ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය හතලිස්වන කලාපය
2021 සැප්තැම්බර් 08 වන බදාදා මිල රු. 40 යි

ඔලිම්පික් වලට ටෝකියෝ යද්දිත් දිනේෂ් බුදු පිළිමයක් අරගෙන ගියා

■ පැරාලිම්පික් රන් පදක්කම දිනූ දිනේෂ් ගැන බිරිඳ කියයි

නිවුන් අලි පැටවුන් ලැබුණු දා සිට පින්නවල සුරංගි නිදාගන්නේ හිටගෙනලු

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

නිහඬ මෙහෙවරක යෙදෙමින් - සතුටින් ජීවිතය දරන

ඇඟලුම් විරුවෝ

■ ඡායාරූපය -
මධුසංක සිරිවර්ධන

තළෙළු සමක් හිමි යුවතියට උඩරට ඇන්දහම හැඩයි

මනමාලියගේ සාරිය සියයට සියයක්ම සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආකාරයට නිර්මාණය කරලා තියෙනවා

සමේ වර්ණයට ගැළපෙන ලෙස හරිම සරළ මේකප් එකක් තමයි භාවිතා කළා

ආභරණ භාවිතා කළෙත් උඩරට සාම්ප්‍රදාය රැකෙන විදිහටමයි

මල් කළඹ නිර්මාණය කළේ ටේල් බොකේ එකක් හැටියට

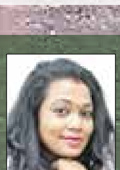
ජැකට් එක නිර්මාණය කළෙත් ලේස්වලින්

උඩරට මනාලියක් ලෙස හැඩවෙන යුවතියකට උසට සරිලන හොඳ සිරුරක් තිබිය යුතුයි. ඒ වගේම ඇගේ සමේ පැහැය තළෙළු වුණාහම ඇය තුළින් මතුවන සුන්දරත්වය තවත් වැඩි වෙනවා. අද ඉදිරිපත් කරන මනාලිය තළෙළු සමක් ඇති හොඳ උස මහතක් හිමි යුවතියක්. ඇයව හැඩ කරන්නේ හලාවත 'සැලෝන් ශානි' රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ රූපලාවන්‍යවේදිනී ශානිකා සුලක්ෂනී.

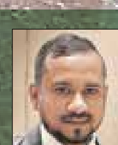
"මනමාලියගේ සාරිය සියයට සියයක්ම සාම්ප්‍රදයික උඩරට ආකාරයට නිර්මාණය කරලා තියෙනවා. බ්‍රොකේට් රෙද්දෙන් නිර්මාණය කරපු සාරියට ලේස්වලින් වැඩ දලා තියෙනවා. ජැකට් එක නිර්මාණය කළෙත් ලේස්වලින්ම තමයි. රෙදි අරගෙන නිර්මාණය කරපු සාරියක් ලෙස හඳුන්වන්න පුළුවන්.

අනෙක් කාරණාව තමයි ඇය හොඳ උස මහත යුවතියක්. විශේෂත්වය තමයි, ඇයගේ වර්ණය තළෙළුයි. ඇගේ සමේ වර්ණයට ගැළපෙන ලෙස හරිම සරළ මේකප් එකක් තමයි භාවිතා කළේ. අපේ අනන්‍යතාවයට ගැළපෙන උඩරට මනාලියක් නිසා ඇය තුළින් ලාංකීය බව හොඳින් දිස්වෙනවා. ආභරණ භාවිතා කරනකොටත් උඩරට ආභරණම භාවිතා කළා. කොණ්ඩා මෝස්තරයත් කැන්ඩියන් එකටම ගැළපෙන එකක්.

මල් කළඹ නිර්මාණය කළේ ටේල් බොකේ එකක් හැටියට. මොකද මනාලිය උස නිසා බොකේ එක දිග වුණාහම ලස්සනයි. රෝස, ඕකිඩ් සහ බේබිස්බෙත් බොකේ එක සඳහා භාවිතා කළා."



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී ශානිකා සුලක්ෂනී හලාවත



ඡායාරූප - මධුසංක සිරිවර්ධන

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

අතීසාරෙට අමුඩ ගහනවා වගේ කොරෝනා වලට හිතෙන හිතෙන බෙහෙත් බොන්න එපා

'කොරෝනා මට්ටු කරන්න, මේ ඖෂධ ටික හැමදාම බොන්න.'

යනුවෙන්, තම මිතුරියක් මුහුණුපොතේ හුවමාරු කර තිබූ ෆේස්බුක් සටහනේ ශිරෝමාගේ දෑස් නතර වූයේ ඉබේටමය.

පෝස්ටුවේ අන්තර්ගත ඖෂධ වට්ටෝරුව ශිරෝමා කඩිමුඩියේ කොළ කැබැල්ලක ලියාගත්තේ ඉතා වටිනා ධන නිධානයක් ලැබුවාක් වැනි සතුටකින්ය.

"දන්නවද, විටමින් C පෙත්තක් එක්ක මෙන්න මේ පෙති ටික හැමදාම බිව්වොත් කොරෝනා හැදෙන්නේ නැහැලු."

අහම්බෙන් හමුවූ ඖෂධ වට්ටෝරුව ගැන අසල්වැසි නිවසද දැනුවත් කළ ශිරෝමා, ඒ මොහොතේම ළඟම ඇති ඖෂධාලයට ගොස් ඖෂධ වට්ටෝරුව මිලදී ගත්තාය.

එසේම එදින රාත්‍රියේම මේ ඖෂධ තම සැමියාට සහ දරු දෙදෙනාටද ලබාදීමට ශිරෝමා දෙවරක් නොසිතුවාය.

ඖෂධ ලබාගෙන පැය කිහිපයක් ගතවීමටත් මත්තෙන් පොඩි පුතු නොනවත්වාම වමනය කළෙන් මැදියම් රැයේම දරුවා රෝහල්ගත කිරීමට ඔවුන්ට සිදුවිය.

"මේ දරුවට විෂ දෙයක් මොනවා හරි කැවුනද?"

වෛද්‍යවරයා අසද්දී තමා දරුවාට ලබාදුන් ඖෂධ ගැන ශිරෝමා හෙළි කළේ දෙඅතින්ම කඳුළු පිසිමින්ය.

දරුවාට ඖෂධ නිසා ආසාත්මිකබවක් ඇති වී ඇති බවත්, ඒ පිළිබඳව බිය නොවන ලෙසත් වෛද්‍යවරයා ශිරෝමාට පැවසුවේය. නමුත් හිතුමනාපයට ඖෂධ ලබාගැනීමට යාමෙන් මෙයට වඩා සංකීර්ණ සංකූලතා පවා ඇතිවිය හැකි බව ඇයට පැහැදිලි කිරීමටත් වෛද්‍යවරයා අමතක නොකළේය.

ශිරෝමාගේ මේ කතාවෙන් අපට පැහැදිලි කළ යුත්තේ කොරෝනාවෙන් මිදීමට සිතා හිතුමනාපයට අතට හසුවන ඕනෑම ඖෂධයක් ගිලදැමීමට යාම අතීසාරයට අමුඩ ගැසීමක් බවය.

විටමින් C බහුලව ගැනීමෙන් පසුකාලීනව මුත්‍රා ගල් හැදෙන්න ඉඩ තිබෙනවා

කොරෝනා වසංගතයේ පීඩාවෙන් මිදීමට මේ මොහොතේ තුත්තිරි ගසේ හෝ එල්ලීමට බොහෝදෙනා සූදානම්ය. ඒ නිසාම ඖෂධ පිළිබඳව කිසිඳු දැනුමකින් තොර අයවලුන් පවසන ඖෂධ, වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව ගැනීමට බොහෝදෙනා දෙවරක් සිතන්නේ නැත.

මේ තත්ත්වය පිළිබඳව පුත්තලම මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යූ.ඩී. එන්. ප්‍රසාද් මහතා අප සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙසේය.

"සමාජ මාධ්‍යවලින් දැකලා හරි, කොරෝනා හැදිලා හොඳ වුණු කෙනෙක් කිව්ව පලියට හරි හිතුමනාපයට බෙහෙත් බොන්න ඉක්මන් වෙන අය ඕනතරම් ඉන්නවා. සමහර අය ආසාත්මික වෙලා ආවට පස්සේ ඖෂධ ලබාගත්තා කියන එක පවා වෛද්‍යවරුන්ගෙන් සඟවනවා. නොදැනුවත්කමින් කරන මේ වගේ දේවල් නිසා දරුණු අතුරු ආබාධ වුණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

විටමින් C, D, සින්ක් (Zinc), එතකොට ඩෙක්සමෙතසෝන් (Dexamethasone 6mg), අයිවර්මෙක්ටින් (Ivermectin), ප්‍රෙඩ්නිසොලෝන් (Prednisolone), ඇසිත්‍රොමයිසින් (Azithromycin 500mg), ඇන්ටිහිස්ටමින් (Cetrizine) වගේ ඖෂධ තමයි ගොඩක් අය ඔය විදිහට ලබාගන්නේ. ඔය අතරින් විටමින් C, D, සින්ක්, ඇසිත්‍රොමයිසින් සහ අයිවර්මෙක්ටින් කියන ඖෂධ කොවිඩ් රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් වෙනවා කියලාවත්, මේවගෙන් ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වෙනවා කියලවත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව සනාථ කරලා නැහැ. ඒ කියන්නේ මේවගෙන් කොවිඩ්වලට ප්‍රතිකාරයක් වෙන්නේ නැහැ කියන එකයි. එතකොට අනිත් ඖෂධ වෙන ඩෙක්සමෙතසොන්, ඇන්ටිහිස්ටමින් (Cetrizine), ප්‍රෙඩ්නිසොලෝන් වගේ ඖෂධ වුණත් ලබාගන්න ඕනේ වෛද්‍ය නිර්දේශ මත විතරයි."

කොවිඩ්-19 රෝගීන්, රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන් සහ රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන් ලෙස කොටස් දෙකකට බණ්ඩනය කෙරේ.

රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන් නැවතත් අදියර හතරකට බෙදෙන අතර, පළමු අදියරේ රෝගීන්ට උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ ඇතැම්විට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාද මතුවිය හැකිය.

දෙවන අදියර ගතකරන රෝගීන්ට හුස්ම ගැනීමේ ගැටළු මතුවන නිසා ඔවුන්ට ඔක්සිජන් ලබාදීමටද සිදුවේ.

එසේම තුන්වන අදියරේදී රෝගියාට ඇතැම්විට යන්ත්‍රයක් ආධාරයෙන් කෘතිම ශ්වසනය ලබාදීමට සිදුවේ.

එසේම අවසාන අදියර වන්නේ අනිවාර්යයෙන්ම කෘතිම ශ්වසනය ලබාදීමට සිදුවන අවස්ථාවයි.

"සාමාන්‍යයෙන් අපි ඩෙක්සමෙතසොන් ලබාදෙන්නේ අදියර 1,2,3 ගතකරන ඒ කියන්නේ ඔක්සිජන් ලබාදිය යුතු මට්ටමේ ඉන්න රෝගීන්ට විතරයි. ඉතින් අසාධ්‍ය වුණහම බොන්න ඕනේ බෙහෙත ලෙඩක් නැතුවම බොන්න ගියොත් ඒක සෘජුවම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට බලපානවා."

ඔහු කියන්නේ එම ඖෂධය නිස්කාරණේ භාවිතා කිරීමෙන් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය පහල වැටෙන නිසා ඔබට වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවධානමක්ද ඇතිවන බවය. එමෙන්ම ඩෙක්සමෙතසෝන් නමැති ඖෂධය දරුවන්ට දිගින් දිගටම ලබාදීමෙන් අස්ථි වර්ධනයේ ගැටළු සහ පසුකාලීනව දියවැඩියාව වුවත් ඇතිවිය හැකි බව සටහන් කළ යුතුය.

"කොටින්ම කිව්වොත් රෝග ලක්ෂණ ඇතිව හෝ නැතිව කොරෝනාවලින් ආරක්ෂා වෙන්න හිතාගෙන මේ ඖෂධ ගන්න එපා කියලා තමයි මම නම් කියන්නේ.

කොවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ රහිත රෝගීන්ට සහ සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන රෝගීන්ට කිසිම ඖෂධයක් අවශ්‍ය නැහැ. සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම, හොඳින් ජලය පානය කිරීම, විවේක ගැනීම සහ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත්ව තබාගැනීම කියන කරුණු කිහිපය හොඳින් ඉටුවෙනවා නම් ඔවුන්ගේ රෝග තත්ත්වය ඉතා ඉක්මනින් සුවපත් වෙනවා.

ඒ වගේම කියන්න ඕනේ සමහරු කොවිඩ් මර්ධන එන්නත් ලබාගැනීමට අනියත බියක් දක්වනවා. ඇත්තටම මේ වගේ ඖෂධ හිතුමනාපයට ගන්න තමයි අපි බයවෙන්න ඕනේ. එහෙම නැතුව එන්නත ලබාගන්න නෙවෙයි. කොවිඩ් රෝගය මාරාන්තික නොවීමට දැනට පිළිගන්න එකම ක්‍රමවේදය තමයි ඒක. ඉතින් කොවිඩ් මර්ධන එන්නත ගන්න අනියත භීතියක් ඇති කරගන්න එපා කියන පණිවිඩයත් ලබාදෙන්න ඕනේ. ඒ වගේම කොවිඩ්වලින් ආරක්ෂා වීමට නම් මුඛ ආවරණ පැළඳීම, නිතරම දෑත් සේදීම, සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථානවලට නොයාම යගේ සෞඛ්‍ය නිර්දේශ පිළිපැදීමත් ඉතාම වැදගත්."

කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමේ පරමාර්ථයෙන් නොව විටමින් වර්ග ලබාගත යුතු නිසා විටමින් C, D, යකඩ වැනි දෑ ඖෂධ පෙති වශයෙන් භාවිතා කරන පිරිසක්ද ඇත. ශරීරයට අවශ්‍ය විටමින් එසේ පිටතින් ලබාගැනීම හිතකරද යන්නත් අපි වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා බැලුවෙමු.

"මෙහෙමයි. වෛද්‍ය නිර්දේශ මත විටමින් වර්ග අවශ්‍ය මාත්‍රාවට ලබාගත්තා කියලා වරදක් නැහැ. හැබැයි විටමින් ඌණතාවයක් තියෙන කෙනෙක් හැර සාමාන්‍ය කෙනෙක් අධිමාත්‍රාවලින් මේ විටමින් ලබාගන්න එක නම් ශරීරයට අහිතකරයි."

විටමින් C ලොකු පෙත්තක 500mg ප්‍රමාණයක්ද, කුඩා පෙත්තක ඖෂධ 50-100mg ක ප්‍රමාණයක්ද අන්තර්ගතය.

"අවුරුදු 4 ඉඳලා 10 දක්වා දරුවෙක්ට දවසකට විටමින් C 45mg ක ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යයි. ඊට වැඩි වයසේ අයට 50-60mg වගේ ප්‍රමාණයක් ප්‍රමාණවත්. සමහර අය ඔය ලොකු විටමින් C පෙති දෙකක් බොන්න පුරුදු වෙලා ඉන්නවනේ. ඉතින් එතන 1000mg වගේ ප්‍රමාණයෙන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය හැර ඉතිරි ටික මුත්‍රා හරහා පිටවෙලා යනවා. හැබැයි 1000mg ටත් වඩා ඒ කියන්නේ විටමින් C අධිමාත්‍රාවෙන් ලබාගත්තොත් වමනය, බඩේ දැවිල්ල, පාචනය වගේ අතුරු ආබාධ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම විටමින් C බහුලව ගැනීම නිසා පසුකාලීනව මුත්‍රා ගල් හැදෙන්න ඉඩ තිබෙනවා."

විටමින් C වල ඇති පැණි රස ස්වභාවය නිසා බොහෝදෙනා එය ලොසින්ජරයක් ලෙස සපා කන අතර, විටමින් C නිතර නිතර එසේ සපාකෑමෙන් කුඩා දරුවන්ගේ දත්වල එනැමලයට හානිවිය හැකිය. ඒ නිසා විටමින් C පෙති සපාකෑමට වඩා වෙනත් ඖෂධ පෙති ලෙසම ගිල දැමීම වඩා හොඳය.

"ශ්‍රී ලංකාව හිරුඑළිය හොඳින්ම තියෙන රටක් වුණත් අපේ රටේ ගොඩක් අය විටමින් D ඌණතාවයෙන් පෙළෙන බව කණගාටුවෙන් වුණත් කියන්න වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා සමහරු විටමින් D පවා ඖෂධ පෙති විදිහට ලබාගන්නවා. වැඩිහිටියෙක්ට දවසකටම විටමින් D 600IU ප්‍රමාණයක් ප්‍රමාණවත්. ඒ ප්‍රමාණයට වඩා විටමින් D ලබාගත්තොත් කැරකැවිල්ල, හිසරදය, වමනය, තෙහෙට්ටුව වගේ සංකූලතා ඇතිවෙන්න පුළුවන්."

සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දිනකට 20-40mgක යකඩ ප්‍රමාණයක් ප්‍රමාණවත්ය. එම ප්‍රමාණයට වඩා යකඩ ගැනීමෙන් ඔක්කාරය, ආහාර අරුචිය, වමනය, උදරාබාධ, හිසරදය වැනි විවිධ අතුරු ආබාධ ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.

කොවිඩ් මර්ධන එන්නත් ලබාගැනීමට අනියත බියක් දක්වන අය කිසිම බයක් නැතුව මේ වගේ ඖෂධ නම් හිතුමනාපයට ගන්නවා

"මේ සියලුම ඖෂධ ලබාගන්න ඕනේ සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ වෛද්‍ය නිර්දේශ මත පමණයි කියන එක විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ. එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග ඇතුළු සමබල ආහාරවේලක් දිනපතාම ලබාගන්නවා නම් සිරුරුට අවශ්‍ය කරන විටමින් සහ පෝෂ්‍යපදාර්ථ සියල්ල ඉබේටම වගේ ලැබෙනවා කියලත් අවසාන වශයෙන් මතක් කරන්න කැමතියි."

කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
යූ.ඩී.එන්. ප්‍රසාද්
පුත්තලම මූලික රෝහල

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ෂරියා නීතිය එච්චර ලොකුද?

කාන්තාවන්ට ගෞරව කිරීමට සිය සාමාජිකයින්ට පුහුණුවක් ලබාදී නොමැති බැවින් රැකියා කරන කාන්තාවන් නිවෙස්වල රැඳී සිටිය යුතු බව තලේබාන් සංවිධානය අනතුරු අගවයි

සරල සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසී නිදහසේ සාප්පු සවාරියේ යෙදුණු, රැකියාවන් කළ, උසස් අධ්‍යාපනය ලැබූ කාන්තාවන් වෙනුවට පර්දාවෙන් හා බුර්කාවෙන් සිරුර වසාගෙන, ගේ මුල්ලේ සැඟවෙන්නට ඔවුනට සිදුවේද?

ඒ හරියටම පසුගිය අගෝස්තු 15 වනදය. කාබුල් නගරයේ රූපලාවන්‍ය ආයතනයක සේවය කළ තරුණියක වූ අෆ්සූන් (ඇත්තෙන්ම එය ඇගේ සැබෑ නම නොවේ) හට උදේ 10ට පමණ දුරකතන ඇමතුමක් ලැබුණි. එහා කෙළවරේ සිටියේ ඇගේ මිතුරියකි.

"අද වැඩට එන්න එපා. ඒ සේරම ඉවරයි."

මේ හදිසි ඇමතුමෙන් ඇය වික්ෂිප්ත වුවාය. එය විය හැකි දෙයක්ද? කාන්තාවන් අතර ඉහළ ඉල්ලුමක් පැවතුණ රූපලාවන්‍යාගාරයක් එසේ වසා දමන්නේ කෙලෙසද? නමුත් ඇගේ දුරකතනයට වැල නොකැඩී ගලා ආ කෙටි පණිවිඩ ඊට හේතුව පැහැදිලි කළේය.

කාබුල් නගරය තලේබාන් සටන්කාමීන් විසින් අල්ලාගෙන තිබිණි. එහි ජනාධිපති නිල නිවස තුළ ඔවුන් නිදහසේ සැරි සරන ආකාරය දැක්වෙන වීඩියෝ දර්ශන ඇතැම් සමාජ මාධ්‍ය ජාල තුළ සංසරණය වෙමින් පැවතුණි.

තලේබාන්වරුන් ගැන සියලුදෙනාම දැන සිටියේ දැඩි මතධාරී මුස්ලිම් සංවිධානයක් ලෙසිනි. ඔවුන්ගේ අරමුණ වූයේ ෂරියා නීතිය ස්ථාපිත කර එමගින් ඇෆ්ගනිස්ථානය පාලනය කිරීමයි. ඒ තුළ කාන්තාවන්ට තැනක් තිබුණේ නැත. ඔවුන්ට රැකියා කිරීම, අධ්‍යාපනය ලැබීම තහනම් විය. නිවසින් පිටතට යාමට නම් වැඩිහිටි පිරිමියෙකු සමඟ යාම අනිවාර්යය විය.

"මට මතක් වුණා ඔවුන් මීට පෙර බලයේ සිටි කාලය. ඒ දැනට අවුරුදු විස්සකට පමණ ඉස්සර මගේ බාල කාලයේදී. රටේ සියලුම රූපලාවන්‍ය මධ්‍යස්ථාන වසා දමා තිබුණේ. ඒ කාලය ආයෙත් ඇවිත්."

2001 දී තලේබාන් සටන්කාමීන්ට එරෙහිව ඇමෙරිකාව හා බ්‍රිතාන්‍යය ප්‍රමුඛ හමුද සිදුකළ මෙහෙයුම් හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ පාලනය ඇෆ්ගනිස්ථානයෙන් ගිලිහී ගියේය.

අෆ්සූන්ගේ වයස දැන් අවුරුදු විසි ගණනකි. 2001න් පසු ඇය හැදී වැඩුනේ රූපලාවන්‍ය හා විලාසිතාවන් ජීවිතයේ සාමාන්‍ය අංගයක් ලෙස සැලකුණු පරිසරයක් තුළය. ඊට එරෙහි වන්නට තවදුරටත් මූලධර්මවාදී පාලයක් රට තුළ නොවීය. කාබුල් නගරයේ පමණක් විවිධ රූපලාවන්‍ය මධ්‍යස්ථාන 200ක් පමණ විවෘත කර තිබිණි.

"ළාබාල තරුණියක ලෙස සිටියදී නිතරම මගේ අතේ ගැවසුණේ විලාසිතා සඟරා. මගේ සහෝදරියන් හා මිතුරියන් සමඟ රූපලාවන්‍ය ආයතනවලට යාමට මා පුරුදු වී සිටියා. ඒවා තුළ තිබුණු චර්මාලේපන, ශීර්ෂාලේපන, තොල් හා නිය ආලේපනවල සුවඳ සමඟයි මා ජීවත් වූයේ."

අෆ්සූන් පවසයි.

ඒ අනුව ඇය රැකියාව ලෙස තෝරාගත්තේද රූපලාවන්‍ය ආයතනයක සේවය කිරීමයි. අන් සියලුම විලාසිතාගාරවල මෙන් එහිද බිත්ති පුරවා තිබුණේ විවිධ විලාසිතා සහිත හිසකේ රටා, නිය හැඩගැන්වීම් හා රූමත්වීමේ උපක්‍රම සහිත ඡායාරූපවලිනි.

නමුත් දැන් එම ඡායාරූප විකෘති කර තිබේ. රූමත් කාන්තා මුහුණු වැසෙන සේ පර්දාවන් සලකුණු කර ඇත. එහි අදහස පැහැදිලිය. යළිත් කාන්තාවන් මුහුණු වසාගෙන නිවසට කොටුවී සිටීමේ යුගය එළැඹී තිබේ.

දැන් ඇය සිය නිවසින් පලාගොස් ආරක්ෂාකරී ස්ථානයක සැඟවී සිටින්නීය. ඒ ඇය වැනි කාන්තාවන් තලේබාන්වරුන්ගේ ප්‍රමුඛ ඉලක්කයක් බැවිනි. ඇගේ රූපලාවන්‍යාගාරයේ ඡායාරූපවල මුහුණුද සායම් ගා විකෘති කර ඇත. ඒ කාන්තාවන් සිය මුහුණ හා සිරුර ආවරණය කරගෙන සිටිය යුතු බව තලේබාන්වරුන් තදින් විශ්වාස කරන හෙයිනි.

'D' ලෙස තමන්ව හඳුන්වාදුන් කාන්තාවද ඒ අතරින් කෙනෙකි. සිය අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බෑග දෙකක අසුරාගත් ඇය දස හැවිරිදි සිය පුත්‍රයාද සමඟ කාබුල් ගුවන්තොටුපොළ වෙත පයින්ම ගමන් කළාය. ඒ වනවිට නගරයට අඳුර ගලා එමින් තිබිණි. හදිසියේම, ඔවුන් වෙත කඩාවැදුනු පුද්ගලයින් කිහිපදෙනෙකු ඔවුන්ගේ බෑගයන් උදුරාගෙන පලා ගියෝය.

"මගේ දෑස් ඉදිරිපිටම ඔවුන් සියල්ල පැහැරගත්තා."

ඇය පවසන්නේ දෑස් කඳුළින් පුරවාගෙනය.

දශක දෙකකට කිට්ටු කාලයක් තුළ ඇෆ්ගනිස්ථානයේ කාන්තා අයිතීන් සුරැකීමේ ආයතනයකට සම්බන්ධව කටයුතු කළ ඇය ඒ අතරේ ගැහැනු දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදීමද කරගෙන ගියාය. ඒ අතර තලේබාන් සංවිධානය විසින් නිකරුණේ සිරගත කර සිටි බොහෝදෙනෙකු නිදහස් කරැගනීමටද ඇය සමත් වූවාය.

"මට හොඳින්ම විශ්වාසයි ඔවුන් මා සොයමින් සිටින බවට. මේ අවස්ථාවේ රටින් පලා නොගියොත් ඔවුන් මා අල්ලා ගනීවි."

'D'ගේ කටයුතු නතර නොකළහොත් ඇගේ දරුවන් සිරගත කරන බවට මීට පෙර කිහිපවතාවක්ම තලේබාන්වරුන් තර්ජනය කර තිබුණි. ඒ අනුව වැඩිමල් පුත්‍ර කලින්ම නිවසින් පිටකර තැබීමට ඇය කටයුතු කළාය. සති ගණනාවක දීර්ඝ ගමනකින් පසු ඔහු කාබුල් ගුවන්තොටුපොළේ දහස් ගණනක සෙනඟ අතරට එක්වී සිටියේය. ඒ සිය ගමනාන්තය කුමක්දැයි දැනගෙන නොවේ.

ඇලිස් බෝමේජ්ගේ කතාව මීට වඩා වෙනස් එකකි. බ්‍රිතාන්‍ය ආරක්ෂක අංශයේ හිටපු නිලධාරිනියක වන ඇය දිගු ගමනකින් පසු විඩාව නිවාගැනීම සඳහා නිවසට ගොඩවූවා පමණි. ඇයගේ නෙත ගැටුණේ සිය ජංගම දුරකතනයට ලැබී තිබූ වට්ස්ඇප් පණිවිඩයකි.

'මාව මෙහෙ හිරවෙලා එළියට එන්න උදව් කරන්න.'

පණිවිඩය ලැබී තිබුණේ කාලයක පටන් ඇය දන්නා ඇෆ්ගන් ජාතිකයෙකුගෙනි. ඇය මේජර්වරියක ලෙස ඇෆ්ගනිස්ථානයේ සේවය කරද්දී ඔහු හා ඔහුගේ පවුල ළඟින්ම ඇසුරු කර තිබුණාය.

වට්ස්ඇප් පණිවිඩ ගණනාවක් දෙදෙනා අතර හුවමාරු වූ අතර එමගින් ඔහු ප්‍රකාශ කළේ තමන් දැඩිව අසරණ වී ඇති බවයි. ගිණුමේ මුදල් ඇතත් බැංකු වසා දමා ඇති බැවින් දරුවන්ට කිරිපිටි ගැනීමටවත් නොහැකිව සිටින බවයි.

බ්‍රිතාන්‍යයේ රාජකීය ආරක්ෂක විද්‍යාලයෙන් පුහුණුව ලැබූ ඇය අනුයුක්තව සිටියේ සැන්ඩ්හර්ට්ස් සිස්ටර්හුඩ් නම් සංඥා නාමයෙන් හඳුන්වනු ලැබූ කාන්තා බළකායටය. එහි සාමාජිකාවන් 2500ක් පමණ සිටි අතර, ඇලිස් එහි මේජර්වරියක ලෙස කටයුතු කළාය.

ඇෆ්ගනිස්ථානයෙන් පලායාමට උත්සාහ දරමින් සිටි සිය මිතුරා ඇතුළු පිරිසට සහාය වීමට ඇය ඔවුන් සම්බන්ධ කරගත්තාය.

"දිවා රාත්‍රී වෙනසක් නැතිව මට කෙටි පණිවිඩ ගලා එන්නට පටන් ගත්තා. මේ මගේ බිරිඳ, මේ දරුවෝ, මගේ පාස්පෝට්, වීසා ආදී විවිධ විස්තර සඳහන් කරමින්. ඒ අවසන් වූයේ තමන්ට රටින් පිටවීමට උදව් කරන ලෙස කළ ඉල්ලීම්වලින්."

මේ උදව් ඉල්ලූ අයගෙන් බොහෝදෙනෙක් සිටියේ සැඟවීය. ඔවුන්ගේ එකම ආපේක්ෂාව වූයේ රැකවරණය සොයා පලායාමයි. අවසානයේදී සැන්ඩ්හර්ස්ට් සිස්ටර්වුඩ් සෙබළියන්ගේ සහෝදරත්වය ඔවුන්ගේ පිහිටට පැමිණියේය.

ඉන්දීය කාන්තාවක වූ නවුෂීන්ගේ සැමියා ඇෆ්ගන් ජාතිකයෙකි. ඔවුන් ඉන්දියාවට යාම සඳහා ගුවන්යානයක් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියේ 19 වනදය. නමුත් තලේබාන්වරුන් විසින් කාබුල් නුවර යටත් කරගත් බැවින් සියලුම ගුවන් ගමන් නවතා තිබිණි.

දුෂ්කරතාවන් ගණනාවකට පසු ඔවුන්ගේ අවස්ථාව උදාවූයේ 20 වනද මැදියමත් ආසන්න වූ පසුවය. එහෙත් එයද සාර්ථක නොවූයේ දහස් ගණනක පිරිසක් රටින් පලායාමට බලා සිටි බැවිනි.

"අන්තිමට මට සිදුවූයේ මගේ සැමියා හා දරුවන් නොමැතිව ඉන්දියාවට පලා ඒමටයි. ඒ අගෝස්තු 24 වැනිද. මගේ පවුලේ අය තවමත් ඇෆ්ගනිස්ථානයේ."

මේ වර්තමාන ඇෆ්ගනිස්ථාන කාන්තාවන් මුහුණ දී සිටින ගැටළු අතරින් උදාහරණ කිහිපයක් පමණකි. සරල සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසී නිදහසේ සාප්පු සවාරියේ යෙදුණු, රැකියාවන් කළ, උසස් අධ්‍යාපනය ලැබූ කාන්තාවන් වෙනුවට පර්දාවෙන් හා බුර්කාවෙන් සිරුර වසාගෙන, ගේ මුල්ලේ සැඟවෙන්නට ඔවුනට සිදුවේද?

ඒ පිළිබඳ ඉඟියක් බලය අල්ලාගත් වහාම තලේබාන් සංවිධානය ලබාදුන්නේය. ඒ කාන්තාවන්ට ගෞරව කිරීමට සිය සාමාජිකයින්ට පුහුණුවක් ලබාදී නොමැති බැවින් රැකියා කරන කාන්තාවන් නිවෙස්වල රැඳී සිටිය යුතු බවයි.

ඉතිහාසය කියාදී ඇති පාඩම් අනුව නම් ඇෆ්ගනිස්ථානය තවදුරටත් කාන්තාවන්ට සුරක්ෂිත දේශයක් නොවේ. ඉන් පලා යන්නට නොහැකි වූ කාන්තාවන්ට ඇති එකම සහනය තමන් හෙලන කඳුළු හා සුසුම් බුර්කාවෙන් සැඟවී තිබීම පමණකි.

වසන්ත විජේරත්න

ෆ්ලෝරා මේද තැවරුම සෞඛ්‍යමත් සහ සුවපත් ලෝකයක් වෙනුවෙන් හොඳම තේරීම

දශක ගණනාවක් තිස්සේ බොහෝ දෙනාගේ විවාදයට තුඩු දී ඇති උණුසුම් මාතෘකාවක් ලෙස බටර් වැනි කිරි නිෂ්පාදන සහ ශාක පදනම් කරගත් මේද තැවරුම් අතර ඇති කතා බහ සඳහන් කළ හැකිය. එය එසේ වුවද ෆ්ලෝරා වැනි ශාක පදනම් කරගත් මේද තැවරුම් සෞඛ්‍යයෙන් පිරිපුන් පෝෂ්‍යදායී තේරීමක් ලෙස ඉහළ පිළිගැනීමක් හිමිවී ඇත.

පළමුව, අපි විවිධ මේද වර්ග හඳුනා ගනිමු:

- ශරීරයට හිතකර මේද, අසංතෘප්ත මේද ලෙස හඳුන්වන අතර එය වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම අපගේ සෞඛ්‍යයට ඉතාමත් වැදගත් වේ.
- සංතෘප්ත මේදය අයහපත් මේද ලෙස හැඳින්විය හැකි අතර අපි එම මේද පාලනයකින් යුතුව පරිභෝජනය කළ යුතු වේ.
- ට්‍රාන්ස් මේදය හැකිතාක් අඩුවෙන් පරිභෝජනය කළ යුතු අතර මෙය ශරීරයට අහිතකර මේද ප්‍රභේදයක් වේ.

ෆ්ලෝරා මේද තැවරුම් බටර් වැනි කිරි නිෂ්පාදන වලට වඩා හොඳ තේරීමක් වන්නේ ඇයි?

ශාක මත පදනම් වූ මේද තැවරුම් ප්‍රධාන වශයෙන් නිපදවා ඇත්තේ ශාක තෙල් මගින් වන බැවින් ඒ තුළ ට්‍රාන්ස් මේද නිෂ්පාදනය නොවීම විශේෂත්වයකි. ශාක තෙල් මගින් නිපදවන ෆ්ලෝරා වැනි මේද තැවරුම් සහ වෙනත් මාගරින් නිපදවනු ලබන්නේ ට්‍රාන්ස් මේද සෑදීම වලක්වනු ලබන පූර්ණ හයිඩ්‍රජන්කරණ හෝ interesterification යන ක්‍රියාවලි මගිනි. නමුත්, එළකිරි වලින් සාදන ලද බටර් වල ට්‍රාන්ස් මේද අඩංගු වේ. 2021 වසරේ එක්සත් රාජධානියේ රජයේ ආහාර සංයුතිය පිළිබඳ සංයුක්ත දත්ත එකතුවෙහි (CoFID) තොරතුරු වලට අනුව සහ 2019 එක්සත් රාජධානියේ රජයේ පෝෂණ පිළිබඳ විද්‍යාත්මක උපදේශන කමිටුව (SACN) පවසන පරිදි; කිරි නිෂ්පාදනයක් වන බටර්හි 3%ක ට්‍රාන්ස් මේද ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර එම මේද එළදෙනුන්ගේ ශරීර තුළ නිෂ්පාදනය වේ. එමගින් අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් (එල්.ඩී.එල්.) මට්ටම ඉහළ නැංවිය හැකිය. ඒ අනුව කොලෙස්ටරෝල් නිපදවෙන්නේ නැති ශාක තෙල් වලින් සාදන ලද ෆ්ලෝරා මේද තැවරුම සෞඛ්‍යයට යහපත් ය.

සංතෘප්ත මේද තුළින් ශරීරයේ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් වැඩි කිරීමේ අවදානමක් පවතින බැවින් එය සීමා සහිතව පරිභෝජනය කිරීම හොඳ පුරුද්දකි. ශාක පදනම් කරගත් ෆ්ලෝරා වැනි මේද තැවරුම් සැලකීමේදී එහි අන්තර්ගත සංතෘප්ත මේද බටර්වලට වඩා 60%කින් අඩු වන අතර එය අපගේ සෞඛ්‍යයට වඩා හොඳ විකල්පයකි.

බටර්වල අසංතෘප්ත මේද අඩංගු නොවේ. නමුත් සූර්යකාන්ත, කැනෝලා බීජ, අලිගැට පේර වැනි ශාක පදනම් කරගත් මේද තුළ ඔමේගා 3 සහ 6 වැනි අසංතෘප්ත මේද අම්ල බහුලව පවතී. අපගේ ශරීරය තුළ ස්වභාවිකව නිපදවිය නොහැකි අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල වන ඔමේගා 3 සහ 6 අපට ආහාර මගින් ලබා ගත හැකිය.

ෆ්ලෝරා මේද තැවරුම් ප්‍රධාන වශයෙන් සෑදී ඇත්තේ සූර්යකාන්ත සහ කැනෝලා තෙල් වලින් වන අතර ඔමේගා 3 සහ 6 වලින් පිරී ඇත. ඔමේගා 3 සහ 6 ශරීරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් පාලනය කිරීමට උපකාරී වේ.

ෆ්ලෝරා ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය විටමින් A, D සහ E යන සංඝටකයන්ගෙන් සමන්විත වේ. විටමින් A සහ D පුද්ගලයකුගේ ප්‍රතිශක්තිකරණයට උපකරී වන අතර ඇස් පෙනීම හා දන්ත සෞඛ්‍ය රැකගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. මිට අමතරව අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරිත්වයට විටමින් A සහ D බෙහෙවින් වැදගත් වේ. විටමින් E නිරෝගී සමක් පවත්වා ගැනීමට උපකරී වේ. ෆ්ලොරා එක් පිළිගැන්විමක් දෛනික විටමින් A, D සහ E අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් 33% ක පමණ ප්‍රතිශතයක් ලබා දේ. ඒ අනුව බටර් හා සැසඳීමේදී ෆ්ලොර වඩාත් පෝෂ්‍යදායී , සෞඛ්‍ය සම්පන්න විකල්පයක් බවට පිළිගත හැකි වේ. ෆ්ලොරා දෛනික ආහාරවේලක කොටසක් බවට පත් කර ගැනීම තුළින් අත්‍යවශ්‍ය මේද ලබාගැනීමේ ආරක්ෂිත ප්‍රභවයක් ලෙස මෙය හැදින්විය හැකි වේ.

තිරසාර ලෝකයක් නිර්මාණ කිරීම වෙනුවෙන් ශාක පදනම් කරගත් ආහාර විශාල දායකත්වයක් ලබා දේ. විශේෂයෙන්ම මෙහිදී සත්ව නිෂ්පාදනයන් හා සැසදීමෙදී ශාක පදනම් කරගත් නිෂ්පාදන භූමිය, ජලය හා ඉන්ධන ඉතාමත් වගකීමෙන් හා කාර්යක්ෂමතාවයෙන් යුතුව භාවිත කරයි. වායු ගෝලයේ පවතින කාබන්ඩයොක්සයිඩ් කාලගුණික විපර්යාසයන් කෙරෙහි බලපායි. අප්ෆීල්ඩ් නිෂ්පාදනයක් වන ෆ්ලෝරා මේද තැවරුම, බටර් නිෂ්පාදනය හා සැසඳීමේදී සිදු වන කාබන් විමෝචනය 70% ක් පමණ අඩු කරයි. මිට අමතරව බටර් නිෂ්පාදනයෙදී සිදුවන හරිතාගාර වායු විමෝචනය, භූමි හා ජල පරිභෝජනය හා සැසඳීමේදී ද ෆ්ලොර යහපත් විකල්පයක් ලෙස ඉදිරියෙන් සිටි. බටර් නිෂ්පාදනය හා සැසඳීමේදී හරිතාගාර වායු විමෝචනය 9kg කින් අඩු අතර භූමි පරිභෝජනය වසරකට 2/3 ක්, 8m2 අඩුවෙන් භාවිතා කරයි. එමෙන්ම ජලය ලීටර් 100 ක් අඩුවෙන් භාවිතා කරයි.

වගකීම් සහගත පාරිභෝගිකයෙකු වශයෙන් නිවැරදි තේරීමක් කරන්න. බටර් හා සැසඳීමේදී ෆ්ලෝරා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බැවින් පෙරමුණේ සිටි. තිරසාර ලෝකයක් හෙට දවස වෙනුවෙන් දායාද කිරීම වෙනුවෙන් හොඳම තෝරා ගැනීම ද ෆ්ලොර වේ.

Upfield

රු. 230/- සිට

ඔලිම්පික් වලට ටෝකියෝ යද්දිත් දිනේෂ් බුදු පිළිමයක් අරගෙන ගියා

පැරාලිම්පික් රන් පදක්කම දිනූ දිනේෂ් ගැන බිරිඳ කියයි

ජීවිතය අප පරීක්ෂා කරන අයුරු විවිධාකාරය. ඇතැම් අභියෝග බාරගැනීම පහසු නැත. එහෙත් කල්පනාවෙන් සහ කැපවීමෙන් ගමන් ගන්නෙකුගේ ජය වැළැකීමට කිසිවකුට නොහැකිය. හේරත් මුදියන්සේලාගේ දිනේෂ් ප්‍රියන්ත එවැන්නෙකි. තමාට බොහෝ දේ අහිමි වනවිට ජීවිතය අතහරිනවා වෙනුවට හෙතෙම අලුත් මගක ගමන් ගත්තේය. අවසන ඔහු ලෝකයම දින්නේය.

පවුලේ දෙවැන්නා ලෙස උපත ලැබූ දිනේෂ් ප්‍රියන්තට ජීවිතයේ බර වඩා තදින් දැනෙන්නට ගත්තේ කුඩා කාලයේම පියා අහිමි වීමෙනි. ඉන්පසු වයි.එම්.කමලාවතී මෑණියන්, දියණිය සහ පුතුන් දෙදෙනා හදවඩා ගැනීමට අපමණ වෙහෙසක් දැරුවාය. තරමක් උස් මහත් වෙද්දී දිනේෂ්ට මේ පවුලේ වගකීම් දරන්නට සිදුවිය. දෑතේ දෙපයේ වීරියෙන් කුඹුරු වැඩ කළ ඔහු ඉන් නොනැවතී වයස අවුරුදු විස්සක් වනවිට ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවට එක්වුණේ පවුලට සවියක් වීමටය.

ගජබා රෙජිමේන්තුව යටතේ ඔහු කිලිනොච්චි මානුෂීය මෙහෙයුමට සම්බන්ධ විය. එහිදී එල්.ටී.ටී.ඊ. වෙඩි පහරකින් දිනේෂ්ගේ ගමන අඩාල විය. වමතට වැදුණු වෙඩි උණ්ඩ තුන නිසා සිදු වූ හානියට ප්‍රතිකාර කිරීමට වසර කිහිපයක් ගතවිණ. නමුත් මේ සියලු තාඩන පීඩන මැද ඔහුට සවිය ගෙනා කාන්තාවන් දෙදෙනෙක් ඔහු පසුපසම සිටියහ. ඒ, ආදරණීය මව සහ ප්‍රිය බිරියයි.

වයි.එම්.ඉසංකා මධුවන්ති, දිනේෂ් ප්‍රියන්තගේ ඥාති සහෝදරියකි. දෙදෙනාම ජීවත් වූයේ අනුරාධපුර, කැකිරාව, කාගම ප්‍රදේශයේය. කාගම ධාතුසේන විද්‍යාලය මේ යුවළගේ පාසලයි. කුඩා වියේ සිට එකටම සිටි දිනේෂ්ගේත්, ඉසංකාගේත් ප්‍රේමයට මුලදී වැඩිහිටියන්ගේ එතරම් කැමැත්තක් නොවීය. ඊට අනුමැතිය හිමිවූයේ දිනේෂ් යුද හමුදාවට බැඳීමෙන් පසුය.

නෑදෑ හිත මිතුරන්ගේ ආශිර්වාද මැද 2008 අප්‍රේල් දෙවැනිදා දිනේෂ් - ඉසංකා යුග දිවියට පිවිසුණහ. නමුත් ඒ වසර අග භාගයේ දිනේෂ්ට එල්ල වූ වෙඩි ප්‍රහාරය ඔවුන්ගේ දහසක් බලාපොරොත්තු බිඳ දැමීය.

"වෙඩි වැදුණා කියලා එයා අපිට කිව්වෙ නෑ. නැන්ද කෙනෙකුට තමයි කියලා තියෙන්නෙ. ඒ නැන්ද අපිට කිව්වා. මමයි දිනේෂ්ගේ අම්මයි තමයි එයාව බලන්න ගියේ. එයාට සිහි කල්පනාව තිබුණට අතට හානි වෙලා. ඒක ඔපරේෂන් කරලා ටික දවසකින් ගෙදර එව්වා. තුවාල හොඳ වුණාට ඇඟිලි අප්‍රාණික වෙලා. ඒ නිසා කොළඹට ගෙනිහින් තවත් ඔපරේෂන් කිහිපයක් කරන්න වුණා. ඊටපස්සෙ එයා සාලියපුරට ආවා. ආබාධිත තත්ත්වය නිසා එතනින් සේනපුරට ඇරියා. එහෙදි තමයි මේ ක්‍රීඩාවට යොමුවුණේ."

දිනේෂ් සිය මව, බිරිඳ හා දරු දෙදෙනා සමඟ

ඒ වනතුරු යහළුවන් සමඟ විනෝදයට ක්‍රීඩා කළද දිනේෂ් ක්‍රීඩාවට විශේෂ හපන්කම් දැක්වූවකු වූයේ නැත. ඉසංකාගේ මතකයට අනුව ඔහු පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේදී හෝ කැපී පෙනුණ චරිතයක් නොවීය.

සේනපුර කඳවුරේ ඉහළ නිලධාරීන්ගේද මග පෙන්වීම අනුව දිනේෂ් හොඳින් පුහුණුවීම් කළේය. හෙල්ල විසිකිරීමට අමතරව වොලිබෝල් ආදී ක්‍රීඩා කෙරෙහිද ඔහුගේ කැමැත්තක් තිබුණේය. එහෙත් ටික කලක් ගතවන විට ක්‍රීඩාව අතහැරීමට හෙතෙම තීරණය කළේය. වෛද්‍ය හේතු මත ඊට අවසරයද හිමිවිය. විශ්‍රාම ගැනීමෙන් පසු කාගම නිවසට ගිය දිනේෂ් සාමාන්‍ය ජීවිතයට හුරුපුරුදු වුණේය. වැඩිමල් පුත් ප්‍රමද මිනුවන් නිසා නොදැනිම කාලය ගෙවිණ. වසර දෙකක් පමණ ක්‍රීඩාවට පූර්ණ විරාමයකි. නැවත කොළඹට පැමිණ පුහුණුවීම් අරඹන ලෙස යුද හමුදාවෙන් දිනේෂ්ට ඇරයුම් ලැබෙන්නේ මේ අතරයි. එවිට ඉසංකා දෙවැනි දරු ප්‍රසූතියට සූදානමිනි. ඇගේ සහයට නිවසේ සිටින්නේ දිනේෂ් සහ ඔහුගේ මව පමණකි. එබැවින් එම අවස්ථාවේ ඇරයුම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සිදුවිය.

ක්‍රීඩාවට මූලික තැන දුන්නට අපි වෙනුවෙන් කරන්න තියෙන කිසි දෙයක් එයා මග හැරලා නෑ

2016 මාර්තු දහනව වනද මිතුනි වර්ෂනා දියණිය උපත ලැබුවාය. ඇයට මාස දෙකක් පමණ ගතවන විට නැවත ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් දිනේෂ් නිදහස් කිරීමට ඉසංකා එකඟ වූවාය. ඒ අනුව 2016 මැයි මාසයේ යළි පුහුණුවීම් අරඹන දිනේෂ්ගේ ඉලක්කය වූයේ රියෝ පැරාලිම්පික් තරගාවලියයි. එහිදී F46 ඛාණ්ඩය යටතේ හෙල්ල විසිකිරීම පිරිමි ඉසව්වේ ලෝකඩ පදක්කම දිනාගැනීමට ඔහු සමත් විය.

රියෝහි ජයග්‍රහණයත් සමඟ දිනේෂ් ප්‍රියන්තගේ අධිෂ්ඨානය ඉහළ ගියේය. 2020 ටෝකියෝ පැරාලිම්පික් රන් පදක්කම දිනීමට ඔහු අදිටන් කරගත්තේය. ඊට බිරියගෙන් ද උපරිම සහාය හිමිවිය.

"එයා කිව්වා එයාට ඒ දේ කරන්න පුළුවන්, ඒක කොහොමහරි කරන්න ඕනෙ කියලා. එයාගේ ඉදිරි ගමන නවත්වන්න මටත් ඕන වුණේ නෑ. අපි කවුරුත් එයාට කරදර කළේ නෑ. සම්පූර්ණ නිදහස දුන්නා. එයත් ගොඩක් කැපවීමෙන්, මහන්සියෙන් පුහුණුවීම් කළා. එයාගේ කෝච් හොඳටම දන්නවා එයා කොයිතරම් කැපවෙනවද කියන එක. තරගයක් ළං වෙනකොට ගෙදර එන යන එකත් අඩු කරනවා. මාසෙකට වතාවක් වගේ තමයි එන්නේ. එතකොට වෙන කිසිම දෙයක් එයා ඔලුවට ගන්නෙත් නෑ. ඒ අවධානය, ඉලක්කය වෙනස් වෙන නිසා අපිත් ගෙදර කිසි දේකට එයාට කරදර කරන්නෙ නෑ."

සිය අරමුණ වෙනුවෙන් ඇප කැප වී ක්‍රියා කළද පවුල කෙරෙහි සිය යුතුකම් වගකීම් දිනේෂ් කිසිවිට පැහැර හැරියේ නැත. මවට, බිරියට සහ දරුවන්ට කිසිඳු අඩුපාඩුවක් නොවීමට ඔහු වගබලා ගත්තේය. ඉසංකා පවසන පරිදි ඔහු ආදරණීය පියෙකි. සෙනෙහෙබර සැමියෙකි.

"ක්‍රීඩාවට මූලික තැන දුන්නට අපි වෙනුවෙන් කරන්න තියන කිසි දෙයක් එයා මග හැරලා නෑ. අපිට අසනීපයක් වුණත් මං එයාට කියන්නේ නොකියම බැරි වෙලාවක විතරයි. එහෙම දෙයක් දැනගත්තොත් මොන වැඩේ තිබුණත් එයා රෑ වෙද්දි ගෙදර. ඒ තත්ත්වය හරි ගිය ගමන් ආපසු ට්‍රේනිං එකට දුවනවා."

ටෝකියෝ පැරාලිම්පික් වෙනුවෙන් දැඩි කැපවීමෙන් පුහුණුවීම්වල නිරත වූ දිනේෂ්ගේ එකම අරමුණ වූයේ රන් පදක්කම දිනීමයි. ඉසව්වේ රියෝ පැරාලිම්පික් රන් පදක්කම්ලාභී ඉන්දියාවේ දේවේන්ද්‍ර ජජාරියා ද මෙවර තරගාවලියට එක්විය. එහි ලෝක වාර්තාව හිමිව තිබුණේ ද ඔහුටයි. එනිසාම ඉසංකාගේ සිතේ යම් තිගැස්මක් තිබිය ද ඇය දිනේෂ්ගේ දැඩි අධිෂ්ඨානය විශ්වාස කළාය. අවසන එය තහවුරු කළ දිනේෂ් මීටර 67.79 ක දක්ෂතාවක් වාර්තා කරමින් රන් පදක්කම දින්නේය. ඒ ලෝක වාර්තාවද තමා ඉදිරියේ සටහන් කරමිනි. දිනේෂ්ගේ වෙහෙසට මෙන්ම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ කැපකිරීම්වලට ද නිසි වටිනාකම ලැබිණ.

නිවසේදී දරුවන් සමඟ වැඩි කලක් ගතකරන දිනේෂ් හිත මිතුරු ඇසුර ද මග නොහරී. ඔවුන් සමඟ ක්‍රිකට්, වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කිරීම ඔහුගේ විනෝදාංශයකි. ඔහු ආගමට දහමටද බෙහෙවින් ලැදිය. පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන් ද එසේමය.

"තරඟයක් ළංවෙනකොට අපි අනිවාර්යයෙන්ම උඩමලුවට යනවා. තරගයට කලින් දවසේ බෝධි පූජාවක් කරනවා. එයා ගෙදර ඉන්නකොට හැමදාම බුදුන්ට මල් පහන් පූජා කරනවා. ටෝකියෝ යනකොටත් ඒ සඳහා ඕන කරන දේවල් සියල්ල අරගෙන ගියේ. බුද්ධ ප්‍රතිමාවකුත් ගෙනිච්චා. ඒවායේ ආශිර්වාදයත් තියනවා කියලා අපි විශ්වාස කරනවා. ඒ වගේම එයාට රට පුරාම ඉන්න හැමෝම සුබ පැතුවා. තරඟෙට යන්න කලිනුත් ගොඩක් දෙනා එයාට කතා කරලා දිරිමත් කළා. ඒ හැමදේම වටිනවා."

පියා ද නොමැතිව දරුවා උස් මහත් කළ කමලාවතී මෑණියන්ද මේ වනවිට සිටින්නේ අපමණ ප්‍රීතියකිනි. කුඩා කාලයේ සිට කිසිවකට අලස නොවී වෙහෙස මහන්සියෙන් කටයුතු කළ සිය පුතා ලෝකයක් දිනීමේ සතුට ඇයට වචනවලට ගොනු කිරීමට නොහැකි තරම්ය.

"දිනේෂ් පොඩි කාලෙවත් කිසිම කරදරයක් කරපු දරුවෙක් නෙවෙයි. තේරෙන කාලෙ ඉඳලම මට පුළුවන් තරම් උදව් කළා. සහෝදරයන්ට, නෑදෑයන්ටත් හැකි විදියට උපකාර කරනවා. මේ සතුට මට කියලා නිම කරන්න බෑ."

දිනේෂ් ප්‍රියන්තගේ බාල පුතු සස්දුල චනුල්‍යට තවමත් වයස මාස හතරකි. පුහුණුවීම් සහ කොවිඩ් වසංගතය හේතුවෙන් දිනේෂ්ට කුඩා පුතුගේ සුරතල් දැකීමට වූයේ මාස දෙකක් පමණි. ඒ සියලු කැපකිරීම් අවසන ඔලිම්පික් බිමකදී ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය ප්‍රථම වරට වාදනය කරවීමේ ගෞරවය දිනේෂ් දිනාගත්තේය. සිය බිරිය තමාට දුන් දිරිගැන්වීම ද ඔහු සිහිපත් කළේය. වසර කිහිපයක් පුරා ඔහුගේ ජය වෙනුවෙන් බලාසිටි ඇය ද අද ප්‍රීතියෙනි. ජීවිතය ගිලිහී යමින් තිබියදී නව මගක් ඔස්සෙ වෙහෙස වී ගමන් කිරීමේ අග්‍ර ඵලය අද ඔවුන්ට හිමිව තිබේ.

රජනිකා ලියනගේ

හෙළ සිංහල වෛද්‍යවරුන් විසින් නිර්දේශිත

ඖෂධ වට්ටෝරුව

ඔබේ නිවසට ගෙන්වා ගන්න

සෙම් ආශ්‍රිත රෝග වරු 3න් සමනය කරන්න. අතීතයේ ඉදන් අපේ පරිසරයේ ඇති ඖෂධ යොදාගෙන හුමාලය/ඖෂධීය ජල වාෂ්ප ඇල්ලීම සිදු කළා.

ඒ වගේම සෙම් රෝග ආශ්‍රිත වසංගත තත්ත්ව වලින් ආරක්ෂා වීමට වසංගත තත්වය පහව යනතුරු හුමාලය ඇල්ලීම උදේ සවස සිදු කළා.

ඔබ අවට පරිසරයේ ඇති නික , පාවට්ටා, යකි නාරං, මදුරු තලා, කුරුඳු, බෙලි, කොහොඹ,අත්තික්කා , රණවරා , කටු අනෝදා සේර ආදී කොළ වර්ගද එළ බටු, වෙනිවැල්, සුදු හඳුන් ආදී දඬු හා කොත්තමල්ලි, එනසාල්, කරාබු ආදී ඇට වර්ග යොදා හුමාලය අල්ලන්න. **මෙම වර්ග 4 ක් 5ක් තිබීම ප්‍රමාණවත් වේ. සියල්ල අවශ්‍ය නොවේ.**

මෙහි විද්‍යාත්මක පසුබිම වන්නේ ඖෂධ වල යුෂ්ඨි සාරය උණුසුම්ව ඉන්හලේ කරන විට , ඉක්මනින් ශ්වසන බිත්ති මත පිළිලයක් ආකාරයට ඇලී පවතින වෛරස ඉවත් වීම , ඒ නිසාම තුවාල වූ ශ්වසන බිත්ති මේ ඖෂධ සාරයෙන් සුව වීමයි

දිගින් දිගටම මෙම ඖෂධ මසක් සඳහා සොයා ගැනීමට නොහැකි අයට සහ ඖෂධ සොයා ගැනීමට අපහසු අයට මසක් සඳහා අවශ්‍ය දුර්ලබ ඖෂධ ඇතුලත් මල්ලක් අපට ලබා දිය හැක.

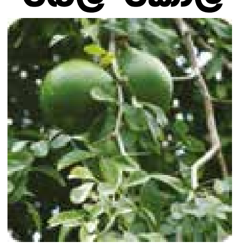
ඖෂධ මල්ලෙහි අඩංගු දෑ

නික

පාවට්ටා

යකි නාරං

මදුරුතලා

බෙලි කොළ


එළ බටු

කුරුඳු

කොත්තමල්ලි

ඖෂධ වල ගුණ ආරක්ෂා කරමින් ඒවා කල්තියා ගැනීමට හැකි වන පරිදි හොඳින් විජලනය කර තිබේ. එමෙන්ම ඒවා නිසි පරිදි ඇසුරුම් කර ඔබ වෙතට ලබා දීමට හා මෙම දුර්ලබ ඖෂධ සෙවීමට බොහෝ පිරිසක් රැකියාවේ නිරත වේ.

එම නිසා ඖෂධ සොයා ගැනීමට නොහැකි අය පමණක් හා එක් නිවසකට මෙම එක් Package එකක් පමණක් ඇණවුම් කිරීමට කරුණාකර වන්න. ඖෂධ සොයා ගැනීමට නොහැකි අයට මේවා ලබා දීම අරමුණයි!

සාමාජිකයින් 4 - 5 දෙනෙකු සිටින පවුලකට දින පතා හුමාලය ඇල්ලීමට අවශ්‍ය පරිදි සතියකට එක් Packet එකක් බැගින් Packet 4ක් අඩංගු ඖෂධ Pack එක රු.1300/- පමණි..

නිවසටම ගෙන්වා ගෙන මුදල් පසුව ගෙවන්න.

සංචරණ සීමා පනවා තිබුනද දිවයින පුරා බෙදාහැරීමේ අවසරය ඇත .

කුරියර් සේවා මගින් එවන නිසා ඔවුන් විසින් අය කරන ගාස්තු අදාළ වේ .

Colombo - Rs.200/- | Outstations - Rs.300/-

වැඩි විස්තර සහ ඇණවුම් කිරීම් **Call (WhatsApp)**

0704646823 / 0113413120

හුමාලය ඇල්ලීමේදී වෙන වෙනම හුමාලය ඇල්ලීම කල යුතුය. එක් වර ඖෂධ තම්බා , වෙන වෙනම කට කුඩා භාජන වලට දමා හුමාලය අල්ලන්න

අනුරාධපුරේ කෙල්ලෙක් බැඳගන්න කොල්ලෝ මෙච්චර කටු කන්න ඕනද?

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයට අයත් නුවර කලාවියේ තරුණියන් කෙරෙහි තරුණයන් වසඟ කරගත හැකි පළා මැල්ලුමක් පිළිබඳව මට දැනගන්නට ලැබී දැන් බොහෝ කලකි. එනිසා අනුරාධපුර ගිය අවස්ථාවක මගේ මිතුරෙකු වූ අනුරාධපුර නිවන්තක චෛතිය විද්‍යාලයේ එවක විදුහල්පති සෝමානන්ද කටුගම්පල මහතාගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසීමට මා අමතක නොකළෙමි.

“ඔය අර ….ජ්ජ මැල්ලුම ගැන නේද අහන්නේ? කොහොමද අනේ ඕවා ගැන දැනගත්තේ?”

පිළිතුරු දෙනු වෙනුවට ඔහු මහ හඬ නගා සිනාසෙමින් මගෙන් ඇසීය. මුත්‍රා හැඳින්වීම පිණිස සිංහලයෙන් යෙදෙන සුළු දිය යන වදන පසුව සුදුජ්ජ, සුලිජ්ජ යනුවෙන් පරිණාමය වී මගේ හිතවතා පැවසූ ඉහත වදන ලෙස අද වනවිට ගැමි ව්‍යවහාරයට පැමිණ තිබේ.

“ඕක මෙහෙමයි, ඉස්සර මේ රජරට වැව් ගම්මානවල තිස් බඩේ කියලා කොටසත් තිබුණා. ඒක තිබුණේ ගම් ගොඩයි මහ මූකලානයි වෙන්වෙන සීමාව හැටියට. ඉස්සර මේ ගම්වල මිනිස්සු තමන්ගේ හරකා-බාන ගාල් කළේ, ගෙවතු වගා වැඩ කළේ ඔය තිස් බඩේ කියන සීමාව ඇතුළේ. නමුත් එළිපහලියට ගියේ නම් ඒකෙන් එහා ළඳු කැලෑවට. මොකද ඔය තිස් බඩේ ආහාරබෝග එහෙම වගා කරන හින්ද. ගොමපෝර, ගව මුත්‍රා එහෙම නිතරම පසට කවලම් වෙන හින්ද ඔය තිස් බඩේ කූර වගේ මැල්ලුමට ගන්න කොළ ජාති බොහොම සරුවට වැවුණා.

වැඩේ කියන්නෙ මේ පැත්තේ හුඟක් ගෑනු අය ඔය ගැන මතක් කරනවටවත් කැමැති නෑ

නමුත් ඒ කාලේ ළමිස්සියෝ රෑ බෝ වුණාට පස්සේ එළිපහලියට ගියෙත් ඔය තිස් බඩේ ඇතුළෙම තමයි. මොකද ඒක එක විදිහක ආරක්ෂක කලාපයක් වුණු හින්ද. ඇත්තෙන්ම ඒ කාලේ ගමේ ළමිස්සියෙකුට ගමේ කිසිම කෙනෙක් අතවර කළේ නැහැ. නමුත් ඔය යක්කු, පෙරේතයෝ ගැන විශ්වාස ඕනවටත් වඩා තිබුණානේ.”

කටුගම්පල මහතා කීය. ඔහු වැඩිදුරටත් කියා සිටියේ එක්දහස් නවසිය තිස් ගණන්වල ඇරඹි පදවිය යෝජනා ක්‍රමය ඇතුළු රජරට පැරණි වාරි යෝජනා ක්‍රම ප්‍රතිසංස්කරණ ව්‍යාපෘතිවල සේවය සඳහා පිට පළාත්වල තරුණ බොහෝ පිරිස් උතුරුමැද පළාතට සේන්දු වී තිබේ. ඔවුන්ගෙන් වැඩි දෙනෙකු නතර වී ඇත්තේ එහි පාරම්පරික ගැමි නිවෙස්වලය. පසුව එම තරුණයන්ගෙන් වැඩි පිරිසක් එම නිවෙස්වල සිටි තරුණියන් විවාහ කරගෙන එහිම ‘බින්න බැස’ තිබේ. එසේ තරුණයන් එක්අයෙකු දෙදෙනෙකු නොව සිය ගණන් ‘රැල්ලට’ මෙන් එහි තරුණියන් විවාහ කරගැනීම මත කටුගම්පල මහතා කී සුළු දිය ඉනා මැල්ලුමේ කතාව පසුව පිට පළාත්වලද ප්‍රසිද්ධ වී ඇත.

කූර ගස

“මම අහලා තියෙන හැටියට ඔය කතාවෙන් කියැවෙන්නේ ඒ ගෙවල්වල ළමිස්සියෝ රෑට එළිපහලියට ගිය තිස් බඩේ වැවෙන කූර කොළ මැල්ලුම් හදලා දුන්නාම ඒවා කාපු පිට පළාත්වල ඉලන්දාරි ඒ ළමිස්සියන්ට වසඟ වෙනවා කියලා. පස්සේ එහෙම දීග දීගන්න බැරි ළමිස්සියන්ගේ අම්මලා සැලසුම්සහගතවම ඒ කූර කොළ මැල්ලුම් හදලා ඒ ඉලන්දාරීන්ට දුන්නා කියලත් කතා පැතිරුණා. ඒත් මම නම් හිතන්නේ ඒක මේ පළාතේ ගෑනු ළමයි පිටපළාත්වල ඉලන්දාරීන් කසාද බැඳීම මුල්කරගෙන පස්සේ ගොඩනැගුණු උපහාස ප්‍රබන්ධයක් කියලයි.” මගේ හිතවතා වැඩිදුරටත් කීය.

මුතුබණ්ඩා දසනායක මහතා

ඩබ්ලියු. පී. ධනවතී මහත්මිය

මෙම වශීකාරක කූර කොළ මැල්ලුමේ කතාව යන්තම් අතනින් මෙතැනින් ඇසී නැසී ගිය එකක් දැයි තහවුරු කරගනු පිණිස පසුව මම අනුරාධපුර ප්‍රාදේශීය මාධ්‍යවේදිනී ශීලා බස්නායක මහත්මියගෙන්ද අසා සිටියෙමි.

“අපොයි ඕක කවුද නොදන්නේ? හයක්, හතරක්, ගමක්, රටක් ගැන නොදන්න ඔය කීපදෙනෙක් හැරුණම ඔය කූර කොළ මැල්ලුමේ කතාව මෙහේ වැඩිදෙනෙක් දන්නවා. හැබැයි මම අහලා තියෙන විදිහට නම් පිරිමින්ට එහෙම නිකම් කූර කොළ මැල්ලුම් කවලා හරියන්නේ නැහැ. ඒකට මොකක්හරි ජීවමකුත් කරන්න ඕනේ. ඒ ගැනත් ටිකක් හොයලා බලන්න.” බස්නායක මහත්මිය කීවාය.

අවසානයේ මම මේ කූර කොළ මැල්ලුමේ සුලමුල පිළිබඳව වැඩිදුර විමසන මෙන්, අනුරාධපුර රුවන්වැලි මහ සෑ විහාරයේ කැපකරුවෙකු වන මුතුබණ්ඩා දසනායක මහතාට කීවෙමි.

“වැඩේ කියන්නෙ මේ පැත්තේ හුඟක් ගෑනු අය ඔය ගැන මතක් කරනවටවත් කැමැති නෑ. හැමෝම කියන්නේ අපි ඔය මනස්ගාත ගැන දන්නෙත් නෑ ඕවා පිළිගන්නෙත් නැහැ කියලා. ඒත් මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදලේ වැඩ කරන ‘ධනා’ කියලා නංගි කෙනෙක් නම් ඔය ගැන වැඩි විස්තර කියන්න කැමතියි. මොකද එයා මේ පැත්තේ හුඟක් ගෑනු අයට වඩා අලුත් විදිහට හිතන්න පුළුවන් කෙනෙක්.”

අපේ අම්මලා කියලා තියෙන විදිහට ඔය කූර කොළ මැල්ලුමේ ගුරුකම නීච බන්ධනයක්

ඊට සති කිහිපයකට පසු දුරකතනයෙන් මා ඇමතූ දසනායක මහතා කීය. ඒ අනුව මම ඊට ආසන්නතම දිනයෙක අනුරාධපුර ගල්කඩවල පිහිටි පැරණි වැව් ගම්මානයක් වන කරඹෑවට ගොස් එහිදී දසනායක මහතා කී ‘ධනා’ හෙවත් ඩබ්ලියු. පී. ධනවතී මහත්මිය හමුවීමි. අසරණ සතුන් කෙරෙහි අසීමාන්තික දයාවක් පළකරන ඇය තමන් රැකියාවට යන විට ගෙන යන බත් මුල අභයගිරි ව්‍යාපෘතිය අවට සාගින්දරෙන් පෙළෙන අසරණ සුනඛයන්ට බෙදා දී කුසගින්නේ සිටීම නිසා පසුගිය දිනවල ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගයටද ගොදුරු වී තිබේ.

“අපේ අම්මලා කියලා තියෙන විදිහට ඔය කූර කොළ මැල්ලුමේ ගුරුකම නීච බන්ධනයක්. මේ පළාත්වල ගොවිතැන් බත් කරපු කිසිම කෙනෙක් නොකරපු ඔය බන්ධනය ගැන තියෙන්නේ කටකතා හැටියට විතරයි.” ඇය කී අතර එය ඇගේ ප්‍රකාශයක් ලෙසින් ඡායාරූපයක්ද සමඟ මාධ්‍යයට යොමු කරන්න දැයි මම ‘ධනා’ මහත්මියගෙන් ඇසීමි. **“අපොයි කමක් නෑ දාන්න.”** එවිට ඇය දුන් ‘ධනාත්මක’ පිළිතුර එය විය.

ධනා මහත්මිය කී අන්දමට එම ගුරුකම සඳහා එම බන්ධනය සිදුකරන යුවතියගේ මුත්‍රා දින කිහිපයක් නැවුම් හට්ටියකට එක්කරගත යුතුය.

නමුදු ඒවා පල් නොවී තද අව්වේ වියළා ගැනීමද අනිවාර්යය වෙයි. මෙසේ දින කිහිපයක් මුත්‍රා වියළා ගැනුණු හට්ටිය පතුලේ එම මුත්‍රාවල තිබූ ලවණ ක්ෂාරය එක්වී ඇති අතර ඒවා සූරාගෙන කරනු ලබන යම් ජීවමකින් පසු ඒ ලවණ ක්ෂාරය ලුණු වශයෙන් භාවිතා කොට කූර කොළ මැල්ලුමක් තනාගත යුතුය. එසේ නොමැති නම් පිසිනු ලබන වෙනත් මැල්ලුමකට ඒ මැල්ලුම් ස්වල්පයක් මුසු කිරීමටද පුළුවන.

“හැබැයි ඉතින් කවුරුහරි ඉලන්දාරියෙක් ඔය කූර කොළ මැල්ලුම කෑවොත් වරු තුනෙන් ඒ ළමිස්සි පස්සේ බල්ලෙක් වගේ දැවටෙන්න පටන් ගන්නවා කියලයි ඉස්සර මිනිස්සු කිව්වේ. නමුත් ඉතින් ඒ විදිහ ‘බලුවෙලා’ මෙහේ ගෑනු ළමයි කසාද බැඳගත්තු පිරිමියෙක් ගැන අපි නම් උපන්තේකට අහලා නැහැ.” ධනා මහත්මිය සිනාසෙමින් කීවාය.

“ඔය කතන්දරේ තියෙන ලිංගික කුතුහලය හින්ද තමයි අර වගේ කට කතාවක් පැතිරිලා යන්න ඇත්තේ. කෙහොමහරි ඉතින් මේ සමාජයේ පැතිරිලා තිබුණු ඔය වගේ කයි කතන්දරත් කොහේ හරි ලියවෙනවා නම් හොඳයි තමා එක අතකට.” ධනා මහත්මිය හමුවී ආපසු එන අතරේදී මුතුබණ්ඩා දසනායක මහතා කීය.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

නැදුන්ගමුවේ රාජා තමයි දැන් කෙල්ලන්ගේ ක්‍රෂ් එක

සංබගේ මරගාත

සංබ අමර්ජිත්

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.

ගගනයි, දනිඳුයි හිටියෙ පාර්ටිෂන් එකේ මේ පැත්තෙ. සඳුනියි, නිරාශයි එහා පැත්තෙ. කෙටි තාප්පෙන් එහා වෙන දේවල් පෙනුණෙ නැති වුණාට කතා කරන දේවල් නං කන තිබ්බා වගේ ඇහෙනවා.

"දැක්කත් ආසයි නේද සඳුනි?"

නිරාශා, සඳුනිගෙන් කවුරුහරි ගැන අහනවා.

"මං නං ආසම ඒ ගමනට. දැක්කම ආසයි."

සඳුනිත් පොහොර දනවා. ගගනට, දනිඳුගෙ මූණ බැලුනා.

"කවුරු ගැනද බං මුං මෙච්චරටම වනන්නෙ?"

දනිඳු, ගගනගෙන් ඇහුවෙ රහසින්.

"ස්... සද්ද නොකර අහගෙන ඉඳින්."

ගගන කිව්වෙ දඹර ඇඟිල්ල, තොල් දෙක උඩ තියන ගමන්.

"මට නං එක පාරක් දැක්කහම ඇස් දෙක අහකට ගන්නම හිතෙන්නෙ නෑ සඳුනි."

"ඇයි මට?"

"එක දවසක් පාරෙදි අහම්බෙන් වගේ දැකලා, මං නොපෙනී යනකම්ම බලාගෙන හිටියා. අම්මත් ඇහුවා අනේ පිස්සුද කියලා."

කෙල්ලො දෙන්නා රස කර කර කියනවා.

"අපේ චැනල් එකේ ගොබ්ලෙක් නං වෙන්න බෑ. මෙහෙ කොහෙද බං ඔච්චර හැන්ඩියො?"

ගගන, දනිඳුට ටෝන් ඩවුන් කරලා කිව්වා.

"එහෙම කියන්න එපා බං. මං ගැනද දන්නෙ නැහැනෙ කියන්නෙ."

ගගන, කොලර් එක උස්සන ගමන් කිව්වා.

"අනේ පල පල යන්න. ඔය කෙල්ලො දෙන්නගෙන් එක්කෙනෙක්වත් කණ්ණාඩි දන්නෙ නැහැනෙ."

"එහෙනං, ඇත්තටම කවුද බං මෙච්චරටම හැන්ඩි ඩයල් එක? මුන් දෙන්නා මේ මැරෙන්න හදන්නෙ හින්දි නළුවෙක්ටද දන්නෙ නෑ නේද?"

"වෙන්න බෑ. ඇයි බං සඳුනි කිව්වෙ 'අම්මත් එක්ක යද්දි පාරෙදි දැක්කා' කියලා. මොකෝ මුං මුම්බායිවල පාරවල් දිගේ ඇවිදින එකක්යැ."

කොල්ලො දෙන්න කතාව නවත්තලා, ආපහු පාර්ටිෂන් එකට කන් කිට්ටු කළා.

"හැබැයි ඉතින් හෙන ආඩම්බරකාරයා නේද?"

"හැමෝම හැරි හැරි බලද්දි නිකම්ම ආඩම්බර වෙනවනෙ."

"මට හරි ආසයි සෙල්ෆියක් ගහන්න."

"මටත්."

තවනං මේ වැනුම අහගෙන ඉන්න බැරිම තැනට ඇවිත්.

"කෙල්ලෝ කෙල්ලො සෙට් වුණහම කතාව කොල්ලො ගැනම තමයි නේද? ඒත් මුං අපිට පෙන්නන්නෙ නං කොල්ලන්ව තඹේකට මායිම් කරන්නෙ නෑ කියලනේ."

"මට නං තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නෙ කවුද මේ සුපිරි කොල්ලා කියන එකයි. චිහ්. මුං නමවත් කියන්නෙ නැහැනෙ."

දනිඳුයි, ගගනයි තවමත් සතරකන් මන්ත්‍රණයේ.

"ඔයා දැක්කද මේ ෆොටෝ එක?"

සඳුනි, නිරාශගෙන් අහනවා.

"ෂා! ඇඳුම් ඇඳලා ඉන්නකොට වඩා ඇඳුම් නැතුව ඉන්නකොට තවත් ලස්සනයි."

දනිඳුගෙයි, ගගනගෙයි ඇස් උඩ ඉන්දුනා.

"ඔයා මේකද ලැප් එකේ වෝල්පේපර් එකට දාගෙන ඉන්නේ?"

"ඔව් අනේ. ඔයාටත් ෆෝර්වඩ් කරන්නද?"

දැන් නං කොල්ලො දෙන්නාගෙ ඉවසීමේ සීමාව පැනලා.

"මොකද කියන්නෙ පනිමුද එහා පැත්තට?"

"හ්ම්... එකායි... දෙකායි... තුනායි..."

ගගනයි, දනිඳුයි කඩා පැන්නහම, සඳුනියි, නිරාශයි උඩ ගිහින් බිම වැටුණා.

"කවුරු ගැනද ඔය කියවන්නේ? කාගෙද ඇඳුම් නැතුව ඉන්න පිංතූරේ?"

ගගන එකපාරටම ඇහුවා.

"චී.... ගෑනුන්ගෙ කතා හොරෙන් අහන් ඉන්න ලැජ්ජ නැද්ද? ඔන්න බලාගන්නවා ෆොටෝ එක."

සඳුනි, ලැප්ටොප් එක ගගනගෙ මූණටම තියලා තද කළා.

"අප්පටසිරි ගජ. මෙයා ගැනද මේ මෙච්චර වෙලා කියෙව්වෙ?"

"ඔව්. මෙයා ගැන තමයි. ඇයි අවුල්ද?"

දනිඳුත් ලැප්ටොප් එකට එබුණා.

"හපොයි මේ නැදුම්ගමුවෙ රාජනෙ."

කෙල්ලො දෙන්නා බඩ කොර වෙනකං හිනාවුණා.

කවරයේ කතාව

නිහඬ මෙහෙවරක යෙදෙමින් සතුටින් ජීවිතය දරන ඇඟළුම් විරුවෝ

අත්වැරදීමක් වුණත් කවුරුත් අපිට කෑගහන්න, බනින්න එන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒ වරද නිවැරදි කරගන්න අපිට උදව් වෙනවා. අනික නිවාඩු වගේම විවේකය වුණත් අවශ්‍ය විදිහට ලබාගන්න පුළුවන්. ඇත්තටම මේ රැකියාවෙන් අපි ලබන මානසික සුවය රුපියල් ශතවලට සීමා කරන්න බැහැ

"මේ වගේ වෙලාවක රටේ ආර්ථිකයට උරදෙන්න ලැබුණු එක ගැන ඇත්තටම හිතේ ලොකු අභිමානයක් වගේම ආඩම්බරයකුත් තියෙනවා."

ඔවුන් නිහතමානීව කියති. ඇත්තය. රටේ බරපතළ ආර්ථික අර්බුදයක් ඇතිවී ඇති මෙවන් මොහොතක ඉදිකටු තුඩෙන් රට රකිනා ඔවුන් ගැන සමස්ත ජාතියක් ලෙස අපද ආඩම්බර විය යුතුය.

පවතින වසංගත තත්ත්වය නිසා අපනයන සීමා වී ඇති මොහොතක ශ්‍රී ලංකාවට විදේශ විනිමය සපයන ප්‍රධානම මූලාශ්‍රය ඇඟළුම් කර්මාන්තයයි. ඉදින්, මේ මොහොතේ 'ධරණී' කවරය දරා සිටින්නට ඔවුන් තරම් සුදුසුකම් ඇති තවත් කවුරුන් හෝ සිටිය හැකි බව ඔබ සිතනවාද?

ඒ නිසාම Ritz Clothing සමූහ ව්‍යාපාරයේ පොල්පිතිගම ශාඛාවේ සුන්දර ඇඟළුම් ශිල්පිනියන් අතුරින් කිහිපදෙනෙකුගේ රුවින් මෙවර 'ධරණී' කවරය සරසන්නට සිතුවෙමු.

දහවලේ කාර්යබහුලත්වය නිසා මේ සියල්ලන් සමඟ කතාබහ කළ නොහැකි වුණත් ඇඟළුම් ශිල්පිනී එම්.ඒ.ටී.මධුවන්ති සමඟ කෙටි කතාබහක යෙදෙන්නට අපිට හැකිවිය. මේ ඇය පැවසූ ඔවුන්ගේ කතාවයි.

වසර කිහිපයක සිට ඇඟළුම් ශිල්පිනියක ලෙස සේවය කරන මධුවන්ති ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ වෘත්තියක් තෝරාගන්නේ කුඩා කල සිට ඇය එම ක්ෂේත්‍රය ගැන දැක්වූ ආසාව සහ කැමැත්ත නිසාය.

"මම නම් හිතන්නේ අපි රැකියාවක් විදිහට තෝරාගන්න ඕනේ ආසාවෙන් කරන්න පුළුවන් දෙයක් කියලයි. මම පොඩි කාලෙ ඉඳලම මැහුම්, ගෙතුම්වලට ගොඩක් කැමති කෙනෙක්. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මම මේ ක්ෂේත්‍රයට යොමු වෙන්න හිතුවේ."

මධුවන්තිගේ රැකියා ස්ථානය පිහිටා තිබෙන්නේ ඇයගේ නිවසේ සිට විනාඩි දහයක පහළොවක තරම් දුරකය. ඒ නිසා ඇයගේ කාල වේලාව කළමනාකරණය කරගැනීමද පහසු බව ඈ කියන්නීය.

"ඉස්සර නම් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල ජීවත් වුණ තරුණ තරුණියෝ ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවලට නගරබද ප්‍රදේශවලට යනවනේ. හැබැයි දැන් ඒ සංස්කෘතිය වෙනස් වෙලා. බොහෝ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවලත් ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලා තියෙන නිසා වැඩි මහන්සියක් නොවී ගෙදර ඉඳලම අපිට රැකියාවට යන්න පුළුවන්."

සෘජු රැකියා අවස්ථා 350,000ක් සහ වක්‍ර රැකියා අවස්ථා 600,000ක් පමණ සම්පාදනය කිරීමට ශ්‍රී ලංකා ඇඟළුම් කර්මාන්තයට හැකියාව ලැබී ඇති බවත් කිව යුතුය. එයින් සපථ වන්නේ රැකියා අවස්ථා ජනනය කරන්නෙකු ලෙසද ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය රටට විශාල කාර්යභාර්යයක් ඉටු කරනා බවය.

"මම දැන් මේ ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාව කරන්න අරගෙන අවුරුදු හයක් විතර වෙනවා. මගේ විවාහයේ වැඩ කටයුතු, රන් ආභරණ සකස් කරගැනීම වගේ ගොඩක් දේවල් කරගත්තේ මේ රැකියාවෙන් ලබන වැටුපෙන්. අද වෙනකොට නිවසට අවශ්‍ය ආර්ථික හයියත් සපයන ගමන්ම මටම කියලා යම් මුදලක් ඉතිරි කරගන්නත් මට පුළුවන් වෙලා තියෙනවා."

ඇය කියන්නේ ආයතනයෙන් ප්‍රවාහන පහසුකම් සහ ආහාරපානත් නොමිලේ ලබාදෙන නිසා ඇයට වැඩි මුදලක් ඉතිරි කරගත හැකි බවයි.

එසේම ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයෙන් ඈ උගත්තේ මැහුම්, ගෙතුම් පමණක්ම නොවන බවත් ඕ කියන්නීය.

"මට දැන් හරි ලස්සනට මහන්න පුළුවන්. ඇඳුම් මහන හැටි විතරක් නෙවෙයි තාක්ෂණය එක්ක හරි හරියට වැඩ කරන හැටිත් මම ඉගෙනගත්තේ මෙතනින්. අද වෙනකොට බොහෝ ඇඟළුම් ආයතනවල පුහුණුවීම් පවා ලබාදෙන්නේ යම් යම් තාක්ෂණික ක්‍රමවේද හරහායි. ඉතින් එතැනදී පරිගණක තාක්ෂණය, ඉංග්‍රීසි භාෂාව හැසිරවීම වගේ දේවල් පවා අපිට ඉගෙනගන්න පුළුවන්."

එපමණක්ද නොව කාර්යක්ෂමව වැඩ කිරීම, නිවැරදි විනයක් ගොඩනගා ගැනීම සහ කලට වේලාවට වැඩ කිරීම රැකියා ස්ථානයෙන් මධුවන්ති ඇතුළු අනෙකුත් ඇඟළුම් ශිල්පිනියන් උපයාගත් ධනයයි.

"මේ ක්ෂේත්‍රයේදී අපිට ලීන් මැනේජ්මන්ට්, 5S වගේ සංකල්පවලට අනුගත වෙන හැටි ගැනත් හොඳ පුහුණුවක් දෙනවා. ඉතින් වෘත්තීය ජීවිතය විතරක් නෙවෙයි මගේ පෞද්ගලික ජීවිතයත් හොඳින් කළමනාකරණය කරගන්න ඒ දේවල් මට උදව් වෙනවා."

රැකියාවේ පීඩනය පිළිබඳව නිතර මැසිවිලි නගනා අයවලුන් අතරේ ඇය කියන්නේ ඊට හාත්පසම වෙනස් කතාවක්ය.

"අත්වැරදීමකින් මැහුමක් වැරදුණා කියලා හිතන්නකෝ. එහෙම වුණත් කවුරුත් අපිට කෑගහන්න, බනින්න එන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒ වරද නිවැරදි කරගන්න අපිට උදව් වෙන එක තමයි ඔවුන් කරන්නේ. අනික අපිට අවශ්‍ය කරන නිවාඩු වගේම විවේකය වුණත් අවශ්‍ය විදිහට ලබාගන්න පුළුවන්. ඇත්තටම මේ රැකියාවෙන් අපි ලබන මානසික සුවය රුපියල් ශතවලට නම් සීමා කරන්න බැහැ."

මේ කතාව අතරතුර මධුවන්ති ඇය සමඟ සේවය කරන ඇයගේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවන් පිළිබඳවත් මතක් කිරීමට අමතක නොකළාය.

"මාත් එක්ක වැඩ කරන ටීම් එකේ තව සහෝදරියන් දහහතර දෙනෙක් ඉන්නවා. අපි හැමෝම එකා වගේ එකට එකතු වෙලා හරි සහයෝගයකින්, බැඳීමකින් තමයි මේ වැඩේ කරන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ලොකු මහන්සියක් දැනෙන්නෙත් නැහැ."

ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය තුළින් කාන්තාවකට යා හැකි උපරිම දුර කුමක්දැයි මා ඇයගෙන් විමසා බැලුවෙමි.

"මැෂින් ඔපරේටර් විදිහට සේවයට බැඳිලා ආයතනයේ ඉහළ තනතුරුවල සේවයේ නිතර වෙන අය ඕනතරම් අපේ ආයතනයේ ඉන්නවා."

ඈ කියන්නේ උත්සාහය සහ කැපවීම ඇත්නම් ඕනෑම අයෙකුට සුළු තනතුරක සිට ආයතනයේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී තනතුර දක්වා වුවත් ගමන් කළ හැකි බවය.

මධුවන්තිගේ බලාපොරොත්තුව තව තවත් දැනුම, පළපුරුද්ද එක්කාසු කරගෙන ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේම දිගු ගමනක් යාමය.

ඒ අරමුණ කරා යන්නට ඇයට සියලු ශක්තිය ලැබෙනා බව නම් නිසැකය.

ශ්‍රී ලංකාවේ නාමය ඉතා උසස් තත්ත්වයේ ඇඟළුම් සඳහා ලෝක පූජිත සන්නාම නාමයක් බවට පත් කිරීමට හැකියාව ලැබී ඇත්තේ අපේ ඇඟළුම් ශිල්පීන්ගේ සුවිශේෂී දස්කම් විස්කම් නිසාය.

පිළිගත් දත්තවලට අනුව 2019 වර්ෂයේ රටේ සමස්ත අපනයන ආදායම ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියන 9,426ක් වූ අතර එයින් 59%ක්ම ලැබී ඇත්තේ ඇඟළුම් කර්මාන්තයෙන් බව නොකියාම බැරිය.

මේ මොහොතේ කොරෝනා අවධානම මධ්‍යයේ වුවත් නිසි සෞඛ්‍ය නිර්දේශ, උපදෙස් මත ඔවුන් අප වෙනුවෙන්, රට වෙනුවෙන් වෙහෙසෙති. කුමන තරාතිරමක සිටිනා අයවලුන්ගේත් විලි බිය වසා දමන්නේ මේ සොඳුරු මිනිසුන් බව කිසිවිටෙක අමතක නොකළ යුතුය. ඒ නිසාම රටේ ජාතික ආදායමට උරදෙන සහ රටට දිරිදෙන මේ දිරිය ඇඟළුම් විරුවන්ට 'ධරණී' අපගේ ද ප්‍රණාමය පුද කළ යුතුමය!

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - මධුසංක සිරිවර්ධන

කොරෝනා බබාලට දුවන්න පනින්න දෙන්න එපා

කොරෝනා රෝගීන් ගණන දින දින ඉහළ යද්දී, කුඩා දරුවන්ටද එහි බලපෑම එල්ල වෙමින් තිබේ. ඇතැම් දරුවන් දැනටමත් රෝගයට ගොදුරු වී ඇති අතර, රෝගය නොවැළඳුණු දරුවන් රෝගයෙන් ආරක්ෂා කරගැනීමේ අරමුණින් විවිධ ඖෂධ වර්ග, විටමින් වර්ග ලබාදෙන වැඩිහිටියන්ද හිඳී. එසේ හිතුමනාපයට දරුවන්ට ඖෂධ ලබාදීම මතු ගැටළු රැසකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවන්නක් බව, ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ අදහසයි.

මේ දිනවල කොරෝනා වැළඳුණු දරුවෙකු රැකබලාගත යුත්තේ කෙසේද, එම දරුවන් කෙරෙහි දැක්විය යුතු සැලකිල්ල කෙබඳුද යන්න පිළිබඳව කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය නලින් සී. කිතුල්වත්ත මහතාගෙන් අප කරුණු විමසුවෙමු.

"ඔන්න සඳමාලි මම දරුවට දෙන්න හොඳ විටමින් එකක් අහගත්තා."

ලසන්ත එහෙම කියද්දී සඳමාලිගේ හිතට දැනුණේ සහනයක්. දවස් තුනකට කලින්නුයි පොඩ්ඩට උණ ගැනුණේ. ඊයේ කරපු රැපිඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවෙන් පුංචි පුතාට කොරෝනා වැළඳිලා කියලා ඔවුන් දැනගත්තා. මුලදි ඒ ගැන පුදුම හිතුණත්, කොහොමින් හරි පොඩ්ඩට රෝගය වැළඳිලා තිබුණා.

මේ දිනවල රෝහලක ඇඳක් හොයාගන්න එක කළු නික හොයනවා වගේ අපහසු කාර්යයක් නිසාම, පුංචි පුතා කාමරේ වෙන් කරලා තියලා රැකබලාගන්න එකයි ඔවුන්ට තිබුණු විසඳුම වුණේ. දරුවට සාමාන්‍ය උණ ගතියට පැරසිටමෝල් පැය හයෙන් හයට දෙන්න කියලා වෛද්‍යවරයා කිව්වා. ඒ අතරේ දරුවට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් ආවොත් හැකිතරම් ඉක්මනට රෝහල්ගත කරන හැටියටත් උපදෙස් ලැබුණා.

"අපිට තිබුණේ දරුවට දෙන්න හොඳ විටමින් එකක් අහගන්න."

ඊයේ ගෙදර එන අතරෙයි ලසන්ත එහෙම කිව්වේ. වෛද්‍යවරයාගේ දුරකතනයට දෙතුන් විටක් ඇමතුම් ගත්තේ ඒ ගැන අහගන්න වුණත් එම දුරකතනය කාර්යබහුල වීම නිසා ඔවුන්ට ඒ අවස්ථාව මඟහැරුණා.

"ඔයා ඩොක්ටර්ට උදේ කතා කළාද?"

"මොන.... ඒ නම්බර් බිසි. මම ඔෆිස් එකේ සරෝජ්ට කතා කළා. ගිය සතියේ එයාගේ පොඩ්ඩට ඩොක්ටර් කෙනෙක් විටමින් එකක් ලියලා දීලා. ප්‍රතිශක්තියට හොඳයි කිව්වා. අපිත් ඒක දෙමු."

ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට කියලා හිතුමතේ විටමින්, ඖෂධ වර්ග දෙන්න එපා

ලසන්ත එහෙම කියන්නේ පොඩ්ඩා ගැන තියෙන ආදරේට වුණත් ඒ දේ හොඳ නෑ කියලයි සඳමාලිට හිතුනේ.

දවල් වෙද්දී පුංචි පුතා සෙල්ලම් කරනවා ඔවුන් දැක්කා. දරුවා වෙනදා වගේම ගේ පුරා දුවපැන ඇවිදිද්දී ඔවුන්ගේ මූණුවල ඇඳුනේ සිනාවක්. ඒත් ටික වෙලාවයි ගියේ, පොඩ්ඩා සඳමාලිගේ ඇඟේ එල්ලුනේ අපහසුවෙන් හුස්ම ගනිමින්.

හොඳට සෙල්ලම් කරමින් ඉන්න දරුවටත් හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා එනවා. එහෙම වෙන්නේ ඔක්සිජන් අඩුවුණහම

ඒ දර්ශනය දකිද්දී දෙන්නම මුහුණට මුහුණ බලාගත්තේ බයෙන්. ඊළඟට ඇඳන් හිටපු ඇඳුම පිටින්ම යතුරුපැදියට ගොඩවුණා. රෝහල තිබුණේ ළඟ නිසාම ඔවුන් විනාඩි කිහිපයෙන් එහි ආවා.

"ඇත්තටම කොරෝනා ආසාදිත දරුවෝ ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුයි. ඒකට හේතුව තමයි, රෝගය වැළඳී තිබුණත් ඇතැම් අයට එහි රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන අවස්ථා තිබෙනවා. හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් නැතුව හොඳට දුවපැන ඇවිදලා සෙල්ලම් කරන දරුවන්ගේ හිටිගමන් සිරුරේ ඔක්සිජන් මට්ටම අඩුවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. එය හඳුන්වන්නේ Silent Hypoxemia කියලයි. එය නිහඬ මාරයෙක් හැටියටත් හැඳින්විය හැකියි. එය ඉතාම සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණයක්. මේ තත්ත්වය වළක්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්. ඒ සඳහා කළ යුතු වන්නේ දිනකට දෙවරක් රුධිරයේ ඔක්සිජන් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීමයි. එහිදී සාමාන්‍යයෙන් සෙල්ලම් කරලා ආවට පසු ඔක්සිජන් මට්ටම 94%කට වඩා අඩු නම් හා ඇඳටම වෙලා විවේකීව සිටියදීත් 96%ට වඩා ඔක්සිජන් මට්ටම අඩු නම් අනිවාර්යයෙන්ම එම දරුවා රෝහල්ගත කළ යුතුයි. මෙම ලක්ෂණ කොරෝනා වැළඳුනු වැඩිහිටියන් තුළ නිතර හඳුනාගැනුණු රෝග ලක්ෂණයි. දැන් ළමුන් තුළද මේ තත්ත්වය දකින්න ලැබෙනවා. මෙය වඩාත්ම අවධානය යොමු කළ යුතු කාරණයක් වන්නේ කුඩාම දරුවන්ට තමන්ගේ අපහසුකම් කියන්න හැකියාවක් නැහැ. ඔක්සිජන් මදි වුණොත් එය දරුවන්ගේ මොළයට, හදවතට, වකුගඩුවලට වගේම පෙනහලු ආදී අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි සිදුවෙනවා. මෙහිදී රුධිරයේ ඔක්සිජන් අඩුවන අවස්ථාවකදී විවිධාකාර රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා. කැස්ස, හිසරදය, හුස්ම ගැනීමට ඇති අපහසුව, වේගවත් හෘද ස්පන්දනය ආදී කරුණු ගණනාවක් ඒ අතර පවතිනවා."

වෛද්‍යවරයා කියද්දී සඳමාලි එය අසා සිටියේ සාවධානයෙන්. ඒ වනවිට දරුවාට ඕන කරන ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකර තිබුණොත් ඇයට දැනුණේ මඳ අස්වැසිල්ලක්. ඒ එක්කම ඇයට මතක් වුණේ දරුවට දෙන්න පුළුවන් හොඳම විටමින් එක මොනවද කියලයි. ඇය ඒ ගැනත් වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසුවා.

"අද වෙද්දි මේ කියන රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන දරුවන්ගෙන් පිරිසක් සිටින්නේ නිවෙස් නිරෝධායනයේයි. සමහර මව්පියන් හිතනවා තම හිතු මනාපයට දරුවන්ට ඖෂධ දීම, ප්‍රතිශක්තිය සඳහා විටමින් වර්ග ලබාදීම සුදුසුයි කියලා. ඒ කිසිම අවස්ථාවක වෛද්‍ය උපදේශයකින් තොරව එවැනි කාර්යයකට යෑම සුදුසු නැහැ. නිවෙස් නිරෝධායනයේ සිටින දරුවන්ව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා මාර්ගයෙන් ලියාපදිංචි වී, අවශ්‍ය උපදේශන ලබාගත හැකියි. සමාජ මාධ්‍යයේ සංසරණය වන විවිධ ඖෂධ වර්ග කොරෝනා රෝගී දරුවෙකුට ලබාදීම සුදුසු නෑ. උණට පැරසිටමෝල් ලබාදීම කළත්, වෙනත් කිසිඳු ඖෂධයක් වෛද්‍ය උපදේශයකින් තොරව භාවිතය සුදුසු නෑ.

ඇත්තටම වැඩිහිටි රෝගියෙක් ගැන දක්වන සැලකිල්ලම කුඩා දරුවෙක් වෙතත් මෙහිදී යොමු කළ යුතුයි. ඔහුව බලාගත යුත්තෙත් වැඩිහිටියෙක් බලා කියාගන්න සෞඛ්‍ය ක්‍රමවේද අනුවමයි. කුඩාම දරුවෙක් නොවෙයි නම් නිවස තුළ සිටියදීත් ඔහුට මුව ආවරණයක් පළඳන්න ඕන වගේම උපස්ථානයට සිටින පුද්ගලයා (මව) දරුවා සිටින කාමරයට යා යුත්තේ මුව ආවරණ පැළඳයි. ඒ වගේම එකම වැසිකිළිය නම් පාවිච්චි කරන්නේ රෝගී දරුවා එය භාවිතා කළ පසු විෂබීජහරණය කිරීම වගේම, නිවෙස් විෂබීජහරණයත් ඉතාම වැදගත් වෙනවා. හැමවෙලාවෙම දරුවට උපස්ථානයට නිවසේ සැවොම ඉදිරිපත් නොවී එක් අයෙකු ඒ වෙනුවෙන් වෙන්වී සිටීම හොඳයි."

එහිදී පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි දරුවාට ආහාරපාන වර්ග, දියර වර්ග, පලතුරු ආදිය සුදුසුයි වගේම, ඇඳ විවේකය ලබාදීමද වැදගත් වෙයි.

මේ වනවිට කොරෝනා නිසා දිවි අහිමි වූ මල් කැකුළු ගණනාවකි. ඇතැම් දරුවන් මව් කුසදීම මෙලොව හැරගිය අතර, තවත් දරුවන් කිහිපදෙනෙක් රෝහලේ ඔක්සිජන් මැෂිම හා පොර බඳිමින් සිට දෙනෙත් පියාගත්තේ කොරෝනාවේ අකාරුණිකකම ලොවටම කියාදෙමිනි.

එසේනම් කොරෝනාවෙන් ඔබේ දරුවා බේරාගැනීමට සමබල ආහාරවේලක් ලබාදීමෙන් අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීමට කටයුතු කිරීම, සමාජ දුරස්ථභාවය ගැන කියාදීම, නිවසේදීත්, නිවසින් පිටතදීත් අනුමත සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමට කියාදීම හොඳය. එසේ නොමැතිව විවිධ විටමින් වර්ගවලින් කොරෝනා වළක්වා ගත හැකි යැයි තහවුරුව නැති බැවින්, වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව එවැනි දේට යොමුවීම අනුචිතය.

කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය නලින් සී. කිතුල්වත්ත

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

ඔන්ලයින් පන්ති සගයෙකුගේ පෙම් බස් වලට රැවටී නිරුවතින් වීඩියෝ කෝල් ගත්

දියණියකගේ පාපොච්චාරණය

අද අපේ කතා නායිකාව වන නටාෂා, හොරණ ප්‍රදේශයේ ව්‍යාපාරික යුවළක් වන ශ්‍රියානි සහ මහින්දගේ එකම දියණියයි. ඔන්ලයින් ක්‍රමයට අධ්‍යාපනය හදාරන අතතුර සල්ලාලයෙකුට ගොදුරු වූ ඇගේ කතාව මෙසේය.

"මගේ අම්මයි, තාත්තයි ව්‍යාපාර කළා වුණත්, පුළුවන් හැම වෙලාවකදිම එයාලා මං ගැන හොඳට හොයලා බැලුවා. ඒක නිසා මං ගමනක් බිමනක් වගේම ඉස්කෝලෙට, පන්තියට ගියෙත් ඒ දෙන්නගෙන් එක්කෙනෙක් එක්ක. මං ඉල්ලන ඕන දෙයක් අරන් දෙන්න අම්මාටයි, තාත්තටයි පුළුවන්කම තිබුණත් අඩුතරමේ එයාලා මට ෆෝන් එකක්වත් අරන් දීලා තිබුණේ නෑ. අන්තිමට කොරෝනා නිසා ඔන්ලයින් ඉගෙනගන්න වුණාට පස්සෙ තමයි තාත්තා මට ස්මාර්ට් ෆෝන් එකක් අරන් දුන්නෙ."

දරුවාට ඔන්ලයින් පන්තියට වාඩි වෙන්න නිතරම ඔබේ ඇහැ ගැටෙන තැනකින් පුටුවක් මේසයක් දාලා දෙන්න. කවදාවත් නිදන කාමරවල, පොත් කාමරවල අගුල් දාගෙන ඔන්ලයින් පන්තිවලට සහභාගි වෙන්න දෙන්න එපා

කොරෝනා මේ රටේ අධ්‍යාපනයට කළ හදිය නිසා නටාෂාගේ දෙමාපියන්ට මෙන් බොහෝ දෙමාපියන්ට සිදුවූයේ දරුවන්ට ස්මාර්ට් ෆෝන් ලබාදී විස්සෝපයෙන් බලා සිටීමටය.

මේ නිසා වෙනදා මෙන් ජංගම දුරකතන කොට්ට මෙට්ට අස්සේ හැංගීමටවත්, වැසිකිළි කැසිකිළි අස්සේ රිංගීමටවත් දරුවන්ට උවමනා නැත. කවුරු කතා කළද, කොතෙක් වේලා ෆෝන් එකේ එල්ලී සිටියද දැන් ඔවුන්ට පාවා දෙන්නට ඔන්ලයින් පන්තිය නමැති ලයිසන් එක ඇත. ඒවාට අවශ්‍ය ඩේටා සහ රීලෝඩ් දැමීමට සිදුවන්නේද දෙමව්පියන්ටමය. නටාෂාගේ ජීවිතයට තරිඳුගේ හෙවනැල්ල වැටුණේද එවැනිම ඔන්ලයින් පන්තියක අතුරු ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

"දවසක් මගේ ෆෝන් එකට රෑ එකොළහට විතර කෝල් එකක් ආවා. එහා පැත්තෙන් කතා කරේ පිරිමි ළමයෙක්. ටිකක් කතා කරද්දි එයා මට කිව්වා එයා මගෙ ඔන්ලයින් පන්ති කණ්ඩායමේම කෙනෙක් කියලා. අපි ඉගෙනගත්ත පාඩම් ගැන වුණත් එයා හරියටම කියපු නිසා මට එයා ගැන සැක හිතුනෙ නෑ. ඒ තමයි තරිඳු මට කතා කරපු මුල්ම දවස."

තරිඳු නටාෂාගේ ඔන්ලයින් පන්තියට සහභාගී වන බව සෑබෑය. එහෙත් ඔහු කාගේ කවුද, කින්ද මන්ද හරිහැටි නොදැන සිටි නටාෂාට තරිඳුගේ මේ කුරුමාණම තමන්ගේ ජීවිතය බිලිබාගන්නට යැයි සිතීමට තරම් නුවණක් තිබුණේ නැත.

"ටික දවසක් යද්දි තරිඳු මට කෝල් එක දෙක දෙන්න පටන් ගත්තා. ඊටපස්සෙ කාලයක් යද්දි අපි වරු ගණන් පැය ගණන් කාමරේට වෙලා කෝල්වල ඉන්න පුරුදු වුණා. ඔන්ලයින් පන්තියට කරදර වෙන නිසා කාමරේ දොර වහගන්නවා කිව්වම අම්මත් වැඩිය හොයල බැලුවෙ නෑ."

මේ කතාව පෙම් පළහිලව්වක් දක්වා දුරදිග යෑමටද වැඩි කලක් ගත වූයේ නැත. මන්ද ඒ වනවිටත් ඔවුන්ට එකිනෙකා නැතිව බැරි තරමටම දුරකතන සංවාද දුරදිග ගොස් තිබූ නිසාවෙනි.

"ඊටපස්සෙ ටික දවසක් යද්දි තරිඳු මට කිව්වා එයාට හැමදම මාව බලන්න ඕන නිසා වීඩියෝ කෝල් ගන්න කියලා."

ඒ වනවිටත් තරිඳුගේ ආදරයෙන් මුසපත් වී සිටි නටාෂා ඒ ගැන දෙවරක් සිතුවේ නැත. එනිසාම ඇයව වීඩියෝ ඇමතුම් මගින් ලිංගික හැසිරීම්වලට පවා පොළඹවා ගැනීමට තරිඳුට වැඩි කල් නොගොස් හැකි වුණේය.

ටික දවසක් යද්දි තරිඳු ටිකෙන් ටික වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්තා. මං ඒකට හේතුව ඇහුවම මට නරක විදිහට බැන්නා

ඇය ඒවාට බිය වූ අවස්ථාවලදී පවා, 'ඔයාව අයිති මටනෙ, ඔයා මගේ පණනෙ' වැනි ප්‍රේම ජවනිකා යොදා නටාෂා රවටා ගැනීමද තරිඳුට මහ කජ්ජක් නොවීය.

එහෙත් තරිඳු නමැති මෙම නරුම ප්‍රේමවන්තයා ඒ සියල්ල රහසේ පටිගත කරගන්නා බවක් නටාෂා දැන නොසිටියාය.

"ටික දවසක් යද්දි තරිඳු ටිකෙන් ටික වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්තා. මං ඒකට හේතුව ඇහුවම මට නරක විදිහට බැන්නා. 'උඹට මාව ඕනේ නම් මං කියන වෙලාවට මගේ බැංකු පොතට සල්ලි දාපන්' කිව්වා. 'එහෙම නැත්තම් උඹේ පැටිකිරියම ඉන්ටර්නෙට් එකට දානවා' කිව්වා. එදා ඉඳලා මං කරකියාගන්න දෙයක් නැතුව දස් වාරයක් මගේ අත් දෙකෙන්ම මැරෙන්න හැදුවා..."

ඇය කියන්නේ වේදනාවෙනි. පසුව ඇය ලැජ්ජාව පසෙකලා සිදු වූ සියල්ල තම මවට කියන්නේ, ඒ වනවිට ඉතිරිව තිබූ එකම පිළිසරණ එය බව තේරුම්ගත් නිසාවෙනි.

ඒ මොහොතේම වහා ක්‍රියාත්මක වූ ශ්‍රියානි මුලින්ම කළේ මේ ගැන නටාෂාගේ පියා දැනුවත් කිරීමය. පසුව නීතියේද සහාය ඇතිව තරිඳුව සොයාගිය ඔහුට දැනගන්නට ලැබුනේ තරිඳු ගම්පහ ප්‍රදේශයේ පදිංචි විශ්වවිද්‍යාල සිසුවෙකු බවයි. එසේම පාසල් දරු දැරියන්ගේ ඔන්ලයින් පන්ති කණ්ඩායම්වලට සම්බන්ධ වී තරුණියන් රවටා ගැනීම තරිඳුට නුපුරුදු දෙයක් නොවන බවත්, නටාෂා ඔහුගේ පළමු ඉලක්කය නොවන බවටත් තොරතුරු හෙළිවූයේ ඔහුගේ ජංගම දුරකතනය පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුවය.

අනතුරුව සිදුවූ සියල්ල ගැන ඔහුගේ දෙමාපියන්වද දැනුවත් කළ නටාෂාගේ පියා තරිඳුගේ ජංගම දුරකතනයේ තිබූ අසභ්‍ය වීඩියෝ සියල්ලද පොලිසිය ඉදිරියේම මකා දැමීමට කටයුතු කළේය.

නමුත් සිදූවූ නව නින්දාවෙන් දිනෙන් දිනම කායිකව මෙන්ම මානසිකවද දුර්වල වූ නටාෂාව නැවත යථා තත්ත්වයට ගැනීම එතරම් පහසු වූයේ නැත. කළ යුත්තේ කුමක්දැයි සිතමින් සිටි ශ්‍රියානි ඒ පිළිබඳව දැනුවත්වීමටත්, විසඳුමක් ලබා ගැනීමටත් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලයේ 1927 අංකයට ඇමතුවාය.

එතැන් සිට සිදූවූ දේ ගැනත්, නටාෂාව නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කළ ආකාරය පිළිබඳවත් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිනී භාග්‍යා අබේසිංහ මෙසේ කියා සිටියාය.

"මේ වෙනකොට ඇය අපේ උපදේශන සේවාවන්වලින් සුව අතට පත්වෙලා ඉන්නවා. හැබැයි මේක මේ වගේ සිද්ධිවල පටන් ගැන්මවත් අවසානයවත් නෙවෙයි. විශේෂයෙන් අපේ තරුණ දූවරු මේ දේ හිතට ගන්න. කවදාවත් දැකලා නැති, දන්නෙ අඳුරන්නෙ නැති කෙනෙක් ෆෝන් කෝල් එකකින් ආදරෙයි කියපු පලියට ඒක පිළිගන්න තරම් බොළඳ නොවී බුද්ධිමත්ව කටයුතු කරන්න පුරුදු වෙන්න. අනික මේ ඔන්ලයින් අධ්‍යාපනය නිසා අපිට අනිවාර්යයෙන්ම දරුවෝ අතට ජංගම දුරකතනය දෙන්න සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒත් මේ වෙලාවෙ දෙමව්පියෝ විදිහට අපිත් බුද්ධිමත්ව කටයුතු කරන්න ඕන. දරුවාට ඔන්ලයින් පන්තියට වාඩි වෙන්න නිතරම ඔබේ ඇහැ ගැටෙන තැනකින් පුටුවක් මේසයක් දාලා දෙන්න. කවදාවත් නිදන කාමරවල, පොත් කාමරවල අගුල් දාගෙන ඔන්ලයින් පන්තිවලට සහභාගි වෙන්න දෙන්න එපා."

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිනී, මනෝවිද්‍යාඥ

භාග්‍යා අබේසිංහ

ලිහිණී මධුෂිකා

මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ
පෝස්ටර් (චිත්‍ර) තරඟාවලිය
තරඟ නීතිරීති
වයස් කාණ්ඩ - පාසල් ශ්‍රේණි 6 - 9
පාසල් ශ්‍රේණි 10 - 13
මාතෘකාව - මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඕනෑම සංකල්පයක් මූලිකව ඉදිරිපත් කල යුතුය.
පෝස්ටර් ප්‍රමාණය - A3 (මි.මි 297x420/අඟල් 11.7x16.5)
ක්‍රම - නිදහස් චිත්‍ර හෝ ඩිජිටල් නිර්මාණ.
ඉදිරිපත් කිරීම - නිර්මාණය නිදහස් චිත්‍රයක් හෝ ඩිජිටල් නිර්මාණයක් වුවත් අවසාන ඉදිරිපත් කිරීම JPEG නිර්මාණයක් ලෙසම ලබාදිය යුතුය.
දිවයිනේ සෑම වයස් කාණ්ඩයකම ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග හිමිවේ.
පළමු ස්ථානය - ලැප්ටොප් පරිගණකයක්
දෙවන ස්ථානය - ටැබ්ලට් පරිගණකයක්
තෙවන ස්ථානය - වසරක් සඳහා අන්තර්ජාල සබඳතාවයක්
- ඉහළම නිර්මාණාත්මක පෝස්ටර් පනහ සහ සියලුම පළාත්වල මුල් ජයග්‍රාහකයන්ගේ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයකට ඉදිරිපත් කෙරේ.
- පළමු ජයග්‍රාහකයන් තිදෙනාගේ නිර්මාණ මුද්‍රිත මාධ්‍ය වල සහ ප්‍රවාහන අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රචාරණ කටයුතු සඳහා යොදා ගැනේ.
අවශ්‍ය තොරතුරු
නම, වයස, පාසල් ශ්‍රේණිය, පළාත, දෙමාපිය/භාරකරුගේ නම
නිර්මාණ භාරගන්නා අවසන් දිනය - 2021 සැප්තැම්බර් 30
ඔබේ නිර්මාණ පහත විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට යොමු කරන්න
traumacssl@gmail.com
වැඩි විස්තර සඳහා - දු.ක. 011-2695080
සංවිධානය :-
ශ්‍රී ලංකා ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනයේ
අනතුරු කළමණාකරණය පිළිබඳ අනු කමිටුව

මාර Cool වගේ පෙනුණට අනියම් ප්‍රේමය කියන්නෙ

ආලය කැස්ස නම් අනියම් ආලය කක්කල් කැස්ස වගේ කොහොමටත්ම හංගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ

ගින්දරක්

- **20 හැවිරිදි තරුණියක් 43 හැවිරිදි දෙදරු පියෙක් සමඟ ලැගුම්හලකදී බිරිඳට අතටම අහුවෙයි**
- **දරුවා පාසලට දමා පාසල් වෑන් රථ රියදුරා සමඟ වෑන් රථයේදීම රති රැඟුම් පෑ දෙදරු මව සහ වෑන් රථ රියදුරා වූ එක්දරු පියා පොලිස් භාරයට**
- **අනියම් පෙම්වතාගේ පිහිපහරින් තිස්තුන් හැවිරිදි විවාහක කතක් මරුට**
- **ආච්චිගේ 35 හැවිරිදි අනියම් සැමියා මිනිබිරිය සමඟ පැනලා ගිහින්**

කියවනකොට අමුතුයි වගේ දැනුණට මේ ඔක්කොම පහුගිය කාලේ පත්තරවල පළවුණු සත්‍ය කතා.

වර්තමානයේ අනියම් සම්බන්ධකම් කියන එක වෙනමම ට්‍රෙන්ඩ් එකක් වෙලා.

සමාජයෙන් කොන්වෙයි කියලා බයටද මන්ද, වයසක් තරාතිරමක් නැතුව නීත්‍යානුකූල විවාහයට හෝ ප්‍රේම සම්බන්ධයට පිටින් මිනිස්සු ඔහේ අනියම් ගැටවල පැටලෙනවා.

'ප්‍රේමයට නියම් අනියම් කියලා දෙයක් නැහැ, මිනිස්සු නවතින්නේ තමන්ට හිත ගිය තැන' කියලා දර්ශනික වදන් කිය කියා සාධාරණීකරණය කරන්න හැදුවට ඕනෙනම් කසාදය වගේම එපානම් දික්කසාදයත් නීතියෙන් වලංගු රටක එක තැනකට නීතියෙන් බැඳිලා තව තැනකට ගතින් බැඳෙන එකනම් අනුමත කරන්න බැහැ.

මගෙ නෝනා මට සලකන්නේ නැහැ, මං ගැන බලන්නේ නැහැ, මම තනිවෙලා ඉන්නේ, මං කොච්චර ආදරේ කළත් නෝනා මට ආදරේ නැහැ කියලා සානුකම්පිත කතා ගොතලා වෙනත් කාන්තාවන්ගේ අනුකම්පාව දිනාගන්න හදන පිරිමි වගේම, මහත්තයා මට ආදරේ නැහැ, මම එයාව බැන්දේ ගෙදර අයගේ කැමැත්තට, එයා මට වියදමට සල්ලි දෙන්නේ නැහැ, මම ඉන්නේ සතුටෙන් නෙමෙයි කියලා, සුරංගනා කතා ගොතලා අනුන්ගේ පිරිමි ළඟ හුරතල් වෙන විවාහක කාන්තාවනුත් නැතුවම නෙවෙයි. එහෙම ගොඩක් දෙනෙක් අවසානයේ තමන්ගේම වල තමන්ව කපාගත්ත බව තේරුම් ගන්නකොට දරු පවුල් පිටින් අනාථ වෙලා ජීවිත ගානක් විනාශ වෙලා ඉවරයි.

'හිත හීලෑ නෑ හරිම මුරණ්ඩුයි තැන තැන ඇවිදිනවා, හිතෙන හිතෙන තැන නවතිනවා' කියලා බන්දුල විජේවීර මහතා ගීතයෙන් කිව්වට හිත නවතින හැමතැනකම මිනිස්සු විදිහට අපිට නවතින්න බැහැ.

ආදරයට ප්‍රේමයට සීමා මායිම් නැහැ කියලා කිව්වට විවාහය කියන නීතිමය රාමුවට රාමු වෙච්ච මිනිස්සුන්ට තමන්ගේ ජීවිතවලට සීමා මායිම් තියාගන්නම වෙනවා.

ආදරයට ප්‍රේමයට සීමා මායිම් නැහැ කියලා කිව්වට විවාහය කියන නීතිමය රාමුවෙ ඉන්න මිනිස්සුන්ට සීමා මායිම් තියාගන්නම වෙනවා

තමන් වෙනුවෙන් හුස්මගන්න, තමන් වගකිව යුතු, වගේම තමන්ට වගකිව යුතු තවත් මනුස්ස ජීවිතයක වගකීමෙන් මිදෙන්න කිසිම විවාහක බිරිඳකට හෝ සැමියෙකුට බැහැ.

කාටවත් අහුවෙන එකක් නැහැ, කවුරුවත් දැනගන්න එකක් නැහැ කියලා තමන්ගේ හිත සනසගන්න කරුණු කාරණා එකතු කරගෙන තමන්ට අයිති නැති හෝ තමන්ව අයිති නැති කෙනෙක් එක්ක කායික හෝ මානසික වින්දනයක යෙදෙනවානම් කාට අනුව ඔබ නිවැරදි වුණත් හෘද සාක්ෂියට අනුව කිසිම දවසක ඔබට නිවැරදි වෙන්න බැහැ.

ඔබටවත් නොදැනී ඒ වෙනස ඔබගේ නීත්‍යානුකූල බිරිඳට, සැමියාට, පෙම්වතිය හෝ පෙම්වතාට දැනෙන්නට පටන් ගන්නට ඔබ හිතන තරම් ලොකු කාලයක් යන්නේ නැහැ. ඔබ මොන තරම් හංගගෙන හිටියත් අනියම් පෙම් කතා ලෝකයට එළිවෙන්නට වැඩි කාලයක් යන්නේ නැහැ. ආලයත් කැස්ස වගේ හංගන්න ලේසි නැහැ කියනවනේ. ආලය කැස්ස නම් අනියම් ආලය කක්කල් කැස්ස වගේ කොහොමටත්ම හංගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. සහකාරයෝ, සහකාරියෝ, දරුවෝ, දෙමව්පියෝ, සමාජය ඔක්කොම ඉස්සරහ තමන්ගේ වලංගු නැති පෙම්කතා එළියට ආපු දවසට බොහෝ අය විසඳුම් හැටියට දකින්නේ කෝච්චියක්, ලණුවක්, එහෙමත් නැත්තම් මැහි තෙල් බෝතලයක්.

එහෙමත් නැත්තම් පිහියක්, කඩුවක්, ඇසිඩ් බෝතලයක්.

අවසානයේ විවාහයෙන් නොලැබෙන අමෘත රසය හොයාගෙන ගිහින් ජීවිත විනාශ කරගෙන, පවුල් අවුල් කරගෙන, ලෝකයක් ඉස්සරහ ලජ්ජා වෙන ගැහැනු සහ පිරිමින්ට අන්තිමට ජීවිතේ ඉතුරු වෙන්නේ දරාගන්න බැරි පශ්චාත්තාපයක් විතරයි.

තත්පරයකට හිතට එන දහසකුත් සිතුවිලි අතර ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යන ක්ෂණික සිතුවිල්ලකට අනියම් රහකින් පණ දෙන්න හිතන මුල් මොහොතේම එම තීරණය ගැන දහස් වාරයක් හිතන්න. මේ කරන්නෙ තමන් වගේම තමන්ගේ ආදරණීයයන් වගේම තවත් පවුලක් විනාශ කිරීමේ ආරම්භය කියලා හිතපු දවසට අනියම් ආදර කතා හිතේ දෙරකඩින් මෙහාට වද්දගන්න ස්ත්‍රී පුරුෂ කාටවත් හිතෙන එකක් නැහැ.

ඔබේ වගේම දරුවන්ගේ ජීවිත කතාවලුත් සතුටෙන් සමාදානයෙන් ලියලා තියන්න නම් විවාහක ඔබත්, විවාහකයෙකුට පෙම් කරන ඔබත්, විවාහක කාන්තාවක් ගැන සිහින මවන ඔබත්, විවාහය කියන රාමුවට රාමුගත වූ වහාම තම තමන්ගේ ප්‍රේමයේ, රාගයේ වගේම බොළඳකම්වල පටි තදකරගෙන හැඟීම්වලට එහා බුද්ධියෙන් ජීවිත යාත්‍රාවේ ගමන් කරන්න හිතාගන්නම ඕනේ.

මොකද මුලදී මුලදී හරි රහට දැනෙන අනියම් පෙම්කතා ඉවර වෙන්නේ වහ වෙලා. ඒ නිසා පිච්චෙනවා කියලා දැන දැන ගින්නට පනිනවා නම් කළු වෙලා අළු වෙලා යන්න ලෑස්ති වෙලාම ඉන්න වෙයි.

මොකද, කවුරු කොහොම කිව්වත් අනියම් ප්‍රේමය කියන්නෙ ගින්දරක් විතරම තමයි.

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා
අනිශා ජයකොඩි

ධරණී

රෝස්ට් කරන ලද කකුළුවන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බාගත් කකුලුවෝ 01
- සිහින්ව කැපූ ලොකු ලූනු ගෙඩි 1
- අඹරාගත් මිශ්‍රණය (ඉඟුරු, සුදුලූනු, කුරුඳු, ලූනු, දෙහි ඇඹුල්, කරපිංචා)
- සියඹලා යුෂ මේස හැඳි 2
- කරපිංචා සහ රම්පේ
- ලුණු රස අනුව
- ලොකු තක්කාලි ගෙඩි 1 (අවශ්‍ය නම්)
- තෙල් මේස හැඳි 4

සාදාගන්නා ආකාරය

- කකුලුවා ලුණු ස්වල්පයක් දමා ටික වේලාවක් තම්බාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා කකුලුවා බැදෙන්න හරින්න.
- එයට අඹරාගත් මිශ්‍රණය සහ සියඹලා යුෂ එකතු කරන්න.
- කපාගත් ලූනු, කරපිංචා සහ රම්පේ එකතු කරන්න.
- රස අනුව ලුණු එකතු කරගන්න.
- අවශ්‍ය නම් කපාගත් තක්කාලි ගෙඩියක් එකතු කරන්න.

රෝස්ට් කරන ලද කකුළුවන් හදන හැටි බලන්න මෙම **QR** කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

තලන බටු වෑංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඇට ඉවත් කර කපාගත් තලන බටු 250g
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු රස අනුව
- උලුහාල් කුඩු ස්වල්පයක්
- සූදුරු ස්වල්පයක්
- කොත්තමල්ලි කුඩු තේ හැඳි 1
- උම්බලකඩ මේස හැඳි 3
- කරපිංචා ඉති 2
- අමුමිරිස් කරල් 1
- කපාගත් ලූනු ටිකක්
- මිටිකිරි කොප්පයක්
- තෙල් මේස හැඳි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

- කපාගත් තලන බටු කැබලි දෙහි මිශ්‍ර වතුරේ දමාගන්න.
- භාජනයක් ලිපේ තබා තෙල් දමා රත්වූ විට තලන බටු කැබලි ටික එකතු කරන්න.
- එයට කහකුඩු, උලුහාල් කුඩු, සූදුරු, කොත්තමල්ලි කුඩු, මිරිස් කුඩු, ලුණු සහ උම්බලකඩ එකතු කරන්න.
- එයට කපාගත් ලූනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා දමාගන්න.
- තලන බටු තෙලෙන් තැම්බීගෙන එන විට උකු පොල් කිරි දමා අවශ්‍ය පරිදි හින්දවා ගන්න.

තලන බටු වෑංජනය හදන හැටි බලන්න මෙම **QR** කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ලක්ෂ්මී ලොරෙන්සුහේවා

මඤ්ඤොක්කා මසාලා කරිය හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

මඤ්ඤොක්කා මසාලා කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බපු මඤ්ඤොක්කා
- පොල්කිරි කෝප්ප 4
- හීනියට කපාගත් ලූනු
- හීනියට කපාගත් අමුමිරිස්
- කරපිංචා
- සේර කෑල්ලක්
- වියළි මිරිස් කරල් කිහිපයක්
- උළුහාල් 50g
- කුරුඳු පොතු 50g
- අබ ඇට 50g
- කහකුඩු 50g
- ගම්මිරිස් කුඩු 50g
- මසාලා කුඩු 50g
- කෑලි මිරිස් 50g
- කලු පහේ කුඩු තේ හැඳි 2 1/2
- ලුණු රස අනුව
- බැදගත් හාල් පොල්
- පොල්තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා පොල්කිරි දමන්න.
- එයට උළුහාල්, කුරුඳු, ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- හොද්ද උතුරන්න කලින් භාජනය ලිපෙන් බාගෙන තම්බාගත් මඤ්ඤොක්කා එකතු කරන්න.
- වෙනත් භාජනයක් ලිප තබා තෙල් තේ හැඳි 3ක් දමා කරපිංචා, ලූනු, අමුමිරිස්, සේර දමා බැදෙන්න හරින්න.
- එයට මිරිස් කුඩු, කෑලි මිරිස් කුඩු, අබ ඇට එකතු කර තෙම්පරාදු කරගන්න.
- තෙම්පරාදු මිශ්‍රණය මඤ්ඤොක්කා කරියට එකතු කරගන්න.
- බැදගත් හාල් පොල්, මසාලා පවුඩර් එකතු කර භාජනය නැවත ලිපේ තබන්න.
- අවසානයේදී කලු පහේ කුඩු එකතු කරගන්න.
- හිඳීගෙන එනවිට වියළි මිරිස් කරල් කිහිපයක් කඩා එකතු කරගන්න.

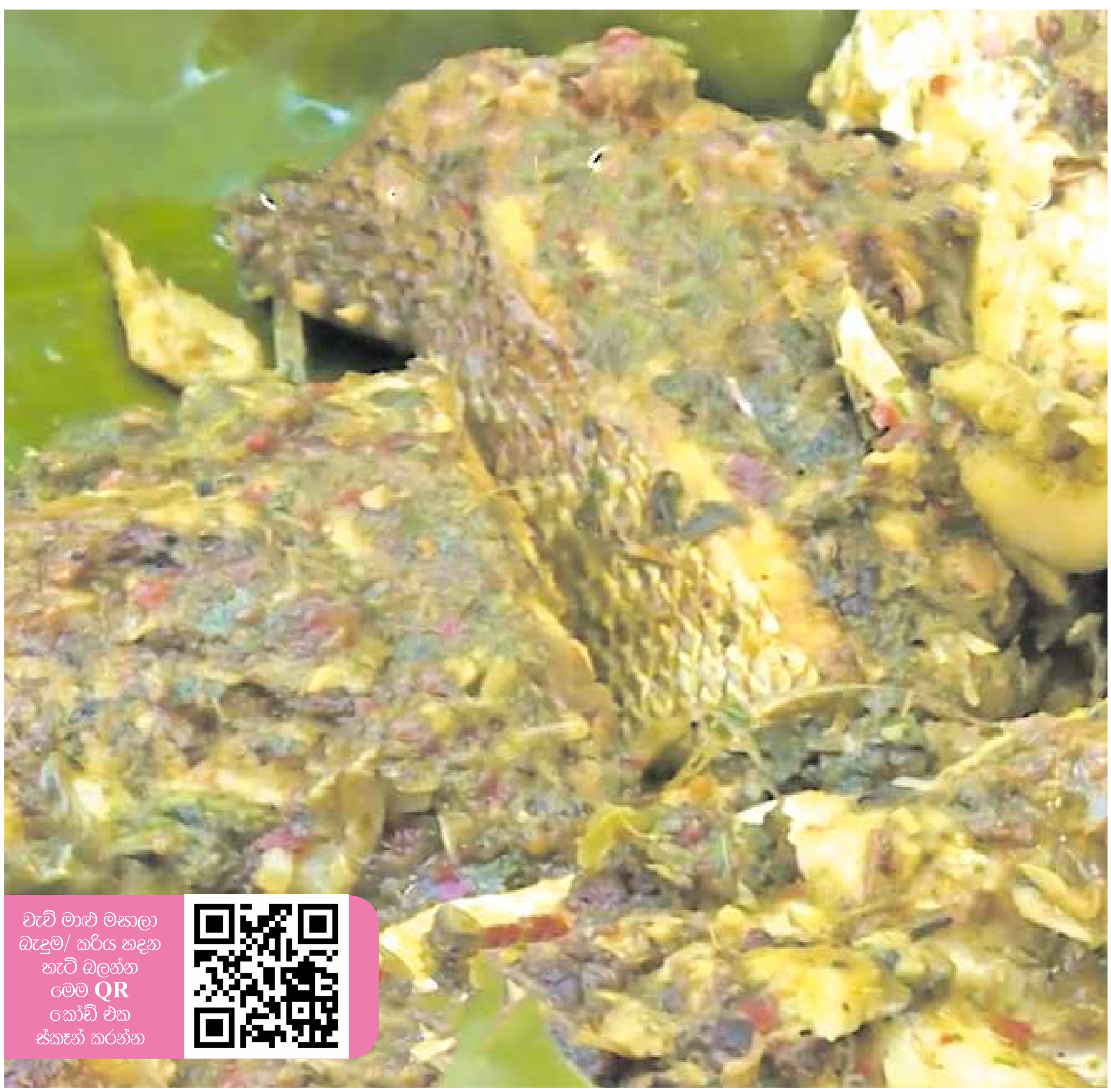
වැව් මාළු මසාලා බැදුම/කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සීසන් කරගත් වැව් මාළු
- කරපිංචා ඉති කිහිපයක්
- මසාලා කුඩු 50g
- ගම්මිරිස් කුඩු 50g
- ලුණු රස අනුව
- ලූනු, සුදුලූනු, කරපිංචා, අමුමිරිස්, කොත්තමල්ලි කොළ, සැල්දිරි, පාස්ලි, මිංචි එකට දමා අඹරාගත් මිශ්‍රණය
- තෙල් කෝප්ප 1
- වතුර කෝප්ප 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- කහකුඩු, කෑලිමිරිස්, දෙහි ගෙඩියක ඇඹුල්, ලුණු, ඉඟුරු, සුදුලූනු දමා මාළු සීසන් කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් තේ හැඳි 4ක් පමණ දමා රත් වනවිට සීසන් කරගත් මාළු එකතු කරන්න.
- කරපිංචා කොළ ටිකක් දමාගන්න.
- මසාලා පවුඩර්, ගම්මිරිස් කුඩු සහ ලුණු ටිකක් එකතු කරන්න.
- අඹරාගත් මිශ්‍රණය සමඟ වතුර එකතු කරන්න.
- මාළු දෙපැත්ත පෙරලමින් බැදෙන්න හරින්න.



වැව් මාළු මසාලා බැදුම/ කරිය හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

කඩල කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බාගත් කඩල
- බටර් 150g
- ලූනු
- සුදුලූනු
- කරපිංචා
- සේර
- සැල්දිරි කොළ
- මිංචි කොළ
- කහකුඩු 20g
- තුනපහ 20g
- මිරිස් කුඩු 20g
- ලුණු රස අනුව
- පොල් කිරි ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා බටර් දමා ලූනු, සුදුලූනු, කරපිංචා, සේර දමා තෙම්පරාදු වෙන්න හරින්න.
- තුනපහ, කහකුඩු, මිරිස් කුඩු, ලුණු දමා කඩල ටිකතු කර බැදෙන්න හරින්න.
- ඉන්පසු පොල් කිරි එකතු කරන්න.
- මිංචි සහ සැල්දිරි ටිකක් එකතු කර පිසගන්න.

චිකන් කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- චිකන් ඩ්‍රම්ස්ටික් 1 Kg
- බටර් 50g
- ගම්මිරිස් 50g
- ලුණු රස අනුව
- ටෙරිඇකි සෝස්
- මසාලා පවුඩර්
- තක්කාලි සෝස් කෝප්ප
- වතුර කෝප්ප 1
- අඹරාගත් මිශ්‍රණය
  (ලූනු 100g,
  මාලුමිරිස් කරල් 2,
  ඉඟුරු 50g,
  සුදුලූනු 50g,
  සැල්දිරි 100g,
  මිංචි 100g සමඟ
  වතුර කෝප්ප 1/2ක් දමා බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.)
- බෙල්පෙපර් පවුඩර් මේස හැඳි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- මස් ටික ලුණු, ගම්මිරිස්, විනාකිරි දමා පැය කිහිපයක් මැරිනේට් කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් දමා එයට මස් ටික එකතු කර තැම්බෙන්න හරින්න.
- ඉන්පසු එයට ගම්මිරිස්, ලුණු ස්වල්පයක්, ටෙරිඇකි සෝස්, මසාලා පවුඩර්, අඹරාගත් මිශ්‍රණය සහ තක්කාලි සොස් දමා කලවම් කරන්න.
- වතුර එකතු කර තැම්බෙන්න හරින්න.
- බෙල්පෙපර් පවුඩර් වතුර ටිකක මිශ්‍රණය කර කරියට එකතු කරගන්න. (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. පාට වැඩිවීම සඳහා යොදගන්න.)

ඩිල් රයිස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු හාල්	500 (කීරි සම්බා)
ඩිල් කොළ (ඇඳුරු කොළ)	
කජු සහ වියළි මිදි ස්වල්පයක්	
අඹරාගත් මිශ්‍රණය (ඉඟුරු, සුදුලූනු, කුරුඳුපොතු, ලූනු, කරාබු නැටි, කරඳමුංගු)	
කරපිංචා	ඉති 2
ලුණු රස අනුව	
බටර්	200g

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා බටර් ස්වල්පයක් දමා අඹරාගත් මිශ්‍රණය සහ කරපිංචා එකතු කර තරමක් බැදෙන්න හරින්න.
- පිසීගෙන එන බතට ලුණුත් සමගින් මෙම මිශ්‍රණය එකතු කරගෙන බත පිසගන්න.
- අවන් දැමිය හැකි භාජනයක අඩියට ඩිල් කොළ ටිකක් දමන්න.
- එයට උඩින් බත් අසුරාගෙන නැවත ඩිල් කොළ දමාගන්න.
- බටර් තේ හැන්දක් පමණ උඩින් දමාගෙන විනාඩි දහයක් පමණ අංශක 180 උෂ්ණත්වයේ රත් කරගන්න.
- අවන් එකෙන් එළියට ගත් පසු ඩිල් කොළ ටික ඉවත් කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් තේ හැදි බාගයක් පමණ දමා වියළි
- මිදි සහ කජු බැදගෙන සාදගත් බත් එක මතට දමාගන්න.

වෙජිටබල් සැලඩ්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොළ පාට සුකිනි සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ	ගෙඩි 1
කහ පාට සුකිනි සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ	ගෙඩි 1
දම් පාට ගෝවා	
බෙල් පෙපර් ගෙඩි	3ක් පමණ
ගම්මිරිස්	තේ හැඳි 1
ලුණු	තේ හැඳි 1
සීනි	100g
මයෝනීස් සෝස්	මේස හැඳි 4-5

සාදාගන්නා ආකාරය

- සුකිනි, ගෝවා සහ බෙල් පෙපර් දිගඅතට සිහින්ව කපාගන්න.
- ඒ සියල්ල එකට කලවම් කර ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු සහ සීනි එකතු කරන්න.
- මයෝනීස් සෝස් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.

විශේෂ කෑම හදන්න
ගෙදරට අමුත්තෝ එනකන් ඉන්න එපා

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

මට කවුරුහරි ‘ typical කුස්සිඅම්මා’ කෙනෙක් කිව්වොත්, විශ්වාස කරන්න මං ඒක භාරගන්නේ ප්‍රශංසාවක් විදියට. සතුටෙන් උයන්න, කෑමට ආදරේ එකතු කරන්න හැමෝටම බෑ. ඒත් මට පුළුවන්

මැලේසියාවේ ඉඳලා ජපානයට ආවට පස්සේ අපි දින කිහිපයක් ජපානේ යොකෝහමා නගරේ හෝටලයක නතරවෙලා නිරෝධායනය වුණා. මං හිතුවා වැඩවලින් නිදහස් වෙලා නිරෝධායනය වෙන කාලයේදී හොඳ විවේකයක් මට ලැබෙයි කියලා. ඒත් ඒ දෙවෙනි දවසේම මට හිතුනා නිකන් ඉන්න එකත් ලේසි වැඩක් නෙවෙයි කියලා. ගෙදර මං එදිනෙදා කරන වැඩ ටික නොකර ගෙවෙන ඒ කාලයේ මට දැනුණේ ලොකු කම්මැලිකමක්. ඉවීම කලාවක්, විනෝදාංශයක් කරගත්තු මට උයන්නේ නැතුව ඉන්න එක ටිකක් boring වැඩක් වුණා.

මැලේසියාවෙන් පිටවෙන්න කලින් මං ඒ ගෙදර කුස්සියේ ඉඳන් නතාරී දූට කියලා ෆොටෝ එකක් ගත්තා. මුලින්ම අපි ඒ ගෙදරට යනකොට ඒ ගෙදර කුස්සිය මට හම්බුණේ ගොඩක් පිරිසිදුව. ඒක අපි ආපහු භාරදෙද්දිත් දුන්නා වගේම ලස්සනට පිරිසිදුව භාරදෙන්න මට ඕන වුණා. මං ඒ කුස්සියේ කිසි ඇණයක් ගැහුවේ නෑ. මට ලේසි වෙන්න රාක්කයක්වත් ගැහුවේ නෑ. රෙන්ට් එකකට ගෙදරක ඉන්නකොට අපි ගොඩක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ. අපිට ගෙයක් දෙන්නේ විශ්වාසයෙන්. ඒ දුන්නා වගේම පරිස්සම් කරලා ලස්සනට පිරිසිදුව දෙන එක අපේ වගකීමක්.

මගේ හැම කෑමකටම කතාවක්, රස මතකයක් තියෙනවා. අලුතෙන් කෑමක් හැදුවත් අලුත් රස මතකයක් හැදෙනවා. කෑම රස එක්කම ඒ මතකවල රසත් හිතේ පැලපදියම් වෙනවා. ඒ කුස්සියේ හදපු කෑමවලත් එහෙමයි. එක්කෝ පරණ මතක තවත් අලුත්වෙන දෙයක් වෙනවා. නැත්නම් තවත් සුන්දර මතක හැදෙනවා.

මං හැමවෙලේම කියනවානේ උයද්දී ආදරේ එක්ක උයන්න, සතුටෙන් උයන්න කියලා. අපි සතුටෙන් උයද්දී ඒ කෑමට ඉබේම ආදරේ එකතු වෙනවා කියලා මං කීපවිටක්ම ලිව්වා. එහෙම ආදරෙන් උයන එකෙන් වෙන හොඳ දේවල් තියෙනවා කියලා මං දැනගත්තේ මගේ යාළුවෙක් මට එවපු වීඩියෝ එකක් බලලා. අපි සතුටෙන් ආදරේ එකතු කරලා උයන ආහාර කෑමට ගන්න අයගේ හිතේ සතුටක් ඇති වෙනවලු. පස්සේ ඒ කෑමවල පෝෂණය ඇඟට හොඳින් උරාගන්නවාලු. ඒ විතරක් නෙවෙයි කෑම දිරවීමත් ඉක්මන් වෙනවලු. ඉතින් අපි සතුටෙන් උයන එකේ හොඳ ප්‍රතිඵල විඳින්නේ අපි උයන කෑම කන අය. ඒ අපේ පවුලේ අය. මේ දේ දැනගත්තාම මට හිතුනේ ආදරෙන් උයලා මං නොදැනුවත්ව හරි මගේ පවුලට කරලා තියන්නේ හොඳක් කියලා.

මගේ ගෙදර විශේෂ අමුත්තෝ හතරදෙනෙක් හැමදාම ඉන්නවා. ඒ මගේ මහත්තයායි, මගේ පැටව් තුන්දෙනායි. එයාලට මං කෑම මේසේ ලස්සනට හදන්නේ හරිම ආසාවෙන්. අපේ ගොඩක් අය ගෙදර විශේෂ කෑම හදන්නේ, කෑම මේසේ ලස්සනට ලෑස්ති කරන්නේ ගෙදරට අමුත්තෝ එනවනම් විතරයිනේ. ඒක හිතාමතා කරන දෙයක් නෙවෙයි. ඒත් ඕනකෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ගෙදර ඉන්න අය කොහොම කෑවත් එකයිනේ, එයාලට මොන සැරසිලිද කියලා. හැබැයි මම කියනවට එහෙම කරන කෙනෙක් එක දවසක් හරි ගෙදර අය වෙනුවෙන් විශේෂ කෑම වේලක් හදලා, අමුත්තෙක් එනකොට වගේ ලස්සනට කෑම මේසේ ලෑස්ති කරලා බලන්නකෝ. එයාලගේ මූණුවල්වල වෙනදා නැති සතුටක් ඔයාට පෙනේවි. එයාලා වෙනදාට වඩා ඔයාට ප්‍රශංසා කරාවි. සමහරවිට වචනවලින් නොවුණත් එයාලා ඒක අගය කරන වග අඟවාවි. ඒ නිසා අමුත්තෝ ගෙදරට එන වෙලාවට විතරක් නෙවෙයි පුළුවන් හැමවෙලාවකම ගෙදර ඉන්න අයටත් පුළුවන් උපරිමයෙන් සංග්‍රහ කරන්න. ඒක පවුලේ සතුට වැඩි වෙන්න වගේම පුද්ගලිකව ඔයාව සතුටින් තියන්නත් ලොකු හේතුවක් වේවි.

අනිත් දේත් කියන්නම ඕනේ. ඉස්සර අපේ ගෙදර කැබිනට් එකේ පෝසිලේන් බඩු පුරවලා, එක එක ජාතියේ පිඟන්, දීසිවලින්. ඒවා එළියට ගන්නේ ගෙදරට අමුත්තෙක් ආවොත් විතරයි. ඒත් මගේ ගෙදර මං කරන්නේ ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක්. මගේ ගෙදර මට තියෙන ලස්සන පිඟන්, දීසි, කෝප්ප තමයි මගේ පැටව් හතරදෙනාටයි, දහම්ටයි කෑම මේසෙට තියද්දී මං පාවිච්චි කරන්නේ. සතිඅන්තෙදී හැමෝම ඉන්න නිසා කෑම ගන්නකොට මට තියෙන ලස්සනම දීසිවල කෑම තියලයි මං මේසේ හදන්නේ. ඒ මගේ අංක එක හැමවෙලේම මගේ පවුල නිසා. ටිකක් කල්පනා කරලා බලන්න. සමහර අයගේ ගෙවල්වල විශේෂ අවස්ථාවක පාවිච්චි කරන්න කියල හිතාගෙන පරිස්සමෙන් කබඩ්වල දාලා අරන් තියපු ලස්සන ලස්සන පිඟන්, කෝප්ප සමහරවිට එළියට එන්නේ අවුරුදු ගානකට සැරයක්. එතකොට ඒවා කාලයක් එහෙම තිබිලම නාස්ති වෙලා. හැබැයි අර හොඳම දේ දරුවන්ට කියලා කතාවටත් කියනවා වගේ ඒ හොඳම දේවල් ඔයාලගේ දරුවෝ වෙනුවෙන්, පවුල වෙනුවෙන් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් නම් ඒක මොනතරම් ලස්සනද? අනිත් එක ඒකෙන් දරුවොත් හොඳ පාඩමක් ඉගෙන ගන්නවා. ඒ තමයි තමන්ගේ පවුලට, ගෙදර අයට හොඳම දේවල් දීල සංග්‍රහ කරන විදිය. ඒ නිසා ඒ ගැනත් ටිකක් හිතල බලන්න.

උයලා ලෝකේ දිනන්න කියලා හීනයක් නැති වුණත්, රසට උයලා මගේ පවුලේ හතරදෙනා සතුටු කරන්න ඕනේ හැඟීම මට හැමදාම තියෙනවා. දවස ගානේ පුළුවන් උපරිමෙන් මං ඒක කරනවා.

කවුරුහරි මේක කියවලා මට ‘typical කුස්සිඅම්මා’ කෙනෙක් කිව්වොත්, විශ්වාස කරන්න මං ඒක භාරගන්නේ ප්‍රශංසාවක් විදියට. මං ඒකට දැන් ආසයි. ඒකෙන් මගේ හිතට සතුටක් දැනෙනවා. කැමැත්තෙන් කුස්සිඅම්මා කෙනෙක් වෙන්න හැමෝටම බෑ. සතුටෙන් උයන්න, කෑමට ආදරේ එකතු කරන්න හැමොටම බෑ. ඒත් මට පුළුවන්...

මං ඒක ලස්සනට කියලා දෙන්නම්.

ඉතින් මං එක්ක ආදරෙන් උයමු.

සුන්දර සතියක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

සමහර අයගේ ගෙවල්වල පරිස්සමට කබඩ්වල දාලා අරන් තියපු ලස්සන ලස්සන පිඟන්, කෝප්ප එළියට එන්නේ අවුරුදු ගානකට සැරයක්

ගෙදර ගෑනියෙක් නිකන් ඉන්නකොට, මං මොන මඟුලකටද බල්ක් කුකින් කරන්නේ?

උදේම නැගිටලා, තනියම උයලා, කුස්සියත් අස්පස් කරලා තමයි මම වැඩට යන්න ඕනේ

රාජ්‍ය සේවකයෙකු වන නිමල් දිනක් මා කරා පැමිණියේ විවාහ ජීවිතය තුළ ඔහු මුහුණ දී සිටිනා ගැටළුවකට විසඳුම් සොයනා අරමුණු ඇතිවය.

තමා විවාහ වී දැනට මාස අටක් පමණ ගත වී ඇති බවත්, නිවසින් ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකට අනුව සමාධිව විවාහ කරගත් බවත් සංවාදය අරඹමින් නිමල් කීවේය.

"බැන්ද දවසේ ඉඳලා ඒ ගෑනි උදේ ඉඳලා නහයෙන් අඬාගත්ත ගමන්මයි. ඒ මලඇඬියාව අහලා අහලා මට දැන් එපා වෙලා. කසාදයක් කරගත්තට වඩා හොඳයි මම නිකන් හිටියනම්."

නිමල් සිටින්නේ දැඩි පීඩනයක බව පැහැදිලිය.

"මංගල්ලේ ස්ථිර වුණාට පස්සේ මම දවස් දෙක තුනක්ම සමාධිව බලන්න එයාගේ ගෙදරට ගියා. එහෙන් කෑමත් කෑවා. ඒ කෑම හැදුවේ එයාමයි කියලා තමයි එයා ඒ වෙලාවෙ නම් මට කිව්වේ..."

විවාහයෙන් මාසයක් පමණ ගතවනතුරුත් සමාධි නිවසේ ආහාර පිසීමේ කටයුතු ආරම්භ නොකළ බව නිමල් කියයි.

"බැන්ද දවසේ ඉඳලා හැමදාම කඩෙන් කමු, කඩෙන් කන්න ආසයි කියලා කිව්වා. මාත් ඉතින් මෙයා පව්නේ කියලා හිතලා එක එක දවසට එක එක හෝටල්වලින් කෑම ගෙනල්ලා දුන්නා..."

මාසයක් පමණ ගතවූ පසුව ආහාරපාන නිවසේම සැකසීම ආරම්භ කළ යුතු බව නිමල් සමාධිට යෝජනා කර ඇත.

"එයා ජොබ් එකක් කරන්නෙත් නැහැ. අනික ගෙදර හැම වැඩේටම මාත් උදව් කරනවා. ඉතින් උදේට නැගිටලා කෑම ටිකක් උයන්න එයාට බැරිකමක් නැහැනේ. මට වැඩට අරන් යන්න එක හොද්දක් එක්ක හරි බත් ටිකක් උයලා දෙන්න කියලා මම කිව්වා. 'අනේ මම කෑම උයන්න නම් දන්නේ නැහැ' කියලා ඒ පාර මෙන්න මෙයා මහ හයියෙන් අඬන්න පටන් ගත්තා."

නමුත් තමා හොද්දක්, බතක් උයා පිහා ගැනීමට දන්නා නිසා ඒවා සමාධිටත් උගැන්වීමට උත්සාහ කළ බව ඔහු කියයි.

"උයන විදිහ කියලා දෙන්න හැදුවට මෙයාට ඒක ඉගෙනගන්න උවමනාවක් තිබ්බෙත් නැහැ. පස්සේ ඒ වැඩෙත් මංම කළා. උදේම නැගිටලා, තනියම උයලා, කුස්සියත් අස්පස් කරලා තමයි මම වැඩට යන්න ඕනේ... සෙනසුරාදා ඉරිදත් මමම උයන්න ඕනේ."

තමාට මේ ගැටළුව ඉවසාගත නොහැකි වූ නිසා දිනක් සමාධිට තරමක් සැරෙන් කතා කළ බවත්, පසුදින සිට අනිවාර්යයෙන්ම ආහාර පිසිය යුතු බවත් ඔහු ඇයට පවසා ඇත.

"මෙන්න පහුවෙනිදා උදේ පාන්දරම මෙයාට බඩේ අමාරුවක් හැදිලා බෙරිහන් දෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ පාර එදා වැඩටත් නොයා මෙයාට බෙහෙත් ගන්න එක්කරගෙන ගියා..."

සමාධි එදින පටන් දිනපතාම ඉහේ කනේ කැක්කුම් ඇති බව පවසන බවත්, වෛද්‍ය වාර්තාවලින් ඇයට කිසිඳු රෝගාබාධයක් නැති බව පැවසෙන බවත් ඔහු කියා සිටියේ තරමක ආවේගයෙනි.

"උදේ නැගිටින්නෙම අතන රිදෙනවා, මෙතන රිදෙනවා කියාගෙන. මේ වෙනකොට මම මෙයාට බෙහෙත්වලටම බර ගානක් වියදම් කරලා ඇති. මෙයා මේ වැඩේ කරන්නේ උයන එක මගඅරින්න කියලා පස්සේ තමයි මට තේරුණේ..."

නිමල්ගේ ගැටළුව පැහැදිලිය.

"ඇත්තමයි... මට නම් දැන් පිස්සු හැදිලා තියෙන්නේ. මිස්ටත් මෙයාගේ මේ පිස්සුව හොඳ කරන්න බැරි නම් ඇත්තමයි මම ඔය ගෑනිව දික්කසාද කරලා දානවා..."

සමාධිගේ මේ හැසිරීම නිසා තමාට දරුමල්ලෙකු ගැන සිතීමටවත් හැකියාවක් නැති බව නිමල් කියයි.

ගැටළුව විසඳීමට සමාධි හමුවීමට අත්‍යවශ්‍ය බව පවසා ඇයත් සමඟ පසුදින මා හමුවට පැමිණෙන ලෙස මම ඔහුට පැවසුවෙමි. මා පැවසූ ලෙසම පසුදින නිමල් සමාධි රැගෙනවිත් මා හා තනිව සාකච්ඡා කිරීමට ඉඩ සැලසුවේය.

එහිදී මා මුලින්ම සමාධිගෙන් විමසා සිටියේ නිමල්ගේ සහ ඇයගේ විවාහ ජීවිතයේ යම් ගැටළුවක් තිබෙනවාද යන්නයි.

"එහෙම ලොකු ප්‍රශ්නයක් නම් නැහැ. ඒත් මේ මිනිහා මහ කුම්මැහි මිනිහෙක්... මම කඩෙන් කමු කිව්වත් ඒකට වියදම් කරන්නේ නිකන් ඇඟෙන් කෑල්ලක් යනවා වගෙයි..."

කඩෙන් කනවාට වඩා ගෙදරම කෑම පිසීම වඩා හොඳ නැතිදැයි මම ඇයගෙන් විමසීමි.

"අනේ... මම ඔය උයන පිහන වැඩවලට නම් වැඩිය ආස නැහැ. ගෙදර ඉන්න කාලෙවත් මම ඒවා කරලා නැහැ."

සමාධිගේ කතාවෙන් ගම්‍ය වූයේ ආහාර පිසීමට නොදන්නාකමට වඩා සිතාමතාම ඇය එය මගහරිනා බවක්ය.

සමාධි සමඟත් ගැටළුව සාකච්ඡා කළ යුතු නිසා නිමල් පැවසූ කරුණු කාරණා සැකෙවින් මම ඇයට පැවසීමි. එසේම මෙතෙක් වෙලා කාමරයෙන් පිටත සිටි නිමල්ව නැවත කාර්යාල කාමරයට කැඳවීමටද මම කටයුතු කළෙමි.

"කඩෙන් කන එක නම් දැන් තියෙන ප්‍රශ්නේ... ඉතින් අපිට බල්ක් කුකින් කරන්න පුළුවන්නේ... මෙයා සෙනසුරාදට ඉරිදට උයනකොට සතියකටම හරියන්න උයන්න බැරිද? අනික ඒක තමයි දැන් ට්‍රෙන්ඩ් එක..."

බල්ක් කුකින් යනු කාර්යබහුල බවට විසඳුමක් ලෙස සතියකට හෝ මාසයකට සරිලන ලෙස ආහාර පිස ශීතකරණයේ දමා භාවිත කිරීමය.

"ගෙදර ගෑනියෙක් නිකන් ඉන්නකොට, මොන මඟුලකටද මං බල්ක් කුකින් කරන්නේ... එක්කො අපි දික්කසාද වෙමු. මේ ප්‍රශ්න සේරම ඉවරයි..."

හුනස්නෙන් නැගිටි නිමල් එසේ පවැසූයේ දැඩි අවේගයෙන්ය. ප්‍රථමයෙන්ම මම ඔහුගේ ආවේගය යටපත් කිරීමට කටයුතු කළෙමි. දික්කසාදය ගැන ඇසූ සැනින් සමාධිගේ මුහුණ තරමක් ව්‍යාකූල වූ බව මම දුටුවෙමි. සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය නම් සමාධිගේ මේ ඇවතුම් පැවතුම් රටාව වෙනස් කරගත යුතු බව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

> ***මිස්ටත් මෙයාගේ මේ පිස්සුව හොඳ කරන්න බැරි නම් කියන්න. ඇත්තමයි මම ඔය ගෑනිව දික්කසාද කරලා දානවා***

එසේම ඇයට නිතර නිතර ඇතිවනවා යැයි පවසන අසනීප තත්ත්වය ගැනත් මම ඇයගෙන් විමසීමි.

"අනේ ඒක නම් බොරුවක් නෙමෙයි... හැමදාම උදේට මගේ මුළු ඇඟම රිදෙනවා..."

සමාධිට තිබුණේ ආහාර පිසීමට තිබූ දැඩි අකමැත්ත නිසා ඇතිවූ මායා රෝගයකි. එනම් සැබවින්ම යම් රෝගයක් නැති වුවත් රෝගයක් ඇති බව දැනෙනා තත්ත්වයකි. මේ තත්ත්වය දිගින් දිගටම තිබුණේ නම් ඇයට සංකීර්ණ මානසික ව්‍යාකූලත්වයක් ඇතිවීමට පවා ඉඩ තිබුණි.

සැමියාට බත් කටක්, තේ කෝප්පයක් සාදා දීම ආදරණීය බිරිඳකගේ වගකීමක් බවත් එවැනි දෙයින් පවුලක බැඳීම තව තවත් වැඩි වෙනවා මිසක අඩු වෙන්නේ නැති බවත් මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

නිමල් ද නිවසේ වැඩපළදී කරඅරිනා පිරිමියෙකු නොවූයෙන් එවැනි පිරිමියෙකු ලැබුවේ ඇයගේ වාසනාවට බවත් මම ඇයට පවසා සිටියෙමි.

එමෙන්ම යම් යම් උපදේශන චිකිත්සා මගින් ඇයට ඇතිවී තිබූ මායා රෝග යටපත් කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි. එමෙන්ම ඇයව ආදරණීය බිරිඳක් බවට පත්කිරීමටත් මම කටයුතු කළෙමි.

තරු පහේ අවන්හලකින් මිලදී ගන්නා ආහාරවලට වඩා බිරිඳගේ අතින් සාදුදෙන සම්බෝලය සැමියාට රසවත් විය හැකිය. එමෙන්ම සැමියාගේ මුදල් නිතර නිතර මෙවැනි දෙයට වියදම් කිරීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ මුදලුත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වයත් යන දෙකම පිරිහීයාම බව අමුතුවෙන් පැහැදිලි කරදිය යුතු නැතැයි සිතමි.

ඉඳහිට හෝ එළිපහලියට ගොස් ආහාර ගැනීම නැතහොත් අවන්හලකින් ආහාර ගැනීම වරදක් ලෙස මා අදහස් නොකරමි. ඒවා දෙන්නා දෙමහල්ලන්ගේ ආදරය ස්නේහය වැඩි කරවන දේය. ඉඳහිට හෝ එවැනි වෙනස්කම් අත්‍යවශ්‍ය බව මගේද විශ්වාසයයි.

ඔබ ආහාර පිසීමට නොදන්නවා විය හැකිය. නැතහොත් ඒ කටයුත්ත සඳහා නිවසේ සේවක සේවිකාවන් සිටිනවා විය හැකිය. නමුත් ස්ත්‍රී-පුරුෂ භේදයකින් තොරව ඕනෑම කෙනෙක් බතක්, හොද්දක් පිසගැනීමට දැන සිටියාට වරදක් නැත. එවැනි දේ කිසිදිනක අහක නොයන ආයෝජන බව මාගේ පෞද්ගලික මතයයි.

ආහාර පිසීම පමණක් නොව ඕනෑම කටයුත්තක් දැඩි අකමැත්තෙන් කිරීමට යාම මානසික යහපැවැත්මට ගැටළුකාරී විය හැකි බව මේ කතාවෙන් මට මතු කරලිය යුතු අනෙකුත් කාරණාවයි. ආහාර පිසීම, ගේ දොර අස්පස් කිරීම වැනි නිවසේ වැඩකටයුතු අකමැත්තෙන්, පීඩනයකින් කරනවා වෙනුවට ඒවා කැමැත්තෙන්, ආසාවෙන් කළ හැකි නම් ඒ තුළින් ඔබට යම් සතුටක්ද භුක්ති විඳිය හැකි බව අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුය.

(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

බඩට දරුවෙක් නාපු නිසා මහපොළවට දරුවෝ 8000ක් දීපු

ඉන්දියාවේ 'තිම්මක්කා'

දැන් වයස අවුරුදු 110 යි

"එක පැළයකට පුළුවන් අපේ දරුවන්ට සුන්දර තැනක් හදන්න."

සාලුමරඩා තිම්මක්කාගේ විශ්වාසය එයයි. ඉන්දියානු කාන්තාවක වන ඇය වෘක්ෂ මාතාව (Mother of Trees) ලෙස ලොව පුරා ප්‍රචලිතව සිටින්නීය.

කර්ණාටක ප්‍රාන්තයේ ටම්කර් දිස්ත්‍රික්කයේ ගුබ්බි හි උපත ලද ඇගේ ළමා කාලය කිසිසේත් සුවදායී වූයේ නැත. දරිද්‍රතාවය සහ ප්‍රදේශයේ නිසි අධ්‍යාපන පහසුකම් නොතිබීම ඈ පාසලින් දුරස් කර තැබීය. තිම්මක්කාගේ කුඩා කාලය ගෙවුණේ බැටළුවන් සහ ගවයන් තණබිම් කරා රැගෙන යාමටයි. ඇතැම් අවස්ථාවල කුලී සේවාවල නියැලීමට ද ඇයට සිදුවිය. යොවුන් වියට එළැඹීමත් සමඟ ඇය හුලිකල් ග්‍රාමයේ ශ්‍රී බිකල් චික්කයියා හා සරණ බැඳුණාය.

ජීවිතය තවදුරටත් තිම්මක්කාට කෙනෙහිලි කිරීම නැවතුවේ නැත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන දත්ත අනුව ලොව පුරා අඹු සැමියන්ගෙන් 15% කට පමණ අත්වන ඉරණම ඔවුන්ට ද හිමිවිය. දරු සුරතල් බැලීමට ඈ කෙරෙහි වූ බලාපොරොත්තුව දිනෙන් දින ඈතට ගමන් කළේය. වයස අවුරුදු 40 පමණ වනතෙක් ඈ එම අපේක්ෂාව අත නොහැර සිටියාය. එහෙත් දරාගැනීමේ සීමාව ඉක්මවා යාම හේතුවෙන් දිවි තොර කර ගැනීමට ද තිම්මක්කා කල්පනා කළාය.

ජීවය පවත්වාගෙන යාමට දායක වීම වෙනුවෙන් දරුවකු බිහි කිරීමට නොහැකි වුවද ජීවිය රැකීමට ක්‍රියා කිරීම තිම්මක්කාගේ අපේක්ෂාව විය. ඊට සැමියා චික්කයියාගේ සහාය හිමිවීම ඈ ලද භාග්‍යයකි. ඒ අනුව දෙදෙනා වෙනත් අරමුණක් හඹා යාම ඇරඹුවේ මේ අවදියේදීය. ඔවුහු නුග පැළ දහයක් සොයා ගත්හ. බෙංගලූරුහි ඔවුන් ජීවත් වූ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයේ මහ මඟ දෙපස කිලෝමීටර 4ක පරාසයේ ඒවා රෝපණය කළහ. එතැන් පටන් ඔවුන්ගේ දරුවන් වූයේ ඒවායි. පැළ දහයෙන් නොනැවතුණ දෙදෙනා දවසින් දවස් තව තව ගස් සිටවූහ. ටිකෙන් ටික, දිනෙන් දින ඒවා වැඩෙන අයුරු දකිමින් ඔවුන් ලැබුවේ අප්‍රමාණ ප්‍රීතියකි.

ඔවුන් පැළ සිටුවීමෙන් නැවතුණේ නැත. සතුන්ට ළඟාවිය නොහැකි ලෙස ඒවා වට කළහ. ප්‍රදේශය වියළි බැවින් දිනපතා ජලය සැපයුවෝය. එම කිලෝමීටර හතරක පමණ දුරෙහි වතුර පනිට්ටු දෙක බැගින් රැගෙන යන යුවළ එකල කාටත් සුලබ දසුනක් විය. තමන් සතු අවම පහසුකම් ඔවුන් භාවිත කළේ මේ පැළ නඩත්තුව වෙනුවෙනි. වියළි කාලයේ ශාක සඳහා වතුර දමන දෙදෙනා මෝසම් සමය එළැඹෙන විට නැවත ගස් සිටුවීම අරඹති. ඔවුන්ගේ ප්‍රමුඛ රාජකාරිය වූයේ මෙයයි. බිළිඳකු නැළවීමෙන් ලබන සතුට ඔවුන් රුක් සිටුවීමෙන් සහ රැකබලා ගැනීමෙන් ලැබුවෝය.

පැළ සිටුවීම සහ වතුර දැමීමට අමතරව චික්කයියාට මෙම කිලෝමීටර හතරක දුරෙහි මුර සංචාර කිරීමට ද සිදුවිය. ඒ, පැළ කා දැමීමට පැමිණෙන ගවයන් එලවා දැමීමටයි. මේ ක්‍රියාවෙන් ඔවුනට කිසිඳු ආර්ථික ලාභයක් සැලසුණේ නැත. අසීරුවෙන් උපයා ගන්නා සොච්චම් මුදල ද වැය වූවා පමණි. එහෙත් දල්ලෙන් දල්ල, ඉත්තෙන් ඉත්ත වැඩෙමින් මහා වෘක්ෂ බවට පත්වන තුරු දරුවන් සෙවණේ ඔවුන් ලද සැනසීම මිල කළ නොහැකි විය. අද වනවිට ඔවුන් සිටුවා වැඩුණු ගස් සංඛ්‍යාව 8000 ඉක්මවයි. නුග ගස් 400 කට ආසන්න සංඛ්‍යාවක් ඒ අතර වේ. ඒවායේ වටිනාකම ගණනය කළ නොහැකි තරම්ය.

ජීවිතයේ සියලු තැන්හි ඈ අත නොහැර සිටි චික්කයියා 1991 දී දිවි ගමන නිම කළේය. ඒ වනවිට ඔවුන් සිටවූ පැළ මහ ගස්ව ජීවය රැකීමේ මහා ක්‍රියාදාමයේ කොටස්කරුවන් වී තිබුණේය. සැමියා තමා හැරගියද තිම්මක්කා දරුවන් අත නොහැරියාය. ඇය අඛණ්ඩව සිය රාජකාරිය ඉටු කළාය. මේ වනවිට වගකිව යුත්තන්ට ඇගේ මෙහෙවර මඟහැර යාමට නොහැකි වටපිටාව නිර්මාණය වී තිබිණ. 1995 දී ඇය ඉන්දියාවේ ජාතික පුරවැසි සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබුවාය. ඉන්දීය මෙන්ම ජාත්‍යන්තර මාධ්‍යයෙහි අවධානය ඇයට හිමිවන්නේ අනතුරුවයි. එතැන් සිට මේ දක්වා මෙම සැබෑම පරිසරවේදිනියට හිමිවූ දෙස් විදෙස් සම්මාන සංඛ්‍යාව 50 කි.

2014 වසරේදී සාලුමරඩා තිම්මක්කා ජාත්‍යන්තර පදනම ස්ථාපිත කෙරෙනුයේ ඇයට ගෞරවයක් ලෙසිනි. එහි සභාපති ධුරය දරන්නේ ඇය හදාවඩා ගත් පුතු වන බී.එන්.උමේෂ් ය. මේ වනවිට වයස අවුරුදු 109 ක් හෝ 110 ක් පමණ වෙතැයි විශ්වාස කරන තිම්මක්කා තවදුරටත් රුක් රෝපණය සිදු නොකරයි. ඇය වෙනුවෙන් එය ඉටු කරන්නේ පුතුය. එම සංවිධානයේ දායකත්වය හිමිවන්නේ පරිසර ක්‍රියාකාරකම්වලට පමණක් නොවේ. දිළිඳු ඉන්දියානුවන්ට අධ්‍යාපන පහසුකම් සැපයීමට මැදිහත්වීම තවත් අරමුණකි.

ඉන්දීය රජය මගින් පුරවැසියකුට පිරිනමන ඉහළම ගෞරවය වන පද්ම ශ්‍රී සම්මානයෙන් තිම්මක්කා පිදුම් ලබන්නේ 2019 වසරේය. ඇගේ නමින් ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ පරිසර සංවිධානයක්ද තිබේ. Thimmakka's Resources for Environmental Education එහි නමයි. 2016 වසරේ දී බීබීසී ආයතනය නම් කළ ලොව බලවත්ම කාන්තාවන් 100 අතරට තිම්මක්කා ද ඇතුළත් වූවාය. පරිසර ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි තනි පුද්ගලයෙකුට කළ හැකි බලපෑමට හොඳම උදාහරණය ඇයයි. ඉන්දියාවේ විශාල ආකල්ප වෙනසක් කිරීමට ඇයට හැකිවිය. එරට පරිසරවේදය මෙන්ම පාරිසරික නීති සංශෝධනය කෙරෙහි තිම්මක්කාගේ බලපෑම සුළුපටු නොවේ. ඉන්දියාවේ මෙන්ම සමස්ත ලෝකයටම ඇය පරමාදර්ශී චරිතයක් වී හමාරය.

අදායම ඉන්දියන් රු. 500 යි

වසර හැත්තෑවක පමණ කාලයක් පුරා ඇය සිය කාලය ශ්‍රමය වැය කළේ ගස් සිටුවීම වෙනුවෙනි. ඒ කිසිඳු ආර්ථික වාසියක් අපේක්ෂා නොකරමිනි. අදටත් ආදායමක් ලෙස ඈ ලබන්නේ රජයෙන් පිරිනමන ඉන්දීය රුපියල් 500 ක මාසික දීමනාව පමණි. එහෙත් ඈ ඉපයූ වටිනාකම් බොහෝය. වරක් පාසල් දරුවන් සමඟ පරිසර දිනය වෙනුවෙන් රුක් රෝපණ වැඩසටහනකට එක්වූ තිම්මක්කා පැවසුවේ තමාගේ ආයුධය හරිත වර්ණය බවයි.

"බලධාරීන්ගේ නොසැලකිල්ල නිසා අපට ගස්වැල් බොහොමයක් අහිමි වෙනවා. අපේ ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වෙමින් තිබෙනවා. ඔබ අපේ අනාගතයයි. එනිසා මෙය නැවැත්වීමට ඔබ ඉදිරිපත් විය යුතුයි. බටහිර සළු ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට මහත්මා ගාන්ධි අවිය කරගත්තේ චරකය. අපේ අත්යන්ත්‍ර කර්මාන්තය ඒක නිසා දියුණු වුණා. හරිත සංකල්පයේ වටිනාකම ඔබ අවබෝධ කරගත යුතුයි. වඩා හොඳ සහ පිරිසිදු ජීවිතයක් වෙනුවෙන් මගේ අවිය එයයි. එය ඔබේත් ආයුධය කරගන්න."

ජීවිතය අප පතන සියලු දේ අපට ලබා දෙන්නේ නැත. තිම්මක්කාට දරුවකු හිමි නොවීය. එහෙත් ඇය ජීවය රැකීමට උර දුන්නාය. ආදරයෙන් ඇය සිටවූ පැළ සිය ගණනක් මිහිතලය රකිමින් සිටී. ඈ ගස් සමඟ ආදරයද රෝපණය කළාය. එය ලොව බොහෝ තැන්හී පැතිරවීමට කිසිඳු අධ්‍යාපනයක් නොලද දිළිඳු කාන්තාව සමත් වූවාය. කුඩා ආරම්භය දැවැන්ත අවසානයකි. ලොවට ආදරය බෙදීමට ඔබේම යැයි කියන අයෙකු අත්‍යවශ්‍ය නැත. උවමනා කරන්නේ ආදරණීය අවංක සිතිවිල්ලත් ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීමත් පමණි.

රෂ්නිකා ලියනගේ

සුවසේ පසුවන පැටවුන් දෙදෙනා

සිරින්ජරයක් අධාර කරගෙන පැටවුන්ට කිරි පොවන අයුරු

නිවුන් අලි පැටවුන් ලැබුණුද සිට

පින්නවල සුරංගි නිදාගන්නේ හිටගෙනලු

සුරංගි ඉපදුණු දිනයක් ගැන කියන්නට හරියටම කවුරුත් දන්නේ නැත. ඇයට ඇත්තේ අනුමාන උපන්දිනයකි. ඊට හේතුව ඇය හුරුබුහුටි අලි පැටවියක ලෙස පින්නවලට එන්නේ වනජීවී දෙපාර්තමේන්තුවෙන් වීමත්, වනජීවියට ඇයව හමුවන්නේ කැලෑවෙන් වීමත් නිසාය. ඒ කාලයේ කුඩා, දුර්වල අලි පැටවුන් රැකවරණයට යොමු කරන්නට තිබූ එකම තැන එය නිසා, ත්‍රිකුණාමලයේ සුරංගල්ගම කැලෑවකින් හමු වූ සුරංගි ද 1997 දෙසැම්බර් 03 වැනිදා වනජීවී දෙපාර්තමේන්තුව විසින් පින්නවල අලි අනාථාගාරයට භාර දුන්නේය. පුංචි සුරංගි පින්නවලට ආවේ එහෙමය. වෛද්‍ය පරීක්ෂාවන්ට අනුව ඇය අවුරුද්දක පමණ පැටියෙකු බව හෙළිවීම නිසා පින්නවලදී මුණගැහුණු අලුත් නෑදැයෝ දින වකවානු බලා සුරංගිට අනුමාන උපන්දිනයක් ලබාදුන්නේය. ඒ 1996 නොවැම්බර් 20 වැනිදා ලෙසය.

මවුපියන් අහිමි පුංචි අලි දරුවන් පින්නවලට ලැබුණු පසු ඔවුන් හස්ති භාරකරුවන්, සත්ත්ව භාරකරුවන් සහ පශු වෛද්‍යවරුන්ගේත් විශේෂ නිරීක්ෂණයන් යටතේ හැදී වැඩෙයි. ඒ පැටවුන් රිසි සේ ආහාරවලට හුරුවන තුරු අවුරුදු හතරක් පමණ බෝතල්වලින් කිරි බොති.

පින්නවලට ආ දා පටන් සුරංගි ද හැදී වැඩුනේ බෝතලෙන් කිරි බොමිනි. ටිකෙන් ටික ශක්තිමත් වෙමින් පුංචි අලි ළමිස්සියක ලෙස වැඩුණු ඈ වැඩිකල් නොගොස් කාගේත් ආදරය දිනා ගත්තාය.

මෙසේ කාලය ගතවෙද්දී අනෙක් ඇලි පැටවුන් සේම ඇය ද රැළට එකතු වුණාය. ලොකු අලි ළඟ හුරතල් වෙමින් ඇයට සලකන මිනිසුන්ද, ඒ මිනිසුන්ගේ හඬද අණද, හඳුනාගනිමින් නිරෝගිව වැඩුණාය.

කුඩා වියේ පින්නවලදී කිරි බී හැදෙන හැම අලියෙක් ඇතින්නියක්ම කීකරු නැත. බෝතලෙන් කිරි බී හැදුන සැරපරුෂ, දරදඬු අලි කොල්ලන් හා කෙල්ලන්ද පින්නවල නැතුවාම නොවේ. නමුත් සුරංගි කුඩා කාලයේ පටන්ම කීකරු ගති ඇති අලි දැරියක වූවාය. පින්නවල තම නිවහනේ ක්‍රියාත්මක කාලසටහනටද ඇය ඉක්මනින් හුරු වුණාය. වයසින් ටික ටික වැඩී සුරංගි හැඩ වැඩ වෙද්දී පින්නවල නිලධාරීන් ඇස ගසාගෙන සිටියේ අලි රංචුවේ නාඹර අලියෙකු හා ඇය හාදකමක් ඇතිකර ගනී දැයි කියාය. රෑ එළි වෙනතුරු ගාල්වලින් මුදාහැර බිම් තීරයටත්, ඒ අතරතුරේ ඔයටත් යන එන අතරතුර එවන් හාදකම් ඇති කරගන්නා අලි කොල්ලන් හා කෙල්ලන් ගැන විමසිලිමත් වන රාජකාරිය පැවරුනේ අලි බලන්නන්ටය. අවුරුදු දහතුනක් පමණ වනවිට නාඹර සුරංගිට ද රංචුවේ සිටි 'ජයතු'ගේ ඇල්ම, බැල්ම වැටෙන්නට පටන් ගත්තේය. ඒ ආදරයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇය 2009 වසරේදී කුළුඳුලේ අලි පුතෙකු බිහි කළාය. ඒ 'කනක'ය. අම්මා සිටි නිසා කනකට බෝතලෙන් කිරි බීමේ අවශ්‍යතාවයක් තිබුණේ නැත. අවුරුදු තුන හතරක් යනතුරුත් මව් කිරි බී වැඩුණු සුරංගිගේ දෙටු පුත් කනක දැන් අවුරුදු දොළහක තරුණ අලියෙක් ලෙස පින්නවල අලි රංචුවේම වසයි.

සුරංගිගේ ලොකු පුතා කනකට දැන් අවුරුදු 12ක්

ඉන්පසු වසර දොළහක් පමණ සාමාන්‍ය ලෙස රැලේ සිටි සුරංගි යළිත් දරු සුරතල් බැලීමේ වාසනාව හිමිකරගත්තාය. ඒ වසර දෙකකට ඉහතදී සුරංගිට ඇල්ම බැල්ම දැමූ පින්නවල අලි රෑනේම සිටින 'පන්ඩු' නිසාය. පන්ඩු දහත් වියැති අලියෙකි.

වනජීවී දෙපාර්තමේන්තුව හරහා පන්ඩු පින්නවලට පැමිණ ඇත්තේ ඉපදුණු ගමන්මය. ඒ වව්නියාවේ සිටයි. ඒ නිසා පන්ඩුද හැදුනේ බෝතලෙන් කිරි බී ය. ටිකක් සැරපරුෂ ගති ඇති පන්ඩු නිසා සුරංගි අම්මා කෙනෙකු වූයේ දෙවන වරට වුණාත් අපට දැනගන්නට ලැබුණු පරිදි එය පන්ඩුට පිය පදවිය ලැබුණු මුල්ම අවස්ථාවය.

සාමාන්‍යයෙන් අලි බබෙක් අම්මාගේ කුසයේ මාස විස්සක්, විසි එකක පමණ කාලයක් සිටියි. පැටවා ලැබෙන්නට ආසන්න මාසය වනවිට හස්ති භාරකරුවන්, පශු වෛද්‍යවරුන් ඒ ඇතින්නිය ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි. ඒ රැලේ කොතැනකදී හෝ හදිසියේ අසනීප වෙතැයි, පැටවා ප්‍රසූත කරතැයි කියාය. අනෙක් කරුණ පැටවෙක් ලැබෙන්නට ඉන්නා අලි අම්මෙක් රැලෙන් වෙන් කරන්නේත් නැත. ඊට හේතුව රැල තුළ සිටින එක ඇයට සතුටක් නිසාය. සුරංගි ද එසේමය. ඒ අතරේ විටින් විට ඇය පශු වෛද්‍යවරුන්ගේ පරීක්ෂාවන්ට ලක් වුණාය. බඩගින්නටත් දොලදුකටත් දෙකටම හරි යන්නට හොඳම කිතුල් අතු ටික, හොඳම කොස් අතු ටික සේම වෙනදට වඩා වැඩිපුර පලතුරුත් ඇයට ලැබුණේය.

"පශු වෛද්‍යවරු දිනපතා පරීක්ෂා කළත් පැටියා ලැබෙන නිශ්චිත දවසක් කියන්න අමාරුයි. ඒත් අගෝස්තු 30ත් 31ත් වගේ දවස් දෙකක්ම එයා බිම වැතිරී නිදගත්තෙ නෑ. හිටගෙනමයි නිදගත්තේ. 31 රෑ 9.30ට විතර සුරංගිගෙ පොඩි වෙනසක් මං දැක්කා. ඒ නිසා අපේ සහකාර අධ්‍යක්ෂවරුන් දෙදෙනා වන මිහිරාන් මැදවල සහ නවෝද් අබේසිංහ මහත්වරුන්වත්, පශු වෛද්‍යවරුන් වන බුද්ධික බණ්ඩාර සහ රොෂාන් නිමල් ශාන්ත මහත්වරුන්වත්, සත්ත්ව භාරකරුවන් හා හස්ති භාරකරුවන්වත් ඒ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කළා. ඊට පස්සෙ කිසිම වෙනසක් නෑ. එයා හිටගෙන නිදි සේ ඉන්නවා. අපි හිටගෙන නොනිදා එයා දිහා බලා ඉන්නවා. එහෙම ඉන්නකොට පාන්දර 4.50 ට පමණ එක පැටියෙක් ලැබුනා."

ඒ අධීක්ෂණ කටයුතු බාරව සිටි සහකාර පාලක අසංක දිසානායක සුරංගිගේ දරු ප්‍රසූතිය දුටු හැටිය. ඒ මොහොතේ පශු වෛද්‍යවරුන් සහ සහකාර පාලකද, හස්ති භාරකරුවන් කීපදෙනෙක්ද එහි වූහ. ඒ වනවිට සුරංගි සිටි ස්ථානයේ පොළොව තණකොළ හා කොස් කොළ අතුරා මෙට්ටයක් ආකාරයට සකසා තිබුණි. පැටවාගේ බිහිවීම බලාපොරොත්තුවෙන් දින ගණනාවක, සති ගණනාවක පටන් එතැන එසේ සැකසී තිබුණි. එවිට පැටවා බිහිවී වැටෙන්නේ ඒ තණකොළ මෙට්ටය මතටයි. මොහොතකින් සුරංගිම හොඬවැලෙන් පැටවා නැගිටුවයි. ඉන්පසු පැටවා ළඟට ළංවූ පිරිස සුරංගි ආසන්නයේම තබාගෙන පැටවා පිරිසිදු කළහ. ඒ පිරිමි අලි පැටවෙක් විය.

අලි බබාලා දෙන්නට උපන් වෙලාව බලලා නම් තියන්න යන්නේ

"එතැන ඉඳලා අපි බලාහිටියේ පැටවා බිහිවීමෙන් පසු වැදෑමහ එළියට එනතුරු. එය සාමාන්‍යයෙන් පැයක්, දෙක තුනක් ඇතුළත වෙනවා. එය වැටුණු ගමන් එතැනින් ඉවත් කරන්නයි කට්ටිය බලා හිටියෙ. ඒ අතරේ ඉපදුණු පැටියට තනිවම කිරි බොන්න බැරි නිසා දෙවාගත් කිරි පොවන එකත් කාර්යය මණ්ඩලය සිදුකළා. පැය පහක් පමණ යනතුරු වැදෑමහ වැටුණෙ නෑ. පැය පහකට විතර පස්සෙ දවල් 10.12ට වගේ ඔන්න ගුලියක් වගේ දෙයක් වැටුණා. ඒකෙ වැදෑමහ එක්කම තව අලි පැටියෙක්. එයත් පිරිමි පැටියෙක්. මොහොතකින් සුරංගි හොඬවැලෙන් පැටියව නැගිට්ටවලා කකුලට හේත්තු කරගත්තා. අපේ අය පැටවා ඉක්මනට පිරිසිදු කළා."

එලෙස ලංකාවේ ප්‍රථම ගෘහස්ථ නිවුන් අලි දරු උපත සුරංගි සිදුකළ අයුරු ගැන කීවේ පින්නවල අලි අනාථාගාරයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ මිහිරාන් මැදවල මහතාය. එය එහි සිටි සියලුදෙනාටම විශ්මයජනක අවස්ථාවක් විය. දෙවැනි පැටවාටත් දෙවාගත් කිරි පෙවීම සිදුවූ අතර සුරංගිගේ කීකරුකම එහිදී බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වුණෝය. එමෙන්ම පැටවුන් දෙදෙනෙකු බිහි කළත් ඈ සිටියේ සතුටිනි.

"ඇත්තටම සුරංගි හිටියෙ සතුටින්. පැටව් හොඬෙන් එහා මෙහා කරනවා, ඇඟට තද කර ගන්නවා. එහා මෙහා හැරෙන්නෙ කල්පනාවෙන්. ඇඟ චලනය කරන්නෙ හෙමින්. එක පැටියෙක් නෙවේ, පැටව් දෙන්නම පරෙස්සම් කරගන්න හැටි එයා හිතනවා. පැටව් ලැබෙන්න දවස් දෙකක් කලින් ඉඳලා එයා හිටගෙනමයි හිටියෙ. බිම වැතිරුණේ නෑ. පැටව් ලැබිලත් පළවෙනි දවසම හිටගෙන. අපි බලාගෙන එද්දා දවසෙ විනාඩි දහයක් විතර බිම ඇලවුණා. ඒත් පැටව් නිදගන්න දෙන්නෙ නෑ. ඇඟ උඩ දඟලනවා. ඒ හින්දා හිටගත්තා. පැටව් ලැබිලා දෙවෙනි දවසෙත් පාන්දර හතර හමාරට වගේ ඇලවෙන්න බැලුවා, විනාඩි පහයි. පැටව් අර වගේම ඇඟ උඩ දඟලන්න ගත්තා. ආයෙත් සුරංගි නැගිටලා හිටගත්තා. පැටව් ලැබිලා මේ යන්නේ තුන්වෙනි දවස. තාමත් හිටගෙන නිදා ගන්නවා මිසක් බිම වැතිරිලා එක දිගට නිදගත්තෙ නෑ."

ඒ පැටවුන්ගේ දඟකිරීම් නිසා වගේම පැටවුන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන ඇය හිතන නිසාය. තාම මේ අලි බබාලා දෙන්නාට නම් තියා නැත. වෙලාවක් නොදන්වා සුරංගි පැටවුන් බිහි කළත්, පින්නවල මාමලා මේ දෙදෙනාට උපන් වෙලාවකට යෙදෙන සුබ අක්ෂරයන්ගෙන් නම් තැබීමට බලා සිටියි.

සුරංගි ඇතින්න

බියංකා නානායක්කාර

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

දැක්කොත් මහත්තයට අප්පිරිය වෙයි කියන බයට

ඔන්ලයින් විකුණන ක්‍රීම් එකක් ගෙන්නගෙන ගෑවා

අද කතා කරන ගැටළුව සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට පසුගිය සති කිහිපය තුළ රෝගීන් කිහිපදෙනෙක්ම පැමිණි අතර, ඉන් වඩා හොඳයැයි සිතුණු කතාවක් මෙසේ දිගහරිමි.

පුද්ගලිකභාවය හෙළිදරව් කිරීමට අවැසි නැති නිසා මේ කතාවේ කතා නායිකාව සඳමිණී නමින් හඳුන්වමි.

අවුරුදු 26ක පමණ තරුණියක් වන සඳමිණී මා කරා පැමිණියේ ඒ වනවිට ඇය මුහුණ දී සිටි බලවත් අකරතැබ්බයකට විසඳුම් සෙවීමටය.

"ඩොක්ටර්... මගේ ඉකිලි හොඳටම තුවාල වෙලා වණ වෙලයි තියෙන්නේ..."

සඳමිණී පැවසුවේ වේදනාත්මකවය.

"මේක නිසා මට දැන් මහත්තයා එක්ක එකට ඉන්නත් බැහැ..."

රෝග තත්ත්වය නිගමනය කිරීමට අවශ්‍ය බැවින් එකෙනෙහිම මම ඇයව කායික පරීක්ෂාවකට බඳුන් කළෙමි. සඳමිණීගේ කලවා ප්‍රදේශය ආශ්‍රිතව තිබුණු තුවාල රෝගී තත්ත්වයක් නිසාම ඇති වූවක් නොවන බව බැලූ බැල්මට පැහැදිලි වූ නිසා ඒවා ඇතිවීමට බලපෑ විශේෂ හේතුවක් ඇද්දැයි මම ඇයගෙන් විමසීමි.

"මුලින්ම මෙතන රැෂ් එකක් වගේ එකක් ආවා ඩොක්ටර්... ඒවා දැක්කොත් මහත්තයට මාව අප්පිරිය හිතෙයි කියලා හිතුණු නිසා ඔන්ලයින් විකුණන ක්‍රීම් එකක් ගෙන්නගෙන ගෑවා. ඒකට හැබැයි රැෂ් එක අඩු වුණා. ඒත් ටික දවසකින් තුවාල ඇවිල්ලා මෙතන වණ වෙන්න පටන් ගත්තා."

කලවා, ඉකිලි වැනි ප්‍රදේශ නිතර එකිනෙකට ස්පර්ශ වන ප්‍රදේශ නිසා එම ප්‍රදේශවල යම් යම් ආසාදන තත්ත්වයන් ඇතිවීමට වැඩි අවධානමක් ඇත. ඒවා සුව වූ පසු එම ස්ථාන කළු පැහැ ගැන්වීමද ඉතා ස්වභාවිකය.

මේ ප්‍රදේශවල ඇතිවන ආසාදන සහ කළු ස්වභාවය දින තුනෙන් නිට්ටාවට සුව කරනා බව පැවසෙන ආලේපනයකට හසුවී වැඩ වරද්දගත් රෝගීන් කිහිපදෙනෙක්ම ඒ වනවිටත් හමුවී තිබූ නිසා මේ දිනවල ජනප්‍රිය මේ නිෂ්පාදනය ගැන මම ද දැනුවත් වී සිටියෙමි.

ලිංගාශ්‍රිතව ඇතිවන දද, කුෂ්ඨ, දහඩිය වැනි දෙයට බොහෝදෙනා පිළිතුරු සොයන්නේ රහසිගතවය. ඒ නිසාම මෙම රෝග සඳහා සායනික ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා ප්‍රමාණයද සාපේක්ෂව අඩුය.

මෙවන් ගැටළුවකදී බොහෝදෙනා විශේෂයෙන් කාන්තාවන් මානසිකව පවා පීඩා විඳිනා බව නොරහසකි. ඒ නිසාම එයට විසඳුම ලෙස ඔවුන් සිදු කරන්නේ ඖෂධාලයකට ගොස් වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව කට වචනයට කුමක්ම හෝ බෙහෙතක් ඉල්ලා ගැනීමය. නැතහොත් සමාජ මාධ්‍ය තුළ අලෙවි කෙරෙන ඕනෑම ආලේපනයක් බය සැකකින් තොරව ඉතා සංවේදී ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල ආලේප කිරීමය.

රෝගය මුලින්ම ඉකිලි, කිහිලි වැනි ප්‍රදේශවල ඇති වූවත් ප්‍රතිකාර නොකිරීමෙන් හිස්කබල ඇතුළු මුළු සම පුරාවටම පැතිර යා හැකියි

මෙවැනි නිෂ්පාදනවල බොහෝ විට අඩංගු වන්නේ ප්‍රතිජීවක, ප්‍රතිදිලීර සහ ස්ටෙරොයිඩ් (Steroid) යන ද්‍රව්‍ය එකට සංයෝජනය කර සැකසූ මිශ්‍රණයක්ය. දරුණු දිලීර රෝගයකට මෙවැනි දේ ආලේප කළ විට අදාළ ස්ථානයේ ප්‍රතිශක්තිය අවම වී තාවකාලිකව රෝග ලක්ෂණ යටපත් වන බව සැබෑය. නමුත් පසුව එය විවිධ සංකූලතා ලෙස මතුවීමට වුවත් ඉඩ ඇති බව මතක තබාගත යුතුය.

එපමණක් නොව මේවා නිසා ඒ ප්‍රදේශවල තුවාල, වණ ආදිය ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. එසේ නැතිනම් සම පැලීම, තුනී වීම වැනි අතුරු ආබාධ වුවත් ඇතිවීමට බැරි නැත.

පදනමකින් තොරව භාවිතා කරන එවැනි ආලේපනවල රසායනික සංයුතිය දිලීර ඖෂධවලට ප්‍රතිවිරෝධී විය හැකි නිසා ආසාදනය නිසි ඖෂධවලින් සුව කිරීමටද දීර්ඝ කාලයක් ගත විය හැකිය.

වණ ඇතිවීමට පෙර සඳමිණීට වැළඳී තිබුණේ මේ දිනවල සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන චර්ම රෝගයක් වන ටීනියා නැතහොත් රිංවර්ම් නමැති ආසාදනයයි.

ප්‍රතිකාර වට කිහිපයකින්ම ඇයගේ ඉකිලි ප්‍රදේශයේ වූ තුවාල සහ ටීනියා ආසාදනය නිට්ටාවට සුව කිරීමට මට හැකි විය.

ඇයට ඇතිවී තිබුණු ටීනියා නම් චර්ම රෝගය පිළිබඳවත් මේ ලිපිය ඔස්සේම ඔබව තරමක් දැනවත් කිරීම හොඳ යැයි සිතුවෙමි.

ඩර්මටොෆයිට් (Dermatophyte) නම් දිලීර කාණ්ඩයක් නිසා ඇතිවන ටීනියා, එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට ඉතා පහසුවෙන්ම බෝවන චර්ම රෝගයක්ය. ලිංගික ප්‍රදේශවල ඇති වුවත් මෙය ලිංගිකව බෝවන රෝගයක් නම් නොවේ.

රෝගය මුලින්ම ඉකිලි, කිහිලි වැනි ප්‍රදේශවල ඇති වුවත් ප්‍රතිකාර නොකර හැරීමෙන් එය හිස, හිස්කබල ඇතුළු මුළු සම පුරාවටම පැතිර යාමටද ඉඩ ඇත.

මතුපිට පොතු ගැලවී යන ස්වභාවයෙන් යුතු රතු පැහැති රවුම් ලප ලෙස හටගන්නා ටීනියා ආසාදනය කසන සුළුය. මේ තත්ත්වය පිළිබඳව මේ දිනවල චර්ම රෝග වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යා ආයතනයෙන් ජනතාව දැනුවත් කරනා බවත් කිව යුතුමය.

පුද්ගලික පිරිසිදුකම අඩුවීම, සිරුරට තදවන කෘතිම යටඇඳුම් භාවිතය වැනි කරුණු කාරණාවලට අමතරව සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු කරන HIV, දියවැඩියාව වැනි රෝගවලින් පීඩා විඳින අයවළුන්ටද ටීනියා තත්ත්වය ඇතිවීමට වැඩි අවධානමක් ඇත.

නිවසේ ඇතිකරන සුරතල් සතුන්ගෙන් වුවත් අපට මේ රෝගය බෝවිය හැකි නිසා ඔවුන්ට යම් සමේ ආසාදනයක් තිබේ නම් ඔවුන්වද නිසි ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කිරීම වැදගත්ය.

දැනටමත් රෝගය ඇති අයෙකු නම් ඔබේ පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

ස්පර්ශයෙන් බෝවන නිසා තවත් අයෙකු භාවිතා කරන ලද තුවා, ඇඳුම්, හිස් ආවරණ, වැසිකිලි ආසන, ඇඳ වැනි දේ හවුලේ භාවිතා කිරීම මගින්ද රෝගය බෝවිය හැකිය.

දැනටමත් රෝගය ඇති අයෙකු නම් ඔබේ පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීම ඉතා වැදගත්ය. එසේම පොදු පිහිණුම් තටාක භාවිතය, හිසකෙස් සත්කාර සඳහා රූපලාවන්‍යාගාර වෙතට යාමෙන් රෝගය අන්‍යනන්ට පැතිරයාම වේගවත් විය හැකිය.

අන්‍යයන්ගේ ඇඳුම් සමඟ මිශ්‍ර නොකර ඔබේ ඇඳුම් නටන උණු ජලයේ සෝදගන්න. පසුව ඒවා තද අව්වේ වියළා මැද ගැනීමෙන් දිලීර විනාශ කළ හැකිය. රෝග ලක්ෂණ දුටු වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීම වැදගත්ම කරුණය.

ටීනියා සඳහා අපි ඉහත කිව් ස්ටෙරොයිඩ් ඖෂධ භාවිතා කිරීමෙන් තත්ත්වය තව තවත් වැඩිවනවා මිසක අඩුවන්නේ නම් නැත.

එසේම මෙවැනි දේ සඳහා වෛද්‍යවරුන් නොවන අයවළුන් පවසන විවිධ බෙහෙත් වර්ග භාවිතයට ගැනීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ අගතියක්ය.

ළඟම ඇති ලිංගික රෝග සායනයකට හෝ චර්ම රෝග සායනයට සහභාගී වීමෙන් රෝගය නිට්ටාවටම සුව කළ හැකි බවත් සටහන් කළ යුතුමය.

එසේම ඉකිලි ප්‍රදේශයේ ඇතිවන සුළු ආසාදනයකට වුවත් හිතුමනාපයට ආලේපන ගැල්වීමට නොයා නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීම වැදගත්ය.

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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මට මේ කාර්යයට මහත්තයත්, දරුවනුත් සහයෝගය දෙනවා

කොරෝනාවෙන් මැරෙන අයගේ අවසන් ගමනට ඇඳුම් මහන චින්තා

සුසානයට පාවඩ මතින් යාමට තිබූ ගමන කොරෝනා විසින් උදුරා ගනිද්දී හුස්ම හිරවී මියෙන සැමට සිදුව ඇත්තේ පොලිතින් උරයක බැස ඒ ගමන යන්නටය.

වසංගතය වසන්තයක් කර ගනිමින් එවැනි කොරෝනා මළසිරුරුවලිනුත් මුදල් උපයන ආත්මාර්ථකාමී මිනිසුන් බිහිවී ඇති යුගයක කෙනෙකුගේ අවසන් මොහොතට හෝ සැනසිල්ලක් වෙන්නට සිතන මිනිසුන් හමුවීමද භාග්‍යයකි. අත්තනගල්ල, එල්ලක්කල, වලලියද්ද පදිංචි එච්.බී.චින්තා කුමාරි විජේතුංග ද එවැනි පරාර්ථකාමී සොඳුරු සිත් ඇත්තියකි.

ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපතිතුමා තමයි මේ කාර්යයට අවස්ථාව දුන්නේ

"කොරෝනා මළසිරුරු බහාලීමට පොලිතීන් බෑග් එකක් (Body Bag) මහල දෙන්න මට අවස්ථාව ලැබුනා. මරණයක් කියන්නේ සතුටු වෙන්න පුළුවන් කාරණයක් නොවුණත්, මම මේ කාර්යයට දායක වෙන්නේ බොහොම කැමැත්තෙන්. අත්තනගල්ල ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපතිතුමා තමයි මගෙන් ඇහුවේ මේ කටයුත්තට දායක වෙන්න පුළුවන්ද කියලා. ප්‍රාදේශීය සභාවෙන් බොඩි බෑග් මහන්න ඕන කරන ඉටිකොළ රෝල් වගේම සිපර් ලබාදුන්නා. ඊට ඕන කරන නූල් වගේම ශ්‍රමය මමත්, සංජීව උපුල් කරුණාරත්න වන මගේ මහත්තයත් ලබාදීලා, අපි දෙන්නා එකතු වෙලා දැන් මේ බොඩි බෑග් මහනවා."

සියල්ලට මිලක් ඇතැයි සිතන අය අතරේ නොමිලයේම මෙම සමාජ සත්කාරයට දායක වන්නට අවස්ථාව ලැබීම ගැන ඇය කතා කළේ සතුටිනි. අත්තනගල්ල ප්‍රාදේශීය සභාවේ මැහුම් උපදේශිකාව ලෙස බෑග් මැසීමේ පාඨමාලා පවත්වාගෙන යමින් සිසු සිසුවියන් බොහොමයකට ඇය අත්කම් දැනුම ලබාදුන්නාය. එහෙත් දෙවසරකට ආසන්න කාලයක් එම පාඨමාලා නිසිපරිදි පවත්වාගෙන යාමට නොහැකි විය. ඒ කොරෝනා වසංගතය නිසාය. ඒ නිසා ඇය නිවසේ කරගෙන ගිය 'අත්තනගල්ල පැළ තවාන' නම් වගාවට සුදුසු පැළ විකිණීමේ කටයුත්තට වැඩි ඉඩක් දෙමින් කටයුතු කළාය. මෙම කාර්යය සඳහා ඇයට ඇරයුම් ලැබෙන්නේ මේ අතරය.

"මේ බොඩි බෑග් එකේ සාම්පල් එක දැක්කම, අපිට ඒක කරන්න පුළුවන් කියලා හිතුණා. කාලයක් බෑග් මහපු ජුකී මැෂින් දෙකකුත් ගෙදර තිබුණා. එක මැෂින් එකක් කැඩිලයි තිබුණේ. මේ කටයුත්ත වෙනුවෙන්ම ඒකත් අපි අලුත්වැඩියා කරගත්තා. මීටර් දෙකක් උස බොඩි බෑග් එකට මීටර් තුනහමාරක සිපර් එකක් මහලා බෑග් එක නිමා කරන්න ඕන. දැනට මේ කාර්යය පටන් අරගෙන දින කිහිපයයි. අපි ඒ කාලය තුළ බොඩි බෑග් දෙසීයක් පමණ මසා බාරදුන්නා."

ඇයට මෙම කාර්යය පැවරෙන්නේ කොරෝනා මරණයක අවසන් කටයුතු සඳහා වැයවන මුදල් අවම කරගනිමින්, රෝගයෙන් මියයන පුද්ගලයෙකුගේ සිරුර බහාලීම සඳහා පොලිතීන් බෑගයක් නිපදවීමට අත්තනගල්ල ප්‍රාදේශීය සභාව යටතේ ක්‍රියාත්මක ව්‍යාපෘතිය හරහාය. ඒ පිළිබඳව අත්තනගල්ල ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති ප්‍රියන්ත පුෂ්ප කුමාර මහතා ද සිය අදහස් පල කළේය.

"ඇත්තටම කොරෝනා ආශ්‍රිත මරණයක් වුණහම බොහෝ අඩු ආදායම්ලාභීන් අපහසුතාවයට පත්වෙනවා. ඇතැමුන් ඒ මරණත් මුදල් ගරාගැනීම සඳහා භාවිතා කරන්න ගත්තා. ඒ තත්ත්වය තුළ අපේ ප්‍රදේශයේ පෞද්ගලික මල්ශාලාවක් (රාජපක්ෂ මල්ශාලාව) ඉදිරිපත් වෙලා නොමිලයේ මේ කටයුතු කරදෙන්න ඉදිරිපත් වුණා. ඒත් මරණ ධාරිතාව වැඩිවෙද්දී එය තනි ආයතනයකට කරගැනීමේ අපහසුව ආවා. ඒ අනුව අපේ ප්‍රාදේශීය සභාවේ සේවකයෝ යොදවලා මිනී පෙට්ටි හදන කාර්යයට අපි අත තිබ්බා. ඊට ප්‍රදේශවාසීන්ගේද සහයෝගය ලැබුණා. ඔය අතරේ වතුපිටිවල රොහලේ මළසිරුරු එකතු වෙද්දී, ඒවා තැන්පත් කිරීමේ අනතුරුදායක බවක් දකින්න ලැබුණා. අපට පිටින් ගනිද්දී බොඩි බෑග් එකකට රුපියල් 1250ක් වගේ වියදම් කරන්න වුණා. ඉටිකොළේටයි, සිපර් එකටයි එච්චර මුදලක් වැයවෙන්නේ නෑ කියලා බැලූ බැල්මට පේනවා. ඒ අනුව තමයි අපි අමුද්‍රව්‍ය ටික අරන් දීලා, මේ බොඩි බෑග් මහන කර්තව්‍ය පටන් ගත්තේ. ප්‍රාදේශීය සභාවේ මැහුම් උපදේශිකාව වන චින්තා මහත්මිය වගේම ඇයගේ සැමියා ඒ කාර්යය බොහොම කැමැත්තෙන් බාරගත්තා. ඒ වගේම අපි දැනට බොඩි බෑග් දෙසීයක් පමණ වතුපිටිවල රෝහලට දීල තියෙනවා. මේ බෑග් එකක් සඳහා රුපියල් තුන් හාරසීයක් වගේ මිලක් තමයි යන්නේ."

මිනිසුන් මිනිසුන්ට මේ මොහොතේ හදවතින්ම උදව් කරගත යුතුයි

සභාපතිවරයා එහිදී පැවසුවේ මේ ගතවෙන කාල පරිච්ඡේදය බොහෝදෙනෙකුට දුෂ්කර කාල වකවානුවක් බැවින්, එය කළමනාකරණය කර ගනිමින්, අවශ්‍යම පියවර ගැනීම කාගේත් යුතුකමක් බවය.

මිනිසුන්ට, සතුටේදීටත් වඩා වටින්නේ තමන්ගේ දුකකදී තමන් අත් නොහරින මිනිසුන්ය. ඒ මිනිසුන්ගේ සිත්වල රැඳී අපිරිමිත ළෙංගතුකම්ය. කොරෝනා මළසිරුරෙනුත් ගරාගන්නා මිනිසුන් මැද පින් සිත් පෙරදැරිව එවන් කාර්යයකට අත ගසන්නට හිතෙන්නේද පින් ඇති මිනිසුන්ටය.

"මට දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. ලොකු පුතා පැතුම් ප්‍රභාෂණ, පාසල් අධ්‍යාපනය නිමාවෙලා වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබමින් ඉන්නවා. අනිත් පුතාලා වන චානක්‍යත්, දුලාංගත් තවම පාසල් අධ්‍යාපනය ලබනවා. එයාලත් මේ දවස්වල ගෙදර ඉන්නේ. ඉතින් පුළුවන් විදිහට එයාලත් අපේ මේ වැඩවලට උදව් වෙනවා.

මාධ්‍යයෙන් අපි බොඩි බෑග් මහන කටයුතු ගැන දැනගත් වෙනත් ප්‍රාදේශීය සභා දෙක තුනකිනුත් මේ කාර්යයට දායක වෙන්න පුළුවන්ද කියලා ඇහුවා. දැනට ඒවා බාරගත්තේ නෑ. මේ බාරගත්ත කාර්යය බොහෝ පින් සිතින් දැනට කරගෙන යනවා."

බොඩි බෑග් මහන කාර්යය, හිතට සතුටක් නොවන නමුත්, මේ මොහොතේ එය කළ යුතු කාර්යයක් බැවින්, ඊට දායකත්වය දීම පුරවැසියෙකු ලෙස තම වගකීමක් ලෙස ඇය සිතන්නීය.

"ඇත්තටම මේ වසංගතය ඉක්මනින් නිමාවෙලා, රට සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වෙන්න ඕන. අද මිනිසුන්ගේ ආදායම් අහිමිවෙලා, ජීවත්වෙන්න මාර්ග අහිමිවෙලා ලොකු අසරණකමක ඉන්නේ. ඒ නිසාම හැමෝගෙන්ම මම ඉල්ලන්නේ මේ මොහොතේ, අපිට පුළුවන් විදිහට තව කෙනෙකුට උදව් කරමු. ඒක කාන්තාවෝ හැටියට අපට අපේ ගෙදරින් පටන්ගන්න පුළුවන්."

කොරෝනා ව්‍යසනය කවදා නිමාවේදැයි කිව නොහැකි වුවත්, ඉන් කාට ජීවිතය හැර යන්නට සිදුවුවත්, ජීවත්වන මිනිසුන්ගේ හිත සුව පිණිස මෙවැනි සද්කාර්යයන් අවැසිමය. 'ධරණී' එවැනි මිනිසුන් වෙත මල්මිටක් පුදන්නේ කිසිඳු ලෝභකමක් නැතිවය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

රත්තරං දුවේ...

අහම්බෙන්වත් බණ පදයක් අහන්න බැරිනම් මොකටද බෞද්ධ වුණේ?

අපේ සංස්කෘතියේ තියෙන හැමදේම හරි නෑ. හැමදේම වැරදිත් නෑ. ඒ නිසා හණමිටි කරේ ගහගෙන යන්නේ නැතුව තෝරලා බේරලා හරි දේ කරන්න අපිට පුළුවන් වෙන්න ඕන

අම්මාගේ හඬින්ම අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

දෝණී හවසට කුසුමා නැන්දලගේ බණ ගෙදර යන්න ලෑස්ති වෙන්න ඕනෙ හොඳේ. අපි හය වෙනකොට එහෙ ඉන්න ඕනෙ. හාමුදුරුවෝ හතට වඩිනවා.

‘අනේ අම්මා බණ අහන්න බෑ, බණ ඉවර වුණහම යන්කො. අර නිලන්ති නැන්දලා හැමදාම එන්නෙ එහෙමනේ. අපි විතරක් ගිහින් ඔහේ බණ අහනවා. අනිත් ඔක්කොම බණ ඉවර වුණහම ඇවිත් හොඳට කාලා බිලා කියව කියව ඉඳල යනවා. අපිත් එහෙම යමුකෝ අම්මා...’

බණ ගෙදරක යන්නෙ බණ අහන්න මිසක් කන්න බොන්න කියවන්නද දෝණී...?

පිනක් කුසලයක් කරගන්න තියන තැනකට ගිහිනුත් ඕපාදූප කියවල පව් සිද්ධ කරගන්නද ඕන? බණ ගෙදර යන්න ඕනෙ බණ පටන් ගන්න කලින්. එච්චරයි.

හැමෝම ඔයා වගේ හිතුවොත් තව ටික කාලෙකින් බණ ගෙවල්වලට යන්න ඕන හාමුදුරුවෝ බණ කියලා ගියාට පස්සෙ කියලා පුරුද්දකුත් හැදෙයි. ඒක තව ටික කාලයක් යද්දී සිරිතක්ම වෙයි.

‘ඒක නම් ඇත්ත කතාව අම්මා. ඔය සමහර සිරිත් විරිත් හැදෙන්න ඇත්තේ ඔන්න ඔහොම තමයි’

ඔව් දෝණී. අපි මේ සංස්කෘතිය, අපේ ක්‍රමය කියලා කරගෙන යන දේවල් කාලෙකට කලින් මිනිස්සු පුරුද්දට කරපු දේවල් තමයි. ඒකනේ සමහර සංස්කෘතික දේවල් අද වෙනකොට කිසිම තේරුමක් නැති දේවල් කියලා අපිට හිතෙන්නෙ.

‘අනේ ඔව් අම්මා. මගේ යාළුවෙක් ඉන්නවා දුර ගමකින් ආපු. එයා කියනවා එයාලගෙ පැත්තේ හවස හයෙන් පස්සෙ කඩේක ඉඳිකට්ටක්වත් විකුණන්නේ නැහැලු. හේතුව දන්නෙත් නැහැ, හැබැයි ඇහුවම කියනවා ඒවා හොඳ නැහැලු...’

ඉස්සර කාලෙ කරන්ට් එක නෑනේ පුතේ. ඉතින් ඉඳිකටු වගේ දේවල් රෑට තෝරනකොට බිම වැටිලා අතක පයක ඇනෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමයි රෑට ඉඳිකටු විකුණලා නැත්තේ. ඕක දන්නෙ නැති අපේ අය තාම ඒක පුරුද්දක් කරගෙන ඇදගෙන යනවා. සමහරු රෑට ගෙවල් අතුගාපු කුණු එළියට දන්නෙත් නැහැ, මූසලයිලු.

එකත් ඔය කළුවරේ වටිනා යමක් අතුගෑවිල යයි කියලා ආරක්ෂාවට පැරණි මිනිස්සු කියපු කතාවක් කියලා සමහරු දන්නෙ නැහැ පුතේ.

‘අනේ ඇත්තටම අම්මා, ඇයි ඉතින් මිනිස්සු ඔය වගේ දේවල් අපේ සංස්කෘතිය කියලා තාමත් කරගෙන යන්නෙ?’

මේකයි පුතේ, අපි හැමෝම කැමතියි මොනවහරි නීති රීති පාලන යටතේ ජීවත් වෙන්න. එතකොට මිනිස්සුන්ට තමන් ආරක්ෂිතයි කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. ඉතින් සංස්කෘතිය, සදාචාරය දිහා බුද්ධියෙන් බලලා අවශ්‍ය දේ අරගෙන අනවශ්‍ය දේවල් ටික බැහැර කරන්න මිනිස්සු කැමති නැහැ.

ගොඩාක් මිනිස්සු කැමති හැමෝම කරන දේ කරන්න මිසක් නිවැරදි දේ කරන්න නෙමෙයි

ගොඩාක් මිනිස්සු කැමති හැමෝම කරන දේ කරන්න මිසක් නිවැරදි දේ කරන්න නෙමෙයි දෝණී. දැන් බලන්නකො ඔයා වුණත් දනේ ගෙදර යන්න ලෑස්ති වුණේ අනිත් අය යන ක්‍රමේට මිසක් නිවැරදි ක්‍රමේට නෙමෙයිනෙ. අපේ සංස්කෘතියේ තියෙන හැමදේම හරිත් නෑ. හැමදේම වැරදිත් නෑ. ඒ නිසා හණමිටි කරේ ගහගෙන යන්නේ නැතුව තෝරලා බේරලා අරගෙන හරි දේ කරන්න අපිට පුළුවන් වෙන්න ඕන.

අපි නිදහස්, නිවහල්, බුද්ධිමත් මිනිස්සු වෙනවා කියන එකේ තේරුම ගෙයක් දෙරක් හදාගෙන කාටවත් නොපෙනී ජීවත් වෙනවා කියන එක විතරක් නෙමෙයි පුතේ.

පුළුවන් හැම වෙලාවකම හරි දේවල් කරන්න උත්සාහ කරන එක. හිතට එකඟව ජීවත් වෙන එක. හැමෝම වැරදි පාරෙ ගියත් තනියම හරි හරි පාරෙ යන එක. හැමෝම කරනවානම් මං කළාම මොකද කියලා නිදහසට කාරණා කියන එක නෙමෙයි, හැමෝම වැරදි දේ කරපුදෙන් මම තනියම හරි නිවැරදි දේ කරනවා කියලා හිතන එක පුතේ...

මුළු ලෝකෙම වෙනස් කරන්න අපිට බැරි වුණාට අපිව වෙනස් කරගන්න අපිට පුළුවන්.

ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ ආගම, ජාතිය, සංස්කෘතිය වගේ කාරණාවලදී හරි ඉවසීමෙන් බුද්ධිමත්ව වැඩ කරන්න ඕන. අනිත් එක බෞද්ධ වෙච්ච කෙනෙකුට ඉඳලා හිටලා හරි ඇහෙන බණක් අහගෙන ඉන්න තරම් හිත, කය, වචනය සංවර කරගන්න බැරිනම් මොකටද අපි බෞද්ධ වුණේ?

ඔයා දන්නවද දෝණී, සමහර සූත්‍ර දේශනා කියවගෙන යද්දී සමහර තැන්වල භාග්‍යවතුන්වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට දේශනා කරලා තියෙනවා, ‘ආනන්ද, ඒ පුද්ගලයා තව එක මොහොතක් මෙතන හිටියනම් සෝවාන් වෙලයි නවතින්නේ’ කියලා. ඒ කියන්නේ පින නැති මිනිස්සුන්ට බුදුන් වැඩ ඉඳපු කාලේවත් බණ පදයක් අහල සසර කෙටි කරගන්න බැරි වෙච්ච වෙලාවල් තියෙනවා. හැබැයි පින තිබුණු මිනිස්සු කොහෙන්හරි කැරකිලා ඇවිත් ඒ පිහිට ලබාගෙන තියෙනවා. ඒ නිසා පුතේ මොන දේ කළත් මතක තියාගන්න, මේ බෞද්ධකම කියන එකයි, ක්ෂණ සම්පත්තියයි, මනුස්ස ආත්මෙයි විතරක් නෙවෙයි බුදු බණ ඇහෙන කාලෙක ඉපදුණු එකත් හැමෝටම ලැබෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඒ නිසා බණ පදයක් අහන්න ලැබෙන එක වරප්‍රසාදයක් කියලා හිතන්න පුරුදු වෙන්න. ඒක දුර්ලභ දෙයක් විදියට දකින්න පුරුදු වෙන්න. එහෙම නැතුව ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරන එක විලාසිතාවක් කරගත්තු අයගේ ගොඩට නම් වැටෙන්න එපා දෝණී.

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා
අනිශා ජයකොඩි

කළු දෙතොල් රෝස පාට කරන්න වගේම හැඩය වෙනස් කරන්නත් පුළුවන්

මුහුණේ මනා පෙනුම ඔප්නංවන අංගයක් ලෙස දෙතොල හැඳින්විය හැකියි. සිනහවේ අලංකාරයටද දෙතොලේ හැඩය බලපායි. කෙසේ නමුත් උපතින් ඇතිවන හේතු නිසාත්, ඉන්පසුව ඇතිවන අනතුරු, පිළිකා වැනි රෝග තත්ත්වයන්වලදී සැත්කම් අතරතුර සිදුවන විකෘතිතා ආදිය නිසාත් එම මනා පෙනුම වෙනස්වන අවස්ථා ඇත.

විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ එසේ දෙතොල ප්‍රතිසංස්කරණය කළ හැකි අවස්ථා පිළිබඳවය.

අපි කෙනෙක් දැක්කම කියනවා එයාගේ මුහුණේ පෙනුම ලස්සනයි කියලා. ඒ පෙනුමට දෙතොලේ හැඩය බලපාන්නේ කොහොමද?

ඇත්තටම මුහුණේ පෙනුම ගත්තම කෙනෙකුට එක්වරම දිස්වන අංග කිහිපයක් තිබෙනවා. දෙඇස, නාසය වගේම දෙතොල ඒ අතරට අයත් වනවා. මේ දිනවල කොරෝනා නිසාවෙන් මාස්ක් පැළඳීම නිසා මුහුණේ සියලු අංග නිරාවරණය නොවූවත් මුඛයේ හැඩය, පිහිටීම, පැහැය, දත්වල ස්වභාවය ආදියත් එක්ක දෙතොලේ ස්වරූපය කොයිආකාරද යන්න තීරණය කරනු ලබනවා. එහිදී දරුවෙක් උපදිනවිටම තොල බෙදෙන, තල්ල බෙදෙන අවස්ථා තිබෙනවා. අපි ඒ පිළිබඳව මින් පෙර ලිපියකදී කතා කළ නිසාම මෙවර කතාබහ කරන්නේ, අනතුරු නිසා හෝ දෙතොලේ හැඩයට (මහත හෝ සිහින්වීම නිසා) අකමැති කෙනෙකුට ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළින් ලැබිය හැකි සහනය පිළිබඳවයි. ඒ අනුව ඕනෑම අයෙකුට තමන්ගේ දෙතොලේ හැඩය පිළිබඳ ගැටළුවක් තිබෙනවා නම් එය ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමට අද වනවිට ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව දියුණු වී තිබෙනවා.

අනතුරු නිසා දෙතොලට සිදුවිය හැකි හානි මොන වගේද?

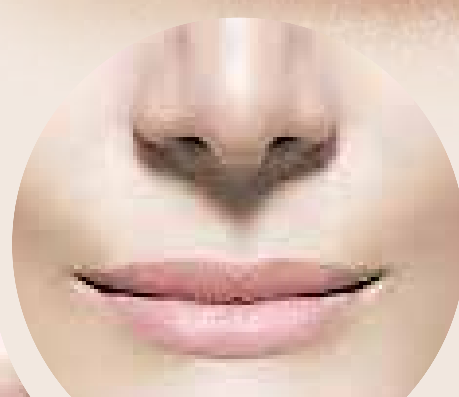
රථවාහන අනතුරු, කාර්මික අනතුරු ආදිය නිසාත්, පිළිස්සීම් ආදිය නිසාත් දෙතොලට වන හානි තිබෙනවා. සමහර අවස්ථාවල තොලේ කැබැල්ලක් නැහැ. රණ්ඩු දබරවලට ගියහමත් තොල සපා කාලා තුවාල සිදුවූ උදවිය අපේ සායනයන්ට පැමිණි අවස්ථා තිබෙනවා. පිහිපහරවලට ලක්වී තුවාල වූවන්ද ඒ අතර සිටිනවා. තව පිරිසකගේ දත්වලට, හනුවට හානිවෙලා තිබෙනවා.

පිළිස්සුම් අනතුරුවලදී තොල බෙහෙවින්ම විකෘති වූ අවස්ථා තිබෙනවා. කුඩා සිදුරක් විතරක් ඉතිරිවන තරමටම තොල් පිළිස්සිලා ගිහින් මුඛය හැකිළෙනවා. ඒ වගේම ලේ නහරවල ගැටළු, බේට ග්‍රන්ථිවල හටගන්නා පිළිකා ගෙඩි ආදිය නිසා ඒවා ඉවත්කිරීමේදී මුඛයේ ස්වරූපය විකෘති වීමට ඉඩ තිබෙනවා. මෙහිදී තොලේ කුමන පටකයටද හානි සිදුවෙලා තිබෙන්නේ කියනෙක අනුව එය ප්‍රතිසංස්කරණය කළ හැකි වනවා. ඒ කියන්නේ මාංශ පේශිවලට විතරද හානිවෙලා තියෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් ස්නායුවලටත් හානිවෙලාද කියනෙක නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කරලා ප්‍රතිකාර කළ යුතුයි.

ඇතැමුන් තොලේ හැඩය වෙනස්කර ගැනීමට සැත්කම් සඳහා යොමු වෙනවා. ඊට බලපාන හේතු පිළිබඳවත් කතා කරමු.

ඔව්. බොහෝදෙනෙක් තමන්ගේ තොලේ තිබෙන පෙනුමට අකමැතියි. ඊට හේතු විදිහට ඔවුන් කියන්නේ එක්කෝ උඩුතොලේ පෙනුමට වඩා යටිතොලේ පෙනුම වෙනස් කියලයි. තොල මහතයි කියන අයත් සිහිනියි කියන අයත් ඉන්නවා. මේ කුමකට වුවත් අද ප්‍රතිකර්ම තිබෙනවා. ෆිලර්ස් වැනි ක්‍රමයකින් ඊට ස්ථිරව විසඳුම් ලබාදිය හැකියි.

උපත් විකෘතිතා, අනතුරු වගේම තමන්ගේ තොල්වල පෙනුමට අකමැති නම් ඊට පිළියම් තිබෙනවා



ෆිලර්ස් එන්නත් කිරීමෙන් තොලේ ස්වරූපය වෙනස් කිරීමක්

අනතුරකින් හානි වු තොල ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමෙන් පසු

තොල් පැලීම, වියළීම, කළු වීම ආදී කාරණා ගැනත් මෙහිදී අපට නොසලකා හැරිය නොහැකියි නේද?

එයටත් විවිධ හේතු බලපානවා. විශේෂයෙන් සීතල දේශගුණයක් සහිත ප්‍රදේශයකට ගියොත් දෙතොල් පුපුරා යාමට ඉඩ තිබෙනවා. ඇතැම් අවස්ථාවල පෝෂණ ඌණතා නිසාත් එසේ වනවා. ඇතැම් ඖෂධ, රසායන ද්‍රව්‍ය, දුම් පානය, විජලනය, නිතර තද හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වීම නිසා තොල් කළු වීම සිදුවන අවස්ථා තිබෙනවා. එහිදී තොල් ආලේපන මගින් බොහෝදෙනා එම තත්ත්වයන් වළක්වා ගන්න කටයුතු කරනවා. ඒ වගේම කළු පැහැ දෙතොලට මනා පෙනුමක් ලබාගන්න ලේසර් ක්‍රමය මගින් පුළුවන්. එහිදී තොලේ ස්වරූපය පැහැපත් කිරීමට හැකියි.

ඒ වගේම තොල් එල්ලෙන ස්වභාවයෙන් යුතු පිරිසක් ඉන්නවා. ඔවුන්ගේ විදුරුමස දක්වා එවිට විවෘතව පෙනෙනවා. ඔවුන්ට බොටොක්ස් ක්‍රමයට ප්‍රතිකාර කළ හැකියි. ඇතැමුන් අහනවා එහෙම වෙන්නේ ඇයි කියලා. ඇත්තටම තොල හැදිලා තියෙන්නේ වළල්ලක් වගේ මාංශ පේෂියකින්. අප ආහාර ගන්නකොට, සිනහ වෙනකොට, අඬනකොට මුහුණ වටා වගේම තොල වටා ඇති මාංශ පේෂිය චලනය වෙනවා.

පිළිකාවක් හෝ වෙනත් හේතුවක් නිසා තොලේ කොටසක් ඉවත් කරන්න සිදුවුවොත් කොහොමද එය ප්‍රතිසකසන්නේ?

එහිදී සම, මාංශ පේෂි ඇතුළු පටක කොටස්වලට කවරාකාරයෙන් හානි වෙලාද කියලා පළමුව බැලිය යුතුයි. ඒ අනුවයි ප්‍රතිකාර කරන්නේ.

තොල පිළිස්සුණු විට ආහාර අනුභවය ඇතුළු ගැටළුවලට අදාළ පුද්ගලයා මුහුණ දෙනවා. ඒ වගේම කතා කරන්න, සංගීත භාණ්ඩ වන සැක්සපෝනය වැනි දෙයක් වාදනය කළ නොහැකියි. ඒ වගේම දෙතොලේ ස්නායුවලට හානි වුණොත් දැනීමක් නැතුව යනවා. මෙහිදී නිසි ප්‍රතිකාරයක් නොලැබුණොත් එය අදාළ අයගේ ජීවිත කාලයටම බලපානවා.

තොල පැලුණොත් මතුපිට සම පමණක් අල්ලා මසා දැමීම ප්‍රමාණවත් නෑ. මොකද මාංශ පේෂි ඉරීගොස් තිබුණොත් (සම මතුපිටින් පමණක් මැසූ විට) සම යට ආවාටයක් ඇතිවිය හැකියි. එවිට එම ස්ථානයේ තුලනය නැතිවී ඇදවී යා හැකියි. එවිට එය ප්‍රතිසකසන්න ලොකු ශල්‍යකර්මයකට යාමට වුවත් සිදුවෙනවා. ඒ නිසා මුලදී නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කොට ප්‍රතිකර්මයට යා යුතුයි.

දැඩිව පිළිස්සුණු මුඛයක් ශල්‍යකර්මයකින් ප්‍රතිසකසන්නේ කොහොමද?

එය තරමක් බැරෑරුම් ශල්‍යකර්මයක්. පළමුව එහි මාංශ පේෂි ලිහිල් කරලා, මුඛය ඇතුළේ සම අරගෙන බද්ධ කළ යුතුයි. එය පියවරෙන් පියවර විශාල ප්‍රයත්නයක් දරන්න වන ශල්‍යකර්මයක්. එහිදී තොලේ කොටස් අයින් කරන්න සිදුවෙනවා වගේම ශරීරයේ වෙනත් ස්ථානයකින් පටක ඒ සඳහා යොදා ගන්නවා.

ඒ වගේම කුඩා දරුවෙක් නම් සිහි නැති කරලා, ශ්වසන මාර්ගයට බටයක් දාලා රුධිරය පෙනහලුවලට යාමට නොදී ආරක්ෂිතව මෙම සැත්කම කළ යුතුයි. සමහර දරුවන්ගේ තොල් විදුරුමසට ඇලී උපදින අවස්ථා තිබෙනවා. එවිට කතා කිරීමට බාධා ඇතිවන නිසා සැත්කමක් මගින් එය යථා තත්ත්වයට පත්කරනු ලබනවා. වැඩිහිටියන් වුවත් සිදුවන අනතුරේ ස්වභාවය හෝ කළ යුතු සැත්කම අනුව බොහෝදුරට සිහි නැතිකොටයි අදාළ ප්‍රතිසැකසීම කරන්නේ. මෙහිදී ලබාදෙන වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම වැදගත් වෙනවා වගේම, ඔබේ සිනහව ලස්සන කරන්න තරමට ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ක්‍රමෝපායන් අද දියුණු බව රහසක් නෙවෙයි.

විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතාගෙන් විමසා දැනගැනීමට ගැටළු ඇතොත් ධරණී, නො.91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 7 ලිපිනයට හෝ dharanee.editor@liberty.lk ඊමේල් ලිපිනයට යොමු කරන්න.

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

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

උඩරට මුල්ඇඳුම මහන්න එපා කියලා අපේම අය මට තර්ජනය කළා

නේචර් බියුටි මුල්ඇඳුම් ව්‍යාපාරයේ හිමිකාරිනී

නෝනා රිශානා හෙවත් නිමන්තිකා රිශානි

"මම මුස්ලිම් කාන්තාවක් වෙලා බෞද්ධ ඇඳුම් අන්දවන එකට විරුද්ධව මුස්ලිම් අන්තවාදීන්ගෙන් මට ගොඩක් ප්‍රශ්න ආවා... ඒ ප්‍රශ්න නිසා මගේ දරුවොන්ට මාව අහිමි වෙන්න ගියපු අවස්ථාත් ඕනතරම් තියෙනවා..."

ඒ උඩරට මුල්ඇදුම් මැසීම සහ හැඩගැන්වීම ජීවිකාව කරගත් මෙරට ප්‍රථම මුස්ලිම් කාන්තාව වන නෝනා රිශානා නොහොත් නිමන්තිකා රිශානිගේ හඬයි.

කඩුගන්නාව ප්‍රදේශයේ පදිංචිකාරියක වන නිමන්තිකා දෙදරු මවකි. මීට වසර පහළොවකට ප්‍රථම කන්ද උඩරට රාජධානියේ මුල්ඇඳුම් ව්‍යාපාරය කරගෙන යෑම සඳහා තමාට නිදහස ලබාදෙන ලෙසට මුස්ලිම් අන්තවාදී ආගමික නායකයින්ට එරෙහිව හඬ නැගූ මුල්ම කාන්තාවද ඇයයි.

"මම පොඩි කාලේ ඉඳලම ලොකු නෝනා කෙනෙක් වෙන්නෙ නැතුව, හොඳ නෝනා කෙනෙක් වෙන්න හිතාගෙන වැඩ කරපු කෙනෙක්. ඒක නිසා උපතින් ලැබුණු ආගමයි, ජාතියයි ඔලුවෙ තියාගෙන ඒකටම කොටුවෙලා ඉන්න මට ඕන වුණේ නෑ. මම විශ්වාස කරන විදියට ලෝකේ තියෙන සාධාරණම ධර්මය තමයි ස්වභාවධර්මය. ස්වභාවධර්මයට ආදරෙන් ජීවත් වෙද්දි මමත් නොදැනුවත්වම කාලයත් එක්ක මගේ ජීවිතේ බුද්ධ ධර්මයට අනුව හැඩගැහුණා. මොකද ස්වභාවධර්මයට ළඟම ධර්මය බුද්ධ ධර්මය කියලා මට තේරුම් ගිහිල්ලයි තිබුණේ."

ආරංචිය කටින් කටට ගිහිල්ලා මුස්ලිම් පල්ලිවලින් දවස ගානේ මාව හොයාගෙන එන්න පටන්ගත්තා

ඒ අතරතුර රිශානාගේ දෙමව්පියන් ගම්පොල ප්‍රදේශය අතහැර පිළිමතලාවේ පදිංචියට යාමට තීරණය කිරීම නිසා ගම්පොල මුස්ලිම් ජාතික පාසලෙන් අධ්‍යාපනය ලබමින් සිටි ඇයට පිළිමතලාවේ බෞද්ධ පාසලකට ඇතුළත් වීමට අවස්ථාව ලැබිණි.

"ඇත්තම කිව්වොත් බෞද්ධ පාසලට ගියාට පස්සෙ මගේ ජීවිතේ එහෙම්පිටින්ම කණපිට පෙරලුණා. උදේට අනිත් ළමයි වගේ මමත් ඉස්කෝලේදී පන්සිල් ගන්න පුරුදු වුණා. ඊටපස්සේ මම ඒවායේ තේරුම හොයන්න ගත්තා. මට හිංසා පීඩා කරනවට මම අකමැතියි වගේම, තවත් කෙනෙක් මගේ දෙයක් හොරකම් කරනවට මම අකමැතියි වගේම, අනිත් අයත් කැමති නෑ කියලා හිතන්න මම පුරුදු වුණා. ඊටපස්සෙ තමයි නෝනා රිෂානා කියන උපතින් ලැබුණු මුස්ලිම් නම නිමන්තිකා රිශානි කියලා වෙනස් කරන්න තීරණය කළේ."

එහෙත් අල්කුරාණයේ නීතිරීතිවලට අනුව ජීවත්වුණු ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ හිඳ බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තිවලට අනුව කටයුතු කිරීම ඇයට එතරම් පහසු වුණේ නැත. නමුත් ඒ බාධක ඉදිරියේ නොසැලී ස්ථිර ප්‍රතිපත්තියක සිටීමට තරම් ඇය ධාරක සිතැත්තියක වූවාය.

"මට ඕන වුණේ සිංහල බෞද්ධ ගෑනු ළමයි වගේ ඉහළටම ඉගෙනගෙන තමන්ගෙම ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න හරි හොඳ රස්සාවක් කරන්න හරි. ඒත් එතනදි අවාසනාවන්ත විදිහට මුස්ලිම් ආගමයි, නීතියයි මට හරස් වුණා. මොකද මම ඒ වෙද්දිත් දෙමාපියන්ගෙ යටතේ හිටිය කෙනෙක් නිසා එයාලා මගේ අධ්‍යාපනය සාමාන්‍ය පෙළින් පස්සේ නතර කරන්න තීරණය කළා."

අධ්‍යාපනයෙන් ඉහළට යෑමේ සිහිනය බොඳ වී ගියද ජීවිතය කොතැනින් හෝ පටන්ගැනීමට අවස්ථාවක් සොයමින් සිටි ඇයට පිළිමතලාවේ උඩරට ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේ ආයතනයක රැකියාවක් ලැබිණි. මුල් කාලයේ උඩරට මනාලියන් හැඩගැන්වීමටත්, අත්උදව්වටත් එහි ගිය ඇය වැඩිකලක් යන්නට මත්තෙන් මුල්ඇඳුම් මැසීමේත්, ඇන්දවීමේත් කලාව ප්‍රගුණ කළාය.

"මම කොයිමවෙලාවකවත් ගන්න පඩියට විතරක් ගානට මිම්මට වැඩ කළේ නැහැ. හැමවෙලාවෙම නොදන්න දෙයක් ඉගෙනගන්න උත්සාහ කළා. ඔහොම ටික කාලයක් වැඩ කරද්දි උඩරට ඇඳුම් සම්ප්‍රදායට අදාළ හැම අංශයක්ම ප්‍රගුණ කරන්න මට හැකියාව ලැබුණා."

වසර පහක් පමණ එහි සේවය කළ ඇයට විවාහයෙන් පසු අකමැත්තෙන් වුවද රැකියාවට සමුදෙන්නට සිදුවන්නීය.

පසුව නොයෙකුත් කරදර බාධක මැද දිවි ගෙවූ ඇයට සිය සැමියාගේ මාසික වැටුප හැරෙන්නට වෙනත් ආදායමක් තිබුණේ නැත. ඒ නිසා ඇයට අවශ්‍ය වූයේ තමන්ගේම කියා වෙඩින් ස්ටූඩියෝවක් පටන්ගෙන ස්ථිර ආර්ථිකයක් ගොඩනගා ගැනීමටය.

"මගෙම කියලා ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න හිතුවට ඒකට අවශ්‍ය කරන මුදල් මගේ ළඟ තිබුණේ නැහැ. අන්තිමට මගේ සන්තකයටම තිබුණු අත, කන, කර රත්තරන් බඩු ටික උගස් තියලා තමයි මම ව්‍යාපාරය පටන්ගන්න තීරණය කළේ."

නමුත් බෞද්ධ සංස්කෘතික ව්‍යාපාරයක් පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳව මුස්ලිම් ආගමික නායකයන් සංවිධානගත වේ යැයි ඇය කිසිසේත්ම සිතුවේ නැත.

"මම උඩරට ඇඳුම් මහන ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්නවා කියන ආරංචිය කටින් කටට ගිහිල්ලා මුස්ලිම් පල්ලිවලින් දවස ගානේ මාව හොයාගෙන එන්න පටන්ගත්තා. ඒ අය හැමවෙලාවෙම කිව්වේ බෞද්ධ සංස්කෘතිය උලුප්පලා පෙන්නන ව්‍යාපාරයකට අතගහන්න එපා කියලා."

ඒත් ඒ කිසිඳු බලපෑමක් බාධාවක් කර නොගෙන තම අරමුණ කරා ගිය ඇය ඒ වෙනුවෙන් දිවා රෑ වෙහෙස මහන්සි වූවාය.

කඩුගන්නාව ප්‍රදේශයේ ඇය දැනට පවත්වාගෙන යනු ලබන 'නේචර් බියුටි මුල් ඇඳුම් ව්‍යාපාරය' ආරම්භ කිරීමට හැකි වූයේ එම උත්සහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

"2007 අවුරුද්දෙ මේ ව්‍යාපාරය පටන් ගත්ත දවසේ ඉඳලා මගේ අත් දෙකෙන් මස්, මාළු උයලාවත්, කාලාවත් නැහැ. මොකද මේක බෞද්ධ සංස්කෘතියයි, ආගමයි එක්ක බැඳිලා තියෙන චාරිත්‍රානුකූල ඇඳුමක් නිසා මම ඒකට දෙන්න ඕන ඉහළම ගරුත්වය ලබාදීලා, පේවිලා වැඩ කරනවා. අනික එදා හිතේ හයියයි, දැනුමයි විතරක් ළඟ තියාගෙන පටන්ගත්ත ව්‍යාපාරය අද වෙනකොට මුළු කඩුගන්නාවෙම ප්‍රසිද්ධ ව්‍යාපාරයක් බවට පත්කරන්න මට හැකිවෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම කඩුගන්නාව ප්‍රදේශයේ ඉන්න ගොඩක් මුල්ඇඳුම් නිර්මාණකරුවෝ ඒ අයගෙ ඇඳුම් ආයිත්තම්වල අඩුපාඩු පිරිමහගන්නත්, බඩුබාහිර ආදිය අරගෙන යන්නත් එන්නෙත් මගෙ ළඟට."

ඇය කියන්නීය.

එදා පැමිණි කරදර බාධකවලට නොසැලී අදත් කන්ද උඩරට ව්‍යාපාර කරන නිමන්තිකා අද වනවිට මුල්ඇඳුම් මැසීමේ සහ හැඩගැන්වීමේ වසර විස්සක පලපුරුදුකාරිනියක් මෙන්ම ඉහළ ආදායමක් ලබන තමන්ගේම ව්‍යාපාරයක හිමිකාරිනියකි.

ලිහිණි මධුෂිකා

මේ ව්‍යාපාරය පටන් ගත්ත දවසේ ඉඳලා මගේ අත් දෙකෙන් මස්, මාළු උයලාවත් කාලාවත් නැහැ'

රුපියලක්වත් වියදම් නොකර ලස්සන වෙන්න පුළුවන් ක්‍රමයක්

දවසකට විනාඩි කිහිපයක් සම්භාහනය කිරීම හොඳටම ප්‍රමාණවත්

තරුණ පෙනුමැති සමක් ලබාගැනීමට බොහෝදෙනා බොහෝ සත්කාර සිදුකරති. නමුත් හිතුමනාපයට සිදුකරගන්නා ඇතැම් දේ නිසා අවසානයේ ප්‍රතිඵලත් මුදලුත් දෙකම අහිමි වෙයි.

අද අපි කතා කරන්නේ සතයක්වත් වියදම් නොකර සැබෑවටම සුන්දර තරුණ සමක් ලබාගත හැකි අපූරු ක්‍රමවේදයක් පිළිබඳවය.

"හිසකෙස් සම්බන්ධ ගැටළුවකට මාව මුණගැහෙන්න එන සේවාලාභිනියක් ඉන්නවා. එයාට අවුරුදු 60ක් විතර ඇති. ඒත් එයාට තියෙන්නේ තරුණ ගැහැනු ළමයෙකුගේ සමක්. ඉතින් දවසක් මම එයාගේ සමේ රහස මොකක්ද කියලා අහලා බැලුවා. දිනපතාම මුහුණ සම්බාහනය කරන එක තමයි ඒ රහස කියලා ඇය එතකොට මට කිව්වා."

මෙසේ පවසන්නේ ඇමෙරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ චර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක වන කැන්ඩස් මැරිනෝය. ඇය පවසන්නේ ඇගේ එම සේවාලාභිනිය පමණක් නොව බොහෝ හොලිවුඩ් සහ බොලිවුඩ් තරු තරුණබව පවත්වා ගැනීමට දිනපතා මුහුණ සම්බාහනය කරනා බව රහසක් නොවන බවය.

මුහුණ සම්බාහනය කිරීමේ ක්‍රමවේද උදෙසා අතීතයේ සිටම චීනය, ජපානය, ඉන්දියාව වැනි රටවල හොඳ පිළිගැනීමක් තිබුණද බටහිර රටවල බොහෝදෙනා මෙයින් සෙතක් වේදෝ නොවේදෝ යන දෙගිඩියාවෙන් පසු වී ඇත.

නමුත් මුහුණ සම්බාහනය කිරීම සැබවින්ම ප්‍රතිඵලදායක බව විද්‍යාත්මකව සනාථ කිරීමත් සමඟ බොහෝ යුරෝපීය කාන්තාවන් මෙන්ම පිරිමින්ද එයට නැඹුරු වන්නට විය.

වරක් ඇමෙරිකානු චර්මරෝග වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් විසින් වයස අවුරුදු හතළිහත් පනහත් අතර වයස් සීමාවක් ගතකරන කාන්තාවන් පිරිසක් සොයාගෙන දිනපතා ඔවුන්ගේ මුහුණු සම්බාහනය කළ අතර, ඔවුන්ගේ සම එල්ලා වැටීම සහ රැලි ස්වභාවය හොඳින් අවම වී ඇති බව සති අටකින් පමණ වෛද්‍ය කණ්ඩායමට පැහැදිලි විය.

එසේම මෙම පරීක්ෂණයට සහභාගී වූ කාන්තාවක් එයට සහභාගී නොවුණු කාන්තාවක් සමඟ සංසන්දනාත්මකව විමසා බැලීමේදී පැහැදිලි වූයේ අනෙක් කාන්තාවට සාපේක්ෂව පරීක්ෂණයට සහභාගී වූ කාන්තාවගේ සමේ කොලජන් උත්තේජනය වී ඇති බවයි.

අපගේ මුහුණේ මාංශ පේශීන් 50කට වඩා තිබේ. දිනපතා මුහුණ සම්බාහනය කරන්නේ නම් මුළු මුහුණේම මාංශ පේශීන් හොඳින් ලිහිල් වී රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත්ව සම පැහැපත් වීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් යහමින් ශරීරයට ලැබේ.

සම්බාහනයෙන් මුහුණේ අස්ථි සහ පටක පවා හොඳින් උත්තේජනය වන නිසා කොලජන් තන්තු නිෂ්පාදනය කිරීමට අවශ්‍ය උත්තේජනයද සමට ලබාදෙයි.

මුහුණ සම්බාහනය කිරීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රධානතම ප්‍රතිඵලය සමේ රැලි ඉවත් කර තරුණ සමක් ලබාදීම වුවත් මුහුණේ තදබව වැඩිවීම, සිදුරු අවම වීම, මුළු මුහුණටම එකම පැහැයක් ලැබීම වැනි අමතර ප්‍රතිඵල රැසක් ඉන් ලබාගත හැකි බව සටහන් කළ යුතුය.

"දවසකට විනාඩි කිහිපයක් මුහුණ සම්බාහනය කළොත් මුහුණේ තිබෙන මාංශ පේශීන් සියල්ල ඉබේටම වගේ සුසර වෙනවා."

මුහුණ සම්බාහනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව එංගලන්තයේ ප්‍රකට චර්මරෝග වෛද්‍ය එලිමාන් සෙල්ෆ් පවසන්නේ එවැන්නක්ය.

"මේක රුපියලක්වත් වියදම් නොකර ලස්සන වෙන්න පුළුවන් ක්‍රමයක්. සැත්කම්වලට, එතකොට රසායනික සංයෝජන අඩංගු සත්කාරවලට එහෙම අකමැති කාන්තාවන් බොහෝමයක් මේ ෆේස් මසාජ් කරනවා. මුහුණේ හැඩය ලස්සන කරගන්න වගේම ඩබල් චින් නැති කරගන්නත් මේවා හොඳයි.

අවුරුදු 30න් ඉහළ ඕනම කෙනෙක්ට මුහුණ මසාජ් කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි දිනපතාම මේවා කරගන්න එකත් වැදගත්. දවසට විනාඩි 5-10ක් වුණත් හොඳටම ප්‍රමාණවත්.

තව දෙයක්, මුහුණේ කුරුලෑ තියෙන අයට නම් ෆේස් මසාජ් සුදුසු නැහැ. මොකද මේකෙන් ඔවුන්ගේ කුරුලෑ වැඩි වෙන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය නම් රූපලාවන්‍ය උපදේශකවරයෙක්ගෙන් මේ ගැන උපදේශන ලබාගන්න පුළුවන් කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ.

ඉතා පහසුවෙන් කරගත හැකි සරල මුහුණු සම්බාහන ක්‍රමවේද කිහිපයක් පිළිබඳවත් දැන් කියවා බලමු.

- සම්බාහනය සඳහා සීරම් වර්ගයක්, ලිෆ්ටින් ආලේපනයක් හෝ මොයිස්චරයිස් එකක් භාවිතා කළ හැකිය.
- සම්බාහනයට පෙර මුහුණ සහ දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කරගැනීමටත් අමතක නොකළ යුතුය.
- ප්‍රථමයෙන්ම ඉහත කිව් ආලේපනයක් මුහුණේ ගල්වා ගන්න. පසුව කවාකාර ලෙස මුහුණ ඇඟිලි තුඩුවලින් තත්පර 30ක් පමණ පිරිමදින්න.
- ඇඟිලි තුඩු නිකට මත තබන්න. පසුව නළල දෙසට ඇඟිලි තුඩු මෘදුව ගෙන යන්න. නැවතත් ඇඟිලි පහලට ගෙන යන්න. මෙය වාර කිහිපයක් සිදු කරන්න.
- ඇහිබැම අතර අවකාශය තත්පර කිහිපයක් තදින් පීඩනයට ලක් කරන්න.
- දබර ඇඟිල්ල සහ මැද ඇඟිල්ල භාවිතා කරමින් කම්මුල් අස්ථිය විනාඩි කිහිපයක් සියුම් ලෙස තද කරන්න.
- මුහුණේ සියලුම ප්‍රදේශ ඇඟිලි තුඩුවලින් මෘදු ලෙස තත්පර කිහිපයක් ස්පර්ශ කරන්න.

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

නදීශා නිර්මාණී

මුහුණේ කුරුලෑ තියෙන අයට නම් ෆේස් මසාජ් සුදුසු නැහැ

ලොකු, කුඩා, කාන්තා, පිරිමි ඕනෙම කෙනෙකුට හරියන Elastic කලිසමක් මහන විදිහ

පාඩම් අංක 12

කලිසම සඳහා අවශ්‍ය මිම්.

1. ඉන

2. උස

3. ඉදිරිපස නැග්ම සහ පිටුපස නැග්ම

4. කකුල් කට (Front rise and Back rise)

(1 රූප සටහන)

ඉහත රූප සටහනේ පරිදි (A) ඉදිරිපස නැග්ම සහ පිටුපස නැග්ම මැනගත යුතුය. ඒ කියන්නේ ඉදිරිපසින් මැද මූට්ටුවේ ඇති දුර සහ පිටුපස මැදින් මූට්ටුවේ ඇති දුර එකටම මැනගන්න. මෙහිදී ඉදිරිපසින් waist band එකේ ප්‍රමාණය අතහැරලා ටේප් එක ඉනට තියලා මැදින් පිටුපස waist band එක දක්වා දෙකේම ඇති දුර මැනගන්න. එසේ මැන ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී,

ඉදිරිපස පිටුපස නැග්ම වෙනුවට උකුලේ හරි මැදින් උකුලේ වට ප්‍රමාණය මැනගන්න. එය 4න් බෙදූ එන අගය ඉදිරිපස නැග්ම ලෙස අරගන්න. පිටුපස නැග්ම සඳහා ඉදිරිපසට ආ මිම්මට පොඩි ළමයෙකුට නම් අඟල් 2ක්ද, සාමාන්‍ය කෙනෙකුට නම් අඟල් 3ක් ද, උස මහත කෙනෙකුට නම් අඟල් 4ක් ද එකතු කර එන අගය පිටුපස නැග්ම සඳහා අරගන්න. ඒකට හේතුව තමයි කලිසමක ඉදිරිපස නැග්මට වඩා පිටුපස නැග්ම වැඩිවිය යුතු නිසාය.

උදාහරණයක් ලෙස අපි හිතමු මේ කලිසම සාමාන්‍ය ඇඟක් තියෙන කාන්තාවක් හෝ පිරිමි කෙනෙක් සඳහා මහන්නේ කියලා. එයාගේ ඉදිරිපස නැග්ම සහ පිටුපස නැග්ම කලිසමකින් මැනගන්න විදියක් නැති නිසා උකුලේ හරි මැදින් වට ප්‍රමාණය මැන්නහම උකුල 36"ක් ආවා කියලා හිතමු. එසේනම්,

ඉදිරිපස නැග්ම = 36"/4 = 9"

(උකුල/4)

පිටුපස නැග්ම = 9"+3"=12"

(ඉදිරිපස නැග්ම +3)

ඉහත රූපසටහනේ පරිදි (A) ඉදිරිපස නැග්ම සහ පිටුපස නැග්ම දෙකේම එකතුව කලිසමකින් මැනගත් විටදී ඉදිරිපස සහ පිටුපසට එන ප්‍රමාණය වෙන්කරගත යුතුය.
මොකද හේතුව ඉදිරිපසට වඩා පිටුපස වැඩිවන පරිදි අරගත යුතු නිසාය. එහෙම කරන්න හේතුව තමයි අපේ ඇඟේ පිහිටීම තියෙන්නේ ඒ විදිහට. ඉදිරිපසට වඩා පිටුපස ලොකුයි.

උදාහරණයක් ලෙස අපි හිතමු පොඩි ළමයෙක් සඳහා කලිසමකින් මැනගත් ඉදිරිපස සහ පිටුපස නැග්ම 16"ක් කියලා. මේ අයගෙත් ඉදිරිපසට කීයද පිටුපසට කීයද කියලා හොයන්න ඕනේ. මෙතැනදී අපිට වැදගත් වෙනවා ඉදිරිපසට වඩා පිටුපස වැඩිවෙන ප්‍රමාණය ඒ කෙනා අනුව.

පොඩි ළමයෙකුට නම් = 2

සාමාන්‍ය කෙනෙකුට = 3

උස මහත කෙනෙකුට = 4

ඒ අනුව පහත පරිදි මැනගත් මිම්ම සාදගත යුතුය.

ඉදිරිපස සහ පිටුපස නැග්ම = 16"

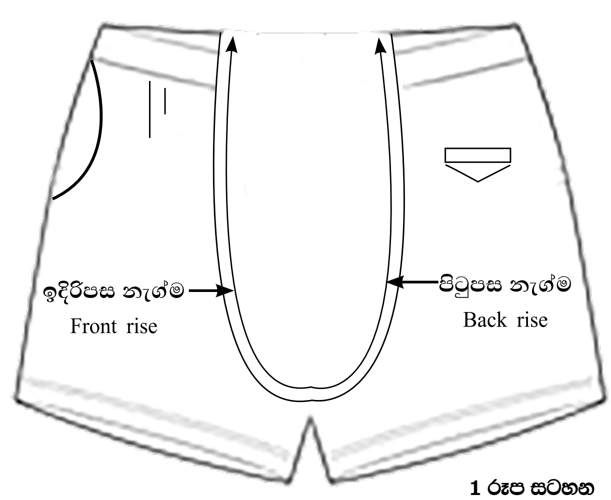
ඉදිරිපසට වඩා පිටුපස වැඩි විය යුතු ප්‍රමාණය = 2" (පොඩි ළමයෙක් නම්)

ඉදිරිපස නැග්ම = 16-2 = 14/2 = 7"

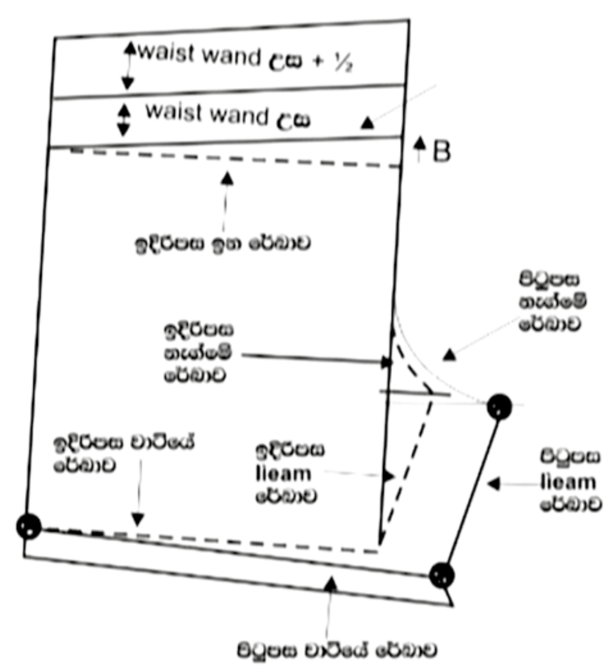
පිටුපස නැග්ම = 7+2 = 9"

ඉදිරිපස පලුව හදන විදිහ

2 රූප සටහන



1 රූප සටහන



2 රූප සටහන

Elastic නිසා ඉන 4න් බෙදලා එන ප්‍රමාණයට එක් පලුවක ඉන සඳහා අමතරව අගයක් එකතු කළ යුතුය.

අවම අඟල් 3ක්වත් එකතු කරගන්න. අවශ්‍ය නම් ඊට වඩා වැඩිපුර එකතු කළ හැක.

ඉලාස්ටික් කලිසමකදී කකුල් කට ලකුණු කර කපාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. මේ මිම්ම නැතිවද කලිසම කපාගත හැකිය.

මෙහිදී අංශය පැත්ත හැඩ නොකර Inseam රේඛාව පමණක් හැඩ කර ඇඳගත හැකිය.

කකුල්කට - තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි කකුල්කට මිම්ම ගෙන කොට කලිසම කපාගන්නේ නම් ඉදිරිපස පිටුපස කකුල් කට වෙන් වෙන් වශයෙන් මිම්ම සොයාගත යුතුය.

ඊට හේතුව නම් ඉදිරිපසට වඩා පිටුපස කකුල් කට වැඩිවන පරිදි කපාගත යුතු නිසාය. මෙහිදී කකුල් ඉදිරිපසට වඩා පිටුපස විය යුතු ප්‍රමාණය පහත පරිදි වේ.

පොඩි ළමයෙකුට = 1/2 - 3/4

සාමාන්‍ය කෙනෙකුට = 1 - 1 1/4

ලොකු කෙනෙකුට = 1 1/2 - 1 3/4

සාමාන්‍ය කෙනෙකුට මැනගත් කකුල් කට මිම්ම අපි හිතමු 14"ක් කියලා. එය පහත පරිදි සාදගත යුතුය.

ඉදිරිපස = 14 - 1 = 13/2 = 6 1/2

පිටුපස = 6 1/2 + 1 = 7 1/2

ඒ ආකාරයට සාදගත් කකුල්කට මිම්ම ඉදිරිපසට ලකුණු කරගැනීමේදී ඉදිරිපසට ආ මිම්ම 2න් බෙදූ එන අගය කකුල් කටේ රේඛාවේ මැද සිට දෙපැත්තට ලකුණු කර අංශයේ රේඛාව සහ Inseam රේඛාව රූපසටහනේ පරිදි හැඩකර ඇඳගන්න.

කකුල් කටේ රේඛාවේ මැද සොයාගනු ලබන්නේ Thight රේඛාවේ ඇති දුර මැනගෙන ඒ අගය 2න් බෙදූ එක කොටසකට එන අගය කකුල් කටේ රේඛාව මත අංශයේ සිට හරස් අතට ලකුණු කර එතැන් සිට දෙපැත්තට ඉදිරිපස කකුල් කට 2න් බෙදූ එන අගය ලකුණු කරගන්න.

පිටුපස පලුව හදන විදිහ

පිටුපස පලුව කපා ගැනීමේදී ඉදිරිපස භාවිතාකර රූප සටහනේ පරිදි පිටුපස පලුව කපාගන්න.

(කලිසම මහන විදිහ ඔයාලට ඉගෙනගන්න පුළුවන් මගේ යූ ටියුබ් චැනල් එක බලන්න.)

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

ඔබ

විසල් ව පටුබිම
අනලසින් යති එති දන
අපමණ ගී නදින් නළුවෙන්
කුටින් මෙන් නුහුරු වුව උන්
සුපුරුදු රුක තනි කර
පිපි කහ මල් නසා
නැගිණී ද අයෝමය මහල්
පෙර සුමියුරු වූ ළා හිරු කිරණ
බිරම් ව සැඩ ව ඇත
දනන් අතර සෙවීම්
ළබැඳි මඳ සිනා
කුමට ද - නැති බවක් දැනේ
ඔබ නම්

● **සුනිල් ලීවානගේ
ගින්නලිය**

ඇය කෙනෙක් අතගෙන

කඳු ශිකර පාමුල
බලංගොඩ ගං දැල
මතකය ඉතුරු කළ
අකුරු කළ විදුහල
සාමා නමින් නම් ගෙන
ඒ පුංචි සුරගන
පසුකලක හමුවෙන
ඇය කෙනෙක් අත ගෙන
අවංකයි ඇය තාම
ආදරෙයි ඉඳුරාම
සුන්දරයි හමුවීම
වේදනයි සමුදීම

● **ජගත් චන්ද්‍රලාල්
උඩවලව**

සීතල කිරිකඳුළ

නුඹගේ හඬගෑම අහන්නට
හුස්ම පොදක් අල්ලන්ට
නුඹ දරන වෙර දකින්නට
කිසිවෙක් නෑ උන්නේ පිහිටට

ඉකිය නැවතුණාට
දෑස පියනවා
පෙනුණේ නෑ මට
කිසිදක නොදැනුණු
සීතලක්
ඒ කිරි ඇබින්නේ දැනුණාම
මං හිතුවෙ ම අම්මේ...
ඇස්වලින් කඩා වැටුණු
පපුව මතවිසිරුණු
හිතලට ගුලි වුණු
ඒ නුඹගේ කඳුළමයි කියා

● **මහින්ද බණ්ඩාර විජේරත්න
කෑගල්ල කලාප අධ්‍යාපන
කාර්යාලය**

දහදිය

වැටෙන විට
පසක් කරදෙයි
ජීවිතයේ
කටුක බව
කුමකටද?
සිනාසෙමු
පිස දමා
ද බිංදු

● **චම්පා ලියනගේ
කොළඹ 10**

මිනිස් භවය

නිමක් නොදකින ඇවිදිනා බව සසරේ
නැවතුමක් පමණමය මා ලද මිනිස් බව
මෙලොවේ
හිස් ලුලු අත දිව යන සිත
චණ්ඩ මාරුත සේ
බැඳ දමයි මා යනෙන බෝ දුර
රුදුරු මේ සසරේ
වසාලු සිත අඳුරු සළුපට
මුදහැර බෝ සේ
බැඳ දමා සිත කුසල් දමකින්
දුක පිරුණා සසරේ
ගමන නිමකර සඳ සැනසෙමු
අමා දම් සෙවණේ

● **නිරෝෂා වරකාගොඩ
රත්නපුර**

බන්ධනාගාර නිලධරු

ගිනි අවිය අත දරා
අට්ටාලයක් උඩ හිඳිමින්
දෙළොස් පැයක්
නිදි වර්ජිත රය පුරා
රැඳවියන් රකිමි
හදවතේ සිතුවිලි සමග
දසමහ බැලුම් බලනෙමි
තත්ත්පරයක් එහෙ මෙහෙ වුණොත්
අනතුරකි අතිමහත්

● **සිරිමා ජෝතිපාල
කිරිබත්ගොඩ**

පිපෙන්නට සුවඳැති මලක් වී

සඳක් වී මට නුඹේ අහසේ
පායා ඉන්නට වරම් නැති සඳ
අහස වීලා මගේ ලෝකයෙ
නුඹට ඉන්නට ඉඩ තියේවිද
සඳ වටා තරු දහක් දිලුණත්
අහස මත මල් විසුල විලසට
තනිතරුව වී තනි රකින්නම්
කාටවත් නොපෙනෙන ඉසව්වක
ගඟක් වීලා ගලා යන්නට
නොහැක මට නුඹ දිවිතලා මත
පිනිපොදක් වී සිඹින්නම් මුව
කවුරුවත් නොදකින වෙලාවක

පිපෙන්නට සුවඳැති මලක් වී
පින් පුරා නැත නුඹේ හද විල
සුවඳ පාකර එවනවද මට
කුසුම් පෙති මත තවර ගන්නට

දහක් යන එන මග ගියත් අපි
බැහැනේ එක මග ඇවිද යන්නට
පින් පුරමු අපි මේ සසර ඉම
වැරදි තැන් යළි හද ගන්නට

● **ප්‍රියංකා පතිරආරච්චි
කිරිඳිවැල**

මා' පුතු

කිරි සිහින රැගෙනා
දුහුල් සළු පිලියේ රඳනා
වුවන මන සොඳිනා
වත කමල මට සිරිගෙනා

නිහඬ දෙදුන්නේ
පාද පොඩි තබමිනා
කුසුම් පෙති මුව කමල
රෝස පැහැයට ගෙනා

දකින රිසි ඔබගේ රුව
මා විදි දුක් වේදනා
මට තවත් නම් නොදැනේ
ම'පුතු මට වාසනා

මෙලොව ඔබ දුටු දිනේ
මගේ ලොවම ඔබ වුණේ
සඳ හිරුද තරු පවා
ඔබ නිසයි පැරදුණේ

● **සන්ධ්‍යා ඩී.ප්‍රනාන්දු
සපුගස්කන්ද**

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

අම්මා නැතිව අවුරුදු නෑ කවදුවත්

ඉර පායාලා ඉර මුදුනට නැග ආවත්
ගම තොට මෙන්ම රට තොට පිබිදී ආවත්
කොවුලා ඇවිත් මොන මොන දේවල් කීවත්
අම්මා නැතිව අවුරුදු නෑ කවදුවත්

ඉතිරෙන විටදී කිරි මුට්ටිය ලිප මත්තේ
පෙණ පිඬු පුරුදු ලෙස ඇයි හිනැහෙනු නැත්තේ
එරබදු මල් පිපී තිබුණත් වැට මත්තේ
එතනත් පාළුවකි දැක ගැනුමට ඇත්තේ

වළාකුළු ඇවිත් කළුවර මකාගෙන
හිරිකඩ විසිර යයි ඇඟ කිළි පොලාගෙන
පැවතුණ අලුත් අවුරුදු සිරි සොරාගෙන
ඇත මේ වසරෙ ලොකු අඩුවක් දරාගෙන

තාත්තාට බුලත් දී පළමුව වැන්ද
දෙවනුව වඳින්නේ කවුරුත් හටද අද
වැඩ සිටියත් ගෙදර අධිපති දෙවියන්ද
නොමැතිය ගෙදර බුදු ගුරුසරුකම වින්ද

● **මහිරු දෙව්මික / රිසිඳු ගුණවර්ධන
හේනේගම**

අම්මා නැතිව අවුරුදු නෑ කවදාවත් කවිය අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

අටලෝ දහම

දැල්වුණ පහන නිවුණා ජීවිත ගමනේ
ඇරඹුම හමුවේ සරදම් පෙනි පෙනි තිබුණේ
සෙනෙහස ආදරය එතරම් නැත දැනුණේ
එනමුදු මගේ හිත නැහැ වෙනතක රැඳුණේ

වාරුව නැති ඔබට වාරුව දුන්නා මිස
තුන්සිත පහදවා උවටැන් කළා මිස
සසර ගමන කොහෙ හරි වැරදුණා මිස
මතු අත් භවෙක නොමවේවා මෙවන් දෙස

ආ හැමදෙනා කවද හෝ යා යුතුව
ඔබ නිමකළා හිමියනි ඒ ගණු දෙනුව
මම වැළපුණත් මිනිසත් කමකට නතුව
කළ මෙහෙවරයි සැනසුම නම් මා සතුව

සසරේ සැරිසරන විට දුක් නොම වේවා
දෙන පින්වලින් නිවනට මග පෑදේවා
මතු අත් භවෙක කොතැනක හෝ හමුවේවා
බවගාමී දිවිය ඔබේ සුවපත් වේවා!

● **ලලිතා අයිරාංගනී ජයකොඩි
යටියන්තොට**

පුතුනි මගෙ රත්තරන්

කෙසෙල් කැන් බිං කරන්
කැකුළෙන් වී කොටන්
මැල්ලුමට කිරි අඟුණ
දළු ටිකක් සරි කරන්

හිඳිමි පෙර මඟ බලන්
විකසිත මලක් වන්
නුඹේ වත දකින කල්
අපරිමිත සෙනෙහසම
පපු කැණිති තුළ දරන්

යසඉසුරු නොවේ පුත
සිත සතුට රැගෙන මට
එළඹෙනා මතු දිනෙක
ගොඩ වෙයන් පැල තුළට

● **චන්ද්‍රා රෝහිණී
කැටිපෙආරච්චි
ඇල්පිටිය**

අන්තිම කවිය

ඔබ මා හමුවුණ එක වරදක් වුව
කල්ප කාලයක් පෙරුම් පුරා
ඉරහඳ පවතින තුරු තනිවෙන්නම්
උරුමය පැරදුම වුණත් සඳ

ඔබ හා හිනැහුණ කාලය කෙටිවුව
'ප්‍රේමය' හඳුනා ගත්ත නිසා
අදටත් කවියක් ලියන්න ගත්විට
ලියැවෙන්නෙම ඔබ ගැනම තමා

කාලය කෙතරම් ඉක්මන් වුවද
ඔහ කවදවත් නොඑන නිසා
ලියා එවන්නටවත් හැකි වේ නම්
ලියන්න අමතක කරනු කියා

● **එස්.එච්. නිපුනි සවින්තනි
සේරුනුවර**

වෙනස්වීම

බෝ පැළයක් කොළ හැලිලා
මල් කැකුළක් සුඹුළු වෙලා
අඳුරු වළා පෙළ සැදිලා
මගෙ ලෝකය වියරු වෙලා

● **කරුණා ගුණතිලක
කෝට්ටකාවත්ත**

තනිකම

නිරතුරුවම වහින වැස්ස සිතට බියක් ඇති කරන්නෙ
නුඹ මා ළඟ නැති හින්දද? සිත මගෙ විමසුම් කරන්නෙ
ජීවිතේම හිතට බරයි තනිකම නැහැ මග හැරෙන්නෙ
සති අන්තයෙ ගෙදර වරෙන් එවිටයි මගෙ හිත හැදෙන්නෙ

නිවසෙ කවුරු හිටියත් නැහැ මගෙ පාළුව මග හැරෙන්නෙ
නුඹ සිටිනා විට පමණයි ගෙයි අඳුරත් දුරුව යන්නෙ
නුඹ නැති ගෙය මට හරියට මල් නොපිපුණ ගසක් වැන්නෙ
සුවඳ පිරුණ මලක් වගේ නුඹ මට ජීවිතය දෙන්නෙ

පියා නොමැති ද සිටන්ම නුඹ මැකුවා මගෙ පාළුව
ගියා නුඹත් රැකියාවට අම්මා මෙහි දමා තනිව
සත් වසරක් ගෙවී ගිහින් මතකද නුඹ හට ඒ බව
දරාගන්න බැහැ දුක්ගිනි මා හට දැන් නැත වාරුව

ජීවිතයම කැප කරමින් මැණිකක් සේ නුඹ රැක්කා
දිනෙන් දිනම දියුණු වෙමින් නුඹ ඉහළට යනු දැක්කා
පන්සල් ගොස් බුදුන් වැඳලා සතුටු වෙන්න මා එක්කා
පෝයදට ගෙදර වරෙන් සැම දෙවියෝ නුඹ රැක්කා

● **මැණිකේ සේනාධීර
කරඹුපන**

**විශේෂ හේතු මත 'අවසරයි' නවකතාව සහ 'ලෝජිනී'
මේ කලාපයේ පළනොවන බව කරුණාවෙන් සළකන්න**

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