සහෝදරත්වයේ යාත්‍රාව...
ක්ෂිතිජයෙන් එහා ලොව දකින්නට...

ආදරණීය අම්මේ තාත්තේ, දයාබර සහෝදර, සහෝදරිය,

අපි ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර සරසවියේ විද්‍යාපීඨ සහෝදරත්වය විදියටයි ඔබ ඉදිරියට පැමිණියේ, ඔබ දන්නවා ලංකාවේ නිදහස් අධ්‍යාපනය.... පසුගිය දිනවල අපේ සහෝදර සහෝදරියන්ගේ බැරෑඩි වුන හඬ නාගරික බස්රථ වල රැව් දුන්නේ ඒ විදිහටයි. ඔවුන්ගේ හඬ වූයේ ලාංකීය සමාජය තුළ දැඩි දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ අකුරු කරනවුන්ගේ දුක්ඛිත හඬයි, ජීවිතයේ පියවරක් හෝ පෙරට ගැනීමට වෙර දරන අධිෂ්ඨානයේ හඬයි, අද නිදහස් අධ්‍යාපනයේ ඵල භුක්ති විඳින ඔවුන් උර මත වූ සමාජ වගකීම පිළිබඳ වූ හඬයි.

පෙනෙන දේ එලෙසින් බලා එය එසේම යැයි පවසන වර්තමාන සමාජය තුළ අපි ක්ෂිතිජයෙන් එහා ලොව දකිනු වස් "සහෘද යාත්‍රාව" දියත් කළෙමු. ඒ සැඟවුණු ලොව දකින්නට ඔබ ද කැඳවාගෙන යන්නෙමු. අපේ යාත්‍රාව පැද යන්නට සැමදා දිරියක් වූ ඔබේ දෑතින් ලැබූ ශක්තිය සැමදා සිහි කරන්නෙමු.

විදුදය විද්‍යා පීඨ සහෘදයන් ලෙස අපි මීට සිවුවසරකට පෙර බොහෝ බාධක මධ්‍යයේ ප්‍රථම සහෘද යාත්‍රාව දියත් කළෙමු. අම්පාර නුගේලන්ද විද්‍යාලය අපේ යාත්‍රාවේ පළමු තොටුපලයි. අද , අපේ යාත්‍රාවේ මුල් නියමුවන් විදුදයෙන් සමුගෙන ඇතත් ඔවුන් ලද අත්දැකීම් තුළ පෝෂණය ලැබූ නව නියමුවන් වන අපි අපේ යාත්‍රාව පෙරටත් වඩා හොඳින් පැද යන්නට අපේක්ෂා කරමු.

අද අප විසින් යාත්‍රා කිරීමට සූදානම් වන්නේ අපේ සිව්වන තොටුපල වෙතටයි. පොළොන්නරුව ශාන්ති මහා විද්‍යාලය, ඒ අපේ තොටුපලයි. සිව් වසරක් තුළ අපේ යාත්‍රාවට ධෛර්යය ශක්තිය වූ අපේම ආදරණීය අයියලා , අක්කලා , අපේ ඇදුරුමඩුල්ල, අපේ කැටයට රුපියලක් දැමූ , අපේ ස්ටිකරයක් මිලදී ගත් සහ එසේ නොහැකි විටදී වචනයෙන් අප දිරිගැන්වූ ඔබ සියලුම දෙනා ආදරයෙන් සිහිපත් කරමු.

අම්පාර නුගේලන්ද , ප්‍රථම සහෘද යාත්‍රාවේ පටන් අද දක්වා බොහෝ කැප කිරීම් වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අපි බොහෝ දුර පැමිණියෙමු. මේ පින් බිමෙන් අප සමුගෙන ගියද අපේ යාත්‍රාව තව තවත් සැඟවුණු ඉසව් සොයා යාත්‍රා කරනු ඇත. මතු දිනෙක නිසැකවම සහෘද යාත්‍රාවේ පහස ලැබූ ඔවුන්ම එහි නියමුවන් වනවා ඇත. මන්ද යත් ,

"අප මිනිසුන් තැනිය යුත්තේ අප සමග යාමට නොව අප පසු කර යාමටය"

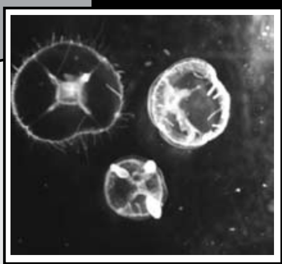
ඇතුළු පිටු

එළකිරි තුළ සැඟවුණු කළු පැහැය

11 පිටුව

Alcohol: Causes,Consequences and ways out

16 පිටුව



මිරිදිය ලොඩියා

21 පිටුව

දිනපතා දිවියට පරීක්ෂණ සැලසුම්

28 පිටුව

Dumping site at Maharagama-Navinna

30 පිටුව

සහෘද යාත්‍රා

වාර්ෂික සඟරාව

විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වයේ සාමූහික ප්‍රයත්නයකි.

2010 මාර්තු
1 කලාපය
1 වෙළුම

ඔබගේ වටිනා අදහස් යෝජනා විවේචන විශේෂාංග ලිපි, තොරතුරු අපට එවන්න.

සඟරා සංස්කාරක
"සහෘදයාත්‍රා"
විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
www.sahurdayathra.org
email: editor@shurdayathra.org

දු.අංක
ගයාන් : 0713 354 346
රුවන් : 0718 227 332
රුමේෂ් : 0718 669 880

පරිගණක පිටු සැකසුම
ප්‍රදීප් කේ. මල්ලව ආරච්චි

මුද්‍රණය
ආර්ට්වර්ක් පියස
0716 855 405

වචනයක්

වචනයක්...

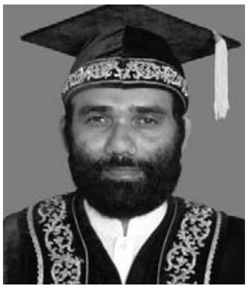
වෙහෙසකර වැපිරුමකින් විඩාබර වු ගොවියකුගේ දෙනෙත් පැහැබර එලදාවක් දැක ඇතිවු අස්වැසිල්ලකන්මය, සැනසෙන්නේ.... දැවැන්ත පරිශ්‍රමයක එලබර වු අස්වැන්න නෙලන්නට හැකිවීම සැබවින්ම ජයග්‍රහණයක් ලෙස දකිමු. සැමවිටම අලුත් යමක් එළිදක්වන්නට වෙරදරනා විදුදය විද්‍යා සොහොයුරන්ගේ දහඩිය බිඳුවලින් ඔප්නැංවුනු සහෝදරත්වයේ සාර්ථක පියවරක් ලෙස "සහෘද යාත්‍රා" සඟරාව හැළින්වීමට කැමැත්තෙමු.

ශ්‍රී ලාංකීය මාතාවගේ සෙනෙහෙබර දුවා දරුවන් ලෙසත්, නිදහස් අධ්‍යාපනය නම් වු මුතු කිරුලේ පහස ලැබු සිසුන් ලෙසත් අප මත පැටවුනු දැවැන්ත සමාජ වගකීම් අමතක කල නොහැක්කෙමු. ඒ අනුව සිව්වසරක් පුරවාට අධ්‍යාපනයේ වැටකඩුලු පනින්නට වෙරදරන දැයේ දූ දරුවනට අත්වැලක් වනු වස් වසර හතරක් තුළ අංගසම්පූර්ණ පුස්තකාල තුනක් දුප්පත් පාසල් හතරකට ලබාදුන්නෙමු. මේ සියළු කර්තව්‍යයන් කෙරෙහි සහෝදරත්වය ගොඩනැගුනේ "සහෘද යාත්‍රා" වටා ය. සමාජ මෙහෙවරින් නොනැවතුණු විදුදය විද්‍යා සහෘදයන් සයිබර් ආකාශයේ සිය අනන්‍යතාවය ගොනු කරමින් සහෘද යාත්‍රා නිල වෙබ් අඩවිය පසුගිය වසරේ ආරම්භ කලහ. තෙලි තුඩට පන දෙමින් ප්‍රථම වසර සහෘදයන් ලෙස "සහෘද යාත්‍රා" සඟරාව එළි දක්වනට ලැබීම ශ්‍රී ලංකිය මුද්‍රිත මාධ්‍ය කලාව තුල අප ලැබු පන්නරයක් ලෙස දකින්නෙමු.

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ සිසුන්ගේ කුසලතා මෙන්ම නොමැකෙන මෙහෙවරක මග ලකුණු පාදන දයාබර ගුරු දෙමාපියන්ගේ ඔවදන් හා සහෝදර විශ්වවිද්‍යාලවල සහෝදර සහෝදරියන්ගේ අදහස් හා කුසලතා කැටිකොටගත් "සහෘද යාත්‍රා" සඟරාව ඔබට මෙන්ම අපටද දැනුම් සයුරක් වනු නොඅනුමානය.

වාර්ෂිකව එළි දැක්වීමට නියමිත මෙම සහෘද යාත්‍රා සඟරාව මෙවර මෙන්ම ඉදිරියටත් ඔබගේ වටිනා අදහස් හා නිර්මාණ වලින් හැඩගැන්වීමට දායක වනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමු.

උපකුලපතිතුමාගේ පණිවුඩය



ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය වෙනත් විශ්වවිද්‍යාලයන් හි පිහිටි විද්‍යා පීඨයන් ට වඩා සුවිශේෂ වු ලක්ෂණයන්ගෙන් හා ජනතා හිතවාදී ගුණයන්ගෙන් හෙබි විද්‍යා අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමට පිහිට වු විද්‍යාස්ථානයකි. මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ පළමුවන ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨ (Faculty of Applied Sciences) වන අතර න්‍යායාත්මක දැනුමට වඩා ප්‍රායෝගික දැනුම ලබා දී විද්‍යා උපාධිධාරීන් බිහි කරන ප්‍රමුඛතම ආයතන අතර කැපී පෙනෙන ස්ථානයකි.

ජයවර්ධනපුර උපාධි අපේක්ෂකයෝ එහි ආරම්භක විශ්වවිද්‍යාලපතිවරයා වැලිවිටියේ ශ්‍රී සෝරත නාහිමිගේ දර්ශනය හා අදහස් අනුගමනය කරමින්, සරසවි දිවිය ගතකොට විවිධ ක්ෂෙත්‍රයන් හි විශිෂ්ඨයන් බවට පත් වී, ලොවට, රටට සහ තමන් උපන් ප්‍රදේශයට විශිෂ්ට සේවයක් කිරීමේ හැකියාව ඇති භාග්‍යවන්තයෝ බවට පත්වෙති. වර්තමාන සිසු දරුවන්ට ද සෝරත නාහිමිගේ උරුමය සහිත අධ්‍යයන පරිසරයක් ලැබෙන අතර එම පරිසරයේ හැදී වැඩී පන්නරය ලබන සිසු දරුවෝ ආත්මාර්ථයට වඩා පරාර්ථය පිණිස කැපවී කටයුතු කිරිම දැකීය හැකි වීම උපකුලපතිතුමා වශයෙන් මාගේ භාග්‍යයක් කොට සලකමි.

විද්‍යා පිඨයේ අධ්‍යයන කටයුතුවල නිරත සිසුන් විසින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන “සහෘද යාත්‍රා” නැමැති සමාජ සත්කාරය මෙරට සියළුම සරසවි සිසුන් ආදර්ශයට ගෙන තමන්ට ද විශාල සමාජ මෙහෙවරක යෙදිය හැකිය යන්න අත්දැකීමෙන් ම ඉගෙන ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ආත්ම විශ්වාසය සිසුන් තුල ඇති කරන කුසලමය ක්‍රියාවලියකි.

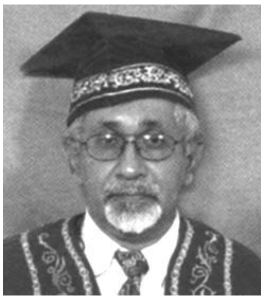
“සහෘද යාත්‍රා” වැඩ සටහන තුලින් විද්‍යා පීඨ සිසු දරුවන් විවිධ දුෂ්කරතා හා අගහිගකම් පවතින පාසැල් වලට , පුස්තකාල සහ වෙනත් පහසුකම් සපයා දී සමාජයේ ආධාර උපකාර අත්‍යවශ්‍ය කොටස් තෝරා ගෙන ඒ අයගේ දිවි මඟ සරුකොට ගත සිත සනසා ගෙන කටයුතු කරන්නට ගම්බද දරුවන්ට දක්වන සහයෝගය හා දිරිදීම් වල වටිනාකම මෙලෙස පිටුවක ලියා නිමකල නොහැක.

පොලොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයේ දුෂ්කර පාසලක් වන ශාන්ති මහා විද්‍යාලයට අඩුපාඩුවක්ව පවතින පුස්තකාලයක් නොමැතිකම හඳුනා ගත් විද්‍යා පීඨ සිසු දරුවන් තමන්ගේ “සහෘද යාත්‍රා” වැඩ සටහන තුළින් එම අඩුව අකා මකා දමා ගම් බද ප්‍රදේශයක ජීවත්වන දරුවන්ට ද සරසවි වරම් ලබා දීම සදහා කරනු ලබන මෙම උපකාරය හා පරිත්‍යාගය අතිවිශිෂ්ට වේ එම කාර්යයේ නිරත දරුවන්ට තම තමන්ගේ අධ්‍යයන කටයුතු සාර්ථක ලෙස නිම කර ලොවට ,හා තම මවු බිමට විශිෂ්ට සේවාවක් කිරීමට ඇති ශක්තිය ජවය, අධිෂ්ඨානය හා වීර්‍යවන්ත බවත් සමඟ ආදරය කරුණාව දයාව මෛත්‍රිය යනාදී කුසලමය පක්ෂයන් වර්ධනය කර තමන්ගේ දිළිඳු මව් බිම පොහොසත් සංවර්ධිත රටක් බව ලොවට ගෙනහැර පෑමට වාසනාව ලැබේවා යි උපකුලපති වශයෙන් ප්‍රාර්ථනා කරමි “සහෘද යාත්‍රා” වැඩ සටහන ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ මුවඟ නිතර පිළිරුව් දෙන වැඩසටහනක් වේවායි ද පතමි.

ආචාර්ය එන්.එල්.ඒ.කරුණාරත්න
උපකුලපති
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

MASSAGE

ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨාධිපතිතුමාගේ පණිවුඩය



MASSAGE

විෂය සංගම්, පීඨ ශිෂ්‍ය සංගම් සහ මහා ශිෂ්‍ය සංගමය වැනි ශිෂ්‍ය සංගම්වල ක්‍රියාකාරිත්වය විශ්වවිද්‍යාලයක ශිෂ්‍ය ජීවිතයේ වැදගත් අංගයක් වේ. ශිෂ්‍ය සංගම් වලින් එළිදක්වනු ලබන සඟරා, ප්‍රකාශන ආදිය මගින් එම සංගම්වල අරමුණු හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමක් සිදුවන අතරම ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවගේ ශාස්ත්‍රීය අරමුණු වඩාත් ඵලදායි කිරීමට රුකුලක් වනු ඇත.

සඟරා ප්‍රකාශන හා ශාස්ත්‍රීය ලේඛන පළ කිරීමට කටයුතු සංවිධානය කිරීම, සංස්කරණය හා මුද්‍රණය ආදී ක්‍රියාවලිය තුලින් සිසුනට තම ඉදිරි අනාගතය දීප්තිමත් කර ගැනීමට ඉවහල්වන කුසලතාවන්ගේ වර්ධනයක් ඇතිකර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය යන ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් "සහෘද යාත්‍රා" නමින් සඟරාවක් එළි දැක්වීම ගැන සතුටු වෙමි. සංස්කාරක මණ්ඩලයට මෙම කාර්යය සාර්ථක ලෙස ඉටුකළ හැකි වේයැයි බලාපොරොත්තු වෙමි. ඔවුන්ට මා සුබ පතමි.

මහාචාර්ය ඒ.එම්. අබේසේකර
පීඨාධිපති,
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය

කළමනාකරණ අධ්‍යයන හා වාණිජ විද්‍යා පීඨයේ පීඨාධිපතිතුමාගේ පණිවුඩය

සිහෘද යාත්‍රා 2010 සඟරාවේ පලමු කලාපය නිකුත් කරන අවස්ථාවේ සුබ පැතුම් පණිවුඩයක් නිකුත් කිරීමට ලැබීම මා අගය කරමි. කළමනාකරණ අධ්‍යයන හා වාණිජ විද්‍යා පීඨයේ පීඨාධිපතිවරයා වශයෙන් පීඨය වෙනුවෙනුත් පෞද්ගලිකව මාගේත් සුබ පැතුම් පිරිනමමි.

සමස්ථ ජාතිය ගොඩනැගීමේදී මූලික අවශ්‍යතාවය වන්නේ එම සමාජයේ සිටින පුද්ගලයාගේ සංවර්ධනයයි. පුද්ගල සංවර්ධනය ලබාගැනීමට ක්‍රමවත් අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. විධිමත් අධ්‍යාපනය ලබාගැනීමේ මූලාශ්‍රය වන කියවීමට අවශ්‍ය පදනම ගොඩනැංවීම "සහෘද යාත්‍රා" වැඩසටහනේ තේමාව වීම පැසසිය යුතු වේ.

විශ්වවිද්‍යාලයක අධ්‍යාපනය ලබන ඔබ වැනි සිසුන් පිරිසක් මෙවැනි උදාර කර්තව්‍යයක නිරත වනු දැකීම සමස්ථ සමාජයටම ආදර්ශයක් වනවා සේම සතුට ගෙන දෙන්නක් බවද මාගේ හැඟීමයි.

විද්‍යාපීඨ ප්‍රථම වසර දූ දරුවන් සංවිධානය කරන මෙම සත්කාරය සාර්ථක වේවායි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි. එමෙන්ම පොළොන්නරුව ශාන්ති මහා විද්‍යාලයේ දූ පුතුන් ද මේ තුළින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ජාතිය දිනවන පුරවැසියන් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ආචාර්ය සම්පත් අමරතුංග
පීඨාධිපති,
කළමනාකරණ අධ්‍යයන හා
වාණිජ විද්‍යා පීඨය.

MASSAGE

ජ්‍යෙෂ්ඨ භාණ්ඩාගාරික තුමාගේ පණිවුඩය

විශ්වවිද්‍යාල ජීවිතය අධ්‍යාපනය ලැබීමට පමණක් සීමා වී, බාහිර වැඩකටයුතු මෙන්ම සමාජ වගකීම් අමතක වු කාල වකවානුවක, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ ව්‍යවාහරිකවිද්‍යා පීඨයේ, විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය මගින් "සහෘද යාත්‍රා" නමින් සමාජ සත්කාරක වැඩසටහනක් දියත් කිරීම අගය කළ යුතු කටයුත්තකි.

දැයේ දු දරුවන්ගේ නැණ පහන් දල්වමින් වසර හතරක් පුරාවට දිවයිනේ දුෂ්කර පාසල් වල දුවා දරුවන්ට අධ්‍යාපනයේ වැට කඩුලු පනින්නට අත්වැලක් වු විදුදය විද්‍යා සහෘදයින් මෙවර පොළොන්නරුව ශාන්ති මහා විද්‍යාලයට අඩුවක්ව පැවති පුස්තකාලයක් ලබාදීමට සූදානමින් සිටින බව ඇසීම සතුට දනවන කරුණකි.

විශ්වවිද්‍යාලීය සිසුන් පිළිබඳ වර්තමාන සමාජයේ පවතින වැරදි ප්‍රතිරූපය වෙනුවට මෙවන් සමාජ සත්කාරක වැඩසටහන් තුළින් සිය දෑ හිතකාමී දුරදර්ශී ප්‍රතිරූපය ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට පමණක් නොව ලෝකවාසී ජනතාවටද විනිවිද දකින්නට මෙවැනි කටයුතු හේතුවනු නියතය.

රටේ තරුණ ජවය වු ඔබ රටේ සංවර්ධන අභියෝග ජයගැනීමට විද්‍යාව හා තාක්‍ෂණය යොදා ගැනීමේ යාන්ත්‍රනය සමාජය තුල ප්‍රචලිත කිරීමටත්, රටට ජාතියට ආගමට හා පරිසරයට ආදරය කරන අනාගත පරපුරක් බිහිකිරීමටත්, නුතන සමාජය තුල විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයාගේ ප්‍රතිරූපය නගා සිටුවීමටත් කටයුතු කරනු ඇතැයි සිතමි. ඒ සඳහා විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වයට අවශ්‍ය ශක්තිය ධෛර්ය නොඅඩුව ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ආචාර්ය හිරාන් අමරසේකර
ජ්‍යෙෂ්ඨ භාණ්ඩාගාරික
විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය.

MASSAGE

තෙවන වසර සුභ පැතුම් පණිවුඩය

සිව්වන "සහෘද යාත්‍රා" දියත් කරන්නට නිමේෂයකට මත්තෙන් පුංචි සටහනක් තබන්නට වරම් ලැබීම භාග්‍යයක් කොට සළකමු. විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය වත්මන් ජ්‍යෙෂ්ඨ සිසුන් එනම් තෙවන වසර සහෝදරත්වය වශයෙන් මීට වසර දෙකකට ප්‍රථමයෙන් දෙවන සහෘද යාත්‍රාව නැමැති අභියෝගාත්මක වැඩසටහනක් අප මත පැටවුණි. එය අභියෝගයක් වන්නට හේතුව ඒ වන විට සහෘද යාත්‍රා ප්‍රථම දියවර අම්පාර නුගේලන්ද මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට ගෙනයාමේදී එම සොයුරු සොයුරියන් ඒ වෙනුවෙන් කර තිබු කැපවීමයි. සහෘද යාත්‍රාව නිසාවෙන් සොයුරන් කීපදෙනෙකුටම රෝහල් ගත වීමට පවා සිදු විය.

ඔවුන්ගේ සිහිනය වුනේ සැබැවින්ම ප්‍රථම වරටත් වඩා හොඳින් දෙවන දියවර දියත් වනු දැකීමයි. එම සිහිනය සිතෙහි දරාගෙන නවාතැන් පොළක් සොයා ප්‍රථමයෙන් සහෘද යාත්‍රාව දියත් කෙරිණි. ඒ යටතේ වඩාත් දුෂ්කර වු පාසල් දෙකක් මේ සඳහා යෝජනා කෙරිණි. ඉන් ප්‍රථමයෙන් අනුරාධපුර කැබිතිගොල්ලෑව නගරයේ ඉතා දුෂ්කර පාසලක් බලා යාත්‍රාව දියත් කිරීමට තීන්දු කෙරිණ. නමුදු ඔවුන් ගේ අවාසනාවටදෝ අප එහි යාමට පෙර දින රුදුරු ත්‍රස්තවාදීන් විසින් කැබිතිගොල්ලෑව බස් රථය බිළි ගන්නා ලදී. එවන් ශෝකාකූල යුගයක් තුළ සහෘද යාත්‍රාව කැබිතිගොල්ලෑව බලා පිටත් කිරීමට අප දෑරු උත්සාහය අකමැත්තෙන් වුවද ඉවත දමන්නට සිදු විය. ඒ අනුව සහෘද යාත්‍රාව ගලෙන්බිඳුණුවැව විජය මහා විද්‍යාලය බලා ගමන් අරඹන ලදී. එහි ප්‍රථමයෙන් ගිය අපට දැනුන කාරණය වූයේ ඔවුන් හට තිබු එකම ගැටළුව ඔවුන් වෙඩි හඬ පෙනෙන මානයේ ජීවත් වීමටත් වඩා එදා වේල පිරිමහ ගැනීමයි. එවන් තත්වයක් යටතේ ඔවුන්ගේ පාසලේ පුස්තකාලය ඔවුන්ට සිහිනයක්ම විය. එම සිහිනය යථාර්තයක් කරලීමේ ක්‍රියාන්විතය අප ඇරඹුවේ එතැන් පටන්ය. අද ද අප තුළ නිහතමානී වු ආඩම්බරයක් ඇත්තේ සැබවින්ම අප එම සිහිනය සෑබෑවක් කරන්නට සමත් වු නිසාවෙන් ය. එම ගොඩනැගිල්ල, ගමේ දෙමව්පියන්ගේ දෑස තුළ වු සතුට අපට සදා මතකයේ රැඳෙනු ඇත. පාසලට පුස්තකාලයකින් පමණක්ම නොව පාසලේ ප්‍රාථමික අංශයේ සියළු සිඟිත්තන්ට පුංචි තිළිණයක් දෙන්නට අපට හැකි විය. එය පවුල් බරින් පීඩිත ඔවුන්ට පුංචි හෝ සහනයක් වන්නට ඇතැයි අපි සිතමු. ඉතින් මෙලෙසින් අප සොයුර සොයුරියන්ගේ දාඩිය කඳුළු මැදින් අනේක පීඩා ඇනුම් බැනුම් මැද දෙවන සහෘද යාත්‍රාව යථාර්ථයක් කොට සිසු අයිතියට පවරණ ලදි.

මෙම සටහන තබන මොහොත වන විට තෙවන සහෘද යාත්‍රාව දියත් කොට අවසානය පෙර කිසිදු වතාවකටත් වඩා සාර්ථක ලෙසින් සිව්වන සහෘද යාත්‍රාව දියත් කිරීමට කල්යල් බලන බව විදුදය විද්‍යා ජ්‍යෙෂ්ඨ සහෝදරත්වය වශයෙන් අපගේ විශ්වාසයයි. ඒ පිළිබඳ ප්‍රශංසනීය ස්තූතිය විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්ව සංගමයේ ප්‍රථම වසර සහෝදර සහෝදරියන්ට හිමි විය යුතුමය.

ශ්‍රී ලාංකීය දු දරුවන්ගේ නැණස පාදන්නට මේ ගෙන යන උතුම් උත්සාහය සාර්ථක වන්නටත් තව තවත් අළුත් වෙමින් නවීකරණය වෙමින් සහෘද යාත්‍රාවට තව දිගු ගමනකට සුභාශිංශන ගෙන එමින් අපි නිහඬ වෙමු.

තෙවන වසර
විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය

MASSAGE

දෙවන වසර සුබ පැතුම් පණිවුඩය

විද්‍යාව වූ කලී ආලෝකය නම් වෙතැයි පෙරදිග මනුස්මෘතයෙහි මුල් බැසගත් මතයක් වෙයි. එසේම එය වර්තමානයේ බොහෝ අපරදිග පඬිවරු සත්‍යය හෝ සත්‍යයට ඉතා ආසන්නම දේ යැයි ද අදහති.

එවැනි ගාම්භීරත්වයකින් යුතු වූ විද්‍යාවන් අධ්‍යයනය කරන්නා වූ විදුදය විද්‍යා සහෘදයෝ ඉගෙනුම පමණක්ම තම සීමාව කර නොගනිමින් විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයාගේ කාර්යභාරය මැනවින් හඳුනාගෙන තමාගේ පාසල් දිවියේ විඳි දුෂ්කරතා , අපහසුකම් පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් සහිතව තමා වන්ම අධික වූ දුක් කම්කටොලු විඳිමින් තම අනාගතය අධ්‍යාපනය තුළින් දැකීමට උත්සාහ දරන වනමල් කැකුළු පරව යා නොදී ඒ සිහිනයන් සැබෑ කරනු වස් “පිපෙන්නට වෙර දරන මල් කැකුළු වලට විකසිත වන්නට සිහිල් දිය පොදක්” යන්න තේමා කරගෙන සහෘද යාත්‍රා සමාජ සත්කාරය දියත් කරති.

ඉඳින්, 2007 වර්ෂයේ කොළොම්පුරයෙන් බොහෝ ඈත ශ්‍රී ලංකාවේ දිගම දිස්ත්‍රික්කය යන අරුතින් දිගාමඩුල්ල හෙවත් අම්පාර පිටිසර ප්‍රදේශයක පිහිටි නුගේලන්ද මහා විද්‍යාලයේදී ප්‍රථම සහෘද යාත්‍රා නෞකාවේ මංගල දියත් කෙරුම සිදුකරයි. තමා වන්ම බොහෝ දුෂ්කරතා මැද තම අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කරගැනීමට වෙහෙස වන තමාගේම නංගිලා මල්ලිලායැයි හඟාගෙන එහි ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ දැනුම් ඇස පාදනු වස් ඔවුන්ට එවකට මහත් අඩුවක්ව පැවැති විද්‍යාලයීය පුස්තකාලය මනා ලෙස පිළිසකර කර අංග සම්පූර්ණ පුස්තකාලයක් ලෙස නිමවමින් එවක ප්‍රථම වසර සහෝදරත්වය විසින් ඔවුනට බාර දෙනු ලබයි. එයින් මහත්සේ සතුටුව එම විද්‍යාලයේ ගුරු මඩුල්ල සිසු කැල හා ඔවුනගේ මාපියෝ ජයවර්ධනපුර විදුබිමේ විද්‍යා සහෘදයින් අපමණ පැසසුම් වලින් තුටු කෙරෙති.

එයින් උද්දාමයට පත් වූ 2008 ප්‍රථම වසර සහෝදරත්වය ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ මහා පිං බිම වූ අනුරාධපුරයේ පඩිකාරමඩුව විජය මහා විදු බිමට එහි එකල ගරා වැටෙමින් තිබූ පුස්තකාලය මැනවින් පිළිසකර කර භාරදෙනුයේ එහි අධ්‍යාපනය ලබන ආදරණීය නංගිලා මල්ලිලාගේ දැනුම් ඇස පාදා ඔවුන්ටද නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහඟු ඵලය වූ සරසවි වරම් ලබන්නට රුකුල් දීමේ පරම චේතනාවෙන්ම ය.

මෙලෙස දෙවසරක අත්දැකීම් සහිතව 2009 ප්‍රථම වසර සහෝදරත්වය සහෘද යාත්‍රා සමාජ මෙහෙවරට නව අරුතක් සපයනු වස් එවකට සිටි සියලු වසර වල අපරිමිත කැපවීමෙන් බිහි කරන “විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය” නම් නීත්‍යානුකූල වූ ශිෂ්‍ය සංගමයක් යටතේ විදුදය විදු මවගේ දායකත්වයට පමණක් සීමාව පැවති මෙම සමාජ සත්කාරය මුළු විශ්වයටම විවර කරනු වස් සහ මෙම වැඩසටහන මනා විනිවිද භාවයකින් පවත්වාගෙන යාම සඳහා සහෘද යාත්‍රා නමින් වෙබ් අඩවියක් දියත් කරමින් ලංකාවේ දකුණු දිග අන්තය හම්බන්තොට තිස්සමහාරාම , මැදවැලෑන මහා විදුබිමට පුස්තකාලයක් පවත්වාගැනීමට නිසි අයුරින් නොපැවැති ස්ථානය මනා ලෙස ගොඩනංවමින් අංග සම්පූර්ණ පුස්තකාලයක් බවට පරිවර්තනය කර භාර දෙන්නේ ය.

එයින් නොනැවති වසර 2010 අපගේ ආදරණීය ප්‍රථම වසර සහෝදරත්වය වසරින් වසර නව මුහුණුවරකින් අලුත් වන සහෘද යාත්‍රාව තවත් හැඩ ගැන්වීමට සහෘද යාත්‍රා නමින් සඟරාවක මංගල කලාපයක් එළි දක්වමින් ලංකාවේ දෙවැනි රාජධානිය වූ පුලතිසි පුර ශාන්ති මහා විදුබිමට තෙවසරක් ගමන් ගත් මගෙහිම යමින් ඔවුනගේ මනා මග පෙන්වීම යටතේ අසම්පූර්ණ පුස්තකාලයක් වෙනුවට අංග සම්පූර්ණ පුස්තකාලයක් තවත් ඉතාම නොබෝ දිනකින් හදපිරි සහෘද හැඟුමින් පිළිගන්වනවා ඇත.

එනමුදු සමාජය විසින් නිරතුරුව වැරදි ඇසින් දකින විශ්වවිද්‍යාල සිසුවා ඒ අවලාද අපවාද පිළිබඳව නොසැලුනු සිතින් තමාගේ වගකීම මැනවින් හඳුනාගෙන ඒවා ඉටු කරනු වස් දියත් කරනු ලබන සහෘද යාත්‍රා සමාජ සත්කාරය වසරින් වසර පුළුල් කරමින් ඉදිරි කලකදී මහා වෘක්ෂයක් සේ මේ ලංකා දෙරණී තලයේ වැජඹෙනු ඇත. එම කර්තව්‍යය මනා ලෙස පසක් කිරීමට සහෘද යාත්‍රාවේ අනාගත භාරකරුවනට හදපිරි අසීමිත සෙනෙහසින් යුතුව දෙවන වසර සහෝදරත්වය ලෙස අපි සුබ පතමු !

දෙවන වසර
විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය

MASSAGE

සහෘදත්වයේ rdjh

විදුදය අසපුවේ
සොඳුරු තැනිතලාවේ
ඇසෙන මියුරු ගීතයයි
සහෘදත්වයේ රාවය
එකිනෙකා බැඳුණු මිතුදමේ රන් දම්
නැගී එයි සවිමත් පවුරක් ලෙසින්

නිම් වළල්ලෙන් එහා
මේඝයන් ඇදී ගොස්
පතිත වෙයි වර්ෂාව
නිරුදක කතරට
ගලායන ඒ දියෙන්
නැගෙන නිල් විල් තලේ
ඇදී යයි
ඈත ගම් දනව්වට
සහෘද යාත්‍රාව

-සහනි ප්‍රභා චන්ද්‍රසිරි

එළකිරි තුළ සැඟවුණු කළු පැහැය

ජගත් පද්මලාල්
B.Sc(Hons)USJP,
M.Sc(USJP)Reading for PhD
කථිකාචාර්ය
ආහාර විද්‍යා හා තාක්ෂණ අධ්‍යයනාංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

මිහිතලය මත උසස් ජීවීන්ගේ පරිණාමයේ ප්‍රථිඵලයක් ලෙසට ලොව බිහි වී ඇති මිනිසා උපතේ සිට මරණය දක්වාම කිරි පරිභෝජනය කරන එකම ක්ෂීරපායී සත්වයා බවට පත්වී ඇත. මෙහිදී විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුතු වන්නේ අනෙක් සියලුම ක්ෂීරපායීන් තම ක්ෂීරමය අවශ්‍යතාවය තම වර්ගයාගෙන් පමණක් සපුරා ගන්නා අතර උසස් ම මනසක් සහිත මිනිසා එම අවශ්‍යතාවය තම වර්ගයාගෙන් පමණක් නොව අනෙක් සත්ත්ව වර්ගයාගෙන්ද සපුරා ගැනීමයි. කිසියම් සත්ත්ව වර්ගයක් ක්ෂීර හෙවත් කිරි නපදවනුයේ තම කුඩා වර්ගයාගේ පෝෂණයට හා වර්ධනයට වන අතර එහි සංයුතිය ද ඊට අදාල වන පරිදි සැකසී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස මිනිසා විසින් පරිභෝජනය කරන එළු කිරි, ඔටු කිරි මෙන්ම එළකිරි වල සංයුතියද එම සිද්ධාන්ත මත සැකසී ඇත. එනම් මෙම කිරිවල වැඩිපුර අන්තර්ගත වන්නේ එම සත්ත්වයන්ගේ දේහය , අස්ථි පද්ධතිය, මාංශ පේශීන් වර්ධනයට අදාල වන කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, ඛනිජ ලවණ හා විටමින් යන සංයුතීන් වේ. මෙම මූලික පදාර්ථ වල එක් එක් වර්ධන කාර්යයන් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය අනු සංඝටකයන් ඇති අතර ඉහත ආකාරයේ සතුන්ගේ කිරිවල සංයුතිය ඊට අනුරූපව වෙනස්වී ඇතිබව මෙයින් පැහැදිලි වේ. මිනිසාට සිය වර්ගයාගෙන්ම උරුම වන්නා වූ මව්කිරි වල DHA (Decosahexenoic acid) හා EPA (ECOSAPENTENOIC ACID) යන අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල බහුල වන අතර මෙම මේද අම්ල ළදරු අවදිය තුළ මිනිසාගේ මොළයේ වර්ධනය කෙරේ සෘජුවම බලපානු ඇත. එහෙත් වෙනත් සත්ත්ව කිරි තුළ මෙම මේද අම්ල ඉතා දුර්වල වන බැවින් එම කිරි මත විශ්වාසය තැබීම තුළින් මොළයේ වර්ධනය කෙසේ වුවද ශාරීරික වර්ධනය ඉතා පහසුවෙන් ලබාගත හැකිය. අද සමාජය තුළ විවිධ ක්‍රියාකාරිත්වයන් දක්වන මිනිසා දෙස ඉතා පරීක්ෂාවෙන් බලා සිටීමේදී මේ බව මනා ලෙස පසක් කරගත හැකිය. එනම් මව් කිරෙන් තොරව එළකිරි මතම වැඩෙන දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනය , තාර්කික හැකියාව, චින්තන ශක්තිය ඉතා පහල මට්ටමක පැවතුනද ශරීර ශක්තිය අතින් ඉදිරියෙන් සිටී. එහෙයින් උසස් මනසක් ඇති හෙයින් මිනිසා යැයි කීවද එවැනි දරුවන් හා අනෙක් සතුන් අතර වැඩි වෙනසක් ක්‍රියාකාරිත්වයන් තුළදී දැකිය නොහැක.

ඔබේ කිරි කෝප්පය වෙනුවෙන් එළදෙනකගේ අනිවාර්ය කැපවීම දන්නවාද?

මිනිස් මව තම දරුවා ලැබූ දින සිට අවම වශයෙන් මාස 03ක් පමණ තම දරුවාට මව් සෙනෙහස සමග පෝෂණය ලබා දේ. එහෙත් උසස් සත්ත්වයෙකු වන මිනිසා එම හිමිකම ඉතා සාපරාධී ලෙස එළදෙනගෙන් පැහැරගනුයේ එක්දිනැති පැටවා තම මවගෙන් ඈත් කරතැබීම තුළිනි. එම පැටවා වෙනත් ද්‍රව්‍යයන් තුළින් (ඇතැම් විට ගවයන්ගේ ලේ පවා මිශ්‍ර) පෝෂණය ලබන අතර ඌ තම මවට එරුණු කිරි කඳුලු මිනිසා කිසිඳු පැකිලීමකින් තොරව වෙළඳපොල වෙත ගෙන යනු ලබයි. මාස 10ක් පමණ එම එළදෙනගෙන් කිරි ලබාගන්නා අතර ඇයගේ කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත ගැන නොවිමසා නැවත කෘත්‍රිම සිංචන ක්‍රම තුළින් ඇය ගැබ්ගැන්වීමට මිනිසා යුහුසුළු වේ. ගවයකුගේ සාමාන්‍ය ජීවිත කාලය වසර 25 කි. මිනිසකු තම දරුවා විවාහ කිරීම සිදුකරනුයේ අවම වශයෙන් වසර 20ක් වත් ඉක්මවා යාමෙන් අනතුරුවය. එය සමස්ථ ආයු කාලයෙන් 25% ක්. (සමස්ථ ආයු කාලය වසර 80ක් ලෙස ගත්විට) වන අතර එහෙත් කුඩා එළදෙන වසර 1ක් සම්පූර්ණ කළ වහාම මිනිසා විසින් කෘත්‍රිම සිංචන ක්‍රම මගින් ගැබ්ගන්වා කිරි නිපදවීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කරයි. එය ඇයගේ ජිවිත කාලයේ ප්‍රතිශතයක් ලෙස ගත් කළ 4% කි. තම වර්ගයාගේ පිරිපුන් බවට 25%ක් අපේක්ෂිත මිනිසා මෙම සත්ත්වයාගෙන් 4%ක් ලෙස තම ලාබයන් උදෙසා තීරණ ගනු ලබයි.

එළකිරිවල සංයුතිය කුමක් ද?

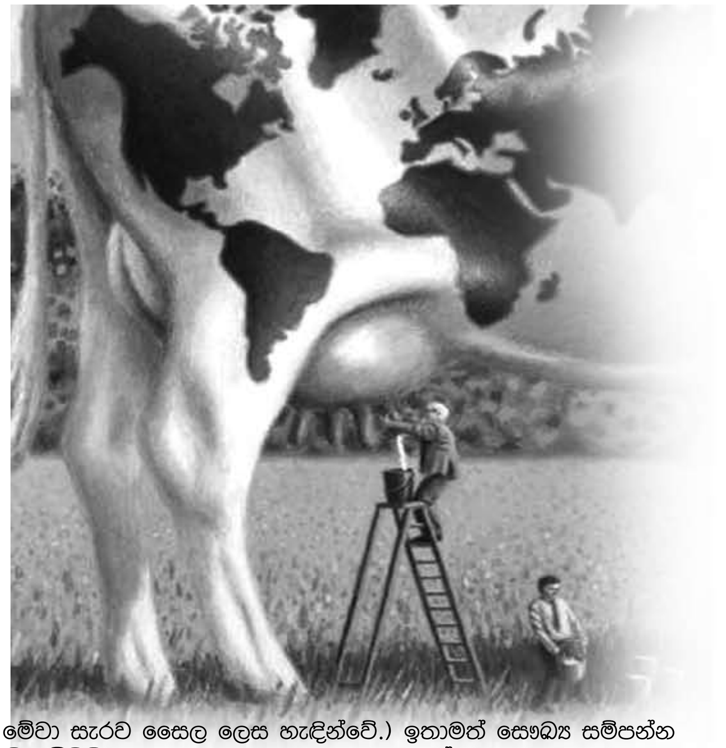
එළකිරි පහත සාමාන්‍ය සංයුතියෙන් යුක්ත වේ.

ජලය - 87.54%
ලිපිඩ - 3.71%
ප්‍රෝටීන - 3.18%
කබෝහයිඩ්‍රේට -4.70%
ඛනිජ ලවණ හා විටමින -0.76%

මෙම සංයුතිය අනුව අප රැඳී සිටින මිථ්‍යාව ඉතා පැහැදිලි වේ. එනම් ඉතාම පෝෂ්‍යදායි ලෙස දේවත්වයෙන් යුතුව අපේ ආහාර වේලේ අනිවාර්ය අංගයක් ලෙස අපේ ජාතික ආදායමෙන් සැලකිය යුතු කොටසක් වැය කරමින් භාවිත කරන ආහාරයේ ඉහළම සංයුතිය ජලය වේ. එහෙත් අනෙක් පෝෂණ කොටස් වල අගය පිළිබඳව කෙනෙකුට තර්කයක් ගොඩනැගිය හැකි වන අතර ඒවා අපට 100%ක්ම ගැළපෙන සංයුතියෙන් හා ප්‍රමාණයෙන් පවතීද යන්න ගැන සිතා බැලිය යුතු ය. අනෙක් වැදගත් කරුණ වන්නේ මෙම කුඩා පෝෂණ අගය ඊටත් වඩා වැඩි අගයකින් වෙනත් ආහාර මගින් ලබාගත හැකි වීමයි.

එළකිරි අපට නොලැබෙන්නේ ඇයි ?

මෙයට පිළිතුර ඉතාම සරලව මෙන්ම විස්තරාත්මකවද සැපයිය හැකිය. ඇතැම් විට එළකිරි පානය කරන අයට සෙම් රෝග තත්ත්වයන් බහුල බව දැකිය හැක. සෙම යනු ශරීරයේ ආසාත්මික තත්ත්වයන්ට දක්වන ප්‍රතිචාරයකි. එසේ නම් එළකිරි තුළ මිනිස් සිරුරට ආසාත්මිකතා ඇතිකළ හැකි ප්‍රෝටීන කොටස් පවතින බවට එය පැහැදිලි නිදසුනකි. (මෙය පුදුමයට කරුණක් නොවේ මන්ද එළදෙන විසින් කිරි නිපදවන්නේ ඔවුන්ගේ වර්ගයාගේ සිරුරු වලට අදාල සංයුතියෙන් යුක්තවයි.) එසේම එළදෙනගේ කිරි බුරුල්ලේ ඇතුළත සෛල ප්‍රදාහය නිසා කිරි වලට එක්විය හැකි සුදු රුධිර සෛල අති විශාල ප්‍රමාණයකි. (මිනිස් වර්ගයාගේ



මේවා සැරව සෛල ලෙස හැඳින්වේ.) ඉතාමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරි මිලිලීටරයක මෙම සෛල ප්‍රමාණය ලක්ෂයකට පහල අගයක පැවතිය යුතු අතර මෙම ප්‍රමාණය 750000ක ප්‍රමාණය දක්වා පිරිසුදු කිරිවල අන්තර්ගත විය හැක. මෙම ආසාදන තත්ත්වයන් ස්වයංක්‍රීය කිරි නිපදවීමේ උපක්‍රම යෙදවීම තුළින් ඉහල යන අතර අපට සුදු පැහැයෙන් සුපිරිසිදුව පෙනෙන කිරි තුළ අනාරක්ෂිත බවට ප්‍රබල සාක්ෂි දරයි.

එසේම අද ලෝකයේ බොහෝ දෙනා අතර පවතින ලැක්ටෝස් (එළකිරි වල ඇති ප්‍රධාන කාබෝහයිඩ්‍රේටය) ආසාත්මිකතාවය ඇතුළු අනිත් ආසාත්මිකතාවයන් රාශියකට එළකිරි සාධකයක් වේ. උදාහරණ ලෙස එළකිරි වල ඇති ප්‍රධාන ප්‍රෝටීනය වන කේසීන් සැලකූ විට,

එහි එක් වර්ගයක් වන β- කේසීන් වර්ග දෙකක් ඇත. එක් වර්ගයක් β කේසීන් - A_1 හා β කේසීන් A_2 වේ. මෙම වර්ග දෙකේ රසායනික සංයුතිය බොහෝ විට සමාන ලෙස පෙනුනද එක් ඇමයිනෝ අම්ලයක වෙනසකින් සමස්ථ ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස් වී ඇත. β කේසීන් A_2 හි ඇති ප්‍රෝලීන් නැමැති ඇමයිනෝ අම්ලය වෙනුවට β කේසීන් A1 වල ඇත්තේ හිස්ටිඩීන් ය. මෙය ඉතා කුඩා වෙනසක් ලෙස පෙනුනද ක්‍රියාකාරිත්වයේදී මිනිසාට බරපතල හානිකර තත්ත්වයක් ඇති කරයි. එනම් β කේසීන් A_1 වර්ගය වැඩියෙන් අන්තර්ගත කිරි පරිභෝජනය කරන්නන් මිනිසුන් හට පලමු වර්ගයේ දියවැඩියාව (Insulin dependent diabetes), වකුගඩු ආබාධ සහ මොළයේ සංකූලතා ඇතිවිය හැකි බව විද්‍යාඥයින් විසින් කරන ලද පර්යේෂණ තුළින් හෙළි වී ඇත.

β කේසීන් A_1 ඇත්තේ කුමන වර්ගයේ ගවයන්ගේද?

මෙම ප්‍රෝටීන් වර්ගය වැඩිපුර “ෆ්‍රීෂියන්” ගවයන් නිපදවන කිරි වල අන්තර්ගත වන අතර නවසීලන්තය ඔස්ට්‍රේලියාව වැනි රටවල කිරි නිපදවීම සඳහා මෙම වර්ගයේ එළදෙනුන් යොදාගනු ලැබේ. එහෙත් ආසියාතික රටවල්වලට ආවේණික “ජර්සි” වර්ගයේ ගවයන් නිපදවන කිරි තුළ මෙම ප්‍රෝටීන වර්ගය අවම මට්ටමක පවතී.

එසේ නම් ආසියානු රටක් වීමෙන් අප සුරක්ෂිත ද ?

පිළිතුර නැත යන්නයි. ඊට හේතුව අපේ රටට කිරි පිටි විශාල ප්‍රමාණයක් තවමත් ආනයනය කරනුයේ ඉහත රටවලින් වීමත්, අපේ රටේ දිය කිරි නිෂ්පාදනය ඉහළ නැංවීම සඳහා වැඩි කිරි ප්‍රමාණයක් ලබා දෙන ෆ්‍රීෂියන් වර්ගයේ ගවයන් ඇති කිරීමත් ය.

කිරි හා බැඳුනු පෝෂණ මිත්‍යාවන් වේද?

ඔව්. ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගන්නේ කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයන් ය. දේහයට අවශ්‍ය කැල්සියම් ප්‍රමාණය හා අස්ථි සම්බන්ධ ආබාධ (Osteo Porosis) අතර ඇති ප්‍රධාන මිත්‍යාව ඉන් වැදගත් එකක් වේ. ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ කාන්තාවන් 7700ක් (වයස අවු, 34-59ත් අතර) යොදා කළ පරීක්ෂණයකින් හෙළි වූයේ මොවුන් දිනකට කිරි වීදුරු දෙකක් හෝ වැඩියෙන් පානය කළ ද ඔවුන් අතර උක්ත අස්ථි ආබාධ ඉතා ඉහළ අගයක පැවති බවයි. ඊට හේතු වන්නේ උක්ත රෝගයට එකම හා පරම හේතුව කැල්සියම් ඌණතාවය නොවන නිසා ය. උදාහරණයක් ලෙස සීමාව ඉක්මවා විටමින් A ගැනීම තුළින් ද උක්ත රෝග තත්ත්වය වැළඳීමේ අවධානමක් ඇත. ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය සැලකීමේදී ද කිරි මගින් ලබාදෙන ප්‍රෝටීන සංයුතිය, ධාන්‍ය, පලතුරු , රනිල, වැනි ආහාර තුළින් පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ය.

කිරි වලට එක් කළ අළුත්ම ගොම බිඳුව කුමක් ද ?

මිනිසා තම පෝෂණය කිරි වෙත පැවරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට එම අවශ්‍යතාවය තුළින් කූට ලෙස ලාබ උපදවීමට නිෂ්පාදකයින් යුහුසුළු වී ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට කිරි වල ප්‍රෝටීන අගය ප්‍රෝටීන නොවන ආහාරයට නුසුදුසු ද්‍රව්‍යයන් තුළින් ඉහළ නැංවීමට නිෂ්පාදකයින් පියවර ගෙන ඇත. මෙම අලුත් විෂ සහිත රසායනිකය “මෙලමයින්” නමින් හඳුන්වන අතර එයට පහත ව්‍යුහය ඇත.

මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය තුළ නයිට්‍රජන් පරමාණු 06ක් අන්තර්ගත බැවින් දැනට අහාරවල ප්‍රෝටීන අගය මැනීමට භාවිත කරන විශ්ලේෂක උපක්‍රමයක් ලෙස “KGELDAL’’ උපක්‍රමය යටතේ විශ්ලේෂණය කළ විට අදාල රසායනික ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත ආහාර

ඉහළ ප්‍රෝටීන අගයක් ලෙස බැලූ බැල්මට පෙනේ. එහෙත් එය සම්පූර්ණ මිත්‍යාවකි. මෙලමයින් ප්‍රධාන සංඝටක තුනකින් සමන්විත වේ. ඒවා නම්,

A. සයනුරික් අම්ලය
B. ඇම්ලින් අම්ලය
C. ඇම්ලයිඩ් අම්ලය

මෙය සයනුරික් අම්ලය ඉතාම භයානක වන අතර මෙලමයින් මගින් මිනිසාට ඇතිවිය හැකි වකුගඩු ප්‍රදාහයන් , පිළිකා තත්ත්වයන් වැනි අබාධ වලට සෘජුවම දායක වී ඇත.

සිරුර තුළදී මෙලමයින් වල ඉරණම කුමක් ද ?

මිනිස් සිරුරේ කුඩා අන්ත්‍රවාසී බැක්ටීරියා මගින් මෙලමයින් උක්ත සංඝටක වලට බිඳ දමන අතර මුත්‍රා ගල් ඇතුළු අනෙකුත් ආසාධන තත්ත්වයන් ඇතිවන්නේ ඉන්පසුවයි.

දැනට වෙළඳපල තුළ මෙලමයින් අන්තර්ගත ආහාර තිබේ ද?

දේශීය වෙළඳපෙලට විදේශ වලින් ගෙන්වන කිරි පදනම් වූ ආහාර වර්ග 52ක් හා ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදනය කරන චොක්ලට් (එඩිනා) වර්ගයක් හා ලෙමන් පෆ් වර්ගයක්(මන්චි) ද ඇතුළත් ආහාර වර්ග 54 ක් මෑතකදී ශ්‍රී ලංකාවේ තහනම් කර ඇත. එහෙත් මෙහිදී පාරිභෝගිකයන් විසින් සැලකිය යුතු වැදගත් කරුණක් ඇත. කොළඹ වෙළඳපල තුළ 25kg -50kg ප්‍රමාණයේ විදේශයෙන් ආනයනය කළ කිරිපිටි වර්ග ඇත. අපේ කුඩා දේශීය යෝගට් , බිස්කට්, අයිස්ක්‍රීම් නිෂ්පාදකයින් මෙම ලාබදායි කිරිපිටි ඉතාම සුලභව තම නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගනී. මෙම කිරි පිටි බොහෝ විට චීනය වැනි අද මෙලමයින් එක් කිරීම පිළිබඳ වගකිව යුතු රටවල් වලින් ලාභදායක ලෙස ගෙන්වන ඒවා වේ. එහෙයින් මෙවන් නිෂ්පාදන ගැනද අපගේ දැඩි අවධානය යොමු කළ යුතුව ඇත.

මෙලමයින් අර්බුදය තුළ සංවර්ධනය වන කුඩා රටවල් සිටිය යුත්තේ කුමන තැනකද?

මෙම අර්බුදය තුළ අපටත් තවත් කරුණක් ගැන නොසළකා හැරිය නොහැක. එනම් අප වැනි කුඩා රටකින් විදේශ වෙළඳපලට යන ඉහළ තත්ත්වයේ නිෂ්පාදනයන් වන බිස්කට් වර්ග වලට මෙම උවදුරට මුවා වී ඉතා ධනවත් රටවල බහුජාතික සමාගම් නින්දිත ලෙස පහර දිය හැක. ඒ සඳහා අප වැනි රටවල් ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ අප ආහාර සාම්පල විශ්ලේෂණය සඳහා සිංගප්පූරුවට යවනවා වෙනුවට ඒවා ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද විශ්ලේෂණයට පහසුකම් සැලසීමයි. එසේ නොවුන හොත් උක්ත අර්බුදය තුළ අපේ අපනයන ආදායමට සෘජුව බලපෑම් ඇතිවිය හැක.

මෙලමයින් එක්විය හැක්කේ කිරි නිෂ්පාදන තුළින් පමණ ද?

නැත. සහල් ප්‍රෝටීන, අධික ප්‍රෝටීන නිස්සාරිත, සෝයා ප්‍රෝටීන නිස්සාරිත, ග්ලූටන් වැනි ප්‍රෝටීන් නිස්සාරිත අද වෙළඳපොලට නිෂ්පාදන ලෙස එක් වෙයි. මේවායේද ප්‍රෝටීන අගය මනින ක්‍රමය “KJELDAL” ක්‍රමවේදයම වන බැවින් නැවත පාරිභෝගිකයින්ගේ ඇසට වැලිගැසීමට නිෂ්පාදකයින් පෙළඹී ඇත. ඔවුන් ඒවාටද මෙම විෂ රසායනික එක් කරනු ලබයි. එපමණක් නොව මෙලමයින් තුළ ඇති මුත්‍රා ගල් ඇති කළ හැකි රසායනික සංඝටකය වන සයනුරික් අම්ලය පිහිනුම් තටාක පිරිසුදු කිරීමට ගන්නා ක්ලෝරීන් ස්ථායිකාරකයක් ලෙස යොදා ගනී. පිහිනීමේදී මෙම ජලය පෙවීමක් සිදුවුවහොත් එමගින්ද වකුගඩු ආබාධ ඇතිවිය හැක.

එමෙන්ම මෙලමයින් කෘමිනාශක ප්ලාස්ටික් නිපදවීමට යොදාගන්නා රසායනිකයන් සඳහා අනුමත රසායනිකයකි. එබැවින් ප්‍රමිතිය ඉක්මවා යොදන කෘමිනාශක තුළින් ශාක වල ඉතිරි කරන මෙලමයින් ශාක වෙතින් අප වෙත පැමිණිය හැක.

මෙලමයින් එක්කිරීම නැවැත්වීමට කළ හැක්කක් ඇත්ද?

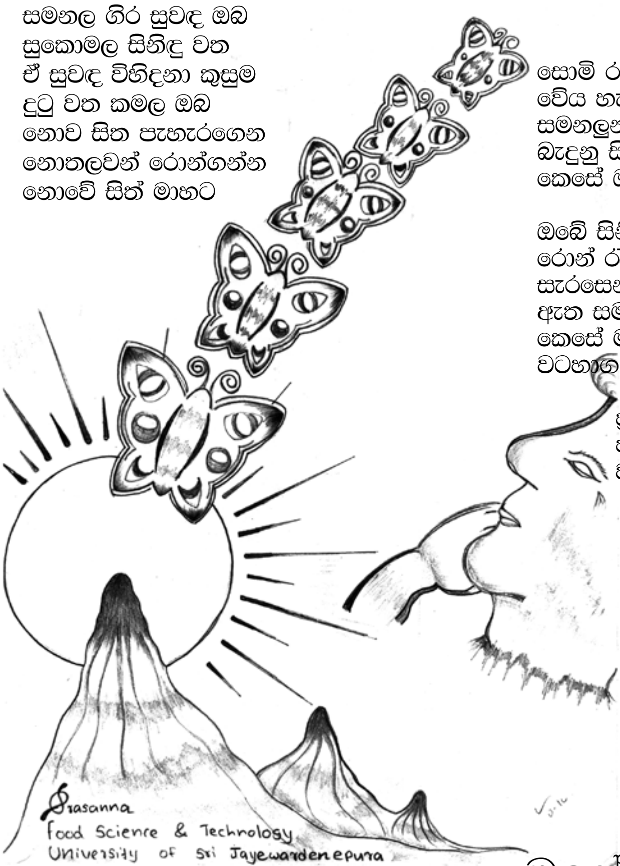
ඔව්. දැනට ප්‍රෝටීන අගය නිර්ණය කිරීමට යොදන ක්‍රමයට වඩා ප්‍රෝටීන් සඳහාම සුවිශේෂී වූ FORMALTITRATION හා DYEBINDING ක්‍රම වේදයන් භාවිත කිරීමෙන් ව්‍යාජ නයිට්‍රජන් සංයෝග පිටුදැකිය හැක.

අපට කිරි හා ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයන්ගෙන් තොරවිය හැකි ද?

ඔව්. ඒ වෙනුවට ඉහළ පෝෂණයෙන් යුත් , බිත්තර , මස් මාළු , එළවළු, ධාන්‍ය , පලතුරු, රනිල ආහාර මත යැපීම තුළින් අපගේ පූර්ණ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සපයා ගත හැකි ය.

වටහාගනු සබඳ...

නිලඹර සිප නැගෙන
සමනල ගිර සුවඳ ඔබ
සුකොමල සිනිඳු වත
ඒ සුවඳ විහිදනා කුසුම
දුටු වත කමල ඔබ
නොව සිත පැහැරගෙන
නොතලවන් රොන්ගන්න
නොවේ සිත් මාහට



සොමි රුව දිලෙන විට ගැබර
වේය හැරයන්න කුසුම්
සමනලුන්ට
බැඳුනු සිත රිදුම් දෙයි
කෙසේ ඔබ හැර යම්ද

ඔබේ සිනිඳු වත පෙලා
රොන් රැගෙන පැනයන්න
සැරසෙනා සමනලුන්
ඇත සමනල ගිර වෙසෙන
කෙසේ මා ඉවසම්ද
වටහාගනු සබඳ

ප්‍රසන්න ගුණවර්ධන
පළමු වසර
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය

My Lovely spring

Once
a winter season
whole the barren land
was covered with snow
No flowers
No fragrence
No hummings
Nothing ......
Nothing.......

Once
An unexpected moment
Flower buds were
Spring up
sun was shimmering
Everything
Everything

Smiles
Joys
hopes
affection
unseparable
heart beat of mine
U bring it up
you....
My lovely spring
love you much ....!

Ishara Karunanayake
1st Year
Applied science.

පොඩි සාදු

ධවල වැලි මළුව
පිට
විහිදි බෝ සෙවණ
යට
නෙක පෙනෙන නිල්
පැහැති නුබ ගැබ
වසා පැතිරුණු
කිරිවෙහෙර වට ....

නිසංසල වූ හද ගැබෙන්
පහන් වූ කරුණා නෙතෙන්
නේක වර මුළු ලොවම සනහන
තිලෝගුරු සම්බුදු රදුන් ....

මිතුරු කැළ කෙලි කවට බස් හැර
සඟ සසුන වෙත සිත එකඟ කර
පිය පෙලෙහි පිය අතර නෙතැතිව
කහ සිවුරු පොට ගතෙහි පැටලුන
ලබන අටියෙනි නියත විවරණ .... !

එන්. ඩී. ඩී. වික්‍රමසිංහ
ඖෂධවේදී පාඨමාලාව
වෛද්‍ය විද්‍යා පීඨය.

මගේ සඳ ......

කළුවර අහස් ගැබ සිසාරා
පෑයූ සඳක් සේ
හුදකලා වූ මගේ හදට
සෞම්‍ය සඳකි නුඹ
ගතට පවනක් සේ දැනේ මට
මුවෙන් නික්මුණු
මිහිරි නුඹේ හඬ
කොතෙක් තරම් දැයි කියා
නොතේරෙයි මා හට
නමුත් දැනෙයි මගේ සිතට
එකම එක දෙයක්
ඔබ ....
මගේ සඳ බව ....

එච්. එන්. එස්. නයෝමි පතිරණ
ව්‍යාපාරික විද්‍යා පීඨය
පළමු වසර

සදා කාලික මිතු දම

නීල කඳු මුදුනින් මුදුන් වන
අරුණෝදයෙන් කිරණ කැන්දා
දිලිසෙමින් මා හා සිනාසෙන
පිනිපොදේ නුඹ දන්නවානම් ......
ගැඹුරු නිල් වන් සිතිජ ඉම සිට
සුසුදු වෙරළේ හැපී විසිරෙන
දඟ කරන රැල්ලේ නුඹත්
මිතුදමක රඟනා සොඳුරු බව
විඳින්නේ නම් ......
හමා යමු අප සුළං රැල්ලක් වී
ගලා යමු අපි ගැඹුරු දිවි නදියේ....
හැපෙමින් ගල් පර වල
නැලවෙමින්
දිය බිඳුවල
අත් පටලා ගෙන
පණනල ගුවනට
ගසාන යන තෙක් ....

පී. ඒ. එම්. ඩිල්ෂානි
ශාස්ත්‍ර පීඨය

අහස් වියන මත තනිවුන මම

අඳුරු අහසේ නැගුණු තරු කැට
නුඹේ නෙත් යුග සිහිකළා
පුරපසට පායා ඇවිත් සඳ
නුඹේ වත මට සිහිකළා
හමන පවනේ මිහිරි සුවඳට
නුඹේ සුවඳත් මුසු වෙලා
නිදි නොමැති රෑ තනිවූ යහනේ
මගේ සුසුමක් එක්වුනා

දෑත් පටලා සිනාසුණු ඒ
අතීතය අමතක වෙලා
නුඹේ ලෝකයෙ වෙනත් කෙනෙකුන්
කිරුල හිමි කුමරිඳු වෙලා
නෙතින් ගිලිහෙන කඳුළු බිඳුවක
මතක මං පෙත දිය වෙලා
මටත් නොදැනිම කොපුල් තල සිඹ
පොළෝතලයට එක්වුණා

තනි සිතට තනි රකින්නට
තනිකම පමණි ළඟ දැවටුනේ
මෙලොව හිමිවන එකම දෙය නම්
අහිමි වීමයි මට සිතේ
නුඹට පෙම් කළ වරදටය මගෙ
ලොවම කඳුලින් බොඳ වුණේ
නමුදු සැමදා බලා හිඳිමි මම
යලිත් එයි නම් සොඳුරියේ

නිසංසලා වීරසූරිය
පළමු වසර
කෘෂිකර්ම තාක්ෂණ හා
කළමණාකරණ පීඨය
පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය

හදවත නැති සිරුරක්.....

උදේ එනවා හවස යනවා
මොකක්දෝ මේ ජීවිතේ
දේශනාවල වාඩි වෙනවා
පොතක්වත් නෑ අපෙ අතේ

අනාගතයට පාර කියනා
විශ්ව දැනුමයි ලබන්නේ
එකෙක් පරයා නැගී සිටිනා
උන්ට මිතුරන් නෑ අනේ

කොකු ගහන් එන උන් මෙහේ විත්
තවත් කොක්කක් ගහන්නේ
පරණ කොක්කට පයින් ගහලයි
බරණැසට උන් ඇදෙන්නේ

රාගයෙන් මත් වන එවුන් මෙහි
සොඳුරු බව නැහැ දකින්නේ
විරාගය හද පතුලෙ ඇතිවූ
තිබ්බ කොක්කෙම රැඳෙන්නේ

ගහපු කොකු ඇණ වෙනා වුන්
මදුවිතට ආලය කරන්නේ
අහලවත් නෑ ඇණ වෙලත් නෑ
තවත් උන් මල් අදින්නේ

සසුකු
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය

මව් සෙනෙහස

පුන් පොහොයට සඳක් ලෙසේ
කතරට දිය පොදක් ලෙසේ
අහසට තරු පෙතක් ලෙසේ
එළිය කරන් දිවිය මගේ

විඩා සිතට විඩා නොදෙන
සැදුනු හදට දුක් නොඑන
තනි වු කලට හැරදා නොයන
නුඹයි සදා මැණී මගේ

ලෝ තලයට දිනිඳු ලෙසින්
තරු අග පිපි කුසුම ලෙසින්
මතු බුදුවන බුදුන් ලෙසින්
වැදුම් ලබයි සෙනේ නුඹේ

ඩී.එස්. ජනිත් සංජීව
පළමු වසර

සම්භවීම

මතක පොතේ පිටු පෙරළා අතීතයේ
සොයනෙමි නිතින කොහිදැයි නුඹ සැඟව ගියේ
තැන කිසිතැනක සලකුණකුදු හමුවුයේ
සිතෙනෙමි කොහිද මග හැරුණේ ඔබව ප්‍රියේ

අතීතයේ මං සලකුණු අතරමැද
අතරමංව හිඳිනෙමි මම අතරමග
කෙලෙස ද සොයන්නේ ඔබගේ සිනා පොද
හඬ දෙයි ඉකිගසා මාගේ ඇතුළු හද

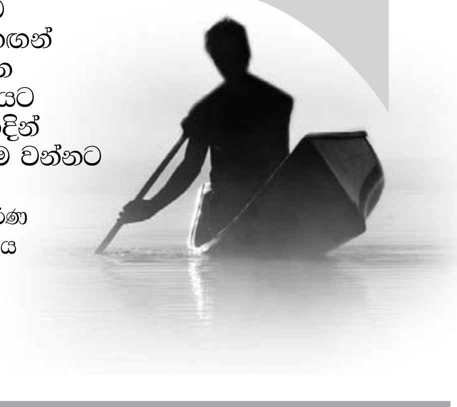
අතීතයේ පිටු අතරේ නොමැති ඔබ
සොයා ගතිමි මම මගේ හද පතුලේ හිඳ
ජීවමානව ඔබ එහි වැජඹෙනා සඳ
අතීතයක මතකය කිම එලක් මට

සමාරා සේනානි බෝවින්නගේ
දෙවෙනි වසර

සහෘද යාත්‍රා

හිරු කිරණෝන්
විකසිත වන්නට වෙරදරණ
නුඹේ යෞවන සිහින
එකිනෙක පුබුදුවන්නට
සරුසාර ඔබේ ලොවේ
පින්සාර බලාපොරොත්තු
ඔබේ දෙපාමුල
මල් එල දරන්නට
දිරිය ගෙන පා නඟන්
නුඹ නමින් ඉදිවන
සුපසන් අනාගතයට
පතන්නම් මුළු හදින්
සහෘද යාත්‍රාවක්ම වන්නට

පි.එල්. කල්පනී පතිරණ
ව්‍යවහාරික විද්‍යාපීඨය



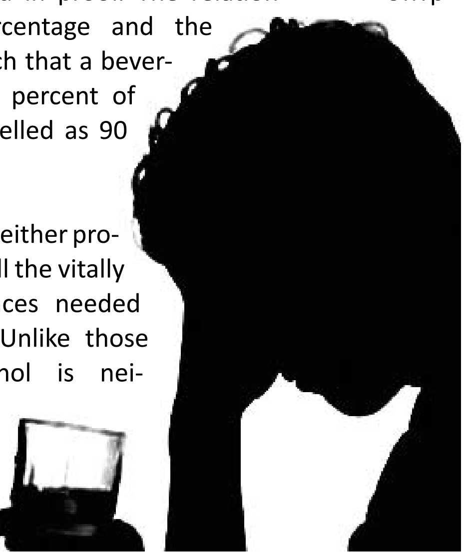
Prof: K.K.D.S. Ranaweera
Head of the Department of
Food Science & Technology
University of Sri Jayewardenepura.

Alcohol: Causes, Consequences and ways out

O God that men should put an enemy in their mouths to steal away their brains! that we should, with joy, pleasance, revel and applause, transform ourselves into beasts!
- William Shakespeare (Othello)

Alcohol has been extensively used by many societies for thousands of years. Unfortunately, in our society too, consumption of alcohol is becoming popular at an alarming rate. The most sorrowful fact is that as a custom, alcohol is being largely offered almost in all the ceremonial functions extending from birthday celebrations to exequies. In other words, alcohol has taken away the innocent and decent pleasure that we could have enjoyed in these important events of the life otherwise. As the consumption of ethanol in this country far exceeds that of any other drug, the alcohol consumption and its extent should be looked at from different points of views in order to understand the courses, consequences and remedies of this crisis. Because the problem of alcohol consumption can affect every one of us regardless of age, sex, race, marital status, place of residence, income level or even lifestyle, it is specially worth seeking possible ways out of it.

Alcohol (chemical name, ethanol) has several popular names like ethyl alcohol, grain alcohol, or pure spirits. Ethanol is a member of the alcohol series of chemicals, which is used, in alcoholic beverages. The amount of alcohol in different beverages can vary from 2 %, as in beers, to 68 % as in absinthe. Alcoholic content in most alcoholic beverages is measured in proof. The relationship between the percentage and the proof system is such that a beverage containing 45 percent of alcohol will be labelled as 90 proof.



Naturally, the body either produces or receives all the vitally important substances needed for its functions. Unlike those compounds, alcohol is neither synthesised within the body nor demanded for normal body

functions, as it is not required as an essential compound in any biochemical reaction of the body. It can be considered as a food because it supplies a certain number of calories something like 7 calories/gram amounting about 100 calories per standard drink. Although alcohol has a potential to produce this energy it cannot nourish the body cells and not a precursor of nutrients needed by the body. Therefore, these calories are considered as empty calories.

What is intoxication?

Intoxication in general is a condition resulting from the absorption and diffusion in the body of a soluble poison, and in this case alcohol. The effects of alcohol intoxication are greatly influenced by individual variations among users. Some individuals may become intoxicated at a much lower Blood Alcohol Concentration (BAC) levels whereas others need to consume more alcohol to be intoxicated. The alcohol user gives an odour of alcohol on the breath and the smell can differ depending on several factors; alcohol brand, individual, bites eaten etc.

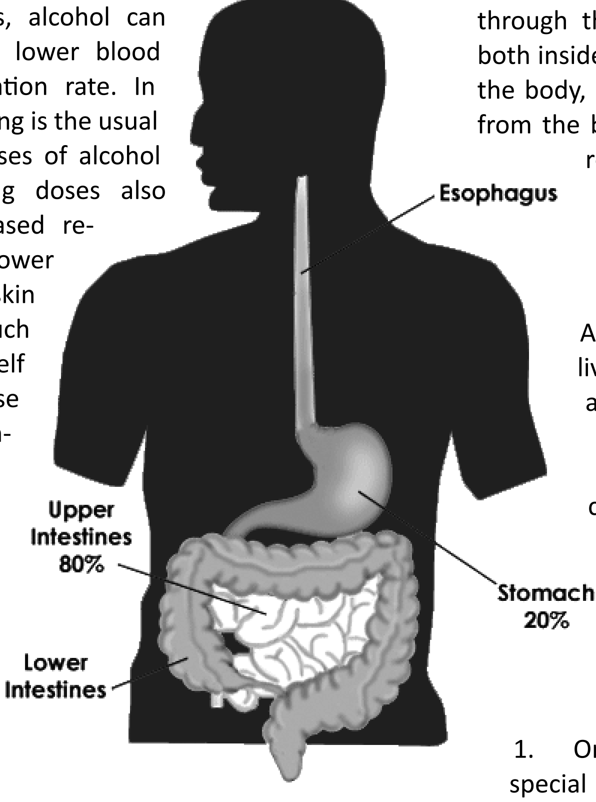
Factors affecting intoxication

The drinker's physical and emotional state and individual body chemistry unpredictably affect intoxication. Many individuals easily become intoxicated when they are extremely fatigued or ill. People under emotional stress and strain are also susceptible to this effect. If a person drinks slowly, then the alcohol will be directed to the liver through blood and detoxified without much affecting other parts of the

body. But if one drinks more rapidly, some of the alcohol by passes the liver and flows for a while through the rest of the body and the brain. Gender also plays a role determining intoxication. Females generally have a higher BAC than their male counterparts due to several reasons; less body fluid is available to dilute the alcohol, less ability to detoxify alcohol consumed (women have less activity of enzyme called alcohol dehydrogenase which is responsible for breaking down alcohol) and more body fat.

Signs of intoxication

Alcohol reduces the activity in the Central Nervous System and its depressant effects are well illustrated by rapid decline it induces in motor skills. As a result of alcohol intoxication, a drunken person may exhibit loose muscle tones, loss of fine motor coordination, and often has a staggering "drunken" walk. Eyes of an intoxicated person usually look somewhat "glossy". His pupils' responses to stimulus get slower remarkably and at high doses of alcohol his pupils may become constricted. At intoxicating doses, alcohol can decrease heart rate, lower blood pressure and respiration rate. In fact, impaired breathing is the usual cause of death in cases of alcohol overdose. Intoxicating doses also can result in decreased reflex responses and slower reaction times. His skin may be cool to the touch although he himself may feel warm, profuse sweating may accompany alcohol use.



What happens to alcohol in the body?

Alcohol is a potent non-prescription drug. It is found in beer, toddy, arrack, wine, whisky and other alcoholic beverages. It is a member of the family of sedative-hypnotic drugs. Once consumed in substantial amounts, it acts as a foreign substance in the body's metabolism. Once an alcoholic beverage is swallowed, our body pays special attention to it and the liver identifies it as a toxin. As alcohol molecules are comparatively tiny they can diffuse right through the walls of stomach and reach the brain within a minute. Therefore this affects the body so quickly. Of the volume consumed, 95 percent of alcohol is absorbed directly through the walls of stomach and the small intestine. There is a wide range of factors affecting the rate of alcohol absorption into the body.

If a person consumes alcohol in empty stomach he may become intoxicated. In contrast if the stomach is full of food, molecules of alcohol have less chance of being in contact with the stomach walls. Therefore, simultaneous eating with drinking can slow down the absorption rate and peak BAC can be reduced by about 50%. This declined absorption rate of alcohol may slow down its effect on the brain. By the time contents in the stomach are passed into the small intestine, alcohol is absorbed rapidly. Watery drinks like beers are absorbed more slowly. In addition, the greater the amount of non-alcoholic chemicals in the beverage, the more slowly the alcohol is absorbed.

Alcohol, until its breakdown, moves into every part of the body major organs like the brain, lungs, kidneys and heart through the bloodstream and distributes itself equally both inside and outside of cells. During its course through the body, only about 10 percent of alcohol is eliminated from the body through the breath, urine, or sweat. The rest has to be broken down (metabolised) in the liver into harmless by-products like water by enzymes preventing them from accumulating and destroying cells and organs.

As already mentioned, one of the functions of the liver is to remove toxic substance such as ethyl alcohol found in alcoholic beverages from the body. This takes place in a series of very complicated steps. Simply and briefly speaking, alcohol is broken down into carbon dioxide, water and some energy carrying compounds. This is taken place at expenses of some members of the vitamin B group namely niacin and thiamine. The breakdown of alcohol includes the following steps;

1. One of the B vitamins, niacin, is used to form a special molecule called Nicotinamide adenine dinucleotide (NAD+), which is necessary for the breakdown of ethanol. Another B vitamin, thiamine, is also necessary for the breakdown of ethanol.

2. An enzyme in the liver called alcohol debydrogenase, removes two hydrogen atoms from ethanol, thus converting it to acetaldehyde. This is considered to be the first by-product of alcohol metabolism in the liver. The two hydrogen atoms are transferred to the compound that accompanies the enzyme and this compound is

named NAD+. This reaction can be translated into the following equation;

2CH3CH2OH+ 2NAD+ à 2CH3CHO + 2 NADH + 2 H+
Alcohol Acetaldehyde
NAD – Nicotinamide adenine dinucleotide
NADH - Nicotinamide adenine dinucleotide combined with hydrogen
(Correctly – NADH2)

3. The acetaldehyde, along with another molecule, of which thiamine is a part, is converted to another specific compound called Acetyl CoA.

4. The Acetyl CoA enters into a biochemical cycle in the body called the Kreb cycle, which generates energy eventually handing the energy over into another energy carrying molecule called Adenosine triphosphate (ATP) with the production of CO_2 and H_2O.

It should be noted that two molecules of niacin and one molecule of thiamine are required to break down one molecule of alcohol. Therefore, heavy alcohol consumption requires a large amount of niacin and thiamine to detoxify it thereby depleting these substances in the body. Since niacin and thiamine are vitally important compounds in energy producing biochemical reactions from glucose in the body especially in brain cells, depletion of these two vitamins can affect every cell in the body. The effect is particularly profound in brain cells, since they can use only glucose (not fats or protein) for the production of their energy.

How to cut down on drinking
It is obvious that abstaining alcohol is the best condition. If you abuse alcohol you should do the needful to give up drinking by all means if you are concerned with your well being, family and social life. But you may find several difficulties in doing so due to reasonable causes. In this case, if you think at least to cut down on your drinking, you may try the following;

1. List out the reasons as to why you want to cut down drinking.

2. Decide a fixed quantitative figure for your drinking.

3. Maintain a "record booklet" of your drinking.

4. Avoid the places where you earlier used to drink

5. Be careful at home for not drinking.

6. When you are in a group of friends who are drinking, learn to say "no" when you don't want a drink.

7. Get support from your closer ones in reaching the goal.

8. Avoid situations where you may face risks of being tempted.

9. Find new companions who do not drink

10. Don't give up your attempt.

Meanings of several important terms used in the article:
Addiction: Obsession or habitual behaviours. Having an unhealthy dependence. Compulsive physiological need for a habit-forming substance. The point at which a person's chemical usage causes repeated harmful consequences and the person is unable to stop using the drug of choice. A chronic, relapsing disease characterised by compulsive drug seeking and use, and by neuro-chemical and molecular changes in the brain. Medically the term implies that withdrawal will take place when the mood-changing chemical is removed from the body.
Alcohol abuse: Any "harmful use" of alcohol. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV describes alcohol abusers as those who drink despite recurrent social, interpersonal, and legal problems as a result of alcohol use. Harmful use implies alcohol use that causes either physical or mental damage.
Alcohol dependence: Drinking despite recurrent social, interpersonal, and legal problems as a result of alcohol use as well as developing drink-seeking behaviour, alcohol tolerance and withdrawal symptoms when trying to quit.
Alcoholic: Someone who demonstrates a continuous or periodic impaired control over drinking; preoccupation with alcohol; and use of alcohol despite adverse consequences and distortions in thinking, most notably denial.
Alcoholism: A primary chronic disease with genetic, psychosocial, and environmental factors influencing its development and manifestations. The disease is often progressive and fatal. It is characterised by continuous or periodic: impaired control over drinking, preoccupation with the drug alcohol, use of alcohol despite adverse consequences, and distortions in thinking, most notably denial. A treatable illness brought on by harmful dependence upon alcohol, which is physically and psychologically addictive. As a disease, alcoholism is primary and chronic, with genetic, psycho-social, and environmental factors influencing its development and manifestations.
Detoxication: A medically supervised treatment programme for alcohol or drug addiction designed to purge the body of intoxicating or addictive substances. Such a programme is used as a first step in overcoming physiological or psychological addiction.
Hangover: Unpleasant physical effects following the heavy use of alcohol, which can include headache, queasy stomach, sensitivity to noise and motion and generalised aches and pains, thirst, nausea, fatigue, sweating and tremors.

Expressing Gratitude is more than a simple " Thank You"

As human beings we are used to live in groups. We need the help of various people in different stages of our life to gain the success through our work done. Being grateful to the ones who help us is a valuable quality.

The ability to express gratitude rests with a few. They are born with the gracious tongue and the correct word, but majority of us have to gain the knowledge of framing our gratitude in the most effective words.

Some go through life never passing the infantile stage which leaves the giver standing empty handed, questioning the wisdom of his gift. Others may reach the plateau where their plain, unvarnished " Thank You" is audible but scarcely adequate for the occassion.

The ability to say what one means is usually a result of gradual training. Those who have achieved the art of paying in words the feeling of gratitude which is inside the bottom of their hearts, will leave the giver a great pleasure. This joy alone is reward enough for the thought, time and cost that went into the gift. Then it will bring joy to both the giver & the recipient.

A gift has a two fold value which is one for the gover one for the recepient. To expand the value of a gift, a proper way of paying our gratitude is very important.

Chathuri Senanayake
1st Year FST

පියාණෙනි

සංසාර චාරිකාවේ
පියමං කරන සඳ
පෙර පිං බලෙන්
ඔබවන් පියකුගේ
දියණියක් විය
අප වටා බැඳුන
යෝධ පවුර
ඔබම විය
අපට සෙවණ දුන්
විසල් මහ නුග රුක
ඔබම විය
සෙනෙහෙබර පියාණනි
ඔබ
මගේ පියාණන් වී
මතු මතුත්
මට හමුවන්නට
පාරමී පුරමි

කේ.ජී. මධුරංගි නදීකා
ශාස්ත්‍ර පීඨය
ප්‍රථම වසර

සිහින

ලෝකයද පාවෙනා - මිනිසුන්ද කැරකෙනා
එක ඉරක් යට
එක හඳක් යට
දෙලොව අතගා සරමිනා

එකිනෙකා පරයන්න - ඉහළටම නැඟ ගන්න
විසල් සුවිසල් මැදුරු - අහස තෙක් තනවන්න
මෙලොව සිට සුරලොවට දිග ඇති
සිහින ලෝකෙක සැතපෙනා

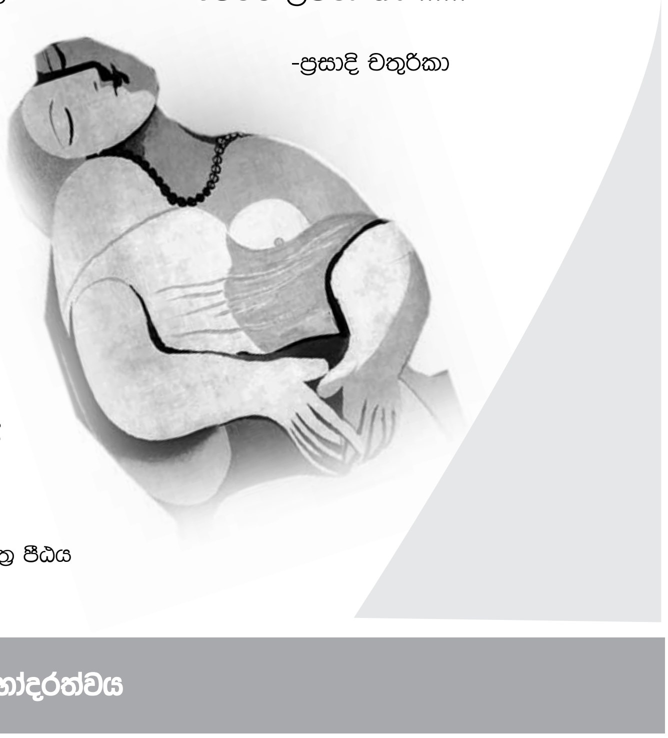
පහන් වී වැඩ අරඹනා
ඩා කඳුළු මල් සලමිනා
සිහින එකිනෙක සඵල කරනට
දිවිය ගෙත්තම් කරමිනා

කාසි අතමිට සරුවෙනා විට
මානයෙන් සිත උදුම්මාගෙන
මත් බඳුන තුළ එළිවෙනා තුරු
නුරා රැඟුමන් රඟමිනා
සාක්කුව හිස් කරමිනා
අගහිඟකම් වට කැරකෙනා
ජීවිතය වල්මත් වෙනා
සිහින සඳකැන් බොඳවෙලා ගොස්
ඔහේ එහෙ මෙහෙ පාවෙනා
ජීවිතය වල්මත් වෙනා ....

ඊ.එච්. සදීෂා - ශාස්ත්‍ර පීඨය
ප්‍රථම වසර

සඳෙන් උපමා ගෙතුණු
තරමට
සඳට උපමා නෑ....
මලෙන් උපමා පබැඳි
තරමට
මලට උපමා නෑ....
මසිත් අහසේ
අඳුර දුරු කළ
ඔබට උපමා නෑ....
ඔබ නමින් මා හදෙහි
ඉපදුන
පෙමට උපමා නෑ ......

-ප්‍රසාදි චතුරිකා



විදුමව් තුමියනි

මව් අතැඟිල්ලේ එල්ලී
පිය මැන්න දා විදුදයට
නෙතඟ කඳුලක් වැටුණා
විදුබිම තුළ...
මා දමා මව් යන විට
නෙතඟ කඳුලු පිසදා
සෙනෙහසින් තුරුලට ගෙන
සැනසුවා ඔබ මා...
එදා පටන්
දෙවැනි මව් විය
මගේ ජීවිතේ
හැමදාම ඔබ
පිංබර විදුමව්තුමියනි

තිලිණ චතුරංග
කළමනාකරණ හා වාණිජ විද්‍යා පීඨය
දෙවන වසර

ඉරිතැලී ගිය වියළි කතරක

වැඩුණු සීතල පිණිබිඳුව නුඹ
අඳුරු නුබ ගැබ පහන් කරනට
පෑයූ එකම එක සුපුන් සඳ නුඹ

ලා හිරුගෙ හිරු කිරණ අතරින්
පිපුණු නෑඹුල් මල් කැකුල නුඹ
දෙමිය අත්වැල නැණස දියුණට
ශිල්පය දුන්නේ නිරතුරුව ඔබ

අනාගතයට පිය නගන විට
කටුක බව පිරි දිවිමගේ
අනේක මන් පෙත් නොදුටු අරුමෙන්
දෙපා පොඩි පැටලී ගියේ
ලබා සිප් සත අදිටනින් මතු
දිනිය හැක මතු ජීවිතේ ....
සිප් සයුරු නිම් තෙරේ පාවෙන
රුවල බඳු ජීවන මගේ
මුනගැසුණු සෑම චණ්ඩ මාරුත
නොවේ බාධක දියුණුවේ
වඩා යහගුණ රැගෙන වීරිය
නැගිට සිට මතු හෙට දිනේ
උනා අත් වැල පිය නගන්නට
අඳුරු ජීවන මංපෙතේ.....

ඩී. එච්. සී. විජේගුණතිලක
ශ්‍රී ලංකා ඌව වෙල්ලස්ස වි.වි.

සිනාසෙන්න

සිනාසෙන්න..
උපහාසයෙන් නොව
මුළු හදවතින්ම
කතාකරන්න
වැඩකට ඇති දෙයක් ගැන
පමණක්
විඳින්න
ජීවිතය
විඳවිය නොහැක්කක් නිසා,
ආදරය කරන්න
උස්පහත් බවට නොව
මනුෂ්‍යත්වයට,
ගමන් කරන්න......
මිරිඟුවක් පසුපස නොව
යථාර්ථය පසුපස

ඒ. එස්. ඩී. කරුණාරත්න
පළමු වසර
ශාස්ත්‍ර පීඨය

මොහොතකට පෙර

සිත ළඟ දඟ කළ සිතුවිලි අද නැත
තනිවුණු සිතකට හසරැලි කුමටද
නෙතු හසරැල්ලක සිසිලස විඳිනට
පෙම්කළ සිත තව පින්සර වී නැත

ආදර සුසුමක උණුසුම ලබනට
සිය සිය දහසක් කල් මැන උන් සිත
උණුසුම් කඳුළක සිසිලස ලද දින
ලද ළතැවිල්ලක සුසුමක් වී ඇත.

නුඹ හසරැල්ලක සුව පස විඳිනට
තුන් සිත තුන් යම සිහින දකින සඳ
මා කඳුලැල්ලක උණුසුම විඳිමින
නුඹෙ ලොව හැදුමට පැතුම් පුරා ඇත

අඳුරු වූ සොඳුරු දින
ගලා එද්දිම සඳ රැස්
වළාකුළු ඇයි බොඳකලේ
උපන්දිනයට නුඹේ සොදුරුම
මතකයන් ඇයි ගොළුවුනේ

සිතින් දහසක් සුභ පතන්නම්
හදේ තරහක් නැත අරා
ළඟින් ඉන්නට වරම් නැත්නම්
සිහිනෙකින් හෝ නුඹ දරා

මතකයන් යළි සොයා ඒනම්
සොඳුරු සිතුවිලි ඉඟි මරා
ළඳේ යළි අපි එකතු වේ නම්
හිඳින්නම් මා මග බලා

-ප්‍රදීප් කුමාර බාලසූරිය

අහිමි සෙනෙහස

සරුංගල් රැහැන බිඳ
සුළඟේ පාවී ගිහින්
මං මුලාකරදමා
සුළඟ වෙනතක ගිහින්
යනෙන රළ සමඟ නැඟ
ඔරුව දියඹට ගිහින්
හුන් වෙරළ අහිමි කර
රළ නිසල වී ගිහින්
මල් නටුව හැර දමා
පුංචි මල දුර ගිහින්
පෙති තලා රොන් උරා
බමරු සැඟවී ගිහින්
ඉකිබිඳුම තනි වෙලා
නෙතු පාළු වී ගිහින්
සුසුම් වල දැවටිලා
කඳුළු නෙතු හැර ගිහින්
මව්නි ඔබ මා දමා
නොඑන ගමනක් ගිහින්

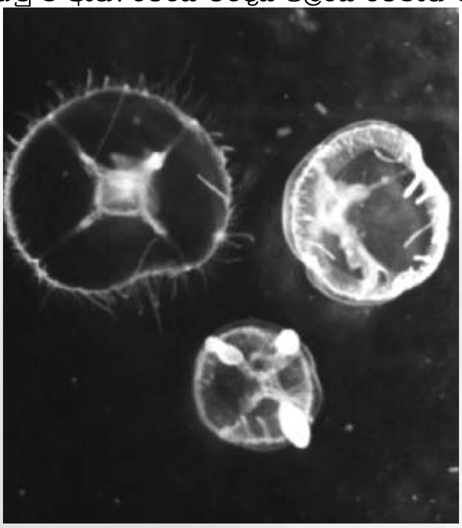
-බී. ෂෙහාරා දිල්කි ප්‍රනාන්දු

පොළොන්නරුවෙන් හමුවූ මුතු කුඩය මිරිදිය ලොඩියා

ආචාර්ය කමල් රණතුංග
B.Sc (SJP) PhD(JCU,Aus)
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
සත්ව විද්‍යා අධ්‍යයනාංශය,
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
ranatunga@sjp.ac.lk

''ලොඩියන්'' කොරල් ජීවින් අයත් වන නිඩාරියා (cnidaria)වංශයට අයත්ය. නිඩාරියාවන්ට බුහුබා (Polyp) හා මෙඩුසාකාර (Hudusa) ලෙස දේහ ආකාර 2 ක් තිබේ. මෙම වංශයේ ජීවින්ට මෙම ආකාර 02 ම හෝ එකක් තිබිය හැක.
එම වංශයේ ස්කයිෆෝසෝවා (Schuphozoa) වර්ගයට අයත් ජිවින් ප්‍රමුඛ මෙඩුසාකාරයක් පවති. නිදසුනක් ලෙස ලොඩියන් (Jelly Fish) හැඳින්විය හැක. මෙම ලොඩියන් සිටින්නේ අධික ලවණතාවයක් ඇති කරදිය හෝ කලපු ජලය ආශ්‍රිතවය. මොවුන් සාමාන්‍ය මිරිදියේ (Fresh water) හමු නොවේ. Cnidaria වංශයේ හයිඩ්‍රසෝවා වර්ගයට (Class Hydrozoa) අයත් වන ජීවීන්ට සාමාන්‍යයෙන් ඇත්තේ බුහුබා ආකාරය පමණි.

නමුත් මෙවැනි ලොඩියෙකු ශ්‍රී ලංකාවේ පොළොන්නරුවේ දිස්ත්‍රික්කයේ මැදිරිගිරියේ ගල්අමුණු විද්‍යාලයේ ඇති ළිඳකින් හමු වී ඇත. මෙසේ මිරිදිය ජලයේ මෙවැනි ලොඩියෙකු හමුවීමට නම් ළිදේ අධික ලවණ සාන්ද්‍රණයක් සහිත ජලය තිබිය යුතුය. නමුත් ආදාළ ජලයේ ලවණතාවය මැන බැලූ විට එය oppm (ජලය කොටස් 1000 ලවණ කොටස්) විය. එනම් එය සාමාන්‍ය මිරිදියයි.



හයිඩ්‍රෝසෝවා වර්ගය සාමාන්‍යයෙන් බුහුබාකාර, කරදියේ වෙසෙන ජිවින් වුවත් ඉතා විරල අවස්ථාවකදී මිරිදියේ වෙසෙන මෙඩුසාකාරයක් තිබිය හැක. මෙවැනි මිරිදිය මෙඩුසාකාර (Freshwater medusae) ලෙස සමහර ස්ථාන වලින් වරින් වර හමු වී තිබේ. මොවුන් සත්‍ය ලොඩින් (True jelly fish) නොවන අතර, මොවුන් මිරිදිය මෙඩුසාවන් ලෙස හැඳින්වීම වඩාත් උචිත වේ. එහෙත් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී මිරිදිය ලොඩියන් Fresh water jellyfish ලෙස හැඳින්වීවේ. නමුත් වඩාතත්ම වැදගත් වන්නේ මෙවැනි මිරිදිය මෙඩුසාවෙකු ශ්‍රී ලංකාවේ මීට පෙර හමුවී ඇති බවට කිසිදු සාක්ෂියක් නොමැති වීමයි.

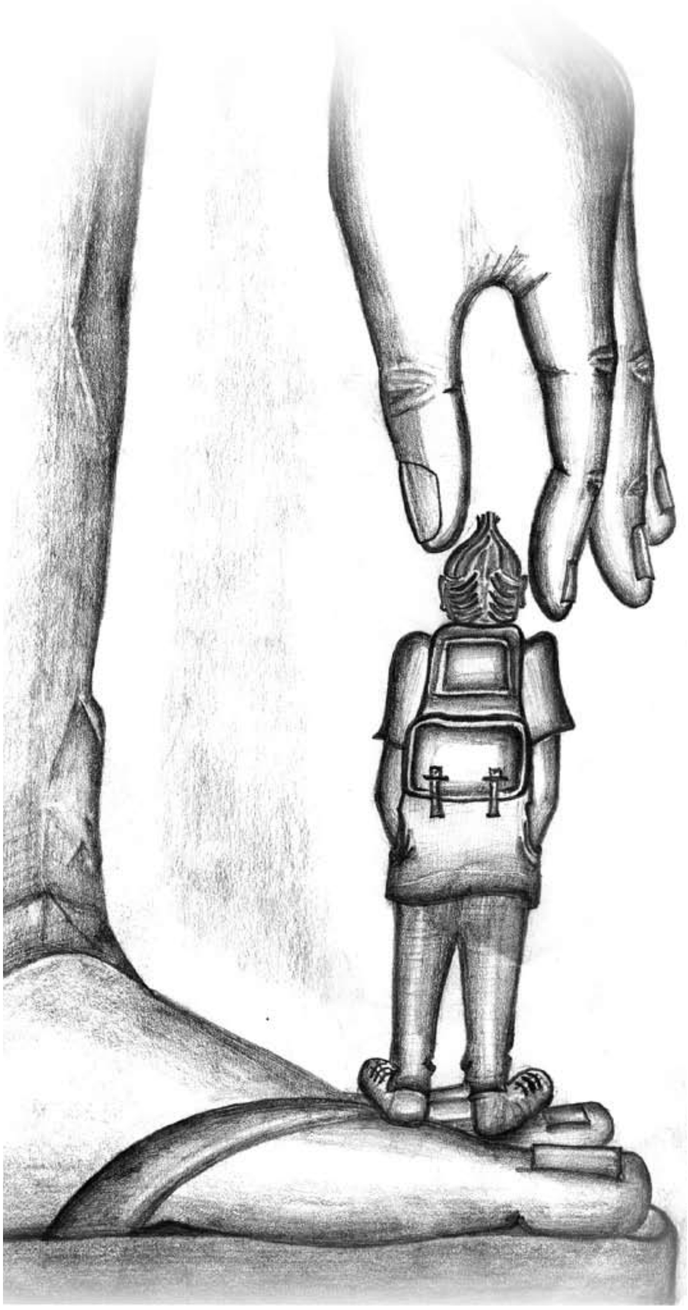
පරියේෂණාගාරයට ගෙන ගොස් මෙම ජිවියා පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදු කිරීමේදී මොවුන්ගේ ග්‍රාහිකාවල සියුම් ව්‍යුහය සහ ග්‍රාහිකාවක දංශක සෛල සැකසී ඇති අකාරය මෙන්ම අනෙකුත් බාහිර හා අභ්‍යන්තර ලක්ෂණ අනුව මෙම අලුතින් සොයාගත් ජීවියා *Craspedacusta sowerbii* ට සමාන ගති ලක්ෂණ පෙන්වන බව තහවුරු විය.*C.sowerbii* මීට ප්‍රථම රටවල් කිහිපයකින් වාර්ථා වී ඇතත් ලංකාවේ මොවුන් හමු වී ඇති බවට කිසිදු සාක්ෂියක් හමු වී නැත. රවුම් හැඩැති මෙම ලොඩියන් 2.5cm පමණ විෂ්කම්භයකින් යුක්තය. කුඩයක හැඩය ගනි. එහි කෙළෙවරහි ග්‍රාහිකා රාශියක් විහිදී ඇත. මුඛය යටි පැතතේ පිහිටයි.

මෙම මිරිදිය ලොඩියන් හට අලිංගිකව ප්‍රජනනය කල හැක. අලිංගික ප්‍රජනනය සිදුවන්නේ බුහුබා ආකාරයේය. ඒ Frustules නම් අතරමැදි අවස්ථාවන් හරහා නව බුහුබාවන් ඇති වීම මගිනි. එසේ අලුතින් ඇතිවන බුහුබාවන් හට අංකුරණය මගින් තවත් බුහුබාවන් 2-3 දක්වා තැනිය හැක. එවැනි බුහුබාවන් කිහිපයක් සහිත කොලනියකින් (Colony) මෙඩුසා ආකාරයක් ද අංකුරණය මගින් ඇතිවිය හැක. ලිංගික ප්‍රජනනය සඳහා පිරිමි හා ගැහැණු සතුන් අවශ්‍ය වේ. මොවුන්ගේ අණ්ඩ සෛල හා ශුක්‍රාණු ජලයේ සංසේචනය වී Planula නම් ලාබාල අවස්ථාවක් හරහා නව බුහුබාවන් ඇති වේ.

කරදිය ලොඩියන් බොහෝවිට මිනිසුන්ට හානිකර වේ. මිරිදිය මෙඩුසාවන්ට ද දංශක සෛල තිබුණ ද ඒවා ප්‍රමාණවත් වන්නේ ඔවුන් ආහාර පිණිස ගන්නා ක්ෂුද්‍ර ප්‍රමාණයේ ජීවින් (සත්ව ප්ලවාංග වැනි) අඩපණ කිරීමට පමණි. කලාතුරකින් මෙවැනි ලොඩියන් ඇඟ ගැටුණහොත් කැසීමක් හෝ රතු ලප හෝ ඇතිවිය හැකිය.

කරදිය ලොඩියන් බොහෝවිට මිනිසුන්ට හානිකර වේ. මිරිදිය මෙඩුසාවන්ට ද දංශක සෛල තිබුණ ද ඒවා ප්‍රමාණවත් වන්නේ ඔවුන් ආහාර පිණිස ගන්නා ක්ෂුද්‍ර ප්‍රමාණයේ ජීවින් (සත්ව ප්ලවාංග වැනි) අඩපණ කිරීමට පමණි. කලාතුරකින් මෙවැනි ලොඩියන් ඇඟ ගැටුණහොත් කැසීමක් හෝ රතු ලප හෝ ඇතිවිය හැකිය.

මිරිදිය මෙඩුසාවන් 25^{0}C-31^{0}C අතර උණුසුම් ජලය සහ P^H අගය 6.5-7.7 අතර ජලය වඩාත් ප්‍රිය කරයි. මොවුන්ට නිරන්තරයෙන්ම සැපයු සජීවී ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. නමුත් ළිඳ අවට ඇති වෙනත් කිසිදු ළිඳකින් හෝ ජල ප්‍රභවයකින් ඔවුන් සිටින බවට වාර්ථා නොවේ. එසේ නම් ඔවුන් මෙම ළිඳට පමණක් සිමා වුයේ ඇයි? ඔවුන් එතැනට පැමිණියේ කෙසේද බුහුබා අවස්ථාවන් ජලජ පැළෑටි මසුන් වැනි වෙනත් සතුන්ගේ ඇඟේ දැවටී මෙම ළිඳට පැමිණිය හැක. එමෙන්ම අහිතකර කාල තරණය කල හැකි කාලතරණ අවස්ථාවක් (Resting stage) තිබිය හැක. මෙවැනි දෑ පිළිබඳව තවමත් පර්යේෂණ සිදු කෙරෙමින් පවති. ඔවුන් පර්යේෂණාගාර තුල බෝකරගත හැකිද යන්න සෙවීම පරියේෂණ කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන අරමුණයි. එසේ නොමැතිව පොදුවේ භාවිතා වන එක් ලිඳක වෙසෙන මෙම අපුරු ජීවින් එම ලිඳ තුල ම අතුරුදහන් වි යා හැකිය.



සහෝදරත්වයේ යාත්‍රා....

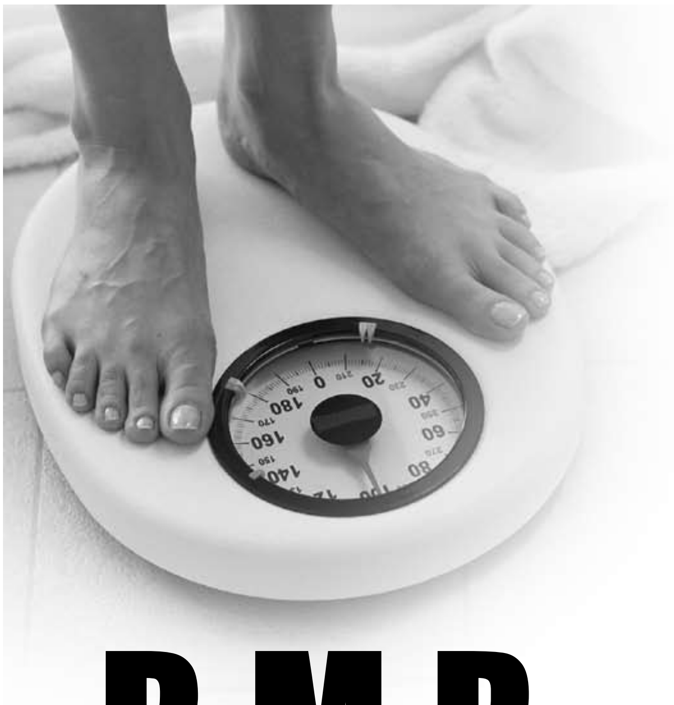
දැනුම් පිපාසාවෙන් සිටිනා
අහිංසක පරපුරක මල් කැකුළු වලට
පැන් පොදක් වන්නට
සිවුවන සහෝදරත්වයේ යාත්‍රාව
මෙසේ දියත් කෙරුණු වගයි ....

නේක දුක් කම්කටොළු මැද
ජීවිතය දිනනු වස්
අවැසි නෙක් දැනුම ලැබුමට
සයිබර් අවකාශ, නව තාක්ෂණ නැතුවාට
නොතැවියන් සොයුරනේ, සොයුරියේ

අපට හැකි ලෙසින් අප
ඔබ සොයා පැමිණියෙමු දයාබර සිත් ඇතුව,
සුපිරි රජ කුමරියන්, කුමරුවන්
සැප පහසු මාළිගාවල සිටිමින්
පහසුවෙන් දැනුම ගැනුමට සයිබර් අවකාශයේ
සැරිසැරුවත්
අප, ඔබට එවැනි දේ සිහිනයක් වී තිබෙන්නේ
බලධාරීන්ගේ වරදින් මිස
ඔබ අහිංසකයන් කළ වරදකින් නොවේ.

ඉදින් මේ පරතරය අංශු මාත්‍රයකින් හෝ පුරවනු වස්
මං මාවත් දිගේ පියමැන
අප වැනිම වු සහෘදයන්ගේ ආධාරත්, දහඩිය,
කඳුළුත් එක්කර
පුස්තකාලයක් සාදා දිමේ
ඒ අපේ සිහිනය
සපුරා ගනු වස් අවැසි දිරිය
අපහට තියෙන වග ඔබටත් දැනේවි

එච්.එම්. කලානි හේරත්
ව්‍යවහාරික විද්‍යාපීඨය
පළමු වසර



B M R අගය

BMR(Bassel Metabolic Rate) යනු ශරීරය විවේකීව ඇතිවිට ජීවය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිදුකරනු ලබන පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලින්ට අවශ්‍ය වන ශක්තියයි. BMR අගය පුද්ගලයා මත රඳා පවතී. ශරීරය විවේකීව සිටිය ද ශරීර උෂ්ණත්ව පාලනය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය , හෘද ස්පන්දනය පාලනය වැනි ක්‍රියාවලි අප සෙල තුළ සිදුවන අතර මෙම ක්‍රියාවලි සඳහා ශක්තිය වැය වේ.

BMR ගණනය කරමු

නිරවද්‍ය ලෙසට අප ශරීරයේ BMR අගය ගණනය විශේෂිත උපකරණ මෙන්ම පරීක්ෂණද සිදුකළ යුතු වේ. නමුත් දළ BMR අගය ගණනයට පහත පියවර අනුගමනය කරන්න.

1 පියවර
ඔබේ දේහ බර කිලෝග්‍රෑම් වලින් මනින්න.
උදාහරණය 68kg

2 පියවර
ඔබට පැයකට කොපමණ කි.කැලරි (kcal) ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යදැයි සෙවීම.
පැයකට අවශ්‍ය කි. කැලරි ප්‍රමාණය = දේහබර (kg) x BMR සාධකය

ඔබ පිරිමියෙකු නම් ඔබගේ BMR අගය 1 ද ,
ඔබ කාන්තාවක් නම් ඔබගේ BMR අගය 0.9ද වේ.

උදාහරණය : 68kg බරැති කාන්තාවකට = 68kg x 0.9 = 61 kcal

68kg බරැති පිරිමියෙකුට = 68kg x 1 = 68 kcal

3 පියවර
ඔබට දිනකට අවශ්‍ය කි කැලරි ප්‍රමාණය = පැයකට අවශ්‍ය කි.කැලරි × 24

මේ අනුව ඔබට දිනකට කෙතරම් කි.කැලරි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේද?

BMR අගය රඳා පවතින සාධක
1. වයස
2. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
3. දේහ උෂ්ණත්වය
4. දේහ පෘෂ්ඨීක වර්ගඵලය
5. පරිසරය

මදක් සිතන්න..

ආහාර පිසීමේදි ජලයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින් හා ඛණිජ ලවණ ජලයේ ද්‍රාවණය වී ඉවත් වීම සිදුවේ.
ආහාරයේ පෘෂ්ඨීක ක්ෂත්‍රඵලය අවම කිරීමෙන් මෙම හානිය අවම කරගත හැක. අර්තාපල් කැබලි නොකර සම්පූර්ණයෙන් තැම්බීමට හේතුවද එයයි.

බිම්මලේ රස රහස....

බිම්මල්වල සාමාන්‍යයෙන් මොනොසෝඩියම් ග්ලූටමේට් (MSG) යන රසායනික සංයෝගය අඩංගු වේ. MSG යනු රස කාරයකයකි. එය සම්පූර්ණ ආහාරයේම අඩංගු ලුණු රස හා පැණි රස වර්ධනය කරවයි. මෙම නිසා අප ආහාරවේලක බිම් මල් අඩංගු වේ නම් සමස්ථ ආහාරයම අපට රුචිවනු ඇත.

වෙළඳපොලේ අඩංගු බොහෝ ආහාර වල MSG අන්තර්ගත වීමටද හේතුව මෙයයි.

පී.එච්. දර්ශන පියුමාල්
පලමු වසර
ආහාර විද්‍යා අධ්‍යයනාංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය.

වීදී සොයුරිය

විසල් දෑසේ,
නෙතු කෙවෙනි තුල
බොඳව ගිය එක
කඳුළු කැටයක්,
ඔබේ හදවත මට පෙනෙන්නට
කැඩපතක් විය.
රුදුරු මහ මග
ඉරුණු ගවුමේ, දූලි මුහුණේ,
ඇළුණු හිසකේ,
නොදුටුවෙමි මම ඔබේ වත රැඳි
දෙතොල් අග පිපි, සිනා කැකුළක්
කිඳා ගොස් මගේ හදේ පතුලට
දවයි මගේ සියොලඟම

ඔබ මගේ සොයුරියයි .....
ඔබ මගේ යෙහෙළියයි......

මගේ සුදු නංගීයේ,
අසරණයි මා ඔබ මෙන්ම,
ගිනියම්ව දැවුණු ගෙන්දගම් පොළව,
යදින්නේ මා එක දෙයයි
ඉඩදියන් මගේ නැඟණියට
හිස කෙළින් කර
පය තබන්නට.......

කේ.පී. පූර්ණිමා මධුෂානි
ප්‍රථම වසර
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය

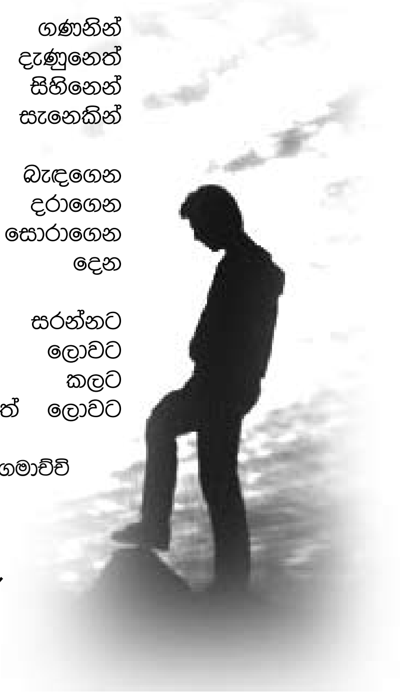
තැනූ ලෝකය

ලෝවේ රුදු නෙත් දහස් ගණනින්
අඩි තබා ලුහුබඳිනු දැණුනෙත්
පුංචි ලොව තුල මැවූ සිහිනෙන්
දෙපා තැබුවෙමි බිමට සැනෙකින්

මියුරු සිතුවිලි පවුරු බැඳගෙන
නවමු හැඟුමන් දෝත දරාගෙන
පිච්ච මලක වු සුවඳ සොරාගෙන
සැදූ සුරවිමන අමා සුවය දෙන

සිහිනය තුලම සැරි සරන්නට
ඇවැසි මුත් බැලුම් හෙලනා ලොවට
බයෙන් තැතිගෙන සැඟවෙනා කලට
කොහිද යම් ඉඩක් මා තනා ගත් ලොවට

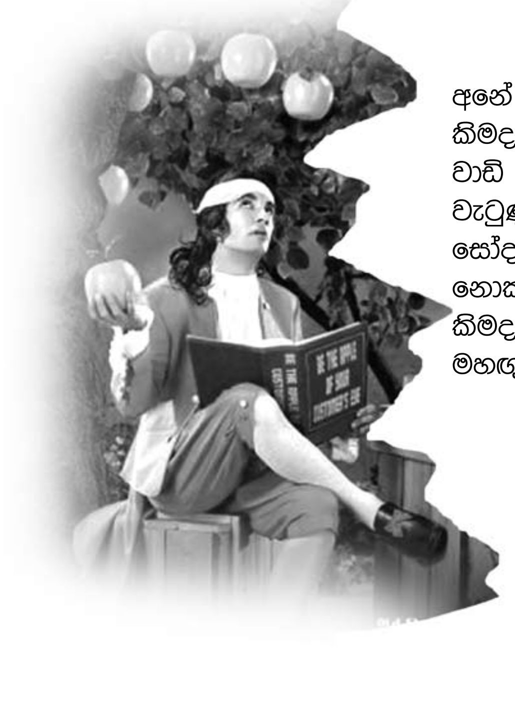
රවි නන්දන ගමාච්චි
ශාස්ත්‍ර පීඨය
ප්‍රථම වසර



පිච්චුරුය පලමු පෙම

පිච්චුරු වූ ප්‍රථම ප්‍රේමයේ
සුවඳ....
හමා ඇවිත් මා වෙතට
බිඳුනු දා ඒ පළමු පෙම
ඇත්තේ ඒ සුවඳම පමණි...
සඳ තරු නිදි දා නිදි නැති මගේ හදවතට
කෙදිනක හෝ යළිත් ,
ඒ සුව නින්ද ලබන්නට
ඇද්දෝ වරම්
තනිකඩ වූ හදවතට මගේ,
ඇත්තේ එකම හිස්බවකි
ඒ හිස් බවේ අඳුර නසන්නට
දැනෙන හැගෙන සඳ එළිය ඔබමය.
එළියක් සෙවූ මට, අමාවක වූ ඔබ කෙතරම් දරුණු වීද,
සෙවූ ආලෝකයද ඔබද ළඟ නැත අද.....
මගේ සැගවී ගිය පුන් සඳ නැතත්
තිබුණිනම් එළියකට ලොවේ තරුවකුද
අද හඬනා මසිත, සොයයි ඔබව
කොහෙද සඳ.....
මේ පාලු සිතට හඬනා සිතට.....
අමාවක,
මෙතරම් ආදරය කළේ මන්ද?

ජී.එච්.එස්. දුමින්ද



අනේ නිවුටන්
කිමද නුඹ
වාඩි වුණේ ඇපල් ගස යට
වැටුණු ඇපල් අහුලාන
සෝදා නොසෝදා
නොකා නුඹ
කිමද කෙරුවේ
මහඟු පඩිකම්

-නිපුණ

ළදරු ප්‍රේමය

මම හුදෙක්ම ජීවිතය අත්විඳීමට ප්‍රයත්න දැරුවෙක්මි. පළඟැටියකු සැප පතා පහන් දැල්ලට ඇදෙන්නාක් මෙන් නොවුවද මා තුළ වූ යම් යම් ලක්ෂණයන් අභාග්‍යය කරා කැන්දුවේය. අතීතය කරා සිත ගෙනයාම කොතරම් අමාරු කාර්යයක් වුවද මා මේ කථාව කෙසේ හෝ ඔබට පවසමි.

මගේ නිර්වචනය කෙලෙසක වුව ද ජීවිතයේ නව අරුතක් සොයාගැනීමට ප්‍රේමය අවශ්‍යම ය. නමුදු අන්‍යොන්‍ය හඳුනා ගැනීමක් නොමැති සබඳකමකට ප්‍රේමය යි කීම ද එයට කරන නිග්‍රහයක්ම වන්නේය. එය එසේම බව හඳුනා ගැනීමට මෙතරම් කලක් සහ මෙවැනි භයානක අත්දැකීමක් විඳීමට සිදුවීමමගේ අභාග්‍යයකි.

මගේ සිතෙහි වන සියලුම හැඟීම් එලෙසින්ම ඉදිරිපත් කොට ඔබ වෙහෙසට පත් වීමට හිතක් නොවුවද මේ පිළිබඳව නිවැරදි දැක්මක් හෙළීමට ඔබට ඉඩ කඩ පාදා දීම මාගේ යුතුකමකි. ජීවිතය නමැති ගෘහයට වදින අමුත්තන් නමැති හැඟීම් කාලය නමැති දොරින් ඇතුළට ගැනීම ප්‍රයත්න දරා කළයුත්තක් නොවේ. ප්‍රේමය නමැති අමුත්තා මගේ ජීවිතයට කලකට පෙර පැමිණීමෙන් වූ විනාශය අපමණ ය.

> “ ඇයව මා පළමු වරට දුටුවේ නාට්‍ය ශාලාවකදී ය. නාට්‍ය නැරඹීමට පැමිණ සිටි ඇයගේ අසුන වුයේ මා අසලින්මය. එතරම් ම සුන්දරත්වයක් එදින මම ඇයගෙ න් දුටුවෙමි. නමුදු යම් අහිංසක ලීලාවක් දුටිමි. ඇයගේ දෑස විශාල ය. එයින් ඇයගේ මුහුණට කාන්තියක් එක් විය. තියුණු නාදළු මෙන් තොල් යුවලද එක් විය. ”

එම සිදුවීම සිදු වී දැනට අවුරුදු තුනක් ගත වී හමාරය. එකළ මා පාසැලේ දොළොස්වන වසරේ ඉගෙනුම ලබමින් සිටියෙමි. ජීවිතයේ අණක් ගුණක් හෝ බරක් පතලක් නොදත් කෙළිදෙලෙන් ම කාලය ගතකළ සෙල්ලක්කාර සිසුවෙක් වීමි. එවැනි සොඳුරු අවධියක් මගේ ජීවිතයට නැවත නො පිවිසෙණු නියත ය.

ඇයව මා පළමු වරට දුටුවේ නාට්‍ය ශාලාවකදී ය. නාට්‍ය නැරඹීමට පැමිණ සිටි ඇයගේ අසුන වුයේ මා අසළින් මය. එතරම් ම සුන්දරත්වයක් එදින මම ඇයගෙන් දුටුවෙමි. නමුදු යම් අහිංසක ලීලාවක් දුටිමි. ඇයගේ දෑස විශාල ය. එයින් ඇයගේ මුහුණට කාන්තියක් එක් විය. තියුණු නාසයකින් හෙබි ඇයගේ මුහුණෙහි වූ අමුතු ජීවයට තියුණු නාදළු මෙන් තොල් යුවලද එක් විය.

මා ඇයගේ සුන්දරත්වයෙන් වශීකෘත වුයේ ද ඇයගේම පාසලේදී ය. ඒ මා පාසල මාරු කොට වෙනත් මිශ්‍ර පාසලකට පැමිණීමෙන් පසු ය. එදින මා ඇය දුටු දෙවන වතාව විය. නව සිසුන් බඳවා ගන්නා උත්සවයේ ඒකල රංගනයකට ඇය සහභාගී වී සිටියා ය. ඇගේ රතැඟිලි විටින් විට ඉහළ පහල යමින් හිස් වාතයේ රංගනය කළ ආකාරය මගේ සිත රංජනය කිරීමට සමත් විය. ඇගේ සුසිනිඳු කෙස් වරළ හිසේ සිට දනිස දක්වා ම දික්ව ගොස් දෙපසට වැනුණේ මොණර පිළක් මෙනි. ඉන්පසු එම රංග භූමියේ කොතෙකුත් රංගනයන් නැරඹුවෙමි. නමුදු ඇයගේ රංගනය තරම් මාගේ සිත තෘප්තමක් කළ රංගනයක් නොදුටුවෙමි.

වැදගත්ම සිදුවීම සිදුවුයේ ඉන් අනතුරුව ය. මා නව පන්තියට ඇතුලත් කරන ලදී. නොසිතූ සේ ඇය ද මගේ පන්තියේ ම සිසුවියක වූවා ය. එතරම් අහඹු සිදුවීමක් සිදුවේය යි මා කිසිවිටෙකත් නොසිතුවෙමි. එදින මා ගෙදර පැමිණ උද්දාමයෙන් ඉපිලුන ආකාරය හිතැතින් ම මගේ සිතට ලැජ්ජාව උපදවයි. පොඩි එකකු මෙන් සතුටු වීම මගේ බුද්ධි මට්ටමට කෙසේ වුවද මගේ අහිංසක සිතට නම් මහා නිවනක් විය. එම නිවනම පසුව මෙවැනි අපායකට මාගේ ජීවිතයම තල්ලු කරාවී යයි දැන සිටියේ නම් කිසි දිනකත් මා එම හැඟීම්වලට වහල් නොවන්නට තිබුණි.

මගේ අහිංසක ප්‍රේමය ඇරඹුණේ එදින සිට ය. ජීවිතය රස විඳින්නට නම් දැඩි සිතක් තිබිය යුතුය යි අසා ඇත්තෙමි. මට නොතිබූ එකම දෙය ද එයම විය. මගේ සිත අනියත බියෙන් සහ බොළඳ කමින් පිරෙන්නට වුයේ ද එදින සිට ය. එය කෙමෙන් කෙමෙන් සිදුවුවක් මිස එය දැනුවත්ව ම සිදුවුවක් නොවිණි. ඇය සමඟ කථා කිරීම පවා මම බොහෝ සෙයින් ප්‍රයත්න දරා කළ දෙයක් විය. කෙල්ලකට කථා කිරීමට මෙතරම් සබකෝලයක් හටගත් පළමු වතාව මෙය විය. එයට හේතුව වන්නට ඇත්තේ ඇය ගැන බොහෝ සෙයින් සිහින මැවූ නිසාවෙනි.

ඇයත් සමග කථා කිරීමට ගිය පළමු දවස සිහිනයක් මෙනි. ඇයගෙන් නම අසා දැන ගැනීමට පෙර දින සිට ම සූදානම් වී ගියෙමි. නමුත් සිදුවුයේ වෙනකකි. කථා කරනවාට වඩා “මේ ....” යනුවෙන් ඇද්දා මිස කෙලින් කථාකිරීමට තරම් හැකියාවක් නොවීය.

“මේ .... ඔයාගේ නම මොකක්ද?”

එම වදන් පෙළ ගැට ගසා ගැනීමට වෙර වීරිය යෙදු තරම් මා සහාවක කරන කථාවකටවත් යොදා නැත.

“මධුෂිකා............”

ඇය පිළිතුරු දුන්නේ මුවගට සිහින් සිනා රැල්ලක් නගාගෙන ය. එය ඇයගේ සුහදශීලීත්වය ද නැතහොත් මා එම වදන් පෙළ මිමිණු ආකාරය නිසා ඇති වූ හාස්‍ය හිනාවක්ද? යි සිතාගත නොහැකි විය. කෙසේ වුවද එම සිනහවෙන්ම මා තව තවත් ඈ කෙරේ බැඳුන බව නම් කිව යුතුය.

පන්තියේ දී ඇයගේ සිනහව නොදුටු දිනයක් නොකෑ දිනයක් මෙන් විය. ඇය සිනාවන විට ඇයගේ සුදු දත් දෙපළෙන් පෙනෙන්නේ කොටසක් පමණි. ඇයගේ කෝල සිනහව මගේ සිතේ බිතු සිතුවමක් මෙන් ඇඳී ගියේ එහි වූ අහිංසක ලීලාවට ය.

දිනක් ඇය නැටුමකට ගොස් පැමිණියේ කේශ කලාපය කඩා විසුරුවාගෙන ය. ඇය එය පන්තියට වී ගොතාගත් සැටි මා බලා සිටියේ කිසි දිනක නොදුටු දසුනක් දෑසින් විඳ ගන්නාක් මෙනි. ඇයගේ දිගු දෑඟිලි නීල වරල අතරේ එහෙට මෙහෙට දිවූ ආකාරය දකින ඕනෑම කෙනෙකුගේ සිත ඇය වෙත ඇදී යයි.

මාසයක් දෙකක් ගතවීමත් සමඟ බොහෝ දෙනෙක් මා සමඟ මිතුරු විය. විශ්ව මාගේ හොඳම මිතුරා ලෙස මා අසලින් ම සිටියේය. ඔහු ගැන නොපැවසීමෙන් මම කථාවේ අඩක්ම අඩුවන

බැවින් ඔහු ගැනද ඔබ දැනගත යුතු ය. ඔහු මදක් උස කෙට්ටු ශිෂ්‍යයෙක් විය. රැලි ගැන්වුනු නළලත් කුඩා දෙනෙතත් ඔහු වයසට වඩා මුහුකුරා ගිය පෙනුමක් ගෙනාවද ඔහු කඩවසම් ය. එකල සිටම පාසැලේ ඉතා ප්‍රසිද්ධ චරිතයක්ව් සිටි ඔහු හිත හොඳ චරිතයක් බව සැවොම පැවසුහ.

කාලය ගතවීමත් සමඟ මම මගේ නිශ්චල ප්‍රේමය පිළිබඳව විශ්වට දැනුම් දුන්නෙමි. ඔහු එවෙලේ දැක් වූ ප්‍රතිචාරය ඉතා අස්වාභාවික වුව ද මා එය එතරම් සිතට නොගත්තෙමි.

"උඹ මධුෂිකාට ආදරය කරනවා"

ඔහු පුදුමයෙන් පුදුමයට පත් වි පැවසූ අයුරු දැනටද මගේ සිතේ දෝංකාරය දෙයි. ඔහු එතැන් සිට මට උපකාර කිරීම වෙනුවට කළේ ඇයගේ නුගුණ පැවසීම ය. එම වදන්වලින් මගේ සිත බොහෝ සෙයින් පෑරිණි.

"උඹ දන්නෑ එයා නටන නාඩගං"

" මොනවද බං ඒ"

"මධුෂිකා අත ඇරපං එයාගේ චරිතය හොඳ නෑ. එයාට කොල්ලෙක් දකින්න බෑ"

ඔහු හැම විටම ඇයගේ නරක මට කීව ද කිසි විටක ඇය කළවැරදි මට නො කීය. ඇයගේ මුහුණේත්, දෑසේ ඇති අහිංසක බව එවැනි හැඟීම් මා සිතට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදුනි. මම එවැනි අන්-දමින් ඇය ගැන සිතීම පවා ප්‍රතික්ෂේප කළේ ඒ වන විට ඇය කෙරෙහි මගේ සිත තදින්ම බැඳී තිබුන බැවිණි.

"හරි මං උඹට උදව් කරන්නං"

දිනක ඒ ගැන කථා කරමින් සිටි විශ්ව කීවේය. ඔහුගේ වෙනස කුමක් නිසා සිදු වුවක් දැයි මට සිතාගත නොහැකි විය. නමුත් ඒ වන විටත් මා ඇය දෙස නෙත් අයා බලා සිටිනු දකින ඇයගේ යහළුවන් ඇයට විහිළු කිරීමට පටන් ගෙන තිබුණි.

ඇය එවිට කෝප නොවන්නී ය. කම්මුල් රෝස පැහැයට හැරී ඇස් අඩවන් කරගන්නා ඇය ලැජ්ජාවෙන් පිරිනු සිනාවක් පා මා දෙස බලා සිටින්නී ය. එය මා කෙරේ බැඳුන යදමක් වැනි වේ. ඇය කෙරේ බැඳෙන්නේ එලෙසය. මේ වන විට අප දහතුන්වන වසරට පා තැබූ අලුතම ය. ඇය දැන් බොහෝ විට මා සමඟ කථා කරන්නීය.

එබැවින් ම මම ඇයට ප්‍රේමය ප්‍රකාශ කිරීමට සිතීමි. ඇයට බැඳි සෙනෙහස මගේ සිත නමැති දියට දැමූ ඊයම් බරුවක් මෙන් කිඳා බැස තිබුණි. එහි තිබූ අනේක වූ බර මගේ බොළඳ සිතට දරාගත නොහැකිව තිබුණි. ඇය සිහි නොවන වේලාවක් නොමැති තරමට ම මගේ සිතෙහි ඇය පැළ පදියම් වී තිබුණි.

"කසුන් මම ඔයාව ආශ්‍රය කළේ යහළුවෙක් විදියට විතරයි" ඇය කීවා ය. ඒ වදන් මගේ සිහින සියල්ල බිඳ දැමීය. මට එය ඉවසා දරා ගත නොහැකි විය."

ඇයගෙන් තොර ලෝකයක් නොවුනු මට ඇය සිහි කිරීම දිව්‍ය රාජ්‍යයකට යන්නාක් මෙන් සැපක් විය.

පාසැලේ අවසන් වසරේ මැද භාගයේදී මම ඇයගෙන් මේ පිළිබඳ විමසා බැලීමට සිතීමි. මම එය විශ්වට බාර කළෙමි. එය අවාසනාවන්ත දිනයකි. ඇය මගේ ප්‍රේමය ප්‍රතික්ෂේප කළා ය. ඒ පමණක් නොව ඇය මටත්,විශ්වටත් දෝෂාරෝපණය කළා ය.

"කසුන් මම ඔයාව ආශ්‍රය කළේ යහළුවෙක් විදියට විතරයි" ඇය කීවා ය. ඒ වදන් මගේ සිහින සියල්ල බිඳ දැමීය. එය මට එය ඉවසා දරා ගත නොහැකි විය. මම ඉන්පසුව පාසැලේ කටයුතුවල නිතර වුයේ ඕනෑකමකින් නොවේ. කලා විෂය ධාරා-වෙන් විභාගයට පෙනී සිටීමට ඉතිරිව තිබුනේ මාස දෙකක් පමණි. ඇයගේ මතකයන් වලින් වැසී ගොස් තිබුණු මගේ හදවත එය දරාගත නොහැකිව පුපුරු ගසන්නට විය.

"කසුන් ඕව අමතක කරල විභාගෙට පාඩම් කරන්න" දිනක් ඇය මට කීවාය.

"මට ජිවිතය එපා වෙලා මධුෂිකා"

"ඒ ගැන හිතන්න ඉස්සල්ලෙ ඔයාට ඔයාගේ අම්මා තාත්තා ගැන හිතන්න තිබුන නේ"

ඇයගේ වදන් මගේ සිත තුළ ඝට්ටනය-ක් ගොඩ නැගුවාය. ඇය කී කතාව ද සත්‍යයකි. ප්‍රේමයක් ගැන සිතන්නට පෙර මට සිතන්නට තිබු නේ අවුරුදු දහ අටක් මා රැකබලා ගත් මව්පියන්ගේ බලාපොරොත්තු ගැන ය. අවුරුදු දෙකක් ආශ්‍රය මුල් කරගෙන මවගේ පියාගේ දිර්ඝ කාලීන බලාපොරාත්තු විනාශ කිරීමට යාම කෙතරම් ආත්මාර්ථකාමීද? ඇයගේ දර්ශනය ඉතාමත් සාධාරණය පරාර්ථකාමී ය. ඇය සිතූ ආකාරයට ම මමද ඒ ගැන සිතුවා නම් කෙසේවත් මෙවැනි විපතක් සිදු නොවනු ඇත.

මා ඇය කී දේ පිළිගෙන අතරමග නැවතුනු පාඩම් කිරීම නැවත ඇරඹීමි. නමුදු ඇයගේ සිහිය ම මිස මගේ සිත වෙනතකට කෙසේවත් ඉඩ නුදුන්නේ ය. එය කෙතරම් අභාග්‍යයක් වුව ද විශාලම අභාග්‍ය සිදුවිම සිදුවුයේ ඉන් පසුව ය.

මා එදින පාසැල ඇරී ගෙදර යන අතරතුර එම දසුන දුටිමි. එය තරම් මගේ සිත පුපුරු ගැසු වෙනත් දසුනක් නැත. මධුෂිකා බස් නැවතුම් පලට වී එදා සිටියේ තවත් කොල්ලකු සමඟ ය. මා කලබල වු තරමටම පාලනය කර ගත නොහැකි ව වෙව්ලන්නට විය.

ඒ කිසිවෙකු නොව මගේ මිත්‍රයා ය.

"විශ්ව"

මගේ හදෙහි වු ඇයගේ සිතුවිලිවල බර එකවිමටම පුපුරා යන්නාක් මෙන් දැනිණි. මගේ දෑස නොපෙනෙන තරමටම අඳුරු විය. නොදැනීම දෑසෙන් කඳුළු කැට ගලා වැටෙන්නට විය. ඇඟ වෙව්ලයි. කළ හැකි යමක් නොවේ. ඔහු කළ වංචාව ඇදහිය නොහැකිය. සිහි විකලෙන් මෙන් මම පාර පැන්නෙමි.

"දඩාස්"

පැත්තකින් පැමිණි බසයක් ඇගේ හැප්පෙනු මට දැනිණි. ඒ වන විටත් මා බලා සිටියේ ඔවුන් දෙ-දෙනා දිහාම විය. ඉන් පසු අවුරුද්දක අඳුරු යුගයක් පසු කළෙමි. එය මා ගත කළේ රෝහලේ ය. පළමුව මහ රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබාගත් පසුව මා ප්‍රතිකාර ගත්තේ මානසික රොහලකිනි. ඒ ඇයගේ සිහියෙන් සෑදුනු මානසික රෝගයකි.

මා රෝහෙලේ සිටින විට විශ්වත්, මධුෂිකාත් මා බැලීමට පැමිණි බව අම්මාගෙන් දැන ගතිමි. ඔවුන් දෙදෙනාම දැන් විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයෝ වෙති. මගේ සිතුවිලි පුපුරු ගසයි. එය සිදුවී මතකයට නැගෙන සැම විටම වාගේ මා නෙතඟට කඳුලක් නැගෙන්නේ නිතැතිණි.

නිහඬ ඔබ නමින්

සවන් පින මන ලෙසින්
කෙඳිරූ බස් සුමිහිරින්
සිතට සවියක් වෙලා
දුන් ඔබා අපමණයි
කිමද අද ගොලුවෙලා
මුලු වතම සුදුමැලියි
නොහැකි ඉන්නට බලා
පැමිණ සිඹිනට සිතෙයි
මා සුරතේ තිබි දෑත
ඔබේ ළයේ බැඳ තබා
මාව නොහැරගෙන ලෙසින්
සිවු රියනේ සැතපිලා
හෙට දිනට පැතූ පැතුම්
මගෙ දෙනෙතෙ බොඳවෙලා
යලිත් නොඑනා ලෙසට
ඔබ යන්න සැරසිලා
අමාවක හෙටයි මට
සඳ තිබුනේ පෙර දිනේ
කිමද මා හැරගියේ
බිඳුණු හද ඔබ නැතිව
යලි කෙලෙස ගොඩනැගේ
නිමක් නැති මේ කඳුලු ......
ඔබ නමින්මයි පියේ ....

පි.පි.එම්. කල්පනී -
විද්‍යා පීඨය (ප්‍රථම වසර)
රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලය

ඔහු නොමැති මගේ ලොව

විහඟුනේ එපා පෙම් ගීතයන් ගයන්නට
ඔහු මගේ ළඟ නොමැත අසා රස විඳින්නට
සරසවියේ පොත් අතර දිවි ගෙවන ඔහු වෙතට
පියාඹම් ලදොත් නුඹෙ පියාපත් යුග මෙමට

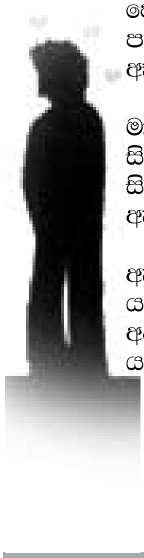
සීත මඳ නල එපා මගේ ගතේ දැවටෙන්න
ඔහු නොමැත මා අසල උණුසුමට ලං වෙන්න
ඔහු නමින් මා හෙලන හැම සුසුම් පවනක්ම
මඳ නලේ ගොස් හනික ඔහු වෙතට දී එන්න

සීත පිණිබිඳු එපා මගේ නෙතට හසුවන්න
ඔහුගේ නෙත් අග දිලෙන කඳුලු සිහි ගන්වන්න
ඒ කඳුලු බිඳු සෙමින් වියැකෙන්න ඉඩ දෙන්න
පිණි බිඳේ නුඹ සෙමින් පොළෝතල සිපගන්න

හිරු කුමරුනේ එපා මගේ කුටිය වෙත එන්න
ඔහු නොමැති මගෙ ලොවට එපා හිරු පායන්න
ඔහු මවෙත පැමිණෙනා හෙට දිනය ලංවන්න
හිරු කුමරුනේ හනික සැඟවිලා යළි එන්න

අයි.ඩී. ලසන්ති චතුරිකා
අධ්‍යාපන පීඨය
සිව්වන වසර
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

(අ)හිමි වූ පෙම



තිබුණා සිනාවක සළකුණු මුව රැන්දූ
තිබුණා වතක සේයා දෙනයන බැන්දූ
සිතුණා නොලිවෙම් ඇය ගැන ගී සින්දූ
බැඳුනා ඇයට හදරණ තුටු මල් රැන්දූ

ඈ සියපතයි මා දුටු මල් විලේ ඉතින්
පෙම්කලේ ඇයට නොමදත් ලෙස මාගේ සිතින්
පෑ සිසි කිරණ පරදියි දැක ඇයව ගතින්
ඈ සිහි කරමි යටගිය දින කඳුළු නෙතින්

මා සමු අරන් තුන් වසරක් පසුවීම
සිත් වේදනා විය නොම ඇය හමුවීම
සිත පිරුණේය ගැන පැතුමන් ඉටු වීම
ඇය ඇමතුමට නොසිතුව ලෙස හැකිවීම

ඇය හා කතාවෙන් කලකට පසු බෝම
යටි සිත උදාකරගති සිය සැනසීම
අදහම් කෙලෙස ඇය යළි නිහඬව වීම
යටි සිත බිමට ඇඳවැටුණෙය පෙර සේම

පබසර බණ්ඩාර
පළමු වසර - ව්‍යවහාරික විද්‍යාපීඨය

නිහඬ ආදරය

හයක් හතරක් නොදන්නා
හුරතල් පොඩි කිරිල්ලියක්
ඉගිල යයි නිදහසේ
නිල් අහස සිසාරා
ආදරේ පිරි ගුවන් ගැබ තුල
ඈ සුරැකි බැව් දත්නිසා
නිල් වළාවට තුරුළු වී
මුමුණයි මිහිරි පෙම් ගී
කිරිල්ලිය අහසටත්
නුබ ගැබ කිරිල්ලියටත්
ඇති නොනිමි ආදරය
ජීවය පොවයි ලොවටම
නිහඬ ආදරයක
ගැඹුර සමවෙයි අහසට
ඒ අහසට ගී කියන
කිරිල්ලිය දැන් දනී එය

අනුපා සෙව්වන්දි කුමාරගේ
කලා පීඨය (පළමු වසර)
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

දිනපතා දිවියට පරීක්ෂණ සැලසුම්

(Experimental design for day to day life)

පී.ඩයස්
B.Sc(Math)(USJ),PG Dip. (Stat)(Col), M.Sc.(Stat)(Aus)
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
සංඛ්‍යාන හා පරිගණක විද්‍යා අධ්‍යයනාංශය

හැඳින්වීම (Introduction)

'දත්වල දිරායාම මැඩීමට අපගේ දන්තාලේප පාවිච්චි කරන්න' ඉක්මන් සහනයට අපගේ වේදනා නාශකය ප්‍රත්‍යක්ෂයි.' 'අපගේ සෝදන කුඩු පොඩ්ඩකින් රෙදි ගොඩක් සෝදන්න පුළුවන්.'

ඉහත ආකරයේ ප්‍රකාශ ඔබ නිතර ජනමාධ්‍යවල අසා දැක ඇති. මේවායින් අදාල නිෂ්පාදන සමාගම් බලාපොරොත්තු වන්නේ, තම නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළේ ඇති අනෙක් තරඟකාරී නිෂ්පාදනවලට සාපේක්ෂව, අදාළ ගුණයෙන් අගතැන් පත් බව, පාරිභෝගිකයාට ඒත්තු ගැන්වීමයි. එහෙත් එම ප්‍රකාශවල වලංගුභාවය පිළිබඳව අපට ඇති සහතිකය කුමක්ද? සමහර අවස්ථාවල මෙම ප්‍රකාශ සත්‍ය බව පෙන්විමට සමහර පරීක්ෂණද වෙළෙඳ දැන්වීම්වල පෙන්වනු ලැබේ. කෙසේ වුවද, මෙම පරීක්ෂණවලින් බොහෝමයක් අසම්පූර්ණ බව මේවා හොඳින් අධ්‍යයනය කරන කවරකුට හෝ අවබෝධවේ. එසේ නම් මෙවැනි පරීක්ෂණයක් නිවැරදිව සිදු කරන්නේ කෙසේදැයි බලමු. වලංගු නිගමනවලට එළඹීමට හැකිවන්නේ, එලෙස නිවැරදිව සිදු කරන පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල සංඛ්‍යාන විද්‍යාත්මකව විශ්ලේෂනය කිරීම තුළින් පමණි. පරීක්ෂණ නිවැරදිව සිදු කිරීමටත්, එමඟින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල සංඛ්‍යාන විද්‍යාත්මකව විශ්ලේෂණය කිරීමටත්, පදනම්වන සරල සංඛ්‍යාන විද්‍යාත්මක සංකල්ප කිහිපයක් පහත උදාහරණ මගින් පැහැදිලි කර ගනිමු.
වෙළෙඳපොළේ ඇති දන්තාලේප වර්ග හරතක් අතුරින් දත් දිරායාම අඩු කිරීමට වඩාත් ඉවහල් වන්නේ කවර දන්තාලේප වර්ගය දැයි දැනගැනීමට අවශ්‍යව ඇතැයි සිතමු. මේ සඳහා සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණයකදී, පළමුව මෙවැනි පරීක්ෂණයකට ස්වේච්ඡාවෙන් සහභාගීවීමට කැමති පිරිසක් තෝරා ගත යුතුය. එම පිරිස දත් දිරායාම සම්බන්ධයෙන් ගත්කල සමජාතිය (homogeneous) පිරිසක් විය යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස දත් දිරායාම වයස මත වෙනස් වන බැවින් සම වයස් කණ්ඩායමක් තෝරා ගත යුතුය. නොඑසේ නම් යොදාගන්නා දන්තාලේපයේ බලපෑමට අමතරව වයසේ බලපෑම නිසාද දත් දිරායාමේ වෙනස්කම් සිදුවන බැවින් දන්තාලේපයේ බලපෑම නිවැරදිව හඳුනාගත නොහැකි වෙයි.

සසම්භාවීකරණය (Randomization)

අනතුරුව ඔවුන්ගේ දත්වල ආරම්භක දිරායාම් මට්ටම් වාර්තාකොටගෙන, ඔවුනට සසම්භාවි ලෙස (randomly) එක් දන්තාලේප වර්ගයක් නිර්දේශ කොට, එම දන්තාලේප වර්ගය කිසියම් නිශ්චිත කාලයක් භාවිත කිරීමට සලස්වා, අවසානයේ ඔවුන්ගේ දත්වල ආරම්භක දිරායාම් මට්ටම් නැවත වාර්තා කරගත යුතුය. මෙහිදී දන්තාලේප වර්ගය සසම්භාවී ලෙස (ඕනෑම දන්තාලේපයක් ඕනෑම අයෙකුට ලැබීමේ සමාන අවස්ථාවක් ලැබෙන පරිදි) නිර්දේශ කරනුයේ, ආරම්භයේ දී පිරිස සමජාතීය ලෙස සැලකුවද, ඔවුන් අතර පැහැදිලිව නොපෙනෙන වෙනස්කම් තිබිය හැකි බැවින්, ඒවා සමාන ලෙස දන්තාලේප වර්ග තුනම භාවිත කරන්නන් අතර බෙදීයාම සඳහායි. මෙමගින් අනභිනත (unbiased - නොනැඹුරු) ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කළ හැකිය.

ප්‍රාදේශීය පාලනය (Local Control)

මෙම පරීක්ෂණය පැවැත්වෙන කාල සීමාව තුළ දන්තාලේප වර්ගය හැර දත් දිරායාම සඳහා බලපාන අනෙකුත් සාධක සියල්ල සමාන ලෙස පවත්වාගෙන යාම වැදගත්ය. මෙය පරීක්ෂණ සැලසුම් කිරීමේ දී ප්‍රාදේශීය පාලනය (Local Control) ලෙස හැඳින්වේ. උදාහරණයක් ලෙස දත් දිරායාම දත් මදින වාර ගණන, දත් මදින වේලාව වැනි සාධක මත වෙනස් වන බැවින් ඒවා සමාන මට්ටම්වල පවත්වා ගත යුතුය.

ප්‍රතිගුණනය (Replication)

මෙහිදී එක් දන්තාලේපයක් එක් පුද්ගලයෙකුට පමණක් යොදාගන්නවා වෙනුවට පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකුට යොදනු ලැබේ. මෙම ප්‍රතිගුණනය (replication) ලෙස හැඳින්වේ. මෙයට හේතු වන්නේ එකම දන්තාලේපය භාවිත කළද, කෙතරම් හොඳින් ප්‍රාදේශීය පාලනය සිදු කළද, පැහැදිලිව හඳුනාගත නොහැකි විවිධ හේතුන් නිසා දත් දිරායාමේ මට්ටම් වෙනස් විය හැකි බැවිනි. එකම දන්තාලේපය යොදාගන්නා පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාව වැඩි කිරීම මගින් ලබාගන්නා ප්‍රතිඵලවල නිරවද්‍යතාව (precision) වැඩි කළ හැක.

කාණ්ඩකරණය (Blocking)

මෙම පරීක්ෂණය සඳහා සමජාතීය පිරිසක් තෝරා ගත යුතු බව ඉහතින් සඳහන් කරන ලදී. එහෙත් ප්‍රායෝගික හේතූන් මත සමජාතීය පිරිසක් තෝරා ගැනීම අපහසු විය හැක. එවැනි අවස්ථාවල තෝරාගත් පිරිස සමජාතීය වන පරිදි කාණ්ඩවලට වෙන්කොට (උදා: වයස් කාණ්ඩය අනුව) එක් එක් කාණ්ඩය තුළ පුද්ගලයන්ට සසම්භාවීලෙස දන්තාලේපයක් නිර්දේශ කිරීම සිදු කළ හැක. එමගින් කාණ්ඩ විචල්‍යයේ බලපෑමෙන් තොරව අපට අවශ්‍ය සාධක (මෙහිදී දන්තාලේප වර්ගය) අනුව ප්‍රතිචාර විචල්‍යයේ (response variable, මෙහිදී පරීක්ෂණය සිදු කළ කාලය තුළ දත් දිරාගිය ප්‍රමාණය) වෙනස්වීම සංඛ්‍යාන ශිල්පීය ක්‍රම මගින් හඳුනාගත හැක.

සාරාංශය (Summary)

පරීක්ෂණ සැලසුම් කිරීමේදී බහුලව යොදා ගැනෙන සරල සංඛ්‍යාන විද්‍යාත්මක සංකල්ප කිහිපයක් ඉහත සාකච්ඡා කළෙමු. මෙවැනි සංකල්ප නිසිලෙස යොදා ගෙන සිදුකරනු ලබන පරීක්ෂණ මගින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල විශ්ලේෂණය කිරීම මගින් නිවැරදි නිගමනවලට එළඹිය හැකිය. එසේ නොමැතිව මනා සැලසුමකින් තොරව සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණ තුළින් ලැබෙන නිගමන දෝෂ සහිත විය හැකි බවද තහවුරු විය. එමෙන්ම ඉහත සාකච්ඡා කළ ආකාරයේ සරල ගැටලුවකදී පවා මෙම සරල සංඛ්‍යාන විද්‍යාත්මක සංකල්ප වැදගත්කම පැහැදිලිවේ. මෙම සංකල්පය සහ පරීක්ෂණ සැලසුම් කිරීමට අදාල අනෙකුත් සංකල්ප මනාලෙස හැදෑරීමෙන් හා ඒවා උචිත ලෙස භාවිත කිරීමෙන් නිවැරදි නිගමනයන්ට එළඹිය හැකිය.

සරසවි වරම සහ කාර්යභාරය

මේ සොඳුරු ලිපිය පිටතින් බලන්නවුන්ට පොර මඩුවක් වුද ආදරවන්තයින්ට ප්‍රේම පාරාදීසයක් වුද අසුන්දර තැන් සුන්දරව පෙන්වන්නාවුද සුන්දර තැන් අසුන්දර කොට පෙන්විය හැකි වුද පොත් ගුල්ලන්ට ඥාණ ගබඩාවක් වුද හැදෙන්නන්ට හැදෙන්නට මෙන්ම වැනසෙන්නන්ට වැනසීමටද හොඳම තැන වුද මගේ පුංචි සරසවිය ගැනයි.

එකම වසරකට ශිෂ්‍යයන් ලෙස අප සරසවිය වැළඳගත් දින සිට අතීතය දෙස හැරී බලන විට සියලුම දෙනා එකම දිනයක එකම මොහොකන එකම විභාගයකට මුහුණදී සරසවි වරම් ලබා ගන්නා වුවන් වෙමු.

සරසවි ගමන ආරම්භ වන මොහොතේ නාඳුනන සහ හඳුනන ලෙස හමුවන පුද්ගලයින් වන අප මිතුරු කමින් හා ආදරයෙන් බැඳෙනවා වෙනුවට මිතුරා සහ හතුරා ලෙස පෙන්වන විවිධ සංගම් වලට බෙදී යයි. මෙලෙස වෙන් වු ශිෂ්‍යයන් විටක මිතුරු කමට හතුරුකම් කරමින්ද අනෙකා පරයා නැගී සිටීමටද එකට එක කරමින්ද මත භේද ඇතිකර ගනී. මෙම මතභේද මෑත අතීතයේ සිට වර්තමානය දක්වාද පැමිණ ඇති බව දනිමු.

එනමුදු වෙන් වු අප එකම A/L විභාග යකට ලියා ප්‍රතිඵල බලා එකම දිනයක තුටු කඳුළු සැලුවන් වෙමු. මඳක් සිතුව මැනවි. මෙලෙස භේද බින්න වන්නේ කුමක්නම් බෙදා වෙන්කර ගැනීමටද? ආදරයද, මිත්‍රත්වයද, සරසවියද නැතහොත් වෙන කුමක්ද?

සරසවිය යනු

නොමිලේ ඉගෙනීමෙන් කුසලතා වර්ධනය කරගත හැකි ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කරගත හැකි සංගීතමය, කලාත්මක හා විවිධ කුසලතා වර්ධනය කරගත හැකි මහඟු තෝතැන්නක් ලබා දෙන උතුම් තැනකි.

නමුත් මේ වරප්‍රසාද අතරින් සියල්ල විඳින හා කිසිත් නොවිඳින පිරිස් ඇත. මෙසේ වරප්‍රසාද අහිමි වීමට හේතුව විශ්වවිද්‍යාලය තුළ හෝ පිටස්තර පුද්ගයන්ගේ බලවේගවලට කඩේ යන පිරිසක් නිසාවෙන් බව නිරීක්ෂණය වනු ඇත.

මෙම සියලු අභියෝග වලට මුහුණ දීමට ශිෂ්‍යයන් ලෙස සරසවියට ඇතුළු වී සැබෑ මිනිසකු ලෙස සරසවියෙන් පිටවීමට සිතුවිලි රජකරවිය යුතුයි. එනමුදු එය සිතුවිල්ලකට සීමා නොවිය යුතුයි. එය ක්‍රියාවෙන් දිග හැරීමට නම් විද්‍යෝදය විදුබිමට පය තැබූ මොහොතේ පටන් විදුදයට ආදරය කරමින් එහි අතීත, වර්තමාන අනාගත පැවැත්ම පිළිබඳව අවබෝධයෙන් යුතුව එහි සංස්කෘතිය හා ගෞරවය රකිමින් එකම මිතුරු කැලක් ලෙස එකම අරමුණක් කරා ගමන් කරමින් සිටිය යුතුය. එදිනට ඉහත කී අභිප්‍රායන් දෙනෙත් අබියස ඉටුවනු ඇත.

නුවන් රාජපක්ෂ
පළමු වසර
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය

Drinking well water contamination with faecal coli form (E. coli) bacteria and heavy metals in the vicinity of the dumping site at Maharagama-Navinna

Dr. M. M. Pathmalal
B.Sc.(SJP)M.Sc(Japan)
PhD(Japan)Senior Lecturer,
Department of Zoology,
University of Sri Jayewardenepura,
Nugegoda.

This article is based on the result of a research carried out by Dr. M. M. Pathmalal and Aakash Welgame, Department of Zoology, University of Sri Jayewardenepura, Nugegoda, in 2006 to 2007.

Plate 1.0 Maharagama - Navinna dumping site (starlight image)

Infrastructure and resources for waste collection are lacking in most parts of western Sri Lanka, resulting uncontrolled scattering and dumping of garbage widespread. Improper disposal of garbage has been identified as a current environmental problem in Sri Lanka. Colombo is the most affected area facing a severe crisis with respect to the disposal of around 1500 tons of solid waste material per day. Approximately 80-85% of municipal, domestic solid waste produced in Sri Lanka consists of organic waste such as food and garden waste, and inorganic waste such as polythine, plastics, glass, metals, papers etc. complete the balance of 15%-20%. It has become a common practice by the local authorities to collect the industrial and residential garbage and deposit this material in abandoned lands or the paddy fields hired by them called dumping sites. Nowadays many of the paddy fields and marsh lands are utilized as dumping sites by local authorities. This will bring various health problems that come with the contamination of the ground water due to pathogenic organisms such as virus, fungus, bacteria and many protozoans. Also they may cause many environmental problems such as flooding, destruction of wildlife habitats, surface and ground water pollution, air pollution, loosing natural beauty etc. There are many records regarding dumping of waste and garbage in various countries all over the world. For an example, outbreaks of waterborne diseases such as diarrhea and hepatitis have been recorded around dumping areas in Virginia, USA in 1991 by the consumption of contaminated ground water. Recently it has been found out that garbage-dumping site does not necessarily need to be nearby the ground water wells, as it is possible for some of the pathogenic organisms to travel long distances and live for extended periods by entering the human body. Not only the pathogenic organisms but also contamination of ground water by nitrate, nitrite and heavy metals is a significant health risk for consumers of ground water.

Other than the aquatic media, heavy metals can also be accumulated in fauna and flora via bio-concentration and bioaccumulation. When they are available in natural waters they may lead to severe health problems as human have no nutritional requirement of some heavy metals such as Mercury (Hg), Lead (Pb), Cadmium (Cd), Beryllium (Be), Antimony (Sb) in any level. It is important to be aware that some chloro-chemicals, flouro-chemicls and heavy metals are contained in the garbage and they easily leach into water ways, and paddy fields, ponds, lakes etc. The danger is that toxic chemicals enter the edible plants specially green vegetables and aquatic animals and other plants and automatically via food chains enter the other animal like cows, goats, pigs etc. and finally these concentrated chemicals enter the human body through food and water.

It is important to state that the dumping site of Navinna is located in an abandoned paddy field where water gets accumulated and stagnate and this water flows into the paddy fields and low lands below this place and this water simply goes down and greatly contribute to maintain the ground water table.

This article is based on the study carried out on the contamination of well water with heavy metals such as Lead (Pb), Cadmium (Cd), Chromium (Cr), Zinc (Zn) and Copper (Cu) and faecal coli form bacteria around the Maharagama-Navinna dumping site.

Navinna dumping site

Navinna dumping site is located, lining Navinna Maharagama high level road at 6°52"N, 79°15" E. Fifty wells and seven permanent water pools around this dumping site were sampled according to the different elevations, distances pertaining to the dumping site once a fort night regularly for a period of one year.

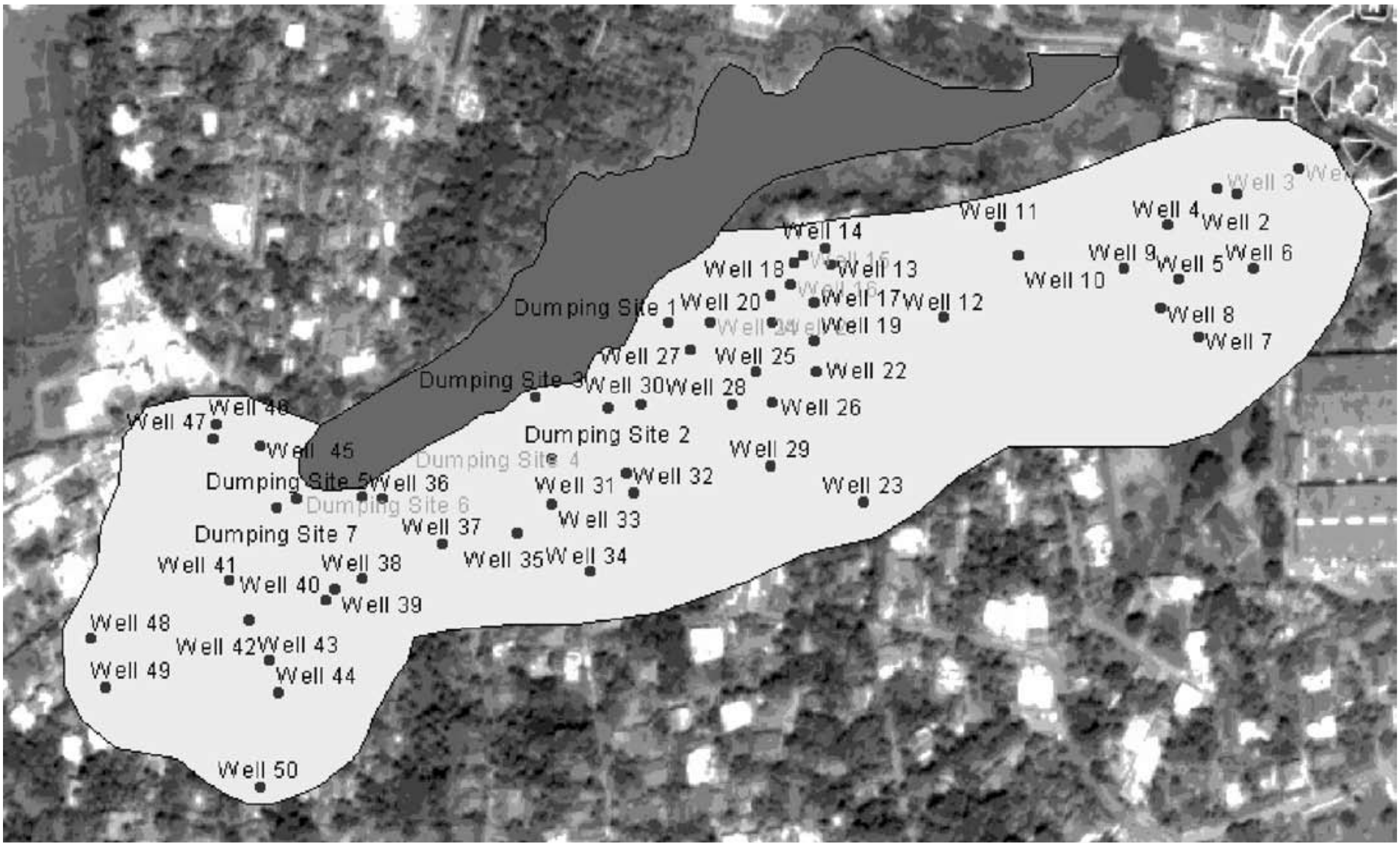


Plate 2.0 The sampling locations around the Navinna dumping site (GPS application).

Table 1: Some important physico-chemical parameters of well water samples collected from different distances and elevations at Navinna dumping site.

Physic- chemical parameters	Mean value Of the study	Drinking water standards for portable Water SLS -614, 1983 (Maximum Permissible level)
pH	6.5 - 7.5	6.5-9.0
Conductivity (µs / cm)	144 - 161	3500
Nitrates (µg / l)	0.06 - 1.47	45
Phosphates (µg/l)	121.8 - 372	2
BOD (mg l^{-1} day^{-1})	1.11 - 3.82	-
Dissolved Oxygen (mg / l)	1.08 - 1.92	-

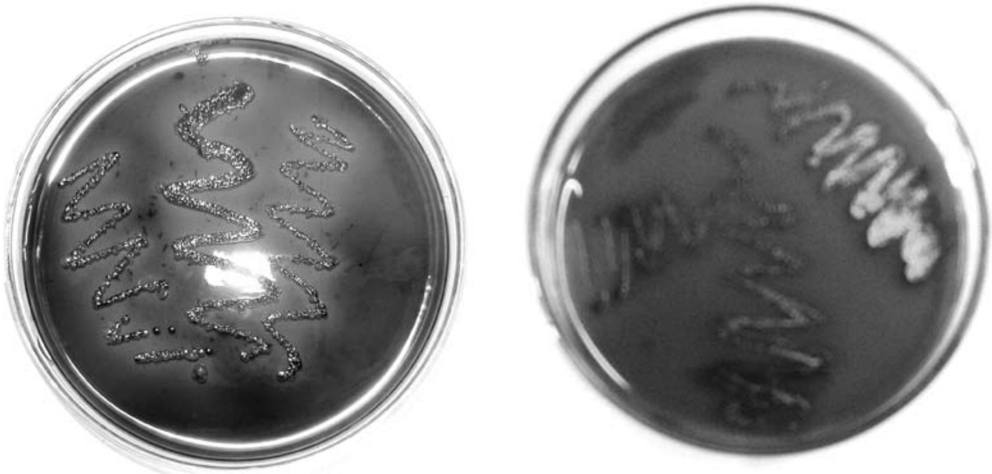
These values are the accepted levels of some physical and chemical parameters within the range of water quality standards approved by the Central Environmental Authority.

Table 2: Changes in the coli form number (MPN / 100ml) and percentage of *E. coli* in well water samples collected from different distances and elevations at Navinna dumping site

Distance from the dumping site (m)	No. of wells tested	Coliform 100 ml^{-1}	No. of *E. coli* contaminated wells	*E. coli* (%)
(0-30)	9	920 - 2400	9	100
(31-60)	13	540 - 2400	8	62
(61-90)	13	110 – 350	5	38
(91-120)	12	9 - 280	4	33
(121-150)	4	22 - 70	1	25
(150<)	6	4 - 63	0	0

According to the World Health Organization (W.H.O), level of contamination of *E. coli* is should be nil or “0” for drinking water standards. Unfortunately, the research results show that all most all the wells up to 150 m distance were contaminated with *E. coil* bacteria. It is shown that wells up to 30 m distance from the garbage dump are 100% contaminated with *E. coil* bacteria. It was observed that contamination is decreasing with the increase of the distance. Throughout the year the researches carried out clearly showed that the *E. coli* contamination was very high and this proves that the water is not suitable for human consumption. The interviews carried out by us confirmed that this well water is used for domestic purposes such as washing plates, clothes, in the kitchen and for bathing unaware of the unsuitability of this well water. It was found out some people who do not have access to pipe born water still use this contaminated water for their daily domestic use. Even the very highly contaminated

water in the pools very closed to the dumping site is used by the people of this area for their daily requirements. It was expressed that at the interviews with residents around the dumping area that the water was very clear, transparent, test less and normal before this dumping started. They observed that the colour of the water changed and experienced a very peculiar taste when the dumping started. The well water very close to the dumping area showed a deeper and stranger colour than at the beginning of the dumping. It was confirmed at our study too.



Enterobacter sp Escherichia coli (E. coli)

Plate 3. Well water samples contaminated with Enterobacter sp. and E. coli

Table 3: Levels of heavy metals in well water samples collected from different distances and elevations at Navinna dumping site.

Heavy metals	Mean value (mg/l)	Ref. for drinking water standards according to the C.E.A.
Pb (Lead)	**0.05-0.09**	0.05
Cd (Cadmium)	**0.005-0.03**	0.005
Cr (Chromium)	0.007-0.02	0.05
Cu (Cupper)	**0.002-0.014**	-
Zn (Zenic)	**0.003 – 0.005**	-

The calculation of the mean values of the heavy metals such as lead (Pb), cadmium (Cd) and chromium (Cr) in this study showed was greater than the standard values given by CEA and B.O.I for drinking water. Although, the above mentioned heavy metals have no any nutritional requirement to the human, they can enter the human and animal body via plants such as leafy vegetables and dairy products such as cow milk, yoghurt, meat etc. Long term consumption of these may lead to some diseases in animals and human beings.

The important facts gathered during the study clearly reveal that wells around the Navinna dumping site was contaminated with E.coli bacteria and some harmful heavy metals. As it is well known, water is an indispensable commodity for all living beings. Once it is contaminated the concentration increases via food chains. This brings serious health hazards to all living beings at present and in the future the danger will become more an more with the growing of environmental problems.

As this is a serious hazard eyes of all of us should be opened to this burning issue of human and all living beings. It is our responsibility to draw the attention of town councils, urban councils, municipal councils and the other relevant authorities of the island specially the ministry of environment. If all us unite, in this task to protect this non regenerating resource of water, with the concept of clean and green environment Sri Lanka will inherit a generation of strong healthy people bringing development of the country in every aspect creating a garbage free Pearl of the Indian Ocean to the world. It is the duty of Sri Lankan contributes their support willingly to create pleasant healthy green paradise to ourselves and to the sons and daughters of Sri Lanka.

It is our cherished wish.

Unity and Spirity
We are not
generalized
but
pecialized ....
It' s a promise ,
to
build
our nation ....

T. P. Senanayake
Physical Science
First Year

"පහන් ටැඹකි මගේ ලෝකයේ ආදර මගේ අම්මේ......"

ගිනි අව්වට පිච්චි පිච්චි
දෑත දෙපය සවිමත් කර
අත කොළුවෙන් කොහු තලනා
ආදර මගේ අම්මේ .....
නුඹේ දෑසට නින්ද නැතිව
කුස තුළ අහරක් නොමැතිව
මගෙ ලෝකෙට සවිය දෙන්න
වෙහෙසෙන මගේ අම්මේ ....
සසර දුකක් නොදකින්නට
දිවි සසරම එළිය දුන්න
පහන් ටැඹකි මගේ ලෝකයෙ
මගේ ආදර අම්මේ

සි.ජේ. මුණසිංහ
ශාස්ත්‍ර පීඨය - ප්‍රථම වසර

"සසර වසනතුරු නිවන් දකින තුරු පායා හිනැහෙන සුපුන් සඳකි පුතු...."

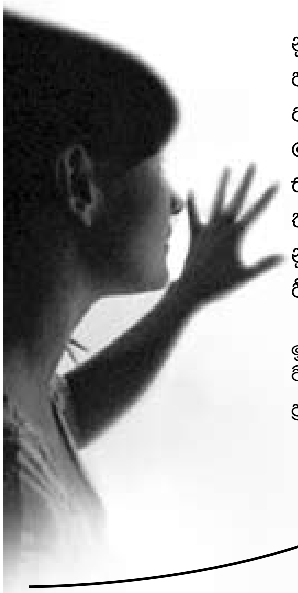
රන්වන් තරු මල් අතරේ
ලියවුණු පදවැල් පුතුනේ
නුඹේ නමින් - සුසුම්ලමින්
ඉකිබිඳිවි - රෑ තුන්යම ......

කිරි කැටි නුඹ සිනහ පොදේ
මැවෙනා රන් දසුන් පුතේ
වියෝ දුකින් සුදු පුතුගේ
සිතුවම් කඳුලින් මතුවේ......

සෙනෙහස් හද මාලිගයේ
නිකලැල් රන් ටැඹකි පුතේ
ගී සිතුවම් පුතුගේ වදන්
රැව් පිළිරැව් සවනේ වැකේ......

අමාවකට ගගන තලේ
දුරලා අඳුරත් සසරේ
නුඹේ සෙනෙහස යළිඳු අරන්
පායන් පුන් සඳක් ලෙසින් ....

නුඹට අහිමි මම



නුඹට අහිමි මම - මටද අහිමි බව
හදවත කොඳුරා නිතර කියයි
අවසන් උරුමය - කඳුලක් පමණයි
දෙකොපුල් ලබනා පහස එයයි
සඳ නැති අහසේ - අඳුර මකන්නට
තරු වැස්සත් මදි ඇත්ත එයයි
නුඹට අහිමි මම - මට හිමිනැති ඔබ
හිමිවන මොහොතත් හරිම දුරයි.

ඉෂාරා කරනායක
ව්‍යවහාරික විද්‍යාපීඨය
ප්‍රථම වසර

ඉතින් අවසරයි

ඉතින් අවසරයි
අකුරු අහුලා ගන්න
විඳ නොයෙක් කම්කටොළු
පැමිණි මුත් සිප් බිමට
සිප් සයුර ඉරිතැලී
වියැළී ගොසින්
බිඳුණු අපේක්ෂා
ඉකි බිඳී
හැමූ මඳනල ලෙසින්
වැටුනු සිප් දිය දහර
ඉරි තැලුණු සිප් සයුර
පිරී ඉතිරී යන්න
ඒ මගේ ජය ගන්න
විදුදයේ සොයුරු පෙම
මග හසර කියනු ඇත
ඉතින් අවසරයි...
ගොඩ නගන්නට අත්වැල
සිප්කිරට ලොභ බඳින
අපේ කාලේ එවුන් හට
ඉතින් අවසරයි
සහෘද යාත්‍රා සහෘදයෙනි ....

එච්.ඒ.ඒ. චේතනා ශාමලී නෙරන්ජලා
ශාස්ත්‍රපීඨය
ප්‍රථම වසර

සත්සරේ හඬ මුසුව

මඳපවන රැගෙන ආ
වීණාසර කිඳුරු වැළපේදෝ
නුවන් ගැබ හඳ අරා මත් කළේ
රාත්‍රිය නුහුරු මුදු
ඝන කළුවරට බැඳුණු පෙම
නුඹ නිසාදෝ නොදැන මා
සොයා එම් රුව සොයා
කවුරුදෝ නුඹ කවුරුදෝ
ප්‍රේමයේ නුහුරු තත්
දෙසවනට හඬ කවන..........

එස්.ඩබ්.විජේවර්ධන
ව්‍යවහාරික විද්‍යාපීඨය
ප්‍රථම වසර

මතක වස්තුව

නෙත් හැර බලමි දෙනුවන් කැට කඳුළු   සලා
කාලය ගණාව මිදිලා ඇත අපව   වෙලා
හද උණුසුමින් එය දියකර හරිමි   ගලා
බැල්මක් හෙලමි අතීතයට ගමන්   බලා

රන් තරුවක් වගෙයි ඇය එකලට   පෙනුනේ
මුදුන් වෙලා ඇත ඉරහඳ   ළඟමානේ
කොතෙක් දැගළුවත් අල්ලන්නට   බෑනේ
බලවන්තයොත් ඈ ළඟ දණ   ගැහුවානේ

මී මැසි බඹර පොරයකි ඇගෙ සිත   ගන්න
සමනළයෙක්ලු මා, උන් බැරි   පරදන්න
අවසානයට ඈ අරගෙන ගියෙ   යන්න
ඒ මම වෙමි බැරුවද   හඳුනාගන්න

අතකින් අතක් පටලා ඔබ හා   මාද
සරසවි බිමේ ගිය හැටි සිහිවෙන   වාද
ගහකොළ දනී අප රහසින් කළ   වාද
ගහකොළ රහස් පවසාවිද නෑ   නේද

වෙන් වීමත් ලෝ දහමකි වෙනස්   නැතී
අපටය කියා එහි කිසි වෙනසකුත්   නැතී
මුළු හදින්ම මා පෙම් කළ අරුන්   දතී
සරසවි බිමේ මා එනතුරු තවම   ඇතී

ඉසුරු උපමාල්

ආදරණීය වස්සානය

අඳුරු නුබ ගැබ
පතුරනා කළුවළා
වස්සානයක පෙර නිමිති ගෙනෙන..
වරෙක කොළ වට
නිරුවත් රැස් තෙම
සළකුණයි අනෙක් වර
පුදිනා වගට නෙක මල් එල බරව
ඉදින් කුමට කෙනෙහිලි කරන්නේවෙද
සුවසේ නිදන්නට යන
විඩාබර අතීතයක
(අ)මිහිරිතම යට ගියාවට
ඇස් පියෙන් ඇද
කෙස් රොදෙන් ඇද
වරක් සිත විඩා කළ
ඒ මතකය
ගිම්හානය වාගෙමයි
ඇරඹුම වු
ආදරණීය වස්සානයක

කේ බී එරංගි චතුරිකා
පළමු වසර
ව්‍යාවහාරික විද්‍යාපීඨය

නුතන යසෝධරාවත....

මතකයි අද මෙන්ම නුඹ හමුවු   දිනය
මව් බිම රකින්නට නුඹ තුළ වු   දිරිය
නුඹේ විරු ගුණය මගෙ සිත ගත්තා   එදින
පෙම් බැන්දේ මම නුඹේ එඩිතර   කමට

නුඹේ පතිනිය වන්නට පෙරුමන්   පිරුවා
නුඹේ පුතු කුස දරන්නට මා පින්   කෙරුවා
පුතුහට රටක් දිනුමට නුඹ යුධ   වැදුනා
දිරියෙන් දිවිය ගෙවුමට මට දිරි   දුන්නා

රට දැය සමය වෙනුවෙන් නුඹ දිවි   පිදුවා
බිළිඳු පුතුට පිය සෙනෙහස අහිමි   වුනා
නුඹේ ලය මත ලැබු සෙනෙහස මට   නැතුවා
එනමුත් මගේ දෑසේ කඳුලැලි   නැතුවා

නොහඬමි හිමියනි ඔබගේ දෙණ   අසල
නොකියමි හිමියනි නුඹගේ ගුණ   නොගුණ
නොසිතමි නුඹ මගෙන් වෙන්වී ඇති   බවට
නොපතමි සිහිනෙනුඳු වෙනකෙකුගේ   සරණ

නුඹේ පුතු රජෙක් කෙරුමට මම වෙහෙසෙන්   නම්
නුඹ විරුවෙකියි ඔහු හට මම පවසන්   නම්
නුඹ වෙනුවෙන් මම පුතු අසලම ඉන්   නම්
නුඹේ නාමෙන් ඔහු සුදනෙකු කරවන්   නම්

අප රට රුදුරු ත්‍රස්තවාදයෙන් බේරා ගැනීමට දිවිහිමියෙන් සටන්කළ වීරෝදාර රණවිරුවන්ට නිබඳ සවියක් වු ඔවුන්ගේ බිරින්දෑවරුන්ට හා දූ දරුවන්ට මෙම කවි පෙළ උපහාරයක්ම වේවා !

උමේගා හර්ෂණී
පළමු වසර
ව්‍යාවහාරික විද්‍යාපීඨය

ගිනි පුපුරු වදින කලට

උණුසුම දැනෙයි හිසට
මත් වුයෙන් මලට
නොකරති වැඩ ගොන් කමට
උණුසුම ගෙවී ගිය
ගොන්කම දැනී ගිය
කාලය ගෙවී ගිය
කලට කුමටද හිතෙන් අද ගිය
Food එකෙක් වෙනුවෙන්

ආරාධනා ....

දහසකුත් තරු අතර තනි වූ තරුවක්
රැයේ දිදුලන තරුව ඔබව මට
මම වගේ ඔබ වගේ තනිකමට
තවත් තරුවක් හඬයි ලෝකයෙන්

තනි තරුව හැමදාම තනියම
තනි තරුවෙ තනි මකන පුර සඳක්
පුර සඳේ සිසිල යට තනි තරුව
මියැදුන ආත්මෙට යළිත් ජීවය

පුර සඳක් හමුවූ විට එපා තව
හදවතේ සියළු දුක් පුර හඳට
තනිව දුක් විඳින හැටි බැහැ බලාගෙන
සඳ බලාගෙන ඉන්නෙ ඔබේ හිත

වෙලා
සිහිකලා
ළංවෙලා
සැඟවිලා

නොතියේවි
හමුවේවි
සැනසේවී
දේවි

ළතවෙන්න
පවසන්න
ඉන්න
සනසන්න

සලවි

සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා

සිත ගොසින් බෝ දුර
නොදැක නිම්තෙර
වෙර වෑයමෙන්
නැවත
ගෙන එමි
සියළු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා
අහෝ
නැවත අන් මගක
ලුහු බඳිමි සොය සොයා
නිමේෂයකින්
ගව් ගණන් දුර
සුරතට ගත හැකි නම් මිටින්
සුරැකිව තබා ගන්නෙමි
අන් මගක නොයනා ලෙසින්
අරුමයකි
නළු නිළි කැළ රගයි
සිත් සේ
මනෝ රගමඩළ තුළ
හැරුණු විට භාවනාව

ශාරදී රසදී ජයසිං
ජෛවීය විද්‍යා අංශය
පළමු වසර

සිත්තරාවි

දැහැන් ගතවුනු සෙනේ සිතළඟ
කවියක්ම විණි ආදර සිතළඟ
නිහඬයි දෙනෙත් යුග
සෙනෙහසින් ඉඟිකරන
නුඹ ළඟම දිඟකරන
සිත්තරාවියකි මම

අවැසි වුයේ නුඹයි
මතක සිරකරගතිමි තව තව
නුඹ නොමැති වූ විසල් ලොව තුළ
නෙතු වසාගමි තදින් හෙමිහිට
නුඹගේ රුව පෙනෙනා ලොවක් නැතිකල
දෙසවන් බිහිරි විය කිසිම දිනයක
නුඹේ කටහඬ නොඇසු හින්දම
සදා තනිවීය රත්තරන් මම
නුඹේ සෙනෙහස නොලද හින්දම

-කේ. නයනි ඉරේෂා මුධශාණි

පෙම්කළ සිත තව පින්සර වී නැත

ආදර සුසුමක උණුසුම ලබනට
සිය සිය දහසක් කල් මැන උන් සිත
උණුසුම් කඳුළක සිසිලස ලද දින
ලද ළතැවිල්ලක සුසුමක් වී ඇත

නුඹ හසරැල්ලක සුව පස විඳිනට
තුන් සිත තුන් යම සිහින දකින සඳ
මා කඳුලැල්ලකි උණුසම විඳිමින
නුඹෙ ලොව හැදුමට පැතුම් පුරා ඇත

අඳුරු වු සොඳුරු දින
ගලා එද්දිම සඳ රැස්
වළාකුළු ඇයි බොඳකලේ
උපන්දිනයට නුඹේ සොඳුරුම
මතකයන් ඇයි ගොළුවුනේ

සිතින් දහසක් සුභ පතන්නම්
හදේ තරහක් නැත අරා
ළඟින් ඉන්නට වරම් නැත්නම්
සිහිනෙකින් හෝ නුඹ දරා

මතකයන් යළි සොයා ඒනම්
සොඳුරු සිතුවිලි ඉඟි මරා
ළඳේ යළි අපි එකතු වේ නම්
හිඳින්නම් මා මග බලා

-ප්‍රදීප් කුමාර බාලසූරිය

සහෘද යාත්‍රා

සිව්වන යාත්‍රාවට සෙනෙහසින්.....

පිපෙන්නට වෙර දරණ මල් කැකුළු වලට සිහිල් දිය පොදක් ලබා දෙමින් "සහෘද යාත්‍රා" නම් වූ සහෝදරත්වයේ යාත්‍රාව මෙතෙක් බොහෝ දුර ගමනක් පැමිණ තිබේ. ඒ පැමිණි ගමන් මඟ වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම අතිශය සුන්දර එකක් වූ බව මගේ හැඟීමයි.

මා එසේ සිතන්නේ අප යාත්‍රාව දියත් වූ ඒ මහා සාගරය නිරතුරුව නිහඬව නිසලව ශාන්තව මේ යාත්‍රාව ආදරයෙන් වැළඳගත් නිසා නම් නොවේ. විටෙක කුණාටු සුළි සුළං අකුණුවලින්ද විටෙක මනා අසිනි වර්ෂා වලින්ද තවත් විටෙක ගතට සිතට සුව එලවන සිහින් සීත සුළං රැල්ලෙන් සෙමෙර සලමින්ද මේ යාත්‍රාව පිළිගත් නිසාය. ගෙවුණු සිව් වසරක කාලය තුල ජීවිතයේ දුකසැප , යස අයස, කීර්ති ප්‍රශංසා සම සිතින් ඉවසන්නට අප සැම හුරු පුරුදු වූයේ මේ ගමන තුළ අත්දුටු කප්පරක් ජීවන අත්දැකීම් නිසා වන්නටම ඇත.

විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයා යනු අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා පමණක්ම සීමා වුවෙකු නොවේ. නිදහස් අධ්‍යාපනයේ උපරිම ඵල නෙලාගත් සරසවි සිසුවාගේ යුතුකම හා වගකීම වනුයේ හෙට දිනයේ තමන් සමඟින් මේ රට භාර ගැනීමට පෙළ ගැසෙන අපේම සොයුරු සොයුරියන් වෙනුවෙන් ඉටුකල හැකි යම් මෙහෙයක් වේ නම් එය ඉටු කිරීමයි. ඒ උතුම් අරමුණට දාව මීට සිව් වසරකට පෙර මෙළොව එළිය දුටු "සහෘදයාත්‍රා" නම් වූ ළදරුවා අද යන්තම් බහ තෝරමින් දෙපයින් සිටගන්නා ළපටියෙකි. ඔහු නාඹර තරුණයෙකු කිරීමේ වගකීම අද දවසේ 'සහෘද යාත්‍රා" සරණ ලබමින් සිප් සතර හදාරණ අනාගතයේ සරසවිය වෙත පියමනින දහසක් දෙනා විසින් දරණු ඇත.

සරසවි සිසුවා පිළිබඳව අසුභවාදී හා ඍණාත්මක ආකල්පයක් මුළු මහත් බාහිර සමාජය තුලම කිඳා බැස ඇති මෙවන් යුගයක, මෙවන් උතුම් කටයුතු පිළිබඳ කිසිවකුගේ අවධානය යොමු නොවන්නේ අපගේ අවාසනාවට නොවේද?

තත්ත්වය එසේ වුවද අම්පාර නුගේලන්ද මහා විද්‍යාලයේ, ගලෙන්බිඳුණුවැව පඩිකාරමඩුව විජය මහා විද්‍යාලයේ හා තිස්සමහාරාම මැදවැලෑන මහා විද්‍යාලයේ සිසු කැලගේ, ඇදුරු මඩුල්ලේ , දෙමාපියන්ගේ ආදරයත් දිනා ගැනීමට අප සමත් වීම අප මෙතෙක් ලැබූ විශිෂ්ඨතම ජයක් නොවන්නේද? හෙට දවසේ පුලතිසි පුරවයේ අපේම ආදරණීය නංගිලා මල්ලිලාගේ සිනහවට අප කෙරෙහි පවතින අනවබෝධය සමාජයෙන් දුරැලීමට හැකිවනු ඇත.

අද දවසේ මේ සොඳුරු යාත්‍රාවේ නියමුවන් වන ප්‍රථම වසර සොයුරු සොයුරියන් සැමට තෙවන වසරේ උණුසුම් සුබ පැතුම් එකතු කරනුයේ සඳ ලබැඳි සහෝදරත්වයෙනි

චන්දන විතානගේ
තෙවන වසර
විදුදය විද්‍යා සහෝදරත්වය

හෙට දවස

සියක් සිය වර
සිහිල විඳ විඳ
සිතුම් මදනල
පැතුම් සමඟින
පිපුන කුසුමක්
මෙන්ම විකසිත
ජීවිතය ගෙන
අඳුර දුරලා
එළිය සැදුමට
යා යුතුය අප
හෙට දවස වෙත
අරුණ සමගින්
ලොව නගන්නට ....

ටී. පී. සේනානායක
භෞතීය විද්‍යාව
පළමු වසර

මියගිය සිරියාව

සරසවිය සිරියාව
මියගිහින් මා නෙතට
ගිම්හාන පියස යට
තනිකමයි සෙවණ මට
මල්පාර දකින විට දෑඟිලි බැඳන් යන
මට දැනෙන තනිකමම
නොදැනේද ඔය සිතට

නුවන් බුද්ධික පෙරේරා (ඩෑෂ්)

“සංසාරෙන් සංසාරේට වඩින් කුමරු මගේ ලොවට........”

ටජ්මහල් පෙම් මැදුරු
කවුළුවෙන් පිය හමන
අදාරණීය ගී සරින්
නුඹයි මහද පෙම් මැදුරේ
ගෙත්තම් කළ පෙම් කවිය ......

මේ අනන්ත සසර සයුර
මා ළඟින්ම පියවර මැන
ආදරයේ සෙනෙහෙ දියෙන්
නුඹයි මහද පෙම් මැදුරේ
සිත්තම් කළ පෙම් සිතුවම් ......

ජිවිතයේ පේම සිහිලෙන්
මෙග් ලොවට ායාවිත්
ආදාරයේ පෙම් කිරණන්
සනසන්නෙ ආත්මයට
පහන් දොරින් පියවර මැන
වඩින් ..... කුමරු ......
අරුණෑල්ලෙට
මගේ ලොවට සංසාරේම..........

කියන්නද මම

කියන්නද මම
පුංචි සමනලියන්ට ....
ඔබ යනෙන මග - නොයන ලෙසට
ඔබ වෙනුවෙන්ම පූදින
කුසුම් අසල නොගැවසෙන ලෙසට

කියන්නද මම
දිලුකර සඳවතට
ඔබේ මුව මදහස දැක
විලියෙන් නොසැඟවෙන ලෙසට

කියන්නද මම
සීතල නල රැල්ලකට
ඔබෙ පෙර මඟ නොඑන ලෙසට
මටම හිමි ඔබෙ සුවඳ පොද
රැගෙන තැන තැන
නොයන ලෙසට ....

කියන්නද මම
මගේ අහිංසක හිතට
අස්මිමත සෙනෙහසක්
නොසොයන ලෙසට
මටම හුරු ඔබේ හිත

දෑසට හිමි වන තුරවාට
නුඹ ලඟින් ඉඳ
සිනාසෙන ලෙසට

සුබෝධා ධර්මකීර්ති
පළමු වසර
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය

සිහිනයක් වූ ආදරය

පෙරදා ඔබේ නොමලද ඒ සොඳුරු පෙම
වෙන අයකෙකුට හිමිවන බව දනිම් මම
එනමුදු ඔබ ගැනම සිතමින් හැමදාම
නොනිදා පහන් කෙරුවෙමි මම මුළු රැයම

සොඳුරියේ ඔබේ මුවගේ රැඳි සිනාවට
පිටමැද පැද්දෙනා නිල් වරලසට
දෙනෙතින් වැගිරෙනා ලෙන්ගතු කදුලකට
මගෙ සිත වෙනස් වේවිද ඔබ අතහරින්නට

පෙරදා රැයේ සිහිනෙන් ඔබ දුටුව විට
සුරලොව කුමරියක විලසයි ඔබ පෙනුනේ මට
සොඳුරියේ ඔබේ දෙනුවන් දුටු විට මෙමට
ලංකරනට සිතේ මගෙ දෙකොපුල් ඔබෙ මුවට

සොඳුරියේ ඔබ මේ වන විට කොතැන
ඔබ නැති සොවින් තනිවී ඇත මම මෙතැන
හෙට දින ඔබ දැක ගනිමි යැයි මා සිතාගෙන
ඉන්නේ නුවන් විවරව නිදි වරාගෙන

ඡන්දෙට ගෙදර යාමට මට සිතක් නැත
හොස්ටල් වහන විට යාමට සිදුව ඇත
ඔබ රුව ඇඳෙන විට හැඬවීලා මසිත
ඉන්නේ කෙලෙසකද මා ඔබ ගැන නොසිත

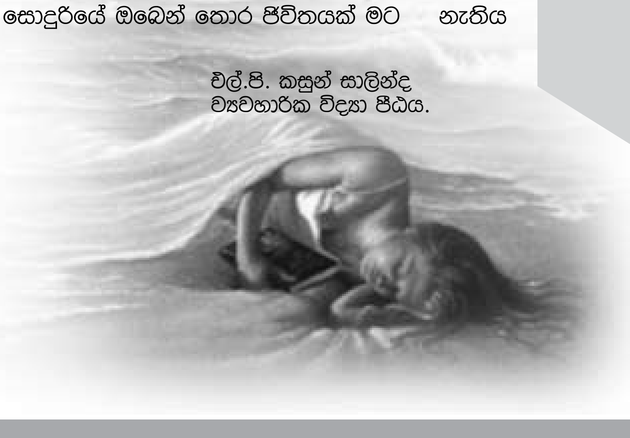
SMS 1ක් යැවූ විට මම උදෑසනේ
ඇයි කෙල්ලේ දුරකථනය Off වුණේ
දැන් පොඩි වෙනස්කම් ඔබගෙන් මෙමට දැනේ
මම කරදරයක් වෙලාද දැන් ඔබට අනේ

සොඳුරියෙ ඔබට මා අමතක වුණාදෝ
මගෙන් ඔබට වරදක් සිදු වුණාදෝ
සත්තකින්ම බැටරිය Low වුණාදෝ
කට හඬ නොඅස මා ඉන්නේ කෙසේදෝ

අකුණු ලලා මොරසූරන වැසි වැටෙන්නේ
Wedding කියා ඔබ මා මෙහි හැර යන්නේ
අද අල වෙවී මා මෙහි ලත වෙන්නේ
හෙට කොහොමද Exam එක ලියන්නේ

දකිනා විටදි ඔබ අසනීපෙන් සිටිය
මගේ පපුව වෙව්ලන්නට ගත් සැටිය
මෙතරම් දුකක් දරාගන්න මට බැරිය
සොදුරියේ ඔබෙන් තොර ජීවිතයක් මට නැතිය

එල්.පි. කසුන් සාලින්ද
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය.



Brown Eyes

It was a sudden glance
I saw those eyes with a loving story inside
Those brown, shining eyes
I see when I wish to see....

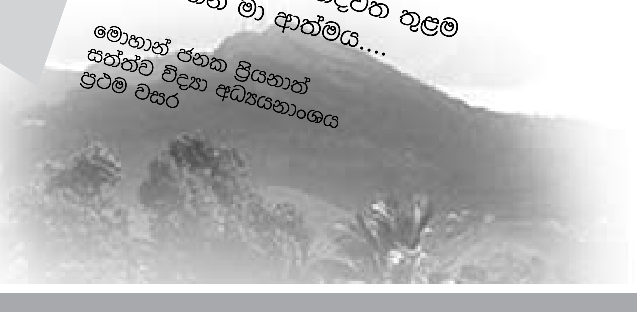
Behind the trees, behind the pillars of a corridor
and even among the thousand eyes
Was that really you or
Was it a shining star
Was that really you or
Was it a shining sun beam
Was that really you or
Was it a night more
Was that really you or
Was that a lighting of flash back
Was that really our or
Was that I found my destiny
Make me to live on this earth...
Those eyes can give many things for a one hope
One day with loads of smile
One day with loads of sorrow
Only what those brown eyes give
Whoever knows, Whoever can explain...
Only the eyes can read, only the eyes can explain
A sudden glance
Which tells a loving story

Dilmini Wijesinghe
Physical Science

හන්තාන සිසාරා

හන්තාන සිසාරා
හමා එන සුළඟට
කඳු මුදුනු සිඹිමින් ගලා එන මීදුමට
අවනත වූවන්...
ජීවිතය නිමවන තුරුම
අමතක නොවේවි
ඒ සුන්දර මතකයන්
ජීවත් වේවි මගේ හදවත තුළම
වෙලාගෙන මා ආත්මය....

මොහාන් ජනක ප්‍රියනාත්
සත්ත්ව විද්‍යා අධ්‍යයනාංශය
ප්‍රථම වසර



විදුදය විදු මව්

සුමංගල හිමියන්ගේ දහඩිය මහන්සිය තුලින් ගොඩ නැංවී සෝරත හිමියන්ගේ කැපවීම මත තවත් හැඩ වු විදුදය සරසවියට සරසවි වරම් ලැබ ඇතුලු වු මම සරසවි දිවියේ, ආරම්භය සනිටුහන් කලෙමි. අපිටම ආවේනික බිම් තීරයක තනි වීමටත් අවැසි ලෙස ඉගෙනීමටත් විනෝද වීමටත් ගැලපෙන ලෙස විදුදය සමන්විත වෙයි.

සරසවිය දිවියේ මිහිරියාව එලෙසින්ම කැටි වු භූමි භාගයක් ලෙස මා විදුදය දකිමි. ව්‍යවහාරික විද්‍යා පිඨය සාම්ප්‍රදායික පාඨමාලා ක්‍රමවේදයට බාහිරව නව මං පෙත්වල ගමන් කරයි. සැබවි-න් කුමාරතුංග මුණිදාසයන්ගේ ''අලුත් අලුත් දෑ නොතනන ජාතිය ලොව නොනගී'' කියමනයෙන් ගම්‍ය වන්නාවූ යථාර්ථයට විදුදයේ ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය සාධාරණයක් ඉටු කොට ඇතැයි මට හැඟේ. සත්ව විද්‍යාව උද්භිද විද්‍යාව සංයුක්ත ගණිතය භෞතික විද්‍යාවට පමණක් සීමා වු සරසවි වලට විදුදය ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය අනාගතයේ දැවැන්ත අභියෝගයක් වනු ඇත.

සරසවි සිසුවා පාසල් සිසුවකුට වෙනස් විය යුතුයි. පාසල හැරී ඉක්මනට ගෙදර දුවන පාසල් සිසුවා මෙන් සරසවියට පැමිණ දේශන ඉවර වී ඉක්මනට නිවෙසට ඇදෙන චරිත අද සරසවිය තුල බහුල වෙයි. සරසවිය හැඩ වන්නේ ගොඩනැගිලි වලින් නොව සිසු සිසුවියන්ගෙනි. එබැවින් විශ්වය තුල සොඳුරු ගවේෂණයක යෙදෙන අපි විදුදය තුරුලේ සිටිය යුතු නොවේද?

විදුදය තුරුලේ සිටින සරසවි සිසුන් සැබැවින්ම වාසනාවන්ත වෙයි. ඔවුන් බාහිර සමා-ජයට උපකාර කරමින් තම සමාජ වගකීමද ඉටු කරමින් සහෘද යාත්‍රා වැනි වැඩසටහන් දිරි ගන්වමින් යන ගමන අති සුන්දරයි. සරසවි දිවියේ පලමු දෙමස ගෙවීමටත් කලියෙන් මා විදුදය තුරුලෙන් වෙන්ව් ගියත් විදුදය අමතක කිරීමට මා හට තවමත් අසීරු එනිසා විය යුතුයි.

රොෂාන් අරුණශාන්ත
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
වෛද්‍ය පීඨය (AHSU)

සහෘද යාත්‍රා

සුවිසල් බලාපොරොත්තු හිතේ පුරවා ගන්නා දුප්පත් අහිංසක මිනිසුන්ගේ ඒ බලාපොරොත්තු මල්ඵල ගැන්වෙනුයේ එහෙමත් විටකය. ඇතැම් විටක එය අහඹුවකි. තවත් විටක එය සිහිනයකි.

යමෙකු උපතින් වසලයෙකු හෝ බ්‍රාහ්මණයෙකු හෝ නොවන බව බුද්ධ වචනයේද සඳහන් වන නමුදු කර්කශ පරිසරයක පුදින අසරණ මල් කැකුළු වල සුවහසක් පැතුම් වලට පණ දී ඔවුන් දැහැමි බමුණන් කරන්නට වෙරදරණ පිංවතුන් කවුරුද?

මා පාසැලේදී බිත්ති පුවරුවක ලියා තැබූ කවියක් යලිදු මගේ සිහියට නැගේ.

"බොහෝ කුසුම්
නොකා නුවන්
මහා පවන්
වැදී වැටෙයි"

සත්‍යයකි, වචනයේ පරිසමාප්තියෙන්ම සත්‍යයකි. මලක් වී අපරමණ වෙර දරා වන රොදක සුපිපි ලොවට හොරා මිලිනව යන දහසක් ජනතාවට සුවඳ දෙනු වෙනුවට වනරොදට සීමා වී සුවඳ විහිදුවන මල් කැකුළු ගැන ඔබ අසා ඇති.

සහෘද යාත්‍රාවේ නැගී එවන් මල් පිපි ඉසව්වක් සොයා ගොස් ඒ මල් වල සීමා වූ සුවඳ ලොව අභිමුවට ගෙනෙන්නට අපි වෙර දැරීමු.

දහසක් රාජකාරී අභිමුවේ විසිරී ගිය වදනක් හෝ ඒ වෙනුවෙන් එකතු කර තැබුයේ "සහෘද යාත්‍රා " විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් පිරිසකගේ තවත් එක් වෑයමක් නිසා නොව අසරණයන් පිරිසකගේ පින්සාර පැතුම් මල් ඵලගන්නා වූ අනගිභවනීය මෙහෙවරක් බැවිනි.

මා විශ්වවිද්‍යාලයෙන් සමුගෙන ලොවේ කොතැනක හෝ විධායක ශ්‍රේණියේ පුටුවකට බර වී හිඳිනා දිනයක මගේම සොයුරු පිරිස හා සහෘද යාත්‍රාවට පණ දුන් අයුරු මගේ සිහියට නැගෙනු ඇත. ඉදිරියේ මෙහි පැමිණෙන නංගිලා මල්ලිලා මා වැනිම මෙහි බර උසුලා තවත් පුස්තකාලයක් ඉදිකරන දිනයක අසරණයන්ගේ නෙත් වලට නැගෙන තුටු කඳුලු වලට පින්මහිමය විදුදය පින්බිමේ කාටත් අස්වැසිල්ලක් වනු ඇත.

එපමණක් නොව මගතොට ගිමන් හල් වල සුවිසාල ටියුෂන් පංති වල බස් රථ , ත්‍රීවීල් එපමණක් නොව දහසක් ගම් දනව්වල මිනිස් ජනයාගේ සවිය ගෙන විදුදයේ සොයුරු පදනම මත සවිමත් වූ සහෘද යාත්‍රාව ලක්මව්ගේ සහස් දුවා දරුවන්ගේ නැණ පහන් දල්වමින් කල්පයක් පුරා යාත්‍රා කරනු ඇත.

ඊ.එම්. වින්ද්‍යා එදිරිසිංහ
ව්‍යවහාරික විද්‍යා පීඨය