

උප්පැහැට
නම දෙන්නම්
මට ළමයි
වදන්නත්
හදන්නත් **බැප්**

නංගපු කසිපපු බැරල
ගොඩගන්න ගිහින
**ගඟේ ගහගෙන
ගිහිලලත් තියනවා**

ප්‍රධාන
පොලිස් පරීක්ෂිකා
**වරැණී
බෝගහවත්ත**

බරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

ප්‍රමු කාන්තාව ගිස් හයවන කලාපය
2021 අගෝස්තු 11 වන බදාදා මිල රු. 40 ශී

**බ්‍රේසියර් හැකි නෝනලා
ලිපටත් වටරවුමට
එන්නේ කවදාද?**

**පුද්ගලිකයි රහසිගතයි
කිව්වේ ඉස්සර!
දැන් ඒවට
විසඳුම් තියනවා**

විශේෂඥ ජලාස්ථික
ශල්‍ය වෛද්‍ය
(Plastic & Reconstructive Surgeon)
කවින්ද්‍ර රාජපක්ෂ

**ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂිකා
වරැණී බෝගහවත්ත**

ආයතනය -
මධුසංක සිරිවර්ධන

බරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත



මනාලයාගේ යුරෝපීය ඇඳුමට ගැලපෙන ලෙස හැඩගැන්වූ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක්

සාම්ප්‍රදායික කොණ්ඩා මෝස්තරයක් භාවිතා කළා

මුහුණේ දිගැටි බව ඇති කළේ මේකපවලින්

අද අපි ඉදිරිපත් කරන්නේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් වුණාට ඇයව තරමක් නවීන ආකාරයට වෙනස් කළේ මනමාලයා යුරෝපීය ඇඳුමක් ඇඳලා ඉන්න නිසා. කොහොම වුණත් නව පෙනුමකින් යුත් සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙස ඉරේනාව හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්. මේ වෙනස්ම ආකාරයේ හැඩගැන්වීම සිදුකළ හැඩගැන්වීම් ශිල්පී විජිත් පෙරේරාට සම්බන්ධ කරගත්තේ මනමාලියගේ ඇති සුවිශේෂිතා ගැන අදහසක් දැනගන්නටයි.

“මේ මනාලිය ගොඩක් උස නැහැ. ටිකක් මහතයි. නමුත් මේ කිසිම දෙයක් නොපෙනෙන ආකාරයේ අපූරු හැඩගැන්වීමකට තමයි මම යොමු වුණේ.

මේක සාම්ප්‍රදායික උඩරට හැඩගැන්වීමක්. රෙදි පිටින් අරගෙන, අතින්මයි සම්පූර්ණ සාරිය නිර්මාණය කළේ. අයිවරි වර්ණයෙන් යුත් සාරිය ලේස් අල්ලලා තමයි මේ ආකාරයට නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ.

මනාලියගේ මේකප් එක ගැන නම් විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕන. මොකද ඇගේ මුහුණ තරමක් රවුම්. නමුත් මේකප් එකෙන් මුහුණේ දිගැටි බවක් ඇති කළා. ඒ වගේම ඇගේ සිරුරට කෙටිටු බවක් ලබාදෙන්නත් මේකප් එක වගේම සාරිය උදව් වුණා.

සාම්ප්‍රදායික කොණ්ඩා මෝස්තරයක් මනාලිය සඳහා භාවිතා කරලා තියෙනවා. මුහුණේ දිග පේන්නත් ඒ මෝස්තරය උදව් වුණා.

මල් කළබා ගැන කියනවා නම් මේක ස්වභාවික රෝස මල් උපයෝගී කරගෙන තමයි නිර්මාණය කළේ. සම්පූර්ණයෙන්ම මේ බොකේ එක මම අතින් නිර්මාණය කළේ.

මේ සියල්ල අවසානයේ ඉරේනාව සුන්දර මනාලියක් ලෙස හැඩගැන්වන්න පුළුවන්කම ලැබුණා.”

සාරිය නිර්මාණය කළේ අතින්මයි



ලැබූ දවසක සතුටු සාම්භාවිකත්වයක් අතර එක ගැහැනු ළමයෙක් මහ ඇමුතු කතාවක් කිවිවා.

“අප්පෝ මම නම් දැන්ම කසාද බඳින්නෙ නැහැ, කවදනර දවසක ආදරේ කරලා ඇති වෙච්ච දවසක තමයි බඳින්නේ.”

ඇ.. ඒක පුදුම කතාවක්නේ, ආදරේ කරලා ඇති වුණාම බඳිනවා කියන්නෙ, බැන්දුට පස්සෙ ආදරේ හොරු ගෙණියනව කියන එකද? එහෙම හිතනට විහිළුවකට එනා ගියපු කටුක යතාර්ථයක් ඒ කතාව ඇතුළේ තියනවා කියලා සමාජය දිනා බැලුවම පැහැදිලිවම පේනවා.

ලංකාවේ බොහොමයක් කසාද පිටින හරියට ‘අමු අඹ වගේ’ බලන් ඉන්න එකාගෙ කට්ට කෙළ ඉනුවට මොකද කන එකාගෙ දුන් හිර වැටෙනවා.

යුරෝපයේ මිනිස්සු විවාහ පිටිනේ හොඳම හරිය නිදහසේ විඳින්නේ අවුරුදු 45 පස්සේ. ඒගොල්ලො ආදරේ හිතේ තද කරගෙන හංගගෙන ඉන්නෙ නෑ. මැරෙනකම්ම එකිනෙකාට දැනෙන්න ආදරේ කරනවා.

‘මං ඔයාට ආදරෙයි’ කියලා හැමවෙලාවෙම කටින් කියනවා. මොන තරම් වයසට ගියත් ආදරේ කරපු කාලෙ වගේම අත් අල්ලන් පාරෙ ඇවිදිනවා. පුසිද්ධියේ සිප වැළඳ ගන්නවා.

අතින් හැමදේම වගේ අපේ රටේ ඒකත් වෙනස්.

කාලයක් පෙරුම් පුරලා පණ දිදී ආදරේ කරලා බලාපොරොත්තු ගෝනියක් පිටේ බැඳගෙන දෙයියනේ කියලා කසාද බඳිනවා. ඒත් අනේ බැන්ද ගමන් උන්ට මොකක්දෝ වෙනවා.

ලංකාවේ ගැනු මිනිස්සු හිතන් ඉන්නෙ කසාද බඳිනවා කියන්නෙ එද ඉඳල ආදරේ කරලා ඉවර වෙනවා කියලා. ඒ නිසාද මන්ද ගොඩක් නවකතා පවා දෙන්නා බැන්දට පස්සෙ ‘නිම්’ කියලා ඉවර වෙන්නෙ.

මොකද අපි අවට දැකින ගොඩක් කසාද බැඳපු මිනිස්සුන්ගේ ආදරේ හරියට කොන්දෙස්තරගේ ඉතුරු රුපියල වගේ. තියෙනවා කියලා දන්නවා, හැබැයි කොන්දට ඒක දෙන්න උවමනාවකුත් නෑ, අපිට ඉල්ලන්න හයියකුත් නෑ.

පවුල කියන්නෙ සමාජයේ සුන්දරම තැනුම් ඒකකය වුණාට කසාදවලට සමාන්තරව දිවෙන දික්කසාද අනුපාතය එක්ක බලද්දී බහුතර ලාංකික ගැහැනියවත් පිරිමියාවත් පවුල ඇතුළු පෘථිවිමත් නැති බව පැහැදිලිව පේනවා.

කසාද බඳිනකන් තුරුල් වෙලා ඇලිලා ගියපු පෝඩු බැඳලා මාසයයි එකට ගමනක් යන්නෙන් අඩි ගානක ගැප් එකක් තියන්. එක තේ එක කඩෙන් අරන් දෙකට බෙදගෙන බීජු උන් එක ගෙදරකට ආපු ගමන් කෝපපෙ මාරු වුණත් වලි කනවා. බඩා, පැටියා, පණ, රත්තරන්, මැණික ලෝකෙ නැති වචනවලින් ආමන්ත්‍රණය කරගත්ත පෝඩු බැඳලා අවුරුද්ද යද්දී ඒ යි, ඕයි, තමුසෙ, බුරුවා වගේ තුරතල් අනුවර්ථ නාම පාවිච්චියට හුරු වෙනවා.

බැන්දට පස්සේ ගෙදර වත්තෙදි කිස් එකක් දුන්නත් ලැප්ප නැද්ද කියලා අත ගසල දනවා.

බැඳලා ප්‍රමයි ඉන්න පෝඩුවක් අත් අල්ලන් යනවා දැක්කොත් සමාජයටත් ඒක මැපික් වෙලා පේනවා.

ගොඩක් පෝඩුවලට කසාද බැඳලා අවුරුදු 5 යද්දී කසාද පිටිනේ නියම රහ නැතුව යනවා.

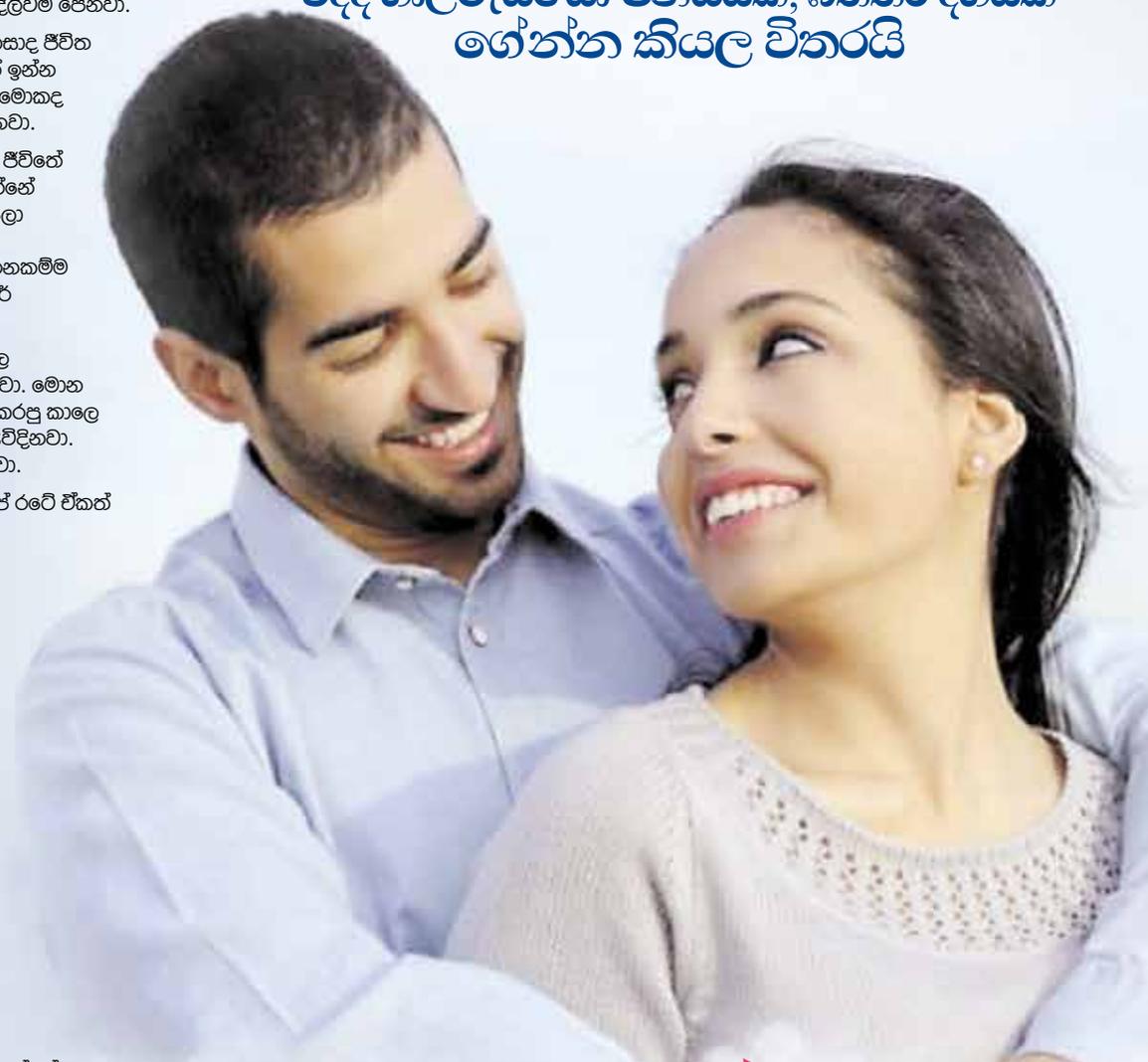
බැඳපු එවුන් හරියට පවුල් කන්න දන්නෙ නැති වුණාම වටේ ඉන්න එවුන් මැද්දට ඇවිත් පවුලම කාලා දනවා.

ගැනු අය නම් කියන්නෙ කසාද බැන්දට පස්සෙ පිරිමි වෙනස් වෙනවල.

ඉස්සර වගේ ආදරේ නෑ, මං ගැන හොයන්නෙ නෑ, මගෙ ලස්සනත් දැකින්නෙ නෑ, මට එපා වෙලා ඉන්නෙ දැන් කියලා වුරු වුරු ගතා අඬනවා. අවධානය දිනාගන්න රණ්ඩු

ඉස්සර දවසට කෝල් සියක් විතර අරන් කැවද බිච්චද හුස්ම ගන්නද කියල අහපු පෙම්වතිය බිරිද බවට පත් වුණාට පස්සෙ ආදර ඇමතුම් බල්ලට දනවා.

ඉඳල හිටලා sms එකක් දැමීමත් ඒකෙ තියෙන්නත් එද්දී හාල්මැස්සෝ පන්සියක්, බිත්තර දහයක් ගේන්න කියල විතරයි



බැඳපු පෝඩුවල ආදරෙන්

කොන්දොස්තරගෙ ඉතුරු රුපියල වගේ

අල්ලනවා, කෑකෝ ගහනවා. ටික දවසකින් උඹට එපා නම් මටත් එපා කියල ගේම ඉල්ලනවා. පවුලේ තත්ත්වය දෙතුන් ගුණයකින් වැඩිකරලා නෑදෑ සනුහරේම දැනුවත් කරලා යාච්චන්ගෙන්, කාන්තා ගෞරවලින් වටෙන්ම පවුල් ප්‍රශ්නවලට උපදෙස් ඉල්ලනවා.

ඉස්සර හිටපු පෙම්වතා වෙනස් වෙලා කියලා ගතු කිව්වට තමනුත් ඉස්සර හිටපු පෙම්වතිය නෙමෙයි කියලා ගොඩක් බිරිත්දැවැරන්ට අමතක වෙනවා.

සැමියා ඉස්සර වගේ ආදරේ කියන්නේ නෑ ආදරේ කරන්නෙ නෑ කියලා කිව්වට පෙම්වතා සැමියා බවට පත් වුණාට පස්සෙ තමනුත් බෙල්ල බදගෙන ඔහුට ආදරෙයි කියලා කියපු දවස් අඩුයි කියලා ගොඩක් වෙලාවට බිරිත්දැවැරන්ටත් මතක නැති වෙනවා.

දුරුවො ලැබිලා ගෙදර වැඩ වැඩිවෙලා පිටිනේ වගකීම් වැඩි වෙනකොට ආදරේ හොයනවා මිසක් ආදරේ කරන්න වෙලාවක් නැති වෙනවා. වෙලාවක් තිබ්බත් කම්මැලියි වගේ හිතෙනවා. ගෙදරම ඉන්න මිනිහගෙ අත අල්ලන් තුරුල් වෙන්නෙ මොන කෙතෙල්මලටද කියලා හිතනවා. ඉස්සර දවසට කෝල් සියක් විතර අරන් කෑවද බිච්චද හුස්ම ගත්තද කියලා අහපු පෙම්වතිය බිරිද බවට පත් වුණාට පස්සෙ ආදර ඇමතුම් බල්ලට දනවා. ඉඳල හිටලා sms එකක් දැමීමත් ඒකෙ තියෙන්නත් එද්දී හාල්මැස්සෝ පන්සියක්, බිත්තර දහයක් ගේන්න කියලා විතරයි.

ඉස්සර ඇඟිලි පටලගෙනත් වුම්බනයට පත්වෙන කෙල්ල බිරිඳ බවට පත්වුණා ගමන් සැපපහසු සයනවලදීත් වහලේ උළු ගණන් කරනවා. පහු පහුවෙද්දී කොහු කොහු වෙලා පිරිමිත්

ගැනුන්ට අමතක වුණාට ආදරේ ඕනෙ ගැනුන්ට විතරක් නෙමෙයි. කෑ ගහල කිව්වෙ නැති වුණාට ඉල්ලලා රණ්ඩු කළ නැති වුණාට පිරිමිත් ආදරෙට ලොබයි

හිමින් හිමින් ටික ටික නිශ්ශබ්ද වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඕටි වැඩිවෙනවා, යාච්චො වැඩිවෙනවා, ගෙදර ගෑනිට කන්න ඇඳින්න දුන්නම කසාදෙ කියන එක සම්පූර්ණයි කියලා හිතන්න පටන් ගන්නවා.

අන්තිමට කසාද පිටිනේ කියන්නෙ මෙන්න මේකට වෙන්න ඇති කියලා නෝනයි මහත්තයයි දෙන්නම හිත් හදගන්න බලනවා.

කොහොමහර වර්තමානයේ ගැනු පිරිමි දෙගොල්ලොම විවාහ වෙලා පිටිනේ හොඳම හරියෙදි ආදරේ කියන සුන්දරම දේ මග හැර ගන්නවා.

ගැනුන්ට අමතක වුණාට ආදරේ ඕනෙ ගැනුන්ට විතරක් නෙමෙයි. කෑ ගහල කිව්වෙ නැති වුණාට ඉල්ලලා රණ්ඩු කළේ නැති වුණාට පිරිමිත් ආදරෙට ලොබයි. ආදරේ විඳින්න ආසයි. හිත ඇතුළේ ආදරේ ගල් කරන් ඉන්න පිරිමි ආදරේ වචනවලින් එළියට දන්න ටිකක් කම්මැලියි. ඒක හිත යටින් ඇදලා කටින් පන්න ගන්න ගැනු ටිකක් දක්ෂ වෙන්න ඕනෙ.

බුබුළු දද උතුරන ආදරේ ඉස්සරහ ඕනම පිරිමියෙක් හරි ඉක්මනට හිලෑ වෙනවා.

ගැහැනුන් අතින් හැමදේටම වඩා ආදරෙට ලොබයි.

තරු පතේ හෝටලේක කෑම වේලකට එක්කන් ගිහින් ගෝන් එක ඔබ ඔබ ඉන්නවට වඩා හංදියේ සයිවර් කඩෙන් වඩේ මල්ලක් ගෙනත් දිලා ඒකත් එක්ක බදගෙන හාදුවක් දෙනවට ගැනු ආසයි. කොච්චර කැන ගවුමක් ඇඳන් හිටියත් ඉස්සර වගේම ලස්සනයි කියලා කියනවට ගැනු ආසයි. හිතේ හංගන් ඉන්නැතුව රැටි නිදගන්න යද්දීවත් ආදරෙයි කියලා කටින් කියනවා අහගන්න ගැනු ආසයි.

ගැනුන්ව සන්තෝෂ කරන්න පුළුවන් කාර්, ගෙවල්, රත්තරන්වලට විතරයි කියලා සමහර පිරිමි හිතුවට හුඟක් ගැනු ආත්ම වැඩිපුරම සන්තෝෂ වෙන්නෙ පපුවටම දැනෙන ආදරේ ළඟ විතරයි.

පෙම්වතිය, බිරිඳ වුණාම ඉස්සරටත් වැඩිය ආදරේ හොයනවා.

කටින් නොකිව්වට පිරිමිත් ආදරේ හොයනවා. ආදරේ ළඟ නවතිනවා.

එකම වෙනස, ගැහැනු තුරුල් කරන් බදගන්න එකෙත් සතුටු වෙනකොට පිරිමි ආදරේ කේක් එකට රාගයේ පාට පාට අයිසිකුත් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

පිටිනේ කියන්නෙ දුක් විඳ විඳ රස්සා කරලා, බිල් ගෙවලා, ලෝන් දලා, ගෙවල් හදලා, දුරුවො ලොකු කරලා පිටිනේට සාප කර කර විඳවලා මැරෙන එක නෙමෙයි. දුරුවො ලොකු වෙයි, විවාහ වෙයි. හැබැයි ඒ කිසි දෙයක් ඔබට ඔබේ සහකරු හෝ සහකාරියට ආදරේ කරන්න බාධාවක් නම් නෙමෙයි.

මැරෙනකම්ම සැමියාට ආදරේ කරන්න, බිරිඳට ආදරේ කරන්න, හිතේ තද කරගෙන හංගගෙන ඉන්නෙ නැතුව ආදරෙයි කියලා කටින් කියන්න.

මම හැමදම කියනවා වගේ පිටිනේ බොහෝ දේවල්වලදී වගේ ‘පවුල’ කියන සංකල්පය තුළදීත් වැඩිම දුරාගැනීම, පැවැත්ම සහ වගකීම තියෙන්නෙ ගැහැනිය ඇතුළේ.

විවාහය කියන්නේ එක්තරා විදියක නාටකයක්. ඒක රසවත් වෙන්නෙ දෙන්නම රංගනයෙන් දැක වුණාම. ඒ නිසා බලන් ඉන්න මිනිස්සු ගැන හිතන්න එපා. හැම දවසකම අලුත් විසිසෝඩි එකක් කියලා හිතලා ආදරෙන් රඟන්න.

කසාද බැන්ද හෝ නොබැන්ද මැරෙනකම්ම පෙම්වතෙක් පෙම්වතියක් විඳිනට ආදරෙන් පිටිත් වෙන්න.



අනිශා ජයසිංහ
පීචන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

“අපේ ගමේ රැ දෙගොඩනරයෙන් තනියම මිනී එම්බාම් කරන තරුණ ගැනු ළමයෙක් ඉන්නවා. ආයෙ ඉතින් යකෙක්ටවත් බය නෑ.”

මේ ලිපියේ කතා නායිකාව වන N.A.K. දිනුෂා කුමාර පිළිබඳව ඇගේ අසල්වැසියෙකු වූ මගේ මිතුරියක් කීවේ වියේය.

මිතුරියගේ කතාව කන වැකුණු වියස, අරුණ ජයසේකර අධ්‍යක්ෂණය කළ ‘නිකිණි වැස්සේ’ චිත්‍රපටය මගේ මතකයට නැගුණි. ඒ චිත්‍රපටයේ වාන්දනී සෙනෙවිරත්න රඟදැක්වූ ‘සෝමලතා’ නම් මිනී එම්බාම් කරන්නියගේ චරිතයද බොහෝදෙනාගේ ඇගයුමට පාත්‍ර විය.

සැකසූ ජීවිතයේදී තරුණ

ඇයවද කැටුව ගියේය. “දවසක් තාත්තා මිනියක් එම්බාම් කරන හැටි මම බලාගෙන හිටියා. එදා නම් මගේ හිතට පොඩි වකිතයක් දැනුණා. ඒත් පස්සේ ඒක ගානක් නැහැ. ඊටපස්සේ ඉස්කෝලේ ඇරලා ගෙදර ඇවිල්ලා හිතක් ඉන්න වෙලාවට මමත් තාත්තට අත්දැව් දෙන්න මල්ගාලාවට ගියා.

අවුරුදු පහළොව වෙද්දී මම තනියම මිනී එම්බාම් කරන්නන් පටන්ගත්තා.

කරනවාක් මෙන්ම ඉතා සියුම් කර්තව්‍යයකි. මියගිය පසු සිය ඥාතියාගේ රුව ජීවමානව සිටි අයුරින්ම දැකබලාගැනීම නෑ හිතවතුන්ගේ පැතුමය. මළසිරුරක් එම්බාම් කෙරෙන හැටි නියමාකාරයෙන් දැනගැනීමේ කුතුහල මා තුළද ඇති වූයේ මම අපේ කතාව එදෙසට හැරවීම.

පසුව ඇය කීවේ එම්බාම් කිරීම පටන් ගැනීමට පෙර මළසිරුර හොඳින් පරීක්ෂා කිරීමත් සිරුරේ රුධිරය තැවර ඇත්නම් පමණක් විය සේද පිරිසිදු කිරීමත් වැදගත් බවය.

අනෙක් වැදගත්ම දෙය ප්‍රධාන බල නතරය තක්කයටම සොයාගැනීම බවද මී කියන්නීය.

“වැරදි හතරයකට එහෙම ෆෝමලින් විද්දෙන් මිනිය ඉක්මනට නරක් වෙන්න බලනවා. ඒ නිසා හරියටම බලනහරය තෝරලා බේරලා බෙහෙත විදින්න ඕනේ.”

බලනහරය සොයාගැනීම උදෙසා කපන්නේ මළසිරුරේ දකුණු

කළාට පස්සේ බඩ මැදින් කපලා බඩබොකු ටික අයිත් කරගන්නවා.”

බඩවැල් ඉවත් කළ පසු උදරයට පුළුන් හෝ රෙදි කැබලි පුරවා උදරය මසාදමනා යුරත්, පසුව සිරුරටම පොලිතින් ඔතා මිනී ඇඳුම අන්දවනා යුරත් ඇ සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කළාය.

“ඊටපස්සේ පෙට්ටියෙන් මිනිය ගියලා මළගෙදරට අවශ්‍ය කරන මල්වඩම්, පාවඩ, ඇත් දත් වගේ සේරමත් එක්ක මළගෙදරට ගිනිත් ධාරදෙනවා. ගොඩක් වෙලාවට මේ සේරම වැඩි මම තනියම තමයි කරන්නේ.”

මේ අපුරු කතාබහ අතරතුරේදී නොලියාම බැර අපුරුව මතකයන් කිහිපයක් පිළිබඳවද ඇ කීවාය.

“දවසක් මිනියක් අරගෙන යන අතරතුරේදී හර්ස් එක කැඩුණා. මතක හැටියට නම් එතකොට පාන්දර එකට විතර ඇති. ඒ වෙලාවේ ට්‍රිප් එකක් ගිය පිරිමි ළමයි කිහිපදෙනෙක් මාව දැකලා මගේ උදව්වට ආවා. හර්ස් එකේ මිනිය තියෙනවා දැකපු හැටියේ මම හොල්මනක් කියලා හිතලා මේ ළමයි පණ එපෝ කියලා දිව්වා. මිනී එක්කම ඉන්න නිසා සමහරු මම හොල්මනක් කියලා වෙලාවකට රැවටෙනවා.

තවත් දවසක් රැ දෙකට විතර මම මිනියක් අරන් මළගෙදරකට ගියා. පස්සේ



මිනී එක්කම ඉන්න නිසා සමහරැන්ට මාව ජේන්හෙ හොල්මනක් වගේ

මිනී එම්බාම් කරන 26 හැවිරිදි දිනුෂා කියන කතාව

ගැහැනු ළමයෙක් වුවත් භාරදුර රැකියාවක නිරතවීම කෙතරම් අභියෝගකාරී ඇතිදැයි තවදුරටත් මා සිතුවේ චිත්‍රපටයේ මිනී එම්බාම් කරන්නිය මුහුණදුන් කටුක සිදුවීම් සිහිපත් විය. “ඒ විතරක් නෙමෙයි පාන්දර ජාමමට වුණත් තනියම හර්ස් එක පැදගෙන ගිහිල්ලා මිනිය මළගෙදරට ධාරදෙන්නේ ඒ ළමයමයි.”

මිතුරිය ඇ පිළිබඳව තවත් විස්තර කළාය.

පාන්දර ජාමයට තනිපංගලමේ ගෙයින් එළියට යාමට ගැහැනුන් පමණක් නොව ඇතැම් පිරිමින් පවා බියය. එවන් තත්ත්වයක මළසිරුරක්ද දමාගත් අවමංගලය රටයක් කාන්තාවක් විසින් තනිව පැදයාම නම් විශ්වකර්ම වැඩක්ය. එසේම මළසිරුරක් එම්බාම් කිරීමත් ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවේ. හිත් හයිය පිරිමින් පවා මිනියක් එම්බාම් කිරීමට පෙර මධුබිතෙන් සප්පායම් වන බව අප අසා ඇත.

කරුණු කාරණා එසේ වෙද්දී තනිව මිනී එම්බාම් කරනා මෙකී තරුණිය පිළිබඳව උපන් කුතුහල නිසාම ඇගේ දුරකතන අංකය ඉල්ලාගත් මම පසුදිනක ඇයට ඇමතුමක් ගත්තෙමි.

“මොකටද මැරුණු මනුස්සයෙකුට බය වෙන්නේ? හරිනම් බය වෙන්න ඕනෙ ජීවත් වෙන අයටනේ.”

සංවාදයට මුලපුරමින් මා ඇගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්නයට ඇය එසේ පිළිවදන් දුන්නාය.

දිනුෂාගේ පියාත් මල්ගාලාවක සේවය කළ අයෙකි. ඔහු දියණියට යමක් කමක් තේරෙන විශේෂීම් තමා සේවය කළ රුවන්වැල්ල සමූපකාර මල්ගාලාවට

ඔහොම අවුරුද්දක් දෙකක් යනකොට සමූපකාරේ අවමංගලය ටෙන්ඩරේ ගන්න කවුරුත් නැහැ කියලා දැනගන්න ලැබුණා. ඒ නිසා මේ වැඩේ ධාරගන්න මම තීරණය කළා. එතකොට ඕනෙ නම් මට අවුරුදු 20ක් ඇති.”

මේ අභියෝගකාරී රැකියාව දිනුෂා සිය ජීවිතාව කරගත්තේ වියේය.

“අද මිනියක් ආවොත් හෙට ඒක ධාරදෙන්න ඕනේ. රැ ද දවල්ද කියලා නැතුව මේ වැඩේ හරිවෙලාවට ඉවර කරන්න ඕනේ. ඉතින් රැ එකට දෙකටත් මම තනියම මිනී එම්බාම් කරනවා. ස්වභාවික විදිහට

මියගිය කෙනෙක්ට පැය බාගයකින් වගේ එම්බාම් කරන්න පුළුවන්.

හැඩැයි හදිසි මරණ පරීක්ෂණයක් කරනවා නම් එම්බාම් එකට පැය හතරකවත් යනවා.”

මළසිරුරක් එම්බාම් කිරීම වෙද්ද සැත්කමක්



කලවා පෙදෙසය.

“සමහර අයගේ ප්‍රධාන බලනහරය හිත්වෙලා, තව සමහර අයගේ බලනහරේ ඇතුළේ වැලි. එහෙම වෙලාවට ඉතින් පොඩි බලනහර දෙක තුනක් හොයලා බලලා ෆෝමලින් විදිනවා.”

මේ ෆෝමලින් බෙහෙතෙන් සිදුවන්නේ විනාඩි කිහිපයක් ඇතුළත මළසිරුර සහත්වයට පත් කිරීමය.

“කකුලෙන් බෙහෙත ඇඟට දෙන අතරතුරේම බෙල්ල ගාවින් කපලා පොඩි බටයක් දලා ඇගේ තියෙන ලේ ටික අයිත් කරන්න ඕනේ. හරියට ලේ අයිත් නොකළොත් මිනිය ගඳ ගහන්න බලනවා. ලේ ටික අයිත්

ගෙදර ඥාතීන් ඇවිත් ‘ඔයා ආවේ ඇයි?’ කියලා මගෙන් ඇහුවා. පස්සේ ‘මිනී එම්බාම් කරන්නේ මමයි’ කියලා වයාලට කිව්වම ඇඬ ඇඬ හිටිය අයත් ඇඬිල්ල හතර කරලා තක්කිරි වෙලා වගේ මගේ දිනා බලාගෙන හිටියා. එද ඒ අය මගේ ගැන හරියටවත් පුදුල වුණා.”

ඇ කියන්නීය. මිනී එම්බාම් කරන්නියක වීම නිසා ‘නිකිණි වැස්සේ’ සෝමලතාට මෙන් සමාජයේ රැවුම් ගෙරවුම් ඇයටද එල්ල වනවාදැයි අවසාන වශයෙන් මම ඇයගෙන් ඇසුවෙමි.

කාලයත් සමඟ සමූපකාර අවමංගලය ටෙන්ඩරය ඇයට අහිමි වූ නිසා දිනුෂා ඇගේ නිවසේම මේ ව්‍යාපාරය ආරම්භ කළාය. අද ඇයට ‘කුමාර මල්ගාලාව’ නමින් ඇයගේම ව්‍යාපාරයක් හිමිය. එසේම ඊට අවශ්‍ය සියලුම උපකරණ මෙන්ම අවමංගලය රටයක්ද ඇ සතුය.

“මිනී සාප්පු අයිතිකාරයෝ දවස ගානේ පහත තියලා මිනිස්සු මැරෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා කිව්වට ඒවා අමු බොරු. එහෙම පවුකාර සිතුවලි මගේ නම් තුන්හිතකවත් නැහැ.”

“මගේ ගමට ලොකු සේවයක් වෙනවා කියලා ගමේ අය දන්නවා. ඒ නිසා ගමේ හැමෝම වගේ මාව අගය කරනවා.”

දිනක මියයන ඔබ මා අවසාන හැඩවන්නේ දිනුෂා වැනි හිත් හයිය මිනිසුන් අතින් වග කිසිවිටෙක අමතක නොකළ යුතුය. දැන් දිනුෂාගේ වයස අවුරුදු විසිහයකි. එසේම ඇ විවාහ වී සතුටින් දිවි ගෙවන්නීය. උපදින්නේම මියයාමට බව දන්නා නිසාමදෝ ඇගේ ජීවිතයට ඒ සා විශාල බලාපොරොත්තු නැති බව ඇ කියයි. බොහෝ කාලයක් මළගිය ඇත්තෝ වෙනුවෙන් තම සේවය ලබාදීම ඇගේ පැතුමයි. ඇගේ ඒ පැතුම ඒ අයුරින්ම ඉටුවීමට සුබ පතා මම ඒ අපුරු දුරකතන සංවාදය නිමා කළෙමි.

මිනී එම්බාම් කරන්නියක වීම නිසා ‘නිකිණි වැස්සේ’ සෝමලතාට මෙන් සමාජයේ රැවුම් ගෙරවුම් ඇයටද එල්ල වනවාදැයි අවසාන වශයෙන් මම ඇයගෙන් ඇසුවෙමි

අමරතා®

සිත් සුවඳින් පිරේවා



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



රු. 90/- සිට

දැන් පවුමකට
රු. 102,000/- ක්
දෙනවාමයි!*



අඩු...ම අඩු පොලියයි...
වැඩිම, වැඩිම, වැඩි මුදලයි...

☎ 0117 480 480



වැලිබල ගිනනුන්සි



*සාමාන්‍යව පවුමකට

think



රටටම සිතනවකින් සංග්‍රහ කරන වසන්ති නානායක්කාර මේ කියන්නේ අපට සිතාසෙන්නට නොහැකි දුක්ඛර කතාවකි. ඇය මේ සැබෑ ජීවිත ව්‍යාපෘතිය දිගහරින්නේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඉන්නා මවුබරැන්ට ලෝකයා හමුවේ සිතාසෙමින් ජීවත්වීමට දීර්ඝම සැලැස්ස.

අවසාන කොටස

දේවී වෙනුවෙන් කළ කැපකිරීම් බොහෝය. සැලසුම් සැකැස්ම් අපමණය. පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ගෙන ගිය අත් නොහැර බලාපොරොත්තු වීමටය. ඇය දැන් අවුරුදු පහළොවක සුන්දර දරුවකි. අප පසු කරමින් සිටින්නේ දැනුම් තේරුම් ඇති, සමාජ අවබෝධය සහ ලෝකය පිළිබඳ අවධියෙන් සිටින දරුවන් පවා සමාජයේ විනාශකාරී ගොදුරු බවට පත්වෙන කාලයකි. ඒ නිසා දවසින් දවස යෞවනියක ලෙස කිරුළ දරණ ඇයට ආදරය සහ රැකවරණය අතිශයින් වැදගත්ය.

ප්‍රවෘත්ති අංශයක වසර විස්සකට ආසන්න අත්දැකීම් ඇති මා හට, රට සිව් කොනින් ගලා වන දරුවන් සම්බන්ධ ශෝචනීය පුවත් අප්‍රමාණය. ඇතැම් සිදුවීම් මේ මිහිමත සිදුවිය හැකිදැයි සැක තිබෙන ඒවාය. එනිසාම දේවීගේ වගකීම් පෙරටත් වඩා වැඩි බවක් දැනේ.

මේ වනවිට දේවීට යම් යම් දෑ පිළිබඳව පෙරට වඩා වැටහීමක් ඇත. එනිසාම අප සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. මා වටා බැඳී සිටින, මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් මෙන්ම උපදේශන ආචාර්යවරුන් ද බොහෝය. මා හැමවිටෙකම ඔවුන් සමඟ කතාබහ කොට දැනුවත් වෙමි. අනාගතයේ දේවීගේ වයස සමඟ සිදුවිය හැකි මානසික විභේදනයන් මෙන්ම සිතුවිලිවල දෝලනය වීම් පිළිබඳව ද මා ඔවුන්ගෙන් දැනුවත් වෙමි. ඒ අනුව අප ඉදිරියේදී කළ යුත්තේ කුමක්ද? සුදනම් විය යුත්තේ කෙලෙසද යන්න පිළිබඳ සියල්ල දැනුවත් වෙමි.

“දැන් අපිට තියෙන්නේ පුළුවන් විදියට ෆිසියොතෙරපි සහ ස්පිරිතෙරපි කරන එක. හැමවෙලාවෙම පිරිස එක්ක ගැවසෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනේ. සමාජයට වැඩියෙන් ඉදිරිපත් කරන

තරමට එයාට දැනුම එකතු වෙනවා. මේ හැමදේම එකඳිගට කරන්න ඕනේ.” දේවී වටා සිටි වෛද්‍යවරුන් විකිත්සකවරුන් නිරන්තරයෙන් කීවේ මෙවැනි කාරණාය.

රාගම රණවිරු සෙවණේ ප්‍රධාන භෞත විකිත්සක වරුන් ගමයේ මෙන්ම කටුන චිකිත්සක ආධිකාරී මෙනෙවිය සහ යොෂිඩා විදුහලේ ලක්ෂ්මි මහත්මිය ද දේවී වෙනුවෙන් මේ වනවිට විශාල කැපකිරීමක් කරයි.

කාලය සමඟ බොහෝ දේ වෙනස් වෙමින් යයි. රැකියාවේ ආ දුර මැන බැලීමේදී ද තෘප්තිය වැඩි වුවා මිසක අඩු වූයේ නැත. සමාජීය බැඳීම්වලින් ද පොහොසත් විය. තනි වූ පවුලක් ලෙස නොව දේවී සමඟ එක් වූ ශක්තිමත් පවුලක් අප වටා ඇති බවක් දැනේ.

පවුල් ජීවිත දෙකක වගකීම් සහ යුතුකම් සමඟ දීර්ඝ ගමන් සංචාරයක නිරතවී යැයි මට සිතේ. දේවී සමඟ ගෙදර පවුලත්, දෙරණ සමඟ දෙරණ පවුලත් සමබරව රැගෙන යාමට මා සමත් වූ සැටි යළි යළිත්



ඔයාව ටීවී එකේ දැකිද්දී එහෙම බබෙක ඉන්නවා කියලා හිතන්නත් බෑ

සිහිපත් වේ. “මට නම් ජීවිතේ ඇතිවෙලා තියෙන්නේ. එයා වෙලා තියෙන්නේ. රස්සාව හරියට කරගෙන යන්න බෑ. මිනිස්සුන්ගෙන් ලැබෙන්නේ අපවාද සහ අවලාද විතරයි. කොයිතරම් හොඳ කළත් හොඳක් කියන්නේ නෑ. මගේ අවාසනාව නිසා තමයි මෙහෙම වුණේ.”

මේ ආදී වශයෙන් සමාජයෙන් දෙස් අසා මානසිකව ඇදවැටී ඇති දේවී වැනි දරුවන් සිටින දෙමාපියන්, විශේෂයෙන් මව්වරුන් කොතෙකුත් මාහට මුණගැසී ඇත. මා සොයා විත් කතාබහ කොට ඇත. මගෙන් උපදෙස් ලබාගෙන ඇත. ඔවුන්ට මෙන්ම මටද ඇතැම් අවස්ථාවන්වලදී සමාජයෙන් එවැනි අවලාද හැඟී ඇත. වෛද්‍ය ආසා ඇත. වෙනස්කම්වලට භාජනය වී ඇත. එහෙත් ඒ කිසිවකින් මා සැලකේ නැත.

තැලෙන යකඩයක් තැලීමෙන් තවත් මුවහත් වනවා සේම මා ශක්තිමත් වුවෙමි. මගේ ජීවිතයට පැමිණි සැබෑසුළුවලින් මා විසිවුවා නම්, කම්පිත වුවා නම් අද මාගේ ලෝකය තුළ මා මෙලෙස දිගු ගමනක් එන්නේ නැත. දේවීගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ජීවිත සැලසුම් සකසා ගන්නේ ද නැත.

“කරදර කියන්නේ ජීවිතයේ තවත් එක කොටසක්. ඒවට මුහුණ දෙන එක තමයි ජීවත්වෙනවා කියන්නේ.” දේවී ගැන කවුරුන් හෝ මා හා කතා කරන විටෙක සහ තවකෙකුගේ දුක් ගැනවිල්ලක් මා හා පවසන විට මා දෙන පිළිතුර වියයි. සියලු දේ දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලිය හැකිනම් අපට අල්ලා ගැනීමට, බැඳ තබා ගැනීමට, අයිති කර ගැනීමට, අවසානයේ

යනවිට කිසිවක් ගෙනයාමට නැතිබව අවබෝධ වන විට සියල්ල දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලීමේ ශක්තිය අපට ඇතිවේ.

මා දැඩිව ආදරය කළ අම්මා මියගියේ රෝගී වූ තාත්තා තනිකර දමාය. අම්මා හැමවිටෙකම මා හට දුන් උපදෙස වූයේ “පුත් අපි කටද හරි ගෙහියන්නේ අපි කරපු හොඳ විතරයි” කියාය. ඇය තාත්තා වෙනුවෙන් අප වෙනුවෙන් බොහෝ කැපකිරීම් කළ තැනැත්තියකි. ඇය ජීවිතය බෙදගත්තා මිසක, බිඳගත්තේ නැත. තණ්හාව ඇති කරගත්තේ නැත. අයිතීන් වෙනුවෙන් සටන් කළේ නැත. කිසිවෙකුට වෙර කළේ නැත. තාත්තාගේ රෝගී තත්ත්වය වෙනුවෙන් බොහෝ කැපකිරීම් කර අවසානයේ නිශ්චිතව නික්ම ගියාය. පසුකාලීනව මා අම්මාගෙන් උගත් දෑ බොහෝයි.

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් වෙනුවෙන් සමාජය පිරිනැමිය යුත්තේ අනුකම්පාව නොව ආදරයයි

දේවී වෙනුවෙන් හිත හදාගැනීමට, කැපකිරීම් කිරීමට මෙන්ම, සතුටින් ජීවිතයට මුහුණදීමට මා හුරුවෙමින් සිටියෙමි. ඒ අම්මාට පිං සිදුවන්නටය. එනිසාම මා වටා ශක්තිමත් පවුලක් ඉදිවුණි. අවට සමාජයෙන් ජාලගත වූ ඒ ශක්තිමත් පවුර කිසිවිටෙක මා බිම වැටෙන්නට, පරාජය වන්නට ඉඩ නොදී රැක බලා ගත්තේය. අප වැනි දෙමාපියන් හට එවැනි ශක්තියක් අවශ්‍යය.

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් වෙනුවෙන් සමාජය පිරිනැමිය යුත්තේ අනුකම්පාව නොව ආදරයයි.

“අපි කවදවත් හිතුවේ නැතැ වසන්තිට ඒ වගේ බබෙක් ඉන්නවා කියලා. ඔයා ටී.වී. එකේ ඉන්නකොට එහෙම ජේන්නේ නැතැ. කියන්නවත් බෑ.” ඇතැම් පිරිස් මා හඳුනාගෙන දේවී පිළිබඳ දැනගත්විට කීවේය. මා ඒ සියලුදෙනාට පිළිතුරු දෙන්නේ හිතාවකිනි. දේවී වැනි දරුවෙකු සිටින මවකගේ හදවතේ දැනෙන දේ කිසිවෙකුටත් කියවිය හැකි යැයි මා විශ්වාස නොකරමි. අනුන්ගෙන් මෙන්ම ඇතැම්විට තමන්ගේ

අයගෙන්ම පවා තාබන ජීවිතවලට ගොදුරුවන අම්මාවරුන් ඒ කිසිවක් නොඅඟවා, සියලු දුක් සඟවා සිටින්නේ සමාජයේ කිසිවෙකුටත් නොපෙනෙන ලෙසය.

එනිසාම දේවී වෙනුවෙන් මා දුකට පත්වූයේ නැත. ඇය වෙනුවෙන් අඬමින් කාලය ගත කළේද නැත. ඇය ජීවිතයේ පරාජයක් ලෙස සිතුවේද නැත. මා හැමවිටෙකම අලුත් හෙට දවසක් සොයා යාමේ වාරිකාවක නිරතවිය.

දේවී වෙනුවෙන් දිගටම විකිත්සක ක්‍රම භාවිත කිරීමත්, ඒ සඳහා වූ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සොයා යාමටත් මා නිරන්තර උත්සාහයක යෙදුණි. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ, රාගම වෛද්‍ය පීඨය මඟින් පවත්වාගෙන යනු ලබන ‘ආයතී’ ආයතනයේ දේවී වෙනුවෙන් මේ වනවිට දෙරඟුළු විවරව ඇත. ඔට්ටම් දරුවන්ට සුවිශේෂ වූ එම ආයතනය පිළිබඳ විශාල බලාපොරොත්තුවක් මා තුළ ඉපදී ඇත.

අක්කාගේ සැමියා උපාලි අයිශා විසින් නවමු මාදිලියේ පාපැදියක් සකසා ඇත. එය දේවීගේ අවශ්‍යතා සහ ඇයගේ හැකියාවන්ට අනුකූලව සැකසූ ව්‍යයාම් බයිසිකලයකි. පිහිනීමත් ඇයට අමතර වාසි ගෙන දෙන බැවින් හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඊට ඇයව යොමු කිරීමට ද අප මහන්සි ගනිමු. ඒ සියලු දේ අතර මා රැකියාවද ගෙදර කටයුතු ද එකලෙස කරගෙන යාමට යන්න දරමි.

ජීවිතේ කිසිවක් ගැන පසුතැවිලි නොවේ. යා යුතු දුර ගැන ද බියක් නොමැත. ලැබී ඇති සියලු අවස්ථාවන් පිළිබඳ සැකීමකට පත්වෙමි. තව බොහෝ සිදුවීම් ඉදිරියේදී සිදුවන්නට පිළිවන. දෛවිය විසින් නැවතුම් තබා ඇති ස්ථානය වනතෙක් අප දෙදෙනාම ගමනේ යෙදෙමු. දේවීගේ සහ මාගේ කතාව මෙතැනින් නිමා නොවේ. එහෙත් ‘ධරණී’ පුවත්පතින් ඔබ හමුවට ගෙනා මගේත්, ආදරණීය දියණිය දේවීගේත් කතාව මෙතැනින් නිමාවේ. බොහෝ දුරක් මා සමඟ ආ ආදරණීය පාඨක පිරිසට ස්තූතියි.

දේවී සමඟ ගෙදර පවුලත්, දෙරණ සමඟ දෙරණ පවුලත් සමබරව රැගෙන යාමට මා සමත් වූ සැටි යළි යළිත් සිහිපත් වේ

ඕනෑම මොහොතක තමා අදහන ආගම වෙනස්කරගැනීමට ඕනෑම අයෙකුට පූර්ණ නිදහසක් තිබේ. එහෙත්, නොමනා පෙළෙහිවීම් මත ඔවුන් සතු ඒ නිදහස කඩුරුන් හෝ බලහත්කාරයෙන් පැහැරගන්නේ නම් එය අයථා අනන්‍යාගමීකරණයක් ලෙසින් හැඳින්වීමේ වරදක් නැත. බෞද්ධ ඇතැම් පිරිස් 'භාස්කම් මෙහෙයන්' 'සුව කිරීම් මෙහෙයන්' ආදී මනෝ විද්‍යාත්මක ගුණවිචලට රැවටී අයථා අනන්‍යාගමීකරණයට යොමුවීමේ ප්‍රවණතාවක් වද මෙන්ම අදහන් ඇත.

මේ අනන්‍යාගමීකරණය සඳහා විකල්ප වැඩසටහන් මාලාවක් සංවිධානය කිරීමට වරක් මහනුවර අස්ගිරි මහා විහාරයීය බෞද්ධ සංරක්ෂණ සභාවේ අවධානය යොමු විය. වත්මන් සියම් නිකායේ අස්ගිරි පාර්ශවයේ ප්‍රධාන ලේඛකාධිකාරී පූජ්‍ය මැදගම ධම්මානන්ද නාහිමියන්ගේ අනුශාසකත්වයෙන් පැවති එම වැඩසටහන් මාලාවට බෞද්ධ පදනමක් සහිත මනෝ උපදේශකයන් සහ බටහිර වෛද්‍යවරුන් ද එක්වූ අතර ඊට එක්වීමට මටද අවස්ථාව උදා විය.

විවිධ කායික අර්බුධවලින් පෙළෙන්නවුන් හට මනසේ ලිහිල් කරගත හැකි අභ්‍යාසයක් දී ඔවුන් ඉදිරියට කැඳවා ඒ සම්බන්ධ ප්‍රශ්න කිරීමත් ඒ සමඟම ඔවුන්ට ප්‍රදර්ශනාත්මක සුවයක් ලබාදීමත් වැඩසටහනේ මූලික සැලැස්ම විය. එම සුවකිරීම් බලී, තොවිල්, ශාන්තිකර්ම යාඤා ආදිය මගින් සිදු කළ හැකි ඒවා මිස කායික රෝග සඳහා විධිමත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොවන බවත් ඒ සඳහා විධිමත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතු බවත් වටහා දීම වැඩසටහනේ පසු සැලැස්ම විය. එම කොටස සැමවිටම මෙහෙයවන ලද්දේ සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු විසිනි.

'බුදු දහමින් සුව සැනසුම' යනුවෙන් දිවයිනේ ස්ථාන කිහිපයක පැවැති එම වැඩසටහන් මාලාවේ ගල්ගමුව ප්‍රදේශයේ පැවති වැඩසටහන සඳහා පූජ්‍ය මැදගම ධම්මානන්ද හිමියන්, පූජ්‍ය කුඹුක්කවල පුද්දරනන හිමියන් සහ වෛද්‍ය රත්නසිරි බණ්ඩාර ද එක්විය.

මේ වැඩසටහනට රෝගීන් වශයෙන් පැමිණි පිරිස අතර විශ්‍රාමික ගුරුමවකදී සිටියාය. ඇය වසර තිස්පහක් තිස්සේ ගුරු වෘත්තියේ යෙදී විශ්‍රාම ගැනීමට ආසන්න වසර කිහිපය තුළ පහේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පෙනී සිටින දරුවන් සැලකිය යුතු පිරිසකට උපකාර කර ප්‍රදේශයේ ආදර ගෞරවයට බඳුන් වී සිටි තැනැත්තියකි. නමුත් විශ්‍රාම ගත් පසු ඇගේ දකුණු අතේ හටගත් තදබල කැකුමක් සති දෙක තුනකින් මුළුමනින් පහවී ගිය ද ඉන්පසු වද මෙදතුර එය උරහිසෙන් ඉහලට

බලී තොවිල් පස්සෙ ගිහින් ලෙඩා මළොත් ඕන අපි දහහෙ නෑ!



තිලක් සේනාසිංහ

එසවීමට නොහැකි මට්ටමට අකර්මණ්‍ය වී ඇත. දැන් තමන්ට පෙර මෙන් කළ ලෑල්ල භාවිතා කළ නොහැකි අතර මෙම බාහුවේ අකර්මණ්‍යතාව තම ගුරු ජීවිතය තුළදී සිදු නොවීම එක්තරා වාසනාවක් යැයි ද එම ගුරු මව කියා සිටියාය.

ඒ මොහොතට අදාළව කළ යුතු දේ පිළිබඳව නිගමනයකට එළඹීම මා මෙසේ කීවෙමි. මගේ ස්වරය විධානාත්මකය.

දෙනෝදහක් දරුවන්ට ශිල්පය දී ඔවුන්ගේ ඇස් පෑදීමෙන් මේ ඇත්තිය රැස්කරගන්නා වූ මනා කුසල සම්භාරය දැන් මේ මොහොතේ, මේ භූමියටත්, මේ



ප්‍රදේශයටත් අධිගෘහිත සමාජයක් දෘෂ්ඨික දෙවි දේවතාවුන් විසින් පැමිණ ඇනුමෝදන් වනු ඇත. ඒ පින් ඇනුමෝදන්ව එම දෙවි දේවතාවුන් මේ මොහොතේම මේ ඇත්තියගේ දකුණු අතේ පවත්නා ආබාධය

නිර්වාචනම සුවකරනු ඇත.

මගේ එම සරල මනෝ විද්‍යාත්මක උපක්‍රමය කොතෙක් සාර්ථක වීද යත් ඒ මොහොතේ කිසිදු අපහසුවකින් තොරව අත ඉහළට එසවූ එම ගුරු මව වසර කිහිපයක් තිස්සේ තිබූ දකුණු අතේ අකර්මණ්‍යතාව මුළුමනින්ම සුවපත් වූ බව කියා සිටියාය. නමුත් මා කළේ බලී තොවිල්, ශාන්තිකර්මවලදී මෙන් ඇය වෙත තීව්‍ර මානසික ඇණවුමක් ලබාදීම පමණි.

තමන්ගේ වෘත්තීය වෙනුවෙන් ඉමහත් කැපවීමක් කළ මෙම ගුරුමව පස්වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පෙනී සිටින සිසුන් හට අධ්‍යාපනය ලබාදීමෙහි ලා වඩාත් උනන්දුවෙන් උත්සාහයෙන් කටයුතු කොට තිබේ. එමෙන්ම ඒ සඳහා එම දරුවන්ගේ මාපියන්ගෙන් ලැබුණු යහපත් ප්‍රතිචාර මගින් ඇය තම වෘත්තීය කෙරෙහි වඩාත් කැපවත්නට ඇත. එහෙත් එසේ ආදර්ශමත් ගුරු ජීවිතයක් ගත කරමින් සිටින අතර විශ්‍රාම ගන්නට සිදුවීම මත තම උද්යෝගමත් කාර්යබහුල වෘත්තීය දිවිය එක්වරම ඇණහිටීමෙන් එම ගුරු මවගේ

සිත තුළ තදබල මානසික බිඳවැටීමක් හටගෙන තිබේ. ඒ අනුව තමන් දරුවන්ට ඉගැන්වීම පිණිස කළ ලෑල්ල භාවිත කිරීම සඳහා යොදාගත් දකුණු අතින් 'දැන් වැඩක් නැතැයි' යන මානසික ඇණවුම ප්‍රබල ලෙස ඇගේ සිතට පිවිසෙන්නට

ඇත. මුලදී එම දකුණු අතේ කැක්කුමක් හටගෙන පසුව එය අකර්මණ්‍ය තත්වයට පත්ව ඇත්තේ ඒ මානසික සාධකය මුල් කර ගනිමිනි. මා විසින් කරන ලද්දේ ඇගේ මනස ලිහිල් කර ඒ සඳහා බෞද්ධ ආගමික සංකල්ප පදනම්කොටගත් කියුණු මානසික විධානයක් මනසට පිවිසුවීම පමණි. නමුදු එය බුදු දහමින් අනුමත වූ ක්‍රමයක් නොවන අතර බලී, තොවිල්, ශාන්තිකර්මවලදී පවා යොදා ගැනෙන බෞද්ධ පසුබිමකින් යුතු කියුණු මානසික ඇණවුමකි. භාස්කම් මෙහෙයන්, සුව කිරීම් මෙහෙයන් හිදී දෙවියන් වහන්සේ යන වදන මුල්කොට සිදුකෙරෙන මෙය අවශ්‍ය නම් ඒ වෙනුවට විෂ්ණු දෙවියන්, සායි බාබා සේම මහ සෝනා වූව ආදේශකොට මෙලෙසින්ම ප්‍රතිඵල ගෙන දිය හැක.

ඉන්පසුව වෛද්‍ය රත්නසිරි බණ්ඩාර මේ සම්බන්ධයෙන් අදහස් පළ කරමින් කියා සිටියේ තමන්ගේ ශරීරයේ හටගන්නා සෑම වේදනාවක් තුළම පාහේ කිනම් හෝ කායික ආබාධයක සංඥාවක් තිබිය හැකි අතර ඒවායින් ඉතා සුළු සංඛ්‍යාවක් පමණක් මානසික හේතූන් මත පදනම් විය හැකි බවකි. එමෙන්ම එවැනි මානසික සාධක මත හටගන්නා කායික වේදනා පමණක් මෙවැනි සුවකාරක ක්‍රම මගින් පිටුදැකිය හැකි බවත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොලබා මෙවැනි ක්‍රම පසුපස යාම මගින් ඇතැම්විට මාරාන්තික ප්‍රතිඵල පවා උදාවිය හැකි බවත්ය.

රෝග සුවය සඳහා වන යථාර්ථවාදී ක්‍රමය වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ප්‍රතිකාර පැතීම බව බුදුන්වහන්සේ සහ ජීවක වෛද්‍යතුමන් අතර සිදුවීම්වලින් පවා තහවුරු වන බැවින් ආගම්වලින් රෝග සුවවන බවට පවතින මිථ්‍යාව දුරින් දුරුකරගන්නා ලෙස එහිදී විශේෂ අනුශාසනාවක් පැවැත්වූ පූජ්‍ය මැදගම ධම්මානන්ද හිමියෝ කියා සිටියහ.

නාමල් දිනක් මා හමුවට පැමිණියේ ඔහුගේ බිරිඳ නිසා ඔහු මුහුණ දී සිටිනා බලවත් ගැටළුවකට විසඳුම් සෙවීමටය.

කාරණය කුමක් වුවත් විවාහ වූ දෙදෙනෙකු අතර ගැටළුවක් නිරාකරණය කිරීමට එක් අයෙකුට පමණක් උපදේශන ලබාදිය නොහැකි බැවින් බිරිඳත් සමඟ පැමිණෙන මෙන් මම නාමල්ට යෝජනා කළෙමි.

මා පැවසූ පරිදීම පසු දිනෙදී බිරිඳ ඉනෝකා ද කැටුව ඔහු මා හමුවට පැමිණියේය.

“අතින් හැම මනුස්සයෙක්ම වගේ අනාගතේ ගැන දහසකුත් බලාපොරොත්තු නියාගෙන තමයි මමත් කසාදයක් කරගත්තේ. ඒත් මෙයා මට ලොකු වංචාවක් කළා මිස්.”

නාමල් වචන ගැලපුයේ වේදනාත්මක ස්වරයකින්ය.

“මේ මිනිසා බොරු කියන්නේ. මම මෙයාට කිසිම වංචාවක් කරලා නැහැ.”

ඒ විගසම ඉනෝකා ද ආවේගයෙන් පැවසුවාය.

වාදය පසෙකලා සිදුවූ දෙය පවසන ලෙස මම නාමල්ට පැවසුවෙමි.

“මෙයාට මට මුණගැනුනේ කැමිපස් එකේදී. අවුරුදු හතරක් විතර ආදරේ කරලා තමයි අපි කසාද බැන්දේ. දැන් අපි බැඳලත් අවුරුදු පහක් විතර වෙනවා.”

විවාහ වී වසර පහක් පමණ ගතවූවත් ඉනෝකා දරුවෙකු සැදීමට අකමැති බව නාමල් කියයි.

“මම කොහොමත් දරුවන්ට කැමති කෙනෙක්. මම හිතුවේ මෙයන් එහෙමයි කියලා. යාළුවෙලා ඉන්න කාලෙදී අපි ළමයි දෙන්නෙක් හදමු කියලා කතා වුණා. මෙයා වැඩිපුරම ආස දුවලට නිසා මුලින්ම දුටුවේ හදමු කියලත් මෙයා කිව්වා. කොටින්ම දරුවන්ට දහ හම් පවා අපි කතා කරගෙනයි තිබුණේ.”

විවාහයෙන් වසර දෙකකට පමණ පසු දරුවන් සැදීමට තමා කැමති බව විවාහයට පෙරම ඉනෝකා නාමල්ට පවසා තිබිණි.

“අවුරුද්දක් දෙකක් නිදහස් ජීවිතයක් ගත කරනකොට අපි දෙන්නට දෙන්නාව නොදට තේරුම් ගන්නත් පුළුවන් නිසා මෙයාගේ ඉල්ලීමට මමත් කැමති වුණා.”

නමුත් තවත් වසර කිහිපයක් ගතවෙද්දීත් ඉනෝකා ‘අද නොවේ හෙටයි’ යනුවෙන් පවසමින් තමා මුලා කළ බව නාමල් කියයි.

“දැන් මෙයා දරුවෙක් හදන්න බැහැ කියනවා. ඒ නිසා මගේ අම්මා දැන් මට මෙයාට දික්කසාද කරන්න කියලා බල කරනවා. ඒත් මට මෙයා හැතුව ඉන්න බැහැ.”

නාමල් සිටින්නේ ඉතා අසරණ තත්ත්වයක බව වටහාගැනීමට මට අපහසු නොවීය.

“මගේම පොඩි එකෙක් මට ‘තාත්තා’ කියලා කතා කරනවා අහන්න මම ආසයි. මාත් මනුස්සයෙක්නේ.”

නාමල් ඒසේ පැවසූ විගස මෙතෙක් වෙලා නිහඬව සිටි ඉනෝකා ඇගේ නිදෙස් බව වෙනුවෙන් ඇගේ හඬ අවදි කළාය.

“අනේ... ළමයින්ගේ ජරාව අතගන්නයි, ඒ මත්තෙම නැහෙන්නයි මට හම් බැහැ. කොටින්ම කිව්වොත් අතින් ගැනු වගේ ළමයි කරගහගෙන බෙඟා හටන්න මට බැහැ. තමුසෙට තාත්තා කියලා අහගන්නේ මිනේ. ඉතින් ඒකටත් මම විසඳුමක් දන්නේ.”

ඉනෝකා ලබාදුන්නා යැයි පවසන විසඳුම කුමක්දැයි මම නාමල්ගෙන් විමසීමි.

“මේ ගැන මහ ජරා ගැනියෙක් මිස්. ‘තමුසෙට මිනෙ හම් වෙන ගැනියෙක්ගෙන් ළමයෙක් හදගනින්’ කියලා මෙයා මට නිතරම කියනවා. මට වෙන ගැනුන්ගෙන් ළමයි මිනෙ හම් මම

මෙයාට බඳින්නේ නැහැනේ.”

ඉනෝකාගේ පුදුමසහගත යෝජනාව ඇසූ මම ද මොහොතකට ගල් ගැසුණි.

“ඉතින් ඒ ළමයාගේ උප්පැන්නටත් මගේ හම දෙන්නම් කියලා මම කිව්වෙත්.”

ඉනෝකා වැඩි ගානක් නැතිවම කීවාය.

“මෙයා මට කියනවා කොහෙන්නර් ගැනියෙක් නොයාගෙන ලොකු ගානක් දීලා ළමයෙක් හදගන්නලු. පස්සේ ඒ ළමයාට ගෙදරට ගෙනැර්ලා බලගන්න ස්ථවන්ට කෙනෙක්වත් ගේන්නලු. වෙන මිනිසෙක් හම් මේ කියන කතා හිකත් අහගෙන ඉදිද?”

විවාහ වීමට පෙර දරුවන් සැදීමට කැමති බව පවසා විවාහ වූ පසු දරුවන් සැදීම ප්‍රතික්ෂේප කරනා නිසා ඉනෝකා තමාට වංචාවක් සිදුකළ බව නාමල්ගේ මතයයි. දැනට ඉනෝකාව දික්කසාද කිරීමේ සිතක් නාමල්ට නොමැති වුවත් ඉදිරියේදී මේ පවුල දෙකඩ වී යාමට ඉඩ තිබෙන බව මට වැටහුණි.

ඉනෝකාගේ අසාමාන්‍ය ගති සොබාවය යටපත් කර දරුවෙකු සැදීමට ඇයව එකඟ කරවා ගැනීම ඉතා භාරදුර කටයුත්තක් විය. කෙසේ වුවත් උපදේශන සහ යම් යම් විකිත්සක වාර කිහිපයකින් ඇයව ඒ සඳහා

කැමති කරවා ගැනීමටත් ඇයව ආදරණීය බිරිඳක් බවට පත් කරගැනීමටත් මම සමත් වීමි.

ඉන් මාස හයකට පමණ පසු මට දුරකතන ඇමතුමක් ලබාදුන් නාමල් ඔහු පියෙකු වීමට යන බව පැවසූයේ ප්‍රීති ප්‍රමෝදයෙන් ඉපිලෙමිනි.

තම පරපුර ඉදිරියට ගෙන යාම, මවක සහ පියෙකු වීමේ ආශාව වැනි ඉතා මානුෂීය හේතු කාරණා රැසක් මත පදනම්ව විවාහක දෙපළක් දරුවන් සැදීම ඉතා සාමාන්‍ය කරුණකි. විවාහයට පෙර දරුවන් සැදීමට එකඟතාවය පළකර පසුව විය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම වංචාසහගත ක්‍රියාවක් බව පැවසීමේ වරදක් නැත. විවැනි පටු අරමුණු සහිතව විවාහයකට ඇතුළුවීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ විසඳීමට අපහසු සංකීර්ණ පවුල් ආරවුල් නිර්මාණය වීමයි.

නමුත් දරුවන් සැදීමට අකමැති අයෙකුට දරුවන් සැදීමට බල කිරීම සුදුසු නැති බව මම සිතමි. ඒ නිසා විවාහයෙන් පසු දරුවන් ලැබීමට අදහස් නොකර යුවතියක හම් විවාහ වීමට පෙර ඒ පිළිබඳව ඉතා විවෘතව තම සහකරුවා සමඟ සාකච්ඡා කර යම් සම්මුතියකට එළැඹිය යුතුය. එසේ සම්මුතියකට එළැඹීමට අපහසු නම් ඔබේ සිතුවීම් පැතුම් ඇති අයෙකු සමඟ විවාහ වීම වඩා නොද යැයි මම යෝජනා කරමි. එසේ නොමැතිව විවාහයෙන් පසු ප්‍රතිපත්ති වෙනස් කිරීමට යාමෙන් ඔබේ සැමියා, ඔබ පමණක් නොව දෛපාර්ශ්වයෙන්ම මාපිය වැඩිහිටියන් පවා අපහසුතාවයට පත්වීම වළක්වාලිය නොහැකි බව ඉනෝකාගේ මේ කතාවෙන් වටහාගත යුතුය.

එසේම සැමියාට වෙනත් කාන්තාවකගෙන් දරුවෙකු ලබාගැනීමට යැයි පවසා ඉතා සංකීර්ණ ගැටළු රැසකට අතවැනිම ඉනෝකාගේ මා දුටු තවත් දුර්වලතාවයක්ය. සැමියා මෙවැනි දේ සැඳ ලෙසම ක්‍රියාවට නංවා අග මුලක් ලෙභාගත නොහැකි පැරලිලි ඇතිවූ තැනදී ඒ දෙස බලා හීලීලීමෙන් වලක් නැත.

විපමණක් නොව බිරිඳගේ මෙවැනි හැසිරීම් නිසා සැමියා වෙනත් සබඳතා ඇති කරගත් පසු ඒවාට දෙස් කීමට යාමේ එල ප්‍රයෝජනයක් නොවන බවත් සිහි තබාගත යුතුයි.

එසේම ප්‍රසව වේදනාව පිළිබඳව ඇති කරගන්නා අනියත බිය හේතුවෙන් හෝ වෙනත් හේතු සාධක මතත් මව් පදවිය ප්‍රතික්ෂේප කරනා යුවතියන් මේ සමාජයේ දුලබ නැත. බිරිඳ දරුවන් සැදීම ප්‍රතික්ෂේප කළ පමණින් කසාදය කටුගා දැමීමට උත්සාහ නොකර තම බිරිඳ අදාළ උපදේශන හෝ ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කිරීම ආදරණීය සැමියෙකුගේ වගකීම බවත් අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුය.

මගේම පොඩි එකෙක් මට ‘තාත්තා’ කියලා කතා කරනවා අහන්න මම ආසයි. මාත් මනුස්සයෙක්නේ

ළමයින්ගේ ජරාව අතගන්නයි, ඒ මත්තෙම නැහෙන්නයි මට හම් බැහැ. කොටින්ම කිව්වොත් අතින් ගැනු වගේ ළමයි කරගහගෙන බෙඟා හටන්න මට බැහැ



මානව හැකියා පුළුල්වන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

Dabur
Amla
Hair Oil

**නිවෝගිමත් පිරිපුන්
කෙස් කළමනාකර...**



නිස කෙස් ඝනව වැඩිමට
උපකාරී වේ.



නිස කෙස් ගැලවීයාම හා
කැඩීයාම වලක්වා
ශක්තිමත් කරයි.



කෙස් දිගුව වර්ධනයට
උපකාරී වේ.

**ඩාබර් අම්ලා හෙයාර් ඔයිල්
දැන් නැවතත් වෙළඳපොළේ.**

<https://www.daraz.lk/shop/harcourts-cosmetics/>

ගෙන්මිම හා බෙදාහැරීම -
නාකෝට්ටි කොස්මෙටික් (පුද්) සමාගම, දුරකථන : 0117 150 333

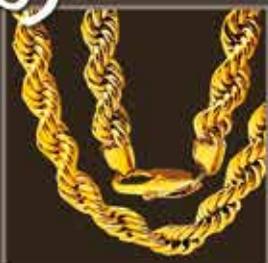


**ස්වාභාවික
නෙල්ලි සාරය**

45ml
රු. 155/- සිට

PJ Palliyaguruge
Jewellers

**රන් මිලට
ප්‍රමුඛතාව**



පරණ රත්තරං විලට
අලුත් රත්තරං

අගෝස්තු
1 සිට 31 දක්වා

THALANGAMA - 011 279 1971
ATHURUGIRIYA - 011 256 1337
www.palliyaguruge.com

35th
Anniversary



වසර ගණනාවක සිට අපේ ව්‍යාපාරයට ශක්තියක් වුණු මූල්‍ය සහකරුවා

දැරියට සවිසක

“පිත්තල භාණ්ඩ නිෂ්පාදනයට හම් දරා පුද්ගලයන් විදිහට මහනුවර පිළිමකලාවට හිමි වෙන්නේ විශේෂ ස්ථානයකි. විශේෂයෙන් පාරම්පරික පිත්තල භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය සිය වෘත්තීය ජීවිතය කරගත්තවුන් මේ පුද්ගලයන් අදත් දුමට දසුනක් පෙනේ. කාන්ති ජයමංගල යනු පාරම්පරිකව පිත්තල කර්මාන්තයේ නියැලෙන තවත් එබඳු ශූර ව්‍යාපාරිකයකු ගේ දසාබර භාර්යාව. සිය ස්වාමියාගේ වෘත්තීය ජීවිතයට නිරන්තරයෙන් සවිසක වෙමින් ඔහු පසුපස සිටින මී තම ස්වාමි පුරුෂයාගේ වෘත්තීයට හමු දායකත්වය ලබා දෙන අයුරු පිළිබඳව අප සමඟ පැවසුවේ මෙහෙයයි.

මගේ මහත්තයා පාරම්පරිකව පිත්තල කර්මාන්තයේ යෙදෙන පරපුරකින් පැවත එන කෙනෙක්. මම විවාහ වෙලා ඔහුගේ ගෙදරට ආවට පස්සේ මමත් ඒ වෘත්තියට මට හැකි අයුරින් දායක වුණා. පිත්තල කර්මාන්තයේ අයට විශේෂයෙන් එහි නිෂ්පාදන කාර්යයේ දී මූලික ප්‍රාග්ධනය ඉතා වැදගත්. මොකද අමුද්‍රව්‍ය සඳහා තරමක් විශාල මුදලක් වැය වෙනවා.

එතැනදී අපිට අපේ මුදල් අඩුපාඩු වුණු වෙලාවට කොතනකින් හෝ යම් මුදලක් හොයාගන්න වෙන අවස්ථා නැත්තේ නැ ඒ වගේ වෙලාවේදී කවදත් මම විශ්වාසයෙන් ගනුදෙනු කරන්න තෝර ගත්තු තැනක් විදියට HNB FINANCE සමාගමට හිමි වෙන්නේ විශේෂ තැනක්.

මීට වසර කීපයකට පෙර මහත්තයාගේ ව්‍යාපාරයට මුදල් උවමනා වුණු අවස්ථාවක මම ණය මුදලක් ගත හැකි තැන් ගණනාවකටම ගියා. ඒත් ඒ එක තැනකින්වත් මං බලාපොරොත්තු වුණු විදිහේ සහනයක් ලැබුණේ නැ. මගේ යෙහෙළියකගේ දැනුවත් කිරීම මත මුලින්ම HNB FINANCE සමාගම වෙත ගිය ඒ දවස මට අද වගේ මතකයි. මගේ අවශ්‍යතාවය ගැන කිව්වහම ඔවුන් මගේ ව්‍යාපාරය පිළිබඳව සොයා බලලා ඉතා ඉක්මනින් මට අවශ්‍ය ණය මුදල ලබා දීමට කටයුතු කළා. මම HNB FINANCE සමාගමෙන් මුලින්ම ගත්තේ රු. 60,000 මුදලක් එම දිනය

ණය ක්‍රමය යටතේ. ඉන්පස්සේ වසර ගණනාවක් පුරා මට ගනුදෙනුවක් අවශ්‍ය වූ සෑම මොහොතකම මහත්තයන් මමත් හිතේ විශ්වාසයෙන් යන්නේ HNB FINANCE සමාගමට. දීර්ග ණය ක්‍රමය යටතේ අපගේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාව මත රුපියල් ලක්ෂ අටක් දක්වා ණය මුදල් ගතහැකි වීම විශේෂත්වයක් අපිට ගනුදෙනු සඳහා විතරක් නෙවෙයි අපිට අවශ්‍ය ව්‍යාපාර දැනුම, මූල්‍ය විනය පිළිබඳව අදාළ දැනුවත් කිරීම ආයතනයේ පුහුණු අංශයේ නිලධාරීන් මගින් ලබාදෙන්නත් HNB FINANCE සමාගම කටයුතු කරනවා.

ඒ විතරක් නෙවේ 2019 වසරේ ලංකාවේ ප්‍රධානම මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාරික කාන්තාවන් ඉලක්ක කරගෙන කොළඹ දී පවත්වන ලද ව්‍යසායකත්ව වැඩමුළුවටත් මට සහභාගි

වෙන්න අවස්ථාවක් HNB FINANCE සමාගම නිසා ලැබුණා. අද වෙනකොට අපේ ව්‍යාපාරය නිසා සේවකයින් කිහිප දෙනෙකුටම රැකියා අවස්ථා ලබා දෙන්න අපට හැකි වෙලා තියෙනවා. අපේ නිෂ්පාදන මහනුවර විතරක් නෙවෙයි අවට කඳාසන්න ප්‍රදේශ වලත් කොළඹත් අලෙවිය සඳහා බෙදා හරිනු ලබනවා. ව්‍යාපාරයේ කටයුතු දවසින් දවස සාර්ථක කරගන්නට HNB FINANCE සමාගමෙන් ලැබුණු උදව්ව අදටත් අපි සිහි කරන්නේ කෘතඥ ජුරුවක මතකයන් රැසක් එක්ක.

ඔබගේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාවන් සඳහා අමතන්න 0112024848 අංකයට නැතහොත් HNB FINANCE අපගේ මූල්‍ය සේවාවන් පිළිබඳව ඔබ කැමති භාෂාවකින් වැඩිදුර විස්තර දැනගැනීමට www.hnbfinance.lk අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.



සටහන - දහමසා සිරසංගී ඡායාරූප - නිර්මාණ ගුණසේකර

රන් පවුමකට රු. 102,000/- ක වැඩිම මුදල අපෙන්

- වෙළෙඳපොළේ අඩුම පොලිය
- ඕනෑම වේලාවක බේරා ගැනීමේ අවස්ථාව
- විශ්වාසනීය කඩිනම් සේවය
- සහනදායී ලෙස වික වික ගෙවීමේ හැකියාව

වමෙන්ම, ආකර්ෂණීය පොලියක් හා සුභදැයිලී, කඩිනම් සේවාවක් සමගින් පෙර උකසට තැබූ රන් භාණ්ඩ බේරාගැනීමට අපෙන් ඔබට රන් ණයක්...

වෙනත් ආයතනවල හෝ බැංකුවක උකසට තබා ඇති රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය මගින් බේරා, ඉහළම රන් ණය අත්තිකාරමක් යටතේ කොටස් වශයෙන් ගෙවා බේරාගන්න.

රන් ණය

☎ 011 202 48 48

🌐 hnbfinance.lk

📱 📺 📺 📺 📺

සුදු කබර / පොතු කබර සුව කර ගැනීමට

ශ්‍රී සුගත ආයුර්වේද රෝහල ඔබ වෙනුවෙන්ම...

වේදනාවාර්ය ශ්‍රී ලක්මාල් සුගතදාස

බෝ නොවන රෝග

දියවැඩියාව, අරඹය, හෘස්වයිරික, අංශභාග, ආතරයිටික ඇතුළු සන්ධි වේදනා

කේම් රෝග, හට්ටය පෘද්ධ, අතලට හිසකෙස් වැටීම සහ සුදුවීම

කාන්තා ව්‍යධිතාවය, සුදුසාම, අධික ස්වල්නාවය, පියයුරු වර්ධනය සඳහා සිදු කෙරෙන සුවිශේෂී ප්‍රතිකාර

මහදුඛාවලට ඇඹිබැහිවූවන් සඳහා සිදු කෙරෙන සුවිශේෂ ප්‍රතිකාර හා වස විස හෝ ඉතා බෙහෙත් කැවුණු අය සඳහා සිදු කරනු ලබන විශේෂ විරේක ප්‍රතිකාර

වර්තමානයේ බොහෝ දෙනාට විශාල ගැටලුවක් වී පවතින මෙම රෝග සඳහා දේශීය ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර හා මාතර, යටගම වෙද පරම්පරාවේ සුවිශේෂ රහස් ඔග්‍යධි ප්‍රතිකාර මගින් ඉතා කෙටි කලකින් ප්‍රත්‍යක්ෂය සුවය

ඔදාදා, මුහස්පතින්දා, සීකුරාදා, සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා

උදෑසන 8.00 සිට සවස 4.00 දක්වා ශ්‍රී සුගත ආයුර්වේද රෝහල තුල්හිරිය උසාවිය අසල

විමසීම් - 070 3 355 533 / 071 4 257 711 / 037 4 550 525

web - www.srisugatha.com



**මුල්ම දවසේ මම බ්‍රා එක
නැතුව ඉන්නවා දැක්කම
නැන්දම්මාගෙ ඇස් උඩ ගියා.
ඉස්සෙල්ලා වටින් ගොඩින්
එයාගෙ අකමැත්ත පෙන්නවා.
ඊට පස්සේ මට කෙළින්ම
කිව්වා. එයා කියන දේ මම
කණකට ගන්නෙ නැති තැන
හස්බන්ඩ්ටත් කෙලම කිව්වා.
අන්තිමට ප්‍රශ්නෙ දුරදිග
ගිහින් බ්‍රා එකක් නිසා අපි
ගෙදරින් ආවා**

බ්‍රෙසියර් නැති නොහලා ලිප්ටන් වටරවුමට එන්නේ කවදාද?

“උදේ ඉඳන් නිරිතරගෙන ඉන්න ඇඳුම්
ටික ගලවලා වොෂ් එකක් දැනෙන නයිටියක්
ඇඳ ගත්තම තමයි මට නිවන් ගියා
වගේ දැනෙන්නේ. දැන් ඉතිං ඒ නිදහසත්
නෑනේ.”

මගේ කාර්යාල මිතුරියක් මෙලෙස
විස්සෝප වූයේ විශ්වවිද්‍යාලයට යෑමේ
පහසුව තකා තම නිවසේ නවාතැන් ගත්
ඥාති පුත්‍රයා නිසා තමාගේ නිදහස අහිමි
වී යාම හැකය.

“මට ඒ ළමයාට උසලා දෙන එක
මහා දෙයක් නෙමෙයි. ඒත් පිට
කෙනෙක් ගෙදර ඉන්නකොට හුල් සුටි
ගහගෙන ඉන්න ඕන කියලා මතක් වෙද්දී
තමයි මගෙ ඇඟ රිදෙන්නේ.”

දැරවන් දෙදෙනෙකුගේ මවක් වූ
ඇය නිදහස අපේක්ෂා කරන්නේ යට
ඇඳුම්වලින් තොර රාත්‍රී ඇඳුමෙහි.
සැතැල්ලු සරමක සුවය ලබන්නට
පිරිමි පාර්ශවයේ ඇති කැමැත්ත,
යට ඇඳුම්වලින් නිදහස් වූ රාත්‍රී
නිදහ ඇඳුමකින් කාන්තාවන් ලබන
සැතැල්ලුවට කිසිසේත් දෙවනි නැත.
එහෙත් එය රිසි සේ විඳගැනීමට
පිරිමින් තරම් කාන්තාවන් වාසනාවන්ත
නොවන්නේ මගේ කාර්යාල මිතුරිය
මුහුණ දුන් අත්දැකීම් වැනි තවත්
බොහෝ දේ සැතැල්ලු ඇඳුමේ නිදහසට
බාධා කරන බැවිනි.

විලිබිය ඇති ගැහැනු දැරවියෝ
යට ඇඳුම් ක්‍රමානුකූලව අඳින්නේ
ගැටිස්සියක් වූ ද සිටිය. නීති පොත්වල
එලෙස සටහන් කර නැතත් සමාජ
සම්මත නීතිය වියය. යට ගවුමක
පහසට හුරුවූ සියුමැලි සිරුරක්
පට්ටවලින් සිර කිරීම එක අතකට
යුද්ධයකි. සහෝදරයන් සමඟ හරි
හරියට වන්නේ දුටු පැන ඇවිද්ද දැරිය
ගැටිස්සියක් වන්නේ හිටි හැටියේමය.

කාන්තාවකගේ ජීවිතේ නවා ගෙට
ගන්නා පළමු සහ අවසාන අවස්ථාව වන
ඒ අපූරු මොහොතේ තම දියණියගේ
විලිබිය රකින්නට, අවවාද අනුශාසනා
දෙන්නට ඇය වටා රොක්වන්නේ වැදූ
අම්මා පමණක්ම නොවේ. අත්තම්මා,
පුංචි අම්මා, ලොකු අම්මා, නැන්දම්මා
යන එකී මෙකී සියලු අම්මලා නිවාස
අඩස්සියේ සිටින දැරිය නවා
ගෙට ගන්නා තෙක් උගන්වන
පාඩම් බොහෝය. එතැන් පටන් අම්මාගේ
ඇස් කැරකැවෙන්නේ තලමල මෙන්
මෝරන දුටු වටය. ස්ත්‍රී අංග ලක්ෂණ
ඉස්මතු කරමින් දිනෙන් දින වැඩෙන
නාර් දේහයේ සියුම් නිරික්ෂණයන් මඟ
හරින්නට ඇය ඇතිපිල්මක ප්‍රමාදයකටවත්
ඉඩ නොහරින්නීය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස
දියණියගේ ඉදිරියට මෝරන තත් ගැට,
ගැටවුන්නේ ඇස ගැසීමට පෙර අම්මා
තනපටකින් වසා දමන්නීය.

“අනේ පුංචි, ඉස්කෝලෙදී මට හුස්ම
ගන්නත් අමාරු වුණා. මේ කෙනෙල්මල ඒ
තරම්ම තදයිනේ. දඩය දනකොට ඉන්න
බෑ අනේ. ගැනු වුණේ මොන කරුණකටද
මත්ද.”

මීට වසර දෙක තුනකට පෙර සැතැල්ලු
යට ගවුම යටින් හා හා පුරා කියා
තනපටක් ඇඳී ඥාති දියණියගේ දුක්
අදෝනාව තාමත් මගේ සවන් අතර රැවී
පිළි රැවී දෙන්නේය. එද අම්මාගේ කටේ
බලයට තනපටේ ගැට තද කර ගත් ඇ අද
නින්දේදීවත් එයින් මිදීමට නොසිතන්නීය.
එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පපු ප්‍රදේශයේ ආ
ගැටිති දෙකක් කුඩා ගලුකර්මයකින් ඉවත්
කරන්නට වෛද්‍යවරුන්ට සිදුවිය.

“මේ ළමයාට කොච්චර කිව්වත් අහන්නෙ

නෑ රැටන් බ්‍රා එක අඳිනවා. ඇඳුම් නිසා
හරියට දඩය පිටවෙන්නෙ නැතිකොට ඔය
වගේ ගැටිති එන්න පුළුවන් කියලා බොක්ටර්
කිව්වා. කරදර මඳිවට විහින් නැති කරදර
දගන්නවානේ මේ ළමයි.”

එද දුටුගේ දැඩි විරෝධය මැද ඇයට
තනපට ඇන්දූ අම්මා අද නින්දේදීවත් එය
මුදුන්නේ නැති තම දියණිය ගැන විස්සෝප
වන්නීය

තනපට එසේත් නැත්නම් බ්‍රා කාන්තා
ඇඳුමේම අංගයකි. නමුත් එය ඉතා රහස්‍ය
ඇඳුමක් ලෙස සැලකූ කාලයක්ද විය.
බ්‍රා පටියක් එළියට නිරාවරණය වීම ඒ
දැරවියගේ නොහික්මුණු බවේ ලක්ෂණයක්
හා පිරිමින් එය දැකීමෙන් ඔවුන්ගේ විලිබිය
නැතිවීම හා සමාන දෙයක් විය. නමුත්
දැන් බ්‍රා අඳින්නේ පටි පෙනෙන්නටය. ගල්
අල්ලා විසිතුරු කළ බ්‍රා පටි පමණක් නොව
ගල්, මල් අල්ලා හැඩ කළ බ්‍රා ද එමටය.
විදෙස්ගත තරුණයෙක් තම සොයුරියගේ
ඉල්ලීමට ඇයට රට බ්‍රා රැගෙන එන්නට
ඇඳුම් සාප්පුවකට ගියේය. ගල්, මල්
අල්ලා විසිතුරු කළ බ්‍රා දැක හේ මව්ව වී,
එවෙලෙහිම තම සොයුරියට කතා කොට
විමසා ඇත්තේ මෙවිවර ලස්සන ඒවා යටට
ඇඳීමේ හේතුවය.

කාන්තාවන් වන අපට තනපට හා
බැඳුණු කතා එමටය. ඇතැම් කතා
භාසප්තකය. තවත් කතා අතිසංවේදීය.
තනපට නිසා පවුල් ජීවිත අවුල් වූ කතා
ද ඒ අතර ඇත. තනපට නිසා නැන්ද
ලේලි කෙනෙවලු පටලවා ගත් අවස්ථාවක්
ගැන මම කිවහොත් ඔබේ ඇස් නළලට
යනු ඇත. තනපට වටා ඇති ප්‍රබන්ධ සේ
එයද ප්‍රබන්ධයකැයි නිසැකවම ඔබට
සිහිනු ඇත. එහෙත් සත්‍ය ලෙසටම

කලා ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ මගේ
මිතුරියක් විවාහ වූ අලුත
තම නැන්දම්මා සමඟ හිත්
අමනාපකම් ඇති කරගත්තේ
තනපටක් මුල් කරගෙනය.
අවසානයේ නැන්දම්මා ලේලි ගැටුම
දුරදිග ගොස් තම සැමියා සමඟ
වෙනම නිවාසක වෙසෙන්නට ඇ
හියේ තනපටක් නැති නිදහස්
දිවියකට ඇති ඇල්ම නිසාමය.

“රස්සාවට යන කෙනෙක්ට නම්
යට ඇඳුම් අඳින්නම වෙනවා.
ඒත් ගෙදර ඉන්නකොටත්
ඒවා නිර කරගෙන
ඉන්න මම නම් කැමති
නෑ. විශේෂයෙන් ගෙදරට
බ්‍රා එක අඳින්න නම් මම
කැමතිම නෑ. මම මහත
කෙනෙකුත් නෙමෙයි.

බ්‍රා එකක් නෑ කියලා
ප්‍රශ්නයකුත් නෑ.
කොහොමත් මම
ගෙදරට අඳින්නේ
අත් නැති ගවුම්.
නැත්නම් ස්කිනිස්.
අපේ නැන්දම්මා
මගේ නොයාගත්ත
එකම වරද තමයි
මම ගෙදරට බ්‍රා
එකක් අඳින්නෙ නැති
එක. එයා ඇඳෙන්
නැඟිටින්නේ සියලු
ඇඳුම් අඩුපාඩුවක්
නැතුව ඇඳගෙන. මුල්ම
දවසේ මම බ්‍රා එක නැතුව
ඉන්නවා දැක්කම නැන්දම්මාගෙ
ඇස් උඩ ගියා. ඉස්සෙල්ලා
වටින් ගොඩින් එයාගෙ
අකමැත්ත පෙන්නවා.
ඊට පස්සේ මට කෙළින්ම
කිව්වා.

එයා කියන දේ මම
කණකට ගන්නෙ නැති
තැන හස්බන්ඩ්ටත්
කෙලම කිව්වා. අන්තිමට
ප්‍රශ්නෙ දුරදිග ගිහින් බ්‍රා
එකක් නිසා අපි ගෙදරින්
ආවා.”

පටි සහිත, පටි
රහිත, විවිධ හැඩැති,
විවිධ වර්ණැති විවිධ
මිල ගණන්වල හා
ආනයනික තනපට
රාශියක්ම හිමි ඇය
ගෙදරට තනපට
නොඇඳීම නිසා
විවාහ වූ අලුතම
නැන්දම්මාගෙන්
ලකුණු කපා
ගත්තාය.

සම්භාව්‍ය
සාහිත්‍යයේ
තිසරුපට
ව්‍යවහාර
සාහිත්‍යයේදී තනපට විය. ඇමරිකාවේ
බ්‍රෙසියර් පසුකලෙක බ්‍රා විය. මේ කුමන
නමකින් හැඳින්වුවත් ඉන් සිදුවූයේ
කාන්තාවනගේ පියයුරු වසා දැමීමය.





මීට කලකට පෙර ගමේ ගොඩේ අත්තම්මලාට මෙය බොඩිය විය. තවමත් බොඩි අඳින අත්තම්මලා ගම් රටවල්වල ඇත්තේය. කට්ලොන් හැට්ටයට යටින් ඒ ඇත්තෝ ඇත්දේ පොපිලින් බොඩිය. බොඩිය හීනි පටි සහිත තවත් හැට්ටයකි. යට සාය වෙනුවට පරණ ඒත්තයට උඩින් අලුත් ඒත්තයක් අඳින අත්තම්මලා බොඩියට උඩින් හැට්ටය අඳිති. රාත්‍රී නිදන ඇඳුමක් ගැන නොදන්නා ඔවුන් හැට්ටය ගලවා බොඩිය පිටින් නිදගනිති. අත්තම්මලා සුද්දියන්ගේ මුහුණට තනපුඩු ඒළියට නොපෙනෙන සේ බොඩිය සකස් කරගත්තේය. බොඩි නොඇඳ සුද්දියන්ගේ මුහුණට ගමේ අක්කලා ද එකල වය හැදින්වූයේද බොඩිය ලෙසය. බොඩිය පිළිබඳ රස කතා වීමටය.

කැබැඳිගොල්ලුව පැත්තේ තරුණයෙක් සාතනය කළ බව ආරංචි වූ පොලිස් නිලධාරීන් මළසිරුර සොයා ගමට ගියේය. පාර දිගේ දුවන ගම්මුන් මළසිරුර දැක ගන්නට යන බව තරුණ පොලිස් නිලධාරීන් අනුමාන කළෝය. මළසිරුර ඇති තැන ගැන විමසීමට සිතා ඔවුන් ජීප් රථය නතර කළේ දුව යන තරුණියක් අසලය. පොලිස් නිලධාරීන් තරුණියගෙන් මළසිරුර ඇති තැන විමසූ විට හිරි තැනම මොහොතකට ගල් වූ ඇය පපුවට අත තබා පසු පස හැරී දුව ගොස් ඇත්තේ පොලිස් නිලධාරීන් ද අන්දුන් කුන්දුන් කරමින්ය. පොලිස් නිලධාරීන් දුව යන තරුණිය නතර කර අසා ඇත්තේ “නංගි බොඩිය කෝ?” කියාය. මළසිරුර ගැන ආරංචියට දුව යන තරුණියට කලබලයට තනපට

අඳින්නට අමතක වී ඇත. පොලිස් අයියලා බොඩිය විමසද්දී ඇය ගාල කඩා ගත් එළදෙනෙක් සේ දුව ගියේ පොලිස් අයියලා තමා බොඩියක් නොඇඳි බව දැනගත් ලැජ්ජාවෙන්ය.

ඒ කලකට ඉහත බොඩි ඇඳි අක්කලාගේ කතාය. මේ කියන්නට සුදුහම් වන්නේ මුහුණට අඳින නංගිලාගේ කතාය. හදිසියේ අසනීප වුණු තම බෝඩිමේ මිතුරියව තවත් මිතුරෙකුගේ ද සහයෙන් රාත්‍රී යාමයේ රෝහලට රැගෙන ගිය විශ්වවිද්‍යාල සිසුවියකට ගමනේ බාගයක් දුර ගොස් යන ගමන නවතා නැවත බෝඩිමට එන්නට සිදුවිය. ඒ අසනීප සිසුවියට අතරමගදී තමන් මුහුණට නොඇඳි බව සිහිපත් වීම නිසාය. මරණාසන්න වුණත් තනපටක් නොමැතිව වෛද්‍යවරයෙක් හමුවීමට අකැමැති වූ රෝගී මිතුරිය බෝඩිමට වත් තනපටක් ඇදගෙන එනතුරු ත්‍රිවිල් අයියා සමඟ ත්‍රිවිලරයේ සිටින්නට මිතුරියන්ට උදව්වට පැමිණි සිසුවාට සිදුවී ඇත. මිතුරිය සනීප වී පැමිණි පසු ඔහු යුතුකම අකුරට ඉටු කළේ ඇයට ‘නෝබොඩි’ යයි නමක්

මුහුණට නොඇඳි බව සිහිපත් වීම නිසාය. මරණාසන්න වුණත් තනපටක් නොමැතිව වෛද්‍යවරයෙක් හමුවීමට අකැමැති වූ රෝගී මිතුරිය බෝඩිමට වත් තනපටක් ඇදගෙන එනතුරු ත්‍රිවිල් අයියා සමඟ ත්‍රිවිලරයේ සිටින්නට මිතුරියන්ට උදව්වට පැමිණි සිසුවාට සිදුවී ඇත. මිතුරිය සනීප වී පැමිණි පසු ඔහු යුතුකම අකුරට ඉටු කළේ ඇයට ‘නෝබොඩි’ යයි නමක්

පටබදුමින් වය තම මිතුර මිතුරියන් අතරද ප්‍රචාරය කරමින්ය.

තනපට එසේත් නැත්නම් මුහුණට කාන්තාවන්ගේ ඇඳුමේම කොටසකි. එක එක කාන්තාවන්ගේ පියයුරු එකිනෙට වෙනස්ය. වෙනසේ හැඩයන්ට සහ අවශ්‍යතාවයේ හැට්ටයට, විවිධ මුහුණ මේ වනවිට වෙළෙඳපොළ අතික්‍රමණය කර හමාරය. තනපට ඇඳීමට අකැමැති කාන්තාවන් සඳහා ඉතා කුඩා තනපුඩු ආවරණ ද අවශ්‍යතාවයේ හැට්ටයට වෙළෙඳපොළට පැමිණ ඇත. නිරූපිකාවන් සඳහා, ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා, යෞවනියන් සඳහා පමණක් නොව කිරිදෙන මව්වරුන් ද මුහුණට වෙළෙඳපොළේ වැදගත් පාරිභෝගිකයෝය. කුඩා පියයුරු විශාල කර පෙන්වීමට, වල්ලා වැටෙන පියයුරු උස්කර පෙන්වීමට, විශාල පියයුරු කුඩා කර පෙන්වීමට මේ මුහුණ නිර්මාණකරුවෝ අතිදක්ෂයෝය. අලුත් අලුත් විලාසිතා හඳුන්වාදෙමින් දිනෙන් දින අලුත් වන මුහුණට ව්‍යාපාරයට සතුරු බලවේගද ඉඳහිට ඉස්මතු වන්නේය. ඒ අන් කවරෙකුගෙන්වත් නොව මුහුණට විරෝධීන්ගෙන්ය.

“ඔක්කොමත් නොඳිය මේ මුහුණට නොඇඳි බව සිහිපත් වීම නිසාය. මරණාසන්න වුණත් තනපටක් නොමැතිව වෛද්‍යවරයෙක් හමුවීමට අකැමැති වූ රෝගී මිතුරිය බෝඩිමට වත් තනපටක් ඇදගෙන එනතුරු ත්‍රිවිල් අයියා සමඟ ත්‍රිවිලරයේ සිටින්නට මිතුරියන්ට උදව්වට පැමිණි සිසුවාට සිදුවී ඇත. මිතුරිය සනීප වී පැමිණි පසු ඔහු යුතුකම අකුරට ඉටු කළේ ඇයට ‘නෝබොඩි’ යයි නමක්

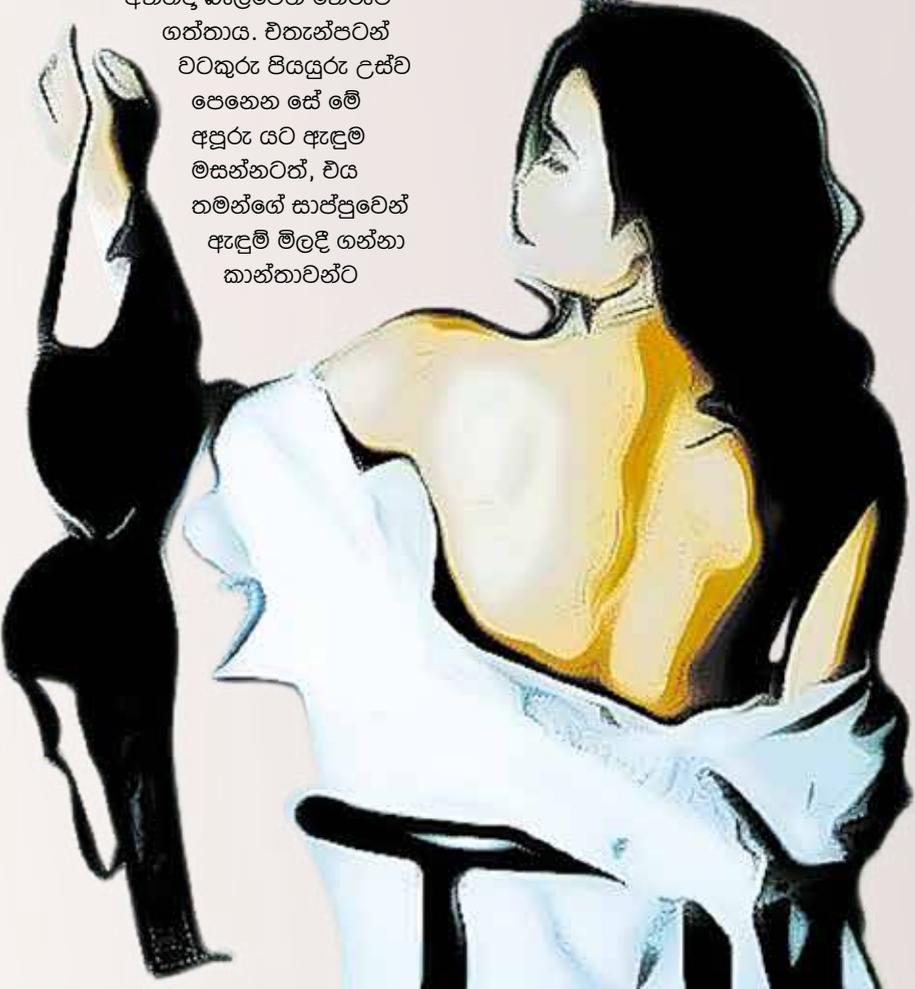
තනපටය කරදරයක් වූ ඒ යුවතියට කොරියාව මතක් වන්නේ දකුණු කොරියානු නිලියක හා ගායිකාවක් වන සුල්ලී විසින් ආරම්භ කළ මේ වනවිටත් ජනප්‍රිය No Bra පෙරළිය නිසාය. වැඩිමල් සහෝදරයන් තුන්දෙනෙක් සිටින නිවසක ලැජ්ජාව බය අකුරට උගන්වන අම්මා කෙනෙකුගේ දියණියක වන ඇයට තනපටින් නිදහස් වීමට අවසර ලැබෙන්නේ රාත්‍රී නිදන යහනේදී පමණක්ය. වාරණ පනවන මව්වත්, වාරණ පැනවීමට හේතුව පිරිමි සහෝදරයන් සිටීම ගැනවත් ඇයට තරහක් නැත. එහෙත් ගැහැනුන්ට තනපට අන්දන්නට පුරුදු කළ අයියා ගැන ඇයට ඇත්තේ නොසංසිදෙන වෛරයකි. අයියා ජීවත්ව සිටියා නම් ඇය මිය යන්නේ නහය දැවිල්ල ඉවසා දරා ගැනීමට නොහැකිවය. ඒ තරමට දිනකට කිහිප වතාවක් මේ යුවතිය අයියා ඉතා ආදරයෙන් සිහිපත් කරන්නීය.

රුසියාවේ සිට ඇමරිකාවට පැමිණි යුදෙව් සංක්‍රමණිකයෙක් වූ අයියා රොසෙන්තාල් ඇඳුම් විලාසිතාගාරයක හිමිකාරියකි. තමන් විසින් අලුතෙන් හඳුන්වා දුන් කාන්තා ඇඳුමකට පියයුරු පැතලියට පෙනෙන සේ නිර්මාණය කළ විශේෂ ඇඳුම ලොවක් කළඹන්නට තරම් හැකි වේයැයි එද අයියා නොසිතන්නට ඇත. නොමිලයේ ලබා දුන් පැතලි පියයුරු යට ඇඳුම සහිත කාන්තා ඇඳුමට ඉතා හොඳ ඉල්ලුමක් ලැබුණත් පියයුරු පැතලියට පෙනෙනවාට වඩා උස්ව පෙනීමෙන් කාන්තා සිරුරට වඩා ආකර්ශනයක් එක් වන බව අයියා මේ අත්හදා බැලීමෙන් තේරුම් ගත්තාය. එතැන්පටින් වටකුරු පියයුරු උස්ව පෙනෙන සේ මේ අපුරු යට ඇඳුම මසන්නටත්, වය තමන්ගේ සාප්පුවෙන් ඇඳුම් මිලදී ගන්නා කාන්තාවන්ට

සෑම ඇඳුමක් සමඟම නොමිලයේ ලබා දෙන්නටත් ඇය කටයුතු කළාය. එහි ප්‍රතිඵලය විස්මිත වූයේ අයියාගේ ඇඳුම් ජනප්‍රිය වීමත් පසු කලෙක උඩු ඇඳුම නොමැතිව යට ඇඳුම පමණක් ඉල්ලා ඇඳුම් සාප්පුවට පැමිණෙන කාන්තාවන් වැඩි වීමත් සමඟය.

අයියාගෙන් ආරම්භ වූ පියයුරු ආධාරකය, බ්‍රෙසියර් වූ අතර බ්‍රෙසියර් මුහුණට නොමැතිව යට ඇඳුම පමණක් ඉල්ලා ඇඳුම් වූයේ විසිවන සියවස ආරම්භයේදීය. නිදහසේ වල්ලා වැටුණු පියයුරු වෙනුවට උස් පියයුරුවලින් හැඩවීමට කැමති කාන්තාවෝ මුහුණට නොමැතිව යට ඇඳුම ගන්නේ උන්මාදයෙනි. ඒ උන්මාදය කොතෙක් වීද යත් තනපටයෙන් සමාජ තත්ත්වය කියාපානන්නටද වැඩි කලක් ගත නොවීය. ඩොලර් කාසි වෙනුවෙන් අපේ රටේ අභිසංඝ සන්නාලියන්ගේ දහදිය සමඟ මුසු වී නිමැවෙන තත්ත්වයක් ඇති තනපට තත්ත්වයක් ඇති සුදු, කළු නෝනලාගේ පියයුරු හැඩ කරන බව ද නොරහසකි. සුදු නෝනලාගේ පියයුරුවලින් නොනැවතී මුළු ලෝකයේ අස්සක් මුල්ලක් නැරඹීම බොහෝ නෝනලාගේ පියයුරු ආක්‍රමණය කළ මුහුණට නොමැතිව යට ඇඳුම දැන පා බාර ගත්තේ කලකට ඉහතය. බදාගත් වේගයට එපා කියන්නට අපේ නෝනලාට හදිස්සියක් හැතුවා වන්නට ඇත. මන්ද තවමත් අපගේ ලැජ්ජාව, බය, සඳවාරය සංස්කෘතිය ගැට ගසා ඇති නූල දීරා නොගිය නිසාය. විබැවින් සුල්ලි ලා කොයි තරම් කල්ලි ගැසුනද රහසේ මුහුණට නොමැතිව යට ඇඳුම වටරවුමට නොපැමිණෙනු ඇත.

හිමිසා සවන්හි රාජපක්ෂ



ව්‍යාපාරික උපකරණ නිෂ්පාදන සිටිති. ඒ අතර උපකරණ නොලැබුණු ව්‍යාපාරික උපකරණයක් තමන් වෙත ලබා ගැනීමට සිටිති. වසර 16ක් සිංගප්පූරුවේ ගෘහ සේවකවත් වී සිටි, අද තේ අපනයන ව්‍යවසායකවත් ලෙසින් ජීවිතය ජයගෙන ඇති නිල ජයවීර ද වචනකියකි. මේ ඇගේ කතාවයි.

බලාපොරොත්තු පොදු බැඳගෙන ඇය සිංගප්පූරුව බලා ගියාය. ඒ 2000 වසරේදීය.

“2000 පෙබරවාරි 14 වෙනිදා පැන්දර 20 මම සිංගප්පූරු වයාර්ලේට් වකෙන් බැස්සේ අගේ සහපතක්වත් නැතුව. ඒ වෙලාවේ මගේ හිතේ තිබ්බ බය මට අදටත් අමතක කරන්න බැහැ.”

එතැන් පටන් සිංගප්පූරුවේ වෙසෙන එන ජාතික නිවසක ගෘහ සේවකාවක් ලෙසින් වසර 3ක් සේවය කළ ඇය දෙවනුව සිංගප්පූරුවේ පදිංචිව සිටි ඉන්දියානු නිවසක වසර 4ක කාලයක් සේවය කරන්නීය. ඉන්පසු කලින් කලට තවත් නිවාස කිහිපයකම ගෘහ සේවිකා තනතුරේ සේවය කළ ඇය අවසානයේ යන්නේ ප්‍රංශ ජාතික පවුලක් වෙසෙන නිවසකය. එම නිවසේදී ඇගේ ඉරණම කණපිට පෙරලෙන්නේ ඇයගේ කිසිවිටෙක නොසිතූ පරිදිය.

මට අවුරුදු දාහතර වෙනකොටම මගේ අම්මා බඩේ පිළිකාවකින් හැකි වුණා. ඊට අවුරුදු දෙකකට පස්සේ කොවිඩ් කඩේ පල්ලිය පිටිපස්සේ ගඟේ මාළු අල්ලද්දී තාත්තයි තුන්වෙනි මල්ලිත් ගඟේ ගිලිලා මැරුණා

“ප්‍රංශ ජාතික ගෙදර වැඩ කරපු කාලේ ගෙදර නේනා මට හැමවෙලාවේම

කිව්වා නිදහසක් තියෙන වෙලාවට අපුන් දෙයක් ඉගෙනගන්න කියලා. ඒ අය කිව්වෙම නැමදම ගෙවල්වල වැඩ කරන්න බලාගෙන ඉන්න එපා කියලා. එහෙම කියලා ඉංග්‍රීසි භාෂාවයි, ව්‍යාපාර කළමනාකරණයයි ඉගෙනගන්න මාව පංති පවා යැව්වා.”

ව්‍යාපාර කළමනාකරණ පාඨමාලාව අවසානයේදී එම නිවසේ වැඩ කරන

අතරතුරම ඇය විවිධ ස්වයං රැකියා කිරීමට අත්හදා බැලුවාය. නමුත් ඒවා සාර්ථක වුණේ නැත. එයින් ඇතිවූ අපේක්ෂා තංගත්විය නිසා පසුබැස සිටි ඇයට නැවත දුර්ගැන්වුයේ ඇගේ ස්වාමි දුව ඔලිවියා ය.

“ඒ කාලේදී මම ලංකාවේ ඉන්න හිතවත් අයට කියලා ඔලිවියා නේනාට පාවිච්චි කරන්න තේ කොළ ගෙන්නලා දන්නා. ඒ අයත් ලංකාවේ තේ වලට ගොඩක් ආසා වුණා. පස්සේ කාලෙක ඔලිවියා නේනා මට කිව්වා ‘නිල බයා අපට බොන්න තේ ගෙන්නවා වගේ මෙනෙට තේ කොළ ගෙන්ලා ඔන්ලයින් ක්‍රමයට විකුණන්න පටන් ගන්න’ කියලා.

ඇත්තටම සිංගප්පූරුව වගේ රටක අපි වගේ අයට ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න එක ලේසි නැහැ. ඒත් ඔලිවියා නේනා මම එයාගෙ ගෙදර වැඩ කරන කෙනා කියලා හිතන්නැතුව මාව නැමවෙලාවෙම දුර් ගැන්වුවා. ඒක නිසා මමත් හිතුවා තේ ව්‍යාපාරය සුළුවට පටන් අරන් ජීවිතේ අභියෝගයට මුහුණ දෙනවා කියලා.”

පසුව ඇය 2012 වසරේදී මෙරට හිතවතුන්ගේ මාර්ගයෙන් ගෙන්වාගත් තේ ‘නැවුල් ප්‍රතික්ච්චි බයි නිල’ නම් වෙබ් අඩවිය හරහා මාර්ගගත ක්‍රමවේදය (ඔන්ලයින්) ඔස්සේ සිංගප්පූරු ජනතාවට අලෙවි කළාය.

“ඊක කාලයක් යද්දී අපේ තේ වලට ඒ රටේ අයගෙන් ගොඩක් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙන්න ගත්තා. ඊටපස්සේ මගේම කියලා තේ ව්‍යාපාරයක් ඊකක් ලොකුවට පටන් ගන්න මගේ හිතේ ආසාවක්

ඇතිවුණා.” ස්වාමිදුවගේ පෙරැස්තයට තේ කොළ අලෙවි කිරීමේ ව්‍යාපාරයක් පටන් ගැනීමට සිතුවද නන්නාදනන රටක විවැනි දෙයක් කිරීම ඇය සිතූ තරම් පහසු දෙයක් වුණේ නැත. නමුත් එන විදිකකට මුහුණ දීමට හිතට බෙරියය ගත් ඇය අවසාන සිංගප්පූරුවේදීම ‘නිල ඊ’ නමින් ව්‍යාපාරයක් ඇරඹන්නීය. ඒ 2018 වසරේදීය.

“ඒ වෙද්දී මගෙ ළග සත්තකේටම තිබුණේ අවුරුදු 16ක් ගෙවල්වල වැඩ කරලා නොයාගන්න ලක්ෂ 18ක් වගේ මුදලක් විතරයි. පස්සේ මම ඔලිවියා නේනාගෙන් උදව් ඇතිව ව්‍යාපාරයට අවශ්‍ය කටයුතු සූදනම් කරගත්තා. මම ලංකාවට ඇවිල්ලා මගේ ළග තිබුණු මුදල් යොදවලා තේ කිලෝ 50ක් සිංගප්පූරුවට අරන් ගියා. ඊට පස්සේ වෙනම කිලෝ 90ක් සිංගප්පූරුවට ගෙන්න ගත්තා. එද ඒ විදිනට පටන් ගත්ත තේ ව්‍යාපාරයට අද වෙනකොට සිංගප්පූරුවේ හොඳ පාර්තෝගික පිරිසක් හැදිලා ඉන්නවා. ඒ වගේම මගේ උත්සාහයෙන් ව්‍යාපාරය ඉහළ තැනකට ගෙනල්ලන් තියෙනවා. ඒ වගේම අද වෙනකොට මගේ ව්‍යාපාරය ඉහළ ආදායමකුත් ලබනවා. මම ලංකාවේ හිටියත් එහෙ ඉන්න සේවකයෝ ව්‍යාපාරය සාර්ථකව කරගෙන යනවා.

ගොඩක් අය මගෙන් අහන දෙයක් තමයි ඇයි ‘නිල ඊ’ ලංකාවේ නැත්තෙ කියලා. ඒකට හේතුව තමයි මට මුලින්ම ඕන වුණේ ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳපොළට යන්න. අද වෙනකොට මම ඒක සාර්ථකව ජය අරන් තියෙනවා. මගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව තමයි මේ කොරෝනා උවදුර පහව ගියාට පස්සේ ‘නිල ඊ’ ලංකාවේ අය අතරටත් ගේන එක.”

ඇය කියන්නීය. අවුරුදු විස්සේදී ගෘහ සේවිකාවක් ලෙසින් සිංගප්පූරුවට ගිය ඇය, අද සිංගප්පූරුවේ තමන්ගේම ව්‍යාපාරයක හිමිකාරිණියකි.

“මගේ දෙමව්පියෝ නැතිවෙනකොට සහෝදරයෝ පස්දෙනෙක් වගකීම ඇරෙන්න මට ඉතුරු වුණු දෙයක් නැහැ. හොඳට ඉගෙනගෙන තැනකට යන්න ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තිබුණත් ඒ බලාපොරොත්තු මගේ සහෝදරයෝ වෙනුවෙන් මම කැපකළා. මට ඉගෙනගන්න බැර වුණත් මම ඒ අයට ඉගැන්වුවා. හැබැයි මම ජීවිතේ පස්සට ගියේ නැහැ. මට නම් හිතෙන්නේ අපේ ජීවිත ජීවත් කරවන්නේ බලාපොරොත්තු කියලා.”

ලිහිණි මධුසිකා

එද සිංගප්පූරුවේ ගෙවල්වල වැඩ කරපු මට අද සිංගප්පූරුවේ මගේම ව්‍යාපාරයක් තියෙනවා

‘නිල ඊ’ තේ ආපනයන ව්‍යාපාරයේ හිමිකාරිනි නිල ජයවීර



මුලදී ඇගළුම් කර්මාන්ත ශාලාවේ අත් උදව්කාරිණියක් ලෙසින් සේවයට බැඳුණාද වසර තුනක් වැනි කෙටි කාලයකදී මැරීන් ක්‍රියාකරවන්නියක් බවට පත්වීමට ඇයට හැකිවිය. ඒ දවලක් නැතිව උපයන මුදල සහෝදර සහෝදරියන් හතරදෙනෙකුගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සහ අනෙකුත් කටයුතුවලට වියදම් කළ පසු ඇයට රබර් සෙරෙප්පු දෙකක් ගැනීමටවත් මුදලක් ඉතිරි වුණේ නැත. නිල රට රැකියාවකට යාමට තීරණය කරන්නේ ඒ සියල්ලටම විසඳුමක් සොයාගැනීමට සිතූ නිසා විය යුතුය.

“ඒ වෙද්දී ඩුබායිවල මගේ නැන්ද කෙනෙක් හිටියා. සිංගප්පූරුවලත් හිතවතෙක් හිටියා. ඒ අයගෙ උදව්වෙන් ඒ රටවල් දෙකේ මොකක්වත් එකක රස්සාවක් කරන්න යනවා කියලා මගේ හිතේ ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තිබුණා. ඒක නිසා මං ඒ රටවල් දෙකේම ගෘහ සේවිකා ඇබැරුවලට ඉල්ලුම් කළා.”

සිතූ පරිදිම සිංගප්පූරු ගෘහ සේවිකා ඇබැරුවලක් සඳහා නිලුව තෝරාගෙන තිබුණි.

“මට හිතාගන්නත් බැර වුණා සිංගප්පූරුවේ ගෘහ සේවිකා ඇබැරුවකට තෝරගන්නා කිව්වම. මොකද මට ඒ වගේ රටක ගිහින් ජීවත් වෙන්න ඉංග්‍රීසි දැනුමක් තියා සාමාන්‍ය දැනුමක්වත් තිබුණේ නැහැ.”

නමුත් දහසකුත්



Bubble බරණී වොෂින් ක්රියේස්ටා

තෙවන සතිගේ
ජයග්‍රාහිකාව

ඒ. කේ. පෙරේරා මහත්මිය
ගල්කිස්ස

තනරවන සතිගේ
ජයග්‍රාහිකාව

රුවනි දිල්ලික්කි
මාතර



සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනට සිඟින්නන්ගේ සහ නැඩකාර දු පුතුන්ගේ කිලිට් ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දෑත් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් නිලිණ කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.

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

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

(මෙම දීමනාව සැප්තැම්බර් 29 දක්වා පමණයි. කොන්දේසි අදාළයි)



නම :

ලිපිනය :

දුරකතන අංකය :



මං උදේට කන්න පුරුදු වෙලා හිරිවෙයි පිරිවලින් හදපු කෑම. රොටි, ඉඳිආප්ප, පාන්, පෑන් කේක් ඊටපස්සෙ ඇට වර්ග. මේ දේවල්වලින් අපේ බඩ පිරුණාට, රස දැනුණාට ඇඟට ව්‍යාධාමයක් කළේ නැත්තම් ලෙඩ රෝග ඇතිවෙන්න පුළුවන් කියලා අන්තර්ජාලයේ කියවපු ලිපියකින් මං දැනුවත් වුණා. පස්සේ තවත් හොයලා බලද්දී තමයි මට smoothie කියන වචනේ හොයාගන්න ලැබුණේ. පස්සෙ මම ඒක ගැන තවත් හොයලා බැලුවා. ඒක වළවළ හරි පළතුරු හරි යොදාගෙන කිරි, යෝගට් දලා බ්ලෙන්ඩර් කරලා හදන ඝන දියරයක්.



උදේට බත් කෑවේ නැත්නම් හිතාට හරි නෑ වගේද?

පස්සේ ස්මූති ලිස්ට් එකක් හොයන් ඒ ලිස්ට් එකේ තිබුණ දේවල් පාවිච්චි කරලා දවස ගානේ උදේට හදලා බැලුවා. පස්සේ මගේ උදේ ආහාරවේල ඉඩේම ස්මූතිවලට පෙරලුණා. මගේ උදේ දවස පහසු කරන්න මට ඒක ගොඩක් ලොකුවට උදව් වුණා. මං කෑම පාලනය කරන්න කලින් ඉදන්මයි smoothie හදලා උදේට බොන්න පටන් ගත්තේ. ඇඟටත් හරි සැහැල්ලුයි. බඩත් පිරෙනවා. කුස්සියේ හෝදන්න ගොඩක් භාජන එකතු වෙන්නේ නෑ. මගේ වෙලාවත් ඉතුරුයි. හැම පළවෙනිදම උදේට හදන කිරිබත ඇරුණාම අතික් හැම දවසම වගේ හැදවේ ස්මූති.

මං ස්මූති හදන්න පාවිච්චි කරේ ගොඩක් වෙලාවට පලතුරු, මේදය රහිත නැවුම් කිරි, මේදය රහිත රසකාරක නැති යෝගට්, ආමන්ඩ් කිරි, chia seeds වගේ දේවල්. සීනි පාවිච්චි කරේම නෑ. තව මේකට ඕට්ස් එකතු කරා. මේ විදියට මං ස්මූති හදන්නේ මටයි දහම්ටයි චිතරයි. පොඩි අයට මෙහෙම බොන්න අමාරුයි. පැටව් තුන්දෙනා ස්මූතිවලට ලොකු කැමැත්තක් නෑ. මොකද මං ස්මූතිවලට දන පලතුරු වියාලා ආස තිකන් කන්න. දහමුත් මේ ස්මූති බොන එකට වැඩි කැමැත්තක් පෙන්නපු නිසා මට තවත් පහසු වුණා. අපි තේ එකක් බිච්චෙත් ඉඳලා හිටලා ආසාවට වගේ.

මේ පහතින් දලා තියෙන්නේ මං හදපු ස්මූති වර්ග ටිකක්.

- ඔට්ස් මේස හැඳි 1 ක් + නිවිති + මේදය රහිත කිරි මිලිලීටර් 150 + මේදය රහිත යෝගට් මේස හැඳි 1
- පොඩියට කපපු ස්ට්‍රෝබෙරි කෝප්ප එකයි + කෙසෙල් ගෙඩියයි + එක අතකට එකතු වෙන නිවිති කොළ අහුරක් + chia seeds තේ හැඳි එකක් + මේදය රහිත කිරි මිලිලීටර් 150 + මේදය රහිත යෝගට් මේස හැඳි 1
- කෙසෙල් ගෙඩි එකයි + වොකලට් පවුඩර් තේ හැඳි එකයි + මිපැණි තේ හැඳි භාගයයි + මේදය රහිත කිරි මිලිලීටර් 150 + මේදය රහිත යෝගට් මේස හැඳි 1
- පොඩියට කපපු අන්තාසි කෑලි කෝප්ප 1යි + කෙසෙල් එක ගෙඩියයි + මේදය රහිත කිරි මිලිලීටර් 150 + මේදය රහිත යෝගට් මේස හැඳි 1
- පොඩියට කපපු ස්ට්‍රෝබෙරි කෝප්ප එකයි + මේදය රහිත කිරි මිලිලීටර් 150 + මේදය රහිත යෝගට් මේස හැඳි 1 + chia seeds තේ හැඳි 1
- මේ මං දලා තියෙන

මං කෑම පාලනය කරන්න කලින් ඉදන්මයි smoothie හදලා උදේට බොන්න පටන් ගත්තේ. ඇඟටත් හරි සැහැල්ලුයි. බඩත් පිරෙනවා. කුස්සියේ හෝදන්න ගොඩක් භාජන එකතු වෙන්නේ නෑ. මගේ වෙලාවත් ඉතුරුයි



හැමවෙලේම කෑමට ගන්න ආහාර හොඳ ඒවා ගන්න. පුංචි හරි ඉඩක් ගෙදර තියෙනවා නම් කෑමට ගන්න පුළුවන් කොළ වර්ගයක් හරි වචන

කෑමබීමවලින් අපි පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ ඇඟ හැඩ කරගන්නම නෙවෙයි. අනවශ්‍ය රෝග හැදිලා දුක් විඳින්න පිවිතයක් ලබාගන්නෙ නැතුව ඉන්න. ඒ නිසා අද දවසේ කෑමෙන් බීමෙන් පරිස්සම් වෙන තරමට හෙට දවසේ ආස කෑම කන්න ආස විදියට ජීවත් වෙන්න පිවිතේ දවස ඉතුරු කරගන්න අපිට පුළුවන්



වෙනවා. එතකොට බොන්න අප්පිරියා ගතියක් දැනෙනවා. ඒ නිසා හදපු ගමන් බොන එක හොඳයි.

පලතුරුවලත් සීනි තියෙනවා. ඒක අපි හැමෝම දන්න දෙයක්. අපි කෑම පාලනය කරනකොට ගොඩක්ම පාලනේ කරන්නේ සීනි. සීනි නැතිම වෙන්නත් හොඳ නෑ

ඇඟේ. හැමදේම බැලුන්ස් එකකට තියාගන්නාම ලෙඩ ගැන බය වෙන්න දෙයක් නෑ.

කෑමබීමවලින් අපි පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ ඇඟ හැඩ කරගන්නම නෙවෙයි. අනවශ්‍ය රෝග හැදිලා දුක් විඳින්න පිවිතයක් ලබාගන්නෙ නැතුව ඉන්න. ඒ නිසා අද දවසේ කෑමෙන් බීමෙන් පරිස්සම් වෙන තරමට හෙට දවසේ ආස කෑම කන්න ආස විදියට ජීවත් වෙන්න පිවිතේ දවස ඉතුරු කරගන්න අපිට පුළුවන්.

හැමවෙලේම කෑමට ගන්න ආහාර හොඳ ඒවා

ගන්න. පුංචි හරි ඉඩක් ගෙදර තියෙනවා නම් කෑමට ගන්න පුළුවන් කොළ වර්ගයක් හරි වචන. පලතුරක් වවාගන්න.

පුළුවන් අය උත්සහ කරලා බලන්න. වරදක් වෙන්නේ නෑ කියලා මට විශ්වාසයි.

සතුටින් පිරුණ සුඛ සතියක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා!!!

ආහාර වට්ටෝරු සහ
තොරතුරු සැපයීම
ප්‍රවීණ සුපවේදිනී
ලක්ෂ්මී
ලොරෙන්සුනේවා



දෙල් මිශ්‍ර කතුරුමුරුංගා
බැදුම නදන හැටි බලන්න
මෙම QR කේඛි එන
ස්තූතී කරන්න

දෙල් මිශ්‍ර කතුරුමුරුංගා බැදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- දෙල් ගෙඩියක් හෝ ගෙඩි බාගයක්
- කතුරුමුරුංගා කොළ 100g
- හිනියට කපාගත් වියළි මිරිස්
- පොඩියට කපාගත් පපඩම්
- ලුණු රස අනුව
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- හොඳට පැහැණූ දෙල් පොතු හැර පිරිසිදු කර හිනියට කපා, ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- කතුරුමුරුංගා කොළ සෝදා රෙඳි කැල්ලකට දමා තෙතගතිය ඉවත් කරගන්න.
- ඒවායේ කොළ පාට හැකි හොඳින් අයුරින් මඳ ගින්නේ බැඳගන්න.
- කපාගත් පපඩම් ටිකක් බැඳගන්න.
- වියළි මිරිස් හිනියට කපා ලුණු වතුරට දමා මිරිකාගෙන බැඳගන්න.
- අවසානයේ බැඳුණු සියල්ල එකට කලවම් කර රස අනුව ලුණු දමාගන්න.



බණ්ඩක්කා සිලෝදිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හිනියට කපාගත් බණ්ඩක්කා ලොකු කරල් 3
- හිනියට කපාගත් අමුමිරස් කරල් 2
- හිනියට කපාගත් මංචි කොළ ටිකක්
- අැට ඉවත් කර හිනියට කපාගත් වියළි මිරස් කරල් 2
- හිනියට පෙති ආකාරයෙන් කපාගත් රතු ලුනු ගෙඩි 1-2
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ
- මී කිරි තේ හැඳි 7
- ගම්මිරස් තේ හැඳි 1/2
- සීනි තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව

සාදාගන්නා ආකාරය

- රතු ලුනු, අමුමිරස්, මංචි කොළ, වියළි මිරස් වකට දමා වියට ලුණු, සීනි, ගම්මිරස්, දෙහි යුෂ, මී කිරි දමා යන්තම් කලවම් කරන්න.
- අවසානයේ බණ්ඩක්කා ටිකද දමා කලවම් කරන්න.



බණ්ඩක්කා සලාදය හදන හැටි බලන්න මෙම QR කේතය එක සිතුවම් කරන්න

මුංඇට සියලි කර්පය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කඩලේ බැඳලා පියලි කරගත් මුංඇට
- ලුණු ගෙඩි 1-2
- අමුමිරිස් කරල් 2
- සුදුලුණු ඩික් 2-3
- කරපිංචා ටිකක්
- රම්පේ
- කහකුඩු තේ හැඳි 1/2
- කැලු මිරිස් තේ හැඳි 2
- අමු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
- දෙහි ගෙඩි බාගයක යුෂලකු පොල්කිරි
- තෙල් තේ හැඳි 3

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිපේ තබා තෙල් දමා රත් වූ විට ලුණු, කරපිංචා, රම්පේ අමුමිරිස් දමා බැඳෙන්න හරින්න.
- එයට කහකුඩු, කැලු මිරිස්, කුරුඳු පොතු, අමු තුනපහ කුඩු දමා කලවම් කරන්න.
- ඉන්පසු එයට පොල්කිරි දමා රස අනුව ලුණු එකතු කරගන්න.
- හොඳ්ද නටනවිට සුදුලුණු ඩික් 3ක් හිනියට කපා එකතු කරන්න.
- එයට මුංඇට ද දමන්න.
- අවශ්‍ය නම් පොඩි තක්කාලි ගෙඩියක් කපා දමන්න.
- දෙහි යුෂත් එකතු කර අඩු ගිණිදරේ පිසගන්න.



මුංඇට සියලි කර්පය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කේඩි එක ජ්‍යාන්ත කරන්න

එළවළු මිශ්‍ර කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හිනියට කපාගත් කරටි ගෙඩියක්
- හිනියට කපාගත් ලිස්ස් කරලක්
- හිනියට කපාගත් ගෝවා ගෙඩි බාගයක්
- රස අනුව ලුණු
- ගාගත් පොල් කොප්ප 1
- කොටාගත් හාල්පිටි කොප්ප 2

සාදාගන්නා ආකාරය

- කාපනයකට පිටි සහ පොල් දමාගන්න.
- රස අනුව ලුණු එකතු කර කලවම් කරන්න.
- (තෙත හාල්පිටි පාවිච්චි කරන නිසා) වතුර දැමිය යුතු නැතැ.
- පිරිටු බමිබුවට පිටි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් දමා ලිස්ස් ටිකක් දමන්න.
- නැවත පිටි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් දමා ගෝවා ටිකක් දමන්න.
- නැවතත් පිටි මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් දමා කරටි දමන්න.
- අවසානයේ පිටි මිශ්‍රණය පුරවාගන්න.
- පිරිටු බමිබුවෙන් දුම් එනතුරු උඩ මුඛය නොවසා තම්බාගන්න.
- පිටි මිශ්‍රණයට එළවළු සියල්ල මිශ්‍ර කරද පිරිටු සාදාගත හැක.



එළවළු මිශ්‍ර කිරීම
නදන හැටි බලන්න
මෙම QR කේඛි එක
ස්තූතී කරන්න

කෂම උසද්දි රහ වගෙම ගුණත් අමතක කරන්න එපා

ලංකාවේ අපේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්. ඒ නිසා තුන් වේලම බත් කන්න තමයි අපි හුරු වෙලා තියෙන්නේ. හැඩැයි ගොඩක් අය බත් කද්දි බඩ පුරවන්න විදිය ගැන හිතුවට පෝෂණය ගැන හිතන්නේ හරි අඩුවෙන්. ඉතින් ඒ වැරදි ආහාර රටාව නිසාම අද අපි අතර දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය වගේ ලෙඩ රෝගත් බහුල වෙලා. ඒ නිසා කෂම හදද්දි රහ වගෙම ගුණ ගැනත් හිතන්න පුළුවන්ම අපේ සෞඛ්‍ය ගැටළු බොහොමයකට එතනින්ම විසඳුම් හොයාගන්න පුළුවන්. පහත දක්වා ඇති ආහාර පිගන් වලින් ඔබට රහ ගුණ දෙකම අන්තර්ගත එවැනි ආහාර වේලක් සකස් කරගන්න ආකාරය ගැන අදහසක් ලබාගන්න පුළුවන්.

01

සුදු කැකුළු බත්, පරප්පු කිරිට, රතුඅල හින්දලා, මාළු මිරිසට, මුකුණුවැන්න කොළ මැල්ලම



02

සුදු කැකුළු බත්, බෝංචි තෙලෙන් කිරිට, රතුඅල හින්දලා, හාල්මැස්සෝ මාළු කිරිට, නෙළුම් අල සම්බෝලය



03

සුදු කැකුළු බත්, වට්ටක්කා කිරිට, මාළු මිරිසට, මඤ්ඤොක්කා කොළ මැල්ලම, බැඳපු විශලී මිරිස් කරල්



04

සුදු සම්බා බත්, රතුඅල හින්දලා, දෙල් කොච්චි පොල් දලා, මාළු පෙත්තක් පෑන් ලුයි කරලා, කතුරුමුරුංගා කොළ මැල්ලම



05

සුදු කැකුළු බත් මඤ්ඤොක්කා කිරිට කරවල මාළුමිරිස් සමග තෙලට තෙබු කොළ සම්බෝලය



කමරල සාකච්ඡා

ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂිකා වරුණී ඩෝගනචන්ත මහත්මිය සිය රාජකාරි කටයුතු වල නිරත වෙමින් සිටියදී අපගේ ඡායාරූප ශිල්පියෙකුගේ කැමරා කාචයේ සටහන් වූ ඇගේ රුව අද ධරණී කවරය දරා සිටියි



වෙරිටු දාස කොල්ලේ දෙන්නෙකුට ආර මැදදී හොඳටම නඩ් බාලා ජීප එකට දාලා පොලිසියට යැව්වා

පොලිස් සේවයට එක් වුණා. මම ගෙදරට නොරෙන් තමයි සම්මුඛ පරීක්ෂණවලට ගියේ. තේරුණාට පසුව තමයි ගෙදරට කිව්වේ. තාත්තා ලොකු අකමැත්තක් දැක්වුවේ නැහැ. අම්මා නම් කැමති වුණේම නැහැ. මම රාජකාරියට කැපවෙන්න තීරණය කරගෙනමයි පොලිස් සේවයට ගියේ.”

තැලෙන පෑගෙන මිනිසුන්ට සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට ඇය සිය රාජකාරිය පහුරක් කරගත්තාය. ඒ නිසාම ගංජා, කසිප්පු ආදී වැටලීම් සඳහා පෙරමුණ ගැනීමටද ඇය තමා කාන්තාවක වීම බාධාවක් කර ගත්තේ නැත.

“1998 අවුරුද්දේ ඉඳන් තමයි මම මන්දුව්‍ය වැටලීම්වලට ගියේ. එහිදී පිරිමි නිලධාරීන් එක්ක හරි හරියට වැටලීම්වලට සම්බන්ධ වුණා. සමහර වෙලාවට කසිප්පු බැරලේ ගන්න මම ගඟට බහින වෙලාවල් තිබුණා.

ඔවුන් දෙන්නව පොලිසියට අරන් ගියා.”

ඇයගේ රාජකාරි දිවියේ විවිධ සිදුවීම්ද ඕනෑතරම්ය. විටෙක අවධානම් ගන්නට ද සිදුවේ. ඇතැම් තරහ කරගන්නට සිදුවේ. එතෙක් රාජකාරිය අකුරට ඉටු කරන්නට මේ කිසිවක් බාධාවක් නොවීය යුතු බව ඇයගේ අදහසයි. වරක් රටේම ආන්දෝලනයක් ඇතිකළ අකුරැස්සේ හිටපු ප්‍රාදේශීය දේශපාලනඥයෙකුගේ ළමා අපචාර සිද්ධියක් පිළිබඳ සොයන්නට විමර්ශන පැවරුණේ ඇයටය. අපරාධකරුවන්ට ගැලවී යන්නට නොදෙමින් ඇය කළ විමර්ශනය අවසානයේ උසාවි තීන්දුවට අනුව විත්තිකරුවා වසර පහළොවක සිර දඬුවම් නියම වුණි.

“ඇත්තටම රාජකාරියේදී මට පුද්ගලයා අදාළ නැහැ. රාජකාරියට විය බාධාවක් කරගත යුතු නැහැ. ඒ වගේම ජීවිත අවධානම පවා නොතකා අපි රාජකාරි කළා. සමහර වෙලාවට ගඟට පහිනවා

හංගපු කසිප්පු බැරලේ ගොඩගන්න ගිහින් ගඟේ ගහගෙන ගිහිල්ලෙන් තියෙනවා

ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂිකා වරුණී ඩෝගනචන්ත

ගැහැනිය සියුමැලිය. උපතින් ඒ සියුමැලිකම ඇයට දී තිබුණත්, අභියෝග කළ හැකි තැන්වලදී ඕ අභියෝගවලට නොබියව මුහුණ දෙන්නිය. පිරිමින් වුව පරයා යමින්, උරෙන් උර ගැටෙමින් සමාජයේ හෙට දවස යහපත් කරන්නට වචන සිතකට කළ හැකි දේ කොතෙක්දැයි අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත.

තවත් අටුවා ටිකා ටිප්පනි නැතත් මේ කියන්නට යන ඇගේ රුව දුටු පමණින් බොහෝදෙනෙකු ඇයව හඳුනන්නීය. මේ වරුණාවද හැඩ, වැඩ මෙන්ම මනුස්සකමින්ද පොහොසත් වචන කාන්තාවක් ගැනයි. ලංකාවේ විශිෂ්ටතම පොලිස් නිලධාරිනිය ලෙසද කිහිපවරක් සම්මාන ලැබූ ඇය මාතර කොට්ඨාශ ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ ස්ථානාධිපතිනි, ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂිකා වරුණී ඩෝගනචන්තයි. මෙවර ‘ධරණී’ කවරය හැඩවන්නේ ඇගේ රුවෙනි.

මෑතකදී ඇය වැඩ දෙනෙකුගේ අවධානය දිනාගත්තේ කොළඹ ජාතික රෝහලේ මුදල් මංකොල්ල කෑ වෛද්‍යවරයෙකු මහමඟදී මෙල්ලකොට පොලිස් භාරයට පත්කළ පුවතත්

සමඟය. අදාළ වෛද්‍යවරයා ලක්ෂ හැත්තෑනමයක මුදලක් කොල්ල කා පලායමින් සිටියදී, වරුණී ඔහු මෙල්ල කරන්නේ වෙනත් රාජකාරියකට යමින් සිටින අතරතුරය. එමෙන්ම මෑතකදී ඇයව මාතරින් කොළඹට කැඳවා තිබුණේ, රිෂාඩ් බදියුදීන්ගේ නිවසේදී පිළිස්සී මියගිය බාලවයස්කාරියක වූ ඉෂාලිනී ජූඩ් දැරියගේ මරණයේ ඉදිරි විමර්ශන කටයුතු සඳහාය.

“මම ගාල්ල සවුත්ලන්ඩ් බාලිකා විද්‍යාලයේ වගේම, මාතර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ ආදී ශිෂ්‍යාවක්. පාසල් ඇරලා සමහර දවස්වල හවසට මම පොලිසියට යනවා. ඒ තාත්තා පොලිසියේ රාජකාරි කරපු නිසා. මට පොලිසිය හුණුරු තැනක් නෙවෙයි. ඔය කාලේ මම පත්තරේක පළවෙලා තිබුණු මෙරට පළමු පොලිස් අධිකාරිනිය වුණු ප්‍රමිලා දිවාකර මහත්මියගේ ඡායාරූපයක් දැක්කා. මම ඒක මං ළග තියාගත්තා. මම තාත්තටත් කිව්වා මම ලොකු වුණහම පොලිසියට බැඳෙනවා කියලා. කොහොමහර මම 1996 අවුරුද්දේ

එකපාරක් මාව වතුරේ ගහගෙන යන්න ගිහින් පොල්පිති දලා තමයි ගොඩ ගත්තේ. බෙල්ල ළඟට මඩේ එරලත් තියෙනවා.

ඒ වගේම මම මාතර පොලිසියේ දූෂණ වැටලීම් අංශයේ රාජකාරි කරද්දී ගංජාකාරයෝ, කුඩුකාරයෝ අල්ලන්න යන්නේ උච්චසයිකලෙන්. මම ඒ විදිහට යන්න හරිම කැමතියි. දෙදහ අවුරුද්ද වෙනකොට මම කෙල්ල කාලේ මගේ වයස 23යි. දවසක් මම උච්චසයිකලෙන් යද්දී

ත්‍රීවිලර් එකක් මාව ෆලෝ කරගෙන ඇවිත් කොල්ලේ දෙන්නෙක් මට විනිඵ කර කර මග හරස් කරන්න ගත්තා. එක තැනක මට ඉස්සරහට යන්න බැරුව බිලොක් වුණා. දිගටම එහෙම වුණා. එකපාරක් මම බයිසිකලේ එක්ක වැටෙන්නත් ගියා. ඊටපස්සේ මට

යකා හැගලා මම උන් දෙන්නව අල්ලගෙන නොදුටම තඩ් බෑවා. එයාලට මං එක්ක බේරෙන්න බෑ. පාර මැද තියලා පහර දුන්නා. එහෙම ගහද්දී මම ඇහුවා, ගැහැනුන්ට ආයෙ මෙහෙම විනිඵ කරනවද කියලා. එහෙම අහලා ජීප එක ගෙන්නගෙන

කිඹුල්ලේ ඉන්නවද කියලා ඒ වෙලාවට මුකුත් මතකට එන්නේ නෑ. ඒක හරියට අර පොඩ් දරුවන්ට බය තේරෙන්නෙ නෑ වගේ වැඩක්. 2018 වෙච්ච සිද්ධියක් මම කියන්න ඕන. එතකොට මම මාතර රාජකාරි කළේ. මාතර කාන්තාවකට තොරතුරක් ලැබිලා තිබුණා නිධානයකින් ගත් රත්තරන් බඩු වගයක් ත්‍රිකුණාමලයෙදී විකුණන්න යනවා කියලා. මේ ගැන විමර්ශනය කරලා ඔවුන් අත්අඩංගුවට ගන්නා කාර්යය පැවරුණේ මට. කොහොමහර අදාළ අය සමඟ කතා කරලා ධනවත් කාන්තාවක් විදිහට වෙස් වලාගෙන මම ඔවුන් හමුවට යන්න තීරණය කළා. අපි කිහිපදෙනෙක් ගියත් ඔවුන් ඉන්න ස්ථානයට යන්න අවසර ලැබුණේ දෙන්නටයි. මමත් අනෙක් පොලිස් නිලධාරියා මගේ මල්ලි විදියටත් කැලෑවට ගියා. ඔවුන් කියන කියන විදිහට ඔවුන්ගේ ත්‍රීවිල් තුනක ගිහින් අත්හිටම කිලෝමීටර් දහයක් විතර කින්නියාව කියන ප්‍රදේශයේ මහ කැලෑවක අපි හිටියේ. ලොකු තල්ගස් අතරින් ගියේ. ඒ ගමනේ අවධානම මැද මට දරුවෝ මතක් වුණා. ලක්ෂ අසූවක් තමයි නිධානේ රත්තරන් ටික දෙන්න ඉල්ලුවේ.

ඔවුන් රන් බුදු පිළිමයකුයි, රන් ගුලි ටිකකුයි තියන් මුදල් ඉල්ලුවා. මම කිව්වා මං ගෙනාවෙ ලක්ෂ හතළිහයි, අනිත් මුදල් වාහනේ කියලා.

මම පොලිසියේ රාජකාරි කරනවට මහත්තයාගේ ලොකු කැමැත්තක් නෑ. ඒත් ඔහු මට උදව් කරනවා

ධරණී

කොහොමහර මේ පුද්ගලයා බැලුවේ රන් බඩුත්, මම ගෙනා මුදල් (ව්‍යාජ නෝට්ටු) ටිකත් අරන් පැනලා යන්න.

ඒ වෙලාවේ මම ඔහුව ගෙල හිරකරලා අල්ල ගත්තා. පොලිස් නිලධාරියා ඔහු එක්ක හිරිප අතින් කෙනාව අල්ල ගත්තා. ඔහු දැනගෙන මෙල්ල කරන්න බෑ. මම ඔහුගේ පිට කිහිප වරක් හැපුවා.

ඒ වෙලාවේ මගේ පංගම දුරකතනයට කෝල් එකක් ආවා. ෆෝන් එක බිම දලා කකුලෙන් පාගලා තමයි ඇමතුම හා සම්බන්ධ වුණේ. පසුව මම විස්තරේ කිව්වා. විනාඩි හතළිස් පහකට විතර පස්සේ පොලිසිය ආවා. එහෙම තමයි ඔවුන්ව අත්අඩංගුවට ගත්තේ.”

ඒවා විග්‍රහට ජවනිකා බඳු වුවත් ඒවා ඇසැබෑ ජීවිතයේ ලද අත්දැකීම්ය. ඇය වඩාත්ම සිත් රිදුම් ලැබූ අවස්ථාද රාජකාරී ජීවිතය තුළ තිබේ.

“දවසක් මම විසිටි එකකට මාතර ළමා නිවාසෙකට ගියා. මම ගිහින් ඇහුවා, ඉතින් පුතාලා කොහොමද ඔයාලට මොනවද ඕන කියලා. වූටි දවෙක් එකපාරම දුවගෙන ඇවිත් කිව්වා එයාට එයාගේ අයිසව බලන්න ඕන කියලා. ඒ ගැන හොයලා බලද්දී, කිට්ටුව වෙනත් ළමා නිවාසෙක ඇයගේ සහෝදරයා නතර කරලා තිබුණේ. මම ළමා නිවාසයේ ප්‍රධාන

නිලධාරියාගේ අවසර අරන් ගියා ඒ දියණියගේ අයිසා ඉන්න තැනට. ඇය අයිසව දැක්කා විතරයි දුවලා ගියා. ඒ දරුවන් පොඩියි. මම දැක්කා අතේ ගුලිකරගෙන හිටපු දෙයක් දැරිය අයිසට දෙනවා. ඒ වෙරළ ගෙඩි දෙකක්. මට දැනුණා හැඟීම කියාගන්න බෑ. මේ දරුවෝ ගැන හොයලා බලද්දී පවුලේ දරුවෝ පස්දෙනාම ළමා නිවාසවල. ප්‍රංචීම ගේ කැල්ලක දරුවන්ට පහසුකම් නැති නිසා. කොහොමහර මගේ හිත මිතුරන් සම්බන්ධ කරගෙන ඔවුන්ට ගේ හදලා දීලා, අධිකරණ කටයුතුවලින් පසුව ඒ දරුවන්ව දෙමාපියන්ට ධාර දුන්නා.”

ඒ ධාරදීමෙන් නොනැවති ඇය ඔවුන්ගේ බොහෝ අවශ්‍යතා ඉටුකර දුන්නේ සැබෑම වූ ළංගතුකමිනි.

“මගේ රාජකාරීන් එක්ක මගේ පුතාලා තුන්දෙනා ළග මම රැඳෙන්නේ අඩුවෙන්. ඔවුන් තවම අධ්‍යාපනය ලබනවා. මගේ අම්මා, තාත්තා මං ළග හිඳීම මට ලොකු ශක්තියක්. ඒ වගේම මගේ මහත්තයා මගේ රාජකාරී දිවිය, පෞද්ගලික දිවිය සමබර කරගන්න උදව් වෙනවා. ඔහු පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නේ. ඔහුගේ ලොකු කැමැත්තක් නෑ මම පොලිසියේ රාජකාරී කරනවට. ඒත් මම හරිම කැමැත්තෙන් මේ රාජකාරී කරන්නේ.”

ඒ කැමැත්තට,



කැපවීමට සම්මාන ඇගයීම් වගේම මහජන ආදරයද ඇයට නොඅඩුව ලැබී ඇත. විශිෂ්ඨතම පොලිස් නිලධාරිණිය ලෙස ඇය ජනාධිපති සම්මානය ඇතුළුව සම්මාන පහළොවක් පමණ මේ වනවිට ලබා තිබේ.

ඒ සම්මානවලටත් වඩා හඬක් නැති

මිනිසුන්ට හඬක් වෙමින් රාජකාරීය අකුරටම ඉටු කරන්නට ඇය හෙට දිනයේත් සුදනම්ය. ඒ අභියෝග සියල්ල ජය ගන්නට ‘ධරණී’ අපගෙන්ද ඇයට මල් මිටක් හිමිය.

දිසා වසන්ති එදිරිසිංහ
 ඡායාරූප -
මධුසංක සිරිවර්ධන



භාව කේන්ද්‍ර පරීක්ෂාව, ඕරා ස්කෑනින්, විශ්වශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි හා ප්‍රානික් හිලින්) සමඟ දැන්

මෝහන ප්‍රතිකාරය

HYPNO THERAPY

කේ. ඩී. ඩී. සරත්වත්තු
 ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී, රාජ්‍ය අවුරුදු නැතත් කම්පි කාමාජික, රේකි මාස්ටර්, ජාත්‍යන්තර සහතික ලාභී (Crystal and Energy Healer) ජ්‍යෙෂ්ඨ විශාරද, ජාත්‍යන්තර උපදේශක, දේශමාන්‍ය කාමවිකිසුරු (මුඵ දිවයිනටම), කායනික මෝහනවේදී

ලබා ඇති ජාත්‍යන්තර සහතික

මෝහන ප්‍රතිකාරය (Hypno Therapy)

ඔබට මෝහන නිද්‍රාවකට පත්කර ඔබේ යථිසිත අවදිකර එහි ඇති තත්ත්වයන් නිවැරදිව හඳුනාගෙන කායිකව හා මානසිකව ඔබට ඇති ගැටලුවලට ප්‍රතිකාර කිරීම මෝහන ප්‍රතිකාරයයි. අවශ්‍ය නම් පෙර ආත්මයට පවා ගමන් කළ හැක. ඔබේ ඉදිරි අනාගතය පවා දැක ගැනීමට මෝහනය තුළින් හැකියාව ඇත. ලොව පුරා බොහෝ පිරිසක් මෝහන ප්‍රතිකාරය භාවිත කරයි. මා මෝහනවේදිය පිළිබඳව ගැඹුරින් හදාරා Master Hypnotist ලෙස සහතික ලබා ඇත.

භාව කේන්ද්‍ර පරීක්ෂාව

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

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

ප්‍රධාන කාර්යාලය
 සඳැස් මීරා හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය අංක 660C, දෙවන සුභුති අතුරු මාවත, සුභුතිපුර, ඔත්තරමුල්ල

ඕරා පරීක්ෂාව (Aura Scan)

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

රූපවාහිනියේ සෑම මුහස්පතින්දාවකම

උදේ 10 ට සජීව විකාශනය කරන කේන්ද්‍රය, ඕරා හා විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර වැඩසටහන නරඹන්න.

විශ්වශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි හා ප්‍රානික් හිලින්)

ලොව සුපහල රේකි හා ප්‍රානික් හිලින් තුළින් ඔබට ඇති සියලුම බෝ නොවන රෝගවලට ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක. කිසිදු බොහෙක් නොමැතිව කරන මේ ප්‍රතිකාර ඔබට ඇති බොහොමයක් පීඩාවලට විසඳුමකි.

සෑම ඉරටුවකම රාත්‍රී 9.10 ට

www.sandasauranaturalhealing.com
 facebook - sandasaura

නිසි ප්‍රතිකාර මගින් ඕනෑම ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් නිරෝධායන කළ හැකිය. ඒ නිසා මැනවින් පාලනය කිරීමට හැකිය. ඒ නිසා වැඩිපුර රෝගයක් ඇතිවීමට අපවැඩවලට බඳුන් වේ යැයි බියෙන් කල්මැරීමට යාමෙන් සිදුවන්නේ කඩලෙන් ලිපට වැටීමයි.

ඒ නිසාම ඔබේ දැනුවත්භාවය පිණිස මගේ වෘත්තීයමය අත්දැකීමක් මෙලෙස ඔබත් සමඟ බෙදාගැනීමට සිතුවෙමි. ඔබ මෙවන් සිදුවීමකට මුහුණදුන්නොත් එහිදී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම මගේ අරමුණයි.

සැබෑ නම් ගම් හෙළි කිරීම සුදුසු නැති නිසා මෙම ලිපියට පුස්තක වන යුවළ මම නයෝමි සහ කසුන් ලෙස හඳුන්වමි.

නයෝමි වයස අවුරුදු 30ක එක්දරු මවකි. ඔවුන්ගේ යුග දිවියට කණ කොකා හැඳීමට පටන්ගෙන තිබුණේ කාලයක සිට නයෝමිට ඇතිවුණු ඉවසාගත නොහැකි යටි බඩේ වේදනාව සහ ලිංගික ඇසුරේදී ඇයට ඇතිවන අසාමාන්‍ය වේදනාව නිසාය.

“මෙයා මාත් එක්ක එකතු වෙන්න තියෙන අකමැත්තට ඔය බොරු කියන්නෙ බොක්කට. මම නම් මේ ගමන ආවෙන් මෙයාගේ අම්මලගේ බලකිරීම නිසයි. නැත්නම් මේක මහ බොරු ගමනක්.”

කසුන් පවසා සිටියේය. ඔහු තමාගේ බිරිඳ පිළිබඳව වැරදි වැටහීමක සිටිනා බව තේරුම්ගත් නිසාම ඇය පවසන කරුණු ඇත්ත වුවත්, බොරු වුවත් ඒ සියල්ල වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් තහවුරු කරගත හැකි බව මා අවධාරණය කළෙමි. පසුව නයෝමිට ඇති අනෙකුත් අපහසුතා ගැනත් මම ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි.

“මාසික ඔසප්වීමෙන් හරියට වෙන්වේ නැහැ. ඒ මදිවට මේ මිනිත් මම කියන දේ පිළිගන්නේ නැහැ. මට නම් දැන් පීඩනේම එපා වෙලා තියෙන්නෙ දෙස්තර මහත්තයෝ....”

තත්ත්වය හේතුවෙන් නයෝමි දැඩි පීඩනයකට ලක්ව සිටිනා බව පැහැදිලිය. ඇතැම් විටෙක ඔසප්වීම් දෙකක් අතර කාලයේදීත්, ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසුවත් යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිරය වහනය වන බවත්, තවත් විටෙක යෝනි මාර්ගයෙන් කහ හෝ කොළ පැහැයට හුරු අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවයක් පිටවන බවත් ඇය තවදුරටත් පැවසුවාය.

රෝග ලක්ෂණ පැවසූ පමණින් රෝගය කුමක්දැයි හඳුනාගැනීමේ ඉවක් තිබුණද සායනිකව රෝගය විනිශ්චය කිරීම ඉතා වැදගත් බැවින් මම ඇයව කායික පරීක්ෂාවකට බඳුන් කළෙමි. පසුව ඇගේ ගැබ්ගෙල නියැදිද පරීක්ෂා කළෙමි. එම පරීක්ෂණ මගින් තහවුරු වූයේ ඒ වනවිටත් නයෝමි ‘ශ්‍රෝණි ප්‍රදහය’ නමැති රෝග තත්ත්වයෙන් පීඩා විඳිනා බවය.

ශ්‍රෝණි ප්‍රදහය නමැති තත්ත්වය ඇති විට ප්‍රධාන වශයෙන් පාදක වන්නේ ගොනොරියාව සහ ක්ලැම්ඩියාව යන ලිංගික රෝග ද්විත්වය සාදනු ලබන බැක්ටීරියා වර්ග දෙකයි. මේ තත්ත්වයේදී සිදුවන්නේ පෙරකී බැක්ටීරියා වර්ග දෙක ගර්භාශයේ ශ්‍රෝණි කුහරය දක්වා පැතිරී එම ඉන්ද්‍රියන් ආසාදනයට ලක්කිරීමය.

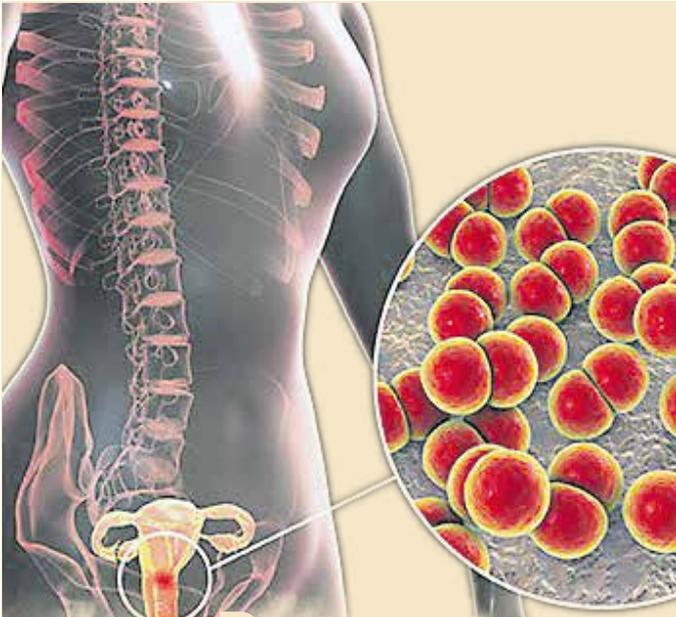
ඉන්පසු මතුවූයේ නයෝමිගේ සිරුරට ගොනොරියාව සහ ක්ලැම්ඩියාව වැනි ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඇති කරන බැක්ටීරියා වර්ග ඇතුළු වූයේ කෙසේද යන ගැටළුවයි.

ප්‍රතිකාර සඳහා මේ ගැටළුවට පිළිතුරු අත්‍යවශ්‍ය බැවින් මම කසුන්ගෙන් නයෝමිගෙන් මේ පිළිබඳව වෙන වෙනම ප්‍රශ්න කළෙමි.

ඒ ගැටළු හමුවේ තමා කිසිදිනක වෙනත් පුද්ගලයෙකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පවත්වා නොමැති බව නයෝමි පැවසුවේ මහ හඬින් කඳළු සලමිනි.

ප්‍රශ්න ඇසීම ආරම්භයේදී මුනිවත රැකි කසුන් ඔහුගේ හඬ අවදි කළේ ලිංගික සායනයේදී කරුණු කාරණා සඟවා කතා කිරීම උගුරට හොරා බෙහෙත් බොන්නක් වැනි ක්‍රියාවක් බව මා පැහැදිලි කළ පසුවය.

මොහොතක ආශ්වාදය උදෙසා අනාරක්ෂිත ලිංගික එක්වීම්වලට යොමුවීමෙන් මෙවැනි අවාසනාවන්ත සිදුවීම්වලට මුහුණදීමට සිදුවේ



ඔසප්වීම හරියට වෙන්වෙන්නේ නෑ ඒ මදිවට මේ මිනිහා මං කියන දේ පිළිගන්නෙන්නේ නෑ



“මාත් එක්ක කෝච්චියේ වැඩට යන ගැනු කෙනෙක් එක්ක මගේ පොඩි ඇයි හොඳයි කියන්නෙ තිබුණා. ඇත්තම කිව්වොත් ඒ ගැනු කෙනා එක්ක මම දවස් දෙක තුනක්ම එකටත් හිටියා.”

දුම්රියේදී අහම්බයෙන් හමුවූ කාන්තාවක් සමඟ පැවැත්වූ ලිංගික ඇසුර පිළිබඳව කසුන් පැවසූයේ වරදකාරී

ස්වභාවයෙන්ය. ඒ පිළිබඳ කරුණු කාරණා නයෝමි සමඟ නොපවසන මෙන් ඔහු මගෙන් බයාදුව ඉල්ලීම් කළ අතර ලිංගික සායනයකදී අතිශය පෞද්ගලික ලිංගික කරුණු කාරණා කිසිවෙකුටත් හෙළිකිරීම වෛද්‍යවරයාගේ වගකීම නොවන බව මම ඔහුට මැනවින් පැහැදිලි කළෙමි.

කෙසේ වුවත් නයෝමිට වැළඳී ඇති රෝගය පිළිබඳව ඇයට පැහැදිලි කිරීමට මට සිදුවූයේ මේ පිළිබඳව ඇයගේ දැනුවත්භාවය වැදගත් නිසාය. එසේම තත්ත්වය මැනවින් පාලනය කළ හැකි නිසා මේ පිළිබඳව අනවශ්‍ය භීතියක් ඇති කර ගත යුතු නැති බව තවදුරටත් මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

නයෝමිට වැළඳී තිබුණු ශ්‍රෝණි ප්‍රදහය නමැති මෙම රෝගය මූලික අවධියේදීම හඳුනාගැනීම වැදගත් වන්නේ පෙරකී බැක්ටීරියා පැලෝපිය නාල සහ ඩිම්බ කෝෂ දක්වාද පැතිර යා හැකි නිසාය. එවිට පැලෝපිය නාල සහ ඩිම්බකෝෂ ආශ්‍රිතව තත්ත්වය පටක වර්ගයක් ඇතිවී එම අවයව ඝනවීමක් සිදුවේ. එවැනි ඝනවීමක් එනම් තත්ත්වය තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් එම තත්ත්වය නිරෝධායන කළ හැකි බව අපහසු වන අතර, තත්ත්වය නිසාම අදාළ කාන්තාව වඳභාවයට හෝ මඳසරුභාවයට පත්වීමටද ඉඩ ඇත.

එපමණක් නොව මේ නිසා ගර්භාශයෙන් පිටත නාලයේ දරුවන් පිහිටන අවස්ථා පවා අපට හමුවී ඇත. එවැනි අවස්ථා කලින් හඳුනා නොගතහොත් එම නාලය පුපුරාගොස් අදාළ කාන්තාව මියයාමට වුවත් ඉඩකඩ ඇත.

නයෝමි රෝගයේ මූලික අදියරේ පසුව නිසා ප්‍රතිජීවක ඖෂධ හා එන්නත් මගින් ඇයගේ සංකුලනා නැවත ඇති නොවන ලෙස ඇයගේ රෝගය නිරෝධායන කළ කිරීමට හැකි විය.

නයෝමිගේ සැමියා කසුන්වද ක්ලැම්ඩියා සහ ගොනොරියා යන රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කෙරුණු අතර වෙන්වීමට ගිය මේ පවුල උපදේශන මගින් නැවත ළංකරවීමටද හැකිවිය. එසේම යහපත් ලිංගික සබඳතාවයක් පවත්වාගැනීමට අදාළ උපදෙස් රැසක් මා ඔවුන්ට ලබාදුන්නේ ඉදිරියේදී මෙවන් ගැටළු ඇතිවීම වළක්වාලීම සඳහාය.

මොහොතක ආශ්වාදය උදෙසා අනාරක්ෂිත ලිංගික එක්වීම්වලට යොමුවීමෙන් මෙවැනි අවාසනාවන්ත සිදුවීම්වලට මුහුණදීමේ අවදානමක් ඇතිවන බව ඔබ තේරුම්ගත යුතුයි. එසේම ඕනෑම ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමට කිසිවෙකුත් කිසිවිටෙකත් පසුබට නොවිය යුතු බවත් පැවසිය යුතුමය.

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

ප්‍රශ්න පත්‍ර සාකච්ඡාව
සෑම ඉරිදා දිනකම
උදෑසන 6.30 - 8.00 දක්වා



Channel No. 14
අද දෙරණ
Education නාලිකාව



තූලින

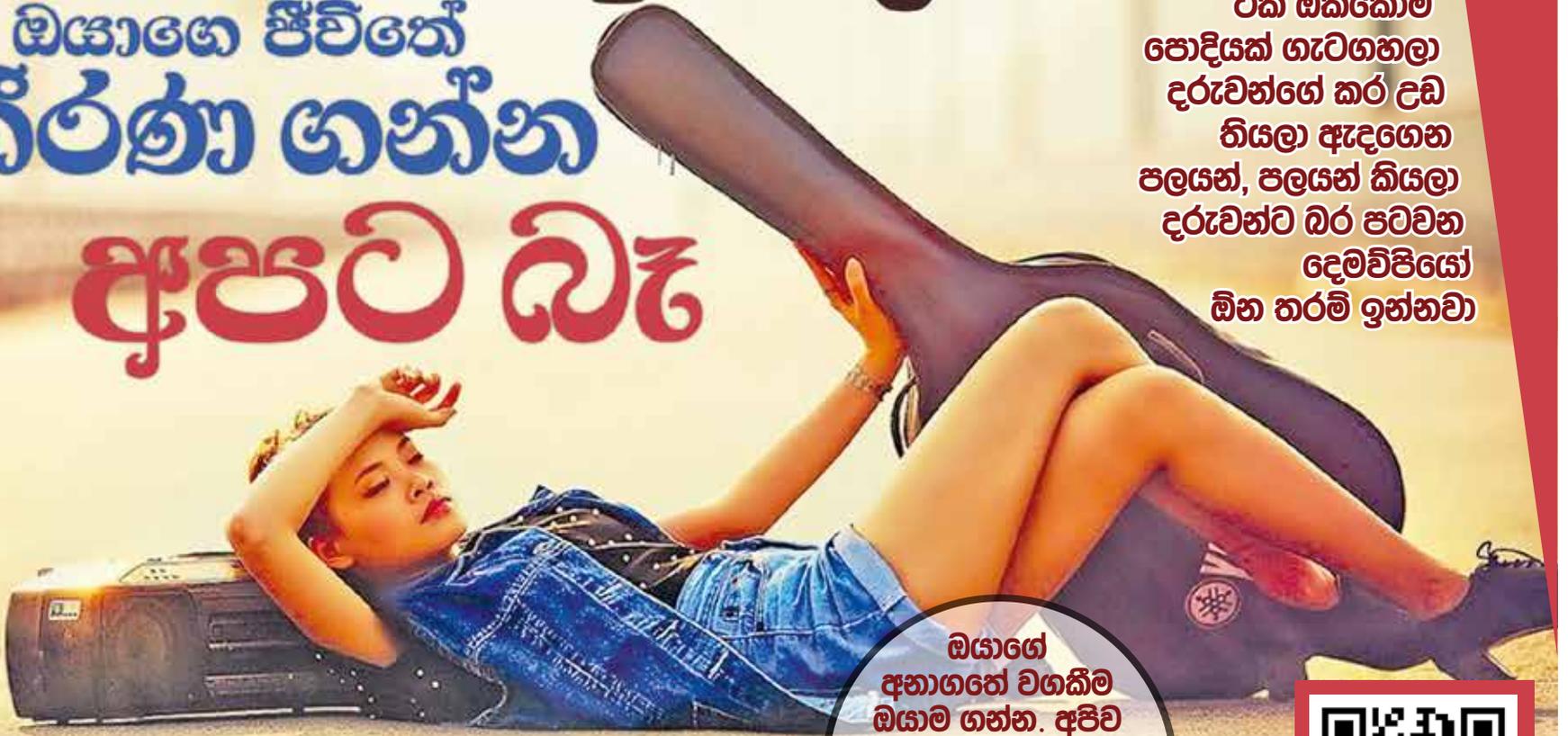
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයන්ගෙන්
සහ පොත්හල් වලින්
දැන් මිලදී ගත හැක

රත්නරං දුබව

අම්මා, නානානා වුණා පලියව

ඔයාගෙ ජීවිතේ තීරණ ගන්නා අපට බැ

අපට බැ



දරුවෝ හදලා
ඒ හිලව්වට
තමන්ගේ සුන් වෙව්ව
බලාපොරොත්තු
ටික ඔක්කොම
පොදියක් ගැටගහලා
දරුවන්ගේ කර උඩ
තියලා ඇදගෙන
පලයන්, පලයන් කියලා
දරුවන්ට බර පටවන
දෙමව්පියෝ
ඕන තරම් ඉන්නවා

‘අම්මා, මට හිතෙනවා මේ ගිටාර් පංති යන එක නවත්තල දන්න. අප්පච්චිගෙ බලකිරිල්ලට යන්න පටන් ගත්ත මිසක් මට ගිටාර් ගන්න ආසාවක් නැහැනේ.’

ඉතින් ඇයි ඕක කියන්න මෙව්වර පරක්කු වුණේ? මමත් ඔයාගෙන් ඇහුවන ඔයා කැමතිද කියලා? ඒ වෙලාවේ කිසිම අකමැත්තක් නැතුව ඔයා හා කිව්වනේ දෝණි.

‘ඔව් අම්මා ඒක ඇත්ත. අප්පච්චි නිතරම කියනවනේ වයාට මියුසික් ඉගෙනගන්න ලොකු ආසාවක් තිබ්බා, ඒත් බැර වුණා, මගේ කෙල්ලවත් ඒක ඉගෙනගන්නව නම් මට ඒ ඇති කියලා. ඉතින් අප්පච්චිගේ හිත රිදවන්න බැර නිසා තමයි මම ගියේ. ඒත් ඒකට මම දක්ෂත් නැහැ, එව්වර කැමතිත් නැහැ. ඒ නිසා තවදුරටත් ඒ පන්තියට යන එකෙන් පාඩම් කරන්න තියන වෙලාවයි, සල්ලිය දෙකම කාස්ති වෙන එක විතරයි වෙන්නේ අම්මා.’

වහෙනම් අපි මේ මාසේ අන්තිම ඒ මිස්ට් ඇත්තම කියලා ගිටාර් පන්තියට යන එක නවත්තලා දමු. හැබැයි දෝණි ඔයා මේ සිද්ධියෙන් එක පාඩමක් ඉගෙනගන්න ඕනේ.

මමයි අප්පච්චියි දෙමව්පියෝ විදිහට ඔයාගේ ජීවිතේ ලස්සන කරන්න උදව් කළාට ඒ ජීවිතේ අයිති ඔයාට.

එතකොට අපි කියන කරන දේවල් ඔයාට ගැලපෙන්නේ නැත්තම් හරි ඔයා ඒවාට අකමැතියි නම් හරි ඒක කෙලින්ම අපිට කියන්න. බොරුවට අපිව සතුටු කරන්න ඔයා අකමැති දේවල් කරන එකෙන් උච්චේ වෙන කවුරුත් නෙමෙයි. ඔයාමයි.

අනික අප්පච්චිට වයාගේ ජීවිතේදී මග ඇරඹුව දේවල් ටිකයි, මට මගේ ජීවිතේදී මග ඇරඹුව දේවල් ටිකයි ඔයාගෙන් ලබලා සැනසෙන්න තරම් ආත්මාර්ථකාමී දෙමව්පියෝ නෙමෙයි පුනේ අපි.

ඔයා කරන්න ඕනේ ඔයා කැමති, ඔයාට පුළුවන් දේ. ඔයා විලිකරගන්න ඕනේ ඔයාගේ හිත මිසක්

අපේ හිත නෙමෙයි. අන්න ඒක හොඳට මතක තියාගන්න.

‘අම්මා ඔහොම කියනකොට මට පුදුමත් හිතෙනවා අම්මා. මයුර්ගේ අක්කා මෙහිසින් කරන්න බැහැ කිව්වා කියලා වයාලගේ තාත්තා අක්කට හොඳටම ගහලා. ඒ අංකල්ගෙ එකම අරමුණ මයුර්ගි වයාගේ අක්කයි දෙස්තරලා වෙනවා බලන එකලු. අන්තිමට ඒ අක්කා art තෝරගන්නා කියලා ඒ ගැන හිතලම තමයිලු ඒ අංකල්ට ගිය මාසේ නාර්ට් ඇට්ස් එකකුත් ඇවිල්ලා තිබ්බේ.’

පුදුම වෙන්න දෙයක් නැහැ පුනේ. ඔහොම දෙමව්පියෝ ඉන්නවා. දරුවෝ හදලා ඒ හිලව්වට තමන්ගේ සුන් වෙව්ව බලාපොරොත්තු ටික ඔක්කොම පොදියක් ගැටගහලා දරුවන්ගේ කර උඩ තියලා ඇදගෙන පලයන්, පලයන් කියලා දරුවන්ට බර පටවන දෙමව්පියෝ ඕන තරම් ඉන්නවා.

හැබැයි ඒක ලොකුම ලොකු වැරද්දක් පුනේ. ඒකෙන් වෙන්නේ දරුවෝ දෙලොවක් අතර අසරණ වෙන එක විතරයි. දෙමව්පියෝ වෙනුවෙන් තමන්ගේ අනගානේ උගස් තියපු දරුවන්ට වෙන්නේ දෙමව්පියෝ නැතිදුටත් අකමැති දේවල්වල හිරවෙලා ජීවිතේම විඳවන්න වෙන එක විතරයි.

මට ටීවර් කෙනක් වෙන්න බැර වුණේ මගේ වැරද්දක් හරි නොලැබීමක් හරි නිසා. ඉතින් වහෙම එකේ මට ලබාගන්න බැරවෙව්ව ඒ හිතේ දරුවා ලව්වත් විලිකරගන්නවා කියලා හිතලා මගේ දරුවට අකමැතේනේ ටීවර් කෙනක් කරවනවා කියන්නේ ඔයාගේ ජීවිතේටත් ඒ නොලැබීමම වෙන එක විතරනේ මගෙ දෝණි.

ඔයා දන්නවද ලොකු මාමා පොඩි කාලේ ඉඳලා කිව්වේ වයාට වාහන

ඔයාගේ අනාගතේ වගකීම ඔයාම ගන්න. අපිව සතුටු කරන්න කියලා හිතාගෙන ඔයා ජීවිතයෙන් ඉන්න ඕනේ නැහැ පුනේ



අම්මාගේ නඩත්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ඝිකැන් කරන්න

හදන්න ඉගෙනගන්න ඕනෙමයි කියලා. ඒත් සීයා කැමති වුණේම නැහැ.

සීයාට ඕනේ වුණේ මාමව පොලිසියේ ලොකු මහත්තයෙක් කරවන්න. අන්තිමට ඒකෙන් වයාටයි අපේ පවුලටයි විතරක් නෙමෙයි රටටත් පාඩු දෙකක්ම වුණා. එකක් තමයි වගකීම්වලට නොගැලපෙන පොලිස් නිලධාරියෙක් පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුවට එකතු වුණා. අනිත් එක රටට හොඳ දක්ෂ වාහන ඉංජිනේරුවෙක් අහිමි වුණා.

අන්තිමට සීයා මැරුණේත් දුකෙන්. මාමා ජීවත් වෙන්නෙන් කළකිරීමෙන්.

ඒ නිසා ඔයාගේ අනාගතේ වගකීම ඔයාම ගන්න. අපිව සතුටු කරන්න කියලා හිතාගෙන ඔයා ජීවිතයෙන් ඉන්න ඕනේ නැහැ පුනේ. ඔයා ආස විදිහට කම්පියුටර්වලින්ම ඉහළට යන්න. ඒ වෙනුවෙන් දෙමව්පියෝ විදිහට අපිට කරන්න පුළුවන් හැමදේම මමයි අප්පච්චියි කරනවා.

මට පස්සේ ඔයාගේ අනාගතය ගැන තීරණ ගන්නකොට අනිත් අයගේ උපදෙස් ඇහුවට කමක් නැහැ. හැබැයි කාගේවත් බලාපොරොත්තු වෙනුවෙන් ඔයාව කැපකරන්න නම් හිතන්නවත් එපා.

වෙන දෙමව්පියෝ වගේ මමයි අප්පච්චියි නම් කවිමදවත් ඔයාගේ තීරණවලට ඇඟිලි ගහන්නේ නැහැ. මේ ජීවිතේ ඔයාගේ. ඒක ඔයාගේ අයිතියක්. ඉතින් කොන්ද කෙලින් තියාගෙන ඔයාගේ අනාගතය ගැන තීරණ ගන්න අයිතිය තියෙන්නේ ඔයාගෙම අනේ මගේ දෝණි.



අනිශා ජයකොඩි ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණාය රඳවන සිදුවීම් රැසක් මෙවර ටෝකියෝ ඔලිම්පික් හිදී දක්නට හැකිවිය. පදක්කම් බෙදාහැරීම, අනෙකාගේ ජය සැමරීම, වැටුණත් නැගී සිට ජය හඹා යාම මෙන්ම වැටුණු ප්‍රතිවාදියාට අතදීම ආදී සුන්දර සිදුවීම් පෙන්වා දුන්නේ ක්‍රීඩාවේ වමන්කාරයයි. කෙසේ වුවත් මෙවර වාර්තා අලුත් වීමේ නම් තරමක පසුබෑමක් තිබුණි. කොවිඩ් - 19 හමුවේ පුහුණුවීම්වලට මතු වූ බාධා ඊට හේතුව බව ජාත්‍යන්තර විචාරකයින්ගේ මතයයි.

1894 දී ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව ස්ථාපිත කරන විට එහි නිර්මාතෘ ප්‍රංශ ජාතික ඉතිහාසඥ පියර් ඩි කුබර්ටන් (Pierre de Coubertin) පැවසුවේ කාන්තාවන් ක්‍රීඩා කිරීම ස්වභාවික නීතියට පටහැණි බවයි. නමුත් මෙවර ටෝකියෝ ඔලිම්පික් වෙනුවෙන්ද කාන්තා නියෝජනය සැලකිය යුතු මට්ටමින් ඉහළ ගොස් තිබිණ. ගර්හනී කාන්තාවන්, කීර්දෙන මව්වරුන් මෙන්ම වයස අවුරුදු 40 දක්වා කාන්තා නියෝජනයක් එහි තිබීම විශේෂත්වයකි. NBC මාධ්‍ය වාර්තාවක සටහන් වූයේ වර්තමානයේ ක්‍රීඩාව තුළ කාන්තාවන්ගේ වර්ධනය ලක්ෂණ දැරුවහොත් කුබර්ටන් සිය සොහොනේම පෙරළී යනු ඇති බවයි.

මෙවර ටෝකියෝ ඔලිම්පික් උළෙලේදීත් විශිෂ්ඨ ක්‍රීඩිකාවන් රැසකගේ දක්ෂතා කතාබහට ලක්විය. ජීවිතය දි නන්තට ඔවුන්ගෙන් උගත හැකි පාඩම් අපමණය.

දැඩි ආර්ථික අර්බුදයකට මුහුණ දී සිටින වෙනිසුවේලා වැසියන්ගේ මුවඟට සිතාවක් ගෙනදීමට තුන් පිම්ම ඉරි පුලිමාර් රෝහාස් සමත් වූවය. අවසන් තරගයේ ඇගේ පළමු පිම්ම ඔලිම්පික් වාර්තාවකි. අවසන් පිම්මේදී රෝහාස් එහි ලෝක වාර්තාව ද තමා සතුකර ගත්තාය. වෙනිසුවේලාව වෙනුවෙන් රන් පදක්කමක් දිනූ පළමු ක්‍රීඩිකාව ඇයයි. රෝහාස් පවසන්නේ දුෂ්කර සමයක් පසුකරමින් සිටින සිය රටවාසීන්ගේ සතුට තමාගේ අපේක්ෂාව බවයි. තමා ආදර්ශයට ගනිමින් වෙනිසුවේලා දරුවන් බලාපොරොත්තුසහගත වනු දැකීම තම ප්‍රාර්ථනය බව ඇ පවසයි.

මෙවරද ලොව වේගවත්ම කාන්තාවන් අතර අණසක පැතිරවීමට ජැමෙයිකානු ක්‍රීඩිකාවෝ සමත් වූහ. රන්, රිදී, ලෝකඩ ත්‍රිත්වයම ඔවුන්ටය. එලින් තොම්සන් හේරා මීටර 100 රන් පදක්කම දිනාගත්තේ වසර 33 කට පෙර ෆ්ලොරන්ස් ජොයිනර් තැබූ ඔලිම්පික් වාර්තාව බිඳීම්හි. ෂෙලි ඇන් ලේසර් ප්‍රයිස් රිදී පදක්කම දිනද්දී ෂෙරිකා ජැක්සන් ලෝකඩ පදක්කම හිමිකර ගත්තාය. 2008 බීජිං ඔලිම්පික් උළෙලේ දී ද කාන්තා මීටර 100 රන් පදක්කම් තුනම දින්නේ ජැමෙයිකානුවන්ය. ටෝකියෝ ඔලිම්පික් මීටර 200 කාන්තා රන් පදක්කමද දිනාගනු ලැබුවේ තොම්සන් හේරා විසිනි.

ලොව විශිෂ්ඨතම පිම්නාස්ට් ක්‍රීඩිකාවක ලෙස සැලකෙන අමරිකාවේ සිමෝන් බයිල්ස් මෙවර විශේෂ අවධානයට ලක්ව සිටියාය. ඔලිම්පික් සහ ලෝක ඉරතා පදක්කම් 32 ක ඇගේ එකතුව සෝවියට් ක්‍රීඩිකා ලරිසා ලැටනිනාට සම වෙයි. එහෙත් ඒ අතුරින් වැඩිම රන් හිමිකාරිණිය බයිල්ස්ය. කෙසේ වෙතත් මානසික ව්‍යාකූලත්වය මත ඉසව් කිහිපයකින් ඇය ඉවත් වූවාය. සහභාගි වූ ඉසව් දෙකෙහි රිදී සහ ලෝකඩ පදක්කම් හිමිවීම සමඟ ඇය පිම්නාස්ට් ඉසව්වෙන්

මෙවර ටෝකියෝ ඔලිම්පික් උළෙලේදීත් විශිෂ්ඨ ක්‍රීඩිකාවන් රැසකගේ දක්ෂතා කතාබහට ලක්විය. ජීවිතය දිනන්නට ඔවුන්ගෙන් උගත හැකි පාඩම් අපමණය

ටෝකියෝ ඔලිම්පික්හි කැතීගේ අවසන් නියෝජනය වූ මීටර 800 ඉසව්ව ඇය ජය ගත්තේ නව ලෝක වාර්තාවක් ද සමඟිනි



ඔලිම්පික් නිර්මාතෘගේ මතය බොරු කළ ඔලිම්පික් ලන්ද

වැඩිම පදක්කම් දිනූ ඇමරිකානු ක්‍රීඩිකාවට හිමි වාර්තාව සම කළාය. බයිල්ස්ගේ මානසික පසුබෑම සමඟ ලොව පුරා ජනප්‍රිය පුද්ගලයින් සහ ක්‍රීඩාලෝලීන් ඇය අගය කිරීමට ඉදිරිපත් වීමද විශේෂත්වයකි.

ටෝකියෝ ඔලිම්පික් මීටර 1500 මුලික වටයේ තරගයක් මෙවර විශේෂ අවධානයක් ලැබීය. ඒ, හෙදර්ලන්ත ධජය යටතේ ඉදිරිපත් වූ සිතාන් හසන් නිසාය. ඉතිරියෙහිවේ උපත ලද ඇය වයස අවුරුදු 15 දී

හෙදර්ලන්තයට සංක්‍රමණය වූවෙකි. මුලික තරගයේ අවසන් වටයේ දී හසන් තවත් ක්‍රීඩිකාවක සමඟ බිම ඇද වැටුණාය. එහෙත් ක්ෂණිකව නැගී සිටි ඇ යළි තරගයට අවතීර්ණ වූවාය. ඒ වනවිට මීටර කිහිපයක පරතරයකින් සිටි සියලු ක්‍රීඩිකාවන් අඩිබඩා පළමුවැනියා ලෙස තරගය නිමකිරීමට ඇයට හැකිවිය. එදිනම රාත්‍රියේ පැවති මීටර 5000 ඉසව්වේ රන් පදක්කම හසන් හිමිකර ගත්තේ සිය ප්‍රථම ඔලිම්පික් පදක්කම ලෙසිනි.

වයස අවුරුදු 15 ක් වනවිට 2012 දී රන් පදක්කමකින් සිය ඔලිම්පික් වාර්තාව ඇරඹූ ඇමරිකානු පිහිනුම් ක්‍රීඩිකා කැතී ලෙඩෙයි මෙතෙක් බිහිවූ විශිෂ්ඨතමයෙකි. වැඩිම ඔලිම්පික් සහ ලෝක ඉරතා රන් පදක්කම් දිනූ පිහිනුම් ක්‍රීඩිකාව ඇයයි. එකතුව 22කි. මෙවර ඇය රන් පදක්කම් දෙකක් සහ රිදී පදක්කම් දෙකකට හිමිකම් කීවාය. ටෝකියෝ

ඔලිම්පික්හි කැතීගේ අවසන් නියෝජනය වූ මීටර 800 ඉසව්ව ඇය ජය ගත්තේ නව ලෝක වාර්තාවක් ද සමඟිනි.

මිස්ට්‍රේලියා පිහිනුම් ඉරි එමා මැකේයන් ද මෙවර කතාබහට ලක්වූ ක්‍රීඩිකාවකි. ඇය රන් පදක්කම් හතරක් සහ ලෝකඩ පදක්කම් තුනක් දින්නාය. එකම ඔලිම්පික් තරඟාවලියකදී පදක්කම් හතක් දිනූ පළමු පිහිනුම් ක්‍රීඩිකාව මැකේයන් ය. ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් සමඟ සැසඳීමේදී ඇය යුක්රේන පිම්නාස්ට් ක්‍රීඩිකා මරියා ගොරකාස්කියා 1952 දී තැබූ වාර්තාව සම කළාය.

පෝලන්ත ක්‍රීඩිකා අනිටා වොදර්වක් මීටර විසි කිරීමේ ඉසව්වෙන් අඩුම වයසින් වන වතාවටද ඔලිම්පික් රන් පදක්කම දින්නාය. එකම ඉසව්වෙන් ඔලිම්පික් උළෙල තුනකදී රන් පදක්කම් දිනූ ප්‍රථම ක්‍රීඩිකාව ඇයයි. මීටර 80 සීමාවෙන් එපිටට මීටර විසි කිරීමට සමත් වූ පළමු ක්‍රීඩිකාව ද ඇයයි. මීටර 82.98 ක් ලෙස එහි ලෝක වාර්තාවට හිමිකම් කියන්නේ ද වොදර්වක් ය.

ටෝකියෝ ඔලිම්පික් හිදී විශිෂ්ටත්වයට පත් ක්‍රීඩිකාවන් අතරින් මෙහි ලියැවී ඇත්තේ කිහිපදෙනෙකු පිළිබඳ පමණි. ඒ සියලු ක්‍රීඩිකාවන් ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයෙහි බැබළෙන තාරකාය. ඔවුන් තමාගේ තැන ඉල්ලා හඬා වැටෙනු වෙනුවට කැපවීමෙන් හිමිතැන දිනාගත්තවුන්ය. ඒ අසීරු මඟ ඉවසීමෙන්, වෙනෙසීමෙන් ගමන් ගත් බැවිනි. ඔවුන් හා සමච්චට හෝ ඔවුන් පසුකර යාමට අවැසි අයෙකු වේනම් ඒ මඟ යාමේ ආත්ම විශ්වාසය ද කැපවීම ද තිබිය යුතුමය. එවැනිනම් 2024 වසරේ ප්‍රංශයේදී සිය ඉලක්ක සපුරන තෙක් බලා හිඳිමු.

රජනිකා ලියනගේ



දුවගේ මල්ලිට දාන්න ඉඳහු නම 'මල්ලි කැටි' ට දන්නා



“තනියම හැදෙන දරුවෝ ලොකු වෙන්නේ මුරුණ්ඩු, හිතුවක්කාර, ආත්මාර්ථකාමී, ගතිගුණ වක්ක කියලා මං අහලා තිබුණා. ඒ හින්දා මගේ දුවත් වහෙම වෙයිද කියලා බයකින් මම හිටියෙ. එයා පොඩි කාලේ ඉඳලම හුගක් ආදරණීය, කරුණාවන්ත දරුවෙක් විදිනට හැදෙනවා දැක්කයි මට ඕන වුණේ. ඒකට මං තෝරගත්තේ පුස් පැටියෙක්. එයාගේ නම ‘දුලනා මල්ලි කැටි’. දුගේ නම දුනානනා. එතකොට ‘දුලනා’ කියන්නේ මං දුටු මල්ලියෙක් ලැබුණොත් දන්න කියලා හිතාගෙන හිටපු නම. පුස් පැටියට ගෙදරට ගෙනාවට පස්සේ එයාට පවුලේ සාමාජිකයෙක් කරගන්න ඕන වුණ නිසා දුටු එයාට අදහස්වලා දන්නේ ‘මල්ලි කැටි’ කියලා. ඒ වගේම දුගේ මල්ලිට දන්න හිතාගෙන හිටපු නමත් මල්ලි කැටිට දන්නා”

තම තුන් හැවිරිදි එකම දියණියට සුරතල් ‘පුස් පැටියෙක්’ ගෙනැවිත් දුන් අම්මා ශිරාගිකා පතිරණ ය. ඇ වෘත්තියෙන් නීතිඥවරයකි. ඇ ජීවත්වන මාරුවල ප්‍රදේශයට ආසන්න උසාවි හැරුණුකොට දුර බැහැර බොහෝ උසාවිවලත් නඩු කාරණා වෙනුවෙන් පෙනී සිටින ශිරාගිකාගේ ජීවිතය බොහෝ කාර්යබහුලය. එසේම වගකීම් බහුල රැකියාවක නිරත වන ඇගේ සැමියාද කාර්යබහුල රාජකාරීන්ට මැදිවී සිටින්නෙකි. ඒත් ශිරාගිකා සේම ඔහුද ගහට කොළට, සතුන්ට සැබෑවටම ආදරය කරන්නෙකි.

“දුගේ තාත්තා හිතුවේ අවුරුදු තුනක් වුණාට පස්සේ දුවට තේරෙන නිසා හැමතිස්සෙම පුස්ව අතේ එල්ලගෙන, මුණෙ තියාගෙන ඉන්න එකක් හැතිවෙයි කියලා. ඒත් ඉතින් පුස්ව ගෙනත් දන්නම දු එයාගේ තාත්තාගේ සිතුවිලි බොරු කළා. රැට නිදගන්න යනකල් දුව වැඩියෙන් ඉන්නේ මල්ලි කැටි එක්ක. මල්ලි කැටි දුගේ ළගින් නිදහස් වෙන්නේ රැ නිදගන්න විතරයි.”

ශිරාගිකා නිරන්තරවම දියණියගේත් මල්ලි කැටිගේත් හැසිරීම් ජායාරූපගත කළාය. එසේම පුස් පැටියා ඇය ඇසුරේ හැදෙන්නට ගත්තාට පසු දියණියගේ ජීවිතයේ සැබෑ වෙනසක් ද සිදුවූ බව ඇය කියයි.

“පුස් හැති කාලේ විනාඩියෙන් විනාඩියට හැමදේටම එයා මටයි, තාත්තටයි කතා කරනවා. දැන් එයා ගොඩක් දේවල් කරන්නේ මල්ලි කැටි එක්ක. ඒ කිව්වේ අකුරු ලියන්නේ, චිත්‍ර අඳින්නේ එයාට මේසේ උඩ තියාගෙන. එයාට අකුරුත්



කියලා දෙනවා. එයාගේ කුරුටු විතුවලත් මල්ලි කැටි ඉන්නවා. මල්ලි කැටිට තේරෙන්නේ හැති වුණාට දු එයා එක්ක කතා කරනවා, හිනාවෙනවා. නටනකොට අතේ තියාගෙන හැටුම් පුරුදු කරනවා. මීදුලේ ඇවිදිනවා නම් මල්ලි කැටි කිහිල්ලේ, හැත්තම අතේ. හැබැයි හිංසාකාරී විදිනට නෙවෙයි, හරි ආදරණීය විදිනට. මල්ලි කැටි පව්, රදෙයි කියන එක එයාම කියනවා. බඩගිනි ඇති. කිරි ටිකක් දෙමු, කන්න දෙමු කියලා ළගට ඇවිත් කියන්න තරම් එයාට දැනෙනවා. දරුවෙක් තුළ ලොකු වෙනකොට ඇතිවෙන්න ඕනි ඒ ගතිගුණෙන. එනමේ දරුවෝ තමයි අම්මට තාත්තට ආදරේ වෙන්නේ. රටට ලෝකෙට ආදරේ වෙන්නේ. අනුන් ගැන හිතන්නේ. පවු කරන්න බයවෙන්නේ. අනුන්ගේ බඩගිනින වේදනාව දැනෙන්නේ. මං කියන්නේ මල්ලි කැටි මගේ දුටු එක්තරා විදිනක ගුරුවරයෙක් කියලයි.”

මල්ලි කැටි, ඇස් දෙක විතරක් කන පාටට ජේන තද කලු පාට පුස් පැටියෙකි. පර්සියන් මිශ්‍ර මේ පුස් පැටියා ශිරාගිකාට ලැබුණේ ඇගේ මිතුරියක් වුණ සුරේනි දිසානායකගේ ගෙදරිනි.

“අපි හිත නිදහස් කරගන්න හුගක් ඇත පැතිවල ඇවිදිනවා. ද ඉපදුණාට පස්සේ අපි කැලෑවල ඇවිදිද්දී එයාටත් අරන් ගියා. මල්ලි කැටි හදන්න ගන්නකොට ඒ පැත්තත් හිතලායි තීරණයක් ගත්තේ. අපි දවස් ගණන් ගෙදරින් පිට යන තැනක, එයාටත් අරන් යනවා කියලා. මොකද එයා අපේ පවුලේ පුංචිම සාමාජිකයා.

එයා ගෙදර තනියෙන් දලා ගිහින් දුවටත් අපිටත් දවස් ගානක විනෝද

වාරකාවක් සතුටින් ගෙවන්න බැනේ. ඉතින් ඒ නිසා දැන් සිද්ධ වෙන්නේ අපි යන හැම ගමනක්ම එයාට එක්ක යන එකයි. එයාට ගෙතියන්න ලොකු ඉඩක් ඕනවෙන්නේ නෑ. එයාට අපි වෙනම ගත්ත ලස්සන කුඩුවක් තියෙනවා. ඒක පුස් සඳහාම හදපු පුංචි කොටියක් සහ ටේබියෙක් දුපු සුවපහසු එකක්. එයාට ආරක්ෂිත පටියක් තියෙනවා. ඒ වගේම මල්ලි කැටිට ශරීර කාන්තායන් සඳහා කෘතීම වැලි විශේෂයක් සහිත ට්‍රේ එකක් තියෙනවා. ඒ වැලි අපදවන ඇබ්සෝබ් කරන නිසා ගඳක්වත් විෂබීජ එකතුවීමක්වත් වෙන්නේ නෑ. දුර ගියාම ඒ වැලි ට්‍රේ එක නාන කාමරෙන් තියෙනවා. එයාට පෙන්නුවාම ඒක දන්නවා. එයාට කෘතීම කෑම වෙනම අරන් යනවා. ඒ ගිහිල්ලා එළියට යද්දී බෙල්ට් එක දලා එයාටත් අපි අරන් යනවා. ඒක ලොකු



මුල් දවස්වල රැක මල්ලි කැටි අමාරුවෙන් අල්ලගන්න මී පැටියෙක් එක්ක සෙල්ලම් කර කර ඉන්නැද්දී දු මී පැටියා ඉල්ලලා රණ්ඩු කළා. තව දවසක් මල්ලි කැටිපොත්තො අල්ලන්න එපා පව් කියලා කැටිපොත්තො අල්ලගෙන හිටපු මල්ලි කැටිව ඇදගෙන ගියා



කරදරයක් නෙවෙයි.” පුංචිම කාලේ ජම්බෝ කියන අලියාටත්, ටර්ටලයා කියන කැස්බෑවෙකුටත්, බීටලයා කියන කුරුමිනියාටත් දුනානනාගේ ලෝකයේ අංක එක හිමිව තිබුණත් අවුරුද්දෙන් අවුරුද්ද වැඩි අවුරුදු තුනක් වෙද්දී ඇ ඒ සතුන්ට බැඳී ආදරයෙන් තරමක් අත් දුවාය. ඒත් දැන් දුනානනාගේ ඒ ලෝකයේ එකම මිතුරා මල්ලි කැටි ය.

“දවල් දවසම දුත් එක්ක ගතකරන මල්ලි කැටිට රැට නිදගන්න ගෙදර වෙනම සුවපහසු තැනක් තියෙනවා. අපි එයාට රාත්‍රිය සම්පූර්ණයෙන් බළලෙක් විදිනට ගත කරන්න නිදහස දීලා තියෙන්නේ. ඒ වෙලාවට කැටිපොත්තො මියො දඩයම් කරනවා. මුල් දවස්වල රැක මල්ලි කැටි අමාරුවෙන් අල්ලගත්ත මී පැටියෙක් එක්ක සෙල්ලම් කර කර ඉන්නැද්දී දු මී පැටියා ඉල්ලලා රණ්ඩු කළා. තව දවසක් මල්ලි කැටිපොත්තො අල්ලන්න එපා පව් කියලා කැටිපොත්තො අල්ලගෙන හිටපු මල්ලි කැටිව ඇදගෙන ගියා. මල්ලි කැටි මුලින්ම ගහකට හැගපු වෙලේ මුලින් රස වින්ද බල බලා. තව උඩට ගියාම මල්ලි කැටි ගහෙන් ගන්න කියලා කෑගහන්න ගත්තා. ඒක හැවතුණේ දුගේ තාත්තා කෙක්කක් දලා ටික



ටික එයාට පහලට ගත්තට පස්සේ. දැන් නම් මගේ දුව මල්ලි කැටි කියන්නේ පුසෙක් කියලා තේරුම් අරන් ඉන්නේ.”

දේවදර ගත දිගේ වහලෙට නැග දුනානනා දෙස බලා සිටින මල්ලි කැටි බිමට ගන්නැයි ඇ දැන් කෑ නොගසන්නේ ඒ නිසාය. ඒ වගේම නින්දට යද්දී ඇඳට ගන්නට දැඟලන්නේ හැතුව ‘ගුඩි නයිට් මල්ලි කැටි’ කියා සමඟගන්නේ ඒ නිසාය. සුරතලෙක් ඇසුරේ හැදෙන සිය දියණිය මේ සංවේදීතාවයන් ජීවිතය පුරාම පවත්වාගනු ඇතැයි ශිරාගිකා සේම ඇගේ සැමියාද විශ්වාසයෙන් පසුවෙයි.

වීයංකා නානායකකාර

දවල් දවසම දුත් එක්ක ගතකරන මල්ලි කැටිට රැට නිදාගන්න ගෙදර වෙනම සුවපහසු තැනක් තියෙනවා. අපි එයාට රාත්‍රිය සම්පූර්ණයෙන් බළලෙක් විදිනට ගත කරන්න නිදහස දීලා තියෙන්නේ

ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය වුව වෙනස් කරන්නට හැකි සත්කම් ජලාසිටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ තිබේ. ඇතැම් පිරිස් තම ලිංගික ගැටළු පිළිබඳව රහස්‍යව දැක්වුවත්, අද වනවිට එම තත්ත්වය වෙනස්ව ඇත. ඒ එම රහස් ගැටළු බොහොමයකට ජලාසිටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ විසඳුම් ඇති හෙයිනි. එහිදී ලිංගික අවයව ප්‍රමාණාත්මක වෙනස්කම්වලට බඳුන් කළ හැකි අතර, විශේෂඥ ජලාසිටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ ඒ සම්බන්ධ ගැටළුවලට ඇති පිලියම් පිළිබඳවය.

ඉහත කාරණය හා ගතිදේ මොනවගේ පුද්ගලයින්ද ඔබේ සායනයට එන්නේ? ඔවුන්ගේ ඉල්ලීම් මොන වගේද?

අද වෙනකොට තමන්ගේ ලිංගික ගැටළු පිළිබඳව බොහෝදෙනෙක් කතා කරනවා වගේම ඊට අවශ්‍ය විසඳුම් සොයා යනවා. විශේෂයෙන්ම ජලාසිටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ ගැහැනියන් පිරිමියෙක් බවට පත්කරන අයුරුත්, පිරිමියෙක් ගැහැනියක් බවට පත්කරන අයුරුත් අපි ඉකුත් කලාපවල කතාබහ කළා. ඒ වගේම තරුණ පිරිමි ළමයින් අතර මානසිකව හදුනත් ප්‍රශ්න තිබෙනවා.

විවාහයට පෙර තමයි මෙම ප්‍රශ්න ඔවුන් තුළ ඇතිවෙන්නේ. තමන්ගේ ලිංගිකත්වයේ ප්‍රමාණය තව කෙනෙකු හා සසඳමින් දැක්වන අවස්ථා තියෙනවා. තම ලිංගිකත්වය කෙටියි කියන කාරණය ඔවුන්ට දිවි එපා කරවන තරම් ධරපතලයි. ඒත් පරික්ෂා කිරීමේදී එවැනි ගැටළුවක් පෙනෙන්නට නැත. එවැනි පිරිස් මානසික උපදේශනයට යොමු කරනවා.

තවත් විවාහක පිරිසක් ඉන්නවා ලිංගිකත්වයේ දිග ප්‍රමාණය ගැන සැකවීමට ගැටළු තිබෙන. එවන් යුවලක් පසුගිය දිනක අපගේ සායනයකට පැමිණියා. ඔවුන් කිව්වේ ලිංගික කාර්යයේදී ශිෂ්ණය ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා එය දිගින් වැඩිකර ගත යුතු බවයි. ඒ වගේම ශිෂ්ණයේ පෙරසම පිටුපසට නොයන පිරිසක් ඉන්නවා. ඔවුන් තරුණ වියේ සිටම මේ ගැටළුවට මුහුණ දෙනවා විය හැකියි. විවාහ වී ලිංගික කාර්යයේ නියැලුණත් පෙරසම පිටුපසට නොයෑම නිසා ඔවුන්ට එම ක්‍රියාවලිය වේදනාකාරී අත්දැකීමක් වෙනවා. තවත් කොටසකගේ පෙරසම ඇලුණු ස්වභාවයකින් යුතුයි. කුඩා පිරිමි ළමුන්ට මුහුණ කිරීමේදී පෙරසමේ සිදුර කුඩා නිසා ගැටළු ඇතිවූ අවස්ථා තිබෙනවා. (ශිෂ්ණයේ උඩකොටස පෙරසමෙන් වැසී තිබේ.) තවත් පිරිසකගේ ශිෂ්ණයයි, වෘෂණ කෝෂයි අතර සම ඇලුණු ස්වභාවයෙන් යුතුයි. බාහිර පුරුෂ ලිංගයේ වෙනසක් එවිට දිස්වෙනවා. තවත් පිරිසකගේ වෘෂණ කෝෂ උපතීන් පහලට එන්නේ නෑ. එවිට සැත්කම් මගින් එය යථා තත්ත්වයට ගෙන ආ යුතුයි.

ඒ සඳහා සැත්කමක් කරදී සැලකිලිමත් වන කාරණා මොනවද?

ඇත්තටම එය විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු කාරණයක්. බොහෝ දුරුවන්නේ වෘෂණ කෝෂ උපතීන් පිටතට නෙරා පිහිටනවා. එසේ වන්නේ ස්වභාවයෙන් ඉක්මණු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය සිසිල්මය පරිසරය ඊට වැදගත් වන නිසයි. ඒත් වෘෂණ කෝෂ පිටතට නෙරා නැත්නම් එය සැත්කමක් මගින්

පිටතට ගැනීම අදාළ කාලවකවානුවක් තුළ කළ යුතුයි. නොඑසේ නම් ශරීර අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය නිසා අනාගතයේ එම පුද්ගලයා වඳභාවයෙන් යුතු අයෙක් වීමටද හැකියි. මෙහිදී දරුවා ගැන කුඩා කාලයේම දෙමාපියන් අවධානයෙන් සිටිය යුතුයි. යම් කාලයකදී වෘෂණ පිටතට නොපැමිණෙන්නේ නම් සැත්කමක් මගින් එය යථා තත්ත්වයට ගෙන ආ යුතුයි. තවත් විටෙක වෘෂණ කෝෂ ආශ්‍රිතව තිබෙන නතර ගැටලු වේදනාකාරී වනවා. එවිටත් දරු පිළිසිඳගැනීමේවලදී ඉක්මණුවල සාචලයතාව පිළිබඳ ගැටළු මතුවෙනවා. කුඩා කාලයේ දරුවෝ සිරුරේ එම ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත අනතුරුවලට, තැලීම්වලට මුහුණ දෙනවා. එවිටත් ඉක්මණු නිෂ්පාදනයේ ගැටළු ඇතිවිය හැකියි. ඒ නිසයි මෙවැනි අවස්ථා හඳුනාගත් විවෘත පිලියම් යෙදීම අවශ්‍යයි.

මෙහිදී කාන්තාවන්ට පොදු වූ ගැටළුකාරී අවස්ථා මොනවද?

ඇතැමුන් දැක් වෙන්නේ මහසිත් හදාගත් ලිංගික ගැටළු නිසයි

පුද්ගලිකයි රහසිගතයි කිව්වේ

ඉසිසිර දැන විසඳුම් තියෙනවා!

විවාහක කාන්තාවන් යෝනි මාර්ගය ලිහිල්වීම නිසා, එම විස්තාරණය අඩුකර ගැනීමට උපදෙස් පතනවා. එය දරුවන් කිහිපදෙනෙක් ලද ඇතැම් කාන්තාවන් මුහුණදෙන ගැටළුවක්. එහිදී යෝනි මාර්ගයේ අභ්‍යන්තර සැත්කමක් මගින් ලිහිල් බව අඩු කළ හැකියි. ඒ වගේම සමහර තරුණියන්ගේ කනකා පටලය සනකම් ඇදෙනසුළු බවක් යුතුයි. එවිට ලිංගික එක්වීමකදී එය බිඳීයාමක් නොවී ඇදීමකට ලක් වෙනවා. එවිට වේදනාවක් හටගන්නවා. ශල්‍යකර්මයක් මගින් එයත් යථා තත්ත්වයට පත්කළ හැකියි. තවත් පිරිසක් යෝනි ගෙල විශාල කරගැනීමේ සැත්කමට යොමු වෙනවා. ඇතැම් අය යෝනි විවරය කුඩා කර ගන්නවා. පිරිමි පාර්ශවයේ ගැටළු අතර ශිෂ්ණය දිග මදි, මහත මදි කියන කාරණාවට තමයි වැඩි පිරිසක් සායනයට



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

එන්නේ. ඊට ශරීරයේ වෙනස්කම් බලපාන්නන් පුළුවන්.

මොන වගේ ශරීර වෙනස්කම්ද ඔබ කියන්නේ?

සමහර තරබාරු පිරිමි පුද්ගලයින්ගේ බඩ ආශ්‍රිතව වගේම යටි කයට ආසන්න ප්‍රදේශය තෙල් මන්දෙන් පිරීයාම නිසා ශිෂ්ණය නොපෙනෙන තරම්ට යටට ගිලී ගිය ආකාරයක් තිබෙනවා. මෙතැනදී ලයිපෝසක්ෂන් මගින් තෙල් ඉවත් කර ඊට පිලියම් යෙදිය හැකියි. කාන්තාවන්ටත් මෙම

ගැටලුවම තිබෙනවා. කාන්තාවන්ගේ ලිංගික අවයවයට ඉහළ පෙදෙස පිටතට නෙරා ඒම බොහෝ අයට ගැටළුවක්. ඔවුන්ටද ලයිපෝසක්ෂන් මගින් මේදය ඉවත්කරගැනීම වැදගත් වෙනවා.

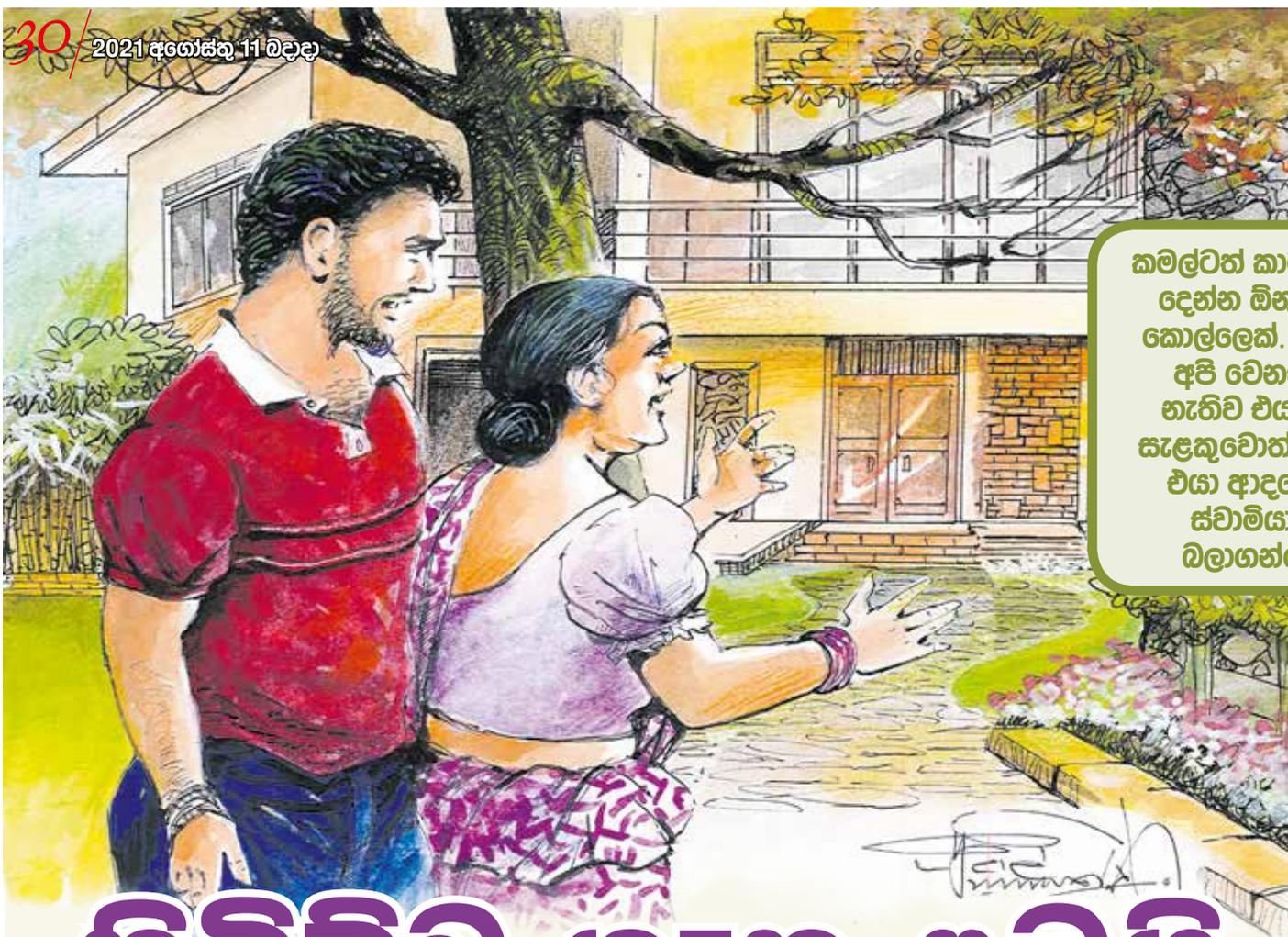
මෙහිදී සැබවවම ගැටළුවක් ඇත්නම් ඔහු විසඳුම් සැලකිලිමත් යොමු කරන්නේ කොහොමද?

ලිංගිකත්වය ආශ්‍රිතව කරන සැත්කමකදී එය සිදු කරන්නේ සිහි නැති කිරීමේ

ක්‍රියාවලියෙන් අනතුරුවයි. ඊට පෙර රෝගියාගේ අවශ්‍යතාවය අනුව ඔහුට ඒ ගැන දැනුවත් කරනවා. විශේෂයෙන් යෝනි මාර්ගයේ ලිහිල්භාවය අඩු කිරීම හෝ ශිෂ්ණය දිගුකිරීමේ සැත්කමකින් පසු සති තුනක කාලයක් පමණ යනවා නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වෙන්න. පටක ආශ්‍රිත සැත්කම්වලට එම කාලය ප්‍රමාණවත් වුවත්, ඊට වඩා කාලයක් ගතවන අවස්ථාවක් තිබෙනවා. එවිට සති තුනක් හා හයක් අතර කාලයක් ලිංගික කාර්යයන්වලින් ඇත්ව වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම කළ යුතුයි.

අනතුරකදී ශිෂ්ණයේ කොටසක් හෝ ඊට සම්පූර්ණයෙන් හානිවන අවස්ථාවකදීත් එය බද්ද කිරීමේ හැකියාවක් පවතිනවා හේද?

ඔව්. එය නිවැරදිව අයිස්වලට බහා රෝහලට ගෙන ආ යුතුයි. අධික රුධිර වහනය වීම නතර කරගත යුතුයි. ස්වභාවිකව එහිදී ලේ නතර සංකෝචනයවීමක් වෙනවා. ඒත් ඉතා ඉක්මනින් එම සැත්කම සඳහා සුදුසුකම් සහිත වෛද්‍යවරයෙක් වෙත රෝගියා යොමු කිරීම අවශ්‍යයි. වෙන්වූ වෘෂණ කෝෂ වුවත් එහිදී නැවත සාර්ථකව බද්ද කිරීමේ හැකියාව පවතිනවා. මෙහිදී ශරීරාංගවලට හානි වෙලා නම් ඒවා ඉවත්කිරීම කරන්නේ මොහු ලිංගික පද්ධතිය ආශ්‍රිත විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් හා අනෙකුත් ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් විසිනුයි. අපි මෙහිදී කරන්නේ එම අංගය නැවත අවශ්‍ය ලෙස ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමයි. අද වනවිට ජලාසිටික් ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ ඒ සඳහා අතිනවීන පහසුකම් පවතිනවා.



කමල්වත් කාමරයක් දෙන්න ඕන. උඹ කොල්ලෙක්. අහික අපි වෙනසක් නැතිව එයාලට සැලකුවොත් තමයි එයා ආදරෙන් ස්වාමියාව බලාගන්නේ

නිවිච්ච ගැනු ළමයි මේ කොළඹ නෑ පුතා

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතැන් සිට

සැහැල්ලුවෙන් ගලාගෙන ගිය ජීවිතය කාර්යබහුල වූයේ හිරි නැටියේය. ඒත් ඒ කාර්යබහුලකමට තේනුකගේ කැමැත්තක් විය. ජීවත්වෙන බව දැනෙන්නේ දැන්ය. තමන්ගේ කෙනෙක් ඉන්න විට ඇති බැඳීම ගැන දැනෙන්නේ දැන්ය. එය එක්තරා විදිනක සුන්දර වගකීමකි. වෙනත් පෙම්වතුන්ට ඇත්තේ පෙම්වතියගේ වගකීම පමණි. මේ සම්බන්ධයේ ඊට වඩා වගකීමක් ඇත්තේය. ඇය පමණක් නොව ඇගේ මවත්, සහෝදරයා හා සහෝදරිය ගැන බලන්නත් සිදුවී ඇත. එය තමන්ගේ පවුල කියා හිතෙන තරමට ඔවුන් තේනුකගේ හිත ආක්‍රමණය කර තිබුණි. ඔවුන් පදිංචියට ගෙන්වන්නට පෙර අම්මාට ගෙදර පෙන්වන්නට ඔහුට උවමනා විය. සාප්පුව ඇරීම මඳක් පමා කර උදේම අම්මාට එන්නට කීවේ තව දින කීපයකින් අංජනාගේ පවුල මෙහි කැඳවා එන්නට සිදුවන නිසාය.

බියෙහි. කමල්ගේ ඉල්ලීම තේනුකගේ සිතේ ඇලුත් අදහසක් ඇතිකරන්නට සමත් වුණේය. සාප්පුවට පස් හය දෙනෙකු එකවර ඇතුළු වූ විට ගණුදෙනුවත් සමග ඔහුගේත් වින්දනගේත් නෙකු සාප්පුව පුරා විටින් විට රඳවාගත යුතු වුණේය. කමල් වැන්නෙක් සිටින්නේ නම් ඒ කාර්යය පමණටත් වඩා හොඳින් ඔහු ඉටු කරනු ඇත. අද ඔහු කැඳවා යන්නට බැර අම්මා ගෙදර බලන්නට කැඳවා යන නිසාය. ඒ ගමනට කමල් කැඳවා යන්නට බැරකමක් නැතිමුත් ඔහු ඉන්නා තැන අම්මා සමග අප්පච්චියේ හා අයිසාගේ වැඩ ගැන විවේචනය කරන්නට නොහැකිය.

“අද සාප්පුව අරින්තේ ටිකක් පරක්කු වෙලා කමල්. මට වෙන වැඩ වගයක් තියෙනවා වලියෙ කරන්න. හෙට ඉඳලා යමු.”

ඔහුගේ මුහුණේ ඇඳුණු සතුටු සිනාව දුටු විට තේනුකට දැනුණේ එවන් පිටවීමකට ඔහු කොතෙක් කැමැත්තෙන් ඉන්නට ඇත්දැයි කියාය.

තේනුක බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි ඇමතුම ආවේය. ඔහු දුරකතනය කන තබාගෙනම නිවසින් විලියට බැස කාරය දෙසට ගියේය.

“පොඩි පුතා මං පිටත් වුණා. ඔයා කිව්වේ හයේ කණුවට ඇවිත් ඉන්න කියලනෙ...”

“ඔව් අම්මා, ආගේ තේරුමක් නෑනේ කිරිබත්ගොඩට ඇවිත් ආපහු යන එක. මමත් දැන් පිටත් වෙන්නම්...”

තේනුක නිවස මිලදී ගත්තත් වද පළමුවරට එය බලන්නට ගියාට පසු තවම එහි ගියේ නැත. අඩුම තරමේ නිවසේ බඩු මුලිටු තබන්නේ කොහොමදැයි සැලසුම් කරගන්නටවත් ඒ නිසා ඇතුළත ගැන පැහැදිලි මතකයක් නැත. මේ ගමනින් ඒවාද සැලසුම් කරගන්නට ඔහු සිතුවේය. ඊට අම්මාගේද උදව් ලබා ගන්නට පුළුවන් වෙනු ඇතැයි ඔහුට සිතුවේ.

උදේට නුවර පාර කොළඹ දෙසට කොහොමත් වාහන තදබදයක් පවතිනි. ඒ නිසා ඔහුට හයේ කණුවට යන්නට පැය බාගයකටත් වඩා ගතවුණේය. ඔහු යනවිටත් සෙනෙහෙලනා මැණිකේ දිප්පිරිගොඩ පාර ආසන්නයෙන් වාහනය නවතාගෙන බලා සිටියාය. තේනුක වාහනය දිප්පිරිගොඩ පාරට හරවමින් ඇයව ඇමතුමට සම්බන්ධ කර ගත්තේය.

“ඔතනින් පොඩිකඩ ඉස්සරහට එනකොට වමට තියෙන පාරට හරවන්න. මං ඒ පාරට හරවලා ඉන්නේ.”

ඔහු ඇ දුරකතනයේ රඳවාගෙනම මංසලකුණු කීවේය. සෙනෙහෙලනා මැණිකේ තෙන්නකෝන් රැගත් වාහනය දිප්පිරිගොඩ පාරට හැරවෙනු පැහි කණ්ණාඩියෙන් ඔහු දුටුවේය.

“මගේ වාහනේ පස්සෙන් එන්න අම්මේ.. පොඩි දුරයි.”

මීටර දෙසීයක් පමණ ගිය කල්හි පාරේ දකුණු පසට වන්නට තිබූ සුවිසල් කලු ගේට්ටුව ළඟ තේනුකගේ කාරය නැවතුණි. ඒ පසුපසින් ආ

සෙනෙහෙලනා මැණිකේ රැගත් වාහනය ද නැවතුණේය.

තේනුක කාරයෙන් බැස ගේට්ටුවේ පලුව ඇතුළට ඇරැඹේය. ඒ නාම අම්මා සිටි වාහනය ඇතුළට ගන්නා ලෙසට එහි සිටි රියදුරුට ඔහු අහින් කීවේය.

අනතුරුව ඔහුද කාරය ඇතුළට ගෙන ගේට්ටුව වසා දැමීමේය. කාරයෙන් බැස නිවස දෙස බලද්දී ඔහු එදට වඩා හුරුබුහුටි සුන්දර බවක් දුටුවේය. ගෙට මිනිසුන් ආ කල බඩු මුලිටු වැටුණු කල එය වඩාත් ලස්සන වනු ඇතැයි ඔහු සිත කීවේය.

“හර ලස්සන තේරුමක් ඔයා හොයාගෙන තියෙන්නේ.. වළයෙන් හම් හරම ලස්සනයි පොඩි පුතා...”

සෙනෙහෙලනා මැණිකේ කාරයෙන් බැස්සේ ආසාවෙන් ඇස් පුරවාගෙනයි.

“මටත් දැක්කා ගමන් හිත ගියා අම්මා.. ඇතුළත් ඔය වගේ තමයි. ලස්සනයි.”

“මං දන්නවා.. ඔයා පොඩි කාලේ වුණත් හොඳම එක තෝරගන්නෙ කියලා අයිතා ඕන එකයි එයා එකයි හැමදේම බඳගන්නට...”

තේනුක ඊට තවත් දේවල් එකතු කරන්නට ගියේ නැත. අම්මලා තරම් දුරුවන්නේ ගති ලක්ෂණ තේරුම් ගත් කෙනෙක් තව නැත. සෙනෙහෙලනා මැණිකේ තේනුකගේ සහ මේනුකගේ ගති ගුණවල හැසිරීම්වල වෙනස දැක්කේ ඔවුන් කුඩා කල සිටින්නේය.

තේනුක සෙනෙහෙලනා මැණිකේ කැටුව මුලින්ම උඩු මහලට නැංගේ එය තමාගේ වාසස්ථානය කරගන්නට තෝරාගෙන සිටින නිසාය.

“ඇත්තටම ලස්සනයි පොඩි පුතා. මටත් ආසයි මේ ගෙට.”

ගෙය තුළ නිහඬව ඇවිද අවසානයේ සෙනෙහෙලනා මැණිකේ කීවාය.

“ගෙවල් ලොකු වෙන්න ඕන නෑ. ගේකට කාමර දෙකක්, තුනක් තිබ්බම හොඳටම ඇරි. ඒකෙන් එකක් හොඳ ලොකුයි. අනික දෙක පොඩියි. යට තට්ටුවෙන් එක්ක එතකොට කාමර හයක් තියෙනවා.”

“මේ ගෙදර ඉන්නෙ ඉතින් මමයි, කමලයි විතරයි.”

“එක තමයි, කමල්ටත් කාමරයක් දෙන්න ඕන. උඹ කොල්ලෙක්. අහික අපි වෙනසක් නැතිව එයාලට සැලකුවොත් තමයි එයා ආදරෙන් ස්වාමියාව බලාගන්නේ. ගෙදර හිතරම් එක එකක් හිස්ව තියාගන්න. හදිසියේ යාවමින් නවතින්න ආවා. ඔයාගෙ කාමරේ බෙදගන්න බැනෙ පොඩි පුතා.”

සෙනෙහෙලනා මැණිකේ කියන බොහෝ දේවල් තේනුක නිහඬව අසා සිටියේ ඒවා ඇත්ත නිසාය. නිවසේ බඩු හාණ්ඩ තැබිය යුතු තැන් අම්මා සමග ඔහු සැලසුම් කළේ හිත ඇතුළේ උපන් විචනයෙන් පැහැදිලි කළ නොහැකි හැඳීම්බර බවක් එක්කය.

“මං කියන්නමයි හිටියෙ පොඩි පුතා. ඔයා කඩවනින් එද්දී ඒ කිසි දෙයක් ගේන්න එපා. ඇඳුම් ටිකයි කාලෙකයි විතරක් ගේන්න ඔයාගෙ.”

“ඒ මොකද? එන මං ගත්ත බඩුත් තියෙනවනෙ අම්මා. ටීච් එක එහෙම.”

“ඔහ නිබුණාවේ පුතා. මං ඊට වඩා හොඳ ලු බඩු ටිකක් දෙන්නම්. ගේ ඇතුළෙ අතනාවගනම දේ විතරක් තියාගන්න. බඩු පුරවපුවම අපිටත් එයා වෙනවා...”

තේනුක කැමතිත් එහෙමය. අම්මා කියනවා නම් ඔහු ගෙදර බඩු අත් හරින්නට ලැස්සීය. ඇය කීවා සේම ගෙදර පදිංචිට මොහොතක් තියා හෝ බඩු එවනු ඇත.

“දැන් ගේකුත් තියෙනවා. සාප්පුවකුත් තියෙනවා. මට ආසයි ඔයා ඉක්මනට ජීවිතේ පිළිවෙලකුත් වෙනවනම්...”

අම්මාගේ බලාපොරොත්තු නොවූ කතාවෙන් ඔහු සිත කලබල වුණේය.

“හොඳ නිවිච්ච ගැනු ළමයි මේ කොළඹ නම් නෑ පුතා. ගමකින් හම්බවුණොත් මිසක්. කොහොමත් ඔයාට හරියන්නෙ වැඩි කලබලයක් නැති ළමයෙක්.”

“මං එහෙම කෙනෙක් හොයාගත්තොත් අම්මා කැමති වෙනවද?”

“මට අකමැතිවෙන්න තේකුවක් නෑනෙ. ඔයා තෝරගන්නෙ ඔයාට හොඳ කෙනා. ඔයාගෙ එයා එක්ක ජීවත්වෙන්නෙ. ඉතින් ඔයාට හොඳනම් මං මොනවද අකමැතිවෙන්නේ?”

ඔහු හා පහල මහලට බසිමින් ඇ කීවාය.

බෙන සහියට...

ආවසරය

බියංකා නානායකකාර ලියයි
36 කොටස

රතු ඊලිස් මගින් ඇවිද යාමට පෙර හොලිවුඩ් තාරකාවන් සිදුකරන සත්කාරය

Red Carpet Peel

මූලිකවම සිදුකරන්නේ සම අභ්‍යන්තරයේ ඇති තෙල්, කුණු, දුහුවිලි සහ මැරැණු සම 'Carbon' මගින් සුරා ඉවත් කිරීමයි



මේ සත්කාරයේ ඇත්තම නම 'Laser Carbon Peel' වුවද එය යුරෝපීය තරුණියන් අතර ජනප්‍රියව ඇත්තේ Hollywood Peel නැතහොත් Red Carpet Peel යන නම්වලිනි.

සත්කාරය හොලිවුඩ් රුවරුන්ගේ අංක එකේ සත්කාරයක් බව කීමට එයම හොඳ නිදසුනක්ය.

“ගොඩක් අය හිතන්නේ හොලිවුඩ් තාරකා ලස්සන වෙන්න රූපලාවන්‍ය සැත්කම් එහෙමත් නැත්නම් එන්නත් වර්ග භාවිතා කරනවා කියලයි. ඒත් දැන් තාක්ෂණය ගොඩක් දියුණුයි. ඒ නිසා ලස්සන වෙන්න කියලා ඔවුන්ට සිරුරට අහිතකර දේවල් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ.”

ඇන්ජලිනා ජොලි, කිම් කාර්ඩේෂියන් වැනි සුපිරි හොලිවුඩ් නිළියන්ගේ පෞද්ගලික වර්මරෝග වෛද්‍යවරයා වන Dr.David Colbert වරක් මාධ්‍යකට පවසා තිබුණේ එවැනිනක්ය. එසේම හොලිවුඩ් තාරකාවන් අතර අංක එකේ ඉල්ලුමක් සහිත සුවිශේෂී රූපලාවන්‍ය සත්කාරයක් ලෙස මේ සත්කාරය පිළිබඳව ඔහු එහිදී හෙළි කළේය.

“සාමාන්‍ය සත්කාරයක ප්‍රතිඵල ලබාගන්න නම් එය වාර තුනක්වත් කරන්න ඕනේ. ඒත් 'Hollywood Peel' එකේදී පළමු වාරයේදීම හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා. ඒ නිසා හොලිවුඩ් තාරකා රතු පලස් මගින් ඇවිද යාමට කලින් මේ සත්කාරය කරනවා. සත්කාරය 'Red Carpet Peel' කියලා හඳුන්වන්නේ ඒ නිසයි. වෛද්‍ය ඩේවිස් එහිදී තවදුරටත් පවසා තිබුණේය.

මේ සත්කාරයේදී මූලිකවම සිදුකරන්නේ සම අභ්‍යන්තරයේ ඇති තෙල්, කුණු, දුහුවිලි සහ මැරැණු සම 'Carbon' මගින් සුරා ඉවත් කිරීමයි.

ඒ මගින් රූපලාවන්‍ය ගැටළු කිහිපයකටම පිළිතුරු ලබාගත හැකිය.

ඉන් පළමුවැන්න සමේ ඇදුරුගතිය ඉවත්කර සම දීප්තිමත් කිරීමයි. කුරුලෑ සහ සමෙහි ඇති කුඩා ලප කැළැල් ඉවත් කිරීම සත්කාරයේ අනෙකුත් ප්‍රතිඵලයන්ය.

'එනාඩ් 20-30ක කාලයක් තමයි මේ සත්කාරය සඳහා වැයවෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේක පෙනුම වැඩිදියුණු කරන

එනාඩ් 20කින් 30කින් හොලිවුඩ් තරුවක සුන්දරත්වය ඔබට ලබාදෙන මේ අන්තර්ජාල සත්කාරය දැන් අප රට තුළදීද අත්විඳිය හැකියි



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

වේගවත් සහ වේදනාරහිත ක්‍රියාවලියක් විදිනට හඳුන්වන්න පුළුවන්. මේ සත්කාරය කළාට පස්සේ මේකල් දන්න ඕනෙත් නැති නිසා ගොඩක් අය විශේෂ උත්සවයකට කලින් මේ සත්කාරයට යොමු වෙන්නවා.

මේ සත්කාරය පියවර දෙකකින් යුක්තයි. මෙහි මූලික පියවර විදිනට අපි මුහුණට 'දියර කාබන් මාස්ක්' එකක් ආලේප කරනවා. සමේ තියෙන කුණු, දුහුවිලි, තෙල්, මැරැණු සම ආදී සියලුම දේ මේ කාබන් දියරය මගින් උරාගන්නවා.

කාබන් මාස්ක් එක හොඳින් වියලුණාට පස්සේ එයට උඩින් අපි ලේසර් උපකරණය ආල්වාගෙන ඉන්නවා. ලේසර් කිරණ මගින් අපි කලින් ආලේප කළ කාබන් අවශෝෂණය කරගන්නවා. එතැනදී තාප කම්පන

ප්‍රෝටීනයකුත් ශරීරයට මුදහැරෙන නිසා කොලරන් තන්තු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය කරන උත්තේජනයත් නිතැතින්ම වගේ සමට ලැබෙනවා. සත්කාරය මුහුණ, අත්,

සත්කාරය මුහුණ, අත්, බෙල්ල, පසුපස පෙදෙස වගේ ඕනෑම ශරීර ස්ථානයකට කරගන්න පුළුවන්

බෙල්ල, පසුපස පෙදෙස වගේ ඕනෑම ශරීර ස්ථානයකට කරගන්න පුළුවන්.'

සත්කාරයෙන් දින කිහිපයක් යනතුරු සමට වියළි ස්වභාවයක් දැනුණද දින කිහිපයකින් එම තත්ත්වය පහව යන නිසා ඒ පිළිබඳව අනියත බියක් ඇති කරගත යුතු නැත. එසේම සත්කාරයෙන් සති කිහිපයක් යනතුරු හිරුඑළියෙන් ආරක්ෂාවීමද වැදගත්ය.



එනාඩ් 20කින් 30කින් හොලිවුඩ් තරුවක සුන්දරත්වය ඔබට ලබාදෙන මේ අන්තර්ජාල සත්කාරය දැන් අප රට තුළදීද අත්විඳිය හැකි බව අවසාන වශයෙන් සටහන් කළ යුතුය.

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

ලෝකේ කතාව

ලෝපිනියේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුල්ලි මුල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. 2004 සුනාමි ව්‍යසනය අවස්ථාවේදී ඇය ඉගෙනගත් විද්‍යානන්ද විදුහල සුනාමි අවතැන් කඳවුරක් බවට පත්කරන ලදී. එහිදී සුනාමියෙන් විපතට පත්වූවන්ගේ සහන සැලසීම සඳහා පාසල් මිතුරියන් කීපදෙනෙකු සමඟ ලෝපිනියේ විද්‍යානන්ද විදුහලට යන්නිය. එම අවතැන් කඳවුරේ පරිපාලන කටයුතු භාරව සිටිනුයේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයයි. එහිදී වයස අවුරුදු 18 වැනිදාදී ලෝපිනියේ සිටි ලෝපිනියේ රැවටීමකට ලක්කර කොටි සංවිධානයට බඳවාගනී. පුහුණුවෙන් පසුව සෝදිසි බළකායට එක්වන ලෝපිනියේ පසුව පාඨමාලා කිහිපයක් හදාරා සටන්කාමියක බවට පත්වේ. පසුකලෙක සංවිධානය ගැන කළකිරී පලාගියද නැවත එල්.ටී.ටී.ඊ.ට පසුවේ. එහිදී දඬුවම් විද්‍යන අතර ඇගේ හොඳම මිතුරියන් දෙදෙනාම සටනේදී මියයයි. එහිදී ජීවිතය ගැන කළකිරෙන ලෝපිනිය මරාගෙන මැරෙන කටි කොටි බළකායට එක්වේ. වසරක පමණ කාලයක් මරාගෙන මැරෙන අතිදුෂ්කර පුහුණුව අවසන් කිරීමෙන් පසුව ඇයව පිටත් කරනු ලබන්නේ වර්තමානයටයි.

වර්තමානයට එනවිට කිසිදු පෞද්ගලික ලියවිල්ලක් හෝ සටනක් රැගෙන ඒමට කොටි



ලෝපිනිය

අවසර නොදේ. ප්‍රංශයේ වෙසෙන සොහොයුරාගේ දුරකතන අංකය මුදල් නෝට්ටුවක සටනක් කර රැගෙන ආවද එයද අස්ථානගත වේ. එම නිසා වර්තමානයේදී සිය සහෝදරයාට දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගැනීමට නොහැකි වේ. ඇයගේ භාරකරු වන්නේ ඕලන්ද රාජ්‍යයේ සිටින සුගන්දන් නමැත්තෙකුය. ලෝපිනිය හා වන්නි කොටි මුල්ලියවල අතර සියලු පණිවිඩ හුවමාරු වන්නේ ඕලන්දයේ සිටින සුගන්දන් මාර්ගයෙනි.

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

මේ අතර ඇයගේ ගමන්බිමන්වලදී රූබන් නම් වූ ක්‍රිස්තියානු රට රියදුරෙකු හමුවේ. එම කාලය වනවිට යුද්ධයේදී කොටි සංවිධානය දැවැන්ත පරාජයක් රැසකට මුහුණ දේ. එම පරාජයේ නිසා ලෝපිනිය හා කොටි මුල්ලියවල අතර සබඳතාවලටද බාධා සිදුවේ. එම නිසාම අවිනිශ්චිත බාවයට පත්වන ලෝපිනිය එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය විරුද්ධව යමින් රූබන් නම් තරුණයාගේ පෙම්වතිය බවට පත්වෙයි.

අද එතැන් සිට....

“අම්මා එක්ක රහසින් කුටු කුටු ගාමන් හිටපු රූබන් ටික වෙලාවකින් මගේ ළඟට ආවා. නිතාවෙලා සතුටෙන් වගේ කතා කළාට මට තේරුණා එයාගෙ මුණෙ ගියෙන්ගෙන මවාගත්ත සතුටක් කියලා. මොකද අම්මගෙ ගැටළුවට සම්පූර්ණ විසඳුමක් ලැබුලා තිබුණෙ නැහැ. තාවකාලික විසඳුමක් පමණක් ලබාගෙන තිබුණා.”

“ඔවා (ලෝපිනියගේ ව්‍යාජ නැදුනුමුත්තේ නම) ඔයා මොනවත් වැරදියට නිතරින් එපා හදිසියේදී ආපු නිසා අපේ අම්මට පොඩි පුශ්නයක් ඇතිවෙලා තිබුණා. දැන් එක් විසඳුනා. ඔයා අම්මත් එක්ක මේ කාමරේ ඉන්න.”

නිවසටම තිබුණා කාමර දෙකෙන් එකක් පෙන්වා රූබන් කීවේය. රූබන් එලෙස කියනවිට ලෝපිනිය ඉබේම වටපිට බැලිණි. කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොමැතිව සිටින ලෝපිනිය දෙස බැලූ රූබන්ට කාරුණ්‍ය වැටහිණි.

“ආ ඔයාට ඇඳුම් මොනවත් නැහැනෙ. හවසට නැවතිලා හිටපු ගෙදරට ගිහිල්ලා අරගෙන එමු. එහෙම නැත්නම් අලුතෙන් ගමු.”

රූබන් කීවේය.

කෙසේ නමුත් පැය කීපයක් ඇතුළත සිය ක්‍රියෝද රටයට ලෝපිනියට නොවැඩි රූබන් ලෝපිනියගේ නවාතැන්පල කරා ගියේය.

“ටවුන් එක ළඟම නවාතැන්පලක් හමුවුණා. මම එහෙට නවතින්න යනවා” යැයි සිය නවාතැන් නිවැසියන්ට පැවසූ ලෝපිනිය ඇඳුම් පැළඳීමේදී රැගෙන පැමිණියාය. නවාතැන්පලේ හිඹකරුවන්ද වැඩි ප්‍රශ්න කිරීම් නොකර ලෝපිනියට පිටත්ව යාමට අවස්ථාව සලසා දුන්නේ ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තුවද එයම වූ නිසාය. ඒ මක්නිසාදයත් ඒ වනවිට ලෝපිනියගේ හැසිරීම නිවැසියන්ට ගැටළුවක් වී තිබිණි. නිවැසියන්ගෙන් සමුගත් ලෝපිනිය රූබන් සමඟ අලුත් නවාතැන එනම් රූබන්ගේ නිවසට පැමිණියාය.

දෙවනවර නිවසට පැමිණෙන විටද රූබන්ගේ මවගේ තත්ත්වයේ වෙනසක් නොවිණි. නමුත් ඇයද ආරූඪ කරගත් සිනහවක් ලෝපිනිය වෙත පෑවාය.

“වළට වැටුණා කෙනා වළෙන්ම ගොඩ එන්න ඕන. වෙන විකල්පයක් නැහැ. ඒ නිසා මම තීරණය කළා රූබන්ගේ අම්මා එක්ක ඉඳලා එයාට අත්ත තත්ත්වය තේරුම් කරලා දෙන්න.” ලෝපිනිය කියන්නීය.

එදින රාත්‍රිය වනවිට රූබන්ගේ පෞද්ගලික තොරතුරු දැනගැනීමට හැකි විය. රූබන්ගේ උපන් ගම යාපනයයි.

රූබන්ට සාමාන්‍ය දැනුම් තේරුම් වන වයස වනවිට පියා මිය ගියේය. ඒ සමඟ වැඩිමල් සහෝදරයා, රූබන්, මව සමඟ තනිවිය. 90 දශකය වනවිට යාපනයේ ජන ජීවිතයද දුෂ්කර වී තිබිණි. ඒ නිසා ඔවුහු වර්තමානයේ පදිංචියට පැමිණියෝය. ඔවුහු වර්තමානයේ කුලී නිවෙස් ගත්ත. වගා කිරීමට සුදුසු බිමක් සහිතව තිබෙන කුලී නිවෙස් තෝරාගෙන එහි වගා කටයුතු කරන ලදී. එලෙස යාන්තමට ජීවිතය ගැට ගසා සිටින විට රූබන්ගේ වැඩිමල් සහෝදරයා අඩු වයසෙන්ම විවාහ වී වෙනම පදිංචියට ගියේය. රූබන් මව සමඟ තනිවිය. ඉහළ අධ්‍යාපනයක් නොලද රූබන් තරුණ වයසට එනවිටම ක්‍රියෝද රැකියාව තෝරාගත්තේය. ඉන්පසු මව සමඟ නිවෙස් සියලුම නඩත්තුව, වියදුම් දරණ ලද්දේ රූබන්ගේය. ඒ නිසාම මව හා පුතු අතර දැඩි බැඳීමක් තිබිණි.

“අම්මා රූබන්ට ගොඩක් ආදරෙයි. ඒ නිසා වැඩි විස්තරයක් දන්නේ නැති ගැනු ළමයෙක්ව විවාහ කරගෙන රූබන්ට සරදරයක් වේවි කියලා අම්මට බයක් ඇතිවීම සාධාරණයි.” ලෝපිනිය කියන්නීය.

කෙසේ නමුත් රූබන්ගේ නිවෙස් පදිංචි වී සිය ජීවිතය ඉදිරියට රැගෙනයාමේ ගමන ලෝපිනිය ආරම්භ කළාය. එහිදී කොටි සංවිධානයේ සටන්කාමීයක ලෙස මරාගෙන මැරෙන පුහුණුවේදී සාමාන්‍ය ජනතාව සමඟ සබඳතා ගොඩනගාගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ලැබුණු පුහුණුව බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් විය. එනිසා කිසිදු කම්මැලිකමක් නොතිබුණා ලෝපිනිය නිවෙස් ඉවුම් පිහුම් මෙන්ම වගා කටයුතුවලටද උදව් කළාය. කෙටියෙන්ම කිවහොත් ‘තැනේ හැටියට ඇණේ ගැසීමේ’ ක්‍රමය හොඳින්ම අනුගමනය කළාය. ඒ නිසාම දින කීපයක් ගත වනවිට රූබන්ගේ මවට ලෝපිනිය කෙරෙහි පැහැදීමක් ඇති විය. එලෙස පැහැදීමක් ඇති වීමට බලපෑ තවත් හේතුවක්ද විය. එනම් ප්‍රංශයේ වෙසෙන ලෝපිනියගේ සහෝදරයාය. සැබැවින්ම ඒ වනවිට ලෝපිනිය සහ ඇගේ සහෝදරයා අතර කිසිදු සම්බන්ධයක් නොවිණි. නමුත් රූබන්ගේ මව සිතා සිටියේ දෙදෙනා අතර සම්බන්ධය තිබෙන බවත්, ඉදිරි කාලයේදී ලෝපිනිය ප්‍රංශයේ පදිංචිය සඳහා ගෙන්වා ගැනීමට කටයුතු කරනු ඇති බවත්ය.

මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු දෙයක් ඇත. ඕනෑම පවුලක නම්බුකාර බව, වැදගත්කම මනින මිනීම උතුරේ හා දකුණට වෙනස්ය. දකුණේ පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ සාධක අතර මුදල්වලට අමතරව එම පවුලේ සාමාජිකයන් විසින් කරනු ලබන රැකියාවන්ද වේ. වෛද්‍ය, නීතිඥ, ඉංජිනේරු වැනි රැකියා කරන සාමාජිකයන් සිටි නම් වැඩි පිළිගැනීමක් ලැබේ. නමුත් උතුරේ මේ තත්ත්වය වෙනස්ය. විවාහ කටයුත්තකදී වෙනත් වැදගත් කාර්යයකදී මුදල්වලට අමතරව සොයා බලන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ කීපදෙනෙකු යුරෝපය හෝ ඇමරිකාව, කැනඩාව වැනි සංවර්ධිත රටක පදිංචිව සිටින්නේ ද යන්නයි. මීට හේතුව බහුතර සිංහල ජනතාවගේ පෞද්ගලික අදහස ශ්‍රී ලංකාව තම මව්බිම බවත් සිය අවසන් හුස්ම හෙලන්නේද මාතෘ භූමිය තුළදීම බවත්ය. නමුත් බහුතර ශ්‍රී ලාංකික දෙමළ ජනතාවගේ පොදු මතය තම උපන්බිම ශ්‍රී ලංකාව වුවද තම අවසන් හුස්ම ශ්‍රී ලංකාව තුළදීම හෙලිය යුතුය යන්න නොවේ. ඒ නිසාම බොහෝදෙනාගේ අදහස වන්නේ සංවර්ධිත රටක පදිංචියට ගොස් දේශපාලන රැකවරණ පතා එහි පුරවැසිභාවය ලබාගැනීමයි. පුරවැසිභාවය ලබාදීම සඳහා වසර 5-10 වැනි කාලයක් ලංකාවට නොපැමිණ එම රටවලට වී සිටිති. පුරවැසිභාවය ලබාගැනීමෙන් පසු පවුලේ සාමාජිකයන් මෙන්ම ළඟම ඥාතීන්ද එම රටට ගෙන්වා ගනිති. ඉන් අනතුරුව එම පවුල දෙමළ ප්‍රජාව තුළ පුතු පවුලක් බවට පත්වේ. එම තත්ත්වය මත ලෝපිනියගේ සහෝදරයා ප්‍රංශයේ සිටින බැවින් ඔහු මාර්ගයෙන් රූබන් හා තමන්ටද ප්‍රංශයේ පදිංචිය සඳහා යෑමට අවස්ථා සැලසෙනු ඇතැයි රූබන්ගේ මවගේ යටිසිත කියන්නට ඇත. මේ සියලු කරුණු කාරුණ්‍ය මත සතී දෙකක පමණ කාලයක් ගත වනවිට ලෝපිනිය රූබන්ගේ පවුලේම සාමාජිකාවක බවට පත්ව සිටියාය.

“ටික දවසක් යනකොට රූබන්ගේ අම්මට මව නැතුවම බැර වුණා. ගෙදර වැඩක් අපි දෙන්නම එකට වගේම බෙදගෙනත් කළා. ඔහුගේ යද්දී ‘දෙන්නා ඔහුගේ ඉඳලා හරියන්නේ නැහැනෙ. විවාහ වෙලා ඉක්මනින්ම පිළිවෙලක් වුණා නම් හොඳයි හේද?’ කියලා කීවා.”

සිය අනාගත නැන්දකියගේ ප්‍රතිචාර සම්බන්ධයෙන් ලෝපිනිය අදහස් දැක්වුවාය.

මේ අතර 2009 ජනවාරි මාසයේ අන්තිම දිනයක පැමිණි රූබන්,

“ඔවා ඔයාට වැදගත් දෙයක් කියන්න තියෙනවා” යැයිද කීවේය.

“ඒ පාර මොකක්ද වැදගත් පණිවිඩය?”

ලෝපිනිය ඇසුවාය.



35 වැනි කොටස

නැන්දම්මාව ලෝපිනිය නැතුවම බැර වෙයි

ප්‍රංශයේ සිටින අයියා නිසා විශේෂ සැලකිලි

සතත් ප්‍රියන්ත

පාඩම් අංක 10



ඉදිරිපස කරට Facing එක කපා ගැනීමේදී ඉදිරිපස මැද Dart එක ඇතුළට නැවෙන ප්‍රමාණය ඇතුළට නවා Facing එක කපාගන්න.

Sleeve අත

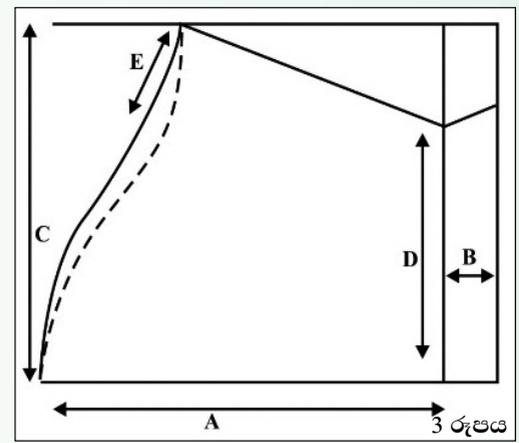
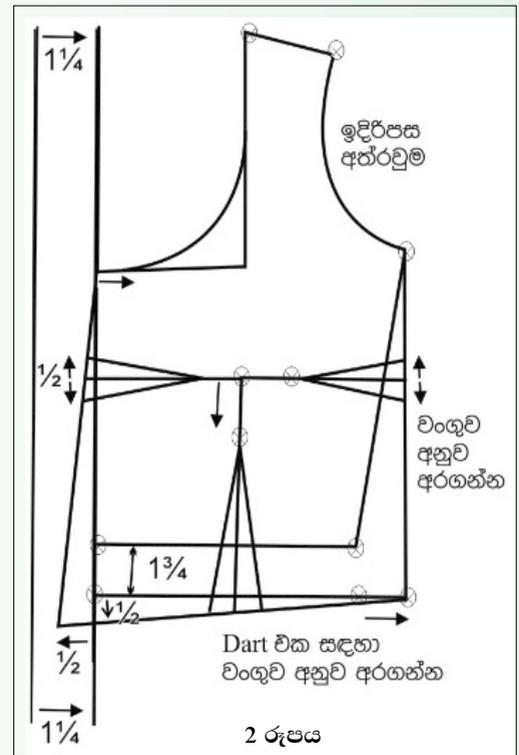
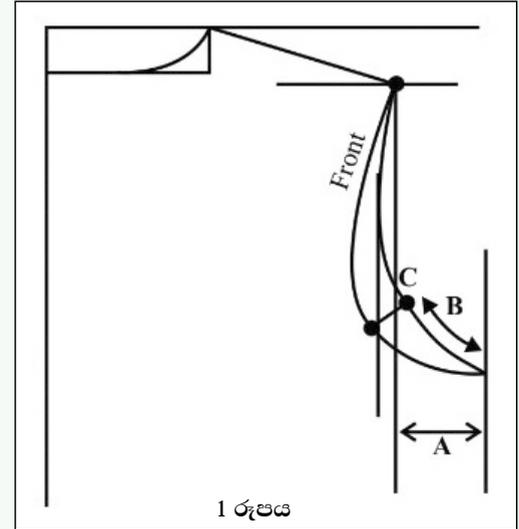
01. ඉදිරිපස සහ පිටුපස වශයෙන් අතේ දෙපැත්තකි. අත සාදා ගැනීමේදී රෙද්ද දෙකට නවාගන්න.

මෙහිදී රෙදි අතක නොයන පරිදි නවාගත යුතුය. අත ඉහළ කොටස මිම්මට අතේ අංශය මුට්ටුවට මැනුම් වාසිය අඟල් 1ක් එකතු කර එන අගයට රෙද්ද දෙකට නවාගන්න.

02. අතේ යට ඇත්තේ වාටිය නිසා වාටියේ උසට මැනුම් වාසිය එකතු කර එන අගය රෙද්දේ යට සිට දික් අත පැත්තට ලකුණු කර ඒ හරහා රෙද්දේ හරස් අත පැත්තට වාටිය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වෙන් කරන්න.

03. අත දිග සඳහා ලබාගත් මිම්ම

- A = අත් දිග
- B = අත් කටේ වාටිය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය
- C = අත ඉහළ කොටස
- D = අත් කට
- E = පිටුපස පලුවේ පපුවේ රේඛාව සහ උරහිසේ රේඛාව අතර පරතරය



අපි පහසිය පාඩමේදී සාර් හැට්ටිය සඳහා මිම් ලබාගන්නා ආකාරය සහ මිම් නිවැරදිව ගණනය කරගෙන පිටුපස පලුව සාදන ක්‍රමය ඉගෙනගන්න.

අද අපි ඉගෙනගන්නේ සාර් හැට්ටිය සහ ඉදිරිපස පලුව, අත සහ ෆේසින් කපන විදිය.

මුලින්ම ඉදිරිපස පලුව සාදාගත යුතුය. මෙහිදී පිටුපස පලුව නාවිතා කර ඉදිරිපස පලුව නිර්මාණය කරගත යුතුය. පිටුපස පලුවට වඩා ඉදිරිපස පලුවේ වෙනස්කම් කිහිපයක් සිදුවේ.

ඉදිරිපස මැදින් විවරයක් තැබීම, ඉදිරිපස සඳහා Darts ඇඳගැනීම, ඉදිරිපස කර නිර්මාණය කරගැනීම සහ ඉදිරිපස පලුව සඳහා කිහිලි කටේ රේඛාව පිටුපසට වඩා ගැඹුරු වැඩි කර ඇඳගැනීම එම වෙනස්කම් වේ. දැන් අපි පාඩමට යොමුවෙමු.

Front (ඉදිරිපස පලුව සකස් කරන ආකාරය)

01. ඉදිරිපස පලුව සෑදීම සඳහා නිවැරදිව කපාගත් පිටුපස පලුව නාවිතා කළ යුතුය. මෙහිදී පළමුව පිටුපස පලුව මතම ඉදිරිපස අත්රවුම ඇඳගත යුතුය.

පිටුපස පලුව මත පපුව දක්වා ඇති දුරත් උරහිස දක්වා ඇති දුරත් අතර වෙනස මැනගත යුතුය. පසුව එම දුර පිටුපස අත් රවුමේ යට සිට ඉහළට ලකුණු කර එතැන් සිට 45(අංශක) හැඩයට අවශ්‍ය ගැඹුර ලකුණු කර පහත රූපසටහනේ පරිදි හැඩ කර ඇඳගන්න. ගැඹුර නිර්ණය කිරීමේදී පපුවත් උරහිසත් අතර පරතරය අනුව පහත දී ඇති පරිදි තෝරාගන්න.

උස කර සාර් හැට්ටි මෝස්තරය නිවැරදිව කපන විදිහ

(2 කොටස)

පරතරය 1/2 - 1 අතර නම් 1/2ක්ද
1 - 2 1/4 අතර නම් 3/4ක්ද
2 1/4 - 3 1/4 අතර නම් 1''ක්ද
3 1/4ට වඩා වැඩි නම් අඟලක් අරගන්න.

ඉහත පරතරය අනුව එන අගයට ඉදිරිපස අත් රවුම පහත රූප සටහනේ පරිදි අඳින්න.

A = පපුවේ රේඛාව සහ උරහිසේ රේඛාව අතර පරතරය
B = A (මැනගත් පරතරය ඉහළට ලකුණු කරන ප්‍රමාණය)
C = පරතරය අනුව භාරන ප්‍රමාණය (1 රූපය බලන්න)

02. ඉදිරිපස මැද විවරයක් තබන නිසා රෙද්දේ බලවාටියේ සිට අඟල් 1 1/4 පමණ හරස් අත පැත්තට ස්ථාන කිහිපකින් ලකුණු කර ඒ හරහා රේඛාවක් ඇඳ එම රේඛාව මත පිටුපස පලුවේ නැමීම තබා (පහලට ඉඩගන්න හැකි පරිදි තබාගන්න) පිටුපස පලුව මත ඇති උරහිසේ ඉහළ ස්ථානය, පහළ ස්ථානය, ඉදිරිපස අත් රවුම, අංශයේ රේඛාව සහ ඉත රේඛාව පිටපත් කරගන්න.

03. ඉන්පසු උරහිස ඉහළ ස්ථානයේ සිට ඉදිරිපස කර ගැඹුර පහලට ලකුණු කර ඒ හරහා රේඛාවක් ඇඳ කොටුව මත අවශ්‍ය කර හැඩකර ඇඳගන්න.

04. පිටපත් කරගත් ඉත රේඛාවේ සිට අඟල් 1 3/4ක් පහත් කර ඉදිරිපස ඉත රේඛාව ඇඳගන්න.

පසුව නැවත ඉත 4න් බෙදා එන අගය ලකුණු කර එතැන් සිට ඉතේ Dart එකට වගුව අනුව ගත යුතු ප්‍රමාණය ඉතට අමතරව ලකුණු කර එම ස්ථානයට නැවෙන අවශ්‍ය රේඛාව ඇඳගන්න.

05. ඉදිරිපස මැද යටින් අඟල් 1/2ක් පහත් කර ඉත රේඛාව නැවෙන අඳින්න.

06. හස් දමන වාසිය සඳහා යටින් පමණක් අඟල් 1/2න් ගෙන කරේ සිට එම ස්ථානයට රේඛාවක් අඳින්න.

07. පසුව පහත රූප සටහනේ පරිදි Dart ඇඳගන්න.

පිටුපස Facing එක කපාගන්නා අයුරු පහත රූප සටහනේ දැක්වේ.

පිටුපස Facing එක කපා ගැනීමේදී ඒ සඳහා ගන්නා රෙද්ද දෙකට නවා එම නැමීමට පිටුපස පලුවේ නැමීම තබා එම ප්‍රමාණයට කර සහ උරහිස කපාගන්න. පසුව Facing එකේ පළල වටේටම ගෙන Facing එක ඇඳ කපාගන්න.

ඉදිරිපස Facing එක කපන ආකාරය පහත දැක්වේ.

(2 රූපය බලන්න)

වාටියේ රේඛාවේ සිට රෙද්දේ නැමීම ඔස්සේ දික් අත පැත්තට ලකුණු කරන්න.

04. අතේ අත් රවුම සඳහා පිටුපස පලුවේ පිටුපස අත් රවුම රේඛාවේ තිබෙන දුර මැනගෙන එම දුරට සමාන වෙන පරිදි අත දිග ලකුණු කළ ස්ථානය සිට අත් රවුමේ රේඛාව අත ඉහළ කොටස රේඛාව දක්වා අඳින්න. මෙහිදී අත් රවුමේ හැඩ තිබිය යුතු අතර දුරද සමාන විය යුතුය.

05. අත් කට සඳහා ලබාගත් මිම්ම 2න් බෙදා එන අගය රෙද්දේ නැමීමේ සිට වාටියේ රේඛාව මත හරස් අත පැත්තට ලකුණු කර එම ස්ථානයට අත් රවුමේ කෙළවරේ සිට අංශයේ රේඛාව අඳින්න.

06. ඉදිරිපස අත් රවුම ඇඳීම සඳහා පිටුපස පලුවේ ඇති පපුවේ රේඛාව සහ උරහිසේ රේඛාව අතර පරතරය මැනගෙන එම දුර අතේ අත් රවුමේ කෙළවරේ සිට ඉහළට ලකුණු කර එතැන් සිට අඟල් 1/2ක් පමණ පහලට ලකුණු කර එම ස්ථානය හරහා ඉදිරිපස අත් රවුම පහත රූප සටහනේ පරිදි ඇඳගන්න.

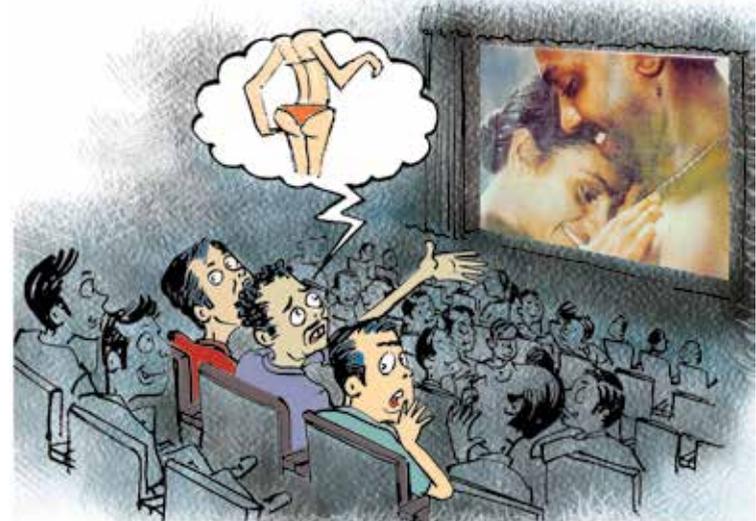
(3 රූපය බලන්න)

දිවයිනේ දහස් සංඛ්‍යාත සිසුවන් ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබාදී විකාශන සඳහා මගපෙන්වූ ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ ඔබත් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිණිද කුමාර

You tube - Smart Fashion Lanka

කෝ ඩං ෆිල්ම් එකේ අරවා හැනේ...

ඒ සිරස එල්.එම්. එකේ ආරම්භක අවධිය. දැන් ජනාධිපති මාධ්‍ය ප්‍රකාශක විදිහට සේවය කරන කිංසල් රත්නායක, තමාලු පිරිස්, සුරංගි ද අල්විස්, වාමික රොෂාන්, නිහාල් වික්‍රම විදිරිසුරිය, නවත්ත ප්‍රසාද්, නිශාන්ති දිල් රත්නම් සහ මං ඇතුළු කීපදෙනෙක් තමයි නිවේදක නිවේදිකාවෝ විදිහට වැඩ කළේ. මෙතනින් හුඟදෙනෙක් ඉස්කෝලෙන් විලියට ආපු ගමන් අය නිසා අපිට රටට කිව්වේ 'පන්තිපිරියේ මොන්ටිසෝරිය' කියලා. හැබැයි මොන්ටිසෝරියේ තත්ත්ව රටට පෙනුණාට වඩා සැහෙන වෙනස්. අර ලැයිස්තුවේ



හුඟක් අය ගීතය, සංගීතය, සිනමාව, නවකතාව, දේශපාලනය වගේ විෂයන් ගැන හොඳ උනන්දුවක් හිටපු අය. ඒ නිසාම එක දවසක්...
 "පරාක්‍රම නිර්දේශයෙන් අලුත් ෆිල්ම් එකක් ඇවිත් තියෙනවා"

'අයෝමා' කියලා. යමුද බලන්න?"
 කිංසල් රත්නායක මගෙන් ඇහැව්වා.
 "හර යමු."
 මාත් එක පයිත්.
 "කැරලාටත් ඇඩගහගමුද?"
 යෝජනාව කිංසල්ගෙන්.
 කවුද මේ කැරලා? එයා වැඩ කළේ සිරස එල්.එම්.

එකේ ලයිබුර් එකේ. අම්මා-තාත්තා ලස්සන නමක් දලා තිබ්බත් ඔරිස් එකේ උන් මිනිහට කැරලා කියලා කිව්වේ එයාටම අනන්‍ය වේවිව කටහඬ හින්ද. මිනිහට කිසිම දෙයක් හිමිත් කියාගන්න බැ. රහස්‍ය කිව්වත් කිලෝමීටරයක් විතර දුරට ඇහෙනවා.

කොහොමනර් ඔන්න අපි 'අයෝමා' බලන්න යන්න කැරලාටත් කතා කළා.

"මම අපි ෆිල්ම් එකක් බලන්න යනවා. උඩත් එනවද?"

කිංසල් ලයිබුර් එකට හිනිත් ඇහුවා.

"මොනවද කියන්නෙ යමුකො. මරදනෙ සෙන්ට්‍රල් එකෙයි, රූඩ් එකෙන් මරු දෙකක් පෙන්නවලු."

කැරලා මේ කියන්නෙ 'වැඩිහිටියන්ට පමණයි' විතරට ගැන. ඒ දවස්වල ඉතින් අද වගේ ජංගම දුරකතන ඔස්සේ රතිය දෝරේ නොගලපු හින්ද ඔය වගේ විතරටම ආවේ ලොකු ඉල්ලුමක්.

"ඒව නෙවෙයි මම, අපි මේ හොඳ සිංහල ෆිල්ම් එකක් බලන්න යන්නයි හැදවෙ." මම කිව්වා.

සිංහල ෆිල්ම් වර්ගාන



සුමන අමරපිත්

මාධ්‍ය රස්සාව හරි අමුතුයි. ඒ රස්සාව කරන අය ඊටත් වඩා අමුතුයි. ඒ අයගේ හදවත් වෙත අයට වඩා ලොකුයි. ඒ අයගේ කළළ වෙත අයට වඩා බරපත. ඒ අයගේ හිතවත් වෙත අයට වඩා පළල්. කොටින්ම ඒ අය හරි රහයි. ඒ රහ මේ සුදු සිමයි කොලේ උඩ ටිකෙන් ටික තවරන්න ඉඩ දෙන්න.

"වැන්. සිංහල ෆිල්ම්වල අරවා මොකවත් හැනේ."

කැරලා ගමනට අදිමදි කළා.

"උඩ කොහොමද හැන කියලා කියන්නේ? මේකේ ඉගන්වුම් ෆිල්ම්වලටත් වඩා තියෙනවලු."

කිංසල් මට ඇහැක් ගෙන ගමන් කැරලාට ගොනාට ඇන්දුවා.

එදම හවස අපි තුන්දෙනා ඊගල් එකට ආවේ, 'අයෝමා' බලන්න. සිනු තුන වැදිලා හෝල් එක කළුවර වුණා. රචිත රණ්දෙණිය, ස්වර්ණා මල්ලවආරච්චි වගේ ප්‍රතිආපුර්ණ නළු නිළියන්ගේ රංගනයෙන් 'අයෝමා' වර්ණාවත් වෙලා තිබ්බා. මුලින් මුලින් බොහොම සාවධානව විතරටම බලාගෙන හිටපු කැරලා පස්සෙ පස්සෙ කිරිපණු ගාය හැදිලා වගේ ඇඹරෙන්න ගත්තා. කිංසල්ගියි, මායි මැද ඉඳගෙන හිටපු

කැරලා සැරෙන් සැරේ අපි දෙන්නා දිනා මාරුවෙන් මාරුවට බලනවා මම දැක්කා.

"මොකෝ බං දගලන්නේ?"

මං කැරලාගෙන් ඇහුවා. ඇහුවට පස්සේ තමයි මට තේරුණේ මං කරපු ගොංකම.

"කෝ මමට සෙක්ස් මොකවත් හැනැනේ."

කැරලා මහ හයිසෙන් කිව්වා. මිනිහට කිසිම දෙයක් හිමිත් කියාගන්න බැහැ කියලා මට මතක් වුණේ ඒ වෙලාවේ. කැරලාගෙ හයානක ප්‍රකාශය විතරටම හිතා නිසංසලභාවය බිඳගෙන මුළු හෝල් එකටම ඇහුණා.

"ඉන්ටර්වල් එකට ලයිට් දන්න කලින් යමං යන්න. හැත්තම් සායම හේදෙනවා."

කිංසල් අපි දෙන්නවත් ඇදගෙන හෝල් එකෙන් විලියට ආවා.

රාගම
 දෙල්පේ හන්දියේ
 කාන්තා මංගල ඇඳුම්
 සැකසීමේ ආයතනයක සේවයට
 ප්‍රති මැෂින් ක්‍රියා කළ හැකි
 කාන්තාවන් අවශ්‍යයි.
 0716 87 52 92 / 0741 67 22 20

උගස් රත්තරං
 සින්නවිමට යන රත්තරං
 හාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල
 ඔබේ අතට
 පවුලකට වැඩිම මිලක් අපෙන්
 රෝලල් ගෝල්ලි හමුක
 076 49 40 378

රත්තරං උකස්
 සින්නවිමට යන රත් හාණ්ඩ
 ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ
 වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන
 ඉතිරි මුදල ඔබ අතට
 076 948 6355

රත්තරං වාසියක්
 උකස් කල ආණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල
 ඔබේ අතට
 වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන
 ඉතිරි මුදල ඔබ අතට
 වෘත්තමය සේවය
 කැරලි 21 - 115,000/-
 දිලංක - 0777 158 964

උකස් රත් හාණ්ඩ
 බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
 කැරලි 24 - 118,000/-,
 කැරලි 22 - 107,500/-
 කැරලි 22, 20, 18,14, 09
 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.
 077 28 49 889

උකස් රත්තරං සින්න වෙන්
 දෙන්න එපා, වැඩිම මිලක් අපෙන්
 කැරලි 24 රු. 120,000/-
 කැරලි 22 රු. 107,000/-
 සොරොන්ද වූ මිලටම එම සේවයට පැමිණ මිලදී ගනු ලැබේ.
 ඉතා විශ්වාසවන්ත ආයතනයයි, බේරා වලට රැඳවෙන්න එපා
 070 44 29 396

Suensu HERBALS 100% NATURAL
මේදහරණ සුවය
 Medaharana suwaya (අධි මේදය ඉවත්කරයි)
 ස්ට්‍රොලොලය හා කොලොස්ටරෝල් පාලනයට
 A Stop to cholesterol
බී කපු ශාකසාර තේ
 දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි
කාන්තා රුව රැකදෙයි
 Protects beauty of woman
ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
 Promotes blood formation
සමීර ගජකේෂරි කරල්
 Sameera Gajakeshari Capsul
 ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවට
 කැරලි 40 රු. 500/-
සුරංගි 500ml රු. 600/-
සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම
 නාභ්‍යායයේ නවත්කාර්ය
 138/6, අඟුරුවාහොට පාර, හොරණ
 E-Mail: suensuherbals@gmail.com
 034-22 61306

88-89 භීෂණය කාලෙ රාජ්‍ය මාධ්‍යයක සේවය කරනවා කියලා කියන්නෙම මරණ වරෙන්තුවක් අතේ තියාගෙන ඉන්නව වගේ වැඩක්ල. මතකයිනෙ ප්‍රේමකීර්ති ද අල්විස්ට වෙච්ච දේ. ඒ කාලෙ ගුවන්විදුලිය, රූපවාහිනිය සේවය කරපු හුඟක් නිවේදක නිවේදිකාවෝ රස්සාවට 'ආයුබෝවන්' කියලා. ඒත් ඉතින් එහෙමයි කියලා ඒ ආයතන වහලා දන්නද? රජය තීරණය කරලා තියෙන්නෙ හමුදා සාමාජික සාමාජිකාවන් හරි දලා රජයේ නාළිකා ටික පවත්වගෙන යන්න. රටේ විශිෂ්ඨ හමුදාවක් තිබ්බත් ඒ අයට හැමදේම කරන්න පුළුවන් කියලා හිතන එක හරි හැනැනේ. ඔන්න ඉතින් ඒ කාලෙ ඒ විදිහට ගුවන් විදුලියට ආපු හමුදා නිවේදිකාවන් මෙන්ම මෙතෙම කියනවලු.



නිවේදිකාවට බුදුන්ගෙම සරණයි

නිවේදනය කරනවලු. "දැන් අපි ප්‍රචාරය කරන්නේ 'මගෙ සුදු මාමණ්ඩිට බුද්ධං සරණේ සරණයි' ගීතය. ඒ ගීය ගායනා කරන්නේ.....' හරිතං කියන්න ඕනේ රෝහණ බැද්දේ සමඟින්

බන්දුවල විපේරි කියලනේ. ඒත් එයාට කියවිලා තියෙන්නෙ 'රෝහණ විපේරි' සමඟින් කියලා. ඒ දවස්වල ඒ නම ඒ ආණ්ඩුවට වහකදුරු වගේනෙ. හමුදා නිවේදිකාවට මොකද වුණේ කියලා දෙයිගො තමයි දන්නෙ.

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය"
'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
හැඟිහම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

අහෝ සැප්තැම්බරය

සැප්තැම්බරය...
පාසල් වාරය පටන් ගන්නා මාසයයි
ඒ මෙතේ නොවේ
ජර්මනියේ!
බර්ටෝල්ට් බ්‍රෙෂ්ට් ලියාතැබුවා
දැනුම බෙහෙවින් ඉහළ යයි
ඒ පොතපතේ මිලගණන් නිසාවෙන්ලූ
සැප්තැම්බරය අපේ
පාසල් වාරයයි තුන්වැනි
අකුරු නොලියූ විභාග පේළියක් ළඟ
සිටිති දරුවෝ
ගුරුන් නැත පාසල් බිමේ
කොරෝනා විෂබීජ
මහපාරවල් දිගේ
අකුරු ඒ වැඩේ
නිමාවක් කරනතුරු...
ගතවර්ෂ අඩකින් අඩක්
ඇදී ඇදී එන
පඩිපතේ 'ඉලාස්ටික්' පටිය
කඩා බිඳ දමනතුරු
කුඩේ කුඩු කරනතුරු
ගුරුන් නැත පාසල් බිමේ..

● කරුණා පෙරේරා

රැකියාව

ජීවිතය හිත ගෙන දුන්නේ නුඹ
ජීවිතයම උදුරා ගත්තේ නුඹ
මුවට සිනාවක් ගෙන දුන්නේ නුඹ
ඒ සිනහව උදුරා ගත්තේ නුඹ
විවිධ මිනිසුන් මුණ ගැස්වුවේ නුඹ
ජීවිතයෙන් මිනිසුන් ඇත් කළේ නුඹ
අපට මිලක් නියම කළේ නුඹ
අපට මිලක් නැති කළේ නුඹ

● ගැමුණු ගුණවර්ධන

බොද්ධියාගේ මළගම

හත්දිනේ සැණකෙළි
පිලේ දු කෙළි
රටා සැරසිලි
ගෙනේ කලප්පි

● සුසන්ත මැන්ඩිස් කිරිලපන

මල්දම්

හැඩපලු ගෙතුන
කෙස්කළඹ මුදුහැර
බස්ගාල අයිනේ
වාඩිවී සිටින්නී
ගොමස්කඩ වස්තරේ
මත විසුරුවාගෙන
කහට බැඳී නිය අහින් අල්ලා
සුදෝසුදු මල්මාලා ගොතන්නී
අතගා බලන මල්පෙත්තේ
මුදුමෙලෙක දැනිලා
මදෙස බලලා සිනාසෙන්නී
ඔබමොබ සර
ළුන් මුහුලස සරසන්න
නුඹ ගොතන සුදෝසුදු මල්දම්න
එක මලක්වත් රැගෙන
හැඩපලු ගෙතුණ නුඹේ වරලස
සරසන්න
නොසිතුවේ ඇයි
කියන්න මට ළදුනි

● පියසීලි විජේනායක පිලියන්දල



අපේ ධරණී ඔබයි

සතුටින් ජීවිතය දරනා ඔබ
කාන්තා පුවත්පත පෙරටම
කාගෙන් සිත්සතන් පිනවන ලෙස
කවි ලිපිවලින් සැරසී ඇත අති

ධරණී
පැමිණී
කමණී
රමණී

පිටවූ ගමන් ධරණී ඔබේ
සතුටින් පිරී යයි පිරිසිදු සෙනෙහෙ
සඳු දින එනතුරුම මග බල බලා
සිනහව පොදි බැඳන් යනවා අපේ

පුවත්පත
ගත
සිත
වන

වනිතා ලොවට රසමුදු තැන් සොයා
සතියෙන් සතිය එනවා අප වෙත
ලක් අඹරේ පැසු තරුවක්
ධරණී අපේ සැරදේ! සැරදේ!!

දෙමින්
විගසින්
විලසින්
නිදුකින්

● ලිලා ලලිතවංශ තංගල්ල

තාත්තා වෙතට....

වැටෙන විට නැගිටින්න නිබඳ අත දිගු
හොඳ නොහොඳ කියාදී යන මගට යොමු
නේක දුක් විඳිමින්ම අපට බත සරි
ඔබේ වෙර විරියෙන් අපේ මග එළි

කළා
කළා
කළා
කළා

ලැබුණු දේ අඩු නැතුව අපට දුන්නා
ආදරෙන් රැක ගන්නා හිසට සෙවනක්
නිරන්තර බුදුන් ළඟ සුවදවත් මල්
තාත්තේ මම වඳිමි සිතීන් ඔබේ පා

බෙද
සද
පුද
බද

අපෙන් ඔබ සමු අරන් දස වසර පහු
මතක මංපෙන පුරා හැමදම රජ
ජීවිතේ අනියතයි පලක් නැ දුක්
යළින් මුණ ගැහෙන්නම් තාත්තගෙ දුව

කළා
කළා
වෙලා
වෙලා

● ශාමලී ගුණවර්ධන කිතුල්ගල

නොකිව් රහස

අමු සොහොනක් වගෙයි තිබුණේ මගෙ හිත හැමදම
ඉඳහිට සැනසුමක් ලැබුවේ දරු පෙම හින්දම
මල් යායක් පිපුණා වාගෙයි මගෙ මුව සිරියාව
සබඳිනි නුඹයි කීවේ මා දුටුවාම

විල්ලද සාරි ගත දවටා ගන්නාම
මගෙ ළය දුටුවේ නැහැ හැඩවැඩ හැට්ටියට
දිවැස් තිබුණානම් සබඳනි ඔබ සැමට
හඳ තුළ ඇවිලී ගිනිකඳු පෙනෙනු ඇත ඔබට

කුලගෙය මළගෙයක් විය මට හැමදම
එනමුදු නොකීවේම මගෙ දුක් නුඹලාට
සැනසුම ලදිමි ඔබේ ඇසුරෙන් හැමදම
එය නොලැබීමමයි ඇති දුක මහමෙරට

● එම්. ගල්කොටුව ගෙලිඔය

සොළුරු ආණ්ඩුව

පනතකින් සම්මත නොවූව ද සියලු බලතල
පණ පුද වුව සැම රැකීමේ වගවීම ඇත හඳ
නම් දැරූ මුලසුනට අපමණ නිබඳ ගරු සරු
වාසයට සරි මෙවන් පියසක් කේතුමනිය ද

හිමිවෙලා
දරා
එක් කළා
සිහිවෙනා

නොනවතින අරගලය මතු වෙද නුවණැසින් ඒ දෙස
කරුණු පහද දසා පාලා තිරසාර විසඳුම්
කළ මනා දේ නිති නිසා මේ නිසරු දේ බැහැරට
සාර සමබර විලස තිබෙනවා කෝෂ්ඨය යහපත්

බලා
ගෙනා
මුදු
වෙලා

සද සුබ සෙන දරුවනගෙ හෙට දවස ගැන දුරදිග
හෙළා විපරම් ඇසින් සිටියෙම විසිතනර පැය
වැටුම් වේනන නොලද මුත් ඇත මෙහෙය නිරතුරු
අදත් ලිප ගිනි අතරේ බැබලෙන ආණ්ඩුව නම් නුඹ

බලා
පේවෙලා
ඉටුවෙලා
තමා

● මහේෂ සමන් පුප්පකුමාර දැඩිගමුව

ආදරණීය කිරීමවිනි

“නොදැරුවාට නුඹගේ කුසසේ මා
ලේ කිරි කර මට පෙවි අම්මේ
හොවා උකුළෙ නළවාලා නුඹ මා
දැඩි කෙරුවේ සෙනෙහෙනි අම්මේ
සැම අඩුපාඩුව මග හරවාලා
සිප් ණැන දුන් ආදර අම්මේ
විශ්වය මවලා එය හැඩ කෙරුවේ
නුඹගේ දැනිනි මගෙ අම්මේ”

● දීපානි එපිටහගෙදර පොල්පිහිඟම

යම්දෝ නොයම්දෝ

පවතින වසංගතයකි රට හැම
හැමතැන වෙලාගත් බිය පැතිරුණ
සිදුවුණි මළගෙයක් මගෙ පන්සල
අද දින දෙවන්නට පින් එහි යා

පැත්තේ
තත්තේ
පැත්තේ
යුත්තේ

කාහට වුවත් සිදුවුව ගෙදරක
අරමට එනවානෙ පතමින්
මාහට වුණා දෙන්නට ඒකට
යාමට නොයාමට සිත ඔන්විලි

මරණ
පිළිසරණ
මුහුණ
පදින

දෙනවා සුවසෙතින් උපදෙස්
වෙනවා රකින්නට ඒවා
බණවා හැඟවීම් අනතුරු
මොනවා වුණත් නොගියෝනින්

වරින්වරේ
නිරන්තරේ
හෙමින්සැරේ
කනන්දරේ

කියනෙම තා නසිසි ගෙට ගියහොත්
නැතිනම් මග සිටියහොත් තගෙ අඹු
පෙර යම් පඩිවදන මගෙ සිහියට
ගිනියම් විය ගුණ මගෙ අසරණ

සැණින
නසින
නැගින
සරණ

යන්නට නම් එපා පිටතට මටම
ඉන්නට සිතෙනවා එවිගස සිතට
එන්නට කොරෝනා ඇඟටම මාන
දෙන්නට පින් රැගෙන ගියෙ යළි නොඑන

කියයි
බයයි
බලයි
නියයි

● අම්මඩුවේ විමල හිමි වෙරළිගහමුල

ටිටිටිකිත් කඳුල

සයුරක්,
එතුළ ඇත සුන්ව, නටඹුන්ව ගිය
මනකයන් ගොඩක්...

කැළඹුණත් සයුර තව තවත්,
පුදුමයි...
නිසලයි, සසල නොවේ
ඒ නටඹුන්
කවදත්...

කැඩී පොඩිවී,
ඉකිබිඳින විණාව පමණක්ම දනී,
තැලුණු, පොඩිවුණු, විසිරුණු
ඇගේ ගැහැනු සිත තුළ දුක,
මනගොඩක්...

● කේ. එල්.වී කෝමිල රඹුක්කන

නුඹ

සඳ අහස ඉකිබිඳින
බක් මගේ වැනි අකුණු
මගේ හිත ගත පුරා ඉතිරිලා..
නුඹ නොමැති හෙටක් ගැන
හිතා ගන්නත් බැරිව
තරු පොකුරු අමාවක ළං කළා..

මුණිවතට ඉඩතියපු
හිත වැල් ගිනි නියපු
හදවතේ හිඩැස නුඹ වැඩි කළා..
ඉකිවසා අඩන්නට බැරි තරම්
මගේ හද
නුඹ ගියපු මාවතේ තනි වුණා

● සවිනි ධනංජාලි කුරුණෑගල

හිමි අහිමි

හිමිවෙලත් හමු නොවුණු ප්‍රේමය
හදවතේ ගැඹුරෙම තියා...

මතකයත් රහසින්ම හඩමින්
කවියකට දුක එක් කළා..

ආව ගිය කඩු කිණිසි කුඩු
පපු කැවුණු ඇතුලේ ඇමිණුනා ...
නැතත් දෙඩමලු එද වාගේ
දෙහද එකතැන ළනවුණා ...

● අනුරාධා සමරකෝන් කහකුඩුව

සඳ

දිනෙන් දින අඩු වෙවී
බිඳෙන් බිඳ වෙනස් වන
කලා සොළොසක් පිරි
පෝදට සුදු සේල අදින

සඳ,
නුඹ නිබඳ දිලුණද
නුබ ගැබ

අමාවකයි මට හැමදම
දුර ඉඳන් මං නුඹට
කරන ප්‍රේමය කිසිදක
නොවන විට හැබැවක්

නමුදු සඳවත,
ඔබ මගේ ප්‍රථම ප්‍රේමයයි..
කුළුලේ හිත පිරුණ
හැමදම දුර ඉඳන් දකින.

● දිලාන හරමදා අතුකෝරල නුගේගොඩ

හිත නිවන මග...

ඇස්දෙක කඳුලින් පිරුණම
ළඟට වෙලා දයාබරව
ඔබ පැවසූ මුදු වදනින්
කළු කොහෙද ගියා අම්මේ

මුවගට සුසුමක් නැගුණම
ඔය දැසේ එක කැල්මෙන්
සුසුම පවත් වෙලා මගේ
හදවත සැනසුවා අම්මේ

ලෝක සොබාදහම අනුව
නොයා ඉන්න බැරි හින්ද
ඔබේ සුවද ඉතිරිකරලා
ඔබ යන්නට තියත් අම්මේ

එද වගේ හිත නිවෙනා
අදටත් ඇස්දෙක සොයනා
ඔයා මගේ භාවනාව
සත්තයි! රත්තරං අම්මේ

● රංජනී රත්මුනි භාරම්මල

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.

