හොඳ සිංහල

වි ක ධර්මබන්ධු

පැරැනියන්ගේ සියලු ඇදහීම් - පිළිගැනීම් - පැවසුම් නිවැරදි සේ පිළිගැනීම හෝ වැරදි සේ නොපිළිගැනීම බැහැර කිරීම නුසුදුසු ය යනු මගේ පිළිගැනීමයි. පැරනියන් කලත් නූතනයන් නොපැරනියන් කලත් හරි දේ හරි ය, වැරදි දේ වැරදි ය. එයට හේතු සාදක දැක්වීමට මේ සුදුසු අවස්තාව නොවේ. ඉරත් හඳත් පොලව වටා කැරකෙන සේ ඔහු සිතූහ. ලබා උපන් හැටියට ම හැම සතකුගේම ජීවිතය පවතින බව ඔහු ඇදහූහ. සිංහල බව්ද්දයෝ අම්මා ගෙදර බුදුන් බව කියති. අම්මා හොඳයි, සුදු (සුද්ද) ය, අවපලය, එහෙත් ගැහැනිය දුස්ටය, අසුදු (අසුද්ද)ය. වපලය, මෙය දඹදිවින් අපට උරුම වූ මානසික 'ඩව්රිය' කැයි සිතමි. කුල බේදය රැකීම මෙන්ම ගැහැනිය හෙලා දැකීම ද බුදු බනට පටහැනිය. එහෙත් විසිහතර පැය පුරා ම පිරිත් බව වැගිරෝන සිරිලකේ අපි ඒවා ඉහ මුදුනේ තබා ගෙන ''සාදු සාදු''යයි කියමු. පන්සලද මේ දුර්මත රකින තැනක් වීම කොතරම් අබාග්යයක්ද?

ගැහැනිය වපලය යන මතය නිසා 'දිවෙන් දිව ගා ගෙන හිටියත් ගඳනු (වෙනස් නොවෙති) ගඳනු මය් වැනි කියමන් අප අතර මුල් බැස ගෙන ඇත.
''ස්ත්‍රීහු පූර්වයෙහි මිත්‍ර සන්ථවයක් නැත්තා වූ පුරුෂයාද ඇතුලත් කෙරෙත් කුමක් මෙන් ද? දර්පනයෙන් (කැඩපතින්) කරන ලද හිත්තියක් මෙනි. තවද, හස්ත ප්‍රාප්ත වූවානුද, දැලයේ මුවහත් ඇති (දෙපැත්තම කැපෙන) කඩුපතක් මෙන් සියලු දිශාවෙහි සැක කටයුත්නානු වෙත්'' මෙය එලු අත්තනගලු වංසයේ කියමනකි. එය සංගබෝදි (සිරිසගබෝ) කුමාරයාට නන්ද මහ තෙරුන් වහන්සේ දුන් ඔවා බනට ඇතුලත්ය.

නිමල කුල රූසිරි - ඉසුරු තෙද විකුම් ඇති තැනටත් - පැමින තද රැකවල - ඇතත් සිතුවක් කරති අඟනෝ.
වැදූවන් දරුවන් - ලඳුන් සෙනෙහස සැබෑ නොකරව් - සිලුමිනිනි බබලන - උරග විස සඟවා කෙලින වැනි,
ගෙයි දෙය පිටත දී - තැන තැන ඇවිද කරන නොපනත් - ලියන්ගෙන් වන වැඩ - ඇතත් උන් කෙරෙහි ලොබ නොකරව්''
මේ රනස් ගල්ලේ යතිවරයා ලෝකෝපකාරයෙන් පවසන ඔවා බනකි.

මෑත යුගයේ ලියවුනු ගී සින්දු අතර ද මේ ගනානුගතික මතය ගැබ් වූ ඒවා දක්නට ලැබේ. ''ආලය කල මුත් පනට පන සේ ඉස්ත්‍රී ජාතී නෑ විස්වාසේ'' යනු එබඳු තැනකි.

ගැහැනුන් අතර 'ගනිකාවෝ හෙවත් වේසියෝ සිටිති. එහෙත් පිරිමින් අතර ''ගනකයෝ'' හෙවත් වේසයෝ නොවෙති. එබඳු වචනයක් වත් බාසාවේ නැත. පිරිමියා කරන වරදට ඔහුගේ අම්මාට ගැරහීම අපේ සමාජයේ සිරිතයි. අම්මා වේසිය. මේ ඇගේ පුතා ය. බලු කම කරන්නේ පුතා ය. අපහාස විඳින්නේ ගැහැනියක වූ අම්මා ය. පිරිමියකු වීමට තරම් පින් නැති වූ විට ගැහැනියක වී උපදින බව අම්මා කී බව මට මතකය. වැඩිපුර පිනට දහමට නැඹුරු වන්නේ ගැහැනුන්ය. හේතුව පිරිමියකු වී ඉපදීමේ ආසාව ද?

දිවෙන් දිව ගා ගෙන ඉන්නවා ය කියන්නේ එකට බැඳී සිටීම ය. පනට පන සේ සිටීමය. එසේ සිටියත් ගැහැනිය තම ගැහැනු ගතිය වන චපළතාව අත්නොහරිත් ල, කිසිවිටක පිරිමින්ට එබඳු චෝදනා නොනැගේ. කොතරම් අසාදාරනයක් ද?
දිනුම් පිළට හෝය්යා කීම ඔහුගේ සිරිතයි. පාර්ලිමේන්තු මැතිවරනයකට පසු අපේ රටේ මෙ වැන්නන් දහස් ගනනින් සොයා ගත හැක. එදාට කොඩි වනමින් ගිරිය කඩා ගන්නේ මැතිවරනයේ දී නිහැඩිව සිටි ඇත්තන්ය නොහොත් විරුදු ව සිටි ඇත්තන් ය.

ඉතා දිග කතාවක් වචන දෙක තුනකින් පැවසිය හැකි රූඩ් අපේ බසේ සුලබය. දොඩන කතා කරන විට තැනට ගැලපෙන රූඩියක් නිර්මානය කිරීමට අපේ ඇත්තෝ මහ හපන්නුය. 'ලා මහ පොලඟා' යන තැන ඇත්තේ වචන තුනකි. එහෙත් එතන ඇත්තේ පිටු ගනනක ලියා කිව යුතු කතාවකි.

''පියදාසයා දිව දෙකේ මිනිහා (ය)'', කබර ගොයාට දිව දොකක් ඇතැයි කියති. දෙකට බෙදුනු දිවක් ඌට තිබීම ඊට හේතුවයි. එකක් කියා අනෙකක් කරන, ඇදහිය නොහැකි කතා කියන තැනැත්තා දිව දෙකේ මිනිහකු හෙවත් කබරයකු යනුවෙන් අපි හඳුන්වමු. දෙඩුම් බිනුම් කරන කබරකු ගැන නම් අසා නැත.
''ආයේ ලක්ෂ්මි දකින තෙක් අපි ඉන්නේ ඇඟිලි ගැන ගැන'' මේ වැකියෙන් දෙන අදහස පිටු කීපයක ලියා දැක්විය නොහැක. ලංකාවට යෑමට ඇති උවමනාවත් තදියමත් මින් ප්‍රකාශ වේ. විවාහයට දින නියම වූ දා පටන් තරුණියන් ඇඟිලි ගනිමින් සිටින බව කියති. තරුණයන් ගැන නම් සඳහනක් නෑ. ඔවින් එහි අනෙක් පැත්ත ගැන සිතනවා විය යුතුය.

''දැං උන්දලෑ පොර කටු ගෙවිලා'' උන්දැලා ගේ යන්න උන්දලාගේ වී අනතුරුව ''උන්දලෑ'' වේ. නැන්දලාගේ, මාමලාගේ - නැන්දලයි, මාමලයි - නැන්දලෑ, මාමලෑ යන තුන් විදියම වහරේ පවතී. අන් - උන් - ඉන් වැනි අනුක්ත බහුවචන විබක්ති රූපයට 'ද' එක් කරන්නේ ගරුව සඳහාය. (වහන්සේ) වහන්දෑ, මෑනියන්දෑ, පියානන්දෑ, ආදි වශයෙන් පැරනි පත පොතේ සඳහන් වේ. අද අපේ සමහි වහරේ (සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ) මෙය දක්නට නොලැබේ. කෙසේ වෙතත් මෙතැන 'උන්දලෑ' යනු නිගරුව සඳහා යෙදුනු පදයකි ඔවුන්ගේ - උන්ගේ යන පද ඔවින්ගේ - උන්නේ යනුවෙන් සන්ඳි වී කියවෙන බව පෙනේ.

පොරකටු ඇත්තේ කුකුලාට ය. මෙහි සිටින ප්ලැටිපසාට (Platipus) ද පොරකටු ඇතත් එය කුකුල් පොරකටුවලට වෙනස් ය. කුකුල් කෙටවිල්ලේ දී උන් හටන් කරන්නේ පොරකටු අවියෙනි. සමහර කුකුල්ලු කුඩා ලමයන්ට ද ඉන් පහර දෙති. ඒ අනුව ''පොර කටුව'' යනු අනුන්ට පහර දීම රිදවීම සඳහා ඇති අවියකි. අවි ඇත්තෝ බලයෝ ය. අවි නැත්තෝ දුබලයෝය. මොට වූ අවිය ද

පොරකටු ඇත්තේ කුකුලාට ය. මෙහි සිටින ප්ලැටිපසාට (Platipus) ද පොරකටු ඇතත් එය කුකුල් පොරකටුවලට වෙනස් ය. කුකුල් කෙටවිල්ලේ දී උන් හටන් කරන්නේ පොරකටු අවියෙනි. සමහර කුකුල්ලු කුඩා ලමයන්ට ද ඉන් පහර දෙති. ඒ අනුව ''පොර කටුව'' යනු අනුන්ට පහර දීම රිදවීම සඳහා ඇති අවියකි.

දැවිය නොහැකි (පත්තු කල නොහැකි) ගන්නක් (තුවක්කුවක්) බඳු ය. ''උන්දලා''යනු ''උන්'' ය. එදා බලවත්ව සිටි ඔවින් අද බෙලහීනව - දුබලව සිටින බව පන පිහිටුවා කෙටියෙන් කීම සඳහා මේ රූඩිය බහවිතා කල හැක. ඔවින් තමන් නුරුස්නා ඇත්තන් බව 'උන්දලා' යන්නෙන් එළිදරව් වේ.

අඳත් අපි අලුත් රූඩ් පහක් ඉගෙන ගනිමු. සමහර උපමා සහ පිරුලු ද රූඩ් ලෙස බහවිතා කල හැකි බව මතක තබා ගන්න.
1. අගේ ඉඳං කන කනවා
2. අපට පයට පෑගෙන්න රැවිල නෑ නේ
3. අඩුව තියෙද්දි අත පුච්ච ගන්නේ මොකටද?
4. කට බොරු කිවත් දිව බොරු කියන්නෑ
5. දැං උන්ට සිංහල මතක නෑ

දැන්වීමකි

පසුගිය පාඩම ලිවීමේ දී මා අතින් වැරදි වචනයක් ලියවී ඇති බව පසුව පෙනිනි. එහි ඇති ''වෙකල්පිත'' යන වචනය ඇති තැන තිබිය යුත්තේ ''නෛරුක්තික'' යන වචනයයි. නෛරුක්තිකයෝ නම් වියරන ඇදුරෝය. පදයක් හැදුනු හැටි දැක්වීමට නීතියක් ඉදිරිපත් කල නොහැකි තැන්වල දී ඔහු එය ''නෛරුක්තික විධිය'' යැයි කීහ. පද පෙරලි වන පෙරලි ද ''නෛරුක්තික විධියට'' නිදසුනි. වල්ෂග - වලග වේ. එහෙත් එය ''වලග'' යනුවෙන් ලියා එය නෛරුක්තික විධියෙන් සිදු වී ඇතැයි කිව නොහැක. එය දෝසයක් ම වේ. ''වල් විදුනාව, ආලු යවා ලා වල්පත ගන්නා සේ'' යන තැන්වල ''වල්''

අපට කොපමණ වේලා නින්ද අවශ්‍ය ද ?

සමහර අය හිතනව පැය 5 ක් 6 ක් පමණක් නින්ද ඇතිය කියා- නමුත් අද විද්‍යඥයන්ගේ මතය ශරීරයේ ගෙවුන සෛලයන් ප්‍රකෘත්තිමත් කිරීමට අපට නින්ද දිනකට පැය හතහමාරත් අටත් අතර අවශ්‍ය බවයි. සමහර අයට පැය 4-5 කට වඩා නිදා ගැනීමට බැරිය. තවත් සමහරු පැය 9 ක් හෝ නිදා ගනී එකිනෙකාගේ නිදි විවිධාකාරය.

කාමරයට ශබ්ද ඇත්නම් කන් ඇබ (ear plugs) පාවිච්චිය
විදුලි පංකා ශබ්ද ඇත්නම් ඒවා වලක්වන්න
ඔබගේ ඇඳ නිදා ගැනීමට පමණක් සීමා කරන්න
කෝපි තේ චොක්ලට් හා කෝලා බීම සවස හා රාත්‍රියට සුදුසු නැත
උවමනාවට වඩා මත් බීම නොගන්න
දුම් බීම සඳහටම හොඳ නැත
සොබ්‍යයට හිතකර ස්වාභාවික විවිධ ආහාර පලතුරු හා එළවළු සහිතව මේද රහිත තුලනාත්මක ආහාර වේලක් ගන්න

ඔබ නින්දට පෙර පොතක් කියවීම පුරුද්දක් කරගන්න ඔබ නින්දට යන්නට පැය දෙකකට හෝ ඊට කලින් ඔබගේ ආහාරය ගන්න දිනපතා ශාරීරික ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න නමුත් නින්දට ලංකොට ඉතා තදබල ලෙස ව්‍යායාම වල නොයෙදෙන්න

ඔබගේ නින්ද සොරා ගන්නා නිදි හොරු

කෙටි කාලීන නිදිවරදීත බවට පලමු හේතුව මානසික ආතතියයි (Stress)

තමාගේ උත්තේජිත ක්‍රියාවලියන් දැන ගෙන ඊට ආවේනික වූ ප්‍රතිකාර සොයා ගැනීම් දැන්ගත ලෙඩක් වීමට ප්‍රථම ක්‍රියා කලයුතුය. මන්ද? හොඳ නින්දකට මානසික සුවය ඉතා අවශ්‍යය. ඔබගේ ජීවන රටාව ගැන නොදැනුවත් කමින් නිදිවරදීත බව ඇතිවේ. රැකියාව වැඩිපුර කිරීම මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම දුම්පානය ප්‍රමානයට වඩා කෑමේන් වර්ග ගැනීම ව්‍යායාම මදිකම අනවශ්‍ය වේලාවල වැඩ දමාගැනීම අමාරු ලෙඩෙක්ව රාත්‍රි කාලයේ බලා ගැනීම රාත්‍රි කාලයේ නිදිවර්දීත බවට හේතුන්ය.

පරිසරයද බොහෝ වශයෙන් මීට බලපායි කාමරයේ ශබ්ද ඇතිකම ප්‍රමානයට වඩා එලිය තද ඌෂ්ණත්වය තද ශීතල තමාගේ සහකරු හෝ සහකාරිය දිගින් දිගටම ගොරවනවා නම් තමාගේ අත දරුවෙකුට හැමවිටම රාත්‍රි කාලයේ ඔබව උවමනා කරනවා නම් ඔබගේ නින්ද මගදි කැඩේ ඒවාට පිලියම් සොදා ගතයුතුය.

නිර්මලී දිලීපා වික්‍රමනායක
මෙල්බර්න් නුවර සිට

සුභාෂිතයෙන් ...

පබඳ කිවින් බැඳි කව් රසෙහි විසිතුරු
සබඳ විදු දනෝ පල කෙරෙති දියතුරු
නොමඳ රසින් දිවයුරු පොබයයි තඹුරු
සුවඳ දිගත විහිදයි හමන මඳ මරු

පබඳ කිවින් බැඳි කව් රසෙහි විසිතුරු සබඳ විදු දනෝ දියතුරු පල කෙරෙති. දිවයුරු නොමඳ රසින් තඹුරු පොබයයි හමන මඳ මරු සුවඳ දිනත විහිදයි.

පබඳ කිවින් බැඳි - ප්‍රසිද්ධ (කීර්තිමත්) කිවියන් විසින් බඳින (පබඳින) ලද, කව් රසෙහි විසිතුරු කාව්‍ය රසයෙහි විසිතුරු බව, සබඳ විදු දනෝ හිතවත් පඩිවරු, දියතුර පල කෙරෙති - ලෝකයේ පතුරුවා හරිති. (එහි හරියට) දිවයුරු - සූර්යය නොමඳ රසින් - බොහෝ වූ (තම) රස්මියෙන්, තඹුරු පොබයයි - නෙලුම් (පුප්පයි) පුබුදුවයි, හමන මඳ මරු - හමා එන මඳ සුලඟ, සුවඳ දිගත විහිදයි - (එම) සුවඳ හැම තැනම (හැම පැත්තේම) පතුරුවයි.
එලි වැට රැකීම සඳහා 'පබඳ' යන්න යොදා ඇතත් එතනට ගැලපෙන්නේ ''පසිඳු'' යන්නයි. බොහෝ යන අදහස දීම සඳහා යොදන ලද ''නොමඳ'' යන්න හොඳ වචනයකි. නොලස් - නුස් - නොමිටි, නො ඇති - නැති, නොරස - නිරස, නොගුණ - නුගුන වැනි තැන් සිතට ගන්න.

වි.ක.

සන්නස
අන්තර්ජාලයෙන් කියවන්න
www.sannasa.net