

# සිනාසීමෙන් ලේ පිරිසුදුවේ ඒ වාගේම හදවතටද මනසටද ඉමහත් සුවයකි

නිර්මලී දිලීපා වික්‍රමනායක විසින් ලියන

## දියුණුවේ රහස් පරිච්ඡේදය 8

සිනා නොමසෙන් දසන් දක්වා. ඉස්සර

විනෙම කිව්වේ ගැනු ප්‍රමයිත් ගේ හික්මීම මනාව ඇති කිරීමයි.

සිනාසී තරවන්න. සිනාසීමෙන් ලේ පිරිසුදු වේ. සිනා නොවී සිටින අයට එසේ කියන්නේ කිහි කවා වත් සමහර අයව හිනා ගස්සන්න බැරි නිසයි. බලන්න අපි කැමරා එකක් ඉදිරියේ පිංතූරයක් ගන්න හිටියොත් බොහෝ වෙලාවට ඒ පිංතූරය ගන්න එක්කෙනා ඒස් කියන්න කිව්වේ නැත්නම් අපි ඉන්නේ බුම්මා ගෙන හේද? ඒ ඇයි? අපේ හිතේ තියෙන ප්‍රශ්න වලට පිංතූරේට අවශ්‍ය හිනා මුහුණ එන්නෙ නැහැ. අර ඒස් කියලා සිනා ගැස්සුවාම තමයි අපි සිනා සෙන්නෙ. බොරුද? මම කියන්නෙ.

අපේ හිත ඇතුලේ තිබෙන කනස්සළු බව, දුක් වේදනාවල්, අග හිග කම්, කම් කටොළු සියල්ලම විදනා දක්වන කැඩපත තමයි අපේ මුහුණ.

භයක් වුනාම

දුකක් වුනාම

සතුටක් වුනාම

ලැජ්ජාවක් වුනාම බොරුවක් කියන්න ගියාම හිතේ ඇති දේවල් සේරම මුහුණෙන් පිලිඹිබු වෙනවා. විනෙතම් අපි අපේ ප්‍රශ්න ඕනෑවට වඩා හිතට නොගෙන මැදිහත් සිතුවිල්ලේ සිට ඉතා විවේකී මනසකින් සිටීමට ඉගෙන ගතයුතුයි.

ඒක කරන්නෙ කොහොමද? හැම විටම හිතන්න ඕනෑ අපි පිටත් වන්නේ කී කලක්ද? විනෙතම් අපි ඒ කාලය තුල පීඩිතය පුළුවන් තරම් හොඳින් සතුටින් සැහැල්ලුව ගත කිරීමට වග බලා ගත යුතුයි.

කොහොමද? පීඩිතය හොඳින් ගත කරන්නෙ.

වැරදි නොකර. පස් පවෙත් වැලකී, සොරකම් නොකර මත්පැනට ලොල් නොවී, දුරාවාරයේ නොහැසිර, බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කතා කිරීම, සුදුව, දුම්පානය ආදියෙන් බැහැරව, අනුන්ට ඉර්මියා නොකර, අනුන්ගේ සිත් නොරිදවා, නපුරු කම් නොකර, කාටත් හැකි තරම්ත් උදව් කරමින්, යුතුකම් ඉටු කරමින් පිටත් විය යුතුයි. නරක ක්‍රියාකාරකම් වලින් එකින් එක අත් මිදී සිටීමට හැකි නම් ඉදිරි පීඩිතය ලස්සන කර ගැනීමට එතරම් අපහසු නැත. මේ කිව් කරුණු මත තමයි පීඩිතයේ සියළුම හොඳ නරක වන්නේ.

සමහර විට ඔබ කොතරම් හොඳ වුවත් කරදර හිස මත කඩා වැටෙන අවස්ථා ඇති වෙන්නට පුළුවන්. කල හොඳ පස්සෙන් ඵලවත්තට පුළුවන්. ඔබ නිවැරදි වුවත් වැරදි කාරයකු ලෙස හංවඩු ගසන්නට පුළුවන්. ඔබ හරි නම් කිසි විටෙක කලබල වන්නට ඒවා. ඔබ ඔවුන්ට දිනුම දී පැරදී සිටින්න. තාව කාලිකව ඔබ පැරදුනාට ඔබ ඇත්තටම දිනුම් හේද? අවංකව ඔබ ඔබ ගැන ආඩම්බර වන්න. ඔබ වැරදි නම් ඉක්මනින් සමාව ඉල්ලන්න.

වරදක් නැතිව කෙනෙක් ඔබට බහිනවා නම් ඔබ මුහුණ වන රකින්න ඒ තමා බහින කෙනාට දිය හැකි ලොකුම දඬුවම. බහිත් බස් වීමට කිසි දිනක නොයන්න. ඔහුට හෝ ඇයට එහි ප්‍රතිඵල පසුව තේරේවි.

The world is like a mirror if you face it smiling, it smiles right back

ලෝකය ඇත්තටම කන්නාඩියකට සමානය, ඔබ එම කන්නාඩිය බලා සිනාසුනහොත් එම සිනහව නැවත ඔබට ලැබේවි.

හෘදය වස්තුවේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට ඇති හොඳම බෙහෙත සිනාසී සිටීමයි.

දිනකට ශාරීරික ව්‍යායාමය , හරි කෑම ගැනීම හා කීප වතාවක් සිනාසීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න හෘදය කට හිමි කම් කියයි.

අපි සිහනසෙන විට මොකද? වෙන්නෙ.....

අපි ඇද වැටී තිබෙන මානසිකත්වයකින් අන්තර්ගතයෙන්ම මිදෙනවා

විශේෂයෙන් අපේ මුහුණේ සහ ඇගේ මාංශ පේශීන් විසාරනය වෙනවා

අපගේ ලේ ධාවනය හා නාඩි වැටීම ඉහල යනවා

අපගේ හුස්ම ගැනීමේ වේගය ඉක්මන් වෙනවා

ඒවිට අපගේ මස් නහර තුලට ඔක්සිජන් හෙවත් අම්ලකර වායුව බොහෝ සේ එක්වෙනවා

බොහෝ අය විශ්වාස කරන පිළිවෙලට සිනහා සීමේ යහපත් ප්‍රයෝජන වශයෙන් සාමාන්‍ය ව්‍යායාමයක යෙදුනා සේ වෙනවා

සිනාසී ලැබෙන මානසික හා කායික ප්‍රතිඵලය ශාරීරික ව්‍යායාමක යෙදුනා හා සමාන වේ යනු විද්‍යාත්මකව මතයකි. සිනාසෙන ගමන් අත් දෙපසට පැදවීම හෘදයේ ප්‍රතිපාදන ශක්තිය ඉහල නැංවීමට තුඩු දෙන්නකි.

සිනාහව පිළිබඳ කරුණු සොයා බැලීමේ පුරෝගාමියෙකු වූ විලියම් ෆ්‍රේ විනාඩි 10 ක් ඔරු පැදීමෙන් ඇතිවෙන හෘද ස්පන්දනය සමාන කලේ ඉතා හොඳින් විනාඩියක් සිනාසීමටයි. ඒ වගේම සිනාසීම තුළින් කැලරි සංඛ්‍යාවක් දවා ගත හැකි බව ඔහු පවසනවා.

එක වොක්ලරි කැබැල්ලක කැලරි 50 ක් තිබෙන බවත් පැයකට කැලරි 50 ක් දවා ගත හොත් ඉතා උද්යෝගයෙන් පැය 12 ක් සිහනසීමෙන් වෙක්ලරි රාත්තලක බර දවා ගත හැකි බවත් ඔහු අන්තර්ගතයෙන්ම පවසනවා.

වැඩියෙන් සිනාසෙන අය ඉතා උද්යෝගිමත්, ඒ වාගේම ඉතා කඩවසම් ඔවුන් හරිම ප්‍රිය මනාපයි සමාජයේ පිළිගැනීම ඉතා ඉහලයි. ඔවුන් ඉතා ප්‍රායෝගික මෙන්ම විනාශකරණ සිතුවිලි වලින් තොර ධනාත්මක සිතුවිලි මතම සිටින අයයි. සමාජයේ සිටිය යුත්තේ විවැනි අයයි.

අපි හැම මොහොතක්ම දුක් දොම්නස් හිතෙන් අයින් කොට හැකිතරම් සන්තෝෂයෙන් සිටීමට වග බලා ගත යුතුයි. මසකට වරක් වත් නෑදෑ හිතවතුන් සමඟ එකතු වී පැදුරු පාටියක් දමන්න. එහි විහිළු කතා කියන්න පුළුවන් අයට, කවි සිහිපු කියන්න හැකි අයට ආරාධනා කරන්න. තරඟට කවි කියන්න විරිඳු කියන්න. බලන්න කොයි තරම් අපුරුදු කියලා. ඒ වගේම එක එක ගෙවල් වල මසකට වරක් මෙවන් පැදුරු පාටි තබා විනෝද වන්න. නමුත් මත් බීම, දුම් බීම තහනම් කරන්න. බලන්න හැමෝම හොඳින් සිනාසී සතුටින් විසිර යන හැටි. එක ගෙදරකින් එක කෑම වර්ගයක් බැගින් සාදා ගෙන එන්න ඒවිට වියදම අතින්ද කාටත් සැහසීමකි. එය සිතට ප්‍රබෝධයක් මෙන්ම එකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීමට මහඟු අත් වැලක් ද වේ. විශේෂයෙන් මතක තබා ගත යුතු වැදගත්ම දෙයක් තමයි තමාගේ ගෙදර පිරිසත් කැටුව යෑම. නැති නම් එතැන වන්නේ මත හේදයකි. පවුලේ සියළු දෙනාම නැතිව වන විනෝදයෙන් වැඩක් නැත.

ඔබේ සිනාව දිගින් දිගටම ගෙන යෑම සඳහා විහිළු තහළු කියවන්න.

🌈 ඔන්න එක දවසක් නිමල්ට මුත්‍රා සාම්පලයක් ගන්න කියලා දොස්තර කිව්වා. කවදාවත් මෙවැනි දෙයකට ගොස් නැති නිමල්..... රෝහලට ගොස් මුත්‍රා සාම්පලයක් ගන්න ඕනෑ කිව්වාම.... නර්ස් කෙනෙක් හා... පෝලිමේ එන්න..... පෝලිමේ එන්න කියා ගෙන ගියා..... ඒවිට ඔහු දුටුවා කොතක තරුණ ළමයෙක් ඇඟිල්ල අල්ලාගෙන අඬ අඬ ඉන්නවා..... "ඇයි ඔයා අඬන්නෙ" කියා නිමල් ඔහුගෙන් ඇහුවා. මම ලේ සාම්පලයක් ගන්න ආවා..... නර්ස් මගේ ඇඟිල්ල කැපුවා... හෝ ගාලා ලේ එනවා.... කියමින් පුළුන් ගොඩක් ගෙන ඇඟිල්ල ඔතමින් කිව්වා. ඒ අතර නිමල් පස්ස බලමින් යන්න වුනා. ආ.... පෝ... මම ආවේ මුත්‍රා සාම්පලයක් ගන්න... ආ.... පෝ... මට බැහැ කියමින් යන්න ගියා.

🌈 දිනක් ඉංජිනේරු මහත්මයෙක් තම රියදුරාට " මම මේ මුළු ගේම බඩුත් එක්ක විකුණනවා ගෙදර තියෙන සේරම බඩු ලැයිස්තුවකට අරගෙන එන්න කියා පොතකුයි පෑනකුයි දී කිව්වා. රියදුරා ගියා..... දැන් වැඩ ඇරිලත් රියදුරයි වාහනයද නැති නිසා ඉංජිනේරු මහතා ටැක්සියක් ගෙන ගෙදර ආවා. එන විට රියදුරා බාර් එක ලඟ හිස් විස්කි බෝතලයක් සමඟ වැටී සිටියා. එතැන බඩු ලැයිස්තුවකුත් තිබුනා.

1. පුටු සැටි 1යි
2. මේස 1යි
3. පුටු 6යි
4. වටිනට් 1යි
5. ඇඳුන් 1යි
6. අල්මාරි 1යි
7. විස්ක් බෝතල් 1යි
8. එම ... බෝතල් 1/2
9. එම .. බෝතල් .. 1/4
10. එම හිස් බෝ.. 1යි
11. කර කෙන පුටු....2යි
12. කර කෙන මේ..ස 2යි හෝ තුනයි
13. කර...කෙන.. ගෙවල් .....1.. 2 .යි යි යි

දිනක් නුවර වතුයායක වතු අධිකාරීවරයෙක් හැටියට පත් වී පැමිණි අවිවාහක තම පුතාට බැලීමට අම්මා වත්තට ගියා.එම බංගලාවේ වැඩ කරන අය හත් අට දෙනෙක් සිටියා. කුස්සියේ වැඩට වයසක ගැනු කෙනෙක් හා අත් උදව්වට තවත් කෙනෙක් ද,බංගලාව අවට ශුද්ධ පච්ඡු කිරීමට වාස කුට්ටිකෙනෙක්ද ( වතුකරයේ දෙමළ බසින් අමතන්නේ එසේය.) කෑම මේසයට දැමීමට කෙනෙක්ද, අධිකාරීවරයාගේ වැඩට බෝයි නමින් අමතන කොල්ලෙක්ද,වත්තේ වැඩට කිරි දෙවීමට , අශ්වගාලෙ වැඩට කෙනෙක්ද,එළුවළු හා මල් වැවීමට ගාඩ්නර් කෙනෙක්ද,මුළු බංගලාවම පාලනය කිරීමට හවුස් මේඩ් කෙනෙක්ද සිටියා.ඇය ,සිත්ගන්නා සුළු අඟ පසඟින් යුත් තරුණියක්. ඇය නමින් බීටා නම් වූවා.

පුතා ඇය සමඟ හැසිරෙන කථා බහ කරන විදිය ඇයට වැඩිය ඇල්ලුවේ නැහැ. අම්මා සතියක් පමණ එහි නැවතී සිට ගමට ගියා.

එදා සවස බීටා, " හරි වැඩේනෙ පෑන්ට්‍රි එකේ තිබුන පොල් කටු හැන්ද හැහැනෙ.ඔයාගෙ අම්මා ගිය දවසෙ ඉඳලා තමයි ඒක හැන්තෙ " .

පුතා අම්මට ලියුමක් ලිව්වා,

ආදර අම්මා වෙත ,  
කරදරයක් නැතොව ගෙදර පැමිනෙන්නට ඇතැයි සිතමි.ඉවර තියෙන වේලාවක නැවත එන්න.අම්මා දැක්කාද? පෑන්ට්‍රියෙ තිබුන පොල් කටු හැන්දක්, එය ටික දවසක සිට නැත. අම්මා එය දුටුවා නම් තැන කියා දන්නෙ. අම්මාට දෙව් පිහිටයි!

මෙයට ආදර පුතා දිනුක.

අම්මා උත්තරය ඇරියා.

ආදර මගේ පුතා වෙත,

කරදරයක් නැතිව ගෙදර පැමිණියා.මාව ආදරයෙන් බලා ගෙන සැලකුවාට ස්තූතියි. පොල්කටු හැන්ද හොයා ගන්න බැරි වීම ගැන කනගාටු වෙමි.බීටා එයාගෙ ඇඳේ නිදා ගත් දවසට එයාගෙ කොට්ටේ යටින් පොල් කටු හැන්ද හොයා ගත හැක. පුතා ගැන මට දුකයි.

මෙයට ආදර අම්මා.