

ධරණී
 ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
 කාන්තා
 පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය තිස් එක්වන කලාපය
 2021 ජූලි 07 වන බදාදා
 මිල රු. 40 ටි



ලක්ෂ්‍යට
 කොඩිය දාන්න යන
 නෝනලා නිසා
 හරි කරදරේ

තාත්තාට
 වොකා මල්ලි
 කියන්නේ
 වොක්ලට් කන්න
 කැමති නිසා මිසක්
 වණ්ඩියෙක්
 නිසා හෙවෙයි

■ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී
 ජේමලාල් ජයසේකරගේ දුව
 සෙනාලි ජයසේකර

ඔන්ලයින්
 පන්තියට
 ෆෝන් එකක් ගන්න
 වැලි ගොඩ දැමූ
 දුවට ෆෝන්
 හතරක්ම ලැබිලා

බයික් රේස් යද්දී
 ලොකු අන්කල්ලා
මාව
 පරදදන්නමයි
බලන්නේ

■ 19 හැවිරිදි ජාතික
 යතුරුපැදි ධාවන ශූරිය
 හංසිකා අබේසිංහ

19 හැවිරිදි ජාතික
 යතුරුපැදි ධාවන ශූරිය
හංසිකා අබේසිංහ

■ ඡායාරූපය - ප්‍රදීප් දඹරගේ

මොඩරන් කැන්ඩයන් එක්ක මොඩරන් ඉන්දියන් මිශ්‍රවුණු වෙනස්ම මංගල ඇඳුමක්



මොනෙර් පියුම්ට යොදාගත්තේ සිම්පල් නැචුරල් මේකජ් එක්ක



සාම්ප්‍රදායික ධවින් මිදිලා අලුත් දෙයක් නිර්මාණය කරන්න මිනේ නිසා සාරියේ පහල කොටසට පිහාටු භාවිතා කළා

“ධරණි” තුළින් අපි අද ඔබට සමීප කරන්නේ මොඩරන් කැන්ඩයන් එක්ක විදියට සහ මොඩරන් ඉන්දියන් එක්ක විදියටත් දැකිය හැකි ලස්සන මනාලියක්. මේ මනාලියගේ ඇඳුම නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ මහර කඩවත OUTFIT BY ME හි රුවන් චාමර. රුවන් කියන්නේ හැමදම එකිනෙකට වෙනස් වූ අලුත් නිර්මාණ කරන්නට උත්සාහ කරන කෙනෙක්. මෙවර ඔහු කරලා තියෙන්නේ මොඩරන් කැන්ඩයන් සහ මොඩරන් ඉන්දියන් මිශ්‍ර වෙනස්ම මංගල ඇඳුමක්. මේ ගැන රුවන්ගෙන් ඇහුවම ඔහු නම් කියන්නේ මෙය මොඩරන් ඉන්දියන් විදියට හඳුන්වා දිය හැකි බවයි. “මම මගේ ගාවට එන මනාලියන්ට හදලා දෙන්නේ එකකට එකක් වෙනස් ඇඳුම්. මේකත් මගේ ළඟට ආව මනාලියක් වෙනුවෙන් කරපු මංගල සාරියක්. පසුව තමා අපි නිරූපිතාවක් සහ රංගන ශිල්පිණියක් වන පියුම්ට අන්දලා ගොරෝ ශූට් එකක් කරේ. මේකට මම ලයිනින් එකට බයමන්ට් සිල්ක් එක යොදාගෙන තියෙනවා. ඒ උඩින් අපි ලේස් මැට්ටරියල් එකක් යොදාගෙන තියෙනවා. මෙහි තියෙන පර්ල් ඔක්කොම මම අතින්ම යොදාගත්ත ඒවා. සාම්ප්‍රදායික ධවින් මිදිලා අලුත් දෙයක් නිර්මාණය කරන්න මිනේ නිසා තමා පහල කොටසට පිහාටු භාවිතා කරේ. මෙය තමන්ට දැරිය හැකි මුදලකින් නිර්මාණය කරගන්න පුළුවන්. මේ සඳහා අපි යොදාගන්නා ලේස් එක සහ ලයිනින්වලට ගන්නා සිල්ක් මැට්ටරියල් එක අනුව වියදම අඩු

වැඩි කරගන්නට පුළුවන්.” දැන් අපි කතා කරන්නේ මේ මංගල ඇඳුම පියුම් ශ්‍රීනායකට අන්දලා හැකි ගැන්වූ පොළොන්නරුව සහ නුවර ඉරේ මුයිකිල්ලි ඉරේ රත්නායක එක්ක. “පියුම් කියන්නේ කොහොමත් ලස්සන සුන්දර නිරූපිතාවක්. ඉතින් මට ඕනේ ඒගේ ඒ ඇයගේ තියෙන ස්වභාවික ලස්සන තව ඉස්මතු වන ආකාරයට හැඩ කරන්න. ඒ නිසා මම මොනෙර් පියුම්ට යොදාගත්තේ සිම්පල් නැචුරල් මේකජ් එක්ක. ඒ වගේම පියුම්ට ලස්සන දිගු වරලසක් තියෙන නිසා මම පියුම්ගේ කොණ්ඩයෙන්ම තමා වයාගේ මුණට ගැලපෙන විදියට කොණ්ඩා මෝස්තරය යොදාගත්තේ. ආහරණ ගැන කතා කරද්දී රුවන් හදපු ඇඳුමට ගැලපෙන පර්ල් අලුතින්ම නිර්මාණය කරපු ආහරණ කට්ටලයක් තමා භාවිතා කරේ. මොකද මේ ඇඳුම මොඩරන් කැන්ඩයන් සහ මොඩරන් ඉන්දියන් කියන දෙක අතරේ මිශ්‍ර වූ මංගල ඇඳුමක්. ඒ නිසා සම්ප්‍රදායික නළල් පටිය සහ කර්මලය මොනෙර් පියුම් විදියට වෙනස් කරලා ඉන්දියන් විදියට භාවිතා කරා. මල් කළඹ අපි හැදවේ ස්වභාවික රෝස මල්වලින්. සුදු රෝස සහ හරිත පැහැය ඉස්මතු වෙන්න ගෘහ පත්‍ර කිහිපයක් යොදාගත්තා. මේ හැමදේම ඇඳුම මූලික කරගෙන තමා අපි යොදාගත්තේ. නිතර දකින්න නොලැබෙන විදියේ මංගල ඇඳුමක් නිසා මේ

මල් කළඹ හැදවේ ස්වභාවික රෝස මල්වලින්





ඔන්ලයින් පන්තියට දුරකතනයක් ගන්න වැලි ගොඩ දැමූ දුවට දුරකතන හතරක්ම ලැබිලා

මට එක දුරකතනයක් ඇති. මං වගේම දුෂ්කරතා මැද ඉගෙනගන්න තුන්දෙනෙකුට අහෙක් දුරකතන තුන දෙනවා

දැහැරම්

දුවට ෆෝන් එකක් ලැබුණා වගේ මේ රටේ ඉන්න හැකි බැරි හැම දරුවෙකුටම මේ වගේ උදව් ලැබෙනවා නම් සතුටයි

දැහැරම්ගේ මව

පුංචි දුවණියක් සිය මව සමඟින් ඔයක වැලි ගොඩදන දසුනක් පසුගියදක සමාජ මාධ්‍ය හා විද්‍යුත් මාධ්‍ය මගින් දැකගන්නට ලැබුණි. එම පුංචි පැටික්කිය හඬමින් කී කතාව බොහෝදෙනෙකුගේ හදවත් සසල කරන්නට හේතු විය. තවමත් දස හැවිරිදි වියේ පසුවන ඇය දැහැරම් නෙත්සරා ය. පොලොන්නරුව, හිඟුරක්දමන පාසලේ ඉගෙනුම ලබන දැහැරම් මෙවර ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ලියන්නට සූදනමින් සිටියි.

“සතියක් වැලි ගොඩ දැමීමම අපට රුපියල් දෙදහක් විතර ලැබෙනවා. කාත්තගේ අන කුඩාල වෙලා මේ දවස්වල ඉන්නේ ගෙදර. ඉතින් අම්මත් එක්ක මම වැලි ගොඩදන්න එන්නේ මගේ ඉගෙනුම් කටයුතුවලට ඕන කරන විදිගේ දුරකතනයක් මිලදී ගන්න. ඒත් තවම ඉතුරු කරන්න පුළුවන් වුණේ රුපියල් 1500ක් විතරයි. ෆෝන් එකක් ගන්න ඒ මුදල මදි.”

එසේ කියද්දී ඇගේ දෙනෙතින් කඳුළු කඩා වැටිනි. ගෙදරට ආර්ථික ශක්තියක් වන්නට සිටි දැහැරම්ගේ පියා වන ආරච්චිගෙදර සමන් ගුණතිලක (48) වැලි ගොඩ දද්දී වූ අතේ තුවාලයක් හේතුවෙන්ම මේ දිනවල ඉන්නේ ගෙදරය. ඒ නිසාම දැහැරම්ගේ මව වන හේමා දිසානායක (48) ද සමඟ ඇය වැලි ගොඩ දමන්නට පැමිණියේ ඉගෙනුමට ඇති ආසාව නිසා කෙසේ හෝ ජංගම දුරකතනයක් මිලදී ගැනීමට මුදල් සොයාගැනීමේ අදිටනිනි.

ඉගෙනුමට දක්ෂතා ඇති දැහැරම් දුව පන්තියේ හතර පස් වෙනියාගෙන් පහලට ගිය අයෙකු නොවේ. ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ගැන බලාපොරොත්තු ගොන්නක් තබා සිටි ඇයට පාසල් වසා දැමීමත් සමඟ මුහුණ දෙන්නට සිදුවූයේ මේ වනවිට මෙරට බොහෝ දරු දැරියන් පිරිසක් මුහුණදෙමින් ඇති

මාර්ගගත ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය කරගෙන යාමට ඇති අභියෝගයටයි. ඒ ඊට අවශ්‍ය දුරකතන ඇතත් අවශ්‍ය සංඛ්‍යාත ක්‍රියාවලිය සපුරා ගැනීමට නොහැකි වීමත්, තවත් පිරිසකට ගැලපෙන දුරකතනයක් ලබාගැනීමේ දුෂ්කරතාවත් නිසාය. ඇතැම් දරුවන් දුරකතන සංඥා සොයා ගස් ගල් ලඳු කැලෑ පිරිද්දී, පුංචි දැහැරම් දුව සිතුවේ තමා ද පරාජය බාරගන්නට සූදනම් නැති බවයි. ඒ නිසාම ඇය මුලදී කිලෝමීටර් හතරක් පමණ දුර ගෙවා මිතුරෙකුගේ නිවසට ගොස් ඔන්ලයින් පන්තිවලට සම්බන්ධ වී පාඩම් වැඩ සම්පූර්ණ කරගත්තාය. නමුත් ඒ ගමන දුෂ්කර එකක් විය. අගතිගකම් ඇති කුඩා නිවසේ ජීවිතය ගැට ගසා ගන්නට වෙර දරණ මවට බරක් නොවී ඇය හා වැලි ගොඩ දමද්දීත් ඇය හිතුවේ කෙසේ හෝ සපුරාගත යුතු පාඩම් වැඩ ගැනයි.

“අම්මා ඔයේ කිමිදිලා ගන්න වැලි බාස්කට් එක මම ඔයෙන් මෙගොඩට ගෙනැත් දනවා. මට ගොඩක් රේන්තන් බෑ. මම ඉගෙනගන්නත් ගොඩක් ආසයි. මට පාඩම් වැඩ අතපසු වෙද්දී ගොඩක් දුක දැනෙනවා. මම ඔන්ලයින් පාඩම් අහගන්න ගියේ මගේ පන්තියේ

සදෙව් ලක්ෂිත කියන යාළුවගේ ගෙදරට. එත් හැමදම කිලෝමීටර් හතරක් විතර යන ගමන අපහසුයි.” කෙසේ නමුත් දැහැරම් දියණියගේ කතාව මාධ්‍ය මගින් විකාශය වී පැය කිහිපයක් යන්නට මත්තෙන්, ඇයගේ පුංචි

බලාපොරොත්තුව ඉටු කරන්නට තරම් ලොගතු හදවත් ඇත්තන් ඉදිරිපත් වුවෝය. සතියක් මව සමඟ එක්වී වැලිගොඩ දමා ඒ එකතු කරගන්නා මුදලින් ස්මාර්ට් ජංගම දුරකතනයක් මිලදී ගැනීමට සිහින දුටු ඇයට එකවර දුරකතන හතරක්ම ලැබුණි.

“මට දැන් ගොඩක් සතුටයි. මම පහුගිය දවස්වල ගමේ කාගේ හරි ළඟ පරණ ෆෝන්

එකක් තියෙනවද කියලත් හොයලා බැලුවා, මේ කාලය ඔන්ලයින් ඉගෙනගෙන ඉස්කෝලේ පටන් ගන්නම ආපහු දෙන්න. ඒත් එහෙම තිබුණේ නැහැ. දැන් මට ෆෝන් හතරක් ලැබුණා. මම කැමතියි අනිත් ෆෝන් තුන මං වගේම නැති බැරි නංගිලා මල්ලිලා කිහිපදෙනෙකුට දෙන්න.”

දැහැරම් කියද්දී ඇය ඉගෙනගන්නට ආසා දරුවෙක් පමණක් නොව, බොහෝ ලොගතු සිතක් ඇති දියණියක වගද පසක් වන්නීය.

සැබැවටම දැහැරම්ගේ කතාව එකක් වුවද මේ ගැටළුවට මුහුණ පා ඇති තවත් දරුවන් බොහෝමයක් හිදිනා වග අමතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. දැහැරම් දුව එම පවුලේ එකම දියණිය වාගේම ඒ දෙමාපියන්ගේ එකම බලාපොරොත්තුවද වෙයි. ඒ බලාපොරොත්තුව සඵල කරන්නට දැනටමත් අපේ රටේ දයාබර හින් ඇත්තන් දැහැරම්ගේ හිතට සතුටක් දෙන්නට එක්වීම හොඳය.



දැහැරම්, පියා සහ මව ඔවුන්ගේ නිවෙස ඉදිරිපිට

ඒ අතර ඇයට වසර කිහිපයකට ශිෂ්‍යත්ව මුදලක් ලබාදීමටද පියවර ගැනීම පැසසිය යුත්තක්මය.

“පහුගිය දවස්වල මහත්තයා එක්තැන්වුණ නිසා අපට ඵදිනෙද ජීවිතය ගෙනයන එකක් අමාරු දෙයක් වුණා. සමෘද්ධියෙන් යම් මුදලක් අපට ලැබෙනවා. ඒත් දරුවගේ ඉගෙනුමට ඕන කරන දේවල් බොහෝමයක් තිබුණා. දුරකතනය ඉන් එකක්. ඒ වගේ වෙලාවට දරුවගේ හිත බිඳ වැටෙවිද කියලා බයකුත් තිබුණා. ඒත් දැන් සතුටයි. දුවට දුරකතන හතරක් ලැබුණා. එයාට එක දුරකතනයක් ඇති. අනෙක් දුරකතන තුන දුව වගේම දුෂ්කරතා තියෙන දරුවෝ තුන්දෙනෙකුට දෙන්න කැමතියි. ඇත්තටම අම්මා කෙනෙක් විදිහට මට දැනෙන දෙයක් තියෙනවා. මේ රටේ යමක් කරකියාගන්න බැරි හැම දරුවෙකුටම මේ වගේ උදව් ලැබෙනවා නම් මං හරිම කැමතියි.”

දැහැරම්ගේ මව කියන්නේ සැනසිල්ලෙනි. හිතේ ගින්දරින් ගෙවා දැමූ දවස් ඕනෑතරම් ඇගේ ජීවිතයේ තිබුණි. ඒ නිසාම අගතිගකම් පිරි ජීවිතයක අමාරුව ඒ අම්මා හොඳින්ම දන්නීය.

දැහැරම්ට මහභෑරුණු පාඩම් කියාදෙන්නට වාගේම උදව් කරන්නට ඇය ඉගෙනුම ලබන පාසලේ ගුරුවරුන්ද ඉදිරිපත්ව තිබේ. එය සතුටකි.

දැහැරම් හොඳින් ඉගෙනුම ලබා, රටට දැයට ආදරේ ඇති යහපත් දියණියක වනු දැකීම ඇයට ආදරය කරන, ඇයට මේ අවස්ථාවේ උදව් දුන් නොදුන් හැමදෙනාගේම ප්‍රාර්ථනයයි. ඒ පැතූම් එලෙසට ඉටුවේවායි ‘ධරණි’ අපද ඇයට සුභාශිංෂණ එක් කරන්නෙමු.

**දිසා වසන්ති එදිරිසිංහ
ලයනල් ද සොයිසා - ලංකාපුර**



වැලි ගොඩ දමන දැහැරම්

තාත්තට වොකා මල්ලි කියන්නේ වොක්ලට් කන්න ආස නිසා මිසක් වණ්ඩියෙක් නිසා හෙවෙයි



පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී ප්‍රේමලාල් ජයසේකරගේ දියණිය සෙනාලි ජයසේකර

වැන්දඹු දේශපාලනයෙන් මැති සබයට ගිය බිරියේ රැසක් සිටින්නෝය. මතු නොව මැති ඇමැති තාත්තලාගේ අකල් මරණයෙන් පසු ඒ අඩුව පුරවන්නට පැමිණි දුවරුන්ගෙන්ද අඩුවක් නැත. එහෙත් සෙනාලි ජයසේකර මේ දෙවර්ගයටම අයිති නැත. ඇ දේශපාලන වේදිකාවට නගින්නේ තමන්ගේ තාත්තා එල්ලුම්ගහට නියම වූ පසුවය. පසුගිය මහා මැතිවරණයේදී මුළු රටේම අවධානය දිනාගත් ඇය, රත්නපුර දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී ප්‍රේමලාල් ජයසේකර හෙවත් වොකා මල්ලිගේ දියණියකි. මේ ඇය 'ධරණි'ට කී කතාවය.

සාමාන්‍යයෙන් දුටුවකු වැඩිපුර ආදරෙහි කියලා කියන්නේ තාත්තට. බඩටත් එය එනෙම වෙන්න ඇති. එනෙම පසුබිමක තාත්තට 'මරණ දඬුවම' ලැබුණා කියන දේ අනන්‍ය එක දුටුවකු ලෙසි දෙයක් හෙමෙයි. තාත්තට දුන්නේ 'මරණ දඬුවම' කියලා දැනගන්න වෙලාවේ මොන වගේ හැඟීමක්ද බඩට ඇති වුණේ?

මම මුලින්ම එද දවස ගැන ඔබට කියන්නම්. ගිය අවුරුද්දේ තිබුණු මහමැතිවරණයට ප්‍රචාරක කටයුතු කරපු කාලය ඒ. අගමැති මහින්ද රාජපක්ෂ මහත්තයාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් කහවත්තේ ප්‍රචාරක රැළියක් පැවැත්වුණු දවස. ජූලි තිස්එක් වෙනිදා, තාත්තගේ නඩු දිනය තිබුණේ හරියටම එදමයි. තාත්තා එද උදේම නැගිටලා මට කතා කලා. තාත්තා නඩුවට යන නිසා රැස්වීම තියෙන තැනට ගිහින් මට එතැන වැඩ හොයලා බලන්න කීවා. තාත්තා එන්න පරක්කු වුණොත් කතාවත් මට කරන්න කීවා. තාත්තා කීවා වගේම වෙලාවට ආවේ නැහැ. මහින්ද මහත්තයාට පිළිගත්තේ, කතාව පැවැත්වුවේ මම. ඒ ප්‍රචාරක රැළිය ඉවරවෙලා මම රක්වානේ යන්න පිටත් වුණා. මොකද එද මීටින් එකෙන් පස්සේ මම යොදගෙන හිටියේ රංජිත් සොයිසා මන්ත්‍රීතුමාගේ දුවක් එක්ක රක්වානේ රැස්වීමට යන්න. ඔය වෙනකොට රංජිත් මන්ත්‍රීතුමා හදිසියේ ජීවිතයෙන් සමුගෙන ගිහින් හිටියේ. එතුමාගේ බිරිද තමයි අපේකිකාව වුණේ.

තාත්තා පරක්කු වුණත් බඩ දසාවියට හොඟිහිත් රක්වානේ යන්න පිටත් වුණේ තාත්තා හිදුනස් වෙයි කියලා විශ්වාසයක් තිබුණද?

මෙහෙමයි. 'රක්වාන' කියලා බෝඩි එක ගහලා තියෙන තැනට විතරයි මම ගියේ. එතැනින් එහාට යන්න හිතුවෙම නැහැ. මගෙන් එක්ක හිටපු අයට මම කීවා මට රක්වානේ යන්නත් බැහැ රැස්වීම කරන්නත් බැහැ කියලා. මට යන්න හිත දුන්නෙම නැහැ. ඊටපස්සේ වානේ හරවගෙන අපි ආපනු ආවා. එහෙම ආපනු ආවහම එතන දහක් විතර සෙනග හිටියා.

කොහො ගැනද බඩ ඔය කියන්නේ?

රත්නපුර නව නගරයේ උසාවි සංකීර්ණය අසල. අපි එතනට ගියහම මැතිවරණ ප්‍රචාරක ස්ටිකර් ගහපු වාහන ඔක්කොම අයිති කරන්න කියලා පොලිසියෙන් කීවා. අපි ඒවා එතනින් ඉවත්කරගන්නා. ඊට වික වෙලාවකට පස්සේ උසාවියේ ඉඳලා අපේ රියදුරු මහත්තයා දුවගෙන දුවගෙන ආවා. ඔහු වාහනේ වාඩිවෙන්න හැදුවත් වාඩිවෙන්න බැරිව සිටි එකෙන් වැටුණා. මට ඒ වෙලාවේ අමුත්තක් දැනුණා.

බඩ මොකක්ද ඒ වෙලාවේ කළේ?

මම උසාවිය ඇතුළට යන්න ගියා. ගේට්ටුව ලඟ කීපදෙනෙක් හිටියත් එයාලා කිසිම දෙයක්

කිව්වේ නැහැ. ඔවුන් මොකක් නොකියපු නිසා මම එතන නැවතුණා. වික වෙලාවකට පස්සේ 'ඔයා මන්ත්‍රීතුමාගේ දුව නේද' කියලා අහලා මට ඇතුළට යන්න කීවා. මම ඇතුළට ගියේ දුවගෙන.

ඔය වෙනකොට අම්මා හිටියේ උසාවියේද?

ඔව්. මම උසාවිය ඇතුළට යනකොට අම්මා හම්බවුණා. ඒ වෙලාවේ අම්මාගේ මුණ තිබුණේ හොඳටම රතු වෙලා. ඒ විතරක් නෙමෙයි අම්මා අඩනවා. එතකොට මට හිතුවා නඩු තීන්දුවෙන් තාත්තට යම් දඬුවමක් දීලා ඇති කියලා.

තාත්තට දුන්නේ මරණ දඬුවම කියලා ඔය වෙනකොටත් බඩ දැනගෙන හිටියේ හැද්ද?

නැහැ. එවිටත් බරපතල දඬුවමක් දුන්නේ කියලා ඔය මොහොත වෙනකොටත් මම දන්නේ නැහැ. යම්කිසි සිර දඬුවමක් දෙන්න ඇත්තේ කියලා මට හිතුවෙ.

තාත්තට ලැබුණු දඬුවම ගැන දැනගන්න කොහොමද එතකොට?

ජෝන් සෙනෙවිරත්න ඇමැතිතුමා එතන හිටියා. එතුමා මාව පැත්තකට එක්කරගෙන ගිහින් කීවා අඩන්න එපා අපි අභියාචනයක් කරමු කියලා. ඔය වෙනකොට මම හිතන්නේ පියවි සිහියෙන් නෙමෙයි මම හිටියේ. මම සෙනෙවිරත්න ඇමැතිතුමාටත් තල්ලු කරගෙන තාත්තට බලන්න දීවා.

උසාවියේදී තාත්තට හම්බ වුණද?

තාත්තා හිටියේ විදුරුවලින් වටකරපු කාමරයක. එතන පොලිස් නිලධාරීන් සහ බන්ධනාගාර නිලධාරීන් හිටියා. නීතිඥ මහත්වරුන් හිටියා. තාත්තා දැක්කහම තාත්තට මොනවා හරි කියන්න ඕන වුණත් මට වචන පිටවුණේ නැහැ. ඒ වෙලාවේ තාත්තගේ මුහුණෙන් තැනිගැන්මක්වත්, කඳුළුවත් මම දැක්කේ නැහැ.

මොනවද කළේ ඉතින් ඒ වෙලාවේ?

තාත්තා හිටපු විදුරු කාමරේ දොරට ගැහුවා මම. එතන හිටිය පොලිස් නිලධාරීන් එතකොට දොර ඇරලා දුන්නා. ඒ කාමරේ ඇතුළට ගියහම තමයි මම තාත්තට දීලා තියෙන දඬුවම දැනගත්තේ. ඊට වික වෙලාවකට පස්සේ තාත්තට බන්ධනාගාරයට රැගෙන යන්න එක්කරගෙන ගියා. මමත් තාත්තා පස්සෙන් ගියා. වික දුරක් යද්දි මාව ඇදගෙන වැටුණා. සිහිය එද්දි මම හිටියේ රත්නපුරේ පොද්ගලික රෝහලක කාමරයක. බොහෝදෙනෙක් ඒ වෙලාවේ මගේ වටේ හිටියා. සිහිය ආපු ගමන් මම ඇහුවේ 'තාත්තා කෝ' කියලා.

තාත්තා හිටියේ විදුරුවලින් වටකරපු කාමරයක. එතන පොලිස් නිලධාරීන් සහ බන්ධනාගාර නිලධාරීන් හිටියා. නීතිඥ මහත්වරුන් හිටියා. තාත්තා දැක්කහම තාත්තට මොනවා හරි කියන්න ඕන වුණත් මට වචන පිටවුණේ නැහැ. ඒ වෙලාවේ තාත්තගේ මුහුණෙන් තැනිගැන්මක්වත්, කඳුළුවත් මම දැක්කේ නැහැ.

තාත්තාට මරණ දඬුවම ලැබෙන්න හේතුවුණ සිද්ධියේදී දේශපාලනිකව තාත්තට විරුද්ධ පාර්ශවයේ කෙනෙකට ජීවිතය අහිමි වුණා. දැන් ඒ පවුලත් දුක් විඳිනවා, බඩේ පවුලත් දුක් විඳිනවා. එවා ඒ සිද්ධිය හොවුණා හම් හොඳයි කියලා හිතන්නෙ හැද්ද?

මෙහෙමයි. මම ප්‍රචණ්ඩ දේශපාලනය අනුමත කරන කෙනෙක් නෙමෙයි. දේශපාලනයේදී හෝ වෙනත් අවස්ථාවකදී හෝ කිසිම කෙනෙකට අයිතියක් නැහැ තවත් කෙනෙක්ගේ ජීවිතය හැකි කරන්න. දේශපාලනයේදී සහ ඔවුන්ගේ ආධාරකරුවන් ගැටෙන්න ඕන මතවාදීවම මිසක් ඇගේ හයියෙන් නෙමෙයි. කොහොමත් මම හිතන්නේ මා ද ඇතුළුව මගේ පරම්පරාවේ තරුණ තරුණියන් සිහින දකින්නේ ඒ විදියේ අලුත් රටක් දකින්න.

මගේ තාත්තගේ සිද්ධිය ගත්තහම මම හොඳටම දන්නවා තවත් කෙනෙක්ගේ ජීවිතය හැකි කරන්න තරම් තාත්තා දැඩි හිතක් තියෙන කෙනෙක් නෙමෙයි කියලා. එද සිද්ධියේදී නැතිවුණ ජීවිතය ගැනත් ඔහුගේ පවුලේ අය ගැනත් මට තියෙන්නේ විශාල කණගාටුවක්. මම හොඳටම විශ්වාසයි මගේ තාත්තා මේ දේ කළේ නැහැ කියලා. ඒ නිසා මම කියන්නේ මේ දේ කරපු ඇත්ත වැරදිකාරයා හොයලා දඬුවම් දෙන්න කියලා. ඇත්ත වැරදිකාරයට නීතියෙන් දඬුවම් නොලැබුණත් කවදහරි සොබාදහමෙන් හරි දඬුවම් ලැබෙයි. මොකද බඩ කීවා වගේම මේ සිද්ධිය නිසා ජීවිතය අහිමිවුණු කෙනාගේ පවුලත් දුක් විඳිනවා, අපේ පවුලත් දුක් විඳිනවා.

බඩේ තාත්තාට රටේ දුන්නේ 'වොකා මල්ලි' කියලා. ඔහු වණ්ඩියෙක් කියලා තමයි සමාජයේ තියෙන අදහස වෙන්නේ. තාත්තා වණ්ඩියෙක් කියනකොට මොන වගේ හැඟීමක්ද ඇති වෙන්නේ?

රත්නපුරේ තාත්තත් එක්ක ඉන්න මිනිස්සු සහ තාත්තට හරියට දන්න කවුරුවත් නම් තාත්තට වණ්ඩියෙක් කියලා කියන්නේ නැහැ. තාත්තා මිනිස්සුන්ට හරිම සමීපයි. මිනිස්සු වෙනුවෙන් කළ හැකි උපරිම දේ තාත්තා කරනවා. ඒ නිසා එයාලත් තාත්තට ආදරෙයි. සමාජ මාධ්‍යවල ඉන්න සමහරු තමයි ඉතින් තාත්තා වණ්ඩියෙක් කියලා පෙන්වන්න හදන්නේ. අනිත් එක වොකා මල්ලි කියන්නේ වණ්ඩියෙක් නිසා වැටිවිච තමක් නෙමෙයි. තාත්තා පොඩි කාලේ ඉඳලා වොක්ලට් කරන්න හරි ආසයිල. ඒ නිසා තමයි ඒ නම වැටිලා තියෙන්නේ.



ඔබේ පවුල මුහුණදුන් ප්‍රශ්නය වශේ ප්‍රශ්නයකදී සාමාන්‍යයෙන් එලියට එන්නේ දේශපාලනඥයන්ගේ බිරිඳ හැඩයේ මෙතෙක්ද එලියට ඇවිත් ඉන්නේ දැයි. අපි ඔබේ මවගේ ආකාරයකවත් වැඩි දැකල හැක. අම්මා වැඩිය එලියට එන්නේ හැක්කේ ඇයි?

ඒක සැලසුම් කරලා කරපු දෙයක් නෙමෙයි. කෙහොමත් අපේ තාත්තට මමවත් මගේ නංගිලා දෙන්නවත් මල්ලිවත් දේශපාලනයට ගේන්න කිසිම අදහසක් තිබුණේ නැහැ. තාත්තා දෙදෙනස් පහළොවේ බන්ධනාගාරගත වෙලා ඉන්නකොට නිවිතිගල අපේ ගෙදර මාධ්‍ය සංවිධාන රැස්වීමක් තිබුණා. තාත්තගෙ පාක්ෂිකයෝ දෙදහසක් විතර එයට ආවා. එද තාත්තා වෙනුවෙන් කතාවක් කරන්න වුණේ මට. එද ආපු අයගේ ඉල්ලීමත් එක්ක ඊටපස්සේ දිගටම මට තාත්තව නියෝජනය කරන්න වුණා. තාත්තත් කවිවා එයා ගැන විශ්වාසය නියපු පාක්ෂිකයන්ව අතරමං කරන්න එපා කියලා. ඔය දේවල් නිසා මට බොහෝ තැන්වල තාත්තව නියෝජනය කරන්න වුණා. ඒ නිසා තමයි මාව වැඩිපුර පේන්න ගත්තේ.

අම්මා දේශපාලන වැඩවලට වැඩිය කැමති හැද්දේ?
අම්මා කැමති ගෙදරට වෙලා තාත්තගෙ වැඩයි අපේ වැඩයි කරගෙන ඉන්න. දේශපාලන වැඩවලට කිසිම කැමැත්තක් ඇයට නැහැ. පාඩුවේ ජීවත් වෙන්න තමයි අම්මා කැමති.

තාත්තට දැඩුවම ලැබුණාට පස්සේ මහින්ද රාජපක්ෂ මහත්තයා ඔබට කතා කළාද? කතා කළා නම් මොනවද ඔහු කිව්වේ?
ඔව්. එතුමා කතා කළා. භීත ශක්තිමත් කරගෙන මේකට මුහුණ දෙන්න කිව්වා. ඒ වගේම තාත්තාගෙ අපේක්ෂකත්වයට නීතිමය බාධාවක්

වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මැතිවරණ ව්‍යාපාරය නවත්වන්නේ නැතිව කරගෙන යන්න කිව්වා.
ඔබේ පක්ෂයේ රත්තපුරේ අනෙකුත් අපේක්ෂකයන් ඒ වෙලාවේ මැතිවරණ ව්‍යාපාරයට උදව් කළාද?

මෙහෙමයි. නඩු තීන්දුවෙන් පස්සේ මමත් පවුලේ අනෙක් අයත් සැහෙන මානසිකව වැටුණා. ඒ නිසා කැමිපේන් එක යම් තරමකට අඩාල වුණා. අපේ පක්ෂයේ අනෙකුත් අපේක්ෂකයින් රැස්වීම් නියෝන වෙලාවල් එහෙම දැනුම් දීලා අපට උදව් කළා.
තාත්තගෙන් දැඩුවම විඳලා එහෙම හැද්දේ?
පුංචි කාලෙ නම් දග වැඩ කළහම ඉටි කාලා නියෝනවා. හැබැයි ඊටපස්සේ නම් කවදවත් ගහලා නැහැ. හැබැයි හොඳටම බැණුම් අහපු වෙලාවල් නම් නියෝනවා.

තාත්තගෙන් ලැබිලා තියෙන හොඳ තෑග්ග මොකක්ද?
එහෙම විශේෂයෙන් කියලා දෙයක් නම් නැහැ. මොනවාහරි දෙයක් ඉල්ලුවොත් තාත්තා ඒක අරන් දෙනවා. එක පාරක් මම ෆෝන් එකක් ඉල්ලුවහම අදිමදි කර කර ඉදලා සතියකට පස්සේ අරන් දුන්නා.
තාත්තා ඔබට දීලා තියෙන හොඳම අවවාදය මොකක්ද?
පොළොවේ පය ගහලා ජීවත් වෙන්න කියන එක තමයි. ඒ වගේම හැම මොහොතකම නිහතමානී වෙන්න සහ අවංක වෙන්න කියලත් තාත්තා කියල නියෝනවා. මම භීතනවා මට වගේම මගෙ නංගිලා දෙන්නටයි මල්ලිටයිත් ඒ ගුණංග පිහිටලා නියෝනවා කියලා.
නංගිලා දෙන්නයි මල්ලියි මොකද කරන්නේ?
ලොකු නංගි අධ්‍යාපන කටයුතු නිම කරලා

භීත ශක්තිමත් කරගෙන මේකට මුහුණ දෙන්න. ඒ වගේම තාත්තගෙ අපේක්ෂකත්වයට නීතිමය බාධාවක් හැතැ. ඒ නිසා මැතිවරණ ව්‍යාපාරය දිගටම කරගෙන යන්න කියලා මහින්ද මහත්තයා දුරකතනයෙන් කතා කරලා කිව්වා.



ප්‍රේමලාල්, බිරිඳ සහ දරුවන්

එයාගෙන ව්‍යාපාරයක් පටන් අරන් නියෝනවා. දෙවනි නංගි උසස් පෙළ අවසන් කරලා නීති අංශයෙන් උසස් අධ්‍යාපනය ලබන්න කටයුතු කරගෙන යනවා. මල්ලි තාම පාසල් අධ්‍යාපනය ලබනවා.

ඔබ බොහොම තරුණ වියේ ඉන්න කෙනෙක්. මේ සිද්ධි වෙත දේවල් ජීවිතේට බර වැඩියි කියලා හිතෙන්නේ හැද්දේ?

මුල් කාලෙ නම් මේවා දරාගන්න එක ලේසි වුණේ නැහැ. තාත්තා දවසක් අපට කිව්වා තාත්තට ඡන්දය දුන්න සහ තාත්තව විශ්වාස කරන මිනිස්සු කොයි වෙලාවකවත් අහහරින්න එපා කියලා. එතකොට තමයි මට හිතුණේ තාත්තා වෙනුවෙන් මට විශාල වැඩ කොටසක් කරන්න නියෝනවා කියලා.
අනෙක් අතට මට තේරුණා මම කඩා වැටුණොත් මගේ අම්මත් කඩා වැටෙනවා කියලා. ඒ නිසා මම භීත ශක්තිමත් කරගත්තා. අම්මා නංගිලා දෙන්නගෙයි මල්ලිගෙයි වැඩ ටික බලලා කරනවා. ඒක මට ලොකු ශක්තියක්. මම දැන් මගේ මුළු ජීවිතයම කැප කරලා නියෝනනේ තාත්තා වෙනුවෙන්. දෙදහස් පහළොවේ මහමැතිවරණය, දෙදහස් දහඅටේ පළාත් පාලන මැතිවරණය සහ ගිය අවුරුද්දේ තිබුණු මහමැතිවරණයට වැඩ කරලා මම ලබපු අත්දැකීම් මේ ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න මට විශාල පන්තරයක්.

ඔබේ ජීවිතයේ තරුණ විය මේ ගෙවෙන්නේ. පෙම්වතෙක් ඉන්නවද? ඉන්නව නම් මේ වෙත දේවල්

ගැන මොනවද ඔහු කියන්නේ?
පෙම්වතෙක් නැහැ.
ඉඳලත් හැද්දේ?
එහෙම සම්බන්ධතා මට තිබිල නියෝනවා. ඒ ගැන තාත්තත් දන්නවා. මම කිසිම දෙයක් අම්මටයි තාත්තටයි හංගන්නේ නැහැ.

ඔබ පාසල් අධ්‍යාපනය ලැබුවේ රත්තපුරේද?
මම පාසල් තුනකට ගියා. පළවෙනි පංතියේ ඉදලා දෙවැනි පංතියට වෙනකම් නිවිතිගල විද්‍යාලයට. තුන්වෙනි පංතියේ ඉදලා පස්වෙනි පංතියට වෙනකම් රත්තපුර ෆර්ගසන් බාලිකා විද්‍යාලයට. හයවෙනි පංතියේ ඉදලා උසස් පෙළ වෙනකම් කොළඹ විශාකා විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය ලැබුවේ.

උසස් පෙළින් පස්සේ මොකද කළේ?
මැලේසියාවට ගිහින් ජනමාධ්‍ය පිළිබඳව උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු කළා. හැබැයි මේ ප්‍රශ්න නිසා එය සම්පූර්ණ කරගන්න බැරිවුණා.

ඔබේ තාත්තා දේශපාලනය පටන් ගත්තේ ප්‍රාදේශීය සභාවෙන්. ඊටපස්සේ හියෝජය ඇමැතිවරයෙක් දක්වා දීලා ගමනක් ආවා. ඔය ගමනේදී තාත්තගෙන් දැකපු විශේෂ ලක්ෂණය මොකක්ද?

කැපවීම තමයි. තාත්තා හාරගන්න වැඩේ හරියට කරන්න උපරිම කැපවීම කරන කෙනෙක්.
තාත්තගෙ දේශපාලන ප්‍රතිවාදී පාර්ශවයේ තාත්තගෙ ප්‍රධානම ප්‍රතිවාදියා හඟනා අතුකෝරල මහත්තයාගේ කියලයි මම හිතන්නේ. ළඟකදී ඇයව හමුවුණේ එහෙම හැද්දේ?
බණ ගෙදරකදී හම්බ වුණා. ඒත් ඇය මට මුහුණ දෙන්නේ නැතිව කතා නොකර ගියා. එතුමියත් මාත් මුහුණට මුහුණ හමුවුණොත් එතුමිය මාව මහහරින්න හදනවා කියලයි මම හිතන්නේ.

හසින කුරුපු භාගරජ - සමන් අබේසිරිවර්ධන

db ESTD. 1948 DARLEY BUTLER

BIO Clean
TOILET BOWL CLEANER
අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම

BIO DEGRADABLE

විෂ්වාසය : ඊ. ඩී. බ්‍රිසි සහ සමාගම පී.එල්.සී
අලෙවිය : සී/ස බාර්ලි බර්ලර් සහ සමාගම, 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10
Consumer Care (011) 4766000
bioclean@darley.lk | www.facebook.com/BioCleanSL
www.darleybutler.com

රු. 105/- සිට



රටටම සිතහවිත් කිරීමේ සංග්‍රහ කරන වසන්ති භානුසේනා මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුකකට පත්වීමට ඇති හේතු වශයෙන් විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුපියන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් පවත්වීමට දිරිදීම සලකායි.

30 වැනි කොටස

“කවුද අක්කා ඔහොම උදව්වට තමන්ගේ ගෙදර නෝනව එවන්නේ.” මම අක්කාට හැම දිනෙකම අයිසා ගැන සිහිපත් කළේ එලෙසිනි



ඒ තමයි මගේ දුවගේ දෙවන අම්මා

ජීවිතේ බොහෝ සෙයින් සැහැල්ලු වෙමින් තිබිණ. ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් පටන් ගැනීමේදී ඇතිවන මානසික වියවුල, නොසන්සුන්බව, පීඩනය කෙමෙන් පහව යමින් ඇත. සෑම විටෙකම ජීවිතය සරල කරගැනීමේ මෙහෙයුම තුළ හිත ඒ හා සමානව සන්සුන් වෙමින් පවතී.

අප ආවේ කොහේ සිටදැයි නොදනී. යන්නේ කොතැනකටදැයි නොදනී. එසේ නම් ලැබී ඇති කාලය තුළ හොඳින් ජීවත්වීම ගැන පමණක් සිතන්නට මගේ හිත හුරුවෙමින් පවතියි.

පානේගම ශ්‍රේණිස්සර හිමියන් මුණගැහුණේ මගේ සාහිත්‍ය වැඩසටහනකට වැඩිය මොහොතකදීයි. දේවි පිළිබඳ උන්වහන්සේ සමඟ කතාබහ කළේය.

“මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ වසන්ති මෙව්වර වැඩ කොටසක් කරන්නේ ලොකු ප්‍රශ්නයක් එක්ක හැප්පි හැප්පි කියලා.”

“ඔව් අපේ හමුදරුවනේ.”

“වසන්ති හිතන විදිය හරි. අපි මේ ඇවිත් තියෙන තාවකාලික ගමනේ හැමවෙලාවටම සාරවත් දේවල් ගැන හිතන්න ඕනේ. ලැබීලා තියෙන්නේ විශාල අභියෝගයක්. ඒත් අම්මා කෙනෙක් හැටියට වසන්ති මේ කරන ක්‍රියාව හරිම උතුම්.” ශ්‍රේණිස්සර හිමියන් දේවි සහ මා අතර ඇති බැඳීම පිළිබඳ විග්‍රහ කළහ.

“ඔබ වහන්සේගේ වචන මගේ හිතට ලොකු ශක්තියක් අපේ හමුදරුවනේ. අපි හැමදම ඉන්න ආපු අප නෙවෙයිනේ. යනකොට ගෙනියන දෙයක් නෑ අපි කරපු හොඳක් ඇරෙන්න. ඒ නිසා මං දැන් ජීවිතේ සැහැල්ලුවෙන් දකින්න පුරුදු වුණා. ඇත්තටම ඒ වික මට පුරුදු කළේ මගේ දුව, දේවි.”

“ඒක හරි වසන්ති. හුඟාක් මිනිස්සු කරන්නේ පොදි බඳින එක, ගොඩ ගහන එක. අද එකතු කරන දේ හෙට මදි. හෙට එකතු කරන දේ ඊළඟ දවසේ තව මදි. කවදවත් ඇතිවීමක් නෑ. ඇතිවීමක් නැති නැත සෑහීමකට පත්වීමකුත් නෑ. ඊටපස්සේ ඇතිවෙන්නේ ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, ක්‍රෝධය. සුළු දේටත් කම්පා වෙන අපේ සමාජයේ වසන්ති හිතන විදිය යහපත්. මම වසන්තිට දෙන්නම් හොඳ පොත් විකක් කියවන්න.” එසේ කියූ පානේගම ශ්‍රේණිස්සර හිමියන් වටිනා පොත් කට්ටලයක් මට තැනි කළහ.

දේවිගේ ලෝකය විනිවිද දකින්නට මගේ පොත් කාමරය විශාල ශක්තියක් විය. කුඩා කල පටන් තිබූ පොත් කියවීමේ

පිපාසයට පිංසිදුවන්නට මට මගේ ප්‍රශ්න බොහොමයකට පිළිතුරු ලැබී තිබුණි.

සෑම ප්‍රශ්නයකටම කුමක් හෝ පිළිතුරක් ඇත. වැදගත් වන්නේ පිළිතුර සොයා ගැනීමයි.

“අක්කා මට ඔයාගෙන් උදව්වක් ඕනේ.”

රත්නපුරේ අක්කාට දුරකතන ඇමතුමක් ලබාදුන් විට මගේ පිහිටට, උදව්වට ඕනෑම විටෙක අපේ නිවසට දිව එයි. දේවිගේ සියලු වැඩකටයුතු සොයා බලා ඉටුකිරීමට මටත්, දරුවන්ටත්, නැන්දම්මාටත් පසු සිටියේ රත්නපුරේ අක්කාය. ජීවිතේ ඇතැම් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලැබුණේ පුදුමාකාර ලෙසය. අවුරුදු ගණනාවක පටන් පද්මා අක්කා මා වෙනුවෙන් කැපවීමට බලා සිටියාය.

“නංගී මගෙන් මොනවා හරි උදව්වක් අවශ්‍ය වුණොත් අනිවාර්යයෙන් මට කියන්න.” ඒ ඇය මට නිතරම කියූ දෙයකි.

“හරි අක්කා තවම මට හදිසියක් වෙලා නෑනේ. අවශ්‍ය වුණොත් කියනවා.”

“කියයි... කියයි... ඔයා ඉතින් කවදවත් කෙනෙක්ගෙන් උදව් ඉල්ලන්න කැමති කෙනෙක් නෙවෙයිනේ. හැමදේම අමාරුවෙන් හරි කරගන්නේ බලන්නේ.” අක්කා එවිට පවසයි.

“නංගී අනිවාර්යයෙන් අපි ඔක්කොම පහුගිය ආත්මෙක එකට ඉන්නැති. ඒකෙන් මේ ආත්මේ මේ විදියට එකතුවෙලා දුවට උදව් කරන්න ලැබුණේ.” පද්මා අක්කා එසේ කීවේ අපේ නිවසේ දේවිගේ වැඩකටයුතුවලට පැමිණෙන්නට ඇරයුම් ලැබූ විටය. දේවි කෙමෙන් කෙමෙන් උස් මහත් වෙමින් වැඩෙද්දී ඇගේ කටයුතුවලට අප මෙන්ම ඇයට ආදරය, රැකවරණය ලබා දෙන්නියක අවශ්‍යය යැයි මට හැඟුණි. ඒ කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීමට සමත් වූ එකම තැනැත්තිය වූයේ පද්මා අක්කාය.

“නංගී අපිට දුව වෙනුවෙන් ඔයාට කරලා දෙන්න පුළුවන් එක දෙයයි. ඒ අක්කව ඔයාලගේ උදව්වට එවන එක.” රත්නපුරේ අයිසා කීවේය. රත්නපුරේ පොලිසියේ, උප පොලිස් පරීක්ෂක ලෙස සේවය කළ ඔහු මිනිස්කමින් පිරුණු තැනැත්තෙකි.

“කවුද අක්කා ඔහොම උදව්වට තමන්ගේ ගෙදර නෝනව එවන්නේ.” මම අක්කාට හැම දිනෙකම අයිසා ගැන සිහිපත් කළේ එලෙසිනි. අක්කා අපේ නිවසේ මගේ වැඩකටයුතුවලට සහාය ලබා දෙන විට ඔවුන්ට සිටි පුතා සහ දියණිය නිවසේ වැඩකටයුතු තනිව කරගැනීමට ද හුරු වූයේ දේවිට තිබූ ආදරය නිසාවෙනි.

“නැන්ද... නංගීව බලාගන්න අම්මට පුළුවන්. අපිට පුළුවන් තාත්තා එක්ක ඉන්න.” පුතා සහ දියණිය හැමවිටෙකම මගේ හිත සහසාලිය.

අක්කා දේවිට කැවීමට බත් අනා ගුලි සාදන විට මට දැනුණේ ඕනෑකම තිබේ නම්, කැමැත්ත තිබේ නම්, ආදරය, සෙනෙහස ඇත්නම් ඕනෑම දෙයක් කළ හැකි බවය. දේවිගේ සියලු වැඩකටයුතු ඉටු කිරීමට රත්නපුරේ අක්කා පුරුදු පුහුණු වූයේ සීරුවටය. දියණිය පිටස්තර කෙනෙකු විසින් රැකබලා ගැනීමට දිය නොහැක. ඒ අද සමාජය එතරම්ම පිරිහී තිබෙන නිසාවෙනි. හදිසියකින් හෝ මා අසනීප තත්ත්වයකට පත්වුවහොත් දැන් දේවි බලාගැනීමට තවත් අම්මා කෙනෙකු සිටීම මගේ හිතට ශක්තියක් විය.

“නංගී නිවාඩුවක් දලා අපේ ගෙදර ඇවිත් යන්න එන්න.” රත්නපුරේ අක්කා මසකට වරක් හෝ ඇවිටිලි කරන්නේ දේවි වෙනුවෙන් වෙනස් පරිසරයක් සකසා දීම සඳහාය. රත්නපුරේ ගිය විට මට තිබෙන්නේ නිදහසේ සිටීමය. නැතිනම් මොනවා හෝ ලියන, කියන දෙයක් කරගැනීමය. දේවිගේ සියලු වැඩත්, උයන පිහන වැඩත් සිදුකරනු ලබන්නේ අක්කා විසිනි.

මුලින් මුලින් අතරින් පතර ඔවුන් සියලුදෙනා අප නිවසට යාම් ඊම් සිදුකිරීමත් අප ඔවුන් ගේ නිවසට යාම් ඊම් කිරීමත් පසු කලෙක සියලුදෙනා නිතර දෙවේලේ එහා මෙහා හුවමාරුවීමක් දක්වා දුරදිග ගියේය.

“මම අක්කට කිව්වනේ හදිසි වෙන්න එපා මට උදව් කරන්න. ඒකට කාලයක් එයි කියලා. ඔන්න දැන් ඒකට කාලය ඇවිත් තියෙන්නේ. අක්කට දැන් පුළුවන් පහසු ඕන දවසක අපේ ගෙදර ඇවිත් දේවි වෙනුවෙන් කැප වෙන්න.” නැන්දම්මාගේ පහසුවට තවත් කෙනෙකු අවශ්‍ය බැව් දැනුණ නිසාවෙන් මා පද්මා අක්කාට යෝජනා කළෙමි.

“හරි නංගී මම හරිම කැමතියි. මොකද මම ගෙදරට වෙලානේ ඉන්නේ. අනික දුවටයි පුතාටයි එයාලගේ වැඩ වික කරගන්න පුළුවන්. අයිසන් උදව්වට ඉන්නවනේ.” අක්කා කීවය.

මා අයිසා සමඟ ද දීර්ඝව සාකච්ඡා කළෙමි.

“නංගියේ ඕන වෙලාවක අක්කව එක්ක යන්න. අපිට පුළුවන් හැටියකට ඔයාලගේ රස්සාවල් ආරක්ෂා කරලා දෙන්නම්. අනික දුව වෙනුවෙන් අපි උදව් කරනවා කියන්නේ ඒක අපි හැමෝටම ලැබෙන හොඳ අවස්ථාවක්.” අයිසා කීවේය.

“නංගී මම සතියක් ඇර සතියක් ඇවිත් දුවගේ වැඩ කරලා දීලා යන්නම්. මම ඒක කරන්නේ හරිම කැමැත්තකින්, සතුටකින්.” අක්කා කීවය.

රත්නපුරේ අක්කා ඇතුළු පවුලේ සෑම අපේ ජීවිතවලට ශක්තිමත් බැඳීමක් විය. පෙර හවයකදී දේවිගේ මව, පද්මා අක්කා වූවාට සැක නැත.

“නංගී මම සතියක් ඇර සතියක් ඇවිත් දුවගේ වැඩ කරලා දීලා යන්නම්. මම ඒක කරන්නේ හරිම කැමැත්තකින්, සතුටකින්.” අක්කා කීවය



මෙඩෝලී සමග රස හැඟුමක් පුබුදුන්න...

ඉක්ලෙයාර්ස් (Choux Pastry Eclairs)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පිටි 150g ■ ජලය 200ml ■ මෙඩෝලී 125g ■ බින්තර 6
- බේකින් පවුඩර් හේ හැඳි 1/2

සාදාගන්නා ආකාරය

- වතුර ටික හොඳින් නටන තෙක් උණු කරගන්න. නටන වතුර වලට මෙඩෝලී එකතු කරගන්න. මෙඩෝලී සහ වතුර මිශ්‍රණයට හලාගත් පිටි සහ බේකින් පවුඩර් මිශ්‍රණය එකතු කරමින් තලපයක් වැනි මිශ්‍රණයක් සකසා ගන්න. එම මිශ්‍රණය හොඳින් නිවා ගන්න.
- නිවුණු මිශ්‍රණයට, බින්තර එකින් එක් කරමින් හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. (ක්‍රීම් ගතියට එනතුරු) සකසා ගත් මෝලියා ගොටුළුක ආධාරයෙන් තරු, බල්බි ආකාරයට සහ දිගටි හැඩයට හැටි මහ හැඩගන්වා ගන්න.
- සකසා ගත් හැටිය 200 °C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 15-20 අතර කාලයක් තබන්න. සාදාගත් ඉක්ලෙයාර්ස් බත් මැදින් කපා ක්‍රීම් ආලේප කර උඩට ගනාජ (ganache) වැනි ආලේපයක් ආලේප කර ගන්න.



චොකලට් බ්‍රවුනීස් (Chocolate Brownies)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පිටි 50g ■ බේකිං පවුඩර් 1/2 හේ හැඳි ■ කෝන් ෆ්ලාර් 50g
- බින්තර 2යි ■ කොකෝ පවුඩර් 40g ■ මෙඩෝලී 125g
- කුඩු කළ ආමන්ඩ් 25g ■ චොකලට් 100g
- සියුම් දැවුරු සීනි 225g ■ අඹරාගත් දොඩම් ලෙලි 10
- කැබලි කරගත් ආමන්ඩ් 50g

සාදාගන්නා ආකාරය

- පිටි, බේකින් පවුඩර්, කොකෝ පවුඩර් සහ කෝන් ෆ්ලාර් හොඳින් හලාගෙන මිශ්‍ර කරගන්න.
- එයට කුඩු කරගත් ආමන්ඩ්, සීනි හා දොඩම් ලෙලි මිශ්‍ර කර එයටම මෙඩෝලී සහ බින්තර ද දමා හොඳින් සියුම් වනතුරු මිශ්‍ර කරගන්න. මෙය පැහැදිලි හැටියක අතුරා ගන්න.
- ඉන්පසු 160 °C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 30-35 ක් අතර කාලයක් බේන් කර ගන්න. නිවෙන්නට හැර එය මතට දිය කරගත් චොකලට් හා කැබලි කරගත් ආමන්ඩ් අතුරා ගන්න.



ලක්ෂෙට කොඩි දාන්න යන නොහලාගෙන හරි කරදරේ

බාලම දරුවා අසනීප වෙච්ච වෙලේ ත්‍රිවිල එකක යන්නවත් කියක්වත් තිබුණො හෑ



මානව හැකියා පුර්වක විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

ඒ දවස් විකේ තුන්වේලම කෑවේ හෝටලවලින්

මා තරමක් දන්නා හඳුනන කාන්තාවක් වූ සුමනා දිනක් හැඬු කඳුළෙන් මා ඇමතුවාය.

“අනේ මගේ දුවට ලොකු ප්‍රශ්නයක්. මේ දැන්මම අපේ ගෙදරට එන්න පුළුවන්ද?”

ඒ වනවිටත් රැ බෝවී තිබූ නිසා ඇයගේ ඒ ඉල්ලීම පිළිගැනීමට මට අපහසු විය. නමුත් ඇයගේ බලවත් ඉල්ලීම නිසා පසු දින ඇයගේ නිවසට පැමිණෙන බව පවසා මම ඇයව අස්වැසුවෙමි.

සුමනාගේ දියණිය තමාලි විවාහ වූයේ ආර්ථික වශයෙන් එතරම් ස්ථාවර නොවූ තරුණයෙක් සමඟය. නමුත් ඔහු ඉතා උත්සාහවත්ත, හොඳ ගුණයහපත් අයෙකු බව වරක් සුමනා මා හා පැවසූ වග මට මතකය.

සුමනාව මෙතරම් පීඩනට ලක්කළ ගැටළුව කුමක් විය හැකි දැයි සිතමින් පසුද මම ඇගේ නිවසට ගියේ කුකුලාද අතින් ගෙනය.

මා එහි යනවිටත් සුමනා සිටියේ ඇයගේ නිවසට යාබදව ඉදිකෙරෙමින් තිබුණු දියණියගේ නිවසේය. මා දුටු විගස සැනසුම් සුසුමක් හෙළු ඇ මා යමක් විමසීමටත් පෙර කතාවට අවතීර්ණ වූවාය.

“මෙයාලා බැඳලා අවුරුදු හත අටක් අපේ ගෙදර හිටියා. පොඩි උන් දෙන්නා ලැබුණට පස්සේ තමයි අපේ ඉඩමෙම කැලි දෙකක් හදාගෙන පදිංචියට ගියේ.”

සුමනාගේ හඬ බයාදුය. මොහොතක නිහඬියාවකින් පසු සිදුවූයේ කුමක්දැයි මම ඇයගෙන් විමසුවෙමි.

“දවස් දෙක කුනක ඉඳලා මගේ දුවට පොඩි ඔල්මාද ගතියක් තියෙනවා... අනේ හොඳට හිටිය මගේ දරුවා.”

දියණිය වෙතට මා කැඳවාගෙන යන ලෙස මා ඇයට පැවසුවෙමි. පසුව සුමනා දියණියගේ කාමරය වෙත මා කැඳවාගෙන ගිය අතර, ඒ වනවිටත් සැමියා ඇය අසල සිටියේය.

මා දුටු සැනින් හුනස්නෙන් නැගී සිටි තමාලි එක්වර මා වෙත පැමිණ මා සිප වැළඳ ගත්තාය. පසුව ඇය මහඟුකින් කවියක් ගායනා කිරීම ඇරඹුවාය. ඒ අතරතුර තමාලිගේ සැමියා ඔහුගේ හඬ අවදි කළේය.

“අපිට එකපාර කරදර ගොඩක් ආවා. ඊටපස්සේ තමයි මෙයාට මෙහෙම වූණේ.”

ඔහු පැවසුවේ වේදනාත්මක ස්වරයෙන්ය.

“අපි මේ ගේ හදන්න කියලා ණයට සල්ලි විකක් හොයාගන්නා. මගේ කරුමෙට ඔය දවස්වලම අල්ලපු ගෙදර ශ්‍රියානිලා අලුත් විවි එකක් ගන්නා. ඒ නිසා මෙයාටත්

ඒ වගේම එකක් ගන්න ඕනේ වූණා. ණයට ගන්න සල්ලිවලින් මෙයා ඒ පාර විවි එකකුයි, ලැප්ටොප් එකකුයි, වොෂින් මැෂින් එකකුයි ගත්තා. ඒ විතරක් නෙමෙයි සල්ලි ලැබුණු දවසේ ඉඳලා මෙයා ගෙදර ඉවිවේ නැහැ. තුන්වේලම කෑවේ ලොකු ලොකු හෝටලවලින්. ඒවා කතා කරන්න ගියහම, ‘තමුසෙ මම සතුටින් ඉන්නවට කැමති නැහැ’ කියලා මාත් එක්ක රණ්ඩු කළා.”

නිවස සෑදීමට ණයට ගත් මුදල් තමාලි නිරපරාදේ නැති නාස්ති කර දැමූ බව සැමියා කියයි.

“සල්ලි ඉවර වූණු නිසා ගේ හැදිල්ල නතර කරලා දැමීමා. පස්සෙ පස්සේ ගේ හදන්න ආව බාස්ලට සල්ලි දුන්නෙ සන්නකේටම තිබුණු මගුල් මුදු දෙකයි, මාලෙයි විකුණලා. අන්තිමේට නටපු නොවිලෙකුත් නැහැ බෙරේ පලුවකුත් නැහැ වගේ වැඩක් තමයි අපිට වූණේ.”

තමාලිගේ අසනීප තත්වය ගැන දුක් වුවත් ඇයගේ නාස්තිකාර හැසිරීම පිළිබඳව ඔහු කියා සිටියේ තරමක් ආවේගයෙන් බව වට වැටහුණි.

“මම කියලා මහ ලොකු පඩියක් ගන්න මිනිහෙක් නෙවෙයි. දැන් මම එපැයි ඔය ණය ගෙවන්න... ඒ කතාව පැන්නකට දමුණෝ. දැන් දවස් දෙක කුනකට කලින් මමයි, අමමයි ගෙදර නැති වෙලාවක බාලම දරුවට අසනීපයක් හැදිලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවේ ත්‍රිවිල එකකවත් යන්න මෙයාගේ අනේ සල්ලි තිබිලා නැහැ. එද රැ ‘අනේ අපිට සල්ලි නැහැනේ’ කිය කිය මෙයා හරියට ඇඬුවා. ඊටපස්සේ තමයි මේ විදිහට හැසිරෙන්න පටන්ගත්තේ.”

තමාලිගේ නිවසේ අවශ්‍ය දෙයට වඩා අනවශ්‍ය දේ බොහොමයක් තිබෙනයුරු මා ද දුටු නිසා ඔහු පවසන කරුණු

සියල්ල සත්‍යයක් බව වටහාගැනීමට මට අපහසු නොවීය.

සැමියා දුක් මහත්සි වී හරි හම්බකරනා මුදල් නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීමේ වගකීම පැවරෙන්නේ බිරිඳටය. නමුත් එම මුදල් නිකරුණේ විය පැහැදුම් කර අනවශ්‍ය ආර්ථික ගැටළුවලට මැදිව දුක් විදිනා මෙවැනි බිරින්දෑවරුන් මේ සමාජයේ හිඟ නැත.

ඒ වනවිට තමාලිට මානසික ව්‍යාකූලතාවයක් නොතිබුණු අතර එක පිට එක ගැටළු රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවීම නිසා ඇය යම්කිසි කම්පනයකට ලක්ව ඇති බව මට පැහැදිලි විය.

මෙවැනි තත්වයකදී උපදේශනවලට වඩා විකිත්සනය වඩා ඵලදායී බැවින් ඇය වෙනුවෙන් මම විකිත්සන ක්‍රමවේද කිහිපයක්ම භාවිත කළෙමි. සති කිහිපයකින් ඇය යථා තත්වයට පත්වූ අතර, සැමියා උපයන මුදල් නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම යහපත් බිරිඳකගේ වගකීමක් බව පසුව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් උදෙසා ආදරය, ගෞරවය, කරුණාව, ලිංගිකත්වය වැනි කරුණු මෙන්ම අරපිරිමැස්මද හේතුවන බව පැවසිය යුතුය.

සැමියා වෙහෙස වී සොයාගන්නා මුදලින් මිලදී ගන්නා තුල් පටකවත් අපතේ යෑමට නොදී මැනවින් භාවිත කිරීමට අපූරු දැනුමක් අතිත කාන්තාවන්ට වූ බව අප අසා ඇත. නමුත් වර්තමාන ගෘහනියගේ තත්වය

ඊට වෙනස්ය. සැමියා හම්බකරන මුදල රුපියල් දහක් වුවත් ණය වී හෝ රටට ලෝකයට පෙනෙන්නට ලක්වීමට කොඩි දැමීම අද කාලයේ බොහෝ ගෘහනියන්ගේ සිරිතය. අසල්වාසීන් මෝටර් රථයක් මිලදී ගතහොත් ණය වී හෝ මෝටර් රථයක් ගන්නා ලෙස මැසිවිලි නගනා බිරියන්ද ඔය අතර ඇත.

අන්‍යයන් තමාගේ වත්පොහොසත්කම් පිළිබඳව කුමක් කෙසේ සිතුවත් ඔබට එයින් ඵලක් නොවන බව වටහාගත යුතුය. ඔබ නිරපරාදේ ණය වී මුදල් නැති නාස්ති කිරීම නිසා අමාරුවේ වැටෙන්නේ ඔබය.

එවැනි පුහු ක්‍රියාවන් නිසා ඔබේ පවුලේ ආර්ථිකය කඩා වැටෙනවා පමණක් නොව ඔබගේ සැමියා වංචනික ණය උගුල්වලට නැතහොත් මුදල් ඉපයීමේ අයථා ක්‍රමවල පැටලීමටත් ඉඩ ඇත. එවැනි දෙයකින් පසුව සැමියාගේ සිත තුළ බිරිඳ කෙරේ වෛරසහගත සිතක් මතු වන බවට අමුතුවෙන් පැහැදිලි කර දිය යුතු නැතැයි සිතමි. නිතර අනවශ්‍ය දෑ ඉල්ලන කරදරකාරී බිරිඳක් වෙනුවට මූලික අවශ්‍යතාවලට නිතරම ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් සියල්ල පිරිමහගන්නා තුළුණැති බිරිඳක් කෙරේ සැමියාගේ ආදරය, ගෞරවය වැඩිවන අතර තව තවත් වෙහෙස ඔහන්සි වී ඔබට සැපවත් ජීවිතයක් ලබාදීම ඔහුට සිත් පහල වන්නේද එවිටය.

ආදයමට සරිලන මූල්‍ය පරිපාලන සැලසුමක් ක්‍රියාවට නංවමින් සැමියාට ශක්තියක් වීමට බිරිඳක් දක්ෂ විය යුතුය. ඔහු සමඟ එකට එකතු වී ශක්තිමත් ආර්ථිකයක් ගොඩනගාගැනීමට තරම් ඇය උත්සාහවත්ත විය යුතුය. එසේ නොමැතිව දකින දකින පාට නොරොම්බල් මිලදී ගැනීමට යාමෙන් පවුල් ජීවිත අවුල් වන බව තමාලිගේ මේ කතාවෙන් වටහාගත යුතුය.

මෙය රත්නා පුෂ්ප කුමාරි මහත්මියගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ අත්දැකීම් ඔස්සේ සේවලාභීන් හඳුනාගත නොහැකි පරිදි නිර්මාණාත්මක ලෙස වෙනස් කරන ලද කතාවකි.

අත්තිමට හටපු නොවිලෙකුත් හෑ බේරේ පලුවකුත් හෑ

ලංකාවේ සුප්‍රසිද්ධ කාන්තාවන් රැකකෑමේ සුරැකිබවේ රහස්



මාලබේ තලාහේනේදී

යුවතියන්, කාන්තාවන් වෙනුවෙන්

හිසේ සිට දෙපතුල දක්වාම ඇති රූපලාවණ්‍ය ගැටලු වලට විශේෂිත වූ සත්කාර.

පැහැපත්, සුමුදු සමක් සඳහා විශේෂ සත්කාර

විශ්වසනීය පැහැදිලි වෙනසක් සති කිහිපයකදී.

දමයන්ති විමලවීර

- ↘ **දිදුලන පැහැපත් මුහුණකට**
(Skin Fairness) දින 03ක් පමණයි
- ↘ **පැල්ලම් සහ මුහුණේ සිදුරු ඉවත් කිරීම**
(Skin Polishing) දින 03ක් පමණයි.
- ↘ **කුරුලෑ සදහටම සුවය දින 05ක් පමණයි.**
(5 Pimple Treatments)
- ↘ **සිරුරේ අනවශ්‍ය නරබාරුව අඩුකරන**
වසර 25ක අත්දැකීම් ඉන්දියානු රහසිගත
මැටි සත්කාර ක්‍රම අනුව
දින 20 දී අඟල් 3 ප්‍රමාණයක්
(ආහාර පාලනය වියස් ප්‍රමාණ නැත)

හිකටේ අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් කිරීමේ ප්‍රතිකාර Treatment for Double Chin



දින 20 කදී මුහුණේ හැඩය යනා ස්වරූපයට 100% ප්‍රචිපල සහතිකයි. මෙම සත්කාරය ඉතා සරලව පහසුවෙන් ඔබටම නිවසේදී කර ගත හැක.

ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට දින දෙකකට කලින් දුරකථන මගින් වේලාවක් වෙන් කරවා ගන්න. සියළු සත්කාර - රසායනික ද්‍රව්‍ය නොමැත

රජයේ අනුමත ආයතනයකි 1187851 A



මෙම සියලු සත්කාර විස්මිත සොබාදම් රහස් අනුව සිදුකරන අතර සෑම ප්‍රතිකාරයක්ම රජයේ අනුමැතිය සහිතයි.

0714 254 737 / 0767 772 369 / 0772 772 369 / 0727 262 559

ඉහත දුරකථන අංක මගින් වේලාවන් වෙන් කරවා ගන්න. | කරුණාකර කාන්තාවන් පමණක් විමසන්න.

දිනක් සන්ධ්‍යාවේ බෝල් රූම් සාදකයකට සහභාගිවීමට සැරසී සිටි ඇමරිකානු ජාතික යුවතියක් වූ මේරි ෆෙල්ප්ස් ජේකොබ් කැඩපන ඉදිරියට ගොස් තම රූ සපු වේ හැඩ බැලුවාය. නමුත් ලැම පෙදෙස දෙස ටිකක් උනන්දුවෙන් බැලූ පසු ඇයට දැනුණේ තම පෙනුම විකෘති වී ඇති බවකි.

“ඒ මොහොතේ මා දුටුවේ මගේ පියයුරු දෙක එකට තදවී පෙට්ටියක හැඩය ගෙන ඇති ආකාරයයි.”

ඒ පිළිබඳව පසුකලෙක ඇය ‘THE PASSIONATE YEARS’ නම් චරිතාපදානයේ එසේ සඳහන් කර තිබුණි.

එද සාදයට යාමට පෙර පෙට්ටියක හැඩය ගෙන තිබූ තම පියයුරුවලට ආකර්ෂණීය පෙනුමක් ලබාදීමට හැකි විදියක් ගැන මේරි කල්පනා කළාය. ඉන්පසු ලේන්සු දෙකක්, රෝස පැහැ රිබන් පටියක් හා ඉදිකටුවක් ගත් ඇය පියයුරු ආවරණය කිරීම සඳහා නව ඇඳුමක් නිර්මාණය කළාය. ඇයට සැහැල්ලුවක් දැනුණු අතර ඒ ඇඳුම නිසා තම පෙනුමද වඩා ආකර්ෂණීය වූ බව මේරිට දැනෙන්නට විය.

සාදයෙන් අනතුරුව ඇගේ මිතුරියන්ගෙන් නම් මේරිට ගැලවීමක් තිබුණේ නැත. ඒ ඇගේ ලැම පෙදෙස හැඩ කළ ඇඳුම පිළිබඳව ඔවුන්ගේ කුතුහලය නිසාය. මහත් උනන්දුවෙන් ඒ පිළිබඳව විස්තර කළ ඇයට එවලේම තවත් එවැනිම තනපටියක් සඳහා ඩොලර් 1ක ඇණවුමක් ලැබුණි. තමා වැඩිදුර නොසිතා නිර්මාණය කළ ඇඟළුමට දැඩි ආකර්ෂණයක් පවතින බව ඇයට තේරුම් ගියේ එවිටය. ඒ අනුව නූතන තිසරපටියේ නිර්මාතෘවරිය ලෙස සැලකෙන්නේ ඇයයි. වර්තමානයේ කාන්තාවන් අදින ‘බ්‍රා’ එක හෙවත් තනපටිය සඳහා ජේටන්ට් බලපත්‍රය ලබාගත් පළමු කාන්තාව ද ඇයයි. ඇමරිකානු ජාතික සමාජ ක්‍රියාකාරිණියක් වූ ඇය සෙරෙස් ක්‍රොස්බි යනුවෙන්ද ප්‍රසිද්ධව සිටියාය.

වංශවත් පරපුරකට අයත් මේරි ජේකොබ් 1892 අප්‍රේල් 20 වනදා උපත ලැබුවේ ඇමරිකාවේ නිව් ජර්සිහිදීය. ජලයිමවුන් හි පළමු ආණ්ඩුකාර විලියම් බ්‍රැඩ්ෆෝඩ් හා දුම් බෝට්ටුවේ නිර්මාතෘ රොබට් භුල්ටන් ඇගේ මුතුන් මිත්තන්ය. ඒ නිසා නවෝත්පාදනය හා නිර්මාණශීලිත්වය ඇගේ ලේ වලම තිබුණි.



මේරි සිය සැමියා වූ රිචඩ් පීබොඩ් සමඟ

1914 පෙබරවාරි 12 වනදා සිය නව නිර්මාණය වෙනුවෙන් ඇය ජේටන්ට් බලපත්‍රයක් ඉල්ලා සිටියාය. ඒ අතර ‘ෆැෂන් ට්‍රෝම් බ්‍රෙසියර් කම්පැනි’ නමින් එය නිපදවීමේ සමාගමකද ආරම්භ කළාය. එම වසරේ නොවැම්බර් 03 වනදා ඇයට ජේටන්ට් බලපත්‍රය ලැබුණි. ව්‍යාපාරයට ඇති ඉල්ලුම වර්ධනය වුවද ජේටන්ට් බලපත්‍රයේ අයිතිය මේරි විසින් වෝනර් බ්‍රදර්ස් කෝසෙට් ආයතනයට ඩොලර් 1500කට විකිණූ බව සඳහන්ය. නව ඇඟළුමට පැවති ඉල්ලුම කෙසේදැයි ඊළඟ දශක තුනක කාලයේදී තිසරපට මිලියන

15කට වඩා එම සමාගම විසින් නිෂ්පාදනය කළේය. 1915 දී රිචඩ් පීබොඩ් සමඟ විවාහ වූ ඇය 1922දී ඔහුගෙන් වෙන්වී හැරී ක්‍රොස්බි සමඟ විවාහ වූවාය. ඔහු සමඟ BLACK SUN PRESS නමින් මුද්‍රණාලයක් ආරම්භ

නූතන තිසරපටියේ නිර්මාතෘවරියත්, ඒ වෙනුවෙන් ජේටන්ට් බලපත්‍රයක් ලබාගත් පළමු කාන්තාවත් ඇයයි



මේරි නූතන තිසරපටියේ නිමිකාරී

“ඒ මොහොතේ මා දුටුවේ මගේ පියයුරු දෙක එකට තදවී පෙට්ටියක හැඩය ගෙන ඇති ආකාරයයි.” ඒ පිළිබඳව පසුකලෙක ඇය ‘THE PASSIONATE YEARS’ නම් චරිතාපදානයේ එසේ සඳහන් කර තිබුණි

කළ අතර එහි සේවය ලබාගන්නවුන් අතර පසු කලෙක මහත් සම්භාවනාවට පාත්‍ර වූ අර්නස්ට් හෙමිං වේ, හෙන්රි මිලර්, D.N. ලෝරන්ස්, ජේම්ස් ජොයිස් ආදී ලේඛකයන්ද විය. සුප්‍රසිද්ධ ටයිම් සඟරාව පවසන ආකාරයට මේරි ෆෙල්ප්ස් යනු ‘පැරිසියේ පශ්චාත් ලේඛක පරම්පරාවේ දේව මාතාව’ ය.

පැරිසියේ අතහැර දැමුණු මෝලක් මිලයට ගත් ක්‍රොස්බි යුවළ එය මනහර උත්සව ශාලාවක් බවට පත් කළෝය. පසුකාලීනව එය ලොව ඉහළම සනයේ උත්සව පවත්වන ස්ථානයක් බවට පත්විය. එහි දිදුලන ධවල පැහැ බිත්තිය අමුත්තන්ගේ අත්සන් තැබීම සඳහා විවෘත විය. සූර්ය මෝල (LE MOULLIN DU SOLEIL) ලෙස නම් කෙරුණු එය දෙවන ලෝක යුද සමයේදී දරුණු තර්ජනයකට ලක්වූ බව පැවසේ.

1929 දී ක්‍රොස්බිගේ හදිසි අභාවයෙන් විශාල දේපළක් ඇයට හිමිවූ අතර ඇමරිකාවට පැමිණි ඇය ‘ක්‍රොස්බි කන්ට්‍රිනන්ටල් එවිෂන්ස්’ නම් තවත් ප්‍රකාශන ආයතනයක් ආරම්භ කළාය. ඒ හැර කලාගාරයක් නිර්මාණය කිරීමටද පියවර ගත්තාය.

පසුකාලීනව තවත් පුද්ගලයින් කිහිපදෙනෙකු සමඟම විවාහ ජීවිත පවත්වා ගැනීමට මේරි කටයුතු කළාය. එහෙත් ඒ එකක්වත් දිගු කලක් පැවතුණේ නැත.

සිය අවසන් දශකය ඇය ගතකළේ තමා විසින් මිලයට ගත් රෝමයේ CASTELLO DE ROCCA SUNBALDA මන්දිරයේය. සිය හිතවත් කලාකරුවන් සඳහා හැමවිටම එය විවෘතව තිබුණි. ‘සෙරෙන් කුමරිය’ ලෙස ඇය හඳුන්වනු ලැබූ අතර මිතුරියන් අතර ඇය ප්‍රසිද්ධව සිටියේ ‘පොලී’ යන ආදරණීය නාමයෙනි.

‘හිරු මාලිගයේ’ ඇගේ ජීවිතය අලලා පසුකලෙක සිනමාකරුවෙකු විසින් කෙටි වාර්තා චිත්‍රපටයක් නිර්මාණය කළේය. ඒ වනවිට සිය ජීවිතයේ සත්වන දශකය ගෙවමින් සිටියද ඇගේ ළය මඬල දිස්වූයේ 18 වියැති තරුණියකගේ මෙනි. තමා විසින් නිර්මාණය කළ නව ඇඟළුම ඒ වනවිට ලෝකය පුරා ප්‍රචලිත වී තිබුණි.

ලොව දෙනෝදනක් කාන්තාවන්ගේ ලැම සුන්දරත්වය වෙනුවෙන් විජ්ජවකාරී නිර්මාණක් බිහිකළ මේරි ෆෙල්ප්ස් ක්‍රොස්බි 1970 ජනවාරි 24 වනදා නිව්මෝනියාව වැළඳීමෙන් රෝමයේ පිහිටි සිය හිරු මාලිගයේදී මිය ගියාය.

වසන්ත විජේරත්න

මේ අපේ කතාවයි එය දරුවල පමා වූ ඔබ වෙනුවෙන්මයි

ඔබ වගේම අපි දෙදෙනාත් අපේම කිරිකැටියෙකු හදා ගන්නට දහසකුත් එකක් දුක් වේදනා විඳිපු යුවලක්, **ෆර්ටි එෆ්** ආයතනයටත්, මිහිපිට දෙවියෙකු වන් වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතාටත් පින් සිදු වන්නට මගේ බිරිඳ ගැබ් ගෙන ඇති බව පසුගිය සතියේ අපි දැනගත්තා. දරුවෙකු පතන සෑම යුවලකටම අවසානයේ නිම විය යුතු සතුට ලඟා කර ගත් ඉක්මණින්ම කඳුලින් ලිවිය යුතු අපේ දුක්බර කතාව - ඔබට පිටුවහළක් වන්නට මෙසේ ලියා තබන්නෙමු. විවාහ වූ දා සිට - දරුවෙකු හදා ගන්න බලාපොරොත්තුවෙන් අපි අපේ උපරිමයෙන් කැප වුණා. ගන්න පුළුවන් හැම උපදෙසක්ම ගත්තා - නරකයි කියන කෑම බීම වලින් වැරදුණා. ඇඟ මහන්සි වෙයි කියලා බයට නර හැටි ගමනක් බිමනක් ගියේ නැහැ. මාසයක් ගත වෙලා අලුත් මාසයකට එන කොට බලාපොරොත්තු අළුත් කර ගෙන අපේ උත්සාහය අළුතින් පටන් ගත්තා - ඒ මාසය අවසානයේත් ඒ විදියටම අපේ හිත් කඩා වැටුණා. මේ විදියට බලාපොරොත්තු අලුත් වෙවි - ඒවා සුනු විසුනු වෙවි කෙතෙක් නම් කාලයක් ගත වන්නට ඇති ද. ඔබත් මේ වගේම - හිතීන් ගතීන් කැප වෙලා දුක උනුලා ගෙන දරුවෙකු හදාගන්නට වෙර ගන්නට ඇතැයි කියලා අපිට හිතා ගන්න පුළුවන්. එහෙම කාලයක් ගත වෙද්දී අපේ ඉළඟ පියවර වුනේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමයි.

දරු උපතක් සඳහා ප්‍රතිකාර ගන්න තීරණය කරන එකත් අපිට ජීවිතයේ ගන්න සිදු වුණා, ලොකු පිම්මක් වුණා.

මාසයෙන් මාසය - දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් අද වෙයිදෝ හෙට වෙයිදෝ කියලා හිත හිතා - වෛද්‍ය උපදෙස් ගන්න පරක්කු වුණා - වැඩියි කියලා දැන් හිතෙනවා.

වයස යන කොට - සරු බව ක්‍රමයෙන් අඩු වෙන බවත්, මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වෙද්දී බීජ වර්ධනය බාල වෙන බවත් අපි දැනගෙන හිටියා.

එහෙම තියෙද්දී - වෛද්‍ය වරයෙකු හමුවෙලා උදව් ගන්න එක මිට වඩා ඉක්මණින් කළ යුතුව තිබුණා.

දරුවෙකු හදා ගන්න ඔබ ගන්නා උත්සාහය මාසයෙන් මාසය ව්‍යාප්ත වෙලා යනවා නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ගන්න ඕනෑවට වඩා පරක්කු කරන්න එපා බිරිඳගේ වයස අවුරුදු 30 ට අඩුනම් හා - දරුවෙකු හදා ගන්න බැර විදියේ අඩු පාඩුවක් පෙනෙන්නට නැතිනම් පමණක් - අවුරුද්දක් විතර වෛද්‍ය උපදෙස් පමා කරාට කමක් නැහැ.

ඒත් පෙනෙන අන්දමට - වයස වැඩි කමක් හෝ මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වීමක් හෝ මාස් ශුද්ධිය හා සම්බන්ධව අසාමාන්‍ය වේදනා තත්ත්වයක් වැනි යමක් ඇති නම් කල් නොයවා ඉක්මණින් සුදුසු වෛද්‍යවරයෙකු හමු වීම හැම අතින්ම යෝග්‍යයි.



හරංග පුෂ්ප කුමාර | ඉරෝෂා ජිනාදර්

ඉරෝෂාත් හරංගාත් විවාහ වී අවුරුදු 5 ක් යන තුරු දරුවන් නොලද යුවලක් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබන්නට තීරණය කළ පසු වෛද්‍යවරු ගණනාවක් හමුවී ප්‍රතිකාර ලබා තිබුණා. ඔවුන් ලද ප්‍රතිකාර අතර කානිම ධාතු තැන්පත් කිරීම (IUI) පවා කර තිබුණා. ඒ කිසිවකින් ප්‍රථිඵලයක් නොලද නිසා අවසානයේ ඔවුන් **ෆර්ටි එෆ්** වෙත ආවා. ඒ එන විට දෙදෙනාම ප්‍රතිකාර අතින් හෙමිබත් වී සිටියා, සමාජයෙන් ලද අපහාස නිසාත්, කිසිදු දරුවන් ලබන්නට නොහැකි යැයි ඇති ව තිබූ සිතුවිලිලක් නිසා, ජීවිතයේ අනන්තයටම කළකිරී සිටියා. අප ඔවුන් අධ්‍යයනය කළ විට ඉරෝෂාගේ හෝමෝන විශ්ලේෂණය අනුව, ඇය පොලිසිස්ටික් රෝගය (PCOD) හා එන්ඩෝමෙට්‍රියෝසිස් යන රෝග දෙකේ සංකලණයක් නිසා බීජ වර්ධනය අතින් පිරිහී සිටියා, අපගෙන් ලද විධිමත් ප්‍රතිකාර නිසා ඔවුන් ගිය සතියේ කළ පරීක්ෂණයෙන් දරුපිළිසිඳ ගෙන ඇති බව තහවුරු වුණා. එයින් උද්භූමියට පත් ඔවුන් දෙදෙනා, ඔවුන් වැනිම වූ දරුවල පමා වූවන්ට, තමන්ගේ අත්දැකීම කියා දෙනු පිණිස, ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඉදිරිපත් වුණා. මේ පළවන්නේ ඔවුන්ගේ කතාවයි.

දරු පැටියෙකු කියන්නේ සැමියාත් බිරිඳත් - උපරිම ආදරෙන් එක් වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නැත්නම් - ආදරයේ සංකේතයක් ලෙස යුවලකට ලැබෙන තෘණයක්

දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් කියන්නේ - හැම අතින්ම ස්වභාවිකව සිදු වියයුතු දෙයක්. ඒක හරිම අහිංසකයි. අමුතුව සුන්දරත්වයක්, සන්තෝසයක් ඒ තුළ ගැබ්වෙලා තියෙනවා.

වය එහෙම වුණත්, සිරි යහනක සිදු විය යුතුව ඇති වමන්කාරජනක ක්‍රියාවලියක් - වෛද්‍ය පර්යේෂණාගාරයකට ඇද ගෙන යාම - එහි සුන්දරත්වය අකා මකා දැමීමක් වුවත් - වය කළයුතුව වේ නම්, අපිට වයට අවනත වන්නට සිදු වනවාමයි.

යම් හෙයකින් අපි දෙදෙනාත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම පමා කළා නම් - අදටත් අපි දරුවන් නැති වේදනාව කර පින්නාගෙන ජීවත් වන යුවලක් වෙවි.

ඒ ගැන හිතන්න - වෛද්‍ය උපදෙස් නොලබා - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොගෙන - දරු පිළිසිඳ ගැනීම දවසින් දවස කල් යනවා නම් - පමා නොවී අද අදම වෛද්‍ය උපදෙස් කරා යන්න.

අපේ කතාව මෙතැනින් ඉවර නැහැ, ඉතිරිය ලබන සතියට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යාමේ දී අපිට සිදු වූ අකරතැබීම ගැන ලබන සතියේ කියන්නම්.

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු එල පමාවට ප්‍රතිකාර කරන ෆර්ටි එෆ් ආයතනයේ නිලිණයකි

දරුවල පමාවන්ගේ ඇයි ?

මේ ලිපි පෙළ සකසන්නේ විශේෂඥ වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතායි.

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හිදී දරු එල පමාව සඳහා වූ බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමන් ඉන්දියාවේදී හා ඉන්දුනීසියාවේදී පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමන් හදාරා ඇති ඔහු 1995දී ලංකාවේ ප්‍රථම දරු එල සඳහා විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය ෆර්ටි එෆ් හමින් පිහිටුවා එදා සිට අද දක්වා දරු එල පමාවූ විවාහකයින් දස දහස් ගණනකට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර සලසා ඇත.



අපගේ ප්‍රතිකාර සඳහා මහනුවර හා කඩවත වෙත යොමුවන්නට පුළුවන්. මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට - අගහරුවාදා, බුහස්පතින්දා, සිකුරාදා සහ ඉරිදා. 182, නුවර පාර, මහර, කඩවත, CDB බැංකුව ඉදිරිපිට - බදාදා සහ සෙනසුරාදා 081 222 46 72 / 077 301 51 22



දුරු චල පනන හැම කනකටම අගේම කිරිකැටියෙක්

තනිවෙන්හා බය නැති ගැහැනුන්ව රිද්දන්හා සකකරයටවත් බෑ

ශාච්චේලා ගෙදරටම ආපු ගියපු නිසා ඒ සම්බන්ධ කැඩුණොත් වෙන ලෝක ලජ්ජාව නිසා වංචාකාරයෙක්, හොරෙක්, බොරුකාරයෙක් කියලා දැන දැනම කසාද සහතිකවල අත්සන් කරලා අහස දිනා බලාගෙන හුලලෙන ගැහැනු කොච්චර ඉන්නවද?



ගැහැනු හොදන්හවා වුණාට ගැහැනු හිත් මාරම හයියි

තනිවීම තමයි හයියි ගැහැනු ආත්මයක turning point එක

පිරිමින්ට සාපේක්ෂව හිතුවම ගැහැනු මාර බයයි තනිවෙන්හා.

ප්‍රේම සම්බන්ධකම් බිඳෙනකොට, ආදරේ කරපු අය මැරෙනකොට, අහිමිවෙනකොට, යාළුවෝ තමන්ව තනිකරනකොට ගැහැනු පොළොවේ පස් කකා හුල්ල හුල්ල අඩන්නේ ඒ අයට තිබීම ආදරේ සහ ඒ සම්බන්ධතාවයේ තිබීම බැඳීම නැතිවෙලා ගිය නිසා විතරක්ම නෙමෙයි.

එයාලා නැතුව, ඒ සම්බන්ධය, ඒ බැඳීම නැතුව තමන්ට තනි වෙන්හා වුණොත් කියන බය නිසා.

ඒකට ඉතින්, අපේ සංස්කෘතිය, සද්චාරය, සමාජ ක්‍රමය එහෙමත් ටිකක් බලපානවා ඇති. මොකද ලංකාවේ ගැනියෙක් විදියට ඉපදිලා, තනිවෙන්හා වුණා කියන්නේ ඒ ප්‍රශ්නේ ගැන තමන්ට වඩා අනිත් මිනිස්සු වදවෙනවා. ගොඩක් ගැහැනු ආත්ම වැඩිපුරම දුක්විදින්නේ අන්න ඒ පුහු බය නිසා කියලා ඔයා දන්නවද?

දික්කසාද වෙලා තනිවෙන්හා වුණොත් කියලා ඉටි කකා අපා දුක් විදලා මැරීවීව ගැනු කොච්චරක්ද? යාළුවෙලා ගෙදරටම ආපු ගියපු නිසා ඒ සම්බන්ධ කැඩුණොත් වෙන ලෝක ලැජ්ජාව නිසා වංචාකාරයෙක්, හොරෙක්, බොරුකාරයෙක් කියලා දැන දැනම කසාද සහතිකවල අත්සන් කරලා අහස දිනා බලාගෙන හුල්ලන ගැහැනු කොච්චර ඉන්නවද? අපා දුක් විද විද ඉන්න ගැහැනු දෙනෙක් දෙනෙක්ගෙන් එයාලගේ කතාව නිකමට අහල බැලුවොත් තේරෙයි, අනිත්යේ දවසක තනිවෙන්හා තිබීම බය අද ඒ ජීවිත කොච්චර රිද්දන්වද කියලා.

ඉංග්‍රීසියෙන් කියමනක් තියනවා, 'life is a Journey' කියලා. ඔව් ජීවිතේ කියන්නේ සංචාරයක්. හැබැයි ඒක මුල මැද අග කොහේදී හරි තනිවෙන්හා, අත් ඇරෙන්න, අත අරින්න වුණා කියලා journey එක නවත්තන්න බැහැ. මොකද ඔයා නැවතුණා කියලා ඔයා හති ඇරලා, හිත හදගෙන එකකම ලෝකය නැවතීලා ඉන්නේ නැහැ.

තනියම ඉපදිලා තනියම මැරිලා යන ගමනක අතරමගදී අපිට හොඳ, නරක, කපටි ඔය වගේ එක එක එක විදිහේ මිනිස්සු මුණගැහෙනවා. ඒ එක එක සම්බන්ධකම් ඇතුළේ ප්‍රේමය, අනුකම්පාව, ගෞරවය, ලැජ්ජාව, තරඟ, වෛරය වගේ මහ අමුතු අමුතු දේවල් තියෙනවා. හැබැයි මතක තියාගන්න ඇතිවෙන සියල්ලම දවසක නැති වෙනවා. ඉතින් ඒ සම්බන්ධකම් වුණත් ඒ බැඳීම් වුණත් සදකාලික නැහැ.

දුවෙක් විදිහට, මවක් විදිහට, බිරිඳක් හෝ ප්‍රේමවන්තියක් විදිහට, යාළුවෙක් විදිහට හෝ අනියම් විදිහට හරි වෙන මොන ක්‍රමෙකට හරි දවසක ඔයාට තනිවෙන්හා වුණොත් පොඩ්ඩක්වත් බය වෙන්හා එපා.

මොකද ඒක තමයි ඔයාට, ඔයාව හොයාගන්න

ලැබෙන හොඳම අවස්ථාව. තදට රිදිලා තනිවෙන්හා වුණ දවසට තමයි මිනිස්සුන්ට තමන්ව හරියටම දැනෙන්න පටන් ගන්නේ. ඒකෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.රිදිලා, අඩලා, අහිමි වෙලා, මේ හැමදේම වෙලා, දවසක හොඳටම තනිවුණාට පස්සේ තමයි ගොඩක් ගැහැනු ආත්ම සැනසිල්ලේ නිවෙන්හා පටන් ගන්නේ. මොකද එදා තමයි ගැහැනුන්ට හරියට තමන්ව ජේන්න පටන් ගන්නේ.



අනිශා ජයකොඩි ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ඔයා තනිවෙන්හා ප්‍රේම සම්බන්ධයක් බිඳුණු නිසා නම්, ඇති තරම් අඩලා යන කෙනාට නිදහසේ යන්න දෙන්න. යන්න එපා කියලා වැඳ වැටී වැටී හිඟමත් ඉල්ලන්න එපා. ඔයාට නැතිවෙන්හා යාළුවෙක් නම්, ජොබ් එකක් නම්, සහෝදරයෙක් පවුලේ කෙනෙක් නම්, පස්සේ හිත හදගන්න හිතාගෙන හරි ඉස්සෙල්ලා අහිමිවෙන දේට අහිමි වෙන්හා ඉඩ දෙන්න.

ගැහැනු හොදන්හවා වුණාට ගැහැනු හිත් මාරම හයියි. හැබැයි ඒ හයියි නිතරම මතුවන්නේ නැහැ.

රිදිලා, දැනිලා, අඩලා මේ ඔක්කොටම පස්සේ තමයි ගැහැනුන්ගේ හයියි තහර පණ ගහලා එන්න පටන් ගන්නේ. ඒ වෙනකත් අල්ලන් ඉන්න ගැහැනු රිද්දන්හා ඉතින් සකකරයටවත් ලේසි නැහැ. මොකද උන් යකඩවලටත් වඩා හයියි.

ඒ නිසා තමන්ට තමන්ව හොයාගන්න ඕන නම්, තමන්ට පුළුවන් මොනවද, බැරි මොනවද කියලා දැනගන්න ඕනෙනම් ගැහැනියක් බලෙන් හරි එක සැරයක් හරි තනි වෙන්හාම ඕන.

තනිවීම තමයි හයියි ගැහැනු ආත්මයක turning point එක. තනිවෙන්හා තනිවෙන්හා තමන්ට නොදැනීම හිමිත් හිමිත් තමන්ව ගොඩනැගෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඒ ගොඩනැගීම තුළ තමයි සමාජය ඉස්සරහදී ගැහැනියෙක්ට කොන්ද කෙලින් තියාගෙන හිටගන්න හයියි ලැබෙන්නේ.

බය නැතුව තනිවෙන්හා පුළුවන් වෙච්ච දාට ගැහැනුන්ට රැඳවෙන්න සිද්ධවෙන්නේ නැහැ. ගැලපෙන්නේ නැති සම්බන්ධකම්වලින් මිදිලා තේරුමක් නැති රංචුවලින් ඉගිලිලා නිකමට වගේ, පොඩ්ඩකට තනිවෙලා බලන්න, පුදුම සැහැල්ලුවක් සැනසීමක් ඔයාට දැනෙයි.

නිකමට හොයල බලන්නකො ජීවිතේ දිනපු, ලෝක වෙනස් කරපු බොහොමයක් ගැහැනු ජීවිතේ රිදෙන්හාම අඩලා කට්ටිටම තනිවෙච්ච අය.

දුවෙක්, කෙල්ලෙක්, අම්මෙක්, ගැහැනියෙක් විදිහට ඔයාට ජීවිතේ ඉහළටම ඉගිලෙන්න ඕන නම් බය නැතුව තනි වෙන්හා හුරුවෙන්න.

හුරුවෙනකම් පොඩ්ඩක් අමාරුයි තමයි. හැබැයි හුරුවුණ දාට ඔයාව රිද්දන්හා, අඩවනවා කියන්නේ හිතයක් විතරයි.

ගැහැනු කියන්නේ ලේසියෙන් රිද්දන්හා පුළුවන් ජාතියක් නෙමෙයි කියලා එදාට ලෝකයම තේරුම් ගනියි.



**දිවයින පුරා ප්‍රවීණතා නියෝජිතයන්ගෙන්
සහ පොත්හල් වලින්
දැන් මිලදී ගත හැක**

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



කෑම ගලපගන්න බැරි නම් කොච්චර රසට ඉවිවත් වැඩක් හෑ

අපි කෑමක් හදලා පිලියෙල කරලා පිලිගන්වද්දී ඕනම කෙනෙක් මුලින්ම ඒ කෑමවල රස බලන්නේ ඇස්වලින්. කෑම පිගානක ලස්සන පාටින් පිලිවෙලට නියෙනකොට කන්න කලින්ම ආස හිතෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. ඉතින් අපි කෑම පිලිගන්වද්දී ලස්සන විතරක් නෙවෙයි කෑම ගැලපීමෙන් රසවත් කෑම පිගාන හදගන්නන් දැනගන්න ඕනේ.

කොච්චර රසට උයන්න දන්නවා වුණත් වැඩක් නෑ, අපිට කෑම ගලපගන්න අපහසුයි නම්, එළවළු, මස්, මාළු ගැලපීමේනුයි බත් පිගානක ගොඩක් රසවත් වෙන්නේ. ජාති දෙකක් එක්ක වුණත් බත් කන්න අපි ගලප ගන්න ව්‍යංජනය වර්ග ගැලපෙන්න ඕනේ. ඒ වගේම ඇස් පින්වන්නත් පුළුවන් වෙන්න ඕනේ.

'මං කොච්චර හොඳට ඉවිවත් වැඩක් නෑ රස නෑ' කියලා හිතන අය පොඩ්ඩක් හිතලා බලන්න මයලා කෑම රස වෙන්න කෑම එකිනෙකට ගලපනවද කියලා. ඒ නිසා ඉවිමේදී කෑම ගැලපීමත් ගොඩක් වැදගත්.

පොඩි උදහරණයක් කියන්නද? කුකුල්මස් කිරට උයලා, පරිප්පුත් කිරට උයලා, කැරටි කිරට උයලා, මැල්ලුමක් හැදුවොත් බැලූ බැල්මට පිගානට බෙදුවාම ලස්සනට තියෙයි, ඒත් රහස් නෑ. ඒත් කුකුල්මස් මිරිසට උයලා, පරිප්පු කිරට හදලා, කැරටි තෙල්දලා, මැල්ලුමක් හැදුවොත් රසයි, ලස්සනයි දෙකම තියේවි නේද?

බත් පිගානකට තෙල්දලා ව්‍යංජනයක්, මිරිසට උයපු ව්‍යංජනයක්, කිරට උයපු ව්‍යංජනයක්, සම්බෝලයක් හරි සලාදයක් හරි මැල්ලුමක් එකතු වුණාම රසවත් වගේම හැඩයි. උයද්දී කෑම වර්ණ එක්කම ලස්සනට ගලපගන්න පුළුවන් හැකියාව ඇතිවෙන්නේ ඉබේටම. ඒකට අමුතු හැකියාවක් හෝ සහජ කුසලතාවක් ඕන වෙන්නේ නෑ.

මං බත් උයපු කාලෙ එක එක දවස්වලට දේවල් බෙදගන්නා. ඒකෙන් ආහාර ගැලපීම ගොඩක් පහසු වුණා. අල වර්ග එක දවසකට, කොලපාට එළවළු වර්ග එක දවසකට, මස් වර්ග උයන්න දවස් දෙකක්, මාළු වර්ග උයන්න දවස් දෙකක්, බිත්තර උයන්න එක

දවසක් වගේ බෙදගන්නා. මේ විදියට කියන්නමකෝ.. මේ මට පහසුම වුණ විදියක්. මස් වර්ගයක් සඳුදා, මාළු වර්ගයක් අගහරුවාදා, බිත්තර බදුදා, තව කැමති මස් වර්ගයක් බ්‍රහස්පතින්දා, මාළු වර්ගයක් සිකුරාදා. සතිඅන්ත දවස් විශේෂ දේවල් හදන නිසා ගොඩක් වේලාවට ඒ දවස් දෙක නිදහස් කරා.

මෙහෙම මං වෙන් කරගන්නාම අනිවාර්යයෙන් දන්නවා මේ දවසට මාළු, මේ දවසට මස්, බිත්තර හදන්න නියෙන්නේ කියලා. මාළු කිව්වාම සැමන්, හාල්මැස්සෝ, කරවල වර්ගත් උයනවා.

බත් කන්න උයන්නේ ව්‍යංජන දෙකද තුනද කියන එක තමන් තීරණේ කරන්න ඕන දෙයක්. තමන්ගේ කාර්යබහුලත්වය එක්ක ජාති තුනක්ද දෙකක්ද හදන්නේ කියලා තීරණේ කරන්න ඕන.

මං ගොඩක් වේලාවට සතියේ දවස් පහ හැදුවේ බත් කන්න ජාති තුනයි. මස්, මාළු, බිත්තර වර්ගවලට අමතරව. එළවළු, මැල්ලුමක් අනිවාර්යයෙන් එකතු කරගන්නා. ජාති හතරක් හදපු වේලාවලුත් තිබ්බා. ඒ ඉතින් මගේ ආසාව අනුව.

මාර්කට් එකේ එක එක කාලේට එක එක එළවළු වර්ග තියෙනවා. ඒ කාලේට ඒ දේවල් පාවිච්චි කරා. හැමදම නියන එළවළු වර්ගවලින්ම මං දවස්වලට එළවළු බෙදගන්නේ. ඉතින් මේ එළවළු බෙදගන්න ඕනත් තමන්ට පහසු විදියට.

තවත් වැදගත්ම දේ බත් එක්ක එළවළු, මස්, මාළු ගලපද්දී පෝෂණ ගුණය ගැනත් හිතන්න ඕනේ. කාබෝහයිඩ්‍රේට් නියන ආහාර අඩුවෙනුත්, කැල්සියම්, විටමින්, ප්‍රෝටීන් විටමින් නියන කෑම වැඩියෙනුත් තියෙන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ බත් අඩුවෙන් එළවළු, මස්, මාළු, මැල්ලුම වැඩියෙන්. මැල්ලුමක්, සලාදයක් හැමදම කෑමවේලට එකතු කරගන්න පුළුවන් නම් ගොඩක් හොඳයි.

මේ තියන්නේ පොඩි මෙනු ටිකක්. ඔයාලට උදව්වක් වෙයි. වමබටු තෙල්දලා, පරිප්පු කිරට උයලා, තලපත් මාලු මිරිසට, ගොටුකොළ සම්බෝල

කඩල කිරට උයලා තෙම්පරාදු කරලා, බීටර්ට් කිරට උයලා හින්දලා, කුකුල්මස් කළුවට උයලා, මුකුණුවැන්න මැල්ලුමක් හාල්මැස්සෝ තෙල් දලා, පරිප්පු කිරට උයලා, ඇඹැල්ලා ඇඹුලක් එක්ක පොල් සම්බෝල

ගෝවා තෙල් දලා, මුංඇට කිරට උයලා, ඉස්සෝ මිරිසට හදලා, පපඩම් තලන බටු තෙල්දලා, මාලු මිරිසට, පිපිඤ්ඤ සලාදයක්

කිරට හදපු බිත්තර ව්‍යංජනය, තෙල්දලා දඹල එක්ක, පොල් සම්බෝල බණ්ඩක්කා තෙල්දලා, පරිප්පු කිරට උයලා කුකුල්මස් මිරිසට හදලා, නිවිනි මැල්ලුම සෝයාමිටි මිරිසට හින්දලා, පරිප්පු වතුරෙන්ම තුනපහ රසට, සීනිසම්බෝල, පපඩම්

පොලොස් ව්‍යංජනය, කරවල තෙල්දලා, පොල් සම්බෝල අලුකෙසෙල් කිරට, සාලයෝ මිරිසට, මුකුණුවැන්න මැල්ලුම

පරිප්පු, බෝංචි කිරට, පොලොස්, මාළු ඇඹුල්තියල් දැල්ලෝ මිරිසට, කැරට් උයලා, ගොටුකොළ සලාද

මඤ්ඤෝක්කා කිරට, බීටර්ට් තෙල්දලා, කුකුල්මස් බැඳලා උයලා, ගොටුකොළ සලාද

වට්ටක්කා නියඹලා, තලපත් මාළු මිරිසට, කතුරුමුරුංගා කොළ මැල්ලුම, තෙල්දලා මාළුමිරිස්

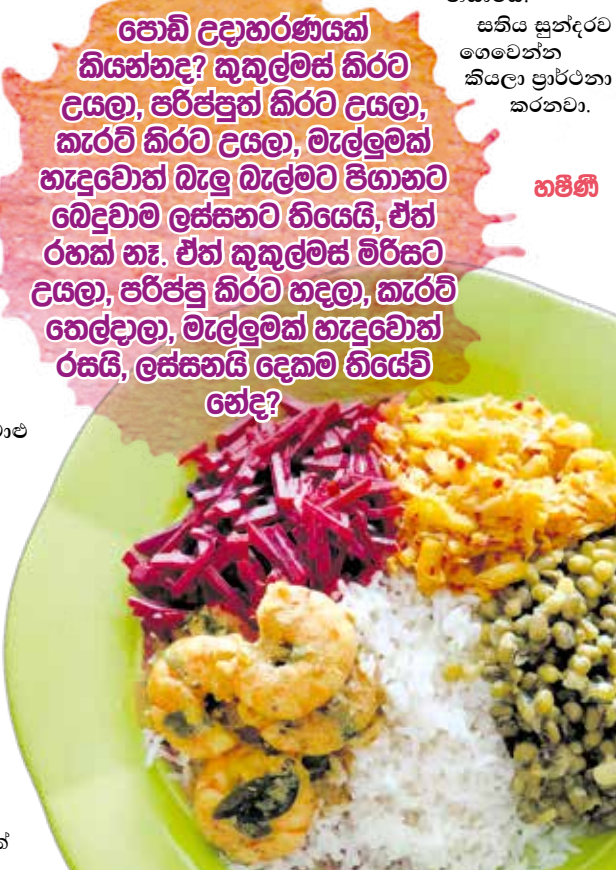
මේ මං ලිව්වේ මට මතක් වුණ විදියට. ඔයාලට අදහසක් ගන්න පුළුවන් මේකෙන්. උයන එක ලේසි වුණත් උයද්දී හිතන්න දේවල් නියනවා කියලා තේරෙනවද? හැබැයි ඒ හැමදේම ලේසි දේවල් වෙනවා උයන එකට ආස වුණාම. අලුත් අලුත් දේවල් අත්හද බලනකොට.

මුලින්ම කෑම එක දකින්තේ ඇස්වලින්, රස දැනෙන්නේ ඇස්වලට. ඒ නිසා බත් පිගානක්

කන්න ආස හිතෙන විදියට තියෙන්න ඕනේ. ලස්සනට පිලිවෙලට බත් ටික බෙදන්න ඕනේ. හදපු වර්ග පිගානට බෙදද්දී ඇස්වලට කාවදින තරමට හැඩ කරල බෙදන්න ඕනේ. ඕනම දේකදි පිලිවෙල වැදගත්.

කෑම ගලපගන්නාම රසත් වැඩි පෙනුමත් හොඳයි. ඉවිමේදී මේ ප්‍රංචි ප්‍රංචි දේවල් හරි වැදගත්. මගේ අම්මාට පුළුවන් හොඳට කෑම ගලපන්න. විශේෂ අවස්ථාවකදී උයන දේවල් ගැන හොඳ අවබෝධයක් තියනවා. විශේෂයෙන්ම පත්සලේ දනේට උයද්දී උයන්න ඕන මොනාද නැත්තේ මොනාද කියලා එයා දන්නවා. ඒ ආභාෂය මටත් ටිකක් ඇවිත්. මට දන්න මට තේරෙන විදියට ඒවා බෙදගන්නේ ඉවිම කියන කලාව කොච්චර සුන්දර දෙයක්ද කියලා ඒත්තු ගන්නන්න ඕන නිසාමයි.

සතිය සුන්දරව ගෙවෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.



මුලින්ම කෑම එක දකින්තේ ඇස්වලින්, රස දැනෙන්නේ ඇස්වලට. ඒ නිසා බත් පිගානක් කන්න ආස හිතෙන විදියට තියෙන්න ඕනේ

පොඩි උදහරණයක් කියන්නද? කුකුල්මස් කිරට උයලා, පරිප්පුත් කිරට උයලා, කැරටි කිරට උයලා, මැල්ලුමක් හැදුවොත් බැලූ බැල්මට පිගානට බෙදුවාම ලස්සනට තියෙයි, ඒත් රහස් නෑ. ඒත් කුකුල්මස් මිරිසට උයලා, පරිප්පු කිරට හදලා, කැරටි තෙල්දලා, මැල්ලුමක් හැදුවොත් රසයි, ලස්සනයි දෙකම තියේවි නේද?

හමිනි

පිපිඤ්ඤා සහ තැඹිලි රසමුසුව



ආහාර වර්ධන සහ තොරතුරු සැපයීම
සුපවේදී
මධුශංක ද සිල්වා
(Sous Chef)
WATERS EDGE
නෝටලය

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



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තැඹිලි වතුර 350ml
- ශ්‍රීන් කියුකම්බර් පුස් 150ml
- සීනි රස අනුව
- ස්ටාර් ඇනීස් කරල් 2
- කුරුඳු අගලක පමණ කැල්ලක්
- ලුණු කුඩු පිංචි එකක්
- දෙහි යුෂ තේ හැන්දක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- තැඹිලි වතුර 100mlක් පෑන් එකකට දමා එයට සීනි මේස හැන්දක්, ඇනීස්, කුරුඳු, ලුණු දමා මදගින්තේ රත් කරගන්න.
- මෙය හොඳින් නිවුණු පසු ඉතිරි තැඹිලි වතුරට කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසු එය ශ්‍රීන් කියුකම්බර් පුස් එකට එකතු කරන්න.
- අවසානයේ දෙහි ස්වල්පයක් දමා පිළිගන්වන්න.



පිපිඤ්ඤා සහ තැඹිලි රසමුසුව නදන නැටී බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ජිකෑන් කරන්න



කකුළුවන් සහ ඉස්සන් මිශ්‍ර මඤ්ඤොක්කා චීස් කට්ලට්ස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බාගත් මඤ්ඤොක්කා 200g
- පොතු ඉවත් කරගත් ඉස්සන් 40-50g
- කටු ඉවත් කරගන්නා ලද කකුළුවෝ මස් 40g
- පොඩි කොටු කපාගත් වෙඩාර් චීස් 40g
- පොල්තෙල් මේස හැඳි 2
- අඛ ඇට ස්වල්පයක්
- සිහින්ව කපාගත් අමුම්රස් කරල් 2
- සිහින්ව කපාගත් කරපිංචා ස්වල්පයක්
- සිහින්ව කපාගත් රතුලුනු ගෙඩි 5-6
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලුනු බික් 3
- කුරුඳු කැබැල්ලක්
- කෘලිමිරස් ස්වල්පයක්
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්
- රම්පේ කැබැල්ලක්
- හොඳින් වියළා ශ්‍රේට් කරගත් පාන්වල සුදු කොටස හෝ පාන් කුඩු
- බත්තරයක්
- බැඳීම සඳහා තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- පොල්තෙල් ස්වල්පයක් බඳුනකට දමා රත්වනවිට එයට අඛ ඇට දමා රතුලුනු, සුදුලුනු, අමුම්රස්, කරපිංචා, රම්පේ, සහ කුරුඳු කැබැල්ල දමා කලවම් කරගන්න.
- එයට වොප් කරගත් ඉස්සන් සහ කකුළුවන් දමා හොඳින් කලවම් කර කෘලිමිරස් කහකුඩු, ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසු එයට මඤ්ඤොක්කා දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- චීස් කැබැල්ලක් මැදට සිටින සේ තබා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ ගුලි සාදාගන්න.
- ඉන්පසුව බත්තරය ගෞරව්‍යවත්කින් බීට්කර සාදාගත් ගුලි එහි දවටා පාන් කුඩුවල තවරා ගන්න. මෙය දෙවරක් කරගන්න.
- අවසානයේ ඒවා රන්වන් පැහැ වනතුරු බැඳගෙන පිළිගන්වන්න.



කකුළුවන් සහ ඉස්සන් මිශ්‍ර මඤ්ඤොක්කා චීස් කට්ලට්ස් නදන නැටි බලන්න මෙම QR කේතය එක සිතෙන් කරන්න



කොච්චි කොළ බැඳුම



කොච්චි කොළ බැඳුම නදන නැටි බලන්න මෙම QR කේඛි එන ස්කෑන් කරන්න

සපයීම් වොමෑටෝ බීජ එක සඳහා

- මද ඉවත් කර සිහින්ව කොටු කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 2
- හොඳින් ඉදුනු තක්කාලි ගෙඩි 3ක යුෂ
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරස් කරලු 2
- සිහින්ව කපාගත් රතුලුනු මේස හැඳි 1
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලුනු තේ හැඳි 1
- ලුණු සහ ගම්මිරිස්
- දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්
- හකුරු මේස හැඳි 1
- බඳුනක් ලිප තබා හකුරු දමා රත්වුණු විට සුදුලුනු, රතුලුනු දමා පසුව තක්කාලි යුෂ ටිකද දමා හිඳෙන්නට හරින්න.
- ඉන්පසු එයට අමුමිරස් දමා හිඳිගෙන එනවිට සිහින්ව කපාගත් තක්කාලි ටික එකතුකර ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමාගන්න. අවසානයේ දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්ද එකතු කරන්න.

බැටර් එක සඳහා

- පාන්පිටි මේස හැඳි 4
- සෝඩා 150ml
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරස් කරලක්
- සිහින්ව කපාගත් සුදුලුනු තේ හැඳි 1
- බැඳුලා කුඩුකරගත් කරපිංචා තේ හැඳි 2
- ලුණු සහ ගම්මිරිස්
- කහ ස්වල්පයක්
- කෑලිමිරිස් ස්වල්පයක්
- පාන්පිටිවලට සෝඩා ටිකෙන් ටික දමා දියාරු නැති බැටර් එකක් සාදන්න. අතින් සියලුම ද්‍රව්‍ය එයට දමා කලවම් කරගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සුදු කොච්චි කොළ
- පාන්පිටි
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- හොඳින් සෝදාගත් කොච්චි කොළ පාන්පිටිවල දවවාගන්න.
- ඉන්පසු බැටර් එකේ ගිල්වා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- සාදාගත් වොමෑටෝ බීජ එක සමඟ පිළිගන්වන්න.

රටඉඳි චට්ඨි



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෑලි සිටින සේ වොප් කරගත් රටඉඳි 200g
- කෝන් ඔයිල් මේස හැඳි 3
- වොප් කරගත් ඉගුරු තේ හැඳි 3
- වොප් කරගත් සුදුලුනු තේ හැඳි 3
- විනාකිරි මේස හැඳි 4
- ලුණු රස අනුව
- හිනියට කපා ඇට ඉවත් කළ බැඳුණු වියළි මිරිස් කරල් 3
- බැඳුණු කපු මේස හැඳි 3
- රන්වන් පැහැ වනතුරු බැඳුණු ලුනු මේස හැඳි 2
- බැඳුණු කරපිංචා

සාදාගන්නා ආකාරය

- බඳුනක් ලීප තබා කෝන් ඔයිල් දමා රත් වනවිට ඉගුරු සහ සුදුලුනු දමාගන්න.
- ඒවා බැඳුණුවිට රටඉඳි එකතු කරගන්න.
- විනාකිරි, ලුණු සහ බැඳුණු වියළි මිරිස් ටික එකතු කරන්න.
- කපු සහ ලුනු එකතු කර අවසානයේ ලීපෙන් බාහිරව කරපිංචාද එකතු කරගන්න.



රටඉඳි චට්ඨි
නදන හැටි බලන්න
මෙම QR කේතය එක
ස්තූතිය කරන්න

බැලූ බැලීමට සොඛි වුණාට වැඩි නම් ලොකුයි

බඩාගේ මුහුණ පිස දමන ටික්ෂු පැකට් (Baby wipes) මීට පස්සේ විසි කරන්න එපා. එයින් ද අපට ප්‍රයෝජනවත් නිර්මාණයක් කරගන්න හැකියි. අද අප කරන්න යන නිර්මාණවලට අවශ්‍ය වන්නේ මේ ටික්ෂු පැකට්වල ඇති රවුම් සහ හතරැස් හැඩැති ජ්ලාස්ටික් පියන් කීපයකි.

හඳිසියට අනෙ දුරින්



මටකගේ මෙන්ම දියණියකගේ කාමරයේ මේසය උඩ, පොත් රාක්කයේ නැන්නම් අල්මාරයේ අනෙ දුරින් තබා ගත හැකි ප්‍රංචි නිර්මාණයක් මේ. ප්‍රයෝජනවත් වේවිද කියා බලන්න. පොඬි කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් ගෙන මුළු පෙට්ටියම රූපින් කොලයකින් ආවරණය කරන්න. පියන අරින්න හැකිවන පරිදි එම කොටස ද අදාළ හැඩයට රූපින් කොළ අලවාගන්න. මේ සඳහා හතරැස් ජ්ලාස්ටික් පියනක් ගෙන පෙට්ටියේ පළල පැත්තේ යටින් තබා සිදුරේ ප්‍රමාණය සලකුණු කර එය කපා ඉවත් කරන්න. ඉන්පසු ජ්ලාස්ටික් කොටස එහි අලවා ගන්න.

ජ්ලාස්ටික් බෝතල් මුඛ හතරක් ගෙන දරය වටා ගම් ගා පෙට්ටියේ යට කොටසේ අලවා ගන්න. දැන් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටිය ඕනෑම මතුපිටක් මත හොඳින් රඳවා තැබිය හැකියි. පෙට්ටියේ උඩ ඇති පියන ඇර ඔබට අවශ්‍ය පැඬි ප්‍රමාණය පෙට්ටියේ තැන්පත් කරන්න.

ටුන් පික් දාන වූවි පරිස් එකක්



මේ සඳහා රවුම් හැඩැති ජ්ලාස්ටික් පියන් දෙකක් සැසේ. මුලින්ම ඇතුළේ සිදුරක් සහිත ජ්ලාස්ටික් රවුම තබා පාට ඒගෝ කාඩ් එකකින් හෝ තුනී කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ලකින් රවුමක් කපාගන්න. එය ජ්ලාස්ටික් පියනේ පිට පැත්තේ අලවා ගන්න. ඉන්පසු එහි ගම් තවරා අනෙක් ජ්ලාස්ටික් පියන ද ග්ලූ ගන් එකක ආධාරයෙන් එයට අලවා ගන්න.

පියන් දෙක ඇලවූ දරය වැසෙහෙසේ විසිතුරු කෝඩ් පටියක් හෝ රේන්ද කැබැල්ලක් අලවාගත හැකියි. ඉන්පසු රූපින් කොළ හෝ වර්ණවත් මුද්‍රිත රෙදි කැබැල්ලකින් පෙර පරිදීම රවුම් හතරක් කපා එයින් දෙකක් ජ්ලාස්ටික් පියනේ ඇතුළු ඇති පැත්තෙන් දෙකක් ඇතුළු පැත්තේ ද අලවා ගන්න.



මනෝරා ජෛමතිලක

හඳිසියට ගන්න ටුන් පික් එකක්, කොටින්බසිස් දෙක තුනක් වගේම ප්‍රංචි ආහරණයක් දෙකක් වුණත් මේ කුඩා පැකැට්ටුවේ සුරක්ෂිතව තබාගන්න පුළුවන්.

හිසේ උකුනන් ඉවත් කරයි

හිස මුදුනේ සිට අඟ දක්වාම හිසකෙස් ශක්තිමත් කරයි



සිටියල් බීජ කාරය මිලි ග්‍රෑම් 150, කරාප් කාරය මිලි ග්‍රෑම් 150, හිම මිලි ග්‍රෑම් 20, කාර්දුර් මිලි ග්‍රෑම් 15, කෝමාරිකා මිලි ග්‍රෑම් 10

උකුනන් වැද කන දහර්කනම නර්බල් නවීජු වර්ගයකි

වසන අවුරුදු 6 සිට ඉහළට පාසල් දරුවන් හා වැඩිහිටිත් සඳහා සුදුසුයි.



වස විස රහිතයි

හිස කෙස් තොරකර ක්ලෝරොක්සන් නවීජු මිලි ලීටර 5-10 පමණ හිසට දමා පොත නහිත තුරු සම්බාහනය කර එතැනී 4 ක් තබා හෙදින් හෝදා ගන්න. නැවත වතාවක් එසේම කරන්න. එතැනී 30 ක් ඇතුලත හිස කෙස් පොත හිබියදීම අධිපාත්‍ර උකුනන් පිරා ඉවත් කරන්න. සාර්ථක ප්‍රතිඵල සඳහා සතිකට එක්වතාව බැගින් සති 3 ක් පාවිච්චි කරන්න. ඉන් පසු අවශ්‍ය නම් ඔසකට වරක් බැගින්

නැවුම් ස්පර්ශයක් සමගින් සම්පුර්ණ හිසකෙස් සත්කාරයක් ලබාදේ.

විමසන්න 077 900 7867

☑ හිස සිටින උකුනන් වැනි පරපෝෂිතයක් ඉවත් කරන අතර එමගින් ආහාරයෙන් ඇතිවීම වලක්වයි.
 ☑ හිස ගොර සහ හිසේ උකුනන් වැනි හිසේ සම (හිස කබල) මත ඇති වන ආසාදනමකනා ඉවත් කරමින් උපකාරී වේ.
 ☑ හිස මුලකන් ශක්තිමත් කරන අතර හිසකෙස් වර්ධනය වීම වේගවත් කරයි.
 ☑ හිස කබලේ ඇති කැඩීම් සහ ආහාරයෙන් වැනි වේදනාවන්ට සහනයක් ලබාදෙන අතර හිසකෙස් අලුත් වැඩිකා කරයි.
 ☑ අලුතින් ගොදුන ලද හිසකෙස්වලට ලද ඉහත්මයක් එක් කරයි.
 ☑ හිස කබල සිසිලිව සහ පිරිසිදුව හැකියි.

පුරාවිද්‍යාව ඉගෙනීමට අනාභි අවස්ථාවක්

පුරාවිද්‍යා අධ්‍යාපන හා පර්යේෂණ ආයතනය
Archaeology Education and Research Institute
පුරාවිද්‍යා පාඨමාලාව (දෙවන කණ්ඩායම)

- විෂය : ලාංකේය පුරාවිද්‍යා උරුමය හා මූලධර්ම
- පැවැත්වෙන ක්‍රමවේදය : මාර්ගගත (online)
- ආරම්භ වන දිනය : 2021 ජූලි 17
- ඉල්ලුම් පත් හා මුදල් ගෙවීම : අදාළ ගාස්තුව පිටකෝට්ටේ ලංකා බැංකු ගාබාවේ අංක 712538 දුරුණු ජංගම ගිණුමට එවී, එස්. එම්. විජේරත්න නමට බැරකොට රිසිට් පත හා ඔබ විසින්ම සැකසූ ඉල්ලුම් පත ජූලි 14 දිනට පෙර 0712387915 අංකයට වචිස්ඇප් මගින් හෝ iahsarc@yahoo.com වෙත ඊමේල් මගින් යොමු කරන්න.
- පාඨමාලා කාලය : පැය 36 (මාස 1 1/2) සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා ප.ව. 5 - 8 දක්වා
- පාඨමාලා ගාස්තුව : රු. 14000
- ලියාපදිංචි ගාස්තුව : රු. 1000
- පිටු 360 ක පෙල පොත : රු. 1700 (කුරියර් ගාස්තුව 300)
- අධ්‍යාපන සුදුසුකම් : අ.පො.ස (උ/ප) විෂයයන් දෙකක් සමත් වීම
- විමසීම් : 0712387915

ආචාර්ය සෙනරත් දිසානායක (හිටපු පුරාවිද්‍යා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්) හා පර්යේෂණ ආයතනය අංක 39/15A, අංගම්පිටිය පාර, ඇතුල් කෝට්ටේ, කොට්ටේ.

අතැමි පුවත් සත්‍ය හා නිරවද්‍ය බව ඉර හඳ සපව කර කිවත් ඒවායේ ගතයුත්ත පමණක් ගැනීම බුද්ධිමත් ඔබට හාරය

ගැඟේ රත්තරන් නිසා කනේ කරේ රත්තරන් හැකි වුණු හැටි

2012 මැයි විසිතුන වන දින රාත්‍රියේ සිට මෙරට රූපවාහිනී නාළිකාවලින් බොහෝදෙනෙකුගේ කුතුහලයත්, උනන්දුවත් පුබුදන විදියේ ප්‍රචාරකයක් විකාශනය කෙරෙමින් තිබිණි. එනම් පුගොඩ, කුමාරිමුල්ල ආශ්‍රිත කැලණි නදියෙන් නිටිහැටියේ රන් ඉල්ලුම් මතු වීමට පටන්ගෙන ඇති බවයි. ප්‍රදේශවාසී පිරිස් කැලණි නදියේ ඉගටිය තෙක් ජලයේ බැස ගත පතුලින් ගත් වැලිවලින් රත්‍රන් ගරන අන්දම සහ එසේ ගරන භාජනවල මණ්ඩි ස්වරූපයෙන් රත්‍රන් කුඩු රැඳී තිබෙන අන්දමත් රූපවාහිනී ප්‍රචාරකවල පෙන්වන ලදී. රත්‍රන් සඳහා වෙළෙඳපොළේ ඇති ඉල්ලුම සහ මිල ගණන් අනුව ඒවා කැලණි ගංපතුලෙන් තාව්‍යවියකට, නැඹිලියකට නොමිලේ එක්රැස් කරගැනීමට ලැබීම කෙතරම් වාසනාවක් දැයි රූපවාහිනී ප්‍රචාරක දුටු බොහෝදෙනෙක් එද සිතන්නට ඇත. මේ සිදුවීමට රූපවාහිනී ප්‍රචාරක මගින් ලබාදුන් ජාතික මට්ටමේ ප්‍රසිද්ධිය නිසා පසුද අපයම වන විට පිට පළාත්වලින් පවා එම ප්‍රදේශයට දහස් ගණන් ජනතාව එක්රොක් වූහ.



නිලක් සේනාරත්න

ඒ අතරේ මෙම කලබැගැනිය මැදට පිවිසි පුගොඩ පොලිසිය කිසිවෙකුටත් කැලණි ගඟට බැසීම තහනම් කළේය. එම වාරණය ගතවන ලද්දේ භූ විද්‍යා හා පතල් කාර්යාංශය විසින් කරන ලද ඉල්ලීමකට අනුවය. ඉන් බලවත් නොසන්සුන්තාවයට පත් කුමාරිමුල්ල, කණමපැල්ල, මීවිටිගම, පුගොඩ ආදී තදසන්න ප්‍රදේශවල වැසියෝ ඊට පසු දිනම එනම් මැයි මස විසිහතර වන දින පුගොඩ නගර මධ්‍යයේ විරෝධතාවයක් දියත් කළහ.



නිලක් සේනාරත්න

කැලණි නදියේ කුමාරිමුල්ල ප්‍රදේශයෙන් රත්‍රන් පවුම් ගණන් ලැබෙමින් පවතින බවත් ඒවා සාමාන්‍ය ජනතාව අතට පත්වීමට වැළැක්වීම පිණිස ඉහළ පෙළේ දේශපාලනඥයෙකු විසින් පොලිසිය ලවා කැලණි නදියේ රත්‍රන් ගැරීම තහනමකට ඇති බවටත් කටකතාවක් ප්‍රදේශය පුරා පැතිර ගියේ මය අතරේය. ඒ අනුව ඇතැම් පිරිස් බලහත්කාරයෙන් කැලණි නදියට පැන රත්‍රන් ගැරීමට පටන්ගත් අතර ඔවුන් වැළැක්වීමට පසුව පොලිස් විශේෂ කාර්ය බලකාය පවා යෙදවීමට සිදුවිය.

රටවැසියන් හමුවේ තම තේජස හා බල පරාක්‍රමය පෑම පිණිස සිදුකරන ලද දිව්‍යමය ප්‍රදානයක් බව අනෙක් කටකතාවයි. මේ සියලු කටකතා මැද කැලණි නදියෙන් මතු වන රන් ඉල්ලුමේ ප්‍රමාණය කෙසේ වෙතත් ගද්දයට බැස රත්‍රන් ගරන්වන්නේ ප්‍රමාණය නම් දහස් ගණනින් වැඩි විය. ඒ නිසා ඒ සම්බන්ධයෙන් මැදිහත් වීමට භූ විද්‍යා හා පතල් කාර්යාංශය කටයුතු කළේය. ඒ කැලණි නදියෙන් රත්‍රන් ගැරීම පිණිස මාස තුනක් සඳහා වලංගු බලපත්‍රයක් රුපියල් දෙදහසකට ලබාදෙමිනි. භූ විද්‍යා සහ පතල් කාර්යාංශය මගින් පනවන ලද කොන්දේසි මාලාවක් යටතේ එම බලපත්‍ර ප්‍රදානය සිදුවූ අතර කැලණි නදියෙන් ලබාගන්නා රත්‍රන් ප්‍රමාණයේ තක්සේරු වටිනාකමින් සියයට පහක් රජයට ගෙවිය යුතු බවට කොන්දේසියක්ද ඊට එක්ව තිබිණ.

රත්වල දෙවියන් විසින් රටවැසියන් හමුවේ තම තේජස හා බල පරාක්‍රමය පෑම පිණිස සිදුකරන ලද දිව්‍යමය ප්‍රදානයක් බවත් සමහරු කිව්වා

නීමනයේ ඇති මැග්නටයිට්, හෙමටයිට් අයත් ඔක්සයිඩ් සහිත කළු වැලිතලාවල විශේෂ ආර්ථික වටිනාකමක් නොමැති ඉතා සුළු රත්‍රණ සංයුතියක් පවතින බව මා මීන් පෙර අසා තිබිණ. නමුදු මෙය ඒ තත්ත්වය ඉක්මවා යන කිසියම් ආශ්චර්යමත් තත්ත්වයක් විය නොහැකිද?

පුගොඩ, කුමාරිමුල්ලේ පදිංචි ආර්.පී.කේ. විජේදස මහතා දිගු කලක් තිස්සේ කැලණි නදියේ වැලි ගොඩ දැමීමෙන් තම ජීවිතාව සලසාගත් අයෙකි. ඔහු මා හා පැවසූ අන්දමට රන් ගැරීමෙන් වැලි ගොඩදැමීමෙන් ලැබෙන ආදායමින් දහයෙන් පංගුවක්වත් ලබාගත නොහැකි වී ඇත. වැඩිදුරටත් ඔහු කීමේ සනිටුහන් කැලණි ගඟට බැස රත්‍රන් ගැරීමේ යෙදුණත් රත්‍රන් මංවාසියක්වත් ලබාගත නොහැකි බවය. (මංවාසිය යනු ග්‍රෑම් එකකින් හතරෙන් පංගුවකට ආසන්න බර ප්‍රමාණයකි. එනම් මිලිග්‍රෑම් දෙසිය අසූ හයකි.) කෙසේ වෙතත් ජනමාධ්‍ය මගින් පැවසෙන කුමාරිමුල්ලේ රත්‍රන් ඉල්ලුම සහ ඒ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රදේශවාසීන් පවසන විස්තර අතර සුවිසල් පරස්පරතා පැවතීම හේතුවෙන් පිළිගත හැක්කේ කවර පාර්ශවයේ ප්‍රකාශයද යන්න සැකහැර දැනගැනීම සඳහා ස්ථානීය විමර්ශනයක් කිරීමට මට සිත් විය. ඒ අනුව 2012 ජූනි 17 වනදා එහි ගිය මට කැලණි නදියෙන් රත්‍රන් ගරා ගොඩට එමින් සිටි පුගොඩ එන්.රත්නාවතී මහත්මිය හමුවිය. ඇය කියාසිටියේ මෙම රත්‍රන් ගැරීමෙන් කිනම් හෝ ලාභයක් ලැබෙනැයි සිතා තමන් සතු කරාබු කුට්ටම උගස්කොට භූ විද්‍යා හා පතල් කාර්යාංශයෙන් බලපත්‍රයක් ලබාගත් බවයි. නමුත් ගතවූ මාසය තුළ සනීපකට දින පහ හයක් අපයම සිට රාත්‍රිය තෙක් දියේ බැස

සිටියද මාසයටම රුපියල් දෙතුන් දහසකට වැඩි ආදායමක් ලබාගත නොහැකි වූ බවද පැවසීය. දවසේ එක් වේලක් පිරිමසාගැනීමට පවා කැඳ උගුරක්වත් බීමට ප්‍රමාණවත් නොවන ඒ මුදලින් රජය බදු ඉල්ලා සිටීම විහිළුවක් බව කී ඇය මගෙන් ඉල්ලා සිටියේ ලබාගත් බලපත්‍රය යළි හාරදී තම රුපියල් දෙදහස නැවත ලබාගත හැකි ක්‍රමයක් පවසන ලෙසය.

“ගණේ රත්තරන් හොයන්න ගිය මට අන්තිමට සිද්ධ වුණේ කනේ තිබුණු රත්තරන් ඩිංගන් නැති කරගන්න.”

ඇය දිගු සුසුමක් හෙළමින් කීවා මට තවම මතකය.

ඒ කෙසේ හෝ ජනමාධ්‍ය මගින් විසිතුරු ලෙස ජනගත කරන ලද මෙම කුමාරිමුල්ලේ රත්‍රන් කතාවේ අභ්‍යන්තරය තවදුරටත් විමසනු පිණිස පුගොඩ ලැක් ප්‍රවේලර්ස් ආයතනයට ගිය මම ඊට රත්‍රණ දැන ගෙන එන්නවුන් සමඟ කතාබහකට අවසර ඉල්ලා සිටියෙමි. ඒ සඳහා එහි නිමකරුවන්ගෙන් ලැබුණු කාරුණික අවසරය මත මා එහි පැමිණි කිහිපදෙනෙකු හා කතාබස් කළෙමි. රත්‍රණ විකිණීමෙන් රුපියල් දෙදොළස් දහසක් උපයාගත් පුගොඩ, බංගලාවත්තේ අශෝකා ප්‍රියංගනී මහත්මියගෙන් විශේෂ තොරතුරක් දැනගැනීමට එහිදී මට හැකි විය.

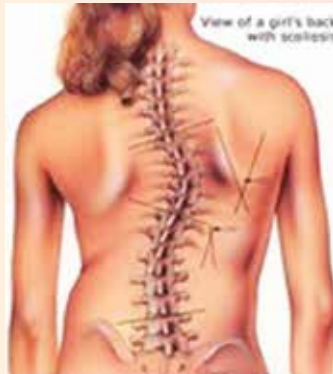
ඇය එදින එම ආයතනයට ගෙනෙන ලද රත්‍රන් ප්‍රමාණය මංවාසී අටකි. එය දින අටක් තිස්සේ තුන්දෙනෙකු විසින් කරන ලද රත්‍රන් ගැරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. ඒ අනුව එම රත්‍රන් ගැරීමෙන් එක් අයෙකුට හිමිවන දවසේ ආදායම රුපියල් පන්සියයක් පමණි.

“මේක අපේ කාර්යාංශය කරපු ජනතාවගේ මුදල් ගසාකැමක් කියලා අර්ථකථනය කරන්න බැහැ. අපි මේක කළේ 1992 අංක 33 දරණ පනල හා බණිස් ද්‍රව්‍ය ආදා පනතට අනුව පොළොවත් ලබාගන්නා සේරම බණිස් ද්‍රව්‍යවල අයිතිය රජය සතු තිබේද ඒවා ලබාගන්නා අයගෙන් සියයට පහක බද්දක් ලබාගැනීම නීත්‍යානුකූලයි. ඒ වගේම අපි පුගොඩදී රත්‍රන් කැණීමට තාවකාලික බලපත්‍ර නිකුත් කළේත් ඒ පනතේ ප්‍රතිපාදනවලට අනුකූලව. ඒත් ජනතාවගේ ඉල්ලීම මත මිසක් අපි බලහත්කාරයෙන් කාටවත් බලපත්‍ර දෙන්න ගියේ නැහැ.”

පුගොඩ කුමාරිමුල්ලේ කැලණි ගඟ ආශ්‍රිත රත්‍රන් සම්බන්ධ අවනවුට පිළිබඳව විමසීමක් කළ මට භූ විද්‍යා හා පතල් කාර්යාංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙක් කීමේ එසේය. නමුත් කැලණි නදියෙන් මතු වූ කුමාරිමුල්ලේ රත්‍රන් නිධානයේ මෙතරම් ශෝබනීය යථාර්ථයක් ගැබ්ව තිබූ බව අදටත් බොහෝදෙනෙකු නොදන්නවාට සැක නැත. අප අසා ඇති අන්දමට මාධ්‍ය මගින් විකාශය වන ප්‍රචාරකයක් සැමවිටම පවතින්නේ යථාර්ථයට වඩා තරමක් ඉහළින්ය. දැන්වීමකරණය පවතින්නේ එකී යථාර්ථයට වඩා බොහෝ ඉහළින්ය. ඒ නිසා මාධ්‍ය මගින් විකාශය වන ඇතැම් පුවත් සත්‍ය හා නිරවද්‍ය බව ඉර හඳ සපව කර කිවත් ඒවායේ ගතයුත්ත පමණක් ගැනීම බුද්ධිමත් ඔබට හාරය. දැන්වීම් සම්බන්ධවද එය එසේමය.

බවහිර රචවල ඉතා ප්‍රචලිත විශ්මිත අස්ථි විද්‍යාව ඔස්ටියෝපති දැන් ශ්‍රී ලංකාවේ

(කොළඹ පළ ආශ්‍රිත රෝගවලට සාර්ථක ප්‍රතිකාරයක්)



නොකර ප්‍රතිකාර ලබා දීම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ තවත් විශේෂත්වයක්. මේ නිසා සාමාන්‍යයෙන් කොන්දේ වේදනාවෙන් පීඩනයට ලක්ව

සමාජය තුළ වයස් සේදයකින් තොරව බහුලවම දැකගත හැකි රෝගාබාද අතරින් කොළඹ පළ ආශ්‍රිත රෝග සහ ස්නායු රෝග විශේෂ වෙයි. එම රෝග සඳහා ශල්‍යකර්මයකින් හෝ කිසිදු ඖෂධයකින් තොරව ප්‍රතිකාර සිදු කරන වෛද්‍ය ක්‍රමයක් ලෙස මෙය හඳුන්වා දිය හැකිය. ඔස්ටියෝපති (OSTEOPATHY) ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදය මගින් මෙලෙස ප්‍රතිකාර කෙරුණද මාලුමේ, අතුරුගිරි පාරේ පිහිටි ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේය. මෙම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිලිබඳව ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ලංකාවේ ඉතා සුප්‍රසිද්ධ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ සිදු කළ සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් පහත ලිපිය සැකසේ.

■ වෛද්‍යතුමණි, ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය ඔස්සේ සුව කළ හැකි රෝග මොනවාද?

කොළඹ පළ ආශ්‍රිතව ඇතිවන සියලු රෝගාබාද සහ ස්නායු රෝග සඳහා ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය ඔස්සේ ප්‍රතිකාර කිරීම සිදු කරනවා. විශේෂයෙන්ම වර්ධනාශයේ උපකාරක පත්ති සඳහා සහනදායී වන දරුවන් ඇතුළත් බෝහෝ දෙනෙකුට විශාල ගැටළුවක්ව පවතින පැති කුදය රෝගයට මෙමගින් ප්‍රතිකාර ලබාදෙනවා. එම රෝගය වැළඳුණු රෝගීන් ඉතාමත් කෙටිකලකින් වඩාත් සුව අතට පත්කරන අතරම කොන්දේ වේදනාවට ශෛලයකර්මයක් නිර්දේශිත කර රෝගීන්ට සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර දීම මෙහිදී සිදු කරනවා. ඒ වගේම බෙල්ලේ වේදනාව, උරහිස් වේදනාව, ඉරුචාරදය, අංශාගය, ශරීරයේ නිරවැරීම, මානසික ආතතිය, පානිත්සන්, සන්ධි

රැසකට මෙහිදී ප්‍රතිකාර කරනු ලබනවා.

■ ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පවතින විද්‍යාත්මක පසුබිම පැහැදිලි කරන්න?

මෙම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය බටහිර රටවල් රැසක ඉතා ජනප්‍රිය සහ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බවට පත්ව තිබෙනවා. කොළඹ පළ ආශ්‍රිත රෝගාබාද ඇතිවීමට මුලික හේතුව වන්නේ කොන්දේ ඇති කශේරුකාවන් වීමයි. එම වේදනාව ඇති ස්ථාන තිබෙන ස්නායු තොරපිටි ලක්වීමෙන් මෙම රෝගය හටගන්නවා. මෙම ස්නායු තදවීම නිසා වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සඳහන් පරිදි කශේරුකාවේ C පද්ධතිය, T පද්ධතිය, L₄, L₅, S₁ පද්ධතිය රෝගී වෙනවා. අපගේ ප්‍රතිකර්ම මගින් සිදු කරනුයේ එම පද්ධතිය නිවැරදි කිරීමයි. මුලින් තද වී තිබෙන මාංශපේශීන් බුරුල් කර පසුව වෙනස් කිරීමට භාජනය වූ කොළඹ පළ ආශ්‍රිතව නිවැරදි කිරීම සිදු කරනවා. රෝගියාගේ මානසික, ශාරීරික, අධ්‍යාත්මික නිරෝගිකම වර්ධනය කිරීම සඳහා උපදේශක සේවාවක් ද අප ආයතනය සිදු කරනවා. ආහාරපාන ලබාගැනීමේ දී හා දෛනික වැඩකටයුතු වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය පිලිබඳවත් අපි උපදෙස් ලබාදෙනවා.

ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය 1872 දී ඇමරිකානු ජාතික ශෛලය වෛද්‍යවරයෙක් වූ ඇන්ඩ්‍රූ ටේලර් විසින් හඳුන්වාදෙන ලද්දකි. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සොයා ගන්නේ ශෛලය කර්ම වලින් පසුව රෝගීන්ට ඇතිවන අතුරු ආබාධ සඳහා පිලියමක් වශයෙනි. කිසිදු වේදනා නාශක ඖෂධයක් හෝ ශෛලය කර්මයක් සිදු

කල්ගත කරන රෝගීන්ට මහත් සහනයක් බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

වේදනා ආදී රෝග

■ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය පිලිබඳව සඳහන් කලොත්?

ශ්‍රී ලංකාවේදී ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලබා ගත හැකි එකම ආයතනය වන්නේ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනයයි. දැනට වසර කිහිපකට පමණ ඉහත දී ශ්‍රී ලංකාවේ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය ආරම්භ කරන්නේ මෙරට ජනතාවගේ දැඩි ඉල්ලුම මතයි.

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය තුළින් මේ වන විටත් රෝගීන් විශාල ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණවම සුව කර තිබෙනවා. මෙම ආයතනය සමඟ බටහිර විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් ද සම්බන්ධයි. විශේෂයෙන් මෙහිදී පූජ්‍ය පක්ෂයට, ආධාරිත රණවිරුවන්ට, වෛද්‍යවරුන්ට, කලාකරුවන්ට ස්වේච්ඡා සේවාවක් වශයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාදෙනවා. ඒ වගේම ආර්ථික අපහසුතා ඇති රෝගීන් පිලිබඳවත් අවදානය යොමු කරනවා.

■ ඔබ ආයතනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි දිනයන් සහ වේලාවන් පිලිබඳවත් සඳහන් කලොත්,

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ශාඛාව 531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාලුමේ ලිපිනයේ පිහිටා ඇති අතර එහි බදාදා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා, ඉරිදා උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 දක්වා, ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනය e- channelling පහසුකම් ද සලසා ඇත. මාතර මිරිස්සදී සඳා සහ මුහස්සතින්දා උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකියි. මෙහි ප්‍රතිකාර පිලිබඳව වැඩිදුර විස්තර 011-2054444, 011-2054433 සහ 011-2054499 යන දුරකථන අංකව වලින්ද ලබා ගන්න.

ලොව සුපහල පුද්ගලයින්ගේ අදහස් කීපයක්

Sir Arthur C. Clerk



I am impressed by your achievements as a practitioner of complementary medicine, particularly your expectation to see that I walk unaided again. As I am now completely wheel-chaired (By post-Polio syndrome). I will not be visiting the UK again. However, you are well come to call at my office on your next visit to Sri Lanka.

Captain Nick Wright, LVO, Royal Navy. Private Secretary to HRH The Princess Royal.



The princess Royal has asked me to thank you for your recent letter enclosing some information about the healing science of Healingpathy. Her Royal Highness read the enclosures to your letter with interest and was pleased to note that in 2001 you spent some time at Brent center Centre explaining more about your work.

Dari Taylor, MP. Stockton South, England



Thank you for sending me a brief introduction to the healingpathy healing science and your method of healing. I have read the document and found the contents to be very interesting. I am absolutely of the belief that being positive persuades qualities of human life to be used in a profoundly valuable way' I also believe that mind over matter is one of the most powerful tools to be used by human

beings. I wish you every success in your venture and hope that people very quickly believe the power of the human mind in healing.

The Principality of St. Michel de Clermont. Canada

We are aware that there are many unexplained anomalies in nature both of a medical and non-medical kind. Your essay has helped explain some of these events and occurrences that have been hitherto unexplained.

Prof Sir Steve Russell (Dr.)



I have known Professor Karunathilaka now for many years both as student and colleague. I commend this gentleman to anyone who has need of any medical help. He is second to none as a dedicated and professional practitioner, who is passionate in what is does. Many people world-wide, have been helped by his unique way of improving people's structure and lifestyle. He could so easily keep this knowledge to himself,

but selflessly he wishes to teach others so that all can benefit from his range of abilities. A grate man with great ability.

පූර්ණ සුවය ලද ශ්‍රී ලාංකිකයෙක්

මාතර පොල්හේනේ ගුණවර්ධන මහතා.



මට නිවුණා කොන්දේ අමාරුව, තුනටිය අමාරුව, කකුල් කැක්කුම, අතපය වේදනාව. බොහෝ තැන්වලින් ප්‍රතිකාර ගත්තා. නමුත් සුවයක් ලැබුණේ නැහැ. මගේ ශෛරට ආපු මිතුරෙක් මට මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමා ගැන කියලා තිබුණා. එතුමා හමුවීමට මම මාලුවේ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනයට ආවා. වෛද්‍යතුමා මට කීවා මට රෝග දෙකක් තියෙනවා දවස් පහක් තතර වුණොත් සියළුම රෝග සුවකර දෙන්නම් කියලා . ඒ අනුව මම නැවති ප්‍රතිකාර ගත්තා. මට දැන් හොඳටම සුවයි. කිසිම බෙහෙතක් නැතිව දොස්තර මහත්තයගෙ අත් දෙකෙන්ම තමයි සියළුම රෝග සුව කලේ. ඉතිරි සාගර මහත්තයා කියන්නේ මහිපිට පහල වූ දෙව්බෙනෙක්. කාර්ය මණ්ඩලයන් හරිම හොඳයි. මට හොඳට සැලකුවා. කිසිම අඩුපාඩුවක් කලේ නැහැ. සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමා විශ්මකර්ම වෛද්‍යවරයෙක්

කොටි කාන්තාවන්ටත් දැනේ කර්මාන්තය ඉගැන්වූ කාංචනා



කාංචනා වේවැල්පනාව

“මම කාලයක් මඩකලපුව උන්නෙවෙයි කියන ප්‍රදේශයේ ජීවත් වෙවිච දමිල තරුණියන්ට සහ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ට හස්ත කර්මාන්තය ඉගැන්වුවා. මං එහෙට යනකොට අපේ හමුදාවෙන් පවා මගෙන් ඇහුව මට පිස්සුද කියලා. මොකද ඒ වෙද්දී ඒ ප්‍රදේශවලට හමුදාවටවත් ඇතුළු වෙන්න බෑ. ඒත් ඒ අසරණ ළමයි වෙනුවෙන් මං ඒ මොහොතේ මගේ රාජකාරිය ඉෂ්ඨ කලා.”

ඒ කාංචනා වේවැල්පනාවගේ හඬය. ඇය ‘හමුදා’ හස්ත කර්මාන්ත ව්‍යාපාරයේ නිමකාරිණියයි. යුද සමයේදී ත්‍රස්තවාදී පාලනයට නතු ව තිබූ ප්‍රදේශවලට ගොස් එල්.ටී.ටී.ඊ. තරුණියන්ට හස්ත කර්මාන්ත ඉගැන්වූ මෙරට එකම කාන්තාව ඇයයි. එසේම හස්ත කර්මාන්තය තම ජීවනෝපාය බවට පත්වූයේ තමාට යන්නම් අවුරුදු විස්ස පිරෙනවිට බවද ඇ පවසයි.

“මගේ අම්මටයි, තාත්තටයි ස්ටුඩියෝ තිබුණා. ඒක තමයි අපේ පවුලේ ව්‍යාපාරය වුණේ. ඒ නිසා අපිට ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබුණේ නෑ. අම්මගෙයි, තාත්තගෙයි ආදරය මැද්දේ නගියි, මල්ලියි, මමයි ගොඩක් සතුටින් ජීවත් වුණා.”

එහෙත් අවුරුදු දහනක් පමණ වනවිට කොහෙන්දෝ ආ ආගන්තුක කුරුල්ලෙකුගේ පෙම්බස්වලට හිත නතු වීම නිසා ඇයට වැඩිකල් ඒ සෙවණේ සෙනෙහස විදින්නට හැකියාවක් ලැබුණේ නැත. මේ පෙම් පලඟිලිව නිසා තම අධ්‍යාපන කටයුතුද සාමාන්‍ය පෙළින් පසු අතරමග නතර කර දමන්නට ඇයට සිදුවිය. ඒ ඇගේ විසි දෙනවිටදී පෙම්වතා තමා සමඟ විවාහ වන ලෙස ඇයට තර්ජනය කරන්නට පටන්ගත් නිසාය.

“ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් තිබුණට මට කවදවත් ඒ තරම් ඉක්මනට විවාහ වෙන්න උවමනාවක් තිබුණේ නෑ. ඒත් අපේ ගෙදරින් ඒ සම්බන්ධයට විරුද්ධ වූණහම එයා මාව එක්කගෙන ගිහින් බොරු වයසක් දලා කසාද බන්දවා ගත්තා. ඒක මගේ කැමැත්තෙන් වෙවිච කසාදයක් නෙවෙයි.”

විවාහයෙන් පසුව සැමියාගේ ගම වූ පොලොන්නරුවේ කුලී නිවසක ජීවත් වන්නට ගියත් නමුත් හා හා පුරා කියා තනාගත් ඒ කැදැල්ලේ ඇය සිතු තරම් සෙනෙහස තිබුණේ නැත. මත්පැන් කට්ටිවත් නොතබන බෝධිසත්වයෙකු සේ කාංචනා ඉදිරියේ පෙනී සිටි පෙම්වතා විවාහ වූ පසු ගෙදර ආවේ හතරගාතයෙනි. ඔහුගේ සල්ලාලකම්ද ඊට නොදෙවෙනි විය. එහෙත් විවාහයෙන් පසු කෙටි කලක් ගත්වූ තැනින් කුසට දරුවෙකු පැමිණීම නිසා සියල්ල ඉවසා සිටිනවා හැරෙන්නට ආපසු හැරෙන්නට හැකියාවක් ඇයට තිබුණේ නැත.

දිනෙන් දින ඔහුව යහමඟට ගැනීමට ඇ ගත් සියලු උත්සාහයන් ගඟට කැපූ ඉති මෙන්



අත්කම් නිර්මාණ විකුණන්න ඕන කියලා හිතෙනකොට පහ පැදුරක්වත් දැකලා තිබුණො හෑ

විය. ජීවිතය ගැටලුගැනීමට නම් තමන් විසින්ම කියක් හෝ හොයාගත යුතු යැයි ඇය තීරණය කළේ ඉන්පසුය. ඒ වනවිට පොලොන්නරුව ප්‍රදේශයට දේශීය මෙන්ම විදේශීය සංචාරකයින්ගෙන්ද අඩුවක් තිබුණේ නැත. ඒ නිසා සංචාරකයින් කැමති විදියේ යමක් අලෙවි කළ හැකි නම් අතමිට සරුවනු ඇතැයි ඇය සිතුවාය. අත්කම් නිර්මාණ සංචාරකයින්ට අලෙවි කිරීමට ඇ තීරණය කරන්නේ ඉන්පසුවය. එහෙත් ඒ කෙසේද හෝ කොහේද යන්න පිළිබඳව නිව්වියක් කාංචනාට තිබුණේ නැත.

“අත්කම් නිර්මාණ විකුණන්න ඕන කියලා හිතුවට ඒ වෙනකොට මම කවදවත් පත් පැදුරක්වත් දැකලා තිබුණේ නෑ.”

ඒත් එන විදිහකට මුහුණ දෙනවා යැයි සිතූ කාංචනා ගිරිතලේ වැව් රක්ෂිතය අසල කටු මැටි ගසා කුඩා කඩයක් සාද ගත්තාය.

“කඩේ පොඩියට හදගන්නට පස්සෙ මම පොලොන්නරුව පුරාම අත්කම් නිර්මාණ කරන අයව හොයාගෙන ගියා. ඊටපස්සෙ ඒ අය පත්වලින් හදපු පොඩි වට්ටි පෙට්ටි ගෙනලා මගේ කඩේ දලා විකුණන්න පටන්



ගත්තා. ඒත් ටික කාලයක් යද්දි මම තේරුම්ගන්නා ඒ හාණ්ඩවල වර්ණ සංකලනයට විදේශිකයෝ එව්වර කැමති නෑ කියලා. පස්සෙ මම බඩු ගන්න නිර්මාණකරුවන්ට ඒ ගැන කියලා මට ඕන විදිහට නිර්මාණ කරගන්න හැදුවත් ඒ අය ඒකට උදව් කරේ නෑ.”

ව්‍යාපාරයක් ඉදිරියට යෑමට නම් තමන්ටත් ඒ පිළිබඳව මූලික දැනුමක් හෝ තිබිය යුතුය. ඒ බව තේරුම්ගත්

ඇය තමාටද මේ ශිල්පය උගන්වන ලෙස එම නිර්මාණකරුවන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියත් ඔවුන්ගෙන් යහපත් ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණේ නැත. පසුව තමා ළඟ තිබූ පත් බැගයක් ලිහමින් නැවත ගොතමින් එහි නිර්මාණ ආකෘතිය පිළිබඳ ඇය ස්වයං අධ්‍යයනය යෙදෙන්නී පෙරට තැබූ පය ආපස්සට ගැනීමට කැමැත්තක් නොතිබුණු නිසාය. එහි ප්‍රතිඵලය ලෙස මාස 2ක් වැනි කෙටි කාලයක් ඇතුළත පත් පැදුරක්, අත් බැගයක් වැනි දෑ තනිව ගොතා ගැනීමේ සමර්ථකම ඇ තමා සතු කරගත්තාය.

“පස්සේ මට සංචාරකයෝ ඉල්ලපු විදිහෙ නිර්මාණ කරලා දෙන්න පුළුවන් වුණා. ඒ නිසා ටික කාලයක් යද්දි බිස්නස් වැඩි වුණා. ඊටපස්සෙ මං කඩේ වැඩට ගැනු ළමයි තුන්දෙනෙකුත් ගත්තා.”

ඇය කියන්නීය. නමුත් නොසිතූ මොහොතක කර්මාන්ත අමාත්‍යාංශය සහ

වාරිමාර්ග දෙපාර්තමේන්තුව එක්ව

ඇගේ කඩය වැව් රක්ෂිතයෙන් ඉවත් කිරීමට නඩුවක් පවරා ඇති බව දැනගන්නට ලැබෙන්නීය. නමුත් කාංචනා නොවේ පෙරට තිබූ පය ආපස්සට ගත්තේ. නිලධාරීන් සමඟ උරෙන් උර ගැටෙමින් තම අයිතිය වෙනුවෙන් පෙනී සිටි ඇයට ඒ අසලම තිබූ වන සංරක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ ඉඩමකින් බිම් කැබැල්ලක් ලබාදෙන ලෙස වනසංරක්ෂණ ජනරාල්වරයා ලිඛිතව දැනුම්දුන්නද, ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයා ඊට දැඩි සේ විරුද්ධ විය. පසුව ඔවුන් සමඟ නඩු ගඟට බසින්නටත් කාංචනාට සිදුවිය. නමුත් වසර හතකින් පසු ඒ නඩුව ජයග්‍රහණය කර එම භූමියේම අක්කර හතරහමාරක බිම් කැබැල්ලක් ඇගේ නමට ලැබෙන්නේ සිතට පුදුමාකාර සහනයක්ද එක් කරමිනි.

“ඉඩම ලැබෙනකොට මට වෙන්න ඕන හරිය වෙලා. උඹ ඉඩමක් එක්ක ඔට්ටු වෙලා මැරියන් කියලා ඒ අවුරුදු හතේම මහත්තයා මාව දකින්නවත් ආවෙ නෑ. කඩේ වැඩට හිටපු අයත් වෙන රස්සාවල් හොයාගෙන ගියා. දරුවන් අම්මලගෙ ගෙදර නවත්නලා මම තනියම ඒ කටු මැටි බිත්ති මැද්දේ ජීවත් වුණා.”

ඇය කියන්නීය. නමුත් වසර හතක් පමණ සැඟව සිටි සැමියා නැවත පැමිණ ඇගේ ව්‍යාපාරයේ කොටසක අයිතිය ඉල්ලන්නට පටන් ගත්තේ නැවතත් ඇගේ සතුට සැනසීම හොරු අරන් ගියාක් මෙන් විය. අවසන තමා සතු අක්කර හතර හමාරක ඉඩමෙන් අක්කර කාලක බිම් කොටසක් ඔහුට දීමට තීරණය කළ පසුද ඇයට ඔහුගෙන් ගැලවීමක් තිබුණේ නැත.

මේ කරදර නිසා ව්‍යාපාරය අතරමග තවතා දැමූ ඇය නිතවනෙකුගේ මාර්ගයෙන් තිරසාර පදනම මත රජයේ රැකියාවකට ගියාය. ඒ හස්ත කර්මාන්තය පිළිබඳව සිතේ තිබූ ආශාව සහ කැමැත්ත අද්දී පවා මාත්‍රයකින් හෝ අඩුකරගෙන නම් නොවෙයි. ඇයට අහම්බෙන් මෙන් හමුවන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයක සාමාජිකයෙකු හරහා එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලන ප්‍රදේශවල ජීවත් වූවන්ට හස්ත කර්මාන්ත පුහුණුව ලබාදීම සඳහා ඇරඹූ ලැබෙන්නේද මේ කාලයේමය.

“එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවෝ, දෙමළ තරුණියන්, මව්වරුන් පවා ඒ වැඩමුළුවට සහභාගී වුණා. ඒ අය මට ආදරෙන් සැලකුවේ නම් නෑ. ඒත් වෙර කළෙන් නෑ. හැබැයි ඒ කිසිම දරුවෙක් ළඟ සාමාන්‍ය දරුවෙක් ළඟ තියෙන ජීව ගුණය තිබුණේ නෑ.”

ඇය කියන්නීය. “මේ වෙනකොට මගේ අත්කම් නිර්මාණවලට ගුඩි මාර්කට්, ලක්සල වගේ වෙළෙඳසැල්වල හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ඒ වගේම මේ වෙද්දි මගේ ව්‍යාපාරය ගොඩක් දුරට දියුණු කරලා ඉහළ ආදායමකුත් ලබනවා. ඒ වගේම ඉදිරියේදී යුරෝපීය රටවල්වලටත් අපේ නිර්මාණ අපනයනය කරන්න වැඩපිළිවෙලක් යොදලා තියෙන්නේ.”

රත්තරං දුවේ

සමහර දේවල් දිනාගන්නා නම් සමහර තැන්වල නිහඬ වෙන්නම් වෙනවා

ඊයෙ ලොකු නැන්ද ආපු වෙලාවේ කියපු දේවල්වලට හිත රිද්දගන්න එපා මගෙ දෝණි.

මයාට උපාධි ගන්න උගන්නන්න කලින් කුස්සියේ වැඩ ටික උගන්වන්න කියලා කියනකොට මයාගේ මුණ අර ඉස්සරහ ඇටඹ ගනේ ඇදේට හැදිවිල අඹ ගෙඩියක් වගේ ඇද වුණා කියලා අද උදේ අප්පච්චිත් නිතාවෙව් කිව්වා.

මයාගේ නැන්ද විතරක් නෙමෙයි ගොඩක් වැඩිහිටියෝ ජීවිතේ දිනා බලන්නේ හුඟක් පරණ කණ්ණාඩිවලින් පුනේ.

ඉතිං එයාලට දේවල් පේන්නේ ටිකක් පරණ විදිහටම තමයි.

කාලෙන් එක්ක වෙනස් වෙනවා කියන එක හැමෝටම කරන්න බෑ. ඒක හිතන තරම් ලේසින් නැහැ.

ඒ වෙලාවේ මයා නැන්ද එක්ක එකට එක නොකියා කියන දේ අහගෙන හිටපු එකම ලොකු දෙයක් පුනේ.

‘ඒ කියන්න මම ඉගෙනගන්න එක නවත්තලා කුකින් ඉගෙනගන්න ඕනේ කියන එකද අම්මා?’

නැහැ පුනේ, මම එහෙම හිතන අම්මා කෙනෙක් නෙමේ.

අපේ අම්මලාගේ කාලෙතමී ඉස්කෝලේ ඉවර වෙව්ව ගමන් කෙල්ලෝ ගියේ කුස්සියට තමයි. ඒ ගිය ගමන බැඳලා, දරුවෝ හදලා, මුණුබුරු මිණිබිරියෝත් ලොකු කරලා වල පයයි ගොඩ පයයි තියලා තමයි ආයෙත් කුස්සියෙන් එළියට එන්නේ.

දැන් ඒ කාලෙ ඉවරයි මගෙ දුව. කවුරු මොනවා කිව්වත් මගෙ දෝණිව කුස්සියේ හිර කරලා තියාගන්න නම් මට ඕන නැහැ. මයා ඉහළටම ඉගෙනගන්න ඕනේ.

රටේ ලෝකේ මිනිස්සුන් එක්ක ගැටෙන්න ඉගෙනගන්න ඕනෙ. රස්සාවල් කරලා උසස්වීම් අරන් පවුලට, රටට හයිසක් වෙන්න ඕනේ. ඒ අතරේ ඉඩකඩ තියන විදිහට මයා කැමති විදිහේ මයාටම අවේණික උයන පිහන ක්‍රමයක් හොයාගන්නත් ඕන පුනේ.

‘ඒත් හැන්ද කිව්වෙ අම්මා උයන පිහන විදිහ ඉගෙනගන්න කියලුනේ.’

මයා කැමති, මයාට ලේසි මගෙ ක්‍රමය නම් ඒ විදිහට ඉව්වට කමක් නැහැ. හැබැයි මයා මාවම කොපි කරන්න ඕනේ කියලා එකක් නැහැ පුනේ. උයන පිහින එක කලාවක්. මම පරිප්පු උයන විදිහටම මයාගෙ පරිප්පුව නොතිබ්බට කමක් නැහැ. මයාට ඕන අඩු වැඩිය දගෙන අලුත් අලුත් ක්‍රම අත්හදා බලා බලා මයාටම අවේණික ක්‍රමයක් හදගන්නවට තමයි මම නම් කැමති, අර කතාවටත් කියන්නෙ,

‘අළුත් අළුත් දේ නොනගන ජාතිය නොනැගෙත්’

කියලා. අපේ පැරැන්නෝ කරපු

අපේ පැරැන්නෝ කරපු දේවල්වලට ‘සංස්කෘතිය’ කියලා නමක් ආගෙන වදෙන් පොරෙන් යුගෙන් යුගේට අරගෙන ආවට සංස්කෘතිය කියන්නෙ හොඳම විදිහවත් නිවැරදිම විදිහවත් නෙමේ පුනේ

දේවල්වලට ‘සංස්කෘතිය’ කියලා නමක් දගෙන වදෙන් පොරෙන් යුගෙන් යුගේට අරගෙන ආවට සංස්කෘතිය කියන්නෙ හොඳම විදිහවත් නිවැරදිම විදිහවත් නෙමේ පුනේ.

ඒ නිසා ඊට වඩා සුදුසු, ලේසි ක්‍රම හොයාගෙන ජීවිතේ වින්ද කියලා සංස්කෘතියට, රට ජාතියට අහිතක් වෙන්න නෑ.

ඕවා නැන්දට කිව්වට තේරුමක් නැති නිසයි මමත් ඔලුව වනලා එකඟ වෙලා නිකන් හිටියෙ.

අනික වැඩිහිටියෝ නිතරම බලාපොරොත්තු වෙනවා පොඩි අය එයාල කියන දේ පිළිගන්නම ඕනේ කියලා.

ඒවගේ වෙලාවට දිගින් දිගටම වාද කරන්න ගියාම අන්තිමට පවුල් පිරිත් තරහ වෙලයි නතරවෙන්නේ. ඔලුව වනලා හා කිව්වම වෙලාවත් ඉතුරුයි, එයාලත් සතුටුයි.

‘ඒකනම් ඇත්තම ඇත්ත අම්මා.. හැන්ද හවස යද්දී, කෙල්ල හරිම කිකරුයි කියලා මගෙ ඔලුව අතඟල වයාගේ අර හිල් පාට ලස්සනම ලස්සන බැන් එකත් දීල ගියා.’

හ හා.. අන්න ඒකනේ.. බලන්නකො මයා එකට එක නොකියා කට වහන් හිටිය එකෙන් වාසියකුත් වුණානෙ නේද?

වාසි එකක් වගේ පෙනුණට මයා දන්නවද දෝණි එකෙන් මයාට වාසි ගොඩක් වුණා.

කාගේවත් හිත රිදුනේ නැහැ. කවුරුවත් පරාද වුණේ නැහැ. මාමල වගේ බලෙන් දගන්න නිකම් බොරු වාද විවාද නිසා හැමදම වගේ රණ්ඩු ඇති වුණේ නැහැ.

ගැනු ලමයි වුණාම වාද විවාද කරනකොට බොහොම පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ පුනේ.

හැම වෙලාවෙම තර්කවලින්ම දිනුම ලැබෙන්නේ නෑ. ජීවිතේ සම්හර අවස්ථාවල් තියනවා මයාට දිනන්න ඕනෙනම් කරන්න ඕනේ එකම දේ නිශ්ශබ්ද වෙන එක විතරයි.

වාද කරලා දිනන්න බැරි ගොඩක් දේවල්, නිශ්ශබ්ද වුණාම දිනන්න පුළුවන් දෝණි. ඒ ක්‍රමේ හරියට ඉගෙනගන්නා කියන්නෙ උපාධි දෙක තුනක් ගන්නා වගේ ජීවිතේට වැදගත්.

නොවුණත් දුවේ නුඹ කුස්සියෙ වැඩකාරී උපාධි සහතිකේ ඇඳපත් තරු පේළි නිවලා ලොවම යහ ගුණයෙන් සඳ සාවි විඳපත් ජීවිතේ සොඳුරුම තැන් දෝණි



අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා



කිලිනොච්චි ජයග්‍රහණයෙන් පසු යුද හමුදාවේ නගර මධ්‍යයේ ජාතික කොඩිය ඔසවා ජයග්‍රහණය සංකේතවත් කළ අයුරු



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

මෙතෙක් කතාව

ලෝප්පිගේ උපන් ගම කොටි සංවිධානයේ මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියාවලි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉගෙනගත් විද්‍යානන්ද විදුහල අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදී. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වූවන්ට සහන සැලසීම සඳහා පාසල් මතුරයන් කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝප්පිද විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නීය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ.යයි. එහිදී අවුරුදු 18 වසරකින් සිටි ලෝප්පිගේ රැවටීමකට ලක්කර එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදිසා බළකායට එක්වන ලෝප්පි පසුව පාඨමාලා කීපයක් හදාරා සටන්කාමීනියක වේ. පසුව සංවිධානය ගැන කලකිරී පලාගියද, හැවත එල්.ටී.ටී.ඊ.යට හසු වේ. එහිදී දඬුවම් විදී, ඒ අතර ඇගේ නොදැම මතුරයන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝප්පි මරාගෙන මැරෙන කැරකොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ මරාගෙන මැරෙන දුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයට පිටත් කරනු ලබන්නේ වහිනියාවටයි. වහිනියාවට ඒමට පෙර කිසිදු පොද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටහනක් සහතිකයේ තබාගැනීමට කොටි අවසර නොදේ. නමුත් කොටි විසින් රුපියල් 10,000ක මුදලක් පමණක් ලබාදේ. එම මුදල අතර හිඬු රුපියල් 20 නෝට්ටුවක ප්‍රායෝගික සිටින ඇගේ සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය ඇය සතුව හිඬු ලියවිල්ලකින් පිටපත් කර ගනී. ඇගේ අරමුණ වන්නේ වන්නියේ දුරකතන ඇමතුම් පහසුකම් නොමැති නිසා වහිනියාවට පැමිණ සහෝදරයා සමඟ දුරකතනයෙන් කතාබහ කිරීමයි. නමුත් වහිනියාවට පැමිණ බැලීමේදී එම රුපියල් 20 නෝට්ටුව අස්ථානගත වී ඇති බව දැන ගනී. තම ජීවිත කාලයම කොටිගේ පාලන ප්‍රදේශයේ ජීවත්ව සිට කොටිගේ පාලනය අත්විඳ සිටි ලෝප්පිට රජයේ පාලනය පැවති වහිනියාවට පැමිණීම වෙනම රාජ්‍යයකට පැමිණියක් මෙන් විය. කෙසේ නමුත් හමුදාවේ, පොලීසියේ ඇස්වලට වැලඳ ගසා තම කටයුතු කරගෙන යෑම ලෝප්පි ආරම්භ කර තිබිණි.



ලෝප්පි

29 වැනි කොටස

“ජනවාරි 01 ද මුල් වනාවට රුබන්ව හමු වූණාට පස්සේ දවසේ නරකම ප්‍රවාහනියක් අහන්න ලැබුණා. ඒ තමයි කිලිනොච්චිය යුද හමුදාව විසින් අත්පත් කරගන්නා කියන එක. ඇත්තටම ඒ සිදුවීමත් මගේ ඉදිරි කිත්දී තීරණවලට ලොකු බලපෑමක් එල්ල කළා.”

ලෝප්පි කියන්නීය. දෙසැම්බර් 15 දින පුනර්ගත ප්‍රදේශය අත්පත් කරගැනීමෙන් පසුව A-15 මාර්ගය දිගේ ඉදිරියට පැමිණි යුද හමුදාව දෙසැම්බර් 23 දින සිට කිලිනොච්චිය වට කර පුහාර එල්ල කිරීම ආරම්භ කරන ලදී.

හමුදාව කිලිනොච්චිය අල්ලගත්තු දවසේ මට දැනුණේ පසුවට කුලුගෙඩියකින් ගහනවා වගේ

අනෙක් පසින් A-09 මාර්ගය ඔස්සේ පැමිණ සිටි 57 සේනාංකයේදී පුහාර එල්ල කරන්නට වූහ. මෙහිදී A-15 මාර්ගය ඔස්සේ පැමිණි පළමු කාර්ය සාධක බළකාය හෙවත් 58 සේනාංකය කිලිනොච්චිය නගරයට ආසන්නව උතුරින් පිහිටි මංසන්ධිය වූ පරන්නන් සන්ධිය 2009 ජනවාරි 01 දින අත්පත් කරගන්නා ලදී. ඉන් අනතුරුව කිලිනොච්චියට දකුණෙන් A-09 මාර්ගය ඔස්සේ පැමිණි 58 වන සේනාංකයට අයත් 08 දෙනෙකුගෙන් යුත් හට කණ්ඩායමක් කිලිනොච්චිය නගරයට ඇතුළු විය. එවකට ලුහුණත්වරයෙකු වූ නාලක ගුණසේකර නායකත්වය දුන් එම හට කණ්ඩායම තමන් කිලිනොච්චිය නගරයට ඇතුළු වූ බව සිය පණිවිඩ හුවමාරු යන්ත්‍ර මගින් දැනුම් දුන්නේය. ඒ වනවිට කොටි සාමාජිකයන් කිලිනොච්චිය නගරය අත්හැර දමා යමින් සිටියේය. ලුහුණත් නාලකගේ පණිවිඩය ලැබීමත් සමඟ හමුද සේනාංක කිලිනොච්චිය නගරයට ඇතුළු විය. ඒත් සමඟ පණිවිඩය හමුද මුලස්ථානයට දැනුම් දෙනු ලැබිණ.

“කිලිනොච්චිය යුද හමුදාව අත්පත් කරගන්නා.” දේශීය මෙන්ම විදේශීය මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කෙරිණි. හමුදාවේ ජයග්‍රහණය සැලවීමත් සමඟ රට පුරා රනික්කො දැවා ජයග්‍රහණය සැමරීමට ජනතාව පෙළඹුණහ.

“ඇත්තටම යුදමය වශයෙන් කිලිනොච්චියේ ලොකු වටිනාකමක් තිබුණේ නැහැ. සංවිධානයේ අවි ගබඩා, බෝම්බ නිෂ්පාදනාගාර, පුහුණු කඳවුරු, නායකයන්ගේ ගෙවල් සේරම තිබුණේ මුලතිව් පුදුකුඩුඉරිප්පුවල. කිලිනොච්චියේ තිබුණේ සංවිධානයේ දේශපාලන, පොලිස්, රේගු, බැංකු වගේ ආයතනවල මුලස්ථාන විනායයි. හැබැයි සංවිධානය තමන්ගේ ප්‍රධාන පරිපාලන අගනගරය විදිහට ජාත්‍යන්තරයට පෙන්වුවේ කිලිනොච්චියයි. ජාත්‍යන්තර සාම නියෝජිතයන්ගේ හමුවීම, සාම සාකච්ඡා, ප්‍රධාන ජනහමු වගේ හැමදේම තිබිබේ කිලිනොච්චිය නගරයේදීයි. ඒක නිසා ලෝකය දැනගෙන තිබියේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ ප්‍රධාන නගරය කිලිනොච්චිය කියලා. අනිත් එක කිලිනොච්චියට යුද හමුදාව ආවොත් ඒක

යුද හමුදාවේ විනාශය කියලත් සංවිධානයෙන් නිවේදනයක් නිකුත් කරලා තිබුණා. ඇත්තම කිවොත් දෙමළ ජනතාවගෙන් බහුතරයක් හිත යටින් හරි සංවිධානයට සහයෝගය දැක්වුවා. ඒ වගේම සටන් කරලා යමකිසි ජයග්‍රහණයක් ලබාදේවි කියලත් විශ්වාස කළා. ඒත් කිලිනොච්චිය අහිමිවීමත් එක්ක ඒ විශ්වාසය පළු වුණා. දෙමළ ගුවන්විදුලි ප්‍රවාහනි වගේම වෙබ් අඩවිවලින් කිලිනොච්චියට හමුදාව ඇතුළු වුණා කියලා තහවුරු කළා. හැබැයි සමහර දෙමළ මාධ්‍ය කොටි සංවිධානයේ ප්‍රකාශයක් දමලා තිබුණා. සංවිධානය කිවේ ඉතිහාසයෙන් මේ වගේ හමුදාව මේ ජයග්‍රහණ ලැබුවත් ඒවා තාවකාලික බවත් පස්සේ පුහාර එල්ල කරලා හමුදාවට විනාශ අත්කරලා නැවත එම ප්‍රදේශ සංවිධානය විසින් අත්පත් කරගත් බවයි. කොහොමහරි සමහර රුපවාහිනී නාළිකාවල ජයග්‍රහණය සමරන්න රනික්කො දමන දර්ශන පෙන්වුවා. ඒ රනික්කො පත්තු කරද්දී මට දැනුණේ මගේ පසුවට කුලුගෙඩියකින් ගහනවා වගේ. මොකද කිලිනොච්චිය කියන්න මමත් වැඩි කාලයක් ඉඳපු නගරය. අපි ඒ කාලයේ මේ නගරයේ ඇවිද්දේ අපේ ඊළාම් රාජ්‍යයේ අගනුවර කියලා ආඩම්බරයෙන්. නමුත් දැන් ඒ නගරයට යුද හමුදාව ඇතුළු වෙලා ජයග්‍රහණය සමරනවා. ඉතින් ඒවා දකිද්දී සංවිධානයේ ඉඳපු ඕනෑම කෙනෙකුට හිතට වේදනාවක් දැනෙනවා.”

තම හිතට දුකක් දැනීම පිළිබඳව සාධාරණීයකරණය කරමින් ලෝප්පි කීවාය. කිලිනොච්චිය ජයග්‍රහණය එහි සිටි ඇතැම් හමුදා හටයත් සමරනු ලැබුවේ අහසට වෙඩි තබමිනි. එමෙන්ම එම ජයග්‍රහණය යුද්ධයේ ප්‍රධාන සංධිස්ථානයක් විය. ජයග්‍රහණයත් සමඟ කොටිගේ පරාජයේ තවත් එක් පරිච්ඡේදයක් ලියැවී තිබිණ. සටන්දී යුද හමුදාවේ ජයග්‍රහණය පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබූ නමුත් යුද හමුදාව කොටි සංවිධානය මෙන්ම සාමාන්‍ය ජනතාවගේ ජීවිත හා දේපළවලට හානි ගෙන දෙමින් යුද්ධය ඉදිරියට ඇදී ගියේය.

“කලබල වෙන්න එපා නංගි. නායකතුමා මොහොමහරි කරාවි”
සුගන්දන්

“කිලිනොච්චිය ජයග්‍රහණයෙන් පස්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂ මහත්තයා ගුවන්විදුලියෙන් හා රුපවාහිනියෙන් විශේෂ නිවේදනයක් නිකුත් කළා. ජයග්‍රහණය ගැන දැනුම් දීලා, ආයුද බිම කියලා යටත් වෙන්න කියලා විවාහ ඉල්ලීමක් කළා. ඒක බැලුවම සමහර දෙමළ අය කීවා තේරුමක් නැති යුද්ධයක් කරනවට වඩා යටත් වුණා නම් ඉස්සරහට වෙන ජීවිත හානි හරි නතර වෙනවා කියලා. මටත් හිතුණා ඒකෙ ඇත්තක් තියෙනවා කියලා. හැබැයි මම දන්නවා තලෙවර් (නායක ප්‍රහාරකරු) කවදවත් යටත් වෙන්න නැහැ කියලා.”

තමන් මුහුණ දී තිබෙන තත්ත්වය පිළිබඳව කීමට කෙනෙක් සිටියේ නැත. ඇය සබඳතා පැවැත්වූ එකම පුද්ගලයා වූයේ මීලන්දයන් ඇයව මෙහෙයවන සුගන්දන්ය. සුපුරුදු ලෙස දුරකතන මධ්‍යස්ථානය ගිය ලෝප්පි සුගන්දන්ව දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගන්නාය.

“මොකක්ද කරන්නෙ අයිසා? කිලිනොච්චියටත් හමුදාව ආවා.” “කලබල වෙන්න එපා නංගි. නායකතුමා මොහොමහරි කරාවි.” සුගන්දන් එලෙස පිළිතුරු දුන්නේ පරාජිත හඬකිනි.

විශ්වකර්මයක් වුවහොත් මිස යුද හමුදාවේ ඉදිරි ගමන ආපසු හැරවිය නොහැකි බව දෙදෙනාම දැන සිටියේය. කෙටි කාලයක් තුළ දුරකතන ඇමතුම විසන්ධි විය. මේ අතර දින කීපයකට පෙර හමුදා රුබන් ලෝප්පි නැවතී සිටි නවාතැන්පල වටා සැරි සරන්නට විය. වසර කීපයකම ත්‍රීරෝද රියාදුරෙකු ලෙස රැකියාව කළ රුබන්ට ලෝප්පිගේ නවාතැන්පල මෙන්ම ලෝප්පිගේ දෛනික කාලසටහන පිළිබඳව දැනගැනීමට අපහසු වූයේ නැත. ඒ අනුව අතරමගදී රුබන් පැමිණ ලෝප්පිව හමුවිය. ලෝප්පි ද නගරයට යමින් සිටි නිසා රුබන්ගේ ත්‍රීරෝද රථයට ගොඩවිය. එදින රුබන්ගේ කතාබහේ වෙනසක් දකින්නට ලැබිණ. “මෙයා මොකාටද අද එන්නේ?” ලෝප්පිට ඉබේම සිතූණි.

මගේ පුංචි ව්‍යාපාරය ලෝකෙටම ගෙනියන සිහිනයක් මට තියෙනවා



සිහින බිඳ වැටෙන්නට නොදී ඒවා යථාර්ථයන් බවට පත්කරගන්නා මිනිසුන් අප දැක ඇත්තෙමු. නතර වූ තැන නතර නොවී, අලුත්ම තැනකින් අඩියක් හෝ ඉදිරියට තැබූ මිනිසුන්, තම අරමුණු වෙත ළඟාවෙන්නේ මේ කියන ධෛර්යයේ, උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය.

දිනුෂා එරන්දි මායාදුන්න ද මේ කුලකයේම දිරිය කාන්තාවකි. අලංකාරවත් ඉටිපහන් ඇතුළු උත්සව නිර්මාණ ගොන්නක් ඇගේ

දැනින් සැකසෙන අපුරු වූ දැකගන්නට ලැබුණි. අරලිය මල්, වද මල්, රෝස මල්, නෙළුම් මල් ආකෘතියේ වන ඉටිපහන් ගොන්නක් ඒ නිර්මාණ අතරට ඇතුළත්ය. ඒ වාගේම නත්තල් උත්සව, ප්‍රිය සම්භාෂණ, මංගල උත්සව මෙන්ම විවිධ උත්සව ආදියට ගැලපෙන අයුරින් අලංකාරවත් ඉටිපහන් ඇ අතින් නිර්මාණය වී තිබේ.

“මම විවාහ වුණේ 2006 අවුරුද්දේ. දැන් අපිට දුවලා දෙන්නයි, පුතාලා කුන්දෙනෙකුයි ඉන්නවා. පවුලට දරුවෝ එක්කෙනා දෙන්නා එක්වෙද්දී නොයෙකුත් ආර්ථික අපහසුකම් දැනෙන්න ගන්නා.

ඉතින් ඒවයෙන් ගොඩ එන්න වගේම දරුවන්ගේ අනාගතය යහපත් විදිනට සකසගන්න මොනවද කරන්නේ කියලා මාත් මහත්තයන් කතා කළා. ඒ වෙනකොට අපි හදුන්කුරු බිස්නස් එකක් කළා. ඒත් ජීවත්වෙන්න නම් ඊට වඩා දෙයක් කරන්න ඕන කියන අධිෂ්ඨානය ආවා. එහෙම තමයි ඕන කරන අමුද්‍රව්‍ය විකකුන් හොයාගෙන ‘අමා’ ඉටිපහන් නිෂ්පාදනය කරන්න ගත්තේ. ඒ නමත් හිතුවේ මමමයි. ලොකු දුවගේ නමේ කොටසක් අමා කියන්නේ. ගෙදර පොඩි ඉඩක තමයි නිෂ්පාදන කටයුත්ත ආරම්භ කළේ.”

ඇය සිත උපන් සිහිනයට මීට වසර පහ හයකට පෙර පණ දෙන්නේ එලෙසිනි. මුලදී ඉටිපහන් සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සොයාගැනීමේ දුෂ්කර වුවත්, ඒවා සොයා රැගෙන එමින්, සැමියා වන කුමාර ඇයට ශක්තියක් විය.

බලොක්වලට අනුව තැනූ මෙම ඉටිපහන් දැකීමේ ඕනෑම කෙනෙකුගේ සිත් පහන් කරවන අපූර්වත්වයක් ඒ තුළ දැක ගන්නට ලැබුණේ ඒවා තව තවත් ඔප කරමින් පුංචි වෙළෙඳපොළක් හදගන්නට දිනුෂාටත් කුමාරටත් හැකිවිය.

“මුලින් කිවවා වගේ සමහර අවස්ථාවල අපට ලොකු අපහසුකම් තිබුණා. ඒත් පිටරට දේම අගය කරන අයට වඩා මේ නිෂ්පාදනයන් දිනා බලලා එය අගය කරන පිරිසක් ඒ අතරේ හඳුනාගන්න ලැබුණා. එහෙම අපේ නිෂ්පාදන දැකලා ඇණවුමක් එද්දී ලොකු සතුටක් හිතට එනවා. අලුත් දෙයක් අලුත් විදිනට හිතලා කළොත් ගොඩක් වෙලාවට ඒ දේ සාර්ථක

මේ දවස්වල විෂබීජනාශක කොහොඹ තෙල් පහනට, පැඟිරි තෙල් පහනට වගේම කුරුඳු තෙල් පහනට වැඩි ඉල්ලුමක් තියෙනවා

මනාලියගේ මංගල සාරියට ගැලපෙන විදිනට ඉටිපහන හදලා දෙනවා

වෙනවා. මේඩි ඉන් ශ්‍රී ලංකා කියලා ‘අමා’ ඉටිපහන් ලෝකෙට යන දවසක් තරමට මගේ හිතය දිගුයි.”

දිනුෂා කියන්නේ බලාපොරොත්තු පෙරදැරිවය. පොල්තෙල් පහන වෙනුවට පත්සලේ, පල්ලියේ, කෝවිලේ මේ ඉටිපහනක් පත්තු කරන්නට බොහෝදෙනා ළඟ විශේෂ කැමැත්තක් තිබුණත් පාස්කු ප්‍රහාරයත්, කොරෝනා වසංගතයත් නිසා මේ වනවිට තෙවසරක්ම ලාංකිකයන්ට වෙසක් හා පොසොන් මංගලයන් අභිමිච් ගොස් තිබේ. එහෙත් පසුගිය කාලයේ මෙම ඉටිපහන් බුදුන් පුදන්නට බොහෝදෙනෙකු මිලදී ගත්තේ කැමැත්තෙනි.

“මේ දවස්වල අපි ජීවත්වෙන්නේ ලෝකයක් බය කරන කොරෝනා රෝගයක් එක්කයි. ඉතින් විෂබීජවලින් වැළකිලා ජීවත් වෙන්න ඕන විදිය ගැන වෛද්‍යවරුන් නීතර උපදෙස් දෙනවා. මාත් හිතුවා මේ දවස්වල විෂබීජ විනාශ කරන්න වගේම, ගෙදර ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කරන්න පුළුවන් විදිගේ පහන් කිහිපයක් නිපදවන්න. කුරුඳු තෙල් පහන්, පැඟිරි තෙල් පහන් හා කොහොඹ තෙල් පහන් ඒ අතර තියෙනවා. ඊට පුංචි පුංචි ඇණවුමුත් ලැබෙනවා. රට වහලා තියෙද්දී නම් බිස්නස් අඩුයි. ඒත් සාමාන්‍ය වාතාවරණයක් තියෙද්දී අපේ නිෂ්පාදනවලට ඉල්ලුමක් තියෙනවා වගේම අපේ එදිනෙද ජීවිතය ගෙන යන්න මේ ව්‍යාපාරය අපට ලොකු හයියක්.”

විටෙක ඇඳෙත් නැගිට ගන්නට බැරි තරම් අසනීප තත්ත්වයෙන් පෙළුණත්, දිනුෂා තම උත්සාහය අත්හරින්නට කැමති නැත. ඇයගේ වැඩිමහල් දියණියගේ වයස මේ වනවිට අවුරුදු දහතුනකි. බාලම දරුවාට වයස අවුරුදු හතරකි. ඇගේ ව්‍යාපාරයට ඕනෑකරන අමුද්‍රව්‍ය සොයාගෙන

‘අමා’ නිෂ්පාදන වෙනුවෙන් වචනයෙන් හරි උදව් උපකාර කළ සෑමදෙනාටම මම ස්තූතිවන්ත වෙනවා

ඒමත්, නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළට දැමීම ආදියත් සැමියා අතින් සිදුකරද්දී, පවුලක් ලෙස ව්‍යාපාරය ගොඩ දගන්නට වන කැපවීම ඇය අගයන්නීය.

විමල් වීරවංශ අමාත්‍යවරයාද ඇයගේ කුඩා කර්මාන්තය දියුණු කරගන්නට අතහිත දෙන්නට පොරොන්දුව තිබේ. කුඩා ගොඩනැගිල්ලක්, ඊට අවශ්‍ය කරන අවිච්ඡාදන මේ තිබෙනවාට වඩා ව්‍යාපාරය දියුණු කරගනිමින්, දෙනුත් දෙනෙකුට හෝ රැකියා අවස්ථාවක් දීම ඇයගේ මිළඟ බලාපොරොත්තුවයි.

“ඇත්තටම මම හිතන්නේ තව කෙනෙක් කරන දේට වඩා, අපි හිතලා බලලා අලුත් දෙයක් කළොත් ඒක සමාජය වැළඳ ගන්නවා. ඒ වගේම ගොඩක් දුෂ්කර අවස්ථාවල මට අත හිත දුන්නු අය බොහොමයි. ඇත්තටම කෙනෙක් අත දිගු කළා නම් ඒ උදව්වක් සඳහාමයි. කවුරුත් මේ කරගෙන යන වැඩේට බාධා කළේ නැහැ. අපි කරන නිෂ්පාදන විවිධ අංශවලට ගෙනියන්න පුළුවන් වුණේ ඒකයි. ඒ අතර නත්තල් උත්සවයට ඕන කරන නිෂ්පාදන තියෙනවා. නත්තල් සීයා පවා අපේ නිෂ්පාදන අතර තියෙනවා. දැනට නිෂ්පාදන වර්ග හතළිහක් පමණ අපි කරනවා. මනාලියගේ වෙබ්සයිට් සාරියට ගැලපෙන විදිනට කැන්ඩල් එක හදලා දෙනවා. උපන්දින සාදය ලස්සන කරගන්න වගේම ඒ අවශ්‍යතාවය අනුව නිපැයුම් කර දෙන්න අපට හැකියාවක් තිබෙනවා.”

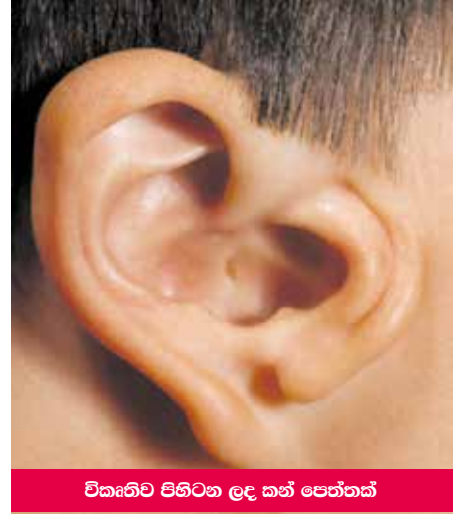
රටේ බොහෝදෙනෙක් වාගේම ඇයද බලා සිටින්නේ මේ පවත්නා ලෙඩ රෝග දුරුවී ජන ජීවිතය සාමාන්‍ය අතට පත්වී කරන කියන කර්මාන්ත කටයුතු කරගෙන යාමට යහපත් වාතාවරණයක් උදවන දවසකි.

“ඇත්තටම මහන්සියෙන් වැඩකරන තරමට තමයි අපිට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ. බාධක නොපැමිණියාම නෙවෙයි. ලෙඩදුක් කරදර ආවා. දැනටත් එහෙම දවස් තියෙනවා. ඒත් හරිම සතුටෙන් හක්තියෙන් තමයි මේ කටයුතුවල නියැලෙන්නේ. ‘අමා’ නිෂ්පාදන වෙනුවෙන් වචනයෙන් හරි උදව් උපකාර කළ සෑමදෙනාටම මම ස්තූතිවන්ත වෙනවා.”

ඇය කියන්නේ හෙට දවස ගැන බලාපොරොත්තු ගොන්නක් හිත තබාගෙනය.

දැනට එම ව්‍යාපාරය කරගෙන යන්නේ කඩුවෙල-කොරනොට (අතුරුගිරිය) ප්‍රදේශයේය. අලුතින් සිතමින්, අලුත් නිපැයුමක් කරන්නට වෙර දරණ සිත්වලට ඇය වැනි ධෛර්යමත් කතුන් ආදර්ශයක් බව කිවයුතුම නොවේද?

කරාඹ නිසා ඉරිගිය කන් පෙත්ත පාස්කන්න පුළුවන්



විකෘතව පිහිටන ලද කන් පෙත්තක්

ඉරි ගිය කන් පෙත්තක්

දෙකන් යුගලයේ ඇදකුදු තිබුණහොත් එය තම පෙනුමට බාධාවක් සේ සලකනු ලබන්නන් හිදී, උපතින්ම හෝ පසුකලෙක සිදුවන අනතුරක් හෝ රෝගාබාධයක් හේතුවෙන් මෙම ගැටළුවට මුහුණදෙන්නන් බොහොමයකි.

විශේෂඥ ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මෙවර කතාබහ කරන්නේ එසේ කන ආශ්‍රිතව සිදුකරන සැත්කමකදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කාරණා සම්බන්ධයෙනි.

කන ආශ්‍රිත දුකින්නට ලැබෙන උපත් ආබාධ මොනවාද යන්න පැහැදිලි කරමින්ම මෙම කතාබහට ප්‍රවේශයක් ගනිමු.

කන ආශ්‍රිතව සිදුවිය හැකි එවන් වෙනස්කම් අතර කන් පෙත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිහිටන අවස්ථා, කන් සිදුර නොපිහිටන අවස්ථා වගේම කන වටා වන දරය නොපිහිටන අවස්ථා කිබෙනවා.

ඒ වගේම කන් ඇදට පිහිටනවා. එක කන් පෙත්තක් අනෙක් කන් පෙත්තට වඩා කුඩාවට පිහිටන අවස්ථා කිබෙනවා. තවද කන එල්ලා වැටෙන අවස්ථාත්, කන් ඉදිරිපස පිටුපස සමානව හැඩය නොමැතිව පිහිටන අවස්ථාත් කිබෙනවා. මෙම වෙනස්කම් දුටුවම දරුවෙකු උගුර කන නාසය පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න කටයුතු කරනවා. සමහර දරුවන්ගේ කන් සිදුර පිහිටා නැතත් ඉවණ යාන්ත්‍රණයට අභ්‍යන්තරයෙන් බාධාවක් නැහැ. අදාළ වෛද්‍යවරයා ඒ පිළිබඳ නිගමනයකට එනවා. ඒ වගේම ඇතැමුන්ගේ කන් අවානක් වගේ පිටතට නෙරා ආ අවස්ථා කිබෙනවා. තවත් විටෙක මුහුණේ පෙනුම සමග කන් පිහිටීම අසමාන වූ අවස්ථා කිබෙනවා. අද ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ ඊට විසඳුම් තිබෙනවා.



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



බාහිර කන් පෙත්තේ කොටස්

අනතුරකදී කන කැපුණත් රෝහලට පිළිවෙලට ගෙනාවොත් බද්ධ කරන්න හැකියාව තිබෙනවා

දැරියන්ගේ කන් විදීම සුදුසු නැහැ. ඒ වගේම කලාතුරකින් විදසු කන පැසවලා (Keloid) අධි කැළලක් දක්වා එය වර්ධනය වෙලා, ගැටිත්තක් හෝ කුඩා ගෙඩියක් හටගැනීමටද ඉඩ තිබෙනවා. ඊට ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම වැදගත් වෙනවා.

ඒ වගේම යම් අවස්ථාවක කන් පැසවීමකට ලක්වෙලා නම් එහිදී සිදුවෙන්නේ කාටිලේජ ආසාදනයට ලක්වීමයි.



කන් පෙත්ත විදීමෙන් පසු Keloid වර්ධනය වීමක්



ශල්‍යකර්මයට පසු

කන් කාටිලේජවලට හානිවෙලා නම් හෝ කනක පිහිටීම හැරෙනම් කොහොමද කනක් ප්‍රතිසකස්වන්නේ?

ඉලආටවල කාටිලේජ භාවිතා කරලා තමයි කන් පෙත්ත හෝ එහි අඩු කොටස සකස්වන්නේ. එහිදී කන් පෙත්තට යොදන මැහුම් පටකවලට බද්ධ වනතුරු ප්‍රවේසම් කරගත යුතුයි. කාටිලේජවලට යොදන මැහුම් ඉතා සියුම්. උපතින් කන නොපිහිටි දරුවන්ට නිසි වයස සම්පූර්ණ වනතුරු සැත්කම් කරන්නේ නැහැ. ඒ අනුව වයස 14න් පසුව තමයි සැත්කම්වලට වඩාත් සුදුසු වයස වෙන්නේ. වයස 16, 17 වගේ නම් වඩාත් සුදුසුයි. එසේ නොමැතිව කුඩා වයසේදී සැත්කමක් කළොත් වර්ධනීය අවස්ථාවෙන් පසු එම ස්ථානය වෙනස්වීමට භාජනය විය හැකියි. ඒ වගේම ඉලආට මේ වයස වෙද්දී

කන් පෙත්ත දෝෂ සහගත පිහිටීමක් ශල්‍යකර්මයකින් යථා තත්ත්වයට පත් කළ අවස්ථාවක්



කාටිලේජවලට හානිවෙලා නිසි ප්‍රතිකාර නොලැබුණොත් කන පැසවනවා

දේ වෙන්නේ තුවාලය පිරිසිදුකොට විෂබීජ නොදැන නැතුව වගබලා ගැනීමයි. ඒ වගේම සමහර කරාඹ දෙක තුන දනවා. එහිදී නිසිපරිදි ජීවානුහරණය කළ උපාංගයක් කන විදීම සඳහා භාවිත කළ යුතුයි. සමහර පුද්ගලයෝ එනවා කරාඹව පැසවලා සමත් අල්ලලා. එහෙම වෙන්නේ කරාඹ දණ්ඩේ ලෝහ සමට ප්‍රතික්‍රියා දක්වද්දීයි.

කන් ආශ්‍රිත තුවාල හටගත්තේ, පැසවීම් වෙන්වේ බිය කියන කරුණ නිසා පමණද?

නැහැ වර්ග පිළිකාවන් වැනි දේ නිසාත් විය හැකියි. කන, නාසය ආශ්‍රිතව තුවාල හටගන්නා අවස්ථා කිබෙනවා. තුවාලයක් ඇති වුණොත් ඒ ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. පරීක්ෂා කරගත යුතුයි. එහිදී තුවාලය ඇතිවීමට හේතු හොයගෙන ප්‍රතිකාර කිරීමට හැකියාව පවතිනවා. මෙහිදී විෂබීජයක් ආසාදනය වීම හේතුවෙන් තුවාල වී ඇත්නම් එහි විෂබීජහරණය කර ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබාදීම කළ යුතුයි. එහෙම නැත්නම් ඒ ආශ්‍රිතව ඇති පැසවීම් තවදුරටත් ව්‍යාප්ත වෙලා කන් කාටිලේජවලට සම්පූර්ණයෙන්ම හානි සිදුවෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

කුඩාම වයසේ දරුවන්ගේ කන්පෙති ඉරිගාමත් මේ අතර විශේෂයි හේද?

ඇත්තටම කුඩා ගැහැනු ළමුන්ගේ කන්පෙති ඉතාම සියුම්. යම් දෙයක කරාඹව පැටලෙන්න පුළුවන්. එවැනි දෙයක් වුණහම ඔවුන්ටද කන් සැත්කමක් කළ යුතුයි. අනතුරකින් කන් පෙත්තේ බාගයක් කැපිලා ගිය අවස්ථා කිබෙනවා. කොහොම නමුත් ඒ අවස්ථාවේම ඊට අදාළ සැත්කම කිරීම ප්‍රතිඵලදායකයි.

කන් පෙනුම ගැන හිතද්දී මොන වගේ කාරණා ගැනද සැලකිලිමත් විය යුත්තේ?

සමහර පුද්ගලයෝ ඉන්නවා තමන්ට ලැබුණු ශරීරාංග ගැන නිරතුරුව කණසසල්ලෙන් ඉන්නවා. කෙනෙකුට එය ඉතාම සුළු දෙයක් වෙද්දී තව කෙනෙක් ඒ ගැන කණසසල්ල වෙනවා. ඒත් කන් විකෘතිවීමක් කියන්නේ අද ශල්‍යකර්මයකින් යථා තත්ත්වයට ගෙන ආ හැකි දෙයක්. පෙනුම ගැන අවධානය යොමු කරන කෙනෙකුට සැත්කමක් සඳහා ජලාස්ථික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු විය හැකියි. එහිදී නිසි වෛද්‍ය උපදේශනය වැදගත් වෙනවා. අද ඒ තුළ ඕනෑම දෙයකට විසඳුම් තිබෙනවා. කනෙහි හටගන්නා රෝම වුවත් ලේසර් ප්‍රතිකාර මගින් ස්ඵට්ටම ඉවත් කිරීමට අද හැකියාව තිබෙනවා.

ඒ වගේම හිතර අපිට අනන්ත ලැබෙන දෙයක් තමයි ගැහැනු ළමුන්ගේ කන් ආශ්‍රිතව සිදුවන පැසවීම්, කන්පෙත්ත ඉරිගන අවස්ථාත් මේ අතර තිබෙනවා. එවැනි විටෙක මොනවද කරන්නේ?

කන විදලා, කරාඹ දැමීමම කරාඹවේ දණ්ඩට කන වික වික කැපිලා පහලට ඉරි යන අවස්ථා කිබෙනවා. ඊට හේතුව මෙම රන් ආහරණ සැකසීමේදී ඊට කොපර් හා ලෙඩ් වැනි ලෝහ අන්තර්ගත කර තිබීමයි. එවිට කන පැසවනවා. සමහර අයට ඉම්ටේෂන් ආහරණ පළදින්න බෑ. එහෙත් පිරිසිදු රනින් තැනූ ආහරණ එසේ නොවෙයි. ඒ වගේම කන් පෙතිවල උපතින් ඇතිවුණු ඇදයක්, විකෘතිවීමක් තිබෙනවා නම් එය සැත්කමකින් සකසාගන්නාතුරු බාල වයසේ පසුවන



ඉල ආට ආශ්‍රිත කාටිලේජ මගින් බාහිර කන නිර්මාණය කිරීමක්

වර්ධනය වී නැහැ. තවද අනෙක් කනත් වර්ධනය වෙනවා. වයස අවුරුදු 15, 16 වනවිට තමයි සැත්කමක් කළත් ඔවුන්ට තම කන රැකබලාගත හැක්කේ.

අද වනවිට පිරිමි ළමුන් කරාඹ දානවා. ඔවුන්ටත් මෙම ගැටළුව තිබෙනවා හේද?

ඔව්. ප්‍රමිතියක් නැති කරාඹ වර්ග පැළඳීමෙන් තමයි පැසවීමට ලක්වෙන්නේ. එමගින් කාටිලේජවලට විෂබීජ යනවා. එහෙම ගියොත් කන් පෙත්ත නරක් වෙනවා. කන් කරාඹව තියෙනකල් එම ආසාදනය වීම් තිබෙනවා. ඒත් සමහරු කරාඹ ගලවා දමන්න අකමැතියි. ඒත් එතැනදී සුදුසුම



පුතා බඩේ ඉන්න කාලේ අතපය හෙලෙව්වේ වූවි කිරීගෙ පුරුපුරු සදදෙට



“පුතා හම්බවෙන්න ඉන්නකොටත් වූවි කිරී මාත් එක්ක ඇදේ නිදගන්නේ. ගොඩක් වෙලාට එයාට ඕන වුණේ මගේ බඩට හේත්තු වෙලා නිදගන්න. ඒ විතරක් නෙවෙයි එහෙම හේත්තු වෙලා පුරු පුරු ගානවා. ඒ හැම වෙලාවකම මගේ පුතා බඩ ඇතුළේ ඉඳලා දඟලනවා. හරියට පුරුපුරුව ඇතිලා වගේ. කොහොම හරි පුතා ලැබෙනකල්ම වූවි කිරීගේ පුරු පුරුවට පුතා බඩ ඇතුළේ ඉඳලා එහෙම ප්‍රතිචාර පෙන්වුවා.”

ජනනි වතුරිකා ප්‍රනාන්දු කුසින් වැදුවේ එක් පුතෙක් වුණාට ඇට ගෙදර වූවි පුතාත් දෙදෙනෙක්ම සිටියි. ඒ අතෙක් පුතා වූවි කිරීය. තම පුතාට තරමටම වූවි කිරීටත් ඇය ආදරේය.

ජනනිගේ ගම පානදුරේ වුණත් දැන් ඇය ජීවත්වන්නේ මහනුවර ගලගෙදරයි. ඒ ඇගේ සැමියා වන එරංග ප්‍රසාද් රූපරත්නගේ ගෙදරය. පානදුරේ සිට විවාහ වී ගලගෙදරට ආ ජනනි සතුටෙන් ජීවත් වුණත් නිරන්තරව ඒ නිවසේදී ඇගේ හිත පෙලූ කාරණාවක් දෙකක් විය. පළමුවැන්න විවාහයෙන් කෙටි කලකට පසු එරංග රුකියාව සඳහා විදේස්ගත වීමයි. දෙවැන්න ඇ පානදුර ගෙදර බල්ලන්, පුසන් ගොඩක් මැද ජීවත් වී ආවේ කිසිම සතෙක් නොහඳන ගෙදරකට වීමය.

“මං පොඩි කලේ ඉඳලාම සත්තුන්ට හරිම කැමතියි. විශේෂයෙන් පුසන්ට. අපේ ගෙදර බල්ලෝ පුසෝ දෙගොල්ලම තිටියා. ඒ අපේ අම්මයි තාත්තයි පාරේ හිටපු පොඩි බලපැටව් පුස් පැටව් ගෙදර ගෙනත් හඳු පුත්තේ. ඉතින් මං පොඩි කාලේ ඒ ගොල්ලන්ට ආදරේ කරන්නත්, ඒ ගොල්ලන්ගේ ආදරේ උපරිම ලබන්නත්

පුතා ලැබෙන හිටපු මුළු කාලේම වූවි කිරී ගොඩක් වෙලාවට හිදාගත්තේ මගේ බඩට හේත්තුවෙලා. ඒ හේත්තුවෙලා හිකම් හිටියේත් හෑ. පුරුපුරුව පටත් ගන්නවා. අහේ එතකොට පුතා බඩ ඇතුළේ ඉඳලා දඟලනවා. සමහර දවස්වලට දරුවා බඩේ දඟලන්නෙ හැකි වෙලාවල්වල මං හිතලම වූවි කිරී අරන් බඩ උඩින් තියාගන්නවා. දවසම සදද හැකුව හිටපු බඩා එයාගේ පුරුපුරුව ඇතුණු ගමන් ඔත්ත දඟලන්න ගන්නවා



වාසනාවන්ත වුණා. ඒ වුණාට මං විවාහ වෙලා ආව ගෙදර සත්තු නොහඳපු තැනක්. මහත්තයාගේ අම්මා සත්තුන්ට කැමති නෑ. හැබැයි මහත්තයා සත්තුන්ට ආදරෙයි.”

මෙසේ සිටියදී දිනක් ගෙදරට යන එතරම්කන ගලගෙදර පාරේදී පුස් පැටවෙකු ඇගේ නෙත ගැටෙන්නේ අහම්බෙනි. කහ පැහැති කෙසඟ පුස් පැටියා දුටුවීට ජනනිට පුසන්ට අකමැති වූ නැන්දම්මා සිහි වූයේ නැත. ඒ නිසාම ඇය පුංචි පුස් පැටවා ගෙදර ගෙන ආවාය. නැන්දම්මාගේ අකමැතිකම් පෙනුණත් ඒවා බිඳුවක් හෝ ගණන් නොගෙන ඇ පුස් පැටියා හඳුන්වන ගන්නාය. ඒ එතෙර සිටි එරංගගේද අවසරය ඇතිවය.

“වූවි කිරී මට හම්බවුණේ 2019 ජනවාරි මාසේ. එයා එතකොට කිසිම ලස්සනක් නෑ. මං එයාව වෙට් ගාවට අරන් ගිහින් පෙන්වුවා. පණු බෙන් දීලා, ජලනීතිකා එන්නතයි ට්‍රිකැට් එන්නතයි දුන්නා. හොඳට කාලා බිලා ආදරේ ලබනකොට වූවි කිරී ලස්සන පුසෙක් වුණා. එයා ගෙදරට ඇවිත් මාස පහක් යද්දී මහත්තයා රට ඉඳලා ආවා. එයත් ආපහු රට යනකල්ම වූවි කිරීට ගොඩක් ආදරෙන් සැලකුවා. ඊට පස්සේ තමයි මට ආයෙත් පොඩි පොඩි ගැටලු ආවේ. පුතා ලැබෙන්න ආවම මහත්තයාගෙ අම්මා කිව්වෙම වූවි කිරීව ඇත් කරන්න කියලා. හුස්ම ගන්නකොට පුස් ලොම් යනවා කිව්වා. මං ඒවා ගණන් ගත්තෙ නෑ. වූවි කිරී වැඩිහරියක් හිටියෙ මගේ කාමරේ, මගේ ඇඳ උඩ, මගෙ ළඟ. එයා අවශ්‍යතාවයකට විතරයි එළියට බැස්සේ. රට නිදගන්න මගේ



ඇඟට හේත්තු වෙලා.”

සාම්ප්‍රදයික මත නිස මත තබාගෙන නැන්දම්මා වූවි කිරී ඇත් කරන්න කියන්නේ තරහට නොව ලැබෙන්න ඉන්න දරු පැටියාගේ හොඳට බව ජනනි දැන සිටියාය. ඒ නිසා ගැටුමක් ඇති නොවන්නට ඇ කටයුතු කළාය.

“මං අම්මට පහදලා දුන්නා. පුස්ට පණු බෙන් දුන්නම, රෝග වැළඳෙනවට දියයුතු එන්නත් දුන්නම එහෙම ළඟින් තියාගන්න බයවෙන්න ඕන නෑ කියලා. අනික පුස් මවිල් හුස්ම එක්ක යනවා, ලෙඩ හැඳෙනවා කියන කතාව නම් මං විශ්වාස කරන්නෙම නෑ. මං පුංචි කාලේ ඉඳලා හැදුණෙම පුස් මවිල් එක්ක. මට එහෙම ලෙඩක් හැදුණෙ නෑ. මේ කාලේ ඉතින් මමත් තනියම හින්ද වූවි කිරීටයි ලැබෙන්න ඉන්න බබාටයි දෙන්නට මගේ ආදරේ උපරිමයෙන් ලැබුණා. ඒ දෙන්නා එක්ක තමා මං නිතර කතා කළෙත්. ඉතින් පුතා ලැබෙන්න හිටපු මුළු කාලේම වූවි කිරී ගොඩක් වෙලාවට නිදගන්නේ මගේ බඩට හේත්තුවෙලා. ඒ හේත්තුවෙලා නිකම් හිටියේත් නෑ. පුරුපුරුව පටත් ගන්නවා. අහේ එතකොට පුතා බඩ ඇතුළේ ඉඳලා දඟලනවා. සමහර දවස්වලට දරුවා බඩේ දඟලන්නෙ නැති වෙලාවල්වල මං හිතලම වූවි කිරී අරන් බඩ උඩින් තියාගන්නවා. දවසම සදද නැකුව හිටපු බඩා එයාගේ පුරුපුරුව ඇතුණු ගමන් ඔත්ත දඟලන්න ගන්නවා.”

වූවි කිරීගේ ආදරෙන් හිත පුරෝගෙන හිටි ජනනිට 2020 මැයි මාසේ පුතු ලැබුණාට පසු නැන්දම්මාගේ අවවාද උපදෙස්වලින් ආයෙත් කන් පිරෙන්නට ගත්තේය. එවර ඇයට මදක් සවන් දුන් ජනනි සතියක් පමණ වූවි කිරීගෙන් මදක් දුරස් වුණාය.

“දුරස් වුණා කිවට මං එයාව කාමරෙන් යැව්වෙ නෑ. හැබැයි හැමවෙලේම මං වඩාගන්නෙ නෑ. වෙනද වගේම මගේ ඇඟට අත් දෙක තියලා වඩාගන්න කියලා මුණ දිහා බලා ඉන්නවා. ඒත් පුතා ලැබුණ ගමන්ම නිසා දවස් හත අටක් පොඩ්ඩක් ඇත් කළා. ඒත් හැමදම මං නාන්ත කලින් වූවි කිරී ළඟට අරන් වඩාගෙන හුරුකල් කරලා එයා එක්ක ටිකක් වෙලා කාලෙ ගත කළා. සතියක් දෙකක් යනකොට ආයෙත් පුරුදු විදිහට වූවි කිරී ඇඳට ආවා. පුතා කිරී බොනකොට එයාටත් ඕන මගේ ඔබොක්කෙන් ඉන්න. පුතා නිදගන්නම ළඟින් නිදගන්න ඕන. මං ඉතින් වූවි කිරීව වැළැක්කුවෙ නෑ.”

යෙහෙන් රූපරත්න පුතාට වයස දැන් අවුරුද්දකි. වූවි කිරීට වයස අවුරුදු දෙකට වැඩිය. දෙදෙනාට දෙදෙනා මේ වනවිට

හොඳින් හඳුනයි. කුසේ පටන් තිබූ බැඳීම තවත් වැඩිවී ඇති සැටියකි. පුතු නිදගත් වීට වූවි කිරී තනියට ඇදේ තබා යන ජනනි සැරින් සැරේ වීත් බලන්නේ පුතු නින්දෙන් ඇහැරීද කියාය. සමහර වීට නින්දෙන් නැඟිට අත්, පා එතා මෙතා සොළවමින් හිඳින යෙහෙන් පුතු දෙස වූවි කිරී ළඟට වී බලා සිටියි. තවත් සමහර වීටෙක පුතු නින්දෙන් නැඟිට සිටිද්දී වූවි කිරී ඔහුට තුරුව සැප නින්දේය.

“පුතා බහ තෝරද්දීම වූවි කිරී එක්ක යාමට පුකාග කරන්නත් ගන්නා. මං එයාට පොඩ්ඩාලේ ‘වූවිටියියා’ කියලා වූවි කිරී ගැන එක එක කතා කියනවා. දැන් පුතු අකුරු ගැට ගත වළන අමුණන කාලේ. අම්මා, තාත්තා කියනවා අමාරුවෙන්. ඒ අතරේ වූවිටා කියලත් කියනවා. ඒ ඇරෙන්න තවම වෙන කිසි වචනයක් කියන්නෙ නෑ. පුතු වූවි කිරීට හිංසා කරන්නෙ නෑ. ඒත් සමහර වෙලාවට කනෙන් අදිනවා. වලිගෙන් අදිනවා. එතකොට කැගහනවා විතරයි. ආපිට නැගිලා ගහන්නෙවත් නෑ. මං ඉතින් කියලා දෙනවා එහෙම කරන්න එපා. එයාට රිඳෙනවා කියලා. කොහොම වුණත් වූවි කිරී මගෙ පුතාට හොඳ යාමෙක් වගේම ළඟින් ඉන්න හොඳ ආරක්ෂකයෙක්. දරුවන් එක්ක සත්තු හඳුන්න බයවෙන්න එපා. ඒ ගොල්ලන්ට සත්තු එක්ක හැඳෙන්න ඉඩ සෙන්න ඕන. දරුවන් ආදරේ, කරුණාව, බැඳීම් දැනගන්නෙ ඇතිකරගන්නෙ මූලින්ම එතැනින්. වෙලාවට සතාට දිය යුතු පණු බෙන්, එන්නත් ටික දීලා, හඳුනවා නම් එතැන අවදනමක් නෑ.”

තව වෙන දවසකින් යෙහෙන් පුතු ලොකුවෙනු ඇත. වූවි කිරීට වඩා අය ඔහුගේ ජීවිතයට ඉටුවෙනවාද ඇත. ඒත් ඔහු සිතේ වූවි කිරීට මෙන්ම අනෙකුත් සත්තු වෙනුවෙන් ලොකු ඉඩක් පවතිනු ඇති බව නම් නිසැකය.

බියංකා නානායක්කාර





HIV ශරීරගත වී පැය 72ක් ඇතුළත අඳුනගන්නොත් වෛරසය විනාශ කරන්න පුළුවන්

ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන රෝග හේතුවෙන් බොහෝදෙනා කායිකව පමණක් නොව මානසිකවත් පීඩා විඳිති. එසේම සමාජයේ පවතින අයහපත් ආකල්ප නිසා මෙවැනි රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට යොමුවන ප්‍රමාණයද සාපේක්ෂව අඩුය.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර මහතා අද කතා කරන්නේ ඒවා මූලික අදියරේදීම හඳුනාගැනීමේ සහ වළක්වාගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳවය.

ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් බෝවෙන්නේ කොහොමද?

බොහෝවිට මේවා බෝවෙන්නේ ලිංගික එක්වීමකින්. නමුත් ඉතාම කලාතුරකින් ලිංගික ස්පර්ශයකින් ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝවිය හැකියි. නමුත් උපදංශය, HIV ආසාදනය මවගෙන් දරුවන්ට සම්ප්‍රේෂණය වෙන්න තිබෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඒ වගේම මේ කියපු රෝග දෙක රුධිර පාරවිලයනය මගින් බෝවිය හැකියි.

සාමාන්‍ය අන්තර්ජාලයේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝවෙනවා කියලා සමහරු කියනවා හේද?

ඔව්. එකිනෙකා අතර ඇතිවෙන සිප වැළඳගැනීම්, ඇඳුම්, කැමිබිම හුවමාරුව මගින් ඒ විතරක් නෙමෙයි පොදු වැසිකිලි භාවිතයෙන් ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝවෙනවා කියලාත් මිනිස්සු හිතනවා. නමුත් මේවා සේරම මිත්‍යා විශ්වාස පමණයි කියන එක පැහැදිලිවම කියන්න ඕනේ.

HIV වගේ ආසාදනයක් ඉඳිකර්ට්ටක් මගින් බෝවෙන්න පුළුවන්ද?

එන්නත් කටුවක එහෙමත් නැතිනම් ඉඳිකටු තුඩක HIV වෛරසය ආසාදනය පාලනය නොකළ පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරය තැවර්ලා එය තව කෙනෙකුට ඇණහත් HIV ඇතිවෙන්න තිබෙන්නේ 0.3%ක වගේ අවදානමක්. ඒ වගේම HIV වෛරසය ශරීරයෙන් පිටතට පැමිණ වාතයට නිරාවරණය වුණු ගමන් විනාශ වෙලා යනවා. ඉතින් සමාජයේ පැතිර යන මෙවැනි අසත්‍ය මතිමතාන්දර ගැන අනියත බියක් ඇති කරගත යුතු නැහැ.

ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් තිබෙන බවට ඉඳි කරන ලක්ෂණ මොනවද?

ඇතැම් විට අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවයන් ඇතිවෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. ඒ වගේම ඇතැම් වෙලාවට ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ වේදනාවක්, කසනසුළු ස්වභාවයක් මතු වෙන්න පුළුවන්. ලිංගාශ්‍රිත රෝග තිබෙන ඇතැම් කාන්තාවන්ට ලිංගික සංසර්ගයේදී වේදනාවක් ඇති වෙන්නත් ඉඩ තිබෙනවා. ඊට අමතරව මුඛය, ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය,



ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර MBBS, PG Diploma, MD (Venereology) ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒකීස් මර්ධන වැඩසටහන

ඉඳි මාර්ගය අවට කුඩාල හෝ ලිංගික ඉන්නන් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්.

ලිංගික රෝගයක් ඇතිවීමේ අවදානමක ඉන්නේ කොයි වගේ පිරිසද?

ලංකාවේ HIV ආසාදිත බොහෝ කාන්තාවන්ට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වෙලා තියෙන්නේ තමන්ගේම සැමියමගෙන්. ඉතින් ඒ කියන්නේ ලිංගිකව සක්‍රීය ඕනම කෙනෙකුට ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතිවෙන්න අවදානමක් තියෙනවා කියන එකනේ. එතනින් ගියහම බහුලිංගික සහකරුවන් ඇසුරු කරන හෝ ලිංගික සහකරුවා මාරු කරන අයටත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඇතිවෙන්න වැඩි ඉඩක්

සහකරුවාට ගොනෝරියාව, ක්ලමීඩියා වගේ රෝගයක් ආසාදනය වෙලා හම් පළමු ලිංගික එක්වීමෙන්ම සහකරුට මුහු ආසාදන ඇති විය හැකියි. ඒ හිසා විවාහයට කලින් දෙදෙනාම ලිංගාශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂාවක් වෙත යොමුවෙන එක තමයි වඩා හොඳ

මොනවද ඒ පරීක්ෂණ?

HIV, හෙපටයිටිස් B, C එතනින් ගියහම උපදංශය, හර්පීස් වගේ රෝග රුධිර පරීක්ෂණයක් කරලා නිගමනය කරන්න පුළුවන්.

ලිංගික ඉන්නන්, HPV ආසාදන අඳුනගන්න කායික පරීක්ෂණ සහ ගැබ්ගෙල පරීක්ෂණ සිදු කරනවා. තව එතකොට ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙස්වලින්, ගැබ්ගෙලින් ලබාගන්න නියැදි පරීක්ෂා කරලා ගොනෝරියා, ක්ලමීඩියා වගේ ආසාදන අඳුනගන්නත් පුළුවන්.

මේ පරීක්ෂණවලට සහභාගී වෙන්නේ කොහොමද?

දිවයිනේ සෑම දිස්ත්‍රික්කයකම ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ HIV මර්ධන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ හරහා මේ පරීක්ෂණ නොමිලේම කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම know4sure.lk කියන වෙබ් අඩවිය හරහාත් දැන් අපත් සමඟ සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන්.

මේ රෝග සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් කළ හැකිද?

ඇතැම් රෝග මුල් අවධියේම හඳුනාගන්නොත් නිව්ටාවටම සුව කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම HIV, HPV, හර්පීස් වගේ රෝග කලින් හඳුනාගන්නොත් සාර්ථකව පාලනය කරලා යහපත් පවුල් ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන්. HIV වෛරසය හඳුනාගත නොහැකි මට්ටමට පාලනය කලාට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා තවත් පුද්ගලයෙකු සමඟ ලිංගිකව එක්වුවත් ඔහුගෙන් ලිංගික සහකරුට වෛරසය බෝවෙන්නේ නැහැ.

හොඳතුවන්නමින් යම් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ එක්වීමක් සිදුවුණොත් මොකද කරන්නේ?

ඒ වගේ දෙයක් වුණොත් හැකි ඉක්මනින් අවම වශයෙන් පැය 72ක් ඇතුළතවත් ළඟම තිබෙන ජාතික ලිංගාශ්‍රිත සායනයකට යන්න. එතැනදී හදිසි නිරාවරණයවීමකදී ලබාදෙන ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ ලබාදෙනවා. ඒවා නිසි උපදෙස් අනුව ලබාගතහොත් වෛරසය සම්පූර්ණයෙන්ම ශරීරයෙන් ඉවත් කරල දන්න පුළුවන්.

අවසාන වශයෙන් අවදානම ගෙමු කළ යුතු අනෙකුත් විශේෂිත කරුණු මොනවාද?

සමාජ සබඳතාවලදී, මගතොටදී හමුවන පුද්ගලයන් සමඟ ලිංගිකව එක්වීම ඉතා අවදානම්. ඒ නිසා විශ්වසනීය එක් ලිංගික සහකරුවෙකුට පමණක් සීමා වෙන්න කියන එක තමයි මෙතැනදී තරුණ ප්‍රජාවට දිය යුතු වැදගත්ම පණිවිඩය. එසේ නැතිනම් එක්වීමකදී ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයක් ලෙස කොණ්ඩයමක් පළඳින්න. දැන් ලංකාවේ කාන්තා කොණ්ඩම පවා තිබෙන නිසා කාන්තාවකට වුණත් එය පැළඳිය හැකියි.



සමාජ සබඳතාවලදී, මගතොටදී හමුවන පුද්ගලයන් සමඟ ලිංගිකව එක්වීම ඉතා අවදානම්. ඒ හිසා විශ්වසනීය එක් ලිංගික සහකරුවෙකුට පමණක් සීමා වෙන්න කියන එක තමයි මෙතැනදී තරුණ ප්‍රජාවට දිය යුතු වැදගත්ම පණිවිඩය. එසේ නැතිනම් එක්වීමකදී ආරක්ෂක ක්‍රමවේදයක් ලෙස කොණ්ඩයමක් පළඳින්න.

තියෙනවා. **ඉතින් සහකරුට ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් තිබෙන බව විවාහයට කලින් දැනගන්න ක්‍රමවේදයක් හඳුද?** විවාහයට කලින් වෙනත් ලිංගික සහකරුවන් සමඟ එක්වුණු කෙනෙකුට යම් රෝගකාරකයක් ශරීරගත වුණා කියලා අපි හිතමු. ඊටපස්සේ ඔහුට රෝග ලක්ෂණ මතු නොවුණොත් ඔහුත් ඒ ගැන නොදැනුවත්නේ. එවැනි මොහොතක ඒ පුද්ගලයාගෙන් අනිත් අයටත් එය බෝවෙනවා. බොහෝ කාන්තාවන්ට විවාහයෙන් පළමු ලිංගික එක්වීමෙන් පසු මුහු ආසාදන ඇති වෙනවා. අපි ඒ තත්වයට කියන්නේ මධුසමයේදී ඇතිවන මුහු ආසාදන කියලයි. සහකරුවාට ගොනෝරියාව, ක්ලමීඩියා වගේ රෝගයක් ආසාදනය වෙලා නම් පළමු ලිංගික එක්වීමෙන්ම සහකරුට එවැනි මුහු ආසාදන ඇති විය හැකියි. ඒ නිසා විවාහයට කලින් දෙදෙනාම ලිංගාශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂාවක් වෙත යොමුවෙන එක තමයි වඩා හොඳ.

වයස හංගන ආදරවන්තයා Retinol Peel සත්කාරය



ඔබ කෙදිනක හෝ බිත්තර කහ මදයේ සාරුව සම මත ආලේපකොට තිබේද?

පිළිතුර 'ඔව්' නම් ඒවා ආලේප කර සෝදනු ලැබූ පසු ඒ මොහොතේම සමට සිනිඳු, මෘදු ස්වභාවයක් දැනෙන බව මේ වනවිටත් ඔබ දන්නවා ඇත.

බිත්තර කහ මදයේ අඩංගු විටමින් A ඉක්මනින් සමේ අභ්‍යන්තර සෛල ස්ථරයට කාවැදී කොලජන් පටක අලුත්වැඩියා කරන නිසා ඒ මොහොතේම සමට මෘදු ස්වභාවයක් දැනෙන බව වර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය නික් ලොවිගේ මතයයි.

බිත්තර, වට්ටක්කා, කැරට් වැනි දෑ හි විටමින් A බහුල බැවින් ඒවා යොදාගනිමින් සම පුනර්ජනනය (rejuvenate) කළ හැකිද යන වග සොයාබැලීමට පුර්වයෙන්ම වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සිදුකළේ සුප්‍රසිද්ධ ඇමෙරිකානු වර්මරෝග වෛද්‍යවරයෙකු වන Albert M Kligmal විසින්ය. ඔහු ඒවායේ අඩංගු 'විටමින් A' උකහාගෙන ඒවා වෙනත් රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ සංයෝජනය කර 'Retinol' නම් සමට හිතවත් රසායනික ද්‍රව්‍යක් සෑදීමට සමත් වූවේය.

ඔහු හඳුන්වාදුන් මෙම රසායනික ද්‍රව්‍යයේ සාර්ථකත්වය නිසාම 1970 පමණ වන විට 'Retinol' යොදාගෙන සිදුකරනු ලබන රූපලාවන්‍ය සත්කාර යුරෝපයේ ඕනෑම රූපලාවන්‍යාගාරයකින් ලබාගත හැකි තරමට ජනප්‍රිය විය.

අද අප කතා කරන්නේද වයස කප්පාදු කරන ආදරවන්තයා ලෙස යුරෝපීය කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත 'Retinol' යොදාගෙන සිදුකරන සුවිශේෂී සත්කාරයක් පිළිබඳවය.

මෙම සත්කාරය හඳුන්වන්නේ 'Retinol Peel' යනුවෙනි. මැඩෝනා, ජෙනිෆර් ලෝපෙස්, කිම් කාර්ඩෂියන් වැනි සුප්‍රසිද්ධ හොලිවුඩ් තාරකාවියන් පවා මේ සත්කාරයේ රසිකාවියන් බව වරක් ඇමරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ රූපලාවන්‍ය සඟරාවක් වන වෝග් සඟරාවේද සඳහන් විය.

“වියපත් වීම සමඟ කණ්ණාඩියෙන් මුහුණ බලන එක පවා නවතා දමන කාන්තාවන් සිටිනවා. ඇත්තටම අපිට වියපත් වෙන එක නවත්තලා දන්න බැහැ තමයි. හැබැයි වියපත්වීම පාලනය කරන්න පුළුවන්. ඔබ වියපත් වීම පාලනය කරන්න හිතන




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



ඇත්තටම අපිට වියපත් වෙන එක නවත්තලා දාන්න බැහැ තමයි. හැබැයි වියපත්වීම පාලනය කරන්න පුළුවන්. ඔබ වියපත් වීම පාලනය කරන්න හිතන කෙනෙක් නම් 'Retinol Peel' සත්කාරය ඒ සඳහා වඩාත්ම යෝග්‍යයි

කෙනෙක් නම් 'Retinol Peel' සත්කාරය ඒ සඳහා වඩාත්ම යෝග්‍යයි.”

මෙම සත්කාරය පිළිබඳව වර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන වැනේසා හර්නන්ඩෝ වරක් මාධ්‍යයට පවසා

මේ සත්කාරය කරන්නේ සවස 4න් පස්සෙයි. සම හිරුළියෙන් අරක්ෂා කරගන්න එක තමයි ඒකේ අරමුණ. සත්කාරයෙන් පස්සේ වුණත් සති කිහිපයක් හිරුළියෙන් ආරක්ෂා වෙන එක වැදගත්

නිෂ්පාදනය ක්‍රමයෙන් අවම වී ශරීරය තුළ පවත්නා කොලජන් තන්තුද බිඳවැටීමට පටන්ගනී.

මෙම සත්කාරයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු කරන්නේ කොලජන් බිඳවැටීම මන්දගාමී කර ඒවා පුනර්ජනනයට අවශ්‍ය උත්තේජනය ශරීරයට ලබාදීමයි.

සත්කාරයේ මූලික අරමුණ සම වියපත්වීම පාලනය කිරීම වුවත් එමගින් කුරුලෑ සහ කුරුලෑ ලප කැළැල් ඉවත් කිරීමටද හැකියාවක් ඇත. ඊට අමතරව මුහුණේ ඇති සිදුරු (Pores) ඉවත් කිරීමටත්, මුළු මුහුණටම එකම පැහැයක් ලබාදීමත් සත්කාරයේ අමතර ප්‍රතිඵලයන්ය.

“සිහින් රැලි, එල්ලාවැටීම, කුරුලෑ ලප වගේ දේවල් ඉතාම ඉක්මනින් ඉවත් කරන නිසා බොහෝ කාන්තාවන් මේ සත්කාරයට කැමැත්තක් දක්වනවා.

සාමාන්‍යයෙන් අපි මේ සත්කාරය කරන්නේ සවස 4න් පස්සෙයි. සම හිරුළියෙන් අරක්ෂා කරගන්න එක තමයි ඒකේ අරමුණ. සත්කාරයෙන්

පස්සේ වුණත් සති කිහිපයක් හිරුළියෙන් ආරක්ෂා වෙන එක වැදගත්.

සත්කාරයේදී මූලිකවම අපි කරන්නේ මුහුණ හොඳට පිරිසිදු කරන එකයි. ඊටපස්සේ 'Retinol' සමට ආලේප කරනවා.

'Retinol' රැසක් පුරා මුහුණේ තිබෙන ඉඩ හරින්න ඕනේ. ඒ නිසා ඒවා තනිව නිවසේදී ඉවත් කරගැනීමට උපදෙස් අපි සේවාදායකවලට ලබාදෙනවා. ඒ අනුව පහුවෙන දවසේදී මේක සෝදලා ඉවත් කරන්න ඕනේ. මේ විදිහට මේ සත්කාරය සති තුනෙන් තුනට වාර හයක් විතර කරගන්න ඕනේ.”

මෙම සත්කාරය ගැබ්නී මව්වරුන්ට සහ කිරිදෙන මව්වරුන්ට යෝග්‍ය නොවන බව කිව යුතුයි. එසේම සත්කාරය වඩා යෝග්‍ය වන්නේ වයස අවුරුදු 30ට වැඩි කාන්තාවන්ට බවද සටහන් කළ යුතුය.

හදිසා හිරිමාණි



තිබුණේ එවැන්නක්ය.

සමේ තරුණබව වියැකී යාමට ප්‍රධානම හේතුව කොලජන් අවම වීමය. සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 27 පමණ වනවිට අපගේ ශරීරයේ කොලජන්

ඔබ කෙටිවුද ?

ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම

මසක් වැනි කෙටිකලකින් කෙටිවූ බව නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා අතුරුආබාධ වලින් තොර ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට **නිවසට ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට**

විමසීම් : 0714 520 418

කාන්තාවන්ට { අධික තරබාරුවට, උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර

සංහිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
නො.133 සමාජ වෙළඳ සංවර්ණය, කොළඹ නුවර පාර, යක්කල.
(යක්කල කාමරේ ප්‍රවේශ 4 වන මහල) පෝස් සහ සිකුරාදා දින නිවාඩු දිනපතා පෙ.ව 9.30 සිට ප.ව 4.30 අනු ගාමා නොමැත W.P.11015

ඔබගේ නුන්දර මතකයන් නා එක් වුණු **රන් හාණ්ඩ** කාට්ටන්ම නොදී ඔබේම කරගන්න **මෙන්න වටිනා අවස්ථාවක්!**

සිත්ත විවෘත යන ඔබගේ රන් හාණ්ඩ බේරා ගන්න අපෙන් මුදල්!

බේරා ගැනීමෙන් පසුව වම රන් හාණ්ඩ ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම තැනක නැවත උකස් කර, තවද වැඩිගෙණ මුදලක් අතට ගෙන අපගෙන් ගත් මුදල නැවත අපිට දෙන්න.

වපා සිත්ත වෙන්න දෙන්න!
උකස් තැබූ
සිත්ත වෙන්න යන මිබේ රන් හාණ්ඩ සඳහා ඉහළම මිලක්... කතා කරන්න අපිට

SJ Investment & Gold 077 41 600 30 / 070 70 719 99

ඔබත් කෙටිවුද?

ස්ත්‍රී / පුරුෂ

ඔබගේ කෙටිවූව නැති කර පැහැපත් පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අපගේ ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර **පැමිණා හෝ නැපැල් මගින් ලබාගත හැක.**

විමසීම් - 077 42 27 503

අධික තරබාරුව, පොකුකබර, අර්ශස්, කාන්තා රෝග, දද කුණ්ඩ ඇතුළු සියලුම සර්වාංග රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර

දේශීය ඖෂධාලය
කොළඹ නුවර පාර, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ
(කොළඹ දෙසට යන බස් නැවතුම්පල අසල ඇති ෆාමසිය ලග) පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.00 දක්වා (පෝස් නිවාඩු)

Suensu HERBALS 100% NATURAL PRODUCT

මේදහරණ සුවය
Medaharana suwaya

කාන්තා රුව රැකදෙයි
Protects beauty of woman

ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
Promotes blood formation

සුවස්ස 500ml රු. 600/-

(අධි මේදය ඉවත්කරයි)
ස්ප්‍රිලතාවය හා කොලෙස්ටරෝල් පාලනයට
A Stop to cholesterol

බී-කපු ශාකකාර හේ
දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි

ආයුර්වේද ඖෂධ ලියාපදිංචි අංක 1

සමීර ගජකේෂරි කරල
Sameera Gajakeshari Capsul

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවට කරල 40 රු. 500/-

නාභිකාන්තය වෙන්කරා

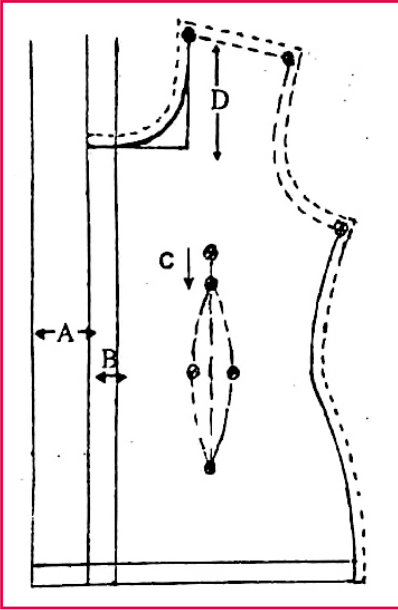
සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම
138/6, අඟුරුවානොට පාර, හොරණ 034-22 61 306
E-Mail: suensuherbals@gmail.com

බිලවුස් එකක නිවැරදිව කපන විදිහ මුල සිට සරලව ඉගෙනගම

බිලවුස් එකක ඉදිරිපස පලුව සකස්කර ගන්නා අයුරු



පාඩම් අංක 04



1 රූපය

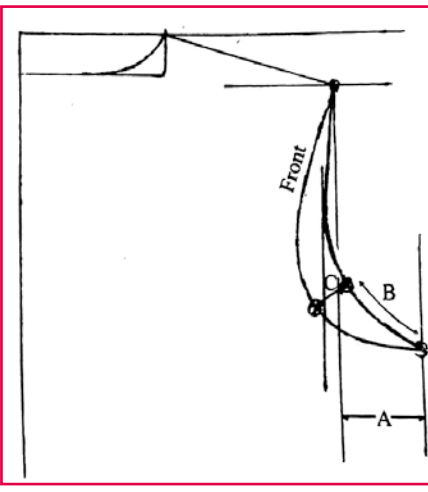
වාසියක් තැබිය යුතුය. මෙහිදී ඇතුළට නැවෙන ප්‍රමාණය වෙන් කරගත් රේඛාවේ සිට හරස් අත පැත්තට ස්ථාන කිහිපයකින් වගුව අනුව බොත්තම් වාසිය ලකුණුකර එම ස්ථාන හරහා බොත්තම් වාසියේ රේඛාව ඇඳගන්න.

ඇතුළට නැවෙන ප්‍රමාණය	පොඩි	සාමාන්‍ය	ලොකු
බොත්තම් වාසිය	1	1 1/4	1 1/2
කප් පොයින්ට් එකේ සිට	1/2	5/8	3/4
පහත් කරන ප්‍රමාණය	1	1 1/4	1 1/2

1 වගුව

නිවැරදිව කපාගත් පිටුපස පලුව ගෙන එහි නැගීම බොත්තම් වාසියේ රේඛාව මත තබා පිටුපස පලුව මත ඇඳ ඇති උරහිසේ ඉහළ ස්ථානය උරහිසේ පහල ස්ථානය, ඉදිරිපස අත් රවුම, Cup Point එක, Dart එකේ දෙපැත්ත සහ

අපි පහුගිය පාඩම්වලදී ඉගෙනගන්නා මිමි ගන්න විදිය, ලබාගන්න මිමි ගණනය කරගන්න විදිය සහ පිටුපස පලුව හදන විදිය. අද අපි ඉගෙනගන්න හදන්නේ බිලවුස් එකේ ඉදිරිපස පලුව හදන විදිය. මුලින්ම අපි බලමු පිටුපස පලුවට වඩා ඉදිරිපස පලුවේ තියෙන වෙනස්කම් මොනවද කියලා. පිටුපස පලුවේ මැදින් විවරයක් තිබ්බේ නැති වුණාට අපිට පුළුවන් ඉදිරිපසින් විවරයක් තියන්න. ඊළඟට පිටුපස කරගැඹුර ගොඩක් ගත්තේ නැති වුණාට ඉදිරිපස කර ගැඹුර ගොඩක් ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම කිහිලිකට (අත් රවුම) ඉදිරිපස පලුව සඳහා අදිනකොට පිටුපසට වඩා වැඩිපුර ගැඹුර අරගෙන ඇතුළතින් ඉදිරිපස අත් රවුම ඇඳගන්න මිනේ. ඊළඟ අනිත් වෙනස තමයි ඉදිරිපස Dart එක අදිනකොට පිටුපස Dart එක පටන් ගන්න නැතින් නෙමෙයි ඉදිරිපස Dart එක ආරම්භ වෙන්නේ. මෙන්න මේ වෙනස්කම් එක්ක අපි බලමු කොහොමද දැන් ඉදිරිපස පලුව හදගන්නේ කියලා.



2 රූපය

Dart එකේ අවසානය පිටපත් කරන්න. ඉන්පසුව පිටුපස පලුවේ ප්‍රමාණයට ඉදිරිපස පලුව යටින් සහ අංශය පැත්තෙන් කපාගෙන පිටුපස පලුව ඉවත් කරන්න.

මෙහිදී අපි නිවැරදිව කපාගත්තු පිටුපස පලුව භාවිත කරලා තමයි ඉදිරිපස පලුව කපාගන්නේ. මුලින්ම අපි බලමු අර කියපු වෙනස්කම්වලින් කිහිලිකටේ ගැඹුරු වැඩි කරලා, ඉදිරිපස අත් රවුමේ රේඛාව ඇඳගන්නේ කොහොමද කියලා.

ඉදිරිපස පලුව සඳහා කරට කැමති මෝස්තරයක් දැමිය හැක. මෙහිදී ඔබ කළ යුත්තේ උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට පහලට ඉදිරිපස කර ගැඹුර සඳහා ලබාගත් මිමිම ගෙන අවශ්‍ය කලේ මෝස්තරය නිර්මාණය කරගන්න. පහත රූප සටහනේ U කලේ මෝස්තරය ඇඳ ඇත.

ඉදිරිපස අත් රවුම ඇඳගැනීමේදී පිටුපස පලුව මත ඇති පපුවේ රේඛාව සහ උරහිසේ රේඛාව අතර පරතරය මැන එම පරතරය පිටුපස අත් රවුමේ යට සිට ඉහළට ලකුණුකර එතැන් සිට ඉදිරිපස අත් රවුම පිටුපස අත් රවුමට වඩා හැරීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය පරතරය අනුව පහත දී ඇති අගය අරගන්න.

- 1/2 - 1 = 1/2"
 - 1 - 2 = 3/4"
 - 2 - 3 = 1"
 - 3 = 1"
- ඉහත පරතරය අනුව එන අගයට ඉදිරිපස අත් රවුම පහත රූප සටහනේ පරිදි අදින්න.
- 1 රූපය
A = පපුවේ රේඛාව සහ උරහිසේ රේඛාව අතර පරතරය
B = A (මැනගත් පරතරය ඉහළට

ලකුණු කරන ප්‍රමාණය)
C = පරතරය අනුව භාරන ප්‍රමාණය
ඉදිරිපස මැද විවරය සඳහා වගුව අනුව ඇතුළට නැවෙන ප්‍රමාණය රෙද්දේ බලවාටියේ සිට හරස් අත පැත්තට ස්ථාන කිහිපයකින් ලකුණු කර එම ස්ථාන හරහා රේඛාවක් උඩ සිට පහලට පිටුපස Blouse එකේ ප්‍රමාණයට ඇඳගන්න.

ඉදිරිපස මැද බොත්තම් කාසි කැපීමට සහ බොත්තම් ඇල්ලීමට බොත්තම්

ඉදිරිපස Dart එක ඇඳ ගැනීමේදී Cup Point එකේ සිට පහත් කළ යුතු ප්‍රමාණය පහත්කර එතැන් සිට දෙපැත්තෙන් Dart එක හැඩකර ඇඳගන්න.

- 2 රූපය
A = ඇතුළට නැවෙන ප්‍රමාණය (වගුව අනුව අරගන්න)
B = බොත්තම් වාසිය (වගුව අනුව අරගන්න)
C = Cup Point එකේ සිට පහත් කරන ප්‍රමාණය
D = ඉදිරිපස කර ගැඹුර (අරගත් මිමිම)

රත්තරං
උකස් තැබූ රන් හාණ්ඩ
බේරා දී
වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ
0770 759 179

උගස් රත්තරං
සිත්තවිමට යන රත්තරං හාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට
පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන් රෝසල් ගෝල්ඩ්
076 49 40 373

දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී ව්‍යාපාර සඳහා මහපෙන්නු ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිහික කලාව පිළිබඳව

පුහුණු දේශක විමිණ්ද කුමාර
You tube - Smart Fashion Lanka



MySLT APP

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!



www.sltmobitel.lk

