



ධරණී

සතුවර්තී ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසි හත්වන කලාපය
2021 ජුනි 09 වන බදාදා
මිල රු. 40 ශි

**දරුවාට
උණ හම්**
දවස් තුනකට වඩා
බලා ඉන්න
එපා

■ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ජීපාල පෙරේරා

**විශ්‍රාමික මේජර ජෙනරල්
ප්‍රසන්න සිල්වාගේ**
දියණිය වීම ගැන
මට ආඩම්බරයි

■ යොනානි ද සිල්වා

හස්බන්ඩ්ට
වෙන සම්බන්ධයක්
පටන් ගන්න දීලා
මාත් වෙන කෙනෙක්
එක්ක යාලු වුණා

■ බිරිඳක් කියයි

ගිනිගත්
තල් අරඹිත්
ආදරය අරන්
දකුණට ආ
අරුණාසා
කියන කතාව

**යොනානි
ද සිල්වා**

■ ඡායාරූපය -
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්



නව
Kumarika
THERAPY RANGE

සාමාන්‍ය
තොල්තෙල්වලට වඩා
සුවිශේෂී සත්කාරයක්

ඩැමේජ් රිසෙයාර්
සත්කාරය



5 ඩැමේජ් ලක්ෂණ 5කට විසඳුම

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

ඇප්ලයි කරන්න,
මසාජ් කරන්න



සෝදන්න

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

මේ දිනවල 'උණ' රෝග ගැන වැඩිපුර අසන්නට ලැබේ. කොරෝනා වෛරසය නිසාත්, ඩෙංගු, මී උණ ආදී රෝග හේතුවෙනුත් ඒ ගැන වැඩිපුර කතා කරන්නට ද සිදුවේ. ඒ අතර කොරෝනා රෝගයේ අතුරු ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් හටගන්නා බහු පද්ධති රෝගතාවයේදී ද උණ හටගන්නා අතර, දින තුනකට වඩා උණ තිබේ නම් ඒ ගැන සැලකිලිමත් වීම අවශ්‍යය.

මෙම ලිපිය සැකසෙන්නේ බොරැල්ල රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ, ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා දැක්වූ අදහස් ඇසුරිණි.

සමදරා පුතුගේ නළලට අත තබා උණ බැලුවේ කීවෙනි වාරයට දැයි ඇයට මතක නැත. පැරසිටමෝල්ට් පෙන්නක් දුන් විට එම උණ තත්ත්වය අඩු වුණත්, දින දෙකක් තිස්සේ දරුවා සිටින්නේ ඇදටම විය.

“මේ දවස්වල ඔවා ගනන් නොගෙන ඉඳලා බෑ දරුවෝ. එහෙත් කොරෝනා.”

නැන්දනිය සමදරාට ඇසෙන සේ කීවත් ඇය සිටියේ වෙනත් කල්පනාවකය. තවත් දවසක් ගෙවුණි. දරුවාගේ උණ ගතියේ වෙනසක් වූයේ නැත.

“තවත් බලා ඉන්න එපා. දරුවාට ළමා රෝහලට අරන් යමු.”

සමදරා සිටියේ හොඳටම බියපත්වය. ඒ යම් හෙයකින් දරුවාට කොරෝනා

වැළඳී ඇත්නම් නිරෝධායනය වන්නට රටේ කොයි ඉසව්වකට යන්නටවේදැයි නොදන් නිසාය.

“පුතාගේ ඔප්ව ගොඩක් කැක්කුමද?”

සැමියා අසද්දී සමදරා සිතින් ප්‍රාර්ථනා කර ඒ කොරෝනා නොවේවා කියාය. ඔවුහු පැයක් ඇතුළත රෝහලට පැමිණි අතර, දරුවා වාට්ටුවට ඇතුළත් කර ගැණිනි. එහිදී කරන ලද රුධිර ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණයෙන් කියවුණේ දරුවාට කොරෝනා වැළඳී නැති බවයි. එය සමදරාට සැනසුමක් වුවද ඊළඟට වෛද්‍යවරුන් යුහුසුළු වූයේ උණට හේතුව සොයාගැනීමටයි.

මේ උණ රෝග ගැන වැඩිපුර අසන්නට ලැබෙන කාලයකි. වර්ෂාවක් සමඟ සෑම වසරකම මැයි-ජූනි කියන්නේ ඩෙංගු මදුරුවන් වැඩිපුරම නිස ඔසවන කාලයයි. මී උණ ද එසේය.

මේ අතර දරුවන් අතර ඉඳහිට පැතිර යන බහු පද්ධති උණ රෝගයේ ලක්ෂණ ගැනද අසන්නට ලැබේ. එහිදී ඇස් රතු වීම, දිව රතු වීම, සම රතු වීම, හන්දි කැක්කුම, හන්දි ඉදිමීම මෙන්ම ඩෙංගු රෝගයේ මෙන් සමේ ලප මතු වීමද දැකිය හැකිය. රෝගයට

දරුවාට උණ හම් දවස් තුනකට වඩා බලා ඉන්න එපා



ශ්‍රීමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා

මේ දවස්වල උණ හැදෙන්නේ කොරෝනා නිසාම හෙමෙයි. ඩෙංගු හැදුණත් හයාහකයි



කොරෝනා වූණොත් නිරෝධායනය කරන නිසා සමහර අම්මලා රෝහල් නොයා දරුවෝ ගෙදර තියන් ඉන්නවා

ප්‍රතිකාර ගැනීම පමාවීමෙන් දරුවාගේ පෙනහළුවලට, හෘදය වස්තුවට, අක්මාවට මෙන්ම මොළයටද හානිවීමට ඉඩ තිබේ. මෙය කොරෝනා රෝගයේ අතුරු ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හඳුනාගන්නා ලද්දකි. ඉන්දියාවේ දරුවන් අතර මෙම රෝගය ගැන වැඩිපුර අසන්නට ලැබේ. මෙම රෝග ලක්ෂණ සහිතව දින තුනකට වඩා ප්‍රතිකාර නොලැබ කල්මැරීම සුදුසු නොවේ.

“මේ දවස්වල දරුවන්ට වැළඳෙන උණ රෝගය ගැන අන් කවරදටත් වඩා සැලකිලිමත් විය යුතුයි. ඒ අනුව උණ, නිසරදය, නළල සහ ඇස් යට කැක්කුම, ඇඟපන වේදනාව, බඩේ දකුණු පස රිදීමක් වගේම මුත්‍රා යාමේ අඩුවක් තියෙනවා නම් ඒ ඩෙංගු රෝගයේ ලක්ෂණ විය හැකියි.

මේ රෝග ලක්ෂණ නොසලකා හැරීම කොරෝනාවලට වඩා හයාහක ප්‍රතිඵල ගෙනෙන්නට හේතුවක් විය හැකියි. කොහොම නමුත් දෙමව්පියෝ දරුවාට ගෙදර තියාගෙන ඉන්න තත්ත්වය තුළ වශය ප්‍රතිකාර පමා වීමෙන් දරුවාගේ ජීවිතයට වුවත් බලපෑමක් එල්ල විය හැකියි.”

මේ දිනවල ඇති වැසි සහිත කාලගුණය නිසා ඩෙංගු මදුරු තවත් ඔබ නොදැනුවත්වම ගේ අවට මෙන්ම ගේ තුළ ද තිබෙන්නට පුළුවන. විශේෂයෙන්ම වසංගත රෝගයක් පැතිරී යන අවස්ථාවක, සෞඛ්‍ය අංශවලට ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට ඇති ඉඩද අඩුය.

“ඒ නිසාම ගෙදර දෙපේ මදුරුවෝ බෝවන ස්ථාන ගැන, විශේෂයෙන්ම නිවසේ ඇතුළේ වතුර පිරවූ මල් බදුන් වගේම මිදුලේ වන යෝගටි කෝප්ප, පොල්කටු වගේම වතුර රැඳෙන සෑම ස්ථානයක්ම පිරිසිදු කිරීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

ඒ විතරක් නොවේ වැසි සහිත කාලට මදුරුවෝ වගේම මැස්සෝත් බෝ වෙනවා වැඩියි. මැස්සන් වැසූ ආහාරපාන දරුවන්ට ලබාදීමෙන්, පාචනය, උණ සන්නිපානය හටගන්න පුළුවන්. ගංවතුර තත්ත්ව නිසා පානීය ජලය ලබාගන්නා ළිංවලට අපජලය මුසුවී තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දරුවන්ට ආහාරපාන ලබාදීමේදී, උණුසුම් පිරිසිදු ආහාරපාන වගේම උණුකර නිවාගත් ජලය පානයට ලබාදීම

සුදුසුයි.” එමෙන්ම විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා පෙන්වා දුන්නේ, කොරෝනා රෝග තත්ත්වයේදී ද උණ, නිසරදය ඇතිවන අතර ඩෙංගු, මී උණ තත්ත්වයේදී ද එම ලක්ෂණ සමාන බවයි. එහෙත් කියා ප්‍රතිකාර නොලැබ දරුවා ගෙදර තබාගෙන සිටියහොත් ඒ නිසාම රෝගය උත්සන්න වීමට ඉඩ තිබේ. ඩෙංගුවලදී විජලනයත්, කම්පන තත්ත්වයත් හයාහක බැවින් ඒ දක්වා නොසිට ප්‍රතිකාර ලබාදීම උචිතය.

“උණ වැළඳුණු දරුවාට දියර ආහාර වර්ග ලබාදිය යුතුයි. එහිදී බැඳිහාල් කැඳ, තැඹිලි වතුර ආදිය ලබාදීම කළ හැකියි. මෙහිදී දියර ආහාර කියන්නේ පැණි බීම වර්ග නොවෙයි. ඒ වගේම වමනය තිබෙනවා නම් එය නතර කරගැනීම වැදගත්. දරුවා අවධානම් තත්ත්වයෙන් මුදවාගැනීමට නම්, දවස් තුනකට වඩා උණ තියෙන දරුවාට ගෙදර තියන් ඉන්න එපා. ඇතැම් මව්වරු හිතනවා කොරෝනා නිසා වෙනත් රෝගයකට රෝහලට ගෙන එන

දරුවන්ව නිසි පරීක්ෂාවකට භාජනය කරන්නේ නැහැ. ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නේ නැහැ කියලා. එහෙත් එහෙම තත්ත්වයක් නැහැ. ඒ අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර නිසි පරිදි ලබාදෙනවා.

ඒ නිසා කොරෝනා වූණත් ඩෙංගු වූණත් වෙනත් වෛරස් ආසාදනයක් නිසා උණ හටගන්නත් දරුවා දවස් තුනකට වඩා ගෙදර තියාගෙන ඉන්න එපා.”

වෛරස මගින් බෝවන රෝග වැළඳී නිසි ප්‍රතිකාර නොකළහොත් එය දරුවාගේ මොළයට වුව හානි ගෙනදීමට ඉඩ තිබේ. ඒ විෂබීජ ඇතුළුවිය හැකි බැවින්, උණ වලිප්පුව ආදියද වැළඳිය හැකිය.

එය ඇතිවෙන්නේ සාමාන්‍ය තත්ත්වයන් නිසාද යන්න විමසිලිමත්වීමද අවශ්‍යය. තවද බඩේ ආසාදන, මුත්‍රා ආසාදන ආදිය කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වීම අවශ්‍ය වේ. ඒ ඒවාට නිසි පිළියම් නොලැබීමෙන් වකුගඩු ආබාධයන්ට පසුකලෙක දරුවා ලක්වීමට ඉඩ ඇති හෙයිනි.

“මේ දරුවන්ගේ පෝෂණය ගැන වගේම ප්‍රතිශක්තිකරණය ගැනත් වැඩිපුරම හිතන්න ඕන කාලසීමාවක්. පෝෂණය ආහාරපාන වගේම, රෝග බෝ වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ හඳුනාගෙන දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් වගකීමකින්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව කටයුතු කිරීම අවශ්‍යයි.”

ඉතාම කුඩා වියේ සිටින දරුවන්ට තම රෝගය පිළිබඳව කියන්නට නොහැකි වුවත් ඒ පිළිබඳව මව්පියන් අවධානයෙන් පසුවීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව පමා නොකර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා දරුවා යොමු කිරීම පසුව දුක්වනවාට වඩා වැදගත්ය.

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



26 වැනි කොටස

කවුරු පිළිකුල කළත් මගේ දුව මට රැජිනක්



අක්කා දන්නවද දේවිට කියන්න බැරිවුණාට එයා මේ ලෝකේ හැම ලස්සනකම ඇස්වලින් දකිනවා, මහසිත් විඳිනවා

ජල විකිත්සාව මගින් මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමට සුවිශේෂී හැකියාවක් ඇත. රිජ්වේ රෝහලෙන් ඒ බව අපට කියා දුන්නේ දේවි කුඩා කාලයේදීය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ජලය මතුපිට ඇවිදීමට මෙන්ම දැන් දෙපා එහා මෙහා හැසිරවීම මගින් යමෙකුගේ දුර්වල මාංශ පේශීන් ඉතා ශක්තිමත් වන බැව් මේ වනවිට අප හොඳින් හඳුනා ගතිමු.

“අක්කා අපි දේවි අරගෙන ටිකක් එළියේ ඇවිදින්න යමු.” සුරාජ් මල්ලී යෝජනා කළේය.

ඇනා සහ සුරාජ් ඕමානයේ ජීවත් වූ අතර ඇනා වෛද්‍යවරියකි. සුරාජ් ව්‍යාපාරිකයෙකි. අපේ ලෝකය සමඟ බැඳුණු බොහෝ දෙනෙකු නොමැත. බොහෝ පිරිසක් ඇසුරු කිරීමේ කාලවේලාවක්ද නොතිබුණි. එහෙත් සිමිත පිරිසක් අපේ ජීවිත වටා නිරන්තර සෙවිල්ලේ පසුවිය. ඒ කිහිපදෙනා අතර ඇනා සහ සුරාජ් සුවිශේෂීය.

වසරකට වරක් හෝ දෙවරක් ලංකාවට පැමිණෙන සුරාජ් - ඇනා පවුල මගේ දියණිය වෙනුවෙන් වෙනම කාලයක් වෙන් කරවා ගන්නේ ඔවුන්ගේ ඉස්පාසුවක් නැති වැඩ කටයුතු අතරේය. අප වැනි දෙමාපියන්ට එවැනි ආරක්ෂණ, ආදරණීය මිතුරන් මහමෙරක් තරම් වටී.

“මේ දවස්වල පුළුවන්ද ඔයාලට වෙලාව හොයාගන්න අපි එක්ක ඇවිදින්න යන්න?” මම ඇනාගෙන් ඇසුවෙමි.

“ඒ පණ්ඩිතකමවලින් වැඩක් නෑනේ. අපි ලංකාවට එන්නේ ඔයාලත් එක්ක කොහොම හරි දවස් ටිකක් වෙන් කරගන්න ප්ලෑන් කරගෙන. මේ සැරේ දේවිට පීනන්න පුරුදු කරමු.” සුරාජ් යෝජනා කළේය.

ඇනා සිටිනා විට දේවි වතුරට බැස්සවීමට මගේ හිත දෙවරක් හිතන්නේ නැත. ඒ ඇය වෛද්‍යවරියක් වීමත් අවුරුදු ගණනාවක් දිගහ පුනරුත්ථාන රෝහලේ දේවි වැනිම දරුවන් වෙනුවෙන් ප්‍රතිකාර කිරීමේ පලපුරුද්දත් හිමි නිසාය.

“අපි පොළොන්නරුවේ යමු. එනනින් කන්නලේ. හොඳ නිවාඩුවක් ගමු.” දර්ශන

ගමනට අවශ්‍ය පිඹුරුපත් සැකසිය. සංචාරයට දේවි තුළ වූයේ පුදුමාකාර කැමැත්තකි. වචනවලින් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වුවද ඇය ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වූ ආකාරය ඉතා යහපත්ය.

නිවසේ කලබලය ඇයට දැනෙනවා විය හැක. ඇඳුම් පැළඳුම් විශාල ගමන් මඵවල අසුරන අයුරු දැකීමෙන් ඇය නිගමනයකට එළඹෙනවා විය හැක. ඒ සියල්ලට වඩා පෙනෙන අරුමය නම් එවැනි කලබල සහිත දිනවලට පසුද උදයෙන්ම අවදි වන දියණියයි. උදෑසන අට නමය වනතුරු නිද ගැනීමට පුරුදුව සිටින දේවි එවැනි දිනවලට අවදිවන්නේ පාන්දර පහ හය වනවිටය.

ඕමානයේ මගේ තවත් මිතුරු සමාගමක් වූ වරිතා සහ ජඩියා පවුලද නිවාඩුවේ ලංකාවට පැමිණ සිටි බැවින් ඔවුන්ද අපේ ගමනට එක්විය.

දේවි සමඟ ගමන් යාම තරමක් වෙනසකර කටයුත්තකි. ගමනක් යාමේදී ඇය වෙනුවෙන් විශේෂ සුදුනම් වීමක් අවශ්‍යය. ඇයට අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා ගැනීමද කළ යුතුය. ඇය වෙනුවෙන් ඇය කැමති ආහාරපාන වෙනම සකසාගත යුතුය. මේ සියලු සුදුනම්වීම්, අසීරුතාවන් දැන් අපට හොඳින් හුරුපුරුදුය. දේවි නිසා යම් අපහසුතාවයක් සිදුවෙනම් එය විඳගැනීමට සුරාජ් පවුලද එක්සේ සමත්ය. එනිසාම මගේ ජීවිතේ මිතුරු සමාගමේ තෝරා බේරාගත් පිරිසක් අතර ගෙන යන්නට සිදුව ඇත. ඒ සියල්ල දේවි වෙනුවෙනි.

ජීවිතේ අමාරුම, අපහසුම, වේදනාත්මක තැන් පසු කරන්නට ශක්තිමත් මිතුරු සමාගමක් සිටීම කොතරම් වටිනේ දැයි දැනේ

නිටියොත් හොඳයි වගේ. මෙනනින් බහින එක ලේසි නෑ. ඔයාලා ගිනිත් නාගෙන එන්න.” මම යෝජනා කළේය.

“අක්කට පිස්සුද අපි මෙව්වර දුර ආවේ දුව නිසානේ. එයාටයි මේ අවස්ථාව විඳින්න දෙන්න ඕනේ.” සුරාජ්ගේ වචන කෝපාවිච්චිය.

“ඔව් අක්කා. අපි ඔක්කොම එකතුවෙලා දුවව පහලට වඩාගෙන යමු. මේ ඉන්නේ සේනාවක්ම එයාව ගෙනියන්න.” ඇනා කීවාය.

දර්ශන සහ සුරාජ් දේවි වඩාගනිමින් පහල වූ නානා තොටට ළඟා වූ අතර ජඩී විසින් අකුලන පුටුව රැගෙන ගොස් දියණිය වාඩිකරවා ගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීය. වරිතා ඇතුළු කුඩා ළමෝ සියල්ල දේවිගේ සහායට එක්විය.

ජීවිතේ අමාරුම, අපහසුම, වේදනාත්මක තැන් පසු කරන්නට ශක්තිමත් මිතුරු සමාගමක්, සොයුරු සමාගමක් සිටීම කොතරම් වටිනේ දැයි දැනේ.

“අපි අද හවස් වෙනකන් ඉන්නේ මෙනන. දවල් කෑම වේලත් මෙනනම තමයි.” දර්ශන යෝජනා කළේය. දිවා ආහාරයද යහමින් රැගෙනවිත් තිබූ නිසාවෙන් කිසිවෙකුට කන්කෙදිරි ගැමට අවශ්‍යතාවක් නොතිබිණ.

“අපි නාන්ත යන්නෙ හරිම ලස්සන තැනකට.” සුරාජ් මල්ලී කීවේය.

“අක්කා... එතැන තියෙන විශේෂත්වය ඒ හරියේ තියෙන වතුර හරිම පිරිසිදුයි. කැලෑව මැදින් වතුර පාර ගලන්නේ.” ඇනා සංචාරයට ඇත්තේ පුදුමාකාර කැමැත්තකි. ඊටත් වඩා ඔවුන් දරුවන් පිළිබඳ දකින්නේ නිදහසේ ලෝකය විඳින්නට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු වූවන් ලෙසය.

“අක්කා දන්නවද දේවිට කියන්න බැරිවුණාට එයා මේ ලෝකේ හැම ලස්සනකම ඇස්වලින් දකිනවා, මනසින් විඳිනවා.” ඇනා පවසන්නේ කැලෑව මැදින් ගමන් ගන්නා අතරතුරදීය. ඇය විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේ අත්දැකීම් අප සමඟ බෙද ගනියි.

කැලෑව මැදින් වැටුණු මාවත දිගේ කිලෝ මීටර හයක් හතක් ගිය තැන අපේ නාන තොටුපලට අසලට ළඟාවිය. ගමන හිතපු තරමට ලෙහෙසි නැත. නාන තොටුපොළට යාමට නම් කඳු බෑවුමකින් බැසිය යුතුය. කම්බි වැටවල්වලින් පැනිය යුතුය.

“මං හිතන්නේ දුව එක්ක මං මෙහෙම

නිටියොත් හොඳයි වගේ. මෙනනින් බහින එක ලේසි නෑ. ඔයාලා ගිනිත් නාගෙන එන්න.” මම යෝජනා කළේය.

“අක්කට පිස්සුද අපි මෙව්වර දුර ආවේ දුව නිසානේ. එයාටයි මේ අවස්ථාව විඳින්න දෙන්න ඕනේ.” සුරාජ්ගේ වචන කෝපාවිච්චිය.

“ඔව් අක්කා. අපි ඔක්කොම එකතුවෙලා දුවව පහලට වඩාගෙන යමු. මේ ඉන්නේ සේනාවක්ම එයාව ගෙනියන්න.” ඇනා කීවාය.

දර්ශන සහ සුරාජ් දේවි වඩාගනිමින් පහල වූ නානා තොටට ළඟා වූ අතර ජඩී විසින් අකුලන පුටුව රැගෙන ගොස් දියණිය වාඩිකරවා ගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීය. වරිතා ඇතුළු කුඩා ළමෝ සියල්ල දේවිගේ සහායට එක්විය.

ජීවිතේ අමාරුම, අපහසුම, වේදනාත්මක තැන් පසු කරන්නට ශක්තිමත් මිතුරු සමාගමක්, සොයුරු සමාගමක් සිටීම කොතරම් වටිනේ දැයි දැනේ.

“අපි අද හවස් වෙනකන් ඉන්නේ මෙනන. දවල් කෑම වේලත් මෙනනම තමයි.” දර්ශන යෝජනා කළේය. දිවා ආහාරයද යහමින් රැගෙනවිත් තිබූ නිසාවෙන් කිසිවෙකුට කන්කෙදිරි ගැමට අවශ්‍යතාවක් නොතිබිණ.

“අක්කා මෙන්ත මෙහෙම දේවිගේ කකුල දිය පාරට අල්ලන්න. ඇනා දේවි උකුලේ හොවා ගනිමින් ජල තෙරපි සඳහා සුදුනම් විය. මේ විදියට වතුරේ සැබ පහරට කකුල අල්ලනකොට එයා කකුල ඉදිරියට ගන්න ලොකු පීඩනයක් ගන්නවා. ඒක ස්වභාවිකව දේවිම කරන ව්‍යායාමයක්. අපි කොච්චර ව්‍යායාම කළත් දේවි තනියම කරන ව්‍යායාම හරිම වැදගත්. ගෙදරත් පුංචියට හරි කකුල එහා මෙහා කරන්න පුළුවන් ටැංකියක් බැඳගමු. ඒක හරිම වැදගත්.” ඇනා කීවාය.

“ඒක නම් හොඳයි තමයි. මට ඕක තනියම කරන්න පුළුවන් වෙයි.” දර්ශන කීවේය. ඔහු කෙසේ හෝ දේවිට ජල ටැංකියක් සාදාදෙනු නොඅනුමානය. එවැනි සකසුරුවම් වැඩ කිරීමේ විශේෂ හැකියාවක් දර්ශන සතුය.

අප සිත් සේ සතුවූ වුණෙමු. දේවි ඊටත් වඩා සතුටට පත් වූ සේයාවක් පෙනුනි. ජීවිතේ තනිනොවන තැන ඕනෑම ගැටළුවකට විසඳුම් සෙවිය හැක. දේවි සහ අප මහා වන මැද සිටියේ අපිටම වෙන් වූ අපේම ලෝකයක. එය මනරම් ලෝකයකි.

ලබන සතිවට...

අමරතා®

සිත් සුවඳින් පිරේවා



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



රු. 90/- සිට

දීරිය ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී
අයදුම් පත්‍රය

නම

ලිපිනය

දිස්ත්‍රික්කය

දුරකතන අංකය

විද්‍යුත් තැපෑල

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

උපන්දිනය

රැකියාව



සතුටින් ජීවිතය දරන්නට
ඔබට මඟ කියන 'ධරණී'
පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන
'දීරිය ධරණී' වැඩසටහන්
මාලාව හා සම්බන්ධ වීමට
මෙහි දැක්වෙන අයදුම් පත්‍රය
පුරවා



'දීරිය ධරණී',
කරතෘ,
ධරණී පුවත්පත,
නො.91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

යන ලිපිනයට එවන්න.



077 16 36 807

නැතිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.

විකල්ප



අනුරු කුමාරේ

කොළඹ ඉපදුණු මිනිස්සු, ගමේ ඉඳලා කොළඹට ආපු මිනිස්සු, කොළඹට යන එන මිනිස්සු ආදී වශයෙන් මේ ගොදුරුම පොළොවේ පය ගහන සේරම් මිනිස්සු, කොටුව, පිටකොටුව, මරදාන, බොරැල්ල ඇරැණුම හිතර කතා කරන තැනක් තමයි තුම්මුල්ල කියන්නේ. කොළඹ කැමිපස් එකට එන ළමයෙකට තං කියන්නේ, “තුම්මුල්ලෙන් බැහැලා පයින් එන්න” කියලා. එකසිය හිස් අට, එකසිය විස්ස, එකසිය විසි දෙක, එකසිය පනස් හතර මේ ඕන බස් එකක කොන්දොස්සර කෙනෙක්, “ඔය තුම්මුල්ලෙන් බහින කට්ටිය දොර ගාවට එන්න” කියලා දවසට කිහිපවතාවක් කැහැහෙනවා. තුම්මුල්ල කියන්නේ ජනාකීර්ණ කොළඹ මැදදේ ගස්කොළොං තියෙන හරි හිස්කලංක කලාපයක්. මේ වැඩේ තුම්මුල්ල කියන හමු දැමීමෙන් හේතුවක් උඩ. නගරය අස්සේ කරක් ගහනකොට අහන්න දකින්න ලැබෙන දේවල්, ඒවා ගැන හිතෙන දේවල්, මේ හැම එකක්ම මේ කොළඹ එකට වෙන්න වෙන ඉඩේ මං දිග අරිනවා. එතැනට ගමෙන් අරන් ආව කතන්දර, කොළඹින් එනා තියෙන කතන්දර, ලස්සන තැන්, කැන තැන්, සුවිඳ හමන කතා, ගඳ ගහන කතා මේ හැම එකක්ම මාත් එකක බස් එකේ ගුටිබොහි එකේ එල්ලලා තුම්මුල්ල පැත්තට එනවා. ඒ හැම කතාවක්ම කපේ හිසගෙන මාත් බහිනවා. ඒවා තුම්මුල්ලේ දිග හරිනවා. කතා කියවන අයට, ඒවා අරගෙන ඉගිල්ලෙන්හ පුළුවන්. එකට තුම්මුල්ලේ රවුන්ඩ්වුට් එකේ තියෙන එයාගොස් ජලේන්, හෙලිකොපටර, කැරිඊ උදව් කරව්, සමහරවිට මෙස් එක ඉස්සරන ඒ වෙලාවට ඩියුටි ඉන්න එයාගොස් අයිසාගෙන් පරම්පත ගන්න වෙයි, ගණන් ගන්න එනා. එයාගේ ඩියුටියගේ.



අපේ අයට ඉතින් නිකන් දෙනවා කිව්වොත් මන්න පාරක් හරි කමක් නෑ

කොරෝනා නිසා ඔප්ව ගිනි අරන් ඉන්න වෙලාවේ කොහෙන්නදෝ ආපු නැවතුන් ගිනි ගන්න පටන් ගන්නා කියනාකෝ. නැව ගිනිගැනීම සහ ඒ නිසා සිද්ධ වෙව්වි හානිය අද හෙට ඉවරයක් වෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඒ නිසා මෙතනින් එහාට සමුදුර බේරගන්න වැඩිපිලිවෙලක් එන්න ඕනේ. ඒ කතාව එනනිත් පොඩ්ඩකට නවත්තලා මම එනවා ඔය සිද්දියේම වෙන පැත්තකට. ඔබ දකින්න ඇති නැවෙන් මුහුදට වැටුණු කන්ටේනර් පෙට්ටි පාවෙලා ආවා වෙරළට. ඒවායෙ තිබුණු දේවල් හැමතැනම වැටිලා තිබුණා. ආරක්ෂක අංශ, එනකොට සමුද්‍රීය ආරක්ෂක නිලධාරියෝ හැමෝම කිව්වා, ඔය ගහගෙන එන දේවල් අනිත්වන් අල්ලන්න යන්න එපා මේ තියෙන ලෙඩ හොදටෝම ඇති කියලා. අනේ ඒත් අපේ මිනිස්සු වෙරළට ගිනිත්, ඒ තිබුණු දේවල් කරනියාගෙන, පුළුවන් තරමක් ගෙවල්වල අරගෙන ගියා. ඒවා දැක්කම අපි හිතාවෙනවා, බනිනවා, “මේ මිනිස්සුන්ට පිස්සුද, මෙව්වර කියලා තියෙද්දී තව කපේ නියාගෙනත් යනවා, පයින් ගිනිත් බඩු ගේන්න බෑ කියලා අඩපු මිනිස්සු ඔය අරන් එන්නේ යස අගේට, අපේ උන්ට නිකං දෙනවා කිව්වොත් මන්න පාරක් හරි කමක් නෑ” කියලා. නමුත් කරුණු කාරණා හොයලා බලද්දී, ඒ මිනිස්සු ඇත්තටම මෝඩයි ද, නැත්තං වෙන ඔප්පන් එකක් නැතුව අසරණ වෙලා ද කියලා දෙපාරක් හිතන්න වෙනවා.

මිනිස්සු මේ පාවෙලා එන දේවල් කපේ නියාගෙන උස්සන් යන්න හේතුව. මම නම කියන්නේ නෑ, නමුත් ඔය පාවෙලා ආව එකතරා ගෝනියක තිබුණු නිෂ්පාදනයක් සැලකිය යුතු තරමේ ලොකු ගාණකට විකුණන්න පුළුවන් කියලා ආරංචි වුණා. නිවිස්වල පෙන්නවා පිටරට තුඩුල්ස් පැකට්, වොක්ලට් එහෙමත් පොඩ් ලමයි අරගෙන යනවා. පාරිසරික ප්‍රශ්නය අස්සේම හැංගුණු මානුෂීය ප්‍රශ්නයක්. ඒකට මොකදද දෙන උන්නේ? වෙරළාසන්න මිනිස්සු කරන වැඩේ වැරදියි. ඒත් ඒ දේ කරන්නේ වෙන කරන්න දෙයක් නැති නිසා. නැවේ ගින්න නිසා බඩේ ගින්න නිවාගන්න ඒ මිනිස්සුන්ට පොටක් පෑදුණා. ඒ මිනිස්සු ඒ වානස් එක ගන්නා.

“කොහොමද මම ජීවිතේ?” කියලා අහද්දී “වරදක් නෑ බං, එද වේල ටුවර්ස් නේ”, කියලා කියන යාළුවෙක්, හිතවතෙක් අපි හැමෝගෙම ජීවිතවල ඉන්නවා. එද වේල හමිබ කරගන්න මිනිස්සු මේ කාලේ කොහොමද තමන්ගේ රස්සාව කරන්නේ? වෙසක් එකට හදපු කුඩුවලින් වැඩි හරියක් විකිණුනේ නෑ කියලා, මහා පරිමාණෙන් කුඩු හදන මිනිස්සු අද දොරණට වොයිස් කට් දුන්නා. කොටුවේ, පිටකොටුවේ, නුගේගොඩ පාලම ළඟ, මහරගම යුත් එක හරියේ ජේමන්ට්වල, බොරැල්ල හන්දිය අවට, මරදනේ, එදට එදට දේවල් විකුණන වෙළෙන්දෝ අපිට මුණගැහෙනවා. අද විකුණනවා බිත්තියේ ඇලවෙන ස්පයිඩර් මැද් කෙනෙක්. තව වික දවසකින් විකුණනවා වයින් කලාම දුටන ජ්‍රොස්ටික් අස්සයෝ සෙට් එකක්. තව දවසක විකුණනවා රවුම් රවුම් මල් අදින්න පුළුවන් ඩිසයින් රූල්ස්. ස්ටොක් පිටින් එන අයිටම් එක මොකදද, ඒක විකුණනවා.

ඒක විධිමත් ආදායමක් නෙවෙයි. ඒ මිනිස්සු ජීවිතේ ගැටගහගන්නේ අමාරුවෙන්. නුවර දළද විදියේ මැද හරියේ ඉස්සර හිටියා මේ වගේ වෙළෙන්දු. හැබැයි ඒ හරියේ එහෙම බඩු

විකුණන්න පරම්පතේ නෑ. සමහර වෙලාවට පොලිසියෙන් ඇවිත් ඒ මිනිස්සුන්ට කුදලක් යන්නේ ජාතික අපරාධයක් කරපු ගානට. පොලිස් ට්‍රැක් එකට නගින අතරේ දෙනෝදහක් සෙනග මැද ඒ මිනිස්සු අඩ අඩා වැද වැටෙන හැටි දැක්කම හරිම දුකයි. මේ දවස්වල ඒ මිනිස්සු කොහොම සල්ලි හම්බකරනවා ඇත්ද? ඒ ගෙවල්වල බඩගින්න කොහොමද තිවෙන්නේ?

පොඩ් වෙළෙන්දන්ගෙන් බඩු ගන්නකොට මං කේවල් කරන්නේම නැති තරම්. ඒක තමයි අපිට මේ වෙලාවේ ඒ මිනිස්සුන්ට කරන්න පුළුවන් ලොකුම උදව්ව. මුදල් අවහාවනා වෙන ලොකු බිස්නස්වලට අපි ඔකේ වෙලා, පොඩ් මිනිහෙක් හම්බකරන සොව්වමට ඩිස්කවුන්ට් ඉල්ලන එක හරි නෑ. සමහර වෙලාවට අපි අනවශ්‍ය විදිහට අපේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් සල්ලි වියදම් කරනවා. රුපියල් තුන්හාරසියකින් කරගන්න තිබිබ වැඩේ 1500ක් ගෙවනවා. හැබැයි මහ ලොකු වෙනසක් වෙන්නේ නෑ. අමීර් බාන් ඉන්න 3

Ediots ෆිල්ම් එකේ එක සීන් එකක් තියෙනවා කර්නා කපුර්ගේ කැරැක්ටර් එක වුණු පියාට එයා මැරී කරන්න ඉන්න ‘සුහස්’ කියන මනුස්සයා බනිනවා, තමන් අරන් දීපු බරලෝසුට පියා නැතිකරගන්නා කියලා. ඒකේ ගාණ ඉන්දියන් රුපියල් ලක්ෂ 4ක්. අමීර්ගේ කැරැක්ටර් එක වුණු ‘රැන්වෝ’ පුලු මෙලා උන්නර දෙනවා, “මගේ ඔරලෝසුට රුපියල් 150යි, හැබැයි පෙන්නන්නේ එකම වෙලාව” කියලා. අවශ්‍යතාවට අනුව වියදම් කරන්න ස්වභාවධර්මයෙන්ම අපිව පොළඹවපු මේ කාලේ, පොඩ් වෙළෙන්දෙක්ගෙන්න අපේ අවශ්‍යතා ඉටුකරගෙන බොරු වියදම් අඩු කරන්න පුළුවන් කියන පාඩම ජීවිතේට එකතු කරගන්න පුළුවන්. අර ‘කුඹියෝ’ එකේ ජෙනාන් කියන්නා වගේ, “ඔය සුපර්මාකට් එකේ තියෙන එළවළු

හැදෙන්නේ පොළේ තියෙන එළවළු හැදෙන කොටුවෙමයි.” දවසක් කතරගම ගිනිත් එන අතරමගදී මං එළවළු ගන්න අම්මා කෙනෙක්ගෙන්. “අපෝ මේ ගාණට කොළඹින්ම ගන්න පුළුවන්” කියලා එනකට ආපු තව වැන් එකක් යන්න ගියා. මං ඒත් අර අම්මාගෙන් කේවල් නොකර එළවළු ටිකක් ගන්නා.

වාහනේ පිටිපස්සේ දගෙන එනකොට මං දන්නවා ගෙදර එද්දී ඒ එළවළු ටික තැම්බිලා තියෙයි කියලා. අපිට ඒවයින් බාගෙන් බාගයක් කන්න වුණේ නෑ. ඒත් ලංකාවේ පහළ කෙළවරේ පවුලක්, එක දවසක්, එක වේලක් හරි සංතෝසෙන් කැමවෙලක් කන්නෑනෑ, අඩු තරමේ පොතට ගන්න බඩු මුට්ටුවල ණය ටිකක් හරි පියවන්නෑනෑ කියලා මං සංතෝස වුණා.

සමහරවිට ‘තුම්මුල්ල’ කියවන ඔයගොල්ලන්ගේ යාළුවෝ ඉන්න පුළුවන් එක්ස්ටා ජෝබ් එකක් කරන්න පටන් ගන්න අය. තමන්ගේම කියලා බිස්නස් එකක්, ස්ටොට්ස් එකක් පොඩියට පටන් ගන්න අය. එක්කෝ අමතර මුදලක් ඕන නිසා, නැත්තං කොරෝනා නිසා ජෝබ් එක නැතිවෙලා අලුතින්ම ජීවිතේ පටන්ගන්න වෙලා. මටත් ඉන්නවා එහෙම, කේටරින් වැඩ, මැහුම් ගෙකුම් වැඩ පටන්ගන්න යාළුවෝ. ඉන්දුනානේ නොනුවර සර් පටන් අරගෙන ගිය අවුරුද්දේ හොදටම නැගලා ගිය ‘පොල් රොට් සහ පෝක් කර්’ වැඩේත් අන්න ඒ වගේ කොරෝනා ස්ටොට්ස් බිස්නස් එකක්. අපිටත් අමාරු බව ඇත්ත. නමුත් ඒ පොඩියට පටන්ගන්න බිස්නස්වලට, දෙයක් සල්ලි දීලා අරගන්න අමාරු නං වචනෙකින්, අඩු තරමේ එක ලයික් එකකින් ජෙසා එකකින් හරි සප් එකක් දෙන්න පුළුවන් නම්, මේ වෙලාවේ ඒක මහමෙරක් තරම් වටිනා දෙයක්. මේක අපි හැමෝටම අමාරු කාලයක්. ඒ නිසා අපි ගොඩයන්න බලන්න ඕන තනි තනිව නෙවෙයි. හැමෝම එක්ක.

අහිංසක මිනිස්සු එක්ක රූපියලේ දෙකේ ලාභ වෙනුවෙන් කේවල් කරන්න යන්න එපා



හස්බන්ඩ් වෙහ සම්බන්ධයක පටන් ගන්න කියලා මමත් වෙහ කෙනෙක් එක්ක යාළු වුණා

කපිල සහ වසන්ති රජයේ උසස් නිලතල දරනා අඹු සැමි යුවලකි. පවුල් උපදේශනය පිළිබඳව මා සිදුකර ඇති වැඩසටහන් කිහිපයක්ම වසන්ති නරඹා ඇති බවත්, ඔවුන් දෙදෙනාගේ නැතිවී ගිය පවුලේ සතුට නැවත ඇති කිරීමට මට හැකි බව ඔවුන් විශ්වාස කරනා බවත් ඇය කියා සිටියාය.

ඇය වචන ගැලපුයේ වේදනාවෙන් බව මට වැටහුණි. සොඳුරු රුවකට හිමිකම් කීවද ඇයගේ මුහුණේ තිබුණේ මළානික බවකි. ඇය දෙසත් කපිල දෙසත් තත්පර කිහිපයක් බලාසිටි මම ඔවුන්ගේ පවුලේ සතුට නැතිවීමට හේතුව කුමක්දැයි ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි.

“අපේ පවුලේ සතුට නැති වුණේ අදක ඊයෙක නෙමෙයි මිස්. ඒත් අපි දෙන්නම ආයෙන් සතුටින්, ආදරෙන් ජීවත්වෙන්න කැමතියි.”

වසන්තිත්, කපිලත් විවාහ වී ඇත්තේ මෙයට වසර විස්සකට පමණ පෙරය. ඔවුන්ට පාසල් යන වියේ දරුවන් දෙදෙනෙකුද සිටින බව ඇය කියයි.

“අපි කසාද බැඳලා ඕනෙ නම් අවුරුදු දෙකක් සතුටින් ඉන්න ඇති. ඒ කාලේ ඉඳලම මෙයට මාව සැකයි. හැබැයි ඉතින් මගේ හිතෙන් මෙයා ගැන සැකයක් නොතිබුණාම නෙවෙයි.”

පවුල් සංස්ථාවක් තුළ එක් අයෙක් අනෙකාට සැක කිරීම තුළින් ඉතාම බේදනීය පවුල් ගැටළු මතුවන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. වසන්තිගේත් කපිලගේත් මේ කතාවේදී දෙදෙනාට දෙදෙනා පිළිබඳවම සැකසංකා පහල වීම නිසා මොවුන්ගේ ගැටළුව වඩාත් සංකීර්ණ වී ඇතැයි මම අනුමාන කළෙමි.

“අපි දෙන්නටම හොඳට සල්ලි තියෙනවා. මම ලස්සනට ඇඳලා කරලා හිටියොත් මෙයාට මාව සැකයි. මෙයා ලස්සනට ඇඳලා එළියට ගියොත් මටත් ඒ වගේම සැක හිනෙන්නවා.”

එවර හඬ අවදි කළේ කපිලය. “අපි දෙන්නා මේ නිසා හැමදම රැ එක දෙක වෙනකල් ගෙදර බඩු පොඩි කරගන්නවා. ඇත්තටම අපේ මෝඩ වැඩ නිසා හැමදම දුක්වින්දේ අපේ අහිංසක පැටව් දෙන්නා.”

ඔවුන් දෙදෙනාගේ මේ ගැටුම් නිසා නිතරම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික වැඩකටයුතු අතපසු වූ බවත්, අසල්වාසීන් පවා ඔවුන්ට ඇණුම්පද කීමට පටන්ගත් බවත් කපිල පැවසුවේය.

ඒත් සමගම වසන්ති නැවතත් ඇයගේ හඬ අවදි කළාය.

“හැමදම මේ විදිහට රණ්ඩු වෙන එකේ තේරුමක් නැහැ කියලා අන්තිමේදී අපි දෙන්නටම තේරුණා. ඒ නිසා දික්කසාද නොවී මෙයා කැමති කෙනා එක්ක මෙයාට ඉන්න කියලත් මම කැමති කෙනා එක්ක මම ඉන්නම්



මානව හැකියා පුර්වක විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා ප්‍රජප කුමාරි

කියලත් මම හස්බන්ඩ්ට යෝජනා කළා. හැබැයි ඒ වෙනකොටත් මට එහෙම සම්බන්ධයක් තිබුණේ නැහැ. ඒත් මෙයාට වඩා මට ආදරේ කරන කෙනෙක් හොයාගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා මම හිතුවා. ඒ නිසා ඔබ්බේ එකේම කෙනෙක් එක්ක මම සම්බන්ධයක් පටන්ගන්නා.”

වසන්ති ඒ වදන් පැවසූ විගසම කපිලද ඔහුගේ නිවැරදිභාවය වෙනුවෙන් කරුණු ඉදිරිපත් කළේය.

“මෙයාට විතරක් නෙමෙයි මටත් ඒ වෙනකොට වෙන සම්බන්ධයක් තිබුණේ නැහැ. මෙයාගෙන් මට ලැබුණු අවස්ථාවන් එක්ක මමත් පස්සේ ගැනු ලමයෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් ඇති කරගන්නා. ඊටපස්සේ අපි දෙන්නා එකම ගෙදර කාමර දෙකක නන්නාදුන්න දෙන්නෙක් වගේ ජීවත් වුණා. හැබැයි අපි රටට ලෝකෙට පේන්න විතරක් බොහොම සමගියෙන් ජීවත් වෙන්නත් පටන් ගන්නා.”

මේ වෙනස ගැන අපේ අම්මලා තාත්තලා පවා සතුටු වුණා.”

එදින සිට අනියම් සබඳතා තුළින් සතුට සොයාගැනීමට ඔවුන් කටයුතු කර තිබුණි. එමෙන්ම සමාජයට පෙනෙන්නට පමණක් කුරුළු ජෝඩුවක් ලෙසින් ජීවත් වීමටත් ඔවුන් අමතක නොකළෝය. නමුත් වසන්තිත්, කපිලත් ගොඩනගාගත් මේ සිහින ලෝකවල හිස් බව වටහා ගැනීමට ඔවුන්ට වැඩි කාලයක්

බැඳුණු ගහනු එක්ක විතරක් හෙමෙයි බැඳුණු මිනිස්සු එක්කත් ගොඩක් අය යාළු වෙන්නේ එලෙසයෝජන බලාගෙන

ගතව තිබුණේ නැත. “මුල් කාලෙදී හිතට ලොකු නිදහසක් දැනුණත් පස්සේ පස්සේ එයා එක්ක එහෙ මෙහෙ ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා දරුවන්ගේ මුණු බලන්න මට ලැජ්ජා හිතුණා. ඒ විතරක් නෙමෙයි ඒ මනුස්සයා ටික දවසකින්ම මගේ මුළු පඩියම එයාගේ අතට ගන්නත් පටන් ගන්නා. පස්සේ එයා මට සැලකුම විදින බැලුවම ගෙදර

මිනිහා දහෙත් සමපතයි කියලා මට හිතුණා. මට විතරක් නෙමෙයි මෙයාටත් මය කියන ගැන කෙනාගෙන් මය වගේ ප්‍රශ්න වෙලා තිබුණා. අන්තිමට අපි ඒ ගතකරපු ජීවිතේ තේරුමක් නැති බව අපි දෙන්නටම තේරුණා. ඒකයි අපි කතාවෙලා මිස්ව හම්බෙන්න ආවේ.”

කපිල පැවැත්වූ අනියම් සබඳතාවය තුළින් ඔහුටත් වසන්තිට මෙන්ම ගැටළු මතුවූවා දැයි මම ඔහුගෙන් විමසා සිටියෙමි.

“ඔව් මිස්... බැඳුණු ගැනු එක්ක විතරක් නෙමෙයි බැඳුණු මිනිස්සු එක්කත් ගොඩක් අය යාළු වෙන්නේ එලෙසයෝජන ගන්න බලාගෙනයි කියලා මමත් තේරුම් ගන්නා.”

කපිලත්, වසන්තිත් අනියම් සබඳතාවය තුළ ගතකළ අවුරුද්දක කාලය තුළදී ලද අත්දැකීම් ඔස්සේ බොහෝ දෑ වටහාගෙන තිබිණි. දරුවන් දෙදෙනෙකුගේ දෙමාපියන් ලෙස ඔවුන් මෙහිදී වගකීම් විරහිතව කටයුතු කර ඇති ආකාරය අනුමත කළ නොහැකි බව මම තවදුරටත් ඔවුන්ට පහද දුන්නෙමි.

පසුව ඔවුන්ගේ සිත් තුළ වූ වරදකාරී සිතුවිලි යටපත් කොට ඔවුන්ව නැවතත් ආදරයෙන් ලංකරවීමට මම කටයුතු කළෙමි. සහියකට පසු වසන්ති මට පුරකතන ඇමතුමක් ලබාදී පැවසූයේ ලෝකයට පෙනෙන්නට පමණක් නොව සැබෑ ලෙසම

ඔවුන් දැන් දරුවන්ද සමග සතුටින් කාලය ගත කරන බවය.

වසන්තිගේත් කපිලගේත් කතාවෙන් මට මතු කරලිය හැකි කාරණා ද්විත්වයක් ඇත. ඉන් පළමුවන්න සැමියාව හෝ බිරිඳව නිතරම සැක කිරීමට යාම පවුල් සංස්ථාවක විනාශයට හේතුවන බවය. දෙවැන්න විවාහයෙන් පසු සිහින පෙම්වතුන්, පෙම්වතියන් සොයායෑම තමාගේත්, තම පවුලේත් පිරිහීම උදෙසා හේතුවන බවයි.

ඉතා සුළු දෙයටත් සැමියාව, බිරිඳව සැක කිරීමෙන් පවුල් ජීවිතය තුළ අනවශ්‍ය ගැටළු නිර්මාණය වන බව ඔබට මේ කතාව තුළින් පැහැදිලි වන්නට ඇති බව සිතමි. යම් හෙයකින් ඔබට ඔබගේ සැමියා බිරිඳ සම්බන්ධයෙන් සැකයක් මතුවූයේ නම් සෘජු ලෙස එය ඔහුගෙන්, ඇයගෙන් විමසා සුහදව විසඳගැනීමට ඔබ දක්ව විය යුතුය. එසේ නොමැතිව සැමියාට, බිරිඳට මේ සම්බන්ධයෙන් පාඩම් උගැන්වීමට සිතා ඔබ තවත් සබඳතාවයකට පැටලීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ ගැටළුව විසඳගත නොහැකි තරමටම දුරදිග යාමයි.

එමෙන්ම මෙලොව කිසිදු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් ජීව විද්‍යාත්මකව හෝ මනෝ විද්‍යාත්මකව එක සමාන ගති ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නැත. ඒ නිසා අපගේ සිතුවීම්, පැතුම් යම් තරමකට හෝ වටහාගන්නා සහකරුවෙක් සමග ආදරණීය ලෙස ජීවත් විය යුතුය. විවාහයෙන් කාලයක් ගතවූ පසු තමා සෙවූ ‘සිහින කුමාරයා’ මොහු නොවන බව සිතනා ඇතැම් බිරිඳවරුන් පිටස්තර ලෝකයෙන් එවැනි සිහින කුමාරවරුන් සොයායෑමට ඉක්මන් වෙති. විවාහයෙන් පසු ඇති කරගන්නා මෙවැනි සබඳතා නිසා ඇතිවන ගැටළු පිළිබඳව පුළුල් සමාජය තුළින් නිතරම අසන්නට, දකින්නට ලැබෙන්නේ ඒ නිසාය.

ඔබට ජීවත් වීමට අපහසු යැයි සිතෙන පුද්ගලයෙකු සමග ඔබ ජීවත් විය යුතුම යැයි කියා මම අදහස් නොකරමි. නමුත් ලෝකයම පිලිගන්නා සම්මතයට පිටින් ආදරය සොයා පියඹායෑමට ගොස් පෙරටත් වඩා දුක්, පීඩා විඳීමට සිදුවූ බිරිඳවරුන් ඕනෑතරම් මගේ වෘත්තීය ජීවිතය තුළදී මට හමුවී ඇති නිසා මෙවැනි දෙයට යොමුවීමට පෙර

වරක් දෙවරක් නොව සිය දහස් වාරයක් බුද්ධියෙන් සිතා බලන ලෙස මම ඔබගෙන් ඉල්ලා සිටිමි. විවාහයට පෙර පෙම්වතියගේ, පෙම්වතාගේ අප නොදකින දුර්වල තැන් විවාහ වී එක වහලක් යට ජීවත්වන විටදී පෙනෙන්නට, දකින්නට පටන්ගැනුම් ස්වභාවිකය. එවැනි තැන් පිළිබඳව සැමියා, බිරිඳ සමග සුහදව කතාබස් කර ඔවුන්ට ආදරණීයව වටහා දිය යුතුය. එසේත් නොහැකි නම් නිසි උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමුවීම යෝග්‍ය බව මම යෝජනා කරමි. එසේ නොමැතිව තමාගේ බිරිඳ, සැමියා තමාට යෝග්‍යතම පුද්ගලයා නොවන බව සිතා විවාහයෙන් පිට අත්හැරැලීම කිරීමට යාම කිසිවිටකත් නුවණැති තීරණයක් නොවන බව කිව යුතුය.

අපි හැමදාම රූ එක දෙක වෙනකල් ගෙදර බඩු පොඩි කරගන්නවා

අපි දෙන්නා එකම ගෙදර කාමර දෙකක නන්නාදුන්න දෙන්නෙක් වගේ ජීවත් වුණා



සම්පූර්ණ තනාට අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ජ්‍යෙෂ්ඨ කරන්නා

අඟහරුව පෙම් බඳින දෝණි

උසස් අභ්‍යවකාශ ඇකඩමියේ ලාඛාලතම උපාධිධාරියාද ඇයයි



ඇලිසා කාසන්

සොල්දේදුවෙකු යුද පෙරමුණට යන්නේ සිය ආදරණීයයන් දැකබලා ගැනීම සඳහා යළි නොපැමිණීමට වුව ඉඩ ඇති බව දැනගෙනය. ඒ නිසා ඒ සිතුවිල්ලම විශාල පරිත්‍යාගයකි. මේ කතාවද ඒ හා සමාන ජීවිත පරිත්‍යාගයකට සුදනම්ව සිටින ඇමරිකානු ජාතික තරුණියක් පිළිබඳවය. ඇය ඇලිසා කාසන් ය.

ඇලිසාගේ අරමුණ රට වෙනුවෙන් සටනට යාම නම් නොවේ. තවත් වසර දහයකින් පමණ අඟහරු මත ඉදිකිරීමට බලාපොරොත්තු වන මිනිස් ජනපදවල වාසයට යන පළමු මිනිසා වීම ඇගේ අරමුණයි. ඒ ගමනින් පසු බොහෝවිට ඇයට සිය මව්පියන් ඇති හිතමිත්‍රාදීන් පමණක් නොව මුළු පාර්විසම හැර දමා සැතපුම් මිලියන ගණනක් ඇත පිහිටි රතු ග්‍රහයා මත ජීවත් වීමට සිදුවනු ඇත. මේ වනවිට ඇලිසාගේ අඟහරු ගමන සඳහා අවශ්‍ය කටයුතුවලින් අඩක්ම සම්පූර්ණ වී තිබේ. අභ්‍යවකාශගාමියෙකු වීමට අවශ්‍ය බොහෝ සුදුසුකම් ඇය සපුරාගෙන අවසන්ය.

අනාගත පරම්පරාව වැඩි වැඩියෙන් අභ්‍යවකාශ විද්‍යාවට ආකර්ශනය කරගැනීමද ඇගේ එක් අරමුණකි. ඒ වෙනුවෙන් නාසා ආයතනය විසින් 2017 දී නිෂ්පාදනය කරනු ලැබූ 'ද මාර්ස් ජෙනරේෂන්' වාර්තා චිත්‍රපටයේදී ඇය රඟපෑවාය. එය ඇමරිකානු අභ්‍යවකාශ හා රොකට් මධ්‍යස්ථානයේ පුහුණුව ලබන ළමා අභ්‍යවකාශගාමීන්ගේ උනන්දුව වර්ධනය කිරීම සඳහා නිතරම යොදාගනු ලැබේ.

ෆ්ලොරිඩා තාක්ෂණික ආයතනයේ අභ්‍යවකාශ ජීව විද්‍යා උපාධිධාරියෙකු වන ඇලිසාගේ වයස මේ වනවිට අවුරුදු 20කි. නමුත් ඇය පවසන්නේ අඟහරු ග්‍රහයා මත මිනිස් ජනපද පිහිටුවමින් පාරිච්ඡි මිනිසා විශ්වය ජයග්‍රහණය කරන මුල් පියවරේ පළමු සාමාජිකයා වීමට ලැබීම තමාට මහත් අඛණ්ඩයක් බවයි.

"වර්තමාන මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිසා පොළොව මිනිස් වාසයට නුසුදුසු වෙමින් පවතිනවා. ඒ වෙනුවට වෙනත් කොහේ හෝ වාසස්ථානයක් තිබිය යුතුයි. මා ප්‍රකාශ කරන්නේ නැහැ අඟහරු ඊට සුදුසුම ස්ථානය කියා. නමුත් වෙනත් සුදුසු ස්ථානයක් අනාවරණය කරගන්නා තෙක් ඇති එකම විකල්පය එයයි."

කුඩාකල සිටම පුංචි ඇලිසා තුළ අභ්‍යවකාශගාමියෙකු වීමට තිබූ සිහිනයට පියාපත් ලැබෙන්නේ ඇයට අවුරුදු 9ක් පමණ වෙද්දීය. ඒ ලුසියානා නගරයේ පැවති සැලී රයිඩ් විද්‍යාත්මක ප්‍රදර්ශනයේදී නාසා අභ්‍යවකාශගාමීනියක වූ සැන්ඩ්‍රා මැග්නස් මුණගැසීමෙන් පසුවයි.

"මා ඇගෙන් ඇසුවා ඔබට කවදද අභ්‍යවකාශගාමීනියක වීමට සිතුවේ කියා. ඇයගේ පිළිතුර වූයේ තමාට අවුරුදු නවය නරම් කාලයේදී එය සිතේ පිළිසිදුනු බවයි."

එතැන් සිට ඇලිසාද සිය අරමුණ උදෙසා වන පෝෂකයන් සපයා ගැනීමට අධ්‍යයන උත්සාහයක යෙදුණාය. ඇයව දිරිමත් කළ සැන්ඩ්‍රා පැවසුවේ තමා තුළ කිසියම් ස්ථිර අරමුණක් ඇත්නම් එය සත්‍යයක් බවට පරිවර්තනය වීම ස්ථිර බවය.

ඉවත් නියමු බලපත්‍රයද ලබා සිටින මේ හුරුබුහුටි තරුණිය අඟහරු ග්‍රහයා වෙත යැවෙන පළමු සාමාජිකයන් ලැයිස්තුවේ ඉදිරියෙන්ම සිටින්නිය. ග්‍රහකයන් 17,000ක් පමණ සිටින සිය ඉන්ස්ට්‍රුමේන්ට් ගිණුම හරහා මෙන්ම ග්‍රහකයන් 13,000කට අධික විට්ටර් ගිණුම හරහාද ඇය සිය අදහස් නව පරම්පරාවට බෙදහරියි. ඊට අමතරව ඇයටම වෙන්වූ වෙබ් අඩවියක්ද ඇත. ඒ ඔස්සේ ඇයගේ අභිප්‍රායට සහාය දෙන හා ඇගේ අරමුදලට ආධාර සපයන පිරිස විශාලය.

ඇගේ කාලයෙන් වැඩි කොටසක් වැය වන්නේ ඇමරිකාව හා ලෝකය පුරා පවතින අභ්‍යකාශ ගවේෂණ කටයුතුවලට සහභාගී වීම වෙනුවෙනි. ඇගේ පියා බර්ට් කාසන්ගෙන් ඊට ලැබෙන සහාය අතිමහත්ය.

"අවුරුදු තුන හතර කාලයේ පටන්ම ඇගේ සිතේ පැවතුණේ අඟහරු මෙන්ම පාරිච්ඡියෙන් පිටත විශ්වය පිළිබඳ උනන්දුවක්. මා ඇයට ප්‍රකාශ කළේ ඔබට අවශ්‍ය කුමක් වුවත් එම අරමුණ ඉටුවන තුරු අත හරින්න එපා කියලා."

ඇලිසාගේ කළමනාකරු ලෙසද කටයුතු කරන බර්ට් කාසන් පවසයි. එහෙත් මේ වනවිට බොහෝ දෙනෙකුට බිය උපදවන පැනයක්ද ඇගේ අරමුණ තුළ තිබේ. ඊට පිළිතුරක් සිතාගැනීම පවා අපහසුය. යම් හෙයකින් ඇය නැවත පාරිච්ඡියට නොපැමිණ අඟහරු ග්‍රහයා මත නතර වුවහොත් කුමක් සිදුවේද? එය ඉතා සංවේදී කාරණයකි.

"මා සිතන්නේ එය දෙපැත්ත කැපෙන කඩුවක් වගෙයි. කෙසේ වුවත් මා ආඩම්බර

වනවා මගේ දියණිය ගැන. මෙය අප දෙදෙනා වෙනුවෙන් නොව සමස්ත මිනිස් වර්ගයාගේම අනාගතය ගැන සිතා ඇය කළ අතිවිශාල කැපකිරීමක්."

ඇලිසාට වයස අවුරුදු පහේදී ඇය නැරඹූ 'ද බැක් යාඩියන්ස්' 'මිෂන් ටු මාස්' රූපවාහිනී ළමා වැඩසටහන් විසින් ඇගේ අරමුණ තවත් තීව්‍ර කළේය. අභ්‍යවකාශය, අඟහරු, විශ්වය සම්බන්ධ තොරතුරු දිගින් දිගටම සොයන්නට ඇය පෙළඹුණේ ඒවා නැරඹූ අවස්ථාවේ සිට බව ඇගේ පියා පවසයි. ඉන් වසර තුනකට පසු ඇලබාමාවේ හන්ට්ස්විලිහි පැවති අභ්‍යවකාශ කඳවුරකට එක්වන්නට හැකියාව ලැබුණි.

"දෙවෙනි වාරයේ එහි ගිය විට ලා නිල් පැහැති අභ්‍යවකාශ ඇඳුමක් ලබාගන්නට මට අවශ්‍ය වුණා. නමුත් එහි පැවති සියලුම ඇඳුම් මට වඩා විශාල ඒවායි. එහෙත් අවසානයේදී තද නිල් පාට ඇඳුමක් ලබාගන්නට මට හැකියාව ලැබුණා. එතැන් සිට බොහෝදෙනා මට කතා කළේ 'බ්ලූ බෙරි' යනුවෙනි."

ඇය පවසයි. එතැන් සිට හැම ගිම්හානයකදීම අභ්‍යවකාශ කඳවුරු ගණනාවකට සහභාගී වන්නට ඇයට අවස්ථාව උදවිය. ඇගේ වෙබ් අඩවියේ සඳහන් වන පරිදි කැනඩාව හා තුර්කියේ පැවති කඳවුරුවලටද ඇය එක්වී තිබේ. ඒ අනුව මධ්‍යස්ථාන තුනේම කඳවුරුවලට සහභාගී වූ පළමු පුද්ගලයා ඇලිසාය.

අවුරුදු 11ක දැරියක වශයෙන් සිවියදී 4-H කඳවුරක ළමයින් 400කට පමණ දේශනයක් පවත්වන්නට ඇය සමත් වූවාය. එහි මාතෘකාව වූයේ 'අභ්‍යවකාශය' යන්නයි.

ඇගේ කාලයෙන් වැඩි කොටසක් වැය වන්නේ ඇමරිකාව හා ලෝකය පුරා පවතින අභ්‍යකාශ ගවේෂණ කටයුතුවලට සහභාගී වීම වෙනුවෙනි

පොළොව මිනිස් වාසයට නුසුදුසු වෙමින් පවතිනවා. ඒ වෙනුවට වෙනත් කොහේ හෝ වාසස්ථානයක් තිබිය යුතුයි. මා ප්‍රකාශ කරන්නේ නැහැ අඟහරු ඊට සුදුසුම ස්ථානය කියා. නමුත් වෙනත් සුදුසු ස්ථානයක් අනාවරණය කරගන්නා තෙක් ඇති එකම විකල්පය එයයි

2013දී ඇයට අගනා අවස්ථාවක් ලැබුණි. ඒ අඟහරු වෙත මගීන් යැවීමේ වැඩසටහනක් පිළිබඳ සමුළුවකට සහභාගී වීමටය. වොෂින්ටන්හි පැවති එම සමුළුවට ඇයට ආරාධනා කරනු ලැබුවේ නාසා ආයතනයයි. තවත් අභ්‍යවකාශ ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයන් සිව්දෙනෙකු සහභාගී වී සිටි එහි ලාබාලතම සාමාජිකයා වූයේ වයස අවුරුදු 12ක් වූ ඇලිසා ය. නාසා ආයතනයේ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකා මේරි වොයිට්ටන් ඇයට අභ්‍යවකාශ ජීව විද්‍යාව ඉගෙනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දුන්නාය.

"ඇය මට පහද දුන්නා අභ්‍යවකාශ භෞතික විද්‍යාව වගේම අභ්‍යවකාශ ජීව විද්‍යාව පිළිබඳවත්. වෙනත් ග්‍රහලෝකවල පවතින ජීවය ගැන මෙන්ම ඒවායේ වාසය කළ යුතු ආකාරය වටහාගැනීමටත් එම දැනුම අවශ්‍ය බව."

දැනට ඇය අධ්‍යාපනය ලබන ෆ්ලෝරිඩා තාක්ෂණික ආයතනය යනු එම විෂය සඳහා පශ්චාත් උපාධි වැඩසටහනක් පවත්වාගෙන යන ඇමරිකාවේ එකම ආයතනය වේ.

සිය වෙබ් අඩවිය හා සමාජජාල ගිණුම් හරහා ඇය අභ්‍යවකාශ ක්ෂේත්‍රය වෙත ළමා පරපුර (විශේෂයෙන් දැරියන්ගේ) ප්‍රවේශ වීම දිරිමත් කරයි. අභ්‍යවකාශගාමීන්ගෙන් 90%ක්ම පිරිමින්ය. එමෙන්ම වැඩිහිටියන්ය. එම අවස්ථාව බාල පරම්පරාව වෙත යොමු විය යුතු බව ඇගේ අදහසය.

මේ වනවිට අභ්‍යවකාශ යානා දියත් කිරීමේ අවස්ථා 3කටම ඇය සහභාගී වී තිබේ. අභ්‍යවකාශගාමී පුහුණු කඳවුරු 7කට, අභ්‍යවකාශ ඇකඩමියේ සැසිවාර 3කට, රොබෝ විද්‍යාව සැසියකට, සැලී රයිඩ් කඳවුරු බහුතරයකට ඇය එක්වී ඇත.

උසස් අභ්‍යවකාශ ඇකඩමියේ ලාබාලතම උපාධිධාරියාද ඇයයි. කැනඩාවේ, තුර්කියේ හා ඇමරිකාවේ නාසා අභ්‍යවකාශ මධ්‍යස්ථාන තුනටම ගිය ලොව ප්‍රථම පුද්ගලයාද ඇලිසාය. 2013 සිට අඟහරු අභ්‍යවකාශගාමීන් තෝරාගන්නා නාසාහි MER-10 උපදේශක මණ්ඩලයේ සාමාජිකව ලෙසද ඇය කටයුතු කරයි. ඉවත් නියමු බලපත්‍රයද ඇය ලබාගත්තේ ලාබාල වයසකදීය.

ඒ අනුව 2030දී ආරම්භ කිරීමට නියමිත අඟහරු ගම්මාන වැඩසටහනේ මුල්ම 'අඟහරු වැසියා' වීමට ඇලිසා සුදනමින් සිටියි.

විසත්ත විජේරත්න

කොන්ද කෙලින් තියාගෙන ජීවත් වෙන්න නම් යැපෙන්නෙක් හොඳී උපයන්නෙක් වෙන්න



ලංකාවේ ජනගහණයෙන් 53% කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් කාන්තාවෝ. ලෝකය ගන්නත් කාන්තා ප්‍රතිශතය පිරිමින්ට වඩා වැඩියි.

ප්‍රතිශතය වැඩි වුණාට කාන්තා සේවා නියුක්තිය නම් බොහොම අඩුයි. ඒකට සමාජයීය, සංස්කෘතික සහ පාරිසරික හේතූන් තරමක් දුරට බලපානවා. ඒත් ප්‍රධානම කාරණය විදියට මම දකින්නේ 'අදායම් ඉපයීමේ මූලික වගකීම පිරිමින්ට පමණක් අයිති කාර්යයක්' බවට තාමත් බොහෝදෙනා විශ්වාස කිරීම.

අපි නොහිතුවට වර්තමානයේ ආසියාතික කාන්තාව මුහුණදෙන බොහෝ ගැටළුවලට මූලිකම හේතුව වෙලා තියෙන්නේ මෙන්න මේ 'සේවා විසුක්තිය' එහෙමත් නැත්නම් රැකියාවක් නොකර යැපෙන්නෙක් ලෙසට ජීවත්වීමට තමයි.

මූලික අධ්‍යාපනය ඉවර වුණහම, කසාද බැන්දහම, දරුවෝ ලැබුණහම වගේ ඔන්න මය සීමා මායිම්වලදී ගැහැනු රස්සාවලේ කරන එක නවත්නලා දනවා. දරුවෝ වෙනුවෙන්, පවුල වෙනුවෙන්, සැමියා වෙනුවෙන් පූර්ණකාලීනව කැපවෙන්න හිතාගෙන තමන්ගේ ආදායම කැප කරලා ගේ මුල්ලට වෙනවා.

අන්න එද තමයි කාන්තාව තමන් විසින්ම තමන්ගෙ තටු කපාගන්නා දවස.

එද ඉඳලා, දවස නිස්සෙම දරුවෝ වෙනුවෙන්, දෙමව්පියෝ වෙනුවෙන්, සැමියා වෙනුවෙන්, පවුල වෙනුවෙන් දවසම කැපකරන ගැහැනිය, පැඩි පැකට් එක ගන්න, ආස ඇඳුමක් ගන්න, කැමති තැනක යන්න, තමාගේ පවුලේ අයට සලකන්න, සල්ලි ඕනේ වෙනකොට මහත්තයා ළග හෝ පවුලේ වෙනත් උපයන්නෙක් ළග ඉල්ලීම් කරන්න ඕනේ වෙන තත්ත්වට වැටෙනවා.

එතකොට තමාවත් නොදැනී තමාගේ මානසික ශක්තිය හීනවෙන්න ගන්නවා. ආත්ම ගෞරවය අවමවීමක් වෙනවා. හිනි කළකිරීමක්, අසරණකමක් වගේම තමන් ගැන සියුම් ආත්මානුකම්පාවක් දැනෙන්න ගන්නවා. තවත් සමහරු තමාගේ අවශ්‍යතා, උවමනා ආයාසයෙන් හංගගෙන සිටීම තුළ මානසික පීඩනය උපරිමයෙන් විඳවනවා.

ඔන්න ඔතනදී, මූල්‍යමය හැකියාව ඇති කෙනා පාලකයා වෙලා, යැපෙන කෙනා පාලිතයා වෙන එක ඉබේටම සිද්ද වෙනවා. කාන්තාව කියන කෙනා පාලිතයා වෙලා, ඇය පාලනය කරන රිමෝට් කන්ට්‍රෝල් එක පුරුෂයා අතට යාම සිද්ධ වෙන්නේ ඒ විදියට.

සමඅයිතිවාසිකම්, කාන්තා විමුක්තිය, සාධාරණ නීතිය, ගෘහස්ථ භීෂණය වගේ

පෑඩ් පැකට් එක ගන්න, ආස ඇඳුමක් ගන්න, කැමති තැනක යන්න මහත්තයාගෙන් සල්ලි ඉල්ලන්න එපා



අභිගා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

මාතෘකා කරළියට එන්න පටන් ගන්නේ ඔන්න ඔතනදී තමයි.

ලංකාව, ඉන්දියාව වගේ ආසියාතික රටවල කාන්තාවට සාපේක්ෂව බටහිර යුරෝපයේ කාන්තාවන්ට ප්‍රශ්න අඩු වෙන්න හේතුවත් ඕකමයි.

ඔවුන් පිරිමින් හා කරට කර උපයනවා, ඉගෙනගන්නවා, ඕන දේ කනවා, ඕන තැනක යනවා, විවාහයේදී වුණත් දැවැදි කියන වචනයවත් ඔවුන් දන්නේ නැහැ. දෙන්නම උයනවා, දෙන්නම ගෙදර වැඩ කරනවා, දෙන්නම එකතු වෙලා දරුවෝ බලාගන්නවා. ඒ වගේම දෙන්නම එක සමානවම උපයනවා. ඉතින් කාටවත් සමතැන නිසි තැන කියන ගැටළු මතුවීමක් නැහැ.

ඒත් අපේ රටේ ගැහැනුන්ට කාන්තාව කියන රාමුව ඇතුළේ ඊට එහා සමාජ බැරියර් කිහිපයක්ම පනින්න තියනවා. දරුවෝ බලාගන්න, ගෙදර වැඩ කරන්න, මය ඔක්කොම එක්ක රැකියාවක් කරන එක අභියෝගයක් වෙනවා තමයි.

නමුත් අවශ්‍යතාවය සහ කැපවීම

රස්සාවක් හැති හෝ ආදායමක් හැති ගැහැනියත් හරියට තටු හැති කිරීමේලියෙක් වගේ

ලංකාවේ පවුල් ජීවිතවල ශෝක කතන්දර බොහොමයකටම හේතුව 'මූල්‍යමය අසරණකම'

තියනවනම් කාන්තාවකට මේ හැමදේමත් එක්ක අදායම් උපයන්න බැරිකමක් නැහැ.

ලංකාවේ පවුල් ජීවිතවල තියන ශෝක කතන්දර බොහොමයකම තියෙන්නේ 'මූල්‍යමය අසරණකම.'

රස්සාවක් නැති එහෙමත් නැත්නම් ආදායමක් නැති ගැහැනිය හරියට තටු නැති කිරීමේලියෙක් වගේ. මොනතරම් ඉගිලෙන්න දන්නවා වුණත් කවදවත් ඉගිලෙන්න හම්බෙන්නේ නැහැ. හැමදම අහස දිහා බලාගෙන හුල්ල හුල්ල ඉඳලා ඔහේ මැරිලා යන්න තමයි වෙන්නේ.

අගහරු ලෝකෙට යන්න තරම් තාක්ෂණය දියුණුවෙලා තියන කාලෙක රස්සාවකට යන්න ඔබ දෙසැරයක් හිතනවානම් ඔබ තවමත් 21 වෙනි සියවසට ගැලපෙන කාන්තාවක් නම් නෙමෙයි.

දරුවෝ බලාගෙන, බත් උයාගෙන දෙන දෙයක් කාලා වෙන දෙයක් බලාගෙන ඉන්න වැඩවසම් කාන්තාව යල් පැනලා බොහොම කල්. ඒ යථාර්තය

සමාජගත කිරීමේ වගකීම තියෙන්නේ ගැහැනු අපි අතේම තමයි.

ගැහැනු දරුවෝ පිරිමි දරුවන්ටත් වඩා හොඳින් ඉගෙනගන්න ඕනේ. හොඳ රස්සාවක් කරන්න ඕනේ. එහෙම නැත්නම් ව්‍යාපාරවලට යොමුවෙන්න ඕනේ.

සංචාරය කරලා ලෝකය දකින්න ඕනේ.

ජීවිතේ විඳින්න ඕනේ.

කසාද බැඳලා දරුවෝ හදලා පවුලක් වෙන්නත් ඕනේ.

හැබැයි, මේ හැමදේම එක්ක ඔබ උපයන්නෙක් වෙලා ඉන්න ඕනේ.

යැපෙන්නෙක් නොවී උපයන්නෙක් වෙලා හුස්ම ගන්න තාක්කල් ඔබට සතුටෙන්, සැනසිල්ලෙන්, ආත්ම අභිමානයෙන්, ගෞරවයෙන් දිලිසෙන්න ලැබෙනවා. ඒ එළිය නිසාවෙන් ඔබේ පවුල, සැමියා, දරුවෝ, දෙමව්පියෝ පවා ආලෝකවත් වෙනවා.

අන්න එතකොට බහුතර ගැහැනු ප්‍රශ්න, සම තැන, සුදුසු තැන, කාන්තා අයිතීන් වගේ බර වචන ඔබට අදාළ වෙන්නේ නැහැ.

උගත්, බුද්ධිමත්, කොන්ද කෙලින් තියන ස්වාධීන සුන්දර ගැහැනු ආත්ම ඉස්සරහ සමාජය කියන්නේ නිකම්ම නිකම් පුස්සක් විතරයි.

අන්න එහෙම සමාජයට අභියෝග කරන්න පුළුවන් ගැහැනියෙක් වෙන්න නම් ඔබ ඉන්න ඕනේ යැපෙන්නන්ගෙ තීරුවේ නෙමෙයි, උපයන්නන්ගෙ තීරුවේ විතරයි.



ගිහිගත තල අරඹිත ආදරය අරන් දකුණට ආ අරුණායා

සිංහල තරුණයෙකුගේ හිත අපිරිමිත ආදරයෙන් පිරවූ ඇය නළලේ තිලක නියු කිරිල්ලියකි. උතුරන් දකුණත් යා කළ ඒ සුන්දර ආදර කතාව ඇරඹෙන්නේ යාපනය සරසවියෙනි. ඇය අරුණා සිවපාදම් ය. ඔහු ඉන්දුජීන් උදය කුමාරයි. එකිනෙකා විෂයෙහි බොහෝ කැපකිරීම් කරමින් දිනාගත් ලෝකයේ ඔවුන් අද සතුටිනි. මේ එම ආදරණීයවූත් අභියෝගාත්මක වූත් සෙනෙහසේ කතාව පිළිබඳ ඉන්දුජීන් හා අරුණා 'ධරණි'ට කී කතාවයි.

ඔවුන් එකිනෙකා දුටු පළමු දවස ඔවුන්ට මතකය. අරුණාගේ මුඛ මත වූ ලොංගතු සිනහව, කොහේදෝ ඇත සංසාරික සුවදකට හිත ගෙනගියා වැනිය. යාපනය සරසවියේදී ඉදහිට හමුවූ ඒ සිනහව, ඔවුනොවුන් හොඳ යහළුවන් බවට පත්කළේ ඉක්මනින්. ඒ මුහුණපොත හරහායි.

ඒ සොළොස් කතාබහ උතුරින් දකුණට සෙනෙහස් පාලමක් තැනීය. ඒ කතාබහේ වූ ආදරය, කරුණාව, දයාව, මිනිස්කම වාගේම අවංකකම උතුරා යන්නට තරම්ම තිබුණේත් අවසන් සියල්ල ජය ගන්නට ඔවුන් සමත්වීය. යාපනය වැල්වැටිතුරෙයි සිට අරුණා කුරුණෑගලට දිග පැමිණ දැන් තෙවරසකි. ඇයට දැන් තරම්කට සිංහල කතා කරන්නට හැකිය. විවාහ වනවිට ගුරුවරියක් ලෙස කටයුතු කළ අරුණා දැන් රිදියගම සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරියයි.

“ඇත්තටම මම සතුටු වෙනවා මගේ තීරණය ගැන. මුලදී ප්‍රශ්න ආවා. ඒ ප්‍රශ්න එක්ක ඉන්දුජීන් නොසැලී මං එක්ක හිටියා. එයා ඒ ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දුන්න විදිහ, එයා මං වෙනුවෙන් කරපු කැපවීම, ඒ සියල්ලේම ප්‍රතිඵලය තමයි අපේ විවාහය... ගොඩක් සතුටින් මම මගේ සිංහල නෑයෝ එක්ක අද ජීවත් වෙනවා.”

අපේ කතාබහට මුල පුරමින් අරුණා කීවාය. ඇය එසේ කියද්දී ඉන්දුජීන්ගේ මිතුරෙකු මුහුණපොතට

එක්කර තිබූ සටහනක කියා තිබුණේ, තම ජාතියේම කුල මල හේද සොයන මිනිස්සු අතරේ තම මිතුරා වන ඉන්දුජීන් අලුත් අඩියක් තැබූ බවය. සුළු සුළු ප්‍රශ්න හමුවේ ප්‍රේමය අතැර යන පෙම්වතුන්ටද ඔවුන්ගේ කතාව ආදර්ශයක් බව ඔහු කියා තිබුණි.

ඉන්දුජීන් තම හිත උපන් ප්‍රේමය ඇයට කියා ගන්නේ කෙසේදැයි කල්පනා කළ කාලයක් තිබුණි.

“මට මතකයි මං ඒක එයාට කිව්ව හැටි. අපි යාළුවෝ විදිහට වැටි කළා. මම ගේ හිතේ තිබුණ දේ මේ විදියට කෙටි පණිවුඩයකින් යැව්වා. මම කිව්වේ ‘මම හිතන්නේ මං ඔයාට ආදරේ කරනවා. කලබල වෙන්න එයා. මං ආපස්සට එහෙම දෙයක් ඔයාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ. හිතේ නියන් ඉන්න බැරි නිසයි ඇහුවේ.’ මං එහෙම කිව්වට පස්සෙ කෙල්ල වැටි එකෙන් එකපාරම අයින් වුණා. මොකද එයා සිංහල කොල්ලෙක්ගෙන් මෙහෙම කතාවක් බලාපොරොත්තු නොවෙන්න ඇති. ඔහොම සතියක් විතර ගෙවුණා. සාමාන්‍ය විදිහට ආයෙම වැටි කළා. හැබැයි මං අහපු දේ ගැන කිසිම කතාවක් බහක් නැහැ. ඒ අතරේ මම ඇහුවා මං අහපු දේට කරනා

වුණාද කියලා. එයා කිව්වා ‘නෑ’ කියලා. මං ආයෙම කිව්වා, මම බයවෙලා හිටියේ ඔයා අකමැති වෙයි කියලා. එහෙනම් ඉතින් මං ඔයාට ආදරේ තමයි කියලා මං ආයෙ කිව්වා. ඊළඟට එයා හිතා මුණක් එව්වා.”

තම යෝජනාවට අරුණාගේ අකමැත්තක් නැතැයි ඒ වනවිට ඉන්දුජීන්ට හැඟී යමින් තිබුණි. සුපුරුදු යහළුකමින්ම තවත් මාස කිහිපයක් ගෙවී ගියේය. එහෙත් තම යෝජනාව ගැන යළි සිහිපත් නොකොට ඔහු ඉවසිල්ලෙන් බලා සිටියේය.

“ඔය විදිහට දවස් ගෙවුණා. දවසක් එයා වැටි එකට එනවයි කියලා ඉඳලා ආවේ නැහැ. බලා ඉඳලා මට නින්ද ගියා.

උදේ ඇහැරිලා ගෝන් එක අතට ගනිද්දී එයා මැසේජ් කරලා. මම එද හරියට බයවුණා. හැබැයි එයා කියලා තිබුණ දේවල් මම හෙමින් කියව්වා. එහි තිබුණේ මං ඔයා ගැන කල්පනා කරා. ඔයා හොඳ කෙනෙක් කියලා මං දන්නවා. ඇත්තටම ඔයාට බඳින්න කැමතියි. ගෙවල්වලින් කොහොමටවත් කැමති වෙන එකක් නැහැ. ඒක මට විශ්වාසයි. එහෙම වුණොත් හිතුවක්කාර තීරණයක් ගන්න වෙන්නේ. එහෙම කියලා ඔයාගේ හිතේ බලාපොරොත්තු ඇති කරවන්නත් මට බයයි.”

කෙසේ නමුත් තම බලාපොරොත්තුවේ පළමු පියවර එසේ සාර්ථක වෙද්දී, ඇය කීවාක් මෙන් අභියෝග ගොඩකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවන වග ඔහු දැන සිටියේය. ඒ 2014 අවුරුද්දයි. ඒ වනවිට ඉන්දුජීන්ට දෙමළ භාෂාව කතා කරන්නට නොහැකිය. අරුණාට සිංහල බැරිය. ඉංග්‍රීසියෙනුත්, කැඩිවිච දෙමළෙනුත් කතාබහ කළ ඔවුන්, සුන්දර ආදර ලෝකයක් ගොඩනංවාගෙන තිබුණි.

“මම යාපනයට යද්දී මට දෙමළ බැහැ. එකට හිටපු යාළුවෝ තමයි සාමාන්‍ය මට්ටමට දෙමළ කතා කරන්න උදව් කළේ. හැබැයි ටික දවසක් ගෙවෙද්දී මට තේරුණා ඒ සමාජය අපේ සම්බන්ධය දිනා බලන විදිහ වෙනස් කියලා.”

මම දැන් ගොඩක් සතුටින් ඉන්නවා. සිංහල සමාජය මාව ආදරණීයව පිළිගත්තා
- අරුණා

ආරුණාගේ ශ්‍රද්ධාවෙන් හිතේ සිංහල බෞද්ධයා කිව්වම තිබුණ විත්‍ය වෙනස් කරන්න මම සෑහෙන වෙහෙසක් ගත්තා
- ඉන්දුජීන්



ඒ දවස් වෙද්දී යුද්දේ ඉවර වෙලත් අවුරුදු තුන හතරයි ගෙවීලා තිබුණේ. අපේ අතර තිබුණේ ආදර සම්බන්ධතාවයක් වුණත්, මම එයාලගේ ගෙදරට එය විවාහ යෝජනාවක් විදිහට අරගෙන ගියා. පළමු පාරෙන්ම ඒ යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප වුණා.”

එය එසේ වුවත් ඒ වනවිට ඔවුනොවුන්ගේ ආදරය ශක්තිමත්ව වැඩෙමින් තිබුණා. හිත රිදුණු ඇතැම් දවස්වලට ඔවුන් ගියේ කෝවිලට සහ නාග විහාරයටය. නාග විහාර වෙහෙර පාමුල පඩිපෙලෙහි වාඩිවී අත් අල්ලාගෙන හැඹු දවස්ද ඒ අතර තිබුණි. තම යහළුවන් කිහිපදෙනෙකු ඒ ආදරයට උදව් කරද්දී, තව පිරිසක් ප්‍රශ්න කළේ මේ සංස්කෘතීන් දෙකක් නොවේද යන්නය. ඉන් ඇතැමෙකු ඇසුවේ ආයෙමත් යුද්ධයක් ආවොත් මොකද කරන්නේ යන්නය.

“මේ අදහස් එක්ක සටන් කරන්න වගේම, මට එයාගේ ගෙදර අයගේ කැමැත්ත වැදගත් වුණා. එයාලගේ නෑයෝ පවා විවිධ තර්ක ගෙනාවා. එයාට ඉන්නේ අක්කයි, මල්ලිලා දෙන්නයි. මට මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා. කොහොමහරි අරුණයාගේ මල්ලිලා දෙන්නා මං එක්ක හිතවත් වුණා. යාපනේ වැල්වැට්තුරේ මිනිස්සු හමුදාවේ සපත්තු සද්දෙටත් බයයි. ඔවුන් ලංකා හමුදාව කියලා නෙවෙයි කියන්නේ. සිංහල හමුදාව කියලා. සිංහල බෞද්ධයා කිව්වමත් එයාලා තුළ තිබුණ විත්‍ය වෙනස්. ඔවුන් හිතාගෙන හිටියේ සිංහල බෞද්ධයා ප්‍රවේශකාරී කෙනෙක් කියලයි. මට ඕන වුණා ඒ අදහස් ඇත්ත නෙවෙයි කියලා පෙන්වන්න. ඒ අතරේ මට ලොකු උත්සාහයක් දරන්න වුණා. මම මගේ තාත්තට තමයි මේ සම්බන්ධය ගැන මුලින්ම කිව්වේ. ඔහු පළමුව නිහඬ පිළිවෙතක් අනුගමනය කළා. කොහොමහරි පස්සේ අම්මටත් කිව්වා. මට උදව් කරපු සීමිත යාළුවෝ අතරේ, මගේ අම්මගේ වචනයක් මට ලොකු ශක්තියක් වුණා. අම්මා මට කිව්වේ, මොන ප්‍රශ්න ආවත් කෙල්ලව ගෙදරට එක්කත් එන්න. අපිට තව දරුවෙක් වැඩි නෑ කියලා.”

ඉන්ද්‍රජිත් කට්ටිකාචාර්යවරයෙක් ලෙස වචනාශාලි සරසවියේ පත්වීම් ලබන්නේ මේ අතරය. අරුණයාට ගුරු පත්වීමක් ලැබුණි. ඒ ත්‍රිකුණාමලයටය. මේ අතර අරුණයාට ගෙදරට විවාහ යෝජනා එන්නටද විය. ඒ එක්කටවත් ඇය කැමති වූයේ නැත. මේ වනවිට අරුණයාගේ මව්ටද ඉන්ද්‍රජිත් කෙරෙහි යම් පැහැදීමක් ඇතිව තිබුණි. ඒ නිසා ගෙදරට එන යෝජනාවලට ඇය දියණියට බල කළේ නැත. ඒ වනවිට අරුණයාගේ අක්කා විවාහ වී සිටියාය. ඇයටද පෙම්වතෙකු සිටියත්, විවාහ වෙන්නට සිදුවූයේ යෝජනාවකට අනුවය. ඉන්ද්‍රජිත් තම හඳුනන ද වරක් අරුණයාගේ අම්මා වෙත යැවීය. එය බැලුවෙකු කියා තිබුණේ දෙදෙනා නොගැලපෙන බවයි.

ඉස්සර අපිට විරුද්ධව කතා කරපු නෑයෝ, යාළුවෝ දැන් අපි එහේ ගියහම හොයාගෙන ඇවිත් කතා කරනවා. එයාලා මුලදී හිටපු මතේ වැරදියි කියලා බොහොම හඳුයාගමව කියනවා



මම ඇය වෙනුවෙන් දෙමළ ඉගෙනගත්තා - ඉන්ද්‍රජිත්



මොන ප්‍රශ්නය ආවත් එයා මගේ අත අත් නොහරින බව මට දැනුණා - අරුණයා

“ඒත් මට ලොකු විශ්වාසයක් තිබ්බා. ඒ වෙනකොට මම අරුණයාගේ හිත, එයාගේ බලාපොරොත්තු ගැන දන්නවා. ඇයත් එහෙමයි. ලොකු විශ්වාසයක්, ආදරයක් අපි අතර තිබුණේ. ඔය අතරේ තව පුසාරී කෙනෙක් අපේ වෙලාවල් බලලා කිව්වා මේක කවදවත්, කාටවත් නවත්වන්න බෑ කියලා. ඔය අතරේ අරුණයාගේ කිරි අම්මන් හොඳ කතාවක් කිව්වා. අපි හමුවුණ විදිහ, අපේ හිත් යාවුණු විදිහ එක්ක ඇය කිව්වේ මේක දෙදවොපගන දෙයක් කියලා. කොහොමහරි කාලයක් යද්දී අපේ සම්බන්ධයට දැඩිව විරුද්ධ වෙලා හිටපු එයාගේ තාත්තත් කැමැත්ත දුන්නා.”

මහු කියද්දී අරුණයා ද හඬ අවදි කළාය. “ඇත්තටම දෙමළ ගැනු ළමයෙකුට විවාහය ගැන හිතන්න වෙන්නේ එයාගේ පවුලේ අය එක්කමයි. අපේ වාරිතු වාරිතු තියෙනවා. කොහොම වුණත්, එයාගේ ආදරය වගේම එයා මගේ ආදරය බලාපොරොත්තු වුණ දවසේ ඉදන් ආව ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දුන්නු විදිහ එක්ක අපේ ආදරය තව තවත් ශක්තිමත් වුණා.”

මවුන්ගේ විවාහය සිදුවන්නේ යාපනයේදීය. ඒ හින්දු විරිත්‍යානුකූලවයි.

ඔහුගේ ඇලුම් පැළඳුම් ගෙන දුන්නේ අරුණයාගේ ගෙදරිනි. ඔහුගේ දෙමාපියන්, ඥාතීන් මංගල උත්සවය සිංහල ක්‍රමයට කළ යුතු යැයි බලපෑම් කළේ නැත. ඔහු තම ඥාතීන්ද අස්වසාලමින් උතුරේ සිටි අරුණයා තම බිරිඳ කොටගෙන කුරුණෑගලට කැන්දන් ආවේය.

“ඉතින් එද මෙද තුර එයා අපේ ගෙදර බොහොම සතුටින් ජීවත් වෙනවා. යාපනේ දමිළ තරුණියක් අත්විදින නිදහසට වඩා නිදහසක් එයාට තියෙනවා. ඒ තුළ එයා හොඳින් ඉගෙනීම් කටයුතු කරමින් තමන්ගේ වෘත්තීය ජීවිතය ශක්තිමත් කර ගන්නවා. අද එයාගේ අම්මා තාත්තා එයා දිනා බලලා බොහොම සතුටු වෙනවා. ඒ වගේමයි, ඉස්සර අපි කොහොමද සිංහල පවුලකට නෑකම් කියන්නේ කියලා කියපු එයාලා අද සතුටින් අපේ දුටු බැඳලා ඉන්නේ සිංහල ෆැමිලි එකකින් කියලා ආඩම්බරෙන් කියනවා. මට කියන්න තියෙන්නේ මීට වඩා සහජීවනයක් තියෙනවද?”

ඒ ජය අත්පත් කරගැනීමට ඔහුට බොහෝ ඉවසන්නට සිදුවිය. ඒ වගේම තැනට සුදුසු ලෙස කටයුතු කරන්නටද සිදුවිය. අරුණයා එක වචනයෙන්ම තමන් වෙනුවෙන් ජේවී සිටීම ඒ බලාපොරොත්තුවට මේ දක්වා එන්නට ජීවයක් ලැබුණු බව ඔහු පවසයි. ආදරය කොතැනකදී උපන්නත් එය ආදරයමය. ඒ ආදරය සුන්දර වන්නේ සොඳුරු දෙසිතක් ළඟය. ඊට ජාතිය, ආගම, කුලය බලපාන්නේ නැත.

“එයා දැන් රිදියගම සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් තනතුරට පත්වෙලා මාස තුනයි. සිංහල කොල්ලෙක් විවාහ වෙලා ඉන්නේ කියලා දැනගන්නම සේවා ස්ථානයේ පවා ඇයට ලොකු සහයෝගයක් ලැබෙනවා.

ඇය අපේ අම්මා එක්ක සිංහල කතා කරන්න ඉගෙනගන්නවා. දැන් සිංහල තේරුම් ගන්න වගේම, කතා කරන්නත් ඇයට පුළුවන්.

ඒ වගේම අපි විවාහ වුණාට පස්සේ මම අරුණයාගෙන් ඇහුවා ඇයි ඔයා මට කැමති වුණේ කියලා. එතකොට එයා හිතාවෙලා කිව්වා, ඔයා යකෙක් වගේ හැටු ප්‍රශ්නයකදී හිටියා. ඔයා එකකින්වත් පැනලා ගියේ නෑ කියලා. ඒ නොගිය එකම ඔයාට ආදරේ කරන්න හේතුවක් කියලා ඇය කිව්වා.”

ඔහු ඇ ගැන කතා කරන්නේ ආඩම්බරයෙනි. අද ඉන්ද්‍රජිත් ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු තාක්ෂණ ආයතනයේ නිලධාරියෙකු ලෙස සේවය කරනු ලබන අතර, හෙට දවස ගැන බලාපොරොත්තු කන්දරාවක් ඔවුන් සතුය.

ඒ අතරේ ඉඩකඩ සාදා ගනිමින් යාපනයට නෑගම් යන ඔවුන් යාපනයේ නෑයන්ටද තම ගෙදරදෙර ලොංගතුකමේ, ආදරයේ නවාතැන්පළක් කොට තිබේ.

“ඇත්තටම ඉස්සර අපිට විරුද්ධව කතා කරපු නෑයෝ, යාළුවෝ දැන් අපි එහේ ගියහම හොයාගෙන ඇවිත් කතා කරනවා. එයාලා මුලදී හිටපු මතේ වැරදියි කියලා බොහොම හඳුයාගමව කියනවා. මේ ගෞරවය, ආදරය ඒ සමාජයෙන් මට ලැබෙන්නේ අරුණයා නිසා. ඇයත් ඇයගේ තීරණයේ නොසැලී හිටියා. ආදරය කියන්නෙ හරි ශක්තිමත් දෙයක්. ඒ තුළ සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් අර්ථවත් විදිහට ජීවිතය ගත කරන්න තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.”

ඉන්ද්‍රජිත් කීවේය. අරුණයා ද ලොංගතු ව සිනාසුණි. ඒ සිතහව තුළ වූයේ තම අලුත් ඥාතීන් හමුවේ ඇය විදිනු ලබන සෙනෙහස හා ආදරයයි. ජීවිතය තුළ මෙයට වඩා සහජීවනයක් තිබේද? මේ සැහැල්ලු සතුට සමඟින් ඒ ආදරය පිරුණු ජීවිතය තව තවත් සොඳුරු කරගැනීමට ‘ධරණී’ අප ද සුභාශිංෂණ එක්කළේ හදවතින්මය.

සර් සර්

ගැහැනු තමන්ගේ හයිස පෙන්හන්හ ඕන කට හෝ අතපය ඉස්සරහට දාලා හෙවෙයි



හේතුවක් ඇතිව හෝ හැකිව ඵලලවෙන නින්දා අපහාස ඉදිරියේ නිහඬ වෙන්හ පුළුවන් නම් ඒකයි කාන්තාවක් සතුව තිබිය යුතු දරාගැනීම කියන්නෙ

ඒ නිසා කොයිදේටත් කට ඉස්සර කරගන්න එක නමයි ලොකුම හපන්කම කියලා කාන්තාවක් කිසිම වෙලාවක හිතන්න නරකයි.

අපි අහලා තියෙනවා කතාවක්, ටොක්කක් කනවනම් රත්තරන් මුද්දක් දුපු අතකින්ම වෙන්හ ඕන කියලා. නමුත් මං හිතන්නෙ කවුරුහරි කෙනෙක් වැරද්දක් අඩුපාඩුවක් පෙන්නලා දෙන තැනකට තවදුරටත් ඒ කතාව වලංගු වෙන්හ ඕන නෑ. වැරද්ද පෙන්නලා දෙන්නෙ තමන්ට වඩා වයසින් අඩු කෙනෙක් වෙන්හ පුළුවන්. මගනොටේ, බස් එකේ, ඔරිස් එකේ හම්බවෙන කෙනෙක් වෙන්හ පුළුවන්. එහෙම වෙලාවට වැරදගත් වෙන්හ පෙන්නල දෙන වැරද්ද මිසක් වැරද්ද පෙන්වන පුද්ගලයා හෝ තැන නෙවෙයි. ඒ වගේම එහෙම වෙලාවට අපි හැරිලා බලන්න ඕන අපි දිහාම මිසක් වැරද්ද පෙන්වන පුද්ගලයා දිහා නෙවෙයි. ඇඟිල්ල දිගු කරගන්න ඕන අපි දිහාවටම මිසක් සමාජයට නෙවෙයි.

බුදු හාමුදුරුවෝ හෝ අරහතුන් වහන්සේලා හිඟ මේ අබුද්ධස්ස කාලෙ කුසල් අකුසල් දිවැසින් බලලා අපේ සසර කෙටි කරලා දෙන්න කවුරුවත් නෑ. ඒ නිසා කවුරු වුණත් වැරද්දක් අඩුපාඩුවක් පෙන්වනකොට මමත්වය එහෙමත් නැත්නම් ඊගෝ එක ටිකකට පැත්තකින් තියලා ඒක හදගන්න තරම් නිහනමානීකමක් කාන්තාවකට විශේෂයෙන්ම තියෙන්න ඕන කියලයි මම හිතන්නෙ.

ගැහැනු වුණාම තමන්ගේ හයිස පෙන්නන්න ඕන, තමන්ගේ කට හෝ අතපය ඉස්සරහට දලා නෙවෙයි. හේතුවක් ඇතිව හෝ නැතිව ඵලලවෙන නින්දා අපහාස ඉදිරියේ නිහඬ වෙන්හ පුළුවන් නම් ඒකයි කාන්තාවක් සතුව තිබිය යුතු දරාගැනීම කියන්නෙ.

ඒකෙන් අදහස් වෙන්හෙ නැහැ කාන්තාවක් සියලු දේ ඉදිරියේ මුනිවන රැකිය යුතුයි කියලා. නමුත් එහෙම වෙලාවල්වලත් කතා කළ යුතු පිළිවෙලක් තියෙනවා. විශේෂයෙන්ම තමන් කතා කරන්නෙ ප්‍රසිද්ධ සභාවක නම්, එහෙමත් නැත්නම් දෙනෝදහක් දෙනාට විවාහ වෙන මාධ්‍යයක් හරහා නම් අනිවාර්යන්ම විනයක් සහ ශික්ෂණයක් තිබිය යුතු වෙනවා. එහෙම නොකළොත් සමාජය විසින් දෙන 'වට්ටි අම්මා' කියන අනුවර්ථ නාමය අකමැත්තෙන් වුණත් භාරගන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා.

මම නම් කියන්නෙ කාන්තා සංහතිය නියෝජනය කරන කිසිම ස්ත්‍රී පරාණයක් එතෙන්නට වැටෙන්න නරකයි. දැනුවත්ව කාටවත් එතනට වැටෙන්න දෙන්නන් නරකයි. කට හින්දා නැහෙන මාවලා වගේ නොදැනුවත්කමට කට ඉස්සර කරගෙන අමාරුවේ වැටෙන එවැනි අයගෙන්, සරලවම කිව්වොත් ආතල් ගන්නන් නරකයි.

රටේ රජ්ජීරුවෝ වසඟයට ගත්තු මට අපහාස කරන්න උඹ කවුද?

දවසක් මුගලන් මහ රහතන්වහන්සේ පිණිඬපාතයේ වඩිනකොට උන්වහන්සේ ගැන කාම සිතක් පහල වෙච්ච විමලා කියලා ගණිකාවක් උන්වහන්සේ පොළඹවාගන්න විවිධ දේවල් කළාලු. හැබැයි වහගෙන ඉන්න ඕන තැන් පෙන්නලා පාතර්ජන පිරිමි වසඟට ගත්ත විමලාට ශරීරයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගෙන රහත් වෙච්ච මුගලන් හාමුදුරුවන්ව වසඟට ගන්න බැරිවෙනවා. ඒ වෙලාවේ මුගලන් හාමුදුරුවෝ හරි ලස්සන කතාවක් කියනවා.

“අසුවි කලයක් වගේ නව දෙරකින් අසුවි වැගිරෙන උමේ ඔය කුණු ශරීරය පයින්වත් ස්පර්ශ කරන්න මගේ නම් කැමැත්තක් නෑ” කියලා.

හැබැයි විමලා දන්න කුණුහරුප සේරම කියලා මුගලන් හාමුදුරුවෝට බණින්න ගියේ නෑ.

එහෙනම් විමලටත් තිබුණා, මගයේ බිම්බිසාර රජතුමා පවා හොයාගෙන එන, රජ සිටු කුමාරවරු එක ස්පර්ශයකින් වසඟයට ගන්න මගේ සිරුරට අවමන් කරන්න, මුඩු මහණ උඹ කවුද කියලා අහන්න.

මොකද වාන්තියෙන් ගණිකාවක් වෙච්ච

විමලාට ඒ මොහොතේ අමුතුවෙන් ඇතිවෙන්න හෝ නැතිවෙන්න ගෞරවයක් තිබුණේ නෑ.

ඒත් පෙර සංසාරේ කරපු මොකක්දෝ පිනක් නිසා විමලාට එද හිතෙනවා දස දහස් ගාණක් පිරිමි වර්ණනා කරන මේ ශරීරය, අසුවි කලයක් වගේ කියලා බය නැතුව කියන මේ ශ්‍රමණයන් වහන්සේට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඒ ඇහුම්කන්දීමේ ප්‍රතිඵලය විදිහට ගිහිකල ගණිකාවක් ලෙස ජීවත්වුණු විමලා බුද්ධ

ශාසනයේ සියලු කෙලෙස් නැති කළ අරහත් භික්ෂුණියක් බවට පත්වෙනවා.

කාන්තා සංහතිය නියෝජනය කරන කිසිම ස්ත්‍රී පරාණයක් එතෙන්නට වැටෙන්න නරකයි

හැබැයි එද කුසලයට කලින් කට ඉස්සර වෙලා විමලා මුඩු මහණ හෝ පිං බතා වගේ නමක් කියලා මුගලන් හාමුදුරුවන්ට බැණිනා නම්, පළවෙනි දේ සසර දුක් නිවාලූ භික්ෂුණියක් වෙන්හ විමලාට බැරි වෙනවා. දෙවැනි කරණාව අරහතුන් වහන්සේ නමකට අපහාස කළ පාපයෙන් ගැලවෙන්නන් ඇයට බැරිවෙනවා.

ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී විශාරදයන්, ආධ්‍යාත්මවේදීන්, මහානුභාව සම්පන්න යෝගීකරුවන් ආදී වශයෙන් හඳුන්වාගනු ලබන බොහෝදෙනෙකු අපි රුපවාහිනී සහ මුද්‍රිත මාධ්‍යයන් තුළින් දැක ඇත්තෙමු. එමෙන්ම ඔවුන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් ඔවුන්ටම ආවේණික අමුතු අමුතු ඇඳුම් විලාසිතාවලින් සැරසී සිටින බවත් ඔබ දැක ඇත. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී හැඳ පැලඳ පාරක නොටක යා නොහැකි මේ අමුතු ඇඳුම් ආයින්තම් හැඳ පැලඳ ජනමාධ්‍ය හමුවට ඒමෙන් ඔවුන් අපේක්ෂා කරන එක් දෙයක් තිබේ. එනම් තමන් සාමාන්‍ය ජනතාවට අයත් නොවන කෙනෙකු බව ජනතාවට ඇඟවීමයි.

ජනමාධ්‍ය හරහා මෙවැනි විශ්ම කර්මයින් යැයි කියාගන්නා පිරිස් 'වැසි වසින්තට පෙර' එනම් 2002 වසරේදී පමණ මෙලෙස තරමක් අමුතු ඇඳුමක් ඇඳ ආධ්‍යාත්මවේදියෙක් ලෙස පෙනී සිටීම පිළිබඳ රසවත් අත්දැකීමක් මා සතුව ද තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මෝහන ප්‍රසංග කලාවේ පුරෝගාමියාණන් වන ආචාර්ය නෙවිල් ද සිල්වා මහතාගේ මගපෙන්වීම යටතේ නෙවිල්, පවිල්, දේව කන්නලව්, යාඤා ආදියෙන් සිදුකරනු ලබන විවිධ පුද්ගලයන් ආවේශමය සහ ආරුභයන්ට පත්කිරීමේ 'කලාව' මනෝ විද්‍යාත්මක ලෙස ප්‍රගුණ කරමින් සිටි මට මෙලෙස ගුප්ත විද්‍යාධරයෙකු, ආධ්‍යාත්මවේදියෙකු හෝ මුනිවරයෙක් ලෙස පෙනී සිට ඒ හපන්තම පහසුවෙන්ම කළ හැකි බව ඒ වනවිට කෙමෙන් තහවුරු වෙමින් තිබිණි. පූජ්‍ය නාගල්ලේ පඤ්ඤානන්ද හිමියන්ගේ කාරුණික අවසරයද මත එම වසරේ වෙසක්, පොසොන් සමයේ එක් වැසිබර දිනයක එම විහාරස්ථානයේ ධර්මශාලාව



මළපෙරෙනසකු වූ තමන්ගේ සීයා ආවේශ වුණු කාන්තාව

මට හේරෙනවා තමුන් දැන් ඉන්නේ මේ කාන්තාවගේ බඩට ඇතුල්වෙලා. මේ වගේ අභිංසක කාන්තාවකට මෙහෙම දුක්වේදනා දෙන තමන් කවුද? මහසෝනාද? ඊරි යකාද? කළු කුමාරයාද? ගෙවල යකාද? කවුද කියලා මට දැනගන්න ඕනේ

දිව්‍ය ඥානයෙන් පෙනෙන බවත්, එවැනි අයෙකුට අත ඔසවා සංඥා කළ සැනින් ඒ තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය වේදිකාවට පිවිසිය යුතු බවත්ය. එසේ කී මා රැස්ව සිටි පිරිස දෙස බලත්ම ඒ අතරින් කිහිපදෙනෙකු කෙරෙහි කායික සලිතවීම් පෙන්වුම් කළ අතර, එසේ වේදිකාව දෙසට වැදගත් ඉරියව්වකින් සිටි මැදිවියේ

කාන්තාවකගේ සිරුර වේගයෙන් සලිත වෙමින් තිබූ අතර මම ඇය දෙසට අතක් එසවීමි. එවිට ඇය දියෙන් ගොඩ දැමූ කාචයියෙකු මෙන් සලිත වෙමින් වේදිකාවට පැමිණි අතර, මම ඇය මගේ පාලනයට නතු කරගනිමි.

“තමුන් මොකක් වුණත් අමනුෂ්‍යයෙක් බව පේනවා. ඒත් මෙතනදී මාත් එක්ක සෙල්ලම් දන්න විතරක් හදන්න එපා තේරුණාද?”



නිලක් සේනාරත්න

මම මෙය මට ඉන්ද්‍රියාවේ හිමාල වනයේ බවුන් වඩන සාමීන්වහන්සේ නමක විසින් ලබාදුන් දිව්‍යමය වරමක් බව කියා ඊට කිසිදු සබැඳියාවක් නොමැති සංස්කෘත ශිල්පීය දෙක තුනක්ද හඬ නගා කීවෙමි. ඒ සමඟම මා ඔවුන්ට කියේ දැනට මෙසේ පැමිණ සිටින්නවුන් අතරින් යක්ෂ බලයක් සහිත සියලුදෙනා මට

මා උස් හඬින් එසේ කියත්ම එම කාන්තාව දරුණු උද්‍රාබාධයකින් පෙළෙන්නාක් මෙන් ඉදිරියට නැවී දැඩි වේදනාත්මක ඉරියව්වක් පළ කළාය.

“මට තේරෙනවා තමුන් දැන් ඉන්නේ මේ කාන්තාවගේ බඩට ඇතුල්වෙලා. මේ වගේ අභිංසක කාන්තාවකට මෙහෙම දුක්වේදනා දෙන තමන් කවුද? මහසෝනාද? ඊරි යකාද? කළු කුමාරයාද? ගෙවල යකාද? කවුද කියලා මට දැනගන්න ඕනේ.”

ඒ සමඟම එම කාන්තාවගෙන් තම සිත තුළ පවත්නා කිතම් හෝ මානසික අර්බුදය පිළිබඳ ඇගේ සංකේතාත්මක නාමය දැනගනු පිණිස මම ඇසීමි. එහෙත්, ඊට පිළිතුරු නොදුන් ඇය සිය වේදනාත්මක

බව වැඩි වැඩියෙන් පළ කරන්නට වූවාය.

“යක්කුන්ට ඉතින් අපිට වගේ උප්පැන්න සහතික නෑනේ. ඒ හින්දා තම මතක නැතුව ඇති.”

ඒ මොහොතේ ආචාර්ය නෙවිල් ද සිල්වා මගේ සම්පයට පැමිණ කී දෙයින් මා සිනහව පාලනය කරගන්නා ලද්දේ අතිශය අසිරුවෙනි. යම් හෙයකින් මා එතැන ‘බක බක’ ගා සිනාසෙන්නට වූයේ නම් ඒ වැඩේ එතැනම ‘අල වී යනු’ නිසැකය.

“මං මළ පෙරෙනයෙක්. මේකිගේ සීයා ජුටන් අප්පු.”

මඳක් එම අමනුෂ්‍යයා එම කාන්තාවගේ මුඛින්ම එලෙස සිය අනන්‍යතාවය පළ කර සිටියේ බොහෝදෙනෙකු මවිනයට පත් කරවමිනි. පසුව මම එම ජුටන් අප්පුගේ ප්‍රාණකාර අමනුෂ්‍යයාට උපන්ද සිට මා කළ පින් දහම්වලින් සෑහෙන කොටසක් අනුමෝදම් කරන බව කී අතර, එම කාන්තාව අනහරු වෙතන් සුගතිගාමී හවයක උපත ලැබීමට හෙතෙම එකඟ විය.

මෙම යක්ෂ, ප්‍රේත, භූත, පීසාව, කුම්භාණඩ ආදී සකලවිධ ආවේශයන් සහ ආරුභයන් යම් යම් පුද්ගලයන් තුළ පවත්නා නොවිසඳුණු මානසික ගැටළු සහ

ඔවුන්ගේ පෞරුෂයන් මත පදනම් වන සංකේතාත්මක නිරූපණයන් පමණි. එම ආරුභය නිමාවීමෙන් පසු සුව කිරීමේ මෙහෙයන්වලදී මෙන් රැස්ව සිටියවුන් ඇමතිමට එම කාන්තාවට අවස්ථාවක් හිමි කරදුන් අතර, එහිදී ඇය කියා සිටියේ මෙතෙක් තම සිත තුළ පැවැති විශාල බරක් එක්වරම ඉවත් වූ බවක් සේම අතිමහත් සැනසිලියක් බවක් සිතට දැනෙන බවකි. ඉන්පසු එම පිරිස ඇමතු මම මෙය මෙම කාන්තාවගේ යටි සිත තුළ පැලපදියම් වූ මානසික ගැටුමක් සරල මනෝ විද්‍යාත්මක උපාය මාර්ගයකින් විදරණය කොට ඉවත් කිරීමක් බවත්, විවිධ ආගමික කණ්ඩායම්, යකැදුරන් සහ වෙනස්වීම් කපටින් විසින් යකුන් එළවීම ලෙස කරනුයේ මෙම සරල මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකර්මයම බවත් කීවෙමි. එසේම එම කතාව අවසානයේ මා කිසිදු දිව්‍යමය වරමක්, ආධ්‍යාත්මික ශක්තියක් නොමැති නිකම්ම නිකම් පෘතග්ජනයෙකු බව ඔවුන්ට කී විට ඒ බොහෝදෙනෙකුගේ ඇතිබැවීම් නළලේ සෑහෙන දුරක් ඉහළට ගමන් කරනු මට හොඳින්ම පෙනින.

එමෙන්ම ඉකුත් සමයේ එක්තරා ජනමාධ්‍ය ආයතනයකින් ලත් අසීමාන්තික උත්තේජනය මත කාලී මැණියන්ට රත්රන් පූජා කරන ලෙස කියමින් අසරණ මහජනතාවගෙන් රුපියල් කෝටි ගණන් ගසා කෑ කන්ද උඩරට කපුවෙකු ද කාලී මැණියන්ගේ වරමින් අමනුෂ්‍ය බැල්ම සහිත පුද්ගලයන් ආරුභ කරවන ව්‍යාපාරයක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඒ නිසා අනවශ්‍ය මානසික කැලඹීමකට පත්වූ කැරලිල ප්‍රදේශයේ තරුණයන් පසුව පේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහලේ මනෝ වෛද්‍ය ඒකකය වෙත ඇතුළත් කොට ප්‍රතිකාර කිරීමට පවා සිදුවිය.

එමනිසා අමුතු ඇඳුම් ඇඳගෙන නොදන්නා සහ නොතේරෙන භාෂාවකින් ශිල්පී කී පමණින් කෙනෙකුට මුනිවරයෙකු හෝ ආධ්‍යාත්මවේදියෙකු වීමට නොහැකි බව විසිඵක් වන සියවසේ ජීවත් වන බුද්ධිමත් ඔබ වටහා ගත යුතුය. විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් තුළ පවතින සංවේදී බව සහ අභිංසක අසරණ බව ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් මෙවැනි පිරිස් මුලින්ම උත්සාහ ගන්නේ කාන්තාවන් මුලා කිරීමටය. එමනිසා ඔබට හෝ ඔබේ පවුලේ කෙනෙකුට අමනුෂ්‍ය බලවේගයක් හෝ දේව බලපෑමක් නිසා කිසියම් විපර්යාසයක් සිදුව ඇති බව හැඟෙයි නම් ඔබ කළ යුත්තේ දේවාල කපුවන් පසුපස යාම නොව මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යාම බව මතක තබා ගත යුතුය.

කෘම උයඳදි රහ වගෙම ගුණත් අමතක කරන්න එපා

සංවර්ණ සීමා හේතුවෙන් හැමෝම ගෛරට වෙලා ඉන්න මේ කාලේ, පිරිසක් හිතේ හැටියට කෘවා බිච්චට තවත් පිරිසක් එක වේලක් පිරිමහගන්නත් බැරව අසරණ වී සිටින බව අපි දන්නවා. හැබැයි අපි ටිකක් නිර්මාණශීලී විදියට හිතලා බැලුවොත් ගෛර තියන කෘම බීම ටික පිරිමහගෙන රසවත් වගේම සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේලක් සකස් කරගන්න අපිට බැරකමක් නෑ. බත් ටිකක් අඬුවෙන් එළවලු ටිකක් වැඩියෙන් කෘවම ඇඟටත් හොඳයි. මේ දවස්වල අපේ පොකට් එකටත් හොඳයි.



01

සුදු කෘකුළු බත්
පොල් සම්බෝල
හාල්මැස්සෝ බැඳලා
ලුණු පෙති



02

සුදු කෘකුළු බත්
පරප්පු කිරට
බෝංචි තෙලෙන් කිරට
අඹ වනංජනය
තම්බපු බිත්තර
වියළි මිරිස් සහ සාලයෝ මාළු බැඳලා



03

සුදු සම්බා බත්
බටානා කිරට
තෙඹු කොළ මැල්ලුම
හාල්මැස්සෝ තෙල්දලා
තම්බපු බිත්තර



04

සුදු සම්බා බත්
හිච්චි මිශ්‍ර පරප්පු කිරට
හාල්මැස්සෝ මාළු මිරිසට
අඹ වනංජනය
කැරට් සම්බෝල
බැටර්ච්ච් ලුයි කරපිංවා



05

තුනපහ බත්
ගස්හිච්චි ඔම්ලට්



06

සුදු සම්බා බත්
පරප්පු කිරට
පොල් සම්බෝල
තලනබඩු සහ හාල්මැස්සෝ මිරිසට
කතුරුමුරුංගා බිත්තර තෙම්පරාදුව



සංවර්ණ සීමා නිසා නිවෙස්වලට කොටු වී සිටින ඔබට මේ දිනවල ආහාරපාන සපයා ගැනීමත් තරමක් අපහසු කටයුත්තක් බව අපි දන්නවා. ඒ නිසාම අලුත් අත්දැකීමකටත් එක්ක ගෙවත්තේ ඇති ඉතා පහසුවෙන් සොයාගත හැකි දේවල් කිහිපයකින් රසවත් ආහාරපාන සකස් කරගන්නා ආකාරය තමයි අපි මෙවර 'ධරණී' විශේෂ ආහාර අතිරේකයෙන් ඔබව දැනුවත් කරන්නේ.



ආහාර වර්වෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම
සුපවේදී
මධුශංක ද සිල්වා
(Sous Chef)
WATERS EDGE
හෝටලය

කොස් ඇට සුප් (Jack Fruit Seeds Soup)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොතු ඉවත් කරන ලද තම්බාගත් කොස් ඇට 200g
- වෙජිටබල්/චිකන් ස්ටොක් 200ml
- ලූණ ක්‍රීම් 100ml
- ලූණ මිලික් 250ml
- බටර් මේස හැඳි 3
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- ලුණු, ගම්මිරිස්, සීනි රස අනුව
- සිහින්ව පෙති කපා බැඳගත් කොස් ඇට (උසින් ඉසගැනීමට)

වෙජිටබල් ස්ටොක් එකක් සාදාගන්නා ආකාරය

- පෑන් එකකට බටර් ස්වල්පයක් දමා ලික්ස්වල සුදු පැහැ කොටස, කැරට්, සෙලරි සහ ලුණු සමාන ප්‍රමාණයන් දමාගෙන මද වේලාවක් කලවම් කර එයට වතුර දමා පිසගන්න. එළවලුවල සාරය වතුරට උරාගත් පසු වතුර පෙරාගන්න.

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා එයට බටර් සහ පාන්පිටි එකතු කර, එය හොඳින් කලවම් කර එයට කොස් ඇට දමා නැවත කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසුව වෙජිටබල් ස්ටොක් දමා මද වේලාවක් පිසගන්න.
- එයට ලූණ මිලික් ද එකතු කරන්න.
- නැවතත් එයට ලූණ ක්‍රීම් දමා සියල්ල බ්ලෙන්ඩරයක් ආධාරයෙන් බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- ඉන්පසුව පෙන්නරයක් භාවිතයෙන් එය හොඳින් පෙරාගන්න
- උකු ගතිය වැඩිනම් නැවත වෙජිටබල් ස්ටොක් සහ ලූණ මිලික් දමා අවශ්‍ය පදමට සාදගන්න.
- අවසානයේදී එයට රස අනුව ලුණු, ගම්මිරිස් සහ සීනි ස්වල්පය බැගින් දමාගන්න.
- පිළිගැන්වීමට ප්‍රථම සිහින්ව කපා බැඳගත් කොස් ඇට උසින් ඉසගන්න.



කොස් ඇට සුප් නදන ඇට බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



පැණි කොමඩු ලෙලි මිශ්‍ර කුණිස්සන් කේමිපරාදුව

(Small Dried Shrimp & Watermelon Rind)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පැණි කොමඩු ලෙලි 200g
- තම්බාගත් කුණිස්සන් 50g
- සිහින්ව කපාගත් ලොකු ලුණු 30g
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලුණු තේ හැඳි 3
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරලි 2
- කපාගත් තක්කාලි ගෙඩියක්
- සිහින්ව කපාගත් කරපිංචා
- රම්පේ
- කුරුඳු
- අඬ අරට ස්වල්පයක්
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- කැලි මිරිස් මේස හැඳි 2
- අඬ ක්‍රිමි තේ හැඳි 2
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- පොල්තෙල් මේස හැඳි 3

සාදාගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම පිහි තලයක් ආධාරයෙන් කොමඩුවල කොළ පැහැ පොත්ත සුරා ඉවත් කරගෙන, සුදු පැහැ කොටස මේ සඳහා භාවිතා කරන්න.
- එසේ සකසාගත් කොමඩු ලෙලි කැලි කපා ලුණු මිශ්‍ර හටන උණුවතුරේ විනාඩි 2ක් පමණ තම්බාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා එයට පොල්තෙල් දමා අඬ ස්වල්පයක්, කුරුඳු, කරපිංචා, රම්පේ, ලුණු, සුදුලුණු එකතු කර මද වේලාවක් කලවම් කරගන්න.
- එයට කුණිස්සන් ද එකතු කර මද වේලාවක් පිසගන්න.
- ඉන්පසුව එයට කැලි මිරිස්, කහ, ලුණු, ගම්මිරිස් සහ අඬ ක්‍රිමි දමා හොඳින් කලවම් කර, කොමඩු ලෙලිද එකතු කරන්න.
- අවසානයේ තක්කාලි දමා කලවම් කර පිළිගන්වන්න.



පැණිකොමඩු ලෙලි මිශ්‍ර කුණිස්සන් කේමිපරාදුව නදන නැටි බලන්න මෙම QR කේඛි එත ස්කෑන් කරන්න

ක්‍රමිඛි ප්‍රයිඩ් බේබි ජැක් ෆ්‍රෑට් (Crumb Fried Baby Jackfruit)

පොලොස් සීසන් කිරීම සඳහා

- තම්බාගන්නා ලද පොලොස් ගෙඩි 1 (500g)
- කහ ස්වල්පයක්
- අඛ ක්‍රීම් 10g
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- පොලොස්වල පොත්ත ඉවත්කර කැමති හැඩයකට කපා තම්බාගෙන ඉහත සියල්ල එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

බැටර් එක සඳහා

- පාන්පිටි මේස හැඳි 4
- කොන් පිටි මේස හැඳි 1
- කහ ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- වතුර 150ml
- බින්තර 1
- වතුර හැර ඉහත සියල්ලම එකට කලවම් කර, වතුර ටික ටික එකතු කරමින් කැටි නොසිටින සේ උකු බැටර් එකක් සාදන්න.

ස්පයිසි මයෝනීස් බීජ එක සඳහා

- මයෝනීස් මේස හැඳි 4
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරල 5g
- සිහින්ව කපාගත් ලුනු 10g
- කැල මිරිස් ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- මේ සියල්ල එකට කලවම් කරගන්න.

ක්‍රස්ටි එක (තැවරැම) සඳහා

- වයිරි බ්‍රොඩ් ක්‍රමිඛි
- කරපිංචා
- ලුණු
- ගම්මිරිස්
- කැල මිරිස්
- මේ සියල්ල එකට දමා කැල සිටින සේ බ්‍රොන්ඩ් කරගන්න.

සාදාගන්නා ආකාරය

- සීසන් කරගත් පොලොස් කැබලි බැටරයේ ගිල්වා ක්‍රස්ටි එක තවරා ගන්න.
- ඉන්පසු තාච්චියක් ලිප තබා තෙල් දමා සාදාගත් පොලොස් කැබලි රන්වන් පැහැ වනතුරු බැඳගන්න.
- ස්පයිසි මයෝනීස් බීජ එක සමඟ පිළිගන්වන්න.




ක්‍රමිඛි ප්‍රයිඩ්
බේබි ජැක් ෆ්‍රෑට් හදුනා
නැටි බලන්න මෙම
QR කෝඩ් එක ඡායන්
කරන්න

ලෛට්ට කොච්චි මැලලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලෛට්ට කොච්චි කොළ 200g
- සිහින්ව ගාගත් පොල් 50g
- සිහින්ව කපාගත් ලුනු 50g
- සිහින්ව කපාගත් අමු මිරිස් 50g
- කහ තේ හැඳි 1 1/2
- ලුණු තේ හැඳි 1 1/2
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- දෙහි ගෙඩි භාගයක යුෂ
- අඬු තේ හැඳි 1



සාදාගන්නා ආකාරය

- පොල්, අමුමිරිස්, ලුනු, කහ, ගම්මිරිස් හා ලුණු හොඳින් අනාගන්න.
- ඉන්පසු භාජනයක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා එය රත් වූ පසු අඬු ඇට එක්කර, අනාගන්නා ලද පොල් මිශ්‍රණය දමාගන්න.
- එය මැලවීමෙන් එනවිට සිහින්ව කපාගත් ලෛට්ට කොච්චි කොළ දමා කලවම් කර එයට වතුර ස්වල්පයක් දමා මඳ වේලාවකින් ලිපෙන් ධාගන්න.



ලෛට්ට කොච්චි මැලලුම නදන නැටී ධුලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

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



ගෙදර ඉඳහන් උයන හැමෝම කුසසි අම්මලා හෙවෙයි



රැකියාවක් නොකර නිවසේ සිටින මම උයන පිහන කරටසුනු ගැන විතරක් කතා කරන නිසා ඇතැම්විට රැකියාවල නියුතු කාන්තාවන් මම ගැන වැරදි අවබෝධයක් ඇති කරගන්නන් බැරි නෑ.

කාන්තාවක් රස්සාවලේ කරන්න ඕන නෑ, කුසසියට වෙලා උය උයා ඉන්න ඕනේ කියලා මං කිසිම මොහොතක කියන්නේ නෑ. මගේ ඔප්වේ නියෙන්නේ ගෙදර වැඩ, ළමයි ගැන විතරක් වුණොට රැකියාවක් කරන ගැනු කෙනෙකුට හිතන්න ඊට වඩා දේවල් තියෙනවා. ඒත් මට හිතෙනවා එහෙම කෙනෙක් වුණත් උයන එක තමන් ආසම දේ කරගන්නෙත් තමන්ගේ පවුලේ අයට ආදරේ බෙදන්න ඒකත් හොඳ විදියක් කියලා. ඒක කරන්නම් වාලේ නොකර, ආදරෙන්, ආසාවෙන්, සතුටෙන් කරන එක තමයි මගේ විදිය. ඒ නිසා මගේ පවුලේ සමගිය, සතුට, ආදරය මේ හැමදේම දවස ගානේ වැඩි වෙනවා. ඉතින් ඒ විදියට උයන එක ආදරෙන් අසාවෙන් කරලා ආදරණීය මවක්, බිරිඳක් වෙන්න කොහොමද කියන එකට මගේ

අත්දැකීම්වලින් ඔබට මග පෙන්වීම තමයි මගේ අරමුණ.

“උයද්දි මගේ මහන්සිය යනවා. උදේ ඉදන් office එකේ වැඩ කරලා ආවත් මහන්සියාට, දරුවන්ට උයද්දි මට ලොකු සතුටක් දැනෙනවා. මොනාද කරන ඕනේ? මොනා හරි හදලා දෙන්නද? කියලා මං එයාලගෙන් අහන්නේ කොච්චර කාර්යබහුල වුණත් මට එයාල වෙනුවෙන් වෙන්කරන්න කාලය තියනවා කියලා පෙන්වන්න ඕන නිසා” කියලා මගේ ළගම මිතුරියක් කිව්වා. ඇය ඉහළ වැටුපක් ලබන, පිළිගත් රැකියාවක් කරන කාන්තාවක්.

විවාහ වෙලත් උසස් අධ්‍යාපනය හදරන ගමන්, දරුවන්



බලාගෙන, ඉවිම තමන්ගේ විනෝදාංශයක්, සතුටක් කරගන්න තවත් යෙහෙළියක් මං දන්නවා.

“මං PHD එක කරද්දි තමයි pregnant වුණේ. ඒ කාලෙත් මං මගේ අතින්මයි මටයි, හස්බන්ටයි කෑම හැඳුවේ. ඒත් ගොඩක් අය මට කීවේ දැන් ඉතින් උය උය කුසසි අම්මෙක් වෙන්න වෙයි කියලා. ඒත් එහෙම වුණේ නෑ. අද මං වෙනදටත් වඩා සතුටින්. මගේ PHD එකත් කරනවා, ගෙදර වැඩපලත් කරගන්නවා. ඒ ඔක්කොම කරන ගමන් මගේ අය වෙනුවෙන් සතුටින් ආසාවෙන් උයනවා” කියලා ඇය මට ලියලා එවල තිබුණා.

මං ආදරේ කරන සොයුරියක් හා සමාන මිතුරියක් ඉන්නවා. එයා රැකියාව කරන්නේ උසාවියේ. මට වඩා වයසින් බාල අවිවාහක ගැනු ළමයෙක්. එයාගේ ප්‍රියතම දේ උයන එක. නිවාඩු දවසක ගෙදර කෑම උයන්නේ එයාගේ අතින්. එයාගේ දේමාපියන් සතුටු කරන්න ඉඩ ලැබෙන ඒ අවස්ථාව

එයා මග හරින්න පොඩ්ඩක්වත් කැමති නැහැ කියලයි එයා මට හැමවෙලේම කියන්නේ.

ඉතින් හිතන්නකෝ උයන එක වදයක් කියලා අපි හිතීන් හදගන්න දෙයක් හේද නියෙන්නේ? ඒක අපේ විනෝදාංශයක් කරගන්න පුළුවන්ම පවුලේ සතුට බාහිරින් හොයන්න මහන්සි වෙන්න ඕන නැහැ කියලා මට ගොඩක් විශ්වාසයි.

උයන්න බැ, උයන්නේ නෑ කියන එක විලාසිතාවක් කරගත්තු අයත් ඉන්න පුළුවන්. ඒත් ඔබ රැකියාවක් කරන කෙනෙක් වුණත්, උයන එක බාල වැඩක්, කරදර වැඩක් විදියට නොහිතා හරි අපුරු වැඩක්, හිත සතුටු කරන වැඩක් විදිනට හිතන්න. උයන්න අකැමති කෙනෙකුට ආස හිතෙන විදියට ඒ ගැන කියන්න. මං රැකියාවට ගියත් මගේ පවුලට මං උයන්නේ ආදරෙන් කියලා ආඩම්බරෙන් කියන්න.

ගැහැනියක් වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය යුත්තේ තවත් ගැහැනියක්මයි. රස්සාවක් නොකර ගෘහනියක් පමණක් වූ ගැහැනුන්ට ‘කුසසි අම්මා’ නාමය දෙන්න කිසිම මොහොතක ඉක්මන් වෙන්නත් එසා. එහෙම අයට ප්‍රශංසා කරන්න. රැකියාවක් කරන කෙනෙක් උයන්න මැලිකමක් දක්වනවා නම් ඇයට අවලාද නොකියා ආදරෙන් දිරිමත් කරන්න. ගැහැනියක් ආදරයෙන් වෙන්න ඕනේ ගැහැනියකටමයි. එතකොටයි ගැහැනුකම ලස්සන වෙන්නේ.

හිමිනි මහමේන්ද්‍ර

කලින් කලට ටෙලිවිෂන් නිරයට වෙනස් හැඩයේ වෙනස් රසයක් තියෙන නිර්මාණ එනවා. මේ අතරින් සමහර නිර්මාණ දීර්ඝ කාලයක් ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ මතකයේ රැඳෙනවා. පසුගිය කාලය සළකා බැලුවොත් එවැනි ටෙලි නිර්මාණ කිහිපයක්ම නිතැතින්ම ඔබේ මතකයට ඒවි. මේ දවස්වල තවත් ඒ විදිගේ ටෙලි නිර්මාණයක් විකාශය වනවා. SNAP නම් වූ මේ නිර්මාණයේ එක විශේෂත්වයක් තමයි නවකයින් වැඩි පිරිසක් සම්බන්ධ වී සිටීම. මේ අතර මේ දවස්වල SNAP රසිකයින් වැඩි දෙනෙක් කතාබහ කරන වර්තයක් තිබෙනවා. ඒ මධුන්. මධුන් ගැන මේ වෙනකොට බොහෝදෙනෙක් කතාබහ කරන්න පටන් අරගෙන තියෙන්නේ ඒ වර්තය වගේම ශිල්පියාගේත් තියන දක්ෂකම් නිසා කිව්වොත් හරි. ඇත්තටම කවුද මේ මධුන්?

කවුද මේ මධුන්?



ඔහු බියංක අමරසිංහ. බියංක අලුත් නළුවෙක් විදියට හඳුන්වන එක සාධාරණ නොවෙන්නේ ඔහු ටෙලි නිරයට අලුත් වුණත් කාලයක් තිස්සේ වේදිකාව එක්ක වැඩ කළ කෙනෙක් නිසා.

“මම රඟපාන්න ආසාවක් තිබුණ කෙනෙක් නම් නෙමෙයි. විෂයක් විදිනට විත්‍ර හදරන්නයි මම ගියේ. නමුත් මට මතකයි දවසක් විත්‍ර පොතේ වම් පැත්තේ පිටුවේ විත්‍ර ඇන්ද කියලා විත්‍ර සර් මගේ ඔප්වට පොතෙන් ගහල මාව පන්තියෙන් එළියට දැම්මා. මට විත්‍ර විෂයම එසා වුණා. මම ඊළඟට ගියේ නැටුම් ඉගෙනගන්න. මම උඩරට, පහරට සහ සබරගමු නැටුම් කලාවන් හැදෑරුවා. ඒත් වෘත්තීය නැටුම් ශිල්පියෙක් වෙන්න මට ඕන වුණේ නැහැ. පස්සේ කාලෙක මට නිරූපණ ශිල්පියෙක් විදිනට වැඩ කරන්න අවස්ථාවක්

ලැබිල මම ඒ audition එකට ගියා. නමුත් එතැනදී මට තේරුණා මට ඒක කරන්න බැහැ කියලා. ඊළඟට මම රොසැන් ඩයස් යටතේ නිරූපණ ශිල්පිය ඉගෙනගත්තා. වෙළෙඳ දැන්වීම්වලට එහෙමත් සම්බන්ධ වුණා. මොකක රඟපෑවත් රංගනය ඉගෙනගන්න ඕනේ කියලා මට හිතූන නිසා මම මහේන්ද්‍ර පෙරේරා යටතේ මුලින්මත්, සෝමලතා සුභසිංහ රංග පාසලේ කොලලා ප්‍රනාන්දු යටතේත්, රුවන්ති ද විකේරා යටතේත් රංගනය ඉගෙනගත්තා. ඒ අතරතුර තමයි වේදිකා නාට්‍ය කිහිපයකටම සම්බන්ධ වෙන්න ලැබුණේ.”

වේදිකා නාට්‍ය රංගනයේ යෙදෙමින් සිටින අතරතුර ප්‍රසන්න විතානගේ නිර්මාණය කරන අලුත්ම විත්‍රපටයක් වෙනුවෙන් තිබූ තිර පරීක්ෂණයකට සහභාගී වන ඔහු, ඒ අනුව ‘ගාඩ්’ විත්‍රපටයට දයක විමට අවස්ථාව

ලබාගත්තා. මහාචාර්ය ආර්යරත්න ඇතුලල අධ්‍යක්ෂණ කළ පළමු සිනමා නිර්මාණය වන ‘සහෝ’ විත්‍රපටයේ බියංකට ප්‍රධාන චරිතයකට දයක වෙන්න ලැබෙන්නේ ඔහුගේ රංගන හැකියාව නිසාමයි.

විත්‍රපටවලට දයක වෙන්න වැඩි කැමැත්තක් දැක්වූ නිසාම, ටෙලි නාට්‍ය ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ වීම කල් දමමින් සිටි බියංක SNAP එක්ක එකතු වුණේ ඇයි? ඒ ගැන ඔහු කිවේ මෙවැන්නක්.

“SNAP කියන්නේ එක විදිහකට කිවුවොත් 90 දශකයේ කට්ටියගේ වැඩක්, වගේ අදහසක් තියෙන්නෙ. ඒ කණ්ඩායමේ බොහෝදෙනෙක් අලුත් සහ නරුණ අය. ඉතින් එහෙම වැඩකට සම්බන්ධ වෙන්න අවස්ථාව ලැබුනහැම බැහැ කියන්නේ කොහොමද? ඒ වගේම සමනලී

අක්කා, බිමල් අයියා, ලක්ෂ්මන් අයියා, සුජීව අයියා වගේ ප්‍රවීණයින් පිරිසක් එක්ක වැඩ කරන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන එකක් මට වැදගත් වුණා.”

ප්‍රේක්ෂක ප්‍රතිචාර අතරින් මධුන්ට ලැබෙන ප්‍රතිචාර ඉතාම ඉහළයි. ඒ ගැනත් බියංක කතා කලා.

“මේ වෙනකොට SNAP ටෙලි නාට්‍යයට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා. මධුන්ගේ චරිතය ප්‍රේක්ෂකයින් අතරේ ජනප්‍රියයි කියලත් දැනිලා තියෙනවා. ඒ ගැන සතුටුයි. මේක තමයි ටෙලිවිෂන් එකෙන් ප්‍රේක්ෂකයින් මාව දැකපු නිර්මාණය. ඉතින් ඒ වගේම නුදුරු අනාගතයේදී ගාඩ් සහ සහෝ විත්‍රපට දෙකත් දැකගන්න ලැබේවි කියලා හිතනවා.”

හිසංක වෙහෙරදුටු

“වෙඩි නොවදින වචනියාව මතකද නංගිගේ සුරතල් හිනාව මට තාම මතකයි ඔබ ගාව සුවදයි... හැම රැම හඩවයි අම්මේ, තාත්තා කෝ... සහ කැලයක තනිවෙලා තුඹ වදිනවා යුද දිවි පසෙකලා ඒ බව මගේ හිත දැනත් හිටි නිසා හැම දින තුඹ හට ආදරේ කලා”

“මගේ තාත්තා ගැන හිතලා තමයි ‘රැවින් දැසින්’ කියන ගීතයේ එන මේ පදවැල් මම ලිව්වේ. මට මතකයි එකපාරක් මගේ තාත්තට වෙඩි වැදුණා. අම්මේ, තාත්තට වෙඩි නොවදින වචනියාවකට යන්න බැරිද කියලා ඒ දවස්වල නංගි හැමදම වගේ අම්මගෙන් අහනවා. අපේ තාත්තට යුද්ධේදී මොකක්හරි කරදරයක් වෙන්න පුළුවන් කියන එක මම වුණත් පොඩි කාලේ ඉදලම දැනගෙන හිටියා. හැබැයි අපේ වාසනාවට තාත්තා අදටත් අපින් එක්ක ඉන්නවා.”

එසේ පවසන්නී යොහානි ද සිල්වායි. සමාජ මාධ්‍ය හරහා රසික සිත් දිනාගත් මේ හුරුබුහුටි ගායිකාව ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවේ 53 වන සේනාංකයේ සේනාධිපති විශ්‍රාමික මේජර ජෙනරාල් ප්‍රසන්න ද සිල්වා මහතාගේ වැඩිමහල් දියණියයි.

අද ‘ධරණි’ කවරය සොදුරු කරන්නියද ඇයයි. මේ දිග හැරෙන්නේ ඇය අපත් සමඟින් සිදුකළ සංවාදයේ සටහනයි.

ඔබ කැමති ඔබව ගායිකාවක් විදිනට හඳුන්වනවද, හැත්තම් මේජර ජෙනරාල් ප්‍රසන්න ද සිල්වාගේ දුව විදිනට හඳුන්වනවද?

ගායිකාවක් වීමට ලැබීම ගැන වගේම මේජර ජෙනරාල් ප්‍රසන්න ද සිල්වාගේ දියණිය වීම ගැනත් මම ආඩම්බරයි. ඉතින් මේ දෙකෙන් ඕනම විදිනකට මාව හඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්.

යොහානි සංගීතයට ලැදි වෙන්නේ පොඩි කාලේදීද?

මගේ අම්මා මට පුංචි කාලේදීම පියානෝ එක ගහන්න පුරුදු කලා. ඉතින් ඒ කාලේදීම මට සංගීතය ගැන ලොකු ඇල්මක් ඇති වුණා. ඊටපස්සේ මම යුටියුබ් විඩියෝ බල බල තනියම ගීටාර් එක ගහන්නත් ඉගෙනගත්තා. එංගලන්තයේ ඉන්නකොට හිපොප් සහ රැප් සංගීතය ගැනත් මම ටිකක් හොයලා බැලුවා. හැබැයි මුලින්ම සිංදු කියන්න පටන්ගත්තේ නම් කැම්පස් යන කාලේදීයි.

අධ්‍යාපන පසුබිම ගැනත් ටිකක් කතා කරමු?

මම පාසල් ගියේ කොළඹ විශාලා විද්‍යාලයට. ඊටපස්සේ උසස් පෙළ හදරන්න එංගලන්තයට ගියා. උසස් පෙළින් පස්සේ ආයෙත් ලංකාවට ඇවිල්ලා කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්වවිද්‍යාලයෙන් උපාධිය අරගෙන පස්සේ ඕස්ට්‍රේලියාවට ගිනිල්ලා ගිණුම්කරණයෙන් පශ්චාත් උපාධිය කලා.

විදේශගතවෙලා ඉහත කාලේදී ජීවිතේට ලැබුණු විශේෂ අත්දැකීම් ඇති?

ඇත්තටම එහෙදී මට විවිධ සංස්කෘතීන්වල, විවිධ ජාතීන්වල මිනිසුන් මුණගැසුණා. ඉතින් ඒ අත්දැකීම මට විශේෂයි. මම විදේශගතවෙලා ඉද්දි ලැබුව අත්දැකීම් ගොඩක් මගේ ‘ආයේ’ කියන ගීතයේ අන්තර්ගතයි. මම ලැබුව අත්දැකීම් කියනවට වඩා ඒවා ගීත හරහා එළියට දෙන්න තමයි මම කැමතියි.

විදේශගතවෙලා ඉහත කාලේදී රැකියාවක් කළේ හැද්ද?

සංගීතය පැත්තෙන් නම් පොඩි පොඩි දේවල් ටිකක් කලා. හැබැයි එහෙදී මම වැඩි අවධානයක් යොමු කළේ අධ්‍යාපනයට. ඒ නිසා රැකියාවකට වෙන් කරන්න තරම් ලොකු කාලයක් තිබුණෙත් නැහැ.

පශ්චාත් උපාධියට ගිණුම්කරණය හදාරන යොහානිට එකපාරම සංගීතයට මාරු වෙන්න හිතෙන්නේ කොහොමද?

මම අලුත් අත්දැකීම් ලබාගන්න කැමති කෙනෙක්. ඉතින් මට සහන වෙන්න පුළුවන් කියලා හිතෙන දේ මම කරනවා. ඇත්තටම ගිණුම්කරණයටත් මම ගොඩක් කැමතියි. හැබැයි සංගීතයට මම ඊටත් වඩා කැමතියි

මගේ තාත්තා අපිට ජීවිතේ කියලා දුන්නේ අවවාද, උපදෙශවලින් හම් හෙමෙයි. ඔහු හැමදේම ක්‍රියාවෙන් උගන්වන කෙනෙක්



විශ්‍රාමික මේජර ජෙනරාල් ප්‍රසන්න ද සිල්වාගේ දියණිය වීම ගැන මට ආඩම්බරයි

ඇත්තටම මගේ ජීවිතේට කිසිම සීමාවක් නැහැ. මම කැමති විදිනට ජීවත් වෙන්න තමයි මම කැමති



යොහානි ද සිල්වා

කියලා ටික කාලයක් යනකොට මට තේරුණා. ඉතින් ඒ නිසා මම මගේ පාර වෙනස් කරලා බැලුවා.

යොහානිගේ ඒ තීරණයට ගෙදරින් ලැබුණේ මොන වගේ ප්‍රතිචාරයක්ද?

සංගීතය කරන්න ඕනේ නිසා හැමදේම අහඇරලා දලා ලංකාවට එනවා කිව්වම අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම ටිකක් කලබල වුණා. හැබැයි මේක මම කැමති දේ කියලා පස්සේ එයාලා තේරුම් ගත්තා. මම මේ ආව ගමන ගැන අද එයාලා සහන වෙනවා. මේ දවස්වල එළියට යන්න බැරි නිසා මම ගෙදරම කාමරයක් පොඩි ස්ටුඩියෝ එකක් විදිනට හදගත්තා. ඉතින් අම්මයි, තාත්තයි, නංගියි තමයි මට ඒ හැම වැඩකටම උදව් කරන්නේ.

තාත්තා දිලා තියෙන හොඳම උපදෙශය මොකක්ද?

මගේ තාත්තා අපිට ජීවිතේ කියලා දුන්නේ අවවාද, උපදෙශවලින් නම් නෙමෙයි. ඔහු හැමදේම ක්‍රියාවෙන් උගන්වන කෙනෙක්. ‘අධිෂ්ඨානයෙන් අරමුණ කරා’ කියන එක තමයි ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවේ තේමා පාඨය. යුද හමුදාවේ විනරක් නෙමෙයි මගේ තාත්තගේ ජීවිතේ තේමා පාඨයත් ඒකයි. ඒක පුංචි කාලේදීම මගේ හිතටත් දැනුණ නිසා ඒක මම මගේ ජීවිතේටත් ආදේශ කරගත්තා. ඒක තමයි තාත්තගෙන් මට ලැබුණ හොඳම දේ.

ජනප්‍රියත්වයත් එකඟ යොහානි සයිබර්බුලිග්ගේවලට සහ විවිධ විවේචනවලට ලක්වෙනවා. මේ වගේ තැන්වලදී මතභේද පීඩනයක් ඇති වුණේ හැද්ද?

මුල්ම කාලේ නම් මම ඔය කියන දේවල් නිසා ගොඩක් දුක් වුණා. හැබැයි පස්සේ ඒවා



විශේෂ කැමැත්තක් තියෙනවා කිව්වොත් හරි.

යොහානි තමන්ගේ සීමාවල විදිනට හිතගෙන ඉන්නේ මොනවද?

ඇත්තටම මගේ ජීවිතේට කිසිම සීමාවක් නැහැ. මම කැමති විදිනට ජීවත් වෙන්න තමයි මම කැමති.

සංගීතයට අමතරව කරන දේවල් මොනවද?

මම පොඩි කාලේ ඉදලම ක්‍රීඩාවලට කැමති කෙනෙක්. ගැඹුරු මුහුදේ පිනන්න, අශ්වයෝ පදින්න, කඳු නගින්න එහෙම මම හරි ආසයි. ඒ වගේ දේවල්වලින් හිතට ලොකු සතුටක්, සැනසීමක්

අමතක කරලා ඉස්සරහට යන්නත් මම ඉගෙනගත්තා. අනිත් අයගේ විවේචන ගැන හිත හිත දුක්වෙන්න යොදවන කාලය අරමුණු ජයගන්න යොදවන එක හොඳයි කියලා මට හිතුණා.

සංගීත ක්ෂේත්‍රයේ ඔබ කැමතිම වර්තය කවුද?

සංගීත ක්ෂේත්‍රයේ හැම කෙනෙක්ම වගේ මම කැමතියි. හැබැයි රිහානටයි, බ්ලි අයිලිෂ්ටයි

ලැබෙනවා. ඒ වගේම රංගනයටත් මට පොඩි අවස්ථාවක් ලැබුණා. ගායනය වගේම රංගනය කියන්නෙන් අපේ හැගීම් ලෝකයට පෙන්වන්න පුළුවන් ලස්සන කලාවක්නේ. ඉතින් සමහරවිට ඉදිරියේදී මාව නිලියක් විදිනටත් දැකගන්න ලැබේවි.

මේ වෙනකොට අනාගතය සැලසුම් කරලා ඉවරද?

ජීවිතේ ගැන නම් මට ලොකු අනාගත සැලසුම් නැහැ. හැබැයි ඉතින් ගීත ඇල්බම් ගැන නම් ලොකුවට සැලසුම් කරනවා. මගේම සිංදු 12ක් ඇතළත් ඇල්බම් එකක් එළියට එන්න තියෙනවා. ඒක තමයි මේ දවස්වල දකින ලොකුම හිතේ.

අවසාන වශයෙන් අපේ රටේ තරුණ ගැහැනු ළමයින්ට දෙන්න කැමති පණිවිඩය මොකක්ද?

කිසිම වෙලාවක අනිත් අය කියන දේවල් අහලා ජීවිතේ එක තැනක තනර කරගන්න එපා. හැමවෙලාවෙම විචාර බුද්ධියෙන් හිතලා බලලා තමන්ට හරි කියලා හිතෙන දේ හරියටම කරන්න කියන එක තමයි මට දෙන්න තියෙන පණිවිඩය.



ඇරගේ නඩිමම සමපූර්ණ කතාව අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ජ්‍යෙෂ්ඨ කරන්න

කර්තෘ,
'ධරණී' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

දුරකතන : 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ඊ මේල් : dharanee.editor@liberty.lk

දැන්වීම් : 0112 672601, 0112 672603
බෙදාහැරීම් : 0115 978987, 0115 886186
ෆැක්ස් : 0112 672648
ෆැක්ස් : 0112 455134



පුතාගේ නමට සිං සිද්ධ වෙන්න අපිට නවසීලන්තයට ඒන්න පුළුවන් වුණා

ජන්ම කේන්දරයේ දෝෂ නිසා අපේක්ෂා කළ අරමුණ කරා යෑමට නොහැකි වෙද්දී නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයේ පිහිටෙන් සාර්ථකව තම අරමුණු කරා ගිය අයෙකි, අවින්න ගුණවර්ධන. මේ ඔහුගේ කතාවය. ඔහු මේ කතාව කියන්නේ නවසීලන්තයේ සිටිය.



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවැසි දිනාරංග රත්නායක

නිරණය කළා. ඒ වෙනකොට මගේ රැකියාව පැත්තෙන් යන්න ඕන ඉහළම තැනට මම ගිහින් හිටියෙ. අවුරුදු ගණනක පළපුරුද්දක් තියන නිසා හරි පහසුවෙන්ම මම කැමති රටකට යන්න පසුබිම ඒ වෙනකොට හදගෙන තිබුණෙ.

විවාහයට සතියකට පෙර මම ලංකාවට ආවා. හොඳ විවාහ උත්සවයක් අරන් අපි විවාහ වුණා. මාසෙකින් මම ආයෙමත් ඩුබායි ගියේ අර මගේ භිනෙ හැඳෑ කරගන්න

අවශ්‍ය වැඩ වික කරගන්න. සුදුසුකම් තිබුණ නිසා මට බය වෙන්න දෙයක් තිබුණෙ නැහැ. මම විසා ඉල්ලුම් කරලා රැකියාවෙන් සමු අරගෙන ලංකාවට ආවෙ තව මාසයකින් නවසීලන්තයට යන්න හිතාගෙන. මම ගිහින් පස්සෙ බිරිඳව ගන්න තමයි බලාපොරොත්තුව තිබුණේ. ඒත් මම නොහිතපු විදියට මගේ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටුණා. කම්පැණියෙන් වෙච්ච අන්වරුදීමක් නිසා මගේ විසා රිජෙක්ට් වුණා. මට අල්ලපු අන්තේ පය ගහපු අන්තක් දෙකම නැති වුණා. ඒ ගමන වෙනුවෙන් ගෙවපු මුදලුන් නැති වුණා. හැබැයි මම විවාහයට පෙර හොඳට සල්ලි හම්බ කරලා තිබුණා. ගෙයක් හදුව වෙන්න මම ලංකාවේ පදිංචියක් ගැන නොසිතපු නිසයි. ඒත් අපේ පවුලේ ගෙවල් දෙරවල් ඉඩකඩම් තිබුණ නිසා අපි දෙන්නට ඉන්න තැනක් තිබුණා. ලංකාවෙන් රැකියාවක් හොයාගන්න අපහසු වුණේ මගේ සුදුසුකම්වලට ගැලපෙන තනතුරක් මම ඉල්ලුම් කළ ආයතනවල ඒ වනවිට තිබුණ නැති නිසයි. ලංකාවෙන්වත් රැකියාවක් හොයාගන්න බැරි වුණ නිසා විවාහයට කලින් කිව්ව දේ හරිද කියලා මට හිතූණ වාර තිබුණා. අපේ ගෙදර අයටත් ඒක දැනුණා. ඒත් කවුරුත් ඒ ගැන මුකුත්ම කිව්වෙ නැ. ඔය අතරේ තමයි මගේ බිරිඳ ගැබ් ගත්තේ. සතුටක් වගේම අනාගතය ගැන මට බයක් දැනුණා. අන්තිමට මම රට යන අදහස පැත්තකට දලා සුදුසුකම් පැත්තකට දලා පොඩි හරි රස්සාවක් කරන්න හිතුවා. මට රස්සාවක් ලැබුණෙ දරුවා ලැබෙන්න මාසෙකට කලින්. මගේ සුදුසුකම්වලට වඩා අඩු තනතුරක් තමයි ලැබුණේ. වෙලාවේ හැටියට රස්සාවක් ඕන නිසා මම රස්සාව බාරගත්තා. ඒ වෙනකොට මම රැකියාවක් නැතුව අවුරුදු එක හමාරක් ගෙදර හිටියා. ආර්ථික අපහසුතා ලොකුවට නොදැනුණේ ඉතුරු කරපු මුදල් තිබුණ

නිසා. මම බිරිඳට අඩුවක් කළේ නැහැ. දරුවා ලැබුණේත් පෞද්ගලික රෝහලක. ඒත් අනාගතය ගැන නම් ලොකු බයක් තිබුණා.

පුතාට නමක් දන්න ඩොක්ටර් නිවැසිව මට මුණගැස්සුවෙ මගේ ශැති සොයුරියක්. පුතාගෙ කේන්දරේට අනුවත් ලොකු හොඳක් කියලා තිබුණ නැහැ. අම්මාගෙන් දරුවා අත්වෙන කතාවක් තමයි කියලා තිබුණේ. අම්මාගෙ තාත්තගෙ වෙන්වීමක් ගැනත් කියලා තිබුණ නිසා අපේ ගෙදර අය හිටියේ සතුටින් නෙමෙයි. අපිට මොකක් වුණත් දරුවට හොඳක් වෙන්න ඕන නිසා මම ඩොක්ටර් නිවැසි හමුවුණා. අපි දෙන්නගෙ නම් බලලා ඩොක්ටර් කියපු දේවල් අහලා මම පුදුම වුණා. නාම ශාස්ත්‍රයට අනුව මගේ නම දියුණුවට හොඳයි. විදෙස් ලැබීම් තියනවා. ඒත් මගේ නමේ විවාහ දෝෂයක් තියනවා. ගැලපෙන නමක් ලැබුණොත් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතිලු. ඒත් මගේ බිරිඳගෙ නම මගේ නමට කිසිම විදියකට ගැලපෙන්නේ නැ. ඇගේ නමෙන් විවාහ දෝෂයක් තියනවා. අන්න ඒ නිසා මගේ නමේ පලදීමත් අඩු වෙනවා කියලා ඩොක්ටර් කිව්වා. ඇයගේ නමේ විදෙස් පිහිටීමක්, ලැබීමක් ඇත්තෙම නැ. ඒ නිසා තමයි මගේ විදෙස් ගමනත් වැළකිලා තියෙන්නේ. ඒත් ඩොක්ටර් මගේ ප්‍රශ්නයට පුතාගෙ නමින් විසඳුමක් හොයලා දෙන්න පොරොත්තු වුණා.

ඩොක්ටර් හදපු නම පුතාට තියලා මාස තුනකින් මම ආයෙමත් නවසීලන්තයේ රැකියාවකට අයදුම් කළා. කිසිම කරදරයක්

නැතුව හිතුවටත් වඩා හොඳ ආයතනයක, හොඳ වැටුපක් එක්ක මට රස්සාව ලැබෙද්දී පුතාට මාස හතරයි. පුතාට අවුරුද්දක් පිරෙද්දී බිරිඳත්, පුතාත් මේ රටට ගෙන්නවා ගන්නා. මම හිතුවටත් වඩා හොඳට හැමදේම සිද්ධ වුණා. තව වික දවසකින් අපිට පීආර් එකක් ලැබිවි. ඇත්තටම මේ හැමදෙයක්ම හොඳින් සිද්ධ වුණේ පුතාගෙ නම නිසා. කේන්දරේ කෙසේ වෙතත් නාම ශාස්ත්‍රය නම් මම විශ්වාස කරනවා. මොකද ගැටළුව කියන්න වගේම ගැටළුව ලිහන්නත් ඒ ශාස්ත්‍රයට පුළුවන් වුණ නිසා."

ඒ අවින්න ගුණවර්ධනගේ කතාවය. අවින්නගේ කතාව නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවැසි දිනාරංග දකින්නේ මෙසේය.

"අවින්නගේ නම හොඳ පිහිටීම ඇති නමක්. වැරද්දක් කියලා තිබුණ විවාහ දෝෂයක් විතරයි. විවාහ දෝෂ ගැන කියපු ලිපියෙදී මම කිව්වා දෝෂයකින් දෝෂයක් කැපිලා යන විවාහ දෝෂ ගැන. අවින්නට තිබුණ ඒ වගේ කැපිලා යන විවාහ දෝෂයක්. ඒ නිසා ගැලපෙන නමක් ඇති කෙනෙක් එක්ක විවාහ වුණොත් ඒ දෝෂය කැපිලා යනවා සහ ගැටළුවක් වෙන්නෙ නැ. ඒත් අවාසනාවට අවින්නගෙ බිරිඳගෙ නම ඔහුගේ නමට කිසිසේත්ම ගැළපුනේ නැහැ. විවාහයෙන් පස්සෙ රැකියාව අහිමිවීම, විදෙස්ගතවීම අහිමිවීම වෙන්නෙ ඒ නිසා. ආර්ථික ප්‍රශ්න අතින්ම විදියට ඔවුන් ආර්ථිකව වගේම හැම අතින්ම ශක්තිමත්. පුතාට පලදීම තියෙන්නේ උපන්බිමෙන් පිට නිසා අම්මා තාත්තා ආවත් පුතා නම් කවදවත් ලංකාවේ පදිංචියට එන්නෙ නැ."

තාත්තාගෙ නමෙන් විදෙස් ලැබීම් තියන නිසා අනිවාර්යයෙන් තාත්තට විතරක් නෙමෙයි දරුවටත් විදෙස්ගතවීමේ වාසනාව තියනවා. දරුවා අම්මාට සම්ප කරන්නත් දරුවාගෙන් අම්මාට ලැබීමක් එන විදියටත් නම පිහිටපු නිසා පුතා එක්ක විදෙස්ගත වෙන්න අම්මාට වාසනාව ලැබුණා. දැන් පවුලක් විදියට ඔවුන් ආර්ථිකව වගේම හැම අතින්ම ශක්තිමත්. පුතාට පලදීම තියෙන්නේ උපන්බිමෙන් පිට නිසා අම්මා තාත්තා ආවත් පුතා නම් කවදවත් ලංකාවේ පදිංචියට එන්නෙ නැ."

කේන්දරේ කෙසේ වෙන්න නාම ශාස්ත්‍රය නම් මම විශ්වාස කරනවා. මොකද ගැටළුව කියන්න වගේම ගැටළුව ලිහන්න ඒ ශාස්ත්‍රයට පුළුවන් වුණ නිසා

සංඛලේ මරණ



සංඛ අමරසිංහ

මාධ්‍ය රස්තාව හරි අමුතුවයි. ඒ රස්තාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුවයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙහ අයට වඩා ලොකුවයි. ඒ අයගේ කඳුළු වෙහ අයට වඩා බරපතලයි. ඒ අයගේ හිතවත් වෙහ අයට වඩා පළුල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහසි. ඒ රහ මේ සුදු සිමසි කොළේ උඩ ඊකෙත් ඊක තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

එද දෙරණ 360° වැඩසටහනට ආරාධිතයා විදිහට ආවේ බන්දුල ඉණවර්ධන ඇමතිතුමා.

“සංඛ, මරු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා අහනවනං.”

වැඩසටහන පටන්ගන්න තුන්වෙනි මැදිරියට යනගමන් කොරිඩෝවෙදි කැමරා ශිල්පියෙක් කිව්වා.

“ඒ මොකක්ද?”

“නෑ අර ළගදි මිනිස්ටර් කිව්වනෙ හාල් කිලෝ දෙකහමාරක් පවුලට සති දෙකකට ඇති කියලා.”

“ඔව්! ඔව්! ඉතින්?”

“ඉතින් ඔයා අහන්න හාල් කිලෝ දෙකහමාර පවුල කැවහම මිනිහයි, ළමයිනුයි බඩගින්නෙද ඉන්නෙ කියලා.”

ඒ ප්‍රශ්න ඇහුවෙ නැතත් වැඩසටහන අතරතුරේදි ඊට එහා



ප්‍රශ්නයක් මං ඇහුවා. ඇහුවා නෙවෙයි ඇහුණා.

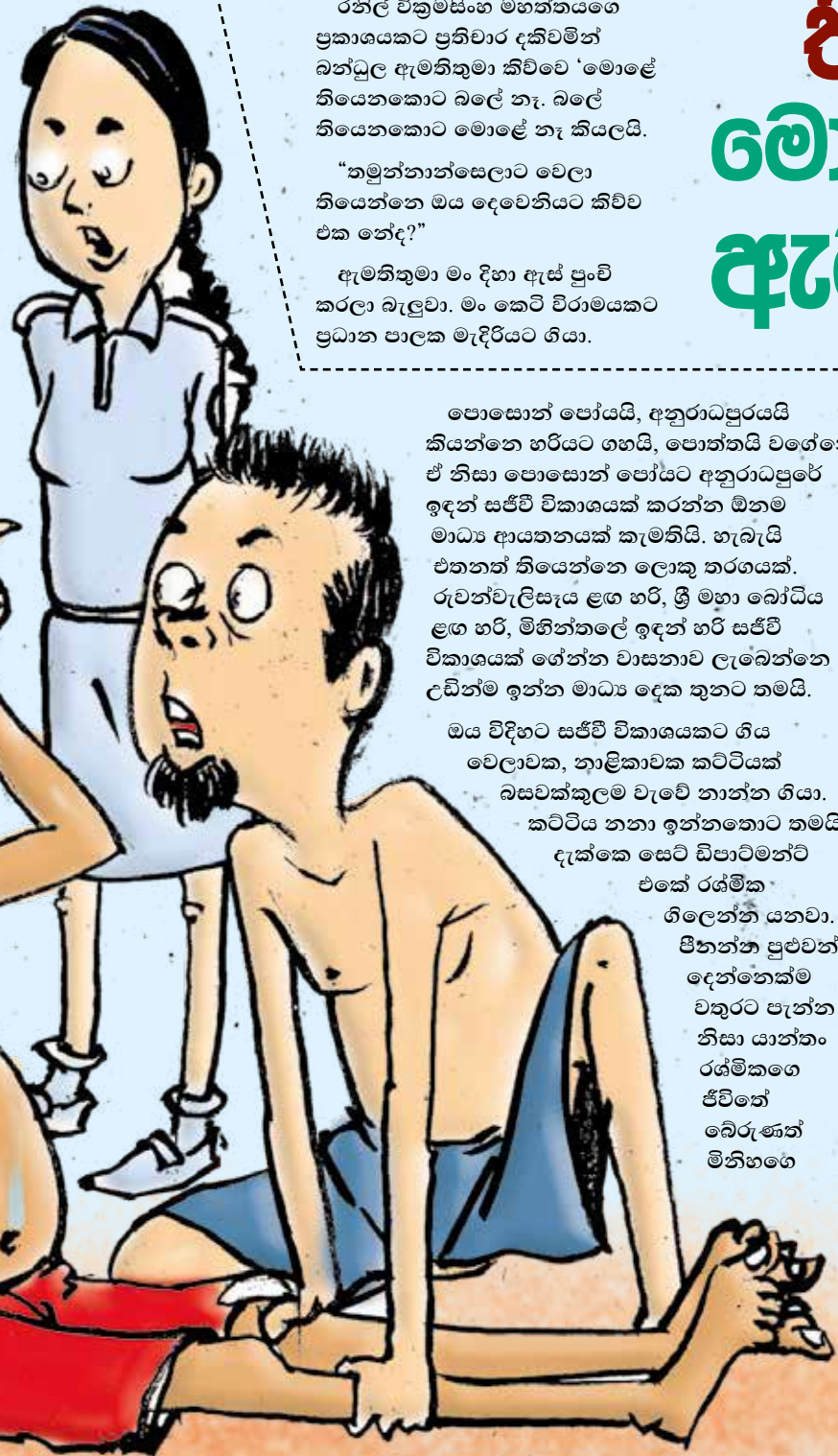
රනිල් වික්‍රමසිංහ මහත්තයගෙ ප්‍රකාශයකට ප්‍රතිචාර දැක්වමින් බන්දුල ඇමතිතුමා කිව්වේ ‘මොළේ තියෙනකොට බලේ නෑ. බලේ තියෙනකොට මොළේ නෑ කියලයි.

“තමුත්තාත්සෙලාට වෙලා තියෙන්නෙ ඔය දෙවෙනියට කිව්ව එක නේද?”

ඇමතිතුමා මං දිහා ඇස් පුට් කරලා බැලුවා. මං කෙටි විරාමයකට ප්‍රධාන පාලක මැදිරියට ගියා.

බලේ තියෙනකොට මොළේ හෑ හේද ඇමතිතුමෝ?

කෘතීම ශ්වසනය අරයා දෙනවනම් හා..



පොසොන් පෝසයි, අනුරාධපුරයයි කියන්නෙ හරියට ගහයි, පොත්තයි වගේනෙ. ඒ නිසා පොසොන් පෝසට අනුරාධපුරේ ඉදන් සජීවී විකාශයක් කරන්න ඕනම මාධ්‍ය ආයතනයක් කැමතියි. හැබැයි එතනත් තියෙන්නෙ ලොකු තරගයක්. රුවන්වැලිසෑය ළග හරි, ශ්‍රී මහා බෝධිය ළග හරි, මිහින්තලේ ඉදන් හරි සජීවී විකාශයක් ගේන්න වාසනාව ලැබෙන්නෙ උඩින්ම ඉන්න මාධ්‍ය දෙක තුනට තමයි.

ඔය විදිහට සජීවී විකාශයකට ගිය වෙලාවක, නාළිකාවක කට්ටියක් බසවක්කුලම වැවේ නාන්න ගියා. කට්ටිය නනා ඉන්නතොට තමයි දැක්කෙ සෙට් ඩිපාර්ට්මන්ට් එකේ රශ්මික

ගිලෙන්න යනවා. පිනන්න පුළුවන් දෙන්නෙක්ම වතුරට පැන්න නිසා යාන්තං රශ්මිකගෙ ජීවිතේ බේරුණත් මිනිහගෙ

තත්ත්වය නං එව්වරම හොඳ නෑ කියලා හැමෝටම තේරුණා.

දැන් රශ්මික ඉන්නෙ වැව් ඉවුරේ වැලිතලාව උඩ. මිනිහගෙ වාසනාවකට වගේ ඒ ළගම ස්වේච්ඡා සංවිධානයක ප්‍රථමාධාර කණ්ඩායමක් කුඩාරම් ගහගෙන හිටියා. ඒකෙ සාමාජිකයන් දෙන්නෙක් අඩුම කුඩුම ටිකකුත් උස්සගෙන එතනට දුවගෙන ආවා.

“නෙතු, ඔයා දිගටම මෙයාගෙ පපුව මසාජ් කරන්න. මං මෙයාට කෘතීම ශ්වසනය දෙන්නං.”

දෙන්නගෙන් සුදු, ලස්සන ගැනු ළමයා එහෙම කියාගෙනම රශ්මික ගාවින් බිම ඉදගත්තා.

ඒත් එක්කම රශ්මිකගෙ ඩිපාර්ට්මන්ට් එකේම සුපුනුත් එතනට දුවගෙන ආවා.

“කෝ... කෝ... ඉන්න මමත් ෆස්ට්පීඩ් කරලා තියෙනවා. මම මෙයාට කෘතීම ශ්වසනය දෙන්නං.”

සුපුනුත් එහෙම කියාගෙන රශ්මික ගාවින් ඇණ තියාගනිද්දි අර ගැනු ළමයන් කැමැත්තෙන්ම ඇත් වුණා. ඔය අල්ල පනල්ලෙ මෙව්වර වෙලාවක් සිහි නැතුව බිම වැටිලා හිටපු රශ්මික එකපාරටම ඔඵව ඉස්සුවා. ඔඵව උස්සලා,

“අනේ මේ සුපුනුත්, උඹ පණ්ඩිතයා නොවී පැත්තකට වෙයන් ඒ ළමයට එයාගෙ රාජකාරිය කරගන්න දීලා.”

කියලා ආපහු සිහි නැතිවුණා. කට්ටිය ඉතින් බාබකියු දලා කතාව කිව්වට ඇත්ත නැත්ත ගැන සහතික දෙන්නනං. ඕං මට බෑ.

යෝනි මාර්ගය පිරිසිදු කිරීම හරි විදියට කළොත් මේ රෝගයෙන් ආරක්ෂා වෙන්න පුළුවන

Bacterial Vaginosis



තත්ත්වයක්.

යෝනි මාර්ගයේ අම්ලිකතාවය බිඳ වැටෙන්න බලපාන හේතු මොනවාද?

යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව සිදුකරන වැරදි පුරුදු තමයි ගොඩක් වෙලාවට ඒ සඳහා හේතුවෙන්නේ.

මොනවද ඒ වැරදි පුරුදු?

ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය නිතර නිතර සබන් හෝ විසබීජනාශක යොදා සේදීම. නිතර යෝනි ප්‍රදේශයට සුවද විලවුන්, ඩියෝඩුන් ඇතුළු විවිධ ආලේපන ආලේප කිරීම වගේ දේවල් කාන්තාවන් දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව කරන වැරදි පුරුදු විදිහට හඳුන්වන්න පුළුවන්.

යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව විවිධ යෝනි ස්‍රාවයන් ස්‍රාවය වෙන්නේ. එතකොට මේ කියන තත්ත්වය වෙන්නේ කොහොමද?

මව්. බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ නිසා ඇතිවෙන අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවය හඳුනාගන්න පුළුවන් ලක්ෂණ කිහිපයක්ම තියෙනවා. මේ ස්‍රාවය මාළු පිළි ගඳකින් (A strong fish like odor) යුක්තයි. ඒ වගේම මේවා අළු හෝ කොළ පැහැති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඉතාම කලාතුරකින් මේවා

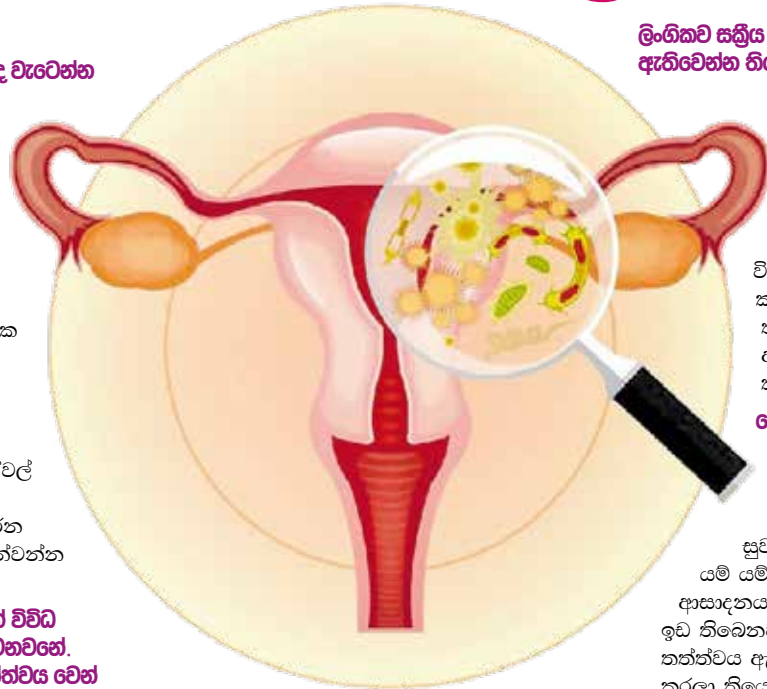
ලිංගික ප්‍රදේශයේ තවදුරටත් කැසීමක් හෝ දැවිල්ලක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

යම් කාන්තාවක් හොදානුවත්වම ඇයට බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ කොහොමද?

මව් අනිවාර්යයෙන්ම. මේ රෝගය ඇතිවෙන 50% කට රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනුම කරන්නේ නැහැ. ඉතින් යම් කාන්තාවක් නොදැනුවත්වම ඇයට බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ වැළඳී තිබෙන්නට පුළුවන්. නමුත් රෝග ලක්ෂණ ඇති නොවන බොහෝ අවස්ථාවලදී තත්ත්වය ඉඹෙටම වගේ සුවපත් වෙනවා.

ගර්භනී කාන්තාවට මේ තත්ත්වය වඩා හැටළුකාරී වෙන්න පුළුවන් කියලත් කියනවා හේද?

මව්. බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ නිසා ගර්භනීභාවය නිසි පරිදි පවත්වා ගන්න අපහසු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ යෝනි මාර්ගයේ ඉන්න මේ බැක්ටීරියා නිසා ගර්භනී මවගේ වෝටර් බැග් එක නිසි වෙලාවට කලින් කැඩෙන්න



ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවන්ට මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ මොන වගේද?

ලිංගිකව සක්‍රීය නොවූ කාන්තාවකට සාපේක්ෂව ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවකට මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්න වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා. ඒ වගේම උපන් පාලන ක්‍රමයක් විදිහට ගර්භාණයේ ලුප් කැමිපත් කරන කාන්තාවන්ට මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්න වැඩි අවධානයක් තිබෙනවා කියලත් කියන්න ඕනේ.

මේක හිට්ටුවටම සුව කරන්න පුළුවන්ද?

මව්. ප්‍රතිබැක්ටීරියා ඖෂධ මගින් මේක හිට්ටුවටම සුව කරන්න පුළුවන්. නමුත් යම් යම් හේතු නිසා බැක්ටීරියා ආසාදනය නැවත නැවත ඇතිවෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. උදහරණයක් ලෙස මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්න ගර්භාණයේ තැම්පත් කරලා තියෙන ලුපය බලපෑවා කියලා අපි හිතමු. මෙතැනදී මේ ලුපය ඉවත් නොකර බැක්ටීරියා ආසාදනයට ප්‍රතිකාර කළොත් ආසාදනය සුව වෙන්නේ කෙටි කාලයකට විතරයි. ඒ නිසා එවැනි තත්ත්වයකදී ඒ ලුපය පවා ඉවත් කරන්න ඕනේ.

බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ කොහොමද? පරීක්ෂණ මොනවාද?

කායික පරීක්ෂාවක් සමඟ යෝනි ස්‍රාවයේ නියැදියක් පරීක්ෂාවට ලක් කරලා රෝගය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

මේ වගේ රෝගයක් ඇතිවීම කලින්ම වළක්වා ගන්න කොහොමද?

කිසිම වෙලාවක යෝනි මාර්ගය ඇතුළට සබන්වත්, වතුරවත් යොදන්න එපා කියන එක තමයි මෙතනදී කිව යුතු වැදගත්ම කාරණාව. ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙස පිරිසිදු කරනකොට වැඩි වාර ගණනක් සබන් යොදන්නේ නැතිව සාමාන්‍ය ජලයෙන් විතරක් සෝදන එක ප්‍රමාණවත්. ඒ වගේම යෝනි මාර්ගය පිරිසිදු කරනකොට යෝනි මාර්ගයේ සිට ගුද මාර්ගය පෙදෙසට වතුර යෙදිය යුතුයි. නැතිනම් ගුද මාර්ගය අවට සිටින බැක්ටීරියා පවා යෝනි ප්‍රදේශයට යා හැකියි. ඒ වගේම දැඩි පීඩනයකින් යුතු වතුර පහර යෝනි මාර්ගයට ඇල්ලීම සුදුසු නැහැ. යෝනි මාර්ගය පිරිසිදු කළාට පස්සේ හොදින් තෙතමාත්තු කිරීමත් වැදගත්.

ඒ වගේම ඉහතින් කීව රෝග ලක්ෂණ තිබෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රතිකාරවලට යොමු වෙන එක වැදගත්. ඖෂධ නිසා දැරුවාට හානියක් වෙයි කියලා හිතලා මේ වගේ තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිකාර නොකරන ගැබ්නි මව්වරුන් ඉන්නවා. බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ තත්ත්වයට ලබාදෙන ඖෂධ කිසිම විදිහකින් ගර්භනීභාවයට බලපෑමක් ඇති කරන්නේ නැහැ කියලා අවසාන වශයෙන් කියන්න ඕනේ.

සෙවිච්චි හෙට්ටිආරච්චි

බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ (Bacterial Vaginosis) නැතහොත් බැක්ටීරියා නිසා ඇතිවන යෝනි ප්‍රදහය වයස අවුරුදු 15-45 අතර බොහෝ කාන්තාවන් අතර ඉතා සුලබව පවතින රෝග තත්ත්වයක්ය. මෙයට සාර්ථක ප්‍රතිකාර ඇතත් මේ පිළිබඳව ඇති නොදැනුවත්භාවය නිසා බොහෝදෙනා මෙවැනි රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට යොමුවන ප්‍රමාණය සාපේක්ෂව අඩුය.

නමුත් බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ තත්ත්වය හඳුනාගැනීමත්, එයට නිසි ප්‍රතිකාර කිරීමත් ඉතා වැදගත් බව ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර මහතා අපත් සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී ප්‍රකාශ කළේය. මේ ඔහු සමඟ සිදුකළ සංවාදයේ සටහනයි.

බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ කොහොමද? වෙනත් කොහොමද?

යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව Lactobacillus කියන මිනිසාට හිතකර බැක්ටීරියා විශේෂයක් ඉන්නවා. මොවුන් යෝනි මාර්ගයේ ආරක්ෂාවට ඉතා ආම්ලික තරලයක් නිපදවනවා.

මේ තරලයේ ඇති ආම්ලිකතාවය නිසා බාහිරින් යෝනි මාර්ගයට ඇතුළුවෙන බැක්ටීරියා, දිලීර ආදිය විනාශ වෙනවා. ඒ වගේම යෝනි මාර්ගයේ නිතැතින්ම ජීවත්වෙන නිර්වායු ශ්වසනය සිදුකරන බැක්ටීරියා වර්ගවල වර්ධනය වැඩි වන්නට ඉඩ නොදී ඒවා සමතුලිත කරන්නේ මේ ආම්ලික තරලය විසිනුයි. යම් හෙයකින් යෝනි මාර්ගයේ ආම්ලිකතාවය නැති වුණොත් මේ කියපු නිර්වායු ශ්වසනය කරන බැක්ටීරියා වේගයෙන් වර්ධනය වෙලා හොඳ බැක්ටීරියා සහ නරක බැක්ටීරියා අසමතුලිත වෙනවා.

ඒ කියන්නේ හොඳ බැක්ටීරියාවලට වඩා නරක බැක්ටීරියා ප්‍රමාණය වැඩි වෙනවා කියන එකයි. ඒ වගේ තත්ත්වයකදී යෝනි මාර්ගයෙන් විවිධ අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවයන් ස්‍රාවය වෙනවා. බැක්ටීරියා වැජඹෙන්නේ කොහොමද? වෙනත් කොහොමද? කියන්නේ මේ අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවයන් ඇතිවීමේ තත්ත්වයන් අතරින් ඉතා සුලබම



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



ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙස පිරිසිදු කරනකොට වැඩි වාර ගණනක් සබන් යොදන්නේ හැකිව සාමාන්‍ය ජලයෙන් විතරක් සෝදන එක ප්‍රමාණවත්

දුටුරැන් තිදෙනෙකුට ජීවිතය දී අවසන් ගමන් ගිය සුහැඬ මිතුරා බිනු

“එද පාන්දර තනියම ගෙදරක හිටපු ගැනු ලමයි තුන්දෙනෙක්ගෙ ජීවිතවලට වෙන්ත තිබුණු බරපතල අපරාධයක් ‘බිනු’ නින්ද වැළඳුණා. බිනු එයාගෙ රාජකාරිය හරියටම ඉටු කළා. අන්තිම මොහොත දක්වා ඒ දරුවන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂා කරපු බිනු අවසානේ එයාගේ ජීවිතෙන් වන්දි ගෙවල යන්නම ගියා.”

මොනරාගල මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂක ඉන්දික ගමගේ කියන මේ කතාව ආරක්ෂක නිලධාරියෙකුගේ කතාවක් නම් නොවෙයි. බිනු කියන දහතුන් හැවිරිදි ලයන් පොමෝරියන් වර්ගයේ සුනඛයෙක් ගැනයි මේ කතාව.

බිනු හැදුනේ මොනරාගල හිදිකිවුල ගමේ, මේ කියන ගැනු ලමයින් තුන්දෙනාගේ ගෙදරය. බිනු මුලින්ම ඒ ගෙදරට එනවිට ඒ දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් ඔවුන් සමඟ සිටියත් මීට අවුරුදු නවයකට පමණ පෙර දරුවන්ගේ අම්මා නොසිතූ මොහොතක මෙලොවින් සමුගෙන ගියාය. එද ගැනු දරුවන් අම්මා නැති සොවින් වැළපෙද්දී ඒ තාත්තා ඔවුන්ගේ ලෝකය එළිය කරන්නට වෙහෙස නොබලා වෙනසුණේය. පොලිස් නිලධාරියෙකු වූ තාත්තා මුළු ජීවිතේම කැප කළේ දරුවන්ගේ නැණස පාදන්නටයි. ඔහු රැකියාවට ගොස් එනතුරු දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමේ රාජකාරිය දේවකාරියක් සේ හරියටම බිනු අතින් සිදුවුණේය.

පුරුද්දක් ලෙස මේ සුනඛ මිතුරා නිදගත්තේ නිවසේ පිටිසුම් දෙර අසලින් ඉස්තෝප්පුවේය. ඒ ලෙස දැරියන්ගේ සෙවනේ ආදරය මැද වැඩුණු බිනුට 2018 වසරේ ඒ ආරක්ෂක රාජකාරියේ වගකීම තවත් වැඩිවුණේය. ඒ දැරියන්ගේ පියා රෝගීව තිද අවසන් ගමන් ගිය නිසාය. මවක් මෙන් ඔවුන් රැක බලාගත් පියාද අනිමිව යාම තරුණ දැරියන් තිදෙනාට දරන්නට බැරතරම් දුකක් විය. එමෙන්ම ජීවිතයට පුරවන්නට බැරි පාඩුවක්, පාළුවක්, හිස්තැනක් වූණේය. එතැන් පටන් බිනු හැසිරුණේ තමා වෙත විශේෂ වගකීමක් පැවරී ඇති බව වටහාගෙන මෙන්ය. බිනුගේ ආරක්ෂාකාරී සෙනෙවන්තකම දැරියන්ගේ හිතට මහා ශක්තියක් විය. එතැන් පටන් ඔවුන්ගේ ලෝකයේ චිරයා වූයේ බිනුය. පියාගේ විශ්වාස වැටුපෙන් ජීවත් වන අතරතුර එක් දියණියක් රැකියාවක් ලද්දේය. තව දියණියක් සරසවි වරම් ලද අතර, බාල දියණියත් ඉගෙනීමේ කටයුතු කළාය. ඒ අතරතුරේ මවත් පියාත් නැති දැරියන්ට ආරක්ෂාකාරී ලෙස ස්ථිර නිවහනක් ද මොනරාගල පොලිසියෙන් හද නිමකර දුන්නේය.

කිසිවෙකුටත් කරදරයක් නැතුව, මව්පියන් නැතිවූවා කියා නොමගට නොගිය දියණිවරුන්ට පසුගිය මැයි 28 වැනිද වෙනතුරුත් කිසිවෙකුත් වචනයකින් හෝ හිංසාවක් කළේ නැත. එදත් සුපුරුදු ලෙසම දැරියන් රාත්‍රී වැඩ අවසන්ව නින්දට වැටෙන්නට ගියේ බිනුටත් කතා කරලාමය. ඒත් නැවතත් දැරියන්ගේ කාමරවලට කර පෙවූ බිනු ඔවුන් තුන්දෙනා සුරක්ෂිතව ඇති බව තහවුරු කරගෙනම සුපුරුදු ස්ථානය වූ ඉස්තෝප්පුවේ පිටිසුම් දෙර අසල නින්දට ගියේය. නමුත් ඒ නින්ද කාටත් සැනසිල්ලේ නිදගන්නට පුළුවන් වූයේ පාන්දර එකයි විසිපහ පමණ වනතුරුය. බිනු සේම ඔවුන් ද නින්දෙන් නැගිටුණේ කිසිවෙක් නිවසේ පිටිසුම් දෙරට ගසමින් කළ ගෝරනාවූවටයි.

“දෙර ඇරපල්ලා. කෝ අපේ නෝනා ගෙදර ආවද.. බලන්න දෙර ඇරපල්ලා..”

ඒ දෙරට ගැසීම අතරේ පිටත සිටින්නා කියන හඬ ඇසිණි. කටහඬේ හිමිකරුවා අදහනාගත්තත් දැරියන් ඒ මොහොතේ දෙර නම් ඇරියේ නැත. ඒ වෙනුවට ඔවුන් තිදෙනා හැකිවෙර යොද දෙර අල්ලාගෙන සිටියේ දෙරට ගහන වේගයට දෙර කල්ලු වි එතැයි බියේය. බිනු ද නොනවත්වා බුරුද්දී එක්වරම පිටත සිටි පුද්ගලයා ගැසූ පහරින් දෙරෙහි යට පළව ගැලවී ගියේය. අනතුරක් අත ලඟ බව දැනුන දැරියන් දෙර අතැර දමා ඔහු ගෙනලට එන්නට පෙර දුවගොස් පිටුපස දෙර ඇරගෙන වත්තට පැනගත්හ. හැම මොහොතකම දැරියන් පසුපසින් ගිය බිනු ඒ මොහොතේ ඔවුන් පසුපසින් නොදැකා ගෙට එන මිනිසාව තවදුරටත් වළකන්නට උත්සාහ කළේය. දෙර කඩාගෙන ආ ඒ මිනිසා ඉදිරියට බුරුමින් පැන්න බිනුගේ හිසට දරුණු කැති පහරක් එල්ල කළේය. නමුත් බිනු නොවේ සටන අත් හළේ. හිසෙන් ලේ ගලද්දී ඔහුට ගෙනලට එන්නට නොදී නැවත නැවතත් මග ඇහිරුවේය. නමුත්

අත්හටම ඒ සතා කොච්චර අමාරුවෙන් වුණත් හැමවෙලාවෙම ඒ ළමයි තුන්දෙනා දිහයි බැලුවේ. ප්‍රතිකාර කරද්දී වේදනාව කාගෙන හිටියා. කිසිම සද්දක් නොකර

ඒ නරුම මිනිසාගේ අතින් ඊළඟ කැති පහර වැදුණේ බිනුගේ කොන්දටය. එය දරාගත නොහැකි වූ සතා ඉස්තෝප්පුව මැද ඇද වැටෙද්දී අපරාධය කළ මිනිසා පලා ගොස් තිබුණි. වත්තට දිවගිය දැරියන් බිනු ඔවුන් පසුපසින් එතැයි සිතුවත් ආවේ නැති බව දැනගත්තද මොහොතක් යනතුරු නිවසට නොයා සිටියේ අවදනමක් තිබූ නිසාය. ඒත් බිනු මතක් වූ නිසාම මොහොතකින් ඔවුන් හෙමින් ගෙට විත් බැලූහ. දුටුවේ හද කම්පා කරවන දසුනකි. ලේ විලක් මැද ඔවුන් පණ මෙන් ආදරය කළ



මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂක ඉන්දික ගමගේ

ඉන්දික ගමගේ අමතා හඬන හිත හිරකරගෙන කෙටියෙන් සිද්ධිය ඔහුට කිවිය.

“අපේ තාත්තා වෙනුවෙන් බිනු කොහොමහර බේරලා දෙන්න සර..”

ඇය ඔහුගෙන් අවසන ඉල්ලා සිටියේ එයයි. ඒ වනවිටත් රාජකාරියක් නිමවා පොලිසියේ සිටි මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂකවරයා ඔවුන් ගෙන ආ සතාව වහාම නිල සුනඛ අංශයේ නිලධාරීන්ට භාර කළේය. ඔවුන්ට කළ හැකිවූයේ රුධිර වහනය නැවැත්වීම පමණි. එතැනින් සතාව උණුසුම් ලෙස පොරවා නිල සුනඛ අංශයේ වාහනයකින්ම ප්‍රදේශයේ පශු වෛද්‍යවරයකු වූ කපිල ලක්මාල් ළඟට ගෙන ගියහ. ඒ ගමනට මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂකවරයාද එක්විය. වැයමක් දරා පශු වෛද්‍යවරයාගේ නිවසේ දෙර අරවාගත් පසු ඔහු ඒ තත්පරෙන් සතාට ප්‍රතිකාර පටන් ගත්තේය. හිසේ වූ දරුණු කැපුම් පහර පියවරෙන් පියවර සිරුවට මසමින් ලේ ගමනාගමනය සම්පූර්ණයෙන් නවතා දමන්නට ගිය වෙලාව දැරියන්ට නම් කල්පයක් තරම්විය. සේලයින්වලින් ගත ප්‍රාණවත් වෙද්දී සතා දැරියන් දෙස වරින් වර හිස ඔසවමින් බලන්නට ගත්තේය. උදැසන හත හමාර පමණ වනතුරු එක දිගට කළ ප්‍රතිකාරවලින් බිනු සුවයක් පෙන්වුවද හිසෙහි අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීමක්

තිබෙන්නට පුළුවන් බවට වෛද්‍යවරයා සැක කළේය. ඒ නිසාම පේරාදෙණියේ පශු වෛද්‍ය රෝහලට හෝ සතා ගෙන ගොස් CT හෝ MRI ස්කෑන් පරීක්ෂාවක් කරගන්නා ලෙසට උපදෙස් දුන්නේය. ඒත් කතා කර බලද්දී එවන් පහසුකමක් එහි ද නොවීය. නැවත සවස ප්‍රතිකාර පටන් ගන්නට ගෙන එනතෙක් ඉන්දික ගමගේ මහතා බිනු ඒ ගෙදරටම ගොස් දුන්නේය. ඒ අතරවාරයේ පේරාදෙණිය පශු වෛද්‍ය රෝහලේ වෛද්‍යවරයෙකු විසින් සතාට කළ යුතු ප්‍රතිකාර, ලබා දිය යුතු ඖෂධ ගැනත් උපදෙස් දුන්නේය. මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂකවරයා ඒ බෙහෙත් ද සොයා සවස නැවතත් පශු වෛද්‍ය කපිල ලක්මාල් ළඟට බිනු ගෙන ගියේය. කොන්දේ තුවාලයෙන් වූ හානිය ද මරණසාන්න වන තරම් දරුණු වී තිබුණි. ඒ නිසා ඊට ප්‍රතිකාර කිරීමද ඇරඹුණි. ඒත් බිනුගේ පණ රැදී තිබුණේ සවස හත පමණ වනතුරු පමණි. දැරියන් දෙස අවසන් බැල්ම ද හෙලා බිනු මේ ලෝකයෙන් යන්නට ගියේය. ඒ මොහොතේ සංවේදී වූ තරුණ දැරියන්ගේ දුක සැමගේම නෙතට කදුළක් ගෙන ආවේය. බිනුගේ දේහය නිවසට ගෙනවිත් දුන් පසු පාංශු කුලය ලබා දී නිවසේ ඉදිරිපසින් හැම මොහොතකම පෙනෙන සේ මිනිදත් කරන්නට තරම් ඒ දැරියන් මිනිසන්කමින් පොහොසත් වූහ.

“ඇත්තටම ඒ සතා කොච්චර අමාරුවෙන් වුණත් හැමවෙලාවෙම ඒ ළමයි තුන්දෙනා දිහයි බැලුවේ. ප්‍රතිකාර කරද්දී වේදනාව කාගෙන හිටියා. කිසිම සද්දක් නොකර. ඒ අතරේ අපි නීතියට අනුව මේ සිද්ධියට අදාළ සැකකරු අත්අඩංගුවට ගන්නා අතරේ සතාට පහර දුන්න ආයුධයන් පොලිස් බාරයට ගන්නා.”

මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂක ඉන්දික ගමගේ කියන්නේ සත්ත්ව හිංසාවට අමතරව පුද්ගලයෙකුගේ ගෙදරට අයුතු ව ඇතුළුවීම, තර්ජනය කිරීම ඇතුළු අපරාධ වෝදනාවලට ඔහු රක්ෂිත බන්ධනාගාරගත කළ බවයි.

රත්තරං දුවේ යහ අයට යන්න දීමා හිත හදාගන්න



අභිගා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ
පෞරුෂ වර්ධන
උපදේශිකා

ඊයෙ දවල් ඉඳලා සැරෙන් සැරේ වන්න පහළට ගිහින් හුල්ල හුල්ල ඉඳලා ඇස් පිහිද පිහිද ඔයා ගෙට එන හැටි මම නොදැක්කා නෙමෙයි. අවුරුදු තුනක් තිස්සේ අප්පවිච්චි බනිද්දීත් තුරුල්කරගෙන ආදේම නිදිකරවගෙන ආදරෙන් හදපු පුස් පැටියා ගේට්ටුව ලගදීම වාහනෙකට යට වුණ එක ඔයාට විතරක් නෙමෙයි මටත් දරාගන්න බැරි තරම් දුකක් පුනේ.

පුස් පැටියා මැරිලා කියලා දැන දැනත් බෙහෙත් දන්න යන් කියලා ඔයා අඩ අඩ කියද්දී මම ඔයාට ටිකක් සැර වුණේ නිතේ දුකක් නැතුව නෙමෙයි. ගැනු ලමයි වෙන කාටත් වැඩිය අහිමිවීම් දරාගන්න හුරු වෙන්න ඕනේ. ඒ වගේම යන අයට යන්න දීලා හිත හදගන්න හැටි ඉගෙනගන්නත් ඕනෙන පුනේ.

පුසා විතරක් නෙමෙයි මමයි අප්පවිච්චි වුණත් හැමදම ඔයා ළග ඉන්නේ නැහැ. සමහරවිට ඔයාට හම්බෙන යාළුවෝ වුණත් එහෙම වෙයි. ආදරේ කරන පිරිමියා වුණත් ඔයාව දලා යයි. ඒ තමයි ජීවිතේ හැටි දෝණි. ගැනු දරුවෙක් ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න නම්, ඉවසීමයි දරාගැනීමයි තියෙන්නම ඕනෙ. නැතිවෙන දේවල්වලට, අහිමි වෙන දේවල්වලට දුක් වෙවී, ඔයාව දල යන අය ළග කැ ගහනා අඩ අඩ හිටියට තේරුමක් නැහැ කියලා ඔයා හිමින් හිමින් ප්‍රායෝගිකවම ඉගෙනගන්න ඕනෙ. ළඟින්ම

අහිත අයගේ වචන මතක තමන්ගේ ජීවිතේ උගහට තියලා රැවටෙන එක ගැනු කරගන්න ලොකුම ලොකු වැරද්දක්

හිටපු පුස් පැටියා නැතුව ජීවත් වෙන විදිහ අද ඉඳලා ඔයාම හොයාගනියි.

පුනේ, අන්න ඒක නිසා තමයි අම්මා මුකුත්ම නොකියා ඔයාට දුක තුනී කරගන්න ඉඩ දීලා බලන් හිටියෙ.

"අම්මා අද හවස නෙතලි වනවා කිව්වා මාත්"

එක්ක පාඩම් කරන්න, තේ බොන්න මොනවහරි හදමුදා?"

ආ ඔන්න දැන් ටිකක් හිත හැදිලා. අපි වැලිතලප හදමු පුනේ. එන්නකෝ ඔයත් මම හදන විදිහ බලාගෙන මේ හරියෙන් ඉදගෙන ඉන්නකෝ.

"අනේ අම්මා මම එව්වර උයන පිහන දේවල්වලට ආස නැහැ නේ. හොඳට ඉගෙනගෙන ලොකු රස්සාවක් කරලා ගෙදර වැඩ කරගන්න උදව්වට කෙතක් තියාගන්නයි මම හිතන් ඉන්නෙ අම්මා..හි හි හි..."

හරි හරි ඔය හිතාව නවත්තලා ඉදගන්නකෝ. ඔව් ඉතින් අපේ කාලේ වගේ ඔයාල කුස්සිවලම ඉන්න ඕනේ නම් නැහැ තමයි. ඒත් පුනේ කැමක් බිමක් හදන විදිහ දැනගන්නට පාවුච්චි වෙන්නේ නැහැ. තමන් ඉව්වත්, උදව්වට කෙනෙක් ගන්නා වුණත් ඒ කෙනාට කියලා ගෙදර වැඩ ටික කරවගන්න හරි තමනුත් ඒ දේවල් දැනගෙන ඉන්න එක හොඳයි පුනේ. උගත්කමින් මොන තරම් ඉහළට ගියත් ගෙදරක කුස්සිය තියෙන්න ඕනෙ ගැනු ලමයෙක් අනේ. අන්න එතකොට තමයි පවුල ලස්සන. තේරුණා නේද දෝණි?

අන්න කෝල් එකක් බලන්න පුනේ කවුද කියලා? මොකෝ ඒ පාර මුණ එල්ලගෙන? **"නෙතලි එන්න නැහැලු අම්මා. අපරාදෙ අපි කෑමත්"**

හැදුවා. එන්න බැරි නම් මොකටද පොරොන්දු වුණෝ? නෙතලි හරි නරකයි. යාළුවෝ වුණාම පොරොන්දු කඩ කරන්න හොඳ නැහැ. අපරාදෙ මම පාඩම් කරන්න library නොගිහින් හිටියෙන් වයා එනවා කිව්වා හිසා."

දැන් ඉතින් ඕකට තරහ ගන්න ඕනේ නැහැ. මේ වැලිතලප කාල තේ බිලා ඔයා ඔයාගේ වැඩක් කරගන්න පුනේ.

"තරහ එනවානෙ අම්මේ මේ වගේ වැඩවලට. මම හැමදම එනෙ යනවා වයා එක්ක පාඩම් කරන්න. වයා මෙහෙ එනවා කියන කිසිම දවසක එන්නේ නැහැ."

ආ ඒක එව්වර හිතන්න දෙයක් නෙමෙයි දුව. එයා කියන්නේ ඔයා නෙමෙයි නේ. හැමෝම ඔයා වගේ කියලා හිතාගෙන වැඩ කරන්න එයා. හැමෝම ඔයා වගේ අවංක වෙයි, ගුණවත් වෙයි කියලා හිතාගෙන ඉන්න එකෙක් රැවටෙන්නේ ඔයාම තමයි.

ඒක නෙතලිගේ වැරද්දක්මත් නෙමේ. මිනිස්සු විවිධයි පුනේ. ඔයාගෙයි වැරද්ද. හැමෝම ඔයා වගේ කියලා හිතලා වැඩ කරලා එහෙම නොවුණම හිත රිද්දගන්න එක ඔයාගේ වැරද්දක්. ඕක ඔයාට විතරක් නෙමෙයි ගොඩක් ගැනුන්ට වරදින නැතක්. අනේ ඇඟිලි පහ වුණත් එක සමාන නැහැ පුනේ. මේ ලෝකේ ඉන්න මිනිස්සුන් එහෙමයි. අනිත් අයගේ වචන මතක තමන්ගේ ජීවිතේ උගහට තියලා රැවටෙන එක ගැනු කරගන්න ලොකුම ලොකු වැරද්දක්. මගේ දුව එහෙම වෙන්න ඕනේ නැහැ.

කවුරු හිටියත් නැතත්, කවුරු ඔයා එක්ක ආවත් නැතත් ඔයාගෙ ගමන ඔයා තනියම හරි යන්න ඕනේ. ජීවිතේ එහෙමයි පුනේ.

දවස ගානේ ඔයා මුහුණ දෙන හැම අත්දැකීමකින්ම මොනවම හරි ජීවිතේට එකතු කරගන්න ඕනෙන පුනේ. අන්න එතකොට තමයි හිමින් හිමින් ජීවිතේ දැනෙන්න ගන්නෙ. ගැනු ලමයෙක් හරියට ජීවිතේ දිනා හරි විදිහට බලන්න පුරුදු වුණාම පුදුම සැනසීමක් දැනෙනවා මගෙ මැණික.

ගැනු ලමයි වෙන කාටත් වැඩිය අහිමිවීම් දරාගන්න හුරු වෙන්න ඕනේ

කවුරු හිටියත් නැතත්, කවුරු ඔයා එක්ක ආවත් නැතත් ඔයාගෙ ගමන ඔයා තනියම හරි යන්න ඕනේ. ජීවිතේ එහෙමයි පුනේ



මවුන්ගේ නඩත්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

ආමසර්පි
විශංකා භාණ්ඩකාර ලියයි
26 කොටස



ඉස්සරහ මෙහෙම මං එනකල ගෙව්වු ඇරන් ඉන්නවද?

මයා කොළඹින් ගිහින් හිටියේ අපිව රිද්දන්න

වින්දන නවාතැනට ඇරලූ තේනුක නිවසට එමින් සිටියේය. වෙනද නිවසට එන විට සින පුරා ඇති සැහැල්ලුව අද නැත. ඒ වෙනුවට විසඳුම් හොයන්නට ප්‍රශ්න කීපයක්ම ඔහුට පිරි ඇත. දුරකතනය නාදවෙයි. ඔහු සිතුවා සේම ඒ අපේ අම්මාය.

එළියට ගිය ලොකු මහත්තයාගේ යාළු මහත්තයා කියලා..”
කමල්ගේ හඬින් තවත් දුර යන්නට ගිය හිත ආපසු ඔහු ලගට ආවේය.

“පොඩි පුතා කොහෙද ඉන්නෝ?”
ඔහුගේ කටහඬ ඇසුණ ගමන් සෙනෙහෙලනා මැණිකේ තෙන්නකෝන් ඇසුවේ නොඉවසිල්ලෙන් සේය.

“පිස්සුද බං උඹටත්... මම එළියට ගියාමත් ඉස්සරහ මෙහෙම මං එනකල ගෙව්වු ඇරන් ඉන්නවද?”
කමල් හිස කැසුවේය. කවදවත් මෙහෙම සැරෙන් කතා නොකළ තේනුක අද කේන්තියෙනි.

“මං ගෙදර කිට්ටුව අම්මා ඉන්නේ.”
තේනුකට ඒ වනවිට ගෙදරට තිබුණේ මීටර් පන්සියයක වැනි දුරක් පමණි.
“මයා අද සාප්පුව අරන්වද?”

“මං ගෙව්වුව වහන්තා තමයි හැඳුවේ. ලොකු මහත්තයා කීව්වනෙ ඔන නෑ.. මට කියපු වැඩේ කරලා දෙන්න කියලා..”
“මොකදද කියපු වැඩේ?”
ඔහු ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තර දෙන්නට පෙර වන්න දෙස බැලූවේය.

“නෑ අම්මා..”
“මං තව පැය දෙක තුනකින් එනවා. මොනවා වුණත් හිත කලබල කරගන්න නැතුව ඉන්න..”
තේනුකගේ හිත ගැස්සුණේය. අම්මා ඒ කීවේ සියල්ල දැනගෙන වාගේය.
“ඇයි මං කලබල වෙන්නේ?”
ඔහු ඇසුවා නොව ඇසුණි.

“මොකදද කියපු වැඩේ.....?”
“බයිට එකක් හදන්න...”
“මොකක්...?”
“හ්ම..”
“මං මේ ගේ පැන්ත පලානට මස් මාළු ගේන්නෙන් නෑ. උයන්නෙන් නෑ.. ඒක උඹන් දන්නවා. මොකදද හදන්න කීව්වේ..?”

“අයිසා එහෙ වගා කරන්න හදනවට. මං මයා ගැන නොදන්නවැයි පොඩි පුතා. මයා කොළඹින් මය ගිහින් හිටියේ මනෑවට නෙවේ.. අපිව රිද්දන්න..”
එක අතකට අම්මා එසේම නිතාගෙන ඉන්න එක හොඳ බව ඒ මොහොතේ ඔහුට සිතුවේ.
“මට මයා එක්ක කතා කරන්න ඕන. ඇවිල්ලා විස්තර කතා කරමු. රැට උයන්න එපා කියලා කමල්ට මං කීව්වා.”

තේනුක ඇසුවේ සැකයෙනි.
“මීට බෝල වගයක්..”
“ඒවාත් ඉතින් මාංග නිෂ්පාදන තමයි.. හැබැයි අද විතරයි. ඊළඟ දවසේ අරන් ආවොත් ඔවා මේ ගෙදර හදනවට මං කැමති නෑ කියාපන්.”
කමල් හිස වැනුවේය. තවත් කිසිවක් කියන්නට ඉඩක් නොවීනි. පාරෙන් පැමිණි සුදු පැහැති කාරයක් ඇර තිබූ ගේට්ටුවෙන් වේගයෙන්ම එක් මිදුලේ නැවතුණි. කමල් වහා ගොස් ගේට්ටුව වසා දැමීමේය. බැගයක් අතින් ගත් තරුණයෙක් කාරයෙන් බැස වට්ටිට බලද්දී තේනුකගේ ඇසට ඇස හමුවිය. තේනුක සිටියේ ඉහළින් ගිය කේන්තියකිනි. ඒ මල්ලේ ඇත්තේ බෝතල් බවට ඔහුට අතගා කියන්න ඕනෑ වූයේ නැත. තරුණයා ඔහු දෙස බලා සිතාපුණත් නිකම් දෙත සිනහුවවත් ඔහුට දෙන්නට තේනුකට සිතුවේ නැත. එසේ සිතාසි වචනයක් දෙකක් කතා කරන්නටවත් නොහිතෙන අන්දමේ ප්‍රියමනාප පෙනුමක් ඔහු ලග වූයේත් නැත. ඒ නිසා ඔහු හා සිතා, කතා නැතුවම තේනුක වහා ගෙනුළට ආවේය.

මං හොඳටම බය වුණා ෆෝන් එක ගන්නෙ හැතිවෙනකොට

අම්මා ඇමතුම අවසන් කළේ ගෙදර පෙනෙන නොපෙනෙන මාතයේය.
තේනුකගේ හිතේ එතෙක් පැවති සන්සුන්කම පලා ගියේය. ඒ නිවසේ ගේට්ටුව සම්පූර්ණයෙන්ම ඇර දමා තිබෙනු දුටු නිසාය. ඔහුට කේන්ති ආවේ කමල් එක්කය. ඔහු ආ වේගයෙන්ම කාරය මිදුලට ගත්තේය. ඒත් වෙනද කාරය නවතන තැනට ඔහුගේ කාරය ගන්නට බැරි විය. එතැන මේනකගේ පැප්‍රෝව නවතා තිබුණි. ඒ නිසා ඔහු ඊට මෙනා පසින් කාරය නවතා බිමට බැස්සේය. වත්තන් ගෙයන් වෙන්වන්නට දැල් වැටක් ගසා එතැනින් ගේට්ටුවක් දමා ඇති අසුරු ඔහු දුටුවේ එවරය. තේනුක කාරයට හේන්තුවී වට්ටිට බැලූවේය. නිවසේ නොසිටියේ දින හතරකි. ඒ දින හතරට අවුරුදු දෙකක් ජීවත් වූ නිවස සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වී සේය. වත්තේ සෙවනට තිබූ සමහර ගස් බිම හෙළා තිබුණි. ඇත කෙළවරේ කීපදෙනෙක් හිඳිනු ද පෙනුණි. සොහොයුරා ද එතැන ඇතැයි ඔහුට සිතුවේ.

කමල් හිස වැනුවේය. තවත් කිසිවක් කියන්නට ඉඩක් නොවීනි. පාරෙන් පැමිණි සුදු පැහැති කාරයක් ඇර තිබූ ගේට්ටුවෙන් වේගයෙන්ම එක් මිදුලේ නැවතුණි. කමල් වහා ගොස් ගේට්ටුව වසා දැමීමේය. බැගයක් අතින් ගත් තරුණයෙක් කාරයෙන් බැස වට්ටිට බලද්දී තේනුකගේ ඇසට ඇස හමුවිය. තේනුක සිටියේ ඉහළින් ගිය කේන්තියකිනි. ඒ මල්ලේ ඇත්තේ බෝතල් බවට ඔහුට අතගා කියන්න ඕනෑ වූයේ නැත. තරුණයා ඔහු දෙස බලා සිතාපුණත් නිකම් දෙත සිනහුවවත් ඔහුට දෙන්නට තේනුකට සිතුවේ නැත. එසේ සිතාසි වචනයක් දෙකක් කතා කරන්නටවත් නොහිතෙන අන්දමේ ප්‍රියමනාප පෙනුමක් ඔහු ලග වූයේත් නැත. ඒ නිසා ඔහු හා සිතා, කතා නැතුවම තේනුක වහා ගෙනුළට ආවේය.
“මොනවද කමල් වෙන්නේ.....?”

“පොඩි මහත්තයා ඇවිත්, මං හිතුවේ ආවෙ

“මොනවද කමල් වෙන්නේ.....?”
“පොඩි මහත්තයා ගියදට පහුවෙනිද ඉඳලා ඔහොමයි. වගා කරන්න වත්ත සුද්ධකරනවා කියලා මිනිස්සු හතරදෙනෙක් අරන් ඇවිත් අර

අසුරුවට හෙවනට තිබේ ගහකොළ කපා දනවා..”
“ඉඩම්වලට ඕන දෙයක් කරගන්න දෙන්න කමල්. මගෙ දේවල් නෙවෙන්නේ මය. අනික වැටවල් ගහලා වෙන්කරගන්නට අපි මැරෙන්නකොට කවුරුත් ඔවා ගෙනියන්න නෑ. මං කීවෙ ඒක නෙවේ.. හැමදම බිච්චද ඔහොම..?”
කමල් ඊට උත්තරයක් නොදී ඔහු දෙස බලා සිටියේය. තේනුකගේ ප්‍රශ්නට ඇත්තම උත්තරේ කීවානම් ඔහු මීට වඩා කේන්ති ගනු ඇත.

“මයාට දෙන්න බැරි උත්තරේ මං කියන්නම්.. අයිසා යාළුවෝ එක්ක ඇවිත් බිච්චෙ මේ සාලේ. මේ පුටුවල ඉඳගෙන. එහෙම නේද....?”
කමල් හිස වැනුවේය.
“මය ඉස්සරහ දෙර වහලා යතුර මට ගෙනත් දෙන්න. මං මෙනන ඉන්නකල ගේ ඇතුළෙ මය ජරාව බොන්න බෑ. මං කීව්වා කියන්න, මං මෙනතින් ගියාට පස්සෙ ඕන දෙයක් කරගන්න කියන්න..”

කමල් ඔහු කී දේවල් ගල් ගැසී සේ අසා සිටියදී තේනුක කාමරයට ගියේය. ඒ ගිය සැනින් ආයෙන් ඔහු කමල්ට කතාකොට කාරයේ යතුර දිගු කළේය.
“කිව්වු ඇඳුම් බෑන් එක කාරයේ. සුදු ඒවා වෙනමයි අනික ඒවා වෙනමයි වෙනමයි මැලින් දන්න. ඒ ගොල්ලන්ගේ වාහනේ ගන්න මගේ වාහනේ එහා මෙහා කරන්න වෙනවා නම් ඒකක් කරලා දෙන්න. මං කෝ ඇහුවොත් නිදි කියන්න. කට්ටියට බොන්න නම් ගේ ඇරලා දෙන්න එපා.”

තේනුක නාන කාමරයට යද්දී කමල් කාමරයෙන් එළියට ආවේය. ඔහුට කාරය පදවන්නට මෙහි පැමිණි මුල් දිනවල පුරුදු කළේ තේනුකමය. එයින් නොනැවතී ලිප්තස් එකකට සම්බන්ධ කර රියදුරු බලපත්‍රයක් ද රැගෙන දුන්නේය.
“හදිසියේ හරි වාහනේ එළවන්න බැරි තරමට මට ලෙඩක් අසනීපයක් වුණොත් කමල්ට මාව බේත් ටිකක් ගන්නවත් අරන් යන්න පුළුවන්

වෙන්න එපයි..”
තේනුකගේ ඒ නිර්ගංකාර අදහස් එක්ක කමල් එද පටන්ම ඔහුට ගරු කළේ ඒ හොඳ ස්වාමියෙකු නිසාය. හැමදමත් ඔහුගේ තනියට වැඩ කර දෙමින් ඉන්නට හිතුවේ ඒ නිසාමය.
හොඳින් නා ගත් තේනුක දුරකතනය බැලූවේ අංජනා සිහිපත් විය. නිවසට අඩිය තැබූ මොහොතේ ඇති වූ තත්වයන් සමග ඇයට ඇමතුමක් හෝ දෙන්නට මතක් වූයේ නැත. දුරකතන තිරයේ ඇගෙන් මගහැරුණු ඇමතුම් හතක් විය. ඒ නාන කාමරයේ සිටි මොහොතේ ආ ඇමතුම් වන්නට ඇතැයි ඔහු අනුමාන කළේය. ඔහු ඇයට ඇමතුමක් ගත්තේය.

“මං හොඳටම බය වුණා, ෆෝන් එක ගන්නෙ නැතිවෙනකොට...”
ඇමතුමට සම්බන්ධ වූ සැනින් ඇ කීවේ සෙමිනි. ඒ හඬෙන් වෙනද තිබූ ජීවි බව පලා ගොස් තිබුණි.
“මට මොකුත් වෙන්නෙ නෑ නෝනා.. බය වෙන්න එපා..”
“එහෙම නෙවෙයි. ඒක මට තේරෙන්නෙ නෑ කියන්න..”

“හා.. කමක් නෑ. දැන් මං කතා කතා කළානේ.. කෝ අම්මා, මල්ලියි නංගියි මොකද කරන්නේ?”
“මල්ලියි නංගියි නම් මිදුලේ.. ඒ ගොල්ලන්ගෙ යාළුවෝ වගයක් ඇවිත්. අම්මා නිදි..”
“මයත් ටිකක් නිදගන්න. මමත් කැම ටිකක් කාලා පොඩි හාන්සියක් දලා මයාට කතා කරන්නම්. අපි මොකද කරන්නෙ කියලා එතකොට කතා කරමුකෝ...”
“මං මයාගෙ හිතට මහා බරක් වෙන්න යන්නේ.”
ඇගේ දිගු හුස්ම ඔහුගේ පපුවට බරට දැනුණේය.

“මං එතකොටත් කියලා ආවේ, ඒ ගැන හිතන්න එපා. ඒ ඔක්කෝම පස්සෙ කතා කරමු.”
ඔහු ඇමතුම අවසන් කොට කමල් පිළියෙල කොට තිබූ කැම මේසය වෙත ගියේය.
ලේඛක සහිත...

ඔබේ සමට හානි වුණොත් අලුත් සමක් බද්ද කරන්නේ මෙහෙමයි



කකුලක ඇති වූ විශාල තුවාලයක්



එම තුවාලය සම බද්ද කිරීමෙන් සුවකළ හැකි අයුරු



සම බද්ද කිරීමට පෙර තුවාලය



කලවා පුද්ගලයෙක් සම උඩු ස්තරය ලබා ගත් ස්නානය සහ සම බද්ද කර stapler කටු මගින් සවි කෙරෙන අයුරු

විවිධ අනතුරු හේතුවෙන් සමට හානිවන අවස්ථා රැසකි. එවන් විටක ඉවත්වන සම වෙනුවට අලුත් සමක් බද්ද කරන්නට සිදුවන අවස්ථා රැසකි. විශේෂඥ ජලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ, ඒ පිළිබඳව ඔබ දැනුවත්ව සිටිය යුතුම කරුණු කාරණා සම්බන්ධයෙනි.



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

සම බද්ද කිරීමකදී අදාළ පුද්ගලයාගේ සිරුරේ වෙනත් ස්ථානයකින් සම ලබාගන්නවා

ලබාගන්නේ ශරීරයේ කුමන ස්ථානවලින්ද?
 බොහෝදුරට මේ සදහා සිරුරේ නොපෙනෙන ස්ථානවලින් තමයි සම ලබාගන්නේ. ඒ අනුව කකුලේ උඩ කොටස, කලවා, පිට, ඉණ ආශ්‍රිත පුද්ගලවලින් සම ලබාගත හැකියි. ඒ වගේම ශරීරයේ ඕනෑම තැනකින් මේ සදහා සම ලබාගත හැකියි. මතුවීමට සම ලබාගැනීමේදී, යටි සම ඉතුරු කරන නිසා එම ස්ථානයට (සම ලබාගන්නා ස්ථානයට) හානියක් සිදුවෙන්නේ

සම බද්ද කරන්නට සිදුවන අවස්ථා මොනවද?
 විශේෂයෙන්ම රිය අනතුරකදී, පිළිස්සුමකදී වගේම කාර්මික අනතුරු ආදියේදී සමට හානිවීමක් සිදු වුවහොත් රෝගියා යථා තත්ත්වයට ගන්න සම බද්ද කළ යුතු වෙනවා. උදහරණයක් විදිහට කදබල පිළිස්සුම් තුවාලයක් නම්, මුළු සමම පිළිස්සිලා ලොකු තුවාලයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි විවිධ ආසාදන ඇතිවන අවස්ථා තිබෙනවා. එවැනි විටක තුවාලයක් හට ගත්තොත් ඒ ආශ්‍රිත සම මියාදෙනවා. එවිට විශාල තුවාලයකුයි ඇතිවෙන්නේ. රිය අනතුරකදී නම් සම ඇතිල්ලී යාම නිසා කදබල ලෙස සිරෙනවා. ඒ වගේම සමේ පිළිකාවලදීත් සම ඉවත් කළවිට විශාල පරාසයක තුවාලයක් දකින්න ලැබෙනවා. ඒ වගේමයි වෙනත් ශල්‍යකර්මයකට පටක ලබාගන්නා විටත්, ඒ තැන් වහන්න සම බද්ද කරන්න සිදුවෙනවා.



විශේෂ පිහියක් මාර්ගයෙන් සම ලබා ගැනෙන අයුරු

පටක වර්ධනයක් සිදු කිරීමෙන් අනතුරුවයි. ඉන් අදහස් කරන්නේ සම වැඩෙන්න සලස්වලා සම බද්ද කරන අවස්ථාද තිබෙන බවයි. එහිදී මතුවීමට සමද බද්ද කරන්නේ, ඝනකම සමද කියන කාරණාත් වැදගත් වෙනවා. තුවාලයේ ස්වරූපය මත තමයි එය වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ලබන්නේ. තුවාලයක් මතුවීමට එය තුවාලයේ ලේ නහර හා තත්තු මත (ලැණුණු සම) ජීවත් කරවන්න පුළුවන්. ඝනකම සම ජීවත් කරවන්න තරමක් අමාරු වුවත් එය සාර්ථකව සිදු කළොත් එහි වාසි කිහිපයක් තිබෙනවා. ඒ ඝනකම සමේ ස්වේද ග්‍රන්ථි හා රෝම කුප වර්ධන හැකියාව පැවතීමයි. මතුවීමට සමේ මේ කියන ස්වේද ග්‍රන්ථි, රෝම කුප නැ. මතුවීමට සමේ ස්ථරය විතරයි එහිදී ගන්නේ. තුවාලය හොඳ වූණක් දහඩිය දැමීම

Dermatome යන්ත්‍රයක් මාර්ගයෙන් සම ලබාගන්නා අයුරු



සම බද්ද කළ ස්ථානයේ හරක් වූ පටක, සැරව ආදිය තිබුණොත් තුවාලය පැසවනවා



නැහැ. මෙහිදී සම බද්ද කරන ස්ථානයේ, එය ජීවත් කරවීමට සුදුසු තත්ත්වයට ගෙනඒමයි වැදගත් වෙන්නේ. බැක්ටීරියා තිබුණොත් හෝ අපිරිසිදු මට්ටමක තිබුණොත් බද්දය සාර්ථක වන්නේ නැහැ. ඒ අනුව තුවාලයේ නිරාවරණය වූ පටක ස්ථාන නිරෝගී වෙන්න ඕන. ඊට හොඳ රුධිර සැපයුමක් තිබිය යුතුයි. හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය හොඳ මට්ටමක තියෙන්න ඕන. මේ නිසා සම බද්ද කරන්න පෙර එම ස්ථානය නිසි පරීක්ෂාවට ලක්කිරීම වැදගත් වෙනවා.
හිසි පරීක්ෂාවක් කියන එකෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
 රසායනාගාර පරීක්ෂාවකට යාම මෙහිදී වැදගත් වෙනවා. සුදුසු තත්ත්වයක තුවාලය නැත්නම් සම බද්ද කිරීමේ සැත්කම සාර්ථක වන්නේ

නැහැ. උදහරණයක් විදිහට දියවැඩියාව තියෙන අයෙකුගේ තුවාලය කාලයක් යනතුරු සුව වෙන්න නැහැ. එවැනි තත්ත්වක් මත සම බද්ද කළොත් එය සාර්ථක වන්නේ නැහැ. **මතුවීමට සම ඝන ඝනකම සම අතර කරන සැකසුමක් මොන වගේ සම රහණ ගැහැද සැලකිලිමත් වෙන්නේ?**

අපි උදහරණයක් අරගෙනම එය කතා කරමු. රිය අනතුරකදී තරුණයෙකුගේ මුහුණට තුවාල සිදු වෙනවා. උඩුතොල ආශ්‍රිත සම ඉවත් වෙනවා. මෙහිදී මතුවීමට සම පමණක් බද්ද කරලාත් අදළ අයගේ රුධිර වැඩෙන්නේ නැහැ. නමුත් රුධිර වැඩෙන පරිදි නිස්කබලේ පිටුපසින් ඝනකම සම අරගෙන බද්ද කළොත් අදළ අයගේ රුධිර වර්ධනය වෙනවා. ඒ වගේම නිසකසේ වර්ධනය වන නිසා හිසෙන් සම ලබාගත් පුද්ගලයාට ගැටළුවක් නැහැ. ඒ වගේම යටි පතුලේ හා අල්ල පුද්ගලයෙක් සම වෙනස්. ඒ කියන්නේ සම රළු වගේම ඝනකමින් වැඩියි. එවැනි තැනකට සම බද්ද කරද්දී එවැනි තැනකින්ම සම ලබාගත යුතුයි. අදළ ඝනකමට එම සම සමාන නැත්නම් බද්ද කළ සමට හානිවෙන්න තිබෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

සම බද්ද කළ විට එය සුව වෙන්න ගතවෙන කාලය ගැනත් කියමු?
 මෙතැනදී කාරණා දෙකක් තිබෙනවා. එකක් සම ගන්න තැන තුවාලය. එය සති දෙක තුනකදී යථා තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ඒ ගැන විශේෂ අවධානයක් අවශ්‍යයි. ඊළඟට බද්ද කරන්නේ මතුවීමට සමක් නම් ඉක්මනින් සුවවෙනවා. බද්ද කළ ස්ථානයක් සති දෙක තුනකදී සුව අතට පත්වෙනවා. නමුත් ඝනකම සමක් බද්ද කළොත් තත්ත්වය ඊට වඩා වෙනස්. මොකද ඝනකම සම කියන්නේ සමේ උඩු ස්ථරය පමණක් නොවේ. ඝනකම සම ලබාගන්නේ කුඩා ප්‍රමාණයක්. ඒ එය මහන්න පහසු ආකාරයටයි. ඒ බද්ද කළ සම මෙහිදී මෝරනවා. මැහුම් යොදා සායනික කටු, ශල්‍ය ගම් වැනි දේ උපයෝගී කරගෙන සම බද්ද කිරීම කරන්නේ. එය කපාගත් සමේ කොන්වලින් අදළ ස්ථානයේ සමටයි බද්ද කරන්නේ. එය ගසන අත්තක් බද්ද කරනවා වැනිදී.
 මෙහිදී අපි උදහරණයක් විදිහට ගම් අගේ හන්දියක උඩු සමක් බද්ද කරද්දී නැවෙන්න දිග හරින්න බැහැ. එහිදී දෘඪ ආධාරකයක් ඊට සවිකිරීම වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේම සම බද්ද කරන පුද්ගලයෙක් ලේ වැහිරීම් ආදිය නතර කළ යුතුයි. ලේ නහර ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආදිය ලබාදීමත්, තුවාලය ආසාදනය වීම වළක්වා ලීමට ප්‍රතිජීවක ලබාදීමත් මෙහිදී වැදගත් වෙනවා.
මේ සාර්ථක අසාර්ථකභාවය කෙබඳුද?
 බොහෝදුරට මෙය 100%ක් සාර්ථකයි. සමහර ගැඹුරු තුවාල කලාතුරකින් සුව වෙන්න කල්ගත වෙනවා. ඉතාම කලාතුරකින් මුළු සමම කුණුවෙන අවස්ථාවක් තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ අදළ තුවාලයට බද්ද කළ සම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඒ වගේම කෙනෙක් වයස්ගත වෙද්දී සම රළු වැටෙනවා. තරුණ වයසේ කෙනෙකුට වඩා සමේ ඝනකම අඩුයි. එම කරුණු නිසා සම බද්දයේ ගැටළු ඇතිවිය හැකියි. වේදනාවක් වගේම තුවාලය සුව වෙන්න ගතවෙන කාලයත් යම් ප්‍රමාණයකින් වැඩිවිය හැකියි.

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



ලෝජිනී

මෙතෙක් කතාව

අවුරුදු 18දී සටන්කාමිනියක් ලෙස එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බැඳුණු ලෝජිනී පසුව සංවිධානය තුළදී ඇතිවූ කලකිරීම් නිසා කළුකොටි බලකායට එක්ව අතිදුෂ්කර මරාගෙන මැරෙන පුහුණු පාඨමාලාව සාර්ථකව හදාරන්නීය. පුහුණුවෙන් පසුව පොට්ටු අම්මාගේ උපදෙස් මත කොළඹ හෝ රජයේ පාලන ප්‍රදේශයකදී ප්‍රභූ ඉලක්කයක් හෝ හමුදමය ඉලක්කයකට ප්‍රහාර එල්ල කිරීමේ අරමුණ සහිතව කොටි අඩවියේ සිට රහසිගතව රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වේ. ඇයගේ මුල්ම නවාතැන්පොළ වන්නේ වව්නියාවයි. 2008 වසරේ අගභාගය වනවිට යුද හමුද මෙහෙයුම් හමුවේ එල්.ටී.ටී.ඊ. පරාජය දකින ලෝජිනී ඒ වනවිට කටයුතු කරන්නේ දෙගිඩියාවෙන් යුතුවය.

26 වැනි කොටස



වහහි මූලස්ථානයට පණිවිඩ දෙනහ ඕන වුණාම මම කතා කළේ ඕලන්දයේ හිටි කෙනෙකට

අද එතැන් සිට
“වව්නියාව පණ්ඩාරකුලම් මාධසාමි කෝවිල පාරේ ගෙදරක මාව නැවැත්තුවත් මගේ භාරකාරයා වුණ කවිදට තිබුණ ලොකුම ප්‍රශ්නය වුණේ මම කවිද වගේම වන්නියේ අපේ මූලස්ථානය අතර සම්බන්ධකම් පවත්වාගෙන යන්නේ කොහොමද කියලා. මොකද වව්නියාවේ ජංගම දුරකතන සංඥ පහසුකම් තිබුණේ නැහැ. හිටපු ගෙදරට ස්ථාවර දුරකතන නැහැ. අපේ රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා වෙන විදිහට සම්බන්ධකම් පවත්වාගෙන යන්නන් ඕනෙ.”
ලෝජිනී කීවාය.

එකේ සේවකයා විසින් ලබාගනී. අනතුරුව කරනුයේ නැවත දුරකතන ඇමතුම ලැබෙන වේලාව, කවුරුන්ද හා කුමන ප්‍රදේශයේ සිටද යන්න පණිවිඩය අසල්වැසි නිවස වෙත පාපැදියකින් ගොස් ලබාදීමයි. ඒ සඳහා පාපැදියක් සමග සේවකයෙකු සුදනමින් සිටියි. පණිවිඩය ලැබීමෙන් පසුව ඇමතුම ලැබෙන තැනැත්තා නියමිත වේලාවට පැමිණ දුරකතනයට සම්බන්ධ වේ. මේ සඳහා ලැබෙන දේශීය ඇමතුම් විනාඩියකට රුපියල් 2ක්ද, විදේශීය නම් රුපියල් 5ක්ද වශයෙන් මුදලක් අයකරනු ලබයි. වසර 20කට පෙර මෙම මුදල සැලකිය යුතු මුදලකි.

මූලස්ථානයෙන්) උපදෙසක් ලැබුණොත් ඒකත් දෙන්නම්. හැබැයි මින් ඉදිරියට සම්බන්ධය නියෝගෙන මා එක්ක නෙමෙයි. ඒකට කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාගෙ නොමිමරය ඔයාට දෙන්නම්. එයාට කතා කරලා සේරම සම්බන්ධකම් තියාගන්න.”

කියලා කවිද මට දුරකතන අංකයක් දන්නා. ඒ දුරකතන අංකය Holland (ඕලන්දය) අංකයක්, සුගන්දන් කියලා කෙනෙක්ගේ. අපේ බුද්ධි අංශ මූලස්ථානය ඕලන්දයේ ඉන්න සුගන්දන්ට පණිවිඩය දුන්නම එයා එහේ ඉඳලා මට කතා කරලා පණිවිඩය දෙනවා. උපදෙසුත් සුගන්දන් හරහා තමයි ලැබෙන්නේ. මූලස්ථානයට පණිවිඩයක් දෙන්න ඕන වුණාම මම සුගන්දන්ට පණිවිඩය කියනවා. එයා ඕලන්දයේ ඉඳලා වන්නියට පණිවිඩය දෙනවා. ඇත්තම වව්නියාවේ ඉඳලා වන්නි මූලස්ථානයට තිබුණේ කිලෝමීටර් 150ක වගේ දුරක්. ඒත් පණිවිඩය කිලෝමීටර් දහස් ගණනක් දුරින් නියෙන ඕලන්දයට ගිහින් තමයි වන්නියට ලැබෙන්නේ.”

උපදෙස් හා වව්නියාව නගරය පිළිබඳව සාමාන්‍ය විස්තරයක් සඳහන් කළ කවිද එම ස්ථානයෙන් පිටත්විය. නැවතත් හඬ අවදි කළ ලෝජිනී.

“කවිද පිටත්වුණාට පස්සෙ මම නවතින ගෙදර මට සුදනම් කරපු කාමරයට ගියා. කාමරයේ ලොකුවට පහසුකම් මොනවත් තිබුණ නැහැ. මට ඒ වෙද්දී අමතර ඇඳුමක්, දත් බුරුසුවක්, සබන් වගේ කිසිම දෙයක් තිබුණ නැහැ. ඒ දේවල් ගන්න උවමනාවක් තිබුණා. ඒ වගේම මම ආවා කියලා ඕලන්දයේ ඉන්න සුගන්දන්ට කියන්න කියලත් තිබුණා.”

නමුත් මේ සියල්ලට වඩා ඇයට ඉටුකරගැනීමට තිබූ ඉතාමත් රහසිගත අරමුණක් තිබිණි. ඒ වනවිට ලෝජිනීගේ වැඩිමල් සොහොයුරා ප්‍රංශයට ගොස් වසර 10කට ආසන්න කාලයක් ගතවී තිබිණි. එමෙන්ම වසර හතක පමණ කාලයකින් දුරකතනයෙන් හෝ තම සහෝදරයාගේ කටහඬ ඇස අසා නොතිබුණි. තම සහෝදරයා සමග දුරකතනයෙන් හෝ කතා කිරීමට නොතිබී ආශාවකින් ඇය සිය සහෝදරයාගේ දුරකතන අංකය සොයන්නට විය.

කෙසේ නමුත් සබඳකම් පවත්වාගෙන යන ක්‍රමවේදයක් කොටි බුද්ධි අංශය විසින් ඒ වනවිටත් සකස් කර තිබුණි. ඒ පිළිබඳව විස්තර සඳහන් කළ ලෝජිනී.

“මාව නවත්තලා යන්න කලින් කවිද එයාට ලැබිලා තිබුණු උපදෙස් විස්තර කළා.

‘මම නැවතීලා ඉන්න තැනවත්, මම ඉන්න තැනක දුරකතන අංකයවත් ඔයා තියාගන්න අවශ්‍ය නැහැ. මට ඔයාව හමුවෙන්න ඕන වුණාම ඇවිත් හමුවෙන්නම්. ඉහළින් (බුද්ධි

වව්නියාවේ ඉඳලා වහහි මූලස්ථානයට තිබුණ කිලෝමීටර 150ක වගේ දුරක්. ඒත් පණිවිඩය කිලෝමීටර දහස් ගණනක් දුරින් තියෙන ඕලන්දයට ගිහින් තමයි වන්නියට ලැබෙන්නේ



එකල වව්නියාව නගරයේ ආරක්ෂක අංශ විසින් නිතර රැකවල් යොදා තිබූ අසුරු

කොටි අඩවියේ සිට පැමිණෙන විට කිසිදු පෞද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ දුරකතන අංක, ලිපින රැගෙන ඒම එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් තහනම් කර තිබූ බැවින් ලෝජිනීගේ වියදමට ලැබුණ මුදල් නෝට්ටු අතර තිබූ රුපියල් 20 නෝට්ටුවක සිය සහෝදරයාගේ දුරකතන අංකය රහසිගතව සටහන් කළ බව මීට පෙර ලිපියක සඳහන් කළෙමු. නමුත් ලෝජිනීගේ බලාපොරොත්තු සුන්වීමට වැඩි වේලාවක් ගත වූයේ නැත.

“මට ලැබුණ නෝට්ටු අතර රුපියල් 20 නෝට්ටු කීපයක්ම තිබුණා. ඒ නිසා මුලින්ම 20 නෝට්ටු අරගෙන නොමිමරය බැලුවා. එකකවත් නොමිමරය නැහැ. හොඳට බැලුවා. නැහැ. ඊටපස්සේ පිස්සියක් වගේ අනෙක් නෝට්ටුවලත් බැලුවා. වැරදිලා වෙන නොට්ටුවකවත් ලීවද කියලා. ඒත් නැහැ. කීප සැරයක් බැලුවා. නැහැ. මුදල් පසුම්බිය ඇඳලා හැමතැනම බැලුවා මුල්ලකවත් නියෙනවද කියලා. ඒත් නැහැ.”

සටන්කාමියෙක් වී මරාගෙන මැරෙන පුහුණුව ලැබුවද ලෝජිනීට ඉබේම හැසුම් ආවාය.

කොරියානු කාන්තාවන්ගේ සම මෙන් පැහැපත් දිදුලන සමක් ලබාදෙන



H2O2 WATER BUBBLE FACIAL සත්කාරය

දකුණු කොරියාව ලොව වඩාත් පැහැපත් සමක් හිමි කාන්තාවන් සිටින රටවල් ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම වැජඹෙන රටක් බව වරක් ලෝ ප්‍රකට රූපලාවන්‍ය සඟරාවක් වන වෝග් සඟරාවේ සඳහන් විය. ඔබ කොරියානු චිත්‍රපට හෝ ටෙලිනාට්‍ය නරඹන අයෙකු නම් ඔවුන්ගේ සම කෙතරම් පැහැපත්දැයි ඔබත් දැක ඇතුළුවා සැක නැත.



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

එකම රූපලාවන්‍ය සත්කාරයකින් රූපලාවන්‍ය ගැටළු කිහිපයකටම විසඳුම් ලබාගන්න පුළුවන් වෙන එක කොයිතරම් පහසුවක්ද?

H2O2 Water Bubble Facial සත්කාරය ඉතා මෑතකදී වෙළෙඳපොළට හඳුන්වාදී ඇති නිසා මෙය බටහිර රටවල පවා තවමත් ප්‍රචලිත වෙමින් පවතින සත්කාරයක් බව පැවසිය යුතුය.

සාමාන්‍ය ෆේෂල් සත්කාරයකදී සිදුකරන සියළුම පියවරයන් විද්‍යුත් උපකරණයක් යොදාගෙන සිදුකරනු ලබන නිසා මෙය විද්‍යුත් ෆේෂල් සත්කාරයක් ලෙසද හැඳින්විය හැකිය.

මෙම සත්කාරයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවන්නේ Cleaning (පිරිසිදු වීම), Tightening (තද කිරීම), Lightening (පැහැපත් කිරීම) යන ක්‍රියාවලීන් ත්‍රිත්වයයි. මේ සඳහා අනුඋපාංග කිහිපයකින් සමන්විත “H2O2 Water Bubble Facial Machine” නමැති විද්‍යුත් උපකරණය යොදාගනී.

මෙම අනුඋපාංග සම මත ක්‍රියාකාරන ආකාරය අප දැන් සලකා බලමු.

සත්කාරයේදී ප්‍රථමයෙන්ම Hydrodermabrasion නමැති උපාංගය සම මත එහා මෙහා ගෙන යනු ලබයි. එවිට මෙහි වන වූෂක කොටස

“අපේ රටේ බොහෝ කාන්තාවන් ඔවුන්ගේ සම පිළිබඳව හොඳ අවධානයක් දක්වනවා. ඒ වගේම කොරියාවේ නිෂ්පාදනය වන රූපලාවන්‍ය ආලේපන සහ උපකරණ ගුණාත්මකභාවයෙන් ඉතා ඉහළයි. ඒ නිසා බොහෝ යුරෝපීය කාන්තාවන් පවා දැන් අපේ රූපලාවන්‍ය ක්‍රමවේද ගැන වැඩි උනන්දුවක් දක්වනවා.”

කොරියානු කාන්තාවන්ගේ පැහැපත් සම රහස් පිළිබඳව එරට සුප්‍රසිද්ධ සහ ප්‍රවීණ වර්මලෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන ‘Wonwoo Choi’ වරක් යුරෝපීය මාධ්‍යකට පවසා තිබුණේ එවැනිනක්ය.

මේ දිනවල කොරියාවේ අංක එකේ ඉල්ලුමක් සහිත සුවිශේෂී කොරියානු රූපලාවන්‍ය සත්කාරයක් පිළිබඳවද ඔහු එහිදී හෙළි කළේය.

ඒ සත්කාරය නම් H2O2 Water Bubble Facial සත්කාරයයි. මෙම සත්කාරයෙන් රූපලාවන්‍ය ගැටළු ත්‍රිත්වයක් සඳහා පිළිතුරු ලබාගත හැකි බවත් ඔහු එහිදී තවදුරටත් පවසා තිබුණේය.

“කොරියානු රංගන ශිල්පිනියන් විතරක් නෙවෙයි රංගන ශිල්පිනුන් දැන් මේ සත්කාරය වෙත යොමු වෙනවා. ඇත්තටම

එකම රූපලාවන්‍ය සත්කාරයකින් සම හොඳින් පිරිසිදු වීම, තදවීම සහ පැහැපත් වීම යන කාරණා තුනම ඉටුවන හිසා දැන් බොහෝ යුවතියන් මේ සත්කාරයට යොමු වෙනවා



(Vacuum) සම මතුපිට ඇති මැරුණු සෛල ස්ථරය උපකරණය තුළට ඇදගනු ලබයි. එමෙන්ම මෙහි එක් කොටසකින් අධිවීචනයෙන් යුතුව සමට ජලය විදිනු ලබන නිසා සම අභ්‍යන්තරයෙන්ම පිරිසිදුවීමක්ද සිදුවේ.

Hydrodermabrasion උපාංගයෙන් ඉවත් නොවූ මැරුණු සම කොටස් වේ නම් ඒවා තවදුරටත් ඉවත් කිරීමට පැහැලි තලයක් සහිත Ultrazone Skin Scrubber උපාංගය යොදාගනී.

ඉන්පසු සමට එන්සයිම සත්කාරයක් ආලේප කරන අතර, එය සමට හොඳින් උරාගැනීම පහසු කරවීම උදෙසා Ultrasonich Handle නම් උපාංග කොටස භාවිත කරනු ලබයි.

සත්කාරයේදී සම එල්ලා වැටීම පාලනය කර සමේ තදබව වැඩි කරන්නේ Bipolar Radiofrequency නමැති කොටසයි. මෙය විනාඩි කිහිපයක් සමට අල්ලාගෙන හිඳිමෙන් ශරීරයට තාපකම්පන ප්‍රෝටීනයක් මුදාහැරෙන අතර, එමගින් නව කොලජන් තන්තු හා ඉලාස්ටික් පුනර්ජනනයට අවශ්‍ය උත්තේජනය සමට ලබාදෙයි. සමේ ඇති සිහින් රැලි ඉවත් කිරීමටද මෙම කොටස යොදාගනිය.

මුහුණේ ඇති සිදුරු (Pores) ඉවත් කර සමට ඒකාකාරී පෙනුමක් ලබාදීමේ හැකියාව ඇත්තේ Cold Hammer නමැති උපාංගයටය.

සත්කාරයේ අවසාන පියවර වන්නේ Water Bubble Jet Pen එක භාවිතා කිරීමයි. මෙමගින් සිදු කරන්නේ සමට තෙතමනය ලබාදෙන පෝෂක සංසංක සම අභ්‍යන්තරයටම ලබාදී සමේ වියළිබව පාලනය කර සමේ පැහැපත් බව ඔප්පැවීමයි.

ඉතා ඉක්මනින්ම ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිවීම H2O2 Water Bubble Facial සත්කාරයේ ඇති සුවිශේෂීම ගුණාංගයයි.

“එකම රූපලාවන්‍ය සත්කාරයකින් සම හොඳින් පිරිසිදු වීම, තදවීම සහ පැහැපත් වීම යන කාරණා තුනම ඉටුවන නිසා දැන් දැන් බොහෝ යුවතියන් මේ සත්කාරයට යොමු වෙනවා. මේක ෆේෂල් සත්කාරයක් වූණත් සාමාන්‍ය ෆේෂල් එකකින් නොලැබෙන ප්‍රතිඵල මෙයින් ලබාගන්න පුළුවන්. අවුරුදු 20ත් පස්සේ ඕනම කෙනෙකට මේ සත්කාරයට යොමු වෙන්න පුළුවන් කියලත් කියන්න ඕනේ.”

අතුරු ආබාධවලින් තොර කොරියාවේ අංක එකේ මෙම රූපලාවන්‍ය සත්කාරය පැහැපත්, තරුණ සමක් හිමි කරගැනීමට කැමති ඔබටද දැන් අප රට තුළදී අත්හදාලිය හැකිය.



අවුරුදු 20 ට වැඩි ඕනෑම කෙනෙකුට මේ සත්කාරය කරන්න පුළුවන්

විවාහ ගිවිසගැනීමේ දින වාමි ඇඳුමකින් හැඩවුණු සුන්දර මනාලියක්



‘ධරණී’ තුළින් අද අපි ඔබට සම්ප කරන්නේ වෛද්‍ය සචිත්‍ර විරසේකරගේ විවාහ ගිවිසගැනීමේ දිනයේ සුන්දර ඡායාරූප එකතුවක්.

වෛද්‍ය සචිත්‍ර විරසේකර කියන්නේ මහජන ආරක්ෂාව පිළිබඳ කැඩිනට අමතර සහ පළාත් පාලන සහ පළාත් සභා රාජ්‍ය අමාත්‍ය සරත් විරසේකර මහතාගේ පුතා. මේ විවාහ ගිවිස ගැනීම පසුගියද ඉතා වාමි ආකාරයට පවත්වා තිබුණා. සචිත්‍ර විවාහ ගිවිසගෙන තිබුණේ මල්හානි අත්තනායක සමගයි. ඇය පෞද්ගලික මාධ්‍ය ආයතනයක මාධ්‍යවේදිනියක් ලෙස සේවය කර තිබෙනවා.

එදින ඉතා සුන්දරව මල්හානි හැඩගැන්වී සිටි ඔසරිය නිර්මාණය කර තිබුණේ **Salon Dandy** විසින් වන අතර, ඉතා වාමි ආකාරයට ඇයව හැඩගැන්වා තිබුණේ විරාන් ජෝස් පීටර් විසින්. එයටම ගැලපෙන ආකාරයට **Gitano Collection** වෙතින් යෙදූ ආභරණ නිසා එහි සුන්දරත්වය තවත් කැපී පෙනෙන්නට වි තිබුණා. එමෙන්ම එදිනට ගැලපෙන ලෙසින්ම කොණ්ඩා මෝස්තර සැකසුම කර තිබුණේ **Victoria Salon** වෙතින්. ඒ වගේම සචිත්‍රගේ ඇඳුම නිර්මාණය කර තිබුණේ **Lihini Fashion**.

මේ සියල්ලගේ එකතුවෙන් සුන්දරව හැඩවුණු සචිත්‍ර සහ මල්හානිගේ විවාහ ගිවිසගැනීමේ දිනය ඉතා ලස්සනට ඡායාරූපගත කර තිබුණේ ඡායාරූපකරණයේ ඉහළින්ම නමක් දිනා සිටින ධනුෂ්ක සේනාධීර විසින්.

මේ එදින සුන්දර ඡායාරූප කිහිපයක්.



මනාලිය හැඩගැන්වීම -
 රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී
විරාන් ජෝස් පීටර්
 ඔසරිය නිර්මාණය
Salon Dandy
 මනාලියගේ ආභරණ
Gitano Collection
 මනාලියගේ කොණ්ඩා මෝස්තරය
Victoria Salon
 මනාලියගේ ඇඳුම නිර්මාණය
Lihini Fashion
 ඡායාරූප -
ධනුෂ්ක සේනාධීර
 සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර



ගෙදරම කට්ටියට
ගෙදරම ඉඳගෙන රස විඳින්න

Heladiv®
TEA FROM PARADISE

Ice Tea
SYRUP

මෙහෙමත
බේමක්



ORANGE | LEMON | PEACH | STRAWBERRY | MANGO | BLUEBERRY

ඕන ඕන විඳිහට එක එක දේවල් එක්ක මික්ස් කරලා
ගෙදර කට්ටිය එකතු වෙලා බොහෝ පුලුවන් රස බිහිවී එන හෙළදිවි අයිස් ටී සිරප්...



මිල: රු. 950



අන්තර්ජාලය මගින් මිල දී ගැනීමට සහ
හිවෙසටම ගෙන්වා ගැනීමට අදාළ පිවිසෙන්න:

lassana.com

kapruka.com

celestedaily.com

stuartonline.com

ලැප්ටොප් දිනම අපි දැන් එකවෙලා...

SLTMOBITEL

LAPTOP Fiesta



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

**සතිපතා
ජයග්‍රාහකයින්!**

*කොන්දේසි සහිතයි.

SLTMobitel Mobile සහ Home පාරිභෝගිකයන් සඳහා අදාළ වේ.

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

WP/CT/5473