

**ධරණී**  
ශ්‍රී ලංකාවේ  
**අංක එකේ**  
කාන්තා  
පුවත්පත

# ධරණී

සතුවිත් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය නිස්වන කලාපය  
2021 ජූනි 30 වන බදාදා  
මිල රු. 40 ශි



සහත් ගුණතිලක  
රිදී තිරයේ  
සුප්‍රකට නිලියන් ගැන  
මෙතෙක් හොකි කතා,  
**අද සිට**  
**ධරණීට කියයි**

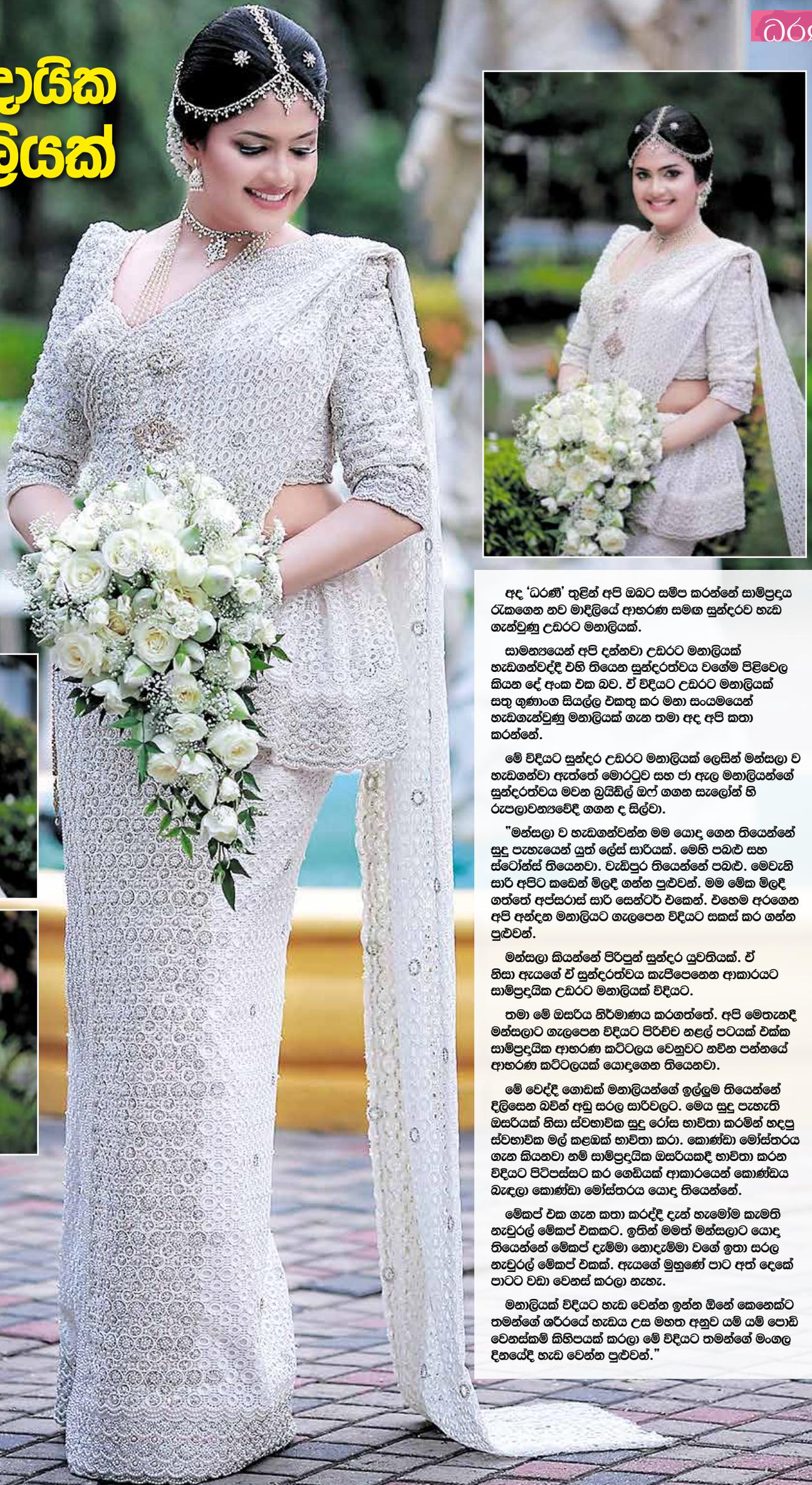
**මුල්වො වගේද**  
**ඩෙල්ටා?**

දෙරණ සිමි ස්ටාර්  
වේදිකාව හොල්ලන  
**තුශානි සහ**  
**නටාභා**

**නිදහස ගැන**  
**කතා කරද්දී මට**  
**සුනිල් ආරියරත්න**  
**සරඟේ බලලව**  
**අමතක**  
**කරන්න බෑ**

**තුශානි ජයවර්ධන**  
සහ  
**නටාභා නිර්මාණී**

# උඩරට සාම්ප්‍රදායික සුන්දර මනාලියක්



ඈද 'ධරණි' තුළින් අපි ඔබට සමීප කරන්නේ සාම්ප්‍රදාය රැකගෙන නව මාදිලියේ ආභරණ සමඟ සුන්දරව හැඩ ගැන්වුණු උඩරට මනාලියක්.

සාමන්‍යයෙන් අපි දන්නවා උඩරට මනාලියක් හැඩගන්වද්දී එහි තියෙන සුන්දරත්වය වගේම පිළිවෙල කියන දේ අංක එක බව. ඒ විදියට උඩරට මනාලියක් සතු ගුණාංග සියල්ල එකතු කර මනා සංයමයෙන් හැඩගැන්වුණු මනාලියක් ගැන තමා ඈද අපි කතා කරන්නේ.

මේ විදියට සුන්දර උඩරට මනාලියක් ලෙසින් මත්සලා ව හැඩගන්වා ඇත්තේ මොරටුව සහ ජා ඇල මනාලියන්ගේ සුන්දරත්වය මවන බ්‍රයිඩ්ට් ඔෆ් ගගන සැලෝන් හි රූපලාවන්‍යවේදී ගගන ද සිල්වා.

"මත්සලා ව හැඩගන්වන්න මම යොදා ගෙන තියෙන්නේ සුදු පැහැයෙන් යුත් ලේස් සාරියක්. මෙහි පබළු සහ ස්ටෝන්ස් තියෙනවා. වැඩිපුර තියෙන්නේ පබළු. මෙවැනි සාරි අපිට කඩෙන් මිලදී ගන්න පුළුවන්. මම මේක මිලදී ගත්තේ අප්සරාස් සාරි සෙන්ටර් එකෙන්. එනමේ අරගෙන අපි අන්දන මනාලියට ගැලපෙන විදියට සකස් කර ගන්න පුළුවන්.

මත්සලා කියන්නේ පිරිපුන් සුන්දර යුවතියක්. ඒ නිසා ඇයගේ ඒ සුන්දරත්වය කැපීපෙනෙන ආකාරයට සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් විදියට.

තමා මේ ඔසරිය නිර්මාණය කරගත්තේ. අපි මොහොදි මත්සලාට ගැලපෙන විදියට පිරිවිලි නළල් පටයක් එක්ක සාම්ප්‍රදායික ආභරණ කට්ටලය වෙනුවට නවීන පන්තියේ ආභරණ කට්ටලයක් යොදාගෙන තියෙනවා.

මේ වෙද්දී ගොඩක් මනාලියන්ගේ ඉල්ලුම තියෙන්නේ දිලිසෙන බවින් අඩු සරල සාරිවලට. මෙය සුදු පැහැති ඔසරියක් නිසා ස්වභාවික සුදු රෝස භාවිතා කරමින් හඳුනා ස්වභාවික මල් කළඹක් භාවිතා කරා. කොණ්ඩා මෝස්තරය ගැන කියනවා නම් සාම්ප්‍රදායික ඔසරියකදී භාවිතා කරන විදියට පිටිපස්සට කර ගෙඩියක් ආකාරයෙන් කොණ්ඩිය බැඳලා කොණ්ඩා මෝස්තරය යොදා තියෙන්නේ.

මේකප් එක ගැන කතා කරද්දී දැන් හැමෝම කැමති නැවුරු මේකප් එකකට. ඉතින් මමත් මත්සලාට යොදා තියෙන්නේ මේකප් දැමීමා නොදැමීමා වගේ ඉතා සරල නැවුරු මේකප් එකක්. ඇයගේ මුහුණේ පාට අත් දෙකේ පාටට වඩා වෙනස් කරලා නැහැ.

මනාලියක් විදියට හැඩ වෙන්න ඉන්න ඕනේ කෙනෙක්ට තමන්ගේ ශරීරයේ හැඩය උස මහත අනුව යම් යම් පොඩි වෙනස්කම් කිහිපයක් කරලා මේ විදියට තමන්ගේ මංගල දිනයේදී හැඩ වෙන්න පුළුවන්."

මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී ගගන ද සිල්වා

ඡායාරූප - ප්‍රසංග රත්නායක

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

දින දෙකක් තිස්සේ වූ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හේතුවෙන් අමන්දි සිටියේ ඇදටම විය. දුම් ඇල්ලීමත්, කොත්තමල්ලි බීමත් නොඅඩුව කළෙන්, ඇ බලා සිටියේ ඉක්මනින් රෝග ලක්ෂණ අඩුවේ යැයි කියාය.

“මේ දවස්වල බල බලා ඉන්න එක බයයි නේද අමා? PCR එකක් කරගමුද?”

එය කෝකටත් හොඳ යැයි අමන්දිට සිතූණද ඇය සැමියාට කීවේ තවත් දවසක් දෙකක් බලමු කියාය.

එහෙත් එදින සවස් වේදී භීසරදය, සොටු දියර ගැලීම මෙන්ම උගුරේ අමාරුවද වැඩි වූයෙන්, PCR එකක් කරගැනීම හොඳ යැයි අමන්දි කල්පනා කළාය.

“පැය 24න් අපි රිපෝට් එක දෙනවා. පොසිටිව් වූණොත් විතරක් කොල් කරනවා.”

තම ජෛව සාම්පලය ලබාගත් පෞද්ගලික රෝහලේ හෙදිය කීවාය. අමන්දි ගෙදර ආවේ දෙගිඩියාවෙනි. එදින සවස වනවිට ඇයට තද උණ ගතියක්ද දැනෙන්නට වූවාය. ටික ටික රෝග ලක්ෂණ වැඩිවෙද්දී ඇයගේ සිතට දැනුණේ බියකි.

කෙසේ නමුත් තම රෝග ලක්ෂණ ඉන්ද්‍රියාවේ පැතිර යන බේල්ටා ප්‍රභේදයේ ලක්ෂණවලට සමාන යැයි, අමන්දි සැමියාට කීවේ නිකමට මෙනි. ඒ තවත් මාස දෙක තුනක් වෙද්දී යූරෝපා රටවලින් හමුවන කොරෝනා රෝගීන්ගෙන් 90%ක් පමණම බේල්ටා ප්‍රභේදය ආසාදනය වූවන් විය හැකි බවට අනතුරු අඟවා තිබූ හෙයිනි.

“ලංකාවේ බේල්ටා අඩුයි අමා. හැබැයි බුල්ටෝ නම් තියෙනවා.”

ඔහු එසේ විනිච්චක් කළේ අමන්දිගේ හිත සැහැල්ලු කරන්නට නමුත්, ඒ වනවිට පැතිරීම සියයට පනහකින් වේගවත් ඉන්ද්‍රියානු බේල්ටා ප්‍රභේදය වැළඳුණු රෝගීන් පස්දෙනෙකු කොළඹ, දෙමටගොඩ ප්‍රදේශයෙන් සොයාගෙන තිබූ බව ඔවුන්ද දැන සිටියේය. කෝට්ටේ ප්‍රදේශයෙන්ද එවන් සැක කටයුතු රෝගියෙකුගේ ජෛව සාම්පල පරීක්ෂණයකට යොමුකොට ඇති බව එදින ප්‍රචාරිතවලට කීවේය.

ඉන්ද්‍රියාවට, ඉමහත් ව්‍යසනයක් ගෙනදුන්නේ බී.1.617.2 හෙවත් මේ කියන බේල්ටා ප්‍රභේදයයි. එම ආසාදිතයින් මේ වනවිටත් ලංකාවෙන් හමුව තිබීම කිසිසේත්ම සුළුවෙන් තැකිය හැකි තත්ත්වයක් නොවේ.

පසුගියද මෙම වෛරස ප්‍රභේද පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදුකරන ලද්දේ, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ, ආසාත්මිකතා ප්‍රතිශක්තිවේද හා සෛල විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ ප්‍රධානි ආචාර්ය එන්දිම ජීවන්දර

### බ්‍රිතාන්‍ය ඇල්ෆා ප්‍රභේදයට වඩා ඉන්ද්‍රියානු බේල්ටා ප්‍රභේදයේ පැතිරයාම 50%කින් වේගවත්

# බුල්ටෝ වගේද බේල්ටෝ?

මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙනි.

“මෙම වෛරස ප්‍රභේදය ඉතා ඉක්මනින් පැතිර යන ප්‍රභේදයක්. එය දැනට ලංකාවෙන් හමුවන බී 117 ඇල්ෆා බ්‍රිතාන්‍ය ප්‍රභේදයට වඩා 50%ක පමණ සීඝ්‍රතාවයකින් පැතිර යනවා. ඉහත ප්‍රදේශවලින් මෙම රෝගීන් හමුවීම සමාජයේ බේල්ටා ප්‍රභේදය ආසාදනය වූ රෝගීන් හඳුනාගත් පළමු අවස්ථාව මෙයයි. ඉන් පෙර නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයකින් මෙම රෝගීන් ගැන වාර්තා වූවත්, සමාජයෙන් හමුවූයේ නැහැ.”

මෙය සැලකිලිමත් විය යුතු තත්ත්වයක්. මෙය එන්නත් මාත්‍රාවකින් පමණක් වළකාලීම අසීරුයි. නිසි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරනවා වගේම මෙම සැර වෛරස ආසාදනය වූ රෝගීන් හමුවූ පසු, සෙසු ආශ්‍රිතයින් ඔවුන්ගෙන් වෙන්කොට නිරෝධායනය කිරීම අවශ්‍යයි. මොකද මෙය පැතිරයාම හැකිකාක් අවම කරගත යුතුයි.”

දැනටමත් මෙම වෛරස ප්‍රභේදය සමාජය තුළින් පැතිර යමින් ඇද්දැයි සෙවීම සඳහා පර්යේෂණ වට කිහිපයක් පැවැත්වීමට නියමිතව ඇති බවද ජීවන්දර මහතා සඳහන් කළේය. එමෙන්ම

### එන්නත මගින් සංකුලතා සහ මරණ ප්‍රමාණය අඩුකළ හැකියි

ඉහත කී රෝගීන් කිහිපදෙනාගේ ජෛව සාම්පල පරීක්ෂාවේදී වෙනසක් දකින්නට ලැබුණු හෙයින් ඒ පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අංශ කල්තියාම දැනුවත් කිරීමට පියවර ගත් බවද හෙතෙම සඳහන් කළේය. එමගින් අදාළ ප්‍රදේශ හුදෙකලා කර අවශ්‍ය සෞඛ්‍යමය පියවර ගැනීමට සෞඛ්‍ය අංශවලට අවකාශය ලැබුණි.

මේ අතර, අමන්දිගේ PCR වාර්තාවද පැමිණ තිබුණි. ඇයටද කොරෝනා ආසාදනය වී තිබුණි. ඇයත් පවුලේ අයත් වෙන් වෙන්ව නිරෝධායනය සඳහා යොමුකෙරිණි. ඇයගේ රෝග ලක්ෂණ සමාන වූයේ දැනට පැතිර යන ප්‍රභේදයට මිස බේල්ටා ප්‍රභේදයට නොවූවද මේ ඒ ගැන කවුරුත් අවධානයෙන් සිටිය යුතු කාලයකි.

ඕනෑම වෛරසයක් වේගයෙන් පැතිර යද්දී, එහි විකෘතිභාවයක් ඇතිවීම සාමාන්‍ය සිදුවීමක් බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයද සඳහන් කරයි. එසේම එවැනි විකෘති ප්‍රභේද පැතිර යාමද වේගවත් වේ. එන්නත් මාත්‍රා දෙකම ලබාගත් පුද්ගලයින්ට මෙම බේල්ටා ප්‍රභේදයෙන් බේරී සිටීමට යම් ආරක්ෂාවක් සැලසුනද, එම සම්භාවිතාව සියයට සියයකින් අඩු වේ යැයි කිව නොහැකිය. කෙසේ

නමුත් එන්නත්කරණයට ලක්ව ඇත්නම්, නව ප්‍රභේදය නිසා ඇතිවන සංකුලතා මෙන්ම මරණ ප්‍රතිශතය අවම කරන්නට හැකියාවක් ඇති බව සෞඛ්‍ය අංශයන්හි මතයයි.

ඒ වාගේම මෙය අධික සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවක් ලෙසින් දැනෙන බැවින්, බහුලව මතුවන රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම අවශ්‍යයි. මෙහි සාමාන්‍ය කොරෝනා රෝග ලක්ෂණ වන්නේ භීසරදය, මස්පිඩු වේදනාව, වෙහෙසකාරී බව, අධික උණ, වියළි කැස්ස, ශ්වසන අපහසුතා, ගද සුවඳ නොදැනීම ආදියයි.

බේල්ටා ප්‍රභේදයේදී සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා ලක්ෂණ, නාසයෙන් සොටුදියර ගැලීම, උගුරේ අමාරුව හා භීසරදය ප්‍රධානය. මෙම ප්‍රභේදය වැළඳෙන තරුණ පිරිසට බරපතල රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වුවද, ඔවුන්ගේ රෝගය ව්‍යාප්ත වන ප්‍රමාණය වැඩිය. එමෙන්ම රෝගය වැළඳෙන වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ට, අවධානම් කණ්ඩායම්වලට එහි බලපෑම වැඩිය.

එනිසා මෙහිදීත් වැදගත් වන්නේ නිර්දේශිත සෞඛ්‍ය පුරුදු වෙනදටත් වඩා හොඳින් අනුගමනය කිරීමයි.

ලොව එන්නත්කරණය සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන GAVI (Global Alliance for Vaccines and Immunization) ආයතනය

පෙන්වා දෙන්නේ මෙවන් සැර වෛරස් ප්‍රභේදයක් ව්‍යාප්ත වන සෞභාග්‍යක එකිනෙකා සම්පව ගැවසෙන අවස්ථා අඩුකරගත යුතු බවයි. ඒ වෛරසය ශරීරගතව ඇත්ත රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන අවස්ථාවක, ඔබෙන් ඔබේ ශ්‍රේණි හිත මිතුරන්ට, අසල්වැසියන්ට රෝගය ව්‍යාප්ත වීමේ අවධානම හේතුවෙනි.

එබැවින් හැකි සෑමවිටම මුඛ ආවරණ පැළඳීමත්, නිතර අත් සේදීම, සැනීටයිසර් භාවිතය මගින් වෛරසය ඔබ සමීපයට නොකැඳවා ගැනීම වැදගත්ය. මෙම වෛරසය ආසාදනය වූ අයෙකුට රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට දින කිහිපයක් ගතවෙන බැවින්, ඔබ නිරෝගි යැයි සිතා සමීපව කතාබහ කළ, ආශ්‍රය කළ අයෙකු නිසාවෙන් ඔබ ද ආසාදිතයෙකු විය හැකිය.

හයානක කොරෝනා ප්‍රභේදයක් පැතිර යද්දී ඒ ගැන වෙනදටත් වඩා සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ නිරෝගිභාවය ඔබට කොතරම් වැදගත්දැයි අමුතුවෙන් සිහිපත් නොකළ යුතු බැවිනි.

දිනා වසන්ති එදිරිසිංහ





**තාත්තා අම්මටයි, මටයි ඉල්ලපු දේවල් ඉල්ලන පමාවට ගෙනත් දීපු කෙනෙක්. අම්මා එයාට වඩා ලස්සනයි කියලා කවදාවත් අම්මව ගේ මුල්ලට තිරකරලා තිබ්බේ නෑ**

පසුගිය දිනක මා ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහලට ගියේ මාධ්‍යවේදීන් සඳහා ලබාදුන් කොරෝනා මර්දන එන්නත ලබාගැනීමටය. එහි තිබුණේ දිගු පෝලිමෙක්. ආරක්ෂක නිලධාරීන් මෙන්ම රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයද පිරිස හැසිරවීමට මහත් පරිශ්‍රමයක් දරමින් සිටියහ. ඒ අතර සිටි එක් තරුණ වෛද්‍යවරයෙක් මට හොඳින් දැකපුරුදු බවත් දැනුණි. මුළු ආවරණයක් පැළඳ සිටියත් ඇගේ පෙනුම මට ඉතාම හුරුපුරුදුය. ඒ නිසාම මා පැමිණි කාර්යය අවසන් වුවායින් පසු මා ඇය සොයා ගියෙමි.

“ඩොක්ටර් මට ටිකක් කතා කරන්න පුළුවන්ද...?”

“ඔව් පුළුවන්. මොකද කතාණවා?”

මීට වසර ගණනාවකට පෙර අතීතයට මගේ මතකය රැගෙන යාමට ඒ කෙටි සංවාදය හොඳටම ප්‍රමාණවත් විය.

දිනය 2004 අප්‍රේල් 14 වනදාය. සිංහල අලුත් අවුරුදු දිනය නිසාවෙන් ගෙයින් ගෙට එන රසකැවිල්ලක රස බැලීම හැර වෙන යමක් වෙත අපේ අවධානය යොමු වුණේ නැත. එහෙත් උදෑසන 10ට පමණ අපගේ නිවසට යාබදව පිහිටි මාගේ මිතුරිය ටානියාගේ නිවස දෙසින් ඇසුනේ රනිඤ්ඤා හඩ පරයා ගිය අසාමාන්‍ය ශබ්දයකි. නමුත් වරින් වර නැගුන රනිඤ්ඤා ශබ්ද කන්වල දෝංකාර දුන් නිසා කිසිවෙකුත් ඒ ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කළේ නැත.

“අර කාලකණ්ණි ගැනි හොර මිනිහෙක් එක්ක ගේ ඇතුළේ ඉඳලා මහත්තයාගේ අතටම අහුවෙලා. ඒ ලැජ්ජාවට මහත්තයා වෙඩි තියාගෙනලු. මුන්ගේ වනවරකම් නිසා නිරපරාදේ දරුවෙකුට තාත්තෙක් නැති වුණා.”

ඊට ටික දිනකට පසු ටානියාගේ මව ගැන අස්සක් මුල්ලක් නැර පැතිරුණු එවැනි කතාවලින් පසු ඔවුන් ආගිය තැනක් සොයාගැනීමට ලැබුණේ නැත. කිසිම හාවක් හුවක් නැතිව අවුරුදු 17ක් ගතවිය. නමුත් ඔබ විශ්වාස කරනවාද අද මේ මොහොතේ මා ඉදිරියේ සිටින වෛද්‍යවරිය ඇයයි. වසර 17ක් මා නොදුටු මගේ අසල්වැසි මිතුරියයි. විසිහත් හැවිරිදි ටානියා මා නොදැන සිටි කතාව මා සමඟ පැවසුවාය. “මගේ අම්මා, තාත්තාගෙ කන්සිටුක්කෙන් කම්පැණි එකේ වැඩට ආපු කෙනෙක්. ඒ වගේම අම්මා තාත්තට වඩා අවුරුදු දහයක් බාලයි. ටික කාලයක් යද්දි තාත්තා අම්මාගේ ගෙදරට විවාහ යෝජනාවක් අරන් ගිහින් තියෙනවා. කම්පැණියේ රස්සාවකට ගියපු තමන්ගෙ දුටු කම්පැණි අයිතිකාරයාව බන්දලා දෙන්න ආත්තම්මලත් එක පයින් කැමති වෙලා. ඒ විදිහට තමයි ඒ දෙන්නා කසාද බැඳලා තියෙන්නේ.”

ආදරයත්, සතුටත් නොඅඩුව තිබුණ ඔවුන්ගේ කැඳැල්ලට තුන්වැන්නෙකු වී ටානියා එකතු වන්නේ මය අතරය. ව්‍යාපාරිකයෙකු වුවත් දැහැමි සරල ජීවිතයක් ගතකළ ඇගේ පියාට සේවකයන් මෙන්ම අසල්වැසින්ද බොහෝ ලැදිය.

“මගේ තාත්තා දනමාන, පිංකම් කරන්න ගොඩක් කැමතියි. ඒ නිසා තාත්තා මාස දෙකකට වතාවක් ස්වාමීන් වහන්සේලා ගෙදරට

රඟපාන්න යන එක ඇරෙන්න ලෝකේ තියෙන ඕනම දෙයක් ඉල්ලන්න ගෙනත් දෙන්නම් කියලා.”

මවගේ නිලී සිහිනයන් පියා ඊට දැඩි ලෙස අකමැති වීමත් නිසාවෙන් නිවසේ තිබූ සතුට සාමදනය නැති වී යන්නට වැඩි කලක් ගත වූයේ නැත.

“අම්මට එකපාරම අපි හිටපු ගෙදර හොඳ මදි වුණා. ඒත් තාත්තා හැමවෙලාවෙම කිව්වෙ පොඩි වුණත් එයාට වාසනාව ගෙනාපු ගේ දලා යන්න බැ කියලා. ඒත් අම්මගෙ කරදර ඉවසන්නම බැරි නැත තාත්තා ලොකු ඉඩමක් අරගෙන අම්මට ඕන විදිහට ගෙයක් හදන්න පටන් ගත්තා.”

මය කාලය වනවිට ඇගේ මව ඇසුරු කළ අය පවා තීරණය කළේ යාළු නිලිය විසින්ය. ඒ සියල්ලෙහි ප්‍රතිඵලය ලෙස අවසානයේ කැලණි දේ ප්‍රසිද්ධ දේශපාලකයකුගේ ගජ මිතුරෙකු වූ පෝල් ඇයගේ හිතවතෙකු බවට පත්විය.

තම වනගොන පමණක් නොව සිය සැමියාගේ ව්‍යාපාරික රහස් පවා ටානියාගේ මව පෝල්ට කීවේය. එමෙන්ම සැමියාත්, දියණියත් නොමැති බොහෝ වෙලාවට ඔවුන් නිවසේදී හමුවී පෙම් සුව වින්දෝය. එහෙත් ටානියාගේ පියා මේ කිසිවක් දැනසිටියේ නැත.

“චුයිවර් සේන තමයි හැමදම වගේ මාව ඉස්කෝලෙන් ගන්න එන්නෙ. ඒත් එද හිතපු නැති විදිහට තාත්තා ඇවිත් තිබුණා. අපි ගෙදර ගියාට පස්සෙ තාත්තා ආපහු ඔරිස් යන්න ඕන කියලා වාහනේ පාරේම නවත්තලා ඇතුළට ගියා. ඒත් ආතුළට යද්දි මහ හයිසෙන් අම්මාගෙයි තවත් පිරිමි කෙනෙකුගෙයි හිනාවක් ඇහුණා.”

# හොඳට ඉගෙනගන්නවා ඇරෙන්න ඒ හරකාදියෙන් ගැලවෙන්න මට වෙන විදියක් තිබුණො නෑ

## පැලපතකින් බිහිවූ වෛද්‍යවරියක් කියන කතාව

වඩම්මවලා දන දුන්නා. මාස තුනකට සැරයක් ගමේ අයවත් ගෙදරට කතා කරගෙන පිරිතක් කිව්වා.”

ඇත්තය. එය නම් මටත් මතකය. ලොකු මිනිස්සු මැද පැනීමට තිබූ අකමැත්ත නිසා මා එහි නොගිය සැමවිටකම මාගේ කැම පිඟාන නොවරද නිවසටම එවීමට ඔහු කටයුතු කළේ ඒ ගුණයපත්කම නිසාය.

“තාත්තා අම්මටයි, මටයි ඉල්ලපු දේවල් ඉල්ලන පමාවට ගෙනත් දීපු කෙනෙක්. අම්මා එයාට වඩා ලස්සනයි කියලා කවදාවත් අම්මව ගේ මුල්ලට තිරකරලා තිබ්බේ නෑ. තාත්තා ගියපු හැම බිස්නස් පාටියකටම, උත්සවයකටම, අම්මවත් එක්කගෙන ගියා.”

ඇය කියන්නීය. එසේ ගිය සාදයකදී ඇගේ මවට මෙරට සුප්‍රසිද්ධ චිත්‍රපට නිලියක් මුණගැසී ඇත. සාදයේදී ඇතිවූ හිතවත්කම නිසාවෙන් නිවාඩු පාඩුවේදී මුණ ගැසෙන්නටත් සතුටු සාමිචියේ යෙදෙන්නටත් ඔවුන් අමතක නොකළෝය. “ටික කාලයක් යද්දි අම්මට රඟපාන්න යන්න ඕන වුණා. තාත්තා හැමවෙලාවෙම කිව්වෙ,

නිවස තුළ සිදුවෙමින් තිබූ දෙය වැටහුණත් ඇය විසින්ම ඒ ගැන කියනාතෙක් මා නිහඬ වූණෙමි.

“එද තමයි අම්මයි පෝලුයි එකට ඉන්නවා තාත්තට අහුවුණේ. ඒ වෙලාවේ පෝල් තාත්තගෙ ඔලුවට පිස්තෝලයක් තියලා තර්ජනය කරලත් තියෙනවා. මේ කිසිම දෙයක් තාත්තා මගෙ ඇස් දෙකට, කන් දෙකට පේන්න ඇහෙන්න දුන්නෙ නෑ.”

ඇය කියන්නීය. නමුත් මවගේ එම සම්බන්ධය නතර කිරීමට කටයුතු නොකළ නිසා ඇගේ පියා අවසානයේ වෛද්‍යවත්, ලැජ්ජාවත් පිට කරගැනීමට තීරණය කර තිබුණේ තම ජීවිතය තමා අතින්ම නැතිකර දැමීමෙනි.

“තාත්තා වෙඩි තියාගෙන මැරලා යාන්නම් දවස් හතයි ගියේ අටවෙනි දවසෙ අම්මා පෝල්ට බැන්ද, ඊට මාස තුනකට විතර පස්සෙ අලුතෙන් හදගෙන ආපු ගෙදරට පදිංචියටත් ගියා.

ඊටපස්සෙ පෝල් අපේ ගෙවල් දෙරවල්, වතුපිරි සේරම අම්මව රච්චටලා එයාගේ නමට හරවා ගත්තා. කොටින්ම කිව්වොත් අපිට තිබුණ වාහන පවා විකුණගෙන එයාගෙ නමට අලුත් වාහන ගත්තා. වියදම් වැඩියි කියලා වැඩට හිටපු අයව එල්ලවලා අම්මට තනියම වැඩ කරගන්න කිව්වා. අම්මා ඒවට විරුද්ධව කතා කරගත් කම්මුල් පාරකට වඩා වැඩි දෙයක් ලැබුණේ නෑ. ඒ වෙලාවට අම්මා කාමරේට ගිහිල්ලා තාත්තගෙ ආරෝපණ එක තුරුල් කරන් අඬනවා මං අනන්තවත් දැකලා තියෙනවා.”

මේ සියලු දුක් කරදර හමුවේ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ඉහළින්ම ජයගත් ටානියා උසස් පෙළ සඳහා සුදුනමින් සිටියාය. ඒ වනවිටත් පෝල්ගෙන් දරුවෙකු ලැබෙන්නට සිටි නිසා අම්මාට ඇයව අතපසු වී තිබුණි.

“එක දවසක් මටත් වඩා වැඩිමල් ළමයි දෙන්නෙකුත් එක්ක ගැනු කෙනෙක් පෝල්ට හොයාගෙන ආවා. එතකොට තමයි අපි දැනගන්න පෝල් අම්මව බැඳලා තියෙන්නෙ බොරුවට කියලා. අන්තිමට අපේ සබ්බ සකලමනාවම හුරුගෙන ඒ මිනිහා අම්මවයි මාවයි එළියට ඇඳලා දැමීමා. මම අම්මත් එක්ක ක්‍රීඩා එකකට නැග්ගත් යන්න අතක් තිබුණේ නෑ.”

පසුව ඇය තාත්තාගෙ සොහොන් කොන අබියස සිට ලොකු තාත්තා ඇමතුවද තම සහෝදරයාව ඇස් පනාපිට මරාගත් ගැහැනියකට අනුකම්පා කිරීමට ඔහු තුළ කැමැත්තක් වූයේ නැත.

“ඒ වෙලාවේ මගෙ ළඟ තිබුණේ රුපියල් 3500යි. මං ක්‍රීඩා එකකට නැගලා කිව්වා කුලී කාමරයක් තියෙන නැතකට අරන් යන්න කියලා. අන්තිමට ඒ මනුස්සයා අපිව බොරුල්ලේ වත්තක පේලි ගේකට එක්කක් ගියා.”

ඒ මොහොතේ ඇයට ඒ වෙනුවෙන් සිත තදකර ගන්නවා හැරෙන්නට කළ හැකි යමක් තිබුණේ නැත.

“හිතේ හයිසට වැටිලා හිටියට ඒක නරකාදියක්. එකම ටොයිලට් එකට ගෙවල් පහක හයක අය ගියා. නාගන්න පෝලිමේ යන්න වුණා. ඒ හැම මොහොතකම මට දැනුණේ මම අහසින් පොළොවට වැටිලා වගේ.”

ඇය කියන්නීය “බැරිම තැන මම ආපහු ලොකු තාත්තට කතා කරලා කිව්වා තාත්තා නිසාවත් මට උදව් කරන්න කියලා. ඒත් මට ඉගෙනගන්න හැම මාසෙකම රුපියල් 8000ක් දෙන්න කැමති වුණා ඇරෙන්න එනනින් එහා උදව්වක් එයාලගෙන් ලැබුණේ නෑ. හොඳට ඉගෙනගන්නවා ඇරෙන්න මට ඒ නරකාදියෙන් ගැලවෙන්න වෙන විදියක් තිබුණේ නෑ.”

ඒ නිසාම ඇය සියලු අපහසුතා විඳගෙන උසස් පෙළ විභාගය සඳහා සුදුනම් වූවාය. බොහෝ අවස්ථාවල පාඩම් වැඩකටයුතු සඳහා හොඳම යෙහෙළියගේ නිවසත්, කොළඹ මහජන පුස්තකාල භූමියත් ඇයට උපකාර වූ බව ඇය පැවසීය.

“රිසාල්ට් ආව දවසේ මට සතුට වැඩිකමට ඇඬුණා. වෛද්‍ය පීඨයට තේරිලා කියලා දැනගන්නම මට දැණුනෙ මගෙ ඔලුවට ඔවුන්කක් දැමීමා වගේ.”

**හිතේ හයිසට වැටිලා හිටියට ඒක හරකාදියක්. එකම ටොයිලට් එකට ගෙවල් පහක හයක අය ගියා. නාගන්න පෝලිමේ යන්න වුණා. ඒ හැම මොහොතකම මට දැනුණේ මම අහසින් පොළොවට වැටිලා වගේ**

ජීවිතය යනු බලපොරොත්තු වූ දෙය ලැබෙන තැනක් නොවේ. නමුත් ලැබෙන දේ පමණක්ම හාරගෙන කරබාගෙන සිටීමද ජීවිතය නොවේ බවට ටානියාගේ කතාව හොඳම උදහරණයකි.

“දෙස්තර උපාධිය ගන්නට පස්සෙ මට ඉන්නටත් කෙනෙක් විදියට රස්සාව ලැබුණා. අම්මට දෙවනි පාර ලැබුණේ මල්ලි කෙනෙක්. මගේ මල්ලිවයි, අම්මවයි බලාගෙන අපි අද දුකක් නැතුව ජීවත් වෙනවා. ඒත් අදටත් මගේ අම්මා තාත්තගේ ආරෝපණ එකයි, මාවයි බදුගෙන එයාට සමාවෙන්න කියලා අඬනවා.”

# බෙල්ලේ කැක්කුම සුවකරන හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

බෙල්ලේ ආශ්‍රිතව පවතින වේදනාවල වර්තමාන සමාජයේ තරුණ, මහලු වයස් හේදයකින් තොරව ඔහුලට දක්නට ලැබෙන රෝගී තත්වයකි. වේදනාව ගෙනදෙන හේතු හා එය අපි සනාථ කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි කළහොත්,



හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර.

බෙල්ලේ කියන්නේ කශේරුකාවේ ඉහලම කොටසයි. කශේරුකා 7කින් සැදුණු මෙය අස්ථි, පේශි, නහර, ස්නායු වල අපූරු නිර්මාණ කොටසකි. බෙල්ලෙහි කශේරුකා දෙකක් අතර පිහිටා තිබෙන අන්තර් කශේරුකා මධ්‍ය භවත් කාටිලේජ් දිලාපත් වීමක් ගෙවීයාමත්,පැතලි වීමක් නිසා ඇතිවන වෙනස ප්‍රදාහක තත්වයක් ලෙස හඳුන්වනවා.මෙය බෙල්ලෙහි ඇතිවන ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් තත්වයක්.මේ නිසා වේදනාව දැනෙන්න පුළුවන්. degenerative changes ලෙස X - ray වාර්තාවල සටහන් වෙනවා.

වේදනාව හටගත් හේතුව නිවැරදි ලෙස පිළිසකර නොවුනහොත් මෙම ගෙවීයාම නිසා කශේරුකා විකිනීමට හැරීම් සිදුවෙන්න පුළුවන්. එවැනි තත්වයකදී අස්ථි කැබලි කශේරුකා දාර වල සැදීම නිසා ස්නායු තෙරපීම ඇතිවී වේදනාව අත දිගේ ඇති වෙන්න පුළුවන්. මුල් තත්වය දැන් ඊකක් බරපතල වෙලා. ගෙවීයන ස්ථාන තදවීමත්, දිලායමත්, පටු වීමත් නිසා ස්නායු තෙරපීමක් වුවද ඇතිවිය හැකියි. එය cervical spondylosis ලෙස x-ray වාර්තාවලින් දැනගන්න පුළුවන්

හෝමේන් වෙනස්කම්, වයස, පෝෂණය අඩුකම නිසාත්, අස්ථි දිලායමත් වේදනාවට හේතු වෙනවා. එය අපි osteoporosis ලෙස හඳුන්වනවා. එය Dexa

Scan එකෙන් අපට තහවුරු කරගන්න පුළුවන්. අස්ථි 2ක අතර කාටිලේජ් පේල් වැනි කොටස ඉදිරියට නෙරා වීම (disc bulge) කියනවා. එයත් වේදනාවට හේතුවක්. මෙය x -ray/ MRI වාර්තා වල සටහන් වෙනවා. එම පේල් කොටස සුෂ්‍රමිතාව තෙරපුනොත් දැරිය නොහැකි අධික වේදනාවක් බවට පත් වෙනවා. අපි කියනවා cervical herniation කියලා මෙය MRI වල සටහන් වනවා.



එක් බාහුවකට හෝ දෙකටම වේදනාව ගෙනදෙන හේතුවක් වෙනවා. අපි ඉන්න ඉරියව්, වැඩ කරන ආකාරය බලපානවා. පරිඝණක ආශ්‍රිතව සේවය කරන අය, මහත අය විශේෂයෙන් බොහෝ පීඩාවට පත්වෙනවා. ඒ වගේම රැකියාවේ ආතතියත් හේතු වෙනවා. එය දීර්ඝ කාලීනව තිබුණහොත් බෙල්ලේ කණ්ඩාරාධන්දනී තදවීමට ලක්වී ඊකෙන් ඊක අස්ථි වෙනස්වීමද සිදුවෙන්න පුළුවන්. නිසර රුධිරය ගෙනයන නාලවලට අවහිරතා ඇතිවුවහොත් අධික නිසරදය පවා මේ නිසා ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

නොසිතූ අවස්ථා වල සිදුවන හදිසි අනතුරු නිසාත්, වයසට වඩා අධික තරබාරුවල පානමය බලපෑම්. දුම් පානය, මත්පැන් පානයත් බෙල්ලේ වේදනාවට හේතු වෙනවා.

### රෝග ලක්ෂණ

මෙසේ කුමන හෝ හේතුවක් මත බෙල්ලේ ආශ්‍රිතව ඒ ඇතිකරන අස්ථි, පේශි, නහර, ස්නායු ගත වෙනසක් බාහිරට පෙන්නවන ආකාරය රෝග ලක්ෂණයක් වෙනවා.

### එනම් බෙල්ලේ

උඩ එන අධික වේදනාව අධික නිසරදය,අනේ උඩ බාහුවේ එන අධික වේදනාවල මෙය මැණික් කටු සන්ධිය මාපටඇඟිල්ල,දඩව ඇඟිල්ල,මැද ඇඟිල්ල,දක්වා එන



වේදනාව වගේම හිරිවැටීම වෙන්න පුළුවන්. මෙය එක අතක පටන් අරන් අත් 2කේම වුනත් වෙන්න පුළුවන්. බෙල්ලේ නිසි ලෙස වලනය කරන්න බැරවීම.ඒ වගේම සම්බරතාව නැතිව වැටෙන්න යාම. මධ්‍යම රාත්‍රියට එන වේදනාව මෙසේ බොහෝ විට බෙල්ලේ ස්නායු තෙරපීමට ලක් වීමත් වෙනවා.තව බොහෝ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

### හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර මගින් සුවය

ඉතින් මෙවැනි වෙනස් වීමක් පෙන්නවන රෝග ලක්ෂණ හෝමියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලදී ප්‍රධාන තැනක් ගන්නවා.අප වෛද්‍ය ක්‍රමයේ "සමාන දෙයින් සමාන දේ සුවපත් වේ"යන මූලධර්මයට අනුව එය නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය පත්වීමට අදාළ වූ රෝග ලක්ෂණයට සමාන වූ ඖෂධය දීම තුළ බෙල්ලෙහි අස්ථි, පේශි, නහර,ස්නායු ගතව වෙනස් වූ වෙනස ඒ කියන්නේ වේදනාවට තුඩුදුන් හේතුව ඇතුළත්තයෙන්ම ඊකෙන් ඊක යථාතත්වයට ගෙන ඒම සිදුකරනවා.ගෙවීයන කාටිලේජ්, අස්ථි පටක නැවත ගොඩනැගීම,ස්නායු යථා තත්වයට පත්වීම මේ තලින් සිද්ධ වෙනවා.එය හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර මගින් ගෙන දෙන ස්ථිර සුවයයි.

හෝමියෝපති වල විශේෂම ලක්ෂණය මෙය බෙල්ලේ පමණක් නොව කොන්ද, දණහිස්, ශරීරයේ කොතනක හෝ ඇතිවන මේ ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම් වගේම රසායනික වෙනස්වීම් ,ප්‍රතිශක්තිකරණය ගොඩනැගීම තුලින් ගෙවීගිය සෑම ස්ථානයක්ම යථාතත්වයට පත් කරනවා.මේ නිසා රෝග ලක්ෂණ නැතිවී යාම,රෝගියාගේ පූර්ණ සුවය අපට ලබා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. වේදනා නාශක වලින් තොරව රෝග මූලය නැතිකරන අතුරු ආබාධ නැති හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළින් ඔබත් සුවපත් වන්න.

සටහන පේ. ඒ. සී. ශාන්ත කුමාර

විමසීම්:  
**එච්. කේ. හෝමියෝපති හෙල්ත කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ් හො.12, පී. ඩී. අල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.**  
**0112 637740 / 0112 637741**  
**071 8250716 / 071 8250717**

**BIO clean**  
TILE & SURFACE CLEANER  
අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම

**BIO DEGRADABLE**

නිෂ්පාදනය : ඊ. ඩී. ක්‍රිසි සහ සමාගම පී.එල්.සී  
අලෙවිය : සී/ස ඩාර්ලි බ්ලැර් සහ සමාගම, 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10  
Consumer Care (011) 4766000  
bioclean@darley.lk | www.facebook.com/BioCleanSL  
[www.darleybutler.com](http://www.darleybutler.com)

රු. 230/- සිට

රටටම සිහනවකිත් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායක්කාර මේ කියන්නේ අපට සිනාසෙන්නට නොහැකි දුකටර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘත්තය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුවරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිනාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.

29 වැනි කොටස



“ලෝක අපස්මාර දිනයට අපි විශේෂ වැඩසටහනක් සැලසුම් කළා.” ශ්‍රී ලංකා අපස්මාර සංගමයේ සභාපතිනිය ළමා ස්නායු රෝග විශේෂඥ ජ්‍යෙෂ්ඨ වනිගසිංහ මහත්මිය කීවය.

ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් මුණගැසුණේ මා මිතුරු සංඛ අමරජිත් නිසාය.

“වසන්ති... අපිට බැරිද රිජ්වේ හොස්පිටල් එකට එම ආර් අයි එකක් ගන්න උදව් කරන්න?” දිනක් සංඛ මගෙන් විමසුවේ ප්‍රවෘත්ති විකාශය ඉදිරිපත් කිරීමට අප දෙදෙනා සුදනම් වන නේපත්‍යාගාරයේදීය.

“පුළුවන්.” මම ගත් කට්ටම කීවෙමි.

“පුළුවන් නම් ඒක ලොකු පිතක්. එම ආර් අයි කරන්න දරුවන්ට යවන්න ඕනේ ජෙනරල් හොස්පිටල් එකට. එතන ලොකු ලිස්ට් එකක ඉන්න වෙනවා. මොකද ලෙඩවූ වැඩියිනේ.”

“අපිට පුළුවන් සංඛ ඒ ගැන වැඩසටහන් කීපයක් කරලා අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරන්න. එතකොට බලධාරීන්ට මොනවා හරි බලපෑමක් කරන්න බැරිවෙන එකක් නෑ.”

“ඒක තමයි. ඒ වැඩේට පුදුම මහන්සියක් ගන්න ඩොක්ටර් කෙනෙක් ඉන්නවා. ඩොක්ටර් ජ්‍යෙෂ්ඨ කියලා.” සංඛ කීවේය. ඒ අනුව මා සංඛගෙන් ලබාගත් දුරකථන අංකය හරහා ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් සම්බන්ධ කරගනිමින් වැඩසටහන් ගණනාවක් ඉදිරිපත් කළෙමි. තවත් මාධ්‍ය නිතවතුන්ගේ සහායද ඒ සඳහා ලැබිණ. අවසානයේ ඇය සෙසු වෛද්‍යවරුන් සමඟ එක්ව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය හරහා රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලට එම ආර් අයි යන්ත්‍රයක් ලබා ගන්නාය. ඒ සමඟ ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් මගේ ද සම්පතම නිතවනියක් බවට පත්වූවය.

එතැන් පටන් ස්නායු රෝග පිළිබඳවත්, අපස්මාරය පිළිබඳවත් සමාජය දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්වලට දිගින් දිගටම ඇය මා සමඟ සම්බන්ධ වූවය.

දේවිට ඇතිව තිබූ අපස්මාර රෝග තත්ත්වයට ප්‍රතිකාර කිරීමේ වගකීමද ඇය භාර ගන්නාය. සෑම විටකම දේවි පරීක්ෂා කරමින්, ඖෂධ ලබාදෙමින්, අවශ්‍ය අවස්ථාවන්වලදී ඖෂධ වෙනස් කරමින්, දේවි වෙනුවෙන් කළ යුතු විකිත්සක ක්‍රමවේදයන්ට යොමු කරමින් අපස්මාරය ඉතා සාර්ථකව පාලනය කර ජයගැනීමේ අවස්ථාවට ඇය මඟ පාද දුන්නාය. එනිසාම ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් අපේ පවුලේ සාමාජිකයන් බවට පත්වූවය.

ශ්‍රී ලංකා අපස්මාර සංගමයේ සභාපතිනිය බවට පත්වූ ද ඇය මට කීවේ “වසන්ති අපේ සංගමයට එකතු වෙලා වැඩ කරමු” යන්නයි. මා ඊට එක පයින් කැමති විය. දරුවන් වෙනුවෙන් වැඩ කිරීමේ සිහිනයක් මා වෙත තිබුණි. එය සඵල විය.

ශ්‍රී ලංකා අපස්මාර සංගමයේ විවිධ නිලතල දරමින් මා හට හැකි පමණින් වෛද්‍යවරුන් සහ විවිධ සමාජ තල නියෝජනය කරන්නන් සමඟ වැඩ කිරීමේ අවස්ථාව මට උද වූයේ එලෙසයි.

“මොනවද ඩොක්ටර් මේ සැරේ අපස්මාර

දිනයට සැලසුම් කළේ?” මම ඩොක්ටර් ජ්‍යෙෂ්ඨගෙන් ඇසුවෙමි.

“අපි මේ සැරේ ජාතික උත්සවය ලැස්ති කළේ ජෙනරල් හොස්පිටල් එකේ ඔබ්ටෝරියම් එකේ. අපි මේ සැරේ මුළු රටටම හොඳ පණිවිඩයක් ගෙනියන්න බලාපොරොත්තු වෙන නිසා ලොකුවට සැලසුම් කළා. අපේ සංගමයේ සන්නාම කානාපති කුමාර් සංගක්කාර. එයාත් සහභාගි වෙනවා.” වෛද්‍යවරුන් අපස්මාර ජාතික වැඩසටහන පිළිබඳ තොරතුරු පැවසුවාය.

“ඩොක්ටර් හුඟාක් හොඳ වැඩසටහනක්



අපේ ජාතික උත්සවයට අපි ආරාධනා කරලා තියෙනවා අපස්මාරය හැදිලා බොහොම හොඳින් පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිත ගත කරන දරුවන් ඉන්න දෙමව්පියන්ට සහ ඒ දරුවන්ට. ඒ අයට අපි සම්මාන කීපයක් පිරිනමන්නත් ලැස්ති කරලා තියෙනවා. මොකද මේ දරුවෝ සමාජයේ කිසිම දෙයක් කර කියා ගන්න බැරි, වගකීමක් දරන්න බැරි නොවටිනා පිරිසක් හැටියට පිළිගන්න හුඟාක් අය පුරුදු වෙලා ඉන්නේ. ඒක එහෙම නෑ.

# දේවි වගේ දුවෙකුට ‘අම්මා’ වෙනහ ලැබුණු එක මට සතුටක්



දේශනය අවසන මා පුදුමාකාර නිදහසක් සහ සතුටක් වින්දෙමි. ඒ, මගේ දියණිය දේවි සමාජයේ සියලුම දෙනාට යහපතක්ම උදාකර දෙන ආදර්ශමත්, වීර දැරියක් වීම නිසාය

වෙයි ඒක. මගෙන් මොකක් හරි දෙයක් කෙරෙන්න තියෙනවද?” “ඔව් වසන්ති. ඔයාගෙන් තමයි මම ලොකුම උදව්ව බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඇත්තටම ඒක මට කරන උදව්වක් නෙවෙයි. ඒක ඔයා මුළු රටටම කරන උදව්වක්.” ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් කීවය. “කියන්න ඩොක්ටර් මොනවද මගෙන් කෙරෙන්න ඕනේ? මට පුළුවන් ඕනෙම දෙයක් කරනවා. අනික මමත්

එපිලෙස්සි ඇසෝසියේෂන් එකක් සාමාජිකාවක්. මටත් ඒ ගැන තියෙනවා හොඳ වගකීමක්.”

“අපේ ජාතික උත්සවයට අපි ආරාධනා කරලා තියෙනවා අපස්මාරය හැදිලා බොහොම හොඳින් පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිත ගතකරන දරුවන් ඉන්න දෙමව්පියන්ට සහ ඒ දරුවන්ට. ඒ අයට අපි සම්මාන කීපයක් පිරිනමන්නත් ලැස්ති කරලා තියෙනවා. මොකද මේ දරුවෝ සමාජයේ කිසිම දෙයක් කර කියා ගන්න බැරි, වගකීමක් දරන්න බැරි නොවටිනා පිරිසක් හැටියට පිළිගන්න හුඟාක් අය පුරුදු වෙලා ඉන්නේ. ඒක එහෙම නෑ.

මේ දරුවෝ අතරෙ ඉන්නවා සුවිශේෂී හැකියාවන් තියෙන, දක්ෂ දරුවෝ. ඒ අයටත්

ඒ අයගේ දෙමාපියන්ටත්, මුළු සමාජයටත් වසන්තිගෙන් පණිවිඩයක් ලබා දෙන්න පුළුවන් නම් ඒක අපිට හුඟාක් වටිනවා.” ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන්ගේ කතාව සම්පූර්ණයෙන්ම සත්‍යයක් බව මා දන්නේ දේවි සම්බන්ධයෙන් සමාජයේ ඇතැම් පිරිස් දරණ මතය පිළිබඳවත් මා පැහැදිලිවම දන්නා බැවිනි.

මගේ ජීවිතයේ වටවූවන් ද ඇතැම් විට මගේ බලාපොරොත්තු සංසිද්ධවනු ලැබූ අවස්ථාවන් එමටය. මගේ නීත කඩා විසුරුවා හැරි අවස්ථාවන්ද ඕනෑ තරම්ය. එහෙත් මා විශ්වාස කළේ එක් දෙයක් පමණි. මගේ බලාපොරොත්තු සිද්ධිය හැක, නීත බොදව යා හැක, එහෙත් දේවි අද මා සමඟය. මගේ හුස්ම වැටෙනතුරු ඇය මගේ හෙවනේ සතුටින් ජීවිතය ගෙවනු ඇත.

“ඩොක්ටර් මං කැමැතියි ඒ ගැන කතා කරන්න. දේවි වගේ දියණියකගේ මව විමේ සතුට ගැන කතා කරන්න.” ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් මා පැවසුවේ නිත පිරිහිය සතුටකිනි.

“මම සතුටු වෙනවා වසන්ති, ඔයාගේ කැපකිරීමට. මට ඕනේ ඔයා වගේ අම්මා කෙනෙකුගේ ශක්තිය මේ සමාජයට කියන්න. ඔයාගේ අත්දැකීම්, ඔයාගේ කේතනිකම අහන්න තියෙනවා නම් හැමකෙනෙකුටම ඒ කතාව දැනෙයි.” ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍යවරුන් කීවය.

අපස්මාර ජාතික උත්සවය දින මගේ කතාවට පැය බාගයක අවස්ථාවක් හිමිව තිබුණි. මගේ වම්පසින් දැවැන්ත තිරයේ දිස් වූයේ රෝස මලක් වැනි දියණියක් රෝග තත්ත්ව කිහිපයක් සමඟ ජීවිතයේ පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට එන අයුරුයි. මා දේශන ශාලාව පුරා විසිරී සිටි අමුත්තන්ට පැහැදිලි කළේ ආදරය සහ ආරක්ෂාව විසින් දරුවන් රැක බලාගැනීම පිළිබඳවයි. දෙමාපිය කැපකිරීම, උත්සාහය, නොපසුබට ශක්තිය ඕනෑම රෝගී තත්ත්වයක සිටින දරුවෙකුට ජීවිතය ජයගන්නට, සතුට විඳින්නට හැකියාව තිබෙන අයුරු මා පැහැදිලි කළෙමි.

මගේ කතාවේ අවසාන විනාඩි කිහිපය මා වෙන්කළේ මේ පුළුල් තිරයේ සිටින දියණිය, දේවිබඩා වීරසේකර බව පැහැදිලි කිරීමටය. ඇය මගේ දියණිය හෙවත් සිහින කුමරිය බව කීමටය.

අනතුරුව බොහෝදෙනා පැමිණ මගේ දියණියට ප්‍රසංසා කළාය. ඇ පිළිබඳ විමසන්නට වූවය. ඇගේ සුරුළු බව පිළිබඳ කතා කළාය. එපමණක් නොව දේවි වැනි දියණියක ලැබීමට මා වාසනාවන්ත යැයි බොහෝදෙනා කීවේය. ඇයට නිදුක් නිරෝගී, ඉක්මන් සුවය පැතුටාය.

දේශනය අවසන මා පුදුමාකාර නිදහසක් සහ සතුටක් වින්දෙමි. ඒ, මගේ දියණිය දේවි සමාජයේ සියලුමදෙනාට යහපතක්ම උදාකර දෙන ආදර්ශමත්, වීර දැරියක් වීම නිසාය.

ලේඛන සතියට...



# මුලින්ම මාව දැකපු දවසේ රැක්මණී දේවී, ශාන්ති ලේඛාව කිව්වා 'පරිස්සම් කරගන්න' කියලා



රැක්මණී දේවී



සුභපැතුමට ස්තූති කරලා එනනින් යන්න හැදුවා."

එම ස්ථානයෙන් ඉවත්ව යන්නට පය ඔසවනවාත් සමගම රැක්මණී දේවී අසල සිටි ශාන්ති ලේඛාව සනත්ව පෙන්වා තවත් යමක් කිව්වාය. නමුත් ඔහු පවසන්නේ එද ඇය කියූ කතාවේ ඇරුන තේරුමගන්නට අදටත් ඔහුට හැකියාවක් නොලැබුණු බවය.

"මම එනනින් යන්න හදනකොටම ඩේසි අක්කා

අප අගය කළ යුතුය.

"රැක්මණී දේවී කියන්නේ සුවිශේෂිත කාන්තාවක්. ඇය සිත්ගින්න ඇක්ට්‍රස් (Singing Actress) කෙනෙක්. ඇගෙන් පසුව එවැනි නිළියක් බිහිවුණේම නැහැ. මේ කපේදිනම් එවැනි නිළියක් බිහිවෙයි කියලා මම හිතන්නේ නැහැ.

රැක්මණී දේවී පිළිබඳව මගේ මතකයේ රැඳුණු කතා අතර තවත් එක කතාවක් තිබෙනවා. එක මගේ ජීවිතයටත් ඉතාම සම්බන්ධයි. මේ කතාව මම වැඩිය ප්‍රසිද්ධ නොකරපු කතාවක්. හැබැයි එක මම දැන් කියන්නම්. රැක්මණී දේවී මුණගැසුණු සාදයේදීම මට තවත් දෙදෙනෙක් මුණගැසුණා. ඒ එවකට සුප්‍රසිද්ධ ඡායාරූප ශිල්පී දයා පෙරේරා සහ ඔහුගේ මිතුරෙකු වන කීර්ති ඇලෝසියස් කියන තරුණ ව්‍යාපාරිකයා. ටික වෙලාවක් කතාබහ කරද්දී මේ දෙදෙනාම මා ගැන යම්කිසි පැහැදීම ඇති කරගන්න බව මට තේරුණා. මේ දෙන්නාම ඒ වනවිට විජය කුමාරතුංග සහ ජනප්‍රිය නළුවන් රාශියක් ළඟින්ම ආශ්‍රය කළ දෙදෙනෙක්. ඒ කාලේ මම නවාතැන්ගෙන සිටියේ රත්මලානේ. ඉඳලා හිටලා මම කොටුවට ගිහින් මේ දෙදෙනාම මුණ ගැහෙනවා. බොහෝවිට ඔවුන් සමඟ දිවා හෝජනය හෝ රාත්‍රී ආහාරය ගන්නවා. දයා හුඟක් වෙලාවට ඔහුගේ පත්තර, සගරාවල මිතුරන්ට මාව හඳුන්වා දෙනවා."

දයා පෙරේරා, රැක්මණී දේවීගේත් සමකාලීන මිතුරෙකු විය.

"ඩේසි අක්කගේ පළමුවෙනි කොන්සර්ට් එක තියන්න තිබුණේ 1978 ඔක්තෝබර් 30 හෝ 31. ඊට කලින් ඔක්තෝබර් 27 රාත්‍රියේ මාතර උයන්වත්ත ක්‍රීඩාංගණයේ තිබුණු සංගීත ප්‍රසංගයකට එතුමියත් එඩි ජයමාන්න මහතාත් සමඟ දයා පෙරේරා මහතා යෑමට නියමිතව තිබුණා."

ඔවුන් ගමන යාමට සැලසුම් කරගෙන තිබුණේ දයා පෙරේරා මහතාගේ වැන් රථයේය. ඒ නිසාම තමාගේ තනියට එහි යන්නට එන මෙන් දයා පෙරේරා, සනත් ගුණතිලකටද ඇරුණුම් කළේය.

"මම එකපයින්ම කැමති වුණා. නමුත් ඔක්තෝබර් 27 යෙදිලා තිබුණු මගේ උපන්දිනයට හිතවත් පිරිසක් සංවිධානය කළ පොඩි උපන්දින සාදයක් නිසා මට මාතර ගමන මඟහැරුණා. නමුත් ඒ මාතර ගමන කෙළවර වුණේ 28 උදේ පාන්දර දයාගේ වාහනය ජාඇල කුඩැල්ලේදී දැඩි අනතුරකට භාජනය වීමෙන්. එක ප්‍රතිඵලයක් වීදියට දයා සහ ඩේසි අක්කා 28 පාන්දර මෙලොවින් සමුගන්නා. එද මම ඒ ගමන ගියා නම් මගේ ගමනේ එනැතින්ම අවසන් වෙන නිබුණා. දයාගේ මරණයත්, මීගමුවේ අතිමහත් ජනතාවගේ සෝ සුසුම් මැද අවසන් ගමන් ගිය ඩේසි අක්කාගේ වියෝවත් මට අදටත් මහත් කම්පාවක් ගෙන දෙන සිදුවීමක්."

1978 වර්ෂයේ ආරම්භ වූ විජය ධර්ම ශ්‍රීගේ 'සිටු කුමරියෝ' චිත්‍රපටයෙන් සිනමාවට පිවිසි 'සනත් ගුණතිලක' මෙරට සුවහසක් ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ ආදරය දිනාගත් සම්මානනීය රංගන ශිල්පියෙකි. පසුකලෙක ඔහු රංගන භූමිකාවෙන් එහාට ගොස් චිත්‍රපට නිෂ්පාදකවරයෙකු මෙන්ම අධ්‍යක්ෂවරයෙකු ලෙසද කටයුතු කළේය.

අසූව දශකයේ සිට මැන යුගය දක්වාම ඔහු බොහෝ සිනමා නිළියන්ගේ පෙම්වතා වූ බව අපිට මතකය. ඒ නිසා ඒ යුගයේ තිරය පසුපස සැඟවුණු රස මතක පිළිබඳව 'ධරණී' ට කියන්නැයි අපි සනත්ට ඇරුණුම් කළෙමු. ඔහු ඉතා කැමැත්තෙන් ඒ ආරාධනාව භාරගත්තේය. මේ රැක්මණී දේවී පිළිබඳව ඔහුගේ මතක ආවර්ජනයයි.



ශාන්ති ලේඛා

දෙක තුනක් නරඹලා තිබුණා.

මට අදටත් මතකයි එද ඇය ඇඳගෙන හිටියේ නද දම් පැහැති සාරියක්. ඒ සාරියේ මල් බෝධරයක් තිබුණා. ගෙමිදුල සරසලා තිබුණු එක එක පාට විදුලි ආලෝක රැක්මණී දේවීගේ සාරියට වැටිලා ඒ එළියට ඇය රැජිනක් වාගේ දිලිසුණා. වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ඇය තේජවත්තයි. ඒ වගේම සුන්දරයි.

ඉතින් එද ඒ උත්සවයට සහභාගි වෙලා හිටිය ශාන්ති

ලේඛා මහත්මිය. ඩේසි අක්කාට (රැක්මණී දේවීට) මාව අඳුන්වලා දුන්නා. ඒ මේ විදියට. 'ඩේසි අක්කා මේ තමයි අපේ සිනමාවට විජය ධර්ම ශ්‍රී හඳුන්වලා දීපු කොලු ගැටයා. අලුත්ම නළුවා' කියලා."

නමුත් ඒ මොහොතේ සිනමාවට පය තැබූ ආධුනිකයෙකු වශයෙන් සිටි සනත්ට කුමක් කිව යුතුදැයි සිතාගැනීමට නොහැකි විය.

"ඒ වෙලාවේ මගේ කකුල් දෙක වෙච්චනවා වගේ මට දැනුණා. මොකද ඇය වැනි කෙනෙක්ගෙන් මම මොනවා කියලා අහන්නද? මොකද දුක සැප අහන්න කියලද? නැත්නම් ඇය රඟපාන චිත්‍රපටි ගැන අහන්න කියලද?"

ඊටපස්සේ ඩේසි අක්කා මගේ හිසේ සිට දෙපතුල දක්වාම දෙපාරක් බැලුවා. ඊටත් පසුව ඇය මට සුභ පැතුවා. මම ඉතින් ඇගේ

මාව පෙන්වලා කිව්වා 'ශාන්ති පරිස්සම් කරගන්න වෙයි නේද?' කියලා. ඒ කතාව ඇහුණා විතරයි මම එකපාරටම හොක් වුණා. එතුමිය කවුරු කාගෙන් පරිස්සම් කරගන්න කිව්වද කියලා මට වැටහුණේ නැහැ. මම පස්සේ කාලෙක මේ ගැන ශාන්ත ලේඛා මහත්මියගෙන් අහන්න සිටියා. නමුත් ඇය පසුකාලීනව ප්‍රශ්නයේ පදිංචියට ගියා. ඇය අද ජීවත්ව ඇතරත් නැහැ. එද රැක්මණී දේවී කිව්වේ මම පරිස්සම් වෙන්න ඕනද, නැත්නම් කවුරුහරි මගෙන් පරිස්සම් කරගන්න ඕනද කියන එක මම අදටත් දන්නේ නැහැ. ඒක මට අදටත් ගැටළුවක්."

වේදිකා නාට්‍ය රංගනයෙන් සිනමාවට පිවිසුණ මෙරට ප්‍රථම සහ අග්‍රගණ්‍ය නිළිය ඩේසි ඩැනියෙල් නොහොත් රැක්මණී දේවීයි. නමුත් ඇය සමඟ රඟපෑමට හෝ වෘත්තීය අත්දැකීම් බෙදහදගැනීමට කිසිදු අවස්ථාවක් නොලැබුණු බව සනත් පවසන්නේ තරමක කණගාටුවකිනි.

"ඇය මියයනතුරුම මට ඇයත් සමඟ රඟපාන්න කිසිම අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ. ඒ වගේම තමයි සිනමාවට පිවිසුණු කාලෙදී ලැබූ අත්දැකීම් පිළිබඳව මට ඇගෙන් අසා දැනගන්න ඕන වුණා. ඒත් ඒකට අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ. ඒ ගැන නම් මම අදටත් කණගාටු වෙනවා."

රැක්මණී දේවීගේ යුගයේ සමාජ පසුබිම වෙනස්ය. ඇයම පවසා ඇති පරිදි, එය කාන්තාවන් කලාවට සම්බන්ධ වීම අවකාශයේදී සැලකූ යුගයකි. එවැනි පසුබිමක නිළියක් මෙන්ම ගායිකාවක් ලෙසද කලා ලොවට අවතීර්ණ වීමට ඇ සතුව තිබූ එඩිතරභාවය අදත්



සනත් තරුණ විශේ

# ඒංගලන්තෙ ඉන්හ කාලෙ සුද්දන්ගෙ ඉල්ලීමට මට පාරෙත් වයලින් ගහන්නා වුණා

## තුණානි ජයවර්ධන



වයලින්, මැන්ඩලින් හඬටත් දරුවන් නැළවෙන බව වොලී බැස්ටියන් මහතාගේ 'වියෝලේ' ගීතයේ පද පේළි අතර වූ බව මට මතකය. නමුත් මා පුද්ගලිකව වයලින් සහ මැන්ඩලින් වකට සුසංයෝජිත වාද්‍ය වෘත්තියක් කිසිදිනෙක සපිව්ව විඳ තිබුණේ නැත.

මෙවර 'ධරණී' කවරය සරසන තුණානි ජයවර්ධනගේ, නටාණා නිර්මාණයේ මිහිරි වැදගත්කම සපිව්ව සවන්දීමට ඉඩලද මොහොත මට දැනුණේ ඒ භාවමය ස්වරයන්ට දරුවන් පමණක් නොව වැඩිහිටියන් පවා සුව නිදාවට පත්කළ හැකි බවය. ඒ මිහිරි සංගීතය තවත් මොහොතක් හෝ දිගුවුවානම් කෙතරම් අපුරුදැරියි සිතමින් වයලින් සහ මැන්ඩලින් නාදයෙන් දෙරණ සුමි ස්ථාර් වේදිකාව රසගන්වන ඒ සොඳුරු රුවන්තියන් දෙපළ සමඟ මම පිළිසඳුරක යෙදුනෙමි. මේ දිගහැරෙන්නේ ඒ සංවාදයේ සටහනයි.

තුණානි ඇයව හඳුන්වාදෙන්නේ සරලව, සුන්දරව ජීවිතය දකින සහ කලාවට ආදරය කරන්නියක ලෙසය. ඇගේ පියා අයෝක ජයවර්ධන ය. ඔහුද ප්‍රකට වයලින් වාදන ශිල්පියෙකි.

"මගේ තාත්තන් ඒ කාලේ රූපවාහිනී වැඩසටහන්වලට නැතුවම බැරවුණු වයලින් වාදන ශිල්පියෙක්. ඉතින් මම පොඩි කාලේ ඉඳලා හැදුනේ වැඩුණේ වයලින් හඩ මැද්දෙයි. ඒ හුරුව නිසාමද කොහෙද මම අවුරුදු හය වෙද්දී වයලින් ගහන්න පටන්ගත්තා."

ඇය විශාල වීදුහලේ ආදි සිසුවියකි. වයලිනයෙන් දැක්වූ දස්කම්, විස්කම් නිසාම පාසලේ ප්‍රකට වර්තයක් වී සිටි බව ඇ කියයි.

"මම මුලින්ම සංගීතය ඉගෙනගත්තේ ආනන්ද දබරේ සර්ගෙන. පස්සේ තවත් ගුරුවරුන් කිහිපදෙනෙක් යටතේ ඉගෙනගත්තා. දෙක වසරේ වගේ ඉඳල ඉස්කෝලේ හැම ප්‍රසංගයකම මම වයලින් වාදනය කළා. එතකොට මාත් එක්ක ප්ලේ කළ හැමෝම මට වඩා වැඩිමල් අය කියලත් මට මතකයි. අවුරුදු අටේ ඉඳලම මම වයලින් වාදනයෙන් යම් යම් ජයග්‍රහණ ලබාගත්තා. ඒ නිසා වැඩි කාලයක් යන්න කලින් මට රූපවාහිනී වැඩසටහන්වලට සහභාගී වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා. අවුරුදු දෙදහසේදී මට ශ්‍රී ලංකා සිම්මනි ඔකෙස්ට්‍රා එක්ක එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න ලැබුණා. සාමාන්‍යයෙන් සිම්මනි ඔකෙස්ට්‍රා එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න ලැබෙන්නේ ලංකාවේ හොඳම සංගීතඥයන්ටනේ. ඉතින් ඒක මට ලැබුණු හොඳ අවස්ථාවක් කිව්වොත් හරි."

බාල විශේෂී ම සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ රැසක් ලද තුණානිට විදේශගතව සංගීතය වැඩිදුර ඉගෙනීමට ශිෂ්‍යත්වයක් හිමිවූයේද ඇ සතු වූ සුවිශේෂී වාදන හැකියාව නිසාමය.

"මට එංගලන්තයේ රෝයල් ඇකඩමි එකෙන් සංගීතය ඉගෙනගන්න අවුරුද්දක ශිෂ්‍යත්වයක් ලැබුණා. පස්සේ මම එහෙ ගිනිල්ලා මහාචාර්ය භාවර්ඩ් ඩේවිස්ගෙන් සංගීතය ගැන තව තවත් ඉගෙනගත්තා. ඇත්තටම සංගීතය ගැන විතරක් නෙවෙයි ස්වාධීනව ජීවත් වෙන්නත් මම ඉගෙනගත්තේ එහෙදී කිව්වොත් හරි. පොඩි කාලෙ මම බස් එකක තනියම ගිනිල්ලාවත් තිබුණේ නැහැ. ඉතින් එහේ ගිනිල්ලා තනියම ජීවත්වෙන එක මට අලුත්ම අත්දැකීමක් වුණා. වයලින් එකක් පිටේ එල්ලගෙන කොච්චියේ යනකොට සමහර අය මට ප්ලේ කරලා පෙන්වන්න කියනවා. මම නැවතලා හිටපු තැන ඉඳලා වයලින් ප්ලේ කරද්දී පාරේ යන අය නැවතලා ඒවා අහගෙන ඉඳලා මට අත්පුඩි ගහන වෙලාවලත් තිබුණා. ඒ වගේ වෙලාවට ඇත්තටම හිතට දැනුණේ පුදුමාකාර සතුටක්."

විදේශ අධ්‍යාපනය අවසන් කළ ඇය කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් මූලික උසස් අධ්‍යාපනය ලබාගත්තාය. එසේම වසර කිහිපයක් විවෘත විශ්වවිද්‍යාලයේ කථිකාචාර්යවරියක ලෙසද ඇය කටයුතු කර ඇත.

දක්ෂ සංගීතඥයෙකු ලෙස බිහිවීමට හැකියාව

පමණක් නොව අත්දැකීම් සහ දැනුමද වැදගත් බව ඇය කියන්නීය.

"වයලින් එක ප්ලේ කරද්දී ඒ ස්වර හරි රහට අතින් අයට දැනෙන්න සංගීතඥයාගේ භාවමය ප්‍රකාශනත් හේතු වෙනවා. සංගීතය එන්නේ වයලින් එකෙන් නෙවෙයි. සංගීතඥයාගේ ඇඟ ඇතුළෙන් කියලා මිනිස්සුන්ට දනවන්න පුළුවන් නම් ඔහු ඉතාම සාර්ථකයි. මම මනෝ විද්‍යාව, ජනමාධ්‍ය, කලාව වගේ විෂයන්හි හදුරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ හැමදෙයක්ම මගේ සංගීත ජීවිතයේ පරිපූරණත්වයට හේතු වුණා කියලා තමයි මම හිතන්නේ."

තුණානිගේ දක්ෂතා බොහෝදෙනා දැන හඳුනාගත්තේ දෙරණ සුමි ස්ථාර් වේදිකාව හරහා බවත් ඇ මතක් කළාය.

"මම කේමදස මාස්ටර් එක්කත් වැඩ කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම ටෙලිනාට්‍ය කිහිපයකටත් සංගීතයෙන් සම්බන්ධ වුණා. ඒත් මම රසිකයෝ අතරට ගියේ දෙරණ සුමි ස්ථාර් හරහායි. එහි පළමු වැඩසටහනේ ඉඳලම වයලින් වාදනයෙන් මම එයට සම්බන්ධ වුණා. රූපවාහිනී මාධ්‍යවලින් ගායන ශිල්පියාට ජනප්‍රියත්වයක් ලබාදෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. නමුත් සංගීතමය වැඩසටහනකදී එහි වාදන ශිල්පීන් විශාල කාර්යභාරයක් ඉටුකරන බව බොහෝදෙනා අමතක කරනවා. ඒත් දෙරණ නාළිකාව අපිව තිරයට විවෘත කරලා අපිට

හොඳ අවස්ථාවක් ලබාදුන්නා. ඒ නිසා අපේ සංගීත කණ්ඩායමේ සියලුම දෙනාට අද රටම හඳුනනවා."

දැන් තුණානිට විශාල රසික ආදරයක්, ජනප්‍රියත්වයක් හිමිය. නමුත් ඒ සියල්ල මධ්‍යස්ථ සිතින් බාරගැනීමට තරම් ඇ නිහතමානීය. මේ කතාබහ අතරේ තුණානිගේ පවුලේ තොරතුරු පිළිබඳව ද විමසීමට අප අමතක නොකළෙමු.

"මගේ පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, නංගියි, මමයි. මම විවාහකයි. මගේ සැමියා තොරතුරු තාක්ෂණ විශේෂඥවරයෙක්. මට වූවි දුවෙකුයි, පුතෙකුයි ඉන්නවා. දරුවන්ගේ වැඩයි, සංගීත කටයුතුයි මේ සේරම දේවල් කළමනාකරණය කරගන්න එක ලොකු අභියෝගයක්. ඒත් ඒ හැමදේකටම මහත්තයාගෙන් ලොකු සහයෝගයක් ලැබෙනවා. ගෙදර උයන පිහින වැඩකටයුතු වුණත් අපි දෙන්නා එකතු වෙලා තමයි කරන්නේ. ඇත්තම කිව්වොත් තවත් මම වයලින් වාදනය කරන්නේ ඔහු ලබාදෙන ඒ සහයෝගය නිසයි."

තුණානි දැනටමත් සංගීත ලෝකයේ දිගු ගමනක් ගොස් අවසානයයි. ඇය ඉගෙනගත් දේ තවත් දරුවන්ට උගැන්වීම දැන් ඇයගේ අරමුණය.

"අද මම මෙනත ඉන්නේ මගේ ගුරුවරුන් ලෝබ නැතුව ඔවුන්ගේ දැනුම මට දීපු නිසයි. ඒ සියලුම ගුරුවරුන්ව මම මේ වෙලාවේ මතක් කරනවා. ඔවුන් මට ඉගැන්නුවා වගේ මගේ දැනුමත් අනාගත පරපුරට ලබාදෙන එක තමයි මගේ ඉදිරි බලාපොරොත්තුව."

**අද මම මෙනත ඉන්නේ මගේ ගුරුවරුන් ලෝබ නැතුව ඔවුන්ගේ දැනුම මට දීපු නිසයි**

# සන්නාස්ගල සර්ගෙ වැඩික නිසයි සුමි ස්ථාර් එන්න ලැබුණෝ

නටාණා නිර්මාණී

බදුල්ල විහාර මහා දේවි විද්‍යාලයේ ආදි සිසුවියක වන නටාණා මැන්ඩලින් වාදනයෙන් දෙරණ සුමි ස්ථාර් වේදිකාව රස ගන්වන්නීය. සංගීතය තුළින් දිගු ගමනක් යාමට කුඩාකල සිටම සිහින දුටු බව ඇය පවසන්නීය.

"මගේ අක්කා සංගීතය හැදෑරුව නිසා මටත් සංගීතය හදරන්න කැමැත්තක් ඇති වුණා. ඊටපස්සේ 5 වසරේදී මම ජනපාල ඒකනායක සර්ගෙන් මැන්ඩලින් වාදනය ඉගෙනගත්තා. ඊටපස්සේ දිගින් දිගටම විවිධ ගුරුවරුන් යටතේ සංගීතය හැදෑරුවා. අවුරුදු දෙකක් සමස්ත ලංකා මැන්ඩලින් තරගාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය ලබාගන්න මට පුළුවන් වුණා. ඒ වගේම තවත් අවුරුදු දෙකක් සමස්ත ලංකා වයලින් තරගාවලියෙහි ප්‍රථම

ස්ථානය ලබාගත්තා."

කොළඹ සෞන්දර්ය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිධාරිනියක වන නටාණා කලා ක්ෂේත්‍රයට පා තබන්නේ යුටියුබ්, ෆේස්බුක් වැනි සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ තම හැකියාවන් පෙන්වමිනි. එයද හරි අහම්බයකින් සිදුවූවක් බව ඇ කියන්නීය.

"පළමු කොවිඩ් රැල්ල කාලෙදී ගෙදරට වෙලා නිකන් ඉන්න වෙලාවක මම මැන්ඩලින් වාදනයක්

**ඉදිරියේදී මගේම නිර්මාණ විකක් කරලා සංගීතයෙන් ඉදිරියටම යන එක තමයි මගේ එකම අරමුණ**



කරලා ඒක ෆෝන් එකෙන් විඩියෝ කරලා ෆේස්බුක් එකට දැමීමා. පස්සේ මම නොනිකුට විදිහට ඒක ගෙයා වෙන්න පටන්ගත්තා. අපේ රටේ අය විතරක් නෙමෙයි විදේශගතවෙලා ඉන්න ශ්‍රී ලාංකිකයින් මට කතා කරලා මගේ දක්ෂතාවයට සුඛ පැතුවා. ඒ වගේම ලංකාවේ ජනප්‍රිය කලා ශිල්පීන් පවා මෙක දැකලා මට කතා කළා. ඔය අතරේ සන්නයේල සර්ගේ වැඩසටහනක් වෙනුවෙන් වාද්‍ය වෘත්තීයයන් වාදනය කරන්න මට අවස්ථාවක් ලැබුණා. ඒ විඩියෝ එකට ගොඩක් ප්‍රතිචාර ලැබුණා. දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් වාදක මඩුල්ලට සම්බන්ධ වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණේ ඒ හරහායි."

ඩ්‍රීම් ස්ටාර් වේදිකාව ඇයගේ හැකියාවන් ලොවට පෙන්වීමට ලද මහඟු අවස්ථාවක් බව ඇ කියන්නීය.

"ඩ්‍රීම් ස්ටාර් වාදක මඩුල්ලත් එක්ක එකතු වුණාට පස්සේ ගොඩක්දෙනා මාව අදහනගත්තා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ වගේ ප්‍රවීණ සංගීතඥයින් පිරිසක් එක්ක වැඩ කරන්න ලැබුණ එක මගේ ජීවිතේට ලොකු ආශීර්වාදයක්."

මේ සියලු කටයුතුවලට ඇයගේ පවුලේ සහායත් නිබදවම ලැබෙන බව පැවසීමටත් ඇ අමතක නොකළාය.

"මගේ පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි, මමයි. අපේ ගෙවල් බදුල්ලේ. ඉතින් මේ වැඩ නිසා මම නතියම කොළඹ නතර වුණා. ඇත්තම මම එගේ ගතකළ ජීවිතේට වඩා කොළඹ ගෙවන ජීවිතේ හරි වෙනස්. ඒ වෙනසට පුරුදු වෙන්නත් මට වික කාලයක් ගියා. මගේ ගෙදර අය හැමවෙලේම එහෙ ඉදලා මට ශක්තිය, ධෛර්යය ලබාදෙනවා. ඉදිරියේදී මගේම නිර්මාණ විකක් කරලා සංගීතයෙන් ඉදිරියටම යන එක තමයි මගේ එකම අරමුඉදිරියේදී මගේම නිර්මාණ විකක් කරලා සංගීතයෙන් ඉදිරියටම යන එක තමයි මගේ එකම අරමුණ."



ඔවුන්ගේ හඬින් සම්පූර්ණ කතාව අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

නිර්මාණ විකක් කරලා සංගීතයෙන් ඉදිරියටම යන එක තමයි මගේ එකම අරමුණ."

**සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි භාශාරඝ - පුද්ප් දුඹරගේ**

**විශේෂ සතුතිය - දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් වැඩසටහනේ ජ්‍යෙෂ්ඨ විධායක නිෂ්පාදකවරුන් වන ක්‍රිෂාන්ති රාජිකා සහ කැලුම් දර්ශන**



හවා අක්තර්

# තැන්ගත් දෙන්න කියලා ඇස් දෙක වහලා

## හසබන්ඩ් මගේ දකුණු අතේ ඇඟිලි හතරක්ම කපලා දැමීමා

**අසීමිත වදනිංසාවලට ලක්වූ පසුත් සිහින හඬාගිය දීරිය ගැහැනියක්**

ඇගේ නම 'හවා අක්තර්' ය. ඇය සුන්දර තරුණියකි. එහෙත් ආගමික අන්තවාදයෙන් පිරි බංග්ලාදේශය වැනි රටක ජීවත් වූ ඇගේ ජීවිත කතාව නම් ඇය තරම් සුන්දර නැත.

එරට බොහෝ තරුණියන්ට මෙන් හවාටද තම අධ්‍යාපනය අතරමග නවතා දමා, අඩු වයසින්ම විවාහ වෙන්නට සිදුවිය. ඒ තමාට වඩා දස වසරක් වැඩිමල්, රඹුල් ඉස්ලාම් නමැති තරුණියෙකු සමඟය. රඹුල් ඉගෙනගෙන තිබුණේ අටවන පන්තිය දක්වා පමණි. ඔහු එක්සත් අරාබි එමීර් රාජ්‍යයේ සංක්‍රමණික කම්කරුවෙකු වශයෙන් සේවය කළේය. හවාට මේ විවාහය සම්බන්ධ කැමැත්තක් නොතිබුණත්, බංග්ලාදේශයේ ආගමික සංස්කෘතික පරිසරය තුළ, විවාහයකට කාන්තාවගේ කැමැත්ත කිසිසේත්ම අදාළ වූණේ නැත.

එහෙත් විවාහ වනවාට වඩා ලොකු සිහිනයක් ඇයට තිබිණ. ඒ හොඳට ඉගෙන ගෙන, උපාධිධාරිණියක වී, උගත්කමට සරිලන රැකියාවක් කරන්නටය. ඒ නිසා විවාහයෙන් පසුව හෝ ඒ සිහිනය සැබෑ කරගත යුතු යැයි ඇ සිතුවාය. තවදුරටත් ඉගෙනගන්නට අවසර දෙන්නැයි ඇය තම සැමියාගෙන් ඉල්ලුවේ ඒ නිසාය. නමුත් ඇයට අවසර ලැබුණේ නැත.

සැමගේ බලවත් අකමැත්ත මැද වුවත් ඇය තම අරමුණ වෙනුවෙන් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලෙන්නට පටන් ගත්තාය.

නමුත් ඇගේ සැමියා රඹුල් වරින් වර ඇගේ ඉගෙනීම ගැන සිය අප්‍රසාදය පළ කළේය.

"ගැනු මොකටද ඔව්වර ඉගෙනගන්නෙ? උයන්ඩ් පිහන්ඩයි ලමයි හදගන්ඩයි දැනගන්නාම මදැයි.." ඔහු නිතරම කීවේය.

එහෙත් රඹුල් සිටියේ විදේශයක වීම හවාට එක්තරා ආකාරයක අස්වැසිල්ලක් විය.

ඒ නිසාම ඇයට අධ්‍යාපන කටයුතු වෙනුවෙන් වෙන් කරන්නට කාල වේලාවද ඉතිරි විය. එබැවින් කාටත් නොදන්නවා ඇය බාහිර උපාධියක් සඳහා ලියාපදිංචි වූවාය.

නමුත් මේ කාරණය සැමියාගේ කනට යන්නට වැඩිකල් ගත වූයේ නැත.

"මං කිව්වා නේද ගැනු වැඩිය ඉගෙනගන්ඩ ඕන නෑ කියලා. ඒක අපේ ආගමට අනුව හරාම දෙයක්.." හවාගේ සැමියා ගෙදරට දුරකතනයෙන් කතාකොට ගෝරනාඩු කළේය.

"නැහැ. මට ඉගෙනගන්න ඕන. කවදහරි මගේ දරුවන්ට හොඳින් උගන්නන්න මං ඉගෙනගෙන තියෙන්න ඕන.." හවා උත්තර දුන්නාය.

බැඳ වැදීමෙන්, තර්ක කිරීමෙන්, දබර කිරීමෙන් පලක් නොවූ නැත ඇගේ සැමියා නිහඬ වූණේය. හවාට සිතුවේ තම උත්සාහය ජයගත් බවය. ඇය තම අධ්‍යාපන කටයුතු දිගටම කරගෙන ගියාය.

තම සැමියාගේ රුදුරු වචනත් හා වියරු සිතා හඬන් ඇසිණ. නැවතත් සිහිය ලැබෙද්දී අක්තර් සිටියේ රෝහලේ ඇඳක් මතය. ඇගේ දකුණු අතේ ඇඟිලි හතරක්ම මන්තයකින් කපා දමා තිබිණ. වෛද්‍යවරයෙකුට ඒ ඇඟිලි නැවතත් බද්ධ කරන්නට නොහැකි වන සේ ඇගේ නැන්දම්මා විසින් ඒ කැපුණු ඇඟිලි කුණු කුඩයට විසිකර තිබිණ. සිහිසන් වූ හවාගේ අතින් අධික ලෙස රුධිරය වහනය වෙන්නට වූ බැවින් ඇයව රෝහලකට ගෙන යන්නට ඔවුන් කටයුතු කර තිබුණි.

සිදුවුණු දෙය හවා අක්තර්ගෙන් දැනගත් රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය ඒ පිළිබඳව බංග්ලාදේශ පොලිසියට පැමිණිලි කළහ. කිසිවෙකු විසින්

අන්තර්ජාලයට එක්කර තිබුණු හවා අක්තර්ගේ කතාව මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරීන්ගේ අවධානයට ලක් විය. ඔවුහු ඇයට සිදුවුණු අසාධාරණය වෙනුවෙන් හඬ නැගූහ. පොලිසිය රඹුල්වලට අන්අඩංගුවට ගත්තේය.

ඒ අතර දකුණු අතේ තුවාල සුව වෙනතුරු රෝහලේ නැවතී සිටින හවා අක්තර් වම් අතින් අකුරු ලියන්නට හුරු වූවාය. එසේම තම මිතුරු මිතුරියන්ගෙන්, මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරිකයින්ගෙන් උදව්වෙන් තම අධ්‍යාපන කටයුතු නැවත ඇරඹුවාය.

"අත පය නැති මිනිස්සු ඕන තරම් ඉගෙනගන්නවන. මටත් පුළුවන්. මම කොහොම හරි ඉගෙනගන්නවා. හොඳට ඉගෙනගන්න එකක් තමයි මේ නූගත් ආගමික අන්තවාදයට උත්තර දෙන්න පුළුවන්.." ඇය සුපුරුදු සිතාවෙන් යුතුව පවසමින් යළිත් ඇගේ සාමාන්‍ය දිවි පෙවෙත ඇරඹුවාය.

ඒ අතර බංග්ලාදේශයේ සචාර හි Centre for Rehabilitation of the Paralyzed (CRP) ආයතනයට සම්බන්ධ වෛද්‍ය ඒ.ටී.එම්.අබ්දුල් රසාක් ඇතුළු දහදෙනෙකුගෙන් යුතු වෛද්‍යවරුන් කණ්ඩායමක් විසින් ඇය වෙනුවෙන්, ක්‍රියා කරවිය හැකි දකුණු අතක් නිර්මාණය කළහ. ඒ කෘතීම අතෙහි මහපරාගිල්ලත්, දබරැගිල්ලත්, මැදැගිල්ලත් භාවිතයෙන් යළිත් පැනක් අල්ලන්නට ඇයට හැකි විය. නැවතත් දකුණු අතින් අකුරු අමුණා වචනයක් ලියා ගන්නට හැකිවුණු දින ඇගේ සතුට නිමිතිම නැති විය.

ඊළග තත්පරයේදී ඇගේ අතට දැනුණේ කියුණු වේදනාවකි. අක්තර් මහ හඬින් කැගැසුවාය. "උඹ මහලොකුවට ඉගෙනගන්නනෙ ගියේ.. උපාධි අරන් අපේ ආගමට අපහාස කරන්න.. මන්න මං උඹේ අත කපලා දැමීමා.. දැන් පුළුවන්නම් ඉගෙනගනිනි.." දරා ගන්නට බැරි තරම් වූ වේදනාව නිසා සිහි නැති වෙන්නට පෙර ඇයට

**කපු ඇඟිලි ටිකත් හැන්දම්මා කුණු කුඩෙට දාලා**

තම සැමියාගේ රුදුරු වචනත් හා වියරු සිතා හඬන් ඇසිණ.

නැවතත් සිහිය ලැබෙද්දී අක්තර් සිටියේ රෝහලේ ඇඳක් මතය. ඇගේ දකුණු අතේ ඇඟිලි හතරක්ම මන්තයකින් කපා දමා තිබිණ. වෛද්‍යවරයෙකුට ඒ ඇඟිලි නැවතත් බද්ධ කරන්නට නොහැකි වන සේ ඇගේ නැන්දම්මා විසින් ඒ කැපුණු ඇඟිලි කුණු කුඩයට විසිකර තිබිණ. සිහිසන් වූ හවාගේ අතින් අධික ලෙස රුධිරය වහනය වෙන්නට වූ බැවින් ඇයව රෝහලකට ගෙන යන්නට ඔවුන් කටයුතු කර තිබුණි.

සිදුවුණු දෙය හවා අක්තර්ගෙන් දැනගත් රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය ඒ පිළිබඳව බංග්ලාදේශ පොලිසියට පැමිණිලි කළහ. කිසිවෙකු විසින්

අන්තර්ජාලයට එක්කර තිබුණු හවා අක්තර්ගේ කතාව මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරීන්ගේ අවධානයට ලක් විය. ඔවුහු ඇයට සිදුවුණු අසාධාරණය වෙනුවෙන් හඬ නැගූහ. පොලිසිය රඹුල්වලට අන්අඩංගුවට ගත්තේය.

ඒ අතර දකුණු අතේ තුවාල සුව වෙනතුරු රෝහලේ නැවතී සිටින හවා අක්තර් වම් අතින් අකුරු ලියන්නට හුරු වූවාය. එසේම තම මිතුරු මිතුරියන්ගෙන්, මානව හිමිකම් ක්‍රියාකාරිකයින්ගෙන් උදව්වෙන් තම අධ්‍යාපන කටයුතු නැවත ඇරඹුවාය.

"අත පය නැති මිනිස්සු ඕන තරම් ඉගෙනගන්නවන. මටත් පුළුවන්. මම කොහොම හරි ඉගෙනගන්නවා. හොඳට ඉගෙනගන්න එකක් තමයි මේ නූගත් ආගමික අන්තවාදයට උත්තර දෙන්න පුළුවන්.." ඇය සුපුරුදු සිතාවෙන් යුතුව පවසමින් යළිත් ඇගේ සාමාන්‍ය දිවි පෙවෙත ඇරඹුවාය.

ඒ අතර බංග්ලාදේශයේ සචාර හි Centre for Rehabilitation of the Paralyzed (CRP) ආයතනයට සම්බන්ධ වෛද්‍ය ඒ.ටී.එම්.අබ්දුල් රසාක් ඇතුළු දහදෙනෙකුගෙන් යුතු වෛද්‍යවරුන් කණ්ඩායමක් විසින් ඇය වෙනුවෙන්, ක්‍රියා කරවිය හැකි දකුණු අතක් නිර්මාණය කළහ. ඒ කෘතීම අතෙහි මහපරාගිල්ලත්, දබරැගිල්ලත්, මැදැගිල්ලත් භාවිතයෙන් යළිත් පැනක් අල්ලන්නට ඇයට හැකි විය. නැවතත් දකුණු අතින් අකුරු අමුණා වචනයක් ලියා ගන්නට හැකිවුණු දින ඇගේ සතුට නිමිතිම නැති විය.

"මේ මොහොත ගැන විස්තර කරන්න මට වචන නෑ. මගේ දකුණු අතින් ආයෙමත් ලියන්න පුළුවන් වෙයි කියලා මං කවදවත් නිකුටෙ නෑ.." හවා අක්තර් සතුට කඳුළු පිසිමින් වෛද්‍ය කණ්ඩායමට ස්තූතිය පුද කළාය.

ඉන්පසු ඒ දීරිය ගැහැනිය හවා අක්තර්, අන්තවාදී ඉස්ලාමික සමාජය තුළ ගැහැනියකට අතිදුෂ්කර ඉලක්කයක් වූ උපාධිය දක්වා ඉගෙනගෙන, ඇගේ සිහිනය සැබෑ කරගත්තාය.

නිමිති මුදිකා හේරත්

# නිදහස ගැන කතා කරද්දී මට

## සුනිල ආර්යරත්න සරගෙ බලලාව අමතක කරන්න බෑ



“බැන්දට පස්සේ නිදහසේ ඉන්න නම් හරි හමන් කොල්ලෙක් හොයාගන්න” කියලා කලින් සතියක මං ‘තුම්මුල්ල’ට ගෙනත් දිගහැරපු කතාවට ගොඩක් ප්‍රතිචාර ඇවිත් තිබුණා. වැඩේට මුල්වුණු කතා නායිකාව දිලිනිටත් පුදුමයි මං ඒ ගැන ලිව්ව එකට. එයාගේ යාළුවෝ හුඟදෙනෙක් මං ලියපු දේවල් යවලා තිබ්බා, මං එයාට කියන්නත් කලින්. එහෙම තමයි ඉස්සර ඉස්කෝලේ යන කාලෙත්. බාලිකාවියන්ගේ නෙට්වර්ක් එකේ සටසට ගාලා ඩිටේල්ස් එහා මෙහා යනවා ටේලිෆෝන් නෙට්වර්ක් එකකටවත් නිතාගන්න බැරි විදිහට. “මේ අන්න ඡෙපාල් ඔයා ගැන පත්තරේට ලියලා පිටුවක් පිරෙන්නම”, එහෙම ගිනිගෙඩි දෙන ලෙවල් එකෙන් නිව්ස් එක ලැබිලා ඔලුව ගිනි අරගන්න දිලිනි, දහ අනේ මගේ ලිපිය හොයන්න අරගෙන. කියෙව්වට පස්සේ තමයි ඇඟට ලේ ටිකක් උනලා තියෙන්නේ.

“කෙල්ලන්ගේ නිදහස ගැන කතා කරන්නේ ඇයි අපි කල ද? උඹ කාන්තා පත්තරේකට ලිව්වා කියලා අදල නෑ අනිත් අයගේ නිදහස ගැනත් කතා කරපං” කියලා ආව ප්‍රතිචාර කිහිපයක් තිබ්බා. ඒ අස්සේ මට පරණ සිද්ධියක් මතක් වෙලා බොල්ගොඩ වැව පැත්තට දිනය හරියටම 2018 ඔක්තෝබර් මාසෙ 27. සෙනසුරාද දවසක්. හදිසියේ ආණ්ඩු මාරුවක් වෙලා හන්දි ගාණේ කිරිබත් උයපු දවසක්. මම ඒ කාලේ සිරස විවි එකේ සිනමා ප්‍රෝග්‍රෑම් එකක් ප්‍රසන්නට කලා. අපිට රෙකෝඩ් එකක් තිබ්බා ප්‍රොෆෙසර් සුනිල් ආර්යරත්නගේ ගෙදර. ඒ ‘විජයබා කොල්ලය’ ගුටි කරන්න ලැස්ති වෙන දවස්. හේමාල්, සෙනාලි, අගාන් තුන්දෙනාට එහෙම නෝර්ගෙන, ෆ්‍රී ප්‍රඩක්ෂන් වැඩ කරන කාලේ. ෆිල්ම් එකට තියෙන සුදුනම ගැන පොඩි සෙග්මන්ට් එකක් කරගන්න මමයි, වැඩසටහන් නිෂ්පාදක ප්‍රදීප් මහේෂ් ලියනගේ මාමයි සුනිට් එකයි පිළියන්දල මඩපාන කහපොළ පැත්තේ තියෙන ප්‍රොෆෙසර්ගේ ගෙදරට ගොඩ වුණා.

හරිම ලස්සන, නිස්කලංක ගෙදරක්. කලාකරුවෙකුට ජීවත් වෙන්න කියාපු ජ්‍යෙෂ්ඨ එක. බොල්ගොඩ වැව ඉස්මත්තේ, ගස්කොළො ඇති පදමට පිරිලා තියෙන, නිතරම නිතල හුලග එකක් වැවේ තෙහගතිස ගනට නිතට දැනෙන, නණකොළ ටිකක් සනීපට පැගෙන, අනපය දිගැරලා ඉන්න පුළුවන් වන්නක් තියෙන, ආරක්ෂාවට මරු බල්ලෝ දෙන්නෙකුත් ඉන්න, ලස්සන ගෙදරක්. ඒ ගෙදරට දලා තියෙන්නේ එනකට හරියටම ගැලපෙන නම, ‘ආරණ්‍යවාසය’.

හැමදම වගේ නිතාවෙලා ප්‍රොෆෙසර් ආර්යරත්න අපිට පිලිගන්නා. බල්ලෝ දෙන්නාත් අපිට වෙක් කරලා, “අපිලක් නෑ, ඇතුළට එන්න” වගේ එකක් දුන්නා. කැමරා ටිකයි ක්ලිපෝන් මයික් ටිකයි හරිගස්සගෙන, සුවි කරන ඡොටස් ටික, ඇවිදන් එන විදිහ ජ්‍යෙෂ්ඨ කරලා, කතාබහ කෙරෙන්න ඕන දේවල් ප්‍රොෆෙසර් එකක් කතාබහ කරලා, සුවි එක පටන් ගන්නා. මං පැනයක් අහනවා. ප්‍රොෆෙසර් පිලිතුරක් දෙනවා. වැඩේ සරලව යනවා.

සෙග්මන්ට් එක සුවි කරලා අහවරයි. ප්‍රොෆෙසර් ඊටපස්සේ අපිට පුංචි සංග්‍රහයක් ලැස්ති කලා. කන බොන ගමන් විස්තර කතාබහ



කොළඹ ඉපදුණු මිනිස්සු, ගමේ ඉඳලා කොළඹට ආපු මිනිස්සු, කොළඹට යන එන මිනිස්සු ආදී වශයෙන් මේ ගෙත්දගම් පොළොවේ පය ගහන සේරම මිනිස්සු, කොටුව, පිටකොටුව, මරදාන, බොරැල්ලේ ඇරැණම නිතර කතා කරන තැනක් තමයි තුම්මුල්ල කියන්නේ. කොළඹ කැමිපස් එකට එන ළමයෙකුට හං කියන්නේ, “තුම්මුල්ලේ බැහැලා පයින් එන්න” කියලා. එකසිය හිස් අට, එකසිය විස්ස, එකසිය විසි දෙක, එකසිය පහස් හතර මේ ඕන බස් එකක කොන්දොස්තර කෙනෙක්, “ඔය තුම්මුල්ලේ බඩින කට්ටිය දොර ගාවට එන්න” කියලා දවසට කිහිපවතාවක් කෑගහනවා. තුම්මුල්ල කියන්නේ ජනාකීර්ණ කොළඹ මැදදේ ගස්කොළො තියෙන හරි නිස්කලංක කලාපයක්. මේ වැඩේට තුම්මුල්ල කියන හම දැමීමෙන් හේතුවක් උඩ. හගරය අස්සේ කරක් ගහනකොට අහන්න දකුණත ලැබෙන දේවල්, ඒවා ගැන හිතෙන දේවල්, මේ හැම එකක්ම මේ කොලම එකට වෙන් වෙන ඉඩේ මං දිග ඇරිනවා. එතැනට ගමෙන් අරන් ආව කනන්දර, කොළඹින් එනා තියෙන කනන්දර, ලස්සන තැන්, කැන තැන්, සුවිද හමන කතා, ගඳ ගහන කතා මේ හැම එකක්ම මාත් එකක බස් එකේ ගුටිබොඩ් එකේ එල්ලලා තුම්මුල්ල පැත්තට එනවා. ඒ හැම කතාවක්ම කලේ තියාගෙන මාත් බිහිනවා. ඒවා තුම්මුල්ලේ දිග හරිනවා. කතා කියවන අයට, ඒවා අරගෙන ඉගිල්ලෙන පුළුවන්. ඒකට තුම්මුල්ලේ රවුන්ඩ්වුලි එකේ තියෙන එයාගේ ජලේන්, හෙලිකොප්ටර්, කැට් රඳව් කරාවි. සමහරවිට මෙස් එක ඉස්සරන ඒ වෙලාවට ඩිග්‍රි ඉහත එයාගේ අයිසාගෙන් පරම්පත ගහන වෙයි, ගණන් ගහන එනා. එයාගේ ඩිග්‍රියයි.



ඡෙපාල් ගුණසේකර

කරන අතරේ, ප්‍රොෆෙසර්ගේ බල්ලෝන් අපිට ඉව කර කර ආරණ්‍යවාසය වටේ ඇවිද ඇවිද, උන්ගේ කුඩුව අස්සටත් ගොඩ වෙව් ආයේ එළියට ඇවිත් එහා මෙහා යමින් හිටියා. ටික වෙලාවකට පස්සේ මෙන්න එහා පැත්තෙන් දඩබඩ ගාලා මොනාහරි වදින සද්දක් එකක් බල්ලෙක් කෙදිරි ගානවා ඇහෙනවා. බල්ලේ ප්‍රොෆෙසර්ගේ එක බල්ලෙක්, කුඩුවේ දැල් කොටු අස්සේ තිබ්බ භිඩසක හොම්බ හිර කරගෙන.

බල්ලා දගලනවා හෝ ගාලා. අනිත් බල්ලාන් ළග කැරකි කැරකි ඉන්නවා මොනා කරන්නද කියලා නිතාගන්න බැරුව. සැරින් සැරේ අපි දිනා බලනවා, “මොනාද බල බල ඉන්නේ උදව්වක් කරන්නකෝ, මිනිසාගේ කලහාණ මිතුරා බල්ලා නේද?” වගේ අහන ලෙවල් එකෙන්. ගෙදර උදව්වට ඉන්න අප්පුන් ඇවිත් බල්ලාව බේරගන්න ටුයි එක දෙනවා. ප්‍රොෆෙසර් බල්ලාගේ හොම්බෙන් අල්ලලා ආපු ඇතුළට ඔබලා බේරගන්න

හැක්සෝ බ්ලේඩ් එක හසුරුවලා ටික වෙලාවකින් දැල කපලා හොම්බ එළියට ගන්න ඉඩ හදලා දුන්නා.

දැල බුරුල් වුණා විතරයි, බල්ලා එකපාරම කුඩුවෙන් එළියට පැනලා දිව්වා දිවිල්ලක් ආයේ, විනාඩි 10ක් විතර උග කලේ ගාල කඩාගන්න හරකා වගේ ආරණ්‍යවාසය වටේ, වන්න වටේ නන්ස්ටොප් දුවපු එක. ඊටපස්සේ තමයි උග සන්සුන් වුණේ. ප්‍රොෆෙසර්ටයි අපිටයි ඒ දිවිල්ල බලන් ඉඳලාම නිතා. නිදහස් වීමේ තියෙන සංතෝසේ මොනතරම් ද කියන එක. නිදහස කියන දේ හැම ප්‍රාණියෙකුටම අවශ්‍යයි නේද කියන එක මට තදින්ම දැනිවිම සිද්ධියක් තමයි ප්‍රොෆෙසර්ගේ බල්ලාට වෙව්වි අනපේක්ෂිත අකරනැබ්බය.

කොරෝනා ඇවිත් අවුරුදු එකහමාරකුත් පැනලා. ඒ අවුරුදු එකහමාරෙන් අපි වැඩි කාලයක් හිටියේ ගෙවල්වල හිරවෙලා. ඒක අපිට මොනතරම් අමාරු වුණාද? මිනිස්සුන්ට කොවිඩ් බිප්‍රෙෂන් වැඩි වුණාද?

**මාස්ක් එක නිකට්ට දාගෙන රෝන්දෙ ගහන්න හිතුවා හේද? ඒවට නම් ලැස්ති වෙන්න එපා පුතෝ!**

පුළුවන්ද බලනවා. හරියන්නෑ. දැලට අහුවෙලා බල්ලාගේ හොම්බ කුඩාල වෙනවා. ඒ මදිටට උග බයවෙලා හොදටම දගලනවා. බලන් ඉන්න අපිටත් දුකයි.

අප්පු පිටිපස්සට ගිනිල්ලා ගෙනාවා පොඩි හැක්සෝ බ්ලේඩ් එකක්. හොම්බ ළඟින්ම දැල කපලා ඉඩ හදගන්නොත් හරි. ඒකටත් ඉතිං බල්ලා එක විදිහකට ඉන්න එපැයි. හැක්සෝ බ්ලේඩ් එක දැක්ක ගමන් මු නලියන එක ඩබල් වුණා. උගට හිතෙන්න ඇති බේරගන්න විදිහක් නැති නිසා බලෙන්ම අවසන් ගමන් යවන්නයි හදන්න කියලා. හැබැයි අනිත් බල්ලාට මොකක් හෝ හේතුවක් නිසා තේරුණා අපි මොකද්ද කරන්න යන්න කියලා. උගත් ගියා කුඩුව අස්සට. හොම්බ හිරවුණු බල්ලාට අමුතු විදිහට කෙදිරි ගාලා මොනාහරි කියලා, උග ළගටම වෙලා හිටියා සපෝට් එකට වගේ. හොම්බ හිරවුණු බල්ලාගේ දැගලිල්ල ටිකක් අඩු වුණා. අප්පු බොහොම සිරුවෙන්

ඒ නිසා ගෙවල්වල බහින්නස් වීම, ගුටිබැට හුවමාරු විදිහට ඒ ප්‍රෙෂර් එක පිට වුණාද? ඒවාට කාරණා ගොඩක් හේතු වුණා. අපි මේ අලුත් ජීවන රටාවට හුරුවෙන්න ඕනේ මොන විදිහටද කියලා විවි එකේ, රේඩියෝ එකේ, පත්තරවල, ෆේස්බුක්, යුටියුබ්වල නිතර දෙවෙලේ කතා වුණා.

අපිට ගෙදර හිරවෙලා ඉන්න ටික අමාරු වුණා නම්, ඒක අපේ නිව් නෝමල් එක කරගන්නවා ඇරෙන්න අපිට වෙන ඔප්පන් එකක් නැත්තං, හිතලා බලන්න සත්තු වන්නක මුළු ජීවිත කාලයක්ම කුඩු වෙලා ඉන්න සත්තු ටික මොනතරම් වේදනාවකින්ද ඇත්තෝ? කැලේ නිදහසේ තමන්ගේ වර්ගයා එකක් ඉන්නවා වෙනුවට, මානවයාගේ ආනල් එක වෙනුවෙන් උන්ට අවුරුදු සියගාණක් තිස්සේ නිව් නෝමල් එකකට හුරු වෙන්න වෙලා. සත්තුවන්ට හිතක් පපුවක් නැද්ද? උන්ට ඩිප්‍රෙෂන් නැද්ද? ඒවා පිට කරගන්නේ කොහොමද? සත්තු වන්න කියන කන්සෙප්ට් එක එහෙමපිටින්ම වෙනස් වෙන්න කාලෙ හරි කියන එක කොරෝනා නිසා අලුතින් කතාබහ කරන්න ගන්නා. අපේන් ඉතිං සිංහයාට කොවිඩ් හැදුණේ නැත්තං අපිට ඇත්තටම දෙහිවල සත්තු වන්න ගැන මේ කොරෝනා කාලේ මතක් වුණේවත් නෑනේ.

පෙනහලු පිරෙන්න හොද හුස්මක් උඩට අරගෙන, හිරකරගෙන ඉඳලා බලන්න. මේක කියන ගමන් හරි කමක් නෑ. සාමාන්‍ය මනුස්සයෙකුට නං විනාඩියක් එකහමාරක් අනන්ද වෙලාම අල්ලං ඉන්න පුළුවන්. ඒත් අන්තිම ටිකේ හුස්ම අල්ලං ඉන්නේ හුගක් අමාරුවෙන්. ඒ ඉඳලා, එකපාර හුස්ම පිට කරලා බලන්න. පුදුම සැහැල්ලුවක් නේද දැනෙන්නේ. ජීවිතෙන් ඒ වගේ තමයි. ගැහැනු පිරිමි සනා සීඝ්‍රව හැගෙන්නට නිදහස ඔනේ. අපි සුළුවට නැකුවට ‘නිදහස’ කියන්නේ අමාරුවෙන් දිනාගන්න වචනයක්. ‘නිදහස’ කියන වචනේ ඇහුණු ගමන් සුද්දගෙන් සහ ත්‍රස්තවාදීන්ගෙන් මිදිලා ලබාගන්න නිදහස ගැන මතක් වුණාට, මනුස්සයෙක් විදිහට, තමන්ගේ කුලකයන් ඇතුළේ එදිනෙද ජීවිතේටත් නිදහසක් තියෙන්න ඕනේ. ඒක අවශ්‍යයි තමන්ට රිග්‍රෙෂ් කරගන්න. වාහනයක් වුණත් මයිලේස් එකක් ආවට පස්සේ සර්විස් කරන්න ඕනේ. එතකොට නව ඉස්සරහට ලෙඩ නැකුව දුවන්න පුළුවන්. වැඩ අතරේ හුස්මක් කටක් ගන්න වෙලාවක් වෙන්න කරගන්න. ෆෝන් එක ලැප්ටොප් එක පැයකටවත් පැත්තකින් තියලා අත් දෙක, ඇස් දෙක, කන් දෙක නිදහස් කරලා ඔලුවට නිදහසක් දෙන්න. විහිත් හිරවෙන්නේ නැකුව නිදහසේ ජීවිතේ ගෙවන්න පුළුවන් බුද්ධිමත් නින්දු කිරිණ ගන්න.

අන්න අන්න ඉතිං, ඒ පාර නිදහසේ ඉන්න ඕනේ කියලා නිතාගෙන මාස්ක් නිකට්ට දගෙන හතර අනේ රෝන්දේ ගහන්න හිතනවද? ඒවා නං තියාගන්න ලැස්ති වෙන්න එපා පුතෝ.

ගෙදරම කට්ටියට  
ගෙදරම ඉදගෙන රස විඳින්න

**Heladiv**<sup>®</sup>  
TEA FROM PARADISE

**Ice Tea**  
S Y R U P

මෙහෙමත  
බේමක්



ORANGE | LEMON | PEACH | STRAWBERRY | MANGO | BLUEBERRY

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

වීදුර  
**43**

මිල: රු. 950



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

[lassana.com](http://lassana.com)

[kapruka.com](http://kapruka.com)

[celestedaily.com](http://celestedaily.com)

[stuartonline.com](http://stuartonline.com)

සුරතල් සතුන් ඇතිකිරීම සහ උන් සමග කාලය ගතකිරීම දරුවන්ගේ පමණක් නොව වැඩිහිටියන්ගේ වුව මනස සුවපත් කරන්නකි. නමුත් සුරතල් සතුන් ඇතිකිරීමේදී බොහෝවිට එන්නත්කරණය පිළිබඳව උනන්දු වුවත් එම සතුන්ට නිසි වේලාවට පණු බෙහෙත් ලබාදීම ගැන බොහෝදෙනෙකු උනන්දුවන බවක් පෙනෙන්නට නැත. එසේ නොකිරීම මේ දිනවල නිවසේ සුරතල් සතුන් සමග වැඩි වේලාවක් ගතකරන ඔබේ දරුවාගේ ජීවිතය අනතුරේ හෙළිමක් බව පවසන්නේ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරාය.

**නිවසේ සුරතල් සතුන්ට පණු බෙහෙත් නොදුන්නම දරුවන්ගේ ජීවිත අහඹුවේ වැටෙනකො මොනොද?**

මේ දවස්වල දරුවන්ට පාසල් යන්න විදියක් නැ. කොවිඩ් ව්‍යාප්තිය නිසා දිවා සුරතල් මධ්‍යස්ථාන ආදී මේ සියල්ල වැහිලා ගිහිත්. එනකොට දරුවෝ ගෙවල්වලට කොටුවෙලා. ඒ දරුවන්ට යාළු මිත්‍රාදීන් සමග සෙල්ලම් කිරීමට, අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට තිබුණු අවස්ථාව නැතිවෙලා. මේ නිසා දරුවෝ ගෙවල්වල ඉන්න ලොකු පාළුවකින්. එහෙම පාළුවෙන් ඉන්න දරුවෝ ගොඩක් වෙලාවට ගෙදර හදන සුරතල් සතුන් එක්ක සෙල්ලම් කරනවා. උන් එක්ක කතාබහ කරනවා. ඒක දරුවන්ගේ මනසට ඉතාම හොඳයි. නමුත් ඒ සතුන්ට පණු බෙත් දීලා නැත්නම් එතන පොඩි ගැටළුවක් තියෙනවා.



**ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා**

සුරතල් සතුන් ඇති කරන බොහෝදෙනෙක් ළමයින්ට වගේම සත්තුන්ටත් පණු බෙහෙත් දෙන්න ඕනෑ කියලා දැනුවත් නැහැ. ඇමරිකාව වගේ රටවල මේක හරියටම සිද්ධ වුණත් අපේ රටේ ඒ කාර්යය හරියට සිද්ධ වෙන්නෙ නැ. ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් විදියට මේ සුරතල් සතුන්ට වැළඳෙන වටපණු රෝගය නිසා අපේ දරුවන් රෝගී වෙනවා.

නිවසේ ඇති කරන සුරතල් සතුන් විතරක් නෙමෙයි අසල්වැසි සුරතල් සතුන් අපේ ගෙවත්තට එන වෙලාවල් තියෙනවා. ඒ සතුන් මළ මුත්‍ර පිටකලාට පස්සේ ඒ අසූවි පස් වැලි සමග මිශ්‍ර වෙනවා. විශේෂයෙන් වැසි දවස්වලට ඒවා වත්ත පුරා සේදී යනවා. ඒවා වටපණු රෝගය හැදිවිව සතෙක්ගෙ මළපහ වුණොත් ඒ පසට වටපණු කීටයන් හා ලාවා මිශ්‍ර වෙනවා. මේ මුකුත් නොදන්න අපේ කුඩා දරුවන් වටපණු කීටයන් හා ලාවා මිශ්‍රිත පස්, වැලි අල්ලනවා. ඒ වගේම කුමවත්ව අන් නොසෝද ආහාර ගන්නවා. එසේත් නැත්නම් කුඩා දරුවන් වැලි පස් අල්ලා ඇඟිලි කට්ටි ගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් නොතේරුම්කමට ගල් වැලි කට්ටි දනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මේ කීටයන් හා ලාවා දරුවන්ගේ මුඛ මාර්ගයෙන් ශරීරගත වී ටොක්සොකාරියිස් (Toxocariasis) කියන රෝගය වැළඳෙනවා.

**ටොක්සොකාරියිස්වල ඔලපෑම මොන වගේද?**

ඇසට, මොළයට, පෙනහළුට,



**දරුවෝන්ට පණු බෙත් දෙනවා වගේම සතුන්ටත් දෙන්න**

**ප්‍රතිකාර තියෙනවා. ඒත් සුව වෙනතෙක් විඳින්න වෙන වේදනාව සුළුපටු හෑ**

**සතුන්ට පණු අමාරුව හැදුණම අපිට අමාරුවද?**



ආහාර ගැනීම කළ යුතුමයි. එළවළු, පලා වර්ග හොඳින් සෝද පිළියෙල කළ යුතුයි. හොඳින් පිසූ ආහාර ගැනීම තමයි වැදගත්. ඒ වගේම බීම වැටුණු පළතුරු ආහාරයට ගැනීමේදී හොඳින් සේදිය යුතුමයි. මේ දිනවල නම් බීම වැටුණු පළතුරු හා ආහාර වර්ග නොගන්නවා නම් වැඩිය හොඳයි. දරුවන්ට පස්, ගල් කට්ටි දැමීමට ඉඩ නොදිය යුතුයි. ඒක හිතන තරම් ලේසි නෑ. වැඩිහිටියන් ඇස් පිය ගහන වේගයෙන් දරුවන් උන්සාහ දරන්නේ ගල් කැටයක් හෝ කට්ටි දගන්න. ඒත් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීම කෙතරම් අපහසු වුණත් ඔවුන්ගේ නිරෝගිකම වෙනුවෙන් අපිට එය කළ යුතුම වෙනවා. අපි කෙතරම් දරුවන් ආරක්ෂා කළත් අපේ ගෙදර හදන සුරතල් සතා වටපණු රෝගී සතෙක් නම් අපේ දරුවන් ඉන්නේ අවධානමක කියන

අක්මාවට, සමට මේ රෝගී තත්ත්වය නිසා පීඩා ගෙන දෙන්නට පුළුවන්. ටොක්සොකාරියිස් (Toxocariasis) රෝගී තත්ත්වයේ ඇස ආසාදනය වීමේ තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ Ocular Larva Migrans නමින්. ශරීරයේ අනෙක් අවයව ආසාදනය වීම Visceral Larva Migrans නමින් හඳුන්වනවා. බල්ලන්, පූසන්ගේ අසූවිවල හිටපු ලාවා නිසා දරුවන්ගේ ඇස ආසාදනය වුණොත් හිසරදය, ඇස් පෙනීම අඩු වීම වැනි රෝගී ලක්ෂණ ඇති වන්නට පුළුවන්. මොළයට ගියොත් ඒත් හිසරදයට අමතරව වලිප්පුව (fit) ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. පෙනහළුට ගියොත් කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වෙනවා. අක්මාවට ගියොත් බඩ පිපුම, කැම අරුවිය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සමට ඇතුළු වුණොත් දදයක් වගේ දිස්වෙන්න කසන්න, වේදනාවක් ගෙන දෙන්න පුළුවන්.

**මේ රෝගයට ප්‍රතිකාර තියනවාද?**

ප්‍රතිකාර තියනවා. පසුගිය දවසක දරුවෙකුගේ ඇසේ හිටපු ලාවා (Larva) අපි ඉවත් කළේ සැත්කමකින්. බොහෝවිට ශරීරයට ඇතුළු වන ලාවා (Larva) සැත්කම් මගින් ඉවත් කළ යුතුම වෙනවා. ඒ නිසා අපිට මේ තත්ත්වය සුළුවෙන් හිතන්න බැහැ. ඒ වගේම ප්‍රතිකාර සහ ඖෂධවලින් මේ තත්ත්වය පාලනය කරගන්න, සුව කරගන්න පුළුවන්. ඒත් සුවය ලැබෙනකම් දරුවාට විඳින්න වන වේදනාවන් සුළු නැහැ. ඒ නිසා මේ රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට දරුවන් ගැන සැලකිලිමත් වීම හරිම වටිනාව.

**රෝගයෙහි වැළකෙන්නෙ කොනොද?**

වැළකීම හරිම පහසුයි කියලා අපිට වචනයෙන් කියන්න පුළුවන්. දරුවන්ගේ මුඛ මාර්ගයෙන් මේ ලාවා ඇතුළුවන නිසා දැන් සබන් ගා හොඳින් සෝද

**සුරතල් සතුන්වත් මේ පණු රෝගවලින් ආරක්ෂා කරගන්න පුළුවන්ද?**

මේ රෝගය වළක්වා ගන්න අපි කළ යුතු වැදගත්ම දේ තමයි ගෙදර ඇති කරන සුරතල් සතුන් නිසි පරිදි එන්නත් කරනවා වගේම පණු බෙහෙත් නිසි පරිදි ලබාදීම. ඔබේ නිවසට අසල්වැසි පූසන්, බල්ලන් එනවා නම් ඔවුන්ගේ හිමිකරුවන් පණු බෙහෙත් ගැන තැකීමක් නැත්නම් ඔබේ දරුවන් වෙනුවෙන් ඒ සත්තුන්ට පණු බෙහෙත් දෙන්න ඔබට පුළුවන්. මේ පණු බෙහෙත් ෆාමසිවලින් ලබාගන්න පුළුවන්. පශු වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගෙන් උපදෙස් අරගෙන දරුවන්ට වගේ නිසි කාලයට තම සුරතල් සතුන්ටත් පණු බෙහෙත් ලබා දෙනවා නම් ටොක්සොකාරියිස් (Toxocariasis) නම් රෝගයෙන් අපේ දරුවන් බේරා ගැනීම අපහසු නැහැ.

**ටොක්සොකාරියිස් (Toxocariasis) රෝගය වැළඳෙන්නෙ ඔල්ලන්ගෙන්, පූසන්ගෙන් විතරද?**

නාගරික පරිසරය තුළ නම් බොහෝ වෙලාවට සුරතලයට ඇති කරන බල්ලා, පූසා, හාවා වැනි සතුන්ගෙන් වැළඳෙන්න පුළුවන්. ඒත් අපේ නිවසේ වහලයේ ඉන්න උගුඩුවන්, මුගටින්ගේ අසූවි නිසා රෝගී වූ දරුවන් ද සිටිනවා. අපිට ඒ සත්තුන්ට පණු බෙහෙත් දෙන්න බෑ. ඒත් ඔවුන් අපේ නිවෙස්වලට රිංගන මාර්ග අවහිර කරන්න පුළුවන්. කොහොමත් මේ රෝගය අපිරිසිදුකම නිසා වැළඳෙන රෝගයක්. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අනුගමනය කරමින්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනය කළොත් අපට අපේ දරුවන් මේ රෝගයෙන් වළක්වා ගන්න පුළුවන්.



**දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයන්ගෙන්  
සහ පොත්හල් වලින්**

**ජූනි 28 සඳුදා සිට මිලදී ගත හැක**

**හරි වැඩෙනේ වුණේ. ළමයෙක් කෝච්චියට පැනනා. ඉක්මනට බැහැලා බලන්න. මේ දැන් පැනගෙන. ඇන්ජිම යටම වගේ ඇති**

**බොස් අපි හැමතැනම බැලුවා සෙට් එක යට කවුරුත් නැහැ. පැසෙන්නර් කෙනෙක් සෙට් එක යටට රිංගලත් බැලුවා**

# ඒ ළමයා කෝච්චියට පනිනවා මම ඇස් දෙකෙන්ම දැක්කා ඒක ඛේක් ගහලා බලද්දි හිටියේ හැප්

## දුම්රිය රියදුරෙකු කියන ඇත්ත කතාවක්

ගණේමුල්ලේ, බුළුගහගොඩ පදිංචි සරත් සමරකෝන් වෘත්තියෙන් දුම්රිය රියදුරෙකි. මීට වසර පහළොවකට පමණ පෙර එක්තරා දිනයක පස්වරු 5.25ට කොළඹ කොටුවෙන් මීරිගම දක්වා ධාවනය වූ අංක 175 දරණ දුම්රියේ රියදුරු ලෙස කටයුතු කළේ ඔහුය. මගී මැදිරි අටකින් යුතු එම දුම්රිය සඳහා යොදවා තිබුණේ එංගලන්තේ නිෂ්පාදනය කරනු ලැබූ 1981 වසරේ ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන්වනු ලැබූ එම් 7 කාණ්ඩයට අයත් දුම්රිය ඇන්ජිමකි.

රාත්‍රී අන්ධකාරය කල්වේලා ඇතිවම පැමිණ තිබූ එම වැසිබර සන්ධ්‍යාවේ දුම්රිය වේගයන්ගොඩට පැමිණෙන විට එය නැවතත් කොළඹ කොටුව බලා ධාවනයට කටයුතු කරන මෙන් මරදන දුම්රිය පාලක මැදිරිය වේගයන්ගොඩ දුම්රිය ස්ථානාධිපතිවරයාට දන්වා තිබිණි. ඒ ඊට ආසන්නම වේලාවක මීරිගම තෙක් ගමන් ගන්නා මගීන්ට ගමන් කළ හැකි වෙනත් දුම්රියක් තිබූ බැවිනි. ඒ අනුව එම දුම්රිය නැවතත් කොළඹ කොටුව බලා පිටත් විය යුතු වේලාවට සමරකෝන් මහතා රාත්‍රී සහදුරින් වැසිගත් හිරිපොද වැස්සේම කොළඹ කොටුව දෙසට ගමන් ඇරඹීය. කොළඹ කොටුවේ සිට වේගයන්ගොඩ දක්වා ධාවනය කෙරෙන විට රියදුරු කුටිය දුම්රිය ඇන්ජිමේ පසුපසින් යුතු වූ අතර (long hood) යළි දුම්රිය කොළඹ කොටුව බලා එන විට රියදුරු කුටිය ඇන්ජිමේ ඉදිරිපසින්ම යෙදී (Short hood) තිබිණි. එවිට රියදුරට සහ සහායකයාට ඉදිරි දුම්රිය මාර්ගය වඩාත් පැහැදිලිව දැකගත හැකිය.



හිලක් සේනාසිංහ

මේ දුම්රිය ගණේමුල්ල දුම්රිය ස්ථානයේ නතර කරන විට රාත්‍රී අට ද පසුවී තිබිණි. ප්‍රධාන නියාමකගේ සංඥාවට අනුව ගණේමුල්ල දුම්රියපොළෙන් නැවතත් ගමනාරම්භ කළ රියදුරු වරයා මීටර් එකසිය පනහක් පමණ ඔබ්බෙහි පිහිටි දුම්රිය පාරේ වමට හැරෙන කවාකාර වංගුව පසු කරත්ම දුම්රිය මඟ අද්දර හිඳින තරුණයෙකු මනාව දුටුවේය. දුම්රිය පාර හරහා පැනීමට පැමිණෙන්නා වූත් දුම්රියක් පැමිණෙන විට මෙලෙස බලා හිඳීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එහෙත් මේ තරුණයා දුම්රිය තමන් වෙත ළඟාවත්ම දුම්රිය පාරට පිවිස සිරුරේ කඳ කොටස වම්පස රේල් පිල්ලට සිටින සේ මුනින් වැතිර ගන්නා අයුරු සමරකෝන් මහතාට හොඳින්ම දිස්විය. ඒ අනුව ඔහු විසින් දුම්රියේ නිරිත පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක කළේ ඇසිපිය හෙළන වේගයෙනි. නමුත් දුම්රියක් නිරිත ක්‍රියාත්මක කළ සැනින් ඉද්ද ගැසුවාක් මෙන් නතර නොවේ. ඒ අනුව මේ දුම්රියද තරුණයා වැතිරගත් තැන පසුකොට අඩි තිහ හතළිහක් ඉදිරියට ගොස් නතර විය.

“හරි වැඩෙනේ වුණේ. ළමයෙක් කෝච්චියට පැනනා. ඉක්මනට බැහැලා බලන්න. මේ දැන් පැනගෙන. ඇන්ජිම යටම වගේ ඇති.”

සමරකෝන් මහතා තම සහායකයා අමතා පැවසුවේය. මෙවැනි සිදුවීමකදී වුව එක්වරම දුම්රියෙන් බැසීමට රියදුරුට අවසරයක් නැත. ඒ එසේ වුවහොත් දුම්රිය ඔහුගේ පාලනයෙන් මිදී ඉදිරියට හෝ පිටුපසට ඇදී යා හැකි බැවිනි.

ඒ අනුව රියදුරු සහායක, දුම්රියේ ප්‍රධාන නියාමක, උප නියාමක සහ දුම්රියෙන් බැසගත් මගීන් කිහිපදෙනෙකුද විදුලි පන්දම් දල්වමින් දුම්රියේ ඇන්ජිම සහ පළමු මැදිරිය යට පරීක්ෂා කළෝය. අනතුරුව ඔවුන් කෙමෙන් දුම්රියේ පසුපස මැදිරි යටද පරීක්ෂා කරනු සමරකෝන් මහතා දුටුවේය.

“හරි වැඩෙනේ බොස්. අපි හැමතැනම බැලුවා සෙට් එක යට කවුරුත් නැහැ. පැසෙන්නර් කෙනෙක් සෙට් එක යටට රිංගලත් බැලුවා.”

රිය සහායක පවසන ලද්දේ කිසිසේත් ඇදහිය නොහැකි කාරණාවකි.

“ඒක මහ පුදුම කතාවක්නේ. එතකොට මොකද වුණේ දැන් රේල් පාරේ නිදහන්වු ළමයට?”

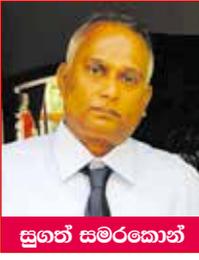
කෙසේ හෝ එදින රාත්‍රියේ දුම්රිය කට්ටලය මරදනේ ධාවනාගාරය වෙත ගෙන ගොස් භාරදුන්න ද සමරකෝන් මහතාගේ සිත තුළ එම මානසික විශ්වාසයට පෙළඹින්නට පැවතිණි. දුම්රිය තමන් සමීපයට එන විටත් දුම්රිය මාර්ගයේ

මුනින්තලා වී බිම ඇදී නිදහන්වන පෙරත් එම තරුණයා රියදුරු කුටිය දෙස බැලූ අන්දම පවා සමරකෝන් මහතාට මැවී මැවී පෙනෙන්නට විය.

තමන්ගේ සේවා සටහනට අනුව ඊට පසු දින ගාල්ල බලා ධාවනය වන දුම්රියක රාජකාරී කළ යුතු වුවද මානසික අස්වැසුමක් නොමැති නිසා අසනීප නිවාඩු ඉල්ලූ ඔහු සිය නිවස බලා පැමිණියේය.

කෙසේ වෙතත් සිත තුළ කැකුරෙමින් තිබූ මෙම සිද්ධිය නිසා සමරකෝන් මහතාට එදින රාත්‍රියේදී නින්දක් නොවීය. ඒ අනුව පසුදු අලුයමින් පිබිදුණු ඔහු යන්තම් හතරවටින් එළිය වැටිගෙන එන අතරේ කිලෝමීටර් දෙකක් පමණ ගෙවා තම මෝටර් සයිකලයෙන් සිද්ධිය වූ තැනට පැමිණියේය. ඒ තරුණයාගේ මළසිරුර අසල වන රොදකටවත් විසිවී ඇත්දැයි සොයා බැලීමටය. එහෙත් ඒ මොහොතේ දුම්රිය ගමන් කළ වේගය අනුව එය එතරම් දුරකට විසිවන්නට ද නොහැක.

සාමාන්‍යයෙන් යමෙකු දුම්රියක ගැටීමේදී ඒ තැනැත්තාගේ සිරුරට බරපතළ හානි සිදුවෙයි. එබැවින් අලුයම පිබිදී කැම සොයා යන කපුටෙක් එවැන්නක් දුටු සැනින් දුම්රිය මඟ අද්දර දුරකතන



සුගත් සමරකෝන්



එම තරුණයා දුම්රියට පැනන බව පැවසෙන ස්ථානය



එම සිදුවීමට අදාළ එම් 7 කාණ්ඩයේ දුම්රිය ඇන්ජිමක්

රැහැන්වල ලැග කෑමොර දෙයි. එවිට ඒ හඬට හාත්පස සිටින කපුටන් සිය ගණන් එක්ව කැගැසීම නිසා මිනිසෙකු හෝ සතෙක් දුම්රියට හැපී මියගොස් හිඳින බව අසල්වාසීන් ද දැනගනියි. එහෙත් එම ස්ථානයේ ප්‍රදේශවාසීන් තබා අඩුම තරමින් කපුටෙකුටත් සිටියේ නැත.

පසු අවස්ථාවක මේ සම්බන්ධව කතාබහ කරද්දී ඔහු මා සමඟ කියා සිටියේ හොල්මන් අවතාර ආදිය විශ්වාස නොකරන තමන් පියැවී නෙතින් දුටු මෙම සිද්ධිය කුමක්ද යන්න තවමත් අර්ථ නිරූපණය කරගත නොහැකි බවයි.

නමුත් සමරකෝන් මහතා දුටු තරුණයා පිළිබඳ සිද්ධිය සත්‍යයක් නොවේ. ඔහුට එය සත්‍ය අත්දැකීමක් සේ හැඟී යන්නේ තමන් දුටු දෙයක් ලෙස එය මනාසේ තැන්පත්ව ඇති බැවිනි. යමෙකු දෙනෙතින් දුටු බව සහතික වශයෙන්ම පවසා හිඳින දේ අතුරින් අතිශය අහඹු ලෙස යමක් සැබැවින්ම නොදුටුවද සැබැවින්ම දුටු දෙයක් ලෙස ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මනාසේ සටහන් වීමේ හැකියාවක් ඇත.

සාමාන්‍ය ව්‍යහාරයේ මනෝභ්‍රාන්තීන් (Hallucinations) ලෙස හැඳින්වෙන මෙම අසාමාන්‍ය අත්දැකීම්වල පරාසය අතිශයින් පුළුල්ය. ඒ අතුරින් වෙනයම් බාහිර ඉරමුණුවලින් තොර බොහෝවේලාවක් එකම ඉලක්කයක් ලෙස බලා හිඳීමේදී ඇතිවන අර්ධ නිද්‍රාමනය මගින් යටි සිතේ පරිකල්පයන් බිහිවීම අතිශය කලාතුරකින් හෝ කෙනෙකුට මුහුණදීමට සිදුවන තත්ත්වයකි. අධික නිදිමන, විවිධ ඖෂධ වර්ග සහ මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය මගින් මෙවැනි අසාමාන්‍ය අත්දැකීම් ලද හැකි බව පැවසෙන අතර විවිධ භාවනා, යන්ත්‍ර, මන්ත්‍ර ආදියෙන් අර්ධ නිද්‍රාමනයට පත්වීමෙන්ද මෙවැනි භ්‍රාන්තීමය අත්දැකීම් ලද හැකි බව පැවසේ.

පාඨ මහා මාර්ගවල ඇති සුදු පාට කඩඉරි දෙස එක එල්ලේ බලාගත්වන ම රිය පදවන්නෝද මෙවැනි අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙති. මහාමාර්ග මෝහනය (Highway Hypnosis) සුදු ඉරි උණ (White Line Fever) ආදී තම්බලින් හඳුන්වනු ලබන්නේ ඒ තත්ත්වයයි. ඒ අනුව වැසි සහිත රාත්‍රියේ නිහඬව දුම්රිය පදවමින් සිටි සමරකෝන් මහතා දුටු දුම්රිය මාර්ගයේ වැතිරුණු තරුණයා ඔහුටත් හොරෙන් මනාසින් පිබිදී එක්වරම මතක ගබඩාවට පිවිසි පරිකල්පනයකි.

මෙවැනි අසාමාන්‍ය අත්දැකීම් සම්බන්ධ මතෝ විද්‍යාත්මක අර්ථකථන ලබාදීම වෙනුවට සමහරෙක් විශ්වයේ පවත්නා අද්භූත සංසිද්ධීන්වල ප්‍රතිඵල සේ හුවා දක්වති. නමුත් ඒ නිසා විශේෂයෙන් දරුවන් බියගැන්වීමට හෝ රසාස්වාදය වෙනුවෙන්වත් පදනමක් නැති ‘හොල්මන් කතා’ වැඩෙන දරුවන් ඉදිරි යේ කතාබහ නොකරන්නේ නම් හොඳය. මෙවැනි පදනම් විරහිත විශ්වාසයන් කුඩා දරුවන්ගේ මනාස තුළට පිවිසුවීමෙන් වැඩිවියට පත් වූ පසු ඔවුන්ගේ විද්‍යාත්මක චින්තනය ‘මොට්’ වන බව මව්වරුන් තරයේම වටහාගත යුතුය.



# රැකිකල් ගැනු බැලූ බැල්මට ලස්සනයි හැබැයි විකක් බලන ඉහතකොට අප්පිරියයි

උයලා පිහලා, වලන් දෙක තුන හෝදලා ගෙදර අස් කරගන්න බැරි නම්, මහත්තයා කන්න ආස කැමක් බීමක් ඉඳලා හිටලා හරි හදලා දෙන එක පවක් කියලා හිතෙනවනම්, මිනිහට දරුවන්ට හොරෙන් යාළුවොත් එක්ක බාර් එකකට ගිහින් වැටෙනකම් බිලා නටන්න හිතෙනවනම්, දරුවෝ වෙනුවෙන් එක රැස්කේ නිදිමරන්න බැරිනම්, උන්ගේ පස්ස හෝදලා නිදිකරවන්න බැරිනම්, ඉඳලා හිටලා හරි සැමියාට තුරුල්වෙලා හුරුකල් වෙන එක මෝඩකමක් කියලා හිතෙනවනම්, ඒක රැකිකල්කම නෙමෙයි, ඒක නොලැබීම.

ගැනු අපි පිරිමින්ගෙන් සම තැනද මොකද්ද ඉල්ලලා බොරුවට කැ ගැනුවට ඇත්තටම ගැහැනුන්ට නිසි තැන තියෙන්නේ පිරිමින්ට වඩා ගොඩක් ඉදිරියෙන්. ඒ නිසා තමයි ගෘහ මූලිකයා තාත්තා වෙන ගොඩක් පවුල්වල ප්‍රධාන තීරකයා අම්මා වෙලා තියෙන්නේ.

දියුණුවෙව්ව, සමගියෙන් ඉන්න, ලස්සන පවුල් දිනා නිකමට බලන්න. ඒ හැමතැනම ගෘහණිය පිරිමියා අහිහවා ගිය ගැහැනුකම්වලින් පිරුණු හයිය ගැහැනු ආත්මයක්.

අපි මේ ඉන්නේ 21 වෙනි සියවසේ මූල හරියෙ. ඉස්සර කාන්තාවන්ට සාපේක්ෂව බැලූවම වර්තමාන කාන්තාවන් ඉන්නේ හැතැප්ම ගානක් ඉස්සරහින්.

ඒ දියුණුව, ඒ රැකිකල් බව කොච්චරද කිව්වොත් සමහරු බලෙන් රැකිකල් වෙන්න හිතාගෙන ගැහැනුකමට ආවේණික සොඳුරු ගතියන් අහිබවා ගිහින්, නිකන් අමුතුම ජීවිත කොටසක් වගේ හැසිරෙන්න අරන්.

ගැහැනු කියන්නේ උපතින්ම මැජික්කාරයෝ. එක සැරේ දෙනුන් දෙයක් ගැන හිතන්න පුළුවන් වගේම එක සැරේ වැඩ දෙක තුනක් ගේමක් නැතුව කරන්නන් කාන්තාවන්ට පුළුවන්. පිරිමි ඇස් දෙක ටීවී එකේ ඔබාගෙන ටීවී බලනකොට, ඉරිවිච ගවුමකට අන්ඩයක් දනගමන්, පොඩි එකාගෙ ඉස්කෝලේ හෝමි වරක් එකටත් උදව් කරලා ටීවී එකක් බලලා කතාවේ හෙට කොටසේ වෙන්න තියන දේත් බැලූවා වගේ කියන්න ගැනු පුදුම දක්ෂයි.

අන්න ඒක තමයි ගැහැනුන්ට උපතින්ම ලැබිලා තියෙන සෞන්දර්යාත්මක සුන්දරත්වය, අසමසම හැකියාව.

ඒ වගේම ගැහැනු මටසිඵ්ටයි, ආදරණියයි, බොළඳයි. එතන තමයි ගැහැනු පිරිමින්ට වඩා වෙනස් වෙන්නේ.

මෙතනදී මටසිඵ්ට, බොළඳකම කියන්නේ, හුලඟක්වත් වදින්න නැතුව ගෙයක් අස්සේ හැංගිලා ඉඳලා, කසාදයක් බැඳලා ඊටපස්සේ ස්වාමි පුරුෂයා දෙන දෙයක් කාලා, වෙන දෙයක් බලන් ඉන්න එක නෙවෙයි. කැරපොත්තෙක් දැක්කත් මුත්‍රා පහවෙන, කොන්ද කෙලින් කියාගෙන වචන දෙකක් කතා කරගන්න බැරි සිනිබෝල බබෙක් වෙනවා කියන එකක් නෙමෙයි.

ඉගෙනගන්න, රස්සාවක් කරන්න, ආහුන් කරන්න,

මොඩි වෙන්න, නටන්න, සමාජගත වෙන්න, දේශපාලනය කරන්න, පෞරුෂවත් වෙන්න මේ හැමදේම ගැහැනු කරන්න ඕනේ. හැබැයි ඒ අස්සෙ සොබාදහම මවලා දියු මේ ගැහැනුකමත් ගැහැනියකට තියෙන්න ඕනේ.

සමහරු ගැහැනුකමේ සියලුම සීමාවන් පසුකරලා, තවත් දුර ගිහින් මහම මහ අමුතු විදිහකට රැකිකල් වෙව්ව බවක් ජේනවා.

එයාලා කොච්චර රැකිකල්ද කියනවනම්,

මගෙ හස්බන්ඩ් මාර හොඳයි. හැබැයි එයාට මගෙන් බබෙක් ඕනෙලු. මම කැමති නැහැ ළමයි හදන්න. මට ඕනේ ලයිෆ් එක එක්ජේයි කරන්න. ඒ නිසා මම ඩිවෝස් වුණා. දැන් ඉතින් මම මට ඕන විදිහට ලයිෆ් එක එක්ජේයි කරනවා...

මගෙ අලුත් බෝයිග්‍රෙන්ඩ් හෙන ඕල්ඩ් ෆැෂන් අනේ. එයා කැමති නැහැ මම ex BF එක්ක වැටි කරනවට. මම කැමති මොඩර්න් ලයිෆ් එකකට. ඒ නිසා අපි බිරේක් වුණා...



අනිසා ජයකොඩි ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ලෝකේ දිනපු බොහෝ ගැහැනු එළියට පිරිමි වගේ හිටියට ගෙවල්වලදී ගැහැනුකම් උතුරන නියම ගැහැනු. රැකිකල් වෙනවා කියන්න අහන ඒකට

මම කැමති නැහැ ගෙදර වැඩ කරන්න. මේ කෝපි කාලේ නෙමේනේ අනේ.

ගෙවල් අස් කරන්න, උයන්න, හේ හදන්න, ඕවා කරන්න පුළුවන් කාටද? nails කැඩිලා, skin ඩල් වුණහම වැඩක් තියනවද? ඒ නිසා මම මැරීඩ් ලයිෆ් එකකට කැමති නැහැ අනේ.

ඔන්න ඕකයි තත්ත්වය.

එයාලගෙ රැකිකල් වීම කොච්චරක්ද කිව්වොත් එයාලා, ගැහැනුකම් පහුකරගෙන පිරිමිකම්වලටත් එහා ගොඩක් දුර ගිහිල්ලා.

ගැනියෙක් වෙලා ඉපදිලා හුනෙක් ඇඟට වැටුනම මුත්‍රා යනවනම්, කොල්ලෙක් ජැක් ගැනුවම උාට කණ ගැලවෙන්න දෙකක් කියන්න කට හයිය නැත්තම්, මිනිහා දලා ගියොත් ජීවත් වෙන්න විදිහක් දන්නේ නැත්තම්, ආර්ථිකව ස්ථාවර නැත්තම්, කවුරුහරි රවලා බැලූවම කඳුළු එනවනම්, මුණේ කුරුලුවක් ආවම වහ බොන්න හිතෙනවනම්, ඒක ගැහැනුකම නෙමෙයි, ඒවා උපන්ගෙයි කරුම.

හැබැයි එහෙමයි කියලා, රැකිකල් උණ සන්නිපානේ හැදිලා, එක සැරේ කොල්ලෝ දෙනුන් දෙනෙක් එක්ක ඩේටින් කරන්න හිතෙනවනම්, ගෙදර වැඩට ඉන්න කෙනා ගමේ ගිය වෙලාවකවත්

රැකිකල් වෙන්න ගිහින් ගැහැනුන්ට අවේණික ඒ සුන්දර ලාලිතය, ආදරණිය දක්ෂකම්, වාසනාවන්ත බොළඳකම් නැතිකරගන්නොත් අන්තිමට ඉතුරුවෙන්නේ පිරිමින්ටත් වඩා මෝරපු දරදඬු වෙව්ව ගස් වගේ ගැහැනු.

ලෝකේ දිනපු බොහෝ ගැහැනු එළියට පිරිමි වගේ හිටියට ගෙවල්වලදී ගැහැනුකම් උතුරන නියම ගැහැනු. රැකිකල් වෙනවා කියන්න අහන ඒකට.

එහෙම නැතුව සොබාදහම මවපු ගැහැනුකම් ඔක්කොම මරලා දලා අමුතු ජීවිත කොටසක් වගේ හැසිරෙන ගැහැනු ළඟ ගොඩක් වෙලාවට අන්තිමට ඉතුරුවෙන්නේ කඳුළු පිරිවිච පශ්චාත්තාපයක් විතරයි.

ගැහැනු රැකිකල් වෙන්න ඕනෙ ගැනුකම් අස්සෙ මිසක් පිරිමිකම් අස්සෙ නෙමෙයි. ගැහැනුකම සම්පූර්ණයෙන්ම මරලා, ඕනවට වඩා රැකිකල් වෙව්ව ගැහැනු දැක්කම ලස්සනයි, හැබැයි විකක් වෙලා බලන් ඉද්දී අප්පිරියයි.

ඕනවට වඩා බොරුවට පොෂ් වෙන්න, බොරුවට බිසි වෙන්න, අමුතු විදිහට රැකිකල් වෙන්න ගිහිං ගැහැනු නැති කරගන්නේ, තමන්ට ජීවිතේ විදින්න තියන රසවත්ම කොටස කියලා තේරෙනකොට සමහරවිට ඔයා පරක්කු වැඩි වෙයි.

ඒ නිසා ඇති පදම් රැකිකල් විදිහට අදින්න, රැකිකල් විදිහට හිතන්න, රැකිකල් විදිහට හැසිරෙන්න, රැකිකල් වෙලා ජීවත් වෙන්න. හැබැයි ඒ මොක නිසාවත් ඔයාට උපතින් ලැබුණු සුන්දර ගැහැනුකම නැති කරගන්න එපා. ගැහැනු ආත්ම ගොඩක් ලස්සනට ජේන්නේ, ගැහැනුකම් එක්ක රැකිකල් වුණාම මිසක්, ආවේණික ගැනුකම මරලා දලා කසිකබල් විදිහට රැකිකල් වුණහම නම් නෙමෙයි.

එක සැරේ කොල්ලෝ දෙනුන් දෙනෙක් එක්ක ඩේටින් කරන්න හිතෙනවනම්, ගෙදර වැඩට ඉහත කෙනා ගමේ ගිය වෙලාවකවත් උයලා පිහලා, වලන් දෙක තුන හෝදලා ගෙදර අස් කරගන්න බැරි නම්, මහත්තයා කන්න ආස කැමක් බීමක් ඉඳලා හිටලා හරි හදලා දෙන එක පවක් කියලා හිතෙනවනම්, මිනිහට දරුවන්ට හොරෙන් යාළුවොත් එක්ක බාර් එකකට ගිහින් වැටෙනකම් බිලා නටන්න හිතෙනවනම් ඒක රැකිකල්කම නෙමෙයි, ඒක හොලැබීම



# දැක් නොපෙනුණත් ඇඟේ වැඩිය පාඩු හැර

“මම ඉපදුණේම ඇස් නොපෙනෙන කෙනෙක් විදියට. ඒත් මම කවදවත් ඒ ගැන හිතල දුක්වෙව් ඉඳලා නෑ. මොකද පෙනීම නොලැබුණාට ඇස් පේන කෙනෙකුට වඩා හොඳට මට දේවල් හැඟෙනවා. ඒ වගේම දැනෙනවා. ඕනම කෙනෙකුගෙ කටහඬින්, සුවදින් ඒ කෙනා කවුද කියලා අඳුරගන්න මට පුළුවන්. සමාජය අපි වගේ ඇස් පේන්නෙ නැති අයට ආදරේ කරනවාට වඩා අනුකම්පා කරනවා. ඒත් ඒක සමාජයේ ගොඩනැගුණු පොදු මතයක් නිසා මම කාටවත් වරදක් කියන්නෙ නෑ.”

ඒ කුරුණෑගල උඩබදලව මහා විද්‍යාලයේ ප්‍රාසංගික කලා විෂය භාර ආචාරිණියගේ හඬයි. 30 හැවිරිදි වියේ පසුවන ඇගේ නම සඳරු ප්‍රියංවදය. සඳරු උපන්නේ අනුරාධපුර පදවිය ග්‍රාමයේය. දරුවන් දෙදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලේ බාලයා වන ඇයට වැඩිමල් සොහොයුරෙකු සිටින අතර, මව ගුරුවරියකි.

“ජීවිතේ පටන් ගන්නකොට මට ලැබුණේ කළුවරයි, කරදරයි විතරයි. ඒත් එහෙමයි කියලා මුළු ජීවිතේම සුදු සැරයටියකට බාර දීලා පරාජිතයෙක් වගේ ජීවත්වෙන්න මං කැමති වුණේ නෑ. කොටින්ම කියනවා නම් මම මගේ ඇස් දෙක පේන්නේ නෑ කියන එක අමතක කරලා ජීවත් වුණ කෙනෙක්. ඒ නිසාම ගමේ අනිත් ළමයි එක්ක ඇලේ දෙලේ වෙල් ඉපනැල්ලෙ දුවලා පැනලා සෙල්ලම් කරලා මගේ ළමා කාලයත් ගොඩක් සතුටින් ගෙව්වා. හැබැයි ටිකෙන් ටික තේරෙන වයසට එද්දී මගේ එකම අධිෂ්ඨානය වුණේ කාටවත් බරක් නොවී ජීවත් වෙන්න”

සඳරුගේ එකම සිහිනය වූයේ කෙදිනක හෝ උපාධිධාරිණියක වීමය. එහෙත් එම සිහිනය එක රැයකින් එළි නොවන බව දැන සිටි ඇය ඒ වෙනුවෙන් දිවා රැ නොබලා වෙහෙස වූවාය. එම උත්සාහය මල්ඵල ගන්වන්නට ඇගේ මවද යෝග්‍ය සෙවණැල්ලක් මෙන් ඇය පසුපසම සිටියාය.

“මගේ අම්මාත් මම ඉගෙනගන්න ඉස්කෝලෙම සාමාන්‍ය විෂයන් උගන්වපු ගුරුවරියක්. ඒත් මම ඉගෙනගන්නෙ ඉල්ලේ මාධ්‍යයෙන් නිසා අම්මත් මං වෙනුවෙන්ම මහරගම ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ඉල්ලේ මාධ්‍ය පාඨමාලාවක් හැදෑරුවා. අන්තිමට එයා සාමාන්‍ය විෂයන්වලින් අයින් වෙලා මගේ පාසලේම ඉල්ලේ මාධ්‍ය ගුරුවරියක් විදිනට ඉගැන්වීම කරා. මට ඉස්කෝලෙදී ඇස් දෙක නැති අඩුව දැනුණේ නැත්තෙ මගෙ අම්මා නිසා. අදටත් මගේ අම්මා මං ඉගෙනගන්න පාසලේ ඇස් නොපෙනෙන දරුවන්ගේ ඉල්ලේ මාධ්‍ය ගුරුවරිය විදිනට සේවය කරනවා”

ඇය එම අතීතය ආවර්ජනය කරන්නේ තම මව කෙරෙහි වූ අප්‍රමාණ සෙනෙහසකින්.

“මට ඉගෙනගන්න කාලෙ තිබුණ ලොකුම ප්‍රශ්නෙ තමයි අනිත් ළමයින්ට වගේ ලියාගෙන පාඩම් කරන්න බැරිකම. ඊටපස්සෙ මගෙ අත්තමයි, අම්මයි, තාත්තයි මාරුවෙන් මාරුවට වෙලාව හදගෙන මට විභාගෙට ඕන කරන පොත් කියවන එක පුරුද්දක් කරගන්නා. මම ඉගෙනගෙන ඉවර වෙනකම ඒ අය මං වෙනුවෙන් ඒ කැපකිරීම කරා. හැමදමත්



එයාලා කියවපු කරුණු මතක තියාගෙන ගිහින් තමයි මං විභාගෙ ලිව්වේ.”

කුරුණෑගල ගැට්ටුවන මහා විද්‍යාලයෙන් අධ්‍යාපනය ලැබූ ඇය සාමාන්‍ය පෙළට ‘ඒ’ සාමාර්ථ දහයක් ලබාගෙන, උසස් පෙළ සඳහා ඉබ්බාගමුව මධ්‍ය විද්‍යාලයට ඇතුළු වූවාය. එහිදී ‘ඒ’ සාමාර්ථ තුනක් සමඟින් උසස් පෙළ කඩයිමද සාර්ථකව ජයගත් ඇයට කොළඹ සෞන්දර්ය විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළුවීමට අවස්ථාව උදවිය.

“2011 අවුරුද්දේදී අපිට විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශයට කලින් දවස් විසි එකක නායකත්ව පුහුණු වැඩසටහනකට යන්න සිද්ධ වුණා. ඒක පැවැත්වුවේ යුද හමුද පුහුණු පාසලෙන්. එමත් අනිත් ළමයි වගේම අම්මයි තාත්තයි එක්ක ගොඩක් ආසාවෙන් එනෙත්ට ගියා. ඒත් ඇස් දෙක පේන්නෙ නැති ළමයෙකුට දුවන්න පනින්න බෑ කියලා ඒ අය මට ගෙදර යන්න කිව්වා. ඒ වෙලාවෙ මගෙ අප්පව්වි එතැන

**ඇස් දෙක පේන්නෙ නැති ළමයෙකුට දුවන්න පනින්න බෑ කියලා ඒ අය මට ගෙදර යන්න කිව්වා. ඒ වෙලාවෙ මගෙ අප්පව්වි එතැන හිටපු බ්‍රිගේඩියර්වරයාට කිව්වා මගෙ දුවට එකම එක අවස්ථාවක් දීලා බලන්න සර, බැරි වුණොත් මම දුව ආපහු ගෙනියන්නම් කියලා**

වුණා. ඊටපස්සෙ 2016 දී ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ යොවන සම්මාන උළෙලේදී හොඳම ගායනයට සම්මාන ලැබුණේත් මට. මේ වෙද්දී මම ‘හිත හොඳටම රිදුනා’ කියලා මගේම ගීත එකකුටකුත් එළිදක්වලාත් තියෙනවා.”

දැස් දෙකම නොපෙනෙන ඇය අවැසි සියලුම දේ කරගනු ලබන්නේ ගඳ සුවද බලා තීරණය කිරීමෙන් හෝ අල්ලා බලා නිගමනය කිරීමෙනි. වයලීන් වාදනය, ජංගම දුරකතන භාවිතය, ගමන් බිමන් යාම සහ පුද්ගලයෙකු හඳුනාගැනීම පවා ඇය කරගනු ලබන්නේ ඒ ආකාරයෙනි.

උපන්ද පටන්ම තමන්ගේ රූපය කොයි වගේද කියාවත් දැක නැති ඇය තවත් දරුවන් දහස් ගණනකගේ දැස් පැදීමට එය බාධාවක් කර නොගන්නාය.

“පස්සෙ මම 2018 අවුරුද්දේදී ජාතික හා පළාත් වෘත්තීය අධ්‍යාපන ගුරු විභාගයට පෙනී ඉඳලා ඒකෙන් සමත් වුණා. ඊටපස්සෙ තමයි මට වෘත්තීය අධ්‍යාපන අංශයෙන් ප්‍රාසංගික කලාව උගන්වන්න ගුරු පත්වීමක් ලැබුණේ. මගෙ ඇස් දෙකම නොපෙනුණාට මම උගන්නන්නේ ඇස් හොඳට පේන

දරුවන්ට. දෙයක් ඇඳලා ලියලා පෙන්න්න බැරි වුණාට එයාලට තේරුම් යන විදියට උගන්වන්න මට පුළුවන්.”

ඇය කියන්නේ නිහතමානි ආඩම්බරයකින්.

“ඕනම කෙනෙකුට ජීවිතේදී ඉපදුණ දවසෙ ඉඳලම මුණ දෙන්න සිද්ධ වෙන කඩඉම් ගොඩක් තියෙනවා. ඇස් පේන්නෙ නැති වුණාට මමත් මගේ ජීවිතේ ඒ එකක්වත් මග ඇරෙන්න දුන්නෙ නෑ. ඒ නිසයි මමත් අනිත් ගැනු ළමයි වගේම ආදරය කරලා විවාහ ගිවිස

ගන්නෙ. එයාගෙන් ඇස් දෙක පේන්නෙ නෑ. හැබැයි අපිට කාගෙවත් උදව් නැකුව අපේ එදිනෙද හැම වැඩක්ම කරගන්න පුළුවන්. ආදරය කියන්නෙ ඇස් දෙකෙන් දකින එක විතරක්ම නෙවෙයි. ඒක හදවතට දැනෙන දෙයක්”

සඳරු තම ආදරණීය ජීවිතය පිළිබඳ ඉතාම ආදරණීය ලෙස එසේ පවසන්නීය.

“මම වගේම ඇස් දෙක පේන්නේ නැති දුවලා ඉන්න අම්මලා තාත්තලා මේ රටේ තව ඕන තරම් ඇති. ඒ අම්මලා තාත්තලාට මං කියන්නේ ඇස් පේන්නෙ නැති දරුවෙකුගෙ ජීවිතේ එක තැන නවතින්න ඉඩ දෙන්න එපා. අද ගොඩක් දියුණු තාක්ශණයක් තියෙන නිසා ඒ දේවල් උපයෝගී කරගෙන එයාලෙන් හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබලා දෙන්න. ඇස් පේන්නෙ නැති ළමයින්ටත් අනිත් ළමයින්ට වගේම උපතින්ම ගෙනාපු දක්ෂතා, හැකියා තියෙනවා. දෙමව්පියෝ විදිනට ඒ අයගෙ හැකියාවල් තේරුම් අරගෙන ඒ අයට උදව් කරන්න. ඇස් පේන්නෙ නැති අපිට විතරක් නෙවෙයි ඇස් පේන කෙනෙකුට වුණත් නිකන් ගිවියට



**ජීවිතේ පටන් ගන්නකොට මට ලැබුණො කළුවරයි කරදරයි විතරයි**

හිටපු බ්‍රිගේඩියර්වරයාට කිව්වා මගෙ දුවට එකම එක අවස්ථාවක් දීලා බලන්න සර, බැරි වුණොත් මම දුව ආපහු ගෙනියන්නම් කියලා. ඊටපස්සෙ මම දවස් 21 ක් පුහුණුව ලබලා පදක්කමකුත් අරගෙන තමයි ගෙදර ආවේ.”

පසුව විශ්වවිද්‍යාලයීය අධ්‍යාපනය ද සාර්ථකව නිමකළ සඳරු සංගීත අංශයෙන් කලා උපාධියක් ලබාගන්නාය. මේ වනවිට ඇය භාත්බණ්ඩේ සංගීතය පිළිබඳ විශාරදවරියකි. එතෙකින් නොනැවතුණු ඇය තම දක්ෂතා රැගෙන රියැලිටි වේදිකාවටද පැමිණියාය.

“2012 අවුරුද්දේදී ‘සිහිනය’ කියන රියැලිටි වැඩසටහනේ වයලීන් වාදනයෙන් ලංකාවෙන්ම පළවෙනියා වෙන්න මට පුළුවන්





ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම

සුපවේදී මධුශංක ද සිල්වා (Sous Chef) WATERS EDGE හෝටලය

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



# අලුත් විදිහකට වැව් මාලු හඳුම

## Sri Lankan Spices Marinated Baked River Fish

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වැව් මාළු 1kg
- සුදුලුනු බික් 4-5
- අඹරාගත් අඹ 15g
- කරපිංචා
- රතුලුනු 30g
- අමුම්බස් කරල් 4
- සිහින්ව කපාගත් සේර ගහක්
- දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- පොල්තෙල් 75-80ml

### සාදාගන්නා ආකාරය

- මාළු හොඳින් පිරිසිදු කර සෝදා, ඉරි ගසාගන්න.
- ඉහත සඳහන් ඉතිරි ද්‍රව්‍ය සියල්ල එකට දමා පේස්ට් එකක් වනතුරු හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- සාදාගත් පේස්ට් එක මාළුවල හොඳින් තවරා විනාඩි 45-60 පමණ සිසන්වීමට තබන්න.
- ඉන්පසු තවාගත් කෙසෙල් කොළයක හෝ තවාගත් රම්පේ කොළවලින් මාළු ඔතාගන්න.
- නැවත ඇලුමිනියම් ගොයිල් එකකින්ද ඔතාගන්න.
- ගිනියම් කරගත් පොල්කටු අගුරු මත දැලක් තබා ඒ මත ඔතාගත් මාළු දමා විනාඩි 45ක් පමණ බාබාකියු ආකාරයට පිසගන්න.



අලුත් විදිහකට වැව් මාලු හදන නැට් බලන්න මෙම QR කේඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

# කෝලිල්ලවර් සම්බෝලය

## Cauliflower Sambol

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෝලිල්ලවර් 200g
- ගාගත් පොල් මේස හැඳි 5
- උම්බලකඩ මේස හැඳි 1
- සිහින්ව කපාගත් රතුලුනු ගෙඩි 6-7
- සිහින්ව කපාගත් අමුම්පස් කරල් 1
- දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව

### සාදාගන්නා ආකාරය

- කෝලිල්ලවර් සිහින්ව ශ්‍රේට් කරගන්න.
- එයට ඉතිරි සියල්ල දමා කලවම් කර පිළිගන්න.



කෝලිල්ලවර් සම්බෝලය  
නදන නැටි බලන්න  
මෙම QR  
කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



# බල මාළු ලැවරියා

## Skipjack Tuna Levariya

### මිශ්‍රණය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බල මාළු 200g
- සිනිත්ව කපාගත් රතුලුනු 30g
- සිනිත්ව කපාගත් සුදුලුනු බික් 3
- සිනිත්ව කපාගත් අමුමිරස් කරල් 2
- සිනිත්ව කපාගත් කරපිංචා
- සිනිත්ව කපාගත් රම්පේ
- කෑලිමිරස් මේස හැඳි 1 1/2
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්
- කුරුඳු කෑල්ලක්පොල්තෙල් මේස හැඳි 4

### පිටි මිශ්‍රණය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල්පිටි කෝප්ප 2
- ලුණු තේ හැඳි 1 1/2
- වතුර කෝප්ප 1 1/2
- හාල්පිටි සහ ලුණු එකට දමා වතුර ටික ටික එකතු කරමින් අතේ නොඇලෙන පදමට අනාගන්න.

### සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලීප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා එයට රතුලුනු, සුදුලුනු, අමුමිරස්, රම්පේ, කරපිංචා සහ කුරුඳු දමා කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසු බල මාළු එකතු කර එයට කෑලි මිරිස්, කහකුඩු, ලුණු, ගම්මිරිස් සහ දෙහි යුෂ දමා කලවම් කරගන්න.
- මාළු සිනිත් කෑලි සිටින සේ හැන්දෙන් හොඳින් පොඩි කරගන්න.
- ඉන්පසු කැන්දු කොළයක් ගෙන එයට පොල්තෙල් ස්වල්පයක් දමා අතගා සාදාගත් පිටි මිශ්‍රණය ඉඳිආප්ප වක්කරන සේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වක්කරගන්න.
- සාදාගත් බල මාළු මිශ්‍රණය මැදට දමා ඔතාගන්න.
- විනාඩි 10-15 පමණ නුමාලයෙන් තම්බාගන්න.



බලමාළු ලැවරියා නදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



# ගොඩපර ව්‍යාංජනය

## Godapara Curry

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ගොඩපර 200g
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලුනු ඩික් 2-3
- සිහින්ව කපාගත් රතුලුනු 30g
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරස් කරල් 2 කරපිංචා
- තුනපහ කුඩු මේස හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- සීනි තේ හැඳි 1
- කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
- අඬ අැට ස්වල්පයක්
- මිරිකිරි කෝප්පයක්
- දියකිරි කෝප්ප 1/2
- පොල්තෙල්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- ගොඩපර හතරට පලා මද ඉවත් කරගන්න.
- භාජනයක් ලීප තබා පොල්තෙල් දමා රත්වූ පසු අඬ අැට දමන්න.
- එයට සුදුලුනු, රතුලුනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, රම්පේ දමා තෙලේ බැඳීගෙන එන විට ගොඩපරද දමා කලවම් කරන්න.
- තුනපහ, මිරිස්කුඩු, කහකුඩු දමා කලවම් කර ලුණු සහ ගම්මිරිස්ද එකතුකර දියකිරි දමා රත්කර ගන්න.
- ඉන්පසු මිරිකිරි එකතු කර සීනිද දමා පිසගෙන පිළිගන්වන්න.



ගොඩපර ව්‍යාංජනය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

# කෂම වල රහ විතරක මදි ගුණක් ඕන

ලංකාවේ අපේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්. ඒ නිසා තුන් වේලම බත් කන්න තමයි අපි හුරු වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි ගොඩක් අය බත් කද්දී බඩ පුරවගන්න විදිය ගැන හිතුවට පෝෂණය ගැන හිතන්නේ හරි අඩුවෙන්. ඉතින් ඒ වැරදි ආහාර රටාව නිසාම අද අපි අතර දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය වගේ ලෙඩ රෝගත් බහුල වෙලා. ඒ නිසා කෂම හදද්දී රහ වගේම ගුණ ගැනත් හිතන්න පුළුවන්කම් අපේ සෞඛ්‍ය ගැටළු බොහොමයකට වතනින්ම විසඳුම් හොයාගන්න පුළුවන්. පහත දක්වා ඇති ආහාර පිගන් වලින් ඔබට රහ ගුණ දෙකම අන්තර්ගත වවැනි ආහාර වේලක් සකස් කරගන්න ආකාරය ගැන අදහසක් ලබාගන්න පුළුවන්.



01 සුදු කැකුළු බත් කතුරු මුරුංගා කිරිහොඳි සුදුලුනු මිශ්‍ර පොල් සම්බෝල තම්බපු බිත්තර

04 රතු කැකුළු බත් පරිප්පු කිරිට හාල්මැස්සන් මිශ්‍ර දඹල තෙලට ගොටුකොළ සම්බෝල තම්බපු බිත්තර



03 සුදු කැකුළු බත් ඇඹරැල්ලා දළු සම්බෝල පරිප්පු කිරිට තුනපහ මිශ්‍ර සෝයාමිටි හින්දුම බිත්තර බැදලා



04 කරපිංචා සහ සුදුලුනු මිශ්‍ර බිත්තර ෆ්‍රයිඩ් රයිස්

05 බිත්තර ස්ක්‍රම්බල් තම්බපු අල තම්බපු බෝංචි තක්කාලි සම්බෝල



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



# කවදාවත් රූ ඇඳුම පිටින් උදේ කුස්සියට යන්න එපා!

මම කලින් ලිපියකත් මම ලියලා තියෙනවා මං ඇහැරෙන්නේ පාන්දර හතරට කියලා. ඉතින් එහෙම නැගිටිට පස්සෙ එක්කො නාලා, නැත්නම් ඇඟපන සෝදගෙන තමයි මං කුස්සියට යන්නේ. මම කවදාවත් රූ ඇඳුම පිටින් කුස්සියට යන්නේ නෑ. ඒක මං හදගන්න පුරුද්දක්. ඒක පුරුදු වුණේ මගේ දහම්ගේ අම්මගෙන්. අම්මායි, තාත්තායි අපිට බලන්න ජපානට ආවාම මාස තුනක්, මාස හයක් වගේ කාලයක් ඉන්නවා. එහෙම වෙලාවල්වල මං අම්මාගෙන් ඉගෙනගන්න දේවල් ගොඩයි. ඒ ගොඩෙන් එකක් තමයි රූ ඇඳුම පිටින් කුස්සියට නොයන එක. අම්මාත් උදෙන් ඇහැරලා මුණ සෝදගෙන, වෙන ඇඳුමක් ඇඳගෙන, කොණ්ඩේ පිරලා ලස්සන හිනාවක් එක්කයි කුස්සියට එන්නේ. හරිම සිරියාවන්තයි උදෙන්ම දකිනකොට. ඉතින් මාත් ඒක පුරුදු වුණා. දැන් ඒ පුරුද්දට මං ඇබ්බැහි වෙලා.



**මට හිතවා කලින් ජලන එකක් හැම මාසෙම මුල් සතියේ මුල් දවස පහ මං වෙනකරන ඉන්නේ කුස්සියේ පිරිසිදු කිරීමේවලට**

වදයක් වෙන්නේ. උදෙන්ම ඇහැරලා වැඩ කරාම දවසේ වෙලාව ඉතුරු කරගන්න ගොඩක් ලේසියි. ගැනියෙක් ඉර නගින්න කලින් අවදිවෙන්න ඕන කියලා ඉස්සර මගේ ආච්චි කියනවා. ඉතින් මං ඉරට කලින් ඇහැරෙනවා.

මාත් ගොඩක් වෙලාවට වේල් තුනම කෑම හදනවා. ඒ දේවල් කරන්නත්, ගෙදර අනික් වැඩ කරන්නත්, දරුවන්ගේ වැඩ කරන්නත්, මං වෙනුවෙන් පොඩි වේලාවක් වෙන් කරගන්නත් මට ලොකු පහසුවක් වෙලා තියන්නේ උදෙන්ම ඇහැරෙන නිසා.

රූ අට අටහාමාර වෙද්දී හැම වැඩම ඉවර කරලා නමය නමයාමාර වෙද්දී නින්දට යනවා. උදෙන් ඇහැරෙන්න කලින් නිදියන්නත් ඕනේ. ඒ අඩුම වගයෙන් පැය හයක අටක නිද්දක් ඕනම කෙනෙකුට අවශ්‍ය නිසා. අනික් වැදගත්ම දේ උදෙන් ඇහැරුණාම මං කවදාවත් මගේ phone එක බලන්නෙ නෑ. උදේ වැඩ ඉවර කරලයි phone එක බලන්නේ.

උදෙන් ඇහැරලා කලබලයෙන් නැතුව නිදහසින් උයද්දී හිතටත් සතුටුයි. මේ හැමදේම මාත් හුරු වුණේ ටික ටික. මගේ දවසේ වේලාව ඉතුරු වුණා. මගේ පිරිසිදු කිරීමේ සැලසුම නිසා දවසේ වැඩ ගොඩගැහෙන්න නැතුව පිළිවෙලට වුණා.

අපි අකමැති දේකට වුණත් ආසාව ඇති වෙනවා පිළිවෙලක් තියෙද්දී. උයන තැන පිරිසිදුව පිළිවෙලට තියෙද්දී ඉවිම ගැන ආසාව වැඩිවෙනවා වගේම උදෙන්ම ඇහැරලා වැඩ කරගන්නාම වේල් තුනක් උයන එක එපා කරපු වැඩක් වෙන්නේ නෑ කවදාවත්. අනික අපි උයන්නේ අපි ආදරය කරන අයට නම් වේල් තුනක් උයන එක කොහොමද අපිට කරදරයක් වෙන්නේ?

ගැහැනියක් වුණාම දැනගන්න ඕනේ කාලය කන දේවල්වලට වේලාව වැඩිපුර යොදවන්න නැතුව දවස පුබෝධමත්ව ගෙවන්න, කාලය කළමනාකරණය කරගන්න. ඒක හොඳ ගෘහනියකගේ ලක්ෂණයක්.

විශේෂයෙන්ම, තමන්ගේ පවුල වෙනුවෙන් වේල් තුනක් ඉවිවත් ඒක සතුටෙන් උයන්න. කෑමක් රස වෙන්නේ තුනපහ, ලුණු, මිරිස්, දෙහි ඇඹුල්වලින් විතරක් නෙවෙයි, ආදරෙන් එකතු වුණාමයි. ආදරේ කෑමකට එකතු වෙන්නේ ආසාවෙන් උයද්දී කියලා අමතක කරන්න එපා.

ඉතින් ආදරෙන් එක්ක උයන්න. සුන්දර සතියක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

**හමිනි මහමේදු**

උදෙන්ම ඇහැරලා, නාලා, වෙන පිරිසිදු ඇඳුමකින් කුස්සියට ගියාම තියන්නේ හරිම නැවුම් බවක්. උදේට ගෙදර අනික් අය ඇහැරලා එද්දී, එයාලාට මාව දකින්න ලැබෙන්න කුස්සියේදී. ඉතින් එයාලා උදේ ඇහැරලා මුලින්ම මාව දකිද්දී රූ ඇඳුමෙන් දකිනවට වඩා අලුත් ඇඳුමකින් නැවුම්ව දකිනකොට එයාලටත් සතුටක් ඇති වෙනවා.



පිළිවෙල මනින තව තැනක් තමයි මුළුතැන්නේ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් ඒක ලස්සනට තියාගන්න.

මං දැන් ඉන්න ගෙදර කුස්සි දෙකක් තියෙනවා. ආලින්දේට විවෘත වුණ කුස්සියකුයි, විවෘත කුස්සියට යාබදව තියෙන පොඩි කුස්සියකුයි. ඉතින් මය පොඩි කුස්සියෙ තමයි මං උයන පිහන වැඩ කරන්නේ. එතකොට ආලින්දේට කෑමවල සුවද එනවා අඩුයි.

මට තියනවා කලින් ජලන එකක්. හැම මාසෙම මුල් සතියේ මුල් දවස් පහ මං වෙන්කරන් ඉන්නේ කුස්සියේ පිරිසිදු කිරීමේවලට. ඒ දවස් පහ මගේ කුස්සියේ විදිය අනුව බෙදගෙන හැම මාසෙම මුල් දවස් 5 මං ඒ අදළ කොටස අස් කරනවා. මට ලේසි විදියට බෙදගෙන තියන්නේ මෙහෙම.

උඩ පැන්ට්‍රි කබඩ ටික, පහල පැන්ට්‍රි කබඩ ටික, ලාවිචු ටික, අමතර කබඩ දෙක, පොඩි කුස්සිය

මේ ක්‍රමය නිසා දවස ගානේ මහන්සි වෙන්න ඕන නෑ. මාසෙකට සැරයක්

ඒ අදළ කොටස අස්වෙලා සුද්ද පවිත්‍ර වෙනවා. ඒ ඇරුණාම, හැම සුමානෙම බ්‍රහස්පතින්දට කුස්සියේ පේන්න තියන දේවල් ඒ කිව්වේ තුනපහ බෝතල්, පැන්ට්‍රි එක උඩ තියන බඩු පැන්තකට කරලා පිහලා සුද්ද කරනවා. තව ලිප උඩින් තියන එක්සෝස් ෆෑන් එකත් හැම සුමානෙම බ්‍රහස්පතින්දට පිරිසිදු කරනවා. සුමානෙට සැරයක් පිරිසිදු වෙන නිසා හැමදම පිළිවෙලට තියෙනවා.

අවන් එක පාවිච්චි කලොත් නිවෙන්නත් ඉඳලා ඒකත් එදම පිරිසිදු කරනවා. වැඩ එකතු කරගන්න නැතුව එවලට කරන්න තියෙන වැඩේ ඒ වෙලාවෙම කරාම හරිම පහසුවක් දැනෙනවා.

මං උදේ පාන්දර 4ට ඇහැරෙන්නේ වේලාව ඉතුරු කරගන්න ඕන නිසාමයි. උදෙන් ඇහැරලා, උදෙන්ම උයලා ඉවර කරාම දවසේ වේලාව ගොඩක් ඉතුරුයි. අපේ ගෘහනියන්ට උයන්නමනේ දවස ඉවර වෙනවා කියන්නේ.

ඒ නිසයි උයන එකත් ගොඩක් අයට



# රත්තරං උවේ

## දුක, කළකිරීම, අහිමිවීම් මැදින් හිනාවෙන්න දන්න

# ගැහැනු ළමයි තමයි ඇත්තම සුරංගනාවියෝ



කුමාරයෝ වගේ වෙස් වලාගෙන ආපු අයට රැවටිලා රජ සැප විඳින්න හිනාගෙන ඒ කරන්නවලට නැගෙනු නුගක් ගැහැනු දරුවෝ අහිමිවීම් ජීවිතේ තනි වුණා ජුනේ

‘අම්මා, ලොකු නැන්දට කියලා මටත් නංගි ඇඳත් හිටියා වගේ සිත්බරැල්ලා ගවුමක් මහලා දෙන්නකෝ...’

අනේ දෝණි ඔයා දැන් පොඩි ළමයෙක් නෙමෙයිනේ, ඒ ගවුම් අඳින්න.

‘අනේ අම්මා මට ආසයි... සිත්බරැල්ලා වගේ ලස්සන ගවුමක් ඇඳගෙන, පුත්සස් කෙතෙක් වෙලා බලන්න...’

ගවුමක් නම් නැන්දට කියලා මහලා දෙන්නම් දෝණි. හැබැයි සිත්බරැල්ලා කෙනෙක් වෙන්න නම් හිතන්න එපා හොඳේ.

ගොඩක් ගැහැනු දරුවන්ට වරදින තැන තමයි ඔහන . සුරංගනා ලෝකෙයි, ජීවත්වෙන ලෝකෙයි පටලගන්න එක.

සිත්බරැල්ලා, එල්සලා, රපන්සල්ලාලට හින ලෝකවලට ඉන්න දෙන්න පුනේ. ඇත්ත



අනිශා ජයකොඩි ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ලෝකේ සුරංගනා ලෝකේ තරම් ලස්සන නැහැ. සුරංගනා කතා බලලා ඒ ලෝකට යන්න හිතුවට ඔයා මේ ඇත්ත ලෝකේත් එක්ක ගැටිලා ජීවත් වෙන විදිහයි පුනේ ඉගෙනගන්න ඕනේ.

ඇත්ත ලෝකේදී ගැහැනු ළමයි ඕනවට වඩා සුරංගනාවියෝ වගේ හිතුවා පැතුවා හැසිරුණා කියලා, එයාලට එක්කත් යන්න අශ්වයෝ පිටින් කුමාරවරු එන්නේ නැ. අනික එහෙම කුමාරයෙක් ඇවිත් එක්කත් යනකම් බලන් ඉන්න තරම් දැන් ගැහැනු ළමයි බොළඳන් නැ. කුමාරයෝ වගේ වෙස් වලාගෙන ආපු අයට ධවටිලා රජ සැප විඳින්න හිනාගෙන ඒ කරන්නවලට නැගෙනු හුගක් ගැහැනු දරුවෝ අහිමිවීම් ජීවිතේ තනි වුණා පුනේ.

සුරංගනා කතා live happily ever after කියලා ඉවර වුණාට, ඇත්ත ජීවිතේ එහෙම නැහැ දෝණි. ඔයා අන්න ඒ ඇත්ත ජීවිතේ තමයි

ඉගෙනගන්න ඕනේ. දුක, කළකිරීම, තනිවීම, නැතිවීම, අහිමිවීම මේ ඔක්කොම එක්කත් හිනාවෙලා ජීවත් වෙන්න ඉගෙනගන්න ගැහැනු ළමයි තමයි ඇත්තම සුරංගනාවියෝ.

‘ඔබ ඒක තම ඇත්ත අම්මා, ජේන්නද්ද අර වහා ගෙදරට අලුතෙන් ආපු කපල් එක. ඕන වෙලාවක දෙන්නා යන්නේ එන්නේ වෙහ වෙනම. කාගෙවත් මුණක් දිහාවත් හරියට බලන්න හැහැ. බලෙන් බන්දලා වගේ ඉන්නේ. ඔහොම ජීවිත මොකටද අම්මා. හි..හි..’

මොකක්, ඔහොම ජීවිත... ඔයා කොහොමද දෝණි මේ ගෙදර ඉඳලා ඒ ගෙදර මිනිස්සු ජීවත්වෙන විදිහ ගැන තීරණ දෙන්නේ? ඔන්න ඕවා තමයි ගැහැනු ළමයිගේ ජීවිත කැන කරන ගති.

ඉස්සර කාලේ මිනිස්සු වගේ උඩින් පල්ලෙන් මිනිස්සු දිහා බලලා එළියේ ඉඳන් ඒ ජීවිතවලට ඇඟිලි ගහලා ඒවයේ රස ගුණ තීරණය කරන එක ලොකු වැරද්දක්. ඒ වගේම ඒක හරිම තරක පුරුද්දක් පුනේ.

සමහරවිට ඒ දෙන්නා මේ ලෝකේ සතුටෙන්ම ඉන්න ජෝඩුව වෙන්න ඇති. සමහරවිට එහෙම නොවෙන්නත් ඇති. හැබැයි ඔයා ඒක තීරණය කරපු විදිහ වැරදියි. ඒ වගේම ඔයාට ඒක අනවශ්‍යයි.

එක එක පාට කණිනාඩි දගෙන ලෝකේ දිහා බලන්න පුරුදුවෙන්න එපා දෝණි. එතකොට ඔයාට ලෝකේ ජේන්නේ එක එක පාටට. ඒක ඔයාටත් සමාජෙටත් දෙකටම බරක් වගේම වදයක්.

ඇඳුම දිහා, වාහනේ දිහා, මුණ දිහා බලලා අපි මිනිස්සු ගැන ගන්න තීරණ මොන තරම් වැරදිද කියලා දැනගන්න දවසට ඔයාට ඔයා

ගැනම ලැජ්ජ හිතෙයි දෝණි. ඒක නිසා මීට පස්සේ කිසිම කෙනෙක් ගැන විනිශ්චය කරන්න හදිස්සි වෙන්න එපා. එහෙම ඇස් මානෙන් බලලා ගන්න විනිශ්චයන් නිසා ගොඩක් අයගේ හිත් රිදෙන්න පුළුවන්.

‘ඒකත් ඇත්ත තමයි අම්මා. වෙනුවට වඩාට කම්මැලියි කියලා ඊයෙන් ක්ලාස් ආවේ හැහැ. හැමදම වගේ ඉතිං එයාගේ නෝටිස් ටික කොපි කරලා දෙන්න ඕනේ මම. මම ගිහින් ඒ වැඩේ කරන්නම් අම්මා.’

ඒ පාර ඒ දරුවා ඒක පුරුද්දකට තියාගන්නද පුනේ? යාළුවන්ට උදව් කරන එක බොහොම හොඳ දෙයක්. ඉගෙනගන්න වැඩවලට උදව් කරන එක ඊටත් වඩා හොඳ දෙයක්. හැබැයි ඔයා ඔය කරන වැඩෙන් වෙන්නේ ඒ ළමයා එන්න එන්නම කම්මැලි වෙන එක. ඒකෙන් ඔයාට වගේම එයාටත් වෙන්නේ පාඩුවක්.

ඒ නිසා මීට පස්සේ ඔය වැඩේ කරන්න එපා.

තමන් උදව්වක් කියලා හිනාගෙන කරන දෙයකින් ඒ කෙනාට වෙන්නේ හානියක් නම් ඒ වගේ දේවල් කරන්න එපා පුනේ. අනික ඔයා හැමදම බැහැ නොකියා කරන නිසා එයා වුණත් ඒකෙන් සීමාවට එහා අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්න බලනවා වගේ. මොනතරම් පාඩුවක් වුණත්, බැරි දේට කට ඇරලා බැහැ කියලා කියන්න පුරුදු වෙන්න මගේ දෝණි.

නැත්තම් වෙන්නේ අනිත් අයගෙ හිත රිදෙයි කියලා බයට හැමදම ඔයාගෙ හිත රිද්දගන්න වෙන එක.

පුළුවන් හැමවෙලාවේම කාට හරි උදව් කරන එක හරිම හොඳ පුරුද්දක්. හැබැයි ඒ හොඳකම ප්‍රයෝජනයට අරගෙන කවුරුහරි කෙනෙක් ඔයාගෙන් සීමාව ඉක්මවලා උදව් උපකාර බලාපොරොත්තු වෙනවනම්, බැහැ කියන්න කට හුරුකරගන්න පුරුදුවෙන්න මගේ දෝණි. එතකොට ජීවිතේ ලේසියි මැණිකෝ...

අහස මැද දිලෙන නිල් තරුපොකුරු ගානේ...

කළුවරට එළිය වී සනසන්න ර මේ...

මැද දිලෙන මිණිකැටය නුඹ වෙන්න ඕනේ...

ලෝකයට එළිය දී දිලිසෙන්න දෝණි...



අම්මාගේ නඩත්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ජංකන් කරන්න

මොහතරම් පාඩුවක් වුණත්, බැරි දේට කට ඇරලා බැහැ කියලා කියන්න පුරුදු වෙන්න මගේ දෝණි

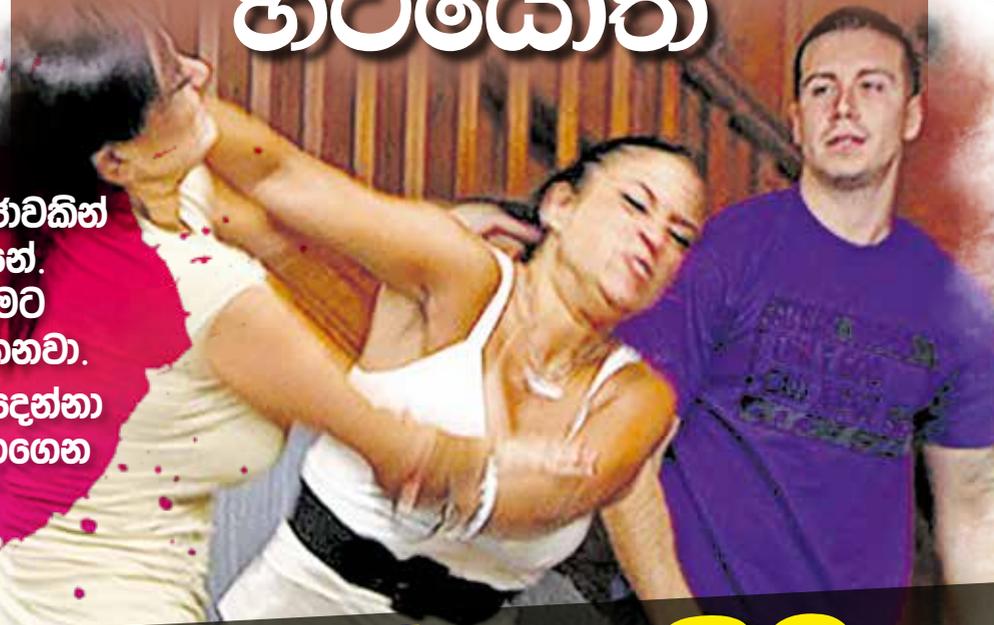
දිනක් මා කාර්යාලීය කටයුතු අවසන් කර නිවසට යාමට සූදනම් වන අතරතුර මගේ දුරකතනය නාද විය.

“හලෝ, මට පුළුවන් තරම් ඉක්මනට මිස්ව හම්බවෙන්න ඕනේ.”

එහා පසින් මා ඇමතු පුද්ගලයා එසේ පැවසුවේ කනට නැසෙන තරමේ රහස් හඬකිනි. මා ඔහුගේ වනගොත විමසීමටත් පෙර යම් කාන්තාවක් ඔහුගෙන් දුරකතනය උදුරාගැනීමට තැත් කරන බව මට වැටහුණි. ඒ ක්ෂණයෙන් දුරකතනය විස්න්ධි වූ අතර, සිදුවූයේ කුමක්දැයි සිතමින් මම නිවසට යාමට පිටත් වූණෙමි.

පසුද උදෑසනද ඒ දුරකතන අංකයෙන්ම මට ඇමතුමක් ලැබුණු අතර සිනේ තිබූ වකිතය නිසාම මම දුරකතනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පමා කළෙමි. නමුත්

# බස් හෝල්ට් එකේ මං ළඟ ගැනු කෙනෙක් හිටියොත්



**“මම පුදුම ලැජ්ජාවකින් ජීවත් වෙන්නේ. වෙලාවකට මට මැරෙන්න හිතෙනවා. ඒත් හොඳි උන් දෙනො හිත්දා හිත හදාගෙන ඉන්නවා”**

“දැන් කතා කළා ඇති නේ.. නේද?” විවාහ දිනයේදී උපුල්ගේ මිතුරන් පැවසූ වදන් තමරාගේ යටි සිතට තදින් කාවැදී තිබූ නිසා උපදේශන වාර ගණනාවකින් ඇයව යථා තත්ත්වයට පත් කරලීමට මම අපොහොසත් වීමි. නමුත් උපදේශන සහ විකිත්සක වාර කිහිපයකින් ඇයව ආදරණීය බිරිඳක් බවට පත් කිරීමට මට හැකි විය.

පිටස්තර පුද්ගලයන්ගේ හිස් වචන අනවශ්‍ය ලෙස හිස මුදුනේ තබාගැනීමට යාමෙන් පවුල් ජීවිතය අවුල් ජාලයක් බවට පත්වන බව පසක් කරලීමට උපුල්ගේත්, තමරාගේත් මේ කතාව ප්‍රමාණවත් බව මම සිතමි.

දිනක ඔබ විවාහය සඳහා තෝරාගනු ලබන්නේ ඔබට ගැලපෙන හොඳම සහකරුවාය. ඒ නිසා ඔබට ඔබගේ සැමියා කෙරේ හොඳ විශ්වාසයක් තැබිය හැකි විය යුතුය. ඔබ විවාහ වීමට සිටිනා පුද්ගලයා කෙරේ විශ්වාසයක් තැබිය නොහැකි බව ඔබට වැටහෙන්නේ නම් ඔහුගෙන් ඉවත් වීම වඩා

# මෙයා ඇවිත් ඒ ගැනිට ගහනවා

කිහිපවරක්ම දුරකතනය නාද වූ නිසා මම ඇමතුමට සම්බන්ධ වූණෙමි.

“මිස් මම උපුල් කතා කරන්නේ. මගේ වයිෆ්ට ලොකු මානසික ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. අනේ මොකක් හරි කරලා මෙයාව හොඳ කරලා දෙන්න.”

උපුල් පැවසූ කරුණු කාරණා නිතරම අසා සිටි මම බිරිඳත් සමඟ පැමිණ මා හමුවන ලෙස යෝජනා කළෙමි.

මාස හතරකට පමණ පසු උපුල් ඔහුගේ බිරිඳ තමරා ද සමඟ මා හමුවට පැමිණියේය. ඇයව මා හමුවට කැඳවාගෙන ඒමට ඔහුට දැඩි පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුව ඇති බව මම වටහාගත්තෙමි.

උපුල්ගේ ඉල්ලීමට මා වෙත පැමිණියත් මුලින්ම කතාවට අවතීර්ණ වූයේ තමරා ය.

“මට නෙමෙයි උපදේශන ඕනේ, මෙන්න මේ මිනිහට. උපාසක බළලා වගේ ඉඳගෙන මියෝ දෙන්නා තුන්දෙනා අල්ලන්න ගිහින් මගේ අතටම අහුවුණ නිසා තමයි මාව මේ විගඩම්වලට එක්කගෙන එන්නේ.”

තමරාගේ හඬ දැඩිය. ඇය කතා කළේ ආවේගයෙන් බව වටහාගත් මම තමරා සමඟ තනිව කතා කිරීමට අවශ්‍ය



**මානව හැකියා පුවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි**

බව පවසා උපුල්ට මඳකට කාර්යාල කාමරයෙන් පිටවන ලෙස පැවසුවෙමි.

ප්‍රථමයෙන් තමරා සමඟ සුහදව කතාබස්කොට ඇයට මා පිළිබඳව විශ්වාසයක් ගොඩනැගීමට මම කටයුතු කළෙමි. පසුව සිදුවූයේ කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසා සිටියෙමි.

“අපි බැඳලා දැන් අවුරුදු පහළොවක් විතර වෙනවා. ඔය අවුරුදු පහළොවට මේ මිනිහගේ හොර ගැනු විස්සක් විතර මගේ අතටම අහුවුණා. සමහර ගැනුන්ට මම කුඩ කැඩෙන්න ගහලත් තියෙනවා. ඒත් මුත් හැදෙන්නෙම නැහැනේ.”

තමරා අසාමාන්‍ය සැකයකින් කල්ගෙවනා බිරිඳක් බව මම නිගමනය කළෙමි. උපුල් මට ඇමතු මොහොතේත් දුරකතනය උදුරාගැනීමට තැත් කළේ ඒ හේතුව නිසාම වන්නට ඇතැයි මම වටහාගත්තෙමි.

නමුත් උපුල් සමඟ ගැටළුව සාකච්ඡා කිරීමට අවශ්‍ය නිසා ඔහුව කාමරයට කැඳවා තමරාට මඳකට කාමරයෙන් පිටවන ලෙස මම පැවසුවෙමි.

පසුව තමරාගේ වෝදනාවල සත්‍ය අසත්‍යතාවය පිළිබඳව මම ඔහුගෙන් විමසුවෙමි.

“අනේ ඔය කියන විදිනේ සම්බන්ධතා

මට නැහැ මිස්. මට දැන් ගැනු කියන ජාතිය වහකදුරු වගෙයි. ඒත් ඉතින් මේ හැම ප්‍රශ්නයක්ම ඇතිවුණේ මගේ යාළුවෝ නිසයි. ඒකට නම් මම අදටත් උන්ට සාප කරනවා.

අපි බැඳපු දවසේ මගේ යාළුවෝ විහිළුවට වගේ ‘නංගි මු අමු කුකුලෙක්. හතරවට්ටම ගැනු ඉන්නවා. ඒ නිසා බැන්දට පස්සෙ ටිකක් හෙවිල්ලෙන් ඉන්න වෙයි’ කියලා මෙයාට කිව්වා. එද ඉඳලා අදටත් එයා ඒ යාළුවෝ කිව්වා වගේම මගේ ගැන හෙවිල්ලෙන් ඉන්නවා.”

උපුල්ටත් තමරාටත් දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටිනා බවත්, ඔවුන්ගේ සියලු වැඩකටයුතු අමතක කර දමා තමාගේ හොර ඇල්ලීමට තමරා වැඩි කාලයක් වැය කරනා බවත් උපුල් කියයි.

“මෙයාගේ මේ හොරා පොලිස් සෙල්ලම නිසා මට පාරක තොටක යන්න නැහැ. හරියට රස්සාවක් කරගන්න බැහැ. බස් හෝල්ට් එකේදී මගේ ළඟ ගැනු කෙනෙක් හිටගෙන හිටියොත් මෙයා කොහේදෝ ඉඳලා ඇවිල්ලා ඒ ගැනු කෙකාට ගහනවා. මගේ ඔරිස් එකේ ගැනු ළමයින්ම කීදෙනෙක්ට ඔහොම ගහලා ඇද්ද? මම පුදුම ලැජ්ජාවකින් ජීවත් වෙන්නේ. වෙලාවකට මට මැරෙන්න හිතෙනවා. ඒත් පොඩි උන් දෙන්නා හින්දා හිත හදගෙන ඉන්නවා.”

උපුල් ඔහුගේ කතාව කියා අවසන් කිරීමටත් පෙර තමරා කාර්යාල කාමරයට කඩාවැදුනා.

හොඳ යැයි මම යෝජනා කරමි.

එසේ නොමැතිව පිටස්තර පුද්ගලයන් සැමියා පිළිබඳව පවසන මිනැම ගජබිත්තයක් විශ්වාස කිරීමට යාම නුවණැති බිරිඳකගේ ලක්ෂණයක් නොවන බව කිව යුතුය.

බිරිඳකට තම සැමියා සම්බන්ධ යම්කිසි සැකයක්, ගැටළුවක් මතු වූයේ නම් සෘජු ලෙස ඔහුගේ එය විමසා ගැටළුව සුහද ලෙස විසඳාගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. එසේ නොමැතිව මේ කතාවේ නායිකාව මෙන් ඒ පිළිබඳවම සිතමින් තැවෙමින් ඒවා සිත තුළට ඔද්දල් වීමට ඉඩ හරිමින් සැමියාට වෝදනා කිරීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ සැමියා, බිරිඳ අතර ආදරය, සතුට, සැනසීම ගිලිහී යාමයි. එපමණක්ද නොවේ. ඔබගේත් ඔබගේ සැමියාගේත් මානසික පිරිහීමටද මෙවැනි ගැටළු හේතුවන බව ඔබ වටහාගත යුතුව ඇත.

මෙහිදී මතුකළ හැකි තවත් වැදගත් කාරණාවක් ඇත. ඒ පවුල් ජීවිතය තුළ ඇතිවන විසඳගත නොහැකි ගැටළු සඳහා නොපමාව උපදේශන සේවා වෙත යොමුවීම වැදගත් බවයි. උපුල් මෙයට පෙර තමරාව උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමු කළා නම් ඔවුන්ගේ අවුරුදු 15ක පවුල් ජීවිතය මෙලෙස කටුක නොවීමට ඉඩ තිබිණි.

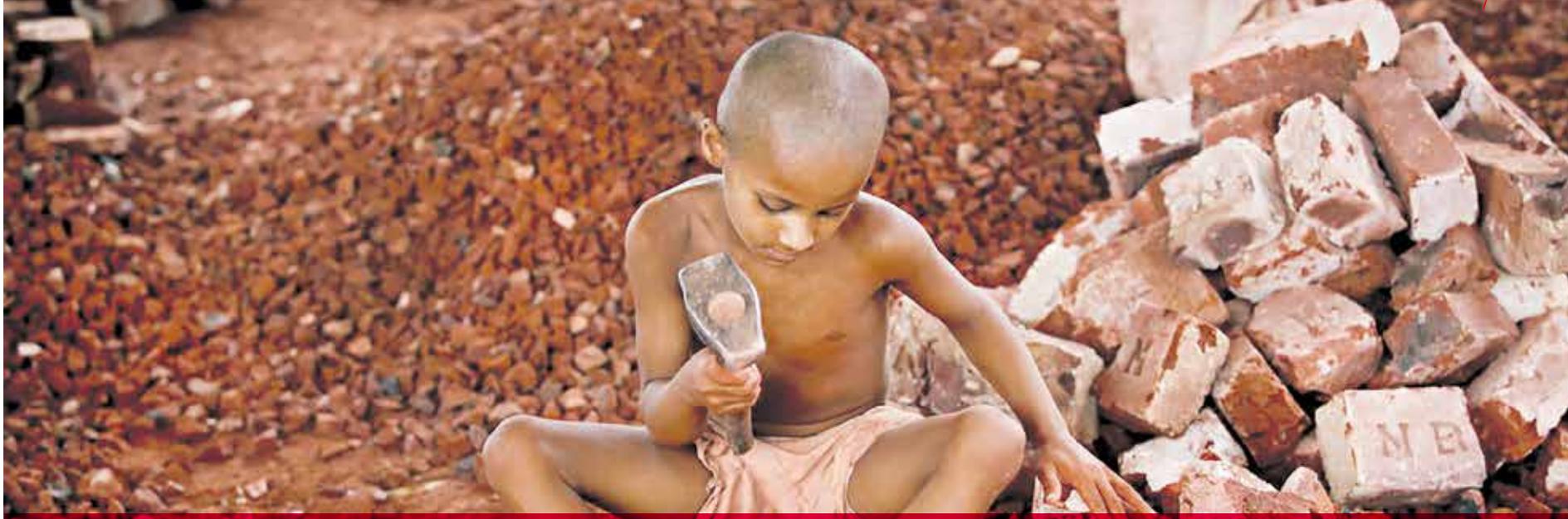
කෙසේ නමුත් මේ දෙපළ ඉතා මෑතකදීත් මට හමුවූ අතර, එහිදී තමරා මා සමඟ පැවසුවේ දැන් ඔවුන් ඉතා සතුටින් විවාහ ජීවිතය ගතකරනා බවය.

**සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

**අපි බැඳපු දවසේ මගේ යාළුවෝ විහිළුවට වගේ ‘නංගි මු අමු කුකුලෙක්. හතරවට්ටම ගැනු ඉන්නවා. ඒ නිසා බැන්දට පස්සෙ ටිකක් හෙවිල්ලෙන් ඉන්න වෙයි’ කියලා මෙයාට කිව්වා. එදා ඉඳලා අදටත් එයා ඒ යාළුවෝ කිව්වා වගේම මගේ ගැන හෙවිල්ලෙන් ඉන්නවා**

**“මට හෙමෙයි උපදේශන ඕනේ, මෙන්න මේ මිනිහට. උපාසක බළලා වගේ ඉඳගෙන මියෝ දෙනො තුන්දෙනා අල්ලන්න ගිහින් මගේ අතටම අහුවුණ නිසා තමයි මාව මේ විගඩම්වලට එක්කගෙන එන්නේ”**





# පාසල් වැසෙද්දී දරුවන්ට මෙහෙකාර සේවයේ දොර විවර වෙයි

“මම පාන්දර හතරට නැගිටලා පහට විතර අම්මත් එක්ක පාරට බිහිනවා. ඒ වෙලාවට හරිම සිතලයි. සිතල නිසාම හුග දෙනෙකුට ලේන්සු උවමනා වෙනවා. ලා පාස්වල මග එන අයට ලේන්සු විකුණන එක තමයි මම කරන්නේ.”

මෙසේ ප්‍රකාශ කරන්නේ බොලිවියාවේ ලා පාස් නි කුඩා දැරියක වන වැලන්ටයින් ය. සපන්තු ඔප දමන්නියක වන සිය මව සමඟ හරි හරියට ජීවන සටනෙහි යෙදෙන්නට ඇයට සිදුවී තිබේ.

“අම්මා මාව ඉස්කෝලෙකට ඇතුළු කළාට එක දවසක්වත් ඉස්කෝලෙ යන්න බැරි වුණා. අඩු තරමේ පොත් පැන්සල් විකවත් ගන්නේ නැහැ. මට ලොකුම දුක ඉස්කෝලෙ යාළුවොත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න බැරි වුණ එක.”

වැලන්ටයින් පවසන්නීය. 2020 මාර්තු මාසයේ පටන් කොරෝනා ව්‍යාප්ත වීමත් සමඟ ඇගේ පාසල වසා දමා තිබේ. පාසල් යාම හෝ සම වයසේ දරුවෝ සමඟ සෙල්ලම් කිරීම වෙනුවට ඇයට සිදුවී ඇත්තේ ජීවත්වීම සඳහා මුදල් උපයන්නටය.

පේකෝබ්ගේ කතාව ඊට වඩා දරුණුය. 13 හැවිරිදි පේකෝබ් වාසය කරන්නේ සානා හි අක්‍රා අගනුවර ආසන්නයේ පිහිටි වෝකෝර් ධීවර ගම්මානයේය. මුළු දවසම ගිනිදළු සමඟින් සිය කාලය ගත කිරීමට ඔහුට සිදුවී තිබේ.

“මම පාන්දරම නැගිටලා නැන්දගේ මාළු දුම් ගැසීමට උදව් වෙනවා. මුලින්ම කරන්නේ දර එකතු කරන එක. ඊටපස්සේ මාළු වික කපලා පිරිසිදු කරලා මැස්ස උඩ දලා දුම් ගසනවා.”

ඔහු පවසයි. පුංචි පේකෝබ්ගේ රාජකාරි එකෙකින් නිමාවන්නේ නැත. උදේ පාන්දර වැඩ ඉවර කළ පසු ඔහු හවස වැඩ මුරය වෙනුවෙන් සුදනම් විය යුතුය.

“හවසටත් ඒ විදියයි. නැන්ද ගේ න මාළු, දුම් ගහලා මම නින්දට යන්නේ රැ 11ට විතර. නැවත පාසල පටන් ගන්නත් මට යන්න බැරි වුණා. නැන්ද මට පොරොන්දු වුණ විදියට පාසල් නිල ඇදුමක් මහලා දුන්නේ නැහැ. පරණ ඇදුමේ අත් දෙකම මියො කාලා. ඉතින් ඒ නිසා තවමත් මම ගෙදර.”

පේකෝබ්ගේ මව මියගොස් ඇත්තේ ඔහු අවුරුදු අටක දරුවෙකුට සිටිද්දීය. එද සිට ඔහු හා ඔහුගේ සහෝදර සහෝදරියන් පස්දෙනා බලාගන්නේ මිත්තණය විසිනි. ඇය ද මරණයට පත්වීමෙන් අනතුරුව නැන්දණිය විසින් ඔහු බැල මෙහෙවර සඳහා යොදාගෙන ඇත.

දැන් පේකෝබ්ට ඊට ඉඩක් නැත. කැමැත්තෙන් හෝ අකැමැත්තෙන් ඔහුට මෙහෙකාර සේවයේ යෙදීමට සිදුවී ඇත.

ලෝකයේ වර්තමාන ළමා පරපුර අලුතින්ම මුහුණ දී සිටින බේදවාචකය දැක්වෙන උදහරණ දෙකක් පමණ මේ. ළමයින් මෙහෙකාර සේවයට යොදාගැනීම නිසා තවත් සංකීර්ණ ගැටළු ගණනාවක්ම මතු වී ඇත.

“ළමා ශ්‍රමය ඔවුන්ගේ අනාගතය කෙරෙහි සෘජුව බලපානවා. එමගින් ඔවුන්ට පාසල්



කඩදැසි බැගේ හඳුනා ඉම්රාන්

අධ්‍යාපනය අහිමිවීම හරහා දියුණුවීමේ අවස්ථාව අහිමි වෙනවා. එහි ප්‍රතිඵලය තමයි දිළිඳුභාවය. මෙය දිගින් දිගටම විෂම වක්‍රයක් ලෙස පැවතිය හැකියි.”

යුනිසෙෆ් සංවිධානයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ උපදේශක ක්ලෝඩියා කල්පා පවසයි.

“කවුරු හරි ලේන්සුවක් අරගෙන මුදල් දුන්නට ඉතුරු මුදල් දෙන්න මම දන්නේ ටිකක් දුරට හරි ඉගෙනගන්න පුළුවන් වුණු නිසා. නමුත් ආයෙන් ඒ වගේ ඉගෙනගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන එකක් නැහැ.”

එසේ පවසන්නී කුඩා වැලන්ටයින් ය. වැලන්ටයින්ගේ මව ප්‍රකාශ කරන්නේ සිය දියණියගේ පාසල් වියදම් දැරීමට තමාට හැකියාවක් නැති බවයි. ඒ හේතුවෙන් කුඩා දැරියගේ පාසල් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වී තිබේ.

බංග්ලාදේශයේ ඩකාහි කඩදැසි ප්‍රතිවක්‍රීකරණ කමිහලක සේවය කරන ඉම්රාන්ගේ වයස අවුරුදු එකොළහකි. ඔහු කරන්නේ කඩදැසි බැගේ නිෂ්පාදය කිරීමයි. “කොවිඩ් පැතිර යන්නට පෙර පාසල් ගියත්

දැන් මම පාසල් යන්නේ නැහැ. ලොකු ඩවුන් කළාට පස්සේ කඩදැසි කමිහලත් වැහෙන්න ගියා. මම දැන් සිටින්නේ අසාදී හායි ළමා සුරැකුම් ආයතනයේ. ඔවුන් මට වේල් තුනම කෑම දෙනවා. වැඩ පුහුණු කරනවා. එහෙත් මට දැනෙන්නේ හිස්, පාළු ගතියක්.”

ඔහු පවසයි. ඔහු සේවය කළ කමිහල නැවත විවෘත කළ පසු උදේ හතට සේවයට යන ඉම්රාන්ට රැ දහය වනතුරු එහි සේවය කිරීමට සිදුවේ. ළමා විය මහමඟට දිය කරන තවත්

ආරම්භ කළේ අවුරුදු 9දී ය. එම කුණු කසල තෝරා වෙන් කර කසල ප්‍රතිවක්‍රීකරණ මධ්‍යස්ථානයකට විකිණීම ඔහුගේ කාර්යය විය.

“එක දවසක් විශාල කසල උරයක් පිටේ තියාගෙන යද්දී එහි බර දරාගැනීමට බැරව මම වැටුණා. ඒ වෙලාවේ මගේ ඇඟිල්ලකුත් කැඩුණා.”

එසේ පවසන ඔහු ද මේ වනවිට යුනිසෙෆ් ආශ්‍රිත ළමා සුබසාධන ආයතනයක ඉගෙනීම ලබයි.

ලෝක ළමා අරමුදල හා යුනිසෙෆ් සංවිධානයට අනුව කොවිඩ් - 19 වසංගත ව්‍යාප්තිය අතරතුර ළමා පුරපුරේ අනාරක්ෂිතභාවයද විශාල වශයෙන් ඉහළ ගොස් තිබේ. මෙය වාඩත් දක්නට ලැබෙන්නේ ලතින් ඇමරිකානු, අප්‍රිකානු හා දකුණු අසියානු රටවලය. විශේෂයෙන් කොවිඩ් හේතුවෙන් උග්‍ර ලෙස බැටකන ඉන්දියාවේ තත්වය බෙහෙවින්ම හයානකය.

එහි ළමා ආරක්ෂාව සඳහා හඳුන්වා දී ඇති CHILDLINE උපකාරක සේවාවේ 1098 අංකයට පසුගිය ලොකඩවුන් සමය තුළ පැමිණ තිබූ ඇමතුම් සංඛ්‍යාව 460,000ට අධික බව පැවසේ.

ළමා මෙහෙකාර සේවයට අමතරව ළමුන් මුදලට විකිණීම, ළමා විවාහ, ලිංගික අපහරණයන් ආදී විවිධ හිරිහැරවලට බෙහෝ දරුවන් මුහුණ දෙමින් සිටිති.

SAVE THE CHILDREN පවසන ආකාරයට පාසල් වසා දැමීමෙන් පසු මාර්ගගත (Online) අධ්‍යාපනය ලැබීමට අවස්ථාව සැලසී ඇත්තේ දරුවන් සුළු පිරිසකට පමණකි. දරුවන් 33%කට කිසිම තාක්ෂණික මෙවලමක් නැත.

“මේ නිසා බොහෝ දෙමව්පියන්ට සිය දරුවන්ගේ අනාගතය පිළිබඳව ඇත්තේ හිස් වූ බලාපොරොත්තු. ඒ නිසාම ඔවුන් පිරිමි දරුවන් මුල් ඉපයීම සඳහාත් කුඩා ගැහැනු දරුවන් විවාහ කරදීම සඳහාත් පෙළඹී සිටිනවා.”

‘ප්‍රොටීපානන් ඉන්දියා’ ළමා සුබසාධන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් කපුර් පවසයි.

මේ ලෝකයේ තත්වයයි. සංවරණ සීමා නිසා එදවේල හම්බ කරගැනීමට නොහැකි වූ අන්ත අසරණ පවුල් අපේ රටේ ද එමටය. ඒ දරුවන්ට ඔන්ලයින් ක්‍රමයට ඉගෙනීමේ පහසුකම් තියා එක වෙලක් බඩ පිරෙන්නට කෑමට දෙයක්වත් නැත. මේ නිසා පාසල් අධ්‍යාපනය නතර වුණු දරුවන් මෙහෙකාර සේවයට යොමුවීමේ අවධානමක් අපේ රටේ ද නැත්තේම නොවේ.



මා පාස් හතරයේ විදියක ලේන්සු විකුණන වැලන්ටයින්

එවැනිම දැරියක ලෙස ජෝර්දන්‍යයේ ඩානා හඳුන්වාදීමට පිළිවනි. 13 හැවිරිදි ඇය පලස්තීන ජාතිකයෙකි. “මට අවුරුදු 9දී මගේ පියා සිරගත වුණා. ඊටපස්සේ මගේ ශ්‍රී ලංකා සහෝදරිය එක්ක වෙළෙඳුම් කරන්න පාරට

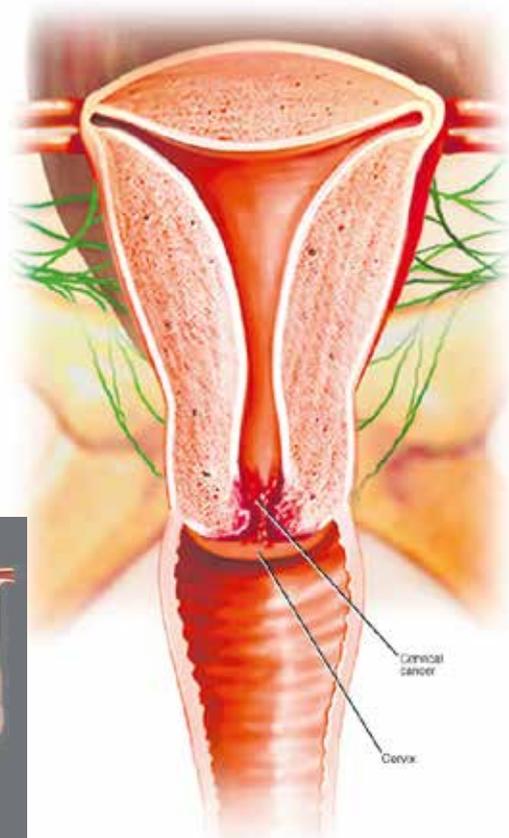
ආවා. කොණ්ඩ කටු, වූල් බැන්ඩ්, හෙයා බැන්ඩ් තමයි මම විකුණන්නේ. හම්බ කරන සේරම මුදල් මම අම්මාට දුන්නා.”

සාමාජිකයන් සය දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලට ඇය උර දුන්නේ එලෙසිනි. සිය සෙල්ලම් කාලය අහිමිවීම ලොකු දුකක් බව ඩානා ප්‍රකාශ කරයි.

දැන් ඇය වෙළෙඳුම් නතරකර යුනිසෙෆ් සුබසාධන ආයතනයකට සම්බන්ධව සිටී. ඒ හරහා අරාබි භාෂාව, ගණිතය ආදී විෂයන් ඉගෙනගැනීමටත් මිතුරියන් හා සෙල්ලම් කිරීමටත් ඇයට අවස්ථාව සැලසී තිබේ.

කෙදිනක හෝ කොණ්ඩා මෝස්තර ශිල්පිණියක වීම ඇගේ සිහිනයයි.

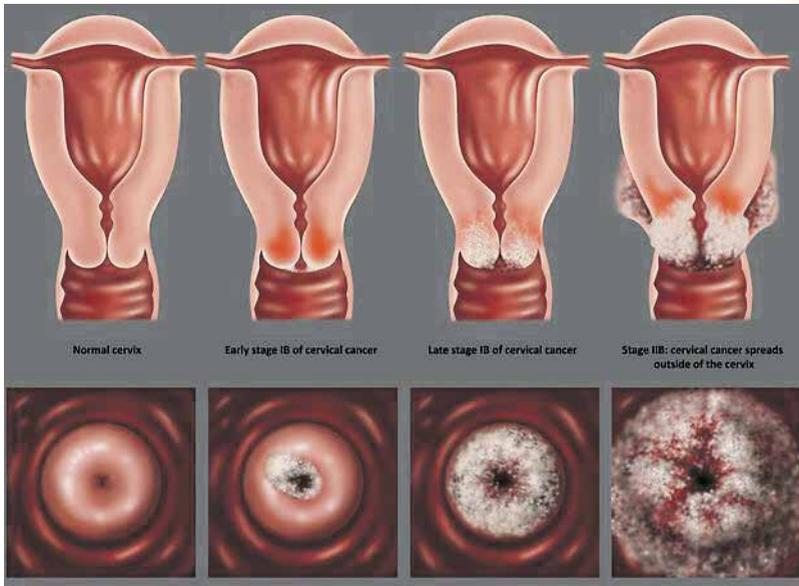
# කල්තියා හඳුනාගන්නොත් ගැබ්ගෙල පිළිකාව සුවකරන්න පුළුවන



කාන්තාවන්ට හටගන්නා පිළිකා අතරින් තෙවැනි තැනට පත්ව ඇත්තේ ගැබ්ගෙල පිළිකාවයි. සෑම වසරකම ගැබ්ගෙල පිළිකාවෙන් පීඩා විඳිනා කාන්තාවන් 1136ක් පමණ හඳුනාගන්නා අතර, මේ හේතුවෙන් වාර්ෂිකව 643 දෙනෙකු පමණ මියයයි. එසේම ඉදිරියේදී තවත් කාන්තාවන් මිලියන 8.4කට පමණ ගැබ්ගෙල පිළිකා අවදනමක් ඇති බවට ශ්‍රී ලංකා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය ගණන් බලා ඇත.



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



අවදනම් වයස් සීමාව ලෙස සැලකෙන්නේ අවුරුදු 35-45 වයස් සීමාවයි. ඒ නිසා මේ වයස් සීමාවේ පසුවන කාන්තාවන් අනිවාර්යයෙන්ම පැප් පරීක්ෂාවකට යොමුවීම වැදගත්. නමුත් ලිංගිකව සක්‍රීය අවුරුදු 21ට වැඩි ඕනෑම කාන්තාවකට මේ පරීක්ෂණය කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පරීක්ෂණය ආරම්භ කළ වයසේ ඉඳලා අවුරුදු 65 දක්වා සෑම වසර පහකට

### ගැබ්ගෙල පිළිකාව ඇතිවෙන්නේ කොහොමද?

යෝනි මාර්ගයන් ගර්භාෂයන් එකට එකතුවෙන ස්ථානය ඒ කියන්නේ ගර්භාෂයේ පහලම කොටසට තමයි ගැබ්ගෙල කියලා කියන්නේ. ගැබ්ගෙලෙහි තිබෙන නිරෝගී සෛලවල විකෘතිතා (Mutation) ඇති වූණහම තමයි ගැබ්ගෙල පිළිකාව ඇතිවෙන්නේ.

### ගැබ්ගෙල සෛල ඒ විඳිනට විකෘතිතාවලට ලක්වෙන්න බලපාන හේතු මොනවද?

මානව පැපිලෝමා වෛරසය (Human Papilloma Virus) තමයි මය කියනු විකෘතිතා ඇතිවෙන්න සුලබවම බලපාන්නේ. HPV වෛරසයේ ප්‍රභේද වර්ග රාශියක්ම තිබෙනවා. ඒ අතරින් ගැබ්ගෙල පිළිකාව ඇතිවෙන්න වැඩිමනක්ම හේතුවෙන්නේ මානව පැපිලෝමා වෛරසයේ 16, 18 කියන ප්‍රභේද දෙකයි. මෙය ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන වෛරසයක්. ලිංගික එක්වීමකින් විතරක් නොමෙයි කලාතුරකින් ලිංගික ස්පර්ශයකින් පවා මේ වෛරසය බෝවිය හැකියි.

### කාන්තාවක් හොඳකුටුව වුවත් ගැබ්ගෙල පිළිකාවක් වැළඳී තියෙන්න පුළුවන්ද?

මෙහෙමයි. බොහෝ කාන්තාවන්ට මේ HPV කියන වෛරසය ආසාදනය වෙනවා. ඒත් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මගින් ඒ වෛරස ආසාදනය අපේ ශරීරයෙන් ඉවත් කරනවා. නමුත් නොයෙක් සාධක නිසා සමහර කාන්තාවන්ගේ ශරීරයේ මේ වෛරසය දිගු කාලයක් පවතිනවා. ඒ වගේ වෙලාවකදී සෙමින් ගැබ්ගෙල සෛලවල සංයුතිය වෙනස් කරන්න HPV වෛරසයට පුළුවන්. ඒ නිසා මේ වෛරස ආසාදනය පිළිකාවක් බවට පත්වෙන්න වසර දහයක් වගේ දිගු කාලයක් ගත වෙනවා. ඒ වගේම තමයි ගැබ්ගෙල පිළිකාවේ මූලික අවදියේදී කිසිම රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්නුම් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා යම් කාන්තාවක් හොඳකුටුවම ඇයට ගැබ්ගෙල පිළිකාවක් වැළඳී තිබෙන්නට පුළුවන්.

### එතකොට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවෙන්න පටන්ගත්තේ කොයි කාලෙද?

ගොඩක් වෙලාවට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවෙන්නේ පිළිකාව වර්ධනය වුණු පසුවයි. ඒ කියන්නේ පිළිකාවේ පසු අවධියේදීයි. ඒක තමයි මේ පිළිකාවේ තිබෙන අයහපත්ම පැතිකඩ.

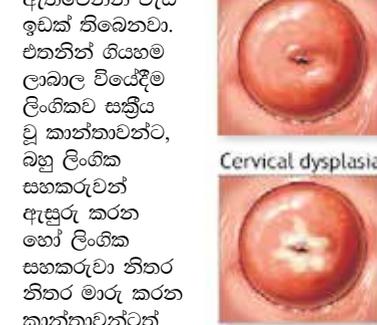
### පසු අවධියේදී ඇතිවෙන රෝග ලක්ෂණ මොනවද?

ඇතැම් කාන්තාවන්ට ලිංගික සංසර්ගයෙන් පස්සේ අසාමාන්‍ය ලෙස යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිරය වහනය වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට දුගඳැති අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවයන් පිට වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම අර්ථවහරණය වූ කාන්තාවන්ට නැවත ඔසප් වැනි රුධිර වහනය වීමක්, ආර්ථවහරණය නොවූ කාන්තාවන්ට මාසික ඔසප් වීමට පසු රුධිරය වහනය වීමක් සිදුවෙනවා නම් ඒවා ගැබ්ගෙල පිළිකාවේ රෝග ලක්ෂණ වෙන්න පුළුවන්. ඊට අමතරව සාමාන්‍ය පිළිකා රෝගියෙකුට ඇතිවන කැම අරුචිය සහ ශරීරයේ බර අඩුවීම වගේ ලක්ෂණත් ඇති වෙනවා.

### ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවන්ට මේ තත්වය ඇතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ මොන වගේද?

ලිංගිකව සක්‍රීය නොවූ කාන්තාවකට සාපේක්ෂව ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවකට

### මේ තත්වය ඇතිවෙන්න වැඩි ඉඩක් තිබෙනවා. එනමින් ගියහම ලාබාල වියේදීම ලිංගිකව සක්‍රීය වූ කාන්තාවන්ට, බහු ලිංගික සහකරුවන් ඇසුරු කරන හෝ ලිංගික සහකරුවා නිතර නිතර මාරු කරන කාන්තාවන්ටත් වෛරසය වැළඳෙන්න තිබෙන අවධානම වැඩියි. තව එතකොට ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු කරන ඒඩ්ස් රෝගය වැළඳිලා තිබෙන කාන්තාවකටත් මේක ඇතිවෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.



### මේ පිළිකාව කල්ඇතිව හඳුනාගන්න ක්‍රමයක් තිබෙනවාද?

ඔව්, ගැබ්ගෙල පිළිකාව කල්තියා හඳුනාගන්න එක ඉතාම වැදගත්. ඒකට ගැබ්ගෙල පරීක්ෂාව (පැප් පරීක්ෂණය) කියලා විශේෂ පරීක්ෂණයක් තියෙනවා. ඒක ඉතාම සරල, වේදනාවෙන් තොර පරීක්ෂණයක්. මෙතැනදී කරන්නේ ස්පෙකුලම් (Speculum) කියන උපකරණය යොදාගෙන ගැබ්ගෙල පරීක්ෂා කරන එකයි. ඊටපස්සේ ගැබ්ගෙල නියැදි අරගෙන පරීක්ෂණවලට ලක් කරනවා. පරීක්ෂණවලින් පිළිකාව පහසුවෙන්ම හඳුනාගන්න පුළුවන්. ශ්‍රී ලංකා සුවනාරී සායන සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන හරහා මේ පැප් පරීක්ෂණය නොමිලේම කරගන්න පුළුවන්. එයට අමතරව පැප් සෛල පරීක්ෂණය (DNA) කියලා පරීක්ෂණයක් අපිට ඉතා මෑතකදී හඳුන්වා දී තිබෙනවා. එමගින් ඉතාම ඉක්මනින් ගැබ්ගෙල පිළිකාව හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉදිරියේදී මේ පරීක්ෂණයත් මේ සඳහා යොදාගන්න අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා.

### මේ පරීක්ෂණවලට කොළු වෙන්න ඕන වයස් කාණ්ඩයක් තිබෙනවාද?

සාමාන්‍යයෙන් ගැබ්ගෙල පිළිකා සඳහා

අවදනම් වයස් සීමාව ලෙස සැලකෙන්නේ අවුරුදු 35-45 වයස් සීමාවයි. ඒ නිසා මේ වයස් සීමාවේ පසුවන කාන්තාවන් අනිවාර්යයෙන්ම පැප් පරීක්ෂාවකට යොමුවීම වැදගත්. නමුත් ලිංගිකව සක්‍රීය අවුරුදු 21ට වැඩි ඕනෑම කාන්තාවකට මේ පරීක්ෂණය කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පරීක්ෂණය ආරම්භ කළ වයසේ ඉඳලා අවුරුදු 65 දක්වා සෑම වසර පහකට වරක් මේ පරීක්ෂණයට යොමුවෙන එකක් ඉතාම වැදගත්.

### ගැබ්ගෙල පිළිකාව සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් කළ හැකිද?

ඔව්. මුල් අවධියේම හඳුනාගන්නොත් පිළිකා කොටස සැත්කමක් මගින් ඉතා සාර්ථකව ඉවත් කරන්න පුළුවන්. පිළිකාව බොහෝ දුරට පැතිරිලා නම් ව්‍යාප්තිය වළක්වන්න පැලෝපිය නාල, ඩිම්බ කෝෂ නැතිනම් ගර්භාෂය වුවත් ඉවත් කිරීමට සිදුවන අවස්ථා තිබෙනවා. මේ ශල්‍යකර්මවලට සමගාමීව පිළිකානාශක ඖෂධ සහ විකිරණ ප්‍රතිකාරත් සිදුකරනවා. නමුත් පිළිකාව බොහෝදුරට පැතිර තිබීම මාරාන්තික වෙන්න පුළුවන් කියන එකක් මතක තියාගන්න ඕනේ.

### HPV වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා එන්නතක් හඳුන්වාදී තිබෙනවා හේද?

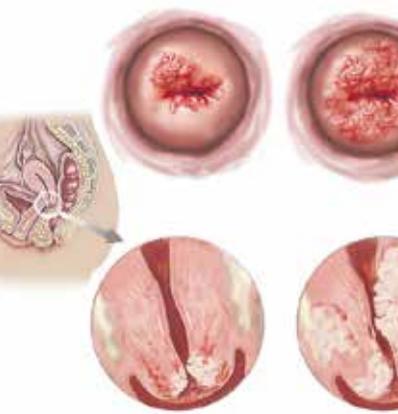
ඔව්. HPV වෛරසය බෝවීම වළක්වාගන්න එන්නතක් 2017 වසරේදී පටන් ලබාදෙනවා. මේ එන්නත අවුරුදු 12ට අඩු ගැහැනු දරුවන්ට ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් හරහා නොමිලේම ලබාගන්න පුළුවන්. මේ මගින් ඉදිරි පරපුර ගැබ්ගෙල පිළිකා අවධානමෙන් මුද්‍රවාගන්න එක තමයි අරමුණු කරන්නේ. ඒ වගේම දැනට අවුරුදු 10-26 ක් අතර ඕනෑම කාන්තාවකට මේ එන්නත පුද්ගලික අංශයෙන් ලබාගන්න පුළුවන් කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ. හැබැයි එන්නත ප්‍රථම ලිංගික එක්වීමට පෙර ලබාගන්න එක තමයි වඩාත්ම ප්‍රතිඵලදායක.

### ඒ කියන්නේ ලිංගිකව සක්‍රීය කාන්තාවකට මේ එන්නතෙන් ප්‍රයෝජනයක් හැද්ද?

මෙහෙමයි, ලිංගිකව සක්‍රීය වීමට පෙර එන්නත ලබාගැනීම තරම්ම සාර්ථකත්වයක් නැහැ. හැබැයි ඔවුන්ටත් මේ එන්නතෙන් යම්කිසි ආරක්ෂාවක් ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා එන්නත ලබාගන්නා කියලත් වරදක් වෙන්න නැහැ.

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි

## පිළිකාව දැඩිව ව්‍යාප්ත වී තිබීම මාරාන්තික විය හැකියි



# තාත්තගේ හොරේ

දිනිඳු කියන්නේ රූපවාහිනී නිවේදකයෙක්. විවාහ වෙලා පෙර පාසල් යන වයසේ පුතෙක් හිටියත් මිනිහා තාම හැන්ඩියා. ඒ වගේම ටිකක් මනමාලයා. හැබැයි එයාගේ ජීවිතේ නං හරිම සැලසුම් සහගතයි. ගෙදර දෙරේ වැඩ.... ගෙදර දෙරේ වැඩ කිව්වනම ගෙදර දෙරට සරනේරු අල්ලන, තීන්ත ගාන වැඩ වගේ වැඩ නෙවෙයි, පවුලේ කටයුතු ඉතින් ඒව වුණත් දිනිඳුයි, වයිආයි කළේ හරියටම දෙකට බෙදගෙන. ඒ අනුව පුතාව මොන්ටිසෝරි එක්කගෙන යන එක භාරගන්නේ ස්ව කැමැත්තෙන්ම දිනිඳු.

ඉතින් එක දවසක් ඔය විදිහට පුතාගේ අතින් අල්ලගෙන මොන්ටිසෝරිය දිනාට ඇවිදගෙන එද්දී දිනිඳුට ගිහාන්ව හම්බවුණා. ගිහාන් වැඩ කළෙන් ඒ රූපවාහිනී ආයතනයෙමයි. ගිහාන් එනනට එනකොටත් දිනිඳුයි, පුතයි බර කතාවක හිටියේ.

“මොකද පොඩි මැන් කියන්නේ?”

ගිහාන් ඇහුවා.

“කියන්නකො පුතේ ඔයාට තියෙන ලොකුම පුශ්නෙ මේ අංකල්ට.”

දිනිඳු පොඩි එකාට කිව්වා.

“නෑ. අංකල් අපේ මොන්ටිසෝරියේ හැම බබෙක්වම එක්කං එන්නෙ එයාලගේ අම්මිලා. ඇයි මාව විතරක් අපේ තාත්ති එක්කරගෙන එන්නේ?”

පොඩි එකා හුරුතල් හඬින් ගිහාන්ගෙන් ඇහුවා.  
 “අතින් හැම බබාවම අම්මිලා එක්කගෙන එන නිසා තමයි පුතේ ඔයාගේ තාත්තිම ඔයාව එක්කගෙන එන්නේ.”  
 ගිහාන් ඇඟට පතට නොදැනෙන්න කිව්වා.  
 “මේ උඹ යන ගමනක් යනවද මෙතන?”  
 දිනිඳු ගිහාන්ව පන්නාගන්නා.



# සංඛේලේ වර්ගාත



සබ් අමරසිංහ

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

# අන්ධර වෙයාර් වෙල්ලෙයාර්



ඒ දවස්වල මං වැඩ කළේ සිරස එර්.එම්. එකේ. එක ඇසල මාසෙකදී අපිට නුවර දළදා පෙරහැරේ සජීව විකාශයක් කරන්න භාර වුණා. අපි කවිටියට නවාතැන් ලැස්සි කරලා තිබ්බේ නුවර තියෙන තරු තුනේ හෝටලේක. එහාට ගිය වෙලාවේ ඉඳලම අපේ තේජනගේ කුරුමානම පුල් එකට බැහැගන්න. ගිය දවසේ දවල්ම තේජන පුල් එකට බැහැලා දිය කෙළිය පටන්ගන්නා. ඒත් ඒ හැම කෙළියම තිබ්බේ ටික වෙලාවයි.

“එක්ස්කියුස් මී සර්. අනේ තරහ වෙන්න එසා. පුල් එකට බහිනව නං අපේ රෙගියුලේෂන්ස් ෆලෝ කරන්නම වෙනවා. අනෙක් විසිටර්ස්ලට, ස්පෙෂල් ෆෝර්නර්ස්ලට අපහසුතාවයක් නොවෙන චුස් එකක් තමයි යුස් කරන්න වෙන්නේ.”

පුල් මැනේජර් බොහොම කරුණිකව තේජන ගාවට ඇවිත් කිව්වා.

“කලින් කිව්වනං ඉල්ලුම් ගහලා හැටි එකකුත් දලා එනවා.”

තේජන පුල් එකේත් ගොඩට ආවේ එහෙම කියාගෙන. එනකොට තමයි අපිත් දැක්කේ මිනිහා වතුරට බැහැලා තියෙන්නෙ යටට අදින කලිසම පිටින් කියලා. ඒකෙන් යුද්ධ කාලේ කිලිනොච්චියේ ගෙදරක බිත්තියක් වගේ හැමතැනම හිල්. පෙරහැර ඉවරවෙලා ගෙදර එනකමම මිනිහට නෝන්ඩි පෙරහැරයි. කොළඹ ආවට පස්සේ අපි ආධාර පත්‍රයක් එකතු කරන්නත් ගන්නා. ඒකේ උඩින්ම අපි ‘වෙල්ලෙයාර් ෆෝ අන්ධර වෙයාර්’ කියලා ලිව්වා. වරහන් ඇතුළේ ‘තේජනට සරණක් වෙමු’ කියලත් ලිව්වා. ආධාර පත්‍රිකාව එර්.එම්. එක වටේම ගියා. හැමෝම ලොකු ලොකු ගණන් ලිව්වත් ඒවා අකුරු විතරක්ම වුණා. සල්ලි වුණේම නෑ. හැබැයි ඒ කාලේ අපේ බොස් වෙච්ච නිමල් ලක්ෂපතිආරච්චි... මිස්ටර් නිමල් රුපියල් දෙකක් ලියලා ඒ වෙලාවේම හිනාවෙව් ඒක අපිට දුන්නා.

අන්තිමේදී එකතුවෙච්ච සොච්චම හිල් රහිත අන්ධරවෙයාර් එකක් අරගෙන දෙන්න ප්‍රමාණවත් වුණේ නෑ. අපි දෙකුත් දෙනෙක් ඒ සල්ලිවලින් අරලිය උයනෙ කඩෙකින් යෝගට් අරගෙන කෑවා. සිරසෙන් අස්වෙලා එනකමම තේජන අපිට ආශිර්වාද කළේ.

“මගේ ජො...ගෙ සල්ලිවලින් යෝගට් කාපු උඹලට බඩම පලයං” කියලයි.

# PCR එකේ ඉඳහා අපි පොසිටිව්

ඔහු පුද්ගල සංවර්ධනය හා මනෝ උපදේශනය ගැන ජනප්‍රිය දේශකයෙක්. අපි එයාට නිකමට වගේ ජෙහාන් කියලා කියමුකො. මේ ජෙහාන් රූපවාහිනී නාලිකා කීපයකම වැඩසටහන් ඉදිරිපත් කරනවා. ජෙහාන් නිතරම කියන්නෙ හැමදෙයක් ගැනම ධනාත්මකව හිතන්න කියලයි. විශ්ව ආකර්ශන නීතිය කියලා එකක් තියෙනවා.

ඒකේ හැටියට ධනාත්මකව හිතන අයට හොඳ ප්‍රතිඵලයි, සෘණාත්මකව හිතන අයට නරක ප්‍රතිඵලයි ලැබෙනවා කියලයි ජෙහාන් එයාගේ වැඩසටහන්වලදී කියන්නේ. අපරාදේ කියන්න බෑ වැඩසටහන්වල කියන දේම සාමාන්‍ය ජීවිතයේදීත් එයා කියනවා. (හුඟක් දෙනෙක් එහෙම නෙවෙයිනේ.)

“මල්ලි පොසිටිව් තිංකිත්ග් කියන එක හරිම වැදගත්. නිතරම ධනාත්මකව හිතන්න. පොසිටිව් වෙන්න. පොසිටිව් වෙන්න.”

ජෙහාන්ට කවුරුහරි ප්‍රශ්නයක්, ගැටළුවක් කිව්වත් එයා කියන්නෙම ‘පොසිටිව් වෙන්න’ ‘පොසිටිව් වෙන්න’ කියලමයි.



මෙන්ත අහවල් ටීවී වැනල් එකේ ජෙහාන්ගේ වැඩසටහන පටිගත කරන්න දවසක් තියෙද්දී වැඩසටහනේ සහාය නිෂ්පාදකයා ජෙහාන්ට කතා කළා.

“මිස්ටර් ජෙහාන්, හෙට රෙකෝඩින් එක කැන්සල් කරන්න වෙනවා. අපේ ප්‍රොඩියුසර්ට කොරෝනා හැදිලා.”

පණිවිඩේ අහලා ජෙහාන්ට හරි දුකයි. එයා ඒ එක්කම

නිෂ්පාදකට කෝල් එකක් ගන්නා. ඒ වෙනකොටත් නිෂ්පාදකව අරගෙන යන්න 1919කුත් ඇවිත්.

“මොකද මල්ලි මේ වුණේ?”

ජෙහාන් ඇහුවා.

“ජෙහාන් අයියා හැමදම කියනවනෙ හැමදේකදීම පොසිටිව් වෙන්න, පොසිටිව් වෙන්න කියලා. ඔන්න මං ටී.සී.ආර්. එකෙනුත් පොසිටිව් වුණා.”

### එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් ධරණිට කියයි

මෙතෙක් කතාව

ලෝපිනීගේ උපන් ගම කොටි සංවිධානයේ මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලිකාවලි 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 ලෝපිනීද විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නීය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ.යයි. එහිදී අවුරුදු 18 වළපත්තේ සිටි ලෝපිනීට රැවටීමකට ලක්කර එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදිසා බළකායට එක්වන ලෝපිනී පසුව පාඨමාලා කීපයක් හදාරා සටන්කාමිනියක වේ. පසුව සංවිධානය ගැන කලකිරී පලාගියද, හැඩන එල්.ටී.ටී.ඊ.යට හසුවේ. එහිදී දඬුවම් එදී, ඒ අතර ඇගේ හොඳම මිතුරියන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝපිනී මරාගෙන මැරෙන කාන්තාවක් බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ මරාගෙන මැරෙන දුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයට පිටත් කරනු ලබන්නේ වවිනියාවටයි. වවිනියාවට එමට පෙර කිසිදු පොද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටනක් සහභාගීත්වයෙන් කොටි අවසර නොදේ. නමුත් කොටි විසින් රුපියල් 10,000ක මුදලක් පමණක් ලබාදේ. එම මුදල අතර තිබූ රුපියල් 20 තෝට්ටුවක ප්‍රංශයේ සිටින ඇගේ සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය ඇය සතුව තිබූ ලියවිල්ලකින් පිටපත් කර ගනී. ඇගේ අරමුණ වන්නේ වන්නියේ දුරකතන ඇමතුම් පහසුකම් නොමැති නිසා වවිනියාවට පැමිණ සහෝදරයා සමඟ දුරකතනයෙන් කතාබහ කිරීමයි. නමුත් වවිනියාවට පැමිණ බැලීමේදී එම රුපියල් 20 තෝට්ටුව අස්ථානගත වී ඇති බව දැන ගනී. තම ජීවිත කාලයම කොටිගේ පාලන ප්‍රදේශයේ ජීවත්ව සිට කොටිගේ පාලනය අත්විඳ සිටි ලෝපිනීට රජයේ පාලනය පැවති වවිනියාවට පැමිණීම වෙනම රාජ්‍යයකට පැමිණියාක් මෙන් විය. කෙසේ නමුත් හමුදාවේ, පොලීසියේ ඇස්වලට වැලි ගසා තම කටයුතු කරගෙන යෑම ලෝපිනී ආරම්භ කර තිබිණි.



ලෝපිනී

### 29 වැනි කොටස

# මරාගෙන මැරෙන දිනය එනතෙක් ඇඟිලි ගනිමින් සිටි ලෝපිනීට රුකින් හමුවෙයි



කොටි පාලන වන්නියේ ජීවත්ව සිට රජයේ පාලන ප්‍රදේශයක් වූ වවිනියාවට පැමිණීමෙන් පසුව මුල්වරට තනිවම වවිනියාව නගරයට ගිය ලෝපිනීට සිනේ තිබූ බිය සැක දුරු වූවාය.

“මුල් දවසේ තිබුණ බිය සැක දෙවන දවස වෙද්දී දුරුවෙලා තිබුණා.

ඊටපස්සේ දවසකට දෙකකට සැරයක් වවිනියාව නගරයට යන එක පුරුද්දක් කරගත්තා. හමුදාව, පොලීසිය දකිද්දී වෙනද තිබුණ චකිතය නැහැ. අනිත් අතට බොරු හැඳුනුම්පතේ (ව්‍යාජ තොරතුරු ඇතුළත් සැබෑ හැඳුනුම්පත) ඕවනේෂ්වරී කියන නම ගම විස්තර කියන්න පුරුදු වෙලා තිටියේ. ඒ වෙද්දී වවිනියාවේ මගේ නවාතැනට වෙලා ඉන්න බැරි තත්ත්වයක් තිබුණේ. මොකද මම වෙන පළාතක ඉඳලා ඇවිත් නැවතලා ඉන්න කියලා සමහර අය දන්නවා. අනිත් එක නැවතලා ඉඳපු ගෙදර අයටත් මම කියලා තිබුණේ පරිගණක පාඨමාලාවක් හදාරනවා කියලා. ඒ නිසා පොත් දෙක තුනකුත් අරගෙන නගරයට යන එක මම පුරුද්දක් කරගෙන තිටියේ.”

මේ අතර වන්නි මානුෂීය මෙහෙයුමේ නිරතවන යුද හමුදාව දිනෙන් දින ඉදිරියට යමින් තිබිණි. බටහිර වෙරළ තීරයේ සිට ඉදිරියට පැමිණි හමුදා සේනාංක 2008 නොවැම්බර් 15 දින කොටිගේ බලකොටුවක් වූ පුනරින් ප්‍රදේශයේ බලය තහවුරු කරගෙන තිබිණි. අනතුරුව පුනරින් සිට A-15 මාර්ගය දිගේ පරන්තන් දෙසට මෙහෙයුම ආරම්භ කර තිබුණි. පරන්තන් යනු කිලිනොච්චිය නගරයේ එක් අන්තයකි. දුර ප්‍රමාණය ගතහොත් කිලිනොච්චි සිට කිලෝමීටර 2-3ක දුරකි. අනෙක් පසින් එනම් කිලිනොච්චිය නගරයට දකුණෙන් කොකාවිල් දෙස සිට A-09 මාර්ගය ඔස්සේ 57 සේනාංකයේ හටපිරිස් කිලිනොච්චිය නගරය ඉලක්ක කරමින් මෙහෙයුම ක්‍රියාත්මක කරමින් උන්න. කිලිනොච්චිය යනු කොටිගේ ඊළාම් රාජ්‍යයේ අගනුවරයි. රටම මෙන්ම



කිලිනොච්චිය දක්වා ක්‍රියාත්මක වූ හමුදා මෙහෙයුමේ දළ සැලැස්මක්

ලෝකයම බලා සිටියේ කිලිනොච්චිය සටන කවුරු ජයග්‍රහණය කරන්නේද යන්නයි. නමුත් රාජ්‍ය මාධ්‍ය මෙන්ම විවිධ මාධ්‍ය ආයතන යුද හමුදාවේ ඉදිරි ජයග්‍රාහී ගමන් මාර්ග ජනතාව වෙත ඉදිරිපත් කරමින් සිටියහ. නමුත් දෙමළ ජනතාව රාජ්‍ය මාධ්‍යයේ තොරතුරු එතරම් විශ්වාස කළේ නැත. ඔවුන්ට තොරතුරු ලැබෙන පැතිකඩ කිහිපයක් තිබුණි. ඒ පිලිබඳව විස්තර කළ ලෝපිනී.

“අපි වන්නියේ ඉද්දි පුලියන්කුරල් (කොටි හඬ) ගුවන්විදුලිය ඊළනදන් පුවත්පත වගේ තැන්වලින් තමයි ප්‍රචාරණ දැනගන්නේ. ඒත් වවිනියාවට ඊළනදන් පත්තර ආවේ නැහැ. කොටි හඬ හොරෙන් අහන්න පුළුවන් වුණත් ඒ වෙද්දී කිලිනොච්චියේ කොටි හඬ ගුවන්විදුලි මධ්‍යස්ථානය උඩින් බෝම්බ දලා විනාශ කරලා තිබුණේ. ඒ නිසා එයාලා තාවකාලිකව අටවපු කුළුණුවල ඉඳලා තමයි විකාශනය කළේ. ඒ නිසා වවිනියාවට හොඳට ඇහෙන්න නැහැ. වවිනියාවේ අය ගොඩක් ඇහුවේ BBC ගුවන්විදුලි ප්‍රචාරණය. ඊට අමතරව වැල්ලන්ව වගේ වෙබ් අඩවිවල යන ප්‍රචාරණ බැලුවා. ඒ වගේම සමහර ප්‍රචාරණ ආවේ වන්නියේ ඉන්න සමහර

ඉවසීමේ සීමාව ඉක්මවා ගිය ලෝපිනී කෙලින්ම යන්නේ තම නවාතැන අසල පිහිටි දුරකතන මධ්‍යස්ථානය වෙතයි. ඒ වනවිට එම ස්ථානයේ සිටි සේවකයින්ද සමඟ ලෝපිනී යම් හැඳුනුම්කමක් ගොඩනගාගෙන තිබුණි. මීලන්දයේ සිටින සුගන්දනගේ දුරකතන අංකය ලබාදී සම්බන්ධ කරදෙන ලෙස කීවාය. විනාඩි කිහිපයකින් සුගන්දනගේ ඇමතුම ලැබිණි.

“ඇයි ලෝපිනී ප්‍රශ්නයක්ද? “විශේෂ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒත් මම වවිනියාවේ ඉන්න එකේ තේරුම මොකක්ද? වන්නියෙන් (කොටි මුලස්ථානයෙන්) මොකක්ද මම ගැන කියන්නේ? තව ටික දවසක් යද්දී නිකම්ම මාව හමුදාවට අහුවෙව්.”

ලෝපිනී උත්තර දුන්නා.

“තව ටික දවසක් ඉවසගෙන ඉන්න. මම ඉක්මනින් උත්තරයක් දෙන්නම්.”

සුගන්දනගේ ඇමතුම විසන්ධි විය.

දිනය 2009 ජනවාරි 01 දිනයි. ලෝපිනීගේ ඉරණම තීන්දුවන හමුවීම එදින සිදුවිය. ඒ ගැන සඳහන් කළ ලෝපිනී.

“ජනවාරි 01ද නිසා එද කෝට්ටේට යන්න ඕන කියලා තිබුණා. ඒ නිසා උදෙන්ම නාලා ලැස්තීවෙලා පාරට ආවා. පාරේ ටික වෙලාවක් ඉද්දී වෙන ගමනක් ගිය ත්‍රිරෝද රථයක් මගේ ඉස්සරහට ආවා. මම අන දලා නවත්තලා නැග්ගා. වවිනියාවට යමු කියලා මම වාඩි වුණා. මට එව්වර ගානක් නැහැ. ඒත් මට තේරුණා රියදුරා කණ්ණාඩියෙන් සැරන් සැරේ මගේ දිනා බලනවා කියලා. මටත් ඉබේ බැලුනා. ඊටපස්සේ මගේ විස්තර ඇහුවා.

“මම ඕවනේෂ්වරී, මගේ ගෙවල් යාපනේ. මගේ අයිඩා ප්‍රංශයේ ඉන්නේ. මමත් ප්‍රංශයට යන බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නේ. ඒක හරි යනකම් මෙහේ පරිගණක පාඨමාලාවක් කරනවා.”

හැමෝටම කියන බොරුව මම කීවා. ‘මම රුකින්’ කියලා එයා විස්තර ටිකක් කතා කලා. මම බිහිද්දී එයාගෙ ගෙදර ලිපිනයයි, දුරකතන අංකයයි (ඒ වනවිට ආරක්ෂක හේතු මත උතුරේ ජංගම දුරකතන සංඥා විසන්ධි කර තිබිණි.) දුන්නා. ‘හදිසි හයර් එකක් හරි උදව්වක් හරි ඕන මම මට පණිවිඩයක් දෙන්න, මම එන්නම්’ කියලා කීවා. අහමිබෙන් හම්බවුණ රුකින් ගැන ලොකු විශ්වාසයක් නැති වුණත් පැහැදීමක් ඇතිවුණා.”

මට ඕන වුණේ ඉවරයක් දකින්න. ඒ කියන්නෙ ලැබෙන ඉලක්කයකට ගිහි මරාගෙන මැරෙන්න

# රළු ගල මත සියුමැලි චිත්‍ර අඳින නිශානි



කවි වර්ණනාවල කියැවෙන තරමටම ගැහැනුන්ගේ සිත් මෘදුද? මෙළෙක්ද? නැත. නැත. අසීමිත දුක්ඛ දෝමනස්සයන් මතින් යළි යළිත් නැගිටින ගල් වැනි හසිය නිත් ඇති ගැහැනුන් අනන්තවත් ඇත. මේ කතාවේ කතා නායිකාව නිශානි රනේත්‍රී ද ගල් බොරළු මතින් වුව ජීවිතය ජයගත හැකි බව ක්‍රියාවෙන් ඔප්පු කළ එවැනි ගල් සිත්ඇත්තියකි.

නිශානි ඇයටම ආවේණික වූ ක්‍රමයකට රළු ගල් කැට මත සියුම් රූ රටා මවන්නීය. පයට පැගෙන ගල් වුව මුදල් කළ හැකි බව අපට කියාදෙන ඇගේ මේ කතාව, වහාපාරයක් අරඹන්නට මුදල් නැතැයි මැසිවිලි නගනා අයට නම් හොඳ ආදර්ශයක් වනු නොඅනුමානය.

නිශානි ජීවත්වන්නේ වේයන්ගොඩ, කුරියකොටුවේය. දුකක් කරදරයක් නැතිව ජීවත් විය හැකි හොඳ රැකියාවක් කළ ඇය විවාහයෙන් පසු රැකියාවේ නිතර වුණේ සැමියාට ශක්තියක් වන්නටය. නිශානිගේ කිරි සිහින සැබෑ කරමින් ඇයගේ පළමු පුතු උපත ලබන්නේත් මය අතරය. නමුත් ඉන්පසු ජීවිතය ඇය සිතූ තරම් සුන්දර එකක් වුණේ නැත.

“පුතා ලැබුණට පස්සේ මට පසු ප්‍රසව විශාදය කියන තත්ත්වය ඇතිවුණා. ඒ නිසා රස්සාවෙන් අයිත් වෙන්න සිද්ධ වුණා.”

පසු ප්‍රසව විශාදය ලෙසින් හඳුන්වන්නේ මවකට දරුවෙක් ලැබුණු විගස හෝ දරුවා ලැබීමට ආසන්න කාලයේදී මානසිකව ඇතිවන පීඩාකාරී තත්ත්වයටය.

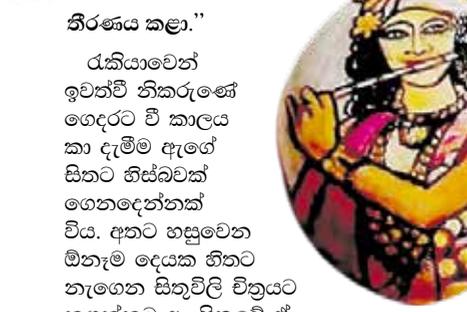
දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ශරීරයේ ඇතිවන හෝර්මෝන වෙනස්වීම්, දරුවා රැකබලාගැනීමේ අපහසුතා, නිදිවැරීම, පසු ප්‍රසව තුවාල නිසා ඇතිවන වේදනා සහ ජීවිතයට එක්වර එකතුවන වගකීම් රාශිය නිසා බොහෝවිට කුළුදුල් මව්වරුන්ට මේ තත්ත්වය ඇතිවෙයි.

කාලයත් සමග තත්ත්වය හොඳ අතට හැරුණු නිසා ඇය නැවතත් අලුත් රස්සාවකට ගියාය. නමුත් එවරද ඇය සිතූ ලෙසින්ම සියල්ල සිදුවූයේ නැත. රැකියාවේ කාර්යබහුලත්වය සමග ඇයට නැවතත් දරාගත නොහැකි මානසික පීඩනයක් දැනෙන්නට විය.

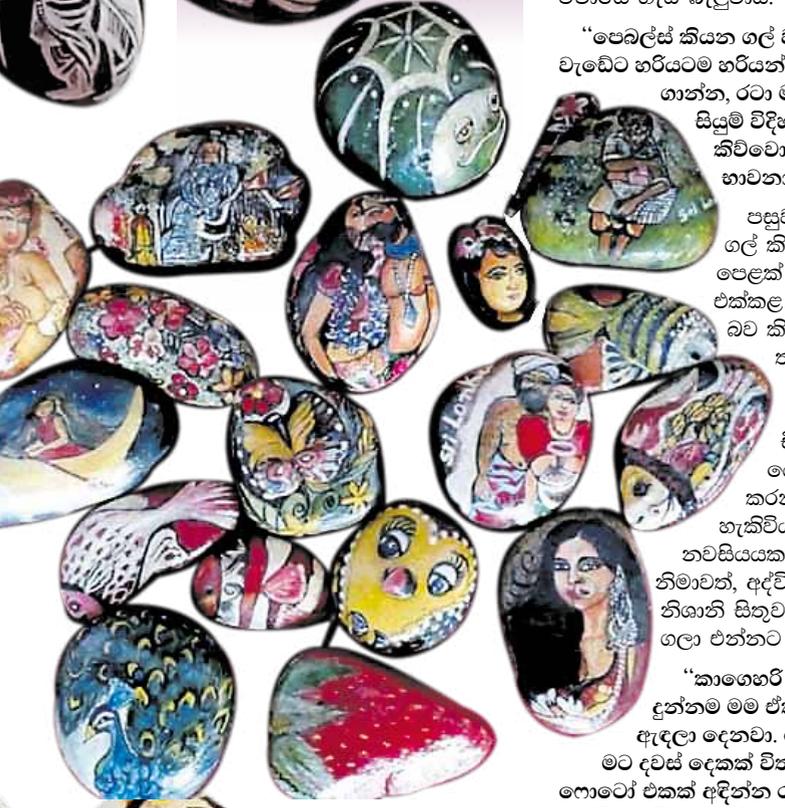
“ජොබ් එකේ නිබුණු ස්ට්‍රෙස් එක නිසා ඒ වෙනකොටත් මම මානසික අවපීඩනය කියන තත්ත්වයට පත්වෙලයි හිටියෙ. ඒකට ප්‍රතිකාර කරලා ආයෙත් රැකියාවට යන්න හැදුවත් දිගින් දිගටම අසාර්ථක වුණා. ඊටපස්සේ මම රැකියාවෙන් ඉවත්වෙලා ගෙදර ඉන්න



**පෙබල්ස් කියන ගල වර්ගය තමයි මේ වැඩේට හරියටම හරියන්නේ. ගලවල පාට ගාන්හ, රටා මවන්න ඕනේ හරිම සියුම් විදිහට. කොටින්ම කිව්වොත් මේක හරියට භාවනාවක් වගේ වැඩක්!**



කිරණය කළා.”  
රැකියාවෙන් ඉවත්වී නිකරුණේ ගෙදරට වී කාලය කා දැමීම ඇගේ සිතට නිස්බවක් ගෙනදෙන්නක් විය. අතට හසුවෙන ඕනෑම දෙයක හිතට නැගෙන සිතුවිලි චිත්‍රයට නගන්නට ඇ සිතුවේ ඒ නිස්බව ටිකක් හෝ මකාගන්නටය.  
“මම පොඩි කාලේ ඉඳලා චිත්‍ර අඳින්න දක්කයි. ඉතින් චිත්‍රයක් හරි ඇඳලා හිතේ නිබුණු බර නිදහස් කරගන්නයි මට ඕනේ වුණේ.”  
දකින ඕනෑම දෙයක් ඒ අයුරින්ම ඇදීමට නිශානිට හැකිය. ඇය පවසන්නේ එය සහජයෙන්ම හිමිවූ හැකියාවක් බවය. මේ සහජ හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජන ගෙන අතමිට



සැරූ කර ගැනීමේ පොටක් පාදගත හැකිදැයි නිශානි සිතන්නේ මය අතරය.  
නමුත් ඇ සතුට තිබුණේ හැකියාව සහ උත්සාහය පමණි. චිත්‍ර අඳින වැඩේට අවශ්‍ය අඩුමකුඩුම ටිකවත් මිලදී ගැනීමට වත්කමක් ඇයට තිබුණේ නැත. ඒ නිසා චිත්‍ර ඇඳ විකිණීමේ සිහිනය ඇය තවදුරටත් සිතේම ගුලිකර තබාගන්නාය.  
“කැන්වස්, තෙල් සායම් වගේ දේවල් මිලට ගන්න තරමක මුදලක් යනවා. ඇරත් එහෙම අරගෙන චිත්‍ර ඇඳලා ඒවා විකුණගන්න බැරි වුණොත් ඒකත් ප්‍රශ්නයක්නේ. ඒ නිසා මම ඒ අදහස අතහැරලා දලා නිකත් හිටියා. එහෙම

ඉන්නකොට දවසක් දියඇල්ලක් බලන්න ගිය වෙලාවක එතන තියෙන ලස්සන ගල්වලින් ළමයි සෙල්ලම් කරනවා මම දැක්කා. මේ වගේ ගලක වුණත් චිත්‍ර අඳින්න පුළුවන් නේද කියලා ඒ වෙලාවේ තමයි මට හිතුණේ.”

ඒ සිතුවිල්ල නම් පංකාදුය. ඒ නිසාම ඇය යහමින් අතට අහුවෙන තරමක ගල් කිහිපයක් එතැනින්ම අහුලා ගත්තාය. තෝරාගත් සුමට පෘෂ්ඨයක් සහිත පැතලි ලා පාට ගල් මත නොමැකෙන පාට සායම් තැවරීමට ඇය ඵදින රාත්‍රියම වෙන් කළාය. ඉන්පසු ඒ ගල් මත ඇත් රූප, මිනිස් රූප වැනි නොයෙකුත් ආකාරයේ චිත්‍ර ඇඳ ඇය ඒවායේ හැඩ බැලුවාය.

“පෙබල්ස් කියන ගල් වර්ගය තමයි මේ වැඩේට හරියටම හරියන්නේ. ගල්වල පාට ගාන්හ, රටා මවන්න ඕනේ හරිම සියුම් විදිහට. කොටින්ම කිව්වොත් මේක හරියට භාවනාවක් වගේ වැඩක්.”

පසුව මෝස්තර ඇඳගත් ගල් කිහිපයේ ඡායාරූප පෙළක් මුහුණුපොතට එක්කළ ඇය ඒවා විකුණන බව කියමින් සටහනක්ද තැබුවාය. ඒ අනුව වැඩි වෙලාවක් නොගොස් පළමු චිත්‍ර ගල ඇගේම යෙහෙළියකට අලෙවි කරන්නට නිශානිට හැකිවිය. ඒ රුපියල් තවසියයකටය. චිත්‍රවල අනර්ඝ නිමාවන්, අද්විතීයභාවයන් නිසා නිශානි සිතුවාටත් වඩා ඇණවුම් ගලා එන්නට විය.

“කාගෙහරි ෆොටෝ එකක් දුන්නම මම ඒක ඒ විදිහටම ඇඳලා දෙනවා. මේ වැඩේට නම් මට දවස් දෙකක් විතර යනවා. ඒ නිසා ෆොටෝ එකක් අඳින්න රුපියල් දෙදහස් පන්සියක් විතර ගන්නවා. මේ චිත්‍ර කිසිම විදිහකින් මැකෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මගේ නිර්මාණවලට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. මම දැන් මේ නිර්මාණ වෙළෙඳපොළටත් දනවා. ඒ වගේම ඔන්ලයින් බිස්නස් එකක් විදිහටත් කරගෙන යනවා.”

විශේෂ අවස්ථාවක ආදර්ශයන්ගේ දෙනෙත් විශ්මයට පත්කරවීමට කැමති බොහෝදෙනා නිශානිගේ නිර්මාණවලට ප්‍රියය. තැඟි දීමට පමණක් නොව කාර්යාල කාමරයේ ලිපිගොනු රඳවා තබාගැනීමටත් මේවා කදිමය.

අප අසා තිබූ පරිදි ලෙහෙසියෙන්ම මුදල් බවට පත්කළ හැක්කේ මැණික් ගල් පමණක්ය. නමුත් ඒ සිතුවිල්ල බොරු කරමින් නිශානි අපට කියාදෙන්නේ උත්සාහයත්, අධිෂ්ඨානයත් ඇති කල පයට පැගෙන ගල් වුවද මුදල් කළ හැකි බව නොවේද?

# මේ දේවල් විකක යන්න ඇරලා අපි බැඳීම

මෙතෙක් කතාව  
අංජනා ඇල්ලේපොල සරසවි සිසුවියකි. විදුහල්පති පියෙකු හා මවත් සහෝදරයන්, සහෝදරියන් සමග ඇ උපන්ද සිට විසුවේ ගුරු නිවාසවලය. සෙනරත් බණ්ඩාර ඇල්ලේපොලගේත් වත්සලාගේත් තනි තීරණයට වූ විවාහයෙන් පවුලේ නැගිණි අනිමි වූ නිසා යළි නොයන්නටම ඔවුන් උපන් ගම් අතැර ලංකාවේ ඇත පළාතකට පැමිණ පාසල් ගුරුනිවාසයේ සකුවත් ජීවිතය විඳිමින් ජීවත් වූහ.

තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමති පුතෙක් වුවාට ඔහු දේශපාලනයට සහ දේශපාලනය කරන්නන්ට එද සිටම කැමති නැත. එනිසාම වසර ගණනක් විදේස්ගතව හිඳ ලංකාවට ආවේ බොහෝ අසනීප වූ අම්මාගෙ හිතට දුකක් දෙන්නට බැරි නිසාය.

කුඩා කල පටන් ඔහුත් අම්මා සෙනෙහෙලනා බණ්ඩාර මැණිකේන් අතර වූ අසීමිත බැඳීම නිසා ඔහු සියල්ල අතැර ලංකාවට ආවේය.

අම්මාගේ හිත සහසන්නට ලංකාවට ආවත් ඔහු ඇමති නිල නිවසේ පදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කළේත් සෙනරත් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ කඩවත වූ නිවසේ ජීවත්වෙමින් කිරිබත්ගොඩ ඔහුගේම ජංගම දුරකතන අලෙවිසැලක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුට අංජනා හමුවන්නේ මේ ස්ථානයේදී වුවත් එතෙක් හමුවූ සියක් දහසක් යන එන්නන්ට වඩා සංසාරික හුරුපුරුදු බවක් ඇ ළග දැනුණේත් ඔහු ඇ හා සබඳතාවක් ඇතිකරගත්තේය. ඒ ඔහු කාගේ කවුදැයි යන්න තවදුරටත් රහසක් කරමිනි. ඒ අතරේ පියාගේ අධිපාථේ යමින් දේශපාලනයට පිවිසෙන්නට අර අදින මේතක තෙන්නකෝන් තේනුක පදිංචිව සිටින නිවසට ඇස ගසාගෙන කටයුතු කරයි. එය දැනගන්නා තේනුක ඉන් ඉවත් වන්නට සිතද්දී හදිසියේ අසනීප වූ අංජනාගේ පියා මෙලොවින් සමුගන්නෙන් අංජනාගේ පෙම්වතා ලෙස තේනුකට විසල් වගකීමක් දරන්නට සිදුවුණේය. එහි මූලිකම වගකීම වූයේ ඉන්න හිටින්නට ගෙයක් නැති ඔවුන්ට ගුරුනිවාසයෙන් ඉවත්ව පදිංචි වීමට තැනක් සෙවීමය.

අද එතැන් සිට

සෙනෙහෙලනා මැණිකේ වෙනදටත් වඩා වැඩි වේලාවක් තේනුක හා ගත කළාය. ඇ නොකියා කීවේ ඉතා ඉක්මනින් මේ නිවසින් ඔහු පිටවිය යුතු බවයි. ඇය නිවසින් පිටව ගිය පසු ඔහු රජයේ බැංකුවක සිටින හිතවත් බැංකු කළමනාකරුවෙකුට කතා කරන්නට සිතුවේ නිවසක් සොයා ගැනීමට තවත් මගක් මතක් විය. සමහරුන් ගේ දෙර බැංකුවට තබා අවශ්‍යතාවන්ට මුදල් ගන්නද ඇතැමුන්ට නැවත ගේ දෙර බේරා ගන්නට තරම් වාසනාවක් නැත. එවන් ඇතැමෙක් තමන් හමුවී සහන පතන බව කළමනාකාර මිතුරා පසුගිය දිනෙක කීවේ ඔහු හමුවට යද්දී කළමනාකාර කුවියෙන් පිටව ගිය කාන්තාව පෙන්වමිනි. ඔහු හමුවන්නට පෙර ඒ ගැන කතා කර යන එක හොඳ බව තේනුකට සිතූණි. මේ මොහොතේ ඔහු රාජකාරී නිමවා ඇති බව දැන දැනත් කතා කළේ ඒ ක්‍රමයේ සාර්ථක බවක් පෙනෙන්නේ නම් තවත් බොරුවට වෙබ් අඩවි පෙරලමින් නිවාස හොයන්නට කාලය වෙන් නොකර සිටින්නට හැකි නිසාය. ඇමතුම වැඩිවේලා නාද වූයේ නැත. ඔහු දුරකතනයට සම්බන්ධ වූණේය. “මේ වෙලාවේ කතා කරන්න පුළුවන් ද දන්නෙ නැ?”

වැඩි කාලයක් නොගෙන ඇමතුම අවසන් කරන්නට ඔහුගේ රාජකාරී වෙලාව නොවූ බැවිනි. “වෙනද වගේම කතා කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්නයක් නැ..” ඔහු සැහැල්ලුවෙන් සිනාසෙමින් කතා කළේ නිදහසේ සිටින නිසා බව තේනුක දැන ගත්තේය. “පොඩි කාරණාවකට කතා කළේ. බැංකුවේ



**ආවසරයි**  
බිංකා භාෂාශක්කාර ලියයි  
29 කොටස

කවුරුහරි උගස් කරලා සින්න වෙන්නයන ගෙයක් කාට හරි ගන්න පුළුවන්ද වෙන්නදේසි වෙන්න කලින්?”  
“හිමිකරු එක්ක කතා කරගන්නොත් පුළුවන් වෙයි. කාටද..?”  
“මට..”

**තවත් කවුරුවත් එක්ක ඔය ප්‍රශ්න කතා කරන්න එපා**

“ඔයාට?”  
“ඔහි..”  
“ඇයි ඔයා හිටපු ගෙදර?”  
“ඒක මගේ නෙවෙයිනෙ..”  
“මං ඔයාට දෙයක් කියන්නද..? ඔයාටම ගන්නවනම් ඒ වගේ ගෙවල් ගන්න එපා.. ඒ කිව්වේ නැකැත් බලලා.. ඔක්කොම කරලා හදන ගේ අයිතිකරුට නැතිවෙනවා කියන්නේ ඒ ගෙදර වාසනාවක් නැ කියන එකනෙ..”

ඔහු නැවත ද සිනාසී කීවේ විශ්වාසය පිළිබඳ කතාවකි. ඒ කතාව විනිච්චක්ම කියා අහක දැමිය නොහැකි බව ඔහුටත් සිතූණේය. ගෙයක් හදද්දී සියල්ල කරනුයේ ගෙදර පදිංචියට යන්නන්ගේ කේන්ද්‍රවලට අනුවය. ගෙයක් මේ ක්‍රමයට ගන්නට ගියොත් සමහරවිට අම්මාත් ඊට අකමැතිවනු ඇත.

“ඔයාට ගන්න හොඳ ගෙයක් තියෙනවා. ඒකත් වාසනාවන්තයි කියලා මං කියන්නෙ නැ. ඒත් ඒකෙ හිටපු මිනිස්සුන්ට වාසනාව අරන් ආව ගෙයක්..”

“හා කොහෙද..?”  
“කිරිබත්ගොඩට කිට්ටුයි.. ඒ හරියෙ වැස්සට යටවෙන්නෙ එහෙමත් නැ.. හැබැයි තට්ටු දෙකට හදපු ගෙයක්..”

පරවෙන්නට ගිය තේනුකගේ හිතට එළියක් වැටුණේය. තමන් හෙවිවේ තට්ටු ගෙයක්මයි කියා කියන්නට ආ වචන ඔහු කට ඇතුළෙම හිරකරගත්තේය.

“මං දැන් ඉන්නෙ අපේ වයිම්ලගෙ මහගෙදර.. එයාගේ මාමගෙ පුතෙක්ගෙ ගෙයක් ගැන තමයි මං කිව්වේ. අපි මේ ඒ ගේ ගැන කතා කර කර ඉන්නද්දී තමයි ඔයා කතා කළේ..”  
“හා ඉතින් ඒ ගෙදර විකුණන්නෙ ඇයි..”  
“ඒ ගොල්ලො ඔක්කොම පිටරට පදිංචියට

යනවා..”  
“ඉතින් ඒක බලමුකෝ. මට හරි ගියොත් ගන්නම්.”

“වැඩේ කියන්නේ අපි මේ ඒ ගැන කතා කර කර හිටියෙ.. ඔයා ගෙයක් ගැන අහද්දී මට පුදුම හිතූණේත් ඒකයි.. තේනුක ඔයාට ගේ හිතට අල්ලනවද බලන්න.. අනිත් ඒවයෙ ප්‍රශ්නයක් නැ.. මං ඇප වෙනවා..”

“ගණන් කොහොමද..? ඒකත් දැනත් ඉන්න ඕන..”  
“තේනුකට සල්ලි මොකද්ද.. මදි පාඩුවක් ආවොත් විකල්ප දෙකක් තියෙනවා. එකක් මං ඉක්මනට හවුසින් ලෝන් එකක් හදලා දෙන්නම්. නැත්නම් ඉතින් අප්පච්චිට කිව්වානම් ඉවරයි.. තේනුක තෙන්නකෝන් කියන්නෙ සල්ලි නැති මිනිහක් නෙවෙන්නේ..”

ඔහු යළිත් සිනාසුණේය. පසුදුට උදේට ඒ ගෙදර බලන්න යන්නට කතා කරගෙන ඔහු ඇමතුම අවසන් කළේ පිරුණු සිතෙනි. මුදල ගැන තීරණය කරන්නට ගෙය බලා ඉන්නට ඔහු සිතුවේය.

ඒ ඇමතුම අවසන් වෙත්ම අංජනාගෙන් ඇමතුමක් ආවේය. මේ වැඩ කටයුතු අවසන් වී නිවස මිලදී ගන්නා තුරු ඇයටවත් මේ ගැන නොකියන්නට ඔහු සිතාගත්තේ ඇව පුදුම කිරීමේ සිතුවිලිකක් ද සමගිනි.

“මොකද නෝනා කරන්නේ..?”

ඇමතුම ගත්තේ ඇ වුවත් ඊට සම්බන්ධ වූ සැනින් ඔහු ඇසුවේය.

“විශේෂයක් නැ.. අර අලුතෙන් ඉස්කෝලට පත්වෙලා ආව ගුරුවරයා එක්ක අම්මා කතා කර කර ඉන්නවා. මට ඒ මනුස්සයාගෙ නම මතක හිටින්නෙම නැනේ. මාත් ඉතින් එතෙන්නට වෙලා ඉන්නවා..”

“හා ඒක හොඳයි. එතකොට ඔයාට අර හැමවෙලේම දැනෙන පාච්ච දැනෙන එකක් නැ..”

“අනේ ඉතින් මොනා කළත් ඒක නම් හිතෙත් යන එකක් නැ.. ඒ පාච්ච මං මැරෙනතුරා හිතට දැනෙයි..”

ඊට තේනුක කිසිවක් කීවේ නැත.

ඔහු ඒ තරුණ ගුරුවරයා සිත ඇද ගැනීමට උත්සාහ කළේය. ඒ දින ගණනාවේම ඔහු ගුරුනිවාසයේ රැඳී බොහෝ දේ කළ අයුරු ඔහුට මතක් විය. අංජනා සහ ඇගේ අම්මා නම් කීවේ ඔහු අප්පච්චිට බොහෝ ගරු කළ නිසාත් අප්පච්චි ගැන ලොකු ආදරයකින් පසුවූ නිසාත් බොහෝ වැඩ කළ බවයි.

දෙයක් ගැන යළි යළි කතා කරද්දී ඒ ගැන වැඩි වැඩියෙන් සිතුවිලි හිතේ උපදිනවා වැඩිය. ඒ නිසා අතාවාගම කරුණක් වෙනුවෙන් අංජනා සමග මේ සියල්ල ගැන කතා කරන්නට ඔහු සිතාගෙන අවසන්ය.

“එයා අහන්නෙන් දැන් අපි මොකද කරන්නෙ කියලයි..”

“නෝනා මං කියන දේ ඔයා තේරුම් ගනියි කියලා මං හිතනවා. ඔය අහන හැමෝටම එක උත්තරයයි ඔයාට දෙන්න තියෙන්නේ..”

“ඒ මොකද්ද?”

“කියන්න.. මහත්තයාගෙ ගෙදර ටිකක් කල් ඉන්නවා කියලා. ඔයාට මං කියලනෙ ආවෙ.. තවත් කවුරුත් එක්ක ඔය ප්‍රශ්න කතා කරන්න එපා. මං ඔයාලගෙ පවුලට සම්බන්ධ වෙලා ඉන්න මේ වෙලාවේ මට එහෙම උදව්වක්වත් කරන්න බැරිනම් මොකටද?”

අංජනා නිහඬ වූණාය. ඔහු කතා කරන්නේ තරහෙන් කියා ඇයට දැනිනි. ඒ මෙතෙක් කවදවත් ඒ වගේ තද ස්වරයකින් ඔහු කතා කර නැති නිසාය.

“මං කොළඹ ආවෙම ඒකයි. ඔහෙ වැඩ ඉවරවෙනකොට මොකක් හරි ඉක්මනට පිළිවෙලක් කරන්න ඕන නිසා. අම්මටත් කියන්න. ආයෙ කවුරු ඔය කතාව ඇදගන්නත් ඔය උත්තරේ දෙන්න.”

මොහොතකට දෙදෙනා අතරේ නිශ්ශබ්දතාවයක් ඇතිවිය. ඒ නිහඬ බවත් තේනුක කතා කළ විදිහත් අංජනාගේ හිතට මහා බරක් එක් කළේය.

“අම්මා පව්. අම්මට මං ඕක කොච්චර කිව්වත් තේරුම් ගන්නෙ නැ.”

“මගේ වචනෙ ඔයා විශ්වාස කරන්නකෝ. මං දෙයක් කියන්නෙ කරන්නත් පුළුවන් නිසා. ඔයා බයවෙන්න එපා. ඔය වගේම අහ පය දික් කරලා නිදහසේ ඉන්න පුළුවන් තැනකට ඔයාලව මං එක්ක එන්නෙ.”

අංජනාට දිගු සුසුමක් හෙළිණේය. එය දුරකතනය ඔස්සේ ආවද ඒ බර තේනුකගේ පපුවටත් දැනුණේය.

“නෝනා.. ඔයාටත් සමහරවිට මාව නාම හරියටම විශ්වාස කරන්න බැරුව ඇති. මං කාගේ කවුදු කියලවත් දන්නෙ නැතුව. මං කාගෙ කවුරු වුණත් මං කරන්නෙ මට ඕනි දේ. ඒක මං ඔයාට කලිනුත් කියලා තියෙනවා. අපිට අපි ගැන හරියට කතා කරන්න බැරිවුණත් දැන අදුරගෙන දවස් ගානක් වුණත් මං වෙනස් වෙන්නෙ නැ. ඔයාට ඕනෙ නම් මේ දේවල් ටිකක් යන්න ඇරලා අපි බැඳීම.”

අංජනාගේ පපුවේ හුස්ම එතනම හිරවුණා වැනිය.

“මට ඔයා ගැන සැකයක් අවිශ්වාසයක් නැ. ඒත් මට තේරෙන්නෙ නැ. ඔයා ගන්න හදන්නෙ ලොකු වගකීමක්. ඔයාගෙ නිදහස එතකොට?”

“ඒව ගැන හිතන්න එපා. දනෙට මෙහෙත් ගේන්න ඕන දේවල් ටික ඔක්කොම කියන්න.

මං පිරිකරන් එක්ක අරන් එන්නම්. කොහොමත් මං ඔයාගෙ අම්මට කතා කරන්නත් ඕන. මොකද ඔයාට කියපු ටික අම්මටත් මං කියන්නම්..”

“එපා. මං කියන්නම්.”

“ඇයි..?”

“එයාගෙ හිත රිදෙයි..”

තේනුක සිනාසුණේය. ඒ ඇගේ තේරුම් ගැනීමටයි.

“අම්මට මං ඒක කියන්නෙ ඔයාට කිව්වට වඩා වෙනස් විදිහකට.. ඒ හින්දා ගිහින් බය නැතුව ටෙලිෆෝන් එක දෙන්න..”

මෙහි සහිතයි..

# පීං සිද්ධි වෙයි මගේ දරුවා ගෙනියපු කෙනෙක් මට ආපහු ගෙනලලා දෙන්න



“ගෙදර පාළු වෙලා, අපේ හිත් ඊට වඩා පාළු වෙලා, හරියටම අපේ ගෙදර දරුවෙක් අතුරුදහන් වුණා වගේ. ඈඩෝ අපට සතෙක් නෙවෙයි පුතෙක්. මේ දවස් තිස්තියටම මං බුදු පහන පත්තු කරලා, දෙවියන්ට පහන පත්තු කරලා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මගේ දරුවා ගෙනියපු කෙනෙක් මට ආපහු ගෙනලලා දෙන්න කියලා.”



හැමදම උදේ 7.30 ඉඳලා කෑම වේල් හයක් විතර දෙනවා. එකක් හරි මග ඇරඹෙන්න ඒක කොහොමහරි ඉල්ලන්නන් දක්නෙයි. ඒ කොවිචර කාලා නිදගන්නන් එද ඉඳලා හැමදම පාන්දර 20 මාව නැගිටිටවලා, කාමරෙන් එළියට තල්ලු කරනවා තම්බපු බිත්තරයක් ඉල්ලගන්න. ඊටපස්සේ ආයෙත් නිදගෙන ඉඳලා තමයි මාත් එක්ක නැගිටින්නේ.”



ඈඩෝ රැගෙන ගිය සහ රැගෙන යන්නට උදව් කළ කෙනෙකුට එසේ සිතෙන්නට ඉඩක් නැත. අවාසනාව එය නොවේ. මෙලෙස ආදරයෙන් ගෙදර හදන සුරතලුන්ගෙන් නැතිවුණ පළමු සතා ඈඩෝ නොවේ. මීට පෙර මේ ලෙසම සුරතලයට හැදූ වටිනා කියන බල්ලන්, පුසන් ගෙවල්වලින් හොරකම් කරගෙන ගිය අවස්ථා බොහෝ වාර්තා වී තිබුණි. පිරිටට මෙන් ලංකාවේ සතුන්ට වටිනාකමක් දී නැති නිසා සතෙකුට සිදුවූ අසාධාරණයක් පිළිබඳව පොලිසියට පැමිණිල්ලක් කළද ඒ ගැන සාධාරණව සොයා බලන්නේ එහෙමත් කෙනෙක් දෙන්නෙක් පමණි. එසේ පැමිණිල්ලක් කළ පසු සතෙකුගේ අයිතිකරුවන්ට බැරි වුවාට අදළ පොලිස් ස්ථානයකට ඒ අවට ගෙවල්වල ඇති සිසිටීවී කැමරා දර්ශන හෝ නිරීක්ෂණය කර සනා පිළිබඳ හෝච්චාවක් ලබාගන්නට පුළුවන. ඒ කිසිවක් සතෙකු වෙනුවෙන් වන පැමිණිල්ලකට නොවන්නේ ලංකාවේ සතුන්ට සිදුවෙන අසාධාරණයන් වෙනුවෙන් හරිහැටි නීතියක් නැති නිසාය.

**මම රහසිගතභාවය රකින්නම්. ඒ වගේම ඈඩෝගේ වර්ගයේ සතෙක් ගන්න මං අදාළ පුද්ගලයාට උදවුත් කරන්නම්. මගේ දරුවා ගෙනියපු කෙනෙක් මේක දැක්කොත් හරි මට එයාව දෙන්න**

බණ්ඩාරවෙල, ඇල්ල පදිංචි මේනකා ජයසුන්දරගේ ඉකිබිඳෙන හඬ ඈඩෝට තිබූ ආදරයේ තරම කියා පෑවාය. බාරහාර වෙමින්, සෙත්ගාන්ති කරමින් මේනකාත් ඇගේ පවුලේ අයත් තවමත් ඈඩෝ ගැන තොරතුරක් ලැබෙනතුරු බලාඉන්නේ ඒ තරමට ඒ සුරතලා ඔවුන්ගේ හදවත් සොරාගෙන, ගෙදර සාමාජිකයෙකු වූ නිසාය.



මේනකා කියන්නේ එද 2021 මැයි මස 19 වැනිද බවය. දරුවන් පාසල් නොයන නිසා ඇය උයන්නට නැගිට ඇත්තේ තවත් පැයක් පමණි පාන්දර 5ට පමණය.

“5.30ට මං ඈඩෝව ගෙයින් එළියට දැමීමා පුරුදු විදියට මිදුලේ සෙල්ලම් කරන්න. එහෙම දැමීමත් විනාඩි 10ත් 15ත් මං බලනවා. ජේන්න නැන්නම් අඬගහනවා. ඊටපස්සේ අඬගැනුවත් නැතක් 6.30 වෙද්දී ගේ ඇතුළට එනවා. එදත් 5.45ට බලනකොටත් ඈඩෝ මිදුලේ නිදගෙන හිටියා. හැබැයි එද ආයේ මට එයාව 6.30 වෙනකල් බලන්න බැරි වුණා. 6.35ටත් ගෙදර ආවේ නැති හිත්ද බලනකොට එයා මිදුලේ හිටියේ නෑ. අඬගැනුවත් ආවේ නෑ. ඊටපස්සේ මිදුලේ, වන්නේ, අසල්වාසී යනඑන ගෙවල්වල, පාරේ හැමතැනම තම කිය කිය හොයලා බැලුවා. ඈඩෝ ඒ කොහෙවත් හිටියේ නෑ. අපේ අයිසලා, නෑයෝ හැමෝම ඊටපස්සේ වාහනවලින් ගිනිල්ලා ළඟම ආසන්න නගර වුණ ඇල්ල, කුඹල්වෙල, දෝව, හිල්ලිය වගේ හැමතැනකම ඈඩෝව හෙව්වා. ඒත් කිසිම තොරතුරක් ලැබුණේ නෑ. දැක්ක කෙනෙක් හිටියෙත් නෑ.”

නැත. “එද උදේ මෙයාව දැකපු අසල්වාසී කිසිකෙනෙක් නෑ. අර බලපැටියා එක්ක සෙල්ලම් කරන්න ආවද නැද්ද කියලා ඒ ගෙදර අය දැක්කෙත් නැතිල. ඒ වෙලාවේ ඒ අය නිදගෙන ඉඳලා තියෙන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් ඈඩෝ නාඳුනන කෙනෙක් ළඟට යන්නේ නෑ. නාඳුනන අය ඉන්න වාහනෙක්කට නගින්නේත් නෑ. කවුරුහරි දන්න කෙනෙක් හරහා තමයි සනා කොහාට හරි අරන් යන්න ඇත්තේ.”

ඈඩෝ ගැන කිසිම තොරතුරක් නැති තැන මේනකාත් නිවසේ අයත් සිතන්නේ එසේය. දුටුවත් බය හිතෙනා හොඳින් වැටුණු රොට්ට්වෙල් බල්ලෙක් ළඟට නොදන්නා කෙනෙක් ළංවෙන්නේ නැත. සතෙකුට සැබැවට ආදරේ කරන්නේ මිස වෙනත් අවශ්‍යතා සඳහා සතුන් හදන්නේ මේ බැඳීමටත්, මේ අභිමිමේ දුකවත් දන්නේ නැත.

“කෑම කන්න හිතෙන්නේත් නෑ ඈඩෝ මතක් වෙද්දී. එයාගේ සෙල්ලම් බඩු, කාපු බිපු භාජන දැකිද්දී පපුව පැලෙනන දුක හිතෙනවා. රැට නිදගන්න ගියාම ඒ දුක තවත් වැඩියෙන් දැනෙනවා. ඈඩෝ මැරුණනම් ඒක එහෙමයි, ආයෙ එයා එන්න නෑ කියලා දුක්වෙලා හරි හිත හදගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒත් මේ සතාව ගෙනියන්න ඇත්තේ සත්තු හදලා විකුණන කෙනෙක් ළඟට කියලා හිතෙනකොට හිතට දැනෙන දුක උනුලන්න බෑ. එයාට මුළු ජීවිත කාලෙම වද විද විද ඉන්න වෙන බව මතක් වෙනකොට පපුවට වාචන්න නෑ. ඇයි මිනිස්සු මෙහෙම අනුන්ගේ සත්තු හොරකම් කරන්නේ? මට නම් හිතෙන්නෙ අපි මේ දුක් වෙනවා වගේම අපේ ඈඩෝ පුතන් හුඟක් දුකෙන් ඇති අපි නැකුව කියලා.”

අවුරුද්දයි මාස දෙකක් වයසැති රොට්ට්වෙල් වර්ගයේ බලපැට්වෙක් වූ ඈඩෝ නිරෝගිව හොඳ උස මහනට වැඩි සිටියේය. දුටුවත් බිය වැද්දුවත්, අසල්වාසී නිවෙස්වල අයත් සමග ඈඩෝ මිතුරුය.

“ඈඩෝ ගෙනාව ද ඉඳලා හැදුනේ ගේ ඇතුළේ. මාස 8 විතර වුණාට පස්සේ තමයි එයාව අපි පොඩ්ඩක් මිදුලට දැමීමේ. මං පාන්දර 4ට නැගිටිමට එයා නැගිටිලා කාමරෙන් එළියට එනවා. ඒ ආවම පාන්දර 5 විතර මං ටිකක් මිදුලට යවනවා. ඒ වෙලාවට මිදුලට යන්න එයක් කැමතියි. මිදුල කිව්වට මේ පැත්තේ ගෙවල්වල වතු වටකරලා කාප ගේට්ටු ගහලා නෑ. අපෙත් එහෙමයි. ඉතින් ඈඩෝ නිදහසේ ඇවිද ඇවිද ඉන්නේ කතා කළොත් ඇහෙන මානේ. අපේ ගේ ගාව පුංචි අතුරු පාරක් තියෙනවා හිතල්ඇල්ල, මැදපහන පාර කියලා. ඒ පාර දිගේ ටිකක් දුර යනවා. ඒත් එක්ක අපේ උඩ ගෙදර ඉන්න වූටි බලපැටියෙක් ළඟට ගිනිත් හැමදම පැය බාගයක් විතර සෙල්ලම් කර කර ඉඳලා එන්නේ.”

මේනකා රැකියාව කරනුයේ බණ්ඩාරවෙල මහනගර සභාවේය. ඇයගේ පවුලට ඈඩෝ එකතු වූයේ ඇත්තටම ආදරයට හදන්නට මිස බොහෝදෙනෙකු සේ පැටවුන් හදමින් විකුණන්නට හෝ ඊට දයක වන්නට නොවේ. සෑමයා මසකට වරක් කොළඹ රැකියාව කර ගෙදර එනතෙක් මේනකාගේ නිවසේ දියණියගේත්, පුතුගේත්, අම්මාගේත් පාළු මැකුවේ ඈඩෝගේ ආදරයයි.

“එයා නිදගන්නේ මගේ ඇඳ ළඟ. මීන වුණාම ඇඳට නැගලා කොට්ටෙන් නිදියගන්නවා. ඒ වුණාට සිමෙන්ති පොළොවේ සිතලට බඩ හේන්තු කරගෙන නිදගන්න තමයි එයා ආස.

මොහොතේ පටන් ගිනිගත් හදවතින් මේනකාත් පවුලේ අයත් ඈඩෝව හොයන්නට පටන්ගත්හ. බාරහාර වූහ. කකුල් ගෙවෙනතුරු යන්නට පුළුවන් දුර ඇවිද්දත්, කට රිදෙනතුරු නම කියා කතා කරමින් හෙව්වත් ඈඩෝ හමුවූයේ

නෑ. අඬගැනුවත් ආවේ නෑ. ඊටපස්සේ මිදුලේ, වන්නේ, අසල්වාසී යනඑන ගෙවල්වල, පාරේ හැමතැනම තම කිය කිය හොයලා බැලුවා. ඈඩෝ ඒ කොහෙවත් හිටියේ නෑ. අපේ අයිසලා, නෑයෝ හැමෝම ඊටපස්සේ වාහනවලින් ගිනිල්ලා ළඟම ආසන්න නගර වුණ ඇල්ල, කුඹල්වෙල, දෝව, හිල්ලිය වගේ හැමතැනකම ඈඩෝව හෙව්වා. ඒත් කිසිම තොරතුරක් ලැබුණේ නෑ. දැක්ක කෙනෙක් හිටියෙත් නෑ.”



මේනකාට එය සිතූණට

දින තිස්තියක් ගතවීත් අදටත් පාන්දර 4ට 5ට දෙර ඇර මේනකා මිදුල දෙස බලා සිටී. ඒ ආශ්චර්යයකට හෝ ඈඩෝ සොරාගෙන ගිය අය නැවත මිදුලටම ගෙනැවිත් දමා ඇත යන සිහින සිතුවිල්ලෙනි. ඒත් අදටත් එය සිහිනයයි.

**බීයංකා භාභායක්කාර**



තම පෙනුමේ ආකර්ෂණීය බව වැඩිකර ගැනීම සඳහා රූපලාවන්‍ය සැත්කම් සඳහා යොමුවන පිරිස් වෙති. ඒ බොහොමයක් සැත්කම් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර දෙනවා මෙන්ම ඒවා වරදින අවස්ථාද නැතුවාම නොවේ. එසේ වරදින ප්‍රමාණය ඉතා අඩු අගයක් වුවද, සුදුසුකම් නොලත්, ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් යැයි කියාගන්නා පිරිස් නිසා මේ අවධානය සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ ගිය අවස්ථාද ඇත.



**විශේෂඥ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය (Plastic & Reconstructive Surgeon) කවින්ද් රාජපක්ෂ**

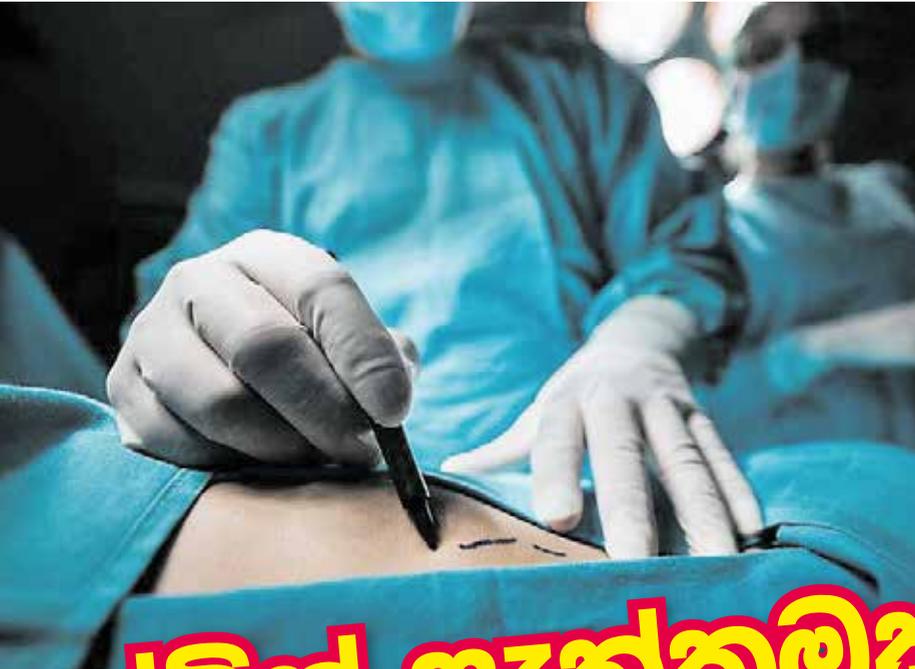
මේ නිසා රූපලාවන්‍ය සැත්කමකට යොමුවන කෙනෙක් සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු තෝරාගැනීමෙන් සැත්කමකින් පසු ඇතිවිය හැකි සිත්නැවුල් හා පීඩා අවම වන අතර, ඒ ගැන ඔබ දැනුවත්ව සිටිය යුතු කරුණු පිළිබඳව විශේෂඥ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද් රාජපක්ෂ මෙවර කතාබහ කරයි.

**රූපලාවන්‍ය සැත්කමක් සඳහා සුදුසු ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් හඳුනාගන්නේ කොහොමද?**

අද වෙනකොට ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළින් තමන්ගේ පෙනුම වැඩිදියුණු කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම ලෝකය පුරාම පවතින ප්‍රවණතාවයක් වෙලා. මෙහිදී වරලත් ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක්. ඊට හේතුව තමයි අද වෙනකොට සුදුසුකම් නොලත්, වෛද්‍යවරුන් හා ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් යැයි කියාගන්නා පිරිස් නිසා රූපලාවන්‍ය සැත්කම්වලට පසු ඇතිවුණ නිවියට වඩා විකෘති තත්ත්වයට පත්වෙනවා. අනික මේ ආකාරයේ ජලාස්ථික් සැත්කමක් කරන්න වෛද්‍ය සභාවේ අනුමැතිය හිමිවෙලා තියෙන්නේ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුට පමණයි. වෙනත් වෛද්‍යවරුන්ට හෝ මුදල් ඉපැයීමේ පරමාර්ථයෙන් කටයුතු කරන ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් යැයි කියාගන්නා (සුදුසුකම් නොලත්) පිරිස්වලට ඊට සුදුසුකමක් නැහැ. ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාවේ ලියාපදිංචි ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් හඳුනාගැනීමට SLMC හෝ PGIM වෙබ් අඩවි උපයෝගී කරගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා. ඒ නිසා ජලාස්ථික් සැත්කම් කියන බෝඩ් එකක්වත්, සිල් එකවත් දුටු පමණින් කලබල නොවී නිසි තෝරාගැනීමක් කිරීමට ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතුයි.

**රූපලාවන්‍ය සැත්කමක් කරගන්න ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමුවෙන කෙනෙක් මූලිකවම අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු මොනවද?**

ප්‍රථමයෙන්ම අදාළ පුද්ගලයා තමන් ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. සැත්කමෙන් පසුව ඇතිවිය හැකි ව්‍යාකූලතා පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමෙන්, ඒ තත්ත්ව වළක්වා ගන්න පුළුවන්. අදාළ කෙනා යම්කිසි රෝග තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නවා නම් ඒ ගැන මුලින් අවධානය යොමුකළ යුතුයි. දියවැඩියා රෝගියෙක් නම් තුවාලය සුවවෙන්න කල් යනවා. අධි රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන්නවා නම් සිති නැති කිරීමේ ගැටළු මතුවෙනවා. මේ සියලු තත්ත්වයන් ගැන රෝගියා දැනසිටිය යුතුයි වාගේම ප්‍රතිකාර මගින් සැත්කමට



# ජලාස්ථික් සැත්කමක් වරදින්න ඉච්චන්ද?

## ජලාස්ථික් සැත්කමක් වැරදුනොත් ආපහු හඳුන්න ලෙසි හෑ



අන්තර්ජාලයේ උපුටාගත් වැරදුණු ජලාස්ථික් සැත්කම් කිහිපයක්



ඊළඟට සැත්කම සිදුකරන ස්ථානය වගේම, වෛද්‍යවරයා කවුද කියන කාරණයන් වැදගත් වෙනවා.

**සැත්කම සිදුකරන ස්ථානය වැදගත් කියන එකෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ මොකක්ද?**

සැත්කමක් කරන්න සුදුසු පරිසරයක් තිබිය යුතුයි. ඉඩකඩ, ශල්‍ය උපකරණ වගේම විෂබීජ රහිත (ජීවානුහරණය කළ) පරිසරයක් විය යුතුයි. ඒ වගේම සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලය, වෛද්‍යවරුන්, හෙදිනියන් නිසි පුහුණුව ලද අය විය යුතුයි. එහෙම නොවුණොත් නිසි ක්‍රමවේදයට අනුව එන්නතක්වත් ලබාදීමේ හැකියාවක් නැහැ. එවිට සැත්කම ප්‍රමිතියකට අනුව සිදුකිරීම අපහසුයි. ඒ වගේම සිති නැති කරලා කරන්න ඕන ශල්‍යකර්ම සමහරු හිරි වට්ටලා කරනවා. ඒක අවධානම්. අනික රෝගියාට අවශ්‍ය ප්‍රතිජීවක, ඖෂධ ආදිය නිසි පරිදි ලබාදිය යුතුයි. මේ නිසා ප්‍රතිජීවක සාර්ථක වෙන්න නම් පළපුරුදු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයක් සිටීම අත්‍යවශ්‍යයි. ඒත් අමතක කරන්න එපා, මුදල් ඉපයීමේ

අරමුණින් මෙවැනි සැත්කම් සිදුකරන පිරිස්, යුටියුබ් විඩියෝවක් බලලා ලබාගන්න දැනුම හෝ විධිමත් නොවන පාඨමාලාවකින් ලබාගත් දැනුම අනුවයි සැත්කම කරන්නේ. රූපලාවන්‍ය සැත්කමක් කියන්නේ 100%ක් නිශ්චිතව කළ හැකි සැත්කමක් නොවෙයි. ඒත් සුදුසුකම් ලත් ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් යමක් වැරදුණොත් සිදුවන ආදීනවය දන්නා නිසා ඉතාම සැලකිල්ලෙන් තමයි ඒක කරන්නේ.

උදහරණයක් විදිහට ගත්තොත් කෙනෙක් සුදුසුකම් නැති නිසා ආවොත්, ඒ ඉල්ලීම බොහොම ලේසියෙන් ඉටු කරන්න මේ කියන ආයතන කටයුතු කරනවා. මුදල් තියෙනවා නම් ඊට නැඹුරුතාවයක් දක්වන පිරිසත් වැඩියි. ඒත් මින් සිදුවිය හැකි පසුකාලීන ගැටලු ගැන ප්‍රතිකාර ලබන්නට නිසි අවබෝධයක් නෑ. ඒ වගේම මෙවැනි තැනකින් රූපලාවන්‍ය සැත්කමක් කරලා ගියහම යළි දින කිහිපයකින්, සතියකින්, මාසයකින් කරන පසු විපරමක් සිදුවෙන්නේ නෑ.

එවිට සංකූලතා ඇතිවුවත් අදාළ ආයතනය රෝගියා මග හරිනවා.

**සුදුසුකම් නැති එවැනි වෛද්‍යවරයෙක් හඳුනාගන්නේ කොහොමද?**

ඒක අමාරු වැඩක්. කොහොම නමුත් තම ආයතනය ගැන පුළුල් ප්‍රචාරයක් දෙන්න මොවුන් කටයුතු කරනවා. ඒ වගේම යම් පුද්ගලයෙක් තමාගේ අවශ්‍යතාව මෙය යැයි කී සැණින් එම කාර්යය කරදෙන්නත් මෙවැනි පුද්ගලයින් පැකිලෙන්නේ නැහැ. එහි ආදීනව ගැන ඔවුන් හිතන්නේ නැහැ. කෙසේ නමුත් වරලත් ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ට ප්‍රචාරණ කටයුතුවලින් වැඩි සේවාවලාහින් ප්‍රමාණයක් සොයාගැනීමේ පරමාර්ථයක් නැහැ. නමුත් සැත්කමක් කරන්නේ නම් ඔවුන් එය ඉතා අවබෝධයෙනුයි සිදු කරන්නේ.

**සුදුසුකම් නොලත් වෛද්‍යවරුන් සැත්කම් කලාම මොන වගේ සංකූලතාද වැඩිපුරම මතුවෙන්නේ?**

වරක් තරුණියක් පැමිණියා ඇයගේ නාසයේ ස්වරූපය වෙනස් කරගැනීමේ ශල්‍යකර්මයක් සිදුකරලා. ශල්‍යකර්මය කරලා තිබුණේ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක්. ඔහු ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් නොවෙයි. ඇයගේ නාසයට දැඩි ලෙස හානි වෙලා කුණුවෙලා තිබුණා. එසේ වෙන්නේ සැත්කමේදී පටක විච්ඡේදනය නිසි ආකාරව සිදු නොවුණ නිසයි. එවිට පටක මිය යනවා. නමුත් සැත්කමක් මෙහෙම වැරදුනාට පසුව කළ හැකි දේ සීමිතයි. ඊට හේතුව තමයි සැත්කම සිදුකළ සිරුරේ කොටස් ඒ වනවිට දැඩිලෙස හානියට පත්ව තිබීම.

තව කාන්තාවක් ඉතා මෑතකදී මගේ සායනයකට පැමිණියා පියයුරු සැත්කමකට පසුව මතුවුණු සංකූලතා හේතුවෙන්. ඇය පියයුරු පිරිපුන් කරගන්න සිලිකන් ඉම්ප්ලාන්ට් කළ කාන්තාවක්. තායිලන්තයෙන් තමයි ලාබෙට ඒ සැත්කම කරගෙන තිබුණේ. ඒ පිළිබඳ වෛද්‍ය වාර්තාවක් හෝ ඇයට දී නැහැ. සැත්කමින් පසු පියයුරු පැසවීමකට ලක්වූ නිසයි මගේ සායනයට පැමිණියේ. සැත්කමට විශාල මුදලක් වියදම් කරපු නිසා ඇය සිලිකන් ඉම්ප්ලාන්ට් එක ඉවත් කරන්න කැමති නෑ. ඇයට ප්‍රතිකාර කරන්න කියලා ඉල්ලුවත් එතනදී අපට කළ හැකි දේත් සීමිතයි.

සමහරු මේ නුසුදුසු තැන්වලට ගිහින් මුහුණ ෆිලර් බෝටොක්ස් කරගන්නවා. ඊටපස්සේ නිබුණට වඩා මුහුණ, නාසය ඇදයි. ඊළඟට සමාජයට මුහුණ දෙන්න බැහැ. නැවත සකසන්න යද්දී විශාල වෙහෙසක් දරන්න වෙනවා වගේම තමන්ටත් එය මානසික පීඩාවක්.

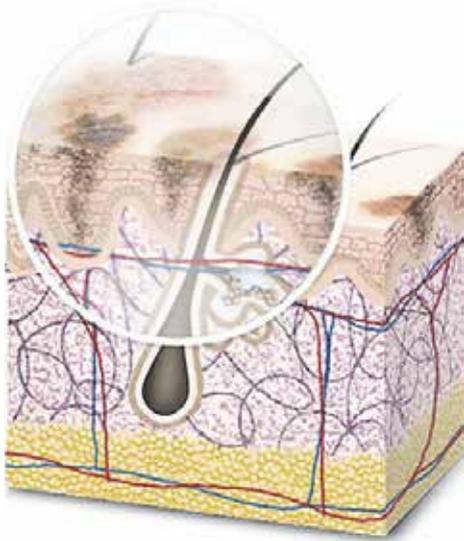
ඒ නිසා රූපලාවන්‍ය සැත්කම් කියලා, අඩු මුදලට ප්‍රමිතියෙන් තොර සැත්කම් සිදු කරගන්නවා වෙනුවට, අදාළ සැත්කම තමන්ට අවශ්‍යම ද නැද්ද යන්න කල්පනාකාරීව බලා එම අවස්ථාවට මුහුණදීම තමයි කළ යුත්තේ.

**දිසා වසන්ති එදිරිසිංහ**





පිග්මන්ට්වෙන් එකක් ඇති වුණාට පස්සේ කාන්තාවකගේ වයස වැඩිවෙලා ජෙනන පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා ගොඩක් කාන්තාවන් මේවට නොයෙක් ආකාරයේ සත්කාර කරනවා. ඒත් ප්‍රමිතිගත නොවන සත්කාරවලින් පිග්මන්ට්වෙන් තත්වය තව තවත් වැඩිවෙන ප්‍රථම කියන එකක් මතක තියාගන්න ඕනේ



# Wonder Women පවා කරන Salicylic Acid Peel සත්කාරය

බටහිර රටවල කාන්තාවන්ගෙන් සියයට හතළිහක් පමණ පිග්මන්ට්වෙන් නිසා පීඩා විඳින බව ඇමෙරිකානු වර්මරෝග ඇකඩමිය විසින් සිදුකළ සමීක්ෂණයකින් ගණන් බලා ඇත.

මෙතෙකැයි කියා ගණන් බලා නැතත් පිග්මන්ට්වෙන් නිසා මුහුණ අවලස්සන වනවා යැයි මැසිච්ලි නගන කාන්තාවන් නම් අප රටේත් ඕනෑතරම් සිටිනා බව අප දනිමු.

ඒ නිසාම මේ පිග්මන්ට්වෙන් කරදරයෙන් ඔබව මුදවාලන සත්කාරයක් පිළිබඳව කතා කරන්නයි අද අපගේ සුදනම.

මෙම සත්කාරය හඳුන්වන්නේ “Salicylic Acid Peel” ලෙසය. ලෝ ප්‍රකට රංගන ශිල්පිනියන් බොහෝ දෙනෙක් පිග්මන්ට්වෙන් ඉවත් කිරීම සඳහා මේ සත්කාරය සිදුකරන බව වරක් ඇමෙරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ රූපලාවන්‍ය සඟරාවක් වන වෝග් සඟරාවේ සඳහන් විය. “Wonder Woman” චිත්‍රපටය හරහා ලෝ පුරා රසික ආකර්ශනය දිනාගත් 36 විශැති ගැල් ගැටොට් ඒ අතරින් කෙනෙකිය. ඇය මෙම සත්කාරය පිළිබඳව දැක්වූ අදහස් ලිපියේ සටහන්කොට තිබුණේ මෙසේය.

“පළවෙනි බබා ලැබුණට පස්සේ මගේ මුහුණේ පිග්මන්ට්වෙන් ඇති වුණා. ඇත්තටම ඒවා හොඳ කරගන්න මම නොකළ දෙයක් නැහැ. ඒත් ඒ එක ක්‍රමයක්වත් සාර්ථක වූණේ නැහැ. හැබැයි මේ “Salicylic Acid Peel” එක කළාට පස්සේ ඒවා ටිකෙන් ටික අඩුවෙලා ගියා.”

දරු ප්‍රසූතියකට පසු බොහෝ කාන්තාවන්ට පිග්මන්ට්වෙන් ඇති වුවත් ඒවා ඇතිවන්නේ ගර්භනීත්වය නිසා නම් නොවෙයි.

පිග්මන්ට්වෙන් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව සමේ යම් යම් ස්ථානවල වර්ණක සෛල (Pigments) ඒකරාශී වීමය. ඒ සඳහා ගර්භනී සමයේ සිදුවන හෝර්මෝන



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

වෙනස්වීම්ද බලපෑ හැකිය. ඊට අමතරව ජාන වෙනස්වීම්, හිරුළුයට නිතර නිතර නිරාවරණය වීම, වියපත් වීම සහ අහිතකර රසායනික අඩංගු රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන භාවිතය නිසාද වර්ණක සෛල එකතැනකට ඒකරාශී වීම සිදුවිය හැකිය.

මේ සත්කාරයේදී මූලිකවම සිදු කරන්නේ මෙම වර්ණක සෛල “Salicylic” නම් රසායනික ද්‍රව්‍යයක් මගින් සුරා ඉවත් කිරීමය.

සත්කාරයේ මූලික අරමුණ

පිග්මන්ට්වෙන් ඉවත් කිරීම වුවත් එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල එපමණක්ම නොවන බවද කිව යුතුය.

කුරුලෑ සහ මුහුණේ ඇති සිදුරු (Pores) ඉවත් කිරීමටත් මේ සත්කාරය සිදුකළ හැකිය.

“කම්මුල්, නාසය, නළල, උරහිස වගේ ප්‍රදේශවල තමයි මේ පිග්මන්ට්වෙන් වැඩිපුරම දැකගන්න ලැබෙන්නේ.

පිග්මන්ට්වෙන් එකක් ඇති වුණාට පස්සේ කාන්තාවකගේ වයස වැඩිවෙලා ජේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා ගොඩක් කාන්තාවන් මේවට නොයෙක් ආකාරයේ සත්කාර කරනවා. ඒත් ප්‍රමිතිගත නොවන සත්කාරවලින් පිග්මන්ට්වෙන් තත්වය තව තවත් වැඩිවෙන



පුළුවන් කියන එකක් මතක තියාගන්න ඕනේ.

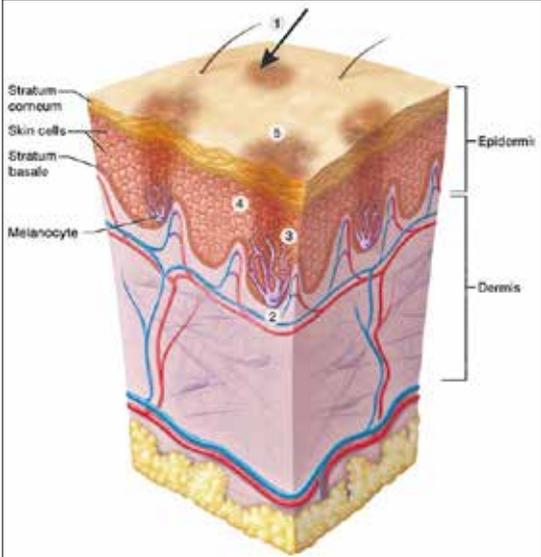
ඒ වගේම ඇතැම් සත්කාරවලින් පිග්මන්ට්වෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වෙන්නේ නැහැ. ඒත් මේ සත්කාරය මසකට එක බැගින් වාර හයක් කළාම මුහුණේ පිග්මන්ට්වෙන් එක තිබිබ තැනක්වත් හොයාගන්න බැරි වෙනවා.

සත්කාරයේදී මූලිකවම සම හොඳට පිරිසිදු කරලා කෙම්කල් එක ආලේප කරනවා. ඒක විනාඩි කිහිපයක් තියලා ඉවත් කරනවා. සත්කාරය කළාට පස්සේ සම රතු පැහැ ගැන්වෙනන ඉඩ තිබෙනවා. දවස් දෙක තුනකින් ඒ තත්වය ඉබේටම වගේ මඟහැරිලා යන නිසා ඒ ගැන බයක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ.”

මේ සත්කාරය විඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ වයස අවුරුදු 25ට වැඩි කාන්තාවන්ටය. එසේම සත්කාරයෙන් දින කිහිපයක් යනතුරු හිරුළුයෙන් ආරක්ෂා වීමටත් මතක තබාගත යුතුය.

රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස භාවිතා කිරීමට පළපුරුද්දක් සහිත රූපලාවන්‍ය ශිල්පියෙක් තෝරාගැනීම ඉතා වැදගත් බවත් අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුය.

**දරු ප්‍රසූතියකට පසු බොහෝ කාන්තාවන්ට පිග්මන්ට්වෙන් ඇති වුවත් ඒවා ඇතිවන්නේ ගර්භනීත්වය නිසා නම් නොවෙයි**



# බ්ලවුස් එකක නිවැරදිව කපන විදිහ මුල සිට සරලව ඉගෙනගමු



අපි ගිය සතියේ ඉගෙනගත්තේ බ්ලවුස් එකේ සිටුපස පඵවේ උරහිස දක්වා අදින විදිය. අද අපි එතැන් සිට ඉතිරි ටික අදින විදිය බලමු.

**පාඩම් අංක 03**

**අත් රවුමේ රේඛාව ඇඳ ගැනීම**  
ලබාගත් පපුවේ මිමීමට එකතුකළ යුතු ප්‍රමාණය එකතු කර එය 4න් බෙද එන අගය නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට ස්ථාන කිහිපයකින් ලකුණු කර එම ස්ථාන හරහා උඩ සිට තරමක් පහලට පපුවේ රේඛාව අදින්න.

ඇඟේ ගානට ලබාගත් පපුවේ මිමී 4න් බෙද එන අගයෙන් Cup එකේ ප්‍රමාණය අනුව අඩු කළ යුතු අගය අඩු කරන්න. එය අත් රවුමේ අගය වේ. මෙම අගය උරහිසේ පහල කෙළවරේ සිට පපුව රේඛාව මත ලකුණු කරන්න.

උරහිසේ පහල කෙළවරේ සිට උරහිසේ දුරට සමාන වන පරිදි පපුවේ රේඛාවට සමාන්තරව පහලට රේඛාවක් අදින්න.

**උකස් රත් නාණ්ඩ**  
බේරාදි වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.  
කැරට් 24 - 110,000/-,  
කැරට් 22 - 98,000/-  
කැරට් 22, 20, 18,14, 09  
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.  
**078 193 46 71**

**ඔබ කෙට්ටුද ?**  
ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම  
මසක් වැනි කෙට්ටුකරුන් කෙට්ටු ඔබ නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා අතුරුආබාධ වලින් තොර ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට **තැපැලෙන් ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට**  
**විමසීම් : 0714 520 418**  
කාන්තාවන්ට { අධික තරබාරුව, උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර  
**සංගීත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය**  
නො.133 සණස වෙළඳ සංකීර්ණය, කොළඹ නුවර පාර, යක්කල.  
(යක්කල කාබල්ස් උඩසිට 4 වන මහල) **පෝක සහ සිකුරාදා දින නිවාඩු**  
දිනපතා පෙ.ව 9.30 සිට ප.ව 4.30 **අනු ගාමා නොමැත W.P.11015**

**ඔබත් කෙට්ටුද?**  
ස්ත්‍රී / පුරුෂ  
ඔබගේ කෙට්ටුව නැති කර පැහැපත් පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අපගේ ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර **පැමිණ** හෝ **තැපැල්** මගින් ලබාගත හැක.  
**විමසීම් - 077 42 27 503**  
අධික තරබාරුව, පොතුකබර, අර්ශස්, කාන්තා රෝග, දද කුෂ්ඨ ඇතුළු සියලුම සර්වාංග රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර  
**දේශීය ඖෂධාලය**  
කොළඹ නුවර පාර, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ  
(කොළඹ දෙසට යන බස් නැවතුම්පල අසල ඇති ෆාමසිය ලග)  
පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.00 දක්වා (පෝය නිවාඩු)

සිට උරහිසේ පහල කෙළවර දක්වා අත් රවුමේ රේඛාව හැඩ සහිතව පහත (1) රූප සටහනේ පරිදි අදින්න.

A = පපුව 1/4 කොටස (.....)  
B = අත් රවුමේ අගය (.....)

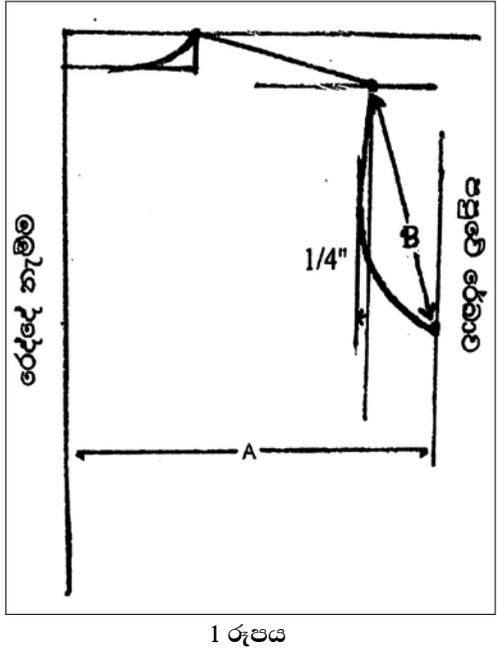
**ඉණ රේඛාව ඇඳගැනීම**  
උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට ඉණ දක්වා ලබාගත් උස පහලට ලකුණු කර ඒ හරහා හරස් අත පැත්තට ඉණ රේඛාව ඇඳගන්න. ඉන්පසු ලබාගත් ඉණ මිමීමට එකතු කළ යුතු ප්‍රමාණය එකතු කර එය 4න් බෙද නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට ඉණ රේඛාව මත ලකුණු කරන්න. පසුව Dart එක නිසා ඉණෙන් අඩුවන ප්‍රමාණය අගල් 1ක් ඉදිරියට ලකුණු කරන්න.

**උකුල ලකුණු කරගැනීම**  
Blouse එක සඳහා ලබාගත් ලබාගත් සම්පූර්ණ උස උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට පහලට ලකුණුකර ඒ හරහා වාටියේ රේඛාව අදින්න. ලබාගත් උකුලේ මිමීමට එකතු කළ යුතු ප්‍රමාණය එකතු කර එය 4න් බෙද එන අගය නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට වාටියේ රේඛාව මත ලකුණු කරන්න. පසුව වාටියේ උසට මැනුම් වාසිය එකතු කර එන අගය පහලට ලකුණු කර වාටිය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වෙන්කරගන්න.

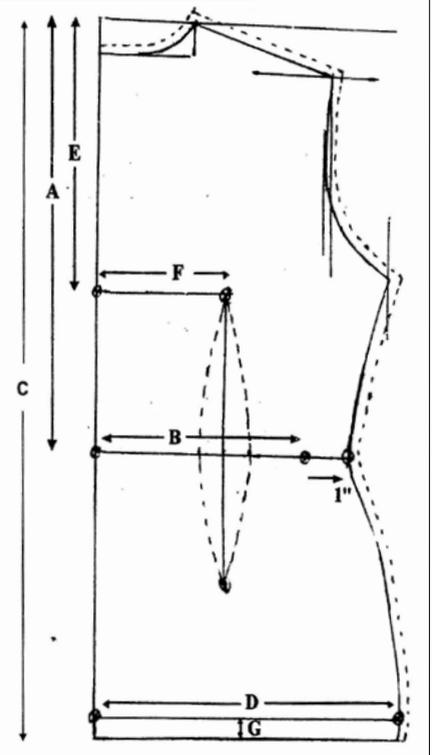
**අංශයේ රේඛාව ඇඳගැනීම**  
අත් රවුමේ කෙළවරේ සිට ඉණ ලකුණු කරගත් ස්ථානය දක්වාත් ඉණේ සිට උකුල ලකුණු කරගත් ස්ථානය දක්වාත් අංශයේ රේඛාව හැඩකර රූපසටහනේ පරිදි අදින්න.

**Dart එක ඇඳගැනීම**  
පළමුව Cup Point එක දක්වා ඇති උස උරහිසේ සිට පහලට ලකුණු කර ඒ හරහා රේඛාවක් ඇඳ එම රේඛාව මත Cup 2 අතර පරතරය 2න් බෙද එන අගය ලකුණු කරන්න. එම ස්ථානය Cup Point එක වේ. Cup 2 අතර පරතරය ඉණ රේඛාව මතත් ලකුණු කර Cup Point එකේ සිට ඒ හරහා පහලට රේඛාවක් ඇඳ Dart එකේ අවසානය Blouse උස අනුව ලකුණු කරන්න. ඉණ රේඛාව මත Dart ගැඹුර දෙපැත්තට අගල් 1/2 බැගින් ලකුණු කර Cup Point එකෙන් පටන්ගෙන Dart එකේ අවසානය දක්වා දෙපැත්තෙන් හැඩ කර (2) රූප සටහනේ පරිදි අදින්න.

- A = ඉණ දක්වා උස (ලබාගත් මිමීම .....
- B = ඉණ 1/4 කොටස (.....)
- C = සම්පූර්ණ උස (.....)
- D = උකුල 1/4 කොටස (.....)
- E = Cup Point එක දක්වා උස (.....)
- F = Cup දෙක අතර පරතරය (.....)
- G = වාටිය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය (.....)



1 රූපය



2 රූපය



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

# කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

## ජීවයේ උල්පත

ජීවය උපදවන්නී  
ජීවිත ගොඩනගන්නී  
ලෙස කිරි කරන්නී  
කුසගිනි නිවන්නී

දරු දුක දරන්නී  
රැක මල රකින්නී  
යහමග යවන්නී  
උස් මහත් කරන්නී

ගේ දෙර රකින්නී  
දෙස් දෙමනස් දරන්නී  
ගුණ යහපත් දරුවන් පුදන්නී  
ඇයයි අම්මා මතු බුදු ලබන්නී

● ජයන්ත ප්‍රේමලාල්  
දළුපත, මීගමුව

## ඒජයා

(ඉතින් අපි කවදවත් හමුවෙන්නෙ නෑ. එකම එක වචනයක් කීවා නම් මට නවතින්න තිබුණා. ඒත් ඔබ එය කීවේ නෑ. - ඒජයා)

ඒජයා  
ඔබ ගිහින්  
සොයා එන  
මග ලකුණු  
නොතියා  
ඔබ ගිහින්

එකම එක වචනයක්  
ජීවිතය තරම් වටිනා  
එකමෙක වදනක්  
ඔබට නො කීවී  
කඳුළු පිරි නුවන් පාරා  
සුළඟට විසි කළා  
හිස් කුඹුරට අත හැරියා

අනර්ථ සුවක  
දුර්දේවෝපගත  
කුටියේ  
ඔබ ළඟ  
නොකියූ  
ආදරේ

ඔබට හිමිකර දෙන්නට බැරි වූ  
ආදරේ  
බොලේ සුළඟට කීවා

(ඉවැන් කුර්ගේනිග්ගේ 'ඒජයා'  
කෙටිකතාව ඇසුරිනි)

● වමිනද රොහාන්

## පසක කළ අතියත

වටිනා පෙට්ටියක් ඇණවුම් කළේ  
නිවෙනා පත්තුවෙන විදුලිය පහන්  
පෙනෙනා වෙනත් කිසි සැරසිල්ලක්ද  
කියනා මිනිය අපගේ යැයි සිතනු

නැදැසින් තබා අඹු දරුවන්ද  
හඬනා දෙඩන වෙන කිසි කවුරුන්ද  
මළගෙය සඳහාම මහ සෙනඟක්ද  
බැඳුවම පවුලේ අය වෙත සහනයද

බුරුව ගහන අය ගෙයි පිටු පසින්  
අදිනා දම් පෙන, ගහනා කැරම්  
රැ නිදි වැරිමට සෙනඟද අවැසි  
රැදු වෛරසය ඔහු මෙලොවින් රැගෙන

නිවනට යවන බැනර ද ගේ වටේ  
පෝලිම බුලේ, පොරකන කැමක් ද  
කෝපි ද තේ ද බීම ද මේ මුකුත්  
අනවල් අය මෙලොව නැත, පණිවිඩය

සොහොනක් වටා පැදකුණු කිසිවෙකුත්  
මහපාටේ දැනෙන සුදු කොඩි දමා  
නාමය රැඳුනු අය මිත්පසු මෙලොව  
කළ හොඳ නරක දෙක පමණක් රැඳෙනු

● අධ්‍යාපනවේදී විශ්‍රාමලත් පරිවේණිකාරය  
පී.බී.ගුණරත්න

## මව්පියන්

හොඳ නෝනලා, මහත්වරු නොකර  
ලොකු නෝනලා, මහත්වරු කරාම දරුවො,  
අම්මලා, තාත්තලා බලන්න එන්නෙ  
වැඩක් නැති වෙලාවට  
'මහලු නිවාසවලට'

● ටීහාන් සදීප මෙන්තාහන්ද  
පානම

නැත  
නැත  
නැත  
ඇත

නැත  
නැත  
නැත  
ඇත

නැත  
නැත  
නැත  
ඇත

නැත  
නැත  
නැත  
ඇත

නැත  
නැත  
නැත  
ඇත

## අහිමි නුඹට

කඳුළු අතරින් සිනාසෙන්නෙමි  
ඔබේ සිතහව මතක් කරගෙන  
සියලු දුක් මා දරාගන්නෙමි  
ඔබේ සතුටත් මගේ කරගෙන

කෙසේනම් අමතක කරන්නද  
ඔබත් සමගින් ගෙවූ කාලය  
අයිති නෑ දැන් නුඹව මා හට  
ඉතිං යන්නෙමි නුඹෙන් දුරකට

සිතේ පතුලෙහි නුඹව රඳවා  
සුසුම් ලන්නෙමි දිවි තුරාවට  
නමුත් මා ළං නොවෙමි නුඹහට  
දනිමි ඇය දැන් නුඹේ ජීවිතය බව

● මල්කි ඉමාන  
හිරිවඩුන්න

## (අ)ප්‍රකාශිත

යදම බැඳි ලොවක් නොවෙයි  
නම් මෙය

සම්මත අසම්මතකම්  
පසෙකලා කියන්න  
තිබ්බා මට

මං නුඹට  
පෙම් කරන බව රහසෙම...  
එත් මං ආසම  
නුඹ ඒක තේරුම් ගන්නවට  
හිමිනිට...

● පියුමන්ති ප්‍රියදර්ශි  
රත්නපුර

## වෛරසය

මිසයිල යුද ටැංකි වෙඩි උණ්ඩද  
යුදයකි මුළු ලොවම බියකින් ඇලලී  
කිසිද කිසිකෙනෙක් නොසිතූ අයිරු  
නුස්ම බිඳටත් ඔක්සිජන් ටැංකිය පිහිට  
නොමැති ඉදිනි වෙනි වෙනි

නිදහසේ ගත් නුස්මටත් දෙරගුළු  
මුඛ ආවරණ අත්සේදුම මීටරේ දුර ප්‍රමුඛ  
නිදහස් ඉගෙනුමට කණකොකා  
ගෙට කොටුවෙලා දරුවන් ඔන්ලයින්  
වැටුණි වෙනි වැටුණි යනී

මංගලයා කල් දමා පොතේ අත්සන  
වියදමක් නැතුවම යුවතිය පතිකුලයෙ  
පාංස කුලයද නැතුවම මිනී සොහොනේ  
මේ උවදුර නිමවන දින කිසිවෙක්  
ගසනී යනී දවනී නොදනී

කළ පව් අනුව ඉරණම තීරණය  
කාලය පැමිණ ඇත මිනිසුන් සම  
මුදලට ගත හැකිද මිනිසෙකුගෙ  
සොබාදහම පමණි දන්නේ නිමා වන  
වන වෙන පණ දින

● ශ්‍රියාණී පෙරේරා

## මව්පිය හා සම මගේ ලොව රජුන් ඔබයි

උරපත හිස හොවා සිඹ සුරතල් කරනා  
මව් සුවද උතුරනා, බස හැමවිටම මුමුණනා  
මාමා ඔබමයි දරු පෙමට කිරි එරෙනා...  
ඔබේ රුහිරය මගේ රුහිරය නොවූවත්  
ඔබේ ආලය මහමෙර සේම සදකල්  
රුහිරු පෙමට නොදෙවෙනි ඔබේ පෙම  
මගේ දිවිමගෙහි නිබඳ ශක්තියයි...  
මව්පිය ගුණ සිහිකරනා එසිතින්ම  
සිහි කරනෙමි මාමේ ඔබ හැමදම  
පෙරද මෙන් නැත හැමද  
ඔබ මා හමුවට එන්නේ  
මා තනිකර ටිකක් දුරට  
පියමන් කරලයි ඉන්නේ  
ඒ ගැන සිතියට එද්දී  
කඳුළු පමණි නින්දාහෙන්නේ  
ඔබ මා හමුවන දිනයක් එද්දී  
හැඟෙනා සතුටට නිමක් නොවන්නේ..  
ඔබයි මගේ ලොව එළිය කරන  
මව්පිය හා සම  
මගේ ලොව රජුන්  
අදටත්, හෙටටත්, මතු හැම ජාතින්  
වෙන්නට පතනවා දුච ඔබගේ...

● ඉසුරුණි අත්තනායක  
මො/යශෝධරා බාලිකා විද්‍යාලය  
බීබීල

## දහඅට අවුරුද්දක් ඉගෙනගත්තේ මොනවද?

මම නම් මි අපි නම් මු ලෙසින්  
ඉගෙනගන්නා පහ පාස් වෙන්න  
කැමති අකමැති මොන මොනවදෝ නම විෂයන්  
ඉගෙනගන්නා අට පාස් වෙන්න

කොහොමින් කොහොමහරි ආවා උසස් පෙළට  
ඉගෙනගන්නා දෙ අවුරුද්දක් යන්න විස්ස විද්‍යාලේට  
හැකි වුණා එහි යන්න හතරෙන් එකකට  
බැරි වුණ ඉතුරු හතරෙන් තුනට  
ඉල්ලනවා මොනවදෝ රස්සාවේ සුදුසුකමට

දහඅට අවුරුද්දක් ඉගෙනගත්තේ මොනවද?  
ඉල්ලනවා දෙන්නලු වෘත්තීය සුදුසුකම  
බැරි හිතාගන්නට ඒ මොනව ද?  
දහඅට අවුරුද්දක් ඉගෙනගන්නා පොත් පුරවන්න

● වයි.වී.පී.දිල්ලි  
හොරණ



## අඳුරේ ගිලුණු දෙනෙත්

ඇසෙනවා මට හොඳින්  
වැස්ස බිම වැටෙන හඬ  
දකිනවා මා සිතින්  
අවට වැහිරිගර ගතිය  
ඇසුණමුත් වහින හඬ  
සිතින් දැකුමක් හැරෙන්න  
නෙතින් දැකුමට දිනක්  
කවද හිමිවේ දෝ මට

ගෙයි පිලේ සිටින මම  
අත දමමි වැසි දියට  
දැනේ ගත පුබුදුවන  
සිසිලසක් මගෙ අතට

වෙර දැරුවත් දෙනුවනින්  
අවට සිරි දැකගන්න  
ඝණ අඳුර පමණමයි  
වැජඹෙන්නෙ සැමතැනම

සාහිත්‍ය පොත පතේ  
කතුන්ගෙ අගනා දෙනයන  
ගැන කරන වර්ණනා  
අසා රස විඳිමි මම

මගේ ඇස්වල සිරිය ද  
වැසි දිනක ලස්සන ද  
මොහොතකට දැකගන්න  
ඝණ අඳුර දුරු වෙන්න!!!

● හරිහදි  
රත්නහපිරිය

# ලැප්ටොප් දිනම අපි දැන් එක්වෙමු...

SLTMOBITEL  
**LAPTOP  
Fiesta**



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

**සතිපතා  
ජයග්‍රාහකයින්!**

\*කොන්දේසි සහිතයි.

SLTMobitel Mobile සහ Home පාරිභෝගිකයන් සඳහා අදාළ වේ.

[www.sltmobitel.lk](http://www.sltmobitel.lk)

**SLTMOBITEL**  
එකම එක සබැඳියාව

WP/CT/5473