



ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය හතළිස් දෙනෙකු කලාපය

2021 ජෛනවාරි 22 වන බදාදා මිල රු. 40 ශි



කොරෝනා හොඳ වුණු ගමන් මහන්සි වෙනහ හොඳ හෑ

යට ඇඳුමේ එල්ලුණු හෝනා මහන්වරුන් වෙනටයි

අයිස් ගහන්න සල්ලි හොදුන් නිසා සමියා ගිනි තැබූ කොරලවැල්ලේ සඳුනිගේ කතාව

ගොඩක් වෙනස්කම් කළේ මනමාලියගේ ආහරණවලින්



සාම්ප්‍රදායිකත්වයෙන් ඔබ්බට ගිය ගාලු පුරේ උඩරට මනමාලියක්

මනමාලියන්ගේ සුන්දරත්වය සොයමින් රට වටා යන 'ධරණි' මංගල පිටුවෙන් මෙවර අපි සේනදු වෙන්නේ ගාලු පුරවරයට. ගාල්ල නගරයේ හේනරි ජේජර්ස් මාවතේ 'සැලෝන් ජයමාලි' නමින් රූපලාවන්‍ය ආයතනයක් පවත්වාගෙන යන රූපලාවන්‍ය ශිල්පිණී ජයමාලි ප්‍රදීපිකා මෙවර 'ධරණි' මනමාලිය සමඟ එකතු වෙනවා.

"මේ මනමාලිය සාම්ප්‍රදායිකත්වයෙන් ඔබ්බට ගිය මනමාලියක්. ලාවිනී කැමරා වුණේ කැන්ඩයන් එක ඇඳින වුණාට එක ටිකක් වෙනස් කළ යුතුයි කියන මතයේ තිටියා. ගාල්ල ප්‍රදේශයේ යුවතියන් වැඩිපුරම කැමරා උඩරට මනමාලියක් ලෙස හැඳින්වෙන. නමුත් අලුත් පුවණතාවත් එක්ක දැන් සියල්ල වෙනස් වෙමින් යනවා. කැන්ඩයන් විලාසිතාව යම් යම් ආකාරයට වෙනස් කරමින් හැඩගැන්වෙන්න මනමාලියන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වනවා.

මනමාලියගේ ආහරණවලින් තමයි ගොඩක් වෙනස්කම් කළේ. බොහෝම අඩුවෙන් තමයි ආහරණ භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. ඉස්සර වගේ මනමාලියො ආහරණ ගොඩක් පළඳින්න කැමති නැහැ. මේ මනමාලියට ඉර, හඳ පාවිච්චි නොකර අලුත් ආකාරයට තැල්ලක් භාවිතා කළා. මොකද ඉර හඳ භාවිතා කළා නම් ඇගේ රවුම් මුහුණේ ලස්සන මතු වෙන්නේ නැහැ. කොණ්ඩේ බැක්ගෝම් කරලා ගෙඩියක් ආකාරයට ගැටගහලා මල් කිහිටිවලින් සරසලා තියෙනවා. ඉස්සරහට භාවිතා කරපු තැල්ලෙන් ඇගේ මුහුණේ සුන්දරත්වය අඩු නොකර තබා ගන්නත් හැකිවෙලා තියෙනවා.

මල්කළඹ වුණත් පොඩියට පාවිච්චි කළේ. උඩරට මනමාලියක් කිව්වහම හැමෝම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ලොකු මල්කළඹක්. හැඩැයි ලොකු මල්කළඹක් පැය ගානක් උස්සගෙන ඉන්නවා කියන එක ලේසි නැහැ. හරි සැහැල්ලු, පිරිවිව මල් බොකේ එකක් මනමාලියගේ අතට දීම නිසා ඇගේ සැහැල්ලු සරල බව තවත් වැඩිවෙලා තියෙනවා.

සාරිය ගැන කතා කරනවානම් පිපියේ ලේස්වලින් නිර්මාණය කරපු කැන්ඩයන් එකකින් තමයි හැඩගැන්වෙලා ඉන්නේ. මේ ඇඳුම මේදිප් කැන්ඩයන් එකක්. සාරි හැටිය, සාරි පොට, නේරිය සහ රේද්ද ආකාරයට කොටස් 4ට වෙන්කරපු කැන්ඩයන් එකක්. සාරිපොට පොඩ්ඩක් දිගට භාවිතා කරලා තියෙනවා. හැඩැයි පිටතින් කෙනෙක්ට මේදිප් එක්ක සේ නොපෙනෙන ආකාරයට සාරිය අන්දලා තියෙනවා. ඕර් වයිට් සාරියට ක්‍රිස්ටල් හා පර්ල් භාවිතා කරලා වර්ක් කරලා තියෙනවා. ජැකට් එකේ පිටිපස්සට ටසල් දලා කැන්ඩයන් එක තවත් විවිච්චන් කරලා, අතටත් ටසල්වලින් හැඩදලා තියෙනවා. හැටියට බෝරිවිච්චි අත් දෙකක් දලා තියෙනවා. මේ ආකාරයට සාම්ප්‍රදායිකත්වයෙන් ඔබ්බට ගිය මනමාලියක් හැටියට ඇය හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්."



සාරි හැටිය, සාරි පොට, නේරිය සහ රේද්ද ආකාරයට කොටස් 4කට වෙන් කරපු මේ ඇඳුම මේදිප් කැන්ඩයන් එකක්



මනමාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී ජයමාලි ප්‍රදීපිකා

මනමාල ඇඳුම් - සදුන් බණ්ඩාර Grooms Art

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිමානන්ද පුෂ්පකුමාර

සඳුනි ගිනි ගන්නා හැටි සුදේශ් අවසිහියෙන් වගේ බලාගෙන හිටියා

අවසානවත්ත ඉරණමට හොදරුවමට පෙර සඳුනි

මත් වීමට මුදල් නොදුන් නිසා සැමියමෙකු විසින් ගිනි තැබූ බිරිඳකගේ කතාව

අයිස් මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීමට මුදල් ලබා නොදුන් නිසා, තම බිරිඳගේ අතපය ගැට ගසා, මාස හතරක බිලිදියද සමගින් ගිනි තබා සාතනය කිරීමට තැත් කළ සැමියමෙකු පසුගිය (සැප්) දහතුන්වනද අලුයම මොරටුව එගොඩ උයන පොලිසියේ අත්අඩංගුවට පත්විය.



සඳුනි සහ සුදේශ් විවාහ වූද

මොරටුව, කොරලවැල්ල සමාජවාදී නිවහන් පෙදෙසේ පදිංචි, දලුවත්තගේ සුදේශ් භාලක ප්‍රනාන්දු නමැති විසිහතර හැවිරිදි මෙම සැකකරු අධික ලෙස හෙරොයින් සහ අයිස් භාවිතයට ඇබ්බැහි වූවෙකු බව ඔහුගේ දෙමව්පියන් සහ ප්‍රදේශවාසීහු පවසති.

මෙම සිද්ධිය වූ දින අලුයමද මොහු විසින් දරුවාගේ නැස්කිනියකින් බිරිඳගේ අතපය ගැට ගසා, කට්ටු පාන්තබ ඔබා, දරුණු ලෙස පහර දී, භූමිතෙල් සහ පෙට්‍රල් දමා ගිනි තබා ඇත්තේ දරුවාද යහගේ හිද සිරියදීමය.

ඒ මොහොතේදී ඇය දරුවාට ගිනි ඇවිලෙන්නට නොදී ඇදෙත් බිමට පැන තිබීම නිසා බිලිදිය බේරා ගැනීමට හැකිවී ඇත. මුහුණ සහ ශරීරය දරුණු ලෙස පිලිස්සී ඇති දිනක්ක සඳුනි නමැති විසිතුන් හැවිරිදි මෙම කාන්තාව මේ වනවිට කොළඹ ජාතික රෝහලේ දැඩිසත්කාර ඒකකයේ ප්‍රතිකාර ලබන්නීය.

මේ වනවිට ඇගේ දෙමව්පියන්ද ඇය සමගින් රෝහලේ සිටින නිසා ඔවුන් සමඟ කතාබහ කිරීමට නොහැකි වූණක් කුඩා කල සිට ඇයව හදවැඩා ගත් නැන්දණියක් වන රෝමිණි ප්‍රනාන්දු සමඟ කතාබහ කිරීමට අපිට හැකිවිය.

“අපි මේ කොරලවැල්ලේ ජීවත්වෙන්නෙ ළමා කාලේ ඉඳලමයි. එනෙමයි කියලා අපි අපේ ළමයින්ට සත්තු සිදුවුවො වගේ අතරලා දලා හැදවෙ හැ. පේලි දෙපිරික හැදුනට අපි සඳුනිට හද වඩාගන්නෙ ගෙටම කරලා, හර පරස්සමට. ඒ විතරක් නෙවෙයි අපිට පුළුවන් උපරිම විදියට උසස් පෙළ වෙනකන් හොඳට ඉගැන්වුවා. එනමින් පස්සෙ වයාට කැමති දෙයකින් ඉහළට ඉගෙනගන්න කියලයි තිබුණේ...”

පිටකොටුව, මරදන, දෙමටගොඩ, ඔරුගොඩවත්ත හැරුණු විට මොරටුව, කොරලවැල්ලේද පේලි ගෙවල්වල ජීවත්වන මිනිසුන් අනන්තවත් ඇත. සඳුනි සහ සුදේශ්ද උපන්ද සිටම කොරලවැල්ලේ ජීවත් වූයේ පේලි ගෙවල්වලය. එසේ හැදී වැඩුණු තරුණ තරුණියන් මැද සඳුනි හැඩකාරියක් වූ අතර, සුදේශ් වැඩකාරියෙක් විය. සඳුනිගේ දෙමව්පියන්ට ඇයව හොඳ මනත්තයෙකුට දිය දීමේ උවමනාව තිබුණා සේම, සුදේශ්ගේ දෙමව්පියන්ට ඔහුට කලාව අතින් ඉහළට යවන්නට ලොකු උවමනාවක් විය. මන්ද සුදේශ් ගීත ගායනයට සහ රංගනයටත් අතිදක්ෂයෙක් වූ නිසාවෙනි. මේ වනවිටත් ඔහු ප්‍රසිද්ධ නාළිකා ක්‍රීපයකම විකාශනය වන ටෙලිනාට්‍රස් ගණනාවක සුළු චරිතවලට පණ පොවා ඇත. ඔහු ගැසු ගීත පවා යූ-ටියුබ් නාළිකාවල අසන්නට දකින්නට ඇත.

“ඊක දවසක් යද්දී මේ දෙන්නම ගෙවල්වල අයට කිවවා ඒ දෙන්නා අතර පේම සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා. එනෙම කිව්වට අපේ ගෙවල්වල දෙගොල්ලො ගන මරාගන්න ගියේ හැ. මොකද සුදේශ් කියන්නෙත් හොඳ අනාගතයක් තියෙන ළමයෙක් කියලා අපිටත් තේරුම් ගිනි තිබුණ නිසා. පස්සෙ අපි වයාලගෙ කැමැත්තට ඉඩ දීලා පොඩියට මඟුලක් අරන් වයාලට කසාද බන්දලා දුන්න...”

විවාහයෙන් පසුවද සඳුනි කුමක් හෝ විෂයකින් උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට කල්පනා කළ අතර, සුදේශ් ද තම කලා කුසලතාවයන් තුළින් ඉහළට යාමට උපරිම වෙර වීරිය ගත්තේ තම දරු පවුල සහ දෙමව්පියන් ජීවත් කරවීමට වඩු කර්මාන්තයේ යෙදෙන අතරතුරය. එනෙත් ඒ සියලු බලාපොරොත්තුවලට කණකොකා හැසීමට පටන්ගත්තේ සුදේශ් ඊකෙන් ඊක හෙරොයින් සහ අයිස්වලට ඇබ්බැහිවීමට පටන්ගත් පසුවය. සඳුනි සහ සුදේශ්ගේ දෙමව්පියන් ඒ ගැන ඔහුට බොහෝවිට අවවාද කළද, මුළු කොරලවැල්ලටම පිලිලියක් වී ඇති මත්ද්‍රව්‍ය ඒ වනවිටත් සුදේශ්ව බලිගෙන තිබුණි.

“කසාද බැඳලා මහ කාලයක් යන්න කලින් දෙන්නා දෙමහල්ලො ගන මරාගන්න පටන්ගත්තා. සුදේශ් රැයක් දවලක් හැතුව අයිස්වලටයි, හෙරොයින්වලටයි සල්ලි ඉල්ලලා සඳුනිට වත්ත මැද පාරේ දගෙන ගැනුවා. අනේ ඒ වගේ ඉල්ලලා ඉල්ලලා සැරේට දෙන්න ඒ කෙල්ල ළම මොනර කොළ තිබුණො හැ. එනෙම හැනි වුණහම සුදේශ් වයාගේ අම්මටයි, තාත්තටයිත් ගහලා සල්ලි උදරගෙන ගිය වෙලාවල් තිබුණා. ගෙවල්වල තිබුණා බඩුමුට්ටු හොරකම් කරන් ගිනි තිබුණො අයිස් බීලා ආවා...”

එනෙත් සඳුනිට උවමනා වූයේ තම සැමියාව කෙසේ හෝ මත්රකුසාගෙන් ගලවා ගැනීමටය. ඒ කාලයේදීම ඇය ගැබ්ගත් අතර, තම දරුවා ගැන සිතා හෝ මත්ද්‍රව්‍යවලින් අත්වන ලෙස ඇය සැමියා ඉදිරියේ

බැහැරපත් වූ අවස්ථා වීමටය. එනෙත් ඒ කිසිවක් ඇසීමට සුදේශ්ට උවමනාවක් හෝ සිහියක් තිබුණේ නැත.

දවසේ පැය විසිහතර පුරාම මත්ද්‍රව්‍ය නිසා සිහිවිකලෙන් ජීවත් වූ මොහු සඳුනිව අධික ලෙස සැක කිරීමටත් පටන්ගෙන තිබුණි. වෙනකක් තියා සඳුනි ඇගේ පියා සමඟ සහ ඇයගේ අවුරුදු පහළවත් වයසැති සහෝදරයා සමගින්ද අනියම් ඇසුරක් පවත්වන බව පවසා අමානුෂික ලෙස පහර දෙන්නට පටන්ගෙන ඇත.

“මේ සිද්ධිය වුණේ දහතුන් වෙනිදාට පාන්දර වෙනින. කලින් දවසෙ රැන් දෙන්නා හිටියෙ රණ්ඩු වෙලා. අවුරුදු දෙක තුනක්ම ඒ දෙන්නගෙ රණ්ඩු දැකලම අපිත් ඒක ඒ හැටි ගණන් ගත්තෙ හැ. පස්සෙ සුදේශ් ටිකකින් හර අසාමාන්‍ය වීදිනට දරුවවයි, සඳුනිවයි බඳගෙන ආදරෙන් කතාබහ කරලා තියෙනවා. පස්සෙ වයාගෙ අම්මටයි, තාත්තටයිත් කියලා තියෙනවා වයාල දෙන්නටයි දරුවටයි හිදගන්න දීලා ටීච් වහලා දලා ගිනි තිදගන්න කියලා...”

සුදේශ් සහ සඳුනි ජීවත් වූයේ පර්වස් දෙකක පමණ කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක බාගෙට ඉදිවෙමින් තිබූ නිවසේ සුදේශ්ගේ දෙමව්පියන් සමඟය. ඉඩපාඩු මිදිකම නිසා තර්ටු දෙකකට ඉදි කිරීමට කටයුතු යොදා තිබූ මෙම නිවසේ ඉහළ මාලය වැඩි අවසන් කර තිබුණේ නැත. සම්පූර්ණ පහත මාලයට අධි දෙළහයි දෙළහක් වැනි කුඩා ඉඩකින් සමන්විත වූ අතර ඔවුන් උයා පිහාගෙන කෘපේද, හිදගත්තේද, එතැනමය. සුදේශ්ගේ දෙමව්පියන් රාත්‍රියට හිදගත්තේ ඉහළ මාලයේ කොන්ක්‍රීට් ස්ලැබ් එක මතය.

“එකපාරටම මහපාන්දර ගේ ඇතුළෙන් ලොකු දුමක් ඇවිල්ලා තියෙනවා... ඒ දුම මොකද්ද කියලා සැකට සුදේශ්ගේ අම්මයි තාත්තයි පඩිපෙළ වහලා තියෙන ඉටිකොලේ අත් කරලා බඳද්දී තමයි සඳුනි ගිනි ගන්නවා දැකලා තියෙන්නේ. ඊටපස්සේ වත්තෙ හැමෝම මෙන්න සඳුනිට ගෙට දලා ගිනි තියනවේ කියලා කෘ ගහද්දී තමයි අපිත් ඒ පැත්තට දිව්වෙ. අපි දෙවල්ල කඩාගෙන ඇතුළට පහිනකොටත් සුදේශ් සිහි විකලෙන් සඳුනි ගිනි ගන්න දිනා බලාගෙන හිටියා. ඒ වෙලාවේ අපිට සඳුනිව බේරගන්නවා ඇරෙන්න සුදේශ්ව අල්ලගන්න සිහියක්පතක් තිබුණේ හැ... සේරමලා වතුර ගහලා, රෙදි ගෝනි දලා සඳුනිගෙ ගිනි තිබලා උස්සගෙන පාරට දවලා පහළරේ ඉස්පිරිකාලෙට අරන් ගිනි වද්දී සුදේශ් වත්තෙන් පැනලා ගිනි තිබුණා. ඊටපස්සෙ පොලිසියෙදී තමයි කියලා තිබුණේ අතපය ගැට ගහලා, පාන්තබ කටේ දලා, ගින්දරන් පත්තු කරගෙනම සඳුනිගෙ ඇඟට භූමිතෙලයි පෙට්‍රලයි වක්කරා කියලා...”

ඇය කියන්නේ වේදනාවෙනි. “අද අපිට මෙව්වර ලොකු වින්හැසියක් සිද්ධ වුණේ කුඩු, හෙරොයින්, අයිස් නිසා... මේ කොරලවැල්ලේ අවුරුදු දහයට අඩු හැම පිරිමි ළමයෙක්ම අයිස් ගහනවා. කුඩු ගහනවා. අපි වගකිව යුත්තන්ට කියන්නේ අපේ දරුවන්ගේ ජීවිත මේ මාරකාගෙන් බේරලා දෙන්න කියලා...”

මේ වනවිටත් සුදේශ් සිටින්නේ රක්ෂිත බන්ධනාගාරගතවය. මත්උවුදුර සමාජයෙන් මුලිහුපුටා දමන බවට බොහෝඅයගෙන් ලැබෙන පොරොන්දු කඩවුණු පොරොන්දු බවට පත්වී ඇත.

මත්රකුසා මුළු මහත් සමාජයම නිහඬව ගිල ගනිමින් සිටින බව හැරෙන්නට ඊට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වන වැඩපිලිවෙලක් නම් පෙනෙන්නට නැත.

ලිහිණි මධුෂිකා දර්ශන කානිල්



සඳුනිගේ නැන්දණිය රෝමිණි ප්‍රනාන්දු



මව සහ පියාගේ හවිහරණක් නොමැතිව තනිවුණු මාස හතරක් වයසැති බිලිදිය

අම්මටයි, තාත්තටයි කියලා තියෙනවා වයාලට හිදගන්න දීලා ටීච් වහලා ගිනි තිදගන්න කියලා

ගැබ් ගැනීම පමා කරන්න මිසක් ගබ්සා කරන්න කියලා කිව්වේ හැ

උදෑසන කෑම පිළියෙල කරන්නට සිතා මුළුතැන්ගෙයට ගියද, උදරාගේ සිතට දැනුණේ විස්සෝප හැඟීමකි. ඊයේ ප්‍රවෘත්තිවලට අසන්නට ලැබුණු එම පුවත, තම සවන් නොවැකුණා නම් හොඳ යැයි ඇයට සිතුවේ. සුමේධන්, පුට්ටි පුතුවන් එක් පසෙක සිනාසෙමින් සිටියදී, කුස වැඩෙන තෙමස් දරු ගැබට ඇය අතක් තබාගත්තේ පරෙස්සමිනි.

“මේ වනවිට ගැබ්ගි මව්වරුන් හතළිස් පහක් කොරෝනා හේතුවෙන් මියගොස් තිබෙනවා. ඇතැම් මව්වරුන් දරු උපතින් පසුවත්, ඇතැම් මව්වරුන් හුපන් දරුවා සමගත් ජීවිතය හැරගොස් තිබෙනවා.”

උදරා සාලයට ආවේ හිස තවත් බර වෙද්දීයි. ඇය සුමේධ දෙස බලා සිටියේ දුකෙනි.

“අපි දැන් මොකද කරන්නේ සුමේධ....?”

“මොකක් ගැනද කියන්නේ උදරා....?”

කිසිවක් සිතාගත නොහැකි වූයෙන් ඔහු විමසීය.

“අපි මේ බඩට මොකද කරන්නේ?”

ඇය කුසට අතක් තබාගෙන විමසද්දී සුමේධ ඇ දෙස බැලුවේ කලබලයෙනි. ඊයේ වනතුරුත් පුතුව නංගි බිබෙක් ගෙනෙන්නට ආසාවෙන් සිටි උදරාට සිදුවූයේ කුමක්ද?

ඊළඟ මොහොතේ උදරා කිවේ දරුවෙකු ගැන ඇති සිහිනය කල්දැම්ම හොඳ බවය.

“අර බොක්ටර් කිව්වෙන් දරුවෙක් ගැන බලාපොරොත්තුව අවුරුද්දකින් කල් දන්න කියලා... ඒක හොඳයි සුමේධ.”

උදරාගේ දෙඇස්වල ලියැවී ඇති කතාව සුමේධට වැටහුණේ එවලේයි.

ගැබ්ගි සමයේ කොරෝනා වැළඳුනහොත් ඇතිවන සංකූලතා බහුලය. එබැවින් දරු උපන් වසරක්වත් පමා කරන්නැයි ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය හර්ෂ අතපත්තු මහතා කළ ඉල්ලීම ගැන සුමේධට සිහිපත් වුණි. වෛද්‍යවරයා එහිදී පැහැදිලි කළේ වසරක කාලයක් දරු උපන් පමා කිරීම මගින්, වඩාත් හොඳ ආරක්ෂිත ප්‍රසවයක් කරා යාමට මවට හැකි බවයි. ඒ එම කාලය වනවිට වෛරසයට එරෙහි වඩාත් සාර්ථක එන්නත් අත්හදා බැලීම් මෙන්ම සාර්ථක සෞඛ්‍ය ක්‍රමවේද අධ්‍යයනය මගින් පවතිනවාට වඩා හොඳ කාලවකවානුවක් තුළ දරු ප්‍රසූතියකට යා හැකි බැවිනි.

“ඔයාට බයවෙන්න හේතුවක් නෑ උදරා. ඔයා එන්නත් දෙකම අරන්ගන්නේ. දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය තියෙන අම්මලා තමයි බයවෙන්න ඕන. දෙස්තර මහත්තයා කිව්වේ දරුවෙක් ගැන බලාපොරොත්තුව කල්දන්න කියලා මිසක්, මේ ළඟට ආපු බලාපොරොත්තුව අතහැරලා දන්න කියලා නෙවෙයි. අපි තවත් පරෙස්සම් වෙලා අපේ බඩව මේ ලෝකට ගේමු.”

සුමේධ උදරාට කිවේ ආදරයෙනි. උදරාගේ මුහුණට මදුනසක් නැගුණත්, වසංගතයක් හමුවේ ඇති වගකීම සුළුවෙන් තැකිය හැක්කක් නොවන බව ඔහු දැන සිටියේය. කොතරම් නරක කාලයක් වුවත්, නරකක් හපුරක් ගැන සිතන්නට නොහැකිය. ඔහු ඒ බව උදරාට පැහැදිලි කර දුන්නේ ආදරයෙනි.

එහෙත් උදරා වාගේම විස්සෝප සිතිවිලි ඇති කරගත් මව්පියවරුන් තවත් සිටිය හැකි නිසාම ඒ ගැන තවත් සොයා බලන්නට වාගේම. උදරාගේ හිත හදන්නට, ඇයට පෙර වාගේම හිදුනස් ආදරණීය සිතිවිලි තුක්ති විඳින්නට ඉඩ අවකාශ හද දෙන්නටද ඔහුට ඕනෑ විය.

සැබැවින්ම මේ මොහොතේ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඒ ගැන අදහස් දැක්වූයේ කාසල් විදියේ කාන්තා රෝහලේ ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකා පරාජන්ම විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපති සනත් ලැනරෝල් මහතායි.

“වසංගත කාලය තුළ ගැබ් ගැනීම වසරක් ප්‍රමාද කරන්න කියලා විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු කිව්ව කාරණය, මව්වරුන් තේරුම් අරන් තියෙන්නේ වැරදියට. ඒ නිසා කුස තුළ වැඩෙන කළලය ගබ්සා කිරීමට ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් වෙනවා. කොහොම නමුත් ගබ්සාවක් සිදුකිරීමට මෙරට නීතියෙන් ඉඩක් නැහැ. එහෙම අවසරයක් තිබෙන්නේ මවගේ ජීවිතයට ගර්භනිභාවය නිසාවෙන් හානියක් සිදුවන්නේ නම් පමණයි.

කොහොම නමුත් මෙතැනදී දැනට ගර්භනී වී

දරු උපන් අවුරුද්දකින් පමා කරන්න කිව්වේ අම්මගෙන්, බඩාගෙන් ආරක්ෂාව ගැන හිතලයි

එන්නත් අරගෙන ඉන්න ගැබ්ගි මව්වරුන්ට හොඳ සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් මගින් කොරෝනා පරාජය කළ හැකියි



ඇති මව්වරුන් අතිසි බියක් තබාගත යුතු නැහැ. ගර්භනීවීමට පෙර හෝ ගර්භනී කාලසීමාවේ ඕනෑම මොහොතක එන්නත්කරණයට ලක්ව සිටින විට ඒ සුරක්ෂිත බව එම මවටත්, දරුවාටත් ලැබෙනවා.

වහිදි මා අදහස් කළේ ගර්භනී සමයේ මුල් මාස තුන වගේම අවසන් මාස කිහිපය වුවත් එන්නත ලබාගැනීමට බිය විය යුතු නෑ කියන කාරණයයි. එන්නත ලබාගැනීමෙන් ගබ්සාවීමක් හෝ ආබාධ සහිත දරුවෙකු හෝ මළදරු උපතක් සිදුවන්නේ නැහැ. විද්‍යාත්මක පරෙස්සා මගින් ඒ බව දැනට තහවුරු කරගෙන තිබෙනවා.

ඒ වගේම කොරෝනා කියන්නේ මාස දහඅටක, විස්සක පමණ ඉතිහාසයක් ඇති රෝගයක්. ඇමරිකාව, එංගලන්තය වගේ රටවල්වල කරන ලද පරෙස්සා වලට අනුවත් එන්නත්කරණයේ වැදගත්කම පෙන්වා දී තිබෙනවා.

බේල්ටා ප්‍රදේශ වැළඳුනොත් බරපතළ සංකූලතාවලට වගේම මරණීය අත්දැකීම් ලබන්න තරම් හේතුවක් විය හැකි බවත් ඔබ දන්නවා. බේල්ටා ප්‍රදේශ ගර්භනී මවකට ඉක්මනින් ආසාදනය විය හැකි වගේම ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ දැඩි ලෙස රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනවා. එසේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන මවට නිව්මෝනියා තත්වය ඇතිවීමේ අවධානම තිබෙනවා. ඒ වගේම මරණීය අත්දැකීමකට වුවත් ලක්විය හැකියි. නොමේරූ දරු උපත්, මළදරු උපත් සිදුවිය හැකියි. ඒත් එන්නත්කරණය මගින් මේ සියලු දේ වෙනස් කරගන්න, ඔබට අවශ්‍ය ආරක්ෂාව සලසන්න පුළුවන්.”

එසේ එන්නත්කරණයට ලක්වූ මවකගෙන්, තවත් අයෙකුට රෝගය ආසාදනය වීමේ හැකියාව අඩු අතර, ඇතැම්විට රෝගය වැළඳී තිබුණත්, සුළු රෝග ලක්ෂණයක් මිස බරපතළ සංකූලතා මතුවන්නේ නැත. ඒ වාගේම දැඩිසත්කාර ඒකකයේ සිටින්නට හෝ ඔක්සිජන් අවශ්‍යතාවයද අවම බවද වෛද්‍යවරයා පෙන්වා දුන්නේය.

“මේ වෙලාවේ එන්නත් තෝරා තෝරා ඉන්නත් වා. ලැබෙන පළමු අවස්ථාවේම, ඒ ලැබෙන එන්නත ගන්න. එන්නත ගන්නා කියලා අනෙක් සෞඛ්‍ය පුරුදු අතපසු කරන්නත් වා. ගර්භනී කාලය තුළ ගැබ්ගි මව්වරුන්ට නිවසේ රැඳී සිටින්න හැකි පරිදි වතු ලේබයක් මේ වනවිට නිකුත්කොට තිබෙනවා. ඒ අනුව නිවසේ රැඳී සිටීමත් ඒ සෞඛ්‍ය ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න. අමුත්තන්ව නිවසට කැඳවන්නත් වා. නිතර අත් සේදීම, සැමියා රැකියාවට යනවා නම් ඔහුත් එන්නත්කරණයට ලක්වීම වගේම සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසියාකාරව අනුගමනය කිරීම වැදගත් වෙනවා. මෙතැනදී විශේෂයෙන්ම කිව යුත්තේ, දැනට තියෙන කළලය ගබ්සා කරන්න වා. වය ඉහත සෞඛ්‍ය පුරුදු සමගින් ඔබට ආරක්ෂා කරගැනීම කිසිසේත්ම අසීරු නැහැ.”

කොරෝනා ගැන අපට ඇත්තේ තවමත් සීමිත දත්ත ප්‍රමාණයක් බව ඇත්තය. තවත් වසරක් ගෙවෙද්දී රෝගයට සෘජු බලපෑම් කළ හැකි එන්නත් හෝ ඖෂධ නිෂ්පාදනය කරගැනීමට විද්‍යාඥයින්ට හැකිවන බැවින්, ගැබ්ගැනීම පමා කිරීම කුස තුළ වැඩෙන දරුවාට මෙන්ම මවටද වඩා යහපතකි. වය අරමුණු කරගනිමින්, විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා දුන් පණිවුඩය වැරදියට නොගත යුතුය. එනම් දැනට කුසහොත් කළලය වඩාත් ආදරයෙන්, පරෙස්සමෙන් රැකබලා ගැනීම මව්-පිය ඔබගේ යුතුකමක් මෙන්ම වගකීමක් නිසාය.



කාසල් විදියේ කාන්තා රෝහලේ ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකා පරාජන්ම විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ සභාපති සනත් ලැනරෝල්



ලෝකේ කොටස් හිටියත් දරණි ප්‍රකාශන නිවසටම ගොස්වාගන්න...



අපගේ ප්‍රකාශන සියලුම අතරින් ඔබගේ කැමැත්ත අනුව
නිවසටම ගෙනවා ගැනීමටත් විදේශගත මිතුරන්ට යැවීමටත්

කඳිම අවස්ථාවක්...

ඔබේ නම, ලිපිනය හා පුවත්පත සඳහන් කර

0761367620 අංකයට SMS එකක් හෝ
0716460800 අංකයට Whatsapp කරන්න

වැඩි විස්තර 0112127204

* කොන්දේසි සහිතයි

අමරතා®

සිත් සුවඳින් පිරේවා



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

**බේන් පොවන්න ඕන
වුණාම හැමදාම
'අස්ස ගුඩුං වින්නගෙ
පිටේ ගුඩුං' කිය
කිය එයාට උඩ
දදා හුරතල් කරලා
තමයි බේන් ටික
පොවාගත්තේ**



එයාට හොඳ කරගන්න ලංකාවේ හොඳයි කියන හැම බොක්කටම කෙනෙක් ළඟටම අරන් ගියා. මගේ ඉවසීමටයි, අධිකයනටයි, ආදරේ බලේටයි මට එයාට සහිත කරගන්න පුළුවන් වුණා."

ඕනෑම පුතාන්දු මේ කියන්නේ ලස්සනම ලස්සන පර්සියන් වර්ගයේ පුසෙක් ගැන වුණත්, ඒ පුස්ටි මේ තත්ත්වයට ගන්නට ඇයට බොහෝ වෙනස වන්නට සිදුවිය. ඊට හේතුව උන්නිගේ ඩිප්ලෝමා තත්ත්වය නිසා ඒ හැසිරීම් ඉවසන්නට වුවා සේම ඊට නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලැබෙනතුරු, කිසාගේතම් අඩ මිටක් සොයා ගෙයින් ගෙට ගියා සේ ඕනාරාට ද උන්නි රැගෙන බොහෝ වෙදවරුන් සොයා ගන්නට සිදුවීම නිසයි.

"උන්නි මගේ ළඟට එන්න කලින් තරුණා සේවුවක් තමයි එයාට හදගත්තේ. ඒ ගොල්ලො මෙයාට පණ වගේ ආදරෙන් බලාගෙන තිබුණේ. ඇත්තම කිව්වොත් ඒ



ඕනාරා උන්නි එක්ක ඇද

ඩිප්ලෝමා හැදිවිච උන්නි බබාට දැන සහිපයි

ගොල්ලන්ගෙ දරුවා වෙලා හිටියෙ උන්නි. ඒ ඉන්නකොට තමයි එයාලට ඒ ගොල්ලන්ගෙ පළවෙනි දරුවා ලැබෙන්න ඇවිත් ගියෙන්නේ. එහෙම වුණා කියලා එයාලට උන්නිට කිසිම වෙනසක් කරලා නෑ. ඒ විදිනටම එයාගෙ තැන දිලා, ආදරෙන් සළකලා ගියෙහවා. ඒ කොහොම වුණත් උන්නි ටිකෙන් ටික වෙනස්වෙලා. අතිශය ගතිගුණ මැකිගෙන සැර ගතිගුණ මතු වෙලා. දරුවා ලැබුනට පස්සෙ වුණත් එයාලට උන්නිට කිසිම වෙනස්කමක් කරලා නෑ. ඒත් මෙයා හිතුවක්කාර විදියට මහ රැට බඩා හිදුගන්න කොටි එක යටට ගිනිත් හරිම හයිසෙන් කෑ ගන්න අරන්. ඉතින් ඒ දේනා රැ කිදි හැතුව උන්නි නළවාගන්න පැය ගණන් හැසිරවගෙන මෙයා එක්ක සෙල්ලම් කරනවාලු."

උන්නි ඒ විදිනට තරුණ මව්පියන්ගේ අවධානය බලෙන් ගන්න තවත් කරුණක් හේතු වී තිබුණි. දරුවා ලැබෙන්නට පෙර උන්නි කිසිදු නිවසේ තනිව සිට නැත. ඔවුන් යන්නේ කොහෙද ඒ යන හැමතැනකම උන්නි රැගෙන ගොස් ඇත. ඒත් දරුවා ලැබුණු පසු ඒ පුරුද්ද නම් ඔවුන්ගෙන් මගහැරී තිබුණි. ඔවුන් පිටත රාජකාරිය කර එනතුරු උදේ පටන් රැ වෙනතුරු සමහර දිනවල පැය ගණන් උන්නිට

ගෙදර ඇතුළේ තනිව සිටින්නට සිදුවිය. ඒ එක්කම ඔවුන් නිවසට පැමිණ දෙර පනේල වැසු පසු දෙර ළඟට වී මහ රැ අඩන්නට ගෙන තිබුණේය. එලිය වැටෙනතුරු එසේ අඩන ඇඬිල්ල නවත්වා ඔවුන් උන්නි නළවාගන්නට හැදුවා මිස, අනාදරයක් නම් වී තිබුණේ ද නැත.

ඊළඟ විකල්පය හැටියට ඔවුන් කෝරගෙන තිබුණේ සත්තුන්ට ආදරේ අයෙක් සොයා උන්නිව විකුණා දැමීමයි. ඒ සඳහා සුදුසු අයෙක් සොයන්නට පුසන් සඳහා වූ ගෘහස්ථ වකා ඔවුන් පෝස්ට්වක් පළකර තිබුණි. ඒත් එහි මේ සතා තුළ ඇතිව තිබූ වර්ගාවන්ති වෙනස්කම් කිසිවක් ලියා තිබුණේ නැත.

"ඒ පෝස්ට් එක කි සැරයක් ගෘහස්ථව පළවුණාද දන්නෙ නෑ. මාර්තු මාසෙ දවසක වගේ තමයි ඒක පළවෙලා ගියෙහවා මං දැක්කේ. මං කොහොමත් පින්පර පාට පුසන්ට හර ආසයි. ඒ වෙනකොටත් අපේ ගෙදර පින්පර පාට පර්සියන් පුසියෙකුත් හිටියා. මෙයාට දැක්ක ගමන් මං අපේ අයිසව කැමති කරවගෙන ඒ ගොල්ලන්ට කෝල් කරා. එයාලගෙන් ලැබුණ උත්තරේ වුණේ 'ඒ වෙනකොට වෙන කෙනෙක් පුසා අරන් ගිනිත් කියන එක. මට දුකත් වෙන කෙනෙක් ආයේ දවස් කිපයකින් මම ඒ පෝස්ට් එකම දැක්කා. ඒ වගාවෙන් මං කතා කළා. එතකොට ලැබුණු උත්තරේ වුණේ 'එයාට ගෙතියක් කෙනෙක් පොරොන්දු වෙලා ඉන්නේ' කියන එක. ඒ අවස්ථාවත් මට මගඇරලා ගියා. මොකක්දේ හේතුවකට තුන්වෙනි වගාවෙන් මම ඒ පෝස්ට් එක ඒ කිරිටුම දවසක දැක්කා. හැබැයි ඒ වෙලාවේ පෝස්ට් එක ගෘහස්ථව දලා තත්පර ගානක් වගෙයි ගිනිත් තිබුණේ. මම ඒ ගමන්ම ඒ ගොල්ලන්ට කතා කරා. එතකොට කිව්වා 'එයා ඉන්නවා' කියලා. අන්නටම ඒ වෙලාවේ මට ඔවුන් මිල කරලා තිබ්බ උන්නිගෙ වටිනාකම ගෙවන්න මගේ අතේ සල්ලි තිබුණේ නෑ. මම රත්තරන් බඩුවක් උගස් ගියලා තමයි එයාට ගෙවන්න ඕනි ගාණ හොයාගෙන ගියේ."

ඒ අයුරින් ගෙන ආ උන්නි ඇය වසන නිවසේ ඇගේ කාමරයේ තබා ගත්තාය. උන්නිගෙ ලස්සනට යටින් තිබූ හිතුවක්කාර හසුරු ගති විකිනෙක විලිවින්නට ගත්තේ ඉන් පසුවය. උන්නි ඕනාරාව ද පැන පැන හැසුරුවීය. උන්නිගෙ අයිතිකරුවන් කිව්වා සේ ඔවුන්ට කළ හැකි පහසුම විකල්පය වූයේ ඕනාරා ළඟ උන් පුසිය උන්නි ළඟට මුසු කිරීමයි. ඒත් උන්නි ඒ පුසිය ගණන් ගත්තේ නැත.

"ඒ විදිනට තවත් පුසියෙක් දෙන්නෙක්ව මෙයා ළඟට දැමීම. ගණන් ගත්තෙවත් නෑ. කෑම කවාගන්නත් පුදුම අමාරුවක් තිබුණේ. ඒ අතරේ තමයි මෙයාට ගියෙන්නේ ලෙඩක් කියලා දැනිලා පඟු වෙදපැවරයෙක් ළඟට මං මෙයා අරන් ගියේ. ඒ විදිනට පඟු වෙදපැවරු විසිපස් දෙනෙක් ළඟටවත් යන්න ඇති.

සමහර බෙහෙත්වලට එයාගෙ අසනීප සුව තත්ත්වට හැරුණේ නෑ. උන්නි උඩ බලාගෙන කෑගහන විසියේ දැක්කම සමහර බොක්කටරස්ලා කිව්වා එයාට නූලක් දමී කියලා. මම මිනන දේවල් විස්වාස නොකළත් මෙයාගෙ ලෙඩේ හොඳ කරගන්න එහෙමත් කරලා බැලුවා. ඒ අතරේ එයාගේ මුල් අයිතිකරුවන්ට වද දීදී අභිතය ගැන තව තව හෙවිලා. බොක්කටරස්ලා මහරැටත් කතා කරලා වද දීදී මේ ගෙත තත්ත්ව ගැන කිය කිය විසඳුම් ඉල්ලුවා. මගේ ඇඳ ගලවලා කාමරෙන් අයිති කරලා මෙට්ලට බිම දගන්නෙ එයා ඇඳ යටට ගිනිත් කෑගහන නිසා. උන්නි කියන්නේ මෙයාගේ හිසම නම හෙවෙයි. එයාගෙ මුල් නම 'විනි'. ඒ නමට ප්‍රතිවරයකුත් නැති හින්දා නම වෙනස් කළොත් හොඳයි කියලා තමයි 'වින්නා පු' කියලා නමක් දැමීමේ. බේන් පොවන්න ඕන වුණාම හැමදාම 'අස්ස ගුඩුං වින්නගෙ පිටේ ගුඩුං' කිය කිය එයාට උඩ දදා හුරතල් කරලා තමයි බේන් ටික පොවාගත්තේ. වින්නා කියන නම අන්නිමට 'උන්නි' වුණා. ඒ නමට එයා කෑමකි වුණා. ඒ අතරේ හිකි තමයි මට බොක්කට කවිඳු කුලඟුගෙ ගැන කිව්වේ. ඉන්නෙ වත්තල කිව්වා. මොරටුවේ ඉඳලා වත්තලට මොන දරුද මං මෙයා අරන් ඇවිද්ද තරමට? බොක්කට එක්ක කතාබහ කරලා, විසියේ දලා අරන් ගියාම තමයි කිව්වේ මෙයාට ගියෙන්නෙ ඩිප්ලෝමා තත්ත්වයක් කියලා. එද ඉඳලා බෙහෙත් පටන් ගත්තා. මාස එකහමාරකට බෙහෙත් දුන්නත් සති තුනක් යනකොට එයා ටිකෙන් ටික සුවපත් වුණා. ඒ අතරේ ගැස්ට්‍රයිටිස් තත්ත්වයක් තිබිලා ඒකටත් ප්‍රතිකාර පටන් ගත්තා. ඩිප්ලෝමා නම් හොඳටම හොඳයි. දැන් මහ රැ කෑගහන්නේ නෑ...."

ඕනාරාට එය මහා දිනුමකි. තවත් සත්තු බොහෝ ප්‍රමාණක් හදන, පාලන සතුන් බොහෝ ප්‍රමාණයකට කන්න දෙන ඕනාරා ඒ අතරතුරේ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාවක් ද කරන්නීය.

"මං පුදුමාකාර විදිනට උන්නිට බැඳිලා. එයා හැකි ලෝකෙක මට හුස්ම ගන්න අමාරුයි වගේ දැන්. වැඩ ඇරලා ගෙදර එන්නෙ එයාට බලාගෙනමයි. දැන් මෙයාට හොඳ නිසා මුල් අය ඉල්ලුවට දෙන්න බෑ. ඒ දන්නොත් මට හුස්ම ගන්නත් බැරවෙයි..."

ඕනාරාගේ ඇස් කළුපිත් දිලිසුණේ සැබෑවටම උන්නිට ආදරය කරන නිසාය. ඉතින් මේ සා කැපවීමක් කර සුවපත් කරගත් උන්නි ඇ ළඟම රැඳේවා.





ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියක ආභාෂයෙන් නිම කළ අසමසම නිමැවුම් පෙළෙක අසිරිය

තෙත් සිත් වසඟ කළ අසමසම නිර්මාණාත්මක හා මුසුව උසස් ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන්ට අනුව නිපදවන, රොසෙල් බත්වෙහා, විශිෂ්ටත්වයේ සොදුරුකම නිමැවුමකි.

- බත්වෙහා නිෂ්පාදනය සඳහා බ්‍රිතාන්‍ය ප්‍රමිති නිර්දේශය වන BS3402 සහතික කර ඇත
- EN997 - යුරෝපීය ප්‍රමිති නිර්දේශය, WaterMark සහ WELS Rating සහතික එහි Flushing පද්ධතිය සඳහා හිමිව ඇත
- ISO 9001 ප්‍රමිති කළමනාකරණ සහතිකය
- ISO 14001 පාරිසරික කළමනාකරණ සහතිකය
- 5-Star Green Label - ශ්‍රී ලංකා හරිත ගොඩනැගිලි මණ්ඩලය

රු. 6,000/- සිට





“අපිට නම් අමුඩෙ හරි තියෙනවා. මම ඊයෙම අපේ මුත්තගේ පෙට්ටිගම අමුසසලා කෝකටත් කියලා අමුඩ දෙක තුනක් හොයලා තියාගත්තා. අපිට දුක ඉතිං උඩල ගැන තමා. ඒත් අවුලකුත් නෑ. උඩලා අපි එකතු වෙලා අතිතයට යමු. මොකෝ සිහිරි අප්සරාවනුත් යටට ඇඳලා හිටියේ නැහැනේ. දුක් වෙන්න එපා සතෝදර.”

“අතේ කියන තැනකට වඳින්නම් ඒ අපරාදෙ නම් කරන්න එපා. මම මේ පිටිනේ පටන් ගත්තා විතරයි. සසර කළකිරිලා මහණ දම් පුරන්න නම් මට බෑ. ඔය උස්සලා කිරිකිරියට තද කරලා බැඳගෙන හිටියට ඔවා අපේ බත් කන හරක් අල්ලගන්න දන සුන්තර. ඔන්න දැන් නම් අපිටත් හරියට වැල, වරකා, කුරුම්බා ඇට්ටි, රන්තැඹිලි, දෙති ගැට, කුරුලෑ ගෙඩි අඳුනාගන්න පුළුවන් වෙයි.”

උදෑසන කාර්යාලය එකම රස ගුලාවක්ය. කෙල්ලෝ විලියෙත් ඇඹරෙන්නෝය. කොල්ලෝ විලිබිය ඇති කෙල්ලන්ගේ යටඇඳුම් වචනවලින් ගලවන්නෝය. කොරෝනා කාලේ මරධියෙන් කාර්යාලයේ වැඩ අරඹන්නෝ එද පුදුමාකාර ලෙස ප්‍රබෝධමත්ය. මේ අපුරු පෙරළිය සිදුවූයේ ඉකුත්ද රාත්‍රියේ මහබැංකුවේ බලධරයෝ යටඇඳුම් අත්‍යවශ්‍ය නොවන භාණ්ඩයක් ලෙස ප්‍රසිද්ධ කිරීමත් සමගය. මුණුපොතේ විවිධාකාර රසයන් මවන්නෝද මධ්‍යම රාත්‍රියේ සිටම නිදිවැරුවෝය. භාණ්ඩ හයසිය විසි දෙකක් අමතක කර ඔවුන්ද

එල්ලී සිටියේ යටඇඳුමේය.

“ඔබ්සි ඇඳින යටඇඳුම් ගෙදරට ඇඳලා නාස්ති වෙලා. මම මේ හිතන් හිටියේ රට ඇරය ගමන් යටඇඳුම් ටිකක් ගන්න. දැන් ඉතිං අරන් හමාරයි.”

“කොහොමත් කොහොම හරි මුන්දැලා අපේ යටඇඳුමත් ගැලව්වා.” ඒ දෝස්මුරය සුදු මහතුන්ගේ ටයි ගැරය ඔවුන්ටත් වඩා හොඳට ගැටගසා ගත්තද තවමත් ඒරොප්පේ සුදු මහත්වරුන්ගේ විලි වසනා යටඇඳුමක පහස නොලැබූ පිරිමියෙක්ගෙන්ය. විලිබිය ඇති අපේ ඇත්තෝ භාණ්ඩ හයසිය විසිදෙකක් අමතක කර තවමත් යටඇඳුමේ එල්ලී සිටින්නේ තැදියාවටය.

වැදුම් ගේ තුළු වින්මුකම කළ වින්නමු අම්මා අලුත උපන් පැටියාගේ විලි රෙදිකඩකින් වසා දෙන්නේ වැදු අම්මාගේ දෝතටය. එද පටන් දැලි රැවුල මෝදුවන තුරු කොල්ලන්ගේද, දිගතලාවක යනතුරු කෙල්ලන්ගේද විලි වසන්නේ අම්මාය. ජංගි කොට ඇඳි කොල්ලෝ අන්ඩර්වෙයාර් අඳින්නේ දැලි රැවුල මෝරන කාලයේය. නැප්කිනගෙන් ජංගියට මාරුවෙන දැරියෝ ජංගියෙන් පෑන්ටියට මාරු වන්නේ තන්ගැට මෝරන කාලයේය. ඒ කාලයට

දිසාල පරපුරේ උන්ගේ විලි වැසුණේ වනේ ගහකොළ හා සනා සීපාවාගේ හමට පිං සිදුවන්නටය. කපු කටින පරපුරක උරුමයක් තිබුණද ජීවහත්ත දිසාලා කොළ අතු ඇන්දේ අසරණකමටය

ගැහැනුන්ට තනපට අන්දන්නට ආණ්ඩුකාරයා කැමති වුණත් ගමේ ආරච්චලා, මුදලි, මුහන්දිරම්ලා කැමති නොවූයේ කුලයේ අඩුව නිසාය. සුද්ද අපේ ගැහැනුන්ට රෙදි අන්දන්න නැඳුවත් ඊට එරෙහි වූයේ තම බල පරාක්‍රමය ඉදිරියේ ඕනෑම ගැහැනියක් රෙදි ගැලවිය යුතු යැයි සිතා සිටි සුද්දගේ බත් බැලගේය. ලෙනාඩි වූල්ෆ්ට් පිං සිද්ධ වෙන්නට උඩට නොඇන්දත් තන් අවරණය වන සේ රෙදි පටියකින් ගැටගසා ගන්නට කුලභීත ගැනුන්ට අවසර ලැබුණේය. සුද්ද ලංකාවට නාවා නම් තවමත් අපේ ගැහැනුන්ගේ උඩුකය නිරුවත්ය.

යටඇඳුම් ගැන කතා වීමටය. නූතන යටඇඳුමේ නිර්මාපකයා ඇමරිකන්කාරයාය. එතෙක් උපන් ඇඳුම පිටින් සිටි තෝමෝ සේපියන්ට යටට ඇන්දුවේ ගෝත්‍රික වැසියාය. අපේ රටේ ගෝත්‍රිකයෝ සිටියේ කුවේණියගේ නොසන්ඩාල පෙම්වතා තම්බපණ්ණියට ගොඩ බසින්නට පෙරය. අනුන්ගේ විලි වහන්නට කපු කටිමත් සිටි කුවේණිය ඇන්දුවේ නොසන්ඩාල පෙම්වතාය. එද තම්බපණ්ණියේ විසුවෝ කපු ඇඳුමින් විලි වසාගත් බවට සාක්ෂිය කුවේණිය. විජය කුවේණි සමග දිගටම දිග කෑවේ නම් තම්බපණ්ණියේ ගෝත්‍රික ජීවිතයටද නැවතීමේ තිත වැටෙන්නේය. රාජ්‍ය ලබාගන්නා තුරු ගෝත්‍රික ගැහැනිය සිරියනනට ගත් පිටදේසක්කාරයා රාජ්‍යත්වය තහවුරු කරගත් පසු ඇයට පයින් ගැසුවේ තම දේශයේ බිසවක් සිරියනනට නංවා ගැනීමටය. අසරණ වූ කුවේණියගේ හා විජයගේ දරුවෝ යක්ෂ, නාග, දේව ගෝත්‍රයෙන් පිට නව ගෝත්‍රික සමාජයකට අඩිතාලම දැමීමෝය. මාලිගයේ පට සළුවලින් විලි වසාගත් ජීවහත්ත සන දිසාලාට තම පිය උරුමයෙන් හිමිවූයේ ඇඳිවතය. එයද දිරා ගිය පසු එතෙක් සිට ජීවහත්ත දිසාලා පරපුරේ උන්ගේ විලි වැසුණේ වනේ ගහකොළ හා සනා සීපාවාගේ හමට පිං සිදුවන්නටය. කපු කටින පරපුරක උරුමයක් තිබුණද ජීවහත්ත දිසාලා කොළ අතු ඇන්දේ අසරණකමටය. නමුත් මේ දේශයෙන් පිට කුවේණිලාගේ කාලයටත් පෙර විසූ ගෝත්‍රිකයෝ සිටියේ උපන් ඇඳුම පිටින්ය. අපේ අය යටට ඇඳින්නේ විලිබියටය. එද ගෝත්‍රිකයෝ යටට ඇන්දේ විලිබිය නැති කරගන්නටය. විරුද්ධ ලිංගිකයා ආකාර්ශනය කිරීමට දෙගොල්ලෝම හරි හරි සෙල්ලම් කළෝය. තම ලිංගික පෙදෙස් වර්ණවත් කළේය. මල් ගසා අලංකාර කළේය. ආහරණ වල්ලා හැඩ වැඩ කළේය. ප්‍රදර්ශනයේ ඇති දේට වඩා වසා ඇති හැන් හැර බැලීමට ඇති ආසාව මුලින්ම හඳුනාගත්තේ ගෝත්‍රික ජනයාය. පසු කාලයේ නිරුවතට වඩා අඩනිරුවත මාකට් කිරීමට ඇමරිකන්කාරයා පෙළඹවූයේද මේ ගෝත්‍රික සිතුවිලිය.

එතෙක් කල්ලතෝති ඇමරිකානුවන් යටට ඇඳින්නට කලින් ඊජිප්තු පාරාවෝ යටට ඇඳි බවට සාක්ෂි ඇත්තේය. ධුටන් කාමන් රජු යටඇඳුම් ඇඳි පාරා රජෙකි. පළමු කාන්තා යටඇඳුම හමුවන්නේ ක්‍රිටි දිවයිනේ මිනෝවා ශිෂ්ටාචාරයෙන්ය. ඒ තනපටියක්ය. මිනෝවා ගැහැනු තම තන වසාගත්තේ ලොම් සහිත තනපටිකින්ය. රේන්ද අල්ලා, හක් අල්ලා නොතිබුණද ලොම් සහිත රෙදි පටිය තනපටිය කර ගැනීමට එකල ගැහැනු ද දක්ෂය. ග්‍රීකයෝ යටට ඇඳි බවට සාක්ෂි නැත්තේය. එතෙක් රෝමානු ගැහැනු පිරිමි යටට ඇඳ ඇත්තේය.

ඇමරිකානුවෝ උඩට ඇඳ සිටි ගැහැනු පිරිමින්ට යටට ඇඳින්නට හුරු කළේ කුපාඩකමටය. විශේෂයෙන්ම ගැහැනුන්ගේ අඩ නිරුවතට ඇති කෑදරකමටය. වත්කෝරියා සීතුව උපත ලැබුවේද සරාච් ස්ත්‍රී අඩ නිරුවත ප්‍රිය කළ සැමියෙකුගේ ආසාවටය. 1977 දී රෝයි රේමන්ඩ් ඇමරිකාවේ සාප්පු පිරුවේ තම රුවැති බිරින්දෑට ගැළපෙන යටඇඳුමක් තෝරන්නටය.

යට ඇඳුමේ එල්ලුණු නෝනා - මහත්වරුන් වෙත ලියමි

අම්මාගේ රැවුමට, ගෙරවුමට බියෙන් උඩට යටට යටඇඳුම්වලින්ද, ඒ සියල්ල ආවරණය වන සේ උඩ ඇඳුමෙන්ද විලි වසාගන්නා යුවතියන්ගේ උඩඇඳුම් සේම යටඇඳුම්ද ගැලවී යන්නේ මංගල යහනේදීය.

සුද්ද නොසිටින්න තවමත් අපේ ගැහැනුන්ගේ තන් එළියේය. එද තන් වැසෙන්නට උඩට ඇන්දේ කුලවත් බවලකුත්ය. කුලභීත බවලත් ඇත්තියන්ට ඒ වරම තිබුණේ නැත.

සුද්දේ හරි ගරු ගාමිණිය. ඒ සුද්දන්ගේ රැස්පොටි පෙන්නන කළුසුද්දේ ඊටත් වඩා ගාමිණිය. නම්බු නාමවලට සුද්දගේ පස්ස ලෙවකද්දී උන් පස්ස නොසෝදන ජාතියක් බව අපේ කුලවත් මුදලි මුහන්දිරම්ලාට මතක නැත්තේය. අපේ උන්ට වින කැටුවේ සුද්ද නොව සුද්දන්ගේ පස්ස ලෙවක කළු සුද්දෝය. එකල ආණ්ඩුකාර ලෙනාඩි වූල්ෆ්ට් ගිරුවාපත්තුවේ ඇත්තෝ මනාපය. ගමේ ගොඩේ සංචාරේ යන ආණ්ඩුකාර උත්තමයාට උඩ පහල යන ලොට තන දෙක නිසා ඒ කොටන්නට නොහැකි බව ගැමි ගැහැනියක් කිව්වේ ලොට තනේ වදය විඳින්නට බැරම තැනයි. ගැහැනියගේ පැමිණිල්ලට ආණ්ඩුකාරයාගේ හිත හෙල්ලුනේය. උඩ නිරුවත්

යටඇඳුම් ගැන කතා වීමටය. නූතන යටඇඳුමේ නිර්මාපකයා ඇමරිකන්කාරයාය. එතෙක් උපන් ඇඳුම පිටින් සිටි තෝමෝ සේපියන්ට යටට ඇන්දුවේ ගෝත්‍රික වැසියා

තම බිරිඳගේ සරාසි ආකර්ශනය මතුවන එකඳු යටඇඳුමක් හමුකොටු රෝසි නතර වූයේ මධ්‍යම පාන්තික ඇමරිකානු කාන්තාවන්ගේ පහසුව හා සරාසි බව වැඩි කරන යටඇඳුම් සාප්පුවක් කැලිෆෝනියාවේ විවෘත කරමින්ය. එක අතකට එක්ටෝරියාගේ රහස්‍ය හඳුනාගත් රෝසි පරාර්ථකාමියෙකි.

තම රූමත් බිරින්දෑරට තමාගේ ආසාව අනුව යටඇඳුම් තෝරාගැනීමේ අයිතිය ඔහු කුහකකමක් නැතුවම ඇමරිකානු මහත්වරුන්ටද ලබා දුන්නේය.

නෝනලා සමඟ සේම නෝනලා නැතුවද තම සාප්පුවට ගොඩ වී යටඇඳුම් තෝරන මහත්වරුන්ගේ හිත යට කැකෑරෙන ආසාව හඳුනාගන්නට රෝසිගේ පිරිමි සිතට හැකිවීම ඇමරිකාව පමණක් නොව ලෝකය හොල්ලන යටඇඳුම් නිර්මාණකරුවන් අතරට එක්වීමට ඔහුට පාර පෙන්නුවේය. යුරෝපයේ මහත්වරුන්ට නෝනලාගේ අඬ නිරුවත් රසය විඳින්නට බාධාවක් නැත්තේය. එයට තැනක් නොතැනක් ද නැත්තේය. එහෙත් අපේ රටේ මහත්වරුන්ට එහෙම නිදහසක් නැත්තේය. ඒ නිසා තම බිරිය එක්ටෝරියා සීක්‍රට් ඇන්දන්, පමුණුවේ යටඇඳුම් ඇන්දන් ඔවුන්ට ගානක් නැත්තේය.

යුරෝපයේ මහත්වරුන්ට තම පෙම්වතියට, බිරිඳට එක්ටෝරියා සීක්‍රට් අරන් දීමේ සිහිනයක් නොවන්නේය. ආසාව නිවුණත් අපේ රටේ මහත්වරුන්ට එය සිහිනයක්මය. ඇති හැකි මහත්වරු නෝනලාට එහෙමත් නැත්නම් පෙම්වතියට මාල, වළලු, මුදු, කරාබුවලට අමතරව බුෂන්ඩඩ් යටඇඳුම් තෘණ දෙන්නේ තත්ත්වය තරාතිරම පෙන්වන්නටය. පෙම්වතුන්ව සිටියදී දෙන තෘණ විරසක වූ විට කීම දුපතක ජීවත්වන අපේ ගතියක්ය. මීට කලකට ඉහත ප්‍රබල ඇමරිකාවරයෙක් පැටලී සිටි පෙම් පලහිලව්ව නතර කළේය. **“මම එයට ඇමරිකාවේ ගිහින වික්ටෝරියා සීක්‍රට් යටඇඳුමක් අරන් දුන්නා.”** ඇමරිකා පෙම්වතා විරසක වූ පෙම්වතියගේ යටඇඳුම් ගැන කියන්නට ගොස් තමාගේ යටඇඳුම් ප්‍රසිද්ධියේ ගලවා ගත්තේය.

රෝසි එක්ටෝරියාගේ රහස්‍ය හොයාගන්නා විටත් අපේ රටේ බහුතරයක් මහත්වරු යටට ඇන්දේ අමුඩියය. අමුඩිය ඇඳී මහත්වරුන්ගේ නෝනලා ඇන්දේ බොඩියය. අමුඩිය ගැන කතා එමටය. එහෙත් ප්‍රසිද්ධ මාධ්‍යයේ ඒ ගැන කියන්නට තහංචිය. බොහෝවිට අමුඩිය දිවා කාලයේ ඇඳුම කරගත්තේ හේනේ කුමුරේ මහපොළොව සමඟ ඔට්ටු වන ගොවි මහතුන්ය. දවල් බතට ගෙට ගොඩවන ගෙදර ඇත්තා අතේ පයේ අමාරුකම් ඇර ගන්නට ගේ ඇතුළට වදින්නේ උළුවස්සේ අමුඩිය පේකරය. අමුඩිය පේකර ඇති ගෙයක වැට මායිම පනින්නට කවුරුත් ඉදිරිපත් නොවන්නේය. එක ගේ කන අයිසා මලෝ දහවලේ හිරිහැටියේ අතුරුදන්වීමත් උළුවස්සේ අමුඩිය පේවීමත් ප්‍රමාදය පසුතැවිල්ලට හේතුවක් වී කඩුල්ල ළඟ සිටින සතෝදරයාට කඩුළු තහංචියක් වන්නේය. එද අමුඩිය පිරිමින්ගේ විලි වැසුවා සේම ලිංගිකත්වයද කියා පෑවේය.

විවෘත ආර්ථිකයට පෙර පිරිමි සරමට යටින් අමුඩිය ඇන්දූ ගැනැහු පුරුද්දක් ලෙස යටි කයට යටඇඳුම් ඇන්දීම නැත. කාන්තාවන් මුහුණ දෙන ශාරීරික අවශ්‍යතාවයට සුදුසු පරිදි යටඇඳුමක් සකසා ගැනීමට එකල ගැනැහුන්ට ඉගැන්වූයේ ගෙදර පාසලෙන්ය. ඇමරිකාවේ පෘන්ටි සහ බ්‍රිතාන්‍යයේ නිකර් විවෘත ආර්ථිකයෙන්

මීට කලකට ඉහත ප්‍රබල ඇමරිකාවරයෙක් පැටලී සිටි පෙම් පලහිලව්ව නතර කළේය. “මම එයට ඇමරිකාවේ ගිහින වික්ටෝරියා සීක්‍රට් යටඇඳුමක් අරන් දුන්නා.” ඇමරිකා පෙම්වතා විරසක වූ පෙම්වතියගේ යටඇඳුම් ගැන කියන්නට ගොස් තමාගේ යටඇඳුම් ප්‍රසිද්ධියේ ගලවා ගත්තේය

පසු ලංකාවට ගොඩ බැස්සද ඉන්නේ නූලට රෙදි කෑලි අමුණා සකසා ගත් යටඇඳුමෙන් මිදෙන්නට ඔවුන්ට අවශ්‍ය වූයේ නැත.

“අපේ ආත්මමා යටට අඳින්න නැද්ද කොහෙද? අඳිනවා නම් වැලකවත් තියෙන්න ඕනෙන්. අම්මාගේ නම් මම දැකලා තියනවා. ඒත් අත්තමමාගේ නම් දැකලාම නෑ.”

පාසැල් කාලේ යටඇඳුම් ගැන කතා වෙද්දී මගේ මිතුරියක් කී කතාවය. කොළඹින් අත ග්‍රාමීයව වෙසෙන ඇගේ මිත්තණියට දැන් 85කි. 85 මිත්තණියෝ පමණක් නොව ගමේ ගොඩේ පහත හැරේ අම්මාලාද තවමත් යටට අඳින්නේ නැති බව කීවේ සනීපාරක්ෂක තුවා ගැන සමීක්ෂණයක් කළ විශ්වවිද්‍යාල මිතුරියක්ය. ආනයනික යටඇඳුම් ගැන විස්සෝප වන යුවතියන් සිටින රටක, පාසැල් දැරියෝ සනීපාරක්ෂක තුවා වෙනුවට තවමත් රෙදි කඩමාලු අඳින්නේ නැතිකමටය.

අපේ රටේ ඇත්තෝ යටඇඳුම් ගැන විස්සෝප වෙද්දී ඔවුන්හි හිමි කුමාරයාගේ බිරිඳද යටඇඳුම් ගලවා දමා ඇත්තේය. එය කියන්නේ අනුන්ගේ රෙදි ගලවන්න දක්ෂ අපේ අය නොව අඳින යටඇඳුම් පවා හොයන වරට මාධ්‍යයය. ආදිපාද කේට් මිච්ච්ටන් කුමරිය ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලට ඇඳුම් නොමැතිව යද්දී බටහිර සිනමා තාරකාවන්, නිරූපණ තාරකාවන්ද යටඇඳුමින් මිදී ඇති බව වරට මීපදුප මාධ්‍යකරුවෝ පවසන්නේ සාක්ෂි සහිතවය. රජ පවුලේ කුමර කුමරියන් තම පවුලේ උදවිය ලෙස සලකන අපේ ඇත්තෝත් නුදුරෙහිදී යටඇඳුමින් මිදුනොත් ඒ ගැන පුදුම විය යුතු නැත. දැනටමත් අපේ බහුතරයක් තාරකාවන්ගේ ගැලවීමට ඉතිරිව ඇත්තේ පෘන්ටිය පමණය. විවිධ විලාසිතාවේ ඇඳුම් මෝස්තර ඔවුන්ගේ බ්‍රා ගලවා දමා ඇත්තේය. වාසනාවකට අපේ සාදාචාරාත්මක මාධ්‍යයට ඔවුන්ගේ යටඇඳුමේ මීපාදුප සොයනවාට වඩා වැඩ ඇත්තේය.

“කර කපපු ඇඳුම්වලට බ්‍රා එක මින නෑ. ඒ අඩුව නොදැනෙන විදියට ඇඳුමට ගැළපෙන විදියට හදගන්න පුළුවන්නේ. දැන් ඔය සාර ඇඳුන් ඔලිස් යන අයත් වැඩි පුරම අඳින්නේ බ්‍රා කප් නේ.”

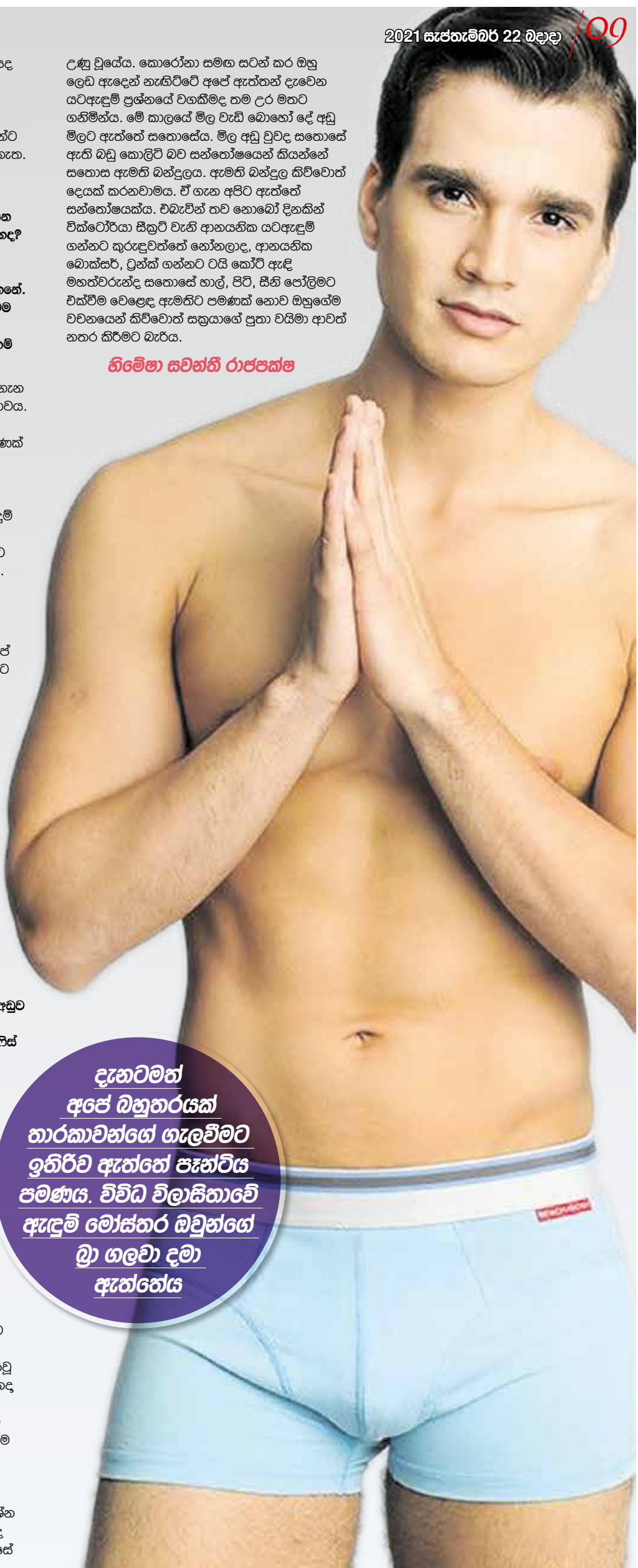
ඇඳුම් මෝස්තර ගැන සැළකිලිමත් වන මා මිත්‍ර නිරූපණ ශිල්පිණියක් අවස්ථානුකූලව බ්‍රා නොඅඳින තමන්ගේ සතුන්රය වෙනුවෙන් පෙනී සිටියේ විසේය.

අවශ්‍යතාවයට අනුව ඇතැම්විට කාන්තාවන් යටඇඳුම්වලින් මිදුණද බටහිර පිරිමින්ට සේම අපේ පිරිමින්ටද තවමත් ඒ අසනීපය බෝ වී නැත්තේ වාසනාවටය. අපේ අය ඇඳගන්න සේම අන්දන්නත් දක්ෂය. වේලක් ඇර වේලක් කා, සීනි පිරි නැතුව හේ බී හෝ අපේ ඇත්තෝ පෘන්ටියට ඇන්දෝය. උඩට සේම යටටත් හොඳටම ඇඳී අපේ ඇත්තන්ට හොඳටම රිදුනේ මහබැංකුව යටඇඳුමටත් සියට සියක ආනයන සීමා තැන්පතුවක් පැනවූ පසුය. කෙල්ලන් රැඟුවේ තන්ගැට මෝදුවෙනද සිට එක්ටෝරියා සීක්‍රට්වලින් විලි වසාගන්නා සේය. ඇමරිකන්කාරයාට පිං සිද්ධි වෙන්නට අමුඩෙන් අන්ඩවෙයාරයට මාරු වී කෑලි තුනම සියට දෙසියට පිටකොටුවෙන් මිලදීගෙන ලෝකල් බොක්සරයෙන් විලි වසාගත අපේ කොල්ලන් දුක් වූයේ ඇමරිකාවෙන් ආනයන කළ බොක්සර, ට්‍රින්ක් ඇන්ද සේය. සියලු ප්‍රශ්න යට වී යටඇඳුම් ප්‍රශ්නය උඩට එද්දී වෙළෙඳ ඇමරිකා නිද සිටි ලෙඩ ඇඳ පඬුපුල් ආසනය සේ

උණු වූයේය. කොරෝනා සමඟ සටන් කර ඔහු ලෙඩ ඇදෙන්නැතිවේ අපේ ඇත්තන් දැවෙන යටඇඳුම් ප්‍රශ්නයේ වගකීමද තම උර මතට ගනිමින්ය. මේ කාලයේ මිල වැඩි බොහෝ දේ අඩු මිලට ඇත්තේ සතොසේය. මිල අඩු වුවද සතොසේ ඇති බඩු කොලීට් බව සන්නේෂයෙන් කියන්නේ සතොස ඇමරිකා බන්දුලය. ඇමරිකා බන්දුල කිව්වොත් දෙයක් කරනවාමය. ඒ ගැන අපිට ඇත්තේ සන්නේෂයක්ය. එබැවින් තව නොබෝ දිනකින් එක්ටෝරියා සීක්‍රට් වැනි ආනයනික යටඇඳුම් ගන්නට කුරුඳුවන්නේ නෝනලාද, ආනයනික බොක්සර, ට්‍රින්ක් ගන්නට ටයි කෝට් ඇඳී මහත්වරුන්ද සතොසේ කාල්, පිට්, සීනි පෝලිමට එක්වීම වෙළෙඳ ඇමරිකාට පමණක් නොව ඔහුගේම වචනයෙන් කිව්වොත් සතොසගේ පුතා වයිමා ආචන් නතර කිරීමට බැරිය.

නිමේෂා සවිනි රාජපක්ෂ

දැනටමත් අපේ බහුතරයක් තාරකාවන්ගේ ගැලවීමට ඉතිරිව ඇත්තේ පෘන්ටිය පමණය. විවිධ විලාසිතාවේ ඇඳුම් මෝස්තර ඔවුන්ගේ බ්‍රා ගලවා දමා ඇත්තේය



"මගේ වයස මගේ අයිති වෙන්නයි හදන්නේ... ඒත් මටයි මගේ දුවයි එයා හැකි ජීවිතයක් ගැන හිතාගන්නවත් බැහැ. අගේ මිස් කොහොමනර එයාට ඒක තේරුම් කරලා දෙන්න..."

මගේ මේ ඉල්ලීම කළ තරුණයාගේ නම සුමේධ ය. ඔහු නිරංජි සමඟ විවාහ වී තිබුණේ මීට අවුරුදු අටකට පමණ පෙරාතුවය. වසර දෙකක පෙම් ඇසුරකට පසුව ඇයව විවාහ කරගත් බවත්, දැන් පෙරපාසල් යන සිගිති දියණියක් සිටිනා බවත් සුමේධ දුරකතනයෙන් අමතා මට පවසා සිටියේ බිඳුණු හඬකින්ය.

"එයා ඉස්සර මට හරිම ආදරෙයි. බබාට මොනට්සෝර් දන්න යන්න පටන්ගත්තට පස්සේ තමයි වෙනස් වෙන්න පටන්ගත්තේ..."

දුරුවාගේ පෙරපාසල් ගමනත් සමඟ තම බිරිඳ වෙනද කරන සතුටු සාම්ප්‍රදායිකත්, අඹුසැමි ඇසුරත් ක්‍රමයෙන් නවතා දැමූ බව ඔහු කියයි.

"පස්සේ තමයි මෙයාට වෙන සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා මට මුලින්ම සැක හිතුවේ. ඒත් මම එයා එක්ක රණ්ඩු කරන්න ගියේ හැහැ. හැබැයි මම එයාගෙන් කිහිපසැරයක්ම මේ ගැන ඇහුවා."

සුමේධ පැවසුවේ ඉහළට ගත් දිගු සුසුමක් පහළට හෙළන ගමනකි.

"පස්සේ එයා වෙන සම්බන්ධයක් ඇති කරගෙන තියෙන බව මට ඔප්පු වුණා... ඒත් ඒ පිරිමි කෙනෙක් එක්ක හෙමෙයි ගැන කෙනෙක් එක්ක..."

සුමේධ පවසන්නේ නිරංජි තවත් කාන්තාවක් සමඟ ආදර සම්බන්ධතාවයක් ඇතිකරගෙන ඇති බවයි.

සුමේධගේ මානසික පීඩනය තරමක් දුරට යටපත් කළ මම ගැටළුව විසඳීමට නම් බිරිඳ සමඟ පැමිණ මා හමුවන ලෙස ඔහුට යෝජනා කළෙමි.

සති කිහිපයකට පසු සුමේධ නිරංජි ද කැටුව මා හමුවීමට පැමිණියේය. ඇයව මා වෙත කැඳවාගෙන ඒමට ඔහුට දැඩි පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුව ඇති බව මා වටහාගත්තෙමි.

නිරංජි සමඟ ගැටළුව තනිව කතා කළ යුතු නිසා විනාඩි කිහිපයක් කාර්යාල කාමරයෙන් පිටත රැඳී සිටිනා ලෙස මම ඔහුට පැවසුවෙමි.

හුරුපුරුදු ක්‍රමයට ප්‍රථමයෙන්ම නිරංජි සමඟ සුභද්‍රව කතාබස් කොට ඇය තුළ මා කෙරේ විශ්වාසයක් ගොඩනැංවීමට මා කටයුතු කළෙමි.

ඉන්පසු මම ඇයගෙන් විමසා සිටියේ සැමියාගෙන් ඇයට යම්කිසි අඩුපාඩුවක් සිදුවුවාද යන්නයි.

"එහෙම දෙයක් නම් හැහැ... සුමේධ ගොඩක් හොඳ කෙනෙක්. ඒත් මට තවත් මේක කරන්න බැහැ... මට එයාගෙන් දික්කසාද වෙන්නම ඕනේ..."

ඉන්පසු මම ඇය ඇති කරගත්තා යැයි පැවසෙන සබඳතාවය පිළිබඳවත් විමසා බැලුවෙමි.

"ඔව්... ඒක ඇත්තක්. මම ගැන කෙනෙක් ආදරේ කරනවා. ඉස්සර මම කැමති පිරිමි අයට. ඒත් එකපාරම මගේ සිතුවිලි වෙනස් වුණා... දැන් මට පිරිමි ජේන්න බැහැ. ඒ නිසා තමයි මම තනියම ජීවත් වෙන්න හිතුවේ..."

නිරංජි පැවසුවේ වචන පටලවීමකි. එසේම ඇය පැවසූ ඇතැම් කරුණු පරස්පරවිරෝධී නිසා ඇය පවසන සියල්ල සත්‍ය නොවන බව වටහාගැනීමට මට අපහසු නොවීය.

තවත් විනාඩි කිහිපයක් ඇයත් සමඟ සුභද්‍රව කතාබහක නිරත වූ පසු, ඇය එකම පිරිමි පුද්ගලයෙකුගේ නම කිහිපවරක්ම සඳහන් කළ බව මට පැහැදිලි විය.

වසර කිහිපයක වෘත්තීමය පළපුරුද්ද නිසා මට යමෙකුගේ සිතුවිලි පැහැදිලි තේරුම්ගත හැකි බවත්, ඇගේ ප්‍රේම සම්බන්ධතාවය කාන්තාවක් සමඟ නොවන වග මට වැටහෙනා බවත් මම පැවසුවෙමි.

එබැවින් බොරු උප්පරවැට්ටියක් යොදා සැමියාගෙන් වෙන්වීමට හේතුව කුමක්ද යන්නත් මම සෘජුව ඇසුවෙමි.

"මට ඇත්තටම වෙන සම්බන්ධයක්

තියෙනවා... ඒත් ඒ ගැන කෙනෙක් එක්ක නම් කෙවෙයි..."

නිරංජි ඇගේ කතාව දිගහැරින්නට වූවාය.

"බබාට මොනට්සෝර් එක්කත් යද්දී තමයි මට අම්මට හම්බුණේ. ඇත්තම කිව්වොත් මම එයා එක්ක කිපසැරයක්ම එකටත් හිටියා... මට දැන් එයා හැතුව බැහැ..."

ඇය පැවසුවාය.

"පිරිමි කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධයි කිව්වම ලොකු ප්‍රශ්නයක් වෙන නිසා ගැන කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධතාවක් ඇති කරගන්නා කියලා සුමේධට කියන්න කිව්වේ එයයි... අනේ සුමේධට නම් මේ ගැන කියන්න එපා..."

කතාබහ වන මෙවැනි උපදේශනයකදී අතිශය පෞද්ගලික කරුණු කාරණා කිසිවෙකුටත් පෙළිකිරීම මනේ උපදේශකවරයෙකුගේ වගකීම නොවේ.

එසේම එම අනියම් සබඳතාවය නතර කර දමනා ලෙසවත්, සැමියාගෙන් දික්කසාද නොවන ලෙසවත් සෘජු ලෙස ඇයට පැවසීමට මට හැකියාවක් නැත.

ඒ නිසා ඇයට අවශ්‍ය තීරණයක් ගත හැකි බවත්, ඉදිරි අනාගතය වෙනුවෙන් යම් උපදේශන කිහිපයක් ලබාදීමට පමණක් මට හැකි බවත් මම පැවසුවෙමි.

එකෙනෙහිම කොළයක් සහ පෘතක් ඇගේ අතට දී එක් පසෙක සැමියාගේ අඩුපාඩුවත්, අනෙක් පසෙහි පෙම්වතාගේ අඩුපාඩුවත් ලියනා ලෙස පැවසුවෙමි.

ඊට අමතරව සිතට එකඟව මේ දැක්වා ඔවුන් නිරංජි වෙනුවෙන් කර ඇති දේ ගැනත් තීරු දෙකේ වෙන වෙනම සටහන් කරන්නට කීවෙමි. නිරංජිගේ පෙම්වතාට රැකියාවක් නොවූයෙන් ඔවුන්ගේ සෑම හමුවීමකදීම වැය කර තිබුණේ සුමේධ නිවසේ වියතියදම් සඳහා නිරංජිට ලබාදුන් මුදලයි.

තමා ලියූ කොළය දෙස විනාඩි කිහිපයක් බලා සිටි නිරංජි තවත් ස්වල්ප මොහොතකින්ම මහඟුත් කඳුළු සලා හඬන්නට පටන්ගත්තාය. සිත සේ ඇයට හඬන්නට ඉඩදී මම නිහඬව සිටියෙමි. ඇති පදමට හැඳූ නිරංජි විනාඩි කිහිපයකට පසු ඇයගේ හඬ අවදි කළාය.

"මේ වගේ හස්බන්ඩ් කෙනෙක් මට ආයිත් නම් ලැබෙන එක්ක හැහැ. ඇත්තටම අර මිනිහට වඩා මේ මනුස්සයා රත්තරං... මගේ මොහිකම් නිසා තව ටිකෙන් අර අහිංසක දරුවෙක් ජීවිතෙන් විනාග වෙනවා..."

සුමේධට කාර්යාල කාමරයට කැඳවූ මම නිරංජි එම කාන්තාව සමඟ පැවැත්වූ සබඳතාවය නවතා දැමීමට එකඟ වූ බව පැවසුවෙමි. ඒ මොහොතේ සුමේධගේ මුහුණට වැටුණු විලියෙන් ඔහුගේ සතුටේ තරම මට පැහැදිලි විය. තවත් උපදේශන හරහා ඔවුන් දෙදෙනාම නැවත ආදරයෙන් ප්‍රකාරවීමටද පසුව කටයුතු කළෙමි.

බිරිඳකගේ මෙවැනි අදුරදුරිසි ක්‍රියාකලාපයන් නිසා ඇයගේ ජීවිතය පමණක් නොව තම ආදරණීය සැමියාගේත්, දරු පැටවුන්ගේ ජීවිතත් විනාශයෙන් විනාශය කරා ගමන් කරනා බව අමුතුවෙන් පැවසිය යුතු නැත.

විවාහයෙන් කලක් ගත වූ තැන ඇතැම් පිරිස් පිටස්තර ලෝකයෙන් 'ප්‍රේමවන්තයින්' සොයා ගැනීමට ඉක්මන් වෙති. එවැනි අනියම් සබඳතා නිසා ඇතිවන නොයෙකුත් ගැටළු පිළිබඳව පුවත් නිතරම අසන්නට දැකින්නට ලැබෙන්නේ ඒ නිසාය.

විවාහක කාන්තාවකගෙන් මෙන්ම විවාහක පුරුෂයින්ගෙන්ද විවිධ ප්‍රයෝජන ගැනීමට මාන බලමින් සිටිනා පිරිමින් සහ ගැහැණුන්ද සිටිති. ඒ නිසා හැඟීම්, දැනීම් පාලනය කරනොගෙන බල්ලන් බළලුන් සේ ක්‍රියාකිරීමට යාම දැන දැන ගිහි ගොඩකට

පනිනවා හා සමානය.

ඒ නිසා විවැනි දේකදී වරක් නොව සියවරක්වත් සිහි නුවණින් සිතා බලා කටයුතු කරන ලෙස මම ඔබගෙන් ඉල්ලමි.

මේ කතාවේ නිරංජි විවිධ උප්පරවැට්ටි යොදමින් සැමියාව රැවටීමට කටයුතු කර ඇත. එවන් දෙයක් ඔබට සිදුවුවා නම් ඔබට එහිදී දැනෙන හැඟීම් කෙබඳු දැයි මොහොතකට සිතා බැලිය යුතුය.

අනියම් සබඳතාවක් හෙළි වූ විට ඔබේ සැමියා, බිරිඳ ඔබට සමාව දුන්නත් පවද වූ විශ්වාසය කෙදිනකවත් යථා තත්වයට පත් නොවීමටත් ඉඩ ඇත. ඒ නිසාම ගෞරවනීය බැඳීමක සහ ආදරණීය පවුලක වටිනාකම තේරුම්ගනීමත් පිටස්තරයින්ට පවුලේ දොරටු විවර නොකිරීමට ඔබ වගබලා ගතයුතුය.

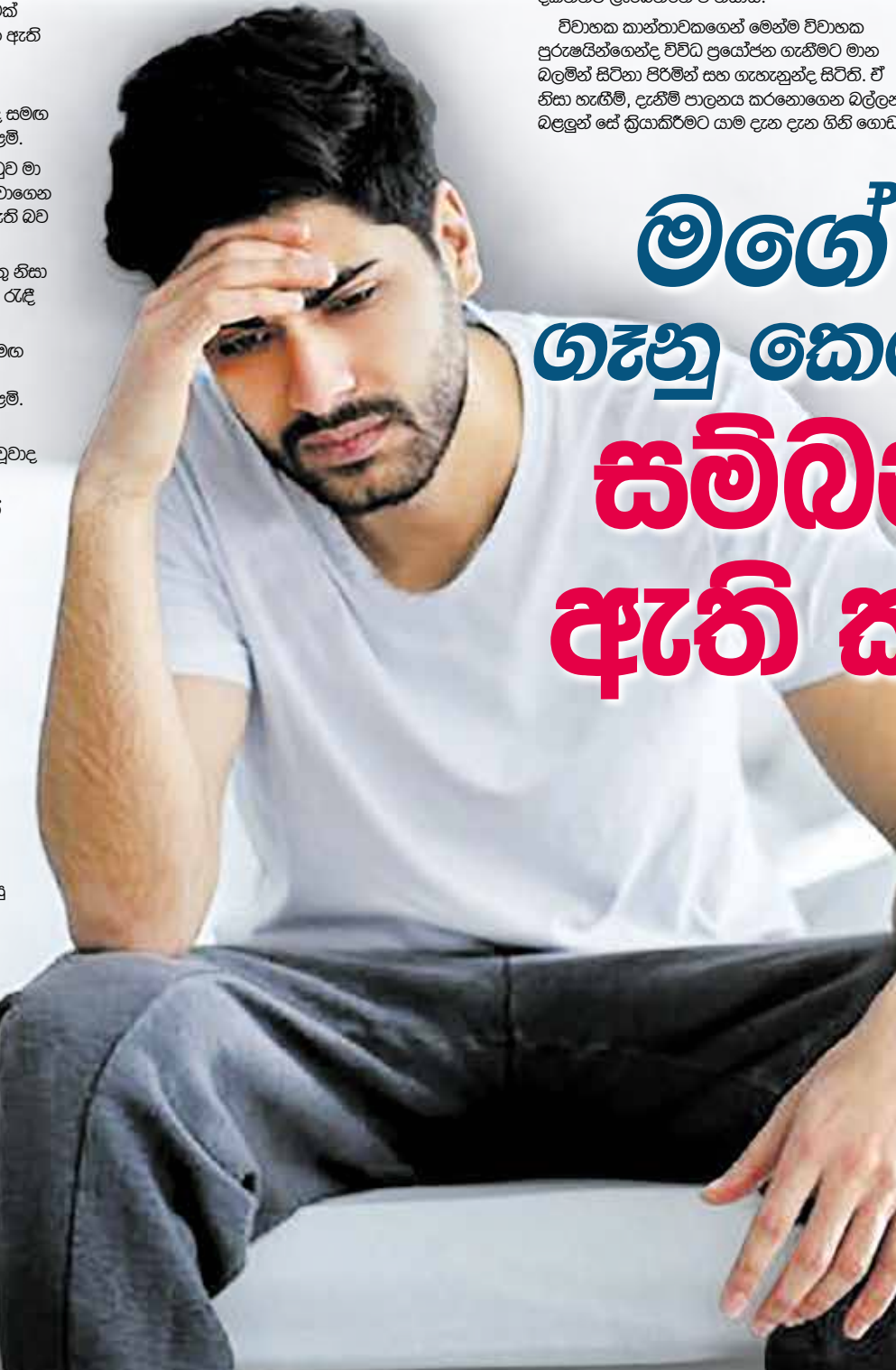
කෙසේ වෙතත් මේ කතාවේ කතා නායිකාව මෂකදීන් මට ඇමතු අතර එහිදී ඇය පැවසුවේ තමා සබඳතාවය ඇති කරගත් පුද්ගලයා සමාජ විරෝධී කටයුතුවල නිරතවන පුද්ගලයෙකු බව තමාට ආරංචි වූ නිසාම නිරංජි ඇයගේ දුරකතන අංක පවා මාරු කර දැමූ බවය. එසේම දැන් ඇය තම සැමියාත් දරුවාත් සමඟ ඉතා ආදරණීයව කාලය ගතකරනා බව පැවසීමටත් ඇය අමතක නොකළාය.

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



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරී

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



මගේ නෝනා ගැන කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් ඇති කරගෙන

ඉස්සර මම කැමති පිරිමි අයට. ඒත් එකපාරම මගේ සිතුවිලි වෙනස් වුණා. දැන් මම ගැන කෙනෙක් ආදරේ කරනවා. මට පිරිමි ජේන්න බැහැ

තනි ළමයා මුරණ්ඩු වෙනවා, බඩාට නංගියෙක් හරි මල්ලියෙක් හරි ගෙන්න වගේ කරුණු දිනපතා අභිච්චානුගව ශ්‍රවණය වීම නිසා තවත් දරුවෙක් බිහිකිරීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවක් වෙලා දෙනවා දෙමහල්ලන්ට දැනෙනවා ගන්නවා



මේ වසංගතය තරමක් දුරට හරි පාලනය වෙනකම් දරුවෝ හදුනා වක පමා කරන්න කියලා දෙස්තර මහත්තුරු කිව්ව ගමන් රටේ මිනිස්සු අසාමාන්‍ය විදියට කලබල වුණු බවත් අපි දැක්කා.

මොකද දරුවන් බිහිකිරීම පමා කරන්න කිව්වම හුඟක් අය හිතලා තිබුණේ ලිංගික සම්බන්ධතාවලට සීමා දගන්න කිව්වා කියලා.

ඒකට හේතුව, තවමත් අපේ ගොඩක් දෙනෙක් හිතාගෙන ඉන්නේ ලිංගික ජීවිතය කියන්නෙ දරුවෝ හදුනා වක විතරයි කියලා.

ලිංගිකත්වය, කසාදය සහ දරුවෝ කියන කරුණු තුන අතර යම්කිසි සම්බන්ධයක් තිබුණාට ඒක අභිච්චායයෙන් තිබිය යුතුම සම්බන්ධයක් කියලා මමහම් හිතන්නේ නෑ.

විවාහය කියන්නේ වෙනම ජීවත් වෙව්ව දෙන්නෙක් තනි තනිව ආපු ජීවිත ගමන වකට යන්න පටන් ගන්නවා කියන එක. ඒ රාමුව ඇතුළේ ජීවිතේ විඳිනකොට ඒ දෙන්නගේ අවශ්‍යතාවය මත කැමැත්තෙන්, ආදරෙන් දරුවෙක් හදුනා වක හරි සුන්දර දෙයක්.

හැරැයි දෙමව්පියෝ මැරෙන්න කලින් මුණුබුරෙක් පෙන්නන්න හිතාගෙන හරි, වයසට ගියාම වතුර ටිකක් දෙන්න කෙනෙක් ඕන කියලා හිතාගෙන හරි, මිනි පෙට්ටියට කරගන්න හිතාගෙන හරි දරුවෝ ලෝකෙට උපද්දන එකකම් ඒ තරම් සුන්දර දෙයක් නෙවෙයි.

දෙමව්පියන්ගේ කීමට, අහල පහල උදවියගේ කීමට බල්ලෙක් පුසෙක් ගෙනල්ලා හැදව්ව කමක් නැහැ. හැරැයි මනුස්ස ප්‍රාණියෙකුට ජීවිතය දීම කරන්න ඕනේ දෙන්න දෙමහල්ලන්ගේ පූර්ණ කැමැත්ත වගේම සුදුනම් ඇතුළු මිසක් වෙන වෙන අයගේ බලාපොරොත්තු ඉෂ්ඨ කරන්න නෙමෙයි.

අපේ කාලේ තම් මෙහෙම නෙමෙයි දරුවෝ දන දෙපොස් දෙනා හැදව්වා, ආච්චිට අන්නිම දරුවා ඉපදෙනකොට අපේ අම්මට මාවන් ඉපදිලාලු කියලා කියන අතීත පුරසාරම් කතා අහගෙන ඉන්න ලස්සන වුණාට අද කාලෙට

ආච්චිලා සියලාගේ මුණුබුරු දෙළදක හොඳ කරන්න හිතාගෙනනම් ළමයි හදුන්න එපා

ඒවා එව්වර ගැලපෙන්නෙ නැහැ.

ඔය කියන ඉස්සර ආච්චි, සීයා, නැන්ද, මාමා ඔක්කොමලා හිටියේ එකම ගෙදර නිසා ඒ කාලේ දරුවෝ දහයක් දෙපුකක් හැදව්ව බලාගන්න එක පුශ්භයක් වුණේ නැහැ. කොස්, දෙල්, පොල් වත්ත වටේට ඕනතරම් තිබුණු නිසා කැමැබීම පුශ්භයක් වුණේ නැහැ. හැරැයි අද වෙනස්. අද වෙනකොට රැබ්, ලෝන්, ලැප්, වළකියුණන්, අතින් ටියුණන් කියන සෑම සියලුදෙයක්ම සපයන්න බලාගෙනයි දරුවෝ හදුන්න ඕන. ඒ නිසා දරුවෝ වැදීම ලේසි වුණාට, දරුවෝ හදුනා වක අදට සාපේක්ෂව ඒ තරම් පහසු කටයුත්තක් නෙවෙයි.

කොට්නම කිව්වොත් පර්වස් ගානක ඇබින්දම් ඉඩම් කැල්ලක හදපු කාමර කැලි දෙකක, නැත්නම් කුලී ගෙදරක දහ අයක් ලෝන්වලට හිරවෙලා දවස් තිහක් බඩ පුරෝගන්න නැහෙන හෝනා මහත්තුරුන්ට ඒක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි.

හැරැයි එහෙම ඉන්න ගමනුත් ලෝක අපවාදයෙන් බේරෙන්න එක දරුවෙක් හරි හදමු කියලා දරුවෝ හදුනා අයත් ඉන්නවා. එහෙම කළාට පස්සේ ඒ වගේ අයගෙන් 80 % කට වැඩි පිරිසක් දෙවැනි දරුවෙක් කරා ඇදගෙන යාමේ වගකීම අහල පහල උදවිය

සහ යාළු මිතුරෝ ටික හාරගන්නවා.

තනි ළමයා මුරණ්ඩු වෙනවා, උඹලා නැති කාලෙක දරුවා තනිවෙනවා, බඩාට නංගියෙක් හරි මල්ලියෙක් හරි ගෙන්න වගේ කරුණු දිනපතා අභිච්චානුගව ශ්‍රවණය වීම නිසා තවත් දරුවෙක් බිහිකිරීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවක් වෙලා දෙනවා දෙමහල්ලන්ට දැනෙනවා ගන්නවා. අවසානයේ රටේ ලෝකේ මිනිස්සුන්ගේ කීමට දරුවෝ හැදීමෙන් දරුවොත් දුක් විඳිනවා, දෙමව්පියෝ දුක් විඳිනවා.

දරුවෝ කියන්නේ සම්පතක්, දරුවෝ ලැබෙන්නේ වාසනාවට, දරුවෝ නිසා ජීවිතේ ලස්සන වෙනවා... ඔව් ඒ ඔක්කොම ඇත්ත. හැරැයි ඒ ඔක්කොම ඇත්ත වෙන්නේ තමන්ගේ උවමනාවට, නිසි වෙලාවට දරුවෝ ලැබුණොත් විතරයි.

දෙන්නෙක් එකතු වෙලා තවත් ජීවිතයකට පණ දුන්නා කියන්නේ ඒ දරුවට යමක් කමක් පුළුවන් වෙනකම් සියලුම වගකීම් ගන්න දෙමව්පියන්ට පුළුවන් වෙන්න ඕනේ. එහෙම නැතුව හරියට තුන්වේල බඩ පුරවන්න බැරුව, මූලික මිනිස් අවශ්‍යතා ටිකවත් සම්පූර්ණ කරගන්න බැරුව, නි සි අධ්‍යාපනයක් ලබාදෙන්න

බැරුව, පුසෝ පැටව් දනවා වගේ දරුවෝ හැදව්ව උතුම් දෙමව්පියෝ වෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා, වසංගතය හේතුවෙන් දරුවො හදුනා වක ටිකක් පමා කරන්න කියලා දෙස්තර මහත්තුරු කියන කතාව අස්සෙම මේ ටිකක් කියන්න ඕන කියලා අපි හිතුවා.

වයසට ගිහින් වතුර උගුරක් බොන්න ඕනෙනම් කාමරේ ඇඳ අයිනේ ටැප් එකක් හයිකරගන්න.

මරුණාම මිනිස උස්සන්න කෙනෙක් නැත්නම් ජීවත් වෙලා ඉන්නකොටම මල්ලාලාවකට සල්ලි බඳින්න.

වයසට ගියාම කන්න, බොන්න පැන්මත් එකක් නැත්නම් වැඩිහිටි නිවාසෙකට කියක් හරි ගෙවලා තියාගන්න.

මේ කාරණා බැහැර කළාට පස්සේත් දරුවෙකුට ආසාවක් තියෙනවානම් දරුවෙක් මේ ලෝකෙට ගෙනෙන ආදරණීය වගකීම ගන්න.

රට හදුන්න, ජාතිය ගොඩ නගන්න දුගක වෙන්න ඕනෙනම් තව ඕන තරම් කුම මේ රටේ තියෙනවා .

හරියට කන්න අඳින්නවත් දෙන්න බැරුව, අපා දුක් විඳවන්න දරුවෝ දුසිම් ගණන් හදුනව්ව වඩා රටට ජාතියට බරක් නැතුව එක දරුවෙක් හදලා ඒ දරුවට පහසු ජීවිතයක් හදලා දෙන එක වටිනවා.

අතින් එක රට පුරා අනාට නිවාසවල අම්මා තාත්තා නැතුව අහසින් වැටීව්ව දරුවෝ ඕනතරම් ඉන්නවා. එහෙම දරුවෙක්ට අම්මෙක් තාත්තෙක් වෙන්න කසාද සහතික ඕනේ නැහැ.

අතික කසාද බැන්ද හැමෝම දරුවෝ හදුන්නම ඕනේ කියලා නීතියකුත් නැහැ. ඒක තනිකරම පුද්ගලානුබද්ධ තීරණයක්.

කසාද බැන්ද හැමෝම දරුවෝ හදුන්නම ඕනේ කියලා නීතියක් නැහැ. ඒක පුද්ගලික තීරණයක්



ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශකා අනිශා ජයකොඩි



මං වෙනස් කරපු ආහාර රටාවයි, එයාගෙන් ලැබුණ සහයෝගයයි නිසා ඔහුගේ හැදෑරීමේ හැදෑරීම වගේ නිතිබි බයනිටිස්, කොලෙස්ටරෝල් දෙක මාස දෙකෙන් සාමාන්‍ය ගාතට ආවා

හැමදම පැයක් වනායාම කරා. ඔහුගේ හැදෑරීමේ හැදෑරීම වගේ නිතිබි බයනිටිස්, කොලෙස්ටරෝල් දෙක, මං වෙනස් කරපු ආහාර රටාවයි එයාගෙන් ලැබුණ සහයෝගයයි නිසා මාස දෙකෙන් තියෙන ඕන සාමාන්‍ය ගාතට ආවා.

ඔහු උගත්තේ ඒ වගේම ඔහුගේ හැදෑරීමේ හැදෑරීම වගේ නිතිබි බයනිටිස්, කොලෙස්ටරෝල් දෙක, මං වෙනස් කරපු ආහාර රටාවයි එයාගෙන් ලැබුණ සහයෝගයයි නිසා මාස දෙකෙන් තියෙන ඕන සාමාන්‍ය ගාතට ආවා.

උදේට බොහෝ දෙනෙක් රස මරස සිලිනි එකක්. දවල් දෙපුකට කෑම කනකන්, සිලිනි එක හොඳටම ඇති. හැම මාසෙම පළවෙතින්ද මං කිරිබත් හදන නිසා එද ඇරුණාම අතින් හැමදම office යන්න කලින් දුනම් සිලිනි එකක් බලයි

යන්නේ. මේ විදියට හදලා යවන කෑම කිසිම විදියකින් දවල් වෙද්දී කන්න බැරි විදියට හරක් වෙන්නේ නෑ. උදේ මං හදන දේ දවල් දෙපුකටයි දුනම් කන්නේ. කිසිම දවසක හරක් වෙලා නෑ.

මං තව පුංචි ආදරණීය දේකුත් කරා. අලවන්න පුළුවන් පොඩි කොළේක පුංචි love note එකක් ලියලා කෑම පෙට්ටිය උඩ අලවනවා, ආදරේ තිබෙන පොඩි දෙයක් ලියලා. එයත් ඒකට උත්තර ලියලා කෑම කාලා කෑම පෙට්ටිය ඇතුළේ දුනවා. ඉස්සර හවසට ඕන බලනකන් මට ඉවසිල්ලක් නෑ. පස්සේ කාලෙක මගෙන් ඒක මඟහැරුණා. ඒත් මං ආපසු පටන් ගත්තා. ඒකෙන් ආදරේ අලුත් වෙනවා. කෑම එක කන්න කලින් ආදරේ පිරුණා පුංචි වචනයක් දැක්කාම කෑම එක කන්නෙන් සතුටෙන්.

දුනම් කියන්නේ මගේ ආදරණීය ස්වාමිපුරුෂයා, මගේ පැට්ටි තුන්දෙනාගේ තාත්තා. අපිව ආදරෙන් බලාගන්නේ අපේ හැම ඕන වපාකමක්ම හොයලා බලලා කරන්නේ වියා. එයාට කිසි ලෙඩක් දුකක් හැදෙන්න නොදී බලාගන්න එක මගේ වගකීමක් කියලයි මට

හිතන්නේ. මං හිතන්නේ ඒක හැම බිරිඳකටම පැවරෙන ආදරණීය වගකීමක්.

ලේසියෙන් හදගන්න පුළුවන් රස මරස සලද වර්ග කීපයක් ගැන ඊළඟ ලිපියෙන් ලියන්නම්.

පරස්සමෙන් ඉන්න. ආදරෙන් එක්ක උයමු.

හෂිණී මහමේන්ද

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



ඉස්සර පොඩි කොළේක පුංචි love note එකක් ලියලා කෑම පෙට්ටිය උඩ අලවනවා. එයත් කෑම කාලා ඒකට උත්තර ලියලා කෑම පෙට්ටියට දානවා. ඉතින් හවසට ඕන බලනකන් මට ඉවසිල්ලක් නෑ

රටාවට කැමති වුණ නිසා මට ඒක ලොකු පහසුවක් වුණා.

මං දැනමගේ දවල් කෑමවේලට ගොඩක් වෙලාවට යැවීමේ මස් වර්ග, මාළු වර්ග, තම්බපු එළවළු, ඒ ඇරුණාම සලාද වර්ග වගේ දේවල්.

මස් හරි මාළු හරි හදනවනම් කලින් දවසේම ලුණු, ගම්මිරිස්, විනාකිරි, සුදුලුනු, අඹුලුගුරු ජේසරි එක දලා, කලවම් කරලා ඒකටම ඔලීව් තෙල් හරි පොල්තෙල් හරි ඊකක් දලා මැරුණේව් වෙන්න ඉස් එකේ දුනවා. පහුවද උදේට ගන්න නිසා අධිශීතකරණයට දන්නේ නෑ. උදේට මේ විදියට හරි ගස්සගත්ත මස් හරි මාළු හරි වියාගුරු එකට දුනවා. වියාගුරු එකක් හැකි කාලේ මං පෑන් එකේ පියනෙන් වහලා අඩු ගින්දරෙන් දෙපැත්ත රත් කරලා තමයි ගන්නේ. තෙල් නොද මැරුණේව් වෙන්න දපු තෙල්වලින්ම දෙපැත්ත බැඳගත්තා. මාළු එනෙම හදගත්තත් මස් වර්ග හද්දදී අවන් එක පාවිච්චි කරා. එකම විදියට ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු ජාති විතරක් දලා මස්, මාළු මැරුණේව් කරන්න බැරි නිසා තව තව මැරුණේව් කරන විදී අන්තර්ජාලයෙන්, යාච්චන්ගෙන් දැනගෙන හදලා බැලුවා. ඒකෙන් මගේ

දැනුමට දේවල් එකකු වුණා. අලුත් ක්‍රම ඉගෙනගත්තා. ඊෂ් සෝස්, සෝයා සෝස්, අනියන් සෝස් වර්ග, මී පැණි දලා තව තව විදියට මස්, මාළු මැරුණේව් කරන විදී හොයාගත්තා. ඒකෙන් එකම විදියට හැකුව එක එක රසට මට මස්, මාළු හදන්න පුළුවන් වුණා.

මස්, මාළු වර්ග ඇරුණාම මං සැලකි වර්ග හැඳුවා. අලුත් ඒවා try කරා. හැම එකම වගේ රසට ආවා. හදන්නේ ලේසියි. තව මල්ගෝවා මං හිනියට ග්‍රේට් කරන්, ග්‍රේට් කරපු මල්ගෝවාලින් ග්‍රයිඩ් රයිස් හැඳුවා. ග්‍රයිඩ් රයිස් හදන විදියටම ඔබ් වෙනුවට පාවිච්චි කරේ ග්‍රේට් කරපු මල්ගෝවා. ඒ ඇරුණාම බ්‍රොකලි, කැරරි, බෝංචි, වර්ටිකා, ගර්කින් (English cucumber), ගෝවාමල්, හතු, එළවළු වර්ගවලින් කෑම හැඳුවා.

අතින් වැදගත්ම දේ, කෑම රටාවට අමතරව දුනම්

කෑම උගන්න මං කොහොමත් ආසයිනේ. ඒකෙනුත් මං වැඩියෙන්ම ආස දරුවන්ගෙයි, මහත්තයගෙයි කෑම පෙට්ටි ලස්සන් කරන වැඩේට.

මුලින්ම මං කෑම පෙට්ටියක් ලස්සන් කර දුනම්. ජපානෙට ආවට පස්සේ උගන්න පටන් අරන්, හදපු ජාති දෙකක් එක්ක කෑම පෙට්ටියට ඔබ් දලා තමයි යැවීමේ. පස්සේ ජාති තුන, හතර වුණා. ඊටත් පස්සේ ඔබ් අඩු කරලා වහංජන ජාති, මස්, මාළු වැඩියෙන් බෙදලා යැවීම.

අද වෙද්දී එනෙම හදපු කෑම පෙට්ටිය, ගොඩක් වෙනස් වෙලා. ඔබ් යවන්නෙම හැකි තරම්. ඒකට හේතුව තමයි දුනම් මීට අවුරුදු දෙකකට උඩදී මෙහිකල් වෙක්අප් එකක් කළා. ඒ රිපෝට් එකට අනුව ඩොක්ටර් දීපු උපදෙස් එක්ක අවුල් වෙච්ච හැමදේම යථා තත්ත්වයට ගන්න පුළුවන් එකම කෙනා මං කියලා හිතුවා. මට මගේ පවුලේ අයගේ ශරීර සෞඛ්‍ය ගැන වගේම හදන කෑමවල පෝෂණය ගැනත් ලොකු වගකීමක් තියෙනවා කියලා තේරුණා. එද ඉඳුන් මං දුනම්ගේ කෑමවේල වෙනස් කරා. දනමුත් ඒ කෑම

නෝනාගේ ආදරේ පෙන්නන්න මහත්තයාගේ ලහව් බොකස් එකත් ඇති



වැලිතලප



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල්පිටි 500g
- සීනි 200g
- කිතුල් පැණි කෝප්පයක්
- ලුණු තේ හැඳි 1
- වැනිලා ස්වල්පයක්
- වතුර ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාපනයක් රත්කර හාල්පිටි ටික දමා යන්තමින් බැඳගෙන යන්තම් තිබාගන්න.
- එයට ලුණු එකතු කර, වතුර ටික ටික ඉතිරි පිටි ටික කැට කරගන්න.
- සාදනේ පිටිට කැට ටික පිටිට බම්බුවක හෝ වණ්ඩුවක දමා ස්ථම් කරගන්න.
- සීනි තේ හැඳි 4ක් පමණ හාපනයකට දමා රත්වත් පාට වනතුරු කැරමල් කරගන්න.
- එයට පැණි සහ වැනිලා එකතු කරන්න.
- ඉතිරි සීනිත් එකතු කරන්න.
- පැණි ටික නටනවිට පිටිට ටික එකතු කර කලවම් කරගන්න.
- තෙත ගතිය තියෙන විට ලිපෙන් බාගෙන, තෙල් ගාගත් කෙසෙල් කොළයක අතුරාගන්න.
- හැඳි මීටක අග ආධාරයෙන් අවශ්‍ය පරිදි කෑලි කපාගන්න.

වැලිතලප හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

චීංචෝරු බත් (විශේෂ එළවලු බත්)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- උයාගත් සුදු බත් 500g
- අඹරාගත් කුකුල් මස් 250g
- හිනියට කපාගත් කැරට්
- හිනියට කපාගත් බෝංචි
- හිනියට කපාගත් කොහිල
- හිනියට කපාගත් තක්කාලි
- කෑලි කපාගත් ඉඟුරු කෑලිලක්
- කපාගත් සුදුලුනු
- කපාගත් ලුනු
- රම්පේ
- කරපිංචා
- සේර
- කහකුඩු 10g
- අම් තුනපහ කුඩු 10g
- ලුණු රස අනුව
- දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාපනයක් ලිප තබා බටර් දමා, අඹරාගත් කුකුල් මස් එකතු කර බැඳගෙන හරින්න.
- එයට කරපිංචා, රම්පේ, සේර, සුදුලුනු, ලුනු සහ කපාගත් ඉඟුරු කෑලි දමන්න.
- පොච්චියට කපාගත් කොහිල, බෝංචි, කැරට් දමන්න.
- කහ, අම් තුනපහ කුඩු, ලුණු සහ දෙහි යුෂ දමා හොඳින් හෙම්පරාදු කරගන්න..
- උයාගත් බත් ටිකෙන් ටික මේයට එකතු කරගන්න.
- පොච්චියට කපාගත් තක්කාලි ටිකක් ද දමා කලවම් කරන්න.
- ලිපෙන් බා බෝල් එකකට පුරවා කෝම්පිට්ටුවක් ආකාරයට අතින් පැත්ත හරවා, අවශ්‍ය පරිදි සරසා පිළිගන්වන්න.



චීංචෝරු බත් හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම පුවිණ සුපවේදිනි
කේෂම් ලොරෙන්සුහේවා

කිරි මාළි කිරිය



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තලපත් මාළි 500g
- ලොකු ලුනු ගෙඩියක්
- තක්කාලි ගෙඩි 2-3
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ
- අමුමිරිස්
- කරපිංචා
- රම්පේ
- සේර
- කුරුඳු පොතු 10g
- උළුනාල් 10g
- කහකුඩු 10g
- මිරිස් 10g
- අමු තුනපහ කුඩු 10g
- ගම්මිරිස් මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව
- පොල්කිරි කෝප්ප 2
- වතුර කෝප්ප 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාපනයක් ලීප තබා, සෝද කපාගත් මාළි දමා වතුර එකතු කරන්න.
- කපාගත් ලුනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, රම්පේ, සේර දමන්න.
- අමු තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු සහ ලුණු දමන්න.
- උළුනාල් හා කුරුඳු පොතු බැඳගෙන කුඩු කරගත් මිශ්‍රණයද දමන්න.
- මාළි වතුරෙන් තැම්බුණු විට දියකිරි සහ මිරිකිරි එකතු කරන්න.
- හොඳින් නටාගෙන එනවිට තක්කාලි කපා එකතු කරන්න.
- හොඳින් නටා ඉවර වූ පසු දෙහි යුෂ එකතු කරගෙන හැඳිගාගෙන ලීපෙන් බා ගන්න.

කිරි මාළි කිරිය
නදන නැටි බලන්න
මෙම QR
කෝඩ් එක
ස්කෑන් කරන්න



කිරි රොට්ටි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පිටි 250g
- බිත්තර 2
- දියකරගත් බටර් තේ හැඳි 2
- සීනි මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව
- පොල්කිරි/ලෑස් මිලික්
- වතුර කෝප්ප 1/2
- බේකින් පවුඩර් ස්වල්පයක් (අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)

සාදාගන්නා ආකාරය

- පිටිවලට ලුණු, බිත්තර, දියකරගත් බටර්, සීනි දමා වතුර ටිකක් එකතු කර කලවම් කරන්න.
- එයට කිරි ටික ටික එකතු කරගෙන ඝනකම් බැටර් එකක් සාදාගෙන පැය 2-3ක් වසා තබන්න.
- නොන්ස්ටික් පෑන් එකක් ලීප තබා රත්කර වතුර ටිකක් දමන්න.
- බොකුටු හන්දක් ආධාරයෙන් බැටර් එකෙන් ටික ටික දමමින් පෑන් කේක් ආකාරයට සාදන්න.



කිරි රොට්ටි
නදන නැටි බලන්න මෙම
QR
කෝඩ් එක
ස්කෑන් කරන්න

දුන්තෙල් බත්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කීර සම්බා හාල් 500g
- දුන්තෙල් 50g
- සිහින්ව කපාගත් ලොකු ලුනු
- සුදුලුනු 50g
- ලුණු රස අනුව
- කුරුඳු පොතු
- කරපිංචා
- කරාබුනැටි
- කරපිංචා
- රම්පේ

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාප්පයක් ලීප තබා දුන් තෙල් දමා සුදුලුනු, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු, කරාබුනැටි සහ කරාබුනැටි දමන්න.
- කපාගත් ලුනු දමා යන්තමින් බැඳෙන්න හරින්න.
- සෝදගත් හාල් එකතු කරන්න.
- බත ඉඳීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර එකතු කරගෙන, ලුණු රස අනුව දමා පිසගන්න.

අන්නාසි කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොටු හැඩයට කපාගත් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ අන්නාසි ගෙඩියක්
- කොටු හැඩයට කපාගත් ලොකු ලුනු ගෙඩියක්
- කොටු හැඩයට කපාගත් මාලු මිරිස්
- කපාගත් පාස්ලි කොළ
- කරපිංචා
- ඉඟුරු 10g
- සේර
- කුරුඳු පොතු
- සීනි 50g
- කහ 10g
- ගම්මිරිස් 10g
- කැලි මිරිස් 10g
- රස අනුව ලුණු
- විනාකිරි
- වතුර කෝප්පයක්
- තෙල් තේ හැඳි 3

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාප්පයක් ලීපේ තබා තෙල් දමා එයට ලුනු සහ මාලු මිරිස් එකතු කරන්න.
- කපාගත් ඉඟුරු, සේර, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, සීනි, කැලිමිරිස් සහ ලුණු එකතු කර කලවම් කරන්න.
- වතුර සහ විනාකිරි එකතු කරන්න.
- අන්නාසි වික එකතු කර හොඳින් හිඳිගෙන එනවිට ලීපෙන් බා ගන්න.
- අවසානයේ කපාගත් පාස්ලි කොළ විකක් දමාගන්න.



කුරක්කන් තලපි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුරක්කන් පිටි 400g
- රස අනුව ලුණු
- උණු වතුර කෝප්ප 3

සාදාගන්නා ආකාරය

- කුරක්කන් පිටිවලට ලුණු දමාගන්න.
- එයට උතුරන උණුවතුර වීක වීක තුන්වරක් දමමින් දියාරු නැති මිශ්‍රණයක් සාදන්න.
- ඉන්පසු එය ලිපේ තබා භාජනයේ නොගැළී එක ගුලියකට එක තෙක් මඳ වේලාවක් තබන්න.
- තලපයෙන් වීක වීක කෙසෙල් කොළවලට දමාගන්න.
- මඳක් නිවුණු පසු බෝල ආකාරයටත් සාදාගත හැකිය.



බරණි



නිබ්බිටු ආනම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- නිබ්බිටු 500g
- සුදුලුණු 50g
- ලුණු 50g
- අම්මිරිස් කරල් 3
- තක්කාලි ගෙඩියක්
- කරපිංචා
- ඉඟුරු 50g
- කුරුඳු පොතු 50g
- ගම්මිරිස් කුඩු 50g
- කහකුඩු 50g
- ලුණු රස අනුව
- පොල්කිරි කෝප්ප 2
- ගාගන් පොල් ස්වල්පයක්
- හාල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා පොල් කිරි දමන්න.
- එයට ලුණු, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු, ගම්මිරිස් කුඩු, කහකුඩු දමා කලවම් කරන්න.
- නිබ්බිටු, ඉඟුරු, ලුණු, සුදුලුණු, අම්මිරිස්, තක්කාලි සහ වතුර කෝප්ප බාගයක් එකට දමා හොඳින් ග්‍රයින්කි කරගෙන හොඳ්දට එකතු කරගන්න.
- හාල් සහ පොල් ග්‍රයින්කි කරගෙන එයටම එකතු කරගෙන හොඳින් හැඳී ගාගන්න.
- ලිපෙන් බාගෙන ආනම පිඟානකට දමා කුරුහන් තලප දමාගෙන උඩින් දෙහි කැල්ලක් මිරිකා, තලපයෙන් ගුලි සාදා ගිලින්න.

කොරෝනා හොඳ වුණු ගමන් මහන්සි වෙන්න හොඳ හැර



කොවිඩ් -19 වැළඳුණු කෙනෙකට රෝගය පුරුණ වශයෙන් සුව වෙන්න තරමක කාලයක් ගත වෙනවා. ඉතින් දින දහහතරක කාලය අවසන් කරලා ගෙදරට ආවට පස්සේ වරින් වර කොරෝනා රෝග ලක්ෂණ මතු වෙන්න පුළුවන්

“දැනටමත් හැද රෝග තියෙන සහ හැද රෝග හැදෙන්න වැඩි අවදානමක් තියෙන අය, එතකොට දියවැඩියා, අධිරුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, වකුගඩුවල ගැටළු තියෙන අයට එහෙම ඔය කිව් සංකූලතා ඉතා අයහපත් විදිනට බලපාන්න පුළුවන්.”

කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීමත් සමඟ පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයේ සනත්වය ඉහළ යන නිසා රුධිරය කැටි ගැසීමට ඇති ප්‍රවණතාවයද ඉහළ යයි.

“මෙතනදී අපි හැද රෝග තියෙන අය ගැන විශේෂයෙන්ම කතා කරන්න ඕනේ. කොවිඩ් රෝගය සුව අතට හැරලා මාස තුනක්වත් ගතවෙනකල් ඔවුන්ට රුධිර කැටිගැසීමේ අවධානමක් තියෙනවා. ඒ වගේම කොවිඩ්-19 නිසා හැද මාංශ පේශි ප්‍රදාහය (Myocarditis) වගේ මාරාන්තික තත්වයක් වුණත් ඇතිවෙන්න බැර හැර.”

හැද රෝගියෙකු නම් කොරෝනා වෛරසය වැළඳුණු පසුත්, එය සුව වූ පසුත් හැද රෝග සඳහා ඔබ ලබාගන්න ඖෂධ වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි නොකඩවාම ලබාගැනීම ඉතාම වැදගත්ය.

“හැද රෝග තියෙන කෙනෙකට පපුවේ කැක්කුමක් හරි අපි ඉහතින් කතා කළ වෙනත් රෝග ලක්ෂණයක් හරි මතු වුණොත් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවෙත එක හරිම වැදගත්. ඒ ගිහහැටියෙම වෛද්‍යවරයා ඇගේ ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය එහෙම පරීක්ෂා කරලා රෝගියාට අදාළ ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරනවා.”

එයට අමතරව කොවිඩ් නිවීමේනිසා තත්වයට පත්වූ කොවිඩ් රෝගීන්ද තම සෞඛ්‍ය තත්වය ගැන වෙනදාටත් වඩා අවධානය යොමු කිරීම වැදගත්ය.

“කොවිඩ් නිවීමේනිසාම මිනිසාගේ පෙනහළුවලට සිදුකරන අයහපත් බලපෑම නිසා හැටවත් කොවිඩ් සංකූලතා මතු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඉතින් ඔහුදී මේ අයගේ පෙනහළුවල ලේ කැටියක් හිර වුණොත් ‘Pulmonary Embolism’ කියන මාරාන්තික තත්වය වුණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.”

එපමණක් නොව කොරෝනා ආසාදනය වූ බොහෝදෙනා විෂාදය, කාංසාව වැනි මානසික ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වීමටත් වඩා වැඩි ඉඩක් ඇති බවත් නොකියාම බැරිය.

“වැඩිහිටි අයට විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන්ට ඔය කිව් මානසික ව්‍යාධීන් ඇතිවෙන්න වැඩි ඉඩක් තියෙනවා. ඊට අමතරව ‘පැනික් ඇට්ස්’ ඒ කියන්නේ කොවිඩ්-19 වැළඳුණු නිසා ඒ ගැනම හිතනකොට සංකූලතා හැතිවත් සංකූලතා මතු වෙනවා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මම කියන්නේ කොවිඩ්-19 හැදලා ගෙදර ආවට පස්සේ මේ ගැනම හිත හිත ඉන්න කියන එක නෙවෙයි. ගොඩක් පරිස්සම් කටයුතු කරන එක වැදගත් කියන එකයි.”

ඇතපත වේදනාව, සුළු උණ, වමනය යාම, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශතාව, හිසරදය ඇතුළු සාමාන්‍ය සංකූලතා පිළිබඳව එතරම් හිතියක් ඇති කරගත යුතු නැත. නමුත් වේදනාව ඉවසාගත නොහැකි නම් ප්‍රතිකාර ලබාගන්නට වරදක් හැකි බවත් කිව යුතුය.

“අවධානම් කාණ්ඩයේ ඉහත කෙනෙක් නම් සංකූලතාවය සුළු එකක් වුණත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන එක වඩා ආරක්ෂිතයි.

කොවිඩ් වැළඳීමට දින දහහතරකට පස්සේ දැන් ඉතින් සේරම ඉවරයිනේ කියලා සතුටින් අත පිහදගන්න බැර. ගෙදර ඇවිල්ලත් අඹුම දවස් දහහතරක්වත් ගොඩක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ. ඇතපත තදින් වෙහෙසලා බර වැඩි එහෙම කරන්න ඔයොත් සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ එතරක් නෙවෙයි බරපතළ සංකූලතා වුණත් මතු වෙන්න බැර හැර. ඒ නිසා හොඳින් විවේක ගන්න එක වඩා හොඳයි.

අතික කොරෝනා වෛරසය නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට වුණත් බලපෑමක් වෙත නිසා ප්‍රතිශක්තිය වඩවන සමබල ආහාරවේලක් ගන්න එකක් හරි වැදගත්.

වැදගත්ම කරුණය සෞඛ්‍ය අංශ ලබාදීමට තියෙන හිසි උපදෙස් පිලිපදිමින් කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වෙන්න උත්සාහ කරන එකයි. ඒ වගේම කොවිඩ් මර්ධන එන්නත ලබාගන්න අයට කොවිඩ් පශ්චාත් සංකූලතා පවා ඇතිවෙන්නේ අඩුවෙන්. ඒ නිසා කොවිඩ් මර්ධන එන්නත ලබාගන්න එක අතපසු කරන්න එතා කියන එකත් විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ.”



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

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පහස් පස් හැවිරිදි සුමනසිරිට කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වී තිබුණේ එහි බරපතළකම තේරුම් නොගෙන හිතූමනාපයට කටයුතු කිරීමට යාම නිසාය.

දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය වැනි රෝග තත්වයන් තිබුණත් බරපතළ කොවිඩ් සංකූලතා මතු නොවූයෙන් දින දහහතරකින් නිවසට පැමිණීමට හැකිවීම ගැන ඔහු සිටියේ ප්‍රීතියෙනි.

ඒ නිසාමදෝ රෝහලෙන් නිවසට පැමිණ දින කිහිපයක් ගතවීමටත් මත්තෙන් ඔහු වත්තේ පිටියේ වැඩ ආරම්භ කළේ වෙනදාටත් වඩා උනන්දුවකින්ය.

ඒත් සුමනසිරිගේ ඒ උනන්දුව දෙපිටින් ගියේ සතිකයක් ගතවීමටත් පෙර හැටව මතු වූ උණ සහ පපුවේ කැක්කුම නිසා රෝහල්ගත වීමට සිදුවූ විටය.

“අපේ බලන්න දෙසතර මහත්තයෝ. මේ මිනිහා කියන දෙයක් අහන්නෙම හැරුණේ. කොරෝනා හොඳ වෙලා ගෙදර ඇවිල්ලා සතියක්වත් හැර. මහන්සි වෙන්න එපා කිව්වට කනකට ගත්ත හැර...”

සුමනසිරිගේ බිරිඳ වෛද්‍යවරයාට කරුණු පැහැදිලි කළේ තරමක ආවේගයෙන්ය.

මේ ආකාරයට රෝහලේ නැතහොත් නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයේ ගතකරන දින දහහතරක කාලය අවසන් කළ පමණින් කොවිඩ්-19 රෝගය නිරෝධාවට සුව වී නැති සිතන සුමනසිරි වැනි අයවලුන් සුලබයි.

එපමණකින් රෝගය නිරෝධාවට සුව වූ බව නොසිතිය යුතු බවත්, දින දහහතරකින් නිවසට පැමිණි පසුත් පශ්චාත් කොවිඩ් -19 සංකූලතා (Post Covid-19 Symptoms) පිළිබඳව හොඳ අවධානයක් යොමු කළ යුතු බවත් අපත් සමඟ ප්‍රකාශ කළේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යූ.ඩී.එන්.ප්‍රසාද් මහතායි.

“කොරෝනා හැදනට පස්සේ මහන්සි වෙලා වැඩක් පලක් කරගන්න බැර. එහෙමත් නැත්නම් ඇගටපතට තෙහෙට්ටයි කියලා බහුතරයක් දෙනා කියනවා. කොවිඩ්-19 වැළඳුණු කෙනෙකට රෝගය පුරුණ වශයෙන් සුව වෙන්න තරමක කාලයක් ගත වෙනවා. ඉතින් දින දහහතරක කාලය අවසන් කරලා ගෙදරට ආවට පස්සේ වරින් වර කොරෝනා රෝග ලක්ෂණ මතු වෙන්න පුළුවන්. උදරය ආශ්‍රිත අපහසුතා, මස්පිඬු ආශ්‍රිත අපහසුතා, තව එතකොට ස්නායු ආශ්‍රිත ගැටළු, උගුර කන නාසය ආශ්‍රිත ප්‍රශ්න, එතනින් එතනට ගියහම හැදය ආශ්‍රිත සංකූලතා විදිනට ඔය රෝග ලක්ෂණ කාණ්ඩගත කරන්න පුළුවන්.”

ස්නායු ආශ්‍රිත ගැටළු ලෙස හිසරදය, හින්ද නොයාම, හිරි වාතය, ක්ලෝන් ගතිය වැනි ගැටළු ඇතිවිය හැකිය. එසේම උගුර, කන, නාසය ආශ්‍රිත සංකූලතා ලෙස සෙම්ප්‍රතිශතාව, ගඳ සුවද නොදැනීම, උගුරේ සහ කන්වල වේදනාව වැනි ලක්ෂණ දැකිය හැකිය.

“උදරය ආශ්‍රිතව ඇතිවන සංකූලතා විදිනට බඩ පිපුම, බඩේ කැක්කුම, වමනය යාම, අතිසාරය, ආහාර අරුචිය වගේ දේවල් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. හන්දි වේදනාව, මස්පිඬු වේදනාව ඇතිවෙන්නේ මස්පිඬු ආශ්‍රිත ගැටළු විදිනටයි. එතනින් එතනට ගියාම හැදයාබාධ, අංශාගනය, වකුගඩු අක්‍රියවීම වගේ බරපතළ සංකූලතා වුණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.”

එවැනි බරපතළ සංකූලතා ඇතිවීමට වැඩි අවධානමක් ඇත්තේ කොවිඩ්-19 තත්වය නිසා දැඩි සත්කාර ඒකකවල ප්‍රතිකාර ගැනීමට සිදුවූ රෝගීන්ට බවත් කිව යුතුය.

හැද රෝග තියෙන අයට කොවිඩ් රෝගය සුව අතට හැරලා මාස තුනක්වත් ගතවෙනකල් රුධිර කැටිගැසීමේ අවධානමක් තියෙනවා

'මගේ රත්තරන් යාළුවෝ අත් දෙක උස්සලා දෙන්න හොඳ අත්පුඩියක්' කියන වාමර රණවක ගැන

බිරිඳ ඉවේනා කී කතාව

පරිපල් රේන්ජී, ෆ්ලෑෂ් බැක් වේදිකා දෙවනත් වන්නට 'මගේ රත්තරන් යාළුවෝ අත් දෙක උස්සලා දෙන්න හොඳ අත්පුඩියක්' කියන කියන ඔහු වේදිකාවෙන් පහළ අත් ඔසවන තරුණ කොල්ලන් සහ කෙල්ලන්ගේ හදවතේ ගායකයා ය. ඔහුගේ ගීත බර වචන, ගැඹුරු තේරුම් සහිත ගායනා හේ සම්භාව්‍ය ගණයේ ඒවා නොවුණත් වෙරළ ගෙඩි පැහැන කාලේ.. නුඹ බැන්ද ආලේ.. ආදී ගීතවල මොකක්දෝ අමුතු සුන්දරත්වයක් ඇත. ඒ වාමර රණවක නම් වූ මේ ගායකයාගේ හදවතේ සුන්දරත්වය විය හැකි බවයි අපේ අනුමානය.

කෙසේවෙතත් ඔහු වැනි වෙනස් 'පිටත විලාසිතාවක්' ඇති මිනිසෙකු දරාගැනීම බිරිඳකට නම් හිතන තරම්ම පහසු එකක් විය නොහැකියි. වහෙම හිතන්නට අපිව පොළඹවන විදියේ සටහනක් පසුගිය ජූනි මස 04 වැනිදා වාමර රණවක විසින් ඔහුගේ මුහුණපොතට එක්කර තිබුණා. ඒ තමයි, "අවුරුදු 18ක් මාව බලාගත්තට ගොඩක් පින් සුදු නාමිනේ..."

සිල් ගන්න ගියාට වාමර සම්පූර්ණ දවසම පන්සලේ ඉන්න නැහැ. දවල් දාන වෙලාවට සිල් පවාරණය කරලා ගෙදර එනවා

අවුරුදු 18ක ඒ රැකබලා ගැනීම ගැන ඔහුගේ බිරිඳ ඉවේනා ගුණවර්ධන 'ධරණි'ට කී කතාවයි මේ.



වාමරත් එක්ක ඔහු වෙනස් කලින් ඔබ මව්පියන් සමග ගෙවපු කාලය ගැන මුලින්ම දැනගන්න කැමතියි?
හොඳයි. දවල්ම තුන්දෙනෙක් ඉන්න පවුලක මම වැඩිමලා. අපේ ගෙවල් මීගමුවේ කොච්චිකඩේ.
මම ඉගෙනගත්තේ මාරුවල ඉදි වූ පවුලේ කනකාරාමයේ. මගේ අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම රජයේ සේවකයෝ. දැන්නම් විශ්‍රාමිකයි.
වාමරට මුලින්ම දැකපු දවස මතකද?
ඔව්. ඒක හරිම අහඹු හමුවීමක්.
කොහොමද ඒ හමුවීම සිද්ධ වුණේ?
මම උසස් පෙළ විභාගේ කරලා පස්සේ ජාඇල ගුරුගේ සමූහ

සිංදුවක් මුලින්ම අපට අහන්න කියන වෙලාවට අම්මයි මමයි මොන වැඩේ කර කර හිටියත් ඒක නවත්තලා සිංදුව අහන්න ඕන

ව්‍යාපාරයේ රැකියාවක් කළා. ඔය රැකියාව කරන අතරේ ගුරුගේ ව්‍යාපාරයේ සහායකයෙක් ලෙසට සංගීත සංදර්ශනයක් පැවැත්වුවා. ඒකට සංගීතය සැපයුවේ 'මාර්මඩා' සංගීත කණ්ඩායමයි. වාමර එතකොට මාර්මඩා කණ්ඩායමේ නිත්‍ය ගායකයා. එදා තමයි මම මුලින්ම සංගීත සංදර්ශනයක් බැලුවෙත්. මම මුලින්ම වාමරට දැක්කෙත්, වාමර මාව මුලින්ම දැක්කෙත් එදා.

එදා වාමර කියපු සිංදු මතකද?
මම එහෙම හරියටම නම් මතක නැහැ. හැබැයි එදා වැඩිපුර ගායනා කළේ බටහිර ගීත බව නම් මතකයි.

එදා වාමර ඔබත් එක්ක කතා කළාද?
නැහැ. මගේ යාළුවෙක්ගෙන් මගේ ගෝත් නම්බර් එක ඉල්ලගෙන හිඹින් තිබුණා. ඊටපස්සේ වාමර මට දුරකතනයෙන් කතා කළා. අපි දෙන්නා නිතර නිතර දුරකතනයෙන් කතා කරන්න පටන් අරන් ඊක දවසකට පස්සේ මම කිව්වා අම්මයි, තාත්තයි එක්ක වාමරට අපේ ගෙදර එන්න කියලා. ඉතිං ඔහු ආවා.

කාත් එක්කද ආවේ?
අම්මයි, තාත්තයි, යාළුවෙකුයි එක්ක. හැන්දෑවේ තේ වෙලාවට ආවේ. හැබැයි රෑට කැමත් කාල ගියේ.

අම්මලාගේ කැමැත්ත එදම ලැබුණාද?
අම්මා මුලින් වාමරට කැමති වුණේ නැහැ. වාමර එතකොටත් ඊටු එහෙම ගහලා හිටියේ. 'එහෙම කෙනෙක් හරියන්න නැහැ' කියලා තමයි අම්මා කිව්වේ. අනික සංගීත කණ්ඩායමක ඉන්නවා කියන්න ස්ථිර රැකියාවකුත් නෙමෙයි. අම්මගේ අකමැත්තට ඒකත් එක හේතුවක් වුණා.

කොහොමද ඉතින් ඔබ අම්මට කැමති කරගත්තේ?
මම ස්ථිර අදහසක හිටියා වාමර එක්ක තමයි විවාහ වෙන්න කියලා. එතකොට අම්මා තේරුම් ගත්තා මේකට විරුද්ධ වෙලා වැඩක් නැහැ කියලා. ඊටපස්සේ අම්මා අපේ විවාහයට කැමති වුණා.

කොයි කාලෙද විවාහ වුණේ?
දෙදහස් පහ අවුරුද්දේ. වාමරයි, මමයි හම්බ වෙනකොට අපි දෙන්නට වියස අවුරුදු විසි දෙකයි. අපි විවාහ වුණේ විසි හතරේදී. ලොකු වෙඩිත් එකක් නම් ගත්තේ නැහැ. ළඟම තුන් හතරදෙනෙක් එක්ක හිඹින් විවාහය ලියාපදිංචි කළා. ඊටපස්සේ වාමරගේ මහගෙදර පදිංචියට ආවා.

වාමරගේ ගෙදර ගියෙන්න මතුගම. මීගමුව කොච්චිකඩේ ප්‍රදේශයට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් පරිසරයක්. කොහොමද අලුත් ජීවිතයට හුරු වුණේ?

ඔව්. ඔබ කියන දේ හරියටම හරි. විවාහයට කලින් කොච්චිකඩේ ගෙවපු ජීවිතයට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් ජීවිතයක් විවාහයෙන් පස්සේ මතුගමදී මට ලැබුණේ. කොච්චිකඩේ ජීවිතේ හරිම කලබලයි. මතුගම ජීවිතේ හරිම නිස්කලංකයි. මම සෑහෙන සතුටු වෙනවා ගමක මෙහෙම නිදහසේ ජීවත් වෙන්න ලැබිලා තියෙන එක ගැන. මගේ නංගිලා දෙන්නා සම්භරවෙලාවට කියනවා මම ගමේ ජීවිතයට හුරුවුණු විදිහ විශාලටත් හිතාගන්න බැහැ කියලා.



උපයින් කතෝලිකයෙක් වන ඔබ දැන් හැම පසළොස්වක පෝයටම පන්සලට ගිහින් සිල් ගන්න බව මම අහලා තියෙනවා. එක ඇත්තද?

ඔව්. වාමරන් එක්ක විවාහ වෙලා ගමට ආව නිසා මට ලැබුණු තවත් වර්තාම දෙයක් තමයි බුදුදහම. මම වාමරගේ අම්මත් එක්ක ඊක ඊක පන්සල් යන්න ගත්තට පස්සේ තමයි ධෛර්‍ය දර්ශනය වැටහෙන්න පටන් ගත්තේ. කොරෝනා එන්න කලින් මම අම්මත් එක්ක හැම පසළොස්වක පෝයටම පන්සලට ගිහින් සිල් ගත්තා. කොරෝනා නැතිවුණු කාලෙක ආයෙත් සිල් ගන්න යනවා.

ඔබ සිල් ගන්න පටන් ගත්තට පස්සේ වාමරන් සිල් ගන්න පටන් ගත්තා කියන්නෙ ඇත්තද?

ඔව්. හැබැයි ඒ මෙහෙමයි. වාමරගෙ අම්මයි, වාමරයි, මමයි, අපේ පුතයි හතරදෙනාම තමයි සිල්ගන්න යන්නේ. වාමරගෙ තාත්තට වයසත් එක්ක සිල් ගන්න අමාරුයි. සිල් ගන්න ගියාට වාමර සම්පූර්ණ දවසම පන්සලේ ඉන්නෙ නැහැ. දවල් දෙන වෙලාවට සිල් පවාරණය කරලා ගෙදර එනවා. මට ඒ ගැන කණගාටුවක් නැහැ. අපිත් එක්ක වරුවක් හරි වාමර සිල් ගන්න එන එක ගැන මට හරිම සතුටුයි.

වාමර එක්ක ප්‍රේම සම්බන්ධය පටන් අරන් වැඩි කාලයක් යන්න කලින් ඔබ රැකියාවෙන් අයිති වුණේ වාමර රැකියාවට යන්න එපා කියපු හිත්තද?

මෙහෙමයි. අපේ ප්‍රේම සම්බන්ධය පටන් අරන් ඊක කාලෙකින් වාමර කිව්වා මට රස්සාවෙන් අයිති වෙන්න කියලා.

මම ඔහු කියන දේ ඇහුවා. විරුද්ධ වුණේ නැහැ. ඊට අවුරුද්දකට විතර පස්සේ තමයි අපි විවාහ වුණේ.

අපි විවාහ වෙලා සැතපෙන කාලයක් යනකම් ලොකු ආර්ථික ස්ථාවරත්වයක් තිබුණේ නැහැ. හැබැයි මුල ඉඳලම ලැබෙන ආදායමෙන් කියක් හරි අපි ඉතුරු කළා. අනවශ්‍ය වියදම් කළේ නැහැ.

ලෝකෙට පේන්න පිටත් වෙන්න ගියෙත් නැහැ. අපේ ආදායමේ හැරියට පිටත් වෙලා ඊකින් ඊක තමයි ආර්ථික ස්ථාවරත්වය ඇති කරගත්තේ. දැන් අපි බොහොම හොඳින් පිටත් වෙනවා.

වාමර කියන්නේ හිඳහසේ හිතන පතන, වෙනස් 'පිටන විලසිතාවක්' තියෙන කෙනෙක්. ඒ 'වෙනස්' දරාගන්න එක ඔබට අමාරු වුණේ නැද්ද?

මට ඊකක් අමාරු වුණේ වාමර යාළුවො එක්ක කරන ආශ්‍රය. ඔහු නිතරම යාළුවො හමුවෙන්න යනවා. යාළුවො එක්ක ඇවිදින්න යනවා. අපි අතරේ මත ගැටුම් ඇතිවෙලා තියෙනවා නම් තියෙන්නෙ ඔය කාරණය නිසා. අපි විවාහ වුණු මුල් කාලෙ මම වාමරන් එක්ක ඔය කාරණය නිසා පුංචි පුංචි රණ්ඩු අල්ලගෙනත් තියෙනවා.

ඕක අරුණම අපි අතරේ වෙන ලොකු ප්‍රශ්න නම් ඇතිවෙලා නැහැ. මට මුලදී ඔහුව දරාගන්න අමාරු වුණා. දැන් මම ඒකට හුරුවෙලා ඉන්නේ.

ඔබයි වාමරයි සපුරා වෙනස් දෙන්නෙක් කියන්නෙ ඇත්තද?

ඔව්. ඒක නම්

හරියටම හරි. වාමර හරිම විවෘත කෙනෙක්. මම හරිම ගුප්ත කෙනෙක්. හැබැයි ඒක නිසා අපි අතරේ කවදවත් ප්‍රශ්න ඇතිවෙලා නම් නැහැ.

ඔබයි, ඔබේ හැන්දම්මයි, ලේලියි හැන්දම්මයි වගේ නෙමෙයි හරියට ඇම්මෙකුයි දුටෙකුයි වගේ කියලා මම අහලා තියෙනවා?

ඒක ගැන නම් කියන්නම ඕනෑ. අපේ විවාහයට දැන් අවුරුදු පහළොවකට වැඩියි.

වාමර පවුලේ එකම දරුවා. විවාහ වුණු දවසේ ඉඳලම අපි පිටත් වෙන්නෙ වාමරගෙ අම්මයි

තාත්තයි එක්ක. අද වෙනකන් කවදවත් මායි මගේ හැන්දම්මයි අතරේ ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙලා නැහැ. අපි දෙන්නා හරි යාළුයි. වාමරගේ අම්මා මට මගේම අම්මා වගේ තමයි. අපේ විවාහය මෙහෙම සාර්ථක වෙන්න අම්මගෙන් ලැබෙන ඒ සහයෝගයත් විශාල පිටුවහලක් වෙලා තියෙනවා.

ඔබ වාමරන් එක්ක පුංචි පුංචි රණ්ඩු එහෙම අල්ලද්දීත් අම්මගෙ හැසිරීම වෙනස් නේද?

ඔබත් දන්න දේවල්. ඒකත් ඇත්ත. මොන දේ වුණත් අම්මා හැමවෙලේම ඉන්නෙ මගෙ පැත්තේ. වාමරයි මමයි අතරේ වාද විවාද වෙන වෙලාවටයි, අපි දෙන්නට එකත වෙන්න බැරි අවස්ථාවලයි අම්මා මගේ පැත්ත තමයි ගන්නේ. මම හරි වුණත් වැරදි වුණත් අම්මා ගන්නෙ නෙමේ පැත්ත. මම මේ ගෙදරට ආපු දවසේ ඉඳලම එහෙමයි.

අනිත් කාරණය තමයි අම්මයි වාමරයි වාද කරගන්න වෙලාවල් තියෙනවා. හැබැයි අම්මයි මායි අතරේ කවදවත් හැන්දම්මා-ලේල් වාද ඇතිවෙලා නැහැ.

එතකොට ඔබේ මාමණ්ඩි?

තාත්තත් මට ආදරෙයි වාමරට වඩා. ඒ වගේම මාට විශ්වාසයි වාමරට වඩා.

ඉතින් වාමර ගතු කියන්නෙ නැද්ද දැන් අම්මයි තාත්තයි මටත් වඩා ඔයාට ආදරෙයි කියලා?

ඔව්. ඔව්. එහෙම කියන වෙලාවල් තියෙනවා. ඒ වෙලාවල්වලදී 'ඔයොලොලො ඔක්කොම එක පැත්තක්. මගේ පැත්තට ඉන්නෙ අපේ පුතා විතරයි' කියලත් කියනවා.

ඔබෙන් වාමරගෙන් විවාහයෙන් අවුරුදු දහසකටත් වැඩි කාලයක් ගියාට පස්සේ තමයි පුතා ලැබෙන්නේ. ඒ කාලෙදී වාමරගෙ හැසිරීම කොහොමද වුණේ?

මෙහෙමයි. වාමර හරිම මධ්‍යස්ථ කෙනෙක්. ඔහු දෙයක් නොලැබුණා කියලා ගොඩක් දුක්වෙන්නෙවත්

අම්මත් මට ලොකු ශක්තියක් වුණා. අම්මා මට කිව්වා 'බය වෙන්න එපා ඔයා අම්මා කෙනෙක් වෙනවාමයි' කියලා.



මම එහෙම සැර වෙන්නෙ වාමර සමහර යාළුවොත් එක්ක ඇවිදින්න යන වෙලාවට විතරයි

වාමර තමයි මට 'සුදු හාමිනේ' කියන්න පටන් ගන්නේ

ඒ දෙය ලැබුණා කියලා ගොඩක් සතුටු වෙන්නෙත් නැහැ. හැබැයි වාමර පවුලේ එකම දරුවා. ඒ වගේම පුතා. ඒ විතරකුත් නෙමෙයි, රටම දන්න කෙනෙක්. එහෙම පසුබිමක අවුරුදු දහයක් ගෙවෙන විටත් අපිට දරුවෙක් නොලැබුණා කියලා වාමර මාට පීඩාවට පත් කළේ නැහැ. මම හිතක් වැටුණෙත් නැහැ. දරුවෙක් නැතිවෙන්න නැත්තේ ඇයි කියලා හිතක් නැවී තැවී ඉන්නේ නැතුව පිවිසේ අනෙක් දේවල් මම හොඳින් කරගෙන ආවා.

ආය මට දුන්න ශක්තිය වචනයෙන් කියන්න බැරිතරම්. දරුවෙක් ලැබෙන්න ප්‍රමාද වෙන එක ගැන වාමරගෙ අම්මා කවදවත් වචනෙකින්වත් බැල්මකින්වත් මගේ හිත රිද්දලා නැහැ. දරුවෙක් ලැබෙන්න පරක්කු වෙද්දී කොළඹ පෞද්ගලික රෝහලකින් මම සෞභාෂි ට්‍රීමන්ට් කළා. ඒ දවස්වල අපිට වාහනයක් තිබුණෙත් නැහැ. මතුගම ඉඳලා බස් එකේ තමයි කොළඹ ආවේ. ඒ කාලෙ හයිවේ එක තිබුණෙත් නැහැ.

ඔය ගමනට මාත් එක්ක වැඩිපුරම කොළඹ ආවේ නැන්දම්මා. වාමර ආවේ අනාවශ්‍ය වෙලාවට විතරයි. මොකද ඔහු සංගීත ප්‍රසංගවලට යනවා. නිඳි වරනවා. කාර්යබහුලයි. ඒ කාලය ශක්තිමත්ව ගෙවූවෙක් මගේ හැන්දම්මා ඒ තරම් විශාල සහයක් මට දුන්නා. ඒ වගේම මගේ අම්මත් මට ලොකු ශක්තියක් වුණා. අම්මා මට කිව්වා 'බය වෙන්න එපා ඔයා අම්මා කෙනෙක් වෙනවාමයි' කියලා.

මොකක්ද මේ කවදවත් තනියම හේට්ටුවෙන් එළියට ගිහින් නැති කතාව?

ඒකත් සුවිශේෂී දෙයක්. ඔබ විශ්වාස කරයිද නැද්ද දන්නෙ නැහැ මේ කතාව. මම විවාහ වෙලා වාමරගෙ ගෙදරට ආපු දවසෙ ඉඳන් අද වෙනකම් මේ හේට්ටුවෙන් එළියට තනියම ගිහින් නැහැ. හේට්ටුවෙන් එළියට යන ගමන් ගිහින් තියෙන්නෙ වාමර එක්ක හරි අම්මා එක්ක හරි විතරයි.

පුතා ලැබුණාම වාමරගෙ ප්‍රතිචාරය වුණේ කොහොමද?

මම කලිනුත් කිව්වා වගේ වාමර හරිම මධ්‍යස්ථ කෙනෙක්. දරුවෙක් නොහිටිය කාලෙත් ඔහු ඒක උපේක්ෂාවෙන් දරාගන්නා මිසක් ලොකුවට දුක් වුණේ නැහැ. වාමර මටත් කිව්වේ 'ඔය ගැන ඕනවට වඩා දුක්වෙන්න එපා, දරුවො හිටියත් නැත්තේ අපි කවදහරි මැරෙනවනේ' කියලා.

පුතා ලැබුණාම වාමර හරිම සතුටු වුණා. හැබැයි ඒ සතුටේ අන්තයට ගියේ නැහැ. මම ඊට වඩා වෙනස්. පුංචි දේකදීත් ගොඩක් දුක් වෙනවා. සතුටු වෙනවා.

අලුතෙන් ගිතයක් නිර්මාණය කරද්දී වාමර ඔබේ අදහසත් විමසනවාද?

වාමර ගායනා කරන වාමරගෙ හැම ගීතයක්ම ලිව්වේ ඔහුමයි. මුලින්ම ඔහු කරන්නේ පැත්තකට වෙලා ගීතය ලියන එක. ඊටපස්සේ අම්මටයි මටයි එක්ක කියනවා. අපි දෙන්නා ඉස්සරහ ගිටාර් එක ගෙන ගමන් ගීතය ගායනා කරනවා. සිංදුව ලස්සනයිද, වචන හොඳයිද කියලා අපි දෙන්නගෙන් අහනවා. අපි එතකොට අපේ අදහස් කියනවා. අපේ අදහස් පිළිඅරන් වචන වෙනස් කරපු අවස්ථාත් තියෙනවා.

ඔය විදිනට සිංදුවක් මුලින්ම අපට අහන්න කියන වෙලාවට අම්මයි මමයි මොන වැඩේ කර කර හිටියත් ඒක නවත්තලා සිංදුව අහන්න ඕන. කුස්සියෙ උය උයා හිටියත් ඒක නවත්තලා සිංදුව අහලා අපේ අදහසක් කියලා තමයි ආපහු උයන්න පටන් ගන්නේ.

ඔබට සිංදු කියන්න පුළුවන්ද?

අනේ බැහැ. මට සිංදු කියන හැකියාව නැහැ. ගෙදර පාට එකකදීවත් සිංදුවක් කියලා නැද්දේ? ඒත් නැහැ.

සිංදුවක් කියන්න උත්සාහ කරමු කියලා වාමර කියලත් නැද්දේ?

එහෙමත් නැහැ. පුතාට දැන් අවුරුදු පහයි. පුතා ගීත ගායනා කරන්න උත්සාහ කරන අවස්ථා තියෙනවාද?

තාත්තා ගීත ගායනා කරන වෙලාවට පුතා තාලෙ අල්ලන වෙලාවල් තියෙනවා. අපි වෙඩිත් එහෙකට එහෙම ගියහම වාමර ගීත ගායනා කරන වෙලාවට පුතත් ස්ටේජ් එකට නැගිනවා. පුංචි කාලෙ ඉඳලම පුතාට ඒවා පුරුදුයි.

පුතත් අනාගතේදී ගායකයෙක් වෙනවට කැමතිද?

ඔව්. මමයි වාමරයි දෙන්නම කැමතියි. අපි පුතාට හොඳින් උගන්වනවා. කැමති මාර්ගය පුතා අනාගතයෙදී තෝරා ගනී.

පසුගිය දිනක විකාශය වුණු Talk with Chathura වැඩසටහනේදී වාමර 'සුදු හාමිනේ' කියලා බොහොම ආදරෙන් ඔබ ගැන කතා කළා. 'සුදු හාමිනේ' කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් ඔබට ගෙදරට ආමන්ත්‍රණය කරන නමද? නැත්නම් ඒක වාමරගෙ වචනයක්ද?

ඒක වාමරගෙ වචනයක්. වාමර තමයි මට 'සුදු හාමිනේ' කියන්න පටන් ගත්තේ. ඒ වැඩසටහනේදීම වාමර කියනවා ඔබ හරි සැරයි කන පාත් කරගෙන ඉන්නෙ කියලා. ඇත්තටම එව්වර සැරයිද?

මම එහෙම සැර වෙන්නෙ වාමර සමහර යාළුවොත් එක්ක ඇවිදින්න යන වෙලාවට විතරයි. අනෙක වාමර දන්නවා මම එහෙම සැර වෙන්නෙ වයාගෙම නොඳුටයි මගෙ තියෙන ආදරෙයි මිසක් තරගට නෙමෙයි කියලා. සැර වෙන්න ඕනි වෙලාවට සැර නොවී වාමරව කොන්ට්‍රෝල් කරන්න අමාරුයි.

ඉතින් අන්තිමට දැනගන්න කැමතියි මුලදී වාමරට විරුද්ධ වුණු ඔබේ අම්මා, බෑණා ගැන දැන් මොකද කියන්නෙ කියලා?

අපි විවාහ වෙලා කාලය ගත වෙනකොට අම්මට තේරුණා වාමර කියන්නෙ කවද කියලා. අම්මා බෑණාට දැන් හරිම ආදරෙයි.





අනේ මිසි මගේ ඔක්සිජන් එකට පිරිත් පැන් විකක දාන්නකෝ

සුව විරුවන්ගේ අමතක නොවන මතක

අද ධරණි කවරය දරා සිටින්නේ රටත්, අපත් සුවපත් කරන්නට කොරෝනා සටනේ පෙරමුණ ගත් සුව විරුවන් අතුරින් කිහිපදෙනෙක්ය.

ඒ ගම්පහ දිස්ත්‍රික් මහරෝහලේ කොවිඩ්-

අධියැපුම් ඒකකයේ වෛද්‍ය වත්සලා කරුණාරත්න, හෙද නිලධාරි තනුජා රක්මනී විජේසූරිය සහ උපස්ථායක නිලධාරි දිලිමියා කුමාර යන මහත්මියය.

වෛද්‍ය වත්සලා කරුණාරත්න

"මේ වගේ අසිරු මොහොතක රට වෙනුවෙන් සේවය කරන්න ලැබුණු එක ලොකු සතුටක්. ඇත්තම කිව්වොත් වෛද්‍යවරයක වීමේ වටිනාකම වෙනදටත් වඩා දැක් මට දැනෙනවා."

ඇ කියන්නේ නිතරමානිවය. වෛද්‍ය වත්සලා සේවය කරන්නේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික් මහරෝහලේ 141-D වාර්ටුවේය.

"අපේ රෝහලෙන් කොවිඩ් රෝගීන් විශාල ප්‍රමාණයක් ඉන්නවා. කොවිඩ්-අධියැපුම් ඒකකය විදියට ක්‍රියාත්මක වෙන වාර්ටුවේ තමයි මම වැඩ කරන්නේ. අසාධ්‍ය කොවිඩ් රෝගියෙක් දැකී සත්කාර ඒකකයට ඇතුළත් කරන්න කලින් අපේ ඒකකයට ඇතුළත් කරනවා. ඉතින් කොවිඩ් රෝගීන් එක්කම ගැටලුවක් නිසා අපිට ආරක්ෂාව ගැන වැඩිපුර සිතන්න වෙලා තියෙනවා. මොකද සෞඛ්‍ය සේවකයෝ අසහිත වුණොත් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන්නේ කවුද?"

රාජකාරි වෙලාවේ ඔවුන් අදින ආරක්ෂිත ඇඳුම් කට්ටලයට ඔරුරය ආවරණය වන ඇඳුම් කිහිපයකුත්, හොගල් කණ්ණාඩි, මුඛ ආවරණ, මුහුණු ආවරණ මෙන්ම හිස්වැසුම්, අත්වැසුම් වැනි උපාංග කිහිපයක්ම ඇතුළත්ය.

"ආරක්ෂිත ඇඳුමක් පැය ගානක් එකදිගට ඇඳගෙන වැඩ කරන එක හරි අමාරු වැඩක්. සමහර වෙලාවට දැඩිය දලා තැම්බෙනවා. ගොගල්, මුඛ ආවරණ එක්ක මුහුණු ආවරණත් පළඳින නිසා හුස්ම ගන්න එහෙම හරිම ආමරුයි. දවසක් මට හොඳටම දැඩිය දලා ක්ලාන්තට වගේ ආවා. ඉතින් විනාඩි කිහිපයක් ඉඳගෙන ඉඳලා ආයෙත් වැඩ කරන්න පටන් ගත්තා. අමාරු වැඩිකමට සමහර වෙලාවට හෙදියන් පවා ක්ලාන්ත වෙනවා."

පැය කිහිපයක් මුඛ ආවරණ පැළඳීමත් අපහසු බව අත්දැකීමෙන් දන්නා නිසා සුව විරුවන්ගේ ආරක්ෂක ඇඳුමේ අපහසුව ගැන අමුතුවෙන් කියන්නට අවශ්‍ය නැත.

"රෝහලේදී කිසිම හේතුවකට ආරක්ෂිත ඇඳුම ගලවන්න බැහැ. ඉතින් වතුර නොබී, වොෂරුම් නොයා පැය ගණන් ඉවසපු වෙලාවල් අනන්තයි. මුඛ ආවරණ කිහිපයක්ම දැනෙන ඉන්නකොට සමහරුන්ගේ මුහුණු කැපිලා, රතු වෙලා, ලප කැපුල් පවා ඇතිවෙලා තියෙනවා. හැඩැයි අපහසුවෙන් හරි එහෙම කරන නිසා තමයි අපි හැමෝම අදත් ආරක්ෂා වෙලා ඉන්නේ."

ඊට අමතරව මේ මොහොතේ ඔවුන්ට නිවෙස්වල ආදරණීයයන්ගේ ආරක්ෂාව පිලිබදවත් සිහිමට සිදුව ඇත.

"අපි ඉන්නේ මගේ හස්බන්ඩ්ගේ මහගෙදර. එයාගේ අම්මයි, තාත්තයින් අපිත් එක්කමයි ඉන්නේ."

ඒ දෙන්නා පරිස්සම් කරගන්න ඕන නිසා මුල් කාලෙ නම් මම ගෙදර ගියේම නැහැ. හැඩැයි දැන් නම් ගෙදර යනවා. ඒ ගියත් වයාලගෙන් පුළුවන් තරම් ඇත්වෙලයි ඉන්නෙ. හැඩැයි එහෙමවත් අම්මට, තාත්තට, සැමියව, පුංචි පැටවුන්ව මාස ගානකින් ඇහැට හොඳක රාජකාරි කරන අපේ හිතවත් සෞඛ්‍ය සේවකයෝ ඉන්නවා කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ."

නමුත් ඔවුන්ගේ ගුණ නොනඳුනන දුර්ගුණ මිනිසුන්ද මේ සමාජය තුළ සිටිනා බව කණගාටුවෙන් වුවත් නොලියාම බැරිය.

"පළමු කොවිඩ් රැල්ල වෙලාවේදී සමහර වෙළෙන්දෝ සෞඛ්‍ය අංශවල අයට බඩු විකුණන එක පවා ප්‍රතික්ෂේප කළා. අපෙත් අතින් අයට වෛරසය බෝවෙයි කියන අදහස ගොඩක් අයට තිබුණා. ඒ නිසා සමහරු අපි දිනා බයෙන්, සැකෙන් බැලුවා. තවමත් සමහර අය එහෙමයි. හැඩැයි ඒ වගේ දේවල් නිසාවත් අපි රාජකාරිය පහර හැරලා නැහැ."

කොවිඩ් රෝගීන්ගේ ජීවිත වෙනුවෙන් කොතරම් අරගල කළද ඇතැම් රෝගීන් මරණයෙන් මුදවා ගැනීමට අපොහොසත් වන බව ඇ කියන්නේ සංවේදීවය.

"උපරිමයටම උත්සාහ කරලත් අපිට සමහර රෝගීන්ව බේරගන්න බැරවෙන අවස්ථා තියෙනවා. පහුගිය ටිකේ රෝගීන් වැඩි පිරිසක් මියගියා. ඇත්තටම ඒ අවස්ථා හරිම සංවේදීයි. හුස්ම එක්ක පොරබදන සමහර රෝගීන්ව දැක්කම මට මගේ ගෙදර අයගේ මුහුණු මතක් වෙනවා."

එසේම අවසාන වශයෙන් ඔබගෙන් යමක් ඉල්ලීමට අවශ්‍ය බවත් ඇ කීවාය.

"අපේ කාර්ය මණ්ඩලවල කිසිම කෙනෙක් වැඩි මගඇරුණේ නැහැ. හැම රෝගියෙක්ගෙම ජීවිත බේරගන්න එක තමයි අපේ වගකීම. අපි ඒ වගකීම හිතටම ඉටු කරනවා. ඒ වගේම සෞඛ්‍ය අංශ දිලා තියෙන උපදෙස් පිලිපැදලා ඔබත්, ඔබේ පවුලේ අයගෙන් ආරක්ෂාව සලසාගෙන ඔබේ වගකීම ඉටු කරන්න කියලා මම ආදරෙන් ඉල්ලා සිටිනවා."

ඒ වගේම අවසාන වශයෙන් 141-D වාර්ටුවේ බෝධික සමරසේකර, සුජේෂ් සිල්වා ඇතුළු සියලුම වෛද්‍යවරුන්, හෙද කාර්ය මණ්ඩලය, සුව සේවක පිරිස ඉටුකරන සේවය ගැනත් මතක් කරන්න මම මේක අවස්ථාවක් කරගන්නවා."

හෙද නිලධාරි තනුජා රක්මනී විජේසූරිය

"අපේ යුනිට් එකේ රෝගීන් 40ක් ඉන්නවා. කාර්ය මණ්ඩලය අඩු නිසා දැන් අපිට මුළු දවසම වැඩ කරන්න වෙනවා. යුනිට් එක ඇතුළට ගියාට පස්සේ රෝගීන්ගේ සියලුම දේ සොයා බලන්න, එතකොට වයාල හරියට කනවද, බොනවද, සතුටින් ඉන්නවද කියන මේ හැමදේම අපි නොයලා බලනවා. ඇත්තම කිව්වොත් යුනිට් එක ඇතුළට ගියහම බඩගින්නක්, වතුර තිබෙනත් එහෙම දැනෙන්නෙම නැහැ. කාර්ය මණ්ඩලයේ හැමෝම වගේ මූලික අවධානය දක්වන්නේ රෝගීන්ට. ඉතින් හවස් වෙලා කන්න යද්දී ගෙදරින් ගෙනා බත්පත හරක් වෙලා තියෙන වෙලාවල් පවා තියෙනවා."

සුවහසක් හෙද නිලධාරි නියෝජනය කරමින් ඇය තම සේවය පිලිබදව කතා කළේ සතුටිනි.

එසේම ඇය නිරතුරුවම රෝගීන්ගේ මානසික සුවය උදෙසා කැපවිත්තියක බව කතාවේ මුල සිටම පැහැදිලි විය.

"වෙන රෝගයක් නම් ගෙදරින් ඇවිල්ලා රෝගියා ගාව නතර වෙනවනේ. ඒත් මේ කොවිඩ් එකක එහෙම බැහැ. ඉතින් මේ රෝගීන්ට ඉන්නේ අපි විතරයි. එයාලට දැන් සමාජයෙන් කොන්වෙලා කියලා තමයි මේ ගොඩක් අය හිතන්නේ. මොකද වයාල ළඟට යන්න කොයි කවුරුත් බයයිනේ. ඉතින් අපි පුළුවන් හැමවෙලේම එයාලගේ ළඟට ගිහින් අතපය අතගානවා. එතකොට වයාලට දැනෙන සතුට ඒ මුහුටලින්ම පෙනවා."

කොවිඩ් රෝගීන් සමඟ ගතකල කාලසීමාව තුළ මතකයේ රැඳුණු සුවිශේෂී මතක කිහිපයක් ඇ දිගහැරියේ මෙසේය.

"අපේ යුනිට් එකේ වැඩිපුරම ඉන්නේ වැඩිහිටි රෝගීන්. ඉතින් පිරිත් හුල්, පිරිත් පැස්වලට එහෙම වයාල හරි කැමතියිනේ. මම හිතරම අපේ පත්සලෙන් ඒ දේවල් අරගෙන එනවා. දවසක් එක ආවිච්චි අම්මා කෙනෙක් මගේ අත බදුගෙන 'අනේ මිසි මගේ ඔක්සිජන් එකට පිරිත් පැන්

එකක් දන්නකෝ' කියලා අඬ අඬ කිව්වා. ඒ වෙලාවේ මම ඒ විදිනට කරනවා වගේ රහපෑවා. ඉතින් ඒ ආවිච්චි අම්මට ඒ වෙලාවේ හරි සතුටයි.

මේ ළඟදී එක රෝගියෙක් ආවා. මේ රෝගියායි එයාගේ මල්ලියා එකම වත්තක ගෙවල් දෙකක් හඳුනෙන තමයි ජීවත්වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේ පුද්ගලයාට කොවිඩ් හැදුනම අර මල්ලි මේ පුද්ගලයා ජීවත් වුණු පුංචි ගෙදරත් කඩලා ඔහුටත් එවෙලා දලා තියෙනවා.

සමහර වෙලාවට වයසක අම්මලා, තාත්තලා දරුවෝ බලන්න ඕනේ කියලා කෑනගලා අඬනවා. අනේ ඒ වෙලාවට දරුවන්ට කෝල් එකක් අරන් දෙන්න බලනකොට ඒ දරුවෝ අපිට දිලා තියෙන්නේ බොරු ටෙලිෆෝන් නොමිබර. මිනිස්සු විදිනට අපිටත් ඒ දේවල් දරාගන්න හරි අමාරුයි.

මෙතනට අඬ අඬා එන ගොඩක් අය ගෙදර යන්නේ සතුටින් නිතාවෙයි. කොවිඩ් කියන්නේ තවත් එක රෝගයක් විතරයි. ඉතින් මේක හැදුනා කියලා තමන්ගේ ආදරණීයයන්ව තනි කරලා, වෙනස්කම් කරලා මනුස්සකම නැති කරගන්න එපා කියන එක තමයි මගේ එකම ඉල්ලීම."

අද දවසේ අප කොරෝනාවෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා අපේ වගකීම ඉටු කරන්නේ නම් හෙට දවසේ ඔවුනට නිදහසේ හුස්ම ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

ඉදින්, එවන් දිනක් ඉතා ඉක්මනින්ම උදව්වා යන්න 'ධරණි' අපේත් සුව ප්‍රාර්ථනාවයි!

විශේෂ ස්තූතිය -
ගම්පහ දිස්ත්‍රික් මහරෝහලේ අධ්‍යක්ෂ
විශේෂඥ වෛද්‍ය සමන් පතිරණ මහතාට

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - මධුසංක සිරිවර්ධන

**මේ රෝගියායි
එයාගේ මල්ලියා එකම
වත්තක ගෙවල් දෙකක්
හඳුනෙන තමයි ජීවත්වෙලා
තියෙන්නේ. ඉතින් මොයාට
කොවිඩ් හැදුනම අර මල්ලි
මේ පුද්ගලයා ජීවත් වුණු පුංචි
ගෙදරත් කඩලා
ඔහුටත් එවෙලා
දලා**



මහ දඩාලට විතරක් ජේන 'පෙක්කෝලියා' අවතාරය

පොදු ජනතාවගේ පිළිගැනීම නම් හොල්මන් අවතාර ආදිය දර්ශනය වන්නේ රාත්‍රී මැදියම් යාමයේ ධවයි. 'ජාම වෙලාවල්' නමින් හඳුන්වන හිමිදිරිය, මධ්‍යන්‍යය සහ ගොම්මන යන වෙලාවන්වල මිනිසුන් අමනුෂ්‍ය ධරපෘථිවලට ලක්වන ධව විශ්වාසයක් තිබේ. එහෙත් රාත්‍රී කාලයේ නොව මහදඩාලේද සමහරුන්ගේ නෙත ගැටෙන අයුරු හොල්මනක් පිළිබඳව හැත්තෑව දැකගැනීමට අසන්නට ලැබිණ. ඒ වනවිට මා ගලහිටියාව මැදි විදුනලේ අධ්‍යාපනය ලබමින් සිටියෙමි. එම 'හොල්මන් පණිවිඩය' මා වෙත ගෙනෙන ලද්දේ කඳුනේ සිට පැමිණි ජයසූරිය නම් සිසුවෙකි. ඔහුගේ නමේ ඉතිරි කොටස මට දැන් මතක නැත.

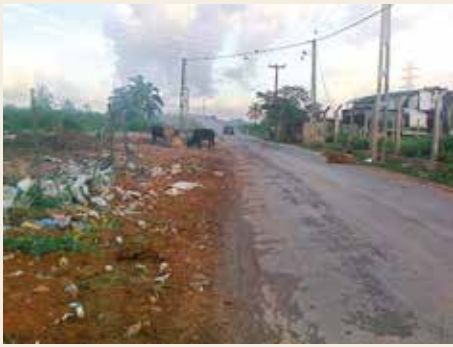
"කඳුනේ සෙබස්තියන් පල්ලිය, හැදුරුපිටිය පහු කළාම හම්බවෙන ජයසූරිය වේල්ලට දවල්ටත් පෙක්කෝලියා කියලා හොල්මනක් එනවා. අපේ ගම්වල හුලාදෙනෙකුට ඒ පෙක්කෝලියා මුණගැහිලා තියෙනවා. හැබැයි පෙක්කෝලියා කියන්නේ අහිංසක හොල්මනක්. දැක්කා කියලා කවුරුවත් ලොකුවට ධය වෙන්නේ නැහැ. කවුරුහරි ටිකක් ධය වුණත් ඔය තෙල් ටිකක් මතුරවා ගත්තම ඇති. කතෝලික අය නම් කරන්නේ ඔරසන් කියන එක." මගේ පාසල් මිතුරා කිය.

ජයසූරිය වේල්ල යනු උතුරින් මීගමු කලපුවත්, දකුණින් කැලණි ගඟටත්, නැගෙනහිරින් කොළඹ පුත්තලම් මීලන්ද පැරණි ඇල මාර්ගයටත්, ධස්නාහිරින් මහ මුහුදටත් මායිම් වූ හෙක්ටයාර් 3068 හෙවත් අක්කර 7581ක විශාලත්වයකින් යුතු මුතුරාපවෙල තෙත්බිම් පරිසරය ඔස්සේ වැටීගත් මාර්ගයකි. එය පැරණි මීලන්ද ඇල සම්පයේ සිට කිලෝමීටර් තුනක් පමණ දුරින් පිහිටි මහ නුගපේ හන්දිය තෙක් වැටීගත් පාරකි.

වත්මන් කොළඹ - කටුනායක අධිවේගී මාර්ගයේ ගමන් ගන්නාවිට මෙම ජයසූරිය වේල්ල නම් මාර්ගය නෙත නොගැටෙයි. ඒ අධිවේගී මාර්ගය තනනවිට ජයසූරිය වේල්ල මාර්ගය සඳහා ගුවන්පාලම් පැත්තුවක් නිර්මාණය කොට තිබීම නිසාය.

"ඔය ජයසූරිය වේල්ල හැදවේ අපිට සියා වෙන කෙනෙක්. ඒ කාලේ එයා ආණ්ඩුවේ ලොක්කෙක්."

මගේ ජයසූරිය පාසල් මිතුරා කියේ ආඩම්බරයෙහි. ඒ ජයසූරිය නම් 'ආණ්ඩුවේ ලොක්කා' 1931 වසරේ ඇරඹී රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාව නියෝජනය කළ ඩී.පී.ජයසූරිය හෙවත් දෙන් පත්තිනියෙස් ජයසූරිය මහතාය. එකල ඔහු කා අතරත් ජනප්‍රියව ඇත්තේ 'අඩි හතරේ යෝධයා' යන ආදරණීය නමිනි. ඔහුගේ කුඩා ශරීරය සහ ඔහු විසින් කරන ලද මහා පරිමාණයේ වැඩ සලකා ඔහුට ඒ නම පට ධරදෙන්නට ඇත. එමෙන්ම ඔහු කඩියෙකු මෙන් කඩිසර පුද්ගලයෙකු ධවද සඳහන්ය.



පෙක්කෝලියා අවතාරය අතීතයේදී දිස්වූ ධව සදහන් පරිසරය අද වන විට බොහෝ විපර්යාසයන්ට ලක්වී ඇති අයුරු

ජයසූරිය වේල්ල ඇරඹෙන කඳුනේ හැදුරුපිටියට තරමක් නොදුරින් පිහිටි ජාඇල කළුවලියේ පදිංචි ප්‍රචිණ ලේඛකයෙකු, ගත් කතුරුවරයෙකු සහ නිදහස් මාධ්‍යවේදියෙකු වන පීටර් කැනිසුට් පෙරේරා මහතා ද මේ 'අඩි හතරේ යෝධයා' ගේ වැඩ ගැන අසා දැනගෙන තිබේ. "ඔය නුගපෙයි, හැදුරුපිටියයි කියන ගම්මාන දෙක මුතුරාපවල වගුරු බිමෙන් වෙන්වෙලා තිබීම හින්දා නුගපේ, පමුණුගම,

බෝපිටිය, උස්වැටකෙයියාව වගේ ගම්වල මිනිස්සුන්ට ලොකු ප්‍රශ්න ඇතිවුණා. ඒකට විසඳමක් හැටියට තමයි ජයසූරිය මහත්තයා ඔය වගුරු මැදදෙන් පස් දලා උසට වේල්ලක් හැදවේ. ඕකට පස් ඇද්දේ මිලිටර් ට්‍රක්වලින් කියලත් අපි අහලා තියෙනවා. කොහොමහරි ඔය වේල්ල පාරක් හැටියට විවෘත කරලා තියෙන්නේ 1948 ඇමරි සර් පෝත් කොතලාවල මහත්තයා ඇතෙකුගේ පිටේ ඔය වේල්ලේ එනා කෙළවරේ ඉඳන්

මෙහා කෙළවරට ගිහින්ලු. ඒත් ඉතින් ඔය පෙක්කෝලියා කියන හොල්මන ඊටපස්සේ ඔය පාලේ ඉඳලා මිනිස්සුන්ට පෙනුණේ කොහොමද කියලා නම් මම දන්නේ නැහැ." ඔහු කිය.

නමුත් මෙම පෙක්කෝලියා නම් අවතාරය දර්ශනය වන්නේ ඉද්ද ගැසුවාක් මෙන් එක දිගට වැටීගත් මාවත ඔස්සේ ඉදිරිය බලාගත්වනම ගමන් ගන්නා මගීන්ටය. එකල ගෙයක් දෙරක් තබා මිනිස් පුළුටක්වත් නැති දෛපස ජලාශ්‍රිත ශාඛවලින් වැසීගත් ඒ පාලේ මාවත ඔස්සේ තනිව ගමන් කරන්නෙකු හට පාලේ අත කෙළවරින් කුඩා මිනිස් රූපයක් ලෙස මේ පෙක්කෝලියා දර්ශනය වෙයි. එමෙන්ම ඒ දෙස බලා සිටියදීම පොල් ගස් දෙකක් පමණ උසක් දක්වා උස්ව නැගෙන මෙම අද්භූත රූපය දකින්නාගේ සියොළඟ කිලිපොළා යාමේ කිසිදු අරුමයක් නැත.

භාත්පස පිළිබඳව කිසිදු අවධානයකින් තොරව කිසියම් නිශ්චිත ඉලක්කයක් වෙත යම් වේලාවක් එකවල්ලේ බලා සිටියදී එම අන්තය වෙතින් යම් යම් දෘශ්‍යමය මායාවන් මතු වීමේ සම්භාවිතාවක් තිබේ. එහෙත්, එය ඉඳහිට කලාතුරකින් යමෙකුට මුහුණදීමට සිදුවන මායාත්මක අත්දැකීමකි. එමෙන්ම යම් පුද්ගලයෙකු මෙවන් අත්දැකීමකට මුහුණ දුන් පසු සෙස්සන් අතරේදී එය සන්නිවේදනය වෙයි. එවිට ඔවුන් තුළද ඒ මුල්කොට ඇතිවන පරිකල්පනයන් මත මෙවැනි මායාත්මක දර්ශන වැඩි වැඩියෙන් මැවී පෙනීමේ සම්භාවිතාවක් තිබේ. මුතුරාපවෙල අවට ගම්මානවල ගැමියන් පෙක්කෝලියා යන අමුතු නමකින් හඳුන්වන ලද්දේ ඔවුන් මුහුණ දෙන මෙම අසාමාන්‍ය අත්දැකීමටය. නමුදු අද වනවිට එම ජයසූරිය වේල්ල භාත්පස පරිසරය ජනාවාසකරණයට ලක්ව තිබීම නිසාත්, එහි ගොඩනැගී ඇති පුද්ගලම නම් ගම්වරය මුල්කොට පෙර පැවති මුතුරාපවෙල නිහඬ නිසංසල තෙත්බිම් පරිසරය පද්ධතිය දක්නට නොලැබීම නිසාත් 'අඩි හතරේ යෝධයා' ගේ වේල්ල මතට නැගී පෙක්කෝලියා අද වනවිට අතුරුදන්ව ගොස් ඇති සේය.

පොදුවේ ගත්විට මීට දැක කිහිපයකට පෙර තිබූ හොල්මන් අවතාර පිළිබඳ විශ්වාස අද සමාජයෙන් වේගයෙන් ගිලිහී යමින් තිබේ. ඒ සඳහා බලපාන ප්‍රධාන හේතූන් අතර ජනාවාසකරණය, නාගරීකරණය සහ ජාතික විදුලිබල පද්ධතියේ ව්‍යාප්තිය ද හේතු වී ඇත. කෙසේවෙතත් මේ තත්ත්වය යටතේ සාම්ප්‍රදායික යකැදුරන් හා කට්ටිකන් නම් තම ජීවනෝපාය සලසා ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයක් උද වී ඇති බව පෙනේ.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

සැත්කම් මිනිස් දිවියට කෙතරම් සම්පදැයි කීමට අවශ්‍ය නැත. ඇතැම්විට ඉතාම කුඩා විශේෂ වුව හදිසි සැත්කම්වලට ලක්වූ දරුවන් හිඳී. හදිසි අනතුරු නිසාත්, පිළිකා වැනි දරුණු රෝග නිසාත් එසේ හදිසි සැත්කම්වලට ලක්වූවන් ඇත. අදාළ සැත්කමෙන් කාලයක් ගතවෙද්දී එම තුවාල කැළල වර්ධනය වීම හෝ අවලක්ෂණයට පෙනෙන්නට ගැනීම නිසා ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් වෙත යොමුවන පිරිස් හිඳී. විශේෂඥ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර විශ්‍රාම කරන්නේ එවැනි අයෙකුට ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ ඇති පිළියම් ගැනයි.

හදිසි සැත්කමකින් කාලයකට පසු එම කැළල වර්ධනය වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් එය අවලක්ෂණයට පත්වන ගන්නවා. එහෙම වෙන්න බලපාන හේතු මොනවද?

ඇත්තටම හදිසි සැත්කමකදී අවධානය යොමුකළ යුතු කාරණා කිහිපයක් තිබෙනවා. අපි උදහරණයක් විදිහට ගනිමු, වැඩිහිටියෙකුගේ බඩවැල් හිරවෙන්න ගන්නවා. එවිට ඒ පුද්ගලයාට බඩවැල් ආශ්‍රිත හදිසි සැත්කමකට භාජනය කළ යුතුයි. එතැනදී ඒ ආශ්‍රිත ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා බලන්නේ ලෙඩාට ඉතා ඉක්මනින් අවශ්‍ය

සැත්කම කොට පවතින ජීවිත අවධානයම අඩු කරගන්නයි. එතැනදී සම ලක්ෂණයට තියෙන්න ඕන, කැළලක් නැතුව මහන්න ඕන කියන කාරණාවලට වඩා අවධානය යොමු කරන්නේ සැත්කම සාර්ථක කරගන්නයි. උදරය විවර කරලා කරන සැත්කමක් නිසා ඉතා කඩිනමින් අවශ්‍ය පිළියම් යොදා මැහුම් දැමීම සිදු කරනවා. ඒ මොහොතේ සුදුසුම පියවර එය වුවත්, පසුකාලීනව කැළලක් මතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමයි හදිසි අනතුරකදී ශරීර අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානිවන අවස්ථා තිබෙනවා. හෘදය වස්තුව, අග්නිකාශය, ජලිතාව වගේම ආමාශයට හානිවන අවස්ථා තිබෙනවා. දැඩිසත්කාර ඒකකයට යොමු කරලා සිහි නැතිව ඉන්න අවස්ථාවක නම් ශල්‍යකර්මය ඉතා ඉක්මනින් කළ යුතුයි. එහිදී සර්වාංග ශල්‍ය වෛද්‍යවරු අවධානය යොමු කරන්නේ ඒ මොහොතේ කළ යුතු කාර්යය ගැනයි. රෝහල්වල ඇති පහසුකම්ද ඊට බලපානවා.

පහසුකම් යනුවෙන් මෙහිදී බඩ අදහස් කරන්නේ මොනවද?

රෝගියා ඇතුළත් කරන්නේ අඩු පහසුකම් සහිත රෝහලකට නම් සහ සැත්කම සංකීර්ණ එකක් නම් යම් යම් ගැටළු මතු විය හැකියි. එක්ස් රේ පහසුකම් වගේම නවීන ශල්‍ය උපකරණ අදාළ රෝහලේ නොවෙන්න පුළුවන්. ඒත් රෝගියාට ජීවිත අවධානයක් ලබා නොදීමට ඒ අවම පහසුකම් යටතේ වුවත් සැත්කම සිදුකරනු ලබනවා. එහිදී මැහුම් සිදුකරන නුල වුවත් සියුම් නොවෙන්න පුළුවන්. කැඩුම් බිඳුම්වලදී විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් හානි වූ අස්ථිය කපලා ජලේට් දලා සවිකරන අවස්ථා තිබෙනවා. කකුලේ හා අත්වල දිගු අස්ථි ආශ්‍රිතව

සැත්කම් කැළලට සිත්කලු විසඳුම් මෙහෙය!



මැහුම් යෙදවීම එය පත්තෘයෙක් වගේ පසුකලෙකු පේන්න ගන්න අවස්ථාවක් තිබෙනවා. එවිට ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වෙතින් උපදෙස් පතනවා. ඒ වගේම ඒ එන සමහර උදවිය කියන දෙයක් තමයි, කැළලක් නොවන විදිහට කලින් වෛද්‍යවරයා සැත්කම් සිදුකළේ නෑ කියලා. එතැනදී අපි කාරුණිකව පහද දිය යුතුයි, ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා එහිදී මූලික අවධානයක් යොමු කරන්නේ අදාළ පුද්ගලයාගේ ජීවිතය ආරක්ෂා කරගන්න කියන එක. කොහොම නමුත් ඒ සෑම අවස්ථාවකම ලොකු කැළලක් එන්නේ නෑ. ඒ ආවත් ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ කැළලේ ඉවත් කිරීමේ ප්‍රතිකාර විදී කිහිපයක් තිබෙනවා.

අදාළ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවිය යුතු කාලවකවානුවක් තිබෙනවද?

ඔව්. ඇතැම් කැළල් සඳහා මුල් අවස්ථාවේම ප්‍රතිකාර තිබෙනවා. එවිට ශල්‍යකර්මයක් මගින් අලුතින් සම මහලා කැළල නොපෙනෙන ලෙස යථා

තත්ත්වයට පත්කළ හැකියි. සමහර කැළලේ මතු වෙන්නේ අවුරුදු තුන හතර ගිනිත්. උදහරණයක් විදිහට බෙල්ල ආශ්‍රිත සම පෙන්නුවාදිය හැකියි. කෙසේ නමුත් ඊටත් පිළියම් තිබෙනවා. තවද කුඩා දරුවන්ගේ බඩවැල්වල ගැටළු නිසා, ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිත ගැටළු නිසා සැත්කම්වලට භාජනය වූ අවස්ථා තිබෙනවා.

මෙසේ කුඩා අවදියේ කැපුම් යොදා ශල්‍යකර්ම කළහම, වයසින් වැඩිදීදී කැළල ප්‍රමාණයෙන් වැඩි වෙනවා. කුඩා විශේෂී අගලක කැළල, වයස යද්දී අගල් දහයක විතර පරාසයක දක්න පුළුවන්. ඒ නිසා එවැනි දරුවන් වැඩිමේ නිශ්චිත කාලය (වයස දහසයක් පමණ) සපුරන තෙක් සිට කැළලේ ඉවත් කළ යුතුයි. කැළල මෝරා තිබීම සැත්කම පහසු කරනවා.

එය හවදුරවත් පැහැදිලි කළොත්?

මුලින් කිව්වා වගේ කැළලේ වැඩිම ඒ මොහොත වෙද්දී නතර වී තිබීම වැදගත් වෙනවා. සමහර සැත්කමෙන් සති දෙක තුනකින් එනවා. එවිට කැළල සම්පූර්ණයෙන් වැඩි නැත්නම් සිලිකන් යෙදවුමක් දමා හෝ එන්නත්කරණය මගින් එය වැඩිම මැඩපවත්වා අවසාන මේරීමෙන් අනතුරුව කැළල් ඉවත් කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා. ඒ වගේම ඇතැම් ශල්‍යකර්මවලින් පසු සමේ තුවාලය පැසවනවා. බොහෝදුරට එසේ වන්නේ හදිසි සැත්කමකදී සම මහන්න යන කාලය වැඩි නිසා සම ක්ලිප් (ශල්‍ය ස්ටේප්ලර්) යොදා ගනිමින් මැසීම කරනවා. මෙවැනි විට කැළලේ වැඩිපුර මතු වී පෙනෙන්න පුළුවන්.

කුඩා කාලේ සැත්කමට ලක්වූවා නම් එම කැළලේ වයසත් සමඟ වර්ධනය වෙනවා

ඒ වගේම අනතුර සිදුවූ වෙලාවේ සමට යටින් රුධිරය ගලායාමක් වෙලා නම්, (මතුපිට සම මසා දැමීමෙන් පසු) එය පැසවීමට තිබෙන ඉඩකඩ වැඩියි. එවිට කැළලේ ඇතිවන ඉඩකඩත් වැඩියි.

මේ කැළලකට කොපමණ කල්ගත වුවත් ඊට ප්‍රතිකාර තිබෙන බවද ඔබ කියන්නේ?

ඔව්. ජලාස්ථික් සැත්කමට යොමුවන අවස්ථාව වෙද්දී කැළල මෝරා තිබිය යුතුයි. පසුගියදක මගේ සායනයකට ආවා කාලයකට කලින් උදරයේ සැත්කම් පහක් සිදුකළ කැළල පහක් සහිත තරුණියක්. ඇය විවාහ මංගල උත්සවයට ඔසරිය අඳින නිසා එම කැළලේ මකා ගැනීමට තමයි ඇයට ඕනෑ වී තිබුණේ. ඇය කල්තියා අපේ සායනයට යොමු වූ නිසා එම කැළලේ ඉවත්කර පියවර කිහිපයකදී සුදුසු විසඳුම් ලබාදෙන්න අපට හැකියාව ලැබුණා.

ඒ වගේම කැළලේ ස්වභාවය අනුව ප්‍රතිකාර විදී වෙනස් වෙනවා. කැළල

සිරුරේ වකුචුණු තැනක, කෙළින් පිහිටා තිබෙනවා නම් එය ඩබ්ලිව් අකුරු ගොඩක් වගේ රවුමට හදනවා. ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ කැළලේ ස්වභාවය අනුව විසඳුම් තිබෙනවා. කැළලි තිබෙන තැන අනුවත් එහි වර්ධන වේගය වෙනස්. පපුවේ සිදුකළ බයිපාස් කැළලි වර්ධනය වැඩියි. ඒ දෙඅත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසයි.

සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි කැළලක් ඉවත් කළ පසු සුවවෙන්න කොපමණ කාලයක් ගතවෙනවද?

ඇත්තටම මේ ආශ්‍රිත සැත්කමකින් පසු සුවවෙන්න සති හයකටත් කාලයක් ගතවෙනවා. සමහර වෙඩින් එකට සති දෙකක්, තුනක් වගේ තියලත් එනවා. එය අපහසුයි.

සමහර තරුණයෝ හමුදාවට බැඳෙන්න යන්න කැළලි මකාගන්න එන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලදී, සම්මුඛ පරීක්ෂණවලදී එය ගැටළුවක් විය හැකි යැයි සිතාය. කොහොම නමුත් කැළලක් ඉවත් කරලා එහි සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබන්න නම්, කල්ඇතුළු ඒ සඳහා ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම අවශ්‍යයි.

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



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



පුරුහ කුඹුරුවල පොල් වගා කරමුද?

පොල් කුඩු අවිච්චි වේලලා ඕලෙන්ඩර් කරලා හදාගන්න පොල් පිටි ගාගත් පොල් වෙනුවට පොල් රොට්, අගඟලා, පොල් පිට්ටු වගේ ආහාරවලට යොදන්න පුළුවන්

“පොල් ගහක් කියන්නේ කොයි අතින් ගත්තත් අපිට සම්පතක්. ඒකනේ අපි පොල් ගහ හිතු හිතු දේ දෙන කප්රුකක් කියලා කතාවටත් කියන්නේ. හැබැයි මේ හිතු හිතු දේවල් දෙන කප්රුකෙන් ගන්න පුළුවන් ප්‍රයෝජන ගැන ගොඩක්දෙනා දැනුවත් නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ගෘහස්ථ පරිභෝජනයේදීත් ගොඩක් දෙනෙක් පොල් ගෙඩියෙන් තුනෙන් එකක් විතර අපතේ හරිනවා.”

ඒ, කේ.එල්.මානෙල් කුලරත්නගේ හඬයි. පොල් වගාකිරීමේ මණ්ඩලයේ සාමාන්‍යාධිකාරී සහ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී ලෙස සේවය කරන්නී ඇයයි.

ගෘහස්ථ පොල් පරිභෝජනයේදී සිදුවන නාස්තිය අවම කරගන්නා අයුරු මෙන්ම පොල් වගාකිරීමේ මණ්ඩලය හඳුන්වා දුන් නව වගාකිරීමේ ක්‍රමවේදයක් පිළිබඳවත් ඇය තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙලෙසයි.

“ලෝකයේ පොල් ආහාරයට ගන්නා ජාතීන් අතර පළමු තැන ගන්නේ ශ්‍රී ලාංකික අපියි. ඒ නිසා දේශීය නිෂ්පාදනයෙන් 70%ක්ම දේශීය පරිභෝජනය සඳහා වෙන්කරන්න සිද්ධ වෙනවා.”

වර්තමානයේදී ශ්‍රී ලංකාවේ පොල් වගාව භූමි හෙක්ටයාර 443,538ක් පුරා පැතිර ඇති බව ගණන් බලා ඇත. එසේම අප රටේ වාර්ෂික පොල් නිෂ්පාදනය මිලියන 2800-3000ක අගයක් ගනියි.

“ඇසුරු පොල් කිරි, පොල් කිරි පිටි, පොල් ක්‍රීම් එතනින් එතනට දිසිදි පොල් සහ පොල්තෙල් සඳහා තිබෙන දේශීය සහ විදේශීය ඉල්ලුමත් දවසින් දවස ඉහළ යනවා. ඉතින් ඒ ඉල්ලුමට ප්‍රමාණවත් සැපයුමක් ලබාදෙන්න නම් අපි වාර්ෂික පොල් නිෂ්පාදනය තවත් පොල් ගෙඩි මිලියන 4000කින්වත් වැඩි කරන්න ඕනේ.”

ඇ කියන්නේ ඒ සඳහා පොල් වගා වපසරිය මෙන්ම ගසක හටගන්නා ගෙඩි ප්‍රමාණයද වැඩි කිරීම වැදගත් බවයි.

“ලංකාව කියන්නේ පුංචි රටක්නේ. ඒ නිසා පොල් වගාව වෙනුවෙන්ම විශාල භූමි ප්‍රමාණයක් වෙන් කරන්න අපිට බැහැ. ඉතින් උණ පරිභෝජනයක් සහිත ඉඩම්, පොල් වගාවට යොදාගන්න එක තමයි මේ ගැටළුවට තියෙන හොඳම විසඳුම.”

ඒ අනුව පුරුහ කුඹුරු ඇතුළු ප්‍රයෝජනයට නොගන්නා ඉඩම් පොල් වගාවට යොදා ගැනීමේ නවතම ක්‍රමවේදයක් මේ වනවිටත් ඔවුන් හඳුන්වා දී ඇත.

“ජලය රැඳිලා තියෙන පුරුහ කුඹුරුවල පොල් වගා කරන්න, අපි සෝජාන් ක්‍රමය එහෙමත් නැතිනම් ඇල-වැටි ක්‍රමය කියන ක්‍රමවේදය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නා.”

සෝජාන් යනු ඉන්දුනීසියාවේ ප්‍රචලිත ඉතා සාර්ථක වගා ක්‍රමවේදයක්ය. මේ වසරේ ජූලි මාසයේදී දංකොටුව ප්‍රදේශයේ හලාවත වැව්ලි සමාගමකට අයත් බුජ්ජම්පොල වතුයායේ අක්කර හතරක පමණ පුරුහ කුඹුරු භූමියක මේ ක්‍රමය යටතේ තැඹිලි වගාකළ බවත්, මේ වනවිට එය ඉතා සාධනීය වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරනා බවත් ඇ කියන්නීය.

“කවුරුනර කෙනෙක් තමන්ගේ පුරුහ කුඹුරු පොල් වගාවට යොදන්න කැමැත්තෙන් ඉන්නවා නම් ළගම ඇති ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානයෙන් ඒ අදාළ අයදුම්පත්‍රය අරගෙන එය පුරවා භාරදෙන්න. ඒ ඉඩම පොල් වගාවට සුදුසු නම් පොල් වගාකිරීමේ මණ්ඩලයෙන් ඒ අවශ්‍ය උපදෙස් වගේම සහනාධාරණ නොමිලේම ඔවුන්ට ලබාදෙනවා.”

ඒ කරුණු මැනවින් පැහැදිලි කළ ඇය පොල් ගසක ගෙඩි ප්‍රමාණය වැඩි කරගත හැකි ක්‍රමවේද පිළිබඳවත් මෙසේ පැහැදිලි කළාය.

“පොල් ගසකින් වැඩි ගෙඩි ප්‍රමාණයක් ගන්න නම් තිරුවිලිය සහ ජලය හොඳින් ලබාදෙන්නම ඕනේ. ඒ වගේම ගසට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාදීම, කෘමි පළිබෝධවලින් ගස ආරක්ෂා කරගැනීම එහෙමත් හරිම

ඔබේ ඉඩම පොල් වගාවට සුදුසු නම් අපි අවශ්‍ය උපදේශනය වගේම සහනාධාරණ නොමිලේම ලබාදෙනවා

වැදගත්. අතින් වැදගත්ම කාරණය තමයි පොල් ගසේ වර්ධනයට ලබාදෙන ඉඩ ප්‍රමාණය. ඒ කියන්නේ පොල් ගස දෙකක පරතරය අඩි 26ක්වත් වෙනවා නම් වඩා හොඳයි.”

ගෙවත්තක තිබෙන පොල් ගසකට අපගේ මුළුතැන්ගෙයින් අපතේ යන ජලය හැරවිය හැකිය. වාණිජ වගාවක් නම් ක්ෂුද්‍ර ජල සම්පාදනය වඩා එලදැයි බවත් සටහන් කළ යුතුය.

“පොල් ගසවලට හානි කරන කෘමීන් ගැන කතා කරද්දී රතු කුරුමිණියා, කළු කුරුමිණියා සහ මයිටාවා යන කෘමීන් ගැන කතා නොකරම බැහැ. වාණිජ වශයෙන් පොල් වගාකරන අයට මේ කෘමි උවදුරු අවම කරගැනීමට තිබෙන පෙරමේන උගුල් සහ විලෝපික මයිටාවන් අඩංගු පැකට් අපේ ආයතනයෙන් ඉතාම සහනයදී මිලට ලබාදෙන්න පුළුවන්.”

ගෙවත්තේ පොල් වගා කරනා ඔබ කෘමි උවදුරෙන් පොල් ගස රැකගැනීම සඳහා ගසට හොඳින් ජලය දැමීම, පොහොර කවය නිවැරදිව නඩත්තු කිරීම සහ ගස් නිතර පරීක්ෂා කිරීම වැදගත්ය.

“පොල් ගසක පස සරු කරන්න කාබනික පොහොර අත්‍යවශ්‍යයි. පොල් ඉඩමේම තියෙන පොල්අතු, පොල්ලෙලි ඊට අමතරව ග්ලිරිසීඩියා, වල් සූරිය, පියුරේරියා ඒ වගේම සත්ත්ව පොහොර ආදිය කාබනික පොහොර විදිනට භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පොල් ගසට පොටෂියම්, හයිට්‍රජන්, මැග්නීසියම්, පොස්පරස් වගේ රසායනික පොහොර වර්ගත් යොදනවා.”

පොල්වල මිල ගණන්වලට දෙස් නගමින් දිනපතා පොල් අපතේ හරිනා අපට මිලගට ඇය ලබාදෙන්නේ හරි අයුරු උපදෙස් කිහිපයක්ය.

“එදිනෙද භාවිතයේදී ගොඩක් ගෘහණියන් පොල් කිරි ලබාගන්නේ අතින් මිරිකලානේ. යාන්ත්‍රිකව හරි ගලක අඹරලා හරි භාවිතයට ගන්නවා නම් භාවිතා කරන පොල් ප්‍රමාණය තුනෙන් එකකින් වැඩි කරගන්න පුළුවන්.”

එකපාරක් මිරිකලා ඉතිරි වෙන පොල් කුඩු අවිච්චි වියළා බිලෙන්බරයක දලා කුඩු කරගන්න. පස්සේ මේ පොල් පිටි පොල් රොට්, අගඟලා, පොල් පිට්ටු වගේ ආහාරවලට ගාගත් පොල් වෙනුවට යොදන්න පුළුවන්.

ඉතා සිහින්ව ගාගත්ත පොල් වේලලා හොඳට තලපයක් වගේ අඹරලා කෙලින්ම ව්‍යාංජනවලට එකතු කරනවා නම් පොල්වලින් සියයට සියයක්ම ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්.”

පොල් වගාවට යොමුවන පිරිසට අවශ්‍ය උපදේශන, ණය සහන සහ අනෙකුත් සහායවීම් ලබාදීමට පොල් වගා කිරීමේ මණ්ඩලය බැඳී සිටින බව ඕ කියන්නීය. ඒ සඳහා ඔබට ළගම ඇති ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානයේ සහාය ලබාගත හැකිය.

“ඒ වගේම 0112861011, 0312255350 සහ 1920 යන මේ අංක ඇමතිමෙනුත් පොල් වගාව සම්බන්ධයෙන් ඔබට ඇතිවන ඕනම ගැටළුවකට සහාය ලබාගන්න පුළුවන් කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.”

දිරිමත් කාන්තාවක ලෙස මෙරට පොල් නිෂ්පාදය වැඩිකිරීමේලා මානෙල් කුලරත්න මහත්මිය සිදුකරනු ලබන අප්‍රතිහත කැපකිරීම පිළිබඳවත් මතක් නොකරම බැරි බව අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුමය.



කේ.එල්. මානෙල් කුලරත්න
සාමාන්‍යාධිකාරී ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී පොල් වගාකිරීමේ මණ්ඩලය

මහලේ 81ක් පඩි බැස දුව බේරාගත් දුහුවිලි ගැහැනිය මාසි බෝබර්ස්

මිලක් නියම කළොත් මේ දිනවල වැඩිම වටිනාකම හිමිවන්නේ මෙතෙක් කල් නොමිලේ ඉහළට ගත් හුස්ම වටයයි. ඒ අත් හැමදේම වඩා හුස්ම යදින මිනිසුන් වැඩිවී ඇති නිසාය. එලෙස ජීවිතය වෙනුවෙන් තනි තනිව සටන් වදින මිනිසුන් කොතෙක් ඇතිද? මාසි බෝබර්ස් ද එවැනියකි. මහා බේදවාචකයක වින්දිතයකු වීමට ඇයට කිසිසේත් අවශ්‍ය වූයේ නැත. එනිසාම ඇ තනිව සටන් කළාය. මේ ඇගේ කතාවයි.

2001 අගෝස්තු මාසයේදී මාසි බෝබර්ස් ඇමරිකානු බැංකුවේ සිය නව රැකියාව ඇරඹුවාය. නිවේයාර්ක් නුවර ලෝක වෙළෙඳපොළ ද්විත්ව ගොඩනැගිල්ලේ උතුරු කුලයේ අසූ එක්වන මහලෙහි ඇගේ සේවා ස්ථානය පිහිටා තිබිණ. සැප්තැම්බර් එකොළොස් වන අගනරුවාද ඇය සුපුරුදු ලෙස සේවයට වාර්තා කළාය. වෙනද මෙන්ම සුන්දර ලෙස පිළිවෙලට සැරසී සිටි විසිඅට හැවිරිදි ඇය සාමාන්‍ය පරිදි රාජකාරියේ නිරත වූවාය. උදෑසන 08.46 වනවිට ගොඩනැගිල්ලේ අසාමාන්‍ය කම්පනයක් ඇතිවේදී කිසිවකුට කිසිවක් සිතාගත නොහැකි විය. අල්කේඩ්වා සාමාජිකයන් විසින් පැහැරගනු ලැබූ ගුවන්ගාහකයක් කුලයෙහි අනු තුන්වන සහ අනු නවවන මහල්

අතර ගැටී තිබිණ. මාසි බෝබර්ස් සිදුවීමෙන් මහත් කම්පාවට පත් වූවාය.

“මගේ මිතුරන් මාව සන්සුන් කරන්න උත්සාහ දැරුවා. ඔවුන් මට කිව්වා ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න කියලා. ඒත් ගොඩනැගිල්ල සෙලවුණු විදියට මට තවත් එතන රැඳී සිටීමට හැකි වුණේ නෑ.”

ජනෙල් කවුච් අතරින් දුටු දර්ශන නිසා ඇය තවත් නීතියට පත් කළාය. පුටු, මේස පමණක් නොව මිනිසුන්ද පහළට වැටෙන අයුරු ඇය දුටුවාය. කළමනාකරුවන් උපදෙස් නොතැකූ ඇ තරප්පු පෙළ වෙත දිව ගියාය. මහලේ 81ක් පඩි බැසීමට තිබුණත් ඇය ඒ ගැන දෙවරක් සිතුවේ නැත. නමුත් තරප්පු බසින අතරතුර දුටු දේවල්වලින් ඇය තව තවත් කම්පා විය.

“විදුරුවලින් අත් වෙන්ක, විදුරුවලින් අත් වෙන්ක කිය කිය මිනිස්සු කෑ ගැනුවා. සමහරුන්ගේ සිරුරුවලට විවිධ දෑ වැසී බැහැරලා. ඇතැම්වරුන්ගේ හිස් ගිනිගන්නා අයුරු මම දැක්කා. මට තව ඉතිරිව ඇත්තේ මොනවද කියලා ඒ වෙලාවේ හිතන එකක් පිස්සුවක්.”

පටු තරප්පු පෙළ දිගේ මාසි පහළට ගමන් ගද්දී හිනි නිවන නිලධාරීන් ඉහළට ගමන් කළහ. දිවී ගලවා ගැනීමට දිව යන්නන්ට ඔවුන් උපදෙස් දුන්නේ පසු නොබලා දුවන ලෙසයි.

මේ අතර උදෑසන 09.03 වනවිට තවත් යානයක් දකුණු කුලයෙහි ගැටීමට ප්‍රහාරකයන් ඉඩ සලස්වා තිබිණ. ද්විත්ව ප්‍රහාර සමඟ ගොඩනැගිල්ලට හිනි ඇවිලුණි. විදින ගොඩනැගිල්ලේ සිටි 17,400 ක් පමණ වූ අය අතුරින් ඉහළ මහල්වල සිටි පුද්ගලයන්ට

ඒ වනවිට දුවිලි කාන්තාවගේ ජායාරූපය ප්‍රහාරයේ සළකුණක් ලෙස ලොව පුරා ප්‍රචලිතව අවසන්ය

ගැලවීමේ මගක් නොවීය. නිවේයාර්ක් නගරය දුමින් වැසී ගියේය.

දකුණු කුලය බිමට පතිත වූදීදී වාගේ වම් කුලයෙන් පිටතට පැමිණීමට මාසි බෝබර්ස් සමත් වූවාය. ඊට පෙර ඇගේ රුව නිදහස් ජායාරූප ශිල්පිනියකගේ කැමරා කාවයට හසුවිය. ඒ හිසේ සිට දෙපතුල දක්වා දුහුවිලිලෙන් වැසී තිබියදීය. AFP

මගේ හුස්ම නිරවුණා. මගේ අත මුණ ඉදිරියට ගෙනාවත් දකින්න බැරිවුණා. ඒ තරමට පරිසරය දුටුලලෙන් වැසිලා. මං මටම කියාගන්නා මට මැරෙන්න බෑ කියලා. මං හයිසෙන් කෑ ගැනුවා මට මැරෙන්න බෑ කියලා.

මාසි බෝබර්ස් දුහුවිලි ගැහැනිය ලෙස ලොවපුරා ප්‍රසිද්ධියට පත්වූයේ AFP වෙනුවෙන් සේවය සැපයූ ස්ටැන් හොන්ඩා ගත් මේ ඡායාරූපය හේතුවෙනි

වෙනුවෙන් සේවය සැපයූ ස්ටැන් හොන්ඩා ඡායාරූපයේ හිමිකාරයයි. දුටු අතරින් පැමිණීම ගැන බෝබර්ස් පසු කලෙක අදහස් පළ කළාය.

“හුස්ම ගන්න හැම වාරයකදීම මගේ මුව දුවිලිලෙන් පිරුණා. මගේ හුස්ම නිරවුණා. මගේ අත මුණ ඉදිරියට ගෙනාවත් දකින්න බැරිවුණා. ඒ තරමට පරිසරය දුටුලලෙන් වැසිලා. මං මටම කියාගන්නා මට මැරෙන්න බෑ කියලා. මං හයිසෙන් කෑ ගැනුවා මට මැරෙන්න බෑ කියලා.”

මහලේ 110 කින් සමන්විත ද්විත්ව ගොඩනැගිල්ල පැය දෙකකට අඩු කාලයකදී බිමට කඩා වැටුණේ සුන්බුන් සහ දුලි වළාවක් නංවමිනි. ගුවන්ගාහා හතරක් පැහැරගෙන මෙම ගතවර්ෂයේ සිදුවූ දරුණුතම බේදවාචකයක් ලෙස සැලකෙන ප්‍රහාර මාලාවෙන් රටවල් 77 ක පුද්ගලයන් 2977 දෙනෙක් ජීවිතක්ෂයට පත්වූහ. ඉන් 2606 දෙනෙකුම ද්විත්ව ගොඩනැගිල්ලේ සිටියවුන් බව වාර්තා විය.

නිවේයාර්ක් ප්‍රහාරයේ මාධ්‍ය වාර්තාවලදී ස්ටැන් හොන්ඩා ලොවගේ මාසි බෝබර්ස්ගේ ඡායාරූපය ලොව පුරා ප්‍රසිද්ධියට පත්විය. එය නොමැති පුවත්පතක්, සඟරාවක් නොවූ තරම්ය. ඒ සමඟින් ඡායාරූපයේ වූ තැනැත්තිය දුටුලි කාන්තාව (dust lady) ලෙස අන්වර්ථ නමක් ලැබුවාය. මෙම ඡායාරූපය ගැන මාසි බෝබර්ස් කිසිවක් දැන සිටියේ නැත. ඇගේ මව පුවත්පතක වූ ඡායාරූපය සිය දියණියගේ බවට හඳුනාගත්තාය. ඒ අනුව මාසි බෝබර්ස්, ස්ටැන් හොන්ඩා ඇමතුවාය. ප්‍රහාරයෙන් සති දෙකකට පසු දෙදෙනා හමුවූහ.

ඒ වනවිට දුටුලි කාන්තාවගේ ඡායාරූපය ප්‍රහාරයේ සළකුණක් ලෙස ලොව පුරා ප්‍රචලිතව අවසන්ය. අදටද එය විසේමය. එමෙන්ම ප්‍රහාරයේ අදුරු මතක බෝබර්ස්ගේ ජීවිත කාලයම වසා ගත්තේය. සැන්ටා හමුවනවිට ඇය සිටියේ බලවත් මානසික අවපීඩනයෙනි. නිවේයාර්ක් නගරයට බිය වූ ඇය කුඩා කාලයේ සිට හැදුණු වැඩුණු නිව් ජර්සිහි ඇන්ඩ්‍රූ විදියේ පදිංචියට ගියාය. උස් ගොඩනැගිලි මාසි බෝබර්ස් හිතියට පත් කිරීමට සමත් විය. ගුවන්ගාහා කෙරෙහි ද ඇ දැක්වූයේ අසීමිත බියකි. 9/11 ප්‍රහාරය ඇගේ ජීවිතය වනසා දැමීය. නිරන්තර

බියකින් පසුව ඇය මත්ද්‍රව්‍ය වෙත ඇබ්බැහි වූවාය. දරු දෙදෙනාගේ භාරකාරත්වයද ඇයට අහිමි විය. මෙම මානසික පීඩාවට දශකයක පමණ කාලයක් ඇ ගොදුරුව සිටියාය.

ප්‍රහාරය සිදුවන විට මාසි බෝබර්ස්ගේ වයස අවුරුදු 8ක් වූ දියණිය නොයෙල් බෝබර්ස් පවසන්නේ සිය මව ඡායාරූප දැක්මට ද අකමැති වූ බවයි. ප්‍රහාරය ගැන මතක අලුත් වීම ඊට හේතු විය. නිරන්තර නීතියකින් පසුව මාසි, තමා ආරක්ෂිත බව සැලකුවේ ඔසාමා බින් ලාඩින් මියගිය බව දැනගැනීමෙන් පසුවය. අනතුරුව මව ක්‍රමයෙන් යහපත් අතට හැරුණු බව නොයෙල් පවසයි. සාමාන්‍ය ජීවන රටාවට යළි අවතීර්ණ වූ බෝබර්ස් පසුව පස්වෑන් කම්පන සහගත මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන්නන්ගේ සුබ සාධනය වෙනුවෙන් දායක වූවාය. ජීවිතය නව ගමනක් අරඹා තිබියදී 2014 වසරේ ඇය ආමාශයේ පිළිකාවකට ගොදුරු වූවාය. 2015 අගෝස්තු 24 වන දා වයස අවුරුදු 42 ක් වනවිට මාසි බෝබර්ස් පිළිකාව හේතුවෙන් ජීවිතක්ෂයට පත්වූවාය. මියයාමට පෙර ඇය පවසා තිබුණේ ඇමරිකානු ඩොලර් 190,000 ක රෝහල් ගාස්තු ගෙවීමේදී දැඩි අර්බුදවලට ලක්වූ බවයි. ඇයගේ පිළිකාවට ප්‍රහාරයේ බලපෑමක් පැවතියද යන්න තහවුරු නොවීය. එහෙත් වෙනත් කිසිදු රෝගයක් නොතිබූ තමා පිළිකාවට ගොදුරුවීමට හේතුව 9/11 ප්‍රහාරය බව බෝබර්ස් තරයේ විශ්වාස කළාය. එමෙන්ම ප්‍රහාරයෙන් දිවී ගලවාගත් 3700 දෙනෙකු පසුකාලීනව පිළිකාවට ගොදුරුව තිබිණ.

මහා බේදවාචකයක් අතරතුර තර්ටු 81 ක් පඩි බසීමත් මාසි බෝබර්ස් සටන් කළේ ජීවිතය වෙනුවෙනි. දෑස ඉදිරියේ මැඩුණු භයංකාර දර්ශන හමුවේ ඇය සටන අත් නොහැරීයාය. ලෝකයට දුටුලි කාන්තාව වුවද සිය මෑණියන් තමාගේ විරවරය බව නොයෙල් බෝබර්ස් පවසයි.

“මා තුළ ඇ හැමදම ජීවමානයි. දැන් දුවිලි නිවී ගිහිල්ලා. මගේ අම්මා දැන් නිදහස්.”

රජනිකා ලියනගේ



මාසි බෝබර්ස් ඇගේ දියණිය නොයෙල් බෝබර්ස් සමඟ

රක්තරං දුවේ...

ගැහැනු දරුවෙකුගේ චරිතයට ලේඛණ ඇලවෙන තරම් ඉක්මනට ගැලවෙනහේ නෑ



අම්මාගේ හාවිත්ම අනන්ත මෙම QR කේඛි එක ස්කෑන් කරන්න

චරිතය සම්බන්ධ දේවල්වලදී අඩියක් පස්සට ගන්න එක නිවටකමක්වත් බියගුළුකමක්වත් නෙමෙයි. අනික එහෙම කළා කියලා අපි ගල් යුගයට විසි වෙන්නේ නෑ

ඊයේ ලොකු මාමලා ආපු වෙලේ ඇයි අම්මා මට අයිසලා එක්ක වැවේ නාන්ත යන්න එපා කිව්වේ?

අයිසලා එක්ක හරි හරියට ගිහින් වැවේ නාන්ත දැන් ඔයා පොඩි ළමයෙක් නෙමෙයිනේ දෝණි.

පොඩි කාලේ එයාලා එක්ක සෙල්ලම් කරන්න, එකට නාන්ත, කන්න බොන්න පුළුවන් නම් ලොකු වුණාම එහෙම කරන එකේ ඇති වැරද්ද මොකක්ද අම්මා? ලොකු වුණත් පොඩි වුණත් අපි සහෝදරයෝනේ...

ඒක දන්නේ අපිනේ දෝණි. හැබැයි ඔයා වගේ තරුණ ගැහැනු දරුවෙක් වැඩිහිටි කෙනෙක් හැකි තැනක කොල්ලෝ ටිකක් එක්ක තනියම වැවේ ගිහින් නානකොට දකින මිනිස්සු කියන්නේ වෙන දේවල්නේ.

ඇයිගේ අම්මා... ඔයත් මේ ගමේ ගොඩේ මිනිස්සු හිතන විදියටයි හිතන්නේ කියලා මං දැනත් හිටියේ නෑනේ. අපි වැරද්දක් කරන්නේ නැත්නම් ඇයි අම්මා අපි අහිත් මිනිස්සු හිතන පතන විදිය ගැන වද වෙන්නේ?

ඔයා හරි දෝණි. තමන් කරන දේ තමන්ගේ හිතට එකඟයි නම් ඒකෙ වැරද්දක් නැත්නම් අහිත් මිනිස්සු කියන කරන දේවල් ගැන වද වෙන්න ඕන නෑ තමයි. හැබැයි සමහර වෙලාවල් තියනවා අකමැත්තෙන් වුණත් රටේ ලෝකේ මිනිස්සු හිතන පතන, කියන කරන දේවල් ගැන හිතලත් අපිට වැඩ කරන්න සිද්ධ වෙන.

ඒ කිව්වේ අම්මා?

ඒක හරියට මේ වගේ දෙයක් දෝණි. හිතන්නකෝ දෙනෝදනක් සෙනඟ යන එන පාරක බඩගින්නේ වැටිලා ඉන්න අසරණ මනුස්සයෙක්ට හරි, අනතුරක් වෙලා නැගිටගන්න බැරුව ඉන්න සතෙක්ට හරි පිහිට වෙනවා කියලා.

එතකොට පාරේ යන එන හැමෝම ඔයා දිනා බලයි. සමහරු ඔයාට පුසංශා කරයි. තවත් සමහරු ඔයාට පිස්සු කියලා හිතයි. තවත් සමහරු හිනාවෙයි.

හැබැයි එහෙම වෙලාවක අහිත් මිනිස්සු උඩ පැන පැන හිනා වුණත් ඒ කරන වැඩේ නතර කරන්න ඕන නෑ පුතේ. මොකද ඒක කාගේ හරි ජීවිතයක් සම්බන්ධ දෙයක්නේ.

අහිත් එක තමයි, ඔයා තනියම යන එන වෙලාවක පාරේදී හරි බස් එකක හරි කවුරුහරි අනවශ්‍ය දෙයක් කරන්න, නැත්නම් අනවශ්‍ය විදියට ඔයාව අල්ලන්න ආවා කියලා හිතන්නකෝ. එහෙම වෙලාවටත් අහිත් අය හිතන දේවල් ගැන වද වෙන්නේ නැතුව ඔයා ඒ ඔයා වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්න ඕන.

සමහර රාමුවලින් පිටට පහින්න කොච්චර ඕන වුණත් එකපාර කඩා බිඳගෙන ගිහින් ඒක කරන්න හැදුවොත් අනවශ්‍ය අවධානයක් ලැබෙනවා ඇරෙන්න වෙන කිසි දෙයක් වෙන්නේ නෑ

ඔයා ඉන්න තැනක වෙන කෙනෙක් ඒ විදියට අපහසුතාවකට පත් වුණත් ඔයාට පුළුවන් වෙන්න ඕන ඒ කෙනා වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්න.

ගොඩක් ගැහැනු ළමයි එහෙම වෙලාවට අහිත් අය මොනවා හිතයිද දන්නේ නෑ කියලා හිතලා තමන්ට වෙන අපහසුතාවය දරාගෙන හිතාඩ වෙනවා. එහෙම වෙලාවට අහිත් අය හිතන දේවල් ගැන වද වෙච්ච ඉන්න කියලා මම ඔයාට කියන්නේ නෑ.

හැබැයි පුතේ සමහර වෙලාවල් තියෙනවා අපිට අඩියක් පස්සට තියලා එහෙම කරන්න වෙන. එහෙම එකක් තමයි ඊයේ වුණේ.

විසි එක්වෙති සියවසේ ජීවත් වුණාට සමහර වෙලාවට අපේ මිනිස්සුන්ගේ ගතානුගතික සිතුවිලි තාම වෙනස් වෙලා නෑ. ගැනියෙක් වුණාම ජීවත් වෙන්න ඕන මෙහෙමයි කියලා ගොඩක් මිනිස්සු හිත්වලින් හදගත්තු රාමුවක් තියෙනවා.

අපිට ඒකට අහියෝග කරලා එක පිම්මේ ඒ රාමුවෙන් පිට පහින්න බෑ. එහෙම කරන්න ගියාම වෙන්නේ ඒ මිනිස්සු අපිව ලේඛණ කරන එක.

ඒක මාර කතාවක්නේ අම්මා... දැන් ලේඛණ කරනවට බයේ අපි ඒ මිනිස්සුන්ට ඕන විදියට ජීවත් වෙන්න ඕන...

නෑ දෝණි. ඒක කාටවත් ඕන විදියට ජීවත් වීමක් නෙවෙයි. ඒක එක්තරා විදියකට අනුවර්තනය වීමක්. ඔයා කතාවක් අහලා ඇතිනේ වචනලයේ මගුල් ගෙදර ගියානම් එල්ලිලා ඉන්න ඕන කියලා. ඒ වගේ තමයි.

අපි ජීවත් වෙන්නේ යුරෝපයේ නෙවෙයිනේ. ඒ නිසා සමහර තැන් තියනවා අකමැත්තෙන් වුණත් අපිට අනුවර්තනය වෙන්න සිද්ධ වෙන.

සමහර රාමුවලින් පිටට පහින්න කොච්චර ඕන වුණත් එකපාර කඩා බිඳගෙන ගිහින් ඒක කරන්න හැදුවොත් අනවශ්‍ය අවධානයක් ලැබෙනවා ඇරෙන්න වෙන කිසි දෙයක් වෙන්නේ නෑ.

ඔයා සම්ප්‍රදයික ගැහැනු ළමයෙක් විදියට හදන්න කොහෙත්ම මට ඕන නෑ. ඔයාට කැමති දෙයක් ඉගෙනගන්න, කැමති කෙනෙක් ආශ්‍රය කරන්න, කැමති තැනක යන්න එන්න තීරණය කියෙනවා.

හැබැයි රටේ සම්ප්‍රදයට අහියෝග කරන්න යන බහුතරයක් ගැහැනු ළමයි ගොඩට වැටිලා අනවශ්‍ය අවධානයක් දිනාගන්න ගැහැනු ළමයෙක් වෙන්න එපා. මොකද එහෙම කරන්න ගියාම රටේ ලෝකේ මිනිස්සු ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වෙලා අලවන සමහර ලේඛණ කොච්චර කල් ගියත් ගැලවෙන්නේ නෑ.

ඒ නිසා තමන්ගේ චරිතය සම්බන්ධ දේවල්වලදී අඩියක් පස්සට ගන්න එක නිවටකමක්වත් බියගුළුකමක්වත් නෙමෙයි. අනික එහෙම කළා කියලා අපි ගල් යුගයට විසි වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා රටේ ලෝකේ මිනිස්සුන්ට පාඩම් උගන්වන්න කියලා තමන්ගේ චරිතයට හානි වෙන දේවල් කරන්න එපා දෝණි.

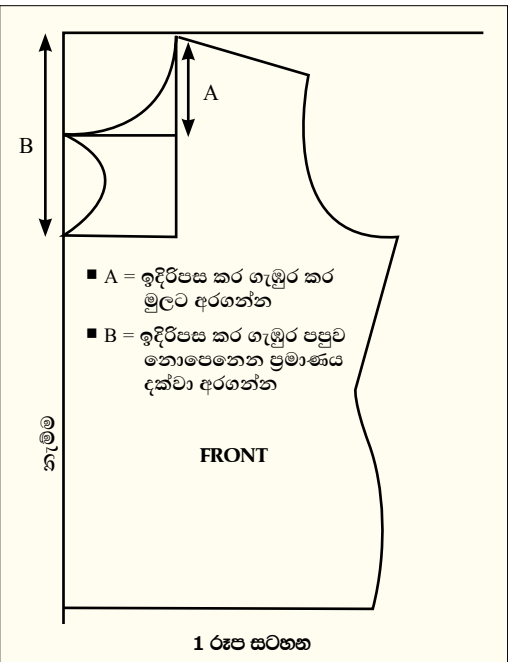
නැණනල් කොලර් එක හඳුනා විදින තුන් විදියකට ඉගෙනගමු

සාරි හැට්ටියකට, ඩිලවුස් එකකට, ගවුමකට, ෂර්ට් එකකට නැණනල් තමන් කැමති ඕනෑම ඇඳුමකට ගැළපෙන කොලර් එක නිර්මාණය කරන විදින මේ පාඩමෙන් මම ඔයාලට කියලා දෙනවා.

මුලින්ම කරන්න ඕනෙ මේ කොලර් එක දන්න කැමති මෝස්තරයේ පිටුපස, ඉදිරිපස, අතත් ඇතුළුව සියලුම කොටස් සාමාන්‍ය පරිදි කපාගැනීමයි. මෙහි ඉදිරිපස කර කපද්දීත් මම කියලා දෙන ආකාරයට කපාගන්න.

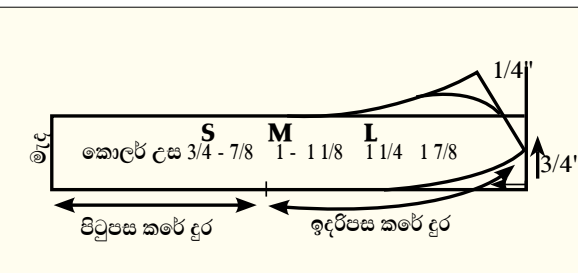
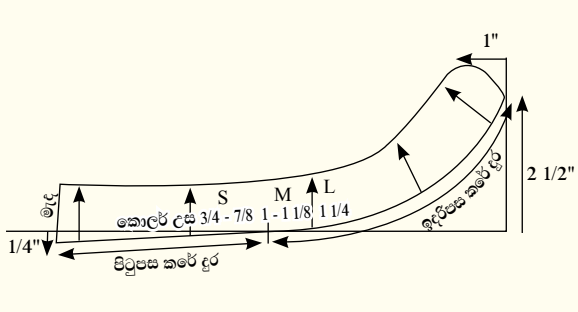
සාරි හැට්ටියකට මේ කොලර් එක දැනට නම්, මම ඔයාලට පහුගිය පාඩම්වලදී කියලා දුන්නා උස්කර සාරි හැට්ටියක් කපන විදින. ඒ කියලා දුන්න විදිනටම සියලුම කොටස් කපාගන්න.

ඉදිරිපස පලුව කපද්දීත් කර ගැඹුර බෙල්ල මුලට තියෙන ප්‍රමාණය, උරහිස ඉහළ ස්ථානයේ සිට පහලට අරගන්න. සාමාන්‍ය කෙනෙකුට නම් ඔය ප්‍රමාණය අඟල් 2 3/4 ක් 3ක් වගේ ප්‍රමාණයක් තමයි එන්න ඕනෙ. පහල තියෙන පින්තූරයේ තියෙන පරිදි කර ගැඹුර අරගන්න. ඩිලවුස් එකකට, ගවුමකට, ෂර්ට් එකකට වුණත් ඒ විදිනට අරගන්න. අනිත් මිමි සියල්ලක්ම ඒ අදාළ මොස්තරයට අවශ්‍ය පරිදි අරගන්න. කර පලලත් පිටුපස පැත්තෙන් බෙල්ලේ තියෙන ප්‍රමාණය මම කලින් කියලා දිලා තියෙන විදිනට අරගන්න.



පාඩම් අංක 14

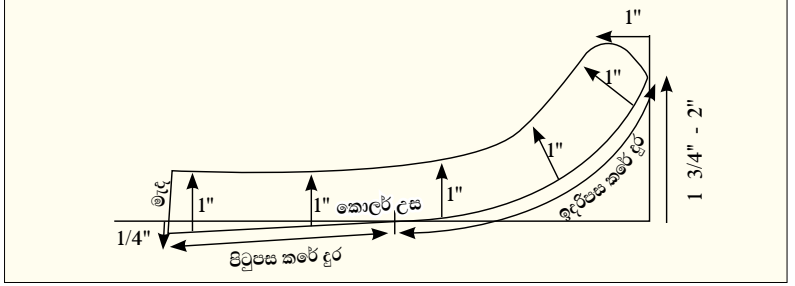
ඉදිරිපස කර ඇඳින විදින



2 හා 3 රූප සටහන්

රත්නරංග-උකස්
 සිත්තවිමට යන රත් හාණ්ඩ
 ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ
 වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන
 ඉතිරි මුදල ඔබ අතට
076 948 6355

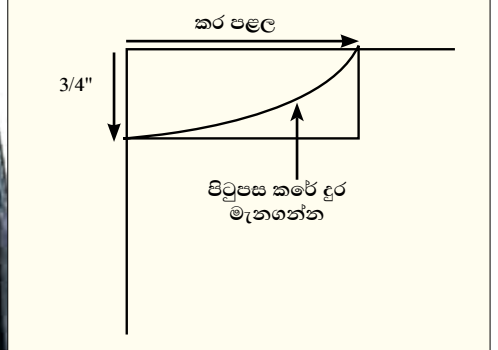
- ඉදිරිපස මැද තමන්ට කැමති ආකාරයකට විවරයක් තබා හෝ නොතබා නිර්මාණය කරගත හැක.



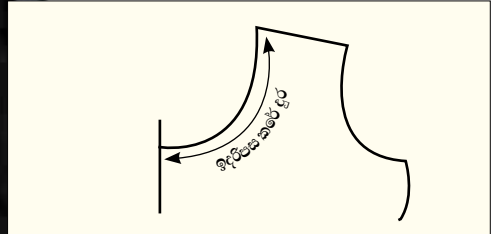
පිටුපස කර ගැඹුර

S	M	L
1/2	3/4	1

- කොලර් එක රෙද්දේ කපාගන්නකොට රෙද්ද දික්අත පැත්තෙන් දෙකට නවලා, ඒ නැණීමට කොලර් එකේ මැද තියලා කොලර් එක ගානට වරේ ඇඳගෙන, මැනුම් වාසිය අඟල් 1/2 ක් තියලා රෙද්දෙන් කොටස් 2ක් කපාගන්න.
- මේ කොලර් එක වඩාත් සුදුසුයි බෙල්ලේ ගානට කොලර් එක ඇල්ලීමේදී.



- නැණනල් ෂර්ට් එක සඳහා වඩාත් සුදුසුයි.



පුවින ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ ඔබත් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක
වමින්ද කුමාර
 You tube - Smart Fashion Lanka



මිනිසෙට්ටි

සාප්පු හිමියාගේ කව

ශ්වේත සළ රඳවමින් ගත වට පොහොස දිනවත් ගොසින් වෙහෙරට නිමා කරලනු පිණිස හවදුක සිල් රකින්නට කරයි ඇරයුම

සියලු දෙන හට මෙන් වඩන්නට සැමට දීසායුස පනන්නට සොඳුරියේ මගෙ නිතට බැරි බව වටහගන්නේ කවදද නුඹ...?

නුඹට සුඛ විහරණ සදන්නට මගේ රැකියා සඵල වන්නට විය යුතුම දේ දන්නවා නුඹ ආයුබෝ වුවොතින් කොහොමද?

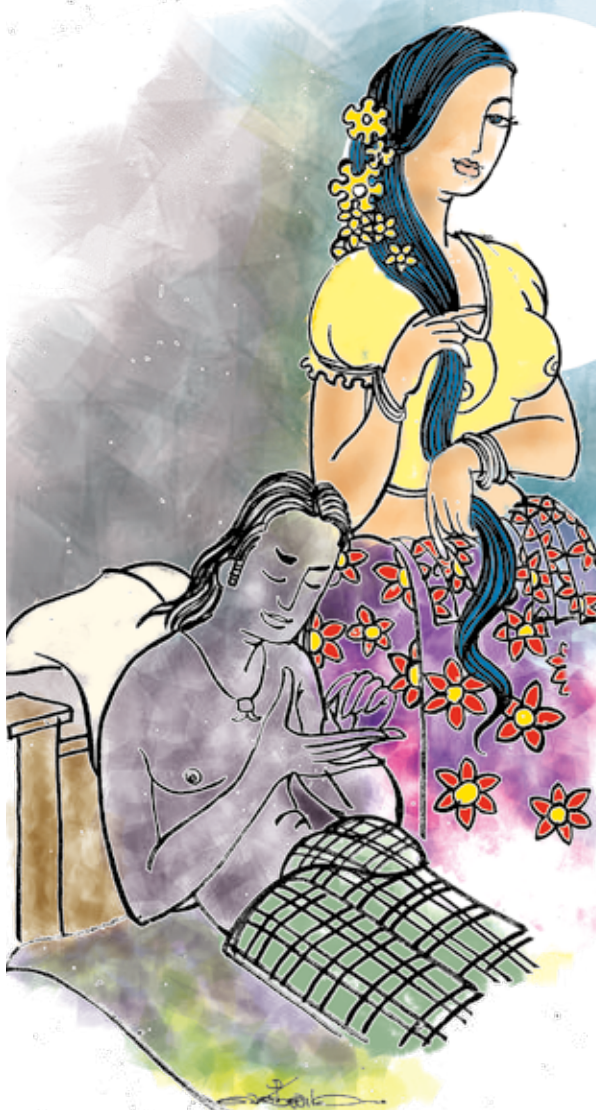
බොහෝ මිනිසුන් මියෙන්නවා යැයි මවින් නොකියුවත් සිතේ සැඟවුණ-පැතුම එය නම් නිවන මට තව දුරයි බාරි

● වතුරා දුමුරුගම ගෝතපොල

අරුමැති සොබාදම

බෙහෙකක් නියා හේතුවක්වත් සොයා ගන්න බැරි රෝගයක් මල්වඩම් නියා මිනිසෙට්ටියක්වත් උරුම නැති අවසන් ගමනක් දවස් ගණනක් තබා ගන්න නියා ගෙදරටවත් ගෙනයන්න බැරි නීතියක් සිපවැලද ගැනීමක් නියා ළං වීමටවත් බැරි සමුගැනීමක් ඇත්තටම එය සොබා දහමේ ම කැමැත්තෙන් වුණ මරණයක්

● එච්. එම්. දමයන්ති පිලිමහච්ච



මැණිකෙට බැන්ද සෙනෙහස

ළැම හස රගන විල් මැද පියුමක් නුඹෙ වන පෙනුණ ඒ දැක ඉවසම් හද මැද උපන් සෙනෙහස පවසම් මගෙ පැල ඉදි කළේ වඩු කුරුලකු

නෙරිය වැටී උකුලන සරසනා එහි සැනපෙන්න මා හිස නැමුණාය අඩවන් දෙනෙත හෙලනා බැල්මකින් නොදැනීම කුරුලු වී ඉන්නට හිතයි

මෝරන සදයි නුඹගේ හැඩරුවයි මගෙ ලණු මැස්ස විරි විරි ගා හඩක් වැසුවත් දෙනෙත් ඇරියත් හිතයක් දැවටෙනවාය මා ළඟ පුන්සදක්

හේනේ කුරක්කන් කිරි වැදිලා ගස්වැල් එල බර වෙන්නේ නුඹෙ අස්වනු නෙලා ගෙට ගන්නට එක ඒ වෙනකුරු මැණිකෙ දෙයියන්ටම

මට බහ නොදී වෙන කෙනෙකුට බහක් මට පිටු පා වෙන කෙනෙකුගේ අන ජීවත් වෙන්නෙ නැ එහෙනම් මම පනිනවා මැණිකෙ සන්නයි සදගල

● ප්‍රේමවංශ විදුඩ

සේම කෝම මේම සේම

නුඹෙ ඉබේ නුඹෙ ලොබේ

අගේ නැගේ වගේ වගේ

සුවදයි පිනටයි පෝයයි බාරයි

නොදෙන් නොගනිත් යහනිත් මුදුනිත්

කාලය ගෙවී

එද සෙනෙහෙන් බැඳුණු මිතුරන් අද කොහේදැයි දන්නෙ නැ කාලෙ ගෙවිලා අපට නොදැනීම මුණ ගැහෙන්නට හේතු නැ කෙළිදෙලෙන් අප උන්නු කාලය යළිත් කිසිදු එන්නෙ නැ ඉදහිටල මුණ ගැහෙන අයටත් අපව හරිහැටි මතක නැ

● ප්‍රියදර්ශනී සෝමරත්න කොස්සින්න

තනි තරුව

මියුරු කිංකිණි රාවයක් සේ මගේ හද තුළ ඔබ රැඳේවා පාළු අහසේ වලා අතරේ මගෙ ලොවට තනිතරුව වේවා!

● වම්පිකා පෙරමුණේ කිරිබත්කුඹුර

දෙළොස්මහේ

හරසර

නිර ලෙසා සිටි නමුදු වැහැරිලා අගුපිලේ කලාපිරි දෙළොස්මහ පලා හද බලනු මැන ගත පුරා සිපගන්නා සිනිදු පියවිලි නොමැත කොඳමලේ පෙනි සැලී ගං දියේ ගලන සද නින්ද නැති රැසක නුඹ හරසරව පිලිගන්න දෙළොස්මහ දිවි ඔරුව

● වතුරා පීවනති බෝපීටිය

දෝණි දිගෙක යන දු

පිරුණත් සිතේ දුක් දෙමිනස් ටිකෙන් ආවත් කඳුළු කැට මතු වී විටින් දුටුවත් මගේ දෝණියගේ සිතා සිටියත් අප සමඟ අද, හෙට යාටි

ටික විට කට දිගෙක

ඇතින් එන මා දැක දුටුගෙන ආ පොඩි දැනින් අල්ලලා පෝරුවට ගෙන යන්නට දැසින් එන කඳුළු තද කර ගෙන සිටියත් දෝනින් මුහුණ වසාගෙන ඉකිබිඳිනවද

සන්දියේ සිදුවේ සිරුවේ දෝණියේ

හිරු සඳු නරු එළිය සේ ඔය උවනන පිය සෙනෙහසින් මගෙ සිත තව තව ජයමංගල ගී හඩ දසනින් ඇසුණා මා අනහැර දෝණි තව අනකට

දිලුණා පිරුණා ඇසුණා බැඳුණා

● එ.එම්. පී. නිරන්ජන මිහච්ච

කවියාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

“කවි යාය” ‘ධරණී’ කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07 හැතිහම්

dharanee.editor@liberty.lk ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මහෝරා ප්‍රේමතිලක

දෙව්වරු

මරණය කොටති මහබඹු ඉපදෙන පණ නල රකිති වෙදවරු ඉස්පිරි ගහකොළ වැදපු මිනිසුන් ඉස්සර වෙදවරු නොවෙද දෙව්වරු ඉස්පිරි

වේලේ තාලේ කාලේ තාලේ

● ආනන්ද කල්දේරා හාල්දඹුවහ

ආයාචනයකි

දිය ඇල්ලේ පිනිබිඳු හැම තැනක බිම ඇද හැලුණේ ඔබේ යහපත පිණිස සිව්පා සතුන් නිවනා විට දිය ඔබටත් මටත් සතුටුයි නේ එකම

ඉස මිස පවස ලෙස

ගහකොළ සුළං වා තලයට හුස්ම බෙදුවා නේද සෙවණක් දීලාම අපි අලි ඇතුන් පැටවුන් යනකොට වනසන්නේ කොහොම සුන්දර දසුන්

පොදු සොදු ඇවිද බිඳ

ඉන්නට බැරිතරම් කුසගිනි දැනුණ අප එන්නේ ඔබ මැරුමට නොවෙයි කුණු හෝ මොන දෙයක් කැමට ලැබුණ දිනේ වැට, වෙඩි එපා අපි යන්නම් යන ගමනේ

දිනේ අනේ

● සීතා රංජනී සේනාරත්න කහවත්ත

පුරියේ ගෝරිය

සිටි වැජඹෙමින් පුරියෙ කැරොලින් හිටි අඩියෙම පැමිණ සබයට ද සිටියලු දික්කසාදව යමකුගෙ කටිනව විනය නැත කිරුළට

පුරි ගෝරි බාරි හිමිකාරි

ගැටුමෙන් නාරි ලාලිතයය වූ දුටුවෙමි නොවුණ බව නම් එය ඇත් තුටුපහටුව ගියා නම් ඉවසුම් කුටු කුටු ගාන්න ද අප එහෙකට

ගමන ගමන දෙවන කුමන

සුන්දර ලලනාව ඇති ඉවසුම් ගින්දර වගේ වුවොත් ඇවිලෙයි සන්සුන්කමයි රූපෙන ඇති මහ තුන්ලෝ පිය දෙසුවේ මාගන්දිට

ගුණය වනය ධනය බණය

තණ්හා රනී රැගුමකි මට නම් පන්නා යනු එපා නඩු හබ වෙයි තුන් ලෝ පියා සිරි සදහම් දෙසු ගන්නා නම් හිසට කිරුළක් වෙයි

මේක ගෝක සේක ඒක

පරිණතකමින් යුතු ලෝ රූ රැ හරි නැත දික්කසාදය දැන් දනී හරි ගුණ සුවද පිරි නාරි සිරිකත කියා කිව්වද කට

ජනියට රට ලනාවට කහනවට

● ඇත්වත්. ඒ වීරසිංහ මතුගම

මරණය තරණයක් පමණි

සිරි රාහුල සමිඳු මහකවි නොටගමු හරියට වැජඹුනා සාහිත මල් ගොමු සිරි සමිඳුන් වෑන්තෑවේ ලොව හමු පිරිපුන් කවි ලියා මතකයි කළ සේ

වේ වේ වේ

සාගර, කුඩලිගම, මීමන සමනල් ආදර කුමරගම, පී.බී. රට හෙල් සේකර, කුමරතුඟු හෙළ බස නැණ දැල් මේ පෙර ගුරුවරුන් කවි ලොව හුරතල්

ලු ලු ලු ලු

වඩුලුව ඇඳුරු කුම, බැන්ට්ස් රණවි පෙන්නවා දුන්නෙ අමුතුම මගකට ආ රජදස් ජෝන් ගුරු, ජී.එච්. ගිය පා අමතක කළ හැකිද ගරු සෝමේ වි

ර ර ර ර

හර බර ඇරුන් බර වූ ජීවන ගියෙ කරදර කම්කටොලු හැම හොඳ ඉවසීමේ තරණය කළ අයුරු දිවි සමුදුර සාමේ මරණය තරණයකි ඔබ අප හා ජීවේ

න් න් න් න්

● ඇත්වත් ඒ.වීරසිංහ මතුගම

සීතල හදවත

කඳු මුදුනක තනි වුණ සුදු වලාකුළ කුමරු ඇවිත් වසන්න මල දරාගෙන තනි හදවතට ආදර දිය පුරෝගෙන ආදර කවිය යනවාදුර ගලාගෙන

හදවත කොතැනවත් නැ තනි කඳුළු අද සතුටු සිතාවෙන් සැරසී මුව කමල ඔබේ ආදර දහර ලේ වැල් උරාගෙන යනවා මෙලෙස සීතල හද පුරෝගෙන හමුවූ මතක තනි පිටුවක ලියන්නම් ළංවූ අයුරු කවියට පණ පොවන්නම් ඔබේ ආදරය හද ගින්දර නිවයි නම් ඉන්නම් ළඟින් හිරු සඳු වැඩ සිටියි නම්

තනි හදවතට ඔසුකලයකි ඔබේ හද තරවටු සිතට සැනසීමකි ඔබේ හඩ යොමු වූ දැස් පැටලී ගිය පුදබිමට යමුද දෙනන එක්කම ළඟ ළඟ දිනක

● පී.ඒ.සෙවිච්චි ඇල්පිටිය

මතක මුතු

පුංචි සන්දියෙ එකම පන්නියෙ එකම පේළියෙ අකුරු කෙරුවා තාම මතකයි ගුරුන් උපදෙස් ඇන්ද සුදු රැළි ගවුම රතු බැස් එකේ මතකය ඉතිරි වී ඇති එකම මතකය නුඹයි ඉදහිට

එද වාගෙම සොඳුරු සිනහව කනට පිය වූ රුවන් එහෙමයි එද වාගෙම තාම වියැකී නැ පාගමින් රබරෝසියා මල් ඉහලමින් අවිච්ච ඇවිද ගිය වැව රවුමෙ යන්නට යළිත් අත්වේවිද

නුවර ලස්සන අදත් බලමින් එද වාගෙම නුඹ මතක ඔක්කොම හිතේ හිරවිය ඇතකින් අද මං කාලයක් ගතවෙලා අපි අපෙ අයත් එක්කල ගොස් ඒත් අපෙ සිත් නාම එහෙමයි වෙනස් නැ දෙඩනා

ඉදගෙන අරගෙන සමඟින අමතන

කටහඩ හැඩ කුඩ ඉඩ

ඔහේ මෙහේ සහේ බහේ

ඇවිදලා පැමිණිලා අමුණලා ළංවෙලා

නෙක කටයුතු අතර අපි දිවි මගේ ඇතට අපේ දරුවන් දිගතල යන වයසටත් අද ඉදහිටක අපි දෙඩුමු අමතමු මතක මතකේ එහෙත් යෙහෙළිය නොදැනීම අපි සැඳෑ සමයට

● දීපිකා ප්‍රියදර්ශනී ප්‍රනාන්දු - විල්ලෝරාවත්ත

රැවටීම

වසා සළුවෙන් සීතාමිබර නොසා කර හද මවා සුරලොව දෙසා බානා මුසා දිනයක ගසා යනු ඇති වසා මුවදෙර

මසා අදිනා දිවිය සළුපිළි නිසා සම ගැලවී වැටෙද්දී වසා කවුළුව මහත් විලියෙන් යසා පායා ඒවී තරුකැට

රසාලිප්තව විදින විහරණ නසා දමමින් පවර කාලය ලෙසා දැනුණත් මිනිරි මී ලෙස පසා කරවයි දිනෙක හදවත

දසා හොඳ නැ සෑම කලෙකම නසා වී කළ කුසල් පෙරකල ලෙසා සිටියත් රජුන් විලසට දිසා ගතවනු ඇති නිරයට

● කුමාරි ජයසිංහ මහනුවර

Heladiv® අටමුසු යන ජීව විකට්.



කොත්තමල්ලි, මිංචි, කුරුඳු, සුදුළුඳුණු,
ගම්මිරිස්, කරාඹු හැට්ටි, දුරු සහ ඉඟුරු
යන අපට ආවේණික ස්වභාවික කුළුබඩු හා
ශාකසාර අටක ගුණ බලය සමගින්



මිල රු. 350/-
(අසුරුමි 15)

කොත්තමල්ලි



මිංචි



කුරුඳු



සුදුළුඳුණු



ගම්මිරිස්



කරාඹු හැට්ටි



දුරු



ඉඟුරු



ක්ෂණිකව
සාදාගත හැක



100%
ස්වභාවිකයි



හැවුම් බව රැකෙන
අසුරුම

www.facebook.com/heladiv.atamusu



අලෙවිය:
ජෝර්ජ් ස්ට්‍රීට්ට් කන්සිලියම් පුද්ගලික සමාගම
439, ගාලු පාර, කොළඹ 03, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: 0115 66 26 26