ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් පිවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය විසි අටවන කලාපය
2021 ජූනි 16 වන බදාදා
මිල රු. 40 යි

ප්‍රීතිමත්
ජීවිතයකට
මඟ කියන
විශේෂ ලිපි
පෙළක්

කොන්දොස්තරගේ
දැලට හසුවී
මත්කුඩු වලට
ඇබ්බැහි වූ
සරසවි සිසුවිය

අලි ඇතුන්
මෙන් සවිමත්
දරු සම්පත්
ලබාදෙන
රාවණා ගේ
දඬුමොණරය

මත්ස්‍ය
වෙළඳමෙන්
ජීවත් වූ
මීගමුවේ
ධීවර කතුන්
කියන කතාව

මවගේ
මිනීවල
තම දෑතින් කැපූ
දුවෙකුගේ
අනුවේදනීය
කතාව

ඔනෙලා
විරන්ති
කරුණානායක

ඡායාරූපය -
සමන් අබේසිරිවර්ධන

උදේ 10.00 ට	උදේ 10.30 ට	උදේ 11.00 ට	උදේ 11.30 ට

උදේකතා දෙපැය

සතියේ දිනවල උදේ 10 ත් 12 අතර

tv දෙරණ

මේ දැන් අල්ලපු මාළු ලාබයි ගන්නකෝ යාළු

ගිනිගැනීමට ලක්වූ එක්ස්ප්‍රස් පර්ල් නෞකාවෙන් සාගර කලාපයට එක්වූ අපද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් මත්ස්‍යයින් ඇතුළු ජලජ ජීවීන් රැසක් මියගොස් ඇති අයුරු දකින්නට ලැබුණි. එසේ මියගිය මත්ස්‍යයින්ගේ කරමල් ආශ්‍රිතව කුඩා ප්ලාස්ටික් කැබලි රැඳී තිබෙන අයුරු ද දක්නට ලැබුණි. අදළ නෞකාවේ ගින්නෙන් බලපෑම් එල්ල වී ඇති මුහුදු කලාපයේ ධීවරයින්ට ඇතිවූ බලපෑම විශාලය. මාළු පරිභෝජනය කරන්නට එපා යැයි වගකිව යුතු කිසිවෙකු නොකීවත් මාළු පරිභෝජනය සාපේක්ෂව අඩුවීම නිසා ඒ ආශ්‍රිතව ජීවනෝපාය කරගෙන ගිය බොහෝදෙනෙකු අද වනවිට පීඩාවට පත්ව තිබේ. ඒ අතර එදිනෙදා මාළු වෙළෙඳමේ යෙදෙමින් ජීවනෝපාය සරි කරගන්නා කාන්තාවන්ද බොහෝදෙනෙකු සිටියි. මත්ස්‍ය වෙළෙඳම සිය ජීවිකාව කරගත් මීගමුව ප්‍රදේශයේ වෙසෙන එවැනි කාන්තාවන් කිහිපදෙනෙකු 'ධරණී' ට කියූ කතාවයි මේ.

චාරුණී ගේට්ටුව හැරියේ එළවළු වෙළෙන්දෙකුගේ හඬ ඇසීමෙනි. ඒ හඬ එන්නේ කොහෙන්දැයි විපරම් කරද්දී ඈ දුටුවේ ගුරුපාර කෙලවරින් මතුවූ මාළු අම්මාවයි.

"මේ දවස්වල මාළු කන්න හොඳ නෑ. දැක්කා නේද මැරුණු මාළුන්ගේ කරමල් අස්සේ ප්ලාස්ටික් තිබුණ හැටි?"

චාරුණීට අම්මා කියූවක් සිහිවූවාය. ඒ වාගේම රූපවාහිනී ප්‍රවෘත්තිවලද ඈ ඒ දර්ශන දුටුවාය. මාළු අම්මා ගේට්ටුව ළඟට එන්නට පෙර ගේට්ටුව වසා දැමූ චාරුණී එළවලු ද නොගෙනම ගෙට ආවාය.

ඒ මාළු වෙළෙඳමෙන් ජීවනෝපාය සරි කරගත් මාළු අම්මා වැනි බොහෝදෙනෙකුට දින කිහිපයක සිට මුහුණ දෙන්නට සිදුවී ඇති අත්දැකීමයි. එසේම ධීවර ව්‍යාත්තියේ යෙදෙන බොහෝදෙනෙකු මේවනවිට මුහුදු නොයෑමත්, මුහුදු යන්නවුන්ට රැගෙන එන මත්ස්‍ය අස්වැන්න විකුණා ගැනීමට නොහැකි වීමත් නිසා ගැටළු රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවී ඇත.

මීගමුව මත්ස්‍ය වෙළෙඳපොළවල් ආශ්‍රිතව මේ ආකාරයට සිල්ලර වෙළෙඳමේ යෙදෙන්නන්ගෙන් 75%ක්ම කාන්තාවන්ය. අද ඔවුන් මුහුණ පා ඇති තත්ත්වය පිළිබඳව මුලින්ම අප හා කතා කළේ මීගමුව වැල්ලවීදියේ පදිංචි මාලනී පුෂ්පලතා මෙල්ඩර් (57)ය.

"මම මාළු වෙළෙඳමට ඇවිත් දැන් අවුරුදු විසි හතරක් විතර වෙනවා. ඒ අතරේ අමාරු කාලවල් තිබුණා. කොහොම වුණත්, රට සාමාන්‍ය තත්ත්වයේ තියෙද්දී රුපියල් දහක, එක්දහස් පන්සීයක ලාබයක් ගත්තා. ඒත් මේ පර්ල් නැවේ ගින්නත් එක්ක පැතිර ගියපු කටකතා නිසා අපිටයි අද බඩ ගින්දරේ ඉන්න වෙලා තියෙන්නේ. මොකද ඒ කටකතා එක්ක ජනතාව මාළු කෑමෙන් ඈත්වෙලා. අද රුපියල් දෙතුන් සීයක මාළු විකුණගන්න බැහැ.

අපි උදේ ඇවිත් දවසේ පොලියට සල්ලි අරගෙන තමයි මාළු අරගන්නේ. හවසට පොලියයි සල්ලියි බේරන්න ඕන. මාළු ඉතුරු වුණොත් අයිස් දාන්න රුපියල් දෙසීයක් යනවා. මාළු ටික වාඩියේ තියලා යනවනම් තව රුපියල් සීයක් යනවා. මේ දවස්වල වෙළෙඳමක් නැති නිසා ගෙදර යන්න වෙලා තියෙන්නේ නිස් අතින්. මං මේ උපයන මුදලින් තමයි මායි දරුවොයි කුසගිනි නිවාගන්නේ."

ඇය කීවාය. පුංචි පුංචි මාළු ලෑලිවල, මාළු කුඩාවල දමාගෙන ගොස් අලෙවි කරන ඇය වැනිම කාන්තාවන් රැසකි. ඒ අතර මැක්ෂිනා ප්‍රනාන්දු ද (59) වැල්ලවීදියේ පදිංචිකාරියකි.

"මේ ටිකේ මාළු මාර්කට් එක වහලා. රස්සාව කරගන්න විදිහක් නැහැ. මාළු ටිකක් අරන් ඇවිත් පාර අයිනේ තියාගෙන තමයි වෙළෙඳම් කරන්නේ. සමහර වෙලාවට පොලිසිය ඇවිත් පන්නනවා. ඒත් මේ කටට කාගෙන දුක් විඳින්නේ ගෙදර හය දෙනෙක් ජීවත් වෙන්නේ මේ හොයාගන්න මුදලින් හින්දයි. ඒ වගේම එක තැනකින් එලෙව්වොත් තව තැනකට ගිහින් හරි වෙළෙඳම කරගන්න ඕන. අපේ ගෙවල් තියෙන්නේ මුහුද කිට්ටුව. හැබැයි හුස්ම ටික

ධීවර රාජ්‍ය අමාත්‍ය කාංචන විජේසේකර

විතරයි නිකන් ගන්න ලැබෙන්නේ. ආදායම අඩුයි කියලා දරවෝ බඩගින්නේ තියන්න බෑ. පොලියට හරි අරන් උන්ගේ බඩගින්න නිවන්න හාල් ටිකක් පොල් ගෙඩියක් ගන්න ඕන."

ඇය කීවේ දිගු සුසුමක්ද හෙළමිනි. මුත්තක්කරයේ රෙජිනා පාරේ පදිංචි, මේරි ෆාතිමා ජෙනීපාට ද (68) ඇත්තේ මේ ප්‍රශ්නයමය. ඇය මාළු වෙළෙඳමට පැමිණ වසර පහක් පහකි.

"මේ රස්සාව කරන්නේ එදා වේල හොයාගන්නයි. රසට ගුණට කන එක කොහොම වුණත් මැරෙන්නේ නැතුව ජීවත් වෙන්න මුදලක් හොයාගන්නේ මාළු ටිකක් විකුණලා. වෙනදට දවසට දහ පහළොස් දහක මාළු බිස්නස් කළා. මාළු කිලෝ එක ගත්තු අය අද ගන්නේ මාළු ග්‍රෑම් 250යි. ඒ නිසා දවසට රුපියල් දෙදහක වෙළෙඳමක් නෑ. අපි වගේම මාළු ගන්න එන අයගෙත් අතේ මුදල් නෑ."

ඇය සහෝදරයාගේ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවෙකු වසර 31ක් තිස්සේ රැකබලා ගනිමින් ජීවිකාව ගෙවන්නේ මේ ලැබෙන මුදලිනි.

ඊළඟට අපට හමුවුණේ වර්ණකුලගේ ප්‍රැන්සිස්කා ප්‍රනාන්දු ය.

"මගේ සැමියා මියයද්දි මගේ වයස තිස් එකයි. ඉන්පස්සේ වසර තිස් එකක්ම මම මේ රස්සාව කළා. එහෙම තමයි දරුවෝ ලොකු මහත් කළේ. ගෙදරට ඕන කරන අඩුවැඩිය අරගෙන යන්නවත් මුදලක් අතට එන්නේ නැහැ. පොලියට තමයි සල්ලි ගන්නේ. සමෘද්ධිය නැති නිසා පන්දහ ලැබුණෙත් නැහැ."

ඇය කීවාය. මීගමුවේදී අපට ඇසුණ කතා එකකට එකක් සමානය. එක් පැත්තකින් වසංගතයකි. ගංවතුර, ස්වභාවික විපත් මැද්දේ නැව් ගින්නද අප වැනි රටකට ඔරොත්තු නොදෙන්නෙකි. කෙසේ වෙතත් නැව් ගින්න සමඟ ධීවර ප්‍රජාව ගැන විශේෂයෙන් සොයා බලා වන්දි මුදලක් ලබා දෙන්නැයි ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මහතා පසුගියද ප්‍රකාශයක් කොට තිබුණි.

අපි ඒ පිළිබඳව ධීවර රාජ්‍ය අමාත්‍ය කංචන විජේසේකර මහතාගෙන් විමසුවෙමු.

"අපි මැයි 23දා සිට ජූනි 04 දක්වා කාලය තුළ තමයි නැවේ බලපෑම් එල්ල විය හැකි මුහුදු කලාපය ලෙස හඳුනාගත් සාගර කලාපය ආශ්‍රිතව මුහුදු යාමෙන් වළකින ලෙස ධීවර ප්‍රජාවගෙන් ඉල්ලීමක් කළේ. කොහොම නමුත් සෘජුවම ධීවර කර්මාන්තයේ යෙදෙන අය ඇතුළුව ඊට බද්ධව ඇති කර්මාන්ත 23ක් හඳුනාගෙන තිබෙනවා. ධීවර යාත්‍රා නිමියන්, මසුන් අලෙවි කරන්නන්, අයිස් විකුණන්නන්, තෙල් සැපයුම්කරුවන් වගේම මත්ස්‍ය ආම විකුණන පුද්ගලයන් ඇතුළු තවත් අංශ ගණනාවක් ඊට අයත් වෙනවා. මේ වනවිට ධීවර දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන් ඔවුන්ට අනිමිවුණ දෛනික ආදායම් පිළිබඳ දළ ඇස්තමේන්තුවක් හදලා තිබෙනවා. එහි පළමු කොටස නීතිපතිවරයා වෙත යොමුකොට තිබෙනවා.

නැවේ අපද්‍රව්‍ය සමඟ ඔවුන්ගේ දැල් ඇතුළු ආම්පන්නවලට හානි සිදුව තිබෙනවා. ඒ අයටත් වන්දි ලබාදීම් කරනවා.

ඒ වගේම රුපියල් පන්දහේ දීමනාව මෙතෙක් ධීවර රැකියාවේ නියුතු ප්‍රජාවට ලබාදීමක් කළේ නැහැ. එය ලබාදුන්නේ සංචරණ සීමා ආශ්‍රිතව ජීවත්වන ජනතාවටයි. කෙසේ නමුත් අදළ මුහුදු කලාපයේ ධීවර රැකියාව ඇතැනිටපු ජනතාවට එය ලබාදීමට කටයුතු කරනවා. තවද මෙම මුහුදු කලාපය ආශ්‍රිතව දැනට මුහුදු යන ධීවරයන් ගෙනෙන මත්ස්‍ය තොග අලෙවි කරගන්න අපහසුනම් ඒවා ධීවර දෙපාර්තමේන්තුව හරහා මිලදී ගැනීමේ වැඩපිළිවෙලක් මේ වනවිට හදලා තියෙනවා."

කොරෝනා වසංගතය නිසාත්, නැව් ගින්න නිසාත්, නිතේ ගිනි ඇවිලෙන ධීවර ජනතාවටත් මාළු වෙළෙඳමේ නියැලි දිරිය මව්වරුන්ටත් මෙම සහන යම් අස්වැසිල්ලක් වනු ඇත. එය එසේම වන්නට නම් මේ කියන සහන ඔවුන්ට අඩුවක් නැතුව ලබාදිය යුතුය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ
බර්ටි වීරසිංහ - මීගමුව

ප්‍රැන්සිස්කා ප්‍රනාන්දු

මලානි පුෂ්පලතා

ගොඩක් අයට මුහුදු යන්නත් නෑ. ගියත් ගේන මාළු විකුණගන්නත් බෑ. වන්දියක් දෙනවා කිව්වට ඒකත් තාම නැහැ

හුස්ම ටික විතරයි නිකන් ගන්න ලැබෙන්නේ. ආදායම අඩුයි කියලා දරවෝ බඩගින්නේ තියන්න බෑ

මේරි පාතිමා

මැක්ෂිනා

උමේෂා වෙනුවෙන් මට ඉතිරි වුණු එකම වස්තුව රයිනි විතරයි

නාය ගිය දෙවනගල කන්ද පාමුල නිවැසියන් සෙවූ සුනඛයාගේ කතාව

"එදා දෙවනගල නාය ගිහින් උමේෂලාගේ ගේ පස් කන්දට යටවෙලා කියලා දැනගත්ත ගමන් මං එතෙන්ට ගියා. ඒ වෙනකොටත් එතෙන්ට වෙලා හිටපු 'රයිනි' මං ගිය ගමන් මගේ ළඟට ඇවිත් එයාගෙ ඉදිරි අත් දෙක මගේ ඇඟට තියලා විලාප දුන්නා. මට ඒ සිද්ධිය මතක් වෙනකොට පපුවට දැනෙන්නෙ උහුලගෙන ඉන්න බැරි දුකක්.."

ඔහුගේ පපුවට ඒ සා විශාල දුකක් දැනෙන්නේ රයිනිගේ විලාපය නිසා විතරක්ම නොවේ. ඒ මොහොතේ පස් කන්දට මිහිදන් වූ නිවැසියන් හතරදෙනා අතරේ ඔහුගේ පෙම්වතිය ද සිටි නිසාය.

මේ තරුණයා ඔහුගේ නම් හෙළිකරන්නට අකමැති වුණත් ඔහු ද ඒ පළාතේම අරණායක පදිංචිකරුවෙකි. එදා ඒ මහ වැස්සට නායගිය තෙත පස් කුට්ටි අස්සේ පණවත් පෙම්වතිය වූ විසිතුන් හැවිරිදි උමේෂා මධුවන්ති විජේරත්න ද සහෝදර හමුදා සෙබළුන් විසින් ගොඩගන්නා අයුරු ඔහු නිහඬව බලා සිටියේ විලාප දෙන හදවතිනි.

එදා ජූනි හතරවැනිදාය. දවස එළිවෙන්නටත් පෙර සිටම ඇද හැලුණු මහ වැස්ස අහස හිල් කෙරුවා සේ කඩා වැටුණේ පැයක් දෙකක් නෙවේ. පැය විසි හතරටත් වැඩි කාලයක් නොනවත්වා මහා වතුර කඳක් අහසින් කඩා වැටුණේ මහ පොළොවටත් දරන්නට බැරි ලෙසිනි. සංචරණ සීමා පනවා තිබූ නිසාත් එක දිගට කඩා හැලෙන වැස්ස නිසාත් ඒ මොහොතේ දෙවනගල කඳු පාමුල පුංචි නිවසේ අම්මාත්, තාත්තාත් මීට මසකට පෙර විදේශයක සිට ලංකාවට ආ ඇගේ එකම සහෝදරයා වූ විසි නව හැවිරිදි ශානික පුෂ්ප කුමාරත් සිටියහ. පෞද්ගලික පාසලක ගුරුවරියක් ලෙස රැකියාව කළත් රට වසා ඇති බැවින් උමේෂාට නිවාඩු ලැබී තිබුණි. ලංකාවට ආ සැනින් ජීවත්වන ගෙදරට මීටර් දෙසියයක් තරම් පෙනෙන දුරින් වැඩ නිමවෙමින් පැවති අලුත් නිවස හදා නිම කරන්නට ශානික මහන්සි වූයේ යළි විදෙස්ගත වන්නට පෙර එහි වැඩ නිමවා අම්මාත්, තාත්තත් උමේෂාත් එහි පදිංචි කරන බලාපොරොත්තුවෙනි. ඒ නිසාම එහි පදිංචියට යන දිනයක් ගැන උමේෂාගේ ගෙදර කොයි කවුරුත් සිහින දුටහ.

මව, පියා, උමේෂා සහ ශානික

උමේෂාට වැඩිදුර ඉගැන්නුවේද ශානිකය. ඇයට පෞද්ගලික පාසලක හෝ ගුරුවරියක් වන්නට වාසනාව ලද්දේ ඒ ඉගෙනුමේ පිනටය. උමේෂා ගුරුවරියක් වූවා සේම ලස්සන ආදරයකට හිමිකම් කී ආදරණීය පෙම්වතියක ද වූවාය. ඒ ප්‍රේම සම්බන්ධයට වැඩිකල් යන්නට කලින් දෙපාර්ශවයේම ගෙවල් හී ආශිර්වාදය හිමිවුණේය. එකම නැගණියට ලැබුණු පෙම්වතා ගැන ශානික ද සතුටට පත් වූයේ ඔහු හොඳ තරුණයකු බව දැනගත් නිසාය. මේ නිසා තරුණයා නිතර නිතර ආදරවන්තියගේ නිවසට ආ ගිය අතර මීට මාස හත අටකට කලින් අරණායකින් 'රයිනි' පැටියා ගෙන එන්නටත් ඔහු සම්බන්ධ වුණේය. එදා පටන් නිවැසියන්ගේ සේම උමේෂාගේ පෙම්වතාගේත් ආදරය කරුණාව රයිනිට ලැබුණේය.

ජූනි පස්වැනිදට එළිවන විටත් නොනවතින වැස්සකට අර ඇඳ තිබූ පෙරදා පටන්ගත් වැස්ස තමන්ට අසුබ ආරංචියක් ගෙන එයි කියා උමේෂාගේ පෙම්වතාට සිතුණේ නැත. පෙරදා බොහෝ රෑ බෝවී ඇය කතා කරද්දීත් කීවේ පුදුමාකාර ලෙස වහින බවයි. දෙවනගල පර්වතයේ ඇති පස් කඳු ඒ වැස්සට නිවසට වැටෙතැයි නොසිතුවත් 2018 වසරේ මේ තැන නාය යා හැකි අවදානම් කලාපයක් ලෙස නම් වී තිබුණි. කෙසේ වුවත් ඒ අනාවැකිය මේ වැස්සට කී ලෙසටම වී තිබුණි. ගෙවල් ගණනාවක් පස් කන්දට යට නොවූවත් අවාසනාවට නායගිය පස් කන්දට වැළලී තිබුණේ උමේෂලාගේ ගෙදරයි. ඒ එහි සිටි නිවැසියන් ද මිහිදන් කරමිනි. ඒත් පුදුමයකට සේ 'රයිනි' ඒ අනතුරට ගොදුරුව සිටියේ නැත. ආරංචිය කනවැකුණු සැනින් කරම්පිටිය බලා උමේෂාගේ පෙම්වතා එනවිටත් සහන කණ්ඩායම් සමග ගමේ මිනිසුන් විශාල ප්‍රදේශයකට කඩා වැටී ඇති පස් අතරේ උමේෂලා සොයමින් සිටියහ. ඒ අතර සොවින් ඒත් තම ආදරණීයයන් සොයමින් වැස්සට තෙමෙමින් ඒ බිමෙම සිටි රයිනි එහි ගිය උමේෂාගේ පෙම්වතා ළඟට දුව ගියාය. සෝබර බැල්මක් හෙළූ රයිනි ඔහුගේ ඇඟට ඉදිරි දෑත් තබා විලාප දෙන්නට ගත්තාය. සිදුව ඇති විපතත් නිවැසියන්ට කරදරයක් බව ඔහුට දැනුම් දෙන රයිනිගේ දුක්මුසු විලාපය මැද ඔහු කිසිවක් කර කියාගත නොහැකිව අසරණ වුණේය. නිවැසියන් සොයමින් රැස්ව සිටි මිනිසුන් හා බැකෝ යන්ත්‍ර අතරින් එහෙ මෙහෙ දුවමින තැනක ඉව කරමින්, තවත් විටෙක පොළොවේ හිස ඔබාගෙන වකුටුව සිටි රයිනි අවස්ථා කීපයක්ම වලිගය වනමින් පස් තට්ටු ලිහිල් කරමින් පොළොව දෙඅතින් හාරන්නට උත්සාහ ගන්නීය. තවත් විටෙක කුමක් හෝ කියන්නට උත්සාහ කරන්නාසේ සංවේදී ස්වර පිට කරමින් ඒ පස් කන්දේ තැන් තැන්වලට දුවයි.

රැස්ව සිටි ඇතැම් ගම්වැසියන් රයිනිගේ හැසිරීම කරදරයකැයි සිතා ඒ ස්ථානයෙන් පළවාහැරි අවස්ථා ද තිබුණි. ඒත් බොහෝ වේලාවක් යනතුරු මිහිදන් වූවන් සිටිනා තැන නිශ්චය කර සොයාගන්නට බැරිවූ හමුදා කණ්ඩායම් රයිනි දෙන ඉඟි ඔස්සේ ගොස් බැලුවේ ඉදිරි දෑතින් පොළොව හාරන තැනකින් පටන් ගනිමිනි. තවත් ඔවුනට මිහිදන් වූවන් ඇත්තේ කොතැනදැයි සොයා වද වෙන්නට උවමනා වූයේ නැත. රයිනි එතෙක් වේලා පෙන්වන්නට දැඟලුවේ එයයි. ඔවුන් හැකි ඉක්මනින් පස්වලට යටවූවන් මුදා ගැන්ම ඇරඹූවත් ඒ වනවිටත් ඔවුන් ජීවිතයෙන් නික්ම ගොස් සිටියහ. පෙම්වතිය මියගිය දුකෙන් හිටියත් තරුණයා රයිනි එහි දමා ආවේ නැත. ඔහු රයිනිව ඔහුගේ අරණායක ගෙදරට අරන් ආවේය.

"රයිනිට වයස මාස හතක්. මේ යටවුණ ගෙදර එයාට කුඩුවක් තිබුණා. රෑට එයා ඉන්නෙ කුඩුවේ. ඕන වෙලාවකට එයාට ඒක ඇරගෙන එළියට යන්න පුළුවන්. එදා වැස්ස නිසා එයා අනිවාර්යයෙන් කුඩුවේ ඉන්න ඇති. ඒත් ඒ වෙලාවෙ කොහොම හරි මෙයා බේරෙන්න ඇති. ඒ කට්ටියව ගොඩගත්තට පස්සෙ රයිනිව එතැන තනිකළේ නෑ.."

උමේෂා මධුවන්ති

රයිනිගෙ කතාව මාධ්‍ය මගින් හා සමාජජාලා ඔස්සේ මුළු රටත් ලෝකයත් දැනගනිද්දී ඊළඟට මාතෘකාව වූයේ ඒ රයිනිව කෑගල්ලේ හමුදා කඳවුරට රැගෙන ගිය බවයි. ඒත් ඒ කතාව සත්‍යයක් නොවේ. රයිනි රැගෙන ගියේ උමේෂාගේ පෙම්වතාගේ අරණායක ගෙදරටය.

"මං එයාව අපේ ගෙදර ගෙනාවා. අපේ ගෙදර තව බල්ලෙක් ඉන්නවා. එයා ඉන්න නිසා මෙයාට පාලුවක් නැතිවෙයි. මුල් දවස් දෙක තුනේ එයා හිතේ හරි වේදනාවකින් වගෙයි එයා හිටියෙ. හරියට කෑවෙ බිව්වෙවත් නෑ. දැන් ටික ටික එයා ප්‍රකෘති තත්ත්වෙට පත්වෙනවා. හුගක් දෙනෙක් මට කිව්වා රයිනි පරෙස්සම් කරගන්න කියලා. කොහොමත් රයිනිට මං ආදරෙයි. උමේෂා වෙනුවෙන් මට ඉතිරිවුණ එකම වස්තුව රයිනි විතරයි."

පෙම්වතිය වගේම ඇගේ පවුලේ අයටත් සිදුවූ අවාසනාවන්ත සිදුවීම තවම ඔහුට සිහිනයක් සේය. ඒ සිහිනයෙන් ඔහුව නැගිට්ටවන එකම කෙනා රයිනිය.

තොරතුරු හා ඡායාරූප
මාවනැල්ලේ සමන් විජය බණ්ඩාර
බියංකා නානායක්කාර

නිවැසියන් මිහිදන් වූ ස්ථානයේ වේදනාවෙන් වැතිර

වැළලුණු ගෙය දෙස දුකෙන් බලා සිටින රයිනි

හමුදාවේ හට පිරිස්හට සහය වෙමින් නිවැසියන් වැළලී ඇති තැන පොළොව හාරමින් පෙන්වමින්

db
ESTD. 1848
DARLEY BUTLER

BIO clean

TILE & SURFACE CLEANER

අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම

BIO DEGRADABLE

නිෂ්පාදනය : ඊ. ටී. ක්‍රිසි සහ සමාගම පී.එල්.සී
අළෙවිය : සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සහ සමාගම. 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10
Consumer Care (011) 4766000
bioclean@darley.lk | www.facebook.com/BioCleanSL
www.darleybutler.com

රු. 230/- සිට

දිරිය ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නි

අයැදුම් පත්‍රය

නම

ලිපිනය

දිස්ත්‍රික්කය

දුරකතන අංකය

විද්‍යුත් තැපෑල

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

උපන්දිනය

රැකියාව

සතුටින් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මඟ කියන 'ධරණී' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දිරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ වීමට මෙහි දැක්වෙන අයදුම් පත්‍රය පුරවා

**'දිරිය ධරණී',
කර්තෘ,
ධරණී පුවත්පත,
නො.91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.**

යන ලිපිනයට එවන්න.

077 16 36 807

නැතිනම් ඉහත අංකයට වට්ස්ඇප් කරන්න.

සාර්ථක පවුලක් කියන්නේ දුවයි, පුතයි, ගේකුයි, වාහනේකුයි තියන තැනකටම නෙමෙයි

අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ටික දවසකට කලින් එක ගැනු ළමයෙක් මට කතා කළා. ‘අක්කෙ මම ප්‍රයිවට් කම්පැණි එකක වැඩ කරන්නේ, තව මාස දෙක තුනකින් කසාද බඳිනවා, මම බැන්දට පස්සෙත් රස්සාව කරන්න තමයි කැමති, හස්බන්ඩ් කියන්නෙත් වැඩට යන්න කියලා, ඒත් පවුල්වල අයයි, දන්න කියන ඔක්කොමයි කියන්නේ බැන්දට පස්සේ රස්සාවල් කරනකොට පවුල් ජීවිත අවුල් වෙනවා කියලා. ඒක ඇත්තද අක්කේ? මට ඒකට උපදෙසක් දෙන්නකෝ.’

අපි පය ගහලා ඉන්න සමාජ වටපිටාවේ පවුල් ජීවිතවලට උපදෙස් දෙන අයයි, ඒ දෙන උපදෙසුයි දැක්කම තරහ එනවා නෙමෙයි හිනා යනවා.

මුලින්ම එකම එක දෙයක් සරලව කෙටියෙන්ම කියන්නම්...

ගැනු විදිහට කෑමක් හදන හැටි, ළමයි නිදිකරවන හැටි, බඩ අඩුකරගන්න හැටි ගැන එක එක්කෙනාගෙන් උපදෙස් ගත්තට කමක් නැහැ. අනේ දෙයියනේ පවුල් කන විදිහ ගැන නම් අනුන්ගේ උපදෙස් හිඟා කන්න එපා. එතන තමයි පවුල් අවුල් වෙන පළවෙනිම තැන.

කන දෙන්නා තමයි රහ කොහොම වෙන්න ඕනෙද කියලා තීරණය කරන්න ඕනේ. ඒ නිසා පවුල් කන විදිහ අහගන්න සමාජෙන් life line හොයන්න එපා.

මගෙ කතාව කිව්වොත්, අපි දෙන්නා කසාද බැඳලා හනිමූන් යනකොට ගෙනිහින් තිබ්බේ එක tooth brush එකයි. එදා කරන්න දෙයක් නැතිකමට එක බුරුසුවෙන් දත් මැද්ද, ඒ පුරුද්දට දැන් අවුරුදු දහයකට වැඩි කාලයක් අපි දෙන්නම දත් මදින්නේ එක බුරුසුවෙන්. (බුරුසු මාරු වුණාට ගන්නේ එකයි) මේක ඇහුවම ඔයාලා ඊයා, මලජරාව, අප්පිරියා නැද්ද, සෞඛ්‍යයට හොඳ නැහැ ඕවා මේවා කෝටියක් කියයි. හැබැයි ඒක මටවත් එයාටවත් කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එක්කෙනෙක් මැදලා ඉවර වුණහම බ්‍රෂ් එක හෝදලා අනිත් එක්කෙනා මදිනවා.

පුරුද්දක් විදිහට අපි ගමන් බිමන් යන්නේ එකට. මම තනියම යනවට එයා කැමතිත් නැහැ, එයා නැතුව යන්න මම කැමතිත් නැහැ. දවසක් මගෙ යාළුවෙක් කියනවා මොන කරුමයක්ද බන් ඔක, උඹට කියලා නිදහසක් ඇත්තෙම නැද්ද, personal space නැතුව ගෙවන ජීවිතේ හෙන බෝරින් නේද කියලා.

එයා ඒ කිව්වේ එයා ගැන මිසක් මම ගැන නෙමෙයි. මට ඕන personal space එකක් නැහැ. අපි දෙන්නා එකට නැති කිසිම තැනක මට කිසි සතුටක් නැහැ. ඒ අපි පුරුදු වෙච්ච විදිහ. ඕන කුණුහරපයක් කතා කරලා, එක තේ එක බීලා, බොක්කෙ තියන දේත් කියලා, ඉදිකටිට වගේ ළඟ ඉන්න ඕනේ.

කාට හරි හෙන බෝරින් කියලා හිතුනට, පුද්ගලික ජීවිතයක් නැහැ කියලා හිතුනට, හිරවෙලා කොටුවෙලා කියලා හිතුනට වැඩක් නැහැ, අපි දෙන්නා තුළ අපි දෙන්නා පට්ට කොන්ෆිඩන්ට්. හැමදේකටම පස්සේ අපිට අපි අතිසාර්ථකයි.

මගෙ තව යාළුවෙක් ඉන්නවා, එයා හස්බන්ඩ්ගේ පඩිය කීයද කියලවත් දන්නෙ නැහැ. දෙන දේ කාලා වෙන දේ බලාගෙන ඉන්නවා. එයා එයාට ඕන ගමන් බිමන් තනියම යනවා. හස්බන්ඩ් වෙනම යනවා. දෙන්නම රෑ වෙලා ගෙදරට ඇවිත් හායි ඩාර්ලින් කියලා ජීවත් වෙනවා. මට ඒ දෙන්නව දැක්කම මේ මොන ජීවිතයක්ද කියලා හිතෙනවා. හැබැයි මම එහෙම හිතුවට උන් දෙන්නට එහෙම හිතෙන්නේ නැහැ. ඒ දෙන්නම ඒ LIFESTYLE එක ඇතුළේ පට්ට සැටිස්.

තව දන්න කෙනෙක් ඉන්නවා , හස්බන්ඩ් හෙනම පෝසත්. ඒ කෙල්ල ඒ මනුස්සයව බැන්දේ දුක් විඳලා එපා වෙලා හිටපු නිසා, සැප විඳින්න බලාගෙන. එයාගේ හස්බන්ඩ් සැප විදිහට දැක්කේ බිස්නස්. ඉතින් එයා බිස්නස් වෙනුවෙන් ජීවත් වෙලා බ්‍රේක් එකකට ගෙදර ගිහින් පවුල් කන්න කැමති කෙනෙක්. මගෙ යාළුවත් ඒ වගේම තමයි. දවසෙම උය උයා ගෙවල් අස් කර කර ඉන්න එයාට උවමනාවක්වත් කැමත්තක්වත් තිබ්බේ නැහැ. එයා හෙව්ව සැප තිබ්බේ BMWවල, luxury appartment වල, branded ඇඳුම්වල. ඒ ඇරෙන්න මම වගේ අතේ එල්ලිලා පාරෙ ඇවිදින්න, පැය ගණන් බයිලා කියවන්න, කෑ ගහලා හිනාවෙන්න එයාට ආසාවක් තිබ්බේ නැහැ. අනේ ඉතින් දෙයියන්ගේ පිහිටෙන් භෞතික සැප මැද්දේ ඒ ඩබලත් එයාලා කැමති විදිහට අවුල් නොවී පවුල් කනවා.

අවසානයේ පවුල් තුනක් සම්පූර්ණයෙන් එකිනෙකට වෙනස් ක්‍රම තුනකට සතුටෙන් සාමයෙන් ජීවත් වෙනවා.

එක එක මිනිස්සුන්ට අවේණික වෙච්ච ජීවිත කතා සහ රටා තියනවා. අපිට අවුල් වගේ වුණාට, ඒක අපේ ක්‍රමය නොවුණට, අපි අකමැති වුණාට, ඒ මිනිස්සු ඉන්නේ සතුටෙන් නම් එච්චරයි. විවාහය කියන කාරණාවේදීත් ඒ න්‍යාය එහෙමම තමයි.

කෑමක් හදන්න, ළමයි නිදිකරවන්න, බඩ අඩුකරගන්න එක එක්කෙනාගෙන් උපදෙස් ගත්තට කමක් නැහැ. ඒත් පවුල් කන්නනම් අනුන්ගේ උපදෙස් හිඟා කන්න එපා

Bulk cooking කරන්න එපා, හස්බන්ඩ් අස්සෙම ඉන්න එපා, ඕනවට වැඩිය විශ්වාස කරන්න එපා, ගැනු හුරතල් කරන්න එපා, පවුල් කන්න ඕනේ මෙහෙමයි, හස්බන්ඩ් & වයිෆ් වුණහම ඉන්න ඕනේ මෙහෙමයි, සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් කියන්නේ මේකයි කියල ඔයාගේ රාමුව අනිත් අයට දික්කරන්න යන්න එපා. අනිත් අය දික්කරන රාමු ගෙනිහින් ඔයාගේ ගෙදර එල්ලගන්නත් එපා.

ගෙදරින් කාලා හරි, කඩෙන් කාලා හරි, ළමයි හදලා හරි, ළමයි නැතුව හරි, ගෙයක් හදලා හරි, කුලියට හරි, ලංකාවේ හරි පිටරට හරි, ඒ ඉන්න ක්‍රමයට ඒ දෙන්නම එකඟයි නම්, ඒ දෙන්නම කැමතියි නම් වෙන්න ඕනේ අන්න එච්චරයි. සාර්ථක පවුලක් කියන්නේ, දුවයි, පුතයි, ගේකුයි, වාහනේකුයි තියන තැනකටම නෙමෙයි. උන් කැමති විදිහට උන්ට උන් වෙලා දෙන්නටම සතුටෙන් ඉන්න පුළුවන් වෙන තැනකට.

ඉතින් ඒක තීරණය කරන්න ඕනේ සමාජ මාධ්‍යවලින්වත්, පවුල් කාලා ඉස්මුරුත්තාව හදගෙන ඉන්න, නෝනා මහත්තුරුන්ගෙ මහප්‍රාණ උපදෙස්වලින්වත් නෙමෙයි. එකට ලගින්න බලන් ඉන්න දෙන්නගෙ අදහස් සිතුම් පැතුම් කැමැත්ත මත විතරමයි.

ලංකාවේ පවුල් ජීවිත බහුතරයක් පිටින් ඔපේ යටින් හපේ වෙලා තියෙන්නෙත් ඔන්න ඕක හින්දම තමයි. අරයා මෙයා කියන දේවල් අරයා මෙයා කරන දේවල් මැව් කරන්න ගිහිල්ලා.

ඒ නිසා ජීවිත ගමනේ ඕනම දේකට අනිත් අයගේ උපදෙස් අනුශාසනා ගන්න, හැබැයි හොඳ බිරිඳක් වෙන විදිහ, හොඳ සැමියෙක් වෙන විදිහ ගැන ඔය දෙන්නා විතරක් කතාබහ කරලා තීරණය කරන්න.

ලෝකෙට පේන්න බොරුවට හිනාවෙලා, හැංගිලා මරාගන්න විදිහ නෙමෙයි, ලෝකෙට පේන්න හිනාවෙලා හැංගිලා බදගන්න පුළුවන් විදිහට දෙන්නට දෙන්නා සැටිස් වෙන විදිහට අජෙස්ට් වෙන්න.

අනුන්ගෙ පිඟන්වලින් පවුල් කන්න යන්න එපා ඒ වගේම, මගෙ පිඟාන තමයි හොඳම පිඟාන කියල හිතාගෙන ඔයාගෙ පිඟානෙන් අනිත් අයට ගිල්ලවන්න යන්නත් එපා. ඔයා කියන්නේ එයා නෙමෙයි වගේම එයා කියන්නේ ඔයත් නෙමෙයි.

පවුල් ජීවිතේ විමානයක් නම් ඒක හදගන්න ඕනෙ ඒ යකාට ඕනේ විදිහට මිසක්, අනිත් යක්කුන්ට ඕන විදිහට නෙමෙයි.

අන්තිමටත් කියන්නේ, සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් කියන්නේ, ‘මේන්න මේ වගේ එකක්’ ඒක රවුම්, ඒක හරි හතරැස්, ඒක ත්‍රිකෝණ කියල කාටවත් කියන්න බැහැ.

කාලා, බීලා, නටලා, රණ්ඩුවෙලා ඔය කොහොම හරි කමක් නැහැ අවසාන වශයෙන් ඩබලම සතුටින් නම් සාර්ථක ජීවිතයක් කියලා කියන්නෙ අන්න ඒකට තමයි.

ගෙදරම කට්ටියට
ගෙදරම ඉඳගෙන රස විඳින්න

Heladiv®
TEA FROM PARADISE

Ice Tea
SYRUP

මෙහෙත් ඕනක්

ORANGE | LEMON | PEACH | STRAWBERRY | MANGO | BLUEBERRY

ඕන ඕන විදිහට එක එක දේවල් එක්ක මික්ස් කරලා
ගෙදර කට්ටිය එකතු වෙලා බොන්න පුලුවන් රස 6කින් එන හෙළදිව් අයිස් ටී සිරප්...

වීදුරු 43

මිල: රු.950

අන්තර්ජාලය මගින් මිල දී ගැනීමට සහ
නිවෙසටම ගෙන්වා ගැනීමට අදම පිවිසෙන්න: lassana.com kapruka.com celestedaily.com steuartonline.com

රටටම සිනහවකින් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායක්කාර මේ කියන්නේ අපට සිනාසන්නට නොහැකි දුක්බර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘතාන්තය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුවරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිනාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.

27 වැනි කොටස

දේවිට වටිනා ගිටාරයක් තෑගි ලැබෙයි

රාත්‍රියේ අප වෙනුවෙන් පිළියෙල වූ විශේෂ ආහාර වේල සැකසීමේ කාර්යය සිදුවූයේ එළිමහනේය. සංගීත සාජ්ජයට ද සියලු දේ සූදානමිය

දේවි වැඩිපුරම ආසා කළේ සංගීතයටය. සිංදු අහන්න, සංගීත රසය විඳින්නට ඇය දැක්වූයේ පුදුමාකාර කැමැත්තකි. ඒ නිසාම විවිධ වූ සංගීත භාණ්ඩ බොහොමයක් ඇ සතුවූවාය.

“ඔන්න දේවිට අපි ගෙනාවා ලස්සන මියුසික් තියෙන බෝනික්කෙක්.”

“ඇඳුම්වලට වඩා දේවි ආසා කරන්නේ මියුසික්වලට නිසා ඔගන් එකක් ගෙනාවා අපි.”

“මෙන්න බලන්න දේවි ආසම සිංදු ගොඩාක් තියෙන ජානකී සූරියආරච්චිගේ සිංදු සීඩී එක ගෙනාවා.”

අපේ ගෙදරට එන නෑ හිතවතුන් දේවි වෙනුවෙන් ගේන්නේ ඇය කැමතිම සංගීත භාණ්ඩය.

“අපි පොඩි සංගීත සාජ්ජයක් දන්න යමුද දිගන පැත්තේ?”

සුරාජ් යෝජනා කළේ නිවාඩුව අවසන් වී නැවත ඕමානය බලා යාමට සතියක් තිබියදීයි. සුරාජ් ඇනා නිවහන තෝරාගෙන තිබුණෙ දිගන විලේජ් රිසෝට් නියි. එහි පරිසරය දැකුම්කළුය, නිස්කලංකය. අප සියලුදෙනා යාමට ප්‍රිය වූ ස්ථානයකි. සුරාජ් ඇනා පවුල ඕමානයට යාමට පෙර සිටම අප ඒ නිවසට යාම් ඊම් කළෙමු. එම පරිසරයේ වූ නිසල බව දේවිටද සුවදයක වීම ඊට හේතු විය.

“යමු... යමු..”

මගේ සැමියා එකපයින් කැමති විය. එහි වූ විශාල පිහිණුම් තටාකයේ දේවිට ජල චිකිත්සාව සිදුකිරීම ඇනා සහ දර්ශනගේ ප්‍රියතම කාර්යයකි.

දවස සෞම්‍යය. නුවර දේශගුණය කවදත් සිසිල්ය. අප එහි යන විටත් ඇනා සුරාජ් පවුල අප වෙනුවෙන් විශේෂ සූදනමක පසුවිය. ඒ දේවි වෙනුවෙනි.

“අක්කා පහළ කාමරේ ඔයාලට සුපුරුදු විදියටම හදලා තියෙන්නේ.”

සුරාජ් කීවේය. දේවි එහා මෙහා රැගෙන යාමට වඩාත් පහසු ලෙස නිවහනේ සියලු කටයුතු සූදනම්ය. දේවිගේ සුවිශේෂී ආහාර රටාව පිළියෙල කිරීමද ඔවුන්ට දැන් ආගන්තුක නැත.

රාත්‍රියේ අප වෙනුවෙන් පිළියෙල වූ විශේෂ ආහාර වේල සැකසීමේ කාර්යය සිදුවූයේ එළිමහනේය. සංගීත සාජ්ජයට ද සියලු දේ සූදානම්ය. ගීත ගායනයට මෙන්ම වාදනයටද අවශ්‍ය දෑ අඩුවක් නැත. සෑම දිනෙකම අපට ඒ නිවස සුවිශේෂ වූයේ මෙවැනි සිත්ගන්නා සුළු සූදනම් වීම් හේතුවෙනි.

සියල්ල ඇරඹිණි. දේවි සතුටින් ඉහවහා ගොසිනි. ඇය සංගීතයට දක්වන්නේ පොඩි ඇල්මක් නොවේ. ලොකු පුතු සෝරූෂ් දේවි අත තැබුවේ කුඩා ගිටාරයකි. එය සෙල්ලම් එකක් නොවේ.

දේවි සතුටින් ඉහවහා ගොසිනි. ඇය සංගීතයට දක්වන්නේ පොඩි ඇල්මක් නොවේ

“පුතේ ඔක නම් නංගිට දෙන්න එපා. එයාට තේරෙනවා මදිනේ. එයාගෙ අතින් කැඩෙයි. එයාගේ සෙල්ලම් බඩු තියෙනවනේ. අපි ඔක හෙමිහිට නංගිගෙන් අයින් කරමු.”

මම ලොකු පුතු සෝරූෂ්ට කීවෙමි.

“කමක් නෑ ආන්ටි. නංගි ඒකට ආසයි. එයාට දන්න විදියට ඒක ප්ලේ කරන්න දෙන්න.”

සෝරූෂ්ගේ දැඩි කැමැත්ත වූයේ දේවිට ඔහුගේ වටිනා ගිටාර් එක වාදනය කිරීමට ඉඩ සලසා දිය යුතු බවටයි.

ෂලෝම් පොඩි පුතු දේවි ළඟ සැරිසරමින් ඇයට වාදනය උගැන්වීමට මහන්සි ගත්තේය. දේවි සියලු අණ නොතකමින් ඇට ඕනෑ හැටියට සිහින් ඇඟිළි තුඩු ගිටාරයේ තත් දිගේ එහා මෙහා යැව්වාය. ගිටාරයෙන් නිකුත් වූ නාදය රිද්මයක් ගෙන දුන්නේය. එයින් ළයාන්විත නාදයක් නිකුත්විය. දේවි ගිටාරය තුළින් ලබන සතුට මා දුටුවේ ඇගේ දිදුළන දෑස්වලින් සහ මුවට නැංවී තිබූ සිනහවෙනි.

“මාගේ පුතුට මල් යහන සදන්නේ

දෑසේ සිහින වැල් පාවී එන්නේ

රෝස කැලේකින් හමු වූ වැන්නේ

මට මේ කුමරුන් කවුදෝ දුන්නේ....”

සුරාජ් ගීත ගායනය ඇරඹීය. දේවි ගීතයට නැළවෙන්නට වූවාය. ඇය බලා සිටියේ සුරාජ්ගේ ගායනයත්, ඉතාම මිහිරි ලෙස වාදනය කරන ඔහුගේ ගිටාරය දෙසත්ය. දේවි හෙමි හෙමින් ඇගේ අතැඟිලිද ගිටාරය පුරා යැවීය.

ජීවිතේ දේවි වෙනුවෙන් තව කුමක් ලබා දෙන්නද? ඇගේ සතුට, චින්දනය, ආරක්ෂාව, ආදරය පමණයි ඇගේ අපේක්ෂාව. එයයි අප ඇයට ලබාදිය යුතු වන්නේ. රැය පහන් වන්නට ආසන්න වනතුරුම සංගීත සාජ්ජය පැවැති අතර දේවිගේ නින්ද අහලකවත් නොවීය. ඇයට රිසි සේ ඇගේ සතුට ලබා ගන්නට අප කිසිවෙකුගෙන් බාධාවක් නොවීය. සුරාජ් සහ ඇනාගේ පවුලේ හිතවතිය සුකී දේවි වෙනුවෙන් ගී ගැයුවාය. ඇනා අත්වැල් ගායනයෙන් සහාය වූවාය. දේවිගේ ලෝකය පිරී ඉතිරී ගොසිනි. ඈ මගේ රෝස කුමරියයි.

රැය පහන් වන්නට ආසන්න වනතුරුම සංගීත සාජ්ජය පැවැති අතර දේවිගේ නින්ද අහලකවත් නොවීය

පසුදා අප නැවත කොළඹ ආ යුතු වූයේ මගේ රාජකාරී කටයුතු කරවටක්ව පැවැති නිසාය. පෙරදා අප විදි චින්දනීය දිනය සිහිපත් කරමින් අප ඇනා සුරාජ් පවුලෙන් සමුගත්තේ වෙන්වීමේ වේදනා දැඩිව දරා ගනිමිනි.

“ලබන සතියේ අපි ඕමානයට ගියත් ඔන වෙලාවක අපි අක්කා එක්ක ඉන්නවා.”

සුරාජ් කීවේ හැඟුම්බරවය.

“කොච්චර දුර හිටියත් ඔයාගේ ඕන ප්‍රශ්නෙකට අපි ඉන්නවා.”

ඇනා කීවේ දේවිගේ නළලතට උණුසුම් හාදුවක් එක් කරමිනි.

සෝරූෂ්ට සහ ෂලෝම්ට සමුදෙමින් අප මෝටර් රථයට ගොඩ විය. සෝරූෂ් යළි නිවස තුළට දිව ගියේය. ඔහු ක්ෂණයකින් නැවත පැමිණියේ ඔහුගේ වටිනා ගිටාරය ද අතැතිවය.

“මේක නංගිට.”

සෝරූෂ් මෝටර් රථයේ පුටුපස දෙර ඇර වාඩි වී සිටි දේවි අතට ගිටාරය දුන්නේය. දේවි සතුටින් ඉපිළෙන සැටි පෙණුනි.

“අනේ පුතේ ඔයාගේ ගිටාර් එක. ඒක ගොඩක් වටිනවනේ. නංගිට එච්චරම තේරෙන්නේ නෑ මේකෙන් මියුසික් ඉගෙනගන්න.”

මම කීවෙමි. සැබැවින්ම දේවිට එවැනි භාණ්ඩයකින් ඉගෙනගැනීමට තවම හැකියාවක් නැත.

“ඔව් පුතේ ඔයා මේක තියාගන්න. ඔයාට මේක ගොඩාක් වටිනවා.” දර්ශන කීවේය.

“ඒක නංගිට ගැලපෙනවා. එයා ඒකෙන් මොනවා හරි දෙයක් ඉගෙනගනියි. අමාරුවෙන් හරි දෙයක් ඉගෙනගනියි. මොකද නංගි මගේ ගිටාර් එකට කැමතියි. ඊයේ ආපු වෙලාවේ ඉඳල එයා මේක එක්ක සතුටු වුණා. මේ දේවි නංගිට මගෙන් තෑග්ගක්.” සෝරූෂ් කීවේය.

“ඔයාට ගොඩාක් ස්තුතියි පුතේ දේවි නංගිගෙ සතුට දුන්නට.” මම කීවෙමි.

අපි යළි කොළඹ බලා ගමන් කළෙමු. ළා මීදුමට එක්වුණු සිරි පොදය පරිසරය චමත්කාර කළේය. මට සෝරූෂ් ගැන ඇතිවුණේ ආඩම්බරයකි. මේ දරුවන් සිය දේවි නැගණියට ආදරය කරන්නට ඉගෙනගත්තේ තමන්ගේ දෙමාපියන්ගෙන් ලැබුණු ආදර්ශයන් නිසාය. මගේ දේවි වැනි දරුවන්ට ආදරය කරන්නට, ඔවුන්ව ආරක්ෂා කරන්නට, සතුටින් තියන්නට ලෝකයේ හැම දරුවෙකුටම උගන්වන්නට දෙමාපියන්ට පුළුවන්කමක් ඇත්නම් මේ ලෝකේ මොන තරම් ලස්සන වේදැයි සිතුණේ කඩුගන්නාවේ පරිසරයේ සුන්දරත්වය විඳින අතරතුරදීය.

ලබන සතියට...

අම්මාගේ මිනී වළ තමාගේ දෑතින් කැපූ දුවෙකු කියන අනුවේදනීය කතාව

මවගේ දේහය අසළ තනිව වැළපෙන සෝනි කුමාරි

බිහාරයේ ඇත ගමක වෙසෙන සෝනි කුමාරි වයස අවුරුදු 18ක සුන්දර තරුණියකි. අනෙක් සෑම තරුණියකටම මෙන් සෝනිටද අනාගතය වෙනුවෙන් එකතුකරගත් සිහින කන්දක්ම තිබුණි. හැදූ වැඩූ දෙමව්පියන්ටම බරක් නොවී නැගණියන් දෙදෙනාගේත් පුංචි මල්ලිගේත් හෙට දවස වෙනුවෙන් යමක් කරන්නට ඇත්නම් කියා ඇය නිතර සිතුවාය. නමුත් එද බිහාර් ප්‍රාන්තයට මුදුන් වූ හිරු ඒ සියලු සිහින එකිනෙක දවා හළු කරන්නට සැරසෙන බවක් ඇය දැනසිටියේ නැත.

“මගේ තාත්තා වෛද්‍යවරයෙක්. අපි පස් දෙනෙකුට කාල ඇඳලා ජීවත් වෙන්න තිබුණේ තාත්තාගේ රස්සාව විතරයි. ඔහු මුදල් හම්බ කරනවට වඩා ඒ වෘත්තියෙන් අනන්ත අප්‍රමාණ මිනිස්සුන්ට පිහිට වුණා. විශේෂයෙන්ම අහළ පහළ අයට ලෙඩක් දුකක් හැදුනම තාත්තා කවදවත් අහක බලල නෑ.”

බිහාර් ප්‍රාන්තයේ අගනගරය වන පට්නාහි සිට කිලෝමීටර 350ක දුරකින් පිහිටි අරාරියාහි රානිගාන්ජ් බ්ලොක් සෝනිගේ ගමය. බිරේන්ද්‍ර මෙත්තා කුඩා ඩිස්පැන්සරියක් පවත්වාගෙන ගියේ මේ ගමේය. අතමිට සරු නැති රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කොට අතමිට සරු කරගන්නට ඔහු කෙදිනකවත් උත්සහ කළේ නැත. අතේ මුදල් ඇතත් නැතත් හිතේ කහටක් නැතිව ඔහු තමා කරා එන සියලු රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කළේය.

“ඒත් එදා උදේ මගේ අම්මටයි තාත්තටයි දෙන්නටම කොවිඩ් ආසාධනය වෙලා කියලා දැනගන්න ලැබුණු වෙලාවේ හැමෝටම කලින් අහක බලාගත්තේ එහෙම උදව් කරපු මිනිස්සුම තමයි. වෙනදා හොඳට හිනාවෙලා කතා කරපු මිනිස්සු ඊටපස්සේ අපේ මූණවත් බැලුවේ නෑ. මුළු රටේම අස්සක් මුල්ලක් නෑර ඒ වෙනකොටත් රෝගය පැතිරිලා. ඒත් මගේ අම්මටයි තාත්තටයි විතරක් හැදුනු රෝගයක් වගේ ඔවුන් අපිව කොන් කළා”

සෝනි කුමාරි පවසන්නේ කඳුළු පිරි දැසිනි.

46 හැවිරිදි බිරේන්ද්‍ර මෙත්තාත් සෝනිගේ මව ප්‍රියංකා දේවිත් බිෂන්පූර් පන්චයාත් රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම සඳහා නතර විය. නමුත් ප්‍රතිකාර සඳහා වියදම් කරන්නට මුදලක් සෝනිගේ අතේ තිබුණේ නැත.

“අතමාරුවට කීයක්වත් ඉල්ලගන්න හරි අපිට ඒ වෙලාවේ කවුරුත් හිටියේ නෑ. ඒ නිසා අම්මගෙයි තාත්තගෙයි බෙහෙත්වලට වියදම් කරන්න ගෙදර තිබුණු සමහරක් බඩු මුට්ටු වගේම අපේ ගෙදර හදපු සතුන්වත් විකුණන්න මට සිද්ධ වුණා.”

ඒ අනුව ඔවුන් සතු එළුවන් දෙදෙනෙකු රුපියල් 11,000කටත්, ගවයෙකු රුපියල් 10,000කටත් විකුණා දමන්නට සෝනි කටුයුතු කළාය.

නමුත් ඒ සියල්ල සිදුවෙමින් තිබියදී බිරේන්ද්‍ර මෙත්තාගේ හුස්ම එන්න එන්නම හිර වෙන්නට පටන් ගත්තේය. කළ හැකි සහ කළ යුතු සියලු දේ කළත් අවසානයේ කොවිඩ් මාරයා ඔහුව රැගෙන ගියේය.

මේ අතර අසල්වැසියන් සෝනිලාගේ නිවස වටකර වැටක් ද ගසා තිබුණි. ඒ සියලු දේ දරාගෙන ඉතිරිව සිටින මවගේ ජීවිතය වෙනුවෙන් ඔවුන් දෙවියන් යැද්දය. නමුත් පියා නැතිවී දින හතරකට පසු මධිරාපූරා වෛද්‍ය විද්‍යාල රෝහලට රැගෙන යන අතරේදී ඇගේ මවද ඉතා අවාසනාවන්ත ලෙස මියගියාය.

හැමෝටම කලින් අහක බලාගත්තේ අපි උදව් කරපු අහළ පහළ මිනිස්සුම තමයි

ඔවුන්ගේ මව සහ පියා මිහිදන් කළ ස්ථානය

සෝනි කුමාරිගේ සහෝදර සහෝදරියන්

කොහොමහරි මම ගිහින් අම්මගේ දේහය භාරගත්තා. ඒත් මිනිය ගෙදරට ගෙනාවට පස්සේ මට හිතාගන්න බැරිවුණා මොනවද ඊටපස්සේ කරන්න ඕන කියලා

මව හා පියා දෙදෙනාම අහිමි වූ පසුවත් ඔවුන් වෙත අසල්වැසියන්ගේ කරුණාව හිමිවූයේ නැත

අසල්වැසියන් ඔවුන්ගේ නිවස වටකර වැටක් බැඳ තිබූ අයුරු

මව හා පියා දෙදෙනාම අහිමි වූ පසුවත් ඔවුන් වෙත අසල්වැසියන්ගේ කරුණාව හිමිවූයේ නැත. ඒ නිසා හිත තදකරගෙන ගොස් මවගේ මෘත දේහය භාරගනු හැරෙන්නට සෝනිට කරන්නට වෙන යමක් තිබුණේ නැත.

“කොහොමහරි මම ගිහින් අම්මගේ දේහය භාරගත්තා. ඒත් මිනිය ගෙදරට ගෙනාවට පස්සේ මට හිතාගන්න බැරිවුණා මොනවද ඊටපස්සේ කරන්න ඕන කියලා.”

හිතට වෙර වීරිය ගත් 18 හැවිරිදි මේ පුංචි කෙල්ල සම්පූර්ණ ශරීරය ආවරණය වන පරිදි සකසාගත් ඇඳුමකින් සැරසුණාය. ඉන්පසු නිවසේ පිටුපස දමා තිබූ උදලුකෙටියක් ගෙන මවගේ සිරුර මිහිදන් කරන වළ ඇගේ දැතින්ම කැපුවාය. මේ කිසිවක් හරිහැටි නොතේරෙන නංගිලා දෙදෙනාත් මල්ලීත් හඬා වැටෙන්නේ බඩගින්න උහුලාගන්නට බැරුවය. නමුත් නිවසේ ඉතිරිව තිබුණේ ඇගේ මව අවසානයට පිසගිය පිළුණු වූ ආහාර පමණකි. බිරේන්ද්‍ර මෙත්තාගේ බෙහෙත් ශාලාව වැසූ ගමන්ය. ඔහුට අයත් යතුරුපැදිය නිවෙස පසෙක නතර කර තිබේ.

කොවිඩ් හේතුවෙන් මියගිය අය වෙනුවෙන් ප්‍රාන්ත රජයෙන් ඔවුන්ට රුපියල් ලක්ෂ හතරක වන්දියක් ලැබුණි. වෙනත් සමාජ සේවා කණ්ඩායම්ද ඔවුන්ගේ සහායට පැමිණ ඇත. නමුත් ඒ කිසිවකින් ඔවුනට තම දෙමව්පියන් නැති අඩුව පිරවීමට නොහැකිය. අවශ්‍ය මොහොතේ උපකාර ලැබුණේ නම් තවත් ඔවුන් ජීවත් වන්නට ඉඩ තිබුණි.

“අපේ මුළු ජීවිතයම වූයේ දෙමව්පියන්. ඔවුන් නැති අඩුව අපට තදින් දැනෙනවා. අප ඉදිරියේ පවතින්නේ කුමන ආකාරයේ අනාගතයක් දැයි සිතාගැනීමට අපහසුයි.”

සෝනිගේ නැගනිය ප්‍රකාශ කරන්නීය.

මේ ඉන්දියාවේ බාල පරපුර අද මුහුණ දී සිටින බේදවාචකය පිළිබඳ එක් උදාහරණයක් පමණකි. ඉන්දියාවේ මව්පියන් හෝ භාරකරුවන් අහිමිව අසරණ වූ දරුවන්ගේ ගණන දිගින් දිගටම එහි ඉහළ යමින් පවතී. ඒ පිළිබඳ සමාජ මාධ්‍යජාල ඔස්සේ වාර්තා වීමද කෙළවරක් නැත. මාස දෙකක කාලයක් තුළ එබඳු සිදුවීම් 577ක් වාර්තා වී ඇති බව එරට ළමා හා කාන්තා කටයුතු ඇමති ස්මිති ඉරානි පවසයි. නමුත් රජයට වාර්තා නොවන සිදුවීම් ඊට වඩා වැඩිය.

“සමාජ මාධ්‍ය හරහා දරුවන්ට රැකවරණය ඉල්ලා පළකරන දැන්වීම් නීති විරෝධියි. ඒ මගින් ළමා අපචාර හා ළමයින් මුදලට විකිණීම් ආදී නීති විරෝධී කටයුතුවලට අවස්ථාව උදා වෙනවා.”

ඉන්දියාවේ ළමා සුරැකුම් ආයතනයක් වන බැච්පැන් බචාවෝ ආන්දෝලන්හි විධායක අධ්‍යක්ෂ ධනංජේ තිංගාල් පවසයි. ජාතික අපරාධ තොරතුරු කාර්යාංශය ප්‍රකාශ කරන පරිදි 2019 වසර තුළ පමණක් ළමුන් අතුරුදන් වීම් 70,000ක් (එනම් විනාඩි 8කට වරක් එක් ළමයෙකු) වාර්තා වී තිබේ. කොවිඩ් වසංගතය හේතුවෙන් එය තවත් ඉහළ ගොස් ඇත.

අසරණ වන දරුවන් බාරගැනීමට සමහර ධානපතියන් උනන්දු වුවද එය සෘජුවම කළ හැකි දෙයක් නොවේ. එවැනි දරුවන් පිළිබඳව මුලින්ම CHILDLINE නම් සහන සේවාවට දැනුම් දිය යුතුය. පසුව ප්‍රාන්ත බලධාරීන් විසින් ඒ පිළිබඳ සොයා බලා තීරණය කිරීමට ළමා සුබසාධන කමිටුවට පවරනු ලැබේ.

කොවිඩ් හේතුවෙන් තනි වූ එවැනි දරුවන්ගේ පිහිටට පැමිණි දෙදෙනෙකු ලෙස මේධා මිනාල් හා හරි ශංකර් හඳුන්වා දිය හැකිය. ඔවුන් විසින් ඒ සඳහා සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ ආරම්භ කළ අරමුදල හඳුන්වා ඇත්තේ ජායා ව්‍යාපෘතිය නමිනි. මේ දක්වා එයට එකතු වී ඇති මුදල ඩොලර් 28,000ක් පමණ වේ.

සෝනිගේ දුක්බර කතාව මාධ්‍ය ඔස්සේ ප්‍රකාශ වීමත් සමඟ ඇයට ප්‍රාන්ත බලධාරීන්ගේ හා සමාජ සුබසාධන අංශවල උපකාරය ලැබී තිබේ. දැන් ඇගේ අපේක්ෂාව සිය බාල සොයුරිය හෝ සොහොයුරා සිය පියාගේ වෘත්තිය වූ වෛද්‍යවරයෙකු බවට පත් කිරීමය.

වසන්ත විජේරත්න

තුම්මුල්ල

ෂෙනාල් ගුණසේකර

කොළඹ ඉපදුණු මිනිස්සු, ගමේ ඉඳලා කොළඹට ආපු මිනිස්සු, කොළඹට යන එන මිනිස්සු ආදී වශයෙන් මේ ගෙන්දගම් පොළොවේ පය ගහන සේරම මිනිස්සු, කොටුව, පිටකොටුව, මරදාන, බොරැල්ල ඇරුණම නිතර කතා කරන තැනක් තමයි තුම්මුල්ල කියන්නේ. කොළඹ කැම්පස් එකට එන ළමයෙක්ට නං කියන්නේ, "තුම්මුල්ලෙන් බැහැලා පයින් එන්න" කියලා. එකසිය තිස් අට, එකසිය විස්ස, එකසිය විසි දෙක, එකසිය පනස් හතර මේ ඕන බස් එකක කොන්දොස්තර කෙනෙක්, "ඔය තුම්මුල්ලෙන් බහින කට්ටිය දොර ගාවට එන්න" කියලා දවසට කිහිපවතාවක් කෑගහනවා. තුම්මුල්ල කියන්නේ ජනාකීර්ණ කොළඹ මැද්දේ ගස්කොළං තියෙන හරි නිස්කලංක කලාපයක්. මේ වැඩේට තුම්මුල්ල කියන නම දැම්මෙත් හේතුවක් උඩ. නගරය අස්සේ කරක් ගහනකොට අහන්න දකින්න ලැබෙන දේවල්, ඒවා ගැන හිතෙන දේවල්, මේ හැම එකක්ම මේ කොලම් එකට වෙන් වෙන ඉඩේ මං දිග අරිනවා. එතැනට ගමෙන් අරන් ආව කතන්දර, කොළඹින් එහා තියෙන කතන්දර, ලස්සන තැන්, කැත තැන්, සුවඳ හමන කතා, ගඳ ගහන කතා මේ හැම එකක්ම මාත් එක්ක බස් එකේ ෆුට්බෝඩ් එකේ එල්ලිලා තුම්මුල්ල පැත්තට එනවා. ඒ හැම කතාවක්ම කරේ තියාගෙන මාත් බහිනවා. ඒවා තුම්මුල්ලේ දිග හරිනවා. කතා කියවන අයට, ඒවා අරගෙන ඉගිල්ලෙන්න පුළුවන්. ඒකට තුම්මුල්ලේ රවුන්ඩබවුට් එකේ තියෙන එයාෆෝස් ප්ලේන්, හෙලිකොප්ටර්, කෆීර් උදව් කරාවි. සමහරවිට මෙස් එක ඉස්සරහ ඒ වෙලාවට ඩියුටි ඉන්න එයාෆෝස් ඇයියාගෙන් පර්මිෂන් ගන්න වෙයි, ගණන් ගන්න එපා. එයාගේ ඩියුටියනේ.

බැන්දට පස්සෙ නිදහසේ ඉන්නනම් හරි හමන් කොල්ලෙක් හොයාගනින්

මගේ යෙහෙළියක් ඉන්නවා දිලිනි කියලා. අපේ බැච් එකේ හිටිය හැඩම කෙල්ල. එයා දැන් අම්මා කෙනෙක්. එයාගේ හස්බන්ඩ් බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ් විදිහට හිටිය කාලේ දිලිනිගේ ගෙදරින් වැටිච්ච කොකු ගැන, නෑදෑයන්ගේ මැදිහත්වීම් ගැන, වටපිටාවේ මිනිස්සුන්ගේ කේලම් ගැන කියවෙන පෝස්ට් එකක් පහුගිය දවසක එයාගේ ෆේස්බුක් එකේ ෂෙයා කරලා තිබ්බා. කසාදය සාදයක් නොවෙන්න කොච්චර නං දේවල් කළාද කියලා පවුලේ අයවත් ටැග් කරල තමයි ඒ පෝස්ට් එක දලා තිබුණේ.

දැන් බැඳලා දරුමල්ලොත් ලැබිලා නිසා එයාට ඒවා එළිපිට අහන්න පුළුවන්. නමුත් ඉස්සර දිලිනිට ඔය නිදහස තිබ්බේ නෑ. කිවුවත් වගේම එක එක බාල්දි පෙරළිලා වැඩේ නොවෙන තැනටම තමයි කටයුතු යෙදිලා තිබ්බේ. එච්චර එරෙහි වෙන්න තරම් ඒ කොල්ලා නරක කොල්ලෙකුත් නෙවෙයි, බොහොම හොඳ ජොබ් එකක් කරන, හොඳ ගතිගුණ තියෙන කොල්ලෙක්. ජොබ් එකටත් වඩා ඇත්තටම ඒකනේ වැදගත්ම දේ වෙන්න ඕනේ. ඒත් කොහොමහරි ගෙදරින් කැමති වුණේ නෑ. ඒක ඉතිං ලෝක ස්වභාවය. ගෙදරින් හොයලා දුන්නු එකක් නෙවෙයි නං, මුල ඉඳලම පවුලේ අය ඒ කොල්ලා දිහා බලන්නේ සැකයෙන්.

ශාරුක් ඛාන්ගෙන් එක ඉන්ටව්විව් එකකදී මාධ්‍යවේදියා අහනවා එයාගේ දුව සුහානා ගැන. ඕනම තාත්තා කෙනෙක්ගේ පණ කෙන්ද පරිස්සමින් තියලා තියෙන්නේ පුතෙකුට වඩා දුවෙක් ළඟ. නමුත් දුවෙක් කවදහරි තාත්තාගේ තුරුළෙන් නික්මිලා අලුත් ජීවිතයක් හොයාගෙන යනවා. ඒකට තාත්තා කෙනෙක් හිත හදගන්නේ අලුත ඉපදුණු දූ පොඩිත්ත ඉස්සෙල්ලම දෝතින්ම ගත්ත දවසේ ඉඳලාමයි. ඒක ශාරුක්ටත් පොදුයි. මට මතක විදිහට ෆිල්ම්ෆෙයා හෝ ෆෙමිනා මැගසින් එකක මේ ඉන්ටව්විව් එක ගියේ. ජර්නලිස්ට් ශාරුක්ගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා, "සුහානා දැන් තරුණයි, ආදරයකට හිත යනවා ඇති අනිවාර්යයෙන්ම. තාත්තාට ඒ ගැන තියෙන්නේ මොන වගේ අදහසක් ද?" කියලා. ශාරුක් උත්තර දෙනවා, "මගේ දුව එක්ක කවුරු යාළු වුණත් මතක තියාගන්න, ඔයා කොයිතරම් හොඳ කෙනෙක් වුණත්, මම ඉස්සිස්සෙල්ලාම ඔයාව දකින වෙලාවේ, ඔයා ගැන පොඩ්ඩක්වත් පැහැදීමකින් නෙවෙයි මං ඉන්නේ" කියලා. ඒ මොකද තාත්තා කැමති නෑ තමන්ගේ උකුලේ ඉන්න කෙල්ලගේ හිත උදුරගන්න වෙන කෙනෙක් එන එකට. දිලිනිගේ කතන්දරෙත් එහෙමයි. කොහොමහරි ඉතිං ගෙවල්වලින් අන්තිමේදී කැමති වුණා. දැන් ලස්සන ෆැමිලි ලයිෆ් එකක් ගෙනියනවා.

මැරි කළාට පස්සේ එයාගේ ෆේස්බුක් ප්‍රොෆයිල් එකෙන් විවිධාකාර වෙනස්කම් මට පේන්න ගත්තා. වෙනදට වඩා ස්ටයිලිෂ් විදිහට අඳින්න පළඳින්න, අලුත් අලුත් හෙයාස්ටයිල්ස් ට්‍රයි කරන්න, හස්බන්ඩ් එක්ක ලංකාව වටේ, ලෝකේ වටේ ට්‍රැවල් කරන්න, මේ වගේ පුදුම නිදහස් වීමක් එයා අප්ලෝඩ් කරන සෙල්ෆියේ සිට ශෙයා කරන මීම් එක දක්වා මට පේන්න ගත්තා. ඒ හා සමානවම, අපේ බැච් එකේ හිටිය කෙල්ලෝ එක එක්කෙනා මැරි කළාට පස්සේ පෙනුමේ සිට හැමදෙයක්ම වෙනස් වෙන්න පටන් ගන්න හැටිත් මං දකිනවා. සමහර වෙලාවට යාළුවෝ ඒ අයගේ ෆොටෝ පෙන්න පෙන්න කතා කරනවා, "අඩෝ බලපං මුන් ඉස්කෝලේ යන කාලේ, කැම්පස් කාලේ හිටියේ කොහොමද, පොල්තෙල් නාලා තනි කරලට කොණ්ඩෙ ගොතලා බිම අතුගාන තරමට දිගට දිගේ දෙරෙදි සායවල් ඇඳගෙන. බැන්දට පස්සේ බලහංකෝ යකෝ නිළියොත් කැලේ නේ මුන්ගේ ඇක්සන්වලට" කියලා.

> **ශාරුක් උත්තර දෙනවා, "මගේ දුව එක්ක කවුරු යාළු වුණත් මතක තියාගන්න, ඔයා කොයිතරම් හොඳ කෙනෙක් වුණත්, මම ඉස්සිස්සෙල්ලාම ඔයාව දකින වෙලාවේ, ඔයා ගැන පොඩ්ඩක්වත් පැහැදීමකින් නෙවෙයි මං ඉන්නේ" කියලා**

ගෑනු ළමයෙක් පොඩි කාලේ ඉඳලාම නැඳෙන්නේ ගොඩක් හිරවුණු වටපිටාවක් ඇතුළේ. මං මේ කියන්නේ ගෙදර බිත්ති හතරේ සයිස් එක ගැන නෙවෙයි, අපේ සමාජ ක්‍රමය සහ ඒ ඔස්සේ ළමයෙක්ට සැරිසරන්න දෙන වපසරියේ ප්‍රමාණය ගැන. ඒ ඉඩ ගොඩක් අඩුයි. විශේෂයෙන්ම ගෑනු ළමයින්ට. (අද කාලේ නං පිරිමි ළමයි තමයි වැඩිපුර පරිස්සම් කරන්න ඕනේ.) සමහර වෙලාවට ගෑනු ළමයින්ට තමන්ගේ ජීවිතේ තියෙන ටාගට්ස් පවා වෙනස් කරන්න සිද්ධ වෙනවා මේ ලිමිට් කිරීම නිසා. නිකං උදාහරණෙකට කිව්වොත් එහෙම, මෙකැනික් කෙනෙක් (කාර්මික) වෙන්න ඕන කෙල්ලෙක් ඉන්නවා නං, ලාංකේය සමාජය ඇතුළේ එයාට ඒකට තියෙන ඉඩ ප්‍රස්ථාව අඩුයි. හේතුව, ඔය එන්ජින් අල්ලන්න ගිහින් අතපය කඩාගනියි කියලා, මජං ගෑවිලා අතපය කැත වෙයි කියලා බයයි. අනික එහෙම රස්සාවල් ගෑනු ළමයෙකුට අකැපයි කියල තමයි ගොඩක් අය හිතන්නේ. ගෑනු දරුවෙක්ට සෙල්ලමක් කරන්න, දූවිලි ටිකක් ඇඟපතේ ගාගන්න එළියට යවන්නැ,

කෙල්ල කළු වුණොත්, ලෙඩ වුණොත්, තුවාල වුණොත් එහෙම? හවස් වෙනකං එළිපහලියට බැහැලා ඉන්න දෙන්න විදිහක් නෑ, ඒ තරම් සුන්දර සමාජයක අපි ජීවත් වෙන්නේ. මේ වගේ දේවල් ගොඩක් හින්දා ගෑනු ළමයෙක්ට පොඩි කාලේ ඉඳලා හැදෙන්න, ගැවසෙන්න, සැරිසරන්න ඉඩ තියෙන්නේ ලිමිටඩ් ඒරියා එකක. ඒකට වැරැද්දක් කියන්න බෑ ඉතිං, මොකද කොයි අම්මා අප්පච්චිටත් තමන්ගේ දරුවා මහමෙරක්. ආදරේ වැඩිකම නිසාම පුළුවන් උපරිමයටත් එහාට ගිහින් පරිස්සම් කරනවා. ඒ හේතුව නිසාම කෙල්ලෙක්ට ජීවිතේ සමහර දේවල් මිස් වෙලා යනවා. හරියට මං කිව්ව මෙකැනික් ඩ්‍රිම් එක වගේ.

ඒ වගේ විවිධ හේතු නිසා පවුල අස්සේ හිරවෙලා ඉන්න කෙල්ලෙක්ට එකපාර ලොකු නිදහසක් ලැබෙන්නේ කසාද බඳින්න හරි හමන් කොල්ලෙක් සෙට් වෙච්ච දවසට. අම්මා අප්පච්චි වුණත් කියන්නේ එහෙමනේ, "උඹ බැන්ද දවසක මිනිහත් එක්ක ඕන රෝන්දයක් ගහගනින්", "බැන්ද කාලෙක උඹට ඕන විදිහට හිටපං", "උඹව බන්දලා දුන්නු දවසට අපි උඹේ වගකීම්වලින් නිදහස්", ඔය වගේ කතා ඔය වචනවලින්ම නැතත් බහුතරයක් ගෑනු ළමයි අහලා ඇති.

හරි, කසාද බැන්ද, ඊටපස්සේ සිද්ධ වෙන්නේ, අර හිරවෙලා හිටිය අවුරුදු ගාණක ඇරියස් ටික කවර් කරන්න ගන්න එක. කොටම කොට ඩෙනිම් ස්කර්ට් එකක්, ස්කිනී එකක් අඳින්න, කොණ්ඩේ ලේයර් කරන්න, ස්ට්‍රේට් කරන්න, කොටට කපන්න, ටැටූ එකක් ගහන්න, සමහරවිට පොඩි ෂොට් එකක් බීලා බලන්න වුණත් ගෑනු ළමයි ට්‍රයි කරනවා. ලැබිච්ච නිදහස නිසා ඒ ටික එකපාරම කරගන්න හදනවා. ඒ සිද්ධවෙන වෙනස්කම් දිහා එළියේ ඉඳන් බලාගෙන ඉන්න අපිට ඉක්මනට පේන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි අර මගේ යාළුවෝ කතාවුණා වගේ, "යකෝ මුන් කැම්පස් යන කාලේ හිටියේ කොහොමද" කියලා කමෙන්ට් එකක් එන්නේ.

'තුම්මුල්ල' කියවන කොල්ලෙක් ඉන්නවා නං, ඔයා මැරි කරලා නං, එක්කෝ මැරි කරන්න ඉන්නවා නං, නැත්නං ගර්ල්ෆ්‍රෙන්ඩ් කෙනෙක් ඉන්නවා නං හරි කමක් නෑ, එයා මොනාහරි ආස දෙයක් කරන්න ඕන කිව්වොත්, ප්‍රශ්නයක් නැති සිද්ධියක් නං, තහංචි නොදා ඒකට ඉඩදෙන්න. ෆැෂන් කරන්න, ටැටූ ගහන්න, ලස්සන වෙන්න, පියර්සින් කරන්න, කෙල්ලො හරි ආසයි. නමුත් අපේ සිස්ටම් එක අස්සේ ඒකට ලොකු ඉඩක් නෑ. ගෑනු ළමයෙක්ට ඒ දේවල් ට්‍රයි කරන්න ඉඩ ලැබෙනවා දෙන්නත් එක්ක අලුත් ජීවිතයක් ගෙනියද්දී. අනික මේ කාලේ නැතුව ආයෙ කවද ඕවා කරන්නද? එයත් අම්මා කෙනෙක් වුණාට පස්සේ, ඔය දෙන්නාගේ දෙමව්පියෝ ඉස්සර ඔයගොල්ලන්ව පරිස්සම් කරපු විදිහ තව ඩබල් කරලා ඔය දෙන්නා ඔයාලගේ ළමයින්ව පරිස්සම් කරනවා අනිවාර්යයෙන්ම. ගෑනු ළමයින් දැනගන්න ඕනේ තමන්ට නිදහසක් දෙන, හොඳ අවබෝධයක් තියෙන පාට්නර් කෙනෙක් තෝරගන්න. නැත්නං විහින් හිරකුඩුවක් අස්සට ගිහින් ආයෙත් හිරවෙන්නයි වෙන්නේ. ඒ වගේම වැදගත්ම දේ, ඒ ලැබෙන නිදහස වල්බූරු නිදහසක් කරගන්නත් එපා.

මං ආපහු දිලිනිගේ ප්‍රොෆයිල් එකට ගිහින් බැලුවා. අර පෝස්ට් එක දැන් නෑ. ඒක ඩිලීට් කරලා. චණ්ඩි පාට් දැම්මට දිලිනි තාමත් ගෙදරට බයයි වගේ.

හැරීගේ චූටි දුට රැජිනගේ නම තියයි

‘ලිලිබෙට්’ නම රැජින කුඩා කළ ආමන්ත්‍රණය කළ සුරතල් නාමයයි

ලිලිබෙට් සිඟිත්තිය එලිසබෙත් රැජිනගේ එකොළොස්වන මී මිණිබිරියයි

සසෙක්ස්හි ආදිපාද හැරී කුමරු හා මේගන් කුමරියගේ දෙවන දරුවා ලෙස උපත ලැබුවේ දියණියකි. ඒ ඉකුත් ජූනි 4ද කැලිෆෝනියාවේ සැන්ටා බාබරා රෝහලේදීය. මෙම සිඟිත්තියට නම් තැබීමේදී, තම මිත්තණිය වන එලිසබෙත් රැජිනත්, මව වන ඩයනා කුමරියත් සිහි ගන්වමින් අපූර්ව නම් තැබීමක් කරන්නට සෙසෙක්ස් ආදිපාද යුවළ තීරණය කොට තිබුණි. එම නාමය ලිලිබෙට් ‘ලිලී’ ඩයනා මවුන්ට් බැට්න් වින්ඩ්ස‘ර් (Lilibet ‘Lili’ Diana Mount Batten Windsor) යන්නය.

මෙහිදී වැඩිපුරම කතාබහට ලක්වූයේ ‘ලිලිබෙට්’ යන නාමයයි. එම නාමයේ විශේෂත්වය වන්නේ එය රැජිනව කුඩා කළ ආමන්ත්‍රණය කළ සුරතල් නාමය වීමයි. රැජින කුඩා කල ‘එලිසබෙත්’ ලෙස තම නම උච්චාරණය කළද ඇයට කියවී ඇත්තේ ‘ලිලිබෙට්’ කියායි. මෙය රජ පවුලේ සාමාජිකයින් විසින් ඇයට සුරතලයට ආමන්ත්‍රණය කරන නාමය බවට පත්කර ගැනිනි. විශේෂයෙන්ම රැජිනගේ මුත්තණුවන් වන පස්වෙනි ජෝර්ජ් රජු ඇයව නිතර ආමන්ත්‍රණය කොට ඇත්තේ ඒ නමිනි. පිලිප් කුමරාද තම බිරිඳ වූ රැජින ආමන්ත්‍රණය කොට තිබුණේ ලිලිබෙට් නමිනි.

එම නමත්, තම මියගිය මව ඩයනා කුමරියගේ නමත් එක් කරමින් තම දියණියට නම් තැබීමට ප්‍රථම හැරී කුමරු සිය මිත්තණියට පළමුවෙන්ම ඒ බව දන්වා ඇතැයි සඳහන්ය. ඇය මගේ සදකල් ප්‍රධානියායි හැරී කුමරා මිත්තණියට වන ගෞරවයද ඒ වදන් තුළ ගැබ්ව ඇත.

කෙසේ නමුත් මෙම නම් තැබීමේදී එය කලින් ඇයට දන්වා නැතැයි සඳහන් වූවත්, සසෙක්ස් ආදිපාද පවුලේ ප්‍රකාශකයෙක් සඳහන් කර තිබුණේ, රැජිනගේ අවසරය නොලැබුණා නම් ආදිපාද යුවළ ලිලිබෙට් යන නම තම දියණියට තෝරාගනු නොලබන බවයි. ලිලිබෙට් ලෙස තම දියණියට නම් තැබීමට ප්‍රථම රජ පවුලේ සාමාජිකයින්ට හැරී කුමරු කතාකොට ඇති බවත් රැජින ඒ කතා කළ අය අතරින් පළමුවැන්නා බවත් සඳහන්ය.

රජ පවුල හා සසෙක්ස් යුවළ අතර සම්බන්ධය බොහෝදුරට දුරස්ව තිබෙන්නෙක් බව සැබෑවකි. මේගන් දියණිය කුස දරා සිටියදී ඇමරිකානු මාධ්‍යවේදිනී ඔප්රා වින්ෆ්රි (Oprah Winfrey) සමඟ කරන ලද සම්මුඛ සාකච්ඡාවකදී රජ පවුල පිළිබඳ ආන්දෝලනාත්මක ප්‍රකාශ ගණනාවක්ම සිදුකරන ලද්දේය. ඒ අතර රජ පවුලේ වන වර්ගවාදී ආකල්ප ගැන යුවළ සඳහන් කළෝය. එහෙත් තමා හා මිත්තණිය අතර වන යහපත් සබඳතාව ගැනත් ඇය හා වීඩියෝ තාක්ෂණය උපයෝගී කරගනිමින් කතාබහේ යෙදෙන අයුරුද ඔහු සිහිපත් කළේය.

කෙසේ නමුත් දැනටමත් ලිලිබෙට් කුමරිය රැජිනගේ ආදරය දිනාගන්නට සමත් වී ඇති අතර, බැකිංහැම් මාලිගය නිවේදනය කළේ එම සිඟිත්තියගේ උපත සමඟ රැජින අතිශය සතුටට පත්ව සිටින බවයි. ලිලිබෙට් සිඟිත්තිය එලිසබෙත් රැජිනගේ එකොළොස්වන මී මිණිබිරියයි. එමෙන්ම ඇය දෙහැවිරිදි ආර්චිගේ (Archie) සහෝදරියයි. ආර්චි උපන්නේ එංගලන්තයේදී වන අතර, පසුව හැරී හා මේගන් තීරණය කරනු ලැබුවේ රජ පවුලෙන් හා සියලු තනතුරුවලින් ඉවත්ව තමන් වෙනම ආර්ථික ස්ථාවරත්වයක් ගොඩනංවා ගැනීමටය.

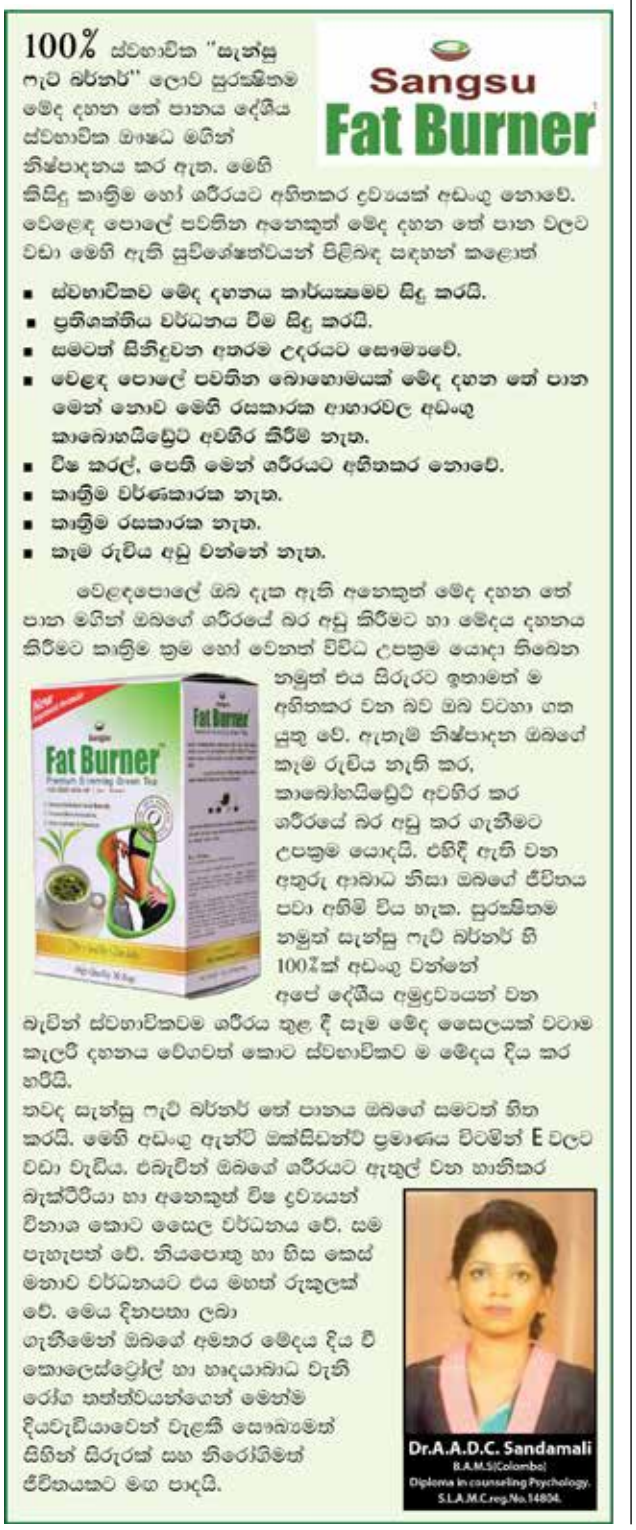
ලිලී කුමරිය උපත ලබන්නට පෙර තම දරු ගැබක් ගබ්සා වූ බව මේගන් මාර්කල් සඳහන් කොට තිබුණි. එය තමන්ට මානසිකව දැඩි වේදනාවක් ගෙනදුන් කාරණයක් බවද ඇය සඳහන්කොට තිබුණි.

කෙසේ නමුත් ලිලී කුමරිය වාසනාවන්තය. ඇගේ උපතින් හැරී කුමරු දැඩි සතුටට පත්ව සිටින අතර, විලියම් කේට් යුවළද ඇගේ උපත ගැන සතුට පළකරමින්, සුබපැතුම් එක්කොට තිබේ.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

Sangsu
SLIMFAST
ස්ලිම්ෆාස්ට් ඖෂධීය තේ පානය
වේගවත් මේද දහනයක්
ප්‍රතිශක්තිකරණය දෙගුණයකින් ඉහළට
දැන් හීන් නාරං සමගින් නව ස්ලිම් ෆාස්ට් නවත් වේගවත් ක්‍රියාකාරීව
ස්ලිම් ෆාස්ට් පානය 100% ස්වභාවික ආයුර්වේද පානයකි. විශේෂයෙන්ම උදරය ආශ්‍රිත තැන්පත්ව ඇති ඝන මේද තට්ටුව දහනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේගවත් ක්‍රියාකාරීත්වය මෙයින් ලබා දෙයි. හීන් නාරංවල අඩංගු ස්වභාවික විටමින් සී සහ හරිත තේ අඩංගු ඇන්ටිඔක්සිඩන්ට් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය දෙගුණයකින් ඉහළ දමයි. ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය සහිතයි. දිනපතා ලබා ගැනීමට පුරුදු වන්න. ■
සමටත් සුමුදුයි
Dr.A.A.D.C. Sandamali
B.A.M.S(Colombo)
Diploma in counseling Psycholog
S.L.A.M.C.reg.No.14804.
අනුකරණ ඇති බැවින් පැකැට්ටුව බලා මිලදී ගන්න
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමතයි
රු.400/-ක් පමණයි
දිවයින පුරා කාගිල්ස් ෆාමසි, ආර්පිකෝ, ලෆ්ස්, කීල්ස් ඇතුළු සියළු ෆාමසි වලින්
077 338 7363

BIONGPLUS
PREMIUM NUTRITIONAL HAIR COMPLEX
කෙස් හැලෙනවාද?
කෙස් ශක්තිමත් නැද්ද?
තැනින් තැන අඩුයි වගේද?
මෙන්න විසඳුම ...
ISO 22000:2005
FOR THICK AND LONG HAIR, STOPS HAIR FALL
ශරීරයේ වැඩිමත් සමග යම් වයසකදී අපගේ සිරුරේ විටමින් හා ඛණිජ ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුනොත් ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියයන් හා ඒ අවයව වර්ධනය හා නිරෝගී මත්භාවය හීන වෙයි. එවිට හිසකෙස් වලට අවශ්‍ය විටමින් අමතරව ලබා ගැනීමෙන් කෙස්වලට අවශ්‍ය ශක්තිමත් භාවය, නිරෝගී පෙනුම හා වර්ධනය සිදු වෙයි. ස්වාභාවික Biongplus පෝෂණ අතිරේකය දිනපතා එක බැගින් මසක් ලබා ගන්න. ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම ලබා ගත හැක.■
Dr.A.A.D.C. Sandamali
B.A.M.S(Colombo)
Diploma in counseling Psychology.
S.L.A.M.C.reg.No.14804.
Available at Cargills, Arpico, Pharmacies
Call : (77) 338 7363


Sangsu
Fat Burner
100% ස්වභාවික "සැන්සු ෆැට් බර්නර්" ලොව සුරක්ෂිතම මේද දහන තේ පානය දේශීය ස්වභාවික ඖෂධ මගින් නිෂ්පාදනය කර ඇත. මෙහි කිසිදු කෘත්‍රිම හෝ ශරීරයට අහිතකර ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවේ. වෙළෙඳ පොලේ පවතින අනෙකුත් මේද දහන තේ පාන වලට වඩා මෙහි ඇති සුවිශේෂත්වයන් පිළිබඳ සඳහන් කළොත්
- ස්වභාවිකව මේද දහනය කාර්යක්ෂමව සිදු කරයි.
- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම සිදු කරයි.
- සමටත් සිනිඳුවන අතරම උදරයට සෞම්‍යවේ.
- වෙළඳ පොලේ පවතින බොහොමයක් මේද දහන තේ පාන මෙන් නොව මෙහි රසකාරක ආහාරවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේට් අවහිර කිරීම නැත.
- විෂ කරල්, පෙති මෙන් ශරීරයට අහිතකර නොවේ.
- කෘත්‍රිම වර්ණකාරක නැත.
- කෘත්‍රිම රසකාරක නැත.
- කෑම රුචිය අඩු වන්නේ නැත.

වෙළඳපොලේ ඔබ දැක ඇති අනෙකුත් මේද දහන තේ පාන මගින් ඔබගේ ශරීරයේ බර අඩු කිරීමට හා මේදය දහනය කිරීමට කෘත්‍රිම ක්‍රම හෝ වෙනත් විවිධ උපක්‍රම යොදා තිබෙන නමුත් එය සිරුරට ඉතාමත් ම අහිතකර වන බව ඔබ වටහා ගත යුතු වේ. ඇතැම් නිෂ්පාදන ඔබගේ කෑම රුචිය නැති කර, කාබෝහයිඩ්‍රේට් අවහිර කර ශරීරයේ බර අඩු කර ගැනීමට උපක්‍රම යොදයි. එහිදී ඇති වන අතුරු ආබාධ නිසා ඔබගේ ජීවිතය පවා අහිමි විය හැක. සුරක්ෂිතම නමුත් සැන්සු ෆැට් බර්නර් හි 100%ක් අඩංගු වන්නේ අපේ දේශීය අමුද්‍රව්‍යයන් වන බැවින් ස්වභාවිකවම ශරීරය තුළ දී සෑම මේද සෛලයක් වටාම කැලරි දහනය වේගවත් කොට ස්වභාවිකව ම මේදය දිය කර හරියි.

තවද සැන්සු ෆැට් බර්නර් තේ පානය ඔබගේ සමටත් හිත කරයි. මෙහි අඩංගු ඇන්ටි ඔක්සිඩන්ට් ප්‍රමාණය විටමින් E වලට වඩා වැඩිය. එබැවින් ඔබගේ ශරීරයට ඇතුල් වන හානිකර බැක්ටීරියා හා අනෙකුත් විෂ ද්‍රව්‍යයන් විනාශ කොට සෛල වර්ධනය වේ. සම පැහැපත් වේ. නියපොතු හා හිස කෙස් මනාව වර්ධනයට එය මහත් රුකුලක් වේ. මෙය දිනපතා ලබා ගැනීමෙන් ඔබගේ අමතර මේදය දිය වී කොලෙස්ට්‍රෝල් හා හෘදයාබාධ වැනි රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් මෙන්ම දියවැඩියාවෙන් වැළකී සෞඛ්‍යමත් සිහින් සිරුරක් සහ නිරෝගීමත් ජීවිතයකට මග පාදයි.

Dr.A.A.D.C. Sandamali
B.A.M.S(Colombo)
Diploma in counseling Psychology.
S.L.A.M.C.reg.No.14804.

අතටම අහුවෙලත් මම සමාව දුන්නාට වෙන මිනිහෙක් නම් මේකිව ඉතුරු කරන්නේ නෑ

කසුන් මා හමුවීමට පැමිණියේ ඔහුගේ බිරිඳ අනුෂා ද සමඟය.

කසුන්ගේ ඉල්ලීම මත මා හමුවීමට පැමිණියත්, ඒ වනවිටත් අනුෂා සිටියේ විවාහය කටුගා දැමීමේ දැඩි චේතනාවෙනි.

කසුන් පෞද්ගලික ආයතනයක විධායක ශ්‍රේණියේ නිලධාරියෙකු ලෙස කටයුතු කළේය. යමක් කමක් ඇති පවුලක දෙවැනි දියණිය වූ අනුෂා කසුන්ට වඩා ඉහළ වැටුපක් ලබන සහ උසස් නිලයක් දරණා රාජ්‍ය නිලධාරිනියකි. අනුෂා දික්කසාදය සඳහා සූදානම් වුවද තමා එයට කිසිසේත්ම එකඟ නොවන බව කසුන් කියයි.

“හරිනම් මමයි මෙයාගෙන් ඩිවෝර්ස් එක ඉල්ලන්න ඕනේ, ඒ වුණාට මෙයා තමයි දැන් මගෙන් අයින් වෙන්න හදන්නේ...”

කසුන් එසේ පැවසූයේ තරමක් ආවේගශීලී උස් හඬකිනි.

තත්පර කිහිපයක් නිහඬව කසුන් දෙස බලා සිටි මම අනුෂා දෙසට හැරී කසුන්ගෙන් වෙන්වීමට හේතුව කුමක්දැයි ඇයගෙන් විමසා සිටියෙමි. තවත් තත්පර කිහිපයක් ගතවූවත් ඇය පිළිතුරු ලබානොදුන් නිසා කසුන් නැවතත් ඔහුගේ හඬ අවදි කළේය.

“මෙයා ලොකු ජොබ් එකක් කරන කෙනෙක් නිසා ගොඩක් බිසී කියලා නොදැන නෙමෙයි මම කසාද බැන්දේ. කසාද බැඳපු අලුත නම් මෙයා කොහොමහරි මං වෙනුවෙන් කාලය හොයාගත්තා. පස්සෙ පස්සේ නම් මගේ ගැන හෙව්වෙ බැලුවෙම නැහැ.”

අනුෂා වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ ඇයගේ රැකියාවට බව ඔහුගේ මතය විය.

“මෙයා ගෙදර එන්නේ රෑ නවයට දහයට. ඒ ඇවිල්ලත් ඔෆිස් එකේ වැඩ. මම නිදගන්න එන්න කිව්වම ඔයා නිදගන්න මට වැඩ තියෙනවා කියනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි, මෙයා ගෙදර ගැන වුණත් කිසිම දෙයක් හොයලා බැලුවෙ නැහැ.”

කසුන් සහ අනුෂා ජීවත්ව ඇත්තේ අනුෂාගේ නැන්දනියක්ද සමඟය. නිවසේ සියලු වැඩ කටයුතු කළමනාකරණය කර ඇත්තේ එම නැන්දනියයි.

“මමත් ආසයි ඉඳලා හිටලා හරි මෙයා හදලා දෙන කෑමක් කන්න. ඒ තියා මම කෑවද බිව්විද කියලාවත් හොයලා බලන්න මෙයාට වෙලාවක් තිබ්බේ නැහැ.”

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා

රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

ඔෆිස් එකේ ලොක්කන්ට කියලා මට ලැජ්ජා කළා. එතකොට ඒවා හරිද?

රැකියාවේ කාර්යබහුලත්වය නිසා අනුෂාට ඇයගේ විවාහ ජීවිතය මගහැරී තිබිණි. එයට සිත් අමනාප කරගත් කසුන් ගැටළුව සාකච්ඡා නොකරම ඇයට පාඩමක් ඉගැන්වීමට ඉක්මන් වී තිබුණි.

“පස්සෙ පස්සේ මමත් මෙයා එක්ක කතා නොකර ඉන්න පටන්ගත්තා. මෙයාව රිද්දන්න හිතාගෙන මමත් මෙයාව මගඇරියා.”

තමාගෙන් සැමියාට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් ඉටුනොවීම වරදක් බව වටහා නොගත්තද සැමියා තමාව මගහැරීම නිසා අනුෂා දැඩි කෝපයටත්, පශ්චාත්තාපයටත් පත්ව තිබිණි.

මෙතෙක් වෙලා නිහඬව සිටි අනුෂා ඇයගේ නිදෙස්බව වෙනුවෙන් ඇයගේ හඬ අවදි කළාය.

“හරි, මගේ අතින් වරදක් වුණා කියමුකෝ. මෙයාට තිබුණනේ මේ ගැන මගෙත් එක්ක කතා කරන්න. මෙයා තමයි මේ ඇතිවුණ ප්‍රශ්න සේරටම මුල.”

අනුෂාගේත්, කසුන්ගේත් කතාවේ තවත් අඳුරු අහුමුළු තිබෙන බව අනුෂාගේ ඒ කතාව ඇසූ මම අනුමාන කළෙමි.

“මේ මනුස්සයා මගේ මූණවත් බලන්නේ නැතුව ගියා. මගේ එක්ක කතා කරන එකත් ටික ටික අඩු කළා. මමත් මනුස්සයෙක්නේ. මෙයා මාව මගඅරිනකොට මටත් ලොකු තනිකමක් දැනුණා.”

ඇයගේ වදන් සාධාරණ නොවන බව වැටහුණත් හරස් ප්‍රශ්න නොඅසා ඈට සිතූ සේ කතාන්දරය දිගහරින්නට ඉඩදී නිහඬවම සිටීමට මම තීරණය කළෙමි.

“මෙයා මාව මගඇරිය නිසා මම ඔෆිස් එකේ කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් පටන්ගත්තා.”

සැමියාගේ වෙනස්වීම නිසා අනියම් සබඳතාවයක් තුළින් සතුට සොයායෑමට අනුෂා තීරණය කොට තිබුණි. නමුත් අනුෂාගේ මේ සබඳතාවය කසුන්ට හසුවීමට වැඩි කාලයක් ගතව තිබුණේ නැත.

“මම එයා එක්ක කතා කර කර ඉද්දි දවසක් මෙයාගේ අතටම අහුවුණා. ඒත් මෙයාට තිබුණා කතාබහ කරලා ඒ ප්‍රශ්නේ විසඳගන්න. ඒ ප්‍රශ්නේ ඇති වුණෙත් මෙයා නිසානේ. මෙයා ඒක ගැන මගේ ඔෆිස් එකේ ලොක්කන්ටත් කියලා මාව ලැජ්ජා කළා. හරිහමන් පිරිමියෙක් කරන වැඩක්ද ඒක? මේ වගේ චිත්ත අඳින මිනිහෙක් එක්ක මම නම් තවත් ඉන්නේ නැහැ.”

කසුන්ගේ ක්‍රියාකලාපය නිසා අනුෂාට කාර්යාලයෙන් විනය ගැටළුවක් මතුවූ බව ඇ කියයි.

“මට ඒ වෙලාවේ ආව කේන්තියටයි මම එහෙම දෙයක් කළේ. ඔය සම්බන්දේ අතටම අහුවෙලත් මම මෙයාට සමාව දුන්නා. වෙන මිනිහෙක් නම් මෙයාව ඉතුරු කරයිද?”

අනුෂාත් කසුනුත් දෙදෙනා, දෙදෙනාට චෝදනා කිරීමට පටන්ගත් හෙයින් ප්‍රථමයෙන් දෙදෙනාව සන්සුන් කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි. අනුෂා සැමියාගේ වරද පමණක් දුටු නිසා උපදේශන වාර ගණනකින් ඇයව යථා තත්ත්වයට පත් කරලීමට මම අපොහොසත් වීමි. නමුත් උපදේශන සහ යම් යම් චිකිත්සක වාර කිහිපයකින්ම ඇයගේ සිත තුළ වූ වෙන්වීමේ සිතුවිල්ල යටපත් කර ඇයව ආදරණීය බිරිඳක් බවට පත් කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි. මෙම ගැටළුවේදී කසුන් ක්‍රියා කර ඇති ආකාරයත් අනුමත කළ නොහැකි බව මම ඔහුට පහදා දුන්නෙමි. දෙකඩ වීමට ගිය මේ පවුල නැවත ආදරණීයව එක්කාසු කිරීමට ලැබීම ගැන මට දැනුණේ සතුටකි.

විවාහ ජීවිතයට වඩා රැකියාව පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කරනා මෙවැනි බිරින්දෑවරුන් මෙන්ම ස්වාමිපුරුෂයින්ද මගේ වෘත්තිමය ජීවිතය තුළදී මට හමුවී ඇත. රැකියාවේ කටයුතු සමඟ ඔබ කාර්යබහුල වීමට ඉඩ ඇත. නමුත් ඒවා කළමනාකරණය කරගනිමින් ජීවිතය සමබර කරගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය. ඉහළ තනතුරු දැරීම හෝ විශාල වැටුපකට නිමිකම් කීම, විවාහ ජීවිතයේදී ඔබට පැවරෙන වගකීම්, යුතුකම්වලින් රිංගා යාමට ඔබට ලැබෙන නිදහසට කාරණාවක් ලෙස නොගිනිය යුතුය. එපමණක් නොව ඔබට ඔබගේ සැමියාගෙන් සහ යහපත් සබඳතාවයකින් ලැබෙන මානසික සතුට ඔබ උපයන මුදල්වලින් මිලයට ගැනීමට නොහැකි බවත් ඔබ වටහාගත යුතුය.

ඕනෑම පිරිමියෙකු තමා විවාහ කරගන්නා බිරිඳගෙන් ආදරය, සෙනෙහස, කාලය බලාපොරොත්තු වේ. බිරිඳක් ආදරණීයව සිදුකරන ආමන්ත්‍රණ, තම බිරිඳගේ දැතින් තමා වෙනුවෙන්ම සැදූ කෑමක් නැතහොත් බීමක් ඔහුගේ සතුටට හේතු විය හැකිය. මේ කතාවේ කතා නායිකාව වන අනුෂා කුඩා කෑමක් බීමක් සෑදීම තියා සැමියා නිසි ලෙස ආහාරපාන

සම්පූර්ණ කතාව අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

අඩුම තරමේ මම කෑවද බිව්වද කියලවත් හොයලා බැලුවේ නෑ

ලබාගන්නවාද යන වගවත් සොයා බලා නැත. සැමියාට බත් මුට්ටියේ පළමු කොටස වෙන් කිරීම අතීත ගෘහනියන්ගේ සිරිත විය. සැමියාට පළමුව පත්පත බෙද සැමවිටම ඔහුට පසුව ආහාර ගත යුතු යැයි මා ඉන් අදහස් කරන්නේ නැත. නමුත් අදටත් නිවසක ගෘහමූලිකයා වන්නේ නිවසේ සැමියාය. ඒ නිසාම ස්වාමිපුරුෂයාට ස්වාමීත්වයෙන් සැලකීම සැමියාගේත්, බිරිඳගේත් අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාවය සවිමත් වීමට හේතුවන බව මතකයේ තබාගත යුතුය. සැමියාගේ ආහාරපාන හා වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳව සොයාබැලීමෙන් කිසිවිටකත් ඔබගේ තත්ත්වය, තරාතිරම පහල වැටෙන්නේ නැත.

බිරිඳ කුමන රැකියාවක නිරත වුවත්, කුමක තරාතිරමක සිටියත් සැමියාට ගෞරව කළ යුතුය. ඔහු වෙනුවෙන් වටිනාකමක් ලබාදිය යුතුය. බිරිඳගෙන් එවැනි ප්‍රියජනක දෑ නොලැබන විට පවුල් ජීවිත අවුල් වියවුල් වී යාම වළකාලිය නොහැකිය.

අනුෂාගේ කතාවෙන් මට මතුකරලිය හැකි තවත් කාරණාවක් ඇත. ඒ බොහෝ බිරින්දෑවරුන් තුළ තමා අතින් සිදුවන වැරදි පිළිගැනීමට ඇති අකමැත්තයි. සැමියා විසින් ඇගේ කාර්යාල සගයින් ඉදිරියේ ඇයට සිදුකළ අපහසුතාවය ගැන පමණක් වැඩිපුර සිතුවේ තමා අතින් සිදුවූ වැරදි පිළිගැනීමට තිබූ බලවත් අකමැත්ත නිසාය. ඇතැම්විට යම් යම් පෞරුෂ ආබාධ නිසා සෑමවිටම තමා නිවැරදි යැයි සිතනා පුද්ගලයන් මේ සමාජයේ කොතෙකුත් ඇත. එවැනි ගැටළුවලදී නිසි උපදේශන සේවාවන්ට යොමුවීම වඩා යෝග්‍ය බව කිව යුතුය.

පවුල් ජීවිතය තුළ ඇතිවන ගැටළු සැමියා සහ බිරිඳ සාකච්ඡා නොකිරීම කසුන්ගේත්, අනුෂාගේත් පවුල් ජීවිතවල මා දුටු තවත් දුර්වලතාවයක්. කසුන් තම සිතට මතුවූ ගැටළු අනුෂා සමඟ කතාබස් කරනවා වෙනුවට ඒවා සිතෙහි සඟවා ගනිමින් වෛරීසහගත සිතක් ඇති කරගැනීම නිසා සිදුවූයේ ගැටළුව තව තවත් සංකීර්ණ වීමය. ඒ නිසා ඔබ දෙදෙනාගේ අතිශය පෞද්ගලික කාරණා පිළිබඳව කතාබස් කරගැනීමට කාලය වෙන් කරගැනීම වැදගත් බව අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුය.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මම කොන්දොස්තර නෙවෙයි බස් එකේ අයිතිකාරයාගේ පුතා

නංගි අපිට හවසටත් ටර්න් එකක් තියෙනවා, කැමති නම් හවසටත් මේකෙම යන්න පුළුවන්

කොන්දොස්තරවරයෙකුගේ දැලට හසුවී මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ සරසවි සිසුවියක් කියන කතාව

ආදරයේ නාමයෙන් සල්ලාලයින්ට මුවා වී ජීවිතය වනසාගත් තරුණියන් ගැන එදා මෙන්ම අදටත් නොඅඩුව අසන්නට ලැබේ. විසිඑක් හැවිරිදි විශ්වවිද්‍යාලයීය සිසුවියක් වූ අංජු ද එවැනිම යුවතියකි. ඇයගේ පදිංචිය අවිස්සාවේල්ල ප්‍රදේශයේය. මේ ඇගේ කතාවයි.

“මගේ තාත්තා ව්‍යාපාරිකයෙක්. එයා ගොඩක් සැරයි. ඒ නිසාම අනිත් ළමයින්ට වගේ හිතේ තියෙන දෙයක් තාත්තට කියලා, අදහසක් බෙදාහදාගන්න ලැබුණේ නෑ. හැමවෙලාවෙම මගේ ජීවිතේ මොකක්දෝ තනිකමක් පාළුවක් තිබුණා. ඒ මොන දේ වුණත් මට තිබුණ ලොකුම බලාපොරොත්තුව හොඳට උසස් පෙළ පාස්වෙලා කැම්පස් යන එක. ඒ වෙනුවෙන් මම රෑ දවල් දෙකේ ගොඩක් මහන්සි වෙලා වැඩ කරා.”

2019 දිනකදී ඇගේ එම බලාපොරොත්තුව ඵල දැරීය. ඒ ඇයටත්, මිතුරිය වූ වාසනාටත් සරසවි වරම් හිමිවීමත් සමඟය.

“මට කැම්පස් යන්න පුළුවන් කියලා දැනගත්තට පස්සෙ අම්මයි තාත්තයි ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒත් මම කොළඹ බෝඩිං වෙලා ඉගෙනගන්නවට තාත්තා කොහෙත්ම කැමති වුණේ නෑ. වාසනා කැම්පස් එක ළඟම බෝඩිමක නතර වෙද්දි මටත් එහෙම කරන්න දෙන්න කියලා මම තාත්තාට කිව්වා. ඒ හැමවෙලාවකම එයා කිව්වෙ අවිස්සාවේල්ලෙ ඉඳන් කොළඹට මහ ලොකු දුරක් නැති නිසා උදේ ගිහින් හවස ගෙදර එන එක මහ ලොකු දෙයක් නෙවෙයි කියලා.”

ඇය කියන්නීය.

දිනපතාම උදේ හවස කොළඹ යාම ඒම දුශ්කර කාර්යයක් වුවද, පියාගේ තීරණයට පිටින් යාමට ඇයට හැකියාවක් තිබුණේ නැත. දිනපතාම ඇයව නිවස ඉස්සරහින් බසයට නැග්ගුවේ ඇගේ පියාය.

එවැනි උදෑසනක බස්නැවතුමෙහි රැඳී සිටි අංජු ඇඹිලිපිටියේ සිට අවිස්සාවේල්ල හරහා දිනපතාම කොළඹ යන බස් රථයකට ගොඩවන්නීය.

“එතන ඉඳලා දවස් දෙක තුනක්ම මට හිතපු නැති විදිහට ඒ බස් එකම හම්බුණා. වෙලවට ඇවිත් පොඩ්ඩක් විතර හයියෙන් යන නිසා, මහන්සියක් නැතුව යන්න ඒ බස් එක හොඳයි කියලා මටත් හිතුණා.”

සිදුවෙන සියල්ල අහම්බයක් යැයි අංජු සිතුවත්, කොන්දෙස්තර රසික තමාට කුරුමාණමක් අල්ලන බවක් ඇයට දැනුණේ නැත. පසුව වැඩි වෙහෙසක් නොදරාම රසික අංජුව හිතවත් කරගත්තේ ඔහුගේ තිබූ කඩවසම් පෙනුමද ප්‍රයෝජනයට ගනිමිනි.

අන්තරායකර ඖෂධ පාලක ජාතික මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිනී මනෝවිද්‍යාඥ භාග්‍යා අබේසිංහ

“ඔහොම ටික දවසක් යද්දි රසික මට ළඟින් බහින කෙනෙකුගෙ සීට් එකක් අල්ලලා තියන්නත් පුරුදු වෙලා හිටියා. බස් ටිකට් එක ගනිද්දී, ඉතුරු සල්ලි හුවමාරු කරගනිද්දී වුණත් අපි හිනාවෙලා කතා කරා. පස්සෙ දවසක රසික මට කිව්වා, නංගි අපිට හවසටත් කොළඹ ඉඳලා ඇඹිලිපිටියට ටර්න් එකක් තියෙනවා, කැමති නම් හවසටත් මේකෙම යන්න පුළුවන් කියලා. එහෙම කියපු එයා බස් එක යන එන වෙලාව හරියටම දැනගන්න ඕන වුණොත් කතා කරන්න කියලා බස් ටිකට් එකක ෆෝන් නම්බර් එකත් ලියලා දුන්නා. පස්සෙ මම ඒ ගැන වාසනාට කිව්වම එයා මට කිව්වා, ඔය මිනිහා එන්නේ එච්චර හොඳ පොටකට නෙවෙයි ඕක මඟඇරලා වෙන බස් එකක වරෙන් කියලා.”

ගින්දරත් පුළුනුත් ඇවිලෙන්නට මහා වේලාවක් ගතවන්නේ නැතැයි කියා කියමනක් ඇත. අංජුටද එම කියමන සැබෑවක් කිරීමට මහ කලක් ගත වූයේ නැත.

“පස්සේ අපි දෙන්නා හැම වෙලාවෙම මැසේජ් කරා. කෝල් ගත්තා. ටික කාලයක් කතාබහ කරද්දි රසික කිව්වා එයා බස් එකේ කොන්දෙස්තර නෙවෙයි අයිතිකාරයාගේ පුතා කියලා. කොන්දෙස්තර නිවාඩු ගිය දවසක අහම්බෙන් වැඩට ඇවිත් මාව දැකපු නිසා දිගටම එන්න හිතුණා කිව්වා. බස් අයිතිකාරයෙකුගේ පුතෙක් මං වෙනුවෙන් එච්චර දෙයක් කරා කිව්වම හිත ඇතුළෙන් පොඩි ආඩම්බරයකුත් දැනුණා. ඒත් මම ඒ චිත්තියක් එයාට පෙන්නුවෙ නෑ. ඒ හැමදෙයක්ම මම වාසනාට කිව්වම එයා කිව්වා ඔය මිනිහා කියන දේවල් එක පාරටම පිලිගන්නෙ නැතුව ටිකක් හොඳට හොයල බලපන් කියලා. ඒත් මට ඒ වෙලවෙ හිතුණෙ එයාගේ කොල්ලට එච්චර සල්ලි නැති නිසා ඉරිසියාවට කියනවා කියලා.”

මෙලෙසින් ආරම්භ කතාබහ ආදරයකට පෙරලෙන්නට තරම් මහා කාලයක් ගත නොවීය. තමන්ගේ මුළු ලෝකයම අංජු බවට කියමින් ඇයට වඩාත් ළංවීමට තරම් රසික සූක්ෂම විය. වසරක් වැනි කෙටි කාලයදී අංජුව සම්පූර්ණයෙන්ම තමන්ගේ දෙසට නම්මවා ගත් පසු ඇයව ටිකෙන් ටික වාසනාගෙන් ඇත්කිරීමේ දැල ද රසික එලන්නට පටන් ගත්තේය. ඒ වාසනාගේ දුර දක්නා නුවණ පිළිබඳව ඉවක් වැටී තිබීම නිසා විය යුතුය. මුල් කාලයේදී තමන් කරන කියනා දේවල්, යන එන තැන් පවා වාසනාට පැවසූ අංජු පසුව රසිකගේ කීම මත එයද නතර කර දැමුවාය.

“ඒ වෙද්දි මම රසික එක්ක රූම්ස්වලට පවා යන්න එන්න පුරුදු වෙලා හිටියා. ඒත් හැමදම උදේට මාව පරිස්සමට ගේ ඉස්සරහින් බස් එකට නග්ගපු තාත්තයි, මං උපාධිය අරන් එනකන් ආසාවෙන් බලාගෙන හිටපු අම්මයි මේ කිසිම දෙයක් දැනගෙන හිටියෙ නෑ.”

හැමදාම උදේට මාව පරිස්සමට ගේ ඉස්සරහින් බස් එකට නග්ගපු තාත්තයි, මං උපාධිය අරන් එනකන් ආසාවෙන් බලාගෙන හිටපු අම්මයි මේ කිසිම දෙයක් දැනගෙන හිටියෙ නෑ

ඇය කියන්නේ වේදනාවෙනි.

එදින සතියේ දිනකි. වෙනදා මෙන්ම විශ්වවිද්‍යාලයීය දේශනය මඟහැරිය අංජු රසික සමඟින් සුපුරුදු ලැගුම්හල වෙත යන්නේ සිත් සේ පෙම් සුව විඳීමේ බලාපොරොත්තුව ඇතිවය.

“එදා රසික මගෙ අතට බීලා බලන්න කියලා දෙයක් දුන්නා. ඒක ගන්න විදියත් කියලා දුන්න. මං ඒ මොනවද කියලා ඇහුවම අරගෙන බලන්නකෝ, ඊට පස්සෙ කියන්නම් කිව්වා. ඇත්තටම මම ඒක ගත්තට පස්සෙ තමයි එයා කිව්වෙ ඒ කුඩු කියලා. රසික ඒ වෙද්දිත් කුඩුවලට ඇබ්බැහි වෙලා කියල මං දැනගත්තෙ ඒ වෙලාවෙ.

ඊටපස්සේ ඉස්සරහටද පස්සටද යන්නේ කියලා තීරණයක් ගන්න බැරුව මම පුදුම දුකක් වින්ද. ඒ අතරතුර කාලෙත් සැරින් සැරේට රසික මට කුඩු ගෙනත් දුන්නා. එයා කියන දේ නොකර එක පාරටම අතැරියොත් මොනවා හරි කරයි කියලා බයකුත් හිතේ තිබුණා. ඒත් අන්තිමට ලැජ්ජාව පැත්තක තියලා මේ වෙච්ච හැමදෙයක්ම වාසනාට කියන්න මං තීරණය කළා.”

පසුව ඇය සිදුවූ සියල්ල වක්කඩ කැඩුවාක් මෙන් වාසනා ඉදිරියේදී දිග හරින්නට වූයේ, ඒ මොහොතේ පිළිසරණක් පැතිය හැකි එකම කෙනා ඇය පමණක්ම වූ නිසාය.

පසුව වාසනාගේ පෙම්වතාගේද උදව් ඇතිව රසික පිළිබඳව සොයා ගිය අංජුට දැනගන්නට ලැබුණේ, රසික වැඩ කළ බස් රථයේ නිමිකරුට රසික වැනි පුතෙකු නොමැති බවය. නමුත් දවසින් දවස මානසිකව මෙන්ම කායිකවද දුබල වන අංජු නැවතත් යථා තත්ත්වයට ගෙනඒමට වාසනාට උවමනා විය. පසුව ඇය මේ පිළිබඳව විමසීමටත්, උපදෙස් ලබාගැනීමටත්, අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලයේ 1927 අංකයට ඇමතුවාය.

එතැන් සිට සිදුවූ දේවල් පිළිබඳවත් අන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලයේ සහකාර උපදේශන නිලධාරිනී, මනෝවිද්‍යාඥ භාග්‍යා අබේසිංහ මෙසේ කියා සිටියාය.

“ඇත්තටම අපේ ගෑනු දරුවොන්ට කියන්න ඕන දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි දන්නෙ අඳුනන්නෙ නැති පිරිමි ළමයෙක් එකපාරටම ළංවෙන්න හදනකොට, කතාබහ කරනකොට ඒ ගැන මීට වඩා සැලකිලිමත් වෙලා බුද්ධියෙන් කටයුතු කරන්න ඕන කියන එක.

මෙතැනදී ඇගේ මිතුරිය ඉතාමත් බුද්ධිමත් විදිහට කටයුතු කරලා, ඇයව අපේ දේශනවලට යොමු කරා. මේ වෙද්දි ඇය සාමාන්‍ය අතට හැරෙමින් ඉන්නවා. අනිත් කාරණය තමයි මේ වගේ සිද්ධිවල ආරම්භයවත් අවසානයවත් මේක නෙවෙයි. ඒක නිසා මේ වගේ සිද්ධිවලදි තමාගේ ජීවිතේ වටිනාකම තේරුම් අරන් ඉදිරියට මූණ දෙන්න කියලයි මං හැම ගෑනු දරුවෙකුටම කියන්නේ.”

ලිහිණි මධුෂිකා

මම කැමති මගේ රට වෙනුවෙන් සේවය කරන්න

ඔනෙලා කරුණානායක

"මම බොහොම සරලව ජීවත් වෙන්න කැමති, බොහොම සාමාන්‍ය විදිහට හිතන පතන කෙනෙක්. ඒ වගේම වැඩ කරන ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවක් විදිහටත් මාව හඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්."

අද 'ධරණී' කවරය දරා සිටින සුන්දර යුවතිය තමාව හඳුන්වාදෙන්නේ එලෙසිනි.

ඔනෙලා විරන්ති කරුණානායක නම් ඇය නිටපු විදේශ කටයුතු අමාත්‍ය රවී කරුණානායක මහතාගේ වැඩිමහල් දියණියයි. මේ දිගහැරෙන්නේ ඇය අපත් සමඟ සිදුකළ සංවාදයේ සටහනයි.

දේශපාලන පරිසරයක් ඇති නිවසක හැදෙන වැඩෙන එක මොන වගේ අත්දැකීමක්ද ඔනෙලා?

ලංකාවේ දේශපාලන පවුලක හැදී වැඩෙන එක ඒ තරම් ලේසි පහසු දෙයක් නෙමෙයි. සාමාන්‍ය පවුලක දරුවන්ට වගේ නෙවෙයි අපිට ඇණුම්, බැණුම්, විවේචන මැද්දේ තමයි ජීවත් වෙන්න වෙන්නේ. ඒ වගේ අත්දැකීම් රාශියකට අපි මුහුණ දීලා තියෙනවා.

පොඩි කාලෙ ඔනෙලාට තාත්තගෙන් සීමා වැටිලා නැද්ද?

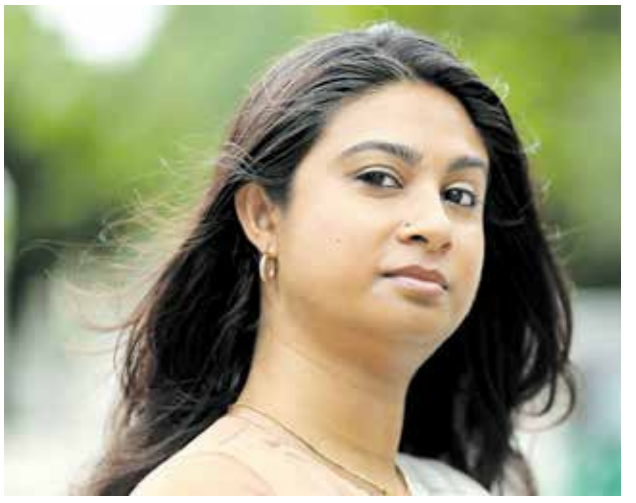
මම තමයි අපේ ගෙදර වැඩිමහල් දුව. මට තව නංගිලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මම පුංචි කාලෙ පිරිමි ළමයෙක් වගේ හරිම දඟයි. ඒ නිසා ඉස්කෝලෙදි කරන දඟ වැඩ ගැන ගුරුවරු තාත්තට පැමිණිලි කරපු අවස්ථාත් තිබුණා. හැබැයි තාත්තා කවදාවත් අපිට තහංචි දල නැහැ. උසස් අධ්‍යාපන කටයුතුවලට විදේශගත වෙනවටනම් ඔහු කැමති වුණේ නැහැ. ඒ ඇරෙන්න කිසිම වෙලාවක සීමා මායිම් දලා අපිව කොටු කරන්න උත්සාහ කළේ නැහැ. ඒ වගේම අපි ඔහු දීපු නිදහස කිසිම වෙලාවක අවභාවිතා කළේත් නැහැ.

අධ්‍යාපන පසුබිම ගැනත් ටිකක් කතා කරමු?

මම පාසල් ගියේ කොළඹ ජාත්‍යන්තර පාසලට. උසස් පෙළින් පස්සේ ගිණුම්කරණය අංශයෙන් උසස් අධ්‍යාපනය හැදෑරුවා. තාත්තා කාලයක් ගණකාධිකාරිවරයෙක් විදිහට වැඩ කළා. ඒ නිසා තාත්තගේ අඩිපාරේ යන්න මටත් කැමැත්තක් ඇති වුණා. ඒ නිසා තමයි මම ගිණුම්කරණය තෝරගත්තේ.

පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ ජීවිතේ ගෙවෙන්නේ කොහොමද?

දේශපාලනට එන්න කලින් ඉඳලම තාත්තට ඔහුගේම ව්‍යාපාර කටයුතු තිබුණා. ඉතින් මම උසස් අධ්‍යාපනය අවසන් කළාට පස්සේ



ප්‍රශ්න ආව මුල් දවස්වලනම් මටත් ඒවා දරාගන්න ටිකක් අමාරු වුණා. හැබැයි ඒ දේවල් නිහඬවම දරාගන්න හැටිත් තාත්තා අපිට කියලා දුන්නා

මහන්සි වෙලා දෙයක් ලබාගන්න එකේ වටිනාකම මට කියලා දුන්නේ තාත්තා

ඒ ව්‍යාපාරවලට එකතු වෙන්න කියලා තාත්තා මට කිව්වා. තමන්ගේ පවුලේ ව්‍යාපාරයක් ඇතුළේ වැඩ කරද්දී අපිට වැටෙන නීති රෙගුලාසි අවම වෙනවා. එතකොට අපිට ව්‍යාපාර සම්බන්ධ විනය ඇතුළු වැදගත් අත්දැකීම් ලබාගන්න බැහැ. වෙනත් ආයතනයකට සම්බන්ධ වෙලා මේ කියන අත්දැකීම් ටික ලබාගන්න මට උවමනා වුණා. ඒ නිසා මම ලොජිස්ටික් ආයතනයක ඉතා කුඩා තනතුරක් සඳහා අයදුම් කළා. මම හිතුවා වගේම මට ඒ රැකියාව ලැබුණා. පස්සේ කාලයක් යනකල් මම එතන වැඩ කළා. ඒ ආයතනයෙන් කුඩාම තනතුරක ඉඳලා අංශ ප්‍රධානී තනතුර වෙනකල් යන්න මට පුළුවන් වුණා. ඊටපස්සේ මම ඒ රැකියාවෙන් ඉවත්වෙලා පවුලේ ව්‍යාපාරවලට සම්බන්ධ වුණා. දැන් මම එහි විධායක අධ්‍යක්ෂිකාවක් ලෙස කටයුතු කරනවා.

පෞද්ගලික අංශයේ රැකියාවක් වෙනුවට රජයේ උසස් තනතුරක් වෙනුවෙන් ඉල්ලුම් කරන්නත් තිබුණා නේද?

මගේ තාත්තා දේශපාලනයට ඇවිල්ලා දැන්

වසර විසි පහක් විතර ඇති. ඔහු කවදාවත් මට අනිසි විදිහට තනතුරු අරන් දෙන්න උත්සාහ කරලා නැහැ. යමක් අවශ්‍ය නම් හරි විදිහට මහන්සි වෙලා ඒ දේ ලබාගන්න කියලා තමයි තාත්තා අපිට කියන්නේ.

ඔනෙලාට යම් යම් චෝදනා එල්ල වුණු අවස්ථා තිබුණා. ඒ වගේ තැන්වලදී මනසට පීඩනයක් ඇති වුණේ නැද්ද?

පීඩනයක් ඇති වුණේ නැහැ කියන්න බැහැ. මගේ තාත්තට, මට සහ අපේ පවුලට ඒ වගේ ප්‍රශ්න ගොඩක් ඇති වුණා. හැබැයි කවුරු මොනවා කිව්වත් තමන් නිර්දෝෂියි කියලා තමන්ගේ හෘද සාක්ෂිය දන්නවා නම් ඒ ගැන දුක්වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔය ප්‍රශ්න ආව මුල් දවස්වලනම් මටත් ඒවා දරාගන්න ටිකක් අමාරු වුණා. හැබැයි ඒ දේවල් නිහඬවම දරාගන්න හැටිත් තාත්තා අපිට කියලා දුන්නා. මේ වගේ ප්‍රශ්න අපිට ඉස්සරටත් එන්න පුළුවන්. ඒත් ඉස්සරට වඩා මම දැන් ගොඩක් ශක්තිමත්.

පවුලක් විදිහට එකට කාලය ගත කරන්නේ කොහොමද?

තාත්තා, මම වගේම නංගිලා දෙන්නත් වැඩත් එක්ක ගොඩක් කාර්යබහුලයි. හැබැයි කොච්චර කාර්යබහුල වුණත් සුමානෙකට එක දවසක් හරි අපි සේරම එකට එකතු වෙලා අපේ එදිනෙදා අත්දැකීම් ගැන කතා කර කර කෑම ටිකක් කන්න වෙලාවක් වෙන් කරගන්නවා. මගේ නංගිලා දෙන්නා මට වඩා වයසින් ගොඩාක් බාලයි. හැබැයි මම ඒ දෙන්නටම වඩා පුංචි පාටයි කියලා තමයි හැමෝම කියන්නේ. අපි තුන්දෙනා වෙලාවකට රණ්ඩුත් කරනවා. හැබැයි ඇත්තටම අපි අපිට හරිම ආදරෙයි.

තාත්තා දීලා තියෙන හොඳම උපදේශය මොකක්ද?

තාත්තා උපදේශ නම් ගොඩක් දෙනවා. හැබැයි ඔහු හැමවෙලේම කියන දෙයක් තමයි හැමදේම මහන්සිවෙලා ලබාගන්න පුරුදු වෙන්න කියන එක. දේශපාලන පවුලක දරුවෙක් කිව්වම ගොඩක් අය හිතන්නේ අපිට ඉල්ලන ඉල්ලන දේ ලැබෙනවා කියලනේ. හැබැයි අපේ තාත්තා අපිට දෙයක් දෙන්නේ ඒ වෙනුවෙන් මහන්සි වුණොත් විතරයි. උදහරණයක් විදිහට තාත්තා මට ඉස්සෙල්ලාම ෆෝන් එකක් දුන්නෙත් මම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය හොඳට පාස් වුණාට පස්සෙයි. ඒකෙන් මහන්සි වෙලා දෙයක් ලබාගන්න හැටි තාත්තා මට ඉගැන්නුවා. ඒක තමයි තාත්තගෙන් මට ලැබුණු හොඳම උපදේශය.

ආදරය ගැන මොකද හිතන්නේ?

ආදරය කියන්නේ හැම කෙනෙක්ම විඳින්න ඕනේ ලස්සන දෙයක්. පළවෙනි තේරීමෙන්ම ගැලපෙන කෙනා නොලැබෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒක ආදරේ වැරද්දක් නෙවෙයි.

සමාජ මාධ්‍ය නිසා තරුණ පරපුර විනාශ වෙනවා කියලා මතයක් තියෙනවානේ. ඒ ගැන මොකද හිතන්නේ?

සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවලින් හොඳ අවස්ථාවන් ලබාගන්න පුළුවන්. කොවිඩ් තත්ත්වය නිසා බිඳවැටුණ ගොඩක් ව්‍යාපාර නැවත පණගහලා එන්න පටන්ගත්තේ සමාජ මාධ්‍ය හරහායි. සමාජ මාධ්‍ය හරහා තමන්ගේ දක්ෂතා මතුකළ තරුණ තරුණියන් කොච්චර ඉන්නවද? මම දකින විදිහට මෙතන ගැටළුව තියෙන්නේ සමාජ මාධ්‍යවල නෙවෙයි. අපේ රටේ ගොඩක් අය තව කෙනෙක් ඉහළට යනවට කැමති නැහැ. ඉතින් ඔවුන් ඒ මානසිකත්වයම මේ තැන්වලටත් ආරෝපණය කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම මේවා වැරදි විදිහට පරිහරණය කරන පිරිසකුත් ඔය අතර ඉන්නවා. ඇත්තටම මේ වගේ දේවල් නොවෙනවා නම් සමාජ මාධ්‍යවලින් මීටත් වඩා වැඩක් ගන්න අපිට පුළුවන්.

ඔනෙලා රට වෙනුවෙන් දෙයක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන තරුණියක්ද?

ඇත්තටම මම මගේ රට වෙනුවෙන් දෙයක් කරන්න කැමතියි. මේ වෙනකොටත් මම "Women in Management" ආයතනයත් එක්ක එකතු වෙලා සමාජ සුබසාධක කටයුතු කිහිපයක් කරගෙන යනවා. ඒ ආයතනයේ සභාපතිනිය ආචාර්ය සුලෝචනා සිගේරා මහත්මිය අපේ රටේ කාන්තාවන් වෙනුවෙන් විශාල මෙහෙවරක් කරන කාන්තාවක්. මේ වෙලාවේ මම එතුමියවත් මතක් කරන්න කැමතියි.

අවසාන වශයෙන් තරුණ පරපුරට දෙන්න තියෙන පණිවිඩය මොකක්ද?

හැම වෙලාවෙම මහන්සි වෙලා වැඩ කරන්න. කිසිම දෙයක් අපේ ළඟට ඇවිදගෙන එන්නේ නැහැ. අපිම මහන්සි වෙලා කැපවීමෙන් ඒ දේවල් ළඟා කරගන්න ඕන. ඒ වගේම කෙනෙක් සාර්ථකත්වයෙන් ඉහළට යනවා නම් ඒ කෙනාට පුළුවන් තරම් උදව් කරන්න. එතකොට තමයි අපේ ජීවිතත් සාර්ථක වෙන්නේ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන

ආහාර වට්ටෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම

සූපවේදී

මධුශංක ද සිල්වා

(Sous Chef)

WATERS EDGE

හෝටලය

සංචරණ සීමා නිසා නිවෙස්වලට කොටු වී සිටින ඔබට මේ දිනවල ආහාරපාන සපයා ගැනීමත් තරමක් අපහසු කටයුත්තක් බව අපි දන්නවා. ඒ නිසාම අලුත් අත්දැකීමකටත් එක්ක ගෙවත්තේ ඇති ඉතා පහසුවෙන් සොයාගත හැකි දේවල් කිහිපයකින් රසවත් ආහාරපාන සකස් කරගන්නා ආකාරය තමයි අපි මෙවර 'ධරණී' විශේෂ ආහාර අතිරේකයෙන් ඔබව දැනුවත් කරන්නේ.

පොලොස් ඩෙවල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බා කුඩාවට කපාගන්නා ලද පොලොස් 200g
- බැදීම සඳහා තෙල්

බැටර් එක සඳහා

- පාන්පිටි මේස හැඳි 3
- කෝල් ෆ්ලා මේස හැඳි 1
- බිත්තර 1
- වතුර 30ml
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- වික්ස් එකක් ආධාරයෙන් මේ සියල්ල කලවම් කර තරමක් ඝනකම් බැටර් එකක් සාදාගන්න.

සොස් එක සඳහා

- තක්කාලි සෝස් 50ml
- සෝයා සෝස් තේ හැඳි 2
- චොප් කරගත් සුදුලූනු තේ හැඳි 1
- චොප් කරගත් ඉඟුරු තේ හැඳි 1
- දෙකට කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 4-5
- කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 3
- ලොකුවට කපාගත් බී ලූනු ගෙඩි 2
- කෑලිමිරිස් තේ හැඳි 2
- අඹ චට්නි මේස හැඳි 1
- සීනි තේ හැඳි 1
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- තෙල් මේස හැඳි 2

සාදාගන්නා ආකාරය

- තම්බා කපාගත් පොලොස් ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා සීසන් කරගන්න.
- සීසන් කරගන්නා ලද පොලොස් බැටරයේ ගිල්වා ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පැහැ වනතුරු බැදගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා එයට තෙල් මේස හැඳි 2ක් දමා රත්වූ පසු ඉඟුරු සහ සුදුලූනු දමා කලවම් කරන්න.
- එයට කපාගත් ලූනු, අමුමිරිස් දමා කලවම් කර, තක්කාලි සෝස්, සෝයාසෝස්, සීනි, කෑලි මිරිස්, අඹ චට්නි, ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා කලවම් කරන්න.
- බැදගත් පොලොස් සාදගත් සෝස් එකට දමා තක්කාලි ද කලවම් කර පිළිගන්වන්න.

වරකා අයිස්ක්‍රීම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හොඳින් ඉදුණු වරකා 250g
- ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් 500ml
- කස්ටඩ් පවුඩර් මේස හැඳි 2
- සීනි 40g
- ෆ්‍රෙෂ් ක්‍රීම් අඩු කොප්ප 1/2
- වැනිලා තේ හැඳි 1/2

සාදාගන්නා ආකාරය

- කිරි සහ සීනි බදුනකට දමා උණු කරගන්න.
- එයට දියකරගත් කස්ටඩ් පවුඩර් දමා විස්ස් එකක් ආධාරයෙන් කලවම් කරගන්න.
- බුබුළු දමනතෙක් රත්කර ලිපෙන් බාගන්න.
- එයට වැනිලා දමා කලවම් කර නිවෙන්නට හරින්න.
- ගසාගත් හෝ බීට් කරගත් ෆ්‍රෙෂ් ක්‍රීම් හා බ්ලෙන්ඩ් කරගන්නා ලද වරකා දමා කලවම් කර ශීතකරණයේ තබන්න.
- එය බාගෙට මිදෙන විට එළියට ගෙන නැවතත් බීට් කරගන්න. නැතිනම් විස්ස් එකක් ආධාරයෙන් ගසාගන්න.
- මේ ආකාරයට හතර වතාවක් මිදෙන්නට හැර නැවත බීට් කරමින් ශීතකරණයේ තබා පිළිගැන්විය හැක.

අලුකෙසෙල් බඩ කලුපොල් මාලුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හොඳින් පිරිසිදු කරගත් කෙසෙල් බඩ 500g
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලූනු බික් 2
- සිහින්ව කපාගත් රතුලූනු 30g
- අමුමිරිස් කරල් 2
- රම්පේ
- කරපිංචා
- කුරුඳු කැබැල්ලක්
- සේර කැබැල්ලක්
- කරඳමුංගු ඇට 2
- කලුපොල් (කබලේ බැදගත් පොල්) මේස හැඳි 4
- අඹ ඇට ස්වල්පයක්
- උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- බැදපු තුනපහ කුඩු
- මිරිස් කුඩු
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- තෙල් මේස හැඳි 2
- දියකිරි අඹු කොප්ප 1
- මිටිකිරි අඹු කොප්ප 1/2

සාදාගන්නා ආකාරය

- බදුනක් ලිප තබා එයට තෙල් දමා රත් වූ පසු අඹ ඇට, කුරුඳු පොතු, කරඳමුංගු දමා කලවම් කර ලූනු, සුදුලූනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, රම්පේ, සේර දමා කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසු එයට බැදගත් තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, ලුණු, ගම්මිරිස් සහ කලුපොල් දමා කලවම් කරගන්න.
- හොඳින් පිරිසිදු කර සෝදා කොටු හැඩයට කපාගත් අලු කෙසෙල් බඩ එයට එකතු කර දියකිරිවලින් තැම්බී හිඳෙන්නට හැර එයට මිටි කිරි දමා රත් වූ පසු ලිපෙන් බාගන්න.
- පිලිගැන්වීමේදී කලුපොල් ටිකක් මාලුවට උඩින් ඉසගන්න.

ගස්ලබු මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අමු කුඩා ගස්ලබු ගෙඩියක්
- පොල් තේ හැඳි 4
- සුදුලූනු බික් 3
- අබ තේ හැඳි 1
- කරපිංචා
- අමුම්රිස් කරල් 4
- කහ තේ හැඳි 1
- ලුණු තේ හැඳි 1
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1

සාදාගන්නා ආකාරය

- පළමුව ගස්ලබු ගෙඩිය පොඩියට කපාගෙන ලුණු සහ කහ මිශ්‍ර නටන උණුවතුරේ තම්බාගන්න.
- ඉන්පසුව ගාගත් පොල්, සුදුලූනු, ගම්මිරිස්, කරපිංචා, අමුම්රිස් බිලෙන්ඩ් කර තම්බාගත් ගස්ලබු සමග කලවම් කරගන්න.
- අනතුරුව භාජනයකට තෙල් ස්වල්පයක් දමා අබ ඇට එකතු කර සාදගත් ගස්ලබු මිශ්‍රණය දමා මඳ ගින්නේ මලවාගන්න.

පවුලම නිරෝගීව තියන්න පුළුවන් හැන්ද තියෙන්නේ අම්මගේ අතේ

අද බොහෝ කාන්තාවන් කාර්යබහුලය. ඒ නිසාම දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඒ අයගේ ජීවිතවලින් සතුට සහ ආදරය අන් හැමදේටම පෙර පලා යයි. නමුත් පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සතුටු වෙන්නට පුරුදු විය හැකිනම් ඒ ඕනෑම කෙනෙකුගේ ජීවිතය හිතනවාට වඩා සුන්දර එකක් වනු ඇත. විදෙස් රටක ජීවත් වන හෂිනි මේ කියන්නේ ඕනෑම අම්මා කෙනෙකුට, ඕනෑම බිරිඳකට එසේ සතුටින් දිවි ගෙවිය හැකි ආකාරයයි.

රහට ගුණට උයන්න ගොඩාක් සල්ලි ඕන වෙන්නේ නෑ

මම පිටරටක ජීවත් වෙන නිසා ලංකාවේ කෑමවල අගේ දැනෙනවා වැඩියි

මං ජපානේ පදිංචියට ගියේ 2010දී. ඊටපස්සේ ජීවිතේ පුංචි පුංචි වෙනස්කම් කීපයක්ම වුණා. වැදගත්ම දේ අවුරුද්දකට වතාවක් medical check-up එකක් කරන්න මම පුරුදු වුණා. 2019 මැලේසියාවට ආවත් පුරුද්දක් විදියට හැම අවුරුද්දකම ඒ මෙඩිකල් චෙකප් එක කළා. ඒත් මේ අවුරුද්දෙත් check-up එක කරලා දවස් කීපයකින් report එක ගන්න ගියාට පස්සේ ඩොක්ටර් කියපු විදියට එච්චරම සතුටු වෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් නෙවෙයි තිබුණේ. ගිය අවුරුද්දට වඩා මේ අවුරුද්දේ report එකේ හැමදේම වැඩිවෙලා. ඒ කියන්නේ ඩොක්ටර් කියන විදියට මං ඉන්නෙ වැටේ. කොලෙස්ටරෝල්, ඩයබිටීස් කියන ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන් ඉඩකඩ වැඩියි. Workout කරනවාද ඇහුවාම මං ඉතින් නෑ කියලා ඇත්තම කිව්වා. බත්, පිටිවලින් හදපු කෑම, බිස්කට්, නූඩ්ල්ස් කිසිදෙයක් කන්න එපා කිව්වා. මං පැණි රසට ආස කෙනෙක් නොවුණත් ගිය පාරට වඩා මේ පාර sugar level එකත් වැඩි වෙලා. ඒ බත්වලට.

මගේ උස අඩි පහයි. ඒ වෙද්දි බර කිලෝ 60ක් තිබුණා. හදිස්සි නැතුව නිමින් මාසෙට එක කිලෝ එක ගානේ බර අඩු කරගන්න කියලා ඩොක්ටර් කිව්වා. ඉතින් මම පෙබරවාරි මාසේ පළවෙනිදු ඉඳන් සතිඅන්තේ විතරක් බත් කාලා, අනිත් දවස්වලට පුළුවන් තරම් healthy විදියට කෑම plan කරා. සෙනසුරාදු ඉරිදු බත් කෑවත්, බත් කෝප්ප බාගයයි. එළවලු ජාති දෙකක් උයලා මැල්ලුමක් හදලා, මස් හරි මාළු හරි ජාතියක් ඉව්වා. එදු ඉඳන් මේ දක්වා ඒක වෙනවා. වතුරත් හිතලාම ලීටර් දෙකක් බොනවා. මුලින් alarm එකක් තියන් පැයෙන් පැයට බිව්වා. දැන් පුරුද්දටම වෙනවා.

මං මේ දේවල් කරන්නේ ඇඟ හැඩ කරගෙන ලස්සන වෙන අදහසින් නෙවෙයි. මගේ දරුවෝ වෙනුවෙන්, මගේ පවුලේ යහපත වෙනුවෙන් මං හොඳින් නිරෝගිමත්ව ඉන්න ඕන නිසා. මොකද මම නිරෝගී වෙන තරමට මගේ පවුලේ නිරෝගීකමත් රැකෙනවා. ඒ නිසා අම්මා කෙනෙක් බිරිඳක් වුණාම එකපැත්තකින් බැලුවම නිරෝගීකම කියන්නෙත් අපේ වගකීමක්.

ඒ නිසා මගේ පවුල වෙනුවෙන් සහ මම වෙනුවෙන් මගේ කට පාලනේ කරගන්න මංම පුරුදු වුණා.

උදේට මං ගොඩක්ම බිව්වේ පලතුරු ස්මූති. ඒකත් මේදය රහිත නැවුම් කිරිවලිනුයි, මේදය අඩු යෝගට්වලිනුයි හැදුවේ. සතියේ දවස් පහ මස් හෝ මාළු වර්ගයක් එක්ක එළවලු කෑවා. එළවලුවලින් කැරට්, බ්‍රොකලී, ගෝවාමල්, ඇස්පරගස් (මේ එළවලුව ලංකාවේ නැතුව ඇති) ගර්කින් එහෙම නැත්නම් English Cucumber, ස්පිනාච් (නිවිති), සලාද කොළ වර්ග ගොඩක් කෑවා.

අලිගැටපේර කෑමට වැඩිපුර එකතු කරගත්තා.

හැමදම බත් උයපු මට මේක වෙනස් අත්දැකීමක් වුණා. අලුත් කෑම වර්ග, සලාද වර්ග, මස් මාළු මැරිනේට් කරන අලුත් විදි හොය හොය හැදුවා. ඒ නිසා කෑම හදන එකට තියන ආසාව තවත් වැඩි වුණා. මේ රටාවට දහම් කොහොමත් ආස නිසා එයාගෙන් ලැබුණ පැසසුමත් වැඩියි.

වැඩිපුර බත් කාලා අඩුවෙන් එළවළු කාලා පස්සේ කාලෙකදී අසනීප වෙනවද එහෙම නැත්නම් අඩුවෙන් බත් කාලා එළවලු, පළතුරු, මස් මාළු ටිකක් වැඩිපුර කාලා නිරෝගීව ඉන්නවද කියන තීරණය අපිට ගන්නම වෙනවා

අපි මොන දේ මොන විදියට ඉව්වත් ඒක ආසාවෙන් කරොත් කලාවක් වෙන්නේ ඉබේටම. මේ රටාවත් මට කලාවක් වුණා. අලුත් දේවල් හොයන්න පුරුදු වුණා. පැටව් තුන්දෙනාට අපි කන ඒවා කන්න අමාරු නිසා එයාලට මං වෙනම හැදුවා. වෙනසක් නොකර එයාලා ආස කෑම හදලා දුන්නා. මේ කෑම රටාව නිසා මට වෙලාව ගොඩක් ඉතුරු වුණා.

මං මගේ පවුලේ අයට රසට කෑම හදලා දෙන්න ආසයි. ඒක මගේ සතුට. ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් මං ටිකක් වියදම් කරනවා. අපි හැමෝම අපේ දරුවට, මහත්තයාට හොඳම දේ නේ දෙන්න හදන්නේ. ඉතින් මාත් එහෙම ගැහැනියෙක්.

හැබැයි මේ දේත් කියන්නම ඕනේ. මං දන්නවා එක එක්කෙනාගේ ජීවිත, ආර්ථික තත්ත්වයන් එක එක විදියයි. ලංකාවේ ගණන් වැඩි දේ මං ඉන්න රටේ ගණන් අඩු වෙන්න පුළුවන්. මං මේ පාවිච්චි කරලා තියෙන දේවල් සමහර වෙලාවට ලංකාවේ නැති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒත් රහට ගුණට උයන්න ගොඩාක් සල්ලි ඕන වෙන්නේ නෑ. තමන්ගේ ආදයමට හරියන විදියට ඒක හදාගන්න ගෘහණියක් දක්ෂ වෙන්න ඕන.

ලංකාවේ ගොඩක් අයට හුරු තුන්වේලම බත් කාලා. එක වේලක් හරි බත් නොකෑවොත් දවසම කෑවේ නෑ වගේ හැඟීමක් තමයි තියෙන්නේ. මං පිටරටක ජීවත් වෙන නිසා ලංකාවේ කෑමවල අගේ දැනෙනවා වැඩියි. ඒත් අපි අපේ සෞඛ්‍ය සහ පවුලේ අයගේ සතුට ගැන හිතනවානම් ප්‍රමාණය ඉක්මවා බත් කන එක ගැන ටිකක් හිතන්න වෙනවා. වැඩිපුර බත් කාලා අඩුවෙන් එළවළු කාලා පස්සේ කාලෙකදී අසනීප වෙනවද එහෙම නැත්නම් අඩුවෙන් බත් කාලා එළවලු, පළතුරු, මස් මාළු ටිකක් වැඩිපුර කාලා නිරෝගීව ඉන්නවද කියන තීරණය අපිට ගන්නම වෙනවා. මොකද පවුලම නිරෝගීව තියන්න පුළුවන් හැන්ද තියෙන්නේ අම්මගේ අතේ. සමහරවිට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මස්, මාළුවලට වියදම් කරන්න කෝ අපිට සල්ලි කියලා. ඒත් මස් මාළු නැතුවට තමන්ගේ අතේ තියන මුදලට හොඳ ප්‍රෝටීන පිරුණු ආහාරපාන හොයාගන්න ලංකාවේ ඉන්න කෙනෙකුට අමාරු නෑ.

ඒ නිසා දරුවන්ට, මහත්තයාට ආදරේ බෙදන්න රහට උයන කෑම වේලට ගුණයත් එකතු කරන්න අමතක කරන්න එපා.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

අලි ඇතුන් මෙන් සවිමත් දරු සම්පත් ලබාදෙන රාවණාගේ දඬු මොනරය

තිලක් සේනාසිංහ

මහා බලසම්පන්න නරපතියෙකු වන රාවණ රජුන්ගේ දඬු මොනර යන්ත්‍රය තවමත් සබරගමුවේ ඉපැරණි දේවාලයක අගුල් දමා ඇති කාමරයක රහසිගතව තැන්පත්කොට තිබේ. එපමණක් නොව රාවණා රජුගේ ධනය සහ වෙනත් යුද උපකරණ කිහිපයක් ද එසේ රහසිගත ලෙස තැන්පත්කොට ඇති සෙසු භාණ්ඩ අතර ඇත. මෙසේ තැන්පත්කොට ඇති රාවණා රජුගේ දඬු මොනර යන්ත්‍රය කෙතරම් ආනුභාව සම්පන්නද යත් එය පිටතට ගත් සැනින් මහ වැසි ඇද හැලෙයි. එනිසාම කිසි ලෙසකින්වත් ඉන් පිටතට නොගැනෙන එය බැලීමට කිසිවෙකුටත් ඉඩක් දෙනු නොලැබේ.

ඉහත ප්‍රවෘත්තිය මුල්වරට මට අසන්නට ලැබුණේ 1994 වසරේ ශ්‍රී පාදය හා සම්බන්ධ ජනශ්‍රැති අධ්‍යයනයකට 'සිරිපා හිමය' ට යාබද ශ්‍රී පලාබද්දල ප්‍රදේශයේ සංචාරය කරමින් සිටියදීය. ඒ ශ්‍රී පලාබද්දල ගැමියන් 'පෑලිස් ආතා' නමින් හැඳින්වූ එන්.කේ.පැලිස් සිඤ්ඤෝ නම් වියපත් ගැමියාගෙනි. දිගු කලක් අවාරයේ ශ්‍රී පාදස්ථානයේ මුරකාර භූමිකාව ද ඉටුකොට තිබූ 'පැලිස් ආතා' ශ්‍රී පාද හිමය පිළිබඳ ඇවිදින විශ්වකෝෂයක් මෙනැයි ඔහු සමඟ කතාබස් කළ මට සිතිණි.

සාමාන්‍යයෙන් ගැමියන් අතරේ පාරම්පරිකව පැවත එන මෙවන් ජන විශ්වාස බොහෝවිට ජන විඥානයෙන් පැනනගින සෞන්දර්යාත්මක උපකල්පන බැවින් 'පෑලිස් ආතා' කී දඬු මොනර කතාවේ එතරම් සත්‍යයක් නැතැයි මට සිතිණි. එහෙත්, ඊට පසුව එම ජනශ්‍රැති අධ්‍යයනයට අදාළව රත්නපුර මහ සමන් දේවාලය ප්‍රධාන කොටගත් සෙසු ප්‍රධාන සමන් දේවාල හතර සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු විමසන අතරේ පැලිස් ආතා කී දඬු මොනර කතාව නිකම්ම ඉවත දැමිය යුත්තක් නොවන බව මට වැටහෙන්නට විය. ඒ සමනල කන්ද මුදුනේ පිහිටි සමන් දේවාලය, මහියංගනයේ අලුත් නුවර මහ සමන් දේවාලය, දැරණියගල සමන් දේවාලය සමඟ කියැවෙන බොල්තුඹේ සමන් දේවාලය තුළ රාවණා රජුගේ දඬු මොනරය වශයෙන් සැලකෙන කිසියම් ආනුභාව සම්පන්න අත්භූත වස්තුවක් තැන්පත්කොට ඇතැයි යන පුවත තවත් මූලාශ්‍ර කිහිපයකින් සනාථ වූ බැවිනි.

රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ, ඉඹුල්පෙ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් බොල්තුඹේ සමන් දේවාලය පිහිටියේ බලංගොඩ-පින්නවල හරහා හැටන් තෙක් වැටීගත් මාවතේ කිලෝමීටර් දෙළහක පමණ දුරිනි. රත්නපුර මහ සමන් දේවාලයේ ආකෘතියට තනා ඇති මෙම දෙවොල අතීතයේ රාවණා රජුගේ යුද අවි ගබඩාව බවත් රාම-රාවණ යුද්ධයෙන් රාවණා රජු මියගිය පසු එය එතුමන් උදෙසා වන දේවාලයක් වූ බවත් ජනප්‍රවාදයේ එයි.

සබරගමුවේ පාරම්පරික ජනප්‍රවාදවලට අනුව දුරාතීතයේ රාම-රාවණ අවසන් යුද්ධය සිදුව ඇත්තේ බලංගොඩ, පින්නවල හා දෙතනගල කඳුවැටි ආශ්‍රිතවය. උඩුකුරුව වැනිරගත් කාන්තාවකගේ පියයුරු යුගලයකට සමාන මුදුන් දෙකකින් යුතු නිසා දෙතනගල යනුවෙන් හැඳින්වෙන බව පැවසෙන මෙම කඳුවැටියේ එම මුදුන් දෙකට දෙදණ තබා වීරියගත් රාම කුමරු රාවණා රජුට මරු කැඳවූ නීය හෙවත් 'රාම ශරය' විදහල බවත් එම මාරාන්තික හී පහර කෑ රාවණා රජු ඒ තැනිතලාව මතම මැරී වැටුණු බවත් එක් ජනප්‍රවාදයක සඳහන්ය.

එම ජනප්‍රවාදයට අනුව එම දෙතනගල කන්දේ මුල් නම දෙදනගල වන අතර රාම කුමරුන් නීය විදීමට වීරිය ගැනීමට දෙදණ තබාගැනීම මත පළමුව දෙදනගල වූ එය පසුව උච්චරණ පහසුව තකා දෙතනගල බවට පත්ව තිබේ. එම ජනප්‍රවාද අනුව රාවණා රජුට මරු කැඳවූ තැන්න අද ද හැඳින්වෙනුයේ 'මාර තැන්න' යනුවෙනි.

බොල්තුඹේ දේවාලයෙහි තැන්පත් කර ඇති රාවණා රථය ලෙස හඳුන්වන ලෝහමය ආකෘතිය (එහි ඉදිරිපසින් පෙනෙන අයුරු)

ලෝහමය ආකෘතිය (එහි පැත්තකින් බැලූ විට දිස්වන අයුරු)

මෙම දෙවොල තුළ ඇති රාවණා රජුගේ දඬු මොනරය පිළිබඳව ඊ.එම්.රත්නපාල සූරීන් ලියූ 'සමන් දෙවියෝ' නම් පරේෂණාත්මක ග්‍රන්ථයේ මෙසේ සඳහන්ව තිබේ.

"මේ දේවාලයේ ඇති භාණ්ඩ අතුරින් රාවණා රථය නමින් යුතු අද්භූත වස්තුවක් වෙයි. මෙය දේවාලයෙන් පිටතට ගතහොත් වැසි වසින්නට පටන්ගන්නා බවට විශ්වාසයක් තිබේ. රථයක් යැයි කීවද මෙයට රෝද නැත. මෙය ලෝහවලින් තනවා ඇතැයි කියනු ලැබේ. මෙය රාවණා රජුගේ දඬු මොනරය සංකේතවත් කරන බව බොහෝදෙනාගේ විශ්වාසයයි. මේ විශ්වාස නිසා බොල්තුඹේ දේවාලයේ තිබෙන බව පැවසෙන මේ භාණ්ඩ ගැන පරීක්ෂාවක් කිරීමට අපටද ඉඩකඩ නොලැබිණ. දේවාලය තුළට ඇතුළු වීමට ආගන්තුකයන්ට අවසර නොදීම ඊට ප්‍රධාන හේතුවයි."

ඉහත සඳහන් කෘතියේ සේම ප්‍රදේශයේ පවතින වඩාත් ප්‍රචලිත ජනප්‍රවාදයකට අනුව ඉංග්‍රීසි පාලන සමයේ රත්නපුරය භාරව සිටි ඉංග්‍රීසි ජාතික පරිපාලන නිලධාරියෙක් මෙම දෙවොලට පැමිණ එහි ඇතුළේ තැන්පත්කොට ඇති භාණ්ඩ පිටතට ගන්නා මෙන් දේවාල භාරකාරත්වයට දන්වා තිබේ. එහෙත් එසේ පිටතට ගතහොත් මහ වැසි ඇදහැලෙන බවට දේවාල භාරකාරත්වය කළ ප්‍රකාශයට සරදම් වශයෙන් එම පරිපාලන නිලධාරියා, **"එහෙනම් ඉතින් උඹලගෙ ඔක ගනිල්ලකො බලන්න මට ඔය කතාවේ හැබෑ බොරු බලන්නත් එක්ක"** යනුවෙන් සිනාසී පැවසූ බව සඳහන්ය. ඔහුගේ එම ප්‍රකාශය රාජකීයත්වය මත පදනම් වූ නියෝගයක් බැවින් දේවාල භාරකාරත්වය එම රාවණ රථය නම් අද්භූත වස්තුව පිටතට ගනිත්ම එක්වරම මහා වැස්සක් ඇද වැටී තිබේ. අකුණු, කුණාටු මැද නොකඩවා දින තුනක් දිවා රෑ ඇදහැලුණු එම වැස්සෙන් බේරීම පිණිස එම පරිපාලන නිලධාරියාට දින තුනක්ම එම දේවාලය තුළට කොටුවී හිඳින්නට සිදුවූ බවත් පැවසෙයි.

දේවාල භාරකාරත්වය එම රාවණ රථය නම් අද්භූත වස්තුව පිටතට ගනිත්ම එක්වරම මහා වැස්සක් ඇද වැටී තිබේ. අකුණු, කුණාටු මැද නොකඩවා දින තුනක් දිවා රෑ ඇදහැලුණු එම වැස්සෙන් බේරීම පිණිස එම පරිපාලන නිලධාරියාට දින තුනක්ම එම දේවාලය තුළට කොටුවී හිඳින්නට සිදුවූ බවත් පැවසෙයි

ජායාරූප සැපයූ ජයන්ත විජේරත්න මහතා

බොල්තුඹේ දේවාලය

එය ඇතාගේ කරවටක් තෙක් ඉහළ නැංවී තිබූ බවක්ද පැවසෙයි.

අතීතයේ දරුවන් නොමැති කාන්තාවන් එම දේවාලයට විත් බාරහාර වූ පසු ඔවුනට අලි ඇතුන්ගේ ශක්තිය සහිත පුතුන් ලැබෙන බවත්, මෙය තමන්ගේ රාජ්‍ය බලයට අභියෝගයක් විය හැකි බවට සැක පළ කළ සීතාවක රාජසිංහයන් ආඩි ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් මත මෙය සමන් සුරිඳුන් උදෙසා කැපකොට රත්නපුර මහ සමන් දේවාලය යටතේ පාලනය විය යුතු බවට නියෝගයක් පැනවූ බව ජනප්‍රවාදයේ සඳහන්ය.

එහෙත්, මෙම ජනප්‍රවාද ඓතිහාසික වශයෙන් තහවුරු කළ හැකි සාක්ෂි කිසිවක් මට මෙතෙක් හමුවී නැත.

මේ සියලු තත්ත්වයන් යටතේ කිනම් ක්‍රමයකින් හෝ මෙම දෙවොල තුළට පිවිස රාවණා රජුගේ දඬු මොනර යන්ත්‍රය හෙවත් මෙම රාවණා රථය දැකගැනීමේ සිතිනය පෙරදැරි කරගත් මම 2003 වසරේ මුල් භාගයේ දිනයෙක එහි ගියෙමි. එහෙත් ඒ වනවිට පැවැත්වෙමින් තිබූ අටවන ලෝක ක්‍රිකට් ශූරතා තරගාවලිය වෙත සිත් යොමුකොට තිබූ නිසාදෝ අවට වැසියන් පවා මා පැමිණි කරුණ සම්බන්ධයෙන් උනන්දු නොවන බවක් හැඟිණි. එමෙන්ම ඔවුන් කියා සිටියේ එම දේවාලයේ බස්නායක නිලමේවරයා හෝ කපු මහතුන් ඒ අවට පදිංචිකරුවන් නොවන බවත් ඒ කවරෙකු මුණගැසුණ ද රාවණා රථය බැලීමට අවස්ථාවක් ලබාගත හැකි යැයි සිතීම පවා විහිළුවක් බවය.

මෙසේ සිටියදී 2009 ජූනි මස අග භාගයේ දිනයෙක පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ සබරගමු පළාත් කාර්යාලයේ ගවේෂණ අංශයේ සේවය කොට විශ්‍රාම ලබා හිඳින ජයන්ත විජේරත්න මහතාගෙන් මට දුරකථන ඇමතුමක් ලැබිණි. ඔහු සබරගමුවේ මා විසින් කරන ලද ජනශ්‍රැති අධ්‍යනයන්හිදී මා හට නොයෙක් ඇපඋපකාර කළ සුහද මිතුරෙකි.

"අන්න මම අර ඔයා හොයන බොල්තුඹේ දේවාලේ තියෙන දඬු මොනරේ පින්තූර ගත්තා. ඔනේ නම් ඊමේල් කරන්න පුළුවන්."

ජයන්ත කළ එම දැනුම්දීමෙන් මම අන්දුන්කුන්දුන් වීමි.

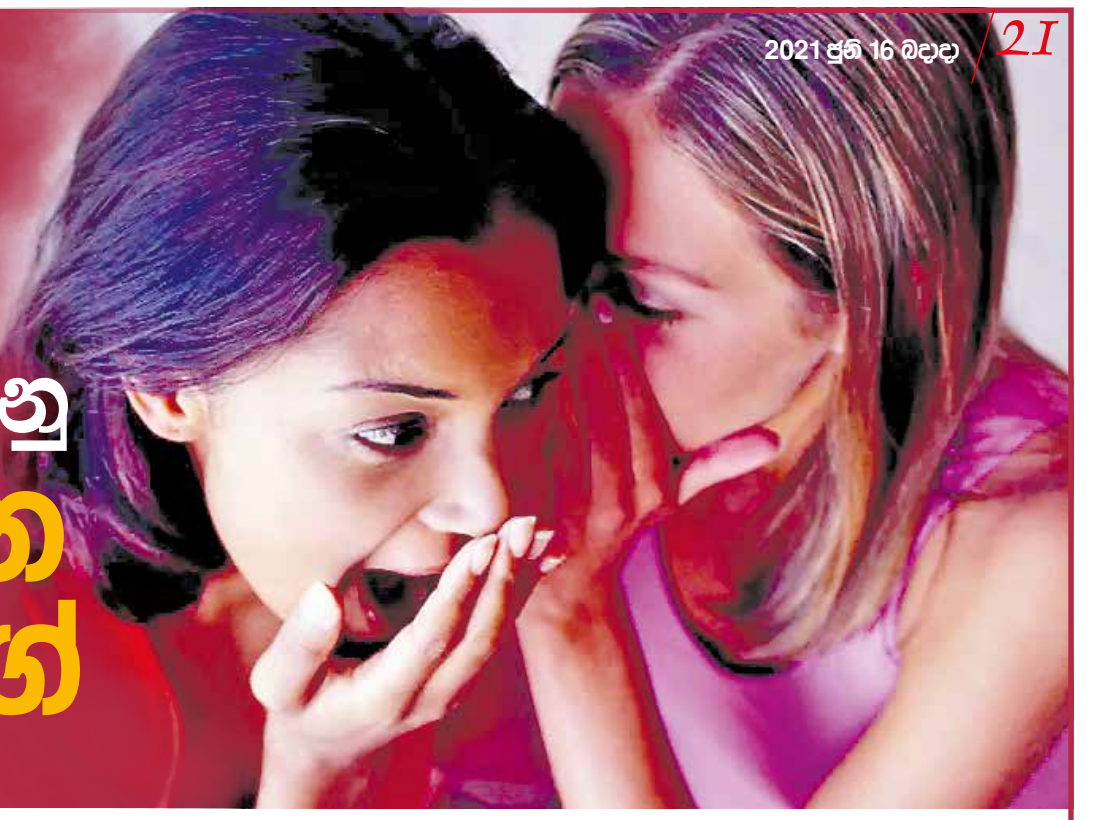
"ඒ කොහොමද ඒකේ පින්තූර ගත්තේ?"

මා ඔහුගෙන් විමසන ලද්දේ ඔහුගේ එම ප්‍රකාශය සරදමකැයි යන අනුමානයෙනි.

"පහුගිය දවසක ඒ දේවාලේ හොරු බිඳලා ඇතුළේ තියෙන දේවල්වලින් කොටසක් අරන් ගිහින්. ඒත් හොඳ වෙලාවට ඔය කියන රාවණ රථය නම් බේරිලා තියෙනවා. ඒ ගැන පරීක්ෂණ කරන්න යන පොලිස් කණ්ඩායමත් එක්ක මම ගිහින් ඒකේ තිබුණු පුරාවස්තුවල පින්තූර අරගෙන ඒවා ලේඛනගත කළා."

ජයන්ත කීයේ මා විස්මයෙන් කුළුගන්වමිනි. ඒ සමඟම ඔහු විසින් එවන ලද එම දඬු මොනරය හෙවත් රාවණා රථයේ ඡායාරූප සහ විස්තර දුටු මට මගේ සිත තුළ පැවැති තොරතුරු පිපාසය උස්මරුත්තාවටම සංසිඳී ගිය බවක් හැඟිණි. ඒ තුළ තිබූ රාවණා රථය ලෙස හඳුන්වනු ලැබූ එම ලෝහමය භාණ්ඩය යම් ගොඩනැගිල්ලක ආකෘතියක් වූ අතර එය 'තුන්මල් කුඩුව' ලෙස හඳුන්වන බවද ජයන්තගේ සටහනේ විය. සෙන්ටිමීටර් හතළිහකින් හෙවත් අඟල් පහළොවහමාරක උසකින් සහ සෙන්ටිමීටර් විසි දෙකක හා දහඅටක හෙවත් අඟල් අටහමාරක සහ අඟල් හතක දිග පළලකින් යුතු එය නැවතත් සුරක්ෂිතව එම දෙවොල තුළ තැන්පත් කරන බව ජයන්ත තම සටහනේ සඳහන්කොට ඇත. ඒ කෙසේ හෝ වර්තමානයේ රට පුරා පැතිර යන රාවණ උදෙය්ගය හමුවේ රාවණා රජුගේ දඬු මොනරය ලෙස විශේෂ අලෙවි වටිනාකමක් ලබාදිය හැකි මෙම භාණ්ඩය සම්බන්ධයෙන් එදා මෙදා තුර කිසිවක් නොපවසා බොල්තුඹේ දේවාලය සමන් දේවාලයක් ලෙසම පවත්වාගෙන යන එහි පාලකාධිකාරියට අප ස්තුතිවන්ත විය යුතුමය.

රත්තරං දුවේ
දන්න නොදන්න හැමදේම කියවන ගෑනු
හරියට ඇවිදින බෙලෙක්ක වගේ



දෝණි බලන්නකෝ පුතේ ඔයාගෙ ඇඳුම් අල්මාරියෙ හැටි. මෙහෙම අපිළිවෙලට තියෙනකොට කොහොමද ඔයා හරියට ඇඳුමක්වත් තෝරගන්නෙ?

‘අනේ අම්මා ඕක කොච්චර අස් කළත් ඔහොම්මම තමයි, ඒ නිසා අස් නොකරම තියන එක ලේසියි. ඇයි එඳ අම්මගෙ යාළුවා කමනි ඇන්ටිගේ ගෙදර ගියාම තඩි පුටුවක් පිරෙන්නම රෙදි තිබ්බා මතක නැද්ද? කොච්චර අස් කරත් වැඩක් නැති නිසා ඔහොමම තියනවා කියලා ඒ ඇන්ටි කිව්වේ. එඳ අම්මත් ඇන්ටිට මුකුත් නොකියා හිනා වුණා මට මතකයි.’

කමනි ඇන්ටි හුඟක් හොඳ යාළුවෙක් පුතේ. ඉතින් එයාගේ රෙදි ගොඩවල් ගැන අවවාද දෙන්න ගිහින්, බැරි වෙලාවත් අපි අතර තිබ්බ හොඳ හිත පළුදු වුණානම් තේරුමක් තියෙනවද? අනික අනුන්ගේ රෙදි ගොඩවල් අපිට අදළ නැහැනේ පුතේ.

අනුන්ගෙ රෙදි ගැන ඕනවට වඩා වදවෙන්න යන නිසා තමයි ගෑනු ගෑනු අතර මේ තරම් ප්‍රශ්න

අනුන්ගෙ රෙදි ගැන ඕනවට වඩා වදවෙන්න යන එක නිසා තමයි ගෑනු ගෑනු අතර මේ තරම් ප්‍රශ්න.

යාළුවො වුණත් අනුන්ගෙ ජීවිතවල පොඩි පොඩි තීරණවලට බලපෑම් කරන එක එච්චර ලස්සන නැහැ පුතේ.

ඒත් ඔයා මගෙ දුව නිසා ඔයාගෙ ජීවිතේට පිළිවෙළ, පිරිසිදුකම උගන්නන එක මගෙ යුතුකමක්. ඊට කලින් තව දෙයක් හොඳට අහගන්න දෝණි. හැම මනුස්සයෙක්ගෙම හොඳ නරක කියලා දෙපැත්තක් තියනවා. ඒකෙන් හොඳ පැත්ත ආදර්ශයට ගන්නවා මිසක් නරක දේ ඇදලා අරගෙන ඔළුව උඩ තියාගන්න තරම් මෝඩ වෙන්න එපා. කමනි ඇන්ටිගේ හොඳ ගතිගුණ ඔක්කොම පැත්තකින් තියලා එයාගෙ රෙදි ගොඩ විතරක් දැකලා ඒ විදිහට හැසිරෙන්න ඉගෙනගත්ත එක මෝඩ වැඩක් නෙමෙයිද?

අනික පුතේ, පිළිවෙල පිරිසිදුකම

අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

වගේ දේවල් ගෑනු ළමයෙක්ගෙ ජීවිතේට අවශ්‍ය දේවල් නෙමෙයි, අත්‍යවශ්‍යම දේවල්.

කොච්චර හොඳට ඉගෙනගත්තත්, මොන තරම් ලොකු රස්සාවක් කළත්, ගැහැනු ආත්ම ලස්සන වෙන්න නම් හැමදේකම පිළිවෙලක් තියන්නෙම ඕනේ පුතේ.

ගෙදර සාලෙ දැක්ක ගමන් ඒ ගෙදර ඉන්න ගැහැනු කෙනා මොන වගේද කියලා කියන්න පුළුවන් දෝණි. ඒ නිසා අඳින ඇඳුම් විතරක් නෙමෙයි හැමදෙයක්ම හරි තැන හරි විදිහට තියන්න ඉගෙනගන්න. එතකොට මනසටත් සැහැල්ලුයි, වෙලාවත් ඉතුරුයි.

කට සංවර කරගන්න පුරුදු වුණහම වචන දාහකින් කියන්න බැරි දේවල් ගැහැනුන්ට එක බැල්මකින් කියන්න පුළුවන්

‘අම්මා හෙට අපේ ෆැකල්ටියෙ විවාද තරඟේ. මේක නම් දිනන්නම ඕනේ... මට පොඩි ට්‍රික් එකක් දෙන්නකෝ අම්මා.’

හෙට තරඟය විතරක් නෙමේ, මුළු ජීවිතේම දිනන්න පුළුවන් ලොකු ට්‍රික් එකක් දෙන්නම්කෝ.

මොකක්ද දන්නවද?

‘ඇහුම්කම් දෙන්න...’ කෙනෙක් මොනවහරි දෙයක් බාගෙට කියවගෙන යනකොට ඒකෙ ඉතුරු ටික ඔයා හිතින් මවාගෙන පට පට ගාලා උත්තර දෙන්න යන්න එපා. මුලින්ම සම්පූර්ණ කතාව අහලා ඉන්න. අන්න ඊට පස්සේ හරියටම උත්තර දෙන්න. අනිත් කෙනාට එයාගේ අදහසවත් හරියට කියන්න නොදී මැදට පැනල කියවන්න ගියොත් නිකම්ම පරාද වෙන එකයි වෙන්නෙ. තරඟ විතරක් නෙමේ ජීවිතයම එහෙම තමයි.

තරඟවලට වාද විවාද කරලා දිනුවට කමක් නැහැ පුතේ. ඒත් ජීවිතේදී නම් අනවශ්‍ය වාදවලට නොයන තරමටම හොඳයි.

ගෑනු කටට එන හැමදේම සීමා මායිම් නැතුව කියවගෙන කියවගෙන යද්දී අහන් ඉන්න අයට එපා වෙනවා පුතේ. පුළුවන්තරම් අඩුවෙන් කතා කරලා වැඩියෙන් අහන් ඉන්න තමයි එක කටකුයි කන් දෙකකුයි තියෙන්නේ.

දන්න නොදන්න හැමදේම කියවන ගෑනු නිකම් ඇවිදින බෙලෙක්ක වගේ පුතේ. අවශ්‍ය තැනදී, අවශ්‍ය දේ පැහැදිලිව, සරලව කෙලින් කතා කරන්න පුරුදු වුණ ගැහැනුන්ගේ පෞරුෂය ළඟදී පිරිමිත් පරාදයි දෝණි.

කට සංවර කරගන්න පුරුදු වුණහම වචන දහකින් කියන්න බැරි දේ වුණත් ගැහැනුන්ට එකම එක බැල්මකින් කියන්න පුළුවන් වෙනවා දෝණි. මේ ලෝකෙ කියවන මිනිස්සු ඕන තරම් ඉන්නවා, අහගෙන ඉන්න අය තමයි අඩු. ඒ නිසා තමයි මේ මිනිස්සු මේ තරම් පීඩනයකින් ඉන්නේ. මගෙ දුව ඉන්න ඕනේ අර සවන් දෙන්නන්ගේ කොටසේ. එතකොට තමයි අනිත් බොහෝදෙනාට පේන්නේ නැති, ඇහෙන්නේ නැති ජීවිතේ සුන්දර තැන් පේන්න, දැනෙන්න පටන් ගන්නේ.

පිළිවෙල පිරිසිදුකම වගේ දේවල් ගෑනු ළමයෙක්ගෙ ජීවිතේට අවශ්‍ය දේවල් නෙමෙයි, අත්‍යවශ්‍යම දේවල්

අන්න එතකොට හැම දෝණියෙක්ගෙම ජීවිතේ හිතනවට වඩා ගොඩක් ලස්සන වෙනවා මගෙ මැණික.

ඉර හඳ දෙකම එක අහසේ පායද්දී
තරු නිහඬවම එළිවෙනවා රැවෙද්දී
මගෙ දුව ඔයා මැණිකක් වී බබලද්දී
මුළු ලොව දිලිසේවි දූවරු හිනැහෙද්දී

ඔවුන්ගේ නාඩින්ම අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

මම ගුරුවරියක් නිසා පුහුණුවීම්වලට වෙලාව හොයාගත්තේ ටිකක් අමාරුවෙන්

ආසියානු බොක්සිං ශූරතාවලියේ සිට ශ්‍රී ලංකාවට ලෝකඩ පදක්කමක් ගෙනා නදීකා

නදීකා සහ ඇගේ පුහුණුකරු අමිල

"මගෙ පුහුණුවීම් කටයුතු කරගන්න ගමන්ම, ඉස්කෝලෙ ළමයින්ගේ පුහුණුවීම් කටයුතුත් කරවන්න මම දවසකට කිලෝමීටර් 110ක් විතර එහාටයි මෙහාටයි මෝටර් බයික් එක පැදලා තියනවා...."

එසේ පවසන්නී ඩුබායිහි පැවති ආසියානු බොක්සින් ශූරතාවලියේදී ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගත් නදීකා පුෂ්ප කුමාරිය.

30 හැවිරිදි වියේ පසුවන නදීකා නහල්ල ශ්‍රී රේවත මහා විද්‍යාලයේ මෙන්ම හොරණ විද්‍යාරත්න විශ්ව විද්‍යා පීඨයේ ආදි සිසුවියකි. මේ වනවිට ඇය බුලත්සිංහල ජාතික පාසලේ ක්‍රීඩා භාර ගුරුවරියක් ලෙසද කටයුතු කරන්නීය.

"මගේ අම්මයි තාත්තයි ගොවිතැන් කරන අය. ඒ වුණාට මම ක්‍රීඩාවලට සම්බන්ධ වෙනවට එයාල කවදාවත් මට බාධා කරලා නෑ. මම බොක්සිං ක්‍රීඩාවට යොමු වුණේ උසස් පෙළ හදාරන්න හොරණ විද්‍යාරත්න විශ්ව විද්‍යා පීඨයට ගියාට පස්සෙ. මම ඒ ඉස්කෝලෙට ගිහින් දවස් හතරකට විතර පස්සෙ මගේ යාළුවෙක් බොක්සිං තරඟෙකට ගිහින් ආවා. ඊට පස්සේ මම එයාට කිව්වා මටත් බොක්සිං ගහන්න ආසයි කියලා. ඒ වෙලාවෙ එයා මාව ඉස්කෝලේ ක්‍රීඩා කාමරයට එක්කගෙන ගියා. එතනදී තමයි මට මුලින්ම මගේ පුහුණුකරු අමිල අරවින්ද සර්ව මුණගැහුණෙ."

එදා පටන් නදීකාට තිබුණේ එකම සිහිනයකි. ඒ බොක්සිං ක්‍රීඩාව තුළ නම් දිනූ ක්‍රීඩිකාවක් බවට පත්වීමේ සිහිනයයි. ඇය ඒ වෙනුවෙන් දිව රෑ නොබලා වෙහෙසී පුහුණුවීම් කළාය. ඒ කැපවීම්වල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇයට 2010 වසරේදී බොක්සිං කණිෂ්ඨ ජාතික ශූරතාවලියේ රන් පදක්කමක් දිනාගැනීමට හැකි විය.

පසුව 2011 වසරේදී MAS ආයතනයට සම්බන්ධ වන නදීකා 2011 සිට 2019 දක්වාම එම ආයතනය වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරන්නීය. නමුත් බුලත්සිංහල ජාතික පාසලේ ක්‍රීඩා භාර ගුරුවරියක් ලෙස පත්වීම ලැබෙද්දී බොක්සිං තරඟවලට ඉදිරිපත් වීම තාවකාලිකව නතර කිරීමට ඇය තීරණය කරන්නීය. නමුත් දිගුකාලයක් එම තීරණයේ රැඳී සිටීමට ඇයට ඉඩ ලැබුනේ නැත.

"ඔහොම ඉන්නකොට දවසක් මට බොක්සිං සංචිතයේ හිටපු ක්‍රීඩිකාවක් අහම්බෙන් හම්බවුණා. එයා කිව්වා ජාතික සංචිතයේ මගේ නම තියෙනවා කියලා. ඒ නිසා මම එදම මගේ පුහුණුකරු වුණු අමිල සර්ට කතා කරලා කිව්වා මම ආපහු පුහුණුවීම් පටන්ගන්නම් කියලා."

ගුරු වෘත්තියේ නියැලෙන අතර බොක්සිං ක්‍රීඩාවේ පුහුණුවීම්වල නිරතවීම ඇයට අභියෝගයක් නොවුණාම නොවේ. නමුත් අධිෂ්ඨානය එම අභියෝගයට වඩා ඉදිරියෙන් සිටි නිසා ඇය එය සාර්ථකව කළමනාකරණය කළාය.

"මම උගන්නපු බුලත්සිංහල ඉස්කෝලෙයි, මම පුහුණුවීම් කරපු තැනයි අතරෙ කිලෝමීටර් 25ක වගේ දුරක් තිබුණා. ඒ නිසා දිනපතා යන එන එක ඒ තරම් පහසු වුණේ නෑ. ඒත් මං හිතාගත්තා මේ දෙකම කොහොම හරි කරනවාමයි කියලා. මම උදේම ඉස්කෝලෙට ගිහිල්ලා ළමයින්ව පුහුණු කරලා පුළුවන් තරම් ඉක්මනට මගේ පුහුණුවීම්වලට ගියා. ඒත් එහෙම යද්දි සමහරදාට එතන අය පුහුණුවීම් ඉවර කරලා ගිහින් තිබුණා. ඒ වෙලාවට මම කෝච් සර් එක්ක තනියම පුහුණු වුණා. එහෙම මහන්සි වෙලා මට ආපහු ඉස්කෝලෙ ඇරුණම හවසට ළමයින්ව පුහුණු කරන්න යන්නත් තිබුණා. ඒත් බෑ කියල හිතන්නෙ නැතුව හවසට ඉස්කෝලෙ ළමයින්ව පුහුණු කරලා රෑට හත අට වෙනකන් මමත් ට්‍රේනින් කරල තමයි ගෙදර ගියේ."

උදේ ඉස්කෝලෙට ගිහිල්ලා ළමයින්ව පුහුණු කරලා මගේ පුහුණුවීම්වලට යද්දි සමහරදාට එතන අය පුහුණුවීම් ඉවර කරලා ගිහින්

ඒ වචනවල ඇත්තේ අධිෂ්ඨානශීලී බවම පමණි.

"මම ඩුබායි තරඟෙට යන්නත් ගොඩක් කැපවීම් කරා. ඒ වගේම මගේ මොකද්දෝ වාසනාවකට මාව පුහුණු කරපු අමිල සර්ම මෙතනදිත් මගේ පුහුණුකරු විදිහට ලැබුණා. මට කරන්න තිබුණ ට්‍රේනින් එකේ ගොඩක් අමාරු තැන් තිබුණා. සමහර තැන්වලදි මට ඇඬුන වෙලාවලුත් තිබුණා. මගේ රාජකාරියටයි, පුහුණුවීම්වලටයි වෙලාව වෙන්කරගන්න බැරුව ගොඩක් අපහසුතාවයට පත්වෙච්ච වෙලාවල් තිබුණා. ඒ වගේ වෙලාවල්වල බුලත්සිංහල ඉස්කෝලේ විදුහල්පතිතුමා මගේ පුහුණුවීම්වලට නිදහස දීලා මට ලොකු සහයෝගයක් ලබලා දුන්නා."

ඇය කියන්නීය.

ඒ අනුව වසර නවයකට පසු ආසියානු බොක්සිං ශූරතාවලියකදී ශ්‍රී ලංකාවට ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාදීමට නදීකා සමත් වූවාය. ඒ එම ශූරතාවලියේ ෆ්ලයි කිලෝ ග්‍රෑම් 51 බර පන්තියේ කාන්තා ලෝකඩ පදක්කම දිනා ගනිමිනි.

ලෝක ශූරතා ද්විත්වයකට හිමිකම් කියන කසකස්ථානයේ නසීම් කිසයිබේ හමුවේ අවසන් පූර්ව තරඟයේදී පරාජයට පත්වීම නිසා නදීකාට ෆ්ලයි බර පන්තියේ අවසන් මහා තරගයට සුදුසුකම් ලබා ගැනීමට නොහැකි වූවාය. ලෝක ශූරතා හයකට හිමිකම් කියන ඉන්දියාවේ මේරි කොම්ද පරාජයට පත් කරමින් එම බර පන්තියේ රන් පදක්කම දිනාගනු ලැබුවේද නසීම් කිසයිබේ විසිනි.

"ඇත්තම කිව්වොත් අන්තිම තරඟේ දක්වා යන්න බැරි වුණේ අපිට අත්දැකීම් මදි නිසා කියලයි මට නම් හිතෙන්නෙ. ඒ නිසා තවත් හොඳට පුහුණුවීම් කටයුතු කරලා ඉදිරියට මීටත් වඩා ලොකු ජයග්‍රහණ අපේ රටට ගෙනත් දෙන්න බලාපොරොත්තුවක් මගේ හිතේ තියෙනවා. ඒ වගේම ඕනම ක්‍රීඩකයෙකුගෙ, ක්‍රීඩිකාවකගෙ හිතේ තියන ලොකුම බලාපොරොත්තුව තමයි ඔලිම්පික් යන එක. මමත් ඒ තැනට එන්න උපරිමයෙන් මහන්සි වෙනවා."

ලිහිණි මධුෂිකා

මගේ අම්මයි තාත්තයි ගොවිතැන් කරන අය

කර්තෘ,
'ධරණී' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

දුරකතන : 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ඊ මේල් : dharanee.editor@liberty.lk

දැන්වීම් : 0112 672601, 0112 672603
බෙදාහැරීම් : 0115 978987, 0115 886186
ෆැක්ස් : 0112 672648
ෆැක්ස් : 0112 455134

එදා නම වෙනස් කළානම් අදත් මගේ මහත්තයා ජීවතුන් අතර

මහත්තයාට අංශභාගය හැදුනා. ඒක අපි නොහිතුව තත්ත්වයක්. ඔහුට අංශභාගය හැදුනට පස්සෙ තමයි අපිට කරදර පටන් ගත්තේ. මගේ සැමියාට තිබුණෙ පවුලේ ව්‍යාපාරයක්. ඔහු අසනීප වුණාට පස්සෙ ව්‍යාපාර ප්‍රශ්න ඇති වුණා. ඒ නිසා ශාරීරිකව වගේම මානසිකවත් ඔහු කඩා වැටුණා. අපි සැමියාට ආයුර්වේද හා චීන කටු ප්‍රතිකාර කළා. ඒ ප්‍රතිකාර කරන විටයි අපිට ඩොක්ටර් නිවංක හමුවුණේ. ප්‍රතිකාර කරන අතරතුර අපි අතර මිත්‍රත්වයක් ඇති වුණා. ඒ අනුව තමයි ඔහු අපේ නම් බැලුවේ. අපි දෙන්නගෙම නම්වල විවාහ දෝෂ තියෙන බවත් විවාහ ජීවිතය නිසා විඳවීමක් තියන බවත් කිව්වා. ඒ වෙනකොටත් අපි විඳවමිනුයි හිටියේ. අපිට හිටියේ එක දරුවයි. ඒ දුවෙක්. දුවට ඒ වනවිට අවුරුදු 4ක් 5ක් විතර ඇති. දුවගෙ නමිනුත් තාත්තා එක්තැන් වන බව තිබුණා. ඒ වගේම ඒ නමත් සුබ නමක් නෙමෙයි. නාම ශාස්ත්‍රයට අනුව අධ්‍යාපනය අතින් වුණත් ලොකු දුරක් යන නමක් නෙමෙයි ඇයට කොතරම් කේන්දර ගලපා විවාහ වුවද එකට ජීවත් වෙද්දී දෙන්නා දෙමහල්ලන් අතර නොහොඳ නෝක්කාඩු ඇතිවීම ස්වභාවිකය. කෙසේවෙතත් හරියට පොරොන්දම් ගලපා කරන විවාහයක සැමියා හෝ බිරිඳ අකාලයේ මියයාම වැනි අනර්ථකාරී සිදුවීම් ජ්‍යොතිෂ්‍යයට අනුවනම් විය නොහැක්කකි. එහෙත් නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව එය එසේ විය හැක. කේන්දරේ කණවැන්දුම් යෝග නොමැති වුවත් නමේ එවැනි දෝෂ ඇත්නම් එය එසේ සිදුවිය හැකිය. මේ ඒ අත්දැකීමට මුහුණ දුන් නුවනි වඩුගේ ගේ කතාවය.

නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක

"අපි විවාහ වුණේ හොඳට කේන්දර බලලා. මගේ තාත්තාටත් ජ්‍යොතිෂ්‍ය ගැන අවබෝධයක් තියෙනවා. අපිට ආර්ථික ප්‍රශ්න නම් තිබුණෙම නැති තරම්. නමුත් දුව ඉපදිලා අවුරුදු තුනකින් විතර මගේ

හඳහනේ කණවැන්දුම් යෝග නැති වුණාට නොසිතුව මොහොතක අවුරුදු හතක දරුවෙක් එක්ක මම තනි වුණා

අපි තවදුරටත් රටේ නමගිය ජ්‍යොතිෂ්‍යවේදියෙක්ගෙන් අපේ හඳහන් බැලෙව්වා. එතනදිත් කිව්වෙ කණවැන්දුම් දෝෂ නැති නිසා බය වෙන්න එපා කියලා

තිබුණෙ. අපිට වෙන්න තියන දේවල් ඒ වනවිටත් වෙලා තිබුණ නිසා දුවගෙ අනාගතය ගැන හිතලා ඇයගෙ නම වෙනස් කරන්න මමත්, සැමියත් තීරණය කළා. ඒ අනුව දුවගෙ නම වෙනස් කළා. අපේ නම්වල විවාහ දෝෂ තියන බව ඩොක්ටර් කිව්වත් අපි අපේ නම් වෙනස් කරන්න හිතුවෙ නෑ. මගෙ තාත්තා වුණත් කිව්වෙ මගේ හඳහනේ කණවැන්දුම් දෝෂ නැති නිසා බය වෙන්න එපා කියලා. අපි තවදුරටත් රටේ නමගිය ජ්‍යොතිෂ්‍යවේදියෙක්ගෙන් අපේ හඳහන් බැලෙව්වා. එතනදිත් කිව්වෙ කණවැන්දුම් දෝෂ නැති නිසා බය වෙන්න එපා කියලා. දුවගෙ නම වෙනස් කළා, සැමියටත් ප්‍රතිකාරවලින් හොඳ සුවයක් තිබුණා. ඒ නිසා අපි හිතුවා අපේ ප්‍රශ්න ටිකෙන් ටික අඩුවෙයි කියලා. ඒ හඳහනේ කියලා තිබුණෙ ඒ විදියට.

නමුත් ඊට අවුරුදු දෙකකට විතර පස්සෙ සැමියා හදිස්සියෙ නැතිවුණා. ඒ නිව්මෝනියාව හැදිලා.

හඳහනේ කණවැන්දුම් යෝග නැති වුණාට නොසිතුව මොහොතක අවුරුදු හතක දරුවෙක් එක්ක මම තනි වුණා. හැබැයි දරුවාගෙ පැත්තෙන් ලොකු ප්‍රගතියක් තිබුණා. ඇය අධ්‍යාපනයට ඉතා දක්ෂ දරුවෙක්.

ඇයට හොඳ පාසලක් ලැබුණා. ආර්ථික අතින් අපිට ප්‍රශ්න නැති වුණත් සැමියා නැති අඩුව අපේ පවුලට තියනවා. එදා අපි නාම ශාස්ත්‍රය විශ්වාස කරලා අපි දෙන්නාගෙ නම් දෙකත් වෙනස් කරගත්තා නම් අදටත් මගේ සැමියා ජීවත් වෙනවා කියලා මට හිතෙනවා. ඒ ගැන අදටත් තියන පසුතැවීම කියලා නිම කරන්න බෑ."

ඒ නමට අනුව පොත අතේ නැති වුණත් ඇය විභාගවලින් සමත් වෙනවා

ගිය නුවණ ඇතුන් ලවාවත් අද්දවා ගත නොහැකි බව නුවනි පිළිගන්නීය. නුවනි මුහුණ දුන් තත්ත්වය ගැන නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග පවසන්නේ මෙබන්දකි.

"නුවනිගෙත් ඇගේ සැමියාගෙත් නම් දෙකම දෝෂ සහිත නම් දෙකක්. ඒ නම්වල තිබුණෙ ප්‍රබල විවාහ දෝෂ. විශේෂයෙන් සැමියාගේ නමේ තියනවා විවාහ දෝෂවලට අමතරව විවාහය නිසා මානසිකව විඳවන පිහිටීමකුත්. ඒ වගේම නුවනිගේ නමෙත් විවාහය නිසා විඳවන පිහිටීම් තිබුණා. දරුවාගෙ නමේ තාත්තාට අසුබ පිහිටීමක් වැටිලා තිබුණා. තාත්තා එක්තැන කරන පිහිටීමක් තමයි තිබුණේ. නුවනිගෙයි, ඇගේ සැමියාගෙයි, දුවගෙයි නම්වල දෝෂ ඒ වෙනකොට සැමියාගෙ පිටින් ගිහින් තිබුණේ.

දුවගෙ නමේ දෝෂ ඉවත් කරලා සුබ නමක් දන්න නුවනිත්, ඇගේ සැමියත් කැමති වුණා. දුවගෙ නමේ තිබුණ පියාගෙ එක්තැන් වීම ඒ වනවිටත් සිදුවෙලා තිබුණේ. නමුත් අම්මා තාත්තාගෙ නම්වල දෝෂ දුවගෙ නමින් ඉවත් කරන්න බෑ. විශේෂයෙන් ප්‍රබල විවාහ දෝෂ.

දෙමව්පියන්ගෙ කැමැත්ත අනුව දුවගෙ අනාගතය සාර්ථක වන නමක් තිබ්බා.

ඒ නමට අනුව පොත අතේ නැති වුණත් ඇය විභාගවලින් සමත් වෙනවා. ඒ බව මේ වෙද්දී ඇය තහවුරු කරලා ඉවරයි. දැන් ඇයට නම දැලාත් අවුරුදු 11ක් වෙනවා. අධ්‍යාපනය අතින්, ක්‍රියාශීලී බව අතින්, ලැබීම් අතින් ඇය ඉතා සාර්ථකයි. මේ සිද්ධියෙන් එක දෙයක් තහවුරු වෙනවා. ඒ තමයි දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රබල විවාහ දෝෂ දරුවන්ගෙ නම්වලින් ඉවත් කරන්න බැරි බව. ඒ දෝෂ ඉවත් කරන්න පුළුවන් ඔවුන්ගෙ නම්වලින්ම විතරයි."

හිමේෂා සවන්ති රාජපක්ෂ

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් ධරණිට කියයි

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන් ගම කොටි සංවිධානයේ මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියාවලි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉගෙනගත් විද්‍යානන්ද විදුහල අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදි. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වූවන්ට සහන සැලසීම සඳහා පාසල් මිතුරියන් කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝජිනීද විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නීය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ.යයි. එහිදී අවුරුදු 18 එළිපත්තේ සිටි ලෝජිනීව රැවටීමකට ලක්කර එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදියා බළකායට එක්වන ලෝජිනී පසුව පාඨමාලා කීපයක් හදාරා සටන්කාමිනියක වේ. පසුව සංවිධානය ගැන කලකිරී පලාගියද, නැවත එල්.ටී.ටී.ඊ.යට හසුවේ. එහිදී දඬුවම් විඳී. ඒ අතර ඇගේ හොඳම මිතුරියන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝජිනී මරාගෙන මැරෙන කළුකොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ මරාගෙන මැරෙන දුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයව පිටත් කරනු ලබන්නේ වවුනියාවටයි. වවුනියාවට ඒමට පෙර කිසිඳු පෞද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටහනක් සන්තකයේ තබාගැනීමට කොටි අවසර නොදේ. නමුත් කොටි විසින් රුපියල් 10,000ක මුදලක් පමණක් ලබාදේ. එම මුදල් අතර තිබූ රුපියල් 20 නෝට්ටුවක ප්‍රංශයේ සිටින ඇගේ සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය ඇය සතුව තිබූ ලියවිල්ලකින් පිටපත් කර ගනී. ඇගේ අරමුණ වන්නේ වන්නියේ දුරකතන ඇමතුම් පහසුකම් නොමැති නිසා වවුනියාවට පැමිණ සහෝදරයා සමඟ දුරකතනයෙන් කතාබහ කිරීමයි. නමුත් වවුනියාවට පැමිණ බැලීමේදී එම රුපියල් 20 නෝට්ටුව අස්ථානගත වී ඇති බව දැන ගනී.

ලෝජිනී

27 වැනි කොටස

මරාගෙන මැරෙන්නට සිටි ලෝජිනීගේ 20 නෝට්ටුව එල්.ටී.ටී.ඊ.ය අතුරුදහන් කළේ ඇයි?

අද වතැන් සිට

"අයියා එක්ක කතා කරන්න පුළුවන් වේවි කියලා ලොකු බලාපොරොත්තුවක්, ආශාවක් තිබුණා. නමුත් ඒ ආශාව ඉෂ්ඨ වෙන්නෙ නැහැ කියලා මට තේරුණා. හැබැයි මට තිබුණ ඊළඟ ප්‍රශ්නය තමයි මම අංකය සඳහන් කරපු රුපියල් 20 නෝට්ටුව නැති වුණේ කොහොමද කියලා. සමහරවිට ඒ රුපියල් 20 නෝට්ටුව මම නොහිතපු විදිහට මගේ අතින්ම නැති වෙන්න ඇති. එහෙම නැතිනම් මගේ ළඟ තිබුණ නෝට්ටුව සංවිධානයේ කෙනෙකු ගන්න ඕන. සමහර විට එහෙම සිදුවෙන්න ඇති. මොකද සංවිධානයේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය තමයි ලොකු වගකීමක් වගේම අවදානම් රාජකාරියක් පැවරුවම එයාටත් නොදැනී තවත් කීපදෙනෙකු එයා කරන කියන දේවල් හොයලා බලන එක. ඒ නිසා මම වන්නියේදී ජීවත්වෙන්න කලින් කරපු කියපු දේවල් ගැන මටත් නොදැනෙන්න එයාලා බලාගෙන ඉන්න ඇති. ඒ වගේම දුරකතන අංකය නෝට්ටුවේ සටහන් කරනවා එයාලා දකින්න ඇති. ඊටපස්සේ ඒක මගෙන් හොරකම් කරන්න ඇති. මොකද මට ලැබුණ රුපියල් 10,000 වන්නියේදි අතට ගත්තට පස්සෙ ආපහු මගෙ අතට ගත්තෙ වවුනියාවෙ නවාතැනට ආවට පස්සෙ. කොහොම වුණත් දුරකතන අංකය තිබුණ නෝට්ටුව කොහොමද නැති වුණේ කියන එක මට අදටත් ප්‍රශ්නයක්."

> දුරකතන අංකය තිබුණ නෝට්ටුව නැති වුණේ කොහොමද කියන එක මට අදටත් ප්‍රශ්නයක්

ලෝජිනී කීවාය.

කෙසේ නමුත් වවුනියාවට පැමිණි ලෝජිනීට ඇය පැමිණි රාජකාරියේ මූලික කටයුතු ආරම්භ කරන්නට සිදුව තිබිණ. එනම් ඇයට පැවරී තිබුණ මූලික රාජකාරිය වූයේ වවුනියාවේ එනම් රජයේ පාලන ප්‍රදේශයේ සමාජ පරිසරයට අනුගතවීමයි. ඒ මක්නිසාදයත් මීට පෙරද මා සඳහන් කළ පරිදි වවුනියාවට පැමිණෙන තෙක් ලෝජිනීගේ ජීවිතය ගෙවී තිබුණේ ප්‍රභාකරන්ගේ සිහින ඊළාම් රාජ්‍යය තුළයි. එල්.ටී.ටී.ඊ.යට අනුව මේ පය තබා ඇත්තේ ඇයගේ සතුරු භූමියකට හෙවත් රජයේ පාලන ප්‍රදේශයටයි. ලෝජිනීගේ නවාතැන පිහිටි පණ්ඩාරිකුලම් ප්‍රදේශය යනු වවුනියාව නගරයේ සිට කිලෝමීටරයක පමණ දුරකින් පිහිටි නගරාසන්න ගම්මානයකි. වවුනියාව නගරයේ ආරක්ෂාව සඳහා ඒ වනවිට දහස් ගණනක හට පිරිසක් යොදවා තිබිණි. කුඩා කඳවුරු මෙන්ම පොලිසියේ හා යුද හමුදාව රැකවල්ලා සිටින ආරක්ෂක බංකර කිහිපයක්ම තිබිණ. ලෝජිනීට පැවරී තිබුණු රාජකාරිය වූයේ මෙම ආරක්ෂක මුර කපොළු තිබියදීම තම දෛනික කටයුතු සඳහා යාම් ඒම් කිරීමයි. නමුත් එම අභියෝගයටද ඇය සාර්ථකව මුහුණ දුන්නාය. ඇගේ පළමු රාජකාරිය වූයේ ඔලන්දයේ සිටින සුගන්දන් හට කතා කිරීමයි.

වවුනියාවේ සිට ලෝජිනී නවාතැන්ගෙන සිටි පණ්ඩාරිකුලම් ගම දක්වා වැටී ඇති මාර්ගය

වවුනියාවට ආ ලෝජිනීගේ පළමු රාජකාරිය වූයේ නගරයේ ආරක්ෂාවට යොදවා සිටි දහස් ගණන් හට පිරිස් හා පොලිස් නිලධාරීන් සිටියදී තමන්ගේ එදිනෙදා වැඩකටයුතු සැක නොසිතෙන අයුරින් කරගෙන යාමයි

> ෂිවනේෂ්වරී ඔයාට ඕලන්දයෙන් කෝල් එකක්. සෙකන්ඩ් බූත් එකට යන්න

"මම හිටපු තැනට කිට්ටුවම කොමියුනිකේෂන් එකක් තිබුණා. මාව ගෙනාපු කවිද ආපහු යන්න කලින් දුරකතන මධ්‍යස්ථානය ගැන කියලා ගියේ. එහෙදි හැසිරෙන විදිහ ගැනත් මට පුහුණුවක් දීලා තිබුණේ. වවුනියාවේ පදිංචිකරුවන්ගේ ගොඩක් නෑදෑයෝ යුරෝපයේ පදිංචිව ඉන්නවා. එයාලට ලංකාවේ ඉඳලා IDD (International Direct Dialing) ඇමතුම් ගන්න එකයි, එහෙ ඉඳලා ඇමතුම් දෙන එකයි සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ නිසා හැම කොමියුනිකේෂන් එකකම ඔරලෝසු කිහිපයක්ම තිබුණා. ඒ ඔරලෝසුවල කැනඩාව, ප්‍රංශය, එංගලන්තය, ඩෙන්මාර්කය, ඕස්ට්‍රේලියාව වගේ රටවල වෙලාව තමයි තිබුණේ. මම කොමියුනිකේෂන් එකට ගිහින් සුගන්දන්ගෙ අංකය එතන හිටපු කෙනාට දුන්නා, ඇමතුමක් අරගෙන දෙන්න කියලා. ඒ කාලේ දැන් වගෙ වට්ස්ඇප්, වයිබර් වගේ පහසුකම් නැති නිසා IDD ඇමතුම් තමයි ගන්න ඕන. එක විනාඩියකට ලොකු ගානක් වෙනවා. ඒ නිසා අපි කරන්නෙ ඇමතුම අරගෙන සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නවා කියලා පණිවිඩය දුන්නම එයාලා එහෙ ඉඳලා ගන්නවා. විදේශීය ලැබෙන ඇමතුමකට විනාඩියකට රුපියල් 5ක සේවා ගාස්තුක් විතරක් කොමියුනිකේෂන් එකෙන් ගන්නවා.

සුගන්දන් කියන්නෙ මගේ අයියා විදිහට තමයි මම එතැනදි හැසිරුණේ. කොහොමහරි ඇමතුම සම්බන්ධ වුණාට පස්සෙ,

'අයියෙ මම ෂිවනේෂ්වරී (එල්.ටී.ටී.ඊ. ව්‍යාජ හැඳුනුම්පතේ නම) කතා කරන්නෙ. මට කෝල් එකක් ගන්න' කියලා මම දුරකතනය තිබ්බා. විනාඩි කීපයක් යද්දි,

'ෂිවනේෂ්වරී ඔයාට හෝලන්ඩ්වලින් (ඕලන්දයෙන්) කෝල් එකක්. සෙකන්ඩ් බූත්.'

කියලා කීවා. මම ඉක්මනටම අංක දෙක ගහපු ඇමතුම් කුටියට ගිහින් කතා කළා. එදා තමයි සුගන්දන් එක්ක මුලින්ම කතා කළේ."

සනත් ප්‍රියන්ත

මෙගා නාට්‍ය අවශ්‍ය නෑ කියල බැහැර කරන්න බෑ

මිලින්ද මඩුගල්ල

තමන්ට ආදරය කරන ප්‍රේක්ෂකයින් දහස් ගණනක් හදගන්නවා කියන එක කෙනෙකුට, එතරම් ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවෙයි. ප්‍රසිද්ධ වීම පහසු වුණත් ජනප්‍රිය වීම එතරම්ම පහසු නැහැ. ටෙලිනාට්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ මේ දවස්වල ජනප්‍රිය චරිතයක්, ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ අවදානය දිනාගත් චරිතයක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ. 'දෙවනි ඉනිම' ටෙලිනාට්‍ය හරහා වැඩි ප්‍රේක්ෂක පිරිසක් හඳුනාගත් ඔහු මිලින්ද මඩුගල්ල. වේදිකාවේ ටෙලි තිරයේ වගේම සිනමාවේත් මිලින්ද තමන්ගේ හැකියාවන් පෙන්වා තිබෙනවා. ඔහු මුලින්ම කලා ක්ෂේත්‍රයට එකතු වෙන්නේ වේදිකා නාට්‍ය තුළින්. පාසල් අවදියෙන් පස්සෙ ප්‍රවීණ නාට්‍යවේදී බන්දුල විතානගේ යටතේ ඔහු මුලින්ම රංගනය පිළිබඳ ඉගෙනගැනීම ආරම්භ කළා. ඉන් පස්සේ තවත් ප්‍රවීණ නාට්‍යවේදියෙක් සහ සිනමාකරුවෙක් වූ ධර්මසිරි බණ්ඩාරනායක යටතේත් රංගනය හදුරන්න මිලින්දට අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ ලබාගත් දැනුමත්, පොතපතින්, චිත්‍රපට සහ නාට්‍ය නැරඹීමෙන් ලබාගත් දැනුමත් එක්කයි මිලින්ද නළුවෙක් වෙනවා කියන සිහිනය දකින්න පටන් ගන්නේ.

වේදිකා නාට්‍ය කිහිපයකටම රංගනයෙන් දායක වූ මිලින්ද ටෙලිනාට්‍ය සහ චිත්‍රපට ක්ෂේත්‍රයට යොමුවීම සිදුවන්නේ කොහොමද? ඒ පැනයට මිලින්ද මෙහෙම උත්තර දුන්නා.

"මුලින්ම මම වේදිකා නිර්මාණවලට තමයි දායක වුණේ. ඊළඟට මම ටෙලිනාට්‍ය අංශයට යොමු වුණා. ඒ අතරින් TV දෙරණ නිෂ්පාදනයක් වූ 'දෙවනි ඉනිම' ටෙලිනාට්‍යට දායක වීමත් එක්ක වැඩි ප්‍රේක්ෂක පිරිසක් අතරට යන්න මට හැකියාවක් ලැබුණා. සිනමාව ගැන කතා කරොත් මම නාලක විතානගේ අධ්‍යක්ෂණය කළ 'අනිත්‍යා' චිත්‍රපටයට මුලින්ම සම්බන්ධ වුණා. ඊළඟට ඔහුගේම 'රූපාන්තරණය' චිත්‍රපටයේ තමයි මම මුලින්ම ප්‍රධාන චරිතයක් නිරූපණය කළේ. ඒ වගේම කොරෝනා වසංගතය නිසා තිරගත වීම කල්දැමූ මිවෙල් ෆොන්සේකා අධ්‍යක්ෂණය කළ 'නිමිහිමි' කියන චිත්‍රපටයෙත් මම ප්‍රධාන චරිතයකට රංගනයෙන් දායක වුණා. ඒ වගේම දැනට නිර්මාණ කටයුතු අවසන් කරමින් තිබෙන උදර අබේසුන්දරගේ Public Domain චිත්‍රපටයේ මට රඟපාන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ චිත්‍රපටය වෙනස්ම කතා තේමාවක් තියෙන වෙනස් ආරක චිත්‍රපටයක්. සංජීව පුෂ්පකුමාර අධ්‍යක්ෂණය කළ Peacock චිත්‍රපටයෙත් මට රඟපාන්න අවස්ථාව ලැබුණා."

දිනපතා දකින්න ලැබෙන මෙගා නාට්‍යයක රඟපෑම නළුවෙකුට හානියක් නොවේවිද? මිලින්ද ඒ ප්‍රශ්නයට දුන්නෙ මෙවැනි පිළිතුරක්.

"මගේ පෞද්ගලික අදහස නම්, මේ හැම විදිහකම නිර්මාණ තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි මේ කර්මාන්තය පවතින්නෙ. ලෝකයේ අනික් රටවල් සලකා බැලුවත් තත්ත්වය එහෙමයි. සෝප් ඔපෙරා කියන කාණ්ඩයේ නිර්මාණත් තියෙනවා. ඒවා වටේ ඉන්න ප්‍රේක්ෂකාගාරයකුත් තියෙනවා. ඒ වගේම වෙනත් ශානරවල නිර්මාණත් තියෙන්නම ඕනේ.

එහෙම වුණාමයි ප්‍රේක්ෂකයින්ට තමන්ගේ කැමැත්ත අනුව නිර්මාණ තෝරාගෙන නරඹන්න අවස්තාව ලැබෙන්නෙ සහ මේ කර්මාන්තය පවතින්නේත්. ඒ නිසා අපිට මේවා අවශ්‍ය නැහැ කියල එහෙම මෙගා නාට්‍ය බැහැර කරන්න බැහැ. නළුවෙකුට හෝ නිළියකට ඒවාට සම්බන්ධ වීමෙන් හානියක් වෙනවාද කියන ප්‍රශ්නයට මගේ උත්තරේ නම් ඒක නළුවා හෝ නිළියගේ තෝරා ගැනීම මත තීරණය වෙන දෙයක්. උදාහරණයකට මම එකවර කරන්න බාරගන්නේ එක මෙගා නාට්‍යක් විතරයි. ඒ වගේම එකිනෙකට වෙනස් නිර්මාණ කිහිපයකටත් ඒ අතරේම වෙලාව වෙන් කරගන්නවා.

කොහොමත් මම වැඩ ගොඩක් බදගෙන කරන්නෙ නැහැ. එහෙම වුණොත් කරන එක නිර්මාණයක්වත් නිසි කැපවීමෙන් කරන්න බැරි වෙනවා. ඒක තමයි මගේ ක්‍රමය."

නිසංක වෙහෙරදූව

ඔඩෙල් කඩෙන් කම්බායක්

ළඟදි හරිම නිර්මාණශීලී පෝස්ටුවක් තිබ්බා ෆේස්බුක් එකේ.

කොටට අඳිනව නං

යටට අඳින්න

සුළඟේ වේගය පැ.කි.මී. 70යි

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ පණිවිඩයක්.

මාධ්‍ය ආයතනවල කොටට අඳින සමහරු මුලින්ම ආවෙ වළලුකර ගාවට දිගට මල් මල් චිත්ත ගවුම් ඇඳලා පොල් තෙල් ගාලා කොණ්ඩෙ කරල් දෙකට ගොතලා. ගැමි සුවඳ වැහෙනවා. ඒත් මාසෙන් මාසෙ අඟලෙන්, අඟල ගවුම වගේම කොණ්ඩත් කොට වෙනවා. සිංහල පුළුවන් ටික ටික. හැබැයි ඉංග්‍රීසි නං කොටින්ම බෑ.

"ඕ.... වට් ඊස් දීස් පර්පල් කලර් තිංග්?"

කියලා දම් පාට රාජ අල පෙන්නලා අහපු කොළඹ ඉඳන් කිලෝ මීටර් දෙසීයක් විතර දුර ඉඳන් වැඩට ආපු පොඩ් නංගිලත් ඉන්නවා.

එහෙව් නංගියෙක් මාධ්‍ය ආයතනයක වැඩට ඇවිත් මාසයක් විතර යද්දි ඇහැවිච්චි දෙබසක් තාමත් ඒකෙ කට්ටිය කිය කිය හිනාවෙනවා.

"නංගි, ඔයා ඔයාගෙ පළවෙනි පඩිය ගත්තහම අපිට පාටියක් දෙනව නේද?"

"නැතුව?"

"වෙන මොනවද ඉතින් ඔයා කරන්න හිතාගෙන ඉන්නෙ?"

"තව ඉතින් මං හිතාගෙන ඉන්නවා ඔඩෙල් කඩේට ගිහිං කම්බායකුත් අරගෙන එනගමන් පීසා හට් එකට ගිහින් පීසා රොටියකුත් කන්න."

කෙල්ලො විතරක් නෙවෙයි, කොල්ලොත් අවාරෙට පොඡ් වෙනවා. අන්න ඒවගේ චරිතයක් එක්ක කෝවිලක තේරු උත්සවයක් පටිගත කරන්න ගිය, මාධ්‍ය කට්ටියක හිටපු කෙනෙක් තමයි මේ කතාව කිව්වෙ.

කෝවිල දෙපැත්තෙ කැනත් එක්කම කපලා හිටෝල තිබ්බ කෙසෙල් ගස් දෙක දැකලා මේ තරුණ මාධ්‍ය සගයා ඔළුවෙ අත ගහගත්තලු.

"ඉඩියට්... බලන්න ඉතින් මෙහෙම ගහ පිටින්ම කපලා කැන ගත්තහම, ආයෙ ඉතින් කෙසෙල් ඵලදවක් ගන්න පුළුවන්ද මං අහන්නෙ?"

හැබැයි ඉතින් කොල්ලගෙ ඇඩ්‍රස් එක නං ඇඹිලිපිටියෙලු.

සංඛගේ මරගාත

සංඛ අමර්ජිත්

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුයි. වී රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. වී අයගේ හදවත් වෙන අයට වඩා ලොකුයි. වී අයගේ කළුළු වෙන අයට වඩා බරයි. වී අයගේ හිනාවත් වෙන අයට වඩා පළල්. කොටින්ම වී අය හරි රහයි. වී රහ මේ සුදු ඕමයි කොලේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

කෘතිම පාදයක් සහිතව තරඟයකට සහභාගීවන ධාවකයෙක්

කෘත්‍රිමව සවිකළ හැක්කේ අත් පා පමණක් නෙවෙයි!

අනතුරු නිසා මෙන්ම උපතින්මත් අත් පා ඇතුළු ශරීරාංගවලට හානි සිදුවන අවස්ථා ඇත. මේ කුමන ආකාරයේ අත්දැකීමකට ඔබ මුහුණ දුන්නත් කෘත්‍රිම අත් පා ඇතුළු අවයව මඟින් ඊට විසඳුමක් ලබාගත හැකිය. ඒ මඟින් පුද්ගලයාගේ හානිර පෙනුම මෙන්ම යම් මට්ටමක ක්‍රියාකාරිත්වයක්ද අපේක්ෂා කළ හැකිය.

විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ මෙම කෘත්‍රිම උපාංග බද්ධ කරගැනීමේ අවස්ථාත්, ඒ ආශ්‍රිතව ඔබ දැනුවත්ව සිටිය යුතු කරුණු කාරණාත් සම්බන්ධයෙනි.

විශේෂඥ ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය
(Plastic & Reconstructive Surgeon)
කවින්ද රාජපක්ෂ

බොහෝදෙනා දන්නේ කෘත්‍රිමව සාදන ලද අත් පා ගැන පමණයි. ඊට අමතරව මොන වාගේ ශරීරාංගද කෘත්‍රිමව සැකසිය හැක්කේ?

පුද්ගලයෙකුගේ කන, නාසය, ඇස්, හනු ආදී මුහුණට අයත් කොටස්, අතේ ඇඟිලි, මැණික් කටුව (වළලුකර) වගේම උරහිස් දක්වාත්, තුනටිය ආශ්‍රිතව, කකුලේ දණහිස හා ඊට ඉහළ පහල කොටස් මේ අතරට ගත හැකියි.

කෘතිම කණක්

උදාහරණයක් විදිහට පිළිකාවක් හෝ වෙනයම් කරුණක් නිසා උඩු තල්ලට හානි සිදුවෙලා නම්, ආහාර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ පහසුව උදෙසා ප්ලාස්ටික් තල්ලක් සකසා සවි කිරීම කරනවා. ඒ වගේම කනක් අහිමි කෙනෙකුට කනක් හදලා එය කනේ අස්ථියට සවි කරන්න පුළුවන්. කකුලක් අහිමි කෙනෙකුට කකුලක් හදලා එය කකුලේ අස්ථියට සවි කිරීම කළ හැකියි. (Osseo - Intergrated Implants)

එක් පාදයක ඇඟිලි අහිමි අයකුට කෘතිම පාද කොටසක් සවි කිරිම

ඒ වගේම උපතින්ම සමහරුන්ගේ එක් ඇසක් පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ නොපෙනෙන ඇස ඉවත් කරලා බාහිර පෙනුම ගැන හිතන අයෙකුට, අනෙක් ඇසේ පෙනුමට සමානව කෘත්‍රිම ඇසක් වගේම ඇහිබැම ආශ්‍රිත පටක පින්තාරුකරුවන් ලවා පින්තාරු කරගත හැකියි. මේ සඳහා වෙනමම පින්තාරුකරුවන් සිටිනවා.

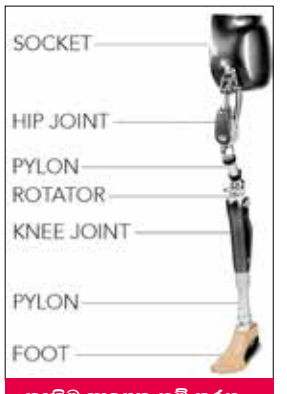
නාසය අහිමි කෙනෙකුට කෘත්‍රිම නාසයක් සවිකළ හැකියි. මෙය දැමූ නාසයක් බව නොපෙනෙන්නටම එය තාත්වික ලෙස සවිකළ හැකියි. ඇඟිලි, පාද කොටස් වුවත් මේ අයුරින් සවි කිරීමට හැකියාව තිබෙනවා.

කෘත්‍රිම අවයව සවිකිරීම මඟින් කෙනෙකුට බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන් ක්‍රියාකාරිත්වයට වඩා බාහිර පෙනුම කියලා කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් නේද?

එහි යම් සත්‍යතාවක් තියෙනවා. එම කොටසේ ක්‍රියාකාරිත්වය නැවත ලබාගත නොහැකි වුවත්, පෙනුම නිසා අදාළ පුද්ගලයාට මානසික සුවතාවක් අත්විඳිය හැකියි. ඇඟිල්ලක් ඉවත් කළහම කෘත්‍රිමව සකසන ඇඟිල්ල ක්‍රියාකාරී නැහැ. හැබැයි අනෙක් ඇඟිලිවලින් යමක් අල්ල ගනිද්දි එය දෘඪ ආධාරකයක් විදිහට ක්‍රියා කරනවා.

ඒ වගේම අත් ආදිය සවි කළහම විද්‍යුත් මෝටර් මාර්ගයෙන් එහෙමත් නැත්නම් ස්ප්‍රිං එකකින් ක්‍රියාකාරී මට්ටමකට ගෙන ආ හැකි අත් තිබෙනවා. සමහර අවස්ථාවල චාර්ජ් කළ හැකි බැටරි යොදන අවස්ථා තිබෙනවා. තාක්ෂණය මඟින් යම් මට්ටමකට වැඩිදියුණු කළ අත් කකුල් සාදගත හැකි අවස්ථා තිබෙනවා. හන්දි නවන්න දිග හරින්න පුළුවන්කම එයට ලැබෙනවා. තම මූල්‍යමය ශක්තිය අනුව ඊට දියුණු තාක්ෂණය යොදගන්නා පුද්ගලයින් සිටිනවා. ඒ අනුව බට්ටි එකක් එබුවම අත නවන්න දිග හරින්න හැකියි.

කෘතිම අත්පා පැළඳ ඔලිම්පික් යන ක්‍රීඩකයිනුත් අද ඉන්නවා



කෘතිම පාදයක නම් කරන ලද කොටස්

කෘතිම අතක් ක්‍රියාකාරී වන අයුරු

කෘත්‍රිම නාසයක්, කනක් සකසද්දි මොනවද ඒ සඳහා යොදා ගැනෙන්නේ?

සිලිකන් ඇතුළු කෘත්‍රිම අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් ඊට යොදගන්නවා. ප්ලේට්, දෘඪ ආධාරක යොදගන්නවා.

අපි හිතමු නාසය හා කන උපතින්ම විකෘතියට ලක්වූ අයෙක් කියලා. එහෙම නැත්නම් අනතුරක් හේතුවෙන් එම අවයවවලට හානි සිදුවෙලා නම් (පිළිස්සීම් නිසා) දීර්ඝකාලීනව එම තත්ත්වයෙන් සිටීමට අවශ්‍ය නැහැ. සිලිකන් යොදා තැනූ කන, නාසය දකින අයෙකුට වෙනසක් නොදැනෙන ලෙස සාදගත හැකියි. ඒ වගේම අත්වල නියපොතු ගැලවිලා, උඩ පුරුක් අයින්වෙලා කියලා හිතමු. කෘත්‍රිමව සාදන ලද නියපොතු වගේම එහිදී ඇඟිලි කොටස් සවි කරන්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. එහිදී සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණා තිබෙනවා.

මොනවද ඒ?

අපි හිතමු අත් කොටයකට යම් ක්‍රියාකාරී මට්ටමක අතක් සවි කරනවා කියලා. අත් කොටේ මාංශ පේෂි ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. මොකද කෘත්‍රිම අවයවය සවි කිරීම හේතුවෙන් එම කොටස තදවෙද්දි වේදනාකාරී වීමට ඉඩ තිබෙනවා. මේ ගැන අවධානය යොමු කළ යුතු වගේම කායික චිකිත්සකවරු මඟින් මුල් කාලයේ එහි ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ව්‍යායාම කිරීම අවශ්‍යයි.

ඒ වගේම මෙවැනි ශල්‍යකර්මයකදී, අදාළ පුද්ගලයින්ගේ ජීවන රටාව සම්බන්ධයෙනුත් අවධානය යොමු කරනවා. උදාහරණයක් විදිහට ක්‍රීඩකයෙක් නම්, ඔහුට ඉක්මනින් කෘත්‍රිම කකුල අවශ්‍ය විය හැකියි. එය කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා. ඒත් වයස්ගත කෙනෙකුට තරුණ අයෙකුට මෙන් ඉක්මනින් අවයව සවි කළ නොහැකියි. ඔවුන්ට දියවැඩියාව වැනි ලෙඩ රෝග පැවතිය හැකියි. තුවාල තිබෙනවා නම් ඒවා සුවකරගත යුතුයි. තරබාරු අයෙක් නම් බර අඩු කරගත යුතුයි.

මෙම කෘත්‍රිම අවයවයක් සවි කිරීමේදී එහි සාර්ථකත්වය ළඟා කරගැනීමට අවධානය යොමු කළ යුතු අනෙකුත් කාරණා මොනවද?

මෙහිදී පටක ඝනවීමට සති හයකවත් කාලයක් ගතවෙනවා. එම කාලය පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මත යම් වෙනසකට ලක්විය හැකියි. ඒ වගේම තුවාලවුණු කකුලේ අස්ථි හොඳට ආවරණය වන පරිදි ශල්‍යකර්මයේදී මැහුම් යෙදිය යුතුයි. එසේ නොවුණහොත් මාංශ පේෂි දියවීමට ඉඩ තිබෙනවා. එහිදී කකුල් කොටසේ ස්නායු මහන ආකාරයක් තිබෙනවා. ස්නායු වැවෙන නිසාම එය බුබුලක් ආකාරයට වර්ධනය වෙනවා. එය නියුරෝමා තත්ත්වයට වීමේ ඉඩ තිබෙනවා. එහිදී කෘත්‍රිම කකුල සම්බන්ධ කළත් දැඩි වේදනාවක් හට ගන්නවා. ඒ නිසා කකුලේ සැත්කම කරන මුල් අවස්ථාවේ කළ යුතු දෙයක් තමයි, ස්නායු කොටස, මාංශ පේෂිය ඇතුළට සිටින සේ කපා මැහුම් යෙදීම.

ඒ වගේම දියවැඩියාව හෝ වෙනත් පැසවූ තුවාල තිබෙනවා නම් ඒවා කෘත්‍රිම අවයව බද්ධයට පෙර සුවකර ගත යුතුයි. ඒ වගේම කකුලක මැහුම් දද්දි කෙළවරට සිටින සේ මැහුම් යෙදීම කරන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තුවාලය හොඳ වෙනකල් කෘත්‍රිම කකුල දැම්ම සුදුසු නෑ. විවැනි බරක් දෙද්දී, ඇදීමක් හෝ සම කැඩී වෙන්වීමට වුවද හැකියාවක් පවතිනවා.

මේ ආශ්‍රිත සම රැකගන්න පැඩින් යෙදීමත් කරනවා. එවිට අස්ථි මත තුවාල වළකාලීමටයි එසේ කරන්නේ. මෙහිදී අදාළ ස්ථානයේ සමට හානිවීම වළක්වා ගත යුතුයි.

මෙසේ සවිකරන ඇතැම් අවයව පෙනුමට වගේම යම් ක්‍රියාකාරී මට්ටමකට ගෙන ආ හැකියි

දෑතේ ඇඟිලි අහිමි අයකුට සෑදූ කෘතිම ඇඟිලි

ඒ වගේම ඇතැම් අවස්ථාවල අදාළ අයගේ මොළයට යන පණිවුඩය වෙනස්. කකුල නැති වුණත්, තියෙන ආකාරයට මොළයට පණිවුඩ යනවා. එවිට අමතක වෙලා පුටුවෙන්, ඇඳෙන් නැගිට්ටොත් තුවාල වෙනවා. මෙය හඳුන්වන්නේ Phantom Limb Phenomenon කියලයි. විවැනි රෝගීන් අපට නිතර හමුවෙනවා.

අනතුරකදී දණහිස් හන්දියෙන් කකුලක් ඉවත් කළොත්, කෘත්‍රිම කකුලක් සවි කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කාරණා මොනවද?

විවැනි අනතුරකදී දණහිසේ හන්දියේ පහල අස්ථියේ උඩ කෙළවරේ සිට සෙන්ටිමීටර් 8-14ත් අතර කොටසක් ඉතිරි කර ඇත්නම් ඇවිදින්න පුළුවන් ආකාරයට කෘත්‍රිම කකුල කෙලින්ම අස්ථියට සවිකළ හැකියි. සමහර රෝගීන් ආවහම ඉල්ලීම් කරනවා කකුල පුළුවන් තරමක් ඉතිරි කරන්න කියලා. ඒත් වෛද්‍යවරුන් හැටියට අපි බලන්නේ, ඊළඟට කෘත්‍රිම අවයවයක් යොදූ හෝ අදාළ අයගේ දෛනික කටයුතුවලට බාධාවක් නොවන අයුරින් කකුලක් සකසා දීමයි. දණහිස හන්දියට සෙන්ටිමීටර ගණනක් අඩු වුවත් ඒ සඳහා ද විශේෂිත පාද තිබෙනවා.

මෙවැනි අතක් කකුලක් යෙදූ පසු අවධානය යොමු කළ යුතු වෙනත් කාරණා මොනවද?

මෙය වසර දෙකින් දෙකට වගේ පරීක්ෂා කරගත යුතුයි. ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදේශනයක් ලැබිය යුතුයි. මෙහිදී කකුලේ බර දරණ කොටස් වගේම, කැඩෙන්න පුපුරන්න තිබෙන තැන් ගැන අවධානය යොමු කරනවා. පරීක්ෂා කර බලනවා.

කෙහොම නමුත් අද මෙම තාක්ෂණය ඉතා දියුණුයි. කකුල් දෙකම දපු අය පැරා ඔලිම්පික් තරඟවලට යන ආකාරය ඊට එක් උදාහරණයක් පමණයි. කකුලක් හෝ අතක් අහිමිවීම අද වෙද්දී ජීවිතයේ බලාපොරොත්තු බිඳ දමා ගැනීමට තරම් කිසිඳු කාරණයක් නෙවෙයි. අද වනවිට ලංකාවේදීම ඉහළ තාක්ෂණයෙන් යුතුව මෙම සේවාවන් ලබාගැනීමේ පහසුව තිබෙනවා.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

දෑත් සහ දෙපා හැඩ කරන Paraffin WAX සත්කාරය

දෑත් දෙපාවල තියෙන වියළි බව, අවපැහැගැන්වීම් නිසා අත් රහිත ඇඳුමක් එහෙමත් නැතිනම් තරමක කෙටි සායක් අඳින්න බැහැ කියලා දුක්වෙන යුවතියන් ඕනතරම් ඉන්නවා

වියළි, රළු දෑත්වලට සහ ඉරිතැලුණු දෙපාවලට කාන්තාවකගේ සුන්දරත්වය සොරකම් කළ හැකි බවට මතයක් ඇත.

කතාව එසේ වුවත් රුව අලංකරණය පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන කාන්තාවන්ගෙන් පවා බොහෝවිට දෑත් සහ දෙපාවලට ලැබෙන්නේ කුඩම්මාගේ සැලකිලිය.

ලෝකය පුරා බොහෝ කාන්තාවන් දෑත් සහ දෙපාවල පෙනුම පිළිබඳව නොසලකා හරින බව ඇමෙරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ චර්මරෝග විශේෂඥවරියක වන Cynthia Bailey වරක් මාධ්‍යයට පැවසුවාය.

“හිරු එළියට සහ විවිධ කාලගුණික විපර්යාසවලට නිතර නිතර බඳුන් වන නිසා දෑත්, දෙපා ඉතා ඉක්මනින් වියළී, අවපැහැගැන්වීමට ඉඩ තිබෙනවා. නමුත් බොහෝ කාන්තාවන් මේ ගැන වැඩි අවධානයක් දක්වන්නේ නැහැ. ඇත්තටම ඒක ඔවුන් සිදුකරන විශාල නොසලකාහැරීමක්.”

එපමණක් නොව දෙපාවල නිරෝගීබව සහ සුන්දරත්වය ද ඔබේ පෞරුෂත්වය මතුකොට පෙන්වන තවත් එක් සාධකයකි. ඒ නිසාම බොහෝදෙනාට වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීමට අමතක වූ දෑත් සහ දෙපා වෙනුවෙන් සිදුකරන සත්කාරයක් පිළිබඳ කතාබහ කිරීමට අපි සිතුවෙමු.

‘Golden Ratio’ නම් ලෝ ප්‍රකට සමීක්ෂණ කණ්ඩායමකින් සිදුකළ සමීක්ෂණයකින් වාර්තා වූයේ ලෝකයේ සුන්දරතම දෑත් සහ දෙපා හිමි කාන්තාව එංගලන්තයේ සසෙක්ස්හි ආදිපාදවරිය ලෙස හඳුන්වන මේගන් මාර්කල් කුමරිය බවයි.

එපමණක් නොව ඇය රංගන ශිල්පිනියකව සිටි සමයේ සිට ඇය දෑත් සහ දෙපා වෙනුවෙන් සිදුකරන ලද සුවිශේෂී සත්කාරයක් පිළිබඳවද එහිදී ඔවුන් හෙළි කළෝය.

එම සත්කාරය හඳුන්වන්නේ Paraffin WAX සත්කාරය නමින්ය.

“Paraffin WAX” යනු විවිධ ඛනිජ වර්ග කිහිපයක් එකට එක්කොට සාදනු ලබන ඛනිජ ඉටි විශේෂයකි. 30 දශකයේ සිටම යුරෝපයේ ඇතැම් රටවල Paraffin සත්කාර භාවිතා කළද එය යුරෝපයේ සෑම රටකම පාහේ ප්‍රචලිත වන්නට වූයේ ඇමෙරිකාවේ ආහාර සහ ඖෂධ පරිපාලන අංශයේ අනුමැති එයට හිමිවීම සමඟය.

සත්කාරයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුකරනුයේ දෑත් සහ දෙපාවල ඇති මැරුණු සෛල ස්ථරය ඉවත්කර සමට තෙතමනය ලබාදෙන පෝෂක සංඝටක සම අභ්‍යන්තරයටම ලබාදී සමේ වියළි බව පාලනය කර පැහැපත් බවත්, මෘදු බවත් ඔප්නැවීමයි.

දෙපා අනවශ්‍ය ලෙස වියළීම නිසා කොරල සමක් මතුවන යුවතියන් ඕනෑ තරම්ය. එවැනි තත්ත්වයකින් පීඩා විඳින යුවතියකට පවා එම තත්ත්වය නිට්ටාවටම සුවපත් කරගැනීමට මේ සත්කාරය ඉතා කදිමය.

සත්කාරය අවසන් වී සති කිහිපයක් යනතුරුත් තෙතමනය ඉතා හොඳින් සමට දැනීම මේ සත්කාරයේ තවත් සුවිශේෂී ගුණාංගයක්ය.

සත්කාරයේ මූලික අරමුණ සමේ වියළි බව ඉවත්කිරීම වුවත් සත්කාරයේ ප්‍රතිඵල එතෙකින් අවසන් වන්නේ නැත. හිරු එළියෙන් හානි වූ සම යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට සහ සම හොඳින් පිරිසිදු කිරීම සඳහාත් මෙම සත්කාරය සිදුකළ හැකිය.

එසේම තරමක උෂ්ණත්වයෙන් යුතු ඉටි සමට ආලේප කිරීම නිසා කොලජන් තන්තු පුනර්ජනනයට යම් උත්තේජනයක්ද ලැබෙන බව කිව යුතුය.

“දෑත් දෙපාවල තියෙන වියළි බව, අවපැහැගැන්වීම් නිසා අත් රහිත ඇඳුමක් එහෙමත් නැතිනම් තරමක කෙටි සායක් අඳින්න බැහැ කියලා දුක්වෙන යුවතියන් ඕනතරම් ඉන්නවා. එවැනි අයට මේ සත්කාරය ඉතාම හොඳයි. මෙනිකියූ පෙඩිකියූ එකකින් ලබාගන්න බැරි ප්‍රතිලාභ ගොඩක් Paraffin සත්කාරයෙන් ලබාගන්න පුළුවන් නිසා දැන් දැන් බටහිර රටවල යුවතියන් මේ සත්කාරයට වැඩි අවධානයක් යොමු කරනවා.

මේ සත්කාරයේදී අපි මුලින්ම කරන්නේ දෑත් සහ දෙපාවලට Paraffin WAX ආලේප කරන එකයි. ඊටපස්සේ පොලිතීන් එකකින් අත් සහ කකුල් හොඳට ආවරණය කරලා විනාඩි කිහිපයක් තියෙනවා. මේක හොඳට වියලුණාට පස්සේ ඒවා ගලවා ඉවත් කරනවා.

මේ සත්කාරය වාර හයක් විතර කරනකොට ඉතාමත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අවුරුදු 25ට වඩා අඩු කෙනෙක්ට මේ සත්කාරය සුදුසු නැහැ කියලත් කියන්න ඕනේ.”

නදීශා නිර්මාණි

ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය උපදේශක මාලිංග ප්‍රනාන්දු (Personal Grooming Trainer, NVQ 4,5)

ලෝකයේ සුන්දරතම දෑත් සහ දෙපා හිමි කාන්තාව මේගන් මාර්කල්

කෙරටීන් සත්කාරය කියන්නේ විලාසිතාවක් නෙවෙයි

උපරිම තියාගන්න පුළුවන් මාස තුනයි

පෙර දිනයේදී ෂැම්පු පමණක් යොදා කෙස් කළඹ සෝදාගැනීම ප්‍රමාණවත්ය.

"කෙරටීන් ට්‍රීට්මන්ට් එකකදී සිද්ධ කරන්නේ කෙස් ගස තුළට කෙරටීන් ප්‍රෝටීනය තැම්පත් කිරීමයි. එතැනදී අපි මූලික වශයෙන් කෙරටීන් ෂැම්පු එකක් යොදලා කෙස් කළඹ හොඳින් සෝදාගන්නවා. ඊළඟ පියවරයන් ලෙස කෙරටීන් මිශ්‍රණය ආලේප කර විනාඩි කිහිපයක් තබා කෙස් කළඹ Blow Dry කරලා අයන් කරනවා. කෙරටීන් මිශ්‍රණය තැබිය යුතු වේලාව ඒ වගේම කෙරටීන් සත්කාරය කරන ක්‍රමවේදය, භාවිතා කරන කෙරටීන් සන්නාමයට අනුව වෙනස් වෙනවා. ඒ ගැනත් රූපලාවන්‍ය ශිල්පියාට හොඳ අවබෝධයක් තිබීම වැදගත්."

කෙරටීන් සත්කාරයෙන් පසු මුහුදු ජලයෙන්, ක්ලෝරීන් ජලයෙන් සහ උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය නොකර සිටීමට හැකි නම් කෙරටීන් එක දීර්ඝ කාලයක් තබාගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

"කෙරටීන් එකක් කළාට පස්සේ ඒක හරියට කළමනාකරණය කරනවා නම් මම කලින් කිව්වා වගේ කෙරටීන් එක උපරිම මාස තුනක්වත් තියාගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව ඒ ගැන නොසලකා හැරියොත් කෙරටීන් එක ඉතා ඉක්මනින්ම ඉවත්වෙලා යනවා කියලත් කියන්න ඕනේ."

තැම්පත් කරන ලද කෙරටීන් ප්‍රෝටීනය දිගු කාලයක් කෙස් කළඹේ තබාගැනීම උදෙසා ඔබ ෂැම්පු සහ කන්ඩිෂනර් ආදිය භාවිතා කරන ආකාරයද බලපාන බව කිව යුතුය.

"සමහරු කියනවා කෙරටීන් එක කාලයක් තියාගන්න ඕනෙ නම් කෙරටීන් සත්කාරය කරන සන්නාමයෙන්ම ෂැම්පු, කන්ඩිෂනර් මිලදී ගන්න ඕනේ කියලා. නමුත් ඒවා වාණිජ අරමුණු වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් කරන මතවාද විතරයි. Paraben, Sulphate, Silicone නැති ඕනම කෙරටීන් ෂැම්පු එකක් කන්ඩිෂනර් එකක් මේකට තෝරගන්න පුළුවන්. හැබැයි දිනපතා ෂැම්පු සහ කන්ඩිෂනර් භාවිතා කරලා ස්නානය කළොත් අපි තැම්පත් කළ කෙරටීන් එක ඉක්මනින්ම ඉවත්වෙලා යන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා දින තුනකට වරක් මේ දේවල් කොණ්ඩෙට යොදන්න කියලා තමයි මම නම් නිර්දේශ කරන්නේ. ඒත් අත්‍යවශ්‍යම නම් ෂැම්පු, කන්ඩිෂනර් නොයොදා මද රස්නයෙන් යුතු ජලයෙන් පමණක් දවසක් ඇර දවසක් හිස සේදීමේ වරදක් නැහැ. ඒ වගේම විශේෂයෙන් කියන්න ඕනේ කන්ඩිෂනර් ගාලා විනාඩි 5ක් විතර තියලා සෝදා හරිනවා නම් ඒකෙන් වැඩක් වෙන්නේ නැහැ. කෙරටීන් එකක් කළ කොණ්ඩෙකට විතරක් නෙමෙයි සාමාන්‍ය කොණ්ඩෙකට වුණත් කන්ඩිෂනර් අවශෝෂණය වෙන්න විනාඩි 20ක් විතර ගතවෙනවා. ඒ නිසා කන්ඩිෂනර් විනාඩි 20කට පසු සෝදාහරින එක වැදගත්. ඒ නිසා කෙරටීන් එක දීර්ඝ කාලයක් පවත්වා ගන්න හිතන කෙනෙක් නම් මේ වගේ දේවල් ගැන අවදානය යොමු කරන්නම ඕනේ."

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ප්‍රවීණ කේෂලාවන්‍ය උපදේශක
හෙයාර් මාස්ටර් රවී ඩී

කෙරටීන් සත්කාරය (Keratin Treatment) මේ දිනවල බොහෝ ජනප්‍රිය සහ රැල්ලට යන සත්කාරයක් ලෙස හැඳින්වීම නිවැරදිය. මෙය හිසකෙස්වලට සිදුකරන සත්කාරයක් වුවත් බොහෝදෙනා එය හිස්කෙස් සඳහා කරන විලාසිතාවක් ලෙස වැරදි වැටහීමක් ඇතිකරගෙන ඇත.

"කෙරටීන් ට්‍රීට්මන්ට් එකක් කියන්නේ කොණ්ඩෙට කරන සත්කාරයක්. හැබැයි ගොඩක් අය හිතන්නේ මේක ස්ට්‍රේටිනින්ග් එකක් එහෙමත් නැත්නම් රීබෝන්ඩින්ග් එකක් වගේ කොණ්ඩෙට කරන විලාසිතාවක් කියලයි. ස්ට්‍රේටිනින්ග්, රීබොන්ඩින්ග් වගේ විලාසිතා දිගු කාලයක් තියාගන්න පුළුවන් වුණත් කෙරටීන් එකක් උපරිම වශයෙන් තියාගන්න පුළුවන් මාස තුනයි. මේ ගැන නොදැනුවත්ව විලාසිතාවක් විදිහට කෙරටීන් ට්‍රීට්මන්ට් එකක් කරලා මාස තුනකට පස්සේ පසුතැවිලි වෙලා වැඩක් නැහැ."

රැල්ලට යමින් කෙරටීන් සත්කාරයක් සිදුකිරීමට පෙර එය ඔබගේ කෙස් කළඹට අත්‍යවශ්‍ය සත්කාරයක්දැයි සොයා බැලීම වැදගත්ය.

"අපේ කොණ්ඩය හැදිලා තියෙන්නේ කෙරටීන් කියන ප්‍රෝටීනයෙන්. කෙස් ගසක තිබෙන කෙරටීන් ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත් නැතිනම් කෙස් ගසේ ඝනත්වය වගේම දීප්තියත් අඩු වෙනවා. මුලින්ම කෙරටීන් සත්කාරය හඳුන්වලා දුන්නේ යුරෝපීය රටවල කාන්තාවන්ට. ඔවුන්ගේ කෙස්වල තිබෙන කෙරටීන් ප්‍රමාණය අවම වීම තමයි ඒකට හේතුව. ලංකාවේ යුවතියන් හෙයා කලරින්, ස්ට්‍රේටිනින්ග් ඇතුළු විලාසිතාවලට බහුල වශයෙන් යොමුවීම එක්ක ඔවුන්ගේ කෙස්වලටත් හානි සිද්ධවෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ නිසා තමයි කෙරටීන් වගේ ට්‍රීට්මන්ට් ලංකාවේ ජනප්‍රිය වුණේ. කෙනෙක්ට හිතෙනවා නම් තමන්ගේ කොණ්ඩය හරියට කොහු ගොඩක් වගේ කියලා නැත්නම් පාලනය කරගන්න අමාරුයි කියලා එහෙම කෙනෙක්ට කෙරටීන් ට්‍රීට්මන්ට් එක වඩාත් යෝග්‍යයි. හැබැයි ඉතින් කෙස්වලට හානි නොවුණු කාන්තාවක් වුණත් කෙස් කළඹේ දිදුලන බව වැඩි කරගන්න කැමති නම් මේ සත්කාරය කළා කියලා වරදක් වෙන්නේ නැහැ."

කෙරටීන් එක කාලයක් තියාගන්න පුළුවන් විදිහට කෙරටීන් මිශ්‍රණයට ස්ට්‍රේටිනින්ග්වලට යොදාගන්න රසායනික මිශ්‍ර කරන අයත් ඉන්නවා. ඒ වගේ දේවල්වලින් කෙස්වලට බරපතළ ලෙස හානි සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්

හානිවුණු කෙස් කළඹකට ප්‍රාණවත් බවක් ගෙනදීමට අවශ්‍ය නම් හෝ කෙස්කළඹට දිදුලන බවක් එක් කිරීමට අවශ්‍ය ඕනෑම කාන්තාවකට කෙරටීන් සත්කාරය වෙත යොමුවිය හැකිය.

"හැබැයි, මතක තියාගන්න ඕන තවත් දෙයක් තියෙනවා. මේ සත්කාරයෙන් කිසිම වෙලාවක හානිවුණු කොණ්ඩය අලුත්වැඩියා වෙන්නෙ නැහැ. ඒ සඳහා වෙනම ඩැමේජ් රෙපෙයාර් සත්කාර (Damage Repair Treatments) තිබෙනවා. මෙතැනදී වෙන්නේ හානිවුණු කොණ්ඩයට නව ප්‍රාණවත් බවක් ලැබෙන එක විතරයි. සමහරු මෙන්න මේ කාරණාවත් පටලවා ගන්නවා."

කෙරටීන් සත්කාරයක් සිදුකිරීමට සිතන ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු තවත් සුවිශේෂිතම කාරණාවක් ඇත. එනම් පළපුරුදු කේෂාලංකරණ ශිල්පියෙකු තෝරාගැනීම සම්බන්ධවය.

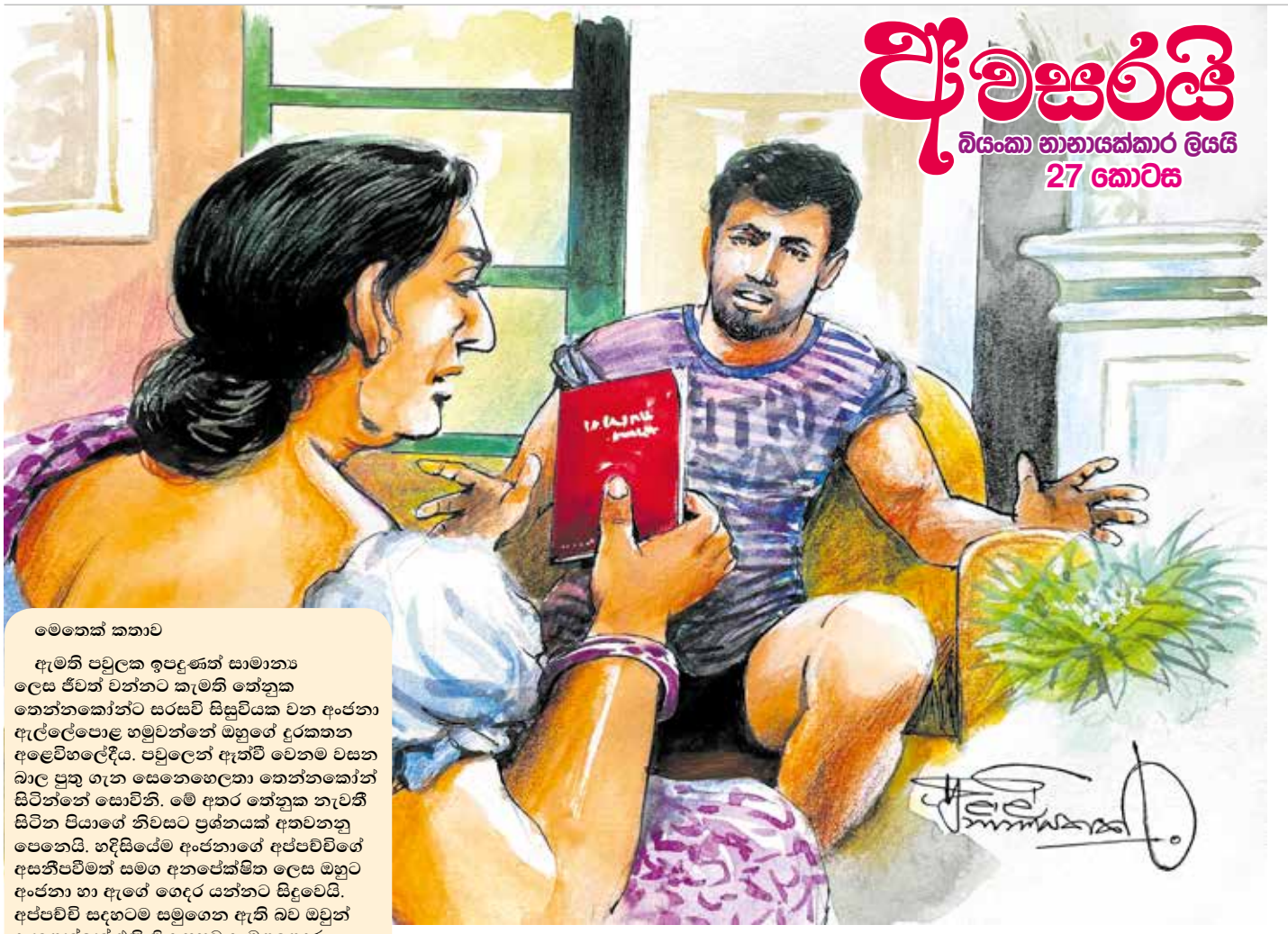
"වාණිජ අරමුණු ගැන හිතලා කෙරටීන් සත්කාරයක් ස්ට්‍රේටිනින්ග්, රීබොන්ඩින්ග් වගේ තවත් එක විලාසිතාවක් විතරයි කියන ශිල්පීන් ඉන්නවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි කෙරටීන් එක කාලයක් තියාගන්න පුළුවන් වෙන විදිහට කෙරටීන් මිශ්‍රණයට ස්ට්‍රේටිනින්ග්වලට යොදාගන්න රසායනික සංයෝග මිශ්‍ර කරන අයත් මට හමුවී තිබෙනවා. ඒ වගේ දේවල්වලින් කෙස්වලට බරපතළ ලෙස හානි සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්."

කෙරටීන් සත්කාරයක් සඳහා රූපලාවන්‍යාගාරයට යන විට කෙස් කළඹට තෙල් හෝ සීරම් භාවිතා නොකළ යුතු අතර

ඈවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

27 කොටස



මෙතෙක් කතාව

ඇමති පවුලක ඉපදුණත් සාමාන්‍ය ලෙස ජීවත් වන්නට කැමති තේනුක තෙන්නකෝන්ට සරසවි සිසුවියක වන අංජනා ඇල්ලේපොළ හමුවන්නේ ඔහුගේ දුරකතන අළෙවිහලේදීය. පවුලෙන් ඇත්වී වෙනම වසන බාල පුතු ගැන සෙනෙහෙලතා තෙන්නකෝන් සිටින්නේ සොච්නි. මේ අතර තේනුක නැවතී සිටින පියාගේ නිවසට ප්‍රශ්නයක් අතවනනු පෙනෙයි. හදිසියේම අංජනාගේ අප්පච්චිගේ අසනීපවීමත් සමග අනපේක්ෂිත ලෙස ඔහුට අංජනා හා ඇගේ ගෙදර යන්නට සිදුවෙයි. අප්පච්චි සඳහටම සමුගෙන ඇති බව ඔවුන් දැනගන්නේ එහි ගිය පසුවය. මළගෙදර සිට නැවත කොළඹ පැමිණෙන තේනුකගේ ඔළුව තවත් අවුල් වන්නේ තම වැඩිමහල් සොහොයුරා වගාවක් කරන නියාවෙන් පැමිණ ඔහු ජීවත්වන නිවසේ යකා නටා ඇති බව දුටුව පසුය.

අද එතැන් සිට

නිදිමරා වෙහෙස වී සිටි නිසාම තේනුකට ඇඳට වැටුණු සැනින් නින්ද ගියේය. ඔහුට නින්දෙන් නැගිටුණේ දුරකතනයේ හඬටය. ඔහු අමාරුවෙන් නිදිබර දෑස් ඇර දුරකතන තිරය දෙස බැලුවේය. ඇමතුමේ වූයේ ටොෂිකෝය.

ඔහු සිටි ඉරියව්වෙන්ම ඇගේ ඇමතුම ගත්තේය.

“මොකද නින්දේ වගේ..?”

ඔහුගේ නිදිබර හඬ නිසා ඈ කතාව ඇරඹුවේ එහෙමය.

“ටිකක් විතර නින්ද ගියා.. දැන් හරි.”

එවර ඔහු ඇඳ විට්ටමට කොට්ටය දමා හාන්සි විය.

“ඇයි අද තේනුකාගෙ ෂොප් එක ඇරලා නෑ..?”

“නෑ. වැහලා.”

“ඒ මොකද? ඔයා ලේසියට ෂොප් එක වහන්නෙ නැති කෙනෙක් නේ?”

“එක එක අවශ්‍යතා එනකොට එහෙම වැඩ කරන්න වෙනවනේ.. ඉතින් කොහොමද? ඕෆ් වෙලා යනගමන් නේද?”

“ඔව්. ඔයාට කතා කරන්නත් බැරිවුණානේ. ඒකයි ගත්තේ.”

“ඒක හොඳයි.”

“මොකද්ද හොඳ?”

“කතා කරපු එක.”

“තේනුකා ඔයා වෙනද වගේ නෙවේ. මාත් එක්ක මොනවාහරි තරහකින් වගේ කතා කරන්නේ?”

“අනේ නෑ ටොෂිකෝ සං.. මගෙ ඔළුවෙ ප්‍රශ්න පිරිලා..”

“ප්‍රශ්න... මට උදව්කරන්න පුළුවන් ද බැයිද?”

“කාටවත් බැරිවෙයි..”

“කියන්නකො පුළුවන්ද බැයිද බලන්න..”

“අංක එක ඉන්න තැනක් හොයාගන්න ඕන. අංක දෙක මගෙ ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ්ගෙ අප්පච්චි හදිස්සියේ නැතිවුණා. මං ඒ ගොල්ලන්වත් ටිකක් බලන්න ඕන. මොන දේ කරන්නත් මේ වෙලාවේ වියදම් කරන්න කියලා ලොකු සල්ලියක් මගෙ අතේ නෑ..”

ඔයා මාත් එක්ක තරහකින් වගෙයි කතා කරන්නේ

හිතට බරක් වී තිබූ ප්‍රශ්නය පුළුවන් තරම් කෙටි කර ඔහු ඇයට කීවේය. කොහොමත් තේනුකට ඕනෑ ප්‍රශ්නයක් ටොෂිකෝට කීමේ හැකියාව ද තිබුණි.

“ඇයි දැන් ඉන්න ගෙදර? එතන ගොඩක් හොඳයි කියලා ඔයා මට කියලා තිබුණනෙ.”

“ඒ ඉස්සර. මේක අපෙ අප්පච්චිගෙ. දැන් අයියටත් මේ ඉඩමෙ වගා කරන්න ඕන වෙලා.”

“හා ඒ අයියා ගැන තේනුකා මට කියලා තියෙනවා. එයාට ඔයා ඉස්සර ඉඳලා කැමති නෑ නේද..?”

“ඒ.ඉතින් කරන වැඩවලට.”

“එතකොට ඔයාගේ ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ්ගෙ පවුලෙ මොනවද බලන්නේ?”

“ගොඩාක් තියෙනවා හොයන්න බලන්න. ඒක මෙහෙම කියන්න බෑ. ඔයා ලඟින මාසෙ එනවනේ.. අපි එතකොට ඔය ඔක්කොම කතා කරමු..”

“ඒකත් ඇත්ත. ඔයාට මං මේ වෙලේ උදව් කරන්නද..?”

“උදව් කිව්වේ..?”

“මං ලංකාවේ ගෙවල්වල ගණන් දන්නෙ නෑ. ඔයාට ගෙයක් ගන්න ලක්ෂ දහයක් පහළොවක් විතර මට දෙන්න පුළුවන් තේනුකා..”

ඇගේ කතාවට තේනුකගේ උගුර සිරවුණේය. ලංකාවේ තමන්ගේම සහෝදරයා තණ්හාවෙන් වැඩ කරද්දී නොරටක සිටින යුවතියක් උදව් කරන්නට සැරසෙයි. ඇයට ලක්ෂ දහයක් පහළොවක් කියන්නේ ඇගේ රටේ වැටුප් සමග බලද්දී එතරම් ලොකු ගණනක් නොවේ. ඒත් ඒ වචනය සෑහේ.

“ස්තූතියි ටොෂිකෝ සං.. මං උවමනාවක් වුණොත් කියන්නම්..”

තවත් කෙටි කතාබහකින් පසුව ඇමතුම නිමා වූයේ ඒ මොහොතේ ඔහුට කතා කරන්නට තරම් සුදුසු මානසික බවක් නැති බව ඈ වටහාගත් නිසාය.

තේනුක තවත් මොහොතක් ඇඳේ හාන්සි වී සිටියේය. අද දවසත් මෙසේ ගෙවී ගිය පසු හෙට සිට ජීවිතයේ සැබෑවට මුහුණ දිය යුතුවෙයි. ඒත් එය කොතැනින් කොහොම පටන් ගන්නදැයි තවම හිතට පැහැදිලිතාවයක් නැත. පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ තවත් නවාතැනක් නොව නිවසක් මිලදී ගැනීම බව හිත දනියි. ඒත් ඒ සඳහා මේ හදිස්සියේ ලක්ෂ හතළිහක් පනහක් සොයන්නේ කෙසේදැයි ඔහු සිතුවේය. සෙනුකා අක්කාට කතා කර ගැටළුව කීවොත් ඈ හැකි විසඳුමක් දෙනු ඇතැයි ඔහුට හදිසියේම සිතුණි. ඒත් මේ වෙලාවේ කලබලයෙන් ඇය හා කතා කරන්නට නොහැක. අම්මා ඇවිත් ගියාට පසු පුරුදු ලෙස රාත්‍රියේම ඇය හා කතා කරන්නට ඔහු සිතාගත්තේය.

ආයෙත් දුරකතනය හැඬවෙන්නට විය. ඇමතුම අංජනාගෙනි. ඔහු පමා නොකර වහා ඇමතුම හා සම්බන්ධ වුණේය.

“නින්දක් නිදගත්තා. ඇහැරුණේ පුදුම පාළුවකින්. ඔයා කිව්වා වගේ ඇත්තට මූණ දෙන්න ඕනි. ඒත් මේ හැමතැනම මට අප්පච්චි පේනවා. අප්පච්චි කතා කරනවා ඇහෙනවා..”

“නෝනා.. හිත සන්සුන් කරගන්න. ඔය ඔයාගේ හිත. ඔයා කැමැත්තෙන්ම තනිවෙන හිතේ අප්පච්චි මවා ගන්නවා. ඔයාට දැනෙන හැඟෙන හැමවෙලාවෙම දැන් අප්පච්චි නෑ කියලා හිතන්න..”

“මං ඉන්නෙ මේ සේපාලිකා ගහ යට බංකුවේ ඉඳගෙන. අනේ ඉස්සර මෙතන ඉඳගෙන අප්පච්චි කොච්චර නම් දේවල් අපිට කියලා තියෙනවද? ඒවා හරි ලස්සන කතන්දර. ජීවිතේට කොයි කාලෙටත් වටිනවා..”

ඇයට කොතෙක් එපා කිව්වත් සෙනරත් ඇල්ලේපොලගෙන් මතකය මෙහාට ගන්නේ නැත. ඒ නිසා නිහඬව ඈ කියන්නක් අසා සිටින්නට ඔහු සිතාගත්තේය. ඇයටම ඇතිවී ඒ සිතුවිලි යටපත් කරගන්නා තුරු ඔහු නිහඬව සිටින්නට සිතුවේය.

“ඔයා එන්නෙ කවද්ද?”

“බණ දවසට කලින් එන්න කියලා හිතාගෙන ඉන්නෙ.”

“ඔයාවත් ඉන්නවනම්.. ටිකක් හරි හිතට හොඳයි..”

“මං ඔයත් එක්ක ඉන්නවනෙ නෝනා හැමවෙලේම. ඔයාට මාව මතක්වෙන හැමවෙලේම මට කතා කරන්න.”

“ඔයාවත් මට හම්බවුණ එක හොඳයි. නැත්නම් අපි කොච්චර අසරණ වෙනවද?”

“හැම දෙයක්ම සිද්ධවෙන්නේ ඉරණමේ හැටියට. අපි හම්බවුණෙත් ඒ හින්දු වෙන්න ඇති.”

ඇගේ හිතේ තනිකම යන්නට තව වේලාවක් කතා කරන්නට හිත තිබුණත් කමල් කාමරයෙන් පිටත සිට කතා කළ නිසා ඔහුට කතාව අවසන් කරන්නට සිදුවුණේය.

“ලොකු නෝනා ආවා....”

දෙර ඇරුණ ගමන් කමල් කීවෙන් ඔහු එහෙමම විසිත්ත කාමරයට ඇවිද ගියේය.

“පොඩි පුතා නිදි කිව්වම මං ඒත් නැගිට්ටවන්න එපා කිව්වා.”

ඔහු දකිත්ම සුපුරුදු සෙනේවන්ත සිනාවෙන් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන් කීවාය.

“නින්දක් ගිනින් ඇහැරුණා.”

ඔහු ඈ ඉඳසිටි සැටි පුටුවේ ඉදිරිපස වූ පුටුවෙන් ඉඳගනිමින් කීවේ සෞම්‍ය බැල්මිනි.

“ඔයාගේ යාළුවාට කොහොමද..? පවුලෙ වෙන වැඩිහිටියො නැද්ද ඒ ළමයිගෙ..?”

“නෑ ලූ අම්මා. ඒගොල්ලන්ගෙ අම්මයි අප්පච්චියි බැන්දු කියන්නේ පවුලෙ අයගෙ අකැමැතෙන්ලු. ඒ නින්දු ඒ අම්මලා අප්පච්චිලාව ඒ කාලෙම පවුලෙන් අයින් කළාලු. ඊටපස්සෙ එයාලා ඒ පැත්ත පළාතෙනුත් එන්න ආවලු. එහෙම තමයි මාතලේට ආව කියන්නේ..”

“මොනවා වුණත් කෙළින් වැඩ කරන මනුස්සයෙක්..”

“ඔව්. මමත් ඒ ගොල්ලන්ගේ අප්පච්චිගෙ ඒ පෞරුෂයට ආසයි අම්මා. එයාව පවුලෙන් අයින් කරපු හින්දු ඊටපස්සෙ ඒ දරුවෙකුටවත් නෑදෑකම් කියන්න පවුලෙ අය ගැන තොරතුරක්වත් කියලත් නෑ. ඒත් මට එයාව හැබෑවට කවදාවත් හම්බවෙලා නෑ..”

“පිරිමියෙක් වුණාම ඉන්න ඕන එහෙම තමයි පුතා. වැනෙන පිරිමින්ව ගෑනුන්ට කාලෙකදි එපාවෙනවා. පව් ඔයාගෙ යාළුවගෙ අම්මා. මාත් එන්නම්කො දවසක බලන්න..”

අම්මාගේ කතාවට ඔහු කිසිවක් නොකියා සිනාසුණා පමණි.

ගේට්ටුව ඇරෙන හඬත් වාහනයක් පිටව යන හඬත් ඇසුණි. එදෙසට කන් යොමුකළ තේනුක අම්මා දෙස බැලුවාය.

“අයියා යනවා.. ”

“මං නැති දවස්වල මේක අස්සටත් රිංගගෙන බීලා. අප්පච්චිටම හරියන්න හැදිලා ඉන්නෙ. යාළුවෝ ළං වෙන්නෙ උදව්වට නෙවේ බොන්න.”

තේනුකගේ කතාවට උත්තර දෙන්නට ඉක්මන් නොවූ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ අත්බෑගයට අත දමා බැංකු පොතක් අතට ගත්තාය. අනතුරුව ඈ සිනාමුසු මුහුණින් එය ඔහුට දිගු කළාය.

වැනෙන පිරිමින්ව ගෑනුන්ට කාලෙකදි එපාවෙනවා

ලබන සතියට...

හිත් රිදෙන්න කලින් නොගැලපෙන අයව ජීවිතෙන් ඈත් කරන්න

You can't change the people.

But you can change the people.

වේගෙන් වේගෙන් whatsapp status අතර සැරිසරද්දී අහම්බෙන් වගේ හමුවුණු පෝස්ටුවක තිබුණා මේ කියමන. Upload කරලා තිබුණේ හොඳම මිතුරියකගේ පෙම්වතා. මොකක්ද මේ කියලා ආයෙමත් කියවලා බැලුවේ ඒකෙ පොඩි විශේෂත්වයක් දැක්ක නිත්ද. එතකොටයි මොකක්ද කියලා මීටර් වුණේ.

You can't change the people. සරල සිංහලෙන් කිව්වොත් 'උඹට බෑ මිනිස්සු වෙනස් කරන්න.' ඕක ඉතින් අපි නිතර දෙවේලේ අහන කතාවනේ. ඇත්තටම අපිට පුළුවන් වුණා නම් මිනිස්සු වෙනස් කරන්න මේ ලෝකෙ මීට වඩා ලස්සන වෙයි. එහෙමනේ අපිට හිතෙන්නේ. හැබැයි එහෙම වුණා නම් අනිත් මිනිස්සු මෙලහකට උන්ට ඕන විදියට අපිවත් වෙනස් කරලා. එහෙම කොහොමද අපිව වෙනස් කරන්නේ? පොඩි ගැම්මකුත් එක්ක ආයෙත් හිතුනා. ඕක තමයි මුළු සමාජෙටම වෙලා තියෙන්නේ. එහෙම සාධාරණ නිගමනයකින් මගේ සිතිවිල්ලට මං හිත තිබ්බා.

අපි කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී මිනිස්සු වෙනුවෙන් වැඩ කරනකොට ඇත්තටම අපිට ලැබෙන පිනත් වැඩියි

But you can change the people. දෙවෙනි කොටස 'ඒත්, උඹට පුළුවන් මිනිස්සු වෙනස් කරන්න.' උඩ වැකියත් එක්ක 100%ක්ම පරස්පරයි. හැබැයි ඒ අපි එකම විදියට එකම කෝණෙන් බැලුවොත් තමයි වෙනස් කියලා පේන්නේ. අපි බලමු ඇත්තටම මේ මොකක්ද කියන්නේ කියලා.

"You can't change the people".

ඇත්තටම අපි වටා ඉන්න මිනිස්සු අපි බලාපොරොත්තු වෙන අයද? ඒ කියන්නේ හරිම ආදරණීය, අවංක, සත්ගුණවත්, යහපත පතන, අපිට යහපතක් වෙනකොට හද පත්ලෙන්ම සතුටු වෙන, අපිට අයහපතක් වෙනකොට හද පත්ලෙන්ම කම්පා වෙන අයද? නෑ නේද? ලංකාවේ ඕනේ කෙනෙක්ගෙන් අහල බලන්නකෝ ගෙදරට අල්ලපු ගෙවල්වල කට්ටිය ගැන. අපෝ කතාකරල වැඩක් නෑ. මට නම් ඕකුන් පේන්න බෑ. මේ වගේ ගමක නම් ආයේ ඉපදෙන්න එපා. අහලා බලන්නකෝ නෑදෑයො ගැන. කියලා වැඩක් නෑ. අපිට වැරදෙනකල් බලන් ඉන්නේ හිනාවෙන්න. ඇත්තමයි නෑදෑයො වුණාට ගිය ආත්මේ හතුරො.

අහලා බලන්නකෝ යාළුවෝ. ඒත් තත්ත්වෙ ඔච්චරයි.

මේක ලියන මගෙත්, කියවන ඔයාගෙත් ජීවිතේ ඇත්ත තත්ත්වෙ ඕකයි. මොනවා කරන්නද. අපිට පුළුවන්ද ඊර්ෂ්‍යාවෙන්, කුහකකමින් පිරුණු මිනිස් මනසේ ආදරය, මිත්‍රත්වය වගේ කුසලයේ බීජ වපුරන්න? ආගම ධර්මයටවත් ඒක 100%ක්ම කරන්න බෑ. ඒකනෙ බෞද්ධ රටකත් මෙහෙම වෙලා තියෙන්නේ.

හැබැයි අපිට පුළුවන් එක දෙයක් කරන්න. ඒ තමයි අපි අධම මිනිසුන් ගානට නොවැටී ඉන්න. අපිට පුළුවන් හොඳ ගතිගුණවලින් පිරුණු මිනිසුන් වෙන්න. මිනිස්සු අපිට වැරදි කරද්දි, ඊර්ෂ්‍යා කරද්දි, වට්ටන්න හදද්දි, අකුල් හෙළද්දි ඒ මිනිසුන්ට මෛත්‍රී කරමින් අපේ ගමන යන්න. මේ විදියට හැමෝම හිතන දවසක් උදා වේවිද? කියලා ප්‍රශ්නාර්ථයක් තියෙනවා හැර මොනවා කියලා ලියන්නද.

නෑදෑයෝ ද? අප්පේ.. බලන් ඉන්නෙම අපිට වැරදෙනකල් හිනාවෙන්න. ඇත්තමයි නෑදෑයො වුණාට ගිය ආත්මේ හතුරො

අපි දැන් යනවා දෙවෙනි කොටසට. මේකත් අර පළවෙනි කොටසත් එක්ක සම්බන්ධයි.

But, you can change the people.

අපිට බෑ මිනිසුන් වෙනස් කරන්න. ඒ මිනිස්සු හිතන විදිය වෙනස් කරන්න. හැබැයි අපිට පුළුවන් අපි ආශ්‍රය කරන මිනිසුන්ව වෙනස් කරන්න. නරක අධම මිනිසුන්ව අත හැරලා, අපිට පුළුවන් හොඳ කෙනෙක්ව ඇසුරු කරන්න. අපිට පුළුවන් අපි ආශ්‍රය කරන්න තෝරගන්න මිනිසුන්ව වෙනස් කරන්න.

මෙන්න මෙතනදී එනවා ගැටළුවක්. ඒ තමයි මෙච්චර ලෝකෙ කොහොමද මිනිස්සු හොඳයිද නරකයිද කියලා හොයා ගන්නේ? කාලෙකදි හොඳ මිනිස්සු, කාලෙකදි නරක වෙනවානෙ. එතකොට අපේ හිත රිදෙනවානෙ.

මං ඔයාට ඒකට option දෙකක් දෙනවා. ඔයාට හිතෙන හොඳ එකක් ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන්.

01. මිනිසුන් ආශ්‍රය නොකර ඉන්න

මේක අපේ බුදුහාමුදුරුවොත් කිව්වනේ. ආශ්‍රය කරන්න හොඳ අය නැත්නම්, තනිවම ඉන්න කියලා. අපිට පුළුවන්නේ මිනිසුන් වෙනුවෙන් වෙන් කරන කාලේ පොතක් කියවන්න වෙන් කරන්න. ඒකෙන් ඔයාගේ දැනුම වර්ධනය වේවි. තව කොච්චර benefits ලැබෙනවද?

02.මිනිස්සුන්ව අතේ දුරින් ආශ්‍රය කරන්න

කොහොමත් කොරෝනාත් එක්ක දැන් අතේ දුර ඇවිත්නෙ. අතේ දුර ඇඟිල්ලේ දුරට යනකල් අඩු කරපු හින්දනේ මේ ආයෙමත් ගෙවල්වලට කොටු වෙන්න සිද්ධ වුණේ. ඉතින් මිනිස්සුන්ගෙන් කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවී, සියල්ල වෙනස්වෙන සුළුයි කියන තැන ඉඳල මිනිස්සුන්ව ආශ්‍රය කරන්න. ප්‍රශ්න අඩුයි ඇත්තටම. දුක හිතෙනවත් අඩුයි. වෙනස් වුණත් ලොකු ගානක් නෑ. අපි කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී මිනිස්සු වෙනුවෙන් වැඩ කරනකොට ඇත්තටම අපිට ලැබෙන පිනත් වැඩියි.

මේ option දෙකෙන් ඔයාට ගැලපෙන එකක් තෝරගන්න. මං හිතන්නේ දෙවෙනි එක තමයි හොඳ. ක්‍රියාත්මක කරන්න තරම් ප්‍රයෝගික.

ජීවත් වෙන පුංචි කාලෙ ඇතුළත කවුරු එක්කවත් වෛරයෙන්, තරහෙන් ඉන්න ඕනි නෑ. හැබැයි තරහ දුක් ඇති කරන මිනිස්සුත් එක්ක හිත රිදවගෙන ඉන්න ඕනිත් නෑ. ඔයාට නොගැලපෙන අය තරහක් නැතිවම, එයාලගෙත් හිත නොරිද්දු අයින් කරලා දාන්න. එතකොට ඔයත් සැනසීමෙන් ඉඳීවි. එයාලත් එයාලට ඕනේ ඕනෙ විදිහට ඉඳීවි.

ආයෙමත් හොඳට මතක තියාගන්න.

You can't change the people.

ඒත් පොඩි අවස්ථාවක් තියනවා. ඒකයි ඔයාට කියන්නේ,

But you can change the people

කියලා.

ජනනි සෙව්වන්දි

විවාහ ගිවිසගැනීම ද ඉන්දියානු ක්‍රමයේ සාරියකින් හැඩවුණු ශියංගි

මේ දිනවල විවාහ මංගල උත්සව පැවැත්වීමට නොහැකි වුණත් සුබ නැකත් සහිත දිනවල සිදුවන විවාහ ගිවිස ගැනීම් දකින්නට ලැබෙනවා. අද අපේ මනාලියන් පිටුව හැඩ වෙන්නේ සරලව සුන්දරව පැවති එවැනි විවාහ ගිවිස ගැනීමක ඡායාරූප එකතුවකින්. ඒ ව්‍යාපාරික සහ නීතිඥ රබිත රාජපක්ෂගේ විවාහ ගිවිස ගැනීමේ දින ලබාගත් ඡායාරූප කිහිපයක්.

රබිත රාජපක්ෂ කියන්නේ හිටපු අමාත්‍ය සහ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී විජයදාස රාජපක්ෂ මහතාගේ වැඩිමල් පුතණුවන්. ඔහු විවාහ ගිවිසගත්තේ ගම්පහ, ශියංගි ප්‍රනාන්දු සමඟ. ඇය වෘත්තියෙන් අභ්‍යන්තර ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පිණියක්.

මේ කාලයට ගැලපෙන පරිදි ලස්සනට විවාහ ගිවිස ගැනීමේ දිනය සැලසුම් කරලා තියෙන්නේ සිරිත විවාහ සැලසුම්කරුවන් විසින්.

බැලූ බැල්මටම ඉතා සුන්දර ලෙසින් එදින ශියංගිව ඉන්දියානු ක්‍රමයට සාරියකින් හැඩගන්වා තිබුණේ නදීෂා කුරේ. නදීෂා, ශියංගිට යොදු තිබුණේ ඇයගේ ස්වභාවික ලස්සන ඉස්මතු වන ආකාරයේ ඉතාම ස්වභාවික මේකප් එකක්. එමෙන්ම වැඩි ආභරණවලින් තොරව ඉතා සරල ලෙසින් තමා ඇයව එදින හැඩ ගන්වා තිබුණේ. ඇයගේ මල් කළඹ නිර්මාණය කර තිබුණේ Country Bunches වන අතර එදින රබිතගේ කොණ්ඩය සකස් කර තිබුණේ Aweera Hair & Beauty විසින්.

මේ සියල්ලගේ එකතුවෙන් සුන්දරව හැඩවුණු රබිත සහ ශියංගිගේ විවාහ ගිවිස ගැනීමේ දිනය ඉතා ලස්සනට ඡායාරූපගත කරලා තිබුණේ ඡායාරූපකරණයේ ඉහළින්ම නමක් දිනා සිටින ධනුෂ්ක සේනාධීර විසින්.

මනාලිය හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
නදීෂා කුරේ

මල් කළඹ -
Country Bunches

මනාලයාගේ කොණ්ඩය සැකසීම
Aweera Hair & Beauty

උත්සව දිනය සැලසුම්කරණය
Siritha Wedding Planner

ඡායාරූප -
ධනුෂ්ක සේනාධීර

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

MYSLT

MySLT APP

අතන මෙතන හැමතැනම තියෙන සේවාවන් එක තැනකට

දැන් සියලුම SLTMobitel සේවාවන් වලට MySLT APP හරහා
එකවර පිවිසීමේ හැකියාව...

- Usage Reports සහ මාසික බිල පරීක්ෂා කිරීමේ හා ගෙවීමේ පහසුකම.
- Data Add-On, Extra GB, OTT ඇතුළු අනෙකුත් අගය එකතු කිරීමේ සේවාවන්.
- ස්වයංක්‍රීය දෝෂ වාර්තා කිරීමේ පහසුකම.

ඔබ අත්විඳින අනෙකුත් සියලුම පහසුකම් ද සමඟින් ඔබ වෙත එන MySLT APP එක
Android සහ IOS හරහා අදම Download කරගන්න.

ANDROID APP ON Google play
Download on the App Store

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

කොළඹ 7 විජේරාම මාවත අංක 91 හි පිහිටි ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පෞද්ගලික) සමාගම විසින්, මල්වාන කළුකොඳයාවේ පිහිටි සිය මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.