

ଅନ୍ତରାଳ ଯୋଗାଣ



දුටුලා පුතාලට අපෙන්නි...



රටක වටිනාම සම්පත වන්නේ නිරෝගිමත් දරු පරපුරයි.
 දැනුමෙන් සහ කුසලතා වලින් පරිපූර්ණ වීමටත්
 මුහුණ දෙන්න වෙත අභියෝග ජයගන්නත්,
 රටට සමාජයට වැඩදායී පුරවැසියෙක් වන්නත්,
 නව යොවුන් වියට පා තබන දුටුල පුතාල
 මේ පොත උදව් කරනු දැකීම මගේ අභිලාශයයි.

ගරු වෛද්‍ය රාජිත සේනාරත්න
 සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය



නව යොවුන් වියට පිවිසී සිටින ඔබ සියලු දෙනාගේම සිතිවිලි, හැසිරීම්,
 කතාබහ, ආකල්ප, අලුත්වීම සාමාන්‍ය ස්වභාවික තත්වයක්.
 ඔබ ඒ තත්වයට ඉතා හොඳින් මුහුණදිය යුතුයි.
 ආත්ම විශ්වාසය, දැනුම, අවබෝධය වගේ ම
 අභියෝග හමුවේ නොසැලී කටයුතු කිරීමේ ශක්තිය ඔබ විසින් වැඩිදියුණු කරගත යුතුයි.
 ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය ගැන යථාර්ථවාදී අවබෝධයකටත්,
 කායික මානසික නිරෝගීභාවය කෙරෙහි ඔබේ උපරිම අවධානය යොමු කරන්නටත්
 දැනුම, කුසලතා මෙන්ම ආකල්පමය වශයෙන් සංවර්ධනය වූ
 පෞරුෂ සම්පන්න දරුවන් ලෙස සමාජගතවන්නටත් මේ මාහැඟි පොත
 ඔබට සැබෑ පිටුබලයක් සලසන බව නොඅනුමානයි.

ගරු අකිල විරාජී කාරියවසම්
 අධ්‍යාපන අමාත්‍ය



නිරෝගිව හා සතුටින් සිටීමට නව යොවුන් වියට පැමිණි
 දුටුල පුතාල සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙන් පුංචි තිළිණයකි.

වසන්තා පෙරේරා මහත්මිය
 ලේකම්, සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය



දක්ෂතා වැඩි දියුණු කරගෙන යනතුණයෙන් පිරි
 දරුවෙකු වීමට මේ පොත අත්වැලක් කරගන්න...

පද්මසිරි ජයමානික මහතා
 ලේකම්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ
සෞඛ්‍ය සන්නිවේදන සහ පීචන නිපුණතා ඒකකයයි
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයයි
එකතු වෙලා ඔයාලා වෙනුවෙන් හඳුනා
පුංචි පොතක්...



මේ පොත ඔයාලා වෙනුවෙන් ලිව්වේ...
පුජා වෛද්‍ය විශේෂඥ අසන්නි ප්‍රකාශ් ඩලයිපිය මහත්මිය
වෛද්‍ය එස්.වී.වී. ගාමිණී සමරවික්‍රම මහතා
වෛද්‍ය ජීවරංග ගුණසේකර මහතා

මල්කි : හසුන් අපිට මරු පොතක් හම්බ වුණානේ...

හසුන් : ඡා... ඒ මොකක්ද?

චතුර් : කියවලම බලන්නකෝ...

අපිටම කියල හදුන පොතක්.

මම නම් එක හුස්මටම කියව්වා.

හසුන් : එහෙනම් මටත් කියවන්න දෙන්නකෝ...

සේසත් : ඔයා කියවලා ඉවරවෙලා මට හෙට ගෙනත් දෙන්න.

චතුර් : ඔන්න අපි විහන්ගාටත් පොතක් දුන්නා.

හසුන් : තෑන්ක් යු චතුර් !

දැන් අපි හත වසරේ...

හිතයි. ගතයි දෙකම වෙනස් වෙලා

අපි තව යොවුන් වියට පත්වෙලා.

අලුත් හැඟීම් ඇති වෙන්න පටන් අරන්

අපි දන්නෙම නැතුව...

අලුත් අලුත් දේවල් ඉගෙන ගන්නත්,

තිර්මාණශීලීව හිතන්නත්,

අත්හදා බලන්නත් හිතෙනවා.

මේක අපිට හරිම අභියෝගයක්.

මේ අලුත් වෙනස්කම්

මොනවද කියලා දැනගෙන,

ඒ අභියෝග වලට මුහුණ දුන්නොත්,

අපේ අනාගතේ

සුන්දර ලස්සන එකක් වෙයි...



දිනෙන් : හසුන්, ඔයා ඊයේ ඉස්කෝලේ ආවද ?

හසුන් : අපි ඊයේ ඇඳුම් ගන්න ගියා... අනේ මන්දා, දැන් ඉස්කෝලේ ඇඳුම් එකක්වත් අදින්න බෑ, හිරයි.

දිනෙන් : මටත් එහෙමයි... අනික මේ දාඩිය දානවා වැඩි නිසා, හරිම කරදරයි.

හසුන් : ඔයා දන්නවද? මම දැන් අම්මටත් වඩා උසයි...

දිනෙන් : ආ..... නියමයිනේ... !

හසුන් : දැන් අපේ අයිසාගේ රැවුලත් වැටිලා, හරිම වෙනස්.

දිනෙන් : අපෙත් වියිද දන්නේ නෑ...

චිහත්ගා : දිනෙකුයි, හසුනුයි... මොනවද මේ හොරෙන් හොරෙන් කතාව ?

දිනෙන් : මෙන්න හසුන්ගේ අයිසාගේ රැවුල ඇවිල්ලා ඉ... ඒකයි කතා වුණේ.

චිහත්ගා : ආ එහෙමද ? අපේ ඊවර් ක්වුවා අපි දැන් ඉන්නේ තව යොවුන් වියසෙ ඉ.

චිහත්ගා : ඒ කියන්නේ ?

කසුනි : අපේ ගොඩක් වෙනස්කම් සිද්ධ වෙන කාලයක් ඉ. අපේ ශරීරය විතරක් නෙවේ හිතට දැනෙන විදිහෙන් වෙනස්කම් වෙනව ඉ.

චිහත්ගා : මොනවද ඒ කසුනි ?

තව යොවුන් වියසට ආපු ඔයගොල්ලන්ගේ සිද්ධවෙන වෙනස්කම්

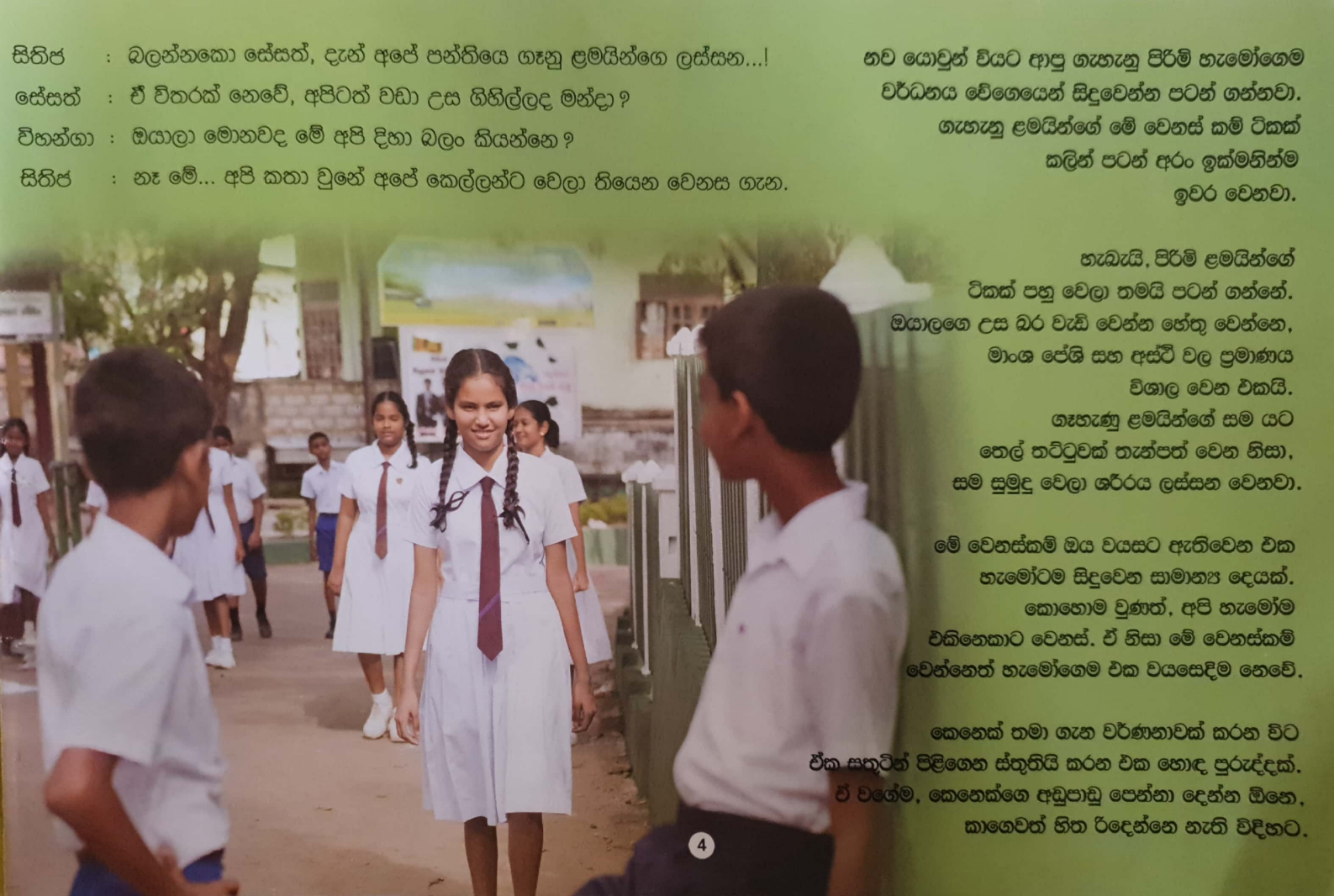
වේගයෙන් උස, බර වැඩි වෙනවා
ලිංගේන්ද්‍රියන් අවට සහ කිහිලි වල රෝම වැඩෙනවා
මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වෙනවා
වැඩිපුර බහදිය දානවා
ලිංගේන්ද්‍රියන් ප්‍රමාණයෙන් විශාල වෙනවා

ගැහැනු ළමයින්ගේ

පියයුරු විශාල වෙනවා
උකුල පළල් වෙනවා
කලවා මහත් වෙනවා
යෝනි ශ්‍රාව ඇති වෙනවා
මිසප් විම ආරම්භ වෙනවා

පිරිමි ළමයින්ගේ

උරහිස් පළල් වෙනවා
මුහුණේ දණ්ඩ ඉදිරියට නෙරා එනවා
කටහඬ ගොරෝසු වෙනවා
මෝටනය ආරම්භ වෙනවා
මුහුණේ රැවුල එනවා



සිතිජ : බලන්නකො සේසත්, දැන් අපේ පන්තියේ ගැනුණු ළමයින්ගේ ලස්සන...!
 සේසත් : ඒ විතරක් නෙවේ, අපිටත් වඩා උස ගිහිල්ලද මන්දා?
 විහන්ගා : ඔයාලා මොනවද මේ අපි දිහා බලා කියන්නේ?
 සිතිජ : නෑ මේ... අපි කතා වුනේ අපේ කෙල්ලන්ට වෙලා තියෙන වෙනස ගැන.

නව යොවුන් වියට ආපු ගැනැණු පිරිමි හැමෝගෙම වර්ධනය වේගයෙන් සිදුවෙන පටන් ගන්නවා. ගැනැණු ළමයින්ගේ මේ වෙනස් කම් ටිකක් කලින් පටන් අරා ඉක්මනින්ම ඉවර වෙනවා.

හැඩැයි, පිරිමි ළමයින්ගේ ටිකක් පහු වෙලා තමයි පටන් ගන්නේ. ඔයාලාගේ උස බර වැඩි වෙන්න හේතු වෙන්නේ, මාංශ පේශි සහ අස්ථි වල ප්‍රමාණය විශාල වෙන එකයි. ගැනැණු ළමයින්ගේ සම යට තෙල් තට්ටුවක් තැන්පත් වෙන නිසා, සම සුමුදු වෙලා ශරීරය ලස්සන වෙනවා.

මේ වෙනස්කම් ඔය වයසට ඇතිවෙන එක හැමෝටම සිදුවෙන සාමාන්‍ය දෙයක්. කොහොම වුණත්, අපි හැමෝම එකිනෙකාට වෙනස්. ඒ නිසා මේ වෙනස්කම් වෙන්හෙන් හැමෝගෙම එක වයසේදීම නෙවේ.

කෙනෙක් තමා ගැන වර්ණනාවක් කරන විට ඒක සතුටින් පිළිගෙන ස්තූතියි කරන එක හොඳ පුරුද්දක්. ඒ වගේම, කෙනෙක්ගේ අඩුපාඩු පෙන්නා දෙන්න ඕනේ, කාගෙවත් හිත රිදෙන්නේ නැති විදිහට.



රීවර් : ඇයි දුවේ ඩෙස්ක් එකේ ඔළුව තියාගෙන ?

චිහන්ගා : රීවර් ඉමේශාට ඩඩේ කැක්කුමයි ලු...

රීවර් : අද ඔයාට පීරියඩ්ස් හැදිල ද ?

ඉමේශා : ඔව් රීවර්, අද මට ටීකක් ඩඩ රඳෙනවා.

රීවර් : ඔයා කැක්කුමට මුකුත් ගත්තෙ නැද්ද ?
 ඉන්න මම දෙන්නම් දුවේ !
 පීරියඩ්ස් හැදුනම
 ඩඩේ කැක්කුම ටීතරක් නෙවේ,
 තවත් අමාරු එනවා.
 එහෙම කියලා ඉස්කෝලෙ එන්නෙ නැතුව
 වැඩ පාඩු කර ගන්න හොඳ නෑ...

ඔසප් වෙන්න දවස් කීපයකට කලින් ඉඳුලම මේ අමාරුකම් ඇති වෙන්න පුළුවන්.
 ඩඩේ කැක්කුම, ඔළුව කැක්කුම, කොන්දේ කැක්කුම වගේම, පියයුරු වල කැක්කුමකුත් එන්න පුළුවන්.
 ඩඩ පුරවල දාල වමනෙට වගේත් එන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට තොරැස්සන ගතිය, මහන්සිය වගේ දේවලුත් ඇති වෙනවා.
 සමඬල පෝෂ්‍යදායී ආහාර අරගෙන, දිනපතා ව්‍යායාම කරලා, ඔසප් වෙන දවස් වල උණු වතුරෙන් හෑම වගේ දේවල් කරලා
 මේ අපහසුතා අඩු කර ගන්න පුළුවන්. පලතුරු යුෂ බොන එක, කෝපි කැලේන් ආහාර නොගැනීම,
 අඩු ලුණු පාවිච්චියත් හොඳයි. වෛද්‍ය උපදෙස් මත කැක්කුම අඩු කරන බේත් ගන්නත් පුළුවන්.

මල්කි : 'හතේ අපේ පොතේ' තිබීම දේවල් ගැන ඊවර් අපිත් එක්ක කතා කරපු එක ලොකු දෙයක් හේද ?

චතුර් : ඔව් ඒක ඇත්ත, ඊවර් පිරිසිඳි ගැනත් විස්තර කියලා දුන්නානේ... මම ඒ ගැන හරියට දැනගෙන තිටියේ නෑ.

මල්කි : ඒක තමයි, පිරිසිඳි හැදෑරුනම පිරිසිඳුව ඉන්නේ කොහොමද කියලත් දැන් අපි දන්නවනේ.

චතුර් : මම හිතන් තිටියේ දවස් තුනක් යනකම් නාන්න හොඳ නෑ කියලා.

චන්දන : අපේ අම්මා නම් මේ කාලෙදි කියල වෙනසක් නෑ, හැමදාම නාන්න කියනවා.

චතුර් : අනික, සුදු යන එක සාමාන්‍ය දෙයක් කියලත් කිව්වනේ. ඒවාලු යට කලිසමේ පැල්ලමක් වගේ ගැව්ලා තියෙන්නේ.

චන්දන : අපි වැඩිපුර දැනගෙන ඉඳල තියෙන්නේ බොරු කතානේ... මේවා ඒපිටිට කතා කරන එක කොට්ටර හොඳ ද ?

චතුර් : දැන් කොල්ලොත් මේ ගැන දන්නවානේ...

ඔව්, මේ ගැන ගොඩක් තියෙන්නේ වැරදි මිටිනා මත. ඒ නිසා අපි ඇත්ත තොරතුරුත් දැන ගන්න ඕනේ. වැඩිවියට පත් වෙච්ච ගැනැනු ළමයින්ට දවස් 28 කට සැරයක් පිරිසිඳි හැදෙනවා. වැඩිවියට පත් වෙලා මුල් කාලෙදි මේක පිළිවෙළට නොවෙන්න පුළුවන්. මෙතනදී වෙන්නේ, ගර්භාශයේ ඇතුල් බිත්තිය කැඩලා යෝනි මාර්ගයෙන් ඒවා පිටවෙන එකයි. මෙතෙම පිට වෙන්නේ අපිරිසිදු රුධිරය නොවේ. පිරිසිඳි හැදෙනම දවස් කිහිපයක් තියෙන්න පුළුවන්. පැය හයකට සැරයක් වත් පැඩි එකක් හරි පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් හරි මාරු කරන්න ඕනේ. නිදියන්න ඉස්සෙල්ලා අලුත් එකක් අඳින්න ඕනා. මේ දවස්වල නාලා, ඇඟ සෝදලා ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසිදුව තියාගන්නත් ඕනේ. යට ඇඳුම් වැඩිපුර අපිරිසිදු වන නිසා හොඳින් හෝදලා අච්චේ වේලා ගන්න ඕනේ. එහෙම නැත්නම් දුගඳු හමන්නත් පුළුවන්, ලෙඩ හැදෙන්නත් පුළුවන්.



හසුන් : දිනෙන්, මාර වැඩේනේ...
 අද උදේ නැගිටින කොට මගේ කලිසමේ සුදු පාටට
 මොනවද ගැව්ලා තිබ්බනේ...
 දිනෙන් : ආ.... ඒකට කියන්නේ ධාතු පිටවෙනවා කියලයි.
 වෘෂණ කෝෂ වල නැදෙන ශුක්‍රාණු නිත්දෙන් ඵලීයට
 පිටවෙන ඒකයි ඔතනදි වෙන්නේ.....
 හසුන් : ඔයා කොහොමද ඕවා දන්නේ ?
 දිනෙන් : අපේ අයිසට දවසක් ඔහොම වෙලා,
 තාත්තා කිව්වා මට මතකයි.
 හසුන් : එතකොට, එහෙම ධාතු පිට වුණා කියලා
 ඇඟට නරකක් වෙන්නෙම නැද්ද ?
 දිනෙන් : අයිසෝ නෑ.. තාත්තා කිව්වා ඕක
 ගැන මිට්තා මත ගොඩාක් තියෙනවා කියලා.



නින්දේදී ශුක්‍රාණු පිටවෙන එක යෞවන වයසට ආපු
 ඕගොල්ලන්ගෙ ඇගේ සිදුවෙන සාමාන්‍ය දෙයක්.
 ඒකට ස්වභව මෝචනය කියලත් කියනවා.
 ඔයාල දන්නවද මෙහෙම වෙන්නෙ ඇයි කියලා ?
 පිරිමි ළමයි යෞවන වයසට ආවනම වෘෂණ කෝෂවල
 ශුක්‍රාණු නැදෙන්න පටන් ගන්නවා.
 ඇගේ නැදෙන හෝර්මෝන වැඩකරන්න පටන් ගන්න කාලය අනුව
 මේ වයස එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.
 එහෙම නැදෙන ශුක්‍රාණු සුදු පාට දියරයක් විදිනට
 ඇගෙන් ඵලීයට පිටවෙන එක විදිනක් තමයි
 ඔය නින්දේදී වෙන්නේ. එහෙම වුණා කියලා ඔයාලගෙ
 ඇඟ කෙට්ටු වෙන්නෙවත්, ඇඟට හානියක් වෙන්නෙවත්,
 දුබල වෙන්නෙවත් නෑ. ඒ කියන්නෙ මේකෙන් වර්ධනයට
 කිසිම බලපෑමක් නෑ. නින්දේදී ශුක්‍රාණු පිට වෙනවා කියන එක
 ලැජ්ජ වෙන්න දෙයකුත් නෙවේ.
 සමහර පිරිමි ළමයි ලිංගය පිරිමඳිමින් සතුටක් ලබනවා.
 ඒකට ස්වයංචිත්දනය කියලා කියනවා.
 එතකොටත් මේ ශුක්‍රාණු පිටවෙන්න පුළුවන්. මෙහෙම කළා කියලා
 ඇඟට කිසි හානියක් වෙන්නේ නෑ. පිරිමි ළමයි වගේම ගැනු ළමයිනුත්
 ස්වයංචිත්දනය කරනවා. ස්වයංචිත්දනය සාමාන්‍ය දෙයක්.
 නිතර නිතර මෙහෙම කරලා ඇඬ්බැති වෙලා,
 අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා කරගන්න තමයි හොඳ නැත්තේ.

හසුන් : ඔයා අද කෑම ගෙනාවද ?
 විහන්ගා : ඔව්. මං අද කවුපි ගෙනාවේ.
 හසුන් : මං ගෙනාපු කෑම එකේ සම්බෝරයි මාලයි තියෙනවා.
 ආ... මං කියන්න හිටියේ ...
 ඔයා ඊයේ ඉස්කෝලේ ඇරිලා යනකොට මම බලන් හිටියේ,
 දැන් ඔයා හරිම ලස්සනයි !
 විහන්ගා : තෑන්ක් යු හසුන්. අපේ පන්තියේ ඔක්කොම
 ළමයි දැන් ටික ටික වෙනස් වෙලා.
 කොල්ලොත් හැන්ඩ් වෙලා...
 හසුන් : ඒ වුණාට විහන්ගා, වෙනදට වඩා ගැහැනු ළමයි දිහා
 බලන්න තිබෙනවා මට. විශේෂයෙන් ඔයා දිහා...
 විහන්ගා : ඒ මොකද ඒ ?
 හසුන් : අනේ මං දන්නේ නෑ...
 විහන්ගා : අපේ අම්මා කියපු විදිහට, එහෙම කැමැත්තක්
 ඇති වෙන එක මේ වයසේදී අපි දෙගොල්ලන්ටම
 ඇති වෙන හැඟීමක්ලු.
 හසුන් : ඒ කියන්නේ, මේ විදිහට ආදරයක්
 ඇති වෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්ද ?
 විහන්ගා : ඔය, අපේ හිතේ ඇති වෙන හැඟීම
 ආදරයක් නෙවේ. ආකර්ෂණයක් විතරයිලු.
 හසුන් : ඔව්, ටීවත් කිව්වා නමයි. අපේ හිතේ ඇතිවෙන
 මේ හැඟීම් නිසා වෙන කෙනෙකුට කරදරයක්
 හිරිහැරයක් වෙන්න තියන්න හොඳ නෑ කියලා.
 විහන්ගා : ඒක හරි.

ඔයාලගෙ හිතේ ඇතිවෙන හැඟීම් වෙනස් වෙලා නේද?
 විශේෂයෙන් ම විරුද්ධ ලිංගිකයන් ගැන ඇතිවෙන හැඟීම්...
 එකිනෙකාගේ හැඩරුව වෙනදාට වඩා ලස්සනට පේනවා.
 ඒගොල්ලන්ට ආශ්‍රය කරන්න ආස තිබෙනවා.
 අවධානය ලබා ගන්න නොයෙක් දේවල් කරනවා.
 කලබල වෙන්න එපා...
 මේවා ඔය වයසේදී නේරමේන නිසා සිදුවන ස්වාභාවික දේවල්.
 මේ තද ආකර්ෂණය, ආදරයක් විදිහට පටලවගන්න එපා!
 අපි මෙහෙම එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වුණත්,
 අනිත් අයගේ අදහස්, විශ්වාස, ඇදහීම්, රුවි අරුවකම් වලට
 ඉඩදෙන්නත් ගරු කරන්නත් ඕනේ. එහෙම වුණොත්
 අපි හැමෝටම එකාගේ සමගියෙන් ඉන්න පුළුවන්.



දිනෙන් : හසුන්, ඔයාගේ යාළුවෝ කල්ලිය අර පුද්ගලයාට නව නිපැයුමක් කරලා හේද ?

හසුන් : ඔව් දිනෙන්, අපි හැමෝමම එක එක අදහස් තිබ්බනේ. හැමෝම එකතු වුණු නිසා ලස්සන අලුත් වැඩක් කරන්න පුළුවන් වුනා. කෙල්ලොත් අපිට එකතු වුණානේ.

දිනෙන් : ඔයාලගේ වැඩ ගැන මුලු ඉස්කෝලම කතා වෙනවා. කට්ටියම එකතු වෙලා ඉස්කෝලේ නම තියන්න හොඳ වැඩක් කළා කියලා.

රන්දුල : දිනෙන්, ඔයාලත් එකතු වෙලා මේ පාර නියම වැඩක් කරන්න ඇති හේද ?

දිනෙන් : අනේ මන්දා. අපේ කල්ලිය කිසි වැඩක් ඇති දෙයක් කරන්නේ නෑ.

හසුන් : එහෙම කියන්න එපා. ඔයාලා හොඳ දේකට එකතු වුණොත් නියම වැඩක් කරන්න පුළුවන්....

අපි පොඩි කාලෙදී, අම්මා තාත්තා, පවුලේ අය සහ ගුරුවරු, අපිව ආදරයෙන් රැකබලා ගත්තා. ඒ අය තමා අපිට හිටපු හොඳම යාළුවෝ. හඟ වසරට ආපු ඔයාලට ඊට අමතරව තව ගොඩක් හොඳ යාළුවෝ ඉන්නවා. එක එක දේවල් ගැන කතා කර කර ඉන්න, අලුත් අලුත් දේ ඉගෙන ගන්න හා අත්හදා බලන්න, මේ අපි අතර තියෙන බැඳීම හරිම වැදගත්. ඔයාල කියන විදිහට ඕකට කියන්නෙ කල්ලි ගැනෙනව කියලා නේ. මෙහෙම ඔයාල එකතු වෙන එක ඔයාලගෙ පෞරුෂය දියුණු වෙන්නත්, සමාජයට හොඳින් හුරු වෙන්නත් උදවු වෙනවා. හැබැයි මතක තියා ගන්න, සමහර කල්ලිවල අය කරන වැරදි වැඩ නිසා, රන්දු දුබර වෙලා, අතවරවලට ලක් වෙලා, වැරදි දේට ඇබ්බැහි වෙලා, පාසලේ හොඳ නමත් නැති වෙන්න පුළුවන්.



විභන්ගා : ඔයා අදත් පේස්ට්‍රි ද ?
ඕවා කාලා ඔයා ලෙඩ වෙයි.
ඕක තියලා මාත් එක්ක මේ කඩල බෙදන්න කමු.

මෙත්මි : ඔව්... විභන්ගා...
මං දන්නවා මේ කෑම නිතරම කෑවහම
ඕනෑවට වඩා මහත් වෙලා ලෙඩ වෙනවා කියලා...
ඕ... ඔය කඩල රස ද?

විභන්ගා : ඔයා කාල ම බලන්නකෝ.
අපේ අම්මා කඩල රසට තෙම්පරාදු කරලා,
බිත්තර ඔම්ලට් එකකුත් එක්කයි අද දුන්නේ...



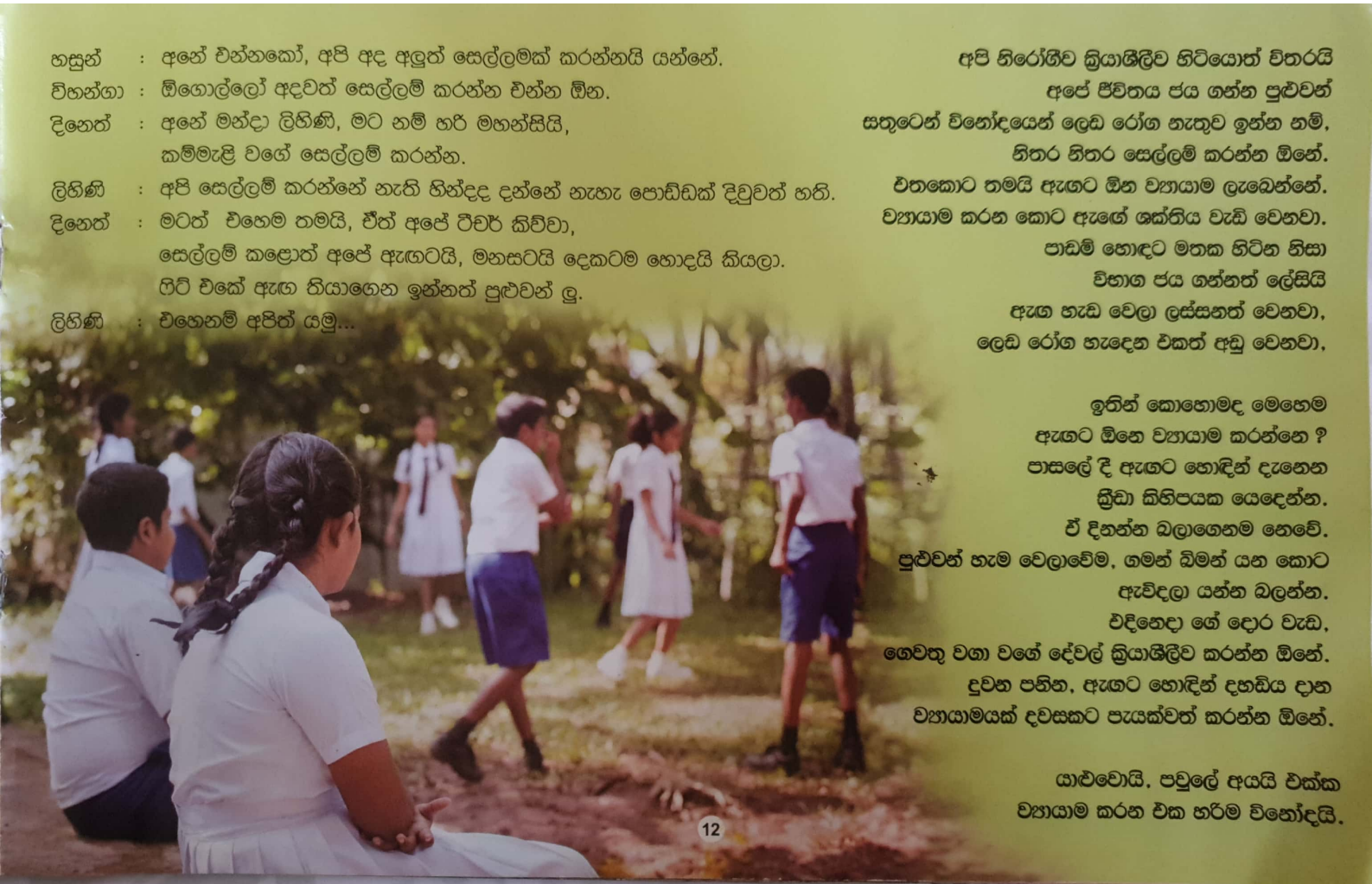
ඔය පැණි රසට, ලුණු රසට තියෙන පිටි කෑම කෑවම වෙනතෙ බඩ පිරෙන එක වි
මේ හැදෙන වයසට කන්න ඕනෙ සීඝ්‍ර වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ තත්තු තියෙන සමබල ආහාර ල
හැඩට වැඩට ඉන්න නම් කෑම නොකා නොබි ඉඳල හරි යන්
හරියට කෑම කාලා, හොඳට ව්‍යායාම කළොත් තමයි ලස්සනට හැඩ වෙන්න දු
ඒ කියන්නෙ, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නියමිත අගයක පවත්වා ගන්න ඕනෙ ක
පාන්, බනිස්, පැණි බීම, ක්ෂණික ආහාර වගේ දේවල් නිතර ගත්තොත්, ඇගේ බර වැඩිවෙලා තරබාරු
ඇඟ කැන වෙනවා විතරක් නෙවෙයි දියවැඩියාව, ප්‍රෙෂර් වගේ බෝ නොවන රෝගත් හැ

හසුන් : අනේ එන්නකෝ, අපි අද අලුත් සෙල්ලමක් කරන්නයි යන්නේ.
 එහත්තා : ඕගොල්ලෝ අදවත් සෙල්ලම් කරන්න එන්න ඕන.
 දිනෙන් : අනේ මන්දා ලිහිණි, මට නම් හරි මහන්සියි,
 කම්මැළි වගේ සෙල්ලම් කරන්න.
 ලිහිණි : අපි සෙල්ලම් කරන්නේ නැති හින්දා දන්නේ නැතැ පොඩ්ඩක් දිවුවත් හති.
 දිනෙන් : මටත් එහෙම නමයි, ඒත් අපේ ඊවර් කිව්වා,
 සෙල්ලම් කළොත් අපේ ඇඟටයි, මහසටයි දෙකටම හොදයි කියලා.
 ෆීට් එකේ ඇඟ තියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන් ලු.
 ලිහිණි : එහෙනම් අපිත් යමු...

අපි නිරෝගීව ක්‍රියාශීලීව නිව්යොත් විතරයි
 අපේ ජීවිතය ජය ගන්න පුළුවන්
 සතුටෙන් විනෝදයෙන් ලෙඩ රෝග නැතුව ඉන්න නම්,
 නිතර නිතර සෙල්ලම් කරන්න ඕනේ.
 එතකොට තමයි ඇඟට ඕන ව්‍යායාම ලැබෙන්නේ.
 ව්‍යායාම කරන කොට ඇඟේ ශක්තිය වැඩි වෙනවා.
 පාඩම් හොඳට මතක නිවන නිසා
 විභාග ජය ගන්නත් ලේසියි
 ඇඟ හැඩ වෙලා ලස්සනත් වෙනවා,
 ලෙඩ රෝග නැදෙන එකත් අඩු වෙනවා.

ඉතින් කොහොමද මෙහෙම
 ඇඟට ඕන ව්‍යායාම කරන්නේ ?
 පාසලේ දී ඇඟට හොඳින් දැනෙන
 ක්‍රීඩා කිහිපයක යෙදෙන්න.
 ඒ දිනත්ත බලාගෙනම නෙවේ.
 පුළුවන් හැම වෙලාවේම, ගමන් බිමන් යන කොට
 ඇවිදලා යන්න බලන්න.
 වදිනෙදා ගේ දොර වැඩ,
 ගෙවතු වගා වගේ දේවල් ක්‍රියාශීලීව කරන්න ඕනේ.
 දුවන පහින, ඇඟට හොඳින් දහඩිය දාන
 ව්‍යායාමයක් දවසකට පැයක්වත් කරන්න ඕනේ.

යාළුවොයි, පවුලේ අයයි එක්ක
 ව්‍යායාම කරන එක හරිම විනෝදයි.





විහන්ගා : බලන්නකෝ අර දුම් කෝවිවිය, පළාතම ගඳයි...

සෙනුර් : මොන වනෙකට සිගරට් බොනවද මන්දා...
ගඳේ බෑ...
ප්‍රභිත් යන්නවත් හිතෙන්නේ නෑ...

හසුන් : මොකෝ මේ කට්ටිය මුණු බෙර් කරගෙන,
යකෙක්වත් දැක්ක ද ?

විහන්ගා : මේ හසුන්... ඔයාලා නම් කවදාවත් දුම් බොන්න නම් ව්‍යා...
අර බලන්නකෝ, අපි ව්‍යානන් ආවේ බොහොම අමාරුවෙන්.

සෙනුර් : ඔන්න අපි නම් පොඩ්ඩක්වත් ආස නෑ සිගරට් බොන අයට...

දිනෙන් : පිස්සු ද, දැන් කොල්ලෝ ඔය මෝඩ වැඩ කරන්නේ නෑ...

දුම් බිව්වම...

අපේ මුණ කැන වෙනවා, හමයි, තොලයි කළු වෙනවා,
සෙල්ලම් කරන්නවත් බැර වෙන විදිනට ඇඟ දුර්වල වෙනවා.
පෙණහළු ලෙඩ වෙලා කැනැ කැනැ ඉන්න වෙනවා.
පස්සෙ පස්සෙ ලෙඩ ගොඩක් ලු.
හයි ප්‍රෙෂර්, අංශනාගෙ විතරක් නොවේ පෙණහළු පිළිකාත් හැදෙනවා.
ලිංගික දුර්වලතාත් ඇති වෙනවා.
අපිව දුම් බොන්න කොටු කර ගන්න වෙළඳ සමාගම්
ගොඩක් හරක වැඩ කරනවා. අපි බලන කාටුන්, විත්‍රපටි වලට
දුම් බොන දර්ශන දාල අපිව රවට්ටන්න හදන්නේ ඒකයි.
අපි බොන අය අගය කරන්නේ නෑ. අපි නම් ඒ වගේ මෝඩයෝ නෙවෙයි.
මතක තියා ගන්න...
එක සැරයක් හරි දුම් බිව්වොත් ඇබ්බැහි වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

හසුන් : මොනවද ඔය කට්ටිය වට වෙලා කියවන්නේ?
 විහන්ගා : ඔයාගෙ ඇගේ රතු පාටට දුවන එකක් ගැන.
 හසුන් : අම්මෝ... මොකක්ද ඒ ?
 ලිහිහි : මේ... ඔයා දන්නවද රක්තභීතතාවය ගැන ?
 හසුන් : ආ... කියන්නකෝ ගණන් උස්සන්නේ නැතුව.
 විහන්ගා : රක්තභීතතාවය කියන්නෙ ඇගේ තියෙන ලේවල
 හිමොග්ලොබින් අඩු වෙන එක. ඔයා බය වුණාද ?
 හසුන් : ඇයි එහෙම ලේ අඩු වෙන්නෙ ?
 ලිහිහි : මේ බලන්න, මේ පොතේ වැඩි විස්තර තියෙනවා.

ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකට රක්තභීතතාවය හින්දා ගොඩක් හානි වෙනවා.
 හිතර හිතර අසනීප වෙනවා. පොඩි දෙයක් කළත් මහන්සි දැනෙනවා.
 කම්මළු ගතියක් දැනෙනවා. කොච්චර පාඩම් කළත් අමතක වෙනවා.
 ඇඟට තෙහෙට්ටු ගතියක් දැනෙනවා. ඇඟ සුදුමැලි වෙනවා.
 හිතර කේන්ති යනවා.
 රක්තභීතතාවය කියන්නේ ලේ වල තියෙන හිමොග්ලොබින් අඩුවෙන එක.
 හිමොග්ලොබින් හැදෙන්න යකඩ බහුල කෘම කන්න ඕනේ.
 යකඩ බහුල ආහාර තමයි මාළු, මස්, ධාන්‍ය වර්ග,
 පලා වර්ග, බිත්තර වගේ ඒවා.
 පලා වර්ග උයන විට දෙහි ඇඹුල් දාන්න.
 කෘමෙන් පස්සේ පළතුරක් කන්න.
 ඒ විතරක් නෙවෙයි, වරද්දන්නේ නැතිව
 පාසලෙන් ලබාදෙන යකඩ, ෆෝලික් අම්ලය,
 විටමින් සී පෙති අතිවාර්යයෙන් බොන්න ඕනේ.
 පිරිසිදු හැඳෙන නිසා ගැනු ලබන්න
 වැඩිපුර ලේ හැදෙන්න
 යකඩ බහුල ආහාර කන්න ඕනේ.



විභංගා : සෞඛ්‍ය සමාජ වැඩසටහනෙන් පස්සේ අපේ ටොයිලට් දැන් හරිම පිරිසිදුයි නේද ?

මල්කි : ඔව් අනේ, ඉස්සර ඉස්කෝලේදී මුත්‍රා කරන්න ඕන වුනාම ටොයිලට් යන්න හිතුවේ නෑ, අපිරිසිදු නිසා...

විභංගා : දොරත් කැඩිලනේ තිබුණේ. අහික හරිම ගඳයි... ඇතුළට යන්නවත් හිතුවේ නැහැ. හිරකරගෙන හිටියා....

මල්කි : පීරියඩ්ස් හැදුණා දවස්වලට තමයි ප්‍රශ්නේ තිබ්බේ. පෑඩ් දාන්නවත් තැනක් තිබුනේ නෑනේ!

විභංගා : ඒක නම් ඇත්ත.

මල්කි : ඉස්සර නම් කොල්ලන්ගේ ටොයිලට් එක ළඟින්වත් යන්න බෑ, හරිම ගඳයි.

වැසිකිළිය කියන්නේ අපේ පාසලේ පන්ති කාමරය, කැන්ටීම්, විද්‍යාගාරය වගේම ලස්සනට තියාගන්න ඕන තැනක්.

වැසිකිළි ගියාට පස්සේ තවකෙනෙකුට පාවිච්චි කරන්න කැමති හිතෙන විදියට වතුර ගහලා යන්න ඕනේ.

වතුර කරාම වැනි උපකරණ කඩා බිඳ දැමීමෙන් අපිටමයි පාඩු.

එතන පිරිසිදුව, පිළිවෙළට තිබ්බොත් තමයි අපි හැමෝටම වැසිකිළි පාවිච්චි කරන්න හිතෙන්නේ.

තමන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය රැකෙන විදිනට පාවිච්චි කරන්න තියෙන වැසිකිළියේ, කෙනෙක් අපහසුතාවයට පත්වෙන දෙවල් ලියන කියන එක හොඳ නෑ. ගෘහ ළමයින්ට පාවිච්චි කරපු පෑඩ් දාන්න තැනක් තියෙන නිසා පීරියඩ්ස් හැදුනහම පෑඩ්ස් මාරු කරන්නත් පහසුයි.

හිරෝශිව ඉන්නට නම්,

දවස පුරා ඇඟට ඇති තරම් වතුර බොන්න ඕනේ. අපේ වැසිකිළිය පිරිසිදුව තියාගත්තොත් අපිට ආසාවෙන් ටොයිලට් යන්න පුළුවන්. වතුර බිලා ටොයිලට් යන්නත් ඕනනේ. මුත්‍රා තද කරන් ඉඳල ලෙඩ හදා ගන්න ඕන නෑ.



විභන්නා : මේ ඒක හෙමෙයි, මේ පිරියඩ් එකේ ඊවර් එන්නෙ නෑ කියල කිව්ව හේද? අපි අංශ භාර සර්ගෙන් අහලා, අර පැළ ටික පිරිටනිය වටේ හිටවමු ද ?

සිහිප : ණ.. නියම අදහස.

බුවනෙක : අපි සේරම යමු. එතකොට වැඩේ ඉක්මනට කරන්න පුළුවන්.

මල්කි : මම උදැල්ල ගේන්නම්.

සිහිප : ඉස්කෝලෙ වත්තෙ කොමිපෝස්ට් වළෙන් පොහොරත් අරන් ගස්වලට දාමු.

විභන්නා : ගහේ කොළ පොඩි වෙලා හරිම සුවඳයි හේද ?

මල්කි : ඔය ගහේ මලුත් හරිම ලස්සනයි, සුවඳයි අපි ගෙදරත් මේ ජාතියෙ ගහක් හිටෙව්වා.

සිහිප : මේ... ඔය ප්ලාස්ටික් පෝච්චිය විසි කරන්න එපා. අපි තව පැළයක් හිටවන්න ඒක පාවිච්චි කරමු.

විභන්නා : බුවනෙක අන්න ගැඩවිලෙක්, ඔයා වගේ ඇඹරෙනවා.

බුවනෙක : සරු පසේ එහෙම තමයි. වස විසත් නෑ සත්තු මැරෙන්නේ නෑ.

ගහ කොළ හරිම ලස්සනයි, සුවඳයි. අපිට හෙවන සිසිලස ලබා දෙනවා. ගස් වැල් අපිට කොච්චර ආදරේද කියල හිතෙනවා හේද ? ඒ සතුට ආදරය අපිට ලැබෙන්නෙ, ගස් කොළන් හිටිටෙව්වොත්, ඒවා රැක ගත්තොත් විතරයි. පරිසරය ලස්සන වුණාම, අපේ ඉස්කොලෙන් ලස්සන වෙයි, හිතත් ලස්සන වෙයි. කට්ටියම එකතු වෙලා, කාලය අපතේ නොයවා, සහයෝගයෙන් වැඩ කළොත්, වැඩත් ඉක්මන් වෙයි. පරිසරයේ ගහ කොළත් එක්ක කල් ගෙවන එක හරිම සුන්දර දෙයක්.





අක්කා : අම්මේ... මල්ලි මගේ ඇදු උඩට පැනලා...
 වයා ප්‍රභ හරිම ගැසියේ!

දිනෙන් : නෑ... අම්මේ මම මේ උදේ ඇඟ හෝදලා ඉන්නේ...

අක්කා : මගේ ඇදුම් ඔක්කොම ජරා වෙනවා. යන්නකො මල්ලි!

අම්මා : භා... භා... රණ්ඩු වෙන්න වීපා ප්‍රමයි...

පුතේ, අක්කා කියන දේ ඇත්ත. ඔය වයසෙදී, නැදෙන ප්‍රමයිකේ දාඩිය දානවා ගොඩක් වැඩි වී වගේම ගඳ තියෙන්නත් පුළුවන්.

නිතරම පිරිසිදුව හිටියොත් ඔය පුශ්නේ අඩු කර ගන්න පුළුවන්...

ඔයාලට වෙනදට වඩා දැන් දාඩිය දානවා නේද ?

එහෙම වෙන්නෙ නව යොවුන් විශේදී ශරීරයේ හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනදට වඩා වැඩි වෙන නිසයි.

අනික ඔයලා දැන් පොඩි කාලෙදී වගේ නෙවෙයි, ගොඩක් ක්‍රියාශීලී නේද ? දාඩිය දාන ප්‍රමාණයත් වැඩියි.

දාඩිය මත බැක්ටීරියා ක්‍රියා කළාම දහඩියෙන් ගඳක් එනවා.

මේ නිසා වෙනදට වඩා හොඳින් පිරිසිදුව ඉන්න ඕනේ.

වැඩිපුර දාඩිය දාන කිහිලි, ඉකිලි විතරක් නෙවේ, මුළු ඇඟම නිතර හෝදලා නාලා පිරිසිදුව ඉන්න ඕනේ.

විශේෂයෙන්ම පිරිමි ප්‍රමයි නානකොට ලිංගේන්දියේ පෙරසම පස්සට අරගෙන සබන් දාලා සෝදගන්න ඕනේ.

ගැණු ප්‍රමයිගේ යෝනි මාර්ගයෙන් එන ශ්‍රාව සාමාන්‍ය දෙයක්.

ඒත් ඒවා හරියට පිරිසිදු නොකළොත් බැක්ටීරියා ක්‍රියා කරලා, ගඳක් එන්න පුළුවන්.

මෙහෙම හෝදන්න සැර විෂබීජ නාශක දැමීමොත් ඔයාලාගෙ සිහිඳු හම තුවාල වෙන්න පුළුවන්.

මෙන්මී : කසුනි, මට අද උදේ හරි බය හිතෙන දෙයක් වුණානේ!

කසුනි : මොකක්ද ඒ ?

මෙන්මී : අපේ අල්ලපු ගෙදර ඉන්න අංකල්

මම වත්තේ ඉන්නකොට, ඇහුවා ගෙදර කවුරුවත් නැද්ද කියලා.

අම්මා කඩේට ගිහින් කිව්වහම ප්‍රභට ඇවිත් මගේ අතින් ඇල්ලුවා.

මම හොඳටම බය වුණා.

කසුනි : ඉතින් ඔයා මොනවද කළේ මෙන්මී ?

මෙන්මී : මම අත ගසලා ගේ ඇතුළට දුවගෙන ගියා.

කසුනි : ඔයා කාටවත් මේ ගැන කිව්වේ නැද්ද එතකොට ?

මෙන්මී : නෑ කසුනි, මට බය හිතුණා.

කසුනි : ඔයා බය වෙන්න එපා.

මේ වගේ අතවරයක් වෙන වෙලාවකදී

මොනවද කරන්න ඕන කියලා

මට අපේ අම්මා දවසක් කියලා දුන්නා.

ඔයා ඔයාගේ අම්මට කියන්න.

අපිට මේ වගේ දෙයක් කියන්න ඉන්න

චිඤ්චාසම අය,

අපේ අම්මයි තාත්තයිනේ...

අපේ සිරුර අපිටම අයිති ඉතා වටින එකක්!
ඒක ආරකණ කරගන්න එක කරන්න පුළුවන් අපිටම විතරයි.
අපේ ඇඟ අල්ලන්න, ලිංගික ප්‍රදේශ අතපත ගාන්න
කාටවත් ඉඩ දෙන්න එපා.
එහෙම කරන්න යනවහමි,
'එපා! මම කැමති නෑ' කියන්න ඔයාලා නිර්භීත වෙන්න ඕනේ.
අකමැති බව කෙලින්ම කියන්න.
එතනින් ඉක්මනටම පිට වෙලා ආරක්ෂාකාරී තැනකට යන්න.
එහෙම කරන්න අමාරුනම්, උදව් ඉල්ලලා කෑ ගන්න.
මේ සිද්ධිය ගැන ඉක්මනටම දෙමාපියන්ට හරි
චිඤ්චාසම වන්න වැඩිහිටියෙකුට හරි කියන්න.

ඔයාලා දන්නවද,
ගොඩක් වෙලාවට
මෙහෙම අතවර සිද්ධ කරන්නේ,
ඔයාලා දන්න කියන
ප්‍රශ්න ඇසුරු කරන අයයි.
ආස දේවල් තෑගි විදිනට දිලා,
බොරුවට වර්ණනා කරලා,
නොයෙක් උපක්‍රමවලින්
ඔයාලත් එක්ක යාළු වෙලා,
ඔයාලව වැරදි වැඩ වලට
යොදා ගන්න හඳුනවා,
මේවට ඔයාල රැවටෙන්න එපා.



පුතා : අම්මේ මම දැනයි ද ?

අම්මා : ඔය වයසේදී ඔයාලා ටිකක් දැනයි තමයි,
ඉතින් ඒකට මොකද ?

පුතා : ඒ කියන්නේ මම හොඳ ළමයෙක් ද ?

අම්මා : ඔව්... හැබැයි ඔයාලගේ දැනකාරකම් නිසා
නොයෙක් දේ අත්හදා බලන්න හිතෙනවා.
රූපවාහිනියේ පෙන්වන, අතින් අය කරන කියන,
ඔයාලගේ වයසට නොගැළපෙන දෙවල් වගේ.
ඔය දැනකාරකම නිසා අනතුරු වෙන එක තමයි පුඟ්නේ...

පුතා : මොනවගෙන්ද අම්මේ ඒ ?

අම්මා : පාරේ යනකොට, ගස් හඟිනකොට, විදුලියෙන් සහ හින්දර වලින්,
සෙල්ලම් කරනකොට, පරිස්සම් වෙන්න ඕන.

පුතා : අම්මා දන්නවද, ඊයේ මට හරි වැඩක් වුණා.

අම්මා : මොකක්ද පුතේ ඒ ?

පුතා : ඊයේ මම ඉස්කෝලේ යනකොට, පාරේදී අන්කල් කෙනෙක් යාලුවෝ එක්ක
බෙදාගෙන කන්න කියලා වුයිත්ගම් එකක් දුන්නා.
මම ඒවා යාළුවන්ට බෙදනකොටම ඊවර් කෑගැහුවා.
මම හොදටම බය වුණා!
ඊවර් කිව්වා දන්නැති අය දෙන දේවල්වල
මත්දුවන තියෙන්න පුළුවන් කියලා. එතකොටයි අපිට තේරුනේ.

අම්මා : ඔව් පුතේ, ඊවර් කියපු එක හරියටම හරි.
ඒ එතරක් නොවේ.

ඔය නොදන්නා අය, ඔයගොල්ලන් එක්ක බොරුවට යාළු වෙලා
ඔයාලගේ ඇඟ අල්ලන්නත්, ඒගොල්ලන්ගෙ ඇඟ පෙන්නන්නත්, ලිංගික අතවර කරන්නත් පුළුවන්.
මේ වගේ දේවල් ගැහැනු පිරිමි ළමයි කියලා වෙනසක් නැතත් දෙගොල්ලන්ටම බොහෝ පුළුවන්.

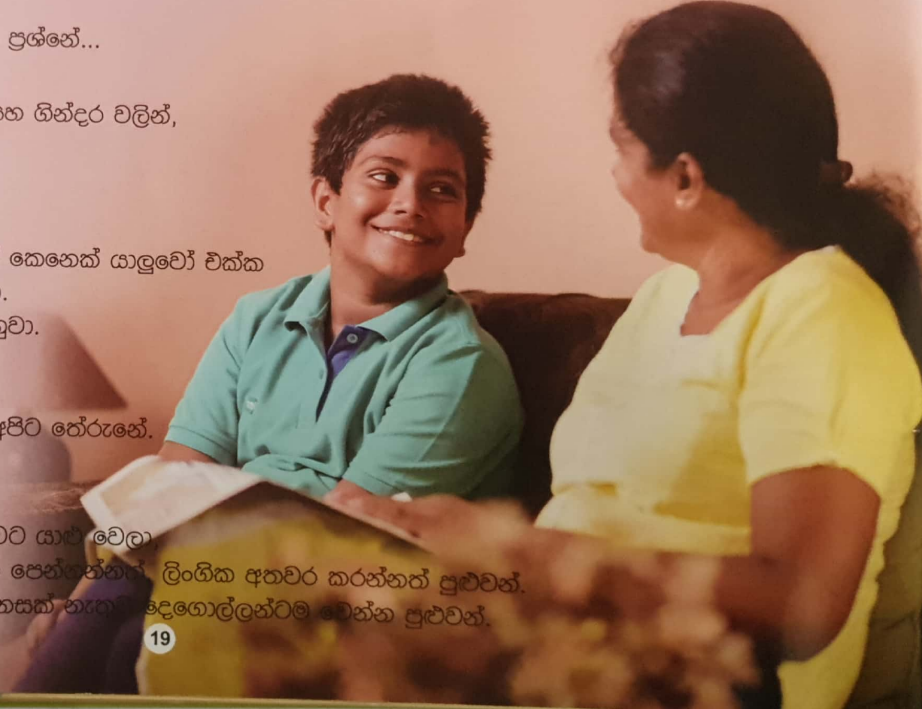
ඔයගොල්ලො දැන් ලොකු ළමයි...

ඔයාලට දැන් පුළුවන් තැනට සුදුසු නුවණ පාවිච්චි කරලා, අතවර වලින් බේරෙන්න.

ඔයාලගෙ විශ්වාසවන්ත නොදම යාළුවො තමයි ඔයාලෙම ආම්ම තාත්තා.

ආම්මයි තාත්තයි තමයි ඔයාලට වැඩියෙන්ම ආදරේ.

ඒ අයත් එක්ක ඔයාලගෙ පුඟ්න හංගන්නේ නැතුව කතා කරන්න.



ඉමේශා : ඔයාල හරි හොඳ යාළුවෝ!
 චතුර් : මොකද අනේ එහෙම කියන්නේ?
 ඉමේශා : මගේ අම්මා කීවා, මම ලෙඩ වෙලා හිටපු සති කිහිපයේ, ඔයාලා මට කරපු උදවු ගැන.
 චතුර් : ඔයා ලෙඩ වුණා වෙලාවේ, ඔයා හිටපු විදිහ දැක්කම අපිට දැනුණො අපි ලෙඩ වුණා වගේ...
 ඉමේශා : මම අසනීප වෙලා හිටපු කාලෙදී තමා තේරුණේ, ජනිත කකුල කැඩිලා හිරිය වෙලාවෙදී ළමයි විනිඵ කරපු එක,
 එයාට උදවු නොකරපු එක, කොච්චර නරක දෙයක් ද කියලා.
 මල්කි : කෙනෙක්ගේ අමාරුකම් තේරෙන්න පටන්ගන්න අපිටත් මොනවහරි වෙන්නම ඕනේ. එහෙම වෙනස්කම් නොකර
 උදවු කරන්න තිබ්බනම් කොච්චර හොඳ ද?
 ලිහිහි : ගෘහනු - පිරිමි, ජාති - ආගම්, ලොකු - පොඩි කියලා
 තරාතිරමි බලන්නෙ නැතිව, හැමෝටම උදවු කරලා,
 රණ්ඩු දබර නොවී, සමගියෙන් ඉන්න ඕනේ.
 චතුර් : ඔව් අනේ! කේලාමි කියලා, බොරු කියලා
 කට්ටිය කොටවන එක හරිම නරකයි.
 මතකනෙ, මුදිත එදා එයාට වුන
 කරදරය ගැන ඇත්ත කීව්ව නිසා,
 එයා ලොකු කරදරයකින් බේරුණා.
 විහන්ගා : ඇත්ත කතා කරන එක කොච්චර හොඳ ද?
 එතකොට කාටවත් කරදරයක් නෑ.
 චතුර් : හොඳ නරක ගැන අංශකාර මැඩම් අපිට
 ගොඩක් දේවල් කියලා දුන්නා.
 තැනට ගැළපෙන විදියට හැසිරෙන්නත්,
 සුදුසු ඇඳුම් අඳින්නත් ...
 මල්කි : ඇයි? හොඳින් ඇහුම් කන් දෙන එක,
 ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරලා විසඳ ගන්න එක,
 අතින් අයගෙ කැමති අකමැති දේ දැනගෙන
 එකිනෙකාගේ මත වලට ගරු කරන එක වගේ දේවල්...
 මේවා අපේ පිවිත යහපත් කරනවා.



රිච් : මම දැක්කා ඔයාලා මේ පොත ආසාවෙන් කියවනවා.

චතුර් : ආ... රිච් කියෙව්වද ? අපේ හතේ පොත.

රිච් : ඔව් දුවේ, හරිම ලස්සනයි ඔයාලට මේ යොවුන් වයසෙදී දැනෙන හැඟෙන දේවල් ගැන මේ පොතේ හොඳට ලියලා තියෙනවා.

සිතිප් : ඔව් රිච්, මං ගැනම ලියලා තියෙනවා කියලයි මට හිතුවේ.

රිච් : ඕගොල්ලන්ට සිදුවෙන වෙනස්කම් ගැන දැනගන්න ඔයාලට අයිතියක් තියෙනවා. නැතිනම් වෙන්වේ, කරුණු නොදන්න අයගෙන් අහලා වැරදි දේ ඉගෙන ගන්න එක.

චතුර් : ඔවුනෙ රිච්, අපි මේව ගැන ඉස්සර කතා කලේ හැංගි හැංගි ලැජ්ජාවෙන්.

රිච් : දැන් ඔයගොල්ලො ගැනු පිරිමි දෙගොල්ලන් ගැනම හරි තොරතුරු දන්නවනේ.

හසුන් : ඒක නම් ඇත්ත, අපේ වයසෙදී කරන්න ඕනෙ දෙවල් ගැන අපි දැන ගන්නා

රිච් : ඔයාලට ඇති වන ප්‍රශ්න, අභියෝගයක් විදිහට ඩාරගෙන පීච්තය ජයගන්නෙ කොහොමද කියල දැන් තෙරෙනවා නේද?


මුදුගි : ඔව් රිච් එහෙම හිතනකොට අභියෝග වලට ආසත් හිතෙනවා.


අපේ වයසේ ඇතිවෙන
වෙන කාගෙන්වත් අහන්න බැර,
වෙන අයට කියන්න බෑ කියලා හිතෙන.
අපිට ඇතිවෙන ගැටලු විසඳගන්න,
අපේම කියල තැනක් තියෙනවා.
අපි කියන දේවල් වෙන
කාටවත් දැන ගන්න තියන්නේ නෑ.
නිවැරදි උපදෙස් සහ මග පෙන්වීමකුත් ලැබෙනවා.

පැය විසි හතර පුරාම කතා කරන්න පුළුවන්.

කතා කරන්න - 0710 107 107
සුවසරිය - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
www.suwasariya.gov.lk



 www.healthpromo.gov.lk

 www.facebook.com/hpbsrilanka



ළගම ඇති යොවුන් පියසට එන්න.
ඔගොල්ලන්ගේ ගැටලු විසඳගන්න අපි උදව් කරන්නම්.
මේ වෙබ් පේජ එකට ගිහිල්ලු බලන්නකෝ
www.yowunpiyasa.lk



අන්තර්ජාලයෙන් මේ පොත ලබාගන්න ඔයාලට පුළුවන්

<https://drive.google.com/open?id=13bZkttkm4H1URJV3hQxwE6BIBLGkQwy1>



මග පෙන්වීම

විශේෂයෙන් වෛද්‍ය විසංගත රෝග විද්‍යාඥ පබා පලිගවඩන මහත්මිය
අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාර) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

රේණුකා පිරිස් මහත්මිය

අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.

රචනය සහ සංස්කරණය

පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් අසත්ති ප්‍රනාන්දු බලපිටිය මහත්මිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය
වෛද්‍ය එස්.ඒ.ඒ. ගාමිණී සමරවික්‍රම මහතා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය
වෛද්‍ය පීවරංග ගුණසේකර මහතා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

තාක්ෂණික සහය

පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් අයේෂා ලොකුබාලසූරිය මහත්මිය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය
පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් අසත්ති ප්‍රනාන්දු බලපිටිය මහත්මිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය
පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් පී.ඩී.එස්. චිරන්තිකා විතාන මහත්මිය පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය
ජේෂ්ඨ කට්කාවාරිය ඩී.එන්. කොච්චුවක්කු මහතා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
වෛද්‍ය එස්.ඒ.ඒ.ගාමිණී සමරවික්‍රම මහතා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය
වෛද්‍ය පීවරංග ගුණසේකර මහතා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය

සම්බන්ධීකරණය

වෛද්‍ය එස්.ඒ.ඒ ගාමිණී සමරවික්‍රම මහතා

ජායාරූපකරණය

වෛද්‍ය පීවරංග ගුණසේකර මහතා

ග්‍රැෆික් නිර්මාණය

ආර්.පී. ධනුෂේක හසරංග හදිශන් මහතා

පරිගණක අකුරු සැකසුම

ඩබ්ලිව්.පී. හිල්මිණි පුෂ්පකාන්ති මහත්මිය

සම්පත් දායකත්වය

ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂයෙන් වෛද්‍ය රුවන් සිල්වා මහතා, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය.
පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් බී.කේ.ආර්. බටුවන්තුඩාවේ මහතා, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් ඉයානි රණසිංහ මෙනවිය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
පුජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් ජෙරන් බාලසිංහම් මහත්මිය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
පී.ඩබ්.එම්.පී. ගුණසේකර මහතා සහකාර අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
වෛද්‍ය සුමිත්‍රා ගිසේරා මහත්මිය.
වෛද්‍ය සංජීවනි කරුණාරත්න මහත්මිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
වෛද්‍ය ධනුෂේක අබේගුණතිලක මහතා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
වෛද්‍ය ඩබ්.එම්. ලසන්ත විජේසේකර මහතා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
වෛද්‍ය මල්ලී ජයසූරිය මහත්මිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
එස්.එල්. ධම්මික සමරවික්‍රම මහතා, ශ්‍රවණ දායක නිලධාරී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලයේ, ආයතනය හා ගිණුම් අංශයේ නිලධාරීන්
පත්තිපිටිය ධර්මපාල විද්‍යාලය.
ශ්‍රී රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, කුඩා මුත්තමුටුව.
මෙතෙක්සිත උසස් විද්‍යාල, පුවක්අරඹ, මොරටුව.
ආනන්ද විද්‍යාලය, කොට්ටාව.
මහාචාර්ය ඒච්.එච්. සරත්චන්ද්‍රවිද්‍යාලය, මුල්ලේඊයාව.

අපේම අපේම අපේ මොව්න්....





සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

978-955-3666-14-7



9 789553 666147