



**ගෙදර ඉදුගෙන
වෙසක් සමරමු...!**

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසි පස්වන කලාපය
2021 මැයි 26 වන බදාදා
මිල රු. 40 ශී

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ
කාන්තා පුවත්පත



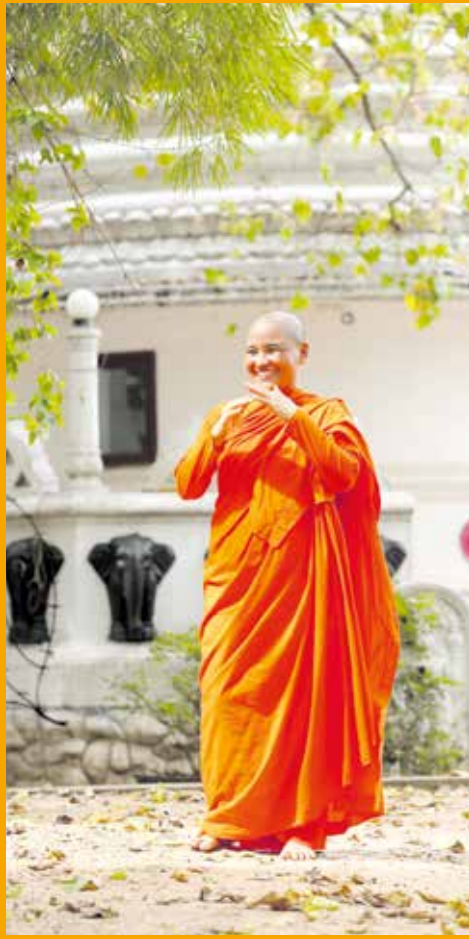
**ලංකාවේ එකම
තොරණ කවි ලියන්නී
සේනානි
සේනාරත්න**

**නිවස ඉදිරිපිට
සොහොන්
මල් පිපීම
අසුබදා?**

**කිරි දෙන මවක්
කොවිඩ්
ආසදිතයෙක් වුණොත්
දරුවාට කිරි
හොදී ඉන්න ඕනද?**

**සිද්ධාර්ථ වගේ
රැකිකල් පිරිමි
තව ඉන්නවද?**

**සීල ගෞතමී
සීල මෑණියන්**



උපතින් හිඟද වුණත් සංසාර පුරුද්දකට මුදු මඟ යන්න ලැබුණා

හේපාල ජාතික සීල ගෞතමී සීල මාතාව

“මගේ ශ්‍රී සහෝදරිය දවසක් මට කිවවා ඇය නිවසට හොරෙන් ගිහින් මහණ වෙන්න හදන්නේ කියලා. මම හින්දා ආගමික කෙනෙක්. ඒ වෙනකොට ගිහියෝ අතහැරලා ගිහිල්ලා මහණ වෙනවා කියන එකේ තේරුමවත් මම හරියට දැනගෙන හිටියේ නැහැ. නමුත් මගේ සහෝදරිය වගේම මට හිටිය එකම යෙහෙළියන් ඇයයි. ඒ නිසා ඇයත් සමඟ එද පන්සලට ගිහින් මහණ වෙන්න මමත් තීරණය කළා. බුදුන්වහන්සේ පෙන්වාදුන් උතුම් ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන්න මට අහම්බයෙන් හරි ඒ විදිහට මාර්ගයක් විවර වුණේ සංසාරගත පුරුද්දකට වෙන්න ඇති කියලා මට හිතෙනවා.”

එසේ පවසන උන්වහන්සේ නමින් සීල ගෞතමී සීල මාතාවයි. ළමා විදේශීය පැවිදි විසට පත්ව දහමට නැඹුරු වූ සීල ගෞතමී මාතාව තේපාල ජාතික භික්ෂුණීන් වහන්සේ නමකි. අද ‘ධරණී’ කවරය දරමින් ඔබගේ සිත් පහන් කරනා පින්බර දසුන උන්වහන්සේගේයි.

අධ්‍යාපන කටයුතු උදෙසා ශ්‍රී ලංකාවට වැඩමකර ඇති සීල ගෞතමී මෑණියන් දැනට වැඩ වසන්නේ කෝට්ටේ සංඝමිත්තාරාම පිරිවනේය. එතුමියගේ ඡායාරූප කිහිපයක්ම ගැනීමට ගිය අපට උන්වහන්සේ කලින් සඳහන් කළ ශ්‍රී සහෝදරිය වන ශ්‍රද්ධා ගෞතමී මාතාවද හමුවීමට හැකි විය.

“මම මහණ වුණේ අවුරුදු 13න්. සීල ගෞතමී මාතාවට වගේම මටත් මහණ වෙන්න නිශ්චිත හේතුවක් තිබුණේ නැහැ. අපේ ගෙවල්වල ඉන්න බැරි විදිහේ අසීමිත ගැටළු හෝ වෙනත් ගැටළු තිබුණේ නැහැ. මමත් උපතින් හින්දා ආගමික කෙනෙක්. නමුත් මම දවසක් මිතුරන් එක්ක පන්සලකට ගියා. පස්සේ දවස් කිහිපයකින් මම ඒ පන්සලට ගිහින් මහණ වෙන්න තීරණය කළා. ඒ ගැන මම සීල ගෞතමී මාතාවට කිවහම ඇයටත් මගේත් එක්ක එන්න අවශ්‍ය බව කිවවා. ඊටපස්සේ අපි ගෙවල්වලට නොකියම ගිහින් මහණ වුණා. අපි නිවෙස්වලින් එනකොට කිසිම දෙයක් රැගෙන ආවේ නැහැ. සීල ගෞතමී මාතාවගේ අතේ තිබුණේ හය වසර පාස් කරලා එතුමිය ලබාගන්න ප්‍රතිඵල

සහතිකය විතරයි.”

එසේ පැවසුවේ ශ්‍රද්ධා ගෞතමී මාතාවය. සීල ගෞතමී මාතාව මෙන්ම ඇය ද පිංඬරය. ඉතා කරුණික කතාබහක් ඇති උන්වහන්සේලා සමඟ පැයක් දෙකක් දෙඩමළු විමට තරම් අපද වාසනාවන්ත විය.

“එද පන්සලට ගිහිල්ලා අපි හොඳටම ධර්මය ගැන හදැරුවා. ඔය අතරේදී අපේ වැඩිහිටියන් මෙතුමිගේත්, මගේත් හිත් වෙනස් කරලා නැවතත් ගෙදර එක්කරගෙන යන්න හැදුවා. ඒත් අපේ හිත් වෙනස් වුණේ නැහැ. ඉතාම කෙටි කාලයකින් අපි ධර්මය හොඳට ඉගෙනගන්නා. ඒ නිසා මාස හයකින්ම මහණ වෙන්න අපිට පුළුවන් වුණා. මහණවෙලා තේපාලයේ ඔය විදිහට ඉන්නකොට 2004 වසරේ මට පාලි සහ බෞද්ධ විෂයන් පිළිබඳව වැඩිදුර හදාරන්න ලංකාවට එන්න අවස්ථාවක් ලැබුණා. මම ලංකාවට පැමිණි දිනයේ ඉඳලා වැඩ ඉන්නේ මේ කෝට්ටේ සංඝමිත්තාරාමයේයි. මේ පිරිවනේ ලොකු මෑණියන් වල්පොල ධම්මපාලි මෑණියන් අපේ සියලුම වැඩකටයුතුවලට ඉතා හොඳ පරිසරයක් අපිට නිර්මාණය කරලා දීලා තියෙනවා.”

ශ්‍රද්ධා ගෞතමී මාතාව නිරවුල්ව, පැහැදිලිව සිංහල වදන් ගලපන්නීය.



ලොබකම, කුහකකම, ඊර්ෂ්‍යාව වගේ සිතුවිලි පුළුවන් තරම් පාලනය කරගෙන ජීවිතයේ අතිශය බව දැනගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි අපිට කලාතුරකින් ලැබෙන මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය සතුටින්, යහපත්ව ගත කරන්න හියෙන හොඳම ක්‍රමය

එතුමියට තරමටම නොහැකි වුවත් සීල ගෞතමී මෑණියන්ටද අපට වැටහෙන ලෙසින් සිංහල කතා කළ හැකිය. ශ්‍රද්ධා ගෞතමී මාතාව ලංකාවට ගිය පසු තමාගේ ජීවිතයට යම් වෙනසක් සිදුවූ බව එතුමිය අපට පැවසුවාය.

“මෙතුමිය ලංකාවට ගියාට පස්සේ මම තේපාලයේ තනිව සිටියා. මගේ පවුලේ අයට සිදුවුණ කරදර කිහිපයක් නිසා මගේ මව්පියන් සිවුරෙන් ඉවත් වෙන්න කියලා කිහිප සැරයක්ම මගෙන් ඉල්ලුවා. ඔවුන්ගේ දැඩි ඉල්ලීම නිසා මම මහණදමින් ඉවත් වෙන්න තීරණය කළා. නමුත් ගිහි ජීවිතයක් ගත කළ ඒ කෙටි කාලයේදීත් ගිහි ජීවිතයේ කිසිම සැපකක් නැති බවත්, ගිහි ජීවිතයේ මට ජීවත් වෙන්න බැහැයි කියලත් දිගින් දිගටම වැටහුණ නිසා මම නැවතත් අවුරුද්දකින්ම මහණ වුණා.”

උන්වහන්සේ මුලින්ම පැවසූ ලෙස සංසාර පුරුද්ද නිසාමදෝ උන්වහන්සේට සුදුසුම ස්ථානය ගිහිගෙය නොවන බව දෙවිය කිහිපවරක්ම උන්වහන්සේට පෙන්වාදුන් බව එතුමිය පවසයි.

“ඒ වෙනකොට ශ්‍රද්ධා ගෞතමී

මෑණියන් හිටියේ ලංකාවේ. ශ්‍රී ලංකාව බුදුදහමෙන් හොඳින් පෝෂණය වුණු රටක් කියලා මම අහලා තිබුණා. ඒ නිසා වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබාගන්න ලංකාවට එන්න මම තීරණය කළා. ඒ අදහස මෙතුමියට කිව්වට පස්සේ මට අවශ්‍ය සියලුම පහසුකම් එතුමිය වැඩවසන මේ සංඝමිත්තාරාම පිරිවනේන්ම මට සම්පාදනය කරලා දුන්නා.”

සීල ගෞතමී මාතාව තවමත් ගෞරව උපාධිය අවසන් කරමින් සිටින්නීය. ශ්‍රද්ධා ගෞතමී මෑණියන් 2019 වර්ෂයේදී එතුමියගේ ගෞරව උපාධිය අවසන් කර ඇත.

“අධ්‍යාපන කටයුතු ඉවර කළ නිසා මට හොඳ නිදහස් කාලයක් තිබෙනවා. භාවනා කරන්න වගේම පිරිවනේ ඉන්න පොඩි මෑණිවරුන්ට උගන්වන්නත් මම ඒ කාලය යොදගන්නවා. අධ්‍යාපන කටයුතු ඉවර නිසා මට තව අවුරුද්දකින් තේපාලයට යන්න වෙනවා. සීල ගෞතමී මාතාවට නම් තව අවුරුදු දෙකක් විතර ලංකාවේ ඉන්න පුළුවන්.”

සීල ගෞතමී මාතාව එසේ පවසන්නීය. නොදැනුවත්වම ගිහිගෙයින් නික්මුණු උන්වහන්සේ අද ජීවිතයේ පරම සතුට විදින බවත් උන්වහන්සේ පවසන්නීය.

“ලොකික සැප සම්පත් භුක්ති විදින මනුෂ්‍යයෙකු විදිහට ජීවත් වෙනකොට වෙන්වීම, බලාපොරොත්තු වන දේ නොලැබීම වගේ දේවල් නිසා අපිට දුකක් ඇති වෙනවා. ඒත් දැන් අපිට එවැනි දුක්බඳයක සිතුවිලි පහල වෙන්නේ නැහැ. තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරගන්න එක තමයි මම සතුට විදිනට දකින්නේ.”

ශ්‍රද්ධා ගෞතමී මාතාවගේ ඒ වදන් අවසානයේදී එකිනෙකා පරයා හැල්මේ දුවන අප වෙනුවෙන්ම සීල ගෞතමී මාතාවද යමක් පැවසුවාය.

“ලෝබකම, කුහකකම, ඊර්ෂ්‍යාව වගේ සිතුවිලි පුළුවන් තරම් පාලනය කරගෙන ජීවිතයේ අතිශය බව දැනගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි අපිට කලාතුරකින් ලැබෙන මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය සතුටින්, යහපත්ව ගත කරන්න හියෙන හොඳම ක්‍රමය.”

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි ජායාරූප - ත්‍රිභාත් කාර්යවසම්





BIO Clean

TILE & SURFACE CLEANER
අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම



නිෂ්පාදකය : ඊ. ඩී. බ්‍රිසි සහ සමාගම පීඒල්සී
අලෙවිය : සී/ස ඩාරලි ඩවර්ලර් සහ සමාගම, 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10
Consumer Care (011) 4766000
bioclean@darley.lk | www.facebook.com/BioCleanSL
www.darleybutler.com

රු. 230/- සිට

තොමිය අඩු කළා



රන් පවුමට

රු. 95,000/-



*කොන්දේසි සහිතයි.

0117 480 480 | www.vallibelfinance.com | f t in



රටටම සිතහවුරු සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායකකාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුක්බර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වඛානායා දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුවරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.



25 වැනි කොටස

සියලු දෑ සුදානම් කළ පසු දේවි රැගෙන විත් යකඩ වැට අඟ තිබූ එක් කුඩා පුටුවක වාඩි කර වූ අතර ඇගේ අතට ඇය කැමති ඕනෑම දේවා දුන්නාය

දැක්ක ගමන් කම්මැලි හිනෙන්න පුළුවන්. එක් නිසා අපි කුමයක් හොයා ගන්න ඕනේ.” නැන්දම්මා කීවාය.

දේවි කවදන් ප්‍රිය කළේ වාදන භාණ්ඩවලටය. ඒවායින් නිකුත් වන විවිධ වූ සුමිහිරි ශබ්දවලට ඇය බොහෝ ප්‍රිය කළාය. අප නිවසට පැමිණෙන අය පවා දේවිට නාදය මුසු සෙල්ලම් භාණ්ඩ ගෙනැවිත් දීමට පුරුදුව සිටියේය.

එනිසාම අපේ නිවස කුඩා කුඩා සෙල්ලම් වාදන භාණ්ඩවලින් පිරී තිබුණි.

“අපි පුටු දෙකක් දෙපැත්තේ සෙල්ලම් බඩු තියමු. එයාගේ ආසම ඕගන් දෙකක් තියමු. එයාට ඒවා ගන්න ඕනෙම වෙනවා. ඒ නිසා දුර ප්‍රමාණය නොබලා දීමටම යකඩ වැට දීමේ එයි.” නැන්දම්මා යෝජනා කළාය.

සියලු දෑ සුදානම් කළ පසු දේවි රැගෙන විත් යකඩ වැට අඟ තිබූ එක් කුඩා පුටුවක වාඩි කර වූ අතර ඇගේ අතට ඇය කැමති ඕනෑම දේවා දුන්නාය. ප්‍රීතියෙන් පිනා ගිය ඇගේ වන ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ සිහින් දිගැටි ඇස් නළවමිනි. ටික වේලාවකට පසු මා ඉතා සුක්ෂ්මව ඇගේ අත තිබූ ඕනෑම දේවි ඕනෑම අතර ඕනෑම අතීම් විමෙන් ඇය එක්වරම නොසන්සුන් වූවාය.

“ආ මෙන්න දේවි ඕයාගේ ඕගන් එක් එන්න ගන්න.”

යැයි පවසමින් දර්ශන යකඩ වැටේ අතින් කොන අඟසේ තිබූ කුඩා ජ්‍යෙෂ්ඨික පුටුව මත තිබූ තවත් ඕනෑම දේවි ඕනෑම



මට දැණුණේ හරියට දේවි පියාඹනවා වගේ

මේක පිළිවෙලට හදන්න ඕනේ. හෙලවෙන්න, වැනෙන්න බෑ. හැසියට තියෙන්නත් ඕනේ

එයාට ඒවා ගන්න ඕනෙම වෙනවා. ඒ හිසා දුර ප්‍රමාණය නොබලා දිගටම යකඩ වැට දීමේ එයි

සාර්ථක ගමනකින් පසු ඇය එක් කොණකින් අහෙක් කොණට පියවර මහින්තට සමත් වූවාය.

දේවිට දිගින් දිගටම ව්‍යායාම් කළ යුතු විය. සැත්කමෙන් පසු කකුල් දෙකටම ව්‍යායාම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය රිජ්වේ රෝහලේ ප්‍රධාන භෞත චිකිත්සක ජාලියා උඩුවැල්ල මහතා පුන පුනා අවධාරණය කළේය. රාගම පුනරුත්ථාපන රෝහලේ භෞත චිකිත්සක ගීතා මහත්මිය නිවසට පැමිණ යළි ව්‍යායාම් කටයුතු ආරම්භ කළ අතර නිවස සුපුරුදු සන්නිවේදන සේවාවයක සිරි ඉසිලිය.

“පුළුවන් තරම් ගෙදරදී ඇවිද්දවන්න. කකුලට බර දෙන්න බලන්න. ඉණ ශක්තිමත් වෙන ව්‍යායාම කරන්න.”

ජාලියා උඩුවැල්ල මහතා ව්‍යායාම් කාමරයේදී දේවි වෙනුවෙන් නිතර උපදෙස් දුන්නේය.

“අපිට බැරිවෙයිද ගෙදර යකඩ වැටක් හදන්න? රිජ්වේ එකේ වගේ.” මම සැමියාගෙන් විමසුවෙමි.

රිජ්වේ රෝහලේ භෞත චිකිත්සක ඒකකයේ දරුවන්ගේ මාංශපේශි වර්ධනය කිරීම සඳහා විවිධ වූ උපකරණ තිබුණි. ඇතැම් ඒවා විදේශ ආධාර ලෙස රෝහලට ලැබුණු ඒවා වූ අතර ඇතැම් උපකරණ මෙරට විවිධ ආයතනවලින් සාදවා ගත් ඒවා විය. එතෙක් ඇතැම් උපකරණ දෙස බැලූ විට මට දැණුණේ නිර්මාණශීලීව හිතන්නට පුළුවන්කමක් ඇත්නම් ඒවා තමන්ටම සාදා ගත හැකි බවයි.

“බැරි නෑ පුළුවන්.”

සැමියා කීවේය. ඔහු නිර්මාණශීලිය. මාගේ නිවසේ පුස්තකාලයේ සියලු පොත් රාක්ක නිමැවුණේ ඔහු අතිනි. විවිධ දෑ තැනීම සඳහා අවැසි උපකරණ කට්ටල බොහොමයක්ද ඔහු මිලට ගෙනැවිත් ඇත. එනිසාම දේවිට ඇවිදීම සඳහා යකඩ වැටක් නිර්මාණය කිරීම ඔහුට බැරි නැත.

සතිඅග නිවාඩුවේ දර්ශන යකඩ වැට සඳහා අවශ්‍ය සියලු කළමනා රැගෙන ආවේය.

“මේක පිළිවෙලට හදන්න ඕනේ. හෙලවෙන්න, වැනෙන්න බෑ. හැසියට තියෙන්නත් ඕනේ.”

දර්ශන යකඩ බටවල දිග පළල මනිමින් කීවේය.

“මව්. වැනෙන්න, පැද්දෙන්න ගත්තොත් නම් දේවි ඇවිදින්න බය වෙයි. කිසිම



නිවසේ ඉදිරිපස වූ කොරිඩෝව දිගේ යකඩ වැට ඉදිකිරීම සඳහා තෝරාගත් අතර ඊට අවැසි ලෙස නිවසේම ඇති විශාල කුළුණු දෙකක්ද ආශීර්වාදයක් විය. යකඩ මැනීම, කැපීම, පැස්සීම සියල්ල ක්‍රමානුකූලව සිදුකළ අතර සවස් කාලය වනවිට යකඩ වැට ඉතා සාර්ථක ලෙස නිම කර ගැනීමට හැකි විය.

“අද නම් මෙයාව මේකේ ඇවිද්දවන්න උත්සාහ කරන්න ඕනේ නෑ. දැන් හවස් වේගෙන එනවනේ. හෙට අපි එයාව ඇවිද්දවන්න බලමු.”

යකඩ වැටේ හැඩ වැඩ බලමින් දර්ශන කීවේය.

පසුද උදේ වරුවේ දේවිට කවා පොවා ඇගේ සියලු කටයුතු අවසන් කර ලක ලැස්ති වූයේ යකඩ වැට දිගේ ඇවිදීමත් ව්‍යායාම් ආරම්භ කිරීමටයි.

කුඩා පුටු දෙකක් වැට දෙපැත්තේ අඟසේ තබා ගනිමින් දියණියගේ උස අනුව මිමි සකසා ගනිමින් නිමවා තිබූ යකඩ වැට දිගේ ඇවිද්දවා ගැනීම වෙනදට වඩා වෙනස් හා සුවිශේෂී විය. ඒ දේවි වසර ගණනාවකට පසු සමබරව පොළොවේ පය ගසමින් ඇවිද්දිට සුදනම් වන මොහොත විමයි.

“මම හිතන්නේ ඔය පුටු දෙකක් දෙපැත්තේ තිබීම පලියටම ඇවිදින එකක් නෑ. වෙනද යකඩ වැට කෙටි නිසා අඩි කීපයයි යන්න පුළුවන්. මේ වැට දිගයිනේ.”

හඬ නැංවීය. ක්ෂණිකව දේවි ක්‍රියාත්මක විය. පුටුවෙන් නැගීම වේගයෙන් කකුල් එහා මෙහා යවමින්, මාරු කරමින් යකඩ වැට අල්වා ගනිමින් ඉදිරියට ඇදෙන්නට පටන් ගත්තේය. යකඩ වැට දිගය. මුලින් සැකසූ යකඩ වැට මෙන් දෙනුත් ගුණයක විශාලත්වයක් ඇත.

අප බලා සිටීමු. සියලුදෙනාගේ දෑස් දේවි දෙස යොමු වී ඇත. ඇය යකඩ වැට අවසානය තෙක් නොවැටී ගමන් ගන්නා තුරු දෑස් අයා බලා සිටිමි.

සාර්ථක ගමනකින් පසු ඇය එක් කොණකින් අනෙක් කොණට පියවර මනින්නට සමත් වූවාය. අප සියලුදෙනා උඩට ඇද ගත් හුස්ම යළි පහත දැමුවෙමු. සැනසුමක් ලැබුවෙමු. සතුටින් ප්‍රමෝදයට පත්වුණෙමු. එකිනෙකම ඇය නැවත හිට ගනිමින් යකඩ වැට දිගේ වේගයෙන් ඉදිරියට ඇදුනාය.

‘දේවිට පුළුවන්. එයා ඉක්මණින් හුඟාක් දේවල් ඉගෙනගනියි.’ මගේ හිත කීවේය. ඇය යකඩ වැට දිගේ එහා මෙහා පියැඹුවාය.

දේවිගේ මුහුණේ තිබූ හිනාවෙන් මට දැණුණේ ඇගේ ජීවිතේ ශක්තිය මහමෙරක් තරම් බවයි.

ලබන සතිවට...



ප්‍රොෆිට් සේෆ් රයිඩින් ඇකඩමි

වගන් කන්නා බඩ වෙනුවෙන්ම සුවිශේෂී යතුරුපැදි පුහුණු සැසි..



- අපගේ යතුරුපැදි පුහුණු පාඨමාලාව සදහා අලුතෙන් යතුරුපැදි භාවිතා කරන්නන්, යතුරුපැදි ආශ්‍රිතව රැකියාවල නිරතවන්නන්, රියදුරු බලපත්‍රය ගැනීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටින්නන් සදහා සහභාගී විය හැක.
- සෑම මූලික පාඨමාලාවක් සදහාම න්‍යායාත්මක අත්‍යවශ්‍ය හා ප්‍රායෝගික අත්‍යවශ්‍ය ඇතුලත් වේ.
- පාඨමාලාව තුල ධාවන ඉරියව්ව, ධාවන සම්බරතාවය, යතුරුපැදි හිරිංග භාවිතය හා ආරක්ෂාකාරී හැරවීම් ඇතුලු ධාවන කරුණු රැසක් ආවරණය කෙරේ.



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

වත් පුද්ගලයෙක් සදහා රු.5000/-ක් පමණයි. විමසීම්: 076 895 0870 (වතුරංග)



බෙහෙත්වලින් සුව නොවෙන රෝග නම් වෙනස් කිරීමෙන් සුව කරන්නා පුළුවන

මානසික රෝග වගේම විවිධ ප්‍රශ්න නිසා මානසික ගැටළු ඇතිවීම්, මානසික විකෘතිතාවන් නමෙන් හඳුනාගැනීමේ හැකියාවක් තිසෙනවා. එක අම්මා කෙනෙක් ආවා දුවගේ නම බලන්න. දුවගේ නමේ මානසික ගැටළුවක් ඇතිවන ප්‍රබල දෝෂයක් තිබුණා. මම නමේ පලාපල කියන විට අම්මා ඉකිගහනා ඇඳුවා. බලද්දී දුව ඒ වනවිටත් රෝහල්ගත කරලයි ඉඳලා තියෙනේ. ඒ වනවිටත් රෝගී තරුණිය පියවි සිතියෙන් නෙමෙයි ඉඳලා තියෙනේ. රෝහලේ ඇයට ප්‍රතිකාර කළ වෛද්‍යවරයා තමයි මේ අම්මාට මගේ දුරකතන අංකය දීලා තියෙනේ. අම්මා කැමති වුණා දරුවගේ නම වෙනස් කරන්න. නම වෙනස් කරලා ටික කාලෙකින් දරුවා සුව වුණු බවත්, දැන් ප්‍රතිකාර පවා නතර කළ බවත් ඒ අම්මා කතා කරලා කිව්වා.



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක

නම බලන්න. දුවගේ නමේ මානසික ගැටළුවක් ඇතිවන ප්‍රබල දෝෂයක් තිබුණා. මම නමේ පලාපල කියන විට අම්මා ඉකිගහනා ඇඳුවා. බලද්දී දුව ඒ වනවිටත් රෝහල්ගත කරලයි ඉඳලා තියෙනේ. ඒ වනවිටත් රෝගී තරුණිය පියවි සිතියෙන් නෙමෙයි ඉඳලා තියෙනේ. රෝහලේ ඇයට ප්‍රතිකාර කළ වෛද්‍යවරයා තමයි මේ අම්මාට මගේ දුරකතන අංකය දීලා තියෙනේ. අම්මා කැමති වුණා දරුවගේ නම වෙනස් කරන්න. නම වෙනස් කරලා ටික කාලෙකින් දරුවා සුව වුණු බවත්, දැන් ප්‍රතිකාර පවා නතර කළ බවත් ඒ අම්මා කතා කරලා කිව්වා.

ඒ වගේම වේයන්ගොඩ පැන්නෙන තරුණියෙක් මගේ ළඟට ආවා උපදේශන සඳහා. වෛද්‍යවරයෙක් තමයි ඔහුව මා වෙත එවලා තිබුණේ. මේ තරුණියා හොඳට ඉගෙනගන්න කෙනෙක්. ඔහුගේ හැසිරීමේ වෙනසක් නිසයි මගේ ළඟට ආවේ. ඔහු දෙමව්පියන් සමඟ කලහාකාරී ලෙස හැසිරෙන්නටත්, නිවසේ බඩුමුට්ටු පොළොවේ ගැසීම් වැනි ක්‍රියාවලට යොමුවෙලා තියනවා. මම දවසක් දෙකක් ඔහුට උපදේශනය කලා. නමුත් ප්‍රගතියක් පෙනුණේ නෑ. ඔහු ආවේ අම්මා සමඟ. මම අම්මාගෙන් ඔහුගේ නම අරගෙන බැලුවෙ නිකමට වගේ. ඒ නමේ තියනවා මනස විකෘති කරවන දෝෂයක්. එවැනි දෝෂයක් ඇති වූ විට මොන ප්‍රතිකාර කළත් හරි යන්නෙ නෑ. ඒ අය මගේ ළඟට ආවේ වෙනත් සේවාවක් ලබා ගන්න. මගේ කැමැත්තෙන් නම බැලුවෙ. ඒ නිසා මම කිසිම මුදලක් අය කරන්නෙ නැතුව දෝෂ ඉවත් කරලා නම හදලා දුන්නා. නම වෙනස් කලාට පස්සේ ඔහුගේ ලොකු ප්‍රගතියක් තිබුණා. නම හොඳින්ම සිද්ධි වුණාට පස්සේ ඔහු ආපහු පෙර සිටි සාමාන්‍ය තත්ත්වයටම පත්වෙලා.

මෙලොව උපත ලැබූ සියලු සත්ත්වයන්ට රෝග පීඩා ඇතිවීම සාමාන්‍යය. සියලු කෙලෙස් දුරුකර උතුම් බුද්ධත්වය ලැබූ අප මහා බුදුරජාණන් වහන්සේද රෝගාතුර වූ සේක. එබැවින් අප ලෙඩ වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. නමුත් තමන්ගේ නම නිසා ඇතැම් රෝගී තත්ත්වයන් ඇතිවන බව ඇසීම ඇතැම්විට ඔබ පුද්ගලයට පත්කරන කරුණක් වනු ඇත. නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග රත්නායක මහතා පවසන්නේ පුද්ගලයන්ගේ නම් නිසාත් ඇතැම් රෝගාබාධ ඇතිවන බවයි. ඔහුට අනුව තම නම තම සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කැඩපතකි. උපතින් නිරෝගී පුද්ගලයෝ තම නම නිසා රෝගීන් බවට පත්වේ. මේ ඔහු එම කාරණය පිළිබඳ කරන විග්‍රහයයි.

කරන්න කලින් මගේ නමෙන් මේ ප්‍රශ්නය තිබුණා. ඒ කාලේ මම පින්ස නිසා හරියට දුක් වින්ද. වායුසමීකරණය කරපු කාමරයකවත් ඉන්න බෑ. ඒත් නම වෙනස් කලාට පස්සේ මගේ ඒ තත්ත්වය වෙනස් වුණා. මගේ මල්ලි වගේම මගේ දැනී සහෝදරයෝ කීපදෙනෙක්ගෙන් නමේ මේ දෝෂය තිබුණා. ඒ හැමෝටම කප ආශ්‍රිත ප්‍රශ්න තිබුණා. ඉරුවාරදය, අකලට කෙස් පැසීම වැනි කප හෙවත් සෙම ආශ්‍රිත රෝග තියන 60%ක 70%කගෙ නම්වල මේ දෝෂය පෙන්නුම් කරනවා. ඒ වගේම දරුවල අතිමී බොහෝ කාන්තාවන්ගේ නම්වල ගර්භාෂය ආශ්‍රිත ගැටළුවක් තියන බව නමේ තියෙනවා. නැත්නම් ඒ නමට විවාහ දෝෂයක් එක් වී තියෙනවා.

නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව රෝගාබාධ වර්ගීකරණයේදී පුද්ගලයෙක්ගේ ශරීරය කොටස් හතරකට බෙදනවා. ඒ බෙල්ලෙන් උඩ, බෙල්ල සහ පපුව අතර, පපුව සහ බඩ, කොන්ද සහ කොන්දෙන් පහල යනාදී ලෙසයි. ඒ වගේම වාත, පිත, සෙම, වාත හා පිත, සෙම හා පිත, සෙම හා වාත යනාදී ලෙසත් වර්ග වෙනවා. ඒ වගේම විවිධ ඉන්ද්‍රියන් උදහරණ ලෙස ඇස්, අන්, පා, කන්, නාසය, සම යන ශරීරයේ විවිධ ඉන්ද්‍රියන් හා මානසික රෝග ලෙසත් නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රය යටතට වර්ගීකරණය වෙනවා. නම්වල දෝෂ මේ යටතේ තමයි අපි වර්ගීකරණය කරගන්නේ.

විවාහ වී අවුරුදු 7 ක් දරුවන් නැතුව සිටි යුවලක් එයාලගෙ නම බලන්න මීට ටික කාලයකට කලින් මගේ ළඟට ආවා. දරුවන් ලැබීම සම්බන්ධයෙන් හුඟක් ප්‍රතිකාර කළත් කිසිම ප්‍රතිඵලයක් ලැබීලා තිබුණේ නෑ. ඒ කාන්තාවගේ නමට අනුව ගර්භාෂය ආශ්‍රිත ගැටළුවක් ඇති බව මම හඳුනාගත්තා. නමුත් ඒ වෙනකොට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ කියලා වෛද්‍යවරු ප්‍රතිකාරත් අතහැරලයි තිබුණේ. ඇය අඩු වයසින් විවාහ වුණු යුවතියක්. මගේ ළඟට එන විට ඇයට අවුරුදු 27යි. නම මාරු කිරීමේ හැකියාවකුත් තිබුණා. ඇය ඊට කැමති වුණා. නම වෙනස් කරලා අවුරුද්දයි ගියේ කිසිම ප්‍රතිකාරයක් නැතුව ඇය ගැබ් ගත්තා. අවුරුදු 28 දී ඇය මවක් වුණා. මේ එක් උදහරණයක් විතරයි.

ලංකාවේ නම්වලින් 30%ක් 40% ක් ප්‍රතිශක්තිකරණය පිළිබඳ ප්‍රශ්න තියන නම්. මේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ප්‍රශ්න නිසා බොහෝ වෙලාවට රෝගාබාධ වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවක් තියෙනවා. ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු නම් සහිත අය සෙම රෝගවලට පහසුවෙන් මුහුණ දෙන අය. උදහරණයක් විදියට වෙනස්

මානසික රෝග වගේම විවිධ ප්‍රශ්න නිසා මානසික ගැටළු ඇතිවීම්, මානසික විකෘතිතාවන් නමෙන් හඳුනාගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. එක අම්මා කෙනෙක් ආවා දුවගේ

පවුලේ හිතවතියක් වන සවිනිව අවමංගල උත්සවයකදී මට අහම්බෙන් මෙන් හමුවිය. ආගිය තොරතුරු කතාබහ කිරීමේදී ඇය පැවසූයේ ඇයට මා හමුවීමට උවමනාවක් තිබූ නමුත් ඒ සඳහා මගේ දුරකතන අංකයක් ඇසතුව නොතිබූ බවය.

සවිනි විවාහ වූයේ මෙයට අවුරුදු දෙකකට පමණ පෙර බව මට මතකය. සාර්ථක ව්‍යාපාරියෙකු වන සවිනිගේ සැමියා දේවක ඉතා ගුණයහපත් තරුණයෙකු වූයෙන් සවිනිට මා හමුවීමට අවශ්‍ය පවුල් ආරවුලක් සම්බන්ධයෙන්ම නම් නොවන්නට ඇතැයි මම අනුමාන කළෙමි.

මා ඇයට පැවසූ ලෙසම දින දෙකකට පසුව ඇය මා හමුවට පැමිණියාය. ඒ ඇගේ සැමියා දේවක ද සමඟය.

“දේවකට වෙන සම්බන්ධයක් තියෙනවා. අපි ඩිවෝර්ස් වෙන්නයි හදන්නේ.”

මා යමක් විමසීමටත් පෙර එසේ කියූ සවිනි ක්ෂණයකින් කඳුළු වගුරුවමින් ඉකිගසා හඬන්නට විය. ඇය හඬන අතරතුරදී දේවක ඔහුගේ හඬ අවදි කළේය.

“මෙයා මේ මාව බොරුවට සැක කරනවා. ඇත්තටම මය කියන විදිගේ කිසිම දෙයක් නැහැ.”

මුලින්ම මා සවිනිගේ සිත සහසා ඇයව සන්සුන් කළෙමි. පසුව සිදුවූයේ කුමක්දැයි මම ඇයගෙන් විමසුවෙමි.

“මෙයාගේ ඔරිස් එකේ වැඩ කරන කෙල්ලො තුන් හතර දෙනෙක්ම ඉන්නවා. ඒ එක කෙල්ලෙක් එක්ක මෙයා හැමවෙලේම කුඩු කුඩු ගානවා මම ඇස් දෙකටම දැකලා තියෙනවා. මට මෙයාගෙන් අයිත් වෙන්න ඕනේ.”

ඇයගේ හඬට ඇහුම්කන් දුන් පසුව මා දේවක දෙසට හැරී ඔහුගෙන් එහි සත්‍ය අසත්‍යතාවය විමසුවෙමි.

“අද ඊයේ ඉඳලා නෙවෙයි. බැන්ද අලුත් ඉඳලම මෙයාට මාව සැකයි. මට නිදහසේ රස්සාව කරගන්න විදිහක් නැහැ. හැමවෙලේම කෝල් කර කර කෙල්ලො එක්ක මනමාලකම් කරනවද කියලා අහනවා. වෙලාවකට කියන්නෙම නැතුව ඔරිස් එකට ඇවිල්ල හොරෙන් බලාගෙන ඉන්නවා.”



ඔයා තමයි විසි හතර පැයේම මට ඒ ළමයා ගැන කියලා කියලා මගේ හිතේ එයා ගැන කැමැත්තක් ඇති කළේ

කොවිචර වැදගත් ඔරිසියල් කෝල් එකක් ආවත් එයාට ඇහෙන්න සිපිකර් දුලා තමයි මම කතා කරන්න ඕනේ

තමුසෙගෙ බොරු සැක කිරීමල නිසයි මම ඒ කෙල්ල එක්ක යාළු වුණේ

සියල්ල වටහා දී උපදේශන මගින් ඔවුන්ව නැවතත් ආදරයෙන් ළංකරවීමට මම කටයුතු කළෙමි.

කාර්යාලයේ යුවතිය සමඟ දේවක ඇතිකරගත් සබඳතාවය නවතාලිය නොහැකි තරමින් දුරදිග ගිය සබඳතාවක් නොවූ අතර ඇයට ඉතා හොඳ රැකියාවක්

සොයා දී ඇයව කාර්යාලයෙන් ඇත් කිරීමටද පසුව දේවක කටයුතු කර තිබිණි.

ඉතා සුළු දෙයටත් සැමියාව සැක කිරීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ දිනෙන් දින සැමියා බිරිඳගෙන් ඉවතට ගමන් කිරීමය.

තම සහකරුට විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු සමඟ කතා කිරීම පවා තහනම් කර ඇති සැමියන්, බිරියන් මේ සමාජයේ බහුලය. සිත තුළ අඩුවන ගන්නා සැකය නම් ගින්නෙහි අවසානය සනිටුහන් වන්නේ ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව (Sexual Jealousy) නමැති මානසික රෝගයෙනි.

ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව හේතුවෙන් පවුල් සංස්ථාව තුළ නිතර අඬදබර ඇතිවන අතර එහි අවසානය සහකරුව, සහකාරියව ඝාතනය කිරීම හෝ තමාම සියදිවි නසාගැනීම දක්වා දුරදිග යෑමටද ඉඩ ඇත.

සැකය නිසා සැමියා, බිරිඳ ඝාතනය කළ බවට පුවත් සමාජය තුළින් නිතරම අසන්නට දකින්නට ලැබෙන්නේ ඒ නිසාය.

සැකය වෙනුවට විවාහ ජීවිතයට ළඟා කරගත යුතුම ගුණාංගය වන්නේ විශ්වාසයයි. විශ්වාසය ආදරණීය සබඳතාවයක අන්තිවාරම බව කිව හැකිය. අන්තිවාරමට හානි වූ පසුව නිවසට සිදුවන විපත පිළිබඳව අමුතුවෙන් පැහැදිලි කර දිය යුතු නැති බව සිතමි. විශ්වාසයක්

නැති බැඳීමක් තුළ ආදරය, ගෞරවය, සතුට හුදෙක් පුහු වචන පමණකි.

යම් බිරිඳකට තම සැමියා සම්බන්ධව යම්කිසි සැකයක්, ගැටළුවක් මතුවූයේ නම් ඍජු ලෙස එය ඔහුගෙන් විමසා එය සුහදව විසඳගැනීමට බිරිඳක් දක්ෂ විය යුතුය. එසේ විසඳ ගැනීමට අපහසු නම් නිසි උපදේශන සේවයක් වෙත යොමුවීම යෝග්‍ය බව මම යෝජනා කරමි.

එසේ නොමැතිව සැමියාව සැක කරමින් කල්ගත කිරීමෙන් ඔබේ නිවසේ සතුට පිටුපස දෙරෙන් පැන යාමට පමණක් නොව ඔබව මානසිකව පිරිහීමටද එය හේතු වන්නේය. එසේම අනවශ්‍ය අයවළුන් අලලා සැමියාට, බිරිඳට නිතර නිතර වෝදනා කිරීමෙන් පවුල් ජීවිතය තුළ අනවශ්‍ය ගැටළු නිර්මාණය වන බව ඔබට සවිනිගේ කතාව තුළින් පැහැදිලි වන්නට ඇති බව සිතමි.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා ප්‍රඡජ කුමාරි

සවිනි නිතරම දේවක පිළිබඳව ඔහුගේ මිතුරන්ගෙන් විමසන බවත්, නිතර ඔහුගේ ජංගම දුරකතනය පරීක්ෂා කරන බවත් ඔහු කියයි.

“කොවිචර වැදගත් ඔරිසියල් කෝල් එකක් ආවත් එයාට ඇහෙන්න සිපිකර් දුලා තමයි මම කතා කරන්න ඕනේ. කොටින්ම කිව්වොත් මම ලස්සනට ඇඳුමක් ඇන්දත් මෙයාට සැකයි.”

කාර්යාලයට මෑතකදී පැමිණි රුබර යුවතියකගේ නම සමඟ දේවකගේ නම ඇඳමින් නිතර නිතර ඔහුට සැකයෙන් බැණ වැදීමට සවිනි පටන්ගෙන තිබුණි. ඒ වනවිට සවිනිට මානසික ව්‍යාකූලතාවක් නොතිබුණත් ඉදිරියේදී එවැන්නක් ඇතිවීමටත් ඉඩ තිබෙන බව මට වැටහුණි. මා මේ කතාවේ මූල, මැද, අග ගලපවා ගනිමින් කල්පනාවේ ගිලුණු මොහොතේ සවිනි නැවතත් ආවේගයෙන්

උඹ නිසා තමයි ඒ හැමදේම වුණේ.”

ඔහු ලබාදුන් පිළිතුරෙන් වික්ෂිප්ත වූ මම දේවක දෙසත් සවිනි දෙසත් මාරුවෙන් මාරුවට බැලුවෙමි.

“මම කිව්වෙ, මම කිව්වෙ මේ මිනිහා වනවර මිනිහෙක්. මම උඹෙන් දික්කසාද වෙනවමයි.”

දික්කසාද වීමට අවශ්‍ය බව සවිනි සපථ කිරීම නිසා දේවකගේ කෝපය පහව ගිය අතර, තත්පර කිහිපයකින් ඔහු නැවත හඬ අවදි කළේ බයාදු ස්වරූපයකින්ය.

“ඔයා තමයි විසි හතර පැයේම මට ඒ ළමයා ගැන කියලා කියලා මගේ හිතේ එයා ගැන කැමැත්තක් ඇති කළේ. මට සමාවෙන්න. මාව දලා යන්න එපා...”

අපගේ මනස ක්‍රියාත්මක වන්නේ අප එයට ලබාදෙන විධාන, පුරුදු, පුහුණු කිරීම්වලට අනුකූලවය. මනසේ ඇතිවන සිතුවිලි අප නීති, රීති, සඳවාරාත්මක සීමාවන්ගෙන් කොටු කිරීමට උත්සාහ දැරුවද මිනිස් මනසේ ජීවවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියට ඒවායින් වැට බැඳීමට අපට නොහැකිය.

නිතර නිතර මන්ත්‍රයක් මෙන් කාර්යාලයේ යුවතිය පිළිබඳව සැමියාට පැවසීමට යාමෙන් ඔහුට ඇය ගැන යම් ආකර්ෂණයක් ඇතිවීම ඉතා සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියක් බව මම සවිනිට වටහා දුන්නෙමි. සවිනි සැමියාව සැක කරමින් දරදඬු ලෙස ඔහුට සැලකීමෙන් ඔහු බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රියජනක බැඳීම නොලැබීමත් මෙයට හේතු වී ඇති බව මම ඇයට පැහැදිලි කර දුන්නෙමි.

කැ ගසන්නට විය. “මේ මිනිහා බොරු කියන්නේ. මු අර ගැනි එක්ක මගුල් නටනවා කියලා මට විශ්වාසයි.” සවිනි ඒ වදන් පැවසූ විගසම දේවකද දැඩි ආවේගයෙන් යුතුව හිඳ සිටි පුටුවෙන් නැගී සිටියේය. “ඔව් මම ඒ කෙල්ල එක්ක යාළුයි තමයි.

මම කිව්වෙ මේ මිනිහා වනවර මිනිහෙක්. මම උඹෙන් දික්කසාද වෙනවමයි

මිනිහා බොරු කියන්නේ. මු අර ගැනි එක්ක මගුල් නටනවා කියලා මට විශ්වාසයි



හින් ලස්සන වෙන, මෙහිත්‍රිය වැඩි වෙන සුභ වෙසක් මංගලයක් වේවා!



Seri වෙතින් වෙසක් පැතුමක්

Seri Naturals (Pvt) Ltd.
No. 342, Galle Road, Moratuwa.
Hotline: 011 966 2626



f Serinaturals

දැන්වීමකි

සෞඛ්‍ය කඩර රෝගයට නිසැක සුවය ගෙන දෙන හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

අපි කවුරුත් කැමතියි පියකර පෙනුමකට, ඉන්න ශරීරයකට මෙවැනි ලස්සන පෙනුමට ගෙන දෙන ප්‍රධානම ඉන්ද්‍රිය ලෙස සම හදුන්වන්න පුළුවන්. නමුත් අද සමාජයේ 2% ආසන්න පිරිසක් සම අවලක්ෂණ කරන පොතුකඩර (Psoriasis) රෝගය නිසා පීඩා විඳින බව පෙනී ගොස් තිබෙනවා. ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව මෙම රෝගය වැලදිය හැකි බව පෙනී යනවා. ඒ වගේම රෝගය වැළදුණු කෙනෙකු සමාජයට පෙනී සිටීමට ඇතිවන ලැජ්ජාව නිසා මානසික ආතතියට පත්වීමටද මෙම රෝගයේ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි. පොතුකඩර (Psoriasis) රෝගය සුවකළ නොහැකි රෝගයක් සමාජයේ සම්මතව පැවතුනද හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර මගින් පොතුකඩර (Psoriasis) රෝගින් සම්පූර්ණයෙන් සුවකල හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බව කිව යුතුයි.



- ආසාදනයන්)
- ආසාදන (සමහර බැක්ටීරියා (Streptococcal pharyngit) හෝ වෛරස් (HIV) ආසාදන
 - ඖෂධ Lithium, Ssystemic Corticosteroids වැනි ඖෂධ නැවැත්වූ විට, රුධිර පීඩනයට ලබා දෙන ඖෂධ නිසා (beta blockers)
 - අධික තාපයට නිතර යොමු වීම.
 - දුම් පානය.
 - මත් පැන් පානය
 - හෝර්මෝන වල වෙනස්කම්
 - මානසික පීඩනය.

පොතුකඩර රෝගයේ වර්ග හා එහි ලක්ෂණ

හිස්කබල, නළල, කන් දෙපස, වැලමිට, දණහිස් සිරුර පුරාම නියපොතු මතද වෙනස්කම් ගෙනදෙන රෝගී ලක්ෂණ ඇති කරයි.

Plaque Psoriasis (පොතුකඩර) රෝගය

මෙය පොදුවේ දැකිය හැකි රතුපාට සම හා සිල්වර් පාට පොතු දැකිය හැකි ඒවා මත කැසීමක් ඇති අතර වේදනාකාරීයි. සමහර අවස්ථාවන්හි ඉර තැඹිලි, ලේ ගැඹිලි දැකිය හැක. මෙය ශරීරයේ විශාල පරාසයකට පැතිර යයි.

Inverse Psoriasis (පොතුකඩර) රෝගය

ඉකිලි වල, පියවුරු යට, කිහිලි වල වැනි සම්පූර්ණයෙන් නොපෙනෙන ස්ථාන වල පොතුකඩර ඇතිවිය හැක. මෙය සමේ වෙනස්කම් දැකිය හැක.

Erthrodermiv Psoriasis (පොතුකඩර) රෝගය

දීර්ඝ කාලයක් ගත් සමහර ඖෂධ නතර කල විටද, අධික නිරාහාර නිසාද, ආසාදන නිසාද හට ගන්නා පොතු කඩර විශේෂයකි, සම රතු පාට, දිලිසෙන ආකාරයට මෙහිදී ද වෙනස්කම් දැකිය හැක.

Exfoliative Dermatitis (පොතුකඩර) රෝගය

මුළු සිරුර පුරාම 95% ක් සමේ රෝගයක් ලෙස පැතිරීමක් පෙන්නුම් කරන මෙය පොතුකඩර වර්ගයට අයත් රෝගී තත්වයකි. ඉක්මන් ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවිය යුතුයි. මෙම රෝගී තත්වයට ප්‍රතිකාර නොකිරීමෙන් පීඩිත අවදානමක් පවා ඇතිවිය හැක.

Pustular Psoriasis

ඉක්මන් ප්‍රතිකාර කලයුතු මෙම පොතුකඩර තත්වයේ ලක්ෂණය වන්නේ සැරව ගෙඩි සිරුරේ තැනින් තැන ඇතිවීමයි. මේ රෝගී ලක්ෂණය බොහෝ දෙනා බැක්ටීරියා ආසාදනයක් ලෙස සැක කලද මෙයද පොතුකඩර වර්ගයකි.

Psoriasis Arthritis

සමහර රෝගීන්ගේ නියපොතු වල හිල් වශයෙන් ආරම්භ වන මෙම රෝගය පසුව නියපොතු අවපැහැර ගෙන, නියමල වෙන්වී පොතු වශයෙන් හැඳීමට පටන්ගෙන නියපොතු නරක් වීමට සිදුවේ. ඒ සමග ඇතිවූ ආශ්‍රිත සන්ධි ඉදිමීම වේදනාකාරී තත්ව දැකිය හැක. තවද විශාල සන්ධි මතද (කොන්ද, දණහිස, වැලමිට, විලුඹ) ආශ්‍රිත සන්ධි ඉදිමීම, ශරීරය පුරා ඇති කරන වේදනාව ලෙස මේ සමග ආතරයිටිස් රෝගයද දැකිය හැකි වීම Psoriasis Arthritis රෝගයේ ලක්ෂණ වේ.



හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර.

ප්‍රතිකාර ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු

අධික උෂ්ණාධික ආහාර වන බලමාළු බල කරවල, ඉස්සෝ, දැල්ලො කකුළුවෝ, සාඩින්, සොසේජස් වැනි ආහාර මෙන්ම තක්කාලි, අන්නාසි, අබ, මැන්ගුස්, රඹුටන් වැනි පලතුරුද කිරිපිටි වර්ග වලින්ද වැලකී සිටිය යුතු වනවා ඒ වගේම ඖෂධ නියමාකාරයෙන් දෙනු ලබන පිලිවෙලට භාවිතා කල යුතුයි. ප්‍රතිකාර වගේම සුවයට රෝගියාගේ සත්කාරයත් අවශ්‍ය වනවා.

සමාජයට දියයුතු පණිවිඩය

ඔබ මෙම පොතුකඩර රෝගය සුවකර ගත නොහැකි කියා කියා විය යුතු නැත හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර තුළින් පොතුකඩර රෝගය ස්ථිර ලෙස නිසැක සුවයක් අතුරු ආබාධ වලින් තොරව ලබාගත හැකියි. ප්‍රතිකාර ගැනීමේදී වැඩි වී අඩු වන්නේ නැත. පොතුකඩර නිසා ඇතිවන කැළලේ පවා නැති වී ඔබේ සම පැහැපත් වී අලංකාර පෙනුමක් සුවයක් සතුටක් මෙම ප්‍රතිකාර තුළින් ඔබ ලබනු නිසැකය.

සටහන J.A.C ශාන්ත කුමාර

විමසීම:
වී. කේ. හෝමියෝපති හෙල්ත් කොර් සෙක්ටර් (PVT) Ltd.
නො. 12, පී. ඩී. අල්විස් පෙරේරා මාවත,
කටුබැද්ද, මොරටුව.
0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

ලංකාවේ එකම තොරතුරු කවි ලියන්නී ඇයයි



සේනානි සේනාරත්න 'ධරණි'ට කිව්ව කතාව

තොරතුරු පිළිබඳව වැඩිපුරම කතා කරන්නේ වෙසක් සමයේය. එහිදී මෙරට පුද්ගලික කරන ප්‍රධාන පෙළේ තොරතුරු විස්සකට පමණ අඩුණ්ඩව කවි කතාව ලියූ ශිල්පියෙකු සිටියේ නම් ඒ මර්වින් සේනාරත්න ය.

වෘත්තියෙන් භාෂා පරිවර්තකයෙකු ලෙස මුතාන්තය මහ කොමසාරිස් කාර්යාලයේ සහ මැලේසියා මහ කොමසාරිස් කාර්යාලයේ කටයුතු කරමින්ම ඉවත් විදුලියේද පෙලහර පැ ඔහු, ඉවත් විදුලි නාට්‍ය ගණනාවක්ද ලියවිය. ඔහු තොරතුරු කවි කලාව හා සම්බන්ධ වන්නේ 1969 වසරේදීය. 2015 වසරේදී එම කාර්යය සිය දියණිය වන සේනානි සේනාරත්නට පැවරෙන්නේ පිය මග වඩාත් අර්ථවත් කිරීමේ ඉණගෙ ඇයද ඒ වනවිට පුද්ගලික කරමින් සිටි නිසාය.

අද ඇය ලංකාවේ සිටින එකම තොරතුරු කවි ලියන්නියයි. ඉකුත් වසරේ මර්වින් සේනාරත්න මහතා දිවි ගමනින් සමගත අතර, එම මතක ගැනත්, තොරතුරු කවි ඉතිහාසය ගැනත් සේනානි 'ධරණි' හා මෙසේ අදහස් දැක්වුවාය.

වෙසක් ලබන්නේ මැයි මාසයේ වුවත්, සේනානිලාට වෙසක් ලබන්නේ ඊට කලිනි. ඒ වසරේ අත්තිම මාස කිහිපයේයි.

"ඇත්තටම එහෙම වුණේ තොරතුරු කවිවලට අපේ ගෙදර සම්බන්ධයක් තිබුණ නිසයි. වසර පහකක් තිස්සේ අපි මේ අත්දැකීම වින්ද. තාත්තා වසර පහකක් තොරතුරු කවි ලිව්වා. මම ඉපදෙන්නේ කලිනුයි තාත්තා ඒ කර්තව්‍යයට අත තිබ්බේ. මම බහතෝරන විටේ ඉඳන් තොරතුරු කවි අසිරිය විඳලා තියෙනවා. ඒ පද ගලපන හැටි බලා ඉඳලා තියෙනවා. ඒත් පුංචිම දවස්වල ඒ ගැන ලොකු අවබෝධයක් තිබුණේ නැහැ. ඒත් මම අවුරුදු අටක් තවයක් වගේ වෙද්දී තාත්තා ලියන පිටපත් එකතු කරගන්න මට කතා කරනවා."

එසේ කුඩා විටේ සිටම ඇ තුළ වූ හැකියාව ඒ තාත්තා වටහා ගන්නා සේම සේනානි අද වනවිට තොරතුරු කවි ලියන්නන් අතර එකම ලියන්නිය වීමේ භාග්‍යය ලබන්නේ ඒ පිය ආභාෂය හමුවෙනි.

පියා ලියන්නට පටන් ගන්නේ පාන්දර තුනටත් කලිනි. එසේ ලිවී තොරතුරු කතාව කොතරම් අපුරුදැයි ඇයට සිතෙන්නේ ඒවා බොරුල්ලේ ශබ්දගාරයක හඬ මුසුවන විටය.

"ඒ ශබ්දගාරය තිබුණේ බොරුල්ලේ වෝඩ් ජලේස්වල ගෙදරක. සමහර දවස්වලට මාවත් තාත්තා රෙකෝඩින්වලට එක්කරගෙන යනවා. තේරෙන වයසට එද්දී මම පුදුමයෙන් ඒවා අහගෙන ඉන්නවා. තාත්තා කඩදැසිවල ලියපු කවි මේ තරම් මිනිරිවට ගායනා කරන්න පුළුවන්ද කියලා මට නොයෙක්වර හිතලා තිබෙනවා. අපේ තාත්තා ඔය විදිහට ලියපු තොරතුරු කවි අපි ගෙදරදී මහ හඬින් දලා අහනවා. ඒ වෙලාවට තාත්තාගේ මුණත් හරි එළියයි."

මෙසේ අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට අලුත් තොරතුරු කවි කතා අහන්නට ඇයට අවස්ථාව ලැබිණි. ලංකාවේ පැවති ප්‍රධාන



පුංචි දවස්වල ඉඳලම තාත්තාගේ ආභාෂය, ආශීර්වාදය මට ලැබුණා. මට මතකයි තාත්තා හැම අවුරුද්දකම තොරතුරු විස්සකට වඩා කවි ලියනවා. තොරතුරු සංවිධානයේ, තොරතුරු හා විදුලි භාණ්ඩ, කවි විරිද්ධ ගයන්නන් අපේ ගෙදර හිතර දකින්න පුළුවන් වුණා. බොරුල්ල, තොටුළු, කැලණිය, තවගමුව, දෙමටගොඩ, පිටකොටුව, නවලෝක, කොට්ටාව වගේ තොරතුරුවලට කවි ලිවීමේ තාත්තා.

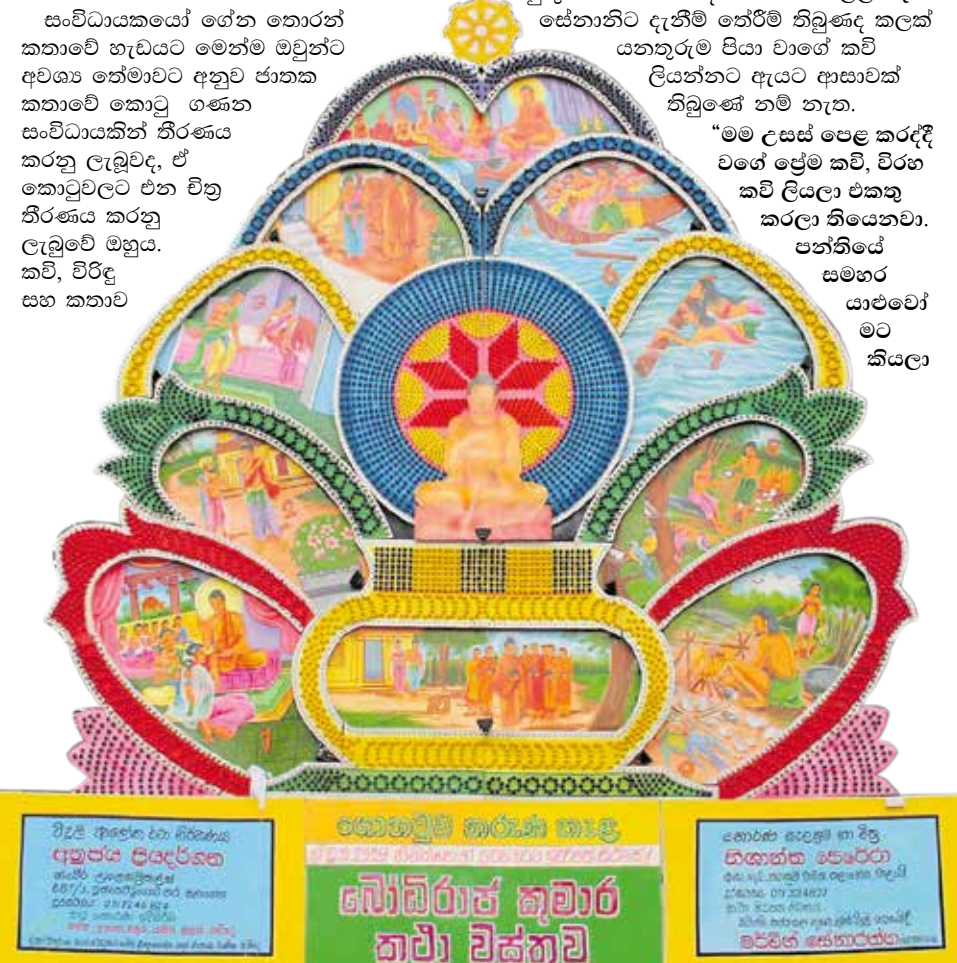
තොරතුරු සියල්ලේම කවි කතාව ලිවීමේ සේනානිගේ පියා යැයි කීම නිවැරදිය. "මට මතකයි තාත්තා හැම අවුරුද්දකම තොරතුරු විස්සකට වඩා කවි ලියනවා. තොරතුරු සංවිධානයේ, තොරතුරු නාට්‍ය ශිල්පීන්, කවි විරිද්ධ ගයන්නන් අපේ ගෙදර හිතර දකින්න පුළුවන් වුණා. බොරුල්ල, තොටුළු, කැලණිය, නවගමුව, දෙමටගොඩ, පිටකොටුව, නවලෝක, කොට්ටාව වගේ තොරතුරුවලට කවි ලිවීමේ තාත්තා."

සංවිධානයේ ගේන තොරතුරු කතාවේ හැඩයට මෙන්ම ඔවුන්ට අවශ්‍ය තේමාවට අනුව ජාතික කතාවේ කොටු ගණන සංවිධායකින් තීරණය කරනු ලැබුවද, ඒ කොටුවලට එන විට තීරණය කරනු ලැබුවේ ඔහුය. කවි, විරිද්ධ සහ කතාව

ලියැවෙන්නේ අදාළ කොටුවේ සිතුවමට අනුවයි. විත්‍රය ඇදෙන්නේද ඒ අනුවයි.

ඒ දිනවල වෙසක් දින උදේම තොරතුරු සංවිධායකවරුන් පැමිණ කැසට් පට රැගෙන ගියේය. පසු කලෙක ඒවා සීඬි බවට පත්විය. තොරතුරු කතාවලින් බොහෝ සංවිධායකවරු ඉල්ලන්නේ ඉරිසියාව, තෘෂ්ණාව නිසා ජීවිත විනාශ වන ආකාරයත්, සාධාරණ වෙළෙඳම, දෙමාපියන්ට සැලකීම වැනි තේමාවන්ගේ යුතු ජාතික කතන්දරයි. මේ සියල්ල ගැන සේනානිට දැනීම තේරීම තිබුණද කලක් යනතුරුම පියා වාගේ කවි ලියන්නට ඇයට ආසාවක් තිබුණේ නම් නැහැ.

"මම උසස් පෙළ කරද්දී වගේ ප්‍රේම කවි, විරහ කවි ලියලා එකතු කරලා තියෙනවා. පන්තියේ සමහර යාළුවෝ මට කියලා"



වෙසක් කාලයට වෙසක් කවි ලියාගෙනත් තියෙනවා. හැබැයි ඉස්කෝලේ යන කාලේ තාත්තා වගේ තොරතුරු කවි ලියන්න හිතෙකින්වත් හිතුවේ නැහැ. කොහොමහර තාත්තා 2015 විතර වෙද්දී තොරතුරු කතා දහසකට වඩා ලිව්වා. 2015 වෙද්දී තාත්තාගේ මතකය අඩුවෙන නිසාය. ඒ වෙලාවේ තාත්තා සංවිධායක මහත්වරු කැඳවලා කීවවා, ආයේ ලියන්න බැහැ, ලියන්නේ නැහැ කියලා. මේ තොරතුරුවල රඟපාන, කවි විරිද්ධ කියන ශිල්පීන් කොටසක් ඉන්නවා. 2016 ජනවාරි මාසේ දවසක කසුම් පිරිස්, සේනානි විකුමසිංහ, සුජීව මානගේ, ශ්‍රාමලී ලීවේරා, උලපතේ ඉණසේකර කියන මහත්ම මහත්මන් අපේ ගෙදර ඇවිත්, තාත්තා ඉන්න නැතම කීවවා, අපි දුටුම උදව් කරන්නම තොරතුරු කවි ලියන වැඩේ බාරගන්න කියලා. තාත්තා පිටපත් බලලා උදව් කරන්නම කීවවා. ඉන්පස්සේ මම 2016 වෙසක් එකට තොරතුරු දහසකට කවි කතා ලිව්වා."

ඇය පළමුවෙන්ම කවි ලිවීමේ දෙමටගොඩ තොරණ වෙනුවෙනි. ඊට ඇතුළත්ව තිබුණේ ආනන්ද නිමිසන්ගේ කතා වස්තුවයි. ඇය 2017 වසර වනවිට, තොරතුරු කතා පහළොවක් පමණ ලියාය. ඇයට ලැබුණේ පියා ලිවී තොරතුරු කතා ලියන්නටමය.

"ඇත්තටම තාත්තට පහපොතේ දැනුම් සම්භාරයක් තිබුණා. පන්සිය පනස් ජාතික පොත, සද්ධර්ම රත්නාවලිය, සූත්‍ර පිටකය වැනි ධර්ම ග්‍රන්ථ ඔහු හිතර පරිශීලනය කලා. මමත් දැන් පන්සිය පනස් ජාතික පොත වැඩි වාර ගානක් කියවලා තිබෙනවා. අනෙක් ධර්ම පොත් කියවගෙන යනවා. තාත්තා ජීවත්ව සිටියදී මට කීව දෙයක් නමයි මේ පොත් හිතර කියවන්න කියන එක. එතැනදී අපි තෝරාගන්න ජාතික කතාව මොකක්ද කියලා හරියට තේරුම් ගන්න ඕන වගේම, කතාවේ තේරුම අපේ ලිවීමේදී වෙනස් කරන්න බැහැ. ජාතික කතාවේ කතා පොතේ තියෙන කතාව ගොඩක් කෙටියි. අපි එය වැඩි කරලා, කාලයට ඔබින ආකාරයට ගලපන්න ඕන."

ඇය කියන්නීය. වසර කිහිපයක් තාත්තාගේද උදව් ඇතිව පය තැබී මාවතේ, ඇයට දැන් ඒ ගමන යන්නට ඇත්තේ තනිවමය. ඒ 2020 වසරේ ජුනි මාසයේ පියා ජීවිතයෙන් සමගත නිසාය.

"අපි පුංචි දවස්වල තාත්තා එක්ක ලියපු තොරතුරු කවි අහන්න ගියේ නැහැ. මොකද ඒ කැසට් පට ගෙදර තිබුණ නිසා. ඒත් තාත්තා එක්කට වෙලා හිද්දී අපි තාත්තා වගේ බලන්න එක්ක ගියා. ඉන් ඔහු හරියට සතුටු වුණා. ඒ වගේම මම කවි කතාව ලිව්වොත් ඒ තොරතුරු බලන්න මම යනවා. මගේ පුතා තමයි ඒ පුරුද්ද මට ඇති කළේ."

එසේ තමන් නිර්මාණ එක්කල තොරතුරු ළම සිටියදී, එහි රස විඳින ජනතාව දකිද්දී හිතට දැනෙන සතුට වදන් කරගන්නට සේනානිට නොහැකිය. ඒ සතුට තුළ වන විසල් ශක්තිය ඇයට ඒ මඟ තවදුරටත් යාමට පිටුබලයකි. වෘත්තියෙන් අත්කම් ගුරුවරයක වන ඇය විවිධ අත්කම් භාණ්ඩ නිෂ්පාදනයේද නියැලෙන්නීය.

"ඇත්තටම මම මගේ තාත්තාට නිතරම පින් දෙනවා. ඔහු මට හැමදම රජෙක්. මම කවි ලියන්නේ තාත්තා නිසයි. මම 2019 වසරේ තොරතුරු කවි ලිව්වා. සහරාන්ගේ පුහාරය නිසා ඒ අවුරුද්දේ වෙසක් නැතිවුණා. ගිය අවුරුද්දෙන්, මේ අවුරුද්දෙන් කොරෝනා නිසා වෙසක්වලට බාධා ඇතිවුණා. ඒත් මගේ බලාපොරොත්තුව තමයි කාලයක් ඉදිරියට මේ කාර්යය කරගෙන යන්න."

ඇය කියන්නීය. ඇගේ ප්‍රාර්ථනය සේම රටවැසි ලෝවැසි සියලුදෙනාගේම ප්‍රාර්ථනයද එයයි. රෝ බිය දුරුවී ඒ අසිරිමත් වෙසක් දිනය ඉක්මණින්ම රටට ලොවට උදව්වැඩි අපි ද ප්‍රාර්ථනා කරන්නමු.



Bubble ධරණී වොෂින් ක්‍රියේස්ට්

පළමු සතිගේ ජයග්‍රාහිකාව
ඩී.පී. සන්ධ්‍යා මධුමාලී
කොට්ඨාසාධිකාරී



පසුගිය සතිගේ ජයග්‍රාහිකාව
ධරණී භාග්‍යා
පොල්ගහවෙල

සී/ස ඩාර්ලි ඩට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙසිස් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනට සිඟින්නන්ගේ සහ තැබිකාර දු පුතුන්ගේ කිලීට් ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දැන් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් නිලිණ කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.

ධරණී පුවත්පතේ සතිපතා පළවන BUBBLE වොෂින් FIESTA කුසනය පුරවා, පැකට්ටුවේ 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. තොන්දේසි අදාළයි)



✂
නම :
ලිපිනය :
දුරකතන අංකය :



නිවස ඉදිරිපිට සොහොන් මල් පිපීම අසුබද?



සොහොන් පිටිවල සරුවට වැඩෙන මල් පදුරක් ගණේමුල්ල ප්‍රදේශයේ අලුතින් ඉදිවන නිවසක් ඉදිරියේ ඉබේටම පැලවී මල් පිදෙන්නට පටන්ගැනීම ගෙහිමියන්ගේත් සමීප ඇති හිතමිත්‍රාදීන්ගේත් දැඩි අවධානයට ලක්ව තිබුණේ ඉකුත් සතියේය. සොහොන් මල් නැතහොත් මුසල මල් වශයෙන් හැඳින්වෙන එම ශාක විශේෂය නිවසක් ඉදිරියේ ඉබේටම වැවෙන්ට පටන්ගැනීම බිහිසුණු විපත්තියක පෙරනිමිත්තක් බැවින් ඒ ගස් මුල් පිටින්ම ගිනිතබා පුළුස්සා දමන ලෙස ඇතින්ගෙන් ගෙහිමියන්ට උපදෙස් ලැබී තිබිණි.



තිලක් සේනාසිංහ

මෙය ලොව පුරා වඩාත් ප්‍රකට වී ඇත්තේ සුදු බටර් බඳුන (White Butter Cup) යනුවෙනි. මෙම මලේ පෙතිවල ඇති සුදු පැහැය හා මධ්‍යයෙහි ඇති කහ පැහැය මුල්කොට එය සුදු පැහැති බටර් බඳුනක් සේ දිස්වීම ඊට හේතුවය. ටර්නෙරා සුබුලාඩා (Turnera Subulada) යනුවෙන් උද්භිද විද්‍යාත්මකව හැඳින්වෙන එක්සත් ජනපදය, කැරිබියන් සහ ෆ්ලොරිඩා ෆැසිපික් දූපත්වල මෙන්ම මැලේසියාව, ඉන්දුනීසියාව ආදී රටවලද මෙහි ව්‍යාප්තියක් දක්නට ලැබේ. එහෙත් අප රටේදී අතිශය ආගන්තුක බවක් පළකරන මෙම 'සුදු බටර් බඳුන' ශාකය සඳහා අඩුම තරමින් සිංහල නමක්වත් සොයාගත නොහැකි වූ අතර ඇතැම්කොට කියාසිටියේ මෙය

'ඉන්වාටියා' යනුවෙන් හැඳින්වෙන බවකි. අප රටේ ඇතැම් ප්‍රදේශවල පමණක් දක්නට ලැබෙන මෙය මෙහිදී සොහොන් මලක් වශයෙන් හැඳින්වුවද ලොව කිසිම තැනක මෙය සොහොන් පිටි ආශ්‍රිතව වැවෙන හෝ වගා කෙරෙන බවට තොරතුරු නැත. මීටරයකට ආසන්න උසක් දක්වා වැඩී හිමිදිරියේ පිපෙන මෙහි මල් මධ්‍යහනය උදවීමටත් පෙර සිට හැකිලී යයි. අවමඟුල් කටයුතු කෙරෙන සවස් යාමවල මෙහි සුන්දරත්වය දැකිය නොහැකි බැවින් සොහොන් මල් ලෙස භාවිතයට නොගන්නා මෙය ප්‍රචලිතව ඇත්තේ උද්‍යාන මලක් ලෙසිනි. නිවර්තන තෙත් සේම වියළි කලාපවලද කිසිදු පොහොරක්, සාත්තුවක් නොමැතිව පඳුරු වශයෙන් සරුවට වැවෙන මෙම ශාකය කිනම්

කලෙක, කුමන කරුණක් මුල්කොට කිනම් පාර්ශවයක් විසින් අප රටට ගෙනෙන ලද්දක් දැයි අවිනිශ්චිතය. ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සුසාන භූමි ආශ්‍රිතව නිරීක්ෂණය වුවද මෙම ශාකය පිළිබඳ විස්තරයක් කීර්තිමත් ශ්‍රී ලාංකේය උද්භිද විද්‍යාඥයෙකු වන හිටපු ජාතික උද්භිද උද්‍යාන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් හරිශ්චන්ද්‍ර පෙරමුණුගම මහතා විසින් සකස් කරන ලද ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ වාක්ෂලතා ලේඛනයටවත් ඇතුළත්ව නැත. පරිසර අමාත්‍යාංශයේ ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය මගින් නිකුත් කරන ලද ශ්‍රී ලංකාවේ ආක්‍රමණශීලී, ආගන්තුක ශාක විශේෂ එමෙන්ම එහි විස්මය කරුණ නම් මෙම මල හැඳින්වීම පිණිස ඇතැම් රටවල දේශපාලනඥයාගේ මල (Politician's Flower) යන නමද යොදා තිබීමය. මීට අමතරව අවිස්සාවේල්ල, ඉලුක්ඔව්ට ප්‍රදේශයේ ඇති සීතාවක තෙත්බිම් කලාපීය උද්භිද උද්‍යානයේද ඉතා දැකුම්කළු මෙම සොහොන් මල් පාත්තියක් තනා ඇති අතර, පෙරවරුවේ සේයාරුවට නංවනු ලබන 'ප්‍රී සුටි' ඡායාරූපවල පෙනී සිටින විවාහාපේක්ෂිත මනාල මනාලියන්ට පසුබිමින් එම සොහොන් මල්වල සැබෑ සොඳුරු දසුන දස දහස් වරක් කැමරාගත වී ඇති බව නිසැකය.

ආතක පාතක හැතුව සොහොන්වලට රිංගා ගත්තු ශාකයක්

මවුන් පැවසූ අන්දමට එම ශාක විශේෂය එම ප්‍රදේශයේ සුසාන භූමි ආශ්‍රිතව බහුලව දක්නට ලැබෙන්නකි. මීට කලකට ඉහත ගණේමුල්ල, තිබ්බටුගොඩ පොදු සුසාන භූමිය මෙම මල් ගස්වලින් පිරී පැවති අයුරු මට ද මතකය. එබැවින් එහි මල් පිපෙන කාලවල උදැසනට එම සොහොන් පිටිය එකම මල් යායක් සේ දිස්විය. නමුත් අද වනවිට එම සොහොන් බිමට කඩාවැදී ඇති ගිනි තණ (Panicum Maximum) නම් ආක්‍රමණික ශාකය නිසා ඒ සොඳුරු දසුන මුළුමනින්ම පාහේ අහිමිවී තිබේ. මීට අමතරව ලෙහිටියාව, බුළුගහගොඩ, මාකිලංගමුව ආදී පොදු සුසානභූමි ආශ්‍රිතව ද මෙම සොහොන් මල් අඩු වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ.

ලොව බොහෝ රටවල සුසාන භූමි ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබෙන සොහොන් මල දම් සහ සුදු පැහැයන්ගෙන් මල් පුබුදුන පුෂ්පීය ශාකයකි. මැඩගස්කරය නිජබිම කොටගත් Catharanthus Roseus යනුවෙන් හැඳින්වෙන එය අද වනවිට විත්කා රෝසියා නමින් විසිතුරු මල් වගාකරුවන් අතරේ අතිශය ජනප්‍රිය වී තිබේ. විශේෂයෙන් වැල් වශයෙන් සකස්කොට ඇති මෙම ශාක විශේෂය එම රටවල ඉහළ මධ්‍යම පාත්තික නිවාසවල සඳහාද අලංකාර කිරීම පිණිසද යොදාගෙන ඇත. එම මිනී මල සඳහා වූ පොදුජන අකමැත්ත හා බිය එතැනින්ම අහවරය.

නමුදු මෙවර මගේ අවධානයට ලක්වූ 'සොහොන් මල' එබඳු ජනප්‍රිය ශාක විශේෂයක් නොවේ. පැනමාවේ සිට දකුණු මුසිලය තෙක් දකුණු හා මධ්‍යම ඇමෙරිකාව නිජබිම කොටගත්



මිනී මල් කියලත් කියනවා

මෙවන් තත්ත්වයක් යටතේ ආතක-පාතක නොමැතිව ශ්‍රී ලංකාවට කඩාවැදුණු බවක් පළකළ මෙම 'සුදු බටර් බඳුන' නම් විසිතුරු පුෂ්පීය ශාකය දශක හෝ සියවස් කිහිපයක් තුළ අප ජන සමාජයෙන් ඵල්ල වූ නොසලකා හැරීම් මත සොහොන් පිටි තුළට වැදී තම පණ රැකගත් බවක් මට හැඟෙයි. එමෙන්ම ගණේමුල්ලේ ඉදිවන නව නිවස ඉදිරිපිට මෙම ශාකය පතිතකොට ඇත්තේ යක්ෂයක්, භූතයන් විසින් නොව මේ වනවිට එම ගෙමිදුලට වැලි කියුබි නිහ, හතළිහක් ගෙනවිත් හලන ලද වැලි ලොරිකරුවන් බව නිසැකය. මක්නිසාදයත් මෙය විසිකරන ලද කුඩා නටු කැබැල්ලකින් වුව පහසුවෙන් පැලවී සොඳුරු මල් පුබුදුන අභිංසක ශාකයන් බැවිනි. මේ සියලු තත්ත්වයන් යටතේ තමන් විසින් තනනු ලබන නව නිවසේ ගෙමිදුල එම මලින් තව තවත් හැඩ කරගන්නට ගෙහිමියන් වූ පොරොන්දුවක් සමග එම සොහොන් මල් අර්බුදය විසඳීමට මට හැකි විය.

ඉදිකෙරමින් පවතින නව නිවස ඉදිරිපිට සොහොන් මල් පිපී තිබුණු අයුරු.

ඔන්න ලබන සතියේ වෙසක්. පොඩි කාලේ ඉඳලා සිංහල අවුරුදු පහුවෙව්ව ගමන්ම ඊළඟට අපි බලන්න ඉන්නේ වෙසක් එනකම්. ජාති ආගම් බේදයක් නැතුව දන්න කාලේ ඉඳලා වෙසක් සැමරුම ලංකාවේ අපි ඔක්කොගෙම ලේ වලටම බද්ධ වෙලා තිබ්බා.

කල්ප කාලයක් පෙරුම් පුරලා, අවුරුදු හයක් දුෂ්කර ක්‍රියා කරලා, සිදුහත් කුමරු බුදුබව ලැබුවේ වෙසක් දවසක. සංසාරේ පුරාවට තමන් ළඟ නිටපු ආදරණීය යශෝදරාව තනිකරලා, එදම උපන් රාහුල කුමාරයවත් දලා මාලිගාවෙන් පිටවෙලා යන්න හිත හදගන්න ඒ උතුම් මිනිසා ආත්ම ගාතක් පාරමි පුරන්න ඇති.

මේ ලෝකේ හැම අස්සක් මුල්ලක් නැරම එක එක විදිනේ ප්‍රේම කතා මොනතරම් තිබ්බත්, ඒ කිසිම කිසි ප්‍රේමයක් සිදුහත් යශෝදරා ප්‍රේමය අහලකටවත් ගන්න නියා හිතන්නවත් බැහැ.

දුවකට, බිරිඳකට, ගැහැනියකට යශෝදරාවගේ ජීවිතයෙන් ඉගෙනගන්න පුළුවන් දේවල් උපාධි හත අටකින්වත් සම්පූර්ණ කරගන්න බැහැ.

ලේන කුලේ ඉදන් පාරමි පුරපු බවක් සිදුහත් කුමරුගේ අග මෙහෙසිය වෙනකොට ඇය දැනගෙන නිටියේ නැහැ. ගැහැනු අපි හැමෝම වගේ, ආදරණීය බලාපොරොත්තු ගොන්නක් පොදි බැඳගෙන ඇයත් කුලගෙට යන්න ඇති. ප්‍රේමයෙන් වෙලෙන්න ඇති, රාගයෙන් බැඳෙන්න ඇති. හැබැයි කාලයත් සමඟ තමන්ගේ සැමියාගේ රුචි අරුචිකම් ඇය ඔහුටත් වඩා හොඳින් තේරුම් ගන්නා.

තමන්ගේ ප්‍රේමවන්තයා රාජ කුමාරයෙක් නෙමෙයි කියලා දැන දැනත්, රජ විදිහට මගුල් කන්න ලෝකෙට ණය වෙන්න බලකරලා, ප්‍රේමයයි රාගයයි ඇරුණම සැමියාගේ සිතුවම් පැතූම් අදහස් ගැන කිසිම තැකීමක් නැතුව ජීවත්වෙන අපේ කාලයේ බිරින්දෑවරුන්ට යශෝදරාවිය ගැන පොඩිඩක් හිතුවනම් ගොඩක් සැනසීමෙන් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් වෙයි.

කුමරිය මට මේ සියල්ල ගැන ආසාව හිඟ වෙමින් යනවා කියූ විට, ඔබතුමා කැමැත්තක් කරනු මැන කියා ඇය එතුමාගේ සියලු හැඟීම් වචනයෙන් දියකර සැමියාට හිතේ බර නිදහස් කර දුන්න හැටි හිතද්දීන් පුදුමයි නේද?

සිදුහත් කුමාරයා කතාව පටන් ගන්නකොටම, ටික දවසක ඉඳලා මට තමුසෙගෙ වෙනසක් තේරුණා, මගෙන් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න හදන්න එපා, දන්නවනේ අපේ අයියා දෙවිදන්ගෙ හැටි, මාලිගාවේ ඉන්න වෙන නැට්ටිවිටියකටවත් හිත ගියාද කියලා ඇයත් බහුතර ගැහැනු තැටිය දිග හැරියානම්, සමහර විටක අද අපිට හිත නිදහස් කරනගන්න බෝධියක්වත්, ධර්මයක්වත් නොතිබෙන්නත් තිබ්බා.

තමන් ප්‍රාණසමව ප්‍රේම කරන සැමියා කොයි මොහොතක හෝ සියල්ල අනහැර යන බව දැන දැන



එදා යශෝදරාත් සුපුරුදු ගැහැනු තැටියම දිගහැරියානම් අද අපිට වැදින්න බෝධියක්වත්, අදහන්න අදහමක්වත් නෑ

වුණත් සියල්ල දරාගෙන නිටපු විදිහ ගැන නම් හිතන එකක් අපිට අමාරුයි.

ගැහැනියකට යශෝදරාවගේ ජීවිතයෙන් ඉගෙනගන්න පුළුවන් දේවල් උපාධි හත අටකින්වත් සම්පූර්ණ කරගන්න බැහැ

වන්න ඇමති කන්ටකව ලැස්ති කරගන්නකොට කුමාරයා නික්මයන බව දැනුණ යශෝදරාව, තදින් ඇස් පියාගෙන නිදි බව ඇඟෙව්වේ තමන්ගේ ඇස්වල කඳුළු එතුමාගේ ගමනට බාධාවක් වෙයි කියලා

හිතන නිසා බව දැනගත්ත දවසේ තමයි ප්‍රේමය කියන්නෙ අපි දන්න දේ නෙමෙයි කියලා මට මුලින්ම හිතුවේ.

යශෝදරා රාහුලත් සමඟ නිදි බව සිදුහත් කුමාරයා වන්න ඇමතිට කිව්වට, සඳළුතලේ පහන් එළියෙන් පහල බලාගෙන යශෝදරාව හඬමින් නිටපු බව ඇස් දෙකෙන්ම දැකපු වන්න, හිස මුඩු කළාටත් පස්සේ සිදුහත් කුමාරයට ඒ බව කිව්වේ කුමරිය ගැන දැනුණ අසීමිත ගෞරවය නිසාම වෙන්න ඇති.

යාළුවෙක් හම්බෙන්න නියා හවස වැඩ ඇරිලා බස් එක එන්න පරක්කු වුණ දවසටත් දරුවෝ ඉස්සරහ නියාගෙන පවා වලි අල්ලන අපේ යුගයේ බිරින්දෑවරු යශෝදරාවන

එක සැරයක් හරි කියෙව්වානම් කියල වෙලාවකට හිතෙනවා.

තමන්ව දරුවෙක් එක්ක තනිකරලා ගියාට පස්සේ, ඕකාට හොඳක් නම් වෙන්නෙපා, හෙන ගහනවා මේ කරපු වැඩේට කියලා හත් මුතු පරම්පරාවටම හෙන ඉල්ලලා දේවාලෙට ගිහින් පොල් ගෙඩියක් ගහන්නේ නැතුව, කැලේ තිබෙන කොයි දේවත් රස වේවා

මලේ බමරු ලෙස පිරිවර වැඩිවේවා

අවිච්චි තිබෙන රැස් මාලා අඩුවේවා

ගව්වෙන් ගව්ව දිව මාලිග සැදේවා

කියලා ආදරයෙන් සෙත් පනන්න තරම් පෙම්වත් වීම ගැහැනියකට ලේසියෙන් කරන්න පුළුවන් දෙයක්ද?

සිද්ධාර්ථ කුමාරයා තනියම සත්‍ය සොයාගන්න බව ඇත්ත. හැබැයි යශෝදරාව වගේ බිරිඳක් ඔහු පිටිපස්සෙන් නොසිටින්න ඔහුට ඒ තරම් ඉක්මනට බුදු වෙන්න ලැබෙයි කියලා හිතන එකනම් බොරු. ඒක බුදුන් පවා තේරුම් ගන්න ඇති. එනිසා,

යශෝදරාව වගේ බිරිඳක් හොඟිටින්න එව්වර ඉක්මනට බුදු වෙනවා බොරු

ඒ අරහත්තුමන් බණ පදයෙන් ඇයව නිවන්න නිදි කුටියට පවා වැඩියා නේද?

බුදු හාමුදුරුවෝ සියල්ල අත හැරිය යුතුයි කියලා තේරුම් ගන්නත් කලින් 'යශෝදරාව' අත්හැරීම ප්‍රයෝගිකවම කළා නේද කියලත් වෙලාවකට හිතෙනවා.

ආර්ථික ප්‍රශ්න, පවුල් ප්‍රශ්න, තේරුම් ගැනීමේ ප්‍රශ්න, අපි කාගෙ කාගේත් ජීවිතවල අඩු වැඩියෙන් තියෙනවා. වැරදි අඩුපාඩුත් එහෙමටම තියෙනවා. ඒ වගේම පුරුෂයාට සාපේක්ෂව ගැහැනියට ඉතා ප්‍රබල දරාගැනීමක් සොබාදහමම දීලා තියෙනවා.

එකවර මොළය වැඩ කිහිපයකට යොමුකිරීමටත්, ගැහැනියට සහජ හැකියාවක් තියෙනවා.

ඒ හැකියාවට, යශෝදරාවියකගේ ගතිගුණවලින් එක බිඳුවක් එකතු කරගන්න ලැබුණොත් අපේ ජීවිත අපි හිතනවට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් කරගන්න පුළුවන්.

පිරිමියෙක් බුද්ධත්වයට පත් කරවන්න උර දෙන්න ගැහැනියකට පුළුවන්නම්, ජීවිතය කියන අකුරු හතර සාර්ථක කරගැනීමේ වැඩි බර කරට ගැනීම ගැහැනිකට අමාරු දෙයක් නෙමෙයි. මොකද අපි ඔක්කොම යශෝදරා කුළයේ හිත හයි ගැහැනු.

හැමදම වෙසක් එකට බුද්ධ වර්තය ගැන කතා කරන නිසා, ඒ උත්තම පුරුෂයා පසුපසින් සිටි, අනිඋතුම් කාන්තාව යශෝදරා ගැන සිහි ගැන්වීම තුළම ගැහැනු අපිට හිතට ලැබෙන අපරිමිත ශක්තිය සුළු පටු නැහැ නේද?

මුල්ම කාලේ හයිවේ එකේ දිව්වේ කාන්තාවන් ඉඟ නියාගෙන



දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ගයේ ප්‍රථම සහ එකම බස් රියදුරුවරිය ලක්ෂි සජිත්තා

“ඉස්සර මම බස් එක ටරන් එකේ නවත්තලා සෙනග පිරෙනකන් ඇතට වෙලා බලන් ඉන්නවා... ඊටපස්සෙ හින් සිරුවේ කාටවත් ජේන්නෙ නැති වෙන්න ඇවිත් තමයි මුයිවින් සිටි එකේ වාඩි වෙන්නේ... මොකද බස් එක එලවන්නෙ ගැනු කෙනෙක් කියලා දැකපු ගමන් නගින්න එන මිනිස්සු බය වෙලා බැහැලා දුවනවා.”

මෙරට දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ගයේ ප්‍රථම සහ එකම බස් රියදුරුවරිය වන ලක්ෂි සජිත්තා ඇගේ කතාව අපට කියන්නට පටන් ගත්තේ එලෙසිනි.

මේ වනවිට හතළිස් හැවිරිදි වියේ පසුවන ලක්ෂි මාතර දෙව්නුවර පදිංචිකාරියකි. අවුරුදු දහනවය වනවිට රියදුරු රැකියාව සිය ජීවනෝපාය කරගත් ඇයව බොහෝදෙනා හඳුන්වන්නේ නිමාලි අක්කා නමිනි. 2014 වර්ෂයේදී දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ගය විවෘත කිරීමෙන් පසුව, එහි ධාවනය වූ පළමු බස් රථ දහයෙන් එක් බස් රථයක් ධාවනය කළ මෙරට ප්‍රථම සහ එකම කාන්තාව වන්නේද ඇයයි. ඒ මාතර සිට මහරගම දක්වා වූ බස් මාර්ගයේය.

“මගේ තාත්තා බස් හදන ගරාජ් එකක් පවත්වාගෙන ගියපු කෙනෙක්. මට මතකයි මං පුට්ටි කාලෙ තාත්තා බස් හදන දිනා ආසාවෙන් බලන් ඉන්නවා. ඒ නිසාම කවදහරි බස් එකක් එලවනවා කියන ආසාව මගේ හිතට තදින්ම කාවැද්දලා තිබුණා.”

සිය නිවසින් ලැබුණු ආහාගය නිසාම වාහන පැදවීමට උපන් හපන් තැනැත්තියක වූ ලක්ෂිගේ දැනට පියාගේ වැන් රථයේ සුක්කානම හොඳින්ම හුරුපුරුදුය. ඒ වනවිටත් උසස් පෙළ අවසන් කර නිවසේ රැඳී සිටි ඇය පියාගේ වැන් රථය පැදවීමට අපූරු හේතුවක් සොයා ගත්තාය.

“මම ඉස්කෝලෙ යන එක නතර කරාට පස්සෙ ගෙරු වැන් එකෙන්ම නංගිවයි මල්ලිලා දෙන්නවයි ඉස්කෝලෙ අරන් යන එන වැඩේ බාරගන්නා. මම ඒක කරේ හරිම ආසාවෙන්. ඔහොම ටික දවසක් යනකොට වටේ පිටේ ළමයින්ට මේ ගැන ආරංචි වෙලා දන්නෙම නැතුව ඒක ස්කූල් සර්විස් එකක් වුණා. එද ඉදලා මම අවුරුදු දෙළහක්ම මගේ රස්සාව විදිහට කරේ ස්කූල් හයර් කරන එක.”

පසුව 2014 මාර්තු 15 වන දින දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ගයේ ගාල්ල-මාතර කොටස විවෘත වනවිට සමගම එහි මාර්ග බලපත්‍රයක් ලබා ගැනීමට උනන්දු වූ ඇය පාසල් සේවය නතර කර දැමුවාය.

“අපේ තාත්තා බස් ක්ෂේත්‍රයේ නියැළුණ නිසා මේ ක්ෂේත්‍රය ඇතුළෙ ගොඩක් අය අපිව හොඳට අදුරුවනවා. ඒ වගේම දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ගයේ ධාවනය වෙවිට පළවෙනි බස් දහය අතරෙ මගෙ අයිියගෙ බස් එකක් තිබුණා. ඒ බස් එක ධාවනය වුණේ මාතර ඉදලා මහරගමට. පස්සෙ මේ රස්සාව ගැන තවත් හොඳට ඉගෙනගන්න ඕන නිසා මම අයිියගෙ බස් ඒකේ රියදුරුවරිය විදිහට වැඩ කරා. මුල් කාලේදී මගේ තනියට තාත්තන් මාත් එක්ක බස් එකේ ආවා ගියා. එහෙම අයිියගෙ බස් එක එලවන අතරතුරේදී මමත් බලපත්‍රයක් ගන්න ගමනාගමන කොමිෂන් සභාවෙන් ඉල්ලීම කරා. ඊටපස්සෙ ඒ අය මට කිව්ව බස් එකක් අරගෙන අවොත් පර්මිට් එක දෙන්නම් කියලා.”

කුඩා අවදියේදී පටන්ම බස් රථයක් ධාවනය කිරීමට තිබූ බලාපොරොත්තුවක් ජය ගැනීමට ඇය නොගත් උත්සාහයක් නැත. බස් රථයක් මිලට ගැනීමට හෝ ඒවාට ලිසි දැමීමට කිසිවෙකුත් සිතන තරම් පහසු දෙයක් නොවූවද ඒ කිසිවකින් ඇය පසුබැස්සේ නැත.

“එද ඉදලා මටම කියලා බස් එකක් ලිසි කරගන්න මං ගොඩක් මහන්සි වුණා. ඇත්තම කිව්වොත් ඒකට මං නොගන්න උත්සාහයක් නෑ. අන්තිමට 2016 පෙබරවාරි 26 වෙනිද මගෙ උත්සාහයට, දඩිය මහන්සියට ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණා. එද තමයි මං මටම කියලා බස් එකක් ගත්තේ.”

පසුව තම බස් රථයද සමගින් ජාතික ගමනාගමන කොමිෂන් සභාව වෙත ගිය ලක්ෂිට, මාර්ග බලපත්‍රය ලබාගැනීම නම් සිතූ තරම් පහසු දෙයක් වූයේ නැත.

“ගමනාගමන කොමිෂන් සභාවෙන් මාව බස් එකක් එක්ක මාස තුනක් එහාටයි මෙහාටයි රස්තියාදු කරා මිසක් පර්මිට් එක දුන්නෙ නෑ. පස්සෙ මම ලොකු පුටුවල ඉන්න අයගෙන් ඇහුවා මම මේ රටේ ඉන්න එකම බස් රියදුරුවරිය නිසාවත් මට මේ පර්මිට් එක දෙන්න බැරිද කියලා. ඒත් වැඩක් වුණේ නෑ. කෝට් ගණන් සල්ලි විසි කරා නම් මටත් වෙන කෙනෙකුගේ පර්මිට් එකක් ගන්න තිබුණා. ඒත් එහෙම කරන්න බැරි නිසා මට බස් පර්මිට් එකක් ගන්න හිතේ හිනායක් වුණා. කොච්චර මහන්සි වුණත් මට පර්මිට් එක දෙන්නෙ නෑ කියලා තේරුම් ගන්නට පස්සෙ මම ආපහු ඉල්ලන්න ගියෙත් නෑ.”

එක හිතෙන්ම එළි නොවන බවට පැරැණිතන්ගේ අපූරු කියමනක් ඇත. ඒ

බව මනාව තේරුම්ගත් ඇය නොලැබුණ දෙය ගැන ආලෝමෙන්, දුක්වෙමින් තම උත්සාහය අතහැර දැමුවේ නැත.

“ඊටපස්සෙ තමයි මම හයිවේ එකේම මාතර ඉදලා කොළඹ ලේක් හවුස් එක ළඟට යන එන කාර්යාල බස් සේවාවක් පටන් ගන්න තීරණය කරේ. අනිත් එක ඒ වැඩේට පර්මිට් ඕනෙ වුණේ නෑ. පස්සෙ මම ව්‍යාපාරයක් විදිහට ඒක ලියාපදිංචි කරලා කාර්යාල සේවාව පටන් ගත්තා. ඒත් මම ඒ කාලෙ මේ කොළඹ කිසිම පාරක් නොටක් දැනගෙන හිටියෙ නෑ. හැබැයි ඒ ගැන හිතලා මං බය වුණෙත් නෑ. කලින් විදිහටම දවසක් දෙකක් තාත්තව එක්කගෙන ආවා. ඒත් ඒක හැමදම කරන්න පුළුවන්කමක් තිබුණෙ නෑ. පස්සෙ මම කොළඹට ආවම බස් එක නවත්තලා ත්‍රිවිල්වලට සල්ලි දිගෙන කොළඹ පාරවල් ඉගෙනගන්න එහාට මෙහාට ඇවිද්ද.”

එද ඒ විදිහට පටන්ගන්න හයිවේ කාර්යාල බස් සේවාව මම අදටත් සාර්ථකව කරන් යනවා. ඒ වගේම තමයි අපේ රටේ හයිවේ කාර්යාල බස් සේවාවක් පවත්වගෙන යන කාන්තා බස් රියදුරුවරියකට ඉන්නෙත් මං විතරයි.”

ඇය කියන්නීය. අද වනවිට රියදුරු රැකියාවේ වසර විස්සක පලපුරුදුකාරියක් වන ලක්ෂි තමන්ගේම බස් රථ තුනක හිමිකාරියකි. එමෙන්ම ඒ සියලු බස් රථ අධිවේගී මාර්ගයේම ධාවනය වීමද තවත් සුවිශේෂීත්වයකි.

“මාතර-කොළඹ බස් එකක් ධාවනයට යොදවද්දී දවසකට රුපියල් 19,800ක විතර වියදමක් දරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒත් මම එක්කෙනෙකුගෙන් මාසෙකට අය කරන්න 13,000ක් වගේ මුදලක්. ඒකෙන් මගේ ලිසි මුදලක් ගෙවාගෙන පුද්ගලික වියදමක් කරගෙන සාධාරණව ජීවත් වෙනවා.”

මම රියදුරු අසුනෙ ඉන්නවා දැක්කම ගැනු කෙනෙක් එක්ක යන්න බෑ කියල මිනිස්සු බස් එකෙන් බැහැල ගියාට මං පස්සට ගියේ නෑ. මාත් එක්ක ගියපු අයගෙ විශ්වාසෙ රැකගෙන මම අදටත් මේ ගමන පරිස්සමෙන් යනවා. මගෙ ළඟ දැනට තියෙන්නෙ ඉන්දියන් බස් දෙකකුයි, ජපන් බස් එකකුයි. ඒක නිසා මගේ ඊළඟ ආසාව තමයි චීනයේ නිශ්පාදිත බස් එකක් ගන්න එක. එතැනින් පස්සෙ මගෙ බස් ගැන තියන ආසාවල් සේරම සම්පූර්ණ වෙනවා.”

ඇය කියන්නේ නිහතමානී ආඩම්බරයකිනි. එක්තරා සංස්කෘතික රාමුවකට පමණක් කොටු වී බැහැයි කියමින් පසුබසින අද සමාජයේ බොහෝ කාන්තාවන්ට ලක්ෂි හොඳම ආදර්ශයක් වනවාටද සැකයක් නැත.

“මට මේ රටේ ඉන්න හැම කාන්තාවකටම කියන්න තියෙන්නේ ගෙරුට වෙලා කාලය නාස්ති නොකර පොඩියට හරි ස්වයං රැකියාවක් කරන්න කියලා තමයි. මොකද මේ සමාජේ අපිට බැහැයි කියල කිසිම දෙයක් නෑ. කාන්තාවකගේ ආත්ම ගරුත්වය රැකගෙන උත්සහ කරලා දියුණු වෙන්න පුළුවන් ඕන තරම් විදි තියෙනවා. අනිත් එක තමයි උත්සාහයයි, හිතේ හයිසයි තියෙනවා නම් දියුණුවෙන එක අමාරු දෙයක් නෙවෙයි.”

ලිඞ්ඞි මධුසිකා

මගේ ඊළඟ ආසාව තමයි චීනයේ නිශ්පාදිත බස් එකක් ගන්න එක



අද මට මගේම බස් තුනක් තියනවා

රත්නරං දුවේ

ඔයාගේ ඇඳුමට කාගෙවත් හිතක් කෙළෙසන්න ඉඩදෙන්න එපා



රත්නරත් දුවේ,
පුංචි කාලේ බැනල
බැනලා වදෙන් පොරෙන්
හවස පහ වෙනකොට
මල් වට්ටියක් කඩවලා බුදු
පහන තියෙව්වට, දැන්
ඔයා වත්ත වටේ තියන
පුංචි පුංචි මල්වලින් වට්ටිය
පුරවන්න හවස් වෙනකම්
බලන් ඉන්න බව මං දන්නවා.

මං හැමදම කියනවා
වගේ ලපටි ගස් ඕන අතකට
හරවලා හැඩ කරන්න පුළුවන්
වුණාට මෝරපු ගස් නවන්න
අමාරුයි.. කැඩෙනවා මැණික,
ඒක හොඳින්ම දන්න හින්දම
තමයි අප්පව්වි කොච්චර
අකමැති වුණත්, අප්පව්විට හොරෙන් හරි
සමහර දේවල්වලදී මං ඔයාට ටිකක් තදින්
හිටියේ.

අද මම ඒ දේවල්වල ප්‍රතිඵල
ඔයාගෙන් දැකිනවා, දුවෙක් ඉන්න
අම්මා කෙනෙකට ඉතින් වෙන
මොනවද?

පුංචි කාලෙ දරුවන්ට හරි දේ
කියලා නොදී, ඕවා බොරු වැඩ කිය
කිය ලමයින්ව වෙනම සමාජෙකට
බලෙන්ම තල්ලු කරපු ලොකු මාමයි
සෑන්ඩ් නැන්දයි දැන් කොච්චර දුක් වෙනවද
අක්කයි අයියයි, නිකමටත් ආගමක් දහමක්
ගැන කැමැත්තක් නැති එක ගැන.

එයාල දරුවන්ගේ හැදියාව ගැන අද
දුක්වුණාට ඒ බීජ දරුවන්ගේ ඔපවලට දැමීමේ
එයාලමයි කියලා දැන් එයාලටත් තේරිලා
පුනේ. ඒත් දැන් එයාල පරක්කු වැඩියි. දැන් ඒ
දරුවෝ වෙනස් කරන්න අමාරුයි.

‘මේ පාරත් වෙසක් එකට දන්සැල්, තොරන්
මුකුත් නැති වෙයි නේද අම්මා??’

අපරාදේ.. අම්මට මනකද අපි කලින්
අවුරුද්දක මාමලන් එක්ක වැන් එකේ වෙසක්
බලන්න ගිය හැටි.. අපරාදේ මේ සැරේත්
වෙසක් නැහැ මේ කොරෝනා නියා.’

දන්සැල්, තොරන්, ඔප්බක්කො නම් නැහැ
තමයි. හැබැයි වෙසක් නම් නැති වෙන්නේ
නැහැ දෝණි.

ආම්ස පුජාව හරහා තමයි ප්‍රතිපත්ති පුජාවට
යන්න ඕනේ. නැතුව වෙසක් කියන්නේ
මොනිදින් බෝ මාස්ටර්ගේ සිංදුවක් හයියෙන්
දගෙන, අඩියෙන් අඩියට දන්සැල් දෙන
එකවත්, වැන් පුරවගෙන තොරන් බලන්න
යන එකවත් නෙමෙයි. පුංචි දවස්වල ඉඳලා
වෙසක් එක කියලා මගෙ දුව දැක්කේ ඒ
දේවල් වුණාට දැන් වෙසක් උත්සවය ගැන
මීට වඩා ගැඹුරෙන් හිතන්න වගේම අර්ථවත්
විදිහට සමරන්නත් ඉගෙනගන්න ඕනේ මගෙ
මැණික.

මනකද මම දවසකුත් කියලා දුන්නා
මේ මහපොළොවේ සුන්දරම නිර්මාණය
ගැහැනිය කියලා. ගැහැනු දරුවෙක් වෙලා
ඉපදුණාට විතරක් සුන්දරම වස්තුවක් වෙන්න



අභිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ
පෞරුෂ වර්ධන
උපදේශිකා

බැහැ මගෙ පුනේ. ගෙදරක්
ලස්සන කරන්න වගේම මුළු
පවුලම ආදරණීයකම්වලින්
පුරවන්න පුළුවන් මැජික් හස්තය
තියෙන්නේ ගැනු දරුවෝ අතේ.
ඒක පරිස්සමින් පාවිච්චි කරන්න
දෝණිත් දැන් හිමිත් හිමිත්
ඉගෙනගන්න ඕනේ හොඳේ..

දැන් බලන්න, අප්පව්වි
කොච්චර ලස්සනට වෙසක් කුඩු
හදන්න දන්නවා වුණත්, දෙනුත්
සැරයක් කියලා කියලා, කුඩු
එල්ලන තැන් පෙන්නලා, හේ
එකකුත් හදලා දුන්නම තමයි
ඉතින් වැඩේ වෙන්නේ. පොඩ්ඩක්
ළඟට වෙලා දිරිමත් කළම ඉතින්
අටපට්ටම්, තරු ඔක්කොම හදලා

බකටුත් එල්ලලා තමයි නවතින්නේ. අප්පව්විට
ඕනනම් කුඩු හදපුදෙන් කියලා මාත් සද්ද
නැතුව හිටියනම්, අපේ ගෙදර ලස්සන වෙසක්
සැරසිලි නැති තැනක් වෙන්නත් තිබ්බා.

අන්න එකයි මං මගේ දුවට කියන්නේ
බිත්තිවලින් වටවෙව්ව ගෙයක් නිවසක්
වෙන්න නම් ආදරය පිරිව්ව සුන්දර
ගැහැනියෙක් ඉන්න ඕනේ කියලා.

මේ සතියේ හවස් වරුවක ලොකු
හාමුදුරුවන්ගෙන් අහලා සෙනඟ අඩු
වෙලාවක් බලලා පන්සල පැත්තේ ගිහින් එමු.

පොරකාගෙන ඇවිත් තරඟට
මල් තොග පූජා කරනවා මිසක්
ආසන හෝදන්න පිරිසිදු
කරන්න වැඩිය කවුරුත්
ඉදිරිපත් වෙන්නේ
නැහැනේ දෝණි.
පන්සලේ පූජා භාණ්ඩ
ටික ඔක්කොම හෝදලා,
මල් ආසන හෝදලා,
හිස් බෝතල් හඳුන්කුරු
කැලි සුද්දකරලා,
වැසිකිලි ටිකත් හෝදලා
එන්නයි මම කල්පනා
කළේ.

වැඩිය සෙනඟ නැති
වෙලාවක නිදහසේ බෝ මළුව
අතුගානකොට බෝ ගහ යට දැනෙන සැනසීම
පුදුම තරම් සනීපයි. ඒ හැඟීම විදින්න මගෙ
දුවත් පුරුදු වෙනවට මම කැමතියි.

ගිය සැරේ කළුතර බෝධිය වදින්න ගිහින්
යාළුවො එක්ක එකතු වෙලා පැන් කල
අරගෙන එක එක විදිහට හැරි හැරි පොටෝ
ගත්ත එකට මගෙන් බැනුම් අහලා ඔයා රැට
කැමත් නොකා නිදගන්නා මනකද?

පැන් කල නාවන එක වැරදි නැහැ, පොටෝ
ගන්න එක වැරදිත් නැහැ. ඒ ක්‍රියා දෙකම
හොඳ වැඩ. හැබැයි කරපු නැන සහ විදිහ
වැරදියි දෝණි.

බුදු හාමුදුරුවෝ සියල්ල අත ඇරලා,
නිර්වාණය අවබෝධ කරගත්ත බෝධීන්
වහන්සේ යටට ගිහින්, අනවශ්‍ය විදිහට
විනෝද වෙන එකයි, මෝස්තර නිරූපණය

කරන එකයි සුදුසු නැහැ. ඒකෙන් වෙන්වේ
පින් පුරවන්න කියලා පන්සල් ගිහින්
නොදැනම පවි පොත පිරෙන එක විතරයි
මගෙ දෝණි.

මම දන්නවා මගේ දෝණි ලස්සන ලස්සන
ඇඳුම් අඳින්න ආසයි. ඒ කාලේ මමත් එහෙම
තමයි. ඒත් පුනේ ඔයාට තියන ලස්සනම
මොස්තරම ඇඳුම පන්සලට යනකොට ඇඳන්
යන්න ඕනේ නැහැ. දකින අයගෙන් හිත
නිවිලා, ඔයාටත් සැහැල්ලුවක් දැනෙන ඇඟ
වැහෙන සංවර ඇඳුමක් ඇඳන් පන්සල් යමු
දෝණි. බුදුන් වදින්න ගිහින්, ඔයාගේ ඇඳුමක්
නියා ඒ අවට ඉන්න කෙනෙක්ගේ හිතට
නරක හැඟීමක් ආවත් ඒ පවත් මගෙ දෝණිට
තමයි.

මේ සැරේ ඕනවට වැඩිය බකට්, ලයිට්
සල්ලි දීලා ගන්න ඕනේ නැහැ. ඒ සල්ලිවලින්
අර සුමනසිරිලගෙ ගෙදරට කැම බීම බඩු
ටිකක් ගෙනහින් දෙමු. ගිය සතියෙ හන්දියේදී
අප්පව්විගෙන් අහලා පොල් කඩන්න එන්නද
කියලා, මේ ටිකේ කුලී වැඩ මුකුත්ම නැහැලු.
බොරුවට නිවිලා යන පහත් වෙනුවෙන්
ලොකු ලොකු ගණන් වියදම් කරන වෙලේ
කාගෙ හරි බඩගින්නක් නිවන්න පුළුවන්ම
ඒක තමයි පුනේ වෙසක් දවසේ කරගන්න
පුළුවන් හොඳම පිංකම.

මං පුංචි කාලේ ඔයාගේ අත්තමමා තමයි
මට ඕවා පුරුදු කළේ. අද මම මගේ දෝණිට
මේ දේවල් කියලා දෙන්නේ, අනාගතේ
දවසක ඔයාගේ දරුවන්ට කියල
දෙන්න හොඳේ.

මේ සැරේ තමයි හොඳම
වෙසක් තියෙන්නේ දෝණි.
බලන්නකෝ අප්පව්විත්
එක්ක එකතු වෙලා
අපි මේ හිතපු විදිහට
වෙසක් සමරුවහම ඔයාට
දැනෙන සැනසිල්ල මීට
කලින් අවුරුදුවල වෙසක්
දවසකදී දැනිලා තියනවද
කියලා.

හිනාවෙලා නටලා කැ ගහලා
සතුටු වුණාට කමක් නැහැ. හැබැයි
හිතට එකඟව හොඳ වැඩක් කරලා
යහපත් විදිහට හදවතින් සතුටු වෙන්නත්
මගෙ දෝණි ඉගෙනගන්න ඕනේ. එනකොට
තමයි ජීවිතේ ඇතුළයි පිටයි දෙකම ලස්සන
වෙන්න.

**මං පුංචි කාලේ
ඔයාගේ අත්තමමා තමයි
මට ඕවා පුරුදු කළේ. අද
මම මගේ දෝණිට මේ
දේවල් කියලා දෙන්නේ,
අනාගතේ දවසක
ඔයාගේ දරුවන්ට කියල
දෙන්න හොඳේ**

ජීවිතේ ඇති මිහිරි මල්දම්
එකින් එක කෙළලා..
ආදරේ පිරි සොඳුරු පාඩම
පෙළින් පෙළ කියවා..

ගැහැනුකම් පිරි සොඳුරු ගතිගුණ උගත් ද
සොඳවා..

දෝණියේ නුඹ දිලෙනවා හෙට ලෝකයම
දිනලා..

ආදරණීය අම්මා



අතේ තියන දේ කවේ දාගන්න පිහ හැකුව අපි වස වස කනවා

“රසායනික පොහොර වර්ග බහුල වශයෙන් යොදන වාණිජ බෝග වර්ග කිහිපයක් විතරක් පරිභෝජනය කරන්න තමයි අපි හුරුවෙලා ඉන්නේ. වසවිස නැකුව කන්න පුළුවන් දේවල් ඕනේ නරම් තමන්ගේ වන්න පිටියෙන්ම හොයාගන්න පුළුවන් කියලා ගොඩක් අප දන්නෙවත් නැහැ.”

ඒ ආචාර්ය රවීන්ද්‍ර විතානාච්චිගේ හඬයි. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ කථිකාචාර්යවරයෙකු වන ඔහු තවදුරටත් පැවසුවේ වසෙන් විසෙන් තොර, ඖෂධීය ගුණ පිරි විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ලබාගැනීමට උත්සාහ දරණ පිරිස අතේ ඇඟිලි ප්‍රමාණයටත් වඩා අඩු බවයි. රසායනික පොහොරවලින් තොර විවිධත්වයෙන් යුතු එවැනි ආහාර බෝග භාවිතයේ වැදගත්කම පිළිබඳවත්, එම බෝග වර්ග පිළිබඳවත් අප සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී ඔහු තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙලෙසයි.

“අන අතීතයේ ජීවත් වූ මිනිස්සු අතට අහුවෙන ඕනෑම ගහක්, කොළක්, ගෙඩියක් ආහාරයට ගන්න තමයි පුරුදු වෙලා හිටියේ. කාලීනව සිද්ධවෙච්ච සමාජ විකාශනය එක්ක පරිසරයේ තිබෙන විශාල ශාඛ ප්‍රමාණයක් අතරින් ආහාරයට සුදුසු බෝග මොනවද කියලා වටහාගන්න ඔවුන්ට පුළුවන් වුණා. ඒ ක්‍රමවේදය අපි ශාඛ ගහස්ඵකරණය කියලා හඳුන්වනවා.”

වර්තමානය වෙනකොට මිනිසාගේ ආහාරයට ගන්න පුළුවන් බෝග වර්ග ලක්ෂ 3-4ක් අතර ප්‍රමාණයක් ගෝලීය වශයෙන් හඳුනාගෙන තියෙනවා. ඒත් ලෝකයේ ජීවත්වෙන මිනිස්සුන්ගෙන් 90%කගේම ආහාර අවශ්‍යතා සපුරන්න බහුලවම පාවිච්චි කරන්නේ මේ අතරින් බෝග වර්ග 30ක් වගේ ඉතාම කුඩා ප්‍රමාණයක් විතරයි. ඇත්තටම මේක ඉතාම කණගාටුදයක තත්ත්වයක්.”

මේ වනවිටත් අප දරුණු ගෝලීය අර්බුදයකට මුහුණ දී සිටින බව අප දනිමු. ආහාරයට ගත හැකි බෝග ලක්ෂ තුන හතරක්ම පවතිද්දී එයින් බෝග වර්ග තිහකට පමණක් මුවා වී මෙවැනි ගැටළු උද්ගතකොට ඇත්තේ ලෝක ආහාර පද්ධතියේ ආධිපත්‍ය දරණ ගෝලීය කෘෂි ආහාර සංස්ථාවන්ගේ පටු වාණිජ අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස බව ඔහු කියයි.

“ආහාරයට යොදාගන්නා ආහාර බෝග වර්ග සීමිත වුණත් දවසින් දවස ආහාර සන්නාම වැඩිවෙන බව පෙනෙන්නට තියෙනවා. ලංකාවේ අපේ ආහාර රටාව ගැන කතා කළත් මේ කාරණා මෙහෙමමයි.”

අපේ මුතුන් මිත්තන් විවිධත්වයෙන් යුතු පෝෂණීය බෝග වර්ග ආහාරයට ගන්නා. ඒ නිසා ඔවුන්ට ලෙඩ රෝගයක් වුණත් හැදුනේ ඉතාම කලාතුරකින්. ශ්‍රී ලංකාවේ පලතුරු වර්ග 100-120 ක් අතර ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඒ විතරක්ද පෝෂණීය අල වර්ග 70ක් විතර හඳුනාගෙන තියෙනවා. ඒ වගේම එලවළු බෝගත් රාශියක් තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් සතියක් ඇතුළත ආහාරයට ගන්න එලවළු, පලතුරු මොනවද කියලා අපි කෙනෙක්ගෙන් ඇහුවොත් එයා සතියේ දවස හතේම එකම දේවල් වික මාරුවෙන් මාරුවට ආහාරයට අරගෙන තියෙනවා කියන කාරණාව වැටහෙනවා.”

දිනපතා කැරට්, ලීක්ස්, බෝංචි, ගෝටා නැතිනම් රට අර්තාපල් අල කිරිටත්, තෙලටත් සකසා ගන්නා අපට ආචාර්ය රවීන්ද්‍ර විතානාච්චි මහතා කියාදෙන්නේ හරි අපුරු කතාවක්ය.

“අපි හැමදම එකම දේවල් කන එකෙන් අපිට ලොකු අවාසියක් වෙනවා.”

යම් ශාඛයක තිබෙන ශාඛ රසායන (Diversity of Plant) ආවේණික වෙන්වේ ඒ



ආචාර්ය රවීන්ද්‍ර විතානාච්චි මානව විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

වෙන්වේ නැහැ. තමන්ගේම වත්තේ පිටියෙන්, ගමේ ගොඩෙන් කැමට ගන්න පුළුවන් ඖෂධීය ගුණයෙන් පිරුණු ඒ වගේම රසවත් ආහාර තියෙනවා කියලා බොහෝදෙනා දන්නෙවත් නැහැ.

අනිත් වැදගත්ම කාරණාව තමයි අපි වෙළෙඳසැලෙන් ගන්න හැම එලවළුවකටම, පලතුරකටම කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රමාණය වැඩි කරගන්න වාණිජ බෝගවල ජාන වෙනස්වීම් සිදුකරන බවත් ඔබ දන්නවා. මේ දේවල් දිගින් දිගටම ආහාරයට ගන්නම කාලයත් එක්ක විවිධ ලෙඩ රෝග රාශියකට මුහුණ දෙන්න අපිට සිදුවෙනවා.

නමුත් තමන්ගේම ගෙවත්තේම හරි අහල පහලින් හරි සොයාගන්න පුළුවන් ආහාර බෝගවලට මේ කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය, ජාන වෙනස්කිරීම් කිසි ලෙසකින්වත් ඇතුළත් වෙලා නැහැ.

එහෙම හොයාගන්න ඉතාම පහසු ආහාර බෝග කිහිපයකුත් මම කියන්නම්. ඇඹැල්ලා කොළ, වැල් කොහිල, මැල්ල කොළ වගේ කොළ විකක් එකට එකතු කරලා හොඳ රසට කලවම් මැල්ලුමක් හදගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඇඹුල් ඇබ්ලියා, අසමෝදගම් කොළ, බට කිරිල්ල, ගොඩපර ගෙඩි, ගැටතුඹ, එරබද දළු, බුක්සරණ අල, හාතාවාරිය එහෙම කැමට ගන්න පුළුවන්.

එතනින් ගියාම හුළංකිරිය, හින් සාරණ, කපු කිනිස්සා කහට ගෙඩි, කෙකටිය, කුප්පමේනියා, ලෝලු, ලුණුවිල, මඩු කෙකු, නිරමුල්ලිය එහෙමත් හරි රහට හදලා ගන්න පුළුවන්.

ඊට අමතරව නියං වැටකොළ, කරල්හැබ, උඩල, බැදිදෙල්, හින් බෝවිටියා, උලුපියලිය, කැබැල්ල, මයිල, ආලංගා, අවර, බිම්පොල්, දිය තිප්පිල, දුම් ඇල්ල, හින් එරමිණියා, ගොනිකා කොළ, ගිරාපලා, කඩුපහර, දියහරල, කොවක්කා, කැරන් කොකු, පොල්පලා, රසකිද, වදමල්, ජපන් බටු කොළ, වෙල් අල කොළ, දියකිරිල්ල, රටනෙල්ලි, ඕප්, නෙළුම්, මානෙල් මේ ඕනම ශාඛයක් ආහාරයට ගන්න පුළුවන්.”

මේ අප අවට පරිසරයෙන්ම සොයාගත හැකි එවැනි ආහාර කිහිපයක් පමණක් බවත් තවදුරටත් සොයා බලන්නේ නම් ඒවා පිළිබඳව සොයාගැනීම අපහසු නැති බවත් සඳහන් කළ යුතුය.

“අපි මේ දේවල් ගැන සමාජ කතාබහක් ගොඩනගන්න ඕනේ. අසනීපෙන් රෝහල්ගත වෙලා ඉන්න ලෙඩෙක්ට පිළිකාකාරක අඩංගු කිරිපිටි පැකට් එකකුයි, කිසිම පෝෂණයක් නැති බිස්කට් පැකට් එකකුයි උස්සගෙන යන සංස්කෘතිය වෙනුවට මේ වගේ විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාරවලින් සකස් කරගන්න කැමවෙලක් දෙන නැනට සමාජය වෙනස් වෙන්න ඕනේ කියලා තමයි මම නම් කියන්නේ.”

සෙවිචන්ද්‍ර හෙට්ටිආරච්චි

අපි හැමදම එකම දේවල් කන එකෙන් අපිට ලොකු අවාසියක් වෙනවා

කෘමට ගන්න පුළුවන් බෝග ලක්ෂ තුනක විතර තිබුණත් අපි කන්හේ තිහක වගේ ප්‍රමාණයක් විතරයි



ශාඛයට විතරයි. ඒ කියන්නේ එක් ශාඛයකින් අපිට ලබාගන්න පුළුවන් ශාඛ රසායන තවත් ශාඛයකින් ලබාගන්න බැහැ. උදහරණයක් විදිහට අපි හැමදම තිරිඟු පිටි විතරක් කනවා නම් අපිට මඤ්ඤෝක්කා පිටි, ආටා පිටි, කුරක්කන් පිටි වගේ දේවල්වල තියෙන එව්වට ආවේණික කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය ලබාගන්න හැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ.”

ඔහු කියන්නේ අපගේ සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයටත්, බෝවන රෝගවලින් මෙන්ම බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට මේ විවිධත්වයෙන් යුතු ශාඛ රසායන අපට අත්‍යවශ්‍ය බවයි.

“ලංකාව කියන්නේ ලෝකයේ ආහාර අමුද්‍රව්‍ය සුලබම රටක්. ඉතින් සුපිරි වෙළෙඳසැල්වල තියෙන එකම එලවළු, පලතුරු, පළා වර්ග විකම කන්න බලාගෙන ඉන්නේ නැකුව විකක් මහන්සි වෙලා හරි එකිනෙකට වෙනස් බෝග වර්ග සොයාගන්න එක තමයි මේ විවිධත්වයෙන් යුතු ශාඛ රසායන හොයාගන්න තියෙන හොඳම විදිහ. අර්ධ නාගරික හෝ ග්‍රාමීය පරිසරවල ජීවත්වෙන අයට නම් මේක ඉතාම පහසු වැඩක්. නාගරික පරිසරවල ජීවත්වෙන අයට වුණත් විකක් හොයලා බැලුවොත් විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර බෝග සොයාගන්න අපහසු

කටරොළු

ඖෂධීය ගුණ

- පොදුවේ රුධිර දෝෂ, වාත දෝෂ සඳහා ගුණදායක වේ.
- කැස්ස, ඇදුම, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග සඳහා ගුණදායක වේ.
- ශරීරයේ සෙම නසයි.
- සර්ප විෂ නැති කිරීමටද භාවිතා කරයි.
- ස්ත්‍රී ගර්භාෂ රෝගවලට හිතකරයි.
- අර්ශස් රෝගයට හිතකරයි.
- ගලගණ්ඩ රෝගයට සුදු කටරොළු හිතකරයි.

කටරොළු කොළ කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කටරොළු කොළ 250g
- හාල් මීටක්
- පොල්කිරි අඩු කොප්ප 3
- රස අනුව ලුණු

සාදාගන්නා ආකාරය

- කටරොළු කොළ කැඳ සෑදීමේදී වියට මුළු කටරොළු වැලම ගනු ලබයි.
- කටරොළු කොළ ගෙන හොඳින් සෝදාගන්න.
- කටරොළු කොළ කැලිවලට කපාගන්න.
- ඒවා හොඳින් කොටා හෝ අඹරා යුෂ පෙරා වෙන් කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා හාල් මීටක් සෝදා වියට දමා තැම්බෙන්නට හරින්න.
- හාල් තැම්බුණු පසු අඹරාගත් කටරොළු යුෂ වියට දමා මීටිකිරි හා ලුණු එක්කොට හොඳින් කලවම් කර විනාඩි 04ක් පමණ මඳ ගින්නේ පිසගන්න.
- ඉන්පසු රස අනුව ලුණු එක්කොට හොඳින් කලවම් කර නිසි ලෙස පැසුණු පසු ලිපෙන් ධා පානය කළ හැකිය.



ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම
ආචාර්ය
රවීන්ද්‍ර විතානාච්චි
 මානව විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය
 ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

කටරොළි කොළ මැලලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කටරොළි කොළ 350g
- මුගුණුවැන්න 200g
- ගාගන් පොල් 50g
- රස අනුව ලුණු
- රතුලුනු ගෙඩි 3
- සුදුලුනු බිත් 2
- අමුම්බර්ස් කරල් 2
- කහකුඩු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- කටරොළි කොළ පමණක් මැලලුම සකසනු නොලැබේ. වියට කොළ වර්ගයක් (මුගුණුවැන්න වැනි) ද එකතුකොට පිළියෙල කරගත යුතුයි.
- මුලින්ම ලපටි කටරොළි කොළ හා මුගුණුවැන්න හොඳින් සෝදාගන්න.
- ඉන්පසු කටරොළි කොළ හා මුගුණුවැන්න සිහින්ව ලියාගන්න.
- සකසාගත් කටරොළි කොළ හා මුගුණුවැන්න භාජනයකට දමන්න.
- අමුම්බර්ස්, රතුලුනු, සුදුලුනු ආදිය සිහින්ව කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා කටරොළි කොළ හා මුගුණුවැන්න මෙන්ම අමුම්බර්ස්, රතුලුනු, සුදුලුනු ආදී සියල්ල වියට දමා විනාඩි 03ක් පමණ මඳ ගින්නේ මැලවෙන්න සලස්වන්න.
- විටින් විට හැන්දක් ආධාරයෙන් කලවම් කරගත යුතුය.
- රස අනුව ලුණු එකතුකොට ආහාරයට ගත හැකිය.



කටරොළි කරල ව්‍යාංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ළපටි කටරොළි කරල් 250g
- රතුලුනු ගෙඩි 3
- කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
- කරපිංචා ඉති 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1
- උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- පොල්කිරි අඩු කෝප්ප 1/2
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- රම්පේ කුඩා කැබැල්ලක්
- අමුම්බර්ස් කරල් 2

සාදාගන්නා ආකාරය

- කටරොළි කරල් ව්‍යාංජනය සෑදීමේදී වියට නොමේරූ කටරොළි කරල් ගත යුතුය.
- කටරොළි කරල් කැබලිවලට කඩාගන්න.
- රතුලුනු, සුදුලුනු, කරපිංචා ආදිය හොඳින් සෝදාගන්න.
- රතුලුනු, සුදුලුනු, උම්බලකඩ ආදිය සිහින්ව කපාගන්න.
- ඉන්පසු භාජනයක් ලිප තබා සකසාගත් කටරොළි කරල් කැබලි වියට දමා මිරිකිරි, මිරිස් කුඩු, තුනපහ, රතුලුනු, සුදුලුනු, උම්බලකඩ ආදිය ද එක්කොට හොඳින් කලවම් කර විනාඩි 05ක් පමණ මඳ ගින්නේ පිසගන්න.
- රස අනුව ලුණුද එක්කොට ආහාරයට ගත හැකිය.

කෙසෙල්

ඖෂධීය ගුණ

- රක්තනිනතාවයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ට කෙසෙල් ගුණදායක වේ.
- වකුගඩුවලට හිතකර ආහාරයකි.
- කැල්සියම් බහුල ආහාරයකි.
- මලබද්ධය ඇතුළු ආහාර ජීර්ණ රෝග දුරලයි.
- හෘදසාධාන අවදනම අඩු කරයි.
- ශරීරය ශක්තිමත් කරලයි.
- විෂාදය වැනි මානසික රෝග සහිත පුද්ගලයන්ට ගුණදායක වේ.

සාදාගන්නා ආකාරය

- ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි මාළුව සැකසීමේදී නොමේරූ ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි ගත යුතුය.
- පළමුව ඇඹුල් කෙසෙල් හොඳින් සෝදාගන්න.
- සෝදාගත් ඇඹුල් කෙසෙල් තරමක කැලිවලට කපාගන්න.
- රතුලුනුවල පොත්ත ඉවත් කරගන්න.
- අමුමිරිස්, රතුලුනු, සුදුලුනු, උම්බලකඩ ආදිය සිහින්ව කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා සකසාගත් ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි වියට දමා දියකිරි, මිරිස්කුඩු, තුනපහ, රතුලුනු, සුදුලුනු, උම්බලකඩ ආදියද එක්කොට හොඳින් කලවම් කර විනාඩි 06ක් පමණ මඳ ගින්නේ පිසගන්න.
- ව්‍යාංජනය සැකසුණු පසු මිරිකිරි හා රස අනුව ලුණු ද වියට එක්කොට මඳ වේලාවකින් ලිපෙන් බා ආහාරයට ගත හැකිය.

ඇඹුල් කෙසෙල් මාළුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- නොමේරූ ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි 250g
- කහ ස්වල්පයක්
- අමුමිරිස් කරල් 2
- රතුලුනු ගෙඩි 2
- අඹ ස්වල්පයක්
- කරපිංචා ඉති 1
- දුරු ස්වල්පයක්
- කුරුඳු පොතු කැබලි 1
- මිරිකිරි අඩු කොප්ප 1/2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2



කෙසෙල් මුව හා රට තිබ්බටු මැල්ලුම



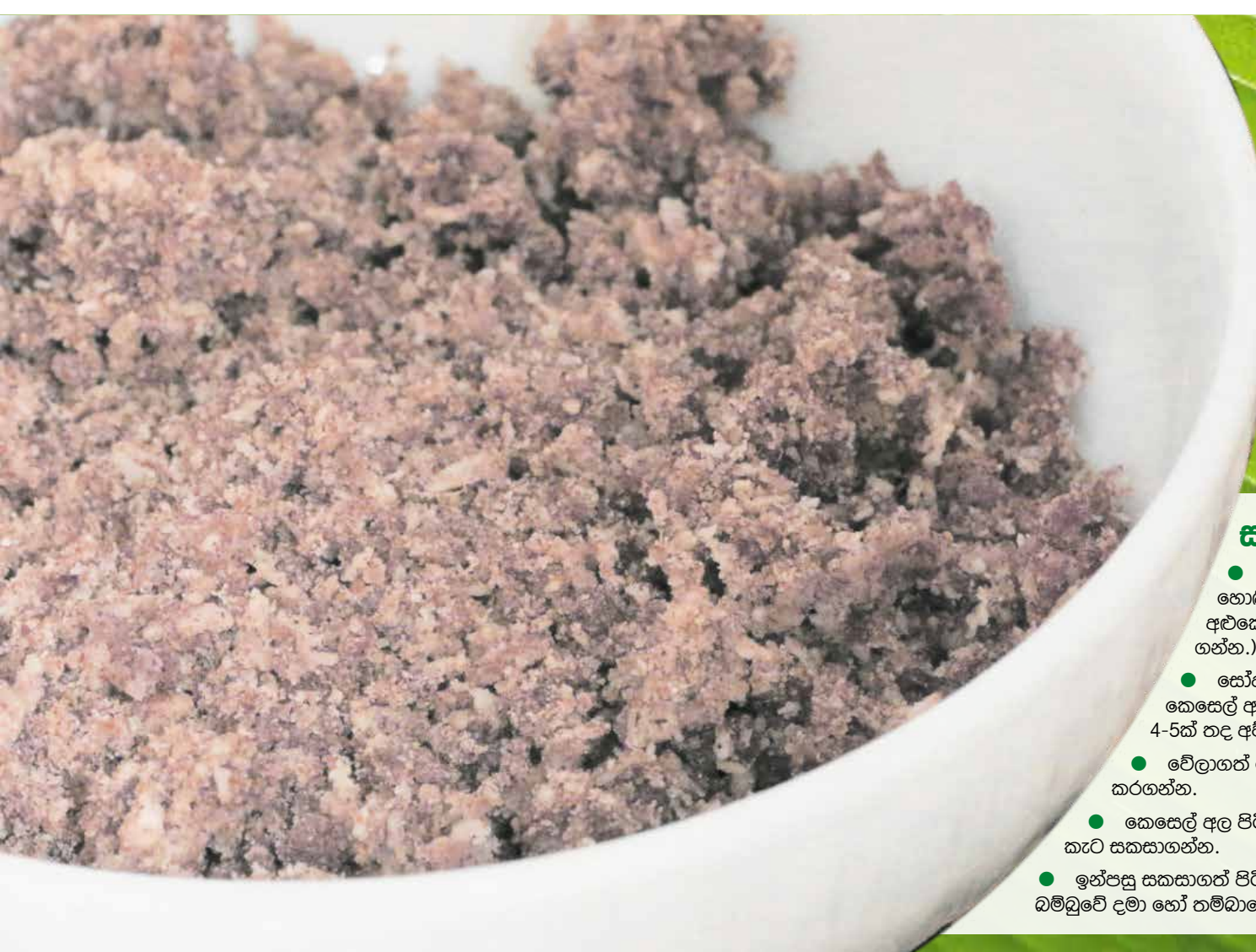
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෙසෙල් මුව 250g
- රට තිබ්බටු 100g
- ගාගන් පොල් 50g
- උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- අමුමිරස් කරල් 3
- අඛ ස්වල්පයක්
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- රස අනුව ලුණු
- රතුලුණු ගෙඩි 4
- සුදුලුණු ඩික් 3
- කරපිංචා ඉති 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- කෙසෙල් මුව හා රට තිබ්බටු මැල්ලුම සැදීමේදී අළුකෙසෙල් මුව හා ඇඹුල් කෙසෙල් මුව පමණක් ගත යුතුය.
- කෙසෙල් මුව හා රට තිබ්බටු හොඳින් සෝදාගන්න.
- ඉන්පසු සෝදාගත් කෙසෙල් මුව සිහින්ව ලියා වතුර ටිකකට කහකුඩු ස්වල්පයක් දමා එයට ලියාගත් කෙසෙල් මුව දමා දිය මිරිකාගන්න.

- රට තිබ්බටු කැලවලට කපා භාජනයකට දමාගන්න.
- අමුමිරස්, රතුලුණු, සුදුලුණු, උම්බලකඩ ආදිය සිහින්ව කපාගන්න.
- ඇතිලියක් ලිප තබා ගාගන් පොල්, කෙසෙල් මුව හා රට තිබ්බටු, අමුමිරස්, රතුලුණු, සුදුලුණු ආදී සියල්ල එයට දමා මඳ ගින්නේ විනාඩි 05ක් පමණ තබන්න.
- සකසාගත් මැල්ලුම මැලවී එන විට එයට රස අනුව ලුණු ද එකතුකොට ආහාරයට ගත හැකිය.
- හාල්මැස්සන් එකතු කිරීමෙන් ද මෙය සකසාගත හැකිය.



කෙසෙල් අල පිට්ටු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෙසෙල් අල පිට් 250g
- පොල් ගෙඩි 1
- රස අනුව ලුණු
- හාල්පිට් 150g

සාදාගන්නා ආකාරය

- කෙසෙල් ගසේ අලය වෙන් කරගෙන හොඳින් සෝදන්න. (කෙසෙල් කැපේ වැටුණු අළුකෙසෙල් හා පුටාලු කෙසෙල් පමණක් ගන්න.)
- සෝදාගත් කෙසෙල් අල හිනියට කපා කෙසෙල් අල ඩිස්කට් මෙන් කුඩුවන තරමට දින 4-5ක් තද අවිවේ හොඳින් වේලාගන්න.
- වේලාගත් කෙසෙල් අල හොඳින් කොටා පිට් කරගන්න.
- කෙසෙල් අල පිට් හා ගාගන් පොල් ලුණු සමග මිශ්‍රකර කැට සකසාගන්න.
- ඉන්පසු සකසාගත් පිට් මිශ්‍රණය වණ්ඩුවේ දමා හෝ පිට්ටු ඩම්බුවේ දමා හෝ තම්බාගෙන ආහාරයට ගත හැකිය.

ස්විඩනයේ පැවති බෝර්ඩන් අන්තර්ජාතික සිනමා උළෙලේදී හිමාලි සයුරංගී හොඳම නිළිය ලෙස සම්මාන ලබාගත්තේ ජාත්‍යන්තර කීර්තියක් රටට එක්කර දෙමින්. මේ සම්මානය ගැන වගේම හිමාලි සමඟත් 'ධරණී' මොහොතක් කතාබහ කළා.

'ගොවි තාත්තා' හිසා දැක් ඔබ ජාත්‍යන්තර හිලියක් වෙලා?

ඇත්තටම ගොඩක් සතුටුයි. මේ චිත්‍රපටය හුඟාක් මහත්සි වෙලා කරපු චිත්‍රපටයක්. සම්මාන නොබලා වැඩ කළත් ලැබුණු ජාත්‍යන්තර අගය කිරීම ගැන ගොඩක් සතුටුයි.

සම්මානය අතට ලැබුණද?

තාම නැහැ. සම්මානයට හිමි සහතික පත්‍රය විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ඇවිත් තියෙනවා. කොරෝනා ප්‍රශ්නය නිසා සම්මානය ගන්න යන්න විදිහක් නැහැ. ඒ ගැන පුංචි දුකක් හිතේ තියෙනවා.

ඔබ සිනමා හිලියක් කියනවටද රූපවාහිනී හිලියක් කියනවටද කැමති?

ඕනෑම නිළියකගේ හිතය තමයි සිනමාව කියන්නේ. මම මේ අංශ දෙකම නියෝජනය කරන නිළියක්. නමුත් සිනමා නිළියක් හැටියට මගෙන් වැඩ ගන්නා මදි කියලා හිතෙනවා.

අැයි එහෙම කියන්නේ?

මීට කලින් මට සම්මාන කීපයක් ලැබිලා තියෙනවා. නමුත් ඒ දක්ෂතා ප්‍රමාණයට සිනමාවේ දෙර කවුළු විවෘත වුණේ නැහැ. 'ගොවි තාත්තා' චිත්‍රපටයට වුණත් හොඳම නිළිය ලෙස සම්මානය ලැබෙන්නේ රටවල් එකසිය ගණනක නිර්මාණ තුළින්. ඉදිරියේදී හොඳ නිර්මාණ ලැබෙයි කියලා විශ්වාස කරනවා.

සම්මානය හිසා ඔබේ වටිනාකම වැඩි වුණා හේද?

අපෝ මම කිසිම දෙයක් මහ ලොකුවට ඔප්වට ගන්න කෙනෙක් නෙවේ. ඒ වගේම කිසිම දේකට ලොකුවට සතුටු වෙන්නෙත් නැහැ. මැද මාවතක ගමන් කරනවා. නිළිය කියන භූමිකාව කැමරාව ඉස්සරහා විතරයි.

නමුත් ඔබ ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්න කාලයත් එක්ක ඔබට මිලක් තියෙන්න ඕන හේද?

ඒක ඇත්ත. මගේ ප්‍රවීණත්වයත් එක්ක සලකලා මගේ මිල මම වැඩි කරලා තියෙනවා. නිළිය කියන වෘත්තිය තුළ හැම වෙලාවෙම මගේ ස්ථානය තහවුරු කරගන්න උත්සාහ කරනවා.

එකම භාවයක දිගින් දිගට පෙනී සිටීම ගැන වෝදනා තිබෙනවා?

කාගෙන්ද වෝදනා තිබෙන්නේ? ප්‍රේක්ෂකයෝ නම් ඒ වර්තයට හුඟාක් කැමතියි. ඒකනේ ඒ

උපතින්ම දරාගැනීම මට පිහිටලා තිබුණා

බෝර්ඩන් අන්තර්ජාතික සම්මාන උළෙලේ හොඳම හිලිය හිමාලි සයුරංගී

මේ හැමදෙයක්ම කරන්නේ දුව වෙනුවෙන්



නාට්‍යය ලක්ෂ ගානක් නරඹන්නේ. අනික අපි කැමරාව ඉස්සරහ මේ කැපවීම කරන්නේ ප්‍රේක්ෂකයා වෙනුවෙන්. ඔවුන් මාව ප්‍රතික්ෂේප කරනකම් මම ඔවුන් වෙනුවෙන් රඟපානවා.

මය වෝදනා කරන්නේ බොහොම සුළු පිරිසක්. ඒ අය නාට්‍ය හරියට බලන්නෙවත් නැහැ.

කඩාවැටීම් තමයි මාව ශක්තිමත් කළේ

පුංචි තිරයේ ඔබ සම්මානගීය හිලියක්?

ඔව්. මම මේ ක්ෂේත්‍රයට එන්නේ නිවේදිකාවක් හැටියට. එතනින් ආරම්භ කරන ගමන අද මම ලංකාවේ පිළිගත් නිළියක් කියන තැනට ඇවිත් ඉන්නවා. තුන් වතාවක් පුංචි තිරයේ හොඳම නිළිය හැටියට සම්මාන ලබන්න හැකි වුණා. පුංචි තිරය තුළින් තමා මම ජීවිතයට අත්දැකීම් එකතු කරගත්තේ.

ඔබ මුලදිග කිව්වා සිනමාවේ ලැබුණ අවස්ථා අඩුයි කියලා. සිනමාවේ අවස්ථා ලංකරගන්න උත්සාහ කළේ හැද්ද?



මම කවදවත් අවස්ථා හොයාගෙන ගිය කෙනෙක් නෙවේ. මට නියම අවස්ථාව එනකම් බලාගෙන ඉන්නවා. මම විශ්වාස කරනවා නිවැරදි ගමනක් යන කෙනෙක්ට අනිවාර්යයම පහුවෙලා හරි අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඔබට හොඳ කටහඬක් තියෙනවා?

නිළියක් හැටියට වගේම හඬකවන්නියක් හැටියටත් මම වැඩ කරනවා. වාසනාවට මට හැකියාවන් කිහිපයක්ම පිහිටලා තියෙනවා. මේ තරම් දුර ගමනක් එන්න ඒක ලොකු ශක්තියක්.

ගැහැනියක් ලෙස ඔබ ජීවිතය ගැන තෘප්තිමත්ද?

දරාගැනීම් කියන ඒවා පුංචි කාලේ ඉඳලම මට හොඳට පුරුදුයි. ඒක මට උපතින්ම ලැබිලා තියෙනවා. මම එක දශමයක්වත් කාලය අපතේ යවන්නේ නැහැ. හොඳට වැඩ කරන කෙනෙක්. අනික කිසිම දවසක මම මගේ ආත්මය පාවා දෙන කෙනෙක් නෙවේ. නිවැරදි තීරණ අරගෙන යහපත් විදිහට ජීවත් වෙනවා. ගැහැනියකට මීට වඩා වෙන මොනවද තියෙන්න ඕන.

ඔබ දියණියකගේ මවක්?

ඔව්. මේ හැමදෙයක්ම කරන්නේ මගේ දුව වෙනුවෙන්. හැම තත්පරේම මම උත්සාහ කරනවා මගේ දුවත් එක්ක කාලය ගත කරන්න. මොකද එයාගේ වගකීම් තමා මගේ ජීවිතේ. ඒ දේවල් පැහැර හරින්න කිසිම අවස්ථාවක මට බැහැ.

මේ දිනවල ඔබ මුණගැසෙන නිර්මාණ ගැනත් කියන්නකෝ?

දෙවෙනි ඉනිම' සහ 'දිවිතුරා' යන නාට්‍ය දෙකේ රඟපානවා. කොරෝනා වසංගතය තකොටත් මම රඟපාපු නාමී චිත්‍රපටය සාර්ථක ලෙස තිරගත වෙමින් තිබුණා. ච චිත්‍රපට කීපයකුත් දිරියේ තිරගත වෙන්න යනවා.

ඒවිනේ කඩාවැටීම් ලඟ ඔබ ආහොම වර්තයක්ද?

ශක්තිමත් ගැහැනියක්. මොකද ප්‍රශ්න කරදර කොච්චර ආවත් මම ගනන් ගන්නේ නැහැ. කඩාවැටීම් දරාගෙන මම වැඩ කරලා තියෙනවා. ඒ මහත්සියේ ප්‍රතිඵල තමයි අද භක්ති විදින්නේ. හැම ගැහැනියකටම මම කියන්නේ ජීවිතේ ශක්තිමත් කරගන්න ඕන කඩාවැටීම් ලඟ තමා. එතැන වැටෙන්නේ නැති කෙනා කවදවත් වැටෙන්නේ නැහැ.

දෙවියෙකු වශේ ඉඳුනු තාත්තව යකැපයෙකු කළේ අපේ අම්මා



මට අද වගේ මතකයි ඉරිවිච්චි සාය පිටින අපේ අම්මා අහේ මාව බේරගන්න කිය කියා පාර දිගේ ගිය හැටි

තාත්තා අම්මාව පොලිසියේ අය ළඟටයි හිර කුඩුවේ ඉන්න මිනිස්සු ළඟටයි තල්ලු කර කර, රූපියල් පනහකට මේකිව දෙනවා. මීන එකෙක් අරන් පලයන් කියලා කීවො..."

නීතිවේදිනියක් වන තිස්සන් හැටිරිදි මිගෙල්, ඇගේ අතීත කතාව කියන්නට පටන් ගත්තේ එලෙසය. ඇගේ වර්තමාන පදිංචිය කොට්ටාව ප්‍රදේශයේය.

"මම පොඩි කාලේ අපිට ලස්සන පවුලක් තිබුණා. අම්මයි, තාත්තයි, නංගියි, මමයි ජීවත් වුණේ සුරංගනා ලෝකෙක. අපේ තාත්තා මනුස්සයෙක් නෙවෙයි මිනිසිට ඉඳුනු දෙවියෙකෙක් වගේ. තාත්තාට ලොකු රස්සාවක් තිබුණේ නෑ. එයා පොද්ගලික ආයතනයක රියදුරු කෙනෙක්. ඒත් හැම සෙනසුරාදා දවසකටම තාත්තා අපිට පුල් එක්කත් ගිනිත්, හොඳම හෝටලේකින් කන්න අරන් දුන්නා. සතියේ දවස් පහ මරිස් එකේ වාහනේ එලවලා, ඉරිදිට 138 කොට්ටාව-පිටකොටුව බස් එකකත් වැඩ කරා. එයා මොන දුක වින්දත් ඒක අපිට පෙන්නුවේ නෑ. අන්තිමට මම ලොකු ළමයෙක් වුණාට පස්සේ ණය අරන් එයා දවසකට ගේ හැදුවා. අම්මා ණය වෙන් න එයා කිව්වාම තාත්තා කිව්වා ළමයි ලොකු වෙද්දි ගෙවල් දෙරවල් ලස්සනට තිබිබේ නැත්තන් ලැජ්ජාව කියලා."

මිගෙල් මෙන්ම ඇගේ මව මයන්තිද රූප සම්පන්නියෙන් අගනැත්පත්ය. අම්මයි දුවයි පාපේ තොවේ යද්දි හතර වටේම කොලු කුරුවටත් බැල්ම දන්නට පටන් ගත්තේ ඒ නිසා විය යුතුය.

"අම්මයි මමයි පාපේ යද්දි අක්ක නගෝ කොහෙද යන්න කියල කවිටිය අහනවා. ඒ දවස්වල මුළු ගමේම කොල්ලන්ගේ මෝටර් බයික්වල තෙල් නැතුව නවතින්නෙයි, කැඩෙන්නෙයි අපේ ගේ ළඟම තමයි. සමහර දුටු ඉස්කෝලේ යන්න ගේට්ටුව අරිද්දි ගේ ඉස්සරහ පාපේ 'මිගෙල් අයි ලච් යූ' කියල ලියලා තියෙනවා. අන්තිමට තාත්තා නැන්දගෙන් ණයක් ඉල්ලගෙන ගෙදර වහලේටත් වඩා උසට තාප්පේ බැන්ද."

එක්කට ගෙදරක සිරගත කර සිටි විත්‍රා කුමරියටත් ගාමිණී සෙන්පතියාගෙන් දුරුවෙකු ලැබුණු බව මට සිහිවිය. නමුත් මා ඇයට බාධා කළේ නැත.

"අම්මා තමයි නංගියයි මාවයි ඉස්කෝලේ එක්කත් ගියේ. මහොලා වික කාලයක් යද්දි අම්මා ගොඩක් වෙනස් වෙන්න ගත්තා. මුළු ගෙදරම කිවුටු රෙදි කඳු පිටින් ගොඩගහලා. කාපු බිපු ඉඳුල් පිගන් හැමතැනම. ඒත් අම්මා නාලා කරලා කොට්ටේ බදගෙන ඇදට වෙලා හිටියා. මං පන්ති ගිනිත් ඇවිත් වෙලාව තියෙන විදිහට සේරම වැඩ කරා. අම්මා එනනින් නැවතුණේ නෑ. බොරු හේතු හදගෙන තාත්තා එක්ක රණ්ඩු වුණා. අවුරුදු

දහනවයෙන්ම කසාදයක් බැඳගෙන පැටව් හැඳුවේ නැත්තම් අද මාත් සතුටින් කියලා අපිට සාප කරා. නංගියි මමයි අම්මෙ කියලා කතා කරන් පලයව් යන්න කාලකණ්නි පැටව් තොපි කීවො. එයාගේ රණ්ඩු ඉවසන්නම බැරි තැන තාත්තන් රණ්ඩු වෙන්න ගත්තා. අන්තිමට දෙවියෙක් වගේ හිටපු අපේ තාත්තා රැට රැට බිගෙන හතර ගාහෙන් ගෙදර ආවා."

මිගෙල්ගේ අම්මාට සිදුවී තිබු දෙය වැටහුණත් ඇගේ මුට්ටු ඒ ගැන අසා දැනගන්නා තෙක් මා නිහඬ වුණෙමි.

"එද ඉරිද දවසක්. තාත්තා බස් එක එලවන්න යනවා කියලා ගෙදරින් ගියා. නංගියි මමයි සාලේ විටි බල බලා හිටියා. අම්මා ආප්ට එකෙන් හිනාවෙව් කාත් එක්කද කතා කරන්න පටන් ගත්තා. හිතපු නැති විදිහට තාත්තා එක පාරටම ඇද යට ඉඳන් එළියට පැන්නා. පැනපු ගමන් අම්මට බිම දගෙන ගහන්න පටන් ගත්තා. නංගියි මමයි කෑ ගහන එයා කිව්වත් තාත්තා නැවතුණේ නෑ. තාත්තා ඇද යටට වෙලා අම්මා ආප්ට ඒකෙන් කතා කරපුවා සේරම අහගෙන ඉඳලා. ඒකෙන් තමයි අපි දැනගත්තේ අම්මා අපේ ඉස්කෝලේ ළඟට එන තාත්තා කෙනෙක් එක්ක යාමයි කියලා."

අම්මට ගහද්දි එයාගේ සාය ඉරුණා. ඊටපස්සේ තාත්තා අම්මට කොණ්ඩෙන් බිම දිගේ ඇදගෙන ගිනිත් පාරට දලා පාර දිගෙන් ගහනා එලෙව්වා. මට අද වගේ මතකයි ඉරිවිච්චි සාය පිටින් අපේ අම්මා අහේ මාව බේරගන්න කිය කියා පාර දිගේ ගිය හැටි."

එසේ කියා දිග සුසුමක් හෙළු මිගෙල් යළිත් කටහඬ අවදි කළාය.

"පස්සේ අන්තමමයි ලොකුඅම්මයි අම්මවත් අරන් පොලිසි ගිනිත් තිබුණා. මමත් තාත්තා එක්ක පොලිසියට ගියා. තාත්තා පොලිසියේදී අම්මව ගණිකාවක් ගානට දල මහා හයිසෙන් කෑ ගැහුවා. පොලිසියේ අය තාත්තව කුඩුවත් දන්න ගිනිත් මං අඩපු නිසා නැවතුණා. දෙවියන්ටත් යක්කුන්ගේ වෙස් ගන්න පුළුවන් කියලා මගේ තාත්තගෙන් තමයි මං ඉගෙනගත්තේ. මට තෝව එපා වුණාට මගේ දරු පැටව් දෙන්නට අම්මෙක් මිනේ කියල තාත්තා අම්මට ගෙදර ඉන්න දුන්නට, එද ඉඳලා අපිට පවුලක් තිබුණේ නෑ. අම්මයි තාත්තයි කාමර දෙකක ජීවත් වුණා. එක ගෙදර හිටියට මුණක් බලලා කතා කරුවන් නෑ. අපිත් තියෙන දෙයක් කාලා ඔහේ ජීවත් වුණා."

අම්මාගේත් තාත්තාගේත් ඉවරයක් නැති ගුටි කෙලි මැද ජීවත් වූ මිගෙල්ගේ ජීවිතයට රන්දිකගේ ආගමනය සිදුවූයේද ඔය කාලයේය.

"පස්සේ පස්සේ නංගියි මායි තනියම ඉස්කෝලේ ගියා. එහෙම යනකොට එනකොට තමයි මට රන්දිකව හම්බුණේ. එයා ගාල්ලේ. මෙහෙ බෝඩිමක නතර වෙලා ත්‍රිවිල් එකක් හයර් කළා. ඒ වෙද්දි ගිනි ගොඩක ජීවත් වෙව්ව මට එයාව පෙනුණේ දෙවියෙක් වගේ. මං රන්දිකට පිස්සියක් වගේ ආදරේ කළා. විකක් දවස් යද්දි එයාගේ ත්‍රිවිල් එකෙන් තමයි නංගියි, මමයි ඉස්කෝලේ ගියෙත්."

කර්මය බලවත් වෙද්දි මෝල් ගන්න පත්තු වෙයැයි පැරැණිතෝ කීවේ කට කසනවාට නොවේ. උරුමක්කාරයා යැයි සිතා මිගෙල් ද ලොව තිබුණේ කරුමක්කාරයෙකුටය.

"දවසක් නංගි ඉස්කෝලේ ගියපු නැති දවසක රන්දික ත්‍රිවිල් එකේ පොත බෝඩිමේ දලා ඇවිත් කියලා ගිනිත් අරන් එමුද ඇහුවා. මං බයයි කීව්වම මට එයාව විස්වාස නැද්ද අහලා ත්‍රිවිල් එක තාප්පෙක හප්පගන්න ගියා. අන්තිමට මමත් එයාව විස්වාස කරලා ඒ ගමන ගියා. ඒ ගියාට පස්සේ පොත හොයාගන්න විකක් වෙලා යනවා කියලා එයා මට ඇතුළට එන්න කීව්වා. අන්න එද තමයි ඒ කාලකණ්නි මිනිහා මගේ මුළු ජීවිතේම බලහත්කාරයෙන් විනාස කරපු දවස."

එද රන්දික මගේ ආරෝ ගහගෙන ඒවා පෙන්නලා මාව බලාකීමේලි කලා. හැමදම රැට ගේට්ටුවේ ලොකු එක ඇරලා තියපත් කීව්වා. රැඳුලට ඇවිත් කාමරේ ජනේලේට ගැහුවාහම ජනේලේ ඇරලා කාමරේට ගන්න කීව්වා. නංගියි මායි එකම කාමරේ නිදගන්න නිසා ඒක කරන්න බෑ කියලා මං ත්‍රිවිල් එක ඇතුළේදී දණ ගහලා වැඳලා කීව්වා. බැරීම තැන මේ සේරම තාත්තාට කියනවා කියලා මං කෑගැහුවා. ඒ වෙලාවේ රන්දික කීව්වා මේ හෙළුබැලි ආරෝ වික ගමේම කොල්ලෝනගේ ආරෝ වලට යවාගන්න ඕනේ නම් තාත්තාට කියපන් කියලා."

සෙනෙහසේ නවාතැන් තුළ හිස්නැත් ඉතිරි කළහොත් ඒවාට යකුන් රිංගන බවට කතාවක් ඇත. දෙමව්පියන්ගේ විරසකයෙන් හිස් වූ මිගෙල්ගේ ජීවිතයට රිංගාගත් රන්දිකද යකෙකුට දෙවැනි වූයේ නැත. එතැන් සිට උදවු හැම රැයකම මිගෙල්ට රන්දිකගේ ගොදුරක් වන්නට සිදුවූයේ ජීවිතය අඹු අඹුවේම අපායකට ඇද දමමිනි.

"ඊටපස්සේ හැමදම රැට රන්දික එන වෙලාව ලංවෙද්දි මාව බයට වෙව්ලන්න ගත්තා. මගේම නංගිට මම රැට කිරි එකට පිරිටත් පෙනි බාගයක් දලා දුන්නා. රන්දික දවසක් කාමරේට එළියට පනිද්දි නංගි දිහා බලලා කැන විදිහට හිනාවුණා. අන්න එද මම තීරණය කරා තාත්තා මාව මැරුවත් ආරෝ වික ගම පුරාම ගියත් වෙව්ව හැමදෙයක්ම තාත්තාට කියනවා කියලා."

අනතුරුව ඇය ලැජ්ජාවත් බියත් පසෙකලා සිදුවූ සියල්ල තම පියාට කියුවාය.

"ඊටපස්සේ තාත්තා එදම රන්දිකව හොයාගෙන ගිනිත් එයාගේ ආරෝ විකයි ලැජ්ජාවේ එකයි දෙකම පොළොවේ ගහලා

ආවා. මම හිනාගෙන හිටියේ ඊටපස්සේ අවුරුද්දේ හොඳට පාඩම් කරල විහාගේ ලියන්න. ඒත් තාත්තා හොඳම යාළුවගේ පුතාට මාව බන්දලා දුන්නා. හැබැයි වෙව්ව කියදෙයක් එයාලට කීවේ නෑ. මට අවුරුදු දහනවය ලබලා කෙක් එක කැපුවෙන් හෝමිකමින් එක දවසේ රැ.

ඒත් ඒ පවුල් ජීවිතේටත් ආයුග තිබුණේ අවුරුද්දයි. දවසක් රන්දික, මහන්නයගේ ආරෝ විකක් වගේම වගයක් එවලා තිබුණා. ඊටපස්සේ ඒ ගෙදර හැමෝම එකතු වෙලා මාව රෙදි විකන් එක්කම එළියට ඇඳලා දැමුණා. අන්තිමට තාත්තා ඇවිත් මාව ගෙදර එක්කත් ගියා."

ළිඳට වැටුණ මිනිහාට ගොඩට ඒමට ලී කටම ඇරෙන්නට වෙන යම් මාර්ගයක් නැත. එලෙසම සිතු මිගෙල්ද සිති එලව්වගෙන වැරදුණු තැන් සියල්ල එකින් එක නිවැරදි කිරීමට හිතට හයිස ගන්නාය.

"මම මුලින්ම කළේ දෙස්තර කෙනෙක් ළඟට අරන් ගිනිත් තාත්තා බොන එක නතර කරන්න මහන්නයි ගන්න එක. එයාට වෙලාවට බෙනන් දීල, වික කාලයක් යද්දි අපේ පරණ පුරුදු තාත්තා කරන්න මට පුළුවන් වුණා. ඊටපස්සේ අම්මටත් මම තේරුම් කරා මගේ වගේම නංගිගේ ජීවිතේත් විනාශ වෙන්න කලින් තාත්තාගෙන් සමාව අරන් කලින් වගේ ආදරෙන් ඉන්න කියලා. වික දවසක් යද්දි අම්මයි තාත්තයි කොට්ටේ මෙට්ටි පොදි බැඳන් ආපහු එක කාමරේකට සේන්ද්‍ර වුණා."

විසිරී ගිය පුංචි පවුල විකෙන් වික කලින් තිබු සුරංගනා ලෝකය බවට පත් කිරීමට ඇය නොගත් උත්සාහයක් නැති තරම්ය.

"ඊටපස්සේ මම ආපහු කලා අංශයෙන් උසස් පෙළ ලියන්න තීරණය කළා. මීන කරන අමතර පන්ති හොයාගෙන රැයක් දවාලක් නැතුව පාඩම් කරා. තාත්තන් ආසාවෙන් වියදම් කරා."

අවසානයේදී එම උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් ඉහළින්ම උසස්පෙළ සමත් වූණු මිගෙල් නීතිවේදිය හැදෑරීමට තීරණය කරන්නීය.

"තවත් දුවලා ඉන්න අම්මලා තාත්තලාට මට කියන්න තියෙනෙන්න මෙව්වරයි. දෙයක් කරන්න කලින් එක පාරක් දෙපාරක් තුන් පාරක් නෙවෙයි දහ පාරක් වුණත් කමක් නෑ හොඳට හිතන්න. මොකද අම්මා වරදක් කරපු පලියට තාත්තා බේබද්දෙක් වුණොත්, තාත්තා හරි හම්බ කරන්න දුක් විදිනකොට අම්මලා වැරදි කළොත් දරුවෝටත් ආගිය අතක් නැති වෙනවා. ඊටපස්සේ වටේපිටේ ඉන්න සල්ලාලයෝ බොරුකාරයෝ ඒවගෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නවා. අනිත් එක තමයි අපි ඉවසන්න ඕනේ ඉවසලා ඉවසලා බැරීම තැනදී. පුශ්න එන තරමට වැඩියෙන් සිහිය එළඹගන්න පුළුවන් කෙනෙකුට වරදිනවා අඩුයි."

(නම් පමණක් මන:කල්පිතය)

එද මම තීරණය කරා තාත්තා මාව මැරුවත් වෙව්ව හැමදෙයක්ම තාත්තාට කියනවා කියලා

කිරි දෙන මවක් කොවිඩ් ආසාදනයෙන් වූණොත්



මව රෝග ලක්ෂණ සහිතව දැඩිව අසහිත වූණොත් හැර දරුවාට මවක් වෙත කරන්න එපා

දරුවාට කිරි හොඳී ඉන්න ඕනද?

කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වූ ගැබිනි මව්වරුන් සහ කිරිදෙන මව්වරුන් ගැන නොයෙක් විදිගේ මිනහා මත මේ වනවිටත් ප්‍රජාව අතර පැතිර තිබෙනවා. ගර්භණී මවකට කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වුවහොත් කුස තුළ සිටින දරුවාට වෛරසය ආසාදනය විය හැකිද යන කාරණය සම්බන්ධව පොදුවේ විවිධ මත තිබෙනවා. නමුත් දෙණියාගේ මූලික රෝහලේ ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය සමත් සමීන සෝමරත්න මහතා ඒ ගැන පැවසුවේ මෙවැන්නක්.



විශේෂඥ වෛද්‍ය සමත් සමීන සෝමරත්න

අපි විශේෂයෙන්ම සලකා බැලිය යුතුයි නවජ ළදරු කාලය ගැන. ඒ කියන්නේ දරුවා බිහිවී පළමු මාසයක කාලය. මේ කාලය තරමක් අසීරු අවදියක්. ළදරුවාට නිතර මව්කිරි ලබාදීම, නිතර පිරිසිදු කිරීම වගේ වැඩ රාජකාරි බොහොමයක් මවට පැවරෙනවා. ඒ වගේම මවගේ දරුවා ලැබීමෙන් පසුව සිදුවන හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වයන් එක්ක යම් මානසික වෙනසක් පැවතීමේ හැකියාව තිබෙනවා. මේ සියලු දේ සමගම මවට කොරෝනා වෛරසය

කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මෙවැනි තත්ත්වයකදී බිලිද මවගෙන් වෙන් කළ යුතුයි කියලා. නමුත් අපි නිර්දේශ කරන්නේ නම්, මව රෝග ලක්ෂණ සහිතව දැඩිව අසහිත වූණ තත්ත්වයක නොවේ නම්, දරුවාට මවක් වෙන් කිරීමක් අවශ්‍ය නැහැ කියන දේ. විශේෂයෙන්ම මෙවැනි වෙන්කිරීමක් දරුවාටත් මවටත් දෙදෙනාටම හානිකර විය හැකියි. මම මුලින් සඳහන් කළා වගේම දරුවා බිහිකළ ගමන් මවට හෝර්මෝන වෙනස්වීම්වලට මුහුණ දෙන්න සිදුවීම නිසා මානසිකව යම් සංකූලතා ඇතිවිය හැකියි. එවැනි අවස්ථාවක මේ මවගෙන් දරුවා වෙන් කරන්න ගියොත් තත්ත්වය තවත් නරක අතට හැරෙන්නත් හැකියාව තිබෙනවා. ඒ වගේම දරුවාටත් මවගේ උණුසුම අත්‍යවශ්‍ය කාලයක් මේ අවදිය. ඒ නිසා නිසි උණුසුම නොමැති වීමෙන් දරුවාට සීතල ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒක බිලිදෙකුට අහිතකර ලෙස බලපාන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මවගෙන් දරුවා වෙන් නොකරන්න කියන එක තමයි අපේ නිර්දේශය.

වෙලාවකම ඔබේ මුඛ ආවරණය පැළඳ සිටිය යුතුමයි. මවගෙන් ඒ ළදරුවාට වෛරසය ආසාදනය වීමක් සිදුවනවා නම් ඒ මවගේ කෙළ බිඳිනි මගින් බව තම පැවසෙන්නේ. ඒ නිසා ඔබ සර්ජිකල් මාස්ක් එකක් පළඳිනවා නම් එයට උඩින් රෙදි මාස්ක් එකක් දමන්න කියන දේත් මතක් කරන්න අවශ්‍යයි.

දරුවා සේදීම, ඇන්දවීම ආදී ඕනෑම වැඩක් මවට කළ හැකියි. නමුත් ඒ සෑමවිටම අපි කලින් සඳහන් කළා වගේම සබන් යොදා දැන් පිරිසිදු කළ යුතුමයි. විශේෂයෙන් පවුලේ අනික් අයත් පොදුවේ භාවිතා කරන නාන කාමරය, වැසිකිලිය, මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, කෑම භාජන ආදිය භාවිතයෙන් පසු දරුවාගේ කාමරයට යන්නට පෙර අනිවාර්යයෙන්ම දැන් සේදිය යුතුයි. මේ සරල පියවර කිහිපය නිවැරදිව අනුගමනය කළහොත් ආසාදිත මවකට දරුවාගේ සියලු කටයුතු කරමින් වුවත් දරුවාට වෛරසය ආසාදනය වීමෙන් වළක්වා ගත හැකියි. දරුවාගේ කාමරයෙන් පිටතට ගිනිත් අවශ්‍යම නම් ඔබේ මාස්ක් එක ගලවා හොඳ හුස්මක් ලබාගත හැකියි. නමුත් එයත් මීටර් කිහිපයක වපසරියේ පවුලේ අයගෙන් ඇන්වීමෙන් තමයි කළ යුතු වන්නේ. අනික් හැම වෙලාවකම මාස්ක් එක පැළඳීම අත්‍යවශ්‍යයි.

ආසාදනය වූණොත්? එවැනි අවස්ථාවක මව කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය වන්නේ කොහොමද?

ඔබ නවජ ළදරු අවදියේ පසුවන දරුවකුගේ මවක් නම් සහ ඔබට කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වී ඇති බවට තහවුරු වී ඇතිනම්, කලබල වෙන්න එපා කියන අවවාදය මුලින්ම ලබාදිය යුතුයි. ඔබට රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න වෙලා ශාරීරිකව දැඩි අපහසුතාවකට පත්ව නැතිනම් ඔබට ළදරුවාගේ සියලු කටයුතු සිදුකළ හැකියි. නමුත් ඔබගේ ළදරුවාගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව වෙනුවෙන් නිසි ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් පිළිපැදිය යුතුමයි. මවගේ කිරිවලින් ලැබෙන Colostrum නිසා ළදරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වනවා. ඒ නිසා වෛරසයට එරෙහිව සටන් කිරීමට ළදරුවාට ශක්තියක් තිබෙනවා. මෙතෙක් කොළඹ කාසල් රෝහල සහ ද සොයිසා ළමා රෝහලේ සිදුකළ පර්යේෂණවලින් අපට දැනගන්න ලැබෙන්නේ මවට කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වුවත්, බිලිද ආසාදනය නොවූණ බව.

ළදරුවා බිහිකරන මවට හෝ නැතිනම් දරුවා බිහිවී රෝහලින් පිටව ගිය මවකට වෛරසය ආසාදනය වුවහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද? ළදරුවාගේ සාමාන්‍ය කටයුතු සිදු කරන්නේ කෙසේද? දරුවාට වෛරසය ආසාදනය වීම වළක්වා ගන්නේ කොහොමද? මේ කරණා සම්බන්ධයෙනුත් වෛද්‍ය සමීන අප වෙත අදහස් දැක්වුවා.

ආසාදිත මවක් දරුවා සමග කටයුතු කිරීමේදී හොඳම දේ තමයි දරුවාත්, මවත් වෙනම කාමරයක වෙන්ව තියන එක. ඒ කාමරයට පිටස්තර පුද්ගලයින්ට ඇතුල් වීමට ඉඩ නොදීම ඉතාම වැදගත්. බිලිදගේ පියා වූණක් මේ කෙටි කාලය තුළ පිටස්තර පුද්ගලයෙක් ලෙස සලකන්න සිදුවේවි. නමුත් දින 10ත් 14ත් අතර කාලයකට නිසා ළදරුවාගේ සහ අනික් සෑමදෙනාගේම යහපත වෙනුවෙන් ඒ කැපවීම හැම දෙනෙක්ම කළ යුතුමයි. ඊළඟ වැදගත්ම කාරණය මව ළදරුවා වෙනම ඇඳක නැතිනම් තොට්ටලක තැබිය යුතුයි. මවත් සමග එක ඇඳක එකට තබාගැනීම කිසිසේත්ම සුදුසු නැහැ. මේ කෙටි කාලය ළදරුවා තොට්ටලක හෝ කොට්ට මගින් ආවරණය කළ වෙනත් කුඩා ඇඳක තබන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේම ළදරුවා ඇල්ලීමට පෙර සෑමවිටකම සබන් යොදා අත් සේදීම කළ යුතුයි. ළදරුවා අඬන වෙලාවක මව කලබලයෙන් දරුවා ව නලවගන්න උත්සාහ කළ හැකියි. නමුත් ඒ කිසිම වෙලාවක අත් නොසෝද දරුවා අල්ලන්න උත්සාහ කරන්න එපා කියන දේ කිව යුතුමයි. ඒ වගේම තමයි ඔබ දරුවා අල්ලන, දරුවාට මව්කිරි දෙන සෑම

දරුවා සේදීම, ඇන්දවීම ආදී ඕනෑම වැඩක් මවට කළ හැකියි

අලුත උපන් බිලිදුන් සිටින මව්වරුන්ද මේ වෛරසයට ගොදුරු වී තිබෙන බවට දැනට තොරතුරු පවතිනවා. එවැනි මවකට බිලිදු දරුවාට මව්කිරි ලබාදීමේ අවදනමක් පවතිනවාද?

විශේෂයෙන්ම මේ මව්කිරි ලබාදීම මගින් ළදරුවාට වෛරසය ආසාදනය වීමේ හැකියාවක් පවතිනවාද කියන කාරණය පිළිබඳවත් අපි වෛද්‍ය සමීනාගෙන් විමසීමක් කළා. වෛද්‍යවරයා පවසන පරිදි සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයකුගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධ දෙකකට වෙන්කොට හඳුනා ගැනෙනවා. ඒ සහ ප්‍රතිශක්තිය සහ උත්පාදනය කරන ලද ප්‍රතිශක්තිය වශයෙන් ඒ අනුව අලුත උපන් බිලිදෙකුගේ පවතින්නේ මේ සහ ප්‍රතිශක්තිය නිසා වෛරසය ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාව ඉතා අඩුයි. එමනිසා යම් හෙයකින් වෛරසය ආසාදනය වුවත් බිලිදට බරපතල තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමට සිදුවන්නේ නැහැ.

නමුත් බිලිදෙකුට කිරිදෙන මවක් මේ මොහොතේ වඩා විමසිලිමත් විය යුතු බවත්, ඉතා හොඳින් දැනුවත් විය යුතු බවත් වෛද්‍යවරයා විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා.

කාන්තාවට විමුක්තියක් ලද නොහැකි බව බොහෝ සාම්ප්‍රදායික සමාජයන් තුළ එන පිළිගැනීමකි. බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේ භාරතයේ පැවති ජනප්‍රියතම ශ්‍රමණ සම්ප්‍රදාය ලෙස කැපී පෙනුණු ජෛනයන් අතර පවා වූයේ කාන්තාවට පූර්ණ විමුක්තිය ලද නොහැකි බවයි. නමුත් ජෛන ශ්‍රමණ සම්ප්‍රදාය තුළද ජෛන භික්ෂුණි සසුනක් විය. එය අද දක්වාම දැකිය හැකි වේ. ඔවුන්ගේ අභිප්‍රාය වූයේ දිගම්බර වෘත්ත සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා මතු භවයක හෝ පුරුෂ ආත්මභාවයක් කරා පරිණාමය වීමය.

වාසනාවකට මෙන් මුල් බුදු සමය තුළ කාන්තාවගේ විමුක්තිය පිළිබඳව පුළුල් දැක්මක් විය. සංයුක්ත නිකායේ එන සෝමා සුත්‍රය තුළ පැහැදිලිවම කාන්තා භාවය විමුක්තිය උදෙසා බාධාවක් නොවන බවට බෞද්ධ භික්ෂුණියක් විසින්ම සිදු කරනු ලබන ප්‍රකාශනය මෙහිදී ඉතාම වැදගත් වූවකි. ඇය විසින් එම ප්‍රකාශය කරනු ලබන්නේ කාන්තාවට විමුක්තිය ලැබිය නොහැකිය යනුවෙන් අයෙක් සිදුකරන ප්‍රකාශයකට විරුද්ධව යමිනි.

මුල් බුදු සමය තුළ ඉගැන්වීම කෙසේ වුවද පශ්චාත්කාලීන ඇතැම් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායන් තුළද කාන්තාව පිළිබඳව යම් විරෝධාකල්පයක් සහිත සාහිත්‍යයක් දැකිය හැකිවන අවස්ථා ඇත. බුදුන් වහන්සේ විසින් කාන්තා පැවිද්ද නිසා සසුනේ ආයුෂ හරි අඩෙකින් අඩු වේ ය ලෙස කරන ලද්ද වූ ප්‍රකාශය වැනි අවස්ථා නිවැරදිව පුළුල් අර්ථයකින් විවරණය වන අවස්ථා පවා විරලය.

සොබාදහමට කාන්තාව යනු අම්මා වේ. මේ නිසා කාන්තාව මත සමාජයක් රඳ පවතී. වඩාත් පැහැදිලි කළහොත් බෞද්ධ සමාජයේ පැවැත්ම රඳ පවතින්නේ බෞද්ධ මාතාවන් මතය. මේ නිසා බෞද්ධ තරුණියන් පැවිදි වීම බෞද්ධ ගහණයේ පැවැත්මට බලපවත්වන බව පැහැදිලිය. නමුත් බලපවත්වන පවා පශ්චාත්කාලීනව කාන්තා විරෝධාකල්ප සමගින් අත්තනෝමතිකව විවරණය වීමෙන් ඒවායේ අර්ථයන් යටපත් වී තිබේ.

කෙසේ නමුත් අද වනවිට කාන්තාවට එදිනෙදා ජීවිතයේ හෝ යම් ඉස්පාසුවක් ඇතිද යන්න සැකසහිත වේ. අතීත කාන්තාවට සාපේක්ෂව වර්තමාන කාන්තාව දුකට පත්ව ඇති බව වරක් ඕෂෝ කීවේ මෙම අර්ථයෙනි. අතීත කාන්තාව සමඟ මාතෘ භූමිකාව තදින් බැඳී තිබූ අතර ඇය එහි පූර්ණකාලීනව නිරත වීමෙන් තෘප්තිමත් වූවාය. වර්තමාන කාන්තාව ඉදිරියේ ලෝකයක් විවෘතව ඇති අතර එය තුළ ඇයව අවභාවිතා වන ආකාරය ඇය තේරුම් ගෙන නොමැති තරම්ය. මේ නිසා ඇයට එදිනෙදා ජීවිතයේ සිතේ සැනසීම පවා දුරස් වී ගොස් තිබේ.



කාන්තාවට විමුක්තියක් තිබේද?

කාන්තාව මත බෞද්ධ ශාසනය රඳ පවතී. කාන්තාවගේ අනුග්‍රහය හැකිවීම ශාසනය මෙතරම් දුර පැමිණෙන්නේද හොවේ.

නිවීම සහ සැනසීම මිරිඟුවක් පසුපස දිවීමක් වැනි අද කාලයේ සමාජයේ සිදුවන ජීවිතය ලුහුබැඳීම තුළින් උදා වන්නක් නොවේ.

අද කාලයේ කාර්යබහුලත්වය සමඟ පොදුවේ මිනිසාට අමතකව ඇති එක් වැදගත්ම කරුණක් වන්නේ මනුෂ්‍යය වර්ගයා ද සොබාදහමට අයත් බවයි. මේ නිසා සොබාදහම පද්ධතියෙන් විනිර්මුක්තව මිනිසා පිළිබඳව සාර්ථක කටයුතුකර ගොඩ නැගීමට නොහැකිය.

මිනිස් සත්ත්වයෙහි සංකීර්ණත්වය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරන විට එහි වඩාත්ම විවිච්චවත් පැතිකඩට උරුමකම් කියන්නේ කාන්තාවයි. ඒ සඳහා ඇත්තේ සරල හේතුවකි.

වනාන්තරයේ තම පැටව්වට ආදරයෙන් කිරි පොවන මුවැත්තයකට ඇගේ පැටව්වා ගොදුරු කර ගැනීමට එන සිඟාලයෙකු දුටු විට ක්ෂණිකව ඇය මුවැත්තියක බව අමතක වී සටන්කාමීත්වය නැඟී එයි. එකම ආසන්න අවස්ථාවක මෙවැනි හුවමාරුවක් මනස තුළ සිදු කිරීමට මොළයේ රසායනික සංයුතීන් රාශියක අතිශයින්ම

සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් සිදුවිය යුතුය.

මේ තත්ත්වය බොහෝ කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන්ද සාධාරණ වන අතර මාතෘත්වය පිළිබඳ භූමිකාව හා බැඳුණු මෙම මානසික ස්වභාවය තමාටම විවරණය කර ගැනීමට නොහැකි වූ තැන බිහි වන්නේ අතෘප්තිමත් සහ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටුණු කාන්තාවකි.

කාන්තාව මත බෞද්ධ ශාසනය රඳ පවතී. කාන්තාවගේ අනුග්‍රහය නැතිවීම ශාසනය මෙතරම් දුර පැමිණෙන්නේද නොවේ. මේ නිසා බුදු දහමේ සාකච්ඡා වන නිවීම සැනසීම කාන්තාවද

වටහාගත යුතුව ඇත. ඇය එයින් ප්‍රයෝජන ලැබිය යුතුව ඇත.

මෙය වටහා ගැනීමට බෞද්ධ කාන්තාවන් එදිනෙදා සමාදන් වන පන්සිල් තුළින් පවා පිටුවහළක් ලබා ගත හැකි වේ. අපගේ සේනාසන පරිශ්‍රය තුළ පංචසීලය සම්බන්ධයෙන් අවධාරණය කෙරෙන සමාදානය සම්බන්ධ වන කරුණු පහ මේ සමඟ දක්වන්නෙමු. අප පාණාතිපාතා වේරමනී ආදී ලෙස අවධානය යොමු කරන්නේ විරමණය සඳහා පමණි. සීලය වඩාත් ප්‍රශස්ත ලෙස තේරුම් ගැනීමට සමාදානයද දැනගැනීම වැදගත් වේ.

1. සබ්බෙසු පාණහුනේසු හිතසුබ්බිතාය පටිපන්නෝ භවාමි.
2. මුත්තවාගෝ පයන පාණි දන සංචිතාරතෝ භවාමි.
3. අප්ඤ්ඤානං වේව බනිද්ධාව සුද්ධං කායං පරිහරාමි.
4. සච්චෝ මුදු සණ්භවාචෝ කලපාණවාක්කරණෝ භවාමි.
5. සුද්ධං චිත්තං සුප්පබුද්ධං අනාවලියං පරිහරාමි.

සහ ස්වාමියාද ඒ සඳහා සම්බන්ධ කර ගත හැකි වනු ඇත. නිවීම සහ සැනසීම මිරිඟුවක් පසුපස දිවීමක් වැනි අද කාලයේ සමාජයේ සිදුවන ජීවිතය

ලුහුබැඳීම තුළින් උදා වන්නක් නොවේ. සාප්පු සචාරියකදී ඔබ දකින ඉතාම සුන්දර ඇඳුමක් ඔබට එසේ පෙනෙන්නේ මිලට ගෙන නිවසට රැගෙන එන තෙක් පමණි. ඉන්පසු ඔබ සාප්පු සංකීර්ණයක විදුරු තුළින් දකින වෙනත් ඇඳුමක් ඔබට ඕනෑ වෙයි. අප ලද ජීවිතය මේ නිසා එසේ පවත්නට ගියහොත් ලුහුබැඳීමටලින්

කෙලවර වන්නක් නොවේ. ජීවිතය අනාගත භවයකදී නිවා ගන්නට ප්‍රාර්ථනා කළ යුත්තක් නොවේ. නිවීම සැනසීම හෙවත් විමුක්තිය වර්තමාන මොහොත තුළ පවා ලද හැකිය. ඒ සඳහා පළමු සාර්ථක පියවර වන්නේ සැනසිලි සුවය සඳහා මනසින් සුදනම් වීමයි.

ඒ සඳහා අවශ්‍යය තරම් අවකාශය ලාංකේය බෞද්ධයන් හට අසීමාන්තිකව ඇති බව කිව යුතු වේ. විශේෂයෙන්ම කාන්තා පාර්ශවයට එහිදී ලැබෙන්නේ ප්‍රමුඛතාවයකි.

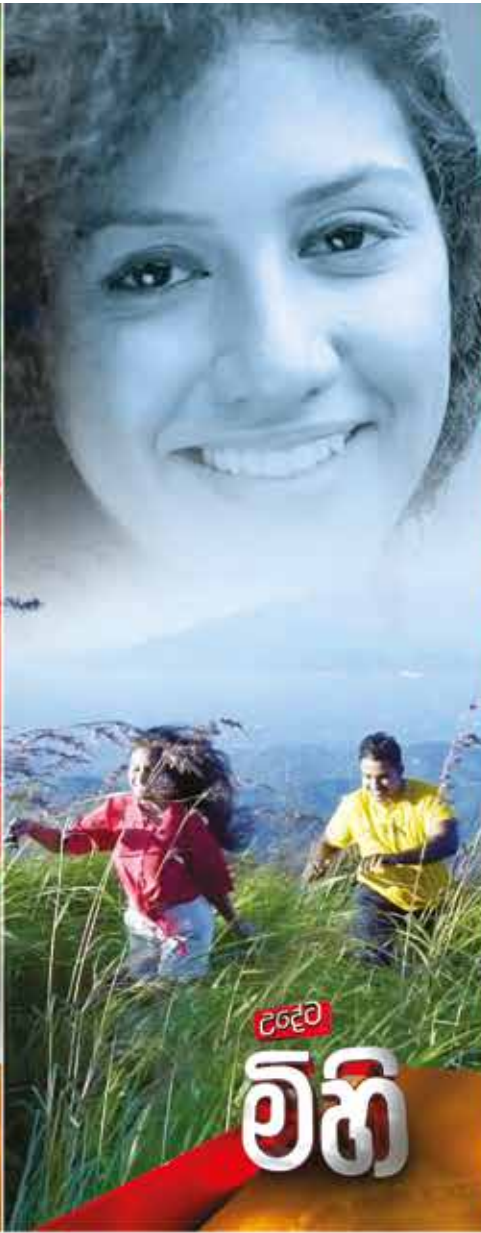
මේ වනවිටද නිවසේ බුද්ධ පූජා, මල් පූජා, පන්සිල් සමාදන් වීම් ආදිය එදිනෙදා සිදුකරන කාන්තාවන් බුද්ධිමය ප්‍රවේශයකින් බුදු දහම වෙත ප්‍රවිෂ්ඨ වන්නේ නම් නිවීම සහ සැනසීමද ඔවුන්ට සාක්ෂාත් කර ගත හැකිය. එය විමුක්තිය හා පර්යාය වේ.

ගම්පහ සම්ද්වී හිමි අනුශාසක ඔට්තේනකන්ද ආරණ්‍යය සේනාසනය කිතුල්ගල



ଘରଣୀ
କିସ୍କା

ଘରଣୀ 10.00 ଚ



ଘରଣୀ
ଫିଲି

ଘରଣୀ 10.30 ଚ



ଘରଣୀ
ଘରଣୀ

ଘରଣୀ 11.00 ଚ



ଘରଣୀ
କାବିରା ପିଲାକୁଟ୍ଟି
ସିଏଲ୍ ଅଭିରା

ଘରଣୀ 11.30 ଚ

ଘରଣୀ ଘରଣୀ

କଳିଙ୍ଗ ଟିଭି ଚଳେ 10 ଓ 12 ଘଣ୍ଟା



කොරෝනා බිය කරන්න මේ විදිහට කෑම කන්න

දෛනිකව වාර්තාවන කොරෝනා ආසාදිතයින් ඉහළ යාමත් සමගින් මෙරට රෝහල් පද්ධතියටද එය ඔරොත්තු නොදෙන තත්ත්වයක් නිර්මාණය කර තිබේ. මේ නිසාම වඩාත් වැදගත් කාර්යය වන්නේ රෝගකාර වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමය. ඒ සඳහා යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරන අතුරුතුර, ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූලව ආරක්ෂා වී සිටීමට මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් නිකුත් කොට තිබේ.

වෛද්‍ය අයි.ඩී.කේ.සී. දිසානායක සහ වෛද්‍ය එච්.බී.කේ.අජිත් කුමාර විසින් මෙම මාර්ගෝපදේශ ඉදිරිපත් කොට ඇති අතර, දේශීය වෛද්‍ය රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව එක්ව එම මාර්ගෝපදේශ හඳුන්වා දී ඇත. මෙම ලිපිය සැකසෙන්නේ ඒ අනුවය.

අනෝමා සිටියේ ගෙදරට ඕනෑ කරන බඩු ලැයිස්තුව සකසමිනි. කට්ට රහට කන්නට කැමති වූ නිසාම ඇගේ බඩු ලැයිස්තුවේ ඉස්සෝ, දැල්ලෝ වාගේම බල මාළු ද විය. ඊට අමතරව කිරි පැණි සහ අයිස්ක්‍රීම් ද ඊට ඇතුළත් විය. දින කිහිපයක් සංවරණ සීමා පනවන්නට නියමිත හෙයින් ඇගේ උයන පිහින බඩු ලැයිස්තුවද දිගු විය. ඇ ගෙදරට ඕනෑකරන බඩු ලැයිස්තුව ලියාගත්තේ හඬනගා කියවමිනි. ඒ අසලින් ගිය ඇගේ මව ඇ දෙස බලා සිටියේ පුදුමයෙනි.

“මේ දවස්වල ඔය වගේ කෑම කන්න හොඳ නෑ දරුවෝ. ලෙඩවලින් ආරක්ෂා වෙලා ඉන්න ඕන කාලේ ලෙඩ වැඩිකර ගන්නවා.”

අම්මා කියද්දී අනෝමා මඳක් කල්පනා කළාය. වසංගතයෙන් ආරක්ෂා වීමට සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කළාට, කන කැමතිම ගැන ඇය ලොකුවට සිතුවේ නැත.

අම්මා තාත්තා වගේම ගෙදර කුඩා දරුවන් දෙදෙනෙකි. ඉතින් මේ සියල්ලන්ම ආරක්ෂා කරගනිමින්, මේ තීරණාත්මක වූ කාලය ගෙවා දැමීම බෙහෙවින්ම වැදගත්ය. ඒ සඳහා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව මගින් එළිදක්වා ඇති සුව ආහාර පුරුදු ගණනාවකි. ඒ අනුව නිවසේ කැමතිම පිළියෙල කරන්නට අනෝමා සිතා ගත්තාය.

ආහාර තෝරාගැනීම

දිරවීම පහසු කරවන ආහාර රටාවක් පවත්වාගෙන යාම මේ දිනවල වැදගත්ය. ඒ අනුව බර ආහාර රාත්‍රියට සුදුසු නොවේ.

එමෙන්ම කඩල, කවිපි, මුං ධාන්‍ය



වර්ග, මීකිරි, කිරිබත් ආදී ආහාරත් සුදුසු නැත. ඉස්සන්, දැල්ලන්, බල මාළු වැනි අධික උෂ්ණ සහිත ආහාරත්, බණ්ඩක්කා, වම්බටු, මෑ ආදී සීන ආහාර හා ශීතකළ ආහාර හා පාන වර්ග සුදුසු නොවේ. කෘතිම රසකාරක අඩංගු ක්ෂණික ආහාර වෙනුවට පෝෂ්‍යදායී ආහාර නිවසේදීම සාදා ආහාරයට ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව රතුලූනු, සුදුලූනු යොදා සකසන ලද, එලබටු, තිබ්බටු, කොස්, පොලොස්,



පලා වර්ග එක්කර ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. එමෙන්ම හැකි සෑම අවස්ථාවකම ආහාරපාන උණුසුම්ව ලබාගැනීම යෝග්‍ය වේ. **සුදුසු පාන වර්ග**

මේ දිනවල දේශීය සහල් හෝ ධාන්‍ය වර්ගයකින් සකස් කරගන්නා ලද කැඳ හෝ කොළ කැඳ හෝ දියර කිරි භාවිතය සුදුසු වේ.

කෙසෙල් මුව, කොතිල අල වැනි එලවළු වර්ග කැමට උචිතය. එම ආහාරයට තෙල් ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් යෙදීම ප්‍රමාණවත්ය. දිනපතා ආහාරවේලට ස්වභාවිකව වැවෙන



කොළ කැඳ සැකසීමේදී යකි හාරං කොළ, මොනරකුඩුමිබිය, එළබටු කොළ, වැල් තිබ්බටු



ඉස්සෝ, දැල්ලෝ, තකුළුවෝ ගෙදරට ගේන්න ඒපා



බෙලි කොළ



කොළ, ගොටුකොළ, හින් බෝවිටියා, මුස්සැන්ද, පොල්පලා, කරපිංචා කොළ ආදිය යොදා ගත හැකිය.

මේ අතර දිනපතා ඔසුපැන් පානයද සුදුසුය. වෙනිවැල්ගැට, සුදුරු, කොත්තමල්ලි, අසමෝදුගම්, රණවරා, බෙලිමල්, බෙලි කොළ, නෙල්ලි, නිරමුල්ලිය, මදුරුතලා කොළ හා කටුවැල්බටු තම්බා පානයට ගැනීම සුදුසුය. මෙහිදී එකම පානය දිනපතා එකදිගට වැඩි මාත්‍රාවෙන් ලබාගැනීම ශරීරයට අහිතකර බැවින්, දිනකට එක් පාන වර්ගයක් සුදුසුය. මේ අතරට පොල් වතුර, කායම් හොද්ද, කිරි හොද්ද, ලුණු කැඳ ආහාරයට ගැනීම යෝග්‍ය වේ.

සිරුරේ ප්‍රතිශක්තියට

සැමවිටම උතුරවා නිවාගත් ජලය මඳ උණුසුමෙන් යුතුව පානය කරන්න. ඔසුපැන් කෝප්පයක් දිනපතා බොන්න. ධාරිතාව ඉක්මවා නොයන අයුරින් ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න. මුහුණට, අත්පාවලට හොඳින් දහඩිය දමා, මුඛය වියළී යන අවස්ථාව එම ව්‍යායාම ධාරිතාවයි. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හෝ දුම්කොළ නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් ඇත් වන්න.

ගෙදර කුඩා දරුවන් සිටි නම් ඔවුනට පාරම්පරික වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව රන කල්කය ලබාදීම සුදුසු වේ.

අත් බෙහෙත්

මෙයද මෙම රෝග ව්‍යාප්තිය පාලනයට වැදගත්ය. ඒ සඳහා තලතෙල් හෝ ලුණු තේ හැඳි කාලක් මිශ්‍ර කොට මඳ උණුසුම් ජලයෙන් දිනකට දෙවරක් මුඛය සෝදන්න. නිවසේ විෂබීජනාශක සඳහා කොහොඹ තෙල් යෙදූ පහනක් දැල්වීම ද හොඳය.

ඒ වාගේම මඳ පවනේ වේලාගත් කොහොඹ කොළ, පැහිරි කොළ වර්ග, මදුරුතලා, කුරු කොළ, වදකහ, වරා කොළ ආදී පහසුවෙන් සපයාගත හැකි ද්‍රව්‍ය එකක් හෝ කිහිපයක් කුඩුකර, නිවස තුළ හා පිටත දුම් ඇල්ලීම ඉතා හොඳය.

තවද මැටි මුට්ටියකට දෙහි කොළ, කොහොඹ කොළ, බෙලි කොළ දමා තම්බා ඉන් නැගෙන දුම් නාසයෙන් ජීව කරන්න. උදේ සවස වරකට විනාඩියක පමණ කාලයක් ගෙන මෙසේ දුම් ඇල්ලීමෙන් පෙනහළු ශක්තිමත් වේ.

ප්‍රධාන ආහාර වේලට ප්‍රථම, ලුණු කැඳ හෝ තැම්බුම් හොඳි කොප්පයක් පානය කිරීමද සුදුසුය.

ඔබට කැපවීමෙන් යුතුව මෙම පිලිවෙත් අනුගමනය කළ හැකි නම් කොරෝනා වසංගතයෙන් මිදී ඔබත්, ඔබේ පවුලේ ආදරණීයයන් ආරක්ෂා කරගැනීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

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



දරුවන්ගේ ජීවිතවලට ලස්සන මතක එකතු කරන්න හැම අම්මා කෙනෙකුටම පුළුවන්

ගොඩක් අම්මලා ආසයි දරුවන්ගේ උපන්දිනේට තමන්ගේ අතින්ම හැමදේම හදන්න. ඒකෙන් අපේ හිතට සතුටක් දැනෙනවා. ඒ නිසා අද ලිපියේ මම ලියන්න හිතුවේ මම ඒකට ලැස්ති වෙන විදිය.

ඉතින් මං උපන්දිනේට හදන්නේ මගේ දරුවෝ ආසම දේවල් එයාලගෙන් අහලා. කට්ටලි, පැටිය, රෝල්ස්, සැන්ඩ්විච්, සොසේජස් ජේස්ට්‍රි, ඩෝනට්, ඉක්ලෙයාස් වගේ දේවල්වලට එයාලා ආසයි.

මං මුලින්ම හදන ඒවා කොලේක ලියා ගන්නවා. හදන ජාති ඉස්සරහා හදන දවස ලියනවා. පුළුවන් දවස් අරන් එකම දවසට ජාති දෙකක් හදනවා. කේක් එක විතරක් උපන්දිනේට කලින් දවසේ හදනවා.

උපන්දිනේට සුමානයක් වගේ ඉඳන් මං ලැස්ති වෙනවා.

කට්ටලි, පැටිය, රෝල්ස් වගේ දේවල්වලට ඕනකරන මිශ්‍රණ මුලින් හදනවා. වර්ග තුනකින් හදගන්නේ. ඒවා වෙනම පියනකින් වහන්න පුළුවන් ප්ලාස්ටික් භාජනවල දලා ෆ්‍රිජ් එකේ දනවා. ඊගාවට මං හදගන්න මිශ්‍රණ දලා වෙන්කරගත්තු දවස්වලට කට්ටලි, පැටිය, රෝල්ස් හදලා ප්ලාස්ටික් භාජනවල දලා ඩ්‍රිග්‍රීසර් එකෙන් දනවා. උපන්දිනේ දින බදින්න පැයකට කලින් එළියෙන් තියලා පස්සේ ඔක්කොම ටික බැඳගන්නවා. විශ්වාස කරන්න මේ කිසිම දෙයක් නරක් වෙන්නේ නෑ. අපි දරුවන්ට සුපර්මාර්කට්ටල ඩ්‍රිග්‍රීසර් කරපු ක්ෂණික කෑම දෙනවාට වඩා අපේ අතින් පිරිසිදුව ආදරෙන් හදන කෑම දෙන්න පොඩ්ඩක්වත් බය වෙන්න එපා. මං මෙහෙම ඕනතරම් කරලා තියෙනවා. ඒකයි විශ්වාසයෙන් බය නැතුව මේවා ලියන්නේ.

සැන්ඩ්විච් හදද්දී උපන්දිනේට කලින් දවසේ හදලා cling wrap එකකින් ඔතලා ෆ්‍රිජ් එකේ පහල කොටසින් ගන්නවා. පහුවදට අරන් කුල් පිටින්ම කපාගන්නවා. ලස්සනට පාන් ටික කපාගන්නන් පුළුවන් එතකොට. විනාඩි 20කින් වගේ කුල් ගතිය ගියාම පාන් සාමාන්‍ය විදියටම කියෙනවා. රසත් ගොඩක් වැඩියි.

ඩෝනට්ස්, ඉක්ලෙයාස් හදනවා නම් ඒවා ග්ලේස් කරන්නේ නෑ. හදලා නිවුණාම zip බැග්වල දලා ඩ්‍රිග්‍රීසර් කරනවා. උපන්දිනේ දවසට එළියට අරන් විනාඩි 30ක් විතර තියලා මයික්‍රෝවේව් එකට දලා හරි එයාග්‍රයර් එකට දලා අරන් ග්ලේස් කරනවා.

කේක් එක හදන්නේ අන්තිමට. උපන්දිනේට කලින්ද, උදෙන්නම හදලා පොඩ් තුන්දෙනා නිදි කරලා අයිසින් කරනවා. එයාලා දකින්නෑහේ. උදේට පුළුම කරන්නන් පුළුවන්. කේක් එක අයිසින් කරන්න පටන් ගන්න වෙලේ ඉඳන් ඉවර වෙනකන්ම මට දහම්ගෙන් ලොකු සහයෝගයක් ලැබෙනවා. වැඩිහරියක්ම කේක්වල වැඩ දන්නේ එයා. එයන් ඒකෙන් උපරිම සතුටක් ලබනවා කියලා මං දන්නවා. දරුවන්ගේ උපන්දිනවලට සෙල්ලම් බඩු අරන් දෙනවා වගේ, අපේ අතින් මොනාම හරි හදලා පුංචියට සමරන එකක් අපෙන් එයාලාට



අපි කරන ගොඩක් දේවල් වටින්හේ දරුවෝ ලොකු වෙද්දී



දවස ගානේ එකින් එක හද හද ලස්සනි කරද්දී මට මැවෙන්නේ මගේ පැට්ටි තුන්දෙනාගේ සතුටින් පිරුණු මුණු. එතකොට තවත් ආසාවෙන් ලස්සනි වෙනවා. උපන්දිනේ දවසට මං ලස්සනි කරපුවා දැකලා එයාලගෙන් ලැබෙන ප්‍රසංශා නිසා මට දැනෙන්නේ පියාඹනවා වගේ හැඟීමක්. දෙමව්පියන්ට දරුවෝ සතුටු කරාම දැනෙන සතුට මේ ලෝකේ කිසිම දේකට සමාන කරන්න බෑ

දරුවෝ ලොකු වෙද්දී. 'මගේ අම්මා මගේ හැම උපන්දින කේක් එකක්ම හැඳුවේ...'

'මගේ තාත්තයි අම්මයි එකතු වෙලා birthday card එකක් හදලා මට දුන්නේ'

කියද්දී, අපිට කොච්චර සතුටු හිතෙයිද කියලා හිතලා බලන්නකෝ. ආස නැද්ද

එහෙම අම්මලා තාත්තලා වෙන්න? අපිට පුළුවන් විදියට පුළුවන් දේවල් උපරිමෙන් කරලයි අපි අපේ දරුවෝ සතුටු කරන්නේ.

ඒ වගේ උපන්දිනේටත් කඩවල්වලින් නොගෙන පුළුවන් විදියට එක ජාතියක් එක්ක හරි තමන්ගේ අතින් හදලා තමන්ගේ

දරුවන්ගේ උපන්දිනේ සමරන්න. ඒ මතක දරුවන්ගේ ජීවිතේට ලොකු වටිනාකමක් එකතු කරාවි.

ළඟ ළඟම වෙසක් එනවා. ලංකාවේ ඉන්න අයට මේ මාසේ වෙසක් සමරන්න බැරිවෙයි රටේ තත්ත්වයත් එක්ක. වෙසක් හැම අවුරුද්දේම තියෙනවානේ. මේ අවුරුද්දට වඩා ලබන අවුරුද්දේ වෙසක් එක හොඳටම සමරන්න ලැබෙවි. හැමදේටම කලින් ඔයාව පරිස්සම් කරගන්න. එතකොට ඔයා ළඟ ඉන්න අයත් පරිස්සම් වෙවි. පවුලේ අය එක්ක ගෙදර පුංචි වෙසක් කුඩු ටිකක් හදලා පහන් ටිකක් පත්තු කරලා ලස්සනට වෙසක් සමරන්න.

ඉස්සර අපි අපේ ගෙදර වටේට පහන් පත්තු කරනවා. අලුත් පහන් තාත්තා අරන් එනවා. පුංචි වෙසක් කුඩු ටිකක් එල්ලලා, ගෙයි වටේටම පහන් පත්තු කරනවා. රැට හරිම ලස්සනයි.

තොරන් බලන්න යනවා. ටවුන් හෝල් එකේ තියන වෙසක් කුඩු බලන්න යනවා. එහෙම සුන්දර කාලයක් මගේ ජීවිතේත් තිබ්බා. ආයෙන් දවසක එහෙම කාලයක් එයි. එනකන් මං බලන් ඉන්නවා. හරිම වෙලාව හොඳම විදියට ලැබෙනකන් මං ඉවසනවා. එතකොට දැනෙන්නම වෙසක් විදින්න පුළුවන්.

සුන්දර සතියක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මං හමිණි



දෙන ලොකුම ලොකු තෑග්ගක්. ඒ අම්මාගෙයි, තාත්තාගෙයි මහන්සිය ආදරේකට පෙරළිලායි ඒ හැමදෙයක් එක්කම තියෙන්නේ. අපි නොහිතුවාට දරුවන්ට ඒක දැනෙනවා.

දවස ගානේ එකින් එක හද හද ලැස්ති කරද්දී මට මැවෙන්නේ මගේ පැට්ටි තුන්දෙනාගේ සතුටින් පිරුණු මුණු. එතකොට තවත් ආසාවෙන් ලැස්ති වෙනවා. උපන්දිනේ දවසට මං ලැස්ති කරපුවා දැකලා එයාලගෙන් ලැබෙන ප්‍රසංශා



නිසා මට දැනෙන්නේ පියාඹනවා වගේ හැඟීමක්. දෙමව්පියන්ට දරුවෝ සතුටු කරාම දැනෙන සතුට මේ ලෝකේ කිසිම දේකට සමාන කරන්න බෑ.

මං මේ දේ ලිව්වේ මං කරන දේම කරන්න කියන්න නෙවෙයි. අමාරු අයත් ඇති. රැකියා කරන අයට මේ දේවල් කරන්න අමාරුයි කියලා මට නොතේරෙනවත් නෙවෙයි.

පුළුවන් අය උත්සාහ කරන්න. මං මේ ලියපු දෙයින් අදහසක් හරි ඔයාලට ලැබෙවි නේ. අපි කරන ගොඩක් දේවල් වටින්හේ

ආතරයිටිස් වර්ග ගණනාවක් ඇතත් අපට සුලභව අසන්නට ලැබෙන ආතරයිටිස් වර්ග දෙකකි. ඒ ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් හා රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස්ය.

මේ අතරින් අද අප කතා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස් හේතුවෙන් දෙඅත්වල සිදුවිය හැකි විකෘතිතා සම්බන්ධයෙනි.

මුල් කාලයේ මෙම රෝගයට නිසි පිළියම් නොලැබුණහොත් අනේ විකෘතිතා හටගැනෙන අතර, කැක්කුම, පටක ඇදවීම මෙන්ම අනෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයටද ඉන් බලපෑම් එල්ලවිය හැකිය.

මෙම රෝග තත්ත්වයේදී ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ කළ හැකි දේ පිළිබඳව විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා කරුණු දැක්වූයේ මෙසේයි.

'ආතරයිටිස්' කියන්නේ මොන වගේ රෝග තත්ත්වයකද?

එය සන්ධිවල ඉදිමුක් කියලා හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙම රෝග තත්ත්වය කාලයත් සමග වර්ධනය වෙනවා. මෙයට ජානමය හේතූන් බොහෝදුරට බලපානවා. වැඩි වයස්වල පුද්ගලයන්ට වගේම ඉතාම තරුණ වියේ අයටත් මෙම රෝග තත්ත්වය නිසා අද පීඩාවට පත්වෙන්න සිදුවෙලා තියෙනවා.

මෙහි රෝග ලක්ෂණ ගත්තොත් සන්ධිවල වේදනාව, තදගතිය, ඉදිමුක් වගේම කැක්කුම, කලක් ගතව යද්දී පටක ඇදවෙලා විකෘති වීම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. එවිට ඇඟිලි ඇත්වෙලා, අනේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑමක් ඇති කරනවා.

මෙය ලංකාවේ සුලභව දකින්න ලැබෙන තත්ත්වයකද?

නැහැ. ඒ නිසාම මෙයට ඇති ප්‍රතිකාර විදි පිළිබඳව සාමාන්‍ය ජනතාව තුළ ඇති අවබෝධයද අඩුයි. බටහිර සමාජයට සාපේක්ෂව (සුදු හමට) මෙම රෝගීන් අපේ සමාජයේ අඩු වුණත්, සැලකිය යුතු රෝගීන් පිරිසක් ඉන්නවා. ඔවුන් සන්ධි රෝග විශේෂඥ



කෘතිම හන්දි සවිකර යනා තත්ත්වයට පත් කිරීමේන් පසු

වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් තමයි බෙහෙත් ගන්නේ. ඔවුන් ශල්‍යකර්මයකට යා යුතු මට්ටමේ රෝගීන් වුවත්, ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු වෙද්දී ප්‍රමාදයි. අනේ ඇඟිලි ඇද වුණාට පසුව එය යථා තත්ත්වයට ගන්න අපටද කළ හැකි දේ සීමිතයි.

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

මෙයට නිසි ප්‍රතිකාර නොලැබුණොත් පටක ඇද වෙලා විකෘතිවීම් ඇතිවෙනවා

රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස්වලට ජානමය හේතූන් බලපානවා

මෙම රෝගය ශරීරයේ වෙනත් අංගවලටත් බලපානවාද?

රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස් ගත්තම අනේ මැණික් කටුවට පහල හන්දි කොටස් තමයි මේ විකෘතිවීම්වලට ලක්වෙන්නේ. එය ශරීරයේ අනෙකුත් සන්ධිවලටත් බලපානවා. ඒ වගේම පෙනහළු, හෘදය වස්තුව, ඇස්, නියපොතු වලට බලපානවා.

සන්ධි ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා ඖෂධ ලබාදීම කරනවා. එතැනදී කැක්කුම හා රෝගය තවදුරටත් ව්‍යාප්ත වන එක වළකාලීමයි කරන්නේ. එහෙත් මෙම රෝගය උත්සන්න වන අවස්ථා තිබෙනවා.

එවන් විටක මොනවාද කළ යුත්තේ?

මුල් අවස්ථාවේම ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැහෙනවා නම් වඩාත් හොඳයි. කල්ගතවෙද්දී මෙම රෝග අවස්ථාව



විකෘති වූ අත් නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කළ අවස්ථා කිහිපයක්

රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස් නිසා විරූපනයට ලක්වූ අතක්



ආතරයිටිස් නිසා ඇද වුණු ඇඟිලි නැවත හඳුන්වා දුළුවන

වැහෙන්න ගන්නවා. මෙතැනදී ඒ වැහෙන ප්‍රමාණය අනුව ගැට ගැට ආකාරයට මතු වෙනවා.

මෙවැනි රෝගියෙකුට ශල්‍යකර්මයකට නොයා එදිනෙදා ජීවිතය පීඩාවකින් තොරව ගත කරන්න අවස්ථාවක් හැද්ද?

ඇත්තටම අදළ පුද්ගලයාගේ පටකවලට සිදුවන හානිය අවම කරගෙන එදිනෙදා වැඩ කටයුතු පහසු කරගන්න පුළුවන් ක්‍රම තිබෙනවා. එහිදී ශල්‍යකර්මයකට පෙර කළ හැකි දේ තමයි දෘඪ ආධාරක මගින් රෝගියාට සහනයක් ලබාදීම. උදහරණයක් විදිහට ඇඳවුණු ඇඟිලිල නිද ගනිද්දී දඬ ආධාරකයක් මත රඳවනවා. වැඩ කරද්දීත් එසේ සවිකළ හැකි ආධාරක තිබෙනවා. මෙම තත්ත්වය ඒ ඔස්සේ යම් තරමකට පාලනය කරගත හැකියි. ඒ වගේම මෙය සන්ධිවල ඇති මෘදු පටකවලට බලපාන රෝගී තත්ත්වයක් නිසා සන්ධි තුළ කාටිලේජ හා අස්ථි විනාශ වීමට හේතුවක් විය හැකියි. එහිදී හන්දි ඇදීමකට ලක්වෙලා නම් ඒවා කෘතිමව සකසන්න ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාට පුළුවන්. ඇදීමට ලක්වූ තත්තු ප්‍රතිසංස්කරණය කරන්නත් පුළුවන්. එහිදී තත්තු මාරු කරමින් සමතුලිත කිරීමක් කරනවා. ඇදය වමට බර නම් එම දිශානතිය දකුණට බර කරලා සමතුලිත කරනවා. එමගින් ඇඟිලි නවන්න, දිග හරින්න හැකියි. ඒ වගේම අස්ථි ඇදවෙලා විකෘති වෙලානම් ඒවා ප්ලේට් දලා සවි කරන්න පුළුවන්. එවිට රෝගියාගේ එදිනෙදා කටයුතු පහසුවෙන් කරගත හැකියි. මේ තත්ත්ව විකෘති වීම් නැතිව මැඩපවත්වා ගන්න සන්ධි පිළිබඳ වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් වගේම ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ කාර්යය වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේම මෙම රෝගයේ අන්තිම අවස්ථාව වනවිට හන්දි ගල් වෙනවා. එහිදී එම ගල් වූ හන්දි වගේම මාපටඟිලි සන්ධි නැවත කෘතිමව සාදා දැමිය හැකියි.

මෙහිදී වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීමේ හා රෝග විනිශ්චය කරගැනීමේ කාර්යයන් වැදගත් හේද?

ඔව්. මෙතැනදී සිදුවන රෝග විනිශ්චය සඳහා ප්‍රාථමික ප්‍රතිකාර වෛද්‍යවරයා හමුවීම කරන්න. එහිදී සන්ධිවල සීමිත චලිත පරාසයන් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා පරීක්ෂණයක් කරනු ලබනවා. එහිදී ලැබෙන ප්‍රතිඵලය අනුව ඔබව විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරනු ඇති. එහිදී ඔබේ අස්ථි හා කාටිලේජ පරීක්ෂා කිරීමද සිදුකරනු ලබනවා. ඒ සඳහා එක්ස්රේ (X-ray), එම්.ආර්.අයි. වගේම CT ස්කෑන් පරීක්ෂණ සිදු කරනවා.

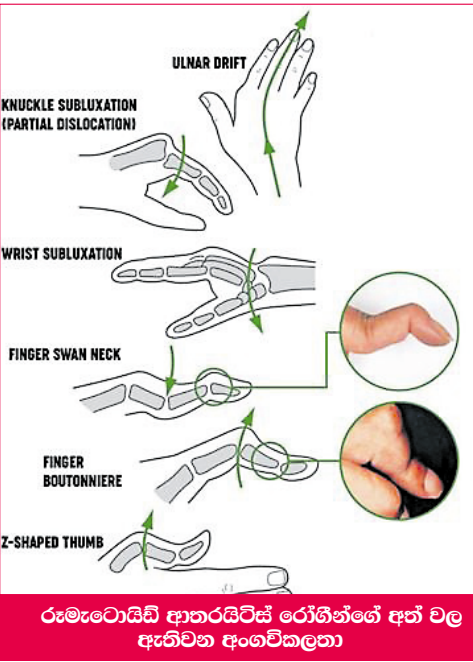
ශල්‍යකර්ම මගින් සුව කළ නොහැකි තරමටම මෙය බරපතළ අවස්ථාවක මොනවාද කරන්නේ?

ඔව්. එතැනදීත් අදළ පුද්ගලයාට එදිනෙදා වැඩ පහසුවට යම් යම් ක්‍රියාමාර්ග ගනු ලබනවා. අදළ අයට සාමාන්‍ය මට්ටමේ පැනක් අල්ලන්න බැරි නම් තරමක් ලොකු පැනක් රෝගියාගේ අතට ගැලපෙන ආකාරයට හඳුනවා. එවැනි ආකාරයට අනෙකුත් වැඩ පහසුවට උපාංග වෛද්‍ය උපදෙස් මත සාදවාගත හැකියි.

කෙසේ නමුත් වඩා වැදගත් වෙන්නේ රෝගියා තමන්ගේ තත්ත්වය මෙතරම් දුරකට වර්ධනය වනතෙක් බලා නොසිට නිසි කලදී නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමයි. එනම් සන්ධි වෛද්‍යවරයා වාගේම නිසි කලදී ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා වෙත යොමුව අනේ ඇතිවිය හැකි විකෘති ලක්ෂණ අවම කර ගැනීමයි.

සැලකිය යුතුයි -

'ධරණි' ඉකුත් කලාපයට අනුව මෙවර පළවීමට නියමිතව තිබුණේ, පිරිමියෙකු ගැහැනියක බවට පත්කරන සැත්කම පිළිබඳවය. එය ලබන කලාපයේ පළවන බව කැරුණාවෙන් සලකන්න.



රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස් රෝගීන්ගේ අත් වල ඇතිවන අංගවිකල්ප

තුළ අදළ පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ කුඩා සන්ධි පවා ඉදිමුමට ලක්විය හැකියි. ඇඟිලි අතර කුඩා සන්ධිද ඉදිමුමකට ලක්ව ඇඟිලි දිග හරින්න අපහසුයි. ඒ වගේම ඒ ආශ්‍රිත තත්තු හා පටක ඉදිමෙන්න ගත්තම එහි නම්‍යශීලී බව නැතුව යනවා. කැක්කුමක් එනවා. එවිට ගෙදර දෙර සාමාන්‍ය කටයුතු පවා කරගෙන යාමට අපහසුයි. පොල් මිරිකන්න බැහැ. රෙදි හෝදලා මිරිකන්න බැහැ. පැනක් පැන්සලක් ඒ අතෙන් අල්ලන්න බැහැ. මෙය සිදුවෙන්නේ අනේ ඇඟිලි ඇදවෙන ස්වභාවය අනුවයි. මෙය දිගින් දිගටම පැවතුණහොත් විකෘති ලක්ෂණ එනවා. එම විකෘතිවීම්වලට ඇඟ ඇතුළෙන්ම එන ප්‍රතිකාරත් තිබෙනවා. එතැනදී රෝගය නිසා පටකයකට වූ හානිය එම පටකවලින්

ධරණී

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

මෙතෙක් කතාව

මේ L.T.T.E. සෝදියා බළකායේ පුහුණුව ලබන මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් වූ ලෝජිනිගේ කතාවයි. මාවිල්ආරු සොරොව්ව වසා දැමීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට නැගෙනහිර පළාත අභිමි වූ පසු එයින් නොනැවතුණු යුද හමුදා උතුරු පළාත මුදු ගැනීමටද පෙරමුණු කිහිපයක් යටතේ මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක කරයි. නම 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 ලෝජිනි ඇතුළු කණ්ඩායමක් සංවිධානයෙන් පලායාමට සැලසුම් කරයි. නමුත් වාර්ථ වන එම සැලසුමක් සමග ජීවිතය කළකිරෙන ලෝජිනි මරාගෙන මැරෙන කපකොටි බලකායට එක්වෙයි.



ලෝජිනි



වව්නියාව නගරය

වව්නියාවට එනකොට මට තිබුණේ උඩු හක්කේ හංගපු සයනයිඩ් කරල දෙක විතරයි

24 වැනි කොටස

“ගමනේ අවසානයටම ආවා, කියලා අපේ පෙරගමන්කරුවා කියද්දී අපට සතුටක් ආවත් ගමන ඉවර කරන්න තවත් කිලෝමීටර් කීපයක් යන්න තියෙනවා කියලා කීවා. අපි හිටියේ රජයේ පාලන ප්‍රදේශයේ වුණාට Ambush (රැකසීම පහරදීම) වලට එව්වර බය වෙන්න ඕන නැහැ කියලා අපේ මග පෙන්වන්නෝ කීවා.”



වව්නියාව දුක්වා ලෝජිනි සහ පිරිස පැමිණි මාර්ගය



මාධ්‍යාමි කෝවිල

(සංවිධානයක නමක් කීවාය.) කවිද වෙනත් පළාතක වුණොත් වව්නියාව ප්‍රදේශය, පාරවල් හොඳට හුරුයි කියලා තේරුණා. මට නම් වව්නියාව කියන්නේ වෙනම රටකට ආවා වගේ. (සැබැවින්ම ලෝජිනි සිය ජීවිත කාලය ගතකර තිබුණේ මනාකල්පිත රේලා මාණයකය.) යුද හමුදාව පොලීසිය ආරක්ෂක රාජකාරී කරනවා. එහේ හිටපු

රැකසීම පහරදීම යුද්ධයකදී පාර්ශව දෙකම භාවිතා කරන උපක්‍රමයකි. මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් කෙරෙනුයේ සතුරන් ගැවසෙන කැලැවේ ඔවුන් ගමන් කරන මාර්ගය දෙපස උපක්‍රමයී ලෙස ස්ථානගත වී සිට මාර්ගය මැදට පැමිණීමෙන් පසුව ආසන්නයේ සිට සතුරාට සිතාගැනීමට ඉඩක් නොතබා එක්වරම දැවැන්ත ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමයි. මෙවැනි ප්‍රහාරයකදී දිවි රැකගැනීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ ඉතාමත් අතලොස්සක්වූ පිරිසකට පමණි. 2008 දෙසැම්බර් මාසය වනවිට යුද හමුදා මෙහෙයුම් වැඩි ප්‍රමාණයක් ක්‍රියාත්මක වූයේ පුනරින්, කිලිනොච්චිය, මූලතිව් ආදී ප්‍රදේශයන්හි ය. එම ප්‍රදේශ වව්නියාවේ සිට කිලෝමීටර 100-150 දුරින් පිහිටා තිබුණි. ඒ වනවිට උග්‍ර පිරිස් බල නියායකට මුහුණ දී සිටි කොටි සංවිධානයේ ක්‍රියාකාරකම් වව්නියාව අවට ප්‍රදේශ තුළ සිදුවූයේ ඉතා අවම මට්ටමෙනි. එම නිසා යුද හමුදාව වව්නියාව අවට කැලැව තුළ මෙහෙයුම් නොකළ තරමය.

“වව්නියාව-ත්‍රිකුණාමලය පාර මාරුවෙලා කැලැවට ඇතුළු වෙලා පැයක් දෙකක් යද්දී ටිකක් ඇතින් කරදක් පෙනුණා.

‘අර පෙන්වන්නේ කල්වාරි කරද!’

මග පෙන්වන්නේ කීවා. (කල්වාරි කරද යනු එක්තරා ආගමික නිකායක් විසින් මැන කාලයේදී ආගමික මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවන ලද කුඩා කඳු ගැටයකි.) ඊටපස්සේ අපේ ගමන කෙරුණේ කල්වාරි කරද ඉලක්ක කරගෙන. තවත් පැය කීපයක් යද්දී කල්වාරි කරද පාමුලටම ආවා. එතකොට ජනාවාසයකුත් පෙනුණා.

‘ආසිකුලම් ගමට තමයි අපි ඇවිත් ඉන්නේ!’

මග පෙන්වන්නෝ කීවා. ඒ වෙද්දී වාහනවල ශබ්ද, ටේට්ටෝවල ශබ්ද එහෙම ඇහෙනවා. අපි හිටපු තැනට මීටර 200-300ක් විතර ඇතින් හමුදා බංකරයක් ජේන්න තිබුණා. බංකරයට ටිකක් එහායින් ආසිකුලම් යුද හමුදා කඳවුර පිහිටලා තියෙනවා කියලත් දැනගන්නා. අපට ඒ වෙද්දී හොඳටම වතුර තිබෙනයි. ලග තිබුණු

වතුර බෝතල්වලත් වතුර ඉවරයි. අපි ඉදහිට නැගට ටිකක් ඇතින් ලීදක් තිබුණා. ඒත් වතුර ගන්න ගියාම කවුරුහරි දකිව් කියලා හිතපු නිසා වතුර ගත්තේ නැහැ. අතින් එක යුද හමුදාවට ජේන්නත් ඉඩ තිබුණා. ඒ නිසා කළු වැටලීමට වැටෙනකම්ම ඉවසගෙන හිටියා. ඊටපස්සේ පනිටුව දලා වතුර ගත්තේ කිසිම ශබ්දයක් ඇහෙන්නේ නැති විදිහට. එද රාත්‍රිය සාමාන්‍ය ලෙස කැලැවක ගත කලා. එළිය වැටිගෙන එද්දී 18 දෙනාගේ කණ්ඩායම කණ්ඩායම් කීපයකට කැඩුණා. කළු කොටි පුහුණුව ලබපු තුන්දෙනා තුන් තැනකට යැවිලා. ආයුද ගෙනපු අයත් ආයුද එක්කම අතුරුදහන් වුණා. මාව පාරක් වගේ තැනකට එක්කරගෙන ගියා.

‘අහිරුමි (ලෝජිනිගේ කළු කොටි නම) ඔයා ඇලුම් මාරු කරගෙන අර හන්දියට වෙලා ඉන්න. ඔයාව එක්කරගෙන යන්න ‘කවිද’ කියලා සංවිධානයේ කෙනෙක් ඒවී. එයත් එක්ක ඔයා යන්න. ඉතිරි උපදෙස් එයාගෙන් ලැබෙව්.’

මට එහෙම උපදෙස් ලැබුණා. අපිට මුත්තයන්කටවු කඳවුරෙන් එද්දීම සාමාන්‍ය ඇලුමක් ලැබිලා තිබුණා. ඒ ඇලුම ඇඳගෙන මට උපදෙස් ලැබුණ තැනට මම ගියා. ඇලුම් බැග් මොනවත් ගෙනිව්වේ නැහැ. මොකද රජයේ පාලන ප්‍රදේශයේදී යුද හමුදාව, පොලීසිය නිතරම පරීක්ෂා කරනවා කියලා උපදෙස් ලැබිලා තිබුණා. එහෙම තියෙද්දී ඇලුම් බැග් එකක් එක්ක ඉද්දී හමුදාවට අහුවුණොත් කොහේ ඉඳලද එන්නේ ඔය වගේ ප්‍රශ්න අහන්න පුළුවන්. එතකොට සැකයක් හිතූණොත් එදම හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වෙනවා. ඒ නිසා මගේ ලග තිබුණේ කටේ උඩුහක්කේ රදවගෙන තිබුණ සයනයිඩ් කරල් දෙකයි, සංවිධානයෙන්

ඒ වෙද්දී රේල පාර, දුම්භිරිස දැකලා තිබුණේ රූපවලින් විතරයි

ලැබුණ රූපයේ 10,000ක මුදලයි විතරයි. වටින් ගොඩින් එළිය වැටෙද්දී මිනිස්සුන් පාරේ යන්න එන්න ගන්නා. කට්ටියට මම ගැන එව්වර ගානක් නැහැ. ඔහොම ටික වෙලාවක් යද්දී කාන්නා යතුරුපැදියකින් තලලල කෙට්ටු ගැනු ලබයේක් ආවා. එයා මගේ මුහුණ දිනා බලාගෙන තමයි ආවේ. ඇවිත් මගේ ඉස්සරහා නැවැත්තුවා. මට කට්ටිය කියලා තිබුණු හැඩවර තිබුණු කෙනෙක්. ‘ඔයා අහිරුමිද?’ මම ඇහුවා ඔයාගේ නම මොකක්ද කියලා. ‘මම කවිද.’ කියලා කීවා. මම අහිරුමි කියලා කීවා. ‘නගින්න මොටර් සයිකලයට’ කියලා කීවම මමත් නැග්ගා. දැන් ගමන පිටත්වුණා. කොහෙද යන්න විස්තර මොනවත් මම දන්නේ නැහැ.’ ආසිකුලම් යනු වව්නියාව නගරයට ගිනිකොණ දෙසින් කිලෝමීටර 8ක පමණ දුරකින් පිහිටි ගම්මානයකි. ලෝජිනි සමග ඇවිත් අනෙක් කළු කොටි සාමාජිකාවන් දෙදෙනා වද ලෝජිනි මෙන්ම තවත් රැකවළත් දෙදෙනෙකුට හාරදී තිබුණි. එකට පැමිණියද මේ තිදෙනාම එකිනෙකාට තොරතුරු නොදන්නා අතර, වව්නියාවට පැමිණි පසු ගිය හෝ සිටින ස්ථාන දැනගැනීමට එල්.ටී.ටී.ඊ.ය ඉඩ තිබෙවේ නැහැ. ලෝජිනි එකල කොටි පාලන ප්‍රදේශයේ ඉපදුණ අතර, දැනුම් තේරුම් යන කාලයේදී එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට බැඳුණි. ඒ නිසා ඇගේ ජීවිත කාලය තුළ එකඳු දිනක් හෝ රජයේ පාලන ප්‍රදේශයකට පැමිණි නොතිබුණ අතර යුද හමුදාව, පොලීසිය, හමුදා කඳවුරු ආදිය දැක තිබුණේ නැහැ. නැවතත් සිය කතාව ආරම්භ කළ ලෝජිනි. ‘මාව බාරගන්න කවිද එල්.ටී.ටී.ඊ. බුද්ධි අංශ සාමාජිකාවක් වුණාට එයා වැඩ කළේ ජාත්‍යන්තර රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක.

වත්නියේ යුද්ධය නිසා පරිගණක පාඨමාලාවක් හදාරන්න ආවා කියලා තමයි කීවේ

සතත් ප්‍රියන්ත



යහපත් ලිංගික ජීවිතයක් සඳහා ආදරය, ගෞරවය වගේම අහෙකාගේ කැමැත්ත විමසීමත් ඉතාම වැදගත්

යහපත් අඹු-සැමි සබඳතාවයක් සඳහා ශීලය, ප්‍රඥාව, ගති පැවතුම් යන කරුණු අතින් සැමියා සහ බිරිඳ සමාන විය යුතු බව බුදුරදුන් දේශනා කොට වදාරා ඇත. සැබැවින්ම ගුණබර බිරිඳකගේ සහ සැමියෙකුගේ යහපත් සබඳතා ඔවුනොවුන්ගේ ජීවිත පැවැත්ම සුවබර කරන්නේය.

නමුත් වර්තමාන සමාජය තුළ එකිනෙකාට සමාන ගතිගුණ සහිත දෙදෙනෙකු සොයාගැනීම ඉතා අපහසු කටයුත්තකි. ඒ නිසාම තේරුම්ගැනීම තුළින් ඒවා ගලපවාගනීමත් පවුල් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අප උත්සාහ කළ යුතුය.

එසේ ගලපවා ගනිමින් යන මේ ජීවිත ගමන සාර්ථකව ගත කිරීමට සෞඛ්‍යමත් ලිංගික සබඳතාවයක්ද ඉවහල් වන බව බොහෝදෙනා නොදැනුවත්ය. ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ සෞඛ්‍යමත් ලිංගික සබඳතා, යහපත් පවුල් ජීවිතයක් සහ ගැටළු අවම සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වන ආකාරය පිළිබඳවය.

වුවත් ඒ බැඳීම පළු වන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ලිංගික සබඳතා අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් විශ්වාසවන්ත දෙදෙනෙකුට පමණක් සීමාවෙන නිසා ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඇතිවෙන්නේ නැහැ. ඊට අමතරව



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

දික්කසාද, පවුල් ආරවුල්, මත්ද්‍රව්‍ය වැනි සමාජ ගැටළු අවම වෙනවා. මෙවැනි ගැටළු අවම සමාජයක් තුළින් යහපත්, ධර්මානුකූල පිරිසක් නිතැතින්ම බිහිවෙනවා.

නමුත් මේ සෞඛ්‍යමත් ලිංගික සබඳතාවයක් පිළිබඳව සමාජයේ ඇති දැනුවත්භාවය අවමයි හේද?

ඔව්. සෞඛ්‍යමත් අඹු-සැමි සබඳතාවයක් පවත්වා ගන්නේ කොහොමද, ඒ වගේම අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවන් නිසා ඇතිවෙන්න පුළුවන් ගැටළු මොනවද වගේ කාරණා ගැන තවමත් අපේ සමාජයේ බොහෝදෙනා දැනුවත් නැහැ. ඒකට හේතුව වෙන්නේ අපේ

තමන්ගේ බිරිඳව අපහසුතාවයට පත්වෙන අයුරින් ලිංගික හිරිහැර කරන සැමියන් සිටිනවා

රටේ නිසි වයසට සුදුසු ලිංගික අධ්‍යාපනික ක්‍රමවේදයක් ක්‍රියාත්මක නොවීමයි. මෙවැනි දේ කතාබහ කිරීම පවා පවත්, වරදක් විදිහට දකින පිරිසක් ඉන්නවා. මේ නොදැනුවත්භාවය නිසා සමාජය තුළ සංකීර්ණ ගැටළු රැසක් මේ වනවිටත් නිර්මාණය වී තිබෙනවා. ඒ නිසා යහපත් ලිංගික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට නම් මේ පිළිබඳව පුද්ගලයන්ගේ දැනුවත්භාවය වැඩි කළ යුතුයි.

යහපත් අඹු-සැමි ලිංගිකත්වයක් පවත්වාගන්න බලපාන ප්‍රධාන කාරණා මොනවාද?

විවාහ වෙන දෙදෙනෙකුගේ අදහස් සියයට සියයක්ම සමාන වෙන්නේ නැහැ. එකිනෙකාට වෙනස් පරිසරයන් දෙකක හැදුනු, වැඩුණු දෙන්නෙක් තමයි එකට එකතු වෙලා විවාහ ජීවිතයක් ගත කරන්නේ. ඉතින් මෙතැනදී දෙදෙනාගේ අසමානතා අවම වෙන විදිහට ජීවත් වෙන්න උත්සාහ කරන එක තමයි වැදගත්.

එකිනෙකාට ගෞරව කිරීම, හොඳ විශ්වාසයක් පවත්වා ගැනීම, නිතරම අනෙකාගේ කැමැත්ත, අකමැත්ත පිළිබඳ විමසීම, ආදරය පවත්වා ගැනීම වගේ සාධක මේ අසමානතා අවම කරගෙන සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් පවත්වා ගන්න උපකාරී වෙනවා.

ඔය කියනු සාධක, සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් ගත කරන්න උපකාරී වෙන්නේ කොහොමද කියලා හවුරුවක් පැහැදිලි කළොත්?

පවුලක් ඇතුළේ සැමියා-බිරිඳ එකිනෙකාට ගෞරව කරනවා නම් ඒ පවුල ඇතුළට කිසිම විදිහකින් කායික හෝ වාචික හිංසනය වගේ දේවල් එන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ප්‍රචණ්ඩත්වය, හිංසනය තිබෙන පවුල් පරිසරයක් තුළ ආදරණීය සබඳතාවයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අඹු-සැමියන් එකිනෙකාට දක්වන ගෞරවය ඉතාම වැදගත්.

ඒ වගේම කෙනෙකුගේ හිතට සැමියා-බිරිඳ පිළිබඳ සැකයක් ඇති වුණොත් කිසිම විදිහකින් යහපත්, ආදරණීය ලිංගික සබඳතාවක් පවත්වන්න ඔහුට හෝ ඇයට සිත් දෙන්නේ නැහැ.

අනෙක් කාරණාව තමයි කැමැත්ත අකමැත්ත සාකච්ඡා කිරීම. තමන්ගේ බිරිඳව අපහසුතාවයට පත්වෙන අයුරින් ලිංගික සබඳතා තුළදී ඇයව හිංසනයට භාජනය කරන සැමියන් සිටිනවා. අපිට ඒවා විවාහ දූෂණ (Marital Rape) කියලා හඳුන්වන්න පුළුවන්. බොහෝදෙනා නොදැනුවත් වුවත් මෙය නීතියෙන් දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදක්. සැමියා-බිරිඳ එකිනෙකාගේ කැමැත්ත, අකමැත්ත පිළිබඳව සුහදව කතාබහ කරනවා නම් මෙවැනි ගැටළු මතු වෙන්නේ නැහැ.

ඊළග කාරණාව ආදරය. විවාහ වී කාලයක් ගතවනවාත් සමග එකිනෙකා කෙරේ තිබෙන ආදරය, සාපේක්ෂව අඩුවීමට ඉඩ තිබෙනවා.

දෙදෙනා අතර ආදරය අඩු නම් එකිනෙකාට ආකර්ෂණය වන ස්වභාවයන් අඩු වෙන්න පුළුවන්. උදහරණයක් විදිහට යම් කාන්තාවක් තමන්ගේ සැමියාට ලිංගිකව ආකර්ෂණය වෙන්නේ නැතිනම් ඇයට ලිංගික උත්තේජනයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. එවිට ඇයට ලිංගිකව එක්වීම වේදනාකාරී විය හැකියි. ඒ වගේම සැමියාට බිරිඳ පිළිබඳව හැඟීමක් නැතිනම් ඔහුට ඇය සමඟ ලිංගිකව එක්වීමට අපහසු වෙනවා. ඒ නිසා සුළු දෙයකින් පවා සැමියාගේ බිරිඳගේ සිත සතුටු කරමින් සැමියාගේ-බිරිඳගේ ආදරය දිනාගැනීමට කටයුතු කිරීම වැදගත්. ඒ වගේම එයට දෙදෙනා නිතරම කැපවිය යුතුයි කියලත් කියන්න ඕනේ.

මැදි විශේෂ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම වරදක්ද?

ජීව විද්‍යාත්මකව ගත්තොත් පිරිමියෙක්ට අවුරුදු 75-80ක් වුණත් ලිංගිකත්වය

පිළිබඳව ආශාව, කැමැත්ත අඩු වෙන්නේ නැහැ.

නමුත් සමාජ වටපිටාවේ ස්වභාවය සහ දැන් දරුවන් ලොකුයිනේ කියලා හිතන බොහෝ බිරිඳවරුන් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම ඒ වයසට නුසුදුසු දෙයක් විදිහට සලකලා ආගමික හෝ වෙනත් කටයුතුවලට යොමු වෙනවා. මැදිවිය එළඹී පසු කාමර දෙකක ජීවත්වන අඹු-සැමියන් අපිට ඕනෑතරම් හමුවෙනවා. ඇත්තටම මෙය

කාන්තාවක් තමන්ගේ සැමියාට ලිංගිකව ආකර්ෂණය වෙන්නේ නැතිනම් ඇයට ලිංගික උත්තේජනයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ

වැරදි ආකල්පයක්. සෞඛ්‍යමත් ලිංගික සබඳතාවයක් පවත්වාගන්න වයස බාධාවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම කලාතුරකින් ආර්ථිකවර්ණයෙන් පසු ලිංගික ප්‍රදේශයේ වෙනස්කම්, යෝනි මාර්ගයේ වියළි බව ඇතිවන කාන්තාවන් ඉන්නවා. මෙවැනි ගැටළුවලට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකියි. වයස 65-70 වුණත් ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය වැනි ගැටළුවලට ප්‍රතිකාර ගන්න ඇතැම් දෙනා දැන් යොමුවෙනවා. එය ඉතා හොඳ ප්‍රචණ්ඩතාවයක්.

දෙදෙනෙකු විවාහ වන්නේ දෙදෙනාගේම කැමැත්ත මතයි. ඒ නිසා එවැනි සබඳතා නවතා දැමීමට එක් අයෙකු පමණක් තීරණය කිරීම සාධාරණ නොවීමට ඉඩ තිබෙනවා. එසේ නම් සැමියා සමඟ සාකච්ඡා කොට ඔහුගේ එකඟතාවයත් ලබාගෙන ලිංගික සබඳතා නතර කිරීමට තීරණය කළ හැකියි. එසේ නොමැති විමෙන් සැමියා අනාරක්ෂිත සබඳතාවලට යොමු වී සංකීර්ණ පවුල් ගැටළු ඇතිවන අවස්ථා අප දකිනවා.

සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමේදී බිරිඳගේ සහ සැමියාගේ භූමිකාවන් මොනවාද?

සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම ඉතා පහසු කටයුත්තක් කියලා විවාහ වීමට පෙර සමහරු හිතනවා. නමුත් විවාහයෙන් පසු ඇතිවෙන ආර්ථික ගැටළු, සමාජ ගැටළු, දරුවන්ගේ ප්‍රශ්න වැනි දේ නිසා මෙය එතරම් සුළු වෙන්න සිතිය හැකි දෙයක් වන්නේ නැහැ. උදහරණයක් විදිහට හිතන්න ඔබට ගිනි මැලයක් නොනිවී තබාගත යුතුයි. මේ ගිනිමැලය ඉබේ නිවී යන්නක් බලා සිටීමෙන් එය නිවී යාම නතර කිරීමට ඔබට හැකිවෙන්නේ නැහැ.

නමුත් මහත්සියයෙන්, කැපවීමෙන් දර සොයාගෙන විත් එයට දමනවා නම් එය සැමවිටම නොනිවී දැල්වෙනවා. ආදරණීය විවාහ ජීවිතයක්, සෞඛ්‍යමත් ලිංගික සබඳතාවයක් පවත්වා ගැනීමත් ඒ වගේමය.

ඔබ ආදරය, ගෞරවය, විශ්වාසය වැනි දේ කැපකිරීමෙන් යුතුව බැඳීම තුළට ලබාදෙනවා නම් ඒ බැඳීම සැමදා නොනිවෙන ආදරණීය බැඳීමක් බවට පත් කරගැනීමට ඔබට හැකිවේවි.

කුරුලෑ කරදරෙන් සදහටම නිදහස් වෙන්න

High Frequency Treatment (අධි සංඛ්‍යාත සත්කාරය)



පීඩාකාරී විදිහට කුරුලෑ ඇතිවෙන කෙනෙකට මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ කුරුලෑ හැකි කෙනෙකට සාපෙක්ෂව දෙගුණයකින් වැඩියි



මුහුණේ කුරුලෑ කිහිපයක් ඇති කෙනෙකු දුටු විට සුවදුක් විමසීමටත් පෙර මුහුණට කුමක් සිදුවී ඇයි විමසීමට ඇතැම් පිරිස් ඉක්මන් වෙති.

කුරුලෑ කරදරයෙන් කායික පීඩාවට පත්ව ඇති කෙනෙක් එවැනි වදන් නිසා මානසික පීඩාවකටද ලක්වන බව එසේ පවසන උදවියට නොවැටහීම සංවේගයට කරුණකි.

“මගේ මුහුණ විශාල කුරුලෑවලින් පිරිලා තිබුණ නිසා ඉස්කෝලේ යාපවෝ මට ‘කුරුලෑ කෙල්ල’ කියලා විහිළ කරනවා. දවසක් මට ඒ ගැන ගොඩක් දුක හිතන නිසා මම කාමරේට ගිහිල්ලා සියදිවි නසාගන්න උත්සාහ කළා. පස්සේ මගේ තාත්තා ඇවිල්ලා කාමරේ දෙර කඩලා මාව එළියට ගත්තා.”

මිලියන එකසිය විසි නවයකට වැඩි ඉන්ස්ටිටුෂිම අනුගාමිකයින් පිරිසක් හිමි, ළමා නිලියක වශයෙන් හොලිවුඩයට පා තබා පොප් ගායිකාවක ලෙස හොලිවුඩයේ බැබලෙන සොදුරු තාරකාවිය මිලි කයරස් කුරුලෑ නිසා ඇයට අත්විදීමට සිදුවූ අත්දැකීමක් පිළිබඳව මාධ්‍යයට පවසා තිබුණේ එවැන්නකි.

මිලි පමණක් නොව කුරුලෑ නිසා බොහෝදෙනා පීඩා විදින බව නොරහසකි.

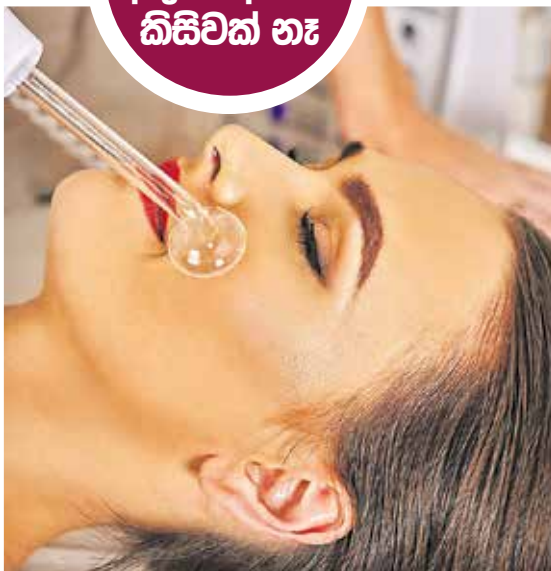
කැනඩාවේ බටහිර මන්ටාරියෝ විශ්වවිද්‍යාලයේ වර්ම රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය ජෙරි-ටැන් සිදුකළ සමීක්ෂණයකින් හෙළිවූයේ කුරුලෑ ඇති අයවරුන්ගෙන් 25%කට එහි පීඩාව නිසා එක් වරක් හෝ කිහිපවරක් සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි පහල වී ඇති බවය.

එසේම කුරුලෑ සහිත යෞවන යෞවනියන් සමාජශීලී නොවීමේ ප්‍රවණතාවය 52%ක් බවද එහිදී හෙළි වී ඇත.

“කුරුලෑ ඇතිවීම ඉතාම සාමාන්‍ය දෙයක්. නමුත් පස්දෙනෙක් ගත්තොත් ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙකුටම මුහුණ පුරා පීඩාකාරී ලෙස කුරුලෑ එන්න ඉඩ තිබෙනවා. පීඩාකාරී විදිහට කුරුලෑ ඇතිවෙන කෙනෙකට මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු



මේ සත්කාරයේ අතුරු ආබාධ කිසිවක් නෑ



යොමුවෙමින් පවතින්නකිය. සත්කාරයේදී මූලිකවම සිදු කරන්නේ කුරුලෑ සුවපත් කිරීම සඳහා අධි සංඛ්‍යාත විද්‍යුත් ධාරාවකින් සම මත ඇති බැක්ටීරියා විනාශ කිරීමය. මෙහිදී අධි සංඛ්‍යාත විද්‍යුත් ධාරාව මිනිත්තු 6-8ත් අතර කාලයක් සමට අල්වාගෙන හිදී. එවිට ශරීරයට මුදහැරෙන තාපය මගින් සම මත ඔක්සිජන් අණු නිෂ්පාදනය කරයි. ඒවා සම මත ඇති බැක්ටීරියා විනාශ කරයි. සත්කාරයේදී රුධිර සංසරණය ඉහළ නැංවෙන නිසා සත්කාරයෙන් පසුව සමට නැවුම්බවක් සහ මෘදු බවක්ද දැනේ.

“කුරුලෑ ඇති වෙන්නේ වර්ම සෛල ඇතුළේ සීබම් (සම මත ඇති තෙල්) සහ මියගිය වර්ම කොටස් සිරවීම නිසයි. ඔය විදිහට සෛල අවහිර වෙන්න පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා අධික ලෙස සීබම් නිෂ්පාදනය වීම, පිරිසිදුකම අවමවීම, අහිතකර ආලේපන භාවිතය, මානසික අවපීඩනය, අක්‍රමවත් ආහාර රටාවන් වගේ හේතු බලපානවා.

මේ ඕනෑම හේතුවක් නිසා ඇතිවූ කුරුලෑ සුව කරගන්න මේ සත්කාරය භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි කුරුලෑ ඇතිවීම පාලනය කරන්නත් අධි සංඛ්‍යාත සත්කාරය උපකාරී වෙනවා. මෙතැන්දී අපි සාමාන්‍ය ගේෂල් එකකදී වගේම මූලික පියවරයන් ටික කරලා තමයි අවසානයේදී අධි සංඛ්‍යාත උපකරණය භාවිතා කරන්නේ. මාසයකට වාරයක් බැගින් වාර හයක් කරදී කුරුලෑ සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ ඉවත් කරගන්න පුළුවන්. අවුරුදු 18ට වඩා වැඩි ඕනෑම කෙනෙකට මේ සත්කාරය කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම කිසිම අකුරු ආබාධයක් ඇති වෙන්නේ නෑ කියලත් කියන්න ඕනේ.”

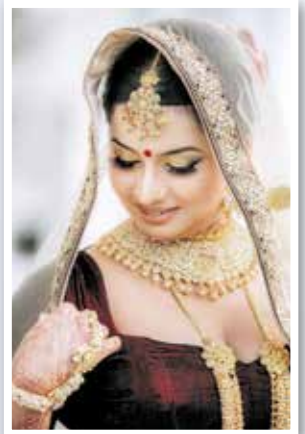
ඇතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ කුරුලෑ නැති කෙනෙකට සාපෙක්ෂව දෙගුණයකින් වැඩියි.”

ඒ පිළිබඳව වෛද්‍ය ජෙරි-ටැන් වැඩිදුරටත් පවසා තිබුණේ එවැන්නකිය. කුරුලෑවල කටුක පීඩාවෙන් මිදීමට බොහෝ යුවතියන් නොකරන දෙයක් නැති තරමය. යූටියුබ්, ගේස්බුක් තුළින් වෘත්තීමය සුදුසුකම් රහිත පුද්ගලයන් ඉදිරිපත් කරනා රහසිගත වට්ටෝරු යැයි කියාගන්නා දෑ ආලේප කර කුරුලෑ ගැටළුව දෙගුණ තෙගුණ කරගන්නා යුවතියන්ද ඔය අතර බොහෝය.

නිසි ප්‍රමිතියකින් තොර මෙවැනි දේ පසුපස හඹායාම වෙනුවට කරදරකාරී කුරුලෑ පීඩාවෙන් මුළුමනින්ම පාහේ ඔබව මුදවාලන අන්‍ය සත්කාරයක් පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීමට අප සිතුවේ ඒ නිසාය. මෙම සත්කාරය හඳුන්වන්නේ අධි සංඛ්‍යාත සත්කාරය (High Frequency Treatment) නමිනි.

18 වන සියවසේදී ඇමෙරිකාවේ විසූ බොහෝ තරුණියන්ගේ සිහිනය වූයේ රංගන ශිල්පිනියක වීමය. කුරුලෑ සහිත කාන්තාවන්ට එම වරම අහිමි වූ අතර කුරුලෑ

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



සාම්ප්‍රදායික ඉන්දියානු ලෙහෙන්ගා එකකින් හැඩවූ මනාලියක්



ජැකට් එක වරක් නොකළේ ආහරණවල හෙව් ගතිය නිසා

මෙරෑන් පාටට ගොල්බ් වරක් එකක් දැමීමා

සාම්ප්‍රදායික ඉන්දියානු ආහරණ භාවිතා කළේ



අද මනාලිය තුළින් කතා කරන්නේ රූපලාවන්‍ය ශිල්පියෙක් සමග. කඩවත 'සිත් රූ සැලෝන්' හි ඉයන් සංජීව, දිල්ලිහා වහාගැන්වූයේ 100% ක්ම සාම්ප්‍රදායික ඉන්දියානු ආකාරයට.

මනමාලියගේ කැමැත්ත තිබුණේ ඇයගේ උසට හා මහතට ගැලපෙන ආකාරයට ලෙහෙන්ගා එකකින් සැරසෙන්න. ඇගේ පෙනුමත් එක්ක එය හොඳට ගැලපෙනවා. මෙරෑන් පාටට හුරු තෝල්බ් වරක් කරපු ලෙහෙන්ගා එකක් තමයි ඇයට තෝරාගත්තේ. ආහරණත් සාම්ප්‍රදායික ඉන්දියානු ක්‍රමයටම භාවිතා කළා. මනමාලියටත් මෙහෙත්දී ආලේප කරලා ඉන්දියානු ගතිය වැඩි කළා. ලෙහෙන්ගා එකක් ඇගේ ගතටම කපලා සිසයින් කළා.

විශේෂයෙන්ම පොඩි අතක් දලා ගත්තම මනමාලියට හොඳ පෙනුමක් ලැබිලා තියෙනවා.

ජැකට් එක වරක් නොකර උන්නේ ආහරණවල තිබුණු හෙව් ගතිය වැඩි නිසා. ජැකට් එකත් වරක් කළා නම් මනමාලියගේ පෙනුම කලබල ගතියක් දිස්වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ජැකට් එක සිම්පල් විදියට නිර්මාණය කළා.

බොකේ එකත් රතු රෝස මල්වලින් තමයි නිර්මාණය කළේ. ඒකට බේබි ස්පෙක් භාවිතා කළා. මනමාලියාටත් මනමාලියට ගැලපෙන ආකාරයට ඉන්දියානු ආකාරයටම හැඩ ගැන්වූවා.



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී ඉයන් සංජීව

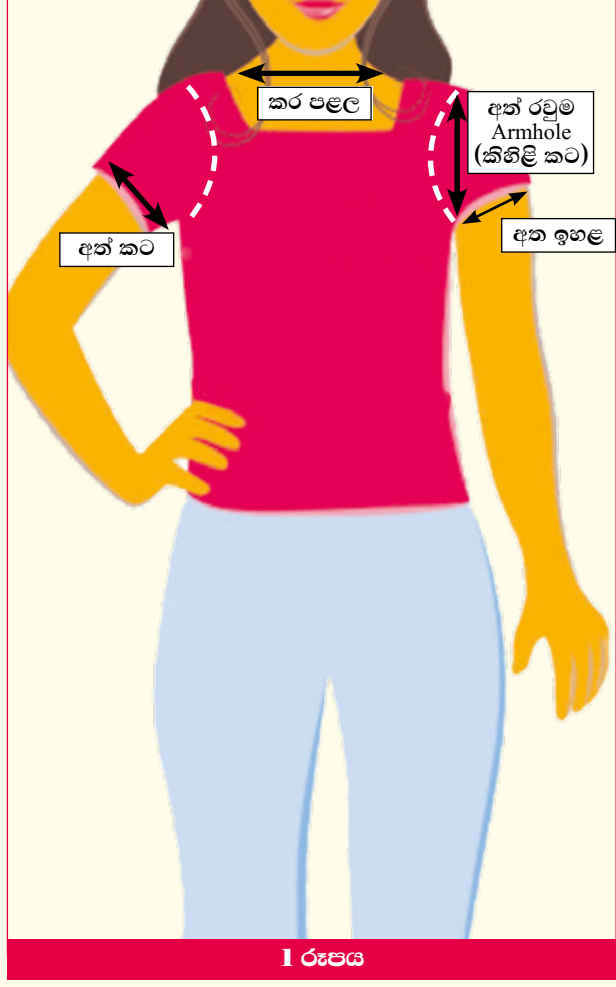
භාග්‍යූප - නලින් කමල්සීන්

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

සාමාන්‍ය බ්ලවුස් එකක් නිවැරදිව මනාන්ත ඉගෙනගමු

අපි ගිය සතියේ ඉගෙනගන්නා සාමාන්‍ය බ්ලවුස් එකක් සඳහා මිම මගින් කොහොමද කියලා. අද එතැන් සිට ඉදිරියට මොනවද කරන්න කියලා බලමු. මුලින්ම ඔබ කරන්න ඕනේ ගන්න මිමි ටික නිවැරදිව ගණනය කරගන්න එක.

පාඩම් අංක 02



ඊට කලින් මම ඔයාලගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහන්න කැමතියි. බ්ලවුස් එකක මුළු පලු ප්‍රමාණය කොපමණද? ඔයාලා සමහරවිට මේ උත්තර මට දෙයි. පලු 2යි එහෙම නැත්නම් සමහර අය කියයි පලු 3යි කියලා. පලු 2යි කියන්න හේතුව බ්ලවුස් එකක ඉදිරිපසින් සහ පිටුපසින් විවරයක් නැත්නම් අපිට ජේන්තෙ ඉදිරිපසින් එක පලුවකුත් පිටුපස තියන පලුවකුත් විදියට. ඒක නිසා සමහර අය හිතනවා බ්ලවුස් එකේ තියෙන්නෙ පලු 2යි කියලා. බ්ලවුස් එකේ පලු 3යි කියලා හිතන්න හේතුව තමයි සමහර බ්ලවුස් තියෙනවා ඉදිරිපසින් විවරයක් තියලා බොත්තම් දන්න තියලා මහපු බ්ලවුස්. ඒවයේ ඉදිරිපසින් ජේන්තම තියෙනවා පලු 2ක්. එවිට පිටුපසින් විවරයක් නැති හින්දා තනි පලුවක් විදිහට ගනන්ගෙන ඔක්කොම පලු 3යි කියලා හිතනවා. නමුත් මේ උත්තර දෙකම වැරදියි.

එහෙමනම් මොකක්ද හරි උත්තරය? නිවැරදි උත්තරය තමයි 4. හිතන්නකො මෙහෙම. මම බ්ලවුස් එකක් මහනවා ඉදිරිපසින් වගේම පිටුපස පැත්තෙන් විවරයක් තියලා. එතකොට පිටුපසින් පලු 2යි. ඉදිරිපසින් පලු 2යි. එකතු වුණහම ඔක්කොම පලු 4යි. ගොඩක් බ්ලවුස්වල පිටුපස පැත්තෙන් විවරයක් තිබ්බේ නැති වුණොට පලු 2ක් තියෙන්නෙ තනි පලුවක් විදියට. ඒ වගේම ඉදිරිපසින් විවරයක් නැති බ්ලවුස්වලත් විවරයක් තිබ්බේ නැති වුණත් පලු 2ක එකතුවක් තමයි තියෙන්නේ. මේක බ්ලවුස් එකකට විතරක් අදාළ කාරණයක් නෙමෙයි. හැම මෝස්තරයකම මූලික සිද්ධාන්තය එයයි. ඒ කියන්නේ ඔනෙම මෝස්තරයක මූලික වශයෙන් පලු ගණන 4ක් තියෙනවා.

නමුත් ඔබට අවශ්‍ය පරිදි මෝස්තරයක පලු ගණන වැඩි කරන්නත් පුළුවන් අඩු කරන්නත් පුළුවන්. උදහරණයක් විදිහට ගන්නොත් සායක් අපිට මහන්න පුළුවන් පලු 4ට වගේම පලු 6ට, 8ට, 12ට පලු 2ට. ඉතින් ඒක නිසා අපිට ඒ ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනේ ගන්න මිමි සුළු කරගන්න කලින්. මෙහිදී ඔබ දැනගත යුතුයි අපි ගන්න මිමිවලින් සමහර මිමි 4න් බෙදගන්නවා. සමහර මිමි 2න් බෙදගන්නවා.

ඒ වගේම ඔබ මතක තියාගත යුතු තවත් කාරණයක් තමයි ගිය සතියේ අරගත යුතු මිමි මොනවාද කියන එක දැනුවත් කළොත්. ඒ සෑම මිමිකම ඇඟේ ගානට තමයි අරගත යුතු වන්නේ. ඒ වුණොට අපගේ අවශ්‍යතාවය පරිදි සමහර මිමිවලට බුරුල සඳහා යම් කිසි ප්‍රමාණයක් එකතු කළ යුතු වෙනවා. ඒ වගේම කපාගැනීමේදී මැහුම් වාසිය තබා කපාගත යුතුයි. බුරුල සඳහා එකතු කළ යුතු මිමි මොනවාද කියලා දැන් අපි බලමු.

(1 වගුව බලන්න)
අපි උදහරණයක් ලෙස සාමාන්‍ය කෙනෙක්ගේ පපුව මිමිම අඟල් 36ක් අරගන්නා කියලා හිතමු. එහෙමනම් පහත පරිදි එම මිමි සුළු කරගන්න.

	කුඩා ළමුන් සඳහා	සාමාන්‍ය අය	ලොකු අය
පපුව	+ 1 1/2	2	2 1/2
ඉණ	+ 1	1	1
උකුළ	+ 2 1/2	3	3 1/2
අත් කටට	+ 1	1 1/2	2
කර පළලට	+ 1	1	1

1 වගුව

පපුව = 36+2=38÷4= 9 1/2"
ඉහත ආකාරයට ඔබගේ මිමිද සුළු කරගන්න. නමුත් කර පළල සහ අත්කට බෙදගත යුත්තේ 2න් ය.

උදහරණයක් ලෙස අපි හිතමු සාමාන්‍ය ඇඟක් ඇති කෙනෙක් සඳහා කර පළල අඟල් 4 3/4ක් පමණ ආවා කියලා. කොහොමත් සාමාන්‍ය කෙනෙක් සඳහා 4 1/4 - 5 න් අතර ප්‍රමාණයක් තමයි එන්න ඕනෙ. ඊට වඩා වැඩිපුර ගන්න එපා. මිමිම මැනගන්නකොට පිටුපස පැත්තෙන් එක පැත්තක බෙල්ලේ අයිනෙ ඉදන් අනිත්

පැත්තෙ බෙල්ලේ අයින දක්වා ඇති දුර පහත රූපසටහනෙන් පරිදි මැනගන්න. ඒ විදියට මැනගත් පසු පහත පරිදි සාදගන්න.

කර පළල = 4 3/4 + 1 = 5 3/4 ÷ 2 = 2 7/8"
(1 රූපය බලන්න)

අත් රවුම සාදගැනීමේදී (කිහිලි කටේ ගැඹුර) ඇඟේ ගානට ගත් පපුව මිමිම 4න් බෙදගත් පසු එන අගයෙන් පපුව අඩු කෙනෙක් සඳහා 1" ක් ද, සාමාන්‍ය කෙනෙක් සඳහා 1 1/2 ක් ද, ලොකු කෙනෙක් සඳහා 2ක් ද අඩුකර කිහිලි කටේ ගැඹුර ලෙස අරගන්න.

උදහරණයක් ලෙස පපුව සාමාන්‍ය කෙනෙක් සඳහා ඇඟේ ගානට ගත් පපුව මිමිම අඟල් 36ක් ලෙස ගෙන තිබුණේ නම් කිහිලි කටේ ගැඹුර පහත පරිදි සාදගන්න.

අත් රවුම (කිහිලි කට) = 36÷4 = 9 - 1 1/2 = 7 1/2"

ඒ වගේම අන ඉහළ කොටස මිමිමද මැනගන්නේ නැති නිසා එම මිමිද සාදගත යුතුය. මෙහිදී අප කළ යුතු වන්නේ අත් රවුම (කිහිලි කට) සඳහා ආ මිමිමෙන් අඟල් 1/2 ක් අඩුකර එන අගය අන ඉහළ කොටස ලෙස අරගත යුතුය. ඉහත උදහරණයට අනුව අන ඉහළ කොටස පහත පරිදි වියයුතුය.

අන ඉහළ කොටස = අත් රවුම - 1/2
= 7 1/2 - 1/2 = 7"

අත් කට මිමිම සාද ගැනීමේදී ඇඟේ ගානට අන දිග ගත් ස්ථානය හරහා මැනගත් මිමිමට පහත පරිදි එකතු කර 2න් බෙදගන්න.

අත් කට = උදහරණයක් ලෙස = 9 1/2 + 1 1/2 = 11÷2 = 5 1/2 "

අත් කටේ බුරුලට එකතු කරන ප්‍රමාණය තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කළ හැක.

ඉතින් අද මම ඔයාලට කියලා දුන්නේ කෙනෙක්ගේ බ්ලවුස් එක සඳහා අරගත් මිමි නිවැරදිව කොහොමද ගණනය කරන්න කියන එක. අපි ලබන සතියේ බ්ලවුස් බ්ලවුස් එක කපන්නෙ කොහොමද කියලා පියවරෙන් පියවර.



දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ඔබේ ව්‍යාපාර සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ ධනික කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමන්ද 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



පිංඬර වෙසඟක්

සිතල සුළඟේ අසිරිය ලොවටම මෙන් සිත් කරුණා කෙලෙස් නමැති සිතුවිලි පිංඬර වෙසඟේ තෙමඟුල	කියනා වඩනා බිඳිනා මැවෙනා
දුරලමින් අඳුර නිවනට මග බොදු බැතියෙන් සැමට සුව ලෝ සන සුව සඳහා මග වඳිමි බැතියෙන් මගෙ බුදු	පැදු විදු සැදු සාදු

බුදුන් ලොවට පහළ වූ පිංඬර අමා දහමෙන් සලිත වන නිසසල අරුත කියා දෙන අමිතිරි දමනය වේ ලොවක් එකම	වෙසඟේ සිතඟේ මනකේ මොහොතේ
--	----------------------------------

• නිශාඛි සුබෝධා රාජගිරිය

අම්මේ

වැදෙන හැම පහරකට
රිඳෙනවා මගේ ගත
ඇයි අම්මේ මේ මාමා
අනිත්තේ මගේ ඇඟට..

බේරෙන්න නිතාගෙන
එහෙ මෙහේ පැන්නාට
රිඳෙනවද මගේ අම්මේ
මං නිසා නුඹේ කුස

දුටන්නකෝ මගේ අම්මේ
බේරිලා නොපෙනෙන්න
බැරිම නම් ගහන්නකෝ
පයින් හරි ගැලවෙන්න

අන්න අර දෙර එපිට
සුවසේම ඇදිගෙන
අප්පවිච්චි ඔබනවා
නිතාවෙච්චි ෆෝන් එක

රහසේම වගේ ඇහුනා
කෙදිරිල්ල මැදින් හඬ
අනේ ඩොක්ටර් මේ බරින්
නිදහස් කරන්න මම..

උල්කටුවේ කුඩ වැදී
ගලන මහ ලේ වැසී
වලට වැඩියෙන් රිදුණා අම්මේ
නුඹ හඬ ඇසී..

මං ආස නුඹ වගේ
පුතෙකටයි දඟ පාට
හුරතලෙන් ඇයි කිව්වේ
අප්පවිච්චි ළඟට වී..

මගේ මනක නිවැරදි
එවදන් මට රුචි..
අම්මේ.. නුඹ දන්නවද
එදත් මං නුඹේ කුසේ..

අසන්නෙමි අවසනට නුඹෙන්
මං එක දෙයක්..
මගේ වරදින්ද මං ආවේ නුඹේ
කුස හොයන්..

දරුවෙකට මවක් හැර
වෙන කවුද සෙනෙහසක්
හිතුවේ මං මේ ලොවේ
සම්මතේ මත ඉදන්

නුඹට මා එපා නම්
මට කොහිද සෙනෙහසක්
යන්නෙමි මං අම්මේ නුඹ මුද
මගේ බරින්..

• පුර්ණි කොඩිතුට්ඨ කඹුරුගමු මාතර



යාවක සිත

දහසක් යදින්නට අත දිගු කළා නොවේ
එක් රුපියලක් දෙතැයි සිත කීවා වේ
දුටුවත් මාව නුදුටු ලෙසින් ඔබ ගිය වේලේ
බිඳී ගියා හදවත අද මා කුසගින්නේ

යාවකයෙකුයි යන නාමය ඔබ තැබුවාට
වපර ඇසින් මා එන විට බැලුවාට
මගෙ රන් පුතුන් මා මෙහි අනහරියාට
දහසක් පියවරුන් අතරින් කෙනෙකි මම

• කිමල්ලි ජයතිලක අවිස්සාවේලල

තුන්බුදු මංගල්‍යය

මායා කුසින් බිහිවී ලුම්බිණි
වැඩියා සන් පියුම් මත සිහ නද
පායා විහිදී රන්වන් සඳරැස්
සේයා මැවුණි, නිවුමක මිහිමත

උයතේ
දෙමිතේ
කිරණේ
දෙරණේ

ඇසතු බෝ සෙවනෙ වෙසඟේ මද
වසතු මාර පැරදුවයි හිමි
නිනෙතු ලබා අප්පම යාමේ
දෙනෙතු දනගෙ පාදන බුදු බව

පවතේ
තෙදිතේ
එදිතේ
ලදිතේ

නමින් එද උපවත්තන සල්
මලින් පිරුණු තුරු සෙවනේ
නොවන් පමා කුසලට සිත
මෙහින් වදහළ බුදු හිමි

උයතේ
සැකසෙමිතේ
යොදවමිතේ
පිරිනිවුණේ

• පී විදුරුආ පතිරත්න ධෞරළාවේ කොබෙයිගම

වෙසක් ආසිරි

බුදුවුණ පිරිනිවුණ ඉපදුණ වෙසඟ සම්බුදු පියාගේ සදහම් සුවය බෝපත් සැලෙන අතු අග මල් පොකුරු ඔබටත් වෙසක් සුඛ ආසිරි පැතුම්	දිතේ දැතේ පෙනේ ගෙනේ
--	------------------------------

• වි.වී. හිත්මුදියන්සේ රෙලික්‍රමය

පොඩි හාමුදුරුවෝ

ඇලදෙළ කඩිනිවල සෙල්ලම් කරපු
කුඹුරේ ඉස්මත්තෙ පලතුරු සිතට
නැගනිය සමග ඒවා රස බලපු
සිතුවම් සිහින වී බොද වී යනව

යුගේ
නැගේ
අගේ
වගේ

අප දැඩිකරන්නට මහ වෙනසක්
පැවිදි වුවත් තැන්පත් වී ඇත
අම්මේ තාත්තේ ඔබේ මරණින්
ඔබේ පුතු නිසා සැනසෙන බව කිය

ගත්තේ
විත්තේ
මත්තේ
යුත්තේ

සසරේ පුරුද්දට පින මතුවී
නිවසින් නික්මෙන්න සිත එඩිතර
සොයුරි සොයුරියන් සැම බැතිබර
මෙපිනෙන් දෙමව්පියෝ නිවනින්

ආවා
වූවා
වූවා
සැනසේවා

අම්මා මතක් වී උණු කඳුළක්
ඒ කඳුළට හිස තැබූ කොටටය
සෙනෙහස දැනෙනවිට මගෙ කුසගිනි
අරහත් ධර්ම සිහිවී සැනසුම

වැටුණා
තෙමුණා
නිවුණා
දැනුණා

සඳකැන් වැටී පන්සල රජ
බෝපත් සැලෙනවිට ගත සිත
කිසිවක් රකින්නට නැහැ සිත
පින්පෙන් පුරා යන අරමුණ

දහනක්ය
සුවපත්ය
නිදහස්ය
නිවනක්ය

• ශිලා ආර්යසේන කඹුරුගොඩ බණ්ඩාරගම

ණය මහත්තයාට

අනේ මහතුනේ මට වුණු
මේ දුක කියන්නට කවිවත්
ණයට හිලව්වට පැදුරක්
පැදුරේ නෙඑම් පෙති ගත්තයි

වියෝයා
නැතෝයා
ඉල්ලායා
උදුරාලා

ජීවිත කන්ද අපි නැගගෙන
කුස රැවටුවේ ඇල් වතුරයි මදී
මොනවා නැතත් සියපන විකසින
හැමුවා සුවඳ ආදර රැලි

යද්දී
වෙද්දී
වෙද්දී
නලියද්දී

පෙර ජාතියේ කළ පව්කම් පල
ණය වුණු දිවිය ගෙවනට තව ණය
සහකාරිය ලෙසින් ආවත් බහ
ඔබේ ණය මුදලේ සහයට ඇය නැත

දීලා
වීලා
දීලා
බැඳිලා

දිවි යුද පිටියේ විකුමණේ පානට
මෙතරම් අසරණව දිවි ගෙවනට
ධන බල ඇත්තවුන්ගේ පය
උපත ලැබීමත් විය කරුමෙක

බැරිව
හැකිද
දුටිලිව
මහත

• රසිකා දිල්ලක්ඛි ලියනගමනේ ශ්‍රී පරාක්‍රම මහා විද්‍යාලය හෝමාගම

තනාගය

බබම සුරැකි
බබ ආදරය කළ
කුමය

ගෙයි එලිපත්තට
මරණය

රැගෙන විත් ඇත,
අවදිවන්න

• සිවලී අත්තනායක

මොබිටෙල් Selfcare App එක සමඟ ඔබේ සබැඳුණාවයේ පාලනය ඔබේ අතටම

- රිලෝඩ් කිරීම ✓ දුරකථන බිල් ගෙවීම් ✓
- බිල් ගෙවීම් ✓
- වොයිස් භාවිතය පරීක්ෂාව ✓ ඩේටා භාවිතය පරීක්ෂාව ✓
- ඉලෙක්ට්‍රොනික බිල්පත් ✓
- ඩිජිටල් සේවා සක්‍රීය කිරීම ✓
- චිසැණින් පුවත් ✓
- අමතර සැලසුම් සක්‍රීය කිරීම ✓
- රෝමිං සැලසුම් සක්‍රීය කිරීම ✓
- සහ තවත් බොහෝ දේ...



Selfcare App



Download now



www.sltmobitel.lk

