

# ධරණී

සතුවින් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය නිස් පස්වන කලාපය  
2021 අගෝස්තු 04 වන බදාදා මිල රු. 40 ශි

කසාද සහතිකෙයි  
හැඳුනුම්පතයි  
බලලා මිසක  
ගෙවල් කුලියට  
දෙනහ එපා

■ 15 හැවිරිදි දැරිය විසූ  
නිවසේ හිමිකරු ඉල්ලයි

හැන්දම්මලාට  
බුදු වෙනහ බැරිද?

දේවාරූඪියෙන්  
සාස්තර කියන අය  
පරලොක හෝමිස් ව  
කොපි කළාද?

කවුරු  
දොස් කිව්වත්  
අම්මා වැරදි හෑ

■ සුදර්ශනී ප්‍රනාන්දුපුලලේගේ දියණිය  
සමෘද්ධි ප්‍රනාන්දුපුලලේ

ධරණී  
ශ්‍රී ලංකාවේ  
අංක එකේ  
කාන්තා  
පුවත්පත

හැඩිදැඩි පිරිමින්  
එකපාර  
මෙල්ල කරන හැටි  
මම දන්නවා  
ප්‍රාධානතම අංගම් සටන් ශිල්පිනී  
සමාධි සංකල්පනී  
උක්වත්ත

■ ඡායාරූපය -  
ප්‍රදීප් දඹරගේ



# Natural Make up එකකින් හැඩවුණු ඉන්ද්‍රියන් - බටහිර මනාලියක්

අද 'ධරණි' බ්‍රයිඩල් පිටුව තුළින් අපි ඔබට සමීප කරන්නේ අනුරාධපුරයේ Salon Milota හි උපේක්ෂා ජයසේකර අතින් හැඩවුණු සුන්දර මනාලියක්. මෙලෙස මනාලියක් ලෙසින් හැඩගන්වා තියෙන්නේ මේ දිනවල අතිශය ජනප්‍රියත්වයට පත්ව තිබෙන 'නාඩගම්කරයෝ' නාට්‍යයේ ගීතිකා ලෙසින් රඟපාන ප්‍රවීණා දිසානායකව. අනුරාධපුර Salon Milota හි උපේක්ෂා කියන්නේ, ප්‍රවීණව හැඩගැන්වූයේ ඉන්ද්‍රියන් බටහිර මනාලියක් ලෙසින් බවයි.

“සරලව සුන්දරව මංගල දිනයේ හැඩගැන්වෙන්න ඉන්න මනාලියන්ට වගේම විවාහ ගිවිස ගැනීමේ දිනයකට වුවද ගැලපෙන ආකාරයට සාරිය සකසාගෙන තියෙනවා. මෙතනදී යොදාගෙන තියෙන්නේ ස්කින් කලර් එකට ගැලපෙන නෙට් මැට්ටරියල් එකක්. ඒ වගේම සිම්පල් වර්ක් එකකින් සාරිය සකස් කරගන්නා.

ආහරණ ගැන කතා කරද්දී නම් මේ කාලයේ ගොඩක් අය කැමති ආහරණ අඩුවෙන් පළඳින්න. මටත් පෞද්ගලිකව ඕනේ වුණේ සරල ආහරණ එක්ක ප්‍රවීණයේ සැබෑ ලස්සන ඉස්මතු වන ආකාරයට හැමදෙයක්ම යොදා ගන්න. ඉතින් ඒ නිසා මෙතැනදී මම ප්‍රවීණව කරාමු දෙකක් සහ අතට පොඩි බැන්ගල් එකක් පමණයි භාවිතා කෙරේ.

කොණ්ඩය ගැන කතා කරනවා නම් බටහිර මනාලියක් ලෙසින් හැඩගැන්වූ නිසා අපි ප්‍රවීණව වේල් එකක් දැමීමා. ඒ නිසා කොණ්ඩය පිටුපස සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වෙලා තියෙනවා. සිම්පල් ඉන්ද්‍රියන් හෙයා ස්ටයිල් එකක් තමයි දැමීමේ. හෙයුයි එකක් විදියට මල් තුන හතරක් යොදාගන්නා.

මේකප් එක ගැන කියනවා නම් අපි දැනට භාවිතා කරන්නේ එයා බ්‍රෑන් මේකප් ක්‍රමය. ඒ තුළින් අපිට හැවුරුල් මේකප් එකක් යොදා ගන්න පහසුයි. මේ වෙද්දී ගොඩක් මනාලියන් කැමති හැවුරුල් මේකප් එකට. ලිප්ස්ටික් වුණත් ස්කින් කලර් එකට යන විදියට මනාලියගේ සුන්දරත්වය ඉස්මතු වන විදියට තමා දැමීමේ.

මල් කළඹ ගැන කතා කරද්දී. අපි සාරිය වැඩ දමනකොට පොඩි මල් වර්ග කිහිපයක් යොදා ගන්නා. ඒ පාට හා සමානව තැබීලි පාට. රෝස පාට සහ සුදු පැහැය එක්ක රෝස සහ කපුරු මල් යොදාගෙන තමා මල් කලඹ සකස් කරගන්නේ.

මෙතැනදී විශේෂයෙන්ම මතක් කරන්න ඕනේ මේ ලොටෝ ශූට් එකටම අපි ලොකේෂන් එකක් නිර්මාණය කළා. හේෂන් ෆ්ලෝරා එකෙන් තමයි ඒ සියල්ල ලස්සනට සකස් කරලා දුන්නේ.

ඉතින් මේ සියල්ල අවසානයේ අපි කරපු මේ ලොටෝ ශූට් එකට ගොඩක් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. අනුරාධපුරයේ පැත්ත ගත්තම වැඩිපුර උඩරට මනාලියන් ලෙසින් හැඩගැන්වෙන්න තමා ගොඩක් අය කැමති. නමුත් ප්‍රවීණව හැඩගැන්වූ මේ ඉන්ද්‍රියන් බටහිර මනාලියගේ ලොටෝ ශූට් එක නිසා ගොඩක් දෙනෙක් මේ ගැන කතා කරන්න ගන්නා.”



මනාලිය හැඩගැන්වීම -  
රූපලාවනික ශිල්පී  
උපේක්ෂා ජයසේකර  
Salon Milota



ඡායාරූප -  
වම්න සෙනවිරත්න  
Airy Trance Wedding Photography

සම්බන්ධීකරණය -  
ක්‍රිෂාන්ත ප්‍රඡපකුමාර



# පාර්ලිමේන්තු නොපනාගාරයේ තරු පහේ කැම හැප

## පාර්ලිමේන්තුවේ නියෝජ්‍ය මහලේකම් සහ කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රධානී, කුමාරි රෝහණාධීර



පාර්ලිමේන්තු මහලේකම් ධුරය සැලකෙන්නේ එහි ප්‍රධාන විධායක තනතුර ලෙසය. එම පත්වීම සිදුකරනු ලබන්නේ පාර්ලිමේන්තු සභාවේ එකඟතාවෙන් ජනාධිපතිවරයා විසිනි.

මෙහි ප්‍රධාන කාර්යධාරය අතර පාර්ලිමේන්තු ක්‍රියාපටිපාටිය, පනත් කෙටුම්පත්වල ව්‍යවස්ථානුකූලතාවය, ස්ථාවර නියෝග, වරප්‍රසාද මෙන්ම පාර්ලිමේන්තු ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් කතා නායකවරයාට මෙන්ම අනෙක් මූලසුන දරණ නිලධාරීන්ට උපදෙස් ලබාදීම සිදුවේ. එම කාර්යය ඉටුකිරීම සඳහා පාර්ලිමේන්තු මහලේකම්වරයාට පාර්ලිමේන්තු නියෝජ්‍ය මහලේකම් සහ සහකාර පාර්ලිමේන්තු මහලේකම්වරයාගෙන් ලැබෙන සහයෝගය විශේෂිතය.

වත්මන් පාර්ලිමේන්තුවේ නියෝජ්‍ය මහලේකම්වරයා මෙන්ම එහි කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රධානී තනතුර දරණ කුමාරි රෝහණාධීර මහත්මිය තම රාජකාරී දිවියේ හා පෞද්ගලික දිවියේ සුවිශේෂිත 'ධරණි' සමග පෙලගැස්වූයේ මෙලෙසිනි.

**1999 අවුරුද්දේ පාර්ලිමේන්තු ලිපිකරු තනතුරටයි මම මුලින්ම අයැදුම් කළේ**

**ඔබ පාර්ලිමේන්තු කාර්ය මණ්ඩලයට එක්වෙන්නේ කුමන කාල වකවානුවකද? ඒ කවුරුන් හැටියටද?**

මම 1999 අවුරුද්දේ තමයි පාර්ලිමේන්තු ලිපිකරු තනතුරට අයැදුම් කරන්නේ. එම තනතුර පසුව පාර්ලිමේන්තු නිලධාරී ලෙස වෙනස් වුණා. ඒ අනුව මම පාර්ලිමේන්තු සහකාර නිලධාරී වුණා. මම එම කාලවකවානුව වනවිට කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් විද්‍යාවේදී උපාධිය ලබාදී තිබ්බේ. අනතුරුව ධර්මික කිතුල්ගොඩ මහලේකම්වරයාගේ සම්බන්ධීකරණ ලේකම් විදියට වැඩ කළා. ඉන්පසු පාර්ලිමේන්තුවේ ආයතන කාර්යාලයට මාරුවීමක් ලබා වසර එකොළහක් පමණ එහි රාජකාරී කළා. ඔය අතරේ මම පරිපාලන නීතිය ඉගෙනගන්න අදහස් කළා. ඒවාය විශ්වවිද්‍යාලයේ නීතිවේදී උපාධියට අයැදුම් කරන්නේ ඒ අනුවයි. ඒ වෙනකොට බඩාලත් පුංචියි. මට මතකයි මම ඇඩ්මිෂන් විභාගය ලියලා එනකල් මහත්තයා වූ ප්‍රනාච්චි කාරී එකේ තියන් විශ්වවිද්‍යාලය ළඟ තිබ්බා. රැකියාවයි දැරුවත්ම කටයුතුයි අතරේ කාර්යබහුල වුණත් මම නීතිවේදී උපාධිය ලබලා, අනතුරුව නීති විද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා. පසුව මම නීතිඥවරයන් විදියට දිවුරුම් දුන්නා. ඒත් උසාවි කටයුතුවලට සහභාගී වුණේ නැහැ. හැබැයි රැකියාව හොඳින් කරගෙන යාමට අවශ්‍ය පසුබිම ඒ තුළින් ගොඩනගා ගත්තා. මම පළමු රැකියාව කළේ කැමිපස් එන්නත් කලින්. කැමිපස් එන්නත් අපිට කාලයක් බලාගෙන ඉන්න සිදුවුණා.

**අයි කාලයක් බලාගෙන ඉන්න සිදුවුණේ?**

මම උසස් පෙළ සමත් වුණේ 1987 අවුරුද්දේ. පාසල් ගියේ අම්බලන්ගොඩ ධර්මාගේක විද්‍යාලයට. මගේ අම්මා විදුහල්පතිනියක්. තාත්තා උප විදුහල්පතිවරයෙක්. මට එක සහෝදරයෙක් ඉන්නවා. අපේ ලස්සන ළමා කාලය නිමා වෙද්දී භීෂණ කාලය ඇවිත්. විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න කලින් මම පෞද්ගලික බැංකුවක වසර තුනක් රැකියාව කළා. 1991දී තමයි විශ්වවිද්‍යාලයට යන්නේ. දකුණේ භීෂණකාරී වටපිටාව නිසයි එහෙම වුණේ. ඒ කාලය තුළ මගේ මහත්තයාගේ සහෝදරයන් ඝාතනය වුණා. එය කරදරකාරී කාලයක්.

කොහොමනර මම කැමිපස් කාලේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ඇතුළුව තවත් ආයතන කිහිපයක රැකියා කළා. ඒ සෑම රැකියාවක්ම කැපවීමෙන් කළා වගේ අදටත් ඒ කැපවීම, විශ්වාසය තුළ මා හොඳින් රාජකාරී කටයුතු කරනවා. මම 2012 වසරේ තමයි පාර්ලිමේන්තු සහකාර ලේකම්වරයන් ලෙස පත්වීම් ලබන්නේ. 2020 වසරේ නියෝජ්‍ය මහලේකම්වරයා ලෙස තනතුර ලැබුවා.

**පාර්ලිමේන්තුව තුළ ඔබේ කාර්යබාරය කෙබඳුද?**

එම වගකීම දෙයාකාරයි. එහිදී කාර්ය මණ්ඩලයට අයත් ප්‍රධාන කාර්ය කොටසක් තිබෙනවා. ඔවුන්ගේ සේවා අවශ්‍යතා, සුබසාධනමය අවශ්‍යතා සොයා බලා අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරදීම ප්‍රධානයි. මෙහි දෙපාර්තමේන්තු නවයක් තිබෙනවා. එහි අවශ්‍යතා විවිධයි. පරිපාලනමය වශයෙන් කාර්ය මණ්ඩල ප්‍රධානියා ලෙස වගකීම් රැසක් ඊට අයත් වෙනවා.

ඒ වගේම නියෝජ්‍ය මහලේකම් හැටියට ව්‍යවස්ථාදායක සභාවේ කටයුතු වගේම කාරක සභා කටයුතු වෙනුවෙන් සහභාගී වෙනවා. කතානායකවරයාගේ කටයුතු බාධාවකින් තොරව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කරනවා වගේම

අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදෙනවා. මහලේකම්තුමා පවරන වගකීම්, මූලාසනයට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම වගේම පාර්ලිමේන්තු කටයුතුවලට උපදෙස් ලබාදීම සිදු කරනවා. මූලික ලේඛන සකස් කිරීම, පනත් කෙටුම්පත් අධ්‍යයනය කිරීම ආදිය කරනවා. එතැනදී මූලාසනය මෙන්ම පුද්ගලයාට සහාය ලබාදීමයි සිදුවෙන්නේ.

**කතානායකවරයාගේ කාර්යබාරයට ලේකම් කාර්ය මණ්ඩලය දක්වන සහයෝගය කෙබඳුද?**

අත්තටම පාර්ලිමේන්තුව තුළදී කතානායකවරයා හෝ ඒ අවස්ථාවේ මූලාසනය හොඳින්ම වෙනත් මන්ත්‍රීවරයෙකුට සහාය කිරීමට කටයුතු කරගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය වන්නා වූ උපදෙස් ලබාදීම, එහි කාර්යය පටිපාටිය හා ක්‍රියා මාර්ග, කාලය කළමනාකරණය ඇතුළු සභාවේ කටයුතු මනාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය වගේම උපදෙස් ලබාදෙනවා. මහලේකම්වරයාගේ උපදෙස් අනුවයි එය සිදු කරන්නේ. එහිදී ස්ථාවර නියෝගවලට අනුව කටයුතු කරනවා.

**ස්ථාවර නියෝග එක්කයි ඔබේ රාජකාරී දිවිය ගෙවෙන්නේ. පාර්ලිමේන්තු නිලධාරීන් ඒ ගැන දැනුවත්ව සිටිය යුතුයි හේද?**

ස්ථාවර නියෝග කියන්නේ පාර්ලිමේන්තු කටයුතු විනයානුකූලව හා අර්ථවත් ලෙස පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය රීති සමූහයකුයි. එම රීති ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව අනුව පාර්ලිමේන්තුවේදී සැකසෙනවා.

නිලධාරීන් හැටියට අපත් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන්ට ඒ ගැන අවබෝධයක් ලබා තිබිය යුතුයි. එතැනදී සභාවේ කටයුතු, කාරක සභා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය වගේම, වරප්‍රසාද ප්‍රශ්න මතුවුණහම මූලාසනයට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීමට ස්ථාවර නියෝග වගේම ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව පිළිබඳ දැනුම අවශ්‍යයි.

**අපි දැක්කා ඉකුත් දින 52 ආණ්ඩු කාලේ කතානායකවරයා පිළිබඳ ගැටළුකාරී තත්ත්වයක් ඇති වුණා. ඒ අවස්ථාවට ඔබ ඇතුළු නිලධාරීන් මුහුණ දුන්නේ කොහොමද?**

එය එම අවස්ථාවේ ඇතිවූ දේශපාලන තත්ත්වය සමග ඇතිවූවක්. එවැනි අවස්ථාවක කටයුතු කළ යුතු සුදුසු පිළිවෙලට අපේ නිලධාරීන් ඊට මුහුණ දුන්නා. මොකද නිලධාරීන් හැටියට අපිට ඒ අවස්ථාව මග හරින්න බැහැ. ලේකම් මණ්ඩලය හැටියට අපි එතැන තිබ්බා. එතැනදී අපේ වගකීම වුණේ ආණ්ඩුවේ වැඩ කටයුතු කඩාකප්පල් වීමට ඉඩ නොදී ඒවා කරගෙන යාමට අවශ්‍ය සහයෝගය ලබාදීමයි.

පාර්ලිමේන්තුවේ බඩ අසුන් ගන්නේ සෙංකොලයන් කනානායකවරයාගේ අතර අසුනකයි. කොයි මොහොතේ හෝ සෙංකොලය උදරගෙන දුවයි කියන සිහිවිල්ලක් බබට ඇතිවෙලා හැද්ද?

ඒ ගැන මුලිකවම කටයුතු කරන්නේ වේතුධාරීවරයායි. එම තනතුර ලබාදීමේදී හමුදා සේවය සලකා බලනවා. වේතුධාරීවරයා සහ ඔහුගේ කණ්ඩායමට ඒ ගැන හොඳ ඉඩක් තිබෙනවා. දැන් සභාවේ සිදුවෙන්නේ කුමක්ද කියන කාරණය ගැන ඔවුන් අවධානයෙන් පසුවෙන්නේ. නොසන්සුන් ගතියක් සභාවේ තියෙනවා නම් සෙංකොලය ආරක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමටයි ඔවුන් ඒ අසල ඉන්නේ. එහිදී අපත් ඒ දෙස විමසීමට පසුවෙනවා.

බබ පාර්ලිමේන්තු හෝපනාගාරයේ ආහාර ලබාගන්නවද?

ඇත්තටම පාර්ලිමේන්තු කාර්ය මණ්ඩලයටත් ආහාර සැපයීම කරන්නේ අපේ ආහාර පාලන දෙපාර්තමේන්තුව විසිනුයි. මෙය පාර්ලිමේන්තු කාර්ය මණ්ඩලයට ලැබෙන විශේෂ වරප්‍රසාදයක් නෙවෙයි. එය ලබාදෙන්නේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් සලකා බලායි. එහිදී සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට ලැබෙන ආහාරවේල වගේම, මමත් මගේ ආහාරවේල පාර්ලිමේන්තු හෝපනාගාරයෙන් ලබාගන්නවා.

පාර්ලිමේන්තු හෝපනාගාරය කියන්නේ ආහාර හාස්තිවෙත තැනක් කියලා ජනතාව අතර මතයක් පවතිනවා. එහි සත්‍යතාවයක් තිබෙනවද?

මෙහෙමයි. එක එක කාලවලදී විවිධ කටකතා පැතිරෙනවා. මෙය විශේෂ වරප්‍රසාදයක් කියන මතයේ ඉඳලා අදහස් දැක්වීම නිසා තමයි මේ අදහස සමාජගත වෙලා තියෙන්නේ. පාර්ලිමේන්තු ආහාරවේල කිව්වම එය සාමාන්‍යයෙන් සතුටුදායක මට්ටමේ දිවා ආහාරවේලක් ලෙස තමයි පිළිගන්නේ. එය පිළියෙල කරන්නේ දෛනික ගණනය කිරීමට අනුවයි. ආහාර කළමනාකරණ කමිටුවක් තිබෙනවා. විගණන අංශ නිලධාරීන්, මුදල් අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන් වගේම අපේ නිලධාරීන් ඒ පිළිබඳ නිර්දේශ කිරීම කරනවා. නාස්තියක් සිදුවෙනවද කියන කාරණය, මුදල් වියදම් විම ගැන අධ්‍යයනය කෙරෙනවා. හාල් කිලෝ එකක් ගත්තොත් ඉන් කී දෙනෙකුට අනුභව කරන්න පුළුවන්ද කියන කාරණය අපි දිනපතා ගණනය කිරීම් කරනවා. පාර්ලිමේන්තු කාර්ය මණ්ඩලය මතභය නියෝජිතයින් ඇතුළු

පිරිසටයි මෙම ආහාර සපයන්නේ. තරු පන්තියේ කැමවේලක් සැපයීම නෙවෙයි මෙහිදී සිදුවන්නේ. මස්, මාළු වුණත් නාස්තියක් වෙනවද කියලා බලලා ඒවා බොහෝදුරට දැන් අඩුකරලයි තිබෙන්නේ.

රාජකාරියේ පසු බබේ පොදුගලික ජීවිතය ගැනත් කතා කරමු?

මගේ මහත්තයා හරිගුප්ත රෝහණධීර. ඔහුගේ රැකියාව නීති ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධයි. ඔහුගේ පියා තමයි මැන්දිස් රෝහණධීර මහත්තයා. රට පිළිගත් විද්වතෙක් වගේම පුරාවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධ



කුණාච්චේ රෝහණධීර මහත්තයා, සිය සැමියා වන හරිගුප්ත රෝහණධීර මහතා සහ පුතුන් තිදෙනා සමඟ

ප්‍රවීණයෙක් ලෙස සැලකෙනවා. ඒ වගේම සිංහල භාෂාව ගැන, බෞද්ධාගම ගැන ඉතාම උන්නදුවෙන් කටයුතු කළ අයෙක්. එතුමන්ගේ පුතා සමඟ විවාහ වෙන්න ලැබීම ගැන මා තුළ සතුටක් තිබෙනවා. මට මගේ මහත්තයාට මුණ ගැහෙන්නේ විශ්වවිද්‍යාලයේදී. අපි අතර ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇතිවෙනවා. විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පිටවෙලා ටික කලක් ඇතුළත අපි විවාහ වෙනවා. අපි පුතුන් තුන්දෙනෙකුගේ දෙමාපියන් අද. ලොකු පුතා සුදම් ලංකේෂ, දැන් විසිතුර හැවිරිදියි. ඔහු උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු නිමාකොට සිටිනවා. දෙවැනි පුතා යසිඳු අභිෂේක් වගේම චූටි පුතා ජවන භංස තවම අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙනවා. පවුලක් හැටියට අපි

බොහෝම ආදරණීය ජීවිතයක් ගත කරනවා. ඒ ආදරණීය ජීවිතය තුළ කුසසිය කටයුතුවලට බබේ දායකත්වය කෙබඳුද?

ඇත්තටම මොන රාජකාරි අතරේ සිටියත් ගෙදරදී මා බිරිඳක්, මවක් වගේම ගෘහනියක්. ගෙදර කටයුතු සියල්ල මා අතින් කළමනාකරණය වෙනවා. පුංචි කාලේ ඉඳලම මට රසට කැම උයන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මං උයන්නත් ඉතාම කැමතියි. ගමේ කෑමද, බටහිර කෑම ද කියලා වෙනසක් නැහැ. මහත්තයන් පුතාලා



තුන්දෙනත් කැමති කෑම මම බොහෝම කැමැත්තෙන් ඔවුන්ට පිළියෙල කර දෙනවා. ඊට ප්‍රතිචාරත් ඉතාම හොඳයි. එතැනදී පවුලක් ලෙස අප ලබන සතුට විශේෂයි. ගෘහණියක් වීමට අරපිරිමැස්ම ගැන බබ දරන්නේ මොන වගේ අදහසක්ද? ඇත්තටම කොතැනක රාජකාරි කළත් ගෙදරට එම කාර්යාල මවක්, බිරිඳක්, ගෘහනියක්. ඇයට තමයි ගෙදර බර වැඩිපුරම දැනෙන්නේ. එහිදී ලැබෙන ආදායම වියදම අතර මනා කළමනාකරණයක් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වෙනවා. අපි දන්නවා කන බොන එක විතරක් නෙවෙයි දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා, එදිනෙදා ජීවිතයේ අනෙකුත්

කාන්තාවන්ගේ වර්තමාන අල්ලගෙන පහර දුන්නොත් ඔවුන් එතැනදී පසුබාහවා. ඒත් තමන් පැහැදිලි ගමනක් යද්දී ඒ කාරණාවලට විත්ත දොරටුවෙන් යුතුව මුහුණදීමට තරම් කාන්තාව ශක්තිමත් විය යුතුයි

මං ලෝබකම අතහැරලා අරපිරිමැස්මෙන් කටයුතු කරන කෙනෙක්

අවශ්‍යතා ලැබෙන වැටුපට අනුව කළමනාකරණය කර ගනිමින් ජීවත් වෙන්න හුරු වෙනවා නම් ජීවිතය පහසුයි, වගේම සතුට රඳවා තබාගැනීම පහසු වෙනවා.

එතැනදී ලෝබකම සහ අරපිරිමැස්ම කියන්නේ දෙයාකාර වූවක්. මං ලෝබකම අතහැරලා අරපිරිමැස්මෙන් කටයුතු කරන කෙනෙක්. මම මගේ දරුවන්ට කැමති කෑම ගෙදර හදලා දෙනවා. මම විය විටෙක සලකන්නේ ලෝබකමක් විදිහට. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් කෑමබීම පිටතින් ගන්න වියදම් කරන්නේ නෑ කියලා. ඒත් දරුවෝ අපිත් එක්ක ඉන්නේ කොතරම් කෙටි කාලසීමාවක්ද? ඒ කාලය තුළ ඔවුන් කැමති ආහාරපාන සියල්ල මා අරපිරිමැස්මෙන් ඔවුන්ට සකසා දෙනවා. ඒ තුළ මා ලබන සතුට විශාලයි.

එතකොට බබේ විවේකය ගත වෙන්නේ කොහොමද? මගේ ලොකුම විනෝදාංශය තමයි සිනිදු කියන එක. ඒ වගේම බොහෝම ගීත රස විඳින්න මා කැමතියි. ඒ වගේම උයන එකක් මගේ ලොකුම විනෝදාංශයක් බව නොකියා බැහැ. පොත් කියවීමත් ඉස්සර ආසාවෙන් කළ දෙයක්. දැන් ඊට ඉඩකඩ අඩුයි. අපි පවුලේ අය ඉඩකඩක් ලැබුණාම, පෞරාණික තැන් වගේම නිස්කලංක ප්‍රදේශවල ඇවිදින්න කැමැතියි.

බබ රටේ පිළිගත් තනතුරක් දරණ කාන්තාවක්. ඒ වගේම ගෘහනියක්. බබට මොනවද අපේ ආදරණීය 'ධරණී' පාඨකයින්ට කියන්න තියෙන්නේ?

අපේ රටේ කාන්තාවන් ඉතාම දොරටුසම්පන්න පිරිසක් විදිහට තමයි මම දකින්නේ. ඒ වගේම ඔවුන් කුසලතාවලින් පිරිසුන් පිරිසක්. ඒත් කාන්තාවගේ ගමන නවතන, ඔවුන්ව පසුගාමී කරන දේවල් මේ සමාජය තුළ තිබෙනවා. මට කියන්න තියෙන්නේ ඒ අවස්ථාවන්ටත් දොරටුසේ මුහුණ දෙන්න. කාන්තාවන්ගේ වර්තමාන අල්ලගෙන පහර දුන්නොත් ඔවුන් එතැනදී පසුබාහවා. ඒත් තමන් පැහැදිලි ගමනක් යද්දී ඒ කාරණාවලට විත්ත දොරටුවෙන් යුතුව මුහුණදීමට තරම් කාන්තාව ශක්තිමත් විය යුතුයි. කාන්තාවක් තම කුසලතා ඔපට්ටීමේ කරගෙන ස්වාධීනව ඉදිරියට ඒමට තරම් ශක්තිමත් වීම කාලෝචිත වූවක් ලෙස මා දකිනවා.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

Advertisement for 'අමරතා' (Amratha) incense. The background is a warm orange color. On the left, the brand name 'අමරතා' is written in large white letters, with 'සිත් සුවඳින් පිරේවා' (Heart is filled with fragrance) below it. In the center, there is a blue box of 'අමරතා 4 in 1' incense sticks. On the right, a lit incense stick is shown with white smoke rising from it. At the bottom left, there is a logo for 'db' (Darley Butler) with 'ESTD. 1848' and 'DARLEY BUTLER' below it. To the right of the logo, it says 'Manufactured by ISO 9001:2015, ISO 14001:2015, ISO 45001:2018 Certified Company'. At the bottom right corner, there is a small text 'රු. 90/- සිට'.



රටටම සිතහවික්කි සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායක්කාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුකකර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත වෘත්තීය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුපියන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දිරිදීම සඳහායි.

34 වැනි කොටස



ඔයා උත්සාහ කරන්නේ මේ සමාජයට වැදගත් යමක් කරන්න. මාධ්‍ය තුළින් අපේ ශක්තිමත් යුධ හමුදාව ගැන හඬක් නගන්න උත්සාහ කරන්නේ ඒකයි. ඉතින් එහෙම කෙනෙකුගේ දරුවෙකුගේ අසනීපයට අපේ හමුදාවට උපකාරයක් කරන්න බැරිනම් වැඩක් නැහැ.



# දේවිගේ සහායට යුද හමුදාවක් එයි

කථන විකිත්සාවන්, භෞත විකිත්සාවන්, වෘත්තීය විකිත්සාවන් අඛණ්ඩව සිදුකර යාම හැර දේවි වෙනුවෙන් වෙනත් විකල්පයක් නොමැති බැව් මේ වනවට අප සියලුදෙනා හොඳින් වටහාගෙන සිටිමු. ඒනිසාම දේවි වටා විකිත්සාවරුන් බොහෝ දෙනෙක් එක්වූයේ අපටත් නොදැනීමය. ජාලීය උඩුවැල්ල, සුජාතා, ජානකී, මයුරි මෙන්ම ලක්ෂ්මී අමරසිංහ ද දේවි වෙනුවෙන් වරින් වර උපදෙස් ලබා දෙමින් කාලය කැප කළෝය.

ලක්ෂ්මී අමරසිංහ මහත්මිය ගුරුවරියක ලෙස යොශිධා ජාත්‍යන්තර පාසලේ විශේෂ දරුවන් සඳහා උගැන්වීමේ කටයුතු සිදු කළාය. මගේ හෙලියක වූ පද්මිගේ ඥාති දියණිය සොමායා යොශිධා පාසලේ ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියක ලෙස සේවය කළාය. විශේෂ දරුවන්ට උගැන්වූ ලක්ෂ්මී ගුරුවරිය පිළිබඳ සොමායා දියණිය කතා කළේ විශාල පැහැදීමකිනි.

“වසන්ති ආන්ටි.... අපි දේවිට ලක්ෂ්මී මිස්ගෙන් ඉගෙනගන්න අවස්ථාවක් හඳුලා දෙමු. එයාට දේවි නංගි වගේ අයට උගන්වන්න හොඳ හැකියාවක් තියෙනවා. මං ආන්ටි ගැනයි, නංගි ගැනයි විස්තර කියලා තියෙන්නේ. දවසක අපි ගිනින් ගිනින් එයාට මුණගැහෙමු.”

මමත් දර්ශනත් සොමායා සමඟ යොශිධා පාසලට ගොස් ලක්ෂ්මී ගුරුතුමිය මුණගැසුණි. ඇය විශේෂ දරුවන්ට උගැන්වීම සිදු කරන අයුරු සහ දරුවන් ඇයට අපුරුදුව අවනත වෙමින් අධ්‍යාපනය ලබන හැටි අප දුටුවෙමු.

“වසන්ති මිස්ට්‍රි දුව මෙහෙ එක්කගෙන එන්න කරදරයිනේ. මම සතියට දවස් දෙකක් ඇවිත් දුවට උගන්වන්නම්.”

“අනේ ඒහෙම කරන්න පුළුවන් නම් ඒක කොච්චර දෙයක්ද?”

“ඒත් මම ඒ දේ කරන්නේ මුදල්වලට නොවෙයි. වසන්ති මිස් වෙනුවෙන්, මිස් ගොඩාක් දරුවන්ගේ වැඩකටයුතුවලට උදව් කරනවා විවි එකෙන් දැකිනවා. අපෙහුන් මිස්ට්‍රි යමක් කරන්න පුළුවන් නම් ඒක සතුටක්.” ලක්ෂ්මී මහත්මිය කීවාය. ඇය පත්තියේ උගන්වන දරුවන් වෙනුවෙන් සේවයට වඩා වැඩි කැපවීමක් කළාය. සංගීතය හැකියාවන් සහිත දරුවන් වෙනුවෙන් ඔවුන්ට සංගීතය ප්‍රගුණ කරවීම සඳහා පාසලේ සංගීත ගුරුවරුන්ගේ සහාය ලබා ගන්නාය. නැටුම් චිත්‍ර වැනි වෙනත් සෞන්දර්ය විෂයන්ට කැමැත්තක් දැක්වූ දරුවන් වෙනුවෙන් ඒ ඒ විෂයන්ට අදාළ නිපුණයින්ගේ උදව් උපකාර ලබා ගන්නාය. දරුවන්ගේ සංගීත ප්‍රසංගයන් ද පැවැත්වූවාය.

දේවිගේ තවත් ආදරණීය ගුරුවරියක් බවට

පත් වූ ලක්ෂ්මී ගුරුතුමියට දේවි වඩාත් සමීප වූයේ අප සිතුවාටත් වඩා අඩු කාලයකිනි. කල්යාණම දේවි, ඇයගේ පැමිණීම නිතර නිතර අපේක්ෂා කළාය.

“මොකද වසන්ති දුවට?” ගුරුවරුන් රැසකගේ අධ්‍යාපනය මැද විකෙන් වික පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යන දේවි ගැන හදිසියේ විමසුවේ යුද හමුදාපතිතුමන්ය. යුද හමුදාපති මහේෂ් සේනානායක මහතා මා හට මුණගැසුණේ තෙමසකට උඩදී යුද හමුදා මූලස්ථානයේදීය.

ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාව, යුද්ධයෙන් පසු සිදුකරන කටයුතු පිළිබඳ විශේෂ රූපවාහිනී වාර්තා වැඩසටහන් පෙළක් නිර්මාණය කිරීම

“මගේ දුව අසනීප තත්වයෙන් ඉන්නේ. ඔබතුමාට ඒ ගැන කවුද කිව්වේ?” මා හමුදාපතිතුමන්ගෙන් විමසුවෙමි



සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු සහ සැලසුම් සකස් කිරීමට මිත්‍ර සමීපත් සමඟ මා, යුද හමුදාපති මහේෂ් සේනානායක මහතා මුණගැසුණේ යුද හමුදාවේ ඉහළ නිලධාරියෙකු වූ මා හිතවත් රුවන් අයියාගේ මැදිහත්වීමෙනි.

පැය එක හමාරක සාකච්චාවෙන් පසු වැඩසටහන් පෙළගැස්ම සකස් කොට ආපසු පැමිණි අතර, ඉදිරි වැඩකටයුතු වෙනුවෙන් අප හා සම්බන්ධ වූයේ මේජර් ජෙනරල් ඩබ්ලිව් විරමන් මහතාය.

“මගේ දුව අසනීප තත්වයෙන් ඉන්නේ. ඔබතුමාට ඒ ගැන කවුද කිව්වේ?” මා හමුදාපතිතුමන්ගෙන් විමසුවෙමි.

“ජෙනරල් ඩබ්ලිව් කමයි මට කිව්වේ.”

“ආ.... එතුමා මගේ දුව ගැන දන්නවා. පහුගිය දවසක මට දුව ගැන කියන්න අවස්ථාවක්

ලැබුණා අපි කතා කර කර ඉන්නකොට.”

“එයා මට විස්තර ඔක්කොම කිව්වා. වසන්ති.... අපිට දුව වෙනුවෙන් කරන්න පුළුවන් වෙන්වේ හමුදාවේ ඉන්න ෆීසියෝ තෙරපිස්ට්‍රලයන් දුවට තවදුරටත් ව්‍යායාම් ලබා දෙන එකයි, ස්පීඩ් තෙරපිස්ට්‍රලයන් උදව් ලබාදෙන එකයි තමයි.”

“ඒත් මම හමුදාවට සම්බන්ධයක් නැති නිසා මගේ දුවට ඒ වගේ අවස්ථාවක් ලබාදෙන්න පුළුවන්ද?” මම විමසිය පළ කළෙමි.

“ඔයා උත්සාහ කරන්නේ මේ සමාජයට වැදගත් යමක් කරන්න. මාධ්‍ය තුළින් අපේ ශක්තිමත් යුධ හමුදාව ගැන හඬක් නගන්න උත්සාහ කරන්නේ ඒකයි. ඉතින් එහෙම කෙනෙකුගේ දරුවෙකුගේ අසනීපයට අපේ හමුදාවට

දේවි මෙතරම්ම ව්‍යායාමයන් දැරුවේ විම ගැන මා ඇගේ මව ලෙස ආඩම්බරවීමි. ඇය කිසි දිනෙක පරාජය නොවේ. මගේ ජයග්‍රහණය යනු ඇගේ ව්‍යායාම යැයි මා තදින්ම විශ්වාස කළ සත්‍යයයි.

රාගම රණවිරු සෙවන මඟින් සේවාව ලබන්නට දේවි සූදානම්ය. ජීවිතය කිසි ලෙසකින්වත් අත්නොහල මා දැන් රණබිමට බට හමුදා සොල්දාදුවෙකු හා සමානය. දිවි පරදුවට තබා හෝ දියණිය වෙනුවෙන් අනාගතය සොයා යාමේ මෙහෙයුමට අවතීර්ණව සිටියි.

නිරුණාසුකර සු මහතා අපගේ පැමිණීම බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියේ තවත් පිරිසක් සමඟය.

රක්තවාතවේද හා පුණරුත්ථාපන විශේෂඥ වෛද්‍ය ලීලානී පනංගල මහත්මියත්, යුද හමුදාවේ රාගම රණවිරු සෙවන ප්‍රධාන භෞත විකිත්සක වරින් ගමගේ මහතාත්, හාෂා හා කථන විකිත්සක ලුතිනන් කර්නල් අධිකාරී මෙනවියන් දේවිගේ රෝග තත්වය පිළිබඳ විනිශ්චය කිරීමට සූදානම්ව සිටියේය.

“අපි හිතුවට වඩා දුබ සෑහෙන්න හොඳයිනේ. අපිට පුළුවන් වෙයි දුබ සෑහෙන මට්ටමකට ගන්න.” විශේෂඥ වෛද්‍ය පනංගල මහත්මිය කීවාය.

“විකක් මහත්සි වෙන්න වෙයි. සතියට දවසක් හරි දෙකක් අපි ව්‍යායාම්වලට වැය කරන්න වෙනවා. අඩුම තරමින් එක දිනට පැයක්වත් දේවිට ව්‍යායාම් වැදගත්. අනික ගෙදර ගිනිල්ලන් දිනටම කරන්න ඕනේ.” ප්‍රධාන භෞත විකිත්සක වරින් මහතා කීවේය.

“අපි දැනටත් දිනටම ව්‍යායාම් කරනවා. කරන්න පුළුවන් හැමදේම කරනවා. වැඩියෙන් තෙරපි කරන එක කොහොමත් හොඳයිනේ. අපි දුබ කොහොම හරි එක්කගෙන එන්නම්.” මම කීවෙමි.

“අපි දෙන්නට පුළුවන් මාරුවෙන් මාරුවට දුබ අරගෙන එන්න. අපේ අම්මත් ඉන්නවා උදව්වට. තවත් පවුලේ අය උදව් කරන්න ඉන්නවා.” සැමියා දර්ශන කීවේය.

“ඔයාලා දිනටම මේ දේවල් කරගෙන ආපු නිසා තමයි දේවි මේ මට්ටමේ ඉන්නේ. හොඳයි එහෙනම් අපි ලබන සතියේම වැඩේ පටන් ගමු.” නිරුණාසුකර සු මහතා කීවේය.

රාගම රණවිරු සෙවනෙන් නික්මෙන විට මට සිතුවේ ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාව ද දේවිගේ සහායට පැමිණ ඇති බවකි. ඒ නිකම්ම නොවේ. දේවිගේ ව්‍යායාම නිසාය.

ලේඛන සතියට..

'අම්මා' බුදු වේවා කියලා නිතරම ඇහුනට 'නැන්දම්මා' බුදු වේවා කියනවා එහෙම ඇහිලා තියනවද?

ඇහෙන තැනුත් ඇති. හැබැයි 'අම්මා' කියන වර්තයට තියෙන ආදරය ගෞරවය, 'නැන්දම්මා' කියන වර්තයට ඒ විදිහටම ලැබෙන තැන් නම් සාපේක්ෂව අඩුයි.

අම්මා කෙනෙක් නැන්දම්මා version එකට මාරු වෙනකොට ආදරේ කියන කොටසට ඉබේටම වගේ තණ්හාව විකකුන් හිමිට එකතු වෙනවා.

අම්මලාට තියෙන ගෞරවය නිසා බහුතරයක් කතා කරන්න මැලි වුණාට ආසියාතික සමාජයේ විශේෂයෙන් ඉන්දියාව, ලංකාව වගේ රටවල අම්මා සහ නැන්දම්මා කියන්නේ එක්කෙනෙක් නෙමෙයි දෙන්නෙක්.

අම්මා කෙනෙක් වෙනවා කියන එක ලේසි දෙයක් නෙමෙයි. මානසිකව ගත්තොත් ඒක වචනයට පෙරලන්න බැරි තරමේ අසීරු හැඟීමක්. කායිකවත් එහෙමයි.

බඬේ නියාගෙන ලෝකෙට ගෙනල්ලා, කැන කුණු අතගාලා, තමන්ගේ පියාගෙන තියෙන බිරිතරෙත් දරුවන්ට දීලා, දරුවන්ගෙ සතුට වෙනුවෙන් තමන්ගේ කළුළු හංගන අම්මාවරු වන්දනීයයි කියන එකට තර්ක විතර්ක නැහැ. මව්ගුණ එහෙමමම නෙමයි.

අම්මාවරු මේ තරම් උතුම් නම්, මේ තරම් හොඳයි නම්, ඒ අම්මලාම නැන්දම්මාවරු වුණාම මොකෝ මේ තරම් පුශ්න්?

කතාවක් තියෙනවනේ...

'රාක්කෙට ආවහම ආප්පෙට අමතකයි තාවිච්චියේ හිටපු හැටි' කියලා. ඔන්න ඕකයි හේතුව.

ඒ කිව්වේ තමන්ගේ පුතා කසාද බැඳලා තමන්ගෙ ගෙදරට ලේලි කෙනෙක් ආව ගමන් තමනුත් ලේලි කෙනෙක් වෙලා හිටියා කියලා බහුතරයක් අම්මලාට අමතකම වෙලා යනවා.

තමන් ලේලි කෙනෙක් වුණහම තමන් බලාපොරොත්තු වෙච්ච දේවල් තමන්ගේ ලේලිත් එහෙමම බලාපොරොත්තු වෙනවා ඇති කියන එක නැන්දම්මලා අමතක කරලා දනවා.

තමන්ට ඕන විදිහට දරුවෝ හදගන්න නොදී, මහත්තයා එක්ක කැමති තැනක යන්න එන්න නොදී හැමදේටම ඇඟිලි ගහන නොක්කාඩු කිය කිය හිටපු නැන්දම්මා නිසා තමන්ගෙ තරුණ කාලෙ විදපු දුක, ඒ විදිහටම තමන්ගේ ලේලිටත් දැනෙනවා කියලා බහුතරයක් නැන්දම්මලට හිතෙන්නෙ නැහැ.

බිරිඳ නිසා තමන්ගේ සැමියාගේ සියල්ලම තමන්ට අයතියි වගේම, දස මසක් කුසේ තියාගන්න නිසා පුතා සතු සන්තකයම අයිති විය යුත්තේ තමන්ටම කියා හිතන අම්මලා ඉහේ කෙස් ගානට ඉන්නවා.

තමන් උගන්නලා තැනකට ගෙනාපු තමන්ගේ දරුවෝ නිසා පිට ගෙදරක හැදුන කෙනෙක් සැප විදිනවා දකිනකොට සමහර අම්මලගේ ඇස්වල කටු ඇනෙනවා. ගෙදර කාපු පියාගනවත් හෝදපු නැති පුතා එයාගෙ නෝනගේ රෙදි හෝදනවා දකිනකොට නලියන්න ගන්නවා.

තමන් මුළු තරුණ කාලෙම කැප කරලා ලොකු කරපු දරුවො තමන්ව ගෙදර දලා බිරිඳ එක්ක සැමියා එක්ක පිටරට සවාරි යනවා දකිනකොට තරහ එනවා.

තමන් උගන්නලා තැනකට ගෙනාපු තමන්ගේ දරුවෝ හිසා පිට ගෙදරක හැදුන කෙනෙක් සැප විදිනවා දකිනකොට සමහර අම්මලගේ ඇස්වල කටු ඇනෙනවා. ගෙදර කාපු පියාගනවත් හෝදපු නැති පුතා එයාගෙ නෝනගේ රෙදි හෝදනවා දකිනකොට නලියන්න ගන්නවා

# නැන්දම්මා බුදු වේවා



අහිසා ජයකොඩි  
ජීවන කුසලතා සහ  
පෞරුෂ වර්ධන  
උපදේශිකා

ම්මා දරාගන්න බැරිම වෙනකොට ඒ තරහ වචන වෙලා ලේලි ඉස්සරහදී පිට වෙනවා.

ඊටපස්සේ නැන්දම්මා ලේලි ගැටෙන්න ගන්නවා.

ඊළඟට අම්මා නැන්දම්මගේ වර්තෙට අනුගත වුණ ගමන්ම දූවරු වෙලා හිටපු අයත් හැව ඇරලා ලේලිගෙ වර්තෙට මාරුවෙන එක ඉබේම සිද්ධ වෙනවා.

නැන්දම්මයි ලේලියි කඹේ දෙපැත්තෙන් තියලා මැද ඉදලා බැලුවම කොහොම බැලුවත් දෙපැත්තටම එක එක විදිහේ සාධාරණ හේතූන් තියෙනවා.

මොනම හේතුවක් නිසාවත් මහළු දෙමව්පියන්ව මගහැරීම සාධාරණීකරණය කරන්න බැහැ. ඒත් දරුවො ලොකුවෙලා තමන්ගේ ජීවිත පටන් ගත්තහම ඒ ජීවිත මැදට පැනල අරගල කරලා මේ මගේ එකා, මේ මගේ පුතා කිය කිය ඒ ජීවිතවල තීරණවලට බලපෑම් කරන එක සාධාරණයි කියන්නත් බැහැ.

පවුලට පිටින් එන කෙනත් කොහේ හරි අම්මා කෙනෙක්ගේ දරුවෙක්නේ කියල නැන්දම්මලා හිතන්න පටන් ගන්න දවසක් එනකම් මේ වකුස ඇතුළේ පුතලා, නැන්දම්මලා, ලේලිලා තුන්ගොල්ලම විඳවනවා.

මේ දේවල් නිසා සමහර පවුල් කැඩෙනවා, පුශ්න් ඇතිවෙනවා, දික්කසාද වෙනවා, සමහර ලේලිලා බෙල්ලෙ වැල දගන්නවා වගේම සමහරක් නැන්දම්මලාට වැඩිහිටි නිවාසවල මැරෙන්න වෙනවා.

දික්කසාද පෝලිම්වල ඉන්න බහුතරයකගේ දික්කසාද වීමට හේතු අතර

අවශ්‍ය අවස්ථාවකම මිසක් අලුත් පවුල්වල අවුල්වලට මැදිහත් නොවී ඇස් වහගෙන කන්වල ඇඬ ගහගන්න. සරලවම කිව්වොත් බැඳගන්න දෙනවට බේරිය ගහන්න දෙන්න. එහෙම නැතුව ඔයාගේ පදේ දරුවෝ ගහයි කියලා හිතන එක නවත්තන්න.

'නැන්දම්මා' කියන වචනය නිතරම උඩින්ම තියනවා.

අවසානයේ තමන්ගෙ අම්මත් තමන්ගෙ දරුවන්ගෙ අම්මත් අතරමැද පුතලා බොහොම අසරණ වෙනවා.

ලේලි කෙනෙක් විදියට තමන්ගෙ නැන්දම්මා නිසා විදපු දුක් කන්දරුවම තමන් නැන්දම්මා කෙනෙක් වුණාම අමතක කරලා, තමනුත් ආයෙත් පරණ නැන්දම්මාගෙ වර්තෙටම ආරූඪ වෙනවා.

මේක වකුසක් වගේ ආයෙ ආයෙත් සමාජය ඇතුළේ සිද්ධ වෙනවා.

ඇහේ මුණේ තියාගෙන දරුවෝ හැදුවත් ඒ දරුවෝ වික වික ලොකු වෙනකොට, වයසත් එක්ක මුහුකුරා යනකොට ඒ ජීවිතවලට තව තව බලාපොරොත්තු එනවා. ආදරණීය සිත් පහල වෙනවා. ප්‍රේම සම්බන්ධතා ඇති වෙනවා. අවසානයේ ඔවුනුත් කසාද බඳිනවා. ඒ එක්කම ඒ ජීවිතවල දෙමව්පියන්ට තියන තැන පොඩ්ඩක් එහෙ මෙහෙ වෙනවා.

කවුරු කොහොම කිව්වත් ඒකයි ඇත්ත. ඒ තමයි සොබාදහමේ න්‍යාය.

ඕක තේරුම් නොගෙන දරුවන්ගේ ජීවිතවලට ඕනවට වඩා අනපොවන්න ගියාම වෙන්නෙ, ලේලි විතරක් නෙමෙයි පුතා වුණත් හිමිට තමන්ගෙන් ඇතට යනවා.

සමහරවිට ඔබ දුවෙක් වෙන්න පුළුවන්,

නැත්තම් මවක් වෙන්න පුළුවන්. එක්කෝ දැනටමත් නැන්දම්මෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඔය කොතන හිටියත් කවදහර මේ කතාවේ කොහේහරි කොණක ඔබත් ඉන්නවාම නෙමයි.

පුතාගේ බිරිඳ, දුවෙක් නොවී ලේලියෙක් විදිහට පෙනෙන්න පටන් ගන්නකොටම, ආපස්සට ගිහින් ඔබ ලේලියෙක් වුණ දවස දිනා හැරලා බලන්න.

තමන්ගේ සැමියාගේ පඩිය කුට්ටිය පිටින් අතට ගන්න ගමන් පුතාගේ පඩිය කුට්ටිය පිටින්ම ලේලිට දෙන එක වැරද්දක් වෙන්නේ මොන පදනමෙන්ද කියලා තමන්ගේ හිතෙත්ම අහල බලන්න.

අවශ්‍ය අවස්ථාවකම මිසක් අලුත් පවුල්වල අවුල්වලට මැදිහත් නොවී ඇස් වහගෙන කන්වල ඇඬ ගහගන්න. සරලවම කිව්වොත් බැඳගෙන දෙන්නට බේරිය ගහන්න දෙන්න. එහෙම නැතුව ඔයාගේ පදේ දරුවෝ ගහයි කියලා හිතන එක නවත්තන්න.

අත්දැකීම් බහුල, ජීවිතේ පරිධිය හොඳින්ම දන්න වැඩිහිටියෝ ඇස්වල තියන කණ්ණාඩි මාරු කරගෙන දරුවෝ ලේලිලා, ඔක්කොමල දිනා ආදරෙන් බලන්න හිතපු දවසට ලේලිලා වුණත් වැඩිපුර තියන රැස් මාලා අකුලගෙන මව්ගුණ වැඩි වැඩියෙන් සිහිකර ගනියි.

ඒ දවස වෙනකම් මේ වකුස ඇතුළේ එකිනෙකාට පුළුප පුළුප නැන්දම්මලා ලේලිලා දෙගොල්ලොත් ගේම ඉල්ලනවා. පුතලා දෙපැත්තෙන්ම තැලෙනවා.

ඒ නිසා නිසි කාලේ ජීවිතේ වැඩි කොටසක් විදපු, දැකපු මව්වරු විදිහට දරුවෝ නිසි වයසට ආවහම දරුවන්ට එයාලගෙ ජීවිතවල සැරිසරන්න නිදහස දෙන්න. මව් ගුණයත් එක්ක ඒ දිනා ආදරෙන් බලත් ඉන්න හුරුවුණ දට මේ නැන්දම්මා ලේලි වකුස හිමිට වෙනස් වෙයි. ඒ වගකීම ඔයාගේ අතේ.



# ඔලිම්පික් තරඟ බිමේ ලකුණු පුවරුව අසරණ කළ PERFECT කෙලෙඹ

ක්‍රීඩාවේ ස්වරූප විවිධාකාරය. බොහෝවිට ජයග්‍රහණය රඳා පවතින්නේ වේගය සහ ජවය මතයි. ඇතැම් ක්‍රීඩා ඉන් වෙනස් වේ. ජම්නාස්ටික් යනු එවැනි ඉසව්වකි. එය සම්පූර්ණයෙන්ම රඳා පවතින්නේ විනිසුරන් මතයි. ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේදී සලකන ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ කිසිවකු සර්ව සම්පූර්ණ නොවන බවයි. එහෙත් රුමේනියානු ක්‍රීඩිකා නදියා කොමනෙවි ඊට අභියෝග කළාය. ඒ, දහහතර හැවිරිදි වියේදී විම විශේෂත්වයකි.



රැසකට හිමිකම් කීවාය. 1975 වසරේදීම නදියා යුරෝපීය ශූරතාවට ඉදිරිපත් වූවාය. ඒ පළමු වරටයි. එහිදී ඒකල ඉසව් තුනක ජය සහ සමස්ත ශූරතාව ඇයට හිමිවිය.

නදියාගේ ප්‍රථම ඇමරිකානු සංචාරය ද සිදුවූයේ 1975 දීය. ඔලිම්පික් තරගාවලියට පෙර එහිදී ඇය ජයග්‍රහණ කිහිපයකටම හිමිකම් ලද්දාය.



පුවරුවේ ඉඩ තිබුණේ ඉලක්කම් තුනකට පමණි. කිසිදු කිසිවකු සමස්ත ලකුණු ලබා නොගන්නා බවට වූ විශ්වාසය ඊට හේතුවයි. ඒ අනුව 10.00 ලෙස සටහන් විය යුතු පුවරුව පෙන්නුම් කෙරුණේ 1.00 ලෙසිනි. එහෙත් විනිසුරු මඩුල්ල ඉන් අදහස් කළේ ඇය සම්පූර්ණ ලකුණු ලැබූ බවයි. ඔලිම්පික් පිම්නාස්ටික් ඉතිහාසයේ එවැනිතරක් සිදුවූ පළමු අවස්ථාව එයයි. ඒ දස්කම දැක්වූ දහහතර හැවිරිදි නදියා එතැන් පටන් ලොව පුරා ප්‍රචලිත වූයේ 'PERFECT 10 GIRL' ලෙසිනි



ඉසව්වෙන් රිදී පදක්කමකි. මොන්ට්‍රියල් ඔලිම්පික් උළෙලින් පසු නදියා කොමනෙවි ලෝකයේම කතාබහට ලක්වූවාය. ඇගේ රුවින් පුවත්පත්, සඟරා මුල් පිටු සැරසිණි.

1976 ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැතිදී කැනඩාවේ මොන්ට්‍රියල් හිදීය. ආරම්භයේ සිටම ජම්නාස්ටික් ඉසව්වේ අණසක පතුරුවා සිටියේ සෝවියට් දේශයයි. ඔවුන්ගේ ජම්නාස්ටික් පිල සැලකුණේ සිහින කණ්ඩායම ලෙසිනි. ඒ කණ්ඩායම මොන්ට්‍රියල් වෙත පැමිණියේ රන්

අපේක්ෂාව සහිතවය. කෙසේ වෙතත් ප්‍රතිවාදී රුමේනියාව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ සිතේ වූයේ කණස්සල්ලකි. 1976 තෙක් කාලයේදී රුමේනියාව ඔලිම්පික් හිදී ජම්නාස්ටික් ඉසව්වෙන් දිනාසිටියේ ලෝකඩ පදක්කමක් පමණි. ඔවුන් සෝවියට් දේශයේ බියට හේතුවූයේ කුඩා නදියා කොමනෙවි නිසාය.

නදියා පිළිබඳ ජම්නාස්ටික් ලොව අවධානය යොමුවූයේ 1975 යුරෝපීය ශූරතාවලියේදීය. එහි ඉසව් 5කට ඉදිරිපත් වූ ඇ ඉන් හතරකම ජයගත්තාය.

1961 නොවැම්බර් දෙසැම්බර් 2 දා රුමේනියාවේ ඔනෙස්ටිහිදී නදියා කොමනෙවි උපත ලැබුවාය. ඇ ජම්නාස්ටික් පුහුණුව ආරම්භ කළේ වයස අවුරුදු 5 හයේදීය. ඒ, සුප්‍රසිද්ධ ජම්නාස්ටික් පුහුණුකරුවන් වූ බෙලා සහ මාර්තා දක්ෂයින් හඳුනාගැනීමේ තියුණු හැකියාවෙන් යුක්තය. රුමේනියා ජාතික කනිෂ්ඨ කණ්ඩායම ඉලක්ක කරගනිමින් ඔවුහු පුහුණුවීම් කළහ. නදියාගේ දක්ෂතා මැනවින් හඳුනාගත් පුහුණුකරුවෝ ඇය කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කළෝය. කාරොලි ඇකඩමිය තුළ තාරකාවක් වීමට නදියාට වැඩි කලක් ගත නොවීය. ඒ, හැකියාව සීමා දැඩි කැපවීම නිසාය. ඇය දිනකට පැය හය බැගින් සතියට දින පහක් පුහුණුවීම් කළාය.

තොරතුරු සමග කැනඩාවට පැමිණ සෝවියට් සිහින කණ්ඩායමේ අවධානය නදියාට යොමුවිය. කවර හෝ ක්‍රීඩාවක ජයග්‍රහණයේදී අතපසුවීමකට ඉඩ නැත. ජම්නාස්ටික් වැනි ඉසව්වලදී එය විශේෂතය. ඒ, අතපසුවීමක්, අතතරක් නිර්මාණය කිරීමේ වැඩි ඉඩක්ද පවතින බැවිනි. නදියා කොමනෙවිගේ ක්‍රීඩා දිවියේ අතපසුවීම් නැත. ඇගේ විශේෂත්වය එයයි.

මොන්ට්‍රියල්හිදී නදියාගේ තරගවැදීම විශ්මයජනකය. ඇගේ ඉසව් දැකීමට පෙර කිසිවකු එවැනිතරක් විශ්වාස නොකළ බවද ස්ථිරය. සර්ව සම්පූර්ණ කිසිවෙකුත් නැතැයි සැලකූ ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ ඇ සර්ව සම්පූර්ණ වූවාය.

අනිවාර්ය uneven bars වටයේදී ඇයට සමස්ත ලකුණු හිමිවිය. ඇගේ ඉදිරිපත් කිරීම් හමුවේ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන් පමණක් නොව ලකුණු පුවරුවද අසරණ විය. ඒ ඇය තාක්ෂණයටද



අභියෝග කළ බැවිනි. පුවරුවේ ඉඩ තිබුණේ ඉලක්කම් තුනකට පමණි. කිසිදු කිසිවකු සමස්ත ලකුණු ලබා නොගන්නා බවට වූ විශ්වාසය ඊට හේතුවයි. ඒ අනුව 10.00 ලෙස සටහන් විය යුතු පුවරුව පෙන්නුම් කෙරුණේ 1.00 ලෙසිනි. එහෙත් විනිසුරු මඩුල්ල ඉන් අදහස් කළේ ඇය සම්පූර්ණ ලකුණු ලැබූ බවයි. ඔලිම්පික් ජම්නාස්ටික් ඉතිහාසයේ එවැනිතරක් සිදුවූ පළමු අවස්ථාව එයයි. ඒ දස්කම දැක්වූ දහහතර හැවිරිදි නදියා එතැන් පටන් ලොව පුරා ප්‍රචලිත වූයේ 'PERFECT 10 GIRL' ලෙසිනි. එහිදී තවත් අදියර පහකදීම ඇය සම්පූර්ණ ලකුණු (PERFECT 10) ලබාගැනීම විශේෂත්වයකි. මොන්ට්‍රියල් ඔලිම්පික් අවසාන ලොවම මවිත කළ මෙම ළාබාල දැරිය තමාගේ නම ඉදිරියේ ඒකල රන් පදක්කම් තුනක් සහ ලෝකඩ පදක්කමක් සටහන් කළාය. සමස්ත ශූරතාවට හිමි රන් පදක්කමද ඒ අතර විය. කණ්ඩායම්

තවදුරටත් 'PERFECT 10' නම් සංකල්පයක් හැත. එනිසා හදියාට සමවීමට හෝ කිසිවකුට ඉඩක් හැත. ඇ සදකාලිකව තනිව එම ගෞරවයට හිමිකම් කියනු ඇත





**'BAD BUS' සංකල්පය ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා පෙරමුණ ගත් ප්‍රවාහන රාජ්‍ය අමාත්‍ය දිලුම් අමුණුගමගේද අපි මේ පිළිබඳව විමසුවෙමු**

**ප්‍රවාහන රාජ්‍ය අමාත්‍ය දිලුම් අමුණුගම**

# බස්වල වෙහ 'BAD' වැඩ ගැන කියන්න අපි 'BAD BUS' කියලා App එකක් හැදුවා

බස් එකක යඳ්දි බැරවෙලා හෝ කොන්දෙස්තරගෙන් ඉතුරු රුපියල ඉල්ලන්නට ගියොත් මගීන්ට සිද්ධ වෙන්නේ රුපියලකට මිනි මරාගන්නය. බස්වල නොහොඹනා වැඩ කරන පිරිමිනිට විරුද්ධව කතා කරන නෝනලාද අන්තිමට වැරදිකාරයෝ බවට පත්වෙයි. එපමණක් නොව සෙනෙව එනතෙක් හැම හෝල්ට් එකකම නතර කර කර යන බස් එකක ඩ්‍රයිවර් මහතාට විරුද්ධ වුණොත් හෙම බස් එකෙක් බැස යන්නට මගීන්ට සිදුවෙයි. පොදු ප්‍රවාහන සේවයේ යෙදෙන බස්වල හිසේ කෙස් ගානට සිදුවෙන මෙවැනි අකටයුතුකම්වල නිමක් නැත. ඒ නිසා මේ කෙරුවාව නැවැත්වීමට ප්‍රවාහන රාජ්‍ය අමාත්‍ය දිලුම් අමුණුගමගේ සංකල්පයකට අනුව ලංකාවේ තරුණියක් 'App' එකක් හැදුවාය. App එකේ නම 'BAD BUS' ය. තරුණිය නම් අවන්තිකා නිරෝගානි ය. ඇය වෘත්තීයෙන් මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියකි. මේ අවන්ති සමඟ සිදුකළ සංවාදයේ සටහනයි.

**අමතක නොවන සිදුවීම තමයි ප්‍රවාහන රාජ්‍ය අමාත්‍ය දිලුම් අමුණුගම මැතිතුමා මට මේ වැඩේ කරන්න භාරදීපු එක**

**Apple සහ Android ඕනම දුරකතනයකට මේ App එක ඔවුන්ගේම කරගන්න පුළුවන්ද?**

දැනට Android දුරකතනවලට පමණයි මේක ඔවුන්ගේම කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. ඉදිරියේදී Apple, Windows සඳහාත් භාවිත කළ හැකි පරිදි වැඩිදියුණු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.



**ප්‍රවාහන රාජ්‍ය අමාත්‍ය දිලුම් අමුණුගම සමඟ BAD BUS මෘදුකාංගය නිර්මාණය කළ මෘදුකාංග ඉංජිනේරු අවන්තිකා නිරෝගානි**

**කාන්තාවන්ට පොදු ප්‍රවාහන සේවයේදී විඳින්නට සිදුවන ශාරීරික හිංසනයන්ට වරෙන්ට මේ දුරකතන යෙදවුම හරහා පැමිණිලි කරන්න පුළුවන්ද?**

ඔව්. එහිදී පිළිගත හැකි සාක්ෂියක් (ඡායාරූපයක්) සමඟ පැමිණිල්ල කළ යුතුයි. ඉන් පස්සේ ඒ පැමිණිල්ල පොලීසිය සහ කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශ පැමිණිලි විකකය වෙත යොමු කරලා ඊට අදාළ පියවර ගන්නවා. ඇත්තටම මේ වෙනකොටත් එවැනි අපහසුතාවයන්ට ලක්වුණු අය පිළිබඳව පොදු මහජනතාව තමන්ගේ කාලය වැය කර පුද්ගලික දුරකතනවලින් විඩියෝගත කළ සාක්ෂි අපට විවලා තියෙනවා.

**මොකක්ද මේ 'BAD BUS' App එකක් සිද්ධ වෙන්නේ?**

'BAD BUS' කියන නව දුරකතන යෙදවුම (App එක) මම හදලා තියෙන්නේ පොදු ප්‍රවාහන සේවය පාවිච්චි කරන සියලුම ජනතාව වෙනුවෙන්. ඔවුන්ට එදිනෙද පොදු ප්‍රවාහන සේවාවල ගමන් කරද්දි මුහුණදීමට සිදුවන ප්‍රශ්න, ගැටළු ගොඩක් තියෙනවා. මේ දුරකතන යෙදවුම හරහා ඒ ඕනෑම විදියක ගැටළුවක් අදාළ අංශයන්ට දැනුම් දෙන්න පුළුවන්. ඊටපස්සේ ප්‍රවාහන අමාත්‍යාංශය හරහා ඒ ගැටලුවලට විසඳුම් ලබාදීම සිදුවෙනවා.

**ඇයි මේ දුරකතන යෙදවුමට 'BAD BUS' කියන නම යොදාගත්තේ?**

ලංකාවේ පොදු ප්‍රවාහන සේවය භාවිතා කරන ගොඩදෙනෙක්ට ඒ ගැන සුබවාදී ආකල්පයක් නෑ.

හුඟක් අය කියන්නේ පොදු ප්‍රවාහන සේවාවල යන එක එපා වෙන වැඩක් කියලා. ඉතින් බස් නරකයි කියලා හැමෝම කියනකොට අපි, නෑ ඒක එහෙම නෙමෙයි කියලා තේරුමක් නෑ. ඒ නිසා 'BAD BUS' කියන නමම මේකට යොදාගත්තා.

**සමහර වෙලාවට කොන්දෙස්තර මහත්වරුන්ගේ ගෝරනාඩු නිසා ගොඩක් අය ඉතුරු සල්ලි ඉල්ලගන්න යන්න නෑ. ඒ වගේ අවස්ථාවලත් මේකෙන් පැමිණිලි කරන්න පුළුවන්ද?**

ඔව් පුළුවන්. ඒ වගේම කියන්න ඕන මේ බස් රථ ගැන පැමිණිලි කරන්න හැකියාව තියෙන්නේ ඒ බස් රථයේම ගමන් ගන්න මගී ජනතාවට විතරක් නෙවෙයි. වෙනත් වාහනයක ගමන් කරන කෙනෙකුට වුණත් බස් ධාවනයේ වරදක් හෝ වෙනත් වරදක් තියෙනවානම් පැමිණිලි කරන්න පුළුවන්. හැබැයි එහෙම පැමිණිලි කරන්න කලින් App එක ගෝන් එකට ඔවුන්ගේම කරගෙන තියෙන්න ඕන.



**BAD BUS මෘදුකාංගය පියවරෙන් පියවර ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය**

**බස්වල කාන්තාවන්ට සිදුවුණු හිරිහැර ගැන මේ වෙනකොටත් විඩියෝ සාක්ෂි සහිත පැමිණිලි අපිට ලැබ්ලා තිබෙනවා**

**ඒවට විසඳුම් දිලුම් තියෙනවද?**

ඔව්. ලැබුණු පැමිණිලි අතරින් 70%ක් පමණ සොයාබලා මේ වෙනකොට අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග අරන් තියෙනවා. ප්‍රවාහන අමාත්‍යාංශය හරහා තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නේ.

**ඔබේ අනාගත බලාපොරොත්තු මොනවද?**

මේ ක්ෂේත්‍රයේ බොහොමයක් ඉන්නේ පිරිමි ළමයි. එහෙමයි කියලා ගැහැනු අපිට මේක බැර නැහැ. ඉතින් මගේ අනාගත බලාපොරොත්තුව මෘදුකාංග ඉංජිනේරු ශිල්පීන් හදන්න බලාපොරොත්තුව ඉන්න නවක ගැහැනු දරුවන් සමඟ සාර්ථකව මේ ක්ෂේත්‍රයේ ඉහළටම යන්න සහ එවැනි ගැහැනු දරුවන්ට හයිසක් වෙන්න.

**ක්ෂේත්‍රයට එන්න ඉන්න නවකයින්ට කියන්න දෙයක් තියෙනවද?**

මේ ක්ෂේත්‍රයට එන කෙනෙක් කරන්න ඕන මුල්ම දේ තමයි අගමුල පටලවා නොගෙන නිවැරදි මාර්ගෝපදේශයක් ලබාගන්න එක. අනික මේ ක්ෂේත්‍රය තුළදී සිදුවෙන බිඳවැර්ම්වලට මුහුණ දෙන්න ඔබ තුළ හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් තියෙන්න ඕන. උත්සාහය, කැපවීම දෙක නොඅඩුව තියෙනවා නම් මේ ක්ෂේත්‍රයේ ඉහළටම යන්න පුළුවන්.

**ඔබට මේ ක්ෂේත්‍රයේ අමතක නොවෙන වෘත්තීය අත්දැකීම**

**මොකක්ද?**  
අමතක නොවනම සිදුවීම තමයි ප්‍රවාහන රාජ්‍ය අමාත්‍ය දිලුම් අමුණුගම මැතිතුමා මට මේ වැඩේ කරන්න භාරදීපු එක. එතුමාගේ සංකල්පයකට අනුවයි මම මේක නිර්මාණය කළේ.



ඔය ගැනිව බැන්ද දවසේ ඉඳලා මම පුදුම දුකක් වින්දේ. දැන් මගේ ළමයි තුන්දෙනත් ඒ දුකම විඳිනවා

ඇඳුමක් වුණත් ගන්නේ අවුරුද්දට විතරයි. ඒ විතරක්ද හරියටම රැ දහයට ගෙදර ලයිට් ඔක්කොම ඕෆ් කරන්න ඕනේ. නැත්නම් අපට කනක් ඇතිලා ඉන්න නැහැ."

වසන්ති දරුවන්ගේ අත්‍යවශ්‍ය වියහියදම් පවා සිදුකර තිබුණේ දැඩි මසුරුකමින් යුතුවය.

අසල්වැසි නිවසේ කාන්තාව පිළිබඳව වසන්ති පැවසූ කතාව ගැනත් ඔය අතර මම නිමල්ගෙන් ඇසුවෙමි.

"අපේ එහා ගෙදරට අලුතින් තරුණ ජෝඩුඩක් ආවා. එයාලට තාම ළමයි එහෙමත් නැහැ. අපෙ කොල්ලො, කැමටලට රණ්ඩු කරනවා ඇතිලද කොහෙද ඒ අය අඩගහලා ළමයින්ට කන්න, බොන්න දෙනවා. පස්සේ පස්සේ මටත් කතා කළා. බඩ පිරෙන්න බත් කටක් කන්නත් පුළුවන් නිසා අපි දැන් නිතරම වගෙ එහෙ යනවා. ඒකටත් ඉතින් මෙයාට තරහයි."

ගැටළුව වටහාගත්තද හුරුපුරුදු ක්‍රමයට වසන්ති සමඟත් තනිව කතා කිරීමට සිතූ මම නිමල් පැවසූ කරුණු සත්‍යදැයි ඇයගෙන් ඇසුවෙමි.

"අල්ලපු ගෙදරින් කන එක මෙයාලා දැන් සෙල්ලමකට අරන්. ඒ නිසා සමහරදට ගෙදර කැම විසි කරනවා. මුත් කැමවල අගයක් නැහැ. මම නම් හාල් ඇටයක්වත් අපතේ යවන්නේ නැහැ. ඇරපිරිමැස්මේ වටිනාකම කවදකහරි මෙයාලටත් තේරෙයි."

වසන්තිගේ මේ මසුරු හැසිරීම ඇයගේ සැමියාගේ සහ දරුවන්ගේ වෙරයට පාත්‍ර වී තිබිණි. ඇති හැකියාව තිබියදීත් කුසට නොකා ඉතිරි කිරීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ආදරණීයයන් තමාගෙන් බැව් යාම නම් එහි ඵලයක් නොමැති බව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි. පසුව යම් යම් උපදේශන මගින් ඇයගේ සිත තුළ වූ දැඩි මසුරුකම යටපත් කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි.

ඇරපිරිමැස්මෙන් කටයුතු කරන්නාට හොඳක් මිසක නරකක් නම් නොවන බව මා ද අවිවාදයෙන්ම පිළිගනිමි. නමුත් ප්‍රථමයෙන්ම ඇරපිරිමැස්ම සහ ලෝබකම අතර ඇති වෙනස වටහාගත යුතුය.

තමා සතු සම්පත් තම මූලික අවශ්‍යතා සඳහා වත් යොදා නොගැනීම ඇරපිරිමැස්ම නොවේ. එය ලෝබකමයි.

මූල්‍යමය ගැටළුවක් නොවන විටදීත් සීමිත සම්පත් සහිත දුක්ඛිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට සිදුවීම ඉතා බේදජනකය. මෙවැනි හැසිරීම් සහිත අයවලුන් නිසා තම පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන්ද දුකට පත්වීම වළක්වාලිය නොහැකිය. සහකරුවාගේ දැඩි මසුරුකම නිසාම අනියම් සබඳතා ඇති කරගත් බිරින්දෑවරුන් මෙන්ම ස්වාමිපුරුෂයින්ද මගේ වෘත්තීමය ජීවිතය තුළදී මට හමුවී ඇත.

තමා සත්තක මිල මුදල් නැති නාස්ති වේ යැයි බියෙන් පසුවන නිසා මසුරු තැනැත්තා නිතරම ජීවත් වන්නේ දැඩි ආතතියකින් යුතුවය. එපමණක් නොව යමෙකුගේ මෙවැනි හැසිරීම් ඔවුන් නොදැනුවත්ව විවේචනයට ලක්වන අතර එයින් ඔවුන්ගේ පෞරුෂය පිළිබඳව වැරදි වික්‍රමයක්ද සමාජගත වේ.

මෙහිදී මතුකළ හැකි තවත් වැදගත් කරුණාවක් ඇත. ඒ පවුල තුළ ඇතිවන විසඳගත නොහැකි මෙවැනි ගැටළු සඳහා නොපමාව උපදේශන සේවා වෙත යොමුවීම වැදගත් බවයි. නිමල් මෙයට පෙර වසන්තිව නිසි උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමු කළා නම් ඔවුන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතය මෙලෙස කටුක නොවීමට ඉඩ තිබිණි.

කෙසේ නමුත් නිමල් ඉතා මෑතකදීත් මට හමුවූ අතර ඔහු මා සමඟ පැවසූයේ දැන් ඔවුන් රිසි සේ කමින් බොමින් සැපවත් හා ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරනා බවය.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

# අලලපු ගෙදර ගැනි ගොම දියකරලා දුන්නත් මෙයාට රහයි

නිමල් හතළිස්පස් හැවිරිදි රාජ්‍ය සේවකයෙකි. ඔහු මා හමුවීමට පැමිණියේ තනියම නොවේ. බිරිඳ වසන්ති ද සමඟය.

නිමල් සිටින්නේ තරමක ආවේගයෙන් බව ඔහු දුටුවනම මට වැටහුණි.

"ඇත්තමයි මට මේ ගැනිව දික්කසාද කරන්න හිතීලා තියෙන්නේ. ළමයි තුන්දෙනා හින්ද තමයි මෙහෙමවත් ඉවසගෙන ඉන්නේ."

මා යමක් විමසීමට හරිබරි ගැහෙද්දී නිමල් එසේ කතාවට මුලපිරුවේය.

"ඔව්... ඔව් මාව දික්කසාද කරලා අල්ලපු ගෙදර ගැනිගේ ලිප්බොක්ක අස්සේ රිගෙන්න වෙන්න ඇති."

නිමල් වසන්තීන් දෙදෙනාට වෝදනා කරගැනීමට පටන්ගත් හෙයින් ගෝරනාඩුව ටිකකට පසෙකින් තබා ප්‍රථමයෙන් ගැටළුව පවසන මෙන් මම ඔවුන්ට පැවසුවෙමි.

"නැහැ මිස්... මම රසමසවුළු දුන්නත් වැඩක් නැහැ. අල්ලපු ගෙදර ගැනි ගොම දියකරලා හොඳ්දක් හඳලා දුන්නත් මේ මිනිහට ඒක තමයි ලොකු. මෙයාට විතරක් නෙවෙයි මගේ ළමයින්ටත් එහෙමයි. ඒ ගැනි මුත් ඔක්කොටම වයි ගුලියක් කවලද කොහෙද?"

වසන්තීගේ ඒ කතාවත්



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සමඟ අල්ලපු ගෙදර කාන්තාව සහ තම සැමියා අතර සම්බන්ධතාවයක් ඇතිද යන්න පිළිබඳ සැකයක් ඇද්දැයි මම ඇයගෙන් විමසීමි.

"නෑ එහෙම සම්බන්ධයක් නම් නැහැ කියලා මට විශ්වාසයි. හැබැයි මෙයාල සේරටම ඒ ගැනි උයන කෑම තමයි රස."

වයසින් පරිණත වුවත් කටට රසට කැමක්, බීමක් සාදගත නොහැකි කාන්තාවන් මෙයට පෙරත් මට හමුවී ඇති නිසා වසන්තීගේ කැම රසවත් නැතිදැයි මම නිමල්ගෙන් විමසා සිටියෙමි.

ගම් හතේ එකකට බැහැ. ඒත් ඉතින් මම බොහොම ඇරපිරිමැස්මෙන් වැඩ කරන ගැනිනේ. මං වගේ ගැනියෙක් ලැබුණු එක ගැන හරි නම් මේ මිනිහා සතුටු වෙන්න ඕනේ."

දෙදෙනා සමඟ වෙන වෙනම කතා කිරීම වඩා යෝග්‍ය යැයි සිතූ මම නිමල් සමඟ තනිව කතා කිරීමට අවශ්‍ය බව පවසා වසන්තීට කාමරයෙන් මඳකට පිටවන ලෙස පැවසුවෙමි.

වසන්ති කාමරයෙන් පිටවූ වහාම නිමල් ඔහුගේ දුක්ගැනවිල්ල ඇරඹුවේය.

"ඔය ගැනිව බැන්ද දවසේ ඉඳලම මම පුදුම දුකක් මිස් වින්දේ. හරියට කන්න බොන්න නැහැ. ආසාවට ඇඳුමක් කැඩුමක් අඳින්න නැහැ. මට විතරක් නෙවෙයි ළමයි තුන්දෙනාටත් එහෙමයි."

රැකියාවෙහුත් අමතර ව්‍යාපාර කටයුතුවලින් යහමින් මුදල් හරිහමබ කළද තමාටත් තම දරුවන්ටත් ඉතා දුක්ඛිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට සිදුව ඇති බව නිමල් කියයි.

"මට ඉන්නේ කොල්ලොම තුන්දෙනෙක්. කටට රසට කන්න උන් හරි ආසයිනේ. අපි මාව කැල්ලක් දකින්නේ හරියට පෝයට හඳ දකිනවා වගෙයි. පස්දෙනොට කැල්ල පහ ගානටම තියලා තමයි ඒකත් උයන්නේ. ලොකු මාව කැල්ල බේදගන්න බැරුව කොල්ලො තුන්දෙනා රණ්ඩු කරද්දී මට ලෝබයි. ඇත්තටම මට නම් දැන් ඒ ගමේ ඉන්නත් ලැජ්ජයි."

'කුම්මැහි ගෙදර, කුණු ගෙදර' නමින් ගමේ ඇතැමුන් තම පවුලට අපහාසාත්මක නම් රැසක් පටබැඳ ඇති බවත් නිමල් කීවේ වේදනාත්මක ස්වරයෙන්ය.

"කන බොන එක විතරක් නෙවෙයි අපි

මම බොහොම ඇරපිරිමැස්මෙන් වැඩ කරන්නේ. හරිනම් මම වගේ ගැනියෙක් ලැබුණු එක ගැන මෙයා සතුටු වෙන්න ඕන

නමුත් නිමල්ට පෙර එවරද වසන්තීගේ කට ඉස්සර විය.

"අපෝ... මගේ අත් ගුණේට ගහන්න ඔය



# මගේ මුල් දරුවා ගබ්සා උනා ආයෙත් දරුවෙකු හැදුවොත් එහෙම වෙයිද? ඒ දරුවන් මට හැකි වෙයිද?

දරුවෙකු පිළිසිඳ ගෙන ඇති වග දැන ගත් විට දැනෙන සතුට වගේම හිටි හැටියේ ඒ දරුවා ගබ්සා උනොත් හිතට දැනෙන වේදනාව -

වරක් දෙවරක් ගබ්සා වීම් වලින් පසුව - ඒ දුක දරාගෙන හිත හදාගෙන හදාගත් දරුවා උනොත්

අවුරුදු ගණනාවක් දරුවන් නැතුව ඉඳල අමාරුවෙන් හදා ගත් දරුවා උනොත් කොයිතරම් හම් මානසික ආකාශයකට ඔබ වැටේවිද?

ඇයි මට මෙහෙම උනේ?

තවත් දරුවෙකු ඇති උනොත් මට ඒ දරුවා රැක ගන්නට හැකි වේවිද?

අයෙමත් දරුවෙකු හදන්න කොයි තරම් කාලයක් බලා ඉන්න වේද?

ඒ දරුවා රැක ගන්නට මා කුමක් කළ යුතුද? මෙවැනි පිළිතුරක් හැකි පුශ්ණා ගණනාවක් ඔබේ හිතේ පැන නගිනු ඇත

දොම්පේ මැදලන්දේ ඉඳල අප වෙත ආ හිලිණි මධුශානිත් ඇයගේ සැමියා ශානක නිරෝෂනුත් හිතේ මේ වගේම නිගැස්මක් දරාගෙන ඉස්සරහට කුමක් වේදැයි අපැහැදිලි අනාගතයක් තුරුදු කරගෙන අප වෙත ආ දෙන්නෙක්.



"අපි එක වහලක් යටට වෙලා - ටික කලකින්ම පළමු දරුවා බඩට ආවම හිතට දැණුනු සතුට - අපි මවපු සිහින - ශානකත් මමත් ඒ දරුවා හදා වඩා ගන්න හැටි, ලොකු මහත් කර ගන්න හැටි - කොයිතරම් දේවල් සැලසුම් කළාද?"

ඒ දරුවා ගබ්සා උනාම අපේ හිතට දැනුනු වේදනාව - අපේ මුලු ලෝකයම දෙදරා කඩා වැටුනා කියලයි අපිට හිතුවේ.

ආයෙත් දරුවෙකු හදා ගන්න පුවචන් වෙයිද? ඒ දරුවාටත් එහෙම උනොත්

ශානක මට වඩා ශක්තිමත්ව එයට මුහුණ දුන්නා. එයා පුලුවන් තරම් මගේ හිත හැදුවා දෙවන දරුවාට හිත හදා ගන්න පුලුවන් උනේ ඒ විධියටයි. ඒත් ඒ දරුවාත් ගබ්සා උනාම මම පිස්සියෙක් උනේ නැතුවා විතරයි. ඒ වෙලාවෙන් ශානක මගේ උදව්වට මගේ ලගින්නම හිටියා. මගේ හිත හැදුවා විතරක් නෙවේ. **ෆර්ටි එෆ්** පිළිබඳ ආරංචියත් අරගෙන ආවා.

වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා දෙවියෙකු වගේ අපිට පිහිට උනා. ඔහු මුණ ගැනුනු මුල් දිනයේම ලොකු විශ්වාසයක් අපේ හිත් තුළ ඇති උනා. ඒ වගේම ඔහු අපේ තුන් වන දරුවා හදාගන්න සලස්සවලා ඒ දරුවා අපිට බේරලා දුන්නා.

ඔබත් මම වගේම අසරණ වූ ගැහැණියක් හම් ශානක වගේ දුකට පත් උන සැමියෙකු හම් බියකින් සැකයකින් තොරව **ෆර්ටි එෆ්** වෙත යන්න. ඔවුන් ඔබේ දුකට පිහිට වේවි."

අපගේ ප්‍රතිකාර සඳහා මහනුවර හා කඩවත වෙත යොමුවන්නට පුළුවන්.

මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට - අගහරුවාදා, බුහස්පතින්දා, සිකුරාදා සහ ඉරිදා.

182, නුවර පාර, මහර, කඩවත, CDB බැංකුව ඉදිරිපිට - බදාදා සහ සෙනසුරාදා

081 222 46 72 / 077 301 51 22

ඔබ ගබ්සාවක වේදනාව අත් විඳි කෙනෙක් හම් ඊලඟ වතාවේ දරුවා රැක ගන්නට මොනවා කළ යුතුද කියා හිතනවාට සැකයක් නැහැ.

වරක් ගබ්සා වූ කාන්තාවන් වැඩි දෙනෙකුට දෙවන වර නිරෝගී දරුවෙකු ලබන්න බැරි කමක් නැහැ. ඒ ගබ්සාවට හේතුව ඒ කලලයට පමණක් බලපාන හේතුවක් නිසා. ඒත් දෙවන තුන් වන වර එහෙම නැත්නම් ඉදිරියට ඇති වන සෑම ගර්භණී තත්ත්වයටම බලපෑම් කළ හැකි හේතුවක් හම් දිගින් දිගටම ගබ්සා ඇති වන්නට ඉඩ කඩ හියෙනවා.

මේ නිසා - වරක් ගබ්සාවක් උනු මවකට දෙවන දරුවා ගැන හිතන්නට පෙර තවත් ගබ්සාවක් නොවන්නට ආරක්ෂා කළ යුතු දේ ගැන හිතන්නට වෙනවා.

\* මේ සඳහා ඔබ කළ යුතු දේ මොනවාද?

\* වෛද්‍යවරයා හමු වී ගබ්සාවක් නැවත නැවත

විය හැකි හේතු ඇත්නම් සොයා ඒවා වළකාගමු.

මගේ උත්සාහය ඔබට වරක් සිදු වූ විපත්තිය නැවත නොවන්නට - මීලඟ දරුවා කරදරයක් නොවී නිරෝගීව බිහි කරන්නට ඔබට කළ හැකි දේ ගැන ඔබ දැනුවත් කිරීමයි. ඉදිරි ලිපිවල අපි ඒ ගැන කතා කරමු.



## දරුවෙකු පමාවන්ගේ ඇයි ?

ලංකාවේ වඩාත් කාර්යක්ෂම දරු එල පමාවට ප්‍රතිකාර කරන **ෆර්ටි එෆ්** දැන් කාන්තා රෝග වලටද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

මේ සම්බන්ධව ඔබේ ගැටළු ඇත්නම්

පහත ලිපිනයට එවන්න

කාන්තා රෝග හඳුනා ගනිමු

**ෆර්ටි එෆ්** නො. 823, ජේරාදෙණිය පාර, මහනුවර.

මේ ලිපි පෙළ සකසන්නේ විශේෂඥ වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතායි.

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



දුරු චල පනන හැම කනකටම අගේම කිරිකැටයෙක්





# Bubble ධරණී වොෂින් කියෙස්ටා



තෙවන සතියේ  
ජයග්‍රාහිකාව  
ඒ. කේ. සෙරේරා මහත්මිය  
ගල්කිස්ස

සී/ස ඩාර්ලි ඩට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනට සිඟිත්තන්ගේ සහ හැඩකාර දු පුකුන්ගේ කිලිට් ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දැන් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් තිළිණ කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.

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

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



✂

නම : .....

ලිපිනය : .....

දුරකතන අංකය : .....



මිනැම කෙනෙකුට ඉතා පහසුවෙන් අප රට තුළදීම දේව භාෂාවට සවන්දීමේ හැකියාවක් පවතින බව මඬ දන්නවාද? ආරුචියෙන් ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානවල මැණිවරුන් ආරුචි වි තමන්ට ආරුචිය ලබාදුන් දේව දේවතාවුන් සමඟ වතුර ලෙස දේව භාෂාවෙන් කතා කරනු මා දැක ඇත. මේ කතාව ඒ අතුරින් එකක් ගැනයි.

2017 වසරේ සැප්තැම්බර් කිසිවනද පිටකොටුවේ පළමුවන හරස්විදියේදී කිලිටි ඇඳුම් හැඳගත් වැහැරුණු සිරුරකින් යුතු අයෙක් මගේ සිරුරේ ස්පර්ශ විය. එකෙනෙකු මගේ කම්ස සාක්කුවේ තිබූ ජංගම දුරකතනය අතුරුදන් විය. ඒ සමඟම ඒ පුද්ගලයාද රථවාහනවලට මුවාවී අතුරුදහන් වූ අතර ඊට විනාඩි කිහිපයකට පසුව මම එම පැහැරගැනීම පිළිබඳව පිටකොටුව පොලීසියේ අපරාධ අංශයට පැමිණිල්ලක් කළෙමි. පසුව විදුලි සංදේශන නියාමන කොමිසමට ඉදිරිපත් කරනු පිණිස එම දුරකතනයේ එම අංකයද පොලීසියට ලබා දුනිමි. එහෙත් අද වනතුරු ඉන් අත්වූ කිසිම ප්‍රතිඵලක් නැත.



තිලක් සේනාසිංහ

ඊට පසුදින, එනම් ඔක්තෝබර් 01ද පෙරවරු වේ සීතාවක අප්‍රකට ජනග්‍රැනි පිළිබඳ විමර්ශනයක් කරනු පිණිස රුවන්වැලිල්ල ගිය මම එහි වෙසෙන මගේ හිතවතෙකුට පෙරද සිදුවූ අලකලංගිය පිළිබඳව කීවෙමි.

ඒ කතාවෙන් මගේ හිතවතාත් ඔහුගේ බිරිඳ හා දරු තිදෙනෙක් කම්පාවකට පත්වූ අතර එම නැතිවීම පිළිබඳ අතිශය නිවැරදි හෝඩුවාවක් ලබාගත හැකි ආරුචියෙන් ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානයක් පිළිබඳව ඔහුගේ බිරිඳ මා වෙත දැනුම් දුන්නාය.

“මේ මාමාට අර මැණියෝ සාස්තර කියන දේවලය පෙන්වන්න පුළුවන්ද පුනෝ?”

ඒ වනවිට අ.පො.ස. උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටි ඔවුන්ගේ වැඩිමල් දියණියට ඇය කී පසු ඇය ඊට එකඟතාව පළ කළාය. ඒ දේවාරුචියෙන් ශාස්ත්‍රයක් ඇසීමට යාම සුවිශේෂ අත්දැකීමක් ලෙස එම දියණියද සිතු නිසා වන්නටද පුළුවන.

එබැවින් එම දියණියද සමඟ ත්‍රිරෝද රථයක නැගුණු මම ඔවුන්ගේ නිවසට කිලෝමීටර් පහ හයක් එපිටින් වූ දේවලය වෙත ගියෙමි. අඩක් තිම කළ මධ්‍යම පාත්තික නිවසක් වූ එහි මිදුලේ බලොක් ගලින් බඳින ලද ටකරන් සෙවිලි කළ දේවලයක් විය. එම ගෙමිදුලේ ඉට්ටේදී මත කොප්පරා විශැලන්නට දමා තිබිණි. ඒ දේවලයේ එළිපත්තේ බංකු දෙකක් වූ අතර ඉන් එක් බංකුවක සුදු සාය හැට්ට ඇඳගත් තද කාල වර්ණ හිසකෙස්වලින් යුතු තලතුනා කාන්තාවෝ දෙදෙනෙක් වාඩි වී සිටියහ.

ඒ ශාස්ත්‍ර අසන තැනදී කවරෙකු හෝ යම් විමසීමක් කළහොත් මා තම පියා බව පමණක් පවසා නිහඬ වන ලෙසත් එහිදී කිසිවෙකු හා කිසිම කතාබහකට නොපිවිසෙන ලෙසත් අතරමඟදීම හිතවතාගේ දියණියට මා උපදෙස් දුන්නේ එසේ ශාස්ත්‍ර කියන්නවුන් ශාස්ත්‍ර ඇසීමට එන්නවුන්ගේ තොරතුරු ලබාගන්නා බවට මා දැනුවත්ව සිටි බැවිනි. නියමිත පරිදි එම ස්ථානයෙන් ගත් බුලත් කොළ කිහිපයක් මත රුපියල් තුන්සිය දහයක මුදලක් තැබූ මම එම මැණියන් ආරුචිවන තුරු බලා සිටියේ මගේ කම්ස සාක්කුවේ වූ පටිගත කිරීමේ යන්ත්‍රය ද ක්‍රියාත්මක කරගෙනය.

“සොල්ලංග අම්මා වා - අප්පව්වි ගම්බාර වා - කන්ද කුමාර වා - දැඩිමුණ්ඩ වා - සන්පත්තිනි වාග” ආදී වශයෙන් කියමින් යම කාලී, සොහොන් කාලී ආදී හැල්ලක් කියමින් කට හඬ තිබූ කරගත් ඇය ඉන්පසුව දේව භාෂාවෙන් කතා කිරීම ඇරඹුවාය. එහිදී ඇය නිතර නිතර ‘සොල්ලංග අම්මා’ යනුවෙන් පවසන ලද්දේ ‘සොල්ලංග’ යනු දේව භාෂාවට අයත් වදනක් බව අඟවමිනි. එහෙත් ‘කියන්න’ යන අරුට පළවන ‘සොල්ලංග’ යන දෙමළ වදන ඇගේ දේව භාෂාවේදී ‘සොල්ලංග’ වී ඇති බවක් ද පෙනිණ.

ඒ කෙසේ හෝ දේව භාෂාවෙන් කතා කළ එම ශාස්ත්‍ර මැණියන් ඒ සමඟම සිංහලෙන් ද කතා කරන්නට වූ අතර ඇගේ එම උච්චාරණය විධිය ද්‍රවිඩ ස්වරූපයක් ගත් බව පැහැදිලිවම පෙනන්නට තිබිණි. මුලින්ම අප මෙසේ පැමිණ හිඳිනුයේ ප්‍රාණකාරයෙකු පිළිබඳ විමසීමට බව පැවසූ ශාස්ත්‍ර මැණියන් දේවතාව පවසා සිටියේ භූමිය, ස්ථානය, නිවස හෝ මුදල් සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයකට මා එහි පැමිණි සිටින බවය. දැනට අප සමාජයේ බොහෝදෙනෙකු

එදිනෙද මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න අතුරින් කොපමණ ප්‍රමාණයක් ප්‍රාණකාරයන්, භූමිය, ස්ථාන, නිවාස සහ මුදල් වෙනුවෙන් වෙන් කළ හැකිද යන්න කිසිවෙකුටත් රහසක් නොවේ. එමෙන්ම මෙම ශාස්ත්‍ර මැණියන් ප්‍රාණකාරයා යනුවෙන් පැවසූ අනුමානය තුළද පුද්ගල මාදිලීන් කෙතෙක් තිබිය හැකිද? මේවා ශාස්ත්‍ර අසන්නට යන කවුරුන් සිතේ තබාගත යුතුය.

බොහෝ ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානවල ශාස්ත්‍ර අසන්නවුන් කොටු කරගැනීම පිණිස යොදනු ලබන මෙම තාක්ෂණික ක්‍රමය හඳුන්වනුයේ අනුයාත බැහැරලීමේ ක්‍රමෝපාය (Process of Climination) යනුවෙනි.

හඹා යන ඉලක්කයට තමන් අදාළ නොවන සාධක එකිනෙක බැහැර කරමින් ඉලක්කය ලුහුබැඳ යන මෙම ක්‍රමෝපාය අපරාධ පරීක්ෂණවලදී යොදාගන්නා අතර ෂර්ලොක් හෝම්ස් නම් කල්පිත රහස් පරීක්ෂකවරයාද මෙම ක්‍රමෝපාය

යොදා අබිරහස් අනාවරණය කරගත් අන්දම එම රහස් පරීක්ෂක කතාවලින් පෙනෙයි.

ඉන්පසුව එම ශාස්ත්‍ර මැණියන් සොර සතුරු උවදුරු සහ නැතිවූ භාණ්ඩ සම්බන්ධයෙන් එහි ශාස්ත්‍ර නොකියන බව කී අතර මා විසින් එම දේවලයට පත්කළ රුපියල් සියයේ නෝට්ටු තුන එතැනින් ලබාගෙන එය එතු බුලත් කොළය පිටින්ම සාක්කුවේ දමාගෙන හිතවතාගේ දියණිය සමඟින් ආපසු හැරුණෙමි.

අද සමාජයේ බොහෝදෙනෙකු මෙවැනි ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානවලට යනුයේ කුමක් හෝ තදබල සිත් වේදනාවක් මුල් කර ගනිමින් ඉන් අත්මිදීමේ වේතනාවෙනි. ඒ අනුව මෙම ශාස්ත්‍ර අම්මලා ‘දරුවා උම් දරුණු සිත් අමාරුවකින් ඉන්න බව පෙන්වුම් කරනවා’ කී සැනින්ම ඔවුන්ගේ මායම් ඇමට කොටුවනු ඇත. මගේ ජංගම දුරකතනය නැතිවූ නිසා එම හිත් අමාරුව යන සාධකය මටද යම් තරමකින් හෝ අදාළ වුවද එය මට දරාගත නොහැකි තරම් සිත්තැවුලක් නොවූ බැවින් මෙම ශාස්ත්‍ර මැණියන් ඇසූ පැනයට ‘නෑ’ යනුවෙන් පිළිතුරු දුනිමි.

**මාත් එක්ක ගිය දුවට කිව්වා අඟුවොත් මම ‘තාත්තා’ කියන්න කියලා**

සම්මත භාෂාවෙන් වැදි බස වැනි උප භාෂා (Dialect) ගණයට අයත් නොවන මෙම දේව භාෂා දේවලයෙන් දේවලයට, ශාස්ත්‍ර මැණියන්ගෙන් මැණියන්ට වෙනස් වෙයි. ඒවා කොතරම් වෙනස් ස්වරූප දරන්නේද කිවහොත් මෙම දේව භාෂාව දෙදෙනෙකුට එම භාෂාවෙන් කතාබහ කිරීමට පවා නොපුළුවන. වරක් මේ දේව භාෂාවල පවත්නා විෂමතාව පිළිබඳව මා ඇසූ පැනයකට ආරුචියෙන්ම පිළිතුරු දුන් දෙමළ ප්‍රදේශයේ එක් ශාස්ත්‍ර මැණි කෙනෙකු කියාසිටියේ ‘තිස්තුන් කෝටියක් දෙව්වරුන් කතා කරන්නේ එකම භාෂාවකින් නොවෙයිනේ දරුවා’ යන්නය. මළුවන් ගෙන්වන්නියක බව පැවසුව ඇයද මේ වනවිට මළුවන් අතරය. එහෙත් මෙම ශාස්ත්‍ර අම්මලාට සටපටකම සේම මුබරිකමද අවශ්‍යම සාධකයක් බව පෙනෙයි.

මෙම ශාස්ත්‍ර මැණිවරුන් තමන් ඇසූරු කරන දෙව් දේවතාවුන් සමඟ අදහස් හුවමාරු කරගන්නා බව පවසන මෙම දේව භාෂාව මෙම ශාස්ත්‍ර කීම සඳහා යොදා ගන්නා එක් ප්‍රෝඩාවක් පමණි. ශාස්ත්‍ර අසන්නන්ගේ සිත තුළට ගුප්ත බවක් බියක් වැනි අනියත බවක් පිවිසුවා ඔවුන්ගේ විචාර බුද්ධිය යටපත් කිරීම මෙහි අරමුණය. ලෝකයේ සෑම රටකම ගුප්ත විශ්වාස හා ඇදහීම් සම්බන්ධව ඇති මෙම දේව භාෂාව හෙවත් ව්‍යවහාරික නොවන බසකින් කතා කිරීම Glossolalia යනුවෙන් හැඳින්වෙයි. මීට අමතරව හින්තෝන්මාදය නම් මානසික රෝගීන්ගේ මොළයේ විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරකම් බිඳීමේ හේතුවෙන් ඔවුන්ද වචන කෙටි කොට හෝ විකෘති කොට දක්වති. එය හඳුන්වනුයේ නව වාග්කරණය (Neologism) යනුවෙනි.

ඒ කෙසේ හෝ මගේ ජංගම දුරකතනය නැතිවීම නිසා ඇතිවූ සුළු හෝ සිත්තැවුල මුළුමනින් දුරු කළ එම දේව භාෂාව සහිත හඬපටය ‘කාලී වරමින් සාස්තරයක්’ ලෙස හෝ ‘Soothsaying Kali Possession’ ලෙස සඳහන් කරමින් අන්තර්ජාලයේ යූ ටියුබ් වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන ඔබටද සවන් දිය හැක.

# දේවාරුචියෙන් සාස්තර කියන අය ෂර්ලොක් හෝම්ස්ව කොපි කළාද?

**තිස්තුන් කෝටියක් දෙව්වරු එකම භාෂාවකින් කතා කරන්නේ හෑ දරුවා**



**“තාත්තයි අයියි එකක මමත් පොරපුටු අල්ලනවා. (සටන් කිරීම) ඉතින් ඒ නිසා හැඩ්දැඩි පිරිමි කීපදෙනෙක් වුණත් එකපාර මෙල්ල කරන හැටි මම දන්නවා. කවුරුකර පිරිමියෙක් ඇවිල්ල මගේ අතින් ඇල්ලුවොත් ඒ කෙනාට ගැටියක් දාලා පහරක් එල්ල කරලා කෙනෙල්ල කඳක් වගේ බිමට ඇදලා දාන්න මට පුළුවන්.”**



# හැඩ්දැඩි පිරිමින් එකපාර මෙල්ල කරන හැටි මම දන්නවා



**ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධානම අංගම් සටන් ශිල්පිනිය සමාධි සංකල්පනී උක්චන්ත**

දැඩි අධීක්ෂණයෙන් යුතුව මුඩර ලෙස එසේ පවසන්නී ශ්‍රී ලංකාවේ ලාබාලතම අංගම්පොර සටන් ශිල්පිනියයි. ඇත්තය. මේ ලිපිය සඳහා ආගිය තොරතුරු කතා කරගැනීමට ගිය මොහොතේ ඇගේ දස්කම් සියැසින් දැකගැනීමට මමද වාසනාවන්ත වීමි. සුළුගේ වේගයෙන් ආයුධ හරඹ පානු දුටු මොහොතේ ඇය අතිදක්ෂ අංගම් සටන් ශිල්පිනියක් බව පැහැදිලි විය. ඇය ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා අනුබද්ධිත ස්වකී අංගම්පොර සංගමයේ වර්තමාන අනුකාසක සහ ප්‍රධාන උපදේශකවරයෙකු වන වා.ක.මු.ව. උමේෂ් උක්චන්ත මනාතෝ දියණියයි.

ඇද ‘ධරණි’ කවරය සංඝන දනනතර වියැනි මේ හුරුබුහුටු අංගම් ශිල්පිනිය, සමාධි සංකල්පනා උක්චන්තයි. කිරිඳිවෙහෙර, විහාරමහාදේවී බාලිකා විද්‍යාලයේ සිසුවියක වන සමාධි, අංගම්පොර සටන් කලාවට යොමුදියේ ඇයගේ පවුලෙන් ලද ආභාෂය නිසාය. “මගේ තාත්තා වගේම අම්මත් පාරම්පරික අංගම් සටන් ශිල්පීන්. තාත්තා අයිගට ශිල්ප පුහුණු කරනකොට මමත් හරි ආසාවෙන් ඒ දිනා බලාගෙන ඉන්නවා. අවුරුදු හතක් වෙනකොට තාත්තා මටත් ශිල්පය දෙන්න පටන් ගත්තා.”

අංගම්පොර ශිල්ප ක්‍රම පළාත් අනුව ආකාර කිහිපයකට බෙදා දැක්විය හැකිය. සමාධිගේ පියා දකුණු ලක්දේ අංගම්පොර ශිල්පියෙකු නිසා ඔවුන් ප්‍රකුණා කරන්නේ උළුව වෙල්ලස්ස, තික්කඩුව, වස්කඩුව වැනි ප්‍රදේශවලට අයත් දකුණේ අංගම් කලාව බව ඇය කියන්නීය. එසේම අංගම්පොර ශිල්පය පාරම්පරිකව ඉදිරියට රැගෙනයාමේ උරුමය තිබීයුයේ එකල ඉතා උසස් යැයි සම්මත වූ පරම්පරාවලට පමණක් බවත් ඇය පැහැදිලි කළාය.

වෙනත් රටවල සටන් ශිල්ප හරි ආදරෙන් වැළඳගන්න බොහෝ උදවියට අපේ උරුමය රැකගැනීමට උනන්දුවක් නැති බව සමාධි පැවසුවේ සංවේදීවය. “නැබැයි සුද්දේ අංගම් තනනම් කළා කියලා අපේ ශිල්පීන් පසුබැස්සෙන් නැහැ. ඔවුන් මේක පාරම්පරිකව ඉදිරියට අරගෙන යන්න අපුරු පෙන් ක්‍රමයක් නොයාගත්තා. ඒ තමයි දේශීය නර්තනයට මේ සටන් කලාව මුහුණපු එක. එහෙම කරලා තමයි ඔවුන් මේ සටන් ශිල්පය අපේ පරම්පරාවලට බොදන්නේ.”

අංගම් ඉතිහාසය පිළිබඳව සංක්ෂිප්තව අපට පැහැදිලි කළ සමාධි ඇයගේ පුහුණුවීම් කටයුතු පිළිබඳවත් මෙසේ සිහිපත් කළාය. “ඉස්කොල්ලේ යන දවසට නම් පුහුණුවීම් කරන්න ලැබෙන්නේ දවස් දෙකක් විතරයි. පාසල් නිවාඩු නිසා දැන් හැමදම වගේ පුහුණුවීම් කරනවා. ‘බාල සුරියා’ කාලය ඒ කියන්නේ උදේ 7-9ත් අතර කාලයේදී තමයි අපි පුහුණුවීම් කරන්නේ. ඉර මුදුන් වෙනකොට අපේ ඇගේ ලේ ධාවනය වැඩි වෙනවා. එතකොට පුහුණුවීම් කරන එක සුදුසු නැහැ.”

සමාධි පදිංචි කැලණිය නිවසේ එක් පසෙක අංගම්පොර පුහුණුවීම් වීම සඳහාම ස්ථානයක් නිර්මාණය කර තිබුණි. ඇය විය හැදින්නේ ‘සටන් වැලිපිල්ල’ නමින්ය. වැලිපිල්ලට යාබද පැරණි වලව්වක් වූ අතර එය භාවිත වන්නේ සමාධිගේ පියා සතු ඉතා විටිනා අංගම්පොර අවි ආයුධ ගබඩා කර ඇති කෞතුකාගාරයක් ලෙසය.

අංගම්පොර සටන් කලා ක්‍රම ශිල්ප කිහිපයක්ම ඇත. ඒ ශිල්ප සියල්ල ලබාගැනීමට නිසි විය විළැඹෙන තුරු බලා සිටිය යුතු බව ඇය කියයි. “මට තාත්තා තවම බොදිලා තියෙන්නේ ආයුධ හැසිරවීමයි, පොරපුටුයි විතරයි. මන්ත්‍ර ආස්ත්‍රය, තිල ආස්ත්‍රය වනනින් ගියපම වෙද ආස්ත්‍රය වගේ ප්‍රබල ආස්ත්‍ර ලබාගන්න අවුරුදු දහඅටකටත් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ.”

ඇය දන්නා සටන් ශිල්පක්‍රම තිබුණාපයට භාවිත කළ හැකිදැයි මා ඇයගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇසුවේ. “පළමුව දෙවනුව තෙවනුවත් ඉවසලා.... ඉතින් කියනු මේ අවුල කාට... දඬු බොටුවෙන් පනිමින් අල්ලලා... මිටි ගුටියෙන් තට්ටුවක් අතිනුයි තිල බලලා...”

ඇය ඒ පැහැයට කවියකින්ම හරි අපුරු පිළිතුරක් ලබාදුන්නේ වලෙසය. “අංගම්පොර ශිල්පියෙක් කියන්නේ සාමාන්‍ය සටන් ශිල්පියෙක් නෙමෙයි. ඔහු මැනවින් ආධ්‍යාත්ම දියුණු කළ අයෙක්. ඉතින් අපි මේ ශිල්ප භාවිත කරන්නේ ඉවසලා ඉවසලා ඉවසන්න බැර ම තැනක් ආවොත් විතරයි. තමන්ට තමන්වත් පාලනය

කරගන්න බැර කෙනෙක්ට එහෙම නම් මේ ශිල්ප හදවන්න අමාරුයි.”

අංගම් ශිල්පීන්ට ආවේණික වීනය, තික්මම පුරුදු පුහුණු කරනුයේ භාවනා ක්‍රම, යෝගා භාවනා වැනි ක්‍රමවේද මගිනි. එවැනි දේ සමාධිගේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට පවා මනා පිරිවිභලක් වන බව ඕ කියන්නීය. “නිතරම භාවනා කරන නිසා මට මානසික ඒකාග්‍රතාවය පවත්වාගන්න පහසුයි. පාඩම් කරනකොට වගේම විනාශ ක්‍රියාකොටත් කවිමදකවත් මගේ හිත කලබල වෙන්නේ නැහැ. එ වගේම අංගම් ශිල්පියෙක්ට උකස්සෙක් වගේ විමසිල්ලෙන් ඉන්න හැටි, එතකොට කොටියෙක් වගේ සියුම්ව ඇවිදින හැටි, ඊටපස්සේ වදලෙක් වගේ වේගයෙන් වලනය වෙන හැටි ඇතුළු සත්ත්ව අංගවලන රාශියක් උගන්වනවා. ඉතින් මේ පුහුණු ක්‍රමවේද නිසා අතින් ගැහැනු ළමයි ඉදිරිපත්වෙන්න පසුබසින දේවල්වලට වුණත් මම හරි ආසාවෙන් ඉදිරිපත් වෙනවා.”

එසේම ඇය කියන්නේ වර්තමාන සමාජයේ ජීවත් වීමට නම් කාන්තාවක් මෙවැනි ආත්මාරක්ෂක සටන් ශිල්පයක් උගත යුතුම බවය. “දැනට නර්තනයට සීමා වෙලා තියෙන අංගම් ශිල්පය නර්තනයෙන් මිදිලා දවසක සටන් කලාවක් විදින ඉදිරියට එයි කියලා අපි හිතනවා. ඒ වගේම මේ තනනම් ඉවත් කරන්න මගේ පියා ඇතුළු අංගම්පොර ශිල්පීන් කිහිපදෙනෙක්ම උත්සාහ කරනවා. කවද හරි මේ විටිනා හෙල ශිල්පය ලංකාවේ කාන්තා පරපුර අතරට අරන් ගිහින් ඔවුන්ට ගත්තිමත් කරන එක තමයි මගේ ඉදිරි බලාපොරොත්තුව.”

එසේම කුඩා වුවත් අංගම්පොර පරම්පරා පිළිබඳව මෙන්ම එහි අතීත තොරතුරු පිළිබඳව මුහුකුරා ගිය දැනුමක් ඇය සතුය. සිහල අපට ආවේණික එකම කලා ශිල්පය මෙය බවත්, අංගම්පොර ශිල්පයේ ප්‍රබලත්වය වටහාගත් විදේශිකයන් අංගම්පොර ශිල්පය තනනම් කළ අයුරුත් ඇය පැහැදිලි කරන්නේ මෙසේය. “යටත්විජිත යුගයේදී අපේ සිංහලයෝ විදේශිකයන් එකක් සටන් කරන්න අංගම්පොර ශිල්ප යොදාගත්තා. විල්වල, වෙල්වල විතරක් නෙවෙයි ගල්තලා උඩදී වුණත් මේ ශිල්ප භාවිතා කරන්න ඔවුන්ට හැකියාව තිබුණා. ඒ වගේම ඔවුන් කිසිම ආයුධයක් නැතුව මරුකිල අල්ලලා විදේශිකයන් සිය ගණන් මරණයට පත්කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේ කලාව මොකක්ද කියලවත් හිතාගන්න බැරවුණු සුද්දේ මේ ශිල්ප දැකලා තෘෂ්ණිමිභූත වුණාල. අංගම් එකක් හැප්පෙන්න බැර බව වටහාගත්ත විදේශිකයන් අංගම් ශිල්පීන් මර්ධනය කරන්න, එක එක උප්පරවැට්ටි දලා තියෙන්නේ ඒ නිසයි. ඉතින් කොහොමහරි 1818දී අංගම් ශිල්පය තනනම් කරන්න සුද්දන්ට පුළුවන් වෙලා. එද ඉඳලා අද වෙනකලක් මේ විටිනා ශිල්පය අපේ රටේ තනනම් ශිල්පයක්.”

“අංගම්පොර ශිල්පයේදී කඩු, පොල, හෙල්ල, දැකැත්ත ඇතුළු ආයුධ රාශියක් භාවිත කරනවා. ශිල්පය ආසාවෙන් ඉගෙනගන්න නිසා ආයුධ ගැන බයක් නම් දැකිලා නැහැ. ඒ නිසාමද කොහෙලේ අද වෙනකල් මට කිසිම අහතුරක් වෙලක් නැහැ.”

**කිසිම ආයුධයක් නැතුව මරුකිල අල්ලලා විදේශිකයන් සිය ගණන් මරණයට පත්කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේ කලාව මොකක්ද කියලවත් හිතාගන්න බැරවුණු සුද්දේ මේ ශිල්ප දැකලා තෘෂ්ණිමිභූත වුණාල. අංගම් එකක් හැප්පෙන්න බැර බව වටහාගත්ත විදේශිකයන් අංගම් ශිල්පීන් මර්ධනය කරන්න, එක එක උප්පරවැට්ටි දලා තියෙන්නේ ඒ නිසයි**



දස්කම්, විස්කම් පෑමට ස්ත්‍රී-පුරුෂභාවය, වයස හෝ ශරීර ප්‍රමාණය අවැසි නැතැයි මේ පුංචි දියණිය අපට සප්ඵ කර අවසානය. ඉදින් ඇගේ ඉදිරි අරමුණු සියල්ල ජයගැනීමට ඇයට දීර්ග ශක්තිය ලැබේවා යන්න ‘ධරණි’ අපෙන් පැතුමයි.

**සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි ඡායාරූප - ප්‍රදීප් දඹරගේ**



ඇගේ කතාව ඇගේම නමින් අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න





# හතූ බැඳීම



ආහාර වේලවරු සහ  
තොරතුරු සැපයීම  
ප්‍රවීණ සුප්‍රවේදිනී  
ලක්ෂ්මී  
ලොරෙන්සුනේවා

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හතූ
- කපාගත් ලුනු ගෙඩියක්
- රටකපු 100g
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව
- බිත්තර 1
- කෝන් පිටි තේ හැඳි 2
- පාන්පිටි තේ හැඳි 2
- කරපිංචා (ලොකු කොළ)
- ගැඹුරු තෙල් බැඳීමට තෙල්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- හාජනයක් ගෙන බිත්තරය කඩා දමා හොඳින් ගසාගන්න.
- එයට පාන්පිටි, කෝන් පිටි, රස අනුව ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි කාලක් පමණ දමා කලවම් කර දියාරු නැති තරමක ඝනකම් මිශ්‍රණයක් සාදාගන්න.
- තාවිච්චියක් ලීප තබා තෙල් දමා රත්වුණු විට මුලින්ම රටකපු ටික බැඳගන්න.
- හතූ ටික බැටර් එකේ ගිල්වා බැඳගන්න.
- කරපිංචා ද බැටර් එකේ ගිල්වා බැඳගන්න.
- ලීපේ ගින්නද අඩුවෙන් දමා ලුනු ටිකත් බැඳගන්න.
- බැඳගත් සියල්ල එකට දමා ගම්මිරිස් සහ ලුණු රස අනුව එකතු කර පිලිගන්වන්න.



හතූ බැඳීම  
නදන හැටි බලන්න  
මෙම QR කේඛි එන  
සිතන්න කරන්න

# මෝෂ්ඨාසි විශේෂිත කැඳු වර්ගයක්



මේ විශේෂිත කැඳු වර්ගය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ජ්‍යෙෂ්ඨ කරන්න

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සුවඳැල් හාල් 20g
- කලු හීනැටි හාල් 20g
- පච්චපෙරැමාල් හාල් 20g
- කඩල ඇට 10g
- තණ හාල් 20g
- මෙහේර හාල් 20g
- කොල්ලු ඇට 10g
- රතු කච්චි 10g
- සුදු කච්චි 10g
- මුංඇට 20g
- ඉරිඟු 20g
- උඳු ස්වල්පයක්
- කුරක්කන් පිටි 10g
- ඉගුරු කැල්ලක්
- සුදුලුනු බිත් 1-2
- ලුණු රස අනුව
- පොල්කිරි ස්වල්පයක්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- සියලු ධාන්‍ය වර්ග හොඳින් කුඩු කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා වතුර දමා එයට කුඩුකරගත් ධාන්‍ය දමා දියකරගන්න.
- ඉගුරු, සුදුලුනු ද එකතු කර හොඳින් හැඳිගාගන්න.
- පොල් කිරි ටිකක් එකතු කරගන්න.
- රස අනුව ලුණුද එකතු කරන්න.
- දියගතිය නැති විම සඳහා දියකරගත් කුරක්කන් පිටි ටිකක් එකතු කරගන්න.



# බැඳිපි බදිල කළිය



බැඳිපි දෙල් කරිය  
හදන හැටි බලන්න  
මෙම QR කේතය එක  
ස්තූතී කරන්න

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- දෙල්
- ලුණු ගෙඩි 1/2
- අමුමිරිස් කරල් 2
- සුදු ලුණු බිත් 2
- රම්පේ
- කරපිංචා
- කහකුඩු තේ හැඳි 1/2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- බැඳිපි තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1
- උළුහල් මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි 1/2
- රස අනුව ලුණු
- කුරුඳු කැල්ලක්
- පොල් කිරි කොප්ප 2-3
- තෙල්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- දෙල් ගෙඩිය හොඳින් සුද්ද කර තීරුවලට හෝ කොටු හැඩයට කපා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- භාජනයක් ලිපේ තබා තෙල් තේ හැඳි 2ක් දමා ලුණු, අමුමිරිස්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා සහ රම්පේ දමා තෙම්පරාදු කරගන්න.
- එයට පොල්කිරි එකතු කර කුළුබඩු සියල්ල එකතු කරගන්න.
- කිරි හොඳින් නටනවිට බැඳගත් දෙල් එකතු කරගන්න.
- හිඳෙනතෙක් පිසගන්න.





# පොළොස් කට්ටි කට්ලට්ස්

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පපටි පොළොස් ගෙඩියක්
- තම්බපු අල 100g
- බැදගත් අල 100g
- හිනියට කපාගත් ලුනු 125g
- හිනියට කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2
- හිනියට කපාගත් කරපිංචා ටිකක්
- වොප් කරගත් ඉඟුරු තේ හැඳි 1/2
- වොප් කරගත් සුදුලුනු තේ හැඳි 1/2
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව
- දෙහි ගෙඩි බාගයක යුෂ
- පාන්කුඩු
- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට තෙල්

## පිටි මිශ්‍රණය සඳහා

- පාන්පිටි 100g
- වතුර ස්වල්පයක්
- ලුණු ස්වල්පයක්
- පාන්පිටිවලට ලුණු කලවම් කර, එයට වතුර ටික ටික දමමින් ඝනකම් බැටර් එකක් සාදන්න.

## සාදාගන්නා ආකාරය

- පොළොස් ගෙඩිය හොඳින් සුද්ද කර කපා ලුණු සහ කහ මිශ්‍ර වතුරේ තම්බා ගන්න.
- තම්බාගත් පොළොස් භාජනයකට දමා හොඳින් පොඩි කරගන්න.
- එයට ලුණු, ගම්මිරිස්, කහ, ලුනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, ඉඟුරු, සුදුලුනු, බැදගත් අල, සහ තම්බාගත් අල දමා දෙහි යුෂද එක්කර හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- මිශ්‍රණයෙන් ටික ටික ගෙන බෝල සාදා අල්ලට තබා ටිකක් පැතලි කරගන්න.
- ඒවා සාදාගත් පිටි මිශ්‍රණයේ ගිල්වා බිස්කට් කුඩුවල දවවා ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පැහැ වනතෙක් බැදගන්න.



පොළොස් කට්ටි කට්ලට්ස් නදන හැටි බලන්න මෙම QR කේඛි එක ජිකෂන් කරන්න

# පාන් බනිස් වර්ග හඳුන්න ගිහිණි වැරදිලා හඳුන්න එපා වුණා කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මේ දේවල් ටික තේරුම් අරන් හැදුවොත් මට විශ්වාසයි රසට, මෘදුවට පාන් බනිස් වර්ග හඳුන්න පුළුවන් කියලා



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

## පාන්, බනිස් හඳුන්න ගිහිණි වැරදිලා වැරදිලා අතැරලා දාපු අය ඉන්නවද?



සුප්‍රසාදිත කලාව කියන්නේ අපි කෑමට ගන්න ආහාරවලට තාපය භාවිතා කරන කලාවට. ඉතින් මේ සුප්‍රසාදිත කලාවේදී තවත් කතා කරන්න පුළුවන් සුන්දර කොටසක් තියෙනවා. ඒ තමයි බේකින්. බේකින් කියන වචනේ සිංහල තේරුම 'පිළිස්සීම' කියන එක. ඒ වුණාට ගොඩක් වෙලාවට සිංහල ව්‍යවහාරයේදී අපි කියන්නේ 'බේක කරනවා' කියලානේ. ඒ අපිට හුරුවෙලා තියන විදිය.

ගොඩක් වෙලාවට අපි කෑමට ගන්න එළවළුවල ඉඳන් මස්, මාළු වර්ග පවා බේක කරලා කන වෙලාවල් තියෙනවා. ලංකාවට වඩා පිරිවැටිලි නම් මේක හරිම සුලභ දෙයක්. ඒ නිසා කෑම බේක කරන කොටසට අදාළව අද මම බේකරි ගැනයි කතා කරන්න යන්නේ. ඒ කිව්වේ පාන් වර්ග සහ බනිස් වර්ග ගැන.

අපිට ගොඩක් හුරු බේකරි කෑම කඩෙන් අරන් කාලනේ. කිඹුලා බනිස්, සීනි බනිස්, පාන්, මාලුපාන් වගේ ගොඩක් පාන් වර්ග අපි හුරුවෙලා ඉන්නේ කඩවලින් අරන් කන්න. ඒත් මේ දේවල් ගෙදර හඳුන්න ගොඩක් ලේසියි. පළවෙනි පාර හඳුනාගෙන තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි තමයි. ඒත් වැඩේ ටිකක් අතට හුරු වුණාම ඒක හරිම ලේසි වැඩක්.

මේවා ගෙදර හඳුනාගෙන ගොඩක් අයට එන ප්‍රශ්නයක් තමයි කඩවල තියෙන පාන්, බනිස්වල වගේ මෘදු ගතියක් එන්නෙ නැති එක. නැත්නම් පිපෙන්නේ නැති එක. හදපු බනිස් ගල් ගෙඩි වගේ හයිවෙන එක. එතකොට හදන්න එපා වෙලා බේකින් කියන දේ අතැරලාම දුන අය ඇති. හැබැයි එහෙම නොකර ඒ දේවල්වලට හේතු හොයා ගත්තාම බේකින් කියන්නේ මාර ලේසි වැඩක් කියලා ඔයාලාට හිතෙයි.

මේවා ගෙදර හඳුනාගෙන ගොඩක් අයට එන ප්‍රශ්නයක් තමයි කඩවල තියෙන පාන්, බනිස්වල වගේ මෘදු ගතියක් එන්නෙ නැති එක. හැබැයි එහෙම නොකර ඒ දේවල්වලට හේතු හොයා ගත්තාම බේකින් කියන්නේ මාර ලේසි වැඩක් කියලා ඔයාලාට හිතෙයි



දැන් මං ඇත්තම කියන්නමකෝ, මටත් බනිස් වර්ග හදද්දී හරියට ආපු නැති වෙලාවල් ගොඩක් තිබුණා.

සමහර වෙලාවට පිටි මෝලිය ඇලෙනවා වැඩියි. බේක කරලා ගත්තාම ගල්වෙලා. කනවා තියා හිතන්නවත් බෑ. මං හිතුවා මං පිටිමෝලිය අතලා මදි ඇති කියලා. දවසක් මං පැය භාගයකට වඩා පිටි මෝලිය ඇනුවා බනිස් මෘදු වෙයි කියලා හිතාගෙන. මෘදු වුණත්



බනිස්වල යීස්ට් රස වැඩියෙන් ආවා. එදත් ඉතින් කන්න බෑ. පස්සේ මං බේකින් ගැන හෙවිවා ටිකක්. ඒ අපි මොනා හරි දෙයක් හදද්දී ඒ ගැන පොඩි හරි දැනුමක් තියෙන එක වටින නිසා. මං එහෙම හොයාගත්ත බේකින්වලදී වැදගත් වෙන, දැනගෙන ඉන්න ඕන පොඩි දේවල් ටිකක් තමයි මේ ලියන්න යන්නේ. මට විශ්වාසයි බේකින්වලදී මට ඒ දේවල් උදව් වුණා වගේම ඔයාලටත් මං මේ කියන පුංචි දේවල් ටික ගොඩක් උපකාර වෙයි. ඊටපස්සේ පාන් බනිස් වර්ග හදන එක ඔයාලට ගොඩක් විනෝද දෙයක් වෙයි.

බේකින්වලදී ගොඩක්ම වැදගත් දේ වෙන්නේ පිපුම්කාරකය. අපි පාවිච්චි කරන යීස්ට් හොඳ ක්‍රියාකාරී යීස්ට් වෙන්න ඕනේ. මං හැමවෙලේම පිටිවලට යීස්ට් එකතු කරන්න කලින් ඒවා හොඳින් ක්‍රියා කරනවද කියලා බලනවා. එහෙම නැතුව මං කවදත් යීස්ට් ටික එක පාර දලා හදන්නේ නෑ.

ඒක බලන්නේ මෙහෙමයි. මද රස්සේ උණුවනු ටිකකට සීනි, යීස්ට් දලා කවලම් කරලා වහලා තියනවා. විනාඩි 5ක් වගේ යද්දී යීස්ට් පොඩ්ඩක් පෙණ දලා උඩට පිපිලා තියෙනවා. ඊටපස්සෙයි මං ඒ ටික පිටිවලට එකතු කරන්නේ. අපි හදන බනිස් වර්ගවල ප්‍රමාණයන් අනුව අපි පාවිච්චි කරන්න ඕන වතුර, යීස්ට්, සීනි ප්‍රමාණයන් වෙනස් වෙනවා. ඒකයි මං ප්‍රමාණයන් නොලිව්වේ.

අනිත් වැදගත්ම දේ තමයි පිටි මෝලිය හරියාකාරව අනාගැනීම. අපි ඒකට කියන ඉංග්‍රීසි ව්‍යවහාරික වචනය 'කීඩ්' (knead). ලස්සන මතුපිටක් එක්ක මෘදු බේකරි කෑම හදද්දී මේ නීඩ් කිරීමත් ගොඩක් වැදගත්. පාන් බනිස් වර්ග හදනකොට ඒ අවශ්‍ය පිටි ප්‍රමාණයට ඕන වෙන යීස්ට්, වතුර, සීනි,

බේකින් පවුඩර් දලා මුලින්ම හැන්දකින් අනාගන්නේ. පස්සේ හොඳ පිරිසිදු මතුපිටක් උඩට පාන්පිටි ටිකක් ඉහලා ඒක උඩින් හැන්දෙන් අනාගන්න පිටි මෝලිය තියලා අනිත් අනාගන්න ඕනේ. මං අනන ක්‍රමේ ලියන්නම් ඔයාලට පහසුවක් වෙන්න.

පිරිසිදු මතුපිටකට පිටි ටිකක් දන්නේ පිටිමෝලිය ඇලෙන ගතියෙන් තියෙන නිසා. පිටි මෝලියට වැඩිය බර නොදී අනිත් නිම්ට නීඩ් කරන්නේ. පිටි මෝලිය පැත්තෙන් පැත්ත හරව හරව නීඩ් කරන්න ඕනේ. ඇගිලි තුඩුවලින් පිටි මෝලිය තමන්ගේ පැත්තට නවලා අරන්, අල්ලේ යට පැත්තෙන් ආයෙන් ඉස්සරහට තල්ලුකරනවා. ඒ විදියට විනාඩි 10 ක් නතර නොකර නීඩ් කරාම හොඳටම ඇති. එතකොට පිටි මෝලිය මෘදු වෙනවා. පදම බලාගන්න හොඳම විදිය තමයි අනපු පිටි මෝලිය ඇද්දම බැලුමක් ඇදෙනවා වගේ ඇදෙනවා. ඒක තමා පදම. මේක තමා හැම පාන්, බනිස් වර්ගකටම මං අනිත් අනන විදිය.

ඔන්න ඔය කාරණා දෙක තමයි බේකරි කෑම හදද්දී වැදගත් වෙන්නේ. මේ ජාති දෙක හරියටම හරි නම් පාන් බනිස් හදන එක හරිම ලේසියි.

මං මෙහෙම අනාගන්න පිටි මෝලියෙන් මාලුපාන්, සීනි සම්බෝල පාන්, සෝසේජස් බන් කියන වර්ග තුනම හදලා තියෙනවා. පාන්පිටි ග්‍රෑම්500ක් මේ ජාති තුනම හදන්න හොඳටම ඇති.

පාන් බනිස් වර්ග හදන්න ගිහිණි වැරදිලා හදන්න එපා වුණා කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මේ දේවල් ටික තේරුම් අරන් හැදුවොත් මට විශ්වාසයි රසට, මෘදුවට පාන් බනිස් වර්ග හඳුන්න පුළුවන් කියලා.

ගොඩක් කෑම වර්ග හදද්දී පළවෙනි සැරේම හරියන්න ඕන කියලා තියමයක් නෑනේ. කවුරුත් ලකුණු දෙන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා වැරදුණත් උත්සාහ කරලා බලන්න. වැරදෙන තරමට අපි ඉගෙනගන්න දේවල් වැඩියි. ඒ නිසා වැරදෙද්දී ආයේ ආයේ උත්සාහ කරලා බලන්න.

ඇත්තටම ගෙදර ඉන්න ගෘහනියන්ට ස්වයං රැකියාවක් විදියට මේවා හදලා විකුණන්න වුණත් පුළුවන්. විනෝදාශයක් විදියට උත්සාහ කරලා බලන්න පුළුවන්නේ. බුද්ධාගමේ කරන්න හොඳ නෑ කියලා කියන රැකියා ඇරුණම මේ ලෝකේ හැම රැකියාවක්ම මට උසස් රැකියාවක්. ඒ නිසා තමන් දන්න දෙයින් තමන්ට කියක් හරි හොයාගන්න පුළුවන් අවස්ථාව මගහැරගන්නත් එපා. කවදහරි ඉෂ්ඨ කරගන්න මගේ හිතේ තියෙන ආසාවකුයි ඔයාලත් එක්ක බෙදගන්නේ.

කඩෙන් ගන්න බනිස් ගෙඩිය වුණත් ගෙදරම හදලා අපිට අපේ දරුවන්ට දෙන්න පුළුවන් නම් වටිනාවනේ. අපි පිරිසිදුව හදන දේ අපට විශ්වාස නිසා දරුවන්ට කන්න දෙන්න බයකුත් නෑනේ. දරුවන්ට වුණත් ඒවා සුන්දර මතක වේවි.

හැම දවසක්ම සුබ වේවා!!!

සමෘද්ධි ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ රටේ ප්‍රසිද්ධ වර්තයක් නොවුණත් ඇගේ දෙමාපියන් ගැන නම් නොදන්නා අයෙක් නැති තරම්ය. ඇගේ පියා එල්.ටී.ටී.ඊ. මරාගෙන මැරෙන ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ ලේසරා ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ ඇමැතිවරයාය. සමෘද්ධිගේ පියාගේ මරණයෙන් පසු දේශපාලනයට ආවේ ඇගේ මව වන විශේෂඥ වෛද්‍ය සුදර්ශනී ප්‍රනාන්දුපුල්ලේය. මෙකල ඇය කොවිඩ් මර්දනය හාර රාජ්‍ය ඇමතිවරයායි. මේ සමෘද්ධි, සිය ඇමැති දෙමාපියන් ගැන 'ධරණි'ට කියූ කතාවය.



සමෘද්ධි කුඩා කළ මල්ලි භානුක, මව සුදර්ශනී සහ පියා ජේයරාජ ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ සමඟ



# කවුරු දොස කිව්වත් අම්මා නිවැරදියි කියලා මම දන්නවා

- සුදර්ශනී ප්‍රනාන්දුපුල්ලේගේ දියණිය සමෘද්ධි ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ

**ඔබ පුංචි කාලේ අවුරුද්දක විතර ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත් වුණු බව මම අහල තියෙනවා. හදිසියේ ලංකාවෙන් යන්න වුණේ ඇයි කියන එකෙන් අපි මේ කතාවක පටන් ගවුද?**

හොදයි. අම්මගෙ පශ්චාත් උපාධියේ පුහුණුව සඳහා ඇයට ඕස්ට්‍රේලියාවට යන්න වුණා. ඒ වෙලාවේ නමයි මමයි, මල්ලියි දෙනත්ම අම්මන් එක්ක ඕස්ට්‍රේලියාවට ගියේ. ලංකාවෙන් යන්න කලින් පහ ශ්‍රේණිය වෙනකම් මම ඉගෙනගත්තේ මීගමුව ආවේ මරියා බාලිකා පාසලේ. ඕස්ට්‍රේලියාවේ නිටිය අවුරුද්දේ මමයි මල්ලියි ගියේ එහෙ ඉස්කෝලෙකට.

**ආපසු ලංකාවට ආවට පස්සේ ගියේ ආවේ මරියා බාලිකාවටමද?**

නැහැ. දෙදහස් දෙකේ ලංකාවට ආවට පස්සේ මම ගියේ කොළඹ ශාන්ත ත්‍රීජාතික කන්‍යාරාමයට. උසස් පෙළ වෙනකන්ම ඉගෙනගත්තේ ශාන්ත ත්‍රීජාතික කන්‍යාරාමයේ. පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ කොළඹ නීති පීඨයට ඇතුළත් වෙලා එහි අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කලා. දැන් මම නීතීඥවරයක්.

**ඔබ පුංචි කාලේ ගෙදර ජීවිතේ කොහොමද? දේශපාලන කටයුතු නිසා තාත්තා නම් සැහෙන කාර්යභාරය වෙන්න ඇති?**

ඔව්. අම්මටයි, තාත්තටයි, මටයි, මල්ලිටයි පවුලක් විදිනට එකට ගත කරන්න ලැබුණු කාලය හරිම අඩුයි. අම්මා තමයි මගෙයි, මල්ලිගෙයි හැමදේම බලලා කළේ. තාත්තා ඔහුගේ ජීවිතේම වගේ වෙන් කරලා තිබුණේ ජනතා සේවයට.

අපි හතරදෙනා එකට නිටිය කාලය හරිම

අඩු වුණත් එහෙම නිටිය නැම මොහොතක්ම ගෙවුණේ හරිම වටිනා විදියට. තාත්තා හරිම කැමැත්තෙන් නිටියේ මමයි, මල්ලියි හොදට ඉගෙනගන්නවා දකින්න. මම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය කරපු අවුරුද්දේ තාත්තා කොවිචර මහන්සියෙන් කොවිචර රැ වෙලා ගෙදර ආවත් මම පාඩම් කරලා ඉවර වෙනකන් නිදගන්නේ නැතුව මගේ ළඟට වෙලා නිටියා. මාව පාඩම් කරන්න උනන්දු කරන්න තමයි තාත්තා එහෙම කළේ. තාත්තගෙ තනියට ඒ වෙලාවට අම්මන් ඇහැරලා ඉන්නවා.

**තාත්තාගෙන් දැඩුවම විඳපු අවස්ථා එහෙම හැද්ද?**

තාත්තා නැති වෙනකොට මට වයස දහසයයි. ඒ අවුරුදු දහසයටම තාත්තා කවදවත් මට ගතලවත් බැනලවත් අඩු තරමේ සැර කරලවත් නැහැ. මට විතරක් නෙමෙයි, මල්ලිටත් එහෙමම තමයි.

**ඔය අවුරුදු දහසයක කාලේදී තාත්තා දුන්න හොඳම අවවාදය මොකක්ද?**

මෙහෙමයි. තාත්තා මිනිස්සුන්ට සැහෙන උදව් කරපු කෙනෙක්. අම්මටයි මටයි මල්ලිටයිත් තාත්තා නිතරම කිව්වේ පුළුවන් හැම වෙලාවකම අනෙක් අයට උදව් කරන්න කියලා. මම භිතන්නේ තාත්තගෙන් අපිට ලැබුණු හොඳම ගමපෙන්වීම ඒක.

**තාත්තගෙ කාර්යභාරය වගේ භිතදා බබෙයි මල්ලිගෙයි හැමදේම වගේ කළේ අම්මා කියලා බබ**

**කලින් කිව්වා. හැබැයි අම්මන් සැහෙන වගකීම්සහගත රැකියාවක නියැලෙන කෙනෙක්. එවන් පසුබිමක ඔබයි මල්ලියි ගැන බලන්න අම්මා කාලය කළමනාකරණය කරගත්තේ කොහොමද?**

මාවයි, මල්ලිවයි පුංචි කාලේ ගොඩක් බලාගත්තේ ආච්චි අම්මා. අපේ අම්මගෙ අම්මා. අපිව ඉස්කෝලේ යවන එක, ටියුෂන් යවන එක වගේ හැමදේම බලලා කළේ ඇය. අම්මට ඇයගෙ රැකියාවත් කරගෙන අපේ දේවලත් බලන්න පුළුවන් වුණේ ආච්චි අම්මගෙන් ලැබුණු ඒ සහයෝගය නිත්ද, අපේ අම්මට ඉන්නේ නව එක සහෝදරියක් විතරයි. මගෙයි, මල්ලිගෙයි වගේම අපේ පුංචිගෙ දුටු දෙනෙගෙන් ආච්චි අම්මා තමයි හැමදේම හොයල බලලා කළේ.

**තාත්තගෙ හදිසි මරණයට කලින් පවුලේ හතරදෙනා අන්තිමට හිදහසේ ගත කරපු**

**මොහොත මතකද?**

ඔව්. ඒ මොහොත උදවුණේ මෙහෙමයි. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයේ මගේ ප්‍රතිඵල ආවේ දෙදහස් අටේ අප්‍රේල් පළමු වැනිද, විෂයයන් අටටම මට ඒ සාමාර්ථ තිබුණා. මට ලැබුණු ප්‍රතිඵලයට මටත් වඩා තාත්තා සතුටු වුණා. තාත්තා මට කතා කරන්නේ 'අක්කි' කියලා. යළිවෙලා හැමෝටම කෝල් කර කර 'අක්කි ඒ අටක් අරන්' කියලා තාත්තා කිව්වේ පුදුම සතුටකින්.

ප්‍රතිඵල ඇවිත් දවස් දෙකකට පස්සේ තාත්තයි, අම්මයි, මමයි, මල්ලියි ගියා ඕනර් එකකට. තාත්තා ඔහුට යෙදුණු වැඩත් එහෙට මෙහෙට කරලා වෙලාව හදගෙන තමයි ඔය ඕනර් එකට ආවේ. අනික සැහෙන කාලෙකට පස්සේ අපි හතරදෙනාට එහෙම එකට කාලය ගත කරන්න ලැබුණේ.

**තාත්තගෙ හදිසි මරණය සිද්ධ වෙන්නේ ඊට දවස් කිහිපයකට පස්සේ. හරියටම කියනව නම් අප්‍රේල් හය වෙනිදා. ඊට කලින් දවසේ රැක බබේ විභාග ප්‍රතිඵල සතුටට සාදයක් පැවැත්වුවා හේද?**

අපේ පවුලේ අය තමයි ඔබ ඔය කියන සාදය ලැස්ති කළේ. අපේ පුංචිගෙ ගෙදර ඒක තිබුණේ. හයවෙනිදා පාන්දර මැරන්න එකේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා විදිනට යන්න තියෙනවා කියලා තාත්තා පුංචිගෙ ගෙදර වැඩිවෙලා නිටියේ නැහැ. අපිට කලින් ඉක්මනින් පිටත්වෙලා ගෙදර ආවා නිදගන්න ඕන කියලා.



**දේශපාලනයට එන්න කලින් අම්මා මල්ලිම ඒ ගැන ඇහුවේ මගෙයි, මල්ලිගෙයි**

**බඩත්, මල්ලිත්, අම්මත් ගෙදර එනකොට තාත්තා හිත්දට ගිහිත්ද?**

මව්, එනකොට තාත්තා නිදි.

**තාත්තා උදේ නිවසින් පිටවෙතකොට බඩ ඇකැරීම දැක ගිහිත්ද?**

නැහැ. පාටිය ඉවරවෙලා අපි ගෙදර එනකොට ගොඩක් රැ වුණා. තාත්තා ගෙදරින් පිටත් වෙලා තිබුණේ පාන්දර. අපි නින්දට ගියේ රැ වෙලා නිසා තාත්තා යනකොට නින්දේ නිවියේ.

**තාත්තා ගිය උත්සවයට බෝම්බ ප්‍රහාරයක් එල්ල වෙලා කියන පණිවිඩය මුලින්ම ලැබුණා කොහොමද?**

ඒ පණිවිඩය එනකොටත් අම්මයි, මමයි නිදි. මල්ලි ඒ වෙනකොට නැගිටලා ස්විමින් ක්ලාස් ගිහින් නිවියේ. තාත්තාගේ කාර්යාලයේ කෙනෙක් 'අපි ඉවරයි' කියලා කැ ගහගෙන ගේ ඇතුළට දුවගෙන ආවා. ඒ කැගැහිල්ලට තමයි අම්මටයි, මටයි ඇහැරුණේ. ඒ මොහොත ගලක කොටලා වගේ මගේ හිතේ තියෙනවා. කවදවත් ඒක අමතක වෙන එකක් නැහැ.

**තමන්ගේ ජීවිතයට අනතුරක් තියෙනවා කියලා තාත්තා කියලා තිබුණා හැද්ද?**

තාත්තාගේ ජීවිතයට අනතුරක් තියෙනවා කියලා අපි හොඳටම දැනගෙන නිවියා ඒ නිසා ඒ කාලෙ තාත්තා, අපියි වැඩිය එකට ගමනක්වත් ගියේ නැහැ. ගියත් ගියේ වාහන දෙකක. අන්තිම කාලෙ තාත්තා කැමති වුණේ නැහැ ඒවා යන වාහනේම අපිවත් දගෙන යන්න. මොකද ඔහුට ප්‍රහාරයක් එල්ල වුණොත් අපිටත් එයින් හානියක් වෙයි කියලා. ආරක්ෂක අංශවලින් එකම වාහනේ යන්න එපා කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා ඇති.

**මරණයට කලින් අත්තිම උපන්දිනය දවසේ තාත්තා අමතන කතාවක් කිව්වා හේද?**

මෙහෙමයි. තාත්තාගේ උපන්දිනය ජනවාරි එකොළහ. පුත්තලම මර්චන්ඩිසිවලේ තාත්තා පල්ලියක් හැදුවා. උපන්දිනය දවසේ මය පල්ලිය විවෘත කරන්න තාත්තා යොදාගෙන තිබුණේ. ද.මු. දසනායක ඇමතිතුමාට බෝම්බ ප්‍රහාරයක් එල්ල වුණු නිසා උපන්දිනය දවසේ පල්ලිය විවෘත කිරීම තාත්තාට කරන්න බැරි වුණා. ඒ වෙලාවේ තාත්තා අම්මට කිව්වා 'මේ පාර උපන්දිනේට මට ඕන විදිනට දේවල් කරගන්න බැරි වුණා, ඊළඟ උපන්දිනය වෙනකම් මම ඉදිද දන්නෙ නැහැ' කියලා.

**තාත්තා අම්මට බය කතාව කියන වෙලාවේ බඩත් එතන ගිහියද?**

මව්. මම නිවියා. මට මතක විදිනට මල්ලිත් නිවියා.

**අම්මා මොනවද එතකොට තාත්තාට කිව්වේ?**

අම්මා කිව්වේ 'මේ ලමයි ඉස්සරක ඔව් කියන්න එපා' කියලා. මම බඩට තවත් දෙයක් කියන්නම්. තාත්තා නිතරම කියපු දෙයක් තමයි 'වයසට ගිහින් ලෙඩවෙලා ඇඳක මැරෙන්න මම කැමැති නැහැ, මම කැමති මිනිස්සු ආදරේ කරන වෙලාවේ මිනිස්සු අතර වෙඩි කාලා මැරෙන්න' කියලා. තාත්තා කියපු විදිනටම ඔහු මියගියේ මිනිස්සු අතරදී. ඒ වගේම මියයන වෙලාවේ තාත්තා අතේ ජාතික ධජයක් තිබිලා තියෙනවා.

**සාමාන්‍යයෙන් කතාවට කියන්නේ තාත්තලා වැඩිපුර ආදරේ දුටුවට කියලා. ඒ වගේම**

**දුවලා වැඩිපුර ආදරේ තාත්තලාට කියලා. බෝම්බ ප්‍රහාරයකින් තාත්තා හදිසියේ මියයෑම දුවෙකුට දරාගන්න එක ලෙසි දෙයක් හෙමෙයි. කොහොමද ඒ අභිමිච්ච දරාගන්නේ?**

බඩ කියපු කතාව සම්පූර්ණ ඇත්ත. තාත්තලා දුවලගේ ආදරේ එහෙම තමයි. ඒ දවසේ ටික කොහොම ගෙවුණද කියලා දැන් කල්පනා කරද්දීත් මට හිතාගන්න බැහැ. හැබැයි මගේ අම්මා කොච්චර ඉක්මන් ගැහැනියක්ද කියලා මට හරියටම තේරුම් ගියේ තාත්තාගේ මරණයෙන් පස්සේ. අම්මා දීපු ඉක්මනෙන් තමයි තාත්තා මියගියාට පස්සේ මමයි, මල්ලියි හිටපු තත්ත්වයෙන් යථා තත්ත්වයට ආවේ. අම්මා වැටුණේ නැහැ. මටයි, මල්ලිටයි වැටෙන්න දුන්නේ නැහැ.

**බබේ පුංචි අම්මයි, බාප්පයි සෑහෙන උදව් කළා හේද ඒ දුෂකර කාලසීමාව පහු කරගන්න?**

මව්. අපේ අම්මගේ නංගි විවාහ වෙලා ඉන්නේ තාත්තාගේ මල්ලි එකක්. තාත්තා



**තාත්තා හිතරම කියපු දෙයක් තමයි 'වයසට ගිහින් ලෙඩවෙලා ඇඳක මැරෙන්න මම කැමැති නැහැ, මම කැමති මිනිස්සු ආදරේ කරන වෙලාවේ මිනිස්සු අතර වෙඩි කාලා මැරෙන්න' කියලා. තාත්තා කියපු විදිනටම ඔහු මියගියේ මිනිස්සු අතරදී**



**තාත්තාගේ ජීවිතයට අනතුරක් තියෙනවා කියලා අපි හොඳටම දැනගෙන නිවියා ඒ නිසා ඒ කාලෙ තාත්තා, අපියි වැඩිය එකට ගමනක්වත් ගියේ නැහැ. ගියත් ගියේ වාහන දෙකක. අන්තිම කාලෙ තාත්තා කැමති වුණේ නැහැ ඒවා යන වාහනේම අපිවත් දගෙන යන්න. මොකද ඔහුට ප්‍රහාරයක් එල්ල වුණොත් අපිටත් එයින් හානියක් වෙයි කියලා. ආරක්ෂක අංශවලින් එකම වාහනේ යන්න එපා කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා ඇති.**

මියගියාට පස්සේ පුංචි අම්මයි, බාප්පයි අපේ ගෙදර පදිංචියට ආවා. මම විවාහ වෙනකල්ම ඒ දෙන්නා නිවියේ අපිත් එකක්. මමයි, මල්ලියි පුංචිවෙයි, බාප්පවයි සලකන්න අපේ දෙවැනි මව්පියන් විදිනට.

**බබටයි, මල්ලිටයි තාත්තා හැකිවුණේ දේශපාලන හිස. අම්මා දේශපාලනයට එද්දී බබයි මල්ලියි එකක ඒ ගැන කතා කළාද? අම්මා දේශපාලනයට එනවට බබයි, මල්ලියි කැමති වුණාද?**

දේශපාලනයට එන්න කලින් අම්මා මුලින්ම ඒ ගැන ඇහුවේ මහෙත්තායි, මල්ලිගෙත්තායි.

මගෙයි, මල්ලිගෙයි වැඩි කැමැත්තක් තිබුණේ නැහැ අම්මා දේශපාලනයට එනවට. මොකද දේශපාලන කටයුතු නිසා තාත්තා කාර්යබහුල වෙන හැටි අපි දැක්කා. තාත්තා නැති වුණාට පස්සේ අපිට ඉන්නේ අම්මා විතරයි. ඉතින් අම්මත් තාත්තා වගේ කාර්යබහුල වෙනවට මමවත්, මල්ලිවත් කැමති වුණේ නැහැ.

හැබැයි තාත්තත් එකක් ක්‍රියාකාරීව

පස්සේ කාලෙක තමයි සමහරු දෙස් කියන්න ගත්තේ. තමන්ගේ අම්මට දෙස් කියනකොට ඕනිම දරුවෙක්ට හිතට හරි අමාරුයි. ඒක මටයි, මල්ලිටයිත් එහෙමයි. සමහර දවස් තිබුණා අම්මට බණන ඒවා අහලා මට වැඩ කරගන්න බැරිවෙච්ච. මම මේවා අම්මට කියලත් නැහැ.

දැන් කාලයත් එකක් ඕකට හුරුවෙලා ඉන්නේ. මම දන්නවා කවුරු දෙස් කිව්වත් අම්මා නිවැරදියි කියලා. අම්මා නිවැරදි නම් කවුරුවත් කියන ඒවට හිත රිදවගන්න ඕනි නැහැ කියන එක මම දැන් තේරුම් අරන් ඉන්නේ.

**බබේ සැමියා බබට මුණ ගැහෙනහෙ හිනි විදිනලෙයිදී. බබට කැමැත්තෙන් නිවිය මුල් කාලෙ බබ කාගෙ කවුද කියලා ඔහු දැනගෙන හිටියේ හැහැ. ඒක දැනගත්තහම ඔහු බබෙන් කැමැත්ත අහන්න ටිකක් පස්ස ගැහුවා හේද?**

එහෙම දෙයක් නම් වුණා. ඒ මෙහෙමයි. ඔහු මට කැමැත්තක් දක්වන්න ගත්ත මුල් කාලෙම මට තේරුණා, ඔහු මං ගැන උනන්දුයි කියලා. බබ කිව්වා වගේ ඒ කාලෙ ඔහු දැනගෙන ඉඳලා නැහැ මම කාගෙ කවුද කියලා. ඊට ටික දවසට පස්සේ තමයි ඔහු මගේ තාත්තා, අම්මා කවුද කියලා දැනගෙන තියෙන්නේ. ඒ වෙලාවේ ඔහු හිතලා තියෙනවා මේක නම් හරියන එකක් නෙමෙයි කියලා.

හැබැයි ඔහොම කාලය ගත වෙද්දී ඔහුට තේරිලා තියෙනවා මමත් ඔහුට කැමැතියි, මමත් ඔහු ගැන උනන්දුයි කියලා. එනකොට තමයි ඔහු ඔහුගේ කැමැත්ත මට ප්‍රකාශ කළේ. මම එදම ඒක අපේ අම්මට කිව්වා.

**අම්මා මොකද කිව්වේ ඉතින්?**

හඳුන් බලන්න ඕන කිව්වා. මම ඉතින් හඳුනා ඉල්ලලා ගෙනත් දුන්නා. හඳුන් බැලුවාම විවාහයකට සුදුසු විදිනට හොඳින් ගැලපුණා. එනකොට අම්මා කිව්වා ආශ්‍රය කරලා බලන්න කියලා. ඊට කාලෙකට පස්සේ තමයි අපි විවාහ වුණේ. දැන් අපිට දරුවෙකුත් ඉන්නවා.

**බබේ සැමියා මොකද කරන්නේ?**

ඔහු නීතිඥයෙක්. නීතිපති දෙපාර්තමේන්තුවේ වැඩ කරන්නේ.

**බබේ අම්මා විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක්. ඇගේ විෂය**

**ක්ෂේත්‍රය වෙන්නේ පුති වෛද්‍ය විද්‍යාව. කොරෝනා පාලනයේදී මීට වඩා වැඩි වගකීම් ප්‍රමාණයක් ඇයට ලැබුණා හම් හොඳයි කියලා හිතෙන්නෙ හැද්ද?**

මෙහෙමයි. අම්මට දැනුත් කොරෝනා පාලනයේ වගකීම් රැසක් හිමිවෙලා තියෙනවා. අම්මා ඇයට පැවැරුණු වගකීම් විශාල කැපවීමකින් සහ උනන්දුවකින් ඉටු කරන හැටි මම දකිනවා. මට අම්මා ගැන ආඩම්බරයි. ඇය රට වෙනුවෙන් මේ මොහොතේ විශාල වැඩ කොටසක් කරමින් ඉන්නවා.

**ඉතින් අත්තිමට දැනගන්න කැමැතියි, ප්‍රනාන්දුපුලලේ පවුලෙන් ඊළඟට දේශපාලනයට එන්නෙ දුවද පුතාද කියලා?**

දුව නම් නෙමෙයි. මම ඒක පැහැදිලිව කියන්න පුළුවන්. මල්ලි ගැන හරි අදහස් මේ මොහොතේ කියන්න බැහැ. ඒක කාලය තීරණය කරයි.

# රත්තරං උවේ

## ස්වාධීන වෙනවා කියන්නේ, තමන්ගේ විශදම තමන් භොයාගන්නවා කියන එකම හෙවෙයි



මේ මොකද දෝණි ඊයේ හවස වේලලා ගෙනත් දුපු ඇඳුම් ටික කාම පුටුව උඩ?

මයාට මය ටික නවලා අල්මාරියට දගන්න බැරිද? 'මම හිතුවේ වෙනද වගේ අම්මා හවලා දයි කියලා. අනේ සොරි අම්මා. මම හවාගන්නම්.'

හැමදම වගේ අදත් මට ඕක නවල දන්න බැරිකමක් නම් නැහැ. හැබැයි මයා ඒක පුරුද්දක් කරගන්නවට නම් මං කැමති නැහැ.

කවුරු හරි කෙනෙක් එක දවසක් හරි දෙකක් හරි ඊට වඩා හරි අපිට උදව්වක් කළා කියන්නේ ජීවිතේ පුරාවටම ඒ දේ කරන්න එයාලා බැඳිලා ඉන්නවා කියන එක නෙමෙයි.

මිනිස්සු උදව් කරන්න ලැස්ති වෙලා ඉන්න පලියට දිගට හරහට උදව් ගන්න එකක් හරි බාල ගතිගුණයක්.

දැන් මයාගේ රෙදි ටික හෝදලා නවල මැදලා දෙන මට වුණත් හැමදම ඒක කරන්න බැරි වෙන්න පුළුවන්. මයාගේ හැම උපන්දිනේටම කෝල් කරලා සුබ පතන යාළුවෙකට එක උපන්දිනයක් අමතක වෙන්න පුළුවන්. හැමදම මයාටත් එක්ක

Notes ටික ෆොටෝ කොපි ගනන සමාධිට එක දවසක් ඒක මග හැරෙන්න පුළුවන්. ඒවා එහෙම නමයි.

හැබැයි එහෙම වුණාට 'වෙනද වගේ මයා කරයි කියලා මම හිතුවා' වගේ කතා කියලා ඒ කෙනාගේ පිට වරද පටවන්න එපා.

කිසිම කෙනෙක් ජීවිතේ පුරාවටම තවත් කෙනෙක් වෙනුවෙන් දේවල් කරන්න බැඳිලා නැහැ. එහෙම එක එක්කෙනාගෙන් යැපෙන එක හරි පරාධීන ගතියක් දෝණි.

ස්වාධීන මිනිස්සු තමන්ගේ දේවල් කළමනාකරණය කරගන්නවා මිසක් අනිත් අය අරක මේක කරලා දෙනකම් කට ඇරගෙන උඩ බලන් ඉන්නේ නැහැ. ගැනු, පිරිමි කවුරු වුණත් හැමෝම ස්වාධීන වෙන්න

මිනේ. එතකොට තමන්ගෙන් පවුලට බරකුත් නැහැ, රටට බරකුත් නැහැ.

**'Independent (ස්වාධීන) වෙනවා කියන්නේ ඉතින් භොදට ඉගෙනගෙන, හොඳ රස්සාවක් කරලා හම්බකරනවා කියන එකනේ අම්මා. ඒකටම මම මේ මෙව්වර මහත්සි වෙලා පාඩම් කරන්නේ.'**

මන්න ඒ වචනෙන් මයා අල්ලන් ඉන්නේ වැරදි තැනකින්දෝණි.

මයා විතරක් නෙමෙයි මුළු රටේම මිනිස්සු වැරදියට හිතා ඉන්න දෙයක් තමයි ඕක.

මයා රස්සාවක් කරන්න මිනේ තමයි. හැබැයි පුතේ මනුස්සයෙක් ඉගෙනගන්න එකේ එකම අරමුණ රස්සාවක් කරන එක නෙමෙයි. රස්සාවක් කරනවා කියන්නේ ඒ කෙනා සම්පූර්ණයෙන්ම Independent වෙනවා කියන එකක් නෙමෙයි.

උගත්කම කියන්නේ, උකහා ගන්න දේ කියන එක. උගත්කම ඇතුළේ බුද්ධිය, මනුස්සකම, යහපත්කම නැත්නම් ඒ උගත්කමෙන් මයාටත් රටටත් කාටත් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ.

තමන් උගත් දේ තමන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට ප්‍රායෝගිකව ගලපගන්න බැරි නම් ඒ උගත්කමෙන් ඇති වැඩකුත් නැහැ.

මිනිස්සු කොච්චර උගත්තු වුණත් අපේ රටවල්වල මේ තරමට අපරාධ වැඩි වෙලා, සමාජය පිරිහිලා තියෙන්නේ ඕකයි.

විභාග දෙක තුනක් පාස් වෙච්ච ගමන් හැමෝම හිතනවා තමන් මහා උගතෙක් කියලා. එතනින් එහාට ටයි පොල්ලකුත් දගෙන කාර් එකක රස්සාවකට යන එක ඇරෙන්න මනුස්සයෙක්ගේ මුණ දිහා බලලා හිතාවෙන්න, වචනෙකින්වත් අනිත් කෙනාට උදව්වක් කරන්න හිතන්නේ නැහැ.

තමන් ඉගෙනගන්න දෙයින් තමන්ට, සමාජයට, රටට යහපතක් කරන්න බැරි නම් එහෙම උගත්කමකින් ඇති වැඩේ

මොකක්ද දෝණි? ඒ නිසා විභාග පාස් වෙලා උගතෙක් වෙන්න කලින් මනුස්සයෙක් වෙලා ඉන්න හැටි ඉගෙනගන්න.

අනිත් එක තමයි Independent වෙනවා කියන එක.

නැත්නම් ස්වාධීන වීම.

ස්වාධීන වෙනවා කියන්නේ කාගෙන්වත් යැපෙන්නේ නැහැ කියන එක තමයි. හැබැයි ඒකේ තේරුම තමන්ගේ විශදමට අනුන්ගෙන් සල්ලි ඉල්ලන්නේ නැහැ කියන තැනට එනවා කියන එක විතරක්ම නෙමෙයි.

කාටත් බරක් නොවී ජීවත් වෙනවා කියන එක ඊට එහා ගැඹුරු දෙයක් පුනේ.

තමන් පවුලටවත්, රටටවත්, සමාජයටවත්, කාටවත්ම බරක් කරදරයක් නැති මනුස්සයෙක් විදිහට මේ මහපොළවේ ජීවත් වෙනවනම් අන්න ඒ කෙනා තමයි නියම ස්වාධීන කෙනා.

මයා රස්සාවක් කලා කියලා, මයාගේ රෙදි ටික හෝදන එක, නවන එක, කාමරේ අස් කරන එක ගෙදර ඉන්න අනිත් අය කරලා දෙනකම් බලන් ඉන්නවනම් මයා තාමත් කාගෙන්ම හරි යැපෙන්නෙක් විතරයි දෝණි.

ලෙඩක් දුකක්, විශේෂ වැඩක් නැත්නම් තමන්ගේ වැඩ ටික වෙන අය කරලා දෙයි කියලා හිතලා කවදවත් බලන් ඉන්න එපා.

අපිත් හැමදම මේ විදිහට මයත් එක්ක ඉන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා මයාට තනියම තමන්ගේ වැඩ ටික තරගන්න ඉගෙනගන්න වෙනවා.

තමන්ව තනියම බලාගන්න පුළුවන් මිනිස්සු ජීවිතේට බය වෙන්න මිනේ නැහැ පුනේ. එතකොට තමන් වෙනුවෙන් කවුරු හිටියත් නැතත් ප්‍රශ්නයක් නැතුව තමන්ට තමන්ගේ ගමන යන්න පුළුවන්.

Independent නොවී එක එක්කෙනාගෙන් ජීවිත කාලෙම යැපෙන්න යන නිසා තමයි අපි වගේ රටවල පිරිමින්ට වඩා ගැහැනු අපිට ප්‍රශ්න වැඩි. ඇයි ඉතින් තනියම තීරණයක් ගන්න තරම් හිත හයියත් නැහැ, ආර්ථික හයියක් ඇත්තෙන් නැහැ.

ඒ නිසා ගැනු ලමයි වුණහම පොඩි කාලේ ඉදලම කාගෙන්වත් යැපෙන්නේ නැතුව ජීවිතේට මුහුණ දෙන විදිහ ඉගෙනගන්න මිනේ දෝණි.

එතකොට අපි හිටියත් නැතත් මයාට ලස්සනට ජීවිතේට මුහුණ දෙන්න පුළුවන්.

**තමන්ව තනියම බලාගන්න පුළුවන් මිනිස්සු ජීවිතේට බය වෙන්න මිනේ නැහැ පුනේ. එතකොට තමන් වෙනුවෙන් කවුරු හිටියත් නැතත් ප්‍රශ්නයක් නැතුව තමන්ට තමන්ගේ ගමන යන්න පුළුවන්**

**විභාග දෙක තුනක් පාස් වෙච්ච ගමන් හැමෝම හිතනවා තමන් මහා උගතෙක් කියලා. එතනින් එහාට ටයි පොල්ලකුත් දාගෙන කාර් එකක රස්සාවකට යන එක ඇරෙන්න මනුස්සයෙක්ගේ මුණ දිහා බලලා හිතාවෙන්න, වචනෙකින්වත් අනිත් කෙනාට උදව්වක් කරන්න හිතන්නේ නැහැ. තමන් ඉගෙනගන්න දෙයින් තමන්ට, සමාජයට, රටට යහපතක් කරන්න බැරි නම් එහෙම උගත්කමකින් ඇති වැඩේ මොකක්ද දෝණි? ඒ නිසා විභාග පාස් වෙලා උගතෙක් වෙන්න කලින් මනුස්සයෙක් වෙලා ඉන්න හැටි ඉගෙනගන්න**



**අනිශා ජයකෝඩි**  
ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා



අම්මාගේ නඩත්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



**ප්‍රශ්න පත්‍ර සාකච්ඡාව**  
**සෑම ඉරිදා දිනකම**  
**උදෑසන 6.30 - 8.00 දක්වා**



**Channel No. 14**  
**අද දෙරණ**  
**Education නාලිකාව**



**තුළින**

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

ඩබල් චින් කියන තත්වය නම් තරුණ වයසේ සිට බොහෝදෙනෙකු තුළ දැකිය හැකි තත්වයක්. සිරුර තරබාරු වෙද්දී නිකට යට මේදය තැන්පත්වීම නිසා එහෙම දැකින්න පුළුවන්

තරබාරුකම නිසා බෙල්ලේ මේදය තැන්පත්වීම

# බෙල්ල හැඩට නිසාගන්නා ගොඩක දේවල් කරන්න පුළුවන්

අන්තර්ගත අවයවවලට හානිවීමක් නැත. බෙල්ලේ සම ලිහිල්වීම කුඩා ප්‍රමාණයක් නම් එම ක්‍රමවේදය වගේම ලේසර් ප්‍රතිකාර ක්‍රමය මගින් ඒ ආශ්‍රිත සම සංකෝචනය කළ හැකියි. ඒ අනුව කුඩා හිසුණු රැලි මඟහරවා ගැනීමට ඉන් හැකියාව තිබෙනවා. ඒ වගේම ශල්‍යකර්මයක් මගින් සිදුවන කැළලක්, එහෙමත් නැත්නම් අනතුරකදී සිදුවන කැළලක් රුපලාවන්‍ය සැත්කමක් මගින් ඉවත් කිරීමට හැකියාව පවතිනවා.

**මේ සඳහා කෙරෙන ලේසර් ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ආරක්ෂිතද?**  
 ලේසර් ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සමට හානිකර නැත. ගෙලෙහි සිහින් රේඛා හා රැලි නැතිකොට මනා පෙනුම පවත්වාගෙන යන්න ඒ මගින් උපකාර කරනවා. කොලජන් නිෂ්පාදනයටද එමගින් උත්තේජනයක් ලැබෙනවා. මෙහිදී සම ශක්තිමත් කිරීමකදී සිදුවෙන්නේ.

**බොටොක්ස් ක්‍රමයට ගෙලට සත්කාර ලබාදීමේදී එය දිගින් දිගටම කළ යුතු දෙයක්ද?**

ඔව්. වසරකට දෙවතාවක්වත් එය කළ යුතුයි. ලයිපෝසක්ෂන් නම් නැවත තරබාරු වුණේ නැත්නම් යළිත් කළ යුතු නැත. තරබාරු වුණොත් නැවත එම සත්කාරය ලබාදිය යුතුයි. ගෙලෙහි ඇදෙන සම ඇදලා මතනවා නම් එය වසර දහයක් පමණ පවතිනවා.

**ගෙලෙහි කුඩා ඉන්නන් හටගන්න හේතුව කුමක්ද? ඒවා ඉවත් කරන්නේ කොහොමද?**

ගෙලෙහි රෝම කුප ආශ්‍රිත සමේ කුඩා ග්‍රන්ථි තිරවීම නිසා වගේම සමේ මැරුණු කොටස් තිරවීම නිසා බොහෝදුරට ඉන්නන් හා කුඩා ගැටිති හටගන්නේ. මෙය වයස්ගත වෙද්දී වගේම ආර්ථික සිදුවෙනවා. මෙය උඩු සමේ හටගන්නා දෙයක් නිසා කැළලක් නොමැතිව ඉවත් කිරීමට හැකියාව පවතිනවා. එය කළ යුත්තේ කුඩා ශල්‍යකර්මයක් මගින්. ගෙලෙහි සැත්කමක් කී විට බොහෝදෙනා බිය වුවත්, ඇතැම් ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නේ තිරවීම්වා බාහිර රෝගී අංශය තුළයි. ලයිපෝසක්ෂන් වැනි ක්‍රමයකදී නම් සිහි නැතිකර ශල්‍යකාරයකදී එම කාර්යය කළ යුතුයි. එහිදී සමත්, මාංශ පේශියන් තදවීමට වෙලුමක් යෙදිය යුතුයි. එය සති තුනක්වත් පැළඳ සිටිය යුතුයි.

කොහොම නමුත් මේ ආශ්‍රිත සැත්කම් නිවැරදිව තෝරාගැනීම සිදුකළ යුතුයි. ඒ ඊට හේතුව තෙල් එකතුවක් නිසා වු දෙයක්ද, මාංශ පේශිවල වෙනසක් නිසා වුවක්ද යන්න නිවැරදිව හඳුනාගැනීම වැදගත් නිසයි.

**වයසට ගත් මේ ආශ්‍රිත ප්‍රතිකර්ම පමා කරන්න ව්‍යායාම වැදගත් කේද?**

ඔව් ව්‍යායාම ඉතාම වැදගත් වෙනවා. දිනපතා ශරීරයට ව්‍යායාම ලබාදෙනවා වගේම, බෙල්ලටත් විනාඩි කිහිපයක් හෝ ව්‍යායාම ලබාදීම වැදගත් වෙනවා.

එමගින් සිදුවන්නේ ගෙලේ මාංශ පේශි දැඩිවීමයි.

එසේ සම තදවීමෙන් රැලි මතුපිට හෝ මතුපිට රැලි ව්‍යායාම මගින් අඩුකරගැනීමේ අවස්ථාව උද කරනවා. ඒ වගේම සමට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ ආහාර මගින් ලබාගැනීමත්, ජලය පානය වගේම සමේ තෙතමනය අවශ්‍ය පරිදි රඳවා ගැනීමත් වැදගත් වෙනවා.

දින වසන්ති එදිරිසිංහ

වයස්ගතවීමත් සමඟ සම රැලි වැටීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එහිදී මුහුණ, බෙල්ල සහ අත්වල රැලි කැපී පෙනෙන අතර, අද අප කතා කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ බෙල්ලේ සම ආශ්‍රිතව ඇතිවන එවැනි ගැටළු කිහිපයක් සම්බන්ධයෙනි.

බෙල්ලේ සම ලිහිල්වීම, එල්ලා වැටීම, නිකට යට තෙල් තැන්පත් වීම (Double Chin) හේතුවෙන් නිකට දෙකක් මෙන් දිස්වීමද බොහෝදෙනෙකුට ඇති ගැටළුය. ඒ අනුව ගෙලෙහි සම වැහැරීම, උපතින් ඇතිවූ රැලි රේඛා ඉවත්කිරීම, ඉන්නන් ලප කැළලේ ආදිය ඉවත් කිරීම සඳහා ඇති අවස්ථා කෙබඳුද යන්න විශේෂඥ ජලාස්ථික ශල්‍ය වෛද්‍ය කවීන්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර පැහැදිලි කරයි.

කෙනෙකුගේ ආකර්ෂණීය බවට ගෙලෙහි (බෙල්ලේ) පෙනුමක් බලපානවා. වයස්ගතවීමට අමතරව, බෙල්ලේ පෙනුම වෙනස්වීමට බලපාන අනෙකුත් කාරණා මොනවාද?

ඇත්තටම වයස්ගතවීම කියන්නේ ස්වභාවික තත්වයක්. ඊට සෑම අයෙකුටම යම් දවසක මුහුණදීමට සිදුවෙනවා. ඒ වගේම වයසට යාම සමඟ කොලජන් ප්‍රමාණය අඩුවී සම ලිහිල්වීමට, දුර්වලවීමට පටන් ගන්නවා. කෙනෙකුගේ ජානමය හේතුවත් ඊට බලපාන අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ වගේම තරබාරු අයෙක් කෙටි උවුණාත්, එම අවස්ථාවේදී ගෙලෙහි රැලි මතු වෙනවා. ඩබල් චින් කියන තත්වය නම් තරුණ වයසේ සිට බොහෝදෙනෙකු තුළ දැකිය හැකි තත්වයක්. සිරුර තරබාරු වෙද්දී නිකට යට මේදය තැන්පත්වීම නිසා එහෙම දැකින්න පුළුවන්. මෙහිදී හතුව කුඩාවට පිහිටා තිබේ නම් ඒ වටා මේදය තැන්පත් වීමට එම ස්වභාවය වැඩිපුර බලපානවා. මෙහිදී ඇතිවන ගැටලු විවිධාකාරයි. එය නිවැරදිව හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබාදීම කරන්නේ.

**ඩබල් චින් (Double Chin) තත්වයේදී එය මුහුණේ පෙනුමට බලපානවා. එවැනි අයෙකුට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී කරන්නේ කොහොමද?**

බෙල්ලේ හතුවට යටින් මේදය තැන්පත්වීමකදී මෙහිදී සිදුවන්නේ. එවිට නිකටවල් දෙකක් ආකාරයට පෙනෙනවා. එන්නත් මගින් එම මේදය දියකර හරින්න පුළුවන්. කෙනෙකුගේ උදරයේ වගේ වැඩි ප්‍රමාණයක් නිකට ආශ්‍රිතව තෙල්



**විශේෂඥ ජලාස්ථික ශල්‍ය වෛද්‍ය (Plastic & Reconstructive Surgeon) කවීන්ද රාජපක්ෂ**



**ඩබල් චින් (Double Chin) තත්වයේදී නිකට යට තැන්පත් වූ මේදය එන්නත් මගින් දියකර හැරිය හැකියි**



**ගෙලෙහි හරස් රැලි සඳහා Filler එන්නත් ලබාදීමෙන් පසු**



**Neck lift ශල්‍යකර්මයෙන් පසු**



**ගෙලෙහි සිරස් රැලි සඳහා Botox එන්නත් ලබාදීමෙන් පසු**

තැන්පත්වීමක් සිදුවන්නේ නැත. එමනිසා කුඩා ප්‍රමාණයේ තෙල් තට්ටුවක් (ගෙල මුහුණ ආශ්‍රිත) දියකර හැරීම එන්නත් ලබාදීම මගින් කළ හැකියි. එහෙම නැත්නම් ලයිපෝසක්ෂන් (Liposuction) ක්‍රමයට කුඩා සිදුරක් මගින් තෙල් ඉවත්කිරීම සිදු කරනවා. එවිට ගෙලෙහි පෙනුම යළි ආකර්ෂණීය ආකාරයට ලබාගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. ඒ වගේම තරබාරු වූ විට බෙල්ලේ මාංශ පේශි එල්ලා වැටෙනවා. එය කුඩා ප්‍රමාණයක්

නම්, ශල්‍යකර්මයක් සිදු නොකොට සම යටින් නුල් ඇදලා මතන පුළුවන්කම තිබෙනවා. එහිදී එල්ලා වැටෙන සම මසා එහි පෙනුම පවත්වාගෙන යා හැකියි. එසේ නොමැතිනම් ශල්‍යකර්මයක් මගින් වැඩි සම අයිස්කොට මාංශපේශිවලට තබා මැසීම කළ හැකියි. එහිදී බෙල්ලේ මාංශ පේශිවල තීව්‍රතාව ශක්තිමත් කර ගැනීමට ගෙලට ආධාරයක් ලබාදීම අවශ්‍ය වෙනවා.

**බෙල්ලේ හරහට තිබෙන රැලි ඉවත් කරන්න එන්නත් මගින් හැකිද?**

ඔව්. එන්නත් හෝ ෆිලර් ක්‍රමයට එය ඉවත් කළ හැකියි. මෙම රැලි තිබෙන්නේ සමට යටින්. ඒ වගේම ඒවා ඉවත් කිරීමේදී ගෙල



# භාමුදුරුවෝහට යකා නැගලා

## සංඛලෝ වර්ගාන



සංඛ අමරසිංහ

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුයි. ඒ රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙත අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කඳුළු වෙත අයට වඩා බරයි. ඒ අයගේ හිතාවත් වෙත අයට වඩා පළල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදු හිමයි කොළේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.



මේක දශක කීපයකට උඩදී අපේ මාධ්‍යවේදීන් අන්දැකපු සිදුවීමක්. තැන අතිශය ප්‍රසිද්ධ විහාරස්ථානයක්. විහාරස්ථානය වගේම විහාරාධිපති ස්වාමීන්වහන්සේත් බොහෝම කීර්තිමත්. උන්වහන්සේ කිසිම දේශපාලන පක්ෂයකට විශේෂ ඇඟලුම්කමක් නොදැක්වුවා වගේම දේශපාලකයන් ඇසුරු කරන්නත් එව්වර කැමැත්තක් පෙන්නුවේ නෑ. ඒ නිසාම ඒ පන්සලේ නානාප්‍රකාර වරිත දැකගන්න ලැබුණේ නෑ.

ඒත් ඉතින් ඒ කාලෙ හිටපු රාජ්‍ය නායක මට්ටමේ දේශපාලකයෙකුට අවශ්‍ය වුණා අපේ භාමුදුරුවන්ට බැහැ දකින්න. මුලින් මුලින් ටිකක් මඟඇරලා හිටියත් ඉල්ලීම වදයක් වෙන්න ගත්තට පස්සේ 'බැහැ-දකින්න' නොකියා බැහැදකින්න අවසර ලැබුණා.

ප්‍රකට දේශපාලන වර්තයක් සුප්‍රකට මහසඟරුවන් මුණගැහෙන වෙලාවක් නිසා මාධ්‍යවේදීන් රොත්තකුන් අදළ වෙලාවේ එතනට ගිහින් ආම්පන්න ටික අටවගෙන උන්නා. දැන් දේශපාලකයා එන්න කිට්ටුයි. එකුමාගෙ සම්ප්‍රාප්තියට කලින් ආරක්ෂක අංශ සාමාජිකයෝ කීපදෙනෙක් තමි බල්ලෝ හතරදෙනෙක්ව අරගෙන ඇවිල්ලා මෙන්න පන්සලේ අස්සක් මුල්ලක් නැර සෝදිසි කරවනවා. ඒ දවස්වල රටේ ආරක්ෂක තත්ත්වය එව්වර හොඳ නැති නිසා එහෙම කලා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් අපේ භාමුදුරුවන්ට නම් මේ බල නාඩගම කොහෙන්ම හිතට ඇල්ලුවේ නෑ. මොකද මේ වැඩේ නිකං පන්සලේ.... විශේෂයෙන් ලැගුම්ගෙයි ඉන්න ඇත්තන්වත් සැක කලා වගේනෙ.

උන්වහන්සේ පන්සලේ මිදුලට ඇවිත්, ආරක්ෂක අංශ සාමාජිකයන්ටයි, මාධ්‍යවේදීන්ටයි ඔක්කොටම ඇහෙන්න මෙන්න මෙහෙම මහ හඬින් කිව්වා.

"ඇ මහත්තයෝ, එක බල්ලා නෙව එනව කිව්වෙ? ඇයි මේ බල්ලෝ හතරදෙනෙක්?"

නායක භාමුදුරුවන්ගෙ මේ ප්‍රකාශය එසැනින් නායක වර්තෙ කනටත් ගියා. අන්තිමේදී මාධ්‍යවේදීන් ටිකටත් කළමනා අකුලගෙන පල්ලම් බහින්න වුණේ නිවුස් එකකුත් නැතුවම හිස් අතින්.

මේකත් බල කතාවක්. කතා නායකයා නම් මුද්‍රිත වගේම, විද්‍යුත් මාධ්‍ය එක්කත් බොහෝම සම්පව කටයුතු කරපු මහාචාර්යවරයෙක්.

අපේ මහාචාර්යතුමා ඒ දවස්වල ගුවන්විදුලියට නාට්‍ය ලිව්වා. හැමදම නැතත් ඉඩපාඩුවක් ලැබුණු වෙලාවට නාට්‍ය පටිගත කරන අවස්ථාවටත් එකුමා සහභාගි වුණා. අන්න ඒවගේ දවසක හවසක ඔන්න මහාචාර්යතුමා ගුවන්විදුලි සංස්ථාවේ දෙරකඩ ළඟ. දැන් වගේ නෙවෙයි, ඒ දවස්වල රටේ කලබල එහෙමත් තිබ්බ හින්ද රාජ්‍ය මාධ්‍ය ආයතනවල ආරක්ෂාව විශේෂයෙන්ම තර කරලයි තිබ්බේ.

"තමුත් කවුද?"

ප්‍රවේශය ළඟ හිටපු සිකියුරිටි මහත්තයා, කිසිම ගරුසරුවක් නැතුව අපේ මහාචාර්යතුමාගෙන් ඇහුවා. එකුමා රටක් දන්න එකුමගෙ නම කිව්වා. රටක් දන්නවා වුණාට මොකද ඒ නම අර ආරක්ෂක නිලධාරියා දන්නේ නෑ.

"කොහෙටද යන්නේ?"

ඒ එයාගෙ දෙවෙනි ප්‍රශ්න.

"ටී.ආර්.වන්. ස්ටුඩියෝ එකට."

"ඒ මොකටද?"

"රෙකෝඩින් එකකට."

දැන් දැන් අපේ මහාචාර්යතුමාගෙ රතු කට්ටත් පැනගෙනයි එන්නෙ.

"මොකක්ද රෙකෝඩින් එක?"

"ගුවන්විදුලි නාට්‍යයක්."

ආරක්ෂක නිලධාරියාගේ මේ ප්‍රශ්න කිරීම නතර වෙන පාටක්ම නෑ.

"ඒකෙ මොනවද තමුත් කරන්නේ?"

"මං තමයි ඒකෙ පිටපත ලියන්නෙ."

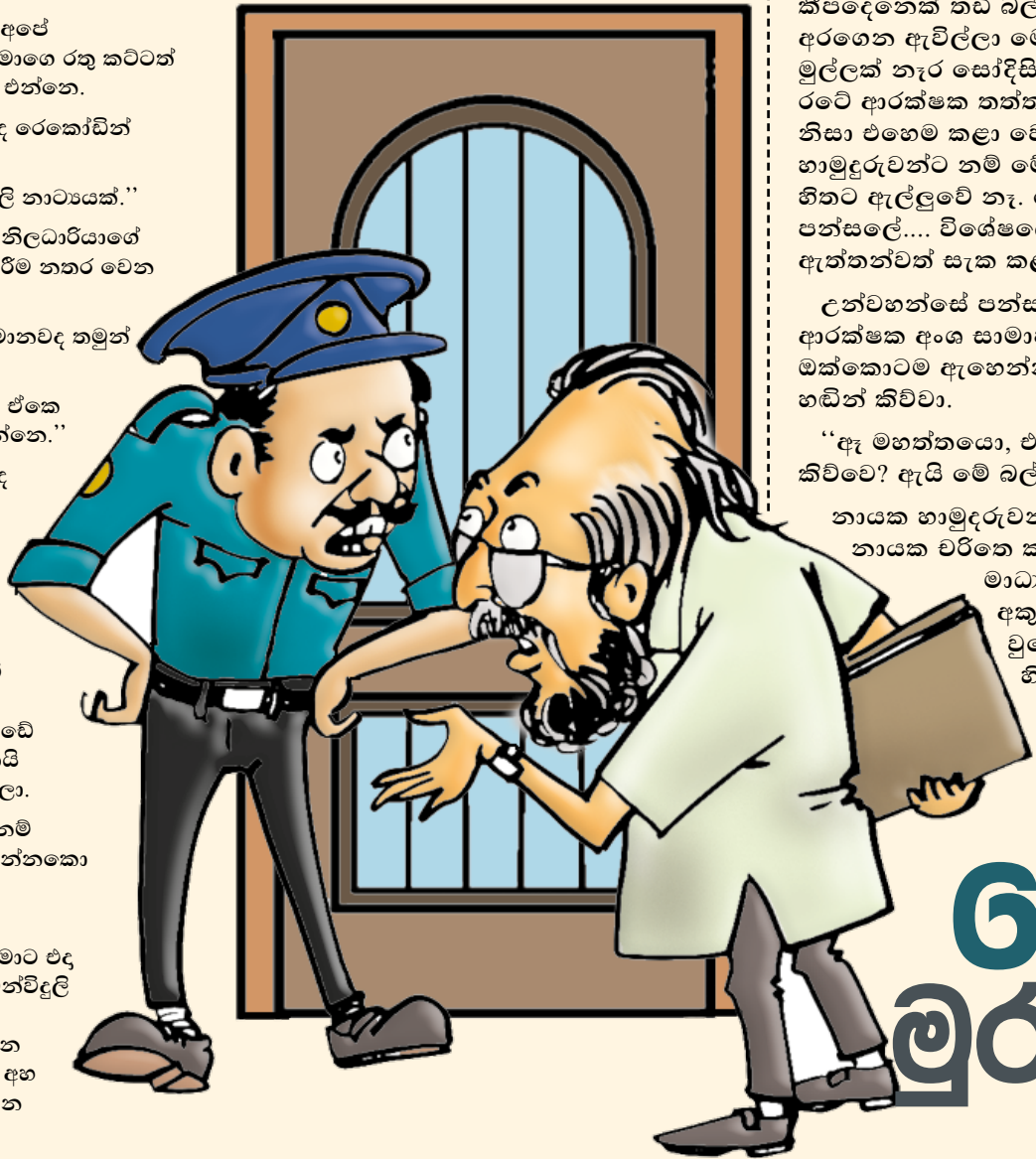
"මොකක්ද ඒ නාට්‍යයේ නම?"

"මෝඩ මුර බල්ලා."

ඒ පාර නං සිකියුරිටි මහත්තයාට තේරුණා වැඩේ දෙල් වේගනය එන්නෙ කියලා.

"ආ එහෙනම් මහත්තයා යන්නකො ඇතුළට."

අපේ මහාචාර්යතුමාට එද ඉදන්නං ගුවන්විදුලි සංස්ථාවට ඇතුල් වෙන්න කාගෙන්වත් අහ අහ ඉන්න ඕන වුණේ නෑ.



# මොඩ මුර බල්ලා



# මේ සතියේ අධ්‍යාපන වැඩසටහන් කළඟැස්ම



අගෝස්තු 02

ආර්ථික විද්‍යාව

ප්‍රවීණ දේශක - ප්‍රියන්ත දිසානායක



අගෝස්තු 03

ගිණුම්කරණය

ප්‍රවීණ දේශක - හේමාල් පෙරේරා



අගෝස්තු 04

ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය

ප්‍රවීණ දේශක - නිලංක ගෝවින්න



අගෝස්තු 05

සිංහල

ප්‍රවීණ දේශක - ඔසඳු ගුණරත්න



අගෝස්තු 06

දේශපාලන විද්‍යාව

ප්‍රවීණ දේශක - හේමප්‍රිය කවීරත්න



අගෝස්තු 07

සන්නිවේදනය හා මාධ්‍ය අධ්‍යයනය

ප්‍රවීණ දේශක - මයුර බණ්ඩාර

සෑම උදෑසනකම 6.30ට



DIALOG TV & PEO TV CHANNEL 14



# දහසිය බිඳුවක්වත් නොහෙලා සිහින් සිරුරක් ලබාගන්න

**තරඹාරකම නැතහොත් සිරුරේ හැඩය අහිමි වීම නිසා බොහෝ අයවලුන්ට ජීවිතයේ එක්වරක් හෝ සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි පහල වී ඇත**



**18 වන සියවසේ විසූ ඇතැම් කාන්තාවන් තම සිරුරේ බර අඩු කරගැනීම සඳහා ඉතා මාරාන්තික රසායනික ද්‍රව්‍යයක් වන ආසනික් පවා පානය කළ බව සඳහන්ය**

“එකපාරක් නොහිතුව විදිනට මම මහත් වෙන් නන්නා. ඒ නිසාම මිලාන් විලාසිතා සතියේ සමහර නිර්මාණකරුවෝ ‘මහන කෙල්ල’ කියලා මට විහිළ කලා. බර අඩු කරගන්න බැරි නම් මාත් එක්ක වැඩ කරන්න බැහැ කිව්වා. ඇත්තමයි ඒ කාලෙ නම් මට ජීවිතේ එපා වෙලා හිටියේ.”



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



**මේ සත්කාරයෙන් ඉහ, උදරය, කලවා, පසුපස පෙදෙස වගේ මාංශලම්ප ස්වභාවයෙන් වැඩි ඕනම තැනක තැම්පත් වෙලා තියෙන මේදය ඉවත් කරගන්න පුළුවන්**



මිලියන හතකට වැඩි ඉන්ස්ටග්‍රෑම් අනුගාමිකයින් පිරිසක් හිමි සුපිරි නිරූපිකා ටයිරා බැන්ක්ස් සිරුරේ බර වැඩි වීම නිසා අත්විදීමට වූ අමිහිරි අත්දැකීමක් පිළිබඳව පවසා තිබුණේ එවැන්නක්ය.

නමුත් සිරුරේ බර වැඩිවීම නිසා පීඩාවට පත්වූ එකම කාන්තාව ඇය නොවේ. අද වනවිට මේ ගැටළුව නිසා බොහෝ කාන්තාවන් ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකවත් පීඩාවට පත්වී ඇත. තරමක් මහන ගැහැනු ළමයෙක් දුටු විට ‘ටයර් පැනලා, ගල් රෝලක් වගේ’ වැනි වදන්වලින් ඔවුන්ට උසුළු විසුළු කරන ආකාරයද අපට ඇසී ඇත.

**බර වැඩි වෙනකොට ශරීරයේ හැඩයත් ඉබේටම වගේ වෙනස් වෙනවා. පුරුෂ පාර්ශවයට වඩා කාන්තාවන් ශරීරයේ හැඩය ගැන වැඩිපුර හිතනවනේ. ඒ වගේම ඔවුන් අන්‍යයන් සමඟ තමාට වඩා සංසන්දනය කරන්නන් හරි දක්ෂයි. ඉතින් ඒ නිසා මේ ගැටළුව කාන්තාවන්ට මානසිකවත් බලපානවා**



“බර වැඩි වෙනකොට ශරීරයේ හැඩයත් ඉබේටම වගේ වෙනස් වෙනවා. පුරුෂ පාර්ශවයට වඩා කාන්තාවන් ශරීරයේ හැඩය ගැන වැඩිපුර හිතනවනේ. ඒ වගේම ඔවුන් අන්‍යයන් සමඟ තමාට වඩා සංසන්දනය කරන්නන් හරි දක්ෂයි. ඉතින් ඒ නිසා මේ ගැටළුව කාන්තාවන්ට මානසිකවත් බලපානවා.”

සිරුරේ බර වැඩිවීම කාන්තාවකට මානසිකව බලපාන ආකාරය පිළිබඳව එංගලන්තයේ සුප්‍රකට සායනික මනෝ විද්‍යාඥවරයක වන ජන්නා ෆික්කන් පවසා තිබුණේ එවැන්නකි.

ඇමෙරිකාවේ විස්කොන්සින් විශ්වවිද්‍යාලයේ කටීකාචාර්යවරයෙකු වන ක්‍රිස්ටීන් ඒ. ස්මිත් සිදුකළ සමීක්ෂණයකින් හෙළිවූයේ තරබාරුකම නැතහොත් සිරුරේ හැඩය අහිමි වීම නිසා බොහෝ අයවලුන්ට ජීවිතයේ එක්වරක් හෝ සියදිවි නසාගැනීමේ සිතුවිලි පහල වී ඇති බවයි.

තවද මේ බොහෝදෙනාට තමා පිළිබඳව ආත්මවිශ්වාසයක් නොමැති බවත් ඒ නිසාම රැකියාවේ සහ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ගැටළු ඇති කරගන්නා බවත් එහිදී හෙළි වී ඇත.

සිරුරේ හැඩය පිළිබඳව උනන්දු වන අය සිහින් සිරුරක් සඳහා නොකරන දෙයක් නැති තරමය. 18 වන සියවසේ විසූ ඇතැම් කාන්තාවන් තම සිරුරේ බර අඩු කරගැනීම සඳහා ඉතා මාරාන්තික රසායනික ද්‍රව්‍යයක් වන ආසනික් පවා පානය කළ බව සඳහන්ය. සති කිහිපයකින් බර අඩු කරනවා යැයි පැවසුවහොත් ප්‍රමිතියක් ඇති හෝ නැති ඖෂධ වර්ගයන්, පානයන් බිය සැක නැතිව පානය කරනා යුවතියන් වර්තමාන සමාජයේ දුලබ නැත.

ප්‍රතිඵල රහිත එවැනි වාණිජ



නිෂ්පාදන වෙනුවට ශරීරයේ බර ඉක්මනින්ම අඩු කරනා ඉතා අනර්ඝ සත්කාරයක් පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීමට අප සිතුවේ ඒ නිසාය.

“ගොඩක් කාන්තාවන් බර අඩු කරගන්න ඒ වගේම ලස්සන ඇඟක් හදගන්න පුදුම විදිනට මහන්සි වෙනවා. හැබැයි ගොඩක් අයට මහන්සි වෙන තරමටම ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නැහැ. දහසිය බිත්දුවක්වත්

හලන්නේ නැතුව ඔබ සිහින් මවන විදිහේ ලස්සන ඇඟක් ලබාගන්න පුළුවන් තාක්ෂණික ක්‍රමවේද ඕන තරම් මේ වෙනකොට හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඒ අතරින් Radiofrequency සහ Ultrasound කියන ක්‍රමවේද දෙක භාවිත කරලා සිදුකරන සුවිශේෂී සත්කාරයක් ගැන තමයි මේ කියන්නේ.

මේ සත්කාරයෙන් ඉහ, උදරය, කලවා, පසුපස පෙදෙස වගේ මාංශලම්ප ස්වභාවයෙන් වැඩි ඕනම තැනක තැම්පත් වෙලා තියෙන මේදය ඉවත් කරගන්න පුළුවන්.

සත්කාරයේදී මුලින්ම අපි

Radiofrequency කියන උපකරණය විනාඩි කිහිපයක් සිරුරට අල්වාගෙන ඉන්නවා. එමගින් තාප කම්පන තරංගයක් සිරුරට මුද හැරෙනවා. වර්ම ස්ථරවල තැම්පත් වෙලා තියෙන මේද පටක හකුළුවන්න මේ කම්පන තරංගයට පුළුවන්.

ඊටපස්සේ Ultrasound උපකරණයත් විනාඩි කිහිපයක් සිරුරට අල්වාගෙන ඉන්නවා. ඒකෙන් කරන්නේ Ultrasound තරංගය භාවිත කරලා මේද සෛල විනාශ කරන එකයි.

ගර්භනී මව්වරුන්ට හැර අවුරුදු 25ත් ඉහළ ඕනෑම කෙනෙකට මේ සත්කාරය කරගන්න පුළුවන්. දවසක් ඇර දවසක් සත්කාර වාර 16ක් කරගන්න ඕනේ. සත්කාරයෙන් පස්සේ සුන්දර සිහින් සිරුරක් කියන එක තවදුරටත් සිහින්යක් නොවෙයි කියන එක සියැසින්ම බලාගන්න පුළුවන්.”

සත්කාරයෙන් පසුව සම රතු පැහැගැන්වීමට ඉඩ ඇති අතර පැයක වැනි කෙටි කාලයකින් එම ස්වභාවය පහව යන බැවින් ඒ පිළිබඳව භීතියක් ඇති කරගත යුතු නැත. සත්කාරයට පෙර සහ පසු අනුගමනය කළ යුතු උපදේශන මාලාවක් රුපලාවන්‍ය ශිල්පියා විසින් ලබාදෙන අතර ඒවා නිසි පරිදි අනුගමනය කිරීම වැදගත් බවත් සටහන් කළ යුතුය.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

# නිවැරදිව මහන්ත ඉගෙනගමු

## උස් කර සාරි හැට්ට මෝස්තරය (High Neck Style)

මූලිකම අපි සාරි හැට්ටය සඳහා මිමිම ගන්න විදිහ ඉගෙනගමු.

උස් කර මෝස්තරය සඳහා අවශ්‍ය මිමි පහත දක්වා තිබෙනවා. මිමි ලබාගැනීමේදී යම් ගැටළුවක් මතු වූණොත් කරුණාකර මාගේ යූටියුබ් වැනල් එක බලන්න. එවිට මිමි ගන්න විදිය නිවැරදිවම බලාගන්න පුළුවන්.

### සාරි හැට්ටය සඳහා අවශ්‍ය මිමි

1. ඉදිරිපස කර ගැඹුර .....
  2. කප් පොයින්ට් එක දක්වා උස .....
  3. මුඛ කට උස .....
  4. සම්පූර්ණ උස .....
  5. කර පළල .....
  6. උරනිස .....
  7. අත දිග .....
  8. අත් කට .....
  9. අත් රවුම .....
  10. අත ඉහළ කොටස .....
  11. පපුව .....
  12. කප් දෙක අතර පරතරය .....
  13. ඉන .....
- (1 සහ 2 වගු බලන්න)



සාරි හැට්ටය කැපීමට අවශ්‍ය මූලික මිනුම්

### Back

#### පිටුපස පලව නිර්මාණය කරන ආකාරය

##### 01. රෙද්ද දෙකට හවා ගැනීම

පිටුපස මැද විවරයක් නොතබන නිසා රෙද්ද නවා එහි නැමීම පිටුපස මැද ලෙස ගනු ලැබේ. මෙහිදී අප රෙද්ද දෙකට නවාගත යුත්තේ රෙදි අහක නොයන පරිදිය. එක් පලුවක් සඳහා පපුව මිමිම 4න් බෙද එන අගයට මැනුම් වාසිය 1ක් එකතු කර එන අගයට රෙද්ද හරස් පැත්තෙන් දෙකට නවාගන්න.

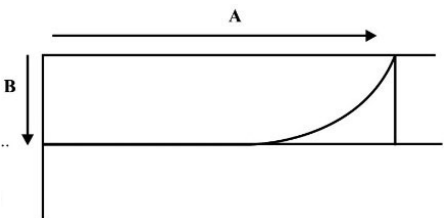
##### 02. පිටුපස කර ඇඳගැනීම

උඩ සිට පහලට මැනුම් වාසිය 1/2''ක් වෙන්කර ලබාගත් කර පළල මිමිමට මූලික මිනුම් වගුව අනුව එකතු කළ යුතු ප්‍රමාණය එකතු කර එය 2න් බෙද එන අගය රෙද්දේ නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට එම රේඛාව මත ලකුණු කරන්න. ඉන් පසුව පිටුපස කර ගැඹුර වගුව අනුව තෝරාගෙන එය පහලට ලකුණු කර පහත රූපසටහනේ පරිදි හැඩකර කපේ රේඛාව අඳින්න

A = කර පළල .....

B = පිටුපස කර ගැඹුර (වගුවෙන් අරගන්න)

.....



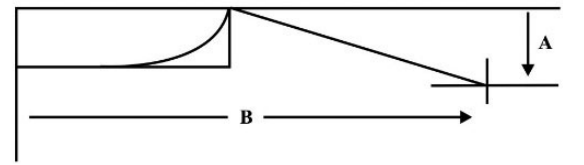
##### 03. උරනිස රේඛා ඇඳගැනීම

වගුව අනුව උරනිස බැස්ම පහලට ලකුණු කර ඒ හරහා උරනිස බැස්මේ රේඛාව ඇඳ එම රේඛාව මත ලබාගත් උරනිස මිමිම 2න් බෙද එන අගය රෙද්දේ නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට ලකුණු කර එම ස්ථානයට කර පළල

ලකුණු කළ ස්ථානයේ සිට උරනිස රේඛාව ඇඳගන්න.

A = උරනිස බැස්ම (වගුවෙන් අරගන්න) .....

B = උරනිස භාගය .....



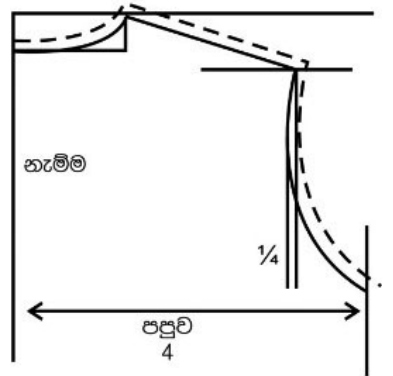
##### 04. අත් රවුමේ රේඛාව ඇඳගැනීම

i. ලබාගත් පපුවේ මිමිම 4න් බෙද එන අගය නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට ස්ථාන කිහිපයකින් ලකුණු කර එම ස්ථාන හරහා උඩ සිට කරමක් පහලට පපුවේ රේඛාව අඳින්න.

ii. උරනිස පහළ කෙළවරේ සිට උරනිසේ දුරට සමාන වන පරිදි පපුවේ රේඛාවට සමාන්තරව පහලට කරමක් දුරට රේඛාවක් අඳින්න. පසුව එම රේඛාවේ සිට 1/4''ක් ඇතුළතින් යන පරිදි නැවත රේඛාවක් අඳින්න.

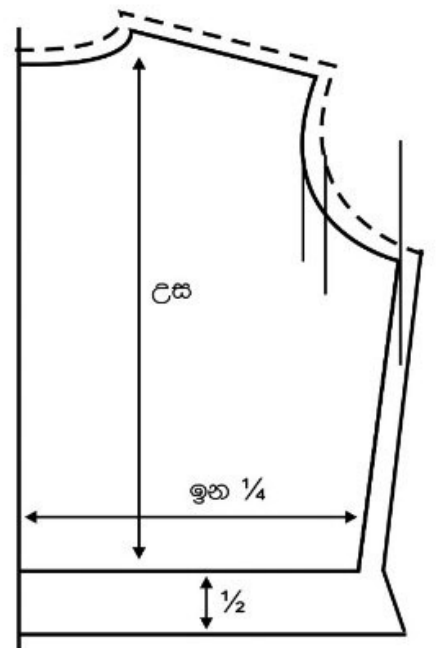
iii. අත් රවුම (කිහිලිකට) ඇඟේ ගානට මැනගත් මිමිමෙන් අඟලක් අඩුකර එන අගය 2න් බෙදගත් පසු එන අගය නැවත රූල

භාවිතයෙන් පහත රූපසටහනේ පරිදි අත් රවුමේ හැඩය ඇඳගත යුතුය. මෙහිදී උරනිසේ කෙළවරේ සිට 1/4''ක් ඇතුළතින් ඇඳ රේඛාවෙන් යන පරිදි පපුවේ රේඛාව දක්වා හැඩකර රූල නවා අවශ්‍ය දුර ලකුණු කර පසුව හැඩ කර ඇඳගන්න.



##### 05. ඉන රේඛාව ඇඳගැනීම

ලබාගත් සම්පූර්ණ උසින් අඟලක් අඩුකර එන අගය පිටුපස පලුවේ උස සඳහා අරගන්න. මෙහිදී උරනිස ඉහළ ස්ථානයේ සිට රෙද්දේ දික් අත පැත්තට ගෙන ඒ හරහා රෙද්දේ හරස් අත පැත්තට ඉන රේඛාව ඇඳගෙන ලබාගත් ඉන මිමිම 4න් බෙද එන අගය නැමීමේ සිට හරස් අත පැත්තට ලකුණු කරගන්න.



##### 06. අංශයේ රේඛාව ඇඳගැනීම

අත් රවුමේ කෙළවරේ සිට ඉන ලකුණු කරපු නැත දක්වා අංශයේ රේඛාව අඳින්න.

##### 07. මැනුම් වාසි තබාගැනීම

යට වාටියට 1 1/2''ක්ද, අංශයට 1ක්ද, අත් රවුමට, උරනිසට සහ කරට 1/2''ක්ද තබා වාටියේ ප්‍රමාණය යටට නවා කපාගන්න.



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

	M	L	
පිටුපස කර ගැඹුර	3/4	1	
උරනිස බැස්ම	1	1 1/4	
කර පළලට එකතු කරන ප්‍රමාණය	1	1	
ඉදිරිපස හා පිටුපස වාටියේ උස	1	1	
අත් කටේ වාටියේ උස	3/4	1	
අත ඉහළ කොටස සඳහා අත් රවුමේ මිමිමෙන් අඩුකරන ප්‍රමාණය	1	1	
ලේඕන් එක් පළල	2	2	
ඩාව්වල ප්‍රමාණය	මැද	1/2	1/2
	පැත්තේ	3/4	7/8

1 වගුව

	M	L
ඉන ඔපතැල්ලේ ප්‍රමාණය	පපුව වට	ඉන ඔපතැල්ලේ ප්‍රමාණය
	2 8'' දක්වා	1
	28-36	1 1/2
	36-40	2
	40ට වඩා වැඩිනම්	2 1/2
Dart එක් ආරම්භය සඳහා Cup-Point එක් සිට පහත් කරන ප්‍රමාණය	1 1/8	1 1/4
ඉදිරිපස මැද යටින් පහත් කරන ප්‍රමාණය	1/2	1/2
හත් ඇල්ලීම සඳහා වාසිය	1/2	1/2
මැනගත් අත් රවුමේ මිමිමෙන් අඩු කරන ප්‍රමාණය	1	1

2 වගුව





# යුටියුබ් එකෙන් බලාගෙන කොණ්ඩේ ස්ට්‍රේට්හිඟ් කරන්න යන්න එපා!

ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් සඳහා රූපලාවන්‍යාගාරයට යන විට කෙස් කළඹට තෙල් හෝ සීරම් භාවිත නොකළ යුතු අතර පෙර දිනයේදී ෂැම්පු පමණක් යොදා කෙස් කළඹ සෝදාගැනීම ප්‍රමාණවත්ය.

“ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකේදී මූලික වශයෙන් අපි ෂැම්පු එකක් යොදා කෙස් කළඹ සෝදනවා. ඊටපස්සේ ස්ට්‍රේට්හිඟ් මිශ්‍රණය ආලේප කරලා විනාඩි කිහිපයක් තියනවා. පස්සේ එය උණුසුම් ජලයෙන් සෝදලා ඉවත් කරලා කෙස් කළඹ හොඳින් වියලා ගන්නවා. ඊටපස්සේ අවසාන පියවර විදිහට නියුට්‍රලයිසර් (Neutralizer) කියන රසායනික සංයෝගය ආලේප කරලා එය සීතල ජලයෙන් සෝදා හැරලා කෙස් කළඹට කන්ඩිෂනර් දෙනවා. මේ ක්‍රමවේද වගේම යම් යම් මිශ්‍රණ කෙස් කළඹේ ගල්වා තබන කාල වේලාවන් ආදිය ඒ ඒ සන්නාමවලට අනුව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.”

පිරිස් ද ඇත.

“සමහරු හරියට නොදැන තනියම මේ වගේ දේවල් කරන්න ගිහින කොණ්ඩෙට භාවිතා කරන රූපලාවන්‍යාගාරයට එනවා. ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කරද්දී කේශ මූලයට හානි වුණොත් කොණ්ඩේ වැටෙන එක සහමුලින්ම නතර වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කේශාලංකරණ ශිල්පියෙක් විදිහට මම නම් ඒ වගේ දේවල් අනුමත කරන්නේ නැහැ.”

මෙම විලාසිතාවේ පැවැත්ම සඳහා එය නඩත්තු කරන ආකාරයද බලපාන බව කිව යුතුයි.

“ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කරලා දවස් තුනක්වත් යනකල් කොණ්ඩේ අල්ලන්නවත් එපා කියලා තේ අපි කතාවට කියන්නේ. හැබැයි ඒක ඒ විදිහටම කරන්න පුළුවන් නම් ඇත්තටම හොඳයි. දවස් තුනක් යනකල් කොණ්ඩය ගැට ගන්න එපා. ඒ වගේම සීරම්, තෙල් වගේ දේවල් නොදා දවස් හතක් විතර ස්නානය නොකර ඉන්න පුළුවන් නම් වඩාත් හොඳයි.”

යුටියුබ් මාර්ගයෙන් හෝ වෙනයම් ක්‍රමයකින් උගෙනගෙන නිවසේදී තනියම කෙස් කළඹ ස්ට්‍රේට්හිඟ් කිරීමට උත්සාහ කරන

**කාරණා සහවලා ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කළොත් රසායනික සංයෝගවල බලපෑම හිස කෙස් හැලීම තවත් වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම අවස්ථාවකදී කේශාලංකරණ ශිල්පියාට දොස් හගලා තේරුමක් නැහැ.**

ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකකින් පසු මුහුදු ජලය, ක්ලෝරීන් ජලය සහ ඉතා උණුසුම් ජලයෙන් ස්නානය නොකිරීම වඩා යෝග්‍ය බවත් මතක තබාගත යුතුයි.

“හරියට නඩත්තු නොකළොත් මේක දවස් තුනකින් විතර ඉවත් වෙලා යන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි නඩත්තුව ගැන හරියටම හිතන කෙනෙක්ට ස්ට්‍රේට්හිඟ් එක මාස තුනක් විතර පවත්වා ගන්න පුළුවන් කියන එකක් කියන්නම ඕනේ.”

**සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

කොණ්ඩය ස්ට්‍රේට්හිඟ් (Straightening) කිරීම බොහෝ යුවතියන් අනුගමනය කරන ජනප්‍රිය විලාසිතාවකි.

නමුත් බොහෝදෙනෙකුට ඒ සඳහා පළපුරුදු කේශාලංකරණ ශිල්පියෙක් තෝරාගැනීමට හෝ එම විලාසිතාව දීර්ඝ කාලයක් පවත්වාගැනීම ගැන නිසි අවබෝධයක් නැත.

ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකකින් පසු කොණ්ඩය හැලී යන බවට බොහෝ දෙනා මැසිවිලි නගන්නේ මේ නිසා බව ප්‍රවීණ කේශාලංකරණ උපදේශක හෙයාර් මාස්ටර් රවී ඩී පවසයි. මේ ඔහු සමඟ කළ සාකච්ඡාව ඇසුරින් සකස් කරන ලද ලිපියකි.

“ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකකින් කරන්නේ කොණ්ඩයේ තියෙන ස්වභාවික රැලි ගතිය ඉවත් කරලා කොණ්ඩය සෘජු කරන එකයි. කෙනෙක්ට හිතෙනවා නම් තමන්ගේ කොණ්ඩේ හරියට පාලනය කරගන්න අමාරුයි කියලා ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කරන එක වඩා පහසුයි.”

නමුත් රැල්ලට යමින් රැලි කොණ්ඩ ස්ට්‍රේට්හිඟ් කිරීමට පෙර එය ඔබට අත්‍යවශ්‍යම දැයි සිතා බැලීමත් වැදගත්ය.

“ස්වභාවිකවම සෘජු කොණ්ඩයක් තියෙන අයත් ඉන්නවනේ. ඒ අය කොණ්ඩෙට ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කළොත් හිසකෙස්වල පරිමාව (Volume) අඩුවෙලා කොණ්ඩය ඔලුවට ඇලුණු ස්වභාවයක් ගන්නවා. ඒ නිසා මේක තමන්ට සුදුසුද නැද්ද කියන එක මුලින් තේරුම් ගන්න ඕනේ.”

එසේම ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකකට පෙර ඔබ අවධානය යොමුකළ යුතුම විශේෂ කාරණා කිහිපයක් ඇත.



**ප්‍රවීණ කේශලාවන්‍ය උපදේශක හෙයාර් මාස්ටර් රවී ඩී**

“වාණිජ අරමුණු වෙනුවෙන් ස්ට්‍රේට්හිඟ් කරන්න යොදාගන්නා මිශ්‍රණයට වෙනත් රසායනික සංයෝජන මිශ්‍ර කරන කේශාලංකරණ ශිල්පීන් ඉන්නවා. මේ වගේ දේවල්වලින් හිසකෙස්වලට බරපතල හානි වෙන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි සමහර අයට මේ නිෂ්පාදන භාවිත කරන ආකාරය ගැන හරිහමන් දැනුමක් නැහැ. ඒ නිසා පළපුරුදු කේශාලංකරණ ශිල්පියෙක් තෝරාගන්න එක ඉතාමත්ම වැදගත්.”

එසේම ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කිරීමට පෙර හිසකෙස් ආශ්‍රිතව ඔබට ඇති ගැටළු පිළිබඳව කේශාලංකරණ

ශිල්පියාව දැනුවත් කිරීමටද අමතක නොකළ යුතුය.

“හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග තත්ත්වයක් එහෙමත් නැත්නම් ජානමය බලපෑමක් වගේ දෙයක් නිසා හිසකෙස් ගැලවී යන කෙනෙක් කියලා අපි හිතමු. එයා ඒ කාරණා සහවලා ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කළොත් රසායනික සංයෝගවල බලපෑම නිසා කෙස් හැලීම තවත් වැඩි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම අවස්ථාවකදී කේශාලංකරණ ශිල්පියාට දෙස් නගලා තේරුමක් නැහැ.”

එවැනි ගැටළුවලින් පීඩා විදින අය මෙවැනි විලාසිතාවලට යොමු නොවීම වඩා යෝග්‍ය බව කිව යුතුය. නමුත් ඔබට එම විලාසිතාව අත්‍යවශ්‍යම එකක් බව හැඟේ නම් ඒ සඳහා ඉතා පළපුරුදු කේශාලංකරණ ශිල්පියෙකු තෝරාගැනීම ඉතා වැදගත්ය.



**ස්ට්‍රේට්හිඟ් එකක් කරද්දී කේශ මූලයට හානි වුණොත් කොණ්ඩේ වැටෙන එක සහමුලින්ම නතර වෙන්න පුළුවන්**

**රැකියා ඇබෑර්තු**  
 විශේෂ තෘතී තෘතීව බහාලීම සඳහා, හාර්ඩ් ඩෝඩ්, ඩුක් බයිනික් ඩෝඩ් සහ විසිතුරු කොළ ආශ්‍රිතව පෙට්ටි කිසියම් කිරීමට සහ සෑදීමට පළපුරුදු අය අවශ්‍යයි. සාර් වැඩ සහ පවති ඇල්ලීමට පළපුරුදු අයද බදවා ගනු ලැබේ.  
**සී/ස කෙන්ට් සමාගම**  
 නො.96/10, සිතුල්වත්ත පාර, කොළඹ 08.  
**0712733175**

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

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

**ඔබ කෙට්ටුද ?**  
 ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම  
 මිසක් වැඩි කෙට්ටුකරු කෙට්ටු බව නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා අතුරු ආබාධ වලින් තොර කෙට්ටුබව සඳහාම නිපදවූ පෝෂණ අතිරේකය **නිවසටම ගෙනවා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට**  
**විමසීම් : 0714 520 418**  
 කාන්තාවන්ට { අධික තරබාරුවට, උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර  
**සංගීත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය**  
 නො.133 සමාජ වෙළඳ සංකීර්ණය, කොළඹ නුවර පාර, යක්කල, ගම්පහ.  
 (යක්කල සාමුද්‍රික උසස් 4 වන මහල) මාර්ග සහ සිසුරාදා දින නිවාඩු දිනපතා ප.ව 9.00 සිට ප.ව 4.30 අනු ශාඛා නොමිලට W.P.11015



**රඳුල් උරුණ නිසා ඔබ සිත් තැටුලෙන්ද?**

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටළු වලට විසඳුම්
- පවුලේ දියුණුව
- අඹුසැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා බර්බට් පුජා පැවැත්වීම
- කේන්ද්‍ර බල අපල වලට යන්ත්‍ර සහ දියුණුවට බලගතු යන්ත්‍ර
- 2021/2022 සියලුම විභාග සඳහා සරස්වතී යන්ත්‍ර රාජ්‍යා ඔබටත් ලබා ගත හැක. (විනාශය නැත විෂයන් ආලෝම ලියා වෙනත්)
- නිවාස ආරක්ෂාවට
- නොවිකෙණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය යළි ගෙන්වා ගැනීමට

**ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908**

**ජ්‍යෙතිෂවේදී බිංගිරියේ ගුරු නාමුදුරුවෝ**  
 (ධරණී මෙන් ගෞරව කටයුතු ඇත)  
**සමඟ සේන ගුරුන්භාණ්ඩේ 037 22 48 828**  
 (පුජා ආර්ථික බිබි විධික් ඇතැයි යුතුය.)

**හමු වීම -**  
 සෙනසුරාදා - ඉරාදා  
 උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

**ගමන් මාර්ගය** නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම, හෙට්ටිපොළ, කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බාව හන්දියෙන් බැස මැට්ටල ගෙදර පාරේ මීටර 50 ඉදිරියෙන් ගුරුන්භාණ්ඩේ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

Caretaker "Guru Deva shanthi Services" Post Code no 60181 Gurugalagoda, Molawatta Horombawa

හාරකාරකුමා "ගුරුදේව ගාන්ති සේවාව" තැ.ස අංකය 60181 ගුරුන්භාණ්ඩේ, මෝලවත්ත හොරොම්බාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, හේදොර් ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් වතෙරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් බඩ අතට ඉක්මණින් විසඳුම් **0094 37 22 48828**

**උගස් රත්තරං**  
 සිත්තවීමට යන රත්තරං හාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට  
 පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන් **රෝගල් ගෝල්ඩ් හවුස්**  
**076 49 40 378**

**ගාල්ල-හිතවගල**  
 නිම් ඇදුම් වෙළඳ කැලකට දැන O/L සමත් /අසමත් අවු.18ක් ඉහල සේවිකාවන් අවශ්‍යයි.  
 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නවාතැන් නොමිලේ වැටුප 25,000 - 30,000- සිට ඉහළට **0720844722**

**උකස් රත් හාණ්ඩ**  
 බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.  
**කැරට් 24 - 118,000/-,**  
**කැරට් 22 - 107,500/-**  
**කැරට් 22, 20, 18,14, 09**  
 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි. **078 193 46 71**

**රත්තරං**  
**උගස් තැබූ රන් හාණ්ඩ**  
 බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.  
 කැබුණු පරණ පුවලේ බඩු, රදී බඩු වලට ඉහලම මිලක් **076 101 88 53**

**මල් බීජ**  
 දේශීය කාලගුණයට හොඳින් ගැළපෙන හොඳින් මල් හටගන්නා නිරෝගී මල් බීජ අපෙන් .. අමතන්න **077 5413081**

**දීරිය ධරණී**  
 සතුටින් ජීවිතය දරන්නී අයැදුම් පත්‍රය

නම

ලිපිනය

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 වුවහොත්.  
**077 16 36 807**  
 නැතිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.

**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.

**B කපු පෙති 70 ක ඇසුරුමක් රු. 500/-**

**Suensu HERBALS** 100% NATURAL PRODUCT

**බී කපු** ශාකසාර හේ **දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි**

සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම  
 138/6, අතුරුබානොට් පාර, හොරණ **034-22 61306**  
 E-Mail: suensuherbals@gmail.com

# කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

“කවි යාය”  
‘ධරණී’ කර්තෘ මණ්ඩලය,  
අංක 91,  
විජේරාම මාවත,  
කොළඹ 07  
හැඟිහිමි  
dharanee.editor@liberty.lk  
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

## අම්මා

මා යන මාවත දිවියේ දිරි මග  
පහන් ටැඹකි අම්මා  
මාගේ දිවි මග සරු කරනට හැකි  
පින්කත මගෙ අම්මා

සිප්සන දී මට යහගුණ කියුවේ  
ඔබගේ සොදුරු සිතින්  
මේ හවයේ මගෙ නෙතු පියවෙනතුරු  
පා යුග වදිමි බැතින්

මා ලැබූ ජය මග නිරතුරුවම ඇත  
ඔබගේ පිය සටහන්  
මතු හවයේ ඔබ නිවන් දකිනු මැන  
මිදිලා සසර දුකින්

● ස්වර්ණා රාවන්පතිරණ කටුවන

## ලොකු අක්කාගේ මතකය

දනෙට වැඩි කිරි අම්මාවරු  
නුඹේ සෙතේරට මුව  
මගේ දෙවැනි මව ලෙස මා  
යළි ආවද නුඹ ලොකු

නිද නොඉද ඇස් කියනා  
හද අහර ගෙයි තිබෙනා  
බෙද දුන්නු සෙනෙහස රස  
කිඳ බැසුණු මතකය එයි

නැතිවත් නුඹගේ කිරි මට  
නුඹේ ඇස් මා බව සැම විට  
රජ කරනට මා මගේ  
වංක ගිරියකය නුඹ කල්

කනු බොනු හිඟ වූ සාගත  
මගෙ කුස පුරවා නුඹේ කුස  
මගෙ සිත ගිය විට යන්නන්  
පුඩුවක සිරකොට දැමුවයි

අපමණ බාධක වලකා  
නුඹ සිටියේ මගෙ ජය ටැඹ  
බුදුවෙයි නම් නුඹ මතු යම්  
අනද තෙරුන් මම වෙමි නුඹ

● එච්.එම්.එම්. හේරත් අනුරාධපුර

## දිනේවා!

යන්තම් අටමසක් ගතවුවා  
මුළු සිරිලකම හඳුනාගත්තා  
මුළු ලොව තොරතුරුත් අප දෝනට  
දිගුකල් දිනේවා පතනෙමි ඔබ

පමණි  
ධරණී  
දෙස්ති  
ධරණී

● කමලා සිරිවර්ධන දොඩන්ගස්ලත්ද

## වනස්පතිය හඬන්තිය

අනේ මා ඔබට කළ වරද  
මගේ අත් පා හිස සිඳ දමන්නට  
ඔබේ සුව දිවි පතා පේවුණු  
නසාලන්නට සිතූණ කාරණ

කිම  
බිම  
මම  
කිම

ඔබට බුදිනට අහර දුන්නෙන්  
දර දිය ද සැපයුවෙමි නිසි  
මුරුගසන් වැනි වනිද්දී  
විද තුරුපත් ඔබව රැකකෙන්

මම  
කල්තීම  
දසනම  
මම

ඔබේ සුව දිවි නිති පැතුයෙන්  
මහා දිව මසු ඔබට  
ඔබේ දිවි සුවපත් කරන්නට  
මගේ දිවි කැප කළෙමි

මම  
පිරිනමමින  
සැම  
නිරතුරුවම

මගේ හිස කඳ කපා හෙලූ කල  
මා ඔබට පිදු දිය දහර  
මුඩු බිමක් කළ විට මගේ  
මහතුවේ ඔබ රකිනු කෙලෙසද

බිම  
සිඳුණම  
නිජබිම  
මම

● වන්දිකා කුරේ කටුවන

## සායනය

පෝලිමට පෝලිමට  
මහ හඬින් කෑ ගසයි  
පාලක ද පාලිත දලොකු කුඩා නෙක  
තනතුරු  
දැරූ හා නොදැරූ  
එකට එකි පෝලිමේ

ගජ සිංහ වෙස් අරන්  
සිටි අයත් අද එක්ව  
එකම පෝලිමේ ඇත  
සාධකය

සැටවයස් සපිරීම  
සතර පෙර නිමින්නක්  
ඒ තුළින් මතුටීම  
අමතන්න මේ සැවොම  
එදමෙන් විශේෂණ  
පද නැතේ ඉතිරි වී  
සර්වනාමය තමයි  
රෝගියා... රෝගියා...

අකැමැත්ත පෙරදැරිව  
බාරගත යුතුව ඇත  
පෝලිමේ සැමදෙනා ඒ යෙදුම  
අකැමැත්ත පෙරදැරිව  
පෝලිමට එක්වූ විට  
සායනය... සායනය...

● සෝම රණවීර බුද්දම

## මගේ දියණියට

සීතල පිනි වැටෙන උදේ  
නැවුම් කලෙන් දිය නාගෙන  
යොවුන් වසන්නයට වැඩිය  
නුඹ රුවැනිය මගේ දුවේ  
සවන් පුරා බබර ගීත  
සෙනෙහස ලෙස මතු ගයාවී  
නුවන් අයා බලන බැලුම් අතරේ  
සීත තනි නොකරන්

එළැඹෙන මතුයම් දවසක  
කුලගෙයකට යනතුරාම  
රුවට රුවේ මල් අතරේ  
සුවද මලක් ලෙස රැඳියන්

● ඊ.පී. දයාවතී එල්ලක්කල

## මුතු මැණිකේ

අලුත්තේන ඉස්මත්තේ  
දිය නිලන වැසිමැද්දේ  
කොබෝලිල මල් වැටියේ  
නිලවරල ළමැද හෙළා  
ඇඟිලි තුඩින් පලා නෙළන  
නිල නුවන් මුතු මැණිකේ

දෙවට දිගේ කුරුලු රැන  
කිවිබිවියෙන් ඔකඳ වෙලා  
මල් ගෝමර හැඩවැඩු වුණ  
නුඹේ රුවට වඩි වෙලා

මය දැලත් නිහඩ වෙලා  
සුදට පිපුණු කෙකටිය මල්  
රුවට වඩා පියකරු බව  
කොඳුරන්නේ දුකිනි සැමට

මොනරුන්ගේ පිල් වියමන  
දේදුන්නේ පාට පොකුර  
රුවට වඩා ලස්සන බව  
තල්පත්වල ලියයි රැට

● ලසන්ත රුක්මල්ලම කටුවන

## පතිනිය

ඇසෙන්නට ගියක් ගයන්නදෝ මා  
නමුත් තාලය නෑ හඬ රැඳුණේ  
හදෙහි ඇඳි රුව අදින්නද කෙසේ  
නැතේ නෙලිකුඩ මා අතට හුරු වී

මං මුලාවූ යව්වනේ සිට අයාලේ ගියද  
මිතුරියක වී ළගින් හිඳ මට හරි පාර පෙන්නා  
මිතුරුමේ අරුත නුඹ රැක්කා

තැලුම් කා හද සොවින් බර වී තනිව ඉකිබිඳිද  
මුදු සෙනෙහ පා දුරු ළනැවුල් හදවතට දැනෙනා  
පෙම්වතිය වී උන්නා

දුක් දෙමනස් මැද දහසකුත් එක ගැටලු මතු වූද  
බිඳ ද එකින් එක සිනාසෙන්නට නුඹ කියා දුන්නා  
පතිනියව නුඹ ළගින් උන්නා

● ඩිලාන් රංජන දඩවෙල මහාධිකරණය බදුල්ල

## නුඹ හිත්දා මං

කඳුළු සයුරේ කිමිදුණා සිනා මුතු කැට සොයා  
නුඹ හින්ද මං  
වටිනා බොහෝ දෑ අස්කළා ජීවිතෙන්  
නුඹ හින්ද මං  
ජීවන ගඟේ සැඩපහර මැද උඩුගම් බලා ජීනා ගියා  
නුඹ හින්ද මං  
අද එතැයි අද එතැයි සිටියා බලා  
දුක් නොදී දරු පැටවුන්ට  
නුඹ හින්ද මං  
විඳ දුක් සැනසුම් ඒ සෙනෙහස නමින්  
යසෝදරාවක් වුණි  
නුඹ හින්ද මං  
උපදිනා හවයක් වෙඳ  
මගෙම වන්නට පැතුවා  
නුඹ හින්ද මං

● වන්දිකා කුරේ කුරුණෑගල

## කඳුලයි සතුව

ගඟබඩ උණපදුරු සිලි සිලි හඬින්  
ගඟ දිය සුසුම්ලයි සුපුරුදු  
දෙහිගහනේනෙ සෙනෙහස ඇයි පුරන්  
දස වසක් කොහේ හිටියද පෙනි බිඳුණු

සැලේ  
එමන්නලේ  
වෙලේ  
මලේ

කියන්නට කෙනෙක් නෑ ගම ගඟේ  
හිතන්නට හිතක් නෑ හිත නුඹ අරන්  
හඬන්නට කඳුළු නෑ නෙත විල හිඳී  
නාමල සුවඳ කළු බඹරුන් අරන්

ගියා  
ගියා  
ගියා  
ගියා

පියනැගු ගඟබඩ මතක අමතක  
හසරැලි නැගුණු වන මිලිනව  
හදැරැඳි සෙනෙහසට කඳුලක්  
නාමල පෙනි බිඳී විසිරී

වුණාදෝ  
ගියාදෝ  
වුණාදෝ  
ගියාදෝ

නුඹ මා අතර සිහිනය බොඳ  
සුන්වුණ මතක අමතක වී  
නාමන් එද මෙන් ගඟ දිය  
කඳුලයි සතුව හිතැහෙන් පෙර

වුණාදෝ  
ගියාදෝ  
සැලෙන්දෙන්  
පරිද්දෙන්

● අනුරුද්ධ හැණාතුංග උඩුගම්පොල



## සිහිනය

නිසංසල වන අරණක  
ළා කහපැහැති මල් වියන් බැඳී  
දිලු පුළුල් ලතා ගොමු  
විය ඒ සිහිනයේ  
දහසක් සෙනඟ අතරේ  
සෙමෙන් සියවර තැබුවෙමු අපි  
ළඳුලු තුරුපත් සෙමෙර සැලුවෙය  
මල් සුවඳ අප වටා එතුණෙය  
නුඹ ඉතා මුදු ලෙස  
මා අත දරා හුන්නෙය  
මල් වියන් සෙවණේ  
පෝරු මස්තක වන  
ශුභ මුහුර්තයට පෙර  
මහා සුළඟක් හැමුවෙය  
දැල්වුණු ඉටිපහන් නිවුණෙය  
අසෙනි හඬ මැද  
අහස කඳුලැල් සලා හැඬුවෙය...  
දැස් හැර බලන සඳ  
මම තනිව මෙහි, මෙතැන...  
● සුනීතා මෙරගල්ලේ

# ගෞරව සිටුව ඔබේ සුරක්ෂිතව ඉගෙන ගන්න, වැඩ කරන්න.

**MS Teams, Zoom, Office 365, m-Learning,  
SLT Lynked සහ SLT eSiphala සඳහා  
අදාළ SLT-MOBITEL මොබයිල් වෙතින්  
ලැබෙන හොඳම ඩේටා ප්ලෑන් ඔබ අතට.**

**25GB පැකේජය**  
**රු. 150/-**  
**+බදු**

**50GB පැකේජය**  
**රු. 590/-**  
**+බදු**

**100GB පැකේජය**  
**රු. 990/-**  
**+බදු**

**පැකේජ activate කර ගැනීමට #170# අමතන්න.  
නැත්නම් Selfcare App එකට log වෙන්න.**

**අනෙකුත් ඩේටා අවශ්‍යතා සඳහා Data Quota අනුමත කරනු ලබන අතර  
ඒ සඳහා Selfcare App එකට log වෙන්න.**



කොන්දේසි සහිතයි.



TRC/M/Promo/20/02