



ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දැරන්න

පළමු කාන්තා මිසින හතරවන කලාපය
2021 ජූලි 28 වන බදාදා
මිල රු. 40 ටි

තුන් වතාවක්
කොළඹ ආවත්
බදියුදින්නගේ
ගෙදරින්

දුව බලන්න දන්නේ නෑ

■ ඉහලින්ම මව
රංජනී

සිහිදු කියනවට වඩා
සෙල්ලි වලට
හිනාවෙලාම
කට රිදෙනවා කියලා
නලිත් කියනවා

■ මේරියන්ස් නලිත්
පෙරේරාගේ බිරිඳ
නිල්මිණී

පෝෂක සංඝටක
හයක් පිරිණු
අලුත් සහල්
වර්ගයක් හදන
විද්‍යාඥාවරිය

හේලි

අමතරව
ගලවන්නට බැර වූ
රාජ්‍ය සේවකාවගේ
සාරිය
ගැලවුණු හැටි

පර්යේෂණ විද්‍යාඥ
හේලි සෙනෙවිරත්න

■ ඡායාරූපය -
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

අවම ආහරණ පැළඳී සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක්



සාම්ප්‍රදායික පහතරට සාරියට ගන්න සුදු ලේස් මැටීරියල් එකකින් තමයි සාරිය නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ



මනාලියගේ තලෙලු පැහැය නිසා මේකප් එකට යොදාගන්නේ ඇඟේ සමේ වරණය ඉස්මතු වන ලීන්ක් ග්ලෝසි මේකප් එකක්



පහතරට මනාලියගේ සුන්දරත්වය තවත් වැඩි කරන්න කොණ්ඩා මෝස්තරය මැදින් බෙදලා සිම්පල් ලෝ හෙයාර් ස්ටයිල් එකක් භාවිතා කලා

මෙවර ධරණි මංගල පිටුව හැඩවෙන්නේ සාම්ප්‍රදායික පහතරට මනාලියකගෙන්. නුවර, කඩවත දර්ශන රාජරත්න බ්‍රයිඩල්හි රූපලාවන්‍යවේදී දර්ශන තමයි මේ පහතරට මනාලිය හැඩගන්වන්නේ.

සාම්ප්‍රදායික පහතරට මනාලියක් ලෙස හැඩගන්වීම මේ යුවතියට ඉතා හොඳින්ම ගැලපුණා. සාම්ප්‍රදායික පහතරට සාරියට ගන්න සුදු ලේස් මෙටීරියල් එකකින් තමයි සාරිය නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ. මේකට එක පැත්තෙන් ගත්තොත් පිත්ක් පැත්තට හුරු ග්ලෝසි මේකට එකක් මනාලිය සඳහා භාවිතා කලා. මොකද ඇයගේ සමේ පැහැය තලෙලුයි. පිත්ක් කලර් මේකට එකකින් ඇගේ ස්වාභාවික පැහැය මතු වන ආකාරයට මේකට එක කරන්න ලේසියි.

කොණ්ඩා මෝස්තරය ගැන කතා කරනවානම් සාම්ප්‍රදායික විදිහට මැදින් බෙදලා සිම්පල් ලෝ හෙයාර් ස්ටයිල් එකක් භාවිතා කලා. මොකද මට අවශ්‍ය වුණේ පහතරට මනාලියගේ සුන්දරත්වය තවත් වැඩි කරන්න.

ආහරණ ගැන කතා කළොත් ඉතාම අඩුවෙන් තමයි ආහරණ භාවිතා කළේ. මෙතනදී මනාලියගේ මුහුණේ හැඩයත් එක්ක දිග කරා වු 02ක් විතරයි භාවිතා කළේ. මට හිතුණා ආහරණ අඩු වුණහමත් මනාලියගේ පෙනුම තවත් වැඩි වෙනවා කියලා.

මල් කළඹ සකස් කිරීමේදී සාරියේ ලේස් එකට ගැලපෙන ආකාරයට ස්වාභාවික රෝස මල් සහ පොඩි මල් යොදාගත්තා. මල් කළඹට යොදාගත්ත පොඩි මල්වලින් තමයි කොණ්ඩිය ඇලංකාර කිරීම සඳහා හෙඩුස් එකක් සාදාගත්තේ.

කොහොමටත් දැන් ඉන්න මනාලියත් වැඩිපුර විවිදුරණවලට කැමති නැහැ. ඒ හැමෝම ගැන හිතලා තමයි බොහෝම සරල ආකාරයට මම මේ පහතරට මනාලිය හැඩගන්වුයේ.

මනාලිය හැඩගන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී දර්ශන ලක්ෂාන



ඇඳුම් නිර්මාණය - ගාන් ඩණ්ඩාර

ඡායාරූප - වන්දන විජයරංගන

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත ප්‍රඡපකුමාර

ඉෂාලිනී ජූඩ් කුමාර දියණිය මේ වනවිට ජීවතුන් අතර නොමැත. දසය හැවිරිදි දැරියක වූ ඇය, ඉකුත් ජූලි තුන්වනද කොළඹ ජාතික රෝහලට ඇතුළත් කරන්නේ දැඩි පිළිස්සුම් තුවාල සහිතවය.

ළමා මෙහෙකාරියක ලෙස ඇය 2020 නොවැම්බර් මාසයේ දිනක, පාස්කු ප්‍රහාරයේ සැකකරුවෙකු වන පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී රිෂාඩ් බද්දියුදීන්ගේ නිවසේ රැකියාව ලැබූ අතර, ඇය පිළිස්සුම් තුවාල ලබන්නේද එම නිවසේ මෙහෙකාර සේවයේ යෙදෙමින් සිටියදීය.

මෙම මරණයට පදනම් වූ හේතු කාරණා පිළිබඳව විමර්ශනය කෙරෙන අතර, බාල වයස්කාරියක වන ඉෂාලිනීට, අම්මාට කියාගන්නට බැරිවූ කතාව කුමක් විය හැකිද? මෙම සටහන ඒ වෙනුවෙනි.

ඒ ඉකුත් නොවැම්බරයේ දිනකි. ඉෂාලිනී තම ඇඳුම් කැවුම් කිහිපය බැගයක දමාගත්තේ පහුවදට කොළඹ යන ගමන ගැන සිතමිනි. ගෙදර නංගිලා වෙනුවෙන් බතක් මාලුවක් පිළියෙල කරන්නට හැකියාව තිබුණද, මන්ත්‍රී මහත්තයාගේ ගෙදරදී තමන්ට පැවරෙන වැඩ කොටස ගැන ඉෂාලිනී කිසිවක් නොදන්නාය.

ඉෂාලිනීලා හැටන් ඩයගමට ඒමට පෙර පදිංචිව සිටියේ, අවිස්සාවේල්ල පුවක්පිටිය ප්‍රදේශයේය. එහි දමිළ පාසලක ඉගෙනුම ලැබූ ඇය හත වසර පන්තියේදී ඉගෙනුමට සමුද්‍රන්නේ ඔවුන් පදිංචිය මාරු කිරීමත්, ඒ දිනවල තිබූ අගතිගකමුත් හේතුවෙනි. ඉෂාලිනීගේ තාත්තා හෝටලයක කෝකියෙකු ලෙස රැකියාව කළ අතර, හැටන් ගියහොත් කරනවාට වඩා හොඳින් රැකියාව කරන්නට හැකිවේ යැයි ඔහු සිතුවේය.

එහෙත් දවසින් දවසම අගතිගකම් වැඩිවූවා පමණි. ඉෂාලිනීගේ අම්මා දරුවන් සයදෙනකු සමඟ ඒ ජීවන බරට උරදීගත නොහැකිව ලතැවෙන අයුරු බලා සිටීමට පවුලේ තෙවන දරුවා ලෙස ඉෂාලිනීට හැකි වූයේ නැත.

“ඇත්තටම කොරෝනා රෝගය අවාට පස්සේ අපි ගොඩක් ණය වුණා. තිබුණ රත්තරන් බඩුත් උකස් තිබ්බා. පුතත් කොළඹ රැකියාවකට ගියා. ඒත් ගෙදර කන්න බොන්න පවා අපට ණය වෙන්න සිද්ධ වුණා. කොහොමහරි ණය ගෙවාගන්න ඕන නිසා මම ගෙදරක වැඩට යන්න හදද්දී තමයි දුව ඒ වගකීම බාරගත්තේ. එයා පවුලේ සතුට ගැන, හෙට දවස ගැන හිතපු රත්තර. දුවෙක්.”

ඒ රාජමාණික්කම් රංජනී ය. සිය දියණිය කොළඹට එන දවසේ, තැරැව්කරු සමඟ රංජනීත්, ඉෂාලිනීගේ පියා වන ජයරාම් ජූඩ් කුමාරන් පැමිණියද ඉන්පසු ගතවූ මාස කිහිපයටම දියණිය එක්වරක් හෝ දකින්නට ඔවුනට අවසරයක් නොලැබිණි. කතා කළේද මාසෙට එක්වරක් හෝ දෙවරකි. රුපියල් විසිපන් දහසක වැටුපක් දෙන්නම් යැයි කිවත් එය විසි දහස දක්වා අඩු වූයේය.

“දුව අන්තිමට කතා කළේ ජුනි මාසේ අන්තිම සතියේ. එද එයා නොසන්සුන්ව ඉන්න බව තේරුණා. එයාට ඒ ගෙදර



තුන්වතාවක් කොළඹ ආවත් බද්දියුදීන්ගේ ගෙදරින් දුව බලන්නා දෙන්නා බෑ කිව්වා

- ඉෂාලිනීගේ මව රංජනී කියයි

ඉන්න බෑ කරදරයි කිව්වා. කොස්සෙනුත් ගැහුවා කිව්වා. දුව අපට කතා කරන්නේ බද්දියුදීන් මහත්තයාගේ ගෙදර වැඩ කරන සේවකයෙකුගේ ෆෝන් එක ඉල්ලගෙනයි. ඔහුත් ෆෝන් එක හොරකං කළා කියලා ගැහුවා කියලා කිව්වා. සල්ලි හොරකං කළා කියලා මැඩම් බැන්නා කිව්වා. එයාලා දුවට අඩන්නේට්ටම් කරලා තියෙනවා. දුව කිව්වා මේ ගෙදර තවත් නම් ඉන්න බෑ කියලා. එයා ව එක්කරගෙන යන්න කියලත් කිව්වා. මම කිව්වා දුවට හත්වෙනිද අපි එන්නම් කියලා.”

රංජනීගේ හිතටද ඒ වනවිට ඉෂාලිනී මුහුණදෙමින් ඇති කරදරය ගැන හැඟියමින් තිබුණි. ඉෂාලිනීට කුමක්දෝ ලොකු දෙයක් කියාගන්නට ඕනෑ වුවත්, ඇය කතා කරන විකට රිෂාඩ් මන්ත්‍රීවරයාගේ බිරිඳ, බිරිඳගේ පියා ඇතුළු නිවැසියන් ඒ අසල වූ වගන්, දැරියගෙන් දුරකතනය ඔවුන් උදුරාගත් බවත් ඇයට වැටහිණි.

“මේ කාලය තුළ මම දුව බලන්න තුන් වතාවක් කොළඹ ආවා. එක ගමනක් කොටුවට ආවම, ගමේ තැරුවකරු කෝල් කරලා කිව්වා අද එයාලා ගෙදර නෑ පුත්තලමේ ගිනිත් කියලා. ඊළඟ දවස දෙකත් ඒ වගේ මඟට එද්දී ඇමතුම් ආවා. හැබැයි දුවගෙන් ඇහුවම එයා දවසක් කිව්වා කොහෙවත් ගියේ නෑ බොරුල්ලේ ගෙදර ඉන්නේ කියලා. එයාට මේ ගෙදර ඉන්න බෑ කියලා කියපු නිසා මම හිතා හිටියේ මම වැඩට නතර වෙලා

හරි දුවට ගෙදර එක්ක එන්නයි. ඒත් සංවරණ සීමා නිසා ටික ටික ඒ දවස කල් ගියා.”

ඒ කල්යෑම ඉෂාලිනීගේ ජීවිතයට හැම අතින්ම බලපාමින් තිබුණි. බොරුල්ල පොලිසිය ඉෂාලිනීට වූ අකරතැබ්බය ගැන නිවැසියන්ට දන්වන්නේ මේ අතරය. ඒ ද ඉෂාලිනීට රැකියාව සොයාදුන් තැරැව්කරු මාර්ගයෙනි.

“ඒ ජූලි මාසේ තුන්වෙනිද. නංගි ගිනි නියාගෙන රෝහලට ඇතුළත් කළා කියලා දැනගන්නා. මාත් අම්මත් තාත්තාත් රෝහලට ආවා. පොලිසියටත් ගියා. රෝහලේදී දැනගන්නා නංගි හොඳටම පිළිස්සිලා කියලා. නංගි එක්ක අපට කතා කරන්න ලැබුණේ නැහැ. එයා දැඩි සන්කාර ඒකකයට ඇතුළත් කරලා තිබුණේ. ඊටපස්සේ අපි නංගි වැඩ කරපු බද්දියුදීන් මහත්තයාගේ ගෙදරට ගියා. ඒ වෙලාවේ මම දැක්කා ලීටරයක බෝතලයක භූමිතෙල් බාගයක් විතර තියෙනවා. මම ඇහුවා නිවසේ අයෙකුගෙන්, භූමිතෙල් ලීප් මේ ගෙදර නැහැනේ? මොකටද භූමිතෙල් ගෙනාවේ කියලා. ඒ වෙලාවේ ඔහු කිව්වා මේක කාලෙකට කලින් ගෙනා එකක්. කාමින් මියන් එලවන්නයි එය යොදගන්නේ කියලා. මගේ නංගිගේ මරණය සැකසහිතයි. එයා තමන්ට ගිනි නියාගන්න තරම් හිත ශක්තිමත් කෙනෙක් නෙමෙයි. එයා පුංචි දවස්වල ඉඳලම ගින්නටට බයයි.”

ඒ ඉෂාලිනීගේ අයියා මිරු ප්‍රසාද් ය. නැගණියට අත්වූ අවාසනාවන්ත ඉරණම ගැන වන කම්පනය මැද වුවද, ඔහු

ඉෂාලිනී නැගණිය තම පවුලට දැක්වූ ආදරයද සිහිපත් කළේය. අනෙක් නංගිලාට වඩා ඉෂාලිනී මහත වූයෙන් අයියා නැගණියට ‘හාල් මිටිය’ කියා හෝ ‘අලිපැටියා’ කියා නිතර විචිච කළේය.

“කවුරු හරි විචිචවක් කළත් එයාගේ ඇස් රතු වෙනවා. මම දෙයක් කිව්වොත්, අනෙක් දරුවෝ ඒක එහෙම නෙමෙයි කියලා තර්ක කරනවා. ඒත් ඉෂාලිනී දුව එහෙම නෑ. මොනවා කිව්වත් කරබාගෙන ඉන්නවා. එයාට වුණ සිදුවීම් ඇත්ත විස්තරය දන්නේ එයයි. ඒත් ගිනි නියාගන්න තරම් නම් මගේ දුව මෝඩ නෑ. දුව කලින් ඉඳන් අතවරයට ලක්වුණා කියන කාරණාව මට පිළිගන්න බැහැ. එයාට වුණ දේ අපට දැනගන්න ඕන.”

රංජනී කියන්නේ හඬා වැටෙමිනි. ඒ කතාව හරියටම අහගන්නට අද ඉෂාලිනී නැත. ඇය ඉකුත් ජූලි 15ද ජීවිතය හැර ගියාය. ඇය මියගියේ ගින්නෙන් ඇතිවූ බාහිර පිළිස්සුම් තුවාල (72%) හේතුවෙන් ඇතිවූ විෂබීජ ආසාදනය හා කම්පනය හේතුවෙන් බවට අධිකරණ වෛද්‍ය වාර්තාවේ දැක්වේ. එහි තවදුරටත් සඳහන් වන්නේ ඇය කාලයක් තිස්සේ ගර්භනීභාවයෙන් තොරව ලිංගික අතවරයට ලක්ව ඇති බවයි. වෙනත් පහරදීම් කිසිවක් සිරුරේ නොවූ බවද එහි සඳහන්ය.

මේ වනවිට මෙම සිදුවීමට අදාළව බද්දියුදීන් මහතාගේ බිරිඳ, ඇයගේ සහෝදරයෙකු, ඇයගේ පියා හා බාල වයස්කාරිය මෙහෙකාරකමට සැපයූ තැරුවකරුද පොලිසිය මගින් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත. මින් පෙරද බාල වයස්කාරියන් මෙම නිවසේ මෙහෙකාර

සේවයේ යොදවා ඇති අතර, ඔවුන් සපයා ඇත්තේද මෙම තැරැව්කරු බව පැවසේ. ඔවුන්ද ඩයගම ප්‍රදේශයේම අය වන අතර, 22 හැවිරිදි තරුණියක් බාල වයස්කාරියකව සිටියදී එම නිවසේදීම දූෂණයට ලක්ව ඇත. එම වෝදනාව එල්ල වී ඇත්තේ, බද්දියුදීන් මන්ත්‍රීවරයාගේ බිරිඳගේ සොයුරාටය.

“දැන් අපිට අපේ නංගි නෑ. නංගි වෙනුවෙන් අපි වන්දි ඉල්ලන්නේ නෑ. ඒත් එයාට මොනවද වුණේ කියනෙක අපිට දැනගන්න ඕන. මේ ගැන සාධාරණ පරීක්ෂණයක් කරන්න. නීතිය පමණයි අපට පිහිටට තියෙන්නේ.”

නැගණිය වෙනුවෙන් මිරු ප්‍රසාද් ඉල්ලන්නේ එයයි. සැහැල්ලුවෙන් දිවි ගෙවිය යුතු වයසක සුන්දර දැරියක වූ ඉෂාලිනී අද නැත. ඇයට වූයේ කුමක්දැයි කියන්නට තවමත් කිසිවකුත් දන්නේ නැත. මේ ළමා මෙහෙකාර සේවයේ තවත් එක් බේදවාචකයක් පමණි. මේ උදෙසා නීතිය යුක්තිය ක්‍රියාත්මක වීම අවශ්‍යය. නොඑසේනම් හෙට දවසේත්, අභිංසක ඉෂාලිනීලාගේ ඉරණම මෙයම නොවන්නේද?



දුව අන්තිමට කතාකළ දවසේ කිව්වා එයාට කොස්සෙනුත් ගැහුවා කියලා

දුව කමිහ ඉඳන් අතවරයට ලක්වුණා කියන කාරණාව මට පිළිගන්න බැහැ. එයාට වුණ දේ අපට දැනගන්න ඕන

“දැනටමත් හුළඟට ගහගෙන යන තරම් කෙටිවුයි. එක් මේ ළමයා කියනවා ‘මට ඕන කෝටු පරාණයක් වගේ කෙටිවු වෙන්න’ කියලා. මොකක්ද මහත්තයෝ අපිට නොතේරෙන මේ කරුමෝ?”

මේ මෑතකදී අම්මා කෙනෙක් ඇඬූ කඳුළුන් මගෙන් අහනු පුළුවනයි.

රූපලාවණ්‍යාගාරවලට ගොස් හැඩවීම දැන් ගම්බදව පවා දකින්නට ලැබෙන ප්‍රවණතාවයකි. ඒ ආකාරයටම තමන්ගේ රූ සපුට ඉහළ මට්ටමක තබා ගැනීමටත්, වැඩිපුර තරබාරු නොවීමටත් බොහෝ තරුණ තරුණියන් වගබලා ගනිති. මෙය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එහෙත් අද මා කතා කිරීමට

බලාපොරොත්තු වන්නේ කෙටිවු වීම එසේත් නැතිනම් බර අඩු කරගැනීම, මානසික ව්‍යාධියක් (රෝගයක්) බවට පත්වූ තත්ත්වයක් ගැනයි. එනම් මා මුලින් කියූ ලෙස ‘දැනටමත් හුළඟට ගහගෙන යන තරම් කෙටිවු අයෙක් කෝටු පරාණයක් මෙන් කෙටිවු වීමට උත්සාහ ගන්නා මනෝභාවය ගැනයි.

මානසික රෝගවලදී දක්නට ලැබෙන සියලුම රෝග ලක්ෂණ, සාමාන්‍ය ජීවිතයේ කෙනෙක් තුළ ඇති සිතුවිලි හෝ වර්තමාන, ප්‍රමාණයෙන් හෝ ගුණාත්මකව වැඩි වී තමන්ට හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ ජීවිතයට කරදරයක් බවට පත්වන තත්ත්වයක පවතින බව මා මීට පෙරද සඳහන්කොට ඇත.

මේ ව්‍යාධිජනක කෙටිවු වීම හෙවත් Anorexia Nervosa නමින් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් හඳුන්වන (මේ සඳහා සිංහල නමක් නොමැත) රෝගී තත්ත්වය කල්තබා හඳුනාගැනීම අතිශයින් වැදගත්ය. උසට සරිලන බරින් 15% වඩා අඩුවෙන් පැවතීම මෙම රෝගී තත්ත්වය වේ. වෛද්‍යවරුන් නිශ්චිතවම මේ තත්ත්වය තීරණය කිරීමට ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (හෙවත් Body Mass Index) භාවිත කිරීම සඳහා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙන් සකස් කළ වගුවක් භාවිත කරයි. එහිදී කෙනෙකුගේ බර රාත්තල්වලින් ගෙන උස අඟල්වලට හරවා එය වර්ගකර ලැබෙන අගයෙන් බෙදනු ලබයි. එවිට ලැබෙන අගය 17.5ට අඩුනම් Anorexia Nervosa ඇතැයි තීරණය කරයි. එහෙත් ඔබ මේ සමීකරණය ගැන ඔබ වැඩිපුර කලබල විය යුතු නැත.

මේ බර අඩුවීම සිදුවන්නේ හුදු කායික රෝගයක් නිසා නොවේ. මේ රෝගයේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ වන්නේ තමාගේ බර පිළිබඳ ඇති කරගන්නා අනවරත සිතුවිලි සමුද්‍රය හරහා බර අඩු කරගැනීම සඳහා අනර්ථකාරී ලෙස සක්‍රීයව කටයුතු කිරීමයි. මෙවන් තත්ත්වයක් තුළ කෙටිවු වීමට දරනු ලබන උත්සාහයන්, ඒ සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන වර්තමාන වගේම තමන්ගේ ශරීරය පිළිබඳව දරන සිතුවිලි සහ ඒ ආශ්‍රිත හැඟීම් අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ගුණයෙන් හා ප්‍රමාණයෙන් වැඩි වී, තමන්ටත් තම පවුලේ උදවියටත් කරදරයක් වන තත්ත්වයට පත්වේ. මේ නිසා මෙම රෝගය පිළිබඳව වඩාත්ම තේරුම්ගත යුතු වන්නේ දෙමාපියන්ය. එයට හේතුව අනවශ්‍ය ලෙස බර අඩු කරගැනීම සඳහා කරනු ලබන දේවල් වැරදි බව ඔවුන්ට නොසිතීමයි.

ඉංග්‍රීසි ජාතික කායික රෝග විශේෂඥයෙක් වන විලියම් ගල් (1868 දී) මෙම රෝගී තත්ත්වය මුලින්ම හඳුන්වා දුන්නේය.

බොහෝවිට මෙම රෝගී තත්ත්වය දකින්නට ලැබෙන්නේ ඉහළ හා මැද පන්තියේ සමාජ ස්ථරයේ වුවද, එය පහල සමාජ ස්ථරයන්හි ද දක්නට ලැබේ



මට ඕන

කෝටු පරාණයක් වගේ කෙටිවු වෙන්න



මහාචාර්ය අතුල සුමතිපාල

වෛද්‍ය අතුල මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ හිල් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍යපීඨයේ මානසික සෞඛ්‍යය විකිත්සාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකි. මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ මහෝ විකිත්සාව පිළිබඳ රාජකීය විද්‍යාලයේ හිල පර්යේෂණ සඟරාවේ (මහෝ විකිත්සක සඟරාවේ) සංස්කාරක මණ්ඩලයේ සාමාජිකයෙකි. 1858 සිට පළ කරන එම සඟරාවේ ඉතිහාසය තුළ මේ තනතුර හෙබවූ එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා ඔහුය. එසේම එදා ඔහු රෝහණ විද්‍යාවේ පෞද්ගලික වෛද්‍යවරයාය.

මෙහි මානසික රෝග ලක්ෂණ මෙන්ම කායික රෝග ලක්ෂණද ඇත. මානසික රෝග ලක්ෂණ අතර ප්‍රධාන වන්නේ තමාගේ බර සහ ශරීර හැඩය පිළිබඳව අතිශය අනර්ථකාරී ලෙස සිතීමත් ඒ නිසාම බර අඩු කරගැනීම සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාවලියයි. සමහර විටදී මොවුහු භිතාමතා වමනය කිරීම, ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් පසු භිතාමතා ඇඟිලි උගුරට දමා වමනය කිරීම හෝ ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය භිතාමතා අඩු කිරීම, ආහාරවල ඇති කැලරි ප්‍රමාණය ගැන පමණට වඩා අවධානය යොමු කිරීම ආදිය කරනු ලබයි. මෙවන් දරුවෙකු විශ්වාස කරන්නේ තමා අතිශය ස්පුලබවයි. ඔවුන් බොහෝවිට ආහාර ගැනීමේදී දිනකට කැලරි 600 ඉක්ම නොවීමට කටයුතු කරයි. බර අඩු කරගැනීම සඳහා අනර්ථකාරී ලෙස ව්‍යායාමවල යෙදෙයි. තවත් සමහරු බර අඩු කරගැනීම සඳහා බඩ විරේක කිරීමට පාවිච්චි කරන පෙනි කරල් බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි කරයි. මෙහි අනෙක් සරදම නම් තමාගේ කෑම වේල අඩු කරගැනීමට දැඩි ලෙස උත්සාහයක යෙදෙන මොවුන්

කෘෂ අයට ආහාර ගැනීමට වෙන අය බලකර සිටියහොත් ඔවුන් ඒ අය සමඟ වෙර බැඳ ගැනීමට පවා ඉඩ ඇත. මෙම තරුණ දරුවන්ගේ මාසික ශුද්ධිය නැතිනම් ඔසප වීම සිදු නොවීමද මෙම රෝගී තත්ත්වයේ ලක්ෂණයකි.

අන් අයට කෑම උසා පිහාදීමට ඇලුම් කිරීමයි. ඒ ආකාරයටම අදහාගත නොහැකි අනිත් ප්‍රතිවිරෝධීය නම් මොවුහු 10-20% අතර ප්‍රමාණයක් කෑම වර්ග සොරාගනිති. උදහරණයක් වශයෙන් සුපර්මාකට්වලින් කෑම සොරා ගැනීමට උත්සුක වේ. මේ සමහරක් 50% පමණ බොහෝ අවස්ථාවලදී වරින් වර පමණට වඩා ආහාර ගෙන ඊට පසු වමනය කිරීම ව්‍යායාම කිරීම ආදියද සිදුකරයි. මෙලෙස වැඩිපුර ආහාර ගන්නා තත්ත්වය Bulimia Nervosa වශයෙන් හඳුන්වන අතර සමහර අයට මෙයින් එක් රෝගයක් පමණක් හෝ මේ දෙකම එකවර පැවතිය හැක. වැඩිපුර ආහාර ගන්නා බොහෝ අය කෑම ගැනීමෙන් පසු වරදක් කළ කෙනෙකුගේ

මෙහි මානසික රෝග ලක්ෂණ මෙන්ම කායික රෝග ලක්ෂණද ඇත. මානසික රෝග ලක්ෂණ අතර ප්‍රධාන වන්නේ තමාගේ බර සහ ශරීර හැඩය පිළිබඳව අතිශය අනර්ථකාරී ලෙස සිතීමත් ඒ නිසාම බර අඩු කරගැනීම සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාවලියයි.

මානසිකත්වය ඇති කරගන්නා අතර ඊට පසු වමනය කිරීම හෝ පාවනය ඇති කරගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි. කෘෂ අයට ආහාර ගැනීමට වෙන අය බලකර සිටියහොත් ඔවුන් ඒ අය සමඟ වෙර බැඳ ගැනීමට පවා ඉඩ ඇත. මෙම තරුණ දරුවන්ගේ මාසික ශුද්ධිය නැතිනම් ඔසප වීම සිදු නොවීමද මෙම රෝගී තත්ත්වයේ ලක්ෂණයකි. මීට අමතරව මෙවන් අයට විශාදිය රෝග ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ. තවද සමාජයෙන් ඇත් වී සිටීමත් සිදුවේ. එසේම ලිංගික කටයුතු පිළිබඳ ආශාවක් හෝ ආකර්ෂණය ද අඩුවේ.

සාමාන්‍යයෙන් මෙම රෝගී තත්ත්වය බටහිර රටවල ජනගහනය ලක්ෂයකට සියයට දෙකක් තුනක් පමණ වේ. එහෙත් ලංකාව තුළ එය ඊට වැඩිය. එනම් ලක්ෂයකින් 20 දෙනෙකුට පමණ මෙම තත්ත්වය ඇති බව මගේ නායකත්වය යටතේ සෞඛ්‍ය හා සමාජීය පර්යේෂණ හා සංවර්ධන අයතනය මගින් 2007 දී කරන ලද දීප ව්‍යාප්ත මානසික සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණයේදී හෙළි විය.

බොහෝවිට මෙම රෝගී තත්ත්වය දකින්නට ලැබෙන්නේ ඉහළ හා මැද පන්තියේ සමාජ ස්ථරයේ වුවද, එය පහල සමාජ

ස්ථරයන්හි ද දක්නට ලැබේ. මින් අති බහුතරයක් කාන්තාවන්ය. 10% පමණ පිරිමින්ට ද මේ තත්ත්වය ඇති විය හැක. සාමාන්‍යයෙන් මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇතිවන්නේ වයස දහසයේ දී පමණ වන අතර වයස තිහෙන් පසුව මෙම රෝගී තත්ත්වය අලුතෙන් ඇතිවීම සිදුවන්නේ අඩුවෙනි. නර්තනය සඳහා යොමුවන විශේෂයෙන් බැලේ නර්තනයට යොමුවන අයට මෙම රෝගී තත්ත්වය වැඩියෙන් ඇතිවන බවට පර්යේෂණ සාක්ෂි ඇත. සමහර විටෙක මෙය ඔවුන්ගේ වෘත්තියට අදාළව ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග හරහා එම අන්තයකට ඇදී යාම විය හැක.

මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වීමට බලපාන සාධක කීපයක් ඇත. එක පවුලක දරුවන්ට මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීමට තිබෙන ප්‍රවණතාව වැඩිවන අතර එය ජාන පදනම නිසා හෝ පවුල් පසුබිම නිසා සිදුවිය හැක. තවද මොළයේ ඇති හයිපොතලැමස ග්‍රන්ථියට අදාළව ඇතිවන යම් යම් ව්‍යුහමය වෙනස්කම් මත මෙම තත්ත්වය ඇතිවිය හැක. සමාජීය සහ හුදු පුද්ගල සාධක සලකා බැලීමේදී, පුද්ගල අනන්‍යතාව පිළිබඳව ඇති මානසික ගැටළු ආදියද මෙයට බලපෑ හැකි අතර, පවුල් ඒකක තුළ සුවිශේෂ හේතූද බලපෑ හැක. දරුවන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආරක්ෂා කිරීමට දෙමව්පියන් විසින් ගනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග තුළ නම්‍යශීලීභාවය නැති තත්ත්වය තුළ ඇතිවන පවුල් අර්බුද තුළද මෙම තත්ත්වයට බලපෑ හැක.

මෙම තත්ත්වය කල්තබා හඳුනාගැනීම මගින් ඔවුන් වෙත යම් උපකාරයක් ලබාදිය හැක. ඒ සඳහා දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ගෙන් අන්තර් සම්බන්ධතාවය වැඩිදියුණු කරගත යුතුව ඇත. නැවත ඔවුන්ගේ ශරීරයේ බර, උසට සහ වයසට ගැලපෙන ආකාරයට ගෙන ඒමද වැදගත්ය. මේ සියල්ල සඳහා මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ හෝ මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයකුගේ ආධාර පැතීම වඩා යහපත්ය.

හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර වලින් මානසික ආතතිය නැති කල හැකිද?

වත්මන් සමාජයේ කාර්යබහුලතාවය, අසහනකාරීත්වය සමාජීය ජීවන රටාව, සෞඛ්‍ය තත්වය, වැඩිමය පරිසරය නිසා බොහෝ දෙනෙකු මානසික ආතතියට ගොදුරු වෙමින් විෂාදය වැනි මානසික රෝගී තත්වයට පත්වීම කණගාටුදායක තත්වයකි. කුඩා, තරුණ, මැදිවිය, මහලු බහුතරයකට ඇතිවිය හැකි මානසික රෝගී තත්වයකට ගෙනයන මාවන මානසික ආතතියයි.



හුදකලාව සිරිමට දැඩි කැමැත්තක් දැක්වීම, හැඩුම්බර ගතිය හා විශාද ලක්ෂණද මොවුන් තුල පෙන්නුම් කරනවා.

❖ කායික වෙනස්කම්.

නිසරදය, ඉක්මනින් පිඩාවට පත්වීම, තොලකට වේලීම, නින්ද නොයාම, අධික ලෙස දහඩිය දැමීම, හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම, මුත්‍රා පිටවන වාර ගණන වැඩිවීම, බඩ පුරවා දැමීම, බඩේ දැවිල්ල, ඔක්කාරය, මස්පිඩු තද ගතිය දැනීම, කොන්ද කැක්කුම, බෙල්ල කැක්කුම, ඇඟපත බොහෝ රුදාව වැනි රෝග ලක්ෂණද තවත් සමහර අය තුල ඇස්වල කර්ණිකාව විශාල වීම, ලිංගික ආශාවන් අඩුවීම, ඇතිලි වේලීම, අත්පාවල ඇතිලි නිරවැරීම, සම මහපිට දැවිල්ලක් ඇතිවීම ආදී ලක්ෂණ දැකිය හැකි වනවා.



3 මානසික ආතතිය ඇති වීමට හේතු සාධක.

❖ ජානවල ස්වභාවය, හෝර්මෝන වෙනස්කම්, දීර්ඝ කාලීන භාවිතා කරන බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, වයසට යාම මොලයට වන හානි, සමාජීය වටපිටාව මෙන්ම ඊර්ෂ්‍යාව පාලනය කර නොගැනීමද මින් ප්‍රධානය.

❖ තවද හදිසියේ ඇතිවන දරාගත නොහැකි කම්පාව ඇති කරන සිද්ධිද බලපානු ඇත. එනම් මරණ, මුදල් පාඩු, ප්‍රියයන්ගෙන් විශෝවීම, ආදර සබදතා බිඳී යාම, සමාජය තුල ඇති රෝග බිය, ආයතනයේ පාලකයන්ගෙන් වන බලපෑම, ගුරුවරුන්ගේ බැහැරීමද, ඇතැම් පුද්ගලයන්ගෙන් තවත් පුද්ගලයන් සම්ච්චලයට ලක්වන ආකාරය, ලැජ්ජාවට පත්වන ආකාරය, දැඩි ලෙස විවේචනයට භාජනය වන ආකාරය, අන්අය ඉදිරියේ අවමානයට ලක්වීම වැනි දැනීම් තුලින්ද ලිංගික අපචාර වලට ලක්වීම නිසා ඇතිවන මානසික සංකුලතා ආතතිය ගෙන දීමට මූලික සාධක වනු ඇත.

❖ එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප මුහුණ දෙන ගැටලු, ප්‍රශ්න, අසහනකාරී බව, තරගකාරීත්වය, බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම, අධික කාර්යබහුලත්වය, කෝෂාකාරී බව, අවිචේති ජීවන රටාව, දරාගත නොහැකි වැඩ කන්තරාව අපට බොහෝ මානසික ආතතිය ඇති කරනවා.

4 මානසික ආතතිය වෙනත් රෝග වලට බලපෑමක් ඇතිකරනවාද?

බොහෝ දරුණු රෝග තත්ව වලට ගොදුරු වීමේ



හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර

අවදානම මූලික සාධකය මානසික ආතතියයි. මේ අතර ඇතිවන පීඩනය ඇතිවීම, හෘද රෝග, අසාදනය, ගැස්ට්‍රයිටිස්, දියවැඩියාව වැනි රෝග තත්ව ප්‍රධාන වෙනවා.

❖ හෘද රෝග

මානසික ආතතිය කරනකොට ගෙන ශරීරය තුල යම් යම් රසායනික ද්‍රව්‍ය ස්‍රාවය වේ. මෙසේ ස්‍රාවය වන එක් ද්‍රව්‍යයක් නම් "ඇඩ්රිනලින්" නම්වූ ස්නායු උත්පේදකයයි. මෙම ද්‍රව්‍ය මගින් රුධිර ධමනි වලට හානි පැමිණෙනවා වී හානි වූ ස්ථානය මත රුධිරයේ පරිටිකා කැටි ගැසෙන්නට පටන්ගෙන ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විශාල වී ලේ කැටියක් බවට වැඩෙන පුළුවන දැඩි මානසික අසහනයක් ඇති වූ විට හෘදයාබාද ඇතිවීමට එක් හේතුවක් වනවා. සිතට දැනෙන බිය කරණකොට ගෙන ස්වයං ස්නායු පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වී හදවත ගැනෙන වේගය වැඩිවෙනවා. (Palpitation) වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම නිසා Panic Attack වැනි තත්ව ඇතිවිය හැක.

❖ රුධිර පීඩනය වැඩිවීම.

❖ පක්ෂගාත රෝගය

රුධිර කාල වල කිසියම් අවහිරතාවයකට ලක්වී තිබීම. මොලයට ගමන් කරන රුධිර කාල පුපුරා යාම හෝ එසේ ගමන් ගන්නා නතරයේ අවරෝධතාවයකට (Obstruct) වීමෙන් පක්ෂගාත රෝගය ඇතිවීම පවතින සමාජය විෂමතාවය, ක්ලේස්ටරෝල්, දියවැඩියාව පාලනය නොවීම, රුධිර පීඩනය පාලනය නොවීම, මානසික ආතතිය ගෙන දුන් සංකුලතාවය සමහර අවස්ථාවන්හි ඇතිවන හැකිම උණුසුම් උද්වේගකාරී තරඟව, ක්‍රෝධය දැඩි මානසික ආතතිය ආතතිය මෙයට හේතු සාධක වනු ඇත.

❖ ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගය

මොලය අමාශය අතර ඇති ස්නායු සම්බන්දතාවය නිසා මානසික ආතතිය ඇති වූ විට හයිඩ්‍රෝක්ලෝරික් අම්ලය වැඩි වී ගැස්ට්‍රයිටිස් තත්ව ඇතිවනු ඇත. එවිට අධික ලෙස ගැස්ට්‍රික් හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වීම. ආමාශ ග්‍රහණය තුළාල ඇතිකිරීමට සමත්වනු ඇත.

ගැස්ට්‍රයිටිස් තාවකාලික පාලනය රෝග මූලයේ වර්ධනය සංකුලතාවයක් ඇති කරනු ඇත. එහිදී ඇතිවන ආම්ලික විෂ රුධිරයට එකතු වී ආක්‍රමණය වූයේ වකුගඩු නම් වකුගඩු රෝගද ආක්‍රමණය වූයේ මුත්‍රා මාර්ගය නම් මුත්‍රා රෝගද, ආක්‍රමණය වූයේ ශරීරයේ අධෝභාගය නම් අර්සස්, මල බිද්ධිය වැනි රෝගද ආක්‍රමණය වූයේ හෘදය නම් හෘද රෝග වී වී

ඉන්ද්‍රියන්ට අවේනික රෝග තත්ව ඇතිකරලීමට මානසික ආතතියේ බලපෑම දරුණු රෝගී තත්වයන් කරා ඔබ ගෙනයනු ඇත.

5 හෝමියෝපති මගින් සුව කරන්නේ කෙසේද ?

මානසික ආතතිය මූලික පදනම් වෙමින් හටගත් කායික, මානසික හැසීම, හා හැසිරීම් රටාවේ වෙනස්කම් පෙන්නුම් කරන විවිධාකාර රෝග ලක්ෂණ හෝමියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලදී එයට මූලික වූ හේතු සාධක වූ මොලයේ රසායනික සංයුතිය වෙනස යථා තත්වයට ගෙනදීමට අදාල කරගැනීම මෙම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ සුවිශේෂත්වයයි.

බටහිර වෛද්‍යවරයකු වන හෝමියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා වන සැමුවෙල් ෆෙඩ්රික් හානේමාන් තුමා සුවය පිළිබඳ සොයාගත් මූලධර්මය "සමාන දෙයින් සමාන දේ සුවපත් වේ" යන මතය මත පදනම් වෙමින් මොලයේ රසායනික වෙනස්කම් පෙන්නුම් රෝග ලක්ෂණය එහි සංඥාව ලෙස ගෙන එම රෝග ලක්ෂණයට සමාන ඖෂධය ශරීරයට අනුගත කිරීම තුල සංඥාව නිවා දමනුයේ වෙනස් වූ රසායනික සංයුතිය නැවත යථාතත්වයට ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමෙනි. එමගින් රෝග ලක්ෂණය නැතිවී යාම සිදු වනු ඇත. රෝග ලක්ෂණය එනම් සංඥාව නිවා දැමීම පාලනයයි. (බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය) තවදුරටත් රෝග ලක්ෂණ එනම් සංඥාව නැතිවී යාම එහි සුවයයි (හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය) මෙය අප වටහා ගත යුතුවේ. මෙය වටහාගෙන හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර තුලින් ලබන සුවය ඔවුන්ට එනම් Psychological Immunization මානසික ප්‍රතිරෝධකරනය ඔවුන්ගේ මොලය තුල වර්ධනය වනු ඇත. එමගින් මනසට ඇතුළු වන විසබීජ නමැති විවිධාකාර අහිතකර සිතුවිලි ඉන් ඉවත්කරනු ලැබේ. ඒ වගේම තමාගේ සිතුවිලි නිවැරදි කිරීම, ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු වීම, අතම ශක්තිය වර්ධනය වීම, නමක් පිළිබඳ අවබෝධය වැඩිදියුණු වීම, එනම් අඩාල වූ හැසීම, හැසිරීම් රටාව, කායික වෙනස්කම් ජීවන ක්‍රියාවලිය යලි පුනර්ස්ථාපනය කිරීම මින් සිදුවනු ඇත. එනම් මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයෙන් විෂාදය (Depression, Obsessive Compulsive Disorder (OCD)) නිවැරදිවීම වැනි විවිධ මානසික රෝගී තත්ව අතුරු අබාධයකින් තොරව සුවපත් වීම නිසැකවම සිදුවනු ඇත.

සටහන පේ. ඒ. සී ශාන්ත කුමාර

දෙහිවල රජයේ හෝමියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ ස්ථානගාර වෛද්‍ය නිලධාරීන්,
0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

අමරිතා®

සිත් සුවඳින් පිරේවා



Manufactured by ISO 9001:2015, ISO 14001:2015, ISO 45001:2018 Certified Company

ෆ්ලෝ-ජෝ තැබූ ඔලිම්පික් වාර්තාව බිඳින්නට වසර 33කට පසුත් කිසිවෙක හැර

වාර්තාව තැබීමට පුහුණුව ඇත්තේ වසරක් පමණයි



දිනු පදක්කම් සමග

“කිසිවක් ඔබේ අතට ළඟා වෙන්නේ නැත. ඔබ ඒවා ළඟාකර ගත යුතුය.” එසේ කියන්නේ, ලොව වේගවත්ම කාන්තාව වන ෆ්ලෝරන්ස් ග්‍රිෆිත් ජොයින්ටර් ය. ඇය උපන්නේ 1959 දෙසැම්බර් 21 වනදා ලොස් ඇන්ජලීස්හිදීය. ඇගේ දෙමාපියන් වෙන්වන විට ඇයට වයස අවුරුදු හතරකි. සිතට සහනයක් ලැබීමටත්, සුළඟ විඳීමටත් ඇ ඔහේ දිව ගියාය. පියා හවුච්මට යන අවස්ථාවල ඇගේ විනෝදාශය වූයේ සාවුන් පසුපස හමායාමයි.

වේගයෙන් දිවීමට ඇය සිහින දකින්නේ වයස අවුරුදු හතක් පමණ වනවිටය. ඒ අනුව වයස අවුරුදු දහහතරක් වනවිට ඇ අඛණ්ඩව දෙවතාවක් ජෙසී ඔවෙන්ස් යෞවන තරගාවලියේ ශූරතා දින්නාය. පාසල් අධ්‍යාපනය හමාර කරද්දී ධාවන තරුවක් ලෙස මෙන්ම ක්‍රීඩා විලාසිතා සම්බන්ධයෙන් ද ඇ බොහෝදෙනා අතර ප්‍රසිද්ධ වී සිටියාය. අනතුරුව විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය හදාරද්දී ඇයට යම් යම් ආර්ථික ගැටළු මතු විය. එහෙත් ඇගේ දස්කම් හඳුනාගත් පුහුණුකරු, බොබ් කර්සි ෆ්ලෝරන්ස්ගේ ආර්ථික සුරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීමට උපකාර කළේය.

බොබ් කර්සිගේ මගපෙන්වීම යටතේ 1980 මීටර 100 ඉසව්වෙන් ඇ ඔලිම්පික් සුදුසුකම් ලැබුවාය. එහෙත් විශේෂ හේතුවක් නිසා ඇමරිකාව මොස්කව් ඔලිම්පික් වර්ෂයා කිරීමත් සමඟ ඇයට එම අවස්ථාව අහිමි විය. එනිසා ලොස් ඇන්ජලීස්හි ඔලිම්පික් තරග පැවැත්වීමට නියමිතව තිබූ 1984 වර්ෂය තෙක් බලා සිටින්නට ඇයට සිදුවිය. නමුත් එහිදී ෆ්ලෝරන්ස්ට දිනාගත හැකි වූයේ රිදී පදක්කමක් පමණි. ඉන් කළකිරුණු ඇය දිවීම අමතක කර රැකියාවක නියැලුණාය. ඒ, දහවල් බැංකු නියෝජිතවරියක් ලෙසටත් රාත්‍රියේ රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනියක ලෙසටත්ය. පුහුණුව අවම වූ තැන ඇගේ බර වේගයෙන් වැඩි විය. ඒ අතරතුර නැවත සිහින දැකීම ඇරඹූ ෆ්ලෝරන්ස් 1988 ඔලිම්පික් සඳහා සුදුසුකම් ලැබීමේ අදිටනින් 1987දී යළිත් කර්සි යටතේ පුහුණුවීම් ආරම්භ කළාය. එම වසරේම ඔක්තෝබර් මස ඔලිම්පික් තුන්පිම්ම ක්‍රීඩක ඇල් ජොයින්ටර් සමඟ ෆ්ලෝරන්ස් විවාහ විය. ඒ සමඟ ඇය සැමදෙනා අතර ජනප්‍රිය වූයේ ‘ෆ්ලෝ-ජෝ’ යන සුරතල් නාමයෙනි.

ලෝක වාර්තාව ද සමඟිනි. වේගය වර්ධනය වීමත් සමඟ ඇගේ මනස නිදහස්ය. එසේ වූ විට විලාසිතා කෙරෙහිද ඇගේ අවධානය යොමුවේ. වෙනස් ආකාරයේ ක්‍රීඩා ඇඳුම්, නිය අලංකරණ, කොණ්ඩා මෝස්තර ඇයටම අනන්‍යය. යහපත් ප්‍රතිචාර මෙන්ම ඇය වැනි ක්‍රීඩිකාවන්ට ඒවා සුදුසු නැත යනුවෙන් අයහපත් ප්‍රතිචාර ද උරුම විය.



ෆ්ලෝරන්ස් තරඟ බිමේදී



ෆ්ලෝරන්ස් සිය දියණිය සහ සැමියා සමඟ

ඇ නවකයන්ගෙන් කළ ඉල්ලීම වූයේ, “මා මෙන් නොවන්න. මට වඩා විශිෂ්ට වන්න” යන්නයි.

ඔලිම්පික් සිහිනය සැබෑ කරගැනීමට ෆ්ලෝ-ජෝට වැඩි කලක් ඉතිරි වී තිබුණේ නැත. ඒ නිසා ඇය දැඩිව කැප වූණාය. 1987 රෝමයේ පැවති ලෝක මලල ක්‍රීඩා ශූරතාවලියේදී ඇ රිදී පදක්කමක් දින්නාය. නමුත් එය ප්‍රමාණවත් නැත. එනිසා ඇ තව තවත් පුහුණුවීම්වලට ඉඩ වෙන් කළාය. ඔලිම්පික් මීටර සියය තරගයට සුදුසුකම් ලැබීමට 1988 ජූලි මාසයේදී ඇමරිකාවේ ඉන්ඩියානාපොලිස් හිදී ෆ්ලෝ ජෝ තරග හතරකට මුහුණ දුන්නාය. ඒ සියල්ල කාන්තා මීටර සියය ඉසව්වේ එවකට වේගවත්ම ධාවන අතර විය. ඒ, එහි

1988 දකුණු කොරියාවේ සියොල්හි පැවති ඔලිම්පික් තරගාවලියට ෆ්ලෝ ජෝ පැමිණෙන්නේ හිස් අතින් යාමට නොවේ. ඒ නිසාම ඇය මීටර සියය රන් පදක්කම දින්නේ එහි ඔලිම්පික් වාර්තාවද සිය තම ඉදිරියේ සටහන් කරමිනි. මීටර 200 ලෝක වාර්තාව ඇ දෙවරක් අලුත් කරන්නීය. එහි රන් පදක්කම ද ඇ වෙතයි. මීටර සියය සහය දිවීමේ ඉසව්වට ද රන් අවසානයකි. මීටර 400 සහය දිවීමේ ඉසව්වෙන් රිදී පදක්කමක් හිමිවේ.

කෙටි කලක් තුළ ළඟා කරගත් ජයග්‍රහණ ඇය කටකතාවල ගොදුරක් බවට පත් කෙරිණ. තනනම් උත්තේජක භාවිතය ඊට හේතු වූ බවට ඇතැම්හු චෝදනා කළහ. ඇ ඒ සියල්ල ප්‍රතික්ෂේප කළාය. එමෙන්ම ෆ්ලෝ ජෝ කිසිදු තනනම් උත්තේජක පරීක්ෂාවකින් අසමත් නොවීමද විශේෂත්වයකි. 1988 පමණක් ඇ එවැනි පරීක්ෂණ 11කට පෙනී සිටියාය. ඒ සියල්ල ඇය සමත් වූයේ කටකතා පරදවමිනි.

1989 දී ක්‍රීඩාවෙන් සමුගත් ෆ්ලෝ ජෝ 1998 දී අවාසනාවන්ත ලෙස මියගියේ අපස්මාරය රෝගයට ගොදුරුවිය. දරුවන්ට බොහෝ ආදරය කළ ඇ අවශ්‍යතා ඇති අයට උදව් කිරීමට තමාගේම පදනමක් ද බිහි කළාය. ඇ නවකයන්ගෙන් කළ ඉල්ලීම වූයේ, “මා මෙන් නොවන්න. මට වඩා විශිෂ්ට වන්න” යන්නයි. එහෙත් වසරක් පමණක් පුහුණුවීම් කර ඇය පිහිටවූ මීටර සියය මෙන්ම දෙසිය ලෝක වාර්තා බිඳීමට වසර 33ක් ගතවීත් තවමත් කිසිවෙකුත් සමත් වී නැත. එනම් ඇ අභිබවීමට විශිෂ්ටයකු තවමත් බිහිවී නැත.

නමුත් 2012 ලන්ඩන් ඔලිම්පික් තරගාවලියේ මීටර 200 පසුපස ආර කාන්තා ඉසව්වේදී නරඹන්නෝ විස්මයට පත්වූහ. ඒ ඇමරිකාව නියෝජනය කළ 17 හැවිරිදි මිසි ෆ්‍රැන්ක්ලින් නිසාය. එය ඇගේ ප්‍රථම ඔලිම්පික් තරගාවලියයි. මීටර 200 පසුපස ආර ඉසව්ව ඇරඹී තත්පර කිහිපයකින්ම අඩි හයයි අඟල් දෙකක් උසැති සුරූපිනිය එය තමා සතුකර ගත්තාය. එමෙන්ම තත්පර කිහිපයකදීම ලෝක වාර්තාව අභිබවා යාම ඇරඹූ ඇ එය අඛණ්ඩව පවත්වා ලෝක වාර්තාවද හිමිකර ගැනීම විශේෂත්වයකි.

ලන්ඩන් ඔලිම්පික්හිදී මිසි සතු වූ රන් පදක්කම් ගණන හතරකි. ඒ මීටර 100 පසුපස ආර, මීටර 200 පසුපස ආර, මීටර 200 නිදහස් ආර සහය සහ මීටර 100 මිශ්‍ර ආර සහය ඉසව්වලිනි. ඊට අමතරව මීටර සියය නිදහස් ආර සහය ඉසව්වෙන් ලෝකඩ පදක්කමකි.

මිසි පිහිනීම ඇරඹුවේ වයස අවුරුදු දෙකේදීයි. ඇ අවුරුදු 23 ක් වනවිට ක්‍රීඩාවට සමුදුන්නාය. ඒ උරණිස් ආබාධයක් හේතුවෙනි. එහෙත් කෙටි කලක් තුළ ඇය විශිෂ්ටයන් අතරට එක්වී හමාරය. වසරේ පිහිනුම් ක්‍රීඩිකාවට හිමි FINA සම්මානය අඛණ්ඩව දෙවතාවක් ඇ සතුවිය. 2012 ලොව හොඳම පිහිනුම් ක්‍රීඩිකාව ලෙස සම්මානයට පාත්‍ර වූයේ ද ඇයයි.



මිසි ෆ්‍රැන්ක්ලින්

2013 දී බාසිලෝනා ලෝක ශූරතාවලියේදී මිසි රන් පදක්කම් හයක් දින්නාය. එකම ලෝක ශූරතාවලියකදී එවැන්නක් කළ පළමු කාන්තාව ඇයයි. වසරේ ලෝක ක්‍රීඩිකාවට හිමි ලෝරියස් සම්මානය මිසි සතුවූයේ එබැවිනි. එය දිනූ ලාබාලතම ක්‍රීඩිකාව ඇයයි.

රියෝ ඔලිම්පික් හිදී මීටර 200 නිදහස් ආර සහය ඉසව්වෙන්ද ඇයට රන් පදක්කමකි. එහෙත් ආබාධයක් හේතුවෙන් ඒකල අවසන් තරග සහභාගිත්වය මිසිට අහිමි විය.

පිහිනුම් ක්‍රීඩාව ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිරන්තරයෙන් දයක වන මිසි බොහෝ සුහදශීලීය. දරුවන්ටද සමීපය. 2015 දී ඇගේ ශ්‍රී ලංකා සංචාරයේදීත් එම ලක්ෂණ කැපී පෙනිණ. ලොව කොතැන සිටියද සිය පුහුණුව, ආහාර රටාව නියමිත



ප්‍රේක්ෂක ප්‍රතිචාර

ක්‍රමවේදයට අනුව පවත්වාගැනීම ඇගේ විශේෂත්වයකි. නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට මිසි ෆ්‍රැන්ක්ලින්ගේ චරිතයෙන් උගත හැකි දේ අප්‍රමාණය.

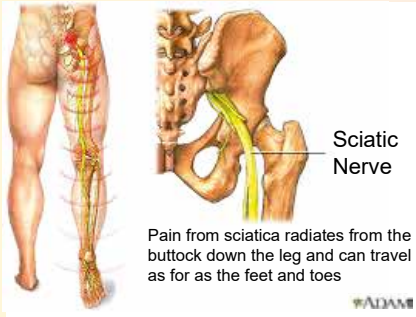
රජනිකා ලියනගේ



මිසි තරඟයක් අතරතුර

කොළඹ පෙළ ආශ්‍රිත රෝගවලට සාර්ථක ප්‍රතිකාරයක්

ඇමරිකාව ඇතුළු බටහිර රටවල ඉතා ප්‍රචලිත විශ්මිත අස්ථි විද්‍යාව ඔස්ටියෝපති දැන් ශ්‍රී ලංකාවේ



Sciatic Nerve

Pain from sciatica radiates from the buttock down the leg and can travel as far as the feet and toes

මෙම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය බටහිර රටවල් රැසක ඉතා ජනප්‍රිය සහ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බවට පත්ව තිබෙනවා. කොළඹ පෙළ ආශ්‍රිත රෝගා ඛාද ඇතිවීමට මූලික හේතුව වන්නේ කොන්දේ ඇති කශේරුකා වෙනස් වීමයි. එම වේදනාව ඇති ස්ථාන තිබෙන ස්නායු තොරපිටට 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 ඔරුල් කර පසුව වෙනස් කිරීමට භාජනය වූ කොළඹ පෙළ ප්‍රවේශය 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 පිළිබඳවත් අපි උපදෙස් ලබාදෙනවා. ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය 1872 දී ඇමරිකානු ජාතික ශෛල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වූ ඇන්ඩ්‍රූ ටේලර් විසින් හඳුන්වාදෙන ලද්දකි. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සොයා ගන්නේ ශෛල්‍ය කර්ම වලින් පසුව රෝගීන්ට ඇතිවන අතුරු ආබාධ සඳහා පිළියමක් වශයෙනි. කිසිදු වේදනා නාශක ඖෂධයක් හෝ ශෛල්‍ය කර්මයක් සිදු නොකර ප්‍රතිකාර ලබා දීම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ තවත් විශේෂත්වයකි. මේ නිසා සාමාන්‍යයෙන් කොන්දේ වේදනාවෙන් පීඩනයට ලක්ව කල්ගත කරන රෝගීන්ට මහත් සහනයක් බලාපොරොත්තු විය හැකියි.

ශ්‍රී ලංකාවේදී ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලබා ගත හැකි එකම ආයතනය වන්නේ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ආයතනයයි. දැනට වසර කිහිපහකට 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 පුජ්‍ය පක්ෂයට, ආධාරිත රණවිරුවන්ට, වෛද්‍යවරුන්ට, කලාකරුවන්ට ස්වේච්ඡා සේවාවක් වශයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාදෙනවා. ඒ වගේම ආර්ථික අපහසුතා ඇති රෝගීන් පිළිබඳවත් අවදානය යොමු කරනවා.

■ **ඔබ ආයතනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි දිනයන් සහ වේලාවන් පිළිබඳවත් සඳහන් කළොත්,**

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් ශාඛාව 531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාළුමේ 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 මුහස්පතින්දා උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකියි. මෙහි ප්‍රතිකාර පිළිබඳව වැඩිදුර විස්තර 011-2054444, 011-2054433 සහ 011-2054499 යන දුරකථන අංකව වලින්ද ලබා ගන්න.

වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ සුවය ලැබුවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

විල්සි සුධම්මාලංකාර හිමි. (හිටපු විදුලිපති, සාර්පුන්න විදුහල, මාතර)



මම මාතර විල්සි ශ්‍රී බෝධිරක්ඛාරාම විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති භාමුදුරුවෝ . මම මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මැතිතුමා බොහෝ කලක් තිස්සේ හදුනනවා. එතුමා බොහෝම කරුණකට රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරනවා . අප පස්සලේ පොඩි භාමුදුරුවෝ කිහිප නමකටම පුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් තිබුණා. මම එම භාමුදුරුවන්ට විවිධ ප්‍රතිකාර කෙරෙව්වා. නමුත් සුවපත් වූයේ නැත. අනතුරුව මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මැතිතුමා වෙතම ම ඔවුන්ව යොමුකළා. එතුමාගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයත් සමගම එම භාමුදුරුවන්ට සුව වූ අතර මේවනතෙක්

කිසිම අපහසුවක් දැනිලා නැත. මටත් නිතර හිසේ අමාරුවක් තිබුණා . ඒකට විවිධ ප්‍රතිකාර කලා. නමුත් සුවයක් ලැබුණේ නැත. මම මහාචාර්යතුමාට මේබව දැනුම්දී ප්‍රතිකාර ගත්තා. එම හිසේ අමාරුව අදවනතෙක් නැවත ඇතිවුණේ නැත. උරහිසේ අමාරුවකුත් එම අතේ තිබුණා. සිවුර ඇඳගැනීමටත් අපහසුයි. එතුමා විය සනීප කළා. සාගර මහත්තයා ලවා ප්‍රතිකාර ගන්නවා කියලා දැඩි අධීක්ෂකයන් තිබුණු නිසා අනෙකුත් වෛද්‍ය ක්‍රම වෙත මම හිසේ නැත. එතුමාගේ දෑහේ බලයෙන්, හිතේ හදියෙන් මේකරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය විශිෂ්ටයි. එය මාවගේම එතුමාගේ ප්‍රතිකාර ගන්න රෝගීන් හොඳින් දන්නවා. පිළිකාවක් හැදුණු අපේ දායක මහත්තයන් මරණාසන්නව සිටි අතර මහාචාර්ය තුමාගේ ප්‍රතිකාර වලින් අනතුරුව අදටත් ඔහු ඉතා නිරෝගිමත්ව තම ව්‍යාපාර කටයුතු කරගෙන යනවා. එතුමාගේ මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලංකාව තුල තවත් ව්‍යාප්ත කරලා රෝගීන්ට ඒකාන්ත සුවය ලබාදියයතු අතර අප ඒ සඳහා අවශ්‍ය සෑම ආශීර්වාදයක්ම කරනවා.

Dr. Bikkhu Assaji



My name is Bikkhu Assaji. I am originally from Sri Lanka. But I have lived 22 years in England I met professor doctor Sagara In year 2000 and from then onwards I have taken his treatments and recovered from most of my diseases and difficulties like numbness in legs, neck arthritis and nerve traps and his all healing therapies which are based on buddhist principles too. I have been able to travel all around the world because I have recovered from his treatments and it has no side effects, It has no any surgery and It's really, really wonderful to have. I recommend his treatments for people of all faith or no faith irrespective of nation, religion, culture and ethnic background thank you very much.

Dr. Hemamali Palihawadana.



I am an academic who used to use computer nearly 15 hours a day for last 10-15 years at a stretch.. But all of a sudden I realized that I could not bend my right hand and I couldnt use my computer anymore. On top of that there was a lump on my right hand near the wrist. So I met several Doctors and they wanted me to operate it. I scared of operations. So I refused to do that. At that time the priest of our temple who was sort of paralyzed for two three months, told me that there is a Professor at Osteo clinic Malabe, who could really help. I came to see him. I couldn't believe eyes. What he has done was amazing . He said that I do not need any operation and actually at the very first day itself, I found so much of relief . He didnt do any kind of operation. just therapy in the sense and also gave so much of instructions regarding my usage of computers and the way of sit down and using computers and all that. every week I came to this place about 3-4 times. By now I am 90% cured. please come and see Professor Sagara Karunathilake at Osteo Clinic Malabe.

Dr. STEPHEN GAMBLE. BA (HONS.) PH.D, CERT.ED. YORK



"I had a car accident a week ago and suffered quite severe whiplash and internal bruising and after just two treatments, Dr sagara has helped me to overcome the extreme pain I was suffering. With his therapy my bruising also disappeared within a week. Usually my bruises take a few months to fade away...."

වෛද්‍ය පුර්ණ කීර්ති පෙරේරා (M.B.B.S) වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික්



මිනිස් සිරුරට කිසිදු හානියක් නොමැති ඉතා ශුභාත්මක හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අතුරු ආබාධ කිසිවක් නොමැත. ඖෂධ පානයක් හෝ ශල්‍යකර්ම වලින් තොරය. කොළඹ පෙළ සම්බන්ධ සියලුම රෝගද අස්ථි හා ස්නායු රෝගද සඳහා උසස් තත්වයේ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් මෙය නොපැකිලිව හඳුන්වන්න. පුළුවන්.

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 he 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.

Richard A. Smialek. DO. Plastic Surgeon Doctors Hospital.



They also practicing every specially and even on sub specially always down to transplant surgery, open heart surgeries, you know all these specialist of medicine

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

Some of the diseases which are being treated.

- ☞ කොළ ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියළු රෝග / Back Pain
- ☞ හිසේ රෝග Migraine
- ☞ තන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis
- ☞ Shoulders Pain
- ☞ අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- ☞ නිර්වැටීම් / Numbness
- ☞ සඳ මිදල හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම් / Vertebrae & disc Misalignments
- ☞ අස්ථි තදවීම් / Bone Tightness
- ☞ ස්නායු තොරපීම් / Spinal Nervous Decompression
- ☞ මානසික ආතතිය / Stress
- ☞ Parkinson රෝගය / Parkinson's Disease
- ☞ පැතිකුදය / Scoliosis
- ☞ අංශභාගය / Paralysis
- ☞ ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- ☞ විබාබර බව / තෙහෙට්ටුව / Fatigue
- ☞ නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- ☞ විශාදය / Depression
- ☞ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග
- ☞ All Circulatory Disorders
- ☞ මාංශපේශී තදවීම් Tight Muscles
- ☞ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග
- ☞ All Central Nervous System Related Problems

පෝෂණ සංඝටක හයකින් යුත් අලුත් සහල් වර්ගයක් හඳුනා විද්‍යාඥවරිය

හේලි



“ලෝකයේ පළවෙනි වතාවට ක්‍රියාකාරී අමුද්‍රව්‍ය සහ පෝෂණ සංඝටක ඇතුළු කරලා සහල් නිපදවන ක්‍රමවේදයක් හොයාගන්න අපිට පුළුවන් වුණා. රටේ සංවර්ධනයට වගේම නිරෝගිමත් මිනිසුන් පිරි සමාජයක් බිහි කරන්නත් මේ නව සොයාගැනීම උපකාරී වෙයි.”

ඇය එසේ පවසද්දී මගේ මනකයට නැගුණේ ‘අලුත් අලුත් දෑ නොතනන ජාතිය ලොව නොනගී’ යනුවෙන් බසිසුරු මුණිඳුස් කුමරතුඟුද පවසා ඇති බවය.

එසේම ‘ජපනා හපනා’ යනුවෙන් කතාවට කියන්නේද ඔවුන් නිතර ලොවට නව්‍යමය දේ හඳුන්වාදෙන නිසාය.

ජපනා පමණක් නොව උක්ත කරුණ අපට පවසන්නේද එවැනිම හපනියක් බව පැවසීම නිවැරදිය.

ඇය ජීනීවා නවෝත්පාදන සම්මේලනයේදී නව නිපැයුම් සඳහා රත් පදක්කම් දෙකක් දිනා ඇත. එපමණක් නොව සහල් පෝෂණය කිරීමේ නව තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයක් උදෙසා එක්සත් ජනපද පේටන්ට් බලපත්‍රයක්ද ඇය ඇතුළු කණ්ඩායම සතුය.

අද ‘ධරණී’ කවරය සොඳුරු රුවින් සරසන්නී, විද්‍යා සොයාගැනීම් ක්‍රමීන් නිරෝගිමත් මිනිසුන් පිරි සමාජයක් ගොඩනැගීමට වෙර දරනා විද්‍යාඥවරිය, හේලි සෙනෙවිරත්නයි.

හේලි විද්‍යාඥවරියක් වෙන්න හිතුවේ ඇයි?

පොඩි පොඩි අත්හදාබැලීම්, පරීක්ෂණ වගේ දේවල් කරන්න ලොකු ආසාවක් පුංචි කාලේ ඉඳලම උණක් වගේ මගේ ඇගේ තිබුණා. ඉතින් ඒ ආශාව නිසා තමයි මම මේ විෂය පථය තෝරගෙන

විද්‍යාඥවරියක් වුණේ.

විද්‍යාඥවරියක් වෙන්න ඔබ ආපු ගමන මොන වගේද?

උසස් පෙළින් පස්සේ මම විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර විද්‍යාව හා තාක්ෂණවේදය කියන විෂය තෝරාගත්තා. විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබන කාලෙදීත් මම විශ්වවිද්‍යාලයේ විද්‍යා ව්‍යාපෘති කිහිපයකටම වගේ සම්බන්ධ වුණා. විද්‍යාවේදී උපාධිය සම්පූර්ණ කළාට පස්සේ මම ගෙදරම විද්‍යාගාරයක් හදගත්තා. මහ ලොකුවට

නෙවෙයි. මට පුළුවන් විදිහට පුංචි විද්‍යාගාරයක්. පස්සේ ආහාර සම්බන්ධයෙන් රටේ ප්‍රසිද්ධ ව්‍යාපාර සන්නාම කිහිපයක් එක්ක එකතු වෙලා ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ කළා. එතැනින් මට ක්ෂේත්‍රයේ සම්බන්ධතා රැසක් ගොඩනැගුණා. ඔය අතරතුරේදී තමයි මට ශ්‍රී ලංකා නැනෝ තාක්ෂණ ආයතනයේ පරීක්ෂණ විද්‍යාඥවරියක් විදිහට වැඩ කරන්න අවස්ථාව ලැබුණේ.

ඇත්තටම විද්‍යාඥවරියක් විදිහට කටයුතු කරන එක මොන වගේ ඇත්දැකීමක්ද?

ඇත්තටම ඒක හරි අපූරු අත්දැකීමක් කිව්වොත් හරි. අපේ රස්සාව දවසින් දවස අලුත් අලුත් දේ හොයාගන්න එකනේ. ඒ විවිධත්වය නිසා මේ වෘත්තිය කවමදකවත් ඒකාකාරී

වෙන්නේ නැහැ. අනික මිනිස්සුනගේ යහපත වෙනුවෙන් දෙයක් සොයාගන්න ලැබෙනවා කියන එකත් ලොකු මානසික සතුටක්නේ.

ආහාර තාක්ෂණ ක්‍රමවේදයක් සම්බන්ධයෙන් විශේෂ පේටන්ට් බලපත්‍රයක් ගන්න ඔබට පුළුවන් වෙනවා. මොකක්ද ඇත්තටම ඒක?

විශ්වවිද්‍යාල අවසාන වසරේදී අපි විශේෂ පරීක්ෂණයක්

කරන්න ඕනනේ. සහල්වලට ක්‍රියාකාරී අමුද්‍රව්‍ය (Functional Ingredients) අඩංගු කරන ආකාරය ගැන සුවිශේෂ පරීක්ෂණයක් කරන්න එතැනදී මට අවස්ථාව ලැබුණා. මේකට ශ්‍රී ලංකාවේ නව නිපැයුම්කරුවෙකු වෙන එම්.

ගුණවර්ධන මහතා, ආචාර්ය නිරංජන් රාජපක්ෂ සහ ඉංජිනේරු ආනන්ද හෙට්ටිආරච්චි යන මහත්වරුන්ගේ මාත් එක්ක එකතු වුණා කියන එකත් මාක් කරන්න ඕනේ. අපි මේ හැම පරීක්ෂණයක්ම කලේ ශ්‍රී ලංකා නැනෝ තාක්ෂණ ආයතනයේ විද්‍යාගාරයේම තමයි. අපි බලාපොරොත්තු වුණා වගේම පරීක්ෂණය සියයට සියයක්ම සාර්ථක වුණා. ඒ සාර්ථකත්වය එක්ක මේ වෙනුවෙන් ඇමෙරිකාවේ පේටන්ට් බලපත්‍රයක් ලබාගන්නත් අපිට පුළුවන් වුණා.

මේ පරීක්ෂණවලට ශ්‍රී ලංකා නැනෝ තාක්ෂණ ආයතනය තෝරාගන්න විශේෂිත හේතුවක් තිබුණද?

ඔව්. ශ්‍රී ලංකා නැනෝ තාක්ෂණ ආයතනය ලංකාවේ හොඳම පරීක්ෂණ ආයතනය කියලා මම පෞද්ගලිකව හිතනවා. ලෝකයේ දැනට තියෙන නිරවද්‍යතාවයෙන් සහ නවීනත්වයෙන් ඉහළම තාක්ෂණික උපකරණ රැසක් ශ්‍රී ලංකා නැනෝ තාක්ෂණ ආයතනයේ තිබීම තමයි එයට හේතුව. උදාහරණයක් විදිහට කිව්වොත් NMR Spectrophotometer, X-ray Photoelectron Spectrophotometer, Transmission Electrone Microscope වගේ තාක්ෂණික උපකරණ ලංකාවේ වෙන කිසිම විද්‍යාගාරයක නැහැ. අපි භාවිත කරන විද්‍යාගාර උපකරණවල තාක්ෂණය සහ නිරවද්‍යතාවය අපේ නිෂ්පාදනයේ සාර්ථකත්වය උදෙසා සෘජුවම බලපානවා. ඉතින් අපේ පරීක්ෂණ කටයුතු සඳහා මේ පරීක්ෂණාගාරයම තෝරාගන්නේ ඒ නිසයි.

ඔය විදිහට පේටන්ට් බලපත්‍ර ගන්න ගොඩක් අය පස්සේ ඒකෙන් වැඩක් ගන්නේ නැහැනේ. මේකටත් එහෙම වෙයිද?

ඇත්තටම ඒ කතාව හරි. ගොඩක් අය පේටන්ට් බලපත්‍ර ගන්නේ සුදුසුකමක් විදිහට පෙන්වන්න විතරයි. හැබැයි අපි නම් මේ ව්‍යාපෘතිය නතර කලේ නැහැ. එක්තරා සහල් නිෂ්පාදනාගාරයක් එක්ක එකතු වෙලා විද්‍යාගාර පරීක්ෂණ යටතේ අපි පොළොන්නරුවේ පෝෂ්‍යදායී සහල් නිෂ්පාදනාගාරයක් හැදුවා. මේ වගේ නව සොයාගැනීමක් වාණිජකරණය කරන එක ඇත්තටම ඉතාම බැඳුරුම දෙයක්. නමුත් මේ කටයුත්තට ලංකාවේ සුප්‍රසිද්ධ ව්‍යාපාර ආයතනයක් වන LOLC ඇඩ්වාන්ස් ටෙක්නොලජීහි අනුග්‍රාහකත්වය ලබාගන්නත් අපිට හැකියාව ලැබුණා. මම දැනට පරීක්ෂණ කටයුතු කරන්නේ එම ආයතනයේ අඛණ්ඩව විධායක නිලධාරී ධනේශ් අඛණ්ඩව මහතාගේ නායකත්වය යටතේයි. මේ සියල්ලටම විද්‍යාඥ දනුම්කා දේමිණිගේ සහායත් මට ලැබෙන බව කියන්න ඕනේ.

අමුද්‍රව්‍ය පෝෂණ සංඝටක සහ ක්‍රියාකාරී අමුද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කරන්න ඔබේ කියන්නේ අපි දැන් කන සහල්වල කිසි පෝෂණ ගුණයක් නැහැ කියන එකද?

මෙහෙමයි. අපි ආහාරයට ගන්න සහල්වල කුරුට්ට කොටසේ යම් ප්‍රමාණයකට යකඩ සහ සින්ක් අන්තර්ගතයි. ඒත් ඉතින් කුරුට්ට තියෙන සහල් කැමට ගන්නේ කියෙත් කීදෙනාද? ඇත්තම කිව්වොත් දැන් අපි කන ගොඩක් සහල්වලින් අපිට ලැබෙන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් කියන පෝෂණ සංඝටකය විතරයි.

මේ ව්‍යාපෘතියට අදාළව පෝෂණීය සහල් සඳහා මේ වෙනකොට වෙනත් රටවලින් පවා අපිට ඇණවුම් ලැබීමට තියෙනවා

එකකොට ඔය කියන ක්‍රියාකාරී අමුද්‍රව්‍ය එකතු කළොත් අපිට ඕන කරන පෝෂණ සංඝටක ටික ලබාගන්න පුළුවන්ද?

ඇත්තටම ලංකාවේ මිනිස්සු පෝෂණය ගැන නම් හිතන්නෙම නැති තරම්. ලොකු බත් පිගානක් එක්ක ව්‍යාංජන දෙක තුනක් බඩට දගගන්න පලියට ඇඟට අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒකෙන් වෙන්වේ දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල්, අධිරුධිර පීඩනය වගේ ලෙඩ රෝග සුලබ වෙන එක විතරයි. පෝෂ්‍යදායී විදිහට සමබල ආහාරවේලක් ගන්න කියලා උපදෙස් දීලා විතරක් අපිට මේ ආහාර සංස්කෘතිය වෙනස් කරන්න අමාරුයි. ඉතින් සහල්වලට විටමින් වර්ග, සින්ක්, යකඩ, කර්කියුමින් වගේ ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටක අධිසාන්ද්‍රණයකින් මුහුකරන එක ඇත්තටම හොඳ උපක්‍රමයක්. ඒක හරියට අර ලුණුවලට අයවීන් එකතු කරලා මිනිස්සුන්ට කන්න දෙනවා වගේ වැඩක්. දැනට අපි නිෂ්පාදනාගාර දෙකක් යටතේ මේ සහල් නිෂ්පාදනය කරනවා. මේ වසර අවසානයේ මෙය වෙළෙඳපොළට හඳුන්වාදෙන එක තමයි දැන් අපේ ප්‍රධානම අරමුණ.

මේ සහල් පරිභෝජනය කළාම අපිට ලබාගන්න පුළුවන් ප්‍රතිලාභ මොනවද?

මේ සහල් පරිභෝජනයෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන ප්‍රතිලාභ හෙළි කරන්න තවමත් අපිට නෙනහික බලතල නැහැ. අපි කරන්නේ ශරීරයට අත්‍යවශ්‍යයි කියලා සායනිකව තහවුරු කළ සංඝටක අදාළ අමුද්‍රව්‍යවලින් වෙන් කරලා සහල්වලට ඇතුළත් කරන එකනේ. ඉතින් මේ සංඝටකවලින් ලබාගන්න පුළුවන් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ටිකක් ගැන මම පැහැදිලි කරන්නම්.

ග්‍රීන් ටී වල කැපවීන් කියලා සංඝටකයක් නියෙනවා. කොලෙස්ටරෝල්, දියවැඩියාව රෝග ලක්ෂණ පාලනයට සහ මේදය අඩු කරන්න මේ සංඝටකය උපකාරී වෙනවා කියන එක තහවුරු වෙලා නියෙනවා. අපි නිෂ්පාදනය කළ සහල්වලත් මේක අන්තර්ගත නිසා දැන් කැපවීන් ගන්න ග්‍රීන් ටී එකක් බොන්නම ඕනේ නැහැ.

ඒ වගේම කුරුඳුවල සාරය අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව පාලනයට උපකාරී වෙනවා. තව එකකොට ලුණුවල සහ ගොටුකොළ සාරය මතක ශක්තිය වැඩි කරන්නත් ආතතිය ඇතුළු මොළය ආශ්‍රිත රෝග මඟහරවා ගන්නත් උපකාරී වෙන බව සොයාගෙන තිබෙනවා.

එනමින් ගියහම කහ වල අඩංගු කර්කියුමින් කියන සංඝටකය ආතරයිටිස් සහ පිළිකා පාලනයට යෝග්‍යයි. ඊටපස්සේ යකඩ සහ සින්ක් කියන්නේ ශරීර ශක්තියට සහ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකයන්. මේ වගේ පෝෂණ සංඝටක හයක් මුහුකළ සහල් වර්ග හයක් අපි මේ වෙනකොට හදලා නියෙනවා.

මේ දවස්වල ඔබේ කාලය වැයවෙන්නේ මේ ව්‍යාපෘතිය වෙනුවෙන් විතරද?

මේ ව්‍යාපෘතියට අදාළව පෝෂණීය සහල් සඳහා මේ වෙනකොට වෙනත් රටවලින් පවා අපිට ඇණවුම් ලැබීලා නියෙනවා. ඒ නිසා ඒ කටයුත්ත වෙනුවෙන් මම ලොකු කාලයක් වැය කරනවා. ඊට අමතරව කුළු බඩුවලින් යම් යම් සංඝටක වෙන් කරගන්න නව ක්‍රමවේද පිළිබඳවත් පරීක්ෂණයක් මේ දවස්වල සිදු කරනවා.

විද්‍යාඥවරියක් කියන්නේ අත්හදාබැලීම, සොයාගැනීම් එක්ක ජීවත්වෙන කෙනෙක්නේ. ඉතින් මේ දේවල් ප්‍රායෝගික ජීවිතයටත් උපකාරී වෙනවද?

ඔව් අනිවාර්යයෙන්ම. ජීවිතේට අලුත් දේවල් එකතු කරගන්න, සොයන්න මේකෙන් ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ලැබෙනවා. අනික පරීක්ෂණයක් කරද්දී යමක් කමක් පිළිවෙලට ආරක්ෂාකාරී විදිහට කරන හැටි අපි ඉගෙනගන්නවා. අනිත් දේ තමයි යමක් කරන්න ගියහම ඊළඟට මේ දේ මෙහෙම වෙයි කියලා හිතන්න පුළුවන් විදිනේ හැකියාවක්

විද්‍යාඥයන්ට නියෙනවා. ඉතින් මේ හැමදේම ප්‍රායෝගික ජීවිතේටත් නිතැතින්ම වගේ ආදේශ වෙනවා.

ආහාර තාක්ෂණ ගැන හොඳ දැනුමක් තියෙන නිසා හේලිට් රසට, ගුණට උසන්න එහෙමත් පුළුවන් ඇති?

කෑමක් හදනකොට ඒකට තෙල් ටිකක් දැම්මම ඒක රසවත් වෙන්නේ කුළුබඩුවල නියෙන සාරය තෙල්වලට උරාගන්නා නිසයි. ආහාරවලට එකතු කරන අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය, පිසගන්න කාලවේලාවන් වගේ දේවල් නිසා ආහාරවල රස වගේම පෝෂණ ගුණයත් වෙනස් වෙනවා.

වෙළෙඳපොළේ නියෙන ගොඩක් වාණිජ නිෂ්පාදනවලට අදාළ අමුද්‍රව්‍ය එකතු නොකර එහි රසය විතරක් ඒවාට එකතු කරනවා. ඉතින් මේ දේවල් තෝරලා බේරලා ගන්න එක වැදගත්. එළවළු, පලතුරු වුණත් හොඳට තෝරලා බේරලා ගන්න හොඳ දැනුමක් මට නියෙනවා.

විද්‍යාගාරයක පරීක්ෂණ කටයුතු කරන එක ටිකක් අවදානම් වැඩක්නේ. ඉතින් ඔය අතරේ අමතක නොවෙන සිදුවීම් එහෙමත් වෙලා ඇති?

පරීක්ෂණාගාරයක වැඩ කරනවා කියන්නෙම ඉතින් ටිකක් අවදානමක් තමයි. ඊළඟ මොහොතේ රසායනික ප්‍රතික්‍රියා කොයි විදිහට ක්‍රියාකරයිද කියලා දන්නේ නැහැනේ. විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබන කාලෙදී දවසක් මගේ ඇහැට ඇසිඩ් බිත්දුවක් විසි වුණා. ඇසිඩ් විසිවුණ හැටියෙම මම අයි වොෂර එක

ළඟට දුවලා ගිනිල්ලා විනාඩි පහක් විතර ඇහැ සේදුවා. පස්සේ ආවාර්යවරු මාව ළඟම රෝහලට අරගෙන ගියා. හරි විදිහට ඇහැ සේදුව නිසා කිසිම ගැටළුවක් වුණේ නැහැ. එහෙම නැත්නම් එද මගේ පෙනීම අහිමි වෙන්න වුණත් ඉඩ තිබුණා.

ඉතින් මේ අංශයෙන්ම දිගු ගමනක් යන්නද බලාපොරොත්තුව?

ඉදිරියේදී මගේම කියලා පෞද්ගලික පරීක්ෂණාගාරයක් පවත්වාගෙන යන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ වගේම ලංකාවේ දැනට නියෙන ආහාර සංස්කෘතිය වෙනස් කරන්න මට පුළුවන් උපරිමයටම වැඩ කරනවා.

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි

ආකාර්‍ය -

ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

පසුබිම -

ශ්‍රී ලංකා හැනෝ තාක්ෂණ ආයතනය

සහල්වලට විටමින් වර්ග, සින්ක්, යකඩ, කර්කියුමින් වගේ ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටක අධිසාන්ද්‍රණයකින් මුහුකරන එක ඇත්තටම හොඳ උපක්‍රමයක්. ඒක හරියට අර ලුණුවලට අයවීන් එකතු කරලා මිනිස්සුන්ට කන්න දෙනවා වගේ වැඩක්. දැනට අපි නිෂ්පාදනාගාර දෙකක් යටතේ මේ සහල් නිෂ්පාදනය කරනවා. මේ වසර අවසානයේ මෙය වෙළෙඳපොළට හඳුන්වාදෙන එක තමයි දැන් අපේ ප්‍රධානම අරමුණ.



හතරන්ට හොඳම බෙහෙව 'සමාවයි හිනාවයි'

අපේ අතින් කාටහරි වැරද්දක් වුණ වෙලාවක මුලින්ම කියන්නෙ මොකක්ද?

සමාවෙන න. නැත්නම් 'Sorry' කියලා කියනවා.

සමාව ඉල්ලන්න ලේසි වුණාට සමාව දෙන්න කියන තරම් ලේසි නැහැ නේද?

ඔබේ ජීවිතේ කළකිරුණු, හිත රිදුනු, තනි වුණ අවස්ථා ටික මතක් කරලා බලන්න.

කපටිකම් කරලා ඔබව රවටටපු යාළුවෝ, බොරු කියපු පෙම්වතියෝ, එකට ඉඳලා යටින් ගේම් ගහපු මිනිස්සු, වංචා කරපු නෑදෑයෝ, කෙලෙහිගුණ අමතක කරපු සෙටි එක මතක් කරනකොටත් මරන්න තරම් තරහක් එනවා නේද?

එයා ඇයි මට එහෙම කළේ? එයා කොහොමද එහෙම කිව්වේ? කියලා වෙවරයක් ඇති වෙනවා නේද?

කේන්තිය, තරහ, වෙවරය දරාගන්නම බැරවෙලා දුන් මිටි කාලා, ළඟ තිබිබ මේසෙට ගහලා, අඩලා, තරහ පිට කරලා, ඊටරිත් එක දෙන්න අවස්ථාවක් බල බල හදවතින් විඳව විඳවා ඉන්නවා නේද?

ඔයාගෙ තරහකාරයෝන්ට වෙවර කළා කියලා, ඒ තරහ හිතේ නියාගෙන හිටියා කියලා ඔයාට මොනවද ලැබුණේ?

සතුටක්, සැනසීමක් ලැබුණද? නැහැ නේද?

ඔයාට රිද්දුපු අයට වෙවර කරන්න, සාප කරන්න, පලිගන්න ගිහින් වුණේ මෙව්වරයි.

රැට හරියට නින්ද ගියේ නැහැ, කෑවට ඇඟට ඇල්ලුවෙ නැහැ, මානසිකව වැටුණා, කළකිරුණා, ඒ ගැනම කල්පනා කරලා කාලය නාස්ති වුණා, වැඩ පාඩු වුණා, ලේ අපිරිසිදු වුණා. හැබැයි, ඒත් තාමත් තරහ ඉවර වුණේ නැහැ.

ඉතින් එක සැරයක් ඔයාව රිද්දුපු අයට ඊටරිත් එක දෙන්න ගිහින් වැඩිපුර පාඩු වෙලා නියෙන්නෙ කාටද??

එයාටද, එහෙමත් නැත්නම් ඔයාටද??

එක එකාට වෙවර කරන්න, එක එකාගෙන් පලි ගන්න හිතුවට, ඔයා ඇත්තටම ඔයාගෙන්ම තමයි පලි අරගෙන තියෙන්නෙ.

හරියට වෙන කෙනෙක්ව මරන්න හිතාගෙන ඔයා වහ බිච්චා වගේ!!!

ඒ නිසා මීට පස්සෙ කවුරුහරි ඔයාට දුෂ්ට වැඩක් කළොත්, මිත්‍රලෝභී වුණොත්, රැවට්ටුවොත් සිදුවීම අත්දැකීමක් කරගෙන ඒ කෙනාට සමාව දෙන්න.

වැරදි කිරීම මනුස්ස ගතියක්. සමාව දීම දේව ගතියක් කියලා කතාවකුත් තියනවනෙ.

දෙවියෙක් වෙන්න ඕනෙ නැහැ, සතුටින් ඉන්න මනුස්සයෙක් වෙන්න හිතාගෙන හරි හතරන්ට සමාව දෙන්න.

ඔයාට වැරදි කරපු කෙනෙක් ගැන හිත හිත ඔයාගෙ කාලය නාස්ති කරගෙන, වැඩ පාඩු කරගෙන දුක් විදින්න තරම් මෝඩ වෙන්න එපා.

ඇගේ බරට වඩා හිතේ බර දරාගන්න අමාරුයි. ඉතින් බර දේවල් උස්සන් යන්නෙ මොකටද? ඒ නිසා ඔබේ තරහකාරියන්ට සමාව දීලා ඒ මිනිස්සුන්ට වෙවර කරන්න ගතකරපු කාලය ඔබේ අනාගතය වෙනුවෙන් වැය කරන්න.

දෙන තරමටම ලැබෙනවා කියලා කියනවා අහලා තියනවද? මොනදේ දෙන්න දෙසැරයක් හිතුවත්, කෙනෙක්ට සමාව දෙන්න නම් දෙසැරයක් හිතන්න එපා.

මොකද දන්නවද, ඔබ අනුන්ට 'සමාව' දෙන තරමටම ඔබට 'සැනසීම' ලැබෙනවා.

හිතේ ඉන්න අන්තිම තරහකාරියන්ට මේ මොහොතේ හිනාවකින් සමාව දීලා බලන්න. ඔයාට පුදුම සැහැල්ලුවක් දැනෙයි!!!!

හෙට ඉඳලා හදවතේ ලිස්ව එකේ ඉන්නෙ මිතුරන් විතරයි, හතුරෝ ටිකට 'හිනාවයි, සමාවයි' දීලා යවලා දන්න. එනකොට සතුටයි සැනසීමයි ඔයා ළඟ ඉතුරු වෙයි.

අභිෂා ජයකොඩි

සයනයිඩ් කරලේ දෙක උඩුහක්කේ සඟවාගෙන ලෝපිහි නැන්දම්මා බලන්නට යයි



කළු කොටි (මරාගෙන මැරෙන) සාමාජිකයන්ට මොනම හේතුවකටවත් ප්‍රේම සබඳතා තිසාගන්න බැහැ

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් බරණි ට කියයි

මෙහෙක් කතාව

ලෝපිහිගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉගෙනගත් විද්‍යානන්ද විදුහල සුනාමි අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදී. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වූවන්ට සහන සැලසීම සඳහා පාසල් මතුරයන් කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝපිහිදී විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නිය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයයි. එහිදී වයස අවුරුදු 18 වලිපත්තේ සිට ලෝපිහි රැවටීමකට ලක්කර කොටි සංවිධානයට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදියා බළකායට එක්වන ලෝපිහි පසුව පාඨමාලා කිහිපයක් හදාරා සටන්කාමීතියක බවට පත්වේ. පසුකලෙක සංවිධානය ගැන කළකිරී පලාගියද නැවත එල්.ටී.ටී.ඊ.ට හසුවේ. එහිදී දඬුවම් විදුන අතර ඇගේ හොඳම මතුරයන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝපිහි මරාගෙන මැරෙන කළු කොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ කාලයක් මරාගෙන මැරෙන අතිදුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමත් පසුව ඇයට පිටත් කරනු ලබන්නේ වහිනියාවටයි. වහිනියාවට එනවිට කිසිදු පොදුගලක ලියවිල්ලක් හෝ සටනක් රැගෙන එමට කොටි අවසර නොදේ. ප්‍රංශයේ වෙසෙන සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය මුදල් තෝරිටුවක සටනක් කර රැගෙන ආවද එයද අස්ථානගත වේ. එම නිසා වහිනියාවේදී සිය සහෝදරයාට දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගැනීමට නොහැකි වේ. ඇයගේ භාරකරු වන්නේ ඕලන්ද රාජ්‍යයේ සිටින සුගන්දන් නමැත්තෙනි. ලෝපිහි හා වහිනි කොටි මුලස්ථානය අතර සියලු පණිවිඩ හුවමාරු වන්නේ ඕලන්දයේ සිටින සුගන්දන් මාර්ගයෙනි.

වහිනියාවට එනතෙක් ලෝපිහි සිය ජීවිත කාලය ගතකර තිබුණේ කොටිගේ පාලනය යටතේය. එම නිසා වහිනියාවට පැමිණීම ඇයට වෙනත් රාජ්‍යයකට පැමිණියාක් මෙන් අත්දැකීමක් විය. කෙසේ නමුත් හමුදාවේ හා පොලිසියේ අසවිචලට වැලි ගසා තම එදිනෙද කටයුතු කරගෙන යෑමට ලෝපිහි සමත්ව තිබිණි.

මේ අතර ඇයගේ ගමන්බිමන්වලදී රූකින් නම් වූ ත්‍රිරෝද රට රියදුරෙකු හමුවේ. එම කාලය වනවිට යුද්ධයේදී කොටි සංවිධානය දැවැන්ත පරාජයන් රැසකට මුහුණ දේ. එම පරාජයන් නිසා ලෝපිහි හා කොටි මුලස්ථානය අතර සබඳතාවලටද බාධා සිදුවේ. එම නිසාම අවිනිශ්චිත බාවයට පත්වන ලෝපිහි එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය වරදැඩිව යමින් රූකින් නම් තරණයාගේ පෙම්වතිය බවට පත්වෙයි.



ලෝපිහි

33 වැනි කොටස

කරමින් හුන්නේය. ඒ වනතෙක් ලෝපිහිගේ උත්සාහය හා අරමුණ වූයේ හැකි ඉක්මනින් මරාගෙන මැරෙන ප්‍රහාරය එල්ල කර වීර මරණයක් තිබී කරගෙන කොටි සංවිධානය තුළ අමරණීය වර්තයක් බවට පත්වීමටයි. නමුත් රුබන්ට සිය කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසුව ලෝපිහිටත් නොදැනීම ලෝපිහිගේ ජීවිතයට ඇය ආදරය කරන්නට වූවාය. නිසාසල රාත්‍රියේ නින්දට යනවිට

ජීවිතයේ ප්‍රථම වතාවට පෙම්වතියක් වූ දිනයේදී ඕනෑම තරුණියකට ඇතිවන හැඟීම සදහන්මරණීය වේ. ඒ ප්‍රථම දිනය ගෙවී යන්නේ ප්‍රීතීමත් හැඟීම් සමුදායක් සමඟිනි. නමුත් මරාගෙන මැරෙන කොටි සාමාජිකාවක වූ ලෝපිහි, නොසිතූ මොහොතක පෙම්වතියක් වූවත් ඇය ඉදිරියේ අභියෝග රැසක් තිබිණ. ඇයට තිබූ ප්‍රධානම අභියෝගය වූයේ ඇයගේ ජීවිතයට අත්වන ඉරණම කුමක්ද යන්නයි.

“මගේ කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරපු විදිහ රුබන්ටත් බලාපොරොත්තු වූණේ නැහැ.”

‘ඔයා කැමති නම් මෙහෙමම අපේ ගෙදර යමු. කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ.’

කියලා රුබන් සතුටෙන් කීවා. මම ඒ යෝජනාවට කැමති වූණේ නැහැ. මොනවාහරි හේතුවකට මගේ කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළාට පස්සේ මට හිතූණා අයිියෝ මම මොනවද කළේ කියලා. කොහොමහරි රුබන් එක්ක ටික වෙලාවක් කතා කර කර ඉඳලා මගේ නවාතැන්පලට ගියා. රුබන් මාව එනනටම එක්කරගෙන ගිහින් ඇරලුවා. එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ සාමාජිකයන්ට ප්‍රේම සබඳතා පැවැත්වීම සම්පූර්ණයෙන්ම තහනම්. සංවිධානය පටන්ගන්න මුල් කාලයේදී ඒකේ හිටපු නායකයෙක් වූණ උමා මහේෂ්වරන්, උරුමලාදේවි කියලා හැනු ලබාගත් එක්ක ප්‍රේම සබඳතාවයක් තිබලා ඒ ප්‍රශ්නය නිසා සංවිධානයේ බෙදීමක් ඇතිවෙලා, ඊටපස්සේ උමා මහේෂ්වරන් ජලොට කියලා වෙනම සංවිධානයක් හදගෙන ගියා කියලත් මම අහලා තියෙනවා. ඒ දේවල් වෙලා තියෙන්නේ මම ඉපදෙන්නත් අවුරුදු 10කට විතර කලින්. හැබැයි එද ඉඳලා අවුරුදු 30ක විතර කාලයක් තිස්සේ මම වචනියාවට එනකම් ඒ නීති නදින්ම ක්‍රියාත්මක වුණා. කලාතුරකින් සමහරු ප්‍රේම සබඳතා තියාගෙන ඉඳලා අහුවුණ අවස්ථාත් තිබුණා. එහෙම වෙලාවට කරන්නේ කසාද බන්දන නම් සුදුසු මට්ටමක ඉන්නවා නම් කසාද බන්දනවා. එහෙම නැතිනම් දඬුවම් කරලා සංවිධානයෙන් ඉවත් කරනවා. කළු කොටි (මරාගෙන මැරෙන) සාමාජිකයන්ට මේ තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්. එයාලට මොනම හේතුවකටවත් ප්‍රේම සබඳතා තියාගන්න බැහැ. මැරෙන්න පුරුදු පුහුණු කරපු අය ප්‍රේම සබඳතා පැවැත්වුවහොත් එයාලගෙ මරාගෙන මැරෙන අරමුණ වෙනස් වෙනවා. එහෙම වූණොත් ගොඩක් අමාරුවෙන් පුහුණු කරපු කෙනෙක් සංවිධානයට නැති වෙනවා. අනිත් අතට ප්‍රේමවන්තයා මාර්ගයෙන් සංවිධානයේ රහස් ප්‍රහාරක සැලසුම් සතුරන් අතට පත්වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කළු කොටි සාමාජිකයන් ප්‍රේම සබඳතා පවත්වලත් නැහැ. එහෙම හිතද්දී ප්‍රේම සබඳතාවයක් පවත්වන පළමු කළු කොටි සාමාජිකාව මමද කියලා හිතූණා.”

ලෝපිහිගේ දෙවැයද පුදුමාකාර පරිවර්ථනයක්

කතාබහ කරමින් කුලී ගමන් යන ආකාරයට මාර්ගවල කරක් ගැසුවේය. ඇතැම් අවස්ථාවල ත්‍රිරෝද රථය තුළට වී කතාබහ කරන ලදී. නමුත් දින කීපයක් ගතවනවිට ලෝපිහිගේ නවාතැන්පලේ සිටින්නන් ඇයව නුරුස්සනා බව ඇයට වැටහී ගියාය.

“මම මුලින්ම කීවෙන් මගේ ඇත්ත තත්ත්වය දන්නෙ මගේ නවාතැන්පලේ ඉඳපු වැඩිහිටි පිරිමියා විතරයි කියලා. ඒ ගෙදර අනිත් අය ඇත්ත සිද්ධිය දන්නෙ නැහැ. එයාලට තේරිලා මම පංති යනවා කියලා බොරුවක් කරන්න කියලා. ඒ මදිවට මම රුබන් එක්ක කතා කරනවත් කවුරුහරි දැකලා කියලා තියෙනවා. ඊටපස්සේ ගෙදර අය මගෙන් අනවශ්‍ය විදිහට ප්‍රශ්න කරන්න ගන්නා. එයාලා මට සැලකුවේ පල නොකියා පලා බෙදනවා වගේ. ඒ වෙද්දී මගෙයි රුබන්ගෙයි සම්බන්ධය පටන් අරගෙන දවස් කීපයයි ගතවෙලා තිබුණේ.”

ඕනෑම වසරක ජනවාරි 14 දින යනු තෙහෙපොගල් දිනයයි. තෙහෙපොගල් යනු සිංහල අලුත් අවුරුදු උදව මෙන්ම වැදගත් දිනයකි. එදිනට අලුත් ඇඳුම්වලින් සැරසෙන හින්දු ජනතාව කෝවිල් වෙත ගොස් ආගමික චරිත ඉටුකරන අතර හොඳින් කා බී සතුටු වෙති. ලෝපිහි ද උදෑසනම සුදුනම් වී කෝවිලට යන්නාක් මෙන් සුදුනම් වී යන්නේ රුබන්ව හමුවීම සඳහාය. ලෝපිහිව බලාපොරොත්තුව කල්මරමින් සිටි රුබන්ට ලෝපිහිව හමුවිය.

“අනේ රුබන් මම නැවතලා ඉන්න නැතින් මට ප්‍රශ්න ගොඩක්. මම ඔයන් එක්ක කතා කරකර ඉන්න එක කවුරුහරි දැකලා කියලා තියෙනවා. ඒ නිසා මම ඉන්නවට එයාලා කැමති නැහැ වගේ. මම මොනවද කරන්නේ රුබන්?”

ලෝපිහි රුබන්ට එලෙස කියනුයේ ඇතැම් කරුණු වසන් කරමිනි.

“එකම විසඳුමයි තියෙන්නෙ. මම කලිනුත් කීපසැරයක්ම කියලා තියෙනවා. ඔයා කැමති වූණේ නැහැ. මාත් එක්ක අපේ ගෙදර යමු.”

මෙවර රුබන්ගේ යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට තරම් සාධාරණ හේතුවක් ලෝපිහිට නොවූණි.

“එහෙනම් නැවතලා ඉන්න නැනට ගිහින් මගෙ ඇඳුම් අරගෙන එන්නම.”

“නැහැ කිසිදෙයක් ඕන නැහැ. ඔහොමම අපේ ගෙදර යමු.”

ලෝපිහි රුබන් ත්‍රිරෝද රථය රුබන්ගේ නිවස බලා හැල්මේ පිටත්විය.

ඒ වනවිටත් ලෝපිහිගේ උඩුඇන්දේ සඟවාගත් සයනයිඩ් කරලේ දෙක එලෙසම තිබිණ.

Bubble

ධරණී

වොෂින්

නියෝස්ට්

සෑම සතියකම අගනා
FULLY
AUTOMATIC 7kg
 රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයක්
 දිනාගන්න



ධරණී පුවත්පතේ සතිපතා පළවන **BUBBLE** වොෂින් **FIESTA** කුසනය පුරවා, පැකැට්ටුවේ ඉදිරිපස ඇති **BUBBLE** ලාංඡනය කපා පහත සඳහන් ලිපිනයට එවන්න:

BUBBLE වොෂින් **FIESTA**
 ධරණී පුවත්පත, ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පුද්ගලික) සමාගම
 නැ.පෙ. 2310, කොළඹ.

(මෙම දීමනාව අප්‍රේල් 25 දින සිට ජූලි 31 දින දක්වා පමණි. කොන්දේසි අදාළයි)

සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙසින් පිදෙන බඩල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනට සිඟින්නන්ගේ සහ නැඩකාර දු පුතුන්ගේ කිළිටි ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දැන් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් තිළිණ කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.

✂

නම :

ලිපිනය :

දුරකතන අංකය :

Bubble
 මව් දැනට සෙනෙසින්

ධරණී
 සැවිත් නිවාස දරුණි

db
 ESTD. 1848
 DARLEY BUTLER

ගුවන් නියම සිහිනය පැත්තක තියලා පුතා වෙනුවෙන් මම මානසික උපදේශනය ඉගෙනගත්තා

මවකට දරුවන් වූ කලී ලෝකයක් මෙනි. ඒ ලොව අපූර්වත්වයෙන් සැරසීමට මවකට ඕනෑම අතිරේකයකට අතිරේක කළ හැකිය. සෛෂ්‍ය ලෝකයට වඩා තම දරුවා හොඳින්ම අධ්‍යයනය කළ හැක්කේද මවකටය.

රුවන්හි පෙරේරා නම් අම්මාද, මේ කියන අතිරේකය සාර්ථකව ජය ගනිමින් හිඳින්නියකි. අප එසේ කියන්නේ, ඇයටද තම එකම පුතු වෙනුවෙන් දවසේ සෑම මොහොතක්ම කැප කරන්නට තරම් කැපවීමක්, ඉවසීමක් තිබීම විශේෂයක්ම වන නිසාවෙනි.

රුවන්හිගේ සැමියා දක්ෂ කලාකරුවකු වන ලලිත් සේනානායක ය. වයස අවුරුදු එකොළහක් වන එම පවුලේ වැඩිමල් දියණිය යානි සේනානායක ය. ඇය ඉගෙනුම් ලබන්නේ හය වසර පන්තියේයි. යානි ඉපිද වසර එකකමාරකට පසු ඉපදුණා සේනා පවන් සේනානායක පුතුව දැන් වයස අවුරුදු දහයකි.

“පුතා ඉපදුණේ බොහෝම සාමාන්‍ය දරුවෙක් විදිනට. එයාගේ කිසිම වෙනසක් තිබුණේ නැහැ. ඒත් එයාට මාස තුනක් වෙද්දී ඇසේ සිට මොළයට දිවෙන කේෂ නාදිකාචක කුඩා ලේ කැටියක් නිසා අවහිරවීමක් ඇතිවුණා. එය පුතාගේ අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑමක් ගෙනෙන්නට තරම් බලපා තිබුණා. එයා ක්‍රමයෙන් වැඩේදී ඇස්වල විෂන් එක වෙනස් බව පැහැදිලි වුණා. අපි කතා කළාට එයා මුලදී වගේ බැල්මෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ නැහැ. මාස තුනේ ඉඳන් පුතාම වෛද්‍යවරුන් වෙත යොමු කළා. ඒ එයාගේ විෂන් එකේ වෙනසට බලපාපු තේතුව හරියටම නිරීක්ෂණය කරගත්ත.”

රුවන්හි අපගේ කතාවට ආරම්භය ලබාදෙමින් කීවාය. පුතුව ඔවුන් යොමුකළේ මහාවාරිය හරේන්ද්‍ර සිල්වා වෛද්‍යතුමන් වෙතය. අදළ තත්වය තුළ දරුවාගේ මොළයට හානි සිදුව තිබෙන බැවින්, දරුවාගේ වර්ධනයට හා පෙනීමට ඉන් බාධා ඇතිවන බව වෛද්‍ය උපදේශනය විය. පවන් පුතුව වසර එකකමාරක් වනතුරු ඔවුන් දරුවා නොයෙකුත් පරීක්ෂණයන්ට යොමු කළේ ඔහුගේ පෙනීමේ ගැටළුව හරියටම හඳුනාගන්නටය.

“ඔපිහිම්, එනම් හැත්තේ අධික්‍රියාකාරීත්වයෙන් යුත් (Hyperactivity) දරුවෙක් කියනෙකට වඩා එයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය දින අපි බලාගෙන තිටියා. අවුරුදු එක හමාරක් වනවිටත් එයාගේ බැල්මේ වෙනසක් නැහැ. ඊටපස්සේ පුතාම අවුරුදු එකකමාර වෙද්දී කිරිඉඩ්ඩන්ආරේ ඉන්න විරූපෙරාම වෙද මහතාට පෙන්වුවා. ඔහුගේ තෙල් සාත්තුවක් කළා. සතිපතා උදේම අපි කොළඹින් යනවා වෙදමහත්තයා හමුවෙන්න. සති දෙක තුන යද්දීම එහි ප්‍රතිඵල පෙනෙන්න තිබුණා. දිනටම එම ප්‍රතිකාර පෙන්වුවා. ඔහුගේ අවශ්‍ය ස්කෑන් පරීක්ෂණවලටත් යොමු කරනවා. ඔහොම වසර තුනකමාරක් විතර වෙද්දී දරුවාගේ පෙනුමේ වෙනස හඳුනාගන්නවා. එයාට විෂන් එක අපැහැදිලි නිසා වේගයෙන්ම යනවා. අපි ඇහැර ගහගෙන පිටුපසින් ඉන්න ඕන. එයා හරිම දැකියි.”



මවගේ ආදරය සමග පවන් පුතා



ඇත්තටම පුතාගේ දැන් තත්වය දැක්කම හැමෝම පුදුම වෙනවා. මුල් දවස්වල මට හමුවුණ මෙවැනි ලක්ෂණ සහිත වෙනත් දරුවෝ තවමත් ඉන්නේ එකම තැන. මේක මැපික් එකක්ද කියලා හිතෙන තරම්ම පුදුමයි. මෙතැනදී අම්මා කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මගේ දරුවා මේ තත්වයට ගන්න හොඳ උපදේශකවරයෙක් ලැබුණො නෑ කියලා. අපි සියල්ල උපදේශකවරුන්ට, තෙරපිවරුන්ට පමණක් බාරදී සිටීම සුදුසු නෑ. අම්මා භාරතීය දරුවා ගැන හරියටම දන්නේ, ඒ ඒ දරුවාට ගැලපෙන්න එයාට පුළුවන් සීමිත තැනකින් අප අපට කළ හැකි දේ කළ යුතුයි. දරුවාට දෙන්න ඕන ආදරය, අධ්‍යානය ඉතාම වැදගත්. මම පුතා වෙනුවෙන් සජීවී වෙනමම කාර්යබාහිරයක නියැළිණා. විවාහයට පෙර පයිලට්වරයක වෙන්න ආසාවෙන් හිටපු මම එහි පළමු පාඨමාලාව සමත්වුණා. මගේ ඒ සිහින පැත්තකින් තියලා මම දරුවා වෙනුවෙන් මානසික උපදේශනය වසර හතරක් ඉගෙනගත්තා. පුතාට හැමදේම කියාදුන්නේ ඒ විදිනටයි. අර රෝගය, මේ රෝගය කියමින් එක තැනකට කොටු වෙනවට වඩා ‘මේ අපේ දරුවා’ කියන තැන ඉඳන් දරුවෙකු දෙස බැලිය යුතුයි. උපදේශකවරු, වෛද්‍යවරුම නෙමෙයි, ඒ දරුවා ළඟ අම්මා ඉන්න ඕන. අම්මෙක් දරුවෙක්ව දරා ගන්නවා කියන එක හරිම සුන්දරයි. මට කේන්ති යන වෙලාවල් තිබුණත් පුතාගේ දහ වැඩවලට මට කේන්ති ගියේ නෑ.”



පවන් පුතා සමග පවුලේ සියලු දෙනා

සෞඛ්‍ය ගැන ඔවුන් බෙහෙවින්ම සිතනා බැවිනි.

“අත්තටම පුතාගේ දැන් තත්වය දැක්කම හැමෝම පුදුම වෙනවා. මුල් දවස්වල මට හමුවුණ මෙවැනි ලක්ෂණ සහිත වෙනත් දරුවෝ තවමත් ඉන්නේ එකම තැන. මේක මැපික් එකක්ද කියලා හිතෙන තරම්ම පුදුමයි. මෙතැනදී අම්මා කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මගේ දරුවා මේ තත්වයට ගන්න හොඳ උපදේශකවරයෙක් ලැබුණො නෑ කියලා. අපි සියල්ල උපදේශකවරුන්ට, තෙරපිවරුන්ට පමණක් බාරදී සිටීම සුදුසු නෑ. අම්මා භාරතීය දරුවා ගැන හරියටම දන්නේ, ඒ ඒ දරුවාට ගැලපෙන්න එයාට පුළුවන් සීමිත තැනකින් අප අපට කළ හැකි දේ කළ යුතුයි. දරුවාට දෙන්න ඕන ආදරය, අධ්‍යානය ඉතාම වැදගත්. මම පුතා වෙනුවෙන් සජීවී වෙනමම කාර්යබාහිරයක නියැළිණා. විවාහයට පෙර පයිලට්වරයක වෙන්න ආසාවෙන් හිටපු මම එහි පළමු පාඨමාලාව සමත්වුණා. මගේ ඒ සිහින පැත්තකින් තියලා මම දරුවා වෙනුවෙන් මානසික උපදේශනය වසර හතරක් ඉගෙනගත්තා. පුතාට හැමදේම කියාදුන්නේ ඒ විදිනටයි. අර රෝගය, මේ රෝගය කියමින් එක තැනකට කොටු වෙනවට වඩා ‘මේ අපේ දරුවා’ කියන තැන ඉඳන් දරුවෙකු දෙස බැලිය යුතුයි. උපදේශකවරු, වෛද්‍යවරුම නෙමෙයි, ඒ දරුවා ළඟ අම්මා ඉන්න ඕන. අම්මෙක් දරුවෙක්ව දරා ගන්නවා කියන එක හරිම සුන්දරයි. මට කේන්ති යන වෙලාවල් තිබුණත් පුතාගේ දහ වැඩවලට මට කේන්ති ගියේ නෑ.”

බුදුදහම ගැනද වැඩිවැඩියෙන් ඉගෙනගත් ඇය වයඳ ජීවිතය දෙස හොඳ අයුරින් බලන්නට ආශීර්වාදයක් කොට ගත්තාය. ඇය මේ තරම් කැපවීමක් කළේ පුතුවේ මනස හොඳින් හඳුනාගෙනය. මේ වනවිට පවන් හොඳින් ජීවිතයට අවතීර්ණ වෙමින් සිටින්නේය.

“අත්තටම පවන් තවත් ඉදිරියට අරගෙන යන උත්සාහය මා තුළ තියෙනවා. එයා ඉදිරියේදී සිංහල භාෂාවත් ඉගෙනගනිවි. පුතා මට දැන් කියනවා පාලි, සංස්කෘත එයාට කියා දෙන්න කියලා. එයාට දැන් යමක් ඉක්මනින් ග්‍රහණය කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ තත්වයේ දරුවෝ ඉන්න හැම අම්මා භාරතීයවරුම මම කියන්නේ, පවන්ට යොදගත් ක්‍රමවේදය තවත් දරුවෙකුට නොගැලපුණත්, ඒ දරුවාටත් සුදුසු ක්‍රමවේදයක් තිබෙනවා. දෙමාපියන් එය දරුවා අධ්‍යයනය මගින් සොයාගන්න ඕන. දරුවා කතා කරන්නේ නෑ, දැන් දෙස්තරලා ළඟට ගියා ඇති කියලා අතහැරලා දැමීමොත් මේ කියන ප්‍රතිඵලය ලබාගන්න බැහැ.”

ඇය කීවේ අනෙක් මට්ටමකටද බලාපොරොත්තුවක් එක් කරමිනි. වත්තල පදිංචි ඔවුන්, අද පවන් පුතා නිසාම මේ දිනවල දිවි ගෙවන්නේ කැලෑබද අපූරු පරිසරයක සුන්දරත්වය විඳිමිනි. ලලිත්-රුවන්හි අද වාගේම පවන් පුතුවේ හෙට දවස වෙනුවෙන් මේ කැපවීමම කරන්නට සුදනමිය. ඒ දෙමාපිය ගුණයට, ආදරයට ‘ධරණි’ අපද සුභාශිංෂණ එක්කරන්නේ ආදරයෙනි.

දිසා වසන්ති එදිරිසිංහ

ඊළඟට එන්නේ දරුවාට අධ්‍යාපනය ලබාදිය යුතු තැනටය. මොන්ට්සෝරියානු දරුවා ඇතුළත් කිරීමට නොහැකි වුවත් ඔහුගේ බුද්ධි මට්ටමේ අඩුවක් නොතිබිණි. ආවර්තිතා වගුව, සෞරග්‍රහ මණ්ඩලයේ ග්‍රහයන්, ඔවුන් අතර දුර වැනි දේවල් ගැන පුංචි පවන්ට අවබෝධයක් තිබුණි.

“ඒත් ඉස්කෝල කිහිපයකටම ඉන්ට්‍රිව් ගියත් ඒවයින් රෝල් වුණා. එක ඉස්කෝලෙකින් කිව්වා ලබන අවුරුද්දේ එන්න කියලා. මම එයාට ඒ කාලය තුළ මොන්ට්සෝර් පාඨමි කියලා දුන්නා. එනම අවුරුද්දක් ඉඳලා ගියනම කිව්වා දැන් දරුවාගේ වයස වැඩියි කියලා. ඊළඟට කරන්න දෙයක් නැතිකමට පෞද්ගලික ජාත්‍යන්තර පාසලකට දරුවා දැමීම. එතැනදී නොයෙකුත් ප්‍රශ්න මතු වුණා. ඊට හේතුවුණේ එයා අවුරුද්දේ සිලබස් එක මාස තුනෙන් ඉගෙනගන්නවා. පුතාට ඕන දෙයක් ඉක්මනින් මතක තිටිනවා. පාඨමි වැඩවලදී ඉස්කෝලෙදීත් ප්‍රශ්න අහනවා. ගුරුවරුන්ට ඒ ප්‍රශ්න කිරීම ගැටළුවක් වන අවස්ථා තිබෙනවා.”

අවසානයේ ඇයටත්, සැමියා වන ලලිත් සේනානායකටත් සිදුවන්නේ පුංචි පුතු ගෙදර තබාගෙන උගන්වන දෙයක් උගන්වන්නටය. එය නිතුරුම් ලෙහෙසි දෙයක් නොවේ. ඇය දරුවාගේ මනස අධ්‍යයනය කරමින් අපූරු විෂය නිර්දේශයක්ද දැකියි.

සකසන්නට සිතන්නේ මේ අතරය. එම විෂය නිර්දේශය ඔවුන් සකසන්නේ ඉදිරි වසර කිහිපය තුළ දරුවාගෙන් අපේක්ෂා කරන ප්‍රගතියද සමගිනි. රුවන්හි ඒ සඳහා තෝරාගත්තේ රුසියානු කතන්දර පොත් කියලා තමයි ඉංග්‍රීසි භෝතිය ඉගෙනගත්තේ. එයාගේ කථන තෙරපිවලට හලිනි දනනයක මහත්මිය අදටත් උදව් වෙනවා.”

“දරුවාගේ මනසට ගැලපෙන අයුරින් උගන්වන එක තමයි වඩාත් සුදුසුම දේ කියලා අපි කතා වුණා. ඒ අනුව එයාට කෙලින්ම පොත් කියවන්න පුරුදු කළා. එයා පොත් කියවලා තමයි ඉංග්‍රීසි භෝතිය ඉගෙනගත්තේ. එයාගේ කථන තෙරපිවලට හලිනි දනනයක මහත්මිය අදටත් උදව් වෙනවා.”

වෙනත් දරුවන් භෝතිය කියවා පොතපත කියවද්දී, ඇය පුතුව වෙනස්ම අයුරින් ජීවිතය පෙන්වා දෙමින් සිටින්නීය. ඔහුගේ පෞරුෂය, විනය ගොඩ නැංවීම, ඉදිරි අනාගතය ඊට ඇතුළත්ය. ඒතු අදින්නට, බොක්සිං ක්‍රීඩාවට, වෙස් ක්‍රීඩාවට, බැලේ නැටුමට, ප්‍රාමා ගැන ඉගෙනගන්නටත්, පරිසරයේ රස විඳින්නටත් පවන් කැමති. පවන්ගේ සොයුරිය, යානි ද මල්ලි ගැන සොයා බලන්නේ ඉතා ආදරයෙනි. පවන්ට වැඩිපුරම ලබාදෙන්නේ දේශීය ආහාරපානය. පාරම්පරික සහල්වලින් සැකසූ බත්, එළුවළු, පළා, පලතුරු වර්ග ඒ අතර තිබේ. එසේ කරන්නේ ඔහුගේ

'Living together'

කිසිදු ලෝකේ ලෝකුම වැරද්ද ද?



ආදරේ කරන කාලෙම දෙන්නා කැමැත්තෙන් එකට එක ගෙදර ජීවත් වෙනවා නම් කනවා බොනවා, ගෙදර වැඩ කරනවා, එකකොට එකිනෙකාට එකිනෙකාට හිවැරදිව ජෙනවා, ගැලපීම් නොගැලපීම් ටික දැනෙනවා, ටික කාලෙකින් දෙන්නම එකතු වෙලා සාධාරණ තීරණයකට එනවා, තවදුරටත් සතුටෙන් එකට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද බැරිද කියලා. පුළුවන්නම් බැඳිනවා, හැත්තම් බයි බායි කියලා වෙන් වෙනවා.

Living together හෝවී හෝවී, living together ද??

මොන පිස්සුද ඔවා අපේ රටවල්වලට ගැලපෙන්නේ නෑ. අපිට සංස්කෘතියක් තියෙනවා. සද්චාරයක් තියෙනවා. සහායවයක් කියලා දෙයක් තියෙනවා.

ඒ විතරද? අපිට අනන්‍ය වෙච්ච අපේ ප්‍රභූ ඉතිහාසයක් තියෙනවා. ඒකෙ හැටියට කසාද නොබැඳ එකට ජීවත්වෙන එව්වා අපිට ගැලපෙන්නේ නැහැ.

ඕක බටහිර රටවල මිනිස්සුන්ගේ විකාරයක්.

ඔන්න ඔහොම තමයි තමන් අපේ වැසියෝ බහුතරයක් හිතන් ඉන්නේ.

අනිත් හැමදෙයක් දිහාම වගේ පිටින් බලලා ඊයා, අප්පිරියයි, ඔව්වා කැන වැඩ කියලා රැල්ලට බනින්නේ නැතුව 'කසාද නොබැඳ එකට ජීවත්වෙන එක' එහෙමත් නැත්නම් 'Living together' කියන සංකල්පය දිහා හරියට බැලුවොත් ඒක ඇත්තටම



අනිශා පඨකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

අපි වගේ රටකට ප්‍රයෝගිකව වැදගත් සංකල්පයක් කියලා තේරේවි.

බඳිනවට වඩා වේගෙන් ලෙහන කසාද ජීවිතවලින් පරිපූර්ණ රටක සාධාරණ පුරවැසියෝ හැටියට, ජීවිත කාලෙම හම්බකරපු සබ්බසකලමනාවම වියදම් කරලා, ලෝන් දෙක තුනකුත් දලා, රටටම කියලා ග්‍රැන්ඩ් වෙඩින් එකක් අරන් පොතක අත්සන් කරලා කසාදයක් බැන්දට මාස දෙක තුනක් යද්දි, අනේ එයා මට ආදරේ නෑ, එයා මං ගැන බලන්නේ නෑ, යාළුවෙලා ඉන්න කාලේ

තම් එහෙම නෑ වගේ වෝදනා ලොරියකුත් එකතු කරගෙන ඔහේ විඳිනවා. මේක ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයටම පොදුයි.

යාළුවෙලා පෙම්වතුන් විදිහට ඉන්න කාලේ, පෙම්වතා හරි පෙම්වතිය හරි හම්බෙන්න යනවා කියන්නේ ඉතින්.. ඒක වෙනමම හැඟීමක්.

තියෙන හොඳම ඇඳුම ඇඳගෙන, සෙට්ට් බෝතලයක් විතර හලාගෙන පැයක් දෙකක් වෙනමම ලැස්ති වෙලා තමයි යන්නේ. එයා මොනවා කිව්වත් හිත රිද්දන්න බැරිකමට කට වහගෙන ඉන්නවා. එයා තමන් අකමැති දෙයක් කරන් ආ ඔව්වා බැන්දට පස්සේ හරියයි නේ කියලා හිත හදගෙන පාඩුවේ ඉන්නවා.

කොටින්ම කිව්වොත් තමන් කැමති දේ අකමැති දේ ගැන කෙලින්ම කියන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තමන්ගේ නියම වර්තය එළිකරන්නේ නැහැ. ගෙදරදී පුටුව උඩ කකුල තියන් කෑ ගහන හිනාවෙන කෙල්ල, කොල්ලා ඉස්සරහ සුවච කිකරු මුව පැටියෙක් වගේ තමයි ඉන්නේ. ඉතින් කොල්ල කැමති වෙන්නේ මේ පිටින් ජේන අහිංසක කෙල්ලටද නැත්නත් අර එයා ඇතුළේ ඉන්න, දඟකාර කෙල්ලටද කියලා කෙල්ලට තේරුම්ගන්න බැහැ. තමන්ට පෙනෙන පෙම්වතිය ඇතුළේ වෙනත් හැඩයක ගැහැනියක් ජීවත් වෙනවා කියලා පෙම්වතා දන්නේ නැහැ.

මගේ අනේ තියෙන්නේ මෙව්වරයි,

ඒ නිසා මේ පොඩි කඩෙන් කමු කියලා තමන්ගේ ඇත්ත තත්ත්වේ කෙල්ලට පෙන්නන්නේ නැතුව, ණය වෙලා බොරු ආර්ථික මට්ටම් පෙන්නන කොල්ලට වුණත් තමන්ගේ පෙම්වතිය තමන් ගැන ඇත්ත පිළිගන්න ලැස්තියිද නැද්ද කියලා සමහර විට හරියටම තේරුම් ගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

මොකද දවසකට පැය දෙක තුනකට හම්බෙන නිසා දෙන්නම දෙන්නට උපරිම ආදරෙන් සතුටෙන් ඉන්න තමයි බලන්නේ.

හැබැයි කසාද බැන්දම තත්ත්වේ වෙනස්.

මොකද ඉස්සර ටික වෙලාවකට හම්බ වෙච්ච දෙන්නා දැන් ඉන්නේ එක වහලක් යට, ලස්සනට ඇඳලා සුවඳ ගහනා හිටපු දෙන්නට දෙන්නා, දත් මදින්නේ නැතුව, ඔසුව පිරන්නේ නැතුව ඉන්නවා දකිනකොට, ලෝස් බෝස් නැතුව වියදම් කරපු පෙම්වතාගේ ඇත්තම තත්ත්වේ දකිනකොට, සරලවම කිව්වොත් එකිනෙකාගේ යතාර්ථය එකිනෙකාට පේන්න ගන්නකොට, තමන් අර මවාගෙන හිටපු වර්තය දිය වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔන්න ඔතනදී ඉතින් බොහෝවිට හිමින් හිමින් කසාදය අප්‍රසාදයක් බවට පෙරලනවා.

ඉතින් දෙන්නා දෙන්නට වෝදනා කරනවා. ඔයා ඉස්සර මෙහෙම නෙමෙයි දැන් වෙනස් කියලා.

Living together වෙන්නේ ඕකෙ අනිත් පැත්ත.

ආදරේ කරන කාලෙම දෙන්නා කැමැත්තෙන් එකට එක ගෙදර ජීවත් වෙනවා, කනවා බොනවා, ගෙදර වැඩ කරනවා, එකකොට එකිනෙකාට එකිනෙකාට හිවැරදිව ජෙනවා, ගැලපීම් නොගැලපීම් ටික දැනෙනවා, ටික කාලෙකින් දෙන්නම එකතු වෙලා සාධාරණ තීරණයකට එනවා, තවදුරටත් සතුටෙන් එකට ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද බැරිද කියලා. පුළුවන්නම් බැඳිනවා, හැත්තම් බයි බායි කියලා වෙන් වෙනවා. පොතක ලියලා අත්සන් කරලා නැති නිසා දෙදෙනාගේ තීරණය මත වෙන්වීමට වෙන කිසිම ගැටළුවක් නැහැ.

සියල්ල වෙනස් විය හැකියි, කියන ලෝක න්‍යාය අනුව living together ඉඳලා

බැඳපු අයත් දික්කසාද වෙලා ඇති. හැබැයි ප්‍රතිශතයක් විදිහට බැලුවම අනිත් අයට වඩානම් අඩුයි.

ඇඳුමක් ගන්න ගියාමත් දැක්ක පලියට ගන්නේ නැතුව fit on රූමි එකට ගිහින් ඒක ඇඳලා බලලා වට දෙක තුනක් කැරකිලා සෙල්ලියකුත් ගහලා කිතට ගැලපෙනවද, ලස්සනවද, බලන මිනිස්සු විදිහට, කසාද බඳින්න කලින් එකට ජීවත්වෙලා බලන එක හෙණ ගහන අපරාධයක් විදියට දකින්නේ ඇයි කියන එක නම් උත්තර නැති ප්‍රශ්නයක්.

ජීවිතයක දෙවැනි උපත කියලා හෙනම හෙන වැදගත් දෙයක් විදිහට හදුන්වන, කසාදය කියන රාමුව දිහා පිට ඉඳලා බලලා ඒකට රාමුගත වෙන්න කලින් ඒක ඇතුළේ තියෙන දිග පළල ඉඩ පරිමාව ගැන අවබෝධයෙන් රාමුගත වුණානම් අපහසුතා අඩුවෙන් පවුල් කන්න පුළුවන් වෙනවා මිසක් වෙන කිසිම අගතියක් නැහැ.

සද්චාරය, සංස්කෘතිය, සහායවය සහ තව මොන මොනවා හරි බර වචන තොගයකට බයෙන්, ඉස්සෙල්ලාම පොතේ අත්සන් කරලා කසාද බැඳලා එකට ජීවත් වෙන්න බලනවද, එහෙමත් නැත්නම් ලෝකෙට බිමටු ගහගන්න කියලා තමන්ගේ සතුට, සැනසීම වෙනුවෙන් එකට ජීවත් වෙලා බලලා ගැලපෙනවා නම් විතරක් ඒ බැඳීමට නීතිය ගාව ගන්නවද කියන එක ඔයාගේ තීරණයක්.

හැබැයි, කවුරු කොහොම කිව්වත් නොදන්න යක්කුන්ට වඩා දන්න යකා හොඳයි.

බැඳලා බලනවද, බලලා බඳිනවද කියන තීරණය ඔයාගේ. මොකද ඔයාගේ ජීවිතේ ශේෂ වෙන දුක හෝ සතුට තනියම විදින්න හෝ විඳින්න වෙන්නේ ඔයාටමනේ.

ඉස්සෙල්ලාම පොතේ අත්සන් කරලා කසාද බැඳලා එකට ජීවත් වෙන්න බලනවද, එහෙමත් හැත්තම් ලෝකෙට බිමටු ගහගන්න කියලා තමන්ගේ සතුට, සැනසීම වෙනුවෙන් එකට ජීවත් වෙලා බලලා ගැලපෙනවා නම් විතරක් ඒ බැඳීමට හිතිය ගාව ගන්නවද කියන එක ඔයාගේ තීරණයක්

අන්තර් විශ්වවිද්‍යාලීය භික්ෂු බල මණ්ඩලය විසින් සංවිධානය කරනු ලැබූ 'ප්‍රඥ පාරමිතා' සාහිත්‍ය වැඩසටහන් මාලාව නිමිතිකොට 2001 වසරේ ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේදී 'බුදු දහම සහ මිථ්‍යා මත' යන මැයෙන් සංවාදනමක දේශන මාලාවක් සංවිධානයකොට තිබිණි. එහි එක් දේශනයක් සඳහා මට්ට ඇරයුම් ලැබී තිබූ අතර, සම්මන්ත්‍රණයේ මාතෘකාව වූයේ 'බුදු දහම සහ රෝග සුවය' යන්නයි.

ඒ සඳහා මා හැරුණුකොට විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් දෙදෙනෙක්ද ඇරයුම් ලැබ සිටියහ. ඉන් එක් අයෙකු වූයේ බටහිර මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව සේම බුදු දහම පිළිබඳවද ගැඹුරු අධ්‍යයනයක් කොට තිබූ දිවංගත විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය ඩී.වී.ජේ.හරිශ්චන්ද්‍රයන්ය. ඔහු ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ලියූ 'ජාතක කතා මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක දුෂ්ඨයෙන්' (Psychiatric Aspects of Jataka Stories) යන කෘතියට එවක විද්වත් සමාජයේ ඉහළම පිළිගැනීමක් ලැබී තිබූ අතර ඊට සාහිත්‍ය සම්මාන පවා හිමි විය.

සම්මන්ත්‍රණයට එක්වූ අනෙක් විද්වතා වූයේ විකල්‍යාග ශල්‍ය වෛද්‍ය ආනන්ද පෙරේරා මහතාය. තම විෂය ක්ෂේත්‍රයට අමතරව බුදුදහම පිළිබඳව ද මනා දැනීමක් තිබූ ඔහු මහරගම සිරි වජිරඥන ධර්මායතන දහම් පාසලේ ගුරුවරයෙකු ලෙසද දිගු කලක් ස්වේච්ඡාවෙන් සේවය කොට තිබිණි.

සිංහල බෞද්ධ සමාජයේ සාම්ප්‍රදායික විශ්වාසයන් අභිබවමින් ඉස්මතු වූ 'දෙළකන්දේ ආසිරි පැන්' නම් වූ විපරිත අංගයක් එවක සමාජයේ සිසු ජනප්‍රියත්වයට පත්වීම නිසා දිනපතා ලක්ෂ ගණන් බෞද්ධයන් එම ආසිරි පැන් ලබාගැනීම පිණිස දෙළකන්දට ඇදෙන්නට වූහ. ඒ කිසිදු වෛද්‍ය ක්‍රමයකින් සුව කළ නොහැකි බරපතල රෝග පවා එම පැන් බීමෙන් නිර්වාච්චම සුව වන බවට පැතිර ගිය මිථ්‍යා විශ්වාසයක් මුල්කර ගනිමිනි. එය එවකට දෙළකන්දේ භාවනා කුටියක් බලහත්කාරයෙන් අත්පත් කරගත් භික්ෂුවක් සහ ඔහු වටා ඒකරාශී වූ කපටි කයිරාටිකයන් කිහිපදෙනෙකු එක්ව සිදුකළ කට්ටි කයිරාටික ක්‍රියාදාමයක් බව කෙමෙන් අනාවරණය විය.

එසේ එම ආසිරි පැන් බලයෙන් රෝග සුව වනුයේ දෙළකන්දේ ඉදි කිරීමට නියමිත රත්‍රන් දගැබ සඳහා රත්‍රන් පූජා කරන්නවුන්ට පමණක් බව පසුව හින්සිරුවේ සමාජය පුරා පැතිරවීමට තරම් එම පිරිස සටකපට විය. දෙළකන්දේ තිබී හමුවූ රන් කොතක් එම භික්ෂුව සියලු ලෝබකම් නසා පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවට භාරදීමේ කතාවක් ඇතුළු ගල් පැලෙන බොරු කන්දරාවක් ද ඔවුන් විසින් පතුරුවා තිබිණි. එම භික්ෂුවට එලෙස ඇල් වතුරවලින් රෝග සුවකිරීමේ බලය හිමිව ඇත්තේ රන් කොත පරිත්‍යාග කිරීම සමග සිදුකළ සත්‍ය ක්‍රියා බලයෙනි. ඒ කෙසේ හෝ බුදු දහමින් ඉදුරාම වෙනස් මෙම 'මගබි සුත්‍රය' මගින් එම භික්ෂුව සහ ඔහු වටා එක්රොක්ව සිටි කපටි ජාවාරම්කරුවන් රුසියාලී කෝටි ගණනක මුදල් සහ රන් බඩු ජනතාවගෙන් කොල්ලකැණ. පසුව එම ජාවාරම්කරුවන් විසින් ඒ භික්ෂුවගේ 'ජාවාරම් පංගුව' ද සොරාකන බව දැනගත හැකි විය. මෙම සම්පූර්ණ කතා ප්‍රවාහනිය මවිසින් ලියන ලදුව 2001 වසරේ නිකුත් කරන

ලද 'ජනකාන්ත මිථ්‍යා මත' නම් කෘතියට ඇතුළත් ව තිබේ.

"මිනිසුන්ට වැළඳෙන රෝග සුවපත් කිරීම සඳහා යොදා ගැනෙන විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳව ඔබ දක්වන මතය කුමක්ද?" එම දේශනය අවසානයේ පැවති සංවාදයේදී සභාවෙන් නැගී සිටි එක් සරසවි ශිෂ්‍යයෙක් මගෙන් ප්‍රශ්න කළේය.

"මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා මේ අනන්ත අපරිමාණ විශ්වයේ ඇති මෙතෙක් හඳුනා නොගත් යහපත් සහ අයහපත් කිරණ විශේෂවල බලපෑම් පවතින බවට වර්තමාන සමාජයේ ජනප්‍රිය මතයක් පවතිනවා. නමුත් ඒ මතය ඒ ආකාරයෙන්ම බුද්ධ කාලයටත් වඩා බොහෝ ඉපැරණි වෛදික ඉගැන්වීම්වලත් ඒ ආකාරයෙන්ම තියෙනවා. නමුත් මිනිසාගේ පැවැත්ම විශ්වීය කිරණ

කිරණ

අතර) විසූ හිපොක්‍රටීස් කියන දර්ශනිකයාත් ඔය කිරණ සංකල්පය බිඳහෙළීම නිසයි ඔහුට වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ජිතාත්වය පවා හිමිකොට දී තිබෙන්නේ."

මම සභාවට කරුණු හෙළි කළෙමි. එහෙත් එම කරුණු හෙළි කිරීමත් සමග සභාවෙන් නැගී සිටියේ තරුණ ශිෂ්‍ය හිමි නමකි.

"මම පුංචි කාලේ ඉඳලම ඇදුම රෝගයෙන් පීඩා විඳපු කෙනෙක්. කාලයක් තිස්සේ ඒකට ඉංග්‍රීසි, සිංහල බෙන් බිච්චන් කිසිම සුවයක් දැනුණේ නැහැ. ඒත්

හුහුන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පීඨා විදිහට සලකන ග්‍රීසියේ (ක්‍රිස්තු පූර්ව පස්වන හතරවෙනි සියවස අතර) විසූ හිපොක්‍රටීස් කියන දාර්ශනිකයාත් ඔය කිරණ සංකල්පය බිඳහෙළීම නිසයි ඔහුට වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ජිතාත්වය පවා හිමිකොට දී තිබෙන්නේ

විශ්ව ශක්තියෙන් රෝග සුව කරන්න පුළුවන්ද?

ඇදුම රෝගයේ ලක්ෂණ කායික වගේම මානසික හේතූන් මතත් හටගන්න පුළුවන්. තමන්ගේ හාසයට දුච්චි ගියාම ඇදුම රෝග ලක්ෂණ ඉස්මතු වෙනවා කියලා තදින් විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඇමරිකානු කවිබෝයි විනුපටියක දුච්චලෙන් පිරුණු දර්ශන දැකීමෙන් එහෙම වෙන්න පුළුවන්



පස්සේ විශ්ව ශක්තියෙන් රෝග සුව කරන කෙනෙක් මගේ ඒ ඇදුම රෝගය නිර්වාච්චම සුවපත් කළා. ඔබතුමා ඒ ගැන මොකද කියන්නේ?" එම හිමි නම අසා සිටියේ එක්තරා අභියෝගාත්මක ස්වරූපයෙනි.

"බුදු දහමේ දර්ශනික න්‍යෂ්ඨිය තමයි පටිච්ච සමුප්පාදය කියන හේතුවල වාදය. හේතුව පවත්නා විට එලය පවතිනවා. හේතුව හට ගැනීමෙන් එලය හට ගන්නවා. හේතුව නැති විට එලය පවතින්නේ නැහැ. ඒ අනුව හේතුව නැති කිරීමෙන් එලය නැති වෙනවා

කියන එකෙන් ඒකෙන් කියන්නේ. ඒ අනුව ඔබවහන්සේට වැළඳුණු ඔය රෝග ලක්ෂණ අසාත්මිකතා, ආසාදන වගේම මානසික සාධක හින්දන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ විදිහට මානසික හේතූන් මත ඇතිවුණු කායික රෝග ලක්ෂණ තීව්‍ර මානසික බලපෑම් ඇතිකරන තොවිල් පවිල්, යාඥවලින් වගේම ඔය වගේ වෙනත් විකල්ප ක්‍රමවලින් සුව කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක ස්ථිරසාර සුවයක් විදිහට සලකන්න බැහැ." මම සභාවට හෙළි කළෙමි.

මා එසේ කීමට හේතුව මෝහන ශාස්ත්‍ර විශාරදයෙකු වන ආචාර්ය නෙවිල් ද සිල්වාගේ අනුග්‍රහයෙන් ඒ පිළිබඳව විමර්ශන කරනු ලැබූ අවදියේදී මෝහනයට පත්කළ විවිධ පුද්ගලයන් වෙතින් ඇදුම, පීනස ආදිය සම්බන්ධ එවැනි රෝග ලක්ෂණ ක්‍රමවල පැන නැංගවීමට මා හට හැකි වූ බැවිනි.

"ඇදුම රෝගයේ ලක්ෂණ කායික වගේම මානසික හේතූන් මතත් හටගන්න පුළුවන්. තමන්ගේ නාසයට දුච්චි ගියාම ඇදුම රෝග ලක්ෂණ ඉස්මතු වෙනවා කියලා තදින් විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඇමරිකානු කවිබෝයි විනුපටියක දුච්චලෙන් පිරුණු දර්ශන දැකීමෙන් එහෙම වෙන්න පුළුවන්. මොකක්හරි මලක පරාග ආසුණය වූණාම තමන්ට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ පළවෙනවා කියලා තදින්ම සිතන කෙනෙකුට විදුරු නලයකින් එහා පැන්නේ නියෙන ඒ කියන ජාතියේ මලක් ඉඹින්න දුන්නත් ඒ රෝග ලක්ෂණ ඒ වගේම මතු වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් හැම ඇදුම රෝගියෙක් සම්බන්ධයෙන්ම ඒ තත්වය බලපාන්නේ නැහැ. ඒ හින්දා තමයි ඇදුම කායික රෝග ගණයට දලා තියෙන්නේ. නමුත් ඒක මානසික තත්වන් එක්කත් සම්බන්ධයි."

එම තරුණ හිමි නමගේ පැනයට විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය හරිශ්චන්ද්‍රයන් විසින් ද එබඳු අතුරු පිළිතුරක් දුන් අතර, ඔහු වැඩිදුරටත් කියාසිටියේ විවිධ ඇතැම් සහ ජන වෛද්‍යකම්වල එන එවැනි තුටුපහටු මානසික බලපෑම් (Placebo effect) විධිමත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සේ වරදවා වටහා නොගත යුතු බවය.

"අයි හිනමු කාටහරි කාලයක් පවතින තදබල හිසරදයක් තියෙනවා. එතකොට ඒ සම්බන්ධ වැඩිදුර පරීක්ෂණ කරලා ඒකට හේතුව මොළය තුළ තියෙන ගැටිත්තක්, පිළිකාවක් වගේ දෙයක් ද කියලා ඒ වගේ දෙයක් නැති බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කරගන්න ඕනේ. එහෙම නැතුව තොවිල්පවිල්, යාඥ වගේ දේකින් දෙන තීව්‍ර මානසික ඇණවුම්වලින් වූණත් ඒ හිසරදය මැඩ පවත්වන්න පුළුවන්. ඒත් අන්තිමට වෙන්නේ වේදනාවකින් තොරවම ඒ තත්වය උග්‍රවෙලා රෝගියා මියයන එක."

මනෝ වෛද්‍ය හරිශ්චන්ද්‍ර කිය. "වයින් හිරවුණු ඔරලෝසුවක් බිම වැටුණට පස්සේ ආයිමත් වැඩ කළා කියලා වයින් හිරවුණ ඔරලෝසු පොළොවේ ගහන්න විතරක් එපා." එම සම්මන්ත්‍රණය සමාජන කරමින් මම කීමටමි.

සංකල්ප වර්ගාත

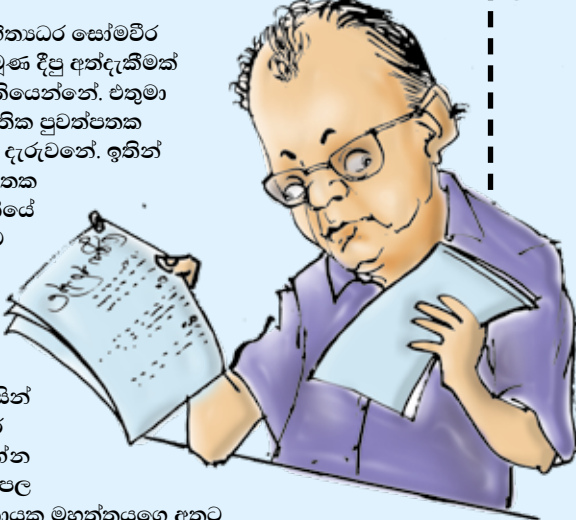


සංඛ අමරසිත

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුවයි. ඒ රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුවයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙත අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කළුළු වෙත අයට වඩා ධරයි. ඒ අයගේ හිතාවත් වෙත අයට වඩා පළුල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදු සීමයි කොළේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

ජ්‍යෙතිරවේදීන්ගේ කෙරුවාව

මෙක පුවිණ සාහිත්‍යාධර සෝමවීර සේනානායකයන් මූණ දීපු අත්දැකීමක් කියලයි මං අහලා තියෙන්නේ. එතුමා කලක් ලංකාවේ ජාතික පුවත්පතක ප්‍රධාන කර්තෘ ධුරය දැරුවනේ. ඉතින් හැම ජාතික පුවත්පතක වගේම එකෙන් සතියේ ලග්න පලාපලවලට කොටසක් වෙන් කරලා තිබ්බා.



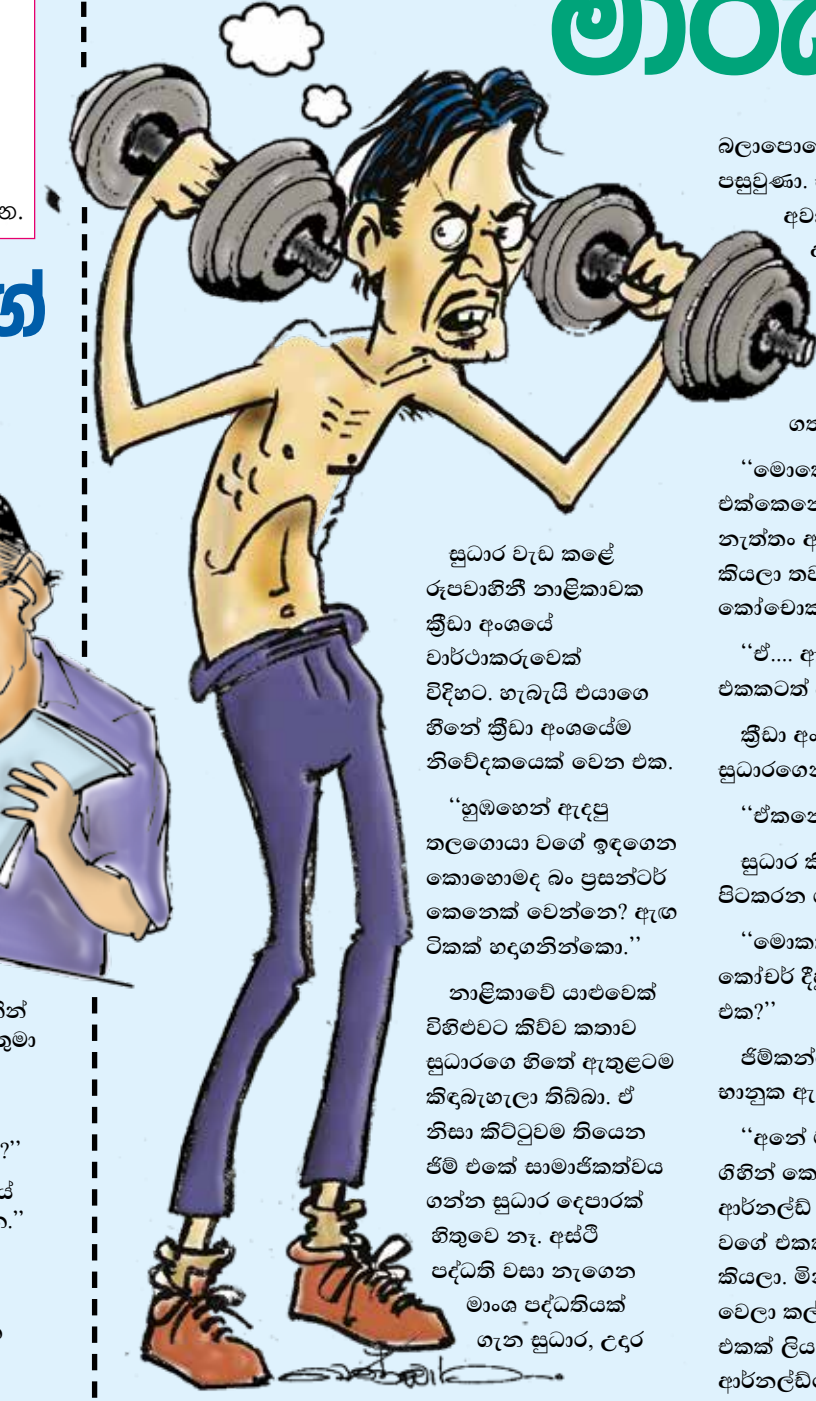
ඉතින් පත්තරේ යාවජීව ජ්‍යෙතිරවේදියා විසින් ඊළඟ ඉරිද පත්තරේ පළවෙන්න ඕන ලග්න දෙළහට අයිති පලාපල ලැයිස්තුව සේනානායක මහත්තයගේ අතට පත්කළා. ඒත් කවදවත් නැතුව ඒ කරදහි දෙක තුන එතුමගේ අතින් එහාට මෙහාට වෙලා. දැන් මොක්කද කරන්නේ? ප්‍රධාන කර්තෘතුමා ගන්නා දුරකතන ඇමතුමක් ජ්‍යෙතිරවේදියාට.

“සුරගුරු මහත්තයා. මාර වැඩක්නෙ වෙලා තියෙන්නේ.”
“ඇයි ලොකු සර්, අපිවත් නොදන්න ග්‍රහ මාරුවක්වත් වෙලාද?”
“නෑ නෑ. එහෙම එකක් නෙවෙයි. ඔබතුමා ලියලා එවපු සතියේ ලග්න පලාපල කොළ ටික මගේ අතින් එහාට මෙහාට වෙලානේ.”
“ආ... ඒකට කාරි නෑ ලොකු සර්. මම ඒ ටික ආපහු ලියලා ගෝලයෙක් අතේ ඉක්මනටම කන්නෝරුවට එවන්නම්.”
කිව්ව වගේම පැය තුන හතරක් යද්දි එළැඹෙන සතියේ ලග්න පලාපල ටික ප්‍රධාන කර්තෘතුමා අතට පත්වුණා. හැබැයි වැඩේ කියන්නේ ඒක ලැබෙන්න විනාඩි පහකට විතර කලින් එතුමගේම ගයින් එකක් ඇතුළේ තිබ්බා සුරගුරුතුමාගේ කලින් දීපු ලග්න පලාපල කොළ ටිකත් හම්බුණා. දැන් ඉතින් කොයි එකද මුද්‍රණයට යවන්නේ? කොයික යැව්වත් එකයිනෙ කියලා හිතුවත්, ලග්න පලාපල දෙකම උඩින් පල්ලෙන් හරි කියවගෙන යනවා කියලා සෝමවීර මහත්තයා හිතුවා. එතැනදී තමයි එතුමගේ ඇස් දෙක නළලට ගියේ. එතුමා ලග්න දෙළහම අලුත් එකයි පරණ එකයි සසඳලා බැලුවා. කතාව දිග වැඩි වෙත නිසා එක ලග්නයක විතරක් මුල් පලාපලයයි පසු පලාපලයයි පළ කරන්නම්.

ධනු (මුලින් දීපු පලාපලය)
උදවන සතියේ ධනු ලග්න හිමි ඔබේ ග්‍රහ පිහිටීම අනුව අනපේක්ෂිත ලෙස ධන හානි සිදුවීම වැළැක්විය නොහැක. ඒ නිසා අලුත් ගණුදෙනුවලට සහ දේපල මිලදී ගැනීමට වලට නොයන්න. සෞඛ්‍ය පිරිහීම් පෙන්නවයි. පවුල් ආරවුල් ඇතිවේ. බිරිඳ-සැමියා අතර නොරිස්සුම්සහගත ස්වභාවයන් වර්ධනය වේ. අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලෙන්නන්ට අලස ස්වභාවයක් සිතට දැනේ. ඉතා පරිස්සමෙන් පසුකළ යුතු සතියකි.

ධනු (පසුව දීපු පලාපලය)
උදවන සතිය ඔබට බෙහෙවින් වාසනාවන්තය. ධන ලාභ පෙන්නුම් කරන බැවින් ලොතරැයි වාසනා උරගා බැලීමට පසුබට නොවන්න. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කරවයි. පවුලේ සමගිය වඩවයි. විවාහක පවුල් අතර අන්‍යෝන්‍ය ආදරය ලියලා වැඩෙන අතර දරුවන් ඉතා උදෙසාගයෙන් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙයි.

අම්මෝ.....!



‘ආර්භලඛි’ මාරුවෙලා

බලාපොරොත්තුවක පසුවුණා. ඒත් මොකක්දෝ අවාසනාවකට දවසින් දවස උදර කෘෂ වෙන්න, කේඩෑරි වෙන්න ගන්නා.

එක ගැහුව නං දවසින් දවස පිම්බෙන්න එපැයි. මේක දවසින් දවස ඇකිලෙනවා.”

“ඇකිලෙනවත් නෙවෙයි දියවෙනවා වගේ නේද?”

“විහිළු කරන්න එපා මවං. මං හරිම අප්පෙට එකේ ඉන්නේ. කෝවර්කාරයා බොරුකාරයා.”

“එහෙම කියන්න එපා. කෝවර් කියන්නෙන් ගුරුවරයෙක්. උඹ හරියට එයාට අවශ්‍ය දේ කියලා නැහැනේ. උඹෙයි වැරද්ද.”

“මගෙයි වැරද්ද? මොකක්ද මං කරපු වැරද්ද?”

“ඇයි බං ආර්භලඛිගෙ ඡෙඩියුල් එක කිව්වහම හරියනවද? මිනිහා දන්නවද උඹ කිව්වෙ ආර්භලඛි ස්වාසෙනගර්ගෙ කියලා? මිනිහා වැරදියට වටහාගෙන ඔයාට ආර්භලඛි ස්වාසෙනගර්ගෙ ඡෙඩියුල් එක වෙනුවට දීලා තියෙන්නෙ රසල් ආර්භලඛිගෙ ඡෙඩියුල් එක වෙන්න බැරිද?”

සුධාර වැඩ කළේ රූපවාහිනී නාළිකාවක ක්‍රීඩා අංශයේ වාර්ථකරුවෙක් විදිහට. හැබැයි එයාගේ හිතේ ක්‍රීඩා අංශයේම නිවේදකයෙක් වෙත එක.

“හුඹගෙන් ඇදපු තලගොයා වගේ ඉඳගෙන කොහොමද බං ප්‍රසන්නටර් කෙනෙක් වෙන්නේ? ඇඟ ටිකක් හදගනින්නකො.”

නාළිකාවේ යාළුවෙක් විහිළුවට කිව්ව කතාව සුධාරගේ හිතේ ඇතුළටම කිඳුබැහැලා තිබ්බා. ඒ නිසා කිට්ටුවම නියෙන ජීම් එකේ සාමාජිකත්වය ගන්න සුධාර දෙපාරක් හිතුවෙ නෑ. අස්ථි පද්ධති වසා නැගෙන මාංශ පද්ධතියක් ගැන සුධාර, උදර

“මොකෝ මේ? සීනිද?”
එක්කෙනෙක් අහද්දී, “හම නැත්තං ඇට ටික බිම”
කියලා තව එක්කෙනෙක් කෝවොක් කළා.

“ඒ... ඇත්තටම උඹ ජීම් එකකටත් යනව නේද?”

ක්‍රීඩා අංශයේ සහයෙක් සුධාරගෙන් ඇහුවා.

“ඒකනෙ මවං.”

සුධාර කිව්වෙ සුසුමක් පිටකරන ගමන්.

“මොකක්ද උඹට කෝවර් දීපු ඡෙඩියුල් එක?”

ජීම්කන්නෙක් වෙච්ච හානුක ඇහුවවා.

“අනේ මන්ද බං. මං ගිනිත් කෝවර්ට කිව්වා ආර්භලඛි ඡෙඩියුල් එක වගේ එකක් දෙන්න කියලා. මිනිහත් ටිකක් වෙලා කල්පනා කරලා, එකක් ලියලා දුන්නා. ආර්භලඛිගෙ ඡෙඩියුල්

හිසේ උකුනන් ඉවත් කරයි

හිස මුදුනේ සිට අඟ දක්වාම **හිසකෙස් ශක්තිමත් කරයි**

KlenzX

HERBAL SHAMPOO

සිටහල් බීජ කරාම මිලි ග්‍රෑම් 150, කරාස් කරාම මිලි ග්‍රෑම් 150, හිමි මිලි ග්‍රෑම් 20, කරාදුර මිලි ග්‍රෑම් 15, කෝමාරිකා මිලි ග්‍රෑම් 10

කිලෙන්සෙක්ස්

හර්බල් ෂැම්පූ

උකුනන් වැද කහන දහර්ඝනව හර්බල් ෂැම්පූ වර්ගයකි

වහස අඳුරුද 6 සිට ඉහළට පාසල් දරුවන් හා වැඩිහිටිවන් සඳහා සුදුසුයි.

අනුමත කරන ලද කිස්පාදකයකි.

ආබාදුම් දෙපාරාමකාරී

වහස විස රහිතයි!

හිස කෙස් තෙතකර ස්වභාවයක් ඇමිටු මිලි ලීටර 5-10 පමණ හිසට දමා ලෙන හඟිනා ගුරු. සම්බාලනය කර විනාඩි 4 ක් තබා හොඳින් සෝපා ගරින්න. හැඩන වනාවක් එයම කරන්න. විනාඩි 30 ක් ඇතුළත හිස කෙස් තෙත හිඹියදීම අඛණ්ඩ උකුනන් පිරා ඉවත් කරන්න. කරාටක ප්‍රතිඵල සඳහා සතිකාර එක්වනාව බැගින් සති 3 ක් පාවිච්චි කරන්න. ඉන් පසු අවශ්‍ය නම් ඔහුට වරක් බැගින්

හැවුම් ස්පර්ශයක් සමගින් සම්පුර්ණ හිසකෙස් සත්කාරයක් ලබාදේ.

හිසේ සිටින උකුනන් වැනි පරපෝෂිතයන් ඉවත් කරන අතර එමඟින් ආකාශනය ඇතිවීම වළක්වයි.
 හිසේ තෙත සහ හිසේ උකුනන් වැනි හිසේ සම (හිස් කබල) මත ඇති වන ආකාශනිකතා ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.
 හිසේ මුලුතේ කෙස්විසන් කරන අතර හිසකෙස් වර්ධනය වීම වේගවත් කරයි.
 හිසේ කබලේ ඇති කැසීම් සහ ආකාශනයන් වැනි වේදනාවන්ට සහනයක් ලබාදෙන අතර හිසකෙස් අලුත් වැඩිකා කරයි.
 අලුත් කෝදන ලද හිසකෙස්වලට ලද ප්‍රයෝජනයන් එක් කරයි.
 හිසේ කබල සිමිලිව සහ පිරිමිදීම සහිතයි.

සියලුම ආමලි වලින් ලබා ගත හැක **විමසන්න 077 900 7867**

කාලය ගෙවෙන්නේ විදුලි වේගයෙනි. දැන් මුළු ගෙදරම සන්සුන්ය. දේවි වෙනුවෙන් කළ හැකි සියලු දේ උපරිමයෙන් ඉටු කිරීමට සියලුදෙනා දැඩි ප්‍රයත්නයක් දරමින් සිටිති. ඇතැම් ප්‍රයත්නයන් සාර්ථක වූ අතර තවත් ඒවා අසාර්ථක විය. එහෙත් පෙර මෙන් අසාර්ථක වූ ඒවා පිළිබඳ තැකීමක් නැත. දුකක් හෝ සංතාපයක්ද නැත. අතිමි වන දේට වඩා හිමිව ඇති දේ පිළිබඳ සැනීමකට පත්වීමට නිවසේ සියලුදෙනා පුරුදු වෙමින් සිටියි.

දියණියගේ උපන්දින සැමරුම වෙනුවෙන් සෑම වසරකම නිවසේ කිරි අම්මාවරුන්ට දනයක් පිළියෙල කිරීම අපගේ සිරිතක් බවට පත්වූයේ නොදැනීමය. එයින් ලැබුණු මානසික සුවය අපමණය.

“ළමා නිවාසයකට දනයක් දෙන්න ලැස්ති කරමුද?” දහවැනි උපන්දිනය යෙදෙන මෙවර මා දර්ශනට කිවේය.

“ඒකත් හොඳයි.” දර්ශන කිවේය.

“අපේ දුව වගේම දරුවෝ ඉන්න ළමා නිවාසයක් උස්වැටකෙයියාවේ තියෙනවා. ඔරිස් එකේ යාච්චෙක් තොරතුරු කිව්වේ. අපිට මහ දුරකුන් නෑනේ. අපි එනෙන්නට කතා කරලා දවසක් ඉල්ල ගමු.”

“දරුවන්ට තව අවශ්‍ය දේවල් මොනවද කියලත් අහගන්න.” දර්ශන කිවේය.

මගේ කාර්යාල මතුරියගෙන් මා සියලු තොරතුරු අසා දැනගනිමි. කුඩා දරුවන් තිස්දෙකක් ආරක්ෂා වූ එම ළමා නිවාසයේ අපට ලබාගත හැකි වූයේ උදේ ආහාර වේලක් පමණි. ඒද බොහෝ අපහසුවෙනි. දියණියගේ උපන්දිනය පිළිබඳ විස්තර කීමෙන් පසු ළමා නිවාසයේ පාලිකාව එදිනට ආහාර වේල් තුන ලබාදීමට පොරොන්දුව සිටිය අයට බොහෝ පිංසෙණිවූ විමෙන් අනතුරුව උදෑසන ආහාර වේල භාරගෙන සිටි පිරිස පමණක් එකඟකරවා ගැනීමට හැකි විය. ඒ අනුව අපට හිමිවූයේ උදෑසන ආහාර වේලකි.

“සමහර තැන් තියෙනවා හරියට කැම වේලක් ලැබෙන්නෙවත් නැති නිවාස. ඒ නිසා මේ අවුරුද්දේ අපි මෙතැනට දීලා ලබන අවුරුද්දේ ඉඳන් අපහසුතා ඇති ළමා නිවාසයක් තෝරා ගමු.” කැම වේල ලබාදීමට දින ලබාගැනීමේ දුෂ්කරතාව වඩාත් තීව්‍ර වූ බැවින් දර්ශන කිවේය.

“ඒකට කමක් නෑ දරුවන්ටනේ. ඊළඟ සැරේ තව තැනකට දෙමු.” මා දර්ශනගේ හිත අස්වැසියි.

“යොදගත් දිනේට කලින් දවසේ අපිට අවශ්‍ය බඩු ටික වසන්ති මිස් ගෙනැත් දෙන්න. අපේ අය තමයි කැම උයන්නේ. මොකද මෙතැන ඉන්න දරුවෝ විවිධ අසනීප තත්ත්වයෙන් ඉන්නේ. ඉතින් ඒ අයට කන්න වෙනස් වෙනස් විදියට කැම හදන්න ඕනේ. අපේ අයටම කියලා හදවන්නේ ඒකයි.”

ළමා නිවාසයේ පාලිකාව වූ ජයන්ති මහත්මිය කරුණු



රටටම සිතනවකින් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායක්කාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුකබර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත ව්‍යාකෘතිය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුවරුන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.

33 වැනි කොටස

පැහැදිලි කළාය.

“ධ වෙනත කලින් කැම වේලට අවශ්‍ය බඩු ටික ගිනින් දීලා ආවොත් හොඳයි නේද?” දර්ශන කිවේ හැන්දෑවේ වැනි මන්දරමක් ඉහළ අහසේ දැගලන්නට වූ නිසාය.

“ඒක තමයි ඉක්මනින් ගිනින් එමු. වැස්සක් එයි වගේ.”

දේවගේ උපන්දිනය

යෙදෙන්නේ හෙටයි. ඇයට දැන් අවුරුදු දහයකි. අනාගතය පිළිබඳ කුමකින් කුමක් සිදුවේදැයි ගණන් බලන්නේ නැත. කුමක් සිදුවුවද ඕනෑවට වඩා සිතන්නට යන්නේද නැත. අද කළ යතු දේ අද නිමාකොට සතුටින් ජීවත්වීමේ කලාව මා හැදිනගනිමින් සිටිමි.

අප ළමා නිවාසයට යන විටක් අදුර පිටුපසින් පැමිණියේ වැනි වළාකුළු රොද බැඳුන් සිටි නිසාය. පිනි එක දෙකද වැටෙමින් තිබුණි. ඉතා සුවචහසු ලෙස ඉඩකඩ සහිත වූ නිවාසයේ අවට පරිසරය මනස්කාන්තය.

“ජයන්ති මහත්මිය මුණගැහෙන්න ආවේ.” ප්‍රධාන දෙරටුව අසල සිටි ආරක්ෂක නිලධාරියාට මා කිවෙමි.

“කෙළින්ම ඉස්සරහට ගිනින් දකුණට හැරෙන්න. එකකොටම නියෙන්නේ ඔරිස් එක. එතන අපේ මැඩම් ඉන්නවා.” ආරක්ෂක නිලධාරියා කිවේය. අප ඔහු පෙන්වූ මඟ බාධාවකින් තොරව ළඟාවිය.

“වසන්ති එතකත් අපි බලන් හිටියේ. යමුකො අපේ ළමයි ටික බලන්න.” ජයන්ති මහත්මිය අප කාර්යාලයට ගොඩවන විටම නැවත හරවා ගත්තාය.

“යමු. මාත් ආසයි දරුවෝ බලන්න.” දේවි කාර්යාලයේ සුවචහසු අසුනක නිදුවා, නැන්දම්මාත් රත්නපුරේ අක්කාත් ආරක්ෂාවට තබා මා දර්ශන ද සමඟින් ජයන්ති මහත්මිය පසුපස ඇදුනේය.

සමහර තැන් තියෙනවා හරියට කැම වේලක් ලැබෙන්නෙවත් නැති නිවාස. ඒ නිසා මේ අවුරුද්දේ අපි මෙතැනට දීලා ලබන අවුරුද්දේ ඉඳන් අපහසුතා ඇති ළමා නිවාසයක් තෝරා ගමු

අප විශාල ශාලාවකට ඇතුළුවමු. ශාලාව පුරාම දෙපැත්තකින් පිළිවෙලට රෝස පැහැ ගැන්වූ ඇඳුන් පිළිවෙලකට තබා ඇති අතර ඇඳුන් සියල්ලට මදුරු දැල් යොද වසා ඇත.

“අපේ ළමයි නිදි.” ජයන්ති මහත්මිය කීවාය. ඇඳුන්වල

දරුවන් සිටින අයුරු මා දුටුවේ එවිටය. එක යායට ඇඳුන්වල සිටින මේ දරුවන් සියලුදෙනාට තමන්ගේ ලේ උරුමකම් ඇත්තවුන් අතිමිව ඇත. මව්පිය සෙනෙහස, උණුසුම, ආරක්ෂාව නැත. අද මේ දරුවන් සියලුදෙනාගේම ආරක්ෂකයින් බවට පත්ව ඇත්තේ කිසිදු නැතමක් නොමැති ජයන්ති මහත්මිය සහ ළමා නිවාසයේ සේවය කරන පිරිසය.

“මට නම් හිතාගන්න බෑ මේ දරුවෝ තනියම කොහොමද ඉන්නේ කියලා. ඇත්තටම මෙහෙම නිදගන්න එයාලට මව්පිය උණුසුම ඕනේ.”

“ඔව් වසන්ති. ඒත් ඉතින් දෙමව්පියෝ මේ දරුවෝ දලා ගිනින්. විවිධ හේතු කාරණා නිසා එහෙම කරලා. ඒත් ඉතින් අපේ නිවාසෙට මෙහෙම දරුවෝ ලැබුණම අහක දන්නයැ. අපි බලා ගන්නවා.” ජයන්ති මහත්මිය කීවාය. සබැවින් එම ළමා නිවාසයේ දරුවන්ට බොහෝ පහසුකම් සලසා ඇති සැටි පෙනේ.

“අපේ නිවාසෙට පිටරටවල්වලින් නුගාක් ආධාර ලැබෙනවා. දන මාන හැමදෙයක්ම ලැබෙනවා. ඒකයි වසන්තිට වුණත් දිනයක් වෙන් කරගන්න අපහසු වුණේ.” ජයන්ති මහත්මිය කියවාගෙන යන අතර මා සිටියේ ළමා නිවාසයේ දරුවන් අතර අතරමංවයි.

කුමන පහසුකම් සැපයුවද මාපිය සෙනෙහස ලබාදෙන්නේ කෙසේද? මසින ප්‍රශ්න කළේය.

නිදි කිව්වට බොහෝ දරුවන් නිදිවර්ජනය. විවිධ ශබ්ද නගමින් දරුවන් කකුල් එහා මෙහා පද්දමින් ඔවුන්ගේ ළමා ලෝකයේ තනිව ගෙවයි. දරුවන් විවිධ වූ ආබාධ සහිත වූවන්ය. තවමත් රාත්‍රී හත පසුව නැති මුත් දරුවන් ඇඳ මත හොවා තබා ඇත්තේද වටපිටාවේ සිටින මදුරු රැනෙන් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහාය. එක් අතකින් එය වරදක් නැත. දරුවන් තිස් ගණක් මෙහි සිටින සේවකයින් හය

හත්දෙනාට කෙසේ ආරක්ෂා කරගත හැකිද? මසින වේදනාවෙන් පිරී ඇත. එය මුවහත් වූ යන්තකින් සුරා දමන බවක් දැනේ. දේවි කොතරම් වාසනාවන්තදැයි සිතේ. ඇයට කිසිදු දුකක්, වේදනාවක් දැනෙන්නට ඉඩ දී නැත. ඇගේ සියලු මූලික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමට අප කොතරම් අවධානයක් යොමුකරයිද?

“එහෙනම් නම් වසන්ති හෙට උදේම දුවන් එක්කගෙන එන්න. අපි කැම හදලා ඔක්කොම ලැස්ති කරලා තියන්නම්. ඔයාලට පුළුවන් ඇවිත් අපේ දරුවන්ට ඔයාලගේ අතින්ම කවන්න.” ජයන්ති මහත්මිය කීවාය.

‘දේව්..... ඔයා මාවයි, තාත්තාවයි හොයාගෙන ආව එක කොයිතරම් හොඳයිද... ඔයා කවදවත් අපි ළඟදී තනි වෙන්නේ නෑ. ඔයා හැමදම ආරක්ෂිතයි.’ මගේ යටිසිත දේවිට කීවාය.

දේවිට දුකය ලබන ජා

ඇය වැනිම දරුවන්ට දුකයක්



ලබන සතියට...



ආහාර විවිචෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම ප්‍රවීණ සුප්‍රවේදිනී ලක්ෂ්මී ලොරෙන්සුහේවා

පොලොස් පෙනි කරිය



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොලොස් ගෙඩියක්
- පොඩියට කපාගත් ලොකු ලුණු ගෙඩි 1/2
- පොඩියට කපාගත් සුදුලුණු බික් 2-3
- පොඩියට කපාගත් ඉඟුරු කැල්ලක්
- පොඩියට කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1/2 (අවශ්‍යම නැත)
- රම්පේ
- කරපිංචා
- උළුහාල් මිශ්‍රණය (උළුහාල්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කඩලේ බැඳගෙන කුඩු කරගන්න)
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2 1/2
- බැඳපු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1-2
- රස අනුව ලුණු
- කුරුඳුපොතු කැල්ලක්
- සිහින්ව අඹරාගත් අඬු තේ හැඳි 1
- උකු පොල් කිරි
- බිලිං ලුණු සමඟින් අඹරාගෙන එයින් තේ හැඳි 2
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- පොතු ඉවත් කරගත් පොලොස් පෙනි ආකාරයට කපා එනම් 10ක් පමණ දෙහි මිශ්‍ර වතුරේ දමා තියන්න.
- තෙල් ටිකක් ලිපේ තබා පොලොස් පෙනි ටික බැඳගන්න.
- ඇතිලියක් ගෙන බැඳගත් පොලොස් පෙනි අතුරාගන්න.
- හාපනයක් ලිප තබා පොලොස් බැඳීමට ගත් තෙල්වලින්ම ටිකක් දමා රත්වනවිට සුදුලුණු, ඉඟුරු සහ කුරුඳු පොතු කැල්ල දමාගන්න.
- මිරිස් කුඩු දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- කරපිංචා සහ රම්පේත් දමාගන්න.
- දැන් එම මිශ්‍රණය ලිපෙන් බා පොලොස් පෙනි අතුරාගත් ඇතිලියට දමාගන්න.
- පොල් කිරිද එයට එකතුකර ඇතිලිය ලිපේ තබන්න.
- එයට උළුහාල් මිශ්‍රණයෙන් ටිකක්, කහ කුඩු, බැඳපු තුනපහ කුඩු, අඹරාගත් අඬු, ලුණු සමඟ අඹරාගත් බිලිං මිශ්‍රණය සහ ලොකු ලුණුද එකතු කරගන්න.
- හොඳින් හිඳුණු පසු ලිපෙන් බාගන්න.



නොලොස් පෙනි කරිය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කේතය එන ස්කෑන් කරන්න

කෙසෙල් මුව සැනි

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**
- කෙසෙල් මුව
 - සිහින්ව කපාගත් රතුලුනු ගෙඩි 2
 - සිහින්ව කපාගත් සුදුලුනු බික් 2-3
 - කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1/2 (අවශ්‍යම නැත)
 - කරපිංචා
 - අඹරාගත් අඬු තේ හැඳි 1
 - කෑලි මිරිස් තේ හැඳි 1
 - බැදපු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1
 - කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
 - මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
 - උළුනාලි මිශ්‍රණය (උළුනාලි, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කඩලේ බැදගෙන කුඩු කරගන්න)
 - රස අනුව ලුණු
 - උකු පොල් කිරි
 - දෙහි කෑල්ලක්
 - කුරුඳු පොතු කෑල්ලක්
 - මිරිකාගත් සියඹලා තේ හැඳි 4
 - තෙල් තේ හැඳි 4

- සාදාගන්නා ආකාරය**
- කෙසෙල් මුවේ නැට්ටි ඉවත්කර දෙකට කපාගන්න. වහල්ල කොටස කපා ඉවත් කර කෙසෙල් මුව කොටස් ලොකු කෑලි ආකාරයට කපාගන්න.
 - ඒවා දෙහි මිශ්‍ර වතුරට දමාගන්න.
 - නාපනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත්වනවිට රතුලුනු සහ කරපිංචා දමන්න.
 - ඒවා රන්වන් පැහැ වනවිට සුදුලුනු දමන්න.
 - කහ කුඩු, බැදපු තුනපහ, මිරිස් කුඩු, කෑලි මිරිස්, අඹරාගත් අඬු සහ උළුනාලි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් දමාගන්න.
 - දැන් කෙසෙල් මුව කෑලි ටිකද එකතු කරගන්න.
 - කුරුඳුපොතු, මිරිකාගත් සියඹලා සහ ලුණු එකතු කරගන්න.
 - කෙසෙල් මුව කෑලි තෙලෙන් තැම්බිගෙන එන විට පොල්කිරි ටිකද එකතු කර තක්කාලින් දමාගන්න.
 - කිරි ටික හිඳෙනතුරු පිසගන්න.



කෙසෙල් මුව සැනි නදන නැට්ටි බලන්න මෙම QR කේතය එක සිකුණක් කරන්න



පිරවූ කොස් මදුළු කිරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පැහැනු කොස් මදුලු
- සිතින්ව කපාගත් ලුනු ගෙඩි 2-3
- සිතින්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 1-2
- සිතින්ව කපාගත් සුදුලුනු බිත් 2-3
- කරපිංචා
- උළුනාල් මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් (උළුනාල්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කඩලේ බැඳගෙන කුඩු කරගන්න)
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- කැලි මිරිස් තේ හැඳි 2
- රස අනුව ලුණු
- දෙහි කැල්ලක යුෂ
- අඹරාගත් අඬු තේ හැඳි 1
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
- උම්බලකඩ කුඩු
- පොල්කිරි

සාදාගන්නා ආකාරය

- කොස් මදුලු බාගෙට පලා ඇට ඉවත් කරගන්න.
- තාපනයක් ගෙන වියට කපාගත් ලුනු, උම්බලකඩ, කැලිමිරිස්, කහ කුඩු, දෙහි සහ රස අනුව ලුණු දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- වම මිශ්‍රණය කොස් මදුලු තුළට තදකර පුරවාගන්න.
- ඇතිලියක් ගෙන පුරවාගත් කොස් මදුලු ටික අතුරාගන්න.
- පොල්කිරිවලට අඹරාගත් අඬු, කහ කුඩු ටිකක්, මිරිස් කුඩු, ලුණු ස්වල්පයක්, උළුනාල් මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක්, කුරුඳු පොතු කැල්ලක් සහ කරපිංචා දමා හොඳින් කලවම් කර කොස් මදුලු දමාගත් ඇතිලියට දමන්න.
- දැන් ඇතිලිය ලිපේ තබා අමුමිරිස්, සුදුලුනු සහ ලොකු ලුනු ගෙඩි 1/4ක් පමණ දමාගන්න.
- කිරි ටික හිඳුන පසු ලිපෙන් බාගන්න.



පිරවූ කොස් මදුළු කිරිය හදන හැටි බලන්න මෙම QR කේතය එන ස්තූත කරන්න

හාල්මැස්සෝ, කොස් ඇට, සුදුලූහු බැදුම



හාල්මැස්සෝ, කොස් ඇට, සුදුලූහු බැදුම නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- විශළ හාල්මැස්සෝ 100g
- කහ දමා තම්බාගෙන දිග අතට කපාගත් කොස් ඇට
- හිතියට කපාගත් සුදුලූහු
- කරපිංචා පොඩි කොළ
- කැලි මිරිස්
- රස අනුව ලූණු
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත්වුණු පසු සුදුලූහු දමා රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳගෙන ඉවත් කරගන්න.
- කොස් ඇට ටිකද ඒ ආකාරයට බැඳගෙන ඉවත් කරගන්න.
- තෙල් දැමූ භාජනය ලිපෙන් ඉවත් කර කරපිංචා ටික දමා බැඳගෙන ඉවත් කරගන්න.
- නැවතත් භාජනය ලිප තබා හාල්මැස්සෝ ටික බැඳගන්න.
- බඳින ලද සියල්ල එකට කලවම් කර කැලි මිරිස් සහ රස අනුව ලූණු දමාගන්න.

ප්‍රශ්න පත්‍ර සාකච්ඡාව

සෑම සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනකම

උදෑසන 6.30 - 8.00 දක්වා



Channel No. 14

අද දෙරණ

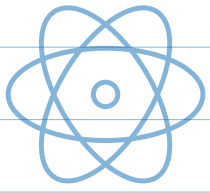
Education නාලිකාව



තුළින්

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයන්ගෙන්
සහ පොත්හල් වලින්
දැන් මිලදී ගත හැක

විශේෂ ඇහවුම් සඳහා විමසන්න, රැචන් - 0762568348



නිදහස් අධ්‍යාපනයේ

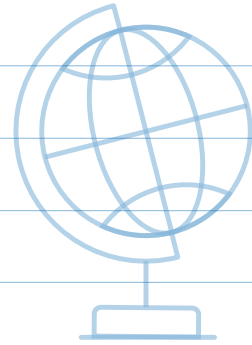
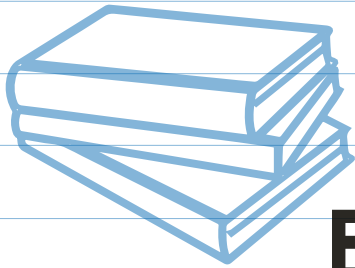
අධ්‍යාපන නිදහස

පත්ති කාමරයෙන්

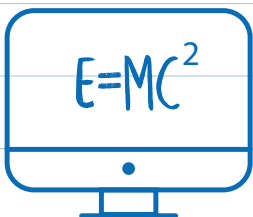
මඹ්බට

අද දෙරණ

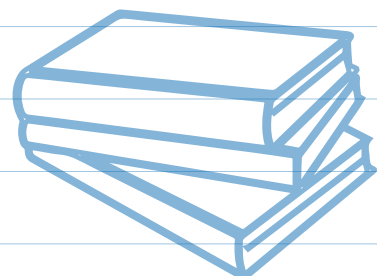
Education නාලිකාව



සෑම උදෑසනකම 6.30ට



DIALOG TV & PEO TV - CHANNEL 14



“කොරෝනා ඉවර වූණත් නැතත් ආපසු පරණ විදියට අපිට රස්සාවට යන්න වෙනවා. මගෙ නම් ඇඟ නිරි වැටෙන්නෙම සාරි ඇඳිලිල මතක් වෙලා. අවුරුදු එක හමාරකින් විතර සාරි ඇඳලා නැති නිසා දැන් නම් අදින විදිය මතකත් නෑ වගේ.” රාජ්‍ය

අංශයේ රැකියාවක නියුතු මිතුරියක සමඟ සිදුකළ දුරකතන සංවාදයකදී “දැන් වැඩට යනවාදැ” යි මා ඇසූ පැනයට පිළිතුරක් ලෙස ඇය මේ දුක් අදෝනාව දිගහැරියාය.

මෑතකදී රාජ්‍ය සේවයට අලුතින් එක් වූ මගේ මිතුරියක් රාජ්‍ය සේවිකාවන්ට සාරිය නියම කළ තැනැත්තා ස්ත්‍රීන් සමඟ වෛරයකින් පසු වූ අයෙක් වෙන්නට ඇතැයි තම රෝස්බුක් ගිණුමේ සටහන් කර තිබුණි. ඒ, ඇ පත්වීම

බාර ගන්නට ගියද උදේ පාන්දර යාර හය පටලවා ගැනීමේදී මුහුණ දුන් අරගලය සිහිපත් විය. ඒත් මේ යාර හයේ පටලවිල්ල නිසා දහදුක් විඳින රාජ්‍ය සේවිකාවන් අමනාප විය යුත්තේ සාරිය රාජ්‍ය සේවිකාවන්ගේ නිල ඇඳුම කළ තැනැත්තා ගැන නොව අනුන්ගේ වස්ත්‍රයක් තමන්ගේ කරගත් හෙළ ළමාතැනිලා සමඟය.

ක්‍රි.පූ. සියැවෙනේදී පමණ ඉන්දියානු කතූන් පටලවා ගත් යාර හයේ වස්ත්‍රය අපේ හෙළ කතූන් පටලවා ගත්තේ මහනුවර යුගයේය. එතැන් පටන් ප්‍රභූ කතූන්ට පමණක් උරුම වූ යාර හයේ පටලවිල්ල සාමාන්‍ය කාන්තාවන්ගේ ඇගේ දැවටෙන්නටද වැඩි කලක් නොගියේය. මඟුලට මරණයට, ගමනට බිමනට පමණක් නොව නිදි ඇඳෙන් නැඟිටිනවිටද කුල කතූන් ගෙදරට ඇන්දේ ඔසරියය. උයන ගෙට, වත්තට, පිටියට, වෙන වෙනම සේවකයන් හිටි ළමා තැනිලාට ඔසරිය පටලවා ගෙන ගෙදර සිටීම අභිමානයක් විය. එහෙත් පසුකාලීනව වත්පොහොසත්කමින් බංකොලොත්ව වංශය කබලී ගාමීන් ගෙදර සුමේ කරන ළමා තැනිලාද තම තත්ත්වය නඩත්තු කළේ ගෙදරට ඔසරි අඳිමිනි. කාන්තාවන්ගේ තත්ත්වය තරාතිරම පෙන්වූ මේ සාරි, ඔසරි එකළ තත්ත්වයක් තිබූ කාන්තාවන් සේවයට එද්දී ඔවුන්ගේ ඇගේ එල්ලී රාජ්‍ය සේවයටද පැමිණියේය. එද පටන් සාරිය, ඔසරිය රාජ්‍ය නිලධාරිනියන්ගේ නිල නොවන නිල ඇඳුම වන්නට ඇත.

ගවුම් කොටය ඇදි කෙල්ලෝ හා හා පුරා කියා සාරියක් පටලවා ගත්තේ රාජ්‍ය සේවයේ අලුත ලැබූ පත්වීම භාර ගන්නටය. එදට අම්මාට වගකීම් වැඩිය. අම්මා රැකියාවක් නොකරන හෝ සාරිය නූහුරු අයෙක් නම් අසල්වාසී නැන්දලාට, පුංචි අම්මලාටද නිවනක් නැත. දෙනුන් දෙනෙක් එක්ව, රැල්ලෙන් රැල්ලට කටු ගසා යාර හය පටලවා අලුත් රාජ්‍ය සේවිකාව නිවසින් පිටත් කරන්නේය. බැරිවෙලාවන් නාගරික ප්‍රදේශයක තරුණියකට පත්වීමක් ලැබුණොත් අහල පහල සැලෝන් අක්කලාට සතියකට හමාරකට උදේ පාන්දරට වාසිය. සතියක දෙකක සාර්ථක ප්‍රායෝගික පුහුණුවකින් පසු රාජ්‍ය සේවයට අනුගත වනවාට වඩා කඩිනමින් යාර හය පටලවා ගන්නා ක්‍රමය අල්ලා ගැනීමටද මෙම දැරිවියෝ දක්ෂය.

රාජ්‍ය නිලධාරිනියන්ගේ සාරියට අත තියන්නට කිසිවෙකුත් මෙතෙක් උත්සාහ කළේ නැත. එහෙත් තරුණ අමාත්‍යවරයෙක් වූ හිටපු අධ්‍යාපන ඇමති අකිල විරාජ් තරුණ ජවයටදෝ ඒ වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් විය. ඇමතිවරයා මුලින්ම ගලවා

සාරිය ඇඳ කරපු කාර්යයම පහසු ඇඳුමක් ඇඳුන් වසර එක හමාරක් මුළුල්ලේ රජයේ සේවිකාවෝ කළෝය. කරන වැඩේ ගුණාත්මකභාවයට ඇඳුම අදාළම හැක. බලලා මැටියෙන් වුණත් මියත් අල්ලන්නේ නම් අප සතුටු විය යුතුය



ඇමතිටත් ගලවන්නට බැරි වූ රාජ්‍ය සේවිකාවගේ සාරිය ගැලවුණා හැටි



දමන්නට උත්සාහ ගත්තේ ගර්භනී ගුරු මෑණිවරුන්ගේ සාරියය. එය තම බිරිඳගේ අපහසුව සියලු බිරින්දෑවරුන්ට සමාන කළ අතිදුර්ලභ අවස්ථාවක් වුවද ඔහුගේ හිතුවක්කාර තීරණය කිසිවෙකුත් පයිසෙකට මායිම් නොකළේය. එයින් අධෛර්යමත් නොවූ ඇමතිවරයා 2016දී විදුහල්පතිවරු පාසැලට එන ගැබිනි මව්වරුන්ට ඇන්දූ සාරිය ගලවා දැමීමේය. කෙසේ නමුත් නිල-බල සහිත ඇමතිවරයෙක්ට ගැලවීමට බැරි වූ රාජ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සාරිය කිසි හිතක් පපුවක් නැතිවම කොරෝනා ගලවා දැමීමේය.

කොරෝනාට පිං සිදුවන්නට රාජ්‍ය සේවිකාවන් නීත්‍යානුකූල අවසරය මත දැන් පහසු ඇඳුම් අඳින්නේය. මේ නිසා වැඩිපුරම පහසුවට පත්වී සිටින්නේ රාජ්‍ය සේවක බිරින්දෑවරුන්ගේ සැමියන්ය. රැකියාවට යන සැමියන්, බිරිඳන් නිවසේ වැඩ බෙද ගනිද්දී ඇඳුම් මැදීම බාරවන්නේ බොහෝ විට ආදර්ශ සැමියන්ටය. වචනවලට නොපෙරළුවද විශේෂයෙන් කපු හා අත්යන්ත්‍ර (කොටින්, හැන්ඩ්ලුම්) සාරි මඳිද්දී ඒ සැමියන්ට සාරිය සොයාගත් අයගේ මෑණියන් සිහිවෙනවා ඇත. තම පුතුව විවාහ වීමට රාජ්‍ය සේවක දියණිවරු සොයනා මෑණිවරු පුතූගේ යුග ජීවිතයේ

තම පුතුව විවාහ වීමට රාජ්‍ය සේවක දියණිවරු සොයනා මෑණිවරු පුතූගේ යුග ජීවිතයේ යහපත වෙනුවෙන් විවාහයට පෙර පුරුදු පුහුණු කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් ඇත. පළමුවැන්න සාරි මැදීමය. දෙවැන්න සාරි පොටේ කට්ටි ගැසීමය. එසේ නොවූහොත් උදේට නහය දන්නට පටන් ගත්තේද පුතූන් වැදූ මෑණිවරුන්ගේය.

යහපත වෙනුවෙන් විවාහයට පෙර පුරුදු පුහුණු කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් ඇත. පළමුවැන්න සාරි මැදීමය. දෙවැන්න සාරි පොටේ කට්ටි ගැසීමය. එසේ නොවූහොත් උදේට නහය දන්නට පටන් ගත්තේද පුතූන් වැදූ මෑණිවරුන්ගේය.

රාජ්‍ය සේවිකාවන් හා ඔවුන්ගේ සාරිය හා බැඳුණු කතා ගොන්නක් ඇත. ඇතැම් කතා හාසාජනකය. තවත් කතා සංවේදීය. රාජ්‍ය සේවක ගොන්නට ගුරුවරුන් ද ඇදළය. ඒ නිසා මේ කතා ගුරුමාතාවන්ට ද පොදුය. මීට කලකට ඉහත රජයේ සේවිකාවන්ගේ කුම්මැතිකම ගැන කියන්නට රටට ඇද ගත්තේද ඔවුන්ගේ සාරියය. “මහ ලොකුවට කරන්නේ ආණ්ඩුවේ රස්සා. ඒ වුණට ඔය අදින සාරි ලිපට දැමීමත් පිවිලෙන් නෑ.” මෙවැනි කතා මීට වසර විස්සකට එහා බොහෝ සුලබ වුණත් අද රජයේ සේවිකාව එදට වඩා වෙනස්ය. ඇය බඩගින්නේ වුණත් වැඩට යන්නේ හැඩටය. රජයේ කන්නේරුව පිටකොටුවේ අස්ලාම් මාර්කට් එකෙන් වෙනස් වන්නේ මංගල සාරි කන්නේරුවේ නැති නිසා බව මට පැවසුවේ වසර ගණනක් තම යෙහෙළියන්ගේ සාරි විලාසිතා දුටු ආණ්ඩුවේ කන්නේරුවක සේවය කරන මිතුරෙක්ය. ඔහු පසුකලෙක තම බිරිය කරගන්නේ ද ඒ කන්නේරුවේම හැඩ සාරි ඇදී සමීප යෙහෙළියකි.

ලස්සනට අදින්නට කැමති, එක වරක් ඇඳපු ඇඳුම වික කලක් යනතුරු අදින්නට අකමැති මගේ මිතුරියක් රජයේ සේවයට එක් විය. පෞද්ගලික අංශයේ සේවය කර පසුව රජයේ සේවයට එක් වූ ඇය පළමු මාසය තුළ දෙවරක් එකම සාරිය නොඇඳීමට තරම් ප්‍රවේශම් වූ බව මට පැවසුවේ ආඩම්බරයෙනි. රජයේ සේවයට එක් වී වසර හතරක්වත් සම්පූර්ණ නොවූ මගේ යෙහෙළියගේ සාරි වත්කම හදිසියේ ඇයගේ සැමියාට හසු වූයේ ඔවුන් පදිංචිය වෙනස් කිරීමේදීය. නිවසේ බඩු අස්කරනා දිනයේ නොවැළැක්විය හැකි හේතුවක් නිසා ඊට සම්බන්ධ වීමට ඇයට නොහැකි විය. ඒ කුඩා අත්වැරද්ද නිසා අවාසනාවට සාරි ගොඩ අතරේ ඇඟටවත් නොද තිබූ අලුත්ම සාරි සහ සෑහෙන්න කාලෙකින් ඇඳ නොතිබූ සාරි ඇයගේ සැමියාගේ ඇස ගැටී ඇත. සාරි ප්‍රමාණයවත්, එය මිලදී ගන්නට ගිය මුදල් ගැනවත් කිසිවක් නොවිමසූ මිතුරියගේ සැමියා ඇයට මෙය පමණක් කියා ඇත.

“මට කලින් ඔයා මැරුණොත් මම ඔයාට ගෞරවයක් විදියට විනාකය හදන්නේ සාරිවලින්. මේ සාරි ටික ගොඩ ගැනුවම ආයේ දර ඕනෙ නෑ. අනික මේ සාරිවලට කරන්න දේකුත් කියෙන්න ඕනෙනේ...”

කෙසේ නමුත් කොරෝනා තරගයට සාරි ඇඳී රජයේ සේවිකාවන්ගේ සාරි අල්මාරිවලටද ද අඟුල් ද ඇත. බැරිවෙලාවත් සාරිය අදින්නට අපහසු වූ දිනක බියෙන් සැකෙන් සායක්, ගවුමක් ඇඳගෙන රැකියාවට ගිය රජයේ සේවිකාවන්ගේ බය සැක නැති කළේ කොරෝනාය. ඒ පසුගිය වසරේ මාර්තුමාසය. සාය හැට්ට, ගවුම් විතරක් නොව දැන් රජයේ සේවිකාවෝ කලිසම්, ඩෙකිම්ද වැඩට අදිති. ඇඳුමක පහසුව දැනෙන්නේ ඇඳුම අදින කෙනාටය. ඇඳුමේ හැඩයෙන්, වර්ණයෙන් වැදගත්කම මනින්නේ බලන පුද්ගලයන්ය. සාරිය ඇඳ කරපු කාර්යයම පහසු ඇඳුමක් ඇඳත් වසර එක හමාරක් මුළුල්ලේ රජයේ සේවිකාවෝ කළෝය. කරන වැඩේ ගුණාත්මකභාවයට ඇඳුම අදළම නැත. බලලා මැටියෙන් වුණත් මියන් අල්ලන්නේ නම් අප සතුවූ විය යුතුය.

“ඉස්සර අපි ෆිල්ම් විසිට (ක්ෂේත්‍ර ගමන්) යද්දින් ඇන්දේ සාරිය. කළු හෙල්වල, පල්ලම්වල, විතරක් නෙමෙයි දියපාරවලින් එගොඩ වෙලා යන ගමන්වලටත් ඇඳගෙන ගියේ සාරිය. සාරියක් නැතුව මහජනතාව ළඟට යන එක සුදුසු නෑ කියලයි අපි හිතාගෙන තිටියේ. ඒත් දැන් නම් ෆිල්ම් එකට නියා ඔෆිස් එකටවත් සාරි අදින්නේ නෑ. හැබැයි අපි කරන සේවයේ වෙනසක් වෙලත් නෑ.” කෘෂිකර්ම ක්ෂේත්‍රයට අදළ රජයේ රැකියාවක් කරන නිලධාරිණියක් පැවසූ කතාවකි ඒ.

කාර්යාලීය වෙලාවට



මට කලින් ඔයා මැරුණොත් මම ඔයාට ගෞරවයක් විදියට විනාකය හදන්නේ සාරිවලින්. මේ සාරි ටික ගොඩ ගැනුවම ආයේ දර ඕනෙ නෑ. අනික මේ සාරිවලට කරන්න දේකුත් කියෙන්න ඕනෙනේ

සාරියක් හැකුව මහජනතාව ළඟට යන එක සුදුසු නෑ කියලයි අපි හිතාගෙන තිටියේ. ඒත් දැන් හම් ෆිල්ම් එකට නියා ඔෆිස් එකටවත් සාරි අදින්නේ නෑ

සාරි කලේ කියත් බස්වලට, කෝච්චිවලට යන කොතෙකුත් කාන්තාවන් අප දැක ඇත. මහා වැසි කලෙක වුවද තෙතබරින සාරිවලින් වැඩට යන කතුන් ඕනෑතරම් අප නෙත ගැටී ඇත. පහසු ඇඳුම් නියෙද්දී මෙතරම් අපහසු ඇඳුම් අදින්නේ කුමකටද කියා අපටද සිතන වාර අනන්තය. සාරිය අපහසු ඇඳුමක් බවම බලධාරීන් තේරුම්ගත් බව සිතුවේ පහසු ඇඳුමක් ඇඳ රැකියාවට එන්නැයි රජයේ නිලධාරිණියන්ට කියූ පසුය.

කොහොම වුණත් කොරෝනා රජයේ සේවිකාවන්ට නම් පහසුවක් කළේය. එහෙත් කොරෝනා සාමාන්‍ය වෙද්දී, රට සාමාන්‍ය වෙද්දී රාජ්‍ය සේවයන් සාමාන්‍ය වනු ඇත. ඒ සාමාන්‍යකරණය යටතේ බහුතරයක් රාජ්‍ය සේවිකාවන්ගේ හිත ගැහෙන්නේ යාර හයේ පටලැවිල්ල මතක් වෙද්දීය. රාජ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සාරි ගැලවෙයැයි බියෙන් පසුවන පිරිසක් ද ඒ අතරම

ඇත. කොරෝනා රාජ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සාරි ගැලවීමත් සමඟ ඔවුන්ගේ හැදී වස්තුද ගැලවී ගියේ අගතිගකම් නිසාය. ඒ රජයේ සේවිකාවන් සඳහා සාරි අලෙවි කරන, සාරි නිර්මාණය කරන ව්‍යාපාරිකයන්ය. වසර එකහමාරක් තිස්සේ ඔවුන් බලා සිටින්නේ රාජ්‍ය සේවිකාවන් සාමාන්‍ය පරිදි සාරි ඔසරි අදිනතුරුය.

හිමිමා සවන්හි රාජපක්ෂ

සෑම දුරදාවකම

රාත්‍රී 9.10 ට

සාමූහිකවේ විකාශය වන සජීවී වැඩසටහන සිඟුරු හරවු තුළින් ඔබේ ගැටලුවලට නොමිලේ විසඳුම්

රූපවාහිනියේ සෑම මුහුණපතින්දාවකම

උදේ 10 ට සජීවී විකාශනය කරන කේන්දරය, ඕරාව හා විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර වැඩසටහන හරඹන්න.

හාව කේන්දර පරීක්ෂාව, ඕරා ස්කෑනින්, විශ්වශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි හා ප්‍රානික් හිලින්) සමඟ දැන්



කේ. ඒ. යූ. කරන්ත
ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී,
රාජ්‍ය අවුරුදු හතකත් හම්බු කාමාජික,
රේකි මාස්ටර්, ජාත්‍යන්තර සහතික ලාභී
(Crystal and Energy Healer) ජ්‍යෙෂ්ඨ විශාරද,
ජාත්‍යන්තර උපදේශක,
දේශමාන්‍ය කාමිනිසුරු (මුළු දිවයිනටම)

මෝහන ප්‍රතිකාරය
HYPNO THERAPY

දැන් ඔත්තරමුලල, කුරුණෑගල, ගම්පහ සහ ගාල්ලේ දී...

ඕරා පරීක්ෂාව (Aura Scan)

ඕරා පරීක්ෂාව තුළින් ඔබට ඔබේ ශරීරයේ පවතින තත්වය පිළිබඳව නිවැරදි පරීක්ෂාවක් කරගත හැක. ශරීරයේ ඇති ප්‍රධාන වක්‍ර 7, ශරීරය වටා පිහිටන ඕරා රජයේ වළලේ, ඔබේ ශරීරය, මනස හා ආත්මය වෙන් වෙන් වී ක්‍රියා කරන ආකාරය ඔබට දැකගත හැක. ආතතිය වැනි පීඩා හා මානසික සැහැල්ලු බව ආදිය ඔබටම දැනගෙන ඒවා ප්‍රතිකාර මගින් සුව කිරීමට හැක.

විශ්වශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි හා ප්‍රානික් හිලින්)

ලොව සුපතල රේකි හා ප්‍රානික් හිලින් තුළින් ඔබට ඇති සියලුම බෝ හොවන රෝගවලට ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක. කිසිදු බෙහෙතක් නොමැතිව කරන මේ ප්‍රතිකාර ඔබට ඇති බොහොමයක් පීඩාවලට විසඳුමකි.

හාව කේන්දර පරීක්ෂාව

ඔබේ ජන්ම කේන්ද්‍රය වඩාත් ගැඹුරින් පරීක්ෂා කිරීම හාව කේන්ද්‍ර ක්‍රමයට කරනු ලැබේ. එමගින් ඔබේ ජීවිතයට බලපාන පූර්ව කර්ම විපාක හඳුනාගෙන අධ්‍යාපනය, රැකියාව, විවාහය, රෝග පීඩා යන ප්‍රධාන ගැටලුවලට පිලියම් යොදාගත හැක. (හාව කේන්දර online ක්‍රමයට පරීක්ෂා කළ හැක)

071 6 224 209
071 1 882 661

www.sandasauranaturalhealing.com
facebook - sandasaura



කොණ්ඩේ යනවනම් මෙහි විසඳුම

“සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 30 පහුවුණාට පස්සේ අපේ හිස මත සමේ කොළඹන් නිෂ්පාදනය ක්‍රමයෙන් අඩුවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා තමයි 30 පහුවුණ හැටියේ ගොඩක් අයගේ හිසකෙස් හැලෙන්න පටන්ගන්නේ.”

වයස්ගත වීමත් සමඟ හිසකෙස් හැලියාමට ප්‍රධානතම හේතුව පිළිබඳව ඇමරිකාවේ සුප්‍රකට වර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන Dr.Joshua Zeichner වරක් මාධ්‍යයට පවසා තිබුණේ එවැන්නකි.

මේ පිළිබඳව නොදැනුවත් බොහෝදෙනා හිසකෙස් හැලියාම අවම කරගැනීම උදෙසා හිසකෙස්වලට විවිධ විදිහේ වාණිජ නිෂ්පාදන ආලේප කරනා බවත්, එවැනි නිෂ්පාදනවලින් කොළඹන් උත්තේජනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම ගෞරව ඉති කැපීමක් බවත් ඔහු එහිදී තවදුරටත් පවසා තිබුණේය.

ප්‍රතිඵල විරහිත එවැනි නිෂ්පාදන වෙනුවට හිසකෙස් ගැලවී යාමේ ගැටළුවට සැබෑ ලෙසම ප්‍රතිකාර කළ හැකි විධිමත් ක්‍රම රැසක් පවතින බවත්, අද අපගේ මාතෘකාව වන ‘Microneedling’ ඒ අතරින් සුවිශේෂීම සත්කාරයක් බවත් වෛද්‍යවරයා එහිදී හෙළි කර තිබුණි.

සමෙහි කොළඹන් උත්තේජනය කරන ‘Microneedling’ සත්කාරය බටහිර රටවල පවා ඉතා ජනප්‍රිය සත්කාරයක් බව මීට පෙර ලිපියකින් අප ඔබට පැවසුවෙමු. මේ ක්‍රමවේදයම හිස මත සමෙහි කොළඹන් උත්තේජනයට යොදාගත හැකිද යන්න මුලින්ම සොයාබැලුවේ ඇමරිකානු ජාතික වර්මරෝග වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් විසිනි.

එම වෛද්‍ය කණ්ඩායම කොළඹන් අවම වීම නිසා කෙස් හැලී යන කාන්තාවන් පිරිසක් සහභාගී කරවාගෙන ‘Microneedling’ සත්කාරය සිදුකළ අතර ඉන් ඔවුන් ලැබූ ප්‍රතිඵලය පිළිබඳව ඒ පිරිසෙන් 90%ක්ම ඉමහත් සතුටට පත්විය. අතුරුආබාධ කිසිවකුත් මතු නොවුණු නිසා 1990 වසරේ සිට බොහෝ යුරෝපීය කාන්තාවන් හිස මත සමෙහි කොළඹන්

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



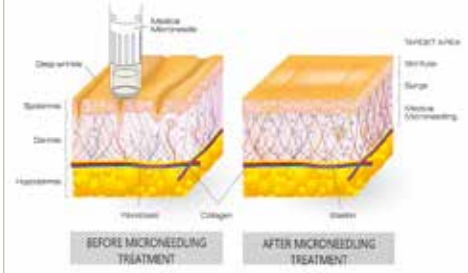
උත්තේජනය කිරීම සඳහාද මෙම ක්‍රමවේදය භාවිතා කරති.

“නිහ පැන්න හැටියේ මගේ හිසකෙස් අහුරු පිටින් ගැලවෙන්න පටන්ගන්නා. ඒ නිසාම කාලයක් මම මානසිකවත් විඳෙව්වා. ඒ දවස්වල කොණ්ඩේ යන එක නවත්තන්න මම නොකළ දෙයක් නැති තරම්. කාලෙකට පස්සේ තමයි මට ‘Microneedling’ ගැන අහන්න ලැබුණේ. සත්කාරයෙන් පස්සේ ඇත්තටම මගේ කොණ්ඩේ යන එක ගොඩක් අඩුවුණා.”

‘Huda Beauty’ නම් ලෝක ප්‍රකට රූපලාවන්‍ය සන්නාමයේ හිමිකාරිය වන ‘Huda Kattan’ මේ සත්කාරය ගැන ඇයගේ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් ගිණුමේ සටහන්කොට තිබුණේ එසේය.

සත්කාරයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු කරන්නේ ඉතා සියුම් ඉදිකටු සහිත

කෙස් හැලීම අවම කරගන්න කැමති බොහෝදෙනා දැන් මේ සත්කාරයට යොමු වෙතවා. හැබැයි දියවැඩියාව එහෙමත් හැඟිනම් රුධිරය ආශ්‍රිත සෞඛ්‍ය ගැටළු තියෙන අයට නම් මේ සත්කාරය අනුමත කරන්නේ හැහැර



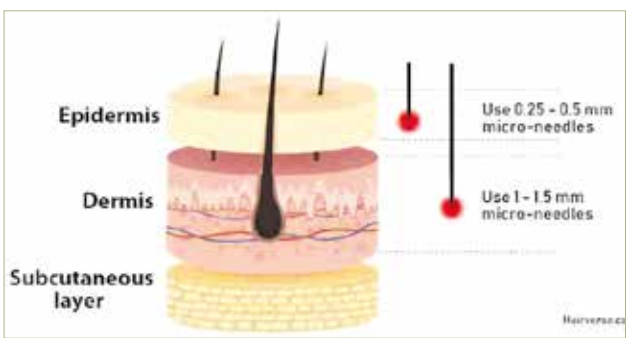
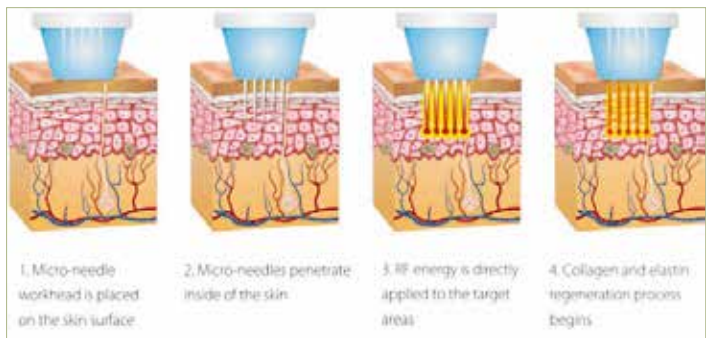
පෙර සම හිරිවැටීම උදෙසා නිර්වින්දන ආලේපන භාවිත කරනු ලබන නිසා සත්කාරයේදී කිසිදු වේදනාවක් ඇති නොවේ.

සත්කාරයේ මූලික අරමුණ හිසකෙස් හැලියාම පාලනය කිරීම වුවත් හිසකෙස් වර්ධනයට සහ හිසේ සම නිරෝගී කිරීම උදෙසාත් මේ සත්කාරය සිදුකළ හැකිය.

“කෙස් හැලීම අවම කරගන්න කැමති බොහෝදෙනා දැන් මේ සත්කාරයට යොමු වෙතවා. හැබැයි දියවැඩියාව

එහෙමත් නැතිනම් රුධිරය ආශ්‍රිත සෞඛ්‍ය ගැටළු තියෙන අයට නම් මේ සත්කාරය අනුමත කරන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ගර්භනී මව්වරුන්ටත් මේක සුදුසු නැහැ. මේ කාණ්ඩවලට අයත් නැති අවුරුදු 30ට වැඩි ඕනම කෙනෙකට මේ සත්කාරයට යොමු වෙන්න පුළුවන්. සත්කාර වාර 12කදී ඇදහිය නොහැකි ප්‍රතිඵලයක් ලබාගන්න පුළුවන් කියන එකත් මතක් කරනවා.”

ක්‍රමානුකූල සහ විෂබීජනරණය කරන ලද තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයක් යටතේ මෙම උපකරණය භාවිත කළ යුතුයි. එම නිසා ‘Microneedling’ සත්කාරය සඳහා ඔබ තෝරාගන්නා රූපලාවන්‍ය ශිල්පියා සතුව මේ පිළිබඳව නිවැරදි දැනුමක් තිබිය යුතු බව අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුයි.



සත්කාරයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු කරන්නේ ඉතා සියුම් ඉදිකටු සහිත උපකරණයකින් හිසේ සම මත ක්ෂුද්‍ර තුවාල ඇතිකර කොළඹන් උත්තේජනය කිරීමයි



රත්තරං උවේ

අතින් අය හිතන විදිය ගැන වදවෙන්න ගියොත් අපේ වැඩක් කරගන්න කාලයක් හැතිවෙයි

‘අම්ම, අප්පව්ව ඉන්නේ මං එක්ක තරහෙන්ද? මට අප්පව්ව එක්ක කතා කරන්නත් බයයි වගේ.’

ඒ මොකෝ දෝණි, එහෙම ඇහුවේ?

‘හෑ මේ සැරේ exam එකේ ලකුණු වච්චරම් හොඳ නැහැනේ, ඒකයි. ඊයේ රසාල්ට් ගිටි එක පෙන්වුවම මම හිතුව බිහිසි කියලා. ඒත් අප්පව්ව බැන්නේ නැහැනේ අම්මා..’



අනිශා ජයකොඩි
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ආ ඒකද මේ...

විභාගේ ලකුණු නම් තව ටිකක් වැඩි වුණානම් හොඳයි තමයි. එත් ලකුණක් දෙකක් අඩු වුණා කියන්නේ ඔයාට බනින්න තරම් ලොකු හේතුවක් නෙවෙයි. ඒක මටත් වඩා හොඳට අප්පව්ව තේරුම් අරන් ඉන්නේ.

ඔයාට ජීවිතේ හැට විභාගයක්ම එකම විදිහට පාස් වෙන්න බැරි වෙයි පුතේ. හැබැයි ඒ හැමතැනකදීම හිත හයිය කරගෙන, උනන්දුව වැඩි කරගෙන ඊළඟ සැරේට ලැස්ති වෙන එක තමයි කරන්න තියන හොඳම දේ.

හැමදම වැඩිම ලකුණු ගන්න ඔයා මේ සැරේ අඩු ලකුණු ගන්න එකට මම කැමතියි.

ජය පරාජය එක විදිහට විදගන්න කියලා වචනෙන් අපි කොච්චර කිව්වත් දැන් තමයි ඔයාට ඒක හරියටම දැනෙන්නේ.

පරාද වුණහම, ෆේල් වුණහම, වැරදුණහම තමයි අපිට ජීවිතේ හරියටම පේන්න පටන් ගන්නේ.

දිනක එක වගේම පරාද වෙන එකක් ජීවිතේට හරිම වැදගත්. පරාද වෙන්න පුරුදු නැති මිනිස්සු තමයි ජීවිතේ මැද හරියේදී පොඩි දේටත් වහ බිලා, එල්ලිලා මැරිලා ජීවිතේට හිත තියලා පුශ්නවලට විසඳුම් හොයන්නේ.

මේ සැරේ ලකුණු අඩුවෙව්ව එක ඔයාට වෙව්ව හොඳම දේ කියලා හිතන්න දෝණි.

එහෙම වුණේ ඇයි, මොනවද ඔයාගේ අඩුපාඩු කියලා හොඳට හිතලා, ආයේ ඒ වැරද්ද නොවෙන්න නිවැරදි වෙන්න පුතේ.

හැමදම දිනපු මිනිස්සු මේ ලෝකේ නෑනේ.

අපි වුණත් හැමදම ඔයා එක්ක ඉන්න එකක් නැහැ. කවුරු හිටියත් නැතත් ඔයා ඔයාගේ ජීවිතේ වැටීම, පරාදවීම් ඔක්කොටම හිතාවෙලා මුණදෙන හැටි දැන්ම ඉඳලා ඉගෙනගන්න.

මේක තමයි ඒකට හොඳම අවස්ථාව.

ඊයේ අප්පව්ව මට කිව්වේ ‘මේ සැරේ කෙල්ලට ලකුණු අඩු එක හොඳයි, දැන් ඒකට මුණ දෙන විදිහත් ඉගෙනගනියිනේ’ කියලා.

ඒ නිසා ඒ ගැන ආයේ හිතන්න එපා දෝණි.

‘අම්මෝ අම්මා, හොඳ වෙලාවට අම්මා මට ඕක කිව්වේ. මම මාර බයෙන් හිටියේ.

මම හිතුවම අප්පව්ව මං එක්ක තරහෙන් ඉන්නේ කියලා. ඊයේ රෑ මට හරියට හින්ද ගියෙත් නැහැ ඒ ගැන හිතලා.’

ඔන්න ඕක නම් හරි වැරදියි පුතේ.

‘මොකක්ද?’

හොයලා බලලා අහලා ස්ථිර කරගන්නේ නැතුව අනිත් අයගෙ හැඟීම් ගැන තීරණ ගන්න එක.

ඒක නිකමම නිකන් තේරුමක් නැති හිස් වැඩක්. දැන් බලන්න ඕක ගැන අප්පව්ව එක්ක කෙලින්ම ඒ වෙලාවේම කතා කළානම් ඔය හිතේ බර නැහැනේ. නිකන් හිතීන් මවාගන්න දෙයක් නිසා නිදගන්නේ නැතුව කල්පනා කරපු එක මොන මෝඩ වැඩක්ද?

ගැනු කියන්නේ ඕනම දෙයක් මවාගෙන විදින්න දක්ෂ අය තමයි. හැබැයි ඒ දක්ෂතම පාවිච්චි කරන්න කොයිදේක වුණත් නරක පැත්ත මවාගන්න නම් එහෙම කෙනෙකුට කවදවත් සතුටින් ඉන්න බැ. මොකද එහෙම අයගෙ ජීවිතවල මොනතරම් හොඳ දේවල් සිද්ධ වුණත් එයාලට ඒ දේවල් දකින්න බැරුව යනවා.

එහෙම වුණාම කොයිතරම් ආදරේ ලැබුණත් ‘අනේ, මට මේ ආදරේ නැති වුණොත් කොහොමද මම ජීවත් වෙන්නේ’ කියල හිතල හිතීන් දුක්වෙන්නේ ඒ වගේ අය. ‘Overthinking’ කියලා අපි කියන්නේ ඒකටම නමයි පුතේ.

අනේ අරය මං එක්ක තරහ ඇති, එයා මං ගැන වැරද්දට හිතන් ඇති, අනිත් එක්කෙනා මොකද මට එරෙව්වේ, එයා ඇයි මට කතා නොකළේ...’

ඔය වගේ හරියට නොදන්නා එක එක දේවල් ඇස් මානෙන් බලලා තනියෙන් තීරණය කරලා, රෑ එළිවෙනකන් ඒ දේවල් කල්පනා කර කර දුක් විදින්න ගියොත් නම් ඔයාට සතුටින් ජීවත් වෙන්න කාලයක් ඉතුරු වෙන එකක් නැහැ දෝණි.

දන්නා කියන ආදරණීය කෙනෙක් ගැන එහෙම දෙයක් හිතුණොත්, ඔයා මං එක්ක තරහෙන්ද,

පරාද වුණහම, ෆේල් වුණහම, වැරදුණහම තමයි අපිට ජීවිතේ හරියටම පේන්න පටන් ගන්නේ. දිනක එක වගේම පරාද වෙන එකක් ජීවිතේට හරිම වැදගත්. පරාද වෙන්න පුරුදු නැති මිනිස්සු තමයි ජීවිතේ මැද හරියේදී පොඩි දේටත් වහ බිලා, එල්ලිලා මැරිලා ජීවිතේට හිත තියලා පුශ්නවලට විසඳුම් හොයන්නේ



හරියට හොඳුනා එක එක දේවල් ඇස් මානෙන් බලලා තනියෙන් තීරණය කරලා, රෑ එළිවෙනකන් ඒ දේවල් කල්පනා කර කර දුක් විදින්න ගියොත් නම් ඔයාට සතුටින් ජීවත් වෙන්න කාලයක් ඉතුරු වෙන එකක් නැහැ දෝණි



අම්මාගේ හඩින්ම අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

'මේරියන්ස්' සංගීත කණ්ඩායමේ නායක නලින් පෙරේරා තරමක කේන්ද්‍රයක් කතා කරන විඩියෝවක් පසුගියද සමාජ මාධ්‍ය පුරා පැතිර ගියේය. එහෙත් අප දන්නා නලින්ට එසේ කේන්ද්‍රීයයන් නැත. ඔහුගේ බිරිය නිල්මිණි කියන්නේ ඇයට කේන්ද්‍රීය ගීයන් සැමියාට නම් කේන්ද්‍රීය නොයන බවය. තිස්පස් වසරකට ආසන්න නලින්-නිල්මිණි ආදර කතාව ගැන නිල්මිණි පෙරේරා මේ, 'ධරණී'ට කියන කතාවය.

ඔබට මුලින්ම හලින් හමුවුණේ ඔහුගේ ජීවිතයේ විශේෂ දවසක බව මම අහලා තියෙනවා. මොකක්ද ඒ දවස?

ඔව්. නලින්ගේ දහනම වෙනි උපන්දිනය දවසේ මට ඔහුවත්, ඔහුට මාවත් මුණගැසුණේ.

කොහොමද ඒ මුණගැසීම සිදු වුණේ?

අපේ ගෙදරයි නලින්ගේ ගෙදරයි හලාවන එකම ගමේ. ගෙවල් දෙක එක ළඟ. නලින්ගේ අම්මයි තාත්තයි අපේ ගෙදර ඇයට ආරාධනා කරලා තිබුණා නලින්ගේ බර්න්ඩේ පාරියට එන්න කියලා.

පවුලේ හැමෝටම එන්න කියල තමයි ආරාධනා කරලා තිබුණේ. ඉතින් මමයි, නංගියි, මල්ලියිත් ගියා. එද පාරි එකේදි තමයි නලින්ට මුලින්ම හමුවුණේ.

දෙන්තම එක ගමේ හිසා ඊට කලින් හලින්ව හමුවෙලා තිබුණො හැද්ද?

නැහැ. මොකද මම ඉස්කෝලේ ගියේ නුවර ගුඩි ඡෙපර්ඩි කොන්වන්ට් එකට. ඒ නිසා මම වැඩිය ගමේ හිටියේ නැහැ.

මුලින්ම හමුවුණු දවසෙ හලින් ඔබත් එකක කතා කළාද?

මට එහෙම ලොකු මතකයක් නම් නැහැ කතා කළාද කියලා. මම හිතන්නෙ එද අපි කතා කළේ නැහැ.

ඔය හමුවීම සිදුවෙන්නෙ කොයි අවුරුද්දෙද?

එක්දහස් නමසිය අසූ අටේ. නලින්ගේ උපන්දිනය ඔක්තෝබර් පහළොව.

ඒ කියන්නෙ හලින්ගේ ජීවිතේ සුවිශේෂ සිදුවීම් දෙකක් සිදුවුණා අවුරුද්ද?

ඔව්. නලින්ට ඒ අවුරුද්දේ මාව හමුවෙනවා. ඒ වගේම 'මේරියන්ස්' බැන්ඩ් එක පටන්ගන්නේ අසූ අටේ.

ඔබයි හලින්ගේ විවාහ වුණේ කොයි අවුරුද්දෙද?

අනූ හතරේ දෙසැම්බර් පස් වෙනිද.

හලින් කෙලින්ම ඔබට විවාහ යෝජනාව කළාද? හැත්තම් ඔබේ මව්පියන්ටද මුලින්ම ඔහුගේ අදහස කිව්වේ?

අපේ අම්මට තමයි ඉස්සෙල්ලම කියල තිබුණේ. අපේ අම්මා ඔය කාලේ ඉතාලියෙ හිටියේ.

පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන් කරලා මමත් අම්මා ළඟට ගියා. ඉතාලියෙ අවුරුදු දෙකක් ඉඳලා ආපහු ලංකාවට ඇවිත් තමයි නලින් එක්ක විවාහ වුණේ.

විවාහ වෙතකොට ඔබට වයස කීයද?

මට විස්සයි. නලින්ට විසි පහයි.



සිංදු කියනවට වඩා සෙල්ලිවලට හිනාවෙලාම කට රිදෙනවා කියලා හලින් මට කියනවා

'මේරියන්ස්' නායක නලින් පෙරේරාගේ බිරිඳ නිල්මිණි පෙරේරා

අවුරුදු විස්සක් වගේ පුංචි වයසකදී විවාහ වෙතකොට හිතට ඔයක් ඇති වුණේ හැද්ද?

මට එහෙම ලොකු තේරුමක් තිබුණේ නැහැ ඒ දවස්වල. හැබැයි ඒ කාලේ තරුණ වයසට එනකොටම, ඒ කියන්නෙ විස්ස, විසි එක වගේ වෙනකොට බොහෝ තරුණියන් විවාහ වුණා.

ඔබ හලින් එකක විවාහ වෙතකොට 'මේරියන්ස්' සංගීත කණ්ඩායම ජනප්‍රියයිද? හලින් රටේ ජනප්‍රිය වර්තමානයද?

ඔව්. මේරියන්ස් එතකොට

ජනප්‍රියයි. නලින්ගේ රටේ ජනප්‍රිය වර්තමානය.

විවාහ වුණු අලුත හලින් සංගීත ප්‍රසංගවලට රට පුරා යන්න ඇති. ඒ හිසාම සැහෙන කාර්යබහුල වෙන්නන් ඇති. එක ඔබට ගැටළුවක් වුණේ හැද්ද?

මෙහෙමයි. ඒ කාලේ වැඩිපුරම තිබුණේ එළිමහන් ප්‍රසංග. ඒ දවස්වල නලින් ගෙදර රැඳුණු කාලය නම් හරි අඩුයි. ගෙවල් කිරිටුව ප්‍රසංගයකට ගියා වුණත් එන්නෙ මහ පාන්දර. ඒ නිසා නලින්ට ගෙදර කටයුතුවලට උදව් කරන්න



දුටු පුංචිම කාලේ හැවිවෙත් හලින්. මම වැඩිය දුටුව නාවලා හැහැ වයා පුංචි කාලේ. දුටුගේ විතරක් නෙමෙයි පුතා පුංචි කාලේත් හලින් තමයි වයාගේ වැඩි හැමදේම වගේ කළේ

ලැබුණෙ අඩුවෙන්. ඒකට ඔහුට වෙලාවක් තිබුණෙත් නැහැ. ඉතින් මම තමයි ගෙදර හැමදේම හොයල බලලා කළේ.

ගොඩක් දුර පළාත්වල ප්‍රසංගවලට ගියහම දින ගණන් ගෙදර එන්නෙ හැකි වෙලාවල් තිබුණාද?

එහෙම දවස් නම් හරි අඩුයි. පැයකට දෙකකට හරි ගෙදර එනවා. ගොඩක්ම දුර ප්‍රසංග දෙකක් එක ළඟ දවස් දෙකක වැටුණොත් තමයි කලාතුරකින් නැවිත් හිටියේ. උදේ අටට විතර ගෙදර ඇවිත් පැය දෙකක් තුනක් නිදගෙන ආයෙ දවල් දෙළහට ගිය දවසුත් ඕනතරම් තියෙනවා.

හලින් අලුත් ගීත නිර්මාණය කරද්දී ඔබට ඒ ගැන කියනවාද? ඔබේ අදහසුත් විමසනවාද?

ඔව්. නලින් අලුත් ගීත නිර්මාණය කරද්දී මට ඒ ගැන කියනවා. සිංදුවේ වචන වික මට කියලා හොඳ නරක අහනවා. ස්ටුඩියෝ එක තියෙන්නෙත් ගෙදරම නිසා මෙලඩ් එක දලා මට අහන්නත් දෙනවා. එද විතරක් නෙමෙයි, දැනුත් එහෙම තමයි.

මේක හොඳයි, මේක හරකයි කියලා ඔබ ගීතවල ගුණදෝෂ කියන අවස්ථා තියෙනවාද?

ඔව්. ඉස්සර නම් මම තමයි ගුණදෝෂ කියන්නේ. දැන් නම් වැඩිපුර දුටු පුතයි තමයි ඔය වැඩේ කරන්නේ.

මුල්ම දරුවා ලැබෙන්න ඉන්නකොට හලින් මොකද කිව්වේ? දුටුවේටද පුතෙක්ටද කැමැත්තෙන් හිටියේ?

නලිනුයි මමයි දෙන්තම කැමැත්තෙන් හිටියෙ දුටුවෙක්. අපේ කැමැත්ත ඒ විදිහටම ඉටුවෙමින් මුලින් ඉපදුණේ දුටු.

දුටු පුංචි කාලේ එයාගේ වැඩවලට හලින් උදව් කළාද?

ඔව්. ගෙදර ඉන්න හැම වෙලාවෙම දුටුගේ වැඩ කළේ නලින්. දුටු ඉපදෙනකොට මට වයස අවුරුදු විසි එකයි. මට ඉතිං වැඩි තේරුමක් තිබුණෙ නැහැ දරුවගේ වැඩ ගැන. දුටු පුංචිම කාලේ නැවිවෙත් නලින්. මම වැඩිය දුටුව නාවලා නැහැ එයා පුංචි කාලේ. දුටුගේ විතරක් නෙමෙයි පුතා පුංචි කාලේත් නලින් තමයි එයාගේ වැඩ හැමදේම වගේ කළේ.

දෙවැනියා පුතා. පුතා ඉපදුණේ ලංකාවේදී නෙමෙයි හේද?

ඔව්. පුතා ඉපදුණේ ලන්ඩන්වලදී. හැබැයි අපි හිතාගෙන හිටියෙ දෙවැනියන් දුටුවක් කියලා.

ඇයි එහෙම හිතුවේ?

මෙහෙමයි. අපේ පළවෙනි දරුවා දුටුවක් නිසා දෙවැනියා පුතෙක් වෙනවට අපි දන්නා කැමැත්තෙන් හිටියේ. හැබැයි ලංකාවේදී ස්කෑන් කරල බැලුවම බොකටර් කිව්වෙ දුටුවක් කියලා. ඒ ස්කෑන් එක කළේ මාව ප්‍රෝනන්ට් වෙලා වැඩි කාලයක් නොගිහිත්. බොකටර් දුටුවක් කියලා කිව්වෙ හරියටම නෙමෙයි. අනුමාන කරලා.

දෙවැනි දරුවා බිහි කරන්න ලත්බව යන්න හිතුවේ ඇයි?

ඒක වුණේ මෙහෙමයි. නලින් විදෙස් ප්‍රසංගවලට යද්දී මමත් සාමාන්‍යයෙන් යනවා. මාව දෙවැනි පාර ප්‍රෝනන්ට් වෙනකොට නලින්ටයි මේරියන්ස් සංගීත කණ්ඩායමටයි ඉතාලියෙයි ලන්ඩන්වලයි ප්‍රසංග මාලාවක් යෙදිලා තිබුණා. ඒවා කලින් සැලසුම් කරගත්ත ප්‍රසංග.

අපි මුලින්ම ගියේ ඉතාලියට. ඉතාලියේ මාස දෙකක් විතර ප්‍රසංග තිබුණා. ඉතාලියේ ඉන්න අතරේ අපි ආයෙන් ස්කෑන් එකක් කළා. එතකොට තමයි කිව්වේ මට ලැබෙන්න ඉන්නේ ප්‍රනෙක් කියලා. නලින් සෑහෙන සතුටු වුණා ඒ වෙලාවේ. ඉතාලියේ ප්‍රසංග අවසන් කරලා අපි ආවේ ලන්ඩන්වලට. ලන්ඩන්වලින් ලංකාවට එන්න තියෙන දවස වෙනකොට මට දැරුවා ලැබෙන්න ළගයි. ඒ වෙලාවේ මට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබුණේ ගුවන් ගමනක යෙදෙන්න එපා කියලා. ඒ නිසා පුතා ඉපදිලා මාස කිහිපයකට පස්සේ තමයි අපි ලංකාවට ආවේ.

ඔබේ තාත්ත, අම්මත් සංගීතයට බොහෝම ලැදි අය බව මම අහලා තියෙනවා. නලින් 'මේරියන්ස්' සංගීත කණ්ඩායම හදද්දී මුල් කාලේ ඔබේ තාත්තා ඔහුට ගොඩක් උදව් කළ බවත් මම අහලා තියෙනවා. ඒක ඇත්තද?

ඔව්. අපේ අම්මයි, තාත්තයි සංගීතයට බොහෝම කැමැතියි. නලින් මේරියන්ස් පටන් ගනිද්දී අපේ තාත්තා ගොඩක් උදව් කළා. පළවෙනි සවුන්ඩ් සෙට් එක අරන් දුන්නේ අපේ තාත්තා.

එතකොට නලින්ගේ අම්මයි, තාත්තයි, සහෝදර සහෝදරියෝගේ කොහොමද? ඒ ගොල්ලෝ තමන්ගේ ලේඔයි, හැට්ටයි ආදරයයිද?

මෙහෙමයි. මම කලිනුත් කිව්ව විදිහට අපි එකම ගමේ අය. ඒ නිසා පුංචි කාලේ ඉඳලම ඒ ගොල්ලෝ මාව දන්නවා. නලින්ගේ බර්න්ඩේ පාටි එකට කලිනුත් මම ඒ ගෙදර ගිහින් තියෙනවා. එයාලත් අපේ ගෙදර එනවා. ඒ නත්තලට සුබ පතන්න. හැබැයි බර්න්ඩේ පාටියට කලින් ගිය කිසිම දවසක මට නලින් ගැන මතකයක් නැහැ. නලින්ගේ අම්මයි, තාත්තයි, සහෝදර සහෝදරියෝගේ මාත් එක්ක හරි යාළයි. මට හරිම ආදරයි. පුංචි කාලේ ඉඳලම දන්න අය නිසා ඒක තවත් වැඩියි. නලින්ගේ එක මල්ලි කෙනෙක් තමයි මේරියන්ස් බැන්ඩ් එකේ කළමනාකරු විදිහට කටයුතු කරන්නේ.

ඔබයි නලින්ගේ අතරේ වාද විවාද ඇතිවෙන අවස්ථා ඇති. කොහොමද ඒවා කළමනාකරණය කරගන්නේ?

ඔව්. අපි අතරේ එහෙම මත ගැටුම් ඇතිවෙන අවස්ථා තියෙනවා. නලින් හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන වර්තයක්. දෙයක් පැහැදිලි කරලා දෙනකොට ඔහු ඒක හොඳින් අවබෝධ කරගන්නවා. මත ගැටුම් ඇතිවෙන වෙලාවට ඒවා විසඳගන්න නලින්ගේ ඇහුම්කන් දීමේ ගුණාංගය සෑහෙන උදව් වෙනවා.

දෙන්නගෙන් වැඩිපුර කේන්ති යන්න කොටද?

කේන්ති යන්න නම් මට තමයි. නලින් නම් ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්. ඔහුට කේන්ති යන්න නැතිම තරම්. ඒ වගේම තමයි සෑහෙන ඉවසීමකුත් තියෙන කෙනෙක්. මම වගේ කේන්ති අරගෙන

කෑ ගන්නෙන නැහැ. අනෙක් විශේෂම කාරණය තමයි නලින් එහෙම කරන්නෙ මට විතරක් නෙමෙයි. අනිත් අයටත් එහෙමම තමයි. කා එක්කවත් කේන්ති ගන්නවා මම වැඩිය දැකලා නැහැ.

නලින් රටේ ජනප්‍රිය වර්තයක්. ඒ වගේම හරිම ප්‍රියමනාප, සැහෙන කාන්තා ආකර්ෂණයක් තියෙන කෙනෙක්. ඒ ගැන ඉරිසියා හිතූණු වෙලාවල් එහෙම හැද්ද?

මෙහෙමයි. නලින් හැමෝම එක්ක හිතාවෙලා කතා කරලා ඉන්න කෙනෙක්. කිසිම ආඩම්බරකමක් නැහැ. අපි එළියට ගියහම සමහරවෙලාවට නලින්ගේ රසික රසිකාවියෝ නලින් එක්ක සෙල්ලි ගන්නකම් මම පැත්තක ඉඳන් සෑහෙන වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා. මට ඒක දැන් පුරුදුයි. නලින්ට මිනිස්සු ආදරේ නිසයි එහෙම වෙන්නේ. තවත් කාරණාවක් මම ඔබට කියන්නම්.



තැගි ගන්න එක. ඒ නිසා මම නලින්ගෙන් තැගි බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ. නලින් කියලා තියෙන්නේ ඕනි දෙයක් මට ගිහින් ගන්න කියලා. අඩුතරමේ නලින්ට තමන්ටත් ඇදුමක් ගන්න තේරෙන්නෙ නැහැ. ඔහුට ඇදුම් ගන්නේ මම. තවත් ලස්සන කතාවක් මම කියන්නම්. ඉස්සර විදෙස් ප්‍රසංගවලට ගියහම නලින් මට ඇදුම් ගේනවා. හැබැයි ඒ ගේන ඇදුම් මම අදින්න කැමති ඒවා නෙමෙයි. සමහර ඒවා ලොකුයි. සමහර ඒවා මට අදින්න බැහැ. ඔය විදිහට කීපසැරයක් වෙනකොට මම කිව්වා ආයෙ මට ඇදුම් ගේන්න එපා කියලා.

ඉති, උපන්දිනයකටවත් නලින්ගෙන් තෑග්ගක් නොලැබෙනකොට දුක හිතෙන්නෙ හැද්ද?

මගේ උපන්දිනයට නලින් මාව භොපින් එක්කරගෙන යනවා. කැමති දෙයක් ගන්න කියලා මට ඕනි දේවල් ගන්නකම් මාත් එක්ක භොපින් කරනවා.

ගෙදර කළමනාකරණයත් සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබ කරනවා ඇති කියලා මට හිතෙන්නේ?

ඔව්. ගෙදර දේවල් සම්පූර්ණයෙන්ම හොයල බලලා කරන්නෙ මම. නලින්ට කොහොමත් ඒවට වෙලාවකුත් නැහැ. අඩුතරමේ ගෙදර විදුලි බිල, ජල බිල කියද කියලවත් ඔහු දන්නෙ නැහැ.

දශක තුනකට ආසන්න විවාහ ජීවිතයේ ඔබයි නලින්ගේ හොඳ කාල ගත කරන්න ඇති. ඒ වගේම ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙමින් අපහසු කාල ගෙවා දමන්නත් ඇති. ඔය සියල්ලත් එක්ක ඔබ අපේ රටේ තරුණියන්ට දෙන පණිවිඩය මොකක්ද?

මෙහෙමයි. අපි ඒ කාලේ ජීවිතේ ගැන හිතපු විදිහට නෙමෙයි දැන් හිතන්නේ. ඔබ කියපු විදිහට ජීවිත අත්දැකීම් සම්භාරයක් එක්කයි අපි දැන් ජීවිතය දකින්නේ. අවුරුදු විස්සේදී විවාහ වෙනකොට බය හිතූණ නැද්ද කියලා ඔබ කලින් ඇහුවට පස්සෙ මට මතක් වුණා ජීවිතේ එක එක කාල අපි පහුකරගෙන ආපු හැටි. ඉතින් මම හිතන විදියට දෙන්නට දෙන්නා බොහෝම විවාහ වෙන්න ඕනි. සැමියයි බිරියයි හොඳ යාළුවෝ දෙන්නෙක් වෙන්න ඕනි. හොඳම දේ ඒකයි. මොන ප්‍රශ්නයක් ආවත් කතාබහ කරලා විසඳගෙන දෙන්නත් එක්ක එක ගමනක් යන්න පුළුවන් එතකොට.

**හසික කුරුප්පු
ඡායාරූප - ජයශංඛ ප්‍රනාන්දු**

මම හිතන විදියට දෙන්නට දෙන්නා බොහෝම විවාහ වෙන්න ඕනි. සැමියයි බිරියයි හොඳ යාළුවෝ දෙන්නෙක් වෙන්න ඕනි. හොඳම දේ ඒකයි

කාරණය තමයි නලින්ට නිතර කතාබහ කරන රසික රසිකාවියෝ මාත් එක්කත් හරි යාළයි. ඒ කවුරුවත් නලින්ට කතා කරන්නෙ වැරදි අදහසකින් නෙමෙයි කියලා මම දන්නවා.

නලින්ගේ ගීතවලින් ඔබ වැඩිපුරම කැමති ගීතය මොකක්ද?

'අංජලිකා' ගීතය.

ඔබට ගීත ගායනා කරන්න පුළුවන්ද?

මට බැරිම දේ ඕක තමයි. ගීත ගායනා කිරීමේ හැකියාව මට පොඩ්ඩක්වත් නැහැ.

ගෙදර පාටි එකකදිවත් ගීතයක් ගායනා කරලා හැද්ද?

එහෙමවත් ගායනා කරලා නැහැ.

එතකොට දුවයි ප්‍රතිය?

පුතා රැකියාවක් කරන ගමන් සංගීත කණ්ඩායමක් පවත්වගෙන යනවා. හැබැයි පුතා ගීත ගායනා කරන්නෙ නැහැ. ඩුම්ප්ස් ජ්‍රේස් කරන්න තමයි දක්ෂ. පුතාගේ බැන්ඩ් එකෙන් පුතා තමයි ඩුම්ප්ස් ජ්‍රේස් කරන්නෙ. අපේ දුවට ගීත ගායනා කරන්න පුළුවන්. නලින් මේ දවස්වල දුවට ගීතයක් නිර්මාණය කරමින් ඉන්නේ. දුව පූර්ණකාලීනව ගීත ගායනා ක්ෂේත්‍රයට යොමුවන එකක් නම් නැහැ.

ඔබෙයි නලින්ගෙයි විවාහ ජීවිතයට දැන් දශක තුනකට ආසන්නයි. ඔය සම්පූර්ණ කාලේදී නලින්ගෙන් ලැබුණු හොඳම තෑග්ග මොකක්ද?

මෙහෙමයි. නලින් දන්නෙම නැති දේ තමයි





කුස්සිය පැත්ත පළාතේ නොයහ අයටත් මේ වික බැලුවොත් යන්න හිතෙනවා

මුළුතැන්ගෙයි වැඩ වගේම ඉවුම් පිහුම් වැඩ ලේසි කරගෙන කාලය ඉතුරු කරගන්න අපි පුවි පුවි උපක්‍රම භාවිත කරනවා. ඉවුම් පිහුම් රහස් එහෙමත් නැත්නම් ඉඹි කියලයි අපි ඒවාට කියන්නේ. ඊටත් වඩා ඔයාට ගොඩක් හොඳට මතක් වෙයි cooking tips නැත්නම් kitchen tips කියලා කිව්වොත්. අද මට හිතනේ ඒ ගැන කතා කරන්න. මං දන්න සහ මං තවත් අයගෙන් ඉගෙනගන්න පොඩි පොඩි ටිප්ස් විකක් ඔයාලා එක්ක බෙදගන්න. ඒකෙන් ඔයාලාගෙ දවස පහසු කරගන්න උදව්වක් වෙයි කියලා හිතනවා.

මගේ උයන පිහින වැඩ පහසු කරගන්න වගේම පිළිවෙකට කරගන්න හදගන්න දෙයක් මුලින්ම ලියන්නම. මේ දේ මගේ අම්මා කරනවා ගෙදර. මාත් ඒකම කරනවා. එකෙන් මගේ ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලට ලොකු පහසුවක් වුණා. ජ්‍යෙෂ්ඨ අයිස්ක්‍රීම් පෙට්ටියක් ඇතුළට ටිසු කොළ දෙකක් දලා, උයද්දී අපට අවශ්‍ය වෙන දේවල් වික ඒ කියන්නේ රතුලුණු, රම්පේ, කරපිංචා, අමුම්පේ, දෙහි, තක්කාලි දලා තියාගන්නවා. උයන වේලාවට ගොඩක් ලේසියි මේක එකපාර එළියට ගන්නම. ඔක්කොම වික ඒකේ තියනවා. හැබැයි මේ හැමදේම මේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කන්නේ එකට දන්නේ, සෝදලා පිහලා. එතකොට අපට සෝද සෝද ඉන්න ඕන වෙන්නේ නෑ. ඒකට යන වේලාවත් ඉතුරුයි.

තැන්හර පාරකට ප්‍රීස් එක ඇර ඇර අවශ්‍ය දේ ගන්න ඕන වෙන්නේ නෑ. ඔක්කොම එක පාර අරගන්න පුළුවන්. මේකේම තව පොඩි පෙට්ටියක් මං තියලා තියනවා කැපුම් ලුණු ගෙඩිය ඉතුරු වුණොත් දලා තියන්න. පහුවදට උයන්න යද්දී මං මුලින්ම පාවිච්චි කරන්නේ අර ඉතුරු වුණ වික. ඒකත් මේ පෙට්ටියේම තියන නිසා මට තවත් ලේසියි.

උඩින් ලියපු දේට අදාළව තව දෙයක් මං කියන්නම. මේක ගෙදර කරපිංචා ගස් තියන අයට වඩා කරපිංචා කඩෙන් ගන්න අයට ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

කරපිංචා කඩෙන් අරන් ආවාම වික දවසක් යද්දී වේලිලා යනවානේ. මං මේ කියන ක්‍රමයෙන් කරපිංචා නැවුම් විදියට මාස දෙකකටත් වඩා තියාගන්න පුළුවන්. මුලින්ම කරපිංචා වික සෝදලා පොඩ්ඩක් වේලිගන්න වතුර වික නැති වෙනකන්. ඊට පස්සේ පියනකින් වහන්න පුළුවන් ජ්‍යෙෂ්ඨ පෙට්ටියක්, කඩෙන් ගෙනාපු අයිස්ක්‍රීම් පෙට්ටියක් වුණත් කමක් නෑ. ඒක පිරිසිදු කරලා පිහලා අරන් ඒක ඇතුළට ටිසු කොළ දෙකක් දලා මුලින්ම අබ ඇට පොඩ්ඩක් දන්න. පස්සේ ඒක උඩට කරපිංචා වික දන්න. කොළ වික හුරලා දැමීමත් කමක් නෑ අනුපිටින් දැමීමත් කමක් නෑ. ඒක තමන්ට ලේසි විදියට කරගන්න. පස්සේ උඩටත් තව අබ විකක් දන්න. පියනෙන් වහලා ප්‍රීස් එකෙන් දන්න. අධිශීතකරණයේ නෙවෙයි දන්නේ සාමාන්‍ය කොටසේ. ප්‍රීස් එකේ නොද එළියෙන් තියන්න බෑ පුස් අල්ලනවා. ප්‍රීස් එකේ දැමීමාම මාස දෙකකට වඩා නැවුම් විදියටම තියාගන්න පුළුවන්. මං ඒ විදියට කරපිංචා විකක් වෙනම තියාගෙන ඒකෙන් අනිත්



අද බොහෝ කාන්තාවන් කාර්යබහුලය. ඒ හිසම දැනුවත්ව හෝ හොඳකුවත්ව ඒ අයගේ ජීවිතවලින් සතුට සහ ආදරය අත් හැමදේටම පෙර පලා යයි. හමුත් පුවි පුවි දේවල්වලින් සතුටු වෙන්නට පුරුදු විය හැකිනම් ඒ ඕනෑම කෙනෙකුගේ ජීවිතය හිතනවාට වඩා සුන්දර එකක් වනු ඇත. විදේශ රටක ජීවත් වන හමුත් මේ කියන්නේ ඕනෑම අම්මා කෙනෙකුට, ඕනෑම බිරිඳකුට එසේ සතුටින් දිවි ගෙවිය හැකි ආකාරයයි.

සීනි බෝතලේට කුඹි යන එකත් නවත්තන්න පුළුවන්

ජ්‍යෙෂ්ඨ කන්නේ ඒකට සුමානෙකට අවශ්‍ය වික දලා තියාගන්නවා. රම්පේවලටත් මේ දේම පුළුවන්. ඒත් සුමාන තුනක් විතරයි තියාගන්න පුළුවන්.

තව දේකුත් මං කරනවා. විශේෂයෙන් සාලයෝ වගේ මාළු ගෙනාවාම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ට, ලුණු, ගම්මිරිස්, කහ, විනාකිරි පොඩ්ඩක් දලා කවලම් කරලා අධිශීතකරණයේ දලා තියනවා. එතකොට අවශ්‍ය වේලාවට විනාඩි 30 විතර එළියෙන් තියලා බැඳලා ගන්න පුළුවන්.

තවත් පුවි ටිප්ස් විකක් මේ එක්කම ලියන්නම.

ලුණුයි දෙහි පොඩ්ඩකුයි ඉස්සෝවලට දලා විනාඩි 15 ක් විතර තියාගන්නාම ඉස්සෝවල පිළි ගඳ නැතිවෙලා යනවා.

කරවිල උයද්දී පොල්වතුර දලා ඉව්වාම කරවිලවල තිත් රස අඩුවෙලා යනවා.

උම්බලකඩ කුඩු කරගන්න කලින් අධිශීතකරණයේ දලා ගන්නාම පහසුවෙන් කුඩු කරගන්න ලේසියි.

අල පැලෙන් නැතුව තම්බගන්න ඕන නම්, තම්බද්දී වතුරවලට විනාකිරි පොඩ්ඩක් දැමීමට හරි.

තක්කාලි නැලිලා කිහුණෙන් ඇල්වතුරට පොඩ්ඩක් දලා තිබ්බාම තක්කාලි හයි වෙනවා.

ලුණු කපනකොට කඳුළු එනවානේ. කලින්ද අවශ්‍ය ලුණු වික සුද්ද කරලා පෙට්ටියක දලා වහලා තියලා පහුවද කපද්දී කඳුළු එන්නේ නෑ.

උතුරන හොඳී වර්ග හදද්දී හැන්ද හාපනේ හරස් අතට තිබ්බාම උතුරන් නෑ. බත් උයද්දීත් මේ දේ කරන්න පුළුවන්.

සීනි බෝතලේ ඇතුළට කුඹි නොයන්න නම් බෝතලේට කරාඹුනැටි දෙක තුනක් දලා තිබ්බාම හරි.

තේකොළ දලා

කියෙන බෝතලයටත් එනසාල් ඇට හා කරාඹුනැටි කීපයක් දලා තිබ්බාම නරක් නොවී සුවදවත්ව නැවුම්ව තියාගන්න පුළුවන්.

අපි පාවිච්චි කරන තුනපහ වර්ග, කහ, මිරිස්කුඩු බෝතල්වලට රම්පේ කැල්ලක් දගන්නාම ඒවා නරක් නොවී තියාගන්න පුළුවන්.

බේ ලීවි කැලි විකක් දලා පාන්පිටින් නරක් නොවී තියාගන්න පුළුවන්.

බිත්තර කල් තියාගන්න බිත්තර කට්ට වට්ටට නෙල් විකක් ගාලා තිබ්බාම හරි. තම්බපු බිත්තර කපද්දී පිහිය ඇල් වතුරෙන් තෙමලා කපද්දී ලස්සනට කපාගන්න පුළුවන්.

මේ එකතු කරගන්න දැනුමෙන් විකක් ඔයාලා එක්ක බෙදගන්නේ.

තවත් වැදගත් වෙයි කියලා හිතන දේවල් විකකුත් ලියන්නම.

උයන ලිප ගාව තුනපහ වර්ග, මිරිස් මේ කිසි දෙයක් තියන්න එපා. ඒකෙන් වෙන්වෙන් ලිපේ රස්සේ වැදිලා සුවද, රස නැතිවෙලා යන එක. ඉතින් අපි කොච්චර ඒවා දලා ඉව්වත් කැමවල රස අඩුවෙවි.

පොල් කිරි පාවිච්චි කරලා ඉතුරු වුණාම ඒවා අයිස් කැට හදන වේ එකක දලා අධි ශීතකරණයේ දන්න. අවශ්‍ය වේලාවට ඒවා අරන් උයන හොඳ්දකට දන්න පුළුවන්. මේක කීවේ මගේ ළගම මිතුරියක්.

මස් වර්ග ගෙනාවමත් මං කරන්නේ ඒවා සෝදලා දෙහි බිත්දු විකකුයි කහ පොඩ්ඩකුයි දලා කවලම් කරලා වෙන වෙනම හාපනවල දලා අධිශීතකරණයේ දන එක.



ඒකෙන් මස්වල දුගඳ අඩුවෙනවා.

උයද්දී මං හදන්නේ මොනාද කියලා කලින්ම දන්නවා meal plan එකක් තියන නිසා. මං කලින් රැම පහුවදට උයන්න තියන මස් හෝ මාළු වර්ගය ප්‍රීස් එකේ පහල කොටසින් දනවා. උදේට උයන්න ගනිද්දී ඒකේ අයිස් දියවෙලා, මුලින්ම උයන්න ඕන ජාතිවලට ලුණු වික කපාගන්නවා. ව්‍යාජනය හදද්දී මං පාවිච්චි කරන්නේ රතුලුණු. ඒවා එද දවසේ හදන ව්‍යාජනයද දෙකද ඒකට ඕන ප්‍රමාණේ කපන් පිගානක තියාගන්නවා. කරපිංචා, රම්පේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන් අරන් පිගානෙම පැත්තකින් තියාගන්නවා. සුදුලුණු, අමු ඉතුරු ඕන ප්‍රමාණේ තලාගෙන ඒවත් පිගානේ පැත්තකින් තියාගන්නවා. එද දවසේ උයන දේට තක්කාලි ඕන වෙනවා නම් ඒවත් කපලා තියාගෙන අමුම්පිසුන් කපලා තියාගන්නවා. මිරිස් කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, අවශ්‍ය තුනපහ, කහ, ලුණු බොනල් ලංකරන් ඉක්මනට උයාගන්නවා. හදන එළවළුවෙන් එළවළුවට වෙන වෙනම ලුණු කපාගන්නේ නෑ. තෙල්දන දෙයක් හදනවා නම් ඒකත් ලොකු ලුණු ගෙඩියක් පොඩියට කපාගෙන දීසියකින් තියලා ළගින් තියාගන්නවා. ගොඩක් ලේසියෙන් මට එතකොට උයාගන්න පුළුවන්. පිළිවෙලට වැඩ වෙද්දී උයන්නන් ආසාව වැඩිවෙනවා.

තව මං සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ භාජනයක් තියන් ඉන්නවා. උයන වේලාවට සිත්ක එක ඇතුළෙන් ඒක තියාගන්නවා. සුද්ද කරන ලුණු පොතු, එළවළුවල පොතු දන්නේ ඒකට. සිත්ක එක අපිරිසිදු වෙන්නේ නෑ එකෙන්. පස්සේ උයලා ඉවර වුණාම අර ජ්‍යෙෂ්ඨ භාජනේ තිබ්බ රොඩු වික ඩස්ට්බින් එකට දනවා.

කුස්සියේ සිත්ක එක සෝදද්දී, සිත්ක එකට, වතුර පයිප්පෙට සේදුම් දියර විකක් දලා බේකින් පවුඩර් විකක් ඉහලා විනාඩි 10 විතර තියලා ඇතුල්ලා සෝදනවා. එතකොට හරිම එළියයි සිත්ක එක.

මේ මං සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙද කරන දේ ලිව්වේ. කියවන ඔයාලට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි කියලා. තව මටම ආවේණික වුණ ලස්සන රහස් කියන්නද?

ඉවීමේදී අපි මොන රහස් අනුගමනය කරන් වැදගත්ම රහස් ආදරේ. ආදරෙන් උයන තරමටයි කැමට රස එකතු වෙන්නේ. ඒ නිසා හොඳම ටිප් එක තමයි ආදරේ.

ඉතින් ආදරෙන් එක්ක උයන්න. ගෙවුණු සතියට වඩා උදවුණ සතිය සුන්දර වෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

හමුණි මහමේන්ද්‍ර

ලුණු කපනකොට කඳුළු එන එක නවත්තන්න විදී තියෙනවා



දරුවෙක් ඉන්න ගේක සුරතල් සතෙක් ඉන්නකොට

ගුරුවරයෙක් ඉන්නවා වගේ!



“පොඩි දරුවෙක් වූටි කාලේ ඉඳලා හැමතිස්සෙම යැපෙන්න දේවල් අම්මගෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා. නැත්නම් තාත්තගෙන්, අයියගෙන්, අක්කගෙන් ඒ දේවල් බලාපොරොත්තු වෙනවා. එයා වූටි කාලේ කිසිම දෙයක් තනියම කරගන්න බලාපොරොත්තුවක් නෑ. එහෙම දරුවෙකුට සුරතල් සතෙක් ලැබුණොත් මේ කියන මනස වෙනස් වෙනවා.”

එහෙම කියන්නේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණයි. ඔහු කියන්නේ දරුවෙකුට මල්ලියෙක් හරි තංගියෙක් හරි නැතිනම් සුරතල් සතෙක් හෝ සිටීම හොඳ බවයි.

“දරුවෙක් තනියම හැදෙනකොට එයාට හැමදේම එකින් එක අම්මා උගන්වන්න ඕන. සාමාන්‍ය ජීවිතේට ඕන ඉවසීම, ආදරය, කරුණාව, ළමා කාලේ ගොඩනැගෙන පෞරුෂත්වය, බෙද හදගැනීම, පරාර්ථකාමී බව වගේ

දේවල් මේ දරුවට කියලා දෙන්න අම්මට පුදුමාකාර වෙහෙසක් දරන්න සිද්ධවෙනවා. එහෙම කියලා දීලත් සමහර දරුවන්ට ආදරය, කරුණාව පිළිබඳ හැඟීම දෙන්න බෑ. සමහර දරුවන්ට ඉවසීම පුරුදු කරන්න බෑ. මමත්වය නැති කරන්න අමාරුයි. ඒත් සුරතල් සතෙක් එක්ක හැදෙන දරුවෙකුගේ ළමා මනසට ඉතා පහසුවෙන් මේ දේවල් ඉබේම පුරුදු පුහුණු වෙනවා විතරක් නෙවේ ඒ ගතිගුණ ලේ වලටත් කා වදිනවා.”

සුරතල් සතෙක් හදනවිට දරුවාගේ මනසට ස්වභාවයෙන්ම වගකීම් සහගත බවක් දැනෙන අතර සනා බලාගන්න උවමනාය, සනාට කැම බීම දෙන්න උවමනාය, නිදගන්නට ඕනෑම වැනි සිතිවිලිවලින් තිරන්තරවම සිත පිරෙයි. මේ සුරතලා පෝෂණය වන්නේ තමන්ගෙන් බවත් එයාට බලා ගන්නට ඕනේ තමන් බවත් දරුවාගේ හිතට දැනෙද්දී එය හැකි උපරිමයෙන් කරන්නට දරුවා උත්සාහ කරයි.

“පොඩි ළමයෙක්ගෙ පැන්සලක්, පාට කුරක් ඒත් නැත්නම් සෙල්ලම් බඩුවක් වෙන ළමයෙක් ගත්තොත් එයාට තරහ යන්න පුළුවන්. එහෙම වෙලාවට පොළොවේ අඩි හප්පලා මරහඩි දීලා ඒක ඉල්ලන ළමයි ඉන්නවා. ඒත් සුරතල් සතෙක් හදනකොට ඒ සනා එයාගේ පැන්, පැන්සල් විතරක් නෙවෙයි සපත්තු, සෙල්ලම් බඩු පවා කටින් අරන් දිව්වාට. ඒවා කඩලා බිඳලා දැම්මට දරුවාට

කේන්ති එන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට තවත් දේවල් සුරතලා එක්ක බෙද හදගන්න කැමතිවෙනවා. ඒ වගේමයි කැමක් බීමක් වුණත් කිසිවෙකුට නොදී කාපු දරුවෙක් සුරතලෙක් හදන්න ගත්තම එයා එක්ක කැම බීම බෙද හදගෙන කනවා. එයාට බඩගිනි ඇති, තිබහ ඇති, නිදීමහ ඇති, සිහල ඇති, කවුරු හරි පාරක් ගැහුවොත් රිදෙනවා ඇති වගේ තමාට



පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණ

දැනෙන හැඟීම් තුළින් ආදරය කරුණාව සනා කෙරෙහිත් ඇති කරගන්නවා. සතෙක්ගෙ වේදනාව පොඩි කාලේ අඳුරගන්න දරුවා ලොකු වුණාම මිනිස්සුන්ගේ වේදනාවත් අඳුරනවා. ඔය දේවල් දරුවෙකුට තව කෙනෙක් විසින් අමතුවෙන් කියලා දෙන්න යනකොට ගොඩක් දේවල් කියලා දෙන්න සිද්ධවෙනවා. ඒ වගේ මානුෂීය ගුණ සුරතලා තුළින් ඉගෙනගන්නා අතරේ කළමනාකරණය වැනි දේත් හුරුවෙනවා. එයාගේ සුරතලා බල්ලෙක් නම් එයාට වැඩිහිටියෙක් නාවනකොට දරුවා තමයි හැමදේම හැමිපු වික දෙන්නේ. පිහදන්න ටවල් එක ගෙනත් දෙන්නේ. ඊළඟ නාවන දවස මතක් කරන්නේ. සමහරවිට පවුඩර් වික දන්න තුවාලයක් නම් බේත් වික දන්න මතක් කරන්නේ.”

මේ සියල්ල සමග සතුට, දුක, වේදනාව වැනි හැඟීම් ද ළමා කාලයේම සුරතලෙක් තුළින් හිතට හුරුවන අතර සුරතලා ප්‍රීතියෙන් සිටින අවස්ථා දරුවා ද ප්‍රීතියෙන් සිටින අවස්ථාවන් වේ. ලෙඩක්, දුකක්, තුවාලයක් වැනි දේකින් සනා පීඩාවට පත්වෙද්දී ඒ අවස්ථාවල දරුවාද වේදනාවෙන් සිටියි. ආදරේ කරපු අයගෙන් ඇත්වීම, වෙන්වීම ගැනත් දරුවා පොඩි කාලේම අත්දැකීම් ලබයි. සමහරවිට ගමනක් යද්දී සුරතලා ගෙන යන්නට, දරුවන් ඉල්ලා සිටින්නේ ඒ නිසාය. එසේම අපි ආදරේ කරපු සතෙක් අපිව හැරයාමේ අත්දැකීමට මුහුණ දෙන හැටි, ඒ ගැන අවබෝධයක් ලබන හැටිද ඉබේම දරුවෙකුට හුරුවෙයි.

“මේ විදිහට සතෙක් එක්ක හැදෙන දරුවෙක් ගණනය කරන්න බැරිතරම් දේවල් ඉගෙනගන්නවා. ඒ අත්දැකීම් එක්ක හැදෙන දරුවෙක් ලොකු වෙද්දී අනෙක් අයට වඩා හොඳ ඉහළ මානසික තත්ත්වයක ඉන්නවා. අනෙක් අයට වඩා හැම දෙයක් දෙසම විවාච බලන්න, සවන් දෙන්න වගේම මධ්‍යස්ථව හිතන්නටත් ඒ අයට

පුළුවන්. ඒ නිසයි මං දකින්නෙ දරුවෙක් ඉන්න ගෙදරකට සතෙක් ගෙනාවොත් ගුරුවරයෙක් ගෙදරට ගෙනාවා හා සමානයි කියලා. ඒ නිකමම ගුරුවරයෙක් නෙවේ ප්‍රායෝගික ගුරුවරයෙක්.”

එසේ සුරතලෙක් සමග හැදෙන දරුවෙක් සමහරවිට නිදන ඇඳ බෙදගන්නා අවස්ථාත් ඇත්තේය. එය හොඳයි කියන්නත් බැරි තරකයි කියන්නත් බැරි ක්‍රියාවක් වන්නටත් හේතු ඇත්තේය.

“බල්ලා අපිත් එක්ක අනාදීමත් කාලයක් තිස්සේ ජීවත්වෙන සතෙක්. ඒ කාලසීමාවේ අපිට බල්ලා ලංවෙලා හිටපු නිසා බල්ලන්ගෙන් අපිට බෝවෙන ලෙඩ හැදීමේ ප්‍රචණතාවය හුතක්ම අඩුයි. ඒත් පුසා එහෙම නෙවෙයි. පුස්ලගෙ සමහර සංකුලනා අපිට ඇතිවෙන්න පුළුවන්. බල්ලන්ගෙ වගේ නෙවේ පුසන්ගෙ ලොම් වැඩිපුර යනවා. එනකොට අපිත් වගේ ආසාත්මිකතා ඇති දරුවෙකුට ඒක අහිතකර විදිහට බලපාන්න පුළුවන්. එන්නත්වලින් වළක්වන රේබ්ස් වැනි සමහර ලෙඩ, පණු රෝග, රැස් වර්ග වැනි ඒවා දරුවන්ට හැදෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ හැදීම වළක්වන්න අපිට පුළුවන්. සුරතලෙක් හැදීම තුළින් දරුවට හුරුකරන්න මේ අවදනමටයි. සනාට අවශ්‍ය එන්නත්, පණු බෙහෙත් වැනි දේ නිසි කාලයට ලබාදෙන්න ඕන. ඒ අතරේ ඒ ලබාදෙන එන්නත්, ඖෂධවලින් හැදෙන ලෙඩ ගැන දරුවාට කියලා දෙන්න පුළුවන්. එනැන්දී දරුවා ප්‍රශ්න කරනවා. මේ එන්නත් දිගටම කරනවද? එනකොට ලෙඩ හැදෙන්නෙ නැත්ද? සනාව මගේ ඇදේ තියාගන්නට කමක් නැද්ද? බෙහෙත් විදලා නැව්වට කමක් නැද්ද? මගේ පිශානෙන් කන්න දුන්නට කමක් නැද්ද? කියලා. එනැන්දී දරුවට කියලා දෙන්න පුළුවන් සත්තන්ට ආදරේ වුණත් පිශානෙන් කන්න දීම, ඇදේ තියාගැනීම හොඳ මදි බව. හැමදේකම මධ්‍යස්ථ බවක් ඇතිබව. පිටරට බල්ලන්, පුසන් හදන්නෙ ගෙවල් ඇතුළෙ. එනකොට එයාලා පිටත පරිසරයට යන්නෙ නෑ. අපේ අය එහෙම නෙවේ. ජීවත්වෙන්නෙ පිටත පරිසරය එක්කයි. එනකොට ලෙඩරෝග විෂබීජ වැඩියි. ඒ නිසා ප්‍රියෙ හැදෙන සතෙක් ඇඳට නංවා ගැනීම ඒ තරම් සුදුසු නෑ. පුසෝ කොහොමහරි එළියට බැහැලා කටුස්සො, මියො, හුනෝ, කැරපොත්තො වගේ සත්තු කනවා. එනකොට එයාලගේ කටේ විෂබීජ නිරන්තරව තියෙනවා. එහෙම සතෙක් එක්ක දරුවෙක් එක්ක පිශාන බෙදගෙන කන බොන එක අනුමත කරන්න බෑ.”

ඔබ හදන සුරතලා ගැන හොඳින්ම දන්නේ ඔබයි. නිසි ලෙස පණු බෙහෙත් දී ඇතිද, වාර්ෂිකව එන්නත් ලබාදෙනවාද කියා හොඳින් දන්නේ ඔබයි. එසේ නිසි ලෙස හදන සතෙක් සමග දරුවාට හැදෙන්නට ඉඩදීමෙන් ආයාසයක් තොරවම ඔබේ දරුවා කුඩා කාලයේ පටන් යහපත් මානුෂීය ගුණධර්මයන්ගෙන් යුත් අයෙකු බවට පත්කරගන්නට ඔබටත් පුළුවන්.



සතෙක් එක්ක හැදෙන දරුවෙක් ගණනය කරන්න බැරිතරම් දේවල් ඉගෙනගන්නවා. ඒ අත්දැකීම් එක්ක හැදෙන දරුවෙක් ලොකු වෙද්දී අනෙක් අයට වඩා හොඳ ඉහළ මානසික තත්ත්වයක ඉන්නවා

මෙතෙක් කතාව

අංජනා ඇල්ලේපොල සරසවි සිසුවියකි. විදුහල්පති පියසෙකු හා මවත් සතෝදරයාත්, සතෝදරියත් සමග ඇ උපන්ද සිට ජීවත් වූණේ ගුරු නිවාසවලය. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමති ප්‍රතෙක් වුවත් ඇමති නිල නිවසේ පදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කළෙන් කඩවල වූ නිවසේ ජීවත්වෙමින් කිරිබත්ගොඩ ඔහුගේම පංගම දුරකතන අලෙවිසැලක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුට අංජනා හමුවන්නේ මේ ස්ථානයේදීය. එතෙක් හමුවූ සියක් දහසක් අයට වඩා සංසාරික හුරුපුරුදු බවක් ඇ ළඟ දැනුණෙන් ඔහු ඇ හා සබඳතාවක් ඇතිකරගත්තේය. ඒ ඔහු කාගේ කවුදැයි යන්න තවදුරටත් රහසක් කරමිනි. ඒ අතර සොයුරු මේනක තේනුක පදිංචිව සිටින නිවසට ඇස ගසාගෙන කටයුතු කරයි. එය දැනගන්නා තේනුක ඉන් ඉවත් වන්නට සිතද්දී හදිසියේ අසනීප වූ අංජනාගේ පියා මෙලොවින් සමුගත්තෙන් අංජනාගේ පෙම්වතා ලෙස තේනුකට විසල් වගකීමක් දරන්නට සිදුවුණේය. එහි මූලිකම වගකීම වූයේ ඉන්න හිටින්නට ගෙයක් නැති ඔවුන්ට ගුරුනිවාසයෙන් ඉවත්ව පදිංචි වීමට තැනක් සෙවීමය.

අද එතැන් සිට

අප්පච්චියේ නමට ඇමතුම ගන්නට ගිය තේනුකගේ ඇගිල්ල කෝල් බොත්තම ළඟ නැවතුණේය. ඔහු මොහොතක් සිතුවේය. මෙය අප්පච්චි හා කතා කර විසඳගත යුතු ප්‍රශ්නයක් නෙවේ. ඒ නිසා ඔහු දුරකතන නාමාවලියෙන් මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ අංකය සොයා ගත්තේය. දෙවරක් නොසිතා ඔහු ඊට ඇමතුමක් ගත්තේය. දුරකතනය නාද වී වැඩි වේලාවක් ගියේ නැත. අනෙක් පසින් කතා කරනු ඇසුණි.

“මට දෙයක් කතා කරන්න ඕනෑ.”
තේනුක මදක් තද හඬින් කීවේය.
“මං දැනත් නිටියා කතා කරයි කියලා. අර මූසලයා කේලම කියන්න ඇති..”
“කේලමක් නෙවේ. කමල් වැඩ කරන්නේ මං. ඉන්න ගෙදර, මං කියන විදිනට.”

මං බය වෙයි.. අනික දැන් වුණත් තමුසෙ මං අයිතා කියලා සලකන්නෙ හැනේ

“ඒ වුණාට මේ ගේ අප්පච්චියෙන්නේ..”

“ඒ වුණාට අප්පච්චි මට ඉන්න දන්න ගේ..”

“ප්‍රශ්නයක් නෑ.. ඒත් අප්පච්චියෙ ඒවා ඔයාට වගේම මටත් අයිතියි. ෭෦ට බෑ මට කුස්සිය නොදී වහලා දන්න.”

“මමයි කිව්වෙ එහෙම

කරන්න කියලා. ඒකට හේතුවත් මං කියන්නම්, මේ ගෙදර මස් මාළු කවදවත් කැපුණේ නෑ. ඉච්චෙන් නෑ. ඔය මළ ජරා බීම ජාති මේ ගේ හතර මායිමටවත් මං ගෙනාවෙ නෑ. මං ගෙදර කියාගෙන ඉන්නෙ පන්නසලක් වගේ.

ආමසරයි

බියංකා භාෂායක්කාර ලියයි
33 කොටස

ඒක අම්බලමක් කරනවට මං කැමති නෑ.”

“මට ඕවා අදද ළ නෑ. අප්පච්චියේ අවසරයෙන් තමයි මං ඒ ගෙදරට ආවේ.. ඇතික මං ඔයා වගේ හාමුදුරු නමක් නෙවේ..”

“ඒක මට අදද ළ නෑ. හැබැයි මං ඔය ගෙදර ඉන්නකල් මට සැනසීමෙන් ඉන්න ඕන.. මං ඔය ගෙදරින් ගිය දවසක ඔන දෙයක් කරගන්න එකයි ඇන්නෙ. ඒ වගේම කමල්ටත් මීට පස්සෙ අඩන්නේටම බෑ.. ඒවා තවදුරටත් වුණොත් මීට පස්සෙ සහෝදරකම් කොහොමත් නෑ..”

“මං බය වෙයි.. අනික දැන් වුණත් තමුසෙ මං අයිතා කියලා සලකන්නෙ නෑනේ..”

තේනුකට කේන්ති ආවේ ඔහු ඒ කී දෙයට නොවේ. එසේ කියා ඇමතුම විසන්ධිකර දැමීම නිසාය. ඒ නිසා තවත් කියන්නට හිත තිබූ දේවල් හිතේ පෙරලි කරන්නට ගත්තේය. ඔහුට ආයෝග ඇමතුමක් ගෙන ඒ ටිකත් කියන්නට සිතූණි. ඒත් ඒ අදහස අත්හැරුණේ ගුරුනිවාසයේ දෙරෙන් එළියට බැස එන අංජනා දුටු නිසාය.

“මං බැලුවෙ කෝල් එකත් එක්ක කොහේද ගියෙ කියලා..”

ඔහු සම්පයට ආ අංජනා එතැනින් සිටගෙන කීවාය.

“පොඩි කෝල් එකක් ආවා අයිගෙනත්. එයාගෙ ප්‍රශ්නයක්..”

ඇයට ඉදගන්නට ඉඩ දෙමින් ඔහු කීවේය.

“ඇත්තටම ඔයාගෙ අයිතා මොකද කරන්නේ? එයන් කොළඹද ඉන්නෙ..?”

“එයා එහෙ.

තාත්තගෙ දේශපාලන වැඩවලට උදව්කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි මට වඩා වෙනස්..”

“එහෙම තමයි එක අම්මගෙ තාත්තගෙ දරුවො වුණාට ගොඩක් අය වෙනස්. පෙනුමෙන් වගේම වැඩවලිනුත්..”

අංජනා කීවේ ඔහුට ළංව ඉද ගනිමිනි.

“මං කොහොමත් ඒ ගොල්ලන්ගෙන් ඇත් වෙලා ඉන්නෙ ඒ ජීවිතේ මට අල්ලන්නෙ නැති නිසා..”

“එහෙනම් මකක් කරනවටවත් කැමති නැතුව ඇතිනේ.. මේ වැඩ අස්සෙ ඔවා කතා නොකර ඉමු.. හැබැයි මේ වැඩ ඉවර කරලා කොළඹ ගියාම මට ඔයාගේ ඔක්කෝම විස්තර කියන්න ඕන.”

ඇ මුණට එබී කීවේ ආදරණීයවයි. තේනුක ඊට කිසිවක් කියන්නට ගියේ නැත. අංජනාගේ කතාවේ දෙසක් ඔහු දුටුවේද නැත. මේ සා විශ්වාසයක් තබා සිටින තමන් කාගේ කවුදැයි දැනගැනීම ඇගේ අයිතියකි. ඇය පෙම් කරන්නේ ඒ කිසිවක් හරි හැටි නොදැනාය. ඒත් අංජනා මෙන්ම ඇගේ අම්මාද ඇත්ත දැන ගතහොත් තමන්ට කැමති නොවනු ඇතැයි ඔහු සිතයි. අයිතා සේ තමන්ද තවත් එක් ඇමති ප්‍රතෙක් පමණක් බවත්, ඒ නිසා, මේ සබඳතා විවාහය දක්වා දුරදිග ගෙනියන්නේ නැති බවත් ඔවුන් විශ්වාස කරනු ඇත. ඒ නිසා ඇත්ත කියන්නේ නම් අංජනා විවාහ කරගත් දිනයට කියන්නට ඔහු සිතාගෙන අවසන්ය.

ගුරුගෙදරට ගමේ මිනිසුන්ගේ උපරිම සහයෝගයක් ලැබුණේය. වත්සලා ඇල්ලේපොල පත්ව සිටි අසරණ බව දැන හෝ නොදැන එද හත් දවසේ බණ අසන්නට ආ හැම ගෙදරකින්ම කුමක් හෝ දෙයක් ගෙන ආවේය. ඒවායේ පසුද දනයට ගන්නට කැවිලි වර්ග මෙන්ම පලතුරු සහ සීනි තේ කොළන් විය. එද රැයේ ගමෙහි කාන්තාවන් මෙන්ම පිරිමින්ද කීපදෙනෙක් නැවතුනහ. ඒ පාන්දර උයන්නට රූ පටන් දේවල් සුදනම් කර තැබිය යුතු වූ නිසාය. ඒ අත්දැකීම් තේනුකට, අංජනාට තබා වත්සලා ඇල්ලේපොලටවත් වූයේ නැත. ඒ සියල්ලටම වින්දනගේත්, මහිම විපේනායක ගුරුවරයාගේත් උදව් ලැබුණේය. එක දිගට යෙදුණු වැඩත් සමග වත්සලා ඇල්ලේපොලට සැමියා ගැන හිතමින් දුක් වන්නටවත් වෙලාවක් නොවීය. වැඩ කරනා

අතරේ සෙනරත් ඇල්ලේපොල ජීවතුන් අතර නැති බව සිහිවී පසුව පිවිච්චි ගියත්, ඒ මතකයේ එල්ලී සිටින්නට ඉඩක් නොවීය. ගමේ අයගේ උදව් ද ඇතිව හාමුදුරුවරුන් දස නමක් ගුරුනිවාසයට වඩම්මවා දනය දුන්නේය. ඒ සියල්ල අවසන් වෙද්දී කාගෙන් හින්වලට මහා සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නට විය. හැන්දෑ කළුවර එද්දී ගුරුනිවාසට ආ සියල්ලෝම පිටව ගොස් සිටියහ. මොහොතකට පෙර අවසනට පිටව ගියේ මහිමය. ඔහු සෙනරත් ඇල්ලේපොලට බොහෝ ගරු කරන ගුරුවරයෙක් බවට ඔහු හා කළ කතාවෙන්ම තේනුක තේරුම්ගෙන තිබුණි.

තේනුකගේ සුදනම වූයේ පසුද උදේ රැයින් කොළඹ යන්නටයි. එසේ වූවෙන් එදට සාප්පුව අරින්නට පුළුවන. පෙරද රැයේ කතා කළ නීතීඥ කල්ප විදුණපතිරණ කීවේ මිලදී ගන්නට බැලූ නිවසේ කිසිදු ගැටළුකාරී තත්වයක් නැති බවයි. ඒ නිසා ඒ වැඩද ඉක්මනින් අවසන් කර දැමිය යුතුය. නිවස මිලදී ගැනීමට වඩාත් හිත ඉක්මන් කරවන්නේ තවදුරටත් තේනුකට කඩවන නිවසේ ඉන්නට හිත දෙන්නේ නැති නිසාය.

“හෙටින් පස්සෙ ජීවිතේ බර හරියට හිතට දැනේවි..”

වත්සලා ඇල්ලේපොල කීවේ සියල්ලන්ම ගුරුනිවාසෙ මැද සාලේ ඉදගෙන සිටියදීය. අංජනා ළගින්ම නංගී අනුපා හිඳ සිටි අතර අගස්ති මල්ලී සිටියේ වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ උරහිසේ හිස තබාගෙනය.

“අඩි ජීවිතේ ඇත්තට මූණ දෙමු අම්මේ. බයවෙන්න එපා. ඔයාලගෙ හෙට දවස හොඳ වෙනවා..”

“අප්පච්චියෙ පැන්නත් එකවත් හදගන්නානම් හිතට මේ කරම් බර නෑ.”

ඇ නොකියා කියන්නේ මොනවාදැයි තේනුකට මෙන්ම අංජනාට හැඟුණි.

“ඒක හද ගමු. අප්පච්චියේ පෞද්ගලික ලිපි ලේඛන දුහු ගයිල් එකක් කොහේ හරි ඇති. ඒක මට හොයලා දෙන්නකෝ..”

විශ්‍රාම වැටුප් දෙපාර්තමේන්තුවේ දන්නා හඳුනන අය සිටිය හැක. ඒ අයෙකුගේ උදව්වෙන් ඔහුගේ විශ්‍රාම වැටුප කල් නොයවා හදගන්නට ඔහු ඒ මොහොතේ සිතුවේය. අගස්ති වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ කනට කර කිසිවක් කීවෙන් ඇය ඔහුත් සමග එතැනින් ඉවත්ව ගුරුනිවාසයේ ඇතුළට ගියාය. ඒ පස්සෙන් නැගණිය අනුපා ද ගුරුනිවාසය තුළට ගියෙන් තේනුක හා අංජනා පමණක් එහි ඉතිරිවූහ.

මං ඔයාගේ ජීවිතේට හයිසක් වෙන්නම් අංජනා

“දැන් ඔයා කියනවනේ අපිව කොළඹ එකක ගිහින් නවත්තනවා කියලා..”

“ඔව්..”

“එනකොට ඔයා ඉන්නෙ කොහෙද?”

“මාත් එහෙට එන්නම්..”

අංජනාගේ මුහුණේ ඇඳුණු සිනාව ඔහු ඇඳින්නේය.

“මං රෙන්ටි කරන ගෙවල් කීපයක් බැලුවා. එහෙම හිතලමයි තට්ටු දෙකේ ගෙවල්ම බැලුවේ. ඒත් ඔයාගේ අම්මා කැමතිවෙයිද දන්නෙ නෑ.”

“ඇයි අකමැතිවෙන්නේ..? ඔයාට වඩා හොඳ ආරක්ෂකයෙක් තවත් අපට නෑ කියලා අම්මා මාත් එක්කම කීවා..”

“ලෙක්චර්ස් පාඩු ද ගෙදර ඉන්න එකෙන්?”

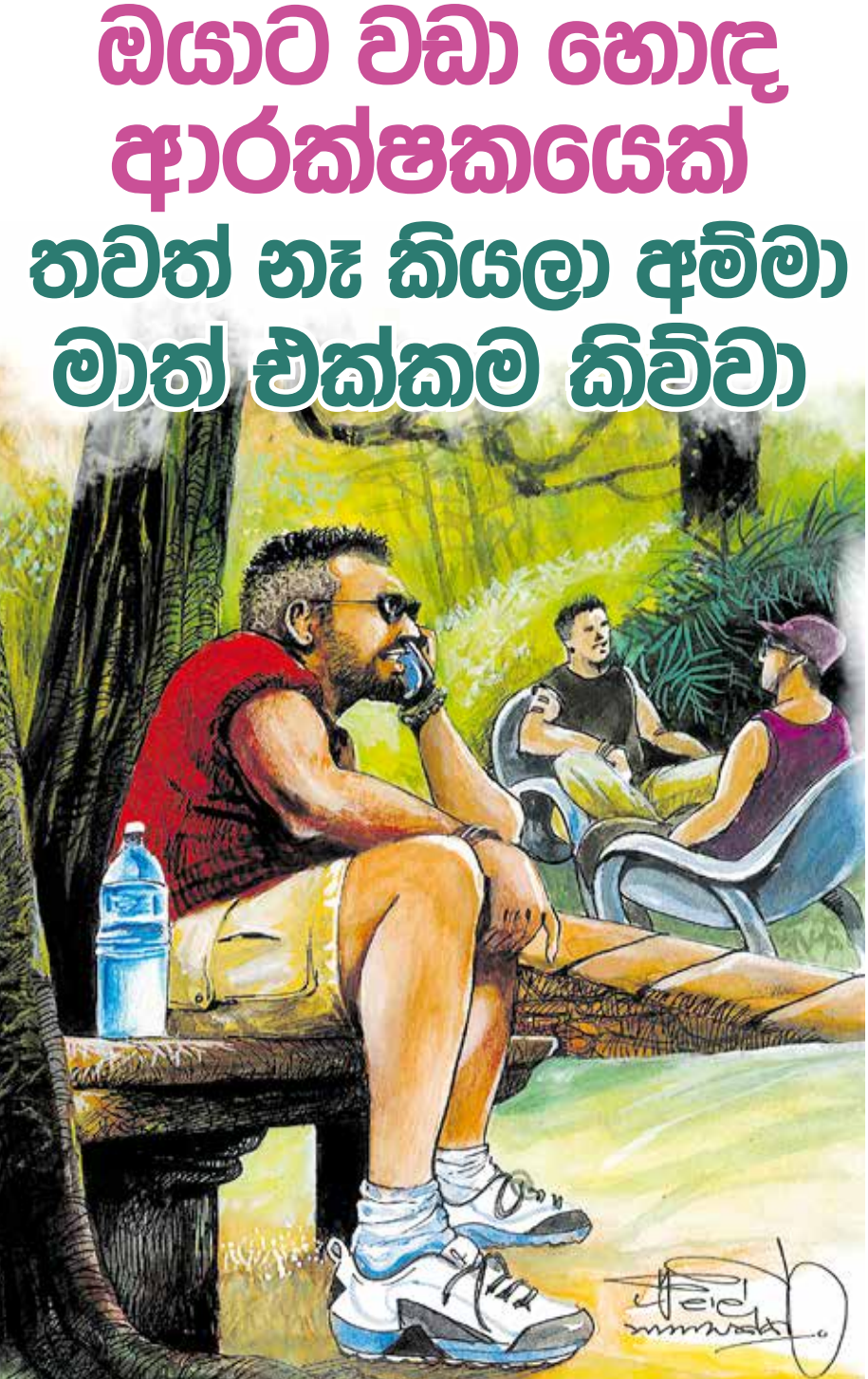
ඔහු සැනින් කතාව වෙනතක හැරව්වේය.

“පාඩු නැත්තෙමත් නෑ. ස්නේහයි, පියුම්කයි දනෙට එනවා කියලා නාවෙන් ලෙක්චර් එකක් හින්ද. ඒ ගොල්ලො තව දවසකින් දෙකකින් එනකොට මට නෝට් ටික ගෙනත් දෙන්නම් කීවා..”

“අඩි ඉක්මනට කොළඹ යමු. නැත්නම් මේ මතක එක්ක ඔයාලට ජීවත්වෙන්න අමාරුයි. මං ඔයාගේ ජීවිතේට හයිසක් වෙන්නම් අංජනා.. ඒක ඉර හඳ පවතිනතුරා වෙනස් නොවෙන පොහොත්දුටුවක්..”

තේනුකගේ ඒ වචන අංජනාගේ කන් අස්සේ දෝංකාර දෙද්දී, ඔහුගේ දැස්වල ගැඹුරුම බැල්මක ඇ පැටලී උන්නාය.

බෙන සහියට...



ගවුමකට, බිලවුස් එකකට

ඔබට අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපසින් මැද විවරයක් නොතබා සාදාගත හැකියි

ලස්සන බේබි කොලර් එකක් මහත්ත ඉගෙනගමු



පාඩම් අංක 07

(1 වගුව බලන්න.)

Collar එක සඳහා නවාගත් රෙදි කැබැල්ලේ නැම්ම මත ඉදිරිපස සහ පිටුපස උරහිස්වලින් මුට්ටු කරගත් බිලවුස් එක හෝ ගවුම ගෙන එහි පිටුපස පලුවේ නැම්ම රෙද්දේ නැම්ම මත තබා ඇල්පෙනති ගසා රඳවාගන්න. ඉන්පසුව ඉදිරිපස පලුවේ පිහිටීම අනුව (අනිත් පිරිමැද හඳුගත් පසු) ඉදිරිපසටද රෙද්දට අනුවෙන පරිදි ඇල්පෙනති ගසාගන්න.

ඉන්පසුව රූපසටහනේ පරිදි ඉදිරිපස සහ පිටුපස කරේ ගාතට රෙද්ද මත ඇඳගන්න. පසුව රෙද්ද මත ඇඳගත් කරේ සිට වට්ටම අවශ්‍ය Collar උස අරගෙන රූප සටහනේ පරිදි හැඩකර Collar එක ඇඳගන්න. පසුව ඉදිරිපස මැදින් හැඩකර ගැනීම සඳහා රූපසටහනේ පරිදි Aවල අගය ගෙන හැඩකරගන්න.

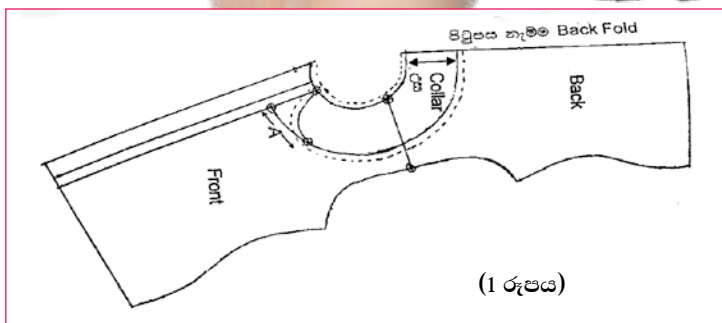
මෙම ප්‍රමාණයට කොටස් 2ක් රෙද්දේ කපාගෙන හොඳපිටට හොඳපිට තබා අගල් 1/2ට Collar එක වටේ මසාගෙන අනිත් පැත්ත හරවා කරට තබා මසාගත යුතුයි.



මෙම Collar මෝස්තරය තමන් කැමති ගවුම් මෝස්තරයක් හෝ බිලවුස් මෝස්තරයක් වෙනුවෙන් නිර්මාණය කරගත හැක.

ඒ සඳහා ඔබ පලමුව අදාළ මෝස්තරයේ පිටුපස පලුව සහ ඉදිරිපස පලුව සාදන්න. මෙහිදී ඔබ නිර්මාණය කරන්න යන Collar එක ගවුමක් සඳහා නම් මුලින්ම එම ගවුමේ පිටුපස සහ ඉදිරිපස සාදාගත යුතුයි. අපි නිතමු මෙම Collar එක නිර්මාණය කරන්නේ A-Line ගවුමකට කියලා. එහෙමනම් අපි ඉස්සර වෙලාම ගවුම සඳහා අවශ්‍ය මිම් අරගෙන ඒ මිමිවලට අනුව ගවුමේ පිටුපස පලුව සහ ඉදිරිපස පලුව සාදාගත යුතුයි. A-Line ගවුමක් හඳුනා විදිය මම මිට කලින් කරපු මැනුම් පාඩම්වලදී ඔයාලට කියලා දුන්නා. ඔයාලට මගේ යූ ටියුබ් වැනල් එක වන 'Smart Fashion Lanka' වෙත ගොස් තවත් විස්තර බලාගන්න පුළුවන්.

ඔබ විසින් සාදාගත් ගවුමේ හෝ බිලවුස් එකේ ඉදිරිපස පලුව සහ පිටුපස පලුව තාවකාලිකව ඇල්පෙනති ගසා උරහිස්වලින් අගල් 1/2ට මුට්ටු කරගන්න. විශේෂයෙන්ම ඔබ මෙහිදී මතක තබාගත යුතුයි ඉදිරිපස කර ගැමුර



	කුඩා	සාමාන්‍ය	ලොකු
Collar උස	8cm	9cm	10cm
A වල අගය	6cm	7cm	8cm

(1 වගුව)

පපුව නොපෙනෙන ප්‍රමාණය දක්වාම නොගෙන ඊට වඩා තරමක් අඩුවෙන් ගෙන ඉදිරිපස කරේ මෝස්තරය ලෙස රවුම් කරක් ඇඳගන්න. ඔබට අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපසින් මැද විවරයක් නොතබා සාදාගත හැකියි. මම ඇඳ ඇත්තේ බිලවුස් එකක ඉදිරිපසින් විවරයක් නැඹු මෝස්තරයක්. (1 රූපය)

බලන්න. පිටුපස සහ ඉදිරිපස උරහිස්වලින් මුට්ටු කරගත් පසු කොලර් එක සඳහා (ඔබට අවශ්‍ය නම් වෙනත් පාටකින්) තනි පාටක රෙදි කැබැල්ලක් අරගත හැකියි. එය වඩාත් ලස්සනයි. අරගත් එම රෙදි කැබැල්ල දෙකට නවාගන්න. (Collar උසට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට)



දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුන්ට ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී ව්‍යාපාර සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිහික කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිනද කුමාර
You tube - Smart Fashion Lanka

ඔබ කෙටිවූද ?

ඔබගේ ශරීරයේ ඇති කෙටිවූ බව නවතා පිරිසුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට **තැපැලෙන් ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට**

විමසීම් : 0714 520 418

පුරුෂ රෝග - ස්නායු, ධාතු දුබලතා, අප්‍රාණිකත්වය සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර
අධික තරබාරුව, කාන්තා රෝග, හිසකෙස් රෝග, ගැස්ට්‍රයිටිස්, සියලු රෝග සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

සංහිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
නො.133 සභා සේවක වෙළඳ සංකීර්ණය නුවර පාර, යක්කල
 (යක්කල කාමරේ උඩින් 4 වන මහල) **දිනපතා පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.30**

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

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

දුරකථන : 0112 672601,
 0112 672603
 ෆැක්ස් : 0112 672648
 බෙදුම්කරු : 0115 978987,
 0115 886186
 ෆැක්ස් : 0112 455134

ඇබැඳි
 රජයේ ලියාපදිංචි සැලැස් ඇන්ඩ් ග්‍රූප් කෙසර් ආයතනයට නවක සේවකවන් (සුදුසු) බඳවාගනු ලැබේ. වයස අවු 18 - 25 අතර පමණි. රැකියාවන් සමඟ මහා පුහුණුවක් මෙන්ම පුහුණු කල සීමාවේදී ඉහල වැටුප් ETF/EPF වෙදදා දීමනා ආහාර දීමනා නවතැන් පහසුකම් සමඟ තම රැකියා ක්ෂේත්‍රයේ ඉහලට යෑමට සිතන ශිව් මහල අවස්ථාවක්

ඇපෝලිට් පුද්ගලික සමාගම - නාවල
0768 476 933

දහස් රත්තරං
 සිත්තවීමට යන රත්තරං නාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට
පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන්
රෝලියු ගෝලුඩ් හවුස්
076 49 40 373

උකස් රත් හාණ්ඩ
 බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 115,000/-,
කැරට් 22 - 105,000/-
කැරට් 22, 20, 18,14, 09
 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.
078 193 46 71



නම

ලිපිනය

දිස්ත්‍රික්කය

දුරකථන අංකය

විද්‍යුත් තැපෑල

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

උපන්දිනය

රැකියාව

සතුටින් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මඟ කියන 'ධරණී' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දීරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ වීමට ඉහත අයදුම්පත්‍රය පුරවා 'දීරිය ධරණී', කර්තෘ, ධරණී පුවත්පත, නො.91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07. යන ලිපිනයට එවන්න. 077 16 36 807 නැතිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.

ආධුනික නළු නිලියන් අවශ්‍ය වී ඇත
 ලඟදී නිෂ්පාදනය කරන විනුපටියක් හා ටෙලි නාට්‍යයක් සඳහා අවුරුදු 18-45 අතර, රඟපෑමට කැමති ඔබටයි මේ ආරාධනය.
 විමසීම් උදේ 9.00 සවස 4.00 දක්වා.
 දුරකථන අංකය :- **034 - 437 18 20**

තරුණ ඔබට රැකියාවක්
 රත්නපුර හතරයේ ප්‍රසිද්ධ වෙළෙඳ ආයතනයකට

- ❖ ගිණුම් ලිපිකාරීණියන් (A/L සමත්, පරිඝණක දැනුමැති)
- ❖ වෙළෙඳ සේවිකා (O/L සමත්)
- ❖ ගුරුකුල විකුණුම්කරු හතරය අවටින් විශේෂයි.

077 715 91 95

Suensu HERBALS 100% NATURAL PRODUCT

මේදනරණ සුවය
 Medaharana suwaya

කාන්තා රැව රැකදෙයි
 Protects beauty of woman

ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
 Promotes blood formation

සුවය 500ml රු. 600/-

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

බී-කපු ශාකසාර තේ
 දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි

ආයුර්වේද ඖෂධ ලියාපදිංචි අංක 1

සමීර ගජකේශරි කරල්
 Sameera Gajakeshari Capsul

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවට

තරුණයාගේ චිත්තකාර්ය

සුවය 40 රු. 500/-

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

Suensu HERBALS 100% NATURAL PRODUCT

බී කපු දියවැඩියා පෙති

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ යෝග්‍ය සංග්‍රහ කමිටුවේ අනුමැතියලත් දියවැඩියාව සම්පූර්ණයෙන් පාලනය කළහැකි එකම ආයුර්වේද ඖෂධය මෙරට සහ ජාත්‍යන්තර පරීක්ෂණාගාරවලින් මෙහි ප්‍රතිඵල සහතික කර ඇත.

ඉන්සියුලින් නාවිතා කරන රෝගීන්ටද B කපු පෙති නාවිතා කළ හැක.

B කපු පෙති 70 ක ඇසුරුමක් රු. 500/-

බී කපු ශාකසාර තේ
 දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි

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

සඳලි අමුක්කාරා තොලය

කාන්තාවන්ගේ පයෝධර වර්ධනය උදෙසා සකසා ඇති බලවත් තොලයකි

විශේෂ ස්වාභාවික ආයුර්වේදීය සත්කාරය

මෙම තොලය ඉපයෙහි වෛද්‍ය ඉන්ජිනේරු උපුටා ගෙන සම්පූර්ණයෙන්ම දේශීය දුර්ලභ ඖෂධ උපයෝගී කොට ගෙන සකසා ඇති අතර පයෝධර වර්ධනයට හා ශරීරය ආරක්ෂා කිරීමට ඉතා යෝග්‍ය වේ.

දින 14 න් පැහැදුලි වෙනස් අත්විඳිය හැක.

මිල රු. 850/=

සඳලි ස්වාභාවික ආයුර්වේද නිෂ්පාදන Telephone 033 228 5094 / 077 349 8102
 10/C, අත්තනලේ පාර, අල්ලෙලුමුල්ල, පස්වැව.
 ආයු.ලෙ.නි.6/2/1/02/37

රත්තරං
 උගස් තැබූ රන් නාණ්ඩ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
 සැඩුණු පරණ පුළුරු බඩු, රදී බඩු වලට ඉහලම මිලක්
076 101 88 53

අලෙවි නියෝජිතවරියන්
 තේ කොළ පැකට් අලෙවි කිරීමට කළුතර දිස්ත්‍රික්කයෙන් දීරිය කාන්තාවන් අවශ්‍යයි. (මාසිකව රු. 30,000/ කට වැඩි ආදායමක් ලබාගත හැක.)
077 - 344 72 44

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය" 'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07 හැඟිනම්

dharanee.editor@liberty.lk ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

ඔබ යන්න ගියා මැකිලා

මම නවතිමි
ඔබ යන්න
ජීවිතේ බොහෝ දුර
මෙතෙක් ආ ගමන් මග
අනිත් පටලවා
දැගිලි අත් නොහැර
දුක ද සැප ලෙස දරා
ආවේමය බෝ දුර කියා
ළඟ රැඳුන මා දමා
ඔබ ගියා නිමේසෙක
තටු ගසා ඉගිලිලා
තවම මා නැවතිලා
සෝ සුසුම් සිත දරා
තනිකමට හුරු වුණා
ඔබ අනිමි බව සිතා
කාලයක් ගත වුණා
අප මතක සිහිවෙලා
ජීවිතේ පැරදිලා
ඔබ නැවත එනු බලා
කුමට තැවෙනුද මෙමා
රිදෙන්නට තව සිතක්
නැති වෙද්දී ජීවිතේ
හිස් හිතක් පමණි මට
ඔබ ඉතිරි කර ගියේ

● ඉන්දිකා වත්දමාලි ගලතිරියාව

ලස්සන

ගහට වැඩි ලස්සනක් එන්නේ
මලුන් පිපුණෝත් තමා
රැයට වැඩි ලස්සනක් එන්නේ
සඳන් දිලුණෝත් තමා
ගහට වැඩි ලස්සනක් එන්නේ
මසුන් සිටියෝත් තමා
දුටු වැඩි ලස්සනක් එන්නේ
හොඳට හැදුණෝත් තමා

● නාවලගේ ඔහරි කුරේ අංගොඩ

දෙල්

ගහේ දෙල් කඩා තම්බමු ගගා පොල්
අපේ කුස පිරේ කැවම ගමේ දෙල්
බොහෝ විට තිබේ වැරැදුණු වෙලාවල්
එසේ වූ විටදී පවසති වැඩේ දෙල්

ගමේ දෙල් පැසී ගහ මුල වැටිලා
අපේ උන්ට නැත අගහිඟ දැනිලා
සිද්දියේ උන් කුසගිනි වැදිලා
පොළේ දෙල් ගනිනි වැඩි මිල ගෙවලා

කාලයට අනුව පෙම්බර දයාවී
හිනියට කපා වෙලා තියාවී
වෙලාගෙන හොඳට අටුකොස් කියාවී
මේවා හරි රසයි කිය කිය උයාවී

සිද්දියේ නැත රට දෙල් කැලෑ දෙල්
ගමේ කොස් පොලොස් හැදුණා සඳකල්
සඳ ගොඩනැගිලි වැනසී ගහේ මුල්
අහෝ! නැතිවුණා කොස් දෙල් වගාවල්

● කිවිපති හිමල් කුඩාහිති කතරගම

පාපය හිසයි

අවමංගල පෙරහැරේ හඬමින් යන්න
විලඳ පොරි ඉසින පසුපස යන්න
වසංගතය රකුසු අප හැර යන්නේ
බුදු බණ දෙසන්නට හිමි අප අතර

පණනල සිඳෙන විට නැසියො අසල
සුසානයට යනවිටවත් යන්න
ජීවත් වුණ ටික කාලෙට කුසල්
පාපෙන් පිරුණු ලොව කරදර නිමක්

● ඩබ්ලිව්.පී. ඉන්ද්‍රානි අරුක්ගොඩ

බැහැ
බැහැ
නැහැ
නැහැ
නැහැ
බැහැ
නැහැ
නැහැ

ජීවිතය

අරුත්සුන් ජීවිතය
කුමකට ද හැඩ කරලා
පාට බොදවුණ සිත්තමක් විලසට
යාවී ඇතට පාවෙලා
තණ අගට බට පිනිබිඳක් ලෙස
රැඳුණ ජීවිත යාවෙලා
රුදුරු තනිකම අතර මම අද
මුරපොළක ඇත තනිවෙලා

● ඩබ්ලිව්.ඩී.එන්.විජේසිංහ රක්ෂා ආරක්ෂක අංශය හුගේගොඩ

පළමු පෙම

නිදිමතේ නිදි නැතිව
නිදිවරන
මිය ගියැයි සැක කරන
ඒත් මිය ගියේ නැති
අසමසම ස්නේහයකි
පළමු පෙම

සරා තෙත් කුරාවෙන්
අඩවන්ව නුදුටු සඳ
විරාගෙන් අරා
තෙත් සඟල
මෙන් හදමඬල
පිපුණාලු නිසල
විල් තෙරක
සුදු තඹර මල

කෙලෙස් මල
ගිනි තැබූ
නොකිළිටිම
නිමල පෙම
විකසිතයි සඳකල්
අමරණීය පළමු පෙම

● මල්කාන්ති කරුණාරත්න පහතිපිටිය

හික්ම යාම

මළු කොනේ හිඳ
සිතා සලන විට
හිමි කරගන්නට කොහොමහරි
පසඟ පිහිටුවා වැන්ද
ඔබ ඒ...
පොඩි හාමුදුරුවො සිවුරු හරි
සැමගේ සතුටට
සිවුරු දැරූ මා
මගෙ සතුටට සිවුරෙන් මිදුණේ
සමාව දෙනු මැන
සමිඳ පියාණෙනි
අම්මා ළඟ මගෙ දණ නැමුණේ

● හිලන්ත අනුහස් තඹුන්තෙගම

වෙන්ව ගිය බිරිඳ

ගේ දෙර හදගෙන සතුටින් වසමු කියා
යුග දිවියකට පා තැබුවා නැකැත් කියා
කාලය ගෙවී යයි ටික ටික සතුටු සිතින්
ආලය බැඳී යයි හද තුළ සොදුරු ලෙසින්

දූවරු දෙදෙන සුවසේ බිහි කෙරුව ඔයා
පැතුමන් එකින් එක කොදුරයි කනට තියා
පොල් අතු සෙවිලි කළ පැල්පත මදිය කියා
මැසිවිලි නගා හඬ නැගුවේ නැතිය ඔයා

ගම්මානයේ පෙර පාසල් දරුවන්ට
අම්මා වුණා ලෙන්ගතුවම රැක ගන්ට
රැකියාවකට යන්නට තිබුණත් වෙලා
ගම රට දමා ගියෙ නැහැ ඔබ පිටුපාලා

ඉරිද දහම් පාසල වෙත පිය මැන්නා
බොදු සිතුවිලිවලට නිතරම මග පෙන්නා
ගම ණය ගැතිය ඔබ කළ සේවයට යුග
ඔබ වැනි අය තමා මගෙ මව්බිමට හිඟ

අප අනහැර ගියත් ඔබ මේ නිසල රැයේ
දහමට අනුව නම් දෙවිලොව වෙනය ගියේ

● ඇල්.ඩී.සිල්වා කොත්මලේ මී බිඳ කවි සමාජය



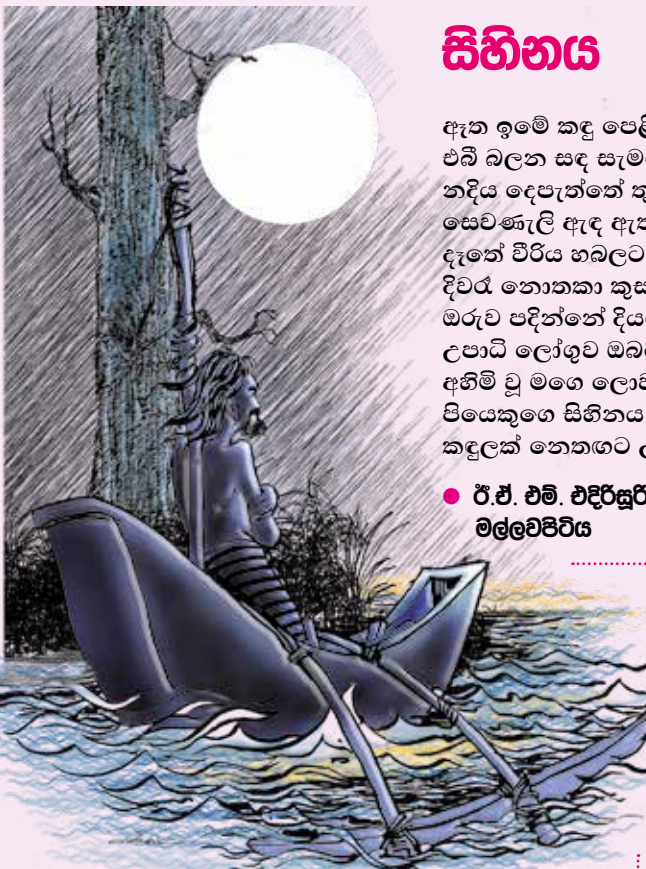
සුදුමැණිකේ

සේපාලිකා මල් දසන පිපිලා
සුවඳ හමා යන හිමිදිරියේ
නුඹ එන පෙරමග බලමින් සිටියා
සුදු වන දැකුමට සුදු මැණිකේ

සීතල පිනිකැට දෙපයට පැරි
තණපත් අතරේ සැඟව ගියා
කැප්මි විද පෑ දෙතොලේ මදහස
නොපෙනෙන විලසේ මැකී ගියා

නුඹෙන් ඇත ගිය මතකය පමණයි
තනිය මකන්නේ අද දවසේ
මගේ අඳුරු ලොව එළිය කරන්නට
නුඹ යළි එනවද සුදු මැණිකේ

● වික්‍රම සෙනෙවිරත්න හොරේතුඩුව



සිහිනය

ඇත ඉමේ කඳු පෙළින් එහා
එබ් බලන සඳ සැමට හොරා
නදිය දෙපැත්තේ තුරුමල් ගොමුවේ
සෙවණැලි ඇඳ ඇත පරිස්සමෙන්
දැනේ විරිය හබලට දීලා
දිවැර නොතකා කුසගිනි නොසිතා
ඔරුව පදින්නේ දියඹේ
උපාධි ලෝගුව ඔබට පලන්ද
අහිමි වූ මගෙ ලොව රජ කරවන්නයි
පියෙකුගෙ සිහිනය සැබෑ කරනු මැන
කඳුලක් නොතඟට උරුම නොකර යළි

● ඊ.ඒ.එම්.එදිරිසුරිය මල්ලවපිටිය

ආයාගේ ලියවිල්ල

ඉවසම් කෙලෙස නෝනගෙ හිත රිදෙන වදන්
සනසම් කෙලෙස හාමුව යන්නරේ බැඳන්
පවසම් කෙලෙස බේබිට ආදරේ වදන්
තුටුවෙමි කෙලෙස කුන්බිය මන්දිරේ ඉඳන්

පායා කුමට නැගුණිඳ සඳ ලෙස අහසේ
ආයා වෙලා බැඳෙමිඳ හාමුගෙ පහසේ
දයාදයකි බේබිගෙ ප්‍රේමය රහසේ
මායා රැඟුම් රඟමින් සිටිනෙමි දුකසේ

නෝනගෙ මන්තරෙන් හදවත රිදුණාවේ
හාමුගෙ යන්නරෙන් පැටියෙකු ලැබුණාවේ
බේබිගෙ ආදරෙන් හද ගිනි නිවුණාවේ
කැලෑ පත්තරේ හෙට ගම වැදුණාවේ

මඩෙන් උඩට ආවත් නෙළුමක මඩ නැ
ඉටිපන්දමට මෙරුවකුගේ අගයක් නැ
වැස්සක් වතුර බොර කෙරුවට දඬුවම් නැ
දුප්පත්කමට මන්දිරවල සිත් තෙත් නැ

● පුණ්‍ය ආර. හානායකකාර හවයාලතැන්න

දටු හුදට

කඩවසම් ඇඳුමකින් සැරසිලා හැඩවෙලා
සුන්දර වූ තැන් සොයා ඇවිදින්න කැමති ඔබ
සුදුවතින් සැරසිලා යමුද අපි පන්සලට
කියා ඔබ අසන දින කෙදින හෝ එනතුරා
මම ඇඟිලි ගනින්නම්

නේක වූ වර්ණයෙන් සරසලා ඔප දමා
රස බොජුන් අතුරුපස කැම මේසය පුරා
සතියකට දිනකවත් සරල කැමක් කමුද
කියා ඔබ අසන දින කෙදින හෝ එනතුරා
මම ඇඟිලි ගනින්නම්

මුහුණු පොත දිග ඇරන් වැටි කරයි නිරතුරුව
සොයයි තොරතුරු දසන දවසකට වරක්වත්
නිවි සැනසිල්ලේ අපි කතා බහ කරමුදැයි
කියා ඔබ අසන දින කෙදින හෝ එනතුරා
මම ඇඟිලි ගනින්නම්

● මාලුගි රූපිකා පුංචිහේවා

සුරක්ෂිතව ගෙදර ඉඳන්
 SLT-Mobitel Mobile බිල
 Online ගෙවන්න,
5GB හොම්ලේ
හිමිකර ගන්න!

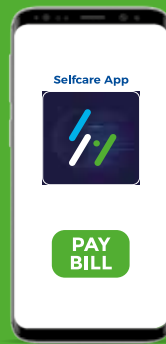


ඔබේ SLT-Mobitel Mobile බිල පහත සඳහන් ක්‍රම හරහා ගෙවන්න

Web portal



Selfcare App



mCash App



මාසික බිල්පත් ගෙවීමේදී එකතුව රු.1,000 කට වැඩියෙන් සිදුකර මෙම දීමනාව ලබාගන්න.

*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/SEA/21/04

www.sltmobitel.lk

