



ධරණී

සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසි තයවන කලාපය
2021 ජුනි 02 වන බදාදා
මිල රු. 40 ශි



කළු දිලීරයට බය වෙන්න එපා!

අත්තටම පිරිමි පවු
■ විශාරද අභිෂේකා විමලවීර

ලිංගික ජීවිතය සඳහා බිරිඳගෙන් කාලසටහනක් ලද සමීයෙකු කියන කතාව

අප්පවිච්ඡේදන පස්සේ මම වැඩියම ආදරේ අපේ අගමැතිතුමාට
■ කෙනෙළියගේ දුව වමිත්‍රි රඹුක්වැලල

ගිරිබාවේ මාතෘ සායනයට ආ බෝදිලිමා යක්ෂයා

අග්‍රාමාත්‍ය කාර්යාලයේ මාධ්‍ය හා සන්නිවේදන අධ්‍යක්ෂිකා
වමිත්‍රි රඹුක්වැලල

■ ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන

නව KumariKa THERAPY RANGE

සාමාන්‍ය
තොල්තෙල්වලට වඩා
සුවිශේෂී සත්කාරයක්

ඩැමේජ් රිසෙයාර් සත්කාරය



ඩැමේජ් ලක්ෂණ
5කට වියදම

- හිසකෙස් වියළි බව
- හිසකෙස් කැඩීයාම
- රළු හිසකෙස්
- කෙස් අග පැළීම
- කෙස් අවපැතැගැනීම

ඇප්ලයි කරන්න,
මසාජ් කරන්න



සෝදන්න

- ආමන්ඩ් • එඬරු
- ආගන් • පොකුරු වදමල්
- පිරිසිදු පොල්තෙල්



කළු දිලීරයට බිය වෙන්න එපා!

ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල වුණොත් ලෝකේ ඕනම රටක කෙනෙකුට මේ රෝගය හැදෙන්න පුළුවන



කොරෝනා වැළඳුණු අයෙකු සුවපත් වීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ තරමක් සෙමෙනි. එය විටෙක නිවැසියන්ගේනම් සිත් බිය ගන්වන්නකි. මේ වනවිට ලොව පුරා සිදුවෙමින් ඇති අති ව්‍යසනකාරී අන්දැකීම් ගොන්න ඊට හේතුවයි.

ඒ අතර රෝගය වැළඳී සුව වන්නන් අතර පැතිර යන රෝග තත්ත්ව කිහිපයක් පිළිබඳවද පසුගියද අසන්නට ලැබුණි. ඇමෙරිකාවෙන් ඇසුණු දිව දිගු විමේ අතුරු ආබාධය වාගේම, ඉන්දියාවෙන් අසන්නට ලැබෙන කළු දිලීර (Black Fungus) රෝගයද එවැන්නකි.

මෙහි සත්‍ය අසත්‍යතාව කුමක්ද? කරුණු හරිහැටි නොදැන බියපත් වනවාට වඩා 'ධරණි' කියවන ආදර්ශීය පාඨක ඔබ ඒ ගැන දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්ය.

ඒ පිළිබඳව අම්පාර ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය චර් රාජපක්ෂ මහතා දැක්වූ අදහස් ඇසුරින් මෙම ලිපිය සැකසේ.

වාමිකා සිටියේ කොරෝනා වැළඳී රෝහල්ගත වූ පියා ගැන සිතමිනි. තමන් වාගේම නිවසේ කාගේත් වැඩි කතාබහක් මේ දිනවල නැත. කැවැයින්, නොකැවැයින් කවුරුත් තැන තැනට වී සිටින්නේ හිතට එන සහේතුක බිය හේතුවෙනි.

ගෙදර ඉදිරිපස ගේට්ටුවේ එල්ලා ඇති 'නිරෝධායනය වන නිවසක්' බෝඩ් එක දැකිදී අසල්වැසියන්, පා ඉක්මන් කරනු ඇ දුටුවේ වරක් දෙවරක් නොවේ.

“තව මාස ගානක් මේ පැත්තේ මිනිස්සු අපි එක්ක කතා නොකර ඉදිද දන්නේ නෑ.”

නැගනිය සාර්කා කියද්දී වාමිකා සිනාසුණාය. ඒවා නම් එතරම් හිතන්නට ඕනෑ කාරණා නොවේ. මේ මොහොතේ වෙන්නට ඕනෑ එකම දේ, තම පියා සුවපත් වී ගෙදර ඒමය.

වාමිකා ඒ ගැන සිතමින් සිටියදී සාර්කා මහනඩින් කෑ ගසාගෙන සාලයට දිව ආවාය.

“මොකද මේ?”

“මේ බලනවකෝ අක්කේ. කොරෝනා හැදිලා හොඳවෙන අයට ලෙඩක්.”

“මොකක්ද?”

වාමිකා නැගනිය අතේ තිබූ දුරකතනය වෙතට එබුණාය.

“කළු පුස් රෝගය නිසා අම්පාරේ කොරෝනා රෝගියෙක් මියගිනි.”

කළු දිලීරය හැදුණු කොරෝනා ලෙඩෙක් ලංකාවෙන් තවම හමුවෙලා නැහැ

අපේ නාස් පුඩුවල, පරිසරයේ මේ දිලීරය තිබෙනවා



කවුදෝ ෆේස්බුක් වෙත මුදහැර තිබූ එම පුවත වාමිකා එකහුස්මට කියවේවාය.

මේ දිනවල ප්‍රංචි දේටත් හිත ගැස්සෙන නමුදු, වාමිකා ඒ ගැන තව තවත් තොරතුරු සොයන්නට වූවාය.

සැබැවටම මෙම රෝගයක් ලංකාවට ඇවිත්ද? කොරේ පිටට මරේ මෙන් මේ ව්‍යසන සියල්ලට අසරණ රෝගීන් මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද?

“මේ කියන අම්පාර කොවිඩ් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයේ සිටි රෝගියා මියගියේ කළු දිලීරය නිසා නෙවෙයි. දැනට බහුලව හමුවන ඊස්ට් (Yeast) වර්ගයේ දිලීරයක් ආසාදනය වීමෙන් ඇතිවූ සංකලන හේතුවෙනි.”

ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය චර් රාජපක්ෂ මහතා සඳහන් කළේය.

එය එසේ නමුත්, මේ වනවිට ඉන්දියාවේ කොරෝනා සුවවන රෝගීන් කිහිපදෙනෙකුම වාගේ Black Fungus රෝගයට ගොදුරු වන බවට දැනගන්නට ලැබුණේ මෙම පුස්



වර්ගය කුමන අයුරින් මිනිස් සිරුරට බලපෑම් ගෙනෙන්නේදැයි අප විමසුවෙමු.

“ඇත්තටම Black Fungus කියන්නේ මුකුර්මිකෝසිස් (Mucormycosis) ලෙස හැඳින්වෙන කලාතුරකින් දකින්න ලැබෙන දිලීර රෝගයක්. මෙම දිලීරය සෑම අයෙකුගේම, නාස් පුඩුවල තිබෙනවා. ඒ වගේම අප අවට පරිසරයේ පස් අතර, අතහැර දැමූ ගොඩනැගිලි බිත්ති මත, තෙත බිත්ති මත, තරක්වන එළවලු, පලතුරු, ශාක කොටස් ආදියෙන් තිබෙනවා. යම් අයෙක් රෝගී කරන්න මෙම දිලීරයට හැකිවන්නේ එම පුද්ගලයාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල වීම මතයි.”

මෙම රෝගය වැළඳීමේ වැඩි අවධානමක් සහිත පිරිස කවුරුන්ද යන්න විමසා බැලීම මිලඟට වැදගත්ය.

“මෙම රෝගය වැළඳෙන්න ඉඩ සහිත අවධානම් පිරිස් අතර ඒඩ්ස් රෝගීන්, පාලනය රහිත දියවැඩියා රෝගීන්, නිදන්ගත වකුගඩු රෝගීන් වාගේම පිළිකා රෝගීන්, ශරීර අවයව බද්ධ කළ පිරිස්, දීර්ඝකාලීනව ස්ටෙරොයිඩ් ඖෂධ ලබාගන්න අය හා මන්දපෝෂණය මෙන්ම වෙනත් හේතු නිසාවෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වූ අයට මෙය වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවක් තිබෙනවා.”

මෙය වැළඳුනහොත් අදාළ පුද්ගලයාගේ ඇස්වලට හා මොළයට දිලීරය හේතුවෙන් බරපතල හානි සිදුවෙනවා. මීට ඖෂධ තිබුණත්, රෝගය වැළඳුණු පසු එය උත්සන්න වීමෙන් අදාළ අය මරණයට පත්වීමේ අවධානම වැඩියි.

ඉන්දියාවේ මෑතකදී වුණු කොරෝනා මරණ අතර, මෙම රෝගයට ගොදුරු වූවන්ද සිටියා. කොහොම නමුත්, කොවිඩ් 19 රෝග තත්ත්වය හමුවේ ලෝකේ ඕනෑම රටක මෙම රෝග තත්ත්වයට ගොදුරු වූවන් වාර්තා වීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඊට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නේ මෙම කාරණායි. ප්‍රතිශක්තිය හීනතාව මත කොරෝනා වැළඳීම, කොරෝනා නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වීම

හෝ කොරෝනා රෝගයට ඇතැම් ඖෂධ වර්ග ස්ටෙරොයිඩ් (Steroids) අධි මාත්‍රාවෙන් රෝගීන්ට ලබාදීම ආදී හේතු බලපානවා.”

මෙම දිලීරය ඇස්, මොළය, පෙනහළු, ආහාර මාර්ගය, සම වාගේම මුළු සිරුර පුරාම පැතිර යන අවස්ථාද තිබේ. එහිදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ ආසාදනය වූ ඉන්ද්‍රිය අනුව තීරණය වන අතර, වැඩිපුරම

දකින්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, හිසරදය, ඇස් යට රිදීම ආදියයි. ඇස් ආසාදනයට ලක් වුවහොත් ඇස් වටා ඇතිවන ඉදිමීම මෙන්ම Double Vision තත්ත්වය දැකිය හැක. මෙහිදී වඩාත්ම දරුණු තත්ත්වය වන්නේ ඇස් වාගේම මොළයට බලපාන අවස්ථාවයි. රෝගය වැළඳී ඇද්දැයි හඳුනා ගැනීමට බයොප්සි (Biopsy) පරීක්ෂණයක් කළ යුතුය. මෙහිදී තත්ත්වය වඩාත් බරපතල අතට හැරෙද්දී, ඇස් වටා සම රතු පැහැ ඉදිමුණු ස්වරූපයක් ගනී. පෙනීමේ ගැටළු ඇතිකරන අතරම, මුහුණේ වේදනාව, හුස්ම හිරවීම, උදරයේ වේදනාව, ලේ සහිත වමනය මෙන්ම මානසික තත්ත්වයේ වෙනස්කම්ද සිදුවිය හැකිය. අන්ධභාවය, අවයව ක්‍රියා විරහිත වීම, ශරීර පටකවලට හානි වීමෙන් මරණය වුවද සිදුවිය හැකිය.

කෙසේ නමුත් කළු දිලීර පරිසරයේ තිබෙන්නේ අද ඊයෙක සිට නොවේ. අපි මුලින් කීවාක් මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉතාම හීන පුද්ගලයින්ට මෙය ඉතාම කලාතුරකින් ඇතිවිය හැකිය. එසේම මෙම රෝගය පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝගයක් නොවේ. එමෙන්ම, කිසිම අවස්ථාවක නිරෝගී ප්‍රතිශක්තිකරණය සහිත පුද්ගලයෙකුට මෙය පරිසරයේ තිබුණා කියා වැළඳෙන්නටද ඇති ඉඩකඩ සීමිතය.

කොරෝනා ආසාදනය වූ රෝගීන් අතරින් ඉතාම සීමිත දෙනෙකුට මෙම රෝග අවධානම ඇතිවීමට හේතු වන්නේ, ඔවුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල නිසාත්, රෝග අවස්ථාවේ ඔවුන්ගේ ජීවිත රැකගැනීමට (Life Saving Emergencies) ලබාදෙන Steroid ඖෂධ නිසාත් යම් තරමකට ප්‍රතිශක්තිය හීන වී යා හැක.

කෙසේ නමුත් මේ ගැන බියක් සැකක් තබා ගැනීමට අපට හේතුවක් නොවේ. මෙම වසංගත සමයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය නිරෝගීව ශක්තිමත්ව පවත්වා ගෙන යාම තුළින් බොහෝ අන්තර්ජාතික වළක්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

රටටම සිතහවිකිත් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායකකාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුක්ඛර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘත්තය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවු වරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.



26 වැනි කොටස

කවුරු පිළිකුල කළත් මගේ දුව මට රැජිනක්



ජල විකිත්සාව මගින් මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කිරීමට සුවිශේෂී හැකියාවක් ඇත. රිජ්වේ රෝහලෙන් ඒ බව අපට කියා දුන්නේ දේවි කුඩා කාලයේදීය. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ජලය මතුපිට ඇවිදීමට මෙන්ම දැන් දෙපා එහා මෙහා හැසිරවීම මගින් යමෙකුගේ දුර්වල මාංශ පේශීන් ඉතා ශක්තිමත් වන බැව් මේ වනවිට අප හොඳින් හඳුනා ගතිමු.

“අක්කා අපි දේවි අරගෙන ටිකක් එළියේ ඇවිදින්න යමු.” සුරාජ් මල්ලී යෝජනා කළේය.

ඇනා සහ සුරාජ් ඕමානයේ ජීවත් වූ අතර ඇනා වෛද්‍යවරියකි. සුරාජ් ව්‍යාපාරිකයෙකි. අපේ ලෝකය සමඟ බැඳුණු බොහෝ දෙනෙකු නොමැත. බොහෝ පිරිසක් ඇසුරු කිරීමේ කාලවේලාවක්ද නොතිබුණි. එහෙත් සිමිත පිරිසක් අපේ ජීවිත වටා නිරන්තර සෙවිල්ලේ පසුවිය. ඒ කිහිපදෙනා අතර ඇනා සහ සුරාජ් සුවිශේෂීය.

වසරකට වරක් හෝ දෙවරක් ලංකාවට පැමිණෙන සුරාජ් - ඇනා පවුල මගේ දියණිය වෙනුවෙන් වෙනම කාලයක් වෙන් කරවා ගන්නේ ඔවුන්ගේ ඉස්පාසුවක් නැති වැඩ කටයුතු අතරේය. අප වැනි දෙමාපියන්ට එවැනි ආරක්ෂණ, ආදරණීය මිතුරන් මහමෙරක් තරම් වටී.

“මේ දවස්වල පුළුවන්ද ඔයාලට වෙලාව හොයාගන්න අපි එක්ක ඇවිදින්න යන්න?” මම ඇනාගෙන් ඇසුවෙමි.

“ඒ පණ්ඩිතකමවලින් වැඩක් නෑනේ. අපි ලංකාවට එන්නේ ඔයාලත් එක්ක කොහොම හරි දවස් ටිකක් වෙන් කරගන්න ප්ලෑන් කරගෙන. මේ සැරේ දේවිට පීනන්න පුරුදු කරමු.” සුරාජ් යෝජනා කළේය.

ඇනා සිටිනා විට දේවි වතුරට බැස්සවීමට මගේ හිත දෙවරක් හිතන්නේ නැත. ඒ ඇය වෛද්‍යවරියක් වීමත් අවුරුදු ගණනාවක් දිගහ පුනරුත්ථාන රෝහලේ දේවි වැනිම දරුවන් වෙනුවෙන් ප්‍රතිකාර කිරීමේ පලපුරුද්දත් හිමි නිසාය.

“අපි පොළොන්නරුවේ යමු. එනනින් කන්නලේ. හොඳ නිවාඩුවක් ගමු.” දර්ශන

ගමනට අවශ්‍ය පිඹුරුපත් සැකසිය. සංචාරයට දේවි තුළ වූයේ පුදුමාකාර කැමැත්තකි. වචනවලින් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වුවද ඇය ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වූ ආකාරය ඉතා යහපත්ය.

නිවසේ කලබලය ඇයට දැනෙනවා විය හැක. ඇඳුම් පැළඳුම් විශාල ගමන් මඵවල අසුරන අයුරු දැකීමෙන් ඇය නිගමනයකට එළැඹෙනවා විය හැක. ඒ සියල්ලට වඩා පෙනෙන අරුමය නම් එවැනි කලබල සහිත දිනවලට පසුද උදයෙන්ම අවදි වන දියණියයි. උදෑසන අට නමය වනතුරු නිද ගැනීමට පුරුදුව සිටින දේවි එවැනි දිනවලට අවදිවන්නේ පාන්දර පහ හය වනවිටය.

ඕමානයේ මගේ තවත් මිතුරු සමාගමක් වූ වරිතා සහ ජඩියා පවුලද නිවාඩුවේ ලංකාවට පැමිණ සිටි බැවින් ඔවුන්ද අපේ ගමනට එක්විය.

දේවි සමඟ ගමන් යාම තරමක් වෙනසකර කටයුත්තකි. ගමනක් යාමේදී ඇය වෙනුවෙන් විශේෂ සුදුනම් වීමක් අවශ්‍යය. ඇයට අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා ගැනීමද කළ යුතුය. ඇය වෙනුවෙන් ඇය කැමති ආහාරපාන වෙනම සකසාගත යුතුය. මේ සියලු සුදුනම්වීම්, අසීරුතාවන් දැන් අපට හොඳින් හුරුපුරුදුය. දේවි නිසා යම් අපහසුතාවයක් සිදුවෙනම් එය විඳගැනීමට සුරාජ් පවුලද එක්සේ සමත්ය. එනිසාම මගේ ජීවිතේ මිතුරු සමාගමේද තෝරා බේරාගත් පිරිසක් අතර ගෙන යන්නට සිදුව ඇත. ඒ සියල්ල දේවි වෙනුවෙනි.

ජීවිතේ අමාරුම, අපහසුම, වේදනාත්මක තැන් පසු කරන්නට ශක්තිමත් මිතුරු සමාගමක් සිටීම කොතරම් වටිනේ දැයි දැනේ

අක්කා දන්නවද දේවිට කියන්න බැරිවුණාට එයා මේ ලෝකේ හැම ලස්සනකම ඇස්වලින් දකිනවා, මහසිත් විඳිනවා

බොහෝ දෙමාපියන් දේවි වැනි දරුවන් නිවසට සීමා කරයි. ඒ අන් කිසිවක් නිසා නොව මෙවැනි දරුවන් දෙස සමාජයේ ඇති පිලිගැනීම වඩා දුක්බදයක බැවිනි. සමාජය ඔවුන්ව පිළිකුල් කරන බැවිනි. කොන් කිරීම් එමට ඇති බැවිනි. මගේ ජීවිතේ දේවි සම්බන්ධයෙන් එවැනි සීමා මායිම් නොතිබුණි. සමාජය මගේ දියණිය කෙසේ පිලිගන්නද ඇය මගේ ලෝකයේ කිරුළ පළන් රැජිනයි. එනිසාම ඇයට ආදරේ කරන පිරිස වෙනුවෙන් මගේ ලෝකයේ ඇති තරම් ඉඩහසර වෙන් කර තිබුණි.

“අපි නාන්ත යන්නෙ හරිම ලස්සන තැනකට.” සුරාජ් මල්ලී කීවේය.

“අක්කා... එතැන තියෙන විශේෂත්වය ඒ හරියේ තියෙන වතුර හරිම පිරිසිදුයි. කැලෑව මැදින් වතුර පාර ගලන්නේ.” ඇනා සංචාරයට ඇත්තේ පුදුමාකාර කැමැත්තකි. ඊටත් වඩා ඔවුන් දරුවන් පිළිබඳ දකින්නේ නිදහසේ ලෝකය විඳින්නට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු වූවන් ලෙසය.

“අක්කා දන්නවද දේවිට කියන්න බැරිවුණාට එයා මේ ලෝකේ හැම ලස්සනකම ඇස්වලින් දකිනවා, මහසිත් විඳිනවා.” ඇනා පවසන්නේ කැලෑව මැදින් ගමන් ගන්නා අතරතුරදීය. ඇය විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේ අත්දැකීම් අප සමඟ බෙද ගනියි.

කැලෑව මැදින් වැටුණු මාවත දිගේ කිලෝ මීටර හයක් හතක් ගිය තැන අපේ නාන තොටුපලට අසලට ලගාවිය. ගමන හිතපු තරමට ලෙහෙසි නැත. නාන තොටුපොළට යාමට නම් කඳු බෑවුමකින් බැසිය යුතුය. කම්බි වැටවල්වලින් පැනිය යුතුය.

“මං හිතන්නේ දුව එක්ක මං මෙහෙම

හිටියොත් හොඳයි වගේ. මෙනනින් බහින එක ලේසි නෑ. ඔයාලා ගිනිත් නාගෙන එන්න.” මම යෝජනා කළේය.

“අක්කට පිස්සුද අපි මෙව්වර දුර ආවේ දුව නිසානේ. එයාටයි මේ අවස්ථාව විඳින්න දෙන්න ඕනේ.” සුරාජ්ගේ වචන කෝපාවිච්චිය.

“ඔව් අක්කා. අපි ඔක්කොම එකතුවෙලා දුව පහලට වඩාගෙන යමු. මේ ඉන්නේ සේනාවක්ම එයා වගෙනියන්න.” ඇනා කීවේය.

දර්ශන සහ සුරාජ් දේවි වඩාගනිමින් පහල වූ නාන තොටට ලගා වූ අතර ජඩී විසින් අකුලන පුටුව රැගෙන ගොස් දියණිය වාඩිකරවා ගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීය. වරිතා ඇතුළු කුඩා ළමෝ සියල්ල දේවිගේ සහායට එක්විය.

ජීවිතේ අමාරුම, අපහසුම, වේදනාත්මක තැන් පසු කරන්නට ශක්තිමත් මිතුරු සමාගමක්, සොයුරු සමාගමක් සිටීම කොතරම් වටිනේ දැයි දැනේ.

“අපි අද හවස් වෙනකන් ඉන්නේ මෙනත. දවල් කෑම වේලත් මෙනතම තමයි.” දර්ශන යෝජනා කළේය. දිවා ආහාරයද යහමින් රැගෙනවිත් තිබූ නිසාවෙන් කිසිවෙකුට කන්කෙදිරි ගැමට අවශ්‍යතාවක් නොතිබිණ.

“අක්කා මෙන්ත මෙහෙම දේවිගේ කකුල දිය පාරට අල්ලන්න. ඇනා දේවි උකුලේ හොවා ගනිමින් ජල තෙරපි සඳහා සුදුනම් විය. මේ විදියට වතුරේ සැබ පහරට කකුල අල්ලනකොට එයා කකුල ඉදිරියට ගන්න ලොකු පීඩනයක් ගන්නවා. ඒක ස්වභාවිකව දේවිම කරන ව්‍යායාමයක්. අපි කොච්චර ව්‍යායාම කළත් දේවි තනියම කරන ව්‍යායාම හරිම වැදගත්. ගෙදරත් පුංචියට හරි කකුල එහා මෙහා කරන්න පුළුවන් ටැංකියක් බැඳගමු. ඒක හරිම වැදගත්.” ඇනා කීවේය.

“ඒක නම් හොඳයි තමයි. මට ඕක තනියම කරන්න පුළුවන් වෙයි.” දර්ශන කීවේය. ඔහු කෙසේ හෝ දේවිට ජල ටැංකියක් සාදාදෙනු නොඅනුමානය. එවැනි සකසුරුවම් වැඩ කිරීමේ විශේෂ හැකියාවක් දර්ශන සතුය.

අප සිත් සේ සතුවූ වුණෙමු. දේවි ඊටත් වඩා සතුටට පත් වූ සේයාවක් පෙනුනි. ජීවිතේ තනිනොවන තැන ඕනෑම ගැටළුවකට විසඳුම් සෙවිය හැක. දේවි සහ අප මහා වන මැද සිටියේ අපිටම වෙන් වූ අපේම ලෝකයක. එය මනරම් ලෝකයකි.

ලබන සතිගට...



DISHWASH GEL

දික්ගො දෝගා කෝදෝගා



භාවිතෙදී ඔබේ දූෂතටත්, භාවිතයෙන් පසු පරිසරයටත් අහිතකර නොවන බවට ලොව ප්‍රමුඛතම රසායනාගාර වලින් තහවුරු කර තිබේ.



අලෙවිය සහ බෙදාහැරීම : සී/ස ඩාලි බට්ලර් සහ සමාගම., අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10.

නිෂ්පාදනය :

ඊ. ඩී. ක්‍රිසි ඇන්ඩ් කම්පැනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව.



පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000

දීරිය ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී අයදුම් පත්‍රය

නම

ලිපිනය

දිස්ත්‍රික්කය

දුරකතන අංකය

විද්‍යුත් තැපෑල

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

උපන්දිනය

රැකියාව



සතුටින් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මඟ කියන 'ධරණී' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දීරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ විමර්ශන දැක්වෙන අයදුම් පත්‍රය පුරවා



**'දීරිය ධරණී',
කරතෘ,
ධරණී පුවත්පත,
නො.91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.**

යන ලිපිනයට එවන්න.



077 16 36 807

නැතිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.



ලිංගික ජීවිතය සඳහා බිරිඳගෙන් කාලසටහනක් ලද සැමියෙක් කියන කතාව

දීපු වෙලාව ඉවර වුණ ගමන් මෙයා හැඟිටලා යනවා. එතනින් එහාට එක තත්පරයක්වත් දෙනේ නෑ

ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙකු වූ කමල් කිහිපවරක්ම මට දුරකතන ඇමතුම් ලබාදුන්නේ ඔහුට විවාහ ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් යම් උපදේශනයක් ලබාගත යුතු බව පවසමිනි. විවාහ වූ දෙදෙනෙකු අතර ඇතිවන ගැටළු නිරාකරණය කරගැනීමට එක් අයෙකුට පමණක් උපදේශනය ලබාදිය නොහැකි බැවින් බිරිඳත් සමඟ පැමිණ මා හමුවන ලෙස ඇමතු සැමවිටකම මා ඔහුට යෝජනා කළෙමි.

මාස තුනකට පමණ පසු කමල් ඔහුගේ බිරිඳ වන නයෝමි ද සමඟ මා හමුවීමට පැමිණියේය. ඇයව මා වෙත කැඳවාගෙන ඒමට ඔහුට දැඩි පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුව ඇති බව මා වටහාගත්තෙමි.

“මිස්, මේ ඉන්නේ මගේ වයිෆ්. අපි බැඳලා මාස එකොළහක් විතර ඇති. ඒත් අපේ ජීවිතවල කිසිම සතුටක් නැහැ.”

නිවසින් ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකට අනුව නයෝමිව හමුවූ බවත් තවත් මාස කිහිපයක ඇසුරින් පසු කමල් ඇයව විවාහ කරගත් බවත් ඔහු කියයි.

“මෙයා හරිම පිළිවෙලයි. ගෙදර දෙරේ වැඩ වුණත් අකුරට, තිතට කරනවා. ගෙදර කුණු පොදක් නැති වෙන්න ලස්සනට තියාගන්න මෙයාට පුළුවන්.”

පිළිවෙලකට ජීවත්වීම හොඳ බිරිඳකගේ ලක්ෂණයක් බව සැබෑය. නමුත් උවමනාවටත් වඩා පිළිවෙල වීමට යෑම නිසා නොහොඳ නෝක්කාඩු ඇති කරගත් දෙන්නා දෙමහල්ලන් මෙයට පෙරත් මට හමුවී ඇති නිසා නයෝමිගේ පිළිවෙල වැඩිකම කමල්ට ගැටළුකාරී වූවාදැයි මම ඔහුගෙන් විමසා සිටියෙමි.

“ගෙදර දෙර ලස්සනට තියාගෙන ඉන්න එකට මමත් කැමතියි. හැබැයි ඉතින් මෙයාගේ පිළිවෙලකම කොච්චරද කියනවා නම් මෙයා අපේ ලිංගික ජීවිතයටත් කාලසටහනක් හදලා තියෙන්නේ.”

එසේ පැවසූ කමල් ඔහුගේ දුරකතනයේ වූ නයෝමි විසින් සැකසූ එම කාලසටහනේ ඡායාරූපයක් මා හට පෙන්වූ අතර, එහි ලිංගිකව එක්විය යුතු



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා ප්‍රජප කුමාරි

දින, එක්වීම ආරම්භ කළ යුතු වේලාව පමණක් නොව එය අවසාන කළ යුතු කාල වේලාව පවා සඳහන් කර ඇති බව මම දුටිමි.

“මේ කාලසටහන හදලා තියෙන්නේ දරුවො හදන්න සරු කාලේ

එහෙමත් බලලල මිස්. ඉතින් මට මෙයා එක්ක එකතු වෙන්න පුළුවන් ඔය දවසේ දෙක, තුනේ විතරයි. ඒ දවසේ ගෙදර එන්න පරක්කු වෙලා ඔය කාලේ පැන්නොත් මෙයා ආයින් ඒකට

කාලයක් දෙන්නේ නැහැ. ඒ විතරක් නෙමෙයි කටයුත්ත අතරතුරේ දීලා තියෙන කාලසීමාව ඉවර වුණොත් මෙයා නැගිටලා යන්න යනවා. එතනින් එහාට එක තත්පරයක්වත් දෙන්නේ නැහැ.”

කමල්ගේ වදන්වලින් මම වික්ෂිප්ත වූ බව වටහාගත් නිසාමදෝ මෙතෙක් වෙලා මුනිවන රැකි නයෝමි එක්වරම ඇයගේ හඬ අවදි කළාය.

“එහෙම නෙවෙයි, මෙයා මම උස උස ඉන්නකොට වෙලාවකට ඇවිල්ලා මාව බඳගන්නවා. මේ මනුස්සයාට ඕකට වෙලාවක් කලාවක් නැහැ. ඕනම දේකට පිළිවෙලක් තියෙන්න ඕන නේද? මෙයාට ඕන ඕන වෙලාවට කිසි පිළිවෙලක් නැතුව ඕවා කරන්න මම කැමති නැහැ.”

මගේ වසර විසිපහක වෘත්තීමය ජීවිතය තුළදී මා අත්දැක ඇති මෙවැනි සිදුවීම් සැබෑවටම සිදුවිය හැකි ඒවාද යන්න සිතීම පිළිබඳව මම පුදුමයට පත්

නොවෙමි. විශ්වාස කිරීමට අපහසු වුවත් විවාහ ජීවිතයක පැවැත්මට ලිංගිකත්වය වැදගත්බව වටහා නොගෙන පවුල් අවුල් කරගත් මෙවැනි නයෝමිලා මට ඕනෑතරම් හමුවී ඇත.

“හැඟීම් දැනීම නැති මිනිහෙක් වගේ මට ජීවත් වෙන්න බැහැ. මම මේකට මොකක්ද කරන්න ඕනේ?”

නයෝමිගෙන් වෙන්වීමේ සිතක්ද කමල්ට නොවීය. නමුත් ඉදිරියේදී එවැන්නක් ඇතිවීමටත් මේ පවුල දෙකඩ වී යාමටත් ඉඩ තිබෙන බව මට වැටහුණි.

තම ආදරණීය බිරිඳගේ සුවිශේෂී

ඉරියව්වක්, නැවුම් පෙනුමක් දුටු පමණින් සැමියෙකුට ඇය පිළිබඳව ආලවන්න සිතුවිල්ලක්, ආකර්ෂණයක් ඇතිවීම ඉතා ස්වභාවිකය. ලිංගිකත්වය යනු පුද්ගලයෙකුගේ මනස අභ්‍යන්තරයෙන්ම ඇතිවන ඉතා ස්වභාවික මිනිස් අවශ්‍යතාවයක්ය. එවැනි හැඟීමකට කාලසටහනකින් සීමා මායිම් නියම කිරීමට

යාම කිසිසේත්ම සාධාරණ නොවන්නේය. ලිංගික හැඟීම් පුද්ගලයෙකුගේ සිතට ඉබේම පහල වන ඒවා මිසක ඒ සඳහා සුදුසු මනෝභාවයන් කාලසටහනකට අනුව සුදුනම් කරගත නොහැකි බවත්, යමක් පිළිවෙලට කිරීම හොඳ පුරුද්දක් වුවත් එය ලිංගික ජීවිතයට ආරෝපණය කිරීමට යාම කිසිසේත්ම ප්‍රායෝගික නොවන බවත්, මම ඇයට ඉතා නිරවුල්ව පහද දුන්නෙමි.

මේ සියල්ලටම පෙර සැමියා පිළිබඳව

ආදරයක්, සෙනෙහසක් ඇති කරගත යුතු බවත් නැතහොත් සැමියා ඇයගෙන් ඉවත්ව වෙනත් සුවයක් සොයා යාම වළක්වාලිය නොහැක්කක් බවත් මම ඇයට පැවසුවෙමි.

“ඔව් මට තේරෙනවා. මෙවචරකල් මම හිතාගෙන හිටියේ සැමියා එක්ක වුණත් නිතර නිතර ලිංගිකව එකතුවෙන එක මහ අශිලාවාර දෙයක් කියලයි.

ඒ නිසා දරුවෙක් හදගන්න විතරක් ලිංගිකව එකතුවෙන එක ප්‍රමාණවත් කියලයි මම හිතුවේ. ඒත් මම වැරදියි කියලා මට දැන් තේරෙනවා.”

පිළිවෙලට පිටුපසින් සැඟවී තිබූ තවත් කතාන්දරයක් නයෝමිගේ මුඛින් පිටවූයේ එලෙසය. නයෝමි පමණක් නොව අපේ රටේ බොහෝ කාන්තාවන් ලිංගිකත්වය දකින්නේ සඳවාරසම්පන්න නොවන අයිෂ්ඨ දෙයක් ලෙසය. එසේ සිතන කාන්තාවක විවාහ නොවී සිටීම වඩා හොඳ යැයි මම යෝජනා කරමි.

විවාහය තුළින් අපට සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් ගත කිරීමට නීත්‍යානුකූල අවසරයක් ලැබේ. සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් ගත කිරීම පුද්ගලයෙකුගේ නිරෝගිමත් බව මැනිය හැකි එක් සාධකයකි. හොඳ ලිංගික ජීවිතයක් ගතකරනා අඹු-සැමියන් ඉතා සතුටුදායක විවාහ දිවියක් ගතකරන බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකවත්, මනෝ විද්‍යාත්මකවත් පෙන්වා දී ඇති බව දැක්විය යුතුය.

සැමියා සහ බිරිඳ විවාහ ජීවිතය තුළදී ආධ්‍යාත්මිකව පමණක් නොව කායිකවද බැඳීමකට යටත් වේ. මෙම බැඳීම සමබර නොවන විටදී සැමියා හෝ බිරිඳ වෙනත් සුවයක් කරා යාම පුදුල වීමට කරුණක් නොවේ. ඒ නිසා විවාහ ජීවිතය තුළදී ලිංගිකත්වය සමබරව පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

එසේම ලිංගික සබඳතාවය තුළින් ඔබ දෙදෙනා බලාපොරොත්තු වන අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව කතාබස් කිරීමට කාලයක් වෙන් කරගැනීම වැදගත්ය. තමාගේ සැමියා වෙනත් ඇසුරකට හෝ ඇබ්බැහිවීමකට යොමු වීමට පෙර බිරිඳක් ලෙස ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම ඉටු කිරීමට ඔබ වගබලාගත යුතුය. එසේ නොමැතිව සැමියාට වෝදනා කිරීම ප්‍රායෝගික නොවන බව ඔබ වටහා ගත යුතුයි.

සෞඛ්‍යවිද්‍යා භවවිආරච්චි

මෙවචරකල් මම හිතාගෙන හිටියේ සැමියා එක්ක වුණත් නිතර නිතර ලිංගිකව එකතුවෙන එක මහ අශිලාවාර දෙයක් කියලයි



සමදුර්ණ කතාව අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ජ්‍යෙෂ්ඨ කරන්න

මේ කාලසටහන හදලා තියෙන්නේ දරුවො හදන්න සරු කාලේ එහෙමත් බලලල මිස්

මම උස උස ඉන්නකොට වෙලාවකට ඇවිල්ලා මාව බඳගන්නවා. මේ මනුස්සයාට ඕකට වෙලාවක් කලාවක් නැහැ

ගෙදරම කට්ටියට ගෙදරම ඉඳගෙන රස විඳින්න

Heladiv[®]
TEA FROM PARADISE

Ice Tea SYRUP

වෙහෙරින් වේලක්



ORANGE | LEMON | PEACH | STRAWBERRY | MANGO | BLUEBERRY

ඕන ඕන විඳිහට එක එක දේවල් එක්ක මික්ස් කරලා
ගෙදර කට්ටිය එකතු වෙලා බොහෝ පුලුවන් රස බිහිවේ එන හෙළදිව් අයිස් ටී සිරප්...



මිල: රු. 950



අන්තර්ජාලය මගින් මිල දී ගැනීමට සහ
හිවෙසටම ගෙන්වා ගැනීමට අදාළ පිවිසෙන්න:

lassana.com

kapruka.com

celestedaily.com

stuartonline.com



උදේ
සිට

උදේ 10.00 ට



උදේ
විහි

උදේ 10.30 ට



උදේ
ධරණි

උදේ 11.00 ට



උදේ
සාවෙලා වලාකුළේ
ඒවිදි අම්මා

උදේ 11.30 ට

උදේකාලයේ උදේකාලයේ

කතියේ දිනවල උදේ 10 ට 12 අතර



රත්නරංග දුවේ

ගැහැනු ළමයෙකට කටක තියෙන්නේ අනුන්ට ගිණිගෙඩි දෙන්න හෙවෙයි



රත්නරන් දුවේ,

ඊයේ රැ. ලොකු අම්මලා ගෙදරදී ඔයා හැසිරුණු විදියනම් එව්වර හොඳ නැහැ දෝණි.

නංගි විහාගෙ හිතපු තරම් හොඳට පාස් නැහැ කියලා දැන දැනම පවුලේ ඔක්කොම ඉස්සරහ විහාගේ පුතිළු ගැන අහලා ඔයා කළේ හොඳ වැඩක් නෙමෙයි. පිව්ව මලක් වගේ තිබ්බ කෙල්ලගෙ මූණ විතරක් නෙමෙයි, මහජපගේ මූණත් කළුවෙලා ගිය හැටි මමයි අප්පච්චිය දෙන්නම දැක්කා.

ඉතින් අම්මා හැමදම කියන්නෙ කවුරු ඉස්සරහ වුණත් ඇත්ත කතා කරන්න බය වෙන්න එපා කියලා, අනික මම ඒ තරම් හිතලා කිව්වේ නැහැ. අනික මද්දු නංගිත් අපේ හැම දේ ගැනම හාර හාර අහනවනේ. ඇයි මතක නැද්ද දවසක් මගෙ කොණ්ඩේ වියාගේ කොණ්ඩේ තරම් ලස්සන හැහැ කියලා වියා මට ඔක්කොම ඉස්සරහ හිතවුණා.

ඇත්ත කතා කරන්න බය වෙන්න ඕනේ නැති බව ඇත්ත පුනේ. ඒත් අපි ඒ කතා කරන දේ නිසා කාගෙම හරි හිත රිදෙනවනම් ඒ දේ කටින් පිටකරන්න කලින් තව දෙනුත් පාරක් හිතන්න ඕනේ. ඔයා හොඳට විහාගේ පාස් වුණ නිසා අපි සතුටු වුණා තමයි. ඒත් මේ වෙලාවේ නංගිගේ ලකුණු මදි නිසා ලොකුඅම්මලා ඉන්නේ හරිම දුකෙන්. ඒ වගේ වෙලාවක ඒක ආයෙ ආයෙ මතක් කර කර අපි කරන්නේ එයාලව ඒ දුකේම ගිල්ලන එක.

ඒකෙන් අපිටවත් එයාලටවත් දෙගොල්ලන්ටම වෙන සෙනෙක් නැහැ. මොන තරම් ඇත්ත වුණත්, දුප්පත් කෙනෙක් ඉස්සරහ පෝසත්කම් කියවන එක, ලෙඩෙක් ඉස්සරහ නිරෝගීකම ගැන කියවන එක, දරුවො නැති අම්මෙක් ඉස්සරහ දරුවෙකගේ අගය ගැන කියවන එක කවමදවත් කරන්න එපා මගෙ දෝණි.

ගැනු ළමයෙක් ළග ආදරය, දයාව, මනුස්සකම උතුරන තරමටම ඒ ගැහැනු ළමයා වාසනාවන්ත වෙනවා පුනේ. පිංවත් වෙනවා.

මීට පස්සේ මොනම හේතුව නිසාවත් කාගේවත් අඩුපාඩුවක්, පරාජයක්, නැති බැරිකමක් ගැන ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රශ්න අහන්න එපා.

ගැනු දරුවෙක් විදිහට තවත් ගැනු කෙනෙක්ගේ හිතක් හදනවා මිසක් කවමදවත් කිසිම ගැනු කෙනෙක්ගේ හිතක් රිදවන්න එපා මගෙ දෝණි.

සමහරවෙලාවට කටින් පිටවෙන වචන හරියට තුවක්කුවකින් පිටවෙන උණ්ඩ වගේ පුනේ. පිටට



අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

නොපෙනුනාට ඒ සමහර උණ්ඩ මිනිස්සුන්ගේ හිත් පසාරු කරගෙන ගිහින් හිත් ඇතුළේ දරුණු තුවාල හදනවා.

ඒ උණ්ඩ වගේ වචන කවමදවත් මගෙ දුවගෙ කටින් පිටකරන්න එපා.

අනික, එයා අරක කරපු නිසා මම මේක කරා කියන එකට නම් අම්මා කොහොමත් කැමති නැහැ දෝණි. අපිට ලෝකෙම ඉන්න දුවලා හදන්න බැහැ. අපිට පුළුවන් අපි හැදෙන්න විතරයි.

මීට පස්සේ කවුරු ඔයාගේ අඩුපාඩු කිව්වත් ඒකට රිටර්න් දෙන්න හිතාගෙන ඔයා කාගෙවත් හොඳක් මිසක් අඩුවක් කියන්න කට අරින්න එපා පුනේ. වචනවලින් අනුන්ගේ හිත් තුවාල කරන මිනිස්සු මේ ලෝකේ ඕන තරම් ඉන්නවා. වචනවලින් හිත් හදන මිනිස්සු තමයි අඩු. මගෙ දුව ඉන්න ඕනෙ අන්න ඒ හිත් හදන ගැහැනු ගොඩේ හොඳේ.

මතක දවසක් ක්ලාස් ඇරලා වනකොට බස් එකේ මනුස්සයෙක් ඉබ් තියෙද්දී බලන්නම මගෙ ඇඟට හේත්තු වෙනකොට මම බිහින්නේ නැතුව ඇස්වල කඳුළු පුරවත් අම්මට බිහිවු කිව්වෙ ගැනු ළමයි එහෙම කෑ ගහනකොට ලැජ්ජා තමයි අම්මා.

ඒත් අම්මමනේ ඒ මනුස්සයට බැනලා බැනලා කොන්දෙස්තරට කියලා බස් එකෙකුත් බැස්සුවේ.

අන්න බලන්න එදත් ඔයාගෙ හැසිරීම වැරදියි දෝණි. ඔයාගෙ ශරීරය අයිති ඔයාට. අනවශ්‍ය විදිහට ගැනු දරුවෙකගෙ ඇගේ වදින්න, ඇඟ පසග අතගාන්න, නොදන්න මිනිහෙකට නෙමෙයි, දන්න අඳුනන පවුලේ කෙනෙකුටවත් ඉඩ දෙන්න එපා. ඒ වගේ වෙලාවට ලැජ්ජාව, බය, උගන්කම, වැදගත්කම මේ හැමදේකටම වැඩිය වැදගත් තමන්ගේ ආරක්ෂාව විතරයි.

ගැනු ළමයි අනවශ්‍ය හැමදේටම නවත්තන්නේ නැතුව කියවනවා, හැබැයි තමන්ට හානියක් කරදරයක්, අතවරයක් වෙන වෙලාවට ලජ්ජා හිතනවා, බය වුණා කියලා කට වහගෙන ඇඩනවා. මේ කාලේ ඒ තරම් බොළඳ වෙන්න ඕනේ නැහැ පුනේ. අවශ්‍ය තැනදී තමන් වෙනුවෙන් වගේම, වෙන කෙනෙක්ගේ සාධාරණ ඉල්ලීමක් වෙනුවෙන් වුණත් කට ඇරලා කතා කරන්න මගෙ දුව බය වෙන්න ඕනේ නැහැ.

ගැනු ළමයි ඕවට කතා කරන්නේ නැහැ කියලා හොඳටම දන්න හිත්ද තමයි, බස් එකක පාරක නිදහසේ තරුණ දුවෙකුට තියා වයසක අත්තමිමා කෙනෙකටවත් යන්න බැරි වෙලා තියෙන්නෙ. මගෙ දෝණිට විතරක් නෙමෙයි, වෙන දුවෙකුට එහෙම වැරද්දක් බස් එකකදී, ඔරිස් එකකදී, හරි සමාජේ කොහෙදී හරිම වෙනවා දැක්කොත් මගෙ දෝණි බය නැතුව ඒ වෙනුවෙන් කට අරින්න.

අපි දැන් මේ ඉන්නේ වැඩවසම් යුගයෙ නෙමෙයි පුනේ, 'වැදගත් ගැනු ළමයෙක් කියන්නෙ සියලු දේ ඉවසන් කට වහන් ඉන්න කෙනෙකුට විතරයි' කියන සංකල්පය යල්පැනලා දැන් හුඟක් කල්.

තර්ක කරන්න, වැදගත් වාද විවාද කරන්න, මතවාද

ඉදිරිපත් කරන්න, තීරණ ගන්න වගේම තමන්ට ශාරීරිකව මානසිකව හිරිහැරයක් වෙන ඕනම වෙලාවක බය නැතුව ඒ වෙනුවෙන් කට අරින්න මගෙ දෝණි පුරුදු වෙන්නම ඕනෙ.

හැබැයි වැඩවසම් කාලෙ වගේ ගම වටේ අනුන්ගෙ ඕපදුප කියවන්න, අනුන්ගේ වැරදි අඩුපාඩු හොයන්න, කේලම් කියන්න, ගිණිගෙඩි දෙන්න, තේරුමක් නැතුව මිනිස්සුන්ගෙ හිත් රිද්දන වැඩ නම් සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්තලා දන්න ඕනේ. එතකොට තමයි කාලයේ තාලයට ගැලපෙන ගැහැනු ළමයෙක් වෙන්නෙ.

එහෙම බලනකොට කට කියන්නෙ මහ භයානක අවයවයක්නේ තේද අම්මා?

භයානක අවයවයක් නෙමේ මගෙ දුවේ, කට තමයි භයානකම අවයවය.

ඕක හරියට පාවිච්චි කරන්න දන්නේ නැති වුණොත් ගැනු දරුවෙකගෙ මුළු ජීවිතේම අවුල් වෙනවා පුනේ.

මූණ, ඇඟපත, අත පය කොච්චර ලස්සන වුණත් කටින් පිටවෙන වචන ලස්සන නැත්නම් ඒ ගැහැනිය සුන්දර වස්තුවක් වෙන්නේ නැහැ දෝණි.

ගෙදරක් ලස්සන වෙන්නත්, පවුලක් ලස්සන වෙන්නත්, ලොකුම හේතුව තමයි පුනේ 'කට පාවිච්චිය.'

මගෙ දෝණිත් දැන් පිපෙන්න ළග පුවි රෝස පොහොට්ටුවක් වගේනෙ. මලක් වෙලා පිපෙන දවසට ලස්සන වගේම පැත්තම සුවද වෙන්න නම් කට කියන අවයවයෙන් ලස්සන වචන පිට කරන්න අද මම මේ කියන ටික හොඳට මතක තියාගන්න ඕනෙ.

*මේ කියන්න යන දෙයින් කාගෙ හරි හිත රිදෙනවද?

*මේ කියන්න යන්නෙ ඇත්තක් කියලා හොඳටම විශ්වාසද?

*මේ කියන්න යන දේ මට අදළද?

*මේ කියන්න යන දේ නිසා ඇතිවෙන්නේ යහපතක්ද අයහපතක්ද?

ඔන්න ඔය ටික ගැන හොඳට හිතලා තමයි මීට පස්සේ මගේ දෝණි වචන පිටකරන්න ඕනෙ.

ගැනියෙක් මී වදයක් තරම් රසවත් වෙන්නෙත්, හිසරදයක් වෙන තරමට මල වදයක් වෙන්නෙත් ඔන්න ඔය 'කට' හිත්ද තමයි දෝණි.

අර කතාවටත් කියනවනෙ ගත වෙච්ච කාලයයි පිටවෙච්ච වචනයයි ආයෙත් ගෙන්න ගන්න බැහැ කියලා.

මගෙ දෝණි උගත්, බුද්ධිමත්, ලස්සන දුවෙක් වෙලා ලෝකෙ දකින්න ඕනෙ, ඒ වගේම ඔයාගේ කටින් හිත හැදෙන, රට හැදෙන ආදරය පිරිවිච සුන්දර වචන විතරක් පිටකරන්නත් පුරුදු වෙන්න ඕනේ. දැන්ම ඉඳලා පුරුදු වුණහම ඔයා ලොකු වෙලා ලෝකෙ දකිනකොට ලෝකෙට ඔයාව හරිම ලස්සනට පෙනෙයි මගේ දෝණි.

අන්න එදට කාටත් වඩා සතුටු වෙන්නෙ ඔයාගේ අම්මයි අප්පච්චියි තමයි.

මලට ලස්සන දෙන්නෙ	පෙනීමය
මුවට ලස්සන මිහිරි	වචනය
දුවට මම දෙන හොඳම	ඔවදන
හොඳට නරකට දෙකට	කටමය

ඩයලොග් සහ මනුසන් දෙරණ එක්ව රෝහල් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ සහ හුදකලා කළ ප්‍රදේශවල ජනතාවට විශුද්‍ර ආහාර මළු බෙදාදීමට කටයුතු කරයි



ජායාරූපය : ඩයලොග් ආසිආටා පීඑල්සී හි සමූහ ප්‍රධාන අලෙවි නිලධාරීන් අමලි නානායක්කාර මහත්මිය විසින් IDH රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය හසිත අත්තනායක වෙත රෝහලට අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ පරිත්‍යාග කළ අවස්ථාව.

මෙරට ජනතාවට පීඩාවට පත්වූ සෑම අවස්ථාවකදීම පෙරට වමින්, ඔවුන්ට සහායවීම සඳහා සිය ප්‍රජා සේවාවන් ඉදිරියට ගෙනයන ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම සන්නිවේදන සම්පාදකයා වන ඩයලොග් ආසිආටා පීඑල්සී, ඊටී දෙරණ සමඟ එක්ව රෝහල් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ සහ හුදකලා කළ ප්‍රදේශවල ජනතාවට විශුද්‍ර ආහාර මළු බෙදාදීම වෙනුවෙන් 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' ක්‍රියාත්මකයේ තෙවන අදියර පසුගියදා ආරම්භ කරන ලදී. මෙම ක්‍රියාත්මකයේ කොවිඩ් - 19 රෝගීය වසංගත තත්වයෙන් මතුපිය නැති අහිතකර බලපෑම් පිටුදැකීම වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක ජාතික වැඩපිළිවෙලට සහායවීම වෙනුවෙන්, ඩයලොග් විසින් ක්‍රියාවට නංවන තවත් එක් ප්‍රජා සන්කාරක වැඩසටහනකි. මැයි 18 දා ආරම්භ වූ 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' තෙවන අදියර සති දෙකක් පුරාවට ක්‍රියාත්මක වේ. මේ යටතේ දිවයිනපුරා පිහිටි රෝහල්වල කාර්යමණ්ඩලයට සිය දෛනික කාර්යභාරයන් බාධාවකින් තොරව පවත්වාගෙන යාමට රෝගීන්ට වඩා ගුණාත්මක සේවාවක් ලබාදීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ සහ පහසුකම් සලසනු ලැබේ. මීට සමගාමීව හුදකලා කළ ප්‍රදේශවල පීඩාවට පත් පුද්ගලයන් 15,600 කට විශුද්‍ර ආහාර මළු බෙදාදීමටද කටයුතු කෙරේ. කොවිඩ් - 19 පළමු හා දෙවන රැල්ලේදී සියලු ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව හා යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් ඩයලොග් ආයතනය මේ හා සමාන ප්‍රජා සන්කාරක වැඩසටහන් රැසක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

සති 6 ක් පුරා ක්‍රියාත්මක වූ 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' පළමු අදියර යටතේ දිස්ත්‍රික්ක 22 කට අයත් ගම්මාන 400 කට අධික සංඛ්‍යාවක පීඩාවට පත් 128,000 ක පිරිසකට අත්‍යවශ්‍ය විශුද්‍ර ආහාර මළු බෙදාදීමට කටයුතු කෙරිණි. දෙවන අදියර යටතේ දින 22 කදී, දිස්ත්‍රික්ක 10 ක පීඩාවට පත් 46,000 ක පිරිසකට සහන සැලසීමට හැකිවිය. රටේ සියලුම පුරවැසියන්ගේ සුරක්ෂිතව තහවුරු කිරීම වෙනුවෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදීගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ සිට ඒවා ඇසුරුම්කරණය සහ බෙදාහැරීමේ කාර්ය රජයේ සෞඛ්‍ය අංශ විසින් ලබාදී තිබෙන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශවලට අනුකූලව සිදුකිරීමට පියවර ගෙන ඇත. 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' ක්‍රියාත්මකයේ පිළිබඳව අදහස් දැක්වූ IDH රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ, වෛද්‍ය හසිත අත්තනායක "මෙවැනි අවස්ථාවකදී අප රෝහලේ දෛනික කටයුතු බාධාවකින් තොරව ක්‍රියාත්මක කිරීමට සහ රෝහලේ සනීපාරක්ෂක කටයුතු නිසි අයුරින් පවත්වාගෙන යාමට අත්‍යවශ්‍ය පහසුකම් අප රෝහලට ලබාදීමට කටයුතු කිරීම පිළිබඳව 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' ක්‍රියාත්මකයේ අපි බෙහෙවින්ම අගය කරනවා. මෙරටින් කොවිඩ් - 19 පිළිබඳව තොරතුරු වාර්තාවීමට පටන්ගත් කාලයේ සිටම 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' ක්‍රියාත්මකයේ හරහා අවස්ථා ගණනාවකදීම අපට අවශ්‍ය සහාය නොමඳව ලබාදී තිබෙන අතර, රට තුළ කොරෝනා වෛරසයේ ව්‍යාප්තිය පාලනය කිරීමේ මෙහෙයුමට එම දායකත්වය අතිශයින් වැදගත් වුණා.

එපමණක් නොවෙයි 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' ක්‍රියාත්මකයේ අප රෝහල් කාර්යමණ්ඩලයේ මෙන්ම රෝගීන්ගේ සිත් සනත්වලට නව ජීවයක් එක් කිරීමට සමත් වුණා." රට තුළ කොවිඩ් වෛරසයේ ව්‍යාප්තවීමට පටන්ගත් මුල් අවධියේ දී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් තෝරාගත් රෝහල් සඳහා කඩිනමින් අවශ්‍ය දැඩි සන්කාර ඒකක සංවර්ධනය සඳහා රු.ලක්ෂ 2000ක් ලබාදීමට ඩයලොග් ආයතනය එකඟතාවය පළ කරන ලදී. එම එකඟතාවය යටතේ මිගමුව මහ රෝහලට සහ හෝමාගම මූලික රෝහලට ඇඳුන් 10 කින් සමන්විත පූර්ණ

ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් යුත් දැඩි සන්කාර ඒකක ස්ථාපිත කරදීමට ඩයලොග් ආයතනයට හැකිවිය. වගකීම්සහගත ආයතනික පුරවැසියෙකු වශයෙන් සිය සේවාවන් සලසන ප්‍රජාවට ඔවුන්ට පිළිසරණක් අවශ්‍ය වන සෑම මොහොතකම නොපැකිලිව ඉදිරියට පැමිණ සහායවීමට ඩයලොග් ආයතනය කටයුතු කර තිබෙන අතර, රටක් වශයෙන් කොවිඩ් - 19 පිටුදැකීම වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන සාමූහික මෙහෙයුම සාර්ථක කරගැනීමට සිය ශක්තිය නොමදව ලබාදෙයි.



ජායාරූපය : ඩයලොග් ආසිආටා පීඑල්සී හි සමූහ ප්‍රධාන අලෙවි නිලධාරීන් අමලි නානායක්කාර මහත්මිය 'මනුසන් දෙරණ සමඟ ඩයලොග්' ක්‍රියාත්මකයේදී හෝමාගම මූලික රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය හසිත අත්තනායක වෙත රෝහලට අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ පරිත්‍යාග කළ අවස්ථාව.

ඔන්ලයින් ආබාධිත ක්‍රමය දරුවන්ව රෝගීන් කරනවා

ලෝකයේ බලවත්තයන් දණ ගැස්වූ කොවිඩ් මාරයා සියලු ජන ජීවිත උඩු යටිකුරු කර හමාරය. කොවිඩ් නොවැළඳුණද කොවිඩ්හි අතුරු ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ශාරීරික මානසික ගැටළුවලට ගොදුරු වූවෝ අනන්තවත් ඇත. ඉන් ප්‍රමුඛස්ථානය ගන්නවුන් අතර අපේ දරුවන්ද ඉදිරියෙන්ම සිටීම බේදනීයය.

කොවිඩ් නිසා වැඩිම අසාධාරණයක් වූයේ ළමා පරපුරටය. ඔවුන් කොවිඩ් මාරයාගෙන් බේරා ගැනීම සඳහා නිවසේ බිත්ති හතර අතර කොටු කිරීමට සිදුවිය. පවතින තත්ත්වය යටතේ දරුවන්ගේ ජීවිත බේරා ගැනීමට ගත යුතු ඊට වඩා හොඳ මගක් නැත. සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ උපදෙසද එයමය. එහෙත් ගුරුවරුන්ගේ ආදරය ලබමින්, ගුරුවර ගුරුවරියන්ගේ උණුසුමේ දැවටෙමින් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලැබිය යුතු දරුවන්ට පරිගණකයක්, ජංගම දුරකතනයක් හරහා ඇතුරු ඉගෙනගැනීමට ලැබීමද බේදයකි. පාසල් විවෘත කර මුහුණු ආවරණයක්වත් නිසිලෙස පැළඳගන්නට නොදුන් දරුවන් විනාශයේ හෙළනවාට වඩා මේ විසඳුම හොඳය.



ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා

වැඩිමහල් දරුවන් සේම පෙර පාසල් දරුවන්ද මේ දිනවල සමීපව සිටින්නේ ඔන්ලයින් අධ්‍යාපන ක්‍රමයටය. රැකියාවට අමතරව නිවසේ වැඩ කටයුතු වෙනුවෙන්ද කාලය මිඩංගු කරන දෙමාපියන්ට ඔන්ලයින් ක්‍රමය යටතේ ඉගෙනගන්නා තම දරුවාගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන්ද සැලකිය යුතු කාලයක් වෙන් කරන්නට සිදු වී ඇත. මේ නිසා නිවස තුළ පැන නගින ප්‍රශ්න අපමණය. එසේම දරුවන්ද මුහුණ දෙන ශාරීරික හා මානසික ප්‍රශ්න අපමණය. එබැවින් ඔන්ලයින් එසේත් නැත්නම් අන්තර්ජාල ඉගෙනුම් ක්‍රමයට අනුගත වන දරුවන් මුහුණ දෙන ශාරීරික හා මානසික ප්‍රශ්න පිළිබඳ අප විමසුවේ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා මහතාගෙන්ය. ඒ සියලු මව්වරුන්ට එය මේ මොහොතේ ඉතා වැදගත් මානසාචක වන නිසාය.

කොරෝනා නිසා දරුවන් සිටින්නේ මානසික ආතතියෙන්

වසරකට වඩා කාලයක් අපේ දරුවන් හිටියේ නිවසට කොටු වෙලා. විශේෂයෙන් කොරෝනා අධි අවධානම් කලාපවල වෙසෙන දරුවන්ට මේ තත්ත්වය දැඩිව බලපෑවා. කොරෝනා අධි අවධානම් දැඩිව තිබුණේ නාගරික සහ ජනාකීර්ණ ප්‍රදේශවල. මේ දරුවන් සන්ධ්‍යා කාලවලදී, විවේක ලැබුණවිටදී අසැල්වැසි දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කළා. පාසලේ හෝ ක්‍රීඩා සමාජවලින් පිහිණුම්, බැඩ්මින්ටන්, ක්‍රිකට් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වුණා. නමුත් කොරෝනා නිසා බාහිර පරිසරය සහ පුද්ගලයන් ඇසුර සීමා වුණා. සීමා වුණාටත් වඩා නැත්තටම නැති වුණා. ඒ නිසා ක්‍රියාශීලී දරුවන් නිවසට කොටු වුණා. බාහිර සමාජය එක්ක ලොකු ගණුදෙනුවක් කළ දරුවන්ට මෙය මානසිකව බොහෝ බලපෑ බව හොඳින්ම තේරෙනවා. වෙනදට වඩා දරුවන් මුරණ්ඩු වීම, ඔවුන්ට ඉක්මණින් කේන්ති යෑම, දිවා කාලයේ ඔවුන් සමඟ වැඩි ගණුදෙනුවක් කරන ආච්චි, සීයා හෝ දරුවන් බලාගන්නා අය සමඟ නිතර නිතර රණ්ඩු වීම ගැන දෙමව්පියන් වෝදනා කරනවා. දරුවන් තුළ මෙවැනි තත්ත්වයක් අපි දකින්නේ ඔවුන්ගේ මානසික ආතතිය වැඩි වීම නිසයි. ඒ නිසා දෙමාපියන් සහ දරුවන් බලාගන්නා වැඩිහිටියන්ට ඉතා ඉවසීමෙන් ඔවුන්ගේ මානසික තත්ත්වය තේරුම් ගෙන කටයුතු කිරීම වැදගත් වෙනවා.

ලැප්ටොප්, පරිගණක, ජංගම දුරකතන භාවිතය දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යයට හොඳ හැහැර

ඔන්ලයින් අධ්‍යාපන ක්‍රමයන් එක්ක ලොකු කුඩා දරුවන් වඩා වැඩි කාලයක් විද්‍යුත් උපකරණ භාවිත කරනවා. ලැප්ටොප්, පරිගණක, ජංගම දුරකතන වගේම ඊට අදාළ හැන්ඩ්ස් ෆ්‍රී වැනි උපකරණත් වැඩි වැඩියෙන් භාවිත කරනවා. ඉස්සර අපි දෙමව්පියන්ට කිව්වේ කුඩා දරුවන්ව රූපවාහිනියෙන් ඇත් කරන්න කියලා. බන් ටිකක් කවන්නවත් ජංගම දුරකතනයට දරුවා හුරු නොකරවන්න අපි දෙමව්පියන්ට උපදෙස් දුන්නා. නමුත් අද අවුරුදු තුනේ හතරේ දරුවන් පවා ඔන්ලයින් අධ්‍යාපනය නිසා පැය ගාණක් ජංගම දුරකතනයේ ඉන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් ලැප්ටොප් හෝ පරිගණක භාවිත කරනවා. දරුවන්ගේ කටපනයේ ප්‍රමාදවීම් ඇති වීමට, ඔටිසම් වැනි තත්ත්වයන් ඇති වීමට කුඩා දරුවන්ට මේ විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතය



කථන ආබාධ වගේම ඔටිසම් තත්ත්වයක් ඇතිවෙන පුළුවන්

හේතුවක් වෙනවා. විද්‍යුත් උපකරණ වැඩි කාලයක් භාවිතය නිසා දරුවන්ට නින්ද නොයෑම වැනි තත්ත්වයන් ඇති වෙනවා. හිසරදය, දෑස් වේදනා මේ දවස්වල දරුවන් අතර බහුලව දක්නට ලැබෙනවා. ඕනෑම දෙයක් ඕනෑවට වඩා සුදුසු නෑ. දරුවන්ට අපි අධ්‍යාපනය ලබා දිය යුතුයි. ඒත් ඔවුන් රෝගීන් නොකර අධ්‍යාපනය ලබා දීමට අධ්‍යාපන බලධාරීන් අවධානය යොමු කළ යුතුයි. විශේෂයෙන් මේ ප්‍රශ්නය ඇති වී තියෙන්නේ නාගරික පාසල්වල ඉගෙන ගන්නා දරුවන්ට. ජංගම දුරකතනය, පරිගණක වෙනුවට රූපවාහිනිය දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදෙන මාධ්‍යයක් ලෙස සකසා ගන්න සුදුසු කාලය ඇවිත් තියනවා. හැම දරුවන්ටම ක්‍රමවත් අධ්‍යාපනයක් රූපවාහිනිය හරහා ලබාදීමේ හැකියාව තියනවා. කොරෝනා නිසා අපි තව බොහෝ කාලයක් හුදකලාව ඉන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා හැර දරුවෙක්ටම එක වගේ අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමට සුදුසු ක්‍රමයක් අපිට හොයා ගන්න සිද්ධ වෙනවා.

බොහෝ දරුවන්ට විටමින් D උණනාවය

අපේ රටේ දරුවන්ට විටමින් D මාෂධයක් ලෙස දෙන්නේ නෑ. හිරුඑළිය වැඩිය නොවැටෙන රටවල දරුවන්ට තමයි විටමින් D මාෂධයක් විදියට දෙන්නේ. නමුත් මේ වනවිට ලංකාවේ දරුවන් හිරුඑළියට නිරාවරණය නොවීම නිසා විටමින් D උණනාවයෙන් පෙළෙනවා. පාසල් යන දරුවන්ට යන එන අතරමඟදී, උදෑසන රැස්වීමේදී හිරුඑළියට නිරාවරණය නිසා ස්වභාවිකව විටමින් D ලැබෙනවා. ඒත් මේ කාලේ දරුවෝ උදේට නිදී, නැත්නම් ඔන්ලයින් පංති, දරුවන් හිරුඑළියට නිරාවරණය නොවීම ගැටළුවක් වෙලා තියනවා. එළිපහලියට යන්න බැරිනම් තමන්ගේ මුදුලේ හෝ මහල් නිවසක් නම් බැල්කනියේ හෝ ඉරළුපිය වැටෙන තැනක දරුවන්ට ටික වේලාවක් ඉන්නට ඉඩ සලස්වන්න. එසේ නොමැති වුවහොත් විටමින් D උණනාවය නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ රැසකට මුහුණ දීමට දරුවන්ට සිදුවේවි.



හිරුඑළියට නිරාවරණය නොවීම නිසා විටමින් D උණනාවයක්

ඇතැම් දරුවන්ට අධි පෝෂණය තවත් දරුවන්ට මන්ද පෝෂණය

නිවස තුළට වී සිටින බොහෝ දරුවන් අධික වශයෙන් කැමට හුරුවෙලා. ප්‍රධාන ආහාර වේලට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් කිහිපයක්ම ලබාගන්න දරුවන් පුරුදු වෙලා. බිස්කට්, පිටි කෑම, ක්ෂණික ආහාරවලට හුරු වූ දරුවන් අධික බර සහ ස්ප්‍රලභාවයට පත්ව තියනවා. ඔවුන්ට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලැබෙන්නේ නැහැ. දෙමාපියන් මේ ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුම වෙනවා. එසේ නැත්නම් කොරෝනා ඉවර වෙන විට ඔබේ දරුවා ලෙඩෙක් වෙලා ඉවරයි. සෞඛ්‍ය බහුලව නොගැවසෙන පාලක නිසි සෞඛ්‍යාරම්භ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර දරුවන් සමඟ ඇවිදින්න දෙමව්පියන් පුරුදු වීම ඉතා වැදගත්. නුසුදුසු ආහාර වර්ග නිසා දියවැඩියාව, පිළිකා වැනි රෝගාබාධවලට ඔබේ දරුවාට සමීප වීමට ඇති ඉඩ වැඩියි.

ඒ වගේම තවත් දරුවන් පිරිසක් මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙනවා. කොරෝනා නිසා ජීවිතාව අහිමි වූණු දෙමව්පියන්ගේ දරුවන් මේ

තත්ත්වයට මුහුණ දීලා තියනවා. එවැනි තත්ත්වයකදී නම් ඇත්තටම දෙමව්පියන් අසරණයි. ඒත් වැඩෙන වයසේ දරුවෙකුට නිසි පෝෂණය නොලැබුණොත් ඔය ඔවුන්ගේ ශරීර වර්ධනයට විතරක් නෙමෙයි මානසික වර්ධනයට, බුද්ධි වර්ධනයටත් බලපාන බව කියන්නම ඕනෑ.

අන්තර්ජාලය භාවිත කරන දරුවන් ගැන අවධානයෙන් ඉන්න

අධ්‍යාපනය නිසා අන්තර්ජාලය භාවිත කරන දරුවන් නුසුදුසු ඇබ්බැහිවීම්වලට පුරුදු වීමට ඇති හැකියාව වැඩියි. අන්තර්ජාලයේ සැරිසැරීමට අසීමිත නිදහසක් ලැබීමත් නිසා දරුවන්

තමන්ගේ වයසට නොගැලපෙන අසභ්‍ය ලිංගක විඩියෝ පට පවා බලන්න හුරුවී තියෙනවා. එහෙම දරුවන් කීපදෙනෙක් මට මුණගැසුණා.

දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන නැති නිසාත් බාහිර පාර්ශවයන්ගේ උදව් මේ මොහොතේ ලබාගත නොහැකි නිසාත්, රැකියාවට යන ඇතැම් දෙමව්පියන්ගේ දරුවන් හුදකලාවයි නිවසේ වාසය කරන්නේ. බොහෝ

දෙමාපියන් ඔන්ලයින් අධ්‍යාපනය නිසා දරුවන්ට අන්තර්ජාල පහසුකම් සහිතව ජංගම දුරකතනය හෝ පරිගණකය ලබා දෙනවා. වැඩිහිටියන්ගේ අවධානය නොමැති නිසා දරුවන් මෙවැනි අබ්බැහිවීම්වලට හුරු වෙන්නට පුළුවන්. එවැනි අබ්බැහිවීම්වලට දරුවා හුරුවීමෙන් අනාගතයේ ලොකු ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට සිදුවේවි.



තාත්තගෙ කලාව කළාට මං වැඩිපුරම ආදරේ අම්මට

කියලා ඉල්ලලා නෑ. ඒකයි මම කියන්නේ එක අතකට පිරිමි පටි කියලා.
ඒ වැඩසටහනේදීම ඔබ කියනවා ගිහි පිවිහේදිත් ආගමික පිවිහයක් ගත කරන්න පුළුවන් ඒකට මහත වෙන්නම ඕනෙ හෑ කියලා. ඔබ පුද්ගලික පිවිහයට ආගම ධර්මය ගලපගෙන ගියෙහෙ කොහොමද?
හැම ආගමක් විසින්ම ධර්මානුකූලව හැසිරෙන්න රාමුවක් නියම කරලා තියෙනවා. ඒ දේවල් ඒ ඒ ආගම්වල පැවැත්ම වෙනුවෙන් ඉද්ධාවෙන් කරන්න ඕන. ඒත් බොද්ධ ආගමේ පන්සිල් පද පහවත්, කතෝලික ආගමේ දස පනවත් කඩ නොකර ආගමට කැපවෙලා ඉන්න කෙනෙක් ඉන්නවද? ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් අපිට ඒනවා බහුතරයක් දේශපාලනය

ඇත්තටම පිරිමි පටි!

විශාරද අභිෂේකා විමලවීර

“මගේ තාත්තා මට කියලා දීපු දෙයක් තමයි අපි ජාත්‍යන්තරයට යන්න කලින් ලංකාවේ මිනිස්සුගෙ ආදරය දිනාගන්න ඕන කියන එක. අපිට ඉංග්‍රීසි ඕනෙ තමයි. ඒ වගේම මමත් හොදට ඉංග්‍රීසි භාශාව කතා කරන්න දන්න කෙනෙක්. ව්‍යාපාර කටයුතු වලදීත් ගොඩක් වෙලාවට ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් වැඩ කරන වෙලාවල් තියෙනවා. ඒත් ඒක පෙන්න පෙන්න යන්න මට ඕනකමක් නෑ.”
සංගීත ලෝකයේ සිටින සුන්දර ගීත කෝකිලාවියක් මෙන්ම, කලක් ජනප්‍රිය නිවේදිකාවක් ලෙසින්ද කටයුතු කළ විශාරද අභිෂේකා විමලවීර ‘ධරණි’ සමඟින් හිතවත් කතාබහක් ගොඩනගා ගන්නේ ඒ අයුරිනි.
අභිෂේකා කොහොමද මේ දවස්වල වැඩකටයුතු?
ඇත්තටම මේ දවස්වල ගොඩක්ම ගෙදරට වෙලා තමයි හැම වැඩක්ම වගේ කරන්නෙ. ව්‍යාපාරික කටයුතු පවා කරන්නේ ඔන්ලයින් ක්‍රමයට. ඒ හැමදෙයක්ම අතරතුරේ මගේ දුවගෙ වැඩකටයුතු ගැන හොයලා බලන්නත් විකක් වැඩිපුර කාලෙ යොදවනවා. මොකද කියනවා නම් මේ කොරෝනා වසංගතය නිසා එයාලට ඉස්කෝලේ ගිහින් ඉගෙන ගන්න තියෙන අවස්ථාව සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වෙලා. මේ වෙනකොට අවුරුදු දෙකක් ඉස්කෝලේ ගිහින් දෙක වසරේ ඉන්න ඕන මගෙ දුව මේ අවුරුදු දෙකටම ඉස්කෝලේ ගිහින් තියෙන්නෙ දවස් විස්සයි.
අභාගයේ දවසක දුවව කවුරු කරන්නද කැමති?
මෙහෙමයි. තවත් කෙනෙක්ගේ, ජීවිතයක අනාගතයක් තීරණය කරන්න අයිතියක් මට නෑ කියලයි මම හිතන්නෙ. මමත් පොඩි කාලේ දෙස්තර කෙනෙක් වෙන්න, ගුවන් සේවිකාවක් වෙන්න වගේ ගොඩක් දේවල් හිතන්න හිටියා. ඒත් අද මං කරන්නෙ ව්‍යාපාර. මාව කවුරු කරනවද කියල තීරණය කරන්න මගෙ අම්මට තාත්තටත් බැරි වුණ එකේ, මං කොහොමද මගෙ දුවගෙ අනාගතේ තීරණය කරන්නෙ? දරුවෙක් විදිහට මට එයාගෙ වගකීමක් තිබුණට, එයාගෙ ජීවිතේ තීරණය කරන අයිතිය තියෙන්නෙ එයාට.

මුණගැහුණේ. පස්සෙ ගෙවල්වලින් කැමැත්ත හම්බුණ නිසා 2012 දෙසැම්බර් මාසෙ අපි විවාහ වුණා.
තාත්තා හැබවෙලා මේ වෙද්දී අවුරුදු 6 කුත් ගිහින්. ඒත් ඔබ තාමත් තාත්තා ගැන කතා කරනවා. තාත්තද ඔබට වැඩියෙන්ම ළග?
නැහැ. තාත්තගෙ කලාව කළාට මං වැඩිපුරම ආදරේ අම්මට. ඒ වගේම මට වැඩිපුරම ළගත් අම්මා. තාත්තා එක්ක හිටපු අවුරුදු විසි අටෙන් එක දවසක්වත් මං තාත්තා ගැන කතා කරලා නෑ. ඒත් තාත්තට ලියුකේමියාව කියල දෙස්තර කිව්වට පස්සෙ තමයි මට එයාගෙ අභිමිච්ච දැනෙන්න ගන්නෙ. අම්මත් නැතිවුණ දවසට මං අම්මා ගැනත් වැඩිපුර කතා කරයි. ඒ අපේ මිනිස් ස්වභාවය. ඒකට කරන්න දෙයක් නෑ.
විමලවීර පරම්පරාව ඔබෙන් ඉවරයි හේද? ඒ ගැන දකක් හැද්ද?
ඇත්තටම සුනිල් විමලවීරගෙ පරම්පරාව මගෙන් ඉවරයි කිව්වොත් තමයි හරි. ඒ නිසා මම මට පුළුවන් උපරිමයෙන් තාත්තගෙ සිංදු වික පරිස්සම් කරනවා. ඒ වගේම මගෙන් වෙන්න ඕන යුතුකම් ඉශ්ඨ කරනවා.
ඔබ සිංහල කතා කරන විදිහ වෙලාවකට හරිම සංවේදීයි. තවත් වෙලාවකට සම්භාව්‍යයි. එත් අද ඔබේ වයසෙ, ඔබේ සමාජ පසුබිමේ ඉහත ගැහු ලමයි ගොඩක් දෙනෙකුට සිංහල බෑ. ඒ ගැන



අපිට උපාධි දහයක් අරන් ආවත් පිරිමියෙක් එක්ක ගතගන්න බැරි එක ඇත්ත. ඒත් ඒකෙන් කියන්නෙ ගැහැනිය දෙවැනියා කියලා හෙවෙයි

මොකද හිතෙන්නේ?
මෙහෙමයි. මගේ තාත්තා මට කියලා දීපු දෙයක් තමයි අපි ජාත්‍යන්තරයට යන්න කලින් ලංකාවේ මිනිස්සුගෙ ආදරය දිනාගන්න ඕන කියන එක. අපිට ඉංග්‍රීසි ඕනෙ තමයි. ඒ වගේම මමත් හොදට ඉංග්‍රීසි භාශාව කතා කරන්න දන්න කෙනෙක්. ව්‍යාපාර කටයුතු වලදීත් ගොඩක් වෙලාවට ඉංග්‍රීසියෙන් වැඩ කරන වෙලාවල් තියෙනවා. ඒත් ඒක පෙන්න පෙන්න යන්න මට ඕනකමක් නෑ.
පසුගිය දවසක ඔබ ‘මා හොචන මම’ වැඩසටහනට ගිහින් එක තැනක කියනවා පිරිමි පටි කියලා. ඒ ඇයි?
ඇත්තටම මාර්තු 8 කාන්තා දිනය සමරන එක හොදයි. ඒ නිසා අපි හුඟක් දේවල් දිනාගෙනත් තියෙනවා. ඒත් මං කියන්නෙ දැන් ඇති. දැන් අපි ගොඩක් දේවල් දිනාගෙන ඉවරයි. ඒත් තාමත් මේ සමහරුන්ට ඉල්ලලා කෑ ගහන්නෙ ඇයි? අපිට විතරයි දරුවෙක් කුසේ තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒත් අපි දෙවැනියා කියා කියා කැගහලා වැඩක් නෑ. මොකද පිරිමියෙක් ශුක්‍රානු වික දුන්නෙ නැත්නම් ගැනියෙක් දරුවෙක් දරන්නෙ කොහොමද? මම නම් හිතන්නෙ අවුරුදු 18ත් පස්සෙ වැඩිහිටි කාන්තාවකට තමන් ගැන බලාගන්න පුළුවන්කම තියෙන්න ඕනේ. පිරිමියා හැමදෙයක්ම කරයි කියලා ගැහැනු බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ඇයි? අපිට උපාධි දහයක් අරන් ආවත් පිරිමියෙක් එක්ක ගතගන්න බැරි එක ඇත්ත. ඒත් ඒකෙන් කියන්නෙ ගැහැනිය දෙවැනියා කියලා හෙවෙයි. ඇත්තටම මට කියන්න තියෙන්නෙ ගැහැනිය නැත්නත් පිරිමියත් නෑ. පිරිමියා නැත්නත් ගැහැනියත් නෑ. මොකද පිරිමින්ටත් ජීවිතේ ඉස්සරහට ඇවිත් ඉල්ලන්න බැරි දේවල් තියෙනවා. ඒත් පිරිමි කවදවත් අයිතිවාසිකම් දෙන්න

කරනවා. ආගම් ප්‍රචාරය කරනවා. සමහරු බුදුහාමුදුරුවොත්වයි, ජේසුස්වයි, අල්ලාවයි පාවිච්චි කරනවා. ඒ අතරෙ ගෙවල්වලට වෙලා බාහිර බලාපොරොත්තුවක් නැතුව ධාර්මිකව ජීවත් වෙන මිනිස්සු ඉන්නවා. ඇත්තටම බුදුහාමුදුරුවෝ කියපු දේ ගිහි ගේ ඇතුළේදී කරන්න පුළුවන් නම් ඒක හරිම උතුම් කියලයි මං හිතන්නෙ.
ඔබේ ‘හරසිහ ගාථා’ නිර්මාණයට මේ දිනවල බොහෝ ප්‍රේමප්‍රතිපත්ති ලැබීම තියෙනවා. මේ වගේ නිර්මාණයක් කරන්න හිතුවො ඇයි?
ඇත්තටම හරසිහ ගාථා නිර්මාණය කරන්න හේතු වෙච්චි කාරණා කීපයක්ම තියෙනවා. එකක් තමයි පාසේක ප්‍රහාරය. අනිත් එක කොරෝනා වසංගතය. මේ හැමතැනකදීම අපි ජාති ආගම් කුල බෙදයක් නැතුව එකට එක්ක වුණා. ඉතින් ගොඩක් අය මට කිව්වා පාසේක ප්‍රහාරයයි, කොරෝනා වසංගතයයි ගැන ගීතයක් කරන්න කියලා. නමුත් මේ වෙලාවේ කලාකාරයෝ විදිහට අපි කරන්න ඕන මොකදද කියල මම කල්පනා කළා. ඒ වෙලාවේ තමයි මට හිතුවෙ අපි මිනිස්සුන්ගෙ මනස සුවපත් කරන විදිහෙ නිර්මාණයක් කරගත් හොදයි කියලා.
එහි රූපගත කිරීම් සිදුවුණ ආකාරය ගැන දැනගන්න කැමති පාඨකයින්ගුත් ඇති?
හරසිහ ගාථා රූපගත කෙර් බෙන්තොට ප්‍රදේශයේ. ඇත්තටම ඒක පැය තුනක් වගේ කෙටි කාලෙකින් බොහොම අහම්බෙන් සිද්ධ වෙච්ච දෙයක්. මේ විඩියෝ එක පන්සලක් ඇතුළෙ කරලා බුද්ධ පින්තූරයක් පෙන්නන්න තිබුණ නම් හොදයි කියලත් මට හිතනා. ඒත් මේ හරසිහ ගාථා නවය ඇතුළේ බුදුහාමුදුරුවන්ව වර්ණනා කරන තරමටම ලස්සනට අඹපු බුදු පින්තූරයක් මංකොහෙවත් දැකලා නෑ. ඒක නිසා මට හිතනා මිනිස්සුන්ට ඒ රූපෙ හිතීන් මවා ගන්න දීලා කොල පාට පරිසරයක රූපගත කිරීම කරගත් හොදයි කියලා.
අවසාන වශයෙන් මේ වගේ කාලෙකදී ඔබේ රසික රසිකාවියන්ට දෙන්න ගිය පණිවිඩේ මොකදද?
අද මේ අපි වැටිලා ඉන්න තත්වේට අපිත් විකක් හරි වග කියන්න ඕන කියලයි මට නම් හිතෙන්නෙ. අපි හැම වෙලාවේම අරයා වැරදියි මෙයා වැරදියි කිය කියා ඉන්නවා මිසක් අපෙත් වෙන්න ඕන දේ ගැන කවදවත් හිතන්නෙ නෑ. මං හැමෝටම කියන්නෙ ලෝකෙ කොරෝනා මර්ධනය කරපු අනිත් රටවල්වල මිනිස්සුගෙ විනය දිගා බලන්න කියලා. කෝරෝනා විකක් හරි මර්ධනය කරගන්නට පස්සෙවත් ඒ මිනිස්සු මාස්ක් එක බෙල්ලෙ එල්ලගෙන ගියේ නෑ. අපිට තාමත් හිතීම නෑනෙ මැරෙයි කියලා. කොරෝනාවලින් අපෙ පවුලකත් කෙනෙක් මැරෙනකමම අපිට ඒක නිවුස් එකක් විතරයි. හැබැයි මෙහෙම ගියොත් අපේ මරණෙන් නිවුස් එකක් වෙන දවසක් එයි. අන්න ඒ නිසා තව කෙනෙකුට බෝලෙ පාස් කරන් නැතුව කල්පනාවෙන් වැඩ කරන්න කියල තමයි මට කියන්න තියෙන්නෙ.
ලිහිණි මධුමිකා



අප කවුරුන් දන්නා අන්දමට බෝදිලිමා යනු කටුසු විශේෂයකට අයත් සතෙකි. එහෙත් එනමින් යුතු අමනුෂ්‍ය විශේෂයක් පිළිබඳ සාම්ප්‍රදායික ජන විශ්වාසයක්ද අප සමාජයේ තිබේ. දරුවෙකු බිහි කිරීමට ආසන්න මොහොතේ දරුවා කුසේ සිටියදීම මියයන, විලිරුදුවෙන් මියයන මව්වරුන් මරණයෙන් පසුව බෝදිලිමුත් නම් අමනුෂ්‍යයන් ලෙස උපදින බව පැරණි ගැමියෝ කියති. ඉන්පසු ඔවුන් රාත්‍රී කාලවලදී පුරුෂ පක්ෂයට පමණක් ඇසෙන සේ වේදනාත්මක කෙදිරියක් නගන බව ඒ සම්බන්ධ ජන විශ්වාසයයි. නමුදු කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයට අයත් ගල්ගමුවේ ගිරිබාවේ පැවැත්වූ මාතෘ සායනයකට මහදවාලේ පැමිණි එවැනි බෝදිලිමා යක්ෂයෙකු පිළිබඳ ‘ඇස් උඩ හිඳුවන’ පුවතක් මීට වසර කිහිපයකට පෙර මට අසන්නට ලැබිණ.

ඒ එවක ගල්ගමුව යූ.බී.වන්නිනායක ජාතික පාසලේ විදුහල්පති වශයෙන් කලක් සේවයකොට අපවත් වී වදළ පූජ්‍ය ගලතිටියාවේ සිරිමත්ත නිමිපාණන් වෙතිනි. උන්වහන්සේ පවසා සිටියේ ගල්ගමුව ප්‍රදේශයේ පැතිර යන එවන් කටකතාවක් පිළිබඳව ආචාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකාවකගෙන් තමන්ට අසන්නට ලැබුණු බවකි. ඒ කෙසේ වෙතත් අමනුෂ්‍යයෙකු හිටිහැටියේ මහදවල් පෙනී සිටීම මූල, මැද, අග ගලපාගත නොහැකි ගැටළුවක් බැවින් එහි ගොස් විශේෂ විමසුමක් කිරීමට මට සිත් විය.



හිලක් සේනාසිංහ

එම කටකතාවට පාදක වූ සිද්ධිය 2012 වසරේ නොවැම්බර් 19 වන අගභරුවාද සිදුවූවකි. එදින ගිරිබාව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ සායන සඳහා පැමිණි පිරිසකට ඒ ඉදිරිපිට මහා මාර්ගය පැන එදෙසට එන ‘අමුත්තෙකු’ නෙත ගැටී ඇත. ඒ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය මෙන් දෙනුත් ගුණයක් විශාල බෝදිලිමි කටුස්සෙකි. පසුව එහි සිටි කිහිපදෙනෙකු එම බෝදිලිමා අල්ලාගෙන එහි සිමින පිරිස හමුවේ ප්‍රදර්ශනය කරන ලද්දේ උගේ ශරීර ප්‍රමාණයේ ඇති අසාමාන්‍යතාව සලකමිනි. ඒ සතා ඒ මොහොතේ එහි සිටි ගිරිබාව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කේ.ඩී. ජී.රත්නායක මහතාගේද නිරීක්ෂණයට ලක්ව තිබේ. පසුව ඒ පිරිස විසින් එම බෝදිලිමා ආසන්නම වන ලැහැබකට නිරූපදිනව මුදහැර ඇත.

මෙම බෝදිලිමි කටුසු විශේෂය සහ එනමින් යුතු අමනුෂ්‍යයා හා සම්බන්ධයෙන් විමසීමේදී මතුවන පරස්පරතා බොහෝය. ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ඉන්දියානු බෝදිලිමා යනුවෙන් හඳුන්වන මෙම සත්ව විශේෂයේ විද්‍යාත්මක නාමය Chamaleo Zeylanicus යන්නයි. කොළ සහ දුඹුරු පැහැවලින් යුතුව ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් සහ වියළි කලාපවල දක්නට ලැබෙන මෙම සත්ව විශේෂය දිවා කාලයේ පමණක් හැසිරෙන බව සනාථ වී තිබේ. එමෙන්ම දිවා කාලයේ බෝදිලිමි කටුස්සන් මෙන් සැරිසරන මොවුන් රාත්‍රී කාලයට අමනුෂ්‍යය වෙස්ගෙන පිරිමින්ට පමණක් ඇසෙන සේ වේදනාත්මක හඬක් නගන බව පිළිගත නොහැක. ඒ සැන්දෑ අඳුර වැටීමත් සමග රුක් අත්තක් මතට හෝ ගස් දෙබලක් අතරට වී තම ඉදිරිපස පාද දෙක කොට්ටියක් සේ තබා ගනිමින් ඊය පහන්වනතුරු සුවසේ නිදගන්නා නිහඬ සත්ව කොට්ටියක් බැවිනි. එමෙන්ම මෙම බෝදිලිමා කටුස්සන් දක්නට නොලැබෙන ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍ය

ගිරිබාවේ මාතෘ සායනයට ආ බෝදිලිමා යක්ෂයා



ගමේ ගැහැනු දෙසන කුණුහරුප විකට බෝදිලිමා හෙවෙයි යක්ෂ සේනාවක් වුණත් පලා යනවා



ගිරිබාවේ පැවැත්වූ මාතෘ සායනයට මහදවාලේ පැමිණි බෝදිලිමා වනයට මුද හැරීමට පළමුව ගිරිබාව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කේ.ඩී.ජී.රත්නායක මහතාගේ සහ එහි සිටි පිරිසගේ නිරීක්ෂණයට ලක්වූ අයුරු



කඳුකරය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවලින්ද බෝදිලිමා නම් අමනුෂ්‍ය ගණය පිළිබඳව තොරතුරු ගොනුකරගත හැක. ඒ අනුව රාත්‍රී කාලයට පිරිමින් බිය ගැන්වීම පිළිබඳ වෝදනාවෙන් මෙම අහිංසක බෝදිලිමි කටුස්සන් ‘නිදෙස්කොට නිදහස් කිරීමට’ අපට සිදුවනු ඇත.

පිරිමින් බියවද්දමින් රාත්‍රී කාලවල වේදනාත්මක හඬක් නගන බෝදිලිමි යක්ෂයන් පලවාහැරීම පිළිබඳ වන ජන

සම්මත ක්‍රම කිහිපයකි. ගල්ගමුව යූ.බී.වන්නිනායක විද්‍යාලයේ හිටපු විදුහල්පතිවරයෙකු වූ ඒ.එම්.සෙනෙවිරත්න මහතා පවසනුයේ මෙම බෝදිලිමි හඬ නගන දිසාවට පිරිමින්ගේ මුත්‍රා සහිත පොල්කටුවක් විසි කිරීමෙන් එම හඬ නැසී යන බවට තමන් උපන් මහව, කෝන්වැව ප්‍රදේශයේ පැරණි ජන විශ්වාසයක් තිබූ බවය.

එමෙන්ම ‘සබ්බ පාපස්ස අකරණං’

මේ වනවිට අප රටේ මාතෘ මරණ අනුපාතයද ආසියාතික මට්ටමින් සතුටුදායක මට්ටමින් අව ප්‍රමාණ වී ඇති බැවින් ඒ ඔස්සේ දැනට අප පැරණි ජන සමාජය සතු බෝදිලිමා නම් අමනුෂ්‍යයා පිළිබඳ විශ්වාසයද හුදෙක් මානව ඉතිහාසය හා එක්වන දිනය හුදුරේදීම උදාවනු ඇත

ගාථාව හත්වරක් ජප කරන ලද තෙල් වර්ගයක් සහිත පොල් කටුවක් ගම්මිරිස් කොලයක්ද සහිතව බෝදිලිමි හඬ එන දෙසට තබා ‘ඉඳ, මෙන්න මේ තෙල් ටික ගාගනින්, එතකොට උමේ ඔය රුජාව ඇරිලා යයි’ යනුවෙන් හඬ නගා කීමෙන්ද මෙම බෝදිලිමි හඬ නැසී යන බවට ජන විශ්වාසයක් තිබේ. පිරිමින් බියපත් කරන මෙම බෝදිලිමි හඬ හමුවේ ඉලපත්ද රැගෙන මිදුලට බැස අමු තිත්ත වදනින් බෝදිලිමාට බැණවදින වැඩිහිටි ගැමි ගැහැනුන් පිළිබඳ අපූරු සඳහනක් මෙරට මිනින්දෝරු වෘත්තියේ යෙදෙන අතරේ මානව විද්‍යාත්මක මෙහෙවරක් කළ ඒ.එල්.මුෝතිස්සර සූරිත්ගේ ‘Discovering Ceylon’ නම් කෘතියෙහි සඳහන් වේ. එහිදී බෝදිලිමි යක්ෂයා පිළිබඳ විස්තර දක්වන ඔහු අවසානයේ මෙසේද කියයි.

“එක් අසරණ බෝදිලිමෙකු බියවැද්දීම පමණක් නොව යක්ෂ සේනාවක් පලවාහැරීමට වුව උචිත භාව ප්‍රකාශනයන් සහ වදන් මාලාවක් බොහෝ ගම්බද වැඩිහිටි කතුන්ගේ වාග් කෝෂයේ තිබෙන බවට සහතික වන්නට මට පුළුවන.”

මීට අමතරව වත්මන් අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයට අයත් නුවර කලාපීය ප්‍රදේශයේ බෝදිලිමි යක්ෂයන් පලවා හැරිය හැකි ‘අංකිරි ගොටටේ’ කෙමක් පිළිබඳවද අසන්නට ලැබේ. කේ.බී. මානෑව සූරිත්ගේ ‘නුවර කලාපයේ ජනවහර’ අපවත් වී වදළ එරුක්මාන්කුලමේ වන්දන හිමියන්ගේ ‘නුවර කලාපයේ නිමිති’ සහ හොරොච්චතානේ පඤ්ඤානන්ද හිමියන්ගේ ‘කල්පෙ කෝරලයේ ඇදහිලි, පුද සිරිත්’ යන කෘතිවල සඳහන් අන්දමට එම ගොටුවේ තිබිය යුතු අංකිරි වශයෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ ශුක්‍රාණ්‍යය. බෝදිලිමි යක්ෂයා ගැබ්නියකට සිටියදී මරණයට පත්වූ නිමිත්ත සහ ඉහත සඳහන් ‘අංකිරි’ අතර ඇති සබැඳියාව අමුතුවෙන් විස්තර කළ යුතු නැත.

දරු ප්‍රසූතියක් මුල්කොට මවක මරණයට පත්වීම (Intrapartum Maternal Death) සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි පවත්නා ඌණතාවයන් මත සිදුවීමේ පැහැදිලි සම්භාවිතාවක් ඇතැයි පවසන ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය 2017 වසරේ සිදුවූ එවන් මාතෘ මරණ දෙලක්ෂ අනුපන්දහසින් සියයට අනූ හතරක්ම ලොව අඩු සහ මධ්‍ය ආදායම්ලාභී රටවලින් වාර්තා වූ වළක්වා ගත හැකි මරණ බව නිවේදනය කොට ඇත.

එවන් පසුබිමක් තුළ මේ වනවිට අප රටේ මාතෘ මරණ අනුපාතයද ආසියාතික මට්ටමින් සතුටුදායක මට්ටමින් අව ප්‍රමාණ වී ඇති බැවින් ඒ ඔස්සේ දැනට අප පැරණි ජන සමාජය සතු බෝදිලිමා නම් අමනුෂ්‍යයා පිළිබඳ විශ්වාසයද හුදෙක් මානව ඉතිහාසය හා එක්වන දිනය හුදුරේදීම උදාවනු ඇත.

ගමනක් යනකොට මහත්තයා ඩුයිව් කරන අතරේ මම ඇඳුම් මහනවා

අදින ඇඳුම් අතේ මහන වෛද්‍යවරිය වෛද්‍ය හේමානි කරුණාතිලක



තමන්ගේ කාර්යබහුල දිනවර්ෂාව මැදින් මැහුම් සහ අත්කම් නිර්මාණ සඳහා වෙලාව වෙන්කරගත් වෛද්‍යවරියක් අපට හමුවිය. ඒ වෛද්‍ය හේමානි කරුණාතිලකය. මේ වනවිට දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ සේවය කරනු ලබන වෛද්‍ය හේමානි එහි 'ඉසුරු පියස' සහ 'යොවුන් පියස' උපදේශන සායන බාරව කටයුතු කරන වෛද්‍යවරියයි.

මේ වගේ නිර්මාණවලට යොමු වන්නන් ඇත්තේ ඒ වගේ නිදහස් මනසකින් ජීවත් වෙමින් නිසා වන්න ඇති.

අතින් එක තමයි මම මැහුම් ගෙතීම කරන්න කවදවත්ම කාගෙන්වත් ඉගෙනගන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒ වගේම මම කරන හැම නිර්මාණයක්ම මගේම ස්වයං නිර්මාණය."

"මගේ මානසික උපදේශන සායනවලට විශ්වවිද්‍යාලයීය ශිෂ්‍යයන්, පාසල් ශිෂ්‍යයන් වගේම තාත්තලා නැතුව දරුවෝ බිහිකරන අම්මලන් එනවා. ඒ අයගෙ යම් යම් ගැටළුවලට උපදේශන ලබලා දුන්නට පස්සෙ වචනෙකට පෙරලලා කියන්න බැරිතරම් ලොකු ආත්ම තෘප්තියක් සතුටක් ලැබෙනවා."



වෛද්‍ය හේමානි තම පවුලේ සාමාජිකයන් සමග

ඇය තම වෘත්තීය පිළිබඳ එසේ කියන්නීය.

2016 වසරේදී කේතමති කාන්තා රෝහලද, පානදුර රෝහලේ සුවදිවි සායනයද බාරව කටයුතු කළ ඇය, එම වසරේදී ජාතික එළඳයිනා සම්මානය සහ මෙරට හොඳම සුවදිවි සායනයට හිමි සම්මානද ලබා ගත්තාය. අනතුරුව පසුගිය මාර්තු 8 වනදා ලෝක කාන්තා දිනයට සමගාමීව සංවිධානය කළ 'වන්තානිමානී' සම්මාන උළෙලේදී බස්නාහිර පළාත වෙනුවෙන් කළ සමාජ සේවය වෙනුවෙන්ද ඇය සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබුවාය.



නුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයෙන් මූලික අධ්‍යාපනය ලබා, 1993 වසරේදී පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයට ඇතුළත් වුවද, ඇය තුළ මැහුම් ගෙතීම අත්කම් නිර්මාණවලට කිබූ උනන්දුව අල්ප මාත්‍රයකින් හෝ පහව ගියේ නැත. එසේම ව්‍යාපාරිකවකට මෙන් ඒ සඳහා ඇයට උපකිත්ම උරුම වූ සහජ කුසලතාවයක්ද ඇත.



"මට මනකයි මම අවුරුදු දහයෙහි දෙවියා බෙයාර් කෙනෙක් හැදුවා. ඒක තමයි මගෙ පළවෙනිම නිර්මාණය. අනික මගෙ අම්මා පෙර පාසලක් පවත්වගෙන ගියපු කෙනෙක්. ඒ දවස්වල ළමයි අම්මට අවුරුද්දට තැනි අරගෙන එද්දී මම එයාලට දෙන්න ලේන්සු, පර්ස්, මල් වගේම දෙවියා බෙයාලත් හදලා තියෙනවා. ඇත්තටම ඒ ළමා කාලේ හරිම නිදහස්. අද කාලේ වගේ ටියුනන් කිබුණෙත් නැති නිසා මමයි අක්කලයි හැමදම අම්මත් එක්ක තේ වතු වල, රේල් පාරවල්වල ඇවිදින්න යනවා. මට නම් හිතෙන්නෙ මම

ඇත්තය. ඒ සෑම නිර්මාණයක්ම ඇය විසින්ම නිර්මාණය කර සිය දැනින්ම හැඩ දැමූ ඒවාය. ඒ නිසාම ඒවා Handy Creations යන නාමයෙන් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඇය තීරණය කරන්නීය.

"මම අවුරුද්දක් පුරාම තනියම කරන නිර්මාණ තමයි ඒ විදිනට ප්‍රදර්ශනය

කරන්නෙ. අනික මම මේ නිර්මාණ හැමදෙයක්ම කරන්නෙ විනෝදාංශයක් විදිනට මිසක් මුදල් හම්බ කරන්න නෙවෙයි. ප්‍රදර්ශනයෙහි නිර්මාණ අලෙවි කරත් මගේ මහන්සියට විතරක් සුළු මුදලක් අය කරනවා

ඇරෙන්න මම ලාබයක් උපයන්නෙ නැ."

කුඩා කල සිටම නොයෙකුත් අත්කම් නිර්මාණ කළද, ඇයට පළමු අත්කම් නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය පැවැත්වීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ 2006 වසරේ මොරටුව ලැගුම් විවි හෝටලයේදීය. එතැන් සිට මේ දක්වා ඇය එවැනි ප්‍රදර්ශන 14ක් පවත්වා ඇත.

එම අත්කම් ප්‍රදර්ශනයේ නිමි ඇඳුම් සහ නිවසට අවශ්‍ය වන්නාවූ අනෙකුත් බොහෝ දේ ද අන්තර්ගතය. ඒවා අතර කොට්ටර, ඇඳුම්කිරිලි, මේස රෙදි සහ කුණත් වර්ග ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

"මම එද ඉදන් ඇඳුම් හැම ඇඳුමක්ම, නිර්මාණය කරගන්නෙත් මහගන්නෙත් මමමයි. ඒ වගේම මගේ ගෙදර තියන ඇඳුම් ඇතිරිලිල, මේස රෙද්ද, කොට්ටර උරේ පවා මගේම අතින් නිර්මාණය කරල මහගන්නවා."

වෛද්‍ය වෘත්තියෙන් ලබන ආත්ම තෘප්තිය සේම නිර්මාණ කිරීමෙන් ලබන මානසික සහනය ගැනද ඇය කියා සිටින්නේ ඉමහත් සතුටකිනි.

"මම පුද්ගලික වෛද්‍ය සායන පවත්වන්නෙ නැති නිසා ගොඩක් වෙලාවට හවස 4න් පස්සෙ මට නිදහසේ ඉන්න කාලය ලැබෙනවා. එහෙම වෙලාවට මම නිර්මාණවල යෙදෙන්නෙ ගොඩක් ආසාවෙන්. අනික මම මහත්තයන් එක්ක වාහනේ ගමනක් ගියත් නිකන් අත බැඳගෙන යන්නෙ නැ. මහත්තයා වාහනේ අරන් යනකන් මම ඇඳුමක් මහනවා."

ඇය කියන්නීය. වාහනයක අසුන්ගත් මොහොතේ සිටම ගමනාන්තය දක්වාම ජංගම දුරකතය තුළ ගිලියන වර්තමානයේ කාන්තාවන්ට මෙන්ම යුවතියන්ටද ඇගෙන් උගත හැකි දැ බොහෝය.

"ඇත්තටම කාන්තාව කියන්නේ නිර්මාණශීලී අදහස් බොහොමයකුත් එක්ක ලොකු දරාගැනීමේ ශක්තියක් තියෙන කෙනෙක්.

මගේ ගෙදර තියන ඇඳු ඇතිරිලල, මේස රෙද්ද, කොට්ටර පවා මගේම නිර්මාණ



මම හැම කාන්තාවකටම කියන්නෙ ඔබට තියන ඒ හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න කියලා

ඇයට උපකිත්ම ලොකු විභවතාවයක් ලැබිලා තියෙනවා. ඒ නිසාම ඇයට ලිපේ තියන හොඳද හැඳි ගාන අතරතුරේදී පවා තවත් කටයුත්තක නියැලෙන්න පුළුවන්. මම හැම කාන්තාවකටම කියන්නෙ ඔබට තියන ඒ හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජන

ගන්න කියලා. ඒ වගේම තමන් ගැන හොඳ අධ්‍යනයක් කරලා තමන්ට තියෙන සහජ හැකියාවල් අඳුරගන්න කියලා. මේ වගේ මැහුම් ගෙතීම අත්කම් නිර්මාණවලට දක්ෂ මං වගේම තව අය ඕන තරම්

ඇති. ඒ අය තමන්ගෙ දවසේ වැඩ විකට පිළිවෙලට කාලය කළමනාකරණය කරගන්නොත් මේ වගෙ දෙයක් ස්වයං රැකියාවක් විදියට වූණත් කරන්න පුළුවන්. අනේ අපිට වෙලවක් කොහෙන්ද කියල තමන්ටම බොරු හේතු සපයගන්න නැතුව උත්සාහ කරන්න කියලයි මං කියන්නේ."

සංවරණ සීමා නිසා නිවෙස්වලට කොටු වී සිටින ඔබට මේ දිනවල ආහාරපාන සපයා ගැනීමත් තරමක් අපහසු කටයුත්තක් බව අපි දන්නවා. ඒ නිසාම අලුත් අත්දැකීමකටත් එක්ක ගෙවත්තේ ඇති ඉතා පහසුවෙන් සොයාගත හැකි දේවල් කිහිපයකින් රසවත් ආහාරපාන සකස් කරගන්නා ආකාරය තමයි අපි මෙවර 'ධරණී' විශේෂ ආහාර අතිරේකයෙන් ඔබව දැනුවත් කරන්නේ.



ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම
 සුපවේදී
මධුශංක ද සිල්වා
 (Souse Chef)
 WATERS EDGE
 හෝටලය



කෝමාරිකා කළුපොල් හින්දුම (Aloe vera kalu pol curry)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෝමාරිකා 250g
- කළුපොල් (කබලේ බැඳගත් පොල්) මේස හැඳි 3
- සිහින්ව කපාගත් රතුලුනු ගෙඩි 4-5
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලුනු ඩික් 3
- සිහින්ව කපාගත් අමුම්රිස් කරල් 2
- කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1
- සුරාගත් කරපිංචා ඉති 2
- රම්පේ කැබැල්ලක්
- කුරුඳු පොතු 1
- අබ ඇට තේ හැඳි 1
- අබ ක්‍රීමි තේ හැඳි 1
- දෙහි ගෙඩි 1/2
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- කළු තුනපහ මේස හැඳි 1
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- මිටිකිරි කොප්ප අඬු කොප්ප 1/2
- වතුර අඬු කොප්ප 1
- පොල්තෙල් මේස හැඳි 3

කෝමාරිකා කළුපොල් හින්දුම හදුනා හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

සාදාගන්නා ආකාරය

- පළමුව හොඳට වැඩුණු කෝමාරිකා පත්‍ර හොඳින් පිරිසිදු කර ඒවායේ පොතු ඉවත් කරගත යුතුය. ඉන්පසු කැබලිවලට කපාගන්න. (ඉතා සිහින්ව කපා නොගත යුතුය.)
- ඇතිලියක් ලිප තබා පොල්තෙල් දමා රත්වූ පසු අබ, රතුලුනු, සුදුලුනු, රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු, අමුම්රිස් එක්කර මඳ වේලාවක් තෙම්පරාදු කරගන්න.
- ඉන්පසු එයට අබ ක්‍රීමි දමා කලවම් කර, කළු කුඩු, කහ, මිරිස් කුඩු එකතු කර කලවම් කර වතුර එකතු කර මඳ වේලාවක් ලිප තබන්න.
- ඉන්පසු මිටිකිරිද එකතු කර මඳ වේලාවක් රත්කර ගන්න.
- අවසානයේ කෝමාරිකා කැබලි සහ කළුපොල් එකතුකර කලවම් කර ලුණු, ගම්මිරිස් දමා මඳ ගිණි පිසගන්න.
- අවශ්‍ය තරමට හින්දු පසු දෙහි යුෂ දමා පිළිගැන්විය හැක.
- (මෙම ව්‍යාංජනය වැඩි වේලාවක් ලිපේ තබා පිසීමෙන් වළකින්න.)



කොස් කොළ බැදුම (Crumb Fried Jack Leaves)

තැවරැම (ක්‍රස්ට්) සඳහා

- කර නොවෙන ලෙස බැදුමේ පපඩම් 3-4
- බැදුමේ කරපිංචා ඉති 5
- කැලි මිරිස් තේ හැඳි 1
- වයිට් බෙකි ක්‍රමිඩ් මේස හැඳි 1 (පාන්වල මැද කොටස විසළා හෝ අවන් දමා රත්කර කුඩුකර සාදන්න.)
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- මේ සියල්ල එකට දමා කැලි සිටින සේ බ්ලෙන්ඩ් හෝ අතින් පොති කරන්න.

බැටර් එක සඳහා

- බිත්තර 1
- පාන්පිටි මේස හැඳි 4-5
- කෝන්ල්ලා මේස හැඳි 1
- වතුර අඩු කෝප්ප 1/2
- ලුණු සහ ගම්මිරිස්
- මේ සියල්ල එකට දමා විසික් එකක් ආධාරයෙන් කලවම් කර ඝනකම් බැටර් එකක් සාදන්න.

කොව්ච් ඩිප් එක සඳහා

- කොව්ච් කරල් 6-7
- පොල් 30g
- සුරාගත් කරපිංචා ඉති 2
- දෙහි ගෙඩි 1/2
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- කැලි මිරිස් තේ හැඳි 1
- මේ සියල්ල එකට දමා බ්ලෙන්ඩ් කරන්න.



කොස් කොළ බැදුම හදුනා නැටී ඔලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ඡායනය කරන්න

සාදාගන්නා ආකාරය

- කොස් කොළ 10ක් පමණ ලුණු මිශ්‍ර නටන උණුවතුවේ තත්පර 15ක් පමණ තම්බාගන්න.
- ඒවා හොඳින් තෙහමාත්තු කර, බැටර් එකේ ගිල්වා ක්‍රස්ට් එකේ දව්වාගන්න.
- තෙල් දැමූ තාව්වියක් මඳ ගින්නේ ලිප තබා, සාදුමේ කොස් කොළ රත්වත් පැහැ වනතුරු බැදුමගන්න.
- කොව්ච් ඩිප් එකක් සමඟ පිළිගැන්විය හැක.

නිල් කටරොළි සුප් (Cream of blue pea flower soup)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- නිල් කටරොළි 30g
- වෙජිටබල් හෝ එකක් ස්ටොක් අඬු කෝප්ප 4
- ලෑන් ක්‍රීම් මේස හැඳි 4
- බටර් මේස හැඳි 2
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව

වෙජිටබල් ස්ටොක් එකක් සාදාගන්නා ආකාරය

- මඳ ගින්නේ කාපනයක් ලීප තබා බටර් දමා එයට කපාගත් කැරට්, ලීස්ක් සහ ලුණු දමා බැඳෙනු පසු වතුර දමා පිසගන්න.
- එළවලු සාරය වතුරට උරාගත් පසු එය හොඳින් පෙරාගන්න.



නිල් කටරොළි සුප් නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

සාදාගන්නා ආකාරය

- මුලින්ම උණුවෙන් ඇති වෙජිටබල් ස්ටොක් එකට නිල් කටරොළි දමාගන්න.
- එහිට වෙජිටබල් ස්ටොක් එක දම් පැහැයට හැරේ.
- ඉන්පසු බඳනක් ලීප තබා බටර් සහ පාන්පිටි එකතු කරන්න.
- එයට නිල් කටරොළි මිශ්‍ර වෙජිටබල් ස්ටොක් එක ටිකෙන් ටික එකතු කරන්න.
- කැටි නොගැසෙන ආකාරයට විස්ක් එකක් ආධාරයෙන් කලවම් කරගන්න.
- එයට ලෑන් ක්‍රීම් සහ ලුණු, ගම්මිරිස් එකතු කරගන්න.
- අවසානයේ සිසිනුව කපාගත් වෙලටු නිල් කටරොළි මල් සහ ලෑන් ක්‍රීම් සුප් එක උඩින් ඉස පිළිගන්වන්න.
- (සුප් එකේ සනකම වැඩි නම් වෙජිටබල් ස්ටොක් ටිකක් එකතු කරන්න. පාට දුර්වර්ණ නොවී සාදාගැනීම වැදගත්ය.)



කකුළුවන් මිශ්‍ර කොස් පිට්ටු

(Jack fruit & Crab Pittu)



කකුළුවන් මිශ්‍ර කොස් පිට්ටු නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සිහින්ව කපාගත් බාගෙට තම්බන ලද කොස් 250g
- තම්බා සිහින්ව කපාගත් කොස් ඇට 40g
- කටු ඉවත් කළ පිසින ලද කකුළු මස් 50g
- ගාගත් පොල් 50g
- හාල්පිටි මේස හැඳි 4
- සිහින්ව කපාගත් රතුලූනු ගෙඩි 5
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලූනු බිත් 3
- සිහින්ව කපාගත් කරපිංචා ඉති 2
- සිහින්ව කපාගත් වියළි මිරිස් කරල් 2
- රම්පේ කැබලි 1
- බටර් මේස හැඳි 2
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව

සාදාගන්නා ආකාරය

- ඇතිලියක් ලීප තබා එයට බටර් එකතු කර සිහින්ව කපාගත් රතුලූනු, කරපිංචා, රම්පේ, වියළි මිරිස්, සුදුලූනු දමා තෙම්පරාදු කරගන්න.
- ලීපෙන් බා එම මිශ්‍රණය සමඟ තම්බාගත් කොස් මිශ්‍ර කරගන්න.
- ඉන්පසු කොස් ඇට, හාල්පිටි, ගාගත් පොල් එකතුකර, ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා අවසානයේ කකුළු මස් එකතු කර කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසුව පිට්ටු බම්බුවකට දමා විනාඩි 20-30 අතර කාලයක් පිසගන්න.
- මෙය පිට්ටු බම්බුවට දැමීමේදී තදකර දමා නොගන්න.
- මිරිස් මාළු කරියක්, කකුළු කරියක්, කුකුල් මස් කරියක් හෝ අල කරියක් සමඟ පිළිගන්වන්න.



මාලනී ෆොන්සෙකා තමයි මගේ ලොකු නැන්දා



කොයිතරම් කාර්යබහුල වුණත් අම්මා ගැන සොයා බලන එක, ගෙදර වැඩකටයුතු සොයා බලන එක මම අභිචාරෙයන්ම කරනවා



'සුදු වූ' මේ දවස්වල ටෙලිවිෂන් ප්‍රේක්ෂකයින් අතර හුඟක් ජනප්‍රිය වර්තයක්. කොයිතරම් ජනප්‍රියද කියනවා නම් පසුගිය සුමනි ටෙලි සම්මාන උළෙලේ වසරේ ජනප්‍රියම නිළිය සම්මානයට හිමිකම් කියන්නන් සුදු වූට හැකියාව ලැබුණා. සුදු වූට වෙනුවෙන් ඒ සම්මානය ලැබුණේ ජනප්‍රිය රංගන ශිල්පිනී සෙනාලි ගෝන්සේකාට. පවුල් පරිසරයෙන්ම කලාව උරුම කරගෙන ආව සෙනාලි, සම්මානනීය ප්‍රවීණ නිළි මාලනී ගෝන්සේකාගේ ශ්‍රද්ධා දියණියක්. ඒ කොහොම වුණත් ස්වාධීනව තමන්ගේ ගමනක් පටන්ගන්න සෙනාලි කිසිම කලබලයක් නැතුව හෙමින් හෙමින් කලා ක්ෂේත්‍රයේ ඉදිරියට යමින් සිටින රුවැන්නියක්. සුදු වූටගෙන් මිදුණු සෙනාලි ගෝන්සේකා එක්ක ඇගේ කලා ජීවිතයේ අනිත්‍ය සහ වර්තමානය ගැන අපි සොදුරු කතාබහකට එකතු වුණා.

සෙනාලි ඔබ, ඔබව හඳුන්වා දෙන්න කැමති කොයි විදියටද?

මම හරිම සාමාන්‍ය ගැහැනු ළමයෙක්. කුඩා කාලයේ ඉඳන්ම කලාවට ආදරය කරපු, රංගන ශිල්පිනියක් වෙන්න ආසාවෙන් හිටපු, හීන දැකපු සහ ඒ හීනය යම්තාක් දුරකට සැබෑ කරගන්න තරුණියක්.

රඟපෑම තෝරාගන්න විශේෂ හේතුවක් තිබුණද?

මම පොඩි කාලේ ඉඳන්ම ආස වුණේ රඟපාන්න. මම හිතන්නේ ඒකට මූලික හේතුව මම බලපු චිත්‍රපට. විශේෂයෙන් බොලිවුඩ් චිත්‍රපටි, ඉන්දියානු සිනමාවේ චිත්‍රපටි බලන්න මම පුරුදුවෙලා හිටියා. ඒ වගේම අපේ ලාංකීය සිංහල චිත්‍රපටිත් බැලුවා. ඉතින් ඒ අතරේ මගේ ලොකු නැන්ද වුණු මාලනී ගෝන්සේකා රඟපෑ චිත්‍රපටිත් ගොඩක් තිබුණා. ඉතින් මේ හැමදෙයකින්ම මගේ රඟපෑමේ ආසාව වැඩිවුණා.

මොකක්ද පටන් ගැන්ම?

මගේ පළවැනි අත්දැකීම වුණේ ඒකාංගික ටෙලිනාට්‍යක්. ඒක ජාතික රූපවාහිනියට ලෝක ළමා දිනය වෙනුවෙන් කේ.බී. හේරන් මහත්මයා තමයි නිර්මාණය කළේ. ඒකෙ නම 'බාලේ ද බිදු'. ඊටපස්සේ මම තව ටෙලිනාට්‍යයකටත්, වෙළෙඳ දැන්වීම් කිහිපයකටත් එකතු වුණා. ඒත් ඊළඟට මම අම්මාත් තාත්තත් එක්ක එංගලන්තයේ පදිංචියට ගිය නිසා කලා කටයුතුවලට

දිගටම දයක වන්න බැරිවුණා. ආපහු මගේ රඟපෑම් පටන් ගන්නේ තරුණියක් විදිහට 'සිරි පැරකුම්' චිත්‍රපටයේ සිරිමල් එනතාගේ වර්තයෙන්. එතන ඉඳන් දැන් දිගටම ක්ෂේත්‍රයේ වැඩකටයුතු කරනවා.

එංගලන්තේ ඉඳලා ඇවිත් මෙහෙ වැඩ කරද්දී කොහොමද දැනුණේ?

ඒක විශේෂ අත්දැකීමක් වුණා. මම හුඟක් දේවල් ඉගෙනගන්නා. මේ ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කිරීමෙන්ම තමයි මම බොහෝ දේවල් ඉගෙනගන්නේ. ඒ වගේම මිනිස්සු අදහස්ගන්න ලැබීම, ඒ එකිනෙකාගේ වෙනස්කම්, වැඩ කරන පිළිවෙලේ වෙනස්කම් මේ ඔක්කොම මට විශේෂ අත්දැකීම් සහ ඒ හැම එකකින්ම මම අලුත් දෙයක් ඉගෙනගන්නවා.

සිනමා හිඳියක් විදිහට පමණක් කටයුතු කිරීමෙන් ක්ෂේත්‍රයේ රැඳෙන්න පුළුවන් කියලා ඔබ හිතනවද?

වෘත්තියක් විදිහට සිනමාව විතරක් තෝරාගෙන ජීවත් වෙන්න නම් අමාරුයි තමයි. අපේ ලොකු නැන්දලගේ කාලේ නම් ඒක කරන්න තිබුණා. අපට ඉන්දියාව වගේ ලොකු දැවැන්ත කර්මාන්තයක් තියෙනවා නම් මම තෝරාගන්නේ සිනමාව විතරයි. නමුත් අපට එහෙම

ලොකු නැන්දා රඟපෑ වර්තයක් වෙහස් විදිහකට ආපහු රඟපාන්න ලැබීම වෙහස්ම අත්දැකීමක් වුණා

කර්මාන්තයක් නෑ. නිකමට හිතන්නකො විදෙස් චිත්‍රපටයක් එද්දී පොරකමින් බලන්න යන ප්‍රේක්ෂකයෝ ලංකාවේ චිත්‍රපට එහෙම බලන්න යනවද? අපි වැඩ කරන්නේ සීමිත පිරිවැයක් සහ සම්පත් එක්ක. ඉතින් මේ කම්පෙයා කිරීම නතර කරලා අපේ දක්ෂ නිර්මාණකරුවන් කරන නිර්මාණ නරඹන්න ප්‍රේක්ෂකයෝ උනන්දු වුණොත් සිනමාවටත් හොඳ කාලයක් උදව්වේ. අපිටත් හොඳ වෘත්තීය මට්ටමක් හැදවේ.

කලා කටයුතුවලින් එතාට ගියොත් කොහොමද පෞද්ගලික ජීවිතේ වැඩකටයුතු කෙරෙන්නේ? පවුලේ තොරතුරු මොනවද?

මම පවුලේ එකම දරුවා නිසා පවුල කියන ඒකකය ගැන වගකීම මටත් තියනවා. මගේ තාත්තා ජීවතුන් අතර නැහැ. දැනට ඉන්නේ අම්මත් මමත් තමයි. ඉතිං ගෙදර වැඩකටයුතු සාමාන්‍ය දවසේ කටයුතු කරගන්නේ අපිම තමයි. දුටු විදිහට මගෙන් විය යුතු යුතුකම්වලටත් මම මහන්සි වෙනවා. කලා කටයුතු අතරේ කොයිතරම් කාර්යබහුල වුණත් අම්මා ගැන සොයා බලන එක, ගෙදර වැඩකටයුතු සොයා බලන එක මම අභිචාරෙයන්ම කරනවා. ඒ දේවල්වලදී මමත් සාමාන්‍ය තරුණියක් තමයි.

මොනවද ඉදිරි වැඩකටයුතු?

කරපු නිර්මාණ කිහිපයක්ම එන්න තියනවා. චිත්‍රපට සහ ටෙලි නිර්මාණ ඒ අතර තියනවා. ලොකු නැන්ද ප්‍රධාන චරිත රඟපෑ 'සත්වෙනි දවස' චිත්‍රපටයේ කතාව ටෙලිනාට්‍යක් විදිහට ප්‍රතිනිර්මාණය කෙරෙනවා. ඒකෙ අභිකුණ්ටික තරුණියක් විදිහට මට රඟපාන්න ලැබුණා. ඉතින් එද ලොකු නැන්ද රඟපෑ වර්තයක් වෙනස් විදිහකට ආපහු රඟපාන්න ලැබීම වෙනස්ම අත්දැකීමක් වුණා. ඒ නිර්මාණයන් ප්‍රේක්ෂකයින්ට නරඹන්න හැකියාව තිබෙනවා. ඉදිරියටත් අලුත් නිර්මාණ එක්ක එකතු වෙලා වැඩ කරන්න බලාගෙන ඉන්නවා. වැදගත්ම දේ තමයි ටෙලිනාට්‍ය වුණත්, චිත්‍රපට වුණත්, ඒ ලැබෙන වර්තය මොකක්ද කියන එක මම සලකා බලනවා. ඒ වර්තය ඇතුළේ මට අපූර්වත්වයක් දැනෙනවා නම්, පිටපත කියවද්දී මට ඒක වාචි කියලා හිතෙනවා නම් මම ඒක බාරගන්නවා. ඉතිං ඉස්සරහට ඒ වගේ අලුත් විදිහේ වර්ත එක්ක ප්‍රේක්ෂකයින් අතරට එන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

Hair & Make-up : Haroon Shaideen
Clicked : Shohan Fernando
හිසංක වෙහෙරදව

අඬන්නා ඕනනම් ගෙදර ඉඳහන් අඬන්නා මැණියකෙ

ඒත් අනුන්ගේ කැමරාවක් ඉස්සරහ අඬලා ඔබේ කඳුළු හැල්ලු කරගන්න ඒපා

මිනිමක සුන්දරම වස්තුව ගැහැනිය කියලා ආඩම්බරෙන් කිව්වට, ලෝකෙ සංවේදීම වස්තුව වෙන්නෙන් ඒ කිව්ව ගැහැනියම තමයි ඉතිං.

දන්නවද? ඉපදිව්ව දවසේ ඉඳලා මරණ මංවකය වෙනකමම ගැහැනු කියන වචනයත් එක්ක බද්ධ වෙව්ව ඒ හා සමාන්තරවම ගමන් කරන තවත් එක වචනයක් තියනවා. ඒ තමයි 'කඳුළු.'

යුග ගානක් ඇතට ගිහින් කාන්තාව කියන වර්තය මවාගන්නම 'අම්මා, තාත්තා, අයියා, සැමියා හෝ පුතා කියන පිරිමි පාර්ශව කියන දෙයක් ඔහේ හු මිටි තියලා අහන් ඉඳලා, තියන දෙයක් උයන් කාලා, දරුවෝ මුණුබුරෝ ලොකු කරලා කුස්සිය මුල්ල මුළු ජීවිතේම කරගෙන පූර්ණකාලීන යැපෙන්නියක් විදිනටම මැරිලා යන ගැනු රූප තමයි මතකට එන්නෙ.

යැපෙන්නෙක් නිසා ඉල්ලීම් නොකර, ලැබෙන දේ භාරගෙන, නොලැබෙන දේ වෙනුවෙන් 'කඳුළු හෙලන' එක ඇරෙන්න ඒ කාලේ කාන්තාවට වෙන විකල්ප තිබුනේ නෑ. අකමැත්තෙන් වුණත් අපිට ඒ කතාව පිළිගන්නම වෙනවා.

නමුත් අද වෙනකොට යුග ගානක් ඉස්සරහට ඇවිත්, කාන්තාව තවදුරටත් යැපෙන්නියක් නොවෙන තත්වෙට පත්වෙලා. එවිට විතරක් නෙවෙයි රටවල් පාලනය කරන තත්වයට පවා ඇවිත්.

කාන්තාව කියන්නේ ගතට වඩා හිත හයිය සත්වයෙක් කියලා මුළු ලෝකෙම පිළිගන්න අද දවස වෙනකොටත්, තාමත් සමහරක් ගැහැනු තැන් තැන්වල සිල්ලරට අඬනවානම්, කඳුළු දියකරනවානම් අන්න එතන නම් ගැටළුවක් තියනවා.

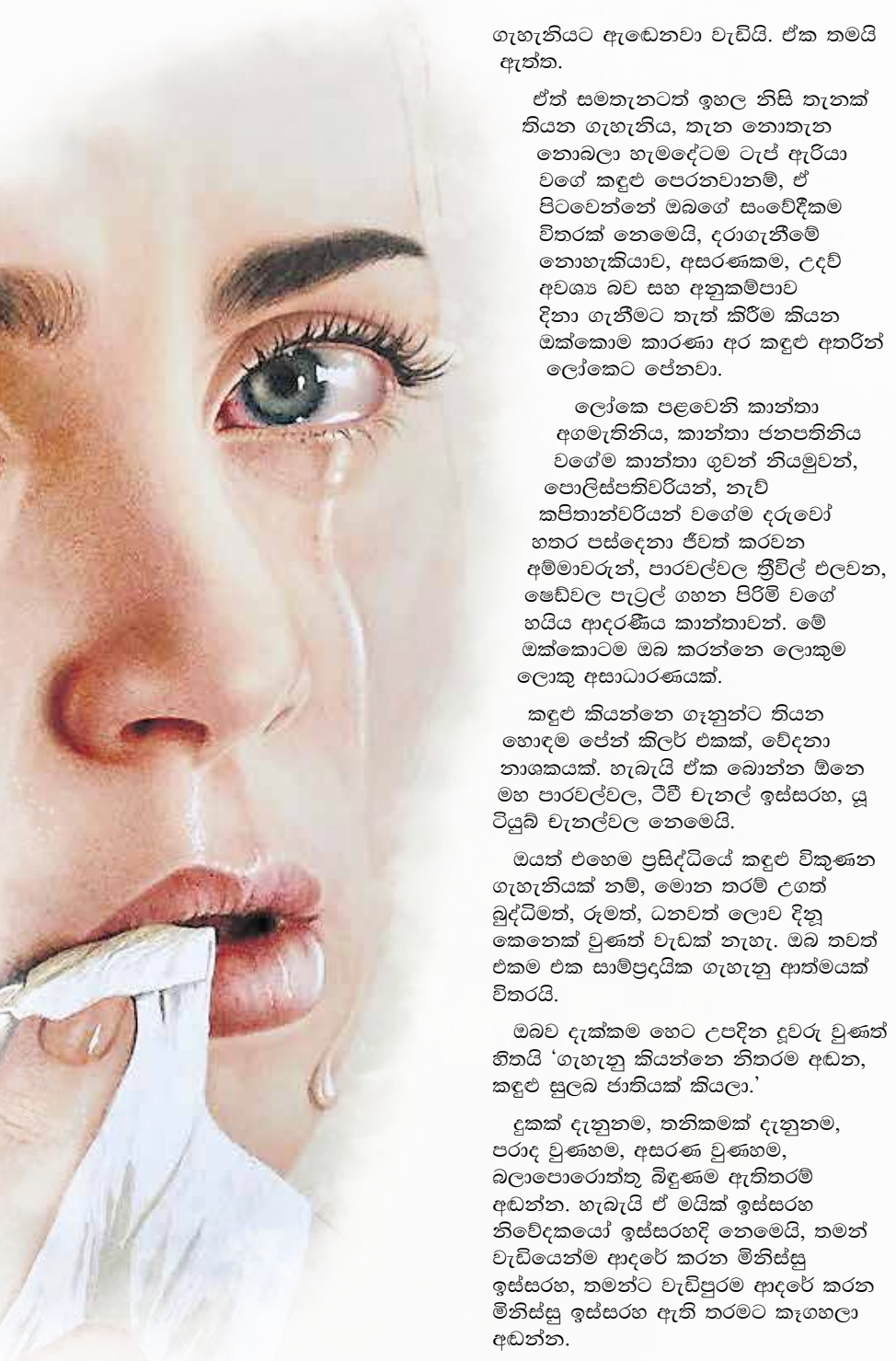
පහුගිය ටිකේ සමාජ මාධ්‍යවල වැඩිම views තිබ්බ ප්‍රෝග්‍රැම්වලින් වැඩි හරියක්ම තිබ්බේ ගැනු හොටු පෙර පෙර අඬපු විඩියෝ. සතුටටද දුකටද, ඔව්වමටද මන්ද ඒ විඩියෝවලට මහා පුදුම ඉල්ලුමක් ලැබිලා තිබ්බා.

සියල්ල වෙළෙඳ භාණ්ඩ වෙලා



අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ
පෞරුෂ වර්ධන
උපදේශිකා

**අවුරුදු 13ක් විතර
වෙනකොට මාස් ශුද්ධිය
පටන් අරන් ගර්භාෂ බිත්ති
කැඩිලා කකුල් දෙක අස්සෙන්
ලේ කැට වැටෙනකොට,
ඒ වේදනාව ලෝකෙන්
වසන්කරගෙන ඉස්කෝලේ
ගිහින් ඉගෙනගත්ත අපි,
කසාද බැඳපු දාට ලේ
කැටියක් මාස දහයක් බඩේ තියාගෙන
ලෝකේ ඉවසිය නොහැකි
දරුණුතම වේදනාව වන
විලිරුදාව විඳිමින් දරුවෝ
බිහිකරන අපි, සිතුවිලිවලින්
රතු ලේ සුදු කිරි කරවලා
ලෝකය එළි කරවන අප,
පුංචි පුංචි හේතුවලට තැන්
තැන්වල අඬලා කඳුළු
හැල්ලු කරනවා කියන්නේ තමන් විසින්ම
වගේ වැඩක්.**



ගැහැනියට ඇඬෙනවා වැඩියි. ඒක තමයි ඇත්ත.

ඒත් සමතැනටත් ඉහල නිසි තැනක් තියන ගැහැනිය, තැන නොතැන නොබලා හැමදේටම ටැප් ඇරියා වගේ කඳුළු පෙරනවානම්, ඒ පිටවෙන්නේ ඔබගේ සංවේදීකම විතරක් නෙවෙයි, දරාගැනීමේ නොහැකියාව, අසරණකම, උදව් අවශ්‍ය බව සහ අනුකම්පාව දිනා ගැනීමට තැන් කිරීම කියන ඔක්කොම කාරණා අර කඳුළු අතරින් ලෝකට පේනවා.

ලෝකේ පළවෙනි කාන්තා අගමැතිනිය, කාන්තා ජනපතිනිය වගේම කාන්තා ගුවන් නියමුවන්, පොලිස්පතිවරියන්, නැව් කපිතාන්වරියන් වගේම දරුවෝ හතර පස්දෙනා ජීවත් කරවන අම්මාවරුන්, පාරවල්වල ත්‍රිවිලි ඵලවන, ෂෙඩ්වල පැටුල් ගහන පිරිමි වගේ හයිය ආදරණීය කාන්තාවන්. මේ ඔක්කොටම ඔබ කරන්නෙ ලොකුම ලොකු අසාධාරණයක්.

කඳුළු කියන්නෙ ගැනුන්ට තියන හොඳම පේන් කිලර් එකක්, වේදනා නාශකයක්. හැබැයි ඒක බොන්න ඕනෙ මහ පාරවල්වල, ටීවී වැනල් ඉස්සරහ, යූ ටියුබ් වැනල්වල නෙවෙයි.

ඔයත් එහෙම ප්‍රසිද්ධියේ කඳුළු විකුණන ගැහැනියක් නම්, මොන තරම් උගත් බුද්ධිමත්, රුමත්, ධනවත් ලොව දිනු කෙනෙක් වුණත් වැඩක් නැහැ. ඔබ තවත් එකම එක සාම්ප්‍රදායික ගැහැනු ආත්මයක් විතරයි.

ඔබව දැක්කම හෙට උපදින දුවරු වුණත් හිතයි 'ගැහැනු කියන්නෙ නිතරම අඬන, කඳුළු සුලබ ජාතියක් කියලා.'

දුකක් දැනුනම, තනිකමක් දැනුනම, පරාද වුණහම, අසරණ වුණහම, බලාපොරොත්තු බිඳුණම ඇතිතරම් අඬන්න. හැබැයි ඒ මයික් ඉස්සරහ නිවේදකයෝ ඉස්සරහදි නෙවෙයි, තමන් වැඩියෙන්ම ආදරේ කරන මිනිස්සු ඉස්සරහ, තමන්ට වැඩිපුරම ආදරේ කරන මිනිස්සු ඉස්සරහ ඇති තරමට කැගහලා අඬන්න.

එහෙමත් නැත්නම් කාටත් නොපෙනෙන වතුර මල යට, සයනයේ කොට්ටය උඩ, ආදරණීය යාළුවෙක්ගෙ උරහිසේ ඔළුව තියාගෙන දුක තුනී වෙනකම් අඬන්න, අඬලා අඬලා ඇස්වල කඳුළු හිඳුනට පස්සේ ආයෙ නැගිටින්න. කරුණාකර ඇස් හොඳට පිහදගෙන හයිය ගැහැනියෙක් වෙලා සතුටෙන් ලෝකය ඉස්සරහට යන්න.

ඔබේ ජීවිත කතාව, ඔබේ ගමන, ඔබේ සාර්ථකත්වය, ඔබේ අභියෝග ගැන මුළු ලෝකයටම කියන්න. ඔබ අඬපු හැටි, ඔබ දිනපු හැටි, ඔබ විඳවපු හැටි ලෝකයට කියන්න. හැබැයි ලෝකයට පේන්න, ලෝකයට පේන්න අඬන්න නම් එපා මැණිකේ.

ගැහැනු ආත්ම කියන්නෙ කඳුළු ගල් කරගෙන ලෝකයට ලස්සන කරන අනගිහවනීය සත්ව කොට්ඨාසයක් කියලා ලෝකයට පෙන්න්න. හැමතැනම තියන දේවල් එවිට වටින්නේ නැහැ. ඒ වගේම තමයි හැමදේටම හොටු පෙර පෙර අඬන එක ගැහැනු ආත්ම එවිට වටින්නේ නැහැ.

ඔයාගෙ කඳුළු දකින්න ඕනේ ඔයාව වටිනා, ඔයාට වටින ඔයාගෙ ආදරණීයයන් විතරමයි. හැමතැනදීම පෙන්නලා කඳුළු සිල්ලරට විකුණන එක ගැහැනුන්ට ලස්සන නැහැ.

ගැහැනු එහෙම කඳුළු සුලබ ජාතියක් වෙන්න ඕනෙත් නැහැ.

විකිණෙන වාණිජකරණය වෙව්ව සමාජයක ගැහැනියකගේ කඳුළුවලට වැඩිම වෙළෙඳපොළ වටිනාකමක් ලැබීම ගැන ගැහැනු විදිහට ඔබත් මමත් අපි හැමෝමත් තව සැරයක් අලුතෙන් හිතන්න ඕනේ.

අවුරුදු 13ක් විතර වෙනකොට මාස් ශුද්ධිය පටන් අරන් ගර්භාෂ බිත්ති කැඩිලා කකුල් දෙක අස්සෙන් ලේ කැට වැටෙනකොට, ඒ වේදනාව ලෝකෙන් වසන්කරගෙන ඉස්කෝලේ ගිහින් ඉගෙනගත්ත අපි, කසාද බැඳපු දාට ලේ කැටියක් මාස දහයක් බඩේ තියාගෙන පෝෂණය කරලා ලෝකේ ඉවසිය නොහැකි දරුණුතම වේදනාව වන විලිරුදාව විඳිමින් දරුවෝ බිහිකරන අපි, සිතුවිලිවලින් රතු ලේ සුදු කිරි කරවලා ලෝකය එළි කරවන අප, පුංචි පුංචි හේතුවලට තැන් තැන්වල අඬලා කඳුළු හැල්ලු කරනවා කියන්නේ තමන් විසින්ම තමන්ව ප්‍රපාතයකට ඇදල ද ගැනීමක් වගේ වැඩක්.

මූලද්‍රව්‍ය තුනක සංයුතියකින් ලැබුණු ග්‍රන්ථිවලින් ඇස්වල කඳුළු හැදෙන්නෙ ඇස් පිරිසිදු කරන්න වුණාට, මිනිස්සු හිත් පිරිසිදු කරගන්න වෙලාවටත් ඇස්වලින් දුක වේදනාව විඳිනට එළියට එන්නෙ කඳුළු තමයි.

ගැහැනිය අතිසංවේදී නිර්මාණයක් නිසා පිරිමියාට සාපේක්ෂව ගැහැනු අඬනවා වැඩියි. නිවැරදිවම කිව්වොත්

කර්තෘ,
'ධරණී' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

දුරකතන : 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ඊ මේල් : dharanee.editor@liberty.lk

දැන්වීම් : 0112 672601, 0112 672603
බෙදාහැරීම් : 0115 978987, 0115 886186
ෆැක්ස් : 0112 672648
ෆැක්ස් : 0112 455134

අද අප කතා කරන්නේ නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව නමකට සුබ එල ගෙන දෙන යෝග පිහිටීම් පිළිබඳවය. නමුත් නමක යෝග පිහිටන්නේ කුන්වෙනි සූත්‍රයේ හා ඊට වැඩි සූත්‍රයකට හිමි නම්වලය. කෙනෙක්ගේ නමක් කුන්වෙනි සූත්‍රයට හෝ ඊට වැඩි සූත්‍රයකට වැටීම සුලබව දකින්නට ලැබෙන්නක් නොවේ. අලුතින් උපන් දරුවෙකුට වුවත් කුන්වෙනි සූත්‍රයකින් නමක් සෑදීම අසීරු වන්නේ සිංහල භාෂාව, සිංහල අපේ පෙළපත් නාම නියාය. පළමු සූත්‍රයකින් නමක් සෑදීමට සතියක් දින පහක් ගත වේ නම් කුන්වෙනි සූත්‍රයට අදාළව නමක් සෑදීමට සති තුන හතරක්වත් ගත වේ. එය ඒතරම් අසීරු හා සිරුරාච්චට කළ යුතු කාර්යයකි. පළමු හා දෙවැනි සූත්‍රයට වැටෙන නම් ද සුබ නමයි. නමුත් කුන්වෙනි සූත්‍රය හා ඊට වඩා වැඩි සූත්‍රයකට අයත් නම් ඊටත් වඩා සුබය. ප්‍රබලය.



දේශපාලන යෝග

මෙම යෝගය පිහිටි නමක් ඇති අයෙක්ට භූමියේ පාලනය කිරීමට, භූමියේ අයිතිය ලැබීමට, පිරිස් බලය ලැබීමට අවස්ථාව හිමි වේ. දේශපාලනයට එක් වූ බොහෝදෙනෙක්ගේ නමේ මෙම යෝගය පිහිටා ඇත. මෙම යෝගය නොමැතිව දේශපාලනයට යොමු වූ අයට වඩා කැපී පෙනෙන නායකත්වයක්, භූමියේ අයිතියක්, පිරිස් බලයක් හා පාලනයක් දේශපාලන යෝගය ඇති දේශපාලකයන් සතුව ඇත. වෙනත් දෝෂයකින් එම යෝගය කැපී නොතිබුණොත් ඔවුන් එකී ක්ෂේත්‍රයේ ඉහළටම ගමන් කරයි.



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක

විදේශ යෝග

මෙම යෝගය නමක ඇති අයෙක්ට තමන් උපන් භූමියෙන් පිට තම ආධිපත්‍ය පැතිරීමට, දක්ෂකම් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට, මුදල් ඉපැයීමට හැකියාව ඇත. විදේශගතව සාර්ථකත්වයට පත් වුවන්ගේ නමේ මේ යෝගය සුලබ ලෙස දකින්නට ලැබේ. ලංකාව වගේ රටක ඉපිද විදේශගත වීම ආර්ථික වශයෙන් ලාබදයී වුවත් කෙනෙක්ට මෙම යෝගය යෙදීම අසුබ ලකුණක් ලෙසද සැලකිය හැකිය. එයට හේතුව වන්නේ උපන් රටින් පිට, තම දෙමාපිය නැදෑ භිතමිතුරන්ගෙන් වෙන්ව ජීවත් වීමට සිදුවීම නිසාය. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ මානසික තත්වය මේ අයට බලපානු ලැබේ. නමුත් තමන් උපන් රටට වඩා හොඳ රටකට යන්න ලැබීමට ද, වඩා හොඳ ආර්ථිකයක් ලබා ගැනීමට

ද හැකියාව ඇත. කෙසේවත් තමන් උපන්භූමියට වඩා දුෂ්කර භූමියකට යන්නට නොලැබීම විශේෂත්වයකි. අන්පත් කරගැනීමේ යෝගය ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක ඉහළටම ගිය කෙනෙක්ගේ නමක මේ යෝගය දකින්නට ලැබේ. උදහරණයක්

වශයෙන් වෛද්‍යවරයෙක් වූ අයෙක්ගේ නමක මේ යෝගය පිහිටා ඇත්නම් ඔහු විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉහළට යෑම කිසිවෙකුට වැළැක්විය නොහැක. එසේම ඉඩකඩම්, දේපල හිමිකර ගැනීමට, ව්‍යාපාර කිරීමට ද මෙවැනි යෝග ඇති අය දක්ෂය. දේමවිපියන් හෝ පවුල් ආභාසයක් නොමැති වුවත් කිසියම් ක්ෂේත්‍රයක ඉහළටම යෑමට ද හැකියාව ඇත. එය වෘත්තීමය හෝ ව්‍යාපාරිකව වුවද සිදු විය හැක. බොහෝවිට මෙවැනි යෝග සහිත අය එකවර ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක කටයුතු කළ හැක. විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක්ට

වුවද ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කර එහි සාර්ථකත්වයට පත්විය හැක.

භූමි යෝගය

භූමි යෝගය ඇති අයට වැඩි ලැබීම් ඇත්තේ භූමියෙනි. ඉඩකඩම්, දේපල, වගාවන්, ඉදිකිරීම්, පනල් ආශ්‍රිත කර්මාන්ත කිරීමටත් ඉන් වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමටත් මෙවැනි අය රුසියෝය. භූමි සම්පත්වලින් වැඩි වාසි ලබා ගන්නේ මේ පිහිටීම සහිත නම ඇති අයය. උදහරණයක් වශයෙන් පාරම්පරිකව මැණික් කර්මාන්තයට සම්බන්ධයක් නැති කෙනෙක් පාරම්පරික මැණික් ව්‍යාපාරිකයන් ද අහිබවා ගිය අවස්ථා දක්නට ඇත. එවැනි කෙනෙක්ගේ නමක බොහෝ විට භූමි යෝගය දක්නට ඇත. පවුල් පසුබිමක් තිබුණත් නොතිබුණත් ඔහු යන ගමන නතර කරන්නට කිසිවෙකුට නොහැකි වන්නේ භූමි යෝගය වෙනත් කිසිදු දෝෂ සහගත පිහිටීමකින් අහෝසි නොවී ඉතාම සුබ අයුරින් පිහිටා ඇති විටය. නමක භූමි ලාභ යෝගය පිහිටි කෝටිපති ව්‍යාපාරිකයන් අප අතර ඇත.

ව්‍යාපාරික යෝගය

නමක ව්‍යාපාරික යෝග පිහිටා ඇති අයට රැකියාවක් කළ නොහැක. කළ ද වැඩිකල් පැවැත්මක් නැත. ඔහුට හෝ ඇයට සුදුසු වන්නේත් යාදෙන්නේත් ව්‍යාපාරය. බොහෝවිට මේ යෝගය පිහිටා ඇති අය එක ව්‍යාපාරයකින් නොනවතී. බහුවිධ ව්‍යාපාරවල නියැලෙයි. කිසිම බයක්, සැකක් නැතුව විවිධ ව්‍යාපාර ආරම්භ කරයි. තමන් කරන ව්‍යාපාරයේ නම එතරම් ප්‍රබල නැති වූණත් මෙම යෝග පිහිටි අයගේ

ව්‍යාපාර බිඳ නොවැටෙනු ඇත. යෝග යෝග මිශ්‍ර වීම

ප්‍රබල යෝග දෙක තුනක් නමක සම්මිශ්‍රව පැවතීම ඉතා යහපත්ය. එය දුලබ අවස්ථාවක් මිස සුලබව දකින්නට ලැබෙන අවස්ථාවක් නොවේ. මෙම යෝග සම්මිශ්‍රණයේදී එකකට එකක් ගැලපෙන යෝග කීපයක් තිබීමෙන් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල අත්වේ. උදහරණයක් ලෙස භූමි යෝගය හා ව්‍යාපාර යෝගය එක් වූ විට ලැබෙන ප්‍රතිඵල අතිවිශිෂ්ටය. ඔහු හෝ ඇය කෝටිපති ව්‍යාපාරිකයෙකු වනු කිසිවෙකුට නැවතිය නොහැක. එසේම ව්‍යාපාර හා දේශපාලන යෝග දෙක සම්මිශ්‍රණය වී ඇති නමක් හිමි තැනැත්තා ප්‍රබල දේශපාලකයෙක් සේම ප්‍රබල ව්‍යාපාරිකයෙක් වනු නියතය.

පිහිටීම

යෝග පැවතීම නමක ප්‍රබලත්වයට හේතුවක් වුවද සෑම දෙනෙක්ටම යෝග ලැබීමේ වාසනාව නොලැබේ. එහෙත් සුබ පිහිටීම් නිසා ද නමක් ප්‍රබල වේ. ඒ සඳහා උදහරණයක් භාෂා ඥානය පිහිටීම. මෙම පිහිටීම නිසා ශාස්ත්‍රී අධ්‍යාපනයට, ශාස්ත්‍රීය ඥානය ලැබීමට ඉතා හොඳ පිහිටීමකි. මෙම පිහිටීම ඇති අය ආගම දහමට ඉතාමත් නැඹුරුය. ගණිත අංශයෙන් ඉදිරියට ගිය බොහෝවිට ඉංජිනේරු ක්ෂේත්‍රයට යොමු වූ බොහෝ දෙනෙක් තුළ ගණිත අංශයට සුබ පිහිටීමක් ඇත. ඔවුන් තාර්කිකය. තාර්කික ශක්තිය ඇති නීතිඥයන්ගේ නමෙහිද මෙම පිහිටීම දක්නට ඇත.

නමක ව්‍යාපාරික යෝග පිහිටා ඇති අයට රැකියාවක් කළ නොහැක. කළ ද වැඩිකල් පැවැත්මක් නැත. ඔහුට හෝ ඇයට සුදුසු වන්නේත් යාදෙන්නේත් ව්‍යාපාරය



ලංකාවේ විශාලතම අතරමැදි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය ඉදිකර අවසන්!

එය රැකගැනීම ඔබට භාරයි

'සෙනෙහසින් විජයග්‍රහණයට' යන තේමාව යටතේ යුධ හමුදාපතිතුමාගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය හා මඟපෙන්වීමත්, යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සහායකිනී සුප්වා නෙල්සන් මහත්මියගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය සහ මඟපෙන්වීමත් මත ශ්‍රී ලංකාවේ විශාලතම අතරමැදි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය පසුගියද ඉදිකර අවසන් කෙරිණි.



ජනපති, ආරක්ෂක ලේකම් සහ යුද හමුදාපති ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය නිරීක්ෂණය කරමින්



යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සහායකිනී සුප්වා නෙල්සන් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය පහසුකම් සොයා බැලූ අයුරු

සියලුම පහසුකම්වලින් සමන්විත මෙම කොවිඩ් අතරමැදි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය කොවිඩ් වසංගතය ශ්‍රී ලංකාවෙන් තුරන්වන තුරාවටම ක්‍රියාත්මක කරන බව ඔහු කියයි.

"මේ මධ්‍යස්ථානය ජාතික සම්පතක් එහෙමත් නැතිනම් තමන්ගේම නිවසක් කියලා හිතලා තව කෙනෙක්ගේ භාවිතය උදෙසා රැකගන්න කියලා මෙයට එන රෝගීන්ගෙන් අපි විශේෂයෙන්ම ඉල්ලා සිටිනවා. මේ සඳහා බොහෝදෙනාගේ මහන්සිය, කැපවීම වගේම විශාල මුදලකුත් වැයවෙලා තියෙනවා. ඉතින් මේවා කඩලා, බිඳලා දැමීමොත් නැවත පිළිසකර කරන්න විශාල මහන්සියක් වගේම මුදලක් වැය වෙනවා. ඒ නිසා බොහෝම සැලකිලිමත් විදිහට මේ දේවල් පාවිච්චි කරන්න කියලා ඉතාම කාරුණිකව ඉල්ලා සිටිනවා."

මෙම නවීන අතරමැදි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය, බ්‍රැන්ඩ්ස් ආයතනයට අයත් සිදුවේ පිහිටි කර්මාන්ත ගොඩනැගිල්ලක සියලුම සොබා පහසුකම්වලින් සමන්විතව ඉදිකර ඇත. කොවිඩ් 19 වෛරසය ආසාදිත රෝගීන් වෙනුවෙන් වඩාත් ඵලදායී සොබා සේවයක් ලබාදීම උදෙසා මෙය විවෘත කිරීමට යෙදුනු බව අපත් සමඟ ප්‍රකාශ කළේ යුද හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ ප්‍රධාන සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී බ්‍රිගේඩියර් තුෂාර බාලසූරිය මහතාය.

මෙහිදී පහසුකම්වලින් සමන්විතව මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රධාන පහසුකම් පිළිබඳවත් බ්‍රිගේඩියර් තුෂාර බාලසූරිය මහතා පැහැදිලි කළේය.

මෙන්ම නිවෙස්වලට ඇමතීම සඳහා දුරකතන පහසුකම් මේ සියල්ලම මධ්‍යස්ථානයෙන් ලබාදෙනවා.

වෛද්‍ය පහසුකම් ගැන කතා කළොත් රාගම ශික්ෂණ රෝහලේ සහ යුද හමුදා වෛද්‍ය බලකායේ වෛද්‍යවරුන් 15ක් පමණ සැමවිටම මෙම වාට්ටු තුළ රැඳී සිටිනවා. ඔවුන් කිසිම ලෙසකින් රෝගීන් සමඟ එකට මුහුණපත් නැහැ. නමුත් විදුරු කුටි තුළ රැඳෙමින් ඔවුන් නිරන්තරයෙන්ම රෝගීන්ව නිරීක්ෂණය කරනවා. යම් රෝගියෙකුට හදිසි රෝග උත්සන්නවීමක් ඇති වුණොත් ඔවුන් සඳහාම ඇදුන් 8කින් සමන්විත හදිසි ප්‍රතිකාර ඒකකයක් තිබෙනවා. රෝගියාට ඒ ප්‍රතිකාර ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථාවක වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා ගිලන් රථයකින් වහාම ප්‍රධාන රෝහලක් වෙත යොමු කිරීමේ පහසුකම්ද මෙහි තිබෙනවා."

ඒ වගේම යුද හමුදාපති ගවේන්ද්‍ර සිල්වා මහතා සහ යුද හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සහායකිනී සුප්වා නෙල්සන් මහත්මිය සියලු වැඩ කටයුතු අධීක්ෂණය කලා. 14 වන සේනාධිපති සුප්ව සෙනරත් යාපා මහතා, 141 වන බල සේනාවේ බ්‍රිගේඩියර් ලාල් විජේතුංග මහතා, ඉදිකිරීම් අංශයේ හමුදා ඉංජිනේරු සේවා සහ කාර්ය මණ්ඩලයේ හමුදා හට පිරිස, යුද හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ නිලධාරී මණ්ඩලය සහ සෙසු කාර්ය මණ්ඩලය, එමෙන්ම මේ සියලුදේට නන් අයුරින් සහාය දුන් සියලුම පරිත්‍යාගශීලීන් (විශේෂයෙන්ම ගවේන්ද්‍ර සිල්වා මහතාගේ සහ සුප්වා නෙල්සන් මැතිනියගේ පවුල්වල ශ්‍රේණි සහ පෞද්ගලික හිතමිත්‍රාදීන්) මේ සඳහා විශාල ධන පරිත්‍යාගයක් සිදුකළ බවත් කියන්න ඕනේ. වෛද්‍ය අංශය ගත්තොත් අපිට සියලුම වෛද්‍ය උපදේශන ලබාදුන්නේ පාරිසරික හා වෘත්තීය සොබා දියුණික් වෛද්‍ය නිලධාරී ඇරුණ පාලිත සම්පත් මහතායි. ඒ වගේම යුද හමුදා වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂක ක්‍රිෂාන්ත ප්‍රනාන්දු මහතා සහ එම වෛද්‍ය මණ්ඩලය ඇතුළු මා මේ සඳහන් කළ සියලුම දෙනාගේ කැපවීම මේ පිටුපස තිබෙන බව අවසාන වශයෙන් මතක් කරන්න ඕනේ."

මෙම මධ්‍යස්ථානයේ සුවිශේෂීත්වය සහ එය තවකෙකුගේ පරිභෝජනය සඳහා රැකගනිමින් භාවිත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව අප සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී ඔහු තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ මෙසේය.

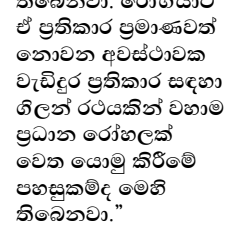
"යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ, යුද්ධයේදී මව්බිමේ ඒකීයභාවය වෙනුවෙන් දිවි පිදූ, අතුරුදහන් වූ හා ආබාධිත තත්වයට පත්වූ රණවිරුවන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්ගේ සුබසාධනය සඳහා උරදීම වෙනුවෙන් පිහිටවනු ලැබූ සංවිධානයක්. ඔවුන්ට වෛද්‍යාධාර, ශිෂ්‍යත්ව ලබාදීම, මේ පවුල්වල විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ට මූල්‍යමය අරමුදල් ලබාදීම, ඉඩම් ලබාදීම, නිවාස සහ නිවාසාධාර ලබාදීම, රණවිරු පවුල්වල දරුවන්ට නොමිලයේ වෘත්තීය පුහුණුව ලබාදීම ඇතුළු සේවාවන් රාශියක්ම යුද හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයෙන් සිදුවෙනවා."

කොවිඩ් 19 වසංගතයේ තෙවැනි රැල්ලට පුරා සිසුයෙන් ව්‍යාප්තවන අවස්ථාවක කොවිඩ් රෝගීන්ගේ සියලුම අවශ්‍යතා සැපිරිය හැකි අයුරින් සිදුව කොවිඩ් අතරමැදි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය ඉදිවන්නේ යුද හමුදාපති ගවේන්ද්‍ර සිල්වා මහතාගේ සහ යුද හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සහායකිනී සුප්වා නෙල්සන් මහත්මියගේ සංකල්පයකට අනුවය.

"මේ කටයුත්ත සඳහා බ්‍රැන්ඩ්ස් ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂකවරයා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය ඉදිරිපත් වූහ. පවුල් වශයෙන් පැමිණ නිරෝධායනය වන කොරෝනා රෝගීන් වෙනුවෙන් තවත් කාමර 9ක් වෙන්කර තිබෙනවා. මෙහි පහසුකම් ගැන මතක් කළොත් සියලුම රෝගීන් උදෙසා අවශ්‍ය සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය උදහරණ විදිහට දැන්බෙහෙත්, සබන්, කාන්තා සනීපාරක්ෂක ද්‍රව්‍ය, ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ටාඋර, කොට්ට වගේ දේවල් එතැනින් එහාට ශීතකරණ, රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර, රූපවාහිනී නැරඹුම් පහසුකම්, උණුවතුර බොයිලේරු, උණුවතුර බෝතල්, පානීය ජලය සඳහා වතුර පිරිපහදු යන්ත්‍ර



සුප්වා නෙල්සන් සහායකිනී යුධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකය



යුද හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී බ්‍රිගේඩියර් තුෂාර බාලසූරිය

විසින් බවත් මතක් කළ යුතුය.

"මේ සියලුම වාට්ටු වායු සම්කරණය කරලා තියෙන්නේ. වායු සම්කරණ පහසුකම් අවශ්‍ය නොවන අය සඳහා වෙනම ස්ථාන සකසා තිබෙනවා. ඒ වගේම අපි අවශ්‍ය කරන වැසිකිලි, කැසිකිලි පහසුකම් පවා නවීන විදිහට ඉදිකළා. මේ මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටවෙන අපිරිසිදු ජලය කිසිම දෙයක් පොළොවට හෝ වාතයට මුහුණපත් නැහැ. ඒවා පිරිපහදු කරන්න සුවිශේෂී ක්‍රමවේද මධ්‍යස්ථානයේ පොළොව යට ඉදිකර තිබෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රදේශවාසීන් වූනේ මේ ගැන බියක් ඇති කරගත යුතු නැහැ."

සෙවිවහදි හෙට්ටිආරච්චි

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මරෙන්න කොටි කාන්තාවක බරණි ට කියයි

මෙතෙක් කතාව

අවුරුදු 18දී සටන්කාමිනියක් ලෙස එල්.ටී.ටී.ඊ.ට බැඳුණු ලෝජිනී පසුව සංවිධානය තුළදී ඇතිවූ කලකිරීම් නිසා කළුකොටි බලකායට එක්ව අතිදුෂ්කර මරාගෙන මැරෙන පුහුණු පාඨමාලාව සාර්ථකව හදාරන්නීය. පුහුණුවෙන් පසුව පොට්ටු අම්මාන්ගේ උපදෙස් මත කොළඹ හෝ රජයේ පාලන ප්‍රදේශයකදී පුහුණු ඉලක්කයක් හෝ හමුදමය ඉලක්කයකට ප්‍රහාර එල්ල කිරීමේ අරමුණ සහිතව කොටි අඩවියේ සිට රහසිගතව රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වේ. ඇයගේ මුල්ම නවාතැන්පොළ වන්නේ වව්නියාවයි. 2008 වසරේ අගභාගය වනවිට යුද හමුදා මෙහෙයුම් හමුවේ එල්.ටී.ටී.ඊ. පරාජය දකින ලෝජිනී ඒ වනවිට කටයුතු කරන්නේ දෙශිඬියාවෙන් යුතුවය.



ලෝජිනී

26 වැනි කොටස

වත්ති මූලස්ථානයට පණිවිඩ දෙන්න ඕන වුණාම මම කතා කළේ ඕලන්දයේ හිටි කෙනෙකට

අද එතැන් සිට
“වව්නියාව පණ්ඩාරිකුලම් මාධසාමි කෝවිල පාරේ ගෙදරක මාව නැවැත්වූවන් මගේ භාරකාරයා වුණ කවිද වගේම වන්නියේ අපේ මූලස්ථානය අතර සම්බන්ධකම් පවත්වාගෙන යන්නේ කොහොමද කියලා. මොකද වව්නියාවේ ජංගම දුරකතන සංඥා පහසුකම් තිබුණේ නැහැ. හිටපු ගෙදරට ස්ථාවර දුරකතන නැහැ. අපේ රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා වෙන විදිහට සම්බන්ධකම් පවත්වාගෙන යන්න ඕන.”

ලෝජිනී කීවාය.
සැබැවින්ම ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට ජංගම දුරකතන සංඥා පහසුකම් ලබාදී තිබුණද උතුරට එනම් යාපනය, මන්නාරම, කිලිනොච්චිය, මුලතිව් හා යාපනය යන දිස්ත්‍රික්ක සඳහා ජංගම දුරකතන සංඥා කුළුණු සවි කිරීම ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශය විසින් තහනම් කර තිබුණි. ත්‍රස්ථවාදීන් විසින් තම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ජංගම දුරකතන පහසුකම් ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇතැයි විශ්වාසය මත එම තහනම පනවා තිබුණි. නමුත් 2002 වසරේ සිටත් විරාම ගිවිසුම අත්සන් කිරීමත් සමඟ උතුරට පනවා තිබූ ජංගම දුරකතන සංඥා තහනම රජය විසින් ඉවත් කරන ලදී. කෙසේවෙතත් කොටි පාලනය යටතේ පැවති ප්‍රදේශයේ ජංගම දුරකතන භාවිතය එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් තහනම් කරන ලදී. නමුත් වත්ති මානුෂීය මෙහෙයුම ආරම්භ වී නොබෝ කලකින් එනම් 2008 වසරේදී පමණ රජය විසින් ජංගම දුරකතන සංඥා තහනම නැවත පනවන ලදී. යුද්ධය අවසාන කාලයේදී රාත්‍රී 11 සිට අළුයම දක්වා පැය කීපයක් පමණක් ජංගම දුරකතන සංඥා පහසුකම් ලබාදෙන ලදී. එකල උතුරේ දුරකතන සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථාන ක්‍රියාත්මක වූයේ අපූරු ආකාරයකටය. ඔවුන් සතුව ස්ථාවර දුරකතන කිහිපයක්ම තිබුණි. එම ස්ථානවල දේශීය හා විදේශීය දුරකතන ඇමතුම් ලබාගැනීමට පහසුකම් මෙන්ම ලැබෙන ඇමතුම් පාරිභෝගිකයන් හට ලබාදීමේ පහසුකමද තිබිණි. එකල වව්නියාවේ හතු පිපෙන්නාක් මෙන් හන්දියක් හන්දියක් ගානේ කොමියුනිකේෂන් පිහිටුවා තිබුණි. අසල්වැසි නිවසක අයෙකුට යම් අයෙකුට දුරකතන ඇමතුමක් ලැබුණහොත් නැවත ඇමතුමක් ලබාගන්නා වෙලාව කොමියුනිකේෂන්

එකේ සේවකයා විසින් ලබාගනී. අනතුරුව කරනුයේ නැවත දුරකතන ඇමතුම ලැබෙන වෙලාව, කවුරුන්ද හා කුමන ප්‍රදේශයේ සිටද යන්න පණිවිඩය අසල්වැසි නිවස වෙත පාපැදියකින් ගොස් ලබාදීමයි. ඒ සඳහා පාපැදියක් සමඟ සේවකයෙකු සුදනමින් සිටියි. පණිවිඩය ලැබීමෙන් පසුව ඇමතුම ලැබෙන තැනැත්තා නියමිත වෙලාවට පැමිණ දුරකතනයට සම්බන්ධ වේ. මේ සඳහා ලැබෙන දේශීය ඇමතුම් විනාඩියකට රුපියල් 2ක්ද, විදේශීය නම් රුපියල් 5ක්ද වශයෙන් මුදලක් අයකරනු ලබයි. වසර 20කට පෙර මෙම මුදල සැලකිය යුතු මුදලකි.
කෙසේ නමුත් සබඳකම් පවත්වාගෙන යන ක්‍රමවේදයක් කොටි බුද්ධි අංශය විසින් ඒ වනවිටත් සකස් කර තිබුණි. ඒ පිළිබඳව විස්තර සඳහන් කළ ලෝජිනී.

“මාව නවත්තලා යන්න කලින් කවිද එයාට ලැබිලා තිබුණු උපදෙස් විස්තර කලා.

‘මම නැවතිලා ඉන්න තැනවත්, මම ඉන්න තැනක දුරකතන අංකයවත් ඔයා තියාගන්න අවශ්‍ය නැහැ. මට ඔයාව හමුවෙන්න මීන වුණාම ඇවිත් හමුවෙන්නම්. ඉහළින් (බුද්ධි

මූලස්ථානයෙන්) උපදෙසක් ලැබුණොත් ඒකත් දෙන්නම්. හැබැයි මින් ඉදිරියට සම්බන්ධය තියෙන්න මා එක්ක නෙමෙයි. ඒකට කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාගෙ නොමිමරය ඔයාට දෙන්නම්. එයාට කතා කරලා සේරම සම්බන්ධකම් තියාගන්න.’

කියලා කවිද මට දුරකතන අංකයක් දුන්නා. ඒ දුරකතන අංකය Holland (ඕලන්දය) අංකයක්, සුගන්දන් කියලා කෙනෙකගේ. අපේ බුද්ධි අංශ මූලස්ථානය ඕලන්දයේ ඉන්න සුගන්දන්ට පණිවිඩය දුන්නම එයා එහේ ඉඳලා මට කතා කරලා පණිවිඩය දෙනවා. උපදෙසුන් සුගන්දන් හරහා තමයි ලැබෙන්නේ. මූලස්ථානයට පණිවිඩයක් දෙන්න මීන වුණාම මම සුගන්දන්ට පණිවිඩය කියනවා. එයා ඕලන්දයේ ඉඳලා වන්නියට පණිවිඩය දෙනවා. ඇත්තමට වව්නියාවේ ඉඳලා වන්නී මූලස්ථානයට තිබුණේ කිලෝමීටර් 150ක වගේ දුරක්. ඒත් පණිවිඩය කිලෝමීටර් දහස් ගණනක් දුරින් තියෙන ඕලන්දයට ගිහින් තමයි වන්නියට ලැබෙන්නේ.”

ලෝජිනී කීවාය.

කොටි සංවිධානය විසින් මෙවැනි උපක්‍රම අනුගමනය කරන ලද්දේ රජයේ බුද්ධි අංශවලින් ගැලවීම සඳහාය. කුමන හෝ ක්‍රමයකට ලෝජිනී හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වුවහොත් ලෝජිනී සතුව ඇත්තේ ඕලන්දයේ සුගන්දන්ගේ දුරකතන අංකය පමණි. රජයේ විමර්ශන එතැනින්ම නවතී. ඒ මක්නිසාදයත් යුරෝපා රටක් කිසිදු විටෙක එරට පදිංචි පුද්ගලයෙකුගේ දුරකතන විස්තර නොදෙන නිසාය. ආරක්ෂක අංශවල අයට වැලි ගසා (අත්අඩංගුවට පත්නොවී) සිටීමට

උපදෙස් හා වව්නියාව නගරය පිළිබඳව සාමාන්‍ය විස්තරයක් සඳහන් කළ කවිද එම ස්ථානයෙන් පිටත්විය. නැවතත් හඬ අවදි කළ ලෝජිනී.

“කවිද පිටත්වුණාට පස්සෙ මම නවතින ගෙදර මට සුදනම් කරපු කාමරයට ගියා. කාමරයේ ලොකුවට පහසුකම් මොනවත් තිබුණේ නැහැ. මට ඒ වෙද්දී අමතර ඇඳුමක්, දත් බුරුසුවක්, සබන් වගේ කිසිම දෙයක් තිබුණේ නැහැ. ඒ දේවල් ගන්න උවමනාවක් තිබුණා. ඒ වගේම මම ආවා කියලා ඕලන්දයේ ඉන්න සුගන්දන්ට කියන්න කියලත් තිබුණා.”

නමුත් මේ සියල්ලට වඩා ඇයට ඉටුකරගැනීමට තිබූ ඉතාමත් රහසිගත අරමුණක් තිබිණි. ඒ වනවිට ලෝජිනීගේ වැඩිමල් සොහොයුරා ප්‍රංශයට ගොස් වසර 10කට ආසන්න කාලයක් ගතවී තිබිණි. එමෙන්ම වසර හතක පමණ කාලයකින් දුරකතනයෙන් හෝ තම සහෝදරයාගේ කටහඬ ඇස අසා නොතිබුණි. තම සහෝදරයා සමඟ දුරකතනයෙන් හෝ කතා කිරීමට නොතිම් ආශාවකින් ඇය සිය සහෝදරයාගේ දුරකතන අංකය සොයන්නට විය.

කොටි අඩවියේ සිට පැමිණෙන විට කිසිදු පෞද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ දුරකතන අංක, ලිපිත රැගෙන ඒම එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් තහනම් කර තිබූ බැවින් ලෝජිනීගේ වියදමට ලැබුණ මුදල් නෝට්ටු අතර තිබූ රුපියල් 20 නෝට්ටුවක සිය සහෝදරයාගේ දුරකතන අංකය රහසිගතව සටහන් කළ බව මීට පෙර ලිපියක සඳහන් කළෙමු. නමුත් ලෝජිනීගේ බලාපොරොත්තු සුන්වීමට වැඩි වෙලාවක් ගත වූයේ නැත.

“මට ලැබුණ නෝට්ටු අතර රුපියල් 20 නෝට්ටු කීපයක්ම තිබුණා. ඒ නිසා මුලින්ම 20 නෝට්ටු අරගෙන නොමිමරය බැලුවා. එකකවත් නොමිමරය නැහැ. හොඳට බැලුවා. නැහැ. ඊටපස්සේ පිස්සියක් වගේ අනෙක් නෝට්ටුවලත් බැලුවා. වැරදිලා වෙන නෝට්ටුවකවත් ලීවද කියලා. ඒත් නැහැ. කීප සැරයක් බැලුවා. නැහැ. මුදල් පසුම්බිය ඇඳලා හැමතැනම බැලුවා මුල්ලකවත් තියෙනවද කියලා. ඒත් නැහැ.”

සටන්කාමියෙක් වී මරාගෙන මැරෙන පුහුණුව ලැබුවද ලෝජිනීට ඉබේම හැඬුම් ආවාය.

වව්නියාවේ ඉඳලා වත්ති මූලස්ථානයට තිබුණේ කිලෝමීටර් 150ක වගේ දුරක්. ඒත් පණිවිඩය කිලෝමීටර් දහස් ගණනක් දුරින් තියෙන ඕලන්දයට ගිහින් තමයි වත්තියට ලැබෙන්නේ



එකල වව්නියාව හරහා ආරක්ෂක අංශ විසින් හිතර රැකවල් යොදා තිබූ අයුරු

සහන් ප්‍රියන්ත

ඵලලා වැටෙන සම අලලා නතර කරන ගැලවනික සත්කාරය

අතුරු ආබාධ ඇත්තෙම නි



“අවුරුදු 40න් පස්සෙ වියපත් වීම සමග සමේ ඇතිවෙන වෙනස්කම් හොඳින් පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. උදාසන අවදි වි කණ්ණාඩියකින් මුහුණ බලනකොට කම්මුල් එහෙම නැතිනම් නිකට අවට සම එල්ලා වැටෙනවා දකින එක ඇත්තටම දරාගන්න අමාරු දෙයක්.”



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

ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ සුප්‍රසිද්ධ වර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය එලිසබත් ටැන්ෂි වියපත්වීම සමග කාන්තාවන් අපහසුතාවයට පත්වන ආකාරය පිළිබඳව පවසා තිබුණේ එවැන්නකි. ඇය එහිදී තවදුරටත් සඳහන් කළේ වියපත්වීම නිසා මුහුණේ සහ සමේ ඇතිවන වෙනස්කම් හේතුවෙන් බොහෝ කාන්තාවන් මානසික පීඩනයට ලක්වන බවය.

එසේම බොහෝමයක් කාන්තාවන් මෙයට ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස ජ්ලාස්ටික් සැත්කම්වලට යොමුවන බවත් ඇය එහිදී හෙළිකර තිබුණාය.

“ජ්ලාස්ටික් සැත්කම් නිසාත් කෙටිකාලීන වගේම දීර්ඝකාලීන අතුරුආබාධ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. දැන් තාක්ෂණය ගොඩක් දියුණු නිසා වියපත් වීම පාලනය කරගන්න මේ වගේ සැත්කම්වලට යොමු වෙන්නම ඕනේ නැහැ.”

එමනිසා අතුරුආබාධ අවදනම ඇතිව විශාල වශයෙන් මුදල් වැයකොට සිදුකරන මෙවැනි ප්‍රතිකර්ම වෙනුවට අතුරු ආබාධවලින් තොරව වියපත් බව පාලනය කරන සත්කාරයක් පිළිබඳව කතා කිරීම මෙම ලිපියේ අරමුණය.

මෙම සත්කාරය හඳුන්වන්නේ ගැල්වනික් සත්කාරය (Galvanic Treatment) යනුවෙනි. සැත්කමකට බඳුන් නොවී වුවත් ජ්ලාස්ටික් සැත්කමක් සිදුකළා හා සමාන ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බැවින් ශල්‍යමය නොවන සැත්කමක් ලෙසද මෙම සත්කාරය හැඳින්විය හැකිය.

වර්තමානය වනවිට විද්‍යුත් තරංග භාවිත කරමින් සිදුකරන තේකවිද රූපලාවන්‍ය සත්කාර ඇතත් ගැල්වනික් සත්කාරය යනු මේ සියල්ලටම වඩා පැරණි රූපලාවන්‍ය සත්කාරයයි. ලුයිනි ගල්වනි විසින් හඳුන්වා දුන් මෙය බටහිර රටවල බොහෝදෙනා අතර ඉතා ජනප්‍රිය සත්කාරයක් වන අතර සැත්කම්වලට අකමැත්තක් දක්වන හොලිවුඩ් සහ බොලිවුඩ් තරු වයස්ගත නොවීමේ රහස වන්නේද මෙම සත්කාරයයි.

කම්මුල් සහ නිකට අවට පෙදෙස එල්ලාවැටීමට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ වයස්ගතවීම සමග එම පෙදෙස්වල ඇති මාංශපේශීන්වල තදගතිය අවම වීමයි. මෙම ලිනිල්වීම අවුරුදු 30 පමණ වනවිට ආරම්භ වුවත් එය පැහැදිලිව ගමය වීමට පටන්ගැනෙනුයේ වයස අවුරුදු 40න් පසුවය. වයස්ගත වීම සමග ඇතිවන මෙම එල්ලාවැටීම් කිසිම ලෙසකින් නවතාලිය නොහැකි නමුත් මෙවැනි ප්‍රතිකර්ම විදි මගින් පහසුවෙන්ම ඒවා පාලනය කළ හැකි බව කිව යුතුය.

ගැල්වනික් සත්කාරයේදී මූලිකවම සිදුකරන්නේ විද්‍යුත් තරංග ධාරාවක් සම අභ්‍යන්තරයට යවමින් මුහුණේ මාංශපේශීන් තද කිරීමයි.

සත්කාරයේ මූලික පරමාර්ථය සම එල්ලාවැටීම පාලනය කිරීම වුවත් ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය එපමණකට සීමා වන්නේ නැත. සමේ ඇති සිනින් රැලි ඉවත් කිරීමටද මෙම සත්කාරයට හැකියාවක් ඇත.

ජලාස්ටික් සැත්කමකට වඩා ප්‍රතිඵලදායකයි

තවද සම මත ඇති බැක්ටීරියා අවම කිරීමත් සමේ තෙතමනය වැඩි කිරීමත් ගැල්වනික් සත්කාරයේ අමතර ප්‍රතිඵලයන්ය.

මෙම සත්කාරය වයස අවුරුදු 30ට වැඩි කාන්තාවන්ට පමණක් සිදුකළ හැකි අතර, අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට නම් මසකට එක්වර බැගින් වාර හයක් පමණ සත්කාරය සිදුකළ යුතුය.

“වයස්ගත වීම ප්‍රමාද කරවන්න තියෙන හොඳම ක්‍රමයක් නිසා ලංකාවේ කාන්තාවන් අතරින් දැන් මේ සත්කාරය ගොඩක්

ප්‍රචලයි. සම එල්ලා වැටීම පාලනය කරන්න නිෂ්පාදනය කළ ආලේපන වර්ග බහුල වශයෙන් වෙළෙඳපොළේ දැකගන්න ලැබුණත් ඒවාගෙන් නිසි ප්‍රතිඵලයක් ගන්න පුළුවන්ද කියන එක ගැටළුවක්.

ඒත් ගැල්වනික් සත්කාරය වාර කිහිපයක් කිරීමෙන් ඔබට හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙමෙයි පළවෙනි සත්කාර වාරයෙන්ම මුහුණේ වෙනසක් දැකගන්න ලැබෙනවා කියන එකත් කියන්නම ඕනේ.

සත්කාරයට කලින් අපි මුහුණ හොඳට පිරිසිදු කරගන්නවා. ඊට පස්සේ සම ස්ථිම කරලා ටෝනර් කරගන්නවා.

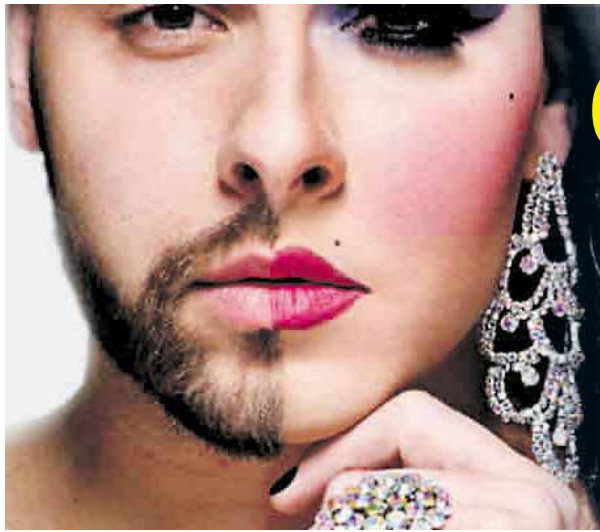
දෙවැනි අදියර විදිහට අපි ගැල්වනික් ජෙල් එක මුහුණේ ආලේප කරනවා. පස්සේ ධන සහ ඍණ ඉලෙක්ට්‍රෝන තරංග සහිත ගැල්වනික් උපකරණය නියමිත ක්‍රමාංක යටතේ මුහුණට අල්වාගෙන ඉන්නවා. සත්කාරය කළාට පස්සේ පැය 6ක් විතර යනකල් මුහුණ සෝදන්න එපා කියන එකත් මතක් කරන්නම ඕනේ.”

ලෝහක දත් හෝ දත්ත තහඩු (Plate) දමා සිටින කාන්තාවකට මේ සත්කාරය වෙත යොමු විය නොහැකිය. එසේම සත්කාරයෙන් දින කිහිපයක් යනතුරු අවිට නිරාවරණය නොවීමටද වගබලාගත යුතුය.

වයස්ගතවීම ප්‍රමාද කරවන හොඳම සත්කාරයක



ගැහැනියක විමට කැමති පිරිමිත් වෙනුවෙන් සැත්කම් තියෙනවා!

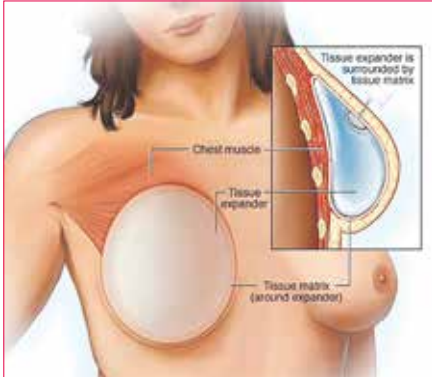


ගැහැනියක් පිරිමියෙක් බවට පත්කළ හැකි සැත්කම පිළිබඳව අප ඉකුත් සතියක කතාබහ කළෙමු. එහිදී අපගේ කතාබහට ඉලක්ක වූයේ, තමන්ට උපතින්ම හිමිවූ ස්ත්‍රීභාවය පිළිබඳව නොසතුටින් පසුවන අයෙකුට තම ලිංගිකත්වය වෙනස් කරගත හැකි ආකාරය ගැනයි.

විශේෂයෙන්ම පුරුෂයෙකු වුවද මෙහිදී සිදුවන්නේ විරුද්ධ ලිංගික සිතුවම් පැතුම් සමඟින් පුරුෂ ශරීරයක සිරව සිටීමයි. මෙය මොළයේ රසායනික වෙනස්කමක් හේතුවෙන් සිදුවන්නකි. ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව, පුරුෂයෙකු ස්ත්‍රීභාවයට පත් කිරීමේ ශල්‍යකර්මය ගැන, විශේෂඥ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා දැක්වූ අදහස් ඇසුරින් මෙම ලිපිය සැකසේ.



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



Silicone implants යොදා පියයුරු සකස් කිරීමක්



වෛද්‍යවරයෙකු වෙතින් පෙනී ලබාදීමටත් කටයුතු කරනවා. එසේ පෙනී ලබාගත යුතු කාලය වසර දෙකකි. ඒ කාලය තුළ ඕනෑම අදාළ පුද්ගලයාට තම සිතැඟියාවන් වෙතස් කරගැනීමට අවකාශය තිබෙනවා.

මෙහිදී හෝර්මෝන පෙනී ලබාදීමේ අරමුණ කුමක්ද?

එතැනදී සිදුවන්නේ මෙතෙක් ශ්‍රාවය වූ ටෙස්ටෝස්ටේරෝන් හෝර්මෝනය වෙනුවට ඊස්ට්‍රජන් හෝර්මෝන ලබාදීමයි. එවිට ක්‍රමයෙන් ඔහුගේ සිරුරේ වෙනස්කම් සිදුවන්නට ගන්නවා. ඒ වෙනස්කම් තමයි සිරුරේ රෝම කුප ක්ෂය වෙන්වීමට පටන් ගැනීම, රැවුල වැටීමේ වේගය අඩුවීම, ඒ වගේම වාෂණ කෝෂ කුඩාවෙන් ගන්නවා. පියයුරු යම් තරමකට වර්ධනය වෙන්නට ගන්නවා. මේ ආදී ලක්ෂණ මතුවෙන්නේ ස්ත්‍රී හෝර්මෝන නිසයි. පිරිමි අයෙකුගේ මුහුණේ පෙනුම ගත්තොත් එය සමවතුරාසාකාරයයි. ගැහැනියකගේ මුහුණේ පෙනුම ත්‍රිකෝණාකාරයයි. ඒ වගේම පිරිමියෙකුගේ නළල පළල්, හකු ප්‍රදේශය පළල් වගේම උගුරු දණ්ඩ ආදිය වෙනස් කරන්න හෝර්මෝනවලට පමණක් බැහැ.

කාර්යභාරය පැවරෙන්නේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාටයි. එහිදී ශිෂ්ණය ඉවත් කළ පසු තවත් ශල්‍යකර්මයක් මගින් අදාළ අයගේ යෝනි මාර්ගය සකසනවා. එහිදී මුත්‍ර මාර්ගය කෙටිකර සකසනවා. මෙය ස්ථිර සැත්කමක්. මෙය සිදුකළ පසු යළි ආහු හැරීම අපහසුයි.

එතකොට මොවුන්ට ස්ත්‍රී හැඩය ලබාදෙන්න ඔබ්බේ කරන වෙනස්කම් මොනවද?

මෙහිදී මොවුන්ගේ පියයුරු සැකසීම අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා සිලිකන් ඉම්ප්ලාන්ට් කිරීම කරනවා. එවිට පියයුරු අවශ්‍ය පරිදි සාදාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තට්ටු ප්‍රදේශය (සිරුරේ වෙනත් ස්ථානවලින් තෙල් ලබාගෙන) පුළුල් කරන්න හැකියාව තිබෙනවා. මේ සියල්ලම පියවරෙන් පියවර කළ යුතු ශල්‍යකර්ම වෙනවා. ඒ වගේම මොවුන්ට කළ යුතු ශල්‍යකර්ම අතර කම්මුල්වල පිරිපුන් බව ලබාදීමටත් සිරුරේම වෙනත් තැනකින් මේද තැන්පතු ලබාගෙන තැන්පත් කළ හැකියි. ඒ වගේම නාසය කෙටිව කිරීම, ඇඟිලි සැකසීම, හනුව කුඩා කිරීම ආදිය ද කළ හැකියි. උකුළු පළල් කිරීම සඳහා වගේම තට්ටු ප්‍රදේශවල හැඩය ලබාගන්න සිලිකන් තැන්පත් මගින් හැකියාව තිබෙනවා.

මෙහිදී මුහුණේ පෙනුම ගන්න හිසකෙස්වල වෙනස්කම් කරනවද?

ඔව්. පිරිමියෙකුගේ හිසකෙස් වැඩෙන ස්වභාවය කාන්තාවකට වඩා වෙනස්. හෝර්මෝන මගින්ම මෙය වෙනස් කළ නොහැකි අවස්ථා තිබෙනවා. සිරුරේ රෝම කුප, රැවුල සෙමෙන් වුව වැඩෙන අවස්ථා තිබෙනවා. එවිට ලේසර් කිරීම උපයෝගී කර ගනිමින් එයට විසඳුම් ලබාදිය හැකියි. එනම් හිසකෙස් හා රෝමකුප වැඩෙන ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකියි. මේ සියල්ල මගින් බාහිර පෙනුම ලබාදන්නත්, මැයට ගර්භාෂයක්, ඩිම්බකෝෂ නොමැති නිසා, දරුවෙක් ලැබෙන්න හෝ මව්කිරි ලබාදෙන්න ඉඩකඩක් නැහැ. ඒ කියන්නේ දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් දක්වා මොවුන්ට

අපි ඉකුත් සතියක කතාබහ කළා කාන්තාවක් පුරුෂයෙකු බවට පත්වෙන්න සිතන මූලික කාරණා පිළිබඳව. මෙතැනදීත් එම සිතැඟියාවන් සමානද?

ඔව්. මෙය යම් පුද්ගලයෙකුගේ මොළයේ ඇතුළත වන වෙනස්කම්වල ප්‍රතිඵලයක්. අප ඒ පිළිබඳව විස්තරාත්මකව මින් පෙර කතාබහ කළා. එද අපි කතා කළේ ගැහැනු ළමයෙක්ව ඉපදුණත් යම් තරුණියක් පිරිමි අයෙකු ලෙස හැසිරෙන්න කැමැත්තක් දක්වන ආකාරයයි. එහිදී ඇදුම් පැළඳුම් වගේම කොණ්ඩය කොටට කපන එක ගැන අපි කතා කළා. මෙතැනදී සිදුවන්නේ එහි අනෙක් පැත්තයි. මෙම පිරිමි ළමයා පිරිමි ශරීරයක් තුළ හිරවෙලා ඉන්නවා. හැබැයි එයාගේ සිතිවිලි සියල්ල ක්‍රියා කරන්නේ ගැහැනියක ලෙසටයි. කතාබහ, හැසිරීම, ගමන, ඇඳුම් පැළඳුම් වුවත් ඔහු කැමති කාන්තාවක ලෙසට වනවා දැකීමටයි. මෙම තත්වය සමලිංගිකත්වය නෙවෙයි.

ඒ අනුව දීර්ඝ කාලයක් මේ කියන තත්වය තුළ සිරවෙලා, දුක් විඳිනවා වෙනුවට තම ජානමය ලිංගිකත්වය වෙනස් කරගැනීමට මෙවැනි අයට අවකාශය තිබෙනවා. මෙහිදීත් මෙම සැත්කමට පෙර මානසික වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදේශනය වැදගත්. ඊට හේතුව තමයි මෙය සහමුලින්ම වාගේ අදාළ පුද්ගලයා තුළ මානසික අර්බුදයක් ලෙසින් මතුවීම.

ඒ ගැන හරියටම හඳුනාගන්නේ කොහොමද? මොන වයසේදී වගේද මෙම සිතිවිලි මතුවෙන්නේ?

කුඩා අවධියේ පටන්ම ඔවුන්ගේ වෙනස්කම් දැකිය හැකියි. මේ අය පොඩි කාලේ වැටීපුරම කැමති බෝතික්කෝ එක්ක

මෙම තත්වයට පිළියමක් අවශ්‍යයි. හැත්තම් ජීවිත කාලෙම ඔවුන්ට ඉන්න වෙන්නේ කණගාටුවෙන්



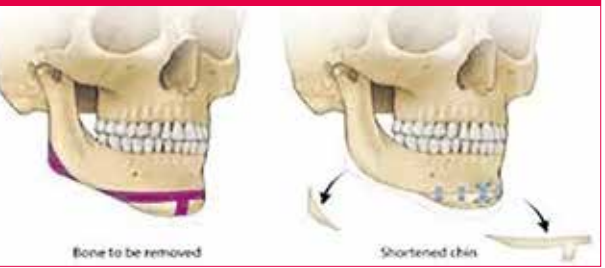
පහල උරස් ඉල අැට ඉවත් කිරීමෙන් කාන්තාවක් සේ ඉග සැකසීම

සෙල්ලම් කරන්න. ක්‍රීඩාවලට, පිරිමි ළමුන් කැමති සෙල්ලම්වලට අකමැතියි. මොකද ස්ත්‍රී හෝර්මෝන තමයි ඔහු තුළ තිබෙන්නේ. කොහොම නමුත් වැඩිවියට පත්වෙද්දී තමයි මේ කියන ලිංගික වෙනස දැනෙන්නට ගන්නේ. ඇතැමුන්ගේ ප්‍රශ්නය දුරදිග යන්නේ නැහැ. නමුත් සිමිත කොටසකට විවාහය තුළ ගැටළුකාරී තත්ව පැන නගිනවා. මොකද ඔහු පිරිමි පුද්ගලයෙක් කියා හිතුවට මනසින් ගැහැනියක්.

මේ අයට එම තත්වයෙන් මිදෙන්න අපහසුනම් ඊළඟ පියවර මොකක්ද?

එහිදී අපි කලින් කතා කරන ලද කරුණු ආකාරයටම පිරිමියා පිරිමියෙක් ලෙස නොසිට ගැහැනියක් බවට ලිංගිකත්වය වෙනස් කරගනිමින්, ඉදිරි ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමකුයි කරන්නේ. පළමුව මානසික වෛද්‍යවරයෙකු වෙතත් අනතුරුව හෝර්මෝන ප්‍රතිකාර ලබාදෙන

හනුවේ හැඩය වෙනස් කෙරෙන අයුරු



මුහුණ වෙනස් කෙරෙන සැත්කම් ස්ථාන

ඒවාට සැත්කම් කළ යුතුයි. ඒ වගේම කාන්තාවකගේ සහ පිරිමියෙකුගේ ඉණ ප්‍රදේශය තුළ වෙනස්කම් තිබෙනවා. උකුල් ප්‍රදේශය පළල් විය යුතුයි. හෝර්මෝන විශේෂඥ වෛද්‍යවරු ඒ පිළිබඳව තීන්දු කිරීම ගන්නේ අදාළ පුද්ගලයා සමඟ අවබෝධයෙනුයි.

එතකොට කොහොමද අදාළ සැත්කම් සිදු කරන්නේ?

මෙතැනදීත් හෝර්මෝන විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ කාර්යභාරයෙන් පසු තියෙන්නේ මොහු ලිංගික පද්ධතිය හා සම්බන්ධ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ කාර්යය කොටසයි. එහිදී ශල්‍යකර්මයක් මගින් අදාළ පුද්ගලයාගේ වාෂණ කෝෂ අයින් කරනු ලබනවා. ලිංගේන්ද්‍රිය (ශිෂ්ණය) ඉවත් කිරීමෙන් පසු ඊළඟ

මෙවැනි ලක්ෂණ සහිත පිරිමි දරුවන් කුඩා කාලේ ඉඳහම බෝතික්කන්ට ආසයි

යන්න බැහැ. මෙවැනි ලිංගික වෙනසකට ලක්වූ අයෙකු හා විවාහ වෙනවනම් ඔවුන් පවුලට දරුවන් එක්කර ගැනීමේ විකල්ප ක්‍රමවේදයකට යා යුතුයි. ඒ වගේම මෙම ලිංගික වෙනසට ලක්වන කාන්තාවකට වගේම පිරිමියෙකුටත් මෙය අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක්. වෛද්‍ය කණ්ඩායමටත් එය එසේමයි. ඒ නිසාවෙන්ම මෙම සැත්කම දක්වා යාමේ බැරැරුම්කම අදාළ පුද්ගලයාට මුල් උපදේශන කාලසීමාවේදීම ලබාදෙනු ලබනවා. මෙය මානසික විපර්යාසයක ප්‍රතිඵලයක් නිසාවෙන් මේ දෙස මානුෂිකව බැලීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් ලෙස වෛද්‍යවරයෙකු හැටියට පෙන්වා දීමද වැදගත් වෙනවා.

අද බොහෝ කාන්තාවන් කාර්යබහුලය. ඒ නිසාම දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඒ අයගේ ජීවිතවලින් සතුට සහ ආදරය අත් 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 නමුත් මේ කියන්නේ ඕනෑම අම්මා කෙනෙකුට, ඕනෑම බිරිඳකට එසේ සතුටින් දිවී ගෙවිය හැකි ආකාරයයි.



දවස	උදෑසන	පෙර පෙර	දවස	අහුරු
දින 1	Corn Flakes Kale, lemon Pear, Matcha	කුකුළු මස් ඉඳුම්බර Spinach එළවලු	කුකුළු මස්	
දින 2	Toast, Peanut oats, yogurt Milk, Banana	කුකුළු මස් කුකුළු මස් කුකුළු මස්	කුකුළු මස්	කුකුළු මස්
දින 3	Granola corn flakes Mango, oats, Milk, Honey	කුකුළු මස් කුකුළු මස් කුකුළු මස්	Sausage pizza	
දින 4	ඉඳුම්බර Berries, yogurt Milk, Chia seeds	කුකුළු මස් කුකුළු මස් කුකුළු මස්	කුකුළු මස්	
දින 5	ඉඳුම්බර chocopowder, Banana, Milk, Honey	කුකුළු මස් කුකුළු මස් කුකුළු මස්	කුකුළු මස්	
දින 6	Pan cake Pineapple, Milk, Banana, yogurt	කුකුළු මස් කුකුළු මස් කුකුළු මස්	Potato Soup	
දින 7	ඉඳුම්බර			



උයන්න පහසුවෙන් සතියටම හරියන ජලයන් එකක්

පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සතුට හොයාගන්නාම ජීවිතේ ගොඩක් සුන්දර වෙනවා කියලා මං අත්දැකීමෙන්ම දන්නවා. උයන එකක් මගේ හිත සතුටින් තියන සුන්දර කලාවක්.



ගොඩක් අය උයන්න කම්මැලි, උයන එක කරදරයක් කියලා හිතනවා. රැකියාවලේ කරන අයටයි, පොඩි දරුවෝ ඉන්න ගෘහණියන්ටයි තමයි මේක ගොඩක්ම දැනෙන්නේ. උයන එක වදයක් කියලා හිතෙන හැම වෙලේකම හිතන්න ඒක ඔයාගේ ආදරේ පවුලේ අයට පෙන්න්න නියෙන හොඳම විදියක් කියලා. එතකොට හදන පුංචිම දෙයක් වුණත් රසට හැදෙනවා. උයන්න ආස හිතෙනවා.



උයද්දි නියෙන පොඩි පොඩි ප්‍රශ්න විකක් මං කියන්නද? මොනද උයන්නේ කියලා හිතාගන්න බැරි වෙලාවලේ එනවා. ශ්‍රී ජි එක ඇරගෙන බලන් ඉන්නවා හදන්න ඕන දෙයක් හිතාගන්න බැරුව. හිතන්නේ නැති විදියට අපේ වෙලාව නාස්ති වෙනවා. කෑම ගලපගන්න අමාරු වෙලාවලේ එනවා. කෑම හදලා රස නැති වුණොත් කෑම උයන එක එපා කරගන්නවා.

මේ පොඩි ප්‍රශ්න වික විසඳගන්න මං කරපු පොඩි දෙයක් කියන්නම්. මං හැම සුමානෙම දවස් හතට හදන ඒවා ලියනවා. උදේට, දවල්ට, රැට මොනවද හදන්නේ කියලා ලියනවා. සුමානෙම Meal Plan එකක් හදනවා. මට ඒකෙන් ලැබෙන වාසි ගොඩක් තියෙනවා. එළවලු ශ්‍රී ජි එකේ නරක් වෙලා විසි කරන්න වෙන්නේ නෑ. දවස ගානේ හදන්නේ මොනද කියලා කල්පනා කරන්න ඕනේ නෑ. සුමානෙම ගන්න ඕන එළවලු අනිත් කෑම වර්ග මොනද කියලා ලේසියෙන්ම බලාගන්නත් පුළුවන්. එක සුමානෙක ගත්ත එළවලු ඊළඟ සුමානෙට නොගෙන වෙන එළවලුවකට යන්න පුළුවන්.

ඉස්සර මං උදේ කෑමට දවස් හතට හදන්න දේවල් හතක් ලෑස්ති කරගන්නා. ඇට වර්ගයක්, අල වර්ගයක්, සැන්ඩ්විච්, ආප්ප, රොට්, English ක්‍රමේට උදේ ආහාර වේලක්, කිරිබත්. මේ ක්‍රමේ වෙනස් වුණේ අපි ස්ත්‍රීකී බොන්න හුරු වුණ නිසා. හේ බොන එක නතර කරලා දැන් ටික කාලයක් නිසා උදේට අපේ ගෙදර මටයි, දහම්ටයි මං හදන්නේ පලතුරු ස්ත්‍රීකී. අතරින් පතර දවස්වල ගොටුකොළ, කරපිංචා කෑද හදලත් බෙනවා. හදන්නත් ලේසියි ඒ වගේම ගොඩක් ඉහියයි.

පුංචි පැටව් තුන්දෙනාට එයාලා ආසම Cornflakes වර්ග තුනෙන් උදේට දවසක් ඇර දවසක් Cornflakes දෙනවා. අනිත් දවස්වලට

පැන් කේක්, ටොස්ට් කරපු පැන්, සැන්ඩ්විච් හදලා දෙනවා. එයාලා ආස විදියට එයාලගේ කෑම මගේ අනිත් හැදෙනවා.

සතියේ දවස් පහ දවල්ට මං හැදුවේ ජාති තුනයි. එළවලුවක් එකක් මස් වර්ගයක්, මාළු වර්ගයක්, බිත්තර වගේ මේ ජාතිවලින් එකක් ගලපගෙන ඒකට හරියන විදියට සම්බෝලයක්, මැල්ලුමක් එහෙමත් නැත්නම් සලාදයක්. සතිඅන්තයට ගොඩක් වෙලාවට විශේෂ කෑම වේලක් හදනවා. ෆ්‍රයිඩ් රයිස්, බිරියානි, කහ බතක්, තක්කාලි බතක්, ගි බතක් වගේ. ඒවාට ගලපෙන ව්‍යාංජන වර්ග එකක්.

කට්ලට්ස්, රෝල්ස්, පැට්ටිවලට ගන්න ලේසි වෙන්න මං මිශ්‍රණයක් හැම සුමානෙම ඉරිදුට හදනවා. ඒකෙන් පොඩි අය ආසයි කියන දෙයක් හදලා දෙනවා. සමහරදට පැට්ටිස්, රෝල්ස්, කට්ලට් 10 ගානේ හදලා වෙන් කරලා ඩිග්‍රීසර් එකේ දනවා. එතකොට ඕනවෙලාවට බැදලා ගන්න විතරයි තියෙන්නේ.

දැරුවත් ඉස්කෝලෙ නැවතිලා, ගෙදර ඉඳන් ඔන්ලයින් සිසුලින් කරන කාලේ මේ විදිය මට ගොඩක් පහසු වුණා. එයාලා ඉස්කෝලේ යන කාලෙට මගේ මේ ක්‍රමේ වෙනස් වෙනවා.



උදෙන්ම එයාලාගේ කෑම පෙට්ටි හදන නිසා.

මේ විදියට තමයි මං සුමානෙන් සුමානෙට Meal Plan එක හදගන්නේ. ගිය අවුරුද්දේ මං මේක ලිව්වේ පොතක. මේ අවුරුද්දේ ඉඳන් කොලේක ලියලා මැග්නට් එකකින් ශ්‍රී ජි එකේ අලවනවා. එතකොට මට බලාගන්න ලේසි නිසා. මාසයක් මෙහෙම කරාම කලින් මෙනු බලලා පොඩ්ඩක් එහෙත් මෙහෙත් වෙනස් කරන් මෙනු හදගන්න ගොඩක් ලේසියි. උදේ හදන්නේ මොනද කියලා කල්පනා කරන්න ඕන නෑ. ඒ වෙලාව ඉතුරුයි. එළවලු නරක් වෙලා විසි කරන්න වෙන්නේ නෑ. සුමානෙට ගන්න ඕන එළවලු අනිත් කෑම වර්ග මොනද කියලා ලේසියෙන්ම බලාගන්නත් පුළුවන්. ඒ

මාසයක් මෙහෙම කරාම කලින් මෙනු බලලා පොඩ්ඩක් එහෙත් මෙහෙත් වෙනස් කරන් මෙනු හදාගන්න ගොඩක් ලේසියි. උදේ හදන්නේ මොනද කියලා කල්පනා කරන්න ඕන නෑ. ඒ වෙලාව ඉතුරුයි. එළවලු නරක් වෙලා විසි කරන්න වෙන්නේ නෑ

වගේ වැඩ පහසු කරන දේවල් ටිකක් වෙනවා Meal Plan එකක් හදගන්නාම.

මේක රැකියා කරන අයට ප්‍රයෝජනවත් වෙන්න පුළුවන් විදියකුත් කියන්නම්. Meal Plan එකක් හදගන්නාම ඒ ඕන එළවලු, මස්, මාළු අරන් විකෙන්ඩ් එකේ පොඩි වෙලාවක් වෙන් කරන් ඒවා සෝදලා කපලා plastic container වලට දලා ශ්‍රී ජි එකෙන් දන්න පුළුවන්. මැල්ලුම පවා කපලා දලා තියන්න පුළුවන්. මස්, මාළු සෝදලා ඒවාට තුනපහ දලා කලවම් කරලා ඩිග්‍රීසර් දන්න පුළුවන්. මුකුත්ම වෙන්නේ නෑ. ඒ ඒ අදල මස්, මාළු වර්ග උයන දවසට කලින්ද ඒවා ශ්‍රී ජි එකේ පහල කොටසට දැන්මම උදේට උයාගන්න ලේසියි. මං රැකියාවක් නොකෙරුවත් රැකියාවක් කරන කෙනෙකුට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි කියලා හිතන නිසා ලිව්වා.

මගේ උයන වැඩේ පහසු කරගන්න කරපු විදියයි ලිව්වේ. මං රැකියාවක් කරන්නේ නැති කෙනෙක් නිසා මං මේ විදියට උයන පිහන දේවල් ලෑස්ති කරනවා. රැකියා කරන අයටත් උදව් වෙන ලේසි විදියක් ලිව්වා. මං මේකම කරන්න කියන්නේ නෑ. මේ මට පහසු විදිය. මේක ඔයාලට පහසු වෙනවද කියලා දන්නේ ඔයාලටයි. මේකෙන් අදහසක් අරන් ඔයාගේ සතියම පහසු කරගන්න පුළුවන් වුණොත් උයන එක කරදරයක් නෙවෙයි හිත සතුටු කරන දෙයක් කියලා දැනෙනවා නම් මට ඒ හොඳමම ඇති.

දැන් නම් මායි දහමුයි සතියේ දවස් පහ බත් කන්නේ නෑ. කලින් දවසේ මස් වර්ගයක් හරි මාළු වර්ගයක් හරි අවශ්‍ය දේවල් දලා මැරිනේට් වෙන්න රැකියා ශ්‍රී ජි එකේ කියලා උදේට එයාලාම එකට දලා ගන්නවා. ඒකට හරියන්න එළවලු එක එක විදියට හදනවා. සලාද වර්ගත් හදනවා. සතිඅන්තයේ දවස් දෙක විතරයි අපි බත් කන්නේ. ඒකත් බත් අඩුවෙන් එළවලු වැඩියෙන්. දැරුවත්ම වෙනම මං හදනවා. ගොඩක් වෙලාවට එයාලට හැදෙන්නේ ජපන් ක්‍රමේට. මේ විදියට අපි හුරුවුණේ මාස තුනක කාලෙක ඉඳන්. ඒ ගැන ඊළඟ ලිපියෙන් විස්තර කරලා ලියන්නම්. මට විශ්වාසයි ඒ ලිපියෙන් අපි කන දේවල්වල ලොකු වෙනසක් කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා.

ඉතින් හැමෝම පරිස්සමෙන් ඉන්න. පරිස්සමෙන් ඉන්න කියන්නේ වචනෙට නෙවෙයි, ලංකාවේ නොහිටියත් ලංකාවේ තත්වේ ගැන දන්න නිසා. මිනිස් ජීවිතයක් ආවට ගියාට ලැබෙන්නෑ. ඒකට ගොඩක් පිං කරන්න ඕනේ. ඒ ලැබුණ ජීවිතේ පරිස්සම් කරගන්න. තමන් පරිස්සම් වෙලා තමන්ගේ ආදරණීයයන් පරිස්සම් කරගන්න.

මේ වසංගතයෙන් කිසිම කෙනෙකුට කරදරයක් වෙන්න එපා කියලයි ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ.

සතිය සුන්දරව ගෙවෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.
මං,
හමී



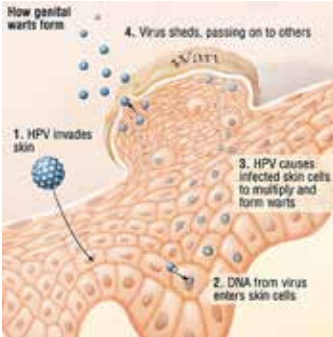
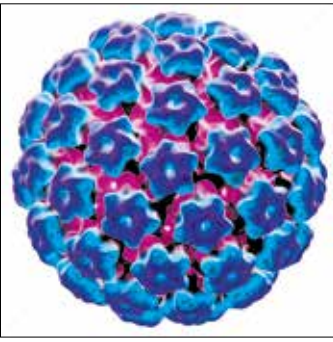
ලිංගික ඉන්ෂන් ඇතිවීම ලිංගික සබඳතා පවත්වන්නා එසා



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



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



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

ගර්භනී කාන්තාවන්ට ඔහුලුව මේක ඇතිවෙන්නා කියලත් කියන්නා හේද?

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

ලිංගික ඉන්ෂන් හටගත්තේ කොහේද?

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

කොහොමද හරියටම හඳුනාගත්තේ?

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

ලිංගික ඉන්ෂන් ඇතිවීමට හේතුව මොකක්ද?

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

කාන්තාවක් හොදකුවත්මද ඇයගේ ලිංගික ප්‍රදේශයේ මේවා තිබිය හැකිද?

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

කාන්තාවන් ලිංගික ප්‍රදේශ ගැන සැලකිලිමත් නැතිකම.

ඒ නිසා යම් කාන්තාවක් නොදැනුවත්වම ඇයට ලිංගික ඉන්ෂන් තිබිය හැකියි. මසකට වරක් දෙවරක්වත් ලිංගික පෙදෙස ස්වයං පරීක්ෂාවකට ලක්කරන්න පුළුවන් නම් ඒක ඉතා හොද පුරුද්දක්.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් මගින් මේක හඳුනාගන්න පුළුවන්ද?

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

ලිංගික ඉන්ෂන් වේදනාකාරීද?

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

ලිංගික ඉන්ෂන් තිබෙන කාන්තාවකට ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවෙන්න වැඩි අවදානමක් තිබෙනවද?

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



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

ලිංගික ඉන්ෂන් ප්‍රතිකාර මගින් හිරිටාවටම සුව කරන්න පුළුවන්ද?

ලිංගික ඉන්ෂන් ආවෝන් එය ඉතා සාර්ථකව සම්පූර්ණයෙන්ම සමෙන් ඉවත් කරන්න පුළුවන්. නමුත් HPV වෛරස ආසාදනයක් නිරිටාවට සුව කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට හැකියාවක් නැහැ. නමුත් ඇතැම් අවස්ථාවලදී මේ වෛරසය ස්වභාවිකවම ශරීරයෙන් ඉවත් වෙලා යනවා. එනකොට මේ ලිංගික ඉන්ෂන් ඉබේම සුවපත් වෙනවා. නමුත් වෛරසය ශරීරයේ තිබෙනවා නම් ඉන්ෂන් ඉවත් කලත් වසර 2ක කාලයක් ඇතුළත නැවත ඉන්ෂන් මතු වීමේ අවදානමක් තිබෙනවා කියන එකත් මතක තියාගන්න ඕනේ.

සහකාරී ලිංගික ඉන්ෂන් තිබෙනවා නම් ලිංගික ඵක්චීමකදී ආරක්ෂා වෙන්න ක්‍රමවේද තිබෙනවද?

ඇත්තටම සහකාරී ලිංගික ඉන්ෂන්

තිබෙනවා නම් ලිංගික ඵක්චීමකදී එය අනෙක් පුද්ගලයාට බෝවීමේ වැඩි හැකියාවක් තිබෙනවා. ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයක් විදිහට කොණ්ඩමයක් පැලඳුවත් ලිංගික ඉන්ෂන් සිටින්නේ ශිෂ්ණය කොටසේ නෙවෙයි නම් එතැනදී ඒ අවදානමෙන් මිදීමේ හැකියාවක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ලිංගික ඉන්ෂන් ඇතිවීම ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන් වැළකීම තමයි වඩාත්ම යෝග්‍ය. විවාහ වෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන්න ඉන්ෂන් කෙනෙක් නම් සහකාරීව, සහකාරීව මේ ගැන දැනුවත් කරලා ඔහු හෝ ඇය සමඟ වෛද්‍ය උපදේශන සේවා වෙත යොමුවෙන්න පුළුවන්. මේ ඉන්ෂන් ඉවත් කරන්න පුළුවන් නිසා සබඳතා නතර කරදැමීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ.

ලිංගික ඉන්ෂන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගාමිති අවදානම ගොළු කළ යුතු විශේෂ කරුණු මොනවාද?

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

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි



මේ සතුන්ටත් සංඝාරෙහි එතෙර වෙන්න මං උදව් කරනවා

“අපේ ගෙදර අපි පුංචි කාලේ ඉඳලා බල්ලො, පුසො, මාළු වගේ සත්තු තිටියා. මටයි, නංගිටයි එයාලා එක්ක නිදහසේ හැදෙන්න ඉඩ ලැබුණා. මං ඒ කාලේ කැමතිම පුසන්ට. ඒ වගේ අපේ ළඟ හිටපු අයගෙන් අදටත් මට නිතරම මතක්වෙන පුසෙක් තමයි මිකි. ගෙදර හැදෙන සත්තු වගේම මේ පොළොවේ ජීවත්වෙන හැම සතෙක්ටම මම ආදරෙයි. කණාමැදිරිත්ට, මීමැස්සන්ට, සමනලයන්ට ආදරේ කළා වගේම කුඹිත්ට, සර්පයින්ටත් මගේ ආදරේ බෙදනා. තාත්තා ගෙදරට එන සර්පයෝ මරණවා කියලා මං ඉස්සර අඩනවා. ඒ වැඩේට නම් තාත්තාගෙන් මං ඉටින් කාලා තියෙනවා.”

නිර්මාණ නොවන අයට. ඖෂධ ජාවාරම්වලට සම්බන්ධ පිරිස් පවා ඔවුන්ගේ පැවැත්මට නව වෛරස් ප්‍රබේද ලෝකෙට හදුන්වා දෙන්නට මාධ්‍යය කරගන්න මස් සහ මාළු. ඇත්තටම නිර්මාණ වුණ කෙනෙකුට හොඳින් සෞඛ්‍ය පවත්වාගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. ඊටත් ඒ ජීවිතේ හරිම සැහැල්ලුයි.”

අමිල ඉගෙනගත්තේ ප්‍රධාන පෙළේ පාඨශාලා කීපයකය. විදෙස්ගතව පරිගණක ජාල සම්බන්ධ උපාධියක් ද හැදෑරුවේය. සංගීත විශාරද උපාධිය දක්වා සංගීතයත් හැදෑරූ ඔහු දැන් ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව හදාරමින් සිටින්නේ කුඩා විසේ පැවිදි වන්නට

නිබු ආසාව පසෙකලාය. “පොඩි කාලේ ඉඳලා මං හිතාගෙන හිටියේ මහණ වෙන්න. අම්මයි තාත්තයි ඒකට කැමතිවුණේ නැත්තේ මං පවුලේ එකම පිරිමි ළමයා නිසා වෙන්න ඇති. ඒත් මං මගේ අදහස වෙනස් නොකර හිතේ තියාගෙන හිටියා. ඒ අදහස වෙනස් වුණේ අවුරුදු දහඅටෙන්. සමහරු මට කියලා තියෙනවා ගොඩක් පන්සල්වල ඉන්න බල්ලන්ට පුසන්ට කැම ටිකක් පන්සලෙන් දෙන්නේ නෑ. බඩගින්නේ ඉන්නේ කියලා. ඒක ඇත්ත. මමත් දැකලා තියෙනවා. අපි බලාපොරොත්තුවෙන මහා කරුණාව බෞද්ධ සිද්ධස්ථානවලත් නෑ. අපිට ස්වාමීන් වහන්සේලාට බණ කියන්න වෙලා. මං හිතුවා නිකායකට සම්බන්ධවෙලා විමුක්තිය හොයනවට වඩා ගිහියෙක් වෙලා ඉඳලා ලෝකෙට සෙත සලසනවා කියලා. ඒ නිසා මං මගේ මහණ විමේ අදහස වෙනස් කරගත්තා.”

පන්සලකින් සතෙකුට බත් හුලක් නොලැබුණාට අමිලට නම් පුංචි කාලේවත් කුසගින්නේ සිටි සතෙක් ළගින් අහක බලාගෙන යන්නට සිත නුදුන්නේය. ඒ නිසාම ඔහුට හැමදමත් උදේට පාසල් යද්දී ලැබෙන රුපියල් පහහ වැයවන්නේ මහමග දකින බල්ලන්ගේ කුස පිරවීමට යෝග්‍යව සහ බිස්කට්වලටය. එසේ කර ඒ සතුටු සිතෙන් ඔහු බසයේ එන්නට සල්ලි නැති නිසා පයින්ම ගෙදර එයි. ඒ පුරුද්ද පාසලෙන් අයිත්වන තුරුම ඔහු ළඟ තිබුණේය. පාපේ සතුන්ට පුළුවන් විදිහට කන්න දීමෙන් ඒ සත්ව කරුණාව නොනැවතුණේය. අසරණ බල්ලෙක් දෙන්නෙක් ගෙදර හදන්නටත් පුංචි ආධිපත්‍යයක් ඔහු ගෙදර නිර්මාණය කර ගත්තේය. එය නිපුණ නංගිට ද හයියක් විය. ඒ නිසාම ඇයත් පුසන් වෙනුවෙන් සත්ව සුඛ සාධනය පටන් ගත්තාය.

අපි බලාපොරොත්තුවෙන මහා කරුණාව බෞද්ධ සිද්ධස්ථානවලත් නෑ



මේ සිතුවිල්ල නිසාම අමිල විජේරත්න කුඩා කල හැදී වැඩුණු භාරණ බොරුගොඩ ප්‍රදේශයේ ඉබ්බන් මරා මස් කන්නට පුරුදුවී සිටි මිනිසුන්ට මුදල් දී ඒ සතුන් බේරාගන්නට තරම් පුංචි සිත කරුණාවන්ත වී තිබුණි.

“එතකොට මට අවුරුදු පහක් හයක් ඇති. අවුරුදු කාලෙට එහෙම හම්බවෙන සල්ලි එකතු කරලා ළඟ තිබිබ නිසා අම්මා තාත්තා දැනුවත්ව මං ඒ මිනිස්සුන්ගෙන් ඉබ්බො සල්ලිවලට ගන්නවා. අරන් ගිහින් ජලාශවලට දනවා. ඒ අතර මං හැමදම හිතනවා මස් මාළු නොකා එළවලු විතරක් කන ජීවිතයකට හුරුවෙන්න. ඒත් දෙමාපියන්ගේ බලපෑමෙන් ඒක කරන්න බැරිවෙනවා. 1998 දී මං නිර්මාණ වෙනවා. මාංශජනක සියලු දේ ප්‍රතික්ෂේප කළා. තාත්තාගෙන් ඒකටත් ඉටි කෑවා. මං නිර්මාණ වෙන්න එද හේතු වුණේ පුංචි සිද්ධියක්. මං කුකුල් මස් කැල්ලක් කනකොට ඒක දිනා පුසෙක් හරි ආසාවෙන් බලා හිටියා. මං ඉතින් ඒක එයාට දුන්නා. පුසා ඒක කන විදිහත් දැක්කම මම කල්පනා කළා මෙහෙම සතුන්ගේ මස් කන්න මම නිරිසන් නෙවේ නේද කියලා. මම මස් කන්න නැත්නම් මගේ පියා මස් ගෙනත් පව් පුරවගන්න නෑ. තාත්තා මට මස් කඩෙන් ගන්න නැත්නම් මස් මරණ අයත් පව් අඩුකර ගන්නවා. එද පොඩි හිතෙන් මං හිතපු ඒ දේ ඇත්තටම අද සමාජයකට වුණත් කරන්න පුළුවන්.”

අමිලගේ උත්සාහය වැඩිකල් නොගොස් නිවස තුළම ව්‍යාජ කරන්නට පුළුවන් වුණේය. ඔහුගේ නැගුණ නිපුණ හය වසරේදී බුද්ධගයාවේ සිසිල වන්දු මෙමුත්‍රි හාමුදුරුවන්ගෙන් නිහල් විජේරත්න මහතාගෙන් දේශනයක් අසා එතැන් පටන් නිර්මාණ වූවාය. 2000 වසරේදී අමිලගේ මවද ඔහු කළ ඉල්ලීමට අනුව සම්පූර්ණයෙන් නිර්මාණ තැනැත්තියක වූවාය.

“ඇත්තටම නිර්මාණ වුණ කෙනෙක්ට ආයු, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥාව හොඳින් ලැබෙනවා. බෝවෙන, බෝනොවෙන රෝගවලින් සියයට අනුවක් හැදෙන්නේ

ඇත්තටම නිර්මාණ වුණ කෙනෙක්ට ආයු, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥාව හොඳින් ලැබෙනවා. බෝවෙන, බෝනොවෙන රෝගවලින් සියයට අනුවක් හැදෙන්නේ නිර්මාණ ගොවන අයට

අමිල විජේරත්න සත්ව අයිතීන් සුරැකීමේ බලකාය පිහිටුවාගනු ලබන්නේ 2012 වසරේය. ඊට සම්බන්ධ වන්නේ නිර්මාණ වුවත් පමණි. ඒ සංවිධානය හරහා ඔහු කරන්නේත් මහමග සතුන්ගේ ලෙඩට දුකට පිහිට වීමත් පාසල්වල, පන්සල්වල, දහම් පාසල්වල දේශන පැවැත්වීමත්ය. මේ වනවිට ඔහුගේ සංවිධානයේ නිර්මාණ සාමාජිකයන් එකසිය අසූවක් දෙනා සිටිති. ඔවුන් සියල්ලෝගේම අරමුණ සත්ව අයිතීන් සුරැකීමයි.

“මම පාපේ අසරණ සත්තු දැක්කාම, ඒ අයට පිහිටවෙන්න ඕන කියලා ඒ හැමෝම ගෙදර ගේන්න නෑ. එයාලට සුඛ සාධන වැඩ කරන අතරේ මට සලකන්න, හොයන්න, බලන්න, ආදරේ කරන්න පුළුවන් ධාරිතාවයකට තමයි සත්තු මගේ හෙවනට ගන්නේ. ඒ විදිහට මම ගෙනාව විදී සුනඛයන් හතක් මා ළඟ ඉන්නවා. එනනින් හතර දෙනෙක් කෙනෙකුගේ උදව් නැතුව මහමග තනියම ජීවත්වෙන්න බැරිම අය. සුඛී කියලා මං හැඳුවා පාරෙන් ගන්න සතෙක්, එයාට මානසික ආබාධයක් තිබුණා. මගේ අභියෝග කනා කරන්න පුළුවන්. එයාම ගෙනාවේ ඇක්සිඩන්ට වෙලා ඉඳලා බෙල්ලන්විල පන්සල ළගින්. මේ සත්තු මං හදන්නේ දරුවො කියන හැඟීමෙන්. මං එයාලට ආදරේ කරනවා. එයාලට ජීවත්වෙන්න, මේ සංසාරෙන් එතෙර වෙන්න පුළුවන් උපරිම උදව් කරනවා. මේ නිරිසන් හව්වල ඉපදිලා ඉන්නේ අපේම නෑදෑයො පව් කරලා තියෙන විදිහට. අපේ ඇසුරින්, අපේ ජීවන රටාව එක්ක ඒ ගොල්ලොන්ට අකුසල් ප්‍රති කරගෙන මේ අවාසනාවන්ත හවයෙන් එතෙර වෙන්න අපිට උදව් කරන්න පුළුවන්.”

අමිල කියන්නේ කෙනෙකුට පින් කරන්න, සතෙකුට ජීවත් වෙන්න උදව් කරන්න මහා වෙහෙසක් නැතිව වුව කළ හැකි බවයි. කපුටන්ට වතුර තැබීම, ගෙදර ඉතිරිවන පොල්කුඩු ටික සීනි මිශ්‍ර කර වත්තේ ඇතකට දමා කුඹිත්ට ආහාරයක් දීම, ඇලක් දෙළක් ළඟ මාළුන්ට බත් අහුරක් දැමීම ඔහු කියන එවන් නොමිලේ කළ හැකි පින් වැඩයි.

පාඩම් අංක 03



සාමාන්‍ය බ්ලවුස් එකක් නිවැරදිව කපන විදිය මුල සිට ඉගෙනගමු

රෙද්දෙන් යාර එකහමාරක් අරගන්න එක. ඉතින් මේ සඳහා ඔබ විසින් අරගත්තු රෙද්ද පිටුපස පළව කැපීමේදී රෙද්ද හරස් අත පැත්තෙන් දෙකට නවාගත යුතුය. මෙහිදී ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම මතක තබාගත යුතුයි රෙද්ද අනවශ්‍ය පරිදි අහක නොයන ලෙස අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් නවාගන්න. ඇයි අපි රෙද්ද දෙකට නවාගන්නේ? ඒකට හේතුව පිටුපස පැත්තේ පළ 2ක් තියෙනවනේ. ඒ දෙකම කපාගන්න ඕනේ පිටුපස මැදින් විවරයක් නොතබන නිසා තනි පළවක් ලෙස එකට. ඒකයි රෙද්ද දෙකට නවාගන්නේ. ඊළඟට බලන්න ඕනේ කොහොමද අහක යන්නැති වෙන්ව රෙද්ද නවාගන්න කියලා.

මෙතනදී ඔබ විසින් සොයා බැලිය යුතුයි අපි ලබාගත්තු මිම්මලින් හරස් මිම් මොනවාද කියලා. (පපුව, ඉණ, උකුල)

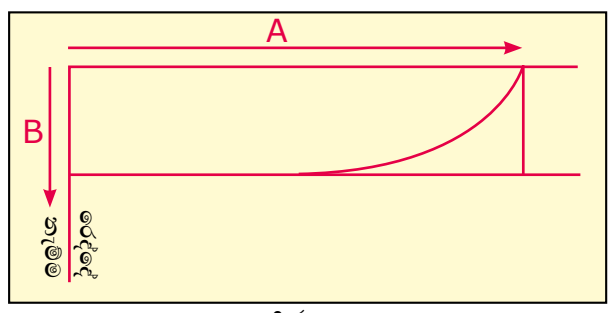
වාවියේ උස = $1/4" + 1/4" = 1/2"$

කෙලින් වාවියක් මහනවා නම් වාවියේ උස අඟල් $1/2$ ක් හෝ $3/4$ ක් තැබිය යුතුය. මෙහිදී එම ප්‍රමාණයට මැහුම් වාසිය සඳහා අඟල් $1/2$ ක් එකතු කර යට වාවිය මැසීම සඳහා වෙන්කරගත යුතුය.

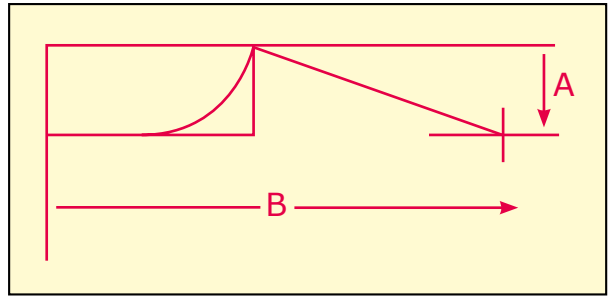
වාවියේ උස = $1/2" + 1/2" = 1"$

$= 3/4" + 1/2" = 1 1/4"$

මේ ආකාරයට යටින් වාවියට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වෙන්කරගත් පසු එතැන් සිට බ්ලවුස් එකට අරගත් උස තමන්ගේ වම් අත පැත්තට අරගෙන ඒ හරහා නැම්මේ සිට රෙද්දේ හරස් අත පැත්තට ඉරක් ඇඳගන්න. පහත රූපසටහනේ පරිදි.



2 රූපය



3 රූපය

1 රූපය

ඉහත රූප සටහනේ පරිදි ඇඳගත් පසු පිටුපස කර ඇඳගත යුතුය. ඒ සඳහා මිම් 2ක් අපිට අවශ්‍ය වෙනවා. එනම් කර පළල සහ පිටුපස කර ගැඹුර. කර පළල මේ වෙනකොට පිටුපස පැත්තෙන් බෙල්ලේ තියෙන ප්‍රමාණය මැනලා එම ප්‍රමාණයට අඟලකුත් එකතු කරලා 2න් බෙදලා හදගන්න කියලා ගිය පාඩමේ මම ඔයාලට කියලා දුන්නා. හැබැයි පිටුපස කර ගැඹුර මැන්නේ නැහැනේ. සාමාන්‍ය මූලික කරක් කපන විට පිටුපස පැත්තෙන් කර ගොඩක් කපන්නේ නැහැ. එම අගය පහත පරිදි අරගන්න.

පොඩි ළමුන් සඳහා = $1/2"$

සාමාන්‍ය අයට = $3/4"$

ලොකු ඇඟක් තියෙන අයට = $1"$

මූලික රෙද්දේ නැම්මේ සිට හරස් අත පැත්තට කර පළල 2ට බෙදලා එන අගය ලකුණු කර එතැන් සිට පහලට පිටුපස කර ගැඹුර අරගන්න. පසුව ඒ හරහා ඉරක් නැම්ම දක්වා ඇඳගත් පසු සෑදෙන කොටුව මත පහත රූප සටහනේ පරිදි පිටුපස කර හැඩකර ඇඳගන්න.

පිටුපස කර ඇඳගැනීම

2 රූපය

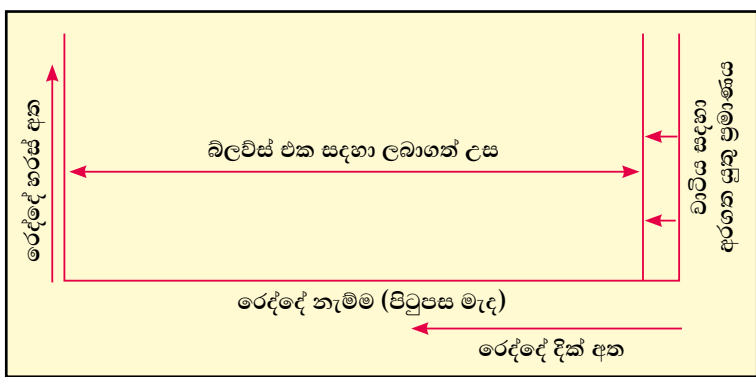
උරහිස ඇඳගැනීම

උරහිසේ රේඛව ඇඳගැනීමේදී අපිට මිම් 2ක් අවශ්‍ය වේ. එනම් මැනගත් උරහිස මිම්ම සහ උරහිස පහත්වෙන ප්‍රමාණය හෙවත් උරහිස බැස්ම. මැනගත් උරහිස 2න් බෙද එන අගය රෙද්දේ නැම්මේ සිට හරස් අත පැත්තට ලකුණු කරගන්න. පසුව එතැන් සිට පහලට උරහිස බැස්ම ගෙන පහත රූප සටහනේ පරිදි කර පළල ලකුණු කරගත් තැන සිට උරහිසේ රේඛාව අඳින්න.

උරහිස බැස්ම = කුඩා $3/4"$ සාමාන්‍ය $1"$ ලොකු $1 1/4"$

3 රූපය

හොඳයි අපි ඊළඟ සතියේ බලමු ඉතිරි ප්‍රමාණය ඇඳගන්නේ කොහොමද කියලා.



1 රූපය

මේ හරස් මිම්මලින් ඔබ බලන්න එක් පළවක් සඳහා වැඩිපුර ඇවිල්ලා තියෙන මිම්ම මොකක්ද කියලා. අන්න ඒ මිම්මට තමයි අපි රෙද්ද දෙකට නවාගන්න ඕනේ. නමුත් ඔබ මතක තබාගත යුතුයි අවශ්‍ය මිම් සඳහා මැහුම් වාසියටත් එක්ක නවාගන්න. මේ සඳහා අඟල් $1/2$ ක් හෝ 1 ක් පමණ වැඩිපුර තබා රෙද්ද හරස් අත පැත්තෙන් දෙකට නවාගන්න.

ඊටපස්සේ රෙද්දේ නැම්ම තමන්ගේ පැත්තට එන පරිදි තබා තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තෙන් යටින් වාවියට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වෙන් කරගන්න.

මෙහිදී අපිට අවශ්‍ය නම් යටින් වාවිය හැඩකර හෝ කෙලින් තබා වාවිය මැසිය හැක. වාවිය හැඩකර කපනවා නම් වාවියේ උස අඟල් $1/4$ පමණ තැබිය යුතුය. එවිට මැහුම් වාසියක් අඟල් $1/4$ ක් එකතු කර අඟල් $1/2$ ක් වාවිය මැසීම සඳහා යටින් තබා ගත යුතුය.

අපි ගිය සතියේ ඉගෙනගත්තේ බ්ලවුස් එකකට නිවැරදිව මිම් අරගෙන ඒ මිම් සුළු කරගන්නේ කොහොමද කියන එක. අද මම ඔයාලට කියලා දෙන්න හදන්නේ සාමාන්‍ය මූලික බ්ලවුස් එකක පිටුපස පළව කපන විදිය. මේ සඳහා මූලිකම අපි කරන්න ඕනේ බ්ලවුස් එක සඳහා $45"$ පළල

දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුවන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී ව්‍යාපාර සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බහික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමන්ද කුමාර

You tube - Smart Fashion Lanka

මොඩරන් ඉන්දියන් සාරියකින් හැඩවුණු සුන්දර මනාලියක්



දැන ගොඩක් අය කැමති සරල සුන්දර විදියට තමන්ගේ මංගල දිනයේදී හැඩගැන්වෙන්න



අද අපි ඔබට සමීප කරන්නේ බැලූ බැල්මටම සුන්දර මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරියකින් හැඩගැන්වුණු සුන්දර මනාලියක්. මේ මනාලිය හැඩගැන්වන්නේ මිගමුවේ Bridal Array හි මිනෝනාන් වහසිංහ.

"මම මේ සාරිය නිර්මාණය කරගත්ත එකක්. මේ සඳහා මම වැඩිදුරු ලේස් එකක් සහ ශිපොන් මෙට්රියල් එක තමා යොදාගෙන තියෙන්නේ. මොකද මට ඕනේ චුණේ සරල සුන්දර මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරියකින් හැඩගැන්වුණු මනාලියක්.

මේ කාලය වෙද්දී හැමෝම කැමති අලුත් විදියට දෙයක් කරන්න සහ ලස්සන දෙයක් කරන්න. ඒ නිසා තමා මේ වගේ වෙනස් දෙයක් අපි කපේ. මම හැමදම කැමති සිම්පල් දේවල්වලින් සුන්දරත්වය වැඩි කරගන්න. කෙනෙක් හිතන්නේ හැති වෙන්න පුළුවන් ශිපොන් වගේ මෙට්රියල් එකකින් මේ වගේ මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරියක් කරලා මනාලියක් හැඩගැන්වන්න. නමුත් මම ඒ මෙට්රියල් එකේ තියෙන සරල බවත්ම තමා මම මේ සුන්දරත්වය අරන් තියෙන්නේ.

අපි යොදාගත් නිරූපිතාව සිහින් හැඩති සිරුරක් තියෙන 5'5ක් වගේ උස කෙනෙක් නිසා ඇයගේ ලස්සන තවත් වැඩිවෙන ආකාරයට තමා මෙහි ජැකට් එක නිර්මාණය කරගත්තේ. නමුත් කෙනෙක්ට කැමති නම් මේ විදියට හැඩවෙන්න හෝ තමන්ගේ සිරුරේ හැඩය අනුව යම් යම් වෙනස්කම් කරලා හැඩ ගැන්වෙන්න පුළුවන්.

මේ කාලයේ ගොඩක් යන්නේ නැවුරුල් විදියට මේකප් කරන එක. ඒ නිසා මමත් මෙතනදී ඉතාම සරල මේකප් එකක් ඇයට භාවිතා කපේ. කොණ්ඩා මෝස්තරය පවා සරල එකක් යොදාගත්තේ. ලොකුවට ආහරණා යොදාගත්තේ නැහැ. මේ අපි නිර්මාණය කරපු සාරියේ ලස්සන සහ මනාලියගේ ස්වභාවික ලස්සන තවත් ඉස්මතු වෙන විදියට තමයි ඒ හැමදේම මම යොදාගත්තේ. මල් කළඹ වුණත් ඉතා සරලව මල් කිහිපයකින් සහ හරිත පැහැය එකතු වෙන්න කොළ වැඩියෙන් යොදාගෙන කරපු සරල මල් කළඹක්.

මේ මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරිය තමන්ට දැරිය හැකි මුදලකින් නිර්මාණය කරගන්නට පුළුවන්. මොකද මෙහි මිල ගණන් තියම වෙන්ගේ යොදාගන්නා මෙට්රියල් එක අනුව. කෙනෙක්ට මේ මනාලිය දැක්කම වුණත් හිතෙන්න පුළුවන් ලොකු වියදමක් යන්න ඇති කියලා. එහෙම නැහැ. නිර්මාණශීලීත්වය එකක අපිට පුළුවන් සාමාන්‍ය දැරිය හැකි වියදමකින් වුණත් වැඩි වටිනාකමක් ඇති සාරියක් නිර්මාණය කරන්න. මෙයත් එවැනි නිර්මාණයක් කිව්වොත් හරි.

මට මේ වෙද්දී මේ මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරියකින් හැඩගැන්වීම් කරපු මනාලියට ඉතා ඉහළ ප්‍රතිචාර ලැබුණා සහ තවමත් ලැබෙමින් පවතිනවා. මම හිතන්නේ දැන් ගොඩක් අය කැමති සරල සුන්දර විදියට තමන්ගේ මංගල දිනයේදී හැඩගැන්වෙන්න. ඒ නිසා මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරියකින් හැඩ ගැන්වෙන්න කැමති නම් මේ සුන්දරත්වය අත්දකින්න පුළුවන් අපේ යුවතියන්ටත්.

උස මනාලියකට වඩාත් ගැලපෙනයි ඇයගේ ලස්සන කැපී පෙනෙනයි ජැකට් එක නිර්මාණය කළා



මේ මෝඩරන් ඉන්දියන් සාරියට යොදාගෙන තියෙන මැටීරියල් එක නිසා වැඩි වියදමක් වැයවෙන්නෙන් නැ

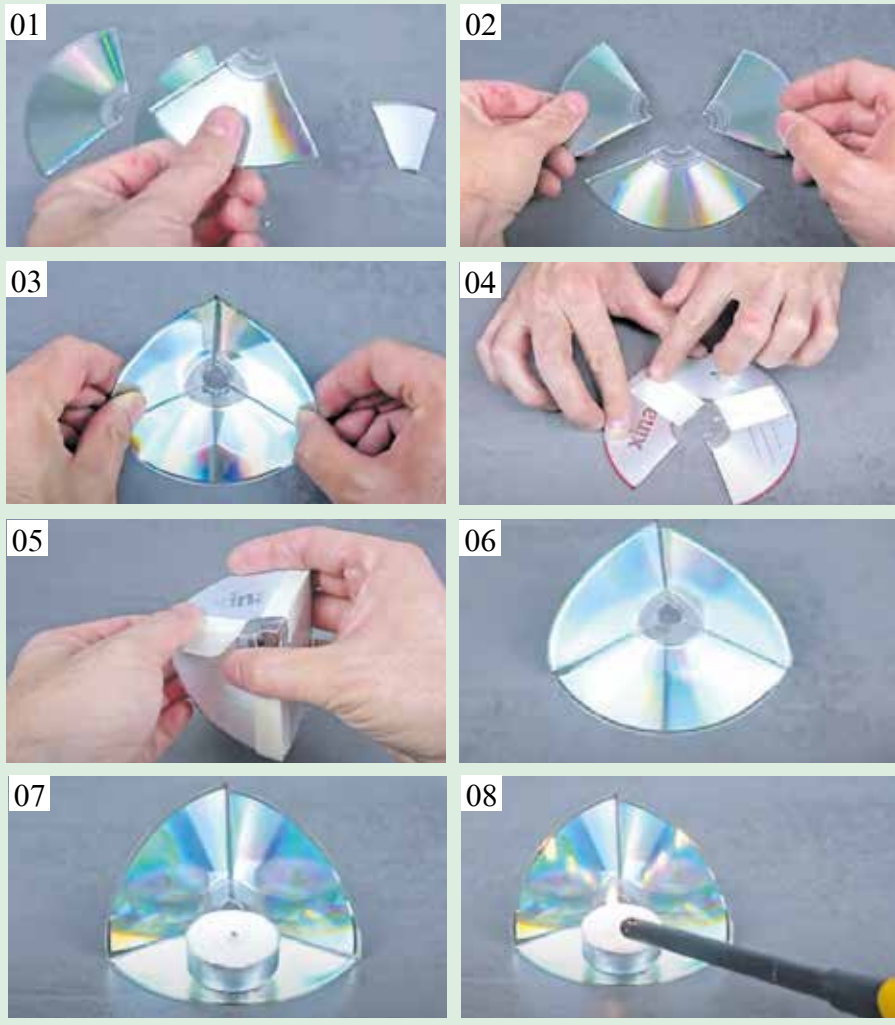
පරණ තැටියම අලුත් කරගමුද?

පරණ CD තැටිවලින් අලුත් නිර්මාණ සිදු කරගන්නා ආකාරය

කැපුලා ඇලෙව්වා විතරයි

ප්‍රයෝජනයක් හැකිව තැන තැන දමා ඇති සිඩී තැටි ඕනෑම ගෙදරක දැකිය හැකි පුළුල්ව සුලබ දෙයකි. ඒ නිසා පරණ සිඩී තැටි ගොඩ විකක් අඩුකරගන්න ගමන්ම ගෙදරට ප්‍රයෝජනවත් කාණ්ඩ දෙක තුනක් නිර්මාණයක් කරගන්නත් ඔබ කැමති වනවා නොඅනුමානයයි. අපි ඔලලු කොහොමද ඒක කරන්නේ කියලා.

ඉටිපන්දම් රඳවනය

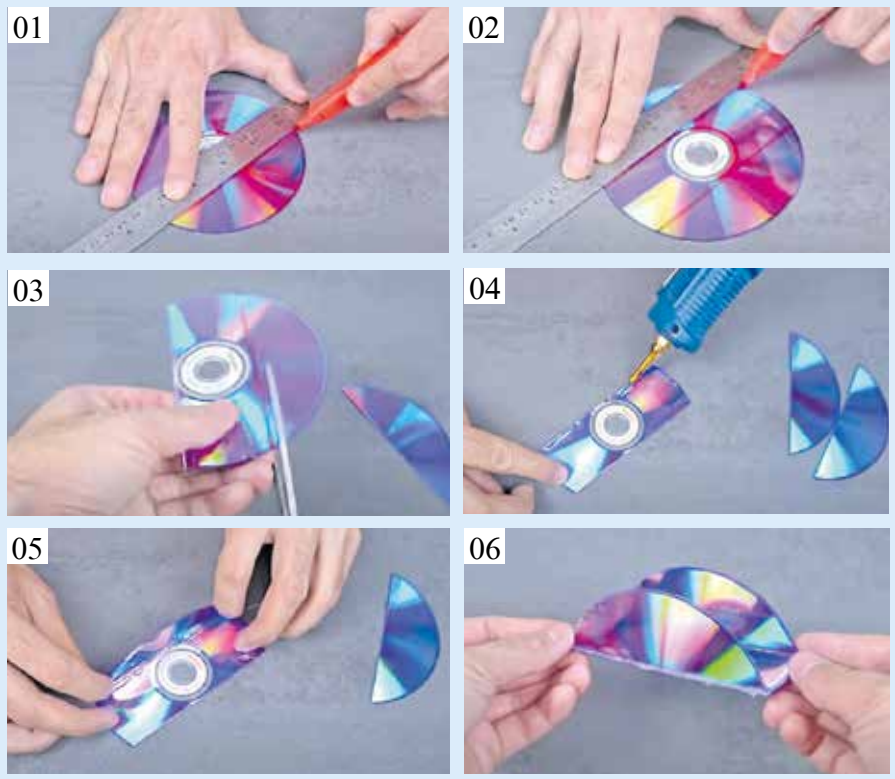


කරන්ටි ගිය වෙලාවට ටින් බෙලෙක්ක උඩයි, බෝතල් උඩයි එහෙමත් නැත්නම් මේසය උඩයි ඉටිපන්දම් සවි කරගන්න සිදුවෙනවා. ඒ වගේ වෙලාවට ලස්සනටත් වැඩි එළියක් එන විදිහටත් ඉටිපන්දම් පාවිච්චි කරන්න හැකි නම් කවුද අකැමැති? පරණ වි ගිය සිඩී තැටි දෙක තුනකින් වැඩි මහන්සියක් නැතිවම මේ වගේ හදිසි අවස්ථාවල ගන්න ඉටිපන්දම් රඳවන දෙක තුනක් සාදා තියමු.

සිඩී තැටිය කෙලවර සිට මැද රවුම තෙක් තුනට බෙදා කැබලි තුනකට වෙන් කරගන්න. එයින් දෙකක් තව ටිකක් කුඩා කරගන්න. එක කැබැල්ලක් ලොකුවට තබා ගන්න. එයින් ලොකු කැබැල්ල මේසය මත සිටින සේ තබා අනෙක් කැබලි දෙක දෙපසින්



තබා ත්‍රිකෝණාකාරව අලවා ගන්න. කුඩා පැතලි ඉටිපන්දමක් ගෙන එම ත්‍රිකෝණය මැද තබා දල්වන්න. ඒ කුළු ඉටිපන්දම දැල්වීමෙන් එය සුළඟින් මනා සේ ආරක්ෂා වනවා වගේම වර්ණවත් ආලෝකයකින් අලංකාරවද පෙනේ.



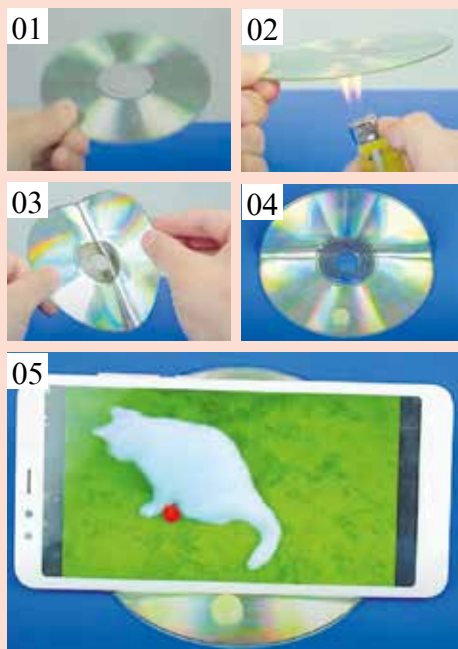
කඩදාසි අත්පිස්නා රඳවනය

කුස්සියේ මේසය උඩ නිතරම නිබිය යුතු ජෙපර් සර්විසට් මිටිය පහසුවෙන් තබා ගත හැකි රඳවනයක් අහක දමන සිඩී තැටියකින් සාදා ගනිමු. සර්විසට් රඳවන නිසා සිඩී තැටිය හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න. ධුන්පේස්ට් ටිකක් දමා පිස දැමීමෙන් හොඳින් පිරිසිදු කරගත හැකියි. නැතිනම් සෝදා ගන්න. සිඩී තැටියේ මැද ඇති රවුම නොකැපෙන සේ දිගටි අතට රේඛා දෙකක් ඇඳ ඒ අනුව කැබලි තුනකට වෙන් කරගන්න. එවිට ඔබට හතරැස් කැබැල්ලක් සහ අඩසඳ හැඩැති කැබලි දෙකක් ලැබී ඇති. එම හතරැස් කැබැල්ල දෙපසට අඩසඳ හැඩැති කැබලි දෙක අලවාගන්න.



ජෙපර් සර්විසට් ටික රඳවා ගැනීමට දැන් පහසුයි නේද? ත්‍රිකෝණාකාරව නවාගත් විට තවත් අලංකාරයි.

ෆෝන් රඳවනය



කුස්සියේ උසන මේසය උඩ, කැම මේසය උඩ ෆෝන් එක තබන නිසා ඒක ඉක්මනින් කිලිටි වෙනවා. හදිසියට සොයා ගන්නත් අමාරුවෙනවා. යුටියුබ් එක බලාගෙන කැමක් හදනකොට මැහුමක්, ගෙතුමක්, අත්කමක් කරනකොට නම් මේක වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වේවි. හදිසියට ෆෝන් එක ගන්නත් නිවා දමන්නත් හැකි ආරක්ෂාවත් ඇති සරල ෆෝන් රඳවනයක් පහසුවෙන් හදගන්නා ආකාරය බලමු.

සිඩී තැටියේ මැද ඇති රවුම සිදුර හසු නොවන සේ සරල රේඛාවක් ඇඳගන්න. එම රේඛාව දිගේ නවා ගැනීමයි ඊළඟට කළ යුතු වන්නේ. සිඩී තැටියේ ඇඳගත් රේඛාව දිගේ ලයිට් රොසක ගිනි දැල්ල අල්ලාගෙන ගොස් සෙමෙන් නවන්න. අංශක 90ට පමණ නවාගන්න. ඉංග්‍රීසි L අකුරක හැඩයක් ලැබී ඇති සිඩී තැටියේ දිගින් වැඩි කොටස මේසය මත සිටින සේ තබන්න. සිඩී තැටියේ දුර පැත්තෙන් මැදට සිටින සේ ග්ලූ ගත් එකකින් ගම් බෝලයක් තබන්න. එය වෙලා ගන්න. දැන් ෆෝන් එක තබාගන්න.



MYSLT



MySLT APP

අතහා මේතහ හැමතැනම තියෙන සේවාවන් එක තැනකට

දැන් සියලුම SLTMobitel සේවාවන් වලට MySLT APP හරහා එකවර පිවිසීමේ හැකියාව...

- / Usage Reports සහ මාසික බිල පරීක්ෂා කිරීමේ හා ගෙවීමේ පහසුකම.
- / Data Add-On, Extra GB, OTT ඇතුළු අනෙකුත් අගය එකතු කිරීමේ සේවාවන්.
- / ස්වයංක්‍රීය දෝෂ වාර්තා කිරීමේ පහසුකම.

ඔබ අත්විඳින අනෙකුත් සියලුම පහසුකම් ද සමඟින් ඔබ වෙත එහි MySLT APP එක Android සහ IOS හරහා අදම Download කරගන්න.

