ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය තිස් හත්වන කලාපය
2021 අගෝස්තු 18 වන බදාදා මිල රු. 40 යි

අම්මා තාත්තා බලන්න
ලංකාවට
එන්න ඕන වුණත්
**කොවිඩ් එකට
ඉඩ දෙන්නේ නෑ**

මැතිල්ඩා කාර්ල්සන්

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

කොටහළු
මගුල් වලට
**මෙදූ සැරේ
NO චාන්ස්**

ගර්භණී මවුවරු
කොවිඩ් එන්නතට
**බය වෙන්න
ඕන නෑ**

මොරටු වැල්ලේ
ලෑලි ගෙදර සිට
බොක්සිං වලින්
ජාත්‍යන්තරයට ගිය
සජීවනී

පුගොඩ කෙල්ලන්
නිවසට එන කොල්ලන්ව
වශී කරන්නට හැදූ
**බටු මාළුව සහ
පුහුල් හොද්ද**

*Mathilda
Karlsson*

යහගුණයයි
රසගුණයයි
දෙකම එකට
පුංචි පැටියට
Little Lion
Golden Cow
BABY RUSKS
කෘතිම වර්ණක, රසකාරක, කල්තබාගැනීමේ අමුද්‍රව්‍ය අඩංගු නැත
කිරි දාලා රසට කන්න
පළතුරු දාලා තව ගුණට කන්න
වතුර දාලා තලපෙට කන්න
ලිට්ල් ලයන් බේබී රස්ක්ස් කියන්නේ කෘතිම වර්ණක, රසකාරක, කල්තබාගැනීමේ අමුද්‍රව්‍ය අඩංගු නැති ගුණදායක ආහාරයක්. ඒවගේම විටමින් **A, B, D, E, කැල්සියම් සහ යකඩ** පෝෂක වලින් අනූනයි. අම්මත් බය නැතුව ලිට්ල් ලයන් බේබී රස්ක්ස් පුංචි පැටියට දෙන්න.
TBWA\SRI LANKA

මේ දවස්වල කතාබතා නැතුව ඉමුකෝ ලතා

සමන්ලතා පුංචි පුතාවත් වඩාගෙන පාරට ආවා. ගේ ඇතුළෙම ඉඳලා පුංචි පැංචටත් එපාවෙලා ඇති. එයා එක දිගටම අඬනවා. සමන්ලතා සෙනඟ එහා මෙහා යන පාරේ පුංචි පුතාව නළවගන්න එහාට මෙහාට යනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ගේ ඉස්සරහා කඩේට යන එන අය එක්කත් සමන්ලතා කතාවට වැටෙනවා. ඒ සමහරු මාස්ක් දාලා නෑ. සමහරු මාස්ක් දැම්මට මාස්ක් එක තියෙන්නේ නාසයට පහලින්. නැත්නම් බෙල්ලේ.

තරින්දිත් කඩේට යන්න එද්දි සමන්ලතාව දැකලා නැවතුණා. සමන්ලතා මාස්ක් එක පහලට කරලා, තරින්දි එක්ක හිනාවුණා.

"සමන්ලතා අක්කේ ඔයා දරුවව නම් එළියේ තියන් ඉන්න එක හොඳ නැහැ. අනික මාස්ක් එක දැම්මට වැඩක් නෑ ඔහොම..."

"මේක දං ඉන්න බෑ නංගි එකදිගට. හුස්ම ගන්න බෑ. මේ පොඩ්ඩත් උදේ ඉඳන් අඬනවා. ටිකක් හුළං වැදෙන්න පාරට ආවේ. මිදුලේ ඉඩකුත් නෑනෙ අපිට."

සමන්ලතා ආයෙමත් හිනා වුණා.

"මේ දවස්වල සෙනඟ ගැවසෙන තැන්වලට බබාලව ගෙනියන්න එපා... ඔයා නිව්ස්වත් බලන් නැද්ද? ඩෙල්ටා වෛරස් එක පැය දහයක් වාතයේ තියෙනවා."

තරින්දි එහෙම කිව්වේ ටිකක් නොමනාපයෙන් වගේ.

"මම වැක්සීන් දෙකම අරන් ඉන්නේ නංගි."

සමන්ලතා කිව්වා. තරින්දි ඈ දිහා බැලුවේ **'එහෙනං පාරෙම ඇවිද ඇවිද ඉන්න'** කියන්න වගේ.

කොහොමහරි තරින්දි ඕන කරන බඩු ටික අරගෙන කඩෙන් එළියට එද්දිත් සමන්ලතා තව කාත් එක්කදෝ කතාව. සමන්ලතා විතරක් නෙවෙයි, මිනී මත මිනී ගොඩ ගැහුණත්, තවමත් හුඟදෙනෙකුට මෙහි බරපතළකම තේරුම් ගන්න තරම් අවබෝධයක් නැහැ. මාස්ක් එක බාගෙට දාගෙන, අපි එන්නත අරන් කියන මානසිකත්වයේ ජීවත් වෙනවා.

පුංචි දරුවන්ව එන්නත් විදින තැන්වලට ගෙනියන්නත් එපා

තරින්දිට ඊළඟට මතක් වුණේ ඊයේ අම්මට එන්නතේ දෙවන මාත්‍රාව දෙන්න දියත උද්‍යානයට ගිය මොහොතේ සමහර අම්මලා ඇවිත් හිටියේ පුංචි දරුවෝ කර පින්නගෙන. ඇත්තටම ඒ සමහර අම්මලාට දරුවෝ ගෙදර තියලා එන්න බැරිකම් ඇති. ඒත්, ඒකට විකල්පයක් හොයාගන්නම වෙනවා. එහෙම කියන්නෙ කැස්ස හැදිලා, බොහොම අපහසුවෙන් ඉන්න අයත් එන්නත් පෝලිම්වල ඉන්න නිසයි.

කලින් පැතිරුණු කොරෝනා වෛරසයෙන් එක් අයෙක් ආසාදනය කරා නම් දැන් පැතිරිලා යන ඩෙල්ටා ප්‍රභේදයට සියදෙනෙක් ආසාදනය කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. වෛරසයේ තීව්‍රතාව ඒ තරමට වැඩිවෙලා. පවුල් පිටින් රෝගීන් වෙන ප්‍රතිශතය වැඩිවෙලා.

"කතා කිරීමෙන් වගේම ගායනා කිරීමෙනුත් කොවිඩ්-19 වේගයෙන් සම්ප්‍රේෂණය වෙනවා. ඒ නිසා මේ දිනවල කතා කිරීම අවම කළ යුතුයි. ගෙදර සිදුකරන කුඩා සාද වගේම කණ්ඩායම් එකතුවීම් පවා අවම කරගැනීම ඉතා වටිනවා."

තම ට්විටර් ගිණුමේ සටහනක් තබමින් එහෙම කියන්නේ, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රතිජීව විද්‍යා හා අනුක විද්‍යා අංශයේ මහාචාර්ය නිලිකා මලවිගේ මහත්මියයි. පහුගියදා ඔක්ස්ෆර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ බෝවන රෝග සංගමය මගින් සිදුකරන ලද නවතම පර්යේෂණයකට අනුව මෙම කරුණු සොයාගෙන ඇති බව ඇය සඳහන් කරනවා. එම පර්යේෂණයට අනුව කොරෝනා ආසාදිත අයෙකු කතා කරනවිට සහ ගායනා කරනවිට පිටවන ද්‍රව්‍ය වාතයට එකතු වී වෛරසය සීඝ්‍රයෙන් පැතිරයන බව ඇය වැඩිදුරටත් දන්වා තිබෙනවා.

කොවිඩ් ආසාදිත අයෙක් කතා කිරීමත්, ගීත ගායනයත් මගින් මුවින් පිටවන අංශු වාතයට එක්වීම වෛරස ව්‍යාප්තියට හේතුවක්

සැබෑවටම මීටරේ දුරින් සිට වුවද මින් බේරී සිටීම අපහසු බව දැන් පැහැදිලිය. එන්නත් පෝලිමේ, ගුරු උද්ඝෝෂණයේ, ගෑස් පෝලිමේ, දුම්රියේ, බස්රියේ සෙනඟ ගොඩේ මේ කොතන වුවත් 'ඩෙල්ටා'වට බාධාවක් නැත. දවසින් දවස රෝගී ලැයිස්තුව ඉහළ යාම මගිනුත්, දෛනික මරණ ව්‍යාප්තියේ වැඩිවීම මගිනුත් පෙන්වා දෙනුයේ එයයි.

'ඩෙල්ටා' වෛරසයේ ප්‍රභලත්වය කොතෙක්ද යත්, නිව් සවුත් වේල්ස් විශ්වවිද්‍යාලයේ, ජෛව ආරක්ෂණ පර්යේෂණ ප්‍රධානී රෙයිනා මැකින්ටයිර් පවසන්නේ ගෘහස්ථ තුළ වෛරස් වාතය සම්ප්‍රේෂණය වීම සිගරැට් දුම එකතුවන අයුරින් සිදුවනු ඇති බවයි.

"වාතාශ්‍රය හොඳින් නොලැබෙන ගෘහස්ථ පරිසරයකදී ආසාදනයට ලක්වූ අයෙක් පැමිණ ගියත්, වෛරසය වාතයේ රැඳී තිබෙනවා. එවිට ඒ අසලින් ගමන්කොට එම වාතය ආශ්වාස කළහොත් එවිට එම පුද්ගලයාට රෝගය ආසාදනය වීම වෙනවා. මෙතැනදී වැදගත්ම දේ වෙන්නේ 'අපි හුස්ම ගන්නා වාතය' අපගේ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ තීන්දු කරනා බව අමතක කරන්න එපා. කුඩා ඉඩක සෙනඟ කිහිපදෙනෙකු හෝ සෙනඟ ගැවසෙද්දී, ජනෙල් දොරවල් විවෘත කර තබන්න. කාරයක ගමන් ගන්නේ නම්, ජනෙල් වීදුරු විවෘතව තබන්න. මුහුණු ආවරණ වඩාත් නිවැරදිව පළඳින්න. නිතර අත් සෝදන්න."

එකම ගෙදර අය වුණත් සාද, සුහද හමු එපා

මහාචාර්ය මැකින්ටයිර් පෙන්වා දෙන්නේ වාතය පිරිසිදුව තබාගැනීමේ වැදගත්කම මගින්, ඔබ හෝ ඔබ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් ආරක්ෂා කරගත හැකි ආකාරයයි.

මෙහිදී තවත් ඔබට වැදගත්වන කරුණු ගණනාවක් තිබේ. ඔබ කොරෝනා රෝගියෙකු සමඟ සමීපව කටයුතු කර තිබේදැයි දැනගැනීමද ඊට අයත්ය.

එහිදී අනුමාන කළ හැකි කරුණු කාරණා කිහිපයක් සෞඛ්‍ය අංශ මගින් පෙන්වා දී තිබේ. එහි පළමුවැන්න නම්, ඔබ කොරෝනා රෝගියෙකු සමඟ මීටර් දෙකකට වඩා අඩු දුරකින් විනාඩි පහළොවක් (මුහුණට මුහුණ හමුවන පරිදි) ගතකොට තිබේද යන්නයි. ඒ වගේම විවෘත නොවූ පරිසරයක, ඔබ කොරෝනා රෝගියෙකු සමඟ විනාඩි පහළොවකට වඩා රැඳී සිටියා නම් එයද සැලකිය හැක්කේ සමීප ඇසුරක් ලෙසිනි. කොරෝනා ආසාදිතයෙකු, සිප වැළඳගෙන හෝ ශාරීරික සබඳතා පවත්වා තිබේ නම් එයද ඉහත ගණයටම අයත්ය. තවද විවෘත නොකළ වාහනයක, ගුවන් යානයක ගමන් කළේ නම් හෝ රෝගියෙකු ඔබ ඉදිරියේ කැස්ස, කිවිසුම් යැවීම නිසා ආසාදිත බිඳිතිවලට ඔබ නිරාවරණව සිටියේ නම් එයද රෝගියෙකු හා සමීප ඇසුරකි. ඒ වාගේම නිසි ආරක්ෂක මුහුණු ආවරණ, ආරක්ෂක ඇඳුම් භාවිතයෙන් තොරව කොරෝනා රෝගියෙකුට සත්කාර කර ඇත්නම්, එයද සැලකෙන්නේ සමීප ඇසුරක් ලෙසිනි. එවැනි අවස්ථාවක, ඔබේ ආරක්ෂාව වටිනා බැවින් 117 හෝ 1390 අමතා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමට ඔබට ඉඩ ප්‍රස්ථාව තිබේ.

විශේෂයෙන්ම අද වනවිට පවුල් පිටින් රෝගී වන පසුබිම හමුවේ, තම නිවසෙන් වෛරසය හැකිතාක් ඈත්කර තබාගැනීමට නම්, නිවසෙන් පිටතට යාමේදී වඩාත් සැලකිලිමත් වීම වැදගත්ය. සමන්ලතා මෙන් 'අපි එන්නත අරගත්තා' යැයි නොසිට අනෙකුත් සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපදිමින් මේ අමාරු දවස් කිහිපය සිහි කල්පනාවෙන් ගතකළ යුතුය. සෞඛ්‍ය අංශ පවසන පරිදි කුඩා දරුවන් හතළිස් පන්දහසකට වඩා ආසාදිතයින්ව තිබේ. ඉන් දහතරදෙනෙකු මියගොස් තිබේ. වයසින් වැඩි වුවද අඩු වුවද, ඒ මිය යන්නේ අපේම ආදරණීයයන්ය. අපිත් සමඟ තවත් කලක් ජීවත් වන්නට බලාපොරොත්තු පිරුණු ජීවිත ඇත්තවුන්ය.

එසේ නම් තම පවුල, දරුවන් ගැන සිතන්න. තම තමන් එය කළ යුත්තේ තනිවමය. සියල්ලන් එසේ සිතුවහොත්, සෞඛ්‍ය උපදෙස් නිසි පරිදි පිළිපැද්දහොත්, සමාජය ආරක්ෂා කරගන්නට, මේ ඇතිවෙමින් ඇති ව්‍යසනය පාලනය කරගන්නට අපට නොහැකිවන්නේ නැත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

තිහේ බිත්තරය තුන්සිය පනහට විකුණා ව්‍යාපාරිකාවක් වුණු සාලිනී

සුන්දර නුවර පළාත ස්වභාව සෞන්දර්යටත්, කිරි ගොවිපොළවල් සහ කුකුල් ගොවි පොළවල්වලටත් මහත් ප්‍රසිද්ධියක් උසුලන්නේය. මීදුමින් වැසී ගිය කඳුයායකින් වටවුණු තැනක ඇති එවැනි ගොවිපොළක් දෙස මොහොතක් බලා සිටින්නට ඇත්නම් එය කෙතරම් නෙත්කළු දර්ශනයක් වේද. අද අපේ කතාවේ කතා නායිකාවත් සුන්දර නුවර ප්‍රදේශයේ එවැනිම ගොවිපොළකට හිමිකම් කියන්නියකි.

ඇය සාලිනී ලක්මාලිය.

විසිහත් හැවිරිදි සාලිනී නුවර, අන්කුඹුර ප්‍රදේශයේ පදිංචිකාරියකි. විවාහයෙන් පසුව ගෘහනියක් ලෙසින් කාලය ගත කළ ඇගේ සැමියා රජයේ සේවකයෙකි. තම සැමියා උපයන මුදල අරපිරිමැස්මෙන් වියදම් කරමින් ගෙදරදොරේ වියහියදම් මෙන්ම දෙමව්පියන්ගේ සහ දරුවාගේද වැඩ කටයුතු යාන්තමින් පිරිමහා ගත් ඇයට, එතනින් එහාට අනාගත දියුණුවක් ගැන සිතීමට නොහැකි වූවාය. දියණියගේ වැඩ කටයුතු නිසාවෙන් අමතර රැකියාවක් කිරීමටද ඇයට හැකියාවක් තිබුණේ නැත.

එහෙත් ඇය නිතරම සිතුවේ තම පවුලේ ආර්ථිකයට ශක්තියක් වීමටය. ගෙදරදොරේ කෑමබීම වියදම පිරිමසා ගැනීමට හෝ කීයක් හරි උපයාගත හැකි ක්‍රමයක් පිළිබඳවය.

එදත් සුපුරුදු පරිදි සැමියා රැකියාවට ගිය පසු ඇය දරුවාගේ කෑමවේල පිළියෙල කළාය. ඇය එයට තම්බාගත් ගම් බිත්තරයකුත්, අර්තාපල් ගෙඩියකුත් එක් කළේ කැමවේලේ තිබිය යුතු පෝෂණය ගැන සිතී නිසා විය යුතුය.

"ඔයා කැමතිද රුපියල් තිහට බිත්තරයක් ගෙනල්ලා තුන්සිය පනහට විකුණන්න?"

ඒ මොහොතේ මුළුතැන්ගෙයි සිටි සොයුරා කී අපහ්‍රන්ස කතාවට කොක් හඬලා සිනාසුණු ඇය, එනිසාම තමන්ට මුළු නුවරම ප්‍රසිද්ධියට පත් ගොවිපොළක හිමිකාරිනියක් වීමට හැකිවේයැයි කිසිසේත්ම නොසිතන්නට ඇත.

"ගෙදර අය කිව්වම රුපියල් තිහේ බිත්තරේ තුන්සිය පනහට විකුණන්න කියලා. එදා මට පොඩි තරහකුත් ආවා. ඒ වගේම ඒ කතාවෙ මුල, මැද, අග තේරුම්ගන්න මට සතියක් විතර ගියා."

ඇය කියන්නේ සුන්දර සිනහවක්ද මුවඟ රඳවාගෙනය.

"ඊටපස්සෙ තමයි එයාලා මට කිව්වෙ කැමති නම් කුකුල් ගොවිපොළක් පටන් ගන්න කියලා. එතන ඉඳලා මම නුවර ගොවිපොළවල්වලට ගිහිල්ලා මේ ගැන හොයලා බැලුවා. ඒවගේම දන්න අඳුරන ගොවි මහත්තුරුන්ගෙනුයි, කෘෂිකර්මෙනුයි උපදෙස් අරන් ඒ ගැන අධ්‍යනයක් කරා.

මේක ගොඩක් අය නොකරන ව්‍යාපාරයක් නිසා හිතට පුංචි තිගැස්මකුත් ආවා. ඒත් ඊටපස්සෙ හරියන්න හරි වරදින්න හරි දෙයක් කරන්න එපැයි කියලා හිතලා මං ෆාම් හවුස් එක පටන් ගන්න තීරණය කරා."

පසුව ඇය එම අදහස තම සැමියාටද කියා සිටියාය. හිතුවාටත් වඩා ඉහළින් ඔහුගේ සහයෝගය හිමිවද්දී ඇයට කියාගත නොහැකි සතුටක්ද ඇතිවිය.

නුවර ජීවත්වන සාලිනීලාට වත්ත පිටියේ ඕනෑතරම් ඉඩ පහසුකම් ඇත. ගෘහනියක වූ නිසාවෙන් ඒ සඳහා යෙදවීමට කාලය, ශ්‍රමයද ඇයට තිබුණාය. නොතිබුණේ ව්‍යපාරයකට අතගැසීමට තරම් ආර්ථික ශක්තියක් පමණි.

එහෙත් මුදල බාධාවක් කරගෙන ඉදිරියට තැබූ පය ආපස්සට ගැනීමට සාලිනී අකමැති වූවාය. පසුව සැමියා ගෙදර වියදමට දී තිබූ රුපියල් හාරදහසක්ද රැගෙන මාවනැල්ලේ කුකුල් ගොවිපොළක් වෙතට ගිය ඇය එයින් ගෙනා ගම් බිත්තර එකසිය අසූවකින් ව්‍යාපාරයට අත ගැසුවාය.

පසුව එම ගොවිපොළෙන්ම ගෙනා සෑජිෆෝම් ඉන්කියුලේටර් මැෂින් (කුකුල් බිත්තර රකින යන්ත්‍රය) සිය ගෙවත්තේම සවි කරගත් ඇය ව්‍යාපාරයට සුදුසු වටපිටාව සිය ගෙවත්තේම සාදගත්තේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේද උදව් ඇතිවය.

"ඉන්කියුලේටර් මැෂින් ඇතුළෙ දැල් එලලා, ඒවාගෙ බිත්තර අතුරලා උදේට හවසට දෙපැත්ත පෙරලන්න ඕනා. ඊට දවස් දහ අටකට පස්සේ බිත්තර අරන් රෙදි කෑලි උඩ අතුරන්න ඕන. ඊටපස්සේ දවස් 21ක් යද්දි බිත්තර පුපුරලා කුකුල් පැටවු එළියට එනවා."

ඇය කියන්නීය.

එහෙත් එහි අපහසුම කාර්යය කිරීමට තිබෙන්නේ ඉන් අනතුරුවය.

"ඊටපස්සෙ පැටවුන්ට මාස තුනක් යනකන් ගැනා ටෙක්සිල් කියන බෙහෙතයි, ඊ විටමින් එකයි පොවන්න ඕනේ. එහෙම වුණොත් තමයි ඒ අය නීරෝගිව ලොකු වෙන්නේ. ඒත් පොඩි කුකුල් පැටවුන්ට බෙහෙත් බොන්න තේරෙන් නැති නිසා ඒ හැමෝටම මම සිලින්ජරේකින් බෙහෙත් පොවන්න ඕන."

ඔලුව කැක්කුමට පැනඩෝල් පෙත්තක් බීමටත් තවත් අයෙකුගේ පානෙන් වතුර වීදුරුවක් කකුල් දෙක ළඟට ගෙන්වා ගන්නා අපට, දිනකට කුකුල් පැටවු පන් හයසීයකට බෙහෙත් පොවන ඇයගේ මහන්සිය ගැන සිතා ගැනීමටද නොහැකිය.

මාස තුනක් ගත වූ පසු මුල්ම බිත්තර එකසිය අසූවෙන් ඇයට ලබාගත හැකි වූයේ කුකුල් පැටවුන් එකසිය විස්සක් පමණි. එයින් මුල්ම පැටවු සියදෙනා ඇය විකුණා ගත්තේ නුවර ප්‍රදේශයේම ව්‍යාපාරිකයෙකුටය. ඒ පැටවෙකු රුපියල් දෙසිය අසූවක් වැනි මුදලකටය.

එතැන් පටන් තම ගොවිපොළ සාර්ථකව කරගෙන ගිය සාලිනීගේ ඊළඟ ගැටළුව වූයේ මේ පිළිබඳව මිනිසුන් දැනුවත් කරන්නේ කෙසේද යන්නය.

"ගොඩක් අය මට කිව්වා බිස්නස් හදගන්න ඕන නම් ටවුවෙන් ඉඩම් කෑල්ලක් බදු ගන්න කියලා. ඒත් ඒව කරන්න මට සල්ලි තිබුණෙ නෑ. ඒක නිසා මම ගොවිපොළේ සේරම විස්තර මගේ ෆේස්බුක් එකේ දලා ප්‍රසිද්ධ කරා. ඇත්තම කිව්වොත් ඒක මං හිතුවටත් වඩා සාර්ථක වුණා."

ඒ වනතුරුත් අසල්වාසීන් අතර පමණක් ප්‍රසිද්ධව තිබූ ඇගේ ගොවිපොළෙන් පැටවු ඉල්ලා ගාල්ලෙන්, මාතරින් මෙන්ම කොළඹින්ද ඇමතුම් ගලා ආවේය. පාරිභෝගිකයන් වැඩි වීමත් සමඟ ඇයට මාස තුනකට වරක් රක්කවන බිත්තර ප්‍රමාණයත් වැඩි කරන්නට සිදුවිය.

එමෙන්ම සාලිනීගේ ගොවිපොළ කාඅතරත් වැඩියෙන් කතාබහට ලක් වූයේ එහි තිබූ පිරිසිදුකම සහ පිළිවෙලත් නිසාමය.

"අද වෙනකොට මම මේ ගොවිපොළෙන් මාසෙකට රුපියක් තිස්දහකට නොඅඩු හොඳ ආදායමක් ගන්නවා. මගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව මේ ගොවිපොළ ටවුමේ තැනකට ගෙනියන එක. මං වගේම අනිත් ගෘහනියන්ටත් මං කියන්නේ ගෙට වෙලා නිදාගෙන ලෙඩ වෙන්නෙ නැතුව දෙයක් කරන්න උත්සාහ ගන්න කියන එක."

ලිහිණි මධුෂිකා

අම්රිතා®
සිත් සුවඳින් පිරේවා
Manufactured by
ISO 9001:2015,
ISO 14001:2015,
ISO 45001:2018
Certified Company
db
ESTD. 1848
DARLEY BUTLER
4 IN 1
රු. 90/- සිට

දැන් පවුමකට
රු.102,000/- ක්
දෙනවාමයි !*
වැලිබල්
රන් ණය
අඩු...ම අඩු පොළියයි*...
වැඩිම, වැඩිම, වැඩි මුදලයි*...
0117 480 480
වැලිබල් ෆිනෑන්ස්

දරුවන්ට කොච්චර ආදරේ වුණත්

මැරෙනකල් මහගෙදර ඔප්පුව ලියන්න එපා

"පුතා කිව්වා ලබන මාසේ මාවයි මහත්තයවයි eldery care home එකක නවත්තනවා කියලා" මුහුදු හතෙන් එහා ජීවත්වෙන මිසිස් එලිසබත් ඒක කිව්වේ පුදුම ආඩම්බරයකින්.

"අපි නොකා නොබී දරුවෝ ලොකු මහත් කළා , අන්තිමට එයාල අපිව වැඩිහිටි නිවාසෙකට ගෙනත් දැම්මා" කියලා කොග්ගල නන්දවතී හාමිනේ කිව්වේ චීත්ත රෙද්දේ කොණකින් කඳුළු පිහින ගමන්.

මේ එකම දේ ගැන රටවල් දෙකක, අන්ත දෙකක ඉඳගෙන කතා කරන්න හේතුව මොකක් වෙන්න පුළුවන්ද?

අපි හැදී වැඩුණු අපේ ලාංකික සමාජයේ බහුතරයකට අනුව වැඩිහිටි නිවාස කියන්නෙම Negative Concept එකක්. මහලු වයසේ වැඩිහිටි නිවාසයක ජීවත් වෙන්න වෙනවා කියන එක සංසාරේ කරුමයක් පලදීමක් කියලයි ගොඩක් අය හිතන්නේ.

හැබැයි, පිටරටවල තත්ත්වය වෙනස්. ඔවුන් වැඩිහිටි නිවාසයක් කියන්නෙ පාලුවට ගිය මැස්සෝ ඇහිරෙන දුක්බර තැනකට නෙමෙයි. ඒ වගේම ඔවුන් එතන ජීවත් වෙන්නේ දුකිනුත් නෙමෙයි.

එකම concept එක, එක රටක වැසියන්ට පිනක් ලෙසත් තවත් රටක වැසියන්ට පවක් ලෙසත් දැනෙන එක අමුතුයි වගේ හිතුනට ඒක වෙන්නේ මෙහෙමයි.

ලාංකික පවුල් ජීවිතයි, දරුවොයි කියන්නේ ඉතා තදින් එකිනෙකට බන්ධනය වුණ බැඳීම් දෙකක්. දෙමව්පියො හම්බකරන හැම සතයක්ම සීමා රහිතව දරුවෝ වෙනුවෙන් වියදම් කරනවා.

සමහරු බඩෙන් බාගෙට කකා, වැරහැලි ඇඳ ඇඳ හරි දරුවන්ට සුර සැප දෙනවා. වචනයෙන් නොකිව්වට ඒ සියලු කැපකිරීම් තුළ සැඟවිච්ච හීන් බලාපොරොත්තුවක් හිතේ යටම හරියේ මෝදු වේවී වැඩෙන්න ගන්නවා. 'අපි දැන් දුක් වින්දට දරුවෝ ලොකු වුණාම මේ ඔක්කොම ප්‍රශ්න ඉවරයිනේ' කියලා තමන්ටම කියාගෙන, වදෙන් පොරෙන් හොයා හොයා දුක් විඳ විඳ දරුවොත් ඇදගෙන දෙමව්පියෝ ජීවිත තරඟය දුවනවා.

ළමයි ලොකු වෙලා, එයාලගෙ ජීවිතවල කූඩු වෙනකොට ඉතුරු වෙලා තිබ්බ මහගෙදර ඔප්පුවයි, අනිත් සබ්බ සකලමනාවයිත් බෙදලා දීලා නිදහස්

> **ලෝකෙ දියුණු වෙනකොට මිනිස්සු යන්ත්‍ර වෙන එක නවත්තන්න බැහැ. හැබැයි, ඒ යන්ත්‍රවල රස්නයට පිච්චෙන්නේ නැතුව ඉන්න ඔබට පුළුවන්**

වෙනවා කියලා හිතාගෙන ඒකත් කරනවා. අවසානයේ ඔවුන් ඉටුකළ යුතුකම්වල පරිමාවට සාපේක්ෂව ඔවුන්ව බලාකියාගැනීම දරුවන්ගේ යුතුකමක් විදිහට හිතනවා.

අවසානයේ දෙමව්පියන්ගෙන් එක කොටසක්, රැකියාවට යන දරුවන්ගේ ගෙවල් දොරවල් බලාකියා ගන්න, මුණුබුරෝ මිනිබිරියෝ ලොකු මහත් කරන්න, කෑම උයලා, ගෙවල් දොරවල් අස් කරන්න, රාජකාරි භාර අරගෙන සතුටින් හෝ අසතුටින් නිල නොලත් සේවක සේවිකාවෝ විදිහට පත්වීම් ලබනවා.

දරුවන්ගේ වැරදි හෝ දෙමව්පියන්ගේ වැරදි නිසා තවත් කොටසකට කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් වැඩිහිටි නිවාසගත වෙන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඇඳවල් පෝලිමක එක ඇඳක, පුංචි මේසයක, ජීවිතය රාමු කරගෙන නියමිත වෙලාවට දෙන දෙයක් කාලා, පාළක පාලිකාවන්ගේ නීති රෙගුලාසි අනුව ජීවත් වෙන්න වෙනවා.

දියුණු රටවල තත්ත්වය මීට වඩා වෙනස්.

එයාලා කසාද බඳින්නේ දරුවෝ හදන්නම නෙමෙයි. නමුත් ඉපදෙන දරුවන්ට හොඳට උගන්නනවා, පෝෂණය කරනවා, දරුවෝ වෙනුවෙන් ආයෝජනය කරනවා, ඔවුන්ගේ විනය හදනවා, හැබැයි අපේ දෙමව්පියෝ වගේ සියල්ල දරුවන් වෙනුවෙන් කැපකිරීමක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ළමා කාලය ලබාදෙන ගමන් ඔවුනුත් ජීවිතය විඳිනවා, ලස්සනට අඳිනවා, විනෝද වෙනවා, දරුවන් වෙනුවෙන් වගේම ඔවුන් වෙනුවෙනුත් ඔවුන් ඉතුරු කරගන්නවා. ඒ අතරම දරුවෝ අපිව බලාගනියි කියන සංකල්පය තුළම එල්බගෙන නොසිට ඔවුන්ගේ විශ්‍රාම ජීවිතය කලින්ම ප්ලෑන් කරනවා.

ජීවිතේ තරුණ කාලේ වගේම මහලු කාලෙත් දරුවෝ දෙමව්පියන්ටත් දෙමව්පියෝ දරුවන්ටත් ඇඟිලි ගහන්නේ නැහැ. පුළුවන් හැමවෙලාවෙම ඔවුන් දෙගොල්ලෝ ඔවුනොවුන්ව සතුටෙන් බලාගන්නවා. මොනම හේතුවක් නිසා හරි ජීවිතේ අවසාන කාලේ වැඩිහිටි නිවසකට යන්න වුණොත් ඔවුන් යන්නේ පුදුම සතුටකින්. (සමහරු තරුණ කාලෙම වැඩිහිටි නිවාසවලට ගෙවීම් කරමින් ගිවිසුම්වලට අත්සන් කරනවා)

ලාංකික අපි දැකලා තියෙන වැඩිහිටි නිවාසවලට වඩා ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්. තමන්ගේ ආර්ථිකයේ පරිමාවේ හැටියට මුදල් ගෙවා හෝ රාජ්‍ය අනුග්‍රහයෙන් ඔවුන්ගේ විශ්‍රාම දිවිය නිදහසේ සතුටින් ගත කරන්න ඔවුන් යන්නෙ බොහොම කැමැත්තෙන්.

පිරිසක් සම වයසේ අය එක්ක ජීවිත අත්දැකීම් බෙදාගන්නවා. තමන්ගේ වයසේ සෙට් එකත් එක්ක එකතු වෙලා TV SERIES බලනවා. තවත් සමහරු සෙට්වෙලා හිනාවේවී කතාව. සීයලා ටික කැරම් ගහනවා. තවත් කට්ටියක් පොත් කියවනවා. එක්කෙනක් දෙන්නෙක් ආගම සිහිකරනවා. එක්කෝ ව්‍යායාම කරනවා. සමහරු වත්තේ වගා කරනවා. ගැලපෙන ක්‍රීඩා කරනවා.

තරුණ කාලේ තමන් උපරිමයෙන් ජීවිතේ විඳපු නිසා දරුවොන්ගේ ජීවිත දිහා බලලා ඔවුන්ට දුක් වෙන්න දෙයක් නැහැ. මේ ක්‍රමය සමාජය පුරාම හුරුවෙලා තියෙන නිසා මහලු විය මේ විදිහයි කියන එකට මනසට මුල ඉඳලම නුහුරුත් නැහැ. වැඩිමහලු ඔවුන් වෙනුවෙන්ම බොහෝ ක්‍රීඩා, events, විනෝදාංශ තියෙන නිසා කාලය ගතවීම වෙහෙසක් විදියට ඔවුන්ට දැනෙන්නෙත් නැහැ.

ඔවුනුත් අපේ දෙමව්පියෝ වගේම දරුවෝ වෙනුවෙන් බොහෝ දේ කැප කරනවා. හැබැයි ඒත් සියල්ලම නෙමේ. ඒ වගේම ඔවුන් දරුවන්ගෙන් සමහර දේවල් බලාපොරොත්තු වෙනවා. හැබැයි ඒත් සියල්ලම නෙමේ.

වර්තමාන අපේ යුගයේ කෙසේ වෙතත්, අපෙන් පස්සේ පරම්පරාව ඒ කිව්වේ අපේ දරුවෝ අපි වයසට ගිහාම අපි ගැන බලයි කියලා, උවමනාවක් තිබ්බත් මේ ජීවිත රේස් එකත් එක්ක ඔවුන්ට ඒ වෙනුවෙන් කාලයක් හැකියාවක් තියෙයි කියලා ඔබ හිතනවද?

අපි හිතන තරමටවත් අපේ දරුවෝ අපි ගැන හිතයි කියලා ඔබට විශ්වාසද?

සමහරවිට හෙට දවසේ අපේ දරුවන්ට අපිව මඟ ඇරෙන්න පුළුවන්. හිතාමතා මඟඅරිනවා වෙන්නත් පුළුවන්. ඔවුන් කාර්යබහුල වෙන්න පුළුවන්. උවමනාව තිබ්බත් ආර්ථික හැකියාවක් නැති වෙන්න පුළුවන්. අද ඔබ උකුලේ තියාගෙන හුරතල් කරන දරුවා අතින් හෙට දවසේ මේ සියල්ල වෙන්න පුළුවන්, නොවෙන්නත් පුළුවන්.

> **අපේ දෙමව්පියෝ වගේම ඔවුනුත් දරුවෝ වෙනුවෙන් බොහෝ දේ කැප කරනවා. හැබැයි ඒත් සියල්ලම නෙමේ.**

ඒත් තාමත් ඔබ ප්‍රමාද නැහැ.

දරුවෝ වෙනුවෙන් යුතුකම් ඉටු කරන ගමන් සත පනහ ගානේ හරි ඔය දෙන්නා වෙනුවෙනුත් ඉතුරු කරන්න. මොනතරම් ආදරේ තිබ්බත් මහගෙදර ඔප්පුවවත් මැරෙනකම් ඔයාගේ නමටම තියාගන්න. එතකොට පන්සලට දෙන්න, දන් පින් කරන්න, බැරිම වුණොත් තරමක් හෝ හොඳ වැඩිහිටි නිවාසෙකට යන්න හරි ආර්ථික හයිය ඔබට ඉතුරු වෙයි.

ලෝකෙම දියුණු වෙනකොට මිනිස්සු යන්ත්‍ර වෙන එක නවත්තන්න ඔයාටයි මටයි බැහැ. හැබැයි, ඒ යන්ත්‍රවල රස්නයට පිච්චෙන්නේ නැතුව ඉන්න ඔබට පුළුවන්.

ධනාත්මක මනසකින් හිමින් හිමින් මේ දිහා බලන්න පුරුදු වුණාහම අනාගතයේ වැඩිහිටි අවදියේ දුකක්, පශ්චාත්තාපයක් නැතුව හුස්ම ගන්න පුළුවන් මට්ටමට ඔබේ මනස ඉබේම නිර්මාණය වෙලා තියෙයි.

බොහෝ දේවල් දිහා බලනවා වගේම වැඩිහිටියන් බලාගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන එහෙමත් නැත්තම් වැඩිහිටි නිවාස කියන සංකල්පය ආසියාතික අපි අල්ලගෙන ඉන්නෙ වැරදි කොණකින්.

වැඩිහිටි නිවාස කියන්නෙ සාපයක්, පාපයක්, කරුමයක් කියලා හිතාගෙන ඉන්න ඍණාත්මක මානසිකත්වයෙන් මිදිලා, පුළුල් විදිහට ප්‍රයෝගිකව ලෝකය දිහා බලලා, සතුටෙන් ඉන්න වැඩිහිටියෝ වෙන්න ඕනේ නම්, ඒ වැඩේ තියෙන්නේ ඔයාගේ අතේ.

එතකොට අද සතුටෙන් ඉන්නවා වගේම හැරමිටියෙන් යනකොටත් luxury eldery home එකකදි, සතුටෙන් එකතු වෙලා කැරම් අතක් ගහන්න, ඕපයක් කියවන්න, නිදහසේ පොතක් කියවන්න, කොටින්ම කිව්වොත් දත් නැතුව හරි සැහැල්ලුවෙන් හිනාවෙන්න අපිට පුළුවන් වෙයි.

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා
අනිශා ජයකොඩි

Cargills food city
කාගිල්ස් ෆුඩ්සිටි වෙතින් අගෝස්තු මාසය පුරාම
භාණ්ඩ 400 කට අධික ප්‍රමාණයක් සඳහා
සුවිශේෂී Best Buys ඉතිරියක්!
ඉතිරිය රු.14.00
රු. 116.00
මැලිබන් තේ 100g
ඉතිරිය රු.10.00
රු. 90.00
මැජික් ෆෑට් ඇන්ඩ් නට් අයිස් ක්‍රීම් කෝන් 120ml
ඉතිරිය රු.353.00
රු. 822.00
ක්‍රාෆ්ට් ප්‍රොසෙස්ඩ් චෙඩාර් චීස් 250g
ඉතිරිය රු.34.00
රු. 306.00
රුහුණු තුනපහ කුඩු 250g
ඉතිරිය රු.11.00
රු. 99.00
ස්කෑන් ජම්බෝ පීනට්ස් (චිලී) 40g
ඉතිරිය රු.79.00
රු. 711.00
සන්ක්වික් ඔරේන්ජ් 840ml
ඉතිරිය රු.149.00
රු. 841.00
නැන්ග්‍රෝ 3 HM-O 300g
ඉතිරිය රු.45.00
රු. 180.00
විම් ලික්විඩ් ඩිෂ්වොෂ් 500ml
Best Buys
දීමනා ගැන තවත් විස්තර සඳහා පහත QR කේතය ස්කෑන් කරන්න
මෙම දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
15% දක්වා වට්ටම්
තෝරාගත් සීරියල් වර්ග සඳහා
දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
15% දක්වා වට්ටම්
තෝරාගත් නූඩ්ල්ස් වර්ග සඳහා
දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
15% දක්වා වට්ටම්
තෝරාගත් සොසේජස් වර්ග සඳහා
දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
15% දක්වා වට්ටම්
තෝරාගත් බිස්කට් වර්ග සඳහා
දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
25% දක්වා වට්ටම්
තෝරාගත් ඇඳුම් පිරිසිදුකාරක වර්ග සඳහා
දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
මෙම දීමනාව 2021 අගෝස්තු 31 දක්වා වලංගු වේ.
තොග අවසන් වනතුරු පමණයි.
Cargills rewards
තෝරාගත් භාණ්ඩ සඳහා කාගිල්ස් රිවෝඩ්ස් සාමාජිකයන්ට
30% දක්වා වට්ටමක්
Cargills SINCE 1844
Cargills food city
ගෙදර යන ගමන්

අම්මා තාත්තා බලන්න ලංකාවට එන්න ඕන වුණාත් කොවිඩ් ඒකට ඉඩ දෙන්නේ නෑ

"මගේ අශ්වයා පනින ආකාරය ගැන මට සතුටුයි. ඔහු ලෝකයටම පෙන්නුවා ඔහුගේ විශ්මයජනක බව. ඒ ගැන මම ආඩම්බර වෙනවා. මෙතැනට පැමිණීමම අපි ලැබූ ජයග්‍රහණයක්."

පරාජය හමුවේ වුවත් පරාජය නොවිය යුතු බව ඇ පැවසූයේ මෙවර ඔලිම්පික් උළෙලේ ප්‍රදර්ශනාත්මක අශ්වාරෝහක ධාවන තරඟ ඉසව්ව අවසානයේදීය.

ශ්‍රී ලාංකික මව්පිය යුවළකට දාව උපත ලද ඇය ස්වීඩන් ජාතික යුවළකගේ භාරකාරත්වයට පත්ව ඇත්තේ ඇය තෙමස් බිළිඳියක්ව සිටියදීය. ස්වීඩනය වෙනුවෙන් තරඟ බිමට පිවිසීමට හැකියාව තිබුණද ඇය ලංකාව නියෝජනය කරමින් තරඟ බිමට පිවිසියේ ලක්මව පිළිබඳව ඈ තුළ වූ සොඳුරු හැඟීම් නිසාමය.

ශ්‍රී ලාංකික ධජය යටතේ මෙම තරඟ ඉසව්ව නියෝජනය කළ ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකිකයා වීම ඇයගේ අනෙකුත් සුවිශේෂීත්වයයි.

සුවහසක් ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ

ඔලිම්පික් සිහිනය වෙනුවෙන් තරඟ වැදුනු ඇයගේ බලාපොරොත්තු අවසාන මොහොතේ බිඳ වැටුණද මේ වනවිටත් ඇය අප සියලුදෙනාගේම හදවත් දිනා අවසානය. අද 'ධරණී' කවරය හැඩවන්නේ මැතිල්ඩා කාර්ල්සන් නම් ඇගේ රුවිනි.

01 මැතිල්ඩාට ළමා කාලය ගැන තියෙන මතකය මොන වගේද?

ඇත්තටම මට තිබුණේ හරි අපූරු ළමා කාලයක් කිව්වොත් හරි. ඒ කාලෙත් හැම සතිඅන්තයකම වගේ ඉස්තාලවලට ගිහිල්ලා අනිත් අසරුවන්ගේ අවශ්වයන්ට සාත්තු කරන්න, ඒ වගේම ඔවුන්ව බලාකියාගන්න එහෙම මම උදව් කළා.

02 අශ්වයින් පැදීමට යොමු වෙන්නේ කොයි කාලෙදිද?

මම මුලින්ම අශ්වයෙක් පදින්න ඉගෙනගත්තේ ගේ ගාව තියෙන අශ්වාරෝහක පාසලකින්. එතකොට මට අවුරුදු අටයි.

03 මේ ක්‍රීඩාව කාන්තාවකට තරමක් අභියෝගකාරී ක්‍රීඩාවක්. මැතිල්ඩා මෙය වෘත්තීයක් විදිහට තෝරගන්න හිතුවේ ඇයි?

මම හිතන්නේ කාන්තාවක් වීම කියන එක මේ වෘත්තියට අභියෝගයකට වඩා වරප්‍රසාදයක්. කාන්තාවකට පිරිමි අශ්වාරෝහකයෙක්ට තරම්ම ශරීර ශක්තියක් නැහැ තමයි. ඒත් තමන්ට තමන්ගේ අශ්වයා ගැන හොඳ දැනුමක් තියෙනවා නම් ඒ වගේම ඔහු එක්ක ශක්තිමත් සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගාගන්න පුළුවන් නම් ජයග්‍රහණය කරා යන්න ශරීර ශක්තිය අත්‍යවශ්‍යම නැහැ.

04 පවුලේ විස්තර ගැනත් කියමු. මවගෙන්, පියාගෙන් ලැබෙන සහයෝගය මොන වගේද?

ඇත්තම කිව්වොත් මගෙ අම්මයි තාත්තයි නම් අශ්වයින්ට ඒ තරම් කැමති අය නෙවෙයි. හැබැයි ඔවුන් මට ගොඩක් ආදරෙයි. ඉතින් ඒ නිසා පුළුවන් හැම විදිහකින්ම හැමවෙලාවෙම වගේ ඔවුන් මට ලොකු සහයක් දක්වනවා.

05 ස්වීඩනයේදී මැතිල්ඩට විද්‍යාව විෂයත්, අසුන් පැදවීමේ විෂයත් එකවර හදාරන්න අවස්ථාව ලැබුණා නේද?

ඔව්, ස්වීඩනයේදී මට ඔය විෂයන් දෙකම එකවර හදාරන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ඇත්තටම මට ඒක ලොකු අභියෝගයක් වුණා. ඒත් ඉගෙනගන්න කාලය අතුරතුරත් ඉස්තාලයේ ගත කරන්න අවස්ථාව ලැබෙන නිසා මම ඒ අභියෝගය භාරගත්තේ හරිම ආසාවෙන්.

06 පස්සේ ඔබ ජර්මනියට ගිහින් අසුන් පැදවීම ගැන තවදුරටත් හදාරනවා. ඒ අත්දැකීම මොන වගේද?

ඒක නම් හරි පුදුමාකාර අත්දැකීමක්. ස්වීඩන් ජාතික රොල්ෆ් ගොරාන් බෙන්ට්සන් (Rolf Goran Bengtsson) තමයි ඔය කාලේ ලෝකේ අංක එකටම හිටපු අශ්වාරෝහකයා. ඔහු යටතේ අශ්වයින් පැදීම ඉගෙනගන්න මටත් අවස්ථාවක් ලැබුණා. ඒ අවස්ථාව මගේ මුළු ජීවිතයම වෙනස් කළා කිව්වොත් හරි. මම දිගටම අශ්වයින් එක්කම වැඩ කරයි කියන එක වුණාත් මට ජර්මනියෙදිම දැනුණා.

07 අසුන් පදින විට අනතුරු එහෙම වෙලා නැද්ද?

අපෝ නැහැ. ඒ අතින් නම් මම හරිම වාසනාවන්තයි.

08 මැතිල්ඩා ශ්‍රී ලාංකික පුරවැසිභාවය ලබාගන්නේ තරමක් මෑතකදී. ඒ සඳහා බලපෑ විශේෂ හේතුවක් තියෙනවද?

ඇත්තටම ඒක මම මගේ ජීවිතයේදී ගත්ත ලොකු තීරණයක්.

පළවෙනි වතාවට මම ශ්‍රී ලංකාවට ආවට පස්සේ මේක මම ඉපදුණ රට නේද කියන හැඟීම මට හොඳින්ම දැනුණා.

ඒ වගේම මේ රට ගැනත් මෙහෙදි මට මුණගැහුණු පුදුමාකාර මිනිස්සු ගැනත් මගේ හිතේ ආදරයක් ඇතිවුණා.

09 මැතිල්ඩා ලංකාව ගැන, ලංකාවේ මිනිස්සු ගැන මොකද හිතන්නේ?

මේ වගේ කෘතවේදී, මිත්‍රශීලී, ඒ වගේම ප්‍රීතිමත් මිනිස්සු මගේ ජීවිත කාලය තුළදී මට මුණගැහිලා තිබුණේ නැහැ. ඇත්තටම ලංකාවේ මිනිසුන්ගේ මේ අපූරු ගතිගුණ නම් මුළු ලෝකෙටම ආදර්ශයක්.

10 මෙහෙ ඉන්න අම්මා තාත්තා දෙන්නා බලන්න මැතිල්ඩට ළඟදි ලංකාවට එන්න එහෙම අදහසක් නැද්ද?

එහෙම අදහසක් තියනවා. මාධ්‍ය සාකච්ඡා කිහිපයක් වෙනුවෙන් ලබන දෙසැම්බර් මාසෙදි ලංකාවට එන්න තමයි හිතාගෙන ඉන්නේ. ඒ මාධ්‍ය සංචාරයේදීම සතියක විතර පෞද්ගලික සංචාරයක නිරත වෙන්නත් හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒත් ඉතින් මේ කොවිඩ් තත්ත්වය නිසා ලංකාවට එන්න ඉඩ ලැබෙයිද කියන එක හරියටම කියන්න බැහැ.

11 මැතිල්ඩා අවුරුදු ගණනාවක් ක්‍රීඩා කළේ ස්වීඩනය වෙනුවෙන්. ඔලිම්පික් වැනි සුවිශේෂී තරගයකදී ලංකාව නියෝජනය කරන්න හිතුවේ ඇයි?

පාපන්දුවලට පස්සේ ප්‍රදර්ශනාත්මක අශ්වාරෝහක ධාවන තරගය තමයි ස්වීඩනයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව. ඉතින් දක්ෂ අශ්වාරෝහකයෝ වගේම හොඳ අශ්වයොත් ඕන තරම් එහෙට ඉන්නවා. ඒත් ලංකාව මීට පෙර ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලකට මේ තරඟ අංශය නියෝජනය කරලා තිබුණේ නැහැ. ඉතින් ලංකාව වෙනුවෙන් ඒ වගේ තරඟ ඉසව්වකට ඉදිරිපත් වෙන එක වඩා හොඳයි කියලා මට හිතුණා.

12 මේ ශ්‍රී ලාංකිකයෙක් ඔලිම්පික් තරගාවලියකට අසුන් පැන්නවීමේ ඉසව්වෙන් සහභාගී වුණු ප්‍රථම අවස්ථාවනේ. ඉතින් ඒ ගැන ඔබ මොකද හිතන්නේ?

ඔව්, මේ ඉසව්වෙන් ලංකාව නියෝජනය කළ පළමු ශ්‍රී ලාංකිකයා මම වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඔලිම්පික් ඉතිහාසයේ මේ ඉසව්ව නියෝජනය කළ එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා මම වෙන එකක් නැහැ කියලා මම විශ්වාස කරනවා. අශ්වයින් ගැනත්, මේ ක්‍රීඩාව ගැනත් ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ හිතේ කැමැත්තක් ඇති කරන්න ඒ වගේම ඔවුන්ට මේ ක්‍රීඩාව සඳහා යොමුවෙන්න දිරිමත් කරන්නත් මේක මට අවස්ථාවක් වුණා කියලා මම හිතනවා.

13 මේ සඳහා ඔබ සුදුසුකම් ලැබුවා කියලා දැනගත්තම ඒක දැනුණේ කොහොමද?

ඇත්තටම ඒක නම් මට අදහාගන්නත් අමාරු වුණා. ලොකු අභිමානයක් එක්කම ලොකු සතුටකුත් ඒ මොහොතේ මට දැනුණා.

14 ලංකාවේ අයගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර කොහොමද?

මුළු මහත් ජාතියක්ම මට අදහගන්නවත් බැරිතරමේ සහයෝගයක් ලබාදුන්නා. ඇත්තම කිව්වොත් ඒ සහයෝගයට ස්තූති කරන්න නම් මට වචන මදි.

15 ඔබත් සමඟ ඔලිම්පික් තරගයට සහභාගී වන අශ්වයාගේ නම 'chopin va' ඔහුගේ විශේෂත්වය මොකක්ද?

ප්‍රබල ජවයක් වගේම හොඳ වේගයකුත් චොපින්ට තියෙනවා. හැබැයි ඉතාම හොඳ මානසිකත්වයක් තියෙන එක තමයි චොපින්ගේ හොඳම ගුණාංගය. හැම වෙලාවෙම හරියට ක්‍රීඩා කරන්න තමයි එයාට ඕනේ. ඇත්තටම චොපින් හරිම කාරුණික අශ්වයෙක්. එයා එක්ක ඉන්න හැමෝවම සතුටු කරන්න එයා හරි කැමතියි. ඉතින් හරියටම බැලුවොත් ඔහු තමයි මේ තරඟයේ නියම ක්‍රීඩකයා.

16 මේ වැඩ කටයුතුවලට අමතරව කරන අනිත් වැඩ මොනවද?

මම විලාසිතාවලට කැමති කෙනෙක්. ඉතින් මං වෙනුවෙන් අනුග්‍රාහකත්වය දක්වන වෙළෙඳ සන්නාමවල ඡායාරූපවලට ඒ වගේම වෙළෙඳ දැන්වීම්වලටත් මම පෙනී ඉන්නවා. ඒ වගේම කවදාකම හරි චිත්‍රපට කර්මාන්තයට පිවිසෙන්නත් බලාපොරොත්තුවක් හිතේ තියෙනවා. සමහරවිට ඒ මගේ සුවිශේෂ ජීවිත කතාව කියන්න වෙන්නත් පුළුවන්.

17 පෞද්ගලික ජීවිතයත් ක්‍රීඩා කටයුතුත් කළමනාකරණය කරගන්නේ කොහොමද?

මම නිතරම සංචාරවල නිතර වෙන නිසා ඒක නම් හරිම අමාරු වැඩක්. ඒත් දෙවියන්ට ස්තූතිවන්ත වෙන්න මට මේ හැමදේකටම හොඳ සහයෝගයක් ලබාදෙන පෙම්වතෙක් ඉන්නවා.

18 අනාගත බලාපොරොත්තු ගැනත් කියමු?

2020දී මම ලෝක ශූරතා තරඟයට වගේම ආසියානු ක්‍රීඩා තරඟයටත් සහභාගී වෙනවා. ඉතින් ලබන අවුරුද්ද මට හරිම වැදගත් වසරක් වේවි.

චොපින්ට මේ තරඟ දෙකටම තරඟ කරන්න බැහැනේ. අවාසනාවකට වගේ ඔහුට තරඟ කරන්න පුළුවන් ලෝක ශූරතාවලි තරඟයට විතරයි. ඉතින් ආසියානු තරඟයට ක්‍රීඩා කරන අශ්වයා රැකබලාගන්න අනුග්‍රාහකයින් සොයා ගන්නත් මට මහන්සි වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. 2024දී පැරිසියේ පැවැත්වෙන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සුදුසුකම් ලබන තරඟය 2023දී පැවැත්වෙනවා. ඉතින් ඒ තරඟයට හොඳින් පුහුණු වෙන්නත් මම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

19 මැතිල්ඩට මේ හැමදේකටම සහාය දෙන පිරිස ගැනත් මතක් කරමු?

ඇත්තම කිව්වොත් තරඟයට හරියනම අශ්වයා වගේම මගේ ජයග්‍රහණ වෙනුවෙන් මට ශක්තියක් වෙන සහාය කණ්ඩායමක් හොයාගන්න මම අවුරුදු ගාණක් වෙහෙසුණා. ක්‍රීඩාවේදී හැමෝම දකින්නේ මාවයි, චොපින්වයි විතරනේ. ඒත් හරි අපූරු සහාය කණ්ඩායමක් අපි දෙන්නා පිටිපස්සේ හැමවෙලේම ඉන්නවා. එයාලා නැත්නම් මට මේ කිසිදෙයක් කරගන්න බැරිවෙයි.

20 අවසාන වශයෙන් ලංකාවේ තරුණ පරපුරට දෙන්න තියෙන පණිවිඩය මොකද්ද?

කවමදකවත් උත්සාහය අතඅරින්න එපා. ඒ වගේම ලොකුවට සිහින දකින්න බය වෙන්නත් එපා. සිහින දකින්න අපි එන්නේ කොහේ ඉඳලද කියන එක වැදගත් නැහැ. කොහේ ඉඳලා ආවත් ඔබේ ජීවිතය ඔබ සතුයි. ඉතින් ඒ ජීවිතෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න කියන එක තමයි මම කියන්නේ.

මම විලාසිතාවලට කැමති කෙනෙක්. ඉතින් මං වෙනුවෙන් අනුග්‍රාහකත්වය දක්වන වෙළෙඳ සන්නාමවල ඡායාරූපවලට ඒ වගේම වෙළෙඳ දැන්වීම්වලටත් මම පෙනී ඉන්නවා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පරිවර්තනය - **සාරා හනාන්**

ඒ ගෑනි මාස හයෙන් මඟුල කඩාගෙන ගෙදර ඇවිත් දැන් මේ මඟුලත් කඩන්න හදනවා

පිරිමින්ට පොඩ්ඩක් බුරුල දුන්නොත් උන් අපේ කරේ යනවා

අද මගේ කතාවට ප්‍රස්තුත වන යුවළ පැතුම් සහ නිලූකා ලෙසින් හඳුන්වමි.

විවාහ වී දැනට මාස අටක් පමණ ගතවී ඇති බවත්, තම පියා ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකට අනුව නිලූකාව විවාහ කරගත් බවත් පැතුම් කියා සිටියේ කතාවට අත්පොත් තබමින්ය.

ඒ වනවිටත් ඔහු සිටියේ නිලූකාගෙන් වෙන්වෙන චේතනාවෙනි. නමුත් ඇගේ මාපියන්ගේ බලවත් පෙරැත්තය නිසා මා හමුවට පැමිණි බව ඔහු කීවේය.

"මෙයා ගෑනියෙක් නෙවෙයි මිස්. ගෑනු වේෂයෙන් ඉන්න යකින්නියක්."

පැතුම් තවදුරටත් කීවේ නිලූකා දෙස බලා ඔලොක්කුවට මෙන් සිනහ නගමින්ය.

ඔහුට සවන්දුන් මම එසේ පැවසීමට හේතුව කුමක්දැයි පැතුම්ගෙන් විමසීමි.

"අපේ ගෙදර හිටියේ මායි, තාත්තයි විතරයි. තාත්තගේ බලකිරීම නිසා තමයි මම මේ කසාදේ කරගත්තේ. ඒත් එහෙමයි කියලා මම මෙයාට ආදරේ නොකළෙත් නැහැ."

පැතුම් දෙස නෙත් අගින් බලමින් නිලූකාද ඔහුගේ කතාවට සාවධානව ඇහුම්කන් දුන්නාය.

"බැඳපු දවසේ ඉඳලම හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බෑ. කොක්කක් වගේ මාත් එක්ක ඇමිණෙන්නම බලාගෙන ඉන්නවා."

පැතුම්ගේ නිවසේ ජීවත්ව තිබුණේ පැතුම්, නිලූකා සහ ඔහුගේ පියා වන සුමනසිරි පමණකි.

"උදේ ඉඳලා රෑ වෙනකල් මොකක්ම හරි හේතුවක් හොයාගෙන මාත් එක්ක පැටලුනු එකමයි මෙයා කළේ. තාත්තට ඇහුණොත් ඒ මනුස්සයටත් වේදනයිනේ. ඒ නිසා මෙයා මොනවා කිව්වත් මම ඉවසගෙන හිටියා."

මෙය නිලූකාගේ සාමාන්‍ය ගති සොබාවයකැයි සිතූ පැතුම් මුලදී මේ පිළිබඳව එතරම් තැකීමක් කර තිබුණේද නැත.

"ටික දවසක් යනකොට මෙයා රණ්ඩු කරන ගමන් ගෙදර බඩු මුට්ටු පොඩිපට්ටම් කරන්නත් පටන්ගත්තා. මෙයා මේ සේරම කරන්නේ අර නල්ලමලේ අක්කගේ කීමට කියලා පස්සේ තමයි මට තේරුණේ."

පැතුම්ගේ ඒ කතාවෙන් නිලූකාගේ මේ හැසිරීමට තුන්වන පාර්ශවයක අතපෙවීමක් තිබෙන බව පැහැදිලි විය. ඒ නිසාම පැතුම් පවසන මේ 'නල්ලමලේ අක්කා' කවුරුදැයි මම ඔහුගෙන් විමසීමි.

"වෙන කවුද ඉතින්, මෙයාගේ අක්කා මිසක්. ඒ ගෑනිත් මාස හයෙන් මඟුල කඩාගෙන ගෙදර ඇවිල්ලනේ. දැන් ඉතින් මේ මඟුලත් කඩන්න දත කනවා."

පැතුම් පැවසුවේ අවේගශීලීවය. නිලූකාගේ වැඩිමහල් සහෝදරිය විවාහ වී ඇත්තේද නිවසින් ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකට අනුවය. විවාහ වී මාස කිහිපයකින්ම ඇගේ සැමියා ඇයගෙන් වෙන්ව තිබිණි.

"දවසක් මගෙත් එක්ක රණ්ඩු කරලා මෙයා කාමරේට ගිහින් කොල් එකක් ගත්තා. හිතේ සැකේට මමත් මෙයාගේ පස්සෙන් ගිහින් ඒකට ඇහුම්කන් දුන්නා. 'අක්කා කියන දේ හරි. මුන්ට බුරුල දුන්නොත් මුන් අපේ කරේ යන්න එනවා' කියලා මෙයා අර ගෑනිට කියනවා මගේ කනටම ඇහුණා."

ඉන්පසු සහෝදරිය සමඟ සිදුවූ සංවාදය තමා අසා සිටි බවත්, මින් මතු ඇයගෙන් අවවාද, උපදෙස් නොගන්නා ලෙසත් පැතුම් නිලූකාට තරමක් තදින් පවසා ඇත.

"මම අර අම්මණ්ඩිට දෙස් කිව්වා විතරයි, මෙයා මේසේ උඩ තිබුණු වීදුරු මල් වාස් එකක් අරන් මගේ ඔලුවට ගැහුවා. මගේ ඔලුව පැලිලා ලේ බේරෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ ගහපු පාර තදින් වැදුනා නම් එදා මම මැරෙනවා."

එකෙනෙහිම මට නිලූකා දෙස බැලුණේ නිරායාසයෙන් මෙනි. බැලූ බැල්මට සැරපරුෂ පෙනුමක්ද ඈ තුළ නොවූයෙන් සහෝදරියගේ අවවාද උපදෙස් ඇගේ මේ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීමට හේතු වන්නට ඇතැයි මම අනුමාන කළෙමි.

කෙසේ වෙතත් නිලූකා මෙන්ම තමා ද සමාජ අපවාදයට ලක්වේ යැයි සිතූ පැතුම් ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල්ගත වී තිබුණේද නැත.

මම අර අම්මණ්ඩිට දොස් කිව්වා විතරයි, මෙයා මේසේ උඩ තිබුණු වීදුරු මල් වාස් එකක් අරන් මගේ ඔලුවට ගැහුවා

"ගෑනුන්ට ගහලා වීරයෙක් වෙන්න මට ඕන වුණේ නැහැ. ඒ නිසා එදා මම ඉවසුවා. ඉවසීමක් නැති මිනිහෙක් නම් මෙයාව එතනම මරලා හිරේ ගිහින්. අනික ගෑනිගෙන් ගුටි කන එකෙක් කියලා කයි කතන්දර අහගන්නත් බැරි නිසා මම දන්න අඳුරන ඩොක්ටර් කෙනෙක්ගෙන් ඔලුවට බෙහෙත් දාගත්තා."

තමා කළ ක්‍රියාවේ බරපතළකම ඒ වනවිටත් වැටහී තිබුණු නිසාදෝ නිලූකා තවදුරටත් මුනිවත රැක්කාය.

"ඔලුවේ බෙහෙත් බැඳන් ඉන්නකොට මේ ගැන තාත්තා දැනගත්තා. අද මල්වාස් එකකින් ගැහුව ගෑනි හෙට මන්නා පිහියකින් වුණත් ගහන්න දෙපාරක් හිතන්නේ නැති නිසා මෙයාගෙන් අයින් වෙන්න කියලා තාත්තත් මට කියනවා."

පැතුම් ඔහුගේ කතාව කියා අවසන් කළ විගස සැමියා මෙතෙක් වෙලා පැවසූ සියල්ල සත්‍යදැයි මම නිලූකාගෙන් විමසා බැලුවෙමි.

"ඔව්, ගහලා බැනලා හරි හස්බන්ඩ්ව අපිට ඕන විදිහට හදාගන්න ඕනෙ කියලා අක්කා තමයි මට කිව්වේ. එයාගෙ පවුල කැඩුණෙත් මිනිහව ආම්බාම් කරගන්න බැරිවුණු නිසා කියලා එයා නිතරම වගේ කියනවා."

කතාබහ අවසානය වනවිටත් නිලූකා ඇයගේ දුර්වලතාවය මැනවින් තේරුම්ගෙන සිටි නිසා උපදේශන මඟින් ඇයව හොඳ ආදරණීය බිරියක් කිරීමට අපහසු නොවීය. එසේම පැතුම්ගේ සිතේ ඇවිලෙමින් තිබූ කෝප ගින්න නිවා දමා ඔවුන් නැවත ආදරණීයව එක්කිරීමටද මට හැකි විය.

අද කතාවෙන් මට මතු කරලිය යුතු පළමු කාරණාව සැමියාව ආන්ඩු මට්ටු කිරීමට යාම හෝ අතපය එසැවීමට යාම යහපත් බිරිඳකගේ ලක්ෂණයක් නොවන බවය. එවැනි දෙයකින් පවුලක සමගිය, සතුට රැකගැනීමට හැකිවේ යැයි සිතීම පවා විහිළුසහගතය.

තම සැමියා, බිරිඳ තමාට අතට හසුවන ඕනෑම දෙයකින් පහර දෙන බවට මැසිවිලි නගන අඹු-සැමියන් මේ සමාජයේ ඕනෑතරම්ය. සැමියාට, බිරිඳට තබා තවත් කිසිඳු මනුෂ්‍යයෙකුට පහරදීමට කිසිවෙකුට කිසිඳු අයිතිවාසිකමක් නොමැති බව තරයේ සිතට ගත යුතුය. ඒවා දුරදිග යන නීතිමය ගැටළුවලට පවා අතවැනීමක් විය හැකි බව අමුතුවෙන් පැහැදිලි කළ යුතු නැත.

පවුල් සංස්ථාවක් අතර ඇතිවන ආරවුලකදී සැමියා බිරිඳට හෝ බිරිඳ සැමියාට පහර දීම අතිශය අමානුෂික ක්‍රියාවක් ලෙස මං දකිමි. එවැනි ගැටළු කලබගෑනියකින් තොරව සුහදව සාකච්ඡා කර විසඳගත හැකි නම් කසාදයත්, එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති ගෞරවයත් දෙකම රැකගත හැකි බව පැවසිය යුතුය.

මෙවැනි සිදුවීමකදී ප්‍රහාරයට ලක්වන්නාගේ රිදුණු ගත ක්‍රමයෙන් සුවපත් වුවත් කාලාන්තරයක් යනතුරුත් ඒ බිඳුනු සිත සුවකිරීම පහසු නැති බව වටහාගත යුතුය.

සැමියාට, බිරිඳට පහරදෙන අයවළුන්ගේ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම් සමස්ත සමාජයේම විවේචනයට ලක්වන අතර, ඔවුන්ගේ පෞරුෂය පිළිබඳවද වැරදි චිත්‍රයක් සමාජගත වීම වළකාලිය නොහැකිය. පවුලක සාර්ථකත්වය රඳා පවතින්නේ ආදරය, කරුණාව මත මිසක ප්‍රචණ්ඩත්වය මත නොවන බව වටහා ගැනීම වැදගත්ය.

එසේම මේ කතාව තුළ මා තේරුම් කිරීමට උත්සාහ කරනා අනික් කරුණ නම් තමාට කොයිතරම් සමීප අයෙකු වුවත් පවුල් ජීවිතයට හවුල් කරගත යුතු නැති බවය.

දෙපාර්ශවයේ පවුල් අතර ඇති බැඳීම විවාහ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට බලපාන බව අවිවාදයෙන් යුතුවම පිළිගත යුතුය. කාරණාව එසේ වුවත් තමාගේ මව, පියා, සහෝදර, සහෝදරියන් සමඟවත් පවුල් ජීවිතය පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට සහ උපදෙස් ලබාගැනීමට යාම මනෝවිද්‍යා උපදේශිකාවක ලෙස මම අනුමත නොකරමි.

සොඳුරු පවුල් ජීවිතයක් උදෙසා උපදෙස් අවශ්‍ය යැයි සිතන්නේ නම් ඒ සඳහා නිසි උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමුවීම වඩා ආරක්ෂිත බව වටහාගත යුතුය.

කෙසේ නමුත් මේ කතාවේ එන නිලූකාගේ සහෝදරියද පසුදිනෙක මා හමුවට පැමිණි අතර, ඇගේ ඉදිරි ජීවිතය යහපත් කරගැනීම උදෙසා ඇයටත් උපදේශන ලබාදීමට හැකිවීම සතුටක්ය.

(මෙය රත්නා පුෂ්ප කුමාරි මහත්මියගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ අත්දැකීම් ඔස්සේ සේවාලාභීන් හඳුනාගත නොහැකි පරිදි නිර්මාණාත්මක ලෙස වෙනස් කරන ලද කතාවකි.)

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කෙට්ටු වෙන්න සාස්තරේ
සිද්ධි තමයි සූස්තරේ
IRAHANDA
Veda Gedara
Ayurveda
සිද්ධි
සුව ජීවනය
රාත්‍රී නින්දට පෙර
ඔසු උගුරක්!
ජීවිතයට සැහැල්ලුවක්
තරබාරුව අඩුකොට සිහින් හැඩැති සිරුරකට!
ඉපැරණි ආයුර්වේදයේ...
අපූරුතම භාස්කමක්!
SIDDHI
Suwa Jeewanaya
10 Tea Bags
25 g
මිල රු - 290
Manufactured and Marketed by
NATIVE HERBALS (PVT) LTD
HOTLINE: 0777 586155
Web: www.nativeherbals.lk
දිවයිනේ සියලුම ආයුර්වේද බෙහෙත් සැල්, ෆාමසි, ග්‍රොසරිස්
ආර්පිකො, කීල්ස් සුපර්, කාගිල්ස්, සතොස වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක

දැන් පවුමක මිල රු. එක්ලක්ෂ විසිපන්දාහයි
ඒ රත්තරන් වලට වඩා
මේ රත්තරන් හරිම ලාභයි
ඉරහඳ
IRAHANDA
ගරන්ටි රත්තරන්
ගෙනෙයි වසනා
පවුම් 4ක් බර චේන් එකක්
රු.2500යි/ බ්‍රේස්ලන්ට් එක රු.1500/-
අවුරුද්දක් පුරාවට මිතුරන් රවටන ගරන්ටි රත්තරන්
නවීන මාදිළියේ ඕනෑම පළඳනාවක් මගුල් ගෙදරට, උපන්දිනයට, කාර්යාලයට පමණක් නොව සාමාන්‍ය ගමනටත් ඉස්තරම්ම රත්තරන්
ඉරහඳ ලකී ගෝල්ඩ්
අංක 229/3, නව නුවර පාර, පිට්ටුගල, මාලබේ.
දැන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගන්න
Online Oder - 0114 373 641 - 0760 966 938 - 076 6177029

ගර්භනී මව්වරු කොවිඩ් එන්නතට බය වෙන්න එපා

ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය
සම්පත් ඥානරත්න
මහනුවර

කොවිඩ්-19 වෛරසයේ සීඝ්‍ර ව්‍යාප්තිය සමඟ මේ වනවිටත් වෛරසය ආසාදනය වූ ගැබිනි මව්වරුන් විශාල ප්‍රමාණයක් වාර්තා වී ඇත. එසේම කොරෝනා වෛරසය හේතුවෙන් සැලකිය යුතු ගැබිනි මව්වරුන් ප්‍රමාණයක් මියගිය බවත් කණගාටුවෙන් වුවත් සටහන් කළ යුතුය.

කොරෝනා මර්ධන එන්නත් ලබාගැනීමට ගැබිනි මව්වරුන් තුළ ඇති අනියත භීතිය මේ කණගාටුදායක තත්ත්වය සඳහා හේතුවන බව අපත් සමඟ ප්‍රකාශ කළේ තෙල්දෙණිය මූලික රෝහලේ ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය සම්පත් ඥනරත්න මහතායි. ගැබිනි මවක් මෙම එන්නත ලබාගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳවත්, ඔවුන් කොවිඩ්-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා විය යුත්තේ කෙසේද යන්නත් අප සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී ඔහු තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙලෙසය.

"ඇත්තටම යම් රෝගයක් හැදුනට පස්සේ ප්‍රතිකාර කරනවට වඩා ඒක හැදෙන එක වළක්වගන්න එක තමයි වඩාත්ම වැදගත්. ඉතින් මේ දවස්වල ගැබිනි මව්වරුන් තමන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන අන් කවරදාටත් වඩා සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනේ.

කාන්තාවක් ගැබ්ගත් පසුව ඇයගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවෙනවා. ඉතින් එහෙම වෙලාවක කොරෝනා වගේ වෛරස රෝග ඔවුන්ට පහසුවෙන්ම ආසාදනය වෙනවා විතරක් නෙවෙයි ඒ රෝග උත්සන්න වෙන්න තියෙන ඉඩකඩක් වැඩියි."

නමුත් ගැබිනි මවගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ප්‍රශස්ථ ක්‍රියාකාරීත්වයක පවත්වා ගැනීමටත්, බාහිරින් සිරුරට ඇතුළුවෙන වෛරස්, බැක්ටීරියා මර්ධනයටත් මෙම එන්නත් මගින් ඇතිකරන ප්‍රතිදේහ උපකාරී වේ.

"දැනට භාවිතයේ පවතින කිසිම කොරෝනා මර්ධන එන්නතක් මවට හෝ දරුවාට කිසිම හානියක් නොකරන බව යුරෝපයේදී කරපු වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් සනාථ වුණා. ඒ පරීක්ෂණයට ගැබිනි මව්වරුන් එක්ලක්ෂ විසිදහක් පමණ සහභාගී වුණා. එන්නත නිසා කිසිඳු මවකට හෝ දරුවෙකුට බලපෑමක් ඇති වුණේ නැහැ."

ඔහු කියන්නෙ එන්නත ලබාගැනීමෙන් පසු ඇතිවිය හැකි සංකූලතා පිළිබඳව හිත කලබල කරගන්නා බොහෝ මව්වරුන් එන්නත ලබා නොගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු පිළිබඳව නොදැනුවත් බවය.

"දැනට කොවිඩ් නිසා මියගිය මව්වරුන් සංඛ්‍යාව අවුරුද්දකදී විවිධ රෝග නිසා ලංකාව තුළ සිදුවන මාතෘ මරණ සංඛ්‍යාවෙන් හරි අඩකට සමානයි. මාතෘ මරණ විතරක් නෙවෙයි කොරෝනා වෛරසය නිසා මළදරු උපත්, අඩුමස් ප්‍රසූත කිරීම්, ඒ වගේම සංකූලතා සහිත දරුවන් වුණත් බිහිවෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඇත්තටම මේක ඉතාම කණගාටුදායක තත්ත්වයක්."

ගැබිනි මවක වුවත් දරුවෙකු පිළිසිඳගැනීම බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවක වුවත් එන්නත ලබාගැනීම ඉතාම වැදගත්ය. ඒ සඳහා යම් යම් නිර්දේශයන් පවතින බවත් සඳහන් කළ යුතුය.

"සාමාන්‍යයෙන් ගැබිනි මවකට එන්නත ලබාගන්න නිර්දේශ කරන්නේ ගැබ්ගෙන සති 12 කට පසුවයි. නමුත් ගැබ් ගැනීමට පෙර එක් මාත්‍රාවක් ලබාගත් මව්වරුනුත් ඉන්නවනේ. ඔවුන් කලින් නිර්දේශ කරලා තියෙන විදිහටම දෙවැනි මාත්‍රාව ලබාගන්න බයවෙන්න එපා."

මෙහිදී මතුකළ යුතු තවත් වැදගත් කරුණක් ඇත. ඒ කොරෝනා එන්නත ලබාගත් පමණින් වෛරසය ආසාදනය නොවේ යැයි සිතීමට හැකියාවක් නොමැති බවය.

"එන්නත මගින් රෝගයෙන් ආරක්ෂා වෙන්න යම් පිටුවහලක් ලැබෙනවා තමයි. නමුත් එන්නතේ මූලිකම කර්තව්‍ය වෛරසය මාරාන්තික වීම වළක්වන එකයි. ඒ නිසා එන්නත් ගත්ත පලියට සියයට සියයක් ඔබ ආරක්ෂිතයි කියලා හිතන්නත් එපා. අනික සමහර අයට මේ එන්නත් ක්‍රියාකාරී නොවෙන්න වුණත් පුළුවන්."

ඒ නිසාම එන්නත ලබාගත් පසුවත් සෞඛ්‍ය අංශවලින් නිර්දේශකොට ඇති සෞඛය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන්ට අනුකූලව කටයුතු කිරීම වැදගත්ය.

"ඔබ ගැබිනි මවක් නම් අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවකට හැර නිවසින් පිටතට යන්න එපා. ඒ වගේම සෙනඟ ඒකරාශී වන ස්ථාන මඟහරින එකත් වැදගත්. දෙවන සහ තෙවන ත්‍රෛමාසික ගතකරන මව්වරුන්ට කොවිඩ්-19 තත්ත්වය ඉතාම දරුණු විදිහට බලපාන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ අවධිය ගතකරන මව්වරුන් දැඩිව සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතුයි.

මේ අයහපත් තත්ත්වය නිසාම දැන් සංකූලතා නැති ගැබිනි මව්වරුන්ව මාසික සායනයට ගෙන්වන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ට දුරකතන මාර්ගයෙන් ඒ අවශ්‍ය උපකාර, උපදෙස් ලබාදෙනවා.

නමුත් අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියා වගේ සංකූලතා තියෙන මව්වරුන් සායනවලට සහභාගී වීම වැදගත්. නැත්නම් ඒක මවට වගේම දරුවටත් හානිකර වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එවැනි මව්වරුන් ලබාදී ඇති දුරකතන අංකවලට අමතලා මාතෘ සායනයක් සැලසුම් කරගෙන එයට සහභාගී වෙන එක වැදගත්.

යම් ගැබිනි මවක් කොවිඩ් රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනවා නම් වහාම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව දැනුවත් කළ යුතුයි. ඉන්පසු ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියා සහ ප්‍රදේශයේ වසංගත රෝග වෛද්‍යවරයා හරහා ඒ අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරනවා. කොවිඩ්-19 ආසාදිත ගැබිනි මව්වරුන්ව කිසිඳු විටෙක නිවසේ නිරෝධායනය කරන්නේ නැහැ. හැමවිටම ඔවුන්ව වෛද්‍ය අධීක්ෂණය යටතේ නේවාසිකව රඳවා ප්‍රතිකාර කරනවා."

ගැබිනි මවක් කොවිඩ්-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු දේශීය වෛද්‍ය පිළියම් කිහිපයක් පිළිබඳවත් අප සොයා බැලුවෙමු. මෙතැන් පටන් දිගහැරෙන්නේ ඒ පිළිබඳව නාවින්න බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණායතනයේ කාන්තා රෝග සහ ප්‍රසවවේදය පිළිබඳ අධ්‍යයන අංශයේ කථිකාචාර්ය, වෛද්‍ය එම්. එස්. සජීවනී පෙරේරා මහත්මිය දැක්වූ අදහස්ය.

"ගැබිනි මව්වරුන් කොරෝනා වෛරසය වැළඳිය හැකි වඩාත් අවධානම් කාණ්ඩයක් විදිහට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවා හඳුන්වලා දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ගැබිනි මවක් ඇයගේ ප්‍රතිශක්තිය ප්‍රශස්ථ මට්ටමින් පවත්වා ගන්න එක ඉතාම වැදගත්."

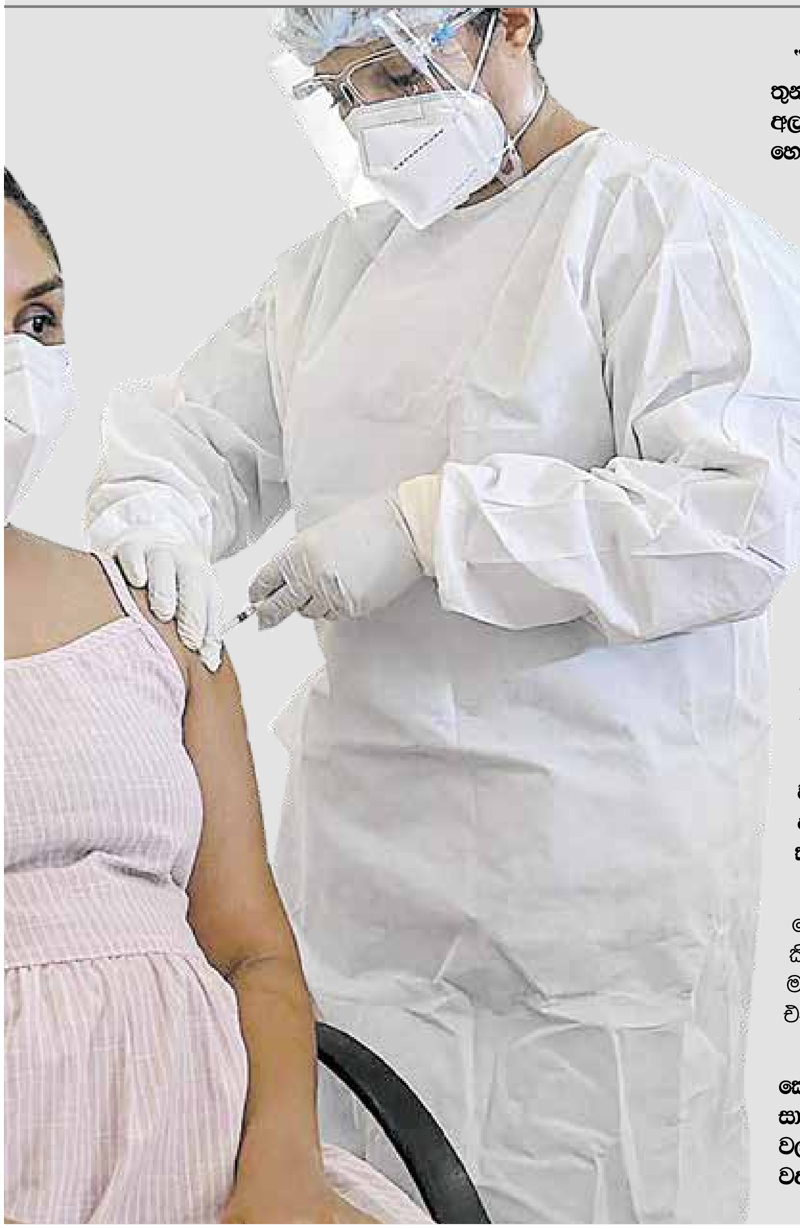
ඇය කියන්නේ ගැබිනි මවගේ ප්‍රතිශක්තිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන ඇවතුම් පැවතුම් රැස්කම පවතින බවය.

"ගැබිනි මවකගේ මානසික යහපැවැත්ම වඩා හොඳින් පවත්වාගැනීම වැදගත්. ඒ වගේම කෘතිම රසකාරක, ශීත කළ ආහාර වර්ග වෙනුවට නිවසේ පිසූ ආහාර පමණක් ගැනීමටත් අමතක නොකළ යුතුයි. ඒ වගේම හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිසරයක් තුළ රැඳීම සහ මානසිකව සහ කායිකව වෙහෙසීමෙන් වළකින එකත් ඉතා වැදගත්. ඊට අමතරව ඉතින් නිවසින් පිටතට යාමෙන් හැකිතාක් වැළකීම, දෑත් සේදීම වගේ සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශවලට අනුකූලව කටයුතු කරන්නත් අමතක නොකළ යුතුයි."

වසවිස සහිත කෘතිම ආහාර වෙනුවට ගැබිනි මවගේ ප්‍රතිශක්තිය වඩවන පෝෂණීය ආහාරපාන ගැන ඇය තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙසේය.

"ගැබිනි මවකගේ ආහාරපාන ගර්භනී කාලසීමාව අනුව වෙනස් වෙනවා. පළමු මාස තුනේදී මවට කෑම අප්‍රියතාව, එතකොට නිතර නිතර වමනය යාමක් එහෙම වෙනවා නම් ඇයගේ ප්‍රතිශක්තය පහල වැටෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඉතින් ඒ අම්මලාට බාර්ලි, මුං ඇට, මුද්දරප්පලම්, කජු, පොල්කිරි මිශ්‍රිත ධාන්‍ය කැඳ, නාරං, අඹ, දෙළුම්, නෙල්ලි, කටු අනෝදා, ජම්බෝල වගේ විටමින් C බහුල පලතුරුවලින් සදන පානවර්ග, එතනින් ගියටම පොල්පලා, මොනරකුඩුම්බිය, එළබටු, හාතාවාරිය, මුකුණුවැන්න, ඉරමුසු කොළ වගේ ඖෂධීය ශාඛවලින් හදන කැඳ වර්ග එහෙම හරි ගුණවත්. ඒ වගේම තණහාල් වගේ දේශීය සහල්, ගිතෙල් සමඟ මිශ්‍ර කරලා හදන කැඳත් ගැබිනි මවට වඩා යෝග්‍යයි."

ඔබ හතරවැනි මාසය ගත කරනා මවක් නම් ඉහත ආහාරපානවලට අමතරව එළකිරිවලින් සකස්කරන ලද බටර්, ගිතෙල් සහ මස්, මාළු මිශ්‍ර කර සාදගත් සුප් වර්ගද ආහාරයට එක්කරගත හැකිය.



"මාස හතරත්-හයත් අතර කාලයත්, අවසාන මාස තුනත් ගතකරන අම්මලාට ඉරමුසු, සාරණ මුල්, හාතාවාරිය අල, කිරිබදු අල වගේ දේවල් දලා හදන කැඳ වර්ග ඉතාම හොඳයි."

ගැබිනි මවගේ ආහාරවලට සැමවිටම දේශීය කුළුබඩු සහ ගිතෙල් මිශ්‍ර කළ යුතුය.

"හැකිතරම් ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන කාබනික එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග ආහාරයට ගන්න. කෙසෙල්මුව, කොහිල, එළබටු, මුරුංගා, එතනින් ගියහම කතුරුමුරුංගා, තිබ්බටු එහෙම ගැබිනි මවකගේ ප්‍රතිශක්ති වර්ධනය කරන ආහාර විදිහට හඳුන්වන්න පුළුවන්."

ප්‍රතිශක්ති වඩන ආහාරවලට අමතරව ඖෂධ පිළිබඳවත් කතා කිරීම වැදගත්ය.

"පත්පාඩගම්, ඉඟුරු, වෙනිවැල්ගැට, රසකිඳ තැම්බූ ජලය ගර්භණී මවගේ ප්‍රතිශක්තිය වඩවනවා. ඊට අමතරව සුදුලූනු කුළුබඩුවක් ලෙස හෝ තම්බා භාවිත කිරීමටත් හැකියාව තිබෙනවා."

පළමු මාස 3හි වමනය සහ උදර දහය පවතී නම් සුදුලූනු තැම්බූ ජලය පානය නොකළ යුතු බවත් සටහන් කළ යුතුය.

"වියළි හාතාවාරිය අල, අශ්වගන්ධ අල කුඩු ඒ වගේම වියළාගත් බැබිල කුඩු තේ හැඳි 1/2ක්, එළකිරි අඩු කෝප්ප 1/2ක් එක්ක මිශ්‍ර කරලා උදේ හවස පානය කරන්න."

කොවිඩ් වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීම උදෙසා කොහොඹ කොළ, කහ තම්බාගත් ජලයෙන් ස්නානය කිරීම කළ හැකියි. ගැබිනි මව ගත කරන්නේ අවසාන මාස ත්‍රිත්වය නම් මේ මිශ්‍රණයට බැබිල පංචාංගය එක්කරගැනීම වඩා හොඳය.

"අතීතයේදී සූතිකාගාරවලදී හල්දුම්මල, පැඟිරි කොළ, මදුරුතලා, අගිල් වගේ විෂබීජනාශක ද්‍රව්‍යවලින් සාදගන්නා ධූමායන භාවිතා කළා. ඉතින් මේ දේවල් අදටත් වලංගුයි. ගැබිනි මවකගේ ධූමායනයට කිසිම වෙලාවක වදකහ එකතු කරන්න එපා කියලත් කියන්න ඕනේ."

ඊට අමතරව පැඟිරි කොළ, මදුරුතලා, බෙලි කොළ, පාවට්ටා කොළ එකට තම්බා ද ධූමායනය සිදුකළ හැකිය.

ධූමායනයට අමතරව පෙරුම්කායම් කඩක් රෙදිකඩක ඔතා අතෙහි බැඳීමද විෂබීජවලින් ආරක්ෂා වීමට වඩා හොඳ ක්‍රමයක්ය.

"අනිත් වැදගත්ම දේ තමයි නිතර නිතර උගුර සේදීම. මේකට ලුණු මිශ්‍රිත මඳ උණුසුම් ජලය භාවිතා කරන්න. ඒ වගේම නිතරම මඳ උණුසුම් ජලය භාවිතා කරන්න. මඳ උණුසුම් ජලයෙන් කිසිම විදියකටවත් දරු ගැබට හානියක් වෙන්නේ නැහැ."

දීර්ඝකාලීනව පවතින ආතතිය ශරීරයේ ග්‍රන්ථිවල (HPA axis) හෝමෝන වෙනස්කර ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි.

ඒ නිසාම ගර්භනී මවගේ මානසික සුවතාවය උදෙසා නිවස තුළ හා අවට පරිසරය සාමකාමීව පවත්වා ගැනීමටත් අමතක නොකළ යුතුයි.

"වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් ප්‍රතිඵල තහවුරු කළ දේශීය ඖෂධ වර්ග ඕනෑතරම් ආයුර්වේදයේ තිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිශක්තිය අඩු මට්ටමක පවතින මව්වරුන්ට වෛද්‍ය නිර්දේශය යටතේ එවැනි ඖෂධ ලබාගන්න පුළුවන් කියන එකත් අවසාන වශයෙන් මතක් කරන්න ඕනේ."

වෛද්‍ය එම්.එස්.සජීවනී පෙරේරා
විශේෂඥතාවය -
කාන්තා රෝග හා ප්‍රසවවේදය
M.S.(Ayu), MSC Kayachikitsa, BAMS (Hons)
බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පරේයේෂණායතනය
කාන්තා රෝග හා ප්‍රසවවේදය අංශය
නාවින්න

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පූගොඩ කෙල්ලන් නිවසට එන කොල්ලන්ව වශී කරගන්නට හැදූ

බටු මාලුව සහ පුහුල් හොද්ද

කිසියම් නිවසකින් ආහාර අනුභව කරන තරුණයෙකුගේ සිත ඒ නිවසේ සිටින තරුණියක කෙරෙහි වශී කරගත හැකි වම්බටු ව්‍යංජනයක් සහ පුහුල් හොද්දක් පිළිබඳව මීට දශක කිහිපයකට පෙර මට අසන්නට ලැබිණ. ඒ පූගොඩ පෙහෙකම්හල වසා දමනතුරු හැත්තෑව දශකයේ මැද භාගයේ සිට එහි සේවය කර නැසී ගිය යක්කල, පොල්හේනේ කේ.ඒ.නෝබට් පෙරේරා මහතාගෙනි. නිවසට පැමිණෙන 'කොල්ලන්' වසඟ කරගැනීමට පූගොඩ 'කෙල්ලන්' විසින් උයාදෙනු ලබන බටු මාලුවේ සහ පුහුල් හොද්දේ කතාව පිටස්තර ප්‍රදේශවලද පැතිර ගිය බැවින් එම වශීකාරක ආහාරයේ සුලමුල සෙවීමට මම යුහුසුළු වීමි.

එතෙක් අතිශය පිටිසර සහ නොදියුණු ප්‍රදේශයක්ව පැවති දෙම්පේ ආසනයේ පූගොඩ, මුල්වරට ආලෝකමත් වූයේ 1975 එවක රජයේ ප්‍රබල අමාත්‍යවරයෙකුව සිටි ෆීලික්ස් ආර්. ඩයස් බණ්ඩාරනායක විසින් අරඹන ලද පූගොඩ පෙහෙකම්හල නිසාය. එවක එය දෙම්පේ ආසනය ඇතුළු ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ රැකියා විරහිත තරුණයන් දහස් ගණනකට රැකියා උල්පතක් විය.

ඒ අනුව එලෙස රැකියා හිමි කරගැනීමට සමත් වූ පූගොඩ පෙහෙකම්හලේ සිට කිලෝමීටර් තිහක් පමණ දුර සිටි පැමිණි තරුණයෝ තම රැකියාවේ පහසුව සඳහා පූගොඩට සමීප කපුගොඩ, ගිරිදර, උඩකණම්පැල්ල, තරාල, ඕවිටිගම, සෙනසුන්ගොඩ, මාළිඳ ඇතුළු ප්‍රදේශවල බෝඩින්කරුවන් ලෙස නතර වූහ.

පූගොඩ වශීකාරක බටු මාලුවේ සහ පුහුල් හොද්දේ කතාවට මුල පිරෙනුයේ එතැන් සිටය. ඉන්පසුව 1977 බලයට පත් රජයේ පේෂකර්ම අමාත්‍ය පදවිය කටාන ආසනය නියෝජනය කළ විජයපාල මෙන්ඩිස්ටත් නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය පදවිය බිබිලේ ආසනය නියෝජනය කළ ධර්මදාස බණ්ඩාටත් හිමිවීම තුළ එම ප්‍රදේශ නියෝජනය කළ තවත් තරුණයන් සැලකිය යුතු පිරිසක් පෙහෙකම්හලේ රැකියා ලැබ පූගොඩට සංක්‍රමණය වූහ. ඒ සෑම තරුණයෙකුම පාහේ පූගොඩට තදාසන්න ඉහත සඳහන් ප්‍රදේශවල වූ නිවාසවල නතර වූ අතර, එම සම්පූර්ණ බෝඩින්කරුවන් පිරිස දහස් ගණනක් වන්නට ඇත.

මෙලෙස තම නිවෙස්වල පිට පළාත්වල තරුණයන් බෝඩින් කරගත් පූගොඩ අවට වැසියන්ගේ ආර්ථිකයද මඳක් ඉහළ නැංවුණු බව රහසක් නොවේ.

මෙසේ පිට පළාත්වල සිට පූගොඩ පෙහෙකම්හලේ රැකියාවට පැමිණ ඒ අවට නිවෙස්වල නතර වී සිටි තරුණයෙකු දෙදෙනෙකු එම නිවාසවල තරුණියක දෙදෙනෙකු විවාහ කරගැනුණු අතර මුලින් එය එතරම් ආන්දෝලනාත්මක පුවතක් නොවීය. නමුත් එක්දහස් නවසිය අසූව දශකයේ මුල භාගයේ සිට එලෙස පිට පළාත්වලින් පැමිණ පූගොඩ නිවාසවල නතර වූ තරුණයන් එම නිවාසවල තරුණියන් විවාහ කරගෙන එම නිවෙස්වලම 'බින්න බැහීමේ' රැල්ලක් පැතිර ගිය අතර, පසුකාලීනව එලෙස පූගොඩ අවට බෝඩින් නිවාස හිමි තරුණියන් විවාහ කරගන්නා පිට පළාත්වල තරුණයන්ගේ සංඛ්‍යාව සිය ගණනින් ඉහළ නැංවිණි. ඒ අනුව මට මෙම අපූරු පුවත පිළිබඳව මුල්ම හෝඩුවාව දුන් පෙරේරා මහතා කීයේ එම සෑම තරුණයෙකුම බෝඩිමේදී රස විඳින බටු මාලුවක් සහ පුහුල් හොද්දක් ගැන කී අතර උපන්තේකට එවැනි රසවත් ව්‍යංජන දෙකක රස බලා නැතැයි ද ඔවුන් නිතර උදම් අනන්නට වූ බවය. එම තරුණයන්ගේ විවාහ සහ එම ව්‍යංජන දෙක අතර කතාවට මුල එය විය.

පූගොඩ අයත් දෙම්පේ ප්‍රදේශය දිවයිනේ සෙසු බොහෝ ප්‍රදේශවලට සාපේක්ෂව ගුප්ත විශ්වාස බහුල ලෙස පැතිර පවතින ප්‍රදේශයකි. බලි, තොවිල්, ශාන්තිකර්ම ආදී යාතුකර්ම නිතර සිදුකෙරෙන එම ප්‍රදේශයේ ආරූඪයෙන් හෝ මළවුන් ගෙන්වා ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථාන සේම අංජනම් නිමිති බලන ස්ථානද සැලකිය යුතු ගණනක් තිබේ. එමෙන්ම වම්බටු කෙසේ වෙත්ත පුහුල් යනු ඇස්වහ, කටවහ ඇතුළු වස්දෙස් නිවාරණය සඳහා යොදාගන්නා ගුප්ත බලයක් ඇතැයි විශ්වාස කෙරෙන බෝග වර්ගයකි. මෙම වශීකාරක ව්‍යංජන දෙකේ කතාව අප රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවල පැතිර යන්නට එය ද හේතු වන්නට ඇත.

"මගේ ගම මාතලේ, මට පූගොඩ පෙහෙකම්හලේ රස්සාව ලැබුණේ 1979 අවුරුද්දේ. එතකොට මගේ වයස අවුරුදු විසි හතරයි. මම පූගොඩ ඇවිත් ඉස්සරවෙලාම නතර වුණේ ගිරිදර. ඒ කාලෙ මම පඩි සල්ලි එකතු කරලා කැසට් ප්ලේයර් එකක් ගත්තා. ඒකෙන් මොහිදීන් බෙග්, සුජාතා අත්තනායක, ජෝතිපාල වගේ ජනප්‍රිය ගායක ගායිකාවන්ගේ සින්දු අහන්න තමයි මුලදීම ඒ බෝඩිමේ ගෑනු ළමයා මගේ කාමරේට ආවේ. කොහොමහරි එයාගේ දෙමව්පියොත් අපේ මේ සම්බන්ධෙ ඒ විදිහට තියෙන්න ඉඩ දෙන්න බෑ කියලා අපි දෙන්නට බඳින්න කිව්වා. ඒ හින්ද අපිත් 1981 අවුරුද්දේ බැන්ද."

මෙම බටු මාලුවේ සහ පුහුල් හොද්දේ කතාවට වඩා යථාර්ථයට සමීප වෙනත් හේතුවක් ඉදිරිපත් කළ ගිරිදර ආර්.එම්.පී.රත්නායක මහතා කීය. මේ වනවිට සිව් දරු පියෙකු වන ඔහු මුණුපුරු මිණිපිරියන් හත්දෙනෙක්ගේ මුත්තණුවෙකි.

"මම දන්න විදිහට ඔය බටු මාලුවයි, පුහුල් හොද්දයි හොඳටම හදන්න දන්නේ පූගොඩ තරාල සෙනසුන්ගොඩ පැත්තේ. ඉස්සර ඒ පල්ලියේ මංගල්ලෙට ගියාම මාත් ඔය බටු මාලුවයි, පුහුල් හොද්දයි කාලා තියෙනවා. ඇත්තෙන්ම කියනවා නම් ඒ මිනිස්සු ඒවා හදන විදිහට බත් කන්න මස්, මාළු, කරවල මුකුත්ම ඕනේ නෑ. ඒ හැම රසයක්ම ඒ ව්‍යංජන දෙකේ තියෙනවා."

මෙම වශීකාරක ව්‍යංජන දෙක පිළිබඳව වැඩිදුර කරුණු විමසීමේදී මට හමුවූ පූගොඩ, උඩකණම්පැල්ලේ පදිංචි අසූ හැවිරිදි එම්.විලියම් මහතා කීය. එබැවින් මම එම වශීකාරක ව්‍යංජන දෙකේ 'තිඹිරිගෙය' විය හැකි පූගොඩ, තරාල බලා පිටත් වීමි.

පූගොඩ, තරාල යනු පාරම්පරික කතෝලික බහුතරයකින් යුතු ගම්වරයකි. එහි කිතුණුවන්ගේ ආගමික ඉතිහාසය 1662 වසරේ ජුසේ වාස් පියතුමන්ගේ සීතාවකපුර ගමන තෙක් අතීතයට දිව යන බවක් කියනු ලැබේ. දැනට එහි ඇති ප්‍රධාන පූජනීය ස්ථානය වන පූගොඩ තරාලේ සිරිකුරුස දේවස්ථානය 1903 වසරේ ඉදිකරන ලද්දකි.

නමුදු පූගොඩ තරාලේ වියපත් ගැමි කතුන් කිහිපදෙනෙකුගෙන් එම බටු මාලුවේ සහ පුහුල් හොද්දේ වට්ටෝරුව පිළිබඳව විමසූ විට ඔවුන් පවසා සිටියේ 'එක එක විදිහට හදන්න පුළුවන්' ආදී පැහැදිලි එල්ලයක් නොමැති පිළිතුරුය. එබැවින් මම දක්ෂතම කෝකියෙකු වශයෙන් දිගුකලක් එම ප්‍රදේශයේ කීර්ති නාමයක් දිනාගෙන සිටි අසූ හැවිරිදි උඩකණම්පැල්ලේ ජෝන් පීටර් මහතා හමුවීමි.

"ඉස්සර මේ පළාත්වල මඟුල් ගෙයක්, දානයක්, දේව දානයක්, පල්ලියේ මංගල්‍යය වගේ මිනිස්සු එකතු වෙන ඕනෙම තැනකදී ඔය ව්‍යංජන දෙක වරදින්නෙම නැහැ. ඔය වම්බටු ව්‍යංජනය කීප විදිහකටම හදන්න පුළුවන්. ඒකට එක්කරන කුළුබඩුවල හැටියට ඒකේ පාට වගේම රසයත් වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. ඉස්සර මෙහේ මිනිස්සු පිට පළාත්වල මිනිස්සු කෑමකට එනකොට වම්බටු මාලුව දෙවිදිහකට හදලා මේසෙට තියනවා. එතකොට ඒ අයට පුදුමයි ඒ දෙකම වම්බටු කිව්වම. ඒ වම්බටු මාලුවට අඹ අඹරලා හදන පුහුල් හොද්ද තමයි හරියටම ගැලපෙන්නේ." ජෝන් පීටර් මහතා කීය.

ඔහු වැඩිදුරටත් කී අන්දමට අතීතයේ පූගොඩ තරාල ප්‍රදේශයට ආවේණිකව තිබූ එම රසවත් ව්‍යංජන දෙක පාරම්පරික කතෝලික ගැමි සංස්කෘතික උරුමයකි.

"ඉස්සර මේ ගඟ දෙපැත්තේ වැවුණු කොරටු බෝගවලින් වැඩිපුරම දකින්න තිබුණේ වම්බටුයි, පුහුලුයි තමයි. කොටින්ම ඒවාට මිලක් නැහැ. ඕනෙම කෙනෙකුගේ කොටුවකින් අහන්නේ නැතුව වුණත් ඒවා කඩාගත්තට කවුරුවත් දෙස් කිව්වේ නැහැ. නමුත් අද වෙනකොට මේ ගම්වල මිනිස්සුත් එළවළු ගන්න කඩපොළට යනවා. මේ ගඟ දෙපැත්තේ තිබුණු වැලි, රොන්මඩ, මැටි මිශ්‍ර පස අද හෝද පාළුවෙලා ගිහින්. ඒ මදිවට ගඟ දෙපැත්තම බිල්ඩින් හැදෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ හේතු හින්ද තමයි අද බටු මාලුව, පුහුල් හොද්ද වගේ පාරම්පරික ආහාර මේ පැතිවලින් නැත්තටම නැතිවෙලා ගිහින් බෝංචි, කැරට්, ලීක්ස්, බීට්රූට්වලට මේ පැතිවල අලුත් පරම්පරාවත් හුරුවෙලා තියෙන්නේ."

මා හා එලෙස අදහස් දැක්වූ ජෝන් පීටර් මහතා අවසන් වරට කියා සිටියේ ජනතාව අතර පැතිර තිබූ ඒ බටු මාලුවේ සහ පුහුල් හොද්දේ ඇති ඉනා බලය පිළිබඳ කතාව කිසිදු පදනමකින් තොර කතාවක් බවය.

"මේ පැත්තේ ඔය බටු මාලුවයි පුහුල් හොද්දයි රසට හැදුවට මොකද මේ පළාතේ කිසිම කෙනෙක් ඕවා පිළිගන්නේ නැහැ. මොකද දෙවියන් වහන්සේ ගැන විශ්වාසය කඩවෙන ඔය වගේ එක එක දේවල් පිළිගන්න එපා කියලා අපිට බයිබලයෙන්ම කියලා දීලා තියෙනවා." ජෝන් පීටර් මහතා කීය.

මොහිදීන් බෙග්, සුජාතා අත්තනායක, ජෝතිපාල වගේ ජනප්‍රිය ගායක ගායිකාවන්ගේ සින්දු අහන්න තමයි මුලදීම ඒ ගෑනු ළමයා මගේ කාමරේට ආවේ

මාත් ඔය බටු මාලුවයි, පුහුල් හොද්දයි කාලා තියෙනවා. ඇත්තෙන්ම කියනවා නම් ඒ මිනිස්සු ඒවා හදන විදිහට බත් කන්න මස්, මාළු, කරවල මුකුත්ම ඕනේ නෑ. ඒ හැම රසයක්ම ඒ ව්‍යංජන දෙකේ තියෙනවා

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

යන යන තැන ගෙන යන
සුපිරිම ඉන්ටර්නෙට් නම් sltgo
Prepaid සඳහා
රුපියල් 70/- ට පැයක්
රුපියල් 250/- ට එක දවසක්
රුපියල් 1,200/- ට දවස් 7ක්
ඔබේ සබඳතාවය කුමක් වුවත් SLTGO WiFi ඇති ඕනෙ තැනක, ඕනෑම වෙලාවක අන්ලිමිටඩ් ඩේටා.
Postpaid සඳහා
ඔබේ නිවසේ SLT-MOBITEL පැකේජයේ ඩේටා, භාවිත කළ හැක.
SLTGO App එක අදම Download කරගන්න!
SLTGO Global Community එකට Connect වෙන්න.
ලොව පුරා Hotspots මිලියන 23ක් සමඟින් දිවයින පුරා Hotspots මිලියනයක් දක්වා.
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play
*කොන්දේසි සහිතයි.
SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව
www.sltmobitel.lk

මොරටු වැල්ලෙන් ජීවිතේ පටන්ගත්ත මං

අද මෙතන ඉන්නේ හිතේ හයිය නිසා

බොක්සිං ක්‍රීඩිකා සංජීවනී කුරේ

ඒ වෙද්දි මම ජීවත් වුණේ මහ මුහුදේ පාවෙන කොට කැල්ලක් වගේ

“එදා මොරටු වැල්ලේ ගල් බන්ට් එක උඩ ලෑලි ගෙදරක ජීවත් වුණ මගේ නම අද වෙනකොට මුළු ජාත්‍යන්තරයක් අඳුරනවා.”

මොරටුව ප්‍රදේශයේ ජීවත්වෙන සජීවනී කුරේ, මේ වනවිට ශ්‍රී ලංකා ගුවන්හමුදා බොක්සිං සංචිතයේ නිත්‍ය සාමාජිකාවක් ලෙසින් මෙරට මෙන්ම ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩාලෝලීන්ගේද ආදරය දිනාගෙන ඇත. තවමත් 31 හැවිරිදි සජීවනී ඇගේ අතීතය සිහිපත් කළේ මෙසේය.

“මං පුංචි කාලේ අපි ජීවත් වුණේ වැල්ලෙ ලෑලි ගෙදරක. කෙල්ලෙක් වුණාට මට ඇඳුමක් මාරු කරගන්න කාමරයක්වත්, පාවිච්චි කරන්න වැසිකිළියක්වත් තිබුණෙ නෑ. අම්මා ගෙවල් ගානේ දැලි වළං හේදුවා. තාත්තා ස්වීප් ටිකට් වික්කා. මොනවා කරලා හරි ඒ දෙන්නම උත්සාහ කරේ මට හොඳට උගන්නලා හොඳ තැනකට ගේන්න. ඒත් ටික දවසක් යද්දි මගේ ඉස්කෝලේ ළඟට ආපු අම්මලා තාත්තලා මට කිව්වා මාව අරන් හදාගත්ත ළමයෙක් කියලා.”

එය දරුවෙකුගේ ජීවිතේ අසන්නට ලැබෙන දුක්බරම කතාවක් බව අප කාටත් තේරුම් ගැනීම අපහසු නැත. ඒ කුමක් වුවද ඇය කිසිම දිනක හැදූ මවගෙන්, වැදූ මව ගැන අසන්නට ගියේ නැත. තමන්ගේ ජාතකයේ සැබෑ අයිතිකරුවන් කවුරුදැයි ඇය අදටත් දන්නේ නැත.

“ඔහොම ඉද්දි 2004 සුනාමියට අපිට තිබුණ ලෑලි ගේත් මුහුදට ගහගෙන ගියා. ඊටපස්සෙ අපි මොරටුව විල්වරාව වත්තේ තාවකාලික පැලක් අටවගෙන ජීවත් වුණා. මොනවා නැති වුණත් අම්මයි තාත්තයි ළඟ ඉන්නවානෙ කියලා හිතාගෙන හිටපු මට 2007 දී අම්මවත් නැති වුණා.”

ඒ හදිසියේම ඇති වූ හෘදයාබාධයකින් ඇගේ මව මියයාමත් සමඟය. මවගේ අභිමීවීමෙන් වැඩි කලක් යන්නට මත්තෙන්ම ඇගේ අධ්‍යාපන කටයුතුද අතරමග නැවතී ගියේ නැතිබැරිකම් නිසාමය.

දින දෙකකට සැරයක් හෝ කුස්සියේ බත් හැලිය ඉදුනේ තාත්තා ස්වීප් කූඩුවෙන් ඉපයූ සොච්චමකිනි.

“ඒ වෙද්දි මම ජීවත් වුණේ මහ මුහුදේ පාවෙන කොට කෑල්ලක් වගේ. තාත්තා උදේට ගිහාම රෑට රෑ වෙලා තමයි කීයක් හරි හොයන් අවේ.”

ආදරය, රැකවරණ අහිමිව කුසගින්නේ පැල් කොටයක් මැද තනිව සිටි සජීවනීගේ ජීවිතයට ජගත්ගේ හෙවනැල්ල වැටෙන්නට පටන් ගත්තේ ඒ කාලයේදීමය.

ඒ ඇගේ දුරකතනයට වැරදීමකින් ආ නන්නාඳුනන දුරකතන ඇතුමක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

“ජගත් මුලතිව් ඉඳලා කොළඹ ඇවිත් මේසන් වැඩ කරපු කෙනෙක්. එයත් එක්ක මම මාස 6ක් විතර යාළුවෙලා හිටියා. ඊටපස්සෙ මං එයාව හම්බෙන්න යද්දි ටිකක් පරක්කු වෙලා ආවා කියලා එයා මට මහපාරෙදි හොඳටම ගැහුවා. එතනින් එහාට මම ඒ සම්බන්ධෙ නවත්තලා දැම්මා.”

ඇය කියන්නේ වේදනාවෙනි. එහෙත් දෛවෝපගත ලෙස පතාගෙන එන කරුම ඔතාගෙනම යන ජීවිත මේ සමාජය තුළ ඕනෑතරම් අපට හමුවී ඇත. සජීවනීටද එය එසේම විය.

“ටික දවසක් යද්දි ජගත්ගෙ ඇඟ පණ නැතිවෙන ලෙඩක් හැදුනා. එයා මට අඬලා කිව්වා එයාව මුලතිව්වලට ගිහින් ඇරලවන්න කියලා.”

පසුව ජගත් සමඟ මුලතිව් යාමට පමණක් අහල පහලින් අතමාරුවක් කරගත් සජීවනීට ආපිට පැමිණීමට මුදල් අවශ්‍ය බව සිතීමට තරම් දුර දක්නා නුවණක් නොවීය. ඒ වනවිටත් ඇය දහඅට හැවිරිදි ළාබාල දැරිවියක් වීම ඊට හේතුව විය හැකිය.

ජගත්ලාගේ පවුල මෙන්ම අහල පහල අයවලුන් පවා සිටියේ දුප්පත්කම පතුලට කිඳාබැසගෙනය. එනිසාවෙන්ම කෙතරම් උත්සාහ කළද නැවත කොළඹට ඒමට රුපියල් දහක් සොයා ගැනීමට ඇයට නොහැකි විය.

පසුව අහම්බයෙන් වුවද එක වහලක් යටට සේන්දු වීම නිසා ඔවුන්ගේ ප්‍රේමය නැවත දළු ලා වැඩෙන්නට විය. එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය වූයේ සජීවනී ගැබ්ගැනීමය. පසුව පෙරළුණු පිටට පාරු ගානවා හැරෙන්නට ඇයට වෙන කළ හැකි යමක් නොවීය. කල්යත්ම දියණියගේ කුසගින්න බලා සිටීමට නොහැකි වූ සජීවනී ගඩොල් කැපීමටත්, හේන් ගොවිතැන් කිරීමටත් ගියාය. එහෙත් ජගත් තුළ ඒ උත්සාහය නොවීය. ඒ සියල්ලක්ම මැද තම සැමියා වෙනත් කාන්තාවන් ඇසුරු කරන බව කනින් කොනින් සජීවනීගේ කන වැකෙන්නට ගත්තේ ඔය කාලේදීමය.

“දවසක් මම ගඩොල් කපලා එද්දී ජගත් තවත් ගෑනු කෙනෙක් එක්ක ගේ ඇතුළෙ ඉන්නවා මගෙ ඇස් දෙකටම දැක්කා.”

එතෙක් කල්ම දරාගෙන සිටි ඇගේ ඉවසීම පුපුරා ගියාය. තමන් සන්තකයටම තිබූ ඇඳුම් දෙක තුනක් පමණක් ඔතාගෙන පාරට බැසගත් ඇය කෙලින්ම ගියේ නිතරම ගිය ආව ප්‍රදේශයේ දේවස්ථානය වෙතය. ඒ අන් කිසිවක් නිසා නොව කොළඹ පැමිණීමට බස් ගාස්තුව ඉල්ලා ගැනීමටය.

“මම කොළඹට ආවේ දුවව මුලතිව්වලම දාලා. මොකද කොළඹ ආවට මට යන්න එන්න තැනක් තිබුණෙ නැති නිසා. තාත්තාවත් දාලා මං මුලතිව් ගියා නිසා අඩුතරමේ එයාවත් ඉන්නෙ කොහෙද කියලා හොයාගන්න විදිහක් මට තිබ්බේ නැහැ. අන්තිමට මම යාළුවෙකුගෙ ගෙදර නැවතිලා මාස් එකේ අත් උදව්කාරිනියක් විදිහට වැඩට ගියා. ටික දවසක් යද්දි ඒකෙ කාර්ය මණ්ඩලය මගෙන් ඇහුවා බොක්සිං ගහන්න ආස නැද්ද කියලා. ඒත් ඒ වෙද්දි මං බොක්සිං කියන්නෙ මොනවද කියලවත් දැනගෙන හිටියෙ නෑ.”

පසුව ක්‍රීඩාවට තිබූ ඇල්ම නිසාම 2012 වසරේ සිට මාස් ආයතනයේම බොක්සිං පුහුණුවීම්වල නිරත වුණ ඇය 2014 වසරේ ජාතික බොක්සිං ශූරතාවලියේදී රන් පදක්කම් දිනා ගැනීමට සමත් වූවාය. පසුව ඒත් සමඟම පැවති ශ්‍රී ලංකා සිංගප්පූරු සුහදතා බොක්සිං තරඟාවලියේද රන් පදක්කම දිනූ සජීවනී ශ්‍රී ලංකා ජාතික බොක්සිං සංචිතයට තේරීපත් වූයේ 2014 වසරේදීය. පසුව එහි කිලෝ ග්‍රෑම් 54 බර පන්තිය නියෝජනය කරමින් තරඟ වදිමින් සිටි සජීවනීට ශ්‍රී ලංකා ගුවන් හමුදා බොක්සිං සංචිතයෙන් ඇරයුම් ලැබෙන්නේ 2015 වසරේදීය.

ඒ වෙද්දි මං බොක්සිං කියන්නෙ මොනවද කියලවත් දැනගෙන හිටියෙ නෑ

“මම මුලින්ම ගුවන් හමුදාවට බැඳුනේ නිත්‍ය නොවන බොක්සිං ක්‍රීඩිකාවක් විදිහට. පස්සෙ අවුරුද්දක පුහුණුවකින් පස්සෙ 2016දී එයාලා මව නිත්‍ය සාමාජිකාවක් විදිහට බඳවාගත්තා. එතන ඉඳලා 2019 වෙනකන්ම ශ්‍රී ලංකා ජාතික බොක්සිං ශූරතාවලියේදී කිලෝ ග්‍රෑම් 54 බර පන්තියේ රන් පදක්කම දිනාගත්තෙ මම.”

මේ වනවිටත් ඉන්දුනීසියාව, තායිලන්තය, චීනය, නේපාලය වැනි රටවල් රැසකදීම බොක්සිං ජයග්‍රහණය අත්කරගෙන ඇති ඇගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව 2024 ශ්‍රී ලංකාව වෙනුවෙන් ඔලිම්පික් නියෝජනය කර රන් පදක්කම රැගෙන ඒමයි.

“මේ හැමදෙයක් අතරේම මම මගේ දුවටත් හොඳ අනාගතයක් හදන්න මහන්සි වෙනවා. මටම කියලා ලස්සන ගෙයක් දෙරක් හදාගන්න මහන්සි වෙනවා. මොරටු වැල්ලෙන් ජීවිතේ පටන්ගත්ත මං අද වෙනකොට හිතේ හයියෙන් සාර්ථක ගමනක් ආපු සතුට මට තියෙනවා.”

ලිහිණි මධුෂිකා
තොරතුරු සැපයීම - දර්ශාන් කානිල්

පසුගිය සතියේ වොෂින් මැෂින් දිනූ ජයග්‍රාහිකාව

රුවනි දිල්රුක්ෂි
මාතර

සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දඟකාර සිඟිත්තන්ගේ සහ හැඩකාර දූ පුතුන්ගේ කිළිටි ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දෑත් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රිය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් තිළිණ කිරීමේ ක්‍රියාන්විතය.

ධරණී පුවත්පතේ සතිපතා පළවන **BUBBLE** වොෂින් **FIESTA** කූපනය පුරවා, පැකැට්ටුවේ ඉදිරිපස ඇති **BUBBLE** ලාංඡනය කපා පහත සඳහන් ලිපිනයට එවන්න:

BUBBLE වොෂින් **FIESTA**
ධරණී පුවත්පත, ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පුද්ගලික) සමාගම
තැ.පෙ. 2310, කොළඹ.
(මෙම දීමනාව සැප්තැම්බර් 29 දක්වා පමණයි. කොන්දේසි අදාළයි)

ධරණී
සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

Bubble
මව් දැනට සෙනෙහසින්

db
ESTD. 1848
DARLEY BUTLER

කොරෝනාවෙන් බේරීමට පැළඳිය යුතු හොඳම මුහුණු ආවරණය ගැන ඔබ දැනුවත්ද?

කොරෝනා වයිරසය මේ වන විට ලෝකයක් අඩපණ කර අවසන්ය. ඒ විතරක් නොව අලි මදිවාට කොටි කියන්නාක් මෙන් දැන් ඩෙල්ටා, ලැම්ඩා වශයෙන් තවත් භයානක වයිරසද හමු වී ඇත. එහෙත් මෙම වයිරසවල නිධාන කතාව සොයා ගැනීමට අදටත් පර්යේෂකයන් අසමත්ය. ඒ නිසා දැන් අපට සිදුව ඇත්තේ අපත්, රටත් ආරක්ෂා වන අයුරින් තම තමන්ගේ ආරක්ෂාවන් තනිව සලසා ගැනීමටය.

ඒ සඳහා අනුගහමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද රැසක්ද මේ වන විට සෞඛ්‍ය අංශ මගින් හඳුන්වා දී ඇත. ඒ අතරින් ප්‍රමුඛත්වයක් ගනු ලබන්නේ මුහුණු ආවරණ පැලඳීමය. එහෙත් එය ආවට ගියාට කළ යුත්තක් නොවන අතර, ඔබ පලඳින මුහුණු ආවරණ සියයට සියයක්ම සෞඛ්‍ය

ආරක්ෂිත එකක් විය යුතුය. අහිතකර අතුරු ආබාධවලින් තොර එකක් විය යුතුය. 99.9% ක් වයිරස සහ බැක්ටීරියා නසන බවට පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ දීර්ඝකාලීන පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම්වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිර්මාණය වූ "Respirone Nano Av 99 Face Mask" ලොව හොඳම මුහුණු ආවරණයක් ලෙස ඔබට විශ්වාසයෙන් භාවිත කළ හැකිය. මේ ඒ පිළිබඳ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂණ කණ්ඩායම් නායක, රසායනික වෛද්‍ය සහ නැනෝ තාක්ෂණ අංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය ගාමිණී රාජපක්ෂ මහතා සහ එම විශ්වවිද්‍යාලයේ "BLIITTO" ව්‍යාපාර සම්බන්ධීකරණ ඒකකයේ අධ්‍යක්ෂ සහ පරිගණක හා සංඛ්‍යාත විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය රොෂාන් දර්ශන මහතා සමග කළ සංවාද සටහනකි.

කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට පැළඳිය යුතු සුරක්ෂිතම මුහුණු ආවරණය ඔබ තෝරාගත්තා ද...?

කොවිඩ් 19 වසංගතයේ අති බිහිසුණුම කාල පරිච්ඡේදය අප මේ වන විට පසුකරමින් සිටින බව ඔබට අමුතුවෙන් සිහිකළ යුතු නැත. තව දුරටත් ඔබගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව ඔබ සතු එකම සහ ප්‍රථම යුතුකම බව ගෙවෙන සෑම තත්පරයකදීම සිහිපත් කිරීම අතිශය වැදගත් වේ. ඒ අනුව නිවසින් පිටවන සෑම අවස්ථාවකදීම මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටීම ඔබ අත්‍යවශ්‍යයෙන් කළ යුත්තකි. කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට ඔබ පළඳින මුහුණු ආවරණය සැබවින්ම ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරන බව ඔබට විශ්වාසයෙන් කිව හැකිද? පිළිතුර නම් ඔබ 100%ක් සුරක්ෂිත නැත. මුහුණු ආවරණයක් තෝරා ගැනීමට පෙර ඔබ එහි ගුණාත්මක බව පිළිබඳ දහස්වරක් සිතිය යුතුය. කිසිඳු අහිතකර අතුරු ආබාධ හෝ සෞඛ්‍යයට හානිකර බලපෑමක් ඇති නොවන, 99.9%ක් වෛරස සහ බැක්ටීරියා නාශක, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ දීර්ඝකාලීන පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම්වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස නිර්මාණය වූ RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask ලොව හොඳම මුහුණු ආවරණය වශයෙන් ඔබට විශ්වාසයෙන් භාවිත කළ හැකිය. මේ ඒ පිළිබඳව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ නායක, රසායනික විද්‍යා සහ නැනෝ තාක්ෂණ අංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය ගාමිණී රාජපක්ෂ මහතා සහ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ BLIITTO ව්‍යාපාර සම්බන්ධීකරණ ඒකකයේ අධ්‍යක්ෂක සහ පරිගණක හා සංඛ්‍යාන විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය රොෂාන් දර්ශන යාපා මහතා සමඟ සිදුකළ කතාබහකි.

❖ **මෙවැනි මුහුණු ආවරණයක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබ ප්‍රමුඛ කණ්ඩායම තීරණය කළේ ඇයි?**

ඔව් ඇත්තටම, 2020 වසරේ මාර්තු මාසයේදී මෙරට පළමු කොවිඩ් රෝගියා වාර්තා වූ පසු කොවිඩ් වෛරසය කියන්නේ කුමන ආකාරයේ වෛරස තත්ත්වයක්ද යන්න හඳුනා ගැනීමත් සමඟ පුද්ගල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම සඳහා මුහුණු ආවරණයක් පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය වන බවට සෞඛ්‍ය අංශ මඟින් උපදෙස් ලබා දී තිබුණා. ඒ අනුව සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව ඉතා හොඳින් තහවුරු වන මුහුණු ආවරණයක් ඒ වන විට නිෂ්පාදනය කර නොතිබූ නිසා කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා විය හැකි වඩාත්

සුදුසු මුහුණු ආවරණයක් නිර්මාණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව අප තුළ ඇතිවුණා. මේ වන විට භාවිතයේ පවතින බොහොමයක් මුහුණු ආවරණ නිෂ්පාදනය කරන්නේ පොලිප්‍රොප්ලින්වලින්.

ඒවගේම අප වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගෙන භාවිත කරනු ලබන මුහුණු ආවරණ භාවිත කළ හැක්කේ එක්වරක් පමණයි. අනෙක් අතට අපි එම මුහුණු ආවරණ එක්වරක් පමණක් භාවිත කිරීමෙන් පසු පරිසරයට මුදා හැරීම සිදු කරනවා.

අපි ජීවත්වන ලෝකයේ ජනගහනය බිලියන 7.5ක් පමණ වන අතර එසේ බලන කල දිනකට මුහුණු ආවරණ අවම වශයෙන් බිලියන 7.5ක් පමණ පරිසරයට මුදා හැරීම සිදුවෙනවා. එය පාරිසරික වශයෙන් ප්‍රබල අභියෝගයක්. ඒ අනුව මෙම ගැටලු සියල්ලටම වඩාත් යෝග්‍ය විසඳුමක් සොයමින් එක්වරක් නොව අවම වශයෙන් මාසයක් පමණ භාවිත කළ හැකි වඩාත් ආරක්ෂාකාරී සහ භාවිත කොට පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් පසුව ඉතා කෙටි කාලයකදී දිරාපත් වන ආකාරයේ මුහුණු ආවරණයක් නිෂ්පාදනය කිරීමට අප විශ්වවිද්‍යාලය

පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම් ආරම්භ කළා. ඒ පර්යේෂණ ගණනාවේම ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask නිර්මාණය කිරීමට අප කටයුතු කළා.

❖ **මේ වෙද්දී නොයෙකුත් මුහුණු ආවරණ වෙළෙඳපොළට ඇවිත් තියෙනවා... RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask මේ සියල්ලටම වඩා ඉදිරියෙන් ඉන්න හේතුව මොකක්ද?**

ඔව් ඇත්තෙන්ම වඩාත් විශේෂිතයි. එයට හේතු රැසක් පවතිනවා. ඉන් එකක් නම් මුහුණ ආවරණය සකස් කිරීම සඳහා පරිසර හිතකාමී අමුද්‍රව්‍යයක් වන කපු රෙදි යොදා ගැනීම. විශේෂයෙන්ම කපු රෙදිවලින් නිෂ්පාදිත මුහුණු ආවරණයක් දවසේ කොපමණ වේලාවක් පැළඳ සිටියත් කිසිඳු අපහසුතාවක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. එමෙන්ම මීට පෙර සිටම අප විවිධ රෙදි වර්ග පිළිබඳ විවිධ ආකාරයේ රසායනාගාර පර්යේෂණ හා අත්හදා බැලීම් සිදුකර තිබුණා. නිදර්ශනයක් වශයෙන් රෙදිවල බූල් පිපීම වැළැක්විය හැකි ක්‍රම පිළිබඳ සිදුකළ විවිධ පර්යේෂණ දැක්විය හැකියි. ඒ අනුව මුහුණු ආවරණය සඳහා කපුරෙදි භාවිතයට ගැනීම සඳහා යොමුවීමට එම පූර්ව පර්යේෂණද වඩාත් උපකාරී වුණා.

ඒ අනුව කපුරෙදි උපයෝගී කර ගනිමින් මාසයක් වැනි කාලයක් භාවිත කළ හැකි මෙන්ම ඉතා කෙටි කාලයකදී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මඟින් ජීර්ණය වන පරිසර හිතකාමී මුහුණු ආවරණයක් වශයෙන් මෙම මුහුණු ආවරණය නිර්මාණය කිරීමට අපිට හැකියාව ලැබුණා. එමෙන්ම මෙම මුහුණු ආවරණය මිනිස් සමට හිතකරද? විෂ වීමක් සිදුවිය හැකිද? වකගඩු හෝ අක්මාවට අහිතකර බලපෑම්කාරී වේද? ආදී බොහෝ කරුණු කාරණා සම්බන්ධයෙන් පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය ජයන්ත රාජපක්ෂ මහතා විසින් විවිධ පර්යේෂණයන්ට ලක්කරනු ලැබුවා. එහිදී මෙම මුහුණු ආවරණය කිසිඳු ආකාරයකින් මිනිසාට අහිතකර නොවන බවට තහවුරු වුණා.
RESPIRONE NANO AV 99 මුහුණු ආවරණය විශේෂ වන තවත් කරුණක් වන්නේ ස්ථර 3ක් සහිතව නිර්මාණය කර තිබීමයි. මෙහි පිටතින් පිහිටි ස්ථරය මඟින් කිවිසුම් හෝ කැස්සකදී පිටවන කෙළ බිඳිති ඇතුළු වීම විකර්ෂණය කරමින් වළක්වනු ලබයි. විශේෂයෙන්ම ජලය, ලේ වැනි ජලීය මාධ්‍ය ඇතුළු වීම වළක්වනු ලබයි. දෙවන ස්තරය නැනෝ මීටර් 300ක ප්‍රමාණයක් දක්වා වන රසායනික බන්ධන මඟින් හිස් අවකාශ ආවරණය කරමින් සකස් කර ඇත. ඒවගේම නැනෝ මීටර් 25ක ප්‍රමාණයෙන් යුත් තරු ආකාරයේ නැනෝ අංශූ (තල) යොදා ඇති අතර මෙම නැනෝ තල ඉතාමත් තියුණුයි. එමඟින් වෛරස් බැක්ටීරියා ඉතා තියුණු ආකාරයට කපා දමමින් විනාශ කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා.

ඇල්ෆා, බීටා, ගැමා සහ ඩෙල්ටා ආදී වශයෙන් පවතින ඕනෑම වෛරස ප්‍රභේදයක් ඉතා තියුණු ලෙස විනාශ කිරීමේ හැකියාව මෙම නැනෝ තල සහිත දෙවන ස්ථරයේ පවතිනවා. තෙවන ස්ථරය නිර්මාණය කර ඇත්තේ ජලයට කැමති ජලයට

ආකර්ෂණය වන කපු ස්තරයකින්. එක් අතකින් එය මුහුණට ඉතා පහසු සහ සෞම්‍ය වන අතර අනෙක් අතට ජලයට ඇති ආකර්ෂණය නිසා අප පිටකරන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් උරාගෙන ඉක්මණින් පිටතට මුදා හරින බැවින් මෙය පැළඳ සිටීම වඩාත් පහසුයි. ඒ අනුව තෙවන ස්තරයෙන් පිටකරන වෛරස දෙවන ස්තරය මඟින් විනාශ කරන බැවින් බාහිර පරිසරයට පිටවන්නේ නැහැ. මෙම

TECHNOLOGY INVENTED & INTELLECTUAL PROPERTY OWNED BY UNIVERSITY OF PERADENIYA

ගුණාංග මුහුණු ආවරණය සතු බැවින් පිටතින් වෛරස ලබා ගැනීම මෙන්ම තමන්ගෙන් පිටවන වෛරස පිටතට දීමෙන්ද වැළකී සිටීමේ හැකියාව

මහාචාර්ය ගාමිණී රාජපක්ෂ

මහාචාර්ය රෝෂාන් දර්ශන යාපා

හිමිවෙනවා. මෙම මුහුණු ආවරණය වඩාත් සුවිශේෂී වීමට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ වෛරස සහ බැක්ටීරියා මරා දමමින් විනාශ කිරීමට ඇති හැකියාව බව විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතුයි. ඒ අනුව මේ සියල්ල පිළිබඳ වසරක පමණ කාලයක් දේශීය සහ විදේශීය වශයෙන් සිදුකළ අඛණ්ඩ අත්හදා බැලීම් සහ පර්යේෂණවල සාර්ථක මල්ඵල දැරීමක් වශයෙන් RESPIRONE NANO AV 99 face mask නිර්මාණය වුණා.

RESPIRONE NANO AV 99 මුහුණු ආවරණය මඟින් සියලුම වෛරස බැක්ටීරියා මෙන්ම යම් අවස්ථාවකදී ලේ වැනි මාධ්‍යයන් හෝ කෙළ බිඳක් ඇතුළු වීම ආදියෙන්ද ඔබට ආරක්ෂා විය හැකියි. සාමාන්‍යයෙන් කොරෝනා වෛරසය පොල්ප්‍රොප්ලින් පෘෂ්ඨයක් මත නම් දින 5ක් පමණ පවතින අතර

අපගේ මුහුණු ආවරණයේ පෘෂ්ඨය මත පවතින්නේ ඉතාම කෙටි කාලයකි. ඒවගේම ඔබ මෙම මුහුණු ආවරණය පැළඳ සිටින තාක් මුහුණු ආවරණයේ දෙවන ස්තරය මඟින් වෛරසය විනාශ කරන බැවින් කිසිඳු බිය හෝ සැක ඇතිකර ගතයුතු වන්නේ නැහැ. මෙසේ වෛරස හා බැක්ටීරියා මරා

දමමින් විනාශ කිරීමට ඇති හැකියාව පිළිබඳ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ ක්ෂුද්‍රජීවී විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය ෆසීහා නූර්දීන් විසින් සිදුකළ පර්යේෂණයක් මඟින්ද තහවුරු කරනු ලැබුවා. ඒ නිසා අද වන විට ලෝකයේ නිර්මාණය වී ඇති හොඳම විෂබීජනාශක හැකියාවක් ඇති ඉහළම ගුණාත්මක බවින් යුත් මුහුණු ආවරණය මෙය වන බව විශ්වාසයෙන් කිව හැකියි.

ඒවගේම මෙම මුහුණු ආවරණය ගිනි ගැනීමට තත්ත්පර 20 30ක් පමණ ගතවන බැවින් හදිසි අවස්ථාවකදී වුවද ඔබ වඩාත් ආරක්ෂිතයි. විශේෂයෙන්ම කලින් කී ගුණාංග නොනැසී වාර 25ක් වුවද සෝදමින් නැවත නැවත භාවිත කිරීමේ සුවිශේෂී හැකියාවද මුහුණු ආවරණය සතුව පවතිනවා. වෙනත් මුහුණු ආවරණවල නොමැති ආකාරයේ අඩුවැඩි කළ හැකි රැඳවුම් පටි මඟින් ඔබගේ මුහුණේ ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කරගත හැකියි.

❖ **RESPIRONE NANO AV 99 face mask වෙළෙඳපොළට එන්නේ විශ්වවිද්‍යාල පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵලයක් විදිහට. ඒ පිළිබඳ යමක් සඳහන් කළොත්...?**

ඇත්තෙන්ම සියලු ගුණාංග සහිත භාවිතයට වඩාත් සුදුසු මුහුණු ආවරණයක් බවට RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask සනාථ කරගත් පසුව මුහුණු ආවරණය පිළිබඳව නිපුණතා සංවර්ධන, වෘත්තීය අධ්‍යාපන සහ පර්යේෂණ හා නව නිපැයුම් රාජ්‍ය අමාත්‍යතුමිය වන වෛද්‍ය සීතා අරඹේපොල මහත්මියව අප දැනුවත් කළා. අනතුරුව එතුමිය විසින් වෙළෙඳ අමාත්‍ය ආචාර්ය බන්දුල ගුණවර්ධන මහතාට මේ පිළිබඳ දන්වා අප එතුමා සමඟ සම්බන්ධ කරවනු ලැබුවා. ආචාර්ය බන්දුල ගුණවර්ධන මැතිතුමාගේ සුවිශේෂී මැදිහත්වීම සහ සහයෝගය ඇතිව මෙම මුහුණු ආවරණය වෙළෙඳ භාණ්ඩයක් වශයෙන් වෙළෙඳපොළට ලබාදීම සඳහා නිෂ්පාදන ආයතනය (manufacture) වශයෙන් සරසවි ඉන්ඩස්ට්‍රීස් ආයතනය වෙත අප යොමුකළා. ඒ අනුව එහි කළමනාකරණ අධ්‍යක්ෂ හේමන්ත පෙරේරා මහතාගේ සම්පූර්ණ මැදිහත්වීම සහ සහයෝගය ඇතිව RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask හි වෙළෙඳපොළ නිෂ්පාදකයා බවට සරසවි ඉන්ඩස්ට්‍රීස් ආයතනය පත්වුණා. ඒවගේම මෙම මුහුණු ආවරණයෙහි පේටන්ට්

හිමිකම ඇත්තේ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ නමට වීම විශේෂයෙන් සඳහන් කිරීමට කැමැතියි. ඒ අනුව මෙම මුහුණු ආවරණය රුපියල් 200 ක් වැනි සහනදායී මුදලකට රාජ්‍ය වාණිජ විවිධ නීතිගත සංස්ථාව සහ සතොස වෙළෙඳසැල් මඟින් මිලදී ගැනීමේ හැකියාව සලසා දීමට

නෙළුම් අල මාලුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බාගෙට තම්බා සිහින්ව කපාගත් නෙළුම් අල
- පොඩියට කපාගත් ලොකු ලූනු ගෙඩි 1
- ලොකුවට කපාගත් සුදුලූනු බික් 2
- පොඩියට කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2-3
- කපාගත් තක්කාලි ගෙඩියක්
- ලොකුවට කපාගත් ලූනු මල් ටිකක්
- ලොකුවට කපාගත් සේර ගස් බාගයක්
- කරපිංචා
- රම්පේ
- කහ තේ හැඳි 1/4
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව
- කුරුඳු පොතු කෑල්ලක්
- තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් ටිකක් දමා රත්වෙන්න තියන්න.
- එයට ලොකු ලූනු, සුදුලූනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, රම්පේ, කුරුඳු පොතු දමන්න.
- කහ සහ ගම්මිරිස්ද දමා නෙලුම් අල ටිකත් එකතු කරගෙන හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- රස අනුව ලුණු එකතු කරගන්න.
- සේර සහ ලූනු මල් එකතු කරන්න.
- තක්කාලිත් දමා කලවම් කර ටික වේලාවකින් ලිපෙන් බාගන්න.

නෙළුම් අල මාලුව හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑ-න් කරන්න

මඤ්ඤොක්කා මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොඩියට කපාගෙන තම්බාගත් මඤ්ඤොක්කා
- පොඩියට කපාගත් රතුලූනු ගෙඩි 4
- පොඩියට කපාගත් සුදුලූනු බික් 3-4
- පොඩියට කපාගත් කොච්චි කරල් 4
- පොඩියට කපාගත් කුරුඳු පොතු කෑල්ලක්
- පොඩියට කපාගත් කරපිංචා ටිකක්
- ගාගත් පොල් කොප්පයක්
- කහ අවශ්‍ය පමණට
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- අබරාගත් අබ තේ හැන්දක්
- ලුණු රස අනුව
- දෙහි යුෂ

සාදාගන්නා ආකාරය

- රතුලූනු, සුදුලූනු, කරපිංචා, කොච්චි, කුරුඳු පොතු භාජනයකට දමාගන්න.
- එයට පොල්, ගම්මිරිස්, කහ, ලුණු සහ අබරාගත් අබ දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- එම මිශ්‍රණය වංගෙඩියකට දමා හොඳින් කෑලි සිටින ආකාරයට කොටාගන්න.
- භාජනයකට වතුර මේස හැඳි 4ක් පමණ එකතු කර ලිපේ තබා රත්වෙන්න හරින්න.
- එයට කොටාගත් මිශ්‍රණය දමා තැම්බෙන්න හරින්න.
- ඉන්පසු එයට මඤ්ඤොක්කා ටික එකතුකර කලවම් කරන්න.
- අවසානයේ රස අනුව දෙහි යුෂ එකතු කරගන්න.

මඤ්ඤොක්කා මැල්ලුම හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑ-න් කරන්න

ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ලක්ෂ්මී ලොරෙන්සුහේවා

රැලං පිට්ටු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- රැලං 300g
- හීනියට කපාගත් ලොකු ලූනු ගෙඩියක්
- හීනියට කපාගත් රම්පේ
- හීනියට කපාගත් කරපිංචා
- මාදුරු ඇට ස්වල්පයක්
- සිහින්ව කපාගත් වියළි මිරිස් කරල් 4
- පොඩියට කපාගත් කුරුඳු පොතු කෑල්ලක්
- අබ ඇට තේ හැඳි 1
- බිත්තරයක්
- වතුර කොප්ප 3 1/2ක් පමණ
- බටර් තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව

සාදාගන්නා ආකාරය

- රැලං ටික රන්වන් පාට වනතෙක් කබලේ බැදගන්න. (භාජනයක් ලිප තබා රැලං දමා රන්වන් පාට වනතෙක් බැදෙන්න හරින්න.)
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් දමා එයට ලොකුලූනු, රම්පේ, කරපිංචා, මිරිස් කරල්, අබ ඇට සහ කුරුඳු පොතු දගන්න.
- එය ටිකක් තෙම්පරාදු වනවිට වතුර එකතු කර රස අනුව ලුණු දමාගන්න.
- මාදුරු ඇට කිහිපයක් (නොබැදපු) එකතු කරන්න.
- බිත්තරය ගසාගෙන එකතු කරන්න.
- ඉන්පසු බැදගත් රැලං ටික එකතු කරගෙන හොඳින් කලවම් කරන්න.
- අවසානයේ ලිපෙන් බාගෙන උණුවෙන්ම කෝප්පවලට දමා තද කරගෙන කෝම්පිට්ටු ආකාරයට සකසාගන්න.

රැලං පිට්ටු හදන හැටි බලන්න මෙම **QR** කෝඩ් එක ස්කෑ-න් කරන්න

මිශ්‍ර එළවළු කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කඩල 100g
- ග්‍රීන්පීස් 100g
- රතු කඩල 100g
- කපාගත් කැරට් 100g
- කොටු හැඩයට කපාගත් කහ, රතු බෙල්පෙපර් 100g බැගින්
- කපාගත් තක්කාලි 50g
- කපාගත් රතු ලූනු 50g
- රම්පේ
- කිරි කෝප්ප 3
- ලුණු තේ හැඳි 1
- කහකුඩු තේ හැඳි 1
- තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1
- අබ ඇට තේ හැඳි 1
- මාගරින්

සාදාගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම ඇට වර්ග තම්බාගන්න.
- නොන්ස්ටික් භාජනයක් ලිප තබා මාගරින් දමා රත් කරන්න.
- අබ ඇට, රතු ලූනු, තක්කාලි, රම්පේ එකතු කරන්න.
- එයට කැරට් සහ තම්බාගත් ඇට වර්ග දමා ලුණු, කහකුඩු සහ තුනපහ කුඩු දමා කලවම් කරගන්න.
- පොල් කිරි එකතු කර කිරි පාටට කරිය පිසගන්න.
- ලිපෙන් බාගන්නට පෙර බෙල්පෙපර් එකතු කරන්න.

පොලොස් අච්චාරු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හොඳින් පැසුණු පොලොස් ගෙඩියක්
- රතු ලූනු 200g
- අමු මිරිස් 50g
- අබ ක්‍රීම් මේස හැඳි 3
- විනාකිරි මේස හැඳි 1
- ගම්මිරිස් මේස හැඳි 1/2
- සීනි මේස හැඳි 1
- තුනපහ මේස හැඳි 1/2
- මිරිස්කුඩු මේස හැඳි 1/2
- ඉඟුරු සහ සුදුලූනු මේස හැඳි 1 බැගින්
- තලාගත් සේර කැල්ලක්
- තෙල් ස්වල්පයක්
- ලුණු රස අනුව
- ගොරකා

සාදාගන්නා ආකාරය

- පොලොස් ගෙඩිය තරමක කුඩා කෑලිවලට කපා ලුණු සහ ගොරකා දමා තම්බා වතුර පෙරාගන්න.
- භාජනයකට තෙල් දමා රත්වනවිට ඉඟුරු සහ සුදුලූනු දමා බැදෙන්න හරින්න.
- එයට තලාගත් සේර කෑල්ල, අබ ක්‍රීම්, විනාකිරි, ගම්මිරිස්, සීනි, තුනපහ, මිරිස්කුඩු සහ ලුණු දමා කලවම් කරගන්න.
- රතු ලූනු ද දමා විනාඩි 5ක් පමණ තැම්බෙන්න හැර පලාගත් අමුමිරිස් දමාගන්න.
- අවසානයේ පොලොස් ටික දමා කලවම් කරගන්න.

හාල් පිටි තෝසේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල් පිටි 250g
- උඳු පිටි 100g
- ඊස්ට් තේ හැඳි 1
- වතුර කෝප්ප 3 1/2
- ලුණු රස අනුව
- තෙල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට හාල් පිටි, උඳු පිටි සහ ඊස්ට් එකට දමා මිශ්‍රකර වතුර කෝප්ප 2ක් දමා කැටි නොගැසෙන ලෙස හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ඉන්පසු එය තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් වසා පැය 3ක් පමණ කාමර උෂ්ණත්වයේ පිපෙන්න හරින්න.
- පසුව ලුණු සහ ඉතිරි වතුර දමා කලවම් කරන්න.
- තැටියක් ලිප තබා රත් වූ විට තෙල් ස්වල්පයක් ආලේප කර මිශ්‍රණයෙන් හැන්දක් දමා තැටිය පුරා විසුරුවන්න.
- එක පැත්තක් විනාඩියක් පමණ පිසගන්න.
- මිශ්‍රණය තැටියට දැමීමට පෙර සෑමවිටම තෙල් ආලේප කරන්න.

පොලොස් අච්චාරු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හොඳින් පැසුණු පොලොස් ගෙඩියක්
- රතු ලූනු 200g
- අමු මිරිස් 50g
- අබ ක්‍රීම් මේස හැඳි 3
- විනාකිරි මේස හැඳි 1
- ගම්මිරිස් මේස හැඳි 1/2
- සීනි මේස හැඳි 1
- තුනපහ මේස හැඳි 1/2
- මිරිස්කුඩු මේස හැඳි 1/2
- ඉඟුරු සහ සුදුලූනු මේස හැඳි 1 බැගින්
- තලාගත් සේර කෑල්ලක්
- තෙල් ස්වල්පයක්
- ලුණු රස අනුව
- ගොරකා

සාදාගන්නා ආකාරය

- පොලොස් ගෙඩිය තරමක කුඩා කෑලිවලට කපා ලුණු සහ ගොරකා දමා තම්බා වතුර පෙරාගන්න.
- භාජනයකට තෙල් දමා රත්වනවිට ඉඟුරු සහ සුදුලූනු දමා බැදෙන්න හරින්න.
- එයට තලාගත් සේර කෑල්ල, අබ ක්‍රීම්, විනාකිරි, ගම්මිරිස්, සීනි, තුනපහ, මිරිස්කුඩු සහ ලුණු දමා කලවම් කරගන්න.
- රතු ලූනු ද දමා විනාඩි 5ක් පමණ තැම්බෙන්න හැර පලාගත් අමුමිරිස් දමාගන්න.
- අවසානයේ පොලොස් ටික දමා කලවම් කරගන්න.

හාල් පිටි තෝසේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල් පිටි 250g
- උඳු පිටි 100g
- ඊස්ට් තේ හැඳි 1
- වතුර කෝප්ප 3 1/2
- ලුණු රස අනුව
- තෙල් ස්වල්පයක්

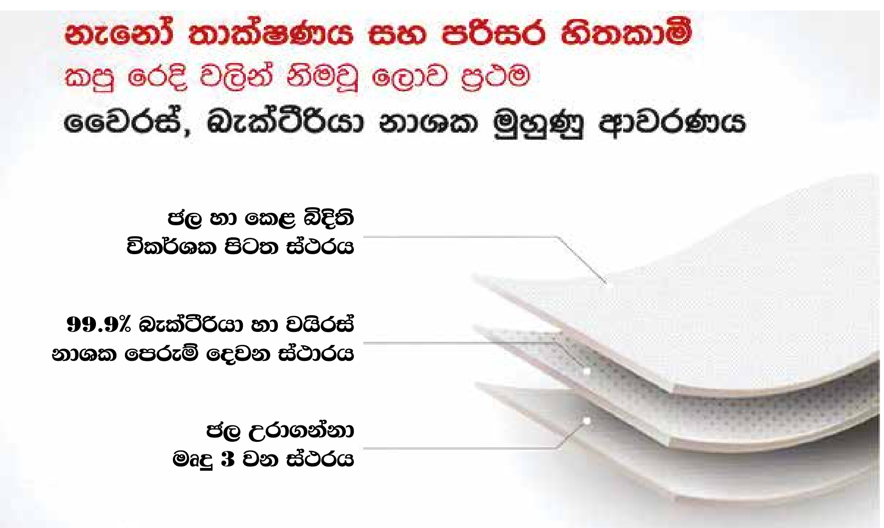
සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට හාල් පිටි, උඳු පිටි සහ ඊස්ට් එකට දමා මිශ්‍රකර වතුර කෝප්ප 2ක් දමා කැටි නොගැසෙන ලෙස හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ඉන්පසු එය තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් වසා පැය 3ක් පමණ කාමර උෂ්ණත්වයේ පිපෙන්න හරින්න.
- පසුව ලුණු සහ ඉතිරි වතුර දමා කලවම් කරන්න.
- තැටියක් ලිප තබා රත් වූ විට තෙල් ස්වල්පයක් ආලේප කර මිශ්‍රණයෙන් හැන්දක් දමා තැටිය පුරා විසුරුවන්න.
- එක පැත්තක් විනාඩියක් පමණ පිසගන්න.
- මිශ්‍රණය තැටියට දැමීමට පෙර සෑමවිටම තෙල් ආලේප කරන්න.

වෙළෙඳ අමාත්‍ය ආචාර්ය බන්දුල ගුණවර්ධන මැතිතුමාගේ මැදිහත්වීමෙන් අවස්ථාව හිමිවූ අතර සියලුම ෆාමසි මඟින්ද මිලදී ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා. ඒවගේම ඉදිරියේදී සුපිරි වෙළෙඳසැල්වලින් මිලදී ගැනීමේ අවස්ථාව උදාකර දීමටත් අප බලාපොරොත්තු වෙනවා. එමෙන්ම අදවන විට විවිධ ආයතන RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask සම්බන්ධයෙන් විවිධ පර්යේෂණ සිදුකරමින් මෙහි ගුණාත්මකභාවය තහවුරු කර තිබෙනවා. ඒ අනුව ජාත්‍යන්තර පර්යේෂණ ආයතනයක් වන BUREAU Veritas Consumer Products Services Lanka (pvt) Ltd සහ ITI වැනි ආයතන වාර්තා 13 කින්ද ඉහළ ඇගයීමට පත්ව තිබෙනවා. දේශීය වශයෙන් ඉහළ ඉල්ලුමක් නිර්මාණය කර ගැනීමටත් සමත් වී සිටින බව සතුටින් සඳහන් කරන්නට කැමැතියි.

❖ වෙළෙඳපොළේ තියෙන අනෙකුත් මුහුණු ආවරණ මෙන්ම RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask දෙකක් පැලඳීම අත්‍යවශ්‍යද?

ඇත්තෙන්ම නැහැ. අපගේ මේ මුහුණු ආවරණය නිර්මාණය කර ඇති විශේෂිත හැඩය මඟින් මුඛය සහ නාසය හොඳින් ආවරණය වෙනවා වගේම මම කලින් කී පරිදි



99.9%ක් වෛරස සහ බැක්ටීරියා විනාශ කරනවා. මෙය කපු රෙදිවලින් සකස් කළත් සාමාන්‍ය රෙදි මුහුණු ආවරණයක් නොවේ. සුවිශේෂී නැනෝ තාක්ෂණය භාවිත කරමින් ස්ථර තුනකින් සකස් කළ ඉහළ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවින් යුත් මුහුණු ආවරණයක්. මේ නිසා RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask එක් මුහුණු ආවරණයක් පමණක් පැළඳීම අතිශය ප්‍රමාණවත්.

සාකච්ඡාව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂණ කණ්ඩායමේ නායක, රසායනික විද්‍යා සහ නැනෝ තාක්ෂණ අංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය ගාමිණි රාජපක්ෂ මහතා

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය මඟින් නිර්මාණය කරනු ලැබූ RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask මුහුණු ආවරණය වෙළෙඳ භාණ්ඩයක් වශයෙන් වෙළෙඳපොළට ලබාදීම සඳහා නිෂ්පාදන ආයතනය සමඟ සියලු සම්බන්ධීකරණ කාර්යයන් ඉටු කරනු ලැබුවේ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වන ඊඛෂෂඔඔධ ව්‍යාපාර සම්බන්ධීකරණ ඒකකයෙනි. මේ ඒ පිළිබඳ සටහනකි.

❖ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ BLIITTO ව්‍යාපාර සම්බන්ධීකරණ ඒකකය ආරම්භ කරන්න හිතුවේ ඇයි...?

සාමාන්‍යයෙන් විශ්වවිද්‍යාලයක් වශයෙන් අප දකින්නේ උසස් අධ්‍යාපනය හදාරන දරුවන්ට දැනුම සහ අධ්‍යාපනය ලබාදෙන වගේම විද්වතුන් බිහිකරන ආයතනයක් විදිහටයි. තවත් පිරිස් විශ්වවිද්‍යාලයක් කියන්නේ උද්ඝෝෂණ සහ විරෝධතා සහිත තැනක් ලෙසත් හඳුන්වා දෙනවා. කෙසේවෙතත් ඇත්තෙන්ම විශ්වවිද්‍යාලයක් කියන්නේ ඒ සියල්ල පමණක් නොවෙයි. විශ්වවිද්‍යාලයක් කියන්නේ විවිධ ආකාරයේ පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම් සිදු කරනු ලබන තැනක්. නමුත් ඒ පර්යේෂණ පොතකට හෝ පුස්තකාලයකට හෝ පමණක් සීමා වන්නේ නම් එමඟින් රටක සමාජ සංවර්ධනයට හෝ ආර්ථික වර්ධනයට වන දායකත්වය අවමයි.

ඒවගේම විශ්වවිද්‍යාලයක සිදු කෙරෙන පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම් මඟින් ලබාගත් දැනුම ලෝකයට විවෘත කිරීම සඳහා අන්තර්ජාතික සඟරා ආදියෙහි පළකිරීම සිදුකරනවා. නමුත් එහිදී සිදුවන එක් කරුණක් නම් අන්තර්ජාතික භාණ්ඩ නිෂ්පාදන හා සේවා සපයන ආයතන මෙම දැනුම අවසරයකින් තොරව ලබාගෙන ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගැනීමයි. ඒ අනුව එහිදී අපට බුද්ධිමය දේපළවල අයිතිය ලබා ගැනීමේ හැකියාව අහිමි වෙනවා මෙන්ම අවසානයේදී අපගේ දැනුම වෙනත් රටවල් විසින් උකහාගෙන ඔවුන් නිෂ්පාදන සිදුකර නැවත අප රටටම ආනයනය කිරීම මඟින් අප විසින්ම එම නිෂ්පාදන මිලට ගැනීම සිදු කරනවා. එමඟින් අප රටේ ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමට අපට ඇති අවස්ථාව අහිමිවෙනවා. ඒ අනුව මේ තත්ත්වය හොඳින් හඳුනාගත් අපි විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂණ සහ නව සොයාගැනීම්වල බුද්ධිමය දේපළ පිළිබඳ අයිතිය විශ්වවිද්‍යාලය සතුකර ගැනීමේ අපේක්ෂාව ඇතිව හා එම දැනුම දේශීය සහ විදේශීය නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගනිමින් දේශීය ආර්ථිකයට ශක්තියක් වීම අරමුණු කරගෙන විශ්වවිද්‍යාලය තුළ Business Linkage Innovation Incubation and Technology Transfer Office යන ඒකකය ආරම්භ කරනු ලැබුවා.

❖ BLIITTO ඒකකයේ කාර්යභාරය ගැන යමක් සඳහන් කරමුද?

අප ප්‍රධාන වශයෙන්ම විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂණ සහ නව සොයාගැනීම්වල බුද්ධිමය දේපළ පිළිබඳ අයිතිය විශ්වවිද්‍යාලය සතුකර ගැනීම සිදුකරනවා. RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask මුහුණු ආවරණයේ වෛරස හා බැක්ටීරියා විනාශ කිරීමේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා වන පේටන්ට් බලපත්‍රය පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය සතුව පවතිනවා. ඒවගේම මෙම ඒකකය මඟින් ව්‍යාපාර අතර සම්බන්ධීකරණය ඇති කිරීම සහ විශ්වවිද්‍යාලය මඟින් සිදු කරනු ලබන පර්යේෂණ හෝ අත්හදා බැලීම්වලට අදාළ නිෂ්පාදන හා සේවා වාණිජ වශයෙන් සංවර්ධනය කිරීමට කටයුතු කරනවා. එහිදී මූල්‍යමය පහසුකම් ලබාදීමේ කටයුතු මෙන්ම ව්‍යාපාරිකයන් හෝ ආයෝජකයන් සමඟ සමබන්ධ කරවීමේ කටයුතු සිදු කරනවා. එහිදී විශ්වවිද්‍යාලයේ නව සොයා ගැනීම් පිළිබඳ ක්ෂේත්‍රයේ සිටින ව්‍යාපාරිකයන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමේ කටයුතු සඳහා මැදිහත් වෙනවා. ඒ අනුව නිෂ්පාදනය ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රය තුළ ඉදිරියට ගෙන යමින් රටෙහි ආර්ථිකය ශක්තිමත් කිරීමටත් ආයෝජන අවස්ථා වර්ධනය කිරීමටත් අප ඒකකය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

රැකියා වෙළෙඳපොළ හා නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළ පුළුල් කිරීමටත් මින් හැකියාව හිමිවෙනවා. නව නිෂ්පාදන මඟින් නව රැකියා අවස්ථා සහ නව ව්‍යාපාර අවස්ථා නිර්මාණය කිරීමටත් මාර්ගය විවර වන බවත් කිව යුතුයි. ඒවගේම ශිෂ්‍යයන් විසින් පර්යේෂණ මඟින්

යම් නිෂ්පාදනයක් පිළිබඳ අත්හදා බලන්නේ නම් ඔවුන්ට ව්‍යාපාරයක් වශයෙන් ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය උපකාර කිරීම, දැනුම සහ මූල්‍ය දායකත්වය වගේම සම්බන්ධීකරණ කටයුතු සිදු කරනවා.

මෙම ඒකකය පිහිටුවීම සඳහා ලෝක බැංකු ආධාර යටතේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය මඟින් මෙහෙයවනු ලබන AHEAD නම් ව්‍යාපෘතියක් මඟින් අපට මූල්‍ය ආධාර වගේම උපදේශනය සහ සම්බන්ධීකරණ අවස්ථා හිමිවෙනවා. ඒත් සමඟ RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask මුහුණු ආවරණය වෙළෙඳපොළට හඳුන්වා දීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කළා වගේම ඉදිරියටත් තවත් නිෂ්පාදන ගෙන ඒමටත් එමඟින් මෙරට ආර්ථිකයට ශක්තිමත් ආයෝජන මාර්ග විවරකර ගැනීමටත් අප බලාපොරොත්තු වෙනවා.

❖ RESPIRONE NANO AV 99 Face Mask වලට වෙළෙඳපොළ දායකත්වය ලබා ගැනීමට Bliitto ඒකකය කළ කාර්ය භාරය කොයි වගේද?

වෙළෙඳ අමාත්‍ය ආචාර්ය බන්දුල ගුණවර්ධන මහතා සරසවි ඉන්ඩස්ට්‍රීස් ආයතනය සමඟ අප සම්බන්ධ කිරීමෙන් අනතුරුව අදාළ ගිවිසුම්ගත කිරීම් ආදිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාර්ශ්වයෙන් නොපැකිළිව ඉතා ඉක්මණින් අප විසින් සිදුකරනු ලැබුවා. ඒවගේම කාර්යක්ෂමව, කිසිඳු ප්‍රමාදයකින් තොරව යම් ගැටලු ඇත්නම් ඒ සියල්ල ක්‍රමවත්ව විසඳා ගනිමින් කටයුතු කිරීමටත් අප බලාපොරොත්තු වෙනවා. මෙම මුහුණු ආවරණයට අමතරව අප නොබෝ දිනකින් PCR පරීක්ෂණවලට සමාන ආකාරයේ ඉතා ඉක්මණින් වඩා ක්‍රමවත්ව කොරෝනා රෝගීන් හඳුනාගත හැකි පරීක්ෂණ ක්‍රමයක් හඳුන්වා දීමටත් අපේක්ෂා කරන බව අවසාන වශයෙන් කිව යුතුයි.

❖ මෙවැනි අත්හදා බැලීම් තුළින් අප රටේ ආර්ථිකයට ලැබෙන දායකත්වය අතිමහත්... ඒ ගැන සඳහන් කළොත්?

ඔව් ඇත්තෙන්ම. අද වන විට ලංකාවේ ආර්ථිකය සම්බන්ධයෙන් විවිධ ගැටලු සහගත තත්ත්වයන් උද්ගත වී ඇති ආකාරය අපි දකිනවා. විශ්වවිද්‍යාල වැනි ආයතනවල සිදු කරනු ලබන මෙවැනි පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම් තවදුරටත් පොතකට, පුස්තකාලයකට සීමාවීමට නොදී ඒවගේම අවසරයකින් තොරව ජාත්‍යන්තර ආයතනවල නිෂ්පාදන වීමට ඉඩ නොදී ලංකාවේ අපනයන වෙළෙඳපොළ ශක්තිමත් කිරීමට යොදා ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා. විශේෂයෙන්ම මෙරට අපනයන වෙළෙඳපොළ තවදුරටත් පවතින්නේ සාම්ප්‍රදායික නිෂ්පාදන මත පමණයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඇඟලුම් අපනයනය දක්වන්න පුළුවන්. නමුත් සෙසු රටවල් මේ සාම්ප්‍රදායික දේ මත පමණක් නොසිට ඉදිරියට යන ආකාරය අපිට දකින්නට ලැබෙනවා.

විශේෂයෙන්ම පසුගිය දශක දෙකක කාලසීමාව තුළ ලෝකයේ රටවල් අපනයන නිෂ්පාදන සිදුකර ඇති ආකාරය පිළිබඳ සොයා බැලීමේදී වියට්නාමය, තායිලන්තය, චීනය වැනි රටවල් නිෂ්පාදන විශාල ප්‍රමාණයක් අලුතින් බිහිකර ගෙන තිබෙනවා. නමුත් ඒ කාලසීමාව තුළ ලංකාව සිදුකර ඇත්තේ නිෂ්පාදන සුළු ප්‍රමාණයක් පමණයි. අනෙක් අතට සෙසු දියුණු රටවල් නව තාක්ෂණය සම්බන්ධ කර ගනිමින් ඔවුන්ගේ අපනයන වෙළෙඳපොළ ශක්තිමත් කිරීමට කටයුතු කරනවා. නමුත් අප රට තව දුරටත් සාම්ප්‍රදායික දේ මත පමණක් රඳා පැවතීම නිසා තවමත් අප එකම තැන සිටින බව කිව හැකියි. නමුත් විශ්වවිද්‍යාලයක් කියන්නේ නවීන තාක්ෂණය සම්බන්ධ කර ගනිමින් අත්හදා බැලීම් සහ පර්යේෂණ සිදු කරනු ලබන ආයතනයක්. එසේනම් එවැනි පර්යේෂණ සහ අත්හදා බැලීම් මඟින් සිදුකරන නිෂ්පාදන තවදුරටත් රාමුගත වීමට අවස්ථාව නොදී අපනයන වෙළෙඳපොළට ගෙනයාමේ හැකියාව පවතිනවා. එමඟින් අප රටේ පවතින ආර්ථික බිඳවැටීම් නැවත නඟා සිටුවීමේ හැකියාව වගේම විදේශ විනිමය ළඟාකර ගැනීමේ හැකියාවත් ලබාගත හැකි බව අවසාන වශයෙන් සඳහන් කරන්නට කැමතියි.

සාකච්ඡාව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ BLIITTO ව්‍යාපාර ඒකකයේ අධ්‍යක්ෂක හා පරිගණක හා සංඛ්‍යාන විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය රොෂාන් දර්ශන යාපා මහතා.

රත්තරං දුවේ...

හිතට එකඟව ‘හොඳ’ වෙන්න බැරිනම් ලෝකෙට පේන්න හොඳ වෙලා මොකටද?

අම්මාගේ හඬින්ම අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

මොන මොන දේ හෙටට කල් දැම්මත් යහපත් මනුස්සයෙක් වෙන එකනම් එක මොහොතකටවත් කල් දාන්න එපා දෝණී

‘අම්මා මම ඊයෙ පොතක් ගන්න බුක් ෂොප් එකට ගිය වෙලාවේ මට මාර වාසියක් වුණානෙ.’

ඒ මොකක්ද දෝණී?

‘මගෙ බිල් එක හාරසිය දහයයි. මම දුන්නේ පන්සීයේ කොලයක්. බස් එකට ඇවිත් ඉතුරු බලනකොට මෙන්න බොලේ රුපියල් දහක ඉතුරු තියනවා.’

වංචාවට ගාණක්, මිම්මක්, සීමාවක් නෑ. කෙනෙක් සතයක් වංචා කළත්, කෝටියක් වංචා කළත් දෙකම එකයි

ඉතින්, ඔයා මොනවද පුතේ කළේ?

‘වෙන මොනව කරන්නද අම්මා.. දෙයියන්නට පිං දීලා රටකජු මල්ලකුත් අරන් ගෙදර ආවා.. ඔන්න ඕකට තමයි කියන්නෙ දෙන දෙයියෝ ගෙටම ගෙනත් දෙනවා කියලා අම්මා.’

හරි ශෝක් දෝණී, කවද ඉඳලද අනුන්ගෙ දුක උගස් කරලා හිනාවෙන්න ඉගෙනගත්තේ?

‘ඇ… ඒ මොකක්ද අම්මා ඒ කිව්වෙ..? ඉතින් ඒක මගේ වැරද්දක්යෑ?’

කැෂියර් එකේ ළමයා අතින් අත්වැරදීමක් වෙලා ඔයාට වැඩිපුර සල්ලි ආවා කියන්නෙ දෙයියන්ට පිං දීලා සතුටු වෙන්න තරම් දෙයක් නෙමෙයි පුතේ.

දැන් අර ඒ කඩේ වැඩකරපු දරුවා හවස කෑෂ් බැලන්ස් කරනකොට සල්ලි අඩුයි කියලා දැනගත්තම ඒ ළමයට මොනව හිතෙයිද?

මාසේ අන්තිමට ඒ දරුවාගේ පඩියෙන් තමයි ඔය ගාන අඩු වෙන්නේ.

එතකොට ඔයා හිනාවේවී රටකජු කාලා මාර වාසියක් කියලා සමරුවේ අනුන්ගේ දුකක් නෙමෙයිද?

ඔයා ලොකුවට හිතුවෙ නැති වුණාට ඒකත් එක්තරා වංචාවක් පුතේ.

‘අනේ අම්මා, මොන වංචාවක්ද අනේ… ඒක පොඩි ගානක් නෙ..’

වංචාවට ගාණක්, මිම්මක්, සීමාවක් නැහැ ළමයෝ. කෙනෙක් සතයක් වංචා කළත්, කෝටියක් වංචා කළත් දෙකම එකයි.

ලෝකෙට මම හොඳ කෙනෙක් කියලා පෙන්නන එක නෙමෙයි හපන්කම, තමන්ගේ හදවතින්ම හොඳ මනුස්සයෙක් වෙන එක දෝණී.

අසාධාරණ විදිහට වැරදි විදියට කාගෙන්වත් සතයක්වත් ගන්න හිතන්නවත් එපා පුතේ. එහෙම පුරුදු වෙච්ච පිරිස වැඩි නිසා තමයි රටක් විදිහට අපේ රටේ මේ තරම්ම හොරකම, වංචාව උතුරලා යන්නෙ..

හෙට උදේ ලෙක්චර්ස් යන ගමන් ඒ කඩේට ගිහින් වැරදිලා ආපු සල්ලි ආයෙත් ඒ ළමයටම දීලා බලන්නකො එයා මොන තරම් සතුටු වෙයිද කියලා.

ඔයා අද ඕක වාසියක් කියලා හිතලා සතුටු වුණාට වඩා ඒ කඩේ ළමයා හෙට ඔයාගේ යහපත්කම ගැන හිතලා සතුටු වෙයි දෝණී.

හොරකම, වංචාව, කපටිකම වැහි වැහැල තියන රටකට, දැන් ඕනේ යහපත්, අවංක, ගුණවත් මිනිස්සු පුතේ.

හොරකම, වංචාව, කපටිකම වැහි වැහැල තියන රටකට, දැන් ඕනේ යහපත්, අවංක, ගුණවත් මිනිස්සු පුතේ. ඔයා අයිතිවෙන්න ඕනේ අන්න ඒ ගොඩට.

‘හෙට මම ටිකක් කලින් ලෙක්චර්ස් යන්න තියෙන දවසක්. ඒ නිසා අනිද්දට ගිහින් ඒ සල්ලි ආපහු දීලා එන්නම් අම්මා.’

නෑ නෑ. මේක එහෙම කල් දන්න හොඳ වැඩක් නෙමෙයි. ඔයාට බැරිනම් මට ඒ පොත් සාප්පුවේ නම කියන්න, මම ගිහින් දෙන්නම්.

ඔයා ලේසියට හිතුවට සමහරවිට ඔය සිද්ධිය නිසා ඒ ළමයගෙ රස්සාවටත් ප්‍රශ්නයක් වෙන්න බැරි නැහැ. අනික මොකෝ වුණේ කිය කිය හිත හිත ඒ කෙනා කොයිතරම් පසුතැවෙනවා ඇතිද පුතේ.

සමහර වෙලාවට අපිට අපේ වැඩ හෙටට කල් දන්න වෙනවා. හැබැයි කෙනෙක්ගෙන් සමාව ගන්න, වෙච්ච වැරැද්දක් නිවැරදි කරගන්න වගේ දෙයක් මොනම හේතුව නිසාවත් කල් දන්න එපා. මොකද සමහරවිට ඒ මොහොතක ප්‍රමාදය අන්තිමට ලොකු පසුතැවීමක් වෙන්න පුළුවන් මගෙ මැණික.

ජීවිතේ පුරාවටම..

මොන මොන දේ හෙටට කල් දැම්මත් කමක් නැහැ හැබැයි යහපත් මනුස්සයෙක් වෙන එකනම් එක මොහොතකටවත් කල් දන්න එපා දෝණී.

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා
අනිශා ජයකොඩි

ප්‍රශ්න පත්‍ර සාකච්ඡාව
සෑම ඉරිදා දිනකම
උදෑසන 6.30 - 8.00 දක්වා

PEOTV Dialog TELEVISION

Channel No. 14

අද දෙරණ
Education නාලිකාව

ADA derana EDUCATION

තුළින්

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයන්ගෙන්
සහ පොත්හල් වලින්
දැන් මිලදී ගත හැක

විශේෂ ඇනවුම් සඳහා විමසන්න, රුවන් - 0762568348

ලොකු දෝණි තමයි මගේ බෝඩිමේ රැජිණ

පාරේ ඉඳල පස්සෙන් ආව පූස් පැටියා

පිරිත් අහන්න හරිම ආසයි

"කාලයක් මම විශාදය නිසා පීඩා වින්ද කෙනෙක්. මාව සනීප වුණේ බෙහෙත්වලට වඩා මගේ පූස් යාළුවන්ගෙ ආදරය නිසයි. අදටත් මගේ මනස තේරුම් ගන්න පුළුවන් එයාලට. මම කේන්තියෙන් ඉන්නවනම් ඇවිල්ලා කෝලම් කරනවා. හුරතල් වෙනවා. එතකොට කේන්තිය කොහේ ගියාද නෑ. මම දුකෙන් නම් එයාලත් මා එක්ක අඬනවා. මම තනිවෙලා කියලා හිතෙන වෙලාවල මෙයාලා සේනාව වගේ මගේ වටේම ඉන්නවා. ඉතින් මං මෙයාලගෙන් ලබන මානසික සුවය මෙතෙකැයි කියන්න බෑ."

මේ විදිහට සත්තු එක්ක මනස සැහැල්ලුවෙන් තියාගෙන ඉන්න දිල්ෂාන් පතිරගේ වෘත්තියෙන් බෞද්ධ ගුවන්විදුලි නාළිකාවක වැඩසටහන් නිශ්පාදකවරයෙක් සහ සන්නිවේදකයෙක් ලෙස කටයුතු කරන්නෙකි. පාදුක්කේ ඉපදී හැදී වැඩුණු දිල්ෂාන් රැකියාව නිසා කොළඹ බෝඩිම් ජීවිතයට එක් වූ කෙනෙකි.

"එතකොට මං කොළඹ එන්නෙ සත්තු වත්තක් වගේ ගෙදර හදපු පූස්ලා දහතුනක්, බලු රාලලා දෙන්නෙක්, වත්තේ ඉඳපු වඳුරෙක්, තලගොයෙක් සහ කුරුළු රංචු දෙක තුනක්මත් අත්හැරලා. ඒගොල්ලන්ගෙන් ඈත්වෙලා ඉන්න එක මට හරි අමාරු වැඩක් වුණත් නිවාඩු දවස්වලට ගෙදර ගිහින්, හිත හදගත්තා. පස්සෙ කාලයේ අවිවේකීකම එක්ක මේ කොළඹදී 'මගේ සත්ත්ව සෙනෙහස' සුරක්ෂිතව පපුවෙ හංගලා තියාගන්න සිද්ධ වුණා. ඒත් මගේ යාළු මිත්‍රයෝ, මං නැවතුණ බෝඩිම්වල අය දැනන් හිටියා මං සත්තුන්ට ආදරෙයි කියන එක. එහෙම දැනගෙන හිටපු යාළුවෙක් තමයි මට පළවෙනියටම කොළඹදී හදන්න පූස් පැටියෙක් දෙන්නේ.."

දිල්ෂාන් කියන්නේ ඒ පූස් පැටියා ඔහුට ලැබෙන්නේ මල්වානේ විදේශීය සමාගමක් පිහිටුවා තිබූ කොම්පැණියක රැකියාව කළ මිතුරෙකුගෙන් බවයි.

"ඒ සමාගමේ හිමිකරුවන් ඒ කර්මාන්තශාලා භූමියේ හිටපු පූස්ලා එක්කෙනෙකුටවත් ජීවත්වෙන්න දීලා නෑ. මේ පූස් පැටියවත් ඒ අවාසනාවන්ත ඉරණමට ගොදුරුකරන්න අල්ලන්න පන්නනකොට මගේ යාළුවගෙ කකුල් දෙක ළඟට දුවලා ඇවිත්. එයා පූස් පැටියා ඒ මිනිස්සුන්ට නොදී අල්ලලා පෙට්ටියක දාගෙන ආයතනයේ ප්‍රධානියාටත් දෙස් පවරලා, ඒ පැටියා අරන් ඇවිත්. අන්න එයා හිටපු පෙට්ටිය ලැබුණෙ මට."

දිල්ෂාන්ට ඒ ලැබුණු පූස් පැටියා 'ළමයා' වුණේය. බෝඩිම් කාමරයේ ඔහුත් සමග ජීවත්වුණ පූස් පැටියා ටික දිනකින් ඔහුගේ ඇඳ, පුටුව, මේසය, පමණක් නොව නිදා සිටින්නේ නම් ඇඟත් ආක්‍රමණය කළ සුරතලෙක් වුණේය. කොළොම් පුරවරයේ ඔහුගේ ජීවිතය වෙලාගෙන තිබූ තනිය මකා දැමූ මේ ළමයා 'ළමයෝ' කී සැනින් ඔහු ළඟට දිව ගොස් ඔහුගේ හිතේ වූ සෝ ළතැවුල් නැතිවී යනතුරු හුරතල් වුණේය. ඒත් ඒ ඉතා කෙටි කාලයකි.

"වාහනයක් අතට ගත්තම සමහර මිනිස්සු හිතන්නෙ එයාලට වඩා කෙනෙක් නෑ කියලා. ඒ වගේ නොමිනිහෙක් මං අවුරුදු නිවාඩුවකට ගමේ ගිහින් ඉන්න වෙලාවක මගේ ළමයව යටකරගෙන ගිහින් තිබුණා. කොළඹ ඇවිත් එයා ගැන හිත හිත මං ඇඬූ කඳුළින් ඉන්නකොට හිතවත් මහත්තයෙක් මට පූස් පැටියෙක් දෙන්න පොරොන්දු වුණා. හැබැයි එයා ගොළු පූසෙක්. ගෑනු සතෙක් කියලයි කිව්වෙ. ඒත් කමක් නෑ, පූසෙක්නෙ කියලා මං එයාව ගෙන්න ගත්තා. ඒ තමයි 'පුතා'. එයත් පුතා කියනවා වගේම 'ළමයෝ' කියනවටත් හරි ආසයි. හැබැයි ටික දවසක් යද්දි මට මෙයාව හදන එක යුද්ධයක් වුණා."

කෑගහන්නෙ නැතුව හිටපු පූස් පුතා ටික දවසකින් කෑම කන එක අඩු කරන්නට විය. එවර ඔහු පශු වෛද්‍යවරයකු සොයා ගියේය.

"එතනදි තමයි දැනගන්නෙ එයාට වෛරස් එකක් ඇවිත් කටේ තුවාල හැදිලා කියලා. මෙයා ගොලු පූසෙක් කියලා හිතුවට වෛරස් එක නිසා කටේ ආව තුවාල නිසයි කෑගහලා නැත්තෙ. දවසක් ඇර දවසක් මාස තුනක් එක දිගට බෙහෙත් කළා.එයාගේ බේත් තියාගන්න ෆ්‍රිජ් එකක් ඕන වුණා. ගන්න සල්ලි නැතුව කරේ තිබ්බ චේන් එක විකුණලා ෆ්‍රිජ් එකක් ගෙනත් බේත් තියාගෙන දුන්නෙ.

එහෙම හොඳකරගත්ත පුතා හොඳට කෑගහන ලස්සන පූස් කෙල්ලෙක් වුණා. වාර දෙකක් පැටවුනුත් දැම්මා. එයා දැන් මේ පවුලෙ ලොකු දෝණි. ලොක්කි කියනවටත් ආසයි."

ඊට පසුව දිල්ෂාන්ගේ සුරතලුන් ගොඩට එක්වූයේ චූටි ය. ඒ ඔහු වැඩ ඇරී එද්දී පාරෙ සිට කිලෝමීටර් එකහමාරක් ඔහු පස්සෙන් දුවගෙන ආ පූස් පැටියෙකි. ඒ අයුරින් එක පූස් පැටවා පස් දෙනෙක් බවට පත්වෙද්දී හයවැනියා විදිහට ඊයෙ පෙරේදා ඔහුට තවත් දඟ මල්ලක් ලැබුණේය. ඒ 'බන්ටී' ය.

"මේ හැමෝටම හරිම දුක හිතෙන කතාන්දර තියෙන්නෙ. ඒ වුණාට එයාලා අද සතුටින්. ලොකු දෝණි තමයි මගේ බෝඩිමේ රැජිණ. එතකොට පාරෙ පස්සෙන් ආව කෙනා හරිම ආදරණීය උතුම් ගුණ සහිත පූසෙක්. බණ අහන්න, පිරිත් අහන්න හරිම ආසයි. කන වෙලාවට වෙන කෙනෙක් ආවොත් එයාගෙ කෑම එක දීලා පැත්තකට වෙනවා. ඒගොල්ලො අද මෙහෙම සතුටින් ඉන්නෙ මං එයාලට පිහිට වුණ නිසා. අපිට අම්මා, තාත්තා නැතිවුණොත් අපි කොච්චර අසරණ වෙනවද? මේත් අපි වගේම ජීවිත. එයාලටත් බඩගින්න දැනෙනවා. අසරණකම දැනෙනවා. ආදරේ හොයනවා. ජීවත්වෙන්න හැම කෙනාම කැමතියි."

ඒ තරම් ආදරයකින් රැකවරණයකින් මේ සුරතලුන් රංචුව අදටත් ඩිල්ශාන් හදන්නෙ බෝඩිම්වල. සමහර අවස්ථාවල මේ බෝඩිම් ජීවිතේ පූස්ලාට වගේම ඩිල්ශාන්ටත් බොහෝ දුෂ්කරතා ගෙනදුන්නා. සමහර අවස්ථාවල සුරතල්ලු නිසා දිල්ෂාන්ට බෝඩිම් අහිමි වුණා. ඒත් එහෙමයි කියලා ඔහු සත්තු අතහැරලා ඔහුට විතර ඉන්න තැනක් හොයාගත්තෙ නැත.

"එක වතාවක් මගේ පූස් පැටව් ටිකත් එක්ක එක බෝඩිමකින් මාව එළියට දැම්මා. මේ කොළඹ බෝඩිම් හොයද්දී පූසන්ටත් එක්ක බෝඩිම් දෙන්න බෑ කියපු තැන් අනන්තවත් තිබුණා. සමහරු මට හිනාවුණා ගෑනු ළමයෙක් වගේ පූසෝ හදනවා කියලා. ඒ අතරෙ හොඳ තැනුත් නැත්තෙ නෑ. බෝඩිමේ තියාගෙන ඉන්නකොට එයාලගෙ කෑම ගැන, සනීපාරක්ෂක කටයුතු ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. පුංචි කාලේ කාමරේ තැන තැන වැසිකිළි කටයුතු කරද්දි වැලි ට්‍රේ එකට හුරු කරලා මිදුල හුරු කළා. ඊළඟ අභියෝගෙ කෑම දෙන එක. මම රස්සාවට ගියාම ආයෙ එයාලා බලන්න වෙන්නෙ හවස ඇවිත්. එකම එක බෝඩිමක හැරෙන්න අනිත් තැන්වල මට එයාලගෙ දවල් කෑම ප්‍රශ්නෙට ලොකු සහයෝගයක් ලැබුණා."

අද දිල්ෂාන් ජීවත්වෙන්නේ උඩුමහලක වූ ඇනෙක්සියකය. සත්තු එක්ක උඩුමහලක ගෙවන ජීවිතේ දුෂ්කර වුවත් ඔහු ඒ සියල්ල සතුටින් ඉවසන්නේය.

"මම ළඟදි බෝඩිම මාරු කළේ. කලින් පොළොවේ දුවලා පැනලා, ගස් නැගලා නිදහසේ හිටපු අය කොටුවෙලා වගේ දැන්. හැබැයි උඩුමහළ වුණත් එයාලට හොඳට ඉඩ තියෙනවා. දැන් එයාලා පරිසරයට ටික ටික හුරුවෙනවා. පහලට බැහැලා ගස් නගින, සෙල්ලම් කරන එක ටික ටික කරනවා. මං එයාලගෙ සතුට එහෙම දෙනවා වගේම පෙරලා එයාලත් මට සතුටක් ලබා දෙනවා. මගේ ජීවිතේ තියෙන කාර්යබහුලත්වයත් එක්ක ඇතිවන මානසික ආතතිය දුරු කරන්නෙ මෙයාලා. සමහර වැඩ බොහොම ලස්සනට මා අතින් නිමාව දකින්නෙත් මෙයාලගෙන් ලැබෙන ඒ මානසික සැහැල්ලුව නිසයි. මට සත්තු වෙනුවෙන් වෙන්කරන්න කියලා කාලයක් නෑ. මං මගේ මුළු ජීවිතේම සත්තු වෙනුවෙන් වෙන් කරලයි තියෙන්නේ."

මාධ්‍යවේදී වෘත්තියට අමතරව දිල්ෂාන් 'කෞෂි බුක්ස්' ආයතනයේ මාධ්‍ය සම්බන්ධීකරණ නිලධාරියා ලෙසත්, යූ ටියුබ් නාළිකා ඉදිරිපත් කරන්නෙක් ලෙසත්, කෙටි චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂවරයෙක් ලෙසත් කටයුතු කරයි. එමෙන්ම ඔහු නවකතා රචකයෙකි. ඔහුගේ නවකතාවල සියලු මුදල් යන්නේ පිළිකා රෝගීන් වෙනුවෙනි. ඔහු කියන්නේ මේ සියල්ලම හොඳින් කරන්නට මේ සුරතලුන්ගෙන් ලැබෙන ආදරය ආශිර්වාදයක් බවයි.

බියංකා නානායක්කාර

දිරිය ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

අයැදුම් පත්‍රය

නම

ලිපිනය

දිස්ත්‍රික්කය

දුරකතන අංකය

විද්‍යුත් තැපැල

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

උපන්දිනය

රැකියාව

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

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

යන ලිපිනයට එවන්න.

077 16 36 807

නැතිනම් ඉහත අංකයට වට්ස්ඇප් කරන්න.

දැන්වීමකි

දුක්ගිනි නිවන සිත් සනසන සැමට සුවසෙත සදන ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර

මලක් අතිශයින්ම පිරිසිදුය. කාන්තාවද මලක්මෙන් මුදු මොළොක්ය. ඇයට යහපත් ජීවිතයක් ලැබුනොත් ඇයගේ සුන්දර නාරි ලාලිත්‍ය ඇයට ආශිර්වාදයකි. ගැහැණියකට ඇය පතන දිවිය වඩාත් අසුන්දර වු විට සිහිවිකල් වී ජීවිතේ මං මුලාවෙයි. ගැහැණියකට ඇය පතන ආදරය, සෙනෙහස කරුණාව රැකවරණය ලැබෙනතෙක් ඇය ස්ත්‍රීන් අතර අගතැන්පත්ය. රැජිණක්ය. වැරදීමකින් දැන හෝ නොදැන ඒ ආදරය සදාතනික කඳුලක් වුවහොත් ඇයට දැනෙන අසීමිත වේදනාව කිසිවිටෙක වචනයට නැගිය නොහැකි තරම්ය. කෙනෙකුට කියන්නට බැරි කීවත් පලක් නැතිව දැවෙන කාන්තාවන්ට පමණක් සුවිශේෂී වූ ප්‍රශ්ණ අප සමාජයේ කොතෙකුත් දැකිය හැකිය.

ආදරය මිනිස් සිතට මහත් ආශ්වාදයක්. පාසැල් වියේ සිට ඇතිකර ගන්නා ආදර සබඳතා සදාතනික සිහිවටන මිනිස් සිත් සතන් සොඳුරු නවාතැන්පලක රඳවයි. එනමුදු තමන් සතු ආදරය තමන්ට අහිමි වීමෙන් ලබන මානසික වේදනාව කිසිවිටෙක තමා හැර නොයයි. දිනෙක ආදරයේ චමත්කාර සිතුවිල්ලෙන් ඔබේ හදවත මුසපත්කරන පෙම්වතා, පෙම්වතිය තවත් විටෙක ඔබේ හඳවත පාවිච්චිකර ඔබසතු වටිනාදේත්, මිල මුදල් රන්භාණ්ඩත් රැගෙන කුසට දරුවකුද දී පාවිච්චි කර ඉවත ලූ භාණ්ඩය ක් සේ විසිකර දමයි. නින්දා අපහාස කරයි. මේ සියලු තැන්හිදී රිදෙන්නේ ඔබේම සිතයි. ඔබේ හදවත රිදුම් දෙමි. ආදරය නිසාම කළ බොහෝ පරිත්‍යාග ඔහු අමතකකර දමයි. සිතුවිලි අහිංසක ඔබ ඔහුව හදවත නැවත රදවා ගැනීමට දරණ වෙහෙස අපමණී.

කාන්තාවකගේ ජීවිතයේ වටිනාම අවස්ථාව විවාහයයි. නෑදෑ පිරිවර මැද සුන්දර මනාලියක් වන්නට හැම තරුණියන්ට සිහින මවයි. එහෙත් අවාසනාවට විවාහ වන්නටත් මත්තෙන් මවක් වී අසරණවේ. නැතිනම් විවාහ පොරොන්දු මත සියල්ල සිදුකර මගහැරයයි. තරුණිය. ගැහැණියක් වී බිරිඳක් වී මවක් වන්නට පෙරුම් පුරයි. ඒ සුන්දර ජීවිතය පතන ඇයට එක්කෝ සැමියා බේබද්දෙක්. සල්ලාලයෙක්, ගැහැණු සෝඩෙක්, අනියම් සම්බන්ධ ඇති කරගෙන විනෝද වන පිරිමින් සිටින පවුලක සතුට සමගිය පලායයි. දරුවන් ද අකීකරු වෙයි. තම දරුවන්ට බිරිඳට නොසලකා සිටින පිරිමින්ද අපමණයි. අනියම් සම්බන්ධ නිසා ඇතිවන මතට ඇබ්බැහිවී සියලු ධනය විනාශ කරමින් මවට, පියාට, බිරිඳට, දරුවන්ට කරදර දෙන අයටද එමටයි. එමෙන්ම රූ සපුව මෙන්ම උගත්කම, ධනය තිබුණද නිසිකලට විවාහයක් නොලබන කාන්තාව ක්ද දෙමාපිය විරුද්ධත්වය නිසා විඳවන අයටද මේ අතර සිටී. අකීකරු, ඉගෙනීමට උනන්දුව නැති දරුවන් නිසාද කාන්තාවෝ මව්වරු මහත් පීඩාවට පත්වේ. තම නිවසේ, ඉඩමේ ව්‍යාපාරික ස්ථානවල බලෙන් රැදී සිටිමින් සතුරු කරදර කරන්නවුත් නිසාද ඔබ මහත් අසයනයට පත්වන බව නොරහසකි. පවුලේ සමගිය, නැන්දම්මා, ලේලි සමගිය, දරුවන්ගේ යහපත්, රැකියාව, විභාග ජය නඩුවෙන් ජය ගැනීම මේවා නිසා විදවන අම්මලාට සෙත සහනය ලගාකර ගැනීමට යා යුතු තැනකි. මේ සතුරන් මෙල්ලකර පන්නා දැමීමට ඔබේ නිවස සිරිකත කැන්දන සිරි නිවසක් කරගන්නට හැකියාව ඇත.

කාන්තාවනි, ඔබ ලංකාවේ හෝ පිටරටක වෙසෙන තරුණියක්, බිරිඳක්, මවක් වන්නට පුළුවන. කුමන තරාතිරමක හිටියත් යම් කාන්තාවක් අසරණ වු විට පිළිසරණක් සොයා යන තැනින් අයට සිදුවන්නේ අසාධාරණයක් නම් ඇය පත්වන අසීරුතාවය අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. පිරිමින් නිසාම අසරන වන කාන්තාවන් තවත් එවැනිම පිරිමින්වෙත පිහිට සොයා ගොස් සිදුවන අසාධාරණ කම් එමටය. කෙදිනකවත් දැක නොනදුනන අයට දුරකථනයෙ න් තම පෞද්ගලික තොරතුරු කියා තව තවත් අසරණ වන්නේ ද ඇයමය. ලැජ්ජාව හා බිය නිසාම විඳ දරාගත්තා එවන් කාන්තාවන් අපමණය.

ගැහැණියකගේ දුක දන්නේ තවත් ගැහැණියක්ම පමණී. යන්න ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේගේ තේමා පාඨයයි. ස්ත්‍රී පුරුෂ බාල මහළු ඕනෑම තරාතිරමක පසුවන ඔබගේ දැවෙන ප්‍රශ්ණයට පිළිතුර ශ්‍රී සුගත වෙදමැදුරයි. දහසකුත් ප්‍රශ්ණ නිසා හදවතින් විඳවන කාන්තාවන් තම

විලිබිය ආත්ම ගෞරවය රහස්‍ය භාවය රැකගෙන සැකෙන් බියෙන් තොරව පිලිසරණ සොයා යා යුතු එකම තැන සිරිලක සුපතල, දෙස් විදෙස් ගෞරනාමයෙන් පිදුම් ලැබූ වසර 40ක සේවාවක් කර පුරුදු ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ සිටින ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුරයි. සැබවින්ම එය සිත නිවස, සිත නිවන සිත් සනසන තැනකි.

දේශමාන්‍ය, දේශබන්දු, ස්වර්ණ ප්‍රසාදිනී, දේශ ශක්ති, දේශ කීර්ති, විද්‍යාජෝති, කීර්ති ශ්‍රී දේශ ශක්ති, ආයුර් විද්‍යා කීර්ති, සාම ශ්‍රී ලක් අභිමානි, සාම විනිසුරුවරියක ලෙසද ගෞරවය බහුමානයට පාත්‍රව සිටින රටක් හඳුනන ඒ පිංබර වෙද හාමිනේ හමුවට ලංකාවේ ඕනෑම නගරයක සිට පැමිණිය හැක. කොළඹ සිටත්, කුරුණෑගල සිටත් අංක 6 මාර්ගයේ අලව්ව, තුල්හිරිය උසාවිය ඉදිරියට ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිහිටා ඇත.

සිකුරාදා සෙනසුරාදා, ඉරිදා දිනවල උදේ 9.30 සිට දවල් 2.00 දක්වා ද හමුවිය හැක.

බදාදා දිනයන්හි මහනුවරදී හමුවීමට පුළුවන. පැමිණීමට පෙර දුරකථන ඇමතුමක් දි වේලාව ලබාගන්න. දුරකථන යෙන් ප්‍රශ්ණ කථා කිරීම හෝ නිකරුනේ ඇමතීම නොක රන්න.

0777 722 860 / 0754 838 300
0711 979 264

සටහන
ජේ.ඒ.සි ශාන්ත කුමාර

කොටහළු මඟුල්වලට මෙදා සැරේ NO චාන්ස්

බේරුවල කොටහළු මඟුලක් ගමකට කොරෝනා බෙදුවේය. පී.එච්.අයි. මහත්වරු දෙහි කැපුවේ කොටහළු වූ ළමිස්සියගේ පියාටය. නමුත් ගම්මුන් දෙහි කපනු ඇත්තේ කොටහළු වූ ළමිස්සිටය. ඒ ලංකාවේ හැටිය.

කොටහළු වන්නේ දුවය. නමුත් මඟුල ගන්නේ පියාය. නැත්නම් අම්මාය. ඕනෑම සුළු කරුණක් තම මිතුරන් සමඟ බෙදා හදා ගැනීමට උපන් හපන්කම් ඇති තාත්තලා මේ කාරණයේ ද ඉස්සර කරගන්නේ සුමිතුරු බෝතලයය. තාත්තාගේ බේබදු යාළුවන් නයාට වහ කඳුරු වුණත් එහා ගෙදර කාන්තිට වඩා, පහල ගෙදර මාලාට වඩා තමාගෙ දුවගේ කොටහළු මඟුල ජයට ගන්නට අම්මලාගේ යටි හිතේද අකැමැත්තක් නැත. එබැවින් නාවා ගෙට ගන්නා දැරිය ප්‍රදර්ශන භාණ්ඩයක් කරමින් උදේ පටන් රෑ වනතුරු තාත්තාගේ බේබදු මිතුරන් හා අම්මාගේ කුඩුකේඩු මිතුරියන් ඉදිරියේ තම දුව දණින් වට්ටන්නට මේ අම්මලා තාත්තලා දෙවරක් සිතන්නේ නැත.

කොරෝනාවට පෙර අසල්වැසි නිවසක මහ ඉහළින් ගත් කොටහළු මඟුලකට මටත් ආරාධනා ලැබුණේය. නොවැළැක්විය හැකි හේතුවක් නිසා උත්සවය පැවැති දින ඊට සහභාගී නොවූ මම, පසු දින ඒ නිවසට ගොඩවැදුනේ නොපැමිණි බවට කණගාටුව ප්‍රකාශ කරන්නටත්, දියණියට ත්‍යාගයක් දීමටත්ය. ඒ වනවිටත් කොටහළු වූ දියණියගේ මව සිටියේ මහා පාටියකින් පසු ගෙදර ගෘහණිය මුහුණ දෙන කටුක අත්දැකීම විඳිමින්ය. දියණිය පෙනෙන්ට නොසිටි නිසා මා ඇය ගැන විමසුවේ ත්‍යාගය ඈ අතටම දෙන්නට සිතාය.

"කෙල්ල ඊයෙ මුළු දවසෙම මූණ එල්ලගෙන හිටියේ. උදේම අපේ පවුලේ අය ආවනේ. අපි දෙන්නගේ පවුල්වල අම්මා, තාත්තා, සහෝදර සහෝදරියෝ එකතු වුණාම විස්සක් විසිපහක් ඉන්නවා. නාවලා ආපු ගමන් ඒ අයට වැන්දා. ඒක නම් අවුලක් නෑ. ඊටපස්සෙ දවල් මගේ ඔෆිස් එකේ යාළුවොයි, අපේ නෑදෑයොයි ආවා. රෑ වෙලා තමයි හස්බන්ගෙ ඔෆිස් එකේ යාළුවො ආවේ. ගමේ අය ආවෙත් රෑට. කෙල්ල හෙම්බත් වෙලා. හවස දෙක තුන වෙද්දි මූණත් කළු කරගෙන. එයාට වඳින්න බෑලු. එහෙමයි කියලා එන මිනිස්සුන්ට කතා නොකර ඉන්න බෑනේ."

ඇගේ මව දෙහි කැපුවේ දියණියටය. මා සිතින් දෙහි කැපුවේ ඇගේ මෑණියන්ටය. පැමිණෙන්නන්ගේ සතුට වෙනුවෙන් අම්මා වෙහෙසට පත් කළේ තම දියණියය. නොතේරුම් ගත්තේ ඇගේ අපහසුවය. දියණියගේ හොඳම යෙහෙළිය අම්මා නම් ඇගේ සුසුමක බර වුවද කියන්නට පෙර දැනෙන්ට ඕනෑ ඇගේ අම්මාටය. ඒත් ඒ අම්මාට දුවගේ අපහසුවට වඩා වටින්නේ නෑ හිත මිතුරන්ගේ හිතේ සතුටය. මම සැබවින්ම සතුටු වීමි. ඒ, අහිංසකාවියට කියා වන්දවා ගැනීමට මඟුල් දින නොපැමිණීම ගැනය.

කොටහළු මඟුල් ගැන නම් කතා එමටය. කොටහළු මඟුල, මඟුලක් වූයේ අද ඊයෙක නොවේය. එය අපේ සංස්කෘතියෙන් උරුම වූ තවත් එක දෑවැද්දක්ය. ඒරොප්පේ සුදු නෝනලාට නම් තමන්ගේ දුවගේ මේ ශාරීරික වෙනස්වීම තවත් එක සිදුවීමක් පමණය. එය මිතුරන් සමඟ සමරන්නට, බාල් නටන්නට හේතුවක් නම් නොවන්නේය. එහා ගෙදර කෙලීගේ කිළි පොට්ටනිය හොයන්නට මෙහා ගෙදර නෝනාට අවශ්‍යතාවක් නැත. ඒ සඳහා විවේකයක් ද නැත. ඒරොප්පේ ගියද අපේ නෝනලාට තමන්ගේකම අමතක නැත. එහෙයින් ලංකාවෙන් නැකත් ගෙන්වා පුළු පුළුවන් හැටියට චාරිත්‍ර කරන්නට ඔවුන් පෙළඹෙන්නේ ඒ තමන්ගේකමටය.

"අපේ දුවගේ වෙලාව හොඳයි. දුව ලොකු ළමයෙක් වෙනකොට අපේ අම්මත් මෙහෙ ඇවිත් හිටියේ. මමයි අම්මයි පුළු පුළුවන් විදියට චාරිත්‍ර ටික කළා. හස්බන්ගෙ අම්මලට කියලා ලංකාවෙන් නැකත් ගෙන්න ගත්තා. නාවන එක තමයි ප්‍රශ්නය වුණේ. මෙහෙ ඉතින් වෙනම නාන තැන් හදන්න බෑනේ. අපි ඉන්නෙ ෆ්ලැට් එකක. ඉතිං බාත්රූම් එකේම නෑව්වා. මෙහෙ කොස් ගස් නෑනේ. මම අපේ හස්බන්ට නොවඳිනා වැඳුම් වැඳලා කිරි එන ගහක අත්තක් හොයාගෙන බාත්රූම් එකේ නාන තැන තිබ්බා. චාරිත්‍ර ටික නම් අකුරටම කළා. මෙහෙ ඕවට පාටි දන්නෙ නෑ. ඒ වුණාට අපි දෙන්නගෙ ලංකාවෙ යාළුවන්ට කියලා පොඩි ඩිනර් එකක් දුන්නා, කෙල්ලගෙ හිත සතුටු වෙන්නත් එක්ක."

කෙල්ලගෙ කෙසේ වෙතත් ඒ අම්මාගේ නම් හිතට සතුටුය. කසාද බැඳපු ද සිට ඇමරිකාවේ එක පයක් තබාගෙන ජීවත් වූ මේ යුවළ හය හැවිරිදි දියණිය සමඟ ඇමරිකාවට රිංගාගත්තේ ග්‍රීන් කාඩ් ලොතරැයියට පිංසිදු වෙන්නටය. අම්මලා, අප්පලා, දුවලා පමණක් නොව ආච්චි අම්මාද දැන් ඇඳුමින් පැළඳුමින්, ඇවතුම් පැවතුම්වලින් පට්ට ඇමරිකන්ය. ඇමරිකානුවන්ටද ඇමරිකන් ජීවන රටාව, විලාසිතා ගැන ඔවුන්ගෙන් ඉගෙනගන්නට බොහෝ දේ ඇත. එහෙව් අම්මා තමන්ගේ දියණියගේ කොටහළු මඟුල ලංකාවේ තාලයට ගන්නට ඇත්තේ නිසැකයෙන්ම ඇයට ඇගේ මුල අමතක නොමැති නිසා වන්නට ඇත.

කොටහළු වෙනවා, දැනමුතු වෙනවා, කිළි කඩ වෙනවා, පැදුරට වෙනවා, පීදෙනවා, ගෙට වෙනවා, දෙට්ට වෙනවා, කිළි හොඳ වෙනවා යනාදී එකී නොකී නම්වලින් හඳුන්වන්නේ දැරියක් යුවතියක් වීමේ පෙරළියය. වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව සිදුවන්නේ දැරියකගේ ඩිම්බ කෝෂවලින් පළමු ඩිම්බය පිටවීමත්, එය සංකේතවත් කරන ශාරීරික වෙනස් කම් සිදුවීමත්ය. මෙය මඟුලක් ගන්නට තරම් හේතුවක් දැයි නිවී සැනසිල්ලේ සිතන කෙනෙකුගේ හිතේ උපන්නත් වචන ඉස්සර කර නොගන්නේ අපේකමට වින්නැහියක් වේ යැයි කියන බියෙන් බව පැහැදිලිය. වචන ඉස්සර නොකළාට හොර රහසේ දුව නාවා ගෙට ගන්නා මව්වරුද අද කාලේ ඇත්තේය.

කොටහළු චාරිත්‍රවලට සේම කොටහළු මංගල්‍යයටද ඈත අතීතයක් ඇත්තේය. මහා සම්මත රජු දවස සිට මෙය පැවත එන බවට ද ජනප්‍රවාදය ද සාක්ෂි දරන්නේය. ඒ කතාවට අනුව කොටහළුව මිනිස් දැරිවියට ලැබී ඇත්තේ දේව දැරිවියන්ගෙන්ය.

තමාගේ ජාතකය කෙසේ වෙතත් දේව සභාවල ජාතකය හඟිස්සන්ට පුරුදු වූ ඇත්තෝ පවසන ආකාරයට ඉසුරු දෙවියන්ගේ හා උමා දෙවඟනගේ දියණියන් වන්නේ සරස්වතී සහ උමයංගනාය. මේ දූවරුන්ගෙන් මහා සම්මත රජුගේ අග්‍ර මෙහෙසිය වන්නේ උමයංගනාය.

මෙකල රෙදි නැන්දලා නම් බෙහෙතකටත් හොයාගන්නට නැත. ඒ නිසා රෙදි නැන්දාගේ කාර්යය කරන්නෙත් අම්මලාය

අනෝතත්ත විලේ රකුසාටත් එපා රෙද්දක් නැත. රකුසා සොරා ගත්තේ දැරිවිගේ කිළිටි රෙද්දය

උමයංගනා හා සරස්වතීගේ මල්වර මඟුල සමඟ කොටසළුව නම් නම ඇති වූ බව ජනප්‍රවාදය ඇසුරු කරන්නෝ කැට තියා කියන්නෝය. උමයංගනා දිව්‍ය සළුවක් ඉල්ලා මෑණියන්ට කං කෙඳිරි ගා ඇත. අද කාලයේද දියණියගේ ආසාව සිඳවන්නට ඕනෑම කෙනෙකු කඩේ යැවීමට ඇතැම් මව්පියවරුන් පසු බසින්නේ නැත.

දියණියගේ ආසාව සංසිඳවන්නට දිව සළුව බඹ ලොවින් ගෙනෙන්ට ඉසුරු අණ දී ඇත්තේ නීල නම් දෙවියාටය. නීල ගෙනා සළුව ගෙනාවේ උමයංගනාටය. නමුත් අක්කා නගෝ දිව සළුව දෙකඩ කර ඇඳ ඇත්තේ ඇතැම්විට සහෝදරකමටය. කෙසේ නමුත් උමයංගනා මල්වර වී ඇත්තේ සළුව ඇඳ සිටියදීමය. මල්වර වූ රුධිරය සහිත සළුව පිරිසිදු කරන්නට බාර වූයේත් සළුව ගෙනා නීලාටය. දෙවියන් වුණත් ලොක්කා වෙනුවෙන් ඔවුන්ගේ පවුලේ ඇත්තන්ගේ කිළි කුණු පවා හෝදන්නට සොක්කෝ එමටය. දිව්‍යලෝකයේද එය වෙනසක් නැත්තේය. නීලා කිළිටි සළුව රැගෙන ගියේ අනෝතත්ත විලටය. අනෝතත්ත විලේ උන් රකුසාටත් එපා රෙද්දක් නැත. රකුසා සොරාගත්තේ දේව දැරිවිගේ කිළිටි රෙද්දය. අපේ දැරිවියෝ රෙදි ඇන්දට දේව දැරිවියෝ අඳින්නේ සළුය. නීලාට උමයංගනාගේ සළුව හොයාගන්නට අසුර සහාය ද පතන්නට සිදු විය. සළුව ලැබුණද ලැබුණේ සළුවේ කොටසක්ය. වෙන රෙදි නැත්තා සේ උමයංගනා ඇන්දේ ඒ කොට සළුවය. කොට සළුව, කොටහළුව වූ බවත් එතැන් පටන් දේව දැරිවියන්ගේ මල්වර වීම කොටහළුව ලෙස පතල වූ බවත් කියැවෙන්නේ එද උමයංගනාගේ කොටහළු ක්‍රියාන්විතය දෑසින් දැක්කන් වන්නට ඇත්තේය. මේ එක් කතාවක් පමණක්ය. විචාරණවා නම් තවත් කතා එමටය. කෙසේ නමුත් දේව දැරිවියන්ගේ කොටහළුව මිනිස් දැරිවියන්ටද අඩුවක් නැතුව ආරෝපණය කර ගන්නට දෙවියන් අදහන අපේ මිනිසුන් ද අකමැති නොවන්ට ඇත. නමුත් දේව කතාවලින් බැහැරව ජන සම්මතය ගැන කතා කරන ප්‍රබුද්ධයන් පවසන්නේ දැරිය කොට සළුව හැරීම කොට හළුව වූ බවය.

අද කාලයේත් දැරියක් යුවතියක් වන්නට පෙර ගැහැනියක් වන අවස්ථා එමටය. ඒ දැරිවියන් දීග ගිය නිසා නොවේය. සමාජයේ වෙසෙන කාමාතුරයන්ගේ කාමාශාව නිසාය.

කොටහළුව දිව්‍ය ලෝකයෙන් නොව කොයි ලෝකයෙන් පැමිණියද සෑම මනුස්ස දුවකටම ජීව විද්‍යාත්මකව සිද්ධ වන දෙය නම් එකය. සිද්ධිය එක වුණත් කොටහළු චාරිත්‍ර නම් ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස්ය. බොහෝ ප්‍රදේශවල සිදුවන්නේ කොටහළු වූ දැරිය පිරිමින්ගේ ඇස ගැසෙන්නට නොදී වෙන්කර තබා ගැනීමය. ඇතැම් ප්‍රදේශවල ඒ සඳහා තෝරා ගන්නේ නිවසේ කාමරයක්ය. තවත් ප්‍රදේශයක මුළුතැන්ගෙය ආශ්‍රිත කාමරයක්ය. තවත් ප්‍රදේශයක නිවසට බැහැර කිළි පැලක්ය. නාවනතුරු වැඩිහිටි කාන්තාවන්ගේ ආරක්ෂාව ඇල්ම බැල්ම මැද නිවාස අඩස්සියේ සිටින දැරියට අම්මා, පුංචි අම්මා, ලොකු අම්මා, නැන්දම්මා, ආච්චි අම්මා යනාදී විවිධාකාර අම්මලා දැනමුතුකම් දෙන්නේය. මවක් වන්නට සුදුසුකම් සපුරා ඇති බවත්, සුදුසු තරුණයෙක් හා කරකාර යනතුරු විලිබිය ආරක්ෂා කර ගත යුතු බවත් මේ අම්මලා ඇයට කියා දෙන්නේය. කෑමබීම ද තහංචිය. බැඳුමක්, පුළුටක් ගාවන්නේවත් නැත. තැම්බුම් හොද්දෙන් සැනසෙන්නට මේ දැරිවියන්ට සිදු වන්නේය.

නැකත් රාලගේ සුබ නැකතට අනුව කිරි ගහක් පාමුල තැනූ ආවරණයක දැරිය ඖෂධවලින් නහවන්නේ රෙදි නැන්දය. වස් දෙස් යන්නට නෑවූ මුට්ටියත් බිඳ කිරි ගහටත් කොටා දැරිය ගෙට එන්නේ පොල් ගෙඩියකුත් බිඳගෙනය. නාවා ගෙට ගන්නා දැරියගේ නෙත ගැටෙන්නට සලස්වන්නේම සශ්‍රීක දේය. ගේ මැද පහනක් පත්තු කර චාරිත්‍ර ඉටු කරන දැරියට හතර වරිගයෙන්ම තෑගි ලැබෙන්නේය. ගෙට ගොඩ වෙනවිට බිඳින පොල් ගෙඩිය හා චාරිත්‍ර සඳහා ගන්නා පොල් මල දැරියගේ අනාගතය තීරණය කිරීමේ තීරකයාය. ඇය වදන දරුවන් ගණන තීරණය කරන්නේ පොල් මලේ ඇට්ටිය. ජීවිතේ සුබ අසුබ තීරණය කරන්නේ බිදෙන පොල් ගෙඩියය. බිදෙන පොල් ගෙඩියේ අඩු වැඩිය හොයන්නටත්, වතුර විහිඳුණු හැටි බලන්නටත්, පොල් මලේ ඇට්ටි ගණන් කරන්නටත් වැදූ අම්මාට වඩා උවමනාව ඇත්තේ අනෙක් ගැහැනුන්ටය. කෙසේ හෝ දන්නා සෙල්ලම් ද තමාගේ ගෙදර දරුවන් වදන්නට සුදුසුකම් ඇති නාඹරියක් සිටින බව අප්පා දැනුම් දෙන්නේ ගමටම මඟුල් කියාය. එතැන් පටන් නාඹර ගැටවුන්ගේ උරුවම් බෑම් ගැටිස්සියගේ කඩුල්ල ළඟින් නොඇසේ නම් එක්කෝ ඈ බලන්නට බැරිතරම් අජුවය. නැත්නම් ආබාධ සහිතය. කොටහළු මඟුලෙන් පසු ගැටයෙක් හා වහන් නොවී පෝය හත අටක් ගෙවන්නේ එහෙමත් ගැටිස්සියක්ය.

"කියන විදියට මගේ සීයා කසාද බඳිනකොට අවුරුදු දසයයි. ආච්චිට අවුරුදු 13යි. ආච්චි ලොකු ළමයෙක් වෙච්ච ගමන්ම තමයි සීයා එක්ක ඇවිත් තියෙන්නේ. මනමාලිව ගෙදර එක්ක ඇවිත්, හවස් කරේ මනමාලයා නාන්න ගිහින්. මනමාලයා ගෙදර එනකොට මනමාලි අල්ලපු ගෙදර කෙල්ල එක්ක අඹ ඇට පනිනවාලු."

මගේ සිංහල ගුරුතුමා මේ කතාව කිව්වේ අපි නාඹර ගැටිස්සියන් කාලේය. සිංහල සාහිත්‍ය පාඩමේ දී එද කියූ මේ කතාවට පන්තියේ කොල්ලන් හූ කිය කිය හිනා වුණෝය. කෙල්ලන් වූ අප විලියෙන් ඇඹරුණෝය.

"ඕගොල්ලන්ගෙ වයස වෙද්දි අපේ ආච්චි දරුවො තුන්දෙනෙක් වදලා තව එකෙක් වදන්න බඩිනුත් ඉන්නවා. එහෙම බැලුවාම ඕගොල්ලො හරිම ප්‍රමාදයි. ඒ කාලේ අපේ ආච්චිලා දරුවො හත අටක් වදලා බඩපිස්සා බඩේ ඉඳිද්දි තමයි ලොකු කෙලි දීග දෙන්නේ. ලොකු කොලූටත් මනමාලියක් ගෙනත් දීලා , ඒ ඇත්තියො ළමයි වැඳිල්ල අහවර කරලා දෙන්නා දෙපොලේ නිදගන්න කාලේ තමයි දැන් කාලේ කෙල්ලො කැම්පස් ගිහින් ඉවර වෙලා රස්සාවල් කරලා, කසාද බැඳලා, ළමයි හදන්න පටන් ගන්නේ."

ඒ, ඒ කාලයේ කොටහළු වීම් හා දීග යෑම්ය. ඒත් අද කාලයේ කොටහළු දියණියක් දීග යන පෝය ගණින්ට ගණක යන්ත්‍රයක උපකාර ලැබිය යුතුය. චාරිත්‍ර ද අකුරට ඉටු කරන බවක් පෙනෙන්නට නැත. රෙදි නැන්දලා නම් බෙහෙතකටත් හොයා ගන්නට නැත. රෙදි නැන්දගේ කාර්යය කරන්නේද අම්මාය. ගමේ නම් කිරි ගසින් අඩුවක් නැත. ජේලි ගෙවල්, තට්ටු ගෙවල්, තාප්පවලින් වටවූ පස් බිඳක්වත් නැති ගෙවල්වල තබා අහලපහලකවත් කිරි ගහක් නැත. තොවිල් බඩු

කඩවල හැරෙන්නට ගහෙන් කඩා ගන්නා නැවුම් පොල් මල් ද නැත. ඒ තබා අම්මාට චාරිත්‍ර ගැන දැනමුතුකම් දෙන්නට වැඩිහිටියන්ද නැත. ඒ සියල්ල නොමැති වුවද අද කාලේ දැරියෝ ගෙට වෙති. ඔවුන්ගේ අම්මලා ඔවුන්ව නාවා ගෙට ගනිති. චාරිත්‍රවල අඩුවක් තිබුණත්, දූව දැන්මම දීගෙක නොයැව්වත් කොටහළු මඟුල ජයටම ගන්න අම්මලා අප්පලා අකමැති නොවෙති.

"මුදුකරේ නම් ඔය ඇට්ටෝන් ගෙවල් ජයට ගන්නවා. ඒ අය මඟුලක් කියලා කන්නේ ඕක තමයි. ආයෙ ඉතින් කසාද බැඳිල්ලක් නෑනේ. එක්කො කෙල්ල කොල්ලෙක් එක්ක පැනලා යනවා. නැත්නම් අම්මලා තාත්තලා ගේ කැමැත්තෙන්ම කොල්ලගෙ ගෙදර නතර වෙනවා. හුඟාක් වෙලාවට එහෙම වෙන්නේ දන්නෙම නැතුව කෙල්ගෙ බඩට දරුවෙක් ආවාම."

දකුණු පළාතේ මුහුදුබඩ ප්‍රදේශයක වසර ගණනාවක් රාජකාරී කරන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවක් එම පළාතේ ඇට්ටෝන් හෙවත් කොටහළු මඟුල් ගැන කීවේ එබන්දකි.

ලොව බිළිගත් කොරෝනා ලංකාවේ කොටහළු වන දැරියන්ට නම් යහපතක් කළේය. අම්මා, අප්පාවරුන්ගේ ආසාවන් යටපත් කර නිරෝධායන නීතිවලට යටත් වෙමින් නිශ්ශබ්දවම දුව නාවා ගෙට ගන්නට ඔවුන් සිදු විය. දැඩිව නිරෝධායන නීති පැවති සමයේ අලුත් ඇඳුමක්, කණ කර ආයිත්තමක් පවා නොමැතිව නවා ගෙට ගත් දැරියෝ එමටය. ඒ දැරියන්ගේ අම්මලා විස්සෝප වන්නේ කොරෝනා තමන්ගේ දියණියට කරන්නට සිටි යුතුකම් කරන්නට ඉඩ නුදුන් නිසාය. ඒත් දැරිවියෝ සතුටු වන්නේ අම්මලාගේ විකාර නාඩගම් නොමැති වූ නිසාය.

මේ අද කාලේ ගැටිස්සියන්ගේ සිතුවිලිය. අම්මාවරු තේරුම් නොගන්නේ ද මේ සිතුවිලිමය. දැරියක් කොටහළු වීම එහෙමත් නැත්නම් මල්වර වීම ඇයගේ සරු බවේ සංකේතයය. ඇය මවක් වීමට සුදුසුකම් ඇත්තියක් බව ඇඟවීමය. විවාහයට සුදුසු වන්නේ ද මවක් වීමට සුදුසු තැනැත්තියය. එහෙත් දෙව් දූවරුන්ට ඒ කාරණා අදාළ නැත. පුරා වෘත්තවල හැටියට උමයංගනාව මහා සම්මත රජු හා විවාහ වෙන්නේ මල්වර මඟුලටත් කලියෙන්ය. ඔවුන් අනුකරණය කරමින්දෝ ඈත අතීතයේ දැරියෝ ද මල්වර මඟුලටත් කලියෙන් දීග ගියෝය.

ඒ, ඒ කාලයේ සහ දේව ලෝකයේ කතාය. අද කාලයේත් දැරියක් යුවතියක් වන්නට පෙර ගැහැනියක් වන අවස්ථා එමටය. ඒ දැරිවියන් දීග ගිය නිසා නොවේය. සමාජයේ වෙසෙන කාමාතුරයන්ගේ කාමාශාව නිසාය. අද කාලයේ දුවෙක් වැදූ මවකට ඇහිපිය ගහන්නටවත් නිදහසක් නැත. අතීතයේ අම්මලා දූවරු රැක්කේ දුව දැනමුතු වූවාට පස්සේය. අද අම්මලාට දූවරු රකින්නට සිදුව ඇත්තේ පෙකිණිවැල කැපූ ද සිටමය. එබැවින් අද කාලයේ දියණිය කොටහළු වීම කා බී විනෝද වන්නට තරම් අම්මාවරුන්ට සතුටු කාරණයක් නොවන්නේය. දැන උගත් සිහි බුද්ධිය ඇති අම්මලා සමාජය ගැනත්, එහි වෙසෙන විවිධ පුද්ගලයන් ගැනත්, ඇය විසින් මර උගුල්වලින් බේරිය යුතු ආකාරය ගැනත් කියාදිය යුත්තේ එද මෙන් දියණියගේ කිළී ගෙය ඇතුලෙදී නොවේය. දියණියට දැනමුතුකම් දිය යුත්තේ ඇය තම තන කිරෙන් නිදහස් වූ ද සිටය. එය එසේ නොවුණහොත් පිරුවට ඇඳි දියණිය පෝරු මස්තකයේ සිටුවා දෙහොත් මුදුණින් බෑණාගෙන් කිරිකඩ හේලය ගන්නට අම්මාට සිදුවන්නේ දියණිය සමඟ කන්‍යාපටල වෑල්ඩින් කරන ස්ථානයට ගිය පසුවය.

කොටහළුව දිව්‍ය ලෝකයෙන් නොව කොයි ලෝකයෙන් පැමිණියද සෑම මනුස්ස දුවකටම ජීව විද්‍යාත්මකව සිද්ධ වන දෙය නම් එකය. සිද්ධිය එක වුණත් කොටහළු චාරිත්‍ර නම් ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස්ය.

හිමේෂා සවන්තී රාජපක්ෂ

ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ හස්බන්ඩ්ට වුණාට

ළමයි නෑ කියලා කතන්දර අහගන්න වෙලා තියෙන්නේ මට

අද මගේ ලිපියට ප්‍රස්තුත වන්නේ බොහෝ අඹු-සැමියන් සඟවන, නමුත් කතා කළ යුතුම මාතෘකාවක්ය.

ඒ මාතෘකාව පැහැදිලි කිරීමට මා උදාහරණයට ගන්නේ ඉතා මෑතකදී මා හමුවීමට පැමිණි යුවළකගේ කතාන්දරයක්ය. නම් ගම් හෙළි කිරීම සුදුසු නැති නිසා මා එම දෙපල අයෝමා සහ සමීර යන නම්වලින් හඳුන්වමි.

අයෝමා සහ සමීර විවාහ වී ඇත්තේ මීට අවුරුදු තුනකට පමණ පෙරය. විවාහයෙන් වසර දෙකක් ගතවන තුරු දරුවන් නොසාදන බවට ඔවුන් විවාහයට පෙර සිටම කථිකා කොටගෙන තිබිණි.

"ඩොකටර්, දැන් අපි බබෙක් හදන්න ට්‍රයි කරන්න පටන් අරගෙන අවුරුද්දකටත් කිට්ටුයි. ඒත් තාම අපිට බබාලා නැහැ."

අයෝමා පැවසුයේ සෝසුසුම් ලමින්ය. වයස 30ක් වුවද දරුවකු ලැබීමට අපොහොසත් වීම නිසා ඇය සිටියේ දැඩි කණස්සල්ලෙනි. එසේම සැමියාගේ මව නිතර නිතර ඇයට මේ සම්බන්ධයෙන් ඇණුම්පද කියනා නිසා ඇයට දැන් ජීවිතය පවා එපා වී ඇති බව ඈ තවදුරටත් පැවසුවාය.

"ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ මෙයාට. ඒත් එයාලගෙන් කයි කතන්දර අහගන්නේ මම...."

ඇය එසේ පවසද්දී සමීරයේ මුහුණ මැලවී යන යුරු මම දුටුවෙමි. තත්ත්වය හේතුවෙන් අයෝමා පමණක් නොව සමීරත් සිටින්නේ දැඩි පීඩනයක බව පැහැදිලිය.

රෝග තත්ත්වය පිළිබඳව නිගමනයකට එළැඹිය යුතු නිසා මේ පිළිබඳව මම දෙදෙනා සමඟ තවදුරටත් කතාබහ කළෙමි.

එහිදී අයෝමා හැඬු කඳුළින් කියා සිටියේ ලිංගික ඇසුරේදී තම සැමියාට ලිංගික ප්‍රාණවත් බව පවත්වා ගැනීම අපහසු වීම මේ ගැටළුවට හේතුව බවය.

එසේම විවාහ වී වසර දෙකක් යනතුරු මෙවැනි ගැටළුවක් නොතිබුණු බවත් දරුවෙකු සෑදීමට උත්සාහ ගන්නා කාලසීමාවේ පටන් මේ තත්ත්වය ඇතිවූ බවත් ඈ කියයි.

ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවය ඇතිවීමට බලපානු ලබන ප්‍රධාන හේතු කාරණා ද්විත්වයකි. ඉන් පළමුවැන්න කායික හේතූන් වන අතර අනෙක වන්නේ මානසික හේතූන්ය.

තරුණ වයසේ සිටි සමීරට කිසිඳු කායික ගැටළුවක්ද නොවූ නිසා ගැටළුව පිටුපස යම් මානසික බලපෑමක් ඇති බව පැහැදිලි විය.

ප්‍රතිකාර කිරීමට ඒ පිළිබඳව දැනගත යුතුම නිසා සමීරගෙන් තත්ත්වය පිළිබඳව තනිව ප්‍රශ්න කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි.

බිරිඳ පිළිබඳව යම් අමනාපයක් හෝ දරුවන් සෑදීමට අකමැත්තක් අත්දැයි මා ඇසූවිට ඔහු කියා සිටියේ එවැනි කිසිඳු ගැටළුවක් නැති බවයි.

"හැබැයි මෙහෙම දෙයක් නම් තියෙනවා ඩොක්ටර්. දරුවෙක් හදන්න ට්‍රයි කළ මුල් කාලේ ඉඳලම වයිෆ් ලොකු පීඩනයක හිටියේ. සරු කාලෙට එයා මට ඔෆිස් යන්නත් එපා කියනවා. ඒත් එහෙම නිවාඩු ගන්නත් අමාරුයිනේ. වැඩ නිසා සරු කාලෙදි හරියට එකතු වෙන්න බැරි වුණු වෙලාවල් තිබුණා. ඒ දවස් දෙක තුන මිස් වුණොත් වයිෆ් හරියට අඬනවා. ඇත්තටම මටත් ඒක නම් පීඩනයක්."

සරු කාලෙට එයා මට ඔෆිස් යන්නත් එපා කියනවා. ඒ දවස් දෙක තුන මිස් වුණොත් වයිෆ් හරියට අඬනවා

නිසි ප්‍රතිකාර මගින් ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවය නිට්ටාවට සුව කිරීමට හෝ මැනවින් පාලනය කිරීමට හැකිය. එසේම ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන මගින් මෙම ප්‍රතිකාර සහ උපදේශන සේවා නොමිලයේම ලබාගත හැකි බවත් සටහන් කළ යුතුමය.

හේතුව කායික හේතුවක් වුවත්, මානසික හේතුවක් වුවත් තම පිරිමිකමට නිගා වේ යැයි සිතන නිසාදෝ මේ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා පිරිමින් සාපේක්ෂව අඩුය. තමා පිළිබඳව අන්‍යයන් වැරදි වැටහීම් ඇති කරගනීවි යැයි සිතනා ඇතැම් බිරියන් පවා සැමියාගේ මේ ගැටළුව ඉවසාගෙන ජීවත්වීමට හුරුවෙති.

මෙය පැහැදිලිවම ලිංගිකව එක්වී දරුවෙක් සෑදීමට තිබූ කලබලය සහ එයින් ඇතිවන මානසික පීඩනය නිසා ඇතිවූ ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවයක් බව මට පැහැදිලි විය.

දරුවෙකු සෑදීම සම්බන්ධයෙන් අයෝමාගේ සිතේ හටගෙන තිබූ පීඩනය සමීරට බලපා තිබුණේ මේ ආකාරයටය.

තත්ත්වය කායික හේතුවක් නිසා ඇති නොවූයෙන් මේ දෙදෙනාට යුවළ උපදේශන ලබාදීමට මම කටයුතු කළෙමි.

අනවශ්‍ය මානසික පීඩනයකින් ලිංගික ක්‍රියාවලියේ යෙදීම නිසා මෙවැනි ගැටළු ඇතිවිය හැකි බව මම ඔවුන්ට පැහැදිලි කළෙමි. ආදරණීය යුවළක් ලෙස සතුටින්, ආදරණීයව නිතිපතා ලිංගිකව එක්වීම වඩා යෝග්‍ය බව මම තවදුරටත් අවධාරණය කළෙමි.

ප්‍රජනන ක්‍රියාවලියට අමතරව අපගේ මානසික යහපැවැත්ම හොඳින් පවත්වාගැනීම උදෙසාද ලිංගික එක්වීම අත්‍යවශ්‍ය බව තේරුම්ගත යුතුය.

සැමියාගේ බිරිඳගේ පවුල් ආරවුල් නිසා ලිංගිකව අකර්මණ්‍යතාවයට පත්වූ සැමියන් පවා අපට හමුවී ඇත.

මානසික හේතූන්වලට අමතර අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ ගැටළු, හෘද රෝග ඇතුළු විවිධ රෝග තත්ත්වන්ද යමෙකු ලිංගිකව අකර්මණ්‍ය වීම උදෙසා බලපෑ හැකිය. එසේම දුම්පානය සහ මත්ද්‍රව්‍ය නිසාත් මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීමට ඉඩකඩ ඇත.

හේතුව කායික හේතුවක් වුවත්, මානසික හේතුවක් වුවත් තම පිරිමිකමට නිගා වේ යැයි සිතන නිසාදෝ මේ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා පිරිමින් සාපේක්ෂව අඩුය. තමා පිළිබඳව අන්‍යයන් වැරදි වැටහීම් ඇති කරගනීවි යැයි සිතනා ඇතැම් බිරියන් පවා සැමියාගේ මේ ගැටළුව ඉවසාගෙන ජීවත්වීමට හුරුවෙති.

කාන්තාවකගේ මානසික යහපැවැත්ම හොඳින් පවත්වා ගැනීමට ඇයට කායික ස්පර්ශය මෙන්ම සතුට ගෙන දෙන ලිංගික එක්වීම් ඉතා වැදගත්ය. එම තෘප්තිය නොලැබෙන විට ඇයට සැමියා පිළිබඳව වෛරීසහගත සිතක් වුවත් පහල විය හැකිය. එවිට සිදුවන්නේ සංකීර්ණ පවුල් ආරවුල් ඇතිවීමයි.

වයස අවුරුදු 40 ගත කරනා පුද්ගලයන්ගෙන් 40%ක් යම් ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවකට මුහුණ දෙන බවට ගණන් බලා ඇත. ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවය ඇතිවූ සැණින් බොහෝදෙනා එයට විසඳුම් ලබාගන්නේ ක්ෂණික ලිංගික උත්තේජනය පිණිස ලබාගන්නා ඖෂධ වර්ග භාවිතා කිරීමෙන්ය. ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවය උදෙසා ලිංගික උත්තේජන පෙති ගිලදැමීම අතීසාරයට අමුඩ ගැසීමක් පමණකි.

හඳුනා නොගත් හෘද රෝග තිබෙන පුද්ගලයන් මෙම පෙති ලබාගැනීම මාරාන්තික වීමටද ඉඩ ඇත.

නිසි ප්‍රතිකාර මගින් ලිංගික අකර්මණ්‍යතාවය නිට්ටාවට සුව කිරීමට හෝ මැනවින් පාලනය කිරීමට හැකිය.

එසේම ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන මගින් මෙම ප්‍රතිකාර සහ උපදේශන සේවා නොමිලයේම ලබාගත හැකි බවත් සටහන් කළ යුතුමය. තම සැමියා එවැනි තත්ත්වයකින් පීඩා විඳිනවා නම් නිසි ප්‍රතිකාර වෙත යොමු වීමට ඔහුට සහාය වීම යහපත් බිරිඳකගේ වගකීමක් බවත් පැවසිය යුතුය.

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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනී

ලෝජිනීගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මූල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉගෙනගත් විද්‍යානන්ද විදුහල සුනාමි අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදි. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වූවන්හට සහන සැලසීම සඳහා පාසල් මිතුරියන් කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝජිනීද විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නීය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයයි. එහිදී වයස අවුරුදු 18 එළිපත්තේ සිටි ලොජිනීව රැවටීමකට ලක්කර කොටි සංවිධානයට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදියා බළකායට එක්වන ලෝජිනී පසුව පාඨමාලා කිහිපයක් හදාරා සටන්කාමිනියක බවට පත්වේ.

පසුකලෙක සංවිධානය ගැන කළකිරී පලාගියද නැවත එල්.ටී.ටී.ඊ.යට හසුවේ. එහිදී දඬුවම් විඳින අතර ඇගේ හොඳම මිතුරියන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝජිනී මරාගෙන මැරෙන කළු කොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ කාලයක් මරාගෙන මැරෙන අතිදුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයව පිටත් කරනු ලබන්නේ වව්නියාවටයි.

වව්නියාවට එනවිට කිසිඳු පෞද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටහනක් රැගෙන ඒමට කොටි අවසර නොදේ. ප්‍රංශයේ වෙසෙන සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය මුදල් නෝට්ටුවක සටහන් කර රැගෙන ආවද එයද අස්ථානගත වේ. එම නිසා වව්නියාවේදී සිය සහෝදරයාව දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගැනීමට නොහැකි වේ. ඇයගේ භාරකරු වන්නේ ඕලන්ද රාජ්‍යයේ සිටින සුගන්දන් නමැත්තෙකුය. ලෝජිනී හා වන්නි කොටි මූලස්ථානය අතර සියලු පණිවිඩ හුවමාරු වන්නේ ඕලන්දයේ සිටින සුගන්දන් මාර්ගයෙනි.

වව්නියාවට එනතෙක් ලෝජිනී සිය ජීවිත කාලය ගතකර තිබුණේ කොටින්ගේ පාලනය යටතේය. එම නිසා වව්නියාවට පැමිණීම ඇයට වෙනත් රාජ්‍යයකට පැමිණියාක් මෙන් අත්දැකීමක් විය. කෙසේ නමුත් හමුදාවේ හා පොලිසියේ ඇස්වලට වැලි ගසා තම එදිනෙද කටයුතු කරගෙන යෑමට ලෝජනී සමත්ව තිබිණි.

මේ අතර ඇයගේ ගමන්බිමන්වලදී රූබන් නම් වූ ත්‍රීරෝද රථ රියැදුරෙකු හමුවේ. එම කාලය වනවිට යුද්ධයේදී කොටි සංවිධානය දැවැන්ත පරාජයන් රැසකට මුහුණ දේ. එම පරාජයන් නිසා ලෝජිනී හා කොටි මූලස්ථානය අතර සබඳතාවලටද බාධා සිදුවේ. එම නිසාම අවිනිශ්චිත බාවයට පත්වන ලෝජිනී එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය විරුද්ධව යමින් රූබන් නම් තරුණයාගේ පෙම්වතිය බවට පත්වෙයි.

අද එතැන් සිට....

36 වැනි කොටස

මරාගෙන මැරෙන ඉලක්කය පසෙකලා ලෝජිනී විවාහ වෙයි

ඇයගේ සැබෑ නම ෂිවනේෂ්වරී ෂිවප්‍රභාසම් නොවන අතර, එම නම මෙන්ම හැඳුනුම්පතේ වයසද ව්‍යාජය. නමුත් ව්‍යාජ විස්තර සඳහන් කර විවාහවීමට ඇයට සිදුවිය.

"රූබන් කසාද බඳිමු කියද්දි මට ලොකු සතුටකුත් ඇති වුණා. ඒත් එක්කම බයකුත් ආවා. මොකද මම ඉඳපු තත්ත්වය දන්නෙ මම විතරයි. මගේ කියලා පවුලේ කිසි කෙනෙක් නැහැ. ඒ සේරටම වඩා කසාද බැන්ද කියලා සංවිධානය දැනගත්තොත් සංවිධානයෙන් මට දෙන දඬුවම ගැන මට හිතාගන්නත් බැහැ. මේ සේරම දේවල් මතක් වෙද්දි මගේ මුහුණේ තිබුණු හිනාව නැතිවෙලා, අඳුරු වෙලා කල්පනාවට වැටුණා."

රූබන් විසින් විවාහ යෝජනාව ඉදිරිපත් කළ විට තමන් තුළ ඇති වූ සැබෑ හැඟීම ලෝජිනී සඳහන් කළාය.

නමුත් ලෝජිනීගේ සැබෑ තත්ත්වය නොදත් රූබන් සිතුවේ ඇගේ දෙමව්පියන් නොමැති නිසාත්, ආර්ථික ගැටළු නිසාත් විවාහ යෝජනාව නිසා ලෝජිනී ගැටළුවකට මුහුණ දී තිබෙන බවයි.

"ඇයි ෂිවා කල්පනා කරන්නේ? මම හිතුවෙ ඔයා ගොඩක් සතුටු වෙයි කියලා. සල්ලි ගැන හිතන්න එපා. මගේ ළඟත් මුදල් ටිකක් තියෙනවා. යාළුවෙක්ගෙනුත් ණයට සල්ලි ටිකක් අරගෙන චාමෙට කසාදෙ කරමු. ලොකු උත්සව ඕනෙ නැහැනේ. මේ 31ද හොඳ දවසක්. අපි එදාට කසාදෙ කරමු."

රූබන්ගේ තීරණය අනුව 2009 ජනවාරි 31 දින විවාහ ලියාපදිංචි කිරීමට සූදානම් කෙරිණි. රූබන්ගේ මව ඒ වනවිට ලෝජිනීට බොහෝ ළෙංගතුව හුන්නාය. රූබන්ගේ ළඟම ඥතීන් කිහිපදෙනෙකු මෙන්ම ත්‍රීරෝද රථ සංගමයේ මිතුරන් කීපදෙනෙකුද රූබන්ට උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් විය. හින්දු සම්ප්‍රදය අනුව විවාහයක් ලියාපදිංචි කිරීමට පෙර හින්දු කෝවිලට ගොස් එහිදී චාරිත්‍ර ඉටුකිරීම සිදුකරති. හින්දුන් අදහන මුරුගන්, පුල්ලෙයාර්, ෂිව ආදී දෙවියන් රාශියක් වෙති. ඒ නිසා එම දෙවියන් සඳහා වූ කෝවිල්ද වෙති.

"අපි එන දවසේ මුලින්ම ෂිවම් කෝවිලට ගිහිල්ලනෙ ආශිර්වාද ගත්තෙ. ඒ නිසා අපේ කසාදයත් ෂිවම් කෝවිලකම කරමු."

රූබන් යෝජනා කළේය.

"ඔයාගෙ කැමැත්තක් රූබන්. හැබැයි මම කැමති උත්සව මොනවත් නැතිව අපි දෙන්නගෙ විවාහය සිද්ධ වෙනවට."

ලෝජිනී එලෙස ප්‍රකාශ කළේ වව්නියාවේ රහසිගත ජීවිතයක් ගත කරමින් සිටිය බැවිනි.

"කෝවිලේ උත්සවය ගද්දි පිටස්තර අය එතනට එනවා. ඒ තැනකදී මාව අඳුරන කෙනෙක් හිටියොත් මේ සේරම ඉවරයි."

ලෝජිනී සිතන්නට වූවාය. නමුත් රූබන් සිතුවේ ලෝජිනී අත මුදල් නොමැති නිසාත්, ඥතීන් නොමැති නිසාත් උත්සවයක් ගන්නවාට ලෝජිනී අකමැති වන බවයි.

"සල්ලි ගැනවත්, ඔයාගෙ නෑදෑයෝ ගැනවත් හිතන්න එපා. අපේ අයට ප්‍රශ්නයක් නැතිනම් ඔයා ඒක ප්‍රශ්නයක් කරගන්න එපා." රූබන් කීවේය.

ඒ අතර විවාහ ලියාපදිංචිය සඳහා යෝජිත දිනය වූ 2009 ජනවාරි 31 දින උදාවිය.

හින්දු චාරිත්‍ර අනුව මනාලයා මනාලයාගේ නිවසේ සිටත්, මනාලිය ඇයගේ නිවසේ සිට ඇගේ ඥතීන් සමඟ කෝවිලට පැමිණිය යුතු වුවත් දෙදෙනාම එකම නිවසේ සිටි බැවින් දෙදෙනාටම එකම නිවසේ සිට කෝවිල බලා යෑමට සිදුවිය. මෙහිදී ලෝජිනී අපහසුතාවයට පත්වූ තවත් කාරණයක් විය. හින්දු චාරිත්‍ර අනුව විවාහය දින මනාලයාව උදෑසන සූදානම් කිරීම කළ යුත්තේ මනාලියගේ සහෝදරයෙකි. එනම් මංගල ගමනට පෙර මනාලියගේ සහෝදරයෙකු මනමාලයාගේ නිවසට ගොස් ඔහුව නහවා, ඇඳුම් අන්දවා මංගල ගමනට සූදානම් කළ යුතුය. නමුත් ඒ චාරිත්‍රය ඉටු කිරීමට ලෝජිනීගේ කියා කිසිඳු ඥතියෙකු වව්නියාවේ නොවීය.

"ඒකට කමක් නැහැ ෂිවා. මට පුළුවන් තනියම ලෑස්ති වෙන්න."

යැයි කියූ රූබන් උදෑසනම තනිවම ළිදෙන් නාගෙන වේට්ටිය ඇඳ කසාදයට සූදානම් විය. අනතුරුව දෙදෙනාම කෝවිලට ගියහ.

"මම බයේ හිටියේ කෝවිලේ ගොඩක් කට්ටිය ඉඳීවි කියලා. ඒ වුණාට වැඩි සෙනඟක් හිටියෙ නැහැ. අපි එනවා කියලා අයියර්ව (ප්‍රධාන පූජක) දැනුවත් කරලා තිබුණෙ. අයියරුත් අපිව බලාපොරොත්තුව හිටියා. යුද්ධෙ කාලෙ හැමතැනම හමුදාව චෙක් කරන නිසා ඒ කාලෙ මිනිස්සු වැඩිය අනවශ්‍ය ගමන් යන්නෙ නැහැ. ඒක මගේ වාසියට හිටියා."

ආගමික වතාවත්වලින් අනතුරුව සම්ප්‍රදයානුකූලව විවාහය සංකේතවත් කරන සියලු දේ සිදුවිය. හින්දුන්ගේ විවාහයේ ප්‍රධානම සංකේතය තාලිය (රන්තැල්ල සහිත මාලය) ලෝජිනීගේ ගෙල පැළඳීම රූබන් විසින් සිදු කළේය. සිංහල ජාතියන්ගේ මංගල මුදුව මෙන් දෙමළ ජාතිකයන් විවාහයේ සංකේතය වූ තාලිය තම ජීවිත කාලය පුරා ආරක්ෂා කරති. පසුව රූබන් විසින් ලෝජිනීගේ නළලේ කුංකුමම් (රතු පාට පොට්ටුව) තැබුවේය. අවිවාහක දෙමළ කතුන් කළු පැහැති පොට්ටුව සිය නළලේ තබන අතර, විවාහ වන දිනයේ රතු පැහැති පොට්ටුව තැබීමෙන් පසුව දිගටම රතු පොට්ටුවෙන්ම සැරසෙති. බාහිර පරිසරයේදී කාන්තාවක් විවාහකද නොමැතිද යන්න පොට්ටුවෙන් පහුසුවෙන්ම හඳුනාගත හැකිය.

"කුංකුමම් තිබ්බට පස්සෙ රූබන් මාව කෝවිලේ තියෙන මිරිස්ගල ළඟට එක්කරගෙන ගියා. මම හිටගෙන ඉද්දි මම ළඟ පාත්වෙලා මගේ කකුල් මිරිස්ගල උඩ තියලා කකුල් දෙකේම ඇඟිලි දෙකට සාමාන්‍ය මුදු දෙකක් දැම්මා. මිරිස්ගල උඩ තියලා මුද්ද දමන්නේ මිරිස්ගල වගේම අපේ විවාහය ශක්තිමත්ව තියෙන්න ඕන කියලා හිතලා. අනිත් අතට කකුලේ ඇඟිලිවල මුදු දැක්කමත් විවාහ වුණ කෙනෙක් අඳුර ගන්න පුළුවන්."

හින්දු විවාහ චාරිත්‍ර පිළිබඳ ලෝජිනී විස්තර කළාය.

කෝවිලේ චාරිත්‍ර අවසන් වීමෙන් පසුව දෙදෙනාම නිවසට යන්නේ හින්දු චාරිත්‍රානුකූලව විවාහයේ කටයුතු අවසන් වුවද රටේ නීතිය අනුව විවාහය ලියාපදිංචි කළ යුතු බැවිනි. ඔවුහු නිවසට යනවිට විවාහ රෙජිස්ටාර්වරියද ඒ සඳහා සූදානම් පැමිණ සිටියාය. එහිදී නීත්‍යානුකූලව විවාහයේ ලියාපදිංචි කටයුතු ඇරඹිණි.

"ෂිවනේෂ්වරී ෂිවප්‍රභාසම් වන මම....."

යනුවෙන් රෙජිස්ටාර්වරිය ඉදිරිපිට පවසන විට ලෝජිනී බොහෝ අපහසුතාවයට පත්විය. ඇයගේ සැබෑ නම ෂිවනේෂ්වරී ෂිවප්‍රභාසම් නොවන අතර, එම නම මෙන්ම හැඳුනුම්පතේ වයසද ව්‍යාජය. නමුත් ව්‍යාජ විස්තර සඳහන් කර විවාහවීමට ඇයට සිදුවිය. මේ සියල්ලටම වඩා විශේෂ කාරණාව වන්නේ ඒ වනවිටත් සයනයිඩ් කරල් දෙක ඇගේ මුව තුළ වීමය. ඒ නිසා තැල්ල බඳින විටදී මෙන්ම කුංකුමම් තබන විටත්, පාදයේ ඇඟිලිවලට මුදු දමනවිට මෙන්ම විවාහ ලියාපදිංචි ප්‍රකාශය කියන විටත් ඇගේ උඩුහක්කේ සඟවාගෙන සිටි සයනයිඩ් කරල් දෙක එලෙසම විය.

සනත් ප්‍රියන්ත

ලෝජිනී සහ රූබන් විවාහ වූ දා

ක්‍රීඩා අනතුරුවලදී ප්‍රවේසම් විය යුත්තේ ඇයි?

ක්‍රීඩාවේදී අනතුරු සිදුවිය හැකි ක්‍රම දෙකකි. පළමුවැන්න පුහුණුවීම් අතරතුර සිදුවන අනතුරුය. දෙවැන්න තරඟ අවස්ථාවේ සිදුවන අනතුරුය. එම අනතුරු ස්වභාවය ක්‍රීඩාවෙන් ක්‍රීඩාවට වෙනස්වන අතර, ඉන් බොහොමයක් අනතුරු වළක්වා ගත හැකි මට්ටමේ ඒවායි.

විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර පැහැදිලි කරන්නේ ඒ පිළිබඳව ඔබට වැදගත් වන්නා වූ කරුණු කිහිපයකි.

ක්‍රීඩාවක් අතුරතුර සිදුවන අනතුරකට බලපාන කාරණා මොනවද?

ක්‍රීඩාව කියන්නෙ තරඟකාරී දෙයක්. ජාතික වශයෙන්, ජාත්‍යන්තර වශයෙන් මේ කවර ආකාරයේ නියෝජනයක් වුවත් ඊට කැපවීමක්, මහන්සියක් දරන්න ක්‍රීඩකයෙකුට සිදුවෙනවා. පුහුණුවක් නොමැතිව තරඟයට මුහුණ දෙන්න ගියොත්, එහෙම නැත්නම් කෙටි කාලයක් තුළ දරාගත නොහැකි තරමට පුහුණුවීම් කළොත් එහිදීත් සිදුවන අනතුරු තියෙනවා.

ඒ වගේම ක්‍රීඩා කරද්දී කණ්ඩායම් තරඟවලදී නිතර ගැටෙන, වැටෙන අවස්ථා තිබෙනවා. රගර්, ෆුට්බෝල් වගේ ක්‍රීඩා ඊට උදාහරණ වශයෙන් පෙන්වාදිය හැකියි. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයින් පන්දුව සිරුරේ වැදීම නිසා හෝ වැටීම නිසා විවිධ අනතුරුවලට ලක්වෙනවා. ධාවන තරඟ, උස, දුර පැනීම වැනි ඉසව්වලදීත් කකුලේ මාංශ පේශි, තන්තු ඇදීමකට හෝ අස්ථි බිඳීයාමකට ලක්විය හැකියි. බොක්සිං ක්‍රීඩාවේදී මුහුණට වෙන අනතුරුද මේ අතරට ගත හැකිය. ඒ ඒ ක්‍රීඩාවට ආවේණිකව ලබන පුහුණුවේ විධිමත්භාවය මත බොහෝ අනතුරු අවස්ථා අවම කරගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා.

මෙහිදී විධිමත් පුහුණුව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

සෑම ක්‍රීඩාවකටම ඊට ආවේණික රටාවක් වගේම පුහුණු ක්‍රියාවලියක් තිබෙනවා. එය විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් කියනෙක නිවැරදියි. පන්දුව අල්ලන හැටි, යොමුකරන හැටි ඒ පුහුණුවට අයත්. ගෝල්ෆ් ක්‍රීඩාවේදී වුණත් පිත්ත අල්ලන විදිහක් තිබෙනවා. ඒ ඉරියව්ව නිවැරදි නැත්නම් පටකවලට වන හානිය වළක්වා ගන්න නොහැකි වෙනවා. ක්‍රිකට් වැනි ක්‍රීඩාවලදී අපි දකිනවා පන්දුව රකිද්දී බිම වැටෙනවා. එතැනදී පන්දුව රැක ගනිමින්, අනතුර වළක්වගමින් වැටෙන හැටි එම පුහුණුවේදී කියා දෙනවා. ධාවන තරඟයකදී වුවත් ඒ නිවැරදි ඉරියව්වෙන් දුවන්න ඕන. එකවර ඉරියව් මාරු කිරීම, වෙනස් කිරීම සුදුසු නෑ. බැඩ්මින්ටන් වගේ ක්‍රීඩාවක් කරද්දී ඊට නිවැරදි ආනතියක් තිබෙනවා. එය ගිලිහී ගියහොත් පටකවලට හානිවෙනවා වගේම, ක්‍රීඩා පාවහන්, හෙල්මට් ඇතුළු ආරක්ෂක උපාංග නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු ඒවා වීමද මෙහිදී වැදගත් වෙනවා. මුහුණ ආවරණය (හෙල්මට් එක) තිබෙන්නේ පන්දුව වැදුනොත් මුහුණට වන හානිය වළක්වා ගන්නයි. එහිදී පන්දුවෙන් මුහුණට හානි වෙනවානම් එම මුහුණු ආවරණය නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු වූවක් නෙමෙයි.

ක්‍රීඩාවකදී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලදී සිදුවන හානියේ බරපතළකම හඳුනාගන්නේ කොහොමද?

මෙහිදී සිදුවන හානිය දෙයාකාර වනවා. එය නිවැරදිව තෝරා බේරාගත යුතුයි. එකක් තමයි මෘදු පටකවලට සිදුවන හානිය. එහිදී සම තුවාලවීම, සීරීම හෝ තැලීම, මාංශ පේෂි කැපීමක්, ඉරීමක් හෝ ඇදීමක් සිදුවිය හැකියි. ඒ වගේම තන්තු ඇදිලා, ඉරිලා ලේ නහර පුපුරණ අවස්ථා තිබෙනවා.

ඊළඟ කාරණය තමයි දෘඪ පටකවලට සිදුවන හානිය. එහිදී අස්ථි බිදෙනවා වගේම පිපිරීම්, කුඩුවීම් වුවද සිදුවිය හැකියි. අත්, කකුල් දෙකට කැඩෙන අවස්ථා තිබෙනවා. ඇඟිල්ලක, අතක, කකුලක වගේම කොඳුඇට පෙළට වුවත් මෙහිදී හානිවීමට ඉඩකඩ තිබෙනවා. එවිට ක්‍රීඩකයාට සදකල්ම ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත්වන්නට සිදුවන අවස්ථාද තිබෙනවා. තුවාලය සිදුවන ස්ථානය අනුව තමයි හානිය තීරණය වන්නේ. මේ තත්ත්වයත් ඉතා ඉක්මනින් නිරීක්ෂණය කොට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම වැදගත් වෙනවා.

උදාහරණයක් විදිහට ලෙදර් බෝලයක් වැදිලා ඇඟිල්ලක (මෘදු පටකයක) තැල්මක් වගේ නම් තියෙන්නේ වේදනානාශක ලබාදීලා අයිස් තිබ්බම එය යථා තත්ත්වයට පත්වෙන්න පුළුවන්. ඒත් බැලූ බැල්මට ඇඟිල්ලේ අස්ථි බිඳීමක් වෙලා නම්, ඇඟිල්ල අඳින එක, බාම් වර්ග ගාන එක සුදුසු නෑ. වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතුයි. අස්ථි බිඳීමක් නම් අඩුම තරමින් සති හයක කාලයක්වත් ඔහුට හෝ ඇයට ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත්ව විවේකීව සිටීමට සිදුවෙනවා.

අතෙහි අස්ථියක් බිදී ඇති අයුරු

හිසේ පන්දුවක් වැදිලා තුවාල වුණොත් කළ යුතු දේවල්, නොකළ යුතු දේවල් වෙන්කර ගන්නේ කොහොමද?

ක්‍රීඩාවක් අතරතුර මෙවැනි හානියක් වුණොත්, අනතුරේ ස්වභාවය ගැන එකවරම ලැබෙන්නේ දළ අවබෝධයක් විතරයි. එහිදී බෝලය හිසේ වැදෙන වේගය අනුව, සම මතුපිට වගේම හිස්කබල පුපුරලා, මොළයට රුධිරය ගලායාමට වුවද හැකියි. එවැනි ආකාරයේ හානියක් පේනවනම් ලේ වහනය වන ස්ථානය පිරිසිදු රෙදි කඩකින් වසා දමා අයිස් තැබීම කළ හැකියි. තැල්මක් වුණත් කළ යුත්තේ එයයි. කිසිම අවස්ථාවක ඊට රස්නේ වතුර භාවිතා නොකළ යුතුයි. රස්නේ වතුරට රුධිරය ගලායාම තවත් වේගවත් වෙනවා. තැල්මක් වුණත් උණුසුම් ජලය සුදුසු නැහැ. ඒ වගේම වඩාත් සුරක්ෂිත ආකාරයට, ආධාරක බෝඩ් එකක තබා ක්‍රීඩකයා රෝහලට ගෙනයාම මෙහිදී වැදගත් වෙනවා.

ඒ වගේම ක්‍රීඩාව අතුරතුර හෙල්ලක්, ඊතලයක් වගේ දෙයක් සිරුරේ ඇනී අනතුරකට ලක්වුවහොත් එය ඉවත් නොකර රෝගියා ඒ අයුරින්ම රෝහලට ගෙනයාම වැදගත්. ඊට හේතුව තමයි, ඒක ඇදලා ගලවන්න ගියොත් හානි වූ පටකවලට නැවත හානිවී තිබුණාට වඩා බරපතළ තත්ත්වයක් ඇතිවීමට ඉන් ඉඩ තිබෙනවා. ඒ වගේම බොක්සිං ක්‍රීඩාවෙදි බොහෝවිට නාසයට හානිවෙනවා. එවැනි අයෙකුගේ නාසය ප්ලාස්ටික් සැත්කමකින් හදන්නේ ඔහු ක්‍රීඩාවෙන් සමුගත් විටයි. නැත්නම් නැවත නැවත නාසය සැකසීමේ අවධානම තිබෙනවා.

අතක, කකුලක දෘඪ පටකයකට හානි වුවත් ඒ සැලකිල්ලම අවශ්‍යයි නේද?

ඔව්. කකුලේ හෝ අතක අස්ථියකට හානිවෙලා නම් දෘඪ පතුරක් තියලා වෙලුමක් යෙදීම වැදගත්. ඒ වගේම අත පපුවට වඩා ඉහළ මට්ටමකින් ඔසවා තබාගෙන රෝහලට අදාළ පුද්ගලයා ගෙනආ යුතුයි. වේදනානාශකයක් මුල් අවස්ථාවේ ලබා දුන්නත් එහිදී සිදුව ඇති හානිය නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කරගැනීමට CT ස්කෑන් ඇතුළු අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සිදුකිරීම අවශ්‍යයි. ඇතැම්විට එහි බරපතළකම අනුව හදිසි සැත්කම්වලට අදාළ පුද්ගලයා යොමුකළ යුතු වෙනවා.

මෙවැනි අනතුරකදී ළඟ සිටින්නන් නොකළ යුතු දේවල් මොනවද?

උදාහරණයකින් මම පැහැදිලි කරන්නම්. ඉකුත් කාලයේ ජාත්‍යන්තර තලයට ගිය අපේ රටේ ජනප්‍රිය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් වරක් මගේ සායනයට යොමුවුණා. ඔහු පන්දුවට පහර දෙමින් සිටියදී (අත් ආවරණ පැළඳ) පන්දුව වැදී මාපටඇඟිල්ලට හානි සිදුවුණා. ඔහුට දැනී තිබුණා ඇඟිල්ලේ අස්ථි පුපුරා ගිය බව. ඒත් භෞත චිකිත්සකවරයා හිතුවේ ඇඟිල්ලේ හන්දිය පැනලා කියලයි. එහෙම හිතලා ඔහු ඇඟිල්ල අදින්න හදද්දී ක්‍රීඩකයා ඊට ඉඩදී නැහැ.

එවැනි අවස්ථාවක ප්ලේට් එකක් දාලා ඇඟිල්ල සෑදිය හැකියි. ඔහු නිවැරදිව ඒ සඳහා යොමුවුණා. එසේ නොවුණානම් පන්දුව වැදී වූ අනතුරට අමතරව භෞත චිකිත්සකවරයා ඇඟිල්ල ඇද්දනම් ඊට වඩා හානි වෙන්න තිබුණා. එය වළක්වා ගන්න ක්‍රීඩකයා සතුව තිබූ දැනුම ඉවහල් වුණා. ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයින්ට ලබාදෙන එවැනි දැනුම ඉතාම වැදගත් වෙනවා එවැනි අනතුරු වළක්වා ගන්න.

ශල්‍ය කම්බි යොදා බිඳුණු අස්ථි සවි කෙරෙන අයුරු

ඒ වගේම මෙවැනි අනතුරකදී බිඳුණු, තැලුණු ස්ථාන පිරිමැදීම නොකළ යුතුයි. උණුවතුරවලින් සේදීම, තැවීම වගේම බාම් වර්ග ආලේපනය සුදුසු නැහැ. සමහරු පාරම්පරික වෙදකම් කරනවා. ඒත් අතක ඇඟිල්ලක් ඉදිමී ඇත්නම්, එහි පටක බිඳී ඇති බවට අනුමාන කළ හැකියි. නිසි වෙලාවට ප්‍රතිකාර නොකළොත්, ඇඟිලි ඇදවී, පසුවට සුවකර ගැනීමට වැඩි වෙහෙසක් දරන්න සිදුවෙනවා.

බෙල්ලට, කොඳුඇට පෙළට හානි වූ අවස්ථාවක, ක්‍රීඩකයා වකුටු කරලා ත්‍රීරෝද රථවල රෝහලට රැගෙන ඒම හානිකරයි. නිසිපරිදි ආධාරකයක් මත තබලා ඔහුව රෝහලට ගෙනාවොත් අනතුරින් පසුව සිදුවිය හැකි අනතුරු රැසක් වළක්වා ගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා.

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

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

ක්‍රිකට් බෝලයක් වැදීමෙන් අස්ථියක් බාහිරයට පැමිණ ඇති අයුරු

ඈවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

37 කොටස

මේ කොළඹ එන ගමන හිතට හරි අමුතුයි. ආයෙමත් මට ජීවිතේ මොකද්දෝ තනිකමක් දැනෙනවා

මේ හැමදේම කරන්නේ මං ජීවත්වෙලා ඉන්නතාක් ඔයාව සතුටින් තියන්න

මෙතෙක් කතාව

අංජනා ඇල්ලේපොල සරසවි සිසුවියකි. විදුහල්පති පියෙකු හා මවත් සහෝදරයාත්, සහෝදරියත් සමග ඈ උපන්දා සිට ජීවත් වුණේ ගුරු නිවාසවලය. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමති පුතෙක් වුවත් ඇමති නිල නිවසේ පදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කළෙන් කඩවත වූ නිවසේ ජීවත්වෙමින් කිරිබත්ගොඩ ඔහුගේම ජංගම දුරකතන අලෙවිසැලක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුට අංජනා හමුවන්නේ මේ ස්ථානයේදීය. එතෙක් හමුවූ සියක් දහසක් අයට වඩා සංසාරික හුරුපුරුදු බවක් ඈ ළඟ දැනුණෙන් ඔහු ඈ 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 අසනීප වූ අංජනාගේ පියා මෙලොවින් සමුගත්තෙන් අංජනාගේ පෙම්වතා ලෙස තේනුකට විසල් වගකීමක් දරන්නට සිදුවුණේය. එහි මූලිකම වගකීම වූයේ ඉන්න හිටින්නට ගෙයක් නැති ඔවුනට ගුරුනිවාසයෙන් ඉවත්ව පදිංචි වීමට තැනක් සෙවීමය.

අද එතැන් සිට

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන් කියන්නේ ලෝකේ හොඳම අම්මා ලෙස තේනුකට හැඟුනත් ඔහු අංජනා ගැන ඇයට කියන්නට ඉක්මන් නොවුණේය. කියන්නට අවස්ථාවක් ආ කල්හී ඇය ගැන කියන්නට කල් තබාගෙන තාමත් අම්මාගේ පොඩි පුතා තනිකඩයි කියා තේනුක අම්මාට ඇඟෙව්වේය. ඇය කිසියම් ලෙසකින් අංජනාට අකමැති වුවහොත් තවමත් එකපාරට තනිව තීරණයක් ගැනීමේ ශක්තියක් නැත. ඒ නිසා ජීවිතය බෙදාගන්නට ගැළපෙන කෙනෙක් සොයාගන්නා බවට ඇයට පොරොන්දු වී ඔහු එදා ඒ මාතෘකාව මග හැරියේය.

තේනුක අලුත් ගෙදර පදිංචියට යන්නට බලාගත් සුබ වෙලාව සෙනෙහෙලතා මැණිකේට දුන්නේ ඒ ගැන දැනුම් දෙන්නැයි ඈ කියා තිබූ නිසාය. ඔහු දන්නා ජ්‍යොතිෂවේදියා ලබා දී තිබූ වෙලාව යෙදී තිබුණේ උදේ හයකුත් ගානටය. කිරි උතුරවා ගේක පදිංචි වීම පුරාණ චාරිත්‍රයක් කියා ජ්‍යොතිෂවේදියා කී බව ඔහු සෙනෙහෙලතා මැණිකේට කීවේය. ඒ කාරණා සඳහා ඇය සූදානම්ව පැමිණෙන බව කීවෙන් නියමිත බද්දාවේ ඔහුට තිබුණේ කමල් සමග නියමිත වෙලාවට පැය බාගයකට කලින් එහි යාමයි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඒ වෙලාවට තේනුක සමග නිවසේ උඩුමහළට ඇතුළු වූවාට පසු කිරි උතුරවා චාරිත්‍රය ඉටු කළාය. ඇය පැමිණ සිටියේ උදෑසන ආහාර ද සාදාගෙනයි. ඉඳගන්නට තැනක් නැති නිසා කාරයට වී කෑම කෑ තේනුක අත බැඳි ඔරලෝසුව දෙස බැලීය.

"පොඩි පුතා සාප්පුවට යන්න. ඔයාගේ ලී බඩු ටික එන්නෙ අට පහුවෙලා. මං ඒවා ගෙදරට දාලා යන්නම්..."

"අම්මා තනියමනෙ...."

"කමල් ඉන්නේ.. වාහනේ ඩ්‍රයිවර්ත් ඉන්නවනේ. අනික අට කීවට කීය වෙයිද දන්නෙ නෑ. අපරාදේ සාප්පුව වහන්න එපා."

"අද මට ජීවිතේ හරි පිරුණු බවක් දැනෙනවා. ඒ මගේම කියලා ඉහට වහලක් තියෙන හින්දා.."

කාරයට නගින්නට කලින් තේනුක සෙනෙහෙලතා මැණිකේට කීවේ ඇත්තටමය.

"තමන් ස්වාධීන වෙන තරමට ජීවිතේ අරමුණු ඉෂ්ඨ කරගන්නත් පහසුවෙනවා.."

"ඔයා වගේ අම්මෙක් ඉන්නකොටත් අරමුණු ඉෂ්ඨ කරගන්න පුළුවන්. ඔයා මට ගෙයක් ගන්න උදව් කළේ නැත්තම්.. මට කොහෙද අද මේ වගේ සතුටක්.."

කාරය ළඟටම පැමිණි සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ මූණ දෙස බලාගෙන ඔහු කීවේ හෘදයාංගමවය.

"මං මේ හැමදේම කරන්නේ මං ජීවත්වෙලා ඉන්නතාක් කල් ඔයාව මට පේන දුරින් සතුටින් තියන්න.."

තේනුක ඊට කිසිවක් නොකීවේ ඒ කතාව ඇය මින්පෙර කීප වරක්ම කියා, ඇති නිසාය.

"අම්මට මාව ඕනවුණොත් කතා කරන්න. මට විනාඩි පහට එන්න පුළුවන්.."

ඔහු කාරය පණගන්වන්නට කලින් කීවේය.

දුරකතනය හැඬවෙන්නට ගත්තේය. වාහනය ප්‍රධාන පාරට ගන්නා ගමන් ඇමතුම දෙස බැලුවේය. ඇමතුම අංජනාගෙනි.

"මං හිතුවෙ තවම නිදි ඇති කියලා. ඒකයි කතා නොකළෙ.."

ඇගේ හඬක් ඇසෙන්නත් පෙර ඔහු කීවේය.

"මං මේ කොළඹ එන්න බස් එකටත් නැගලා... "

"ඒ මොකටද ..? "

"පාන්දරම ස්වේතා කතා කළා. එග්සෑම් පේපර්ස් වගයකට අත්සන් කරන්න තියෙනවා කිව්වා.."

"අම්මා තනියමනෙ.."

"එයා ගමේ ගෑනු කෙනෙක්ව ගෙන්න ගන්නම් කිව්වා.. "

"ඒක හොඳයි.. "

"හරිම අමුතුයි හිතට මේ කොළඹ එන ගමන. ආයෙමත් මට ජීවිතේ මොකද්දෝ තනිකමක් දැනෙනවා වගේ.. "

"ඒකට හේතුව දන්නවනේ.. වෙනදට අප්පච්චිනෙ බස් එකට නග්ගවන්නේ. ඒ ගැන හිත හිතා නේද ආවෙ..? "

අංජනා ඔව් කීවේ සෙමිනි. ඔහු කී කතාව ඇත්තය. ජීවිතය වසා සිටි අප්පච්චිගේ සෙවනැල්ල අහිමි වූ බව හැඟෙද්දී හිතට දැනෙන්නේ අසරණකමකි. උගුර මුල හිරවෙනු අංජනාට දැනුණේ අප්පච්චිගේ නිහඬ සෙනෙහස මතක් වීය.

"ඔයා පරෙස්සමට එන්න. මං දැනුයි ෂොප් එක අරින්නේ. කෝල් එකක් දෙන්න කිට්ටු කරලා.. "

ඇගේ නිහඬ බව ඈ සංවේදී වී ඇති බව ඔහු වටහා ගත්තේය. ඒ කතාවෙන්ම ඔහු සාප්පුව ළඟට පැමිණ සිටියේය. ඔහු එනතුරු බලා සිටි වින්දන අතට යතුරු දුන් තේනුක කාරය නවතා සාප්පුවට ගියේය. එහා මෙහා විසිරී ඇති සිත පසෙකින් තබා ඔහු සාප්පුවේ වැඩට හිත යෙදෙව්වේය.

අම්මාගේ ඇමතුම එද්දී වින්දන කිරි පැකට් ගෙන එන්නට ගොස් සිටි නිසා තේනුක සිටියේ පාරිභෝගිකයකු සමගය. ඒ ගණුදෙනුව කෙරෙනම එකක් සේ පෙනුණු බැවින් ඔහු දුරකතන ඇමතුමට කතා කිරීම මදක් පමා කර ඒ ගනුදෙණුව අවසන් කළේය. ඔවුන් මිලදී ගත්තේ තරමක් මිල අධික දුරකතනයකි. ඒ ගණුදෙනුව අවසන් කර ඔවුන් පිටව යද්දී ඔහු අම්මාට ඇමතුමක් ගත්තේය.

"මං දැන් ගෙදර යන ගමන් පුතා. වාහනේට නැගලයි ඔයාට ගත්තෙ. ඔන්න මගේ වැඩේ හරි."

"බඩු ආවද? "

"ඔයා ගිහින් පැය භාගෙන් ආවා පොඩිපුතා. ඔයාට කරදරයක් නැතිවෙන්න ඔන්න මං බඩු ටිකත් ඇතුළෙන් පිළිවෙලට තිබ්බා."

ඔහුට අම්මා කෙරේ ඇතිවුණේ වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි ආදරයකි. විශ්වාසයකි. රැකවරණයකි.

ඒ ඇමතුම අවසානයේ ඔහු අංජනාට කතා කළේ බොහෝ වේලාවකින් ඈ මග හැරී තිබූ නිසාය.

"මං තව ටිකකින් කැම්පස් එක ළඟින් බහිනවා."

"ඊට පස්සෙ..?"

"හොස්ටල් යන්න වෙලා මදි. මෙහෙමම කැම්පස් එකේ වැඩේට යනවා."

වින්දන කිරි පැකට් ගෙන එනතුරුම ඇයත් එක්ක ඔහු කතා කළේය.

"එහෙනම් හවසට මං එන්නම්. ඔයාව හම්බවෙන්න ඕනකමකුත් තියෙනවා."

"ඒ මොකටද..?"

"හම්බවෙලාම කියන්නම්.."

හඬ බාලකරමින් එසේ කී ඔහු ඇමතුම අවසන් කළේය. ඔහුගේ නෙතටද ඇය දකින්නට නැතුව ඇත්තේ පාලුවකි. ඉක්මනින් දවස ගෙවෙන්නේ නම් කියා ගෙවෙන කාලයේ කීපවරක් ඔහුට සිතුණි.

යොෂිකෝගෙන් කෙටි පණිවිඩ රැසක් ලැබී තිබුණි. ඔහු හිතාමතාම ඒවා මගහැරියේ පසුවට කියවන්නටයි. උදේවරුවේ ඒ තරම් සෙනගක් නැත. ඔහු බෙහෙවින්ම කාර්යබහුල වූයේ සවස් කාලයේය.

"අපරාදේ කාලෙ. බොරුවට මොනවට එනවද මන්දා.."

විනාඩි දහයකටත් වඩා දුරකතන බලමින් විස්තර අසමින් සිටි තරුණයන් දෙදෙනෙක් ආපසු හැරී යද්දී වින්දන කීවේය. එය නෑසුනා සේ තේනුක සිටියේ තවත් ගණුදෙණුකරුවෙක් සාප්පුව තුළ සිටි නිසාය.

"මහත්තයා ඉවසනවා. මට නම් ඔහොම ඉවසන්න අමාරුයි.."

යළිත් සාප්පුව හිස්වූ මොහොතේ වින්දන කීවේය.

"ජීවිතේ කියන්නේ ඉවසීමක් තමයි. ඒකට අපි හුරුවෙන්න ඕන. රස්සාවෙදිත් ඉවසන්න ඕන. ඉවසීම නැතිවුණොත් අපිට ගොඩක් දේවල් නැතිවෙලා යනවා."

කතා කරමින් සාප්පුවේ දොරකඩට නෙතු යොමුවූයේ කිසිවෙකුත් ඇතුල් වූ නිසාය. හංගාගෙන සිටි ඔහුගේ හිතත් එළියට පැන්නේය. පාලුවී තිබූ හිතේ මල් යායක් හිනැහුණේය. නොකියාම අංජනා සාප්පුවට පැමිණ තිබුණි. ඈ කෙලින්ම ආවේ ඔහු ළඟටය. විසිරී තිබූ කෙස් අතරින් ඇගේ සුන්දර සිනහව ඔහුගේ දෑස් ළඟ නැවතුණේය. ඈ කවුන්ටරයෙන් අනෙක් පසවූ ස්ටූලය ළඟට විත් ඉඳගත්තේ එතැන සිටි වින්දනට සිනාවක් පාමිනි.

"වැඩ ඉවරයි. ඉතින් මං ආවා."

"අපිත් වැඩ ඉවරයි. දැන් වහනවා."

ඔහු කීවේ සැබෑවටමය. අවසන් ගණුදෙණුකරුවා පැමිණ බොහෝ වේලාවකින් කිසිවෙක් ආවේද නැත. ඊටත් අංජනා කැඳවා ගොස් ඈතින් තියා හෝ ඔවුන් පදිංචියට එන්නට සිටින 'කුලී නිවස' පෙන්වන්නට ඔහු සිතා සිටියේය.

"මොකද්ද කියන්න දෙයක් තියෙනවා කිව්වේ..?"

"නොදැක ගෙවෙන තත්පරයත් කල්පයක් වගේ කියලා.."

ඔහු ඇයට නැඹුරුවී සෙමින් කියද්දී අංජනාගේ නෙත් සීතලව ගියේය.

තේනුක සාප්පුව වැසුවේ වෙනදාට වඩා කලිනි. වින්දන දොරවල් වසා එනතුරු ඔහු එතැන පමා වූවද අංජනා කාරයට නැග ඉඳගෙන සිටියාය. ඇය මොහොතක් ඇස් පියාගෙන සිතුවේ මේ කෙටි කාලයට සිදුවූ දේවල් ගැනයි. සිය ජීවිතයට තේනුක හමු නොවුණා නම් අද වනවිට කෙතරම් අසරණවන්නට සිදුවනු ඇත්දැයි ඇයට සිතුණි.

"නෝනා හීන බලනවද?"

ඔහු කාරයට නැග ඉඳගත්තේය. ඈ ඇස් ඇර මද සිනා පෑවාය.

"කොහෙද යන්නෙ?"

කාරය පාරට ගෙන කොළඹ පසට හරවද්දී ඇය ඇසුවාය.

"ගමනක්.."

ඈ ඊට වඩා ඒ ගැන ඇසුවේ නැත. හයේ කණුවට යන්නට ඒ තරම් වේලා ගෙවුණේ නැත. දිප්පිටිගොඩ පාරේ ගේට්ටුව ළඟට ගිය තේනුක කාරයේ අංජනා රඳවා බැස ගේට්ටුව මදක් ඇරියේය. කමල් වටපිට ඉන්නේ දැයි විනාඩි කීපයක් බැලුවත් ඔහු පෙනෙන්නට නැත. අංජනාව කාරයෙන් බැස ගේට්ටුවෙන් මදක් ඇතුළට කැඳවූ ඔහු ගේ පෙන්නුවේය.

"හෙට අනිද්දා ඔයාලා එන්නෙ මේකෙ යට තට්ටුවට."

ඇයට එහි සිරි විඳින්නට විනාඩි දෙක තුනකට වඩා ඔහු දුන්නේ නැත. යළිත් ඈ කාරයට නංවා ගේට්ටුව වසා දැම්මේය.

ලබන සතියට...

මේකෙන් සම පෝෂණය කරන පෝෂක සංඝටක සම අභ්‍යන්තරයටම ලබාදෙනවා. වාර හයක් කරද්දී බිලීචින්වලින් සම හානිවුණාද කියලා හොයාගන්න බැරි තරමට සුවපත් වෙනවා

බිලීචින් ක්‍රීම්වලින් හානිවුණු සමට සත්කාරයක්

"අනේ මට ඉක්මනට සුදු වෙන්න පුළුවන් ක්‍රීම් එකක් කියන්නකෝ"

ඉහතින් දැක්වෙන්නේ ස්වභාවයෙන් ලද සමේ පැහැය පිළිබඳව සෑහීමකට පත් නොවන බොහෝ කාන්තාවන්ගේ මුවගේ රැව්දෙන වාක්‍ය ඛණ්ඩයක්ය.

සුදු වනවා යැයි පැවසුවහොත් වසුරු පිඩක් වුවත් මුහුණේ ආලේප කරගැනීමට අද බොහෝ කාන්තාවන් දෙවරක් සිතා බලන්නේ නැත.

ඇමෙරිකාවේ චර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් සිදුකළ සමීක්ෂණයකින් හෙළිවූයේ අප්‍රිකානු රටවල කාන්තාවන්ගෙන් 80%ක්ද, ආසියාතික රටවල කාන්තාවන්ගෙන් 40%ක්ද සම සුදු කරගැනීම උදෙසා දිනපතාම සමට අහිතකර දෑ ආලේප කරනා බවය.

කොහොම නමුත් මේ සුදුවීමේ උන්මාදය අදක ඊයෙක ඇති වූවක් නම් නොවේ. අඳුරු සමක් ඇති කාන්තාවන්ට පිරිමින්ගේ ආකර්ෂණය අවම බවට වූ මතවාදයන් නිසා පුරාණ ග්‍රීසියේ සහ රෝමයේ විසූ ඇතැම් කාන්තාවන් සුදු ඊයම්, කාබනේට් සහ රසදිය ආදිය භාවිතා කර සම සුදු කරගැනීමට උත්සාහ ගත් බවට සාක්ෂි ඇත. එසේම සම සුදු කරගැනීමට සමහරුන් ඊයම් ආලේප කළ බවත් ඒවා විෂ වීමෙන් ඇතැමුන් මියගිය බවත් පතපොතේ සඳහන්ය.

18 වන සියවසේ යුරෝපයේ විසූ බොහෝ කාන්තාවන්ගේ සිහිනය වූයේ රංගන ශිල්පිනියක් වීමයි. ඒ නිසාම යුරෝපයේ විසූ අඳුරු සමක් සහිත යුවතියන් සම සුදු කරගැනීම උදෙසා මුහුණේ 'රසදිය' ආලේප කර ඇත.

බොහෝ සමාජ විද්‍යාඥයින්ගේ මතය වන්නේ චිත්‍රපට කර්මාන්තය මෙන්ම කළු සුදු භේදයත් කාන්තාවන්ගේ මේ සුදුවීමේ උන්මාදයට උඩගෙඩි දුන් බවය.

"සුදු සමක් තියෙන අයට ලිංගික ආකර්ෂණය වැඩියි කියලා තමයි බහුතරයක් හිතන්නේ. ඒ වගේම සුදු පැහැති සම ධනවත් බවේ සංකේතයක් කියලත් සමාජයේ වැරදි වැටහීමක් තියෙනවා. මේ වගේ නොයෙකුත් හේතු නිසා සුදුවීමේ පිස්සුව අද වෙනකොට ලෝකය පුරාම කාන්තාවන්ගේ ඔලුවලට ඇතුළු වෙලා ඉවරයි."

එසේ පවසන්නේ ඇමෙරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ සමාජ විද්‍යාඥවරියක වන මාග්‍රට් හන්ටර්ය. ඇය පවසන්නේ මේ දුර්වල තැන හඳුනාගත් කූඨ වෙළෙඳ ව්‍යාපාරිකයන් යම් යම් අහිතකර නිෂ්පාදනවලින් ජයටම මුදල් උපයාගන්නා බවය.

එක රැයකින් සම සුදු කරන බොහෝ රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදනවල සමට අහිතකර රසායනික සංයෝග වන රසදිය සහ ස්ටෙරොයිඩ් අධිමාත්‍රිකව අන්තර්ගත බව මේ වනවිටත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක තහවුරු කර අවසානය. මේවා දීර්ඝකාලීනව භාවිතයෙන් නොයෙකුත් ආකාරයේ අතුරු ආබාධ පමණක් නොව නැවත හැරවිය නොහැකි භයානක සංකූලතා පවා ඇතිවිය හැකි බව වෛද්‍යවරුන්ගේ මතයයි. එසේම බොහෝ වෛද්‍යවරුන් පවසන පරිදි මෙම ආලේපන දැන් ගෝලීය සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් බවටද පත්වී හමාරය. එක රැයින් සම සුදු කරන විවිධ 'මැජික්' ආලේපන භාවිතයෙන් ඇතිවිය හැකි අන්තරායන් නිසාම මේ වනවිටත් රටවල් ගණනාවක් ඒවා තහනම් කර ඇත. නමුත් අප්‍රිකානු සහ ආසියාතියක රටවල මේවාට ඇති ඉල්ලුම තව තවත් වැඩි වෙනවා මිසක අඩුවන බවක් නම් පේන තෙක් මානයකවත් නැතිය.

"නොතේරෙන කාලේ මට මගේ කළු හම ගැන ලැජ්ජාවක් තිබුණා. ඒ නිසා යාන්තම් අවුරුදු 12ක් වෙද්දි මම බිලීචින් ක්‍රීම් ගාන්න පටන් ගත්තා. කාලයක් යනකොට මගේ මූණේ ලොකු සැරවා ගෙඩි ඇවිල්ලා මගේ මුහුණ විනාශ වුණා. ඊටපස්සේ තමයි මම මගේ ස්වභාවික පැහැයේ වටිනාකම තේරුම් ගත්තේ."

එසේ පවසන කරිෂ්මා ලෙක්රාස් කෘතිමව සම සුදු කිරීමට විරුද්ධව පෙනී සිටින ඉන්දියානු යුවතියක්ය. ඇය හැකි සෑමවිටම ලොවට හඬගා කියන්නේ සුදුවීමේ උන්මාදය දැන්වත් සුවකරගත යුතු බවය.

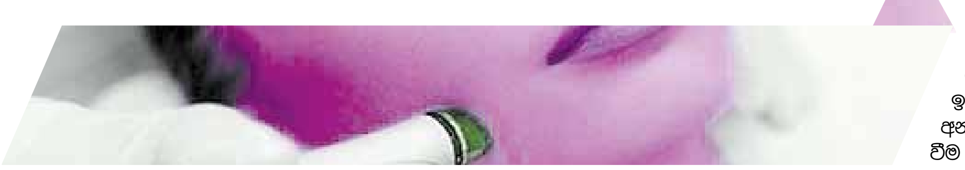
අපගේ සමේ පැහැය තීරණය කරන සාධකය වන්නේ සම තුළ අඩංගු මෙලනින් නම් වර්ණකයයි. යුරෝපීය රටවල බොහෝදෙනාගේ සම ස්වභාවිකවම සුදු පැහැ වී ඇත්තේ ඔවුන්ගේ සිරුරේ අඩංගු මෙලනින් ප්‍රමාණය අවම වීම නිසාය. නමුත් අප්‍රිකානු සහ ආසියානු රටවල ජීවත්වන අපගේ සමේ මෙලනින් බහුලය. අපට ස්වභාවයෙන්ම අඳුරු පැහැති සමත් හිමිවීමට හේතුව එයයි.

කෘතිමව සම සුදු කිරීමේදී සිදුවන්නේ පෙර කී අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍යවල බලපෑම නිසා සමේ ඇති මෙලනින් වර්ණ විනාශ වී යාමයි.

කෘතිමව මෙලනින් ඉවත් කිරීමට යාම නිසා හිරුඑළියේ අයහපත් බලපෑම සමට තීව්‍රව දැනෙනා නිසා පසුකාලීනව සමේ පිළිකා ඇතිවීමට පවා මේ තත්ත්වය බලපෑ හැකි බව වෛද්‍ය මතයයි.

කෘතිමව සම සුදු කරගැනීම පිළිබඳව කතා කිරීමේදී ඒවායින් සමට ඇතිවිය හැකි අයහපත් බලපෑම් පිළිබඳවද කතා නොකරම බැරිය.

මේවා දීර්ඝකාලීනව භාවිතයෙන් සම රතුවීම, ගැඹුරු කුරුලෑ, සැරවා ගෙඩි, ලප කැළැල් සහ වණ ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. එසේම සම වියළීම, අනවශ්‍ය ලෙස සම මෘදු වී සංවේදී වීම වැනි ලක්ෂණද මතුවිය හැකිය.



එසේම ඉක්මනින් වියපත් වීමට සහ පිග්මන්ටේෂන් ඇතිවීමටත් මෙම නිෂ්පාදන දායක වන බව කිව යුතුය.

මෙවැනි ආලේපන භාවිතා කර සමට හානි වූ පසු ඒවාට සමාජ මාධ්‍යවලින් පිළිතුරු සෙවීමට යන යුවතියන්ද එමටය.

එසේම මෙවැනි දේ පිළිබඳව කිසිඳු පළපුරුද්දක් නොමැති පුද්ගලයින් විසින් සිදුකරනු ලබන යූටියුබ් වීඩියෝවල ඇති දෑ නිවසේදී අත්හදා බැලීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ ඔබේ සමට තව තවත් හානිවීම පමණක් බව වටහා ගත යුතුය.

සමහරු සුදු වෙන්න ගිහින් හිටියටත් වඩා කළු වෙලා තව සමහරුන්ගේ මුහුණේ විශාල ගෙඩි, ලප වගේ නොයෙක් දේ ඇතිවෙලා

කෘතිමව සුදු කිරීමට යාමෙන් හානි වූ සම යථා තත්ත්වයට පත්කරගැනීමට සිතන ඔබට එවැනි ප්‍රතිඵල විරහිත දේ වෙනුවට සැබෑවටම ප්‍රතිඵල ලබාදෙන අනර්ඝ සත්කායරක් පිළිබඳව පහතින් සඳහන්ය.

"අහිතකර රසායනික සංයෝජන අඩංගු ආලේපන වර්ග භාවිතා කරලා මුහුණට හානි කරගත්ත යුවතියන් ඕනතරම් මට හමුවෙනවා. සමහරු සුදු වෙන්න ගිහින් හිටියටත් වඩා කළු වෙලා, තව සමහරුන්ගේ මුහුණේ විශාල ගෙඩි, ලප වගේ නොයෙක් දේ ඇතිවෙලා. ඒ අය වෙනුවෙන්ම අපි දැන් විශේෂිත සත්කාර දෙකක් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා.

සමේ ආකාරය අනුව මේ සත්කාර දෙකෙන් වඩා හොඳ සත්කාරය සිදුකරනවා.

එහි පළමු එක තමයි 'හයිඩ්‍රේටින් සත්කාරය.' මේකෙදි අපි කරන්නේ හානිවුණු සමට තෙතමනය ලබාදෙන එකයි. මේකෙන් සම පෝෂණය කරන පෝෂක සංඝටක සම අභ්‍යන්තරයටම ලබාදෙනවා. වාර හයක් කරද්දී බිලීචින්වලින් සම හානිවුණාද කියලා හොයාගන්න බැරි තරමට සුවපත් වෙනවා.

ඒ වගේම අපේ අනිත් සත්කාරය තමයි 'ඔක්සිජන් සත්කාරය.' මේකෙදි සිදු කරන්නේ සමට වුණු හානිය අවම කිරීම සඳහා සමට ඔක්සිජන් ලබාදීමයි. මේ සත්කාරයත් වාර හයක් කරගැනීම වැදගත්. ඕනම වයසක කෙනෙක්ට මේ සත්කාර කරගන්න පුළුවන්.

බිලීචින් ක්‍රීම් ගාලා සුදුවෙන එක ඉතාම තාවකාලිකයි. ක්‍රීම් එක නැවැත්තුව ගමන් සම ආයෙත් කළු වෙනවා. ඒ වගේම ඒවා ඉතාම භයානකයි. සම පැහැපත් කරගන්න දැන් ඕනතරම් තාක්ෂණික ක්‍රමවේද තියෙනවා. ඉතින් තවදුරටත් මේ රසායනික ආලේපන පස්සේ දුවන්න එපා කියන එකත් කියන්නම ඕනේ."

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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අවම ආභරණ පැළඳි සුන්දර උඩරට මනාලියක්

උඩරට ඔසරිය වෙනුවට කෝසලා සඳහා මා නිර්මාණය කර තිබෙන්නේ රෙද්දක් හා සම්ප්‍රදායික උඩරට හැට්ටයකි. ලේස්, පබළු හා බීරලු යොදා ගනිමින් මා විසින් නව නිර්මාණක් සිදුකර තිබෙනවා. අද වනවිට යුවතියන් වැඩි ඇල්මක් දක්වන්නේද චාම්, සරල මංගල ඇඳුමින් සැරසීම සඳහායි. කෝසලා හට මෙම ඇඳුම වඩාත් උචිත වන ලෙසින් රෙද්ද, හැට්ටය හා නෙරිය පමණක් යොදා ගනිමින් ඉතා සරල ලෙස මෙම ඇඳුම නිර්මාණය කර තිබෙනවා.

කෝසලා ඉතාම පැහැපත් යුවතියක් නිසා මංගල ආභරණ භාවිතා කිරීමේදී මා ඇගේ අලංකාරය තව තවත් වැඩිවන අන්දමින් ඉතා සරල, චාම් නළල් පටියක්, කර මාලයක්, කරාඹු දෙකක් සහ තවත් මාල දෙකක් පමණක් යොදාගෙන තිබෙනවා. මෙම ආභරණ සඳහා අනුග්‍රහය ලබාදුන්නේ kandy queen ආයතනයයි.

කෝසලාගේ මේකප් එක ගැන කතා කරනවිට ඇගේ සමේ පැහැයට ගැලපෙන අයුරින් චාම් මේකප් එකක් ඇයට යොදාගෙන තිබෙනවා.

කෘතිමව නිර්මාණය කරන ලද මල් කළඹක් සහ කොණ්ඩා මල් යොදාගෙන නව නිර්මාණාත්මක උඩරට මනාලියක් ලෙස කෝසලාව සුන්දරව හැඩගන්වාගෙන තිබෙනවා.

උඩරට ඔසරිය වෙනුවට රෙද්දක් හා සම්ප්‍රදායික උඩරට හැට්ටියක් නිර්මාණය කළා

මේකප් එකක් සමේ වර්ණයට ගැලපෙන චාම් එකක්

කොණ්ඩයට සහ මල් කළඹට යොදා ගත්තේ කෘති මල්

මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී යසංග සිගේරා SIGERA BRIDLE - බලංගොඩ/පාදුක්ක

ආභරණ සැපයීම - kandy queen

ඡායාරූප - හිරාන් ලක්ප්‍රිය

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

උස්කර සාරි හැට්ටයක් හරියට මහන්න ඉගෙනගමු

(3 කොටස)

පාඩම් අංක 11

කලින් පාඩම්වලදී සාරි හැට්ටය නිවැරදිව කපාගන්න විදිය අපි ඉගෙනගත්තා. ඉතින් අද මම ඔයාලට උගන්වන්නේ සාරි හැට්ටය නිවැරදිව මසාගන්නා ආකාරයයි. සාරි හැට්ටයකට සුන්දර නිමාවක් ලබාගැනීම සඳහා බලපාන කාරණා 3ක් තිබෙනවා.

1. **මිමි නිවැරදිව ලබාගැනීම**
2. **නිවැරදි තාක්ෂණයකට කපාගැනීම**
3. **විද්‍යානුකූලව මසාගැනීම**

ඉහත කරුණු 3 නිවැරදිව ඉටු වුවොත් සාරි හැට්ටයට සුන්දර නිමාවක් ලැබෙනවා. නමුත් ඉන් එකක් හෝ වැරදුණොත් මහපු සාරි හැට්ටයට අලංකාර පෙනුමක් නොලැබෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසාම සාරි හැට්ටයේ මිම්ම නිවැරදිව ගැනීම, හැට්ටය නිවැරදිව කපාගැනීම මෙන්ම එය නිවැරදිව මසාගැනීමත් ඉතාම වැදගත්. උස්කර සාරි හැට්ටයක් සුන්දරව මසාගන්නා ආකාරය දැන් අපි බලමු.

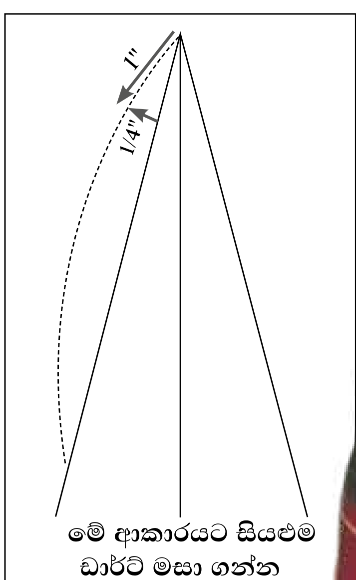
මෙන්න මසාගැනීමේ පිළිවෙල

1. ඉදිරිපස පලු දෙකේ Darts මසාගැනීම

මෙහිදී සාමාන්‍ය විදියට රූල භාවිතා කරලා ඇඳගත් Darts මසාගැනීමේදි Dart එකේ දෙපැත්තෙන් හැඩවෙන පරිදි මසාගත යුතුයි.

මෙහිදී කණපිට පැත්තෙන් Dart එකේ මැදින් රෙද්ද දෙකට නවා පහත රූපසටහනේ පරිදි (A) පරිදි හැඩකර මසාගන්න. Dart එක ආරම්භ වන ස්ථානයේ සිට 1ක් පහත් කර අඟල් 1/4 ක් ඉදිරියට ලකුණු කර එම ස්ථානයෙන් යන පරිදි හැඩකර මසාගන්න.

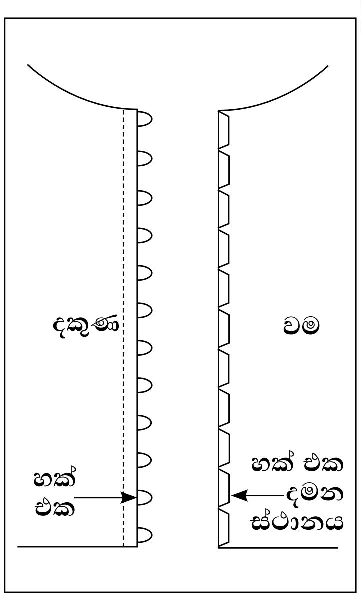
(1 රූපසටහන බලන්න)



1 රූපය

2. ඉදිරිපස සහ පිටුපස වාටි මසාගැනීම

මෙහිදී වාටිය සඳහා වෙන්කර ඇති ප්‍රමාණයෙන් අඟල් 1/2ක් කණපිට පැත්තෙන් ඇතුළට නවා නැවතත් අඟලක් ඇතුළට නවා අතේ මහන ඉදිකට්ටෙන් වාටි මැස්ම මසාගත යුතුයි. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී එම වාටි මැස්ම මැසීමේදී වාටිය ඇතුළෙන් නූල යන පරිදි වාටියේ තැනින් තැන නූල වදින ලෙස වාටි මැස්ම මසාගත යුතුයි.

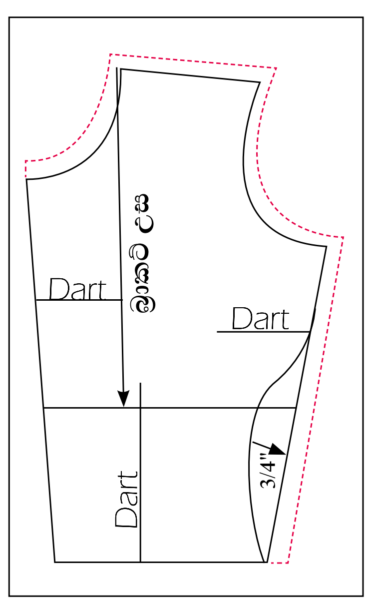


2 රූපය

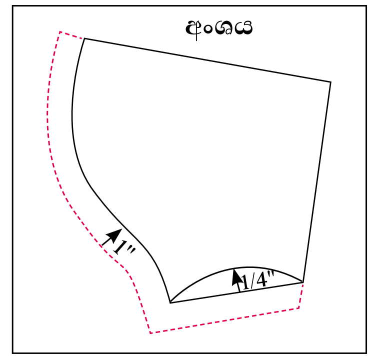
3. ඉදිරිපස සහ පිටුපස Facing

ඉදිරිපස සහ පිටුපස කරට Facing ඇල්ලීමේදී හොඳපිට පැත්තෙන් Facing කරට තබා මසාගෙන එම Facing පැත්තෙන් හරවා අඟල් 1/4ට (කාලට) Facing එකට පමණක් වදින ලෙස මැස්මක් මසාගන්න.

ඊටපස්සේ Facing එක කණපිටට හරවා මැහුම් වාසිය අඟල් බාගයක් ඇතුළට නවා Facing එක close කරන outline එක අතේ මහන ඉදිකට්ටෙන් මසාගන්න.



3 රූපය



4 රූපය

4. ඉදිරිපස මැද Facing

ඉදිරිපස මැද Facing (ෆේෂින්) ඇල්ලීමේදී දකුණු අත පැත්තේ Facing එක පලුව හොඳපිට පැත්තෙන් තබා අඟල් බාගයට මසාගෙන ගොස් එය කණපිට පැත්තට හරවා මැහුම් වාසිය අඟල් බාගයක් ඇතුළට නවා close කරන outline එක මැෂින් එකෙන් මසාගන්න. වම් අත පැත්තේ පලුවට මැද Facing එක ඇල්ලීමේදී පලුවේ කණපිට පැත්තෙන් Facing එක තබා අඟල් 1/2ට මසාගෙන ගොස් එය හොඳපිට පැත්තට හරවා Facing එක close කරන outline එක පහත රූපසටහනේ පරිදි (B) හක් දමන ස්ථානවලින් ඇතුළට කුහරයක් තබා මසාගත යුතුයි.

(2 රූපසටහන බලන්න)

5. උරහිස් මූට්ටු කරගැනීම

පිටුපස පලුව මත හොඳපිට පැත්තෙන් ඉදිරිපස පලු 2 උරහිස මත තබා අඟල් 1/2ට උරහිස් මූට්ටු කරගන්න.

6. අංශය මූට්ටු කරගැනීම

සාමාන්‍යයෙන් බොහෝදෙනා කරන්නේ උරහිස් මූට්ටු කර පසුව අත අල්ලා ගැනීමයි. නමුත් උරහිස මූට්ටු කර ඉන්පසුව අංශය මසාගැනීම වඩා සුදුසුයි. පසුව අතේ අංශය මසා අත වෙනම කඳ කොටසට අල්ලා ගන්න. එහිදී සිදුවන්නේ අත එසවීමට පහසු වීම සහ අත එසවීමේදී කඳ කොටස උඩට ඇදී නොඑන ලෙස සැකසීමයි. ඒ නිසා ඊළඟ පියවර ලෙස අංශය මූට්ටු කරගන්න.

පහත රූපසටහනේ පරිදි (C) අංශය මූට්ටුකර ගැනීමේදී අංශයේ තිබෙන මැහුම් වාසිය අඟලට අමතරව බ්‍රාකට් උස හරියෙන් තවත් අඟල් 3/4ක් පමණ වැඩියෙන් අහුවෙන පරිදි හැඩකර මසාගන්න.

(3 රූපසටහන බලන්න)

7. අත්කටේ වාටිය මසාගැනීම

මෙහිදී අත්කටේ වාටිය සඳහා තිබ්බ ප්‍රමාණයෙන් මුලින්ම මැහුම් වාසිය අඟල් 1/2ක් ඇතුළට නවා නැවතත් අඟල් 3/4ක් (තුන්කාලක්) ඇතුළට නවා වාටි මැස්ම අතින් මහන ඉදිකට්ටෙන් මසාගන්න.

8. අතේ අංශය මූට්ටු කරගැනීම

මෙහිදී අතේ අංශයේ දිග අඟලකට වඩා වැඩිනම් අංශය මූට්ටු කර ගැනීමේදී පහත රූපසටහනේ පරිදි (D) හැඩකර මසාගන්න.

(4 රූපසටහන බලන්න)

අංශය මූට්ටු කරගැනීමේදී තිබෙන මැහුම් වාසිය අඟලට අමතරව ගෙන හැඩකර මසාගන්න.

9. අත, කඳ කොටසට තබා මසාගැනීම

අතේ අංශය මූට්ටු කරගත් පසු හොඳ පිට හරවා කඳ කොටසේ හොඳපිට පැත්තට මූට්ටුව එන පරිදි තබා අත මසාගන්න.

ප්‍රවීන ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බතික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක
චමින්ද කුමාර
You tube - Smart Fashion Lanka

කටු

දැන දිගු කළේ මල නෙලන්නට
අත ගැටුණේ කටු තුඩේ නටුවක
වැටහුණා සියුමැලි කතාවක
යට තිබූ රුදු වේදනා දුක

සොයා රස ඇස හඹා යන සඳ
දකින්නේ බොහෝ කරුණු මගහැර
සිතළු ආශා රඟ සොබා මැද
විනිළු වාගේ දනන් කී බස

සිහින සල්පිල් අතර ගැවසෙන
නතර වී ඒ සිහින අරගෙන
හැඩ බලන කල පියවි ලෝ තුළ
කටු ඇනෙනු ඇත රිදුම් ගෙන එන

● **මහේෂ් සමන් පුෂ්පකුමාර**
දැඩිගමුව

මුවැත්තිය හෙවත් යකඩ ගැහැනිය

මලක් මෙන් පිපිලා
සොඳුරු මල් ගොමුවක
ගලක් මෙන් දිවි ගෙවූ
වංක මිනිසුන් අතර
මුවැත්තිය මමයි ඔබ
යකඩ ගැහැනිය ලෙස දකින

● **සඳකාන්ති කල්දේරා**
මාදිවෙල

ධරණී සිත සනසවන්නී

හිඟේ නැතිවම අපේ දිවිමග
නිරතුරුව කලඑළි කරන්නී
ගෙවී යන මේ දිවි සැඳෑවේ
කාන්සිය දුරු කර දමන්නී

දුරක වෙසෙනා දූ පුතුන්ගෙන්
සිඟිති සුරතල් ළපැටියන්ගෙන්
ඇත්වී මේ ගෙවන දිවියට
ආදරය සෙනෙහස පුදන්නී

රුඳුණු තනිකම බැහැර කරමින්
නොමඳ කවිනළු රස බෙදන්නී
ගතින් වියපත් වුවද අප වෙත
සතුට ළං කර සිනාසෙන්නී

නොයෙක සීමාවන් අතරමැද
ඒකාකාරිව ගෙවෙන දිවියට
සැබෑ වෙනසක් ලබා දීමට
නිරතුරුව අත් වළක්වන්නී

අකුරු මැද රස මිහිරි කලතා
සුසංවේදී හැඟුම් පුබුදු
දැනුම ගෙනදී සිතට දිරිදී
ඔබයි අප සිත් සනසවන්නී

● **කලාභූෂණ චන්ද්‍රා රෝහිණී කැටිපෙආරච්චි**
ඇල්පිටිය

ගෙදර රොබෝ

හිමිදිරියෙ පිබිදෙන්නේ
දරුවන්ගෙ කුස පුරවන්නේ
දඩිබිඩියෙ ඇති වැඩ කරන්නේ
ඇයට ශක්තිය කොහෙන් එන්නේ

ගේ දොර ද අමදින්නේ
බුදු පහනටත් මල් තියන්නේ
එළිය දල්වා එය වඳින්නේ
මම තත් උඩබලන් ඉන්නේ

බත් මුල් බැඳ තියන්නේ
තේත් හදලයි අඬගහන්නේ
මමයි කුසීතව අවදි වන්නේ
බිරිඳ මගෙ නම් රොබෝ වැන්නේ

ඇස්වහක් හෙම නොම රඳෙන්නේ
කටවහෙන් ඇය බේර දෙන්නේ
මුළු නිවසටම සෙත සදන්නේ
සියලු දෙවියන් ඇය රකින්නේ

● **සුසීමා චාන්දනී සේසත්පුර**
දුනගහ

වසන්තය

නෙක පාට මල් පිපෙන වසන්තය එළඹිලා
අහස් කුස පුරා තරු රටා මැවෙනවා
ගැටපිච්ච මල් සුවඳ සියොළඟම වෙලනවා
සඳ එළිය මත වැතිර හිඳිමි දැහැනට සමවැදී

● **වජිරා**
නයිවල

ගරු සැලකිලි

ඇතිහට ඇතිය සුර සැප වාසනාවන්
දිවිමග නිරය නැතිනත මූකලානක්
නැති බැරි අයට ඉපදුම වේදනාවක්
මරණය සැමට කරදරවල නිමාවක්

ඇති අය කරති නැති අය හට ගැරහිල්ල
නැති බරි අයට දිවි ඇතිතුරු වැලපිල්ල
දිවි ඇති විකට නැතිවට නිසි සැලකිල්ල
මියගිය පසුව කුමටද ගරු සැලකිල්ල

● **ආනන්ද කල්දේරා**
හාල්දඹුවන

හිමි අහිමි

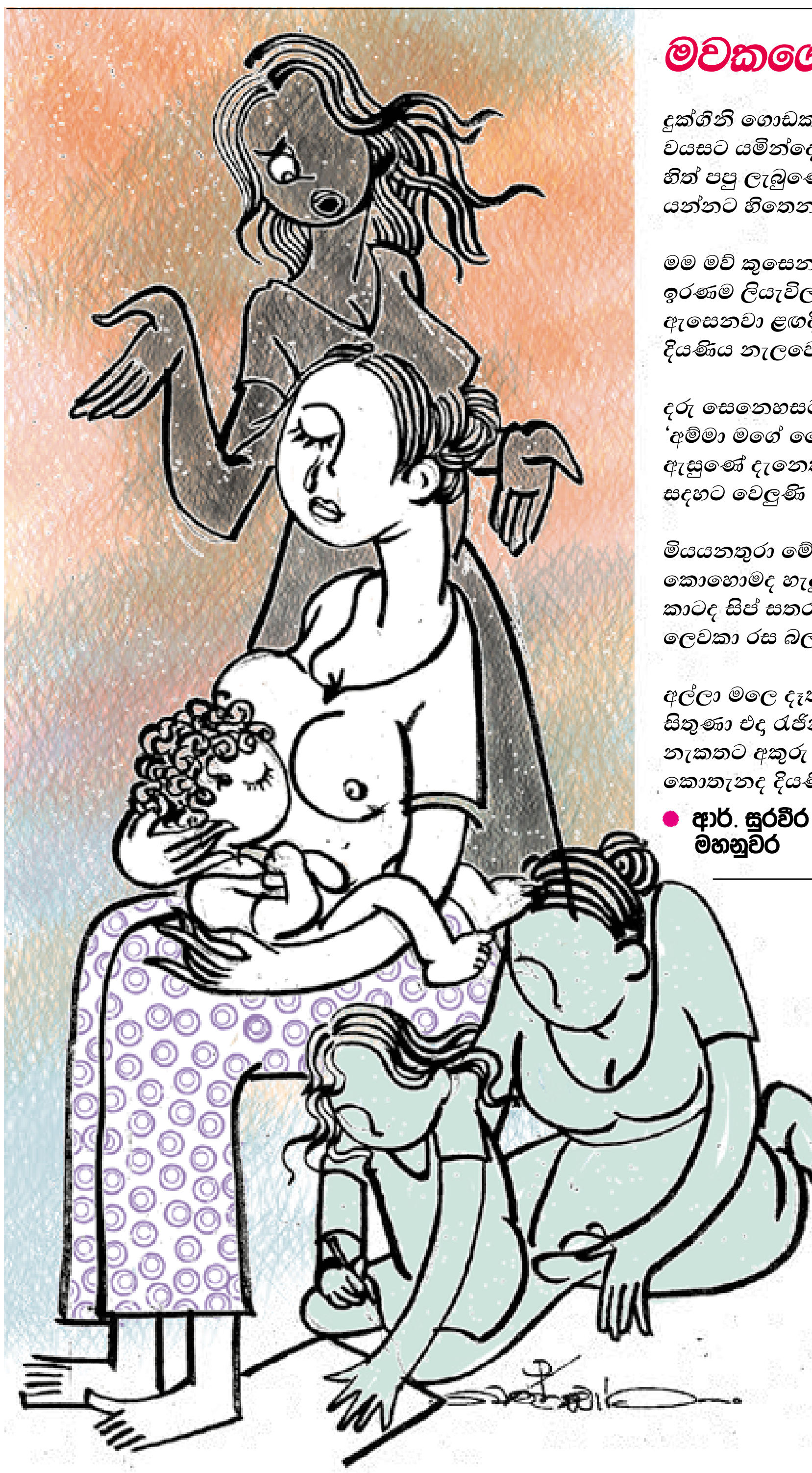
මහා කළුවලාවන් හාත්පස පැතිරිලා
සැඩ සුළං හමාවිත් ලොවම දෙවනත් කළා
ගත සිතම වෙව්ලලා සිහිය මගෙ නැති කළා
රුදුරු දඩයම හමුවේ ජීවිතය පුදකළා

අහිමිවූ මාපියන් නොමැත මට සහනයක්
විඳින නින්ද අපහාස ගෙවූ මහ පාපයක්
නොමැත දිවියට මගේ ලබන්නට සැනසුමක්
කළලයක් වැඩෙන කුස සඟවන්නේ කාලයක්

දසමසක් කුස දරා පැමිණි දුක් ඉවසලා
පිය සෙනෙහසක් නොමැති ඔබ ගැනම සිහිකළා
දෙතන කිරි පෙරී පෙරී කඳුළු කැට පිහිදලා
දෝත මම දිගුකළා ඔබගේ රුව බලා

හුස්ම ඔබේ රැක දෙන්න සවිය මගෙ මදි වුණා
මට හොරෙන් ඔබ වෙනත් ලොවක් වෙත සැඟවුණා
කිසා ගෝතමියක් නොවන් හිත මගේ දැඩිවුණා
ඔබට දුක් උහුලන්න නොදී මම සැනසුණා

● **ඉන්ද්‍රානි මාපා**
කටුගස්තොට



මවකගේ කඳුළු

දුක්ගිනි ගොඩක් මගෙ හද තුළ රුවාගෙන
වයසට යමින්දෝ මේ දුක් නිමාවෙන
හිත් පපු ලැබුණෙ ඇයි ඉන්නට දරුගෙන
යන්නට හිතෙනවා කඩතුර ඉරාගෙන

මම මව් කුසෙන් මේ ලොව දුටු වෙලාවේ
ඉරණම ලියැවිලා දුක් කළ වළාවේ
ඇසෙනවා ළඟදී යන්නට හඬතලාවේ
දියණිය නැලවෙන්න ජීවිත තලාවේ

දරු සෙනෙහසට කැපකළ මගෙ ජීවිතය
'අම්මා මගේ වෛරක්කාරිය නුඹය'
ඇසුණේ දැනෙක මේ ලොකු දියණිගෙ හඬය
සදහට වෙලුණි මගෙ ගත සිත කම්පනය

මියයනතුරා මේ සිත වාවනු කොහොම
කොහොමද හැදුණෙ දියණිය වී නුඹ මගෙම
කාටද සිප් සතර දුන්නේ මම මෙහෙම
ලෙවකා රස බලනු අම්මගෙ සිත තරම

අල්ලා මලෙ දැන මුල් පිවර තැබුණේ
සිතුණා එද රජිනකි මගෙ ළඟ ඉන්නේ
නැකතට අකුරු මවගෙන් ඔබ කියවන්නේ
කොතැනද දියණි ඔබ අද මනසින් ඉන්නේ

● **ආර්. සුරවීර**
මහනුවර

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

සංස්කරණය - **මනෝරා ප්‍රේමතිලක**

මන්ද

නෙත් ඉමේ දඟ කරන
දයාබර සෙනෙහසට
වැටකඩොලු තනන්නට
නොහැකි වූයේ මන්ද

හැරෙන්නට අවැසි මුත්
මං මුලාවූ බවක්
රිදුම් දෙන හදවතට
පසක් වනුයේ මන්ද

පෙනී නොපෙනී යනෙන
ඔබේ රුව මතකයෙන්
මකන්නට කිසිදක
අනේ මට බැරි මන්ද

ජීවිතේ කොතැන හෝ
කොහෝ හෝ වැරදුණිද
කඳුළකින් අසන්නට
උරුම වූයේ මන්ද

● **ශ්‍යාමලී අමරතුංග**
කිරිඳිවැල

වෙනස

නොරැඳුණත් මල් මිටි අතර
නොසැරැවත් බිඟු රොන් පිණිස
නොහැමුවත් දස අත සුවඳ
නොපිඳුවත් පුදසුන මතක
බිම්මලත් මලෙකිය සබඳ

බියවුණත් මිනිසුන් නිතර
පැඟුණත් පොඩිවී පයට
නැතිවුණත් බිජුවට වපුල
නොසිතුවත් මලෙකැයි අරුම
බිම්මලත් සොඳුරුය සකිය

නෙකමලුත් සුවඳින් පිරුණ
තිබුවත් රුවකින් දිලුන
සැරුවත් බඹරුන් නිබඳ
පිදුවත් බුදු හිමි අසල
කොයිමලත් පරවේ මිතුර

● **තේජා අතුකෝරාල**
හෝමාගම

අමතක නොවන ඔවදන

සිතක මැවෙන සිතිවිල්ලට ඉඩක් නැතිව ඔරෝනා
විතක බඹර තුඩකින් නැති වී සක් ගතට පුරෝනා
අතක රුඳුණු බිඳුවක් වුව ලොවේ දනන් මරෝනා
මතක හිටින ඔවදනක්ය කියා දුන්නෙ කොරෝනා

ජීවන ගමනට ඉඩ නැත මා එන මග ඉඳිල්ලා
පාවෙන පවනට එක්වී තැන් තැන්වල නොයැල්ලා
ඊ වෙනතුරු නොඉඳ සැණින් නිවසට පිය නගල්ලා
නැවරුනහොත් මරණයක්ය අත් සෝද ගනිල්ලා

තැන් තැන්වල එක් රොක්වී එපා බොළඳ කතා
රැන් පිරිත් සාදවලට නොයන් සෙනෙහෙ පතා
සීන් සිනිඳු මලකට ළං නොවී ඉඳිම් සිතා
හීන් සැරේ මාක්ස් එකක් පලඳිනු සුව පතා

සාගරයට වැඩි බලයක් බිඳිතිවලයි ඔන්න
ආදරයක සුව විඳින්න එපා ළඟට යන්න
පාකර හැර සිතුම් පැතුම් නිවස තුළම ඉන්න
මීටරයක දුරින් ඉඳන් සෙනෙහස පතුරන්න

සුවය සොයා දෙනෙත්වලින් සිනාසෙන්න කියා
මුව වැස්මක පැලඳගන්න අතඳුන්නොත් එයා
නව ඔවදන් රැසක් රැගෙන පැමිණි හෙයින් ඔයා
ඉවසීමෙන් පැතුම් පුරමු නැවත නොඑන් කියා

● **සුමනලතා පල්ලේගම**
පේරාදෙණිය

උගස් රත්තරං
සින්නවීමට යන රත්තරං භාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට
පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන්
රෝයල් ගෝල්ඩ් හවුස්
076 49 40 373
SL PROMO

උකස් රත්‍රං
කැරට් - 22
රන් පවුමටකට 105,000/-
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
බොරුවලට හසු නොවන්න.
වසර 10 පළපුරුද්ද
විශ්වාසනීය සේවාව
071 - 380 36 67

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 118,000/-,
කැරට් 22 - 108,000/-
කැරට් 22, 20, 18,14, 09
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
077 28 49 889
SL PROMO

රත්තරං-උකස්
සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ
ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ
වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන
ඉතිරි මුදල ඔබ අතට
076 948 6355

උකස් රත්තරං සින්න වෙන්න දෙන්න එපා,වැඩිම මිලක් අපෙන්
කැරට් 24 රු. 120,000/-
කැරට් 22 රු. 108,000/-
පොරොන්දු වූ මිලටම එම ස්ථානයට පැමිණ මිලදී ගනු ලැබේ.
ඉතා විශ්වාසවන්ත ආයතනයකි, බොරු වලට රැවටෙන්න එපා
070 44 29 396
SL PROMO

සංබගේ මරගාත

සංබ අමරජිත්

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුයි. ඒ රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙන අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කඳුළු වෙන අයට වඩා බරයි. ඒ අයගේ හිනාවත් වෙන අයට වඩා පළල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදු ඩිමයි කොලේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

චතුර අල්විස්ට මඟහැරුණු සිල් පදේ

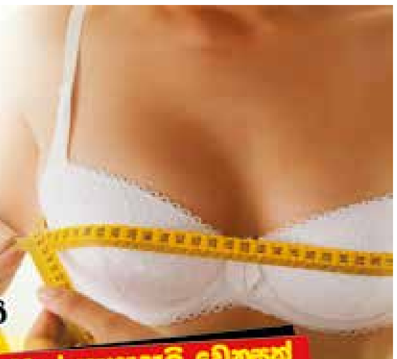
චතුර අල්විස් කියන්නෙ දක්ෂතා රැසක් හිමි සන්නිවේදකයෙක් කියලා රටම දන්නවනෙ. හැබැයි චතුරගෙ ඇතැම් දක්ෂතා ගැන දන්නෙ එයාව ළඟින් ඇසුරු කරන කීපදෙනෙක් විතරයි. එයින් එකක් තමයි චතුරට විවිධ කටහඬවල් අනුකරණය කරන්න තියෙන හැකියාව. විශේෂයෙන්ම භික්ෂූන්වහන්සේලාගේ හඬවල්. ඒ හැකියාව එයාට එන්නෙ පාසල් කාලේ ඉඳලමයි.

ඒ චතුර කොළඹ තර්ස්ටන් විද්‍යාලයේ ඉගෙනගන්න දවස්. එක්තරා අවුරුද්දක (මට මතක විදිහට) විද්‍යා දිනයක් පවත්වලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ විද්‍යාලයීය විද්‍යා දිනයේ සංවිධාන කටයුතුවලට චතුරත් ලොකු දායකත්වයක් දීලා. ඔන්න දැන් උත්සවේ පැවැත්වෙන දවස. තර්ස්ටන් විද්‍යාලයීය ප්‍රධාන ශාලාව ප්‍රභූන්ගෙන් සහ ආරාධිත පාසල්වල ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගෙන් පිරී ඉතිරි ගිහින්. ඉස්සරහම පේළියේ අංශ ප්‍රධානීන් පිරිවරාගෙන විදුහල්පතිතුමා විරාජමානව ඉන්නවා. නියමිත වෙලාව උදාවුණහම වේදිකාවෙ තිරය විවර කරලා උත්සවය ආරම්භ කරන්න තමයි සැලසුම් කරලා තිබ්බේ. නියමිත වෙලාව නම් උදා වුණා. ඒත් ඉතින් නරක වෙලාව කියන්නෙ නියමිත බොත්තම කොච්චර එබුවත් තිරය නෙමෙයි ඇරුණෙ. දැන් ඉතින් මොකද කරන්නෙ? ශාලා පරිපාලක ඇතුළු කීපදෙනෙක්ම ඇවිත් තිරේ අවුල ගොඩදගන්න මාර සටනක. වෙලාවට වැඩේ පටන්ගත්තෙ නැත්තං ප්‍රේක්ෂකාගාරය නොසන්සුන් වෙනවා. ඊට හපන් විදුහල්පතිතුමා නොසන්සුන් වුණොත් කට්ටියගෙම හිස සුන් වෙනවා. තිරේ ඇරගන්නකං වෙලාව ටිකක් ඇදගන්නෙ කොහොමද කියන එකයි, විද්‍යා සංගමයෙ කට්ටිය කල්පනා කළේ.

"දැන් සියලු දෙනාම පංචශීලයෙහි පිහිටුවීම සඳහා නමස්කාරය කියන්න."

න්‍යාය පත්‍රයේ එහෙම දෙයක් නොතිබුණත් හඬ ශාන්තයි. නිවුණු ස්වරූපයක්. ඒක තර්ස්ටන් විද්‍යාලයේ ප්‍රවීණතම ආචාර්යවරයෙකු වන ස්වාමීන්වහන්සේගේ හඬ. මුළු ශාලාවම ආසනවලින් නැගිටලා දෙහොත් මුදුන් දීලා නමස්කාරය කිව්වා. ඊටපස්සේ හරි පිළිවෙලටම 'බුද්ධං සරණං ගච්චාමි....' ආදී වශයෙන් තිසරණ සරණයාම, 'පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි' ස්වාමීන්වහන්සේ ශාන්තව ඒ සිල්පදය කිව්වහම හැමෝම එක පුනරුච්ඡාරණය කළා. ඊටපස්සේ 'අදින්නාදනා'. ඊටපස්සේ 'මුසාවාද වේරමණී.' අන්තිමට 'සුරාමේරය මජ්ජපමා.' එතකොට කෝ තුන්වෙනි සිල්පදේ? 'කාමේසුමිච්චාචාරා?' සුපේෂල, ශික්ෂාකාමී මහ සඟරුවනක් වෙච්ච හාමුදුරුවන්ට සිල් පදයක් මගඇරෙන්න පුළුවන්ද? අනික තුන්වෙනි සිල්පදේ. විදුහල්පතිතුමාටත් පොඩි සැකයක් ඇතිවුණා.

කොහොමහරි තිරේ වැඩෙත් හරි ගිහින් විද්‍යා දිනේ වැඩකටයුතු ටිකත් ලස්සනට ඉවර වුණා. හැබැයි ඉතින් ඊටපස්සෙ තමයි සෝලිය පටන්ගත්තේ. මුලින්ම කලබල වුණේ උත්සවයට නොවැඩපු ගුරුහාමුදුරුවෝ. පදයක් අඩු කරලා සිල් දීපු සාමනේර නම වෙන කවුරුත් නෙමෙයි, අපේ චතුර කියලා උන්වහන්සේ කොහොමහරි දැනගත්තා. වැඩේ විදුහල්පතිතුමාගෙ කණටත් ගියා. එතුමා හිටියෙ තරහෙන් පුපුර පුපුර. ඒත් ඒ වැරැද්ද වුණේ ඉස්කෝලෙ සායම බේරන්න ගිහින් කියලා කීපදෙනෙක්ම එතුමාට කියලා ගින්න නිවලා තිබ්බා. ඒ නිසා තමයි චතුර අල්විස්ට කීර්තිමත් ශිෂ්‍යයෙක් විදිහට පස්සේ කාලෙක තර්ස්ටන් එකට 'ආයුබෝවන්' කියන්න පුළුවන් වුණේ.


සඳලි
අමුක්කරා තෛලය
කාන්තාවන්ගේ පයෝධර වර්ධනය උදෙසා සකසා ඇති බලවත් තෛලයකි
විශේෂ ස්වාභාවික ආයුර්වේදීය සත්කාරය
දින 14 න් පැහැදලි වෙනසක් අත්විඳිය හැක.
මිල රු. 850/=
සඳලි ස්වභාවික ආයුර්වේද නිෂ්පාදන
10/C,අත්තනගල්ල පාර, ඇල්ලලමුල්ල, පස්යාල.
Telephone
033 228 5094 / 077 349 8102
ආයු.ඥ.නි.6/2/1/02/37

පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද?
- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටළු වලට විසඳුම්
- පවුලේ දියුණුවට
- අඹුසැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා බහිරව පූජා පැවැත්වීම
- කේන්ද්‍ර බලා අපල වලට යන්ත්‍ර සහ දියුණුවට බලගතු යන්ත්‍ර
- 2021/2022 සියලුම විභාග සඳහා සරස්වති යන්ත්‍ර රාජයා ඔබටත් ලබා ගත හැක. (විභාගය සහ විෂයන් මාලාව ලියා එවන්න)
- නිවාස ආරක්ෂාවට
- නොවිකෙණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය යළි ගෙන්වා ගැනීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908

ජ්‍යෝතිෂවේදි බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ
(සියලුම සෙත් ශාන්ති කටයුතු සඳහා)
සමඟ සේන ගුරුන්නාන්සේ 037 22 48 828
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය.)

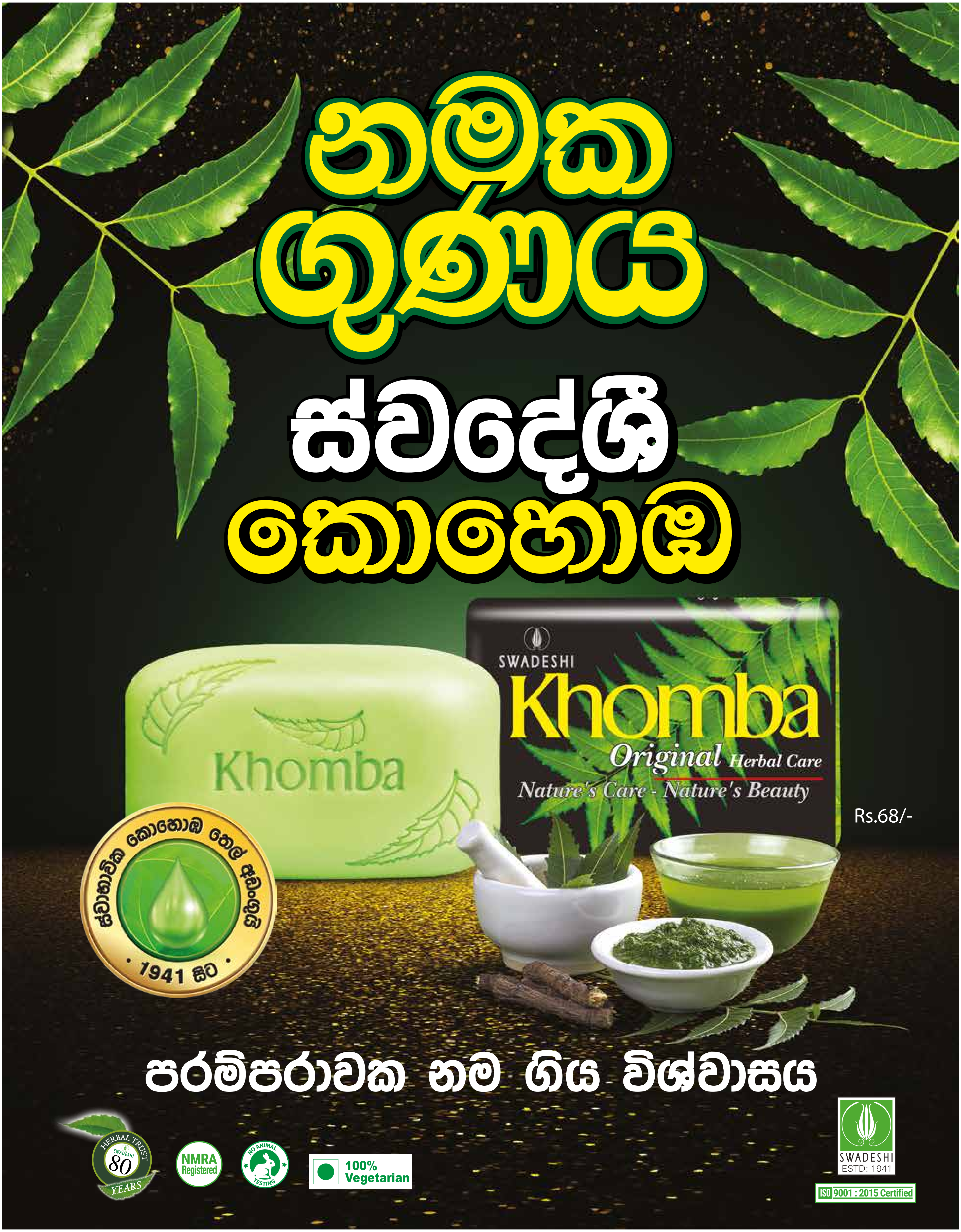
හමුවීම - සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම, හෙට්ටිපොළ, කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බාව හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

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

භාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ.ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ,
මෝලවත්ත
හොරොම්බාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේදොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතෙරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මණින් විසඳුම්
0094 37 22 48828


නමක
ගුණය
ස්වදේශී
කොහොඹ
SWADESHI
Khomba
Original Herbal Care
Nature's Care - Nature's Beauty
Khomba
Rs.68/-
ස්වාභාවික කොහොඹ තෙල් අඩංගුයි
1941 සිට
පරම්පරාවක නම ගිය විශ්වාසය
HERBAL TRUST
SWADESHI
80
YEARS
NMRA
Registered
NO ANIMAL TESTING
100%
Vegetarian
SWADESHI
ESTD: 1941
ISO 9001 : 2015 Certified

කොළඹ 7 විජේරාම මාවත අංක 91 හි පිහිටි ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පෞද්ගලික) සමාගම විසින්, මල්වාන කළුකොඳයාවේ පිහිටි සිය මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.