

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුළුල්පත

ධරණී

සතුවින් ජීවිතය දරන්නී

2021 ඔක්තෝබර් 13 වන බදාදා මිල රු. 40 ශ්‍රී ලංකා කාන්තා හතලිස් පස්වන කලාපය

සමාජ මාධ්‍ය
කතාබහට ලක්වූ
කලලගොඩ
සුදර්ශිකා
මෙහෙණියෝ
ධරණීට කතා කරයි

කොවිඩ්
හොඳ වෙන අයගේ
ඔලුව හොඳ නැති
වෙනහේ ඇයි?

අම්මා බලන්න
ගිය දාට වයිෆ්
මාත් එක්ක
නිදාගන්න නෑ
සැමියෙකුගෙන්
පැමිණීමේදී

ලෙඩ් නිදාගන්න එකදු
නැගීමේ පාලනය
කරගන්න එකදු
වඩා ලෙහෙසි?

ගෙදර ඉන්න
හුනන්ට සඳුදාට
ඊසාන පැත්තෙන්
අඬන්න කියන්න

ශානිකා කුමාරි
පරිගණක
එකලස් කිරීමේ
තත්ත්ව ආරක්ෂණ
කාර්මික ශිල්පිනී
■ ඡායාරූපය -
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්



ඉන්දියානු ලෙහෙන්ගා විලාසිතාවකින් හැඩවුණු මනාලියක්

තොල් හා අභි මේකප් එකෙන් විශේෂයක් කළා

ඉන්දියානු විලාසිතාවලට ලංකාවේ යුවතියන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වනවා. අද අපේ මනාලිය වන දුෂ්ශ්‍රත්ති අදින්නෙන් ඉන්දියානු විලාසිතාවක් වන ලෙහෙන්ගා විලාසිතාවක්. මේ අපූරු ඉන්දියානු මනාලිය හැඩගන්වන්නේ 'සැලෝන් මුඩිස්' හි සමන්ත ගුණසේකර හා ජොනී ගුණසේකර.

“ඉන්දියානු ලෙහෙන්ගා එකක් කියන්නේ ඉන්දියානු ප්‍රාන්තවල අභිශෙක්ෂණ ජනප්‍රිය විලාසිතාවක්. ඉන්දියාවේ බොහෝ යුවතියන් තම මංගල දිනයට ලෙහෙන්ගා එක අඳිනවා. ලංකාවේ යුවතියන් මේ විලාසිතාවලට බොහෝම ප්‍රියයි. අපේ මනාලිය ඇඳලා ඉන්න ලෙහෙන්ගා එක ඉන්දියාවෙන් ගෙනාපු එකක්. ජැකට් එක හා ශෝල් එක මනාලියගේ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන ආකාරයට අපිම නිර්මාණය කළා.

ලෙහෙන්ගා එකක් ඇඳිනවානම් සියයට සියයක්ම ඉන්දියන් ආකාරයට ආභරණ පැළඳිය යුතුමයි. හැඩැයි ඉන්දියානු යුවතියන් ආකාරයට ආභරණ පැළඳින්න නම් ඉතා විශාල මුදලක් යනවා. අපි මේ

මනාලියට භාවිතා කරලා තියෙන්නේ ඒ ආභරණවලින් කොටසක් පමණයි. මනාලියගේ සුන්දරත්වය වැඩි කිරීම සඳහා ඇයගේ අත්වලට වැඩි වශයෙන් වළලු භාවිතා කළා.

මල්කළබ වෙනුවට ඇයගේ අතට පහනක් ලබා දුන්නා. විශේෂයෙන්ම දෙමළ යුවතියන් පහනට කැමතියි. මොකද, ජීවිතය ආලෝකමත් වීම තමා පහනෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ.

මනාලියගේ විශේෂත්වය වන්නේ, ඇයට දමා තිබෙන මේකප් එක. ඇය පැහැපත් හිසා ඇස් හා තොල් පමණයි මේකප් එකෙන් මම හයිලයිට් කළේ. ඇස් සඳහා ගෝල්ඩ්, බ්‍රවුන්, මැජෙක්ටා වැනි වර්ණ භාවිතා කරලා හෙව් මේකප් එකක් කළා. තොල් සඳහා මෙරන් භාවිතා කළේ ඇඳුමේ පාටටත් ගැළපෙන්න ඕන හිසා.

මේ මේකප් සහ සියලුම විලාසිතා එකතු කළහම සියයට සියයක්ම ඉන්දියානු පෙනුමක් ගන්නයි මට අවශ්‍ය වුණේ.

ඇයට භාතියක් නොවන ආකාරයට ඒ පෙනුම ඇගෙන් දිස්වෙතවා කියලා මම විශ්වාස කරනවා. කොණ්ඩිය මැදින් දෙකට බෙදලා නළල් පටිය

දන්න පුළුවන් ආකාරයට ශෝල් එකෙන් පිටපස්ස වැනුවා.

ඇය ඉන්දියානු මනාලියක් වුණාට මම මෙහෙත්දී භාවිතා කළේ නැහැ. නමුත් අවශ්‍ය නම් අත්වලට සහ පාවලට මෙහෙත්දී ගල්වන්න පුළුවන්. ඒක මනාලියගේ කැමැත්ත අනුව තමයි සිද්ධ වෙන්න ඕනි.”

ඉන්දියානු මනාලියක් ලස්සන වෙන්නේ ජුවෙල්වලින්



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ලීල්පී සමන්ත ගුණසේකර / ජොනී ගුණසේකර සැලෝන් මුඩිස්



භාග්‍යරූප - බයන් ප්‍රදීප්

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

පවුලේ සියල්ලන්ටම කොවිඩ් වෛරසය ආසාදනය වීම පිළිබඳව සුමනාවතී සිටියේ දැඩි විස්සෝපයෙන්ය.

කොවිඩ් සුව වී නිවසට පැමිණ සති දෙකක් පමණ ගතවුවත් ඇයගේ සුසුම්ලත්, මුළුගැන්වීම් වැඩි වුවා මිසක අඩු වූයේ නැත.

වෙනදා ක්‍රියාශීලී කාන්තාවක වූ තම මවගේ මේ හැඩිමේ රටාව සාමාන්‍ය වකක් නොවන බව ප්‍රථමයෙන්ම පසක් කරගත්තේ පවුලේ වැඩිමහල් පුත්‍රයා සමඟින් ය.

මින් පෙර පවුලේ කිසිවෙකුටත් මානසික ව්‍යාකූලතා ඇතිවී නොමැති නිසා මෙය මානසික ගැටළුවක් නොවන බව පවුලේ සියල්ලන් පැවසුවත් සුමනාවතීව වන වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යාමට සමත්ත ඉක්මන් වූවේය.

“කොරෝනා හැදෑරූ ගෛරු ආව දවසේ ඉඳලම අම්මා හර වෙනස්. නිතරම වගේ කල්පනා කර කර ඉන්නවා. රැට නිදගන්නේ නැහැ. ඒ මදුවට පැත්තකට වෙලා තනියම අඬ අඬ ඉන්න වෙලාවලුත් තියෙනවා ඩොක්ටර්...”

සමන්ත වෛද්‍යවරයාට කරුණු පැහැදිලි කළේය.

කරුණු සලකා බැලූ වෛද්‍යවරයා තහවුරු කළේ සුමනාවතීට කොවිඩ් නිසා ඇතිවන විශාදය තත්වයක් උද්ගත වී ඇති බවය.

පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතා ලෙස මනෝවෛද්‍යමය සහ මනෝ සමාජීය ගැටළු ඇතිවීමේ අවධානමක් ඇති බව අපට පැවසූයේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යු.ඩී.එන්. ප්‍රසාද් මහතායි. මේ ඔහු සමඟ කළ සංවාදය ඇසුරින් සකස් කරන ලද ලිපියකි.

“මෙතැනදී අපි මුලින්ම කතා කරන්න ඕනේ පෙර ඉඳලම මානසික රෝගයකින් පෙළුණ කෙනෙකට කොවිඩ්-19 ආසාදනය වීම බලාපත්තේ කොහොමද කියන එක. මානසික රෝගයක් තියෙන කෙනෙකට කොවිඩ් වැළඳුණාම රෝගය උත්සන්න වී රෝහල්ගත වීමට එනෙමන් නැතිනම් රෝගයේ මියයාමට තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි.”

වෛද්‍යවරයා පෙන්වා දෙන්නේ කොවිඩ් වසංගතයේ අහිතකර බලපෑම හේතුවෙන් මානසික ව්‍යාකූලතා සහිත පුද්ගලයන්ගේ මරණ අනුපාතය ඉහළ ගොස් ඇති බවය.

“ඔවුන් දිගින් දිගටම ලබාගනිමින් සිටි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට නොහැකිවීමත් එයට බලපානවා. ඒ වගේම මානසික ව්‍යාකූලතා තිබෙන අය කොවිඩ් නිසා දරුණු ලෙස මානසික පීඩනයට ලක්වෙන්නන් පුළුවන්. එයත්

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ගැටළුවලට සාප්‍ර ලෙස බලපෑම් ඇති කරනවා.”

කොරෝනා වෛරසයට හිතියෙන් සියදිවි නසාගත් පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙක් පිළිබඳව මේ වනවිට වාර්තා වී ඇත.

සියදිවි නසාගැනීම සඳහා බොහෝවිට හේතුවන්නේ විශාදය නම් රෝගී තත්වය උත්සන්න වීමයි.

“රජයේ රෝහල්වල වෛද්‍ය සායන විවෘත වෙලා තියෙන නිසා ඒවට රෝගීන්ව යොමු කරලා වෙලාවට ඖෂධ ඊක ලබාදෙන එක හරිම වැදගත්. මානසික රෝගවලට ප්‍රතිකාර ගන්න ඇතැම් අය කොවිඩ් එන්නත වීදගන්න බයයි. නැබැයි මානසික රෝගයක් තිබීම හෝ මානසික රෝගයකට ඖෂධ ලබාගැනීම කොවිඩ් එන්නත් ලබාගැනීමට බාධාවක් කරගන්න එපා කියන එක මෙතැනදී විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ.”

පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතාවයක් ලෙස මානසික ව්‍යාකූලතාවයක් ඇති වීමට බලපාන හේතූන් ජීව විද්‍යාත්මකව සහ සමාජීය හේතූන් ලෙස බෙදා දැක්විය හැකියි.

“කොරෝනා වෛරසය නිසා ශරීරයේ හටගන්නා ප්‍රදාහය තත්වයක් නිසා මිනිසාගේ මොළයටත්, ස්නායු පද්ධතියටත් දරුණු ලෙස හානි වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කොවිඩ්-19 සංකූලතාවයක් විදිසට විවිධ මානසික ව්‍යාකූලතා

ඇතිවෙනවා. ඒ වගේම කොවිඩ් රෝගය උත්සන්න වූ පසු ලබාදෙන ඇතැම් ඖෂධත් මේ තත්වයට හේතු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

කොවිඩ් නිසා පවුලේ අය මියයාම හෝ තමා හෝ පවුලේ අය මියයාමයි සිතට දැනෙන බය, නිරෝධායන කාලසීමාවකදී එකම ස්ථානයකට කොටුවීම නිසා දැනෙන තනිකම, කොවිඩ් සමගම ඇතිවෙන ආර්ථික සමාජීය ගැටළු හැර නිතර නිතර සිතීමට යාම වගේ සමාජීය ගැටළු නිසා කොවිඩ් සුව වුවාට පසුත් මෙවැනි තත්වයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.”

පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතා ලෙස ඇතිවන මානසික ව්‍යාකූලතා මොනවාද යන්න දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත්ය.

“සුලබම තත්වය තමයි පශ්චාත් කොවිඩ් විශාද තත්වය. මේ තත්වයේදී බොහෝදෙනාට නින්ද නොයාම, කල්පනා කිරීම, මරණීය සිතුවිලි පහල වීම වගේ ලක්ෂණ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පශ්චාත් කොවිඩ් කාංසාව (Anxiety) කියන තත්වයත් බහුලව දැකගන්න පුළුවන්. හිතිය, ආතතිය, අවිනිශ්චිතව සිටීම, නොසන්සුන්කම, අධික ලෙස දහදිය දැමීම වගේ ලක්ෂණ රාශියක් මේ තත්වය නිසා ඇතිවෙනවා.

ස්නායුවලට වෙත බලපෑම් නිසා කල්පනාව සහ මතකය අඩුවීම, නිතර මනෝනවයන් (Moods) වෙනස්වීම, ව්‍යාකූල වීම, නිකරුණේ කේන්ති ගැනීම, අසහනකාරීව සිටීම, ක්‍රියාශීලීත්වය අඩුවීම වගේ තත්වයන් ඇතිවෙන්නන් පුළුවන්.”

කිසිදු කායික රෝග තත්වයක් නොමැති වුවත් පශ්චාත් කොවිඩ්-19 සංකූලතා ඇතිවී ඇති බවට මැසිවිලි නගනා අයද ඕනෑතරම් ඇති අතර, එයද එක්තරා මානසික ව්‍යාධිමය තත්වයක්ය.

“ඔය තත්වයට අපි කියන්නේ පශ්චාත් කල්මය කියලයි. (Post Traumatic Stress Disorder) එතැනදී වෙන්නේ කොවිඩ් සංකූලතා නැතිවත් සංකූලතා මතුවෙනවා වගේ දැනෙන එකයි. කොවිඩ් හැදුනු නිසා පපුව රදෙනවා, හන්දි රදෙනවා කියන රෝගීන් දිනපතාම වගේ අපේ සායනවලට පැමිණෙනවා.”

එම තත්වයට අමතරව ඩිමෙන්ෂියාව රෝගය ඇතිවීමටත්, උත්සන්න වීමටත් ඉන්සොම්නියා (නින්ද නොයෑම), හින්තෝන්මාදය වැනි රෝග තත්ව ඇතිවීමත් කොරෝනා වෛරසය හේතුවන බව සටහන් කිරීම වැදගත්ය.

“යම් යම් ජීව විද්‍යාත්මක හේතු නිසා කාන්තාවන්ට මානසික ගැටළු ඇතිවෙන්න තියෙන අවධානම පිරිමින්ට සාපේක්ෂව වැඩියි. ඒ නිසා කොවිඩ් මානසික සංකූලතා ඇතිවෙන්නන් වැඩි අවධානමක් තියෙන්නේ කාන්තාවන්ටයි. ඒ වගේම කොවිඩ් ආසාදනය වුණු රෝගීන් සහ වයස්ගත පුද්ගලයන් මේ අවධානම කාරණාව අතරේ ඉන්නවා. නැබැයි දරුවන්ට මේ තත්වය ඇතිවෙන්නේ නැහැ. ලෝකයේ දැනට වාර්තාවෙන දත්ත සලකා බැලුවම කොවිඩ් ආසාදනය වුණු දරුවන්ගෙන් 10%කට වරට කොවිඩ් පශ්චාත් මානසික සංකූලතා ඇතිවෙලා තියෙනවා.”

ඉහත කිවී බාණ්ඩයන්ට අමතරව පෙර සිටම මානසික ව්‍යාකූලතා තිබූ පුද්ගලයන්ට, දියවැඩියාවෙන් පීඩා විඳින්නට සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල පුද්ගලයන්ටද මෙම තත්වය ඇතිවීමේ වැඩි අවධානමක් ඇත.

“කොවිඩ් සුවවෙලා මාසයකට පස්සේ වුණත් මේ මානසික ව්‍යාකූලතා මතුවෙන්න පුළුවන්. ලෝකයේ වසංගත ඉතිහාසය සලකලා බැලුවම සමහර වසංගත නිසා ඇතිවුණු මානසික සංකූලතා අවුරුදු දහයකටත් වඩා පවතින්න පුළුවන් කියන එක සනාථ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් කොවිඩ්වලින් හැදෙන මේ සංකූලතා සුව වෙන්නත් අවුරුදු ගණනාවක් ගතවෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කොරෝනා නිසා දිගුකාලීන මානසික රෝගයන් පවා ඇතිවිය හැකියි කියන එකයි. ඇත්තටම ඒක ඉතා හයානක තත්වයක්.”

මෙවන් රෝග ඇති වුවාට පසු ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා කොරෝනාවෙන් ආරක්ෂාවීම වඩා වැදගත් බව වෛද්‍යවරයාගේ අදහසයි.

“කොවිඩ් හැදුන අයට විතරක් නෙවෙයි කොවිඩ් නිරෝධායනය නිසත් ගොඩක් අයට මානසික ගැටළු ඇතිවෙනවා. ගෘහස්ථ ප්‍රවණ්ඩත්වය, ළමා අපයෝජන, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය ඉහළ යාම වගේ සමාජ ගැටළු වැඩි වෙන්නත් මේ මානසික ව්‍යාකූලතා හේතු වෙනවා.

යම් කෙනෙක් කොවිඩ් රෝගියෙක්ගෙන් ආශ්‍රිතයක් වෙලා හරි කොවිඩ් ආසාදනය වෙලා හරි නිරෝධායනය වෙනවා නම් නිතරම රෝගය ගැන හිත හිතාම ඉන්න එපා. හැමවිටම හොඳ නින්දක් ලබාගන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ වගේම ශාරීරික ව්‍යායාම, මනස ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම (Mind Relaxation) භාවනා කිරීම වගේ දේවල් කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.”

එසේම විනෝදාත්මක චිත්‍රපට නැරඹීම, තාක්ෂණික ක්‍රමවේද හරහා සමාජ සබඳතා පවත්වා ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්ද මනස සන්සුන් ලෙස තබාගැනීමට ඔබට උපකාරී වන දෑ ය.

“ඒ වගේම කොවිඩ් මර්ධන එන්නත් ගත් අයට පශ්චාත් කොවිඩ් මානසික සංකූලතා පවා ඇතිවෙන්නේ අඩුවෙන්. ඒ නිසා එන්නත් ලබාගන්නත් අතපසු කරන්න එපා.

ඒ වගේම කොවිඩ් සුවවෙලා ගෛරු ආව පවුලේ සාමාජිකයෙක් ඉහතින් කතා කළ ලක්ෂණ පෙන්වනවා නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන එක වඩා ආරක්ෂිතයි කියන එකත් විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ.”

කොවිඩ් හොඳ වෙන අයගේ ඔළුව හොඳ නැති වෙනහො ඇයි?

කොරෝනා වෛරසය නිසා ශරීරයේ හටගන්නා ප්‍රදාහය තත්වයන් නිසා මිනිසාගේ මොළයටත්, ස්නායු පද්ධතියටත් දරුණු ලෙස හානි වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කොවිඩ්-19 සංකූලතාවයක් විදිසට විවිධ මානසික ව්‍යාකූලතා ඇතිවෙනවා. ඒ වගේම කොවිඩ් රෝගය උත්සන්න වූ පසු ලබාදෙන ඇතැම් ඖෂධත් මේ තත්වයට හේතු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

කොවිඩ් නිසා පවුලේ අය මියයාම හෝ තමා හෝ පවුලේ අය මියයාමයි සිතට දැනෙන බය, නිරෝධායන කාලසීමාවකදී එකම ස්ථානයකට කොටුවීම නිසා දැනෙන තනිකම, කොවිඩ් සමගම ඇතිවෙන ආර්ථික සමාජීය ගැටළු හැර නිතර නිතර සිතීමට යාම වගේ සමාජීය ගැටළු නිසා කොවිඩ් සුව වුවාට පසුත් මෙවැනි තත්වයන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්



කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය **යු.ඩී.එන්. ප්‍රසාද්** කන්තලේ මූලික රෝහල

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මරාගෙන මැරෙන්න හරි බලාගෙන

අපිත් පොලිසියට ගල ගැනුවා



සිද්ධියේ මියගිය අම්ම

පොලිස් වෙඩි පහරින් මියගිය මොරටුව අම්මගේ මව කියයි



පොලිස් වෙඩිපහරින් තම අසල්වැසියකු මිය යෑමේ සිද්ධිය නිසා කෝපයට පත් ගම්වැසියන් පොලිසියට ගල් ගසන අයුරු

පසුගිය වසරේ ජූලි මස 11 වන දින මොරටුව, ලනාව මෝසකට ආසන්න මාර්ගයේදී, අතුලාන පොලිසියේ නිලධාරීන් කළ වෙඩි තැබීමකින් ධීවරයෙකු මරණයට පත්විය. එසේ මියගියේ ලනාව 07 වෙනි පටුමගේ පදිංචි 39 හැවිරිදි අම්මන් කරුණාරත්න නම් සිව්දරු පියෙකි.

සිද්ධියට අදාළ පරීක්ෂණ සහ නඩු කටයුතු තවමත් සිදුවෙමින් පවතිද්දී වසර එකහමාරකට පෙර සිදු වූ එම මරණය ගැන අම්මගේ මව අමරාවතී පුනාන්දු 'ධරණි'ට කී කතාවයි මේ.

"අපි කුණාටු කතා මුහුදු ගිනිත් කියක්කර නොයාගන්න අහිංසක මිනිස්සු. අපේ පටුමේ දහහතර දෙනෙක් ඉන්නවා. ඒ දහහතර දෙනාම ජීවත් කෙරෙව්වේ මගේ පුතා. ඒත් පුතාගේ මරණෙන් එක්ක එයාගේ දරු පවුලයි, මමයි හිතමනට වැටුණා."

ඇය පවසන්නේ අධිමල් රේණුවක හෝ වරදක් නොමැතිව පොලිසිය විසින් තම පුතාගේ හිසට වෙඩි තබා මරා දැමූ බවයි.

"එදා රෑ 11.55ට එතර මුහුදු ගිනිත් ඇවිත් පුතා ගෙදර හිටියේ. ඒ වෙලාවේ එයා තව දන්නා ළමයි පස්දෙනෙක් එක්ක ගෙවල් ළග නවත්තලා තිබුණා ත්‍රිවිල් දෙකක් ඇතුළේ වාඩිවෙලා හිටියා. රෑ 12.30ට එතර එතෙරට අතුලාන පොලිසියෙන් ඇවිත් ත්‍රිවිල්ල ලයිසන් ඉල්ලලා ගියෙහවා. ඊටපස්සේ පුතා එයාගේ ත්‍රිවිල් එකේ ලයිසන් එක දිලා ගියෙහවා. හැබැයි අහිත් ත්‍රිවිල් එකේ ලයිසන් ඉවරවෙලා තිබිලා. ඒකට දඩ කොළයක් ලියනකල් පුතා එයාගේ ත්‍රිවිල් එක ඇතුළේ වාඩිවෙලා ඉඳලා. දඩකොළේ ලියන ගමන් පොලිස් රාලනාමිලා පුතාට කියලා 'උමේ සාක්කුවල ගියෙන කුඩු එළියට ගනිත්' කියලා. ඒ වෙලාවේ පුතා කියලා 'සර් මගේ සාක්කුවල කුඩු නෑ, මම සාක්කු දෙක පෙන්න්නම්. හැබැයි සර්ලා සාක්කුවලට අතදන්න එපා' කියලා."

අමරාවතී කියන ආකාරයට අම්මන් විසින් පොලිසියට එසේ කියා ඇත්තේ පොලිසිය විසින් කලිසම් සාක්කුවට මත්කුඩු දමා විශේෂ මතු වූ සැකයටයි.

"පොලිසියේ රාලනාමිලා අපේ මිනිස්සුවට සෝදිසි කරන මුවාවෙන් කලිසම් සාක්කුවලට කුඩු දලා අල්ලගෙන යනවා. ඒ බයට තමයි පුතා කියලා තියෙන්නේ පුතාම සාක්කු දෙක පෙන්න්නම් කියලා. ඊටපස්සේ ඕකට එවන



අම්මගේ බිරිද සහ දරු තිදෙනා

නුවමාරුවක් වෙලා කුඩු දීපිය කියලා පුතාට ත්‍රිවිල් එකක් ඇතුළේ දගෙන හොඳටම ගහලා. ඒ වෙලාවෙන් රාලනාමිලා හොඳටම බිලා ඉඳලා ගියෙන්නේ. අහිත්මට ගහලා ගහලා මගේ පුතාගේ බලවටම වෙඩි තියලා. පස්සේ අපි පුළුවන් ඉක්මනට පුතාට ලනාව ඉස්පිරිතලෙට අරන් ගියා. ඒ අරන් යද්දී ගල්පු ලේ ගොඩ දැක්කම මගේ පුතාව කේරුගන්න බැර බව මම දැනගත්තා."

සැබැයි. හැබි ඉක්මණින් රෝහලට ගෙනගියද වෛද්‍යවරු පවසා ඇත්තේ ඒ වනවිටත් ඔහු මියගොස් ඇති බවයි.

"පුතාගේ අවසන් කටයුතු කරලා සරියකට එතර පස්සේ තමයි නඩුව තිබුණේ. ඒ වෙද්දීත් වෙඩි තියපු රාලනාමිලාගේ වැඩ තහනම් කරලා ඇරෙන්න කිසිම කෙනෙක්ව අත්අඩංගුවට අරන් තිබුණේ නෑ. පොලිස් රාලනාමිලා උසාවියේදී කිව්වා එදා රෑ පුතා කුවක්කුව උදරගෙන බලුවට වෙඩි තියාගන්නා කියලා. අහිත්මට රාලනාමිලාව පොලිසියට යවලා, අපව ගෙදර එවලා නඩුව කල්දැම්මා. ඒ වෙලාවේ තමයි මේ මුළු ගමම මරාගෙන මැරෙන්න හර ලස්සිවෙලා පොලිසියට ගල්ගැනුවේ..."

ඊට පසු නඩු වාරයේදී අතුලාන පොලිසිය විසින් ප්‍රදේශවාසීන් පහර දුන්



අම්මගේ මව අමරාවතී පුනාන්දු

පොලිසියේ රාලනාමිලා අපේ මිනිස්සුවට සෝදිසි කරන මුවාවෙන් කලිසම් සාක්කුවලට කුඩු දලා අල්ලගෙන යනවා. ඒ බයට තමයි පුතා කියලා තියෙන්නේ පුතාම සාක්කු දෙක පෙන්න්නම් කියලා

ඒවා යැයි කියා ගල්කැට එක්දහස් එකසියයක් උසාවියට ඉදිරිපත් කර තිබිණි. පසුව පොලිසියට ගල් ගැසූ නිසා සෑම මසකම පොලිස් පොතේ අත්සන් කිරීමටත්, රාජ්‍ය දේපළවලට හානි පමුණුවීම නිසාවෙන් රුපියල් 95,000 ක දඩයක් ගෙවීමටත් අමරාවතී ඇතුළු පිරිසට හියම කෙරිණි. එතෙක් අමරාවතී කියා සිටින්නේ ගල් ගැසුවත් පොලිස් පොතේ අත්සන් කිරීමත්, තම පුතුව ප්‍රසිද්ධියේ මරා දැමුවත් නිදැරල්ලේ විසීමත් පුළුම්සහගත බවයි.

"එදා ඉදන් අද වෙනකන් මං හිතා නොකා හිතා කතා පුතා වෙනුවෙන් නඩු කියනවා. නැම නඩු වාරකදීම රුපියල් 5,000ක් එතර වියදම් වෙනවා. ඒත් මට නැම මාසෙම එව්වර සල්ලියක් නොයාගන්න අමාරුයි. මං ගිය මාසෙත් නඩුවට ගියේ ණයට සල්ලි නොයාගෙන. මගේ පුතාට සාධාරණයක් වෙනවා නම් මං මොන දුක හරි විඳගෙන නඩු කියනවා. ඒත් එනම වෙනතෙ නෑ කියලා දැන් මට තේරෙනවා. මොකද දැන් ආරාචියක් තියෙනවා පුතාව මරපු නිලධාරීන්ට ආපනු පොලිසියේ වැඩ කරන්න දිලා කියලා..."

ඇය කියන්නේ වේදනාවෙනි.

"පුතාගේ මිනිය ගේ ඇතුළේ තියෙනකල් ඇවිත් පොරොන්දු දිලා ගියපු ලොකු මහත්තරු කවුරුන්

දැන් එන්නේ නෑ. පුතා මරාගෙන පස්සේ මගේ ගේ කඩාගෙන වැටුනා. පස්සේ මම පුතාගේ බෝට්ටුව විකුණලා තමයි නොතෙමී ඉන්න ගේ හදගත්තේ. එයාගේ දරු පවුලට ජීවත් වෙන්න විඳින්න නෑ. පරිප්පු හොඳ්දක් එක්ක එක වේලයි කන්නේ. මම මුහුදු යන අයගෙන් ණයට මාළු ඉල්ලගෙන විකුණලා පුළුවන් විඳිනට ඒ දරුවන්ට උදව් කරනවා. ඒත් දැන් මටත් මහත්සි වෙන්න ඇත්තේපත් හයිකක් නෑ. ඉතින් මම වගකිව යුතු නිලධාරීන්ට අත් දෙක එකතු කරලා කියන්නේ මටයි මගේ පුතාගේ දරුවන්ටයි සාධාරණයක් කරන්න කියලා..."

පසුව අප මොරටුව පොලිසිය ඇමතුමේ මේ පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීමටය. එහිදී මොරටුව පොලිසියේ මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂක ක්‍රියාන්ත ලොකුගේ මහතා කියා සිටියේ මෙවැනි දෙයකි.

"මේ සිදුවීමට අදාළව අතුලාන පොලිස් නිලධාරීන්ගේ පරීක්ෂණ කටයුතු සිදුකළේ මොරටුව පොලිසියෙන්. ඒකදී සිද්ධියට සම්බන්ධ නිලධාරීන් තුන්දෙනෙකුගේ වැඩ තහනම් කළා. ඒත් මීට මාසකට උඩදී එම නිලධාරීන් ඉදිරිපත් කරපු අභියාචනයකට අනුව ඒ අයට සේවයේ පිහිටුවලා ගියෙහවා. හැබැයි ඒ සාක්ෂිකරුවන්ට බලපෑම් නොකිරීම, සෑම නඩු වාරයකදීම අධිකරණය හමුවේ පෙනී සිටීම වගේ කොන්දේසිවලට යටත්ව. ඒ වගේම නීතිපතිගේ උපදෙස්වලට අනුව නඩුව කල් දමමින් යනවා."

මියගිය අම්මන් වෘත්තියෙන් ධීවරයෙකු වීම නිසා ඔහුගේ පවුලට කිසියම් සහනයක් ලබාදීමට ධීවර දෙපාර්තමේන්තුවට හැකියාවක් ඇතිද යන වග විමසීමට අප එම දෙපාර්තමේන්තුවේ විමර්ශන අංශයේ අධ්‍යක්ෂවරයාගෙන්ද විමසීමක් කළෙමු.

"මේ පුද්ගලයා ධීවරයෙක් වුණාට ඔහු මේ සිදුවීමට මුණපාලා ගියෙන්නේ ධීවර කටයුත්තක නියැලිලා ඉන්න වෙලාවක නෙවෙයි. එක නිසා අපේ දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ඒ ගැන විමර්ශනයක් කළේ නෑ. ධීවර දෙපාර්තමේන්තුවෙන් සෑම ධීවරයෙක්ම රක්ෂණය කරනවා. ඒ ක්‍රම දෙකක් යටතේ. එකක් තමයි පුද්ගලිකව රක්ෂණය වීම. අනික ඒ අයට රජයෙන් ගෙවන රක්ෂණය. විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනෙ රජයෙන් ලබාදෙන රක්ෂණය දෙන්නේ ධීවර කටයුත්තක නියැලිලා ඉද්දී වෙත විභවකට එතරයි. ඒ නිසා මේ සිදුවීමට අමාත්‍යාංශයේ මැදිහත්වීමක් සිද්ධ වුණේ නෑ."

මෙම සිද්ධියෙන් නිස්කාරණයේ මවකට පුතෙකුත්, දරු සිව්දෙනෙකුට පියෙකුත් අහිමි වී අවසන්ය. එමෙන්ම වගකිවයුතු බොහෝ අය සිය කණගාටුව ප්‍රකාශ කිරීම හැරෙන්නට වෙනත් යමක් කරනා බවක් පෙනෙන්නටද නැත. එම නිසා අම්මගේ මරණයත් සමඟින් අන්තආසරණ වුණු මේ අම්මා වගකිව යුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට සාධාරණයක් ඉටු කරනා ලෙසය.

ලිහිණි මඩුපිකා දර්ශාන කානිල්

පුතාගේ මිනිය ගේ ඇතුළේ තියෙනකල් ඇවිත් පොරොන්දු දිලා ගියපු ලොකු මහත්තරු කවුරුන් දැන් එන්නේ නෑ



අම්මගේ දේහය

අත්, පා හිරියට සුවය ගෙනෙන හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

හිරිවැටීම කියන්නේ සිරුරේ කොතැනක හෝ ස්නායු තදවීමක් මත ඇතිවන තත්වයක්. ස්නායු වල පිටතින් තිබෙන තෙරපුම සමග ඇතිවන ස්නායු වල වර්ධනයේ බාලවීමක් හෝ ඒ ආශ්‍රිතව ඇති වෙනත් තත්වයක් විය හැකියි.

හිරි වැටීමත් අතේ පයේ හෝ ඇඟිලි වල හෝ ඇතිවේ නම්, විය තාවකාලික හිරිවැටීමක්ද දීර්ඝ කාලීන හිරිවැටීමක්ද යන්න සැලකිලිමත් විය යුතුය. තාවකාලික හිරිවැටීමක් ඇතිවීමට නම් එකම ඉරියව්වෙන් සිටීම හෝ සිරුරට දැඩි තෙරපීමක් සහිතව යමක් තබාගෙන සිටි විටෙක හෝ ඇතිවන හිරිවැටීම පැය ගණනක් හෝ දින ගණනක් තිබී නැතිවී යාහැක.

තමන්ගේ රැකියාවේ ස්වභාවය අනුව නිතරම පරිගණකය භාවිතා කරන හෝ පැනකින් ලියන හෝ වෙනත් එකම ඉරියව්වකින් වැඩි වෙලාවක් කටයුත්තක නියැලෙන අයෙකුගේ අතේ හෝ කකුලේ හෝ හිරිවැටීමක් විය කලින් කලට දින කිහිපයකදී හෝ හිරිවැටීමේ නම් විය දීර්ඝ කාලීන හිරිවැටීමක් ලෙස සැලකිය හැක.

දීර්ඝ කාලීන හිරිවැටීමකදී රෝග ලක්ෂණ

- ඉදිකටු අනිනවා වගේ දැනීම
- කුඩි දුවනවා වගේ දැනීම
- ඇතැම් විටක එම ස්ථානයේ සංවේදීතාවය (දැනීම) නොදැනියාම.
- ඇතැම් ස්ථාන වල හිරිය සමග වේදනාවද, දැවිල්ලද ඇතිවිය හැක.



මෙලෙස දක්නට ලැබෙන හිරිය ගෙනදෙන රෝග ලක්ෂණ දරණ රෝගී මුල තත්වයන් පිටතට විදහා

දක්වන අනතුරු ඇගවීම් විය හැකය.

හිරි වැටීමකට හේතු විය හැකි සාධක

කශේරුකා 7 කින් සමන්විත බෙල්ල කොටස හෙවත් (Cervical Spine) අතර ඇති කාරිලේප ගෙවීයාමක්, තදවීමක්, ඉදිරියට නෙරීමක්, දිරායාමක්, ඇදවීමක් වැනි තත්ව නිසා 5 වන කශේරුකා ඇතිවන වෙනස බෙල්ලේ සිට මැණික් කටු සන්ධිය දක්වාත් 6 වන කශේරුකා අතර වෙනස බෙල්ලේ සිට මහපට ඇඟිල්ල දක්වාත්, 7 වන කශේරුකා අතර වෙනස බෙල්ලේ සිට දඩර ඇඟිල්ල මැද ඇඟිල්ල දක්වාත් හිරිය සමග වේදනාව ඇතිවිය හැක. කොන්ද ආශ්‍රිතව කශේරුකා වෙනස් වීමකදී එහි පහල කොටස බොහෝ විට

බලපෑමකට ලක්විය හැක. එහිදී 2 වන කශේරුකා අතර ස්නායු තෙරපුම කොන්ද මැද සිට කලවා උඩු කොටස දක්වාද, 3 වන කශේරුකා අතර ස්නායු තෙරපුම කලවා සිට දණහිස දක්වාද, 4 වන කශේරුකා තෙරපුම කොන්දේ සිට පාදයේ මහපට ඇඟිල්ල දක්වාද, 5 වන කශේරුකා අතර වෙනස පාදයේ සිට සුලගිල්ල හැර ඉතිරි ඇඟිලි හා විලුබ කොටසද, S1 කශේරුකා අතර ස්නායු තෙරපුම කොන්දේ සිට පාදයේ සුලගිල්ල දක්වාද හිරිය සමග වේදනාව ගෙනදිය හැක. තවද අතෙහි මාපට ඇඟිල්ල, දඩර ඇඟිල්ල. මැද ඇඟිල්ල දක්වා වේදනාව හා හිරිවැටීම විහිදියාම මෙම තත්වයට තවත් හේතු සාධකයක් වන්නේ අතේ මැණික් කටුව ආසන්නයේ පිහිටි කාපල් ටනල් නම් වන උමග තුල මිධියන් ස්නායුව තෙරපීමකට ලක්වීමය.



හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුනා හේමකුමාර

අවදානම් සාධක

වයස අවුරුදු 40ට වැඩි පිරිස අතර දිගු කාලීන හිරිවැටීම බලපෑම ඉහලය. **හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර** හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ විශේෂත්වය රෝග මූලය නැති කිරීමය රෝගියාගේ කායික රෝග ලක්ෂණ මෙන්ම මානසික රෝග ලක්ෂණද සැලකිල්ලට ගනු ලබයි. හෝමියෝපති මූලධර්මය අනුව සැලකිල්ලට ගන්නා වූ රෝග ලක්ෂණයට ලබාදෙන සමාන ඖෂධය රෝග මූලය යථාතත්වයට ගෙන ඒමට ක්‍රියා කරනු ඇත. එමගින් හිරිවැටීම නැතිව යන්නේ උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් මහපට ඇඟිල්ල හිරිවැටීමට හේතු වූ බෙල්ල කශේරුකා අතර වෙනස හෝ මැණික් කටු සන්ධියේ ඇතිවූ වෙනස හෝ බලපෑමක් ලක්කළ ස්ථානය නැවත නිවැරදි ලෙස සැකසීමට ලක්වීමයි. මෙමගින් ශරීරය තුල ඇති කරන ස්ථිර සුවය හිරිවැටීම සම්පූර්ණයෙන් සුව කරනු ඇත. හෝමියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාව සුවිශේෂී වන්නේ මේ නිසායි. වයස් බේදයක් නැත. වයසක කෙනෙකුට වුවද හිරිවැටීම නැතිවී සුවය අත්දැකිය හැකිය. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරය මෙන්ම ඔබගේ සත්කාරයද වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුකූලව නිවැරදි ලෙස සිදු කරන්නේ නම් ශල්‍යකර්ම සිදු නොකර ඔබට සම්පූර්ණ ඉක්මන් සුවය හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර මගින් ලබාගත හැකි වනු ඇත.

සටහන ජේ. ඒ. සී ගාන්ත කුමාර

එව් ෆේ හෝමියෝපති හෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

නො.12, පී බී අල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.

0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

BIO Clean
TILE & SURFACE CLEANER
Cinnamon

BIO DEGRADABLE

අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම

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

අම්මා බලන්න ගියපු දුවසට වයිය මාත් එක්ක නිදාගන්නො නෑ

පොඩ්ඩ ඇත්තම්
මෙයා අම්මගෙ
ගෙදර දුවනවා...
අහික මාසෙකට
එක සැරයක්
යාළුවෝ රොත්ත
දැක්කො නැත්තම්
මෙයාට රැටි හිනද
යන්නෙත් නැහැ



“මස් සාමාන්‍යයෙන් විවාහ ජීවිතයක තියෙන
ඕන දේවල් මොනවද?”

මගෙන් මේ පැනය ඇසූ තරුණයාගේ නම
නලින් ය.

විවාහ ජීවිතය යනු ආදරය, රැකවරණය,
ගෞරවය, විස්වාසය සහ ලිංගික ජීවිතය
යන මේ සියල්ලේම සංයෝජනයෙන් තැනෙන
සොදුරු බැඳීමක් බව මම ඔහුට පැවසුවෙමි.

“ඒකෙන් මස්. හරහමන් ලිංගික ජීවිතයක්
නැත්නම් ඒ විවාහය සාර්ථක නැහැනේ?”

එවර නලින් ඇසූ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙනවා
වෙනුවට ඔහුට ඇති ගැටළුව කුමක්දැයි
පෙරළා මම ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි.

“නෑ මස් මගේ වයිය එක්ක ජීවත් වෙන්න හරි
අමාරුයි. එයාට මොකක්හරි මානසික ප්‍රශ්නයක්
තියෙනවා.”

නලින් තිළිණි සමඟ විවාහ වී තිබුණේ
මෙයට වසර දෙකකට පමණ පෙරය. ඔහුට
ඇයව හමුවී තිබුණේ නිවසින් ගෙන ආ විවාහ
යෝජනාවකිනි.

“බැඳපු දුවසේ ඉඳලාම මෙයා මට රටේ නැති
නිති දැමුමා. යාළුවෙක් තියා මම අම්මට බලන්න
යනවටත් මේ ගැනි කැමති නැහැ.”

ඔහු පවසන්නේ තම මව හෝ යහළු මිතුරියන්
හමුවීමට යාමට නම් සති ගණනාවක සිට
ඇවිටිලි කරමින් එයට ඇයගේ අවසරය
ලබාගත යුතු බවයි.

“කසාද බඳිනවා කියන්නේ අහිත් නැම
බැඳීමකින්ම අහිත් වෙනවා කියන එක නෙවෙයිනේ.
ඒ නිසා ඉතින් මෙයාට හොරෙන් මම යාළුවන්වයි,
අම්මටයි බලන්න යනවා.”

බිරිඳගේ දැඩි නීතිරිති නිසා රහසින් තම මව
සහ මිතුරන් හමුවීමට ගියද, ඒ සෑම වතාවකදීම
ඒ පිළිබඳව බිරිඳ ඉවෙන් මෙන් දැනගන්නා බව
ඔහු පවසයි.

“එයා එපා කියන තැනකට ගිහිල්ලා අනුවුණු
ගමන් එයා මට හරි ගෙක් දැඩුවමක් දෙනවා මිස්.”

නලින් පැවසුවේ ඔලොක්කුවට මෙන් කට
කොණින් සිතනවක් පාමින්ය.

“මස් දන්නවද එයා මට දැඩුවම දෙන ක්‍රමේ...
අම්මලාගේ ගෙදර ගියොත් සතියක් යනකල්
ලිංගිකව එකතුවෙන්න තහනම්. එතකොට
යාළුවෙක් හම්බෙන්න ගියොත් එහෙම සති දෙකක්
තහනම්...”

දැඩුවම ලබාදෙන කාලසීමාව තුළදී ඇය
ඔහු සමඟ කතාබහ කිරීම පවා ප්‍රතික්ෂේප කර
තිබුණු අතර, එවන් දිනවල රාත්‍රී නින්ද සඳහා
නිවසේම වෙනත් කාමරයක් වෙත යෑමට ඇය
හුරු වී ඇත.

“අද හරියයි හෙට හරියයි කියලා මම මේක දැන්
අවුරුදු දෙකක් තිස්සේ ඉවසුවා. හැඟීම් දැනීම්
නැති මිනිසෙක් වගේ මට මෙහෙම ජීවත් වෙන්න
බැහැ. ඒ මදුවට මෙයා මට සිවොස් එක දෙන්න
කැමතිත් නැහැ...”

නලින්ව කාර්යාල කාමරයෙන් පිටතට යැවූ
මම එතෙක් වෙලා කාමරයෙන් පිටත සිටි
තිළිණිව මා වෙතට කැඳවාගත්තෙමි.

තිළිණිව දුටු සැණින් ඇය තරමක් අහංකාර
ගති ඇති කාන්තාවක බව
මම වටහාගත්තෙමි. මා යමක්
විමසීමටත් පෙරම නලින්
ඇයගෙන් දික්කසාද වීමට යන
බවත්, දික්කසාදවීමට ඇයට
සිතක් නැති බවත්, ඔහුගේ එම
සිතුවිල්ල කෙසේ හෝ යටපත්
කරදෙන ලෙසත් ඇය මගෙන්
ඉල්ලා සිටියාය.

“අපේ හත්මුතු පරම්පරාවක
කිසිම කෙනෙක් අද වෙනකල්
පවුල් කඩාගෙන නැහැ.
මෙයා කොහොම කිව්වත්
මම දික්කසාදෙ නම් දෙන්නේ
නැහැ...”

ඉන්පසු නලින් ඇයගෙන් වෙන්වන්නට
උත්සාහ කිරීමට හේතුව කුමක්ද යන්න මා
ඇගෙන් විමසුවෙමි.

“ඔය එයාගේ යාළුවන්වයි, අම්මටයි බලන්න

යන්න එපා කිව්වා කියලානේ...”

ඇය පැවසූයේ වචන පටලමින්ය.
විවාහයෙන් පසු තම පිළිණි ඇයගේ
දෙමව්පියන් බැහැරකීමට ගියේ
නැතිදැයි මම ඇයගෙන් විමසා
බැලුවෙමි.

“ඉඳලා හිටලා අම්මලට බලන්න
යනවා තමයි... මේක එහෙම
නෙවෙයිනේ. පොඩ්ඩ ඇත්තම් මෙයා
අම්මගෙ ගෙදර දුවනවා... අහික
මාසෙකට එක සැරයක් යාළුවෝ
රොත්ත දැක්කො නැත්නම් මෙයාට
රැටි හිනද යන්නෙන් නැහැ. මෙයා
එහෙම යනවට මම කැමති නැහැ.
කසාද බැඳපු කෙනෙක් වඳිනට මීට
වඩා මෙයාට වගකීමක් තියෙන්න
මිනෙ හේද?”

තිළිණි කරුණු සඟවා
කතා කළෙන්, ඔවුන්ගේ
ලිංගික ජීවිතය ගැනත් මම
ඇයගෙන් අසා බැලුවෙමි.
විනාඩි කිහිපයක්
කල්පනාවේ යෙදුණු ඇය
ඒ පිළිබඳව පවසා සිටියේ
මෙවැන්නක්ය.

“මම අහිත් ගැනු වගේ ගත
මරාගෙන රණ්ඩු කරගන්න කැමති
නැහැ. ඒත් ඉතින් මෙයා කරන වැරදිවලට
මෙයාට දැඩුවම හොඳින් බැහැනේ. ඒ නිසා වැරදි
වැඩ කළොත් ඉතින් මම එයාට ඒවට ඉඩදෙන්නේ
නැහැ...”

විවාහ ජීවිතයක් තුළ යහපත් පවුල්
ජීවිතයක් පවත්වාගැනීම බිරිඳකගේ වගකීමක්
නොවන්නේදැයි මම ඇයගෙන් අසා බැලුවෙමි.

එම පැනයට පිළිතුරක් නොදුන් තිළිණි බොහෝ
වේලාවක් මුහුණ රැකි නිසා නලින්ව නැවත
කාර්යාල කාමරයට කැඳවීමට මම තීරණය
කළෙමි.

විවාහයෙන් පසු තම සහකරු අනෙකුත් සියලුම
සමාජ සබඳතා නවතා දමා තමා වෙනුවෙන්ම
කාලය වැය කළ යුතු යැයි සිතනා මෙවන් අඹු-
සැමියන් මේ සමාජයේ දුලබ නැත. විවාහක
යුවළකගේ වගකීම වන්නේ
දෙපාර්ශවයේම සමාජ සබඳතා
සමබරව පවත්වාගෙන යාමයි.

පිරිමියා ස්වභාවයෙන්ම
නිදහසට දැඩිව ඇළුම් කරන
අතර, ඉඳහිට හෝ මිතුරෙකු හමුවී
කතාබහ කිරීම ඔහුගේ මානසික
සංතුණ්ඩිය වැඩිවීමට හේතු
වන්නේය.

මසකට වරක් දෙවරක්
රසවත් ආහාරයක් සාදාගෙන
දෙදෙනාගේම මාපියන්
බැහැරකීමට යාම කෙතරම්
අගනේදැයි මම තිළිණිට පහද දුන්නෙමි.

විවාහ වූ දෙදෙනෙකුට තම සහකරු තමාගේ
මතයට නතු කරගැනීමේ හේතුව බලයක්
නොමැති බව අමතුවෙන් පැහැදිලි කරදිය යුතු
නැතැයි සිතමි. නමුත් විවාහ ජීවිතයක් තුළ

සෞඛ්‍යමත්
ලිංගික ජීවිතයක්
ගත කිරීමට අඹු-
සැමියන් දෙදෙනාටම
නිත්‍යානුකූල අයිතියක්
හිමිවන බව වටහාගත
යුතුය.

යහපත් ලිංගික ජීවිතයක් ගත
කිරීම පුද්ගලයෙකුගේ නිරෝගිමත් බව
මැනිය හැකි එක් සාධකයකි. සැමියා සිදුකරන
වැරදි සඳහා මෙවන් දැඩුවමක් ලබාදීම ඉතාම
විහිළුසහගත බව මම තිළිණිට පහද දුන්නෙමි.

උපදේශනය අවසානයේ ඇය සියලු කරුණු
කාරණා හොඳින් වටහාගත් බව මට වැටහුණි. මාස
දෙකකට පමණ පසු ඔවුන් නැවතත් මා හමුවට
පැමිණියේ ඔවුන්ගේ පවුල් ජීවිතය සොදුරු
මාවකට ප්‍රවීණි කිරීම වෙනුවෙන් මට තුනි පුදු
කිරීමටය.

සැමියා සහ බිරිඳ විවාහ ජීවිතයක් තුළ
ආධිපත්වීමකට සහ කායිකව බන්ධනයක් ඇති
කරගන්නා අතර, එම බැඳීම යහපත් ලෙස නඩත්තු
කිරීමට දෙපාර්ශවයටම වගකීමක් ඇති බව කිව
යුතුය. තමාගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් කොටස
ඉටු නොකර අනෙකාගේ යුතුකම් කොටස හිතටම
ඉටුවනවා දැයි සෙවිල්ලෙන් පසුවීම තමාගේ ඇසේ
පොල් පරාල තබාගෙන අනුන්ගේ ඇසේ ඉරටු
සොයන්නා වාගේ ක්‍රියාවකි.

ශක්තිමත් ලිංගික බැඳීමක් පවත්වාගැනීම
තුළින් අඹු-සැමියන් අතර පවතින අනෙකුත් ගැටළු
නිතැනින්ම අඩුවන බව වසර විසිපහක වෘත්තීය
ජීවිතය තුළදී මට වැටහී ඇති කරුණකි.

සැමියා සමඟින් හිත් අමනාප ඇතිකරගත්
සැණින් මෙවැනි දැඩුවම ලබාදෙන
බිරින්දෑවරුන් ඕනෑකරමි ඇත. මෙවන් දැඩුවම,
මෙවන් බාල බොළඳ ක්‍රියාවල අවසන් ප්‍රතිඵලය
වන්නේ විසඳුන නොහැකි සංකීර්ණ අවුල්
ඇතිවීමය.

මෙවන් දේ නිසා තමාගේ සැමියා වෙතත්
ඇසුරකට හෝ වෙනයම් ඇබ්බැහිවීම්වලට පවා
පෙළඹිය හැකි බව බිරිඳක් අවබෝධ කරගත
යුතුය. නීතිරිති තහනම් දමමින් කුඩා දරුවෙකු
මෙන් සැමියාව පාලනය කිරීමට යාමට වඩා
ආදරණීය බිරිඳක් ලෙස කටයුතු කිරීම තුළින්
ඔබේ සැමියා ඔබට තව තවත් ළංවීමට
හේතුවනු ඇතැයි වටහාගැනීම වැදගත්ය.

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



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන
විශේෂඥා හා ජ්‍යෙෂ්ඨ
මනෝවිද්‍යා උපදේශකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාර්

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



සිසිටල් ලෝකේමි
හොල්ලන මගේ,
CHALLENGE
චක්ච

momentus

YES
DIGITAL
SAVINGS ACCOUNT

තාරණාපය කියන්නේ අහියෝග භාරගන්න රටේ ජවසම්පන්නම කොටස. අද කාලේ අලුත් අලුත් මාර්ග සොයාගෙන දියුණුවේ ඉදිරියටම යන තාරණාපයේ ඔබට සවිය දෙන්න මහජන බැංකුවේ YES, සිසිටල් ගිණුම දැන් සූදානම්.

- ඉහළම පොලී අනුපාතයක්
- SALARY ADVANCE සේවා පහසුකම්
- JOINING FEE රහිතව බෙබීට් කාඩ්පතක්
- DIGITAL BANKING සේවා පහසුකම්



[www.peoplesbank.lk](#)

1961 PEOPLE'S BANK CALL CENTRE



PEOPLE'S BANK

The Bank of the People

ඇමරිකාවේ 45 වන ජනාධිපතිවරයා බිහිකළ මෙහෙකාර අම්මා



කාන්තාවන් සහ තමා අතර ගැටළු ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතුවද සිය අපුරු මව සමඟ ඔවුන් සංසන්දනය කිරීමට යාම බව ට්‍රම්ප්ගේ අදහසයි

තරුණ මේර් ඇන් මැක්ලවුඩ්

සිහිනයක් සැබෑ කරගැනීමට වෙනසෙන තෙක් ගතවන සෑම මොහොතක්ම විශ්මයජනකය. ලෝක බලවතා නැතිනම් ඇමරිකාවේ හතළිස් පස්වන ජනාධිපතිවරයා වූයේ එවැනි සිහිනයක් හමාගිය තරුණියකගේ පුතෙකුය.

1912 මැයි මස දසවනදා ස්කොට්ලන්තයේදී උපත ලැබූ මේර් ඇන් මැක්ලවුඩ්ගේ සිතේ තිබුණේ එකම සිහිනයකි. ඒ, ඇමරිකාවේ පදිංචියට යාමයි. සොයුරු සොයුරියන් දසදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලේ බඩපිස්සි වූ ඇය සෑහෙන අගතිගතම්වලට මුහුණ දුන්නාය. ඒ නිසාමයි ඇය වඩා සුවපහසු දිවියක් අපේක්ෂා කළේ. ඒ වෙනුවෙන් ඇය විශ්වාස කළ එකම විකල්පය නම් ඇමරිකාවට සංක්‍රමණය වීමයි.

සිහිනය ඉටුකර ගැනීමේ ප්‍රථම පියවර වශයෙන් 1930 නිවේයාර්ක් බලා යන වාණිජ නෞකාවකට ගොඩවනවිට ඇයට වයස අවුරුදු දහඅටකි. ඒ කාලයේ ඇමරිකානු කොටස් වෙළෙඳපොළ පහළ යාම නිසා ආර්ථික අස්ථාවරත්වයක් තිබුණද මේර් විශ්වාස කළේ ඇගේ ගැලවීම ඇත්තේ එහි බවයි. නැවට ගොඩවන විට ඇගේ පසුම්බියෙහි තිබුණේ ඩොලර් පහහත් පමණි. රැකියාව ලෙස සඳහන් වූයේ 'මෙහෙකාර' යන්නයි.

ඇමරිකාවට පැමිණීමෙන් පසු ඇය බලධාරීන්ට පැවසුවේ සිය සහෝදරිය සමඟ වාසය කිරීමට යන බවයි. ඇගේ සහෝදරියන් ඒ වනවිටද ඇමරිකාවට

පැමිණා සිටියාය. ඇය සිය බාල සහෝදරිය රැකබලා ගැනීමට ඉදිරිපත් වූවාය. ඉතා ඉක්මනින් මේර්ට රැකියාවක්ද ලැබිණ. ඒ නිවේයාර්ක්හි ධනවත් පවුලක දරුවන් බලාගැනීමටයි. කෙසේ වෙතත් ඇමරිකාවේ ආර්ථික අර්බුද හමුවේ වික කලකින් රැකියාවට හිත තැබීමට සිදුවිය.

ඒ අනුව 1934 දී මේර් නැවත සිය මව්වරට වෙත පැමිණියත් සිහිනය මගහැර යාම කළ නොහැකි වූ නිසා ඇ නැවතත් කෙටි කලකින්ම ඇමරිකාවට පිටත් වූවාය.

මේර් ඇන්ගේ ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වූයේ ඉන්පසුවය. ඇමරිකානු තරුණයකු වූ ලෙඩ් ට්‍රම්ප්ගෙන් මේර්ට ආරාධනාවක් ලැබිණ. ඒ සාදයක නැටුමක් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහාය. මේ කඩවසම් තරුණියගේ ඇරයුම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඇයට හේතුවක් තිබුණේ නැත. නැටුම වෙනුවෙන් සාදයට සහභාගි වූ මේ දෙදෙනාට ප්‍රේමයෙන් බැඳෙන්නට වැඩිකල් ගියේ නැත.

1936 ජනවාරි මාසයේදී මේර් - ලෙඩ් යුවළ විවාහ වූහ. මෑන්හැට්නිහි පැවති විවාහ සාදයට සහභාගි වූයේ විසි පස්දෙනෙකු පමණි. ඔවුන්ගේ නව දිවිය ඇරඹුණේ ක්වින්ස් නගරයේ පැමෙයිකා විස්ටේරිහි. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔවුන්ගේ ජීවිත සුබවාදී විය. නැගී එන තරුණ ව්‍යාපාරිකයකු වූ ලෙඩ් ආර්ථික වශයෙන් දිනෙන් දින ශක්තිමත් විය.

1937 අප්‍රේල් පස්වනදා ඔවුන්ගේ ප්‍රථම දරුවා, මේරියන් උපත ලැබුවාය. ඊළඟ වසරේදී පුතෙකි. ඒ වනවිට ඔවුහු ආර්ථික වශයෙන් ස්ථාවරව සිටියහ. වාර්ෂික ආදායම සැලකිය යුතු මට්ටමකින් ඉහළ ගොස් තිබිණි. ඒ නිසා 1930 දී මෙහෙකාරයක ලෙස ඇමරිකාවට පැමිණීමේරුණේ සුවපහසුව වෙනුවෙන් 1940 වනවිට මෙහෙකාරයකගේ සහාය ද ලබා ගැනිණ.

මේර් - ලෙඩ් යුවළගේ තෙවන දරුවා, විලියම්ගේ උපත ලැබුවේ 1942 මාර්තු මාසයේ දීය. ඊට සිව්වසරකට පසු 1946 ජුනි දහනහරදා ඩොනල්ඩ් ට්‍රම්ප් උපත ලැබීය. අවසන් දරුවා වූ රොබට් උපදින්නේ 1948 දීය. එහිදී මේර් ඇන් සංකූලතා රැසකට මුහුණ දුන්නාය. ඇගේ ගර්භාෂය හදිසි සැත්කමකින් ඉවත් කෙරිණ. තවත් සැත්කම් කිහිපයක්ද කිරීමට සිදුවිය. ඇගේ ජීවිතය පිළිබඳ වෛද්‍යවරුන් කෙරෙහි වූයේ දැඩි සැකයකි. ඒ වනවිට වයස අවුරුදු දෙකහමාරක් වූ කුඩා ඩොනල්ඩ්ට දැඩි බලපෑමක් වනු ඇතැයි වෛද්‍යවරු කම්පා වූහ.

එහෙත් වාසනාවකට මෙන් ඇගේ දිවිය සුරැකිණ. ට්‍රම්ප් පවුල ජීවිතය නැවත ඇරඹුවේ පෙරටත් වඩා උද්යෝගයෙනි. ඔවුහු වඩා සුඛෝපභෝගී දිවියකට උරුමකම් කීහ.

අත් නොහළ සිහිනය ඔස්සේ ඇමරිකාවට පැමිණීමේ ඇන්ගේ ජීවිතය සුරැකන කතාවක් මෙන් විය. ඩොලර් 50 ක් පමණක් සත්කමයේ තබා වාණිජ නැවෙන් ඇමරිකාවට පැමිණීමේරුණේ, පසුකාලීනව සුඛෝපභෝගී යාත්‍රාවල ගමන් බිමන්වලට හිමිකම් ලැබුවාය. ඉතා ලාභ මට්ටමේ ඇඳුමෙන් සැරසී සිටි ඇයට පසුව අධික මිල ගණන්වල ඇඳුම් ආයින්තම්, පළඳුනා අඩු නොවීය.

කෙතරම් සුවපහසු ජීවිතයක ජීවත් වුවද මේර් ඇන් මුල අමතක නොකළාය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම සිය උපන්බිම වෙත යාම ඇය මගහැරියේ නැත. එහිදී ස්වදේශීය බස හැසිරවීමද ඇයට සතුටක් විය. බදාගැනීමට වඩා ඇය ප්‍රිය කළේ බෙදාගැනීමටයි.

වැඩිහිටියන්, දරුවන් සඳහා මෙන්ම වෙනත් විවිධ සමාජ සත්කාර සඳහා මේර් ඇන් නිරන්තරයෙන් එක් වූවාය. "ආපසු හැර බැලුවම

මේර් ඇන්ගේ ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වූයේ සාදයක නැටුමක් ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ඇමරිකානු තරුණයකු වූ ලෙඩ් ට්‍රම්ප්ගෙන්ගෙන් ලැබුණු ආරාධනයෙන් පසුය

මට වැටහෙන දේ තමයි මගේ ඇතැම් හැසිරීම් මට මවගෙන් උරුම වී ඇති බව. ඇය ඉතාම සම්ප්‍රදායික ගෘහණියක්. එත් තමාගෙන් එපිට ලෝකය පිළිබඳ මගේ මවට තිබුණේ ඉතාමත් ඉහළ වැටහීමක්."

ඩොනල්ඩ් ට්‍රම්ප් සිය මව සම්බන්ධයෙන් අදහස් පළකර ඇත්තේ එලෙසිනි. ඩොනල්ඩ් ට්‍රම්ප් පවසන්නේ සිය මව විස්මිත මෙන්ම ඩුද්ධිමත් බවයි. කාන්තාවන් සහ තමා අතර ගැටලු ඇතිවීමට හේතුවද සිය අපුරු මව සමඟ ඔවුන් සංසන්දනය කිරීමට යාම යැයි ට්‍රම්ප් කියයි. එසේ වුවද සිය පුත්‍රයාගේ ප්‍රථම විවාහය බිඳවැටීම සම්බන්ධයෙන් මේර් ඇන් කම්පා වූවාය.

තමා අපේක්ෂා කළ සුවැනි දිවියට හිමිකම් කී මේර් ඇන් සිය පුත් ඩොනල්ඩ් ට්‍රම්ප් ජනප්‍රියත්වයට පත්වන අයුරු ද දුටුවාය. එහෙත් ඔහු ඇමරිකාවේ ජනාධිපතිවරයා ලෙස තේරී පත්වන අයුරු දැකීමට ඇයට ඉඩ නොලැබිණ. ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිට රෝගයෙන් දැඩි ලෙස පීඩා විඳිමින් සිටියදී 2000 අගෝස්තු හත්වනදා මේර් ඇන් නිවේයාර්ක්හිදී ජීවිතක්ෂයට පත්වූවාය. ඒ, සිය සැමියාගේ අභාවයෙන් වසරකට පසුය. මියයන විට ඇගේ වයස අවුරුදු 88 කි. සැමියාගේ සොහොන අසලින්ම ඇගේ සිරුරද මිනිදුන් කෙරිණ.

සිය මව පිළිබඳ වැඩි වශයෙන් අදහස් පළ නොකළද ජනාධිපති ධුරය භාර ගනිද්දී ඩොනල්ඩ් ට්‍රම්ප් භාවිත කළේ සිය මව තිළිණ දී තිබූ බයිබලයයි. සිය කාර්යාලයේ ඇගේ ඡායාරූපයක් ප්‍රදර්ශනයටද හෙතෙම පියවර ගත්තේය.

ජනාධිපති ට්‍රම්ප් සංක්‍රමණිකයන් කෙරෙහි දැඩි ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කළේය. එහෙත් ඔහුගේ මව, මේර් ඇන්ගේ ජීවිත කතාව අදටත් සංක්‍රමණිකයින්ට දැඩි බලපෑමක් කිරීමට සමත්වීය. සිය ධනය, යහපත වෙනුවෙන් භාවිත කළ කාන්තාවක ලෙස ඇය තවමත් ඩොනෝදෙනෙකුගේ මතකයේ රැඳී සිටී.

කල්පනා කර බලන්න. ඔබ කොතෙක් සිහින අතහැර ඇතිද? තවමත් පමා නැත. සිහින දැකීම අරඹන්න. එවිට, වාසනාව ඔබ හා රැඳේවි.

රජනිකා ලියනගේ





විදුස DP Education PEOTV අංක 215න්



SLT-MOBITEL PEOTV සහ DP Education එක්ව
දැයේ දුවා දරුවන්ට **නොමිලේ** ගෙනෙන අධ්‍යාපන නාලිකාව.

5 ශ්‍රේණියේ සිට
උසස් පෙළ දක්වා
ගණිතය,
විද්‍යාව,
ඉංග්‍රීසි
විෂය ධාරාවන්

සිංහල, ඉංග්‍රීසි,
දෙමළ මාධ්‍යයෙන්
ඕනෑම වෙලාවක
Rewind කර
බලන්න.

SLT-MOBITEL
MOBILE ජාරිතෝගිකයින්ට
PEOTV GO APP එකට
DATA නොමිලේ.



දැනුම් තේරුම් ඇති කාලේ ඉඳලා මම ආදරේ කළේ කසාවතට

හත වසරේ
පන්තියේදී
මහණ වෙන්න
ඕන කියලා පළමු
වරට කිව්වේ

සමාජ මාධ්‍ය තුළ දැඩි කතාබහට ලක්වූ
කලල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණියෝ
'ධරණි'ට කතා කරයි

ඉකුත් සතියේ සයිබර් අවකාශය පුරා වේගයෙන්
සංසරණය වූ ඡායාරූප පෙළක් දක්නට ලැබුණි.
ඒ විසිටික් විශාලි දිල්මි හංසනි කවෝදනා නම්
තරුණිය සොදුරු මහාලික ලෙස සැරසී ඉන් සුළු
මොහොතකට පසු සියල්ල අතහැර උතුම් පැවිදි
දිවියට පත්වීමේ සංවේදී දසුන් පෙළයි.

ගොවුන් දියණියක මව සෙවණේ නික්මෙද්දී මව
එම වේදනාව විඳගන්නා අයුරුත්, ඒ සියල්ල අතර
පැවිදි දිවිය දක්වා තම ගමන්මග සැකසුණු අයුරුත්
කලල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණිත්වහන්සේ, එම ගුරු
මෙහෙණිත්වහන්සේ හා පවුලේ ඇති 'ධරණි' වෙත
දැක්වූ අදහස් ඇසුරින් මෙම ලිපිය සැකසේ.

සතර වර්ගයක් නිවන්පුර වෙත කැඳවාගෙන
යන ගමනට පළමු පින් සිතිවිල්ල පහල වේද්දී දිල්මි
හංසනිට යාන්තමින් වයස අවුරුදු දෙළහ සම්පූර්ණ
වූවා පමණි. හේ ළඟම පිහිටි පන්සලට යනෙක වාරයක්
පාසා කසාවතට සිත බැඳෙන අයුරක් ඒ පුංචි සිතට
දැනෙමින් තිබුණාය. සැබෑවටම ඇයට බණ පද
ඇසුණේ, දහම් කරුණු ඇසුණේ මව්කුස තුළ සිටියදී
යැයි කීම වරදක් නොවේ. ඒ ඇයගේ අම්මා වන
මහේෂිකා බ්‍රාහ්මණ ඇය කුස දරා සිටියදී සිල් සමාදන්
වූ නිසාය.

"ලොකු සාද මට මහණ වෙන්න ඕන."

එවකට හත වසරේ පන්තියේ වූ දිල්මි, කලල්ගොඩ
ශ්‍රී ජයබෝධී විහාරයේ විහාරාධිපති පූජ්‍ය අලකොලගල
ඤාණාරතන හිමියන්ට පැවසුවේ සෙමෙනි. සෙමින්
කතාබහ, සංවර ගමනකින් යුතු දිල්මිගේ ඉල්ලීම
ලොකු භාමිදුරුවෝ ලොකුවට සිතුවේ හැක.

"එහෙම මහණ වෙන්න බැහැනේ. ඉස්සෙල්ලා
ඉගෙනගන්න ඕන. ඒ වගේම අවුරුදු විස්සක්
වෙනකල්ටත් ඉන්න ඕන."

විහාරාධිපති හිමියන් දිල්මිගේ ඉල්ලීම
ලොකුවට බාරගත්තේ හැක. දිල්මි
පුංචිකමට එවන් ඉල්ලීමක් කරන්නට
ඇතැයි ලොකු භාමිදුරුවෝ සිතූහ.
දිල්මිගේ අම්මාත් හිතුවේ නිකමට
මෙන් දියණිය එම වදන් කියන්නට ඇති
බවය. පන්සල පෙනෙන දුරින් ඒමත්, හැම
පෝයටම සිල් සමාදන්ව ආගමට දහමට
ලැදිව කටයුතු කරන පවුල් පසුබිම නිසාත්,
දිල්මිගේ හිත හැමට රහසේ තව තවත් ගමන් කළේ
සසුන් මාවත දිගේය.

"දුටු ඉගෙනගන්න හරිම දක්ෂයි. හැටුමට
සංගීතයට දක්ෂයි. අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ,
උසස් පෙළ හොඳින් සමත් වුණා. විශ්වවිද්‍යාල
අධ්‍යාපනය ලබන්න සුදුසුකම් ලැබුවා. ඉඳහිට
මහණ වෙන්න ඕන කියන කතාව කිව්වත්,
එය එහෙම වේ කියලා අපි හිතුවේ නැහැ.
මොකද එයා හරි සතුවත් හිතරම් කාලය ගත
කළ දරුවෙක්. නංගිලා තුන්දෙනා, අම්මා,
තාත්තා එක්ක බොහොම සම්පයි. ඇතින්ටත්
බොහොම ළෙංගතුයි."



හිස
මුඩු කරද්දී අම්මා
කෑගහලා ඇඹුවා.
ඒත් සුදර්ශිකා
මෙහෙණිත්වහන්සේ
නිකමටවත් ඒ දිනා
බැලුවේ නැහැ



ධරණී

අම්මගේ තාත්තගේ උපන්දිනය ආවත්, කේක් හදලා, සැරසිලි කරලා ඇය හැමෝවම පුදුම කරවනවා. දුටු ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයට තේරුණත්, එයට ඕන වුණේ අවුරුදු ගණනාවක් ඒ වෙනුවෙන් වැය කොකර උපාධියක් ගන්න. ඒ අනුව බාහිර විභාග අපේක්ෂිතාවක් ලෙස ලියාපදිංචි වෙලා ඉගෙනුම් කටයුතු කරගෙන ගියා. ඔය අතරේ පොද්ගලික ආයතනයක රැකියාවකුත් කළා.”

ඒ දිල්ලීගේ ලොකුඅම්මා වන කාංචනා ඉඳුනිල් මහත්මියයි. ඇය දිල්ලී කුඩා විශේෂ පටිපාටි එම පවුල හා බෙහෙවින්ම සමීපව කටයුතු කළ අයෙකි. දිල්ලීගේ ළමාවිය කොතරම් ලස්සනට ගෙවුණාදැයි කියන්නට ඇය නොදන්නේ දන්නීය. දිල්ලී සාමාන්‍ය පෙළ දැක්වා ඉගෙනගත්තේ මාළුකේ රාත්‍රල බාලිකාවෙනි. ඇය උසස් පෙළ හදාරන්නේ මරදගේ තෝතම් බාලිකාවෙනි.

“මොනතරම් ගිහි ජීවිතයේ ලස්සන දැක්කත්, දුටු නිතර නිතර කියපු දෙයක් තමයි, ‘මේ හැමදේම හිස් කියන කාරණය. ජීවිතයේ යථාර්ථය තේරුම්ගන්න ඕන කියන කාරණය, ධර්ම තර්ක ඔස්සේ එයා කතා කරනවා. පන්සලේ ධර්ම සාකච්ඡාවට යනවා. ඔහොම කාලය ගෙවෙද්දී මේ දරුවා ඇත්තටම සාසනයට යාවිද කියන සැකය නොතිබුණාමත් නෙවෙයි. ඔය අතරේ අම්මා දුටුවේ හදගන්නත් බලලා තිබුණා. ඒ වෙලාවේ කියලා තිබුණා මේ දරුවා ගිහි ජීවිතයේ නම් ඉන්න එකක් නැහැ, විවාහයක් කරගන්නේ නැහැ, හැබැයි සාසනයට ගියොත් බැබලෙන කෙනෙක් වෙයි කියලා.”

කෙසේ හෝ සංසාරයේ පුරුදු වාර්තාවක් පරද්දෙන් ඇය ගිහි දිවියට සමුදෙන කාලය ප්‍රචේදිත් තිබුණි. කොරෝනා සමඟ වැඩිපුර ගෙදර සිටියදී ඇය කුඩා කාලයේ කළ ඉල්ලීම නැවත ලොකු හාමුදුරුවන් හමුවේ තබන්නේ ඒ අතරය. ඒ මීට මාස දෙක තුනකට කලිනි.

“ඒ වෙද්දී හැමෝම දැනගත්තා දුටු ස්ථිර වශයෙන්ම සාසනයට ඇතුළත් වෙන්න තීරණය කරලා කියලා. ඒ මොහොත අම්මට දරාගන්න බැර වුණා. අම්මා, නංගිලා ඇයව මැදී කරගෙන ඇඳුවා. මේ ලෝකික සැප සම්පත් හරිම තාවකාලික බවත්, මේක බොහෝම නොදික් නිතලා ගත්තු තීරණයක් සහ කළකිරීමක් නිසා ගත් තීරණයක් නොවන බවත් ඇය නිතර නිතර කිවවා.”

කාංචනා ඉඳුනිල් මහත්මිය පැහැදිලි කළාය. දිල්ලී හංසනීගේ පැවිදි දිවිය ආරම්භ විය යුතු අයුරු කල්පනා කළ විනාශයට සිහිපත් වූයේ, පාදුක්කේ මානික මාතා ආරාමාධිපති සුපේෂලා මෙහෙණීන්වහන්සේයි. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරියක ලෙස කටයුතු කරන උන්වහන්සේ එවන් තනතුරකට පත් පළමු මෙහෙණීන්වහන්සේ ද වෙයි. තම ආරාමයේ කුඩා මෙහෙණීන් වහන්සේලා තෙතමක් සිටින බවත්, දැනුම් තේරුම් ඇති අයෙකු පැවිදි කරගැනීමට සොයනා බවත් දැන සිටී ඤාණාරතන හිමියෝ, දිල්ලී හංසනීව එම ආරාමයට කැඳවාගෙන ගියා. ඒ පවුලේ අයද සමඟිනි. ඒ දෙමව්පියන් ඇයගේ මහණවරයට අවසර දුන් පසුය.

“නායක හාමුදුරුවෝ මේ දරුවට ආරාමයට බාරදුන්නේ සැපතැම්බර් පළමුවෙනිද, හාමුදුරුවෝ අතපැන් වත්කරලා අටපිරිකර සමඟින් ඇයව අපට හාරකළා. ඒ එක්කම නායක හාමුදුරුවෝ කිවවා දයක පිරිසගේ ඉල්ලීමක් නියෙනවා, උන්වහන්සේගේ උපන්දිනය යෙදෙන සැපතැම්බර් විස්වෙනදට මහණ පින්කම සිදු කරන්න කියලා. ඒ අනුව එම නායක හාමුදුරුවන්ගේ අනුශාසන පරිදි



පාදුක්කේ මානික මාතා ආරාමාධිපති සුපේෂලා මෙහෙණීන්වහන්සේ



කලුල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේ පැවිදි දිවියට එළඹීමට පෙර මංගල සාරියෙන් හැඩවී ලොකුඅම්මා සමඟ ගත් ඡායාරූපය

එම පැවිදි පින්කම සංවිධානය කළා. මම මහණ දිවියට පත්වුණා ආකාරයටම දිල්ලී දැරියට මහණ දිවියට පත් කරන්න මම අදහස් කළා.”

ඒ තල්පත්දෙණියේ සුපේෂලා ගුරු මෙහෙණීන්වහන්සේයි.

වසර විසිඅටකට පෙර එම මෙහෙණීන්වහන්සේ ද පැවිදි දිවියට පත්වෙද්දී, ප්‍රථමයෙන්ම මංගල

මංගල සාරිය අත්දැකී කිව්වේ, ‘නව පැයකවත් මේ ලස්සන තියෙනන් නෑ, මේවා තේරුමක් නෑ’ කියලයි

සාරියෙන් සැරසී තිබේ. ඒ පැවිදි පින්කමේ වාර්තාවලට පෙරයි. ඒ ආකාරයෙන්ම දිල්ලී හංසනීවත් හැඩකර, තම

ලස්සන දෙස බලන්නට ඉඩ දුන්නාය. තම රුව දුටු විට හිත වෙනස් වන්නේ නම්, ඇයට ආපසු ගිහි දිවිය වෙත හැරෙන්නට කිසිදු බාධාවක් නැත. ඒ වාගේම පැවිදි දිවියට පත්වන වයස දහයේ දෙපුණේ දැරියන්ට පැවිදි වාර්තයට පෙර ළමා සාරිය ඇන්දීම කළත්, ඊට වැඩි වයස් දැරියන්ට මංගල සාරිය ඇන්දීම කරන්නේ, ‘මට මංගල සාරියක් ඇඳලා ඒ අත්දැකීම ලබන්න බැර වුණා’ යන පසුතැවීම පසුකලෙක ඇතිවීම වළක්වනු පිණිස බවද සුපේෂලා මෙහෙණීන්වහන්සේ පැහැදිලි කළා.

“අත්තටම දිල්ලී දුටු මංගල සාරිය අත්දැකී මම ළම ගිටියා. දුටුවේ අම්මා ඒ වෙනකොට හිටියේ ඒ මොහොත දරාගන්න බැර හිත් වේදනාවකිනි. කොහොම වුණත්, උඩට මනාලියක් වීදිනට දුටුව සැරසීම කළා. ඒ වෙලාවේදී ඇය කිව්වේ, ‘මේ ලස්සන ඕන නම් තව පැයක් තියෙයි, ඒ සුළු මොහොතට මේ තරම් මහන්සි වෙලා ලස්සන කරගෙන තේරුමක් නෑ’ කියලයි. සියල්ල තුළ ඇති නිස්සාර බව, අහිතය බව තමයි ඒ මොහොතේ දුටු කතා

කළේ. ඒ වෙලාවේ පැවිදි වුණාම සිදුකරන තම මංගල ධර්ම දේශනාව කරන හැටි ගැනත් කතා කළා. ඒ නැතුව තමන්ගේ ලස්සන දිනාවත්, ලස්සන මංගල ඇඳුම දිනාවත්, ආහරණ දිනාවත් බැලුවේ නෑ.”

මනාලියකගේ ලස්සන කැඩපතින් පෙනුණද, දිල්ලී ඒ ලස්සන ඇස්වලින් අල්ලා නොගෙන හදවතින් ද බැහැර කළාය. එහෙත් දිල්ලීගේ අම්මාගේ හදවත කඩිනමින් දිගේ දැර කැක්කුමෙනි.

ඇය මංගල සාරියෙන් සැරසී සිතාසෙනවිට ඒ අම්මාට, දුටුව අන්තිම මොහොතේ හෝ ලෝකික දිවිය තුළ ඇදබැඳ තබාගන්නට හැකි නම් හොඳ යැයි සිතෙන්නට ඇත. ඒ දරුවන් හිතෙහි ගුලිකරගෙන සිටින අම්මාලාගේ බලාපොරොත්තුවල හැටිය.

“අම්මා දිල්ලී දුටුව මංගල සාරිය ඇඳලා ඉන්නවා දැක්කම සතුටට ඇයව බඳගත්තා. ඒ වගේම හිස මුඩු කරද්දී අම්මා කෑගහලා අඩන්න ගත්තා. දුටුවේ ඇඟට බරවෙලා කෑගහන්න ගත්තා. ඒත් එක බැල්මකින්වත් ඒ දිනා නොබලමින් ඇය හිත තද කරගෙන බොහොම සැහැල්ලු මුහුණින් තමන් බලාපොරොත්තු වුණ අරමුණ වෙත ළඟ වුණා. තාත්තා කෑගහලා ඇඳුවේ නැත්ත්, අතමීට මෙලවලෙන හිත ගල් කරගෙන ඒ මොහොත දරාගත්තා.”

කලුල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේ, මව පියා සතෝදරයන් මෙන්ම එම ශුභීන් අතහැර දමා පැමිණි ගමනක් සේ මේ ගමන ගැන සිතන්නට අකමැතිය. තමන් සිවුරු දරන්නේ අවබෝධයෙන්, සසර මඟ කෙටිකර ගැනීමේ පරමාර්ථ ඇතිව බැවින්, ඒ ගමනට ආශීර්වාද කරන්නට මෙන්ම ඒ ගමන හා අත්වැල් බැඳගන්නටද හැකි බව උන්වහන්සේ කීන. පැවිදි දිවියට පත්වීමට මසකට පමණ පෙර සිට ආරාමයේ නැවතී හිඳ වත්පිලිවෙත්වල යෙදෙමින් කටයුතු කරද්දී ද, හිත සංකාවෙන් සිටි මවට නිතර කී දෙයක් තිබේ.

“ඔයාලා අඩන්න එපා. මව බලන්න ඔයාලට ආරාමයට යන්න එන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඔයාලා වයසට ගියත්, මට ඔයාලා දෙන්නට බලාගන්න පුළුවන්. බණ පදයක් කියලා හිත සහසන්නත් පුළුවන්.”

ඒ වදන් ඔස්සේ හිත සහසා ගන්නට එම මෑණියන්ට සේම ශුචිවරුන්ටද සිදුවේ. දුක තුළ ගිලෙමින් සැපක් ගැයි සිතා දුකට වැළඳගන්නා ජීවිතවලට සිසිල් බණ පදයක් කියන්නට දැන් සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේට හැකිය.

“මම ත්‍රිපිටකය ඉගෙනගන්න එක ආරම්භ කළා. ඒ වගේම උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව නිමා කරලා ශාසනික ආගමික වශයෙන් මගේ ඉටුපිය යුතු මෙහෙය ඉටු කරන්න මං බලාපොරොත්තු වෙන්නවා. ගිහි ජීවිතයේ කාරණා ගැන දැන් මට කතා කරන්න අයිතියක් නැහැ. ඒත් මං දැනුම් තේරුම් ඇතිද සිටීම කසාවතට ආදරය කළා. මගේ අරමුණ ජයගන්න කටයුතු කළා. ඒ සැකසුම් මාර්ගය ඔස්සේ තව තවත් ඉඳිරියට යා යුතුයි.”

සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේ සෙමෙන් වදන් එකතු කරයි.

පාලි හා ඉංග්‍රීසි අධ්‍යාපනය සහිත ද්විභාෂා ආයතනයක්ද වන මානික මාතා ආරාමය ඒ ගමනට සිසිල් තෝතැන්නක් වනවා නොඅනුමානය.

“අත්තටම සමාජ මාධ්‍යයේ මේ පින්තූර පළවුණාම, විවිධ අදහස් ඉදිරිපත් කරන පිරිස් දැක්කා. සමහරු විවේචනය කරලා තිබුණා, බැහැලා තිබුණා. බොහෝදෙනෙක් මෙම ක්‍රියාව අගය කළා. ඇත්තටම ජීවිතයේ යථාව තේරුම් ගන්න කෙනෙකුට මේ මග මිස වෙනත් මගක් නැහැ.”

කලුල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේගේ ලොකුඅම්මා අපේ කතාබහට සමුදුන්නේ විශේෂ කියමිනි.

දරුවෙකු ගිහිගෙය අත්හරින මොහොතේ, අම්මෙකුට වය දරාගැනීමට අසීරු වුවත්, වය දරාගැනීම මිස වෙනත් විකල්පයක් නොමැත. වසර විසි ගණනක් ආදරයෙන් හදවවා සසුනට පුජා කළ දියණිය ගැන ලෝභයක් ඇති වුවත්, ඒ මුවින් උතුම් බණ පදයක හඬ ඇතින් ඇසෙද්දී සියලු දුක් දරු වී ඒ මව හිතට අමා සිසිලක් දැනෙනු නිසැකය.

කලුල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේ, ඔබවහන්සේ පතන ඒ අමා හිටිත් මග බොහෝ දුර නොවේවා!

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



කලුල්ගොඩ සුදර්ශිකා මෙහෙණීන්වහන්සේ තම පියා සහ මව සමඟ

දීර්ඝකාලීන මානසික ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන්නන්

සහ

ගෞරවාන්විත වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සඳහා

සියලු පහසුකම් සහිත නේවාසිකාගාර - මානසික වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් අපේක්ෂා මානසික උපදේශනා හා පුනරුත්ථාපන ආයතනය නො 112, සදුගිරිඋයන, බැල්ලපිටිය, හොරණ.

T.P. 0715531404/ 0756046535



කුඩර්ගේ කතාව

“සාමාන්‍යයෙන් තාක්ෂණික අංශයේ රැකියා දෙරටු විවර වෙන්නේ පිරිමි පාර්ශවයටය. හැඩැසි ලංකාවේ එකම පරිගණක එකලස් කිරීමේ ආයතනය වන අපේ ආයතනයේ තත්ත්වය ඊට වඩා වෙනස්. අපේ වැඩ කරන සේවකයන්ගෙන් සියට අසූ පහක්ම ඉන්නේ කාන්තාවන්. ගමක පීච්චෙන කෙල්ලෝ ඊකක් ලංකාවටම පරිගණක හදනවා කියන එක ඇත්තටම ඊකක් වෙනස් දෙයක්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ රැකියාව ගැන මට හරි ආඩම්බරයි.”

එසේ පවසන්නේ අද ‘ධරණී’ කවරය දරා සිටින හුරුබුහුටි යුවතිය යූ.එම්.ශානිකා කුමාරිය.

ඇය e-wis ආයතනය ස්ථාපිත කළ, ලංකාවේ එකම පරිගණක එකලස් කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයේ තත්ත්ව ආරක්ෂණ කාර්මික ශිල්පිනියක ලෙස සේවය කරන්නීය.

සූර්යවැව පිහිටි මෙම සුවිශේෂී කර්මාන්ත ශාලාවෙන් සිදුවන්නේ ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වන ලෙස පරිගණක දෘඩාංග කොටස් එකලස් කිරීමයි.

“මේ රැකියාව බොහෝම සියුම් විදියට, හොඳ අවධානයකින් කළ යුතු එකක්. ඉවසීම කියන එක මේකේදී හරිම වැදගත්. කාන්තාවන්ට පිරිමින්ට වඩා හොඳ ඉවසීමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා පරිගණක දෘඩාංග එකලස් කරන වැඩේ පිරිමින්ටත් වඩා හොඳට අපිට කරන්න පුළුවන්. කොහොමටත් පුංචි කාලේ ඉඳලම මට පරිගණක දෘඩාංග ගැන ඉගෙනගන්න ලොකු ආසාවක් තිබුණා. ඒ නිසාම මම ඒ සම්බන්ධයෙන් NVQ පාඨමාලාවකුත් හදරලා තිටියේ.”

නමුත් ඒ අංශයෙන් ඉදිරියට යාමට හැකි මාර්ගයක් ඇයට තිබුණේ නැත. සූර්යවැව පිහිටි e-wis කර්මාන්තශාලාවේ නැරඹුම් වාර්තාවකට සහභාගී වන්නට ඇයට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ඔය අතරය.

“මගේ ගම තිස්සමහරාමය. ඉතින් මේ පළාත්වල ඔය වගේ ක්ෂේත්‍රයකට එන්න තියෙන අවස්ථා අඩුයි. අනික ගැනුම ලෙසටම ඔය වගේ අවස්ථාවක් දෙන්න කැමති වෙන පිරිසත් අඩුයිනේ. ඒ නිසා ඉගෙනගත්ත දේ අපගේ යයිද කියලා තිගේ දෙගිනියාවකුත් නොතිබුණාම නෙවෙයි. ඔය අතරේ තමයි සූර්යවැව e-wis කම්හලට නැරඹුම් වාර්තාවක් යන්න මට අවස්ථාවක් ලැබුණේ. එතනට ගියහම මගේ හිතේ හැඩිවුණා වගේ හැඟීමක් දැනුණා. ඊටපස්සේ තමයි මමත් මේ ආයතනයට එකතු වෙන්න තීරණය කළේ.”

ඇය කියන්නේ ආයතනයට සම්බන්ධ වන සියලුම දෙනාට පරිගණක දෘඩාංග සහ මෘදුකාංග සම්බන්ධයෙන් අංශ සම්පූර්ණ පුහුණුවක් ලබාදෙන නිසා පරිගණක දැනුමක් නැති කෙනෙකුට වුවද ඊට සම්බන්ධ විය හැකි බවයි. පරිගණක තාක්ෂණය දිනෙන් දින

රටටම පරිගණක හදන සූර්යවැවේ සූරවීර කෙල්ලෝ

යාචිකාලීන වන නිසා ඔවුන් ලබන පුහුණුව, පුහුණු කාලසීමාවට පමණක් සීමා වන්නේද නැත.

“සාමාන්‍යයෙන් අපි වෙනත් රැකියාවක් කරන්නේ ඉගෙනීම අවසන් කරලාගේ. නමුත් මෙතැනදී අපි කරන්නේ ඉගෙනගන්න අතරම රැකියාවක නිරත වෙන එකයි. පරිගණක දැනුමට අමතරව නායකත්ව පුහුණුව, කාර්යක්ෂම වැඩ කරන ක්‍රමවේද සහ නිවැරදි විනයක් ගොඩනගාගන්නා ආකාරයත් රස්සාව ඇතුළේදී අපි ඉගෙනගන්නවා.”

ඇය සේවය කරන ආයතනයේ වැඩි සේවක පිරිසක් හම්බන්නට සූර්යවැව ප්‍රදේශයේ පදිංචි අයවලුන් විමද සුවිශේෂීය.

“මට මේ අවස්ථාව නොලැබුණා නම් මේ ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවකට යොමු වෙන්න නතරවද ප්‍රදේශයකට යන්න වෙනවා. නමුත් දැන් වැඩි මහත්සියක් නොවී ගෙදර ඉඳලම මට මම කැමති රැකියාව

කරන්න පුළුවන්.

මුළු ආසියාවටම තියෙන්නේ පරිගණක එකලස් කිරීමේ ආයතන පහයි. ඉතින් විසින් එකක් මගේ ගමෙන් තියෙනවා කියන එකම මට ලොකු ගෞරවයක්.”

අනික මුළු ආසියාවටම තියෙන්නේ පරිගණක එකලස් කිරීමේ ආයතන පහයි. ඉතින් විසින් එකක් මගේ ගමෙන් තියෙනවා කියන එකම මට ලොකු ගෞරවයක්.”

ලොව දැවැන්ත තාක්ෂණික ව්‍යාපාර වන මයික්‍රොසොෆ්ට්, ඉන්ටෙල්, හෙයර් වැනි ජාත්‍යන්තර හවුල්කරුවන් සමඟ අනුබද්ධිතව කටයුතු කරන ආයතනයක සේවය කිරීමට ලැබීම පිළිබඳව ඇය තුළ ඇත්තේ නිහතමානී සතුටකි.

පරිගණක එකලස් කිරීමේ තත්ත්ව ආරක්ෂණ නිලධාරීනියක ලෙස ඇයට පැවරී ඇති කාර්යභාරය පිළිබඳව ඇය අපත් සමඟ පැවසුවාය.

“ලැප්ටොප්, ස්මාර්ට් ඩෝර්බ්, ටැබ්ලට් පරිගණක, ඩෙක්ස්ටොප් පරිගණක විතරක් නෙවෙයි

ජංගම දුරකතනත් අපි එකලස් කරනවා. පාරිභෝගිකයන්ගේ ඉල්ලීමට අනුව වෙන වෙනම තියෙන උපාංග කොටස් එකට එකතු කරලා පරිගණක නිර්මාණය කෙරෙනවා. එහෙම නිපදවෙන පරිගණකවල නිමාව සහ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන එක තමයි මගේ රාජකාරිය. අපිට දවසකට පරිගණක 500ක් විතර එකලස් කරන්න පුළුවන්. නමුත් දිනකට එකලස් වෙන පරිගණක ප්‍රමාණය තීරණය වෙන්නේ ලැබෙන ඇණවුම් ප්‍රමාණයට අනුවයි.”

වෘත්තීය තුළින් උපයාගත් දැනුම ඇයගේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට නිතැතින්ම වැදගත් බව ඇය කියයි.

“රැකියාවට යනකොට තිබුණු දැනුමට වඩා හොඳ පරිගණක දැනුමක් මට දැන් තියෙනවා. මගේ පෞද්ගලික පරිගණකයේ ඕනම දෝෂයක් මට දැන් තනිවම හදගන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ගමේ කෙනෙක්ගේ පරිගණකයක් කැඩුණොත් ඒ අයටත් මුලින්ම මතක් වෙන්නේ මාව. ඉතින් මම තමයි දැන් මුළු ගමේම පරිගණක අලුත්වැඩියා කරන්නේ.”

මේ වෘත්තීය නිසා ඇයට සමාජයෙන් හොඳ ගෞරවයක් මෙන්ම පිලිගැනීමක්ද හිමිව ඇත.

“ගැනුම ලෙසට මේ වගේ රැකියාවක් කරනවා කිව්වම ගොඩක් අය පුළුම වෙනවා. ඒ නිසාමද මන්ද සමාජයෙන් මට හොඳ ගෞරවයක් ලැබෙනවා කියන එකත් මට දැනිලා තියෙනවා. දැනුමෙන් විතරක් නෙවෙයි මම දැන් ආර්ථික අතින් ස්වයංපෝෂිතයි. දැනුම සහ පළපුරුද්ද එක්ක අපිට ආයතනයේ ඉහළම තනතුරුවලට යන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මේ ක්ෂේත්‍රයේම දිගු ගමනක් යන එක තමයි මගේ අනාගත බලාපොරොත්තුව.”

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි භායාරජ - ක්‍රිෂාන් කාර්යවසම්

ගමේ කෙනෙක්ගේ පරිගණකයක් කැඩුණොත් ඒ අයටත් මුලින්ම මතක් වෙන්නේ මාව. ඉතින් මම තමයි දැන් මුළු ගමේම පරිගණක අලුත්වැඩියා කරන්නේ

යූ.එම්.ශානිකා කුමාරි පරිගණක එකලස් කිරීමේ තත්ත්ව ආරක්ෂණ කාර්මික ශිල්පිනි



මවුන්ගේ කතාව මවුන්ගේ නවීන් අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



වානරයාගෙන් මානවයා වෙනසක් පරිණාමය වෙමින් ආපු ගමනේදී කාලෙකට කලින් අපිත් කැලෑවල හිටපු වැද්දෝ.

බඩගින්නක් දැනෙනකොට ගහක ගෙඩියක්, කොළයක් කඩාගෙන කාලා, නිදිමතක් දැනෙනකොට ගල් ගුහාවක නිදාගෙන, ශරීරයේ සංවේදීම තැන් ටික කොළ අත්තකින් වහගෙන ඒ කාලේ උන්දැලා දෙයියනේ කියලා සතුටින් සමාදානෙන් ජීවත් වෙලා තියෙනවා.

දියුණු වෙනකොට හැමදේටම පිළිවෙලක් තියෙන්න ඕනේ කියලා හිතපු මේ උදවිය කොළ අතු වෙනුවට ඊට වඩා කල්පැවැත්මක් තියෙන සත්ව හම්, ලොම් වගේ දේවල්වලින් ශරීරයේ ඕනකරන තැන් ටික වහගන්න හුරු වුණා. අද රටේ නායකයා කියන දේ ගොඩක් අය අහන්නේ නැති වුණාට ඒ කාලෙ රැගේ නායකයා කියන විදියට තමයි මේ කට්ටිය ජීවත් වුණේ.

තමන්ගේ ජාතියේ උන් ඩෝ කරගන්න තියෙන අවයවයේ ආරක්ෂාව ඉතාම වැදගත් කියලා හිතපු මේ මිනිස්සු ඒ කොටස ඉස්සෙල්ලාම වහලා පරිස්සම් කරගත්තා. අලුත උපදින කැකුලන්ට කිරි ටික දෙන්න තමන්ගේ උඩුකයත් පරිස්සම් කරගන්න ඕන කියලා හිතලා ගැනු උදවිය පස්සේ පස්සේ ඒ කොටසත් වහලා පරිස්සම් කරගත්තා. ඒ ඒ අවශ්‍යතා සහ ප්‍රමුඛතා නිසා ඒවා ඉඩේම වුණා මිසක් ඔක්කොම මිනිස්සු එක තැනකට ගෙනත් මිටින් එකක් තියලා, අද ඉඳලා මෙව්වා වහගන්න ඕනේ, ඒ කොටස අයිති සදාචාරයට කියලා කවුරුත් නීති දැමීමේ නෑ.

කොහොමත් කොහොම හරි විජය කුමාරයා තම්බපණ්ණියට ගොඩබිහි කාලේ වෙනකොට නම් අපේ උන්දැලා රෙද්දට හුරුවෙලා තිබ්බා. මොකද කුවේණිය කපු හුල් හැඳවේ වෙඩි බොයාලා මහන්න වෙන්න බෑනේ. එදා කුවේණි පටන් ගත්ත කපු රෙදි බිස්තස් එක අද වෙනකොට අපේ ගැනු දැරුවෝ ජාත්‍යන්තරයට යනකන් අරගෙන ගියපු ගමන ගැන නම් කියලා වැඩක් නෑ.

ඕනෑම දෙයක් වැඩිපුර තියෙද්දී පරිභෝජනය වැඩිවෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක් නේ. ඉතින් කොළ අතු වලින් රෙදි මහන සංස්කෘතියට එනකොට අර කලින් කියපු තැන්වලින් එනාට ගිහින් ශරීරයේ බොහෝ තැන් රෙද්දකින් වහගෙන ඉන්න මිනිස්සු හුරුවුණා වෙන්න ඇති.

අතින් එක තමයි කොයි දේ වුණත් ටික කාලයක් කරද්දී පුරුද්දක් වෙලා ඊටත් පස්සේ සිරිතක් වෙලා ඊටත් එතා ගියාම ඒක නීතියක් වෙනවනේ.

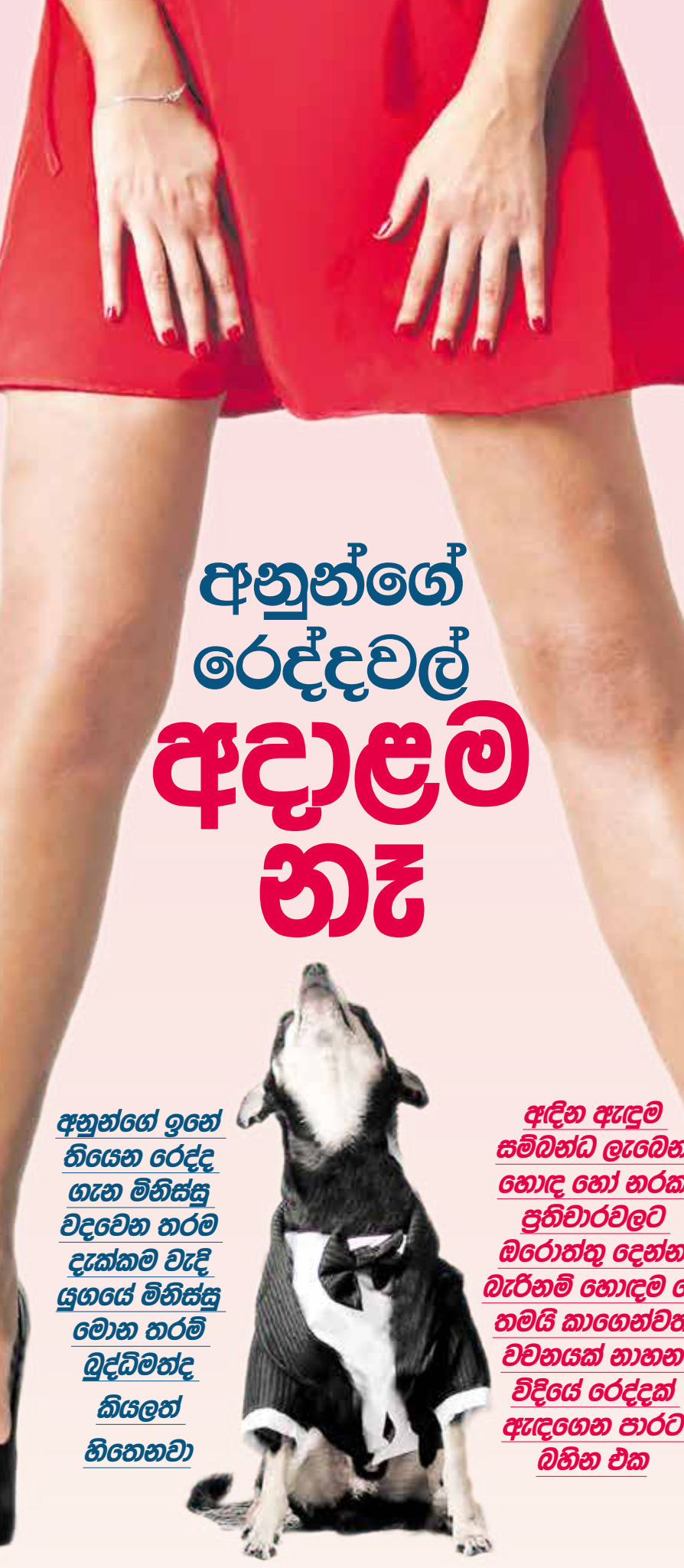
රෙද්දට වුණොත් ඔය ටිකම තමයි.

කාලෙන් එක්ක මිනිස්සු රෙදි අඳින එකට හුරුවුණා. ටික ටික ඒක පුරුද්දක් වුණා. පුරුද්ද සිරිතක් විදිනට ගිහින් හැමෝම රෙදි අඳින්න ගත්තා.

විලි වෙනුවට සියල්ල වහගන්න හුරුවුණා. පස්සේ ශරීරය වහගෙන ඉන්න එක සංස්කෘතිය, සදාචාරය කියන තත්වෙටම ගියා.

අද ඒක නිල නොලත් නීතියක් වෙලා, විලුඹට උඩින් නිකටට යටින්, වැලමිටට උඩින් සියල්ල රෙද්දකින් ඔතාගන්න අය පමණක් වැදගත් මිනිස්සු කියන තත්වයටම සමාජය ඇවිල්ලා.

ඇඳුම් කියන කන්සෙප්ට් එක මොනතරම් දැරුණුවට සමාජගත වෙලාද කිව්වොත්,



අනුන්ගේ රෙද්දවල් අදාළම නෑ

අනුන්ගේ ඉනේ තියෙන රෙද්ද ගැන මිනිස්සු වදවෙන තරම දැක්කම වැදි යුගයේ මිනිස්සු මොන තරම් බුද්ධිමත්ද කියලත් හිතෙනවා

අඳින ඇඳුම සම්බන්ධ ලැබෙන හොඳ හෝ හරක ප්‍රතිචාරවලට ඔරොත්තු දෙන බැරිතම් හොඳම දේ තමයි කාගෙන්වත් වචනයක් නාහන විදියේ රෙද්දක් ඇඳගෙන පාරට බිහින එක

අපි වගේ තුන්වෙනි ලෝකේ රටවල්වල සමාජ තත්වය, ආර්ථිකය, උගත්කම, වයස, වැදගත්කම වගේ කරුණු ගැන තීරණ ගන්නේත් ඇඳුම දිනා බලලා තමයි.

උගත්තු අඳින්නේ මෙහෙමයි, වැදගත්තු නම් මෙහෙමයි, අඹලාචාර නැතැදිවිච අය අඳින්නේ මෙහෙමයි කියලා නිර්ණායක හදාගෙන, අනුන්ගේ ඉනේ තියෙන රෙද්ද ගැන මිනිස්සු වදවෙන තරම් දැක්කම වැදි යුගයේ මිනිස්සු මොන තරම් බුද්ධිමත්ද කියලත් හිතෙනවා.

ඇඳුම පැළඳුම සදාචාරයට, සංස්කෘතියට

අදද නැතැයිමයි කියලා කියන්න බැහැ. හැබැයි එතෙතම් රටට බිහි සපයන්න තට්ටම් දෙක මැද්දට විතරක් රෙද්දක් ඇඳගෙන මඩට බිහින ගොවි මහත්තයා වගේම, නාබිය ජේන විදිනට බඩට පහලින් නෙරිය තියලා අඳින ඔසරිය වගේම ප්‍රමා සාරියත් අඹලාචාර වෙන්න ඕන. ඒවා ඇඳගෙන යන ගුරුවරු, ප්‍රමා සාරි ඇඳගෙන යන දැරවියොත් එතෙතම් අයිති වෙන්නේ ඔය කියන අඹලාචාර හොඩට.

සාරි ඔසරි සදාචාරාත්මක ඇඳුම් හොඩට දලා, ඒ ඔසරියේ විදියටම බුරිය ජේන බෙහිම්

කලිසමක් ඇත්දම ඒක අඹලාචාර වෙන්නේ කොහොමද කියන එක විවෘතව කතා කරන්න ඕන මාතෘකාවක්.

ඇඳුම් අඳින එකත් හරියට කෙනෙක් පාන් කද්දී තව කෙනෙක් කේක් කනවා වගේ වැඩක්. කේක් කන කෙනාට පාන්වල අඩුපාඩු වගේම පාන් කන කෙනාට කේක්වල මදිපාඩු හරියට ජේන්න ගන්නවා.

අඳින රෙද්දේ ඇත්තම අවශ්‍යතාවය තමන්ගේ සිරුර වහගන්න එකතම්, වහගන්න ඕනේ කොහොමද, වහගන්න ඕනේ කොහොමද කියන එක ගැන නීතියක් සම්මත වෙලාත් නැත්තම් ඒක තනිකරම පුද්ගලානුබද්ධ තීරණයක්.

තමන්ගේ ධනයේ, අවශ්‍යතාවයේ සහ අවස්ථාවේ හැටියට තමන්ගේ රෙද්ද, තමන්ගේ ඇඳුමේ පටලගන්න ඕනේ කෙනෙකුට අයිතියක් තියෙනවා.

කෙනෙකුට තමන්ගේ බුරිය, කකුල, පපුව, ලෝකයා දැක්කට කමක් නැහැ කියලා හිතෙනවා වගේම, තවත් කෙනෙක් තමන්ගේ විලුඹෙන් උඩ ලෝකයට විවර විය යුතු නැහැ කියන තීරණයේ ඉන්නත් පුළුවන්. ඒ දෙකම හරි හෝ වැරදියි කියලා විනිශ්චය නොකර සිටීම වගේම පුද්ගලයින්ගේ පුද්ගලිකත්වයට ඉඩ දීමත් ඉතාම හොඳ ගතියක්.

කාගේ හෝ අඩ නිරුචිතක් දැක්මෙන් ඔබේ ඇස් දෙක, හදවත නොසන්සුන වෙනවානම් එය ඔබේ අභ්‍යන්තර ගැටළුවක් වගේම ඔබේ කැමැත්තෙන් නිරාවරණය කරගෙන යන ශරීරය දිනා වෙන කෙනෙක් බැලුවා කියලා තරහ ගන්න එකක් විහිළුවක්. ඔබ කළවා නිරාවරණය වෙන විදියේ ඇඳුමක් ඇඳගෙන යද්දී නොහොඹිනා විදියේ කතාවක් අහන්න වුණා කියලා ඔබට තරහ ගන්න බෑ.

එහෙමනම් ඒ විදියේ ඇඳුම් අඳින්න කලින් මිනිස්සුන්ගේ ගෝත්‍රික විදියට හිතන මනස වෙනස් කරන්න ඔබට සිද්ධවෙනවා. ඒ නිසා අඳින ඇඳුම සම්බන්ධ ලැබෙන හොඳ හෝ හරක ප්‍රතිචාර නිහඬව භාරගන්න මිසක් අරු මෙහෙම කිව්වා, මු මෙහෙම කිව්වා කියලා අඩලා වැලපිලා තේරුමක් නෑ. ඒවාට ඔරොත්තු දෙන්න බැරිතම් හොඳම දේ තමයි කාගෙන්වත් වචනයක් නාහන විදියේ රෙද්දක් ඇඳගෙන පාරට බිහින එක.

හැමෝම වෙනස් කරන්න බැරි වුණත් අපි වෙනස් වුණොත් අතින් හැමෝමත් හිමින් හරි වෙනස් වෙයි. සදාචාරය, සංස්කෘතිය කියන්නේ කලින් හිටපු අය කරපු දේ මිසක් නිවැරදිම දේ නෙමෙයි.

මිනිස්සු දියුණු වෙනවා කියන්නේ තාක්ෂණය උඩ පිහුම් ගහන එකටම නෙමෙයි. අනෙකාගේ අදහස්, සිතූම් පැතුම්, පෝරාගැනීම්වලට ගෞරවයෙන් ඉඩදී සතුටෙන් ඒ දෙස බලන්න ඉන්න පුළුවන් තරමට මනස දියුණු කරගන්න එක.

අන්න එහෙම මනස දියුණු බුද්ධිමත් මිනිස්සු අවශ්‍ය තැනදී, තමන්ගේ රෙද්ද හදාගන්නවා මිසක් අනුන්ගේ රෙද්දේ දිග පළල ගැන වදවෙන්න යන්නේ නැහැ.



ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශකා අනිශා ජයකොඩි

උඹ නම් දරුවෙක් නෙවෙයි අපාසන්නයෙක්

“උඹ තමයි තාත්තව මරා ගත්තේ. උඹ දරුවෙක් නෙවෙයි. අපාසන්නයෙක්.”

ඇම්බියුලන්ස් එකෙන් මාව අරගෙන යන්න මොහොතකට කලින් කුඩම්මා විලාප දිළි කියපු හැටි මට තාමත් ඇහෙනවා වගෙයි.

කුඩම්මගෙයි, නංගිගෙයි වෙනස්කම් මැද්දේ මගේ තනියට හිරිගේ තාත්තා විතරයි. මම පුංචි කාලෙදී තාත්තට ගොඩක් ආදරේ කළා. හබැයි ටික ටික ලොකු වෙද්දී තාත්තා ගැනත් මට දැනුණේ හොරිස්සුමක්.

“අම්මා මරුවණට පස්සෙ මේ මනුස්සයා මොකටද ආයේ කසාදයක් කරගත්තේ? ඒකෙන් මේ හැම කරුමයක්ම.” පස්සෙ පස්සෙ මට හිතුවේ එහෙමයි.

ඊටපස්සෙ මම හිතුවක්කාර වෙන්න පටන් ගත්තා. යාළුවෝ එක්ක කල්ලි ගැහුනා. ඉස්කෝලෙ කට් කළා. මට නීති දන්න එන තාත්තට මම අනික් අතට බැන්නා. කුඩම්මාවයි, නංගිවයිත් බය කරගත්තා.

මේ අතරෙදී තමයි තාත්තට ප්‍රෙශර්, දියවැසියාව කියන ලෙඩ දෙකම හැදුණේ.

මට දුක හිතුවා. තාත්තා මට ආදරේ කරපු හැටි, මම ඉල්ලන ඉල්ලන හැමදේම ගෙනත් දීපු හැටි, මට බත් කවපු හැටි, මාව ලුණු ගෙණියපු හැටි ආයෙ ආයෙන් මතක් වුණා.

ඒ නිසාම මම ඊටපස්සෙ තාත්තා එක්ක රණ්ඩු කරන එක විතරක් හැවැත්තුවා.

මේ අතරේ තමයි කොරෝනා ආවේ. ගෙදරට හිරවෙලා ඉන්න කාටද පුළුවන්? මගේ යාළුවෝ එක්ක මම හැමදම සෙට්ටි වුණා. යාළුවන්ගේ ගෙවලුන් තිබ්බේ අපේ ගෙවල් ළඟමයි.

“සෙන්නේ ඔයා ඔයාගේ ළමයට කියන්න කොරෝනා හදාගෙන ඇවිත් අපිට නම්



වැටට උඩින් පැනලා මගේ යාළුවගේ ගෙදරට ගියා. තවත් යාළුවෝ එහෙට ඇවිත් හිරිගා.

ඊට හරියටම දවස් පහකට පස්සේ නොහිතුව විදිහට මගේ තාත්තා ඇදේදීම අවසන් හුස්ම හෙලලා තිබ්බා. ඒක සැකසන්න මරණයක් නිසා පී.සී.ආර්. පරීක්ෂණයක් කරද්දී තමයි අපි දැනගත්තේ තාත්තට කොවිඩ් කියලා.

“දෙයියනේ වත්තේ මායිමෙන් එනාට ගියේ හැනි අහිංසක මනුස්සයා. කොහොමද දෙයියනේ මෙහෙම දෙයක් වුණේ?”

දෙයියනේ වත්තේ මායිමෙන් එනාට ගියේ හැනි අහිංසක මනුස්සයා. කොහොමද දෙයියනේ මෙහෙම දෙයක් වුණේ?

කුඩම්මා හඬා වැටෙද්දී මගෙන් හිත ගැස්සුනා. ගෙදර හැමෝගෙම පී.සී.ආර්. කරද්දී කොවිඩ් ආසාදනය වෙලා තිබ්බේ මට විතරයි.

“දෙවියනේ මට කිසිම රෝග ලක්ෂණයක් තිබ්බේ නැහැනේ. යන්නම් ඔලුව රිදුනා විතරයි. මම හිතුවේ බීපු ඒවගේ තිබ්බ සැරට කියලා.”

මම තනිවම හිතුවට කාටවත් කියන්න ගියේ නෑ.

“උඹ තමයි තාත්තව මරා ගත්තේ.”

එහෙනම් කුඩම්මා කියපු දේ ඇත්ත. තාත්තා ඇස්වල කළළු පුරවගෙන,

“මේ දවස් හයානකයි මගේ පුතේ. ඔහොම එළියේ ඇවිදින්න එපා. මගේ පුතාට කරදරයක් වුණොත් මටත් ජීවත් වෙලා වැඩක් නැහැ”

කියපු හැටි තාමත් දෝංකාර දිළි මට ඇහෙනවා වගෙයි.

ඔබ ආරක්ෂා විය යුත්තේ ඔබ වෙනුවෙන් විතරක්ම නෙවෙයි. ඔබ ආරක්ෂා විය යුත්තේ ඔබ වෙනුවෙන් ජීවිතයම කැප කළ ඔබේ මහළු දෙමව්පියන්, ඔබේ නිවසේ ඉන්න සුරතල් දරුවන්, ගර්භණී මව්වරුන් වැනි ඔබේම අය රැකගැනීම වෙනුවෙන්.

තාත්තා හැමදම හැටුවේ ඔය ගැනිගේ පදේටනේ. මම කරන්නේ මට ඕනෙ දේවල්. මාව නවත්තන්න එන්න එපා

කියන්නේ. කොහෙවත් යන්න එපා මගේ පුතේ.”

තාත්තා වියපත් අතින් මගේ ඔලුව අත ගාලා කියන්න හදද්දී මම තරහින් ඒ අත් පැත්තකට තල්ලු කළා.

“තාත්තා හැමදම හැටුවේ ඔය ගැනිගේ පදේටනේ. මම කරන්නේ මට ඕනෙ දේවල්. මාව නවත්තන්න එන්න එපා.”

බෝ කරන්න එපා කියලා.”

කුඩම්මා තාත්තට කියනවා ඇහෙද්දී මට යකා නැග්ගා.

“මගේ පුතේ අපි උඹේ හොඳටනේ

තරහෙන්ම කියපු මම වෙනද වගේම

සමාධි බයස්

විශේෂ කහබත්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සම්බා හාල් 1kg
- ලුනු 200g
- මාලුමිරිස් 150g
- තක්කාලි 150g
- සේර ගස් 02
- රම්පේ, කරපිංචා
- ඉඟුරු, සුදුලුනු 50g
- උම්බලකඩ කෑලි 50g
- ගම්මිරිස් ඇට 10g
- සුදුරු 10g
- කහකුඩු ටිකක්
- ලුණු රස අනුව
- කරඳමංඟු, කරාබුනැටි 10g
- බටර් 50g
- පොල්කිරි කෝප්ප 6

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාල් සෝදා ඉඩ තියෙන භාජනයකට දමන්න.
- කපාගත් ලුනු, මාලුමිරිස්, තක්කාලි, සේර, රම්පේ, කරපිංචා, ඉඟුරු සහ සුදුලුනු එයට එකතු කරන්න.
- ඉතුරු සියල්ලද එකතුකර ලිපේ තබන්න.
- බාගෙට හිඳෙන විට ගිනිදර අඩුකර කහබත් පිසගන්න.
- පොල්කිරිවලට වඩා වතුර අවශ්‍ය නම් හාල් තැම්බීමට වතුර එකතු කරගන්න.



කුකුල් මස් කුරුමා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුකුල් මස් 1kg
- ලුනු 100g
- මාලුමිරිස් 100g
- තක්කාලි 100g
- ඉඟුරු, සුදුලුනු 10g බැගින්
- මිංචි, පාස්ලි, සැල්දිර් 10g බැගින්
- සියඹලා 100g
- රම්පේ, කරපිංචා, සේර
- කහකුඩු 10g
- මිරිස් කුඩු 50g
- අමු තුනපහ කුඩු 20g
- ලුණු රස අනුව
- සෝයා සෝස් තේ හැඳි 4
- මී කිරි 150g
- එළවළු තෙල් තේ හැඳි 6

සාදාගන්නා ආකාරය

- මස් කපා සෝදා භාජනයකට දමන්න.
- මී කිරි සහ තෙල් හැර අනිත් සියල්ල බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- එම මිශ්‍රණය මී කිරි ද සමඟින් කුකුල් මස්වලට එකතුකර කලවම් කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත් වූ විට කුකුල් මස් කැබලි දමා දෙපැත්ත හරවමින් තෙත ගතිය හිඳෙනතුරු පිසගන්න.

බැඳුණු අල කිරිය



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අල 1kg
- ලුණු 250g
- මාලුමිරිස් 150g
- තක්කාලි 200g
- රම්පේ, කරපිංචා
- කහකුඩු 10g
- මිරිස්කුඩු 20g
- බැඳුණු තුනපහ කුඩු 20g
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
- උළුනාල් අරට 10
- විනාකිරි තේ හැඳි 6
- පොල්කිරි කෝප්ප 4
- තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- අල සෝදා, කොටු කපා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් තේ හැඳි 4ක් දමා රත්කර එයට කරපිංචා, රම්පේ සහ කුරුඳුපොතු දමා බැඳගන්න.
- එයට මිරිස් කුඩු සහ කහකුඩු එකතු කරන්න.
- බාගෙට බැඳුණු විට කපාගත් ලුණු, මාලුමිරිස් සහ තුනපහ වර්ග සමඟ පොල්කිරි ද එකතු කරගන්න.
- කිරි නටන විට බැඳගත් අල සමඟ තක්කාලි එකතුකර විනාඩි 5ක් පමණ තබා, ගින්නේ අඩුකර පියනකින් වසා පිසගන්න.

අඹ කිරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පැසුණු අඹ ගෙඩි 5
- ලුණු
- අඹුමිරිස්
- කරපිංචා
- කහකුඩු 5g
- බැඳුණු තුනපහ කුඩු 20g
- ලුණු රස අනුව
- සීනි 200g
- පොල්කිරි කෝප්ප 1
- පොල්තෙල් තේ හැඳි 4

සාදාගන්නා ආකාරය

- අඹ සුද්ද කර, පොඩි කැබලිවලට කපාගන්න.
- පොල්කිරි, තුනපහ, කහකුඩු සහ ලුණු එකතු කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා රත්කර එයට සීනි තේ හැඳි 2ක් දමා බැඳෙන්න හරින්න.
- රත්වත් පාට වනවිට මිරිස් කුඩු එකතු කර බැඳෙන්න හැර එය අඹවලට එකතු කරන්න.
- එයට ඉතිරි සීනි සහ පොල් කිරි එකතු කර ලිප තබා විනාඩි 20ක් පමණ මඳ ගින්නේ පිසගන්න.



අසමෝදගම් සම්බෝලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සිහින්ව කපාගත් අසමෝදගම් කොළ
- සිහින්ව කපාගත් රතුලූන
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස්
- රස අනුව ලුණු සහ දෙහි
- උම්බලකඩ කුඩු

සාදගන්නා ආකාරය

- පොල්වලට රතුලූන, අමුමිරිස්, ලුණු සහ දෙහි දමා කලවම් කරගන්න.
- කෑමට ගැනීමට ටික වේලාවකට පෙර කපාගත් අසමෝදගම් කොළවලට සාදගත් පොල් මිශ්‍රණය එකතුකර අනාගන්න.
- අවශ්‍ය නම් උම්බලකඩ කුඩුද එකතු කරගන්න.



පොඬි මාළි බැඳුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- | | |
|-----------------------------|--------|
| ● පොඬි මාළි | 500g |
| ● කපාගත් ලූන | 100g |
| ● කපාගත් අමුමිරිස් | කරල් 3 |
| ● කපාගත් සුදලූන | 10g |
| ● කරපිංචා ටිකක් | |
| ● කැලමිරිස් | 20g |
| ● කහකුඩු | 5g |
| ● ලුණු රස අනුව | |
| ● දෙහි ඇඹුල්/සියඹලා තේ හැඳි | 2 |
| ● වතුර කෝප්ප බාගයක් | |
| ● තෙල් තේ හැඳි | 6 |

සාදගන්නා ආකාරය

- මාළි සෝද මලුව ළඟින් බඩවත දක්වා කපා ඉවත් කරගන්න.
- වතුර සහ තෙල් හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය සියල්ල මාළි සමඟ කලවම් කරගන්න.
- මැටි බඳුනක් ගෙන මාළිවල මලු පැත්ත වටේට සිටින සේ අසුරාගන්න.
- හාපනයේ ඉතිරි තුනපන සියල්ල මාළි උඩට එකතු කරගන්න.
- වතුර සහ තෙල් එකතු කර මඳ ගින්නේ පිසගන්න.

සීනි සම්බෝල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- රතුලූන 1kg
- උම්බලකඩ කුඩු 250g
- කුරුඳු කුඩු 10g
- කහකුඩු 10g
- රම්පේ, කරපිංචා, සේර
- මිරිස් කුඩු 25g
- සියඹලා 100g
- සීනි 50g
- ලුණු රස අනුව
- කරඳුමුංගු 10
- කරඳු නැටි 10
- එළවලු තෙල් කෝප්ප 1/2

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලීප තබා තෙල් දමා රන් කරගන්න.
- එයට සීනි තේ හැඳි 2ක් එකතුකර රන්වන් පාට වනතුරු බැඳගන්න.
- උම්බලකඩ කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, රම්පේ සහ කරපිංචා එකතුකර බැඳෙන්න හරින්න.
- හිනියට කපාගත් රතුලූන දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ඉතිරි සීනි සහ සියඹලා එකතු කරන්න.
- ලුණුකුඩු එකතු කර එනාච් 20ක් පමණ මද ගින්නේ බැඳගන්න.
- රන්වන් පාට වනවිට ලීපෙන් බාගන්න.



කෙසෙල්මුව සීනි සම්බෝල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හිනියට කපාගත් කෙසෙල්මුවයක්
- හිනියට කපාගත් ලොකු ලුණු ගෙඩි 1-2
- උම්බලකඩ කුඩු තේ හැඳි 2
- කෘලිමිරිස් තේ හැඳි 4
- ස්පයිසස් මිශ්‍රණය තේ හැඳි 1 (කරඳුමුංගු, කරඳු නැටි, කුරුඳු පොතු එකට දමා කුඩුකර සාදාගත් මිශ්‍රණය)
- ලුණු කුඩු ස්වල්පයක්
- සීනි තේ හැඳි 2-3
- රම්පේ සහ කරපිංචා
- තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- කෙසෙල් මුව හිනියට කපා දෙහි මිශ්‍ර වතුරට දමා මිරිකා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- ලොකුලුණුත් රන්වන් පාට වනතුරු ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- භාජනයක් ලීප තබා තෙල් මේස හැඳි 3ක් පමණ දමා රන්වන විට හිනියට කපාගත් රම්පේ සහ කරපිංචා දමාගන්න.
- උම්බලකඩ සහ කෘලිමිරිස්ද එකතු කරන්න.
- බැඳගත් කෙසෙල්මුව හා ලුණු එකට මිශ්‍රකර එයට ලුණු කුඩු ස්වල්පයක්, ස්පයිසස් මිශ්‍රණය දමා කලවම් කර ලීපේ තියෙන භාජනයටම දමා කලවම් කරගන්න.
- ලීප නිවා දමා භාජනය ලීප මත තබාගෙනම සීනි දමා හොඳින් කලවම් කරගෙන වෙනත් භාජනයකට දමාගන්න.



ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම් පුවරු සුපවේදිනි
ලක්ෂ්මී ලොරෙන්සුහේවා



කෙසෙල්මුව සීනි සම්බෝලය හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



වාංග චේල්ලම් මෝන්හා එකන් වරැවාල



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



**හරම විදිය
මං හදන විදියයි කියලා
මං කාටත් කියන්න යන්න
නෑ. ඒ එක එකකො
උයන විදිය අනුව කෑමවල
වෙනස් රසයක්, අලුත්
රසයක් තියෙනවා කියලා
මං දන්න නිසා**



**කහචකට,
ග්‍රයිඩ් රයිස් එකකට,
බිරියානි එකකට වුණත්
මේ විකන් වරැවාල එක
ගැලපෙනවා. රතුබත්
එක්ක අතින් අහපු
පොල්සම්බෝලයකුයි, පරිප්පුයි,
විකන් වරැවාලයි
කියන්නේ රසම
කෑමක්**

කම්මැලි හිතනාම කම්මැලිකම යවාගන්න මට උයන්න පුළුවන්. සතුටු හිතනාම ඒ සතුට වැඩි කරගන්නත් මට උයන්න පුළුවන්. මගේ ගෙදර අයට කෑමවලින් ආදරේ බෙදන්නත් මට පුළුවන්. ඉච්ච එක්ක බැඳෙන හිත ගොඩක් මට තියෙනවා. ඒත් ඒ හිත හැරී කරගන්න මේක නෙවෙයි කාලේ. ඒ නිසා මං ආසා ඒ හිතවලට හිමිත් හිමිත් යන්න.

මං විශ්වාස කරන දෙයක් තියෙනවා. උයද්දී එක එකකොට තියෙනවා නමුත්ම ආවේණික වුණා විදි. මං කුකුල් මස් උයන විදියට නෙවෙයි මගේ අම්මා උයන්නේ. මගේ අම්මා උයන විදියට වඩා වෙනස් විදියකට තමයි දන්නගේ අම්මා උයන්නේ. ඒ විදි දෙකටම මාත් උයනවා. මට ඒ විදි තුනම රසයි. හැබැයි හරම විදිය මං හදන විදියයි කියලා මං කාටත් කියන්න යන්නේ නෑ. ඒ එක එකකො උයන විදිය අනුව කෑමවල වෙනස් රසයක්, අලුත් රසයක් තියෙනවා කියලා මං දන්න නිසා.

අපිට කලින් හදලා හැරී කෑමක් හදන්න ඕන වුණාම, ඒකට අදාළ රෙසපි එකක් නොයන් ඒ විදියට හදනවා. මාත් ඉස්සර කලේ එනමයි. පස්සේ පස්සේ මං එක රෙසපි එකක් නෙවෙයි රෙසපි දෙක තුනක් බලලා, මට ඕන විදියට හදන්න ගත්තා. ඒක 'නමි වරැගන් එක'. ඔයාලටත් මේ වගේ කෑම හදන්න ඔයාලටම ආවේණික වුණා ක්‍රම ඇති.

මං පිරිමට ඉන්න නිසා ලංකාවේ විදියට උයද්දී හැමදේම ඕන විදියට නොයාගන්න අමාරුයි. කරපිංචා, රම්සේ, රතුලුනා නෑ. ඒත් ඒ දේවල් නෑ කියලා මං දැක්වෙන්නේ නෑ. තියෙන දෙයින් රස හදාගෙන උයනවා. හැරී දේ ගැන හිත හිත ඉන්නේ හැකුව තියෙන දේකින් වැඩේ කරන්න ඕනේ. උයන්නම නෙවෙයි ජීවිතේ අතින් දේවල්වලටත් ඒ විදිය ගොඩක් නොදයි. එනම හිතන්න පුරුදු වුණාම සතුටින් ජීවිතේ විදින්න පුළුවන්.

කුකුල් මස් ගැන කියපු නිසා රසම රසට කුකුල් මස් හදන විදියක් ගැන ලියන්නම්. මේ කුකුල් මස් කරය යාපනේ ඉන්න දම්පු අය හදන එකක්. මාත් මුලින්ම කෑවේ මැලේසියාවේ ඉන්නකොට එනේ තිබුණා, යාපනේ කට්ටිය කරපු ලංකාවේ කඩයක්. ඒකෙනුයි මුලින්ම මං ඒ කුකුල් මස් ව්‍යාපනය කෑවේ. හරම රසයි. ඒකට කියන්නේ 'විකන් වරැවාල'. හදන්නත් ලේසියි, වෙනස්ම රසක්.

මම කලේ මෙහෙමයි. විකන් ලොස්ට්වලින් ග්‍රෑම් 500ක් විතර ගත්තා. ඒ හැම ලොස්ට් එකක්ම දෙකට කැපුවා. එකකොට පොඩි පොඩි කෑලි ඊකක් තමයි එකතු වෙන්නේ.

පස්සේ මේ මස් ඊක භාජනේකට දලා, ලුණු කුඩු හෝ හැඳි බාගයයි, තහකුඩු හෝ හැඳි කාලයි, කොටාගත්තු සුදුසුනු, අමු ඉතුරු වෙනවෙනම හේ හැන්දක් වගේ තරමට වෙන්න දලා ඔක්කොම හොඳට කවලම් කරලා පැය බාගයක් විතර තිබිබා.

ඊටපස්සේ මේ මස් ඊකට පොල්තෙල් පොඩිබික් දලා හොඳට කවලම් කරලා වියාගුරු එකේ 180ට විනාඩි 10ක් දැමීමා. හොඳටම රත්වත් පාට වෙන්න ග්‍රයි කරගන්නේ නෑ. බාගෙට කරන්නේ. තෙලේ බිදිනවා නම් රත්වුණා ගැඹුරු තෙලට මස් ඊක දලා තෙලෙන් තම්බගෙන මස් ඊක ගන්න ඕනේ.

ඊටපස්සේ ලොකු ලුනු ගෙඩියක් පොඩියට කපාගෙන, පෑන් එකට තෙල් මේස හැන්දක් දලා ඒක රත්වෙද්දී ලුනු ඊක දලා කවලම් කරනවා. ලුනු ඊක තෙලෙන් තම්බවෙද්දී, වේලුණු මිරිස් කරල් තුනක් දෙකට කපලා දලා, හොඳට ලුනු එක්ක කවලම් කරන්න ඕන.

ඊටපස්සේ ඒකටම කුරුඳුපොතු කෑල්ලක්, මහදුරු හේ හැන්දක්, කරපිංචා ඊකක්, උච්චාල් හේ හැඳි බාගයක්, Star Anies දෙකක් දලා හොඳට කවලම් කරලා තෙල්වලින් තම්බගත්තු මස් ඊකත් තෙම්පරුදුටම එකතු කරලා හොඳට කවලම් කරන්නයි තියෙන්නේ. පොඩිබික් වෙලා යද්දී මාර සුවදක් එන්නේ.

විනාඩි 5 ක් විතර හොඳට මස් ඊක තෙම්පරුදුවේ කවලම් කරගෙන, මිරිස් කුඩු මේස හැඳි එකකුයි, අමු තුනපහ කුඩු මේස හැඳි එකකුයි දලා හොඳට කවලම් කරලා, පස්සේ ලුණු කුඩු හේ හැඳි බාගයක් දලා කවලම් කරලා පියනෙන් වහලා විනාඩි 5ක් විතර අඹුහින්නේ ඉදෙන්න තියනවා.

පස්සේ අමුමිරිස් කරල් 6ක් මස් එකට එකතු කරලා කවලම් කරලා විනාඩි දෙකකින් ලිප වැනුවහම හරි. එච්වරයි. හරම ලේසියිනේ. හදලා බලන්න.

හරම රසයි කුකුල් මස් මේ විදියට ඉච්චාම. විකන් වරැවාලත් තව උයන විදි ඇති. මේ කිව්වේ මගේ විදිය.

කහචකට, ග්‍රයිඩ් රයිස් එකකට, බිරියානි එකකට වුණත් අහපු පොල්සම්බෝලයකුයි, පරිප්පුයි, විකන් වරැවාලයි කියන්නේ රසම කෑමක්. ගොඩක් තෙල් නිසා හැමවෙලේම නොදත් නෑ. එකම විදියට උයලා වාසා වුණාම කුකුල් මස් හදන්න හොඳම විදියක් තමයි මේක. දවස් හතරක් විතර කල්තියාගන්නත් පුළුවන් වුජී එකේ දලා.

මේක හදපු දවසේ ලුණු රසයි කිව්වේ මං අහන්නත් කලින්. මං අලුත් කෑමක් හැදිලට පස්සේ අහන්නත් කලින් එයා රසයි කියද්දී මට ගොඩක් සතුටුයි. මේක කියවන කෙනෙකට හිතෙයි ඒකත් සතුටු වෙන්න දෙයක්ද කියලා. මට නම් එනමයි. ලොකු ලොකු දේවල්වලට වඩා පුළු විදියක් ඇතුළේ පුළු විචනයක් ඇතුළේ මට සතුට තියෙනවා. ඒ නිසාම වෙනත් ඇති උයන වෙනසත් මං ලොකු සතුටක් විදින්නේ.

ගෙවන හැම දවසක්ම හැමෝටම සුබ වෙන්න ඕනේ.

නමිණි මහමේන්දු

අද කාලේ කෙල්ලෝ ඇටෙන් පොත්තෙන් විලියට වින්නටත් පෙර සිහින දැක්වේ මනමාලියක් වන්නටය. සිහින හැඩේ ඒ ඇ මනමාලියක් වනදුට ඒවා සැබෑ කරන්නට ගොස් ඊස්ස යන්නේ හැදූ වැඩු මව්පියන්ගේය. කෙල්ලන් දැකින හින කොල්ලන් දැකින්නේ නැත. නමුත් පෙම්පේ වෙලුන ද පටන් කෙල්ලන්ගේ ඇස්වලින් ලෝකය දැකින්නට කොල්ලෝ පුරුදු පුහුණු වන්නෝය. මොන තාලේ කොල්ලෙක් වුණත් තමන්ගේ තාලයට පුරුදු කරන්නට කෙල්ලන්ට ඇත්තේ උපාධි පිට උපාධි ගැසු මනාවාර්යවරයෙක්වත් නැති තරමේ පුහුණුවක්ය. කොරෝනා නිසා මගුල් කන්නට බැරව කෙල්ලෝ කොරෝනා සමඟ වෙටර බැඳ ගනිද්දී කොල්ලෝ යටි හිනින් පිං දෙන්නේ ඒ නිසාය.

ආත්තම්මා මඟුලෙන් පසු ගමට ගියේ විලිසංගෙ නැති දරුවන් හැදූ තම පුතු සමඟ ද අමනාපයෙන්ය. ආත්තම්මලාට කාලයේ වෙනස නොතේරෙන්නේ වයසේ වැරැද්දටය. නැතිනම් ඒ කාලයේ ඒ උන්දැලාද හොඳ හොඳ නාඩගම් නැටූ අයය

“වැඩි සද්ද බද්ද නැතුව වැඩේ වාමෙට කරගන්න මේක තමයි නියම වෙලාව. මේ දවස්වල මම ට්‍රයි කරන්න කොරෝනා පිට දලා වාමෙට මඟුල කන්න.”

ඒ කොරෝනා ආශිර්වාදයක් කරගෙන වාමෙට මඟුල් කන්නට හින දැකින හින හොඳ කොල්ලෙක්ය.

“මම හැමදම හිතුවේ ලුණුකි වෙඩිත් එකක් ගන්න. තුන් හතර පාරක් බද්දින නැනේ. පිටිනේටම එක පාරයි. ඒක හිතේ හැටියට ගන්න ඕනෑ.”

මේ විවාහයෙන් පසු ගෙවන ජීවිතයට වඩා හරි හම්බ කළ සියලු දේ මනමාලියක් වෙන දවසට වියදුම් කිරීමට හින දකිනා කෙල්ලෙක්ය. රටටම ණය වී ලස්සෙට කොඩි දමා මඟුල් කන කොල්ලෝ කෙල්ලෝ පසුව හිත් නොහොඳ කරගන්නේ ආදරේ බරට වඩා ණය බර වැඩිවන නිසාය. අද කාලයේ විවාහ මංගල්ලයක් යනු දූෂ් ඉදිරිපිට රූගත වන ටේලි නාට්‍යයක්ය. ඒ ටේලි නාට්‍යයේ පිටපත් රචකයා මංගල අධ්‍යක්ෂවරයාය. අවමංගල්ලයටත් අධ්‍යක්ෂකවරුන් සිටින රටේ නැතුව හිරියේ මංගල අධ්‍යක්ෂකවරුන් පමණය. දැන් ඒ අඩුවත් සම්පූර්ණය. මනමාලියගේ සහ මනමාලයාගේ ඇඳුමේ සිට යන ගමන, නටන නැටුම යනාදී සියල්ල පුරුදු පුහුණු කරන්නට සේවාදායකයෝ ඕනෑතරම්ය. වදට මනමාලිය තුස්ම ගන්නේ පිටපතට අනුවය. ඇගේ ඇඟෙන් වැටෙන කඳුළුවත් මාර වටිනාකමක් ඇත. තම දුවගේ පුතාගේ විවාහය ද අම්මා අප්පා රැගිය යුත්තේද පිටපතට අනුවය. සියල්ල පිටපතේ විදියට සිදුවෙනවාදැයි බැලීමට වෙකි ටෝකි තබාගත් ඇත්තෝ ශාලාව පුරාය. හොඳම කැල්ල තිරගත වෙන්නේ මංගල සහාවේ ඇත්තන්ට පදමට වැදුන පසුය.

තරු පතේ හෝටලයක සංවිධානය කර තිබූ මිනිපිරියගේ විවාහ මංගල උත්සවයට ගිය ගමේ ආත්තම්මා කෙනෙකුට තරු විසිව තිබුණේ මිනිපිරියගේ ප්‍රී ෂූට් එක නරඹාය. ආත්තම්මා මඟුලෙන් පසු ගමට ගියේ විලිසංගෙ නැති දරුවන් හැදූ තම පුතු සමඟ ද අමනාපයෙන්ය. ආත්තම්මලාට කාලයේ වෙනස නොතේරෙන්නේ වයසේ වැරැද්දටය. නැතිනම් ඒ කාලයේ ඒ උන්දැලාද හොඳ හොඳ නාඩගම් නැටූ අයය.

දශක දෙක තුනකට පෙර කෙල්ලෝ දීග ගියේ ගේ මැද සාලේ මඟුල් පෝරුවක හින්දුවා, වත්ත වටේට මඟුල් මඩු ගසා හතර වරගයේ ඥාතින්ට මඟුල් බත් දීය. ගෙදර මඟුලක් නොගන්නේ වත්ත පිරියේවත්, ගෙදර දෙරේවත් ඒ හැටි ඉඩකඩක් නැති නාගරිකයෝය. තමන්ගේ වත්තමේ ප්‍රමාණයට උත්සව ශාලාවක ගන්නා මඟුල් ගෙවල් ගැන ගම්මු විස්සෝප වන්නේ බල්ලෙක්ට බළලෙක්ට කන්න ටිකක් දෙන්න නැති මඟුලක් මොටද කියාය.

ඒ අතීතය අයත් වන්නේ අපේ අම්මලාගේ කාලයටය. අපේ අත්තම්මලාගේ කාලයේ තත්ත්වය ඊට වඩා වෙනස්ය. ඒ කාලයේ සුද්ද හරි හරි පල්ලි ඇල්ලූ කාලයය. සුද්දගේ නීති සේම සුද්දගේ සම්ප්‍රදායන් ද දේවත්වයෙන් ඇදහූ අපේ රටේ කළු සුද්දේ තම විවාහය ද බකිංහැම් මාලිගාවේ තාලයට ගන්නට උත්සුක වුවෝය. ඒරොප්පෙන් පැමිණි ඕනෑම දෙයක් බද වැළඳගත් බත් බැලයෝ තමන්ගේකමට



පයින් ගැසුවේ නම්බු නාම තනතුර නානාත්තර වෙනුවෙන්ය. උඩරට වංශවතුන්ගේ පයේ පෑගෙන දුර්වල්ලක් වූ පහතරට කුලසිත පාත්තයේ සුද්දන්ගේ ආශිර්වාදයෙන් රේන්ද හා පතල් කරමාත්තයෙන් ගොඩ ගියෝය. සුද්දන්ට ගැනි වූ ඒ ඇත්තන්ට සුද්ද පෙරළා ආශිර්වාද කළේ මුදලි මුහන්දිරම් නම්බු නාම පමණක් නොව උන්ගේ දරුවන්ට වංගලන්තයේ අධ්‍යාපනයද ලබා දෙමින්ය. සුද්දගේ නීතිය තනතුර තානාත්තර කොයි හැටි වෙතත් පාතරට මුදලි මුහන්දිරම්ලා ජීවත් වන්නේ ලංකාවේය. අතේ පිවිසියක් නැති වුණත් වංසෙ කබල් ගානා නිලමෙලා පාත්තයන්ට දෙකට නැමෙන්නේ නැත්තේ මාත්තයටය. පාත්තයේ ද පැරදුම බාරගන්නට නොකැමැත්තෝය. තනතුර තානාත්තර හා මුදල ඉස්සරහට ද කුලයේ සිදුර වසන්නට ඔවුන් සමර්ටයෝය. පාත්තයන්ගේ මේ ගැටියට වැඩිපුරම හසුදුගේ ගරා වැටෙන වලව්වල ළමාතැනිලාය. ගරා වැටෙන වලව්වල කුලවත් ළමාතැනිලා හත්දෙනේ මඟුල් කා රේන්ද, පතල් හිමි පාතරට මුදලි මොහන්දිරම්ලා හා දීග ගියෝය. ඒ ඇත්තියෝ වදට සැරසෙන්නේ බකිංහැම් මාලිගාවේ චිළිසබෙන් රැජින සේය. පිම්බු සේද ගවුම, අඩි උස සපත්තු, පාර පිහදන දිගු වේලය එතෙක් ඔසරිය ඇඳ මාල වළඳ කුඩු කරාඩු දැමූ වලව්වේ මැණිකේගේ මංගල ඇඳුම වන්නේය.

බහ දුන්හෝතින් දෙයියම්පා මං හත්දා මඟුල කනවා



විස්මකරමයාටත් වඩා හොඳට පෝරුව හදන්නට අද කාලයේ මංගල සේවා සපයන විස්මකරමයෝ සමත්ය. විස්මකරම දිව්‍ය පුත්‍රයාට අපේ දිනා බලන්නට වෙලාවක් නැත්තේ හොඳ වෙලාවටය. නැත්නම් උන්වහන්සේ දේව ආත්මයෙන් වුන වන්නේ හිතේ දුකටය

බද්දේම පවුලිස් සිල්වා, සුද්දගේ කාලයේ ගෙත්දගම් පොළොවේ පය ගැසුවේ හිතුවක්කාරකමටය. බෙන්නර ගගෙන් එනා ඇත්තන්ට හමේ පාට අදුළුම නැත. හිතුවක්කාර පවුලිස් සිල්වා සුද්දගේ හිත දිනාගත්තේ ගගෙන් එනා පැත්තේ ගතියටය. ඉර කපටි වෙළෙන්දෙක් වූ පවුලිස් සිල්වා තමන්ට නැති සියලු දේ තම පුතුන්ට උරුම කර දෙන්නට උත්සාහ දැරූ පියෙකි. බහ කුවේරයෙක් වූ කළුතර දිසාව බාර මහ මුදලි ආතර ද සිල්වා විසේපියන සිරිවර්ධන පඬිකාර මුදලිතුමා පවුලිස් සිල්වාගේ බාල පුතාය. ඉන්දියාවේ මහා රාජා කෙනෙකුගේ මාලිගාවේ ආකෘතියට පස්දුන් රටේ ඉදිවූ රිච්මන්ඩ් කාසල් නම් සුවිසාල මාලිගාව පවුලිස්ගේ බඩ පිස්සාගේය. මහා රාජා කෙනෙක්ට තරම් සල්ලිය බාගය තිබුණත් මුදලිතුමාගේ තිබූ එකම අඩුව කුලයය. ඔහු ඒ අඩුව වැසුවේ සුද්දන්ට, කළු සුද්දන්ට හා හිත මිත්‍ර ඉන්දියාවේ මහා රාජ්‍ය ආරාධනා කරමින් තොරණ් හතක් බැඳ, හත් දෙනක් මඟුල් කා උඩරට කුලවත් කුමාරිනාම් කෙනෙක් වූ ක්ලැරිස් මෝඩ් මැට්ල්ඩා සූරියබණ්ඩාර විවාහ කරගෙනය. සූරියබණ්ඩාර වලව්වේ ඇත්තේ මාත්තක්කාරය. අතමිට ද සරසාරය. එහෙත් බහ කුවේර මාලිගය ඉදිරියේ ඔවුන්ගේ මාත්තය සේම සල්ලිය බාගයද දෙවැනි වූයේය. මංගල්ලයට සූරිය බණ්ඩාර කුමාරිනාම්ගේ මංගල ඇඳුම මැසුවේ වංගලන්තයේය. මංගල කේක් ගෙඩියේ උස තට්ටු ගණනක්ය. අමුත්තන් මංගලයට පැමිණියේ ආතර මැට්ල්ඩා විවාහය වෙනුවෙන්ම වෙන් වූ අඟුරු දුම්පියකය. ඒ 1910 දීය.

බඩිංගතම මාලිගාවේ හසවන පෝෂී රජයේ ලොකු දෝණියන්ද වූ දෙවන විලිසබෙත් කුමරිය දිග ගියේ සිංහලයාගේ රට සුද්දගෙන් නිදහස් කර ගන්නට මාස කීපයකට පෙරය. යෝජිත විවාහ සම්ප්‍රදායට පයින් ගසා දෙවන විලිසබෙත් කුමරිය පිලිස් කුමරු හා විවාහ වූයේ ජේෂ්ඨ ඉස්සර කරගෙනය. බඩිංගතම මාලිගාවේ රාජකීය විවාහ මංගල උත්සව හරි ගරු ගාමිණීරය. වේල්සයේ රන් මුදු, කුමරියගේ මංගල ඇඳුම, දෙවන ලෝක සංග්‍රාමයෙන් පසුව ඇති වූ සාමාන්‍ය සන්ධිත කරන මල් සැරසිල්ලකින් යුත් දිග වේලය, මල්කළු, අහස උසට විහිදුණු පලතුරු කේන් ගෙඩිය යනාදිය මෙකල කළ සුද්දගේ දු කුමාරියන් සිහි විකල් කළ දෙවන විලිසබෙත් කුමරියගේ මංගල භාණ්ඩය.

උඩරට යුගයේදී රජයේ ඇමති පට්ටම් හිමි වූයේ උඩරය නිලමේවරුන්ටය. උඩරට නිලමේලා කරකාරෙට ගත්තේ උඩරට කුමාරිකාමීලය. උඩරට කුමාරිකාමීලා දිග ගියේ ඔසරිය ඇඳ නළල් පට පළඳු මාල හතද රන්කි සාදවාගෙන පෝරු මස්තකයේ සිටිය. උන් හා විවාහ වූ නිලමේලා ඇන්දේ වඩිග රජාගේ තුන්පොට්ටියය. වඩිගයා දැනට ජේන්න බැර උඩරට නිලමේලා උගේ හිත ගන්නට නොකළ දෙයක් නැත. අන්තිමේ වඩිගයාගේ ඇඳුම තම ඇඳුම කරගත් නිලමේලා මංගල දිනයට ඇන්දේ ද වඩිග රජාගේ ඇඳුමමය. අද උඩරට පමණක් නොව පාතරට මනමාල උන්දලා ද වංශවත් බව පෙන්නීමට තම මංගල්ලට අදින්නේ කුලියට ගත් වඩිග ඇඳුමය. කුමාරිකාමීලා තම වත්පොහොසත්කම පෙන්නුවේ මාල හතෙන්ය. මාල හත, නළල්පට රණින් සාද මුතු මැණික් ඔබ්බවා ඇත්තේ කුලවත් ධනවත් කුමාරිකාමීලාගේය. අතමිට හිග ළමාතැනිලා දිග ගියේ මාල හත රිදියෙන් හදවාගෙනය. අද උඩපාන බේදුයක් නැතුවත් ඔසරි අදින මනාලියෝ මාල හත පළඳුන්වේ කුලියට අරගෙනය.

පෝරුවේ උපත කවද කොතැනකදී සිදුවීද යන්නට පැහැදිලි සාක්ෂියක් නැත. කාට බැර වුණත් නූපත් එකකට වුවත් උප්පැන්න සහතික හදන්නට අපේ ඇත්තෝ දක්ෂයෝය. පෝරුවේ උපත හා සම්බන්ධ මේ කතාව ද වචනි වකඩ. මහා සම්මත රජු පුදුමාකාර වැඩකාරයෙක්ය. උන්වහන්සේ වැඩගත්තේ නරයන්ගෙන් පමණක් නොවේ. දිව්‍යරාජෝත්තමයන් වහන්සේලාද වතුමත් වෙනුවෙන් සේවාකම් කරන්නට සෑදී පැහැදී සිටියේය. මහා සම්මත රජු විවාහ වන්නේ මැණික්පාල කුමරිය හෙවත් මුතුකෙලී කුමරිය සමඟය. මේ දෙන්නාගේ මංගලයට වන්දිහරි පර්වතයේ වෙසෙන විස්කම් දිව්‍ය පුත්‍රයා නරලෝකට පැමිණෙන්නේ මංගල පෝරුව හදන්නටය. වීද මුතුකෙලී කුමරිය හා මහා සම්මත රජු පෝරු මස්තකාරෂ්ඨ වන්නේ විස්කම් දිව්‍යපුත්‍රයාගේ විස්කමකට අනුවය. ඒ එක කතාවක්ය.

අද කාලයේ ඕපපාතික ගනු දැරවියක්ව සහේට ගන්නට කිසිදු කොල්ලක් කැමති නැත. ඒත් බරණැස් රජුරුවෝ මනුස්සකම අතින් සිටින්නේ අපේ කොල්ලන්ට වඩා ඉදිරියෙන්ය. රජුරුවන් වහන්සේ සහේට ගත් පද්මාවතී කුමරිය උපන්නේ නෙළුම් ඕපපාතිකය. පද්මාවතිය සහේට ගන්නට බරණැස් රජුරුවන්ට ඇයගේ ජාතකය අදාළ වූයේම නැත. පද්මාවතී බරණැස් හා දිග ගියේ පෝරු මස්තකාරෂ්ඨ බවත්, එතැන් පටන් පෝරුව පැවත ආ බවත් දැසින් දැක්කා සේ කියන්නේ රාජ ඉතිහාසය, දේව ඉතිහාසය තමන්ගේ පැටිකිරියට වඩා දන්නා අපේ ඇත්තෝය. නැයන් ඉදිරියේ ශිල්ප දක්වා යසෝදරාව විවාහ කරගත් සිද්ධාර්ථ කුමාරයාගේ සරණ මංගලයටත් පෝරුවක් සැකසූ බව බෞද්ධ පොතපත, සිතුවම් සාක්ෂි සපයන්නේය. කෙසේ නමුත් අද කාලේ අපේ කෙල්ලෝ දිග යන්නේ ද පෝරුවක හිඳ අතපැන් වත්කරය. කොස්සකට ඇත්තේ ඒ පෝරුව හදන්නේ විස්මකර්මයා නොවීමය. එහෙත් විස්මකර්මයාටත් වඩා නොදැරව පෝරුව හදන්නට අද කාලයේ මංගල සේවා සපයන විස්මකර්මයෝ සමත්ය. විස්මකර්ම දිව්‍ය පුත්‍රයාට අපේ දිනා බලන්නට වෙලාවක් නැත්තේ නොද වෙලාවටය.

නැත්තම් උන්වහන්සේ දේව ආත්මයෙන් වුන වන්නේ හිතේ දුකටය.

ඒ අතීත කතා හා දේව කතාය. කතාව මොකක් වුණත් අවසානයට සිද්ධ වන්නේ එකම දෙයය. එක ගෙදර අයිග මලෝ කිහිපදෙනක් සමඟ දිග කාපු උඩරට අපේ ඇත්තියෝ එමටය. සහේට ගෙනා ගැනිට දරුවකු වදන්නට නොහැකි නම් ඒ ඇත්තියෝ මනාපයට තව ඇත්තියක් ගෙට ගත් ඇත්තෝද ඇත. එක මිනිසෙක් නැතුවාට මිනිසුන් දෙතුන් දෙනෙක්ගේ දරුවන්ට තම කුස සුව යහනක් කළ මව්වරුන්ද සිටියෝය. සිංහලයාගේ මේ ගතිය සුදු මහත්වරුන්ගේ හිත් පුදුමයට පත් කළේය. අපේ පැටිකිරිය හෙවු ජේන් බොයිලි, රොබට් නොක්ස් වැන්නවුන් ඒ පුදුමය තම පොතපත්වලද එහෙමිපිටිත්ම සඳහන් කර ඇත්තේ ඒ නිසාය.

වද වැඩහරියක් මඟුල් සිද්ධි වූයේ පොතේ අත්සන් කරනවාට වඩා හිතේ අත්සන් කරගෙනය.

කැරපොතු සුදුට වඩා අපේ ගැනැහුන්ගේ තළෙළු හම ළඟ පරංගියා, ලංසියා සේම සුද්දගේ ද නෙන් නැවතුණෝය. ඒ ඇල්මට උන්ගේ පැටව් කුසට ගත් අපේ ගැනැහුන්ද එකල සිටියේය. සුද්දව බේරා ගැනීමට බැරීම වූයේ අපේ අසල්වැසි ඉන්දියාවේ ගැනැහුන්ගෙන්ය. ඉන්දියානු ගැනැහුන්ට වන වැදුණු තම නොසන්ඩාලයන්ගේ පවුල් රැකගන්නට සුද්ද යටත්වීජිත වැසියන්ට නීතියක් දැමීමේය. ඒ විවාහය නීති පොතේ ලියන්නටය. ඉන්දියාවේ ගැනැහුන්ගෙන් තම වර්ගයා බේරා ගැනීමට සුද්ද ගැසූ විවාහ ගැරීමට අපේ අත්තා මුත්තලා අනුවුණේ කරුමෙටය.

අවාසනාවන්තම පරම්පරා ගානක් ගිය තැන අපේ කාලයේ කොල්ලන්ට කෙල්ලන්ටද ඒ කරුමයට කරගසන්නට සිදුවීමය. නීතිකයන් දෙදෙනෙක් වුවද පොතේ අත්සන් නොකර එක වචලක් යටට වුවහොත් අපේ සංස්කෘතික ඇත්තන්ට යකා නගින්නේය. ඒ නිසා ආලේ කොතරම් හිතේ තිබුණත් මේ කාලයේ සුවර්තවත් යුවතිපතින් සහයට අයිති වෙන්නේ පොතේ අත්සන් කර කසාද බඳින වචුන් විතරය.

මේ අතර හිත ගත් එකිනේ අත ගන්නට, හත් දෙනේ මඟුල් කන්නට හිත දකින ගැටයෝද එහෙමටම දුලබ නැත.

‘මහෙ ආදර රත්තරනේ
නුඹ දැක්ක දෙන්න ඉඳලා
මය රූප හිතේ ඇඳලා
හිත ආල නැඟුම් පිරලා

හඳපාන වගේ සොබනා

සිරියාවි මනාප වෙලා

බහ දුන්නෝතින් දෙයියම්පා

මම හන්ද මඟුල් කකවා’

එහෙම කියන්නේ උපාලි කන්නන්ගරය. එහෙම හන්ද මඟුල් කන්නට හිත දැකපු උන් නවත්තන්නට කොරෝනාට නිසා සක්කරයාටත් බැරිය. ඒ නිසා හිතේ හැටියට මඟුල් කන්නට බහ දුන් ඇත්තෝ කොරෝනා ඉවරයක් වෙනතෙක් හිත් රැකගත යුතුය. නැත්නම් කන්න වෙන්නේ මඟුල් නොව අවමඟුල්ය.

නිමේනා සවන්ති රාජපක්ෂ



පද්මාවතී කුමරිය උපන්නේ නෙළුම්ක ඕපපාතිකය. පද්මාවතිය සහේට ගන්නට බරණැස් රජුරුවන්ට ඇයගේ ජාතකය අදාළ වූයේම නැත

කළුවර දැව



ඔබගේ ගෘහ භාණ්ඩ, උළුවහු, දොර පියන් ඇතුළු සියලුම අභ්‍යන්තර අලංකරණ අවශ්‍යතා සඳහා හිම කරන ලද කළුවර දැව කැබලි

අභ්‍යන් පුද්ගලාගාර විශිෂ් අනුද්‍රවී ක්‍රීඩා ගෘහ ගෘහ.

නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී (අලෙවි) ටෙලි: 011- 2 866 636 ෆැක්ස්: 011-2 866 012 ඊ-මේල්: dgmm@timco.com

උදව්ගනාගාර:
 රත්මලාන - 011 2624381 | බුක්ස - 091 2267300 | රත්නපුර - 045 2221690
 අම්පාර - 063 2222046 | පල්ලේකැලේ - 081 2424102 | කලුල්ල - 041 2258564
 බත්තරමුල්ල - 011 2866601 | බත්තරමුල්ල - 057 2220134 | කාරාගේන්දිට - 011 2369483
 රික්මල්ලසස්සඩ - 071 2772439 | නුවරඑළිය - 077 2901350
 සෘණික ඇමතුම් : පුද්ද - 0762 888 860 , කපල - 0768 030 100

රාජ්‍ය දැව සංස්ථාව

වනජීවී හා වන සංරක්ෂණ අමාත්‍යාංශය

ඉවර්සන් නැති උතුරු වැද සඳහාම ඉවර්සි !



ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව අනුමත කරන දේ නිෂ්පාදනයකි.

ක්ලෙන්සෙක්ස්

තර්බල් ෂෑම්පූ



ගැවුම් ස්පර්ශක සමගින් සම්පූර්ණ විසරකස් කරකාරයක් ලබාදේ.

උතුරුන් ගේ කාරුණ්‍ය?

- දැවැන්ගේ පාඩම් වලට හාඩා කරන
- මිනක ශක්තිය හැරී කරන
- නිහඳව කරදර කරන
- දැවැන්හි සමාජය ලැජපාවට පත් කරවන

උතුරුන් සහ ලේඩ් වැද නරන උතුරු සහ තර්බල් ෂෑම්පූ චර්ගය

විස විස රහිතයි

විස සහ ලේඩ් වැද නරන උතුරු සහ තර්බල් ෂෑම්පූ චර්ගය

විස සහ ලේඩ් වැද නරන උතුරු සහ තර්බල් ෂෑම්පූ චර්ගය



විස සහ ලේඩ් වැද නරන උතුරු සහ තර්බල් ෂෑම්පූ චර්ගය

විස සහ ලේඩ් වැද නරන උතුරු සහ තර්බල් ෂෑම්පූ චර්ගය

සියලුම ආමයි වලින් ලබා ගත හැක විමසන්න 077 900 7867





ගිහාන් පේරව බාරයට ගත් පසු



සුඛ වසරකට පෙර පේර ප්‍රතිකාර ලබමින්



පේර හමුවුණ මොහොතේ

පැටියට කොහොමහර අරන් සුව කරන්නම් කියලා...”

හැම පුටි පීච්තයකටම මිල කළ නොහැකි වර්තමානයක් ඇත. එසේම හැම පීච්තයකම ඉරණම වෙනස් කරන්නට ද පුළුවන යන සිතුවීම් ලෙස හැමෝම සිතේ දරාගත් තරණයෙකි ගිහාන්. ඒ නිසා තල්ල කැඩුණු බල පැටියාගේ ඉරණම වෙනස්කොට ඒ පීච්තයට වර්තමානයක් දෙන්නට ගිහාන් කොළඹ සිට නුවරට ආවේ ඔහුගේ සහෝදරයා සමඟය. සමීර හමුවී බල පැටියා ගත් ගිහාන් එතනින් ගියේ පේරාදෙණිය පශුවෛද්‍ය රෝහලටය.

“එද ඉරිද දවසක්. ලොකු දෙස්තර මහත්තයා හැකි හින්ද සැත්කම කරන්න සලසා පැටියා අරන් එන්න කිව්වා. සලසා වෙනකල් ඉන්න බෑ. ඒ වෙනකොට එයාට දුටු තාවකාලික මැනුම් කැඩීලා තිබුණා. ඊටත් කන්නෙ බොන්නෙ හැතුව සේලයිත් වතුරෙන් හිටියේ. ඒ නිසා අපි පැටියා අරගෙන කුරුණෑගල සත්ව රෝහලකට ගියා. එතැන වෛද්‍යවරයා තව කෙනෙක් ප්‍රතිකාර කරලා හිටපු බල පැටියට ප්‍රතිකාර කරන්න අකමැති වුණා. ඒ මොකක් හර වරදක් වුණොත් දෙස් අහන්න

වතුර බොන්න ඕන උනාම වැජ එක ළඟට ගිහිල්ලා අපේ දිනා බලනවා. ඉතින් අපි වැජ එක ඇරලා දන්නම එයා කට අල්ලවා වතුර බොනවා

සිද්ධ වෙයි කියලා. අපි ආයෙත් බලපැටියා අරගෙන නුවර පශුවෛද්‍යවරයෙක් ළඟට ගියා. එතැනින් පැටියට සේලයිත් දුන්නා. ඊට පස්සේ සත්ව සුවසාධන ක්‍රියාකාරණියක වන අලකොලදෙසිය අමන්දී ළඟ බල පැටියා හියලා ඉඩිබාගමුවේ පුටිඅම්මාගේ ගෙදර ගියා.”

ඊට පසුද ගිහාන්ට ඉතා ඉක්මනින් යළි පේර සොයා එන්නට සිදු වුණේය. ඒ අමන්දී උදේ බල පැටියාට සේලයිත් දෙන්නට පශුවෛද්‍යවරයා ළඟට ගෙන ගිය අවස්ථාවේ සතාගේ සැබෑ තත්ත්වය දැනගත් නිසාය. මැනුම් කැඩී තිබූ යටි තල්ල වෙන් වී වැටී තිබූ අතර පේර සිටියේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයකය. එහි පැමිණි ගිහාන්ට වෛද්‍යවරයා කීවේ බල පැටියාගේ යටි තල්ල මැරී ඇති නිසා යළිත් බිදීම කළ නොහැකි අතර දුර්වල තත්ත්වයේ සිටින සතා ප්‍රතිකාර සඳහා කොළඹ නොද රෝහලකට ගෙන යන ලෙසයි.

“ඒ අනුව එක රෝහලකට ඒ මොහොතේ පේරව අරන් ගියා. සතා නවත්වන්න නම් රුපියල් 30,000 ක අත්තිකාරම් මුදලක් රෝහලට ඒ වෙලේ ගෙවන්න ඕන. රෝහල්ගත කරලා හිටපු අනෙක් සතුන්ට ගෙවන්න මගෙ අනෙක් ඒ වෙලේ තිබුණු මුදලටදී මං රුපියල් තිස් දහසක් බැරලා පේරව රෝහලට ඇතුළත් කළා. ඒ රෝහලේ හිටපු වෛද්‍යවරයා සතාගේ අනාගතය ගැන ගොඩක් දේවල් පැහැදිලි කළා. යටි තල්ල කැපීමක් හැතුව ලොකු වෙද්දී පේර ගොඩක් දුක් විඳියි කිව්වා. අවශ්‍යනම් තාවකාලික හින්දකට යවලා සතාව මේ වේදනාවලින් හිඳහස් කරන්න පුළුවන් කියලත් කිව්වා. අසරණ පුටි පීච්තයකට පණ හේන මං වෙනසෙද්දී එනෙම කියනකොට මට දැනුණේ පුදුමාකාර දුකක්. ඒ නිසා මම කිව්වා සතාට ප්‍රතිකාර කරන්න බැරිනම් ආපනු දෙන්න කියලා.”

ඒ වෙලේ වෛද්‍යවරයා හැවතත් සතාට සැත්කමක් කළාය. කවේ තුවාල වේලෙන තුරු බටයකින් කෑම ලෙස දියර ජාති දීමට බෙල්ල සිදුරු කර බටයක් ද දැමුවාය. ඉන්පසු තාවකාලිකව රැකබලාගැනීමේ අරමුණින් ගෙදර ගෙන ආ පේර වෙනුවෙන් නිලකාරී සැමියාගේ ගෙවූ හිඳි හැකි රාත්‍රීන් ගණන බොහෝ විය.

“පේර ගෙදර ගෙනකොට මට වූවි දුටුවක් විතරයි හිටියේ. එයාට වයස අවුරුදු දෙකයි. සමහර වෙලාවල්වල දුටුවයි පේරවයි දෙන්නම ළඟට අරන් හිඳගත්ත දවස තිබුණා. තුවාල හොඳ වුණාට පස්සේ බෙල්ල බෑම අයින් කරලා කටෙන් කෑම දෙන්න පුරුදු කළා. ඒක ඊකක් අමාරු වැඩක්. බත් ගුලි හඳලා පේරගේ උගුර මුලට ඇඟිල්ලෙන් තල්ල කරනවා. එතකොට එයා කනවා. වතුර බොනකොට ඊට වඩා අමාරුයි. ඒ නිසා වතුර දන්නෙන් සිරිපරයකින්. ඊක දවසක් යද්දී පේරව අපි ගත්ත තාවකාලිකව කියන එක අමතක වුණා. එයා ආපනු දෙන්න දුක හිතුවා. ඒ නිසා හැමදවම අපි ළඟ හියා ගන්න හිතුවා.”

ඒ අයුරින් නිලකාරී සහ අනුරාධ ළඟ නැවතුණු පේරට එන තනියක් දැනුණේ නැත. ඒ පේර මෙන්ම තවත් බල්ලන් හත් අටදෙනෙකුම එහි සිටි නිසාය. සමහර සතුන් ආබාධ සහිත ඇවිදින්නට බැරි අයයි. කුඩා වියේ සිටම සතුන්ට මහත් සෙනෙහසක් පෑ නිලකාරී සහ අනුරාධ පෙම්වතුන් වූයේ ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධ්‍ය හදුරුද්දීය. උපාධ්‍යක් ලැබුවාට දියණිය නිසා රැකියාව අත්හළ නිලකාරී ගෙදරට වී දියණිය සේම සතුන්ද බලා ගත්තාය.

“තුවාල හොඳ වෙනකොට තනියම කෑම කන්න වයා උත්සාහ කළා. මං ඒකට ඉඩ දුන්නා. දැන් එයාට තනියම කන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දැන් මේ වෙනකොට බත් ගුලි හඳලා උගුරට දන්න ඕනේ වෙන්නේ නෑ. වතුර බොන්න ඕන උනාම වැජ එක ළඟට ගිහිල්ලා අපේ දිනා බලනවා. ඉතින් අපි වැජ එක ඇරලා දන්නම එයා කට අල්ලවා වතුර බොනවා. සමහරවිට එද සමීරටත් ගිහාන්ටත් මහනැරණි නම් එයාට අද මේ විඳින පීච්තේ නෑ.”

එය ඇත්තකි. අද නිලකාරීගේ, අනුරාධගේත් පමණක් නොව නියාරා සහ ආනියා දියණියන්ගෙන් ආදරය ලබමින් පීච්තවන්නට පේරට හැකිව ඇත්තේ ගිහාන් හැම පුටි පීච්තයකටම වර්තමානයක් ඇති බව පෙන්වූ නිසාය. කරුණාවන්ත මිනිසුන්ගේ ආධාරවලින් වුවත් එද පේර බේරා ගන්නට ඔහුට රුපියල් අසූ දහසකට වැඩි මුදලක් රෝහල් ගාස්තු වශයෙන් වැය කරන්නටත් සිදුවූණේය. ඒ පිනෙන් අද පේර නිලකාරීගේ නිවසේ සතුටින් පීච්තවෙන්නේය.

තල්ලන් හැකි අල්ලක් තරම් බල පැටියෙක් ගෙදර වණ්ඩියා වුණු හැටි

“මීට අවුරුදු හතරකට කලින් මං පේරව ගෙදරට ගෙන ගත්තේ දිගටම හියාගන්නවා කියලා නිතරගෙන නම් නෙවෙයි. එයාගෙ ඔපරේෂන් එකෙන් පස්සෙ ඊක දවසකට නවත්තන්න තැනක් නොගනවා කියලා ගිහාන් දිනුණේ ජනේද්දක් එකේ පළකරලා තිබ්බ පෝස්ට් එක දැකලයි එනෙම කළේ. පේර සුවය ලබනකල් තාවකාලිකව හරි අපේ ගෙදර ඉන්න දෙන්න ඕන කියලා මට හිතුවා. අහික යටිතල්ලත් හැතුව වේදනාවෙන්, බයෙන් හිටපු ඒ පුටි මුණ දැක්කම මට මොකද්දේ දුකකුත් දැනුණා. එතකොට එයා වයස මාස දෙකකටත් හැකි හරිම පුටි පැටියෙක්. කිසි දෙයක් කන්න බොන්න බෑ. යටි තල්ල අයින් කරලා තුවාලවලට කට පිරෙන්න මැනුම් දලා තිබ්බේ. බඩගින්නට තිබ්බට කටහින, පොවන්න කොහොමද කියලාවත් අපිට නිතරගන්නත් බැරි වුණා.”

නිලකාරී වන්නිආරච්චි පේර බලාගන්න බාරගන්නට, ඇත්තටම ඒ බලාගැනීමට ඇයටත් ඇගේ සැමියා අනුරාධ ප්‍රසන්නටත් අභියෝගයක් වුණේය. ඒ පේර සාමාන්‍ය වීදිගේ බල පැටියෙකු නොවූ නිසාය.

පේර ගිහාන්ට හමුවන්නේ මහනුවරිනි. ඒ 2017 වසරේ ඔහු මෙන්ම සත්තුන්ට ආදරේ කරන තරුණයකු වූ සමීර සුමේන් හරහාය. එද සමීරට පේර ඇස ගැසුණේ අසනීපව මහනුවර රෝහලේ සිටි පියා බලන්නට ත්‍රිවේද රියෙන් යන අතරමගදීය. ඔහු මුලින් දුටුවේ වේදනාවෙන් තැණසන බල පැටියෙකි. රිය නවතා බැස බලද්දී දුටුවේ රිය අනතුර හේතුවෙන් පැටියාගේ යටි තල්ල කැඩී එල්ලා වැටී ඇති අයුරුය. ඊටත් සතා දෙස බැල බැල්මට ඔහුගේ පපුව පිළිවී ගියේය. බල පැටියාගේ දෑස් කළුවය. තුවාල වූ කවේ පස් සහ වැල් පිරීය.

“දවස් දෙකක ඉඳලා ඔය සතා ඔතන කෑගෙන ඉන්නේ...”

ආසන්නයේ වූ කඩයකින් එවන් තොරතුරක් ලැබෙද්දී සමීර බල පැටියාද ගෙන ඒ ප්‍රදේශයේ වූ පශුවෛද්‍යවරයා හමුවට ගියේය. ඔහු මීලක් නොගෙනම සතාට සේලයිත් දී එල්ලා වැටෙන යටි තල්ල මැනුම් දමා තාවකාලික සැත්කමක් කොට සේලයිත් බෝතලයක් කපා කටට මුකවාඩමක් සේ දැමුවේය. ඉන්පසු ඔහුට උපදෙස් ලැබුණේ සතාව පේරාදෙණියේ සත්ව රෝහලට ගෙන යන ලෙසටය.

“මං ලොකු ප්‍රශ්නෙක හිරවුණා. එක පැත්තකින් තාත්තා ඉස්පිරිතාලෙ. අහික මම කුලී ත්‍රිවේද රට රියදරෙක්. එතකොට මට එයාට කැපවෙන්න අමාරුයි. එත් පැටියා මග දලා යන්නත් ලොබයි. ඒ නිසා ගෙදර ගෙනිව්වා. ඒ අතරේ තමයි මට ලෝස්වූක් එකෙන් හදනාගත් ගිහාන් දිනුණේ මතක් වුණේ. මං එයාට කතා කරලා විස්තරේ කිව්වා. ගිහාන් පැටියාගේ පින්තූර ඊකක් ගෙන ගෙන ලෝස්වූක් එකේ පෝස්ට් එකක් දලා එයාට කොළඹට ගෙන ගන්න උදව් ඉල්ලුවා. ඒ පෝස්ට් එකට ඒ මොහොතේ හරියට ප්‍රතිචාර තිබුණත් පැටියා කොළඹට ගෙනියන්න හරියටම කෙනෙක් හමිබ වුණේ නෑ. එත් ගිහාන් කිව්වා එයා



පේරව පීච්තය දෙන නිලකාරී සහ අනුරාධ

ප්‍රශ්න පත්‍ර සාකච්ඡාව
සෑම ඉරිදා දිනකම
උදෑසන 6.30 - 8.00 දක්වා



Channel No. 14
අද දෙරණ
Education නාලිකාව



තුළින්

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයන්ගෙන්
සහ පොත්හල් වලින්
දැන් මිලදී ගත හැක

පැරණි හුනු ශාස්ත්‍රයට අනුව හුනාගේ පැහැය සේම එම හුනු හඬ අසා සිටින්නා හැඳ සිටින වස්තුවේ පැහැයද සැලකිල්ලට ගත යුතුය

ගෙදර ඉන්න හුනාහැටි සඳුදුට රසාන පැත්තෙන් අඬන්න කියන්න

මිනිසුන්ට බිය ගෙනවුනු බොහෝ සත්තු සිටිති. වනමෘගාදීන් සහ විෂකාරී සර්පයින් ඒ අතරින් ප්‍රධානය. එහෙත් ශාභාශ්‍රිත සතුන් කෙරෙහි මිනිසුන්ට එවැනි බියක් ඇති බවක් පෙනෙන්නට නැත. නමුදු ගෙදර 'සාස්තරකාරයා' ලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත්ව සිටින හුනාට මිනිසුන් බියයි.

හුනාට, ගෙදර සාස්තරකාරයා හෙවත් ශාභාශ්‍රිත අනාවැකි පළ කරන්නා යන නම පටබැඳී ඇත්තේ කරුණු දෙකක් මුල්කර ගනිමිනි. මුල් කරුණ හුනාගේ හැඩමය. හුනා කිසියම් කෙනෙකුගේ සිරුර මතට පතිත වීම හෙවත් ඇඟ වැටීම දෙවන හේතුවයි.

“ඔය හුනු සාස්තරේට හැම හුනෙක්ම අදාළ නැහැ. කිඹුලෙකුට සමාන පෙනුමක් තියෙන කබර හුනා තමයි ඔය කියන සාස්තරකාරයා.” හුනු ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ සුලුමුල සෙවීමට පටන්ගත් මුල්ම යුගයේ මේ කතාව මට කීවේ ගණේමුල්ලේ, තිබ්බටුගොඩ පදිංචිව සිටි පියදස විද්‍යාරත්න (විපුලසේන) මහතාය. කපුටෙකු හෝ යකැරුරෙකු නොවූ ඔහු, බුදුගුණ බලයෙන් සෙන්ඤාන්ති කරන්නෙකු ලෙස ජීවන ගම්මුත් අතර ප්‍රසිද්ධියට පත්ව සිටියේය.

“මොකක් හරි ජලාශකට ගිහින් කිඹුලෙකුට අනුවෙලා අමාරුවෙන් පිවිණේ බේරාගෙන ගොඩ වන මිනිහට කිඹුලා හිනාවෙලා කියනවලු, ‘හරි කමක් හැ උඹ මගෙන් බේරලා පලයන්, ඒත් උඹලගෙ ගෙදර ඉන්න මල්ලිගෙන් නම් බේරුමක් වෙන එකක් හැ’ කියලා. කිඹුලා මේ උඹලගෙ ගෙදර ඉන්න මල්ලි කිව්වේ කබර හුනාට. සමහරු උරුම කිඹුල් හුනා කියලත් කියනවා. එහෙම නැතුව හිනාමි හුනෝ ඔය හුනු සාස්තරේට සම්බන්ධ නැහැ. මොකද මිනිස්සු අතරේ වුණත් හැමෝම සාස්තරකාරයෝ නෙවෙයිනේ.” විද්‍යාරත්න මහතා කීය.

එමෙන්ම අතීතයේ මෙරට තිබූ කටු මැටි නිවාසවල දැකිය හැකි වූ කිඹුල් හුනන්ගේ සංඛ්‍යාව සුමට බිත්ති සහිත හුනන නිවාසවල දක්නට නොමැත. නමුත් අදටත් ගස් බෙන, ගල් ගුහා ආදියේ ජීවත්වන හුනන් අතුරින් වැඩිපුරම දැකිය හැක්කේ කබර හුනන් හෙවත් කිඹුල් හුනන්ය.

සුනන් හැඬීම සහ ඇඟ වැටීම සම්බන්ධ ජන විශ්වාසය ඉන්දීය හින්දු පුරාවෘත්ත ඇසුරින් ඇති වූවකි. වරාන මිහිර නම් සෘෂිවරයා සහ ඔහුගේ ලේලිය සම්බන්ධ පුරාවෘත්තයක්ද මීට පාදක වී ඇත. එමෙන්ම ඉන්දීය ජන විශ්වාසවලට අනුව එසේ ගුප්ත ජන විශ්වාසවලට පදනම් වන හුනා Common wall Lizard යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර, ඒ අප කබර හුනා හෝ කිඹුල් හුනා ලෙසින් සලකන සතාම බව පෙනේ. ඒ හැරුණුකොට සාමාන්‍ය ශාභාශ්‍රිත හුනා හැඳින්වීමට යෙදෙනුයේ Common House Gecko යන නමයි. පැරණි මතයට අනුව ඔහු ‘සාස්තරකාරයෙක්’ නොවේ.

ඉහත සඳහන් හින්දු ජන විශ්වාසයට අනුව යමෙකු අදහසක් ප්‍රකාශ කරනවිට හුනෙකු හැඬුවහොත් ඉන් ඉඟි කෙරෙනුයේ අසුබදායී ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන බවයි. එහෙත් ඒ අනාවැකිය පැවසෙනුයේ කබර හෙවත් කිඹුල් හුනෙකුගේ හැඬීමක් මුල්කරගෙන පමණි.

නමුදු විසිවන සියවසේ මුල් භාගයේ මෙරට මිනින්දෝරු වෘත්තීයේ යෙදෙමින් මානව ශාස්ත්‍ර සම්බන්ධ විශිෂ්ඨ

හැදෑරීමක් කළ ආර්.චල්.බ්‍රෝනියර් සූරිත් ලියූ Discovering Ceylon නම් කෘතියෙහි අතීතයේ මෙරට පැවති හුනු ශාස්ත්‍රය සම්බන්ධ විස්තර දක්වා ඇත්තේ මීට වෙනස් අයුරකිනි. එනම් එම හුනන් හැඬීමේ ප්‍රතිඵලය දවස සහ දිශාව අනුවද වෙනස් වන බවට ජන විශ්වාසයක් පැවති බව සඳහන් කරමිනි.

එම හුනු ශාස්ත්‍රය මුල්කොටගත් චක්‍රයක් ඉදිරිපත් කරන බ්‍රෝනියර් සූරිත් දවසට සහ දිශාවට අනුව සුනන් හැඬීමෙන් සුබපල අත්වන බවට පැවති ජන විශ්වාසයක් පිළිබඳව විස්තරකොට ඇත. නිදසුනක් ලෙස සඳුදු දිනයක ඊසාන දෙසින් හුනෙකු හඬනු ඇසීම සතුටුදායක පුවතක් අසන්නට ලැබීමේ පෙරනිමිත්තකි. හුනෙකු හඬනු ඇසුනහොත් එය සුවසල් ලාභයක් ගෙනදීමේ පෙර නිමිත්තක් ලෙසද ජන විශ්වාසයක් තිබූ බවද බ්‍රෝනියර් පෙන්වා දෙයි.

ඔහු අනාවරණය කළ අප රටේ පැරණි හුනු ශාස්ත්‍රයට අනුව හුනාගේ පැහැය සේම එම හුනු හඬ අසා සිටින්නා හැඳ සිටින වස්තුවේ පැහැයද සැලකිල්ලට ගත යුතුය. එමෙන්ම එම කෘතියේ හුනා හැඳින්වීම පිණිස යොදා ඇති Lizard යන වදන කටුස්සා යන අරුත සඳහා ද යොදා ගැනෙයි. එහෙත් බොහෝ කටුසු විශේෂ

නිහඬ සත්වයන් බැවින් බ්‍රෝනියර් සූරිත් මේ පවසනුයේ කබර හුනා හෙවත් කිඹුල් හුනා පිළිබඳවම විය යුතුය.

අද ද ලිත් මගින් ප්‍රකාශයට පත් කෙරෙන ‘සුනන් ඇඟවැටීමේ පලාපල’ වල ඊට අදාළ හුනු විශේෂය සහ සතියේ දින අනුව හුනන් ඇඟවැටීමේ

පලාපලය වෙනස්වන බවක් දක්වා නැත. එහෙත් හුනෙකු ඇඟ වැටෙන ශරීර ඉන්ද්‍රිය, අවයවය අනුව එහි ප්‍රතිඵලය වෙනස් වන බව පැවසෙයි. එම ලිත් විස්තරය අනුව යමෙකුගේ හිසකෙස් මතට හුනෙකු වැටීමේ ප්‍රතිඵලය මරණයයි. එහෙත් එම හුනාගේ ඇඟ වැටීම සහ මරණය සිදුවන දිනය සහ වේලාව සම්බන්ධ නිශ්චයකොට නොදැක්වීම බරපතල අඩුවක් සේ හැඟේ.

මක්නිසාද එම හුනු ශාස්ත්‍රයට අනුව යමෙකුගේ හිසකෙස් මතට හුනෙකු වැටීමට වසර පනහකට පසුව ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මරණය සිදුවුවද එය හුනු ශාස්ත්‍රය සැබෑ වි සිදුවූ මරණයක් ලෙස යමෙකුට තර්ක කළ හැකි බැවිනි.

එමෙන්ම මෙම හුනු ශාස්ත්‍රයට අනුව පෙන්නුම් කෙරෙන අනාවැකියකට පසු යමෙකුට නපුරක්, විපතක්, අයහපතක් වීමේ ස්වභාවික සම්භාවිතාවක්ද තිබේ. එහෙත් පසු සිදුවීම පෙර සිදුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් (post hoc ergo propter hoc) යන මිථ්‍යා විශ්වාසය මුල්කොට විය ගෙදර සාස්තරකාරයාගේ අනාවැකියක් සඵලවීමක් බව බොහෝදෙනෙක් සිතති.

මෙවන් මිථ්‍යා විශ්වාස සමාජයේ පැළපදියම් වීමට සැබෑ හේතුව වියයි.

අතීතයේ මෙරට තිබූ කටු මැටි නිවාසවල දැකිය හැකි වූ කිඹුල් හුනන්ගේ සංඛ්‍යාව සුමට බිත්ති සහිත හුනන නිවාසවල දක්නට නොමැත



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

වයස අවුරුදු විසි දෙකක පමණ ඉතා සුන්දර යුවතියක් දිනක් මගේ සායනයට පැමිණියාය. පෞද්ගලිකත්වය හෙළිදරව්වේ නොවන ලෙස ඇගේ කතාව පැවසිය යුතු නිසා මම ඇයව සුදීමා නමින් හඳුන්වමි.

"මගේ රහස් ප්‍රදේශයේ තුවාල කිහිපයක් ඇවිල්ලා ඩොක්ටර්. වෙලාවකට ඉවසගන්න බැරිතරම් රිදෙනවා..."

එසේම දරාගත නොහැකි යටි බඩේ වේදනාවක් පිළිබඳවත්, මුත්‍රා කිරීමේදී දැනෙන අපහසුතා පිළිබඳවත් ඇති වැදගත් විස්තර කළාය.

යෝනියේ තුවාල ඇතිවීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන හේතු කිහිපයකි. පළමුවැන්න ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන රෝගයක රෝග ලක්ෂණ ලෙස යෝනි තුවාල ඇතිවීමයි. ඊට අමතරව ශරීර අන්‍යෝන්‍යයේ ඇතිවන යම් යම් කායික රෝග, යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවන ආසාත්මිකතා, බැක්ටීරියා සහ දිලීර ආසාදනය හේතු විය හැකිය.

සුදීමාට තිබූ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ සලකා බැලීමේදී මෙම යෝනි තුවාල ඇති වීමට හේතුව ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක රෝග ලක්ෂණ බව මට පැහැදිලි විය.

ඒ නිසාම මම ඇයගේ කායික සබඳතාවල ඉතිහාසය පිළිබඳව විමසා බැලුවෙමි.

එවිට ඇය කීවේ ඇය කිසිදිනක ලිංගික සබඳතා පවත්වා නොමැති බවය.

පසුව මම ඇයව කායික පරීක්ෂාවකට බඳුන් කළෙමි. එමෙන්ම ඇයගේ යෝනි තුවාල ආශ්‍රිත නියැදි පරීක්ෂාවට ලක් කළෙමි. එම පරීක්ෂණ මගින් තහවුරු වූයේ ඒ වනවිටත් ඇය 'හර්පීස්' නමැති ලිංගාශ්‍රිත රෝගයෙන් පීඩා විඳිනා බවය.

සුදීමාට වැළඳී ඇති රෝගය පිළිබඳව ඇයට පැහැදිලි කළ පසු ඇය මහ හඩින් හඬා වැටෙන්නට වූවාය.

"ඇපේ ඩොක්ටර් මම ඉස්සෙල්ලා ඩොරු කිව්වේ..."

ලිංගාශ්‍රිත සායනයකදී කරුණු කාරණා සඟවා කතා කිරීම තමාටම කරගන්නා අවදානමක් බවත්, සායනයේදී පවසන අතිශය පෞද්ගලික ලිංගික කරුණු කිසිවෙකුටත් හෙළි නොකිරීම වෛද්‍යවරුන් වන අපගේ වගකීම බවත් අනතුරුව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

"මම මෙහෙ කෙනෙක් නෙවෙයි ඩොක්ටර්. ගොඩක් දුක්පර ගමක ගැනු ලබාගෙයි. මම මෙහෙට එනකොට මට අවුරුදු දහඅටක් විතර ඇති."

සුදීමා ඇයගේ ගම හරදා නගරක ප්‍රදේශයකට පැමිණ නිබුණේ පවුල් වූ දැඩි ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසාය. මිතුරියකගේ මාර්ගයෙන් පහසුවෙන්ම කර්මාන්තශාලාවක රැකියාවක් සොයාගත් ඇය කාලයාගේ අවෘත්ත ගැන ගතිගුණවලට සමුදි නගරබද ජීවිතයට හුරු වී ඇත.

"සම්පත් වැඩ කළේත් මම වැඩ කරන තැනමයි. මම රස්සාවට ගිය මුල් කාලේ ඉඳලම එයා මගේ ගැන උනන්දුයි කියලා මට තේරුණා."

රැකියාවට ගොස් මාස කිහිපයකින්ම ඇය සම්පත් නම් තරුණයෙකු සමඟ පෙම් සබඳතාවක් ඇති කරගෙන තිබුණි.

"එයා ඇත්තටම මට ආදරෙයි කියලයි මම හිතුවා. යාළු වෙලා මාසයක් යන්නත් කලින් රුමි එකකට එක්කගෙන යද්දී මම එහාට විශ්වාස කළා."

පෙම්වතාගේ ඉල්ලීම ඉටුකලීමට නොහැකි තැන තමා සම්පත් සමඟ අඹුසැමි සබඳතා පැවැත්වූ බව සුදීමා පැවසුවේ හැඬු කඳුළුන්.

"ඒ මිනිසා ඒ හැමදේම විඩියෝ කරලා... මාව රැවැට්ටුවා."

සියල්ල විඩියෝගත කිරීමට පමණක් නොව ඒවා ඇයගේ දෙමව්පියන්ට පෙන්වන බවට තර්ජනය කරමින් සුදීමාට ඔහුගේ සගයන් සමඟ යහන්ගත කිරීමටද සම්පත් කටයුතු කර තිබුණි.

ඉන්පසු කිහිපදෙනෙක් සමඟම ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමට සිදුවූ බවත්, ඉන් කිහිපදෙනෙක්ම තමාට වඩා වයසින් වැඩි වැඩිහිටි පිරිමින් බවත් ඇය පැවසුවාය.

නමුත් ඒ වනවිට සුදීමා සිටියේ රෝගයේ මුල් අදියරේ නිසා ප්‍රතිකාර මගින් රෝගය මැනවින් පාලනය කළ හැකි බවත්, අනාගතයේදී යහපත් පවුල් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි බවත් මම පැහැදිලි කළෙමි.

එසේම ඇයගේ කායික ප්‍රතිකාර අරඹා උපදේශන මගින් ඇයගේ මානසික පීඩනය යටපත් කිරීමටත් මම කටයුතු කළෙමි.

මෙහිදී සුදීමාට වැළඳී තිබුණු 'හර්පීස්' නමැති ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන රෝගය පිළිබඳව ඔබට

තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීම වැදගත්ය. හර්පීස් ඇතිවීමට හේතුවන්නේ 'හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් (Herpes Simplex)' නමැති වෛරසයයි.

රෝග තත්ත්වය ඇතිවන්නේ අනාරක්ෂිත යෝනි, ගුද හෝ මුඛ ලිංගික සබඳතා මගිනි.

වෛරසය ආසාදනය වූ පසුව සමහර පුද්ගලයන්ගේ ලිංගික ප්‍රදේශයේ කුඩා දිය බිබිලි මතු වී ඒවා කැඩීගොස් තුවාල ඇති වී වේදනාවක් මතු වේ.

ලිංගික ප්‍රදේශ හැරුණුවිට මේවා ගුද මාර්ගයේ හා මුඛය තුළද ඇතිවිය හැකිය.

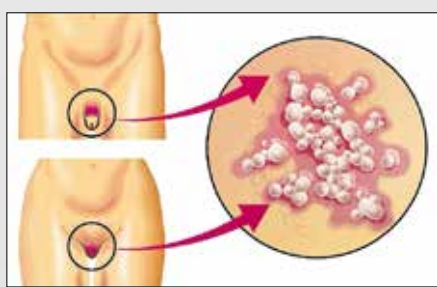
ඊට අමතරව ලිංගික ප්‍රදේශවල වේදනාවක් නැතහොත් කැසීමක් ඇතිවීම, මුත්‍රා දැවිල්ල, උණ ඇතිවීම සහ ඇඟපත වේදනාව, හිසරදය වැනි රෝග ලක්ෂණද ඇතිවිය හැකිය.

යමෙක්ට මේ කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වා වුවත් වෛරසය ආසාදනය වී තිබිය හැකිය. එවිට වෛරසය ඔහුගේ ලිංගික සහකරුවන්ටද බෝවේ. එසේම කලින් කලට වෛරසය සක්‍රීය වී නැවත නැවත රෝග ලක්ෂණ මතු වීමටද ඉඩ ඇත.

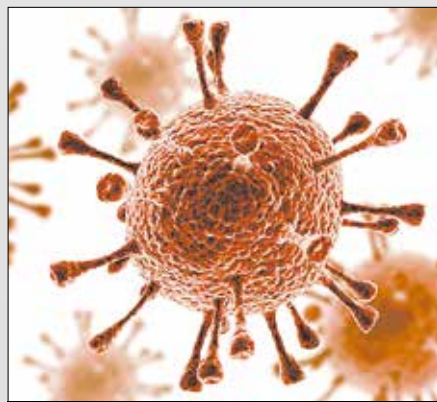
ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වහාම ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයට සහභාගී විය යුතු අතර එහිදී දිය බිබිලිවලින් හෝ තුවාලවලින් මාත්තුවක් ගෙන ලිංගික

යාළු වෙලා මාසයක් යන්නත් කලින් රුමි එකකට එක්කගෙන යද්දී මම එහාට විශ්වාස කළා

ලෙඩි හදුගන්න එකදු හැරුණුම පාලනය කරගන්න එකදු වඩා ලෙහෙසි?



'හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් (Herpes Simplex) වෛරස ආසාදනය වූ විට මෙවන් කුඩා දිය බිබිලි මතු වී ඒවා කැඩී යයි



'හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් (Herpes Simplex) වෛරසයේ ස්වරූපය අන්වීක්ෂයක් ඇසුරින්

මම මෙහෙ කෙනෙක් නෙවෙයි ඩොක්ටර්. දුක්පර ගමක ගැනු ලබාගෙයි. කොළඹට එනකොට මට අවුරුදු දහඅටක් විතර ඇති



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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



ලෝජිනි රූඛන්ට ඇත්ත කියයි

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනිගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියාවලෙයි ග්‍රාමයයි. ලෝජිනි රචනාගෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බදවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදියා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොයෙකුත් හැදෑරුම්වලින් මැද දිවි ගෙවන ලෝජිනි සංවිධානය තුළ සිටි තම නොදුම මිතුරියන්ගේ විශ්වාසයෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබළුයක ලෙස පුහුණුවීම් අරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව හිමි කරයි.

හමුදා ප්‍රහාර හමුවේ කඩා වැටෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය අවසාන මාස කිහිපයේදී ලෝජිනි විවිචිතාවට සංක්‍රමණය කරමින් ඇගේ මරාගෙන මැරෙන ඉලක්කය ලැබෙන තෙක් එහි සිටින ලෙස දන්වමිනි.

එහිදී ඇගේ බාරකරු වන්නේ සුගන්දන් නම් ඕලන්දයේ සිටින දෙමළ ජාතිකයකු වන අතර දිනෙන් දින සිදුවූ එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයේ කඩා වැටීම හමුවේ ඔහුද ලෝජිනි පිළිබඳ සොයා බැලීම නවතා දමයි.

ඒ අතර විවිචිතාවේදී දැන හදුනා ගන්නා රූඛන් නම් ත්‍රිලිංග රච රිසදුරා සමඟ ප්‍රේම සබඳතාවයක් ඇරඹන ලෝජිනි තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබළුයක් බව ඔහුට සභවා ඔහු සමඟ විවාහ වෙයි.

උතුරේ යුද හමුදා ප්‍රහාර දරනු විමත් සමඟ කොටිගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝජිනි හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නිතිරිතීවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝජිනි රූඛන් සමඟ විවාහ වේ. ඒත් සමඟ හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදනම සමඟ LTTE විසින් තමාට සාත්‍යය කරතැයි බිය සමඟ ලෝජිනි සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

ඇද එතැන් සිට....



ලෝජිනි

ප්‍රවෘත්තිවලින් කියනවා යුද්ධයට මැදිවෙලා සාමාන්‍ය ජනතාවක් මිය යනවා කියලා. ඒ දේවල් අහද්දී කන කෑමත් උගුරෙන් පහලට යන්නෙ නැහැ වගේ. මගේ හිතේ තියෙන දුක හද කරගෙන ඉන්නම බැරි නැහැ මගේ දෙමව්පියන් ගැන ඇත්ත රූඛන්ට මම කීවා

38 වැනි කොටස

විවාහයෙන් පසුව ලෝජිනිගේ ජීවිතය ගලාගියේ දුක, සතුට, බිය සියල්ල මිශ්‍රවය.

“විවාහයෙන් පස්සේ රූඛන් වගේම නැන්දම්මත් මට ගොඩක් ආදරය කළා. වයාලා මට සැලකුවේ වයාලගේම දරුවෙකුට වගේ. මොකද මම වයාලට කියලා තිබුණේ මගේ ඇතිත් කවුරුත් විචිතියවේ නැහැ යාපනයේ ඉන්නෙ කියලා. යුද්ධය නිසා යාපනයට යන්න පහසුකම් නැති නිසා ප්‍රායෝගිකව ඉන්න අයිඩා ළඟට යන්න ඇවිත් විචිතියවේ තනිවෙලා ඉන්නවා කියලා. ඒත් විවාහයෙන් පස්සේ රූඛන්ගේ හැදෑරුණේ උත්සවවලට වෙනම යන්න වේව කියලා බයක් තිබුණා. මොකද සෙනඟ එකතුවෙන තැන්වලට ගියාම සමහරවිට මාව අඳුරු වත්කෙතෙක් හරි හිටියොත් මට ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. අනිත් අතර සංවිධානය මා ගැන මොන තීරණයක් අරගෙනද දන්නෙ නැහැ. ඔය සේරට ප්‍රශ්න වත්ක මමයි මගේ විවාහ ජීවිතය ගෙවලා ගියේ. මම වගේම රූඛන්ගේ විචිතියවේ ස්ථිර පදිංචි අය නෙවෙයි. වයාලත් කලබල නිසා යාපනයේ ඉඳලා විචිතියවේ පදිංචියට ආපු අය. ඒක මට ලොකු වාසියක් වුණා. මොකද රූඛන්ගෙන් ඇතිත් කවුරුත් විචිතියවේ හිටියෙ නැහැ. ඒ නිසා හැදෑර ගෙවල්වලට යන ඒවා, උත්සවවලට යන අවස්ථා ගොඩක් අඩුයි. මම අතපව්ගෙන් දේකට තමයි එළියට ගියේ.”

මේ අතර වන්නී මානුෂීය මෙහෙයුම් කිරින යුද හමුදාව දවසින් දවස ජයග්‍රාහී ලෙස ඉදිරියට ගමන් කරනවිට කොටිගේ හිල නොවන ඊළාම් රාජ්‍යයද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කුඩා

වූයේ ඔවුන්ගේ පාලන ප්‍රදේශ යුද හමුදා පාලනයට හකු කරමිනි. 2009 මාර්තු මාසය වනවිට යුද හමුදාව කොටිගේ යුද මර්මස්ථාන වූ මුලතිව් මෙන්ම පුදුකඩුරුප්පු නගරවලට ඇතුළු වී සිටියහ. ලෝජිනිගේ උපන් ගම වන මුල්ලියාවල පිහිටියේදී මුලතිව් නගරයට ආසන්නවය. මුල්ලියාවල ප්‍රදේශයද යුද හමුදාව යටතට පත්ව තිබිණි. මෙහිදී එල්.ටී.ටී.ඊ.ය ඉතාමත් පහත් පෙළේ යුද උපක්‍රමයක් අනුගමනය කළෝය. ඒ යුද හමුදාවට භූමිය පමණක් අත්පත් කර දෙමින් එහි පදිංචිව සිටි වැසියන් සියලුදෙනා එල්.ටී.ටී.ඊ.ය පසු බසින ප්‍රදේශවලටම රැගෙන යමිනි. ඔවුන් එසේ කළේ සාමාන්‍ය වැසියන් ආරක්ෂා මිනිස් පළිහක් ලෙස තබා ගැනීම සඳහාය. කොටි, සාමාන්‍ය වැසියන් සමඟ සිටින විට කොටිත්ට එරෙහිව යුද හමුදාවන්ට රිසිගේ ප්‍රහාර එල්ල කළ නොහැකිය. මේ සියලු පිටුවහල් මාධ්‍යය මගින් ප්‍රචාරය වනවිට ලෝජිනිට සිය සියා සහ සහෝදර සහෝදරියන් සිහිවිය.

“දවස ගානේ යුද හමුදාව ඉදිරියට යනවා කියලා ප්‍රචාරිතවල කියනවා. යුද්ධය ගැන ආණ්ඩුවේ මාධ්‍ය මගින් කියන දේවල් ගැන විශ්වාසයක් නැති නිසා ගොඩක් වෙලාවට බැලූවේ ඉන්දියාවේ ප්‍රචාරිත. ඔහුගේ ඉද්දී යුද හමුදාව මුල්ලියාවලෙයි යටත් කරගන්නා කියලා ප්‍රචාරිතයක් ගියා. වෙන සිටිපු ජනතාව මුලිගි කලපුවේ වට්ටුවාගත් බලයෙන් එහොබි වෙලා වෙල්ලෙමුල්ලි වෙත්කාල්වලට ගිනිත් කියලා. ඒ අතරේ ප්‍රචාරිතවලින් කියනවා යුද්ධයට මැදිවෙලා සාමාන්‍ය ජනතාවත් මිය යනවා කියලා. ඒ දේවල් අහද්දී කන කෑමත් උගුරෙන් පහලට යන්නෙ නැහැ වගේ. මගේ හිතේ තියෙන දුක හද කරගෙන ඉන්නම බැරි නැහැ මගේ දෙමව්පියන් ගැන ඇත්ත රූඛන්ට මම කීවා. ඒ තාත්තලගේ දැන් පදිංචිය වන්නිය (කොටි පාලන ප්‍රදේශය) කියලා විතරයි. හැබැයි මගේ එල්.ටී.ටී.ඊ සබඳතා ගැන මොනවත් මම කීවේ නැහැ. ඒත් මටවත් රූඛන්ටවත් මගේ ගෙදර අය ගැන විස්තරයක් දැනගත් ක්‍රමයක් තිබුණේ නැහැ.”

යුද හමුදාව විසින් මුලතිව් අත්පත් කරගෙන සති කීපයක් ගතවන විට එනම් 2009 අප්‍රේල් මාසය වනවිට කොටි ග්‍රහණයෙන් මිදුණු සාමාන්‍ය දෙමළ ජනතාව කොටිගේ අණ නොගතා යුද හමුදාව රැළී සිටින ප්‍රදේශ වෙත පැමිණෙන්නට වූහ. ඒ අතර 2009 අප්‍රේල් 18 රාත්‍රියේ රහසිගත ක්‍රියාකාරීත්වයක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. ඒ වනවිට පුදුමාකලන් යුද මුක්ත කලාපය ලෙස හැඳින්වූ පුදුම් කීරියක ලක්ෂ 03ක් පමණ වූ සාමාන්‍ය දෙමළ වැසියන් පිරිසක් කොටි විසින් බලහත්කාරයෙන් රඳවාගෙන සිටියහ. එම භූමිය ඉදිරිපිට විශාල පස් බැම්මක් බැඳ මර උගුල් අටවා ආරක්ෂකයන් යොදා යුද හමුදාව ඇතුළුවීම වළක්වා තිබුණි. හමුත් රාත්‍රී අපූර්ව කලපුව තරණය කළ යුද හමුදාව කොටිත්ට පහර දී සාමාන්‍ය වැසියන් ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් ආරම්භ කරන ලදී. එහිදී කොටි ග්‍රහණයෙන් මුදාගත් සාමාන්‍ය වැසියන් සංඛ්‍යාව ලක්ෂ 02ක් පමණ විය. අභ්‍යන්තර යුද අනාර්යන් ලෙස හැඳින්වූ මෙම සාමාන්‍ය වැසියන් රැගෙන එනු ලැබුවේ විචිතියාවටයි. යුද්ධයක් පවතින අතර ලක්ෂ දෙකක පමණ ජනතාවක් කිලෝමීටර 100ක පමණ දුරක් ප්‍රවාහනය කිරීම හමුදාවට පහසු කාර්යයක් නොවිනි. ලංගම හා පෞද්ගලික බස් රථ සිය ගණනක් තම භාරයට ගත් යුද හමුදාව එම ජනතාව විචිතියාවට රැගෙන එන ලදී. එලෙස රැගෙන එනු ලැබූ සාමාන්‍ය වැසියන් අතර 5,000ට වැඩි එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන්ද වූහ. සාමාන්‍ය වැසියන් මෙන් ඔවුන්ද රැළී සිටියහ. ඒ නිසා රැගෙන එනු ලැබූ සාමාන්‍ය වැසියන් මුදාහැරීමක් නොකළ අතර හමුදා ආරක්ෂාව යටතේ නවාතැන් සපයන ලදී. නවාතැන් සපයන ලද්දේ ප්‍රදේශයේ පාසල් හා අලුතින් ඉදිකළ අනාර් කාදවුරු තුළය. ඒත් සමඟ විචිතියාවද යුදපිරිසක සිර ගත්තේය. රජයේ සේවකයන් අවතැන්වූවන් සඳහා පහසුකම් සැපයීමට වෙනසෙන අතර, පැමිණි අනාර්යන් අතර තම ඇතිත් සිටිදැයි සොයාබැලීම සඳහා පැමිණි ජනයාගෙන් විචිතියාව පිරි ඉතිරි ගියේය. මේ අතර ලෝජිනිද තම පියා හා සහෝදරියන් සොයා බලන්නට වූවාය.

“වන්නියේ හිටපු ජනතාව විශාල පිරිසක් යුද හමුදාව ඉන්න පැත්තට ඇවිත්, වයාලට විචිතියාවට ගෙනවා කියලා ප්‍රචාරිතවලදී කිව්වා. ඒ වෙද්දී බස් පුරෝගෙන අනාර් වුණ අය විචිතියාවේ කැටුරුවලට ගෙනවා. වෙනම ගේන අය යුද හමුදාව භාරයේ තමයි අරගෙන එන්නේ. ඒ තැන්වල තියෙන කලබලය නිසා විස්තරයක් ගන්න හරි අමාරුයි. රූඛන්ගේ අයිඩා කෙනෙකුත් ඒ වෙද්දී හිටියේ මුලතිව්වල. වයා කොහෙද කියලා රූඛන්ගේ නොය නොයා හිටියේ. ඔහුගේ ඉද්දී එක දවසක රූඛන්ට වයාගේ අයිඩාගෙන් දුරකතන ඇමතුමක් ලැබුණා. අයිඩා ළඟ රූඛන්ගේ දුරකතන අංකය තිබිලා. වයාලට දුරකතන මොනවත් නැති නිසා යුද හමුදාවේ කෙනෙක්ගේ හැන්දි ෆෝන් එකකින් තමයි අයිඩා කතා කරලා තිබුණේ.

‘මගේ අයිඩා ජීවතුන් අතර ඉන්නවා’ කියලා රූඛන් දෙවියන්ට පින් දුන්නා. ‘නෙටම අයිඩාව බලන්න එයා ඉන්න කැටුරට යමු’ කියලා රූඛන් කියද්දී මම දෙවියන්ට කීවා මගේ ගෙදර අය නොයා දෙන්න කියලා.”

ලෝජිනි කීවාය. **සනත් ප්‍රියන්ත**

ඒ වෙද්දී බස් පුරෝගෙන අනාර් වුණ අය විචිතියාවේ කැටුරුවලට ගෙනවා. එනෙම ගේන අය යුද හමුදාව භාරයේ තමයි අරගෙන එන්නේ. ඒ තැන්වල තියෙන කලබලය නිසා විස්තරයක් ගන්න හරි අමාරුයි

සම අභ්‍යන්තරයේ හටගන්නා විවිධ 'ගෙඩි' හේතුවෙන් පිඩාවන්ට ලක්වුවන් කොතෙකුත් හිඳි. උපතින්ම ඇතිවන ගෙඩි, ජානමය හේතුවක් නිසා හටගන්නා ගෙඩි, තෙල් ගෙඩි, සැරව ගෙඩි මෙන්ම කලාතුරකින් පිළිකා නිසා හටගන්නා ගෙඩි ද ඒ යටතට ගැනේ.

විශේෂඥ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ සිරුරේ හටගන්නා විවිධ ගෙඩි හඳුනාගැනීම හා ඊට ඇති පිළියම් පිළිබඳවයි.

ශරීරයේ ඇතිවන ගෙඩි ගැන ඇතැමුන් බිය වෙනවා. ඇතැමුන් නොසලකා හරිනවා. ඇත්තටම අපි ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන ඇයි?

සිරුරේ හටගන්නා ගෙඩි වර්ග දෙකක් තියෙනවා. අපි අද කතා කරන්නේ සිරුර අභ්‍යන්තරයේ නොව, සමට යටින් ඇතිවන පිටතට පෙනෙන ගෙඩි ගැනයි. මෙවන් ගෙඩි සැමවිටම හයානක ප්‍රතිඵල අත්කර නොදන්නන්, කැක්කුම් වන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ වගේම කුඩාවට පටන්ගෙන විශාල ලෙස වර්ධනය වන අවස්ථා තිබෙනවා. මේ අතර පෙනුමට අවලස්සනක් එක්කරන අවස්ථාත් තිබෙනවා. ඒ නිසා මේවා පරීක්ෂා කර බලා ඉක්මනින් අවශ්‍ය පිළියම් යෙදීම වැදගත්. ඒ වගේම සමට යටින් වන සියලු ගෙඩි පිළිකා නොවන බවත් කිව යුතුයි.

කුඩා දරුවන්ගේ ගත්තොත් ඩර්මොයිඩ් සිස්ට් (Dermoid Cyst) කියන ගෙඩි ඇතිවෙනවා. මෙය ළමා රෝග විශේෂඥවරුන් හඳුන්වන්නේ උපතින්ම ඇතිවන සම අභ්‍යන්තර දියරමය ගෙඩි ලෙසයි.

කළලය වර්ධනය වන අවස්ථාවේ ඇතිවන පටක තෙරපුම් ඇතුළු විෂමතා නිසා එවැනි ගෙඩි හටගන්නවා. ඇතැ කෙළවර, කන පිටුපස, හළල මැද ආදී ස්ථානවල මේවා දැකගත හැකියි. ඒ වගේම මෙතින්පියෝමා තත්ත්වය කියන්නේ මොළය හා සුසුම්නාව වටා ඇති පටල, ගෙඩියක් ලෙස වර්ධනය වීමයි. මෙය තරමක් බහුලව පවතින තත්ත්වයක්. මෙය කාලයක් වර්ධනය වෙමින් පැවතීමටද ඉඩ තිබෙනවා.

ඒ වගේම තෙල්ගෙඩි ද සෙමෙන් වැඩෙන මේද ගැටිත්තක් (ගෙඩියක්) වන අතර,

එය සමේ යටි මාංශ පේෂි තට්ටුව අතර මතුපිටට ඉඩ තිබෙනවා. එම ගෙඩිය ඇඟිල්ලෙන් තෙරපුමක් කළවිට එහාට මෙහාට යනවා. එය පිළිකා තත්ත්වයක් නොවන නිසා බොහෝදෙනා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවනවා අඩුයි. එහෙත් ඒ විදියට බලා නොසිටිය යුතු අවස්ථාත් තිබෙනවා.

ඒ මොන වගේ අවස්ථාවන්ද?

යම් අවස්ථාවල ලයිපෝමා (මේද ගෙඩිය) නිසා වේදනාවක් හටගැනෙන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ වගේම එය වර්ධනය වන අවස්ථා තිබෙනවා. එමෙන්ම ඒ ආශ්‍රිතව සිදුවන ස්නායු තෙරපුම නිසා එය වේදනාකාරී අත්දැකීමක් වෙනවා. එවන් විටක විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් පැතිය යුතුයි. එවිට එය වර්ධනය වන ස්වරූපය පරීක්ෂා කර සැත්කමට භාජනය වීමට අවශ්‍ය දැයි නිගමනය කරනවා.

විශේෂයෙන්ම ලයිපෝමා ගෙඩි එකකට වඩා ඇති අවස්ථාවල සැත්කමක් සඳහා යොමුවීම වැදගත්. මෙහිදී පූර්ණ නිර්විච්චන හෝ නිර්වැටීම්මෙන් සමේ කැපුමක් සිදුකර එය ඉවත් කරනවා වගේම ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ලයිපෝසක්ෂන් (Liposuction) ක්‍රමය යොදාගන්නා අවස්ථා තිබෙනවා. මෙය බිය විය යුතු සැත්කමක් නොවෙයි.

තවද පරපෝෂිත පණුවන් නිසා සිරුරේ ඇතිවන ගෙඩි තිබෙනවා. සුභබයන් ආශ්‍රිත ගැඹුරු පරපෝෂිතයා ඊට එක් උදාහරණයක්. ඒ වගේම, විෂවිම් හේතුවෙන් හටගන්නා ගෙඩි, සැරව පිරුණු ගෙඩි වගේම සුදුපාට

සහකම් (කොස්සක් වැනි) ද්‍රව්‍යයෙන් පිරුණු ගෙඩි තිබෙනවා. බොහෝදුරට පිට, මුහුණ, ඉකිලි, කිහිලි හා රෝම කූප, වෘෂණ කෝෂ ආශ්‍රිතව මෙම ගෙඩි හටගන්නවා.

ඒ වගේම දිලීර ආසාදන සිරුර අභ්‍යන්තරගත වීම නිසාත් එසේ සිදුවිය හැකියි.

මේ අතර පිළිකාමය ගෙඩි හඳුනාගන්නේ කොතොමද?

කලාතුරකින් එසේ ඇතිවූ ගෙඩි පිළිකා ලෙස හඳුනාගන්නා අවස්ථා තිබෙනවා. එහිදී හිස්කබලේ කපාට අස්ථිය අශ්‍රිතව වන ගෙඩි ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. එය සාමාන්‍ය ගෙඩියකට වඩා වෙනස්. ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාට ඒ ගැන නිගමනය කළ හැකියි. ඒ අනුව අවශ්‍ය නම් CT ස්කෑන් පරීක්ෂණයක් වගේම,

එම ස්ථානයෙන් සෛල ලබාගෙන විද්‍යාගාර පරීක්ෂණයක්ද කළ හැකියි. සමහර පිළිකා සම යට තියෙන්නේ. එය පෙනෙන්නේ නැතැ. කෙසේ නමුත් ඒ සඳහා කළ යුතු පරීක්ෂාවන් වෙනම කළ යුතු වෙනවා.

ඒ වගේම සමහරුන්ගේ කුද්දරි වනවා. බෙල්ලේ ඉකිලියේ, ගෙඩියක් ලෙසින් එය මතු වෙනවා. ඒත් එම සනච්ච මේ යටතට ගැනෙන්නේ නැතැ. ක්ෂය රෝගය, ලිවිකේම්යාව වැනි රෝග තත්ත්වයක් හෝ කකුලේ වන වෙනත් තුවාලයක් නිසා එසේ කුද්දරි මතු වූවා විය හැකියි. එහිදී ඉහත කී රෝග මූලයට ප්‍රතිකාර ලබාදන්නම් එය සාමාන්‍ය අතට හැරෙනවා.

හැම ගෙඩියම පිළිකාවක් නොවෙයි

ඒ වගේම සමහර පුද්ගලයින්ගේ මුළු ඇඟේම ගෙඩි හඳුනා අවස්ථා තිබෙනවා. (නියුරෝ ගයිබෝ මැරෝසිස්) එහිදී ස්නායු වල ගැටිති වනවා. එය පෙනුමට බලපානවා. ඒවා කොටස් වශයෙන් ඉවත් කිරීම කළ හැකියි. කෙසේ නමුත් එසේ සිදුවීමට හේතුව ජානමය විකෘතිතාවක්, වෙනස්කමක් විය හැකියි.

මෙම ගෙඩි සැමවිටම ලිහිල් ස්වභාවයෙන් යුතුද?

නැතැ. අස්ථි වැඩෙද්දී අස්ථිවල එන ගෙඩි තිබෙනවා. නළලේ සහ හිස්කබලේ ඔස්ටියෝම තත්ත්වයේදී එම ගෙඩිය ඝනකම්ව තදට අතට හසුවෙනවා. මෙයද පෙනුමට බාධාවක් වන අවස්ථාවක සැත්කමක් මගින් ඉවත් කළ හැකියි.

අදාළ සැත්කම සිදුවිය යුතු ආකාරය තීරණය කරන්නේ කෙසේද?

ඇත්තටම ගෙඩියේ ස්වභාවය, පරීක්ෂණ වාර්තා අනුව අවශ්‍ය සැත්කම සිදු කරනවා. එහිදී නිර්වට්ටලා වගේම, නිර්විච්චන එන්නත් ලබාදී සිහි නැතිකොට එය සිදුකළ හැකියි.

නළල, මුහුණ ආශ්‍රිත සැත්කමකදී ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් සාමාන්‍ය පෙනුමට හානියක් නොවන පරිදි හිස්කබලේ කෙස් අතරින් කැපුමක් දලා ගෙඩිය ඉවත් කරනවා. කුඩා දරුවන්ගේ නම් සැත්කම කරන්නේ සිහි නැති කරයි. ඒ, සැත්කම අවස්ථාවේ දරුවා දැනගැනීමට වෙනසම් අනතුරකට ඉඩ ඇති නිසයි.

ඇතැම් ගෙඩි ඉවත් කිරීමේදී මොළයේ පටක ආරක්ෂාවට සුසුම්නා තරලයේ වැදගත්කම ගැනද සැලකිලිමත් විය යුතුයි. ඒ වගේම මෙසේ සිරුරින් ඉවත් කරන සෑම ගෙඩියක්ම රසායනාගාර පරීක්ෂාවට ලක්කරනු ලබනවා. එම පරීක්ෂණ වාර්තාවට අනුව එය කුමන ආකාරයේ ගෙඩියක්ද යන්න සැක හැර දැනගැනීමට අවස්ථාව සැලසෙනවා.

කුද්දරි මතු වූහොත් ඊට බලපාන හේතුවට ප්‍රතිකරම යෙදීම වැදගත් වෙනවා

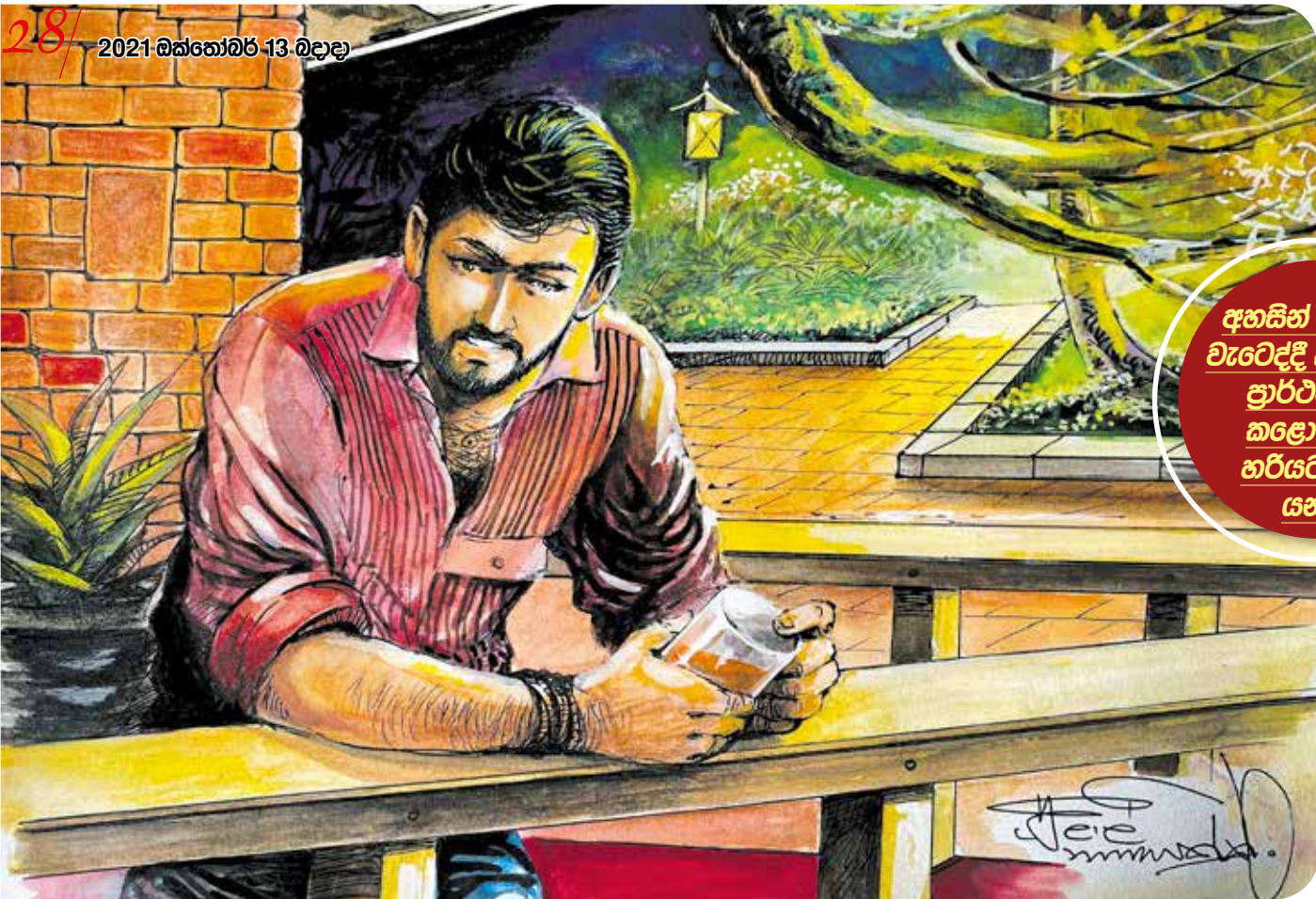
කොතරම් කල් ගියත්, කැළලක් නැති ලෙස ඕනෑම ගෙඩියක් ඉවත් කළ හැකියි

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



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

දිනා වසන්ති එදිරිසිංහ



අහසින් තරුවක් වැටෙද්දී කවුරුහරි පුරවනවා කළොත් එක හරියටම හරියනවා

දන්න. පුතාගේ ඊළඟ හිටාඩු දවසට මං එන්නම් ඒ වැඩේටත් එක්ක. දැනට නිදියන කාමරේ පහේලොට කමල්ට කියලා බෙහි මීටි එකක්වත් දහන්න. හත්තම මදුරුවෝ කයි.."

සෙනෙහෙලනා මැණිකේ ඉක්මනින් ඇමතුම අවසන් කළාය. තේනුක එතනින් ගියේ නාන කාමරයටයි. සිරුර තෙමාගෙන වැටෙන සීතල දිය අතරින් පීචිතය සැතැල්ලු වී පාවෙන බව දැනෙයි. ඒ අතර දැනෙන්නේ පීචිතයට කිසිදු නොදැනුණු ස්වාධීන බවකි.

ඔහු නාන කාමරයෙන් එනවිට පුරුදු තේ කෝප්පය වෙනුවට කමල් කෑම මේසය සකසා තිබුණි.

"මං කන්නම් කමලත් කෑම කන්න."

පුරුදු තේ කෝප්පය ගැන ප්‍රශ්න නොකර කෑම මේසට ඉඳගත් ඔහු පුරුදු ලෙසම කීවේය.

"මට බඩගිනි නෑ මහත්තයා. මං පස්සෙ කන්නම්.."

තේනුක කෑම කන තුරු කමල් කුස්සියට වී පුඩිමක් හැදවේය. පුඩිමෙන් පසු කෝප් කෝප්පයක් දෙන්නට ඔහු සීතාගත්තේය.

තේනුක කෑම මේසෙන් නැගිට රූපවාහිනිය ළඟට ගියේය. එය ක්‍රියා කරවද්දී විකාශනය වෙමින් පැවතියේ ප්‍රවෘත්තිය. ඔහු වනා විදෙසට කන යොමු කළේ ජපානය සම්බන්ධ ප්‍රවෘත්තියක් ඇසුරු කියාය. මොහොතකට පෙර ජපානයේ ඉම්කම්පාවක් සිදුව ඇති බව ප්‍රවෘත්තියෙන් ඇසුණේය. ඔහුට වනා මතක් වූයේ ටොමිකෝ සහ දේවාන්ය. විඩාත් හොඳින් ඒ ප්‍රවෘත්තියට සවන් යොමු කළත් ඊට වඩා වැඩි තොරතුරක් එහි වූයේ නැත. දේවාන් බොහෝ කලකින් කතා කළේ නැත. කතා කරන්නට ඔහුට මතක් නොවූයේ පසුගිය දිනවල යෙදුණු කාර්යබහුල තත්ත්වයක් සමගය. ඒ නිසා ඔහු දේවාන්ට දුරකතන ඇමතුමක් ගත්තේය. දුරකතනය නාද වූණත් ඔහු ගන්නා පාටක් නැත. ඒත් ඒ සිතුවිල්ල වැරදි කරමින් ඇමතුම විසින්ම වන්නට ඔහුන් මෙන්න කියා තිබියදී දේවාන් ඊට සම්බන්ධ වූණේය.

"කතා කරනවා කියලා නැමදම හිතුවා. මොකක් හරි වැඩකින් එක මග ඇරුණා."

තේනුකගේ කටහඬ ඇසෙන්නේ දේවාන් කීවේය.

"මට කියන්න තියෙන්නේ ඒකම තමයි. පහුගිය දවස්වල හිතන්න බැරි විදිහට බිසි වුණා."

"ඇයි ලංකාවෙන් කෙල්ලෙක්වත් හම්බ වුණාද?"

"ඒකට උත්තරේ දෙන්න කලින් කියනවද මට කෙල්ලෙක් හම්බ වුණාම කොල්ලො බිසි වෙන්නේ කොහොමද කියලා?"

"ඇත්තටම කෙල්ලෙක් හම්බ වුණා නම් ඔය පුස්තකට උත්තරේ දැනටමත් ඔයා දන්නවා."

දේවාන්ගේ කතාවත් සමග වාද කරන්නට හේතුවක් නැත. ඔහු කීවේ ඇත්තය. සැබෑවටම තමා කාර්යබහුල වූයේ අංජනා සම්බන්ධ සිදුවීම් නිසාය. ඒත් කතාව කොතනින් කොහොම පටන්ගෙන දේවාන්ට කියන්න දැයි ඔහු

මොහොතක් නිරන්තර වූණේය. දේවාන් කියන්නේ වද මෙදතුරු ජපානයේ සීටි සහ අදටත් ඉන්නා ඔහුගේ එකම මිතුරාය. ඔහු තේනුකගේ පීචිතයේ බොහෝ දේවල් දන්නා කෙනෙකි. ඒ නිසා මේ කාරණාවද ඔහු දැන සිටිය යුතුමයි කියා තේනුකට සිතුවා. ඒ නිසා ඉතා කෙටියෙන් අංජනා හමු වූ තැන් සිට මේ මොහොත දක්වා වූ සිදුවීම් ඔහු දේවාන්ට කියාගෙන ගියේය.

"ඉතින් මං බොරුද කිව්වේ ඔයා බිසි වෙලා තියෙන්නේ ඒ හැනු ලමයා නිසානේ?"

"හ්මම්.."

"හ්මම් නෙමෙයි ඇත්ත කියන්න."

"ඇත්ත ඇත්ත."

"ඒක තමයි මල්ලි කියන්නේ කෙල්ලෙක් යාළු වෙනවා කියන්නේ නිදහස හොඳටම සීමාවෙනවා කියන එක. තම ඒ කෙල්ල ඔයාට හොඳින් එක්ක ගියේවත් තව තව යාළුවන්ගේ වැඩවලට එක්ක ගියේවත් නෑ වෙන්න ඇති?"

"අංජනා එහෙම කෙනෙක් නෙවෙයි. බොහොම සරල පීචිතයක් ගත කරන තාමත් ගමේකම තියෙන කෙනෙක්. එයාට මගෙ හිත ගියේත් ඒකයි."

දේවාන්ගේ හිතේ වූ වැරදි සිතුවිල්ල ඔහු ඉවත් කළේය.

"එහෙම හැනු ලමයි ඉන්නවා කලාතුරකින්. ඔයාට මං අවවාදයක් දෙන්නම් ඔය හැනු ලමයාට ඔහොමම පරිස්සම් කරගන්න. වෙනස් වෙන්න දෙන්න එපා."

එය දේවාන් කියන්නටත් පෙර සිටම තේනුක තම හිතට දී තිබූ පොරොන්දුවකි.

ලබන සතියට...

මෙතෙක් කතාව
අංජනා ඇල්ලේපොල සරසවි සිසුවියකි. විදුහල්පති පියෙකු හා මවත් සහෝදරයන්, සහෝදරියත් සමග ඇ උපන්ද සිට පීචි වූණේ ගුරු නිවාසවලය. තේනුක ඛණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමති පුතෙක් වූවත් ඇමති නිල නිවසේ පදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කළෙන් කඩවන වූ නිවසේ පීචිවෙමින් කිරිබත්ගොඩ ඔහුගේම පංගම දුරකතන අලෙවිසැලක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුට අංජනා හමුවන්නේ එහිදීය. එතෙක් හමුවූ සිය දහසක් අයට වඩා සංසාරික හුරුපුරුදු බවක් ඇ ළඟ දැනුණෙන් ඔහු ඇ හා

සබඳතාවක් ඇතිකර ගත්තේය. ඒ ඔහු ඇමති පුතෙකුය යන්න තවදුරටත් රහසක් කරමිනි. ඒ අතර සොයුරු මේනක තේනුක පදිංචිව සිටින නිවසට ඇස ගසාගෙන කටයුතු කරයි. එය දැනගන්නා තේනුක ඉන් ඉවත් වන්නට සිතද්දී හදිසියේ අසනීප වූ අංජනාගේ පියා මෙලොවින් සමුගත්තෙන් අංජනාගේ පෙම්වතා ලෙස තේනුකට විසල් වගකීමක් දරන්නට සිදුවුණේය. එහි මූලිකම වගකීම වූයේ ඉන්න හිටින්නට ගෙයක් නැති ඔවුන්ට ගුරුනිවාසයෙන් ඉවත්ව පදිංචි වීමට තැනක් සෙවීමය.

ඇ එතැන් සිට

ආමසරයි

බියංකා නානායකකාර ලියයි
39 කොටස

අංජනා එහෙම කෙනෙක් හෙවෙයි

එයා ළඟ තාමත් ගමේකම තියෙනවා

අංජනා තේවාසිකාගාරයට ගොස් දුරකතන ඇමතුම දුන් පසු තේනුක කාරය පණගන්වා ගත්තේය. ඔහු විශ්වවිද්‍යාල පාරෙන් නුවර පාරට පැමිණ පුරුද්දට එක්වීම කඩවන දෙසට වාහනය හැරෙව්වේය. ඒත් ඒ සැනින් සැණින් ඔහුට මතක් වූයේ ඇ සිට නිවස ඇත්තේ කඩවන නොව හයේ කණුවේ බවයි. ඒත් මතක් වූ සැණින් ආපස්සට වාහනය හරවා ගන්නට තැනක් නොවුණි. පාරද කලබලය. කන්ට්‍රාස් සිනමාහල ආසන්නයෙන් ඔහුට වාහනය යළි දැකුණට හරවාගත හැකි විය. අලුත් නිවස ඇති තැනට එතෙක් තේනුකගේ හිතට බොහෝ දේ සිතුවේය. අම්මා නොවන්නට මේ සැතපුම ලබා ගන්නට ඔහුට බොහෝ වෙහෙස වන්නට සිදුවෙන බව සිහිපත් විය. නිවස ළඟට යන්නට විනාඩි දහසක්වත් ගත වූයේ නැත. වාහනය ගේට්ටුව ළඟ නවතා ඔහුම ගේට්ටුව ඇරියේය. ගේට්ටුව ඇරෙන සද්දයට කමල් පහලට දිව ආවේය. තේනුක වාහනය ඇතුළට ගත්තාට පසු කමල් ගේට්ටුව වසා දමා තේනුක ළඟට හිස කසමින් ආවේය.

තැටියට නෙතින් සිතින් විඳින්නට ලැබුණේ නැත. ඔහු මොහොතකට උඩු මහලේ වූ බැල්කනිය ළඟ නැවතුණේය. ඒ මොහොතේ ඒ වටපිටාව ඔහුගේ හිතට පහද දිය නොහැකි හැඟුමක් ඇති කළේය. ඒ කවද හෝ විද හුරු හුරුපුරුදු අවස්ථාවක් බව ඔහුට දැනුණි. තේනුක බැල්කනියට දැන තබා බරවී තවත් මොහොතක් ඇත බලා සිටියේය. ඔහුගේ ඇස් ඇත පරිසරයෙන් මිදී ඇතට යොමු විය. වළාකුළු අඩු අහසේ තරු පොකුරු පොකුරු ඉහිරි තිබෙනු දකිද්දී ඔහුට මතක් වූයේ අංජනාය. මේ මොහොතේ ඇයත් මේතැන උරහිසට හිස තබාගෙන ළඟ සිටියානම් කියා ඔහුට සිතුවේ. තරු ඇතරේ රඳවා සිටි තෙතුවලට එක්වරම හසු වූයේ ඇත අහසින් ගිලිහී මහ පොළවට කඩා හැලෙන තරුවකි.

"අහසින් තරුවක් වැටෙද්දී කවුරුහරි පුරවනවා කළොත් එක හරියටම හරියනවා."

කවද කොහේදී හෝ ඔහු එසේ ඇසූ බව මතක් විය. ඒ නිසා ඒ මොහොතේ ඔහුත් පුරවනවා කළොත් එක හරියටම හරියනවා.

"මේ සතුව මගෙ ළඟ හැමදම තිබේවා."

තවත් මොහොතක් සඳුල්ලේ රැඳුණු තේනුක වසා තිබූ දොර තල්ලු කරගෙන නිවසට ඇතුළු වූණේය. විදුලි වලි දල්වා තිබූ විසින් කාමරය දකින්නට ඔහුට ඇස් අදහාගෙන නොහැකි වූණේය. අම්මා ඔහු වෙනුවෙන් සැහෙන්න වෙහෙස වී ඇති වග ඔහුට දැනුණි. ලස්සනම පුටු සැටියක් සහ විශාල ප්‍රමාණයේ රූපවාහිනිය යන්නුයක් විසින් කාමරයේ විය. ඔහු එය

"මං බයේ හිටියෙ, මහත්තයා වෙනදට වඩා ඇ පරක්කුයි. මට කෝල් එකක්වත් දෙන්න විදිහක් තිබ්බෙ නෑනෙ."

කමල් ඒ කියන තුරු ඒ වගක් ඔහුට අමතකව තිබුණේය. කමල් ළඟ පංගම දුරකතනයක් තිබුණේ නැත. ඔහුට තේනුක මෙන්ම සෙනෙහෙලනා මැණිකේ කතා කළේත්, කඩවන ගෙදර වූ දුරකතනයටයි.

"මට ඒක අමතක වුණානේ. හෙටම ෆෝන් එකක් හදගමි.."

මිදුලේ දැල්වී තිබූ විදුලි පහන් එළියෙන් කමල්ගේ මුහුණ ඔහු දුටුවේය. ඒ මුහුණේ කඩවන ගෙදරදී දුටුවාට වඩා වැඩි ආලෝකයක් මේ මොහොතේ ඔහුට පෙනුණි.

"කොහොමද ඒ හෙදරට වඩා මේ ගෙදර හොඳද?"

"මට නම් හොඳම හොඳයි. මහත්තයන් බලන්නකො ගිලිල්ලා."

කමල් නිවසේ පහත සිටියදී තේනුක පිටතින් ඇති පඩිපෙල දිගේ උඩු මහමහලට නැග්ගේය. තවමත් ඔහුට ඔහුගේ නිවසේ සිරි සැනසිල්ලේ හරි

එක තමයි මල්ලි කියන්නේ කෙල්ලෙක් යාළු වෙනවා කියන්නේ නිදහස හොඳටම සීමාවෙනවා කියන එක

නියතොත්වලින් මිරිකලා බිලැක්හෙඩ්ස් යවන්න බෑ



බිලැක්හෙඩ්ස් බිලැක්ලිස්ට් කරන Glycolic Acid Peel

"ඇත්තම කිව්වොත් මම බිලැක්හෙඩ්ස්වලට කරපොත්තන්ටත් වඩා බයයි. මොකද මගේ හමේ හැඩයම ලස්සන හැති කරලා දන්න ඒ පුංචි හිත්වලට පුළුවන්."

මෙසේ පවසන්නේ ලොව සුන්දරතම කාන්තා ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම වැජඹෙන ඇමෙරිකානු නිලී ජෙසිකා ඇල්බා ය.

ජෙසිකාට පමණක් නොව සුන්දර පැහැපත් සමක් පතනා කොයිකාටත් මේ කරදරකාර කුඩා බිලැක්හෙඩ්ස් යෙද් රූපලාවන්ය සතුරෙකු වී ඇති බව නම් පැහැදිලිය.

මේ කරදරයෙන් මිදීමට උත්සාහ දරනා යුවතියන් බිලැක්හෙඩ්ස් සහ වයිට්හෙඩ්ස් නිතර නිතර අතපතගාමින් ඒවා මිරිකා දැමීමට උත්සාහ කරති. එපමණක් නොව ආලේප කළ සැණින් මේවා සුන්දරවලින් කර දමනා බව කියන නානාප්‍රකාර ආලේපන ගල්වා නැති කරදරවලට අත වනති.

"ගොඩක් අය මේ බිලැක්හෙඩ්ස් සහ වයිට්හෙඩ්ස් නියතොත්වලින් මිරිකලා ඉවත් කරන්න හදනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒවට ප්‍රමිතියෙන් තොර විවිධ ආලේපන වර්ගත් ගල්වනවා. හැඩැයි මතක තියාගන්න ඒකෙන් වෙන්ගේ ගැටළුව දෙගුණ තෙගුණ වෙලා කුරුලෑ, ලප කැළැල් පවා ඇතිවෙන එකයි."

එවැනි වානිජ නිෂ්පාදනවලින් ඇතිවන

ගැටළු පිළිබඳව එසේ පැහැදිලි කරන්නේ සුප්‍රකට වර්මරෝග වෛද්‍ය ජේවල් නසාරියන්ය.

ප්‍රතිඵල රහිත වාණිජ නිෂ්පාදන වෙනුවට කරදරකාරී බිලැක්හෙඩ්ස් සහ වයිට්හෙඩ්ස් කරදරයෙන් මුළුමනින්ම ඔබව මුදවන අතර සත්කාරයක් පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම අද ලිපියේ අරමුණය. මෙම සත්කාරය හඳුන්වන්නේ 'Glycolic Acid Peel' නමින්ය.

බිලැක්හෙඩ්ස් සහ වයිට්හෙඩ්ස් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව සමේ යම් යම් ස්ථානවල මියගිය සෛල සහ අතිරික්ත සීඛම් ඒකාරාශී වීමය. වාතයට නිරාවරණය වීම නිසා ඒවා ඔක්සිකරණයට ලක්වන අතර, එම ක්‍රියාවලියේ අතුරුඵලයක් ලෙස ඒවා කළු පැහැයට හෝ සුදු පැහැයට හැරේ.



Facial, Cleanup ආදියෙන් බිලැක්හෙඩ්ස් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කරන්න බෑ. ඒත් මේ සත්කාරයට පුළුවන්

අහිතකර රසායනික සංයෝජන වන රසදිය සහ ස්ටෝරොයිඩ් අධිමාත්‍රිකව අන්තර්ගත රූපලාවන්ය ආලේපන (බිලීවින් ක්‍රීම්) භාවිතා කරන යුවතියන්ටත් මේවා ඇතිවීමට වැඩි අවධානයක් ඇත.

මේ සත්කාරයේදී සිදු කරන්නේ 'Glycolic' නම් රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් බිලැක්හෙඩ්ස් සහ වයිට්හෙඩ්ස් මුළුමනින්ම උදුරා ඉවත් කිරීමයි.

ග්ලයිකොලික් යනු උක් සහ බීටීරිච්චලින් උකහාගත් සාරය වෙනත් රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ එකට සංයෝජනය කර සාදාගත් එන්සයිම වර්ගයකි.

සත්කාරයේ ප්‍රධානම අරමුණ බිලැක්හෙඩ්ස්, වයිට්හෙඩ්ස් ඉවත් කිරීම වුවත් එයට සමේ ඇති රැලි සහ ඇදීමේ සළකුණු (Stretch Marks) ඉවත් කිරීමටද හැකියාවක් ඇත.

එසේම කුරුලෑ සහ මුහුණේ

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

"නාසය, නාසය අවට, උරහිස, බෙල්ල එතකොට පිට වගේ ප්‍රදේශවල තමයි බිලැක්හෙඩ්ස් සහ වයිට්හෙඩ්ස් වැඩිපුරම දැකගන්න ලැබෙන්නේ. වයිට්හෙඩ්ස්වලටත් වඩා බිලැක්හෙඩ්ස් තමයි අපේ රටේ කාන්තාවන්ගේ වැඩිපුරම ඇතිවෙන්නේ. ෆේෂල්, ක්ලිනික් වගේ සත්කාරවලින් මේවා යම් ප්‍රමාණයකට ඉවත් කරන්න පුළුවන්. හැඩැයි බිලැක්හෙඩ්ස් සම්පූර්ණයෙන්ම වගේ ඉවත් කරලා දන්න පුළුවන් මේ සත්කාරයට විතරයි.

සත්කාරයේදී මුලින්ම සම හොඳට පිරිසිදු කරලා කෙම්කල් එක ආලේප කරනවා. එතකොට මේ කෙම්කල් එක සමේ ගැඹුරු ස්ථරයටම ගමන් කරලා බිලැක්හෙඩ්ස් සහ සම අතර තියෙන චර්ම බන්ධන පහසුවෙන්ම දියකරලා දනවා. විනාඩි කිහිපයකින් පිලිත් එක ගලවනකොට ඒ සේරම ගැලවිලා ඉවත් වෙලා යනවා.

සත්කාරය කළාට පස්සේ සම රතු පැහැ වෙන්න පුළුවන්. ඒක දින කිහිපයකින් ඉබේටම වගේ මගහැරලා යන නිසා ඒ ගැන බයක් ඇති කරගන්න එපා. ඒ වගේම අවුරුදු 20ට වැඩි වීමේ කෙනෙක්ට මේ සත්කාරය සුදුසු බවත් කියන්න ඕනේ."



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

හදිසා නිර්මාණ

මැගි අතේ REGLAN මෝස්තරය කපමු



පාඩම් අංක 17

දැනකාර යොවනයට ආකර්ෂණීය පෙනුම දෙන මෝස්තරයක්

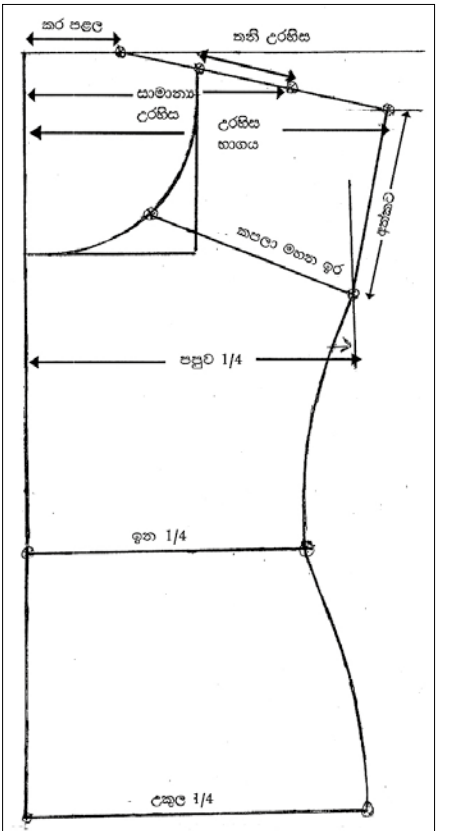
BLOUSE මෝස්තරයට අවශ්‍ය මිම්

01. ඉදිරිපස කර ගැඹුර (පපුව නොපෙනෙන ප්‍රමාණය දක්වා අරගන්න)
02. Cup Point එක දක්වා උස
03. ඉන දක්වා උස
04. සම්පූර්ණ උස
05. කර පළල
06. සාමාන්‍ය උරහිස
07. උරහිස භාගය
08. අත්කට්ටු
09. පපුව
10. Cup දෙක අතර පරතරය
11. ඉන
12. උකුල

අවශ්‍ය මුලික මිම්

	C	G	L
කර පළලට එකතු කරන ප්‍රමාණය	3/4	1	1
උරහිස බැස්ම	1	1 1/2	2
තනි උරහිස	1 3/4-2	2 1/4-2 1/2	2 3/4
අත්කට්ටු වාටියේ උස	1/4	1/4 1/4	
ඉදිරිපස හා පිටුපස වාටියේ උස	1/2	3/4	1
පපුවට එකතු කරන ප්‍රමාණය	1 1/2	2	2 1/2
ඉනට එකතු කරන Dart ඇති විටදී ප්‍රමාණය	1	1	1
Dart නැති විටදී	1 1/2	2	2 1/2
උරහිස භාගයක් සඳහා පපුව 4ට බෙදූ පසු එකතු කරන ප්‍රමාණය	1	1	1

08. ඉන්පසුව පපුවේ රේඛාව ඇඳ එම රේඛාව මත අත්කට්ටු ලකුණු කර පසුව ඉන සහ උකුල කර අංශයේ රේඛාව ඇඳගන්න.
09. මැගි අතේ REGLAN මෝස්තරය සඳහා ඉදිරිපස කපලා මහන ඉර ගැසීමට අත්කට්ටු යට සිට ඉදිරිපස කර භාරන ස්ථානය දක්වා සාමාන්‍ය හැඩයක් ඉහලට එන පරිදි අඳින්න.
10. අත්කට්ටු යට සිට ඉදිරිපස කරට පැමිණි කපලා මහන ඉර උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට එම දුර ප්‍රමාණය මැන බලා පිටුපස පලුවේ උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට පහලට ලකුණු කරන්න. පිටුපස පලුවේ අත්කට්ටු යට සිට පිටුපස කර භාරන ස්ථානය දක්වා රේඛාව යා කරන්න.
11. පිටුපස සහ ඉදිරිපස කපලා මහන ඉර ගැසූ පසු උරහිස අල්ලා මැනුම්වාසිය පලු දෙකෙහිම යවන්න.
12. ඉන්පසු යටින් කොළයක් තබා අත වෙනම ගෙන ඉදිරිපස හා පිටුපස කපලා මහන ඉරට මැනුම් වාසිය තබා කපාගන්න.
13. අතට මැනුම් වාසිය තබා වෙනම ගත් පසු, කඳ කොටසේ ඉදිරිපස සහ පිටුපස කපලා මහන ඉරට මැනුම්වාසිය තබා වැඩි ප්‍රමාණය කපා දමන්න.
14. ඉන්පසු කඳ කොටසේ ඉදිරිපස පලුවට අතේ ඉදිරිපස පැත්ත සහ කඳ කොටසේ පිටුපස පලුවට අතේ පිටුපස පැත්ත අල්ලා මහන්න.



මෙම පලුව භාවිතා කර ඉදිරිපස පලුවද කපාගන්න.

Suensu HERBALS **සමීර ගජකේෂරි කරල්**
Sameera Gajakeshari Capsul

100% NATURAL

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනය කරන සහ ස්නායු දුබලතාවට පාදක වන ඖෂධ

සාමාන්‍යයෙන් එමිනිසාගේ

බී කපු ශාකකාර තේ
දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි

ආයුර්වේද මංගොඩ ලියාපදිංචි අංක 1

සාමාන්‍යයෙන් එමිනිසාගේ

සාක්ෂා රුව රැකගෙයි
Protects beauty of woman

ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
Promotes blood formation

මේදහරණ සුවය
Medaharana suwaya (අධි මේදය ඉවත්කරයි) ස්ත්‍රීලතාවය හා කොලෙස්ටරෝල් පාලනයට A Stop to cholesterol

සුඛසාගාරය (පුද්) සමාගම
138/6, අඟුරුවානොට පාර, හොරණ
E-Mail: suensuherbals@gmail.com

උගස් රත්තරං
සිත්තවීමට යන රත්තරං භාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට

පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන්

රෝලේ හෝලේඩ් හවුස්
076 49 40 373

ගාල්ල-හිනට්ගල
නිම් ඇඳුම් වෙළඳ කැමරට දස O/L සමත් /අසමත් අවු.18ක් ඉහල සේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

සෞඛ්‍යකර්මය හවුනැත් නොමිලේ වැටුප 25,000 - 30,000- සිට ඉහළට

0720844722

උකස් රත් හාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

කැරට් 24 - 110,000/-,
කැරට් 22 - 100,000/-
කැරට් 22, 20, 18,14, 09

රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.

077 28 49 889

රත්තරං-උකස්
සිත්තවීමට යන රත් භාණ්ඩ ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන ඉතිරි මුදල ඔබ අතට

076 948 6355

- REGLAN මෝස්තරය සෑදීමේදී වැදගත් කරුණු**
01. උරහිස භාගය මිනුම සඳහා පපුව මිනුම 4ට බෙදූ පසු එම මිනුමට අගල් 1ක් පමණ එකතු කරන්න.
 02. අත්කට්ටු මිනුම සඳහා උරහිස භාගය එන ස්ථානය හරහා සාමාන්‍ය මෝස්තරය ලෙස ඇඳේ ගානට අරගන්න.
 03. ඉදිරිපස කර ගැඹුර, Cup Point එක දක්වා උස, ඉන දක්වා උස සහ සම්පූර්ණ උස, උරහිස කෙළවරේ සිට ඉහළට තනි උරහිසේ ප්‍රමාණය ලකුණුකර එතැන් සිට පහලට ඉහත මිම් ලබාගන්න.
 04. මැගි අත සෑදීමේදී මුලින්ම කර පළල ලකුණු කර පසුව උරහිස භාගය ලකුණු කර මේ දෙක යා කිරීමෙන් අත දිගට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ලබාගත හැක.
 05. පපුව මෙම උරහිසේ රේඛාව මත සාමාන්‍ය උරහිස මිනුම 2ක් බෙදූ නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට ලකුණු කරන්න.
 06. එම ලකුණු කළ ස්ථානයේ සිට තනි උරහිසේ ප්‍රමාණය ඉහළට ලකුණු කරන්න.
 07. එම තනි උරහිස ලකුණු කළ ස්ථානයේ සිට කර ගැඹුර, Cup Point එක දක්වා උස, ඉන දක්වා උස සහ සම්පූර්ණ පහලට ලකුණු කරන්න.



ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ ඔබේ කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක

වමින්ද කුමාර
You tube - Smart Fashion Lanka

හිතට ගන්න

වසර ගණන් කල් පෙරුම් පුරාගෙන බලා සිටියේ මම දුටු ඉපදෙනතුරු ඇඟිලි ගැන ගැනයි දෙළොස් වසරකුත් බලා සිටියේ ලොකු ළමයෙක් වෙනතුරු නිදහස් දිවියට සුරතල් වියසට බාධා නැතිමුත් මෙතුමක් වනතුරු අනාගතය ඔබේ පියමන් කරනට වියයුතු දහසක් අදහස් පිවිතුරු

ජීවන කනරේ බාධක අතරේ හරිමග යන්නට සිතියට ගත යුතු ළාමක ඔබ වැනි අය රවටන්නට සුරතලයො ඇත රුදුරු වෙසින් යුතු ශිල්ප සහර දැන උගත් කමෙන් යුතු ළදකට හිමි ඇත සොඳුරු දිවිය මතු යළි ඵඩිතර වන්නට නොමග නොයන්නට මවගේ නාමෙන් ඔබ කැප විය යුතු

සැප සම්පත් අඩුවුණට දුක දෙමිනස් වැඩිවුණට නිත රිදවා ගන්න එපා අගනිගකම් දැඩිවුණට මල් මාවත් නැතිවුණට කටු කොහොලින් යටවුණට ආපස්සට යන්න එපා සිතු පැතුම් බොදවුණට

කාලයක් බලා සිට පුදින්නටත් පෙරින් පරවෙයිද පොහොට්ටුව සුවද දෙන්නට කලින් පැතුම් පොදි හලන්නට නම් එපා එක සැරින් බලාපොරොත්තුවෙ පැතුම් පිරි ඉතිරි ගිහින්

● ලිලියන් විජේසුන්දර භාලවලාහ



ධරණී

ආ ද පටන් නව නව ලස්සන පොදු සද වගේ ආලෝකය සැමද ලඟින් ඉන්නට මම මතුද නුඹත් රැජනක් මෙන්

දැනුමෙන් පිරිපුන් ධරණී මගේ හොඳ දියණි දියණි

● එන්.පී.එල්.ආර්.මැණිකේ දැරණියගල

සිහිරි කසුප්

කැටපත් පවුරේ ලියු ගී කා සිතුවම් කළේ ඔබේ පෙම්බරියගේ මතකයේ තබා ලොවට ම සිහිරි කස්සප රජුනි ඔබ සැඟවී ගියේ කොහිද

හිතිය රැඳී තිබුණත් හඳ කාලය ගෙවද්දී ඔබ මල් නෙලනා ළදුන් දැක මං එ රු සපුව ඇන්දද ගල් ගුහාවේ

වස්තුව ඉල්ලමින් දරුණුව ඔබගේ බිත්තියේ තබා මැටි ගැසු පියරජුගේ මහ පාපයක් රජුනි ඔබකින් කෙරී එනමුදු මතකේ ඇත තෙලිතුඩ රුදුණු

● හිලන්ති ප්‍රභාන්දු දක්කන්තාව

පිරිමි කවිය

වර්ගයාගේ පැවැත්ම ගැන කතා කරන පදමට එක දෙක වැදුනම වර්ගේ නහන ළංවුණාම ඔපදුප කතා කරන නොකිව්වාට මුළු ගමේම රහස් දන්නේ

ආදරේට බොළඳ කතා කියල අඩන කැමැත්ත දෙනකල් හැමද පස්සෙන් එන කසාද බැන්දම බිරිඳට අහක බලන හැම ගෙදරම නැතත් අතේ ඔහොම තමයි

අම්මලාට අක්කලාට සෙනෙහෙවන්න මගතොටේදී නංගිලාට ඇහැක් වහන විනිඵ කරල කතා දල එළියේ ඉන්න ගේ ඇතුළේදී බිරිඳ ළඟදී හරි සංවර

මුළු ගෙදරම හරි පාළයි පුළුටක් නෑ තනිවුණ ගැහැනුන් ඉන්නා ඉසව් දන්න පිරිමි, පිරිමි එක් වුණාම හරි වණ්ඩයි බිරිඳ ළඟදී බෝපැළ වගේ දෙකට නැවෙන

කවි යාය

ඔබේ කවි තිරමාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

වෙර දරම් යළි හැඟිටින්නට

පොත් පිරිවින්නට පුවත්පත් හතරවට කැලෑ පත්තර පිට ලියා ඇත අමිහිරි වචන මට සමස්ත සමාජයට ගතවුණ ඉතිහාසයට ලියා ඇත නම ඉදිරියට විකෘති වර්ත සහතික මට

ජීවිතය කුඩු කරන්නට පාගා නසාලන්නට කුණු කුඩයේ එබුමට තැනුවා මිනිසුන් බොහෝ මට

කෙනෙක් නැතත් පිහිටට ලොවම හැදවත් නැසුමට දුහුවිලි මනින් ගිලිහෙන්නට වෙර දරම් යළි හැඟිටින්නට

● අනුර විජේසෝම දුනගහ

පිවිතය

ජීවිතය කැඩපතකි නමා තුළින් තමාවම දකින හැලහැප්පීම් මැද ඉමක් කොතක් නොපෙනෙන ගලා යන ගංඳිය සේ ගල්පරවල හැපී හැපී ඉදිරියට ඇදෙමින් යන සංසාර මාවතේ අයිති කරගන්නට නොලැබ කිසිවක් වැළඳගනී දවසක මරණය එතෙක් නවතින්නට සිදුවන නාවකාලික ලැගුම්හලයි

● තරුවී සභාරා කුමාරසිංහ ගෙලුම්පිය

විසදුම

සුමුදු මුදු රළ නිහඬ වී අහස් ගව් කුස ඉකිබිඳී දෙනෝ දහක් කදළ අතරේ එකම තරුවක් එළිය වී

පැමිණි දුක් කඳ බර වැඩි දරා ගන්නට නොහැකි වී නොවටිනා හිත් ගොඩක් අතරේ රෝස කුසුමක් සුවද වී

විඩාබර නෙත මිලින වී ලියන්නට පද නොහැකි වී සොයන්නද දුක්වලට විසදුම් පුංචි සමනලියක් ම වී

● යූ.පී.එස්.සංදීපා කරඳගොල්ල

කාර්යාලය ලොකු පුටුවල ඉන්නේ හුඟක් අණසක පතුරන්නට නම් හරි සුරයි ගැහැනුන් හට සමතැන් නෑ කියනා ඔය බිරිඳගේ ඇමතුම ආවම බයේ ගැහෙන

වාටු කතාවල් දගෙන හිත ඉල්ලන අවේලාවේ ගෙදර ඇවිත් උදව් කරන තනිවුණ ගැහැනුන් දුටුවම හිත උණුවෙන මහබලාට වැරදිලාද මැව්වේ මෙහෙම

ඉඳහිට පාරේදී දුටුවම උදව් කරන පහුවදම බඳිමු කියල පැනල දුවන ආලය වෙනුවෙන් සිහසුන අත් හැරියලු ඒ කාලේ හිටියා නොවැ දැන් කෝ ඒ

අත්තල මුත්තල හිටියා උන්දැල නම් දුන්නොත් වචනය දුන්නා ඒක ගතිය හයේ හතරේ නොවුණත් උන් හරි එඩිතර අද කාලේ ඉන්නේ හුඟක් ඇඟ පුම්බපු

රට ජාතිය රැකගන්නට සටන් කරපු කැත්ත උදැල්ලට දැනම සින්න කරපු ආගම දහමට පණනල පුජා කරපු හද දෙවොලට ගෙන පුදදෙමු දෙව්වරු වැනි

● හිතියද දමයන්ති අත්තනායක

යමුද සරෝජා

නල්වැට අතරින් එබී බලනකොට මගේ සිත නුඹට පෙම්බැන්ද සරෝජා මායිම් ගම් කොනට වෙලා යුද ආපය වැදී හඬන කඳවුරුවල ඉන්නා බව දැනුණ සරෝජා වේල් පොළේ හමුවීලා මනිබඩු තෝරන හැටියක් සිහිනෙන් මම දුටුව සරෝජා රැ යාමේදී අඳුරු අහසේ පායන පුන්සඳ එළියට ඔබේ සිතුවමක් මම දුටුවා සරෝජා යුද්ධය නිමකර විගසින් කඳවුරු ළඟ වැට ගාවට එනව සරෝජා නළල් මතේ තිලක තියන් වට්ටියකට පිවිඵ කඩන් ළඟම තියෙන කෝවිලකට යමුද සරෝජා

● අනෝමා වාන්දුනී දැරණියගල

පාරාපිකා

නැගෙන සිනිවිලි තරග සැණෙකින් දිවෙයි මුල සක්වලම විනිවිද නැසෙන වැනසෙන දසුන බඳවයි මනස ලොවතුරු මිහිරි පිළිබඳ සිහිනි මායා විගස දිව එයි ලොවග රසයට විවර වේ හද මේ සැම අතරින් දිවෙනු හැකි නම් නොවී පාරාපිකා සක්සඳ

● සයුරි සංකල්පනා කරුණානායක මැදගම්පිටිය

හිතියේ සගවා කළු උදුරා නිදි දැහැන් මත සිනාවකින් නුඹ සැනසෙන දහස්වර කඳුළුලි මනින් දුක උසුලන සිත් කොනට පඩි දිනයට සැනසීමක් ලැබෙනු ඇත

ගෙදර බුදුන් ඔත්පල වී ඇත නිවසේ කුස්සිය මනින් දුක් ගිනි මැඩ එන වේලේ නැඹුල් මලක විලසින් නුඹ කරන දගේ වෙළෙඳ සේවිකා නැගනිය නුඹය අගේ නේක රුවට බඩු ඇති මුත් සැමතැනම ගන්නට වත්කමක් නුඹහට නැතිකමට දුප්පත්කමේ රඟ දැනෙනා මුතු කඳුළු සිර කරගෙන සිනාසෙන්න නැගනියනි

● හිලන්ති අනුහස් තඹුන්ගේම

දෙළක සිරිය

ගම මැදින් ගලා යන රිදිවත් දෙළ පාර වැනිදට දිය පිරි ගලා යයි වේගයෙන්

දඟකාර කොලු රැන දියන පැන සිත්ලෙසින් නගා දියබුන් කඩා දිය නානි කෙළිදෙලෙන්

දෙළ ඉවුරේ වැටකෙසිය සුදුපාට මල් සැලී ගලා යන දියපාරේ පාව යයි තරගයට

දිය කෙලින කොල්ලන්ගේ දියබුන් හඬමුසුව ගලන දිය නාදයෙන් මිහිරි තනුවක් ගෙනේ

● හිලන්ති ප්‍රභාන්දු දක්කන්තාව

දහම හාන්සි පුටුවට බර දීදී කල්පනාවක අසුන්ගතවී මොහොතකදී යළි අවදි වී බලයි පාර දෙස ඇවිත්වත්දෝ ලොකු පුතා

වියළි සුළඟක් ගේට්ටුවේ කෙදිරිලි හඬ හඬයි මා මෙන්ම වියපත් බව පසක් කර ගෙයි ඇතුළේ සුදු හාමිතේගේ කෙදිරි හඬ නව තවත් රිදුම් දෙයි හදවතම අවුළුවමින්

උදව්වක් පතා නැඟිට ගන්නටවත් නැත වාරු දිරාපත්වය කය මෙන්ම හදවතත් තවත් එක වාරයක් පාර දෙස බලයි ඇවිත්වත්දෝ ලොකු පුතා

● ගයාන් ලසන්ත ජයසේකර අඹන්පොල

සීනි රහිත නියම Coke රස බෙදාගන්න

නව
වැඩිදියුණු
කළ රසය



Coca-Cola

ZERO

රහ බැලුවද?

Available at

COCA-COLA AND COKE ARE REGISTERED TRADEMARKS OF THE COCA-COLA COMPANY. CONTAINS NO FRUIT. CONTAINS ADDED FLAVOURS.