

නගර ශෝඛිතියෝ
මතු මුදුන් දැක
නිවන් දකින්නවා

ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2021 සැප්තැම්බර් 29 වන බදාදා මීල රූ. 40 ඊ
පළමු කාණ්ඩය හතළිස් තුන්වන කලාපය

මාකඳුරේ
මධුශ් නිසා මියගිය
සමාධි දුවගේ
මවුපියන් කියන කතාව

කලු බළලුන්ට
වාහන
ඇරියස් ද?

සංජුගෙයි
ටිකිරිගෙයි
අලි ආදරේ

ඇස්වලට
දිස්නෙ දෙන
**Lymphatic
Drainage
Treatment**

දරුවන්ට
Pfizer ගහන්න
බිය වෙන්න
එපා



හොඳම යාළුවා
අම්මා වුණාම
දුවෙකුට
වරදින්හෙන් හෑ
වරද්දන්නත් බෑ

ගෑනුන්ට
කතා
හදන එක
හොඳටම කළේ
ගෑනු

අමෝද් රත්නායක
කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂිකා
Amoda Rathnayake Associates

■ ආයතනය -
අරන්ත ෆෝටෝග්‍රැෆි



දෙවෙනි ගමන යන්න ගවුම් විලාසිතා



අද අපේ මහාලිය නිලක්ෂි ලෙන්ටරා, කඩවත පදිංචි නිලක්ෂි මේ දිනවල ජීවත් වෙන්නේ නවසීලන්තයේ. ඇගේ මංගල උත්සවය ද ඇගේ මව සමඟ එක් විසුරේපා ප්‍රියන්ති තමයි මේ ගවුම් නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ. මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ තම දියණියගේ ගවුම් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මේ දෙදෙනා සානෙන මහස්සියක් දරා තිබීමයි.

"අපි මහා පරිමාණයෙන් ඇඳුම් නිර්මාණය කරන අය නෙමේ. හැබැයි අපේ පවුලේ මංගල උත්සවයකට අපිම ඇඳුම් නිර්මාණය කරනවා. නිලක්ෂිගේ මංගල දිනයටත් අපිම ඇඳුම් නිර්මාණය කළා. නිලක්ෂි ගොඩක් උස කෙනෙක් නෙමේ. අඩි 5 ක් විතර උස සාමාන්‍ය සිරුරක් තියෙන කෙනෙක්. මේ නිසා ඇයට ඕනෑම වුණ තමන්ගේ පෙනුම වැඩිවන ආකාරයේ ගවුමක් නිර්මාණය කරගන්න. මේ ගවුමේ මූලික සැලසුම වුණේ ඒක."

සම්පූර්ණ ගවුම හැඳවේ අතින්. රතු පාට ගවුමට වැරදැන්වන රෙදි වර්ගය තමයි භාවිතා කළේ. ගවුම වර්ණවත් කරන්න ලේස් වර්ග කිහිපයක්ම උපයෝගී කරගෙන තියෙනවා. අත්වලට ලේස් දලා තියෙන්නේ ඇගේ උස් බව තවත් වැඩි කරන්න ඕනි නිසා. මීට අමතරව බයමන්හි ස්ටෝන් පබව වර්ග එකතු කරලා අතින්ම ගවුම මැනුවා. ප්‍රියංකා තමයි ගවුම මැනුවේ. ඇය මාලුහි ලොන්සේකාගේ පවා ඇඳුම් නිර්මාණය කරනවා. ගවුමට පොති වේල් එකක් දැමීමා.

මල් කළබ සඳහා ට්‍රෙන් රෝස මල් භාවිතා කළා. ඒ වගේම මහාලියට ස්ටෝන් චේන් බ්‍රෝල් එකක් භාවිතා කළා. මේ මහාලිය දෙවෙනි දවසට තමයි මේ ආකාරයට හැඩගන්වලා තියෙන්නේ. හැඩගැන්වීමේදී අංජන පෙරේරා එහි මූලිකත්වය අරගත්තා. බොහෝදෙනෙක්ගේ එකතුවෙන් තමයි නිලක්ෂි ලෙන්ටරා සුන්දර මහාලියක් බවට පත්වුණේ."



උස අඩු යුවතියකගේ පෙනුම වැඩිවන ආකාරයට ගවුම් නිර්මාණය කරලා තියෙනවා



ආකාරය - දිනේෂ ඉන්දික DIP Photography

ගවුම් නිර්මාණය - සුරේෂා ප්‍රියන්ති



සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර



මහාලිය හැඩගැන්වීම - රංජලාවත ශිල්පී අංජන පෙරේරා

ඔන්ලයින් පාඩම් අතරතුර නිදිකිරා වැටෙන පුංචි පුතු දෙස වන්දිමා හෙලූයේ කුරුස්සා බැල්මකිය.

පාඩමට අවධානය යොමු කරන ලෙස දවස තිස්සේ ඔන්ලයින් මෙන් මැතිරුවත් පොඩි පුතුවේ අවධානය තිබුණේම සෙල්ලමටමය.

“පොඩි අයටත් එන්නත් කළොත් ඉක්මනටම ඉස්කෝලේ පටන්ගන්න පුළුවන්. කවුරු කොහොම කිව්වත් මම නම් අපේ ළමයාට ඔය ඉන්ජෙක්ෂන් ගන්න යන්නේ නැහැ. ඊට හොඳයි තව අවුරුදු දෙකක් හරි ළමයාට ගෙදර තියාගන්නවා. ඉස්කෝලේ වැඩ නම් ඉතින් ඔය ඔන්ලයින් කරන්නේ.”

එන්නත්කරණයේ ප්‍රධාන අරමුණ ශරීරයට ඇතුළුවන වෛරස් ප්‍රමාණය අඩු කිරීම සහ රෝගය මාරාන්තික වීම වළක්වන එකයි

මිතුරියක සමඟ සිදුකළ සංවාදයකදී ‘දරුවාට එන්නත දෙන්නවාදැයි’ වන්දිමා ඇසූ පැනයකට මිතුරියගෙන් පිළිතුරු ලැබුණේ වියේය.

අවුරුදු 12-19 අතර දරුවන්ගේ එන්නත්කරණය ගැන එතෙක් මෙතෙක් ඇසෙන නානාප්‍රකාර අතුරු කරනා ගැන වන්දිමා සිටින්නේ දෙහිසියාවෙන්ය.

වන්දිමා පමණක් නොව මෙය මෙරට සුවහසක් මව්වරුන්ගේ සිත් දෙහිසියාවට පත්කරනා ගැටළුවක් බව අප දනිමු.

මේ පිළිබඳව කන්නලේ මුලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යූ.ඩී.එන්.ප්‍රසාද් මහතාගෙන් විමසා බැලීමට අප සිතුවේ ඒ නිසාය.

“වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක ඉඳලා ලෝකයේ බොහෝ රටවල දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සිද්ධවෙන්නේ ඔන්ලයින් තාක්ෂණය හරහායි. මෙතැනදී මතුවන තාක්ෂණික ගැටළු, භාෂාමය ගැටළු ඇතුළු විවිධ ප්‍රායෝගික ගැටළු නිසා මේ දරුවන්ට අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදය වඩාත් සාර්ථකයි කියලා අපිට කියන්න බැහැ.”

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය මෑතකදී නිකුත් කළ දත්තවල දැක්වෙන්නේ කොවිඩ් වසංගතයේ අයහපත් බලපෑම හේතුවෙන් දියුණු රටවල පාසල් අධ්‍යාපනය 94%කින්ද, දියුණු වෙමින් පවතින රටවල පාසල් අධ්‍යාපනය 99%කින්ද අඩපණ වී ඇති බවය.

“ගෝලීය වශයෙන් ගත්තත් පාසල් සහ උසස් අධ්‍යාපනය හදුණා ශිෂ්‍යයින් බිලියන 1.6කගේ විතර ප්‍රායෝගික අධ්‍යාපනය මේ දරුණු වසංගතය නිසා කඩාකප්පල් වෙලා තියෙනවා. පංති කාමරයේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් එතැනින් එතැනට පරිසරය එක්ක සිදුවෙන ඉගැන්වීම් වගේ දේවල් නැතිකොට අපේ රටේ බුද්ධිමත්, නිර්මාණශීලී අනාගත පරපුරක් බිහිවෙයිද කියන කාරණාව ගැනත් අපිට සැක මතුවෙනවා.”

මතු කියන්නේ තවදුරටත් ඔන්ලයින් අධ්‍යාපනය මත නොයැපී හැකි ඉක්මනින් පාසල් විවෘත කිරීමට අවශ්‍ය පරිසරය නිර්මාණය කිරීම ඉතා වැදගත් බවය.

“අපේ රටේ ළමයි දෙසියට වඩා අඩුවෙන් ඉන්න ඉස්කෝලේ පන්දහසක් පමණ තියෙනවා. සෞඛ්‍ය උපදෙස් අනුව මුලින්ම අපේ ඒ පාසල් විවෘත කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම කොවිඩ් ව්‍යාප්තිය අවම ප්‍රදේශවල පාසල් මුලින්ම විවෘත කරන්න තමයි සෞඛ්‍ය අංශවල සහ රජයේ අවධානය යොමුවෙලා තියෙන්නේ.”

ඇල්ෆා ප්‍රදේශය වගේ නෙවෙයි ඩිල්ටා ප්‍රදේශය දරුවන් අතරේ ඉතා ඉක්මනින් පැතිරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේකෙන් ඇතිවන සංකූලතාත් වැඩියි. ඉතින් ඒ නිසා පාසල් ආරම්භ කරන්න කලින් දරුවන්ට කොවිඩ් මර්ධන එන්නත ලබාදෙන එක වැඩිකිරීමෙන් වෙන්නමය.”

කොවිඩ් වෛරසය වැළඳීම නිසා දරුවන්ටද නිවීමෝනියාව, වකුගඩු ආශ්‍රිත ගැටළු, ස්නායු ආශ්‍රිත ගැටළු, හෘද මංශ පේශි ප්‍රදහය, Multisystem Inflammatory Syndrome වැනි සංකූලතා මෙන්ම පශ්චාත් කොවිඩ්-19 සංකූලතාද ඇතිවිය හැකි බව කිව යුතුය.

“දරුවන්ට හරි විදිනට එන්නත් ලබාදෙනවා නම් ඔය කිවි සංකූලතා ඇතිවෙන්නේ නැහැ. එතකොට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පාසල් ආරම්භ කරන්නත් පුළුවන්. අවුරුදු 12-19 අතර දරුවන්ට ලයිසර් එන්නත සුදුසු බව මේ වෙනකොටත් සනාථ වෙලා ඉවරයි.”

අවුරුදු 12න් ඉහළ දරුවන්ගේ එන්නත්කරණය මේ විනවිට ආරම්භ වී ඇත. දියවැඩියාව, ප්‍රතිශක්ති උණුසුන, ඇතැම් පිලිකා විශේෂ, ඇදුම, හතිය වැනි රෝගවලින් පීඩා විඳින දරුවන්ට එන්නත්කරණයේ ප්‍රමුඛතාවය ලැබෙනා බවත් සටහන් කළ යුතුය. “දරුවන්ට එන්නත ලබාදෙන්නේ වැඩිකිරීමෙන්



දරුවන්ට Pfizer ගහන්න බය වෙන්න එපා

කැමැත්ත තියෙනවා නම් එතරයි. යම් යම් කෘමිබීම්වලට, බෞක්සාම්බානා දුක්ඛන දරුවන් ඉන්නවා නම් එකවර ගිහින් එන්නත් ලබාදෙන්න එපා. ඒ ගැන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය කාර්යාලය දැනුවත් කරන්න. එතකොට ඔවුන් දරුවන්ට එන්නත ලබාදීම සඳහා ඔබට ළඟම රෝහලක් වෙන්කරලා දෙනවා. එතැනදී වෛද්‍යවරු දරුවන්ට පළමු මාත්‍රාව ලබාදෙනවා. යම් හෙයකින් එන්නත නිසා දරුණු ආසාත්මක තත්ත්වයක් (Anaphylaxis) මතු වුණොත් දෙවෙනි එන්නත් මාත්‍රාව ලබාදෙන්නේ නැහැ.”

කොවිඩ් මර්ධන එන්නත නිසා දරුවන්ට ඇතිවන සංකූලතා ගැන බොහෝ දෙනාට අවධානය දැකී නිසාකට පත්ව සිටින නිසා කොවිඩ් එන්නත නිසා සංකූලතා ඇතිවෙනවාද යන්නත් අපි වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා බැලුවෙමු.

“මෙහෙමයි. යම් යම් සංකූලතා ඇතිවෙන්න ඉතා අඩු අවධානමක් නැහැයි කියන්න බැහැ. එන්නත් එක් සංකූලතාවක් විදිනට හෘද මංශපේශි ප්‍රදහය (Myocarditis) කියන තත්ත්වය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි කොවිඩ් එන්නත නිසා මේ රෝගය ඇතිවුණු දරුවන් ප්‍රතිශතයට වඩා කොවිඩ් වෛරසය වැළඳීම නිසා මේ තත්ත්වය ඇතිවුණු දරුවන්ගේ ප්‍රතිශතය වැඩියි කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.”

මෙහිදී අවුරුදු 12න් පහල පාසල් දරුවන්ට

එන්නත ලබාදීම සුදුසු යන කාරණය පිළිබඳවත් කතා නොකරම බැරිය.

“අවුරුදු 12ට අඩු පාසල් දරුවන්ට එන්නත් ලබාදෙන්න නම් පරීක්ෂණ සමීක්ෂණ මත පදනම් වුණු සාක්ෂි අවශ්‍යයි. මේ වෙනකොටත් මොබර්නා සහ ලයිසර් එන්නත් යොදාගෙන ගෝලීය වශයෙන් ඒ අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සිද්ධ වෙනවා. මේ වසරේ අගභාගයේදී එනෙමත් තත්ත්ව ලබන වසර මුල ඒවගේ ප්‍රතිඵල ලබාගන්න පුළුවන් වෙයි.”

මෙහිදී මතක් කළ යුතු තවත් වැදගත් කාරණයක් ඇත. ඒ එන්නත් ලබාදුන් පමණින් දරුවන්ට වෛරසය ආසාදනය නොවේ යැයි සිතීමට හැකියාවක් නැති බවය.

“දරුවන්ට එන්නත් දෙකම ලබාදුන්ට පස්සේ දැන් ඉතින් දරුවට කොවිඩ් නැදෙන එකක් නැහැ කියලා තිකත් ඉන්න බැහැ. එන්නත්කරණයේ ප්‍රධාන අරමුණ ශරීරයට ඇතුළුවන වෛරස් ප්‍රමාණය අඩු කිරීම සහ රෝගය මාරාන්තික වීම වළක්වන එකයි. ඉතින් ඒ නිසා වෛරස් ආසාදනයෙන් වැළකෙන්න නම් සෞඛ්‍ය අංශ ලබාදීම තියෙන නිසි සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ පිළිපදින්නම වෙනවා. විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ රෝග වාහකයින් බවට පත්වෙන්නේ වැඩිකිරීමයි. ඉතින් වැඩිකිරීමෙන් නිසම ආකාරයෙන් එන්නත් දෙකම සම්පූර්ණ කළ යුතුයි. ඒ වගේම සියලුම වැඩිකිරීමෙන් තිතරම රෝගය තමන්ගෙන් තව කෙකෙක්ට බෝවීම

වළක්වාගන්න උත්සාහ කරනවා නම් නිතැතින්ම වගේ දරුවෝත් ආරක්ෂා වෙනවා.”

පාසල තුළින් සෞඛ්‍ය අංශ නිර්දේශකොට ඇති ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද වෙත දරුවා යොමු කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

“හැකි හැමවෙලාවකම දරුවන්ට මීටරේ පරතරය රැකගන්න හැටි කියලා දෙන්න ඕනේ. පාසලේ ආපනශාලාව විවෘත නොකර ඉන්න පුළුවන් නම් වඩා හොඳයි. මොකද ඒ වගේ තැනකදී දරුවන්ට මීටරේ දුර රැකගන්නම බැහැනේ. ඊට අමතරව මුඛ ආවරණ පැළඳීම වගේම පාසලට ඇතුළු කරගන්න කලින් දරුවන්ගේ උණ පරීක්ෂා කරන එකත් හරි වැදගත්.”

මේසය, පාසල් උපකරණ, පොත් පෑගය, පංතියේ පොළොව සහ වැසිකිළි, කැසිකිළි හැකි සෑමවිටම විෂබීජනාශය කිරීම වැදගත්ය.

“ඇතැම් රටවල, පාසලේදී දරුවට තමන්ගේ මේසේ ඉඳගෙන තනියම කෑම කන්න පුළුවන් විදිනට වැඩි දෝෂි කවර සකස් කරලා දීම තියෙනවා. ඒ වගේ දෙයක් කරන්න අපහසුනම් තමන්ගේ මේසේ ඉඳලා තනියම කෑම කන්න කියලා දරුවට උපදෙස් දෙන්න සිද්ධවෙනවා. කෑම තුවමාරුව, එතකොට තනියම කෑම කන එක වගේ දේවල් කරන්නෙ මේ අයහපත් තත්ත්වය නිසා කියන එකක් දරුවට පැනදීමේදී කරලා දෙන්න. නැතිනම් දරුවන්ගේ පුංචි නිත්වලට වෙනත් ආත්මාර්ථකාමී අදහස් ඇතුළු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේ කාලේදී නිවසේ සකස් කළ ආහාරපාන විතරක් දරුවන්ට ලබාදෙන එකක් මව්වරුන්ගේ වගකීමක්.”

එසේම පාසලට ඇතුළු කරගැනීමට පෙරත් යම් යම් ක්‍රියාකාරකම්වලට පසුව සහ කාලපරිච්ඡේද අවසානයේදීත් දරුවන්ට දෑත් සේදීමට යොමු කිරීම වඩා හොඳ බව කිව යුතුයි.

“දරුවන්ට මාස්ක් දෙකක් දැමීමට කමක් නැද්ද කියලා සමහර වැඩිකිරීමක් අපෙන් අහනවා. ඒකෙ වරදක් නැහැ. හැබැයි සර්පිකල් මාස්ක් එකක් වුණත් නිවැරදි විදිනට පළඳිනවා නම් මාස්ක් දෙකක් දන්න අවශ්‍යම නැහැ. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ යම් දරුවන්ට කැස්සක්, උණක්, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවක් තියෙනවා නම් දෙමාපියන්ට දැනුවත් කරලා වෛද්‍යවරයාගේ වෙත යොමු කරන්න ඕනේ. අවශ්‍ය නම් දරුවන් සති දෙකක් දෙකට PCR පරීක්ෂණ ගේ රැපිඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණවලට යොමු කරන්නත් පුළුවන්.

කොමොනර්, පාසල් ඉක්මනට පටන්ගන්න එකට උදව් කරන එක මේ රටේ ඉන්න හැම වැඩිකිරීමෙන්මෙම ජාතික වගකීමක් කියන එක අවසාන වශයෙන් මතක් කරන්න කැමතියි.”



කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යූ.ඩී.එන්. ප්‍රසාද් කන්නලේ මුලික රෝහල

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



දරුවන්ට මාස්ක් දෙකක් දැමීමට කමක් නැද්ද කියලා සමහර වැඩිකිරීමක් අපෙන් අහනවා. ඒකෙ වරදක් නැහැ. හැබැයි සර්පිකල් මාස්ක් එකක් වුණත් නිවැරදි විදිනට පළඳිනවා නම් මාස්ක් දෙකක් අවශ්‍යම නැහැ

මීට වසර හතරකට ඉහතදී එනම් 2017.05.09 වනදා මාකඳුරේ මදුෂ්ඨේ ගෝලයන් පිරිසක් පොලිස් මත්ද්‍රව්‍ය නාශක අංශයේ නියෝමාල් රංගපීච ඇතුළු පිරිසකට වෙඩි ප්‍රහාරයක් එල්ල කළේය. ඒ පිළියන්දල මොරටු පාරේ, පිළියන්දල මහජන බැංකුව ඉදිරිපිටය. රංගපීච ඝාතනය කිරීමේ එම සැලැස්මට මදුෂ්ඨේ ඇසියම් බීරුද ගිලිණි ද සම්බන්ධ බව කියැවේ. ඒ ඇතේ කලින් සැමියා වූ 'කළු කුණා' මියගියේ නියෝමාල් රංගපීච අතින් බවට කටකතා පැතිරියාම නිසාය.

කෙසේ නමුත් එද මෙම වෙඩි තැබීමේදී පැන්තක සිටි එකම පවුලේ දරු ගිදෙනෙකුට වෙඩි වැදුණි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් 12 හැවිරිදි සමාධි සදහනටද දැස් පියාගන්නාය. වසර හතරකට පසු සමාධිගේ දෙමව්පියන් එම සිදුවීම පිළිබඳව 'බරණි' ට කි කතාවයි මේ.

රංජිත් සහ සුජීවා නොවිදිනා දුක් වින්දේ තම දරුවෙකුට සමඟ ජීවිතය ජය ගන්නටය. වසර විසිපහකට පෙර ඒ වෙනුවෙන් ඔවුන් කොළොම්නොට ගෙන්දගම් පොළොවට පයගහනදීදී රැගෙන ආවේ මල්ලක ඔබාගත් ඇඳුම් කිහිපයක් පමණි. පසුව ඔවුන් පිළියන්දල මොරටු පාරේ 'මාතර බත් කඩය' නමින් නෝටල් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළේ තමන්ටම කියා ආර්ථික ස්ථාවරත්වයක් ගොඩනගාගැනීමටය. ඒ සියල්ලටම සුජීවාද රංජිත්ට නිරන්තරයෙන්ම සහාය වූවාය.

"මේ කියන දවසේ මහත්තයා පුතාට තර්ස්ටන් එකේ රහර් පුනුණුවීමටද දගෙන, වෙසක් දන්සැලට මීන කරන කළමනා විකල්ප අරන් එනකට පිටකොටුවට ගියා. එතකන් මම කඩේ බලාගත්තා. දුවලා දෙන්නන් කඩේට වෙලා සෙල්ලම් කළා. ඒත් ගෙදර ආවු එල්ලලා සරසන්න මීන නිසා ඉක්මනට ගෙදර යමු කියලා සමාධි කෙදිර ගොවා. සැරින් සැරේට මහත්තයාටත් කෝල් කරලා අප්පවිච්ච ඉක්මනට එන්නකෝ කිව්වා. ඒත් මහත්තයායි, පුතායි දන්සැලේ බඩුත් අරගෙන කඩේට එද්දී රැ 8.30 එතර වුණා. මහත්තයා වානනේත් බහිනකොටම අක්කයි නංගියි දෙන්නා ගිහින් එයාගේ අත් දෙකේ එල්ලනා. අත්තිමට මහත්තයා දෙන්නවම අත් දෙකට උස්සගෙන තමයි කඩේ ඇතුළට ආවේ..."

පුළු පිටිමට වෙසක් උත්සවය එතතුරු ඉවසිල්ලක් තිබුණේ නැත. ඒ සිල්ලැනීමටත් වඩා පවුලේ අය සමඟ එක්ව සුදු දන්සැලක් පවත්වන්නට තිබුණු ආසාව නිසාය.

ගෙදර ආවු එල්ලීමටත් දන්සැල සැරසීමටත් දෙකටම වෙලාව ඇති නේදැයි ඇය කීපවිටකම සිය දෙමව්පියන්ගෙන් විමසද්දී "පුළුවන් දුටේ, අද ඉක්මනට කඩේ වනලා ගෙදර යමු" යැයි ඔවුන් පැවසුවේ දියණියගේ සිතැති තේරුම්ගෙනය.

"පස්සෙ මහත්තයා ගෙනාපු බඩු මලු විකල්ප විමින් ගියලා වතුර විදුරුවක් අරන් කට නෝදගන්න ගියා. එතකොටම අපිට ඇතින් රහිඤ්ඤා පත්තු කරන සද්දයක් වගේ ඇහුණා. ඒත් මහත්තයා හිතාවෙච්ච කිව්වා පෝය ලබලාවත් නැතුව මේ වෙලාවේ දන්සැලේ දෙන්න කවුද කියලා. එතකොට"

මමත් කිව්වා තරුණ ළමයි විනිච්චට රහිඤ්ඤා පත්තු කරනවා ඇති කියලා. අපිට එනෙම කියලා කට ගන්න හම්බුණේ නෑ නෝටලේ ඉස්සරනටම වෙලා දෙන්නෙක් සුදු පාට කාර් එකකට වෙඩි තියනවා දැක්කා. ඒත් එක්කම හතර පැත්තෙන්ම කන් දෙදරන්න සට පට ගාලා වෙඩි සද්ද ඇහුණා..."

සුජීවාත්, සැමියාත් වෙන්වේ කුමක්දැයි ගල්ගැසී බලා සිටියදී, ඔවුන්ටත් නොදැනෙන්නට නොසිතූ දෙයක් සිදුව තිබිණි.

"නිලා කුරු විසි වෙනවා වගේ එළියක් කඩේ ඇතුළට එනවා අපි දැක්කා. ඒ මොනවද කියලා පිටිපස්ස හැරලා බලනකොටම සමාධි දුව ගල්ගැනිලා වගේ මගේ ඇස් දෙක දිනා බලාගෙන හිටියා. මම 'ඇයි දුටේ මොකක්' කියලා අහද්දීම දරුවා මගේ කකුල් දෙක ළඟ ඇදගෙන වැටුණා. දුවගෙන ගිහින් නොලැබලා කතා කරාට කිසිම හැලනෝමකක් තිබුණේ නෑ. ඊටපස්සෙ මම එයාට උස්සලා ළඟට ගද්දී ඔළුවෙන් ලේ ගලනවා දැක්කා. එතකොටම මම කෑ ගහලා මහත්තයාට කතා කරා. එයා දුවගෙන ඇවිත් සමාධිව අත් දෙකට උස්සගෙන නෝටලේ එනා පැත්තෙ තිබුණා කිස්පැත්තට අරන් ගියා. ඒත් එක්කම පොඩි දුවත් 'අම්මෙ මගේ කනෙන් ලේ එනවා' කියාගෙන දුවගෙන ආවා. නෝටලේ ඇතුළේ කෙළවරක හිටපු පුතාත් 'අම්මේ...' ගාගෙන දුවගෙන ආවා. පුතාගෙ සුදු විරේච්ච එක පුරාම රතුම රතු ලේ ගැඹුලා තිබුණා..."

සිදු වූ දෙය සිතා ගැනීමටත් ඔවුන්ට වෙලාවක් තිබුණේ නැත.

"මම පුතාගෙනුත් ඇහුවා 'පුතේ ඔයාටත් තුවාලද?' කියලා. පුතා ගල්ගැනිලා වගේ මගේ මුණ දිනා බලන් හිටියා මිසක් එවනකමටත් කතා කළේ නෑ. එයාගෙ ඇතේ නංගිලා දෙන්නගෙ ලේ ගැඹුලා ඇති කියලා හිතලා මමත් පොඩි දුවට අරන් කිස්පෙත්තරයට දිව්වා. ඒත් බොම්බර් බලපූ ගමන්ම"



කිව්වා පුළුවන් තරම් ඉක්මනට කලබෝවිල අරන් යන්න කියලා. මහත්තයායි, මමයි දරුවෝ දෙන්නව අත්වලට උස්සගෙන පාර පුරා දිව්වත් කිසිම ශ්‍රීවිල් එකක් නවත්තගන්න බැර වුණා. ඒත් එක්කම දෙමළ මනුස්සයෙක් අපි ළඟට ඇවිත් කිව්වා 'එන්න මම එක්කන් යන්නම්' කියලා... අපි දෙන්නම දුවලා ගිහින් ඒ මනුස්සයාගේ ශ්‍රීවිල් එකේ නැත්තා. එක දුරක් යනකොට මේ මනුස්සයා අපිට කිව්වා

කලබෝවිල යන්න පාර දන්නෑ කියලා. මහත්තයායි මමයි කිව්වා 'අපි පාර කියන්නම් පුළුවන් ඉක්මනට යන්' කියලා... කොච්චර කිව්වත් ඒ මනුස්සයා ශ්‍රීවිල් එක අරන් ගියේ හිමිත්."

ඔවුන්ව රෝහලට රැගෙන යාමට කැමැත්ත පළකර තිබුණේ වෙනකෙකු නොව මදුෂ්ඨේම සම්පතමයෙකු වන නවාස්ය. මෙම සිදුවීමෙන් පසුව ආනාවරණය වී තිබුණේ රංගපීච ඇතුළු නිලධාරීන් පිරිස මරා දැමීමට මදුෂ්ඨාට ඔත්තු සපයා ඇත්තේද නවාස් බවය. සුජීවා සහ රංජිත් පවසන ආකාරයට ඒ මොහොතේ ඔහුට අවශ්‍යව තිබී ඇත්තේ දරුවන් රෝහලට රැගෙන යන මුළාවෙන් එතැනින් පැන ගන්නටය.

"අපිත් පස්සෙ තමයි දැනගත්තේ ඒ නවාස් කියලා. අත්තිමට මහත්තයාගෙ කැනැහිල්ලට අපේ පිටිපස්සෙන් මෝටර්බයික් එකක ආපු පොලිස් නිලධාරියෙක් නවාස්ව ශ්‍රීවිල් එකක් බිමට ඇදලා දලා ඒ ශ්‍රීවිල් එකේම අපිව ඉක්මනට කලබෝවිලට අරන් ගියා..."

පස්සෙ දුවලා දෙන්නම කලබෝවිල හදිසි අනතුරු ඒකකයට ඇතුල් කරා. තවත් විනාඩි පහකින් එතර එතෙරට ඇමිබියුලන්ස් එකක් ආවා. ඒකේ හිටියෙ පොලිස් මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කාර්යාංශයේ නිලධාරියෙකුයි අපේ පුතයි. අපි ඒ වෙලාවේ තමයි දැනගත්තේ පුතා කලින් ගල් ගැනිලා වගේ බලන් ඉඳලා ගියෙන්නෙ වෙඩි වැදිලා කියලා. පුතාගේ පපුවේ තුන් තැනකටයි, ඇතේ තැනින් තැනටයි වෙඩි වැදිලා තිබුණා.

අපිට හුන්හිටිතැන් අමතක වුණා. අතේ දෙවියනේ අපිව බේරගන්න කියලා කෑ ගැහුණා. අත්තිමට පුතාවත් ඉක්මනට හියට්ටු එකට දැමීමා..."

සුජීවාත් රංජිතුන් කලබෝවිල රෝහල පුරා දිව්වේ සිහිවිකල්ලේ වුවත් සේය. පණකෙන්ද සේ රැකගත් දරු පැටවුන් තිදෙනාම අහක යන උණ්ඩවලට බිලි වී රෝහලේය.

"ඊටපස්සෙ සෙනුදුට බෙහෙත් කරලා වැට්ටුවට දැමීමා. සමාධිටයි, සංදීපටයි ගොඩක් අමාරුයි කිව්වා. පස්සෙ සංදීප හියට්ටු එකේ ඉද්දී සමාධි දුව මහ ඉස්පිරිතාලෙට මාරු කරලා යැව්වා. පුතාට සැත්කමක් කරලා දවස් තුනක් හින්දට යවලා තිබුණා. සමාධි ජීවත් වුණත් ඇඳක් උඩ තමයි ජීවත් වෙන්න සිද්ධි වෙන්නෙ කියලා වෛද්‍යවරු කිව්වා. ඒ ගැන වුණත් ලොකු විශ්වාසයක් තියන්න බෑ කියලා ඒ අය කිව්වා. ඒ කියලා දවස් එකමාරකට පස්සෙ දුව හැඩ වුණා. ඒ හරියටම සිද්ධියෙන් දවස් දහයකට පස්සෙ මැයි දහනවවෙනිද."

සමාධි යළි සොළීන බව ඇත්තකි. එතෙක් සුජීවා සහ රංජිත් වහන්සිලිගත්තේ ඉල්ලා සිටින්නේ සංදීපව පුර්ණ සුවයට පත්කර ගැනීමටත්, තම පවුලට වැදුණු තැනින් ගොඩවීමට අත දෙන ලෙසය.

"අපිට අපේ දුවව හැඩ වුණා. පුතා අදටත් ජීවත් වෙන්නෙ වෙඩි උණ්ඩ ඇඟ ඇතුළෙ තියාගෙන ලෙඩෙක් විදිකට. එයාගෙ වකුගඩු දෙකම හරක් වෙලා. පිටරටකට ගෙනිහින් බෙහෙත්කර කරන්නවත් අපිට සල්ලි නෑ. අපේ පුතා තර්ස්ටන් විද්‍යාලයේ හිටපු දක්ෂ රහර් ක්‍රීඩකයෙක්. එයාගෙ ක්‍රීඩා ජීවිතේම හැකි වුණා. මං වගකිවයුතු නිලධාරීන්ගෙන් ඉල්ලන්නෙ මගේ දරු පවුල ගොඩ ගන්න පිහිට වෙන්න කියලා..."

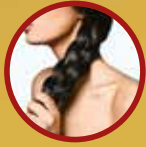
ලිහිණි මධුෂ්ඨා

මාකඳුරේ මධුෂ්ඨා නිසා මියගිය සමාධි දුවගේ මවුපියන් කියන කතාව

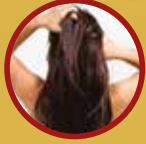


අපිට අපේ දුවව හැඩ වුණා. පුතා අදටත් ජීවත් වෙන්නෙ වෙඩි උණ්ඩ ඇඟ ඇතුළෙ තියාගෙන ලෙඩෙක් විදිකට





හිසකෙස් වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය වර්ධන E වලින් පරිපූර්ණයි.



හිසකෙස් අග පැලීම සහ හැලීම වලක්වයි.



හිසකෙස් දිගුව වර්ධනය වීමට උපකාරී වේ.

ඩබල් ආමන්ති හෙයාර් ඔයිල් දැන් නැවතත් වෙළඳපොළේ.

ONLINE SHOPPING <https://www.daraz.lk/shop/harcourts-cosmetics/>
 ගෙන්වීම හා බෙදාහැරීම -
 නාකෝට්ස් කොස්මෙටික් (පුද්) සමාගම.
 දුරකථන : 0117 150 333/0705 480 806



විවිධ E සහිත
 ඔන්ජනිය
 සන්තෘප්ත...



50ml
 රු. 215/- සිට

ස්වාභාවික
 ආමන්ති සාරය



BIO
clean

TILE & SURFACE CLEANER
 අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම



නිෂ්පාදකය : ඩී. ඩී. බ්‍රිසි සහ සමාගම පී.එල්.සී
 අංශුව : සී/ස ඩාරලි බට්ලර් සහ සමාගම, 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10
 Consumer Care (011) 4766000
 bioclean@darley.lk | www.facebook.com/BioCleanSL
 www.darleybutler.com



නගර ශෝභිතියෝ මතු බුදුන් දැක නිවන් දකින්නවා!

අම්බපාලි ඉපදුණේ ඕපපාතිකවය. ඒ විශාල මහනුවර රජයේ අඹ උයනේය. ඒ නිසාම ඇයට අම්බපාලි ලෙසින් නමක්ද ලැබුණේය.

රජගෙදර ඇතිදැඩි වුණු අම්බපාලියේ රුවට වැඩි වූ හිතමිතුරු රජ පුත්තු ඇගේ අත පතා ඇතකොටා ගන්නට පටන්ගත්තේ මේ අතරය. දිසාපාමොක්ගේ හැඳුණේ එකට බත් කා කඩු ශිල්ප, දුණු ශිල්ප උගත් රාජ ලේ ඇති කොල්ලන්ටද කඩු අමෝරා ගන්නට සම්පටක් හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. මේ නිසා කුමාරවරුන් අතර ඇතිවන්නට ගිය හබය විසඳන්නට රජ දු ගානට සිටි අම්බපාලියව ඇති හැකි කොයි ප්‍රකාශයේ සුරතලිය කරන්නට අකමැත්තෙන් වුණත් රජුට සිදුවිය.

නගර ශෝභිතියන්ටත් තහංචි තිබුණේය. තම පහස සොයා එන රජ සිටු පුතුන් සමඟ පෙමින් බැඳීම ඔවුන්ට තහනම්ය. ඒත් ඔවුන්ද ලේ ඇට මස් නහරින් සුසැදුණේය. ඒ නිසා සීමා මායිම් බිඳ පෙම්කර ඒ ප්‍රේමයේ සළකුණු කුසට ගත් නගර ශෝභිතියෝද ඕනෑතරම්ය. කොවුලන් හා රති කෙළි පමණක් නොව පෙම් කෙළිද කර කොවුලන්ගේ දරුවෙකු කුසට ගත් මාධිවී ද ජනපද කලාණයක් නොහොත් නගර ශෝභිතියක්ය. ජනපද කලාණයේ දරුවන්ට පියවරු නැත්තේය. නමුත් ඔවුන් හැඳී වැඩෙන්නේ රජ, සිටු දරුවන් සමඟය. වෙනසකට ඇත්තේ ආමන්ත්‍රණයේය. රජගේ පුත් රාජ පුත්‍රය. සිටුගේ පුත් සිටු පුත්‍රය. ජනපද කලාණයේ පුත් කලාණී පුත්‍රය.

මේ සමයේ බුදුන්ටත් වඩා බොදකමින් සිත පුරවා ගන්න උන් බොහෝය. ඔවුන්ගේ මෙන් සිත මෙකල කලාණියන් කෙරෙහි හෙත් වන්නේ රාත්‍රියටය

සම්බුද්ධ ශාසනයේ එකම තැනක් දුන් ග්‍රොවිතුරු අමා මහ බුදුරජාණන් වහන්සේ කලාණී පුත්‍රයන්ට පමණක් නොව ජනපද කලාණියන්ටද තම ශාසනයේ දෙරඹුව ඇර දුන්නෝය. එය එසේ නොවුවා නම් ආත්ම ගාණක් ගණිතාවක්ව සිට බුදුන් පහල වූ සමයේ රාජ අඹ උයනට ඕපපාතිකව පහළ වී රාජ කුමාරවරුන්ගේ සිත කය පිහවු අම්බපාලිය, මහ රහත් තෙරණියක් නොවන්නේය. ඒ බුදුන්ගේ සමයේය. එහෙත් මේ සමයේ බුදුන්ටත් වඩා බොදකමින් සිත පුරවා ගත් උන් බොහෝය. ඔවුන්ගේ මෙන් සිත මෙකල කලාණියන් කෙරෙහි හෙත් වන්නේ රාත්‍රියටය. කාටත් හොර රහසේ උන්ගේ පහස සොයනා මහත්වරුන් රාත්‍රියේ තමන් හා නිදි වැරු කලාණියක් දුටුවහොත් හුදුවුවා සේ රඟන්නේ සිල් රෙද්දට මුවා වෙමින්ය.

"පන්සලක්, පල්ලියක්, කෝවිලක් කියන්නේ අපිට අකැප තැනක්. අපේ රස්සාව ගැන දන්න මිනිස්සු අපි පුජා භූමියකදී දැකීමත් අප්‍රිය කරනවා. ඇයි හෝනා මලක් පුජා කරලා, පහසක් පත්තු කරලා හිත නිදහස් කරගන්නට අපිට අකැපයිද? අපි මේ ගෙවන්නේ ගිය ආත්ම කරපු පවක්. එහෙම නැතුව මේ ආත්ම නම් කුරා කුහුඹුවෙකුට වරදක් කරලා නෑ."

තම දරුවන්ගේ කුසගින්න නිවන්නට ලෝකයේ පැරණිම රස්සාව කරනා ඇය හමුවූයේ මගේ මිතුරියකටය. ඒ ඇය කාලයකට කලින් ගණිතාවන්

පිලිබඳ පොද්ගලික රූපවාහිනී නාලිකාවක් වෙනුවෙන් සැකසූ වාර්තා වැඩසටහනකදීය.

"මගේ මනුස්සයා නැතිවුණේ අපේ කරුමෙකට. එයා ඇක්සිඩන්ට් වෙලා මැරුණේ පුතා හතරේ පන්තියේදී. අපි විවාහ වුණේ ගෙවල්වල අකමැත්තෙන්. ඒ නිසා අපි දෙන්නගෙම නෑදෑයෝ අපි දිනා බැලුවේ නෑ. ඒත් අපි සතුටින් හිටියා. පුතා ගියේ ගමේ ඉස්කෝලෙට. පුතාව කොහොම හර ශිෂ්‍යත්වය පාස් කරගෙන කොළඹ ඉස්කෝලෙකට දුන්නයි අපි හිතාගෙන හිටියේ. පුතා ශිෂ්‍යත්වය ඉහළින්ම පාස් වුණා. මට ඕනෙ වුණේ පුතාගෙ තාත්තගෙ ආසාව ඉටු කරන්න. මම එයාව කොළඹ ලොකු ඉස්කෝලෙකට දැමීම. ඒ වෙනකක් මහත්තයා ඉතුරු කරපුවා අපි අර පරිස්සමින් පාවිච්චි කළා.

මම කොළඹත් ටිකක් ඇත. කොළඹට එන්න පැය දෙකක් යනවා. ස්කූල් වෙන් වකකට දන්න වත්කමක් තිබුණ නැහැ. මමයි පුතාව උදේ හවස එක්කගෙන ගියේ එක්කන් ආවේ. පුතාගෙ ආරක්ෂාව නිසා මට වෙන රස්සාවක් කරන්නත් බැර වුණා. ඔය අතරේ තමයි මම මේ රස්සාවට වැටුණේ. දැන් පුතා සාමාන්‍ය පෙළ. එයාට දැන් තනියම යන්න එන්න පුළුවන්. පුතා හිතන්න මම රස්සාවක් කරනවා කියලා. හවස පන්තිවලට ගිහින් පුතා ගෙදර එනකොට හොඳටම හවස් වෙනවා. ඊට කලින් මම ගෙදරට යනවා. තව කොච්චට කාලයක් දරුවාගෙන් මේ රස්සාව වහන් කරන්න වෙයිද දන්න නෑ මහත්තයෝ. පුතා තැනකට ආවට පස්සේ මට මොනවා වුණත් කමක් නෑ."

හවස හතරට පමණ මහරගම හන්දියේ අවිස්සාවේල්ල බස් රථයට නැඟි ඇය එල්ලා සිටි පොලිතින් මල්ලේ හාල් ක්ලෝවක්, පර්පු දෙසියක්, තක්කාලි සියක්, කොපි පොතක් හා කුඩා පිරි පැකට්ටුවක් තිබූ බව පැවසූයේ ඇය සමඟ කතා කළ රාජ නොවන සංවිධානයක මගේ මිතුරියකි.

ඒ මෙකල අම්බපාලියාගේ හා මාධිවීලාගේ කතාය. ඔවුන්ට මැදුරු නැත්තේය. රන් රිදී ආභරණ පටසළුපිළි නැත්තේය. රන්මසු රැගෙන එන රාජ රාජ මහාමාතෘදීන්ද නැත්තේය. රාජ අනුග්‍රහයද නැත්තේය. ඇත්තේ ඇඳී වැනෙන් වැසී ගිය ස්ත්‍රී ශරීරාංග පමණක්ය. එහෙත් තම බලයට නොමිලයේ සළුපිළි උනා නොදැමුවෝ නිතියේ රැහැනට හසු කරන්නට මාන බලන කාක් කෝටිකාරයෝ නම් එමටය.

"අපි කරන රස්සාව හංගන්න බෑනේ. නීතිය රකින සමහර මහත්වරු නම් අපේ දිනා අනුකම්පාවෙන් බලනවා. ඒත් සමහරු අපේ අසරණකමින් ප්‍රයෝජන ගන්නවා. ඒ අයට මහත්වරු කියන්නත් කැරකයි. අපි මේ රස්සාව කරන්නෙ අසරණකමට වද වේල නොයගන්න මිසක් ඇගේ පතේ අමාරු ඇරගන්න නෙමෙයිනේ."

බඩ වියන රැක ගැනීමට ගණිකා සේවයේ යෙදෙන පුද්ගල අල්ලන්නට පවතින නීතියට බැරරිය. අතිසරු ලියන්නේ බඩ වියන වෙනුවෙන් වේතිහාසික හඬු තීන්දුවක් ලබා දුන්නේ කොළඹ කොටුව මහස්ත්‍රාවත් රංග දිසානායකය. එහෙත් ස්ත්‍රීයා ජාවාරම් කිරීමට, බාලවයස් දැරියන් ලිංගික සේවනයේ යෙදවීමට නීතියෙන් ඉඩක් නැත්තේය. ඒත් ඉඩ හදගන්නා හා සිදුරු විඳගන්නා ජාවාරම්කාර හෝනලා එමටය. ඉස්සර ඒ අය මැඩීමිලාය. දැන් ඒ අය අක්කලාය.

නගර ශෝභිතියන්ටත් තහංචි තිබුණේය. තම පහස සොයා එන රජ සිටු පුතුන් සමඟ පෙමින් බැඳීම ඔවුන්ට තහනම්ය

අක්කලා ඇතැම් කණට පේන නංගිලා රඳවාගෙන සිටින්නේ බලනත්කාරයෙන්ය. නංගි කෙනෙකුට අක්කා නියම කරන මනත්වරුන් සමඟ දවසට දහ දෙළොස් විතාවක් නිදනන්න වෙන්නේය. නංගි හා නිදිවදින එක මනත්තයෙක්ගෙන් අක්කාට ලැබෙන මුදල නංගිට ලැබෙන මුදල මෙන් පස්ගුණයක්ය. එනම් අක්කලාට හසුවන්නේ ගමෙන් නගරයට ඇවිත් අසරණ වන නංගිලාය. අයියලාගේ ආදර බස්වලට රැවටී සල්ලන් වුණ ඇතැම් කණට පේන නංගිලාය. අක්කලා ඉන්න තැනට නංගිලා රැගෙන එන්නේද පෙම්බස් දෙඩන රස්කියාද අයියලාය. ඒ අයියලා මේ ගෙව විලිය දුටුවේ මව්කුසක්කි නොවන නිසා අවුලක් නැත්තේය.

“මව මෙතනට එක්ක ආවෙ අපේ ගමේ අයියා කෙනෙක්. එයා රස්සාව කරන්න කොළඹ කියලා ගමේ කවුරුන් දන්නවා. එයාගෙ අත මීට හරි සරුයි. ගමට ආවම ගමේ කොල්ලන්ට හොඳට සළකනවා. මව අදහනන්නේ අපේ මල්ලිගෙ මාර්ගයෙක්. ඉස්සෙල්ලම එයා මට අදරෙයි බිච්චා. ඊටපස්සෙ රස්සාවකට කියලා කොළඹ එක්ක ආවා. මට කරන්න ඕන ලොකුම වැරද්ද කරලා ඊටපස්සෙ මව ගණිකා නිවාසයකට එක්ක ආවා.”

හෙළ නංගිලාට ධූර්යෙන් පහලට නැකමක් නැති බව ඉගැන්වූයේ පීච්චන්ත සහ දිසාලාය. තමන්ගේ උන්ට වඩා අලුතින් හම්බවුණ එකා විශ්වාස කරන්නත්, ඒ විශ්වාසයෙන් සිරියහනට ගොඩ වෙන්නත් හෙළ දුටුවරුන්ට ඉගැන්වූයේ දිසාලාගේ අම්මාය. ඒත් හෙළ දුටුවරු අතිතය පාඩමක් කරගත් බවට සාක්ෂියක් නැත්තේය. කුවේණි මිත්තණියට වැරදුණ බව දැන දැනම කුවේණියේ මිණිපිරියේ තවමත් අලුතින් දැන හඳුනාගත් අයියලාට රැවටෙන්නේ අපි කුවේණියේ නොව රාවණාගේ පරපුරේ කියමින්න.

රාම රාවණා කාලයේ ද ඉන්දියාවේ ගණිකාවෝ විරලය. ඉන්දියානුවන්ගේ කෝණයෙන් ලියවුණ රාම රාවණා කතාවේ රාම පිළිගත්තේ රාජ අණන් රක්ත වර්ණයෙන් සැරසුණ ගණිකාවන්ය. භාරතයේ ගණිකාව සුබ දසුනක්ය. ඒ එද භාරතයේය. එනම අද ලංකාවේ රැට සුබ දසුනක් වන අගනක් උදෑසන මුලිච්චි එම රැට ඇගේ පහස ලැබූ මනත්වරුන්ටම අසුබ දසුනක්ය. එනම අතිතයේ විසුවන්ට නම් බිච්චන්ගේ රේරය පිස හමා වන සුවද ද සුවදයකය. කෝට්ටේ යුගයේ සැළලිහිණිය ලියු නොටගමුවේ රාජුල හිමියන් සැළලිහිණියාට උදෑසන නිදිගැට හරින්නට කියන්නේ රාජකාරි නිමවා යන වෙසඟන්නේ කොකුමඟර තැවරූ තනසුර පිස හමා වන මද පවනේ සුවද විදිමින්න. භාරතයේ මෙන් මෙහිද වෙසඟන්න, දෙවගනන් මෙන් පුරගනන් සිරි බවට සාක්ෂි හමුවන්නේ මෙවැනි සාහිත්ය කෘතීවලදීය. හිඟි පැවිදි සාහිත්යකරුවන්ගේ වර්ණනාවට ලක්වන තරමටම මෙකල මෙන් එකල එම වෘත්තියේ කැළලක් තිබී නැත්තේය.

වෙ ස'ගන තුඟු තන යුග රොන්	කොකුම'ඟර
පි ස එන මඳ පවන් ඇදූ විල් ලිහිණි	සර
ගොස අලුයම පසතුරු සවන'තෙහි	කැර
ඇ ස නිඳිගැට හැරූ නැහැ සිටු	උදාහිර

- සැළලිහිණි සංදේශය -

බ්‍රාහ්මණයා හරි අමාරුකාරයාය. දකින්නේම වරදක්ය. බ්‍රාහ්මණ යුගයේ බ්‍රාහ්මණ ගැනුන් මේ මිනිස්සුන් සමඟ ඉහ ගසා සිටියාටත් තැනි දිය යුතුය. පාර්ශ්වදීය, කන්‍යානවය පිළිබඳ මහා ලොකුටට සැලකුවද බ්‍රාහ්මණයෝ ගණිකා වෘත්තිය කැතක් නැතුවම පිළිගත් බවට සාක්ෂි එමටය. බ්‍රාහ්මණ යුගයේ වෛශ්‍ය වෙළෙඳ කුලය වෙනුවෙන් සේවා සපයන මේ ස්ත්‍රීන් වෛශ්‍යාවන්ය. වෛශ්‍යාව යන්නෙහි සිංහල අරුත වේසිය. එකල වෛශ්‍යයන් වෙනුවෙන් සේවය සැපයූ බවට සඳහන් වන්නේ වේස වර්ග හතක්ය. ගණිකා ඉන් එකක්ය. අනික්වා බණ්ඩකා, රජපිචා, වරංගනා, කුල්වානි, සම්භාලි, පුම්සාලිය.

වෛශ්‍යාව
යන්තෙහි සිංහල
අරුත වේසිය.
එකල වෛශ්‍යයන්
වෙනුවෙන් සේවය
සැපයූ බවට සඳහන්
වන්නේ වේස වර්ග
හතක්ය. ගණිකා
ඉන් එකක්ය.
අනික්වා බණ්ඩකා,
රජපිචා, වරංගනා,
කුල්වානි, සම්භාලි,
පුම්සාලිය

අතිතයේ වගේම වර්ථමානයේත් ගණිකා වෘත්තිය වෘත්තියක් කරගත් ළදුන් සිරියේ ලංකාවේ සහ අසල්වැසි ඉන්දියාවේ පමණක් නොවේය. ක්‍රි.පූ 18වෙනි සියවසේ බැබිලෝනියාවේ විසූ හමුරාබි රජතුමා ගණිකාවන්ගේ උරුමයන් වෙනුවෙන් වගන්ති තම රටේ නීති පොතට ද ඇතුළත් කළේය. එකල එරට පිරමින්නගේ යැපෙන්නේ නැති එකම කාන්තා කොට්ඨාසය ගණිකාවන් පමණක්ය. ක්‍රි.පූ 6 වෙනි සියවසේ ග්‍රීසියේ අධිනාගරික ප්‍රදේශවල ගණිකා නිවාස ඉදිවී ඇත්තේ රාජ්‍ය අනුග්‍රහයෙන්ය. එහි ගණිකා කණ්ඩා තුනක් තිබූ අතර, ගණන් ඉස්සු ගණිකාවෝ හෙටේරලය.

හෙටේරලා අයත් වන්නේ අම්බපාලි, මාධිවිලාගේ කුලකයටය. ඔවුන් දැනුමෙන් පෝෂිත නැටුම් ගැයුම් වැදුම් මෙන්ම පිම්පාස්ටික කාලයේ ද සුනුරුවෝය. හෙටේරලා හමුවන්නට පැමිණෙන්නේ බල පුළුවන්කාරයෝය. එසේම කාම හා රසවිච්චන ආශාවෙන් යුක්තවූවෝය. රුවැති අගනන් හා සංසර්ගයේ යෙදී කාම පිපාසාව නිමවා, සාහිත්‍ය, කවි විචාරය හා දර්ශනික සංවාද පවත්වා මනස පුඩුද කර ඔවුන් දනසින් බැඳී පියලි දී යන්නෝය. ගණිකා වෘත්තිය දෙස වපර ඇතින් බැලුවේ ක්‍රිස්තුස් වනන්සේ උපත ලැබුවාටත් පසුවය. ක්‍රි.ව. පළවෙනි සියවසේ ක්‍රිස්තියානි දහම වැළඳගත් ස්පාඤ්ඤයේ විසිගොත් රජුට ගණිකා වෘත්තිය වහකදුරු වූයේය. ඔහු ගණිකා වෘත්තිය තනනම් කිරීමෙන් පමණක් නොසැනසී ගණිකා

වෘත්තියේ යෙදූ හසුවුණු ගැහැනුන්ට කසපහර 300ක් දී රටිනුත් පිටුවහල් කළේය. එනම ගණිකා පහස ලැබූ පිරමින්න ඒ පිරමි රජාගෙන් දැඩුවම හිමි නොවුණේ පිරමිකමටය.

ඇදබානවා නම් රට රටවල ගණිකා කතා එමටය. ඉතිහාස කතාද එමටය. ඒ කතා කොයින්ට වෙතත් අපේ ගණිකාවන්ගේ කතා නම් බේදන්නයක්මය. ඇමරිකන්කාරයාට ගණිකාව අරහය. ඒ නිසා ඒ රටේ ගණිකා වෘත්තියට නීතියෙන් ඉඩ නැත්තේය. සුද්දගේ රටේ ගණිකා වෘත්තියට ඉඩ ඇත්තේය.

එනම ගණිකා නිවාස පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ නැත්තේය. සුද්දගේ නීතියට ගරු කරන අපේ රටේත් ඒ නීතිය එලෙසමය. ගෙන්දගම් පොළොවේ උපන් අපේ අම්මණ්ඩිලාව සුද්දන්ට තම්බන්නට බැරිය. සුද්දගේ කණෙන් ඊංගා නමේ මේ අම්මණ්ඩිලා තමන්ගේ වැඩේ කරන්නට දුස්සය. වාසනාවකට හෝ අවාසනාවකට මේ අම්මණ්ඩිලාගේ උගුල්වලට හසුවන අපේ අහිංසකාවියෝ අපමණය. වැඩේ ගැස්සුණොත් ආන්ටිලා යන්නේ පැදුරටත් නොකියාය. ඒ බව දැන දැනම අපේ අහිංසකාවියෝ අතුරේ යන්නේ අසරණකමටය.

“මම ක්ලයන්ට්ස්ලා නොයාගන්න විදිය අහන්නත් එයා. මේ තත්වයට වැටුණ විදිය අහන්නත් එයා. නැබැයි මම ගෙවන්නේ සුඩොපඩෝග් පීච්චන්ත. මම ක්ලයන්ට්ස්ලා නම්බවෙන්නේ සුපිරි හෝටල්වල, හිටපු ගමන් මම එක කාලයකට විදෙස්ගත වෙනවා. එන ඉන්න ආන්ටි කෙනෙක් තමයි මට උදව් කරන්නේ. එන මාස තුනක් හිටියත් හොඳමම ඇති. මගේ බඩාලා යන්නේ ඉන්ටර්නැෂනල් ස්කූල්වලට. ඒ විදියද දරාගෙන මේ එපාටිමන්ට එකට ගෙවාගෙන, යාන වාහන ගියාගෙන මේ විදියට ඉන්න බෑ එනම නොකර. වෙන රස්සාවක් කරලා මෙව්වර ගම්බ කරන්නත් බෑ. ඇසාවකට මේ රස්සාව කියලා හිතන්න එපා. මම මේ රස්සාව කරන්නේ පීච්චන් වෙන්නයි, මට වෙව්ව දේ මගේ දරුවන්ට නොවෙන්න එයාලගෙ ආර්ථික, සමාජ පසුබිම හඳුල දෙන්නයි. අපි අතපය දිග ඇරලා විදියම කරනකොට, සල්ලිකාරයෝ බලපුළුවන්කාරයෝ එක්ක සම සමව ඉන්නකොට අපේ රස්සාව ගැන නොයන්න එයාලට අවශ්‍යතාවක් ඇත්තෙම නෑ.”

තත්වය තරාතිරම මොකක් වුණත්, විදියේ අදුරු අනුමුච්චලත්, සුපිරි හෝටල්වල සුපිරි ඇඳුන් මතත් ගණිකාවන් තම සළ උනා දමන්නේ බඩ වියන රැකගන්නටය. දුරමල්ලන් පෝෂණය කරන්නටය. ඒ වෙනුවෙන් තමන්ට විස පැහැදුම් වන මුදල තීරණය වන්නේ ඔවුන් අයත් සමාජ තත්වය මතය. ඇත මස විකුණන ගණිකාවන් දෙස බුදු නෙත යොමු වුණේද සුපුරුදු උපේක්ෂාවෙන්මය. තම සැමියන්ගේ නොසණ්ඩාල රති ක්‍රීඩා නිසා එද සිට අද දක්වා දුක් විඳි ගැහැනු අහන්නය. එනම පිරමින්නගේ පාප කඳට සමාජයෙන් දෝස විදින්නේ පිරමිගෙක් නිසා පීච්චන් වරදගත් ගැහැනියක්ය.

රජු සිටු පුතුගෙන් රන්මසු වෙනුවෙන් ඇඳි වන උනා දැමූ අම්බපාලිය රහත් වුවා නම් තම කුසෙන් වැද දරුවන්ගේ, අම්බගාත සහෝදරියගේ, මහළු දෙමව්පියන්ගේ බඩ පුරවන්නට ඇඳි වන උනා දමන මෙකල ළදුන් මේ අත්තවගේ නොවුණද මතු අත්තවයක නම් බුදුන් දැක හිටත් දකිනු නියතය.

හිමිණා සවන්ති රාජපක්ෂ

නංගි කෙනෙකුට අක්කා
නියම කරන මනත්වරුන්
සමඟ දවසට දහ
දෙළොස් විතාවක්
නිදාගන්න වෙන්නේය.
නංගි හා නිදිවදින එක
මනත්තයෙක්ගෙන්
අක්කාට ලැබෙන මුදල
නංගිට ලැබෙන මුදල
මෙන් පස්ගුණයක්ය.
එනම අක්කලාට
හසුවන්නේ ගමෙන්
නගරයට ඇවිත්
අසරණ වන නංගිලාය.
අයියලාගේ ආදර
බස්වලට රැවටී සල්ලන්
වුණ ඇතැම් කණට පේන
නංගිලාය

වෙ ස'ගන තුඟු තන යුග රොන්
පි ස එන මඳ පවන් ඇදූ විල් ලිහිණි
ගොස අලුයම පසතුරු සවන'තෙහි
ඇ ස නිඳිගැට හැරූ නැහැ සිටු
- සැළලිහිණි සංදේශය -



මේ ජාල පෙරහැරේ යද්දීත් පුදුම හැවිල්ලකගේ හිඬිබේ. අපේ සංජව බේරු පදයක් ඇතුළත් ඇති



ජගත් විනාන මහතා ටිකිරි හා සංජ සමග

දළදා හාමුදුරුවෝ වැඩිමවා ගෙදර ආ පසු එකම වනජීවී යට වුණත් මේ දෙන්නා දෙමහල්ලෝ හිරිසේ දෙපැත්තකය. එහෙමයි කියන්නට විරසකයක් නොතිබුණත්, ඊටද විශේෂ හේතුවක් තිබුණි. ඒ වයස අවුරුදු 15ක් පමණ වන සංජගේ මද වැඩිවෙලක් කාලසීමාව ප්‍රථම තිබීමයි. සංජ තවම නාඹර විශේෂ පසුවන හැඩකාර අලි ඉලන්දරියෙකි. ඉදිරි පාද දෙක හැඩට තබා ගෙන බැඳී ගෙපිපි මාලයේ හඬ රැඳී දෙන්නට හටන සංජගේ හැටිල්ල බලන්න ඉන්නට අපූරුය.

ටිකිරිට එහෙවි කලබලයක් නැත. සමහරවිට වයස පහත පිරිදේදී දැන් මොන හැටුම් දැයි කියා ඇස සිතනවා විය හැක. ඒත් මහමාලකම් නම් තවමත් එහෙමමය.

දුගකාර, විශේෂාර සංජ කෙරෙහි ටිකිරිට ඇත්තේ අමුතුවම ප්‍රේමයකි.

සංජගේ මද වැඩිවෙල කාලසීමාව ආසන්න බව කාටත් වඩා හොඳින් දන්නේ ටිකිරිය. ඒ නිසාම මේ නාඹර ඉලන්දරියාගෙන් අහනට යන්නට මේ සද්ධිමත් කුලයේ බවලට්ටියේ ඒ හැටි කැමැත්තක් නැත. ඒ දෙදෙනාගේ ආලිංගනය බලාඉන්නට ලස්සනයි.

දරුවෝ ලොකු වුණත්, ප්‍රථම වුණත්, අලි වුණත් තාත්කාලට උන් කවදත් පොඩිය. මේ දෙදෙනාගේ තාත්කාටද එහි වෙනසක් නැත. ඔහු හාරකරු ලෙසින් හඳුන්වනවාට වඩා සංජවත් ටිකිරිවත් හදුනන්නා තාත්කා ලෙසින් හැඳින්වීමට අපි කැමතියි.

“සංජ නම් පොඩි කාලේ ඉඳලම ඔහොමයි. හටනවා, කෑ ගහනවා, දැක්කේ හැකි වුණොත් කලබල කරනවා. මේ පාර පෙරහැරේ යද්දීත් පුදුම හැවිල්ලකගේ හිඬිබේ. අපේ සංජට බේරු පදයක් ඇතුළත් ඇති.”

ඔහු කියන්නේ ආඩම්බරයෙකි. දරුවන් සිටින සෑම තාත්කා කෙනෙකුටම දරුවන්ගේ හපන්කම්, පුරාපේරුකම් කියද්දී මේ නිහතමානී ආඩම්බරකම ආරෝපණය වෙයි. ජගත් විනාන මහතාටද එය එසේම වන්නට ඇත.

තාත්කලා වැඩිපුර ආදරේ දුටුවන්ට යැයි කීමට ඔහු මේ අලි දුව සහ පුතා අතුරින් වැඩිපුරම ආදරේ සංජටය. ඔහුගේ විශේෂකාරකම්වලට ආදරේ නොකර සිටින්නට තාත්කා වූ ජගත් මහතාට කියා මොන ජගතෙකුටවත් බැරිය.

“මේ දෙන්නාගෙන් මට වැඩිපුරම ආදරේ නම් ටිකිරි. මොකද මං එයාට වූ කාලේමගේ ගෙනල්ල හැඳුවේ. ඇත්තටම ටිකිරි කියන්නේ කාටවත් කරදරයක් නැති හරි තැන්පත් ගති හිසන කෙරෙක්.”

ඒත් දණක් වටට වතුර ඇති තැනක නම් ටිකිරිව නවත්තන්නට කාටවත් බැරිය.

“නාවන්න වතුරට දැමීමට පස්සේ බැරවෙලා හරි දණිස්සෙන් උඩට වතුර තිබුණොත් ටිකිරි පිනලා ඇතටම යනවා. වතුර දැක්කම එයාට

නවත්තන්න හරි අමාරුයි. කවුරුවත් කියන දේ අහන්නේ නෑ එතකොට. වතුරට එව්වර ආසයි.”

ටිකිරි දැන් අවුරුදු දහයක් තිස්සේ දළදා පෙරහරේ දැලේ ගමන් කරන්නීය. සංජට තවම ඒ සා කාලයක් පෙරහර දැලේ ගමන් කරන්නට නොලැබුණේ මීට වසර

පහකට පෙර සිදුවූ අහපේක්ෂිත සිදුවීමක් නිසා බව ජගත් මහතා පවසයි.

“සංජ පොඩි කාලේ වයාව හඳුන්න අපි හරියට තිඳිවරුවා. වෙලාවට කිරි ටික පොවන්න ඕන. කෑම ටික දෙන්න ඕන. දරුවෙක් හඳුනවා වගේ තමයි. හැබැයි එහෙම දරුවෙක් වගේ හඳුනා සංජට මීට අවුරුදු පහකට උඩදී වනජීවී ක්‍රීඩාරීන් ඇවිල්ලා මගෙන් වෙන් කරලා අරන් ගියා. එහෙම අරන් ගිහින් පින්නවල දලා තිබ්බා. ඒ අවුරුදු පහම උසාවි ගානේ රස්තියාද වෙලා තවු කියලා තමයි මගේ සංජව ආපහු ගෙදර එක්කත් ආවේ.”

බලපත්‍ර සහිතව සියලු සැප පහසුකම් ලබාදී ගෘහස්ථව අලි ඇති කරන්නන්ට ඒ සඳහා බාධා කිරීම් නොකළ යුතු බවයි ඔහුගේ අදහස.

“මොයාලා මේ විදියට හැඳවූ කියලා මට ලැබෙන ආර්ථික වාසියක් නෑ. වෙලාවට කන්න බොන්න ටික දීලා, බෙහෙත් හේන් දීලා, නාවලා, හුරුතල් කරලා බලාගන්න එකතේ අපි කරන්නේ. ඒකට විශදමත් විතරයි යන්නේ. හැබැයි මම ඒ විශදම දරන්නේ සතුටින් සහ මට ඒක කරන්න හැකියාවක් තියෙන නිසා. අලි මිනිස් ගැටුම් කියලා වෙඩි තියලා මරලා දහවට වඩා මගේ යෝජනාව නම් හඳුනන්න පුළුවන්කම තියෙන මිනිස්සුන්ට අලින්ව හඳුනන්න දෙන්න ඕන.”

ඔහු කුඩා කළ සිටම අලින්ට කැමතියි. ඒත් එකල අලියෙකු ගෙනත් හඳුන්නට තරම් වත්කමක් ඔහුට තිබුණේ නැත. ඒ නිසා ඔහු කළේ අලින් කොන්ක්‍රීට්වලින් සාදා නිවසේ ගෙනාවත් තබා ගැනීමය.

නමුත් පසුකාලීනව සංජ සහ ටිකිරිද ඇතුළුව ජගත් මහතාගේ හාරයේ අලින් පස්දෙනෙකු පමණ සිට ඇත. ඉන් එක් අයෙක් දඩබ්බරයෙකි.

“එකපාරක් මං ගෙනවා මිනිස්සු දහ දෙනෙක් විතර මරපු අලියෙක්. හරි දඩබ්බරයි වගේම හිතුවක්කාරයි. හැබැයි මගේ ගෙදරට ඇවිල්ලා ආදරේ, කරුණාව ලබන්න ගත්තට පස්සේ ඒ මුරණ්ඩුකම් ඔක්කොම හැකිවෙලා ගියා. පස්සේ එයත් මට හිඳු වුණා.”

ඇදහිලි හා විශ්වාස පිළිබඳ ඒ හැටි තැකීමක් නැතත් අලින් ඇති කිරීම වාසනාව ගෙන දෙන්නක් බව ඔහු කියයි. ඒ වාසනාව කෙසේ වෙතත් මේ සා

සැප පහසුකම් මැදදේ හැදී වැඩෙන්නට සංජ සහ ටිකිරි නම් වාසනාවන්තයෝ යැයි අපට සිතුවේ ඒ දෙදෙනාගේ ගමන් බිමන් වෙනුවෙන් පිලියෙල වූ වාහනය දකිද්දීය.

එය ඕනෑම දුරක් සුව පහසුවට ගමන් කරන්නට සුවිශේෂී ලෙස සකස් කරන ලද රථයකි. සංජගේ ටිකිරිත් පෙරහර ගමන්වලට සහභාගී වන්නේ මේ වාහනයේය. පෙරහරවලට යන්නට ප්‍රථම පිරිත් කියා, ආගමික වතාවත් සිදුකොට දෙදෙනාටම ආශීර්වාද කරනු ලැබේ. ඉන්පසු දින ගණනක් තම ඇස් මානසයෙන් වෙන්වන මේ දරු දෙදෙනා හැඩත නිවසට එනතුරු ජගත් මහතාට ඉස්පාසුවක් නැත.

“මට මේ දෙන්නව නොදැක ඉන්න බෑ. වැඩ රාජකාරි නිසා බලන්න එන්න බැර වෙලාවක් තිබුණොත් මං ගෙදරට, හරි ඉන්න තැනකට හරි මේ දෙන්නව ගෙන්න ගන්නවා.”

මතුගම බදුගම පාරේ ජගත් ස්ටේට්ටිනි වෙසෙන සංජගේ ටිකිරිත් ඇතැම්විට ඒ විදියට තාත්කා බලන්නට නිවෙසට යයි. එසේ ගිය දුට දෙදෙනාට බඩ පිරෙන්නට කිරිබත් ලැබෙන්නේය. කිරිබත් කන්නට වැඩිපුරම කැමති සංජය.

කොච්චර සද්ධිමත් වුණත් සංජ හරකට බයය. හරකෙක් දුටු විට සංජ බලන්නේ හැරගෙන්නටය. ඒත් මේ දෙදෙනා වෙසෙන වතු යායේ සංජටත් ටිකිරිටත් හිතවත් වුණු හරි අපූරු යාච්චේක් ඇත. ඒ “මදුණ්” ය. මදුණ් යනු දුඹුරු පැහැ ලොම් ඇති සුරතල් සුනඛයෙකි.

ඒ නම පිරිපස්සේද හරි අපූරු කතාවක් ඇත. මේ ආගන්තුක සුනඛයා මුණගැසී ඇත්තේ මාකළුරේ මදුණ්ට වෙඩි වැදුණුදාය. එද ඒ කතාබහ අස්සේ මේ අලි යහළුවන් අතරට පැමිණී ආගන්තුකයාට නම ලැබුණේ මදුණ් කියාය. හොඬවැල දිගු කරමින් සංජගේ ටිකිරිත් අපේ කණ්ඩායමට සමුදෙද්දී මදුණ් ද දෙවැනි වුණේ නැත. ඇයට පනමින්, වලිගය සොලවමින් මේ යහළුවා ද අප සමඟ පසුගමන් ආවේය. කෙසේවෙතත් මේ සොදුරු මිතුරන් තිදෙනාගේ මතකය පමණක් රැගෙන ජගත් විස්ටේට්ටි වෙතින් නික්මීම අපිටනම් එතරම් පහසු දෙයක් වුණේ නැත.

විනංපි ඒකභායක

සංජගෙයි ටිකිරිගෙයි අලි ආදරේ

සංජත් ටිකිරිත් ඇතැම් දිනවල තාත්කා බලන්නට නිවෙසට යයි. එසේ ගිය දුට දෙදෙනාට බඩ පිරෙන්නට කිරිබත් ලැබෙන්නේය. කිරිබත් කන්නට වැඩිපුරම කැමති සංජය



සංජගෙයි ටිකිරිගෙයි අලි ආදරය බලන්න මෙම QR කේඛි එන ස්කෑන් කරන්න

සංජ හා ටිකිරි

මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ පෝස්ටර් (චිත්‍ර) තරඟාවලිය

තරඟ නීතිරීති

වයස් කාණ්ඩ - පාසල් ශ්‍රේණි 6 - 9
පාසල් ශ්‍රේණි 10 - 13

මාතෘකාව - මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඕනෑම සංකල්පයක් මූලිකව ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

පෝස්ටර් ප්‍රමාණය - A3 (මි.මි 297x420/අඟල් 11.7x16.5)

ක්‍රම - නිදහස් චිත්‍ර හෝ ඩිජිටල් නිර්මාණ.

ඉදිරිපත් කිරීම - නිර්මාණය නිදහස් චිත්‍රයක් හෝ ඩිජිටල් නිර්මාණයක් මුලින් අවසාන ඉදිරිපත් කිරීම JPEG නිර්මාණයක් ලෙසම ලබාදිය යුතුය.

දිවයිනේ සෑම වයස් කාණ්ඩයකම ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග හිමිවේ.

පළමු ස්ථානය - ලැප්ටොප් පරිගණකයක්
දෙවන ස්ථානය - ටැබ්ලට් පරිගණකයක්
තෙවන ස්ථානය - වසරක් සඳහා අන්තර්ජාල සබඳතාවයක්

- ඉහළම නිර්මාණාත්මක පෝස්ටර් පහත සහ සියලුම පළාත්වල මුල් ජයග්‍රාහකයන්ගේ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයකට ඉදිරිපත් කෙරේ.

- පළමු ජයග්‍රාහකයන් තිදෙනාගේ නිර්මාණ මුද්‍රිත මාධ්‍ය වල සහ ප්‍රචාහන අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රචාරණ කටයුතු සඳහා යොදා ගැනේ.

අවශ්‍ය තොරතුරු

නම, වයස, පාසල් ශ්‍රේණිය, පළාත, දෙමාපිය/භාරකරුගේ නම නිර්මාණ භාරගන්නා අවසන් දිනය - 2021 සැප්තැම්බර් 30

ඔබේ නිර්මාණ පහත විද්‍යුත් තැපෑල ලිපිනයට යොමු කරන්න

traumacssl@gmail.com

වැඩි විස්තර සඳහා - දු.ක. 011-2695080



සංවිධානය :-
ශ්‍රී ලංකා ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනයේ අනතුරු කළමනාකරණය පිළිබඳ අනු කමිටුව



මාව දැක්කම ළමයි බයවෙනවා කියලා බස් එකේ සිටි එකෙන් හැඟිවින්න වුණු වෙලාවලුත් තිබුණා

රෝසි උඩුමුල්ල



රෝසිගේ ළමා කාලය

ඒක කටු මතින් හැඟී සිටින නිසාදෝ ඔහු පිපෙන කැලෑ මල්වලට වඩා රෝස මල් හරි සුන්දරයි. සුගන්ධවත්ය. එපමණක්ද නොව රෝස මල් වටිනාකමක්ද වැඩිය.

කවුරුත් කෙසේ කිවත් යමෙකුගේ ශරීර අඩුපාඩු, දුක් කම්කටොලු වැඩිවන තරමට ජීවිතයේ වටිනාකම සහ හිතේ හදිය වැඩිවන බව අවිච්ඡාලයෙන් යුතුවම පිළිගත යුතුය.

මෙතැන් පටන් මේ දිගහැරෙන්නේ ඒ සතර අපට පසක් කළ කටු මත පිපුණ සුවද රෝස මලක කතාවක්ය.

රෝසි උඩුමුල්ල, උපත ලබන්නේ ගැහැනු දරුවන් දෙදෙනෙකුගේ පවුලේ බාලම දරුවා ලෙසය. රෝසි ඉපදුණ ද ඇයගේ මව අමරා වාද්දුවගේ නෙත් කළුපිත්තේ තෙත් වූයේ රෝසි උපතින්ම සාමාන්‍ය නිරෝගී දැරියක නොවූ නිසාය. මවගේ උණුසුමට ගුලිවී මව්කිරි උරා බොන්නටවත් බැරිතරමේ උපත් ආබාධ රැසක්ම රෝසිට තිබුණි.

“මම ඉපදෙනකොටම මගේ ඇස් පටලයකින් වැසිලල තිබුණේ. මම කට ඇරයම මගේ මොළෙන් පෙනුණා. මගේ එක කකුලක ඇඟිලි දෙකයි, අනිකේ එක ඇඟිලියයි. උඩ ඇත්තේ දත් තියෙන්නේ ඇතුළු පැත්තට. ඒ වගේම මගේ කවේ හතුවකුත් නැහැ. ඇත්තම කිව්වොත් මගේ මුළු ඇඟේම පොඩි පොඩි අඩුපාඩුම තියෙනවා.”

උපතේදී ශාරීරික අඩුපාඩු සහ රෝගී තත්ව රැසක් නිරීක්ෂණය වූ නිසා වෛද්‍යවරුන් රෝසිගේ මවට පවසා ඇත්තේ මේ දියණිය දින තුනක්වත් ජීවත් නොවන බවය. එතෙක් උණුසුමට අම්මාට උගේ පැටියා මැණිකක් වන්නා සේම පුංචි රෝසිද ඇයගේ මවට වටිනා මැණිකක්ම ඒ පැන.

“මොන අඩුපාඩු තිබ්බත් අම්මා මගේ ගැන තිබ්බ බලාපොරොත්තුව අතඇරලා නැහැ. අම්මා මාව දෙදර ගෙනල්ලා මාව හදියෙන් කෙතින්තුවල, එතකොට මම අඬන්න උත්සාහ කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ වෙලාවේ අම්මා දැක්කල මගේ උගුරෙන් මොකක්ද පටලයක් තියෙනවා. පස්සේ අම්මා ආයෙම මාව ඉස්පිරිතලෙට අරන් ගිහිල්ලා...”

අද රෝසි කතා කරන්නේ මවගේ ඒ සොයාගැනීම නිසාය. එදින පටන් රෝසි සැත්කම් රාශියකටම බඳුන් වූවාය.

“මගේ රන්තරන් අම්මා තමයි මට දෙවනි පාරටත් ජීවිතේ දුන්නේ. පුංචි කාලේ ඉඳලා මේ දක්වා ගත්තොත් මට සැත්කම් විස්සකට අධික ප්‍රමාණයක් කරලා තියෙනවා.”

සුවද සැන්ට්, පවුඩර්, තොල් ආලේපනවලට වඩා රෝසිට අදටත් එන්නත් කටු, සේලයින් බෝතල් හුරුපුරුදුය.

“මට හොඳට මතක තියෙන කාලේ ඔපරේෂන් දෙකක් කළා. එකක් කළේ මගේ කකුල් බලනහරයක් කපලා ඇතුළට කරලා හදන්න. ඒකට මගේ කොන්දට බොහෝම සැර ඉන්ජෙක්ෂන් එකක් ගැනුවා. ඔපරේෂන් එක කරන හැටි උඩ තියෙන ලයිට් එකෙන් බලාගෙනත් මම කල්පනා කළේ මනුස්ස පිවිසේ ගැන. ආයෙම මුණේ විකෘතියක් හදන්න හක්කට යකඩ ජල්ලේ එකක් දැමීම. ඒකෙන් පස්සේ හුස්ම ගත්තේ බෙල්ලට දුපු බටයකින්. ඒ පාරත් මාස ගණනක් නොකා නොබී හරියට දුක් වින්ද...”

රෝසිගේ කතාවෙන් පැහැදිලි වූයේ මනුෂ්‍යයෙකුගේ කුඩා හෝ වෙනසක් දුටු සැණින් තක්කිරි වී අපහාසාත්මක වදන් දෙකක මිනිසුන් එන්නත් කටුවලට වඩා විෂ බවය.

“මගේ රූපෙ නිසා මම අනන්තවත් අපහාස විඳලා තියෙනවා. ගොඩක් අය මගේ මුණටම ‘ඔයා කැනයි, ඔයා ව දැක්කම අප්පිරියයි’ කියලා තියෙනවා. දවසක් මම බස් එකේ යද්දි එනා පැත්තේ සිටි එකේ හිරිය ගැන කෙනා මට කතා කරලා වෙත සිටි එකකට යන්න කිව්වා. පස්සේ මම ඇහුවා ඇයි කියලා. මාව දැක්කම එයාගේ බඩ බයවෙනවල. ඒ වෙලාවේ නම් මට හරියට දුක හිතුනා.”



රෝසිගේ ඇගේ මව හා සහෝදරිය සමග

අප අසා ඇත. ඒ කතාවට රෝසිගේ මේ කතාව ද හොඳම උදාහරණයකි. එතෙක් තමා ව පිළිකෙවී කරනා පිරිසට වඩා තමාට ආදරය කරන ඥාති, හිතමිතුරු පිරිස වැඩි බව ඇ පැවසුවේ සුපසන් සිතින්ය.

කුඩා කල සිටම මවගේ සෙනෙහස නොඅඩුව ලැබුණාද පියාගේ සෙනෙහස නම් ඇයට කිසිදිනෙක නොලැබුණු බව ඇ කියන්නීය.

“තාත්තා නම් මට බෙහෙත් පෙත්තක්වත් අරන් දිලා නැහැ. මගේ අක්කවයි මාවයි ජීවත් කෙරෙව්වේ අම්මා... අම්මා රස්සාවක් කරන ගමන්ම මගේ ජීවිතේ වෙනුවෙනුත් සටන් කළා.”

රෝසිගේ ලෝකයේ ජීවයා ඇගේ මව බව ඇගේ කතාවේ මුල සිටම මට පැහැදිලි විය. එතෙක් ඒ ආදරණීය මව්තුමිය ගැන වැඩි විස්තර ලියන්නට තරම් ලිපියේ ඉඩකඩ ප්‍රමාණවත් නැත.

“කාලයක් යනකොට අම්මට රස්සාව නැති වුණා... ඒ මද්දට එයාට පිළිකාවකුත් නැද්දා.”

මවට වැළඳුණු පිළිකාව තමා මුහුණදුන් අනෙකුත් සියලුම දුක් කම්කටොලුවලට වඩා බරින් වැඩිව දැනුණු බව ඇ කියන්නේ සංවේදීවය.

“මම A/L පංතියට ගියාම තමයි අම්මට පිළිකාව හැදුණේ. ඒ වෙලාවේ ඉස්කෝල්ලේ ගමන නතර කරලා මමත් රස්සාවක් කරන්න හිතුනා. පස්සේ මම රන්මලන ටෙක් එකේ කම්පියුටර් කෝස් එකක් කරලා, රජයේ ආයතනයක පුහුණු පරගණක සහතිකාවක් විදිනට වැඩ කළා. පස්සේ අපේ වාසනාවට අම්මගේ පිළිකාවත් ක්‍රමයෙන් සුව අතට හැරුණා...”

වසර කිහිපයකින් රැකියාවෙන් ඉවත් වූණු රෝසි තමාගේම කියා ව්‍යාපාරයකට අත ගැසීමට සිතුවේ ඔහු ඇතරය.

“පොඩි කාලේ ඉඳලම මම හැටුම්වලට එනෙම හරි දක්ෂයි. ගීත ගායනා, අත් ඇතුරු තරඟ, තීර්මාණ තරඟ, ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ රාශියක්ම මට තියෙනවා. අතින් අය එක්ක හරි හරියට වැඩ කරන්න මාත් හරි කැමතියි. ඉතින් මගේ දක්ෂතාවලින් මොකක් හරි ප්‍රයෝජනයක් ගන්න ඕනේ කියලා හිතුවේ ඒ නිසයි.”

කේන් ඕඩර් බාරගැනීම ඉතා හොඳ ව්‍යාපාර කටයුත්තක් වනු ඇතැයි විශ්වාස කළ රෝසි ඇයගේ ඥාති සහෝදරියකගේ සහායද ඇතිව තරුණ සේවා සභාවේ කේන් පාඨමාලාවක් හැදෑරීය.

“මුලින්ම දන්න කියන අයගෙන් කේන් ඕඩර් ලැබුණා. පස්සේ පස්සේ හදන කේන් සමාජ මාධ්‍ය හරහා ප්‍රසිද්ධ කළා. කේන් හදන්න පටන් අරන් දැන් අවුරුදු හතරක් විතර ඇති. දැන් නම් මට හොඳ පාරිභෝගික පිරිසක් හැදිලා ඉන්නවා.”

දැන් රෝසිට ජයය. රෝසිගේ මවත්, සහෝදරියත් දෙමහල් නිවසක සැපට ජීවත් වන්නේ

මම අඬනකොට අම්මා කොහොමත් කොහොමහරි සල්ලි එකතු කරලා විශ් එකක් අරන් දුන්නා. ඒක දාගෙන ඉස්කෝල්ලේ ගිය පළවෙනි දවසෙම පිරිමි ළමයි ඒක ගලවගෙන ඒකෙන් සෙල්ලම් කළා මට මතකයි

නිසකෙස් නොවැඩීම බොහෝදෙනාගේ ඇණුම්පදවලට මුල් වූ බව රෝසි කියන්නීය. ඇයගේ වයසේ අතින් යුවතියන් මෙන්ම ඇයත් කොණ්ඩියට කැමතිය.

“ගොඩදෙනා මට ‘තට්ටා’ කියන නිසා මම ඉස්කෝල්ලේ ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා හැමදම අඬනවා. ඉතින් අම්මා කොහොමත් කොහොමහරි සල්ලි එකතු කරලා මට විශ් එකක් අරන් දුන්නා. ඒක දාගෙන ඉස්කෝල්ලේ ගිය පළවෙනි දවසෙම පිරිමි ළමයි ඒක ගලවගෙන ඒකෙන් සෙල්ලම් කළා මට මතකයි.”

තරලෙන යකඩය නොදීත් මුවහත් වන බව



සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



Heladiv[®] අටමුසු

යන ජීව විකාට

කොත්තමල්ලි, මිංචි, කුරුඳු, සුදුළුඳුණු,
ගම්මිරිස්, කරාඹු නැට්, දුරු සහ ඉඟුරු
යන අපට ආවේණික ස්වභාවික කුළුබඩු හා
ශාකසාර අටක ගුණ බලය සමඟින්



මිල රු.350/-
(අසුරුමි 15)

කොත්තමල්ලි



මිංචි



කුරුඳු



සුදුළුඳුණු



ගම්මිරිස්



කරාඹු නැට්



දුරු



ඉඟුරු



ක්ෂණිකව
සාදාගත හැක



100%
ස්වභාවිකයි



නැවුම් බව රැකෙන
අසුරුමි

www.facebook.com/heladiv.atamusu



අලෙවිය:
ජෝර්ජ් ස්ටුවර්ට් කන්සියුමර් පුද්ගලික සමාගම
439, ගාලු පාර, කොළඹ 03, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: 0115 66 26 26

කතන්දර ලිවීමෙන් ලෝකයේ බොහෝ රටවල් අපිව අතිබවා ගියාට, කතන්දර හදන එකෙන් නම් අපිව පරද්දන්න නියා අපිට ළංවෙන්නවත් මෙලෝ වැසියෙකුට පුළුවන්කමක් නෑ.

තමන්ට නැති දෙයක් වෙත කෙනෙකුට ලැබුණම විතරක් නෙමෙයි තමන්ට තියන දෙයක් වෙත කෙනෙකුටත් ලැබුණහමත්, එහෙමත් නැත්නම් වෙත කරන්න දෙයක් නැති වුණහමත් ගොඩක් අය විවේකයට විනෝදයට කරන්නේ අතින් අයට කතන්දර හදන එක තමයි.

අැට නැති දිව ඕන පැත්තකට හරවන්න පුළුවන් කියනවනේ. ඒ නිසා බදු නොගහන වචනත් ඇතිතරම් පාවිච්චි කරලා නිර්මාණශීලී කයි කතන්දර හදන්න අපේ 'සමහරු' තරම් දක්ෂ පිරිසක් ආයේ ලොවෙත් නැහැ.

කණගාටුවට කාරණාව නම් මෙතන 'සමහරු' කියලා හඳුන්වන කුලකයේ ඉන්න බහුතරයක්ම මමත් නියෝජනය කරන ගැහැනු පාර්ශවයම වීම.

මම හැමදම කියනවා වගේ 'ලංකාවේ ගැහැනු වැඩිපුරම දුක් වෙන්නේ තමන්ගේ නොලැබීම් දරාගන්න බැරුව නෙමෙයි, අනිත් ගැහැනුන්ගේ ලැබීම් දිනා බලන් ඉන්න බැරුව.'

බැඳලා දැරුවෙක් ලැබුණට පස්සෙන් ගැහැනියෙක් ලස්සනට හිටියොත් 'මළු විකාර' කියලා හිනාවෙන ගමන්ම, ඕනවට එපාවට ඉන්න ගැහැනු දැක්කම 'අපොයි මෙහෙමත් ගැනු' කියලා හිනාවෙනවා.

රස්සාවක් කරන ගැහැනියෙක් දැක්ක ගමන් 'දැරවෝ දලා සල්ලි පස්සේ යනවා' කියලා දෙස් කියන කටෙත්ම ගෙදරට වෙලා දැරවෝ එක්ක ඉන්න ගැහැනුන්ට 'මිනිහගෙන් පිනට කකා ඉන්නවා' කියලා හිනාවෙනවා.

එහෙම බලද්දී ගැහැනියකගේ දුක දැනෙන්නේ තවත් ගැහැනියකටයි කියලා කිව්වට, ගැහැනුන්ව දුකට පත්කරපු ගැහැනු මිසක් ගැහැනියකගේ දුක දැනිව්ව ගැහැනු නම් එහෙමට සුලබ නැහැ.

ඒකට හොඳම උදහරණය තමයි අපේ පාර්ලිමේන්තුව.

අපේ රටේ මුළු ජනගහණයෙන් 52% ක් ගැහැනු වුණාට අද වෙනකොටත් ලංකාවේ පාර්ලිමේන්තුවේ කාන්තා නියෝජනය 5.3% යි. හැබැයි ඒ වුණාට කවුරුම හරි කාන්තාවක් දේශපාලනයට එන්න හදනකොට, එයාගේ පාට ආවේ කොහොමද, එයා බැන්දේ කාටද, ගැනුන්ට මොන දේශපාලනයද කියලා ඒ කාන්තාව මානසිකව වට්ටන පිරිසේ පෙරමුණේම ඉන්නෙත් උප්පැන්න සහතිකවල ස්ත්‍රී කියලා නම් කරලා තියෙන ඇත්තියන්ම තමයි.



උතුම් ගැහැනියක් වෙන්න, කාන්තා විමුක්තිදායකයෝ විදිහට බෝඩි අරන් උද්ඝෝෂණ කරන්නම ඕනේ නැහැ

තව ගැහැනියකගේ ජීවිතේ නගාසිටුවන්න උදව්වක් කරන්නම බැරිනම්, අඩුගානේ ඒ ගැහැනුන්ට ජීවිතේ එපා වෙන විදිතේ කයි කතන්දර නොහදා ඉන්න. ඒ හොඳටම ඇති

රස්සාවක් කරන ගැහැනියෙක් දැක්කම 'දැරවෝ දලා සල්ලි පස්සේ යනවා' කියලා දොස් කියන කටෙත්ම ගෙදරට වෙලා දැරවෝ එක්ක ඉන්න ගැහැනුන්ට 'මිනිහගෙන් පිනට කකා ඉන්නවා' කියලා හිනාවෙනවා

ඒක එහෙම නොවී ගැහැනුකම ගැන හිතලා හරි ගැහැනු වෙනුවෙන් ගැහැනු එකම එක මනාපයක් හරි දන්නනම් අද පාර්ලිමේන්තුවේ 225න් බාගයක්වත් ඉන්න ඕනේ ගැහැනු.

ගැහැනියෙක් වෙලා ඉපදිලා, තවත් ගැහැනියකට දුවෙක් ඉපදුණාම 'ආපෝ දුවෙක්ද?' කියලා අහන ගැහැනු වගේම, කසාදය දික් කරගන්න බැරිම වෙලාවක දික්කසාද වෙච්ච කාන්තාවක් දැක්කොත් 'තව ටිකක් ඉවසන්න තිබ්බා, ගැනු වුණාම ඉවසන්න ඕනේ' කියලා, කියන්නෙත් ගොඩක් වෙලාවට ගැහැනුම තමයි.

ඒ නිසා තවත් ගැහැනියකගේ සතුටකදී, දුකකදී, ජය පරාජයකදී ඔවුන්ට වචනයකින් හරි හයිසක් වෙන්න බැරි නම්, දක්ෂ, සුන්දර ගැහැනියක් දැක්කම හදවතින්ම අගය කරන්න හිත හදගන්න බැරිනම් මුණ, කට, නහය මොනතරම් ලස්සනට තිබ්බත් ඔබ ලස්සන වෙන්නේ නැහැ.

කාන්තාවන් වෙනුවෙන් වැඩ කරන්න, උදර කාන්තාවක් වෙන්න, උතුම් ගැහැනියක් වෙන්න, කාන්තා විමුක්තිදායකයෝ විදිහට බෝඩි අරන් උද්ඝෝෂණ කරන්නම ඕනේ නැහැ. වෙන මහ ලොකු ලොකු දේවල් කරන්න ඕනේත් නැහැ.

අඩුම තරමේ ගැහැනියක් විදියට තවත් ගැහැනියක් අපහසුතාවයට පත් නොවෙන විදියට ජීවත් වෙන්න.

තමන්ට වඩා ඉස්සරහට ගියපු, තමන්ට වඩා දේවල් දන්න කාන්තාවකට ගරු කරන්න බැරි නම් අඩුගානේ අපහසු නොකර ඉන්න.

තව ගැහැනියකගේ ජීවිතේ නගාසිටුවන්න උදව්වක් කරන්නම බැරිනම්, අඩුගානේ ඒ ගැහැනුන්ට ජීවිතේ එපාවෙන විදිතේ කයි කතන්දර නොහදා ඉන්න. ඒ හොඳටම ඇති.

ගැනුන්ට කතා හදන එක හොඳටම කළේ ගැනු

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශකා අනිශා ජයකොඩි

දිය බත්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කලින්ද රාත්‍රියේ උසාගත් රතු කැකුළු බත්
- වොස් කරගත් රතු ලුනු 50 ග්‍රෑ
- වොස් කරගත් අමුමිරිස් කරල 2
- ලුණු රස අනුව
- පොල්කිරි කෝප්ප බාගයක් හෝ කාලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- රාත්‍රියේ උසාගත් බත්වලට වතුර දමා උදෑසන වහනුරු තබන්න.
- උදෑසන පිළියෙල කිරීමේදී හොඳින් කලවම් කර වියට වොස්කරගත් අමුමිරිස් හා රතු ලුනු දමන්න.
- වයින් බත් ටිකක් භාජනයකට හෝ නෂ්ලියකට දමා හැන්දක් ආධාරයෙන් හොඳින් පොඩි කරගෙන නැවතත් කලින් භාජනයටම දමා කලවම් කරන්න.
- අවසානයේ පොල්කිරි සහ ලුණු එකතු කර කලවම් කර කෂමට ගන්න.



දිය බත් නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ඡ්කෂන් කරන්න

විශේෂ වම්බටු කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලොකු, මහත වම්බටු ගෙඩි 3
- හීනියට කපාගත් ලොකු ලුනු ගෙඩියක්
- කපාගත් සුදුලුනු බිත් 3-4
- කරපිංචා
- පෙති කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- අමු තුනපහ කුඩු හේ හැඳි 1 1/2
- ලුණු රස අනුව
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
- උම්බලකඩ කුඩු හේ හැඳි 2-3
- වතුර මේස හැඳි 2-3
- පොල්කිරි කෝප්පයක් පමණ
- තෙල් කෝප්ප බාගයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- වම්බටු තරමක් ලොකුවට පෙති කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත් වෙන්න හරින්න.
- කපාගත් වම්බටු පෙති තෙලට දමා දෙපැත්ත හරවමින් බාගෙට බැඳගන්න.
- වියට සුදුලුනුන් දමා බැඳෙන්න හරින්න.
- කහකුඩු, අමු තුනපහ කුඩු සහ ලුණු එකතු කරන්න.
- කපාගත් ලුනු, කරපිංචා දමා වතුර එකතු කර කලවම් කරන්න.
- කුරුඳු පොතු, උම්බලකඩ කුඩු සහ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- මිරිකිරි එකතු කර තක්කාලි දමා ටික වේලාවක් පිසගන්න.



විශේෂ වම්බටු කරිය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ඡ්කෂන් කරන්න

සුදලුනු කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සෝද වේලාගෙන භාජි කරගත් සුද කැඳුළු හාල් මිටක්
පමණ
- වොජ් කරගත් සුදලුනු මේස හැඳි 4
- ලුණු රස අනුව

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාජනයක් ලිපේ තබා වතුර දමා නටන්න හරින්න.
- හාල්වලට වතුර ටිකක් එකතු කර විනාඩි 2-3ක් පෙරෙන්න හරින්න.
- නටන වතුරට පොඟවාගත් හාල් ටික දමා ටික වේලාවකින් සුදලුනු ටිකත් දමන්න.
- රස අනුව ලුණුත් එකතු කරන්න.
- විනාඩි 10ක් පමණ තැම්බෙන්න හරින්න.
- ලිපෙත් බාගෙන ටික වේලාවක් හැඳි ගාගන්න.



කතුරුමුරුංගා සහ මුරුංගා කොළ බැදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සෝද පිරිසිදු කරගත් කතුරුමුරුංගා කොළ
- සෝද පිරිසිදු කරගත් මුරුංගා කොළ
- හීනියට කපාගත් ලොකුලුනු ගෙඩියක්
- කහ ස්වල්පයක්
- කැල මිරිස් තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව
- උම්බලකඩ කුඩු තේ හැඳි 2
(අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)
- පොල්තෙල් කෝප්ප කාලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- හාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත් වනවිට කපාගත් ලුනු දමන්න.
- ලුනු බැඳීමෙන් එනවිට කහ, කැලමිරිස්, උම්බලකඩ කුඩු දමා කලවම් කරන්න.
- කතුරුමුරුංගා කොළ ටික දමා ටික වේලාවකින් මුරුංගා කොළ ටිකත් දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- අවසානයේදී රස අනුව ලුණු එකතු කරගන්න.
(කොළ පාට රැඳෙන අයුරින් සකසා ගන්න.)



විශේෂ කඩල කාරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කඩල 50g
- ශ්‍රීන්පිස් 50g
- කැරට් 50g
- ගෝවාමල් 50g
- තක්කාලි 50g
- ලෑනු 50g
- රම්පේ, කරපිංචා, සේර
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 2
- කැලිමිරිස් තේ හැඳි 1
- ලෑනු රස අනුව
- පොල්කිරි කෝප්ප 03
- තෙල් තේ හැඳි 3

සාදාගන්නා ආකාරය

- කඩල සහ ශ්‍රීන්පිස් තම්බා ගන්න.
- කැරට් කොටු හැඩයට කපාගන්න.
- භාජනයක් ලීප තබා තෙල් එකතු කර ලෑනු, කැරට් සහ ගෝවාමල් දමා බැඳෙන්න හරින්න.
- බාගෙට බැඳෙන විට කඩල සහ ශ්‍රීන්පිස් එකතු කරන්න.
- පොල්කිරිවලට ලෑනු සහ සියලුම තුනපහ එකතු කර කරියට මිශ්‍ර කරන්න.
- හිඳනු පසු කරිය ලිපෙන් බාගෙන තක්කාලි කොටු කපා එකතු කරන්න.



පොලොස් මාලුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොටු කපාගත් පොලොස් 1Kg
- කපාගත් ලෑනු
- කපාගත් අමුමිරිස්
- කපාගත් ඉඟුරු 20g
- කපාගත් සුදුලෑනු 20g
- කරපිංචා
- රම්පේ
- මිරිස් කුඩු 40g
- බැඳපු තුනපහ කුඩු 20g
- කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ලෑනු රස අනුව
- කුරුඳු කුඩු සහ උළුමල් කුඩු ස්වල්පයක්
- සියඹලා කෝප්ප බාගයක්
- පොල්කිරි කෝප්ප 6
- පොල්තෙල් තේ හැඳි 4

සාදාගන්නා ආකාරය

- පොලොස් සෝද භාජනයකට දමන්න.
- පොඬු බඳනක් ලීප තබා තෙල් දමා රත් වනවිට කරපිංචා, රම්පේ, සුදුලෑනු සහ ඉඟුරු දමා බැඳෙන්න හරින්න.
- එම මිශ්‍රණය රන්වන් පාට වූ විට පොලොස්වලට එකතු කරන්න.
- පොලොස්වලට පොල්කිරි සමඟ ඉතිරි සියලුම වර්ග එකතු කර ලීප තබන්න.
- පැයක් පමණ මඳ ගින්නේ පිසගන්න.



කුකුළු මස් සටු



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කට ඉවත් කළ කුකුළු මස්	1Kg
ලොකු ලුනු	200g
අමුමිරිස්	කරලේ 6
මාලු මිරිස්	150g
තක්කාලි	200g
ඉගුරු	100g
ගම්මිරිස්	50g
ලණු රස අනුව	
කුරුඳු කුඩු	10g
සීනි	100g
සැල්දීර්	50g
මංචි කොළ	50g
පොල්කිරි/එළකිරි	කෝප්ප 1
සෝයා සෝස්	තේ හැඳි 4
තෙල්	

සාදාගන්නා ආකාරය

- කුකුළු මස් පොකියට කොටු කපා ලණු, විනාකිරි, ගම්මිරිස් එකතු කර සිසන් විමට විනාඩි 20ක් පමණ තබන්න.
- පතුල ගොරෝසු බඳනක් ලිප තබා තෙල් දමා රත්කරගන්න.
- එයට සීනි එකතු කර කැරමල් කර මස් එකතු කර බැදගන්න.
- රත්වත් පාට වනවිට ඉගුරු, ගම්මිරිස් කුඩු, කුරුඳු කුඩු එකතු කරන්න.
- දැන් කපාගත් ලුනු, අමුමිරිස්, මාලු මිරිස්, ලණු, ගම්මිරිස් සහ කුරුඳු කුඩු එකතු කර කලවම් කරන්න.
- කොටු කපාගත් තක්කාලි, සෝයා සෝස් එකතු කර කිරි කෝප්පය දමා හොඳින් කලවම් කර විනාඩි 2ක් පමණ පිසගන්න.
- ලිපේ ගින්දර අඩුකර සිහින්ව කපාගත් සැල්දීර් සහ මංචි එකතු කරන්න.

කපු කාරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කපු	200g
රතුලුනු	100g
අමුමිරිස්	කරලේ 4
රම්පේ	
කරපිංචා	
කහකුඩු	තේ හැඳි 1/2
තුනපහ කුඩු	තේ හැඳි 1
ලණු රස අනුව	
උම්බලකඩ	20g
අඹරාගත් අඬ	තේ හැඳි 1
කුරුඳුපොතු කැල්ලක්	
කපාගත් වියළි මිරිස්	කරලේ 5
පොල්කිරි	කෝප්ප 2

සාදාගන්නා ආකාරය

- කපු සුද්දකර උණුවකුරට දමා තම්බාගන්න. වියළි කපු හම් පොඟවා ගන්න.
- හාප්තයක් ලිප තබා සියලුම කුළුබඩු වර්ග සමඟ ලුනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, පොල්කිරි දමා කපුත් දමා හටවාගන්න.
- බාගෙට හිඳනු විට කිරි කෝප්ප බාගයක අඬ දියකර එකතු කරන්න.
- තෙත ගතිය හිඳනු පසු කපාගත් මිරිස් කැබලි එකතු කර ලිපෙන් බාගන්න.



ආහාර විවිධෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම ප්‍රවීණ සුපවේදිනී ලක්ෂ්මී ලොරෙන්සුගේවා



බඩ පිරෙනේ බත් කෑවොත් විතරද?

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



ජ්ලාස්ටික් භාජනේකට දලා, ඒකට English Cucumber විහෙමත් හැක්කේ ගර්කින් කියන පොඩි පිපිඤ්ඤ වක පොඩි කොටු හැඳිට කපලා දනවා. තක්කාලින් කොටු හැඳිට කපලා දලා, ලුණු ගෙඩියකින් බාගෙනුත් කොටු හැඳිට කපලා දලා, පාස්ලි කොළ ටිකක් පොඩියට කපලා ඒකටම දලා, මේ ටිකටම ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු කුඩු, දෙහි යුෂ, කැලිමිරිස් ටිකක්, ඔලිව් තෙල් ටිකක් දලා ඔක්කොම එකට කවලම් කරනවා. හරිම රස සලාදයක්. මට විෂ්වාසයි ඔයාලත් එක පාරක් හදන් කෑවොත් ආයේ ආයේ කන්න හිතෙයි.

එකටම දගන්නවා. බිත්තරෙන් සුද්ද කරලා කැලිවලට කපලා මල්ගෝවා එකට දලා, ශ්‍රේට් කරපු Cheddar Cheese වලින් මේස හැඳි දෙකක් දනවා.

ඊළඟට තව පොඩි bowl එකකට මයෝනිස් මේස හැඳි 1යි, Mustard Paste එකෙන් හේ හැඳි 1යි, ලෙමන් යුෂ මේස හැඳි 2යි, ලුණු හේ හැඳි කාලයි, ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි කාලයි දලා හොඳට කවලම් කරගෙන සැලඬි dressing හදගන්නවා. හදගන්න dressing එක මල්ගෝවා ටික තියෙන භාජනේට දලා ඔක්කොම හොඳට කවලම් කරනවා. එව්වරයි. හරිම ලේසියි. බේකන් නොකන අයට තම්බපු කුකුල්මස් දලා හදගන්නත් පුළුවන්. ඇත්තටම මේක මාර රසයි..

වතුරට විනාකිරි පොඩිබත් දලා ඒ වතුරෙන් අමු එළවල කෝදලා ගන්න. එතකොට විෂබීජ නැති වෙනවා

මේ සතිගේ සලාද වර්ග ටිකක් හදන විදිය ලිව්වේ බත් නොකන අයට ගොඩක් වැදගත් වෙයි කියලා හිතාගෙන. සලාද ගොඩක් වෙලාවට හදන්නේ අමු එළවලුවලින්. උයද්දී ගොඩක් වෙලාවට එළවලුවල පෝෂණ ගුණය අඩු වුණත් සලාදවලදී විහෙම වෙන්වේ නෑ. ගොඩක් වෙලාවට සලාද කොළ, එළවලු අමුවෙන්ම කැවෙන නිසා ඇඟට ලැබෙන පෝෂණ ගුණය වැඩියි.

මං බත් කන එක හතර කළාට පස්සේ අන්තර්ජාලයෙන් හොයා හොයා හදගත්තු සලාද වර්ගවලින් ගොඩක්ම රස දැනුණ සලාද පානි ටිකයි මං මේ ලිව්වේ. ඇත්තටම ගොඩක් රසයි. හදලා බලන්න. රස හැත්තම් මං මෙව්වර විශ්වාසෙන් ලියන්නේ නෑ.

පහුගිය සුමානේ ලිපියෙන් මං කිව්වා සලාද වර්ග කීපයක් ගැන ලියනවා කියලා. මේ සලාද උදේ කෑමට, දවල් කෑමට වගේම රෑ කෑමටත් ගන්න පුළුවන්. මේ සලාදයක් කෑවම බත් කෑවා වගේ බඩ පිරෙනවා. පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළයි. මං ගොඩක් වෙලාවට මේ සලාද කෑමවේලට එකතු කරගත්තේ මස්, මාළු හැක්කේ බිත්තර එක්ක. මේ සලාද වර්ග ටික හදන විදිය මට පුළුවන් හොඳම විදියට පැහැදිලි කරලා ලියන්නම්. මං විහෙම කිව්වේ, මං රෙසපි ලියන්නේ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවේලට නොවෙන නිසා.

මුලින්ම අලිගැටපේර දලා හදගන්න රසම රස සලාදයක් හදන විදිය ලියන්නම්.

ඒකට මං ගන්නේ අලිගැටපේර ගෙඩි දෙකයි, ගර්කින් එකයි, වෙර් තක්කාලි ගෙඩි 10 කුයි.

වෙර් තක්කාලි ටික දෙකට කපලා, ගර්කින් එකක් හතරට කපලා පොඩි කැලි කපාගෙන, අලිගැටපේර ගෙඩියන් කොටු කැලි හිරින්න කපාගන්නවා. මේ ටික ඔක්කොම එක bowl එකකට දගෙන, ඔලිව් තෙල් මේස හැඳි එකයි, ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි බාගයයි, ලුණු හේ හැඳි කාලයි, ලෙමන් යුෂ මේස හැඳි දෙකක් දලා ඔක්කොම ජ්ලාස්ටික් හැක්කේ පර්ස්සමට කවලම් කරන්න විතරයි ඕනේ. හරිම රසයි. මං මේ සලාදේ එක්ක කන්න ගොඩක් වේලාවට විශාර්ගුර්වර් වනේ දලාගත්තු කටු රහිත කුකුල්මස් කැල්ලක් හදගන්නවා. ඒක මේ සලාදේ එක්ක හොඳට ගැලපෙනවා.

අනිත් සලාදෙ හදන්නේ කඩලවලින්. මේක නම් එකපාරක් කෑවොත් තවපාරක් කන්නම හිතෙනවා. බඩත් පිරෙනවා රසයි, ගුණයි දෙකම තියනවා

අනිත් සලාදේ හදගන්නේ බ්‍රොකලිවලින්. ගොඩක්ම ගුණ, රස වැඩි සලාදයක්. ඒකත් හදන්න හරිම ලේසියි.

බ්‍රොකලි හෙබි දෙකක් අරන් කැලිවලට කපලා, ජ්ලාස්ටික් භාජනේකට දලා, කැරට් ගෙඩියක් හිනි තීරු පොඩි කැලි කපාගන්නවා. බේකන් පෙති 6ක් අරන් ඒකත් පොඩි කැලිවලට කපලා පෑන් එකට දලා බැඳලා අරගෙන බ්‍රොකලි, කැරට්, බේකන් ඔක්කොම එක භාජනේකට දගන්නවා. තව පොඩි ජ්ලාස්ටික් බෝල් එකකට මේදය රහිත යෝගට් මේස හැඳි 3යි, ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි බාගයයි, ලුණු කුඩු හේ හැඳි කාලයි දලා හොඳට හැක්කේ කවලම් කරනවා. පස්සේ මේ ටික ඔක්කොම බ්‍රොකලි එකට දලා ඔක්කොම එකට කවලම් කරාම සලාදේ හරි.

බ්‍රොකලි මේ විදියට අමුවෙන් කන්න අමාරු අය බ්‍රොකලි ටික කපලා, කෝදලා පොඩිබත් ස්ට්‍රිම් කරලා අරන් හදගන්න. මේක විතරක් කන්නත් පුළුවන්. හැත්තම් ශ්‍රිල් කරගත්තු මාළු කැල්ලක් එක්ක තවත් රසයි.

අනිත් සලාදෙයි මං ගොඩක්ම ආස. ඒක හදන්නේ කඩලවලින්. මේක නම් එකපාරක් කෑවොත් තවපාරක් කන්නම හිතෙනවා. බඩත් පිරෙනවා රසයි, ගුණයි දෙකම තියනවා.

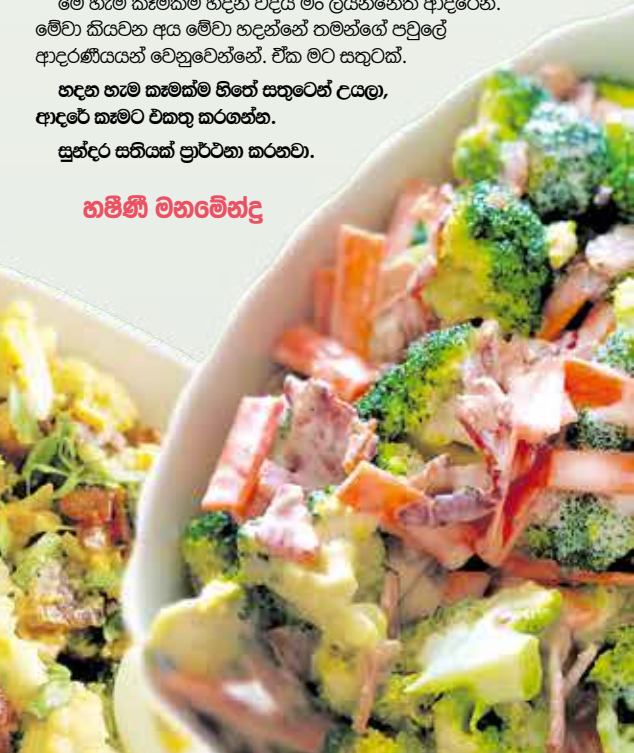
ඒකත් ගොඩක්ම ලේසියි හදන්න. කඩල සලාදෙ

මං හදන්නේ මේ විදියට. කලින් දවසේ කඩල කෝප්ප බාගයක් පෙඟෙන්න දලා උදේ තම්බගන්නවා. තම්බපු කඩල ටික

අනිත් එකත් මං ගොඩක්ම ආස, රස සලාදයක්. ඒක හදන්නේ මල්ගෝවා විහෙමත් හැක්කේ අපි ඒකට කියන්නේ Cauliflower කියලා. රස වගේම ගොඩක් ගුණ එළවලුවක්. මේක හදන්න හරිම ලේසියි.

මුලින් මල්ගෝවා එක කැලිවලට කපාගන්න ඕනේ. පස්සේ ඒ ටික ජ්ලාස්ටික් භාජනේකට දලා, ලුණු කුඩු හේ හැඳි කාලයි, ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි බාගයයි දලා, ඔලිව් තෙල් හේ හැඳි දෙකක් දලා හොඳට කවලම් කරනවා. පස්සේ පෑන් එකට මේ Cauliflower ටික දලා විනාඩි 5ක් විතර රත් කරගෙන, භාජනේකට දලා පැත්තකින් කියාගන්නවා.

බිත්තරයකුත් තැම්බෙන්න තියලා, බේකන් පෙති 8ක් පොඩියට කොටු හැඳිට කපලා පෑන් එකට දලා ලුණු පාට වෙනකන් බැඳගෙන, ඒ කැලි ටිකක් මල්ගෝවා දුපු bowl එකටම දගන්නවා. Lettuce කොළ 4 ක් කෝදලා අරන් පොඩි කැලිවලට කපලා මල්ගෝවා



හමිනි මහමේන්ද

ගැහැණු වෙලා ඇල්ගනිස්ථානයේ ඉපදෙන්න නම් හිතෙකින්නවත් හිතන්න එපා

ඉස්ලාම් දහමට අනුව කාන්තාවන්ගේ මුහුණ හා සිරුර නිරාවරණය වීම තහනම් දෙයක



“අප එසා ලබාගැනීමට උත්සාහ කළේ දින ගණනකට පෙරයි. කාබුල් ගුවන් තොටුපොළට යාමට අපට දින තුනක් දුක් විඳින්න වුණා. මුහුදුට අප පසුකළ විදි පුරාම දැකගන්නට ලැබුණේ වේදනාවෙන් හඬන කුඩා දරුවන්, ඔවුන් සහසන්නට උත්සාහ කරන මව්වරුන් හා පියවරුන්. සමහර දරුවන් ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ගෙන් මඟහැර අතරමංව සිටියා.”

ඇල්ගනිස්ථානයේ ජාතික කාන්තා රොබෝටික්ස් කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවක වන 17 හැවිරිදි අයිද ප්‍රකාශ කරන්නීය. අයිද රොබෝ තාක්ෂණය ඉගෙනීමට යොමු වූයේ නිරාවරිත මෝටර් රථ කොටස් වකලස් කිරීමේ රැකියාවක නිරත සිය පියාට ශක්තියක් වීමටය. නමුත් දැන් ඇය සිටින්නේ සිය කණ්ඩායමේ ගුරුවරිය හා මිතුරියන් කිහිපදෙනෙකු සමඟ කටාර් රාජ්‍යයේය. තල්ලුවන්වරුන් ඇල්ගනිස්ථානය ආක්‍රමණය කිරීමත් සමඟ එරට කාන්තාවන්ට අත්වූ අවාසනාවන්ත ඉරණම නිසා කටාර් විදේශ අමාත්‍යාංශය ඔවුන්ව එරටට ගෙන්වා ගැනීමට කටයුතු කර තිබුණි. ඒත් අයිදගේ හා ඇගේ කණ්ඩායමේ අනෙක් සියලුදෙනාගේ ශ්‍රේණිත් තවමත් ඇල්ගනිස්ථානයේය.

“තවමත් එහි සිරවී සිටින අපේ මිතුරියන් හා උපදේශිකාව පිළිබඳව අපට විශාල වේදනාවක් දැනෙනවා. ඒ වගේම අපේ පවුල් හා අසරණ වැසියන්ගේ අනාගතය ගැන.”

අයිදගේ මිතුරියක වන සෙමාහා ප්‍රකාශ කරයි. “මින් ඉදිරියට ඇල්ගනිස්ථානයේ තරුණියන්ගේ අනාගතය හරිම අවිනිශ්චිතයි. අධ්‍යාපනය සියන එක සමහරවරට ඉදිරියේදී ඔවුන්ට සිහිනයක්ම වේ.”

අයිද ඇතුළු ඇල්ගනිස්ථානයේ සමස්ත කාන්තා රොබෝටික්ස් කණ්ඩායම මුලින්ම ලෝක අවධානය දිනාගත්තේ 2017 වසරේදීය. ඒ අමෙරිකාවේ වොෂින්ටන්හි පැවති පළමුවන ජගත් අතිශෝකන රොබෝටික්ස් තරගාවලියේදී රදී පදක්කමක් දිනාගැනීමටත් සමඟය. එය රටවල් 158ක තරගකරුවන් සහභාගී වූ තරගයකි.

එම ජයග්‍රහණය ඔවුන් ලබාගත්තේද බාධාවන් රැසක් මැදය. කොටින්ම තරගයට සහභාගී වීමට ලැබේද නැද්ද යන්න පවා අන්තිම මොහොත වනතෙක් සැකසෙන්න විය. ඒ අවසාන මොහොත දක්වාම යුද ගිනි හැරෙන ඇල්ගනිස්ථාන කණ්ඩායමට එසා ලබාදීම ඇමෙරිකාව ප්‍රතික්ෂේප කළ බැවිනි. නමුත් අවසානයේදී එවකට ජනාධිපති ඩොනල්ඩ් ට්‍රම්ප් ඒ සඳහා අනුමැතිය ලබා දුන්නේය.

“අපි නව අදහස් හිඬෙන සරල මිනිසුන්. අපට අවස්ථාවක් ලැබුණොත් මේ ලෝකය පුන්දර ස්ථානයක් කළ හැකියි. ලැබුණු එකම අවස්ථාවෙන් අප ඒ බව ඔප්පු කළා.”

එද සිය ජයග්‍රහණයෙන් පසු කණ්ඩායමේ උපදේශිකාව වූ ඇල්ට්‍රිසා මෙහෙරඩාන් නිවේසාර්ත් ටයිම්ස් පුවත්පතට පවසා තිබුණි.

එවන් දක්ෂතා පිරුණු තරුණියන් පිරිසකට සිය රට හැරද යන්නට සිදුවූයේ අයිද? ඊට හේතුව කාන්තාවන් පිළිබඳව අවතක්සේරුවෙන් සිතන, ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට හරු නොකරන තල්ලුවන්වරුන් දැන් එහි බලයට පත්වී සිටීමය. මෙම තරුණියන් සියලුදෙනාම අවුරුදු 15-19 අතර ආබාල යුවතියන්ය. ඔවුන්ගේ ගුරුවරියගේ වියස අවුරුදු 25කි. ඔවුන්ගේ කටයුතු පාලනය වන්නේ ඇමෙරිකාව මුලස්ථානය කරගත් සීපීටල් පුරවැසි අරමුදල (DCF) මගිනි. එය ආරම්භ කරනු ලැබුවේ ඇල්ගනිස්ථාන තාක්ෂණික ව්‍යවසායකයෙකු වන රෝයා මෙහෙබුඩ් විසිනි. 2017 දී ඔවුන් ලැබූ ලෝක අවධානයත් සමඟ ඇල්ගනිස්ථානයේ ආබාල තරුණියන් විශාල පිරිසක් DCF ආයතනය විසින් පවත්වාගෙන ගිය



ඇල්ගනිස්ථාන ජාතික කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම



පාපන්දු කණ්ඩායම



රොබෝටික්ස් කණ්ඩායම



ඇල්ගනිස්ථානයේ කානිතාවන් බොක්සිං ක්‍රීඩාවටද දක්ෂය



වොලිබෝල් කණ්ඩායම

විදුහල්මක හා තාක්ෂණික පාඨමාලාවන් හැදෑරීමට යොමු විය. නමුත් අද ඒ සියලුදෙනාගේ අනාගත අපේක්ෂාවන් බිඳ වැටී ඇත.

අයිදලාට, සෙමාහාලාට සිතන්නට කාලයක් ඉතිරි වී නැත. මීළඟ අන්තර්ජාතික රොබෝ විදුහත තරගාවලිය එළඹෙමින් තිබේ. දැන් ඔවුන් එයට සුදුසුම් වෙමින් සිටිති.

“පාපන්දු ක්‍රීඩා මගින් විෂබීජහරණය කරන රොබෝ යන්ත්‍රයක් අප නිෂ්පාදනය කළා. වෙට්ස්, බැක්ටීරියා වැනි ක්ෂුද්‍රජීවීන් විනාශ කිරීම සඳහා රෝහල් හා කාර්යාල තුළ එය යොදාගැනීමට පුළුවනි. අපේ ඊළඟ අරමුණ ඉහළ අන්තර්ජාතිකයේ සිදුවන වෙනස්වීම් සම්බන්ධ තොරතුරු පොළොවට එවන සන්නිවේදන වන්දිකාවක් නිර්මාණය කිරීමයි.”

එද ඔවුනට එසා ලබාදීමට පවා ප්‍රතික්ෂේප කළ ඇමෙරිකාව ඇතුළු ලොව බොහෝ රටවල විශ්වවිදුහල, ශිෂ්‍යත්ව මගින් ඔවුන්ගේ උසස් අධ්‍යාපනය සැලසීමට කැමැත්ත පළකර ඇත.

ඔවුන් කටාර් වෙත ප්‍රභා වූයේ තල්ලුවන්වරු කාබුල් නගරය අල්ලා ගැනීමට දින තුනකට කලිනි.

“අපට දැනගන්නට ලැබුණා කාබුල් නගරයත් සටන්කරුවන්ට අල්ලාගත හැකි බව. ඒ නිසා අප ඔවුන්ව ගෙන්වා ගත්තා. දැන් උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට ඔවුන්ට මහඟු අවස්ථාවක් ලැබී තිබෙනවා.”

DCF ආයතනයේ ප්‍රකාශකවරු වලිසඩන් සේෆර් පවසයි.

2020දී ඇල්ගනිස්ථානයේ කොවිඩ් වසංගතය පැතිරී යන විට රොබෝ නිර්මාණ හා තාක්ෂණික කටයුතු නතර කළ ඔවුන් රෝගීන් සඳහා අඩු වියදම් ශ්වසන උපකරණ නිෂ්පාදන කිරීමට පටන් ගත්තේය. ඒ සිය

දැනුමින් රටට ප්‍රයෝජනයක් ලබාදීම සඳහාය.

එහෙත් මින් ඉදිරියට ඇල්ගනිස්ථානයේ සිටින විවැනි දස්කම් විස්කම් පාන තරුණියන්ට තම හැකියාවන් සඟවාගෙන ජීවත් වන්නට සිදුවනු ඇත.

අධ්‍යාපනයට අමතරව කාන්තාවන් සම්බන්ධවන සියලු ක්‍රීඩා ද තහනම් කිරීමට නව තල්ලුවන් ආණ්ඩුව පියවර ගෙන ඇත. ඒ ඔවුන්ගේ මුහුණ හා සිරුර ප්‍රදර්ශනය වන නිසාය.

“දාෂ්‍ය මාධ්‍ය හරහා ඔවුන්ට බොහෝදෙනෙකු දකිනවා. ඉස්ලාම් දහමට අනුව කාන්තාවන්ගේ මුහුණ හා සිරුර නිරාවරණය වීම තහනම් දෙයක්.”

ඒ තල්ලුවන් සංස්කෘතික කම්වුවේ උප ප්‍රධානියා වන අනමදුල්ලා වසින්ගේ අදහසයි.

මේ නිසා අද වනවිට එරට කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටී තිබේ. සමහර සිටින්නේ පණ බයෙනි. එහි සාමාජිකාවක වූ රෝයා සමීම් සිය සහෝදරියන් දෙදෙනා සමඟ කැනඩාවට පලාගොස් තිබුණේ එම බිය කලින්ම ඔවුනට දැනුණු බැවිනි.

සැප්තැම්බර් මුල් සතියේදී රට හැර යාමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි තවත් ක්‍රීඩකාවක් ප්‍රකාශ කළේ තමන්ට ඔවුන් මරණ තර්ජනය කළ බවය.

“ඒ කාබුල් නගරය ඔවුන් අල්ලාගත් දවසේයි. මා වෙතට පැමිණී එක් තල්ලුවක් සටන්කරුවෙකු මට තර්ජනය කළා නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදුණොත් මරා දමන බවට. අද අප පසුවන්නේ බලාපොරොත්තු සුන් වූ පසුබිමක.”

මීට සති කිහිපයකට පෙර, ඇල්ගනිස්ථානයේ ජාතික කාන්තා පාපන්දු කණ්ඩායමේ නිටප්‍ර නායිකා කලීඩා පෝපල් සිය මව්බිමේ ක්‍රීඩකාවන්ට අනතුරු ඇඟවීමක් කර තිබුණි. දැන් ඇය වාසය කරන්නේ කෝපන්හේගන් නුවරයි.

“ඉදිරි කාලය ඔබට සුබදයක වන එකක් හැර. හැකිනම් ඔබේ ක්‍රීඩා නිල ඇඳුම් පුළුස්සා දමන්න. හැකිනම් සඟවන්න. ක්‍රීඩා හැදුනුම්පත ඉවත් කරන්න. ඔබේ ක්‍රීඩා ජායාරූප මකා දමන්න.”

ක්‍රීඩා, පාපන්දු, වොලිබෝල් හා බොක්සිං ඇල්ගනිස්ථානයේ කාන්තාවන් අන්තර්ජාතිකව සහභාගී වන ක්‍රීඩාවන් හතරකි. මේ සියල්ලටම අනාගතයේදී පිටිමින් පමණක් සහභාගී වනු ඇත. අධ්‍යාපනයෙන් හෝ ක්‍රීඩාවෙන් හෝ කලාවෙන් හෝ ඉදිරියේදී ඇල්ගනිස්ථානයේ දැකගැනීමට නොලැබෙනු ඇත. ඒ නිසා ‘තොට්ල්ලු පදවන අත ලොව පාලනය කරයි’ යන ප්‍රසිද්ධ කියමන තවදුරටත් ඇල්ගනිස්ථාන කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් වලංගු නොවනු ඇත.

වසන්ත විජේරත්න



උපන්බිම නියෝජනය කරමින් ක්‍රීඩා කිරීමට ලැබීම කොතරම් අහිමානයකද? ඒත් ඉදිරියේදී එම අවස්ථාව ඇල්ගනිස්ථාන තරුණියන්ට ලැබෙන එකක් නැහැ

“කොහෙද අනේ මේ යන්න හදන්නේ?” කුමාර් ඇහුවේ ජැන්ඩියට ඇඳගෙන කොහෙද යන්න හදන තමන්ගේ සැමියා සේනකගෙන්.

“කාලෙකින් යාළුවෝ එක්ක සෙට් වෙන්න බැර වුණා.”

“මේ අහන්න සේනක. මම මෙව්වරකල් ඔයාගේ ඔය ගමන්බිමන්වලට විරුද්ධ වුණේ නැහැ. ඒත් දැන් රටේ තියෙන තත්ත්වේ ගැන හිතලාවත් ගෙදරට වෙලා ඉන්න බැර ඇයි?” කුමාර් ඇහුවේ මේ දවස්වල රට පුරා පැතිරයන කොවිඩ් රෝගය නිසා.

“අනේ මේ. මම බස් එකේ රස්කාවට යනකොට ඔය වගේ කතා කියන්න ඔයාට මතක් වෙන්නේ නැහැනේ. එතකොට අතට බත් එකක් බැඳලා දිලා, ෂර්ට් එකත් අයත් කරලා දිලා යවන්නේ.” සේනක හිනා වෙවී කිව්වා.

“ඔයා වැඩට යන්නේ මාස්ක්, ග්ලවුස් දලනේ. ඒත් මම දන්නැද්ද, යාළුවෝ එක්ක සෙට් වුණාම මාස්ක් එක කොහෙද කියලත් හොයාගන්න බැර වෙයි. එව්වර සිතියනේ ඉතින්.”

“සතියෙන් දවස් 6ක්ම වැඩ කරලා සතිඅන්තේ මම මගේ සතුට වෙනුවෙන් කොනේ හරි යන්න හැදවෙත් තමයි ඔයාට මේ නැති ලෙඩ මතක් වෙන්නේ. අතින් එක ඔය ලෙඩ වෙන්නේ බේත් විදපු නැති මිනිස්සු. අපි බේත් විදලනේ ඉන්නේ. අපිට ඔය ලෙඩ හැදෙන්නේ නැහැ.” ඒක ඇත්ත කියලා හිතුවු නිසා කුමාර් නිහඬ වුණා.

“දවල්ට අක්කගේ පොඩි එකි ගෙන්න ගන්න. ඔයා ඉතින් පාඩම් කියාදෙන නිසා කෙල්ල එනවනේ පැනගෙන මෙහෙ.” කියන ගමන් සේනක කුමාර්ගේ හිස සිමීබා.

සේනකගේ අක්කාට අලුතින් ලැබුණු පුතා නිසාම, ඇගේ දියණිය වැඩි කාලයක් ගත කළේ කුමාර් එක්ක.

සේනක මාස්ක් එක දගෙන යාළුවෝ හමිබවෙන්න ගියා. ඒත් බෝතලේ කඩල පළවෙහි විදුරුව පුරවා ගද්දීම සේනක මාස්ක් එක අයින් කරගත්තා. මුලින් තමන්ටම වෙන්වූ විදුරුවෙන් මත්පැන් සප්පායම් වුණත්, පස්සේ පස්සේ විදුරුව කාගෙද කියලා හොයාගන්නත් බැරි තරමට මත් වුණාම සේනක අතට අහුවුණා කාගෙදෝ හොදන්න විදුරුවකට මත්පැන් වත්කරගෙන ඒක කටේ තියාගත්තා.

ඒ මදිවාට සේනක ගෙදර එන්න පිටත් වෙන්න කලින් එතන මේසයක් උඩ තිබ්බ කාගෙදෝ මාස්ක් එකක් අරන් දගත්තේ තමන්ගේ මාස්ක් එක හොයාගන්න බැරි වුණ නිසා.

යාළුවෝ එක්ක සෙට් වුණාම මාස්ක් එක කොහෙද කියලත් හොයාගන්න බැරි වෙයි. එව්වර සිතියනේ ඉතින්

අනේ අපි තුන්දෙනා ගෙදරින් එළියටවත් බැස්සේ නැහැ. හස්බන්ඩ් බිස්නස් කරන්නෙන් ඔන්ලයින් නිසා එයාවත් ගෙදරින් පිට ගියේ නෑ

දවස් කීපයක් ගතවුණාම සේනක තමන්ගේ බිරිඳ ගාවට ඇවිත් අවඥාවෙන් හිනා වුණා.

“කෝ මහලොකුවට කිව්වේ මම යාළුවෝ හමිබෙන්න ගියාම මට Covid හැදෙයි කියලා නේද? කෝ ඉතිං හැදෙනද?” සේනක අහද්දි කුමාර්ත් ඒ හිනාවට හවුල් වුණා.

“අපි බේත් විදලනේ ඉන්නේ. ඒ නිසා අපිට දැන් බලපෑමක් නැතුව ඇති.” ඇයත් කිව්වා.

“අන්න වුත් පාන් එනවා. අක්කගේ බඩාටත් බහිස් එකක් අරන් තියෙන්න ඕනේ” කියන ගමන් කුමාර් පාරට දිව්වා.

“කෝ මාස්ක් එක?” සේනක හයියෙන් අහද්දි කුමාර් හිනා වුණා.

“මාස්ක් දද ඉන්න ගියොත් වුත් පාන් අල්ල ගන්න වෙන්නේ නෑ” දුවන ගමන්ම ඇය උත්තර දුන්නා.

ඊක දවසකින් සේනකගේ අක්කාගේ පුංචි බඩාට උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හැදිලා කියලා ආරංචි වුණා.

“අනේ අපි තුන්දෙනා ගෙදරින් එළියටවත් බැස්සේ නැහැ. හස්බන්ඩ් බිස්නස් කරන්නෙන් ඔන්ලයින් නිසා එයාවත් ගෙදරින් පිට ගියේ නෑ. බඩාත් මල්ලිලාගේ ගෙදරට විතරයි ගියේ” සේනකගේ අක්කා කිව්වාම පවුල් දෙකේම අයව පරික්ෂා කළා.

සේනකගේ, කුමාර්ගේ සිරුරේ වෛරසය සැඟවිලා තියෙනවා කියලා සනාථ වුණාම හැමෝම පුදුම වුණා.

“අනේ බොක්ටර් අපි බේත් විදලනේ හිටියේ. කොහොමද අපේ ඇඟට කොවිඩ් ආවේ? කොහොමද අපෙත් බඩාට බෝ වුණේ?” සේනක කමිපා වෙමින්, පවුලේ හිතවත් වෛද්‍යවරයෙකුට ඇමතුමක් අරගෙන ඇහුවා.

“එන්න විද්දට පස්සේ ලෙඩේ හැදෙන්නේ නැහැ කියන්නේ මිට්‍යා විශ්වාසයක්. බෙනෙත් විදීමෙන් සිද්ධවෙන්නේ වෛරසය ඇඟට ඇතුල් වුණත් ඇතිවෙන දරුණු ප්‍රතිඵල පාලනය කිරීම විතරයි. Covid එන්න විදපු අයටත් රෝගය වැළඳෙන්න පුළුවන්. රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඒ අයගෙන් තව කෙනෙක්ට සම්ප්‍රේෂණය වෙන්නත් පුළුවන්.

කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ තාමත් එන්න ලබා නොදන්න ගෙවල්වල ඉන්න පුංචි දරුවෝ ගැන හිතලා පරිස්සම් වෙන එක.” වෛද්‍යවරයා සේනකට උත්තර දුන්නා.

කෝ? මට කොවිඩ් හැදෙයි කිව්වා දැහ හැදුනද?

අද මාතෘකාව පැහැදිලි කිරීමට උදහරණයට ගන්නේ තමාගේ ආයතනයේ සේවය කරන පුද්ගලයෙකුගේ පවුල් ජීවිතයේ අභිවෘද්ධිය සිතා කටයුතු කළ ආයතන ප්‍රධානියෙකු පැවසූ කතාවකි.

“ජනක අපේ ආයතනයේ වැඩ කරන, හර දක්ෂ සේවකයෙක්. පවුල් ප්‍රශ්න නිසා මනුස්සයා දැන් මාසයක විතර ඉඳලා වැඩට ආවේ නැතැ. අපරාදේ ඊළඟ මාසේ ප්‍රමෝෂණ එකකට යන්න හිටපු මනුස්සයා.”

ඇය කතාවට අවතීර්ණ වූයේ එසේය. ඇයගේ ආයතනයේ විධායක ශ්‍රේණියේ තනතුරක් හොඳවන ජනක නමැත්තා විවාහ වී තිබුණේ දැනට වසර එකඟමාරකට පමණ පෙරාතුවය.

“අපිත් ඔය වෙතින් එකට ගියා. ඒ වෙලෙන් ජනකගේ වයස අපේ ඔරිස් එකේ කිසිම කෙනෙක් එක්ක හිනාවුණේවත් නැතැ. ඒක අපිත් එවිටර ගානකට ගත්තේ නැතැ.”

විවාහ වී දින, සති, මාස ගතවත්ම ජනකගේ වෙනදා වැඩවලට තිබූ උනන්දුව අඩු වූ බවත්, නිතරම කල්පනා කරමින් කාලය ගෙවූ බවත් ඇ කියයි.

“පස්සේ... ජනකගේ වයස ඔරිස් ලයිත් එකට අරගෙන අපේ ඔරිස් එකේ වැඩ කරන ගැනු ලමයි කීපදෙනෙක්ටම බැනලා හිටුණා...”

ඒ සෑම අවස්ථාවකදීම ජනකගේ බිරිඳ එම කාන්තාවන්ට පවසා ඇත්තේ තමාගේ සැමියා සමඟ ඇති ඇයිහොඳැයි වචනා නවතා දමනා ලෙසයි.

“ඔය ගැනු කෙනා කෝල් කරලා බැන්නම අපේ ගැනු ලමයි වැඩත් පැත්තකට දලා අඬ අඬ ඉන්නවා. අනික මේ ලමයිත්තේ හස්බන්ඩ්ලට ඔය කතා ආරංචි වුණොත් ඒ අයටත් නැති ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවනේ. ජනකට මුකුත් කියලත් බැනැ... ඒ මනුස්සයන් හරි අසරණයි. ඉවසලා බැරීම තැන මම ඔරිස් එකේ ගැනු ලමයි කීපදෙනෙක් එක්ක ජනකගේ වයස මුණගැහෙන්න එයාලගෙ ගෙදරට ගියා...”

ඇ කියන්නේ ජනකගේ බිරිඳව හමුවී කරුණු කාරණා වටහාදීම තමාගේ අරමුණ වූ බවය.

“අපිට ගේට්ටුවෙන් ඇතුළට යන්න වුණේ නැතැ. අපොයි! අම්මේ මෙන්න එංචිමානවිකාවෝ ටික මගේ මිනිහව හොයාගෙන ගෙදරටම ඇවිල්ලා! කියලා මෙයා පටන්ගත්තා... පස්සේ ඒ මනුස්සයා මොනවා කීව්වද කියලා අපිට හේරුණේ නැතැ. තව ටික වෙලාවක් හිටියනම් අපිට ගුටිකන්නත් වෙයි කියලා හිතුවා නිසා අපි ඉක්මනටම එතනින් ආවා. ඊටපස්සේ දවසේ ඉඳලා ජනක වැඩට ආවෙත් නැතැ.”

කරුණු කාරණා කෙසේ වුවත් ගැටළුව ගැන කතා කළ යුත්තේ ඒ දෙපළ සමඟ නිසා හැකිනම් ඔවුන්ව මා වෙතට විවන ලෙස මා ඇයට යෝජනා කළෙමි.

මාස කිහිපයකට පසු ඇය ජනක සහ ඔහුගේ බිරිඳව මා වෙත විවා හිටුණාය.

ඔවුන් සමඟ තනි තනිව කතා කිරීම වඩා යෝග්‍ය බව වැටහුණු නිසා ප්‍රථමයෙන්ම මම ජනක සමඟ සංවාදයට පිවිසීමි.

කතාවට ප්‍රවිශ්ඨ වීමට පෙර මා ඔහුගෙන් අසා සිටියේ බිරිඳව උපදේශනයට කැඳවාගෙන ඒමට දැඩි පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුවුවාද යන්නයි.

“නෑ මස්... මම දික්කසාද වෙන්න හිත හදාගෙන හිටියේ. එයා කීවේත් එක දෙනෙත් කැමති නැතැ. මේ වගේ දේකට එන්න එයා එකපයින්ම කැමති වුණේ එකයි...”

ඊළඟට මම ඔහුගෙන් අසා සිටියේ ඔහුට බිරිඳ සමඟ ඇති ගැටළුව කුමක්ද යන්නයි.

“බැන්ද දවසේ ඉඳලා හිතේ සැකේ... ඔරිස් එකේ ගැනු එක්ක මගුල් නටනවා කිය කිය මාව මරාගෙන කන්න හදනවා. අපෝ! පුදුම කරමෙකට තමයි මාත් කරගැනුවේ...”

ඔරිස් එකේ ගැනු එක්ක මගුල් නටනවා කිය කිය මාව මරාගෙන කන්න හදනවා. අපෝ! පුදුම කරමෙකට තමයි මාත් කරගැනුවේ

මේ එංචි මානවිකාවෝ ටික මගේ මිනිහව හොයාගෙන ගෙදරටම ඇවිල්ලා

තම බිරිඳ කිසිදු සාධාරණ හේතුවකින් තොරව තමාව සැක කරන බවත්, කාර්යාලයේ කාන්තාවන්ට පටලවා ගොතා ඇති කතා ගැනත් ඔහු මා සමඟ පැවසුවේය.

මේ ගැටළුව නිසා හටගත් චිත්ත පීඩාව නිසා තමාට රැකියා කටයුතු කරගැනීමට පවා අපහසු බව ඔහු කියයි.

“අනික ඉතින් රෙද්දක් ඇඳගෙන ආයෙ ඔය ඔරිස් එකේ අයගේ මුණු බලන්නේ කොහොමද?”

ජනකව කාර්යාල කාමරයෙන් පිටතට යැවූ මම ඔහුගේ බිරිඳ කැඳවා සිදුවූයේ කුමක්දැයි ඇයගෙන්ද විමසා බැලුවෙමි.

“මෙයා ඔය කොච්චර නෑ කිව්වත් මෙයාට ඔරිස් එකේ හොර ගැනු කීපදෙනෙක්ම ඉන්නවා. උන් සේරම එකට පවුල්කන එවුන්. දවසක් ඔය එංචිමානවිකාවෝ රොත්ත පිටින්ම අපේ ගෙදරට ආවා. මම උන්ට හොඳවයික් දෙකක් කියලා එලෙච්චා කියලා තමයි මෙයාට ඔය දුක...”

මේ ගැටළුව සමඟ ඔවුන්ගේ ලිංගික ජීවිතය ගතවූ ආකාරය ගැනත් මම ඇයගෙන් අසා බැලුවෙමි.

“මම මොකටද ඔවට ඉඩ දෙන්නේ? ඒකට අර නාටිකාංගනාවෝ රොත්තක්ම ඉන්නේ...”

ඇ පැවසුවේ නොරිස්සුම්සහගතවය. ඇය පිළිබඳව පූර්ව නිගමනයකට එළඹෙන්නවාට වඩා තවත් කරුණු කාරණා සොයාබලා මේ දෙදෙනාට උපදේශන ලබාදීම වඩා හොඳ නිසා, විවාහ වීමට පෙර ඇය ගතකළ ජීවිතය පිළිබඳවත් මා ඇයගෙන් ඇසීමි.

එහිදී ඇය කීවේ කුඩා කල ඇගේ පියා වෙනත් කාන්තාවන් නිවසට රැගෙනවිත් ආශ්‍රය

කළ බවත්, අවසානයේදී මව අතහැර ගිය බවත්ය.

මේ නිසා දැඩි කළකිරීමකින් ජීවත්ව ඇති ඇය විවාහයෙන් පසු තම පියාගේ චිරිතය සැමියා තුළින්ද දැක ඇති බව පැහැදිලිය.

සෑම පිරිමියෙකුම එක සමාන නොවන නිසා එකම කෝණයකින් පිරිමි සංහතියම මැනීමට යාම නුවණට හුරු නැති බව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

ඇයගේ පියා කෙබඳු පුද්ගලයෙකු වුවත් ඒ කරුණු කාරණා ඔස්සේ තමාගේ සැමියාට වෙනත් සබඳතා ඇති බව සිතීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් නොවන බවත්, අතීතය තුළ සිරගත නොවී සියල්ල අමතක කර දමා අනාගතය ජයගත යුතු බවත් මම ඇයට මැනවින් පහද දුනිමි.

ඇගේ හැසිරීම ගැන ජනකගේ ආයතන හිමිකාරිනියක්, කාර්යාලයේ අනෙකුත් අයවලුන්ගේ තේරුම් ගත්තද සමාජයේ ඇතැම්දෙනා මෙවැනි දේ නාසනයට ලක්කරන නිසා සැමියා පත්වීමට තිබූ අපහසුතාවය පිළිබඳව නුවණින් සිතා බලන ලෙසත් මම ඇයට පැවසීමි.

එක් අතකින් ඇයගේ මෙම හැසිරීම නිසා සැමියාගේ රැකියාව අහිමි වුවා නම් ඊළඟට ඔවුන්ට මුහුණදීමට සිදුවන ආර්ථික ගැටළු ගැනත් ඇයට පැහැදිලි කිරීමට මට හැකි විය.

එසේම උපදේශන වාර කිහිපයකට පසුව ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතය දෙදරායාමට තිබූ ඉඩකඩ සහමුලින්ම තුරන් කිරීමටත්, රැකියා ස්ථානයේ සගයන් තමා පිළිබඳව වැරදි වැටහීමක නොමැති බව පහද රැකියාවට



අනික ඉතින් රෙද්දක් ඇඳගෙන ආයෙ ඔය ඔරිස් එකේ අයගේ මුණු බලන්නේ කොහොමද?

මම මොකටද ඔවට ඉඩ දෙන්නේ? එකට අර නාටිකාංගනාවෝ රොත්තක්ම ඉන්නේ

යාමට ජනක තුළ තිබුණු ලැජ්ජාව යටපත් කිරීමටත් මම කටයුතු කළෙමි.

එම හමුවීමෙන් ටික දිනක් ගතවූ තැන මගේ සවනට වැකුණේ ජනකගේ බිරිඳ ඔහුගේ කාර්යාලයේ සියල්ලන් කැඳවා රසබර රාත්‍රී ආකාරවේලක් පවා ලබාදුන් බවයි.

පවුල් ජීවිතයක ශක්තිමත් බැඳීමට විශ්වාසය සහ ගෞරවය ඉතා වැදගත් බව මීට පෙර ලිපිවලද මා විසින් පවසා ඇත.

සැමියාගේ හෝ බිරිඳගේ අතින් සැකයට තුඩුදෙන යමක් සිදුවී නම් කිසිවක් නොසොයා නොබලා පිටස්තර සමාජයට දෝශාරෝපණය වීලීම කිරීමට ප්‍රථම සැමියා, බිරිඳ සමඟ සුනදව කතාබස්කොට ගැටළුව විසඳාගැනීමට උත්සාහ කිරීම වඩා නුවණැතිය.

නැතහොත් නිසි උපදේශන සේවාවක උපකාර ලබාගෙන ප්‍රශ්නය නිරාකරණය කරගත යුතුය. එසේ නොකිරීමෙන් සිදුවන්නේ සැමියා, බිරිඳ අතර ආදරය, සතුට ගිලිහී යාමයි. එසේම ඔබගේත් ඔබගේ සැමියාගේත් මානසික පිරිහීමටද මෙවැනි ගැටළු හේතුවන බවත් වටහාගත යුතුය.

(මෙය රත්නා පුෂ්ප කුමාර මහත්මියගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ අත්දැකීම් ඔස්සේ සේවාවලින් හඳුනාගත නොහැකි පරිදි නිර්මාණාත්මක ලෙස වෙනස් කරන ලද කතාවකි.)



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥා හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරී

අපිවි ගොඩනැගිලිවලට පණ දෙන අමෝදා



අමෝදා රත්නායක - කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂිකා - අමෝදා රත්නායක ඇසෝසියේට්ස්



"ඔබ ගැනියකට කුමක් ලබාදුන්නත් ඇය එයට වටිනාකමක් එක් කරනවා."

ඒ ලෝක පුළුල්ව මහා සාහිත්‍යකරුවෙකු වන විලියම් ශෝල්ට්ස්ගේ සුප්‍රසිද්ධ කියමනක්ය.

ඇත්තය. අද 'ධරණී' කවරය දරාසිටින සොදුරු යුවතියද ඒ කියමනට අපූරුවට නිදසුන් සපයන්නිය.

"අපිට ඉඩමක් දුන්නොත් ඒකට හරියටම ගැළපෙන විදිහට ගොඩනැගිල්ල සැලසුම් කරලා, ඉදිකරලා දෙනවා. ඒ වගේම තිස් ගොඩනැගිල්ලක් හෝ අවකාශයක් දුන්නොත් ඒකට නිර්මාණාත්මක වටිනාකමක් එකතු කරලා දෙනවා."

ඇ. කියන්නිය.

අමෝදා රත්නායක නම් ඇය ඉතා කෙටි කාලසීමාවක් තුළ ශ්‍රී ලාංකේය ඉදිකිරීම් හා ගෘහ අලංකාරණ ක්ෂේත්‍රයේ නමක් දිනාගත් සුප්‍රකට සැලසුම් නිර්මාණ ශිල්පිනියක්ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු පෙළේ ව්‍යාපාරික ආයතන රැසක සැලසුම් නිර්මාණ ශිල්පිනිය ලෙස ඇය කටයුතු කර ඇත.

"මගේ පවුලේ පිටියේ අම්මයි, මමයි, අප්පච්චියි විතරයි. මට අවුරුදු පහක් වෙනකොට මගේ අප්පච්චි නැති වුණා. ඉතින් ඊටපස්සේ මගේ නැමදේම වගේ බලාගත්තේ අම්මා. මම දවසක හොඳ තැනකට යනවා දකින අම්මටත් ලොකු හිනාක් තිබුණා."

අමෝදා කතාවට අවතීර්ණ වූයේ එසේය.

"මම පාසල් ගියේ මහනුවර මහාමායා විද්‍යාලයට. පොඩි කාලේ ඉඳලම මම පිහිනීම, මළල ක්‍රීඩා එනගින් ගියහම බාස්කට් බෝල් වගේ ක්‍රීඩා රැසක නිරත වුණා. ඒ කාලේ නම් මට ඕන වුණේ පයිලට කෙනෙක් වෙන්න. ඒක ටිකක් අවධානම් රැකියාවක් නිසා ඉතින් අම්මා ඒකට අකමැති වුණා. ඊටපස්සේ වෛද්‍යවරයාක් වෙන්නත් හිත දැක්කා. නැබැයි ඒ සඳහා මම විදේශගත වෙනවට ඒ කාලේ මගේ පෙම්වතා ඒ කියන්නේ මගේ දැන් සැමියා අකමැති වුණා. ඊටපස්සේ මට කරන්න හොඳම දේ මොකක්ද කියලා හිත හිත ඉන්නකොට තමයි ඉන්ටර්නර් ඩිසයිනින්ග් ගැන ඉගෙනගන්න හිතුවේ. ඉතින් මේක මම අහම්බයකින් වගේ තෝරගත්තු වෑන්තියක් කිව්වොත් හරියටම හරි."

ඇ. කියන්නේ සාර්ථකත්වය අවැසිවන්නට අහම්බයකින් හෝ නිවැරදිම මාර්ගය හමුවන බවය.

"ඊටපස්සේ මම ඉන්ටර්නර් ඩිසයිනින් පැත්තෙන් උපාධිය ලබාගත්තා. නැබැයි මේ වගේ විෂය ක්ෂේත්‍රයක් කෙනෙකුට ඇතිල්ලෙන් ඇනලා උගන්වන්න බැහැ. ඒක ඇත ඇතුළේ ගියෙන්න ඕන දෙයක්. ඉතින් මම හොඳකුවත්වම වුණත් ඒ හැකියාව මගේ ඇත ඇතුළේ තිබිලා තියෙනවා."

සැලසුම් නිර්මාණ ශිල්පී උපාධිය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඇය ඉදිකිරීමේ ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රමුඛ පෙළේ ආයතන කිහිපයකට සේවය කර ඇත.

"ඔහොම වැඩ කරගෙන ඉන්න අතරතුරේදී ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක් ඔවුන්ගේ ඉන්ටර්නර් ඩිසයිනින් ව්‍යාපාරිකයන් පෞද්ගලිකව මට බාරදුන්නා. ඒක තමයි එතෙක් මෙතෙක් මට ලැබුණු ලොකුම ව්‍යාපාරිය. ඒක ඉතින් මට හිතාගන්නවත් බැර දෙයක් කිව්වොත් හරි. ඔවුන් මාව ඒ තරම් විශ්වාස කළේ ඇයි කියන එක අදටත් මම දන්නේ නැහැ."

තෙසේ වෙනත් ඇ කෙරේ ඔවුන් තැබූ විශ්වාසය තක්කරවම නිවැරදි බව සනාථ කිරීමට ඇ සමත් වූවාය. අමෝදාට ලැබුණු මේ දැවැන්ත ව්‍යාපාරිය වර්ග අඩි 30,000ක පමණ ව්‍යාපාරිකයක්ය. ඒ සඳහා වැය වූ මුදල මිලියන 800ක් බව කිවහොත් අමෝදාගේ ඒ ව්‍යාපාරියේ බරසාර බව තේරුම්ගැනීම පහසුය.

"එතකොට මට දැන් වගේ ලොකු කණ්ඩායමක් හිටියේ නැහැ. නැබැයි දන්න කියන හොඳින් ඇය ඒ වැඩේට මට උදව් කළා. ඉතින් ඒ ව්‍යාපාරිය අවුරුදු දෙකකින් සාර්ථකව ඉවර කරන්න මට පුළුවන් වුණා. මං ගැන ගිහිබි විශ්වාසය ගැන ඔවුන් සතුටු වුණා. මගේ සේවාවලින් ලබන ඒ තෘප්තියමත් බව මට සල්ලිවලටත් වඩා වටිනවා."

එතැන් පටන් අද දක්වා නොකඩවා ඇයට ව්‍යාපාරික හිමිවන්නේ ඇයගේ දැක්මටත් නැපවීමත් නිසාය.

"මේ වෙනකොට මම ව්‍යාපාරික සියයකට වඩා කරලා තියෙනවා. ඒ අතරේ ලංකාවේ සුප්‍රසිද්ධ ව්‍යාපාරික ආයතන, බැංකු, අධ්‍යාපන ආයතන බොහෝමයක් තියෙනවා."

අමෝදාගේ සෑම නිර්මාණයක්ම එකිනෙකට වෙනස්ය. ඉදිකිරීමේ අන්‍යෝන්‍ය සැලසුම් සහ ගොඩනැගිලි සැලසුම් උදෙසා විවේකී ඉල්ලුමක් පැවතීම ගැන පුදුමයක්ද නැත. ව්‍යාපාරික ආයතනයක් නැතහොත් නිවසක් සැලසුම් කිරීමට සැලසුම් නිර්මාණ ශිල්පියෙකු තෝරාගත යුත්තේ ඇයිද යන පැනයට ඇය පිළිතුරු දුන්නේ මෙසේය.

"ඕනෑම කෙනෙකුට පුටු, මේස ටිකක් එහෙත් මෙහෙත් තියලා යම් ස්ථානයක් සංවිධානය කරගන්න පුළුවන්වේ. නැබැයි අපි කරන වැඩේ ඇතුළේ ඊට එනා ගිය ලොකු ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. කොටින්ම කිව්වොත් අපි කරන්නේ යම් ගොඩනැගිල්ලකට වටිනාකමක් දෙන එකයි. ඒක හරියට පණ නැති දේකට පණ දෙනවා වගේ වැඩක්."

නිසි තාක්ෂණික ක්‍රමවේද ඔස්සේ ගොඩනැගිල්ලකට පෙර හොඳු විරූ නව්‍යමය මුහුණවරක් එක් කිරීමත්, අද්විතීය ආකාරයට ගොඩනැගිලි සැලසුම් කිරීමත් ලෙසෙහි පහසු නොවන බව පැහැදිලිය. යම් ව්‍යාපාරිකයන් බාරගත් පසු එය ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය පිළිබඳවත් ඇ පැවසුවාය.

"යම් ආයතනයක අධ්‍යක්ෂවරයෙකුගේ කාර්යාල කාමරය සැලසුම් කරනවා කියලා හිතන්නකෝ. එතැනදී ඔහුගේ පෞරුෂය ඉස්මතු වෙලා ජේන් විදිහට අපි ව්‍යාපන සැලසුම් කරන්න ඕනේ. ඒ වගේම ඔහුගේ මානසික සුවතාවයටත් අපි ප්‍රමුඛතාවයක් ලබාදෙනවා. ඉතින් ව්‍යාපාරික දියුණුවට එහෙමත් මේ දේවල් හිතැතිවම වගේ බලපානවා."

අද වනවිට 'Amoda Rathnayake Associates' නම් ආයතනයට අමතරව 'Jaya Builders' නම් ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේ ආයතනයක්ද ඇ සතුය.

"කෙනෙකුට මේ ක්ෂේත්‍රයේ ජනප්‍රිය වෙන්න සැහෙන කාලයක් ගතවෙනවා. නමුත් අවුරුදු පහක් වගේ කෙටි කාලයකින් මේ ක්ෂේත්‍රයේ නමක් හදගන්න මට පුළුවන් වුණා. කාන්තාවකට මේ වගේ වෘත්තීය අභියෝගකාරී කියලා

මගේ ඔරිස් එකේ මාත් එක්ක වැඩ කරන තරුණ ළමයි එකොළහක් විතර ඉන්නවා. කන්ස්ට්‍රක්ෂන් එකෙන් අපිත් එක්ක සියදෙනෙක් විතර වැඩ කරනවා. ආයතන ප්‍රධානියා, සේවකයෝ කියලා අපි අතර කිසි බෙදීමක් නැහැ.

හිත පිරිසකුත් ඉන්නවනේ. ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය තියෙනවා නම් ඒකට ගෘහද පිරිමිද කියන කාරණාව අදළම නැහැ."

තමා තනිව ආරම්භ කළ සිය ව්‍යාපාරයට අද වනවිට විශාල කාර්යය මණ්ඩලයක්ද සිටින බව ඒ කියන්නිය.

"මගේ ඔරිස් එකේ මාත් එක්ක වැඩ කරන තරුණ ළමයි එකොළහක් විතර ඉන්නවා. කන්ස්ට්‍රක්ෂන් එකෙන් අපිත් එක්ක සියදෙනෙක් විතර වැඩ කරනවා. ආයතන ප්‍රධානියා, සේවකයෝ කියලා අපි අතර කිසි බෙදීමක් නැහැ. අපි හැමෝම එකම ටීම් එකක්. මගේ ඔරිස් එකේ ඉන්න හැමෝම වගේ හොඳ නිර්මාණශීලී හැකියාවක් තියෙනවා. මගේ නිර්මාණයකට වඩා ඒ අයගේ නිර්මාණයක් හොඳයි කියලා හිතන වෙලාවට මම මගේ නිර්මාණ අයිති කරලා ඒ අයට තැන දෙන්න දෙපාරක් හිතන්නේ නැහැ."

එසේම සෑම නිර්මාණාත්මක වෘත්තියකටම හොඳ මානසික නිදහසක් අවශ්‍ය බව ඇ කියයි. සංහිතය සහ කලාව එකට මිශ්‍රකර ඇයගේ කාර්යාලය සැලසුම් කිරීමට ඇය යොමුවී ඇත්තේ ඒ නිසාය.

"ව්‍යාපාරිකයන් කරන්න පටන්ගත්තම මුල ඉඳලා අවසානය වෙනකල් එක එක ගැටළු ඇතිවෙනවා. ඒ ගැටළුවලට විසඳුම් හොයන එකක් මේ වෘත්තියේ කොටසක්. ඉතින් ඒ දේවල් නිසා ප්‍රායෝගික ජීවිතේදී ඇතිවෙන ප්‍රශ්න ගැටළුවලට වුණත් හරිම ඉක්මනට විසඳුම් හොයාගන්න මට පුළුවන්."

අමෝදාගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව වෙනත් රටවල ව්‍යාපාරිකවලට අතගැසීමය. හුදුරේම ඇය ඇයගේ ඒ සිහිනය වෙත ගමන් කරන බව නිසැකය.

"අපි ව්‍යාපාරිකයන් බාරගන්නොත් හරියටම නියමිත දවසට ඒ වැඩේ ඉවර කරන්න ඕනේ. ඉතින් ඒ නිසා වැඩ කරද්දී රෑ දවල් කියලා නැහැ. මට මතකයි එකපාරක් මම දවස් හතරක් විතර කිදගත්තේ නැතුව එකදිනටම වැඩ කළා. ඉතින් ඒ වගේ තැන්වලදී හෙදර සහයෝගය නොලැබුණොත් හරිම අමාරුයි. මගේ සැමියාත් ලංකාවේ ප්‍රකට ආයතනයක විධායක අධ්‍යක්ෂවරයෙක්. ඉතින් ඔහු ඔහුගේ කටයුතුත් සමබර කරගෙන මගේ ගමනටත් ලොකු සහයෝගයක් ලබාදෙනවා. ඒ වගේම මගේ අම්මගෙන් ලැබෙන සහායත් මතක් කරන්න ඕනේ. ඒ දෙන්නා නැත්නම් මම මෙතන නැති වෙන්න ඉඩ තිබුණා."

අමෝදාගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව වෙනත් රටවල ව්‍යාපාරිකවලට අතගැසීමය. හුදුරේම ඇය ඇයගේ ඒ සිහිනය වෙත ගමන් කරන බව නිසැකය.

"හැමවෙලාවෙම නෑ, බෑ කියලා හිතන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මේ වගේ ක්ෂේත්‍රයකට එන්න හිතන්න එපා. මේ ක්ෂේත්‍රයේ දුර ගමනක් යන්න පුළුවන්. නෑ, බෑ කියන වචන මුළු ජීවිතේම අයිති කරලා දන්න. එතකොට මේ ක්ෂේත්‍රයේ විතරක් නෙවෙයි ඕනම ක්ෂේත්‍රයක ඉහළටම යන්න ඕනම කෙනෙකුට පුළුවන්."

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි
භාග්‍යාරූප - අරන්ත ආටෝග්‍රැෆි

හැමවෙලාවෙම නෑ, බෑ කියලා හිතන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මේ වගේ ක්ෂේත්‍රයකට එන්න හිතන්න එපා. මේ ක්ෂේත්‍රයේ දුර ගමනක් යන්න පුළුවන්, හැමදේම පුළුවන් කියලා හිතන කෙනෙකුට විතරයි

බෝම්බ හඬ මැද නිහඬව ඉපදුණු ද ආදිකා



යුද්ධය නිසා අපේ ආදරණීය රණවිරුවන්ට අහිමි වූයේ ශරීරාංග නොවී පමණක් නොවේ. සාප්පු සහ වක්‍ර යුද්ධයේ අදුරු සෙවනැලි ඔවුන්ගේ දරුවන්ගේ ජීවිතවලට වැරදුණු අවස්ථාද ඇත. එවැනි සංවේදී සත්‍ය සිදුවීමක් පිළිබඳව කියැවෙන ගීතයක් පත්‍රයේ දිනවල සයිබර් අවකාශයේ බොහෝදෙනෙකුගේ අවධානය දිනාගන්නට සමත් වී තිබුණි. ඒ, මේජර් ඉමේෂා දිලානි, විශේෂ අවශ්‍යතා සහිතව ඉපදුණු තම සුරතල් දියණිය ඉමාම් ආදිකා වෙනුවෙන් ගයන 'මගෙ දුමේ' ගීතයයි.

ඉමාම්ගේ සත්‍ය අත්දැකීම් මෙම නිර්මාණය තුළින් හමුවෙන අතර, එම ගීතය දර්ශනවල පෙනී සිටින්නේ ද ඔවුන්මය.

පුංචි රෝස කුමරිය දෝතට ගනිද්දී ඒ අම්මාටත්, තාත්තාටත් දැනුණේ ලොවක් දිනුවා වැනි සතුටකි. තාත්තාගේ සිහිනය වූයේ දියණියකි. අම්මා කැමති වූයේ පුතෙකුටය. ඒ කැමැත්ත එසේ වුවත් කුස සිටින කුඩාපුත්‍ර දරුවා දුවෙක්දැයි පුතෙක්දැයි කලින් පරීක්ෂා කර නොබලන්නට ඔවුහු තීරණය කර තිබුණි.

"දුටු ඉපදෙන දවස වෙද්දී යුද්ධය ජයග්‍රහණ වී තිබෙන්නට කාලයයි තිබුණේ. ඒ වෙද්දී හැමතැනම පිපිරුම් සිද්ධි වෙනවා. මහත්තයා ඒ වෙනකොට රාජකාරි කළේ වන්නියේ. මම ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය වන්නී යටතේ දෙවන කාන්තා බළ ඇණියට අනුයුක්තව අනුරාධපුර කඳවුරේ රාජකාරි කළා. මා ඇතුළු නිලධාරී මවුදුල් රාජකාරිය වූණේ තුවාල වෙලා එන සෙබළු රෝහල්වලට බාරදීමයි, මියයන

අයගේ සිරුරු පරීක්ෂා කරලා ඇති වෙත බාරදීම ඇතුළු කටයුතුයි. ඒ දවස්වල දිවා රෑ හැකුව සොල්දාදුවෝ ගෙනවා. සමහරුන්ගේ අතපය හෑ. 2008 අනුරාධපුර ඉවත් හමුදා කඳවුරට කොටි ප්‍රහාරයක් එල්ල කරපු දවස අද වගේ මට මතකයි. කඳවුරු දෙක වෙන්වුණේ එකම තාප්පෙන්. එකකොට මගේ කුසේ ඉන්න බඩට මාස අටයි. මම රාජකාරි නිමවෙලා විවේකෙන් සිටියේ. රෑ හවරට එතර බෝම්බ පත්තුවෙන්න ගත්තා. වෙඩි සද්ද ඇහෙන්න ගත්තා. ඊක වෙලාවක් යද්දී අවට යුද පිරිසක් වගේ දැනුණේ. මාත් ඉක්මනින් යුනිෆෝම් එක ආයේ ඇඳගත්තා. කොටි වෙපර් දෙකකින් ඇවිත් බව දැනගත්තේ ඒ මොහොතේ. මගේ පුංචි පැටියා මගේ කුසේ. ලොකු ගිහැස්මක් හිතට ආවා. ඒ වෙනකොට මම මහත්තයාට කෝල් කරලා ඇටකින් එක ගැන කිව්වා. හරිම බයකර විදියට බෝම්බ පුපුරුවා. ඒ එක වෙලාවක මහත්තයා කෝල් කරලා මගෙන් අනන්‍යව 'අනේ අපට අපේ බඩගේ මුණ දකින්න ලැබෙන්නේ හැද්දේ' කියලා. ඒ ගිහැස්ම, කම්පනය එක්කම පත්‍රවදට පහන් වුණා. ෭.෧෧ 11.30 විතර වෙනකල් චරිත් වර ප්‍රහාර එල්ල වුණා. සියල්ල සන්සුන් වෙද්දී මට පොඩි වෙනසක් දැනුණා. ඒ කලින් දවස වෙනකල් හොඳින් කුස ඇතුළේ දැගලු බඩා ඒ වෙද්දී හිතකි. මගේ හිතට ආයෙමත් ලොකු බයක් ආවා. කොහොමනම් පරීක්ෂා කරලා බලද්දී බඩට ප්‍රශ්නයක් හෑ කියලා වෛද්‍යවරු කිව්වා. ඊටපස්සේ එයා යාන්තමින්

අනුරාධපුර ගුවන් හමුදා කඳවුරට කොටි බෝම්බ දාද්දී දුටු ඉපදෙන්න මාස දෙකයි තිබුණේ

අතපය සොලවනවා මට දැනුණා. ඊළඟට දරුවා ලැබෙන්න යන දිනය අවසාන. මම කොළඹ පෞද්ගලික රෝහලකට තමයි දරුවා ලැබෙන්න යන්න නියමිතව තිබුණේ. ඔක්කෝම ලැස්ති කරගෙන මහත්තයා එනකල් බලා ඉඳිද්දී ඔහුට වෙඩි වැදුණා කියලා දැනගත්තා. මුලින්ම පණිවුඩය ආවේ ඔහු හෑ කියලයි. ඔහුගේ කකුලට වෙඩි වැදුණා තිබුණා. එතැනදී මා තවත් වරක් කම්පනයට පත්වුණා."

ඒ ඉමාම් ආදිකා (13) දියණියගේ මව, මේජර් ඉමේෂා දිලානි ය. දරුවා ඉපදෙනවිට කිසිදු වෙනසක් ඔවුන්ට නොපෙනුණි. වෛද්‍යවරුන්ද එවැන්නක් නොකීවේ. ලස්සනම සිහින මැද වසරක් එකතමාරක් ගෙවී යද්දී පුංචි දේවණිය කතා කරන බවට ඉගියක් හෝ පෑවේ නැත.

"ඇත්තටම ඒ වෙද්දී අපි ඊකක් කලබල වුණා. ඒ වයසේ හිටපු මගේ යාළුවන්ගේ දරුවෝ කතා කරද්දී දුටු හිතකි. එයා පෙනුමෙන් හරිම සාමාන්‍යයි. අපි වෛද්‍යවරුන්ට ඇයව පෙන්වුවා. පිටරටත් අරන් ගියා. ඉන්දියාවේදී වෛද්‍යවරයෙක් කිව්වා බඩට මේ තත්වය ඇතිවෙන්න හේතුව එයා කුසේ ඉඳිද්දී අම්මා මුහුණ දුන්න කම්පන තත්වයක් හේතු වෙන්න ඇති කියලා."

සැබෑවටම සිදුවූයේදී එයයි. ඔවුන් එය ගීතමය නිර්මාණයට ගෙනෙන්නේ, ඒ ලද අත්දැකීමය. එම ගී පද ලියැවෙන්නේ දුමිම් අනුරපුර අතිනි. තනුව හා සංගීතය ආචාර්ය හේමලාල් ගීතදේව්ගෙනි.

පිතු සෙනෙගේ උරුම මේ හෙළ බිමටයි මව් වුණේ මමත් වරු දරුවන්ටයි දරු සෙනෙගේ අපේ කිරුළයි දුමේ නුබ අපේ ලොවේ රැජිනයි

මල් කැකුළු සේ රන්ද මා ගිනි දැව මැද දැවුණා ඔබේ පියා රට වෙනුවෙන් යුද වැදුණා මගේ සිගිනි කැකුළු ඒ ප්‍රකම්පනය ළඟ

නිහඬ මලක් වී පිපුණා 2008 පෙබරවාරි හතරවනද මෙලොව එළිය දුටු ආදිකා විශේෂ අවශ්‍යතාවන් සහිත වුවද ඉගෙනීම ඇතුළු බොහෝ දේට දක්ෂය. පිහිනන්නට, ඒතු අදින්නට වාගේම මුතු ඇටවත් අකුරු ලියන්නටද හැකිය. තමාගේ වැඩ තහිව කරන්නටද හැකිය.

"ඇත්තටම දුටු මේ තත්වයට ගන්න මම ආදරෙන් කළ රැකියාවටත් සමුදුන්නා. යුද හමුදා පෙරපාසලේ තමයි දුටු මොනරිසෝර් අධ්‍යාපනය ලැබුවේ. පාසලකට දරුවා ඇතුළත් කරගන්න එකපාර කැමති වුණේ හෑ. නාරාහේන්පිට සුභා විද්‍යාලයෙන් කිව්වා, දරුවා ඇතුළත් කරගන්නම්, අම්මා හරි තාත්තා හරි ළඟ ඉන්න ඕන කියලා. ඒ වෙලාවේ මම තීරණය කළා රැකියාවට

සමුදෙන්න. කොහොමනම් අවුරුද්දක කාලයක් එම විද්‍යාලයේ ඉගෙනෙන්නේ පසු නෝමාගම යුද හමුදා විද්‍යාලයට ඇයව ඇතුළත් කළා. දැන් දුටු ඉගෙනගන්න නෝමාගම මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ. ගුරුවරුන් ඇතුළුව හැමෝගෙම ආදරය දිනාගන්න අද දුටු පුළුවන් වෙලා තියෙනවා."

ඇය කියන්නේ එම ප්‍රතිඵලය ලබාගන්නට දියණිය පසුපස සිට ලබාදුන් පුහුණුව අපතේ නොගිය බවයි. කිසිවිටකත් මෙවැනි දරුවකු ආහාර දැමීම නොකළ යුතුය.

"ඇත්තටම මම හිතන්නේ වටිනාම වස්තුව තමයි මගේ දුටු. මගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂය විදියට මම දකින්නේ ඇයවයි. හමුදා සේවයේ යෙදී සිටියදී, මේ අත්දැකීමම ලබා දුන් විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දු දරුවන් ඉන්න තම අම්මලා, තාත්තලා ඉන්නවා. හමුදාවේ නොවන සාමාන්‍ය අම්මලා, තාත්තලාත් ඉන්නවා. සමහර දෙමව්පියන් මෙහෙම දරුවෙක් හිටියම එයා වගේ ඇතුළේ තියාගෙන ඉන්න තමයි බලන්නවා. දරුවෙක්ගේ සැබෑ ආරක්ෂකයෝ දෙමව්පියන්. තමන්ගේ දරුවාට හරිම මාවතට යොමු කරලා, එයාගේ අනාගතය පුළුවන් විදියට ලස්සන කරන්න ඕන. ඔවුන්ට හැමෝගෙම ආදරය, කරුණාව අවශ්‍යයි."

ඒ ආදරය නිසාම ආදිකා දුටු දැන් තනි වචන කතා කරන්නටද ඉගෙනගෙන තිබේ.

ගීතය කිව්වේ මේ වගේ දරුවෝ ඉන්න හැම අම්මා තාත්තෙකුටම බලාපොරොත්තුවක් දෙන්නයි



ඔවුන්ගේ කතාව ඔවුන්ගේ නමින් අනන්‍ය මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

"එයා තාත්තට තමයි වැඩිපුරම ආදරේ. ඉතින් 'තාත්තා' කියනවා. බත් ඕනම 'බත්' කියනවා. දුටු මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා. එයාට තවම අවුරුදු හතයි. දුටු කාටවත් බරක් නොවී පීටත් වෙන්න පුළුවන් විදියට අපි දැනටමත් එයා හමින් මල් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළා."

ඇය කියන්නීය. ජාත්‍යන්තර ළමා දිනයට ඇත්තේ තවත් දින දෙකකි. කුමන මට්ටමේ හිරියත් තම දරුවා වෙනුවෙන් කැපවීම සෑම දෙමව්පිය යුවලකගේම යුතුකමකි. ඒ අතින් ආදිකාගේ මව, පියා රට වෙනුවෙන් සිය වගකීම් දරණ අතරේ, ජීවිතයට ආ කටක අභියෝගයට අභියෝග කළ මාපිය යුවලකි. පුංචි ආදිකාට ඒ ගැන දැනටමත් වැරදීමක් ඇතැයි සිතේ. පුංචි දු කුමරිය ඔවුන්ගේ වාසනාව වාගේම, කවර මට්ටමක සිටියත් දරුවාගේ ළමා ලෝකය ඔවුන්ට දෙන්නට තරම් මව්පියන්, වැඩිහිටියන් කාරුණික විය යුතුය. ඔවුන් කියන්නේ ඒ කතාවය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



මීට දස වසරකට පමණ ඉහතදී මගේ මිතුරෙකු පැදවූ වෑන් රථයක් කැළණිය වරායොඩ ආසන්නයේදී අනතුරට පත්විය. ඉන් ඔහු බරපතල තුවාල ලැබූ අතර, වෑන් රථයටද තදබල ලෙස හානි විය.

පසුව දැනගන්නට ලැබුණු පරිදි මෙම අනතුරට හේතුව වී ඇත්තේ පාර හරහා කළු බළලෙකු පැහිමය. මගේ මිතුරා ඒ බළලාගේ පවිතය බේරීමට දැරූ උත්සාහයේදී රථය පාලනය කරගත නොහැකිවී එය අනතුරට පත්ව ඇත.

මුලදී රාගම මහරෝහලට ඇතුළු කළ මගේ හිතවතා පසුව ඥාතීන් විසින් වත්තල පෞද්ගලික රෝහලකට ඇතුළත් කරන ලදී. ඒ අනුව ඔහුගේ සුවදුක් බැලීම පිණිස එහි ගිය මම නිකමට මෙන් වීම අනතුර සිදුවූ ආකාරය පිළිබඳව ඔහුගෙන් අසා සිටියෙමි. එහෙත්, එහිදී ඔහු කී දෙයකින් මගේ සිතට පිවිසියේ බලවත් විස්මයකි. ඔහු කී අන්දමට කළු බළලාගේ පාර පැහිම සිදුව ඇත්තේ රිය අනතුර සිදුවීමට විනාඩි කිහිපයකට කලින් සහ එය සිදුවූ ස්ථානයට කිලෝමීටර කිහිපයක් වැඩිවීමටද ඔහු අපොහොසත් විය.

සාමාන්‍යයෙන් මෙබඳු අනතුරක් නිසා සිදුවන මානසික ප්‍රකෘතිපනයකදී එම සිද්ධිය සේම ඊට පෙර පසු මතක තාවකාලිකව හෝ නිත්‍ය වශයෙන් මතකයෙන් ගිලිහී යාමට පුළුවන. ඒ අනුව අනතුර සිදුවූ ස්ථානය නිශ්චිතව පැවසීමේ හැකියාවක් මගේ හිතවතා සතුව නොතිබීම අරුමයක් නොවේ. නමුදු ඔහු කී අන්දමට කළු බළලා පාර පැහිම සහ අනතුර සම්බන්ධ පරස්පරතාව තවදුරටත් විමසා බැලිය යුතු යැයි මට සිහිණි.

වෑන් රථය අනතුරට ලක්වී ඇත්තේ මාර්ගයේ තරමක වංගු සහිත ස්ථානයක තාප්පයක ගැටීමෙනි. කාපට් ඇතිරීම නිසා මාර්ගයේ මතුපිට සුමට ස්වභාවයක් ගෙන තිබීම මත පැයට කිලෝමීටර පහතක හැටක වේගයකින් වුව එම පාරේ වාහන ධාවනය කළ හැක. මාර්ගය ඊට වඩා පළලින් යුතු වී නම් එම වේගය තවත් වැඩි කරගැනීමට එහි වාහන පදවන රියදුරන්ට හැකිවනු ඇත.

අනතුර සිදුවූ ස්ථානයේ පදිංචිකරුවන් කී අන්දමට එය සිදුව ඇත්තේ ඉරු දිනයක පෙරවරු හතට පමණය. රියදුරුට නින්ද යාම හෝ හදිසියේ තීරංග ක්‍රියාත්මක කිරීමකදී ලිස්සා යාම නිසා වාහනය මෙලෙස තාප්පයේ ගැටෙන්නට ඇතැයි ඔවුහු අනුමාන කළහ. එහෙත් එම අනතුරට අදාළ 'කළු බළල් කතාව' එම ප්‍රදේශවාසීන් නොදැන සිටියේ එය මගේ හිතවතාගේ ඥාති මිත්‍රාදීන් අතරේ පමණක් සන්නිවේදනය වූවක් බැවිනි.

"එද උදේ මම ගෙදරින් පිටත් වුණේ බිස්නස් වැඩකට කටහට යන්න. එත් ගෙදරින්

පිටත්වෙලා විනාඩි දෙක තුනක්වත් යන්න හම්බවුණේ හෑ එකපාරටම වාහනේ ඉස්සරහින් කළු බළලෙක් පාර පැහිම. එක වුණේ මට හිතාගන්නවත් බැර වීදිහට. ඇත්තෙන්ම ඒ වෙලාවේ මගේ හිත සැහෙන්හ ගැස්සුණා. ඒ වගේම මම දැනගෙන හිටියා ඒක අසුබ පෙරනිමිත්තක් බව. ඒ හින්දා වාහනේ ආපනු හරවාගෙන ගෙදර යනවද කියන හිතේ දෙහිකියාවෙන් ඉස්සරහට යනකොට තමයි ඔය ඇක්සිඩන්ට් එක වුණේ." පසුව ඒ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුරටත් අදහස් දැක්වූ මගේ මිතුරා කීය.

කිසියම් ගමනක් යනවිට කළු බළලෙකු පාර පැහිම කිනම් හෝ නපුරක්, අයහපතක් පිළිබඳ පෙරනිමිත්තක් යන විශ්වාසය අප රටට, සමාජයට පමණක් ආවේණික වූවක් නොවේ. මෙය අද වනවිට ලොව පුරා පැතිරගත් ජන විශ්වාසයකි. ඇමරිකාවේ වොෂින්ටන් නුවර රාජ්‍ය ගොඩනැගිලිවල දක්නට ලැබෙන යක්ෂ බළලා (Demon Cat) පිළිබඳ විශ්වාසය සහ මෙසේ පාර හරහා පනින කළු බළලුන් අතර විශ්වාසයේ යම් සබැඳියාවක් තිබේ දැයි මම නොදනිමි. ඇමරිකාවේ ධවල මන්දිරයේ සහ කැපීටල් ගොඩනැගිල්ලේ වරින් වර දර්ශනය වූ

එදා මම ගෙදරින් පිටත් වුණේ බිස්නස් වැඩකට යන්න. ඒත් විනාඩි දෙක තුනක්වත් යන හම්බවුණේ හෑ එකපාරටම වාහනේ ඉස්සරහින් කළු බළලෙක් පාර පැහිම. මම දැනගෙන හිටියා ඒක අසුබ පෙරනිමිත්තක් බව. ආපනු හරවාගෙන ගෙදර යනවද කියන දෙහිකියාවෙන් ඉස්සරහට යනකොට තමයි ඔය ඇක්සිඩන්ට් එක වුණේ

යක්ෂ බළලා අවතාරයක් මිස සත්‍ය බළලෙක් නොවේ. දසනව වන සියවසේ ආරම්භයේ පමණ සිට වරින් වර දර්ශනය වූ මෙම යක්ෂ බළලා මුල්කොට ඇමරිකානු ඉතිහාසයේ සුවිශේෂී බේදවාචක සිදුවූ බවට සාක්ෂි තිබේ. ඒබ්‍රහම් ලින්කන්, ජෝන් එච් කෙනඩි යන ඇමරිකානු ජනාධිපතිවරුන්ගේ සානනවලට පෙර දර්ශනය වූ මෙම යක්ෂ බළලාට එක්දහස් නවසිය හතළිහේ මුල් භාගයේ දෙවන ලෝක යුද සමයෙන් පසු සිදුවූ දෙයක් නැත. අද වනවිට හුදෙක් ඇමරිකානු සමාජය තුළ පවත්නා මිථ්‍යා විශ්වාසවලින් එකක් බවට පත්ව තිබේ. ඒ අනුව අද මෙය සැලකෙනුයේ ඇමරිකානු ජනතාන්ත මිථ්‍යා මතයක් ලෙස පමණි.

කිසියම් ගමනක් යනවිට මාර්ගය ඉදිරියෙන් කළු බළලෙකු පැහිම අසුබ නිමිත්තක් වනුයේ බොහෝවිට වාහන ගමනාගමනයේදී පමණි. පයින් ගමනක් බිමනක් යනවිට බොහෝවිට දක්නට ලැබෙන මෙම කළු බළල් දර්ශනය විතරම් අසුබ එකක් සේ සළකනු නොලැබේ.

ඒ අනුව ඉන් අනියම් පැවසෙනුයේ මෙම කළු බළලාගේ අනතුරු හැඟවීම වාහන ගමනාගමනය හා සම්බන්ධ වන්නක් බවය.

කළු බළල්ලුන්ට වාහන ඇරියසද?



මාධ්‍යවේදී හිලක් සෙනාසිංහ

අද සමාජයේ බොහෝදෙනෙක් කඩපොළට යාම, පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවට යාම වැනි කෙටි ගමන් සඳහාද තම වාහන භාවිතා කරති. එහෙත් වීදිනෙද පවිතය හා සබැඳි කෙටි ගමන් බිමන්වලදී මෙම කළු බළල් අසුබ නිමිත්ත හෙවත් අනතුරු හැඟවීම විතරම් බලාත්මක වන බවක් දැනගන්නට නැත. ඒ අනුව මෙම කළු බළලාගේ පාර පැහිම යන ගමනේ අරමුණ සහ දුර ප්‍රමාණය අනුව සළකා බරපතල ලෙස සැලකිල්ලට ගත යුතු බවක් පෙනේ.

මගේ හිතවතා පැදවූ වාහනය ඉදිරියෙන් කළු බළලෙකු පාර පැහිම සහ ඊට ආසන්නතම මොහොතකදී එය අනතුරකට පත්වීම කිහිප අයුරකින් විස්තර කළ හැක. ඉන් පළමුවැන්න ඔහු වැදගත් වශයෙන් සැළකූ ව්‍යාපාරික කටයුත්තක් සඳහා වාහනය නිවසින් පිටතට ගෙන මඳ වේලාවකින් අසුබ නිමිත්තක් සේ සළකන කළු බළලෙකු පාර පනිනු දැකීමය. ඉන් හටගත් මානසික ව්‍යාකූලත්වය පදනම් කරගෙන ඇතිවූ අවිනිශ්චිතතාව මුල්කොට රියදුරකු සතුව තිබිය යුතු මාර්ග සංවේදීතාව එක් නිමේෂයක් තුළ අවප්‍රමාණ වීම මෙම අනතුරට හේතු වන්නට ඇත. තමන් ගමන් ගන්නා මාර්ගය ඉදිරියේ වූ කුඩා වංගුවකදී රථය පාලනය කරගත නොහැකිවී එය ඉදිරියේ වූ තාප්පයක ගැටුණේ වැඩිවිනි.

එමෙන්ම මීට පෙර තමුත් අත්නොවිඳි අන්දමේ බිහිසුණු අනතුරකට මුහුණ දුන් මගේ හිතවතාට ඒ කම්පනය මුල්කොට ඊට පෙර තමන් දුටු අසුබ නිමිත්ත, සංකේතාත්මක පරිකල්පයක් ලෙස පිබිද ව්‍යාප්ත මතකයක් සේ මතක ගබඩාවේ තැන්පත්වීමක් ලෙසද අර්ථකථනය කිරීමට පුළුවන.

ධාවනය කෙරෙන වාහන ඉදිරියෙන් කළු බළලුන් පාර පැහිම බිහිසුණු පෙරනිමිත්තක් බවට වන කළු බළල් මුලාව (Black Cat Fallacy) නම් මිථ්‍යාව ලොව පුරා පැතිර ඇත්තේ මෙවන් සාධක මුල්කර ගනිමිනි.

මේ සියලු කරුණු පවසා අවසන් වශයෙන් තහවුරු කළ යුත්තක්ද තිබේ. එනම් දිවා කාලයේ කෙසේ වෙතත් රාත්‍රී කාලයේ කළු බළලුන් වාහන ඉදිරියෙන් පාර පැහිම නම් අසුබ තත්ත්වයක් බවය. එහෙත් ඒ එම බළලුන්ට මිස වාහන පදවන්නවුන්ට හෝ ඒවායේ ගමන් කරන්නවුන්ට නොවේ. ඊට හේතුව වාහන පදවන රියදුරන් හට වාහනයේ සිරස් පහන් ආලෝකයෙන් එම කළු බළලුන් හරහාදී දර්ශනය නොවීමය.



‘නුඹේ සුවඳ පිරුණු පුංචි කාමරේ රතු රෝස මලක පෙති සැලී ගියේ මට නපුරු උනේ ඇයි දයාවියේ මේ කඳුළු බිංදු පුටම ප්‍රේමයේ’

ඒ ඔයා එක වසරේ පන්තියට භාර දීපු මුල්ම දවස්. ඉස්කෝලේ ඇරලා එක්කගෙන එන්න ගියාම ගෙදරට එනකන්ම ඔයා ගිරවියක් වගේ ඇඟිළිව පෙනිවිව හැමදේම මාත් එක්ක කියවනවා. එහෙම එක දවසක අම්මේ අද මම අලුත් සිංදුවක් ඉගෙනගත්තා කියලා ඔයා කට පාඩමින් ඔය පද ටික කිව්වා.

මොන්ටිසෝරී යන කාලේ ඉඳලම ඉංග්‍රීසි, සිංහල හෝඩිවල අකුරු වගේම ලොකු පොත්වල තියෙන කවිත් කට පාඩමින් කියපු ඔයාට අලුතින් ඇහුණු සිංදුවක් කට පාඩම් වුණා කියන එක මට පුදුම වෙන්න දෙයක් වුණේ නෑ. හැබැයි පුතේ මං බය වුණා.

අවුරුදු පහක් මගේ ඇස් මානෙම තියාගෙන හදලා බාහිර ලෝකෙට නිදහස් කරපු ගමන් ඔයා අහන්නේ, දකින්නේ, ඉගෙනගන්නේ ඇසිය යුතු, දැකිය යුතු, ඉගෙනගත යුතුම දේවල් නෙවෙයි කියලා එද මට පළුවෙනි වතාවට තේරුණා. ඒත් එක්කම මට ලොකු සතුටකුත් දැනුණා. ඒ ගෙදර ඇවිල්ලා හැමදේම මාත් එක්ක කියවන ඔයාගේ පුරුද්ද ගැන. ඒ පුරුද්ද නැති කරලා දන්න මට ඕන වුණේ නෑ.

‘පුතේ ඒක පොඩි ළමයින්ට ගැළපෙන සිංදුවක් නෙවෙයි, ඒක ලොකු වුණාම’

කියන්න’ කියලා මං ඔයාට කිව්වේ ඒකයි. සමහරවිට අවුරුදු ගානක් ගිහිල්ලත් මට වගේම ඔයාටත් ඒ සිද්ධිය මතක තියෙන්නේ එද මම ඒක තේරුම් කරලා දීපු විදිය නිසා වෙන්න ඇති කියලා මට හිතෙනවා. බැරවෙලාවත් ‘මොනවද ඔය කියවන විකාර, පොඩි ළමයි ඕවා කියනවද’ කියලා මම බැන්නා නම් ආපහු කවදවත් ඔයා මට එහෙම දේවල් නොකියන්න තිබුණා.

දුරුවෙකුට වයාගේ ජීවිතේ ඇතුළේ ගොඩක් යාළුවෝ මුණගැහෙන්න පුළුවන්. ඒත් පුතේ විශේෂයෙන්ම දුවෙකුට අම්මට වඩා හොඳ යාළුවෙක් ඉන්න පුළුවන් කියලානම් මම හිතන්නේ නෑ. යාළුවෝ සමහරවිට යාළුකම රැකගන්න ඕන නිසා වැරදි දේවල්වලටත් උදව් කරනවා. හැබැයි අම්මා කෙනෙක් කවදවත් දුවෙක්ට වැරැද්දක් වෙන්න ඉඩ තියෙන්නේ නෑ. ඒ වගේම යාළුවෝ තරහ වුණාම හොඳින් ඉඳපු කාලේ කරපු කියපු දේවල් ආපස්සට කියනවා. ඒත් අම්මා කවදවත් ඒ විදියට දුව ව අපහසුතාවයට පත්වෙන විදියේ දේවල් කරන්නේ නෑ.

දවසක් ඉස්කෝලේ ගිහින් ඇවිල්ලා ඔයා මගෙන් අහනවා ‘මොකද්ද අම්මේ කන්‍යාභාවය කියන්නේ’ කියලා. මං හිතන්නේ එතකොට ඔයාට අවුරුදු දහයක් විතර ඇති.

ඒ වගේ දේකට ඔයාට සරල උත්තරයක් දෙන්නේ කොහොමද කියන එක ඇත්තටම මට එකපාර හිතාගන්න බැර වුණා. ‘පොඩි ළමයි’

වුණාම ඕවා කතා කරනවද, කොහෙන්ද ඕවා ඉගෙනගන්නෙ, දැන්ම ඒව දැනගන්න ඕන නෑ’ කියලා ගොඩක් අම්මලා වගේ මටත් තිබුණා ඔයාට කෑ ගහලා ඔයාව බය කරලා ඒ කතාව එනනින් ඉවර කරලා දන්න. හැබැයි පුතේ එදත් මම එහෙම කළේ නෑ. මොකද ඒ වචනේ කොහෙන්හර් ඔයාගේ කනට වැටුනට පස්සේ මම ඒක ඔයාගෙන් හංගලා තේරුම්ක් නෑ. ඒකෙන් වෙන්නේ ඔයාගේ කුතුහලය වැඩිවෙන එක. ඊටපස්සේ ඒ කුතුහලය නිසාම ඔයා වෙන වෙන මාර්ගවලින් ඒක හොයන්න පටන් ගන්නවා. මොකද දරුවන්ගේ කුතුහලය කියන එක කවදවත් ඉවර වෙන එකක් නෙවෙයිනේ.

හැබැයි ඒ වගේ දෙයක් ගැන වටින් පිටින් හොයද්දී දුරුවෙකුට ඊට වැඩිය කුතුහලය අවුස්සන දේවල් ගැන දැනගන්න ලැබෙන්න පුළුවන්. නොගැළපෙන කෙනෙක්ගෙන්

ඒකට උදව් ගන්න ගියොත් වෙන විදියේ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මම බොහොම කල්පනාවෙන් ඔයාගේ පුංචි වයසට තේරුම් ගන්න පුළුවන් විදියේ උත්තරයක් දුන්නු බව මට අදත් මතකයි.

ඔයාගේ ලොකු නැන්ද, ඒ කියන්නේ අස්පව්විගෙ ලොකු අක්කා අනන්තවත් මට නෝක්කාඩු කියලා ඇති. ඒ අපි දෙන්නා යාළුවෝ වගේ ඉන්න නිසා මට ඔයාව හදගන්න බැරවෙයි කියලා. හැබැයි අපේ පවුල්වල අතින් දරුවෝ දිනා බලද්දී අද ඒ හැමෝටම තේරෙනවා ඇති සමාජය කොච්චර විෂ වුණත් අදටත් ඔයා ඉහගහගෙන ඉන්නේ මම ඔයාව එහෙම හදපු නිසා කියලා.

පුංචි කාලේ ඉඳලම කොයිදේටත් දරුවන්ට ගහලා බැනලා තරවටු කරලා හදන්න ගියාම ඒ දරුවෝ මුරුණ්ඩු වෙන එක නවත්තන්න බෑ. දෙමව්පියන්ගෙන් දුරස් වෙන එක නවත්තන්නත් බෑ. එහෙම වුණාම තමයි විශේෂයෙන්ම ගැනු දරුවෝ පිටස්තර සමාජයෙන් ආදරේ හොයන්න ගිහින් ජීවිත අවුල් කරගන්නේ.

ඒ නිසා අම්මා කෙනෙක් විදියට මගේ නම් ඉල්ලීම, හැම දුවෙක්ම අම්මා නමින්ගේ හොඳම යාළුවා කරගන්න. අම්මලා ඒකට දුවලාට පාර හදලා දෙන්න. එතකොට වරදින්නෙත් නෑ. කාටවත් වරද්දන්නත් බෑ.

අම්මා

රත්තරං දුවේ... හොඳම යාළුවා අම්මා වුණාම දුවෙකුට වරදින්නෙත් නෑ වරද්දන්නත් බෑ



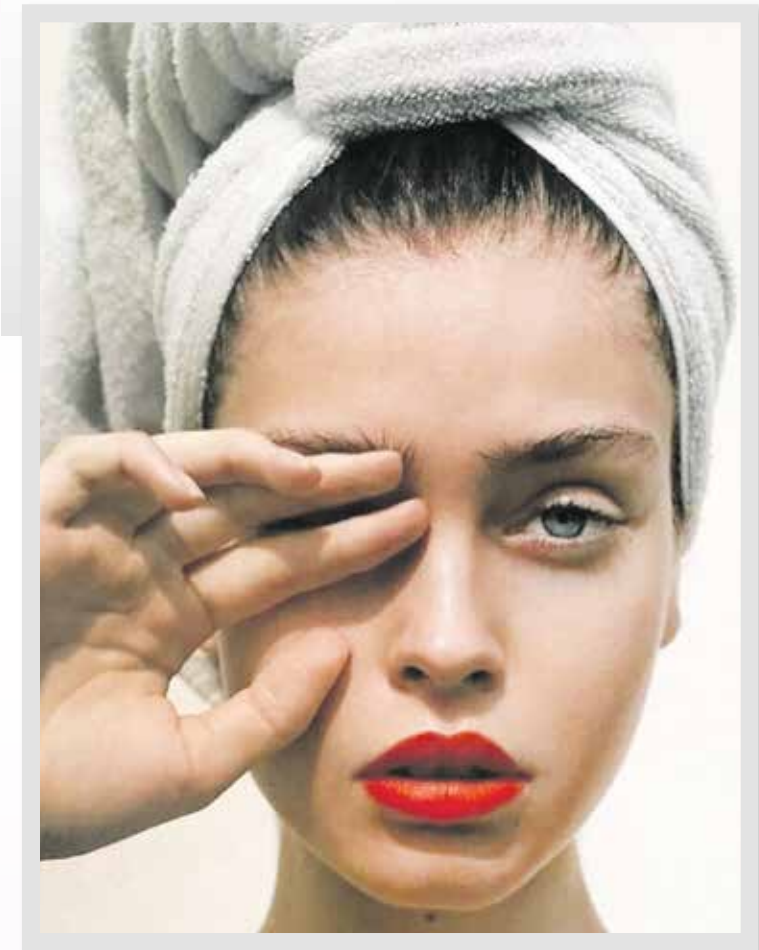
ඒ වගේ දේකට ඔයාට සරල උත්තරයක් දෙන්නේ කොහොමද කියන එක ඇත්තටම මට එකපාර හිතාගන්න බැර වුණා. ‘පොඩි ළමයි වුණාම ඕවා කතා කරනවද, කොහෙන්ද ඕවා ඉගෙනගන්නෙ, දැන්ම ඒව දැනගන්න ඕන නෑ’ කියලා ගොඩක් අම්මලා වගේ මටත් තිබුණා ඔයාට කෑ ගහලා ඔයාව බය කරලා ඒ කතාව එනනින් ඉවර කරලා දන්න. හැබැයි පුතේ මම එහෙම කළේ නෑ



අම්මාගේ නවීන්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

ඇස්වලට දිස්නේ දෙන

Lymphatic Drainage Treatment



සෙලිනා ගෝමස්, කිම් කාර්ඩ්මිගන්, කයිලි ජෙනර්, ඇන්ජලිනා ජොලි වැනි සුපිරි හොලිඩ්වුඩ් තරුවලත් ජියුතම සත්කාරයක්



මාසෙකට පාරක් මේක කරන්න පුළුවන් නම් අයි බෑන් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ශරීර සෞඛ්‍යයටත් හොඳයි. දැනටම අයි බෑන්, ඇස්යට කළුපිම් ඇතිවෙලා තියෙන කෙනෙක්ටනම් වාර හයක් මේ සත්කාරය කළොත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගන්න පුළුවන්. සත්කාරය වඩා යෝග්‍ය වයස අවුරුදු 30ට වැඩි අයට කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.

මිනිසාගේ මුහුණේ වඩාත් ආකර්ෂණීයම කොටස දැස් බව, මීට වසර කිහිපයකට ඉහතදී ඇමරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ මනෝචිකිත්‍යාඥයෙකු වන ඩැනියෙල් ගිල් සිදුකළ අධ්‍යයනයකින් සනාථ විය.

රූව අලංකරණයට වැඩි උනන්දුවක් නොදක්වන කාන්තාවන් පවා දැස් අලංකරණයට ඇතැම්විට උනන්දු වන්නේ දැස් සරල හැඩගැන්වීම්කින් පවා මුහුණට හොඳ දිස්නයක් ලැබෙන නිසා විය යුතුය.

මේ නිසාම දැස් යට ඇතිවන අවපැහැරගැන්වීම් සහ ඉදිමුම්වලට කාන්තාවන්ගේ දැස්වල ආකර්ෂණය පමණක් නොව සිනේ සතුටද නැතිකර දැමීමේ හැකියාවක් ඇත.

ඒ නිසා අද මාතෘකාව වන්නේ ඇස් යට ඉදිමුම්, අවපැහැරගැන්වීම් ආදිය පහසුවෙන්ම ඉවත් කර දමන සුවිශේෂී සත්කාරයක් පිළිබඳවය.

මේ සත්කාරය හඳුන්වන්නේ Lymphatic Drainage යන නමිනි. සත්කාරයේදී සිදු කරන්නේ දැස් සහ ඇඟිලි භාවිතයෙන් මෘදු වලන සහ පීඩන යොදමින් වසා ගැටිති තෙරපවීමයි. එම තෙරපවීම හරහා ඇස් යට ඉදිමුම්, අවපැහැරගැන්වීම් ආදිය ඉවත් කිරීමට හැකිය.

වසා ගැටිති තෙරපවීමේ ක්‍රමවේදය ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ ඩෙන්මාර්ක් භෞත චිකිත්සකවරයක වන එම්ලි රොවර් ය.

කුරුලෑ ඇතිවීමට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේද මෙලෙස සමේ සීඛම් ඉහළ යාමයි

ඉන්පසු ලෝප්‍රකට වෛද්‍යවරුන් කිහිපදෙනෙක්ම එම ක්‍රමවේදය පිළිබඳව යම් යම් සමීක්ෂණ සහ අධ්‍යයන සිදුකළ අතර, ඒ සියල්ලෙන්ම තහවුරු වූයේ වසා ගැටිති තෙරපීමෙන් නිසැකවම ඇස් යට වන ඉදිමුම් ඉවත් කළ හැකි බවයි.

වසා පද්ධතිය අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ වැදගත්ම අංගයකි. මිනිස් සිරුරේ වසා ගැටිති 800කට වඩා පිහිටා තිබෙන අතර, වසා තරලය නමින් හැඳින්වෙන තරල මගින් ශරීරයට ඇතුළු වන බැක්ටීරියා, වෛරස සහ ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය වසා ගැටිතිවලට රැගෙනගොස් විනාශ කර දමයි. වසා පද්ධතිය තුළ යම් අවහිරවීමක් සිදුවූ විට මේ වසා තරලය නිසි ලෙස ගලා නොයන නිසා වසා ඇස් යට, කකුල්, අත්, ඇඟිලි ආදී ස්ථානවල එකරාශී වී ඉදිමුම් ඇතිවෙයි.

තරල අහිරිත්නය මෙසේ එක තැනක සිරවීම නිසා වසා පද්ධතියේ විෂ ප්‍රමාණය ඉහළ යාම සමඟ සමේ සීඛම් මට්ටම ඉහළ යාමටද හේතු වේ.

කුරුලෑ ඇතිවීමට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේද



මෙලෙස සමේ සීඛම් ඉහළ යාමයි.

සත්කාරයේදී සිදු කරන්නේ වසා ගැටිති තෙරපීමෙන් වසා තරලය හොඳින් ගලායාමට ඉඩ සැලැස්වීමයි.

එහි මූලික අරමුණ ඇස් යට වන ඉදිමුම් සහ අවපැහැරගැන්වීම් ඉවත් කිරීම වුවත් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ විපමණාකව සීමා වෙන්නේ නැත. මෙමගින් රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයද වැඩි වන නිසා සත්කාරයේදී සමට හොඳ ඔක්සිජන් සැපයුමක්ද ලැබේ. ඒ නිසා සම පැහැපත් කරන සත්කාරයක් ලෙසද හැඳින්විය හැකිය.

එසේම මේ සත්කාරය සෙලිනා ගෝමස්, කිම් කාර්ඩ්මිගන්, කයිලි ජෙනර්, ඇන්ජලිනා ජොලි වැනි සුපිරි හොලිඩ්වුඩ් තරුවලත් ජියුතම සත්කාරයක් බව ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික භෞත චිකිත්සකවරය වන ෆ්ලෙවියා ලැහිනි වරක් මාධ්‍යයට හෙළි කර තිබුණාය.

"ඇත්තටම මේ සත්කාරය කරගන්න ඇස් යට අවපැහැර ගැන්වෙනකන්ම ඉන්න ඕනේ නැහැ.

මේ සත්කාරය කරගන්න ඇස් යට අවපැහැර ගැන්වෙනකන්ම ඉන්න ඕනේ නැහැ. දැනටම අයි බෑන්, ඇස්යට කළුපිම් ඇතිවෙලා තියෙන කෙනෙක්ටනම් වාර හයක් මේ සත්කාරය කළොත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගන්න පුළුවන්

අතින් එක තමයි උදේ වරුමේ මේ සත්කාරය කරන එක තමයි වඩා හොඳ. මූලික පියවර විදිහට අපි එන්සයිම පිල් එකක් කරනවා. පස්සේ නම රෝකර් කරලා 'Lymphatic Drainage Oil' එකක් ගලා වසා ගැටිති උත්තේජනය කරනවා.

ඊළඟ පියවර විදිහට සිරම් එකක් ගලා මුහුණ හොඳින් සම්බාහනය කරනවා. සම

මොයිස්චරයිස් කරන එක තමයි සත්කාරයේ අවසාන පියවර."

මෙය හුදෙක් සම්බාහන ක්‍රමවේදයක් නොවන බැවින් මේ පිළිබඳව නිසි දැනුමකින් යුතු පළපුරුදු රූපලාවන්‍ය ශිල්පියෙකු තෝරාගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

එසේම වසා ගැටිති ඉදිමුම්, දැස්, දෙනා සහ ඇඟිලිවල මතු වන ඉදිමුම් හෝ දිගින් දිගටම මතු වන ඇස් යට ඉදිමුම් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීම වැදගත් බවත් විශේෂයෙන් සටහන් කළ යුතුය.



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

නදීශා නිර්මාණී

Princess Line ගවුමක් නිවැරදිව කපන විදිහ මෙන්න

මෙහිදී මුලින්ම A-Line ගවුම සඳහා මිම් ලබාගත යුතු ආකාරයට මිම් අරගන්න. ඉන්පසුව A-Line ගවුම විදිහට මිම් සුළු කරගන්න. ඔයාලට මම කලින් පාවිච්චි කියලා දිලා තියෙනවා A-Line ගවුම කපන විදිහ. ඉතින් ඒ විදිහට මිම් හඳුනා පහත දී ඇති මිම්වලට නැවත අඟල් 1 බැගින් එකතු කරන්න.



1 රූපසටහන



Princess Line ගවුම

(1 රූපසටහන බලන්න)

- අත්රවුම
- පපුව
- ඉන
- උකුල
- වාටිය 1/3 පංඉව

Princess Line ගවුම සඳහා අවශ්‍ය මිම්

01. ඉදිරිපස කර ගැඹුර (පපුව නොපෙනෙන ප්‍රමාණය දක්වා අරගන්න)
02. උරහිස ඉහළ ස්ථානයේ සිට Cup-Point එක දක්වා උස
03. උරහිස ඉහළ ස්ථානයේ සිට ඉණ දක්වා උස
04. ඉනේ සිට වාටිය දක්වා උස
05. කර පළල
06. උරහිස
07. අත දිග
08. අත්කට
- අත් රවුම
- අත ඉහළ කොටස
09. පපුව
10. Cup දෙක අතර පරතරය
11. ඉන
12. උකුල

(ඉනේ සිට උකුල මැද දක්වා ඇති දුර මැනගෙන පසුව උකුල වට මනින්න)

- වාටිය 1/4

BACK - පිටුපස

■ පිටුපස පලුව සෑදීමට ප්‍රථම ලබාගත් මිම් වගුව අනුව සුළු කරන්න.

■ සුළු කරගත් මිම් අතරින් අත්රවුම, පපුව, ඉන, උකුල සහ වාටිය 1/4 පංඉවට නැවත අඟල් 1ක් බැගින් මැනුම් වාසිය සඳහා එකතු කරන්න.

■ ඉන්පසුව ඉහත මිම් භාවිතා කරමින් A-Line ගවුමේ පිටුපස පලුව සකස් කරගත් ආකාරයට මෙම මෝස්තරයේ පිටුපස පලුවද නිර්මාණය කරගන්න. A-Line ගවුමේ පිටුපස පලුව සකස් කර ඇති ආකාර දෙස බලන්න.

Princess-Line එක ඇඳගැනීම

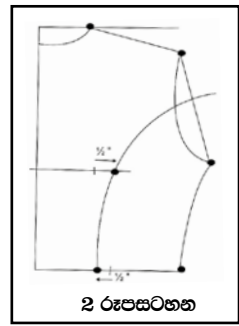
1. Princess-Line එක අත්රවුම හරහා ඇඳගැනීමේදී අත්රවුම මත එම ස්ථානය ලකුණු කරගත යුතුය. මෙහිදී උරහිසේ කෙළවරේ සිට අත්රවුමේ කෙළවර දක්වා රේඛාවක් ඇඳ එම රේඛාව මත ඇති දුර මැනගෙන දෙකෙන් බෙදා එහි එම ස්ථාන ලකුණු කරගත යුතුය. මෙහිදී රේඛාවේ මැද ලකුණු කරගත් ස්ථානයේ සිට



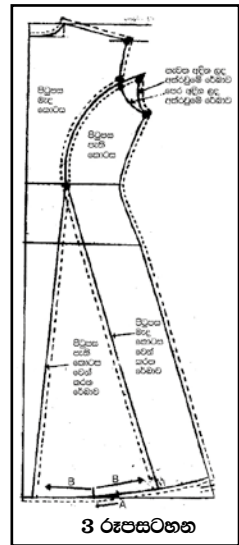
900 ට රේඛාවක් අත්රවුම රේඛාව කැපෙන පරිදි ඇඳගන්න. එම කැපෙන ස්ථාන හරහා Princess-Line එක ඇඳගන්න.

2. Princess-Line එක Cup-Point එක හරහා ඇඳගැනීමේදී Cup-Point එක දක්වා ඇති දුර උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ පහලට ලකුණු කරන්න. ඉන්පසු ඒ හරහා රේඛාවක් ඇඳ එම රේඛාව මත Cup දෙක අතර පරතරය 2න් බෙදා එම අගය හරස් අත පත්තට ලකුණු කර එතැන් සිට තවත් 1/2ක් ඉදිරියට ලකුණු කරන්න. එම ස්ථානය හරහා Princess-Line එක ඇඳගන්න.

3. Princess-Line එක ඉන හරහා ඇඳ ගැනීමේදී ඉන රේඛාව මත ඇති දුර 2න් බෙදා එහි මැද ලකුණු කර එතැන් සිට මැද දෙසට අඟල් 1/2ක් නැවත ලකුණු කරන්න. එම ස්ථානය හරහා Princess-Line එක ඇඳගන්න.



2 රූපසටහන



3 රූපසටහන

c. ඉහත දී ඇති අගයන්වලට අනුව දෙපැත්තට ලකුණු කරගත් ස්ථානවලට ඉනේ ලකුණු කරගත් ස්ථානයේ සිට පහලට කෙලින් යා කරන්න.

d. මැද පිටුපස පලුව සහ පිටුපස පැති පලුව වෙන් වෙන් වශයෙන් රෙද්දේ වෙන්කර එකිනෙකට තබා මසා ගැනීමේදී පැති කොටසින් මදිවෙන නිසා යට වාටියේ සිට මැනුම් වාසියට අඟල් 1/2යේ රේඛාව දිගේ අත්රවුම දක්වා ඇති දුර මැනගෙන එම ප්‍රමාණයට යට වාටියේ සිට පැති කොටසේදී ලකුණු කර එම ස්ථානයට නැවත පැති කොටසේ අත්රවුමේ රේඛාව අඳින්න.

මෙහිදී පෙර අඳින ලද අත්රවුමේ රේඛාව දුර මැනගෙන එම දුරට සමාන වන පරිදි නැවත අඳින ලද අත්රවුමේ රේඛාව ඇඳගත යුතුය. මෙහිදී අත්රවුමේ හැඩය ගැනෙද සැලකිලිමත් වන්න.

දුර සමාන කිරීමේදී කැපුම් රේඛාව උස් පහත් කර සමාන කරගත හැක

පිටුපස මැද කොටස

(4 රූපසටහන බලන්න)

■ පිටුපස මැද කොටස රෙද්දේ කපාගැනීමේදී රෙද්ද දෙකට නවා එහි නැමීමට නිර්මාණය කරගත්

(2 රූපසටහන බලන්න)

4. Flared එක එක පරිදි Princess-Line එක වාටිය දක්වා වෙන්කර ගැනීම.

(3 රූපසටහන බලන්න)

a. කවාකාර වාටියේ සම්පූර්ණ දුර මනින්න. ඉන්පසුව එය 2න් බෙදා එහි හරි මැද ලකුණු කරන්න. පසුව එම ස්ථානයේ සිට මැද දෙසට පහත දී ඇති අගයන්වලට අනුව ලකුණු කරන්න.

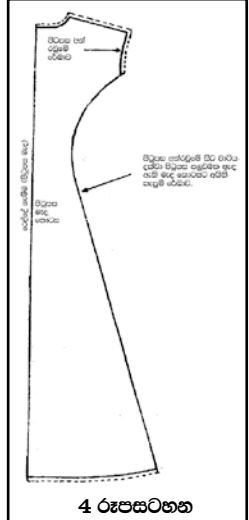
C G L

A 1 2 3

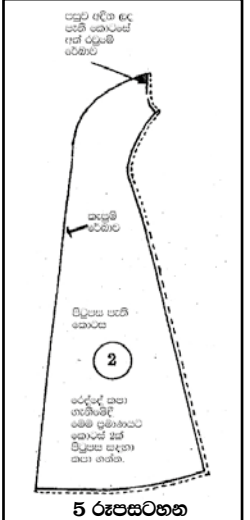
b. ඉහත දී ඇති අගයන්වලට අනුව ලකුණු කරගත් ස්ථානයේ සිට දෙපැත්තට පහත දී ඇති අගයන්වලට අනුව ලකුණු කරන්න.

C G L

B 4



4 රූපසටහන



5 රූපසටහන

පලුවේ මැද තබා මැද කොටසට අයත් ප්‍රමාණය පිටපත් කරන්න.

■ කැපුම් රේඛාව පිටපත් කර ඇති නිසා මෙම රේඛාවට නැවත මැනුම් වාසිය තැබීමට අවශ්‍ය නැත.

පිටුපස පැති කොටස

(5 රූපසටහන බලන්න)

FRONT - ඉදිරිපස

(6 රූපසටහන බලන්න)

■ නිවැරදිව සකස් කරගත් පිටුපස පලුව මතම ඉදිරිපස අත්රවුම අඳින්න. මෙහිදී උරහිස සහ පපුව අතර පරතරය මැනගෙන එම ප්‍රමාණය පිටුපස අත්රවුමේ යට සිට ඉහළට ලකුණු කරන්න. ඉන්පසුව එක ලද පරතරයෙන් අඟල් 1ක් අඩුකර එම අගයට අනුව ඉදිරිපස අත්රවුම සාමාන්‍ය බිලවුස් එකේ පරිදි ඇඳගන්න.

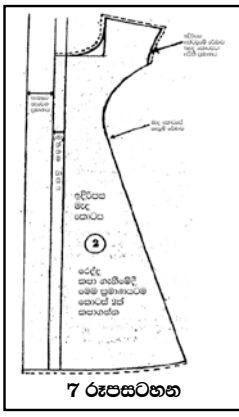
■ ඉදිරිපස අත්රවුමේ රේඛාව ඇඳගත් පසු ඉදිරිපස මැද යට වාටියේ සිට මැනුම් වාසියේ රේඛාව දිගේ ඉදිරිපස අත්රවුම දක්වා ඇති දුර මැනගෙන එම ප්‍රමාණය යට සිට පැති කොටසින්ද මැනුම් වාසිය රේඛාව දිගේ ඉහළට ලකුණු කර එම ස්ථානයට ඉදිරිපස පැති කොටසේ අත්රවුමේ රේඛාව නැවත අඳින්න. මෙහිදී පෙර අඳින ලද අත්රවුමේ රේඛාව දුර මැනගෙන එම දුරින් 1/4ක් හෝ 3/8ක් අඩුවෙන පරිදි නැවත අඳින ලද පැති කොටසේ අත්රවුමේ රේඛාව අඳින්න.

ඉදිරිපස මැද කොටස

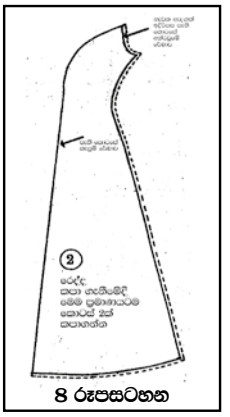
(7 රූපසටහන බලන්න)

ඉදිරිපස පැති කොටස

(8 රූපසටහන බලන්න)



7 රූපසටහන



8 රූපසටහන



ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිබික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිනද කුමාර
You tube - Smart Fashion Lanka

අඩිමන් ලියෝ

වඩනා දිරිය උපතින් ගෙනෙනා දරනා විරිය මහමෙරටත් වැඩි හෙළනා කඳුල තුළ දහ දුක ඇති දෙරණේ ධරණීවරු දෙව්වරු සම

දෙයක් බරක් බවක් බවක්

ඉතිහස පුරා රජ කළ අප හෙළයෝ සතුටට එරෙහි මහ අරගල කෙරු පෙළපත රාජ වංශය රැකගත්තු අද වෙනවිටත් ඒ පරපුර සුරැකි

ලියෝ ලියෝ ලියෝ ලියෝ

ජනපති අගමැතිනි පුරපතිනියත් පොලිසි අධිපතිනි තනතුරු ලබා සුවවිරු පවුලේ සුවපතිනියෝ වෙලා විනිසුරු මඩුලු තුළ ඉහළම තලේ

ඇත ඇත ඇත ඇත

පවුල නමැති පවුරෙහි ශක්තිය අවුල නොවන යහපත ගෙන දුනි කරුණා ගුණය එක ලෙස ලැබදෙන අගන කෙනෙකි යහගුණයෙන් පිරි

රැඳුණි වරුණි මවුනි ධරණි

● මොරගල්ලේ සුමනසිරි ද සිල්වා බේරුවල

අගයම් නිරතුරු

හද පුරා ඉනු කළු බොහොමත් බර වැඩි නිත ලඟම සිටින 'ධරණී' වෙත යොමුකර එහි සැහැල්ලු වෙන්න සිතුවෙමි අහන් ඉන්න කවුරුත් නැති අපට ලෙංගතු නුඹගේ වටිනාකම අගයම් නිරතුරු

නින්ද රන්ද හන්ද සැමද

කුටියේ හුදකලාව හිඳිමි මා කළ හොඳ ගැනම කියවමි කුරුටු ගා සැනසෙමි නිත රිදෙන දුක හිනෙන ගත වාරු නැතිමුත් සවිමත් සිතක් ලැබුණි සිතුවෙමි දරා සැම දුක් සිනා මුවින් හිඳ කළු සඟවමි ආයාසයෙන්

සිනා කනා පනා ඉනා

● පුළු පා ලක්ෂම් හිඳගල

නිලිණය

හඩනා විටදී කිරි ඉල්ලා දරු හැරුණා ඇයගෙ රතු ලෙස රස ගුණ කරුණා දයා ගුණයෙන් පරිණත අගනා උතුම් නිලිණය හිමි වේ

දුකට කිරට බවට මවට

● ආනන්ද කල්දේරා හාලදඬුවහ

අම්මා හැනි අවුරුද්ද

පුංචි කාලෙ අවුරුද්දට වූවි ගවුම් මහල නේක නේක හැඩතලයෙන් මුං අතිරහ හද තාත්තාට ඇවිටිලි කර ඔංචිල්ලා තනා අම්මේ ඔබ යන්න ගිනින් මට සෙනෙහස බෙද

දුන්න දුන්න දුන්න දුන්න

අහළ පහළ ගෙවල්වලට කැවිලි රසය බෙද නැකතට වැඩ අල්ලන්නට ගණුදෙණු කර සැමට සුවද හමන කිරි පිරි බත ගම හැමට බෙද සැමතැන පාළයි අම්මේ ඔබ සෙනෙහස බෙද

දුන්න දුන්න දුන්න දුන්න

රබන් හඩින් ඔන්විලි ගී මහ ගේ වට කල නිමවී ඔබ අප හැර වෙන ලොවකදී තනිව වැඩ අල්ලා ගනුදෙනු කර රස කිරිබත් කටක් මහ ගෙදරම මලපාළයි අනේ අම්මේ ගෙදර

ගිගුම්දුන්න ඉන්න දෙනන්න එන්න

● සවිමා හරහණි ගුරුගේ හිවිහිගල

හැරදමා යන්නට සිදුවේ

සිනාසෙන්නට ලඟ ඉදන් කියා දුන්නේ ඔබ තමයි වැටෙන කඳුළත් ඇඟිලි තුඩකට කියන්නේ ඔබ ගැන තමයි

සදන් අමතක වීද තරුවට අවලාද අහසක් තරම් නැගෙන සද සිත දුකින් පිරුණා අහස හැඩවේ ඒ දුකින්

අවොතින් යා යුතුද පෙම්බර සිහින හැම හැරද සොවින් මගේ අන්තිම හිතයට නුඹ නාවෙ ඇයි සදවන ඉතින්

සොයුර නුඹ නිදුකින්ද කිව මැන හිනාවෙන්නම් තව වරක් මගේ දුක දැක නුඹ සිනාසුන අතීතය හැරද සිතින්

මගේ අන්තිම හිතයට නුඹ නාවෙ ඇයි සදවන ඉතින් එවනු මැන එක සුවද බිඳුවක් අතීතෙන් ණයකට අරන්

● ලීලා විජේරත්න ගම්පහ

මරණ සහතිකය

ජීවිත කාලය තුළදී හරිහම්බ කළ සියල්ල දුන්නා නුඹලාටම රැගෙන ගියේ නැ කිසිවක් ම

මා ජීවිත කාලය තුළදී නොවටිනා සහතිකයක් ය නුඹලාට මා ගිය පසු ලැබුණු ඒ සහතිකය වටිනා බව මෙතරම දැන සිටියේ නම් මිටක් කලින් නික්ම යනවා ඉතිරි කර ඒ සහතිකය වටිනාම

● ඕෂඩි විජේසුන්දර

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

එදු ගං දියමය අදත්

ගඟක් මුහුදට ගලා යන තැන හමුවුණත් බාධක රැසක් නැවතුණේ නම් වැදුණු ගල්වල හිමි නොවේ මහ සමුදුරක්

මුණගැසුණු මගහැරුණු බාධක නොගෙන මහ ලොකුටට බරක් ගඟ ගියා සැමද ගලාගෙන අරමුණක් සිය සිත දරන්

කාලයක් වෙහෙසී ගියා මුත් සමුදුරට පා නොතිබුණත් තවත් පිරිසක් බිහිවෙලා එයි කැපවෙනා ගඟ හා ගලන්

එදු ගං දියමය අදත් මුහුදු දිය හා යාවෙමින්

● හිමාණ රත්සරණි මොරටුව

ආදර ගී පද

පිවිතුරු සෙනෙහස දෙවා සිනා මලින් මුව සරසා මතකයි ඔබ අපේ ගෙදර ආගිය කාලේ ඉමිහිරි සුවදක් පතුරා දෙවට දිගේ එක යායට කෝපි මල් පිපි හිනැහුණු හිමිදිරි යාමේ සුවදින් ගත සිත පුරවා ආදර හැඟුමත් පුබුදු එබිකම් කරමින් සිටියා කවුළුව අයින්

රත්තන්තරයේ පිහිටෙන් දුකක් නොවිඳ හිටියොත් ඇති දෙමාපියන් පුද කෙරුවා ආසිරිවාදේ පනා කියා ආ විලසම ඉටුවී පැතුමත් එදවස මතකයි දෝතම රැඳුණා සවිබල දැනේ විටින් විටේ කිරි පුසුඹින් අපෙ ගේ දෙර පිරි ගියෙන් සතුර දෝර ගලා ගියා හද සන්නානේ

නොපැතු නොසිතූ විලසට සැඩ සුළඟක් හමා ඇවිත් සි සිකඩ විසිර ගියා සතුට ජීවිතේ හිරු සඳු නැති දිවි අඹරේ පුංචි තාරකා සුදිලේ ජීවිතයට සහන් එළිය දී නිරන්තරේ

● වන්දා රෝහිණි කැටිපෙහාරවිච්චි ඇලපිටිය



මේ ඔබටයි

- සද නැගෙද්දී සැඟවෙමි මම
- මුහුණ මතක්වෙන හින්ද
- තරු දිලෙද්දී සැඟවෙමි මම
- දෙනෙත මතක්වෙන හින්ද
- මල් පිපෙද්දී සැඟවෙමි මම
- සුවද මතක්වෙන හින්ද
- පිනි වැටෙද්දී සැඟවෙමි මම
- කඳුළු මතක්වෙන හින්ද
- සිතුවිල්ලක් වී සිත තුළ
- රජ වෙන්නට ඇත්නම්
- පවනක් විලා ඔබ වට
- ගැවසෙන්නට ඇත්නම්
- එළියක් වී මුළු කුටියම
- අඳුර මකන්නට ඇත්නම්
- දිවි ඇති තුරු මා ඔබ හැර
- පළා නොයන්නම්
- ධර්මදාස කහලේ ගම්පොල

අම්මා

දරුවන් තනන්නට ලෝ වැඩ පිණිස හරවා කිරට නම ඇඟ ලේ දහර ඒ කිරි බිඳුවකට කරවන ලොවට උපහාරයකි මෙය අම්මා නමට

දහසක් පැතුම් සපුරා උන් ලයෙහි බිහි කළ බිඳිලු රුව දැක සිටි කුසෙහි රැස්නක් වගේ සැනසෙන මිණි ඔටුනු අම්මා සතුටු වෙයි තෙතු අග කඳුළු පෙරා

කැන කුණු අත ගගා පා සෙනෙහස දස වද විඳි දරුවකු ලොකුවෙන ඉපදුන සිහිති දෙනෙතට හමුවන ඇත අම්මේකුට අටවිසි මුනිඳුගෙ බැල්ම

රිදෙව්වොතින් මවකගෙ සිත සෙනෙහෙ ජීවිත වෙන්න සිදුවනු ඇත නොමැරි කරනොත් නිගා මවකට පෙවු රසය එය පාසකි මුළු සසරෙදී ගෙවනු බැරි

කරගෙන ලයෙහි නිමි නැති දරුපෙමක නොලබයි දිවා රැස තුළ එක පැයක් මිනිසකු කරන දරුවා කිසි දුකක් මබ ගැන ලියන්නට අම්මේ පොතක් මදී

● දයා කුමාරි ජයසේකර පහාගමුව

රත්තරං-උකස්

සිත්තට්ටම යන රත් භාණ්ඩ ඔබ උකස් කල ආහ්නායට පමණි වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන ඉතිරි මුදල බඩ අතට

076 948 6355

සමබල උදෑසන ආහාර වේලක් ගැනීම, දරුවන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් (a) මතකය සහ අවධානයට ඉතාම වැදගත් වේ.

සමබල උදෑසන ආහාර වේලක වැදගත්කම

දරුවාට දෛනිකව අවශ්‍ය කරන ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 30%ක් (b) ලැබිය යුත්තේ මේදයෙන් වේ.



ඇස්ට්‍රා යනු විටමින් A සහ D අඩංගු පෝෂණදායී මේද ප්‍රභවයකි.



උදෑසන ආහාර වේලක වැදගත්කම වෙනුවෙන්ම වෙන්වූ මේ මාසය ඔබත් ඔබේ පොඩිත්තන් සමඟ ඇස්ට්‍රා එක්ක සමරන්න.

(a) Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 97.
Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behaviour and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 425.

(b) Senanayake, M. P., & Parakramadasa, H. M. L. N. (2008). A survey of breakfast practices of 4 -12-year-old children.

ඔබේ දරුවාගේ දින 21ක උදෑසන ආහාරය ගැන අප වෙත එවා වටිනා ටැබ් දිනාගන්න.

Astra දින 21 Breakfast Challenge එක

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
සැන්ඩ්විච්චි	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ධාන්‍ය වර්ග	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
පැස්ටා/නූඩල්ස්	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ඉව්ටු	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ඉඳි ආච්ඡ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ඛිනඤ්ච වර්ගයක ඔත්/ලුයිච් රයිස්	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
රොට්ටි	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

නම:..... දු.ක. අංකය:.....
වැඩි විස්තර සඳහා AstraSriLanka සහ www.astrasrilanka.com වෙත පිවිසෙන්න.

පිරවූ අභියෝග පත්‍රය සහ ටබ් එකේ පින්තූරය එවන්න ඕන විදින:

AstraSriLanka පිටුවලට inbox කරන්න සහ 0761947619 වැනි අංකයට කරන්න. වලංගු කාල සීමාව: සැප්තැම්බර් මස 04 සිට ඔක්තෝබර් මස 22 දක්වා වැඩි විස්තර සඳහා: 011 7 84 40 40