

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුවින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසි නවවන කලාපය
2021 ජුනි 23 වන බදාදා
මිල රු. 40 ශි

මගේ
හස්වත්තී හම්
මම ගහන
ඕන පදේකට
හටහවා

ඉතාලිය අතැරවිත්
මව් රටේ
හෙත් කුඹුරු
අස්වද්දහ
අමාලි

ගංවතුරේ
කිලෝමීටර 22ක්
ඔසවාගෙන ගිය
සමියා ගැන
බිරිඳ වාන්දනී
කියයි

කොළොන්න රෝහලේ
වසර තුනක්
ස්වේච්ඡාවෙන්
මිනී කැපු
කෝමාගේ කතාව



අමාලි
අනුරාධා

■ ඡායාරූපය
බිච්ඡත තිරුපාන්
■ කවර නිර්මාණය -
ඉන්දික අනුරාධ
ප්‍රදීප දඹරගේ

BOC සමූහ

ණය යෝජනා ක්‍රමය



වසවිස නැති පසක් - සරු වල ඇති හෙටක්!

කාබනික පොහොර, දේශීය කෘෂි රසායන නිෂ්පාදන සහ ඒ ආශ්‍රිත කටයුතු සඳහා ණය පහසුකම්

සෞඛ්‍යයට හිතකර, පරිසර හිතකාමී සරු කෘෂි භෝග වගාවන් මෙරට ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා රජයේ නව දැක්මට අනුකූලව, රසායනික පොහොර වෙනුවට දේශීය කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනය ප්‍රවලිත කිරීමට සහාය ලබාදීම පිණිස ලංකා බැංකුව 'සමූහ' ණය යෝජනා ක්‍රමය හඳුන්වාදෙයි. කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනයට දායකවෙමින් සරු රටක් ගොඩනැගීමට දායක වන අතරම, සරු දිවීමක් හිමිකර ගැනීමට කැමති සැමට මෙම ණය පහසුකම් ලබාගත හැකියි.

වාර්ෂික පොලී අනුපාතය - 6% සිට

ආපසු ගෙවීමේ කාලය - වසර 10 දක්වා

රු. මිලියන 200 දක්වා ණය පහසුකම්

1975
BOC
CALL CENTRE
www.boc.lk



වැඩි විස්තර සඳහා ළඟම පිහිටි ලංකා බැංකු ශාඛාවට හෝ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

ප්‍රධාන කාර්යාලය, BOC වතුරසය, අංක 1, ලංකා බැංකු මාවත, කොළඹ 1.

ලංකා බැංකුව
BOC
ජාතියේ මහා පහන් වැම

කොන්දේසි සහිතයි

දුක් කරදර මැදින් ජීවිතය දිනූ දිරිය දියණියකගේ සත්‍ය කතාව



“මගේ අම්මා භූමිතෙල් හලන් ගිනි තියාගෙන, රබර් වත්ත පුරාම දුටද්දී, මමත් පිස්සියෙක් වගේ අම්මගේ පස්සෙන් දිව්වා. අදටත් මට ඇස් දෙක පියා ගනිද්දී ගිනි බෝරයක් වගේ දුටුපු අම්මාව මැව්ලා ජෙනවා. අම්මගේ මරලතෝනිය තාමත් මගේ කන් දෙකේ දෝංකාර දෙනවා...”

මතුගම ප්‍රදේශයේ ජීවත්වන කිස්තුන් හැවිරිදි සයුරි, මෙරට ප්‍රමුඛ පෙලේ පුද්ගලික ආයතනයක මාදුකාංග ඉංජිනේරුවරියකි. ඇය තම ජීවිතයේ යටගියාව පිළිබඳව අතීතාවර්ජනයක යෙදුණේ එසේය.

“මං පුංචි කාලේ අපේ මුළු පවුලම ජීවත් වුණේ පොඩි කටුමැටි ගෙදරක. යලට මහට අතට අහු වුණ කුලී වැඩක් කරා ඇරෙන්න මගේ තාත්තට රස්සාවක් තිබුණේ නෑ. ඒක නිසා අම්මත් රබර් කිරි කපලා කියක් හරි භොයාගන්න පුදුමාකාර දුකක් වින්ද. මට මතකයි ඉස්සර මම උදේ ඉඳන් දවසම කහට උගුරක්වත් නැතුව අම්මා හරි තාත්තා හරි කන්න මොනවා හරි ගෙනෙයි කියලා මග බලන් තිටියා. හැබැයි ඉතින් කිරි කපලා හාල් කිලෝ එකකුයි, පොල්ගෙඩියකුයි හරි අරගෙන ගෙදර ආවේ අම්මා විතරයි. තාත්තා නම් හැමදම ආවේ කටගොන්නක් බිගෙන හතර ගානෙන්.”

ඇය එම අතීත මතකයන් වචනයට පෙරලන්නී වේදනාවෙන්.

“ඒ දුප්පත්කමයි, බඩගින්නයි මං කොහොම හරි ඉවසගන්නා. ඒත් තාත්තා බිගෙන ඇවිත් මගේ අම්මට ගහපු හැටි මතක් වෙද්දී අදටත් මට උහුලගන්න බෑ. සමහරදට ගේ පිටිපස්සේ රබර් වත්ත පුරාම එලව එලව ගහනවා. එක දවසක් ගහපු පොලු පාරක් කොන්දට වැදිලා අම්මා මාසයක් විතර අත් දෙකෙහි කකුල් දෙකෙහි බඩගහ ගේ ඇතුළේ ඇවිද්ද.”

අම්මාගේත් තාත්තාගේත් ගහ මරාගැනීමේ මැද ජීවත්වීම ඇයට ලෙහෙයි පහසු දෙයක් වූයේ නැත. නමුත් මොකක්දෝ පිනකට ඒ සියල්ල මැදත් ජීවිතය දෙස සුබවාදීව දැකීමේ හැකියාවක් ඇයට තිබුණාය.

“ඔහොම ඉන්නකොට මට අවුරුදු දහනූනේදී විතර අපේ අම්මා රට යන්න තීරණය කලා. ඇත්තටම අම්මා යන්න ගින හදගත්තේ ගොඩක් අමාරුවෙන්. ඒ මාව තනියම දල යන්න වෙන්න නිසා. අන්තිමට කොහොමහරි මේ කරුම ජීවිතෙන් ගොඩ එන්න ඕන නිසා, මාව කිරි අම්මා ළඟ දලා යන්න අම්මා තීරණය කලා. පස්සේ කිරි අම්මගෙයි, ලොකු අම්මගෙයි උදව් ඇතිව පාස්පෝට් එහෙමත් හදගෙන ඕන කරපු

සේරම දේවල් ලැස්ති කරගන්නා.”

අනතුරුව සයුරිගේ මව 2001 වසරේදී කුවේටය බලා පිටත්ව ගියේ සැමියාටද නොදන්නා රහසිගතවය.

“ඊටපස්සේ අම්මා හැම මාසෙම කිරි අම්මට සල්ලි එව්වා. කිරි අම්මා ඒ සල්ලි පොඩිබඩක්වත් නාස්ති කර නෑ. ටිකක් ගෙදර වියදම්වලටයි මට ඉගෙනගන්නයි වියදම් කරලා, ඉතුරු කරන ඒවගෙන් පොඩියට ගෙයක් හදන්න පටන් ගන්නා.”

ඒ සියලු වැඩකටයුතු මැද සයුරි සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය සඳහා සුදුනම් වූවාය. සෑම මොහොතකම ඒ වෙනුවෙන් වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කළාය. මන්ද අරාබිකරයේ තනිව දුක් විඳින අම්මාගේත්, තමන්ගේත් අනාගතය යහපත් කරගැනීමට ඇති එකම විකල්පය එය බව ඇය හොඳින්ම දැන සිටි තිසාවෙනි.

“ටික කාලයක් ඔහොම ඉද්දී අපේ තාත්තා බේබදුකමටත් එහා ගියපු හොඳ සෙල්ලමක් පටන්ගන්නා. එක එක දවසට අමුතු අමුතු

නොදී ඉන්නවා මදිවට කන්න බොන්න දෙන්නෙන් නෑ කියලා. එද ඉඳන් මම අම්මට ආපහු ලංකාවට ගන්න ගන්න නොගන්න උත්සාහයක් නෑ. අන්තිමට මම කකුල් කැබොනකත් ඒජන්සි ගානේ ඇවිද්ද.”

පසුව එම උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇයට 2008 වසරේදී නැවතත් තම මව මෙරටට ගෙන්වා ගැනීමට හැකි විය.

නමුත් එතැන් පටන් ගෙවුණු ජීවිතයද එතරම් සුන්දර එකක් වුණේ නැත. ඒ තාත්තා නැවතත් සුපුරුදු බේබදු රංගනයේ යෙදීමට පටන්ගත් නිසාය.

“අම්මා ආපහු ගෙදරට පය තිබ්බ වෙලාවේ ඉඳලා තාත්තා පරණ නොයිලෙම නටන්න පටන්ගන්නා. තෝ මට හොරෙන් ගිහින් අවුරුදු හතක් අටක් නානලා එක්ක මගුල් නටලා ආවද යකෝ කියලා, බිලා ඇවිත් ගහ මරාගන්නා.”

ඇය කියන්නීය.

“එද මහා මූසල දවසක්. තාත්තා කලින්



එක පාරක් අම්මා මට ලියුමක් එවලා තිබුණා සල්ලි එවන්න ටිකක් පරක්කු වුණාට කලබල වෙන්න එපා කියලා. මමත් එක එව්වර දුරට හිතුවේ නෑ. ඒත් පස්සේ දවසක අම්මා ලියලා එව්වා වැඩ කරන ගෙදර මිනිස්සු මුලදී වගේ පඩි සල්ලි

ගැනු ගෙනත් තියාගෙන අලුතින් හදගෙන ආපු ගෙදර පවුල් කන්න පටන්ගන්නා. ඒ හැම දවසකම කිරි අම්මා කැ ගහලා රණ්ඩු වෙලා ඒ ගැනුන්ව එලවගන්න හැටි මට තවම මතකයි.”

කාලය එසේ ගෙවෙද්දී උසස් පෙළ කඩයිමද සාර්ථකව ජයගත් සයුරි, විශ්වවිද්‍යාල වරම් ලැබුවාය. එහෙත් පහසුවෙන් ජීවිතය දිනන්නට ඉඩ නොදී දෛවය ඇයට තවත් සරදම් කරන්නට පටන්ගත්තේද ඒ කාලයේමය.

“එක පාරක් අම්මා මට ලියුමක් එවලා තිබුණා සල්ලි එවන්න ටිකක් පරක්කු වුණාට කලබල වෙන්න එපා කියලා. මමත් ඒක එව්වර දුරට හිතුවේ නෑ. ඒත් පස්සේ දවසක අම්මා ලියලා එව්වා වැඩ කරන ගෙදර මිනිස්සු මුලදී වගේ පඩි සල්ලි

දවසේ ගහපු පාරකට අම්මාගේ දකුණු ඇහැ නිල්වෙලා එළියට ඉලිප්පිලයි තිබුණේ. අම්මට අමාරු නිසා මම එද කැමිපස් ගියෙන් නෑ. ඊටපස්සේ මම අම්මගේ ඇහේ ඉදිමුම බහින්න මුකුණුවැන්න පොට්ටනියකින් ඇහැ තවද්දී, තාත්තා බිලා කැගහගෙන ඇවිත් මටයි උණුවතුර කෝප්පෙටයි පයින් ගහලා, අම්මව බිම පෙරලගෙන ගැහුවා. කිරි අම්මයි, මමයි බේරගන්න හැදුවත් අපිට කිට්ටු වෙන්නවත් බැරිවුණා. නානලා එක්ක මගුල් නටපු පාහර බැල්ලි කියලා තාත්තා අම්මට කොටන්න මන්නෙ ගන්නකොටම කුස්සියේ තිබුණ භූමිතෙල් කෑන් එකයි ගිනි පෙට්ටියයි අරගෙන අම්මා මිදුලට පැන්නා. මං ළඟට ගියාම මාවත් විසිවෙලා යන්න තල්ලු කරලා, මුළු භූමිතෙල් කෑන් එකම ඔප්වෙ ඉඳන් හලාගෙන ඇහිපිය ගහන්න කලින් ගිනි තියාගන්නා. අනේ මම ගින්දර ගොඩට

පැනලා නිවන්න හැදුවා. ගමේ අය වතුර බාල්දී, තෙත ගෝනි, පාපිසි අරන් පස්සෙන් දිව්වා. ඒත් අම්මා මරු විකල්ලෙන් වගේ රබර් වත්ත පුරාම දුටලා දුටලා ඇදගෙන වැටුණා. කොහොමහරි ඉස්පිරිතාලෙට අරන් ගියත් වැඩක් වුණේ නෑ. එදම හවස අම්මගේ අන්තිම හුස්ම ටිකත් ගියා.”

දිගු සුසුමක් හෙලූ ඇය මොහොතකට නිහඩ වූවාය. ඒ අකාරුණික අතීතය ඇයට දුන් වදවේදනා අදටත් විටින් විට ඇයව පාරවන්නීය. ඇයගේ දෙනෙන් අගින් ඇයටත් නොදැනීම කඳුළක් වැටුණේ ඒ නිසාවෙන්ම විය යුතුය.

“ටික කාලයක් ඔහොම ඉන්නකොට කිරි අම්මත් ලෙඩ ඇදට වැටුණා. ලොකු අම්මලත් ඊටපස්සේ අපි ගැන බැලුවේ නෑ. කිරි අම්මට බෙහෙත් ටික අරන් දීලා, බත් කටක් කන්න දෙන්න මං නොවිඳිනා දුක් වින්ද. මොකද කරන්නෙ කියලා කල්පනා කරද්දී එහා ගෙදර මේරි අක්කා මට එයත් එක්ක තේ දලු කඩන්නයි, කිරි කපන්න යන්නයි එන්න කිව්වා. ඊටපස්සේ මම උදේම ගිහින් කිරි කපලා කැමිපස් ගිහින්, හවසට ගෙදර ඇවිත් දලු කඩන්න ගියා. අන්තිමට කිරි අම්මයි මමයි බත් වෙලක් කාලා, උපාධිය සම්පූර්ණ කරගන්නකල් ඉගෙනගන්න කියක්හරි භොයාගන්න ඒකෙන්.”

අපට අවැසි ජීවිතය කිසිවෙකුත් පාත්තරයක තබා ගෙනවිත් දෝතට පුදන්නේ නැති බවත්, එය දිනාගත හැක්කේ උත්සාහයට මහන්සියට පමණක්ම බවත් සයුරිගේ කතාවෙන් මනාව පැහැදිලිය.

“මගේ කිරි අම්මත් මීට අවුරුදු දෙකකට කලින් නැති වුණා. තාත්තව හදගන්න මම කොච්චර උත්සාහ කළත් අදටත් එයා ඒ විදියමයි. මම මොන දුක විඳගෙන හරි ඉගෙනගන්න නිසා ඒ නරකාදියෙන් ගැලවෙන්න පුළුවන් වුණා. සමහරවිට එද මං විඳපු දුක අද විඳින ගොඩක් අය ඇති. මටත් හැමදේම අතහැරලා දල ඔලුව හැරුණු අතක යන්න හිකුණු වාර ඕනතරම් තිබුණා.

ඒත් එද එහෙම ගියානම් ගැහැනු ළමයෙක් විදියට හැම විදියටම අසරණ වෙනවා ඇරෙන්න වෙන මොනවා වෙන්නද ? ඒනිසා මම හැම කෙනෙකුටම කියන්නේ ජීවිතේට කොයිතරම් ප්‍රශ්න ආවත්, ඉගෙනීම කඩාකප්පල් කරගන්න එපා. ජීවිතේට තියෙන ඉලක්ක නැති කරගන්න එපා. මොකද මොනවා නැති වුණත් ගිනේ හයිය තියනකත් ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියල මම අත්දැකීමෙන්ම දන්නවා”

(නම පමණක් මනා:කල්පිතය)



අලුතගෙන දවස් තුනකින් ඔහුව කසාද බැඳින්න ගත්තු තීරණය ගැන මට සතුටයි

ගංවතුරේ ක්ලෝමීටර් 22ක්, තමාව ඔසවාගෙන රෝහලට ගිය සැමියා ගැන බිරිඳ වාන්දනී 'ධරණි'ට කී කතාව

මීට දෙසතියකට පමණ පෙර එක දිනටම වැසි ඇද හැළලීමක් තිබුණි. ඒ වැස්සට ගමිදනවි වාගේම නගරය යටව ගියේ ගඟදිය උතුරා යමිනි. කොරෝනා හේතුවෙන් බොහෝදෙනෙකුගේ ගමන් සීමා වුවද යා යුතුම ගමනක් බිමනක් එවන් ජල කඳකට වුව නවතාලිය නොහැකි යැයි සිතුවේ ආදරණීය සැමියෙකුගේ ආදරය උතුරාගිය දසුන් පෙළක් නිසාය. ඔහු නමින් සින්නවේලු සුරේෂ් කුමාර (29) ය. හිනිදුම, කොඩිකන්ද (පොද්ගලික) නේ වත්තේ, නේ දලු රැකියාවක නියැළුණ ඔහු බිරිඳ වාන්දනී කුමාරි (22) සමඟ තාවකාලිකව පදිංචිව සිටියේ නේ වත්තේ වූ කුඩා නිවහනේය.

කොරෝනා මැද රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට බැටදෙමින් සිටි මහා වර්ෂාව උඩුගම හිනිදුමටද ඒ අයුරින්ම බලපෑවේ ගිංගඟ පිටාරයාම හේතුවෙනි. පාරවල් අඩි තුන හතරක් උසට වැසි දියෙන් යටව තිබුණි. දින ගණනාවක් එක දිනට වහින වැස්සේ, වාන්දනී කී දෙයින් සුරේෂ් කුමාර බොහෝ තැනී ගත්තේය. ඒ ඇය ඒ වනවිට සත්මස් ගැබ්නියක වූ බැවිනි.

“මගේ ඇඟට ලොකු අපහසුතාවක් දැනුණා. කොන්ද රිදෙන්න ගන්නා. රැ ඉදන්ම ටික ටික ඒ අමාරුකම් තිබුණා. දවල් වෙද්දී අමාරු වැඩි වුණා. බබා දඟලනවත් අඩුයි වගේ දැනුණේ. මේ ටික අපි මිඩවයිත් නෝනටත් කිව්වා. ඇය කිව්වා පැය පහක් ඇතුළත ඉස්පිරිතාලට යන්න කියලා. කොහොමත් කොහොමහරි ලැස්ති වුණත්, මට අඩි දහයකට පහළොවකට වඩා යන්න බෑ. මහත්තයා මාව අන් දෙකට අරන් පාරට ආවා.”

ඒ වනවිට සවස දෙකට පමණ ඇත. වැසිදිය නිසා පෙණුනේ පාර නොව එම ප්‍රදේශයම ගංගාවක් වී ඇති අයුරුය.

“වතුර කඳ දැක්කම මටත් බය හිතුණා. ඒ වෙනකොට නෝනා හිටියේ හොඳටම බයවෙලා. බබා ලැබෙන්න තරමට වගේ අමාරුවෙන් එයා හිටියේ. හිනිදුම ඉස්පිරිතාලට දුර ක්ලෝමීටර් හතරක් වගේ. වතුරම මං එයාව අන්දෙකට අරන් ඉස්සරහට ගියා. මගේ හිතේ ඒ වෙලාවේ තිබුණේ එයාවයි බබාවයි බේරගන්න සිතිවිල්ල විතරයි. මම දන්නේ නෑ මගේ දෙපාවලට ඒ වගේ ශක්තියක් ආවේ කොහොමද කියලා. මම පුළුවන් තරම් ඉක්මනට ඇවිදගෙන ගියා. සමහර තැන්වල පාරේ වතුර අඩි හතරක්, හතර හමාරක් වගේ උසට තිබුණා. මම එයාව උස්සගෙන ගියත් සමහර තැන්වලදී නොතෙමුණේ එයාගේ බෙල්ලයි දණහිස් දෙකයි විතරයි. එහෙම ගිහින් සමහර තැන්වල වතුර නෑ. ඒ වගේ තැන්වල එයාව බිම තිබිබත්, කොන්දේ අමාරුව නිසා අඩි දහයකට වඩා යන්න බෑ එයා බිම වාඩිවෙනවා. ඒ වතුරේ කිසිම වාහනයක් නෑ. ත්‍රීවිලරයක්වත් නෑ. ඉතින් මම ආයෙම එයාව ඔසව ගන්නවා. බයවෙන්න එපා කියලා



දැක්ක පළවෙනි දවසේම එක පාත් කැලල දෙකට බෙදාගෙන කෑවා

කියමින් තමයි මම ආවේ.”

ඒ ගමනේ දුෂ්කරකම වාගේම ඇසට කඳුළුකි තාවන ආදරයේ ලොංගතුකම, ඒ මොහොත් යටවුණු වෙළෙඳසැලක් අස් කරමින් සිටි තරුණයෙකුගේ ජංගම දුරකතනයේ සටහන් වනු කුමාර දුටුවත් ඒ ගැන වගක් ඔහුට තිබුණේ නැත.

“ඒ ෆොටෝ ගත්ත මහත්තයා මට කිව්වා ටිකක් ඉන්න පුළුවන් නම් පල්ලියෙන් වාහනයක් කතා කරලා දෙන්නම් කියලා. ඒත් එහෙම කිව්වට විනාඩියක්වත් මට එහෙම

පමා වෙන්න වෙලාවක් තිබුණේ නෑ. මට ඒ වෙලාවේ හැටියට හිතුණේ තවත් හයියෙන් යන්න පුළුවන් නම් කියලයි.”

ඒ වනවිට වාන්දනීටද තම සැමියා කෙසේ හෝ තමාව රෝහලට ගෙන යන බවට විශ්වාසයක් වූයෙන් වාහන බලනවාට වඩා මේ ආ අයුරින් ඉක්මනින්ම රෝහලට යාමට ඕනෑ විය.

“කොහොමහරි අපි හිනිදුම රෝහලට ආවා. ඒත් රෝහල් බලධාරීන් කිව්වා, ඇයව පරීක්ෂා කරන්න ඕන පහසුකම් රෝහලේ නැහැ. උඩුගම රෝහලට යන්න කියලා. එතැන ඉඳලා තව ක්ලෝමීටර් 18ක් හිනිදුම ස්ටෑන්ඩ් එකට

ආවා. ඒ පාරෙන් තැන තැන වතුර. අර විදිනටම එයාව බිමින් තියමින් ආයෙම ඔසවා ගනිමින් අරගෙන ආවා. බස් නැවතුමට ආවට පස්සේ, 1990ට කෝල් කලා. ඒ වාහනෙන් තමයි ඇයව උඩුගම රෝහලට ගෙන ගියේ.”

ඒ වනවිට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව කී වෙලාවද ඉක්ම යමින් තිබුණි. කුමාර දෙදෙනා දල්වාගෙන බලා සිටියේ බලාපොරොත්තුවෙනි. වාන්දනීගේ හිතේ වූ බියද ඒ වනවිට මඳක් අඩුව තිබුණාය. ඇයව ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහලට ඇතුළත් කරගන්නාවිට රාත්‍රී 8.15ට පමණ ඇත.

ඉන්පසු තවත් වෙලාවක් ඇය අසල සිටි කුමාර ආපහු එන්නට සැරසුණේ තමන්ට තවදුරටත් ඇය අසල රැඳෙන්නට අවසර නැතිකමිනි.

පහුවදට ඇය බලන්නට එන්නට සිතා ඔහු රෝහලෙන් පිටතට එන්නේ ඇයව එහි තනිකර එන්නට සිදුවූ කණස්සල්ල තදින්ම හිතට දැනෙද්දීය.

මේ වනවිට කුමාර ගංවතුරේ බිරිඳ ඔසවාගෙන යන ඡායාරූප සමාජ මාධ්‍යයේ එහා මෙහා සැර සරමින් බොහෝදෙනෙකුගේ නෙත ගැටෙමින් තිබුණි. ඒ ගැන බොහෝ සංවේදී වෙමින් සිටි පිරිස බොහෝය.

“මම වාන්දනීව නවත්වලා රැම ආපහු ආවා. රෝහලට ගිය විදිනට පයින්ම තමයි ආපහු එන්න සිද්ධ වුණේ. ඒ එද්දී උඩුගම පොලීසියේ පොලීස් බැරියර් එකක් තියෙනවා. ඒ නිලධාරී මහත්තරු මගෙන් විස්තර ඇහුවා. මම විස්තරේ කියද්දී ඔයාලා ගැන නේද ෆේස්බුක් එකේ දලා තිබුණේ කියලත් ඒ අය ඇහුවා. ගංවතුරේ යන්න බැහැනේ කියලා මට ඉන්න පහසුකම් දීලා, රැට කෑමත් ඒ මහත්තරු දුන්නා. ඇත්තටම ඒ මනුස්සකම් වගේම මේ ටිකට අපට ගොඩක් දෙනෙකුගෙන් ලැබුණ ආදරය ලොකුවට හිතට දැනෙනවා.”

එසේ රැය ගෙවා දැමූ කුමාර පසුද නිවසට ගොස් ඇයට ඕනෑ ඇඳුම් කැඩුම් කිහිපයක්ද ගෙන යැයි රෝහලට ගියේය. එසේ දින දෙකක් ඇය උඩුගම රෝහලේ නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ගත්තාය.

“මට පරීක්ෂණ කිහිපයක් කලා. ලේ මදිසි කියලත් කිව්වා. ඊළඟට සේලයින් දුන්නා. තව පරීක්ෂණ තියෙනවා කියලා මහමෝදර රෝහලට මාව මාරු කලා.”

ඒ දින දෙකේද කුමාරට ඇයව බලන්නට යන්න සිදුවූයේ පෙර දුෂ්කරතා විදගෙනමය. ඒ වනවිට ගංවතුර තත්ත්වය අඩු වුවත් කොරෝනා සංවරණ සීමා නිසා පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් තිබුණේ නැත.

කෙසේ හෝ කුමාර ඇය බලන්නට මහමෝදරට යා යුතු විය. ඒ වනවිට පාරේ හමුවන යතුරුපැදියක නැගී ටික දුරක් යාමටද ඔහුට හැකි විය. හඳුනන්නේ නැතත් පාරේ යන තවත් වාහනයක් මඟක් දුරට ඔහු ගෙනැත් හැරලුවේය.

“මය විදිනට එදත් වැඩිපුරම යන්න වුණේ පයින්. එද මහමෝදර හොස්පිටල් එකට එද්දී 1.45 විතර වෙලා. ඒ ලෙඩවූ බලන වෙලාවක් නොවුණත්, මට යන්න ඉඩ දුන්නා. මොකද ඒ වෙනකොට ඒ රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලය දන්නවා මම ඇයව රෝහලට ගෙනාව විදිහත්, මම ඇයව බලන්න පයින් එන විදිහත්. ඒ වගේම, මම නෝනට කෑම එකක් අරන් දෙන්න හිටියේ කැන්ටිමෙන්. ඉස්පිරිතාලට එද්දී දවල් වෙලා නිසා කෑම නැහැ. කොහොමහරි මාව අදහනගත්තු නර්ස් නෝනා කෙනෙක්, ඒ වෙලාවේ මේ අහවලා නේද කියලා, දුර ඉදන්ගේ ආවේ මේ කෑම එක කාලා යන්න කියලා දුන්නා. මම ඒ කෑම එක

කතාවක අරඹලා උදාවුණු තුන්වෙනි දවසේ අපි කසාද බැඳිවූ කියලා මම ඇයට කිව්වා

අරන් ගිනිත් නෝනටත් කවලා මාත් කැවා. ඒ වෙනකොට මගේ අතේ මුදලුත් නෑ. වත්තට රුපියල් හැටපන්දහක මුදලක් ගෙවන්නත් තිබුණා. ඒකත් ඒ වෙනකොට ලොකුවට ඔප්වේ තිබුණා. ඇත්තම කිව්වොත් කොරෝනා එක්ක අපි ගෙව්වේ අමාරු ජීවිතයක්.” කුමාර කීවේය.

එහෙත් ආදරය පිරුණු ඒ කැදැල්ලේ, අඩුපාඩුවලට වඩා ආදරය මහමෙරක් තරමට වූ බව කුමාරගේ කතාවෙන් වගේම වාන්දනීගේ වදන්වලින් පැහැදිලි විය. ආදරයට උස් මිටිකම් හෝ ජාති බේද, ආගම් බේද නැතැයි කියන්නා සේම වාන්දනී දුටු මුල්ම දවසේම ඔහුගේ හිතේ ඇ ගැන ආදරයක් හටගෙන තිබුණි.

“මම උපන්නේ මොරවක. වතුවලින් වතු වලට දල රස්සාවට යනවා. මම හිනිඳුම වත්තක දල කැඩුවා. ඒ වත්තෙම වාන්දනීගේ අම්මත් දල කැඩුවා. දවසක් එයත් දල කඩන්න ආවා. ඒ එද්දී එයා පාත් ගෙනත් තිබුණා. තේ බොන්න බලද්දී පාත් කන්න මුකුත් හොඳි නෑ. ඉතින් පාත් කන ගමන් මං හිනාවුණා ඇල්වතුර එක්ක තමයි පාත් කන්න වෙන්නේ කියලා. ඔහොම පාත් කද්දී එකපාරටම වාන්දනී අතේ තිබුණු පාත් කැල්ල බිම වැටුණා. ඒ වෙලාවේ එතන ‘ටාසා’ කියලා බල්ලෙක් හිටියා. බල්ලා පාත් කැල්ල අහුලගෙන කැවා. මෙයාගේ මුණ ඇදවෙන හැටි මං බලාගෙන හිටියා. ඉතින් මගේ අතේ තිබුණු පාත් කැල්ල දෙකට කඩලා එක කැල්ලක් මං ඇය අතේ තිබ්බා. ඔන්න ඔහොම තමයි ඉතින් දැකපු පළමු දවසේම ඇයට හිත බැඳුණේ.”

එදයින් පසු කුමාරගේ හිතේ ඇ නමින් මහා ආදරයක් ඉපදෙමින් තිබුණි. හිතේ ඇ නමින් වූ ආදරය කොතරම් පොහොසත් වුවද, දල රුකියාව හැරුණකොට වත්කමක්, ඉන්න හිටින්නට ගෙයක් දෙරක් නොතිබුණි. එහෙත් වාන්දනී තම බිරිඳ

කරගෙන ඇයව ආදරයෙන් රැකබලාගන්නට, ඇය හා අලුත් ජීවිතයක් අරඹන්නට ඔහු අදිටන් කරගෙන තිබුණි.

“අපි ෆෝන්වලින් දවස් දෙකක් විතර කතා කළා. මට හිතූණා මම කෙලින්ම මේ

ගැන එයාට කියන්න මින කියලා. එයා එක්ක කතාබහ කරද්දී එයාගේ අදහස් මට ගැලපෙනවා කියලා හිතූණා. අපි කතා කරන්න පටන්ගෙන තුන්වෙනි දවසේ මම ඇහුවා ඇයගෙන් මං එක්ක විවාහ වෙන්න කැමතිද කියලා.

එහෙනම් අද ම ගෙදරින් එන්න කියලත් කිව්වා. හවසට උත්තරයක් දෙන්නම් කියලා ඇය ෆෝන් එක තිබ්බා. මම ඒ වෙලාවේම ඇයට කිව්වා, මම ඔයාට ආදරෙයි. හැබැයි මට ගෙවල් දෙරවල්, සල්ලි නෑ. කුලියක් කරලා හරි ඔයාට කන්න බොන්න දෙන්න මට පුළුවන් කියලා.”

කුමාර බලාපොරොත්තුව සිටි පිළිතුර එදින සවස් වනවිට ඔහුට ලැබුණි. ඇය ගෙදරටත් නොකියා ඔහු හා එන්නට තරම් තීරණයක් ගෙන තිබුණේ ඔහුගේ ආදරය ගැන විශ්වාසයක් ඇ තුළ ගොඩනැගෙමින් තිබූ බැවිනි.

“එයා ලොකු ඇඳුම් බැග් එකක් අරගෙන, තවලම හන්දියට ඇවිත් මට කෝල් කළා. මම ෆුට් සයිකලයෙන් ගියා. ඉතින් ඒ විදිහට තමයි අපි ජීවිතේ පටන්ගත්තේ. එතකොට මම හිටියේ හිනිඳුම වත්තක. මිට මාස හතකට කලින් තමයි කොඩිකන්ද වත්තට ආවේ.”

කුමාර කියද්දී, ඔහුගේ සෙනෙහස එද තම සිතට දැනුණු විදිහත්, ඒ ආදරය, රැකවරණය තමාට ජීවිතයක් දුන් අයුරුත් වාන්දනී සිහි කරන්නේ සතුටිනි.

“ඇත්තටම මමත් එයාට ගොඩක් ආදරෙයි. අපි අපිව හොඳින් තේරුම් අරගෙන ජීවත් වෙන්නේ. මම එද ඔහු සමඟ ජීවිතයක් පටන්ගන්න එන්න ගත් තීරණය හරි දෙයක්. එයා මාව ඔසවගෙන ඉස්පිරිතාලට දුර ගෙවාගෙන යද්දී මට දැණුණා එයා මටයි, ඉපදෙන්න ඉන්න බබාටයි මොනතරම් ආදරෙයිද කියලා. අකමැති වෙයි කියා හිතලා

ගෙවල්වලට නොකියා මේ තීරණය ගන්නත්, ඊට පසුව අපි ගෙවල්වලට ගියා ආවා.”

ඇය කියයි. කුමාර ඇයට විහිළු කරන්නේ, වතුර එක්ක කන්න පාත් දී අවසානයට සිදුවූ දේ මෙය යැයි කියමිනි.

එද බොහෝ අඩුපාඩු මැද්දේ ඇරඹූ ජීවිතයට, කුමාරගේ මේ අපූර්ව ආදරය සෙනෙහස නිසාම අද අලුත් ජීවිතයක් ලැබී තිබේ. ඔවුන්ගේ පුළුන සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ හා මාධ්‍ය ඔස්සේ දුටු බොහෝදෙනා ඔවුන්ට උදව් කරන්නට ඉදිරිපත් වූයේ ඔහුගේ මනුස්සකම සිපිරි මෙම අපූර්ව ආදරය අගය කළ යුතු නිසාමය.

“දවස් හතරකට පස්සේ නෝනා පරෙස්සමට ගෙදර එක්ක ආවා. ගොඩක් අයගේ උදව් ලැබුණා. අගෝස්තු මාසේ දවසක තමයි බබා ලැබෙන්න දින දීලා තියෙන්නේ. ඒත්, ඊට කලින් රෝහල්ගත වෙන්න කිව්වා. ඇත්තටම අපි ගැන හොයා බලපු, අපේ ණය ගෙවන්න ඉදිරිපත් වුණු හැමදෙනාටම ස්තූතියි. අපි ගැන ෆොටෝ ගත්තු මහත්තයට, පත්තරේට මුලින්ම ලියපු මහත්තයට වගේම, අපිට ඉන්න ගෙයක් හදලා දෙන්නම් කිව්ව දෙරණ මාධ්‍ය ආයතනයටත් ගොඩක්ම පින් කියලා කියන්න මින.”

කුමාර කීවේය. ඔවුන්ගේ හෙට දවසේ බලාපොරොත්තුව මේ ලැබෙන ආදරය මැද, ආදරයෙන් ජීවත්වීමය. ඔහුගේ පැතුම තම දරු පවුලේ සතුටය. ඔවුන්ට ආදරය රැකවරණය දී, මහ ගවතුර නොව, ගවතුර හතක් ආවත් මේ ලෙසම ඔවුන් රැකගැනීමය. ඉතින් ඒ ආදරයට උපමා නැත. ඇත්තේ නම් ඒ ආදරයම පමණය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ
සම්බන්ධීකරණය -
ඒ.ඒ.වම්පිකා ඇල්පිටිය

මම වාන්දනීව තවත්වලා රැම ආපහු ආවා. රෝහලට ගිය විදිහට පයිනම තමයි ආපහු එන්න සිදු වුණෙත්



අමරතා®
සිත් සුවඳින් පිරේවා

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

ESTD. 1948
DARLEY BUTLER

රු. 90/- සිට



සෙනාල් ගුණසේකර

කොළඹ ඉපදුණු මිනිස්සු, ගමේ ඉඳලා කොළඹට ආපු මිනිස්සු, කොළඹට යන එන මිනිස්සු ආදී වශයෙන් මේ ගෙනදගම් පොළොවේ පය ගහන සේරම මිනිස්සු, කොටුව, පිටිකොටුව, මරදාන, බොරැල්ල ඇරැණම හිතර කතා කරන තැනක් තමයි තුම්මුල්ල කියන්නේ. කොළඹ කැමිපස් එකට එන ළමයෙක්ට තං කියන්නේ, "තුම්මුල්ලෙන් බැහැලා පයින් එන්න" කියලා. එකකිය හිස් ඇට, එකකිය විස්ස, එකකිය විසි දෙක, එකකිය පහස් හතර මේ ඕන බස් එකක කොන්දොස්තර කෙනෙක්, "ඔය තුම්මුල්ලෙන් බහින කට්ටිය දොර ගාවට එන්න" කියලා දවසට කිහිපවතාවක් කෑගහනවා. තුම්මුල්ල කියන්නේ ජනාකීර්ණ කොළඹ මැදදේ ගස්කොළොං හියෙන හරි හිස්කලංක කලාපයක්. මේ වැඩේට තුම්මුල්ල කියන නම දැමීමෙන් හේතුවක් උඩ. නගරය අස්සේ කැරක් ගහනකොට අහන්න දුකින්හ ලැබෙන දේවල්, ඒවා ගැන හිතෙන දේවල්, මේ හැම එකක්ම මේ කොළඹ එකට වෙත් වෙන ඉතිරි මං දිග ඇරිනවා. එතැනට ගමෙන් ඇරන් ආව කතන්දර, කොළඹින් එනා හියෙන කතන්දර, ලස්සන තැන්, කැන තැන්, සුවද හමන කතා, ගඳ ගහන කතා මේ හැම එකක්ම මාත් එකක බස් එකේ ගුටිබෝඩි එකේ එල්ලිලා තුම්මුල්ල පැන්නට එනවා. ඒ හැම කතාවක්ම කපේ හියාගෙන මාත් බහිනවා. ඒවා තුම්මුල්ලේ දිග හරිනවා. කතා කියවන ඇයට, ඒවා ඇරගෙන ඉහිල්ලෙන්හ පුළුවන්. ඒකට තුම්මුල්ලේ රවුන්බිබ්බුටි එකේ හියෙන එයාගෙයින් පලෙන්, හෙලිකොප්ටර්, කට්ටි උදව් කරාවි. සමහරවිට මෙස් එක ඉස්සරන ඒ වෙලාවට ඩියුටි ඉන්න එයාගෙයින් ඇයිගාගෙන් පර්මිෂන් ගන්න වෙයි, ගණන් ගන්න එනා. එයාගේ ඩියුටියෙන්.

මේ සිස්ටම් එක ඇතුළේ ඉහගහගෙන ඉන්නනම් අති බහුතරයක් කොල්ලන්ට සිද්ධ වෙනවා පොඩි කාලේ ඉඳලා උස්මහත් වුණු රජවාසලෙන් අහිනිස්කුමණය කරන්න. ගෙදරට ලින්න වෙලා තිබුණු පෙකති වැල කපාගෙන තමන්ගේම ගමනක් යන්න. ඒක හරි යන වෙලාවල් වගේම, වැරදිලා අන්තිමට කරගන්න දෙයක් නැතුව ආයෙන් පරණ පුරුදු ගමට යන තරුණයෝත් ඉන්නවා. හරියට ෆිල්ම්වල ස්ක්රීන් ටෙස්ට්වලට ගමේ ඉඳන් කෝච්චියෙන් ඇවිත් මුම්බායි සෙන්ට්‍රල් එකේ ප්ලැට්ෆෝම් එකකින් බහින ඉන්දියන් කොල්ලෝ වගේ. එක පැත්තකින් හීන පිරිලා පපුව පුම්බගන්න ගාරුක්ලා, ආමර්ලා, සල්මාන්ලා බහිනකොට, අතින් පැත්තෙන් හීන බිදිලා උරහිස් හැකිලුණු සුපේර්ලා, රමේෂ්ලා, විග්නේෂ්ලා ගොඩවෙනවා. කොටුවේ, පිටකොටුවේත් එහෙමයි. මං ඇවිත් බැස්ස නුවර කොළඹ බස් එකටම එද, කොළඹ හරිම නපුරුයි කියලා හිනිලා ආපහු යන්න ගොඩවුණු කොල්ලො කෙල්ලොත් ඉන්න ඇති.



අයි මිස් ඩු අප්පච්චි

ගමෙන් කොළඹට ආවට පස්සේ වැඩිපුර මිස්වෙන වර්ත අපේ ජීවිතවල ඉන්නවා. මට හිතෙනවා අපි හැම කෙනෙක්ටම අඩු වැඩි වශයෙන් අපේ ජීවිත ඇතුළේ මිස්වෙන ප්‍රධානම වර්තයක් තමයි තාත්තා කියලා. ගහක මුදුන් මුල හරියට තිබ්බොත් අතුපතර විහිදිලා වනස්පති වෘක්ෂයක් වෙනවා වගේ, තාත්තා හරියට හිටියොත් තමයි පවුල ලස්සනට ගස්තිමත්ව වැඩෙන්නේ. තාත්තා එක්ක ගොඩක්ම කිට්ටු වෙන්නේ දුටුවා. මම පුතෙක් නිසා මම ගොඩක් කිට්ටු අම්මාට. පවුලේ එකම ළමයා වෙලන්, අප්පච්චි සහ මම අතර එක්තරා ගැප් එකක් කාලානුරූපීව හැදුණා. පස්සේ ඒ ගැප් එක කිලෝමීටර 120කින් වැඩි වුණා. ඒ නිසා මට අප්පච්චිව තරමක් මිස් වුණා. දැන් මං රැට අප්පච්චිට කෝල් එකක් අරගෙන, 360 බලන ගමන් තර්ක කරනවා. වාද පිටියේ අය ස්ටුඩියෝ එකේ වාද කරද්දී නුවර ඉන්න අප්පච්චි එක්ක මම මත්තේගොඩ ඉඳන් වාද කරනවා. සන්නිවේදන තාක්ෂණය දියුණු වෙලා තියෙන එකේ ඒක පාවිච්චි කරලා හරි අපි දෙන්නා අතර හැදුණු ඒ ගැප් එක පුළුවන් තරම් අඩු කරන්නයි මං දැන් උත්සාහ කරන්නේ.

කරන හැටි. මං ඒක හොරෙන් විදිනවා. තාත්තලා කවදාම තමන්ගේ දරුවන්ට තියෙන ආදරේ එළිපිට පෙන්නන්නේ නෑ. අපි හැමෝම ඒක අත්දැකලා තියෙනවා. යකඩත් එක්ක ජීවිත කාලයක්ම මට්ටු වෙලා තියෙන නිසා මගේ අප්පච්චිගේ අතපය හරි ගොරෝසුයි. හස්ත රේඛාවලින්

මනුස්සයෙක්ගේ ජීවිතේ ගැන අනාවැකි කියවෙනවා වගේ, අප්පච්චිගේ අත් දෙකේ කැපුණු කෙටුණු තැන්නල මුළු ලයින් ස්ටෝරියම ලියවිලා තියෙනවා. ඒ තරම් අත්දැකීම් තියෙන අත් දෙකෙන් මගේ ඔළුව අතගැවම, කොළඹ දුටුවි අස්සේ දුටුවා දුටුවා හෙම්බත් වුණු එන්ජිමට අපුතින් තෙල් දලා සර්විස් කලා වගේ මට දැනෙනවා.

භාතිය අයියා ඒක කියනවා මං අහගෙන. ඒ දවස්වල, සන්නිවේදන එක්ක, මෙලඩියක් හදන ගමන් මියුසික් වැඩකට අවධානය දීලා ඒකේ ගැඹුරටම ගිහින් ඉන්න වෙලාවේ භාතියට කෝල් එකක් ආවලු, එයාගේ තාත්තාගෙන්. කෝල් එක ආන්සර් කලොත් මෙව්වර වෙලා හිටිය මානසික ඒකාග්‍රතාවය කැඩෙන නිසා තාත්තාගේ කතා කරන්නේ, පස්සේ කෝල් එක ආන්සර් කරන්න පුළුවන්නේ කියලා හිතලා ඒ වෙලාවේ කෝල් එක ආන්සර් කරලා නෑ. නමුත් ඒ තමයි භාතියට ජීවිතේ තාත්තාගෙන් ආපු අවසාන කොල් එක. ඔහු එද කියමින් හිතන්න නැතුව ඇති ඒ තමයි එයාගේ තාත්තාගේ කටහඬ අහන්න ලැබෙන ලාස්ට් වාන්ස් එක කියලා. අපිට සමහරවිට වැඩත් එක්ක බිසි වෙලා අමාරු වෙන්න පුළුවන්. අතියග බරපතල මිටිමක හිටියොත් ඒ වෙලාවට ෆෝන් ආන්සර් කරන්න බැරේ. නමුත් පුළුවන් හැම වෙලාවකම, උපරිමයෙන්ම ට්‍රයි කරන්න, තාත්තාගේ කෝල් එකක් ආව ගමන් ගන්න. වෙනවට නෙවෙයි, නමුත් අපි දන්නේ නෑ, ඒක අන්තිම කෝල් එක ද කියලා.

මම හිතදෙන් අහැරෙන්න යනවා වගේ නම් අප්පච්චි අත අතකට අරගෙන යන්න හදනවා. ආයෙන් මං හිතදට වැටෙනකොට, ආයෙන් අප්පච්චි ඔළුව අතගානවා. ඒ තමයි අප්පච්චි මට ආදරේ කරන හැටි



තාත්තාගේ කෝල් එකක් ආව ගමන් ගහන. වෙනවට හෙවෙයි, නමුත් අපි දන්නේ නෑ, ඒක අන්තිම කෝල් එක ද කියලා

ගාල්ලේ හබරාදුවේ පිටිදුවේ ඉඳලා, හීන හැබෑ කරගන්න අප්පච්චි කන්ද උඩරටට එද්දී ඒ ගමන ගැන සීයා ඉඳලා තියෙන්නේ දුකෙන්. මොකද මහගෙදර හාරදෙන්න හිටිය කොල්ලා ගෙදරින් ගිය නිසා. නමුත් සීයා ඒකට ඉඩ දීලා. මගේ හීන දිගේ මං කන්ද උඩරට ඉඳලා කොළඹට එද්දී මගේ අප්පච්චිගේ ගොඩක් දුක් වුණා. අනිත් හැම වෙලාවකම හීන තද කරන් ඉන්න අප්පච්චිට මං නුවරින් ආව දවසේ ඇත්තටම ඇඬුණා. මොකද අප්පච්චි දැනත් හිටියා, එයා තරුණ කාලේ ගියා වගේම, මමත් මේ යන්න හදන්නේ ආපහු හැරෙන්න අමාරු ගමනක් කියලා.

කතාවක් තියෙනවා දුටුවි බැඳුණු, කැපුණු කෙටුණු අත්වලින් පෙන්නන්නේ අවංකව තමයි කරපු සල්ලි කියලා. අප්පච්චි අතපය තලාගෙන අවංකව සල්ලි හම්බ කරපු නිසා, මගේ අතපය ලස්සනට තියෙනවා. මං සුවදට ඉන්නේ, අප්පච්චි දඩිය දගෙන වැඩ කරපු නිසා. මං බඩ පිරෙන්න කැවේ, අප්පච්චි පංගුවක් අඩු කරලා කැව නිසා. සුවද හමන නයිට් කඩ ගොඩක් පහුකරගෙන, බඩගින්න ඉවසගෙන, ඒවයින් හොඳම පංගුව අරගෙන තාත්තා කෙනෙක් ගෙදර එන්නේ, ගෙට ගොඩ වෙච්චි ගමන් මල්ලේ එල්ලිලා මොනාද ගෙනාවේ කියලා බලන්න, කෙනෙක් ගෙයි දෙරකඩට වෙලා ඉන්නවා කියලා දන්න නිසා. හැම තාත්තා කෙනෙක්ම එහෙමයි. ණය වෙලා හරි අපිට ඕන දේවල් පුළුවන් ඉක්මනින් උපරිමයෙන් දෙන්න තාත්තලා මහත්සි වෙනවා. පුළුවන්කමකට නෙවෙයි, ඒත් පුළුවන් උපරිමයටත් එහාට ගිහිල්ලයි තාත්තලා දරුවෝ වෙනුවෙන් දේවල් දෙන්නේ.

පිය සෙනෙහසට ලියවුණු කවි ගී මදි කියන එක ටී.එම්.ජයරත්න මහත්මයා කියනවා. අන්දර යායේ වැව් නාවුල්ලේ සක්මන් කරන අප්පච්චි ගැන දිවුල්ලෙන් මහත්මයා කියනවා. ඔය අතරට මගේ මිත්‍ර රවී රොයිස්ටර්, 'හමාර බණවර' අරගෙන එනවා. තාත්තා අවසන් ගමන් යන දවසේ දෙන අවසන් අවවාදය, රවීගේ බර හඬින් ඇහෙනකොට, කත හරහා මොළයට කිඳ බහින්නේ ඇස් දෙක තෙත් කරගෙන.

"කමමදවන් මගේ බර උමේ කපේ තිබ්බේ නෑ පුතේ හුඟක් බර නම් බිමින් නියපන් රිදෙනවා ඇති අත් උමේ"

වැරදි කරන තාත්තලා ඇති. අඩුපාඩු තියෙන තාත්තලා ඇති. නමුත් මොන දේ වුණත් මතක තියාගන්න ඒ අපේ තාත්තා.

"වැඩ වැඩියි නේද, මට හිතුණා, කෝල් එකක්වත් දෙන්න බැරිවුණේ ඒක තමයි කියලා..."

වැඩ ලොඩි එකක් ඉවර කරලා, දවස් ගාණකට පස්සේ කෝල් එකක් ගන්නම, මෙව්වර දවස් හිතේ තිබ්බ පාළුව අප්පච්චි මට එක වදනකින් කියලා දනවා.

හැම තාත්තෙක්ම රජෙක්.

ටික කාලෙකට කලින් එක්තරා වැඩකට මං සරිගම ස්ටුඩියෝ එකට ගිහින් ඉන්නකොට භාතිය ජයකොඩි කතාවක් කිව්වා. මේ මෑතකදී ටීවී ප්‍රෝග්‍රෑම් එකකට ගිහිල්ලත්

අපේ දැය අපේ පොහොරින්
ස්වයංපෝෂිත කිරීමට මහජන බැංකුවෙන්

සාහුම් ණය යෝජනාක්‍රමය



වර්තමානයේදී රජය ගෙන යන වැඩපිළිවෙලට ශක්තියක් වනු පිණිස පොහොර, පළිබෝධනාශක හා වල් නාශක දේශීයව නිෂ්පාදනය දිරිමත් කිරීම සඳහා මහජන බැංකුව විසින් සාරහුම් ණය පහසුකම හඳුන්වාදෙනු ලැබේ.

- ආයෝජන සඳහා - උපරිම වසර 10ක දක්වා
- කාරක ප්‍රාග්ධන අවශ්‍යතා සඳහා - උපරිම වසර 3ක දක්වා
- සහනදායී පොලී අනුපාත

එ සඳහා හුදුසුකම් ලාභීන්,

- පොහොර නිෂ්පාදකයින් ජාතික පොහොර ලෙකම් කාර්යාලයෙන් අදාළ සහතිකය ලබා ගත යුතුය
- පළිබෝධනාශක හා වල් නාශක නිෂ්පාදකයින් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ පළිබෝධනාශක රෙජිස්ට්‍රාර් කාර්යාලයෙන් (ORP) අදාළ බලපත්‍රය ලබා ගත යුතුය
- පොහොර නිෂ්පාදනය පිළිබඳව තාක්ෂණික විශේෂඥතාවයක් තිබිය යුතුය
- ඉදිරිපත් කරනු ලබන ව්‍යාපෘති ආර්ථිකමය හා මූල්‍යමය ලෙස ශක්‍ය විය යුතුය
- පොහොර මිලට ගැහීම සඳහා රජය සමඟ ගිවිසුමක් තිබිය යුතුයි

වැඩි විස්තර සඳහා 0112 481 356 අමතන්න



www.peoplesbank.lk



PEOPLE'S BANK

The Bank of the People

මගේ රටේ පුරාණ වෙව්ව හේන කුඹුරු දකිද්දී ආපසු ඉතාලි යන්න බැර කියලා හිතුණා

කාබනික වගාවෙන් ගමටත් ගෙදරටත් බත සර්කරන අමාලි අනුරාධා



අත්තටම සමහර අය වෙත රටකට යන්න කොච්චර හීන මැව්වත් වෙත රටක ජීවත්වුණු කෙනෙක් විතරයි දන්නෙ තමන්ගේ මව් රට කොච්චර සහිපද කියලා. අර කතාවකුත් තියෙනවනේ 'ඉවත දමන දණ්ඩක් වුණත් දළ දලා පැළවෙන පොළොවක් අපිට තියෙන්නේ' කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ඉතාලි ගමන පැත්තකින් තියලා මෙහේ ඉඳලා හේනක් කුඹුරක් වගා කරගෙන ඉන්න එක වැඩිය හොඳයි කියලා මම තීරණය කළා.

මව් රට හැරදමා කෙසේ හෝ යුරෝපීය රටකට යාමට සිහින දකින උදවිය අප ඕනෑතරම් දැක ඇත. නමුත් යුරෝපීය රටක ජීවත්වීමට උද අවස්ථාව අතර පැමිණ හේන කුඹුරු කොටනා අයවලුන් ගැන අසා ඇත්තම් ඒ අතේ ඇඟිලි ගානටත් වඩා අඩුවෙන්ය. අද 'ධරණි' කවරය දරා සිටින්නේ එවැනි සුවිශේෂී ගැහැනියකගේ රූවය. අනෙක් විශේෂත්වය වන්නේ ඇය ගෙවිලියක් වීමයි. රසායනික පොහොර නොමැතිව වගාකළ නොහැක යනුවෙන් බොහෝදෙනා මැසිවිලි නගන අවස්ථාවක කාබනික පොහොර වගාවෙන් ගෙදරටත්, ගමටත් බත සර් කරන මේ සුන්දර ගෙවිලියගේ නම අමාලි අනුරාධා ය. අමාලි උපන්නේ නුවර, හන්දෙස්ස ගමේය. කුඩා කල සිටම ඉගෙනුමට උපන් හපන්කම් ඇත්තියක් වූ ඇය කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධ්‍යාරීනියක්ය. "උපාධිය අවසාන කරලා ගෙදර ඉන්න අතරේ මම රැකියා කිහිපකටම අයැදුම් කළා.

හැබැයි ඒ එකක්වත් මම බලාපොරොත්තු වුණු විදියට හරිගියේ නම් නැහැ." හරිහමන් රැකියාවක් නොලැබීම නිසා අමාලිගේ සිතට දැනුණේ පීඩාවක්ය. ඔය කාලයේම අමාලිගේ නිවසේ ආර්ථික ප්‍රශ්නත් එකින් එක වැඩි වන්නට වූ නිසා ඒ පීඩනය දෙගුණ තෙගුණ වන්නට වැඩිකල් ගත වුණේ නැත. මේ ප්‍රශ්නවලට හොඳම විසඳුම විදේශගත වීම යැයි අමාලි සිතුවේ ඒ නිසාය. "ගෙදර ආර්ථික ප්‍රශ්න දිනා නිකන් බලාගෙන ඉන්න බැරි නිසා මම සල්ලි ටිකක් හොයාගෙන ඉතාලි යන්න තීරණය කළා." මුදල්වල වටිනාකම දන්නා නිසාම ඉතාලියේදී දුකසේ හරි හම්බ කළ මුදල් හිතමනාපයට විසඳියදම් නොකළ ඇය ඒවා හැකි පරිදි ඉතිරි කළාය.

"මම අවුරුදු පහක් විතර ඉතාලියේ හිටියා. ඔය අතරේ ඇතිවුණු ගැටළු කිහිපයක් නිසා සහි කිහිපයකට මම ලංකාවට එන්න සිද්ධ වුණා." සහි කිහිපයකින් නැවතත් ඉතාලියට යාමට සිතාගෙන පැමිණ මුත් අමාලිට ආපසු යන්නට සිතුවේ නැත. "ලංකාවට ආවට පස්සේ ගමේ හැමතැනම හේන-කුඹුරු ඇලියාවට ගිහිල්ලා තියෙනවා මම දැක්කා. පාරමපරික ගොවින් පවා තමන්ගේ කුඹුරු පුරන් වෙන්න අතහැරලා දලා තියෙන විදිහ දකිද්දී ඇත්තටම පපුව හෝස් ගාලා යනවා. ඇත්තටම සමහර අය වෙත රටකට යන්න කොච්චර හීන මැව්වත් වෙත රටක ජීවත්වුණු කෙනෙක් විතරයි දන්නෙ තමන්ගේ මව් රට කොච්චර සහිපද කියලා. අර කතාවකුත් තියෙනවනේ 'ඉවත දමන දණ්ඩක් වුණත් දළ දලා පැළවෙන පොළොවක් අපිට තියෙන්නේ' කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ඉතාලි ගමන පැත්තකින් තියලා මෙහේ ඉඳලා හේනක් කුඹුරක් වගා කරගෙන ඉන්න එක වැඩිය හොඳයි කියලා මම තීරණය කළා." කෙනෙකුට එවැනි පරාර්ථකාමී සිතුවිලි පහල වන්නේ කලාතුරකින්ය. අමාලිගේ ඒ අදහසට පෙනෙන නොපෙනන සියලු බලවේගවල ආධිප්වාදය හිමිවන්නට ඇත්තේ ඒ නිසා විය යුතුය. "පස්සේ මම එකතු කරගන්න සල්ලිවලින් අවුරුදු 40ක් විතර පුරන් වුණු කුඹුරු යායක් ගන්නා. එතන අක්කර එකහමාරක් විතර තියෙනවා." අවුරුදු ගණනාවකින් වගා කටයුතු සිදුකර නොතිබුණු නිසා මේ කුඹුර වගාවට අවශ්‍ය ලෙස හරිබරි ගස්සා ගැනීමට අමාලිට සිදුවිය. උදැල්ලක් අතට ගත් අමාලි කුඹුරට බැස අනවශ්‍ය ජල පහරවල් හරස්කොට කුඩා බැම් බැන්දය. වියළි කොළ, රොඩු, පිදුරු, දහයිසා දමා භූමිය සරුසාර කෙරුවාය. මේ සියලු කටයුතු සඳහා ඇයට සැමියාගේත්, මව්පියන්ගේත් සහාය නිරන්තරයෙන්ම ලැබුණු බව ඇය කියයි. "පුරන් කුඹුර වැඩේට හරියන විදිහට හදගන්න සහි කිහිපයක්ම ගියා. පස්සේ එළවලු, බෝග වගාවට අක්කරයකුත්, කුඹුරට අක්කර බාගයකුත් වෙන් කළා. ඊටපස්සේ අහල පහලින් කුඹුරු වැඩවලට උදව් කරන මාමලා කිහිපදෙනෙකුත් හොයාගෙන පළවෙනි කන්නය කරන්න පටන් ගන්නා."

කුඹුර අස්වැද්දුවාට පසුව අමාලි හේන ගොවිතැනටත් අවධානය යොමු කළාය. "මුලින්ම වගා කරන්න ඕන කරන බීජ වර්ග මොනවද කියන එක ගැන මට ලොකු දැනුමක් තිබුණේ නැහැ. ඊටපස්සේ අවශ්‍ය කරන බීජ වර්ග 'දිරි ලිය පරපුර' කියන පදනමෙන් මට ලබාදුන්නා. ඒ වගේම ගොවිජන සේවා කාර්යාලයෙන් මට මේ වැඩේට ලොකු සහයෝගයක් දුන්නා. එයාලා මට දීපු බීජ ගෙදර අයගෙන් උදව් ඇතිව පාත්ති හදලා පැල කළා. හිතුවා වගේම ඒවා හොඳ සරුවට වැටුණා." දැන් අමාලිගේ කොරටුවේ නැති එළවලුවක් නැත. මෑකරල්, බෝවේ, බටු, කැරට්, බීට්, රාබු පමණක් නොව ඉතා වටිනා ඖෂධීය පැළ වර්ගද මේ අතර බොහෝය. "මේ කිසිම දේකට කඩදවත් රසායනික පොහොර යොදලා නැහැ කිව්වම සමහර අය පුදුම වෙනවා. රසායනික පොහොර නොදැමීමෙන් ගස්වල එලදව අඩුවෙනවා කියලාත් කියනවනේ. කාලයක් පසට රසායනික පොහොර දැමීමට පස නිසරු වෙනවා ඇති. ඒ නිසා පස්සේ පස්සේ හොඳ එලදවක් ගන්න නම් ඒ ගස්වලට පොහොර දන්නම වෙනවා

කියන එකයි මගේ අදහස. ඒත් මේ පොළොවට කාලෙකින් රසායනික පොහොර වැටිලා නැති නිසාදෝ දේවියන්ගේ සිහිටෙන් මගේ ගස්වලින් නම් හොඳ එලදවක් ලැබෙනවා." කුඹුරු ගොවිතැනට සහ හේන ගොවිතැනට අවශ්‍ය කරන කොම්පෝස්ට් සාදාගන්නේද අමාලිමය. ඉඩමේ තැනින් තැන කොම්පෝස්ට් කඳු සාදා ඒවා වගාවලට යොදනා බව ඇ කියන්නීය. පැළයකට පොහොර, වතුර, හිරුඑළිය ලබාදෙන්නා සේම කෘමීන්ගෙන් ආරක්ෂා කරගැනීමද වැදගත්ය. කෘමි රසායනික අඩංගු පලිබෝධනාශක නොයෙදූ හේතුවෙන්මදෝ අමාලිගේ වගාවට විවිධ කෘමීන්ගෙන් බාධා පැමිණෙන්නට විය. "ගොලුබෙල්ලන්ගෙන්, පොඩි පොඩි කුරුමිණියන්ගෙන්, වල් උරන්ගෙන් වගාව බේරගන්න ටිකක් අමාරු වුණා. ඒත් රසායනික දේවල් නොයොදා ඔවුන්ව ඉවත් කරන්න තමයි මට ඕනේ වුණේ. ඒ නිසා මම එක එක කෙම් ක්‍රම භාවිතා කළා. ස්වභාවික බෙහෙත් වර්ග එහෙම එකට එකතු කරලා මුළු පොළොවටම ඉස්සා. ටික කාලයක් ඔහොම කරද්දී ඒ කරදරෙන් නිදහස් වුණා. හැබැයි ලීක්ස්, කැරට්, ගෝවා වගේ දේවල්වලට ශ්‍රීන් හවුස් එකක් හඳුවොත් නම් හොඳයි කියලා මට හිතුවේ මේ කාමී උවදුර නිසයි." පසුව අමාලි ශ්‍රමයත්, මුදලත් වැය කර ශ්‍රීන් හවුස් එකක් ද සැදුවාය. හේන වගාවෙන් ලැබෙනවාටත් වඩා හොඳ එලදවක් මේ තුළින් ඇය ලබාගන්නීය. දැන් අමාලිගේ කුඹුරත් කන්න තුනක් පමණ වගාකර ඇත. කුඹුරේ කරල් පැසෙනවා විට අමාලිගේ අත මීට සිතුවාටත් වඩා සරු වන්නේය. එපමණක් නොව පැළ දළ දමා සිනාසෙනවිට අමාලි ද ඒ සමඟම සිනා නගන්නීය. සහල් පමණක් නොව දැන් ඇය එළවලු, පලතුරු, පළා වර්ගත් හරි සාධාරණ මිලට අලෙවි කරන්නීය. "මේ ගොවිතැන පටන් අරන් දැන් අවුරුදු එකහමාරක් විතර ඇති. මේ වෙනකොටත් ගෙදරට ඕනේ කරන හාල්, එළවලු, පලතුරු කඩෙන් ගේන්නේ නැති තරම්. ගෙදර පාවිච්චිවට වැඩි හරිය ගමේ කඩවලට දැනවා. කිසිම වසක් වසක් නැති නිසා දැව්වට බයක් සැකක් නැතිව මේ දේවල් කන්න දෙන්න පුළුවන්." දැන් අමාලිට ඇගේ ගමන පැහැදිලිය. ඒ නිසා ඉතාලි ගමන අතහැරියා කියා ඇයට පාවුච්චක් නැත. දිරිය සිතක් ඇති ඇ මේ වනවිටත් තවත් වටිනා කියන වැඩකට අතගසා අවසානය. "මම මහා පරිමාණයෙන් කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය කරන්න හිතුවා. මම දැනටමත් ඒකට ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානයේ ලියාපදිංචි වෙලා ඉවරයි. මේ පොහොර සාධාරණ මුලකට ලබාදෙන එක තමයි මගේ ඊළඟ අරමුණ."

අමාලි ඇ ගැන මෙන්ම අන් අය ගැනත් සිතන්නීය. ඒ නිසා වාසනාවද දිනෙන් දින ඇය හමා පැමිණෙන බව නිසැකය. "ඉස්සර අපේ මුතුන් මිත්තන්ට ඉහෙන් බිහින ලෙඩක් තිබුණේ නැහැලුනේ. ඒත් දැන් හය හතර නොතේරෙන දරුවන්ට පවා එක එක ජාතියේ ලෙඩ හැදෙනවා. ඒ දේවල්වලට අපි ආහාරවලින් ගන්න වසවිස අනිවාර්යයෙන්ම හේතු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ගෙදර තියෙන පොඩි ඉඩකඩේ හරි පුළු පුළුවන් විදිහට ගහක් දෙකක් හරි වවාගන්න කියලා තමයි මම හැමෝගෙන්ම ඉල්ලන්නේ."

අමාලි පවසන්නේ වසවිසෙන් තොර ආහාර බෝග ලබාගන්නා නිරෝගී සමාජයක් දැකීම ඇයගේ පැතුම බවය. උපන් පොළොවට ණය නැති මෙවැනි දිරිය ගැහැනුන් තව තවත් මේ බිම මත පහල වන්නේ නම් ඇයගේ ඒ පැතුම සඵල වන දිනය වැඩි ඇතැක නොවන බව අපේ විශ්වාසයයි.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආර්ච්චි
ආසාර්ඝ - බිවත්ත හිරුආන
විශේෂ සතුහිය - තක්සිලා සෙනෙවිරත්න



“ පසට එකතු කරන රසායනික වීසත් එක්ක ජීවත් වෙන්න පුරුදු වුණු අපි කොහොමද දන්නේ අපි ඒ වීස කවන්නේ අපේ දරුවන්ට කියලා, අපි කන වීස ටිකෙන් ඩඩේ ඉන්න දරුවන් කුස පුරවගන්නවා කියලා. අපි වගේම දරුවන් අකාලේ ලෙඩ වෙන්නේ, පරිසරය විනාශ වෙන්නේ අපේ වීස හින්දා කියලා...”



වීස හසමු | අපි රැකෙමු

තමන් හා විවාහ වන බවට පොරොන්දු වී දිගු කලක් පෙමින් වෙළී සිටි තරුණියක නිටිහැටියේ වෙනත් තරුණියක හා විවාහ වීම දැරිය නොහැකි වේදනාවක් බවට සැක නැත. ඉන් එම තරුණියා තුළ තදබල දුකක් සංවේගයක් සේම එම තරුණිය කෙරෙහි බලවත් වෛරයක්ද හටගැනීමටද පුළුවන. එවන් විටෙක එම වෛරය පිරි මසාගැනීමට පෙම්වතුන් විසින් සිදුකරන ගුප්ත පලිගැනීමක් පිළිබඳ තොරතුරු තවමත් අපගේ ගැමි සමාජයෙන් උකහාගත හැක. ගැබ්නි මව්වරුන් ඇතුළු බාල, තරුණ, මහළු කාටත් එක සේ ගුණදියක බව පැවසෙන කොළ එළවලුවක් වන නිවිති බෝගය මුල්කොට සිදුකරනු ලබන මෙය හැඳින්වෙනුයේ 'රතු නිවිති හුනියම' යනුවෙනි.

එම ගුරුකමේ අරමුණ කෙතරම් කාරුණික හා අමානුෂික වුවත් එය සිදුකරන ආකාරයේනම් කිසියම් රසවත් බවක් තිබේ. ඒ මෙලෙසිනි.

දැනට අප රටේ දක්නට ලැබෙන නිවිති වර්ග දෙක අතුරින් කොළ නිවිති හෙවත් යෝධ නිවිති හැරුණුකොට දක්නට ලැබෙන සෙසු නිවිති වර්ගය රතු නිවිතිය. ඇතැම් ප්‍රදේශවල 'යක් නිවිති' ලෙස ද හැඳින්වෙන මෙය, අනෙක් නිවිති වර්ගය මෙන් ජනප්‍රිය නැත. ඒ සඳහා වන විශේෂ හේතුවක් කිසිවෙකු හෙළිකර නැතත් රතු නිවිති යනු 'හුනියම් බඩුවක්' ලෙසට පැතිර පවත්නා විශ්වාසය නිසා බව සහතික වන්නට මට පුළුවන. ඒ උතුරුමැද, මධ්‍යම හා සබරගමුව පළාත් ආශ්‍රිතව මා කරනු ලැබූ විමසුමකදී 'රතු නිවිති හුනියම' හා සම්බන්ධ බොහෝ තොරතුරු අනාවරණය කරගත හැකි වූ බැවිනි.

හුදෙක් වැඩිවියට පත්වීමේ සිට මාස් ශුද්ධියේ අවසානය හෙවත් අර්ථවහරණය (Menopause) තෙක් වන තරුණියන් හා මැදිවියේ කතුන් පමණක් ඉලක්කකොට සිදු කෙරෙන මෙම 'රතු නිවිති හුනියම' කුඩා දැරියන්, ආර්ථවහරණය සිදුවූ විසපත් කතුන් සේම පුරුෂ පාර්ශවය සම්බන්ධයෙන් කෙසේවත් බලාත්මක නොවේ. එමෙන්ම එය සිදුකිරීම සඳහා යකැදුරෙකුගේ සහාය ලබාගත යුතුමය. ඒ එම කාන්තාව 'රීරි යකාගේ' බැල්මට නතු කරවීමටය. රීරි යකා යනුවෙන් හැඳින්වෙන යක්ෂයාගේ 'රීරි' නාමය රුධිරය යන්න හැඟවෙන 'රුහිරු' යන්නෙන් බිඳී ආ එකකි.

මෙම 'රතු නිවිති හුනියම' සඳහා අවශ්‍ය වනුයේ රතු නිවිති කොළ අත්තක් සහ රතු, කහ සහ සුදු පැහැයෙන් යුතු තුල් පොටවල් තුනක් පමණි. පළමුව ඒ සඳහා තෝරාගනු ලබන යකැදුරා ලවා ඒ තුල් තුන එකට අඹරවා කිසියම් මන්ත්‍රයකින් එය ජීවම් කරගත යුතුය. එහෙත් ඒ මන්ත්‍රය කුමක්දැයි සොයාගැනීමට බලවත් සේ වෙහෙසුණු මට අවසානයේ සැනීමකට පත්විය හැකි පිළිතුරක් ලබාදෙන ලද්දේ හසලක, වරාගොල්ලේ අරඹගේ ජයවර්ධන කපු මහතා විසිනි. රීරියක් දැහැන යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි එම ජීවම් තමන්ද අසා දැනතිදින මුත් කිසිවකුටත් අවැඩක්, වපුරක් සිදුකරන දේකට තමන් වචනයකින්වත් සහයෝගයක් නොදෙන බව හෙතෙම කීය.

"මිං නමෝ රුදුරු ලේ විලෙන් උපන්, ලේ කැටියෙන් උපන් වලාහක රීරි යක්ෂයා... අවමංගල්ලේ යාච්චා..." ආදී වශයෙන් එම රීරි යක්ෂයා කැඳවීමේ මන්ත්‍රය ඇරඹෙන බව ඔහු කියා සිටියේ මාගේ බලවත් පෙරැත්තය නිසාමය. එමෙන්ම මෙම හුනියම සඳහා වෙනත් ප්‍රදේශවල මීට



තිලක් සේනාසිංහ

හැරගිය පෙම්වතිය රීරි යකාට බාර කරන 'රතු නිවිති හුනියම'



වෙනස් මන්ත්‍රද ජීවම් කෙරෙන බව මට දැනගත හැකි විය.

මෙසේ රීරියක් දැහැනින් ජීවම් කෙරෙන එකට ඇඹරූ රතු, කහ, සුදු යන පාටවලින් යුතු තුල් තුන පළමුව එම හුනියමට ලක්කෙරෙන තරුණියට හෝ කාන්තාවට පැගෙන්නට හෝ එයට උඩින් පැනගැනීමට ඉඩ සැලැස්විය යුතුය. ගුප්ත ශාස්ත්‍රවල මෙය හැඳින්වෙනුයේ 'යටි පහු කිරීම' යනුවෙනි.

පසුව එම තරුණියට හෝ කාන්තාවට මාස් ශුද්ධිය සිදුවන වකවානුවක් බලා --- --- හෝරාවකින් එම තුල්පට රතු නිවිති අත්තක ඔතා වක්කඩක් වැනි ගලායන දිය පහරක් යට සැඟවිය යුතුය. ඉන්පසු එම වක්කඩෙන් වතුර ගලායන තුරාවටම එම තරුණිය හෝ කාන්තාව වෙතින් නිරන්තර යෝනිමය රුධිර වහනයක් සිදුවේ. මෙලෙස මාස් ශුද්ධියේදී අධික ලෙස රුධිරය පිටවීම (Menorrhagia) ලේ



රතු නිවිති ශාඛය



අයි.ඩී.ඒ.පී. ධනපාල මහතා



අරඹගේ ජයවර්ධන කපු මහතා

ලේලිය පිළිබඳව ද්වේශයෙන් පසුවන හසුරු හැන්දම්මලාත් මෙම 'රතු නිවිති හුනියම' කරනවලු

මාලය යනුවෙන්ද අක්‍රමවත් මාස් ශුද්ධිය (Metrorrhagia) හෙවත් යෝනි මාර්ගයෙන් නිරන්තරව රුධිරය පිටවීම කිලිමාලය යනුවෙන් ද ගුප්ත ශාස්ත්‍රයන්හි සඳහන් වෙයි. මෙම තත්ත්වයන් දෙකේදීම පළමුව එම කාන්තාවගේ ලිංගික ජීවිතය අඩාල වන අතර, පසුව දිගු කාලයක් මෙම තත්ත්වයන් අධිණ්ඩව හා නිරතුරුවම පැවතීම මගින් ඇගේ මරණය පවා සිදුවිය හැක. එමෙන්ම තම පුත්‍ර ගෙනා ලේලිය පිළිබඳව විවිධ හේතුන් මත තදබල වෛරයෙන්, ද්වේශයෙන් පසුවන හසුරු නැන්දම්මලා ද මෙම 'රතු නිවිති හුනියම' කරවන බව මෙම විමසුමේදී මට දැනගත හැකි විය.

එමෙන්ම මෙම රතු නිවිති හුනියම ගුප්ත ශාස්ත්‍රීය පදනම වනුයේ රීරි යක්ෂයාට කැප කළ තුන් පැහැයේ තුල් කැබැල්ල යටි පහු කරන තරුණිය හෝ කාන්තාව කෙරෙහි රීරි යක්ෂයාගේ ඇල්ම, බැල්ම යොමුවීමය. අප රටේ සෙසු යකුන්ට සාපේක්ෂව රීරි යකා රුධිරය කෙරෙහි අසීමාන්තික ලොල් බවක් දනවන අමනුෂ්‍යයෙකි. මෙලෙස මිනිස් ලෙසට ලොල් යකුන් පිළිබඳ විශ්වාස ලොව පුරා පවත්නා අතර පොදුවේ එම යක්ෂයා හැඳින්වෙනුයේ Blood Demon යනුවෙනි.

"මය විශ්වාසය නින්ද සමහරු රතු නිවිති තමන්ගේ ගෙවන්නේ නියාගන්නන් බයයි. ඒවට රීරි යකාගේ බැල්ම වැටෙයි කියලා. නමුත් මම නම් මීට අවුරුදු ගානකට කලින් අනුරාධපුරේ තිරප්පනෙන් ගෙනාව රතු නිවිති පැළයක් අපේ ගෙවන්නේ නිට්ටා ගන්නා. ඒ වගේම ඒක බොහොම සාරටත් හැඳුනා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒක අවුරුදු කීපයක් තිස්සෙම අපේ පවුලේ කැම බිමවලට එකතු කරගන්නා. ඒත් අපේ පවුලට නම් ඔය කියන කිසිම දෙයක් වූණේ නැහැ. අනික ඒ ගුරුකමේ හැටියට රීරි යක්ෂයා බැල්ම හෙලනවාය කියන්නේ ඔය

ජීවම් කරන පාට තුනේ තුල්වලට මිසක් රතු නිවිතිවලට නෙවෙයිනේ. ඒ නින්ද රතු නිවිතිවලට බයවෙන එක පනොරොම නැති තුටුකුටුකට බය වෙනවා වගේ වැඩක්."

මෙම විමසුමේදී අප හා අදහස් පළකළ සිතාමතා ජනශ්‍රැති පිළිබඳ විශාරදවරයෙකු වන අවිස්සාවේල්ල, මානියංගම බණ්ඩාරවත්තේ හිටපු උප්පැන්න, මරණ සහ විවාහ ලේකම් අයි.ඩී.ඒ.පී. ධනපාල මහතා කීය.

"හැබැයි ඒ කාලේ බේන් බඩුවලට කියලා ඔය රතු නිවිති අතු ගෙනියන්න පිට පළාත්වලින් හිටත් මිනිස්සු ආවා. ඒත් මම ඇහුවේ නෑ මොකටද කියලා. අනික මම දන්නවත් මම එහෙම ඇහුවත් ඒ මිනිස්සු බොරු වූණත් කියන්න පුළුවන් කියලා. ඉතින් මම මොකටද විහිත් බොරුවලට රැවටෙන්නේ?" ධනපාල මහතා කීය.

"හැබැයි ඉතින් රතුපාට දේවල්වලට රීරි යකාගේ බැල්ම නියෙනවා කියන ජන විශ්වාසය අනුව ඔය රතු නිවිතිවලටත් ඒ රීරි යක්ෂ බැල්ම නියෙනවා කියලා සමහරු හිතනවා ඇති නේද?" අවසානයේදී මම ඇසීමි.

"එහෙනම් ඊට කලින් රීරි යකා බිට්ටුවලට බැල්ම හෙලන්න එපායෑ." ධනපාල මහතා කීයේ සිතාසෙමිනි.

ඒ කෙසේ හෝ තමන්ට පිටුපා වෙනතක ගිය පෙම්වතියක් සහ ඔවුන් විවාහ කරගත් සැමියන් මරාදැමීම පිණිස අවි අමෝරන යුගයක තමන්ගේ පලිගැනීමේ චේතනාව මෙවන් ගුප්ත, මිථ්‍යා විශ්වාසයක් තුළින් හෝ දියකර හැරීමේ එතරම් දෙසක් නැතැයි මට සිතෙයි. මක්නිසාද වෛරී චේතනාව දරා සිටින පුද්ගලයාට මිස වෛරයට ලක්වන කාන්තාවට අවැඩක් කිරීමට කිසිදු පදනමක් නැති ගුරුකමකට කළ හැකි දෙයක් නොමැති නිසා සහ ඒ මගින් පලිගැනීමේ චේතනාව සහිත පුද්ගලයාගේ ද්වේශය නාවනාලිකව හෝ යටපත් වන නිසාය. එමෙන්ම කිසිවෙකුටත් ශාරීරික හානියක් නොමැති නිසා එවැනි සිදුවීම්වලදී වන මිනී මරාගැනීම්, අඩදබර වීම් අවම වනු ඇත. නමුත් වෛරය පෙරදැරිව සිදුකරන මේ ගුරුකම හදි හුනියම්වලින් වෛරී චේතනාව සහිත පුද්ගලයාට එම චේතනාව නිසා සිදුවන අක්‍රමයන්, ඉන් ඇතිවන මානසික පීඩනයන් හැරුණුකොට ලබාගත හැකි වෙනයම් ප්‍රතිලාභයක් නම් නැත.

රටට සිතහවිති සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායකකාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුකට කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත ව්‍යාකෘතිය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මව්වරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.



28 වැනි කොටස

ජීවිතේ අහිමිවන දේ සමග පොරබදන බොහෝදෙනා මට හමු වී ඇත. නොලැබෙන දේ හමුවේ දුකට, සන්තාපයට පත්වන්නන් අපමණය. බලාපොරොත්තු බිඳ වැටුණු තැන අනුනට සාප කරමින්, බැන වදිමින්, ඊර්ෂ්‍යා කරන්නන්ද ඒ අතර මුණ ගැසී ඇත. ඒ සියලුදෙනාට මගේ ජීවිතය තුළින් මා සැපයූ පිළිතුර නම් මට අහිමි වූ කිසි දෙයක් නැත යනුවෙන් ඒත්තු ගැන්වීමයි.

හැමවිටෙකම මට දැනුණේ අනන්ත අප්‍රමාණ දේ මට ලැබී ඇති බවකි. අඩුවක් පාඩුවක් නැතිව ජීවත් වීමට කුඩා කල පටන් දැඩි ආශාවකින් පසු වූ රැකියාව මට ලැබීමත්, ඒ තුළින් මා ගොඩ නගාගත් සමාජ පරිසරයත් නිරන්තරයෙන්ම මසිනට ගෙන ආවේ පිරුණු බවකි. එසේම ඒ සියලු දේ මට ලැබුණේ දේවි නිසා යැයි හැම මොහොතකම දැනෙන්නට විය.

ඇය මගේ කුසට ආ ද පටන් අපේ ජීවිතවලට ලැබුණු දේ වැඩි වූවා මිසක අඩුවීමක් නොතිබුණි.

“අපි දේවිගේ MRI එකක් අරන් බලමුද?” දිනක් ස්නායු රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය රංජනී ගමගේ මහත්මිය යෝජනා කළාය.

රංජනී ගමගේ වෛද්‍යතුමියගේ අපස්මාර බලකායට සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් මාලාවකට මා වරක් සම්බන්ධ විය. එවිට ඇයට දේවි පිළිබඳ බොහෝ තොරතුරු මා පවසා තිබුණි. වරක් ජාතික රෝහලේ ස්නායු ඒකකයේදී ඇය දේවි පරීක්ෂා කළාය.

“මොන වගේ ප්‍රතිකාරයක් දුටුව කරන්න පුළුවන් වෙයිද?” වෛද්‍යතුමියගෙන් මා විමසුවෙමි.

“මේ පරීක්ෂණයෙන් දුටුව ප්‍රතිකාර කරන්න උත්සාහ කරන එක ගැන අපිට හිතන්න වෙන්වෙන්න පස්සේ. ඒත් එයාගේ මොළේ කොයි තත්වයකද කියෙන්නේ කියලා අපිට හොයලා බලන්න පුළුවන්. ඒකත් හරිම වැදගත්.”

වෛද්‍යතුමියගේ නිර්දේශ අනුව MRI පරීක්ෂණය සඳහා ඉක්මනින් දින ලබා ගැනීමට මා උනන්දු වූයේ දේවිගේ මොළය සම්බන්ධ කිසියම් හෝ වෙනසක් තිබෙනවාදැයි දැනගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීමෙන් අනතුරුවය. එහෙත් ඒ වෙනුවෙන් සුදනම් විය යුතුය. මක්නිසාද සාමාන්‍ය වාට්ටුවක දේවි තබාගැනීම දැන් දැන් වඩාත් ප්‍රශ්නකාරීය. රාගම රෝහලේදී සිදුකළ දෙපා සැත්කමෙන් පසු ඇය දැන් රෝහලකට ඇතුළු වෙන්න කලබල

MRI පරීක්ෂණයකට දේවි නැවතත් රෝහලඟන කෙරේ



අපි මොකෝ වැරදි දෙයක් කරනවද? දුවගේ තත්වයේ හිසාහේ ඉන්න ඇහුවේ

ස්වභාවයක්, නොසන්සුන්කමක් පෙන්වයි. එනිසාම ජාතික රෝහලේ ගෙවන වාට්ටුවකට ඇතුළු වීමට අප තීරණය කළෙමු.

නැන්දම්මා කිරිදිවෙල අයියලාගේ ගෙදර ගොසිනි. තාත්තා, අම්මා සමඟ පොල්ගහවෙලය. උදව්වට කෙනෙකු නැත කියා දේවිගේ වැඩ කල්දැමිය නොහැකිය. ඇයගේ වැඩකටයුතු අප කෙසේ හෝ කරගත යුතුය. එනිසාම කිසිවෙකුටත් නොදන්වාම අප නියම කරගත් දින දේවි MRI පරීක්ෂණය සඳහා ඇතුළත් කිරීමට සැලසුම් කළෙමු.

මා දර්ශන සමඟ ගොස් ජාතික රෝහලට දේවි ඇතුළත් කරනවිට හවස් වී තිබුණි. රෝහලට අවශ්‍ය කළමනා සියල්ල ද සමඟින් අප ගෙවන වාට්ටුවේ කාමරයක නතර වුණෙමු. දර්ශන අප දෙදෙනා රෝහලේ නවතා නිවෙස බලා ගියේ හිතකින් නොවන බව දැනි. එහෙත් ජීවිතේ ඇතැම් අවස්ථාවල ඇතැම් තීරණ අකමැත්තෙන් හෝ ගැනීමට සිදුවේ.

“මම පුළුවන් තනියම වැඩ වික කරගන්න. බයවෙන්න එපා.” මම දර්ශන සැනසුවෙමි. කවුරුත් හෝ

එයාගේ මොළේ කොයි තත්වයකද තියෙන්නේ කියලා මේකෙන් අපිට බලන්න පුළුවන්



උදව්වට සිටියා නම් හොඳ යැයි ඔහුට සිතෙනවාට සැක නැත. එහෙත් තනිවම වැඩ කරගැනීමේ සහ දරාගැනීමේ පුද්ගලිකාර ගල් හිතක් මා හට තිබෙන බව මා හොඳින් හඳුනාගෙන ඇත.

“හෙට උදේ එනවනේ. රැ වෙලාව විතරයිනේ තනියම ඉන්නේ. මෙයා නිදගත්තම කරදරයක් නෑ.” මා කිසි ලෙසකවත් නොහැකියාව ඇඟවීමට ඉඩ නොතැබුවෙමි. දේවි දැන් දැන් පෙරට වඩා යමක් තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඇති හෙයින් ඇය අකමැති පරිසරයකට පැය කිපයකට හෝ හුරු කිරීම ලෙහෙසි නොවන බැව් දනිමි. එහෙත් ඒ සියල්ල විඳ දරා ගැනීමට මේ මොහොතේ මා සුදනම්මය.

හයේ කණසමට ලෙඩුන් බැලීම අවසන් වන්නට පෙර දර්ශන නිවෙස බලා පිටත්ව යද්දී දියණිය රෝහල්ගත කළ ආරංචියට මගේ මිතුරියක වූ පද්මිණි හදිසියේ කඩා වැදුණාය.

“මං මේ හදිසියේදී දැනගන්නේ. කියන්න තිබුණේ කලින්.” පද්මි ආ සැනින් බැණවදින්නට පටන්ගත්තාය.

පද්මිණි මාතරගේ මගේ මාධ්‍ය මිතුරියකි. ලක්බිම පුවත්පතේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුවත්පත් කලාවේදියකි. වෘත්තීමය සබැඳියාවට වඩා ලංවුණු සන්නේතයක් අපේ පවුලේ අතර වූයේ වසර ගණනාවක සිටය.

“හෙට කියටද MRI එක කරන්නේ?” පද්මි ඇසුවාය.

“ඩොක්ටර් කිව්වේ දහය විතර වෙයි කියලා.” මම කීවෙමි.

“ඒකනේ හෙට වෙනකම් දේවි නියාගන්න එක ලේසි වැඩක්ද?” පද්මි කීවේ ඒ වනවිටත් දේවිගේ නොසන්සුන්කම පිරික්සා බලමිනි.

“දන්නවා අමාරුයි කියලා. ඒත් නැන්දම්මා කිරිදිවෙල ගියේ හදිසියකට. තාත්තාට එන්න විදියක් නෑ අසනීපෙන්. තාත්තා නිසා අම්මට එන්න විදියක් නෑ. අනිත් අයටත් ඉනිත් එක වැඩ තියෙනවනේ. පුළුවන් වෙලාවට එයාලා හැමෝම එනවා. බැරිවෙලාවලදී අපේ වැඩ අපි කරගන්න ඕනේ.” මම පද්මිට කරුණු පැහැදිලි කළෙමි.

“ලෙඩඩු බලන්න ආපු අය දැන් යන්න වෙලාව ඉවරයි.” ආරක්ෂා නිලධාරියකු අප සිටි කාමරයට පැමිණ කීවාය. ගෙවන කාමරයක් ලබා ගත්තද ජාතික රෝහලේ නීතිය එකය. රෝගීන් බැලීමට පිටින් පැමිණෙන අමුත්තන් නියමිත වෙලාවට පසු පිටව යා යුතුය.

“මට නම් හිතෙන්නේ අද මමත් මගේ නැවතුණොත් හොඳයි කියලා.” පද්මි කීවාය.

“දැන් ඔයා නවතින්න එපා. ඇඳුමක්වත් ගෙනැවිත් නැනේ. අනික එහෙම නවතින්න දෙනවද දන්නේ නෑ. මේවා ප්‍රයිවට් හොස්පිටල් වගේ නෙවෙයිනේ.”

“ඒක හරි. අපි අහලා බලමු. අපිට අවස්ථාවක් දෙයි. මොකද දුවගේ අපහසුව ගැන ඕන කෙනෙකුට තේරෙනවනේ. අපිට උදව්වක් කරයි.” පද්මි කිසි ලෙසකින් හෝ සිය අරමුණ අත්හැර දැමීමට සුදනම් වූයේ නැත.

ඇගේ ඉල්ලීම දැඩි වූ බැවින් මා ගෙවන වාට්ටුව භාරව සිටි හෙද සොයුරිය මුණගැසුණෙමි.

“වසන්ති... සාමාන්‍යයෙන් අපි එක්කෙනෙකුට තමයි ඉන්න දෙන්නේ, මේක නෝමල් වෝඩ් එක නොවුණත්. ඒත් දුව ගැන අපිට හොඳටම තේරෙනවනේ. අනික ඔයා අපේ රටේ සෞඛ්‍ය වෙනුවෙන් ලොකු සේවයක් කරන කෙනෙක්. කමක් නෑ යාළුව උදව්වට තියාගන්න.” හෙද සොයුරිය දැක්වූ ආදරය සහ ගෞරවය සියල්ල හිමිව තිබුණේ මගේ වෘත්තීමය ජීවිතයේ මා ලද ආලෝකයෙනි.

“බොහොම ස්තූතියි සිස්ටර්. මේ වෙලාවේ ඒක මට ලොකු උදව්වක්.” මම ඇයට තුනී පුද දෙමින් නැවත දේවි වෙත පැමිණෙද්දී කාමරය තුළ වූයේ කෝලාහලයකි. නැවත ආරක්ෂක නිලධාරියෙක් පැමිණ පද්මි සමඟ අවමුසක පැටලී ඇත. ඇයට රැඳී සිටීමට ආවසර නැති බවට වාද කරයි. මා ආරක්ෂක නිලධාරියෙකුට සියල්ල පැහැදිලි කළ පසු ඇය යන්නට ගියාය.

“අපි මොකෝ වැරදි දෙයක් කරනවද? දුවගේ තත්වයේ නිසානේ උදව්වට ඉන්න ඉල්ලුවේ. මම කීව්වේ අපිට අවස්ථාවක් දෙයි කියලා.” පද්මි ජයග්‍රාහී විලාසයෙන් කීවාය.

රාත්‍රියේදී දේවි සාමාන්‍ය තත්වයට පත් කර ගන්නට මා දරු වෙහෙසට දිරි දෙන්නට මගේ මිතුරිය පද්මි විශාල වෙහෙසක් ගත්තාය.

මගේ හස්තවේදින නම් මම ගහන ඕන පදේකට නටනවා

පවුලේ නිතරවන වන කමලා දිනක් මා හමුවීමට නිවසට පැමිණියේ කුකුලා ද අතින් ගෙනය. ඇයගේ දුක්මුහුණ මුහුණ දුටුවිට ඇය මා හමුවීමට පැමිණියේ මගේ සුවදුක් විමසීමට නම් නොවන බව මම අනුමාන කළෙමි.

“මගේ පුතා දික්කසාද වෙන්න හදන්නේ. ඒ ගැනි මහ අමුතු ජාතියේ ගැනියෙක්. මමයි ඒ අභිංසක දරුවට ඔය අපරාදේ කළේ.”

කමලා පැවසුවේ කම්මුල මතට රූරා වැටෙන කඳුළු කැට පිසිමිනි.

කමලාගේ පුතු වන නදුන් විවාහ වූයේ මෙයට අවුරුදු දෙකකට පෙරය. ඒ කමලාගේ මිතුරියක ගෙන ආ යෝජනාවකට අනුව බව මටත් මතකය. රජයේ රැකියාවක් කරන නදුන් ඉතා ගුණයහපත් සන්සුන් ගති ඇති තරුණයෙකු බව මා ද හොඳහැටි දනිමි.

කමලාගෙන් මේ කාරණය පිළිබඳව වැඩිදුරටත් විමසීමට යාම ඇයට ආතතියක් ගෙන දෙන්නක් බැවින් ඇගේ සිත සන්සුන් කර නදුන්ව බිරිඳ සමඟ මා වෙතට එවන ලෙස මා ඇයට යෝජනා කළෙමි.

ඉන් දින දෙකකට පමණ පසු නදුන් ඔහුගේ බිරිඳ වන සඳුනි ද සමඟ මා හමුවීමට පැමිණියේය.

සඳුනි ඉතා සොඳුරු රුවකට හිමිකම් කියූ වයස අවුරුදු විසිඅටක පමණ යුවතියකි. මා යමක් විමසීමටත් පෙර කතාවට අවතීර්ණ වූයේ සඳුනි ය.

“ඇත්තටම ඩිවොර්ස් වෙන්න තරම් ලොකු වරදක් මම මෙයාට කරලා නැහැ.”

ඇයට සවන් දුන් මම සඳුනිගෙන් වෙන්වීමට හේතුව කුමක්දැයි නදුන්ගෙන් විමසා සිටියෙමි.

“අපි බැඳලා තාම ටික කාලයයි. ඒත් ඇයි මම කසාද බැන්දේ කියලා දැන් මට හිතෙනවා. ඇත්තටම මෙයා නිසා දැන් මම හැමෝටම විහිච්චක් වෙලා තියෙන්නේ.”

නදුන් දෙස නෙත් කොනින් බලමින් සඳුනි ද ඔහුගේ කතාවට සාවධානව ඇහුම්කන් දුන්නාය.

“මම බැඳපු දවසේ ඉඳලම ගෙදර හැම වැඩකටම මට පුළුවන් විදිනට උදව් කළා. ඇත්තටම මට ඕන වුණේ හැමදේම මෙයා එක්ක බෙදහදගෙන කරන්නයි. හැබැයි මෙයා හිතුවේ මම එහෙම ගෙදර වැඩ කළේ මගේ නොන්පල්කමට කියලා.”

කල්යාණම සඳුනි නිවසේ වැඩපලවලින් වැඩි කොටසක් නදුන්ට පැවරූ බව ඔහු කියයි.

“පස්සේ පස්සේ මෙයා බොරුවටත් එක්ක මට වැඩ පැවරුවා. ඒක එයාට ලොකු ආඩම්බරයක් වගේ කියලත් මට හිතුණා. ඒත් ඒ මෙයාගේ හැටි වෙන්න ඇති කියලා මම හිත හදගන්නා.”



මානව හැකියා පුළුබ්දන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රහනා ප්‍රඡප කුමාරි

දැක්කා හේද? මිත් හෑ... මං කිව්වොත් ඕන වැඩක් කරයි

උඹේ ගැනිට පිස්සුද කියලා යාච්චෝ මගෙන් ඇහුවා

මෙය සඳුනිගේ සාමාන්‍ය ගති සොබාවකැයි සිතූ නදුන් ඒ පිළිබඳව ඇයට දෙස් පවරා තිබුණේ ද නැත.

“දවසක් අපි පාර්ටි එකකට ගියා. ඒ වෙලාවේ මෙයා මට බීම ගෙනලෑ දෙන්න, කෑම ගෙනලෑ දෙන්න කියලා එක එක වැඩ කිව්වා. ඒ මෙයාගේ හැටි නිසා මමත් ඒ කියපු කියපු දේවල් කළා. මම කෑම එක්ක අරගෙන එනකොට, ‘දැක්කා නේද ඔන්න ඔහොමයි මම හස්තවේදින හදගෙන තියෙන්නේ. මම මොනාහරි වැඩක් කිව්වොත් මිත් නැතුව ඕනම දෙයක් කරනවා. ඔයාලත් හස්තවේදින බයේ ඉන්න එපා අනේ. එහෙම වුණොත් එයාලා අපේ කරේ යන්න එනවා’ කියලා මෙයා ගැනු රොන්තක් වට කරගෙන හිනා වුණා. මගේ කනටම ඇහුනා.”

එදින සාදයේදී බොහෝදෙනා ඉදිරියේ ඇය නදුන්ව අපහසුතාවට පත්කර තිබිණි.

“එතන මගේ යාළුවන්ගේ වයිට්ලන් හිටියා. එයාලා ඒවා ගෙදර ගිහින් කියලා. මගේ යාළුවෝ කතා කරලා ‘උඹේ ගැනිට පිස්සුද?’ කියල මගෙන් ඇහුවා. මෙයා ඒ වෙලාවේ මට වැඩ පැවරුවෙන් බොරුවට. අනිත් අයට මෙයාගේ ලොකුකම පෙන්වන්න. එදයින් පස්සේ නම් මට මෙයාව තිත්තයි. මට හිතෙන්නේ ඇත්තටම මෙයාගේ මොළේ අමාරුවක් තියෙනවා. අපේ අම්මලත් හොයන්නේ බලන්නේ නැතුව මගේ ජීවිතේ විනාශ කළා.”

ඒ වනවිට සඳුනිට මානසික ව්‍යාකූලතාවයක් තිබුණේ නැත. නමුත් ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගතහොත් මේ පවුල දෙකඩ වී යා හැකි බව මම වටහා ගත්තෙමි. පසුව සැමියා මෙතෙක් වෙලා පැවසූ කරුණු සත්‍ය දැයි මම සඳුනිගෙන් විමසා බැලුවෙමි.

“ඔව්, අපේ තාත්තා ගෙදර වැඩවලදී අපේ අම්මට කිසිම උදව්වක් කළේ



නැහැ. අපේ අම්මා ඉස්සර උදේ ඉඳලා වැඩකාරියක් වගේ ගෙදර වැඩ සේරම කළා මට මතකයි. බැඳපු ගමන්ම හස්තවේදින වැඩ පවරලා එයාව හරියට හදගන්න කියලා මගේ අම්මා තමයි මට කිව්වේ.”

සෑම පිරිමියෙකුම එක සමාන නොවන නිසා එකම කෝණයකින් සමස්ත පිරිමි සංහතියම මැනීමට යාම ඉතා අඥන ක්‍රියාවක් බව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි. එසේම ඇය පැතු ලෙස ඇයට උදව් උපකාර කරන සැමියෙකු හිමිවූයේ ඇයගේ වාසනාවට බවත් මා ඇයට තේරුම්කර දුන්නෙමි.

නිවසේ රාජකාරි සඳහා සැමියා සහාය දෙන්නේ ඔහුගේ ඇති නොන්පල් ස්වභාවය නිසා යැයි වරදවා වටහාගත් මෙවැනි බිරින්දෑවරුන් මීට පෙරත් මට හමුවී ඇත.

නමුත් සැමියා බිරිඳට උදව් උපකාර කිරීමෙන් ඔහු නිහඬවම කියාපාන්නේ ඔහුගේ සිතෙහි තම බිරිඳ කෙරේ ඇති ආදරය සහ ගෞරවයයි. එවැනි සැමියෙකු ලැබීමට බිරිඳකට වාසනාවක් තිබිය යුතු බව මගේ විශ්වාසයයි.

ඔබ කළ යුත්තේ එවැනි සැමියෙකුට පෙරලා ආදරය, ගෞරවය ලබාදීම මිස ඔහු නිවසේ වැඩ කරනා බවට පුරසාරම් දෙඩමින් සමාජය ඉදිරියේ අපහසුතාවයට පත්කිරීම නොවේ.

පිටස්තර අයවලුන් ඉදිරියේ සැමියාගේ පෞරුෂය අභියෝගයට ලක්කිරීම පිළිබඳ උපාරවට සිතනා කාන්තාවන් ඇත. නමුත් එවැනි හැසිරීම් ඔබ නොදැනුවත්වම විවේචනයට ලක්වන

අතර එයින් ඔබේ පෞරුෂය පිළිබඳවද වැරදි විනයක් සමාජගත වේ.

සැමියා ඔබට උදව්වක්, උපකාරයක් කළ පසු ඔබ කළ යුත්තේ ඔහුව අගය කිරීමයි. තව තවත් ඔබට උදව් කිරීමට ඔහුට සිත් පහල වන්නේ එවිටය.

එමෙන්ම ඔහුව අගය කිරීමෙන් තම බිරිඳ තමාට වටිනාකමක් ලබාදෙන බවද ඔහුට හැඟේ. එවිට ඔහුද පෙරලා ඔබට ආදරය, ගෞරවය සහ වටිනාකම් ලබාදෙන අතර ඒ තුළින් ඔබ දෙදෙනාගේ බැඳීම තව තවත් සවිමත් වන බව කිව යුතුය.

විවාහ ජීවිතය තුළ එකිනෙකා විසින් කළ යුතු වැඩ කටයුතු පංගුපේරුවෙන් බෙද වෙන් කරගැනීම වෙනුවට දෙදෙනාගේම සංයෝගයෙන් ඒවා ඉටු කරගැනීම පවුල් ජීවිතයේ සමබරතාවයට, රසබරතාවයට හේතුවන බව තවදුරටත් පැවසිය යුතුය.

එසේම අවසාන වශයෙන් සඳුනිගේ කතාවෙන් මට මතු කරලිය යුතු තවත් කාරණාවක් ඇත. ඒ ඔබ පවුලක් ඇතුළත බිරිඳ, සැමියා ලෙස රඟදක්වන භූමිකාවලින් තමාගේ දරුවන්ද ආදර්ශ ලබාගන්නා බවයි. තමාගේ මවගේ, පියා ගේ ජීවිතවලින් ලබාගන්නා යහපත් දෑ මෙන්ම අයහපත් දෑ ද දරුවන් යම් දිනකදී තමාගේ පවුල් ජීවිතයට ආරෝපණය කරගනු ඇත.

උදහරණයක් ලෙස පියා තම මවගේ ඉවුම්, පිහුම් කටයුතුවලට උපකාර කරයි නම්, මෙය දකින දරුවාද යම් දිනක තම බිරිඳට ඒ අයුරින්ම උදව් උපකාර කිරීම පැකිලෙන්නේ නැත. ඒ නිසා මතු වැඩිහිටියන් බවට පත්වන දරුවන්ට යහපත් ආදර්ශ ලබාදීමත් ඔබගේ වගකීමක් බව වටහාගත යුතුය.

සෙවිචන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අම්මා තමයි කිව්වේ බැඳපු ගමන් හස්තවේදිගෙන් වැඩ ගන්න පුරුදු වෙන්න කියලා

ගෙදරම කට්ටියට
ගෙදරම ඉඳගෙන රස විඳින්න

Heladiv[®]
TEA FROM PARADISE

Ice Tea
SYRUP

වෙහෙරක
වේලක්



ORANGE | LEMON | PEACH | STRAWBERRY | MANGO | BLUEBERRY

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

විදුරු
43

මිල: රු. 950



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

lassana.com

kapruka.com

celestedaily.com

stuartonline.com

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



ජීවිතේ සමරන්න වටිනා දවස මඟහැරගන්න එපා

උපන්දින, සංවත්සර සැමරුම්, අවුරුදුවලට අමතරව ගොඩක් අය සමරන්න ඕන නෑ කියල නිතල අනහැරලා දන දවසක් මම පුංචි සාදයක් දලා අපේ ගෙදර සමරනවා. ඒකට හේතුව තමයි අපේ ජීවිත හරිම අවිනිශ්චිතයි. සමහර වෙලාවට අපි නොහිතපු දේවල් නොහිතන වෙලාවක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එහෙම අවිනිශ්චිත ජීවිත නම් අපිට තියෙන්නේ, ජීවිතේ සමරන්න තියන අවස්ථාවල් ඇයි අපි මඟහැරගන්නේ කියලයි මම හැමවෙලාවකම හිතන්නේ. අනිත් එක ජීවිතේ කියන්නේ හේතු හදගෙන හරි සමරන්න ඕන දෙයක් මිසක් නැතිවුණු, අහිමිවුණු දේවල් ගැන හිත හිතා විදවන්න ඕන දෙයක් නෙවෙයිනේ. ඉතින් ඒ විදියට මම සමරන එක දවසක් තමයි පියවරුන්ගේ දිනය.

හැම අවුරුද්දේම ජූනි මාසේ තුන්වෙනි ඉරිදට ලෝක පියවරුන්ගේ දිනය යෙදිලා තියනවා. ඉතින් පහුගිය 20 වෙනිදාට යෙදිලා තිබුණු ඒ දවස හරි ලස්සනට සමරන්න මට හේතු දෙකක් තිබුණා. එකක් තමයි ජීවතුන් අතර නැති වුණත් මගේ තාත්තා වෙනුවෙන් මම ඒක සැමරුවා. අනිත් එක මගේ දරුවන්ගේ තාත්තා දහම් වෙනුවෙන්. මට පුළුවන් විදියට පොඩි පොඩි කෑම ටිකක්, කේක් එකක් හදලා මගේ පැටව් තුන්දෙනා එකක් එකතු වෙලා දහම්ට ලස්සන සුබපැතුම් පතකුත් හැදුවා.

එහෙම කළාට පස්සේ දහම් කොවිචර සතුටු වුණාද කියලා මම දැක්කා. තාත්තාල කියන්නේ ගොඩක් වෙලාවට හරි නිහඩ වරින. දුක, වේදනාව වගේම එයාලගේ ආදරෙන් ගොඩක් වෙලාවට නිහඩයි. සමහරවිට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ඇයි තාත්තාව සමරන්න එක දවසක් විතරක් කියලා? මම කියන්නේ එක දවසක් නෙවෙයි මුළු ජීවිත කාලෙම තාත්තව අගය කළත් මදි. ඒත් පුංචි කාඩ් එකක් හදලා, පුංචි කේක් එකක් කපලා එයාව විශේෂයෙන් සමරන්න දවසක් තියෙද්දී ඇයි අපි ඒක මඟ හරින්නේ?

අනිත් එක දරුවොන් එකක් එකතු වෙලා ඒ වගේ දේවල් කරන එකෙන් දරුවන්ට ඒ දවස ගැන අවබෝධයක් ඇතිවෙනවා. ඊට අමතරව මේ වගේ පුංචි පුංචි අගය කිරීම්වලින් තාත්තා සතුටුවෙන හැටි ඒ දරුවෝ දකින්න පටන් ගන්නවා. තාත්තා කියන්නේ දුවෙක්ගේ පළවෙනි ආදරවන්තයා කියනවනේ. ඒ වගේම පුතාගේ ලෝකේ ඉන්න වීරයා. ඒ වීරයාට වෙන්වුණ විශේෂ දවස අපිට පුළුවන් විදියට ලස්සනට සැමරුවොත් ඒ වීරයාගේ ඇස්වල දිලිසෙන සතුට මුළු ජීවිතේම වටිනා මතකයක් වෙයි.

මගේ තාත්තා නැති වුණේ 2016 සැප්තැම්බර් මාසෙදී. අදටත් මොනාද ඕන කියලා මගෙන් කවුරු හරි ඇහුවොත් මට මතක් වෙන්නේ තාත්තාව. මොනාද අඩු කියලා ඇහුවත්, මට මතක් වෙන්නේ තාත්තාව. ඒ ආදරේ අඩුව ජීවිතේට දැනෙන්නේ පුදුමාකාර විදියට. තාත්තාගේ උපන්දිනේට සල්ලි එකතු කරලා තැගී අරන් දෙනවා මං ඉස්සර. ජපානට ආවම තැගී අරන් යවනවා. පියවරුන්ගේ දිනේට මං එහෙම කමර් නෑ. ඒ දවසේ තිබ්බ වටිනාකම ගැන මට තේරුමක් තිබුණේ නෑ. තැග්ගක් යවන්න තිබුණා නම්, මගේ හිතේ තියෙන ආදරේ විශේෂ කරලා කියන්න තිබුණා



නම්, එද දවසට මගේ අනිත් එයා ආසම දෙයක් කරන හදලා දෙන නිබුණා නම් කියලා දැන් හිතෙන වාර අනන්තයි. ඒත් මට ඒ අවස්ථාව ආපහු කවදවත් උදවෙන්නේ නෑ. ඒ නිසාම මගේ දරුවන්ට මං ඒ දවස

මඟහැරෙන්න දෙන්නේ නෑ. ඉතින් මගේ ගෙදර මගේ පැටව්ගේ වීරයා සතුටු කරපු විදියයි මේ පිංතූරුවල තියෙන්නේ. ඒවා සුන්දර මතක. ආදරණීය මතක. ජීවිතේට සතුට එකතු කරපු සුන්දරම දවස. කෑමවලට පුළුවන් විශේෂ දවස් සුන්දර කරන්න. කෑමවලට පුළුවන් විශේෂ දවස්වලට ආදරේ එකතු කරන්න. 'ඉවිම' විශේෂ දවසකට විශේෂ වෙන්නේ ඒකයි. විශේෂ දවසකට කෑම හදන්න පටන්ගන්න තැන ඉදන්ම මං ඒවා කරන්නෙ ආසාවෙන්. හිතෙන් ඒ දවස මවාගෙන. විශ්වාස කරන්න හැමදේම හිතනවාට වඩා හොඳට වෙනවා.

හමිනි මහමේන්ද

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 මඟින් මෙහෙයවන 'දීරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ වීමට ඉහත අයදුම්පත්‍රය පුරවා

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

යන ලිපිනයට වුවහ්න.

077 16 36 807

හැතිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.



ආහාර වර්ධන සහ තොරතුරු සැපයීම

සුපවේදී මධුශංක ද සිල්වා (Sous Chef) WATERS EDGE හෝටලය

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

දෙල් සුප්

Breadfruit Soup



දෙල් සුප් නදන නැටී ඔබගේ මෙම QR කේත වන ස්කෑන් කරන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හොඳින් පැසුණු පොතු ඉවත්කර කපන ලද දෙල් 200g
- වෙප්ටබල් ස්ටොක් 600ml
- ලුණු මිලික් 200ml
- ලුණු ක්‍රීම් 100ml
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- බටර් මේස හැඳි 3
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව

ගාහිෂ් එක සඳහා

- සිහින්ව කපා බැඳගත් දෙල් විජස් 2ක් පමණ

සාදාගන්නා ආකාරය

- බඳුනක් ලීප තබා එයට කපාගත් දෙල් දමා බටර් සහ පාන්පිටි එකතුකර මඳගින්තේ කලවම් කරගන්න.
- එයට වෙප්ටබල් ස්ටොක් දමා තැම්බෙන්නට හැර ලීපෙන් බා හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- ඉන්පසුව ලුණු ක්‍රීම් සහ ලුණු මිලික් දමා අවසානයේ ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමාගන්න.
- සිහින්ව කපා බැඳගත් දෙල් විජස් උඩින් දමා පිලිගැන්විය හැක.



හොට් බැටර් අෂ් ජලාන්චන් Hot Batter Ash Plantain

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොතු ඉවත් කරගන්නා ලද අලුකෙසෙල් 100g
- සිහින්ව තීරු කපාගත් බෙල්පෙපර් (පාට තුනෙන්) 20g
- අඟල් ප්‍රමාණයට කපාගත් ලුනු කොළ සහ අල 20g
- මාලු මිරිස් 15g
- වොස් කරගත් සුදුලුනු 10g
- විලි පේස්ට් 10g
- ඔයිස්ටර් සෝස් මේස හැඳි 1
- සීනි ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස්
- ලෑස් මිලික් මේස හැඳි 2
- සිහින්ව කපාගත් වියළි මිරිස් කරලක්
- බැඳීමට තෙල්
- බටර් ස්වල්පයක්

බැටර් එක සඳහා

- කෝන් ෆ්ලා මේස හැඳි 4
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- ඩින්තර සුදුමද 2
- කහ ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස්

සාදාගන්නා ආකාරය

- අලුකෙසෙල් පෙති හෝ දිගැටි ආකාරයට කපාගන්න.
- එයට බැටර් එකට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සියල්ල දමා කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසු එම අලුකෙසෙල් පෙති රන්වන් පැහැ වනතුරු තෙල් බැඳගන්න.
- වෙනම තාව්වියක් ලීප තබා බටර් ස්වල්පයක් දමා එයට සුදුලුනු, බෙල්පෙපර්, මාලු මිරිස් සහ ලුනු අල එකතු කරගන්න.
- ඔයිස්ටර් සෝස්, සීනි, ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතුකර බැඳගත් අලුකෙසෙල් ද දමාගන්න.
- ඉන්පසු ලුනු කොළ සහ සිහින්ව කපාගත් වියළි මිරිස් කැලි එකතු කර කලවම් කරන්න.
- අවසානයේ ලෑස් මිලික් තාව්විය අයිනෙන් වට්ටි එකතුවෙන ආකාරයට දමාගන්න.



හොට් බටර්
අෂ් ජලාන්චන් නදන හැටි
බලන්න මෙම QR
කෝඩ් එක ඡිකෂන් කරන්න



අල තැවරු ඉස්සන්

Sri Lankan Spicy Flavored Potato Crusted Prawns

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සෝද පිරිසිදු කර පොතු ඉවත් කරගන්නා ලද ඉස්සෝ 100g
- සිහින්ව කපා බැඳගත් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ අල ගෙඩි 2
(අල නුල් ආකාරයට සිහින්ව කපා, වතුරේ දමා පිටි ගතිය යනතෙක් සෝද තෙතමාත්තු කරගෙන බැඳගන්න)

ඛිප එක සඳහා

- මයෝනීස් මේස හැඳි 2
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරස් කරලක්
- කැල මිරිස් තේ හැඳි 1
- ලුණු, ගම්මිරිස් සහ දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්
- මේ සියල්ල එකට දමා මිශ්‍ර කරගන්න. මෙයින් එක් කොටසක් ඛිප එක වශයෙන් පිලිගැන්වීමටත් අනිත් කොටස ඉස්සන්ගේ දැවටීම සඳහාත් වෙන් කරගන්න.

සාදාගන්නා ආකාරය

- ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා ඉස්සන් සිසන් කරගන්න.
- සිසන් කරගත් ඉස්සන් මඳ ගින්නේ විනාඩි 2ක් පමණ බැඳගන්න.
- බැඳගත් ඉස්සන් තෙල් බේරාගෙන සාදාගත් ඛිප එකේ තවරා ගන්න.
- අවසානයේ බැඳගත් අලවල දවවා ඛිප එක සමගින් පිළිගන්වන්න.



අල තැවරු ඉස්සන් හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



රමිජෙ රසැති සවි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- රමිජෙ 30g
- සවි 100g
- වතුර 500ml
- සීනි මේස හැඳි 2
- උකු පොල් කිරි මේස හැඳි 4
- කපු මද 40g
- ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- පළමුව රමිජෙ සීනිත්ව කපා වතුර සමඟ බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන හොඳින් පෙරාගන්න.
- සවි වැසෙන සේ වතුර ටිකක් දමා පෙරෙන්න හරින්න.
- ඉන්පසු සාදාගත් රමිජෙ යුෂ එකෙන් 375mlක් සීනි සමඟ කලවම් කර ලිපේ තබන්න.
- එය පැසිගෙන එනවිට සවි ටික දමා එයට පොල් කිරි, කපු මද සහ ලුණු දමාගන්න.
- ලිපෙන් බැමට ප්‍රථම ඉතිරි රමිජෙ යුෂ 125ml දමා විනාඩියක් පමණ රත්කරගන්න.
- අවසානයේ පොල් කිරි ටිකක් සහ කපු මද උසින් දමා පිලිගැන්විය හැකිය.



රමිජෙ රසැති සවි හදුනා හැටි බලන්න මෙම QR කේඛි එක ස්කෑන් කරන්න

උදේට නැගිටිනවා, කනවා, බොනවා, ඔරිස් යනවා. මේ දවස්වල නම් ගොඩක් දෙනෙක් ගෙදර ඉඳන් වැඩ. ජීවිතේ ලොකු වෙනසක් නැතුව හැමදම පුරුදු විදිහටම ගෙවිලා යනවා නේද?

කිසිම වෙනසක් නැහැ, හරිම ඒකාකාරීයි කියලා හිතනට, අවුරුද්දකට දෙකකට කලින් හිටපු ඔයයි, අද මේ මොහොතේ ඉන්න ඔයයි එක සමානමද කියලා පොඩ්ඩක් හිතලා බලන්න.

දවස් සාමාන්‍ය විදිහට ගෙවුණට, පස්ස හැරිලා බලද්දී අපිටත් නොදැනී අපි ගොඩක් වෙනස් වෙලා. අපේ ජීවිත වෙනස් වෙලා. එද කැමති දේවල්වලට අද අකමැති වෙලා. එද අකමැති දේවල්වලට අද කැමති වෙලා. සමහර දේවල් ඇයි කළේ කියලා දුක හිතෙනවා වගේම තවත් සමහර දේවල් නොකළේ ඇයි කියලා පසුතැවෙනවා. කවද කොහොම වෙනස් වුණාද කියලා නොදන්නවා වුණාට කාලයත් එක්ක අපිටත් නොදැනී අපි වෙනස් වෙලා.

ජීවිතේ හැටි එහෙම තමයි. ඒකට අත්දැකීම්, පළපුරුද්ද, පරිණතවීම, අවබෝධය, වයස හෝ ඔබ කැමති වචනයක් දගන්න. මේ කතාවත් ඒ වගේ.

යන්නන් අවුරුදු 14ක් 15ක් වෙලා ජීවිතේට පය තියනකොට අපිට අමුතු අමුතු හැඟීම් දැනෙන්න ගන්නවා. ජෙල් නාපු කොණ්ඩයක්, සනකම් රැවුලක්, ගිටාර් එකක් ගහන අත්දෙකක්, වල ගැහෙන කම්මුලක් දැක්කත් ඇති ඒ වයසේදී කොල්ලෙක්ට හිත යන්න.



අභිශා ජයකොඩි ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

කොල්ලොත් එහෙමයි. දත් ටිකක්, හිනාවක්, එක බැල්මක් ඇති කෙල්ලෙකුට හිත යන්න. ඉතින් ඒ වෙලේ ඉඳලා අපි තමයි සත්‍ය ප්‍රේම භූග රාජයෝ කියලා හිතලා අපි හැසිරෙනවා. ඔය අතරේ ශාරුක් බාත්ගේ රොමැන්ටික් මුඛි එකක් බලපු ගමන් අර Crush එක කැලේ. එද ඉඳන් ඉතින් ශාරුක් බාත් තමයි සිහින කුමාරයා. තව දවසකින් දෙකකින් ගමේ සංගීතේ බලන්න ගිහින් ඒකෙ Key Board ගහපු කොණ්ඩ කුරුල්ලා දැක්ක ගමන් ශාරුක් බාත්ට තිබ්බ ලව් එකක් ඉවරයි. ඔහොම අපි ජීවිතේ කීදෙනෙකුට Crush වෙලා ඇතිද?

සමහරු ඕකට ආදරේ ආදරේ කියලා හිතාගෙන රැවටෙනවා. හැබැයි එකට කියන්නේ ආදරේ නෙමෙයි, ඒකට කියන නම තමයි ආකර්ෂණය.

දැනෙන වෙලාවට පපුව සිදුරු කරගෙන ගියාට, ආකර්ෂණය කියන්නේ හරිම තාවකාලික හැඟීමක්. ඒක ඕනෑම මොහොතක ඕනෑම කෙනෙක් වෙනුවෙන් ඇති වෙන්න පුළුවන් වගේම ඕනෑම මොහොතක නැති වෙලා යන්නත් පුළුවන්.

ඒ නිසා ආකර්ෂණය, ආදරය කියලා හිතාගෙන ප්‍රේම සම්බන්ධතා දක්වා දුරදිග ගිහින් සැනසුන සෙටි එකට වඩා වැනසුණ සෙටි එක වැඩියි.

එතකොට මොකද්ද ඔය ආදරේ කියන්නේ??

වන්දන ලියනආරච්චිත් කියනවා 'එනමුදු ප්‍රේමය කිමැයි කියා හඳුනාගත් කිසි කෙනෙකු නැති' කියලා.

ආදරේ කියන්නේ ආකර්ෂණයට එහා ගියපු හරි අමුතු එකක්. ආකර්ෂණය දැනෙන්න මුණ, හිනාව, කතාව වගේ එක එක හේතු තිබ්බට ආදරේ දැනෙන්න එහෙම විශේෂ හේතුවක් ඕන නැහැ. දත් නැති, ඇස් පේන්නේ නැති කෙනෙක්



හිත ගියාට කමක් හෑ බඳින්න හම් හාදිස්සි වෙන්න එපා

ගැන වුණත් ආදරේ දැනෙන්නේ පුළුවන්. දැන් කාලේ ඉන්න ගොබ්ලෝ බැන්දේ නැත්නම් මරනවා, ගිනි තියනවා, මරාගෙන මැරෙනවා කියලා ලතෝනි දුන්නට ආදරේ කියන්නේ තණ්හාවෙන් බදුගන්න දේකටනම් නෙමෙයි. අනිත් පාර්ශවය කැමති වුණත්, අකමැති වුණත්, ලැබුණත් නොලැබුණත්, ඒ කෙනා කෙරෙහි ඇතිවන පහන් හැඟීම, ඒ කෙනාගේ සතුට දිනා බලාගෙන සතුටු වෙන එක තමයි මම දන්න විදිහට ආදරේ කියන්නේ.

එතකොට විවාහය?

එහෙත් මෙහෙත් වයර් ඇඳලා අපි විවාහය කියන එක ප්‍රේමය එක්ක සම්බන්ධ කරන්න හැදුවට, ඒ දෙකේ ඒ හැටි ලොකුම ලොකු සම්බන්ධයක් නැහැ. ගොඩක් වෙලාවට විවාහය කියන්නේ ප්‍රේමයේ මළගෙදර. ආදරේ උපරිමයට ගිහින් බැඳලා, බැන්ද දවසේ ඉඳන් ප්‍රේම කරනවා වෙනුවට ගොඩක් උන් කරන්නේ කා කොටා ගෙන වෙර කරන එක.

ප්‍රේමය ලොකු කරගෙන කසාද බැන්දට ඇත්තටම කසාද ජීවිතේට ප්‍රේමය විතරක්

තිබ්ලා මදි. අවබෝධය, කැපවීම, ඉවසීම, දරාගැනීම මේ ඔක්කොම ටික ඕන. ඒ ඔක්කොටම වැඩියෙන් යථා ස්වභාවයට එකඟ වෙන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනේ. යාඵවෙලා ඉන්න කාලේ පෙරුම් පුරලා හම්බෙන්න එනකොට තියෙන හොඳම ඇඳුම ඇඳගෙන ගෙදර තියන ඔක්කොම සුවද ගාගෙන රැස් විහිදගෙන හිටියට, එක ගෙදර ජීවත් වෙනකොට දත් නොමැදපු, රැවුල කපපු නැති කෙනෙක්ව දැකිනකොට, අප්පිරියා හිතෙනවනම්, තරහ එනවනම් අපෝ මං ආදරේ කළේ මුටද කියලා හිතෙනවනම් ඒ කියන්නේ එකිනෙකාගේ යථා ස්වභාවය දරාගන්න බැ කියන එක. එතකොට ඒ විවාහය එකෙන්ම ෆේල්. ආදරේ ආදරේ කියලා අනිත් හැමදේම සන්තෝසවත් ගණන් නොගෙන බැඳගන්නට මාසෙකින් දෙකකින් කසාදේ කියන එකේ තියන අර අමුතු මොරාල් එකේ උපයෝගිතාවය හිතවෙලා, ගෙවල් දෙරවල්, කාර් බාර්, සල්ලි, රත්තරන් බඩු ඉස්සරහට එනවා. කොට්ටම් කිව්වොත් අපේ දෙමව්පියෝ ගහපු ගේමටම අපිටත්

අත්තම තත්තේ තේරෙනකොට පොතක අත්සන් කරලා හිතියට කොටුවෙලා ඉවරයි හම් ඉතින් සොරිම තමයි

enter වෙන්න වෙනවා. පාලේ බස් එකේ යන්න පුරුදු නැතිම කෙනෙක් ආදරේ නිසා ෆ්‍රිට් බයිසිකලයක්වත් නැති කෙනෙක්වත් බැන්ද කියන්නකෝ. ටික දවසකින් එක්කෝ කෙල්ල තීරණය කරනවා බස් එකේ යනවද නැත්නම් එපාවෙලා කොල්ලව දලා ආයේ ගෙදර යනවද කියලා. කෙල්ලගේ කොණ්ඩේ දිග හින්ද, හම් සුදු හින්ද ආදරේ කරලා උයන්න බැරිනම් බඩගින්නේ හරි ඉමු කියලා බැඳගන්නට දවස් දෙක තුනක් ගියාම කොණ්ඩේ දැක්කා කියලා බඩ පිරෙන්නේ නැහැ කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට එක්කෝ ගැනිට උයන්න ඉගෙනගන්න කියලා රණ්ඩු වෙනවා, නැත්නම් පිටින් කන්න පුරුදු වෙනවා, එහෙමත් නැත්නම් බඩගින්න දරාගන්න හුරුවෙන්න වෙනවා. ඉතින් ඔය සාස්තරේ දන්නැති තැන්වල ආදරේ පැදුරටත් නොකියා හොරෙන්ම යනවා. යනවා කිව්වට හිමිත් යනවා නෙමෙයි දුටුවනවා.

අන්න ඒ නිසා තමයි කියන්නේ විවාහය කියන්නෙ ප්‍රේමය කියන කැල්ල විතරක්ම නෙමෙයි කියලා.

ආදරේ මේක, ආකර්ෂණය මේක, විවාහය මේක කියලා පොත් ලියලා කිව්වත් කිරි කපු කෙල්ලෝ කොල්ලන්ට ආදරේ, ආකර්ෂණය, විවාහය කියන්නේ එකක් නෙමෙයි තුනක් කියලා තේරෙන්නේ නැහැ.

ඒක තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. මොකද අම්මා තාත්තාගෙන් කාලා බිලා ලව් කරන කාලේ වෙන බරපතල වැඩ මුකුත් නැහැනේ. ඒ නිසා ගොඩක් දෙනෙක් ජීවිතේ කියලා හිතන්නෙ එයාලට දැනෙන දේ විතරයි. හැබැයි වයසින් මුහුකුරා ගිහින් අත්දැකීම් ලබලා ජීවිතේ ටික දුරක් යනකොට, තමන්ම හම්බකරලා ජීවිතේ කියන ගේම් එකට එන්නට වුණහම තමයි නියම ආදරය, ආකර්ෂණය කියන දෙක වෙන් කරලා අදුරගෙන විවාහ වෙන්න ඕනේ කොයි වගේ කෙනෙක්වද කියලා හරියටම තේරෙන්න පටන් ගන්නේ.

අන්න ඒ නිසා තමයි, විවාහ වෙන්න වයසක් නැහැ කියලා කියන්නේ. තමන්ට ජීවිතේ හරියට දැනෙන්නේ 25 දීද, 30 දීද, 50 දීද එදට තමයි විවාහ වෙන්න ඕනේ. එතන ආදරේ තිබුණොත් ඒක ගොඩක් ලේසියි වගේම පහසුයි. හැබැයි ආදරේ තිබ්ලා අනිත් හැමදේම නැත්නම් ඒක අමාරුයි. ආදරේ නැතුව අනිත් හැමදේම තිබ්බත් ඒත් ඉතින් ලේසි නැහැ.

මන්න ඕක හරියටම තේරුම් බේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අඩුම ගානේ ජීවිතේ දශක දෙක හමාරක්වත් ගියාට පස්සේ තමයි. ඒක නිසා තමයි, 18 ට වැඩි අයට කසාද බඳින්න නීතියෙන් අවසර තිබ්බත් ඒ වයසෙන් කසාද බඳින එක මෝඩකමක් කියලා කියන්නේ.

මොකද අවුරුදු 18දී 20දී අනිත් අල්ලාගෙන තුරුල් කරගෙන ඉන්න එක තමයි ආදරේ කියලා හිතුවට ඇත්තම තත්තේ තේරෙන්න තව ටිකක් කල් යනවා. ඒත් ඒ වෙනකොට පොතක අත්සන් කරලා නීතියට කොටුවෙලා ඉවරයි නම් ඉතින් සොරිම තමයි. ඒ කියන්නේ බොහෝවිට ජීවිතේ පැටලිලා ඉවරයි.

ආකර්ෂණය කියන්නේ එකක්, ආදරය කියන්නේ වෙන එකක්, විවාහය කියන්නේ වෙනම එකක්. ඔය තුන එකයි කියලා ඕනට හිතනට, ඔය තුනේ වෙනස හරියට හිතාටම තේරෙන්න නම් ඔයා ජීවිතේ දශක දෙකක්වත් ඉවර කරන්නම ඕනේ. ඒ නිසා ඉක්මනට පවුල් වෙලා ජීවිතේ අවුල් කරගන්න හදිස්සි වෙන්න එපා.

බැඳෙන්න කලින්, බඳින්න කලින් තවත් තව තවත් හිතන්න. ඉක්මනට බැඳෙන ඒවා හරිම ඉක්මනට බිඳෙනවා ඒකයි.

පහු පහු වෙනකොට කොහු කොහු වෙනවා කියලා කිව්වට ජීවිතේ හරිම තැන අහුවෙන්නෙ කොහොමත් ටිකක් පහුවෙලා. එතකන් අහු නොවී ඉන්න එක තමයි වෙන්න ඕනේ.



ලිංගික ආශාව හීනවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් නොවෙයි!

Hypoactive Sexual Desire Disorder නැතහොත් HSDD නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි කාන්තාවන් 10%ක ප්‍රමාණයක් පීඩාවිඳින බව වෛද්‍යවරුන්ගේ මතයයි.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L.ජයවීර මහතා අද කතාබහ කරනුයේ ලිංගික එක්වීමට ඇති ආශාව අඩුකර පවුල් ජීවිත අවුල් කර දමනා මේ රෝගය පිළිබඳවය.

HSDD කියන තත්ත්වය හඳුන්වලා දෙන්නේ කොහොමද?

ලිංගික ආශාව අඩුවීම නිසා ඇතිවන ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවයට තමයි HSDD කියලා කියන්නේ. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී මේ රෝගයට නෂ්ඨ කාමය කියලත් කියනවා.

ලිංගික ආශාව අඩුවීම කියන එක තවදුරටත් පැහැදිලි කළොත්?

මේ තත්ත්වය ඇති වුණාට පස්සේ කාන්තාවකගේ ලිංගික සිතුවිලි උද්දීපනය අවම වෙලා ලිංගික එක්වීමකට ඇති ආශාව නැති වෙනවා. ලිංගික උත්තේජනය ඇතිකරන දෙයක් ගැන වුණත් ඇයට හැගීමක් නැහැ. ඒ කියන්නේ සිපගැනීම්, ශංගාරය, රාගය දැනෙන දේවල්වලට ඔවුන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැහැ කියන එකයි.

ඒ විදිහට ලිංගික ආශාව අඩු වෙන්න බලපාන හේතු මොනවද?

ස්වභාවික හේතු කාරණා වගේම බාහිර පරිසරයෙන් ඇතිවන යම් යම් බලපෑමක් මේ සඳහා හේතු වෙනවා.

ලිංගික ආශාව අවම වෙන්න බලපාන කායික හා මානසික හේතු මොනවද?

යම් කාන්තාවට කායිකව හෝ මානසිකව ඇතිවන රෝගාබාධ එහෙමත් නැතිනම් කායික, මානසික වෙනස්වීම් නිසා ලිංගික ආශාව අවම වෙන්න පුළුවන්. කාන්තාවකගේ ජීවිත කාලයේදී අවස්ථා කිහිපයකදීම හෝර්මෝන වෙනස්වීම් සිද්ධ වෙනවනේ. උදහරණ විදිහට ආර්ථවහරණයේදී සහ පසු ගර්භනී සමයේදී ඇතිවන හෝර්මෝන වෙනස්වීම් ගන්න පුළුවන්. අන්න එහෙම හෝර්මෝනවල වෙනස්කමක්, නැතිනම් ජානවල වෙනස්වීමක්, ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන්, එතකොට මානසික අවපීඩනය, තමාගේ ශාරීරික ප්‍රතිරූපය ගැන තෘප්තිමත් නොවීම වගේ දේවලුත් ලිංගික ආශාව අඩුවීමට බලපාන කායික හා මානසික හේතු විදිහට හඳුන්වන්න පුළුවන්.

එතකොට ලිංගික ආශාව අවම වීමට බලපාන බාහිර හේතු මොනවද?

යුවලක් අතර මනා කායික, මානසික සම්බන්ධතාවයක් නොමැති නම් ඒ කාන්තාවට HSDD තත්ත්වය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම යම් කාන්තාවකට සැමියාගෙන් යම් යම් තාඩන, පීඩන එල්ල වෙනවා කියලා හිතමු. එවැනි බැඳීමකදී ඇතිවන ආතතිය නිසා ඒ කාන්තාවට ලිංගික



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

ආශාව නැතිවෙලා යන්න ඉඩ තිබෙනවා. බිරිඳගේ ලිංගික තෘප්තිමත්භාවය පිළිබඳව නොසිතා තමන්ගේ තෘප්තිය පිළිබඳව පමණක් සිතන සැමියනුත් සිටිනවා. එලෙස ලිංගික තෘප්තියක් නොලැබීමත් HSDD තත්ත්වය ඇතිවීමට බලපානවා. ඒ වගේම ලිංගික සහකරුවාගෙන් කාලයක් ඇත්වී සිටීම, ලිංගිකත්වය පිළිබඳව ඇති ඇතැම් සමාජයීය සහ සංස්කෘතික මතවාදයන් පවා ලිංගික ආශාවන් අවම කරන බාහිර සාධක විදිහට හඳුන්වන්න පුළුවන්.

මැදිවියේදී ගැබ්ගනීවි යැයි හිතේ ඇතිවන ආතතිය නිසාත් ලිංගික ආශාව අවම වෙනවා. මේ වගේ කරුණු කාරණා නිසා මේ වයස ගත කරන කාන්තාවන්ට HSDD ඇතිවෙන ප්‍රවණතාවය වැඩියි. හැබැයි අහිත වයස්වල කාන්තාවන්ට මේක හැදෙන්නේ හැහැ කියලා ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ හැහැ

ලිංගික ආශාව වඩවන ඖෂධ මගින් මේ තත්ත්වය සුව කරන අවස්ථාත් තිබෙනවා. ඒ නිසා ලිංගික ආශාවේ අඩුකමක් දැනෙනවා නම් එය සාමාන්‍ය දෙයක් යැයි හොඹිනා ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම ඉතාම වැදගත්

මේ තත්ත්වය මැදිවිය ගත කරන කාන්තාවන්ට බහුලව ඇතිවෙන්නේ ඇයි?

මෙහෙමයි, මැදිවිය ගත කරන කාන්තාවකට අපි ඉහතින් කීව ස්වභාවික බලපෑම් වගේම සමාජයීය, සංස්කෘතික බලපෑමක් එල්ල වෙනවා වැඩියි. ආර්ථවහරණය නිසා ඔවුන්ගේ ශරීරයේ හෝර්මෝනවල වෙනස්කමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම දැන් දරුවන් ලොකුයිනේ, ඒ නිසා මේ වයසට ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම නුසුදුසුයි කියලා සිතුවිලි ඇති කරගෙන ආගමික හෝ වෙනත් කටයුතුවලට යොමුවන බිරියනුත් සිටිනවා. මැදිවියේදී ගැබ්ගනීවි යැයි හිතේ ඇතිවන ආතතිය නිසාත් ලිංගික

ආශාව අවම වෙනවා. මේ වගේ කරුණු කාරණා නිසා මේ වයස ගත කරන කාන්තාවන්ට HSDD ඇතිවෙන ප්‍රවණතාවය වැඩියි. හැබැයි අහිත වයස්වල කාන්තාවන්ට මේක හැදෙන්නේ නැහැ කියලා ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ නැහැ.

HSDD වලට ප්‍රතිකාර හොඳ හිටියොත් මොකද වෙන්නේ?

යම් කාන්තාවකට මේ තත්ත්වය ඇති වුණොත් ඇය සැමියා සමඟ ලිංගිකව එක්වීම මගහරිනවා. තෘප්තිමත් ලිංගික ජීවිතයක් ගත කිරීම පුද්ගලයෙකුගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යයට බලපානවා. ඉතින් ලිංගික තෘප්තිය නොලැබීම නිසා කාලයත් එක්ක අදාළ කාන්තාව ආතතියකට, දුකට පත්වෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම තමන්ගේ සැමියා වෙනත් කාන්තාවන් එක්ක සබඳතා ඇති කරගනීවි යැයි ඔවුන් නිතරම සැකයෙන්, හීනියෙන් පසුවෙනවා. සැමියා වෙනත් සබඳතා ඇති කරගනීවි යැයි බයෙන් අවුරුදු දහයක් පමණ ඉතා අකමැත්තෙන් සැමියා සමඟ එක්වුණු කාන්තාවක් වරක් මට හමුවුණා. මෙය ඉතා බේදජනක තත්ත්වයක්.

ඒ විතරක් නෙමෙයි බිරිඳ ලිංගික එක්වීම් මගහරින නිසා අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලට යොමුවන සැමියනුත් සිටිනවා. එවැනි දේ නිසා විවිධ ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරු වූ සැමියන් වෘත්තීය ජීවිතය තුළදී අපට නිතර නිතර හමුවනවා. ඇතැම් සැමියන් මේ නිසාම ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවයට පවා පත්වෙලා තිබෙනවා.HSDD තත්ත්වය හඳුනාගත හැකි පරීක්ෂණ මොනවද?

මෙහිදී ලිංගික සහකරුවාගේ සහ ඔවුන්ගේ සබඳතාවයේ ස්වභාවය, කාන්තාවගේ සායනික ඉතිහාසය වැනි කරුණු සොයා බලනවා. ඉන්පසු ඇයව කායික පරීක්ෂාවකට ලක්කර නියමිත ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරනවා.

මේ තත්ත්වය හිට්ටාවට සුව කරන්න පුළුවන්ද?

ඔව්. රෝගය නිව්ටාවටම සුව කරන්න පුළුවන්. හැබැයි නොදැනුවත්කම නිසා බොහෝ කාන්තාවන් රෝගයේ මූලික අවස්ථාවේදී ප්‍රතිකාර වෙත යොමු වන්නේ නැහැ.

කල්ගතවීම නිසා රෝගය දරුණු වුණොත් සුව කිරීමටත් කාලයක් ගත වෙනවා. යම් කාන්තාවකට HSDD ඇතිවෙන්න හේතු වෙලා තිබෙන්නේ බාහිර පරිසරයේ සාධක නම් ඒ සාධක ඉවත් කිරීමට සහකරුවාගෙන් හොඳ සහායක් අවශ්‍යයයි. අවශ්‍ය නම් ඔවුන් දෙදෙනාම යුවල උපදේශන සේවාවන් ලබාදෙනවා. ඒ වගේම මේ තත්ත්වය ඇතිවෙලා තියෙන්නේ හෝර්මෝන ගැටළුවක් නිසා නම් ඇයට පිටතින් හෝර්මෝන ලබාදෙනවා.

ලිංගික ආශාව වඩවන ඖෂධ මගින් මේ තත්ත්වය සුව කරන අවස්ථාත් තිබෙනවා. ඒ නිසා ලිංගික ආශාවේ අඩුකමක් දැනෙනවා නම් එය සාමාන්‍ය දෙයක් යැයි නොසිතා ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම ඉතාම වැදගත්.

සෛව්‍යදී හෙට්ටිආරච්චි

අවුරුදු තුනක මම කොළොන්නා දිසා රෝහලේ ස්වේච්ඡාවෙන් මිනී කැපුවා



“අවුරුදු තිස් එකක් මේ අත් දෙකෙන් මම මළසිරුරු හයදහකට වැඩිය කපලා තියෙනවා... දැන් මම මළසිරුරක් කපලා මහන එක ටේලර් කෙනෙක් රෙදි කැල්ලක් කපලා ඇඳුමක් මහනවා වගේ සාමාන්‍ය දෙයක්.”

ඒ මහා ශරීර එම්බාම් කිරීම සිය ජීවිතාව කරගත් මෙරට ප්‍රථම කාන්තාව, සෝමා දේවනාරායනගේ හඬයි.

හැටඑක් හැවිරිදි වියේ පසුවන සෝමා දරුවන් හත්දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක දෙවැන්නිය. ඇය මහාශරීර එම්බාම් කිරීමට පටන්ගෙන ඇත්තේ වයස අවුරුදු විසිනවයේදීය. දේවා අක්කා නමින් කා අතරත් ප්‍රසිද්ධ ඇය, රත්නපුර කොලොන්නා විද්‍යාලයේ ප්‍රදේශයේ පදිංචිකාරියකි.

“මම මගේ දෙමව්පියෝ ගැනයි, සහෝදරයෝ ගැනයි නම් මතක් කරන්න එව්වර කැමති නෑ. මොකද ඒ අය ඒ කාලෙදීම මාව එවා කියලා අත්ඇරියා. ළමා කාලයයි, පාසල් කාලයයි ගැන වුණත් අමුතුවෙන් මතක් කරන්න තරම් සුන්දර මතක මට නෑ.”

ජීවිතයේ යටගියාව මතක් කිරීමට ඇය තුළ වැඩි කැමැත්තක් නැති ගානය.

“මම කවදවත් කිසිම කෙනෙකුගේ යටතේ රස්සාවක් කරලා නෑ. මීට අවුරුදු තිස්පහකට විතර උඩදි මම මල්ලිලා එක්ක එකතුවෙලා අපේ කොලොන්නා ගෙදර දේවේන්ද්‍ර කියලා මල්ලාලාවක් පටන්ගත්තා. මමත් ඒ වෙනුවෙන් අවුරුදු ගානක් දැඩිය මහන්සිය කැප කරා. ඒත් ටිකෙන් ටික බිස්නස් එක දියුණු වෙගෙන එද්දි මල්ලිලා මාව එලවලා දලා බිස්නස් එක සම්පූර්ණයෙන් එයාලගෙ අතට ගත්තා.”

ඇය කියන්නේ වේදනාවෙනි. පසුව කොලොන්නා දිසාරෝහල් මෝවරියේ ස්වේච්ඡාවෙන් මළසිරුරු කැපීමට සිතූ සෝමා, එහි ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරීවරයා මුණගැසී ඒ වෙනුවෙන් අවසර ඉල්ලා සිටියාය.

“ඒ දවස්වල කොලොන්නා දිසාරෝහලේ මෝවරියේ වැඩට කෙනෙක් නිවියේ නෑ. බයයි කියලා පිරිමි කෙනෙක්වත් රස්සාවට ආවේ නෑ. පස්සෙ මම ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා හමුවෙලා කිව්වා මම ස්වේච්ඡාවෙන් මේ වැඩේ කරලා, සුද්ද පවිත්‍ර කරගෙන ඉන්නම් කියලා.”

එතැන් පටන් වසර තුනක් පමණ ඇය රෝහල් මෝවරියේ ස්වේච්ඡාවෙන්

සේවය කළාය. නමුත් කවුරුත් හෝ ස්වකැමැත්තෙන් දුන් මුදලක් හැරුණුකොට ඇයට එයින් වෙනත් අදායමක් ලැබුණේ නැත.

මේ නිසා ඇයට අවශ්‍ය වූයේ තමන්ගේම කියා මල්ලාලාවක් ආරම්භ කර කිසියම් ආර්ථික ස්ථාවරත්වයක් ගොඩනගා ගැනීමටය. නමුත් ඊට අවශ්‍ය භූමියක් සහ

මල්ලාලාව දියුණු වෙනත් කියලා පහත පත්තු කළාට මිනිස්සු මැරෙන්න කියලා මම කියන්නෙ නෑ

මම මුලින්ම මල්ලාලාව පටන් ගත්තේ මිනී පෙට්ටි තුනකින්. ඒත් අද වෙනකොට රුපියල් එකදාස් පත්තියේ ඉඳලා ලක්ෂය ලක්ෂය වෙනකොට රුපියල් එකදාස් පත්තියේ ඉඳලා ලක්ෂය වෙනකොට මිනී පෙට්ටි මගේ ළඟ තියෙනවා

පිතියක් අරන් මාළු කුරියෙක් කපාගන්න හිතේ හයියක් නැති අය මිනී එම්බාම් කරන මගේ රස්සාව විවේචනය කළාට මට ගානක් නෑ

මූලික ප්‍රාග්ධනය ඇය සතුව තිබුණේ නැත.

“ටික කාලයක් යනකන් මොකද්ද කරන්නෙ කියල කල්පනා කරලා පස්සෙ මම බැංකු ණයක් අරගත්තා.”

නොයෙකුත් කරදර බාධක මැද මල්ලාලා ව්‍යාපාරය ආරම්භ කළද එය සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙනයෑම සිතූ තරම් පහසු දෙයක් වූණේ නැත. වරින් වර කුලී පදනම මත

ගත් ස්ථානවලට කුලී ගෙවා ගැනීමේදී මතුවූ දුෂ්කරතා හේතුවෙන් ඒවා අතරමගදී නවතා දැමීමට සිදුවිය.

එහෙත් තම සිහිනය සැබෑ කරගැනීමේ අරමුණින් දිවා රැ වෙහෙසුණු ඇය ඒ වෙනුවෙන් කළ ගත් උත්සාහයන් අතරමග නවතා දැමුවේ නැත.

කොලොන්නා විද්‍යාලයේ ප්‍රදේශයේ දැනට ඇය විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන සුපසක් මල්ලාලාව ආරම්භ කිරීමට හැකි වූයේ ඒ උත්සාහයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

“මම මුලින්ම මල්ලාලාව පටන් ගත්තේ මිනී පෙට්ටි තුනකින්. ඒත් අද වෙනකොට



රුපියල් එකදාස් පත්තියේ ඉඳලා ලක්ෂය වෙනකොට මිනී පෙට්ටි මගේ ළඟ තියෙනවා. පටන් ගත්ත මුල් කාලෙදී ගොඩක් අය මගේ මල්ලාලාවට අවේ නෑ. ඒ මම ගමේ මිනිස්සු මැරියන් කියලා පහත පත්තු කරනවා කියලා. ඇත්තටම මම ව්‍යාපාරය දියුණු වෙන්න කියලා හිතලා පහත පත්තු කරනවා නමයි. ඒත් අද වෙනකන් මිනිස්සු මැරෙන්න කියලා හිතලා නෑ. එනකොට කෙනෙකුට අහන්න පුළුවන් මැරුණොත්ත ව්‍යාපාරය දියුණු වෙන්නෙ කියලා. ඇත්තටම මිනිස්සු සියක් මැරුණත් මට වැඩක් තියෙනවද ඒ අය මට කියලා මිනිය කපාගන්නෙ නැත්නම්, මගෙන් පෙට්ටිය ගත්තෙ නැත්නම්? මොකද මට කාගෙවත් ගෙවල්වලට බලෙන් මිනී පෙට්ටි ගිනින් දෙන්න බැනෙ..”

ඇය කියන්නීය. “කොහොම වුණත් අද වෙනකොට

මම එක මාසෙකට මිනී පහ හය එම්බාම් කරලා හොඳ ආදායමක් ලබනවා. හැබැයි ප්‍රතිපත්තියක් විදිහට මගේ මාසික ආදායම මම කාටවත් කියන්නෙ නෑ.”

මුළු විදේශීය ගම්මානයට ඇති එකම මල්ලාලාව වශයෙන්, ප්‍රදේශයේ ඇති මරණාධාර සමිතිවලට ඉතාමත් සහනදායී මුදලට තම සේවය සැපයීමටද ඇය කටයුතු කරන්නීය.

“මෙතෙක්ට එන ගොඩක් අය නිතරම වගේ මගෙන් අහනවා මිනී කපද්දි දුකද, ජීවිතේ කළකිරෙනවද කියලා. එහෙමත් නැත්නත් මිනී කපද්දි අරක්කු බොන්න ඕන නිසා මෙක ගැනුකමට ගැලපෙනවද කියලා. ඇත්තම කිව්වොත් මට දුක හිතලා

උණුවෙන හිතක් නෑ. අද වෙනකන් මම මගේ දරු දෙන්නට ඇරෙන්න කාටවත් අනුකම්පා කරලා නෑ. ඒක නිසා මේ රස්සාව හින්දා මට සසර කලකිරිලා නෑ.

අනික කොයි පොතේවත් ලියලා නෑ මිනී කපද්දි අරක්කු බොන්න ඕන කියලා. අවුරුදු තිහක් මේ අත් දෙකෙන් මිනී කපපු මම අද වෙනකන් අරක්කු කටේ තියලා නෑ. නීති විරෝධී

නැති ඕනම රස්සාවක් ගැනියෙක්ටත් කරන්න පුළුවන්. මම එද ඉඳලම මේ මල්ලාලාව මිනී කපලා, තනියම උයාගෙනත් කාලා නිදගන්නවා. මට කිසි බයක් දැනිලා නෑ.”

වළලු දැමූ අතකින් මළසිරුරු එම්බාම් කිරීම අපට අරුමයක් වුවද, ඇයට නම් ඒ පිළිබඳ හාංකවිසියක වගක් නැත.

“පිතියක් අරන් මාළු කුරියෙක් කපාගන්න හිතේ හයියක් නැති අය මිනී එම්බාම් කරන මගේ රස්සාව විවේචනය කළාට මට ගානක් නෑ. මම දරු දෙන්නෙක්ව උස් මහත් කපේ මේ රස්සාව කරලා. හැබැයි මිනිස්සු කියන ඒවට උත්තර දෙන්න නැවතුණා නම් මගේ ගමන මේවිවර දුර එන්න ලැබෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා තමන් කරන දේ හිතට එකඟයි නම් ලෝකය මොනව කිව්වත් සැලෙන්න එපා. එව්වරයි මට කියන්න තියෙන්නේ.”

“මේ වන්නේ මලක්වත් පුද්ගලයන් නැහැ කුසුමෝ. කරුණක්කාරයෝ ගෙට වැදුනම ඔහොම තමයි.” නන්දවතී මැණිකේ එහෙම කිව්වෙ ඇස් බැල්ම හොරෙන් ගේ ඇතුළට පා කරන ගමන්.

“හැබැවටම නන්දවතී අක්කේ, දැන් පුතා බැඳලා අවුරුදු දෙකකටත් වැඩියි නේද? බෙනක්වත් කරලා බැලුවේ නැද්ද?” අසල්වැසි කුසුමාත් හඬ අවදි කළේ ඇවිලෙන ගින්නට පිදුරු දැනගමන්.

“උපන් කරුමෙට දෙස්තරලට කරන්න දෙයක් නැහැනේ බං. ඔවා උපතින් ගේන කරුම.” නන්දවතී මැණිකේ පෙරටත් වඩා හඬ උස් කරමින් කීවාය.

නිවසේ සියලු වැඩ කටයුතු අහවර කළ මිනිසුලා සිටියේ බණ පොතක් කියවන ගමන්. නැන්දම්මාගේ කතාවට ඇගේ හිත යන්නමින්වත් සසල වුණේ නැහැ.

දරුවෙක් නොලැබෙන බව දැනගත් ද පටන් නැන්දම්මාගේ නපුරු කතා එන්න එන්නම වැඩි වුණා මිසක් අඩු වුණේ නෑ. හැබැයි මිනිසුලා ඒ කතා ඉදිරියේ හඬා වැටුණේ මාසයක්, දෙකක් විතරයි. ඒ අතීතය සිතුවමක් සේ ඇගේ දෙනෙන් ඉදිරියේ මැවී ගියා.

දරුවන් නොලැබෙන බව වෛද්‍යවරයා සනාථ කළ පසු එළඹුණු දිනයක නැන්දම්මා බැණ වැදුනේ බණ කතාවකුත් ඇඳ ගනිමින්.

“පුතේ පවිකාරයෝ ළඟා කර ගන්නම හරි යන්නේ නැහැ. මම කිව්වා උඹට ඔය කසාදේ කරගනිද්දිම. උඹේ ගෑණි ඉපදෙද්දිම නේද අම්මාත් නැති වුණා කියන්නේ? මේක එසේ මෙසේ කරුමයක් නෙවෙයි. පරම්පරාගත කරුමයක්. අනික දරු බොක්කේ ඔහොම ලෙඩ එන්නේ තියෙන මුසලකමට මිසක් වෙන මොකටද?” නන්දවතී කියද්දී සමන් සුසුමක් හෙළුවා.

“අම්මා... මම ආදරේ මිනිසුලාට. දරුවෙක් ලැබුණත් නැතත් මම ආදරේ මිනිසුලාට. ඒක කවදවත් වෙනස් වෙන්නේ නැහැ.” ඔහු පැවසුවේ ස්ථිර හඬකින්ය.

“උඹ අහලා නැද්ද අර ගිය ආත්මෙක කුරුළු බිත්තර බිඳ බිඳ කාපු පාපෙකට දරු සම්පත් නොලැබුණා කියන බණ කතාව? ඔවා ගිය ආත්මේ පව්. උඹත් ඒවට කරගහපු එකයි මට දුක.” කියමින් නන්දවතී මැණිකේ එතැනින් පිටව ගියේ හැඬුම් වාවාගෙනය.

“ඔයාට මෙහෙ ඉන්න අමාරු නම් අපි ඇනෙක්ස් එකක් අරන් යමු.” ශෝකයෙන් මුසපත්ව සිටි මිනිසුලා වෙත පැමිණෙමින් සමන් කීවේය.

“ඔයාට පුළුවන් නම් මාව මෙහෙණින් වහන්සේ කෙනෙක් ගාවට එක්කගෙන යන්න සමන්. මට ටිකක් කතාබහ කරලා හිත හදගන්න ඕනෙ. මේ තරම් දේවල් මටම වෙන්නේ ඇයි කියලා මට දැනගන්න ඕනෙ. ඔයාගේ අම්මා කියන්නේ ඇත්ත. මම ඉපදෙද්දිම අම්මත් නැති වුණා. දැන් මට දරුවෝ ලැබෙන්නේ නැහැලු.” මිනිසුලා ඒ ටික කිව්වෙ ඉති බිඳින ගමන්.

ඉතින් සමන්, මිනිසුලාව මෙහෙණින් වහන්සේ නමක් ගාවට රැගෙන ගියේ ඇගේ හිතට යන්නම් හෝ අස්වැසිල්ලක් ලබා දෙන්න.

“ඔය උපාසක නෝනා දකින්නේ ජීවිතේට නොලැබුණු දේවල් විතරයි. ඒකයි ඔය තරමට දුක හිතෙන්නේ.” මෙහෙණින් වහන්සේ කියද්දී මිනිසුලා හිස ඔසවලා බැලුවේ පුදුමයෙන්.

“ඇත්ත, ලැබීම නොලැබීම ගොඩක් දුරට තීරණය වෙන්නේ කර්මය මත තමයි. හැබැයි දරුවෝ ඔය දරුවට නොපෙනෙන රිදී රේඛාවක් මට ඔය ජීවිතේ ඇතුළෙන් පේනවා.”

“ඒ කිව්වේ මෑණියනි?” මිනිසුලා විමසුවේ කුතුහලයෙන්.

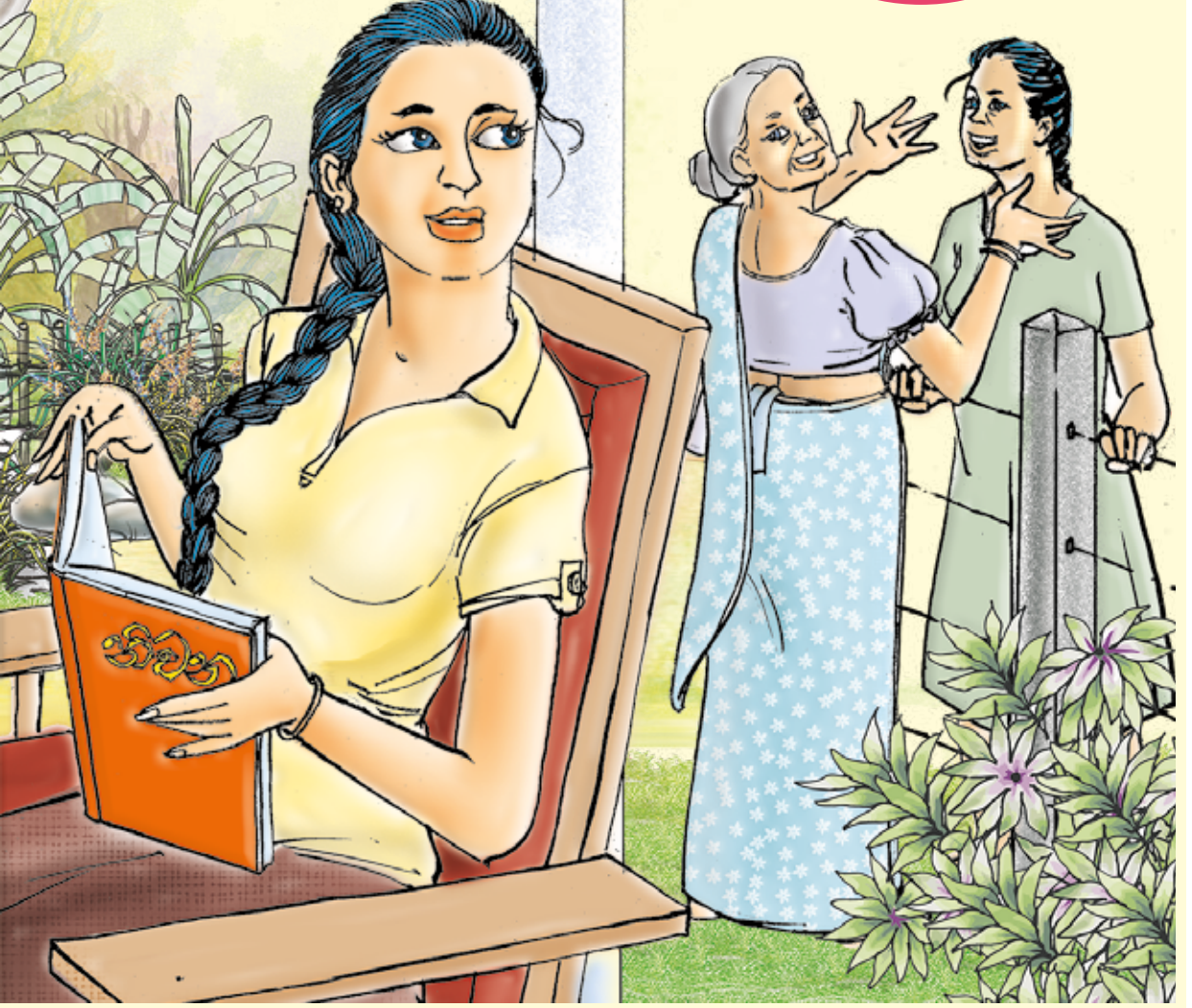
“බැඳීම! දන්නවද? සසරට මිනිස්සුන්ව අදින්නේ බැඳීම. නිවනින් ඇත් කරලා දන්නේ බැඳීම. විශේෂයෙන්ම ධාරක බැඳීම අන්න ඒ වගේ එකක්. දරුවෙක්ට හයිසක් නැහැ තමන්ගේ අම්මගෙන් ඇත් වෙන්න. ඒ වගේම අම්මෙක්ටත් හයිසක් නැහැ දරුවෙක්ගෙන් ඇත් වෙන්න.

බලන්න, පැවිදි ජීවිතේට ආස කරන දරුවෝ කීදෙනෙක් නම් අම්මගේ කදුළු ඉස්සරහ ඒ කැමැත්ත යටපත් කර ගන්නවද කියලා. මහණ දිවියට ආස වෙන අම්මලා කියක් දරුවෝ දලා යන්න බැරි නිසා මග හිර වෙනවද කියලා. ඇත්තටම අනිත් හැම බැඳීමකටම වඩා දරුවන් එක්ක තියෙන බැඳීම හයිසයි තමයි.

ඔව්. මවක් වෙන එක ලැබීමක්. වාසනාවක්. ඒත් ඒ ලැබීම, වාසනාව අපිව ඇඳලා දන්නේ දීර්ඝ සසරකට නම්? දන්නවද දරුවෝ ගැනු ළමයි හරි අහිංසකයි. මදුරුවෙක්වත් මරන්නේ නෑ. හැබැයි අම්මා කෙනෙක් වුණාම තමන්ගේ දරුවා වෙනුවෙන් මිනිහෙක් වුණත් මරන්න ලැස්තියි. ඒ බැඳීම හරි සුන්දරයි තමයි. මම නැහැ කියන්නේ නැහැ. හැබැයි දරුවා කාරණා කොටගෙන අම්මා කරගන්නා කුසල් ඇරුණම



ඔය උපාසක නෝනා දකින්නේ ජීවිතේට නොලැබුණු දේවල් විතරයි. ඒකයි ඔය තරමට දුක හිතෙන්නේ



දරු බොක්කේ ලෙඩ හැදෙන්නේ තියෙන මුසලකමට

අකුසල් ටික ගෙවලා ඉවර කරන්න එයාට සසරේ ගොඩක් දුර ඇවිදින්න සිද්ධ වෙනවා.”

“මෑණියනි...” මිනිසුලා හඬ අවදි කළේ හිතට මොකද්දෝ සහනයක් දැනෙද්දී.

“ඔව් දරුවෝ. මම කියන්නෙ ඔය නොලැබීම ලැබීමක් කරගන්න. දරුවෙක් බිහි කිරීම බලන් ඉන්න අයට පොඩි සිද්ධියක් විතරයි. ඒත් ඒක අම්මා කෙනෙක්ට අවුරුදු 20ක 30ක වගකීමක්. දැන් ඔය දරුවට එහෙම වගකීමක් නැහැ. ඔය දරුවටයි, මහත්තයටයි දෙන්නට පුළුවන් පවුල් ජීවිතේ ගත කරන ගමන්ම ධර්මයට වැඩි වැඩියෙන් යොමු වෙන්න.”

එද සිට මිනිසුලා වැඩි වැඩියෙන් ධර්මයෙහිම ඇලුණාය. සියල්ලටම උපේක්ෂා සහගත වන්නට පුහුණු වූවාය.

සමන්ගෙනුත් ඊට ලැබුණේ නොමඳ සහයකි. සමන්ගේ නිවාඩු දිනවලදී ඔහු මිනිසුලා සමඟ භාවනා මධ්‍යස්ථාන කරා ඇදුණේය.

දැන් දැන් මිනිසුලාගේ සිත සවිමත්ය. දුකටත්, සතුටටත් එක ලෙස මුහුණ දීමේ අපුරු හිතක් ඇය තුළ වැඩි තිබුණි.

තමන් මොන දේ කීවත් සිතහමුසුව එය ඉවසන තමන්ගේ පුතණුවන් ගැනත්, ලේලිය ගැනත් නන්දවතී මැණිකේට එන්න එන්නම දැනුණේ කුහුලකි. මුලදී ඇය උත්සාහ කළේ තව තවත්

වචනවලින් මිනිසුලාට පහර දෙන්නටය. සංසුන්ව සිටින මිනිසුලාව අවුස්සා ගත නොහැකි තැන නන්දවතී මැණිකේද හති වැටුණාය. සිය ලේලිය නිවසේ නැති මොහොතේ ලේලියගේ බණ පොත් ඇඳ කියවන්නට වූවාය.

“එක අතකට මේ දරුවෝ දෙන්නා මට වඩා දියුණුයි. මේ වයසට මට යන්න බැරි වුණ දුරකට දරුවෝ දෙන්නා ගිහින් කියලා මට දැනෙනවා.”

අවුරුදු කීපයකින් ඇය ඇයටම කියාගන්නා දිනය එළඹ තිබුණි.

මුවිත් නොකී සෙනෙසක් හදවතේ රැඳගෙන දරුවන් රකින සියලු පියවරුන් වෙනුවෙන් පිදෙන උපහාරයක් වේවා!

ජනි 20 වැනිදාට යෙදී තිබුණු පියවරුන්ගේ දිනය නිමිත්තෙන් ධරණී ෆේස්බුක් පිටුවට මුලින්ම පින්තූර එවූ ටිස්සස් දෙනාගේ ඡායාරූප මෙහි පලකර ඇත.



සඳුන් යෝවන - මාවතලේ



තිසංසලා ගුණසිංහ - මාතලේ



නෙතු නිමිසරා - කෑගල්ල



සුභා ප්‍රනාන්දු - ඉතාලිය



ගනෙයි සනාප අරීල් - කොළඹ



වමෝද් නිලසංඛි - යක්කල



සසඳි සසම්මා - ගාලු



භෙහන්නා මහමිපේරි - මත්තෙගොඩ



අංජලී හේනානි - රාජගිරිය



මිහිභ මහසුග - කඩුවෙල



අරුණී දිසානායක - කොළඹ



මධුමිකා හමිනි - නික්කඩුව



මධුමිකා හමිනි - නික්කඩුව



නුවනි - කොළඹ



විනු දිසානායක - ගම්පහ



ශ්‍රිති දොඩංගොල්ල - නුවර



ඉමිනි එම්. කුලසේකර - මුරායි



අයේමිකා ඉඩංගොඩ - පාදක්ක



සවිනි ධනංජලී



ලක්මි කරුණාරත්න - කොස්ගම



තත්සරණී විජේසේකර



මනෝජා දිලිහානි - කොළඹ



තාරුකා ජයවර්ධන - අනුරාධපුර



සමන්තා සේනදනායක - මොරටුව



තිලංකා රාජපක්ෂ - ලන්ඩන්



රිඡනා සෝමසිංහ - කොළඹ



සමාධි කෝප්ප - කොළඹ



රංජනි පීරිස් - කුවේට්



පාරමි සහතුගොඩ - කොළඹ



අනිසා ජලලියගුරු - කොළඹ



අසේල - කඩවත



රණුක සංජීව් - මීගමුව



බහානි සන්ලක්ෂිමා - තොරණ



කේනාත් කල්හාර - පිලියන්දල



සහනි මායාදත්ත - කොට්ටාච්ච

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

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

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

නම්වල පවතින ඇතැම් දෝෂ නිසා පීඩා විඳින්නට සිදුවන්නේ නම් හිමි කෙනාට පමණක් නොවේ. ගණ මූල දෝෂයද එවැන්නකි. නමක ඇති ගණ මූල දෝෂය නිසා විපත් ගෙන එන්නේ මවට හෝ පියාටය. ඒ පිළිබඳ නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග පවසන්නේ මෙබන්දකි.

“නැම නමකම ගණ මූල නියතවා. දරුවෙකුගේ නමකින් මවගේ හෝ පියාගේ නමේ ගණ මූල කැපීලා යනවා නම් අපි එය හඳුන්වන්නේ ගණ මූල දෝෂයක් කියලා. මේක වඩා හයානක වන්නේ ගණ මූල කැපුණු නම හිමි තැනැත්තා ජීවිතක්ෂයට පත්වීමේ අවධානම ඉතා වැඩි නිසයි. එක උදහරණයක් කියන්නම්. දරුවෙකුගේ නමින් පියාගේ නමේ ගණ මූල කැපීලා ගියොත් පියාගේ ජීවිත අවධානම ඉතා වැඩියි. බොහෝවිට එම දරුවාට වයස අවුරුදු 6,

14, 21 කියන වයස්වලදී පියා අහිමි වෙනවා. පියාගේ සෙනෙහස අහිමි වෙනවා. රැකවරණය අහිමි වෙනවා. මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙන්නේ පියා විදේශගතව සිටියොත් විතරයි. ඒ කියන්නේ

දරුවාගේ විවාහය වනතෙක් පියා දරුවාගෙන් ඇත්වීමක් සිද්ධ වුණොත් පියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකි වෙනවා. අවුරුද්දකට, දෙකකට වතාවක් නිවාඩුවකට ඇවිත් දරුවා ළඟ සිටීම හැරෙන්න දරුවාත් එක්ක එකට වාසය කළොත් නම් පියාගේ ජීවිතය අහිමිවීම අනිවාර්යයි.

ගණ මූල දෝෂය නිසා සිදුවන්නේ මවගේ හෝ පියාගේ සෙනෙහස දරුවාට අහිමි කරවීම. විදේශගත වීමෙන් පියාට හෝ මවට දරුවා ළඟ රැඳෙන්න බෑ. ඒ නිසා මව, පියාගේ ආදරය, සෙනෙහස, රැකවරණය දරුවාට සැබෑවට දැනෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා දරුවාගේ නමේ ඇති දෝෂය ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නෑ. ගණ මූල දෝෂය ඇති විට නම වෙනස් කරන්න නොහැකි නම් දෝෂය ක්‍රියාත්මක වන මව හෝ පියා දරුවාගෙන් ඇත්වීම තමයි වඩා වැදගත් වෙන්නේ. විදේශගත වෙන්න නොහැකි නම් අඩුම තරමින් මසකට විතර ගෙදර එන දරුවා පදිංචි ස්ථානයට ඇත ප්‍රදේශයක රැකියාවක නියැලෙමින් ජීවත් වෙනවා නම් ඒත් මේ දෝෂය එතරම් ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නෑ. මම මූලදීම කිව්වා වගේ දරුවාගේ විවාහය වෙනතුරුවත් මේ විදියට ශාරීරිකව, මානසිකව දරුවාගෙන් ඇත් වෙන්න ඕනෑ. විවාහයෙන් පස්සෙ මේ දෝෂය ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නෑ. ඒකට හේතුව තමයි විවාහයත් සමඟ ඔහුට හෝ ඇයට වෙනත් ආදරයක්, ආරක්ෂාවක් ලැබෙනවා. වෙනම නිවසක, ප්‍රදේශයක වාසයට යනවා. විවාහයෙන් පස්සේ වගකීම් පැවරෙන්නේ විවාහ පාර්ශවකරුට. ඒ නිසා ගණ මූල දෝෂය බල රහිත වෙනවා. ගණ මූල දෝෂය විවාහ දෝෂයක් නොවන නිසා



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක



දරුවන්ගේ නම්වල ගණ මූල දෝෂ තිබුණොත් දෙමව්පියන්ට වැඩිකල ජීවත් වෙන්න බෑ

විවාහ පාර්ශවකරුට එහි බලපෑමක් ඇති වන්නේ නෑ.

සමහර ගණ මූල දෝෂ දරුවෝ කීපදෙනෙක්ගෙ නම්වල නියෙන්න පුළුවන්. දරුවෝ දෙන්නෙක්ගේ නම්වල මේ ගණ මූල දෝෂය පිහිටීම සුබයි. මොකද එවිට ඒ දෝෂ දෙක එකිනෙකට කැපීලා යන නිසා දෙමව්පියන්ට එහි

බොකටර මේ බව දුටුවයි, බැණවයි කියන්න කියලා කියද්දීත් මම ඒ අයට හොකිව්ව්ගේ හිත් හරක් වෙයි කියන බයට. කාලයත් එක්ක මගේ හිතෙහුත් ඒක ටිකක් ඇත් වුණා. ඒත් අපි හොහිතපු වෙලාවක බැණා අපි අතරින් සමුගන්නා

ගණ මූල දෝෂය ඇති විට නම වෙනස් කරන්න හොහැකි නම් දෝෂය ක්‍රියාත්මක වන මව හෝ පියා දරුවාගෙන් ඇත්වීම තමයි වඩා වැදගත් වෙන්නේ

බලපෑමක් ඇති වන්නේ නෑ. නමුත් දරුවෝ තුන්දෙනෙක්ගෙ නම්වල මේ දෝෂය පිහිටියොත් ඒ වනවිට අඩුම ශබ්ද ශක්තියක් ඇති දරුවාගේ ජීවිතය හෝ අම්මාගේ, තාත්තාගේ ජීවිතවලට හානි වෙන්න පුළුවන්. මම ඒ සඳහා සනාථ උදහරණයක් කියන්නම්. මට මේ පවුලේ අයගෙ නම් බලන්න ලැබුණෙ ගණ මූල

දෝෂය නිසා එක ජීවිතයක් අහිමි වුණාටත් පස්සේ.

මේ පවුලේ තාත්තාගෙ නම හරි පුබලයි. දරුවෝ තුන්දෙනෙක්ගෙන් දරුවෝ දෙන්නෙක්ටම ගණ මූල දෝෂය වැටිලා තිබුණා. පියාගෙ නමේ ගණ මූල තමයි මේ දරුවන්ගෙ නම්වලින් කැපීලා තිබුණේ. නමුත් දෝෂයෙන් දෝෂය කැපුණ නිසා පියාට ජීවිත හානියක් සිදු වුණේ නෑ. ඒ අතර තමයි පවුලට හතරවැනියෙකුත් එකතු වුණේ. කරුමෙට හතරවැනි දරුවාගෙ නමින් පියාගෙ ගණ මූල කැපීලා තිබුණා. නමුත් පියාගෙ නම පුබලයි. හතරවෙනි දරුවාගෙ නමේ ගණ මූල දෝෂය තිබුණා වගේම ඒ නම දුර්වල නමක් වුණා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදියට ලියුකේමියාව හැදිලා හතරවෙනි දරුවා අඩු වයසින්ම නැති වුණා. මෙතනදී ගණ මූල දෝෂය අඩුම ශබ්ද ශක්තිය ඇති හතරවැනි දරුවාගේ පිටින් තමයි ගියේ.

ඒ නිසා ගණ මූල දෝෂය ගැන අපි සුළුමට හිතන්න බෑ. රමණී දිසානායක මහත්මිය මීට අවුරුදු පහකට විතර කළින් මගේ ළඟට ආවේ තම මුණුපුරාගේ නමේ සුබ අසුබ බලන්න. මුණුපුරාගේ නමේ ගණ මූල දෝෂයක් තිබුණා. මේ දෝෂය නිසා පියාට විපතක් සිදුවන බවත් කිව්වා. ඒත් මේ මිත්තණිය හිතුවේ මෙය තම දියණියටවත් බැණාටවත් කිව යුතු දෙයක් නෙමෙයි, සැඟවිය යුතු දෙයක් කියලා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදියට දරුවාට අවුරුදු හයේදී හදිසි රෝගාබාධයකින් පියා අහිමි වෙනවා. පියා අහිමි වුණාට පස්සෙ තමයි මේ මිත්තණියට මම කියපු දේ හරියටම තේරිලා තිබුණේ. ඒත් ඒ වෙනකොට වෙනත් ඕනේ ලොකුම විපත වෙලා ඉවරයි.”

තමන්ගෙන් සිදුවූ අත්වැරද්ද නිසා තම දියණියට ස්වාමියා අහිමිවීම පිළිබඳවත්, මුණුපුරාට පිය සෙනෙහස අහිමිවීම පිළිබඳවත් රමණී දිසානායක මහත්මිය කීවේ මෙවැනි කතාවකි.

“ඇත්තටම මම වෛද්‍ය නිවංකව හමුවුණේ මුණුපුරාගේ නමේ පලාපල බලන්න. මුණුපුරාගේ නම බලලා ඔහු කිව්වා දරුවගේ තාත්තට හොඳ නැහැ, දෙන්නා එකට එක ගෙදර හිටියොත් තාත්තා අහිමි වෙන්නත් පුළුවන් කියලා. සමහර දරුවන්ගේ වෙලාවල් තරක් වුණහම අම්මලා, තාත්තලට එහෙම කරදර සිද්ධ වෙනවා. ඒක වළක්වන්න බෑ. මගේ මුණුපුරාගේ අවාසනාවට බැණට කරදරයක් වෙනවා කියලා අතින් අය දැනගන්නට මම කැමති වුණේ නැහැ. මම හිතුවෙ හඳහනේ මාරුක වගේ මේකත් වළක්වන්න බැරි දෙයක් කියලා. බොකටර මේ බව දුටුවයි, බැණටයි කියන්න කියලා කියද්දීත් මම ඒ අයට නොකිව්ව්ගේ හිත් හරක් වෙයි කියන බයට. කාලයත් එක්ක මගේ හිතෙහුත් ඒක ටිකක් ඇත් වුණා. ඒත් අපි නොහිතපු වෙලාවක බැණා අපි අතරින් සමුගන්නා. ඊටපස්සෙ තමයි මම දුටු මේ ගැන කිව්වෙ. ඇත්තටම ඇය මට දෙස් කිව්වා.

ඇය වෛද්‍ය නිවංකවත් හමුවුණා. ඒත් ඒ වෙනකොට වෙනත් ඕන හැමදේම වෙලා ඉවරයි. මුලදී දැනගන්නා නම පුතාගෙ නම වෙනස් කරන්න තිබුණා කියලා ඇය දුක් වුණා. ඒ වෙච්ච වැරද්ද ගැන අදටත් මට තියෙන්නෙ කියලා නිම කරන්න බැරි දුකක්.”

රත්තරං දුවී

ගොඩක්ම ලස්සන හම සුදු කරගත්තු ගැනු හෙවෙයි හිත සුදු කරගත්තු ගැනැහැ



කොරෝනා නිසා මයා කරන්න නිතරගෙන හිටපු ගොඩක් දේවල් මගැරැණා කියලා මම නොදන්නවා නෙමෙයි.

ජීවිතේ අපිට ඕන හැමදේම ඕන වෙලාවටම කරන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. එහෙම වුණා කියලා අපි කලකිරිලා දුක් වෙච්ච් ඉඳලා වැඩක් නැහැනේ පුනේ. ගැනු දරුවෝ වුණාම ජීවිතේ ඕනම දේකට හැඩගැහෙන්න පුළුවන් විදිහට flexible වෙන්න ඕනේ. සොබාදහම නීතිය අනිත් හැම නීතියකටම වඩා ඉහළයි කියලා අපි තේරුම් ගන්න ඕන. ඒ නිසා මේ ලෙඩේ මහපොළොවෙන් ගිය දවසට අපි ආයෙ මගඇරිව්ව හිත ටික හොයාගෙන යමු පුනේ.



අභිශා ජයකොඩි ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

‘අනේ අම්මා මේ බලන්නකෝ මගේ මුණ පුරාම බිබිලි ඇවිල්ලනේ...’

අනේ පුනේ, මේ මොකද එකපාරටම...? මයා අච්චට ගියෙන් නැහැනේ මේ ටිකේම. ඒකතේ මම කියන්නේ වැඩිය කල්පනාකර කර කර දුකෙන් ඉන්න එපා කියලා. අඩ අඩ කල්පනා කරන්න, කරන්න ඔලුවේ තියෙන බර මුණෙන් ඇඟෙන් පවා ජේන්න පටන් ගන්නවා. දැන් බලන්නකෝ මුළු මුණම රතු වෙලා.

‘අනේ එහෙම දෙයක් නෙමෙයි අම්මා. ළඟකදී ටවුන් එකට ගිය වෙලාවක ෆැන්සි බඩු ෂොප් එකේ අක්කා අලුතෙන් ආපු සුදුවෙන ක්‍රීම් එකක් පෙන්වලා එක ෂෝක් කිව්වා. ඉතින් මම අප්පච්චට කියලා ඒක ගත්තා. ඒක ගැටට පස්සෙ තමයි මේ බිබිලි එන්න ගත්තේ.’

ආ ඒකයි මේ, දැන් මයා මොනවා වෙන්න නිතරගෙනද ඒ ක්‍රීම් එක අරගෙන මුණේ ගැවේ?

‘තව ටිකක් සුදු වෙලා ලස්සන වෙන්නේ අම්මා.’

තව ටිකක් සුදු වුණහම මොනවද මයාට ලැබෙන්නේ? අනික කවිද කිව්වේ සුදු අය විතරයි ලස්සන කියලා?

‘මය හැමෝම කියන්නේ. සමහරු ඉන්ජේක්ෂන් පවා ගහගෙන සුද්දෝ වගේ සුදු වෙන්නේ අඳුරගන්නවත් බැර වෙන විදිහට...’

හරි දෝණි, මම මයාට දැන් වැඩක් දෙනවා මයා ගිහින් කොලයක් අරගෙන මයාට මේ ලෝකේ ලස්සනම ගැහැනු දහදෙනෙක්ගේ නම් ටික ලියාගෙන එන්නකො මට බලන්න.

‘ආ අම්මා ඔන්න ලිව්වා...’

අම්මා, ආච්චි, පොඩි නැන්ද, මලිනි, ඔටාරා, මීවෙල් ඔබාමා...

දැන් එතකොට මයාට ලස්සනම මමද? ඉතින්

මම මය කියන තරම් සුදු නැහැනේ. මයා මේ ලියලා තියන ලිස්ට් එකේ ඉන්න අනිත් අයත් සුද්දියෝ වගේ සුදු අය නෙමෙයිනේ. එහෙනම් කොහොමද මයා කියන්නේ ලස්සන වෙන්න නම් සුදු වෙන්නම ඕනේ කියලා?

‘මට මේ ලෝකේ ඉන්න ලස්සනම කෙනා තමයි මගේ අම්මා. අනිත් අයට කොහොම වුණත් මය මම කියපු අනිත් කට්ටිය තමයි මට නම් ලස්සන. මිවෙල් ඔබාමා ගැන කියව්වට පස්සෙ වයා පුදුම දුක්ෂ, ලස්සනම ලස්සන කෙනෙක් කියලා හිතෙනවා අම්මා. මම ඉන්ටර්නෙට් එකේ එයාගෙ ෆොටෝසුත් බැලුවා.’

ඒක තමයි පුනේ ඇත්ත. ලෝකෙ තියන ඔක්කොම වසවිස ගාලා කාබයිට් ගහලා වගේ බලෙන් මුණ සුදු කරගෙන, නානාප්‍රකාර ඔපරේෂන් කරලා ඉස්සරහයි, පස්සයි පුම්බ ගන්නටම ගැනු ලස්සන වෙන්නේ නෑ.

ලස්සන කියන්නෙ බාහිරයි, අභ්‍යන්තරයි දෙකේම එකතුවක්. එළවලු පලතුරු කාලා, පිරිසිදුවට, පිළිවෙලට ඉඳලා තමන්ට ලැබිව්ව රූපෙ ඔපමට්ටම් කරගන්නට කමක් නැහැ. මොකද ලස්සන රූපයක් දකින්න අපි හැමෝම කැමතිනිනේ ඉතින්.

හැබැයි අනිත් හැමදේම නවත්වලා තියන හැම සතේම වියදම් කරලා ලෝකෙට ජේන්න පොත්ත පාට කරගන්න කියලා නම් ගැනුන්ට ජීවිතේ

නානාප්‍රකාර ඔපරේෂන් කරලා ඉස්සරහයි, පස්සයි පුම්බ ගන්නටම ගැනු ලස්සන වෙන්නේ නෑ

දිනන්න හම්බෙන්නේ නැහැ දෝණි. අන්න ඒක හොඳට මතක තියාගන්න.

පාරේදී සුදු පාටට දැක්කහම හැරිලා බැලුවා කියලා ඒ කාවචන් මිනිස්සුන්ගේ හිත්වල රැඳෙන්නේ නැහැ. ආදරය, දයාව, කරුණාව, මනුස්සකම, උගත්කම, හැදියාව, බුද්ධිය, මය ටික නැත්තම් කිසිම ගැහැනියෙක් ලස්සන වෙන්නෙත් නැහැ. අපි ඉපදිව්ව රටේ හැටියට සුදුසුම හම තමයි අපිට ලැබිලා තියෙන්නේ. මේ තරම් වටිනා තලෙළ පාට හම ඉස්සෝ තම්බලා වගේ සුදු කරගන්න ගිහින් කොච්චර හානි වෙනවද කියලා මයා දන්නවද? මොන තරම් ලෙඩ රෝග හැඳෙනවද?

මේ ලෝකේ ලස්සනම ගැනු කියන්නේ හම සුදු ගැනුන්ට නෙමෙයි පුනේ.

හිත සුදු කරගන්න ගැනුන්ට.

හම මොන පාට වුණත් කමක් නැහැ මගේ දුච්ච හිත ලස්සන කරගන්නකෝ. එදට මයාව ලස්සනට ජේන එක කාටවත් නතර කරන්න බෑ.

මුණ, ඇඟ මොනතරම් ලස්සන වුණත්, හිතයි කටයි කැතයි නම් ඒ ලස්සනෙන් ඇති පළක් නැහැ දෝණි.

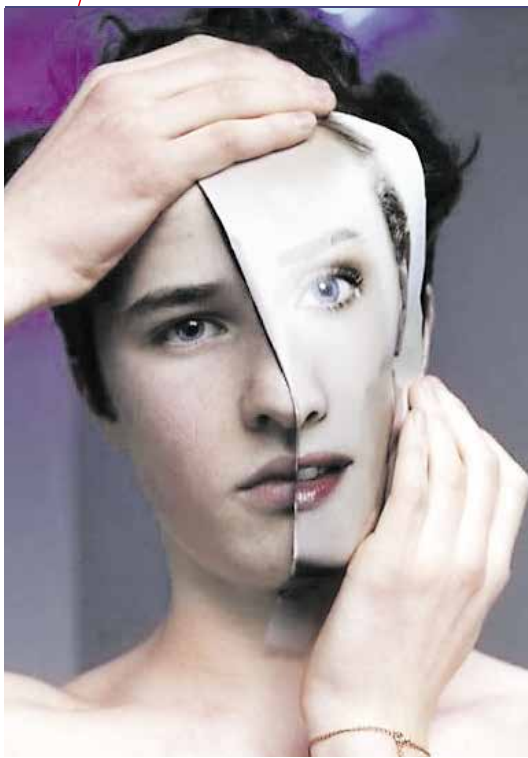
අඩියෙන් අඩිය මුණ ලස්සන කරන තැන් තොග පිටින් තිබ්බට, හිත් ලස්සන කරන තැන් කොහෙවත් නැහැ. අන්න ඒක නිසා තමයි සමාජය මේ තරමටම පිරිහිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා මගේ දෝණි රූපෙන් කෙසේවෙතත් හදවත ලස්සන දුවෙක් කරන්නයි මට ඕනේ. අන්න එදට මය කාටත් වඩා ලෝකෙට මයාව ලස්සනට ජේනවා මැණික.

අඩියෙන් අඩිය මුණ ලස්සන කරන තැන් තොග පිටින් තිබ්බට, හිත් ලස්සන කරන තැන් කොහෙවත් නැහැ. අන්න ඒක නිසා තමයි සමාජය මේ තරමටම පිරිහිලා තියෙන්නේ



ඔවුන්ගේ නැවිත්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

හිතිය හදාගන්න ඇඳකුඳු ඉවත් කරන්න මෙහෙමයි



ශරීර විස්මොපික් ආබාධයට (Body Dysmorphic Disorder) ලක්වූවන් පිරිසක් අප සමාජයේ ඇත. එම ප්‍රතිශතය 1%ක් 2%ක් තරමට කුඩා වුවද ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවන පිරිසෙන් 15%ක් පමණම දෙනා මේ යටතට අයත්ය.

මෙය මානසික ආබාධයක් ලෙස සැලකෙන අතර, මෙහිදී තම ශරීරයේ ඉතාම සුළු ඇඳයක් හෝ කැලලක් හෝ වෙනත් වෙනස්කමක් හිතෙන් මවාගනිමින්, ඒ නිසාම ජීවිතය අසාර්ථක වනවා යැයි සිතමින් ලතාවීම මොවුන්ගේ ස්වභාවයයි. එමෙන්ම ඔවුන් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්, ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් වෙත යොමුවීමේ ප්‍රවණතාවයක්ද තිබේ.

විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ එසේ රූපලාවන්‍ය සැත්කම් සඳහා යොමුවන පිරිසේ ආබාධ ලක්ෂණ කෙබඳු ද යන්න පිළිබඳවයි.

මෙම පුද්ගලයින් හඳුනාගත හැකි සුවිශේෂී ලක්ෂණ මොනවාද? මෙය මානසික බලපෑමක් හිස සිදුවන දෙයක්ද?

ඔව්. ඇත්තටම මේ අයගේ හිතේ තමයි බොහෝදුරට ගැටළුව පවතින්නේ. එහිදී ප්‍රධානම ලක්ෂණය තමයි, තමන්ගේ ශරීරයේ කිනම් හෝ අඩුවක් ඇතැයි සිතීම ලතාවීම. ඇතැම් අවස්ථාවල මුහුණේ නැති කැලලක් ඔවුන් සිතීම මවා ගන්නවා. නාසය ඇඳයි, තොල් මහතයි කියලා හිතනවා. ඒ වගේම සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ ඉන්න පුද්ගලයෙක් කිසි විටකත් ගන්න නොගන්නා කුඩා ලපයක්, මෙම මානසික තත්ත්වයේ සිටින පුද්ගලයාට තම අනාගතයම කඩාකප්පල් වන කාරණයක් විදිනට පෙනෙනවා. උදහරණයක් විදිනට ගන්නාත් මීට



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

කාලයකට කලින් මගේ සායනයකට ආවා වයස අවුරුදු හතළිහක් පමණ වන පිරිමි පුද්ගලයෙක්. ඔහු කිව්වා, ඔහුගේ නළලේ කැලලක් තියෙනවා, ඒක ශල්‍යකර්මයක් මගින් ඉවත් කරගන්න ඕන කියලා. ඔහුව නිරීක්ෂණය කළත් ඔහුගේ නළලේ බැලූ බැල්මට එසේ පෙනෙන කැලලක් තිබුණේ නැහැ. මුළු මුහුණම කුරුලා කැලැල් නම් තිබුණා. මේ පුද්ගලයා ඊළඟට කිව්වා, මේ කැලල නිසා මට රස්සාවක් හරියන්නේ නෑ, විවාහයක් හරි යන්නේ නෑ කියලා. මම ඔහුට පහදලා දුන්නා

ඔබට විශේෂ කැලලක් නෑ කියලා. එහෙම නැතුව ශල්‍යකර්මයක් කරන්නේ කොහොමද කියලා. ඊළඟට ඔහු කිව්වා මීට කලින් ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් කීපදෙනෙක් ළඟට ගියා. එයාලා කිව්වේත් ඔය ටිකම තමයි කියලා. සුදුසුකම් නොලත් ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුට නම් මෙවැනි පුද්ගලයෙක්ගෙන් මුදල් ඉපයීමට මෙය අවස්ථාවක් විය හැකියි. ඒත් සුදුසුකම්ලත් ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් මෙතැනදී ගන්නා පියවර වෙනස්.

මොනවද ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් ගන්න පියවර?

මෙතැනදී වෛද්‍යවරයාට වගකීමක් තිබෙනවා එම පුද්ගලයාට තත්ත්වය තේරුම් කරදීමට. මෙය සාමාන්‍ය තත්ත්වය ඉක්මවා ගිය මානසික ගැටළුවක් වීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා, ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ හිතේ නිසා මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුට යොමු කිරීම වැදගත් වෙනවා. මෙහිදී ලැබෙන උපදේශනය අනුව තමන්ට සැත්කමක් ඕන නෑ කියලා තේරුම් ගන්න අය ඉන්නවා. සමහර අයට එක සැත්කමක් කළහම ඇති. ඒත් සමහර අය එක සැත්කමකින් තනර වෙන්නේ නැහැ. තව ඇඳයක් ජේනවා. නැත්නම් හඳපු නැත ඇඳයි කියනවා. ඇතැම් විට මේ තත්ත්වය තේරුම් නොගෙන මෙවැනි සැත්කමකට යාමෙන් ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාත් ගැටළුවට මුහුණ දෙනවා. මොකද ඔහු කිව්වේත් සැත්කම හරියට කලේ නෑ කියලා, ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය

වෛද්‍යවරයාට නීතිමය ගැටළුවක් මතු වීමට ඉඩ තිබෙනවා. මේ තත්ත්වය පහදලා, අදාළ පුද්ගලයාට මානසික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න හැදවත් ඔහු ඊට කැමති වෙන්නේ නෑ.

මෙවැනි පුද්ගලයින් රූපලාවන්‍ය සැත්කම්වලට ලක්විය යුතු බව තීරණය වුවහොත් ඔවුන්ගේ අඩුපාඩු සහිතව ගත හැකිවන කතා කළහොත්?

සමහර අවස්ථාවල මෙවැනි අඩුපාඩු කියාගෙන තරුණ වයසේ, වැඩිහිටි වයසේ අය වගේම, කුඩා දරුවන්ට රැගෙන එව්වරුන් එනවා. මුහුණේ ලප කැලැල්වලට අමතරව, නාසය ඇඳයි, තොල ඇඳයි කියනවට අමතරව කන්පෙති ඇඳයි කියන අවස්ථාත් තිබෙනවා. බලපූවම ඒවා සැලකිය යුතු තරම් දෙවල් නෙවෙයි. ඒත් මේ අඩුපාඩුව ඔවුන් ආදේශ කරගන්නවා ඔවුන්ගේ ජීවිතයත් එක්ක. ඉගෙනගන්න බෑ, විවාහයක් හරියන්නේ නැහැ, හැමදේටම මුල මේ ඇදේ, එහෙමත් නැත්නම් ලපය කියලා හිතනවා. ඒ වගේම මොවුන් එක සැත්කමකින් සැහීමකට පත් නොවන නිසා එවැනි ශල්‍යකර්ම වළක්වා ගැනීම තමයි වැදගත් වෙන්නේ. මේ තත්ත්වය හොඳින් හඳුනාගත හැක්කේ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාටට වඩා මානසික වෛද්‍යවරයෙකුටයි.

මෙවැනි පුද්ගලයෙක් මානසික විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම වැදගත් වෙන්නේ කොයි විදියටද?

මේ වගේ තත්ත්වය උගු අතට හැරුණොත් ඔවුන් දිවි නසාගන්න වුවත් ඉඩ තිබෙනවා. ඒ තත්ත්වය වළක්වා ගන්න ඖෂධ ප්‍රතිකාර වගේම මානසික උපදේශනය වැදගත් වෙනවා. එහෙම නැතුව තේරුම් කරලා දීලා ඒ පුද්ගලයා සාමාන්‍ය තත්ත්වයට ගන්න පුළුවන් නම් හරි. ඒ වගේම මොවුන්ගේ පැහැදිලි ලක්ෂණ හතරක් දකින්න පුළුවන්. ඉන් පළමුවැන්න තමයි මොවුන් හිතන්නේ එකම දේ ගැනයි. ඒ තමන්ගේ ශරීරයේ කොටසක අඩුපාඩුවක් තිබෙන බවයි. දෙවැන්න එසේ සිතමින් ජීවිතයේ සියලු දේ අසාර්ථක වීමට හේතුව මේ අඩුපාඩුව බවට

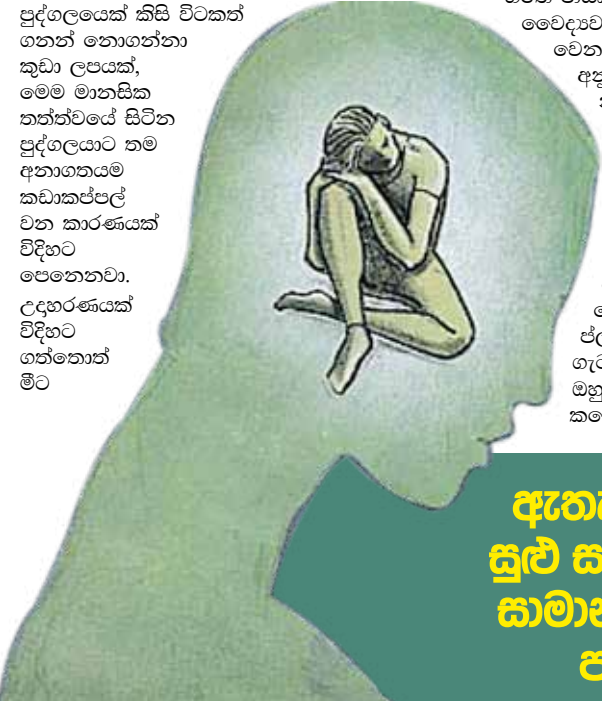
ලසු කිරීමයි. තෙවැන්න, මේ නිසාම තම ජීවිතයේ සියල්ල කඩාකප්පල් වන බව නිතර සිතීම සහ සිව්වැන්න නම් මෙය සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් බව, එහි ඇඳයක් නැති බව කිව්වත් එය පිලිනොගැනීමේ තත්ත්වයයි. මේ පුද්ගලයා පෙන්වන තැන ඇඳයක් නෑ කියලා කිව්වොත් දෙස්තරට පිස්සු කියලා මේ අය නැගිටලා යනවා.

මෙවැනි අයෙකුට සැත්කමක් සිදු කරද්දී ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා සහ මානසික වෛද්‍යවරයා අතර අදහස් හුවමාරුවක් වෙනවද?

ඔව් කුඩා ශල්‍යකර්මයක් හෝ සිදුකිරීමට අප යොමුවෙන්නේ, සැබවටම ඉහත කියූ ආකාරයේ ගැටළුවක් ඇත්නම් පමණයි. කොහොම නමුත් මීට පිලියම් සෙවීමේදී මානසික වෛද්‍යවරයාත් ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාත් එකට කටයුතු කරන අවස්ථා තිබෙනවා. එහිදී මානසික වෛද්‍යවරයාගේ සහතිකයෙන් මේ පුද්ගලයාට ශල්‍යකර්මයක් නිර්දේශ කර තිබෙනවා නම් එය කළ හැකියි.

පුද්ගලයෙක් තුළ මෙවැනි මානසිකවයක් නිර්මාණය වෙන්න බලපාන විශේෂ හේතුවක් තියෙනවද?

මෙයට විශේෂිත වූ හේතු නැහැ. කොහොම නමුත් ළමා කාලයේ වූ කටුක අත්දැකීමක්, අසහනකාරී තත්ත්වයක් මීට බලපෑ හැකියි. උදහරණයක් විදිනට ඉස්කෝලේ ළමයි අතර නිතර උසුළු විසුළුවලට ලක්වෙන අයෙක් නම්, තමන්ගේ උස අඩු අඩු කිව්වොත් මේක කාලයක් මේ දරුවාගේ හිතේ තිබිලා වැඩිවියට පත්වෙද්දී මේ කියන ගැටළුව දක්වා වර්ධනය විය හැකියි. මේ සිතුවිල්ලෙන් අදාළ පුද්ගලයා ගලවා ගැනීමේ අපහසුව තුළ ඇතැම් විටෙක සුදුසුකම් නොලත් ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් යැයි කියාගන්නා පිරිසට මෙය මහඟු අවස්ථාවක් වෙනවා. මොකද මේ සැත්කම කරගන්නා පුද්ගලයින් ඕනෑම මුදලක් වියදම් කරන්න කැමතියි. ඒත් මුදල් වියදම් කර සැත්කම කළත් හිතේ ලෙඩේ තියෙනතුරු එම සැත්කමෙන් අදාළ පුද්ගලයා තෘප්තිමත් වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා හොඳම දේ වෙන්නේ මෙවැනි පුද්ගලයින්ව මානසික වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුකර, ඔවුන් එම සිතුවිල්ලෙන් ගලවා ගැනීමයි. එසේ නොවන ඕනෑම කැලැල් අවස්ථාවක්, ඇඳයක් අද වනවිට ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළින් යථා තත්ත්වයට ගෙන ආ හැකියි.



ඇතැම් පුද්ගලයින් සුළු සැත්කමකින් පසු සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වෙනවා



මෙවැනි පුද්ගලයින් මානසික වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කිරීම අවශ්‍යයි

දිසා වසන්ති එදිරිසිංහ

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මරෙන කොටි කාන්තාවක් බරණිට කියයි

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන් ගම කොටි සංවිධානයේ මර්ධනස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියාවලි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉගෙනගත් විද්‍යානන්ද විදුහල අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදී. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වූවන්ට සහන සැලසීම සඳහා පාසල් මිතුරියන් කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝජිනීද විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නීය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ.යයි. එහිදී අවුරුදු 18 එළිපත්තේ සිටි ලෝජිනීව රැවටීමකට ලක්කර එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදියා බළකායට එක්වන ලෝජිනී පසුව පාඨමාලා කීපයක් හදාරා සටන්කාමීනියක වේ. පසුව සංවිධානය ගැන කලකිරී පලාගියද, නැවත එල්.ටී.ටී.ඊ.යට හසුවේ. එහිදී දඬුවම් විදී. ඒ අතර ඇගේ හොඳම මිතුරියන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝජිනී මරාගෙන මැරෙන කඵකොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ මරාගෙන මැරෙන දුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයව පිටත් කරනු ලබන්නේ වව්නියාවටයි. වව්නියාවට ඒමට පෙර කිසිදු පෞද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටනක සන්නකයේ තබාගැනීමට කොටි අවසර නොදේ. නමුත් කොටි විසින් රුපියල් 10,000ක මුදලක් පමණක් ලබාදේ. එම මුදල් අතර තිබූ රුපියල් 20 නෝට්ටුවක ප්‍රංශයේ සිටින ඇගේ සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය ඇය සතුව තිබූ ලියවිල්ලකින් පිටපත් කර ගනී. ඇගේ අරමුණ වන්නේ වන්නියේ දුරකතන ඇමතුම් පහසුකම් නොමැති නිසා වව්නියාවට පැමිණ සහෝදරයා සමඟ දුරකතනයෙන් කතාබහ කිරීමයි. නමුත් වව්නියාවට පැමිණ බැලීමේදී එම රුපියල් 20 නෝට්ටුව අස්ථානගත වී ඇති බව දැන ගනී.



ලෝජිනී

කොහොමහර් පොලිස් නිලධාරීන්ගේ ළඟට කිට්ටු වෙද්දී මොහා බුද්ධි අංශ පුහුණුවක් තිබුණත් නිගැස්මක් ඇති වෙනවා

28 වැනි කොටස

උත්තරයක් ලැස්සති කරගෙන හිටියත් පොලිසිය මගෙන් පුශ්ණ කළේ හැප්



ඕලන්දයේ සිටින සුගන්දන් සමඟ දුරකතනයෙන් කතාබහ කිරීමෙන් පසුව ලෝජිනීට නගරයට යෑමට අවශ්‍ය වී තිබිණි. ඒ වෙන කිසිවක් නිසා නොව ඇඳුම් කීපයක් මිලදී ගැනීමටයි. ඒ වනවිටත් ඇය සිටියේ එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලන ප්‍රදේශයේ සිට වව්නියාවට ඇතුළු වනවිට ඇඟලාගෙන සිටි ඇඳුම සමඟය. නගරයට යෑමට තිබූ කිලෝමීටර දෙකක් පමණ වූ දුර ත්‍රිරෝද රථයකින් යන්නේද, පාගමනින්ම යන්නේද යන්න ඇය කල්පනා කළාය. වඩාත්ම ආරක්ෂිත ක්‍රමය ත්‍රිරෝද රථයද, පාගමනද යන දෙගිඩියාවෙන් සිටි ඇය පාගමනින්ම නගරයට යාමට තීරණය කළාය.

ටික ළං වෙනවා. එයාලා පොලිසියේ වුණාට පොලිස් නිල ඇඳුම නෙමෙයි තිබුණේ. Body Armour (වෙඩි නොවදින කබා) Helmet (වෙඩි නොවදින හිස්වැසුම්) එහෙම දගෙන පාලේ යන එන අය ගැන විමසිල්ලෙන් බලාගෙන හිටියේ. එයාලට සැක හිතෙන අයගේ හැඳුනුම්පත්, ගමන්මඵ එහෙම පරීක්ෂා කරනවා. සැක හිතෙන පිරිමි අයගේ ඉණ එහෙම අත ගානවා. එහෙම ඉණ අතගාලා බලන්නෙ එල්.ටී.ටී.ඊ. පිස්තෝල කල්ලි සාමාජිකයෝද කියලා දැනගන්න. මොකද වව්නියාව හමුදා ආරක්ෂාව යටතේ තිබුණ ප්‍රදේශයක් නිසා එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ අය ලොකු ආයුද අරගෙන යන්නේ නැහැ. මයික්‍රො පිස්තෝල (කුඩා පිස්තෝල වර්ගයකි)

අරමුණ වෙනයි. ඒ නිසා මට ආයුද මොනවත් ඉන්න නැහැ. මගේ උඩුහක්කෙ හංගගෙන ඉදපු සයනයයි කල් දෙක තමයි මට තිබුණු එකම ආයුදය. අත්අඩංගුවට පත්වෙලා බේරෙන්නම බැරි අවස්ථාවක් වුණොත් සයනයයි කාලා මැරෙන්න පුහුණු වෙලා හිටියේ. කොහොමහර් පොලිස් නිලධාරීන්ගේ ළඟට කිට්ටු වෙද්දී මොහා බුද්ධි අංශ පුහුණුවක් තිබුණත් නිගැස්මක් ඇති වෙනවා. වැරදිලාවත් පොලිසිය ප්‍රශ්න කළොත් දෙන්න මින උත්තරයක් මතක් කරගෙන පොලිස් නිලධාරීන් ළඟට ගියා. එයාලත් මොනවා හරි අහන්න හදලා ඒත් නිකම්ම හිටියා. මමත් පාඩුවේ එනකින් ගියා. ඊටපස්සේ පාර දිගේ යද්දී

දෙඩම් වගේ පලතුරු හැමදේම තිබුණා. ඒක හරියට දැනුණේ වෙන රටකට ගියා වගේ.”

එම කාලය වනවිට එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලන ප්‍රදේශවල භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය බොහෝ සීමා වී තිබුණි. විශේෂයෙන්ම සිමෙන්ති, යකඩ කම්බි, යකඩ බෝල ආදී ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය මුළුමනින්ම තහනම් කර තිබුණි. විදේශීය පලතුරු සඳහා තහනමක් නැති වුණද පැවති යුදමය තත්ත්වය නිසා පලතුරු වර්ග වන්නිය වෙත රැගෙන යාමක් සිදුවූයේ නැත. වන්නියේ රුපියල් 500ක් පමණ වූ විශාල ප්‍රමාණයේ පැණි බීම බෝතලයක් වව්නියාවේ රුපියල් 150කට විකුණන්නට තිබුණි.

“කොහොමහර් පළවෙනි දවස නිසා නගරයේ ඇවිද්දේ ටිකක් පරිස්සමට. රෙදි කඩ ඕනතරම් තිබුණා වගේම රෙදින් ඕනතරම් තිබුණා. මම ඊළඟට කල්පනා කළේ සිංහල කෙනෙක් විදිනට ඉන්න ධෙනිම් කලිසම්, ටී ෂර්ට් වගේ ඇඳුමක් ගන්නවාද නැත්නම් දෙමළ කෙනෙක් විදිනට ඉන්න ඇඳුම් ගන්නවාද කියලා. ඒත් වව්නියාවේ වැඩිපුරම දෙමළ අය ඉන්න නිසා සිංහල කෙනෙක් විදිනට ඇඳුම් ගන්න එක අනවශ්‍ය අවදනක් කියලා හිතුණා. ඒ නිසා දෙමළ කෙනෙක් විදිනට අදින්න සල්වාරි ඇඳුමකුයි, ගවුමකුයි ගත්තා. එද්දී සංවිධානයෙන් දීපු රුපියල් 10,000ත් තමයි මේ දේවල් ගත්තේ. රුපියල් 10,000 ඉවර වුණාම ඕලන්දයේ ඉන්න සුගන්දන්ට කියන්න, ඊටපස්සේ අමතර මුදල් දෙනවා කියලා තමයි මට උපදෙස් ලැබිලා තිබුණේ. ඒත් මම ලැබුණ රුපියල් 10,000 වියදම් කළේ පරිස්සමට.”

තැනින් තැන හමුදා, පොලිස් බංකර්. එක එක වැඩවලට නගරයට ආපු හමුදාවේ, පොලිසියේ අයත් ගොඩක් නගරයේ හිටියා



අත් බෝම්බයක් වගේ තමයි අරගෙන යන්නේ. ගොඩක් වෙලාවට එයාලාට ඉලක්ක වෙනනේ සාමාන්‍ය ඇඳුමෙන් ඉන්න බුද්ධි අංශ සාමාජිකයෝ හරි තනිවම ඉන්න හමුදාවේ, පොලිසියේ අය. ඒ වගේ වෙලාවට ප්‍රහාරය එල්ල කරලා පැනලා දුවනවා. නමුත් මගේ

තැනින් තැන හමුදා, පොලිස් බංකර්. එක එක වැඩවලට නගරයට ආපු හමුදාවේ, පොලිසියේ අයත් ගොඩක් නගරයේ හිටියා. හැබැයි හැමෝම හිටියේ ආයුද සන්නද්ධව. නගරයට ආවම විශේෂ වෙනසක් දැක්කා. ඒ තමයි ඕනම භාණ්ඩයක් විකුණන්න තිබුණා. ඇපල්, මිදි, රට

“ඇතින් දැකපු පොලිසියේ අය දැන් ටිකෙන්

සහන් ප්‍රියන්ත

ආමසරයි

බියංකා නානායකකාර ලියයි
28 කොටස

මෙතෙක් කතාව

ඇමති පවුලක ඉපදුණත් සාමාන්‍ය ලෙස ජීවත් වන්නට කැමති තේනුක තෙන්නකෝන්ට සරසවි සිසුවියක වන අංජනා ඇල්ලේපොළ හමුවන්නේ ඔහුගේ දුරකතන අලෙවිහලේදීය. පවුලෙන් ඇත්වී වෙනම වසන බාල පුතු ගැන සෙනෙහෙලනා තෙන්නකෝන් සිටින්නේ සොවිනි. මේ අතර තේනුක නැවතී සිටින පියාගේ නිවසට ප්‍රශ්නයක් අතවනනු පෙනෙයි. හදිසියේම අංජනාගේ අප්පච්චිගේ අසනීපවීමත් සමග අනපේක්ෂිත ලෙස ඔහුට අංජනා හා ඇගේ ගෙදර යන්නට සිදුවෙයි. අප්පච්චි සදහටම සමුගෙන ඇති බව ඔවුන් දැනගන්නේ එහි ගිය පසුවය. මළගෙදර සිට නැවත කොළඹ පැමිණෙන තේනුකගේ ඔළුව තවත් අවුල් වන්නේ තම වැඩිමහල් සොහොයුරා වගාවක් කරන නියාවෙන් පැමිණ ඔහු ජීවත්වන නිවසේ යසා නටා ඇති බව දුටු පසුය.

අම්මාගේ හදවත හැඟීමිබරවී ඇති බව ඇගේ කතාවේ ස්වරයෙන් විතරක් නොව දිලිසෙන හෙත්වලින්ද ඔහුට දැනුණේය

අද එතැන් සිට අම්මා තමන් දෙසට දිගු කරගෙන සිටිනුයේ බැංකු පොතක් බව ඇස ගැසුණු සැනින් තේනුක දුටුවේය. ඔහු එදෙසට අත දිගු කරන්නට ඉක්මන් වූයේ නැත. ඒ වෙනුවට අම්මාගේ මුහුණ බැලුවේය.

“ගන්න. මං අද වැඩිපුරම ආවෙන් ඒකයි.”
ඒත් ඔහුගේ හිතේ ඇත්තේ ගැටළුවකි.
“ඇයි මේ.. කාගෙද බැංකු පොත..?”
“අරන් බලන්නකෝ. මේක ඔයාගෙ බැංකු පොතක්. ඔයාට මතකද මං ඔයා ඉපදුණාට පස්සෙ පටන් ගත්ත බැංකු පොත ඔයාට අවුරුදු දහඅටක් වුණාම ඔයා එක්කම බැංකුවට ගිහින් පොතක් ඇරලා දලා දුන්නා?”

“ඉතින් ඒ සල්ලි මං රට යද්දි ගන්නනෙ. අම්මමයි කිව්වෙ මට ඒව අරන් යන්න කියලා. රුපියල් පන්සියක් විතරක් ඉතුරුවෙන්න දීලා අනිත් සල්ලි ඔක්කෝම ගන්නා.”
“ඒ වුණාට පුතා දලා ගිය බැංකු පොත මං පරෙස්සම් කලා. ඒක මට විසි කරන්න දුකට.. ඔයා ඉපදීලා පළවෙනි මාසෙ ඉදලා තමයි මං ඒ පොත සල්ලිවලින් පුරවන්න ගත්තේ..”

අම්මාගේ හදවත හැඟීමිබරවී ඇති බව ඇගේ කතාවේ ස්වරයෙන් විතරක් නොව දිලිසෙන හෙත්වලින්ද ඔහුට දැනුණේය. ඒ නිසා මෙතෙක් කලක් ඇ සුරැකී බැංකු පොත ඔහු අතට ගත්තේය.
“අප්පච්චි ඒ කාලේත් වාහන බිස්නස් කරපු හින්දු මගේ අතේ සල්ලි ගැටපුණා. ගෙදර වියදමට මට දෙන සල්ලිවලින් තමයි මං ඔය කුන්දෙනාගෙ නම්වලින් තිබුණු පොත්වලට සල්ලි දැම්මේ. අප්පච්චිත් ඉදහිටලා පොත්වලට දන්නම කියලත් සල්ලි දුන්නා.”

අම්මා එසේ කළ ඉතුරුව නිසා ලක්ෂ තුනකට ආසන්න මුදලක් ඔහුගේ පොතේ තිබූ බව මතක් වූසේය.

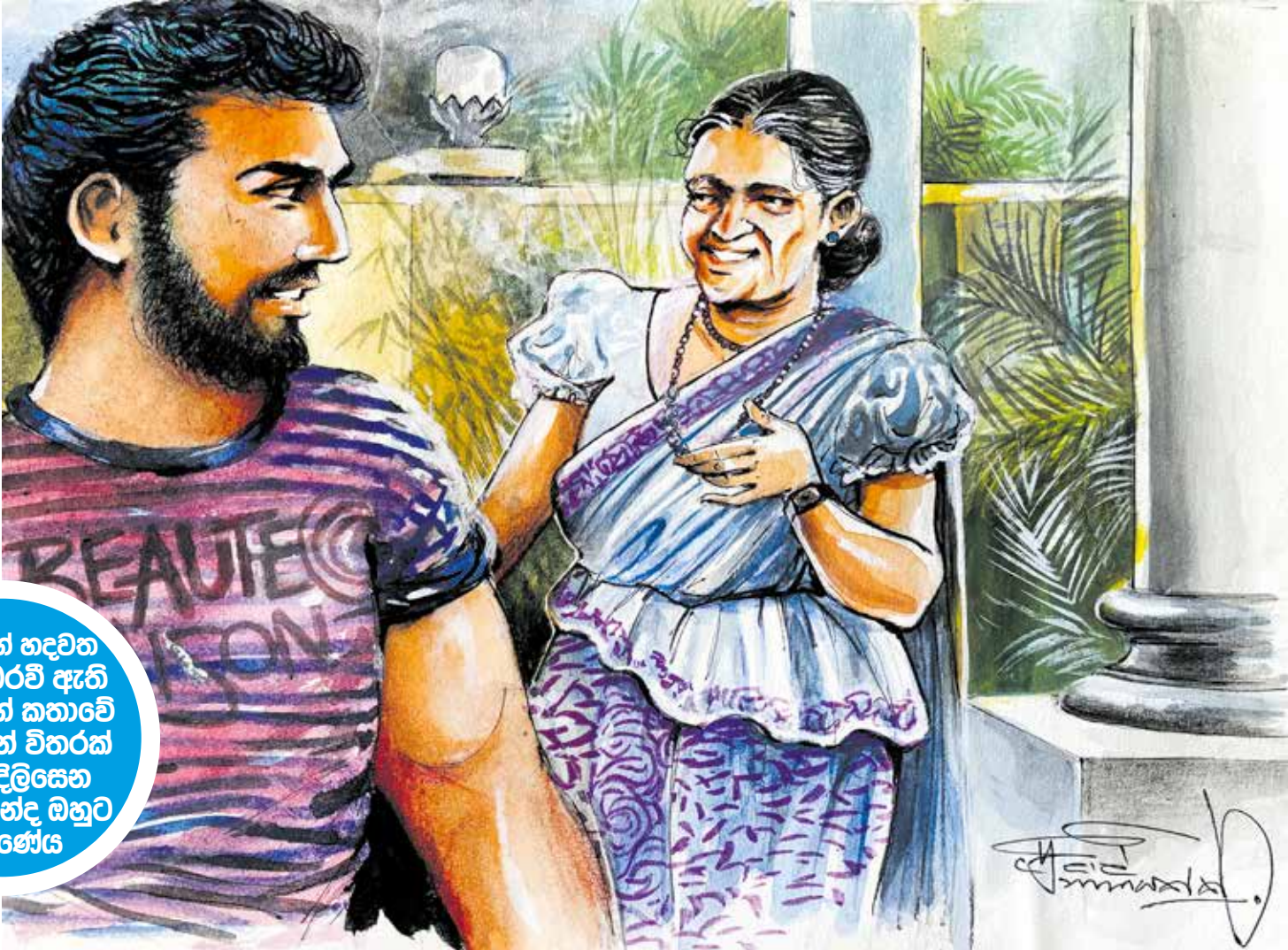
අම්මාගේ කතාව අසන ගමන් ඔහු නිකමට බැංකු පොතේ පිටු පෙරලුවේය. ඔහු සල්ලි ගන්නාටත් පසුත් දිගටම පොතට සල්ලි එකතු වී තිබෙනු දකිද්දී තේනුකගේ හිත ගැස්සුණි.

“ඔයාගේ පොතට ඔයා පුංචි කාලේ දැම්මා වගේම හැම මාසෙම මං රුපියල් දහක් දැම්මා. ඔයා එහෙ ඉද්දි මට එවපු සල්ලිත් මං ඔය පොතට දැම්මා පොඩි පුතා. මට අදටත් ගෙදර වියදමට ඉස්සර වගේම අප්පච්චි සල්ලි දෙනවනේ..”

ඇගේ මුහුණේ වූයේ වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකිවූ සෙනෙහස් බැල්මකි. ඒ කතාව ඇසෙද්දී තේනුකගේ පපුව හිරවුණා වැනි විය.

“මං හිතාගෙන හිටියෙ ඔයා කසාද බැන්ද දවසට මේ පොත ආපහු දෙන්න. ඒත් ඔයා මේ වෙලාවේ ඉන්නෙ ප්‍රශ්නක කියලා මං දන්න හින්ද ඔයාට මේ වෙලාවේ සල්ලි ඕන කියලත් මං දන්නවා එතකොට මං මේක තියාගෙන ඉදලා වැඩක් නැනෙ..”

ඔහු පොතේ අවසාන පිටුව බැලුවේ නිකමටයි. සැබැවටම ඔහුගේ ඇස් උඩ ගියේය. එහි අවසාන ගේස ලෙස අනු පත් ලක්ෂ හටනවදහස් තුනක් සටහන්ව තිබුණි.
“අම්මා...”



අම්මගෙ සල්ලි මං විතරක් මෙහෙම ගන්න එක හරිද?

ඒ ඉලක්කම් ප්‍රමාණය නිසාම ඔහු පුදුම වූ සිතින් කතා කළේය.
“පොඩි පුතා... මං දන්නවා ඔය අහන්න යන්නෙ මොකදද කියලා.. අප්පච්චිගෙවත් අයියගෙවත් සල්ලි නෙවෙයි ඔය..”
“එහෙනම් අම්මට කොහෙත්ද මෙවිචර සල්ලියක් මට ඉතුරු කරන්න..? අනික දැන් දවස් තුනකට කලින් තමයි ලක්ෂ අසූපහක් එකවුත් එකට වැටිලා තියෙන්නේ. මේක අප්පච්චිගෙයි අම්මගෙයි කුමන්ත්‍රණයක් නම් ජිලිස් අම්මා මේ පොත මට එපා.”

ඔහු සෙනෙහෙලනා මැණිකේ වෙනටම බැංකු පොත දිගු කරගෙන කීවේය. අප්පච්චි උපයන දේශපාලන සල්ලි සහයක්වත් තමාගේ වියදමට නොගන්නට ඔහු හිතට පොරොන්දු වූයේ ජපානයේ සිටි කාලයේමය. සෙනෙහෙලනා මැණිකේ සිහින් සිනාවකින් යුතුව පුතුට කතා කලාය.
“ඒ ලක්ෂ අසූ පහ දැම්මේ මුට්ටි මාමා. හැබැයි නිකම නෙවේ. මගේ සල්ලි..”
“අම්මට මුට්ටි මාමා මොනවටද එව්වර සල්ලියක් ණය වුණේ..?”
“ණයක් නෙවේ පුතේ. එහෙ ගමේ අපේ අප්පච්චි හැමෝටම පර්වස් විස්ස ගානෙ ලිව්වනෙ අප්පච්චි ලෙඩවෙලා ඉන්න කාලේ. ඒක ඔයාලගේ අප්පච්චිවත් දැනත් හිටියෙ නැ. අම්මගෙන් හම්බවුණු ඉඩම් ඒ කාලේම බිස්නස් පාඩුවෙද්දී ඔයාලගෙ අප්පච්චි විකුණලා නැති නාස්ති කලානේ. ඒ හින්දමයි මං මේ ගැන නොකියා හිටියෙත්.”
අම්මා ඒ ඉඩමේ රහස අප්පච්චිට නොකී කරුණ තේනුක තේරුම් ගත්තේය. ඒ දිනවල මේ ඉඩම ද එසේ නම් විකිණී ගොසිනි.

“මෙව්වර දවසක් ඉඩමේ ඔප්පුව තිබ්බෙන් පොඩි මල්ලි ගාව. එයා කොහොමත් කිය කිය හිටියෙ විකුණන්නම් ඒක එයාට දෙන්න කියලා. අනික මල්ලිට දැන් සල්ලිත් හොදයි. පොල් බිස්නස් එක සාරයි කිව්වා. ලොර අටක් විතර තියෙනවා. දරුවොත් ලංකාවේ නෑනේ..”
“චතුර්ණිත් තව ඇවිත් නැද්ද..?”
“නෑ තව විකක් කල් එහෙ රස්සාව කරන්න ඕනි කියනවලු. ඩුබායිවල බැංකුවකනෙ වැඩ කිව්වේ..”

තේනුක අම්මා කියන දේවල් අසා සිටියේ බැංකු පොතේ පිටු එකිනෙක පෙරලමිනි. අම්මාට මේ අයුරින් නැදෑයෙක් ගැන කතා කරන්නවත් කෙනෙක් නිවසේ නැත.
සෙනෙහෙලනා මිදුලේ සිටි වාහනයේ රියදුරුට කතා කළේය. වාහනයේ ඇති බඩු හාණ්ඩ ගෙනැවිත් ගෙනැවිත් තබන ලෙස කී ඇය කමල්ට ද කතා කොට ඊට උදව් වන ලෙස කීවාය.
“මාත් අද ඔයා එක්කම කැම කාලා යන්න ආවේ..”
“ඉතින් හොදයිනෙ අම්මා..”
තේනුක කීවේ ආසාවෙන්. පවුලේ කෙනෙක් හා එකතුව ආහාර ගැනීමේ අවස්ථාවක් එන්නේම නැත.
“දැන් අම්මා මට මේ හදිස්සියේ සල්ලි ගොඩාක් දලා බැංකු පොතක් ගෙනත් දුන්නෙ ඇයි..?”

ඔහු හදිසියේ මතක් වී ඇසුවේ අසා දැනගත යුතුව දෙයකි.
“ඔයා මේ වෙලාවේ මොකදද කරන්න ඕන? ඔයාට නිදහසේ ඉන්න පුළුවන් නැතක් ගන්න ඔය සල්ලිවලින්. හැබැයි ඒ නැත දැන්ම කාටවත් නොකියා ඉන්නවනම් මං කැමතියි..”
ඔහු හිස වැනුවේ අම්මාගේ අදහසට එකඟ බව පෙන්වන්නයි.
“සල්ලි මදි වුණොත් බැංකු ලෝන් එකක් දගන්න පොඩිවට. අනික පරණ ගෙවල් ගන්න එපා. තව්ටු දෙකට වගේ හදපු ගෙයක් ගන්නවනම් ඔයාට එක තට්ටුවක් රෙන්ට් කරන්න වුණත් පුළුවන්.”
තේනුකට අම්මා ගැන පුදුම හිතුණි. ඊයෙ ගෙවුණු පැය ගණනාවම ඔහු හිතුවේද මුදලට ගෙයක් ගන්නට නොහැකි නිසා මහල් ගෙයක් කුලියට හොයාගන්නටය. ඒ එවිට අංජනාලට එක් මහලක් දෙන්නට පුළුවන් නිසාය. අම්මාට අංජනා ගැන කියන්නට කීපවරක්ම හිතූණත් මේ ඊට වෙලාව නොවන බව ඔහුගේ හිතම ආයෙත් කීවේය.
“අම්මගෙ සල්ලි මං විතරක් මේ විදිහට ගන්න එක හරිද?”
හිත ඇතුළෙන් බරට තිබූ ප්‍රශ්නයක් ඔහු අසා ගත්තේය.
“මට කියන්නකෝ පොඩි පුතා ඒකෙ තියෙන වැරද්ද මොකදද කියලා..?”
“අක්කයි අයියයි ඉන්නැද්දී මං විතරක් ගන්න එක..?”
“පොඩි පුතා... සෙනුකා කවදවත් ලංකාවට එන්න නෑ කිව්වා. ආවොත් නුවර මහ ගේ තියෙනවා. එහෙ ඉඩමත් මං අප්පච්චිට කියලා ඔයාලා කුන්දෙනාට ලියලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ජීවිත බුක්තිය තියාගෙන. අයියා දැන් ඔය නොකියා දැනගන්නේ මේ ගෙයයි ඉඩමයි කියලා අප්පච්චිට නොතේරුණාට මට තේරෙනවා. ඉතින් ආයෙ එයාට අමුතුවෙන් දෙයක් දෙන්න ඕන නෑ. ඔයා අනිත් අය ගැන නොහිතා ඔයාගෙ වැඩේ කරන්න.”
අම්මා මොනතරම් කෙලින් වැඩ කළ හැකි පොරුමෙන් ගැහැනියක් ද?
ඇගේ ඉවසිලිවත්තභාවයත්, කල්පනාකාරිභාවයත් නැත්නම් අප්පච්චිට ඔහුගේ ගමන වුවත් මේ අයුරින් යන්නට ලැබෙන්නේ නැත.
ඇය ඉදහිටි තැනින් නැගිට ඔසරි පොට අත වටා පටලවා ගත්තාය.
“දැන් මාත් එක්ක අද රැ කැම කාල නෙ යනවා කිව්වේ..?”
“ඔව්.. අපි යමුකො වන්නට. අයියා වචන්නෙ කොහොමද බලන්න. දැන් අනික ඕවා දැක්කා කියලා ඔයාට හිත රිද්දවගන්න ඕන නෑනේ..”
තේනුක ද අම්මා අනුව ගෙයින් එළියට බැස්සේ වෙනදට වඩා හිතේ සැහැල්ලුවකිනි.

අම්මා මොනතරම් කෙලින් වැඩ කළ හැකි පොරුමෙන් ගැහැනියක් ද?

දැනුණ අපේ ගෙදර නයි බිත්තර අනුවක තියෙනවා

“එතකොට මං ඉස්කෝලේ හත වසරේ ඉගෙන ගන්නවා. දවසක් උදේ මං ගෙදර මිදුල අතුගානකොට පොඩි සර්පයෙක් අතුගාන නැනට ආවා. මං එයාව අල්ලගෙන ඇදගෙන හිටපු ගවුමේ සාක්කුවට දගන්නා. හැබැයි මිදුල අතුගාලා ඉවර වුණාම මට ඒක අමතක වුණා. ඊටපස්සේ මං නැන්දලාගෙන ගෙදර ගියා. මාව නැන්ද මිදුවේ උකුණො බලන්න අල්ල ගන්නවා ඒ ගියාම. එහෙම උකුණො බලද්දී මට එක පාරටම මතක් වුණා උදේ සාක්කුවට දගන්න සනා. ‘මං බඩුවක් පෙන්නනම්’ කියලා සාක්කුවට අත දලා එයාව අනට අරන් පෙන්නනකොට පෙන්න කලා කියලා මගේ අනට නැන්ද ගැහුවා. එතකොට සනා ඇනට විසිවුණා. ඒ මං සාක්කුවේ තියාගෙන ඉඳලා තියෙන්නේ පොඩි නයි පැටියෙක් ලු. ඊටපස්සේ ඉතින් අවවාද, නීති රීති ගොඩයි, නැන්දගෙන් වගේම අපේ ගෙදරිනුත්. ඒ නින්ද කොච්චර ආස හිතූණත් ඊටපස්සේ සර්පයෝ ඇල්ලුවේ නෑ. ගොඩක් ලොකු වෙනකල් දැක්කා අපේ ගෙදරත්, අහල පහළ ගෙවල්වලත් අය සර්පයෝ ආවම මරණ හැටි. ඒක දකිනකොටත් මට නම් දුකයි. මොකද එයාලත් ඉතින් කොහේ හරි ජීවත් වෙන්න එපායි... ඒකයි.”



එද ගෙදරට බයේ සර්පයන් ඇල්ලීම නතර කළ වතුරි සඳමාලි තෙන්නකෝන් ඊට අවුරුදු දහතුනකට පමණ පසු නැවතත් සර්පයින් අල්ලන්නට පටන් ගත්තාය. ඒ ඇ ජීවත් වූ නුවර ජම්බුගහපිටිය මිනිරන්මනාව ගම අන්තර් ගම්පහ කොරසේ පදිංචියට පැමිණි පසුය. ඇයට නයි අල්ලන්නට හැකි වින්තිය අසල්වාසීන් දැනගන්නේ අහම්බෙනි.

“මං උයන්න කුස්සියට යනකොට කුස්සිය ඇතුළේ නයෙක්. මට බය හිතූණත් නෑ. කලබල කළේත් නෑ. ඉක්මනටම ගේ ඇතුළෙන් කුස්සියට එන දෙර වැහුවා. ඊටපස්සේ මං නයාව අල්ලලා බෝතලයකට දැමීමා. නයා කිසි කලබලයක් කළේත් නෑ. මහත්තයා එක්ක ගිහින් ඒ වෙලේම මෙහෙ කැලෑවකට නයාව මුද හැරියා.”

ඒ කතාව කෙසේ හෝ අසල්වාසීන්ගේ කනට ගියෙන් නයෙක් පොළඟක් ආ කල හෝ දුටු කල ඔවුහු වතුරිගේ උදව් ඉල්ලන්නට පටන්ගත්හ. ඇයද කැමැත්තෙන් ගොස් කාගේ හෝ පොලු පහකින් මිය යන්නට සිටි නයි පොළොඟුන් අල්ලා ඔවුන් ජීවත්විය හැකි පරිසරයකට මුද හරින්නීය.

කාලය එසේ ගතවෙද්දී දුරබැහැර පැතිවලින්ද ඇයට ‘නයි අල්ලන්නට’ ඇමතුම් එන්නට පටන් ගත්තේය. එවන් ගමන්වලදී නම් දැනුම් දෙන්නන්ගෙන් ප්‍රවාහන ගාස්තුවක් ඇය අය කලාය. හේතුව එම ස්ථානයට වාහනයකින් යා යුතු වූ නිසාය.

“අනික එහෙම හැමතැනින්ම ඇමතුම් එන්නට ගන්නට පස්සේ වෙලාවක් අවේලාවකුත් නැතුව කතා කරනවා. රැ. දෙළහට එකට ඇමතුම් එනවා. ඒත් මගේ සේවය මං වෙලාවටවත් මුදලටවත් පැහැර හැරිය නෑ. රැ. කියලා බලන්නෙන නෑ නැවත. දවසක් රැ. දෙළහට ගියා ගම්පහ ඔරුනොට පාරේ ගෙදරකට. මාව වැංකියේ යට කොන්ක්‍රීට් ලෑල්ලට යටින් නයෙක් ඉන්නවා කියලා ගියේ. ඒ ගිහින් නයාව මුදගන්නට පස්සේ තමයි දැක්කේ එතන තව නයෙක් ඉන්නවා කියලා. ඒ පාර එයාවත් එතනින් අයින් කරලා අල්ලලා ලොකු බෝතලයකට දැමීමා. දැනුම්

දුන්න අය කැමති වෙනව නම් අල්ලලා දුන්න කෙනා රක්ෂිතයකට දන්න මං දීල එනවා. එහෙම කැමති නැත්නම් මං අරන් ඇවිත් මහත්තයා එක්ක ගිහින් සනා ආරක්ෂිත තැනකට මුද හරිනවා.”

ඒත් ඒ අතරවාරයේ ඇය ස්ව කැමැත්තෙන්ම කරන තවත් වැඩකි. ඒ අල්ලන්නට යන සර්පයින් තුළා වි සිටිනම් ප්‍රතිකාර කිරීමයි. එහිදී සනාට සාමාන්‍ය ලෙස තුළා වි ඇත්නම් ඇ එහිදීම තුළාලයට ප්‍රතිකාර කරන්නීය. තුළා බරපතළ නම් සනා අල්ලාගෙන ගෙදර ගෙනත් ප්‍රතිකාර කර සනාව සුවපත් කර රක්ෂිතයකට මුද හරියි. එසේ ගෙනෙන සත්තන්ට ප්‍රතිකාර කරන්නට වතුරිට බැරිය. ඒ නිසා ඇය ඊට උදව් ගන්නේ උඩුගම්පොළ පසු වෛද්‍යවිද්‍යාලයක වන සුමේද කනිෂ්කගෙනි.

“ඩොක්ටර් මට කියන්නේ සනා අල්ලගන්න පුළුවන් නම් අරන් එන්න කියලා. මං ගෙනියන සර්පයින්ට ඩොක්ටර් හැමදම ප්‍රතිකාර කරන්නේ නොමිලේ. මං කරන්නේ සේවයක් නිසා ඩොක්ටර්න් එහෙම කරලා සේවයක් කරනවා. වාහනවලට අනුවෙලා, මදුවලට තුළා වෙලා,

බල්ලො අල්ලලා වගේ එහෙම බරපතළවට තුළාල වුණු සත්තන්ගේ තුළාවලට මැහුම් දලා දවස් හතරෙන් හතර ඩොක්ටර් ගාවට ගෙනියන්න ඕන. එතකල් එයාලා අපේ ගෙදර ඉන්නවා. බිත්තර, කුකුල් මස් වගේ ඒවා කැමට දෙනවා. ඒ තුළාල හොදවුණාම මුද හරිනවා.

සමහර ගැනු සත්තු බිත්තර දලා තියෙනවා. ඒ අය ගේනකොට බිත්තර විකන් අරන් එනවා. එහෙම ගෙනත් බිත්තරවලින් පැටව් එනකල් තියලා ඒ පැටවුනුත් ආරක්ෂිත කැලෑවකට මුද හරිනවා. මේ වෙනකොට එහෙම නයි පැටව් හැත්තෑවක් විතර මං මුද හැරලා තියෙනවා. දැනුත් අපේ ගෙදර නයි බිත්තර අනුවක් තියෙනවා. ඒ ළඟදී දෙරණගොඩ ගෙදරක පිලක් අස්සේ හිටපු නයෙක්ව අල්ලන්න ගියා. පිල කැඩුවම එතැන නයි දෙන්නයි. බිත්තරන් තිබ්බා. ඒවා ගෙනාවා.

මේ පැතිවල වෙනත් සර්පයින්ට වඩා නයි එන්නේ. අනික මිනිස්සු වෙනත් සර්පයෝ මරනවා. නයි මරන්න බයයිනේ. මේ වෙනකොට මං ලොකු නයි 570කට වඩා අල්ලලා මුද හැරලා තියෙනවා. පොඩි සත්තු නම් ගණන් කළේ නෑ.”



වතුරිට තවම වයස අවුරුදු තිහක්වත් නැත. බල්ලෙකුට පුසෙකුටවත් කරුණාවක් නැති මිනිසුන් අතර එවැනි වයසක අයෙක් සර්පයින්ට ආදරය කිරීම සතුටකි. ඇගේ වාසනාවට ඇයට හමුවූ සැමියා සුරංග සෙනෙවිරත්න ද සතුන්ට කරුණාව දක්වන්නෙකි. වතුරි සර්පයින් අල්ලන්නට යන හැමවිටම ඔහුන් ඇය සමග යයි. ඊටද වඩා වතුරි සර්පයින් හුරතල් කරන්නේ හුරතල් වයසේ දරුවෙක් ද ඇගේ ඇකයේ හුරතල් වෙද්දීය. ඒ සය හැවිරිදි පුත් යේණාන් ය.

“පුතන් සර්පයින්ට බය නෑ. එයාට මං නිර්විභ සත්තන්ව දැන්මම අල්ලන්න දෙනවා. මං සර්පයෝ අල්ලන වැඩේ කරනවට පුතන් ආසයි. කොහොමත් පොඩි කාලේ ඉඳලා සර්පයින්ට තියෙන බය ළමයින්ගෙන් ඇත් කරන්න ඕන.

පොඩි කාලේ ඉඳල මං කොහොමත් සර්පයා කියන සනාට බය නෑ. මම ජීවත් වූණේ සර්පයෝ වැඩිපුර හිටපු පළාතක. නයි පොළොංගු විතරක් නෙවේ ඒ කාලේ අපේ ඉඩම්වල පිහුරොත් හිටියා. එයාලව නිතර නිතර දැකලම වෙන්න ඇති බය ගිහින් තියෙන්නේ. මං නයි අල්ලන්න අමුතුවෙන් පුරුදු වුණේ නෑ. ඒත් මං ඕනම සර්පයෙක් අල්ලන ක්‍රමයක් තියෙනවා. බැරිම අවස්ථාවක් ආවොත් විතරයි ඔලුවෙන් අල්ලන්නේ. අපි මුලින් ලෑලි කැලී ඒවා මේවා තියලා ඔලුව තද කරලා අල්ලන්න යාමෙන් සනාගේ ඔලුවට හානි වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මං ගොඩක් වෙලාවට මුලින් අල්ලන්න වලිගෙත්. හැබැයි ඉතින් කල්පනාවෙන් ඒක කරන්න ඕන. වලිගෙන් අල්ලනකොට වැරදියට ඇල්ලුවොත් අපිට හානි වෙන්න පුළුවන්. මට ඒ වගේ නයි දෙන්නෙක් දුෂ්ඨ කරලා තියෙනවා. කුණකටුවෙක් කාලා තියෙනවා. ඒත් මං සර්පයින්ව අල්ලලා දීලා ඉවරවෙලා තමයි මට ප්‍රතිකාර ගන්න රෝහලට ගියේ.”

නයි එළියට බහින වෙලාවල් ඇති බව වතුරි කියන්නේ අත්දැකීමෙනි. ඒ අනුව උදේ දහයත් එකොළහත් අතරත් හවස තුනත් හතරත් අතරත් නයා අවිච්ච තපින්නට එයි. එසේම තව දෙයක් ඇ කියන්නීය. නයෙක් ඇල්ලුවීට සමහරෙක් කොහොමද ගණන් කියා ඇසීමයි. නයි අල්ලන්නේ මුදලට නොව සේවයක් වශයෙන් බවත් සතෙකුගේ ජීවිතයක් මිල කළ නොහැකි බවත් ඇය කියයි.

ඇස්වලට දිස්නො දෙන Dark Circles Treatment



“දැස් යනු මිනිසාගේ ආත්මයේ කවුළුවකි”
ඉහතින් උපුටා දක්වා ඇත්තේ ලෝක පූජිත මහා සාහිත්‍යකරුවෙකු වන විලියම් ශේක්ස්පියරගේ සුප්‍රසිද්ධ කියමනකි.



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

ඇත්තය, කෙනෙකුගේ දැස් දෙස බැලූ විට ඔහුගේ අභ්‍යන්තර සිතුවිලි, හැඟීම් පමණක් නොව ඔහුගේ වයස, සෞඛ්‍යසම්පන්නභාවය ගැන පවා යම් නිගමනයකට එළඹිය හැකිය. ඊට අමතරව ඔහු රාත්‍රිය නිදිවර්ජිතව ගතකරන්නෙක්ද, නැතහොත් යම් ගැටළුවකින් පීඩා විදින්නෙක්ද යන කරුණු පවා දැස්වලින් සොයාගැනීම අපහසු නැත.

සුන්දරතම ශරීර අවයවයක් ලෙස දැස් පිළිබඳව ලියැවුණු වර්ණනා ඉහටත් උඩිත්ය. විවිධ වර්ණවලින් දැස් හැඩගැන්වීමට සහ ඒවා තව තවත් අලංකාර කිරීමට කාන්තාවන් පුද්ගලිකව කැමැත්තක් දක්වන්නේ ඒ නිසා විය යුතුය. එපමණක් නොව දැස් අවලස්සන කරන අවපැහැගැන්වීම් පිළිබඳවද බොහෝ කාන්තාවන් දක්වන්නේ නොසතුටකි.

මිලියන දෙසිය දහහතකට වැඩි ඉන්සට්ග්‍රෑම් අනුගාමිකයින් පිරිසක් හිමි සුප්‍රසිද්ධ අමෙරිකානු ගායිකා සෙලීනා ගෝමස්ට් ඇති ප්‍රධාන රූපලාවන්‍ය ගැටළුව කුමක්ද යන වග වරක් මාධ්‍යවේදියෙක් ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කළේය.

“ඇස් වටා ප්‍රදේශය කළු වුණු ගමන් මගේ මුළු මුණම කැන වෙනවා වගේ හැඟීමක් මට දැනෙනවා. ඒ නිසා ඇස් යට කළු වෙන එකට නම් මම ගොඩක් අකමැතියි.”

ඒ ඇගේ පිළිතුරයි.
දැස් වටා අඳුරු වීමට නැතහොත් ‘Dark Circles’ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ ඒ වටා ඇති කොලජන් අවම වීමයි. සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 25 පමණ පසුවන විට මේ පෙදෙසේ ඇති කොලජන් ක්‍රමයෙන් අවම වීමට පටන්ගැනීම ස්වභාවිකය. ඊට අමතරව ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා නොගැනීම, ආහාර රටාවේ වෙනස්කම්, මානසික ආතතිය, නිතර හිරුඑළියට නිරාවරණය වීම වැනි කරුණු නිසාද දැස් වටා පෙදෙස අඳුරුවීම සිදුවිය හැකිය.



මාසයකට එක බැගින් සත්කාර වාර හයක් සිදුකළාට පස්සේ ඇස් වටා පෙදෙසේ සැබෑම වෙනසක් ඔබටම දැකගන්න පුළුවන්

දැස් වටා සම ඉතාමත් සංවේදී බැවින් මෙම අවපැහැගැන්වීම් ඉවත් කිරීම සඳහා හිතමනාපයට ප්‍රතිකාර කිරීමට යාමෙන් ඔබගේ පෙනීමට පවා ගැටළු ඇතිවිය හැකිය.

නමුත් දැස් වටා ඇති සම ඉතාමත් සංවේදී බැවින් මෙම අවපැහැගැන්වීම් ඉවත් කිරීම සඳහා හිතමනාපයට ප්‍රතිකාර කිරීමට යාමෙන් ඔබගේ පෙනීමට පවා ගැටළු ඇතිවිය හැකිය.

ඉතා ඉක්මනින් ‘Dark Circles’ ඉවත් කරන බව සපුට කරන විවිධ රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන භාවිත කිරීමට පෙර ඒවායේ ප්‍රමිතිය පිළිබඳව සොයාබැලීම වැදගත් වන්නේ ඒ නිසාය.

දැස්වලට හානිකර විය හැකි ප්‍රතිඵල රහිත වාණිජ නිෂ්පාදන වෙනුවට දැස් වටා ඇති අවපැහැගැන්වීම් ඉතා සාර්ථකව ඉවත් කරන අනර්ථ සත්කාරයක් දැන් ඔබට අත්විදිය හැකිය. පහත සටහන ඒ පිළිබඳවය.

“ඇස් වටා පෙදෙස අඳුරු වුණාට පස්සේ කාන්තාවකගේ සැබෑ වයසටත් වඩා වයස ජේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා මේ ගැන නොසලකා හරින්න එපා කියලා මූලිකම කියන්න ඕනේ.

‘Dark Circles’ ඉතාම ඉක්මනින් ඉවත් කරන්න අපි විශේෂ සත්කාරයක් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. මේ සත්කාරය කරන්නේ සත්කාර කීපයක එකතුවක් විදිනවයි.

මූලිකම අපි ඇස් වටා පෙදෙසට



ඇස් වටා පෙදෙස අඳුරු වුණාට පස්සේ කාන්තාවකගේ සැබෑ වයසටත් වඩා වයස ජේන්න පටන් ගන්නවා

හොඳ සම්බාහන සත්කාරයක් සිදු කරනවා. එමගින් ඇස් වටා රුධිර සංසරණය වේගවත් වෙනවා.

ඊටපස්සේ අපි මයික්‍රෝඩර්මාබ්‍රේෂන් සත්කාරයක් සිදු කරනවා. මේකෙන් මේ ප්‍රදේශයේ තියෙන මැරුණු වර්ම කොටස් හොඳින් ඉවත් කරගන්න පුළුවන්.

තුන්වන අදියර විදියට අපි මේ ප්‍රදේශයට විකිරණ සංඛ්‍යාත විකීන්සාවක් (Radiofrequency) කරනවා. මේ සත්කාරය නිසා ඇස් වටා පෙදෙසට නව කොලජන් තන්තු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය උත්තේජනය ලැබෙනවා. ඊටපස්සේ අවසාන වශයෙන් ඇල්ටී මාස්ක් එකක් සහ Hyaluronic acid, Vetinol (Vitamin A) අඩංගු මාස්ක් එකක් ආලේප කරලා විනාඩි කිහිපයක් තියනවා.

අවුරුදු 25ට වැඩි ඕනම කෙනෙකට මේ සත්කාරය කරගන්න පුළුවන්. මේ විදිහට මාසයකට එක බැගින් සත්කාර වාර හයක් සිදුකළාට පස්සේ ඇස් වටා පෙදෙසේ සැබෑම වෙනසක් ඔබටම දැකගන්න පුළුවන්.”

හදිසා හිරිමාණි



“උදුම්බරා” සොඳුරු මනාලියක් වූ හැටි



සාරිය අයිවරි සාරි එකක්

ගෝලඩ් සහ පබලු මිශ්‍ර සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආභරණ

රෝස මල්වලින් නිමැවූ මල් කළඹක්

අද ‘ධරණි’ තුළින් අපි ඔබට සමීප කරන්නේ ‘උදුම්බරා’ චිත්‍රපටයේ උදුම්බරා ලෙස රඟපෑ නළුනානි හෙන්ඩර්සන්ගේ මංගල දිනයේ සොඳුරු ඡායාරූප කිහිපයක්.

දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවක් වූ නළුනානි හෙන්ඩර්සන්ගේ අත ගත්තේ පාසල් මිතුරෙකු ලෙසින් දැන හඳුනාගෙන පසුව ආදරවන්තයින් බවට පත්වූ වරාය ඉංජිනේරු අංශයේ නාවික ඉංජිනේරු සජිත් පයවීරයි.

නළුනානිව මංගල දිනයේ සුන්දරව හැඩගන්වා තිබුණේ අතුරුගිරිය සැලෝන් අපේක්ෂාහි අපේක්ෂා බණ්ඩාර විසින්.

“නළුනානිට අවශ්‍ය වූණේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනමාලියක් වගේ හැඩවෙන්න. මොකද ඇයගේ මනමාලියත් උඩරට මුල් ඇඳුමින් සැරසෙන නිසා. ඇයගේ සාරිය අයිවරි සාරි එකක්. ගෝල්ඩ් සහ පබලු මිශ්‍ර සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආභරණ සහ රෝස මල්වලින් නිමැවූ මල් කළඹක් තමා මම මෙතැනදී ඇයට භාවිතා කළේ.

ඒ වගේම වයාගේ ස්වභාවික ලස්සන ඉස්මතු වෙත ආකාරයට නැවුරුල් මේකප් එකක් තමයි ඇයට දැමීමේ. කොණ්ඩා මෝස්තරය වුණත් වයාට ගැලපෙන විදියට සරල මෝස්තරයක් යෙදුවා.

තව ඇයගේ යහළු මනමාලියන් 3 ක් සිටියා. ඔවුන් සැරසුණේ ගෝල්ඩ් රෝස් පැහැති ඇඳුමින්. ඉතින් අවසානයේ ඉතාම සුන්දර සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් සහ කණ්ඩායමක් තමයි අපි හැඩගැන්වීම් කළේ.”

නළුනානි හෙන්ඩර්සන්ගේ මංගල දිනයේ සොඳුරු දසුන් ඡායාරූපගත කර තිබුණේ Two Brothers Photography හි අතුල මෙන්ඩිස් සහ මනෝජ් මෙන්ඩිස් විසින්ය.

ලැප්ටොප් දිනම අපි දැන් එකවෙලා...

SLTMOBITEL
**LAPTOP
Fiesta**



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

**සතිපතා
ඡයග්‍රාහකයින්!**

*කොන්දේසි සහිතයි.

SLTMobitel Mobile සහ Home පාරිභෝගිකයන් සඳහා අදාළ වේ.

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

WP/GT/5473