නව දිවියක්
අරඹන
ඔබ යුවළට
වාසනාව හා සතුට
සමග
යුග දිවියට
අත්වැලක්

සෞභාග්‍යමත් දකුණ - අභිමානයෙන් ඉදිරියට

පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා

යුග දිවියට
සරු මගක්

දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය
ශාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමන්ගෙන්
පිදෙන තිළිණයකි

"සෞභාග්‍යමත් දකුණ - අභිමානයෙන් ඉදිරියට"

පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා

යුග දිවියට සරු මගක්

සංකල්පය

දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍ය
ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමා

මෙහෙයවීම හා සම්බන්ධීකරණය

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය, දේශීය වෛද්‍ය, පළාත් පාලන............ අමාත්‍යාංශය
5 වන මහල, "දක්ෂිණ පාය", ලබුදූව, ගාල්ල.

☎ 091-4946623 ෆැක්ස් 091-2234545 Email info@cm.spgov.lk Web https://www.cm.sp.gov.lk

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
15 ඒ, පහළ ඩික්සන් පාර, ගාල්ල.

☎ 091-2246739 ෆැක්ස් 091-2246740 Email pdhssp@yahoo.com Web https://www.healthdept.sp.gov.lk

නව යුවළට සෙනෙහසිනි

.... දින

සුභ මුහුර්තියෙන්

රන් හුයෙන් දැඟිලි බැඳ පතිකුලයට
පිවිසි

.... මහතාට

සහ

.... මහත්මියට

වාසනාවන්ත යුග දිවියක් උදෙසා
පිදෙන තිළිණයකි

ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා
ප්‍රධාන අමාත්‍ය - දකුණු පළාත

....

විවාහ රෙජිස්ට්‍රාර්
අත්සන හා නිල මුද්‍රාව

සංකල්පය

* ගරු දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍ය ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමා

මාර්ගෝපදේශකත්වය

* ලේකම්, සමන් දර්ශන පාඩිකෝරාල මයා

* ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම්, ජී.එල්. වර්ණන් පෙරේරා මයා

* සහකාර ලේකම්, ඩබ්.ජී. අමිල ඉන්දික මයා

* සහකාර ලේකම් තුෂාරා රස්නායක මිය

සංස්කරණය

* මහින්ද පී. ලියනගේ මයා

සම්බන්ධීකරණය

* ඩී.පී.ජී ජයසේකර මෙනවිය - පරිපාලන නිලධාරී

ලිපි සැකසීම

* ජී.එල්. වර්ණන් පෙරේරා මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර ලේකම්

* වෛද්‍ය පානි සෝමරත්න මයා - නියෝජ්‍ය පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ

* නිතීඥ එම්.ඩී. මහින්දරත්න මයා - පළාත් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී

* එස්. ජයසුන්දර මයා - විශ්‍රාමික විදුහල්පති, ගා/උඩුගම ම.වි.

* විමලදාස මුදාගේ මයා - ලේඛක, බටපොල

සහාය

* හර්ෂණී උබේසේකර මිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ,

* කේ.ඩී.එච්. කීර්තිසිංහ මිය - ඉඩම් හා දිස්ත්‍රික් රෙජිස්ට්‍රාර්,ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කය

* ඩබ්.ඩබ්.ඒ.පී. බාලසූරිය මිය - විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරී

* ඕ.කේ.ටී.පී. කරුණාරත්න මිය - මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී

* මංජුල වසන්ත අලහකෝන් මයා - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී

* ඩබ්.කේ. චන්ද්‍රලතා මිය - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී

* එච්.ටී. සිරියලතා මිය - පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී

* බුද්ධිකා නිශාන්ති රණසිංහ මිය - උපගුරු ඕල්කට් මහා විද්‍යලයය, ගාල්ල

* ලක්මාලි සේනාරත්න මෙනවිය - සංවර්ධන නිලධාරී

* ඩබ්.එච්. දයාපාල මයා - පෞද්ගලික ලේකම් ප්‍රධාන අමාත්‍ය කාර්යාලය

පිටකවරය-

* ඩබ්. විහංගා නයනජිත් මයා - ප්‍රධාන අමාත්‍ය කාර්යාලය
තරිඳු ජේමානන්ද මයා, මීගමුව

පරිගණක සහාය-

* අයි.ඩී.එච්. කොඩිතුවක්කු මයා

ISBN
978-955-0828-03-6

978-955-0828-03-6

මුද්‍රණය -

* උපුලි ඕෆ්සෙට් ප්‍රින්ටර්ස් - ගාල්ල.

ආනන්දනීය යුග දිවියකට සුවපත් අත්වැලක් !

ජීවිත ගමන, ඇරඹුමේ සිටම එකම විධියක්, ස්වරූපයක් හෝ රටාවක් ගන්නේ නෑ. මේ නිසා සෑම කෙනෙකුගේම ජීවිත ගමන අභ්‍යන්තරවත් බාහිරවත් දීර්ඝ අභියෝගාත්මක සටනක්. දිවි ගමනේ විවිධ සන්ධිස්ථාන පසුකරන විට එහි ස්වරූපය වෙනස් වෙනවා. උපන්දා සිට මිය යන තුරු මෙම අභියෝගාත්මක ගමන යායුතු වෙනවා.

කෙනෙකුගේ මෙම දිගු දිවි මග සාර්ථක වීමට නම් මෙම සියළු අවධීන් පිළිබඳ මනා අවබෝධයෙන් හා දැනුමින් සවිමත් විය යුතුයි.

කෙනෙකු මෙලොව එළිය දැකීමට පෙර සිටි ලොව ඇති අද්භූත ජනක මෙන්ම ආශ්චර්යවත්ම ජීව රසායනාගාරය ලෙස සැලකෙන මව්ගැබ තුළ සිට ජීවිතයේ අවසානය සනිටුහන් කරන සොහොන් ගැබ දක්වා යන දිවි ගමනේ සෑම අවධියකම සිටින අයගේ දැනුම කුසලතා ආකල්ප වර්ධනය උදෙසා අත්වැලක් ශක්තියක් වීම අප අමාත්‍යාංශයේ එක් උත්තුංග අරමුණක් වෙනවා.

එවැනි සාර අරමුණු පෙරදැරි කරගෙන වසර කිහිපයක් තිස්සේ අප විසින් දියත් කෙරෙන විශේෂ ව්‍යාපෘති වැඩසටහන යටතේ ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් පසුකරන ගැබිණි මාතාවගේ සිට ජ්‍යේෂ්ඨ පුරවැසියා දක්වාත් සිඟිත්තාගේ සිට ප්‍රාථමික, ද්විතීයික හා සරසවි අධ්‍යාපනය ලබන විද්‍යාර්ථයින්ට මෙන්ම විවිධ වෘත්තිකයන්ට හා ප්‍රජා නායකයන්ට මහෝපකාරීවන අධ්‍යාපනික ප්‍රකාශන රාශියක් අඛණ්ඩව එළිදක්වමින් සිටින්නෙමු.

අපගේ මෙම මෙහෙවර සාක්ෂාත් කරගැනීමෙහිලා "Education is a process from womb to tomb" (අධ්‍යාපනය යනු මව් ගැබ සිට සොහොන් ගැබ දක්වා දිවෙන ක්‍රියාදාමයකි.) යන ප්‍රකට අධ්‍යාපනික සංකල්පය අනුගමනය කරන්නෙමු.

ඔබ අතට පත්වෙන මෙම ''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' දිවි ගමනේ ආනන්දනීය නවමු අත්දැකීමකට මුහුණ දීමට සූදානම් වන යොවුන් ඔබ වෙත ඉතාමත් සෙනෙහසින් හා දයාබරත්වයෙන් පිදෙන්නා වූ හෘදයාංගම තිළිණයකි. අප අතර සිටින උගත් අත්දැකීම් බහුල විද්වත් මණ්ඩලයක සම්පත් දායකත්වයෙන් යුතුව ඔබ අතට පත්වන මෙම සාර සංග්‍රහය ඔබගේ ඉදිරි දිවි ගමනට මහෝපකාරීවන බව මගේ දැඩි විශ්වාසයයි.

දියුණු තාක්ෂණික හා අතිශය සංකීර්ණ ලොවක ජීවත් වන දැන උගත් යොවුන් ඔබත් ජීවිතය ගැන බොහෝ දේ පිළිබඳව මනාව දැනුවත් බව මම දනිමි. නමුත් විවාහ දිවිය පිළිබඳ පොත පතින් ලත් දැනුමට වඩා යමක් ඔබ සතුව නැති බව මගේ විශ්වාසයයි. මෙහි ඇති සෑම සාර ගර්භ ලිපියක් ම දැඩි පරිශ්‍රමයකින් යුතුව සකසා ඇත්තේ ඉතා සාර්ථක විවාහ දිවි ගත කරන විපුල දැනුම ඇති අත්දැකීම් ඇති ලේඛක මඬුල්ලක් විසිනි.

ඒ නිසා මෙය තවත් එක් මංගල තිලිණයක් සේ සලකා පසෙකින් තබන්න එපා. විවේක ලත් සෑම අවස්ථාවකම මෙම පොත කියවන්න. ඔබගේ නව යුග දිවිය සාර්ථක කර ගැනීමට මහෝපකාරීවන කරුණු කාරණා රැසක් මෙම කුඩා ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගත වෙනවා.

''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' ප්‍රයත්නය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මග පෙන්වීම හා සහයෝගය ලබා දෙමින් එම සංස්කාරක මණ්ඩලය දිරිගැන්වූ මගේ අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් සමන් දර්ශන පාඩිකෝරාල මහතාටත් මෙම වෙහෙසකර කටයුත්ත සඳහා දැඩි කැපවීමකින් කටයුතු කල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ සියළුම මහත්ම මහත්මීන්ටත් මගේ ගෞරවයත් ස්තුතියත් පුද කරමි.එසේම මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගත සාරවත් ලිපි සැපයීමෙන් දායක වූ සෑම විද්වත් ලේඛක ලේඛිකාවකටම මගේ මහත්වූ කෘතවේදිත්වය පළකර සිටිමි.

ආදරණීය තරුණ තරුණියනි, ''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' තුළින් යොවුන් ඔබගේ යුග දිවි ගමන ප්‍රහර්ෂයක්ම කර ගැනීමට ඔබට වාසනාව උදා වේවා! ඔබගේ යුග දිවිය සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක වේවා!

ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා

දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍ය

දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශ ලේකම්තුමාගේ සුබ පැතුම් පණිවිඩය

දකුණු පළාත් ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය සහ සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය විෂය භාර අමාත්‍ය ෂාන් විජය ලාල් ද සිල්වා මැතිතුමාගේ සංකල්පයක් යථාර්තවත් කරමින් ''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' (යුග දිවියට සරු මඟක්) ග්‍රන්ථය නවමු ආරකින් එළි දැක්වීමට ලැබීම ඉමහත් භාග්‍යයක් ලෙස මම සලකමි.

දකුණු පළාත තුළ නවක විවාහපත් වන යුවතිපතින් හට යුග දිවිය සතුටින් හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ගත කිරීම සඳහා අවැසි දැනුම ලබා දීමේ අභිප්‍රාය පෙරදැරිව මීට පෙර ''නව දිවියට සුව අරුතක්'' මැයෙන් සම්පාදනය කෙරුණු මෙම ග්‍රන්ථය 2016 වර්ෂයේදී තවත් පියවරක් ඉදිරියට තබා එහි වපසරිය පුළුල් කරමින් ''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' (යුග දිවියට සරු මඟක්) ලෙස මෙලෙස එළිදැක්වීම සිදු කරනු ලබයි.

මිනිසාගේ ජිවිතයේ විවිධ අවධීන් ගත් විට තරුණ කාලය විශේෂිතම වූ කාල පරිච්ඡේදයක් ලෙස හැදින්විය හැකිය.තරුණ වියෙහිදී ජිවිතයේ නවමු සංධිස්ථානයක ඇරඹුම විවාහය නැමැති සංදර්භය තුළ පෙන්නුම් කරයි. මතු අනාගත පරපුරකට ඇවැසි ජීවය, ශක්තිය ලබා දීමට විවාහය නැමැති රාජධානිය සුරැකිය යුතුය.

මිනිසාට තමන්ගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්නතාවය ගැන පවා සිතීමටවත් කාලය නොමැති තරමට වර්තමාන සමාජ රටාවේ මිනිසුන් යාන්ත්‍රීකරණය වී ඇති බැවින් වෘත්තීය ජිවිතය හා පුද්ගලික ජීවිතය සමබරව පවත්වා ගැනීම ගැටළුවක් වී ඇත. සමාජයේ ජීවත් වන විවාහක පුද්ගලයින් ගත් විට බොහොමයක් පිරිස් විවාහ ජීවිතය ගත කරනුයේ නිසි දැනුමක් සහිතවද යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතුය.

තරුණ විවාහක යුවළකට අලුතින් අරඹන්නා වූ ජීවිතය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව, නීරෝගීව, සතුටින් ජීවිත කාලය පුරා ගත කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීමේ සමාජීය සත්කාරයක් සිදු කිරීමේ ප්‍රයත්නයක ප්‍රතිඵලයක් වූ මෙම කෘතිය තුළින් ඔබගේ අනාගතය සාර්ථක කර ගැනීමට ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා! යි පතමි.

සමන් දර්ශන පාඩිකෝරාල
ලේකම්
දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශය

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂතුමාගේ සුබ පැතුම් පණිවිඩය

සෑම විටම දකුණු පළාත් ජනතාව වෙත නැවුම් අත්දැකීම් එක් කරන දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යතුමාගේ නවතම සංකල්පය ''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' දකුණු පළාතේ තරුණ තරුණියන්ට පමණක් නොව සමස්ත ජාතියේම තැරුණ පරපුර වෙත පුදකරනු ලබන මහගු දායාදයක් බව පළමුව සදහන් කරමි.

අද අප සමාජයේ දක්නට ලැබෙන බොහොමයක් සෞඛ්‍යමය හා සමාජීය ගැටළු ඇති වී තිබෙන්නේ බොහෝ දුරට ඔවුන්ගේ නොදැනුවත්භාවය නිසාමය. යම් ගැටළුවකට හෝ රෝගයකට පිළියම් යේදීම හෝ ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා ඇතිවන ගැටළු වළක්වා ගැනීම හා කලින් හදුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් කරුණකි. එබැවින් ඒ සඳහා මාර්ගෝපදේශයන් ලබා දීම සමාජයේ වගකිවයුත්තන්ගේ කාර්යභාරයකි.

එය මැනවින් වටහා ගත් දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍ය, මුදල්, ක්‍රම සම්පාදන, නීතිය හා සාමය, ඉංජිනේරු සේවා, සෞඛ්‍ය, දේශීය වෛද්‍ය, පළාත් පාලන, ප්‍රවාහන සහ සංචාරක අමාත්‍ය ගරු ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමා. එතුමාගේ කාර්යභාරය මැනවින් ඉටු කරමින් මෙම ග්‍රන්ථය එළි දක්වා ඇත. නව යොවුන් වියෙන් විවාහ දිවියට පා තබන තැරුණ තරුණියන්ට මෙන්ම, විවාහ දිවියට පත් වූ පති පතිනියන්ටද දයාබරත්වයෙන් පිදෙන මෙම ග්‍රන්ථය යුගයේ කාලීන අවශ්‍යතාවයක් සේ මා දකිමි.

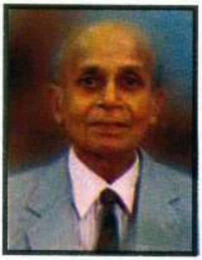
විවාහ දිවියට පාතබන දිනයේ පටන් කිරිකැටියෙකුගේ සුරතල් දකිනා තෙක් ද, ඊට පසු ඔවුන්ගේ පෝෂණය සහ අනිකුත් ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධව ද, ඔවුන්ගේ සහායට සිටින සෞඛ්‍ය නිලධාරින්ගෙන් සිදු විය යුතු කාර්‍ය්‍යභාරය පිළිබඳව ද මෙම ග්‍රන්ථයෙන් පැහැදිලි කර ඇත. මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම, එළි දැක්වීම පිලිබඳව මාගේ හෘදයාංගම ශුභාසිංශන ගරු ප්‍රධාන අමාත්‍ය ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමාටත්, මෙම කාර්යය සඳහා අතහිත දුන් සියළු දෙනොටත් මෙයින් පුදකරමි.

වෛද්‍ය පී.විජේසූරිය,

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්‍ෂ

දකුණු පළාත.

පෙරවදන



''පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා'' ග්‍රන්ථය මා විසින් අධ්‍යයනය කරන ලදුව එහි අන්තර්ගතය වත්මන් සමාජයේ යුග දිවියට එළඹීමට නියමිත තරුණ තරුණියන්ටද, යුග දිවියට එළඹි නවක පති පතිනියන්ටද දෙන මහඟු දායාදයක් සේ මා දකිමි. විශේෂයෙන් ම දකුණු පළාතේ ප්‍රධාන අමාත්‍ය ගරු ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමා දේශපාලනඥයෙකු වශයෙන් ද, සෞඛ්‍ය විෂය භාර අමාත්‍යවරයා වශයෙන්ද මෙවැනි ග්‍රන්ථයක් නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳව මා ඉමහත් ආඩම්බරයට පත්වෙමි.

දේශපාලනඥයෙකු වුවද හුදු තමන්ගේ පරමාදර්ශයන්ගෙන් ඔබ්බට ගිය පුද්ගලයකු ලෙස කාලීන අවශ්‍යතාවයන් මනා ලෙස හඳුනා ගනිමින් සමාජ මෙහෙවරක් ලෙස මෙවැනි කාර්යයන් කිරීම පිළිබඳ ඔහුට ස්තුති කිරීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි.

මෙම ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගතය තරුණ යුගය, විවාහ දිවිය, පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය සේවයේ නිලධාරීන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු කාර්යභාරය හා එය ප්‍රයෝගිකව ජීවිතයට අදාළ කර ගත හැකි ආකාරය පැහැදිලිවෙන පරිදි මනාවට නිර්මාණය කර ඇත.

මේ තුලින් දකුණු පළාතේ ජනතාවට පමණක් නොව සමස්ත මුළු මහත් රටේම ජනතාවට යහපත් කායික, මානසික හා සමාජ අවශ්‍යතාවයන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට හැකි වේ යයි සිතමි.

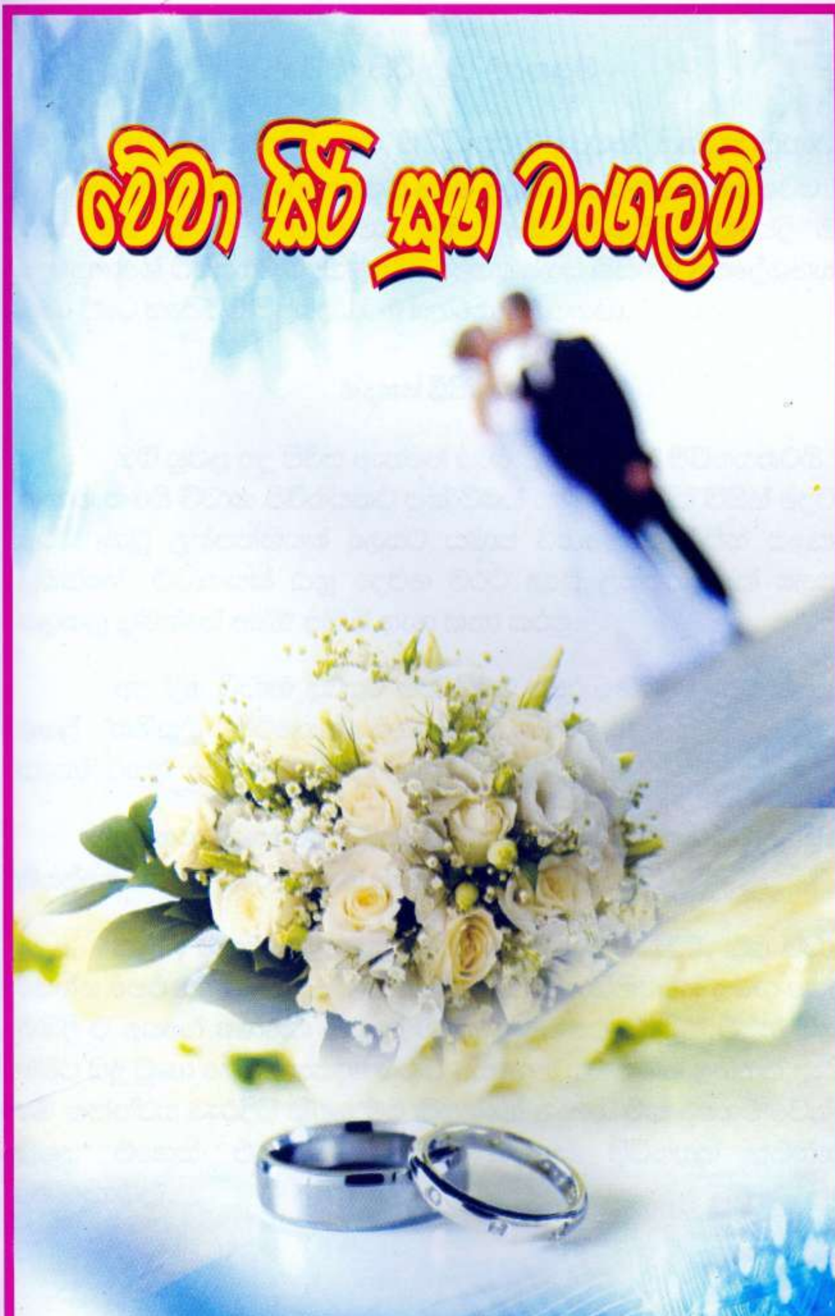
මෙවැනි ග්‍රන්ථයක් නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳව හා ඊට අදාළ මූල්‍ය හා අනෙකුත් පහසුකම් සැපයීම පිළිබඳව දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍ය, මුදල්, ක්‍රම සම්පාදන නීතිය හා සාමය, ඉංජිනේරු සේවා, සෞඛ්‍ය, දේශීය වෛද්‍ය, පළාත් පාලන, ප්‍රවාහන හා සංචාරක අමාත්‍ය ගරු ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමාට මාගේ ප්‍රශංසාව මෙයින් පුදකරන අතර, තවදුරටත් මෙවැනි සමාජ මෙහෙවරයන් ඉටු කිරීමට ශක්තිය ලැබේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මහාචාර්ය කාලෝ ෆොන්සේකා.

පටුන

1. වේවා සිරි සුබ මංගලම්.
2. ප්‍රේමය විවාහය සමඟ ආනන්දනීය ජීවිතයක් කරා...
3. ලිංගිකත්වය හා මාතෘත්වයට පෙර සුදානම
4. සුව කැඳැල්ල
5. ප්‍රේමණීය යුග දිවියට නැතිවම බැරි පවුලේ මිතුරිය
6. සීමා මායිම් නැති ආදරයට නීතියේ සීමා
7. ප්‍රතිශක්තීකරණ එන්නත් වර්ග
8. දකුණු පළාතේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලවල දුරකථන අංක නාමාවලිය

වේවා සිරි සුභ මංගලම්



වේවා සිරි සුබ මංගලම්

අද දින නව දිවියකට පිවිසි සුරනි දූවටත්, සන්ධූප පුතාටත්, ඔබ දෙදෙනාගේ ඉදිරි අනාගතය හැම අතින්ම සාර්ථක එකක් වේවායි කියා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඉතින් මේ සුවිශේෂී දිනයේදී ඔබ දෙදෙනාගේ ජීවිතයට විදුහල්පතිවරයෙකු ලෙස කිසියම් උපදේශනයක් ලබා දීමට හැකිවීම පිළිබඳව මම සන්තෝෂ වෙනවා.

නිදහස් විජිතයක්....

ඔබ යුවල අද පිවිස ඇත්තේ සැබැවින්ම අලුත් ජීවිතයකටයි. ඒ නිසාම තමයි විවාහ ජීවිතයකට පත් වීමක් යනු කෙනෙක් විසින් දෙවන වරට ලැබූ උත්පත්තියක් ලෙසට සමාජ විද්‍යාඥයින් විසින් සලකනු ලබන්නේ. විවාහයක් යනු දෙවන වරට ලැබූ උත්පත්තියක් ලෙසට සලකනු ලබන්නේ ඇයි? අපි ඒ ගැන කතා කරමු.

අද දින විවාහ දිවියට පත් වීමට පෙර ඔබ දෙදෙනාම ගත කළේ තනිකඩ ජීවිතයක් නේද? ඒ ඔබේ දෙමාපිය සහෝදර සහෝදරියන් සමග නොවේද?

සමහරු කියනවා තනිකඩ ජීවිතය හරිම නිදහස් විවාහ වුණා කියන්නෙ හරියට හිරේ වැටුණා වගේ කියලා.

කවුරු කොහොම පැවසුවත් ඒ කථාව නම් වැරදියි. ඔබ විවාහ වෙන්න පෙර ඔබ ජීවත් වුණේ ඔබේ දෙමාපිය වැඩිහිටියන් සමග නේද? එහිදි ඒ අයගේ අණසක යටතේ ඒ අයට අවනත වෙමින් ජීවත් වීමට ඔබට සිදු වුණා නේද? ඇතැම් විට ඒ අයගෙන් යැපෙමින් ඉන්නත් ඇති. මේ තත්ත්වය වැරදියි කියල මම කියන්නේ නැහැ. ඒක එහෙම වෙන්න ඕනැ. එහෙත් එහෙම ජීවිතයක් නිදහස් ජීවිතයක් වෙන්නෙ කොහොමද?.

ඒත් දැන් කොහොමද? අද ඔබ දෙදෙනා විවාහ වුණා. ඔබේ ප්‍රියතම ආදරවන්තිය ආදරවන්තයා ඔබ ළග ඉන්නවා. අනාගතයේදී ඔබේ දෙමව්පියන් හා වැඩිහිටියන් නැති වූ කලෙක ඔබ තනි වෙන්නෙ නැහැ. ඔබේ දුක සැප බලාගෙන ඉන්න කෙනෙක් දැන් ඔබ ළඟ සිටිනවා.

විවාහ වුණා කියලා ඔබේ නිදහස නැති වුණාද? නැහැ දැන් තමයි ඔබට නියම නිදහස ලැබුණේ. ඇයි මම එහෙම කියන්නේ, හේතුව මේකයි.

අද ඔබ දෙදෙනාම එකතු වී නව පවුල් සංවිධානයක් ඇති කර ගත්තා. ඒක පුංචි රාජධානියක්. ඒ රාජධානියට අනාගතයේදී තව තවත් සාමාජිකයන් ඇතුළු කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුව ඔබට තියෙනවා. එතකොට ඔබ දෙදෙනා තමයි නායකත්වය ලබා ගෙන පවුල නැමැති මෙම පුංචි රාජධානිය මෙහෙයවන්නේ.

දැන උගත් ඔබ දෙදෙනාට කාගේවත් බලපෑමක් නොමැතිව නිදහසේ සාකච්ඡා කොට ඒ පුංචි රාජධානිය පාලනය කරන්නට පුළුවන්. ඒ පුංචි රාජධානිය වැඩිදියුණු කර දියුණුවේ හිනිපෙත්තටම ගෙනයන්නට පුළුවන් ඒ සඳහා අත්තිවාරම වැටුණේ අදයි. ඉතින් ඔබ යුවළට නියම නිදහස ලැබුණේ අද නේද?

ඔය නිදහස නැතිවුණා හිරේ වැටුණා කියන්නේ කොහොම අයද කියලා ඔබ දන්නවාද? විවාහයෙන් පසු තම සහකරුට හෝ සහකාරියට එහෙම නැත්නම් තමාගෙන් පැවතෙන්නන්ට අවශ්‍ය යුතුකම් ඉටු කර දෙමින් අර ගොඩ නගාගත් පුංචි රාජධානිය මෙහෙය වීමට නොහැකි දුර්වල පුද්ගලයන් තමයි මෙහෙම කියන්නේ .

ඉතින් බුද්ධිමත් ඔබ දෙපළට එහෙම නැහැනේ. ඒ නිසා ඔබ දෙදෙනා විසින් අද දින ගොඩ නගාගත් පුංචි රාජධානිය සංවර්ධනය කර ගනිමින් ඉතාමත් වාසනාවන්ත විවාහ දිවියක් ගත කිරිමට ඔබට හැකි වෙනවාට කිසිම සැකයක් නැහැ. එය එසේම වේවායි මම නැවතත් පතනවා.

ඔබ දෙදෙනා දැන් විවාහ වෙලා. නව යුවළක් බවට පත් වෙලා. ඇයි ඔබ විවාහ වුණේ? ඒ ගැනත් විමසා බලන්න ඕන.

විවාහ වී තියෙන්නෙ ඔබ පමණක් නොවෙයි. ලෝක ජනගහනයෙන් සියයට 90ක් පමණම විවාහ වෙනවා. ඇයි මේ මිනිස්සු මෙසේ විවාහ වන්නේ? විවාහ නොවුනත් මේ ලොකේ ජීවත් වෙන ගහකොළ සතා සිව්පාවා හා මිනිසුන් ඇතුළු හැම ජීවියෙකුම ළදරු කාලය හා ළමා කාලය ගෙවා සුන්දර වූ යෞවන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ මිනිසුන් සතුන් යුගළ වශයෙන් එක් වෙනවා. ඇයි එහෙම එක් වෙන්නේ?

උත්තර මානව බැඳීමක්....

ඒ ස්වභාවධර්මය විසින් ඒ අයට භාර දී ඇති උත්තරීතර කාර්යයක් ඉටු කිරිමටයි. ඒ තමාගෙන් පසුවත් තමන්ගේ වර්ගයා බෝ කිරිමටයි.

වර්ගයා බෝ කිරිම මෙලොව ජීවත් වන ගහකොළ සතා සිවුපාවා හා මිනිසා ඇතුළු හැම ජීවියෙකුටම පොදුයි.එහෙම නැති වුණොත් මේ ලෝකය ජීවින්ගෙන් තොර ශුන්‍ය භූමියක් බවට පත් වේවි. එහෙත් ස්වභාවධර්මය එවැනි අවධානම් තත්ත්වයක් ඇතිවිමට ඉඩ තියලා නැහැ.

ඒ නිසා මෙම එක් වීම් සියල්ල ස්වභාවධර්මයේ බලපෑම මත සිදුවන්නක්. ඒ සඳහා ස්වභාවධර්මය විසින් ම ජිවින්ට බලවේගයක් ද ලබා දී තියෙනවා. ඒ තමයි සියලුම ජිවින් අතර ස්ත්‍රි හා පුරුෂ වශයෙන් විවිධත්වයක් ලබා දී ඔවුනොවුන් අතර ලිංගික ආකර්ෂණයක්ද ඇති කර තිබීම.

ශිෂ්ටත්වයට පත් වන්නට පෙර වනාන්තරයේ ජිවත් වූ මුල් යුගයේ මිනිසුන් හා අනෙකුත් වන සතුන් අතර චර්යාවන් හි වැඩි වෙනසක් තිබුණේ නැහැ. ලිංගික කටයුතු හා හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන්ද

පැවතියේ මෙවැනිම තත්ත්වයක්. එහෙත් මිනිසා ක්‍රමක්‍රමයෙන් ශිෂ්ටත්වයට පත් වන විට මේ තත්ත්වය වෙනස් වුණා.

ඒ අනුව ඒ අය ස්ත්‍රී පුරුෂ යුගළ වශයෙන් ස්ථිරවම එකතු වී වෙන් වෙන් වශයෙන් පවුල් ජීවිත ගත කිරිමට පුරුදු වුණා. එලෙසයි විවාහය යන තත්ත්වය සමාජය තුළ ඇතිවුණේ.

දැන් අපි ජීවත් වෙන්නෙ ඉතාමත් දියුණු හා සංකීර්ණ සමාජයක. ඒ නිසා මිනිසුන් යුගළ වශයෙන් එකතු වන්නේ ලිංගික කාර්යන්ටම කොටු වෙලා ඉන්න නෙමෙයි. එහෙත් ස්වභාවධර්මයට අයත් අර උතුම් පරමාර්ථයෙන් බැහැර වන්නට අපට බැහැ. එයත් ඉටු කරන්න ඕන.

ස්වභාවධර්මයට ගරු කරමින් එයටම අනුගත වෙමින් ජීවත් වු අපේ පැරණි ශ්‍රී ලාංකික සමාජය මේ තත්ත්වයට ඉහළම තැනක් දී තිබුණා. ඒ නිසා තමයි විවාහයකින් පසු ලැබෙන දරු සම්පත් පිළිබඳව ඔවුන්ගේ ඉහළම අවධානය යොමු වී තිබුණේ. ඒ අවධානය අභිලාෂය අප තුළත් ඒ අයුරින්ම තිබෙනවා.

ඒ නිසා අපිත් ඔබ දෙදෙනාගෙන් අනාගත අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි කායික වශයෙන් මෙන්ම මානසික වශයෙන් ද නිරෝගී යහපත් දරු පිරිසක් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

බොහෝ රටවල විවාහය සාමාන්‍යයෙන් දෙදෙනෙකුගේ එක් වීමට පමණක් සීමා වෙනවා. ඔවුන් දෙදෙනා එක් වී පවුල් ජීවිතය ගෙන යනවා.

සංස්කෘතික දායාදයක්....

එහෙත් අපට උරුම අපේ පරම්පරාවෙන් එන විවාහ සම්ප්‍රදාය ඊට වඩා වෙනස්. අපේ සමාජයේ නෑදැයින් අතර ඇති බැඳීමත් හුගක් වැඩියිනේ. ඒ අනුව පාරම්පරිකව පැවත ආ අපේ ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ විවාහයක් කියන්නෙ දෙදෙනෙකුගේ එක් වීමක් පමණක් ම නෙවෙයි. ඒ සමගම ඇති වන විශාල ඥාතින් දෙපිරිසකගේත් එක් විමක්. මේ තත්ත්වය ඔබටත් පොදුයි.

මේ නිසා විවාහයෙන් පස්සෙ ඔබ යුවළ වටා විශාල ඥාති පිරිසකුත් එක් වෙනවා. ඒක ඔබේ විවාහ දිවිය සාර්ථක කර ගැනීමට ලැබෙන ලොකු පිටුබලයක්.

අපේ ජීවිත හැමදාම එක වගේ ගලා යන්නේ නැහැ. සතුට ප්‍රිතිය වගේම දුක් දොම්නස් වැනි ගැටළුකාරි තත්ත්වයනුත් ඇතිවන්නට පුළුවන්. මේ හැම තත්ත්වයටම අප විසින් මුහුණ දිය යුතුයි. ඉතින් මෙවැනි අවස්ථාවලදී ඔබට අවශ්‍ය සහයෝගය හා උපදෙස් ලබා ගැනීමට මේ ඥාති පිරිසගෙන් ඔබට විශාල පිටුබලයක් ලබා ගත හැකි වේවි. එය ඔබට ලැබුණු මිල කළ නොහැකි සම්පතක් බවත් අමතක කරන්න එපා.

ඉතින් ඔබත් මේ මහගු සම්පතෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගන්නට ඕනෑ. ඒ සඳහා ඔබට අලුතින් ලැබුණු ඥාති පිරිස ටිකෙන් ටික හඳුනා ගන්න. ඔවුනට වඩ වඩාත් සමීප වෙන්න. ඒ හැම කෙනෙකු හා ම සමීප වී ඔබත් ඒ අය අතර ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු වෙන්න.

මෙහිදි ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරියගේ සමීපතම ඥාතීන් වන ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙමාපියන් ගැන පළමුව අවධානය යොමු කරන්න. නැකමට ඒ අය ඔබගේ නැදි මයිලන් වුවත් ඒ අය ඔබේම දෙමව්පියන් ලෙස සලකන්න. ඒ බව හිතේ තදින් ධාරණය කරගන්න. ඒ අනුව ඔබ මෙතෙක් ඔබේම දෙමව්පියන් ඇමතූ ආකාරයට ආදරයෙන් යුක්තව ඒ දෙදෙනාටත් "අම්මා" "තාත්තා" කියා අමතන්න. ලෝකයේ ඇති මිහිරිම වචන දෙක තමයි ඒ වචන දෙක.

ඒ අය අදහස් අතින් හැදුනු වැඩුණු පරිසරය අතින් මෙන්ම දන උගත්කම් අතින්ද ඔබට වඩා වෙනස් අය වන්නටත් පුළුවන්. ඒ බව හොඳින් වටහා ගන්න. ඒ අය හොඳින් හඳුනා ගන්න. හැමවිටම ඉවසීමෙන් යුක්තව ඒ අය සමග ප්‍රිය මනාප ලෙස හැසිරෙන්න. සුහද වන්න. එතකොට ඒ අයත් ඔබව ඔවුන්ගේම දරුවෙකු සේ සලකා "දුවේ" " පුතේ " කියා ආදරයෙන් අමතාවි. මේ තත්ත්වය ඇතිකර ගැනීමට ඔබේ දැඩි කැපවීමක් අවශ්‍යයි. ඔබේ දෙමව්පියන් මෙන්ම ඔවුන් ද ඔබට වඩා ජීවිතය පිළිබඳ අත්දැකීම් හා පළපුරුද්දක් ඇති අය බව අමතක නොකරන්න. ඒ නිසා අවශ්‍ය අවස්ථාවේදි ඔවුන්ගේ උපදෙස් ද ලබාගන්න. එය ඔබ විසින් ඔවුනට කරනු ලබන ගරු කිරිමක් ලෙස ඔවුන් සලකාවි. ඒ මගින් ඔවුන් හා ඔබ අතර ඇති බැඳීමද වැඩිවේවි.

ටිකෙන් ටික ඔවුන් වයසට යන විට දුර්වල වන විට ඔබේ සහයෝගය උවමනා වේවි. ඔබේ දෙමාපියන් වගේම ඔබගේ ආදරවන්තයා /ආදරවන්තිය හදා වඩා මේ තත්වයට ගෙන ආව ඒ ආදරබර දෙමව්පියන්ටත් කරුණාවෙන් යුක්තව සලකන්න. ඔබ විසින් ඒ අයට හොඳින් සලකන විට ඔබගේ සහකරු /සහකාරිය ඔබට තව තවත් ළං වේවි. ඉතින් ඒ මගින් සාර්ථක වන්නේත් ඔබේ ජීවිතයම නේද?

විවාහපත් ඔබට ඔබගේ සහකරුගේ/සහකාරියගේ සහෝදර සහෝදරියන්, ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්, සමීප නෑයින් මෙන්ම මිතුරි මිතුරියන්ද හමුවේවි. ඒ හැම දෙනාගේම හිත දිනාගෙන ඔවුන් අතර ප්‍රිය මනාප පුද්ගලයෙකු වීමට උත්සාහ ගන්න.

එමෙන්ම විවාහ දිවියට පත් වීමට පෙර ඔබ සම්බන්ධ වී සිටි සමිති සමාගම්වලටත් සුහද හමුවලටත් ප්‍රයෝජනවත් ස්වේච්ඡා සංවිධානවලටත් පෙර පරිදිම සම්බන්ධ වී කටයුතු කරන්න. මිනිසා කියන්නේ සමාජගත සත්ත්වයෙකු ලෙසයි මානව විද්‍යාඥයින් විසින් හඳුන්වා දී තිබෙන්නේ. ඉතින් මෙවැනි කණ්ඩායම් ගත වීමක් ජීවිතයට උවමනා වෙනවා. ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරියත් අවශ්‍යතාවය අනුව ඒවාට සම්බන්ධ කර ගන්න. ප්‍රිතිමත් විවාහ ජීවිතයකට ඒවාත් උවමනා වෙනවා.

ඉතින් මේ විදියට කිසි විටක තනි නොවී මේ හැම කෙනෙක් සමගම සුහදව ඇසුරු කරමින් ජීවත් වුව හොත් ඔබේ නව දිවිය ඉතාමත් ප්‍රිතිමත් එකක් වේවි.

අද දින විවාපත් වූ ඔබ දෙදෙන මේ මොහොතේ සිටින්නේ ඉතාමත් ප්‍රිතියෙන් බව අමුතුවෙන් කියන්න උවමනා නැහැ. ඒ වගේම ඔබේ බලාපොරොත්තුව දිගින් දිගටම මේ ප්‍රිතිය ඉදිරියටත් පවත්වා ගෙන යාමට නේද? අපත් එය එසේම වේවා කියලා පතනව.

මොහොතකට ඔබ අවට පරිසරය දෙසත් සිත් යොමු කරන්න. විවාහ ජීවිත ගත කරන බොහෝ පවුල් ඔබට පෙනෙනවා නේද? ඒ හැම කෙනෙක්ම විවාහ වූ දින ඔබ වගේම ප්‍රීතියෙන් ඉන්නට ඇති නේද? අද තත්ත්වයත් ඒ වගේදැයි බලන්න.

සමහරු ඉතා ප්‍රීතිමත් ලෙස විවාහ ජීවිත ගත කරන අතර තවත් සමහරු විවිධ දුක් කම්කටොලු මැද ජීවත් වන බවත් ඔබට පෙනේවි. ඇතැම් අඹු සැමියන් අතර විවිධ ගැටුම් හා අඬදබර නිතර ඇතිවන බවද රහසක් නොවෙයි.

මෙවැනි ශෝචනීය තත්ත්වයක් ඇතිවන්නේ ඇයි? අපි ඒ ගැනත් ටිකක් කල්පනා කරමු.

විවාහ දිවියට පත් වන්නට පෙර සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක් ජීවත් වුයේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ දෙමාපියන් හා සහෝදර සහෝදරියන් සමගයි. ඒ පිරිස ඔහු හෝ ඇය විසින් මතක ඇති දා සිටම දන හදුනා ගත් අයයි. එමෙන්ම ඒ අය ඔහු හෝ ඇය සමග එකම පරිසරයක ජීවත් වූ අයයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔහු හෝ ඇය හා ඒ අය අතර ඇති පරම්පරාවෙන් එන ගති ලක්ෂණ සම්බන්ධතාත් ඉතා ප්‍රබලයි.

මේ නිසා මේ සියල්ලන්ගේම අදහස් අතර වැඩි විෂමතාවයක් ඇති විය නොහැකියි. ඒ නිසා විවාහයට පත් වීමට පෙර ඔහුට හෝ ඇයට ඒ අය සමග සතුටින් හා සාමයෙන් ජීවත් විමට හැකි වෙනවා. ගැටුම් ඇතිවීම ද අඩුයි.

බාධක ජයගෙන....

එහෙත් විවාහයට පත් දෙදෙනා දිගු කාලයක් තිස්සේම දන හැදිනගත් අය නොවෙයි. ඔවුන්ගේ පවුල්වල පරිසරයනුත් එකිනෙකට වෙනස්. ඒ දෙදෙනා අතර ජානමය සම්බන්ධතාවයද අඩුයි. ඒ නිසා විවාපත් දෙදෙනාගේ අදහස් හා හැඟීම් වෙනස් වන්නට පුළුවනි.

ඒ නිසා තමයි විවාහ දිවියක් යනු එකිනෙකට වෙනස් අදහස් දරන දෙදෙනෙකු එක වහලක් යට ජීවත් වීම විදියට ඇතැමුන් විසින් පවසා තිබෙන්නෙ.

මේ හේතුව නිසා විවාපත් යුවළක් අතර විවිධ ගැටලු ප්‍රශ්න පමණක් නොව අඬදබර පවා ඇතිවිය හැකියි. එහෙම වුණොත් විවාහ ජීවිතය දෙදරා යැමටත් ඉඩ තියෙනවා.

බුද්ධිමත් ඔබ දෙපළ මේ ගැනත් ඔබගේ අවධානය යොමු කරගන්න. එවිට අනාගතයේදී යම් යම් ගැටලු හා ප්‍රශ්න ඔබ කරා ළගා වුවත් ඒවා පහසුවෙන් නිරාකරණය කර ගැනීමට එය මහගු පිටුබලයක් වෙනවා.

විවාහ දිවියක් ගත කරන විට විවිධ ගැටලු අභියෝග එන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. හැබැයි ඒවා ආ පමණින් ඔබ කලබල වෙන්න එපා. මේ ගැටලු ඔබට පමණක් පැමිණෙන ඒවා නෙවෙයි. ලෝකය

දෙස වඩා විමසිල්ලෙන් බලන්න. විවිධ අය විවිධ ප්‍රශ්නවලට මැදිවී ඇති ආකාරයන් එවිට ඔබට පෙනේවි. දහස් ගණන් මිනිස්සු දහස් ගණන් ගැටලුවලට මුහුණ දී සිටිනවා. ඒ බව සිතා හිත හදා ගෙන මොහොතක් සන්සුන් වෙන්න.

ඊට පසුව ඔබට ඇති වූ ගැටලුව හොඳින් අවබෝධ කර ගන්න. එහි වැරදිකරු කවුද කියා සෙවීමට පෙර වැරැද්ද කොතැනද කියා විමසා බලන්න. වරදට හේතුව සොයා බලන්න. වරදට හේතුව ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරියගේ දුර්වලතාවයක්, වැරදි පුරුද්දක් හෝ ඇබ්බැහි වීමක් හෝ විය හැකියි. එවැනි අවස්ථාවකදී ඔහු හෝ ඇය සමග සන්සුන්ව හා සුහදව සාකච්ඡා කොට ඔහු හෝ ඇය ඉන් මුදවා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. කරුණාබර වචනය මගින් බොහෝ දේ කළ හැකි බවද හිතේ තබා ගන්න.

මෙහිදි සාකච්ඡා කරන ඔබ ගැටලුව දෙස ඔබේ පැත්තෙන් පමණක් බලන්න එපා. ඔබේ සහකරුගේ/සහකාරියගේ පැත්තෙනුත් ගැටලුව දෙස බලන්න. ඇය හෝ ඔහුගේ සිතුවිලිත් හොඳින් අවබෝධ කර ගන්න. ඔහුට හෝ ඇයට කතා කිරීමට බාධාවකින් තොරව හැකිතාක් ඉඩ ලබා දෙන්න. ඔබ ඇයට හෝ ඔහුට ඕනෑකමින් ඇහුම්කන් දෙන්න.

මෙසේ සුහදව සාකච්ඡා කිරීම මගින් අඹු සැමියන් අතර ඇතිවිය හැකි ඕනෑම ගැටලුවක් විසඳා ගැනීමට හැකි බවද වටහා ගන්න. හැබැයි ඒ සඳහා ඔබ තුළත් යහපත් ගුණාංගයන් කිහිපයක්ම ඇති කර ගත යුතුයි. ඒ තමයි ඉවසීම ,සන්සුන් බව හා ප්‍රිය වචන කථා කිරීම. මේ ගුණාංග ඔබේ ජීවිතයේ හැම මොහොතකම පවත්වා ගෙන යා යුතුයි.

මම මේ විස්තර කළේ ඔබ දෙදෙනා අතර ඉදිරියේදි යම් ගැටලුවක් ඇතිවුවහොත් එය සමනය කර ගන්නා ආකාරයයි.

මීට අමතරව ඔබ වෙත එළඹිය හැකි තවත් බාහිර ගැටලුද තිබෙන්නට පුළුවනි.පවුලේ ආර්ථිකය ගොඩ නගා ගැනීම, නිවහනක් සපයා ගැනීම, දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය හා අධ්‍යාපනය මෙන්ම අනාගතය සුරක්ෂිත කර ගැනීම වැනි අභියෝගයන්ද විසඳා ගත යුතු වෙනවා.ඒ සඳහා ගත යුතු තීරණද ඔබ දෙදෙනාගේ සුහද සාකච්ඡාවලින්ම ගත යුතුයි.

මිහිරියාවේ අරුමය....

ඒ ආකාරයටම කටයුතු කළොත් ඔබට ජීවිතාන්තය දක්වාම ඉතාමත් ප්‍රීතිමත් එමෙන්ම වාසනාවන්ත යුග දිවියක් ගත කිරීමටද හැකි වනු ඇති. එමෙන්ම කාලය ගලා යැමේදි ඔබේ විවාහ දිවියේ විවිධ වෙනස්වීම් ඇතිවෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඒ අනුව ඔබට පැමිණෙන සියලුම දුක සැප කරදර කම්කටොළු සියල්ල විඳ දරා ගනිමින් සාමයෙන් සමගියෙන් ජීවත් වුවහොත් අනාගතයේදි ඉන් මහඟු ප්‍රතිඵල ලැබේවි.

විවාහ ජීවිතය විග්‍රහ කළ මාගේ එක් මිතුරෙක් කදිම උපහැරණයක් ද දක්වා සිටියා. ඒ මෙහෙමයි.

විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීම හරියට නෙල්ලි ගෙඩියක් කනවා වගෙයි, නෙල්ලි ගෙඩියේ පැණි රස, තිත්ත රස, ඇඹුල් රස හා ලුණු රස යන ප්‍රධාන රස හතරම තියෙනවා.

නෙල්ලි ගෙඩියෙන් පැණි රසම බලාපොරොත්තු වීම වැරදියි.

ඒ වගේම තිත්ත රස දැනුනු විගස නෙල්ලි ගෙඩිය විසි කරන්නත් හොඳ නැහැ.

අපහසුවෙන් හෝ මේ සියලුම රස විඳ ගනිමින් නෙල්ලි ගෙඩිය කෑවොත් ශරීරයට හරිම ගුණදායකයි.

විවාහ දිවියත් ඒ වගෙයි.

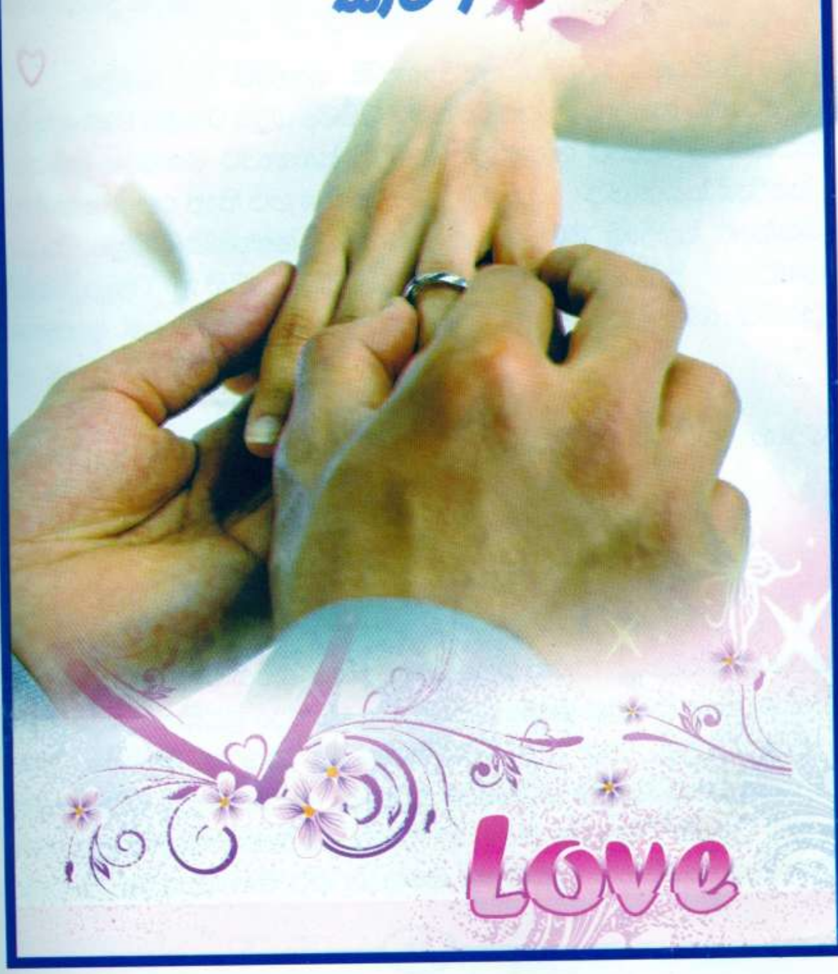
ඔබ දෙදෙනාට වේවා සිරි සුබ මංගලම්!!!

එස්.ජයසුන්දර මයා

විශ්‍රාමික විදුහල්පති

ගා/උඩුගම ම.වි.

ප්‍රේමය විවාහය සමඟ ආනන්දනීය ජීවිතයක් කරා



ප්‍රේමණීය යුග දිවියට නැතිවම බැරි පවුලේ මිතුරිය

ඔබේ නව දිවිය අර්ථවත් කිරීම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට පැවරී ඇති වැදගත් රාජකාරියක් සහ වගකීමක්. ඔබ විවාහ දිවය අරඹන්නටත් කලින් ඇය ඔබට ලිංගිකත්වය ගැනත් අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වළක්වන ආකාරයක්, ඔබේ නව ජීවිතය කිසියම් සැලසුමකට යොමු කරන හැටිත් කියා දුන්නා මතක ඇති. ඔබ අද විවාහ දිවියට පත් වෙලා. දැන් ඇයගේ කාර්යභාර්ය නව යුවල වෙත යොමු වෙනවා. ඔබත් ඔබේ ස්වාමි පුරුෂයාත් මුණ ගැහෙන්න ඇය ඔබේ නිවසට එනවා ඔබත් සමඟ සුහද ව කථා කරන්නට. ඇගේ වගකීම් භාරය ඉටු කිරීමට අදාළ මූලික තොරතුරු ලබා දෙන්නට අපි ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඇයට ඔබගේ නම් ගම්, වයස, විවාහ වූ දිනය, අධ්‍යාපනික තත්ත්වය කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් තිබුණේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර සටහන් කර ගැනීමට උදවු කරන්න. නව දිවි සුරැකුම් පතක් ඇය ඔබට ලබාදේවි. ඒ වගේ ම නව දිවි සායනයට යෑමට ආසන්නම දිනයක් ඔබට ලබා දී ඒ සායනයට ඔබ යොමු කරන්නට ඇය ගන්නා උත්සාහය ඔබ අගය කරනු ඇතැයි අපි සිතමු. කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් පවතී නම් අදාළ සායන වෙත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි මඟින් ඔබව යොමු කොට ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට ද ඇය උදවු කරනු ඇත.

අමතක මතක අලුත් කරමින්....

දරුවෙකු පිළිසඳ ගැනීමක්, අතිශයින් වැදගත් වූ රුබෙල්ලා එන්නත ලබාදීමක් ගර්භනී භාවය අදාළ ලෙස ප්‍රමාද කිරීම. ඒ සඳහා අවශ්‍ය පවුල් සංවිධාන ක්‍රමවේද පිළිබඳ ව ඔබව දැනුවත් කිරීමක් ඇය විසින් කරනු ලබනවා. ඔබ ලේ ඥාතීන් නම් තැලිසීමියා, හීමෝෆීලියාව වැනි පරම්පරාගත රෝග සම්බන්ධවත්, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘද රෝග වැනි රෝග වල අවදානමක් පවති නම් ඇය මඟින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිගේ සහාය ඔබට ලබා ගැනීමට ඉඩකඩ සළසා ගත හැකිය. ඔබේ දිවිය සුවවත් දිවියක් කරන්නට අවශ්‍ය මානසික සුවය මෙන් ම ශාරිරික සුවය ද පවත්වා ගෙන යන ආකාරය සරළව ඇය විසින් කියා දේවී. පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක අවශ්‍යතාවයත්, ප්‍රෝටීන්, යකඩ, කැල්සියම් වැනි පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් වැඩිපුර ඇති ආහාර වර්ග ගැනත් ඔබට කියා දීම ඔබේ ගෙදරදීම ඔබට කියා දෙන්නට මෙම සුහද කථාබහ වැදගත් වේවි නේද?

විශේෂයෙන් මවකගේ රුධිරයේ හීමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය නිසි මට්ටමේ තබා ගැනීම ද ඔබේ උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීමටත් ඇය ඔබට උදවු කරාවි. මන්දපෝෂණයෙන් යුත් මවක් බිහිකරන දරුවා ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි අවදානමකට භාජනය වන නිසා ඔබේ පෝෂණය පිළිබඳ ජීවන රටාව ගොඩනගා ගැනීමට ඇය ඔබට ශක්තියක් වේවි.

ඔබගේ දයාබර ස්වාමි පුරුෂයා සමඟ මෙන් ම ගෙදර අනෙකුත් නෑදෑ හිතවතුන් සමඟ ද යහපත් සබඳතා පවත්වා ගනිමින් එකිනෙකාට උදව් කර ගනිමින් ජීවත් වීමටත් ඒ අනුව සුන්දර විවාහ ජීවිතයක් ගත

කිරීමටත් ඇය ඔබට උදව් කරාවි. සිත සැහැල්ලුවෙන් හා ප්‍රබෝධයෙන් යුතු ව ජීවිතයට මුහුණ දීමට ඔබට කළ හැකි දේ පිළිබඳවත්, විවේකය විනෝදයෙන් හා ප්‍රයෝජනවත් ව ගත කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳවත් ඇය ඔබව දැනුවත් කරාවි.

ඔබේ සොඳුරු නිවහන තවත් අර්ථවත් කිරීමට, නිසි ලෙස කසළ බැහැර කරමින් මැසි මදුරු උවදුරින් තොර ව තබා ගැනීමටත්, කොම්පෝස්ට් පොහොර ගෙවත්තේ ඉවතලන කැලි කසල වලින් සකසා ගෙන ගෙවත්ත තුළ ඔබට අවශ්‍ය එළවළු, පළතුරු වගා කර ගැනීමටත්, එමඟින් ලෙඩ රෝග අවම කර ගැනීමටත් මෙන් ම අතමිට සරු කර ගැනීමටත් අවශ්‍ය උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම් අදාළ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතාගෙන් ලබා ගැනීමට යොමු කිරීමට ඇගෙන් සහාය ලබාගත හැක.

ගෙදර සිරි විමනක් කිරීමට බාධා වන අනපේක්ෂිතව හා ඔබේ සිත් තැවුලට හේතුවන සිදුවීම් සමහරක් ලෙස මත්පැන්, හා දුම්පානය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ගෙදර දොර අඬදබර හා ඔබට සිදුවන අඩත්තේට්ටම් වැනි දේ වලින් ඔබව සුරකීමට අවශ්‍ය මැදිහත් වීමටත් අවශ්‍ය පරිදි යොමු කිරීම් සිදු කිරීමටත් ඇයගෙන් ඔබට උපදෙස් ලබාගත හැක.

නිසි අවධානයෙන් ඔබ ගැනම....

ඔබ දෙදෙනා සිහින දුටු කිරිකැටියෙකුගේ සිහිනය සැබෑවන ලකුණු ගෙන එමින් ඔබ ගැබ් ගත් දා සිට ඇය ඔබට තවත් සමීප වෙමින් ඔබත්, ඔබේ කුස තුළ වැඩෙන ලපැටියාවත් නිවසට පැමිණ මෙන් ම සායනයට ගෙන්වා ගෙන අවශ්‍ය සේවාව නොඅඩුව ලබා දීම ඇයගේ වගකීමක් බැවින් ඔබගේ සහයෝගය ලබාදීම ඔබේ යුතුකමයි. ඔබ පරීක්ෂා කර බලමින් ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ සොයා බලමින් ඔබට ඇති වන ගැටළු වලට ඇය මවක් ලෙස ඔබට උපදෙස් ලබා දේවි.

එපමණක් නොව ලෝකයේ උතුම් ම මව්පදවිය ලබමින් කිරිකැටියාව තුරුල් කරගෙන රෝහලේ සිට යළි නිවසට පැමිණි දින සිට ඔබේ මෙන් ම කිරිකැටියාගේත් සුව දුක් සොයා බලමින් අවශ්‍ය උපදෙස් නිරතුරු ව ලබා දීමත් ඇගේ වගකීමක් ලෙස හැඳින්විය යුතුමයි.

ඔබේ දරුවා නීරෝගීමත්, බුද්ධිමත් දරුවෙකු ලෙස හදා වඩා ගැනීමටත් ඇය ඔබට උදව් වේවි. දරුවා මුල් මාස 6 මව්කිරෙන් පමණක් පෝෂණය කර ක්‍රමක්‍රමයෙන් අමතර ආහාර වලට හුරු කරන ආකාරය ඇය ඔබට කියා දේවි. දරුවා නිසි ලෙස වැඩෙන බව දැන ගැනීමට මාසිකව බර කිරීම හා ....උස මැනීමත්, වයසට නිසි එන්නත් ලබා දී දරුවා සමහර ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීම වලක්වමින් ඇය ඔබට මඟ පෙන්වාවි.

දරුවන් අතර නිසි පරතරයක් තබා ගනිමින් ඔබ දෙදෙනාගේ අවශ්‍යතාවය අනුව පවුල සැලසුම් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් හා සේවාව ද ඇය ඔබට ලබා දීමට සූදානම්.

අවුරුදු පහ තුළ දරුවාගේ වැඩීම හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ගැන නිතර සොයා බැලූ ඇය නව යොවුන් වියට පත් වූ පසුවත් ඔබේ දරුවාගේ ගැටළු පිළිබඳ සොයා බලා අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් සිදු කිරීමට තව දුරටත් ඔබට උදව් කරාවි.

දරුවන් ලැබී ලොකු මහත් වූ පසුවත් ඇය ඔබව අමතක නොකරයි. ඔබට වැළඳීමට අවදානමක් ඇති දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි රෝග හා එවන් රෝග සඳහා අවධානමක් ඇති අධික තරබාරු බව, ක්‍රියාශීලි බව අඩුවීම් ආදී ගැටළු පිළිබඳ ඔබට උපදෙස් ගැනීමට හා කල්තියා හඳුනා ගැනීමට සුව දිවි සායනයට යාමට ඇයගෙන් උදව් ලබා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.

ඔබ වැනි ගමේ කාන්තාවන් හා එක් ව ඔබේ ම ගම් පියසේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීමට ඇය හා එක්ව කටයුතු කරන මව් සමාජ ගැන ඔබ දැනටමත් අසා ඇති. ඇයත් සමඟ එක්ව කටයුතු කරන මව් සමාජ ගැන ඔබ දැනටමත් අසා ඇති. ඇයත් සමඟ එක් ව අත්වැල් බැඳගෙන කටයුතු කිරීමට ඔබත් කැමති නම් මව් සමාජ සාමාජිකාවක් වීමට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය ඔබට උදව් කරාවි.

ඉතින් මෙසේ වරෙක ඔබට මවක් සේත්, වරෙක සමීප යෙහෙළියක් සේත් ඔබටත් ඔබේ පවුලටත් සුවෙන් පිරුණු හෙටක් උදාකරලීමට ඇය වෙත ඔබත් පිය නඟන්න.

වෛද්‍ය පානී සෝමරත්න මයා

නියෝජ්‍ය පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

ලිංගික ඇසුරයි දැනුවත්
මව් පදවියයි

ලිංගික ඇසුරයි දැනුවත් මව් පදවියයි

මම සුරනි, මම දැන් ඉන්නේ හරිම සතුටින්. මගේ ආදර සිහිනය දැන් සැබෑ වෙලා. අපේ සිව් වසරක ආදරයට දෙමව්පිය ආශිර්වාදය ලැබුණා. සියලුම නෑ හිතවතුන්ගේ සුභ පැතුම් මැද ගිය මාසේ සන්ධූපත් මාත් අතිනත් ගත්තා.

අපි මධුසමය ගත කළේ කොග්ගල පැත්තේ පුංචි හෝටලයක. එදා ඉඳල මේ වන තුරු ගෙවී ගියේ මාගේ ජීවිතයේ සුන්දරම දවස් කියලයි මට හිතෙන්නේ.

පවුලේ මිතුරිය....

අපි විවාහ වෙන්න නම් දුන්නට පස්සේ අපේ අම්මා ගමේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා මිස්ට කතා කරල තිබුණා. අම්මට හිතුණද දන්නෑ මට අවුරුදු 21 වෙන කොටම බබෙක් හම්බ වෙයිද කියලා. පවුල් සෞඛ්‍ය මිස් මාව මුණ ගැහෙන්න අපේ ගෙදරට ආවේ අපි බඳින්න මාසයකට විතර කලින් මෙච්චර කලින් ආවේ ඇයිද කියලා මට ඒත්තු ගියේ වැරදිලාවත් බලාපොරොත්තු රහිතව දරුවකු පිළිසිඳගෙන අපි අපහසුතාවයට පත්වීම කල්තියාම වළක්වන්න නම් උපදෙස් දිය යුත්තේ විවාහයට ප්‍රථම ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වීමත් සමඟම කියල ඇය කිව්ව නිසයි.

විවාහය සමඟම වුණත් දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදුවෙන්න පුළුවන් බව ඇය මට පැහැදිලි කර දුන්නා. ඇය එදා මාත් එක්ක කතා කළේ මාගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වෙන විදිහටයි. මම සන්ධූප එක්ක අපේ විවාහය ගැන සිහින මවපු කාලේ බැඳලා මාස කිහිපයකට පස්සේ දරු පැටියෙක් හදා ගමු කියල කීවා මට මතකයි.

මම පවුල් සෞඛ්‍ය මිස්ට එහෙම කිව්වා. එයා තාවකාලික උපත් පාලන ක්‍රම ගැන මට හොඳට කියල දුන්නා. මම කැමැති පෙති ගන්න කියලා කිව්වම ඇය මට පෙති පැකට් එකකුත් දීලා ඔසප් වෙන්න පටන් ගත්ත දවසේම පළවෙනි පෙත්ත ගන්න හැටි පෙන්නලත් දුන්නා. අපට වගේම පිරිමි අයටත් කොන්ඩම් කොපු , ලිංගිකව එකට එකතු වන අවස්ථාවේදි පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් කියලත් කිව්ව.

අපි ඒ ගැන දැනුවත් වුන නිසා විවාහ වුණාට පස්සේ ලිංගික ඇසුරකදී අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමක් ගැන සන්ධූපටයි මටයි කිසිම බයක් තිබුණේ නැහැ. අපේ ඊළඟ සිහිනය වුණේ අපේ ජීවන රටාව හැඩගස්සගෙන ලස්සන දරු පැටියෙකුගේ සුරතල් බලන එක. අපි අපේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනිමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගත යුත්තේ, සුදුසු සැලසුම් සකස් කළ යුත්තේ මේ දවස්වලමයි කියන එක අපි අමතක කළේ නැහැ. ඒක නිසා පවුල් සෞඛ්‍ය මිස් කියපු විදියට නවක විවාහකයින් සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ පැවැත්වෙන වැඩසටහන්වලට අපි දෙන්නම ගියා. ඒකෙදී අපි දෙන්නා වගේ යුවළ ගණනාවක් ඇවිත් හිටියා. ඒ අයගෙන් සමහරු ඒ වැඩසටහන ගැන දැනගෙන තියෙන්නෙ සෞඛ්‍ය කාර්යාලයට දුරකතනයෙන් කතා කරලා.

අර්ථවත් තිළිණයක්....

විවාහ වූ දිනයේදී රෙජිස්ට්‍රාර් මහත්තයාගෙන් අපට පොතකුත් ලැබුණා. දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙන් මුද්‍රණය කරල තියෙන ඒ **"පති පතිනි ප්‍රහර්ෂා" පොතේ දකුණු පළාතේ සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලවල (MOH) දුරකතන අංක තියෙන නිසා MOH එකට කතා කරන්න ඒක පහසුවක් වුණා කියල ඒ අය කිව්වා.**

ඇත්තටම මම කලින් අහල තිබුණෙ නැහැනේ ඒ වගේ සායනයක් ගැන. ගියහම තමයි තේරුණේ ඒක අපට කොච්චර වැදගත්ද කියල. යන්න කලින් නම් හිතට බයක් දැණුනා.

කාර්ය මණ්ඩලය අපිව හොඳින් පිළිඅරගෙන සුහද සාකච්ඡාවක් ලෙස අපව දැනුවත් කළා. ඇත්තටම ඒක වැඩසටහනක් කිව්වට සුහද හමුවක්මයි.

කාමභෝගී සුවය....

යුග දිවියක ඉදිරි සාර්ථකත්වය සඳහා බලපාන කරුණු කාරණා අතර දෙපළගේ ආදරය සෙනෙහස නොබිඳී පැවතීම සුවිශේෂයිනේ. අඹුසැමි දෙදෙනා අතර පවතින ලිංගික සම්බන්ධතාවයත් ඒකට වැදගත් වන කාරණාවක් බව අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නැහැනේ. ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ ලිංගික අවයව සකස් වෙලා තියෙන්නෙ කොහොමද කියල, ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය,ලිංගික ක්‍රියාවේදී සිදුවන්නේ කුමක්ද යන එක ,ලිංගික සෞඛ්‍ය හා ලිංගිකව බෝවන රෝග ගැනත්,දරු පිළිසිඳ ගැනීමකට සූදානම් විය යුත්තේ කෙසේද යන්නත් නවක විවාහ පත් යුවළ සඳහා සායනයේදී දැනුවත් කළා.

හිතේ තියෙන සමහර ගැටලුවලට පිළිතුරුත් ඒකෙදි දැනගන්න ලැබුණ නිසා අවබෝධයෙන් යුතුව පෙරටත් වඩා වැඩි සතුටක් අපි දැන් අත් විඳිනවා. ලිංගිකත්වය කියන්නෙ අඹුසැමි ඇසුරටම පමණක් සීමා වෙන්නෙ නැති ඉතා පුළුල් සංකල්පයක් කියලා අපි තේරුම් ගත්තා.

ලිංගික තෘප්තිය ලැබීමට ඒ අවස්ථාවේ පවතින අපේ සිතුවිලි ඉවහල් වන බව අපි දැන් අත්දැකීමෙන් දන්නවා.

අඹුසැමි ඇසුර දරු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා ම වෙන්වුණ ක්‍රියාවක් නොවන බවත් ආදරය දැක්වීම, ස්පර්ශ කිරිම ආදිය දෙදෙනෙකු අතර ඇතිවන ආදරණීය හැඟීම්, සුහදබව හා සෙනෙහෙවත්බව කැටිව නිහඬව සිදුවන පණිවුඩ හුවමාරුවක් ලෙසටත් අපිට දැන් හැඟෙනවා.

සුවපත් තෘප්තිමත් ලිංගික ජීවිතයක් පවුල් ඒකකය තුළ ඉතා යහපත් ප්‍රතිඵල ඇති කරන බව ඒ වැඩසටහනෙදි අපිට අවබෝධ වුණා. අනෙක් දේවල් වගේම ලිංගික ඇසුරේදී සෑම විටම දෙදෙනාගේ කැමැත්ත, අවශ්‍යතාවය,සතුට,තෘප්තිය පතා කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වෙනවා.

පිරිමි ලිංගික උත්තේජනය ඉතා ඉක්මනින් ලබන නමුත් කාන්තාවකට ඒ සඳහා වැඩි වේලාවක් ගත වන බව දැනගත් සන්ධ්‍යූප දැන් ලිංගික ඇසුරේදී සුහද කතාබහ සමඟ පෙර සූදානමට අවශ්‍ය දේටත් යොමු වෙනවා. ලැබෙන උත්තේජනවලට මගෙන් පළවන හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට සන්ධ්‍යූපගේ හැකියාවත් වැඩිවුණේ නවක විවාහපත් යුවළ සඳහා වූ වැඩසටහනට ගියාට පස්සේ කියල මට හිතෙනවා.

ලිංගික තෘප්තිය ලැබීම පිළිබඳ මිථ්‍යා මත තවමත් සමාජයේ පවතින බවත් එහිදි කියවුණා. ඒ අතර අවයවවල ප්‍රමාණය, විවාහයට පෙර ස්වයං වින්දනයේ යෙදී සිටීම, ස්වප්න මෝචනය, පෙර ලිංගික අතවරවලට ලක්වීම පිළිබඳ අනිසි බිය ආදි කරුණු පවතින බවත් එවැනි කරුණු ලිංගික තෘප්තියට බලපාන්නෙ නැති බවත් පැහැදිලි කරල දීපු එක නම් හරිම වටිනවා.

මිත්‍යා මත හා හුඹස් බිය....

ඔසප් දිනවලදි දිය නෑම හොඳ නැහැ කියල තිබුණත් එය මිත්‍යා මතයක් බව අපි දන්නවා. වෙනදටත් වඩා පිරිසිදුව ඉන්න ඕනෙ ඒ දවස්වලට නිසා දිනපතා නෑමටත්, ඇඳුම් නිතරම පිරිසිදුව තබා ගැනීමටත් වග බලා ගන්නවා. ඒ දිනවල ලිංගික ඇසුර පැවැත්වීම සෞඛ්‍යයට බාධාවක් නෙමේ කියලත්,දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් ඒ දිනවලට සිදු විය නොහැකි බවත් දැනුම්වත් කිරිමේ වැඩසටහනේදි කියලා දුන්නා. බාහිර පරිසරය හිතකරව පැවතීම,ලිංගික තෘප්තියට බලපාන බව අපට තේරුම් ගියා. විශේෂයෙන් පුද්ගලිකත්වයට තර්ජනයක් වේ යැයි යන හැඟීම ,අනවශ්‍ය පීඩා සහ ඝෝෂා,අප්‍රසන්න ගන්ධයන්,වැනි බාහිර සාධකද, අධික විඩාව ,නිදිමත වැනි අභ්‍යන්තර සාධකද ඉවත් විය යුතු බව හැඟී ගියා.

මම අහල තියෙනව තවත් සමහර අය දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් බලාපොරොත්තු නොවන විට ඉතා බියෙන් ලිංගික ඇසුර පවත්වනවයි කියලා. එදා වැඩ සටහනේ කියපු විදියට අද නවින පවුල් සැලසුම් ක්‍රම කොච්චර තියෙනවද තමන්ගේම කැමැත්ත අනුව යුවළටම තෝරගන්න පුළුවන් විදියට. හදිසි අතවරයකට හෝ පවුල් සැලසුම් ක්‍රම මොනවත් කරන්නෙ නැතුව අහඹු ලිංගික එකතු වීමකින් පසුව දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් ඇති වීම වළක්වන හදිසි පවුල් සංවිධාන පෙති දෙකකුත් තියෙන බව මම මුලින්ම ඇහුවෙ ඒ වැඩසටහනෙදි. ඒක පැය 72ක් ඇතුළත බොන්න ඕන නමුත් කාන්තාවකට එම ක්‍රමය නැවත නැවත භාවිතා කරන්න හොඳ නැති බවත්, පවුල් සෞඛ්‍ය මිස්ගෙන් අවශ්‍යම විටකදි එය ලබා ගත හැකි බවත් වැඩසටහනේදී කියල දුන්නා. හැබැයි යුවළකට දිගින් දිගටම භාවිතා කළ හැකි ක්‍රමයක් නම් නෙවෙයි කියන එක හිතට ගන්න වැදගත් දෙයක්. පවුල් සංවිධාන ක්‍රම ගැන අපට කියල දීපු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේ මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි සොයුරිය අපේ ඕනෑම සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් කතා කරන්න පුළුවන් කෙනෙක් කියල මට හිතුනා.

ඒ විතරක් නෙමේ අපි දෙන්නගෙම උස බර බලල අපි උසේ හැටියට බර තියෙන අයද කියල BMI අගය මගින් පැහැදිලි කළා. එය 18. 5ත් 24.9 ත් අතර අගයක පැවතීම වඩාත් සෞඛ්‍යානුකූල බව එහිදි කියල දුන්නා. මගේ BMI අගය තිබුනේ 17යි. ඒ අනුව මගේ බර තව ටිකක් වැඩිකර ගන්න මම දැන්

වෙනදට වඩා වැඩියෙන් කෑම ගැන සැලකිළිමත් වෙනවා. හැකි සෑම විටම ආහාර වේලට සත්ත්ව කෑමක් (මස්,මාළු,කිරි,කරවල,බිත්තර වැනි) හා වියළි ඇට වර්ගයක් එළවළුවලට අමතරව පළා වර්ගයක් එකතු කර ගන්නවා. කෑමෙන් පසු ගමේ හැදෙන පලතුරක් ගන්නවා. වෙරළු,පේර,නංනං ,කාබරංකා වගේ දේශිය පලතුරුවල විටමින් බහුල බව වැඩසටහනේදි කිව්වනේ. උදේට පිටි කිරි බීල උදේ ආහාර වේල මග ඇරපු එක මගේ BMI අගය අඩු වීමට බලපෑව නරක පුරුද්දක් කියල මට දැන් හිතෙනව.

මගේ මහත්තයා සන්ධුපගේ නම් BMI අගය 28 ක් වුණා. ඒ කියන්නෙ එයාගේ උසේ හැටියට බර වැඩියි. අධික තෙල් සහිත ආහාර නිතර ගැනීම,ව්‍යායාම නොමැතිකම ඒකට බලපාන්න ඇති කියලා වැඩසටහන ඉවර වෙලා එන ගමන් සන්ධුප මට කිව්වා. ඒක නිසා එයත් දැන් ආහාර ගැනීමේදි සැලකිළිමත් වෙනවා. එයා දැන් හවසට යාළුවොත් එක්ක පාපන්දු ක්‍රිඩා කරනව. මට කියන්න බැරි වුණානේ, සන්ධුප දැන් බත් බෙදා ගන්නේ එක වේලකට පොල් කටු හැදි 1ක් 2ක් විතරනේ. ඉතින් සන්ධුපගේ අම්මට නම් මේකට ටිකක් කේන්ති ගිහින්. ''අනේ මං දන්නෑ මේ යසට හිටපු කොල්ලට මොකක් උණාද කියලා,හරියට බත් ටිකක් කන්නත් බෑනේ '' දැන් සන්ධුපගේ අම්මා දවසක් මට ඇහෙන්න තාත්තත් එක්ක එහෙම කිව්වා. ඒක ඇහුනම මට සන්ධුපගේ අම්මත් එක්ක කේන්ති ගියේ නැහැ.

ඕනම කාන්තාවකට තමා හදා වඩා ගත්තු ආදරණිය පුතණුවන් වෙනත් කාන්තාවක් සමග විවාහ වෙලා ඉන්නව දැක්කහම පොඩි අකමැත්තක් යටි හිතේ පහළ වෙන බව මම අහල තිබුණා. කවද හරි දවසක මමත් ඒ තත්ත්වයට පත්වුනහම මටත් එහෙම හිතේවිද කියලත් හිතුණා. ඒත් එක්කම මට මතක් වුනා අපේ විවාහ උත්සවය දවසේ අපේ ගමේ හිටපු විදුහල්පතිතුමා කියපු කතාව, එතුමා කිව්වෙ මේ මවට තම පුතාට වඩා ආදරය කරන අලුත් දියණිය ඔබ බව හිතට ගන්න කියලා. ඒක අභියෝගයක් බවත් ඔබ ඒ අභියෝගය ජය ගතහොත් ජීවිතය ජයගත්තා හා සමාන බවත් එතුමා එදා කිව්වා. ඒක මගේ හිතට තදින්ම කා වැදුණා. මම සන්ධුපගේ අම්මාට සන්ධුප ආදරය කරනවටත් වඩා ආදරය කරනවමයි කියලා හිතා ගත්ත නිසා අම්මා මට මොනවා කිව්වත් කළත් මගේ හිතේ තරහක් ඇති වුණේ නැහැ.

සුව සායනයේ එළිපත්තටම....

ගිය සතියේ දිනක මැදිවියේ අය සඳහා බෝ නොවන රෝග හඳුනා ගැනීමේ සායනයක් ගමේ පන්සලේ තිබුණා. රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලයේ කිහිප දෙනෙකුත් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ කාර්ය මණ්ඩලයත් ඒකට ඇවිත් තිබුණලු. සන්ධුපගේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම ඒ සායනයට ගියා. ගිහින් එනකොට අම්මගේ මූණ වෙනස් වෙලා. සායනයේදි අම්මගේ ප්‍රෙෂර් වැඩියෙන් තිබුණයි කියලා තාත්තා කිව්වා. රෝහලේ ක්ලිනික් එකට එන්න කියලා අම්මට දිනයකුත් දීලා තිබුණා.

එදා හවස අම්මා මම ළඟට ඇවිත් කිව්වා "දුවේ ඔයයි සන්ධ්‍යපයි හරි තමයි. අපේ මේ වැඩි මහත ලෙඩවලට මුල " කියලා අද මාව බලපු ඩොක්ටර් මට කිව්ව කියලා. මට අම්මා ගැන දුක හිතුණා. අම්මේ ලොකු දෙයක්නෙ අම්මා දැන් ඉඳන්ම ඒක අඳුනගෙන පාවිච්චි වෙන එක. ප්‍රෙෂර් වැඩි වෙලත්,වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව බෙහෙත් නොගෙන පාවිච්චි නොවී හිටියොත්නෙ අම්මේ අංශභාගේ වගේ ලොකු ලොකු ලෙඩ එන්නෙ. අම්මා මම හොඳට බලාගන්නවා අම්මේ, අපි රෝහල් සායනයට ගිහින් පාවිච්චිවෙන හැටි අහගෙන එමු කියලා මම අම්මාගේ අත දෝතින්ම අල්ලා ගත්තා. අම්මාගේ මුහුණේ සහනයක සේයාවක් ඇඳෙනවා ඒ වෙලාවේ මම දැක්කා.

මේ ගමේ හවස් යාමෙට හේතුවක් නැතුවත් ගෙයින් ගෙට ගිහින් ඕපදූප ටිකක් කතා කරල යන අංගො හාමි නැන්දා ගැන හැමෝම දන්නවා. උන්දැ මේ ළඟදි දිනක මිදුලේ ඉඳන් සන්ධ්‍යපගේ අම්මත් එක්ක කරපු කතාව ගෙයි ඉඳපු අපටත් ඇහුනා.

"ඈ ඉස්කෝලේ හාමිනේ..හාමිනේලගේ ගෙදරට මිඩ්වයිෆ් නෝනා දවසක් එනවා මං බලාගෙන"

"ආවා තමයි අක්කේ "

" ඉතිං පුංචි නෝනා ගෙනැල්ලා මාසයක් විතර නේද වෙන්නෙ"

" හ්ම් "

" ඒ කියන්නේ පුංචි නෝනා එනකොටත් බඩින්ද?"

"මොනවද අක්කේ මේ කියන කතා. දුවේ මෙන්න මේ අංගො හාමි නැන්දට කියන්නකො අර නෝනා ආවේ මොකටද කියල."

"නැන්දේ ළඟදී විවාහ වුණ ජෝඩුව ගැන මිඩ්වයිෆ් නෝනා, ඒ නෝනාගේ ළඟ තියෙන පොතක ලියාපදිංචි කර ගන්නවා. ඊට පස්සේ අපි ගැන හොඳට හොයලා බලනවා. ලෙඩ දුක් තියෙන අයව ප්‍රතිකාරවලට යොමු කරනවා. දරුවෙක් පිළිසිඳගන්න කලින් ඉඳලම බොන්න ඕන ෆෝලික් ඇසිඩ් පෙති ගෙනත් දෙනවා. අපි වගේ අයව දැනුවත් කරන වැඩසටහන් තියන දවස් කියනවා. රුබෙල්ලා එන්නත විඳපු නැති අය ඉන්නවා නම් ඒක ලබා දෙන්න කටයුතු කරනවා"

"අනේ මං දන්නෑ ළමයෝ අපේ කාලේ ඉතින් ඕවා තිබුණෑයැ. එහෙනම් අර ගිය සතියේ සද්දම නැතුව පෙළවහක් කරගෙන ඉන්න සුගුණගෙ පුතාටත් මං ඔය වග කියන්ඩෑ ඕනි " කියමින් අංගොහාමි නැන්දා එදා යන්න ගියා.

අංගොහාමි නැන්දා කියපු සුගුණගේ පුතාගේ මනමාලි මගේ පාසලේම හිටපු යෙහෙළියක් බව මම අඳුරගත්තේ කුඹුකේ ළිඳේ නාන්න ගිය වෙලාවේ. එයාගේ නම අයන්ති. අයන්තියි මමයි එදා හුඟක් වෙලා කතා කර කර හිටියා. අයන්ති ලොකු ගැටලුවකට මුහුණ දීලා. ඉස්සර අයන්තිගේ ඥාති සහෝදරියක් එයාගේ ලිංගික සහකරුගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීම් ගැන අයන්ති එක්ක කියලා තියෙනවා.

ඒක අහපු දවසේ ඉඳන් අයන්ති මානසිකව බිය වෙලා, එයා බැන්දට පස්සේ මේ තත්ත්වය වැඩි වෙලාලු. කොච්චර වැඩි වෙලාද කියල කියනවානම් බැඳලා දවස් ගාණක් ගතවෙලත් අයන්තිට ලිංගික ඇසුර සඳහා සිය ශරීරය ඉඩ දීලා නැහැ. පස්සේ දෙන්නත් එක්කම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගන්න හිහින් එහිදී හිතේ තිබුණ බිය ඉවත් කිරිමට කළ පැහැදිලි කිරිම්වලින් පස්සේ තමයිලු ඒ ගැටලුව විසඳුනේ.

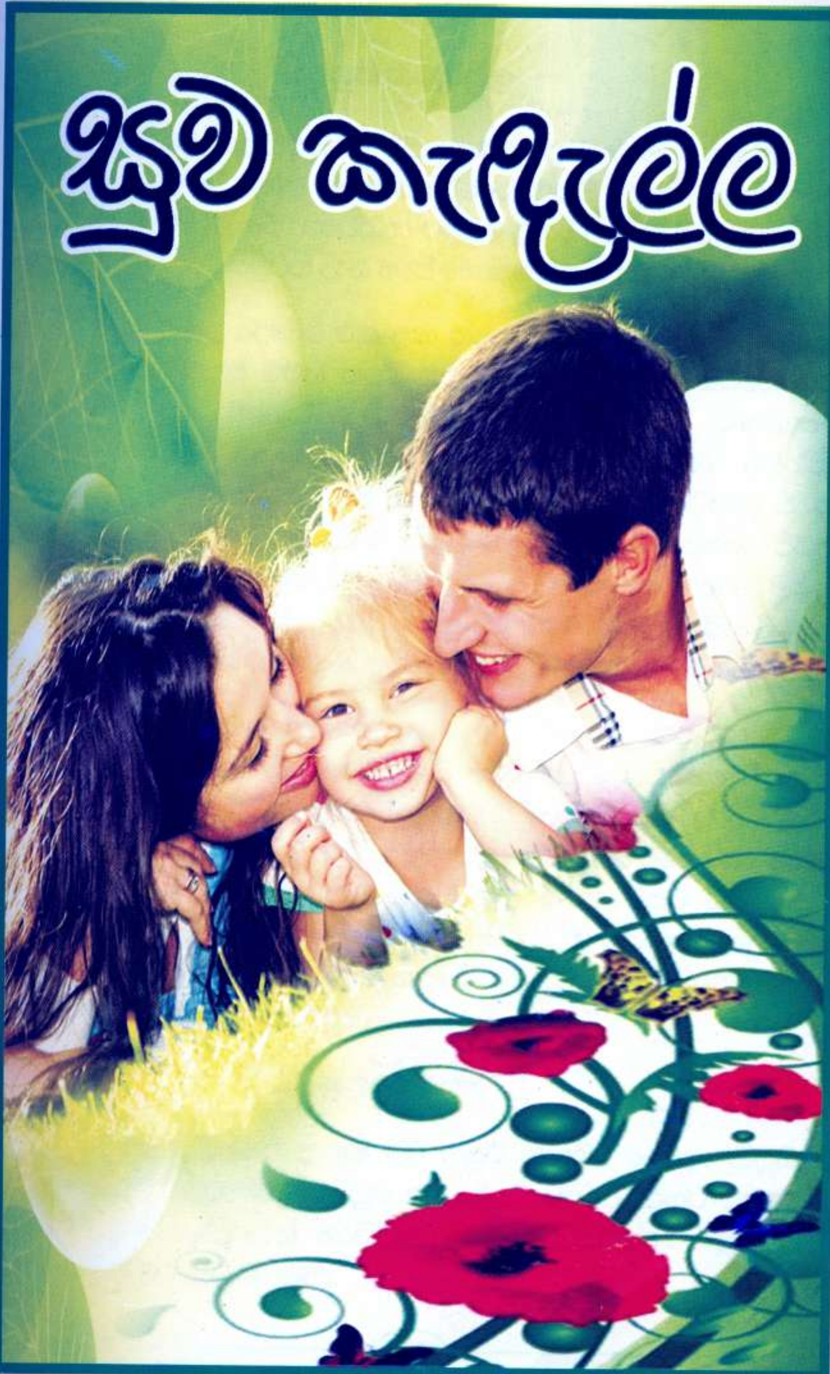
දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්න කෙනෙකුට ළමයි ඉන්න අම්මලාට දැනුම ලබා දෙන අවස්ථා ගොඩක් තිබුණත්, අලුත විවාහ වූ ජෝඩුවකට ලැබෙන දැනුවත් කිරිමේ අවස්ථා අඩු නිසා තමයි නව දිවියට සුව සත්කාර සේවය බිහිවෙලා තියෙන්නෙ. ගමේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියත්,මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි සොයුරිය හා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමත් ඇතුළු කණ්ඩායම ඔබේ හිතවතුන් ලෙස මේ සත්කාර සේවාවක් ඉටු කරන්න කැප වී සිටිනවා.

දකුණු පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශය සහ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව අපිට ලබා දෙන මේ සහයෝගයෙන් අපි උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගෙන අපේ පවුල සැලසුම් කර ගත්තොත් අපේ සහ අපේ දරුවන්ගේ අනාගතය අතිශයින්ම සාර්ථක වන බව සුරනි සන්ධ්‍යාපට පැවසුවා.

වෛද්‍ය පානී සෝමරත්න මයා

නියෝජ්‍ය පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව


සුව කැදැල්ල

සුව කැදැල්ල

මගේත් සන්ධූපගේත් විවාහයෙන් පස්සේ අපි දෙන්නගෙම පරණ යහළුවන් කිහිප දෙනෙක්ගෙම යාළුකම් අලුත් වුණා. මගේ යහළුවන් වුණ අයන්ති, අපේක්ෂා වගේම ළඟදි අපේ මිතුරු හවුලට එකතු වුණ සරත්,සයුරිත් දැන් අපේ හොඳම යහළුවො.

අපි සියලු දෙනාම එක ළඟ කාලවලදී විවාහයට ඇතුළු වුණ අය. ඒත් සන්ධූපත් මමත් තරම් සතුටෙන්, විනෝදයෙන් ජීවිතේ ගත කරන්නට අනෙක් යාළුවන්ට නොහැකි වෙලා. වාසනාවට සන්ධූපත් මමත් ඉතා සතුටින් කාලය ගත කරනවා. අයන්ති, අපේක්ෂා වගේම සයුරිත් මේ කෙටි කාලයට ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිත අවුල් කර ගෙන. සන්ධූපත් මමත් අපිට හැකි හැම විටම ඔවුන්ගේ ජීවිත ගැටලුවලට සහනයක් වෙන්න කටයුතු කරනවා. විශේෂයෙන් ඔවුන්ගේ සැමියන් එක්ක සහයෝගයෙන් වැඩ කරන්න බැරි වීමෙන් දැනටම ලොකු දුරස්ථ බවකින් තමයි විවාහ ජීවිතේ ගත කරන්නෙ.

දවසක් පවුල් සෞඛ්‍ය මිස් අපේ ගෙදරට ඇවිල්ලා නවක විවාහක ජෝඩුවලට තිබෙන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් ගැන දැනුවත් කළා. ඒ තමයි අපේ මහ ඇමති ෂාන් විජයලාල් ද සිල්වා මැතිතුමාගේ සංකල්පයට අනුව දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයත්, සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවත් එකතු වෙලා කරන " සුව කැදැල්ල " කියලා වැඩසටහනක් ගැන. නව යුග දිවි ඇරඹූ යුවතිපති දෙදෙනා බැගින් ජෝඩු 40ක් පමණ ගෙන්නලා විවිධ තේමාවන් යටතේ දවසක වැඩමුළුවක් මෙහි දී සිදු කරනවා.

දැනුමට මඟක්....

සෞඛ්‍ය මිස්ගෙ දැනුම් දීම අනුව සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේදී පැවැත්වෙන " සුව කැදැල්ල " වැඩසටහනට සහභාගී වන්න මටත් සන්ධූපටත් හැකිවුණා. මේ වැඩසටහනට අපි අපේ යහළුවන්ටත් ආරාධනා කළා.

ඒකට අයන්ති, අපේක්ෂාත්, සයුරිත් ඒගොල්ලන්ගෙ මහත්තුරුන් එක්ක සහභාගී වුණා. ඒ ගැන අපිට හරිම සතුටුයි. මේ වැඩසටහනට අපි වගේම මෑතක විවාහ දිවියට ඇතුළත් වුණු ජෝඩු 35ක් විතර ඇවිත් හිටියා.

වැඩමුළුව පැවැත්වුණේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන්. මේ සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරී මිස්ලා, පී.එච්.අයි මහත්තයා වගේම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමාත් සහභාගි වුණා.

මුලින්ම කථා කලේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා. එතුමා ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙදෙනාගේම ලිංගික අවයව, එවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය, ලිංගික ක්‍රියාව වගේම ලිංගිකත්වය හා ලිංගික සෞඛ්‍ය ගැනත් මනා වැටහීමක් ලබා දුන්නා. ගැහැණු ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් විදියට යෝනි මාර්ගය, ගර්භාෂය, පැලෝපීය

නාල හා ඩිම්බකෝෂ යුගල ගැනත් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරලා දුන්නා. ඒවගේම පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ගැනත් එහි ප්‍රධාන අවයව වන ශිෂ්නය හා වෘෂණකෝෂ ගැනත් පැහැදිලි කරලා දුන්නා.

කාන්තා ශරීරයේ සිදුවන ප්‍රධානම ප්‍රජනක සංසිද්ධිය වන ඔසප්වීමේ ක්‍රියාවලිය මුල සිට අගටමත් සංසේචනයකින් එහෙම නැත්නම් පුරුෂ බීජයක් එකතු වී යුක්තානුව හා කළලයක් ඇති වන ආකාරය දක්වාමත් ඉතා පැහැදිලිව විස්තර කළා.

ඔසප් වීම කිසියම් චක්‍රයකට අනුව සිදුවන්නේද, අක්‍රමවත් නම් ඊට හේතු වගේම තාවකාලිකව නතර විය හැකි අවස්ථාවත් පැහැදිලි කළා. ඒවගේම ඔසප් වීම හා සම්බන්ධ අපහසුතා, යම් යම් මිථ්‍යා අදහස්, ඔසප් දිනවලදී පිරිසිදුව සිටීම හා සනීපාරක්ෂක තුවා පැළඳීම ගැනත් අපි නොදත් කරුණු බොහොමයක් දැනගත්තා.

කාන්තාවකට දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් ඇති විය හැකි අවස්ථා ගැන ඒ කියන්නේ ඔසප් චක්‍රයේ සරු කාලය පිළිබඳ දැනගත් කරුණු අපට ඉතා වැදගත් වුණා.

පතිවත හා බොරු මත....

අනෙක් වැදගත්ම කාරණයක් නම් ප්‍රථම ලිංගික එක් වීමේ දී රුධිර වහනයක් වීම පිළිබඳව පවතින මති මතාන්තර ගැන වෛද්‍යතුමාගේ පැහැදිලි කිරීම. එය ඔබටත් වැදගත් විය හැකියි. ඒ කියන්නෙ කන්‍යා පටලය ගැන සමාජයේ පවතින මතයයි.

කන්‍යාවක් ලෙස හඳුන්වන්නේ පෙර කිසිම දවසක පිරිමියෙක් එක්ක ලිංගික ඇසුරක් නොපැවැත් වූ ස්ත්‍රියක්

ඒත් සමාජයේ බහුතර මතය නම් යෝනි මාර්ගය ඇතුළත සෙ.මී.1ක් පමණ ඇතුළතින් පිහිටලා තියෙන සියුම් පටලය මංගල රාත්‍රියේ දී බිඳී රුධිරය පිට නොවුණොත් ඈ කන්‍යාවක් නොවන බවයි. මෙය වැරදි අදහසක්.

යෝනි මාර්ගයේ පවතින සිදුරක් සහිත පටලය කාන්තාවකගෙන් කාන්තාවකට වෙනස් ආකාරයට පිහිටන බවත්, සමහර විට එය නොපිහිටන්න පුළුවන් කියලත් තමයි කිවුවෙ. පිහිටි පටලයක් වුණත් එය තුනීවට හෝ ඝනකමට පිහිටන්න පුළුවන්. තුනීවට පිහිටි පටලයක් නම් එය කැඩීමෙන් රුධිරය පිටවෙන්න පුළුවන් වගේම විශාල සිදුරක් නම් ශිෂ්නය ඇතුළු වුණත් නොකැඩී තියෙන්න පුළුවන් බව කියලා දුන්නා. ඒ නිසා මංගල රාත්‍රියේ දී කන්‍යා පටලය බිඳිලා රුධිරය පිට නොවූ පමණින් කාන්තාවක් කන්‍යාවක් නොවෙයි කියන එක වැරදි බව අපටත් වැටහුණා.

ඇත්තටම වැදගත් වෙන්නෙ දෙදෙනාම විවාහයට කලින් ලිංගික ඇසුර නොපැවැත්වීමයි. දෙදෙනාම විවාහයට පෙර කුමරි බඹසර වගේම කුමර බඹසරත් රැකීම කළ යුතුයි කියලා වෛද්‍යතුමා කීවාම සන්ධුපත් ඇස් කොණින් මා දිහා බලනවා දුටුවා. අපි දෙදෙනාම ඒ අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ කළ දෙන්නෙක් කියලා අපි දෙදෙනාම දන්නවා. ඒ නිසා වෙන්නැති දැන් අපේ සතුට දෝර ගලන්නෙ.

අඹුසැමි දෙපළම පතිවත හා පතිනිවත රැකීම යුග දිවියේ සාර්ථකත්වයට වගේම ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත් උපකාරී වන බව එතුමාගේ දේශනයේ දී කිව්වා.

එපමණක් නොවෙයි පිරිමින්ගේ වෘෂණවල ඇතිවෙන්න පුළුවන් හයිඩ්‍රොසීල් (වෘෂණ තුළ තරල රැස්වීම) වෙරිකොසිල් (වෘෂණ තුළ නහර ගැට ගැසීම) වැනි තත්ත්වයන් පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම වගේම වෘෂණ යුගළම වෘෂණ මල්ලට පැමිණ ඇද්ද යන්න සොයා බැලීමත් වැදගත් බව විශේෂයෙන් සඳහන් කළා.

ඒ වගේම සන්ධුපටත් එතැන සිටි හැම පිරිමි සහකරුවෙකුටමත් වැදගත් කරුණක් විදියට මට හැඟුනේ පිරිමි අයගෙ යට ඇඳුම් ගැන එතුමා කළ පැහැදිලි කිරීම. පිරිසිදු යට ඇඳුම් ඇඳීම ලිංගික ප්‍රදේශවල දිලීර ආසාදන ඇති වීම වළක්වා ගැනීමට වැදගත් වගේම පිරිමි අය යට ඇඳුම් තදට ඇඳීම ශුක්‍රාණු ප්‍රමාණය අඩු වීමට හේතුවක් කියලත් කිවුවා. ඒවගේම ලිංගික ප්‍රදේශයන්ට එල්ල වන විකිරණ හා උෂ්ණත්වය වැඩි වීම (එක්ස් කිරණ වගේම වැල්ඩින් කරන විට විහිදෙන එළිය වැදීම) වළක්වා ගැනීමේ වැදගත් කමත් කාටත් අවබෝධ වුණා.

මීළඟට වෛද්‍යතුමාගේ දේශනයේ වැදගත් කාරණාවක් වුණේ කාන්තාවගේ පියයුරු ගැන කළ පැහැදිලි කිරීම. මව්පිය භාවය අපේක්ෂා කරන අපි සියලු දෙනාට එය වැදගත් වුණා.මෙහිදී ළදරු පෝෂණයටත් , මව්කිරි දීමේදිත් පියයුරුවලින් සිදුවන කාර්යභාරය සුවිශේෂයි. එතුමාගේ සමහර පැහැදිලි කිරීම් මම ඒ විදියටම සඳහන් කර ගත්තා.

පියයුරු තුළ කිරි නිපදවන ක්ෂීර ග්‍රන්ථි, ගැටිති ලෙස මේද ස්ථරයන්ට මැදිව පිහිටා තිබෙනවා. ක්ෂීර ප්‍රණාල ලෙස හැඳින්වෙන කුඩා නාල මඟින් මෙම ග්‍රන්ථි තනපුඩු හා සම්බන්ධ කරනවා. ගර්භණී කාලයේ දි පියයුරු වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වී බිළිඳු උපතින් පසු ළදරුවාට අවශ්‍ය පෝෂණය සපයා මව් කිරි ලබා දීමට සැකසෙනවා.

ඊළඟට පියයුරු පරීක්ෂාව ගැන සඳහන් කළ කාරණය වැදගත්. පියයුරු තුළ ගැටයක්, පියයුරේ වළගැසීමක්, හැඩයේ වෙනසක්, දොඩම් ලෙල්ලක වැනි රළු වීමක් මෙන්ම තනපුඩුවේ වෙනසක් හෝ අසාමාන්‍යය ශ්‍රාව ගැලීමක් හෝ ලේ මිශ්‍ර ස්‍රාව ගැලීමක් ඇති වුවොත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න කියලා කිව්වා.

මේ වගේ තත්ත්වයක් හොයාගන්න ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කියලා තමන් විසින්ම කර ගත හැකි ක්‍රමයක් ගැන පැහැදිලි කළා. මේ ගැන සකස් කරපු අත් පත්‍රිකාවක් සැමටම බෙදලා දුන්නා.

ඒ වගේම අවුරුදු 35ට වැඩි කාන්තාවන් සඳහා ගමේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරි කොට්ඨාස මට්ටමින් පවත්වන සුවනාරි සායනය ගැනත් විශේෂයෙන් සඳහන් කළා.

කාන්තාවන්ගේ ගැබ්ගෙල ස්‍රාව පරීක්ෂා කෙරෙන පැප් පරීක්ෂණ ලෙස හඳුන්වන පරීක්ෂාවක් මෙහිදී සිදු කරන බව කීවා. ඇත්තටම මේ වගේ සායනවලට අපේ අම්මලවත් සහභාගී කරගත හැකි වීම වැදගත් දෙයක්.

අනිසි ලිංගික ඇබ්බැහි....

ඊළඟට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සඳහන් කළේ ලිංගිකව බෝ වන රෝග පිළිබඳව. එය කාගේත් කුතුහලය දනවන මාතෘකාවක් වුණා. මෙහිදී මල්ටි මීඩියා උපකරණවලින් සජීවි ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ ඡායාරූප සහිත ඉදිරිපත් කිරීම දුටුවාම ඒ ගැන අප නොදන්නා කොතරම් දේ ඇද්දැයි අපට සිතුණා.

මේ රෝග බෝ වන්නේ එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරක් මඟින්. ඒ කියන්නෙ ආසාදනයක් තියෙන කෙනෙක් එක්ක පවත්වන යෝනි, ගුද හෝ මුඛ ලිංගික සබඳතා නිසා.

ඒ විදියට ඇති වන රෝග කීපයක් එතුමා පින්තූර පෙන්වමින් පැහැදිලි කළා.

බැක්ටීරියා නිසා ඇති වන රෝග

- සුදු බිංදුම (ගොනෝරියාව)
- උපදංශය (සිෆිලිස්)
- ක්ලැමීසියාව
- ගොනෝරියා නොවන මූත්‍ර ප්‍රදාහය

වයිරස් මඟින් ඇති කරන රෝග

- හර්පීස්
- ලිංගික ඉන්නන්
- එච්.අයි.වී (ඒඩ්ස්)

  මෙවැනි රෝගයක් ඇති වීම නිසා ශාරීරිකව ඇති විය හැකි රෝග ලක්ෂණ ගැන සන්ධුප සටහන් කර ගෙන තිබුණා.
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඇති වන බිබිලි, තුවාල, සැරව ගෙඩි, දද, වණ

- යෝනි මාර්ගයෙන් හෝ ශිෂ්ණයෙන් හෝ දුඟඳ සහිත සැරව ගැලීම.
- ලිංගික ප්‍රදේශවල අසාමාන්‍ය කැසීමක් ඇති විම.
- කාන්තාවන්ගේ යටි බඩ ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් ඇති වීම.
- මුත්‍රා දැවිල්ල සහ/ මුත්‍රා කරන විට වේදනාව දැනීම.
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඉන්නන් ඇති වීම.
- ලිංගික සංසර්ගයේ යෙදීමේ දී වේදනාවක් දැනීම.
- වෘෂණ කෝෂවල ඉදිමීම හා වේදනාව.

කාන්තාවක් ලිංගාශ්‍රිතව බෝ වන රෝගයක් තියෙද්දි දරු පිළිසිදීමක් ඇති වීම අනතුරුදායකයි. මේ නිසා කුස තුළදීම දරුවා රෝගයට ලක්වන්න පුළුවන්. ඒ නිසා උපතින්ම යම් ආබාධ, සංකූලතා දරුවාට ඇති විය හැකියි. මෙවැනි එක් රෝගයක් තමයි උපදංශය. දරුවෙකුට උපතින් සහජ උපදංශය සෑදීම වැළැක්වීමට ගර්භණී කාලයේ දී VDRL පරික්ෂාව කර ගත යුතු බව දැනුම්වත් වීමත් වැදගත්.

යුග ජීවිතයට එළඹෙන විටම අප දෙන්නා තුළ ඇති අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය, ගෞරවය, ආදරය, සෙනෙහස නොකැඩී පවත්වා ගන්නවා නම් ඒ ලෙඩ රෝගවලින් අපට කිසිම බයක් වෙන්න දෙයක් නෑ. උපදින කිරි කැටි දරුවන්ට වන්දි ගෙවන්න වෙන්නෙත් නැහැ.

ඉතින් ඇත්තටම ඒ දේශනය අවසානයේ දි හැම ජෝඩුවක්ම තම තමන්ගේ ආදර බැඳීම් ශක්තිමත් කර ගත්තා කියලයි සන්ධුපත් මමත් කිවුවෙ. අයන්ති අපේක්ෂා වගේම සරත් ජෝඩුවත් ඊට එකඟ වුණා.

ළබැඳි මඟපෙන්වීම....

ඊළඟට තවත් දේශන 02 ක් තිබුණා. ඒවා සිදු කළේ අපේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීතුමියත්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාත්ය. ඒ දෙදෙනා දැන් අපේ යහළුවන් තරමට අපිට සමීපයි. ඔවුන් කථා කළේ පවුල් සැලසුම් ක්‍රම පිළිබඳව. මුලින්ම පවුල් සෞඛ්‍ය මිස් පවුල් සැලසුම ගැන අපට පැහැදිලි කර දුන්නා. ඇගේ දේශනයේ මාතෘකාව වුණේ ''සැනසුම ගෙන දෙයි පවුලේ සැලසුම'' කියලා, සැලසුමකට අනුව පවුල සකස් කර ගැනීමේ වාසි ඇය පැහැදිලි කළා. හැම දරුවෙක්ම අහම්බෙන් නොව අත්‍යවශ්‍යව ලැබුණු දරුවෙක් ලෙසට සැලකීමට හැකි වීම, දරුවන් අතර නිසි පරතරයක් තබා ගැනීමට හැකි වීම දෙදෙනාගේම එකඟත්වයෙන් පවුලට ලැබෙන දරුවන් සංඛ්‍යාව තීරණය කරන්නට හැකි වීම, කිසියම් අවශ්‍යතාවක් නිසා දරු උපත් පමා කළ හැකි වීම අනවශ්‍ය දරු උපත් පිළිබඳ බියකින් තොරව සතුටින් ප්‍රීතියෙන් පිරි යුග දිවියක උරුමක්කාරයන් වෙන්නට ලැබීම වගේ වාසි බොහොමයක් ඇය සඳහන් කළා.

මෙහිදි යුවළක් විවාහ වෙලා බිරිඳගේ වයස අවුරුදු 35ක් වෙන්නට පෙර දෙන්නාගේම තීරණය මත සියලු දරුවන් ලබා පවුල සම්පූර්ණ කිරීම වැදගත් වගේම අවුරුදු 20ට පෙර ගැබ් ගැනීමක් ඇති වීමත් හොඳ නැහැ කියලා පැහැදිලි කළා.

පවුල් සැලසුම් ක්‍රම වර්ග 02ක් තියෙනවා. තාවකාලික ක්‍රම හා ස්ථිර ක්‍රම කියලා. තාවකාලික ක්‍රමවලින් ගිලින පෙති ගැනිම (කාන්තාව) පිළිබඳව පෙති කාඩ් එකක් අරගෙනම විස්තර සහිතව සෞඛ්‍ය මිස් පැහැදිලි කළා.

ඊළඟට ඇය විස්තර කළේ හදිසි ගැබ් ගැනීමක් වළක්වන පෙති ගැන. මෙය පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් නොවෙයි. මෙවැනි අහම්බෙන් ගැබ් ගැනීමක් ඇති විය හැකි අවස්ථා කීපයක් ගැනත් කිවුවා. ලිංගික අපයෝජනයක් හෝ දූෂණයක් ලිංගික ක්‍රියාව අතරතුර කොන්ඩමය පුපුරා යාමක් හෝ සරු කාලයේ දි පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් භාවිතා නොකර එක් වීමෙන් මෙවැනි සැක සහිත තත්ත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්.

“ ප්‍රොස්ටිනෝ පෙති ” ලෙස හඳුන්වන මෙයින් පෙති 02ක් අනපේක්ෂිත ලිංගික එක් වීමකින් පැය 72 ක් ගත වීමට පෙර ගත යුතු බව කිව්වා. එම පෙති සොයා ගන්න බැරි වුණොත් පවුල් සැලසුම් ගිලින පෙති 4ක් ගෙන පැය 12කට පසු තවත් පෙති 4ක් ගත යුතුයි. මෙයත් පැය 72කට පෙර ගත යුතු බව සඳහන් කළා.

මෙබඳු දෙයක් සිදු නොකර නීති විරෝධී ගබ්සාවන් වැනි දේට පෙළඹෙන පිරිස ලංකාවෙ වැඩි වෙලා. ගබ්සාව කියන දේ ලංකාවේ නීති විරෝධී දෙයක් නිසාත් මවගෙ ජීවිතයට සිදුවෙන්න පුළුවන් අනතුර නිසාත් එවැනි දේ නොකළ යුතු බව විශේෂයෙන් සඳහන් කළා. ඒ වගේම ලංකාවේ මඳසරු භාවයට පත් වූ අඹුසැමි යුවළවල් එන්න එන්නම වැඩි වීම පිළිබඳවත් දැනුම්වත් කළා.

සැලසුමයි සැනසුමයි........

මීට අමතරව යුවලකට භාවිතා කරන්න පුළුවන් වෙනත් තාවකාලික පවුල් සැලසුම් ක්‍රම කීපයක් ගැන පැහැදිලි කරලා ඒ පිළිබඳ විස්තර සහිත අත්පත්‍රිකාවකුත් දුන්නා.

සම්මත දින දර්ශන (කැලැන්ඩර්) ක්‍රමය ඒ අනුව කාන්තාවකට භාවිතා කළ හැකි හොඳ ස්වභාවික පවුල් සැළසුම් ක්‍රමයක්. මෙය සිදු කරන්නේ සරු කාලය හා නිසරු කාලය පදනම් කර ගෙනයි. ඔසප් චක්‍රයේ 1 දිනය 7 දිනය දක්වාත් 20වන දිනයේ සිට ඔසප් වීම දක්වාත් දරු පිළිසිදීමක් නොවන ආරක්ෂිත කාලය ලෙස සැලකෙනවා. මෙම ක්‍රමයට අමතරව ඩිපොප්‍රොවේරා එන්නත, හෝර්මෝන තැන්පතු ආදි ක්‍රම ගැනත් සඳහන් කරමින් සෞඛ්‍ය මිස්ගෙ දේශනය අවසන් කළා.

ඊට පස්සෙ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමා පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් ලෙස කොන්ඩම් භාවිතය ගැන පැහැදිලි කළා. ඉතාම ආරක්ෂිත, පහසු සරල ක්‍රමයක් ලෙස බොහෝ දෙනා අතර ප්‍රචලිත අතුරු ආබාධ නැති ක්‍රමයක් ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකියි.

ඔවුන්ගේ දේශන නිමා වුණාට පස්සේ අපට තේ පැන් සංග්‍රහයකුත් පැවැත් වුණා. ඒ ලැබුණු කෙටි විවේකයේ දී අපි සියලු දෙනා ඉතාම ප්‍රබෝධමත්ව වෙනදාට වඩා අලුත් අත්දැකීමක්, ජීවිතයට ලැබුණ ආකාරයට ගත වුණා. විශේෂයෙන්ම අයන්ති, අපේක්ෂාගේ සහ සරත් සයුරිගේ විශාල වෙනසක් සිදු වී ඇති ආකාරයක් මටත් සන්ධුපටත් පෙනුණා. ඒ ගැන අපිට හරිම සතුටුයි.

මීළඟ දේශනය පැවැත්වූයේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමා. සහජීවන පැවැත්මක් සඳහා විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු කරුණු ගැන එතුමා පැහැදිලි කලා.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දි අඹුසැමි දෙපළ සතුටු සාමීචියෙන් යුතුව සහයෝගයෙන් හා සොම්නසින් ගත කිරීම.
- විනෝද චාරිකා යාම.
- පන්සල් වලට යාම, ආගමික කටයුතුවල යෙදීම.
- නෑ හිත මිතුරන් හමු වීමට යාම.
- විනෝදාංශයන්හි යෙදීම.
- ඉඳහිට හෝ නාට්‍යයක්,චිත්‍රපටියක් බැලීමට යාම.

ආදිය දෙදෙනා අතර යහජීවන පැවැත්මට වැදගත් වන හොඳ පුරුදු කීපයක්. එසේම පතපොත කියවීම, ලයාන්විත ගායන - වාදන වලට සවන්දීමද ඉතා වැදගත් මනස ප්‍රබෝධමත් කිරීමට සමත් ක්‍රියාවන් වෙනවා.

ලංකාවේ පවුල් ජීවිත විනාශ කරන දරු පවුල් කඩා ඉහිරවාලන මහත් ව්‍යවසනයක් වී ඇත්තේ දුම්වැටි හා මත්පැන් පානයයි. දුම්පානය මත්පැන් පානය වැනි පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම සෞඛ්‍යට හානිකර පෙනහළු පිළිකා, හෘදයාබාධ ආදිය තමන්ටත් අන් අයටත් ඇති කරනවා වගේම පවුල් අඬදබර, කැකෝ ගැසීම් ආර්ථික ගැටලුවලටද හේතු වෙන බව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමා කිවුවා. තවත් පැත්තක් ගත් විට ,තමන්ගේ පිරිසිදුකම හා ගෙදර දොර පරිසරයේ පවිත්‍රතාවය යුග දිවියේ සාර්ථකත්වයට බලපාන බවත් කිව්වා.

ඉන්පසුව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමා සුවකැදැල්ලට සහභාගී වූ නව විවාහක අඹුසැමි යුවල් වූ අප කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා යම් යම් මාතෘකා දී කෙටි රඟ පෑමක යෙදෙන්නට සැලැස්සුවා. එය අපට බෙහෙවින් විනෝදාත්මක වුණා.

මෙහිදී අප එක් එක් ජෝඩුවලට යුගදිවිය සාර්ථකත්වය තහවුරු කරන කුසලතාවයන් රංගනයෙන් පෙන් වීමට සිදු වූවා.

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමාගේ උපදෙස් පරිදි අපි විනෝදයෙන් යුතුව ඒවාට සහභාගී වුණා.

මුලින් රංගනය පැවරුණේ සරත්, සයුරි ජෝඩුවට. දැනෙන ලෙස ආදරය දැක්වීම පෙන්වන්නට නියම වුණා.

රසවත් යුග දිවියක්....

සයුරි - අද ඔයා කුමාරයෙක් වගේනේ.හරි හැඩයි.

සරත් - මේ ඔයා අරන් දුන්න ෂර්ට් එක නේ. ඒක තමයි හැඩ.

සරත් - ආ ඔයා අද හදල තිබුණ කෑම හරිම රසයි.

සයුරි - ඇත්තටම රහ ද?

සරත් - ඇයි නැත්තෙ. ඔයාගෙ අත් ගුණේ තමයි.

ඊළඟට තවත් යුවලකට ආරාධනා කළා. ඒ අයගෙ නම් දන්නෙ නැති නිසා අපි ඒ දෙන්නට කිව්වේ සාලිය, අශෝකමාලා කියලා. එයත් විනෝදාත්මක අත්දැකීමක් වුණා.

ඔවුන්ට රඟ දක්වන්නට තිබුණේ එකඟත්වයෙන් කටයුතු කිරීම ගැන.

සාලිය - අපි හවසට මොකද කරන්නෙ.. නරකද රන්මසු උයන පැත්තෙ ගියොත්.

අශෝකමාලා - ඇයි රන්මසු උයන මතක් වුණේ. අපි යමු තිසා වැවේ වැව් බැම්මෙ ඇවිදින්න. ඉර බහිනවත් ලස්සනට පේනවා.

සාලිය - අපෝ..... ඉර බහින හැටි අපි හැමදාම දකිනවනේ. ඒ වගේද රන්මසු උයන.

අශෝකමාලා - අපෝ මට නම් බැහැ ඔය කැලේ ඇවිදින්න යන්න.

සාලිය -කැලයක් නැහැ. හොඳට පාර තියෙනවා

අශෝකමාලා - බැහැ.. බැහැ.. මං ආසයි වැව් බැම්මේ ඇවිදින්න.

සාලිය මඳක් කල්පනා කරයි.

සාලිය - කමක් නැහැ. අපි යමු වැව් බැම්මේ ඇවිදින්න.

සාලිය තමන්ට ලොකු ගෞරවයක් කළ බව සිතූ අශෝකමාලා මෙහෙම කිව්වා.

අශෝකමාලා - ඔයා හරි හොඳයි. අපි හෙට යමු රන්මසු උයනෙ.

සියල්ලන්ගේම වේගවත් අත්පොළසන් නාදයක් ඒ දෙදෙනාට හිමි වුණා. පැරණි පෙම් පුවතක් අලුත් විදියට ඉදිරිපත් කළ නිසා.

මීළඟට අපේක්ෂාටත් එයාගෙ මහත්තයටත්.

ඒ දෙදෙනාට පෙන්වන්නට තිබුණේ සහකම්පනය ගැන. ඒ කියන්නෙ සහකරු/ සහකාරියගේ සතුට,දුක, හැඟීම්, සිතුවිලි අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා තමන්ගේ බව තමන්ටද අයිති බව පිළිගැනීම කියලා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමා පැහැදිලි කිරීමක් කළා.

ඇය - මොකද ඔය නියපොත්තෙන් ලේ එන්නෙ.

ඔහු - ගලක ඇණුනා අනේ... ටිකක් රිදෙනවා.

ඇය - අනේ හුඟක් රිදෙනවා ඇති..පොඩ්ඩක් ඉන්න මං ඉක්මණට තුවාලෙ ශුද්ධ කරලා බෙහෙත් ටිකක් දාන්න

ඔහු - අනේ...... බෑ......කෝ මට දෙන්න...මම ශුද්ධ කරගන්නම්.

ඇය - කෝ....කෝ......කකුල මෙහාට ගන්නකො.

කෝ .... ඉන්න තුවාලෙ ශුද්ධ කරලා මේ ප්ලාස්ටර් කෑල්ල ඇලෙව්වහම ඔක්කොම හරි.....

දැන් රිදෙන්නෙ නැහැ නේද?

ඔහු - නැහැ....නැහැ...ඔයාගේ වෙදකම හොඳයි.

ඇය - මට හරියට බය හිතුණා... ලොකු තුවාලයක්වත්ද කියලා.

අපේක්ෂාගේ හා මහත්තයාගේ රඟපෑම හැමෝම බෙහෙවින් අගය කළා. ඇත්තටම කලින් විරසකව සිටි දෙදෙනාදැයි මටත් සන්ධූපටත් සිතුණා.

මීළඟ කෙටි සංවාදයට ආරාධනා කළේ අයන්තිටයි ,ඇගේ මහත්තයාටයි. ඒ දෙදෙනාට දැම්මේ රෝමියෝ ජුලියට් කියලා. ඒ දෙදෙනාට ලැබුණු මාතෘකාව "කැපවීම"

ජුලියට් - අද ඔෆිස් එකේ වැඩ ගොඩයි. එනකොට රෑ වේවි. ඔයාටත් වැඩ නේද? රෑ වුණොත් 7.00ට විතර ස්ටේෂන් එකට එන්න පුළුවන්ද?

රෝමියෝ - කොච්චර වැඩ තිබුණත් එන්නම්. මට ඔයාට වඩා ලොකු වස්තුවක් නැහැනේ.

රෝමියෝ කිවුවේ සියලු දෙනා හිනස්සමින්.

මේ ගැන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමා තවත් කරුණු පැහැදිලි කළා. සැමියා තම බිරිඳගේ සුරක්ෂිතභාවය ගැන වගකීමෙන් කටයුතු කරන්න වෙනවා කියලා.

මීළඟ ඉදිරිපත් කිරීමට තෝරා ගත්තේ අප දෙදෙනායි. අපට පැවරුණේ "පවුලේ අඹුසැමි දෙදෙනා අතර අදහස් හුවමාරුව පවත්වා ගැනීම" ගැන ආදර්ශයෙන් පෙන්වන්නයි.

මම - ඔයා එනකන් මම බලන් හිටියේ.. යමක් කියන්න.

සන්ධූප - අප්පේ... මොකක්ද ඔච්චර වැදගත් කාරණය.

මම - අද ජනනි ආවනේ.

සන්ධූප - අර අපේ අල්ලපු ගෙදර ජනනි අක්කද?

මම - ඔව් ඔව් එයා තමයි..... මොකද දන්නවාද ආවේ.

සන්ධූප - ඇයි මොකද?

මම - එයාලා සීට්ටුවක් දානවලු. ඒකට මටත් එකතු වෙන්න පුළුවන්ද අහන්න. මාසෙකට දාහක්.

සන්ධූප - ඉතින් ඔයා මොකද කිව්වෙ?

මම - මම මොකුත් කිව්වෙ නැහැ. ඔයාගෙන් අහලා කියන්නම් කිව්වා.

සන්ධුප - අපිට එතරම් අවශ්‍යතාවයකුත් නැහැ නේද? ඒත් ඉතින් අසල්වැසියො නිසා තරහ වුණොත් හොඳ නැහැ.

මම - මමත් එහෙම හිතුවා. අහල පහල අයනේ.

සන්ධුප - කමක් නැහැ.... ඔයත් සීට්ටුවට එකතු වෙන්න.

සභාවේ සියලු දෙනාගේම අත් පොළසන් නාදය අපි දෙදෙනාට ලැබුණා. ඒ මිනිත්තු කීපය ගත වුණේ ඉතාම සතුටින්. මිහිරි අමතක නොවන අත්දැකීමක් සමඟින්.

ඒ හැම කරුණක් ගැනම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරීතුමා සියලු දෙනාටම හොඳින් පැහැදිලි කරලා දුන්නා.

ඒ වගේම කාල වේලාව නොතිබුණු නිසා යුග දිවියේ සාර්ථකත්වය හේතු වන තවත් කාරණා කිහිපයක් එතුමා පැහැදිලි කළා.

එකිනෙකා කෙරෙහි විශ්වාසය රැකීම, කාල කළමනාකරණය හා නිසි මුදල් පාලනය, ඉවසීම වගේ ගුණාංගත් අපි ඇති කර ගත යුතු හොඳ කුසලතාවන් බව කියමින් සියලු දෙනාට සුබ පතමින් එතුමාගේ දේශනය නිම කළා.

අද දවසත් අපිට ජීවිතයේ ඉතා වටිනා දවසක් බවට පත්වුණා.

මේ සුව කැදැල්ල සෞඛ්‍ය වැඩසටහන ඔබේ ප්‍රදේශයටත් ආවොත් අනිවාර්යයෙන්ම ඔබත් එයට සහභාගී වී දැනුම අත්දැකීම් බෙදා හදා ගෙන ජීවිතය අර්ථවත් කර ගන්න.

මමත් සන්ධුපත් අපේ අසල්වැසියනුත් යහළුවනුත් කවදාවත් නැති තරම් අලුත් වූ නැවුම් සෙනෙහසකින් නැවත එකතු වී සිටිනවා වගේ අපට දැනුණා.

එය අප දෙදෙනාට ඉතාම සතුටට කරුණක්.

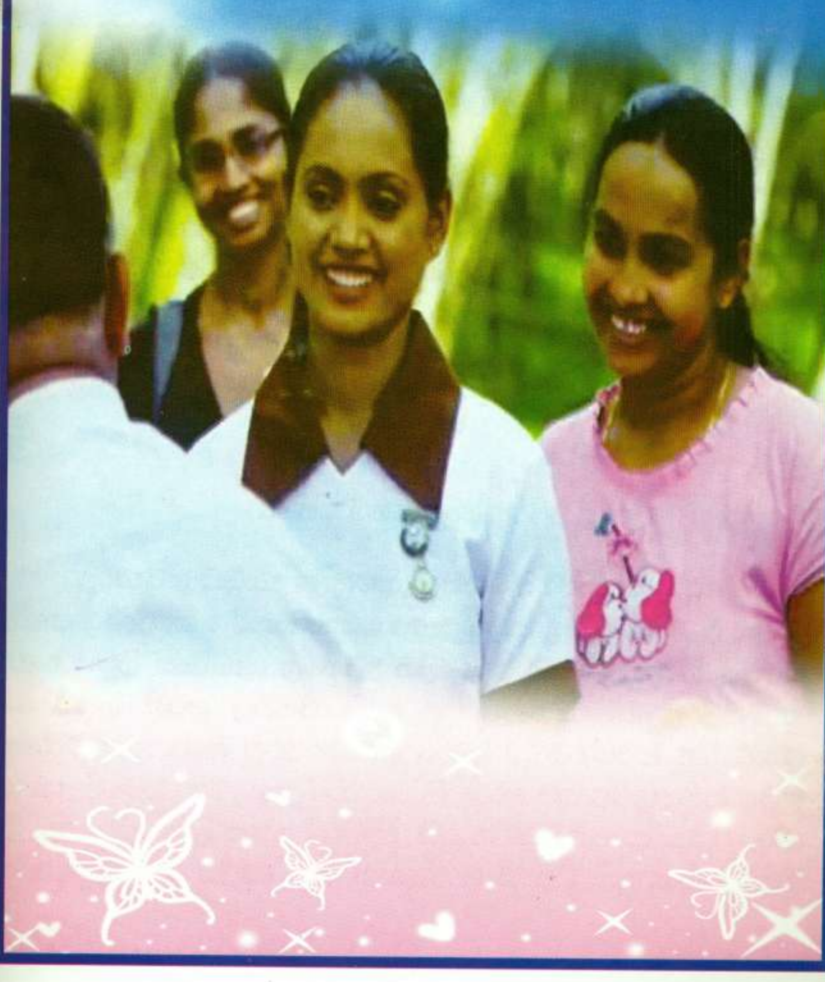
දකුණු පළාතේ ක්‍රියාත්මක මේ සුව කැදැල්ල වැඩසටහන ගැන දන්න කියන හැමෝම දැනුවත් කරන්න ඕන කියල තරයේම සිතට ගත්ත අපි,වැඩසටහන අවසන් වූ පසු සතුටින් විසිර ගියා.

නීතිඥ එම්.ඩී.මහින්දරත්න මයා

පළාත් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරි

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රේමණීය යුග දිවියට නැතිවම බැරි පවුලේ මිතුරිය



<u>ප්‍රේමය විවාහය සමඟ ආනන්දනීය ජීවිතයක් කරා...</u>

මම සන්ධ්‍යාපගේ මාමා විදියට, අද දින සුභ මොහොතින් අතිනත ගන්න ඔබ දෙපළගේ දිවිය සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක වෙලා නිදුක් නිරෝගී සතුට පිරි කැදැල්ලක උරුමය ලැබිල චිර ජීවනය ප්‍රාර්ථනා කරනව නමෝවිත්තියෙන්. ඔබ දෙදෙනාගේ සිව් වසරක ප්‍රේමය විවාහය බවට පත්වුණ මේ මොහොතේ මම ඔබට කියල දෙන්නම් මේ ප්‍රේමය සහ විවාහය සමඟ ආනන්දනීය ජීවිතයක් ගත කරන්නේ කොහොමද කියල.

ප්‍රේමය හා විවාහය කියන වචන දෙක එකිනෙකින් වෙන්කරන්න බැරි තරමට බද්ධ වෙච්ච වචන දෙකක්. කසාදයක් කෙරෙන්න, එහෙමත් නැත්තම් විවාහයක් සිද්ධවෙන්න ඉන්න විරුද්ධ ලිංගිකයින් දෙන්නෙක් අතර ඇතිවන බැඳීම තමයි "ප්‍රේමය". විවාහයත් බැඳීමක්. හැබැයි ප්‍රේමය කියන්නෙ විවාහය නිසා ඇතිවන බැඳීමක් නැත්නම් නීත්‍යානුකූලව ඇති වන බැඳීමකට වඩා එහාටම ගියපු කොටින්ම කියතොත් මතක් වෙද්දි ඉස්මුදුනෙ ඉඳල පාදාන්තය දක්වා හිරිගඩු පිපෙන තරම් හැඟීමක්.

"ප්‍රේමය" අත්විඳල පුරුදු ඔබට ඒ හැඟීම විස්තර කරන්න හොඳම වෙලාව අද දවස මේ උදා වෙලා තියෙන්නේ.

ප්‍රේමය සුන්දරයි....

අපි ආදරේ කරලා එකිනෙකාට ප්‍රේම කරලා අපේම කියල වෙන දවස අද නේද කියල දෙන්නගෙම හිත්වල ලොකු සතුටක් ඇති. කොයි තරම් පෙරුම් පුරලද මේ අවස්ථාව උදා කරගත්තේ කියල ඇහුවොතින් දෙන්නාගෙම මූණුවල ඇතිවෙන හිනාව ඒකට හොඳම හොඳ සාක්ෂියක් වෙනවා. "ඒ දේවල් හරිම බොළඳයි නේද" කියල කවුරුහරි කියනවනම් ඒක එහෙමම නෑ කියල කියන්නත් බැහැ. ඒ මොකද ප්‍රේමය කියන්නේ බොළඳ හැඟීමක්. ඒත් මේ ලෝකේ පැවැත්මට ප්‍රේමය ඕනමයි. ජීවත් වෙන්නෙ මොකටද කියල ඇහුවොතින් අපිට දෙන්න පුළුවන් ලේසිම උත්තරේ මොකක්ද? සතුටුවෙන්න. ඔව්. ඔයගොල්ලෝ හිතපු විදිය හරි. ජීවත් වෙන්නෙ සතුටු වෙන්න. අපි අඬාගෙන මේ ලෝකේට බිහි වෙද්දි කී දෙනෙක් සතුටු වුණාද? ඒ සතුටු කඳුළු අදත් ඒ අම්මා තාත්තාගෙන් අපි දකිනවා. ඔබත් ඒ දේම කරනව තව ටික කාලයක් යද්දි. ඒ විදියට මේ ලෝකේ පැවැත්ම තහවුරු වෙන්න නම් ප්‍රේමණීය විවාහයක් තියෙන්නට ඕනම තමයි. ප්‍රේමයේ උත්කෘෂ්ඨතම අවස්ථාව විවාහය කියල කියන්නෙත් ඒකයි. හැබැයි ඉතින් ඔය සමහරු නම් ඉන්නව ප්‍රේමය හරියාකාරව අවබෝධ කර නොගෙන මතුපිටින් විතරක් දකින කාරණාවලට ජීවිත පටලවගන්න උදවිය. ඒව ගැන ඉතින් අපි ඕනැවටත් වඩා හිතන්න ඕන නෑ.

ඔය දෙන්නම ඊට වඩා බොහෝම බුද්ධිමත්ව ගත්ත තීරණයක් නිසා තමයි අද මේ ප්‍රේමය කූඨප්‍රාප්ත කරගන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නෙ නේද?

ප්‍රේමණීය විවාහය දින,සති ,මාස විදියට කාලය ගත වෙද්දි පුංචි පුංචි හැල හැප්පීම් වලට ලක් වෙනවා ඉතින් ඒක කොහොමත් එහෙම තමයි. ඒක ලෝක ස්වභාවය, අද ඔය දෙන්න මාරු කරගන්න ප්‍රේමණීයම සංකේත ගැන හිතන්න ටිකකට. ඒ කියන්නෙ අත්වල පළඳගත්ත මංගල මුදු අපේ ප්‍රේමණීය සංකේත විදියට ජීවිත කාලය පුරාවටම අපේ අත්වල තියෙනවා ,ඒත් දිස්නය නම් ඉතින් ටික ටික අඩු වේවි. ඒත් අපි දැන ගන්න ඕන කාලයක් ගිහින් දිස්න ගතිය අඩුවෙද්දි ආයෙත් පිරිමැදල නැත්නම් ඔය රත්තරන් වැඩ කරන සාප්පුවකට දීල ආයෙත් අලුත් තත්ත්වයකට ගන්න.

ඒ වගේම තමයි මේ ප්‍රේමයත් ,පුංචි පුංචි අඩුපාඩුකම් වෙද්දි හිත් පෑරෙනවා,කළකිරෙනවා. මම මේ පණටත් වඩා ආදරය කළ කෙනාද? කියල විස්සෝප වෙනව, ඒ හින්ද කාලයත් එක්ක ආයෙත් ආයෙත් අලුත් වෙන්න ඕනෙමයි. අද දවසේ ඕවා ගැන කථා කරල මේ ලස්සන බලාපොරොත්තු තියා ගෙන ඉන්න ඔය දෙන්නව බය කරනව එහෙම නෙවෙයි.

සෙනෙහස දියවීම....

ඒත් දැනුම් තේරුම් තියෙන දෙන්නෙක් විදියට ප්‍රේමණීය විවාහයත් එක්කම ආනන්දනිය ජීවිතයක් ජීවිත කාලය පුරාවටම තියා ගැනීම කොයිතරම් නිරෝගි සතුටක් ලබන්න පුළුවන්ද කියන දේ ගැන අපි අදම හිතුවොත් හොඳයි. අද සමාජේ ප්‍රසිද්ධ කියමනක් තියෙනව. ඒ තමයි බඳින්න ඉස්සර ඉතින් ප්‍රේමවන්තය කියවනව,ප්‍රේමවන්ති අහගෙන ඉන්නව. හැබැයි කසාද බැඳල එකලාසයක් උනහම මොකද වෙන්නෙ අර මුලින් කියපු දේට හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක් නෝනා කියවනවා මහත්තයා අහගෙන ඉන්නවා. ඒක ඉතින් අපේ සමාජේ මුල් බැහැගත්ත නැත්නම් සමාජ ගතවෙච්ච කරුණක් වෙලා. ඒත් ඔබට පුළුවන් ඒ මතය වෙනස් කරන්න. ආදරේ කරන කාලෙදි අපි කොයිතරම් ඉවසනවද කියල හිතන්න.

විනාඩි පහක් දහයක් නෙවෙයි, පැයක් හමාරක් පරක්කු වෙලත් ඒ තරම්ම කියල අමනාපයක් ඇති කර නොගත්තු අපි කසාද බැඳල අපේ වගකීම් වැඩි වෙලා , දරු මුණුපුරන් හැදෙද්දි මේ ඉවසිල්ලට පුංචි පුංචි කොන්දේසි විරාම ලකුණු එහෙම තියන්න පටන් ගන්නව. ඒ හින්ද ඔන්න අද පටන් ගන්න මේ අලුත්ම අලුත් නැවුම්ම නැවුම් ජීවන ගමනෙදි නම් ඒ වගේ දේවල් අඩුම කර ගන්නව කියල දෙන්නම හිතා ගත්තනම් ගොඩාක් හොඳයි.

අපි පෙම්වත්තු වෙලා ඉන්න කාලෙදි අපිට වගකීම් අඩුයිනේ. එහෙමත් නැත්නම් ඉතින් එහෙමට කියල වගකීම් ඇත්තෙම නැ වගේ ,ඒත් අද ඉඳල අපිට රකින්න හොයන්න බලන්න , යුතුකම් කරන්න විතරක් නෙමෙ, මේ ලෝකෙට අපේම කියල, අපිට දෙන්න පුළුවන් එකම දේ අපේ අනාගතේ. එහෙමත් නැත්නම් අපේ පරම්පරාව නැත්නම් “දරුවෝ” හදන්නත් වෙනව. දරු මුණුපුරන් නැතැත් සමාජ යුතුකම් තියෙනව. රකින්න කෙනෙක් ඉන්නව. හොයල බලන්න දේවල් ගොඩයි. ඒ හින්ද අදම අපි කතා බහ කරල මේ දෙවල්වල බර අඩු කර ගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි නේද.

පුංචි පුංචි දේවල් මහ ගොඩක් එකතු වෙද්දි ආයේ කියන්න දෙයක්ද? මහ ලොකු දේවල් වෙනව. ඒ හින්ද පුංචිම පුංචි දේවල් ඒ වෙලේම අපි අපි කතාකර ගත්තහම ඔය තියෙන පුංචි හිත් රිදීම් එහෙම මහා දේවල් නෙවේ.

අපි අහල තියෙන විදියට මේ සමාජයේ එක එක විදියේ කාන්තාවන් පිරිමින් ඉන්නව කවුරුත් ඔය දෙන්න වගේ අවංක නැහැ. ගොඩක් දේවල් හංගගෙන තමයි තවත් කෙනෙක්ට පොරොන්දු දෙන්නෙ. ප්‍රේම කරන්නෙත් ආදරය කරන්නෙත් දෙන්නම කතා බහ කරල නෙවෙයි. එහෙම වුණහම අනෙක් කෙනා දිහා බලන්නෙ හරිම සැකෙන්. හැබැයි අපි දෙන්න අතරෙ එහෙම එකක් නෑ නේද කියල හිතෙද්දි අපේ ආදරේ වැඩි වෙනවා. ඒ හින්දම අපේ ජීවිතවලත් නොකියන රහස් නෑ කියල අපි දෙන්නම දැන ගන්න ඕනමයි.

සමහර දේවල් ආයෙත් මතක් කරද්දි හරිම නීරසයි. ඒත් අපි දෙන්නම ඒ දේ දැනගෙන ඉන්න එක හරිම වැදගත්.

හරිම නිහඬ,ගුප්ත,රහස් හංග ගත්තු අයත් ඉන්නව මේ සමාජේ. අර කියමනක් තියෙනවනේ පොලිසියෙන් ඇවිත් පැනල අල්ලා ගනීවිද දන්නෑ කියල බයෙන් ගැහි ගැහි ඉන්නව කියල. අන්න ඒ වගේ නම් වෙලාවකට අපිත් ඉන්නෙ, ඒක ටිකක් හොඳ මදි. අපි කවුරුත් සර්ව සම්පූර්ණ අය නෙමේ. අපේ කැමැත්තක් නැතුව ගොඩාක් දේවල් අපේ ජීවිතවලට බලපෑම් කරනව, අපිට ඕනම දේවල් වෙන්නේ බොහොම කලාතුරකින්, කොටින්ම මේ ලෝකෙ ගොඩාක්ම දේවල් අපේ පාලනෙන් තොරයි. ඉතින් ඒ හින්ද අපි ඒවා ගැන ගොඩාක් නොහිතා අපිටම ක්‍රමයක් හදාගන්න ඕන. අද තමයි හොඳම දවස ඔය දෙන්නටම ජීවිතේ වෙනස් කර ගන්න.

පෙම් සුව....

කසාදයත් ප්‍රේමයත් එක්ක තවත් වැදගත්ම දෙයක් තියෙනව. ඒ තමයි කායික ඇසුර, ඒක කාමය රාගය කියල පටලව ගන්න තරම් ඔබ නොදැනුවත් නෑ. අද තමයි ඔබගේ ජීවිතේ ඔබ ගොඩාක්ම ආශාවෙන් ප්‍රේමයේ සුව විඳින්න ඔබ පණටත් වඩා ආදරය කළ කෙනා එක්ක එකතු වෙන දවස. ඒ දවස ආයේ කවදාවත් ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන්නෙ නෑ. ජීවිතේ දහසක් ප්‍රාර්ථනා අද ඔය දෙන්නගෙ එකතු විමෙන් සිද්ධ වෙනවා නේද කියල හිතන්නම ඕන. අදින් පටන් අරන් ජීවිතේ පුරාවටම ඔබ දෙන්නාගේම කායික ඕන එපා කම් ගැනත් හැමදාකම කතා බහ කරන්න අමතක කරන්න එපා. ඒක ජීවිතේ වැදගත්ම මතෘකාවක් කරගන්නම ඕන. හැමදාම අපි ඒ දේට වහල් වෙන්නෙ නෑ. ඒත් අනෙකාගේ ඕන එපා කම් හොයල බලල කතා බහ කරල පුළුවන් බැරිකම් කතා කරල'' සතුට'' තියා ගැනීම වැදගත්. වටිනාම දේ තමයි මේ දේවල් කතා බහ කරන එක. හංග ගෙන ඉන්න ඉන්න ඒවා මහා ප්‍රශ්න වේවි. මොකද විවාහ ජීවිතයේ බැදීම් තියාගන්න කායික ඇසුර අත්‍යාවශ්‍යමයි.

ඒ වගේම තමයි,තවත් කාලයක් ගිහින් අපේ බලාපොරොත්තු ගොඩක් ඉෂ්ට වෙලා බොහොම සුළු ගණනක් ඉටු නොවුණ කියල විස්සෝප වෙන එකත් හොඳ නෑ.

අද කාලේ අපිට අහන්න දකින්න තියෙන මේ දේවල් ගැන ඔබ දෙපලත් අවබෝධයට ගැනීම හරිම වැදගත්. හිතන්න ඕන දේ තමයි මේ වෙලාව, අපි දෙන්නටම දෙන්නා ඊට වඩා හොද තැනක ඉන්න ඕන කියල අපි අපිටම කියාගන්න එක.

නොසිදෙන සෙනෙහස....

අඩුපාඩුකම්,හිත් කලකිරීම් නොසළකා හැරීම් වගේ දේවල් මහා ලොකු දේවල් විදියට හිතෙන්නෙ. අපි ගැන අපි හරියට තේරුම් නොගත්තහම. ඒ හින්ද අපි දෙන්නම අපේ හිත් කලකිරීම් ඇතිවෙන්නෙ මොන වගේ දේවලින්ද කියල දැනුවත් වෙලා ඉන්න එක වැදගත් වෙනව.

දරු මල්ලො හැදිල රස්සාවෙ වගකීම් පැවැරෙද්දි අපිට අනෙකා ගැන බලන්නම වෙන්නෙ නැනේ, ඉතින් ඒ වෙලාවට අනේ මට "සමාවෙන්නකෝ" කියල එකිනෙකාට කියාගන්න පුළුවන් නම් අපිට කවදාවත් අනෙකාට සමාව නොදී ඉන්න පුළුවන් වෙයිද?

අපි කොයිතරම් කාර්ය බහුල වුණත් අද වගේ දවසක් සමරන්න දැන්මම හිතාගන්න ඕන. අවුරුද්දටම ඕන එකම එක දවසයි. මේ මෑතකදි ඒ වගේ, අවුරුදු විසිපහක් යුග දිවියට ඇවිත් ගත වුණ විවාපත් යුවළක් ඒ සැමරුම ජාත්‍යන්තර මට්ටමින් සැමරුව. අපි අහල තියෙනව සමහර උදවිය තමන්ගෙ හැටවෙනි විවාහ සැමරුම පවා බොහෝම සතුටින් ගත කරනව. ඒ අය මධු සමය ගත කරපු තැන්වලට ගිහින් අතීතෙ මතක් කරල සතුටු වෙනව. අපිටත් ඒ වගේ වෙන්න බැරි නෑ. හැබැයි තව කල් තියෙනව ඔය දෙන්නට නම් ඉතිං ඒ වැඩේ කරන්න නේද. ඒ නිසා අද මධුසමය සැබවින්ම ගත කරද්දි ඒවා ගැන හිතන්න යන්න එපා ඕං.

තවත් වැදගත්ම දෙයක් තමයි අනෙකාට ගරු කිරිම. අඩුපාඩු ඉවසීම. මේ තවත් කෙනෙක් මිසක් මගේ වැඩකරල දෙන්න ඉන්න කෙනා, මාව ආරක්ෂා කරන ආරක්ෂකයා නැත්නම් මට කන්න දෙන්න ඉන්න කෙනා,මට කෑම උයල දෙන්න ඉන්න කෙනා කියල එහෙම හිතනව නෙවෙයි ඔන්න. මේ මගේ ප්‍රේමවන්තයා ප්‍රේමවන්ති කියල හිතනවනම් තමා හොදම.

කාලයක් ගත වෙද්දි අපිට මිල මුදල් ඉතිරි කිරිම් කරල අපේ සැලසුම් අනුව වැඩකරන්න සිද්ද වේවි. ඒ නිසා දැන්මම අපි මුදල් ඉතිරි කිරීම් කර ගන්නෙ කොහොමද, අනවශ්‍ය වියදම් පාලනය කරන්නේ කොහොමද කියල කතා බහ කර ගනිමු.

ඔබ ඔබමයි....

රහස් හංගගෙන ඉදීම හොදම නැති වෙන්නෙ මේ කාරණා නිසා. සමහර අයගේ ළඟ තියෙනව වියදම් වැඩි චර්යා. ඒ නිසා ඒ දේවල් දෙන්නම කතා බහ කරල අනෙකාට හිත් රිදීම් නොවෙන විදියට සරලව අපිට ගැලපෙන විදියට හදාගන්න වෙනව. කොටින්ම ඔබ දෙපළට සමාන කරන්න තවත් දෙන්නෙක් මේ ලෝකෙ නෑ. එහෙම වෙන්නත් බෑ,වෙන්නත් එපා. ඔය දෙන්න මේ ලෝකෙ සුවිශේෂී දෙන්නෙක්

කාටවත් සමාන නෑ. රූපයෙන් වගේම හැසිරීමෙනුත්. ඒ හින්දා අපි අහවල් අය වගේ කියල සීමා මායිම් දාගන්න එපා. එක එක ගැටලුව,ක්‍රමානුකූලව අවබෝධ කර ගෙන ඒකට හරියන විදියෙ විසඳුම් සෙවීමයි වැදගත්.

අනෙකාගේ දුකේදි කඳුළු පිහිදාන කෙනා ඔබ වෙන්නම ඕන. මොනව නැතැත් අපේ ප්‍රේමය තවමත් ඉතිරිවෙලා නේද කියල හිතද්දි මොන තරම් ධෛර්යක්ද ඒක ජීවිතයට .

අපි දෙන්නම හිතන්න ඕන දේ තමයි, මේ ලෝකේ නොගැළපෙනම කෙනා එක්ක මට ජීවත් වෙන්න සිද්ධ වුණොත් කොහොම ද මම ජීවත් වෙන්නෙ කියල හිතන එක. එහෙම හිතුවම තේරේවි, අනේ ඒ අතින් අපි කොයිතරම් නම් ගැළපෙනවද කියන එක. අපේ නොගැළපීම් කියල තියෙන්නෙ අතේ ඇඟිලි ගණනටත් අඩු දේවල් නේද කියල අපිටම ලැජ්ජාවක් දැනේවි.

තවත් අවුරුදු විස්සක් තිහක් ඉදිරියෙදි අපි කොහොම වේවිද කියල දැන්මම හිතන්න යන්නට එපා.ඒවා එදාට විසඳ ගනිමු. දැන් තියන වටපිටාව ඒ වෙද්දි හාත්පසින්ම වෙනස් වෙලා තියේවි. අද වගේ වැදගත් දවසක ජීවිතේ අලුතින් පටන් ගන්න අපි දෙන්නට පුළුවන් වුණ එක කොයිතරම් අගේද කියල අපට සතුටු වෙන්න පුළුවන් වේවි එදාට.

අ වගකීම

අපි අහල තියෙන විදියට මහා බ්‍රහ්මයා මේ ලෝකෙට අපි මවල තියෙන්නෙ රාජකාරියකට. ඒකට තවත් කෙනෙක් ඕනෙමයි. ඒ නිසා තමයි අද මේ ඔබේ අත ගන්න කෙනෙක් ඉන්නෙ. ඉතින් මහා බ්‍රහ්මයාගේ රාජකාරිය එයා හොඳටම කරල නේ. දැන් අපි අපේ රාජකාරිය පටන් ගන්න වෙනවා අද ඉදල. ඒ හින්ද අපි අනෙක් කෙනාගේ හැකියාවන්, කුසලතා, ආකල්ප, දැනුම, සෞඛ්‍යය , ප්‍රේමය, ආදරය ගැන හොඳටම අවබෝධයක් ගන්න තුරුම කතා බහ කරන්න වෙනව. මේ වෙද්දිත් කප්පරකට කතා කරල තියෙන හින්ද ඒවා ගැන ගොඩක් දන්නවනෙ දෙන්නම.

අපි මොන ජාතියට අයිති වුණත්, මොන ආගමට අයිති වුණත් බෞද්ධ දර්ශනයේ එන බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සිගාලෝවාද සූත්‍රයේ සැමියා -බිරිඳ යුතුකම් ගැන හරිම අගේට බුදු හාමුදුරුවො සිඟාල ගෘහපතියට දේශනා කරනව. ඒ කාරණා ගැනත් අපි දැනගෙන ඉන්නව නම් හරිම වැදගත්.

ප්‍රේමයෙන් වෙලිල අත් හතරක් වෙනුවට අත් දෙකක් වගේ ඈතට පේන, ඒ කියන්නෙ ඇඟිලි බැඳගෙන තුරුළු වෙලා. උණුහුමෙන් ඈත් වෙන්න බැරිව හරිම ළෙන්ගතුව හිටි සමහර උදවිය කල්ගත වෙද්දි ළං කර ගන්නම බැරි තරම් දුරස් වෙලා. පරවි ජෝඩුවක් මුණු මුණු ගානව වගේ මූණු හැපෙන තරම් ළං වෙලා උන්නු අය හුම් හුම් ගගා උත්තරවත් නොදි බස්සො බකමූණෝ වෙන්නෙ කොහොමද කියල පුදුමත් හිතෙනව නේද?

ඒත් අපි දෙන්න නම් කවදාවත් එහෙම නොවේවි. ප්‍රශ්න කොයිතරම් නම් තියේවිද? ඒත් අපි දෙන්නට අපි දෙන්න ඉන්නව නේද කියන ශක්තිය,හරි වැදගත්. පවුලක් කියන්නේ දෙන්නෙක්ගෙ බැඳීමට,ප්‍රේමය ආදරය එක්කහු වුණාම දැනෙන සතුටට.

මනමාල මහත්තය වගේම මනමාල නෝනත් හිතට ගන්නම ඕන බොහොම වැදගත් කාරණයක් තමයි පිරිසිදුකමත් පිළිවෙළත් පවුල් ජීවිතේ සතුටට හේතු වෙනව කියන කාරණය.

දවස පුරාම මහන්සි වෙලා එන දෙන්නම පුළුවන් ඉක්මනින් පිරිසිදු වීම හරි වැදගත්. එතකොට තමයි දෙදෙනාගේම ලස්සන වැඩි. කොයිතරම් තෙහෙට්ටු වුණත් ගෙදර යුතුකම් ගැන හොයල බලන්නම වෙනව. මොකද ගෙදර සතුට වෙන කවුරුත් ගෙනත් දෙන්නෙ නෑ. ඒක අපිම තමා ඇති කර ගන්න ඕන. සමහර විට අපි ප්‍රේම කරන කාලේ වෙච්ච සමහර පොරොන්දු කාලයක් යද්දි අමතක වේවි. ඒව ඉතින් ඒතරම්ම සලකන්න ඕන දෙවල් නෙවේ කියල හිතන්න. මොකද ජීවිතේ කියන්නෙ පොරොන්දු ඉෂ්ට කරන තැනක් නෙවේ. අනෙකා වෙනුවෙන් යුතුකම් ඉෂ්ට කරන තැනක්. ඒ වගේම අනෙකා ඉවසන තැනක්. එහෙමත් නැත්නම් අපේ සතුට දෝර ගලාගෙන යන තැනක්.

ප්‍රේම කරන කාලේ අපි කරපු දේවල්,කියපු දේවල් ගැන දෙන්නම ඉදල හිටල මතක් කරල පුංචි සතුටක් විනෝදයක් ගන්නත් පුළුවන්. ඒකට තව කල් තියෙනව. ඒත් අදම ඒ වගේ දේවල් ගැනත් හිතුවොත් හොඳයි.

අනෙකා වේදනාවෙන් ඉද්දි ආදරෙන් ඔළුව අතගානවනම් ඒක කොයිතරම් දෙයක්ද? පුංචි තරහක් මරහක් වුණ වෙලාවක වෙනද වගේම ඇඟිලි අතරින් ඇඟිලි යවල දෙන්නගේ අත් දෙක මිරිකල අල්ලගෙන හිටිය නම් ආයෙත් අපිට අපේ ප්‍රේම ලෝකෙට එන්න හරි පහසුයි.

අපේ උපන්දින දවසට එකිනෙකා ප්‍රේම කරන කාලෙදි වගේම අත්වලින් අල්ලල,නලලට හාද්දක් දෙන්න පුළුවන්නම් වෙන මොන තෑග්ගක්ද? ඒ උණුහුම හැමදාම රැඳිල තියේවි අපේ ජීවිත කාලය පුරාවටම. ඒ නිසා ස්පර්ශය හරිම වැදගත්. අපි දෙන්නට දෙන්න ස්පර්ශ කර නොගෙන වෙන කවුරු ස්පර්ශ කරන්න ද? බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන අංගුත්තර නිකායෙ පැහැදිලි කරනව සැමියා බිරිඳ අතර කායික ස්පර්ශය මගින් අපි අතර තියෙන බැඳීම කොයිතරම් වැඩි වෙනවද කියන කාරණේ ගැන.

දරු සුරතල්....

තවත් පුංචිම පුංචි කාරණයක් ගැන මතක් කළොත් වැදගත්.

අපේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව දරු සම්පතක්නේ. ඒක සමාජ යුතුකමක්. ප්‍රේමයේ එක සංධිස්ථානයක්. අපි ලබා උපන් හැටියට අපිට දරු සම්පත් උරුම වේවි.

ඉතින් අපේ තාත්තලාට වෙන අකරතැබ්බයක් තමයි කුළුදුල් දරු සම්පතක් එක්ක අම්මලගේ වෙනස්කම් ගැන දැනීම. දරු පැටියව තුරුළු කරගෙන ඉන්න තමන්ගෙ ප්‍රේමවන්තිව දැක්කම හිතට

පොඩි ගැම්මක් එනව කියල සමහර තාත්තල කියනව. එයත් අපේ දායාදයක් නේද කියල. අද දරුවා තුරුළු කර ගන්නව කියන්නෙ, ඔබ තුරුළු කර ගන්නවම තමයි. ඒ හින්ද ඔන්න අම්ම කෙනෙක් වෙන්න දහසක් බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගෙන මධුසමය ගතකරන ඔය ගොල්ලො නම් ඉතින් තවම ඔය දේවල්වලට කලබල වෙන්න එපා. ඒත් දරුපැටිය වගේම ස්වාමියවත් තුරුළු කර ගන්න අමතක කරන්න එපා ඕං.

අදින් ඇරඹෙන ඔය දෙන්නගේම යුග දිවියේ අමතකම නොකර අහන්න ඕන ගීතයක් මේ වෙලාවෙ සිහියට එනව. මේ දැන්මම අහගන්න පුළුවන් නම් හරිම අගෙයි,පණ්ඩිත් අමරදේව සූරීන්ගෙ "තාත්තා වුණත් මා බත සරි කරන...අම්මා නුඹයි මගෙ දරු පැටියන් රකින.. ඒ ගීතය අහන්න තව කල් තියේවි කියල හිතන්න එපා. ඇඟපතේ වෙහෙස නිවාගෙන ලිහිල් ඇඳුමක් දාගෙන දෙන්න තුරුළු වෙලා ඒ ගීතය අවසානය දක්වාම අහන්න ඕනෙ.

එහෙම නම්, කාරණා කාරණා දන්න ඔය දෙන්නට සුම්හිරි මධුසමයක් ප්‍රාර්ථනා කරන ගමන් පුංචිම පුංචි ඉල්ලීමක් කරන්නම්.

"විවාහය කියන්නෙ ගිවිසුමක්. ඒත් ප්‍රේමණීය විවාහයක් කියන්නෙ යුතුකමක්. ආනන්දනීය ජීවිතේකට ප්‍රේමණීය විවාහයේ සතුට ඕනමයි. ඉතින් ඔබත් අද ඉඳල ජීවිතයේ ඒ පරම ධනය රැස් කරන්න පටන් ගන්න. සතුට හොයන්න පටන් ගන්න. ඒක දෙන්නම එකතු වෙලා කරන්න පටන් ගන්න හොඳම වෙලාව තමයි මේ.

ප්‍රේමණීය විවාහයක් එක්කම ආනන්දනීය ජීවිතයක් ගත කරන්න වාසනාව හිමි ඔබ දෙපළට "ආයුබෝ ආවඩා".

ජී.එල්.වර්ණන් පෙරේරා මයා

ලේකම්

දකුණු පළාත් ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය

ප්‍රේමය විවාහය සමඟ
ආනන්දනීය ජීවිතයක්
කරා
Love

සීමා මායිම් නැති ආදරයට නීතියේ සීමා

සියදෝරිස් කපු මහතා උදෑසනින්ම නිවසින් පිට වූයේ, පීරිස් නීතිඥ මහතාගේ දෙවනි දියණිය වූ සඳුනිට විවාහ යෝජනාවක් රැගෙන පීරිස් නීතිඥ මහතා හමු වීමටය. සඳුනි සුරනිගේ බාල සොයුරියයි. සුරනිගේ විවාහයෙන් පසු සඳුනිද ඉක්මනින් විවාහ කර දී දියණියන්ගෙන් නිදහස් වීමට දෙමව්පියන් කල්පනා කළ බැවින් ඔවුන් ඒ සඳහා තම දියණියට ගැළපෙන සහකරුවකු සොයා දෙන ලෙස සියදෝරිස් කපු මහතාට මතක් කර තිබුණි.

“ඈ සියදොරිස් බැහැරක් යන්නද මේ උදැහැනැක්කෙම? ” ඒ පීටර්ගේ කට හඬයි.

‘’මම යනව අද්වකාත් මහත්තයලැයි ගෙදර ’’

‘’මොකෝ උඹත් දැන් නඩු විභාග කොරන්ඩ යනවැයි. ඒ ඇරත් උඹ අඳින්නේ කළු කෝට් නොවැ.’’

‘’කිව්වහම අහපන් පීටර් මල්ලි එතනට ගියාම නොදන්න බොහොම දේ දැන ගන්න පුළුවන් වෙනව.’’

‘’ඔව් උඹත් ඔය ගොඩ පෙරකදෝරුකම් කරන්නෙ අද්වකාත් උන්නැහේ ආස්සරෙන් තමයි.’’

පීටර් හක හක ගා හිනා වී පස්ස බල බලා යන්නට ගියේය.

අද්වකාත් මහතාගේ නිවසට යන විටම සියදෝරිස් දුටුවේ අද්වකාත් මහත්මයා මිදුලේ සක්මන් කරමින් සිටින අයුරුය.

‘’ආ කොහොමද සියදෝරිස්? ’’

සියදෝරිස් දුටු හැටියේම අද්වකාත් මහත්මයා විමසුවේය.

‘’ඔන්න අද්වකාත් මහත්තය. දුවට මං හොඳ තැනකින් කටයුත්තක් හොයා ගෙන ආවා.’’

‘’ගෙට ගිහිල්ලම කතා කරමුකෝ.’’අද්වකාත් මහත්මයා ඉස්සර විය.

‘’මේ ඇහුණද?’’ අද්වකාත් මහතා ගෙට එබෙමින් කතා කළේ සිය බිරිඳටය.

‘’සියදෝරිස් ඇවිල්ල. තේ පොඩ්ඩක් හදා ගෙන ආවනම්.’’

‘’අද්වකාත් මහත්තය මං මේ නොදන්න නිසයි අහන්නෙ, දැන් ලංකාවේ විවාහ වෙන්න බැරිද අවුරුදු 18 ට අඩු කෙනෙකුට දෙන්නගේ කැමැත්තෙන් වුණත්’’

‘’ බෑ. උඩරට පහතරට සිංහල දෙමළ මේ හැම දෙනාම විවාහ වෙන්න ඕන අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වුණාට පස්සෙ තමයි. එහෙම නැත්නම් ඒක නීතියට පටහැනියි.’’

''එතකොට මං අහල තියෙනව මුස්ලිම් අයට කුඩා කාලෙදිම විවාහ වෙන්න පුළුවන් කියන කතාව. ඒක හැබෑද?''

''රටේ අනෙක් අයට විවාහ වෙන්න අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වෙන්න ඕන. ඒත් මුස්ලිම් ගැහැනු දරුවෙකුට අවුරුදු 12 සම්පූර්ණ වූ වහාම විවාහ වෙන්න නීතියෙන් ඉඩකඩ තියෙනව.''

මෙහෙකාර දැරිය තේ බන්දේසියක්ද අවුලුපත්ද රැගෙන ආවාය. ඒ සමගම අද්වකාත් මහතාගේ බිරිඳද පැමිණියාය.

''මටත් ටික ටික ඇහුණ කතාව. එතකොට උඩරටට වෙනම නීතියක් තියෙනවයි කියන්නෙ හැබෑද?''

'' ඒක මෙහෙමයි'' කියූ අද්වකාත් මහත්මයා කාමරයට ගොස් පැමිණියේ පොතක්ද අතැතිවය.

'' මේ බලන්න. ඕක පොඩ්ඩක් සියදොරිස්ටත් ඇහෙන්න කියවන්න.''අද්වකාත් මහත්තයා බිරිඳ අතට පොත දෙමින් කියවීමට අවශ්‍ය තැන පෙන්වූයේය.

'' හ්ම් මේ තියෙන්නේ විවාහ නීතිය''

''පළමු කාරණය තමයි විවාහ අපේක්ෂකයන්ගේ අනන්‍යතාවය''

''දෙවනි කාරණය තමයි විවාහ අපේක්ෂකයන්ගේ වයස අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ කර ඇති බව.''

'' පොඩ්ඩක් ඉන්න.''අද්වකාත් මහතා පොත කියවීම මඳකට නැවැත්වීය.

'' 18 සම්පූර්ණ කරන එක කාටත් පොදුයි මුස්ලිම් ගැහැණු ළමයින් හැර. ඊළඟ එක.''

'' ඊ ළඟ විවාහ අපේක්ෂකයන් ස්ත්‍රී පුරුෂ විම. විවාහයට සුදුසු සිවිල් තත්ත්වයක් තිබීම. ඒ කියන්නෙ අවිවාහක දික්කසාද හෝ වැන්දඹු විම.''

''මේ කියපු කරුණු ලංකාවේ කාටත් පොදුයි.අද්වකාත් මහතා පැහැදිලි කළේ ය.''

'' ඊළගට තියෙනවා උඩරට විවාහ නීතිය යටතේ විවාහ වීමට අවශ්‍ය අනෙක් කාරණය. ඒ තමයි දෙපාර්ශවයම උඩරට නීතිය බලපැවැත්වෙන ප්‍රදේශවල පදිංචි කරුවන් වීම. ඒක අනෙක් ප්‍රදේශවලට වඩා විශේෂයක් වෙනව. තේරුණා නේද සියදෝරිස්. සියදෝරිස්ගෙ රස්සාවෙ හැටියට මේවත් දැනගත්තට වැරැද්දක් නැහැ.''

සියදෝරිස් හිස වනා එය අනුමත කළේය.

'' තේ බොන්න සියදෝරිස් . තේ එක නිවෙනව.'' ඒ අද්වකාත් මහතාගේ බිරිඳගේ හඩයි.

'' එතකොට අවුරුදු දොළහක මුස්ලිම් ගැහැණු ළමයෙක් වෙනත් ජාතියක කෙනෙකුට බදින්න පුළුවන්ද?''

'' ජාතිය කොහොම වෙතත් දෙන්නම මුස්ලිම් ආගමේ වෙන්න ඕනේ. ඒකත් නිකම්ම බැහැ දිවුරුම් ප්‍රකාශයක් දීල නීත්‍යානුකූලව මුස්ලිම් ආගම වැළඳ ගන්න ඕනේ.''

'' එතකොට විවාහ වෙන්න බැරි කාටද?'' සියදෝරිස් විමසුවේය.

'' මම ඉස්සෙල්ල කිපයක් කිව්වනේ. ඒ ඇරුණම විශේෂයෙන් ලේ නෑයන්ට විවාහ වෙන්න බෑ.

''ලේ නෑයො කිව්වෙ? '' ඒ ප්‍රශ්නය අද්වකාත් මහතාගේ බිරිදගෙනි.

අද්වකාත් මහතා විවා නීති පොතට එබී බලා '' මෙන්න මේ ටික කියවන්න '' යනුවෙන් තම බිරිදට පැවසුවේය.

'' පළමු කාරණය තමයි විවාහ අපේක්ෂකයින්ගෙන් එක් අයෙකු අනෙක් කෙනාගෙන් කෙළින්ම පැවත එන්නෙකු වීම.''

'' මේව අපිටත් වැඩිය වටින්නෙ සියදෝරිස්ට. මොකද සියදෝරිස්ගෙ මඟුල් කපුකමේ රස්සාවට උවමනාම දේවල්. ''අද්වකාත් මහතාගේ බිරිද පැවසුවේ සිනාසෙමිනි.

"දෙවනි කාරණය තමයි ,ස්ත්‍රී සම්පූර්ණ ලේ හුරුකමින් හෝ අර්ධ ලේ හුරුකමින් පුරුෂයාට සහෝදරියක වීම. සම්පූර්ණ ලේ හුරුකමක් හෝ අර්ධ ලේ හුරුකමක් ඇති තම සහෝදරයෙකුගේ හෝ සහෝදරියකගේ දුවක් වීම. වෙනත් පියෙකුට දාව තම බිරිදට ලැබුනු දියණියක් වීම , ඇය පුතෙකුගේ/මුණුබුරෙකුගේ/පියාගේ/සීයාගේ වැන්දඹු ස්ත්‍රියක් වීම."

"සියදොරිස්ට පැහැදිලි නේද?" අද්වකාත් මහතා, සියදෝරිස්ගේ මුහුණ බලා විමසුවේය.

" හොඳටම පැහැදිලියි. කිරිගහට ඇන්නා වගේ."

" තුන්වෙනි කාරණය ගැන කිව්වොත්, පුරුෂයා - සම්පූර්ණ ලේ හුරුකමින් හෝ අර්ධ ලේ හුරුකමින් ස්ත්‍රියට සහෝදරයකු වීම. සම්පූර්ණ ලේ හුරුකමක් හෝ අර්ධ ලේ හුරුකමක් ඇති තම සහෝදරයෙකුගේ හෝ සහෝදරියකගේ පුතෙකු වීම. තම පුරුෂයාට දාව වෙනත් මවක විසින් බිහිකළ පුතෙකු වීම. ඔහු - දුවෙකුගේ /මිණිබිරියකගේ /මවගේ/ආච්චිගේ වැන්දඹු පුරුෂයකු වීම."

" මඟුල් කපුවෙකු වෙච්ච මට බොහොම වැදගත් නෝන මේ විස්තර." අද්වකාත් මහතාගේ බිරිඳ දෙස බලමින් සියදෝරිස් පැවසුවේය.

“ මෙහෙම විවාහ වෙනව කියන්නෙ දඩුවම් ලැබිය හැකි වරදක්, ”අද්වකාත් මහතා තව දුරටත් පැහැදිලි කළේය.

“අපි හිතමු මහත්තය දෙන්න දෙමාල්ලො එකට ඉඳල දරුමල්ලො හදා ගත්ත කියල. ඉතින් ඒකෙයි විවාහය ලියාපදිංචි කරන එකයි අතරේ තියෙන වෙනස මොකක්ද?.”

“ඒකෙ ලොකු වෙනසක් තියෙනව සියදෝරිස්,”

“ කීවා නම් බලන්න.”බුලත් විටක් සකසමින් සියදෝරිස් අද්වකාත් මහතාගේ මුහුණ දෙස බැලුවේය.

“ විවාහ ලේඛනය විවාහයක් වුණු බවට හොද සාක්ෂියක්. දරුවන්ගේ සුජාත බවට හොද සාක්ෂියක්. දරුවන්ගේ සුජාත භාවය ඔප්පු කිරිමට කාලත්‍රයාගේ අයිතිවාසිකම් සඳහා ඉදිරිපත් විමට,දේපළ උරුමයන්ට ඉදිරිපත් විමට විවාහ ලේඛනය බොහෝම වැදගත් වෙනව. තේරුණා නේද සියදෝරිස් .”

“හොඳටෝම වැටහුණා,” මිදුලෙන් මදක් ඈතට ගිය සියදෝරිස් බුලත් කෙළ පාරක් ගැසුවේය.

“ හොදයි ඔය විවාහ ලේඛනයේ මොනව හරි වැරද්දක් වුණොත් මොකද වෙන්නෙ? ”අද්වකාත් මහතාගේ බිරිද ප්‍රශ්න කළේය.

“මෙන්න මේ කොටස කියවන්න. සියදොරිස්ට ඇහෙන්නත් එක්ක.”විවාහ නීති ඇතුළත් පොතේ ඡේදයකට ඇඟිල්ල දිගු කළ අද්වකාත් මහතා පැවසුවේය.

“ විවාහ ලේඛනයක අඩංගු තොරතුරුවල යම් දෝෂයක් ඇති විට නිවැරදි කිරිමේ පිළිවෙළ.

විවාහ ලේඛනයේ මුල් පිටපත හා දෙවන පිටපත රෙජිස්ට්‍රාර් භාරයේ හෝ දිස්ත්‍රික් රෙජිස්ට්‍රාර් භාරයේ තිබෙන කාල සීමාව තුළ රෙජිස්ට්‍රාර්ගේ සහ පාර්ශවකරුවන්ගේ කෙටි අත්සන් යොදා ලිපි දෝෂ ලෙස පෙනි යන කරුණු නිවැරදි කිරිමට හැකිය.

විවාහය ලියාපදිංචි කර සැලකිය යුතු කාලයක් ගතවී ඇති විට විවාහය සිදුකර ඇති ප්‍රාදේශීය අධිකරණ බලය පවතින දිස්ත්‍රික් අධිකරණයකින් නියෝගයක් ලබා ගැනීමෙන් අවශ්‍ය සංශෝධන සිදු කරවා ගත හැක.”“ ඔන්න ඔහොමයි සියදෝරිස් විවාහ නීතිය.

“ මමත් බොහෝම කරුණු කාරණා දැනගත්ත මහත්තය, මේ ආපු ගමනෙන් ,”සියදෝරිස් බුලත් කහට බැඳි දත් විළිස්සා පැවසුවේය.

“ නෝන එහෙමනම් මං ගිහිල්ල එන්නං. අද ඉගෙන ගත් පාඩම මඟුල් කපුවෙකුට බොහොම වටිනව.”

“ දාහකින් සොයාගන්න බැරි ළමයෙකුගෙ විස්තර තමයි නෝන මම අද ගෙනාවෙ. ඉක්මන් තීරණයක් ගත්තොත් හොඳයි.”

සියදෝරිස් පසු පසින් පැමිණි අද්වකාත් මහතාගේ බිරිඳ බුලත් කොළයක එතු රුපියල් පන්සියයක් ඔහු අත තැබුවේය.

“ තෑගි බෝග ඕනැන්නෙ නෑ නෝනෙ යි. ”කියමින් ඔහු බුලත් කොළය අතට ගෙන සාක්කුවෙහි රුවා ගත්තේය. කුඩය කිහිල්ලේ ගසාගත් සියදෝරිස් පසු නොබලාම යන්නට ගියේය.

විමලදාස මුදාගේ මයා

ලේඛක

බටපොල

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන

ප්‍රතිශක්තිකරණ උපලේඛණය

වසංගත රෝග පිළිබඳ ජාතික උපදේශක සභාව මගින් 2011 ජුනි මස 03 වන දින අනුමත කරන ලද

පළමු අවුරුද්ද තුළ		
වයස	**එන්නත**	**සටහන්**
සති 0-4	බී.සී.ජී.එන්නත	ළදරුවා රෝහලෙන් පිටව යාමට පෙර හෝ හැකි සෑම විටකම දරුවා ඉපදී පැය 24ක් ඇතුළත ලබා දිය යුතුය.කැළල නොමැති නම් මාස 6කට පසු, අවුරුදු 5 දක්වා තවත් එක් මාත්‍රාවක් ලබා දිය හැක.
මාස 2 මාස 4 මාස 6	පංච සංයුජ (පෙන්ටාවේලන්ට්) එන්නත හා අන්ත: වර්මීය සහ පෝලියෝ එන්නත් මාත්‍රාව පංච සංයුජ (පෙන්ටාවේලන්ට්) එන්නත හා අන්ත:වර්මීය පෝලියෝ එන්නත් මාත්‍රාව පංච සංයුජ (පෙන්ටාවේලන්ට්) එන්නත හා අන්:වර්මීය තුන්වන මාත්‍රාව සහ අධශ්වර්මීය පෝලියෝ එන්නත් මාත්‍රාව	පංච සංයුජ එන්නත මගින් පිටගැස්ම, ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස, හිබ් රෝග සහ හෙපටයිටීස් බී යන රෝග 5න් දරුවාට ආරක්ෂාව සැලසේ. පළමුවන හා දෙවන එන්නත් මාත්‍රා වයසට අනුරූපව ලබා නොගත් දරුවකුට එන්නත් වාර අතර සති 6 - 8 ක පරතරයක් තිබීම ප්‍රමාණවත්ය. දෙවන හා තෙවන එන්නත් මාත්‍රා වයසට අනුරූපව ලබා නොගත් දරුවකුට එන්නත් වාර අතර සති 6 - 8 ක පරතරයක් තිබීම ප්‍රමාණවත්ය.
මාස 9	සජීවී ජැපනීස් එන්සෙපලයිටිස් එන්නත	මාස 9 සම්පූර්ණ වූ පසුව ලබා දිය යුතුය.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාල- ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කය

ආයතනය	පොදු දුරකථන අංකය	ආයතනය	පොදු දුරකථන අංකය
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි, - අක්මීමණ	091 3922261	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- ඉමදූව	0912286534
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- බද්දේගම	0912292278	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- කරන්දෙනිය	0912290544
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- බලපිටිය / අහුංගල්ල	0912264485	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- නෙළුව	0913783320
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- බෝපෙ පෝද්දල	0912222442	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- නියාගම	0912296526
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- ඇල්පිටිය	0912291102	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- තවලම	0913783761
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- ගාල්ල නගර සභා	0912234378	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- උඩුගම	0912285170
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- ගෝණාපීනුවල	0912276079	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- වැලිවිටිය	0912261904
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- හබරාදූව	0912283850	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- යක්කලමුල්ල	0912286969
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- හික්කඩුව	0912277508	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි- රත්ගම	0912267030

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාල - මාතර දිස්ත්‍රික්කය

ආයතනය	පොදු දුරකථන අංකය	ආයතනය	පොදු දුරකථන අංකය
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි අකුරැස්ස	041 2284412	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-මාතර නගර සභා	041 2222278
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-අතුරලිය	041 2284048	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-මාතර ප්‍රාදේශීය සභා	041 2265278
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-දෙවිනුවර	041 2226763	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-මොරවක	041 2282376
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-දික්වැල්ල	041 2255100	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-මුලටියන	041 2268387
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-හක්මණ	041 2286578	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි පස්ගොඩ	041 2272332
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කඹුරුපිටිය	041 2292559	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-තිහගොඩ	041 2245755
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-කිරින්ද පුහුල්වැල්ල	041 2288261	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-වැලිගම	041 2250278
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-කොටපොල	041 2273717	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-වැලිපිටිය	041 2254154
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි-මාලිම්බඩ	041 2240428		

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල - හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කය

ආයතනය	පොදු දුරකථන අංකය	ආයතනය	පොදු දුරකථන අංකය
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී අම්බලන්තොට	047 2225053	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- ඕකේවෙල	047 2254176
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- අගුණුකොළපැලැස්ස	047 2228261	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- සූරියවැව	047 2289062
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- බෙලිඅත්ත	047 2243718	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- තංගල්ල	047 2240278
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- හම්බන්තොට	047 2256561	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- තිස්සමහාරාම	047 2237184
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- කටුවන	047 2247361	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වලස්මුල්ල	047 2245278
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ලුණුගම්වෙහෙර	047 2238014	සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී- වීරකැටිය	047 2246130

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ සහ
සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයක්....

දකුණු පළාත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
"දක්ෂිණපාය" නව අමාත්‍යාංශ සංකීර්ණය, 5 වන මහල, ලබුදූව, ගාල්ල.
0914946623 E-mail: info@cm.spgov.lk