



ධරණී

සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය තිස් දෙනෙක කලාපය
2021 ජූලි 14 වන බදාදා
මිල රු. 40 ශි



**එදා සවරණාට
තුළාල වෙනත
ගැනුවේ නැත්නම්
වසන්ත ඔබේසේකර
මගෙ ඔලිව පලනවා**

■ සහත් ගුණතිලක

**සමාජ මාධ්‍යවල
අඩ නිරවේචන
ජායාරූප
ප්‍රදර්ශනය කිරීමත්
මානසික රෝගයක්**

■ මහාචාර්ය
අතුල සුමතිපාල

හොඳම

**පුහුණුකරු දන්නන්
දුරවල ක්‍රීඩකයෝ එක්ක
තරඟ දිනන්න බෑ**

■ මමරි අනෙසන්තු

**ප්‍රාබාලතම
ඔරුපැදීමේ ශූරිය
සමාධ්‍ය
ගජනායක**

■ ජායාරූපය -
ක්‍රිපාන් කාරියවසම්

www.dhanee.lk

සම්ප්‍රදායික ආභරණ කට්ටලය නොපැළඳි උඩරට මනාලියක්



'ධරණි' තුළින් අද දවසේ අපි ඔබට සමීප කරන්නේ සුපිත් හිනටිගල විසින් අනුරාධපුර නගරයේ පවත්වාගෙන යන 'සුපි මුයිඩිල්' වෙතින් හැඩගැන්වූ සුන්දර උඩරට මනාලියක්.

උඩරට මනාලිය ලෙසින් හැඩගැන්වා තියෙන්නේ අනුරාධපුරයෙන්ම කලා ලොවට පිවිසි මේ වෙද්දී පුංචි තිරය තුළින් කා අතරත් ආදරය දිනාගෙන ඉන්න ජනප්‍රිය නිළි දිල්හානි වීරසිංහව.

දිල්හානිව හැඩගැන්වීම ගැන සුපි මුයිඩිල්හි සුපිත් හිනටිගල කියා සිටියේ,

“මෙය සාම්ප්‍රදායික උඩරට ඔසරියක්. මෑත කාලයේ බොහෝදෙනෙක් අදින්න කැමති වුණු අයිවරි කලර් එකකින් බිරළු මැටිරියල් එකක් යොදාගෙන තමා මම ඔසරිය සකස් කරගත්තේ.

මෙතැනදී මම සාම්ප්‍රදායික ආභරණ කට්ටලයම යොදාගෙන හැනැ. සිහින් නළල් පටයක් යොදාගෙන තියෙනවා. ඉර හඳ භාවිතා කරලා හැනැ.

ඒ එක්කම සාම්ප්‍රදායික මාල හතම මෙතැනදී මම යොදාගත්තේ හැනැ.

ඒකට හේතුව විදියට කියනවා නම් අපි ගාවට එන ගොඩක් අය ඔසරිය අදින්න ඕනේ නිසා මංගල දිනයේ ඔසරියෙන් හැඩ වුණාට සාම්ප්‍රදායික ආභරණ කට්ටලයම යොදාගන්න අකැමති අය ඉන්නවා. ඒ නිසා එවැනි වෙනසක් බලාපොරොත්තු වෙන අයට යොදා ගන්නට හැකි සරල ආභරණ කිහිපයකින් තමා දිල්හානිව හැඩ කළේ.

මේකේ එක ගැන කතා කරද්දී අදවන විට ගොඩක් අය කැමති නැවුල් මේකේ එකට. ඒ නිසා දිල්හානිගේ සිරුරේ පැහැයට ගැලපෙන පරිදි ඇයගේ සුන්දරත්වය මතු වෙන්න තමා මෙතැනදී මම මේකේ එක භාවිතා කලේ.

කොණ්ඩය ගැන කතා කරනවා නම් ලොකු වෙනසක් කරලා හැනැ. සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියකට ගැලපෙන ආකාරයට පිටුපසට කර කොණ්ඩය ගෙඩියක් ආකාරයෙන් සකස් කරා.

මල් කළඹ ගැන කතා කරද්දී මෙතැනදී අපි හඳපු මල් කළඹක් භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. ඔසරියට සහ අපි යොදපු අභරණවල වඩාත් කැපී පෙනෙන ආකාරයට සාමාන්‍යයෙන් මේ කාලයේ නිර්මාණය වන ආකාරයේ මල් කළඹක් අපි යොදාගත්තා.

මේ ගොටේ ශුවි එක කරාට පසුව හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. අනුරාධපුරයේ පැත්තේ වැඩිපුර ඉල්ලුමක් තියෙන්නේ උඩරට මනාලියන් විදියට මංගල දිනයේදී සැරසෙන්න. මම අනුරාධපුරයේ වගේම පිට පළාත්වල පවා මනාලියන් හැඩගැන්වීම් කරනවා. ඉතින් ඒ හැම තැනකින්ම ගොඩක් අය මේ ආකාරයටම ඔවුන්ගේ මංගල දිනයේ හැඩ කරලා දෙන්න කියලා මට කියලා තියෙනවා.”



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී සුපි මුයිඩිල් අනුරාධපුර

පසුකලය රන්දිය හොටෙල් අනුරාධපුර

ඡායාරූප - ජනන රෝයි සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර



අනුභවයේ වැරදීම හොයන කෙනෙක්ගේ ජීවිතේට හිකමට විකක් එබීම බැලුවොත් ඒ ජීවිතේ ඇතුළේ අඩුපාඩු එමටයි කියලා තේරෙනවා. ඉතින් මේ අය තමන්ගේ වැරදි වහගන්න ඕනේ නිසා අනුභවයේ වැරදි හොයනවා

නොදැනෙන විදිහට හංගගෙන ඉන්න මේ අය නිතරම උක්සාහ කරනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒවා අමතක කරන්න මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය වගේ දේවල්වලට ඇබ්බැහි වෙන පිරිසක් බහුලයි.

හැමෝගේම අනුභවයේ වැරදීම හොයන අය ඉන්නවා. ඒ අය කවදාවත් කිසිම හොඳක් දකින්නේ නෑ. ඒකත් මානසික ප්‍රශ්නයක්ද?

නැහැ. ඒවට කියන්නේ පෞරුෂ ආබාධ කියලයි. හැමෝගේම අනුභවයේ වැරදීම හොයන කෙනෙක්ගේ ජීවිතේට හිකමට විකක් එබීම බැලුවොත් ඒ ජීවිතේ ඇතුළේ අඩුපාඩු එමටයි කියලා තේරෙනවා. ඉතින් මේ අය තමන්ගේ වැරදි වහගන්න ඕනේ නිසා අනුභවයේ වැරදි හොයනවා. තමන්ගේ හිත හදගන්න කියෙන එකම මාර්ගය අනුභවයේ වැරදි ලෝකේට හෙළිකරන එක කියලා තමයි ඔවුන් හිතන්නේ.

ඒ පුද්ගලයා වටිනාවකට කරන්න කිසිම සුදුසුකමක්වත් නැති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එවැනි අය නොදැනුවත්වම සමාජයට විනිච්චක් වෙනවා. මේ වගේ අර්ථශුන්‍ය දේවල්වලට කාලය නාස්ති කරන පුද්ගලයන්වත් නිසි උපදේශනයකට යොමු කරන එක තමයි වඩා හොඳ.

කාන්තාවක් විශේෂයෙන්ම තවත් කාන්තාවක් විවේචනය කරන්න ඉස්සරහට එන ප්‍රචණ්ඩත්වය පිරිමිනට සාපේක්ෂව වැඩියි කියලා අපිට හිතෙනවා. ඒකට බලපාන මනෝවිද්‍යා පසුබිමක් තියෙනවද?

මෙහෙමයි. පිරිමි තමයි වැඩිපුරම කාන්තාවන් වටිනාවකට කරන්නේ. හැබැයි පිරිමිනට සාපේක්ෂව බැලූවම ගැහැනු ඒවා විවෘතව කතා කරන ස්වභාවය වැඩියි. තමන්ගේ හදගන්න රාමුවක තිරවෙච්ච ගැහැනු, මිනිස්සු තමයි ගොඩක්ම මය දේ කරන්නේ. සීමා මායිම් නැතුව ජීවිතේ විඳින කෙනෙක් දැක්කම මේ අයගේ හිතට දැනෙන පශ්චාත්තාපය පිට කරගන්න ඒයාලට හිතෙන එකම ක්‍රමය තමයි අනුභව විවේචනය කරන එක. මේ වගේ අය නිසා මෙවිචර කාලෙකට නරකක් මිසක් කාටවත් හොඳක් නම් වෙලා

නැහැ. එහෙම අයට අනුකම්පා කරන එක තමයි අපි කරන්න ඕනේ. එහෙම නැතුව ඔවුන්ගේ වචන ගැන හිත හිතා ඉන්න ගියොත් කවදාවත් අපිට සතුටින් ජීවත් වෙන්න නම් ලැබෙන්නේ නැහැ.

මානසික සෞඛ්‍ය හඟාසිටුවීම වෙනුවෙන් බඩ මේ වහවිට

සක්‍රීයව දායක වී ඇති වැඩසටහන් මොනවද?

මේ වෙනකොට මම 'Mind Heals' කියනා ඔන්ලයින් උපදේශන සේවාවක් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා එහි මනෝවිද්‍යා උපදේශිකාවක් විදිහට කටයුතු කරනවා. අපේ ආයතනයේ සේවාවන් ලබාගන්න මානසික ගැටළුවක් තියෙන්නම ඕනේ නැහැ. යම් කෙනෙකට කාටවත් කියාගත් බැර දුකක්, පීඩාවක් තියෙනවා නම් අපිත් එක්ක ඒ ගැන කතා කරන්න පුළුවන්. ඔවුන්ගේ රහස්‍යභාවයත් ධනගෙන ඔවුන් වෙනුවෙන් වඩා ඵලදායී සේවාවක් ලබාදෙන්න අපි



මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රසිනි බණ්ඩාර Mind Heals ආයතනය

ඇපකැප වෙනවා.

තැව ගිලුණත් බැක් වුත් වගේ ඉන්න ඕන කියලා කතාබස් තියෙනවගේ. අවසාන වශයෙන් කියන්න මොන ප්‍රශ්නේ හිඬුණත් අපි එහෙමද ඉන්න ඕන?

කිසිසේත්ම නැහැ. මොන ප්‍රශ්නේ ආවත් කට්ට කාගෙන ඒක ඉවසගෙන ඉන්න ඕනේ කියන කතාව එක්ක මම එකඟ නැහැ. කෙනෙකට එක්තරා ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙනවා කියලා අපි හිතමු. ඊටපස්සේ තවත් වික දවසකින් තවත් ප්‍රශ්නයක් එනවා. ඔය විදිහට හිත ඇතුළේ ප්‍රශ්න ගොඩ ගැහෙනවා. මේවා ඉවසලා ඉවසලා ඉවසන්න බැරිම තැනක් ආවොත් තමයි මිනිස්සු සියදිවි නසාගැනීම වගේ බරපතළ තීරණවලට එළැඹෙන්නේ.

ඉතින් තනියම දරාගන්න අපහසු ප්‍රශ්නයක් ආවොත් ඒක තනියම ඉවසගෙන ඉන්න උත්සාහ කරන්නේ නැතුව විශ්වාසවන්ත කෙනෙක් එක්ක ඒ ගැන කතා කරන්න. හැබැයි එහෙමයි කියලා තමන්ගේ ප්‍රශ්න එක්ක ගේක පෝස්ට්‍ර හුවමරු කරන්නවත් කියලා නෙමෙයි මම මේ කියන්නේ. ඒකෙන් ප්‍රශ්නේ තවත් වැඩි වෙන්න පුළුවන්. මේකට විශ්වාසවන්නම කෙනෙක් හොයාගන්න ඕනේ. එහෙම කෙනෙක් නැහැ කියලා හිතෙනවා නම් නිසි උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමු වෙත එක තමයි වඩා හොඳ.

ජනප්‍රිය වර්ත විවේචනය කරලා අවධානය ගන්න හදන්නෙ ජ්‍යෙරුෂ ආබාධ ඇති අයයි!

තත්වයට අපි කියන්නේ

Obsessive Compulsive Disorder කියලා. හොඳින් නිරීක්ෂණය කළොත් තමයි අපිට යමෙක්ගේ අසාමාන්‍ය ගති ලක්ෂණ අදහගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව දුටු පමණින් මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහුණ පුද්ගලයෙක්ව අපිට අදහගන්න අපහසුයි.

මානසික ප්‍රශ්නයක් නිසා දැඩිව විඳවන කෙනෙකුට ඒ කිසිම දෙයක් පිටට හොපෙන්වා හිතාබේලා වගේ සතුටින් ඉන්න පුළුවන්ද?

ඔව්. එහෙම ඉන්න පුළුවන්. ඒකට හොඳම උදහරණයක් තමයි මේ මෑතකදී ලෝකේම කතාබහට ලක්වුණු සුමාත් සිං කියන බොලිවුඩ් රංගන ශිල්පියාගේ සියදිවි නසාගැනීම. ඔහු ජීවිතේ නැති කරගන්න දවසකට දෙකකට කලින් මාධ්‍ය ඉස්සරහට ඇවිල්ලා හරි ලස්සනට කතා කරලා තියෙනවනේ.

තමන්ගේ හිතේ තියෙන පීඩනය අතින් අයට

යම් කෙනෙක් ජනප්‍රිය වෙන්නේ ඒ පුද්ගලයා සමාජය වෙනුවෙන් යමක් කමක් කරලා තියෙන නිසානේ. ඒත් ඒ අයට මෙහෙම විවේචනය කරන අයට අදාළ පුද්ගලයා ගැන හරිහමන් දැනුවත්වත් ඒ පුද්ගලයා විවේචනය කරන්න කිසිම සුදුසුකමක්වත් නැති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එවැනි අය හොඳුනුවත්වම සමාජයට විනිච්චක් වෙනවා. මේ වගේ අර්ථශුන්‍ය දේවල්වලට කාලය නාස්ති කරන පුද්ගලයන්වත් නිසි උපදේශනයකට යොමු කරන එක තමයි වඩා හොඳ

මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සමාජයේ බොහෝදෙනා තුළ ඇත්තේ ඉතා අඩු තක්සේරුවක්ය. 'පිස්සෙක් හෝ මානසික රෝගියෙක්' ලෙස හංවඩු ගැසෙවී යැයි ඇතිකරගන්නා හුඹස් බිය නිසා බොහෝදෙනා මානසික රෝගවලට ප්‍රතිකාර ගන්නවා අඩුය.

ඒ නිසාම 'සියදිවි නසාගැනීම' මේ වනවිටත් අප රටේ සමාජය ගැටළුවක් බවට පත්ව ඇති බව කියන්නේ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රසිනි බණ්ඩාරය. මේ ඇය සමග කරන ලද කතාබහ ඇසුරින් සකස් කරන ලද ලිපියකි.

මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීම ගැන කතා කරද්දී ගොඩක්දෙනෙක් ඒකට දෙන හිරවචනය තමයි 'පිස්සුව' තැන්හම් 'බල්ලාය' ඒක හරිද?

කිසිසේත්ම නැහැ. මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහෙනවා කියන්නේ 'පිස්සු හැදෙනවා' කියන එකට නෙවෙයි. යම් කෙනෙකට තමන්ගේ ආතතීන් නිසියාකාරව හඳුනාගෙන ඒවට හොඳින් මුහුණදෙන්න අපහසුයි නම් ඔහුගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහිලා කියලා අපිට කියන්න පුළුවන්.බරපතළ මානසික ව්‍යාකූලත්වයකට පත්වුණ පුද්ගලයෙක්ට වුණත් ඒ වගේ වචන භාවිතා කරන එක නම් අනුමත කරන්න බෑ.

මානසික සෞඛ්‍ය බිඳවැටුණු කෙනෙක් අදහගන්න තියෙන පහසුම විදිහ මොකක්ද?

විවිධ මානසික ගැටළුවල ලක්ෂණ එකිනෙකට වෙනස්. උදහරණයක් විදිහට විශාදය ගත්තොත්, විශාදයෙන් පීඩා විඳින කෙනෙක් නිතරම දුකෙන් ඉන්නවා. නිරෝගී පුද්ගලයෙක් වුණත් ප්‍රශ්නයක් ආවොත් දුකින් ඉන්න අවස්ථා තියෙනවනේ. හැබැයි මේ කියන තත්වය එහෙම නෙවෙයි. ඔහු දවසේ වැඩි වෙලාවක් දුකින් ඉන්න බලනවා. එහෙමත් නැත්නම් බලාගත්තු අත බලාගෙන ඉන්නත් ඉඩ තියෙනවා. එනමින් ගියහම නින්ද නොයාම, කෑම ඇරුවය වගේ ලක්ෂණක් තියෙනවා. ඒ අය අදහගන්න පහසු තවත් විදියක් ගැනත් මම කියන්නම්. සමහරු ඉන්නවා එකම දේ නැවත නැවත කරන, උදහරණ විදිහට කොයිවෙලෙන් ගෙවල් දොරවල් සුද්ද කරනවා. එහෙමත් නැත්නම් නිතර නිතර අත සෝදනවා. මේ

ලෝකේ ඉන්න හොඳම පුහුණුකරු ගෙන් උන්නත්

දුර්වල ක්‍රීඩකයෝ එක්ක තරඟ දිනන්න බැර



වැඩිම එක්දින තරඟ ප්‍රමාණයක් පරාජය වූ රට බවට ශ්‍රී ලංකා ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායම පසුගියද ලෝක චිරිතාවක් හැඳුවේය. මේ නිසා කරලියේ 'ක්‍රිකට්' සම්බන්ධ කතාබහ තවමත් උණුසුම්ය. ඒ නිසා කාන්තා ක්‍රිකට් ලෝක වාර්තා කිහිපයකම නම සටහන් කළ ශ්‍රී ලංකා විස්සයි විස්ස කාන්තා ක්‍රිකට් නායිකා වමරි අනපත්තු සමඟ අපි ක්‍රිකට් ගැන කතා කළෙමු. ඒ කතාබහයි මේ.

2017 කාන්තා ක්‍රිකට් ලෝක කුසලානයේදී ඕස්ට්‍රේලියාවට එරෙහිව ඔබ ලබාගත් ලකුණු 178 වාර්තාව තවමත් හොතැස් පවතිනවා. පරාජිත කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකාවක් ලැබූ ඉහළම ලකුණු ප්‍රමාණය ලෙසයි එය සටහන් වෙන්නේ. අද ඒ ගැන හිතෙන්නේ කොහොමද?

ඒ වනවිට ලෝක ශූරයන් වූ ඕස්ට්‍රේලියාවට එරෙහිවයි මම ඒ ඉනිම ගොඩනැගුවේ. ඒ නිසා ඒ ඉනිම ගැන එද වගේම මම අදත් ගොඩක් සතුටු වෙනවා.

එදා ශ්‍රී ලංකාව පරාජය වුවත් තරඟයේ විරයා ඔබ. වමරි අනපත්තු ගැන ලෝකයේම අවධානය යොමුවුණේ ඉන් පසසේද?

ඊට කලින් මම හොඳට ක්‍රීඩා කර තිබුණා. නමුත් මේ ඉනිමෙන් පස්සේ තමයි හැමෝම මං ගැන කතා කරන්න ගත්තේ. බොහෝ ලීග්වලින් මට ආරාධනා ලැබුණේ මේ ඉනිම නිසා. ඇත්තටම මගේ ජීවිතේට ගොඩක් දේ ලැබුණේ ඊට පස්සෙයි.

ඒ ජයග්‍රහණය සමඟ සුවිශේෂී සුබපැතුම් එහෙම ලැබෙන්න ඇති හේද?

ලෝකේ පුරා බොහෝදෙනා මට සුබ පැතුවා. ගොඩක් අය ඒ තරඟය නරඹලා තිබුණා. සනත් ජයසූරිය, මහේෂ් ජයවර්ධන, කුමාර සංගක්කාර වගේ ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ගේ සුබපැතුමින් ලැබුණා.

ඒ ලෝක වාර්තාව හැබූ අවස්ථාව වෙද්දී කණ්ඩායමේ සෙසු සාමාජිකවන් සහ හිඳධාරීන්ගෙන් ලැබුණු සහාය කෙසේද?

ඒ තරගාවලියේදී කණ්ඩායම නායිකාව වූණේ ඉනෝකා රණවීර. ඇය ඇතුළුව හැම සාමාජිකාවක්ම මට සහාය දුන්නා. ඒ වගේම ඒ වනවිට තේරීම් කමිටු සභාපති රසාංජලී සිල්වා, කාන්තා ක්‍රිකට් බාරව සිටි අජ්සාරි තිලකරත්න, ඉන්ද්‍රානි ආරියරත්න ඇතුළු කළමනාකාරීත්වයෙහුත් මට විශාල සහායක් තිබුණා.

ජාත්‍යන්තර එක්දින තරඟයක වැඩිම ලකුණු ප්‍රතිශතයකට හිමිකම් කියන ක්‍රීඩකාවන් අතර ඉහළින්ම ඉන්නේ ඔබ. ඒ වගේම විස්සයි විස්ස තරඟවලදීත් ඔබ ඒ සටහනේ දසවැන්නිය. එහෙම බලද්දී ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ ලකුණු ලැබීම ඔබේ කර මත රැඳී තිබෙනවා කියවෙන්න ඔබ ඊට එකඟද?

ගොඩක් ඉනිම්වල මුළු ලකුණුවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් මම අරන් තියනවා කියලා දන්න සැලකුණාම ජේතවා. මම ලකුණු අතර ඉන්න ක්‍රීඩකාවක්.

ලකුණු ගන්න ඕනේ කියන එක මට දැනෙනවා.

ඒ ප්‍රේමර් එකට මම කැමතියි. මං ඒක පොසිටිව් විදියට අරගෙන සෙල්ලම් කරනවා.

මම ලකුණු අතර ඉන්න ක්‍රීඩකාවක්. ලකුණු ගන්න ඕනේ කියන එක මට දැනෙනවා. ඒ ප්‍රේමර් එකට මම කැමතියි.



වඩා අත්දැකීම් ගන්නත් තිබුණා. තව දක්නට පෙනන්නත් තිබුණා

ශ්‍රී ලංකාව තුළ කාන්තා ක්‍රිකට් සඳහා ප්‍රමාණවත් සැලකීමක් ලැබෙනවා කියලා ඔබ හිතනවද?

පහසුකම් පැත්ත සැලකුවාම ඒ සියල්ල පිරිමි කණ්ඩායමට වගේම කාන්තා කණ්ඩායමටත් ලැබෙනවා. ඒත් ක්‍රීඩකයකුට ලැබෙන මූල්‍යමය වටිනාකම ක්‍රීඩකාවකට ලැබෙන්නේ නෑ. එනම් විතරයි සමබරතාවයක් නැත්තේ. ඒකට ගොඩක්ම බලපාලා තියෙන්නේ අනුග්‍රහකයන් හිගවීම. මේක ප්‍රධානම එකක් විදියට අපි මාකට කරනවා මදි කියලත් මට හිතෙනවා. තරඟ සජීවීව ප්‍රචාරය කරනවනම් මීට වඩා කාන්තා ක්‍රිකට්වලට ආකර්ෂණයක් ඇතිවෙයි. ඉතින් මං හිතනවා ක්‍රීඩකාවන් වෙනුවෙන් මීට වැඩි යමක් කළොත් තව ප්‍රතිඵල ගන්න පුළුවන් කියලා.

ඔබ වැඩියෙන්ම ලකුණු වාර්තා කර තිබෙන්නේ කණ්ඩායමේ නායිකාව ලෙස සිටියදී. නායකත්වය ඔබේ සාමාන්‍ය ක්‍රීඩාරටාව ශක්තිමත් කරනවාද? හැතිනම් ඒක අභියෝගයක්ද?

නායකත්වය තියෙද්දීත් නැතුවත් මම හොඳින් ලකුණු අරන් තියනවා. 178 ගත්තේ නායිකාව ලෙස නෙමෙයි. ඒ වගේම ලංකාව වෙනුවෙන් ඒ වුවෙන්ම පළවෙනි ශතකය මම ගන්න තියනවා විදියට. නායිකාව වුණත් නැතත් මම ක්‍රීඩා කරන්නේ මගේ රට වෙනුවෙන්. මම නායකත්වය බාරගන්නේ සැහැල්ලු විදියට. නායිකාව වෙන්නේ ග්‍රවුන්ඩ් එකේදී ෆීල්ඩ් එක සෙට් කරද්දී හරි පිටියෙන් එළියේ සැලසුම් හදද්දී හරි. ඒත් බැට කරද්දී මම තවත් ක්‍රීඩකාවක් විතරයි. ඒ නිසා මගේ සුපුරුදු ක්‍රීඩා රටාවට නායකත්වය බාධාවක් නෙමේ. ඒක මම ඔප්පු කරලත් තියනවා.

එක්දින ක්‍රිකට් වැඩිම ලකුණු ලාභිනියන් දසදෙනා අතර සිටින එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා වෙන්නේ ඔබ. වසර දහයකට වැඩි ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා අත්දැකීම් ඇති ක්‍රීඩකාවක් විදියට ඒ ගැන ඔබ සැහිලකට පත් වෙනවාද?

නෑ. මම ඉන්න තැන ගැන මම සැහිලකට පත්වෙන්නේ නෑ. 2009 ඉදලා මම ටී ටුවෙන්ටි සෙල්ලම් කරනවා. ඕ.ඩී.අයි. සෙල්ලම් කරන්නේ 2010 ඉදලා. ඒත් අන්තිම අවුරුදු දෙකටම අපිට තරඟ තිබුණේ නෑ. මේ අවුරුදු ගානට මීට වඩා තරඟ ප්‍රමාණයකට සෙල්ලම් කරන්න තිබුණා කියලා මම හිතනවා. ඒත් අපිට තරඟ ලැබෙන්නේ අඩුවෙන්. තරඟ වැඩියෙන් ලැබුණනම් මීට

ක්‍රීඩකයෝ විදියට අපිට මේ හැමදේම ලැබීමට තියෙන්නේ ක්‍රිකට් හිසානේ. ඒ හින්දා ඒකට අපි ප්‍රමුඛතාව දෙන්න ඕනේ. ක්‍රිකට් වෙනුවෙන් වන ගෞරවය, කැපවීම අඩු කළොත් අපිත් ටික ටික පහළට වැටෙනවා.



ක්‍රීඩකයෙකු/ක්‍රීඩිකාවක සතුටිය යුතුම ගුණාංග ලෙස ඔබ දකින්නේ මොනවාද?

ඉවසීමයි නොපසුබට උත්සාහයයි තමා මං හිතන විදිහට ක්‍රීඩකයකුට තිබිය යුතුම ගුණාංග.

ඔබ අනුගමනය කරන හෝ කැමතිම ක්‍රීඩකයා කවුද?

පුංචි කාලේ ඉදලම මගේ ආසම ක්‍රීඩකයා සනත් ජයසූරිය. මං සමහර ඉතිම සෙල්ලම් කළාට පස්සේ ගොඩක් අය මට කියනවා මං ජයසූරිය වගේ ක්‍රීඩා කරනවා කියලා. මම සෙල්ලම් කරන විදියට කැමතියි කියලා සනත් අයියන් කියලා තියනවා. මගේ ක්‍රිකට් විරයා ඔහු නිසා ඒ ගැන හරිම සතුටුයි.

කුසල ජනිතයේ භායකත්වය ජාතික කණ්ඩායමට සාධාරණයක් ඉෂ්ඨ කරනවා කියලා ඔබ හිතනවාද?

හොඳ නායකයෙක් හැමවිටම නිර්මාණය වෙන්නෙ හොඳ ක්‍රීඩකයෝ ඉද්දි. හොඳ ක්‍රීඩකයෝ ඉන්නකොට හොඳ කණ්ඩායමක් හැදෙනවා. එතකොට තරග දිනනවා. මේක වක්‍රයක් වගේ. ලෝකේ ඉන්න හොඳම පුහුණුකරුයි, හොඳම නායකයායි ගෙනැත් දීලා දුර්වල ක්‍රීඩකයන් දහයක් දුන්නොත් තරග දිනන්න බෑ. නායකයවත්, පුහුණුකරුවත් වෙනස් කරන එක නෙමේ කරන්න ඕන. ඕන ප්‍රේමර් එකක සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන් ක්‍රීඩකයන් හදන ක්‍රමවේදයක් සහ වටපිටාවක් හැදෙන්න ඕනේ. නැතුව කකුලේ තියෙන තුවාලට ඔලුවට බෙහෙත් බැන්දට වැඩක් නෑ.

මේ වෙලාවේ ඔබ, ජාතික කණ්ඩායමේ ක්‍රිකට් භාගිකාවක විදියට ජාතික කණ්ඩායමට කරන යෝජනාව මොකක්ද?

මේ තමයි අපිට ආයේ හැදෙන්න තියන හොඳම වෙලාව. අපිට දැන් නැතිවෙන්න දෙයක් නැහැනේ. සියලුම අංශ එකතුවෙලා සාකච්ඡා කරලා අඩුපාඩු හදගෙන ඉදිරියට යන්න අවධානය දෙන්න ඕනේ. ඒ වගේම දේශීය තරග ව්‍යුහය තවත් තරගකාරී වුණොනා හොඳයි. මට හිතෙන විදියට ඩොමෙස්ටික් ස්ටැඩියම් එකයි ඉන්ටර්නැෂනල් ලෙවෙල්

එකෙයි ගල් එකක් තියනවා. ඒක හැකිනාක් අඩුකර ගන්න ඕනේ. ඒ වගේම ක්‍රීඩකයෝ විදියට අපිට මේ හැමදේම ලැබිලා තියෙන්නේ ක්‍රිකට් නිසානේ. ඒ හින්දා ඒකට අපි ප්‍රමුඛතාව දෙන්න ඕනෙ. ක්‍රිකට් වෙනුවෙන් වන ගෞරවය, කැපවීම අඩු කළොත් අපිත් ටික ටික පහළට වැටෙනවා. විරාට් කෝලි ගැන මම කියවලා තියනවා ඔහු ක්‍රිකට් වෙනුවෙන් බොහෝ කැපකිරීම් කරන බව. ඒ වගේ අයගෙන් අපට ඉගෙනගන්න බොහෝ දේ තියනවා. ටික කාලයයි අපි ඒ කැපකිරීම කරන්න ඕනේ. පැරදුනාම තමයි අපි ඉගෙනගන්නෙ දිනන විදිය. වැරදි හදගෙන අපිට ඉදිරියට යන්න පුළුවන්.

ඔබ මේ දක්වා ආපු ගමනේ කරපු කැපකිරීම් මොනවාද?

මම කුරුණෑගල ගොකරුල්ලේ. පවුලේ එකම දරුවා. අප්පව්වගේ අභාවයත් එක්ක මමයි අම්මයි එක කාලෙකදී තනිවුණා. ඊටපස්සේ හැලහැප්පීම් මැද මේ ගමන ආවේ. පුහුණුවීම්වලට පාන්දර තුනට ගෙදරින් ඇවිත් ආයේ යනකොට රැ දහය විතර වෙනවා. ක්‍රිකට් බෑග් එකක් අරන් එතකොට සමහරු හිනා වුණා. මගෙ වයසේ යහළුවන් පවා කිව්වා ගැනු ලමයි ක්‍රිකට් ගහනවද කියලා. අද ඒ තත්ත්වය වෙනස්. අමාරුවෙන් ආපු ගමනෙදී ජීවිතේට බෝහෝ දේ එකතු කරගෙන මම ශක්තිමත් වුණා.

රජනිකා ලියනගේ



රසාංජලී වන්දිමා සිල්වා

වමර් අනපත්තු 178 ක වාර්තාව තබන විට එවකට ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් තේරීම් කමිටු සභාපතිනිය වූයේ රසාංජලී වන්දිමා සිල්වාය. ඇය තවමත් කාන්තා ක්‍රිකට් වාර්තා කිහිපයකට හිමිකම් කියන ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් හිටපු නායිකාවකි. එංගලන්තයේ සිට වමර්ගේ දස්කම් සජීවීව නැරඹූ ඇයවද අපි සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කරගතිමු.

වමර් හොදැව් ලකුණු 178 ක් ලැබූ අවස්ථාවේ ඔබ එය සජීවීව නැරඹුවා. එය ඔබට දැනුණේ කොහොමද?

එංගලන්තයේ දේශගුණය, ඒ තණතීරු සැලකුවාම ක්‍රීඩා කිරීම එතරම් පහසු නෑ. ක්‍රීඩිකාවක විදියට මම ඒක හොදට දන්නවා. වමර් ඉතිමේ මුල් ටික හරිම ඉවසීමෙන් ක්‍රීඩා කළේ. එයා සියල්ල හොදින් අධ්‍යයනය කළා. පසුව වමර් ඇගේ සුපුරුදු පිහිනීමට අවතීර්ණ වුණා. ඒක මල් වරුසාවක් වගේ. ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රීඩිකාවන්ට කිසිවක් හිතාගන්න බැරිවුණා. එද වමර් ඒ ඉතිම ක්‍රීඩා කරද්දී ඉදගෙන ඉන්න හැකි වුණේ නෑ. ඒක ලේවලටම දැනෙන හැඟීමක්. මට දැනුණේ මමත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවක් වගේ. මම හිතනවා ඒ ඉතිම සජීවීව නරඹන්න

වගේම ඒ වෙලාවේ තේරීම් කමිටු සභාපති විමත් මගේ වාසනාවක් කියලා.

වමර් අනපත්තු කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකාව කිරීම සම්බන්ධව විරෝධතා තියෙද්දී ඔබ ඇය වෙනුවෙන් පෙනී සිටියා. එසේ කිරීමට ඇ වෙතින් දුටු විශේෂත්වය කුමක්ද?

වමර් සටන්කාමී ක්‍රීඩිකාවක්. කිසි දේකට බය නෑ. ඕන අභියෝගයක් බාර ගන්නවා. අනිත් ළමයින්ට වඩා මං ඇගෙන් දුටු විශේෂත්වය තමා තරගය වුණත් පුහුණුවීම් වුණත් එයා ඉන්නේ ක්‍රීඩාව තුළ. තරගයක් වුණත් හරිම අවධානයෙන් අධ්‍යයනය කරනවා. ඒ වගේම දැඩි කැපවීම. මේ සියලු ලක්ෂණ නිසා තමයි වමර් මේ විදියට ක්‍රීඩා කරන්නේ. යම් යම් බාධා ආවත් තේරීම් කමිටුවේ සිටි අප සියලුදෙනා ඇය නායකත්වයට සුදුසුයි කියන මතයේ ස්ථාවරව හිටියා. ඒක ඇයත් ඔප්පු කළා.

ක්‍රීඩික ක්‍රීඩිකාවගේ විභය සම්බන්ධව මේ වනවිට සමාජයේ විශාල අවධානයක් ගොවු ව තිබෙනවා. ඒ ගැන ක්‍රීඩා පරිපාලනයට පැවරෙන වගකීම ගැන ඔබ දකින්නේ කෙසේද?

ක්‍රීඩකයෙක් හරි ක්‍රීඩිකාවක් හරි කණ්ඩායමට තෝරගනිද්දීමයි විනය පටන් ගන්නේ. රටේ ඉන්න හොදම ක්‍රීඩකයා වුණත් ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ අසමත් වුණොත් කණ්ඩායමට එන්න බෑ. ඊටපස්සේ වෙන රටකට යනකොට ක්‍රීඩික ක්‍රීඩිකාවන්ටත් ඒ හැඟීම දැනෙන්න ඕනේ.

මොකද පොඩි ළමයි නෙමේනේ. කණ්ඩායම භාර කළමනාකරුවෙක් හිටියත් ක්‍රීඩකයන් දැනගන්න ඕනේ තමන් ඇවිත් ඉන්නෙ රට වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරන්න කියලා. අම්මා කොයිතරම් හොදට ළමයා හැදුවත් එළියට ගිහිත් නරක් වුණාම අම්මට වෝදනා කරලා වැඩක් නෑ කියන එකයි මගේ මතය.



BIO

Clean



TILE & SURFACE CLEANER

අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම



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

ජීවිතයක ප්‍රාර්ථනා එකම රිද්මයකින් ගලා යන්නේ නැත. බාධක ගල්පර වාගේම අනපේක්ෂිත වැටීම්, නැගීම්ද ජීවිතයේ උරුමයන්ය. එහෙත් ඒ සියල්ල දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලිය හැකි සිතක් වේ නම්, ඒ සිතේ සැනසිල්ල ගැන අමුතුවෙන් පහද දෙන්නට දෙයක් නැත.

ඇය උදර් වතුරිකා මුණසිංහය. තවමත් තිස් හතරවන වියේ පසුවන ඇය, අන්තරාශයේ ඇතිවූ පිළිකා තත්ත්වයක් නිසා පීඩා විඳිමින් හිඳින්නීය. එහෙත් පිළිකා සෛල සියදහස් ගණනකටවත් හිතක දොරටුවක් අකාමකා දැමිය නොහැකි යැයි සිතෙන්නේ, ඇය තම ජීවිතය සොයා ආ අනපේක්ෂිත නින්දාව මැදහත්ව පිළිගත් හෙයිනි.

“මේ කැන්සර් එක ඇත්තටම දැන් මට ආශීර්වාදයක්. මගේ රෝග තත්ත්වය නිසා පිළිකා රෝගයට ගොදුරු වූ බොහෝ අය මට මුණගැසී තිබෙනවා. ඔවුන් හැමෝම මරණයට ලැස්තිවෙලා හිටියත් ඒ කවුරුත් ඒකට හිත හදගෙන හිටියේ නැහැ. මගේ මහත්තයා වුණත් මුලදී හිතුවේ අපි ගෙදරදී මරණය ගැන කතා කරන එක හොඳ නෑ කියලයි. එයා මාව දකින හැම වෙලාවකම හිටියේ ඇස්වල කඳුළු පුරවගෙන. ඒත් පිළිකාවක් හැදුන කෙනෙකුට ප්‍රතිකාර කරද්දී, අපේ ශරීරය ඇතුළේ වෙන දේවල් අපට තේරෙනවා.

ඇඟ ඇතුළු පිවිටෙනවා. එතකොට අපිට හිතෙනවා මේකෙන් අපට ගැලවීමක් නෑ කියලා. එතැනදී විඳවන්න වෙනවා. මේ තත්ත්වය තේරුම් අරන් මම මගේ පවුලේ අයව දැනුවත් කළා. මම මගේ දුවලා දෙන්නටත් කිව්වා යන්න නියෙන දුවසක අම්මට යන්න වෙනවා, හැබැයි ඔයාලා ඉන්නකො අම්මත් එක්ක සතුටින් ඉන්න කියලා. මරණය ගැන කතා කරන්න මුලදී අකමැති වුණු මහත්තයාට මම කිව්වේ අපි ඒ ගැන කතා කරමු. නැත්නම් මාත් එක්ක තව පොඩ්ඩක් හරි කතා කරන්න තිබුණ නම් කියලා ඔයාලට පස්සේ දවසක හිතෙයි කියලා.”

වතුරිකා අප හා කතාබහට එක්වූයේ එසේයි. ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම ඇ ප්‍රගුණ කර ඇති අයුරු පුදුමය. කොණ්ඩය ගැලවී යාම මුලදී දරාගන්නට නොහැකි වුවත්, අනතුරුව එය තමගේ ලස්සන වැඩි කරනා හේතුවක් බවට පත්කර ගන්නට ඇය සමත් වූවාය.

“මෙහෙම දෙයක් කිව්වම මානසිකව වැටෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් හිතන්නේ හැමදේම ඉවරයි කියලයි. නෑදැයෝ වුණත් කියනවා මැරෙන්න කලින් ඉක්මනට ලෙඩාව බලලා එන්න ඕන කියලා. මේක අපේ සමාජයේ නියෙන අවුලක්. එහෙම වුණාම ලෙඩා බලන්න එන අය එන්නේ මරණයට කලින් ලෙඩාව බලලා යන්න ඕන කියන අදහසින්. ඇත්තටම කැන්සර් එකක් නිසා මේ තරමින් ජීවිතය තේරුම් ගන්න පුළුවන් තැනකට මම ඒවි කියලා මම කවදවත් හිතුවේ නැහැ.”

ඇය කියන්නේ උපේක්ෂාවෙනි.

එහෙත් මුලදී එසේ නොවේ. තමන්ට පිළිකාවක් වැළඳී ඇතැයි දැනගත්



මොහොතේ ඇය මහඟුත් කැරගසා හඬා වැටුණාය. මරණයට බයක් නෑ යැයි සිතා සිටියද, එය දැනගත් මොහොතේ ඇයටද මරණ බිය දැනී තිබුණාය. ඒ අතර නෑදෑ හිතවතුන් අර දෙස්තර, මේ දෙස්තර ඉන්නවා, අපි ඔයාව බේරාගන්නවා යැයි කියද්දී බිය ඇතිවන්නට එයම හේතුවක් වූ බව ඇයගේ අදහසයි.

“ඒ තත්ත්වය හිතට අමාරුයි. ඒත් වාසනාවකට මගේ මහත්තයා මාව තේරුම් ගත්තා. එයා මං එක්කම හිටියා. ඒක මම කරපු ලොකු පිනක්. එයා තමයි මට ඇඳුම් තෝරලා දෙන්නේ, නිය ආලේපන, තොල් ආලේපන ගෙනත් දෙන්නේ. මෙහෙම ලස්සනට ඉන්න මෙහෙම ලස්සනට අඳින්න කියලා කියන්නේ ඔහුයි. දුවලට සුදුසු විලාසිතා ගැන කියලා දෙන්නෙන් ඔහුයි.

ඒත් මේ ප්‍රශ්නය එක්ක අපි පවුලක් විඳිනට ගොඩක් තනිවුණා කිව්වොත් හරි. තවම මගේ ලොකු දුවට අවුරුදු පහළොවයි. වූටි දුවට අවුරුදු පහයි. දවසක් වූටි දු ඇවිත් කියනවා අම්මේ මගේ පොකට එකේ සල්ලි තියෙනවා, මට අලුත් අම්මා කෙනෙක්ට සල්ලි දීලා ගන්න පුළුවන් කියලා. හිතාගන්න පුළුවන්ද? ඒ දේවල් දරාගන්න

අලුත් අම්මෙකව කඩෙන් ගෙනවා කියලා වූටි දුව කියද්දී දරාගන්න බැරි වුණා



එකපාරක් මම බෙල්ලේ වල දාගන්නත් ගිහින තියෙනවා. එහෙම මරණයට බිය නැතුව හිටිය මං කැන්සර් එකක් කිව්වම මුලදී බිය වුණා

පුළුවන්ද? ඊළඟට මතක් වුණේ මගේ වූටි දුවට මාව කවදහර මතක තියේවිද කියලා. එහෙම හිතලා මම ටික කාලයක් එයාව මගහැරියා. ඒත් ඒක හරියන දෙයක් නෙවෙයි කියලා මට හිතුණා. ඊටපස්සේ මම හිතාවෙලා ඉන්න තීරණය කළා.”

ඇය කියන්නේ එය ජීවිතයට සැනසුමක් ගෙනදුන් බවය. අද වනවිට ඇය වේදනානාශක පෙත්තක් හෝ ලබාගන්නේ නැත. ඒ ඇය හිත හදගනිමින් ඉන්නා හැටිය.

“ඇත්තටම මම මරණයට බය කෙනෙක් නෙවෙයි. මගේ ජීවිතේ විවිධ හැලහැප්පීම් තිබුණා. එකපාරක් මම බෙල්ලේ වැල දගන්නත් ගිහින තියෙනවා. අයිසයි, තාත්තයි තමයි මාව බේරගත්තේ. එහෙම මරණයට බිය නැතුව හිටිය මං කැන්සර් එකක් කිව්වම මුලදී බිය වුණා.”

ඇයට රෝග ලක්ෂණ එන්නට පටන් ගත්තේ 2020 නොවැම්බර් මාසයේදීය. ඒ වනවිට උසස් රැකියා කිහිපයකම නියැලී සිට ඇය තමන්ගේම කියා පෞද්ගලික ඇගමම් ආයතනයක් පටන් ගත්තාය. ඒ අතරතුර ඇය වෙළෙඳ දැන්වීම් කිහිපයකට ද පෙනී සිට තිබේ.

ඇය තම රෝග තත්ත්වය ගැන පළමුව ලැබුණු ඉඟි ගැනද මෙසේ කතා කළාය.

“2020 අවුරුද්දේ නොවැම්බර් වෙද්දී මට කෑම කන්න බැරිවුණා. බත් කට්ටල් දෙක තුනක් කද්දී ඉස්මුරුන්නාවට එන්න ගත්තා. මහත්තයා හිතුවේ මම කෑම නොකා කෙටිවු වෙන්න

හදනවා කියලයි. මම හිතුවේ ගෙදර වැඩයි, ෆැක්ටරියේ වැඩයි නිසා මට හරියට කෑමක් කන්න බැහැ කියලයි. ඔය අතරේ මට කොන්දේ අමාරුවකුත් ආවා. මම ගණන් ගත්තේ නැහැ.

මම හිතුවේ එය වාන අමාරුවක් වෙන්නැති කියලයි. ෆාමසියකින් ගෙනත් තෙල් ගැවා. පසුව

අමාරුකම් වැඩි වෙද්දී පවුලේ වෛද්‍යවරයා ළඟට ගියා. වෛද්‍යවරයා රෝගය හදුනාගත්තා. වේදනානාශක දුන්නේ. දවස් දෙක තුනක් යද්දී දරුවෙකු ප්‍රසූත කරන්න එන තරම් වේදනාවක් ආවා. අනතුරුව තමයි ස්කෑන් එකක් කළේ. එතැනදී තමයි දැනගත්තේ ලෝකයේ නියෙන දරුණුම සනසේ පිළිකාවක් මට වැළඳිලා කියලා. ඇලදිව කියන තැන හැදුනු පිළිකාව, අන්තරාශය, අක්මාව දක්වා පැතිරගොස් ඇති බවත් දැනගත්තා. ගලායාමයක් කරන්නත් අවස්ථාවක් නැහැ. ඒ කියන්නේ මගේ ලෙඩේ සොයා ගන්නකොටම එය හොඳ කරන්න බෑ කියලත් දැනගන්න ලැබුණා.”

රෝගීව හිටියත් පසුබට වන සිතක් හිමි අයෙකු නොවේ ඇය. ඒ නිසා බොහෝදෙනෙකුට උදව් කිරීමට සිතා ඇය වෙබ් අඩවියක්ද නිර්මාණය කළාය. තව කෙනෙකුට උදව්වක් කිරීමට අවශ්‍ය නම් එය සැකසෙකා නොමැතිවම කළ යුතු බව ඇය කියයි.

ඒ වාගේම ලොව කොතැන සිටියත්, ගෙදර, කාර්යාලයේදී අම්මා කෙනෙකු කරන කාර්යබාහිර හැමදමත් ඇගයිය යුතු බව ඔ කියන්නීය.

හෙට දවසේ සිදුවන ඕනෑම දෙයකට මුහුණදීමට සූදනමින් පසුවන ඇය ලෝකයට ආදරය කරන්නීයකි. ලෝකයක ආදරය ලැබිය යුතු දොරටුවක් සිතක්ද ඇයට හිමිය. ඉතින් ඇය කියන්නා සේම ඇය තවදුරටත් ශක්තිමත්ව සිටි යුතු බව ‘ධරණි’ අපගේද හැඟීමයි.

මරණය ගැන කතා කරන්න මුලදී අකමැති වුණු මහත්තයාට මම කිව්වේ අපි ඒ ගැන කතා කරමු. හැත්තම මාත් එක්ක තව පොඩ්ඩක් හරි කතා කරන්න තිබුණ හම් කියලා ඔයාලට පස්සේ දවසක හිතෙයි කියලා

ගැහැනියකට ජීවත්වෙන්න පිරිමියෙක් ඕනමද? රස්සාවක් තියනවනම්, සල්ලි තියන්නම් පිරිමි ඕනේ නැහැ. පිරිමි මොක්කද? ඊ විතරක් ගෙවල්වල වැඩ කරන්නේ ඇයි? පිරිමින්ට ගෙදර උයන්න පිහන්න බැරිද? ගෙදර වැඩ සියට පනහ ගානෙ බෙදෙන්න ඕනේ.

එක එක විදිහේ අය, එක එක විදිහට නව මාධ්‍ය සහ යූ ටියුබ් හරහා සැරටම මේ මාතෘකාව කරලියට ගේන බවක් පේනවා. තමන් මාරම ෆෝර්වර්ඩ් කාන්තාවක් බව පෙන්වීමේ උත්සාහයක් විදිහට හෝ වෙනයම් පුද්ගලික හේතුවක් මත සමහර කාන්තාවන් නොනවත්වාම පිරිමි සමඟ ඇරියස්

එකක් පිරිමහමින් ඉන්නවා. නමුත් අවාසනාව කියන්නේ එවැනි සංවිධානාත්මක වැඩසටහන්වල අවසාන ගොදුරු බවට පත්වෙන්නේ මධ්‍යම පාන්තික, සුන්දර, දක්ෂ ගැහැනු මිසක් පොළොවේ පය නොගහන සහ ඇරියස් පිරිවිච ගැහැනු ටික දෙනා නෙමෙයි. ලෝකය මැව්වේ කවුද කියලා අපි කවුරුවත් හරියටම නොදන්නවා වුණොට ඒ සියලු නිමැවුම් සොබාදහම එක්ක ලෙහන්න බැරි තරම් තදින් බැඳිලා තියනවා කියන එක කාට වුණත් පිලිගන්න වෙන ඇත්තක්. ඉර හඳ, ගහකොළ, සතා සිව්පාවා වගේම ගැහැනු

මම පිගන් හේදුවා උඹ කෝප්ප හෝදපත් කියන තත්වවට පිවිහේ යුතුකම්, වගකීම් ඉරි ගහලා කොටු ගහලා බෙදාගන්න තරම් ගැහැනු අසංවේදී වෙන්න ඕනද?

පිරිමි කියන පාර්ශවවලටත් අනන්‍ය වූ හැඩයක්, රටාවක්, ක්‍රමයක් එක්ක තමයි සොබාදහම මේ බිහිකිරීම් කරලා තියෙන්නෙ. ගැහැනියට ඩිම්බකෝෂ දීලා, පිරිමියට ශුක්‍රාණු දීලා ඒ දෙකේ එකතුවෙන් ජීවියෙක් බිහිවෙන එකෙන්ම තේරෙනවා මනුසත්තු නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නෙම ගැහැනු පිරිමි දෙගොල්ලොම එකට පවතින්න මිසක් ගැහැනු නැතිව පිරිමිවත් පිරිමි නැතුව ගැහැනුත්වත් තනියෙන් පවතින්න නෙමෙයි කියලා. ඒ නිසා ගැහැනුද පිරිමිද වැඩිය වටින්නේ කියලා තීරණය කරන එක හරියට, කලින් ආවේ කිකිලිද බිත්තරේද කියලා හොයනවා වගේ තේරුමක් නැති වැඩක්. මොකද මේ දෙගොල්ලන්ටම දෙගොල්ලෝ නැතුව පැවැත්මක් නැහැ. ඒක තේරුම, සියලුම ගැහැනුන්ට පිරිමියෙක් සහ සියලු පිරිමින්ට ගැහැනියක් අත්‍යවශ්‍යයි කියන එක නෙමෙයි. තමන්ගේ ජීවිතේ බෙදගන්න ගැහැනියෙක් හෝ පිරිමියෙක් අවශ්‍යද නැද්ද කියලා තීරණය කරන එක අතිශය පුද්ගලික තීරණයක්. ඒ වුණොට වැඩවසම් කාලේ නම්, කසාදෙන් පස්සේ ගැහැනුන්ට කැම උයන්න බාර දීලා, පිරිමි ටික කැම හොයන්න ගියා. පස්සේ කාලේ වෙනස් වෙලා තාලේ අලුත් වෙලා, සියල්ල සංකීර්ණ වෙනකොට, ජීවිතවල අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගන්න උවමනා දේවල් එන්න එන්නම වැඩි වුණා. ඉතින් පිරිමි විතරක් හම්බකරලා මදි නිසා ගැහැනියන් කරට කර උපයන්න පටන් ගත්තා.



අනිසා ජයකොඩි
පිටින කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

සල්ලි හොයන එක බෙදගන්නා වගේම, කැම උයන එකක් බෙද හදගෙන කරන තත්වවට පත්වුණා. ඇඳ බෙදගන්නවා වගේම, කුසිසියේ වැඩ, ගෙදර වැඩ ටිකක් දෙන්නා බෙදගෙන කරන එක සාමාන්‍ය දෙයක් වුණා. ඒක සරලයි වගේම සුන්දරයි. එහෙමයි කියලා හැමදේම වෙලෙඳමක් වෙලා තියන මේ කාලේ කසාදය ඇතුළටත් මිලක් වටිනාකමක් දීලා, දෙන්න හරියටම සමානව හැමදේම බෙදගෙන කරන්න ඕනේ කියලා ඉල්ලීම් කරන තරමට ගැහැනු අසංවේදී වෙන්න ඕනද? කසාදය කියන එක ගනුදෙනුවකට සීමා කරලා, මම පිගන් හේදුවා උඹ කෝප්ප හෝදපත් කියන තත්වවට ජීවිතේ යුතුකම්, වගකීම් ඉරි ගහලා කොටු ගහලා බෙදගන්න හිතනවානම් ඒ මඹ ඔබටම කරගන්න වැරැද්දක්. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ අගය වැඩිවෙන්නේ ඒ තුළ තියන වටිනාකම් වැඩිවෙනකොට මිසක්, අපි වටිනවා අපි මාරයි

කියලා බොරුවට කැ කෝ ගහනා කියනකොට නෙමෙයි. තමන්ට තමක් හදගන්න, තමන් මාර ෆෝර්වර්ඩ් කියලා පෙන්න්න, අපි ලෝකේ වෙනස් කරන ගැහැනු කියලා පෙන්න්න හිතාගෙන කණ්ඩායම් ගැහිලා, සංවිධානය වෙලා පිරිමින්ට විරුද්ධව ලිපි ලිව්වට, කවි ලිව්වට කිසිම පිරිමියෙක් ගැහැනු හම්බ කරන්නම ඕනේ අපිට විතරක් හම්බකරන්න බැහැ, ගැහැනු මෙහෙම වෙන්න ඕනේ, අරෙහෙම වෙන්න ඕනේ කියලා කියලා සංවිධාන වෙලි උද්දෝෂණ කරනවා නම් මම ජීවිතේට දැකලා නැහැ. අන්න එතැනදීම ගැහැනු අපි බලෙන් ඉල්ලගෙන පරාද වෙලා කියලා තේරෙනවා නේද?

පිරිමියෙක්ගේ හයියා නැතුව දරුවෝ පහ හය තනියෙන් ලොකු මහත් කරන ගැහැනු, පවුල් පිටින් තනියෙන්ම තඩත්තු කරන ගැහැනු, පිරිමින්ට හිතන්නවත් බැරි බොහෝ දේ නිහඬව දරාගෙන ලස්සනට ජීවත්වෙන ගැහැනු, පිරිමින්ටත් හයියක් වෙලා, ජීවිතේ දිනපු ගැහැනු මිසක් පිරිමින්ට විරුද්ධව අවි අමෝරාගෙන, පනහට පනහ න්‍යාය කර තියාගෙන, ඊනියා කල්ලි ගැහිලා පිරිමි පිටුදැකපු ගැහැනු නෙමෙයි. හිතමානසෙන් පෙලෙන සමහර කල්ලි පිරිමි පිටුදැකිලි කියලා ඇරියස් කවර් කරගන්නකොට ඇත්තටම හිත හයිය ගැහැනු පිරිමියෙක් හිටියත් නැතත් ලස්සනට තමන්ගේ ගමන යනවා. ජීවිතවල බොහෝ හිස්තැන් තියන, අභ්‍යන්තරයෙන් විඳවන, ප්‍රේමයේ, විවාහයේ රසය හරි හැටි නොවිදි, පිරිමින්ගේ ආකර්ෂණය හිගවීමේ වේදනාවට අහේනි කරකියාගෙන, පිරිමින් සම්බන්ධව ඇරියස් එකකින් පසුවන අය කියන දේවල් අහලා, 'මම රෙදි හේදුවා, තමුසෙ ගේ මොප් කරනවා' වගේ මොප් කරන ගෙනල්ලා, බබේ ලස්සන කුරුළු කුටු විනාස කරගන්න එපා.

මොන දේ ගනුදෙනුවක් කරගන්නත් විවාහය ගනුදෙනුවක් කරගන්න එපා. ඔයා දෙන ගානටම එයා දෙන්නත් ඕනේ, එයා දෙන ගානටම ඔයා දෙන්නත් ඕනේ කියලා එකක් නැහැ. තමන්ට පුළුවන් උපරිමයෙන් ජීවිතේ වෙනුවෙන් ආදරයෙන් කැපවෙන්න.

මිල කරන්න බැරි සතුට සැනසීම පවුලට ගේන එකේ වැඩි වගකීම ගැහැනියක් විදියට ඔබ ගන්න. මොකද මොන හේතුව නිසා හරි ජීවිතේ පැටලිවීව දට පිරිමින්ට වඩා ඉක්මනට ඇස් තෙත්වෙන්නේ ගැහැනු අපේ.

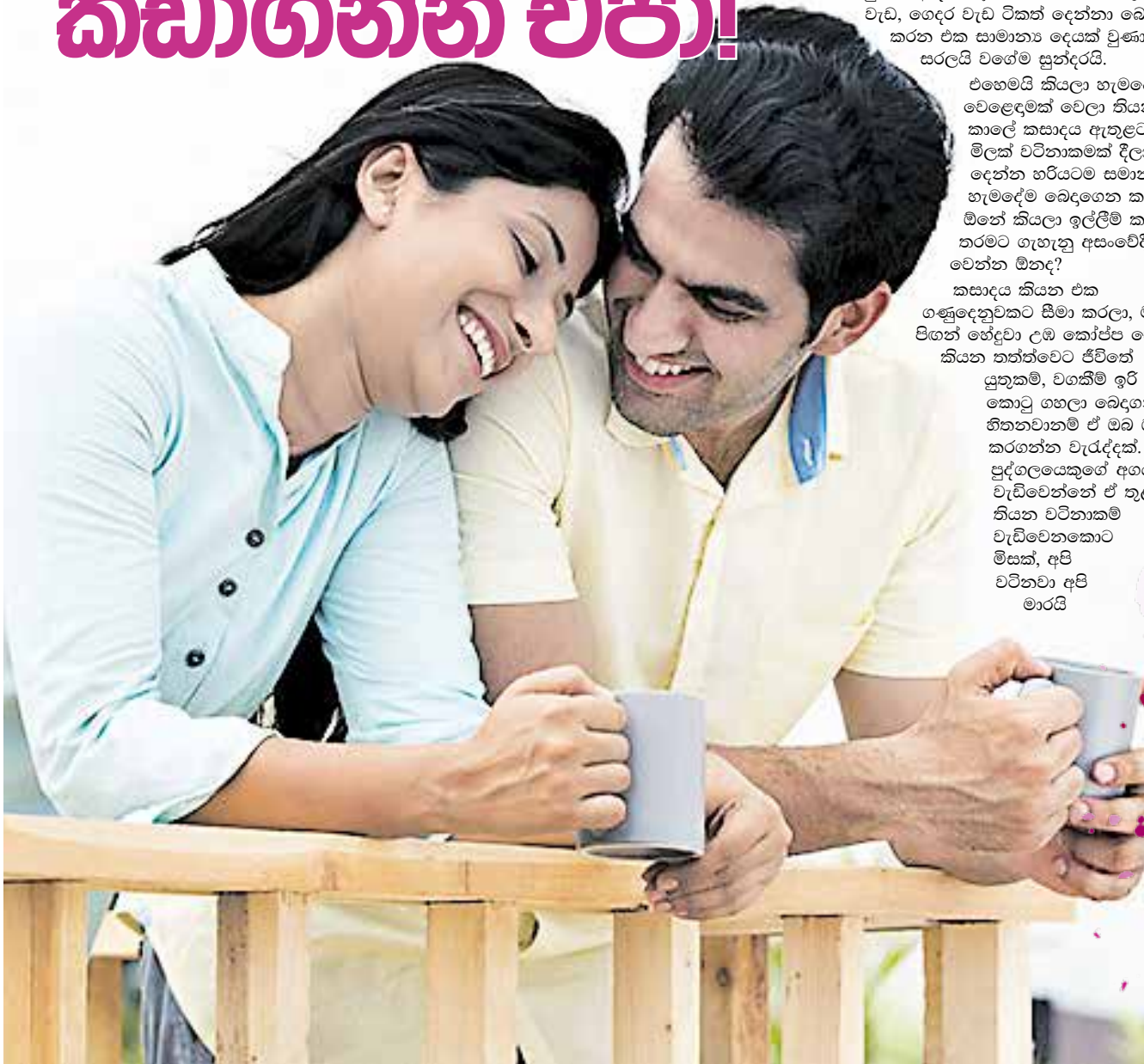
එයා ඉවිවත් ඔයා ඉවිවත් එයා හම්බකළත් ඔයා හම්බකළත් කමක් නැහැ, තව දශක දෙක තුනක් ගිහින් ආපස්සට හැරිලා බලනකොට, ඔයා වටා හිටපු ආදරණීය වර්තවලට ඔයා මොන තරම් සතුටක් සැනසීමක් ලබා දුන්නද කියලා සැනසීමෙන් සතුටු වෙන්න පුළුවන් විදිහේ ගැහැනියෙක් වෙන්න බලන්න.

මොකද බල කරලා, නීති දලා, කැ හෙලා උද්දෝෂණ කරලා, බලෙන් වදෙන් පොරෙන් ලබාගන්න දේවල්වල සතුටක් නැහැ. ඒ නිසා පිරිමින්ට විරුද්ධව අවි අමෝරාගෙන නැගිටිනවා වෙනුවට, දෙගොල්ලොම එකට අත්වැල් බැඳගෙන ආදරයෙන් ජීවිත ගමන යන එකේ සුන්දරකම ජීවිතේ හවස්වරුවේදී ලස්සනට විදින්න පුළුවන් ගැහැනියෙක් වෙන්න.

මොකද ස්වයං තෘප්තිය, සැනසීම වැඩිපුරම දැනෙන්නේ තමන් අතින් කෙනා වෙනුවෙන් කරපු ආදරණීය කැපකිරීම්වල මිසක්, අතින් කෙනාගෙන් තමන්ගේ අයිතිවාසිකම් ඉල්ලලා ගහ මරාගන්න කැන්වල නම් නෙමෙයි.

හිතමානසෙන් පෙලෙන සමහර කල්ලි පිරිමි පිටුදැකිලි කියලා ඇරියස් කවර් කරගන්නකොට ඇත්තටම හිත හයිය ගැහැනු පිරිමියෙක් හිටියත් හැතෙත් ලස්සනට තමන්ගේ ගමන යනවා

පිරිමින් එක්ක 'ඇරියස්' තියන ලිබරල්වාදී ගැහැනු කියන කතා අහලා කුරැළේ කුඩු කඩාගන්න එපා!



කොළඹ පෙළ ආශ්‍රිත රෝගවලට සාර්ථක ප්‍රතිකාරයක්

බටහිර රටවල ඉතා ප්‍රචලිත විශ්මිත අස්ථි විද්‍යාව ඔස්ටියෝපති දැන් ශ්‍රී ලංකාවේ



කොළඹ පෙළ සිදු කිරීමේදී රෝගියාගේ මානසික, ශාරීරික, අධ්‍යාත්මික නියෝගිකම වර්ධනය කිරීම සඳහා උපදේශක සේවාවක් ද අප ආයතනය සිදු කරනවා. ආහාරපාන



ශ්‍රී ලංකාවේදී ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලබා ගත හැකි විකල්ප ආයතනය වන්නේ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනයයි. දැනට වසර කිහිපහකට පමණ ඉහත දී ශ්‍රී ලංකාවේ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය ආරම්භ කරන්නේ මෙරට පන්තාවලින් දැඩි ඉල්ලුම මතයි.

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය තුළින් මේ වන විටත් රෝගීන් විශාල ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණවම සුව කර තිබෙනවා. මෙම ආයතනය සමඟ බටහිර විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් ද සම්බන්ධයි. විශේෂයෙන් මෙහිදී පුජ්‍ය පක්ෂයට, ආධාරිත රණවිරුවන්ට, වෛද්‍යවරුන්ට, කලාකරුවන්ට ස්වේච්ඡා සේවාවක් වශයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාදෙනවා. ඒ වගේම ආර්ථික අපහසුතා ඇති රෝගීන් පිළිබඳවත් අවදානය යොමු කරනවා.

■ **ඔබ ආයතනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි දිනයන් සහ වේලාවන් පිළිබඳවත් සඳහන් කළොත්,**

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ශාඛාව 531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාළුමේ ලිපිනයේ පිහිටා ඇති අතර එහි බදාදා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා, ඉරිදා උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 දක්වා, ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය e- channelling පහසුකම් ද සලසා ඇත. මාතර මීරිස්ස දිසානායක සහ මුහුණපතින්ද උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකියි. මෙහි ප්‍රතිකාර පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර 011-2054444, 011-2054433 සහ 011-2054499 යන දුරකථන අංකව වලින්ද ලබා ගන්න.

මෙම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය බටහිර රටවල් රැසක ඉතා ජනප්‍රිය සහ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බවට පත්ව තිබෙනවා. කොළඹ පෙළ ආශ්‍රිත රෝග බාද ඇතිවීමට මූලික හේතුව වන්නේ කොන්දේ ඇති කශේරුකා වෙනස් වීමයි. එම වේදනාව ඇති ස්ථාන තිබෙන ස්නායු තොරපිටම ලක්වීමෙන් මෙම රෝගය හටගන්නවා. මෙම ස්නායු තදවීම නිසා වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සඳහන් පරිදි කශේරුකාවේ C පද්ධතිය, T පද්ධතිය, L₄, L₅, S₁ පද්ධතින් රෝගී වෙනවා. අපගේ ප්‍රතිකර්ම මගින් සිදු කරනුයේ එම පද්ධතිය නිවැරදි කිරීමයි. මුලින් තද වී තිබෙන මාංශපේශීන් මෘදුක කර පසුව වෙනස් කිරීමට භාජනය වූ

ලබාගැනීමේ දී හා දෛනික වැඩකටයුතු වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය පිළිබඳවත් අපි උපදෙස් ලබාදෙනවා. ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය 1872 දී ඇමරිකානු ජාතික ශෛල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වූ ඇන්ඩ්‍රූ ටේලර් විසින් හඳුන්වාදෙන ලද්දකි. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සොයා ගන්නේ ශෛල්‍ය කර්ම වලින් පසුව රෝගීන්ට ඇතිවන අතුරු ආබාධ සඳහා පිලියමක් වශයෙන්. කිසිදු වේදනා නාශක ඖෂධයක් හෝ ශෛල්‍ය කර්මයක් සිදු නොකර ප්‍රතිකාර ලබා දීම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ තවත් විශේෂත්වයකි. මේ නිසා සාමාන්‍යයෙන් කොන්දේ වේදනාවෙන් පීඩනයට ලක්ව කල්ගත කරන රෝගීන්ට මහත් සහනයක් බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

Some of the diseases which are being treated.

- ☞ කොළ ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියළු රෝග / Back Pain
- ☞ නිසේ රෝග Migraine
- ☞ නන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis
- ☞ අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- ☞ නිර්වැටීම / Numbness
- ☞ සඳ මිදල හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම් / Vertebrae & disc Misalignments
- ☞ අස්ථි තදවීම් / Bone Tightness
- ☞ ස්නායු තොරපීම් / Spinal Nervous Decompression
- ☞ මානසික ආතතිය / Stress
- ☞ Parkinson රෝගය / Parkinson's Disease
- ☞ පැතිකුඳය / Scoliosis
- ☞ අංශභාගය / Paralysis
- ☞ ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- ☞ විබාබර බව / තෙහෙට්ටුව / Fatigue
- ☞ නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- ☞ විශාදය / Depression
- ☞ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Circulatory Disorders
- ☞ මාංශපේශී තදවීම් Tight Muscles
- ☞ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Central Nervous System Related Problems

වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ සුවය ලැබුවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

වල්පිට සුධම්මාලංකාර හිමි.



මම මාතර වල්ගම ශ්‍රී බෝධිරක්ඛාරාම විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති භාමුදුරුවෝ . මම මහාවාරිය සාගර කරණාතිලක මැතිතුමා බොහෝ කලක් තිස්සේ හදුනනවා. එතුමා බොහෝම කාරණාවල රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරනවා . අප පන්සලේ පොඩි භාමුදුරුවෝ කිහිප නමකටම හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් තිබුණා. මම එම භාමුදුරුවන්ට විවිධ ප්‍රතිකාර කෙරෙව්වා. නමුත් සුවපත් වූයේ නැහැ. අනතුරුව මහාවාරිය සාගර කරණාතිලක මැතිතුමා වෙතම ම ඔවුන්ව යොමුකළා. එතුමාගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයත් සමඟම එම භාමුදුරුවන්ට සුව වූ අතර මේවනතෙක් කිසිම අපහසුවක් දැනිලා නැහැ. මටත් නිතර හිසේ අමාරුවක් තිබුණා . ඒකට විවිධ ප්‍රතිකාර කලා. නමුත් සුවයක් ලැබුණේ නැහැ. මම මහාවාරියතුමාට මේවම දැනුම්දී ප්‍රතිකාර ගත්තා. එම හිසේ අමාරුව අදවනතෙක් නැවත ඇතිවුණේ නැහැ. උරහිසේ අමාරුවකුත් වම් අතේ තිබුණා. සිවුරු ඇදගැනීමටත් අපහසුයි. එතුමා වයස සතිප කළා. සාගර මහත්තයා ලවා ප්‍රතිකාර ගන්නවා කියලා දැඩි අධිෂ්ඨානයක් තිබුණු නිසා අනෙකුත් වෛද්‍ය ක්‍රම වෙත මම හිසේ නැහැ. එතුමාගේ දෑතේ බලයෙන්, හිසේ හයියෙන් මේකරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය විශිෂ්ඨයි. වය මාවගේම එතුමාගෙන් ප්‍රතිකාර ගන්න රෝගීන් හොඳින් දන්නවා. පිළිකාවක් හැදුණු අපේ දායක මහත්තයෙක් මරණාසන්නව සිටි අතර මහාවාරිය තුමාගේ ප්‍රතිකාර වලින් අනතුරුව අදටත් ඔහු ඉතා නිරෝගිවත්ව තම ව්‍යාපාර කටයුතු කරගෙන යනවා. එතුමාගේ මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලංකාව තුල තවත් ව්‍යාප්ත කරලා රෝගීන්ට ඒකාන්ත සුවය ලබාදියයුතු අතර අප ඒ සඳහා අවශ්‍ය සෑම ආශීර්වාදයක්ම කරනවා.

Dr. Bikkhu Assaji



My name is Bikkhu Assaji. I am originally from Sri Lanka. But I have lived 22 years in England I met professor doctor Sagara In year 2000 and from then onwards I have taken his treatments and recovered from most of my diseases and difficulties like numbness in legs, neck arthritis and nerve traps and his all healing therapies which are based on buddhist principles too. I have been able to travel all around the world because I have recovered from his treatments and it has no side effects, It has no any surgery and It's really, really wonderful to have. I recommend his treatments for people of all faith or no faith irrespective of nation, religion, culture and ethnic background thank you very much.

Dr. Hemamali Palihawadana.



I am an academic who used to use computer nearly 15 hours a day for last 10-15 years at a stretch.. But all of a sudden I realized that I could not bend my right hand and I couldn't use my computer anymore. On top of that there was a lump on my right hand near the wrist. So I met several Doctors and they wanted me to operate it. I scared of operations. So I refused to do that. At that time the priest of our temple who was sort of paralyzed for two three months, told me that there is a Professor at Osteo clinic Malabe, who could really help. I came to see him. I couldn't believe eyes. What he has done was amazing . He said that I do not need any operation. He could cure it within few days. So actually at the very first day itself, I found so much of relief . He did do any kind of operation, just therapy in the sense and also gave so much of instructions regarding my usage of computers and the way of sit down and using computers and all that. Within the first week itself my pain and everything was cured by 75 %. And on top of that every week I came to this place about 3-4 times. By now I am 90% cured. But people don't know that there is this kind of treatment in Sri Lanka. He is very kind, very understanding ,very professional and gives relevant advices to everybody . My advice to all my colleagues, professionals who used to use computers all the time and having pains, please come and see Professor Sagara Karunathilake at Osteo Clinic Malabe.

වෛද්‍ය පුර්ණ කීර්ති පෙරේරා (M.B.B.S) වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික්



මිනිස් සිරුරට කිසිදු හානියක් නොමැති ඉතා ශුභාත්මක හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අතුරු ආබාධ කිසිවක් නොමැත. ඖෂධ පානයක් හෝ ලගුකර්ම වලින් තොරය. කොළ ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියලුම රෝගද අස්ථි හා ස්නායු රෝගද සඳහා උසස් තත්වයේ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් මෙය නොපැකිලිව හඳුන්වන්න. පුළුවන්.

Prof Sir Steve Russell (Dr.)



I have known Professor Karunathilaka now for many years both as student and colleague. I commend this gentleman to anyone who has need of any medical help. He is second to none as a dedicated and professional practitioner, who is passionate in what he does. Many people world-wide, have been helped by his unique way of improving people's structure and lifestyle. He could so easily keep this knowledge to himself, but selflessly he wishes to teach others so that all can benefit from his range of abilities. A grate man with great ability.

William J. Burke, DO. Family practice Program Director. Doctors Hospital.



පේම් පද්ධතිය ගැන සලකන විට මා සිතන විදිහට මූලික වෙනස මගේ මනසට දැනෙන ලෙස නම් ඔස්ටියෝපති විධිමත්කර වර්ග ලබන අතිරේක පුහුණුවයි. ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය දැනින් සිදුකරන පිවිසුමක් වුවද, රෝග ලක්ෂණ හදුනාගත් සහ විසේත් නැතිනම් ප්‍රතිකාර තත්වයන් යටතේ සිටින රෝගීන් දෙවර්ගයටම යෝග්‍ය වේ. මම සිතනවා දෙඅත් පිවිසුම සහ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය යටතේ රෝගී ලක්ෂණ හදුනාගෙන කරන ප්‍රතිකාරය යන දෙකම වත්කල හොත් රෝගීන් හට අපට අතිරේක ගමන් පිරිනැමිය හැක. හුදු බෙහෙත් පෙති නියම කරනවට වඩා දැන් මගින් අසමතුලිත තත්වයන් තුලනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ .

“කොහොමද පුනේ දේව්...” තාත්තා මගේ දුරකතන ඇමතුමට හැමදම මුලින්ම අසන පැනය ඇසුවේය.

“හොඳින් ඉන්නවා තාත්තේ. දැන් ටිකක් පැහැලා. හරිම පණ්ඩිතයි.”

“අම්මා වගේ නැහැ.” තාත්තා කීවේය.

“ඉතින් මම තාත්තා වගේනේ. තාත්තන් එහෙම නේ. පණ්ඩිතයිනේ.” මම තාත්තාට එසේ කීවේය. ඔහු සිනාසුණේය.

මා කුඩා අවදියේ පටන් තාත්තා ඔහුගේ යහළුවන්ට මා හඳුන්වා දෙන්නේ “මේ තමයි මගේ පණ්ඩිත කෙල්ල” යනුවෙනි. ඔහු හැමවිටම කීවේ මා ඔහු වගේය කියාය. ඔහුගේ ඒ කියමනට මා වඩාත් කැමති විය. ඒ මගේ ලෝකයේ විරසා වූයේ තාත්තා නිසාය.

දැන් ඉස්සර වාගේ තාත්තා බැලීමට ඉඩක් නැත. රාජකාරී කටයුතුවලට වෙනදට වඩා වැඩි කැපකිරීමක් කරන්නට සිදුව ඇත. රූපවාහිනී නාළිකා අතර තරඟකාරී නාළිකාවක් බවට අප ද පත්වී ඇත. ඉතා කෙටි කලක් තුළ දිගු ගමනක් ඒමට මගේ නාළිකාවට හැකිව තිබුණි. ඒ සියල්ලට හේතු වූයේ අප සියලුදෙනා දැඩි කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් ඉලක්ක කරා යාමට වෙහෙසීම නිසාය.

“කොහොමද පුනේ වැඩකටයුතු?” තාත්තා ඇසුවේය. දියණියගේ සැපයුම් විමසීමෙන් පසුව තාත්තාට අවශ්‍ය වන්නේ මගේ රාජකාරී කටයුතු පිළිබඳ විමසීමටය.

තාත්තා මා සමඟ සිටින සමයේ වැඩ අභවරව නිවසට පැමිණි පසු මුලින්ම දවසේ සිදුවීම් සියල්ල ඔහු සමඟ පැවසීමට මා හුරුව සිටියෙමි. තාත්තා ද එය බලාපොරොත්තු වූවකි. අප වැඩ නිමවී එනතුරු ඔහු නිවසේ බලා සිටින්නේ ඇඟිලි ගනිමිනි. එහෙත් සියල්ල වෙනස් වී ඇත. තාත්තා දැන් පොල්ගහවෙලය. ඔහුට නිතර දුරකතනයෙන් කතා කිරීමටද ඉඩ ලැබෙන්නේ නැත. දිගටම කතා කරන විට ඔහුට දැඩි මහන්සියක් දැනේ. බොහෝ විට කතා කරන විට කහින්නට සිදුවේ.

“ප්‍රශ්නයක් නෑ තාත්තේ. හොඳින් කරගෙන යනවා. අලුතින් වැඩ කීපයකුත් පටන් ගත්තා.”

“නිවාඩු අඩු ඇති නේද?” තාත්තා එසේ අසන්නේ අපව දකින්නට අවැසි විට බව මා දනී.

“ඔව් තාත්තේ. වැඩ නම් ටිකක් වැඩියි.” දේව්ගේ සමාගම ඔහුට අහිමි වීම දැඩි වේදනාවක් බව මා හොඳින් දනිමි.

“දරුවා හොඳින් බලාගන්න. මට ඔයාට උදව් කරන්න බෑනේ පුනේ. අසනිප නොවී හිටියනම් මට තිබුණා ඔයා ළඟ ඉඳන් මට පුළුවන් හැටියට දෙයක් කරලා දෙන්න.” තාත්තාගේ හඬ දුක්බරය.

“තාත්තා මාව උස් මහත් කරලා හදලා, රටේ හොඳ



රටටම සිතහවිතින් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායකකාර මේ කියන්නේ අපට සිනාසෙන්නට නොහැකි දුක්බර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘතාන්තය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දුරුවන් ඉන්නා මවුවරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිනාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.

31 වැනි කොටස

තැනකට එන්න මාර්ගය හදලා දුන්න එකම ඇති නේද? අද මම මේ වගේ තැනක ඉන්නේ තාත්තාටයි, අම්මටයි පිං සිද්ධ වෙන්න. මෙවිචර කාලයක් අපිව බලාගන්නේ. දැන් අපි තාත්තාව බලාගන්න ඕනේ කාලේ. ඒත් මට ඒ වාසනාව අඩුවෙන් ලැබුණේ තාත්තේ.” මම කීවෙමි.

සැබෑව එයයි. තාත්තා මගේ හෙවනැල්ල වූවාට තාත්තා හෝ අම්මා රැක බලාගැනීම හරියාකාරයෙන් සිදුනොවනු ඇතැයි යන සිතුවිල්ල මගේ හිතට නිතර වද දුන්නේය.

“ඔයාට දුවගේ ප්‍රශ්නයයි, රස්සාව කරන්නයි ගියාම විවේකය අඩුයි. ඒක මම දන්නවනේ පුනේ.” තාත්තා මගේ හිත අස්වසාලීය. එහෙත් තාත්තාත් මාත් අතර වූ ස්නේහය හදවතට සීමාවීම මට දරා ගැනීමට පහසු නැත.

දැන් අපි තාත්තාව බලාගන්න ඕනේ. කාලේ. ඒත් මට ඒ වාසනාව අඩුවෙන් ලැබුණේ



අවස්ථාවන් දෙකම මට අහිමිවිය. ඇතැම් දිනවල බොහෝ වේදනාකාරී ලෙස හිත දැවෙන කාරණා එළියට මතු විය. එහෙත් ක්ෂණයෙන් මා හිත හදාගැනීමට ඊළඟ මොහොතේ වෙර දැරිය.

ප්‍රශ්නවලට කම්පා වූවා කියා පිළිතුරු ලැබෙන්නේ නැත. උදේ සිට රැ වෙනතුරු හුල්ලමින් සිටියා කියා ජීවිතේ වෙනස් වන්නේ නැත. රැ පුරා සුන්දර හිත දුටුවා කියා සිදුව ඇති දේ උඩු යටිකුරු වන්නේද නැත. අපේ ජීවිතවලට අප කැමති සියලු දේ ලැබෙන්නේ නැත. ලැබුණු දේ හොඳම දේ යැයි සිතමින් කටයුතු කිරීම තරම් යහපත් දෙයක් තවත් නැතැයි යනුවෙන් සිතන්නට මගේ සිත නිතර පෙළඹෙන්නට පටන් ගත්තේ එනිසාවෙනි.

“මට හෙට නිවාඩුවක් ලැබෙනවා. මං හිතාගෙන ඉන්නේ දේව් එක්ක තාත්තා බලන්න එන්න.” මම තාත්තාට කීවෙමි.

“හෙට කියමද එන්නේ පුනේ?” තාත්තාගේ හඬ සැනෙකින් වෙනස්විය. මලානිකව ඇසුණු හඬ ප්‍රාණවත්ව ඇසුණේය.

“අපි උදෙන්ම එනවා තාත්තේ. ඔයාට අවශ්‍ය දේවල් ඔක්කොම අරන් තියෙන්නේ.”

“හරි පුනේ... එහෙනම් පරිස්සමින් එන්න.” තාත්තා දුරකතනය විසන්ධි කළේය. ඒ අම්මාට සහ අක්කාට අපි එන බව කියන්නට බැව් මා හොඳින් දනී. ඔවුන් සියලුදෙනාටම මේ දැනුම් දීමෙන් පසු විශේෂ සුදනමක් විය යුතුය. ඒ තාත්තාගේ සැලසුමය.

පොල්ගහවෙල මගේ දෙවන මහගෙය ජීවිතයේ සුන්දර මතක සටහන් ගොන්නක් ඉතිරිව ඇති ස්ථානයකි. අක්කාත් මල්ලීන් කන්නලේ මහගෙදරට සමුදුන් පසු දෙවන මහගෙය බවට පත්වූ පොල්ගහවෙල නිවස අදටත් මගේ හිත මාලිගාවකි.

දේව්, අන්තමා සහ සීයා වටා ගෙවන ආදරණීය කාල පරිච්ඡේදයක් පිළිබඳ මා කලක් සිහින දුටුවෙමි. එහෙත් දේව්ගේ අසනිප තත්වයේ සැබෑ ස්වරූපය හඳුනාගත් පසු මා ඒ හිත පුරා දුටන ගමන නැවැත්විය. දැන් මා සිතන්නේ සියලු ප්‍රශ්න මැද සියල්ලෝ සතුටින් කාලය ගෙවන සිහිනයක් පමණි.

“පුනේ ජීවිතේ අපි කැමති හැමදේම අපිට ලැබෙන්නේ නෑ.” තාත්තා නිතර නිතර කියන ඒ වදන් මගේ මනසේ ද නිරන්තරයෙන් මෙහෙති වෙයි. එනිසාම සැමද නොවූවද ඉඩ ලැබෙන හැම අවස්ථාවකම තාත්තා, අම්මා සහ පවුලේ සියලුදෙනා සමඟ කාලය ගෙවන්නට දේව් සහ දර්ශනන්, මමත් පුරුදු වූයෙමි.

මේ ඉන්නා තැනට එන්න මඟ හඳුනා එකම ඇති තාත්තේ...



ජීවිතේ අපි කැමති හැමදේම අපිට ලැබෙන්නේ නෑ



**දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයන්ගෙන්
 සහ පොත්හල් වලින්
 දැන් මිලදී ගත හැක**



සමාජ මාධ්‍යවල අඩහිරුවන් ඡායාරූප ප්‍රදර්ශනය කිරීම

මානසික රෝගයක්!

මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල

වෛද්‍ය අතුල මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ හිල් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍යපීඨයේ මානසික සෞඛ්‍යය විකිත්සාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකි. මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ මහෝ විකිත්සාව පිළිබඳ රාජකීය විද්‍යාලයේ හිල පර්යේෂණ සඟරාවේ (මහෝ විකිත්සක සඟරාවේ) සංස්කාරක මණ්ඩලයේ සාමාජිකයෙකි. 1858 සිට පළ කරන එම සඟරාවේ ඉතිහාසය තුළ මේ තහනුර හෙබවූ එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා ඔහුය. එසේම එදා ඔහු රෝහණ විපේවිරයේ පෞද්ගලික වෛද්‍යවරයාය.

ආශ්‍රිත ගැටළු ප්‍රමාණය එක ලිපියකින් ලියා අවසන් කළ නොහැකි මහා පතරග ජාතකයකි. මේවා අතර පූර්ණ බෙලහිනතාවය, ඒ නම් කිසිදු ලිංගික ආශාවක් හෝ ක්‍රියාකාරිත්වයක් නොමැති වීම එක් අන්තයකි. එමෙන්ම දකින දකින ඕනෑම අයෙක් සමග ලිංගික එක්වීමට පෙළඹීම අනෙක් අන්තයයි.

එක් එක් රටවල්වල එක් එක් සංස්කෘතීන් ගත්කල මෙවැනි පිරිස් 1.5% සිට 30% පමණ දක්වා සිටිය හැක.

Paraphilia යන ඉංග්‍රීසි නමින් හඳුන්වන ලිංගික මනාපයේ අසාමාන්‍යතා පිළිබඳව මූලිකම පර්යේෂණාත්මකව ලේඛනගත කළේ 1806 දී, ක්‍රාෆ්ට් එබින් නම් පුද්ගලයෙකි. ඔහු එළිදැක්වූ ග්‍රන්ථය දෙළොස් වනාවක් සංස්කරණය වූ අතර භාෂාවන් ගණනාවකට පරිවර්තනය විය.

කාමුක දර්ශන ඇතුළත් විඩියෝවට සමාජගත කිරීම සමහර රටවල්වල නීත්‍යානුකූල වුවද සමහර රටවල ඒ සඳහා නීතියෙන් අවසර නැත. බොහෝ උදවිය ඒවාට සම්බන්ධ වන්නේ නිරුවත විකුණා හොඳ ආදායමක් ලබාගැනීම සඳහාය.

ඔවුන් ඒ මගින් ආදායමක් උපයන අතර යම්

ආකාරයක විකෘති වූ ලිංගික තෘප්තියක්ද නොලබනවා නොවේ. මේවා නරඹන අය අතර සාමාන්‍ය ලිංගික ජීවිතයක් ගත කරන උදවියද සිටිය හැකි අතර ඔවුන් ලිංගික උද්දීපනය සඳහා ප්‍රධාන ක්‍රමය ලෙස මෙය භාවිතා නොකරයි.

කාමුක දර්ශන ඇතුළත් විඩියෝවල ඉතාම සඳවාර විරෝධී අන්තය වන්නේ එවැනි විඩියෝ කුඩා ළමුන් යොදා නිපදවීමයි. ඒවා ලොව පුරා නීතියෙන් තහනම් වුවත් නීතියේ ඇසට වැලි ගසා එය ව්‍යාපාරයක් ලෙසින් මේ වනවිට සමාජගතව ඇත.

මෙවන් ලිංගික අපගමනයන්ට නැත්නම් ලිංගික විකෘතියේ තවත් ආකාරයක් වන්නේ exhibitionism හෙවත් ප්‍රදර්ශනවාදය නමැති තත්ත්වයයි.

මූලික වශයෙන් ගත් කල මෙය වඩා බහුලව පවතින්නේ පිරිමින් අතර වුවද කාන්තා පාර්ශවයෙන්ද මෙය සිදු නොවනවාම නොවේ. කාන්තාවන් මෙම ප්‍රදර්ශනවාදයට ගොදුරුවීමේදී ඒ සඳහා ඉතා සියුම් ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කරයි. අඩ නිරුවත් ඇඳුම් එනම් කොට සාය, දිගට කැපවූ කර ආදිය සහිත ඇඳුම් අදින සමහරුන්ගේ අරමුණ වන්නේ තවත් කෙනෙකුට තමන්ගේ ඇඟ පසහ අර්ධ වශයෙන් පෙන්වා ඔවුන්ගේ අවධානය ගෙන ඒ ගැන තෘප්තිමත් වීමයි. මෙවන් ප්‍රදර්ශනවාදී කාන්තාවන් වැඩි වශයෙන් කරන්නේ තමන්ගේ පියසූරු ප්‍රදර්ශනය වීමට ඉඩ හැරීමයි. එසේ වුවද සෘජු ලෙසම ලිංගික අවයව ප්‍රදර්ශනය කරන කාන්තාවන්ද නැතුවාම නොවේ. නමුත් දුලබය.

මෑත කාලයේ සමාජජාලාවල ඇති ඉඩකඩ ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් තමාගේ අඩ නිරුවත හෝ නිරුවත ප්‍රදර්ශනය කරමින් likes ගණන ගණන් කරනු ලබන අයද අයිති වෙන්නේ මේ ගොඩටය. මින් වැඩි ප්‍රතිගතයකට මේ හරහා පිරිමින් වසඟයට ගනිමින් ලිංගික කටයුතුවලට පොළබවා ගැනීමේ මූලික අරමුණක් නොමැති වුවද, සමහර අය ඒ සඳහා යොමු වේ.

බ්‍රිතාන්‍ය නවකතාකරු ග්‍රෙහැම් ගිෆ්ට් වරක් පැවසූ පරිදි 'සියලු සොබාදහමේ ජීවින්, සොබාදහමේ අරමුණ ප්‍රකාශ කිරීමට එක්වේ.' ඒ අනුව සෑම ජීවියකුගේම ලිංගික හැසිරීම කේන්ද්‍රීය ස්ථානයක තිබුණත්, ලිංගිකත්වය තවමත් පවතින්නේ අද්භූත හා දුර්වල ලෙස වටහාගත් ප්‍රාථමික ආවේගයක් ලෙසය. ඔහු පැහැදිලි කරන පරිදි, ලිංගික ජීවිත බොහෝ ප්‍රභේදවලින් පැමිණේ. විකෘති ලිංගික හැසිරීමද එවන් එක ප්‍රභේදයකි. ඔවුන්ගේ මූලික අරමුණ ඊළඟ පරම්පරාව ගෙනයාම නොවේ. පන්වෙන්ද්‍රයන් පිනවීම මනුස්ස ස්වභාවයයි. ඒ තුළ නොයෙක් 'ස්වභාවික' පුද්ගල මූලික වූ හැසිරීම් තිබිය හැකි වුවද ඒ හැසිරීම් යම් අවස්ථාවක සඳවාර විරෝධී සමාජවිරෝධී දෙයක් වීමට ඉඩ ඇත. එම නිසා ඕනෑම අයෙකු තමාගේ 'ප්‍රාථමික ඉගීය' (primal instinct) භුක්ති විදිය යුත්තේ සමාජ සම්ප්‍රදයන් හා නීති රීතිවලට යටත්ව බව තරයේ සිතා ගත යුතුය.

'පහළොස් හැවිරිදි දැරියක් මහා පරිමාණ ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වේ' එම පුවත මේ දිනවල මාධ්‍යයේ ප්‍රධාන ශීර්ෂ පාඨය වීමට හේතුව කුමක්ද? ඒ එම සිද්ධිය අනාවරණය වූ ළමා අපවාරයක් වීම නිසාය. නමුත් නීතිය ඉදිරියේ හෙළි නොවූ එවැනි ළමා අපවාර තවත් බොහොමයක් ඇත.

ලිංගික හැඟීම් උද්දීපනය වන ආකාරයේ විඩියෝවට, ඡායාරූප ආදිය දැන් දැන් යු පියුබ්, මික්සුපොන් ආදිය හරහා සමාජගත වෙමින් පවතී.

කණගාටුවට කරුණ නම් මේවා අදායම් උපයන මාර්ග බවට පත්වෙමින්, වැඩිදියුණු වෙමින් තිබීමයි.

ලිංගිකත්වය හා ලිංගික කටයුතුවලට අදාළ එවැනි විකෘතීන් කිහිපයක් පිළිබඳව කතා කිරීම අපගේ මේ ලිපියේ අරමුණයි.

ස්වභාවික ලිංගික කටයුතු යනු ජීව විද්‍යාත්මක අවශ්‍යතාවයකි. එහෙත් මේ මූලික අවශ්‍යතාවය පරයා යන ලිංගික අපගමනය හෙවත් ලිංගික විකෘති හැසිරීම්ද බොහොමයක් ඇත. මින් එකක් වන්නේ pornography හෙවත් කාමුක දර්ශන නැරඹීමට ඇති ගිණුභාවයයි. විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ නිරුවත් රූව තුළ ඕනෑම කෙනෙකු යම් සාධාරණ කැළඹීමකට පත්විය හැකිය. නමුත් කාමුක දර්ශන නැරඹීමට ඇබ්බැහි වූ කෙනෙක් මූලික වශයෙන් ලිංගිකව උද්දීපනය වන්නේ කාමුක දර්ශන නැරඹීම හරහාම පමණි. මීට පෙර ලිපිවල සාකච්ඡා කළ පරිදි කාන්තාවන් නාන ස්ථාන දෙස හොරෙන් බලා සිට සතුටු වෙන අයද අයිති වෙන්නේ මේ ගොඩටය.

මේ ආකාරයේ ලිංගික දුර්වලතා අතර ලිංගික බෙලහිනතාවයද තවත් ගැටළුවකි. මෙම විෂය පථය ඉතා පුළුල් එකක් වන අතර, එය බොහෝදුරට අයත් වන්නේ මනෝ විද්‍යාත්මක නැතිනම් මනෝවෛද්‍ය විකිත්සාවටය. මානව වර්ගයා මුහුණ දෙන ලිංගිකත්වය

මේ අපේ කතාවයි එය දරුපල පමා වූ ඔබ වෙනුවෙන්මයි

අවුරුදු පහක් තිස්සේ - තැන් තැන්වල ගිහිල්ලා ප්‍රීතියට අරගෙන සැබෑ කර ගන්න බැරි වුණ දරුපල සිහිනය - **ෆර්ටි ඒඩ්ස්** ආයතනයටත් - වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතාගේ උපදෙස්වලටත් අද සැබෑ වේවා.

සමහර විට ඔබත් මේ විදියටම මේ දුක උනුලන්න ඇති - අපි වගේම අසරණ වූ සෑම දරුපල පමා වූ මවකටම, පියෙකුටම මග පෙන්වීමක් ලෙස අපේ දුක්බර කතාව මෙසේ දක්වන්නෙමු.

ඔබ දරුපල පමාව සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු තෝරා ගැනීමේ දී, දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම හැම විටම කරදරයක් නොවී - ඉක්මණින් සිදුවේ යැයි හිතන්න එපා. බොහෝ දෙනෙකුට එසේ වුවත් - ඔබ අප හැම අතරින් - හයදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට - යම් හේතුවක් නිසා දරු පිළිසිඳ ගැනීම පමා වෙනවා. අපි එවැනි එක් යුවලක්.

දරුපල පමා වීම - මගහරවාගෙන - දරුවෙකු ලබාගන්නවා කියන්නේ - දරුපල පමාවට හේතුව හඳුනාගෙන - එයට නිවැරදි ප්‍රීතිය ලබා දීමයි.

අප ලද අද්දැකීම් හැටියට - අවුරුදු පහක් යහකන් අපි ප්‍රීතිය සඳහා ගිය එක් වෛද්‍යවරයෙකුට වත් අපිට දරුපල නොලැබෙන්නට හේතුව නොයාගන්නට බැරි වුණා. ඒත් වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා - අප හමු වූ මුල් දිනයේම - අප ගෙන ගිය වෛද්‍ය වාර්තා කියවා බලා එක එල්ලේම - අපට තිබූ දෝෂ - අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් භාෂාවෙන් - පැහැදිලි කර දුන්නා.

දරුපල පමා වූ යුවලකට එසේ දරුපල පමා වන්නට හේතුව හඳුනාගැනීම - අපි හිතන තරම් පහසු කටයුත්තක් නොවේ - ඒ සඳහා දැනුමත් - පලපුරුද්දත් - දක්ෂකමත් තියෙන්න ඕනේ. ඒ වගේම වෛද්‍යවරයාට ඒ හැම හේතුවකටම ගැළපෙන නිවැරදි ප්‍රීතිය පිළිබඳව නිපුණත්වයක් තියෙන්න ඕනේ.

ප්‍රීතිය සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු තෝරා බේරා ගැනීම කල්පනාවෙන් කළ යුතු දෙයක්

අපට වැරදුන තැනත් එයමයි. අවුරුදු පහක් පුරා අපි වැඩි අවබෝධයක් නැතිව - ප්‍රසිද්ධිය - නොදැයි කියන වෛද්‍යවරු හමු වුණා. ඒ බොහෝ දෙනෙක් තම දැනුම ප්‍රයෝජනයට අරගෙන දුකටපත් වුණ අපට පිහිට වෙනු වෙනුවට - මුදල පසුපස හඹායන බවක් පෙනෙන්නට තිබුණා.

හැම කෙනෙකුටම - හැම විටම ලක්ෂ ගණනින් මුදල් වැයවන

IVF වැනි අධි තාක්ෂණික ප්‍රීතිය ක්‍රම අවශ්‍ය නැහැ

අවුරුදු පහක් විවිධ වෛද්‍යවරු හමු වූ යුවලක් හැටියට අපි ලද අත්දැකීමත් - ඒ තැන්වල දී අපට හමු වුණ අය හා කතාබහ කිරීමෙන් අපි දැන ගත් දේ අනුව ඔබට දෙන පණිවිඩය නම් - බොහෝ දෙනෙකුට දරු උපත් පමා වීමට බලපාන හේතු ඉතාම සරල බවයි.

60% වැඩි දෙනෙකුට අත්තේ සරල ප්‍රීතිය වලින් - සාර්ථකව ජයගත හැකි දෝෂයන්ය.

ඉන් අපි ඔබට කියන්න උත්සාහ කරන්නේ - නළ දරු උපත් IVF වැනි අධි තාක්ෂණික ප්‍රීතිය අවශ්‍ය වන්නේ - 1%කටත් අඩු ප්‍රතිශතකට බවයි.

සමහර තැන් වල - ප්‍රීතිය ලබන හැම කාන්තාවකටම - ප්‍රීතිය ආරම්භ කරන්නේ IVF - නළ දරු ක්‍රමවලින්. මෙය අසරණ ඔබේ මුදල් ගසා කෑමක්.



හරගන පුෂ්ප කුමාර | ඉරෝෂා පිනාදර්

අපි වෛද්‍යවරු ගණනාවක් හමු වුණා. ඒ එක් එක් තැනදී අප ලද අද්දැකීම් දැන් ඔබට කියන්නම්. මුල් වෛද්‍යවරු දෙදෙනෙකුම අපේ ප්‍රශ්නය වාරම් බැරෑරුම් ලෙස ගණන් ගත්තේ නෑ. අපට දරුවන් නැතිව යන්නට හේතුවක් නොයා ගන්න උත්සාහ කරන්න නැහැ. බීජ වර්ධනය වැඩි දියුණු කරන බෙහෙත් පෙති වගයක් මගේ බිරිඳට දුන්නා පමණි. මා ගැන සොයා බැලුවේ නෑ. අඩු තරම්ම ඉහු තරල පරීක්ෂණයක් වත් කළේ නෑ. යන යන හැම වතාවෙම මා මුලින් කියූ බෙහෙත් පෙත්තම මාත්‍රාව වැඩි කරමින් දුන්නා පමණයි. තවත් වෛද්‍යවරයෙකු හමු වූ විට - ඔහුද බීජ වර්ධනය වැඩි දියුණු කරන වෙනත් බෙහෙත් සමඟ විටමින් වර්ග මගේ බිරිඳටත්, ඉතාණු වර්ධනය කරන බෙහෙත් මටත් දුන්නා. එයින් ද අපිට යහපතක් නොවූ නිසා ඔහු දරුපල සඳහා විශේෂිත ප්‍රීතිය කරන වෛද්‍යවරයෙකු වෙත අප යොමු කළා. ඔහු තාක්ෂණික මෙවලම් - තාක්ෂණික ක්‍රම වේද ගැන අධි විශ්වාසයක් ඇති කෙනෙක්. ඔහු එක්වරම නළ දරු ප්‍රීතිය සඳහා අප යොමු කරන්න උත්සාහ කළා - පළමු දිනයේ දීම ලක්ෂ 15 ක් මුදල් බඳින්නට කිව්වා. ඊලඟට - අගනුවරදීම තවත් එවැනිම විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු හමු වුණා. ඔහු එකවරම නළ දරු ප්‍රීතිය හරහා නොගොස් IUI - ධාතු තැන්පත් කිරීම් කිහිපයක් කර බලන්නට තීරණය කලා. එයින් ප්‍රීතියක් ලැබුණේ නැහැ.

ප්‍රීතිය සඳහා **ෆර්ටි ඒඩ්ස්** ගිය මුල් දිනයේම ලොකු වෙනසක් අපිට දැනුණා - අප රැගෙන ගිය පසුගිය වෛද්‍ය වාර්තා සියල්ල පරීක්ෂා කරා. ඉන් මගේ දෝෂයක් නැති බව තීරණය වුණා. මගේ බිරිඳගේ හෝමෝන විශ්ලේෂණ වාර්තාවක් එතෙක් කර නොතිබූ නිසා වනාම හෝමෝන පරීක්ෂා කර බැලුවා එහි FSH හෝමෝනයත් - LH හෝමෝනයත් අතිශයින් වැඩි බව අපිට පෙන්වා දුන්නා. මේ හෝමෝන වාර්තාව මගේ බිරිඳගේ මාස් ඉද්ධිය සමඟ ඇති වෙන වේදනා - රුධිර ප්‍රමාණය යන ආදිය සියල්ල සලකා බලා ඇයට POLYCYSTIC රෝගයත් ENDOMETRIOSIS රෝගයත් - ඇති බවත්, ඒ නිසා බීජ වර්ධනය සිදු නොවන බවත් - තීරණය කළා. මේ රෝග මර්ධනය කර - බීජ වර්ධනය සඳහා ප්‍රීතිය දුන් විගසින් මගේ බිරිඳ ගැබ් ගත්තා.

ප්‍රීතිය කරා යාමට පෙර සරල දැනුමක් හෝ ලබා ගෙන යන්න. කුමන වෛද්‍යවරයා කරා ඔබ ප්‍රීතිය පතා ගියත් - දරුපල පමා වීම පිළිබඳව හා ඒ සඳහා යොදා ගන්නා පරීක්ෂණ ක්‍රම ගැන හා ප්‍රීතිය ක්‍රම පිළිබඳව සරල හෝ දැනුමක් ඔබ වෙත ඇත්නම් එය ඔබට උදව්වක් වේවි. **ෆර්ටි ඒඩ්ස්** හිදී නම් ඒ විස්තර, අඩංගු සරල ලෙස ලියැවුණු පොත් පිටවක් අපිට ලබා දුන්නා.

එවැනි යම් දැනුමක් ඔබට ඇත්නම් එය වෛද්‍යවරයා හමුවේ ඔබට පහසුවක් වෙනු ඇත. ඔබට නියම කරන හැම පරීක්ෂණයක්ම - හැම ප්‍රීතියක් ගැනම - වෛද්‍යවරයා හා සාකච්ඡා කරන්න. එහි අවශ්‍යතාවය වැදගත් කම - රෝග විනිශ්චය මෙන්ම - සාර්ථකත්වයට එයින් ලැබෙන උදව්ව ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැනගන්න.

ලබන සතියේ දරුපල පමාවට හේතුවන අනියෝග ගැන කතා කරමු.

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු එල පමාවට ප්‍රතිකාර කරන **ෆර්ටි ඒඩ්ස්** ආයතනයේ නිලධාරියකි

දරුපල පමාවන්ගේ ඇයි ?

මේ ලිපි පෙළ සකසන්නේ විශේෂඥ වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතායි.

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හිදී දරු එල පමාව සඳහා වූ බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමන් ඉන්දියාවේදී හා ඉන්දුනීසියාවේදී පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමන් හදාරා ඇති ඔහු 1995දී ලංකාවේ ප්‍රථම දරු එල සඳහා විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය ෆර්ටි ඒඩ්ස් හමින් පිහිටුවා එදා සිට අද දක්වා දරු එල පමාවූ විවාහකයින් දස දහස් ගණනකට සාර්ථකව ප්‍රීතිය සලසා ඇත.



අපගේ ප්‍රතිකාර සඳහා මහනුවර හා කඩවත වෙත යොමුවන්නට පුළුවන්.

මහනුවර ජේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට - අගහරුවාදා, බුහස්පතින්දා, සිකුරාදා සහ ඉරිදා. 182, නුවර පාර, මහර, කඩවත, CDB බැංකුව ඉදිරිපිට - බදාදා සහ සෙනසුරාදා 081 222 46 72 / 077 301 51 22



දුරු චල පනත හැම කනකටම අගේම කිරිකැටයෙක්

ශ්‍රියානි දිනක් මා හමුවීමට පැමිණියේ ඇගේ දරු දෙදෙනාද සමඟය. ඔවුන් යමක්කමක් වැටහෙන තරමේ තරුණ දරුවන් වුවත් දරුවන් ඉදිරියේ පවුල් ආරවුල් දිගහැරීම සුදුසු නැති නිසා කාර්යාල කාමරයෙන් පිටතට වී සිටිනා ලෙස මම ඔවුන්ට පැවසුවෙමි.

ඔවුන් පිටතට ගිය පසු මම ඇය පැමිණි කාරණය ගැන විමසා සිටියෙමි.

තත්පර කිහිපයක් නිහඬව මා දෙස බලා සිටි ශ්‍රියානි කිසිවක් නොකියාම ඇයගේ දුරකතනයේ වූ ඡායාරූපයක් මට පෙන්වූවාය.

“මේ ඉන්නේ මගේ හස්බන්ඩ්, ඔය එයා එක්ක ඉන්නේ එයාගේ හොර ගැනි. මේ ගැනිටත් දැන් අවුරුදු දහයක විතර දරුවෙක් ඉන්නවා.”

ඇය එසේ පැවසුවේ ඉතා සැහැල්ලු හඬකිනි. ඒ නිසාම සැමියාගේ මේ සබඳතාවය පිළිබඳව ඇය කණගාටු නොවන බව මට දැනුණි. නමුත් හරස් ප්‍රශ්න නොඅසා ඇට සිතූ සේ කතාව දිග හරින්නට ඉඩදී මා නිහඬ වුණෙමි.

“මේ අපේ ගෙදර වැඩට හිටිය කෙල්ල, මහත්තයටත් වඩා අවුරුදු විස්සක් විතර බාලයි. මගේ හස්බන්ඩ්ට බිස්නස් දෙක තුනක්ම තියෙන නිසා නමයි ඕකි එයාගේ කරේ එල්ලනේ.”

ශ්‍රියානිගේ සැමියා ප්‍රදේශයේ සුප්‍රකට ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙකු බවත් ශ්‍රියානිට දෙවන දරුවා ලැබුණු පසු නිවසේ වැඩකටයුතු සඳහා උදව්වට පැමිණි ලාබාල යුවතිය සමඟ ඔහු අනියම් සබඳතාවයක් ඇති කරගත් බවත් ඇය කියයි.

“දරුවා ලැබිලා අවුරුද්දක් විතර යනකොට මේ දෙන්නා අතරේ මොකක් හරි හුටපටයක් තියෙනවා කියලා මට නේරුණා. ඒත් ඉතින් මේකි ගේ ඇතුළෙම ඉන්න ගැනිනේ... පිට ගැනු එක්ක යාළු වුණොත් මටත් කරදරේ. අර කතාවටත් කියන්නේ නොදන්න යකාට වඩා දන්න යකා හොඳයි කියලා. ඒ නිසා මමත් ඕවා වැඩිය හාර අවුස්සන්න ගියේ නැහැ.”

ඇගේ කතාවෙන් විකිම්පිත වූ මා ඇයගෙන් විමසා සිටියේ මේ පිළිබඳ සැමියාගෙන් අසා බැලුවේත් නැතිදැයි යන්නයි.

“මම ඕවා අහන්න ගියේ නැහැ. හැබැයි දෙන්නගේ නාච්චම මම දන්නවා කියන එක නම් ටික ටික ඇගෙවිවා.”

ශ්‍රියානි පවසන අන්දමට මෙය සිදුවී ඇත්තේ වසර ගණනාවකට පෙරය. මෙතුඩක් කාලයකට පසු එක්වරම මේ සම්බන්ධයෙන් උපදේශන ලබාගැනීමට සිතුවේ මන්දැයි මම ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි.

“අනේ... මට එයා ඒ ගැනි එක්ක හිටියත් එකයි නැනත් එකයි. ඒක නෙවෙයි මට තියෙන ප්‍රශ්නේ.”

ඇ පැවසුවේ උඩඟු ස්වරයෙන්ය. “ටික දවසක් යඳ්දී ඒ කෙල්ල ප්‍රේමයෙන් වූණා. ඊටපස්සේ තමයි මට තරු ජේන්න පටන්ගත්තේ. පස්සේ මහත්තයා නැති වෙලාවක් බලලා මම කෙල්ලට ගෙදරින් එලවලා දැමීමා. පස්සේ මේකි කොහොමහරි එයාට හම්බවෙන්න ඔබ්බේ එකටම ගිහින්. එදම මෙයා ඒ ගැනිට ගෙයක් අරන් දීලා තියෙනවා.”

මුලදී සැමියාගේ අනියම් සබඳතාවය දෙස ඉතා සැහැල්ලුවෙන් බැලුවත් පසුව කරුණු කාරණා තරමක් සංකීර්ණ වූ බව ශ්‍රියානි කියයි.

“පස්සේ, පස්සේ මෙයා ඒ ගෙදරින් නැවතුණා. මම ඊටපස්සේ කරන නිසා දැන් නම් යන්නේ සතියකට එක දවසක් විතරයි. එයා එහෙ ගියාට මට කමක් නැහැ. හැබැයි එහේ නතර වෙනවට මම කැමති නැහැ. මිස්ට පුළුවන් නම් ඒක එයාට කියන්න.”

ශ්‍රියානිගේ අවශ්‍යතාවය පැහැදිලිය. මේ පිළිබඳව ඇයගේ සැමියා සමඟත් කතාබහ කළ යුතු නිසා මම ඔහුගේ දුරකතන අංකයද ඉල්ලාගෙන ඔහුට ඇමතුමක් ගත්තෙමි.

ප්‍රථමයෙන් ඔහු සමඟ සුභද්‍ර කතාබස්කොට ඔහුට මා පිළිබඳව විශ්වාසයක් ගොඩනැංවීමට මම කටයුතු කළෙමි. පසුව ශ්‍රියානි පවසන කරුණුවල ඇත්ත, නැත්ත කුමක්දැයි මම

අර කතාවටත් කියන්නේ නොදන්න යකාට වඩා දන්න යකා හොඳයි කියලා. ඒ නිසා මමත් ඕවා වැඩිය හාර අවුස්සන්න ගියේ නැහැ



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සුබා මං ගැන හොයද්දි බලද්දි, මගේ දරුවො ගැන හොයද්දි බලද්දි මට ඇත්තටම එයා ගැන ආදරයක් ඇති වුණා

පිට ගැනු එක්ක යාළු වෙනවට වඩා හස්බන්ඩ් ගෙදර වැඩිකාරී එක්ක යාළුවෙන එක හොඳයි

ටික දවසක් යඳ්දී ඒ කෙල්ල ප්‍රේමයෙන් වූණා. ඊටපස්සේ තමයි මට තරු ජේන්න පටන්ගත්තේ

ඔහුගෙන් විමසීම. “දෙවනි දරුවා ලැබුණට පස්සේ එයාම තමයි ගෙදරට සුබාව එක්කගෙන ආවේ. සුබා ආවට පස්සේ ශ්‍රියානි ගෙදර වැඩ වගේම අපි ගැන හොයලා බලන එකත් ටිකෙන් ටික අඩු කළා. දෙවනි දරුවට වූණත් අම්මා කෙනෙක් වගේ හද වඩාගත්තේ සුබා. යාළුවෝ එක්ක ගොපිත් යන එකයි, රූ එක දෙක වෙනකල් පාරටි දන එකයි ඇරෙන්න ශ්‍රියානිට වෙන වැඩක් තිබුණේ නැහැ.”

නිවසේ සියලු වැඩකටයුතු කළමනාකරණය කර ඇත්තේත්, ශ්‍රියානිගේ සැමියාගේත් දරුවන්ගේත් අවශ්‍යතා පිළිබඳව සොයාබලා ඇත්තේත් සුබාය. සෙල්ලක්කාර ජීවිතයක් ගත කිරීමට ප්‍රියතාවයක් දැක්වූ ශ්‍රියානිට ඇයගේ විවෘත ජීවිතයත්, දරුවනුත් මගහැරී තිබිණි.

“සුබා මගේ ගැනත් හොඳට හොයාලා බැලුවා. පස්සේ මම එයත් එක්ක සම්බන්ධයක් පටන්ගත්තා. සුබා මං ගැන හොයද්දි බලද්දි, මගේ දරුවො ගැන හොයද්දි බලද්දි මට ඇත්තටම එයා ගැන ආදරයක් ඇති වුණා. හැබැයි ඒ සම්බන්ධෙ ගැන වුණත් මගේ වයිඊට වැඩි ගාතක් වුණේ නැහැ. ඒ වුණාට මම එයාට වැඩිම සුබාවත් හොඳට සලකන එකට නම් එයාට ඊරියයි.”

ගැටළුවේ මුල, මැද, අග හොඳින් වටහාගැනීමට මට අපහසු නොවීය. නමුත් මා සිතුවාට වඩා මේ ගැටළුව සංකීර්ණය. සුබාට ශ්‍රියානිගේ සැමියාගෙන් දැවෙකුද සිටින නිසා එම සබඳතාවය නවතා දමන ලෙස ඔහුට උපදෙස් දීමට මට කිසිදු හැකියාවක් නොවීය. නමුත් සුබා සමඟත් උරුකනියෙන් කතා කර ඇයගේත් කොන්දේසි කිහිපයකට යටත්ව ශ්‍රියානිගේ ඉල්ලීමට සුබාගේ එකඟත්වය ලබාගැනීමට මට හැකි විය.

එසේම යම් යම් උපදේශන මගින් ශ්‍රියානි තුළ වූ වගකීම් විරහිතබවත්, උඩඟුවත් යටපත්

බලාපොරොත්තු වන බවත් එය එසේ නොවන විටදී ඔහු වෙනත් සුවයක් සොයාගැනීමට සූදානම් නොවන බවත් මම ශ්‍රියානිට පැහැදිලි කළෙමි. තත්ත්වය කෙසේ වුවත් දරුවන් දෙදෙනෙකුගේ පියෙකු වශයෙන් ශ්‍රියානිගේ සැමියා මෙහිදී කටයුතු කර ඇති ආකාරය අනුමත කළ නොහැකි බව මම ඔහුටද පහද දුන්නෙමි.

බිරියකගේ අතින් සැමියාට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් ඉටුකිරීම සැමියාගේත්, බිරිඳගේත් අනෙක්තා සබඳතාවය සම්බන්ධව මට හේතුවන්නේය. සැමියාගේ සියලු කටයුතු නිවසේ සේවිකාවටම බාරදී අත පිහිදගැනීමට යාම සංකීර්ණ ගැටළු රැසක ආරම්භය විය හැකිය.

සැමියාගේ වගකීම් තම මිතුරියන්ට පවරා අනවශ්‍ය පවුල් ගැටළු ඇති කරගත් කාන්තාවන් පවා වසර විසිපහක වෘත්තීමය ජීවිතය තුළදී මට හමුවී ඇත. සැමියා පිළිබඳව හෝ සමාජයේ

වෙසෙනා අන් කාන්තාවන් පිළිබඳව නිතරම සැක කළ යුතු යැයි මා මින් අදහස් කරන්නේ නැත. නමුත් තමා පිළිබඳ සොයා බලන, ආදරය, කරුණාව දක්වන අයට ලොංගතු වීම පණ ඇති සත්ත්වයන්ගේ ස්වභාවය බව වටහාගත යුතුය. නිවසේ සුරතලයට ඇති දැඩි කරනා සහෙකු පවා ඔවුන්ට ආහාරපාන ලබාදෙන පුද්ගලයාට වැඩි සෙනෙහසක් දක්වන්නේ ඒ නිසාය.

සැමියාට හෝ කෝපයක් සාදදීම, ඉඳහිට හෝ රසවත් කැමක් බිමක් පිළියෙල කරදීම, ඔහුගේ ඇඳුමක් මැදීම, අඩුතරමේ වචනයකින් හෝ ඔහු පිළිබඳ සොයා බැලීම ඔහුගේ සතුටට හේතුවන කරුණුය. එසේ නොමැතිව බිරිඳගේ සැමියාට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් අන්‍යයන්ට පැවරීමට යාමෙන් පවුල් ජීවිත අවුල් වන බව ශ්‍රියානිගේ මේ කතාවෙන් වටහාගත යුතුය.

එසේම පවුල් ජීවිතය තුළ ඇතිවන ගැටළු එහි මූලාරම්භයේදීම විසඳගැනීමට උත්සාහ නොකිරීම ශ්‍රියානිගේත් ඇයගේ සැමියාගේත් මා දුටු තවත් දුර්වලතාවයක්ය. තම බිරිඳගේ වගකීම්විරහිත බව ඇයත් සමඟ කතාබස් කර විසඳගැනීමට ශ්‍රියානිගේ සැමියාද කිසිදු විටක උත්සාහකොට නැත.

එසේම ශ්‍රියානිද තම සැමියාගේ අනියම් සබඳතාවය පිළිබඳව ආරම්භයේ සිටම දැනුවත් වුවත් ඒ පිළිබඳව කිසිදු සැලකිල්ලක් දක්වා නැත. නියමයෙන්ම කපා ඉවත් කළ හැකි යමක් පොරොන්වෙන්න කපා ඉවත් කළ නොහැකි වූ තරමටම සංකීර්ණ වූ පසු ඒ දෙස බලා හිඳීමට එලක් නැත. ඒ නිසා මෙවැනි දේ සැමියාත් බිරිඳත් සුභද්‍ර සාකච්ඡා කර විසඳගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුය. එසේත් නොමැති නම් නිසි උපදේශන සේවාවන්ට යොමුවීම වඩා යෝග්‍යය.

සුඛබලයේ මරණය



සංඛ අමරසිංහ

මාධ්‍ය රස්තාව හරි අමුතුයි. ඒ රස්තාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙන අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කඳුළු වෙන අයට වඩා ඔරයි. ඒ අයගේ හිතාවත් වෙන අයට වඩා පළල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදු සිමසි කොලේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

“ඔව් මං තමයි. කවුද ඔය කතා කරන්නේ?”

“මම ----- වසමේ ග්‍රාම නිලධාරී.”

“ආ.. මහත්තයට එහෙනං අපිවත් මතක් වෙලා තියෙන්නේ?”

“අමතක වුණාමත් නෙවෙයි. ඒත් ඉතින් අනිල් මහත්තයට ටී.වී. වැනල් එකක හොඳ රස්සාවක් තියෙන නිසා 5000 ගන්න එකකුත් නෑ කියලයි කතා නොකළේ.”

“ඒ කවටිය හිතන හැටි තමයි. ඒත් ඉතින් ග්‍රාම සේවක මහත්තයට කියන්න ගිය මාසෙන් දුන්නෙ පඩි කාලයි.”

“නෑ? හරි හරි එහෙනං මං අදම අනිල් මහත්තයට 5000 අනුමත කරන්නංකො.”

“බොහොම ස්තු... නෑ.. නෑ.. බොහොම පිං.”

මේ කතාවට මොහොතින් තවු ලැබුණා. අනිල්ව හම්බවෙන හම්බවෙන හැමෝම වගේ ඇහුවේ “පඩි කාල ගන්නද?” කියලයි. මේ කතාව ආයතනයේ ලොකු ලොකු කන්වලට ගියොත් 5000න්ම යැපෙන්න වෙයි කියලා අනිල් ගැස්සිලයි හිටියේ.

ඔය අතරේ දවසක්ද... හැන්දෑවක... නෑ නෑ.. පොතක් බලන්නට හිතනා නෙවෙයි, අනිල්ට මෙන්ම මේ කෝල් එක ආවා.

“හෙලෝ මේ අනිල් මහත්තයද?”

“ඔව් මං තමයි. කවුද මේ කතා කරන්නේ?”

“මම ----- වසමේ ග්‍රාම නිලධාරී.”

“හන්! ග්‍රාම නිලධාරී? තෝ අදත් ආවද මාව අන්දන්න? වල් නරියා. මූණ හංගගෙන කෝල් නොකර වර ඩෝ රේස් ටු රේස්. දෙන්නෙ බෙල්ල ගැලවෙන්න.”

“නෑ.. නෑ.. මං මේ කතා කළේ...”

“කතා කළේ? කතා කළේ පන්දහ දෙන්නද? පන්දහ ගහගනිං නොගෙ”

එහා පැත්තෙන් ඇමතුම විසන්ධි වුණා. අවාසනාවට සත්‍ය කතාවක් කියන්න ඒ පාර අනිල්ට කතා කරලා තියෙන්නෙ ඇත්තම ග්‍රාම නිලධාරී මහත්තයා. අනිල්ගෙ හාෂා විලාසය ගැන ග්‍රාම නිලධාරී තැන ගමේ තැන තැන බොහෝදෙනෙක්ව දැනුවත් කරලා තිබ්බා. කොටින්ම පන්සලේ ලොකු හාමුදුරුවන්වත්.

“මුං කරන අලුගුත්තේරු වැඩ නිසා මට වැල්ලෙ බෙල.. වින්.. ඒකත් වැරදෙනවා. බෙල්ලෙ වැල දගන්න තමයි වෙන්නෙ.”

අනිල් නාළිකාවට ඇවිත් කිව්වා.



වල් නරියා! වර ශේෂ ටු ශේෂ

අනිල්, ජනප්‍රිය රූපවාහිනී ආයතනයක පසුකල නිර්මාණ ශිල්පියෙක්. අනිල් හොඳ මනුස්සයා. ඒත් පොඩි වැරද්දකට තිබ්බේ නිකං ලැබෙනව නං පොරෝ පාරක් හරි බාරගන්න සැදීපැහැදී සිටීම. මේක දන්න පසුකල අංශෙ කවටිය අනිල්ට පොඩි බයිටක් දෙන්න කල්පනා කළා. ඒ කල්පනාවෙ ප්‍රතිඵලයක් විදිනට ගෙදර ඉන්න දවසක අනිල්ට කෝල් එකක් එනවා.

“හෙලෝ මේ අනිල් මහත්තයද?”

“ඔක්ස්ෆර්ඩ් ඇස්ට්‍රොසෙනිකා පළමු මාත්‍රාව ගන්න අය වෙන වර්ගයකින් දෙවෙනි මාත්‍රාව ගන්නොත් මොනවා වෙයිද?”

සඳුද දවස තිස්සෙම සිසිර කතා කළේ ඒ ගැන.

“ඇත්තටම බැසිල් පාර්ලිමේන්තු ආවොත් තෙල් මිල අඩුවෙයිද?”

ඒක තමයි සිසිරගෙ අගහරුවාද ප්‍රශ්න.

“පෝට් සිටිය නිසා ලංකාව වින කොළනියක් වෙයිද?”

මුළු බදුදම සිසිර ඒ ගැන වද වුණා.

සිසිරගෙ මේ ප්‍රශ්නකාරී ජීවිතය නාළිකාවේ අනිත් අයටත් ප්‍රශ්නයක් වුණා. මොකද සිසිර හැමතියෙම අනිත් අයගෙ රාජකාරි වලටත් බාධාවන විදිනට මේ ප්‍රශ්නත්, ඒවට එයාගෙ විසඳුනුත් ඉදිරිපත් කරනවනෙ. බැරිම තැන හැමෝම නියෝජනය කරමින් දෙන්නෙක් ඉදිරිපත් වුණා සිසිරව දැනුවත් කරන්න.

රටේ තියෙන ප්‍රශ්න ගැන කතා කර කර හිටියා කියලා ඒවා විසඳෙන්නෙ නැහැනෙ. අපි ඒවා අමතක කරලා අපේ එදිනෙද වැඩ ටික කරගන්න ඕනෙ.”

එක්කෙනෙක් කතාව

පටන්ගන්නා. “වින්! ප්‍රශ්නවලින් පැනලා යන්නෙ කොන්ද පණ නැති පෙන්නද.”

සිසිර කිව්වෙ ඔලොක්කුවට වගේ.

“හරි හරි ඔයාට ඔය කරමටම ප්‍රශ්න ඕනෙ නං අපි දෙන්නං ප්‍රශ්න.”

“ඒ මොනවද ඒ?”

සිසිර ඇහුවේ නිකං මං නොදන්න ප්‍රශ්නත් මේ රටේ තියෙනවද වගේ මුඩ එකකින්.

“ඔන්න එහෙනං ප්‍රශ්න ලැයිස්තුව....”

එක... සිබ්‍රාට තියෙන්නෙ කළු ඇගේ සුදු ඉරිද? සුදු ඇගේ කළු ඉරිද?

දෙක... රවුම් පීසා ඇයි හතරැස් පෙට්ටිවල දන්නෙ?

තුන... දිය කිඳුරියක් මරණ මිනිහෙක් මිනීමැරුවෙක් වෙනවද? ධීවරයෙක් වෙනවද?

හතර... ”

“හතර ඕනෙ නෑ. මඟුල.”

සිසිර සගයො දෙන්නට බැන බැන එනනින් ගියා. හැබැයි එද ඉදන් සිසිර කා එක්කවත් රටේ ප්‍රශ්න කතා කරන්න ආවෙ නෑ.

(ඔබත් අත්හද බලා, ප්‍රතිඵල අපිට කියන්න.)

දිය කිඳුරියක් මරණ මිනිහෙක් මිනීමැරුවෙක් වෙනවද? ධීවරයෙක් වෙනවද?



Sangsu SLIMFAST ස්ලිම්ෆාස්ට් ඖෂධික ජේ පානය

වේගවත් මේද දුහනයක් ප්‍රතිශක්තිකරණය දෙගුණයකින් ඉහළට දැන් හීන් භාරං සමගින් නව ස්ලීම් ෆාස්ට් නවත් වේගවත් ක්‍රියාකාරී

ස්ලීම් ෆාස්ට් පානය 100% ස්වභාවික ආපූර්වේද පානයකි. විශේෂයෙන්ම උදරය ආශ්‍රිත තැන්පත්ව ඇති ඝන මේද තට්ටුව දහනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේගවත් ක්‍රියාකාරීත්වය මෙයින් ලබා දෙයි. හීන් භාරංවල අඩංගු ස්වභාවික විටමින් ඒ සහ හරිත තේ අඩංගු ඇන්ටිඔක්සිඩන්ට් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය දෙගුණයකින් ඉහළ දමයි. ආපූර්වේද දැපාර්ටමේන්තුවේ අනුමැතිය සහිතයි. දිනපතා ලබා ගැනීමට පුරුදු වන්න. ■

සමටත් සුමුදුයි

Dr.A.A.D.C. Sandamali B.A.M.S.(Colombo) Diploma in counselling Psychology S.L.A.M.C.reg.No.14804.

අනුකූලතා ඇති බවින් පහසුවෙන් සිඳුම් ලබන්න

ආපූර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය රු.400/-ත් පමණයි

දිවයින පුරා කායිකත් ගෘහි. ආර්ථික. මුදල්, සිලින් ඇතුළු සියළුම ගෘහි වලින්

077 338 7363

BIONGPLUS PREMIUM NUTRITIONAL HAIR COMPLEX

කෙස් හැලෙනවාද? කෙස් ශක්තිමත් හැද්දේ? තැනින් තැන අඩුයි වගේද? මෙන්න විසඳුම ...

ISO 22000:2005

FOR THICK AND LONG HAIR, STOPS HAIR FALL

ශරීරයේ වැඩිමත් සමග නිරෝගී පෙනුම හා යම් වයසකදී අපගේ වර්ධනය සිදු වෙයි. සිරුරේ විටමින් හා ඛනිජ ස්වාභාවික Biongplus ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පෝෂණ අතිරේකය නොලැබුණොත් ශරීරයේ දිනපතා එක බැගින් මසක් ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒ අවයව වර්ධනය හා නිරෝගී මත්භාවය හීන වෙයි. එවිට හිසකෙස් වලට අවශ්‍ය විටමින් අමතරව ලබා ගැනීමෙන් කෙස් වලට අවශ්‍ය ශක්තිමත් භාවය.

නිරෝගී පෙනුම හා වර්ධනය සිදු වෙයි. ස්වාභාවික Biongplus පෝෂණ අතිරේකය දිනපතා එක බැගින් මසක් ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒ අවයව වර්ධනය හා නිරෝගී මත්භාවය හීන වෙයි. එවිට හිසකෙස් වලට අවශ්‍ය විටමින් අමතරව ලබා ගැනීමෙන් කෙස් වලට අවශ්‍ය ශක්තිමත් භාවය.

Dr.A.A.D.C. Sandamali B.A.M.S.(Colombo) Diploma in counselling Psychology S.L.A.M.C.reg.No.14804.

Available at Cargills, Arpico, Pharmacies Call : (77) 338 7363

“මරු පදින තරඟවලදී අවුරුදු ගණනක් එක දිනට මම පරාද වුණා. ඇත්තම කිව්වොත් ඒ දවස්වල මාත් එක්ක තරඟ කරන්න අහිත් කට්ටිය පොර කනවා. මොකද මම අතිවාරයක්ම පරාද වෙනවා කියලා විශ්වාසයක් දන්නවෙත්. අන්තිමට පරදින එක මටම තිත්ත වුණා. ඒ නිසා පරාජය කොහොමහර් ජයග්‍රහණයකට පෙරලගන්න ඕනේ කියලා මම හිතුවා. ඒ දැකී අධිෂ්ඨානය නිසා තමයි මේ තරම් දුර ගමනක් එන්න මට පුළුවන් වුණේ.”

පරාජය හෝ ජයග්‍රහණය යනු යමෙකුගේ හැකියාව හෝ නොහැකියාව නොවේ. විය යුත්තක් කළ හැකිද නොහැකිද යන්න පිළිබඳව යමෙකු තුළ ඇති විශ්වාසයයි. එසේ කියන්නේ සමාධ්‍යා ගජනායක ය.

වයස අවුරුදු 14දී ලංකාවේ ලාඛාලතම මරු පැදීමේ ජාතික ශූරිය ලෙස වාර්තා තැබූ ඇය ඉන්පසුවද ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ මරු පැදීමේ තරඟ රැසකින් ජයග්‍රහණ ලබා ඇත.

එපමණක් නොව ඇය ‘smkya’ නම් ඇගේම ව්‍යාපාරයක හිමිකාරියයි. අද ‘ධරණි’ කවරය සරසන මේ හැඩකාරිය ඇයයි.

කොළඹ විශාලා විද්‍යාලයේ ආදි සිසුවියක වන සමාධ්‍යා මරු පැදීමට යොමුවූයේ ඇයගේ පවුලෙන් ලද ආහානය නිසාය.

“මට අක්කලා දෙන්නෙකුයි, ඇයා කෙනෙකුයි ඉන්නවා. වයාලත් පොඩි කාලේ ඉඳලම ක්‍රීඩාවක් විදිනට මරු පැද්ද. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මටත් මරු පදින්න කැමැත්තක් ඇති වුණේ. 2005දී තමයි මම මුලින්ම මරු පදින්න පටන්ගත්තේ. එතකොට මට අවුරුදු හයයි.”

ප්‍රථමයෙන් ඇය පෝරාගත්තේ මරු පැදීමේ කේවල තරඟ අංශයයි.

“2005 අවුරුද්දේ ඉඳලම තරඟවලට සහභාගී වුණත් එක තරඟයකවත් දිනන්න නම් මට බැර වුණා. 2011 අවුරුද්දේ තමයි කොහොමහර් දිනනවාමයි කියලා මම හිතාගත්තේ. එහෙම හිතාගෙන හැමදම පාන්දර පහට එතර හිතීමලා බෝට්ටුවත් තනියම වැවට දැගෙන මම පුහුණුවීම කටයුතු කළා.

ඔය විදිනට පුහුණු වෙලා මම තරඟයකට ගියා. එදත් වෙනද වගේම කවුරුත් මාව ගනන් ගත්තේ නැහැ. වයාලා මගේ ගැන වැඩි අවධානයක් දුන්නේ නැති නිසා මට ලේසියෙන්ම දිනන්න පුළුවන් වුණා.”

දැඩි අධිෂ්ඨානය නිසාම ජයග්‍රහණ බොහෝමයක් ලබාගත් ඇය ඒ සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ පිළිබඳවත් මෙසේ සිහිපත් කළාය.

“2011 මම අවුරුදු 18ත් පහළ මරු පැදීමේ තරඟ අංශයේ ජාතික ශූරිය වුණා. ඊටපස්සේ 2013දී කනිෂ්ඨ මරු පැදීමේ තරඟයකින් ආසියාවේම දහවැනි ස්ථානය දිනාගත්තා. ඒ වගේම 2014දීත් ඒ තරඟයේම හත්වැනි ස්ථානය දිනාගත්ත මට පුළුවන් වුණා. ඊට අමතරව 2016 ආසියානු සහ සාගර කලාපයේ ඔලිම්පික් සුදුසුකම් සඳහා වන තරඟයෙන් 12 වැනි තැනට රැස්කරගත්ත මට පුළුවන් වුණා. ඇත්තටම ඒකත් මම ලබාපු සුවිශේෂීම ජයග්‍රහණයක්. මේවට අමතරව ලංකාවේ පැවැත්වුණ තරඟ රැසකින්ම මම ජය ලබාගෙන තියෙනවා.”

මරු තරඟයක ජය සඳහා විශාල බරකින් යුතු මරු කඳ ක්ලෝම්ටර් දෙකක් පමණ පැදිය යුතුය. කණ්ඩායම් තරඟවලදී විය තරමක් පහසු වුවද කේවල තරඟවලදී නම් මේ කටයුත්ත පහසු නැත. ඒ නිසාම රටවල් රැසක අති දක්ෂයින් සමඟ කරට කර තරඟ කර ඇ ලබාගත් ඒ ජයග්‍රහණ අතිවිශිෂ්ටයි.

කේවල අංශයේ තරඟවලට අමතරව කණ්ඩායම් තරඟ, වෝටර්-පෝලෝ වැනි ක්‍රීඩා අංශවලින්ද ඇ ජයග්‍රහණ රැසක් ලබා ඇත. ක්‍රීඩා කටයුතු අතරතුර පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු සම්බර කරගත් ආකාරය පිළිබඳව කියන්නද සමාධ්‍යා අමතක නොකළාය.

“මම A/I වලට පංතිය යනකොට, ‘ඔයා මරු පදින්න යන නිසා මගේ ක්ලෝස්වලට නම් එන්න එපා’ කියලා සර් කෙනෙක් මාව පංතියෙන් අයිත් කළා. ඇත්තටම එද මට හරියට දක හිතුණා. පස්සේ මම කොහොමහර් වෙත පංතියක් නොයාගත්තා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, රෑ නිදි මරාගෙන පාඩම් කළා. හැබැයි එහෙමයි කියලා මම පුහුණුවීමට යන එක නතර කළෙත් නැහැ. A/I විභාගය ලියලත් නවසට මරු පදින්න ගියා. ඒත් ඉතින් මම විභාගයෙන් හොඳට පාස් වුණා. ක්‍රීඩාව නිසා අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වෙනවා



කවුරුත් මාව ගනන් ගත්තේ නැති වෙලාවකයි මම දිනුවේ

ළාඛාලතම මරුපැදීමේ ශූරිය සමාධ්‍යා ගජනායක

අපේ අම්මා අපිට පොඩි කාලේ ඉඳලම දන්නේ එළවළු, පලතුරු, ධාන්‍ය වගේ දේවල්. කවදාවත් අපිට කෘතීම කෘම කන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. ඒ හුරුව නිසා දැනටත් අපිට ඒ වගේ කෘම කන්න අමාරුයි

කියලා සමහරු කියනවා. හැබැයි උනන්දුව, උත්සාහය තියෙනවා නම් නැහැ, බැහැර කියලා දෙයක් නැහැ කියලා තමයි මට කියන්න තියෙන්නේ.”

නොසැලෙන උත්සාහයත්, කැපවීමත් අතිමුඛ කළ නොහැක්කත් නැතැයි මේ වනවිටත් ඇය අපට සපට කර අවසානයයි.

ක්‍රීඩාවටත්, අධ්‍යාපනයට පමණක් නොව ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමටත් කුඩා කල සිටම ඇ ඇපකැප වී ඇත.

“මම පොඩි කාලේ ඉඳලම ව්‍යායාම කරන කෙනෙක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි කෘමකිම ගැනත් හොඳ අවධානයක් දක්වනවා. හැබැයි ඒකට නම් ස්තූතියක් වෙන්න ඕනේ මගේ අම්මට. අපේ අම්මා අපිට පොඩි කාලේ ඉඳලම දන්නේ එළවළු, පලතුරු, ධාන්‍ය වගේ දේවල්. කවදාවත් අපිට කෘතීම කෘම කන්න ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. ඒ හුරුව නිසා දැනටත් අපිට ඒ වගේ කෘම කන්න අමාරුයි. ගොඩක් අය පිම් ගිනිත් ව්‍යායාම කරනවා. හැබැයි කෘම, බීම ගැන නම් හිතන්නෙම නැහැ. ඒක හරිම වැරදි පුරුද්දක්.”

අද සමාජයේ බොහෝදෙනා ව්‍යායාම සහ ආහාර පාලනය පිළිබඳව අවධානය යොමු නොකරන බවත් ඇයගේ ව්‍යාපාරයේ අරමුණ විය තරමකට හෝ වෙනස් කිරීම බවත් ඇ කියන්නීය. එසේම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සම්බන්ධයෙන් ඇ ආරම්භ කර ඇති මේ ව්‍යාපාරය එක් රැයකින් ඉටුවු සිහිනයක් නොවන බවත් කිව යුතුය.

“මම අම්මගෙන්, තාත්තගෙන් සල්ලි ඉල්ලගන්න කැමති ළමයෙක් නෙවෙයි. ඉතින් A/I විභාගය කරලා ඉවරවුණු ගමන් මම අපේ ඉස්කෝලේ ගාව තයෙන කේක් කඩේක වැඩ කළා. එහත පිහනුත් හේදවා. ඒකෙනුත් මම දෙයක් ඉගෙන ගත්තා. ගොඩක් අය ඒ වගේ තැනකට ගියාම කෘමකිම හලලා ඒ තැන විභාග කරනවනේ. හැබැයි ඒවා අස්පස් කරන්න ඕනේ තවත් මනුස්සයෙක් කියන එක

ඒ වගේම දැන් මට අලෙවිකරණ සහ විකුණුම් කණ්ඩායමක් එනෙමත් ඉන්නවා. ඇත්තටම මම යම් තැනකට ආවේ මගේ තනි උත්සාහය නිසා නෙවෙයි. මගේ ගෙදර අය, පුහුණුකරුවන්, ව්‍යාපාර කණ්ඩායම සහ මාව වටිටන්න හැදෑව ඇය පවා මේ ගමනේදී මට ශක්තියක් වුණා කිව්වොත් හරි.”

සුන්දර සිහින් සිරුරක් ලැබීම ව්‍යායාමවල අමතර ප්‍රතිලාභයක් පමණක් බව සමාධ්‍යා පවසන්නීය. බොහෝදෙනා නොදැනුවත් වුවත් ව්‍යායාම කිරීම මනස සවිමත් කිරීමට ඇති හොඳම මගක් බවත් ඇය කියයි.

“ව්‍යායාම කරද්දී හිත වගේම මනසත් ශක්තිමත් වෙනවා. අපේ ඉලක්කවලට පහසුවෙන්ම යන්න ඇත්තටම ඒක අපිට ශක්තියක් වෙනවා. දවස පුරා අපිට ඇතිවෙන දුක, තරඟ, ආතතිය තවත් කෙනෙක්ගේ පිටින් යවන්නේ නැතුව ව්‍යායාම කරනා ඒ පිඩනය පිට කරලා මනස නැවුම් කරගන්න පුළුවන්.”

මේ ගමනේදී සමාධ්‍යාට ලැබුණු යහපත් මෙන්ම අයහපත් ප්‍රතිඵලද තිබූ බව ඇය පවසයි. නමුත් ඒවා සම සිහින් දරාගැනීමට තරම් එහිතරබවක් ඇ සතුටුවද විශේෂත්වයකි.

“ඉස්සර නම් අහිත් අය කියන ඒවට මමත් හරියට හිත රිද්දගන්නා. සමහරදට පැය ගණන් ඒවා හිත හිත අඩනවා. හැබැයි ඒක බොරු වැඩක් කියන එක පස්සේ මටම තේරුණා. ඉතින් කෙනෙක් හොඳක් කිව්වත්, හරකක් කිව්වත් හිතාවෙලා ස්තූති කරන එක තමයි හොඳම දේ.”

මම අහිත් අයටත් කියන්නේ වෙන අය කියන ඒවට දුක් වෙන්න එපා. කොච්චර දක්ෂ වුණත් අවස්ථා ලැබුණත් තමන්ට දෙයක් බෑ කියලා හිතනවා නම් ඒක බෑම තමයි. ඒ නිසා මට ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියලා හැමවෙලේම හිතන්න.”

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි
භාගරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්
භාගරූප පසුබිම - Colombo Rowing Club

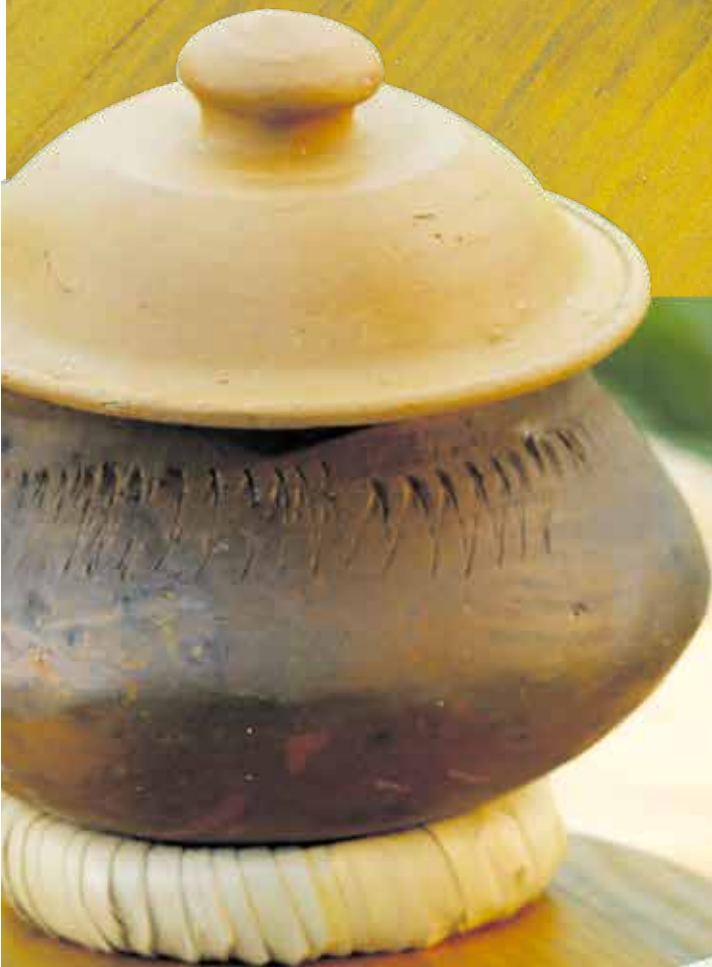




ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම
ප්‍රවීණ සුපවේදිනී ලක්ෂ්මී ලොරෙන්සුනේවා



ඉඹුල් කිරිඳි වෙනසම විදියට



කිරිඳි සඳහා

- සුදු කකුළු හාල්
- පොල් කිරි
- ලුණු රස අනුව

පැණි පොල් මැල්ලුම් සඳහා

- ගාගන් පොල්
- සීනි
- කිතුල් පැණි
- මුංආට
- කරඳුමුංගු
- කරාඹුනැටි
- ලුණු ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම බත් එක සාමාන්‍ය පරිදි පිසගන්න.
- පිසගෙන අවසානයේ රස්නේ තියෙනවිටම ලුණු මිශ්‍ර පොල් කිරි එකතු කරගෙන කිරිඳි පිසගන්න.
- මුංආට ටිකක්, කරඳුමුංගු සහ කරාඹුනැටි ටිකක් කබලේ බැඳගෙන කැලි සිටින සේ කුඩු කරගන්න.
- හාපනයක් ලිප තබා පොල්, කිතුල් පැණි, සීනි, ලුණු දමා කලවම් කරන්න.
- තෙත ගතිය තියෙනවිට මුංආට මිශ්‍රණය එකතු කරගන්න.
- පැණි බේරෙන්නේ නැති පදම එනතෙක් පිසගන්න.
- ඉන්පසු කෙසෙල් කොළයක පොල් කිරි ටිකක් හා කිරිඳි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තබා සාදාගත් පැණි පොල් මැල්ලුම් මැදට දමා ගුලි සාදාගන්න.
- (කෝප්පයකට කිරි ටිකක් හා ගුලි වෙනුවට කෝප්ප ආකාරයටද සාදාගත හැකියි.)



ඉඹුල් කිරිඳි වෙනසම විදියට හදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

කිරිකොස් හිනාදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොඬියට කපාගත් කොස් මදල සහ කොස් ඇට
- උකු පොල්කිරි
- පොඬියට කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2-3
- පොඬියට කපාගත් ලොකු ලුනු ගෙඩි 1/2
- රම්පේ
- කරපිංචා
- සේර කෂල්ලක්
- කුරුඳු පොතු කෂල්ලක්
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- දිය ගතියට අඹරාගත් අඛ ස්වල්පයක්
- උළුහල් මිශ්‍රණය තේ හැඳි 1/4 (උළුහල්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කඩලේ බැඳගෙන කුඩු කරගන්න)
- කෂලිමිරිස් තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව

සාදාගන්නා ආකාරය

- කොස් මදල සහ ඇට ලුණු ස්වල්පයක් කලවම් කර විනාඩි 10ක් පමණ තම්බාගන්න.
- භාජනයකට පොල් කිරි දමා, කහ, ලුණු, උළුහල් මිශ්‍රණය, කෂලිමිරිස්, අඹරාගත් අඛ දමා කලවම් කරන්න.
- දැන් භාජනය ලිපේ තබන්න.
- රම්පේ, කරපිංචා, සේර, අමුමිරිස්, ලුනු එකතු කරන්න.
- කිරි ටික රත්වනවිට කොස් ටිකද දමා පිසගන්න.



කිරිකොස් හිනාදුම හදුනා හැටි බලන්න මෙම QR කේඛි එක ස්කෑන් කරන්න



ඇඹරැල්ලා කලු කිරිඳි



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොතු ඉවත්කළ මෝරපු නැති පොඬි ඇඹරැල්ලා ගෙඩි
- පොල්තෙල් තේ හැඳි 4
- කපාගත් අමුමිරස් කරල් 2
- කරපිංචා
- සීනි වැකිපුර
- ලුණු රස අනුව
- කහ ස්වල්පයක්
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 3
- බැඳපු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 2
- උළුභාල් මිශ්‍රණය (උළුභාල්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කඩලේ බැඳගෙන කුඩු කරගන්න)
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- ඇඹරැල්ලා ගෙඩි ඇතිලියක අතුරා ගන්න.
- වියට ලුණු, අමුමිරස්, කරපිංචා, සීනි තේ හැඳි 4, ලුණු ස්වල්පයක්, කහ ස්වල්පයක්, බැඳපු තුනපහ කුඩු දමන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත් වනවිට සීනි තේ හැඳි 2ක් දමාගන්න. විය රත්වත් පාට වනවිට මිරිස් කුඩු එකතු කර ලිපෙන් බාගෙන ලුණු ටිකක් කලවම් කරන්න.
- මෙම සීනි මිශ්‍රණය ඇඹරැල්ලා ඇති ඇතිලියට දමාගෙන ඇතිලිය ලිපේ තබන්න. ඇඹරැල්ලා වැසෙන ප්‍රමාණයට වතුර එකතු කරගන්න.
- උළුභාල් මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක්, කුරුඳු පොතු කැල්ලක්, රස අනුව නැවත ලුණු සහ සීනි දමාගන්න.
- මඳ ගින්දරේ හින්දාගන්න.



ඇඹරැල්ලා කලුකිරිඳි නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

තැම්බුම් හොද්ද (රසම්)



තැම්බුම් හොද්ද
(රසම්)
නදන නැටි ඔලන්ත
මෙම QR කේතය එක
ස්කෑන් කරන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැලි සිටින සේ කුඩුකරගත් කොත්තමල්ලි තේ හැඳි 4-5 (අමු කොත්තමල්ලි සෝද අවිචේ වේලාගෙන කුඩු කරගන්න)
- කැලි සිටින සේ කුඩු කරගත් සුදුරු තේ හැඳි 2
- මහදුරු ඇට තේ හැඳි 1
- ගම්මිරිස් ඇට තේ හැඳි 1
- උළුනාල් මිශ්‍රණය (උළුනාල්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කබලේ බැඳගෙන කුඩු කරගන්න)
- ලුණු රස අනුව
- අඹරාගත් සියඹලා
- ලොකුචට කපාගත් සුදුලුනු බික් 4-5
- ලොකුචට කපාගත් ලොකු ලුනු ගෙඩි 1
- රම්පේ
- කරපිංචා
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා වතුර දමා රත්වෙන්න හරින්න.
- එයට කොත්තමල්ලි කුඩු, සුදුරු, මහදුරු, ගම්මිරිස්, උළුනාල් මිශ්‍රණයෙන් ටිකක්, ලුණු, සියඹලා වැඩිපුර කොටසක් දමාගෙන කලවම් කරන්න.
- සියල්ල හොඳින් තැම්බී මිශ්‍රණය නටනවිට සුදුලුනු සහ ලොකු ලුනු දමාගන්න.
- මද වේලාවකින් රම්පේ, කරපිංචා සහ කුරුඳු පොත්තක් දමා කලවම් කරගන්න.



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



එක වැඩේ දෙක කළත් දරුවන්ට කුසසියට එන්න දෙන්න

ඔබේ දරුවා ගැනු දරුවෙක් වුණත් පිරිමි දරුවෙක් වුණත් පුංචි කාලේ ඉඳලා එයාලට උයන පිහන දේවල් ගැන පුංචි හරි අවබෝධයක් දෙන එක අම්මා කෙනෙක්ගේ වගකීමක් කියලයි මම හිතන්නේ. සමහර තරුණ ගැනු දරුවෝ ඉන්නවා කුසසියට යන එක, තමන්ගේ කෑමක් බීමක් තමන්ම හදගන්න එක මදිකමක් නැත්නම් ලැස්ඡාවක් කියලා හිතන. හැබැයි ගැහැනු දරුවෙක් වුණත් පිරිමි දරුවෙක් වුණත් හදිසියට බතක් උයලා, පොල් සම්බෝලයක් හදලා, පර්ප්පු ටිකක් හදගන්න දැනගෙන හිටියා කියලා ඒකෙන් හොඳක් මිසක් නරකක් වෙන්නේ නෑ. දරුවන්ට පුංචි කාලේ ඒ දේවල් පුරුදු නොකළොත් සමහරවිට ඒ දරුවෝ ලොකුවෙලා සමාජගත වුණු දවසක වැඩිපුරම බැණුම් අහන්න වෙන්නේ දෙමාපියන්ට.

අතින් එක සමහර ගෙවල්වල අම්මා උයන වෙලාවට පුංචි දරුවෝ කුසසියට ආවොත් අම්මලා කරන්නේ 'හිඳිලා පොත්පත්වල වැඩ කරගන්න, මේව මට කරගන්න පුළුවන්' කියලා දරුවන්ව හරවලා යවන එක. සමහර වෙලාවට එයාලා කුසසියට ආවම එක වැඩේ දෙක වෙනවා තමයි. හැබැයි එහෙමයි කියලා අපි දරුවන්ට ඒ අවස්ථාව නොදන්නොත් සමහරවිට ආපහු කඩදවත් එයාලට ඒ අවස්ථාව ලැබෙන එකක් නැතිවෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මගේ වැඩවලට දරුවන්ව සම්බන්ධ කරගන්න හැටි වගේම එයාලගේ කෑම ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන හැටිත් කියන්න ඕන කියලා හිතුවා.

මං හැමවෙලේම කියනවනේ කෑම හදන එක අපි අපේ ආදරේ පෙන්නන තවත් විදියක් කියලා. ඒ නිසා දරුවෝ ඉස්කෝලේ යද්දි මං උදෙන්නම ඇහැරලා හදන කෑම පෙට්ටිවල ලස්සන, රස විතරක් නෙවෙයි ආදරෙන් පිරිලා තියනවා. ඒ වගේම එකම විදියට නැතුව වෙනස් වෙනස් කෑම වෙනස් වෙනස් විදිවලට දෙන්නත් මං උපරිම උත්සාහ ගන්නවා. මොකද අපි එකම කෑම රටාවකට කැමති නෑ වගේ දරුවොත් එකම දේ කන්න කැමති නෑ. හැමදම එකම දේ එකම විදියට දිලා දරුවෝ කන්න නෑ කියලා එයාලට වෝදනා කරන එක ඇත්තටම වැරදියි. ඒ නිසා අම්මා කෙනෙක් දරුවන්ට කෑම හදද්දි ටිකක් උපක්‍රමශීලී වෙන්නත් ඕන.

මං හැමදම දරුවන්ට බත්ම දෙන්නේ නෑ. පොඩි අය බත්ම

කන්න ආසන් නෑ. අපේ ගෙදර දවල්ට පාන්, නුඩල්ස් එහෙම කන වේලාවලුත් තියෙනවා. ඒවා එයාලා ආස ක්‍රමේකට හදලා දෙනවා.

පුංචි පුංචි හැඩ වැඩ දලා කෑම හදලා දෙද්දි දරුවෝ ගොඩක් ආසාවෙන් කනවා. ඒ වැඩේට මං ගාව තියෙනවා එක එක හැඩවල cutters. බත් පාවිච්චි කරලා ඒවාගෙන් එක එක හැඩවල කෑම හදන්න පුළුවන්. ජපානේ ඒවාට කියන්නේ 'ඔනිගිරි' කියලා. ඔයාලට මේ වචන අලුත් වගේ දැනෙයි. ඒත් මගේ හිතට සතුටුයි වෙන රටක කෑමවල අත්දැකීම ලංකාවේ අපේ ගෘහණියන් එක්ක මෙහෙම හරි බෙදගන්න පුළුවන් වෙන එක ගැන.

බත් පාවිච්චි කරලා අතින් හරි කට්ටු එකක් ආධාරයෙන් හරි තමයි ඔනිගිරි හදන්නේ. බත් ඇතුලට මාළු, මස් වර්ග දලත් ඔනිගිරි හදනවා. ජපන් හාල ඇලෙන හාලක් නිසා එකෙන් හැඩ හදන්න ලේසි. සරලවම කිව්වොත් අපේ ඉබුල් කිරිබත් වගේ. සමහරවිට අපේ බත් පොඩ්ඩක් බෙරි කරගන්නොත් හදන්න බැරි වෙන එකකුත් නෑ.

ලංකාවේ වගේම මේ දවස්වල මං ඉන්න රටෙන් කොරෝනා ඉක්මනින් පැතිරෙනවා. ඒ නිසා මෙහෙත් තුන්වෙනි පාරට ආපහු ඉස්කෝල වැනුවා. මාසෙක ඉදන් පොඩි අය අන්තර්ජාල මාධ්‍යයෙන් පාසල් වැඩ කරන්නේ. අවුරුදු තුනේ

හැබැයි ගැහැනු දරුවෙක් වුණත් පිරිමි දරුවෙක් වුණත් හදිසියට බතක් උයලා, පොල් සම්බෝලයක් හදලා, පර්ප්පු ටිකක් හදගෙන හිටියා කියලා ඒකෙන් හොඳක් මිසක් නරකක් වෙන්නේ නෑ. දරුවන්ට පුංචි කාලේ ඒ දේවල් පුරුදු නොකළොත් සමහරවිට ඒ දරුවෝ ලොකුවෙලා සමාජගත වුණු දවසක වැඩිපුරම බැණුම් අහන්න වෙන්නේ දෙමාපියන්ට

මගේ පුංචි අයාන් පුනාටත් online schooling තියෙනවා. නතාර් දූගෙයි, ඔව්නා දූගෙයි online school එක 8ට පටන් ගන්නාම ඉවර වෙන්නේ 3.30ට. පැයෙන් පැයට පොඩි විවේක වේලාවක් එක්කම පාසලේ විදියටම වැඩ ටික online class එකෙන් වෙනවා. ගෙදරටම කොටුවෙලා ඉන්න නිසා දරුවෝ ඉන්නේ පීඩනයකින්. ඒ නිසා Electronic devices වලට එයාලා ඇබ්බැහි වෙන්නත් තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඉතින් මං ගොඩක් වේලාවට කරන්නේ ඉස්කෝලේ වැඩ ඉවර වුණාම හවස්වරුවේ එයාලවත්



හැමදම එකම දේ එකම විදියට දිලා දරුවෝ කන්න නෑ කියලා එයාලට වෝදනා කරන එක ඇත්තටම වැරදියි. ඒ නිසා අම්මා කෙනෙක් දරුවන්ට කෑම හදද්දි ටිකක් උපක්‍රමශීලී වෙන්නත් ඕන

එකතු කරත් මොනවහරි හදන එක. කේක් හදන වැඩේට මගේ දරුවෝ තුන්දෙනාම ආසයි. සමහර වෙලාවට ඒ වැඩවලට එකතු කරගන්නම එයාලා පිටි බිම හලනවා, බිත්තර කඩනවා. ඇත්තටම කිව්වොත් වැඩේ එක දෙක වෙන වේලාවලුත් තියනවා, ඒත් ඒකෙන් දරුවෝ අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්නවා. එයාලට විනෝදෙකුත් ලැබෙනවා.

තව මං එයාලා එක්ක සොසේජස් පේස්ට්ටි හදනවා. එයාලා ආසම ඒවා හදන්න. උදේ ඉදන් e learning එක්ක ඔට්ටු වෙලා ඉඳලා පැට්ටි තුන්දෙනාට මහන්සිය නිවාගන්නයි විනෝදවෙන්නයි ඒක හොඳ වැඩක් බව මට තේරුණා. පේස්ට්ටි ශීට් එක සොසේජස් වටේ ඔහන්න, බිත්තර සාරු මුශ් එකකින් සෝසේජස් පේස්ට්ටි උඩ ගාන්න ආක්කලා දෙන්නා හරි ආසයි. මල්ලිටත් පොඩි පොඩි වැඩ ටිකක් දෙනවා හිත රිද්දන්න බැරි නිසා. මේ වගේ පොඩි පොඩි වැඩවලට දරුවෝ හුරුකරගන්නාම එයාලාට ඒකාකාරීවෙන්න මිඳෙන්න හොඳ අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

ඒ වගේම විශේෂයෙන්ම පිරිමි දරුවෙක් නම් කුසසියට යන එක, උයන පිහන දේ වලට උදව් කරන එක වරදක් කියලා හිතන්න පෙළඹෙන වැරදි ආකල්පය නැති වෙනවා. දරුවන්ව මේ වැඩවලට එකතු කරගනිද්දි කෑමවල රසය, ඒවයෙ පාට, රස වෙන්න එකතු කරන දේවල් ගැන වගේම ඊටපස්සේ කුසසිය පිළිවෙලට, පිරිසිදුවට තියාගන්න හැටිත් එයාලා ඉගෙනගන්නවා. අපි කොච්චර රහට ඉවිටත් කුසසියට කිට්ටු වෙන්න බැරි තරම් ඒක අපිපිවෙල වෙලා නම් ඒක හොඳ නෑ. ඒ නිසා ඉවිට පස්සේ කුසසිය අස් කරලා, වතුර පිහඳලා පිළිවෙලට තියෙන එකක් කළ යුතු බව දරුවන්ට කියලා දෙන්න. ඔබේ දියණිය බිරිඳක්, ගෘහණියක් වුණු දවසක එයාලගේ පුංචි කාලේ අම්මගෙන් ඉගෙනගන්න මේ හොඳ පුරුදු එයාලට අනිවාර්යයෙන්ම ආශීර්වාදයක් වේවි.

පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සතුට හොයාගන්න හැම හිතකටම හැකිවේවා!!!

ධන කුවේරයෙකුගේ රන් ඇඳ කොයා මා ඔයට ගියෙමි



කුරුණෑගල රාජධානි සමයේ ජීවත් වූ මහා ධනකුවේරයෙකු ලෙස හැඳින්වෙන රජ කුමරුවකුගේ සහ රනින් නිමවූ යහනාවක් ගැන මට දැනගන්නට ලැබී ඇත් වසර කිහිපයකි. මට දැනගන්නට ලැබුණේ මෙය මා ඔය ඉටුපේ ගල්තලාවක් යට නිදන්කොට ඇති බවයි.

කුරුණෑගල රාජධානිය කරගත් දෙවන බුවනෙකබා රජුට දව තිරියාල, මැදදෙකැටිය ප්‍රදේශයේ මුස්ලිම් නරුණියක විසින් බිහිකරන ලද මේ දරුවා පසුකලෙක මව සමඟ රජ වාසල පදිංචියට පැමිණ ඇත. ඉන්පසුව එම මව මැදදෙකැටියේ කුමාරී ලෙසත් දරුවා වත්නිම් කුමරු ලෙසත් ප්‍රකට වූ බව කියැවේ. වත්නිම් යනු කුවේර යන්න හැඳින්වෙන 'වස්තු ස්වමි' යන සංස්කෘත වදනේ සිංහල ස්වරූපයයි. එකල දෙවන බුවනෙකබාහු රජු මැදදෙකැටියේ කුමාරිට දැක්වූ අසීමාන්තික ආදරය නිසා වත්නිම් කුමරුට රජකම ලබාදීමේ උත්සාහයක යෙදුණු බවත් ඊට සමස්ත රාජ සභාව සහ මුළු අන්තඃපුරයම විරුද්ධ වූ බවත් කියනු ලැබේ. එහෙත් එම විරෝධය නොතකමින් රජතුමා වත්නිම් කුමරුට රජකම ප්‍රදානය කිරීමට දිගින් දිගටම උත්සාහ දරා ඇත. මේ නිසා ආගමික කටයුත්තක් සදහා යැයි කියමින් කුමරුන් ඇතුලත මුද්‍රාට කැඳවාගන්නා ඇමතිවරු ඉතා උපක්‍රමශීලී ලෙස කුමරු ඇතුලත පහලට හෙලා මරා දමා ඇත.

එසේ මියගිය කුමරුන් ඇතුළත්වුරු ගලේ බණ්ඩාර නමින් දේවත්වයට පත්වූ බව සිංහල ජනශ්‍රැතීවල දැක්වෙයි. දැනටත් කුරුණෑගල ඇතුලත ආශ්‍රිතව ගලේ බණ්ඩාර දේවාල දෙකක් දක්නට ලැබෙයි. ඉන් වත්නිම් කුමරුගේ මව වන මැදදේකැටියේ කුමාරිගේ පාර්ශවය නියෝජනය කරන දේවාලයේ කපු මහතන් මුස්ලිම් ජාතිකයන් විමද විශේෂත්වයකි. කෙසේවෙතත් අකාලයේ මියගිය වත්නිම් කුමරුන්ගේ රත්‍රන් යහන ඇතැයි පැවසෙන මා ඔයේ ඉටුරුබඩ ප්‍රදේශයට යාමට මා හට සිත්වූයේ එම ජන ප්‍රවාදය තුළ ඇති

සිත් කාවදින ස්වරූපය නිසාමය. දැනගන්නට ලැබුණු අන්දමට රුපියල්වලින් ගත් කළ බිලියන ගණනක් වූ එම රන් නිධානය පිහිටා ඇත්තේ අලවිව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් යක්කල්ගොඩ ප්‍රදේශයේ මා ඔයේ ඉටුරුබඩය. අදටත් එම ස්ථානය 'යහන්ගල' වශයෙන් හැඳින්වෙන අතර ඊට ආසන්නතම ගම හැඳින්වෙනුයේ ද 'රත්තරන් හේන' යනුවෙනි.

මා ජීවත්වන ගණේමුල්ල දුම්රිය ස්ථානයෙන් දුම්රියට නැගගතහොත් යක්කල්ගොඩ වෙත පැයක පමණ කාලයක් තුළ ලඟා විය හැක. එබැවින් 2019 වසරේ අගභාගයේ එක් ඉරු දිනයක පෙරවරුවේ ගණේමුල්ලෙන් දුම්රියට නැගුණු මම පෙරවරු අටහමාර වනවිට රන් යහන ඇතැයි සැලකෙන යක්කල්ගොඩට ලඟා වීමි. යක්කල්ගොඩ යනු බැඳු බැල්මටම පිටිසර, නිසල ගම් පිසයකි. දුම්රියෙන් බැස පාරට



නිලක් සේනාසිංහ

අවතීර්ණවත්ම ඉදිරියට එමින් සිටි ත්‍රීරෝද රථයක් දුටු මම ඊට අහ පැවෙමි. එය පදවමින් සිටියේ වයස අවුරුදු පහළොවක පමණ කොලු ගැටයෙකි. "පුතා මට අර යහන්ගල ලුගටයි යන්න ඔනේ." රියැදුරු වෘත්තියට ඔහු තුළ ඇති නුසුදුසුකම යකාට ගියාවේ යැයි සිතමින් කීවෙමි. "නගින්න" මගේ මුහුණ දෙස නිකමටවත් බැලීමට උනන්දු නොවූ හෙතෙම කීය.

"පුතා කොහෙද උදෙන්ම ගමනක් ගියාද?" අතරමගදී මම ඔහුගෙන් ඇසීමි. "නංගිව දහම් පාසල් ඇරලුවන්න ගියා." මගේ මුහුණ දෙස නොබලාම ඕනෑවට එපාවට මෙන් කී ඔහු ත්‍රීරෝද රථය මා ඔය අද්දර

කිසියම් තැනක නතරකොට "මෙනන තමයි යහන්ගල" යැයි කියේ මා පිළිබඳ කිසිදු තැකීමකින් තොරවය. එවිට රථයෙන් බැසගත් මා "කියද ඔයාගේ ගාස්තුව?" කියමින් රුපියල් සියයේ නෝට්ටුවක් ඔහු වෙත දිගු කළ මුත් ඔහු නිකමටවත් එදෙස නොබලා ත්‍රීරෝද රථය පදවාගෙන යන්නට ගියේය.

පසුව මා ඔය ඉටුපේ වැටී තිබූ ඉලුක්, මාතා පඳුරු ඉවත් කළ මම, ඔය අයිනේ වූ එම මහා ධන නිධානය ඇතැයි පැවසෙන යහන්ගල මතට නැග කිනම් විශේෂිත සලකුණක් ඇන්දැයි පිරික්සන්නට වීමි. එහෙත් අඩුම තරමින් ඒ මහ සාමාන්‍ය ජනයා නිදන් ලකුණු සේ සලකන කඩඉම් ලකුණක්වත් නොවිණ.

මද වේලාවකින් පමණට වඩා හඬ නංවමින් පැමිණි ත්‍රීරෝද රථ දෙකක් මා සිටි තැනට පැමිණ නතර වූ අතර ඉන් පැමිණි තරුණයන් හත්දෙනෙක් මාතා ඉලුක් පඳුරු පොඩි කරමින් මා සමීපයට කඩාපැන්නේ තරමක කලබලයෙනි.

"මහත්තයා කවුද? කොහේ ඉදලද ආවේ? මොකද ඔතන කුරන්නේ?" ආදී වශයෙන් දිගට හරහට මගෙන් ප්‍රශ්න වූ ඔවුන්ගේ වැඩිහිටි අසන්නට තරුණයාටත් වයස අවුරුදු තිහක් නොමැති බව මට බැලූ බැල්මට පෙනිණ.

"මේ යහන්ගල ගැන හරි රසවත් ජන විශ්වාස තියෙනවනේ පුතා. ඒකයි මම මේ නිකමට බලන්න ආවේ." තරුණයන්ගේ හැසිරීම්වල කිසිදු සාමකාමී ස්වරූපයක් නොමැති බව වටහාගත් මම සුහද ලෙසින් කීවෙමි.

"මොනවද ජන විශ්වාස කියන්නේ?" ඉන් එක් අයෙක් මගේ හිසේ සිට දෙපතුල තෙක් පිරික්සමින් ඇසීය.

"මේ ගල ඇතුළේ රත්තරන් ඇඳක් එහෙම නිදන් කරලා තියෙනව කියනවනේ පුතා." මම ද සිනාසෙමින් කීවෙමි.

"ඉතින් ඒක බොරුද?" එම කණ්ඩායමේ සිටි තරමක 'මරුමුස්' ස්වරූපයක් පළකළ තරුණයෙක් ඉදිරියට එමින් ඇසීය.

"බොරු තේන්නම් ලමයිනේ. ඒක කිසිම කෙනෙකුට පිළිගන්න බැරි කතාවක් බව ඕනෙම මෝඩයෙකුට තේරෙනවනේ." මම ද යළි සිනාවෙන් කීවෙමි.

"ඒක බොරුවක් නම් මොකටද මෙනත බලන්න ආවේ?" එවිට මගෙන් ඇසූ එම තරුණයා "අත්කල් මේ..." යනුවෙන් ම'දෙසට තම සුරතේ දබරගිල්ල ඔසවන ලද්දේ එන පොට හොඳ නැති බව මා හට මනාව ඒත්තු ගන්වමිනි. මා පැමිණි කාර්ය පිළිබඳ වටහාගැනීමට තරම් ජීවිත පරිඥානක් නොමැති මෙම කොලු ගැටවුන් මා නිදන් සොරුන්ගේ ඔත්තුකරුවෙකු ලෙස සිතන බව මටද 'උස්මුරුත්තාවටම' වැටහිණ.

1986 වසරේ සිට 2018 තෙක් ම'විසින් පුරා වසර තිස් දෙකක් අඛණ්ඩව පරිහරණය කළ රජයේ ප්‍රවාහිනී දෙපාර්තමේන්තුවේ මාධ්‍යවේදී අවසර පත්‍රය නොමැති වූ පළමු අවුරුද්දේම එහි එලවිපාක භුක්ති විඳීමට සිදුවන බව වටහාගත් මම ඉන්පසු මගේ කටහඬ අවදි කළෙමි. "පුතාලට මං ගැන මොකක් හරි සැකයක් තියෙනවා නම් මාව

මේ පැත්තේ ග්‍රාම සේවක රාළහාමි ළඟට හරි පත්සලේ හාමුදුරුවෝ ළඟට හරි එක්ක යන්න. ඒකට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැ." රත්‍රන් ඇඳක් සෙවීමට විත් කුරුණෑගල මහරෝහලේ ඇඳක දින කීපයක් ගතකිරීමට සිදුවීමේ අවදානමක් මගේ මනාස හමුවේ මැවී පෙනෙන්නට වූ බැවින් මම කීවෙමි.

ඒත් සමඟම ඒ අද්දර පාරේ යමින් තිබූ මෝටර් සයිකලයක ගමන් කරමින් සිටි විශ්පත් යුවලක් අපගේ මෙම කලබැගැනිය දෙස හිස හරවමින් බලමින් ගමන් කරනු මට පෙනිණ. හනික අහ ඔසවා එම සයිකලය නතරකොට ඔවුන් සමීපයට ගිය මම ජාතික හැඳුනුම්පත පෙන්වා ඔවුනට මා පැමිණි කාර්ය කෙටියෙන් කීවෙමි. එවිට වාසනාවකට මෙන් මෝටර් සයිකලයේ පිටුපස ගමන් කළ විශ්පත් කාන්තාවට මගේ නම පිළිබඳ යම් මතකයක් තිබිණි.

"මේ මහත්තයට ආපු වැඩේ කරගන්න දීලා ඔයාලා ඔතනින් යන්න. මෙනත මොකක්හරි වූණෝ ඒ සේරම මං බලාගන්නම්." එම වැඩිහිටියා ඔවුනට පවසන ලද්දේ කිසියම් නියෝගයක ස්වරූපයෙනි.

කෙසේ වෙතත් ජන ප්‍රවාදයේ එන අන්දමට වත්නිම් කුමරුගේ එම මහා ධන නිධානය සැඟවුණු යහන්ගල පිහිටා ඇත්තේ මා ඔයේ වක්කලමක් ආශ්‍රිතවය. ගංගාවක් හෝ ඔයක් වක්ව ගලන ස්ථාන වක්කලම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර එම ස්ථානවල අන්තරාකාරී ගැඹුරු වළවල් ද හැරී දිය සුළි ද දක්නට ලැබේ. එම ජන ප්‍රවාදයේ වැඩිදුරටත් දැක්වෙන අන්දමට යහන්ගල යට ඇති රන් යහන ඇතුළු ධන නිධානය වෙත ලඟාවීමට නම් ඒ වක්කලම තුළින් ඒ වෙතට වැටී ඇති උමඟ ඔස්සේ ද ගමන් කළ යුතුය.

එමෙන්ම දිය සුළි බහුල මෙවන් ස්ථානවලින් වරින් වර රන් සෙමිබු උඩට මතුවන බවටත් රන් නෝඩු දැමූ ආදෙක් ඒවා ආරක්ෂා කරන බවටත් පැතිරගත් ජන විශ්වාස අප රටේ බොහෝ ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව තිබේ. යක්කල්ගොඩ මා ඔය ඉටුපේ යහන්ගල තුළ ඇති රත්‍රන් ඇඳ පිළිබඳ විශ්වාසයද දහස් ගණන් වූ එම ජන විශ්වාස අතුරින් එකක් පමණි.

අතීතයේ අප රටේ විසූ රජවරුන් බහිරව නම් අමනුෂ්‍ය කොටසකට භාරදුන් බව පැවසෙන ධන නිධානයන් මහපොළොවේ ඇතැයි යන විශ්වාසයන් හුදෙක් අද්භූත රසය දනවන මානව පරිකල්පනයන් පමණි. එහෙත් ඒවා සත්‍ය වශයෙන් පිළිගත් අඥනයන් විසින් සිදුකරනු ලැබූ ක්‍රියාකාරකම් නිසා මෙතෙක් අකාලයේ වැනසී ගිය ජීවිත ගණනද සුළුපටු නැත.

ඒ අනුව අවසන් වශයෙන් කිව හැක්කේ මෙවන් මිථ්‍යා විශ්වාස පසුපස ලුහුබැඳ යාමට වඩා අප ජීවත්වන පරිසරයෙන් කපාගන්නා උණ ගස්, පුවක් ගස් ආදියෙන් දෙවි ලොවට නැඟ ගැනීමට ඉතිමං බැඳීම නුවණැති කාර්යක් බවකි.

ජීවිතේ හැඩට පාට කරන අප්පච්චිඳි දොණිඳි!



තම පුංචි දූ කුමරිය අනාගතයේ දවසක රැජිනක් කරන්නට සිතක් වේ නම් ඒ භිත අයිති ආදරණීය තාත්තෙකුටය. උදවෙන, ගෙවෙන සෑම තත්පරයකම තම දියණියගේ හදවතේ හොඳම තැන තබා ගනිමින්, ඇගේ ලෝකය හැඩගන්වන්නට හැකි වන්නේද එවන් තාත්තෙකුටය.

මේ කියන්නට යන තාත්තා මනෝජී විද්‍යාචාර්යය. පුංචි දෝණි අපූර්ව විද්‍යාචාර්යය. මුහුණුපොතේ බොහෝදෙනෙකුගේ අවධානය ඔවුන් දිනාගන්නේ, ජීවිතය විදින්නට, පරිසරය විදින්නට මේ තාත්තාත්. දුටු කරන අපූරු කැපකිරීම් හේතුවෙනි.

ඉර බැසගෙන යන සන්ධ්‍යාවේ පුංචි දෝණි මිදුලේ හිඳ පරිසරයේ අපූර්වත්වය විඳගන්නේ ඇය වෙනුවෙන්ම ඉදිවූ විශේෂිත අසුනක හිඳය.

බලන බලන අත ඇත්තේ භිත නිවන සනහන දසුන් පෙළකි. උද්‍යාන අලංකරණයේද අපූර්වත්වයෙන් පිරි මෙම නිවස ඇත්තේ බණ්ඩාරගම ප්‍රදේශයේයි. එම ඉඩමේ ප්‍රමාණය පර්චස් විසිහයකි.

“ඇත්තටම අපි මේ ගෙදර පදිංචියට ඇවිත් දැන් අවුරුදු දෙකක් විතර ඇති. දුටු ඉපදුණේ කුවේට්වල. ඇයට අවුරුදු දෙක තුන වෙද්දී මට භිතනා අපේකම, සිංහලකම එක්ක හැදෙන්න වැඩෙන්න නම් දුටු සුදුසු පරිසරය තියෙන්නේ ලංකාවේ කියලා. එහෙම භිතනේ එයාට අවුරුදු දෙක තුන වෙනකොට මට තේරුණා අරාබි, ඉංග්‍රීසි වගේ තවත් භාෂා ගොඩක් කතා කරන පරිසරයක එයාගේ ළමා කාලය ගෙවන්න දෙන එක සුදුසු නෑ කියලා. මම කුවේට් රෙස්ටෝරන්ට් එකක පියානෝ වාදන ශිල්පියෙක් හැටියටත් වැඩ කරමින් මගේම මියුසික් ස්ටුඩියෝ එකක් කරගෙන ගියා. කුවේට්ගේ නිවුණු මියුසික්ලේ හෝ එකකදි තමයි මට දුටුගේ අම්මව හමුවෙන්නේ. ඇයත් ලංකාවේ කෙනෙක්. අපි අතර ආදර සබඳතාවක්

ඇතිවෙලා අපි පසුව විවාහ වුණා. ඒ මීට අවුරුදු අටකට විතර කලින්. දුටුගේ වයස දැන් අවුරුදු හතයි. දුටුට අවුරුදු තුන හතර වෙද්දී එයාට ගුණයහපත්කම ඇති දරුවෙක් විදිනට වැඩෙන්න වෙනත් රටක පරිසරයක් සුදුසු නෑ කියලා මට දැනිලා තිබුණා.”

ඔහු තීරණයක් ගන්නට සුදනමින් පසුවෙද්දී ඒ තීරණය ඉක්මන් කරන්නට තරම් කාරණාද ඔහු භිත නොයෙදුනාම නොවේ.

“කොහොමහර මමයි දුටුයි ලංකාවට ආවා. මේ ගේ අරගෙන තිබුණට ඒ වෙද්දී අපි පදිංචි වෙලා හිටියේ නෑ. දුටුට පානදුර පොද්ගලික ජාත්‍යන්තර පාසලකට ඇතුළත් කරන්න මුල් මාස දෙක තුන තුළ කටයුතු කළා. තවත් මාස තුන හතරක් යද්දී එයා මෙහේ ජීවිතයට හුරුවෙන්න ගත්තා. දුටුට තාත්තගෙනුයි අම්මගෙනුයි ලැබෙන්න ඕන ආදරය උපරිමයෙන් දුටුට දෙන්න මම උත්සාහ කරනවා.”

ඔහු ලොකු කතාවක් කෙටියෙන් කියා නිමකලේ එසේයි. ඔවුන් ලංකාවට පදිංචියට පැමිණ මාස කිහිපයක් ගතවෙද්දී කොරෝනා වසංගතය මෙරටටද එබිකම් කළේය. ඉතින් පාසලට ඇතුළත් වූවාට ඇයටද වැඩිපම ඉන්නට සිදුවූයේ ගෙදරයි. ඇය ටික දිනක් දහම්පාසල්ද ගියාය. මනෝජී නිවසේ, මිදුලේ විසිතුරු අලංකරණ කටයුතු යාන්තමට පටන්ගන්නේ මේ කාලවකවානුවේය. මනෝජීගේ මහගෙදර පිහිටියේ කැස්බෑවේ බැවින්, ඔහුගේ මව නිතර ඔවුන්ගේ සුවදුක් විමසන්නට යෑම් ඒම කරන්නීය.

“මම මේ දේවල් මෙව්වර ලොකුවට කරන්න භිතගෙන හිටියේ නැහැ. ඒත් ටික ටික ගේ මිදුල ලස්සන වෙද්දී දුටු ඒකට හරියට කැමති වුණා. ‘අප්පච්චි අපි මේ මල් පැලේ ගමු, මේ කුරුළු ජෝඩුව මෙහෙම තියමු’ කියලා එයා කියන්න ගත්තා. එයාට ඉස්කෝලේ දලා මම ගෙදර එද්දී ලස්සන පැල වර්ග, පෝච්චි වර්ග වගේම අලංකාරයට හරියන ආකාරයේ දෙයක් දැක්කොත් අරගෙන එනවා. ඒ අරගෙන ඇවිත් දුටුගේ පාසල නිමාවෙන කාලය වනතුරු ගෙවන්නේ වගේම ගේ ඇතුළේත් අලංකරණ කටයුතු කරනවා. මුලදි මුලදි යූ ටියුබ් එකේ විඩියෝ තරඹලා උද්‍යාන අලංකරන කටයුතු ගැන තවත් දේ දැනගත්තා. ඒ විදිනට කළ දේවල්වල ප්‍රතිඵලය තමයි මේ.”

ඔහු කීවේය. කුවේට්ගේ සිට එනවිටද යම් යම් අලංකරණ උපාංග ගෙන ආවේය. වැඩිපුරම දෑ මිලදී

ගත්තේ ලංකාවෙනි. ඒ පුංචි දුටුගේ කැමැත්තට මුල්තැන දෙමිනි.

“ඇත්තටම ගෙමිදුල අලංකාර කරද්දී මට භිතනා මල්වලට වඩා විවිධ වර්ණයෙන් යුත් කොළ සහිත පැලවලට වැඩි තැනක් දිය යුතුයි කියලා. මල්වලින් එන පාට කොළවලින් දෙන්න පුළුවන්.”

විවිධ විදියේ ගස් වර්ග, පැල වර්ග එකතු වෙද්දී බලා සිටියදීම සියල්ල ලස්සන වෙමින් තිබුණි. එහි නඩත්තු කටයුතු වෙනුවෙන්ද දැන් ඔහුගේ වැඩි කාලයක් ගතව යන්නේය.

“මේ දවස්වල කොරෝනා නිසා දුටු ඉන්නේ ගෙදර. එයාට ඔන්ලයින් ක්ලාස් තියෙනවා උදේ වරුවට. දුටු ඉගෙනුම් වැඩ කරද්දී මම මිදුල ලස්සනට තියාගන්න ඒ අවශ්‍ය නඩත්තු කටයුතු කරනවා. හැබැයි නිතරම වගේ මම එයාට ඇවිත් බලනවා. ගොඩක් දවස්වලට මගේ අම්මත් දහවල් කාලයේ ඉන්නේ අපිත් එක්ක. ඇය දුටු කන්න කැමති කැම හදලා දෙනවා. සමහර දවස්වලට අපි කඩෙන් කනවා. දුටුයි මමයි එකතු වෙලා උයන දවසුන් තියෙනවා. ගෙදර දුටුට පාළු නෑ. එයාට බලු යාළුවෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. ඒ හස්කිලා දෙන්නෙකුයි, ලැබ්බුඩෝ කෙනෙකුයි.”

පියෙකු ලෙස මනෝජී භිතන්නේ සෑමවිටම සිය දියණිය සතුටින් තැබීම තම යුතුකමක් මෙන්ම වගකීමක් ලෙසය.

උදෑසන ඇය ඇහැරෙන්නේද පියාගේ හඩටය. ඔහු ගේ කෝප්පය සාදගෙන එනවිටත් පුංචි අපූර්වි නිදිය.

“මං දුටු කුද්දලා, ටික වෙලාවක් වඩාගෙන ඉන්නවා. ඊළඟට බාත්රෑම් එක ළඟට ගිනි තිබ්බම දත් මැදලා, මුහුණ සෝදලා, අලුත් ඇඳුමක් ඇඳත් එයා මගේ ළඟට එන්නේ කොණ්ඩේ ගොතන්න කියන්නයි. දුටු දුන් තනියම එයාගේ වැඩ කරගන්න හුරුවෙලා. කිරි එක බිලා එයා ඊළඟට ඔන්ලයින් ක්ලාස්වලට සම්බන්ධ වෙනවා. අපේ කොම්පියුටර් කාමරේ වෙනම තියෙනවා. මම නිවස ඇතුළේ ඒ ඒ තැන් සැලසුම් කළෙන් පිළිවෙලක් ඇතුළයි. බුදු පහන තියන කාමරේ, සාලේ ටී එක තියෙන තැන, කැම කාමරේ, කොම්පියුටර් කාමරේ මේ හැම තැනකටම අනන්‍ය ලක්ෂණයක් එක් කරන්න මම අදහස් කළා.”

මනෝජී එසේ කියද්දී අපූර්ව තාත්තා ගැනත්, මේ දිනවල ඉගෙනගන්නා හැටිත්, දවස ගෙවන හැටිත් සුරතල් හඩින් කීවාය.

“අප්පච්චි මමත් උදව් වෙනවා. මේ ගස් ලස්සනයි කිව්වම අප්පච්චි ඒවා ගේනවා. මම හවසට සෙල්ලම් කරනවා. අප්පච්චි මට ගොඩක් ආදරෙයි වගේම අප්පච්චිටත් මං ගොඩක් ආදරෙයි.” ඒ අපූර්වගේ ආදරයයි.

“ළමා කාලයේ සුන්දරත්වය විදින්නට හැකි ලස්සන පරිසරයක් ගෙදරදී දරුවෙකුට හදගන්න තවත් අම්මා, තාත්තා කෙනෙකුට මේවා දකිද්දී හැකිවේවි කියලා භිතලයි මම සමාජ මාධ්‍යයට මෙම පින්තූර යොමු කළේ. සමහර විටක ලොකුවට තෙවෙයි, පොඩියට භිතලා මේ දේවල් පොඩිම තැනකින් පටන්ගන්න කෙනෙකුට පුළුවන්.”

මනෝජී කීවේය. ඔහු තම දියණියට පාසල් ගෙන යන්නේ, අනෙකුත් ගමන් බිමන් යන්නේ මෝටර් බයිසිකලයෙනි. ඔවුන්ගේ දැනට ගමන් වාහනයද එයයි.

“ඇත්තටම දරුවෙකුට ළමා කාලයේ ආදරය ගොඩක් දෙන්න ඕන. සුන්දරත්වය විදින්න, පරිසරයට, ගතකොළට ආදරේ කරන්න දෙන්න ඕන. ගුණයහපත්කමට වැඩෙන්න ඕන පරිසරය හදලා දෙන්න ඕන.”

සැබෑවටම අපූර්ව දියණිය වාසනාවන්තය. ඒ ලස්සන පරිසරය මැද ඔවුන්ගේ සිත් සනත්වලට තව තවත් සතුට ලැබේවායි ‘ධරණි’ අපද ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.



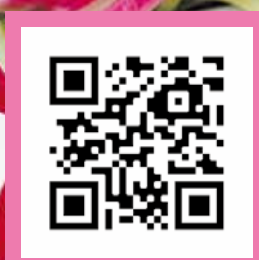
ඔයාට වඩා ජීවිතේ දැකපු විඳපු මට වුණත් සමලිංගික කෙනෙක් දැක්කොත් ජෙනෙහෙ ටිකක් අමුතු විදියට තමයි. ඒ අපි හැදුන පරිසරය හිසා, ඒ අපිට ඒ දේවල් හුණුරු හිසා. ඒත් එතනින් එතාට ඒ ගැන හිතලා, එයාලගෙන් අහලා, ඒ හිත් රිද්දලා ඒ මිනිස්සුන්ට ජීවිතේ එපාවෙන විදිහට වැඩ කරනවා කියන්නේ අමානුෂික වැඩක්



රත්තරං දුවේ

ලිංගිකත්වය, විවාහය වගේ පුද්ගලික කාරණාවලදී අතින් අයගෙ තීරණවලට

ඇඟිලි ගහන්න එපා



අමාලේ නඩත්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

'මට අම්මගෙන් අහන්න දෙයක් ගියනවා, බඩගින්න එපා හොඳේ.'

බඩගින්න ඔන දෙයක්නම් නොබැන කොහොමද දෝණි? බඩගිනවද නැද්ද කියලා බලන්න ඉතින් අහන්නකෝ ඉස්සල්ලම.

'අම්මට මතකද තිරෝමි? අර අපේ බැව් එකේ හිටපු සුදු උස ගර්ලේ.'

ඔව්... ඔව්... මට මතකයි, ඉතින්?

'මතකද දවසක් මම අම්මට කිව්වා එයා ගැන මහ අමුතු ආරංචියක් පැතිරෙනවා කියලා? ඒක ඇත්ත අම්මා. එයා අපේ බැව් එකේම වෙන ගැනු ලමයෙක් එක්ක වෙනස් විදිනේ සම්බන්ධයක් පටන් අරන්. අනේ මන්ද අම්මා තිරෝමි කොව්ටර හොඳ ලමයෙක් වුණත් මට දැන්නම් එයා දකිද්දීත් අප්පිරියයි. කතා කරන්නත් ලැජ්ජයි.'



අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ඒකත් එහෙමද? ඒ කොහොම වුණත් ඔයා ඔක මගෙන් එක්ක කතා කරපු එක හොඳයි දෝණි. මමත් කොයිවෙලේ හරි ඔය දේවල් ගැන ඔයත් එක්ක කතා කරන්නමයි හිටියේ.

අපි හැදෙන කාලේ අපේ දෙමව්පියෝ ඔවා අමුතු රහස් කිය කියා අපෙන් හැංගුවට, දැන් එහෙම කරන්න ඔනේ කාලයක් නෙමෙයි. අපි ජීවත් වෙන්නේ මේ වගේ ලෝකෙක කියන එක ඔයා දැනගන්න ඔනේ දෝණි.

බඩගින්නට කනවා බොනවා, නිදිමට නිදිගන්නවා වගේම තමයි ලිංගික අවශ්‍යතාවය කියන දේත්. සමහර දෙමව්පියෝ දරුවෝ ඉස්සරහ කතා කරන්නත් බය වුණාට, ලිංගිකත්වය කියන්නේ මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයක් කියලා ඔයා දන්නවනේ ඉතින්.

තමන්ගෙ වර්ගයා බෝ කරවන්න ලිංගිකත්වය මවනකොට, සොබාදහම ඒකට වෙනස් විදිනේ රසවත්කමකුත් එකතු කරලා කියනවා.

මොකද නිරස දේවල් කරන්න මිනිස්සු එව්වර කැමති නැනේ.

හැබැයි පුනේ වැඩේ කියන්නේ හැමෝටම ඒක එක සමානවම නොදැනෙන එක. දැන් මෙහෙම හිතන්නකෝ, ඔයාටයි, මටයි, අප්පව්ව්ටයි, තුන්දෙනාටම එක වගේම බඩගිනි වෙනවා.

එතකොට අප්පව්ව් කැමති පාන් කන්න, මම බත් කන්න කැමතියි, ඔයා ඉතින් තුඩිල්ස් වලටනේ කැමති.

බඩගින්න එක සමාන වුණාට අපි ඒක සපුරගන්නේ එක එක විදිවලට. ඔයා තුඩිල්ස් කන ගමන් තව කෙනෙක් පාන් කන්නේ ඇයි කියලා අහනවනම් එතන අසාධාරණකමක් කියනවා නේද?

මොකද ඒක එයාට අවශ්‍ය විදින. ඔයා ඇයි තුඩිල්ස් වලට කැමති කියලා ඇහුවට ඔයාට උත්තරයක් නැහැ වගේම එයා ඇයි වෙන දේකට කැමති කියලා ඔයා එයාගෙන් ඇහුවට එයාටත් උත්තරයක් නැහැ.

හැඟීම් දැනීමත් එහෙමයි පුනේ. ඒවාට හේතු දෙන එක අමාරු වැඩක්.

ඔයා ඔය නිරෝමි ගැන කියපු කතාවත් ඒ වගේ තමයි.

සාමාන්‍ය මිනිස්සු විදිහට අපි දකින්නේ ගැහැනු පිරිමින්ටයි, පිරිමි ගැහැනුන්ටයි ආකාරයෙන් වෙන එක නිසා එක සමාන මිනිස්සු දෙන්නෙක් අතර ඇතිවෙන සම්බන්ධකම් අපිට තුහුරුයි, කැනයි, ලැජ්ජයි. අනික බැලූ බැල්මට ඒකෙ මහ විකෘති ගතියක් අපිට ජෙනවනේ.

ඒත් පුනේ, ඒකත් ස්වභාවධර්මයේම එක්තරා ක්‍රමයක් තමයි.

ජානවල ප්‍රශ්න, හෝමෝනවල ප්‍රශ්න, මානසික ආබාධ, පොඩි කාලේ ඇතිවෙව්වර ගාර්ච්ක මානසික පීඩා වගේ එක එක හේතු නිසා බහුතරයක් අතරෙන් එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් සමලිංගික අය වෙන්න පුළුවන්.

ඔක අද ඊයෙක නෙමෙයි ඉස්සර කාලෙන් ඔහොම්මම තිබ්බා. හැබැයි ඒ කාලේ මිනිස්සු ඔවා රහස් විදිහට හැංගුවා. දැන් ඉතින් මෙව්වර දියුණු ලෝකෙක ඔව්වා හංගන එක විනිඵවක්. අනික සමහර රටවල ඒවා නීතිගත කරලත් ඉවරයි.

කොහොම වුණත් මගේ දෝණි එක දෙයක් හොඳට මතක තියාගන්න. මේ ලෝකේ මිනිස්සු විවිධයි. ඒ අයගෙ සිතූම් පැතුම් විවිධයි. හැමෝම අපි වගේම වෙන්න ඔනේ කියලා නීතියක් නැහැ. ඒ නිසා යාළුවෙක් නැදැදෙයක් හරි කවුරුහරි විවාහය, ලිංගිකත්වය වගේ කාරණාවලදී තමන්ට පහසු, තමන් කැමති විදිනේ තීරණ ගන්නට ඒවාට ඇඟිලි ගහන්න, බාධා කරන්න, වෝදනා කරන්න යන්න එපා.

හැමදේටම කලින් විවිධත්වය පිළිගන්න ඉගෙනගන්න ඔනෙ දෝණි.

ඒ දරුවා දැන් වැඩිහිටි වයසේ ඉන්න ලමයෙක්. අනික හරිම ගුණ යහපත්, නිතරම හැමෝටම උදව් පදව් කරන හිත හොඳ යාළුවෙක්. ඉතින් ඒ ලමයෙගේ අනිශා පුද්ගලික දෙයක් නිසා ඔයාල එයාට කොන් කරලා ප්‍රතික්ෂේප කරනවා කියන්නේ හොඳ වැඩක් නෙමෙයි.

ලෝකේ හැමදේම වෙනස් වෙලා, මිනිස්සු දියුණු වෙලා කියලා විවි, රේඩියෝවල කැ ගහනා කිව්වට, හිතන පහන විදිහෙන් ගොඩක් මිනිස්සු තමන් ඉන්නේ දැඩියම් යුගයටත් එහා කියලත් මට වෙලාවකට හිතෙනවා.

තම ජීවිතේට බාගෙට පය ගහපු ඔයා චිතරක් නෙමෙයි දෝණි, ඔයාට වඩා ජීවිතේ දැකපු විදපු මට වුණත් සමලිංගික කෙනෙක් දැක්කොත් ජෙනෙහෙ ටිකක් අමුතු විදියට තමයි. ඒ අපි හැදුන පරිසරය නිසා, ඒ අපිට ඒ දේවල් තුහුරු නිසා.

ඒත් එතනින් එතාට ඒ ගැන හිතලා, එයාලගෙන් අහලා, ඒ හිත් රිද්දලා ඒ මිනිස්සුන්ට ජීවිතේ එපාවෙන විදිහට වැඩ කරනවා කියන්නේ අමානුෂික වැඩක්.

ඔයා ඇයි තුඩිල්ස් වලට කැමති කියලා ඇහුවට ඔයාට උත්තරයක් නැහැ වගේම එයා ඇයි වෙන දේකට කැමති කියලා ඔයා එයාගෙන් ඇහුවට එයාටත් උත්තරයක් නැහැ දෙන එක අමාරු වැඩක්

ඒ දේවල් අනුමත කරන්න ඔනෙන් නැහැ, ප්‍රතික්ෂේප කරන්න ඔනෙන් නැහැ. ඔයා ඔයාගේ වටේ ඉන්න මිනිස්සුන්ගේ විවිධත්වය පිළිගන්න පුළුවන් තරමේ මනුස්සයෙක් වුණානම් මට ඒ හොඳටම ඇති.

දෙමව්පියෝ වුණාම අපේ යුතුකම දරුවෙක් ලෝකේ ගැන දැනගන්න ප්‍රශ්නයක් ඇහුවම කැ ගහල, බැනල උත්තර නොදී ප්‍රශ්නෙන් මග අරින එක නෙමෙයි, ඒකෙ යහාර්ථය දරුවන්ට කියලා දෙන එක, එහෙම නැත්නම් දරුවෝ ඔවා සමාජෙන් ඉගෙනගන්න ගියාම තමයි වැඩ වරදින්නේ. ඒ නිසා ඔයා ඔය ප්‍රශ්නේ හිත හිත ඉන්නැකුව මගෙන් අහපු එක හොඳයි දෝණි.

මනුස්සකම, දයාව, කරුණාව වගේම අතින් කෙනෙක පුද්ගලික තෝරාගැනීමටවලට බලපෑම් නොකර ඉන්න එකත් යහපත් මනුස්සයෙක්ගේ වටිනා ගතිගුණයක් කියලා හොඳට මතක තියාගන්න දෝණි.

එතකොට ලෝකෙ අපි හිතනවට වඩා ලස්සනයි කියල ඔයාට හිතෙයි.

ඔයාගේ උපන්දිනේ දවසට පුඳුවන්නම් මේ තුංචි යාළුවෝ දෙසීය දෙනාගේ බඩවල තුරවන්න



“මං සිංගප්පූරුවේ ඉඳලා ලංකාවට ආවෙ ආයෙ පිටරට යන අදහස අතැරලා. අවුරුදු විසි එකකටත් වඩා අපි ජීවත් වුණේ පිටරට හින්දා ඒ ජීවිතේ එපාවෙලා තිබුණේ. ඒ ආවාම මට හිතුණා ‘රොටි වයලර්’ බල්ලෙක් හදන්න. ඒ කාලේ රුපියල් 30,000ක් දීලා මං බල පැටියෙක් අරන් හැදුවා. තියෙන ඔක්කොම සැප දීලා එයා ව හදන ගමන් ගේට්ටුව ළඟ ඉඳපු හොරකඩ බල්ලෙකුටත් තුන් වේල කන්න දුන්නා. දවසක් මහ රැකවුරුහරි වාහනකාරයෙක් මේ පාරේ හිටපු බල්ලාට යටකරගෙන ගියා. ඒ සද්දෙටයි සතාගේ වේදනාත්මක කෑ ගැහිල්ලටයි මං එතෙක්ට දුවලා ගියා. සතාට හොදටම කුඩාලයි. උකුල් ඇවෙ කැඩිලා. එළිය වැටුණම බෙහෙත් කරන්න හිතාගෙන සතා උස්සලා ගේට්ටුව ළඟින් තියලා ගෙට ගියේ ගෙදරට ගන්නොත් නෝනා කෑගහයි කියලා..”



විදින්න දීලා තියෙද්දී හේතුවක් ඇතුව හෝ නැතුව වටේ පිටේ ගෙවල්වල අය මට ප්‍රශ්න ඇති කරන්න පටන් ගත්තා. බල්ලන්ගෙන් කරදරයි, බල්ලෝ බුරන්නවා වගේ දේවල් කියලා පොලිසියේ පැමිණිලි දන්න ගන්නා.”

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය වූයේ මේ ප්‍රශ්නයට ඉක්මන් විසඳුමක් ගන්නා ලෙස පොලිසිය විසින් ශිරාට අවවාද කිරීමයි. ඒ අවවාදය මාස තුනෙන් තුනට කල් ගියේය. අවසානයේ පොලිසියේ කරුණාවත් ඔහුට අහිමි වුණේය.

“අන්තිමට මට කිව්වා මේ ප්‍රශ්නට විසඳුමක් ගන්නෙ නැත්නම් ඇරෙස්ට් කරනවා කියලා. මාත් කිව්වා ගෙනියන්න. මං මෙතන නීති විරෝධී වැඩක් කරන්නෙ නෑ. මං මේ අහිංසකයින්ට සලකනවා කියලා.”

ශිරාගේ මිතුරෙකු කුරුණෑගල දීම ම බැබලවත්තේ ඔහුට අයිති අක්කර පහක ඉඩමෙන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් ගෙන සත්තුව එහි රැගෙන එන ලෙස යෝජනා කරන්නේ මේ අතරය.

“ඉතින් ඊටපස්සේ මෙහෙ ඉඩමෙන් යම්

සමහර අය හිතත් ඉහතවා මේ සත්තු හදන්නෙ පිටරටින් සල්ලි හම්බ කරන්න කියලා. එහෙම හම්බ කරන අයත් ඇති. ඒත් මං එහෙම හෑ. මට සමහරදාට සත්තුවට කෑම ගන්න විදිහක් හෑ. එදාට මං බැංකු පොතේ ශේෂයේ ගොටෝ එකක් ගහලා එහෙම උදව් කරන කාට හරි යවනවා, අද කන්න දෙන්න විදිහක් හෑ කියලා. ඉතින් එතකොට සල්ලි දානවා

පාරේ යන්න බෑ. ඒ නිසා කාරෙක විකුන්නා වෙන වාහනයක් ගන්න. වාහනයක් ගන්න වුණේ නෑ, සල්ලි ටික සත්තුවට වියදම් වුණා. දන්නා අදහරන මහත්තයෙක් රෙන්ට් එකට මහේන්ද්‍රා පොඩි ලොරියක් අරන් දුන්නා. රෙන්ට් එක ගෙව්වේ ඒ මහත්තයා.”

ඔහු කුරුණෑගලට පැමිණ කෙටි කලකින් ලංකාවට කොරෝනා ආවේය. ඒ නිසා රට ලොකඩවුන් වෙද්දී හැමතැනම සේ කුරුණෑගල අවට පාරවල සිටි බල්ලන් ද සාගින්නේ සිටියහ. තමන්ගේ බල්ලන්ට විතරක් කන්නට දී නිහඬව සිටින්නට ඔහුට හිත දුන්නේ නැත. අමාරු අපහසුතා මැද්දේ වුවද ඔහු කෑම හදගෙන ගොස් පාරවල් ගානෙ සිටි බල්ලන්ගේ බඩවල් පිරව්වේ ඒ නිසාය. ඒ වනවිට බිරිඳගේ රත්තරන් බඩු උගස් කර ලබා ගත් ලක්ෂ දහසක මුදලට තවත් පින්වත් කාර්තාවක දුන් මුදලක් ද යොදවා ඔහු තමාටම කියා මහේන්ද්‍රා වාහනයක් ගෙන තිබුණි.



ප්‍රමාණයක් අල්ලලා දැල් ගහලා වට කලා. සත්තුවට ගෙවල් හදලා මං සත්තු ටිකක් අරන් මෙහෙ ආවා. ඒ ආවට පස්සේ දුෂ්කරතා සෑහෙන්න ආවා. මෙහෙ මං සත්තු එක්ක තනියමයි හිටියෙ. මගේ පොඩි රතු කාරෙකට මේ

එහි නැගී කොරෝනාවට රට වැසූ කාලයේත් සත්තුවට කන්න හදගෙන ඔහු පාරවල් ගානේ ගියේය. ඒ අතරේ පාරේ හමුවෙන බලු පැට්ටි සේම කුඩා වූ බල්ලන්ද රැගෙන ආවේය. එසේ පැමිණි සතුන් විසි හය දෙනෙක් සමඟ මේ වනවිට දෙසීයකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඔහුගේ රැකවරණය ලබමින් සිටිති.

“කවුරු මොනවා කිව්වත් සත්තුවට කෑම දෙන කෙනා තමයි ඒකේ අපහසුතා දන්නේ. සමහර අය හිතත් ඉන්නවා මේ සත්තු හදන්නෙ පිටරටින් සල්ලි හම්බ කරන්න කියලා. එහෙම හම්බ කරන අයත් ඇති. ඒත් මං එහෙම නෑ. මට සමහරදාට සත්තුවට කෑම ගන්න විදිහක් හෑ. එදාට මං බැංකු පොතේ ශේෂයේ ගොටෝ එකක් ගහලා එහෙම උදව් කරන කාට හරි යවනවා, අද කන්න දෙන්න විදිහක් නෑ කියලා. ඉතින් එතකොට සල්ලි දුනවා. දැන් තව හොද ආකල්පයක් පද්‍රොගෙන යනවා පොඩි පරිමාණයෙන්. කාගෙ හරි උපන්දිනයක්, සිහිපත් කිරීමේ දිනයක්, සතෙක් මැරුණු දිනයක් වගේ එකක් සිහිගන්වලා මගේ සත්තුවට කෑම වේලක් දෙනවා. එක්කො කෑම වේලට වැයවෙන මුදල් ආධාරයක් හරි කෑම හදගන්න ද්‍රව්‍ය ආධාරයක් දෙන්නෙ. ඔයාලගෙ උපන්දිනේ අර්ථවත් වෙන්න මේ වගේ තැනක ඉන්න සතෙක්ගෙ බඩ පුරවන්න. ඒක කාලා, බීලා, විනෝද වෙනවට වඩා සතුටක් වෙයි. ඊට වඩා ලොකු පිනක්.”

ඔහු ජීවිතයම කැපකර සතුන් දෙසීයකගේ ජීවිත රැක බලාගනිද්දී අවුරුද්දේ එකම එක දවසක් එම සතුන්ගේ බඩ පුරවන්නට ඔබට හැකිනම් එය මහා පුණය කරමයක් සේම සිතට සැනසිල්ලක්ද වෙනු ඇත.

“වෙලාවකට කරදරයක් වගේ දැනුණත් මේක ජීවිතේට හරි සතුටක්. සමහරදා මෙයාලට කන්න දීලා මම කන්නෙ බිත්තර දෙක ඔම්ලට් දලා පාන් පෙන්නක් දෙකක්. එකක් කාලා අනික කන්න බලනකොට ඒක නෑ. බිස්කට් එකක් කාලා වතුර බොන්න හිතුවට එකයි දෙකයි කන්න ලැබෙන්නෙ. කොච්චර බඩ පිරිලා හිටියත් ඒ බිස්කට් ටිකක් ඔනි. මං ඉතින් දීලා වතුර ටිකක් බීලා බඩ පුරවන්නවා. මාස පහ හයකට විතර පස්සේ ඊයෙ පන්නිපිටියට ගිනිත් නෝනගෙ මුණ බලලා ආවා, සත්තු අපි තුන්දෙනා තුන් පැන්නක කල්ලා තියෙන්නේ. දුටු බැඳලා ඔස්ට්‍රේලියා ගියා. මං මෙහෙ, නෝනා එහෙ.”

ඒ මොන ලාබ පාඩු සිදුවුවත් දැන් මේ සුරතල් සතුන් ඔහුගේ ජීවිතයම වී හමාරය.



එතෙක් තාප්ප ගේට්ටු වටකල විසල් ගෙදරක සුද්දෙක් සේ ජීවත් වූ ශිරාගේ ජීවිතය ඉන්පසු සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වුණේය. ඔහුගේ බිරිඳ විදේශ රාජ්‍ය සේවයේ රැකියාවක නියැලුණ තැනැත්තියක් වූවාය. විදේශ රටවලම හැදී වැඩුණු එකම දියණියත් ඒ කාලයේ සිටියේ ඔවුන් සමගය. සුවපහසු ජීවිතයෙන් බිමට බැසගත් ශිරා ගෙදර ගෙනා අබාධිත බලු පැටවුන් සත්ත්ව රෝහල් වෙත ගෙනයමින් ප්‍රතිකාර කරන්නට ගත්තේය. මේ සියල්ල ඔහු කළේ වසර ගණනක් තිස්සේ විදේශයන්හි රැකියා කර උපයාගෙන ආ මුදල් වියදම් කරමිනි.

“ගෙදර දුටුගෙන නිදන කාමරේ ඇරෙන්න අනිත් කාමර හතරම සත්තු බලු ගන්නා. කුස්සිය, සාලේ, පෝටිකෝට්, මිදුල සියලු තැන් සත්තු විසින් අත්පත් කරගන්න ඒතරම් කාලයක් ගියෙ නෑ. කොහොමහරි 2019 අවුරුද්ද වෙනකොට මගේ ගෙදර බල්ලන් එකසිය දෙළහක් වගේ එකතුවෙලා හිටියා. කාටවත් කරදරක් නැතුව මං උපයපු මුදලින් මගේ වහල යට ඒ සත්තුවට ජීවිතේ

මේ කාලෙ විකක වැඩිපුර දරුවන්ට ඇහුම්කන් දෙන්න



වෛද්‍ය හේෂානි කරුණාතිලකය

කොරෝනා වසංගතය නිසා මේ වනවිට දරුවන්ට වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් පාසලෙන් සහ බාහිර සමාජයෙන් දුරස්ථ සිටීමට සිදුව ඇත. සියලු අධ්‍යාපන කටයුතු කෙරෙන්නේද ඔන්ලයින් ක්‍රමයටය. දවස මුළුල්ලේම පරිගණකය හෝ දුරකතනය ඉදිරියේ ඒකාකාරීව සිටීමෙන් පිරිසක් මානසිකව වෙහෙසට පත්වද්දී, තවත් දරු පිරිසක් එය නිසි ආකාරයට සිදුකරගත නොහැකිව කායික, මානසික දෙආකාරයටම කඩා වැටී ඇත. මෙවැනි ගැටලු නිසා බොහෝ දරුවන් විශාදය වැනි රෝගයන්ට ගොදුරු වී ඇති බව පවසන්නී වෛද්‍ය හේෂානි කරුණාතිලකය. මේ සඳහා ඇති හොඳම විසඳුම දෙමව්පියන් දරුවන් සමඟ මිත්‍රශීලීව කටයුතු කිරීම බව පවසන වෛද්‍යවරිය, එය ක්‍රමානුකූලව සිදුකරන ආකාරයද පැහැදිලි කළාය.

“මේ වගේ කාලයකදී අපි දරුවන්ට හොඳින් නිරීක්ෂණය කරලා උපක්‍රමශීලීවයි හසුරුවන්න ඕන. කිසිම වෙලාවක ඒ අයට බලපෑම් කරන්න නරකයි. පුළුවන් තරම් ආදරෙන් තමයි කරුණු කාරණා අවබෝධ කරලා දෙන්න ඕන. පාසල් ගමන තාවකාලිකව නතර වෙලා තියෙන නිසා උදේම නැගිටලා පිළිවෙලකට වැඩ කරන එක වගේම ආගම දහමට නැඹුරුවීමත් සමහරක් දරුවන්ට අමතක වෙලා ගිනිල්ලා.

උදේම නැගිටින්න කියලා කිව්වත් ‘නැගිටලා මොනවා කරන්නද?’ කියලා අහන තත්වයට සමහරක් දරුවෝ පත්වෙලා. මේ වගේ හේතු කාරණා නිසා බොහොමයක් දරුවෝ විනය අතින් පිරිහෙන්න පටන් අරන් තියෙනවා. ඇත්තටම මේක ඉතාම කණගාටුදායක තත්වයක්. මේ නිසා ගෙවල්වල ඉන්න දරුවන්ගේ වෙලාවට වැඩ කිරීම වගේ විනය පුරුදු සකස් කරන්න ඕන. හැබැයි විනය හදනවා කියන්නේ කාලසටහනකට වැඩ පුරුදු කරනවා කියන එක නම් නෙවෙයි.”

දෙමව්පියන් දරුවන්ට ඇහුම්කන් නොදීම තවත් ප්‍රධානම ගැටළුවක් බවද ඇය පවසන්නීය.

“දරුවන්ට සවන් දීමට දෙමව්පියන් අඩුතරමේ විනාඩි විස්සක්වත් යොදවන්න ඕන. අවවාද කිරීමට නොව ඔවුන් කියන දේ, ඔවුන්ගේ කතා ඇසීමට ඉවසීමෙන් ඉන්න පුරුදු වෙන්න. එවිට ඔවුන් නිරතුරුවම ඔබට විවාහ වෙනවා. සතියක් දෙකක් යනවිට ඔබට පුදුම වෙනසක් දැනෙවි. ළමයින්ට ඇති ප්‍රධානම ගැටළුවක් වන්නේ ඔවුන්ට සවන්දීමට කෙනෙකු නැති වීමයි.”

එමෙන්ම ඔන්ලයින් දේශනවලට අමතරව ඉඩ ලෑ බෙන සෑමවිටකම දරුවාට ගෙදරදෙර වැඩ කටයුතුවලටද හවුල් කරගත යුතු බව ඇය පවසයි. ඔවුන්ගේ සහජ කුසලතාවයන් තේරුම්ගෙන ඒවාට අදාළ නිසි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීම ඊට ඇති හොඳ උපක්‍රමයකි.

“මේ දවස්වල ඉස්කෝලෙ යන්නේ නෑ කියලා කොයිවෙලාවෙන් පොතටම ඇලීලා ඉන්න කියලා දරුවාට බල කරන්න එපා. පුළුවන් හැම වෙලාවකම සින්දුවක් අහන්න, චිත්‍රයක් අඳින්න වගේම නර්තනයක යෙදෙන්නත් ඒ අයව උනන්දු කරවන්න. එයාලගෙ හැකියාවල් දිනා බලලා සතුටින් ඒවා අගය කරන්න පුරුදු වෙන්න. විශේෂයෙන් ඔබ ගෙදර වාහනය හෝදනවිට, වන්න පිටියේ වැඩක් කරන විට, උයන පිහන වැඩවලදී පවා දරුවාටත් එයට හවුල් කරගන්න අමතක කරන්න එපා.”

ලිහිණි මධුමිකා

භාව කේන්ද්‍ර පරීක්ෂාව, ඕරා ස්කෑන්, විශ්වශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි හා ප්‍රාතික් හිලින්) සමඟ දැන්

මෝහන ප්‍රතිකාරය

HYPNO THERAPY



කේ. ඩී. යූ. කරන්චන්ද්‍ර
 ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨ චේතනා රාජ්‍ය අවුරුදු හතක් හමිටු කාමරික රේකි මාස්ටර්, ජාත්‍යන්තර සහතික ලාභී (Crystal and Energy Healer) ජ්‍යෙෂ්ඨ විශාරද, ජාත්‍යන්තර උපදේශක, දේශගුණ සාම්පිතිකරු (මුළු දිවයිනටම)



මෝහන ප්‍රතිකාරය (Hypno Therapy)

ඔබට මෝහන නිද්‍රාවකට පත්කර ඔබේ යටිසිත අවදිකර එහි ඇති තත්වයන් නිවැරදිව හඳුනාගෙන කායිකව හා මානසිකව ඔබට ඇති ගැටලුවලට ප්‍රතිකාර කිරීම මෝහන ප්‍රතිකාරයයි. අවශ්‍ය නම් පෙර ආත්මයට පවා ගමන් කළ හැක. ඔබේ ඉදිරි අනාගතය පවා දැක ගැනීමට මෝහනය තුළින් හැකියාව ඇත. ලොව පුරා බොහෝ පිරිසක් මෝහන ප්‍රතිකාරය භාවිත කරයි. මා මෝහනවේදය පිළිබඳව ගැඹුරින් හදාරා Master Hypnotist ලෙස සහතික ලබා ඇත.

ඕරා පරීක්ෂාව (Aura Scan)

ඕරා පරීක්ෂාව තුළින් ඔබට ඔබේ ශරීරයේ පවතින තත්වය පිළිබඳව නිවැරදි පරීක්ෂාවක් කරගත හැක. ශරීරයේ ඇති ප්‍රධාන වක්‍ර 7, ශරීරය වටා පිහිටන ඕරා රක්ෂි වළල්ල, ඔබේ ශරීරය, මනස හා ආත්මය වෙන් වෙන් ව ක්‍රියා කරන ආකාරය ඔබට දැකගත හැක. ආතතිය වැනි පීඩා හා මානසික සැහැල්ලු බව ආදිය ඔබටම දැනගෙන ඒවා ප්‍රතිකාර මගින් සුව කිරීමට හැක.

විශ්වශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි හා ප්‍රාතික් හිලින්)

ලොව සුපතල රේකි හා ප්‍රාතික් හිලින් තුළින් ඔබට ඇති සියලුම බෝ නොවන රෝගවලට ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක. කිසිදු බෙහෙතක් නොමැතිව කරන මේ ප්‍රතිකාර ඔබට ඇති බොහොමයක් පීඩාවලට විසඳුමකි.

භාව කේන්ද්‍ර පරීක්ෂාව

ඔබේ ජන්ම කේන්ද්‍රය වඩාත් ගැඹුරින් පරීක්ෂා කිරීම භාව කේන්ද්‍ර ක්‍රමයට කරනු ලැබේ. එමගින් ඔබේ ජීවිතයට බලපාන පූර්ව කර්ම විපාක හඳුනාගෙන අධ්‍යාපනය, රැකියාව, විවාහය, රෝග පීඩා යන ප්‍රධාන ගැටලුවලට පිලියම් යොදාගත හැක. (භාව කේන්ද්‍ර online ක්‍රමයට පරීක්ෂා කළහැක)

දැන් ඔත්තරමුල්ල, කුරුණෑගල, ගම්පහ සහ ගාල්ලේ දී...

ප්‍රධාන කාර්යාලය
 සඳැස් ඕරා හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
 අංක 660C, දෙවන සුභද්‍රි අතුරු මාවත, සුභද්‍රිපුර, බත්තරමුල්ල

071 6 224 209
071 1 882 661

www.sandasauranaturalhealing.com
 facebook - sandasaura

සෑම ඉරටුවකම රාත්‍රී 9.10 ට


FM 107

නාලිකාවේ විකාශය වන සජීවී වැඩසටහන සිකුරු තරුව තුළින් ඔබේ ගැටලුවලට නොමිලේ විසඳුම්

රූපවාහිනියේ සෑම මුහුණපිහිටුවකම

උදේ 10 ට සජීවී විකාශනය කරන කේන්ද්‍රය, ඕරාව හා විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර වැඩසටහන නරඹන්න.





ඇත්ත කියන්නයි බිම ඉඳුගන්නයි චිතරක් නෙවෙයි දූෂ්‍ය කර්මාන්තයක් කරලා ජීවත් වෙන්නත් ලැප්සා වෙන්න ඕන හෑ

වඩු වැඩෙන් දිවි රකින ශ්‍රියාණි සිරියලතා

“පඩි ගෙවාගෙන ගෝලයෝ වැඩට ගන්න තරම් ආර්ථික හයියක් අපිට තිබුණෙ නෑ. ඒක නිසා මහත්තයා වඩු වැඩවලට යනකොට ගෝලයා විදිහට එක්කගෙන ගියේ මාව.”

කොලොම්තොටින් දකුණු රටට ගොස් වඩු වැඩින් දිවි රකින ශ්‍රියාණි සිරියලතා කතාවට මුල පිරුවේ එහෙමය.

හතළිස් හතර හැවිරිදි වියේ පසුවන ශ්‍රියාණිගේ උපන් ගම වැල්ලම්පිටියය. වයස අවුරුදු විස්ස වනවිට වඩු කර්මාන්තයේ නියැලීමට පටන්ගත් ඇයව කා අතරත් ප්‍රසිද්ධ ‘වඩු අක්ක’ නමින්ය. 2004 සුනාමි බේදවාවකයෙන් පසු නික්කඩුවේ සුනාමි ගෙවල් හැට එකක වඩු වැඩ නිමකර දීමට භාරගත් ඇය එතැන් පටන් ගාල්ලේම පදිංචි වීමට තීරණය කළාය. මේ වනවිට ගාල්ල, හපුගල නිලදෙණිය ප්‍රදේශයේ ‘කුමාර වඩු කාර්මිකයෝ’ නම් වූ ව්‍යාපාරයේ නිමකාරිණිය ඇයයි.



හොයාගන්නයි, අවශ්‍ය කරන සල්ලි හොයාගන්නයි පුදුම දුකක් වින්ද, වඩුමඩුවක් කරද්දී සද්දේ වැඩියි කියලා ගමේ මිනිස්සු මට බැණලා එලවාගන්න වෙලාවල් ඕනතරම් තියෙනවා. ඒත් මම ඒවට සැලුනෙ නෑ.”

ඇය කියන්නීය.ගාල්ල, නිලදෙණිය ප්‍රදේශයේ අක්කරයක පමණ භූමි ප්‍රමාණයක ඇය විසින් පවත්වාගෙන යනු ලබන ‘කුමාර වඩු කාර්මිකයෝ’ ව්‍යාපාරය ආරම්භ කිරීමට හැකි වූයේ එම උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

“මම මේ ව්‍යාපාරය පටන්ගත්තේ පරණ වඩු මැණිත් එකකින්. ඒත් අද වෙද්දී මගේ ළම වඩු කර්මාන්තයට අවශ්‍ය කරන නවීන පන්තියේ යන්ත්‍ර සුනු සියල්ලම තියෙනවා. ඒ කාලේ ගස් කපාගෙන ඇවිත්, ලී ඉරලා වඩු වැඩ කරන එක දක්වා හැමදේම මම තනියම කරේ. මොකද පහුවෙද්දී මගේ මහත්තයාට මට උදව් කරන්න හයියන්නියක් තිබුණෙ නෑ. ඒත් අද වෙනකොට මගේ ළම සේවකයෝ දසය දෙනෙක් වැඩට ඉන්නවා. මේ වෙද්දී මම අක්කරයක ඉඩමකට මාසේ කුලියකුත් ගෙවාගෙන, සේවකයන්ටත් පඩි ගෙවලා, ලොකු ලාබෙකුත් ලබනවා. ඒ වගේම මගේ උත්සාහයෙන් දඩය මහත්තියයෝ මේ ව්‍යාපාරය අද වෙනකොට ඉහළටම ගෙනඳවුන් තියෙනවා. මට ඊළඟට තියෙන ලොකුම ආසාව තමයි මගේම කියලා ලී බඩු සාප්පුවක් පටන් ගන්න එක. ඒකටත් මම මේ වෙද්දී මගේ අනිත්ම ලී බඩු හදලා තියෙන්නේ.”

අද වනවිට වඩු කර්මාන්ත ක්ෂේත්‍රයේ වසර විසි හතරක පළපුරුදුකාරිණියක් වන ශ්‍රියාණි ජයග්‍රහණයට සැබෑම ආරුහක් එක්කර ඇති බවට සැකයක් නැත.

“මගේ දරුවන්ට මම කැමිපස් යනකමම ඉගැන්වුවේ වඩු වැඩ කරලා. ඇත්ත කියන්නයි බිම ඉඳුගන්නයි වගේම දැනේ කර්මාන්තයක් කරලා ජීවත් වෙන්නත් කවදවත් ලැප්සාවෙන්න ඕනෙ නෑ.”

ලිහිණි මඩුපිකා

“නවලෝක මුදලාලි කියන්නෙ මගේ නැන්දගෙ පුතා. ඒ නිසා මම පොඩි කාලෙන් මගේ තාත්තයි, අයියලා දෙන්නයි වැඩ කරේ නවලෝක ලී මෝලෙ. ඒ කාලෙ මමත් ගෙදර අය එක්ක ලී මෝලෙ වැඩට යන්න ගොඩක් ආසයි. ඒ වුණාට කෙල්ලෝ වඩුමඩු අස්සෙ යන්න ඕන නෑ කියලා ගෙදර අය මට ලී මෝලට යන්න දුන්නෙ නෑ. ඒත් පුංචි බුලත්විට කඩේකින් ජීවිතේ පටන්ගන්න නවලෝක අයියා දවස ගානෙ දියුණු වෙන හැටි දැක්කම, මමත් කවදහරි දවසක ඒ විදිහෙ ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕන කියලා ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තිබුණා.”

පවුලෙන් ලද ආහාමය නිසාම වඩු වැඩ සඳහා උපන් පහත්කම් ඇත්තියක වූ ශ්‍රියාණිගේ දැනට යතුරුලියනයත්, අනකොලුවත් හොඳින් හුරුය. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය අවසන් කර නිවසේ සිටි ශ්‍රියාණිට වැඩිදුර අධ්‍යාපනය හැදෑරීමට තරම් ආර්ථික ශක්තියක් නොවූ නිසා ඇය නිවසේ අනට හසුවන ලී කැබලි අතපහ ගාමින් වඩු වැඩ ගැන උගන්නනට උත්සාහ කළාය. ඊට වික කාලයකට පසුව වඩුමඩුවකින්ම ඇගේ දෙදවෝපගහ සහකරුවා සොයාගන්නා ශ්‍රියාණි විවාහයෙන් පසු ඇගේ වැල්ලම්පිටියේ මහගෙදරම පදිංචි වූහ.

“කසාද බැන්දට පස්සේ මහත්තයයි මමයි ගෙවල්ල වඩු වැඩ කරන්නයි, වහල හදන්නයි ගියා. ඒ විදිහට ගියාට හැදදම එක වගේ වැඩ ලැබෙන්නෙ නැති නිසා අමාරුවෙන් ඉතුරු කරගන්න සල්ලි විකක් යොදවලා අපේම ගෙදර



හවලෝක මුදලාලි කියන්නෙ මගේ නැන්දගෙ පුතා. ඒ නිසා මම පොඩි කාලෙන් මගේ තාත්තයි, අයියලා දෙන්නයි වැඩ කරේ හවලෝක ලී මෝලෙ. ඒ කාලෙ මමත් ගෙදර අය එක්ක ලී මෝලෙ වැඩට යන්න ගොඩක් ආසයි. ඒ වුණාට කෙල්ලෝ වඩුමඩු අස්සෙ යන්න ඕන නෑ කියලා ගෙදර අය මට ලී මෝලට යන්න දුන්නෙ නෑ. ඒත් පුංචි බුලත්විට කඩේකින් ජීවිතේ පටන්ගන්න නවලෝක අයියා දවස ගානෙ දියුණු වෙන හැටි දැක්කම, මමත් කවදහරි දවසක ඒ විදිහෙ ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕන කියලා ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තිබුණා.

සුළුවට වඩුමඩුවක් පටන් ගන්නා. අපේ වඩුමඩුවට විකෙන් වික ප්‍රසිද්ධ වෙන්න ගන්නට පස්සේ අපිට සතියට වැඩ හය හත පවා ලැබුණා. ඒ කාලෙ හැටියට අපි ගෙදරක වහලයක් ගහන්න රුපියල් හැටදහක් විතර ගන්නා. ජනේලයක්, උළුඅස්සක් හදන්න නම් රුපියල් දෙදහෙ ඉදලා ඉහළට අය කරා.”

ඇය කියන්නීය.

දෙදරු මවක් වූ ශ්‍රියාණි පටන්ගත් ව්‍යාපාරය දියුණු කරගන්නට රැ දවල් නොබලා වෙහෙස මහන්සි විය.

“සුනාමියෙන් පස්සෙ නුගේගොඩ ව්‍යාපාර ආයතනයකින් මගෙන් අනුවා නික්කඩුවේ අලුතෙන් හදන සුනාමි ගෙවල්ල වඩු වැඩ කොන්ත්‍රාත්තුව බාරගන්න පුළුවන්ද කියලා. මමත් දෙපාරක් හිතන්නෙ නැතුව ඒ වැඩේ භාරගන්නා. වික කාලයක් යද්දී නික්කඩුවෙ ඉදන් ගාල්ලට එනකන් සේම ඉස්කෝලවල වහල ගහන එකේ ඉදලා, සියලුම වඩු වැඩ මට ලැබුණා.”

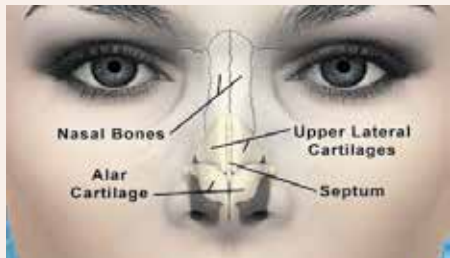
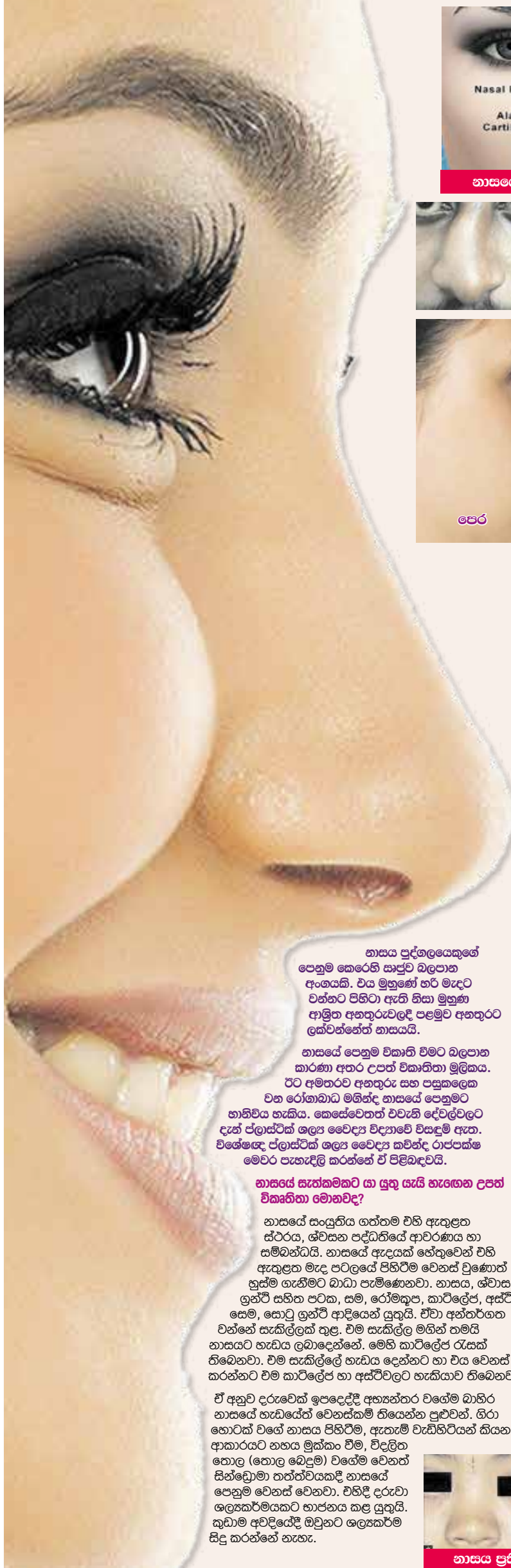
ගැහැනියකගේ සියුමැලි දැනට වඩු වැඩ ඔරොත්තු නුදුන්නද කෙසේ හෝ තම ව්‍යාපාරය දියුණු කළ යුතු යැයි සිතූ ශ්‍රියාණි එම අභියෝග සතුටින් භාරගන්නාය. එහෙත් නිරන්තරයෙන් ගාලු යාමට ඒමට සිදුවීම ඇය සිතුවෙමින් පහසු දෙයක් නොවූ නිසා සිය පවුලම සමඟින් ගාල්ලේ පදිංචි වීමට ඇය තීරණය කරන්නීය.

“ගාල්ලට ගියාට අපිට ඉන්න හිටින්න හරිමත් තැනක් තිබුණෙ නෑ. හරියට අතපය හතරවත් හරවගන්න බැරි පුංචි ගේක තමයි මුළු පවුලම කුලියට නතර වුණේ.”

එතැන් සිට නැවතත් වඩු වැඩ සොයා යන්නට තීරණය කළ ඇය, ගාල්ල නික්කඩුව සිට තවත් ප්‍රදේශ ආවරණය වන පරිදි කුඩා දැන්වීම් පුවරුද ඇලවේවාය. අසල්වාසීන්ගෙන් ලැබුණු සුළු වැඩක් පවා මඟ නොහැර උනන්දුවෙන් කළ ඇයගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව වූයේ තමන්ගේම කියා වඩු වැඩ ව්‍යාපාරයක් පටන් ගැනීමය. එහෙත් ව්‍යාපාරයක් පටන් ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ ප්‍රාග්ධනයක් සහ භූමියක් ඇයට තිබුණේ නැත. තවද වඩු කර්මාන්තය ඇරඹීම සඳහා රජය විසින් කුඩා බිම් ප්‍රමාණයකට බලපත්‍ර නිකුත් නොකිරීමද ඇයට තිබූ තවත් ගැටලුවකි.

“මම වඩුමඩුවකට හරියන ඉඩමක්





නාසයේ අස්ථි සහ කාටිලේජ සැකිල්ල



කිරීමට සාධක ඇතිව තිබේ. මුහුණේ ඉදිරියට නොගොස් ඇති අවස්ථාවන්හිදී නාසය නිසා පැටලී වැටුණත් එකවරම ගිහිල්වීමට හැකි වන්නේ නාසයයි. එවිට නාසය අනතුරට ලක්වෙන්නවා. ඊළඟට බොක්සිං, කරාටේ වැනි ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නාසය කැඩී ගිය අවස්ථා තිබේ. සමහර රක්ෂිත සරවල් අතරතුර නාසය සහ කනවා. එවිට බේරියේ වන විෂබීජ නිසා නාසය ආසාදනය වෙන්නවා. වෙනත් දිලීර රෝග නිසා නාසයට හානි විය හැකියි. අනතුර ඇතිවුවද නම් නාසය ආශ්‍රිතව ඉතා ඉක්මනින් සැත්කම් සිදුකිරීම වැදගත් වෙන්නවා.



විවෘත නාස සැත්කමේදී (Rhinoplasty) නාස කාටිලේජය ප්‍රතිනිර්මාණය කරන අයුරු

අනතුරකදී නාසය ආශ්‍රිත කාටිලේජවලට හානි වෙලා නම් මොනවද කරන්නේ?

කාටිලේජවලට හානිවෙලා හෝ කාටිලේජවල අඩුවක් පවති නම් කනෙන් හෝ ඉලඳැටවලින් කාටිලේජ ලබාගෙන අලුත් නාසයක් හෝ නාසයේ කොටස බද්ධ කිරීමේ සැත්කම කරන්නවා. ඒ වගේම මෙහිදී නාසයේ සැකිල්ලට හානි වී ඇති අවස්ථා තිබේ.

සිදුවන අනතුර නිසා නාසයේ රුධිර වහනය වීම වගේම නාසයේ අස්ථි බිඳීගිය විට සොටු දියර ඇතුළු දියර ගලායාමක් වෙන්නවා. විශේෂයෙන්ම කාටිලේජවලට හානිවීමක් වෙලා නම්, එම ගලායාමය ඉතා ඉක්මනින් කළ යුතුයි. මෙම සැත්කම පුරුණ නිර්විභිදය යටතේ සිදුකළ යුත්තක්. එය එන්ඩස්කොප් ක්‍රමයට සිදු කරනවා. අලුතින් පටක බද්ධ කිරීම පහසු කරන්න එහිදී කෘතීම දෘඩ කොටස් ලබාගැනීමේ හැකියාවක් දැක් පවතිනවා.

තමන්ගේ නාසයේ පෙනුමට අකමැති අයත් ඒ ආශ්‍රිත සැත්කම් සඳහා යොමු වෙනවා හේද?

ඔව්. තම නාසයේ හැඩය ගැන කණගාටු වන පිරිසකුත් ඉන්නවා. අපි එවිට බලන්නවා නාසයේ හැඩය පෙනුමට ඇත්තටම බාධාවක්ද කියලා. ඊට හේතුව තමයි ඒ ආකාරයට අලුතින් නාසයක් හැදවීම එම හැඩය කාලයකදී වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කාටිලේජවල ස්වභාවය නිශ්චිත නැති නිසා. කෘතීමව සැකසීමේදී නම්හිලි හැඩයේ වෙනස්කම්ද විය හැකියි. ඉන් අදහස් කරන්නේ ස්වභාවධර්මයෙන් ලැබෙන නාසය තරම් ගලායාමයක් මගින් සකසන නාසයේ හැඩය නිශ්චිත නෑ. උදාහරණයක් වීදිනට ලෝක ප්‍රකට මයිකල් ජැක්සන් පහළොස් වනවර්ෂයේ නාසය ආශ්‍රිත සැත්කම් කළා. අන්තිමට නාසයක් හැඩව ගිහිල් ප්ලාස්ටික් නාසයක් සැකසුවා. ඒ වගේම නාසයේ හැඩය ස්ථිර පුරුණභාවය අනුව වෙනස්. බටහිර රටක අයෙකු වගේම චීන ජාතිකයෙකුගේ නාසය පිහිටීම වෙනස්. ඔවුනට ආවේණික ලක්ෂණ තිබෙනවා. ඒ වගේම කටහඬට, ගීත ගායනයට නාසයේ ස්වභාවය බලපානවා. එය නිතර ආරක්ෂා කරගත යුතු අංශයක් වන්නේ ඒ නිසයි.

වෙනස් සැත්කමක් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු අනෙකුත් කරුණ මොනවද?

මෙය නිර්විභිදනය කර සිදුකරන සැත්කමක්. එහිදී සිහි නැති කරලා බටහිර දලා උතුර ආවරණය වන ආකාරයට කළ යුතුයි. නැත්නම් රුධිරය පෙනහළු දක්වා ගොස් ආසාදනය වීම වෙන්නවා.

තවද මෙම සැත්කමක් පසු වඩාත් ප්‍රවේශම්වීම අවශ්‍යයි. මෙම ගලායාමය බොහෝවිට විවෘත නාස සැත්කම් (Open Rhinoplasty) ලෙසයි හඳුන්වන්නේ. මෙහිදී රෝගියාට සුවය ලැබෙන්න සති තුනක් හයක් ආහාර කාලයක් යනවා. සැත්කමට භාජනය වූ නාසයක් දෘඩ උපාංග ආධාරයෙන් රැකබලාගත යුතුයි. මෙහි ඉදිමුඛ දින හතර පහකින් අඩුවී යනවා. ඒ ඉදිමුඛ නිසා නාසය බිලොක් වෙන්නවා.

ඇත්තටම නාසය සමඟ මොළයට ලේ සපයන නහර සම්බන්ධයි. නොසැලකීමත් සැත්කමක් හේතුවෙන් හෝ නාසයේ වෙනස්වීම් ආසාදනයක් ඇති වූණොත්, ඊට නියමිත ප්‍රතිකාර ලබා නොදීමෙන් මොළයට විෂබීජ සාමට හැකියි. එය බරපතල තත්ත්වයක් බැවින් විෂබීජනරණය කොට නාසයේ ආසාදනය වීම වළකාගත යුතුයි. සැත්කමක් කරද්දී චුවින් විෂබීජනරණය කළ උපකරණ භාවිත කළ යුතු වෙන්නවා.

ඒ වගේම මෙම සැත්කම නැවත නැවත කළ යුතු දෙයක් නොවන නිසාම, බොක්සිං ක්‍රීඩකයෙකුගේ වගේ නම් නාසය සකස්න්නේ ඔහු ක්‍රීඩාවෙන් සම්භව වීය. විවෘතයට කලින් නාසයේ ස්වභාවය වෙනස් කරගන්න එන තරුණියන් ඉන්නවා. ඔවුන් කල් ඇතිව සැත්කමට භාජනය විය යුතුයි.

මුක්කං නාසයක් අතින් ඇදලා හඳුන්වා බෑ

විශේෂඥ ජලාස්ථික ශල්‍ය වෛද්‍ය (Plastic & Reconstructive Surgeon) කවින්ද් රාජපක්ෂ

ලෝක ප්‍රකට මයිකල් ජැක්සන් පහළොස් වනවර්ෂයේ නාසය ආශ්‍රිත සැත්කම් කළා. අන්තිමට නාසයක් හැඩව ගිහිල් ප්ලාස්ටික් නාසයක් සැකසුවා

කුඩා දරුවන්ගේ නාසය මුක්කං කියලා වැඩිහිටියේ අතින් ඇදලා හඳුන්වා දුන්නා කරන අවස්ථා තිබෙනවා හේද?

ඔව්. එය නිවැරදි දෙයක් නොවේ. එය සාමාන්‍ය වීදිනට වර්ධනය වීමට අවස්ථාව දිය යුතුයි. එය සාමාන්‍ය පරිදි වර්ධනය වෙන්නවා. නාසය අදින්න, මිරිකන්න හිසෙන් නිසි පෙනුමට බාධා ඇති වෙන්න පුළුවන්. කොහොමටත් නාසය ගැන කැපී පෙනෙන වෙනසක් හෝ ගැටළුවක් තිබෙනවා නම් කළ යුත්තේ දරුවා ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුකොට ඒ ලැබෙන උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීමයි.

නාසය ආශ්‍රිත ජලාස්ථික සැත්කම් කරන්න වෙන අවස්ථා මොනවද?

රිය අනතුරු, කාර්මික අනතුරු වගේ දේවල්, දිලීර ආසාදන, සැත්කම් ආදියෙන් පසුව වන විකෘතිවීම් නිසා ජලාස්ථික සැත්කම්



නාසය ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට ඉලඳැට කාටිලේජ උපයෝගී කරගනු ලැබූ අවස්ථාවක්

නාසය පුද්ගලයෙකුගේ පෙනුම කෙරෙහි සාප්‍රච බලපාන අංශයකි. එය මුහුණේ හර මැදට වන්නට පිහිටා ඇති නිසා මුහුණ ආශ්‍රිත අනතුරුවලදී පළමුව අනතුරට ලක්වන්නේ නාසයයි.

නාසයේ පෙනුම විකෘති වීමට බලපාන කරුණා අතර උපන් විකෘතිතා මූලිකය. ඊට අමතරව අනතුරු සහ පසුකලෙක වන රෝගාබාධ මගින්ද නාසයේ පෙනුමට හානිවිය හැකිය. කෙසේවෙතත් එවැනි දේවල්වලට දැන් ජලාස්ථික ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ විසඳුම් ඇත. විශේෂඥ ජලාස්ථික ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද් රාජපක්ෂ මෙවර පැහැදිලි කරන්නේ ඒ පිළිබඳවයි.

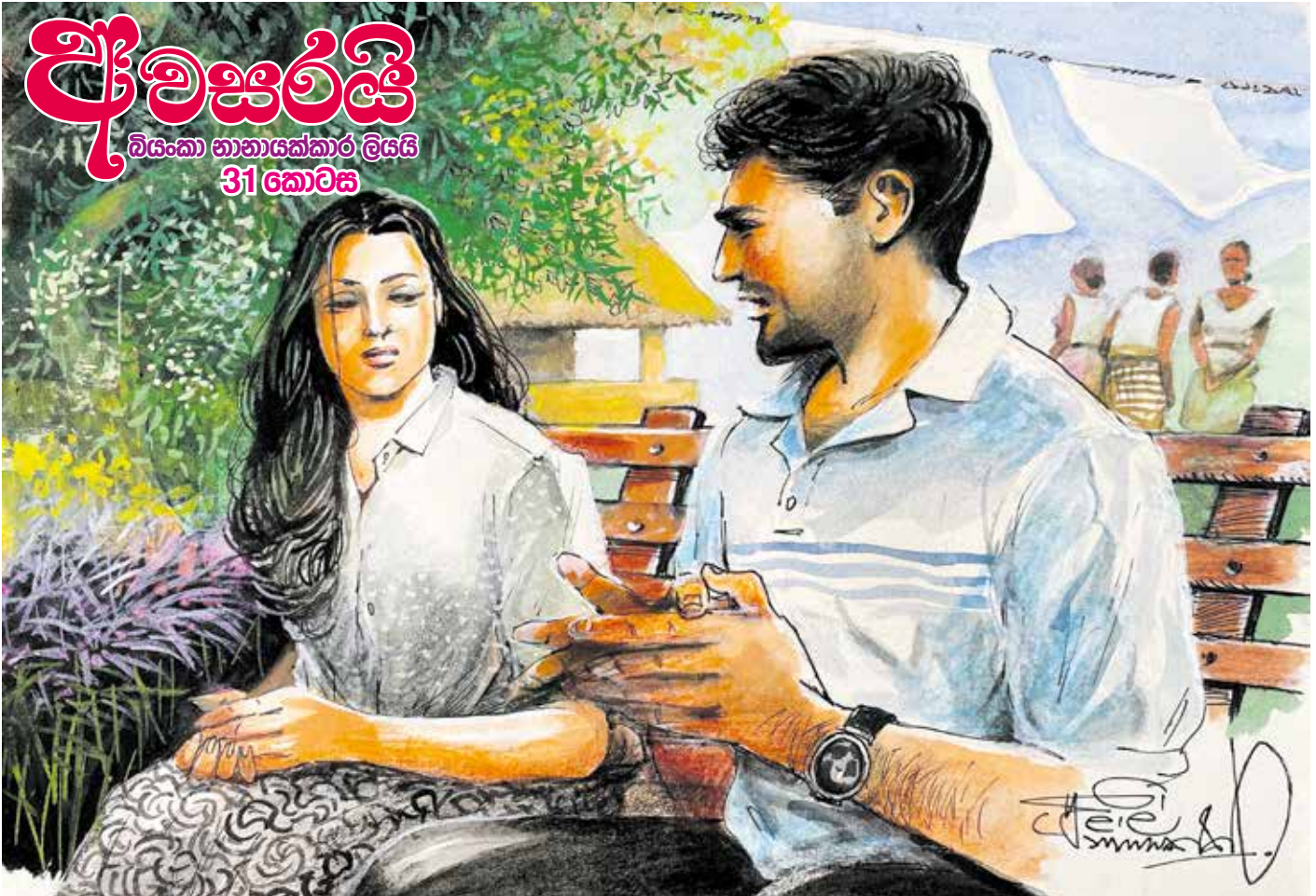
නාසයේ සැත්කමකට යා යුතු යැයි හැඟෙන උපන් විකෘතිතා මොනවද?

නාසයේ සංයුතිය ගත්තම එහි ඇතුළත ස්ථරය, ශ්වසන පද්ධතියේ ආවරණය හා සම්බන්ධයි. නාසයේ ඇදයක් හේතුවෙන් එහි ඇතුළත මැද පටලයේ පිහිටීම වෙනස් වූණොත් හුස්ම ගැනීමට බාධා පැමිණෙන්නවා. නාසය, ශ්වාස ග්‍රන්ථි සහිත පටක, සම, රෝමකුප, කාටිලේජ, අස්ථි, සෙම්, සොටු ග්‍රන්ථි ආදියෙන් යුතුයි. ඒවා අන්තර්ගත වන්නේ සැකිල්ලක් තුළ. එම සැකිල්ල මගින් තමයි නාසයට හැඩය ලබාදෙන්නේ. මෙහි කාටිලේජ රැසක් තිබෙනවා. එම සැකිල්ලේ හැඩය දෙන්නට හා එය වෙනස් කරන්නට එම කාටිලේජ හා අස්ථිවලට හැකියාව තිබෙනවා.

ඒ අනුව දරුවෙක් ඉපදෙද්දී අසාත්‍යවර වගේම බාහිර නාසයේ හැඩයේත් වෙනස්කම් තිබෙන්න පුළුවන්. ගිරා හොටක් වගේ නාසය පිහිටීම, ඇතැම් වැඩිහිටියන් කියන ආකාරයට නාසය මුක්කං වීම, විදලිත තොල (තොල බෙදුම) වගේම වෙනත් සින්ඩ්‍රෝමා තත්ත්වයකදී නාසයේ පෙනුම වෙනස් වෙන්නවා. එහිදී දරුවා ශල්‍යකර්මයකට භාජනය කළ යුතුයි. කුඩාම අවදියේදී ඔවුනට ශල්‍යකර්ම සිදු කරන්නේ නැහැ.

ඔහොම කරද්දී මේ ඔක්කොම අතරුවා ඉක්මනට ඔයාගේ නෝනා වෙනහ හිතෙනවා

ජීවජර්ජී බයො නානායක්කාර ලියයි 31 කොටස



මෙතෙක් කතාව

අංජනා ඇල්ලේපොල සරසවි සිසුවියකි. විදුහල්පති පියෙකු හා මවත් සහෝදරයන්, සහෝදරියන් සමග ඇ උපන්ද සිට පීච් වුණේ ගුරු නිවාසවලය. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමති පුතෙක් වුවත් ඇමති නිල නිවසේ පදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කළෙන් කඩවත වූ නිවසේ පවත්වමින් කිරිබත්ගොඩ ඔහුගේම ජංගම දුරකතන ඇලෙව්සැලක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුට අංජනා හමුවන්නේ මේ ස්ථානයේදීය. එතෙක් හමුවූ සියක් දහසක් අයට වඩා සංසාරක හුරුපුරුදු බවක් ඇ ළග දැනුණෙන් ඔහු ඇ හා සබඳතාවක් ඇතිකරගත්තේය. ඒ ඔහු කාගේ කවුදැයි යන්න තවදුරටත් රහසක් කරමිනි. ඒ අතර සොයුරු මේනක තේනුක පදිංචිව සිටින නිවසට ඇස ගසාගෙන කටයුතු කරයි. එය දැනගන්නා තේනුක ඉන් ඉවත් වන්නට සිතද්දී හදිසියේ අසනිප වූ අංජනාගේ පියා මෙලොවින් සමුගත්තේ අංජනාගේ පෙම්වතා ලෙස තේනුකට විසල් වගකීමක් දරන්නට සිදුවුණේය. එහි මූලිකම වගකීම වූයේ ඉන්න හිටින්නට ගෙයක් තැනී ඔවුනට ගුරුනිවාසයෙන් ඉවත්ව පදිංචි වීමට තැත් කෙරීමයි.

අද එතැන් සිට

වින්දනට ඉක්මනින් එන බව කියා සාප්පුව වසා නිවස බලන්නට ආවත්, කීව ඉක්මනට තේනුකට ආපසු එන්නට නොහැකි විය. ඔහු එතැනින් පිටවී ඔහුගේ හිතවත්නා නීතිඥ මහතා හමුවන්නට ගියේය. ඒ මොහොතේ නීතිඥ කල්ප විදහනපතිරණ සිටියේ පැලියගොඩ ඔහුගේ නිවසේය. තේනුක නිවස සම්බන්ධ ලිපි ගොණුව ඔහු ඇත නැඳුවේය. නිවාස ගැටළුවට ඉක්මනින් විසඳුමක් ඕනෑ වුවත් කෝටි එකහමාරක පමණ ගණුදෙනුවක් නොව රුපියල් දහ පහළොස්දහසක ගණුදෙනුවක් වුවත් සොයා නොබලා කිසිසේත් තේනුක කරන්නේ නැත.

“මං මේ වික වෙක් කරලා බලලා, පුළුවන් ඉක්මනට ඔයාට කෝල් එකක් දෙන්නම්..”

“ඔයා ගාවම නමයි එහෙම වුණොත් මං ගේ ලියන්නේ..”

තේනුක කීවේ ඉක්මනින් ඒ ගණුදෙනුවේ අවසානයක් දැකිය යුතු නිසාය. කල්ප විදනපතිරණ සිනාසී ලිපිගොණුව මේසය මතින් නැඳුවේය. තේනුක ආපසු එමින් සිටියේය. ඔහුගේ දුරකතනය හැඩවූණේ බොහෝ වේලාවකිනි. කතා කරන්නේ කවුදැයි දුරකතනය අතට ගෙන බැලිය නොහැක්කේ වාහනය එළවන නිසාය. ඔහු කන රඳවා ඇති බිඳවූනය හරහා ඇමතුම ගත්තේය.

අපේ අප්පව්ව් අපිට ජේන්නම දැනෙන්තම ආදරේ දුන්නා. එහෙම අප්පව්වියෙක්ව එක පාරට අමතක වෙන්නෙ නෑ.”

“හරි නෝනා.. මං කීවේ එහෙම අමතක කරන්න කියලා නෙවේ. මතක් කර කර දුක්වෙන්න එපා කියලයි.”

තේනුක ඇයත් සමග කතා කරමින්ම වීන් සාප්පුව ඇරියේය.

“බඩු ලැයිස්තුවක් ලියලා තියන්න.”

ඇමතුම අවසන් කරන්නට පෙර ඔහු ඇයට කීවේ එය පහසු නිසාය. ඇ හිත ළඟට ආවාට පසු ජීවිතේ තිබූ සැහැල්ලුව නැතිවී වගකීම දරන්නට වුවත් හිතට දැනෙන්තේ තනියක් නැති හුදකලා බවකි. අංජනා හමුවන්නට පෙර සිටියේ හුදකලාවිය. මේ දින කීපය කාර්යබහුල වුවත් ජීවිතයේ පිරුණු බවක් දැනෙයි.

“තේනුක මෙවරත් වින්දන කැටුව යන්නට සිතමින් වින්දනගෙන් ඇසුවේය.

“අංජනා මිස්ගෙ ගෙදර..? යමු.. හවස යනවා කියන්නෙ උදේ සාප්පුව අරින්නෙ නැද්ද..?”

උදේ සිටම ගෙදර මිලදී ගැනීමේ කටයුතු සම්පූර්ණ කරගන්නට වෙහෙසුණත් ගෙයක ඔප්පු ලිවීම කලබලෙන් නොකරන ලෙස නීතිඥ කල්ප විදහනපතිරණ කීවේය.

“ගෙදර ලියකියවිලිවල දෝෂයක් නැතත් වටපිටාව ගැනත් පොඩ්ඩක් හිතන්න ඕන. ගේ ගන්නට පස්සෙ වටේ පිටේ ඉන්න අයත් සමග ඉන්න බැරි නම් ඒ ගෙදරින් වැඩක් නෑ. මං ලියුමක් හැදුවා. අද ගිහින් ඇඩවාත්ස් එකක් බදින්න ඔය ලක්ෂෙක විතර. ඔයා කොළඹ ආවට පස්සෙ ඔප්පු ලියමු..”

ඔයත් මට හිටියේ හැත්තම අපි කොවිචර අසරණ වෙනවද

තේනුකට අදහස් වූයේ උදර මූල නිරව් වචනයක් නොඑන සේ ගොලුවී ගිය නිසයි.

“නෝනා..”

ඒ නිහඬ බව විනාඩියකට වඩා වැඩිවූයෙන් ඔහු කතා කළේය.

“මට දුක හිතනුණා.. ඔයාත් මට හිටියෙ නැත්නම් අපි කොවිචර අසරණ වෙනවද..?”

“ඒ හිටියෙ නැත්නම් නේ. දැන් මං ඉන්නවා. ඒ හිතද නොවුණු දේවල් ගැන හිතන්න එපා. අනික වැටෙන්න එපා. ගිය ආයෙ එන්නෙ නෑනේ. ඒ හිතද අප්පව්ව් ගැන හිත හිත දුක්වෙන්න එපා..”

“මට ඇත්තම මතක්වෙන්නෙ අප්පව්ව්ගේ ආදරේ. හෙවනැල්ලක් වගේ ළග හිටපු හැටි. ගොඩක් අප්පව්ව්ලාගේ ආදරේ නිහඬයි කීව්වට

නීතිඥවරයා කීවේ ඇත්ත කියා තේනුකටද සිතුණි.

“ඒ ගොල්ලො ඉන්පස්සෙ ඉන්න කොහෙද? ප්‍රින්සිපල් නැතිවුණාම ගුරුනිවාසෙ ඉන්න බැනේ..”

නිහඬවම රිය පදන තේනුකගෙන් වින්දන ඇසුවේ ඇත්තටම ඒ ගැන ප්‍රශ්නයක් ඇතිවූ නිසාය.

“කොළඹ එයි. එයාලගෙ කවුරුන් කොළඹ ඉන්නවා කීව්වා..”

ඔහු සිත ඇති සැලසුම් වින්දනට නොකියා එසේ කීවේය. කරන්නට හිත තබාගෙන සිටින වැඩපිළිවෙල කරන්නට කලින් අම්මාගේ හෝ අප්පව්ව්ගේ කනට ගියහොත් වෙන්නේ අවැඩක් බව ඔහු දනිනි.

වින්දනට ඒ උත්තරය සැහුණා සේය. අංජනා හා තේනුක අතර සම්බන්ධයක් ඇති බව මූලිකම දැනගත්තේ ඔහුය.

අතරමග කොහෙවත් නොනවත්වා ආ නිසා ඉක්මනින් මාතලේට එන්නට හැකිවිය. එන්නට පෙර අංජනාට කතා කළාට පසු ඇ කැගලේ හරියෙන් කතා කළාය. ඉන්පසු තවමත් ඇමතුමක් ආවේ නැත. ඔහු ඇයට ඇමතුමක් ගත්තේය.

“නෝනා, මොකද සඳ්ද නැත්තේ..?”

“මං ඔයා කතා කරනකල් හිටියේ.. ඔයා වාහනේ

එළවද්දී මට කතාකරන්න බයයි..”

“ඒ මොකද?”

“මොකද අහන්නේ.. අවධානය වෙන පැත්තකට යනවනේ. ඊටත් ට්‍රැගික් පොලිස් එක්කෙනෙක් හිටියොත් ලියාගෙන නවතින්න වෙන්නේ..”

“ඔහොම මහත්තුරු ගැන හිතන නෝනලා වාසනාවත්..”

තේනුක සිනාසෙමින් කීවේය.

“මං ඒකට උත්තරේ ගෙදර ආවම දෙන්නම්. මොනවත් කාලා එන්න එපා අම්මා බත් උයලා තියෙන්නේ..”

ඇමතුම අවසන් කර මහ වේලාවක් ගියේ නැත. මිදුලේ සේපාලිකා මල් ගහ යට බංකුවේ ඉඳගෙන පාර බලා සිටි අංජනාගේ පපුවට එළියක් වැටුණේය. ඇර දමා තිබූ පාසල් ගේට්ටුවෙන් ඇතුළුව තේනුකගේ කාරය පැමිණ ගුරු නිවාස මිදුලේ නැවතුණි. වෙනද සේ ඔහු සම්පයට යන්නට ඇ සිත අදිමදි කළෙන් එහිම බංකුවෙන් ඉඳගෙන ඔහුගේ ඇසට ඇස හමුවෙන තුරු බලා සිටියාය. කාරයෙන් බැසගත් තේනුක අංජනා ඉඳ සිටි බංකුව දෙසට එනු ඇය පෙනුණි. ඒත් ඇයට නැගිටින්නට සිතුවේ නැත. උඩුකය සැරසූ සුදු ඇඳුමට ඔහු තුලින් කඩවසම් සුන්දර ශාන්ත තරුණයෙකු දිස්වුණේය. ඔහු කෙලින්ම පැමිණ අංජනා සිටි බංකුවේ ඇ ළඟින්ම ඉඳ ගත්තේය.

“මං මේ කොන්දේවත් නවතින්නෙ නැතුව ආවේ අර කතාව අහන්නන..”

ඇ ළග ඉඳගත් ගමන් තේනුක කීවේය.

“මොන කතාවද?”

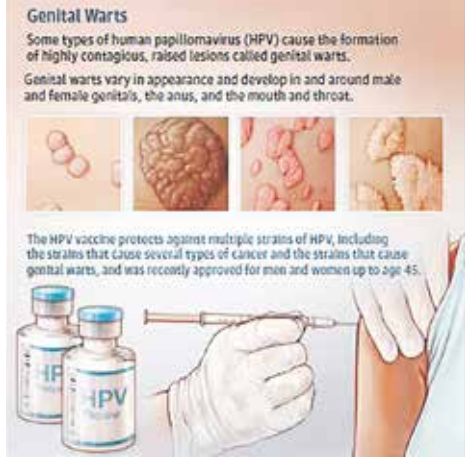
“ගෙදර ආවම උත්තරයක් දෙන්නම් කීවේ..?”

“ආ. ඔයා ඔහොම අපි වෙනුවෙන් මහත්සිවෙනවා දකිනකොට මේ ඔක්කොම අතරුවා ඉක්මනට මට ඔයාගේ නෝනා වෙන්න හිතෙනවා.”

ඇ කීවේ ඔහුගේ මුණ දෙස බලාගෙනය. ඒ ඇස්වල ඒ මොහොතේ ඔහු එතෙක් කලක් නොදුටු ආදරය පිරී ඉතිරි යනු ඔහුට පෙනුණි.



ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන්ට ගොඩ වේදකම් කරන්න යන්න එපා



නිබන්දනා නම් ලිංගික එක්වීමකදී එය අනෙක් පුද්ගලයාට බෝවීමේ වැඩි හැකියාවක් තිබෙනවා. ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයක් විදිහට කොන්ඩෝමයක් පැලඳුවත් ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් සිටින්නේ ශිෂ්ණය කොටසේ නෙවෙයි නම් එතැනදී ඒ අවධානමෙන් මිදීමේ හැකියාවක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇතිවීමට ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන් වැළකීම තමයි වඩාත්ම යෝග්‍ය. විවාහ වෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න කෙනෙක් නම් සහකරුවා, සහකාරියව මේ ගැන දැනුවත් කරලා ඔහු හෝ ඇය සමඟ වෛද්‍ය උපදේශන සේවා වෙත යොමුවෙන්න පුළුවන්. මේ ඉන්ෆෙක්ෂන් ඉවත් කරන්න පුළුවන් නිසා සබඳතා නතර කරදැමීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ.

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගාමිණි අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ කරුණු මොනවාද?

වසරකට 3000ක්, 4000ක් වගේ ප්‍රමාණයක් ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගන්න එනවා. 2019 වර්ෂයේ ලිංගික රෝග මර්ධන වැඩසටහනෙන් ප්‍රතිකාර ගැනීමට කාන්තාවන් 1169ක් පමණ පැමිණ තිබෙනවා. මේතැනදී කිවයුතු වැදගත්ම කාරණාව තමයි ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට ලිංගික රෝග පිළිබඳව වෛද්‍යවරයෙකු වෙතම යොමු වෙන්න කියන එක. ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් එහෙමත් නැතිනම් HPV වෛරසය නිට්ටාවටම සුව කරන බව පවසමින් විශාල වශයෙන් මුදල් වංචා කරන පිරිස් ඉන්නවා. ඒ වගේම පුද්ගලයන්ගේ ව්‍යාජ ප්‍රතිකාරවලින් තත්වය නම් තවත් ගැටළුකාරී වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේවාට නිවසේදී හුණු එහෙමත් නැතිනම් වෙනත් රසායනික සංයෝග ආලේප කිරීම, නිතර නිතර සර්පභ කිරීම, සැර සබන් සහ විසබීජනාශක දමා සේදීම වගේ දේ කිරීමෙන් තත්වය අයහපත් අතට හැරෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා, ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඉන්ෆෙක්ෂන් තිබෙනවා නම් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලට යොමු වෙන්න එක තමයි තුවණට හුරු. ඒ වගේම මේතැනදී මම විශේෂයෙන් කියන්න ඕන දෙයක් තිබෙනවා. HPV වෛරසය බෝවීම වළක්වාගන්න දැන් එන්නතක් හඳුන්වා දී තිබෙනවා. මේක මේ වෙනකොට අවුරුදු 12ට අඩු ගැහැනු දරුවන්ට රජයේ රෝහල්වලින් ලබාදෙනවා. ඒ නිසා ඉදිරියේදී කාන්තාවන් අතරින් HPV වෛරසය තුරන්වීමට ඉඩ තිබෙනවා. මේ එන්නත ලබාගන්න කැමති කාන්තාවන් ඉන්නවා නම් වයස අවුරුදු 26ට පෙර හෝ ප්‍රථම ලිංගික එක්වීමට ප්‍රථම පෞද්ගලික රෝහල්වලින් එන්නත ලබාගන්න පුළුවන්. මෙමගින් ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් වගේම ගැබ්ගෙල පිළිකාත් අවම වෙනවා. ඒ වගේම අවුරුදු 45ට අඩු පිරිමි අයටත් මේක ලබාගන්න පුළුවන්. ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් සහ පුරුෂ ලිංගික සහ ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා වළක්වාගන්න ඔවුන්ට මේ එන්නත උපකාරී වෙනවා.

මානව පැපිලෝමා වෛරස මගින් ඇතිවන ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් බොහෝදෙනා අතර සුලබව පවතින රෝග තත්වයක්ය. මෙම රෝගය බෝ වන්නේ ලිංගික එක්වීමකින් හෝ ලිංගික ස්පර්ශයකින් මගිනි. ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L.ජයවීර මහතා අද පැහැදිලි කරන්නේ ඒ සම්බන්ධවය.

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් හටගත්තේ කොහේද?

යෝනි මාර්ගය අභ්‍යන්තරයේ, පිටත, ගුද මාර්ගයේ හෝ ගැබ්ගෙල යන ඕනෑම ස්ථානයක ඇතිවෙන මාංශලමය වැඩීමක්, ගැටිත්තක් හෝ සමේ වෙනස්වීමක් විදිහට මේවා හඳුන්වන්න පුළුවන්. පිරිමි අයගෙන් ලිංගික ප්‍රදේශයේ සහ ගුද මාර්ගයේ මේවා ඇතිවෙනවා. නමුත් ලිංගේන්ද්‍රියේ ඇතිවන සියලුම ගැටිති ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් නෙවෙයි. සමහර ගැටිති සාමාන්‍ය ශරීර වෙනස්කම් වෙන්වන්න පුළුවන්.

කොහොමද හරියටම හඳුනාගත්තේ?

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඒකීය ගැටිති හෝ පොකුරු විදිහට ඇතිවෙනවා. ඒවා ඉතාම කුඩා ගැටිති විදිහටත් විශාල ගැටිති විදිහටත් ඇතිවෙනවා. සමහරවිට මල්ගොව්වා පෙනුමැති විශාල ගැටිති ලෙස මතු වන අවස්ථා පවා තිබෙනවා. ඒ වගේම මේවාට තිබෙන්නේ හමේ වර්ණයමයි.

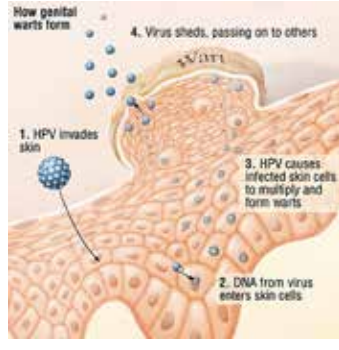
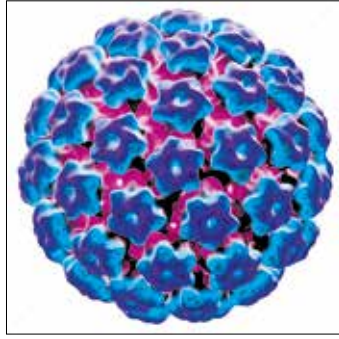
ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇතිවීමට හේතුව මොකක්ද?

මානව පැපිලෝමා වෛරසය (Human Papilloma Virus) කියන වෛරසය තමයි ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇතිවෙන්න හේතුවෙන්නේ. HPV වෛරසයේ ප්‍රභේද රාශියක් තිබෙනවා. ඒවායින් සුලබ වශයෙන් ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇති කරන්නේ HPV 6,11 කියන වෛරස ප්‍රභේද වර්ගයි. ලිංගික එක්වීමකින් විතරක් නෙවෙයි කලාතුරකින් ලිංගික ස්පර්ශයකින් පවා මේ වෛරසය බෝවිය හැකියි.

කාන්තාවක හොදනුවක්වම ඇයගේ ලිංගික ප්‍රදේශයේ මේවා තිබිය හැකිද?

වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වෙලා මාස 3-9 අතර කාලයකින් හෝ අවුරුදු කිහිපයකින් වුණත් ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම විශේෂයෙන් කියන්න ඕනේ බහුතරයක් දෙනාට HPV වෛරසය ආසාදනය වුණු පමණින් ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇති නොවී වෛරසය ශරීරය අභ්‍යන්තරයේ පවතිනවා. හැබැයි ඉතින් ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇති වුණත් නැතත් කෙනෙකට වෛරසය ශරීරගත වෙලා නම් ඒ පුද්ගලයාගෙන් අනිත් අයටත් වෛරසය බෝ වෙනවා. අනිත් කාරණාව තමයි ගොඩක්

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



නිසා ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඉන්න කාන්තාවක් අනිවාර්යයෙන්ම වසර 5 කට වරක් 'පැප් පරීක්ෂාවක්' කරන එක වැදගත්.

ගර්භනී කාන්තාවන්ට ඔහුලම මේක ඇතිවෙන්න කියලත් කියන්න හේද?

මෙහෙමයි. යම් කාන්තාවකට HPV වෛරසය ආසාදනය වෙලා තිබෙනවා, නමුත් ඇයට ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇති වෙන්නේ නැහැයි කියලා හිතමු. නමුත් ගර්භනී සමයේදී ඇයගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ



පද්ධතියේ සිදුවෙන වෙනස්කම් නිසා මේ කාලයේදී ඇයට පළමු වරට ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් මතු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. එහෙම නැතුව ගර්භනී කාන්තාවන්ට ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් සුලබව ඇති වෙනවා කියලා කියන්න බැහැ.

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ප්‍රතිකාර මගින් නිවැරදිවම සුව කරන්න පුළුවන්ද?

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ආවෝත් එය ඉතා සාර්ථකව සම්පූර්ණයෙන්ම සමෙන් ඉවත් කරන්න පුළුවන්. නමුත් HPV වෛරසය ආසාදනයක් නිවැරදිවම සුව කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට හැකියාවක් නැහැ. නමුත් ඇතැම් අවස්ථාවලදී මේ වෛරසය ස්වභාවිකවම ශරීරයෙන් ඉවත් වෙලා යනවා. එනකොට මේ ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඉබේම සුවපත් වෙනවා. නමුත් වෛරසය ශරීරයේ තිබෙනවා නම් ඉන්ෆෙක්ෂන් ඉවත් කළත් වසර 2ක කාලයක් ඇතුළත නැවත ඉන්ෆෙක්ෂන් මතු වීමේ අවධානමක් තිබෙනවා කියන එකක් මතක තියාගන්න ඕනේ.

සහකාරී ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් තිබෙනවා නම් ලිංගික එක්වීමකදී ආරක්ෂා වෙන්න ක්‍රමවේද තිබෙනවද? ඇත්නම් සහකාරී ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන්

කාන්තාවන් ලිංගික ප්‍රදේශ ගැන සැලකිලිමත් නැතිකම. ඒ නිසා යම් කාන්තාවක් නොදැනුවත්වම ඇයට ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් තිබිය හැකියි. මසකට වරක් දෙවරක්වත් ලිංගික පෙදෙස ස්වයං පරීක්ෂාවකට ලක්කරන්න පුළුවන් නම් ඒක ඉතා හොඳ පුරුද්දක්.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් මගින් මේක හඳුනාගන්න පුළුවන්ද?

රුධිර පරීක්ෂණයක් කරලා නිගමනය කරන්න බැහැ. ඒත් ලිංගික ප්‍රදේශ කායික පරීක්ෂණයකට ලක්කරලා වෛද්‍යවරුවන්ට රෝගය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් වේදනාකාරීද?

නැහැ, නමුත් ඇතැම්විට මේවා කසනසුළු ස්වභාවයෙන් යුක්ත වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් තිබෙන කාන්තාවකට ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවෙන්න වැඩි අවධානමක් තිබෙනවද?

ගැබ්ගෙල පිළිකා සුලබ වශයෙන් ඇති කරන්නේ මානව පැපිලෝමා වෛරසයේ (HPV) 16,18 කියන ප්‍රභේද දෙකයි. HPV එක් ප්‍රභේදයක් ශරීරයට ඇතුළු වුණොත් අනිත් HPV වෛරස ප්‍රභේදන් ශරීරයට ඇතුළු වෙන්න යම් අවධානමක් තිබෙනවා. උදාහරණයක් විදිහට අපි හිතමුකෝ යම්කිසි කාන්තාවකට HPV 6,11 වෛරස ප්‍රභේද ඇතුළු වෙලා ලිංගික ඉන්ෆෙක්ෂන් ඇතිවුණා කියලා. ඉතින් මේ කාන්තාවට අර කලින් කිව්ව 16,18 වෛරස ප්‍රභේදන් ඇතුළුවෙන්න අවධානමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔවුන්ට ගැබ්ගෙල පිළිකාවක් ඇතිවෙන්න අවධානමක් තිබෙනවා කියන එකයි. ඒ

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මරණස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉහලතෙහි විද්‍යානන්ද විදුහල සුනාමි අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදී. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වුවන්හට සහන සැලසීම සඳහා පාසල් ඔතුරුගේ කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝජිනේ විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නීය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරපාලන කටයුතු හාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයයි. එහිදී වයස අවුරුදු 18 වැනිවනේ සිටී ලෝජිනේ රැවටීමකට ලක්කර කොටි සංවිධානයට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදියා බළකායට එක්වන ලෝජිනේ පසුව පාට්මාලා කිහිපයක් හදාරා සටන්කාමිනියක බවට පත්වේ. පසුකලෙක සංවිධානය ගැන කළකිරී පලාගියද හැටහන එල්.ටී.ටී.ඊ.ට පත්වේ. එහිදී දඬුවම් විඳින අතර ඇයගේ හොඳම ඔතුරුගේ දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝජිනේ මරාගෙන මැරෙන කඵ කොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ කාලයක් මරාගෙන මැරෙන අතිදුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයව පිටත් කරනු ලබන්නේ එවිනියාවටයි. එවිනියාවට එනවිට කිසිදු පොද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටනක් රැගෙන ඒමට කොටි අවසර නොදේ. ප්‍රංශයේ වෙසෙන සොහොයුරුගේ දුරකතන අංකය මුදල් තෝරිවුවක සටනක් කර රැගෙන ආවද එයද අස්ථානයක වේ. එම නිසා එවිනියාවේදී සිය සහෝදරයාට දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගැනීමට නොහැකි වේ. ඇයගේ හාරකරු වන්නේ ඔලන්ද රාජ්‍යයේ සිටින සුගන්දන් නමැත්තෙකුය. ලෝජිනේ හා වන්නී කොටි මුලස්ථානය අතර සියලු පණිවිඩ හුවමාරුව වන්නේ ඔලන්දයේ සිටින සුගන්දන් මාර්ගයෙනි.



ලෝජිනී

රට පෙර ඕමන්හි සිටි මුහමාලේ දක්වා වූ කිලෝමීටර 90ක ජමණ දුරක ජාලනය පැවතියේ කොටි සංවිධානය සතු විය. A-09 මාර්ගයේ මුළුමනින් රජයේ ජාලනයට හතුවීමෙන් පසුව දකුණේ සිටි යාපනයට ගොඩබිම් මාර්ගයක් විවෘත විය.

31 වැනි කොටස

මරාගෙන මැරෙන කොටි කතක් වූ ලෝජිනීට ක්‍රිවිල් රියදුරුගෙන් විවාහ යෝජනාවක්



අද එතැන් සිට
“මම අහන්නෙන් නැතිව රුබන් එයාගෙ පෞද්ගලික විස්තර ගොඩක් කීවා. එහෙම කතා කර කර ඉඳලා,
‘මට ඔයාගෙන් වැදගත් දෙයක් අහන්න තියෙනවා.’
කියලා කීවා. මෙයා එක්කො ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයකට කතා කරනවා එහෙම නැතිනම් මම ගැන සැකයක් ඇතිවෙලා ඒ ගැන අහන්න යනවද දන්නෙන් නැහැ කියලා මට කිතුණා.
‘මොකක්ද වැදගත් දේ?’ කමක් නැහැ අහන්න.’
කියලා මම කීවා.
‘මට ඔයා ගැන අදහසක් තියෙනවා. ඔයා කැමති නම් ඉක්මනින් විවාහ වෙමු.’

යටත්ව තිබුණ නමුත් දකුණකට වැඩි කාලයක සිට මුහමාලේ ප්‍රදේශයේ සිරවී සිටියහ. කීප අවස්ථාවකදීම මුහමාලේ සිට A-09 මාර්ගය ඔස්සේ දකුණට ඒමට උත්සාහ කළ නමුත් යුද හමුදාවට දැවැන්ත විනාශයක් අත්කර දෙමින් උත්සාහය වෑරුව වි තිබිණි. එහිදී අහිමි වූ හමුදා ජීවිත සංඛ්‍යාව 2000ක් පමණ වූහ. නමුත් 2009 වසර එළඹෙන විට එල්.ටී.ටී.ඊ.ය බොහෝ සේ දුර්වල වී සිටියහ. අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගත් යුද හමුදාව මුහමාලේ සිට දකුණට සිය ගමන ආරම්භ කළහ. කොටින්ගේ බලකොටුවක් වූ පලෙයි ප්‍රදේශය 2009 ජනවාරි 08 දින යුද හමුදාව විසින් අත්පත් කරගන්නා ලදී. ජනවාරි 09 දින දහවල් වනවිට දකුණේ සිට උතුර බලා A-09 මාර්ගයේ ගිය හමුදා සේනාංක සහ උතුරේ සිට දකුණට A-09 මාර්ගයේ ගිය හමුදා සේනාංක අලිමංකඩදී එකට මුණගැසිණි. එම හමුදාවෙන් සමඟ වසර 24 කට පසුව කිලෝමීටර 335ක දුරකින් යුතුව හතුවර - යාපනය A-09 මාර්ගයේ වැසියන් මුළුමනින්ම රජයේ පාලනයට නතු විය.

පමණ වූ හමුදා සාමාජිකයන් සමඟ සියලුම සැපයුම් මෙන්ම සබඳතා පැවතියේ ගුවන් නී හා මුහුදු මාර්ගයෙනි. එය අතාරක්ෂිත මෙන්ම අධික වියදම්කාරී කටයුත්තකි. හමුදා ජයග්‍රහණය පිලිබඳව අදහස් දැක්වූ ලෝජිනී.
“කිලිනොච්චිය අපිට අහිමි වූණාට පස්සේ ටික දවසකින් දැනගන්නා මුහමාලේ අවසාන මුරපොලේ ඉදු පුදු හමුදාව Line එක (ආරක්ෂක වළල්ල) කඩාගෙන ඉස්සරුවට එන්න පටන් ගන්නා කියලා. මම කඵ කොටි බළකායට බැඳෙන්න කලින් මුහමාලේ ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ රාජකාරී කළා. සංවිධානයේ පැත්තෙන් ශක්තිමත් ආරක්ෂක වළල්ලක් හදලා තිබුණා. ඒ නිසා යුද හමුදාවට අපේ පැත්ත ආක්‍රමණය කරන්න අවස්ථාව දුන්නේ නැහැ. ඒත් BBC ගුවන්විදුලිය වගේම පිටරටින් ලැබෙන තොරතුරුවලින් කියවුණේ යුද හමුදාව වැඩි කරදරයක් නැතිව ඉදිරියට එනවා කියලා.
අවුරුදු 2-3කට කලින් අපි ඉන්න කාලේ මුහමාලේ තත්ත්වය ගැන හිතදීදී මට දුකක් දැනුණා.”

සම්බන්ධ වූණාම යුද හමුදාවට ලැබෙන වාසිය සටන්කාමිනියක් විදිනට මම හොඳම දැනගෙන හිටියා. මොකද එතැනින් පස්සේ සැපයුම් කටයුතු සඳහා යොදාගන්න ගුවන් හා නාවික බලය ඊටපස්සේ යොදාගන්නේ අපේ සංවිධානයට එරෙහිව. එතැනදී තෝරාගත් දේ තමයි යුදහමුදාව එතෙක් සිටියට වඩා දෙනුත් ගුණයක ජවයකින් පුහාර එල්ල කරන බවත් ඒකට මුහුණ දෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයක එල්.ටී.ටී.ඊ.ය නැහැ කියන එක.

ඊට පෙර ඕමන්හි සිට මුහමාලේ දක්වා වූ කිලෝමීටර 90ක පමණ දුරක් පාලනය පැවතියේ කොටි සංවිධානය සතුවය. A-09 මාර්ගය මුළුමනින් රජයේ පාලනයට නතු වීමෙන් පසුව දකුණේ සිට යාපනයට ගොඩබිම් මාර්ගයක් විවෘත විය. ඊට පෙර යාපනයේ සිටි 29,000ක්

ලෝජිනී එලෙස සඳහන් කරන ලද්දේ වසර කීපයකට පෙර ඇය දුටු ශක්තිමත් එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානය සහ 2009 ජනවාරිය වනවිට සිටින දුර්වල එල්.ටී.ටී.ඊ.ය සංසන්දනය කරමිනි.
“A-09 මාර්ගය මුද්ගෙන යාපනයට ගොඩබිම් මාර්ගයකින්

යුද හමුදාව එතෙක් සිටියට වඩා දෙනුත් ගුණයක ජවයකින් පුහාර එල්ල කළා. ඒවට මුණ දෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයක එල්.ටී.ටී.ඊ.ය හෂ කියලා මට තේරුණා

සුගන්දන්ට කතා කරලා මම ඉන්න එක ගැන අහලා දෙකෙන් එක තීරණයක් ගන්නවා!”

ලෝජිනී තීන්දු කළාය.
නිවස අසල පිහිටා තිබූ දුරකතන මධ්‍යස්ථානයට ගිය ලෝජිනී ඕලන්දයේ සිටින භාරකරු මෙන්ම සම්බන්ධීකාරක සුගන්දන්ට දුරකතන ඇමතුමක් ගත්තාය. පැමිණි මුල් දිනවල තත්පර කීපයක් තුළදී දුරකතනය හා සම්බන්ධ වූ සුගන්දන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තත්පර කීපය විනාඩිය දක්වාද පසුව විනාඩි 2-3ක දක්වා කාලයක් ගත්තේය. එදින විනාඩි කීපයක් ගියද සුගන්දන්ගේ ඇමතුම ලැබුණේ නැත. විදේශගතව සිටියද සුගන්දන් නිසා තරමක හෝ රැකවරණයක් ලැබෙනු ඇතැයි සැනසිල්ලක් ලෝජිනීට තිබිණ. නමුත් දැන් සුගන්දන්ද තමාට මඟහරින බවක් තේරුම් ගොස් තිබිණි. විනාඩි 10-15ක් පමණ ගිය පසු දුරකතනහලේ සේවකයා උස් හඬින් කතා කළේ,
“ඕලන්දයේ කෝල් එක ලෝජිනීට. දෙවන කුටියට යන්න.”

ඒ සමඟ දුරකතන කුටියට ලෝජිනී ගියා නොව පැත්තාය.
සහන ප්‍රියන්ත





මුදුල විශදම් නොකර තරුණ වෙන එකම විදිය Face Exercise

හැඩැති, සවිමන් සිරුරක් කෙරෙහි උනන්දුවක් දක්වන බොහෝදෙනා සතියට දින කිහිපයක් හෝ භාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත වෙයි.

නමුත් මුහුණද ඒ සිරුරේම එක් කොටසක් බව මේ බොහෝදෙනාට අමතක වී දෝ යන සැකය මතුවන්නේ මුහුණට ව්‍යායාම කරනා පුද්ගලයෙක් සොයාගැනීම කළ නික භොයනවා හා සමාන කාර්යයක් වන බැවින්ය.

මේ නිසා මුහුණේ හැඩය පවත්වාගැනීම සඳහා මුහුණට කරනා ව්‍යායාම කිහිපයක් (Face Exercise) පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීම වඩා හොඳ යැයි අප සිතුවෙමු.

ව්‍යායාම කිරීමේදී සිරුරේ මාංශ පේශීන් හොඳින් ක්‍රියාකාරී වේ. එවිට ඒවා සවිමන් වී එල්ලාවැටීම පාලනය වේ.

අපගේ මුහුණේ මාංශ පේශීන් 50කට වඩා ඇති අතර ඒවායින් බොහෝමයක් භාවිත වන්නේ ඉතාම කලාතුරකිනි.

මුහුණට සිදුකරන ව්‍යායාමවල මූලිකම පරමාර්ථය සම එල්ලාවැටීම පාලනය කිරීම වුවත් ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය එපමණකට සීමා වන්නේ නැත.

මුහුණට හොඳ හැඩයක් (Contouring) ලබාගැනීම සඳහාත් මේවා සිදුකළ හැකිය. එසේම මුළු මුහුණටම එකම පැහැයක් ලබාදීමත් මේ ව්‍යායාමවල තවත් එක් අමතර ප්‍රතිඵලයක්ය.

“මුහුණට ව්‍යායාම කරන්න මම හරිම කැමතියි. මාව විශ්වාස කරන්න. මගේ කම්මුල් සහ නිකට සුන්දරව පවත්වාගන්න මට උදව් කරන්නේ ඒ ව්‍යායාම.”

මෙසේ පවසන්නේ එංගලන්තයේ සසෙක්ස්හි ආදිපාදවරිය ලෙස හඳුන්වන සුරූපී මේගන් මාර්කල් කුමරියයි. 39 වියැති ඇයගේ මුහුණේ හැඩය හොඳින් පවත්වාගන්නේ ‘Face Exercise’ නිසා බව ඇය පවසයි.

මේගන්ගේම බ්ලොග් අඩවියක් වන ‘The Tig’ නම් බ්ලොග් අඩවියේ මේ ප්‍රකාශය පළවීමත් සමඟ බොහෝ යුවතියන් උන්මාදයෙන් මෙන් මෙම ව්‍යායාම පිළිබඳව සොයා බලන්නට උනන්දු විය.

බටහිර රටවල කාන්තාවන් පමණක් නොව චීනය, ජපානය, ඉන්දියාව වැනි රටවල කාන්තාවන් පවා තරුණ පෙනුම



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

දවසක් ඇර දවසක් ව්‍යායාම කළාම හොඳටම ප්‍රමාණවත්. එහෙම මාසයක් විතර ව්‍යායාම කරනකොට ප්‍රතිඵල ජේතන පවත්ගන්නවා

රැකගැනීමට මුහුණට යම් යම් ව්‍යායාම කරනා බව ප්‍රකට කරුණක්ය. “සල්ලි විශදම් නොකර තරුණ වෙන්න තියෙන එකම විදිහට තමයි මේක.

“මුහුණට ව්‍යායාම කරන්න මම හරිම කැමතියි. මාව විශ්වාස කරන්න. මගේ කම්මුල් සහ නිකට සුන්දරව පවත්වාගන්න මට උදව් කරන්නේ ඒ ව්‍යායාම.” මෙසේ පවසන්නේ එංගලන්තයේ සසෙක්ස්හි ආදිපාදවරිය ලෙස හඳුන්වන සුරූපී මේගන් මාර්කල් කුමරියයි



හැඩ කරගන්න වගේම ධබල් වින් නැති කරගන්නත් මේ ව්‍යායාම අපිට උදව් වෙනවා.

අවරුදු 25න් ඉහළ ඕනම කෙනෙක්ට මේවා කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දවසක් ඇර දවසක් ව්‍යායාම කළාම හොඳටම ප්‍රමාණවත්. එහෙම මාසයක් විතර ව්‍යායාම කරනකොට ප්‍රතිඵල ජේතන පවත්ගන්නවා.

අවශ්‍ය නම් රූපලාවන්‍ය උපදේශකවරයෙක්ගෙන් මේ ගැන උපදේශන ලබාගන්න පුළුවන් කියන එකත් මනක් කරන්න ඕනේ.”

ඉතා පහසුවෙන්ම සිදුකරගත හැකි සරල මුහුණු ව්‍යායාම කිහිපයක් පිළිබඳවත් පහතින් කියවා බලමු.

The Puffer Fish Press - මුව හොඳින් වසාගෙන එක් කම්මුලක සිට අනිත් කම්මුලට වාතය ගෙන යන්න. තත්පර 30ක් පමණ ව්‍යායාමයේ නිරත වන්න.

The Chipmunk Cheek - හිස ඔසවා තොල් හොඳින් වසාගන්න. පසුව කම්මුල් මුව ඇතුළට උරාගනිමින් මාළු තොල් (Fish Lips) සාදාගෙන තත්පර 5ක් පමණ සිටින්න.

The Cheekbone Lift - මුලින්ම කම්මුල් දෙපසම ඇඟිලිවලින් මාදු ලෙස ඔසවන්න. පසුව මුවෙන් ‘ඕ’ සාදාගෙන තත්පර 5ක් පමණ සිටින්න.

හදිශා නිර්මාණී



The Puffer Fish Press



The Chipmunk Cheek

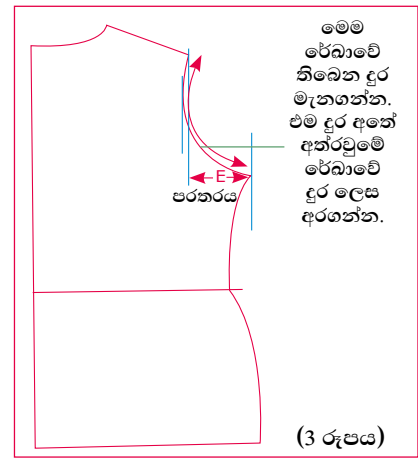
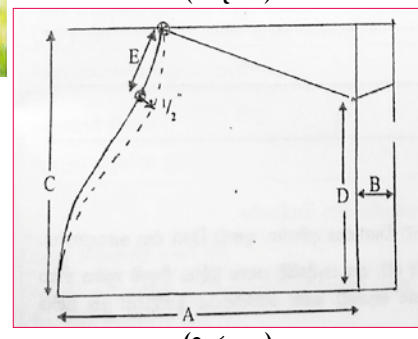
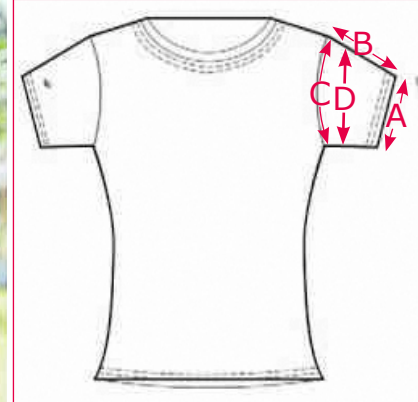


The Cheekbone Lift

බ්ලවුස් එකක් නිවැරදිව කපන විදිහ මුල සිට සරලව ඉගෙනගමු

ගවුමකට, බ්ලවුස් එකකට

සාමාන්‍ය අතක් නිවැරදිව මහන්සා ඉගෙනගමු



අත්රවුම = පපුව/4 - 11/22
 අත ඉහළ කොටස = අත්රවුමේ මිමම (කිහිලි කටේ ගැඹුර) (C) - 1/2''
 ඉහත ක්‍රමයට අනුව අත ඉහළ කොටස සාදන ලද යුත්තේ අත්රවුමට ආ මිමමෙන් අඟල් 1/2ක් අඩුකරය. දැන් අපි බලමු කොහොමද අත හදන්නේ කියලා.

- Sleeve අත**
- ඉදිරිපස සහ පිටුපස වශයෙන් අතේ දෙපැත්තකි. අත සාදන්නේ රෙද්ද දෙකට හවුනන්න. මෙහිදී රෙද්ද අතක නොයන පරිදි නවුගත යුතුය. අත ඉහළ කොටස මිමමට අතේ අංශය මුට්ටුවට මැනුම් වාසිය 1/2'' ක් එකතු කර එන අගයට රෙද්ද දෙකට හවුනන්න.
 - අතේ යට ඇත්තේ වාටිය නිසා වාටියේ උසට මැනුම් වාසිය එකතු කර එන අගය රෙද්දේ යට සිට දික් අත පැත්තට ලකුණු කර ඒ හරහා රෙද්දේ හරස් අත පැත්තට වාටිය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වෙන් කරන්න.
 - අත දිග සඳහා ලබාගත් මිමම වාටියේ රේඛාවේ සිට රෙද්දේ නැමීම ඔස්සේ දික් අත පැත්තට ලකුණු කරන්න.
 - අතේ අත්රවුම සඳහා පිටුපස පලුබේ පිටුපස අත්රවුමේ රේඛාවේ තිබෙන දුර මැනගෙන එම දුරට සමාන වෙන පරිදි අත දිග ලකුණු කළ ස්ථානය සිට අත්රවුමේ රේඛාව අත ඉහළ කොටස රේඛාව දක්වා අඳින්න. මෙහිදී අත්රවුමේ හැඩ තිබිය යුතු අතර දුරද සමාන විය යුතුය.
 - අත්තට සඳහා ලබාගත් මිමමට මුරුදු සඳහා එකතු කරන ප්‍රමාණය එකතු කර එය 2න් බෙදූ එන අගය රෙද්දේ නැමීමේ සිට වාටියේ රේඛාව මත හරස් අත පැත්තට ලකුණු කර එම ස්ථානයට අත්රවුමේ කෙළවරේ සිට අංශයේ රේඛාව අඳින්න.
 - ඉදිරිපස අත්රවුම ඇඳීම සඳහා පිටුපස පලුබේ ඇති පපුවේ රේඛාව සහ උරහිසේ රේඛාව අතර පරතරය මැනගෙන එම දුර අතේ අත්රවුමේ කෙළවරේ සිට ඉහළට ලකුණු කර එතැන් සිට අඟල් 1/2ක් පහලට ලකුණු කර එම ස්ථානය හරහා ඉදිරිපස අත්රවුම පහත රූප සටහනේ පරිදි ඇඳගන්න.

පාඩම් අංක 05

අපි පසුගිය පාඩම්වලදී ඉගෙනගත්තා සාමාන්‍ය බ්ලවුස් එකක් මිම අරගෙන නිවැරදිව කපාගන්නේ කොහොමද කියලා. අද මම ඔයාලට කියලා දෙන්න හදන්නේ මිනෙම ගවුම් මෝස්තරයකට, බ්ලවුස් මෝස්තරයකට සාමාන්‍ය අත මහගෙන යනකොට මදි වෙන්තෙන් නැතිව, වැඩි වෙන්තෙන් නැතිව ගතවීම අත එන විදියට නිවැරදිව කපාගන්නේ කොහොමද කියන එක. මුලින්ම මේ සඳහා අපිට අරගන්න වෙනවා බ්ලවුස් එකට හදගන්න පිටුපස වලුව, ඊටපස්සේ ඔයාලා අතට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට රෙද්ද කැබැල්ලක්

ගෙන ඒ රෙද්ද හරස් අත පැත්තෙන් අත ඉහළ කොටස මිමමට වඩා අතේ අංශයේ මුට්ටුවට මැනුම් වාසිය 1/2''ක් වැඩිපුර තබා රෙද්ද දෙකට හවුනන්න. මුල පාඩම්වල මම ඔයාලට කියලා දුන්නා මිම ගන්න විදිය. මෙතැනදී අතට වැදගත් වෙන මිම තමයි

A = අත දිග
 B = අත්තට
 C = අත්රවුම (කිහිලි කට)
 D = අත ඉහළ කොටස (1 රූපය බලන්න)

ඉහත මිමවලින් අත්රවුම සහ අත ඉහළ කොටස කියන මිම මැනගැනීමට අවශ්‍ය නැහැ. ඒවා සාමාන්‍ය ගණන් ක්‍රමයකට හදගන්න මිනේ. එය පහත පරිදි වේ.

පපුව අඩු සාමාන්‍ය වැඩි

රත්තරං
 ලකස් තැබූ රත් ගාණ්ඩි බේරා දී මිලදී ගනු ලැබේ
 074 0441879

උකස් රත් හාණ්ඩි
 බේරාදී රැවට මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
 කැරට් 24 - 113,000/-,
 කැරට් 22 - 103,000/-
 කැරට් 22, 20, 18,14, 09
 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.
 078 193 46 71

අලුතින් ආරම්භ කරන ලද රූපලාවන්‍යභාවයකට පුහුණු/ නුපුහුණු 18-35 වයස සේවිකාවන් බඳවා ගැනේ. (මසකට රු. 100,000 ට වැඩි ආදායමක්)
FB Salon - පැපිලියාන, දෙහිවල.
 අමතන්න 0777 138 787

ඔබ කෙට්ටුද ?
 ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම
 මසක් වැනි කෙටිකලකින් කෙට්ටු බව නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා අතුරු ආබාධ වලින් තොර කෙට්ටුබව සඳහාම හිප්පදු පෝෂණ අතිරේකය නිවසටම ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට
විමසුම් : 0714 520 418
 කාන්තාවන්ට { අධික තරබාරුවට, උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර

උගස් රත්තරං
 සින්නවීමට යන රත්තරං හාණ්ඩි බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට
 පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන් ගොඩලූ ගොල්ලු ඔබට
 076 49 40 373

සංහිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
 නො.133 සණස වෙළඳ සංකීර්ණය, කොළඹ නුවර පාර, යක්කල.
 (යක්කල කාමරේ ඉඩම් 4 වන මහල) පෝස සහ සිකුරාලා දින නිවාඩු දිනපතා පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.30 අනු ආහා නොමිල W.P.11015

Suensu HERBALS
 100% NATURAL PRODUCT
මේදහරණ සුවය
 Medaharansuwaya
 කාන්තා රුව රැකදෙයි
 Protects beauty of woman
 ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
 Promotes blood formation
 සුවය 500ml රු. 600/-
 (අධි මේදය ඉවත්කරයි)
 ස්ප්‍රලතාවය හා කොලෙස්ටරෝල් පාලනයට
 A Stop to cholesterol
බී-කපු ශාකකාර හේ
 දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි
 ආදර්ශවේද ඖෂධ ලියාපදිංචි අංක 1
සමීර ගජකේෂරි කරල්
 Sameera Gajakeshari Capsul
 ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවට
 කල් 40 රු. 500/-
 නාභිකාන්තය වෙන්කාර්ය
 සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම
 138/6, අඟුරුවානොට පාර, හොරණ 034-22 61 306
 E-Mail: suensuherbals@gmail.com

ඊටුල් උෂ්ණ හිසා ඔබ සිත් තැටුලෙන්ද?

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටළු වලට විසඳුම්
- පවුලේ දියුණුවට
- අශ්‍රිතයන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා බිහිවී පුළු පැවැත්වීම
- කේන්ද්‍ර බල අපල වලට යත්තු සහ දියුණුවට බලගතු යත්තු
- 2021/2022 සියලුම විභාග සඳහා සරස්වතී යත්තු රාජ්‍යා ඔබටත් ලබා ගත හැක. (විභාගය නා විෂයේ ආලෝම ලිඟ වෙනි)
- කිවිය ආරක්ෂාවට
- නොවිකේණන ඉඩම් විකිණීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය යළි ගෙන්වා ගැනීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908

පෝතිවේදී බිංගිරියේ ගුරු භාමුදුරවෝ
 (සියලුම යෝග්‍ය ගැනීම් කටයුතු සඳහා)
 සමග සේනා ගුරුන්නාන්සේ 037 22 48 828
 (දුර නාභිකා බිබ් විකිණි නැරඹිය යුතුය)

හමුවීම -
 සෙනසුරාදා - ඉරාදා
 උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවමම, හෙට්ටිපොළ, කුලියාපිටිය බසයක හැර හොරේබඩාව හන්දියෙන් බැස මැට්ටල හෙදර පාර මීටර 50 ඉදිරියේ ගුරුන්නාන්සේ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

Caretaker
 "Guru Deva shanthi Services"
 Post Code no 60181
 Gurugalagoda, Molawatta
 Horombawa

විදේශගත අයගේ රැකියා, හේදුර විකෘති ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් වැටෙරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මණින් විසඳුම්
 0094 37 22 48828

දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී ව්‍යාපාර සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රීති ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිහි කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිනද කුමාර
 You tube - Smart Fashion Lanka

ලැප්ටොප් දිනම අපි දැන් එකවෙලා...

SLTMOBITEL
**LAPTOP
Fiesta**



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

**සතිපතා
ජයග්‍රාහකයින්!**

*කොන්දේසි සහිතයි.

SLTMobitel Mobile සහ Home පාරිභෝගිකයන් සඳහා අදාළ වේ.

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

WP/GT/5473