

දුටු දූෂණය කළේ  
මම කියලා අලව්නු  
ලේඛලේ දැනවත්  
ගලවන්න

සේයා සඳෙව්මි ගේ  
පියා ඉල්ලයි

මම හිතන්නේ  
මම තමයි  
රටේ ජනප්‍රියම  
කාන්තාව

පියුම් භංසමාලි

එන්නත විද්දම  
සෙක්ස් කරන්න  
බැරිවෙනවාද?

ඔලෙන් තියාගෙන  
පවුල් කන්න  
නමුසේ  
ආරක්ශා ලාගන් ද?  
බිරිඳකගෙන් ප්‍රශ්නයක්

# ධරණී

සතුවර්ණ ජීවිතය දරන්නී

2021 ඔක්තෝබර් 06 වන බදාදා මිල රු. 40 ශී  
පළමු කාණ්ඩය හතළිස් හතරවන කලාපය

**ධරණී**  
ශ්‍රී ලංකාවේ  
**අංක එකේ**  
කාන්තා  
පුවත්පත

හංගියේ පුතුව  
උපදින්නට  
නම කුස  
මල් යහනාවක්  
කළ අක්කා

ලංකා ඉතිහාසයේ  
පළමු වතාවට  
ඔලිම්පික් තරගාවලියක්  
විනිශ්චය කිරීමට සහභාගී වූ  
මුල්ම විනිසුරුවරිය  
**නෙල්කා ශිරෝමාලා**

ආයතනය -  
මධ්‍යම කිරිවර්ධන

# නෙළුම් පොහොට්ටු මල්කළඹක් අත දරන සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක්

**ඇයගේ උසට  
සර්ලන ආකාරයට  
වේල බොකේ  
එකක් තමයි  
හදලා තියෙන්නේ.  
ආහරණ  
සම්බන්ධයෙන්  
තවත් කතා  
කරන්නම් හංස  
පුට්ටුව තියෙන  
ඩීසයින එකක් දලා  
තියෙනවා**



**සාරිය සඳහා  
භාවිතා කෙරුවේ  
ලේස් මැටීරියල්  
එකක්. පර්ල් සහ  
ස්ටෝන්වලින්  
සාරිය වරක් කළා.  
මනමාලියගේ  
ශරීරයේ වර්ණයට  
ගැළපෙන ආකාරයට  
තමයි සාරියේ පාට  
තෝරාගත්තේ**

සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙස හැඳින්වීම තරම් සුන්දරත්වයක් යුවතියකට තවත් කොයිතැන්ද? අද 'ධරණී' මනාලිය තුළින් අප තොරතුරු ගෙන එන්නේ තවත් වවැනි සුන්දර උඩරට මනාලියක් පිළිබඳව. ඇය නෙළුම් බණ්ඩාර, පොලොන්නරුව මහරෝහලේ වෛද්‍යවරයක් ලෙස සේවය කරන නෙළුම් බණ්ඩාර මේ දිනවල කොරෝනා රෝගීන් සමඟ කාර්යබහුලව සිටින මොහොතක ලැබුණු ඉඩකඩත් එක්ක තමයි සුන්දර උඩරට මනාලියක් ලෙස හැඩ වුණේ. ඇයව හැඩගන්වන්නේ පොලොන්නරුවේ දක්ෂ රූපලාවන්‍ය ශිල්පියෙක් වන 'ඉරේෂ් බ්‍රයිඩල්' හි ඉරේෂ් රත්නායකයි.

"ඇත්තටම නෙළුම්ව දැක්ක මොහොතෙම මට හිතුණා ඇයව ගැළපෙන්නේ උඩරට මනාලියකට කියලා. විශේෂයෙන්ම නෙළුම්ගේ උසත්, මනනත්, සමේ පැහැයත් එක්ක හිතලා තමයි මම ඇයව හැඩගැන්වුණේ. සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් වුණත් සාරි ජැකට් එකේ අත් පොකිඩක් වෙනස් කරලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ බෝර්විච් අත් වෙනුවට ජ්‍රේස් අතක් දලා තියෙනවා. එහෙම කළේ මනාලියගේ ඇගේ ෂේප් එකත් එකට ගැළපෙන්න.

සාරිය සඳහා භාවිතා කෙරුවේ ලේස් මැටීරියල් එකක්. පර්ල් සහ ස්ටෝන්වලින් සාරිය වරක් කළා. මනමාලියගේ ශරීරයේ වර්ණයට ගැළපෙන ආකාරයට තමයි සාරියේ පාට තෝරාගත්තේ. නෙළුම් පැහැපත් යුවතියක් නිසා පියෝ වයිට් සාරියට ඔල් වයිට් වරක් එකක් තීරණය කළා. සාරිය හැදුවේ රුවන් වාමර විසින්.

මල්කළඹ සහ ආහරණ ඇයට ගැළපෙන ආකාරයටම භාවිතා කළා. සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියකට ගැළපෙන ලෙසම ස්වාභාවික නෙළුම් පොහොට්ටුවලින් තමයි මල්කළඹ තීරණය කළේ. ඇයගේ උසට සර්ලන ආකාරයට වේල් බොකේ එකක් තමයි හදලා තියෙන්නේ. ආහරණ සම්බන්ධයෙන් තවත් කතා කරන්නම් හංස පුට්ටුව තියෙන ඩීසයින එකක් දලා තියෙනවා. පුට්ටුව තීරණය කිරීම සඳහා එක්තක බ්‍රයිඩල් සහයෝගය ලබා දුන්නා.

කොහොම වුණත් අවසානයේ බොහොම සුන්දර උඩරට මනාලියක් තීරණය කිරීමට ඇගේ රුව වගේම ඉරියව් බොහෝසෙයින් ප්‍රයෝජනවත් වුණා."



මනාලිය හැඩගැන්වීම -  
රූපලාවන්‍ය ශිල්පී  
ඉරේෂ් රත්නායක



භාසාරූප -  
කසුන් තත්සර කුමාර

සම්බන්ධීකරණය -  
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

# චන්දන විද්දම සෙක්ස් කරන්න බැරිවෙනවාද?

“මම ලබන අවුරුද්දේ මැර කරන්න ඉන්නේ බොක්ර... ඒ අස්සේ ඔය ඉන්නේනේ වක ගහගෙන මට මුකුත් අවුලක් වෙයිද?”

ඒ සති දෙක තුනකට පෙරාතුව මා දන්නා හඳුනන තරුණයෙක් මගෙන් අසූ ප්‍රශ්නයක්ය.

ඔහුගේ ගැටළුව පැහැදිලි නොවූයෙන්, ‘අවුලක්’ යනුවෙන් ඔහු අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි මා විමසුවෙමි.

“අවුලක් කියන්නේ බොක්ර... ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයක් වගේ දෙයක්. කොවිඩ් එන්නත් ගැනුවම එහෙම වෙනවා කියලා ඔය සමහර කියන්නේ...”

එවිට මා පෙරලා ඔහුගෙන් අසා සිටියේ එවැනි තොරතුරක් ඔහුට ලැබුනේ කෙසේද යන්නයි. එවිට එම තරුණයා පැවසුවේ මුහුණුපොතේ තිබුණු සටහනකින් ඔහු මේ බව දැනගත් බවයි.

“දැන් රෝස්වුක් එකේ හැමදේම දන නිසා ඉස්සර වගේ මිනිස්සුන්ට කොලේ වහන්න ලේසි හැරැ.”

යනුවෙන්ද ඔහු පැවසුවේය.

වෛද්‍යවරුන් පවසන දෙයට වඩා වෛද්‍ය දැනුමකින් තොර පුද්ගලයින් තම යටි අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම උදෙසා සිදුකරන ප්‍රචාරණවලට රැවටීමට තරුණ පරපුර අඥන නොවිය යුතු බව මම ඔහුට පැහැදිලි කළෙමි.

සාර්ථක ලිංගික ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ප්‍රථමයෙන් අප පණ රැකගෙන සිටිය යුතු හැකිදැයි මම ද ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි.

විසිහතර හැවිරිදි එම තරුණයා චන්දන ලබාගැනීම පිළිබඳව සලකා බලන බව මා සමඟ පැවසූයේ දැනට තිබෙන විද්‍යාත්මක සාධකවලට අනුව කොවිඩ් මර්ධන චන්දන හේතුවෙන් එවැනි තත්ත්වයක් ඇති නොවන බව පැහැදිලි කිරීමෙන් අනතුරුවය.

කොවිඩ් චන්දන පිළිබඳව පැතිර යන මේ දුර්වලතාව බියවී ඇති එකම තරුණයා ඔහු නොවන බව පැහැදිලි වන්නේ මේ කාරණය ගැන විමසා දිනකට මට ලැබෙන දුරකතන ඇමතුම් ප්‍රමාණය සලකා බලන විටය.

මේ කටකතාව බේල්ටා ප්‍රහේදයට වඩා සීඝ්‍රයෙන් සමාජ මාධ්‍යයන් තුළ ව්‍යාප්ත වී ඇති නිසාදෝ තමන්ට දැනටමත් ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවක් ඇතිදැයි පරීක්ෂා කරගැනීමට චන්දන විදගත් බොහෝ අයවලුන් මේ දිනවල අපගේ සායනවලට සහභාගී වෙයි.

එසේම මේ පදනම් විරහිත කටකතාව නිසා බොහොමයක් තරුණයන් කොවිඩ් චන්දන ලබාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බව

කණගාටුවෙන් වුවත් සටහන් කළ යුතුය.

මුලින් සඳහන් කළ තරුණයාට මා පැහැදිලි කළ කාරුණික කාරණාම ඔබේ දැනුවත්භාවය උදෙසාත් මෙසේ සටහන් කිරීම වඩා හොඳ යැයි මා සිතුවේ ඒ නිසාය.

යම් චන්දනක් සායනික වශයෙන් අනුමත වන්නේ එයින් මිනිසාට ලබාගත හැකි යහපත් ප්‍රතිලාභ වැඩි වී සංකූලතා ප්‍රමාණය අවම වනවා නම් පමණි. කොවිඩ් මර්ධනය සඳහා ලබාදෙන චන්දන සියල්ලම පාහේ ගසකින් ගෙඩි වැටෙන්නා වාගේ කඩාපත් වූ ඒවා නොවන බව අවධාරණය කිරීමට කැමැත්තෙමි.

## දරුණු කොවිඩ් සංකූලතා මතු වුවකුට ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයක් ඇති වීමට 20%ක පමණ අවධානමක් ඇත

මේ සියලු චන්දන ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ ලෝක වෛද්‍ය සංගමයේ වෛද්‍ය ආචාර ධර්මවලට අනුකූලව විවිධ පරීක්ෂණ, සමීක්ෂණවලින් අනුමත වීමෙන් පසු නිර්දේශ වූ ඒවාය.

වසංගතය වසන්තයක් කරගනිමින් ජයටම මුදල් උපයන උදවිය හුදු ලාභ

ප්‍රයෝජන උදෙසා කොවිඩ් මර්ධන චන්දන පිළිබඳව සමාජය තුළට වැරදි ප්‍රචාරණ ගෙන යන බව පැහැදිලිය. එසේම ලාභ ප්‍රයෝජන නොමැති වුවද වැරදි දෑ සමාජගත කරමින් අස්වාභාවික මානසික තෘප්තියක් ලබන මානසික ව්‍යාකූලතා සහිත පිරිසක්ද මේ අතර සිටිය.

කොවිඩ් චන්දන නිසා ලිංගික අකාර්මණ්‍යතා ඇති නොවුවද කොවිඩ් ආසාදනයේ අතුරු සංකූලතාවයක් ලෙස ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවය ඇතිවිය හැකි බව චන්දන එපා යැයි කැකෝ ගසනා බොහෝ උදවිය නොදන්නා කරුණක්ය.

කොවිඩ් තත්ත්වය නිසා රුධිරවාහිනීවල ඇතිවන ගැටළු, මානසික බිඳවැටීම සහ පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතා යන මේ කරුණු නිසා දරුණු කොවිඩ් සංකූලතා මතු වුවකුට ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයක් ඇති වීමට 20%ක පමණ අවධානමක් ඇත.

එසේම කොවිඩ් වෛරසයට ලිංගික පද්ධතීන්වල මාස කිහිපයක් වුවත් රැඳී සිටිය හැකි බව සනාථ වී ඇති බවත් විශේෂයෙන්ම සටහන් කළ යුතුය.

සාමාන්‍යයෙන් ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයක් (Sexual Dysfunction) ඇතිවීමට බලපාන හේතු දෙකක් ඇත. එනම් කායික හා මානසිකව බලපාන හේතූන්ය. මෙහිදී ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයක් ඇතිවීමට මුලික වශයෙන්ම බලපාන්නේ මානසික හේතූන්ය.

ඉන් අදහස් වන්නේ ලිංගිකත්වය හා බැඳුණු යම් යම් කරුණු කාරණා සිත තුළ තදින් පැලපදියම් වීම නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවීමට වැඩි ඉඩකඩක් ඇති බවයි.

ඉදින් චන්දන ගැසීමෙන් ලිංගික ශක්තිය හීන වේ යැයි නිතර නිතර සිතීමට යාමෙන් එවැනි තත්ත්වයක් ඇතිවීමටද බැරි හැක.

වයස අවුරුදු 40 පසුකළ පුද්ගලයන්ගෙන් 40%ක් පමණ යම් අවස්ථාවකදී ලිංගික ගැටළුවකට මුහුණදිය හැකි බව ගණන් බලා ඇත. එසේම අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත ගැටළු, හෘද රෝග ඇතුළත් විවිධ රෝගත් යමෙකු ලිංගිකව අකාර්මණ්‍ය වීමට බලපෑ හැකිය. ඊට අමතරව දුම්පානය සහ මත්ද්‍රව්‍ය නිසාද මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇතිවීමට වැඩි ඉඩකඩක් ඇත.

මේ කරුණු සටහන් කිරීමේදී මගේ මතකයට නැගෙන්නේ දින කිහිපයකට පෙර මා හමුවට පැමිණි පුද්ගලයෙකු කියූ කතාවක්ය.

වයස අවුරුදු පහක් හතක පමණ ඔහු දැඩි විශ්වාසයෙන් මා සමඟ පැවසූයේ චන්දන ලබාගැනීමෙන් පසු ඔහුට ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයක් ඇතිවූ බවය.

හමුත් කරුණු කාරණා සලකා බැලීමේදී තහවුරු වූයේ අධික දුම්පානය සහ වයස්ගතවීම සමඟ ඔහුට මේ තත්ත්වය උද්ගත වී ඇති බවය.

චන්දන පිළිබඳව වැරදි දුර්වල කොතරම් නම් සමාජගත වී ඇතිදැයි පැහැදිලි කිරීමට එම උදහරණයම ප්‍රමාණවත්ය.

මෙවැනි පුස් මත අන්‍යයන් සමඟ හුවමාරු

කරගන්නවා වෙනුවට සමාජ වගකීමක්ලෙස සිතා චන්දන ලබාගැනීමට කටයුතු කිරීම අප සියලුදෙනාගේම වගකීමක්ය.

## කොවිඩ් වෛරසයට ලිංගික පද්ධතීන්වල මාස කිහිපයක් වුවත් රැඳී සිටිය හැකිය

චන්දන වෙනුවට ආදේශකයන් ලෙස යම් යම් නිෂ්පාදන අලෙවි කරනා කුඩා පුද්ගලයන්ට නොරැවටී තමන්ට ලැබෙන ඕනෑම චන්දනක් ලැබෙන මුල් අවස්ථාවේදීම ලබාගැනීමෙන් කොවිඩ් තත්ත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා වළක්වාගත හැකිය.

එසේම ඔබට වෙනත් හේතුවක් නිසා යම් ලිංගික අකාර්මණ්‍යතාවයක් තිබේ නම් සුදුසුකම් ඇති වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී තත්ත්වය නිර්වාචනම සුව කිරීම හෝ මැනවින් පාලනය කිරීමට හැකි බවත් අවසාන වශයෙන් පැවසිය යුතුය.



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

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

# පියුම් හංසමාලි, වතුර අල්විස් එක්ක කියන කතා

"මම ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ කාන්තාව වෙන්නේ පුළුවන්. ඒ නිසාම මේවිට කට්ටිය මාව Follow කරන්නේ. ගොඩක් අය මට කැමතියි. අකමැති පිරිසකුත් මය අතරේ ඇති. හැබැයි ලංකාවේ මිනිස්සු මගේ ගැන හරියට හොයනවා. ඒ නිසා කොතේ කොතක මොන පුත්තේ ඇති වුණත් ඒක අත්තිමට ඉවර වෙන්නේ මගෙන්..."

වසේ කියන්නේ අප කවුරුත් දන්නා කියන පියුම් හංසමාලි ය.

මිලියන එකයි දශම හතක ඉන්ස්ටග්‍රෑම් අනුගාමිකයින් පිරිසක් හිමි මේ සුරූපිනිය ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම ඉන්ස්ටග්‍රෑම් අනුගාමිකයින් පිරිසක් හිමි කාන්තාව ලෙසද හඳුන්වාදිය හැකිය.

පසුගිය දිනෙක මාධ්‍යවේදී වතුර අල්විස් මෙහෙයවන 'Talk with Chathura' වැඩසටහනකට සහභාගි වී පියුම් තම ජීවිතයේ අනුමුඛ පිළිබඳව බොහෝ දේ කතා කළාය. මේ ලිපිය පියුම්, වතුරට කියූ ඒ කතා ඇසුරින් සකස් කරන ලද එකකය.

"මම ඉපදුනේ රාජගිරියේ. මම තමයි අපේ පවුලේ එකම දරුවා. මගේ අම්මලා තාත්තලා එනමට සල්ලි තිබුණු අය නෙවෙයි."

පියුම් කියන්නේ කුඩා කළ සිටම ඇය නාගරික දිවිපෙවනකට හුරු වූ තරුණියක් බවය.

**පාසලේ දෙමාපිය රැස්වීම්වලට ගොඩක් දුරුවන්නේ අම්මයි තාත්තයි දෙනම එනවා. එතකොට ප්‍රභාට දකයි කියලා මම දන්නවා**

"මම ඉගෙනගත්තේ ගොඩක් දුප්පත් ළමයි ඉගෙනගන්න පාසලක. මට සාමාන්‍යයෙන් පාඩම් කරන දේවල් මතක හිටින්නේ නැහැ. ඒ නිසා එකොළහ වසරේදී මම පාසල ගමන හැවැත්තුවා. ඊටපස්සේ මම ගුවන් සේවකාවක් වෙන්න හිත දැක්කා. ඒත් ඒකට හොඳ ඉංග්‍රීසි දැනුමක් තිබෙන්න ඕනෙන්. ඒ කාලෙ මට හරිහමන් ඉංග්‍රීසි දැනුමක් තිබුණේ නැහැ. ඒ හින්දා ඒ හිතෙන් අතහැරලා දන්න සිද්ධි වුණා."

පාසලේ අධ්‍යාපනයට සමූලී අවුරුදු 18ක් පමණ විවාහ දිවියට එළැඹුණු බව මී කියන්නීය.

"මගේ පුටම ප්‍රේමය එක්ක තමයි මම විවාහ වුණේ. කසාද බැඳලා අවුරුද්දකින් මට පුතා ලැබුණා. එතකොට මට අවුරුදු 19යි. තවත් අවුරුදු දෙකක් විතර යනකොට අපි අතර නොගැළපීම් තියෙන බව දෙන්නටම තේරුණා. ඉතින් දෙන්නම කතාබහ කරලා වෙන්වෙන්න තීරණය කළා. ඒත් තවමත් අපි හිතනානුකූලව වෙන්වෙලා නැහැ. ඔහු නැවත විවාහ වෙන්න යන නිසා ළඟදීම මම ඔහුට හිතනානුකූලව වෙන්වීම ලබාදෙනවා. හැබැයි ඒ මොන පුත්ත වුණත් අදටත් අපේ හිත්වල කිසිම තරහක් නැහැ."

පියුම් නිරූපිතාවක් ලෙස නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයට පා තබන්නේ වයස අවුරුදු 21ක් වනවිටය.

"මගේ පරණ සැමියා හරියට පත්තර බලනවා. ඉතින් කියුම් පැපර්ටි එකක් ගැන පත්තරේක දලා තිබුණු දැන්වීමක් දැකලා මටත් ඒකට ඇප්ලයි කරන්න කියලා එයා කිව්වා. මම එදා ඒ පැපර්ටි එකට ගියා. හැබැයි ඒකෙන් ජයග්‍රහණයක් ලබාගන්න මට බැර වුණා. ඉතින් නිකන්ම ගමනක් යනවට වඩා යමක් කමක් ඉගෙනගෙන ගමනක් යන එක හොඳයි කියලා පස්සේ මමත් හිතුවා."

නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය තුළ දිගු ගමනක් යාමට අපේක්ෂා කළ ඇය රොසන් බියස් නිරූපණ පාසලෙන් නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳව හොඳ දැනුමක් ලබාගන්නේ ඉන් අතරුවය.

"ඊටපස්සේ සහභාගි වුණු කියුම් පැපර්ටිවලින් ජයග්‍රහණ කීපයක්ම ලබාගන්න මට පුළුවන් වුණා."

වරක් තුර්කියේ පැවති 'Future Fashion Face of The World' තරගයෙන් රටවල් 50ක සුරූපිනියන් පරදවා ආසියාවේ හොඳම නිරූපිකාව ලෙස කිරුළ පැළඳීමටද ඇය සමත් වී ඇත.

"නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයේ වැඩවලට අමතරව නිවේදිකාවක්, රංගන ශිල්පිනියක් ලෙසත් මම කටයුතු කරනවා. ඉන්දියාවේ මලයාලම් චිත්‍රපටයක ප්‍රධාන චරිතය සඳහාත් මට ආරාධනා ලැබුණා. මේ වෙනකොටත් ඒ චිත්‍රපටයේ රඟන කිරීම් ආරම්භ කරලා ඉවරයි."

තනි මවක ලෙස ජීවත් වන ඇය තම පුතු වෙනුවෙන් කරනා කැපකිරීම් පිළිබඳව පවසන්නේ මෙවැන්නකි.

"මට නොලැබුණු හැමදේම මගේ දරුවට දෙන්න තමයි මට ඕනේ. ඒ නිසා පුළුවන් හොඳම විදිහට මම ඔහුට සළකනවා. හැබැයි තනි මවක් විදිහට අසරණ වුණු තැන් නැහැයි කියලා මම කියන්නේ නැහැ. මගේ පුතා ඉගෙනගන්නේ ජාත්‍යන්තර පාසලක. පාසලේ දෙමාපිය රැස්වීම්වලට ගොඩක් දුරුවන්නේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම එනවා. එතකොට පුතාට දකයි කියලා මම දන්නවා. ටීප් එකක් යනකොට එනෙමත් හැමෝගෙම තාත්තලා එනවා කියලා පුතා මට කියද්දී මට ලොකු වේදනාවක් දැනෙනවා. එයා කැමති තැන්වල එක්කත් ගිහින් එයාව හැමවෙලේම සතුටින් තියන්න මම උත්සාහ කරන්නේ ඒකයි."

පියුම් හංසමාලි නම් ඇය අදින පළඳින ක්‍රමය ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතියට පටහැනි බව බොහෝදෙනාගේ මතයයි. බොහෝවිට ඇය සමාජ මාධ්‍යවල විවේචනයට ලක්වන්නේද මේ කාරණය නිසාය.

"මට තවම අවුරුදු විසිඅටයි. ඉතින් ලස්සනට ඇඳුම් ඇඳින්න, ෆැෂන් කරන්න මමත් කැමතියි. අනික ලංකාවේ ෆැෂන් කරන එකම කාන්තාව මම නෙවෙයිනේ. හැබැයි ගොඩක්දෙනාට පේන්නේ මම කරන දේවල් විතරයි. මනුස්සයෙක් වුණහම තරුණ කාලේ ලස්සනට ඇඳලා පැළඳලා ඉන්න ඕනේ. මොකද වයසට ගියහම ෆැෂන් කරන්න බැහැනේ. විඳින්න පුළුවන් කාලේ ජීවිතේ නොවිඳි හිටියොත් වයසට යද්දී ජීවිතේ ගැන කළකිරීමක් ඇතිවෙනවා කියලයි මම නම් හිතන්නේ."

ඇය කියන්නේ කාන්තාවක් විවාහ වූ පසුවත් සුන්දරව සිටීම වැදගත් බවයි.

"තමන්ගේ බිරිඳ ලස්සනට ඉන්නවා දකින්න ගොඩක් සැමියන් කැමතියි. බහුතරයක් කාන්තාවන් විවාහයෙන් පස්සේ රූපය ගැන සැළකිලිමත් වෙන්නේ නැහැ. ගොඩක් පවුල්වල ආරවුල් ඇතිවෙන්නේ ඕනික මය හේතුව නිසයි. විවාහ වුණා, දරුවන් ලැබුණා කියලා තමන්ව

අතහැරලා දන්න එපා. හැමවෙලේම ලස්සනට ඉන්න බලන්න. සැලැන් යන්න. ජීම් යන්න. සල්ලි නැත්නම් ගෙදරදීම ව්‍යායාම එකක් කරන්න. ස්වභාවික දේවල්වලින් ලස්සන වෙන්න බලන්න. උනන්දුව, උත්සාහය තියෙනවා නම් ඕනම කෙනෙක්ට ලස්සනට ඉන්න බැරකමක් නැහැ.

හැබැයි තමන්ගේ බිරිඳට දිනට දිගේ ඇඳුම් අත්දලා, බිත්ති හතරට කොටු කරලා තියන පිරිමින් ඉන්නවා. හැම කාන්තාවකටම ඇයගේ ජීවිතේ විඳින්න හිඳහසක් තියෙන්න ඕනේ. යම් කෙනෙක් ඒ හිඳහස හැති කරනවා නම් ඒක හරි වැරදියි."

ඇය කියන්නේ යම් කාන්තාවකට තමාව අහිමි වන බැඳීමක් තුළ ඇය සිරගත විය යුතු නැති බවයි.

"මමයි, හස්බන්ඩ්‍රයි ගොඩක් සතුටින් ජීවත්වෙනවා කියලා ලෝකෙට පෙන්ගෙන විවාහය ඇතුළේ අනෙකවිධ දුක්විඳින කාන්තාවන් ගැන මම දන්නවා. එනෙම දුක් විඳි විඳි ජීවත්වෙනවට වඩා ගැළපෙන්නේ හැති තැන්වලින් ඇත්වෙලා සතුටින් ඉන්න එක හොඳයි. දෙන්නා දෙමහල්ලෝ සතුටින් ඉන්න පවුලක් තියෙනවා. එනෙම පවුල් ඇත්තටම හරි පිංවන්නයි. එනෙම සතුටක් ලබන්න තරම් මම නම් පිං කරලා නැහැ. ඒ නිසා මෙහෙම තනියම ජීවත්වෙන එක මට හොඳයි."

වරින්වර මතුවුණු ඇතැම් සිදුවීම් සමය ඇය අවේගශීලීව හැසිරුණු අවස්ථාවන් නොතිබුණාම නොවේ.

"බොරුව, අසාධාරණය කියන දේවල්වලට මම කැමති නැහැ. ඉතින් ඒ වගේ දේවල්වලදී බොහෝම අවේගයෙන් කෝපය පිටකරපු තැන් තිබුණා. දුක, තර්ක හිතේ තද කරගෙන ජීවත්වෙන ගැහැනුන් ඉන්නවා. මට නම් එනෙම

ජීවත්වෙන්න බැහැ. හිතට එන ආවේගය එක්ක සමහර වැරදි වචනන් පිටවෙනවා. ඒක වරදක් කියලා මම පිළිගන්නවා.

අපි හොඳක් කළත් හරිකක් කළත් බණින්නම බලාගෙන ඉන්න පිරිසකුත් මේ සමාජයේ ඉන්නවනේ. ඉතින් ඒවා ගැන නොහිතා මට කැමති විදිහට මම ජීවත් වෙනවා.

බඩගින්න, වේදනාව කියන දේවල් ගැන මම හොඳට දන්නවා. ඒ නිසා මට පුළුවන් විදිහට මම අතින් අයට උදව් කරනවා. පාරට ගියත් සියා කෙනෙක්ට කෑම එකක් හරි අරන් දිලා තමයි මම ආයෙත් ගෙදර එන්නේ. ඒ දේවල්වලින් මම යම් සතුටක් ලබනවා.

ඉස්සර පැපර්ටි එකකට යන්න හිල්ස් දෙකක් ගන්න මගේ අපේ සල්ලි තිබුණේ නැහැ. ඒත් අද මට ඕන කරන හැමදේම මගේ ගාව තියෙනවා. ඉතින් කවුරු කොහොම කිව්වත් මම ඉන්න තැන ගැන මම සතුටියි."

ඉස්සර පැපර්ටි එකකට යන්න හිල්ස් දෙකක් ගන්න මගේ අපේ සල්ලි තිබුණේ නැහැ. ඒත් අද මට ඕන කරන හැමදේම මගේ ගාව තියෙනවා. ඉතින් කවුරු කොහොම කිව්වත් මම ඉන්න තැන ගැන මම සතුටියි."

## සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

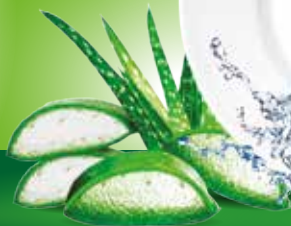


# මම හිතන්නේ මම තමයි රටේ ජනප්‍රියම කාන්තාව



DISHWASH GEL

දික්වන දෝෂා භෝදෝෂා



භාවිතයේ ඔබේ දූෂිතවත්, භාවිතයෙන් පසු පරිසරයටත් අහිතකර නොවන බවට ලොව ප්‍රමුඛතම රසායනාගාර වලින් තහවුරු කර තිබේ.

db අලෙවිය සහ බෙදාහැරීම : සී/ස ඩාලි බට්ලර් සහ සමාගම., අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10. | නිෂ්පාදනය : ඊ. ඩී. ක්‍රිසි ඇන්ඩ් කම්පැනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව. | පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000

# දීරිය ධරණි

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී  
අයදුම් පත්‍රය

නම

---

ලිපිනය

---

දිස්ත්‍රික්කය

---

දුරකතන අංකය

---

විද්‍යුත් තැපෑල

---

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

---

උපන්දිනය

---

රැකියාව

---



සතුටින් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මඟ කියන 'ධරණි' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දීරිය ධරණි' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ වීමට මෙහි දැක්වෙන අයදුම් පත්‍රය පුරවා



**'දීරිය ධරණි',  
කරතෘ,  
ධරණි පුවත්පත,  
නො.91,  
විජේරාම මාවත,  
කොළඹ 07.**

යන ලිපිනයට එවන්න.



077 16 36 807

නැතිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.

# මගේ ආශ්‍රේ මගේ

පුංචි නෙතුකි වෙනදටත් කලින් පංතියේ පාඩම් වැඩි අනවර කළේ අල්ලපු ගෙදර තරු අයිසා සමඟ සෙල්ලම්ට යාමටය.

“අම්මේ මම තරු අයිසා එක්ක සෙල්ලම් කරලා එන්නම්.”

පස් වියැති නෙතුකි නිවසින් පිටතට බැස්සේ පුංචි සමනලියක මෙන් සැහැල්ලු සිහිනය.

“තරු අයිසා ගෙදර නැහැනේ... කමක් නෑ, ගෙට එන්නකෝ. මම ඔයාට ටොරියක් දෙන්නම්...”

නෙතුකිට නිවසට ආරාධනා කළේ ඊක දිනෙක සිට තරු අයිසාගේ නිවසේ නැවති සිටි සම්පත් මාමාය.

තරු අයිසාගේ නිවසත්, සම්පත් මාමාත් තමාට හුණුරු හුණුරුද නොවූයෙන් නිවස ඇතුළුට යාමට පුංචි නෙතුකි ද දෙවරක් සිතුවේ නැත.

නෙතුකිට ටොරියක් ලබාදුන් සම්පත් මාමා ඇයට අත අතපත ගෑමට පටන්ගත් සැණින් නෙතුකිට මතක් වූයේ පිටස්තර කිසිවෙකුට තමාගේ ඇඟ අතපත ගෑමට ඉඩ නොදෙන ලෙස පාට පාට ලස්සන පින්තූර සිතවී තමා කියවූ පොතය. ඒ නිසා ඇය සම්පත් මාමාගේ අත ගසා දමා වසා ගෙදර දිවගොස් සිදුවූ සියල්ල අම්මා සමඟ කීවාය.

නෙතුකි කියවා තිබූ ඒ පොතේ නම නම් ‘මගේ ආශ්‍රේ මගේ’ යන්නය. මේ පොත ලියා පළකර ඇත්තේ තරුණ වෛද්‍යවරයෙකු වන හුවන් තොටවත්ත මහතාය.

ජාත්‍යන්තර ළමා දිනය නිමිත්තෙන් අප සමඟ සිදුකල සංවාදයකදී හෙතෙම ප්‍රකාශ කළේ දරුවෙකුට සිදුවිය හැකි ලිංගික අනවරයකින් ඔහු ව මුදවාගැනීමට ඇති හොඳම මඟ දරුවා තුළ ඇති දැනුවත්තාවය වැඩි කිරීම බවයි.

“අපි හොඳින්ම වුණාට අපේ රටේ දරුවෝ සැහෙන ගාතක් පොඩි කාලෙදීම ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වෙතවා. එනම් සිද්ධවෙන ගොඩක් අපයෝජන විවිධ හේතූන් නිසා වාර්තා වෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ වාර්තා වෙනවාට වඩා වැඩි ලිංගික අපවාර ප්‍රමාණයක් වාර්ෂිකව අපේ රටේ සිදුවෙනවා.”

දරුවා ව කුමන ආකාරයක හෝ ලිංගික ක්‍රියාවක් සඳහා පොළඹවා ගැනීම ලිංගික අපයෝජනයක් ලෙස නිර්වචනය කළ හැක.

අසහන දෑ පෙන්වමින් හෝ අසහන කරමින් දරුවන්ව ලිංගික ක්‍රියාවන්ට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම, ළමුන්ගේ ලිංගිකත්වය ස්පර්ශ කිරීම හෝ තම ලිංගිකත්වය ස්පර්ශ කරන ලෙස දරුවාට බල කිරීම, ඒවා ප්‍රදර්ශනය කිරීම, දරුවා සමඟ ලිංගිකව එක්වීම ඇතුළු අපයෝජන රැසක් දරුවෙකුට සිදුවිය හැකියි.

“අපේ අම්මලා දරුවෙකුට දෙන ලොකුම අවවාදය ‘අදුරන්ගේ නැති අය එක්ක කතාවට යන්න එපා’ කියන එකයි. නැබැයි නාදනන අය අතින් දරුවෙක්

අපයෝජනය වෙන්න තියෙන ඉඩ සීමිතයි. ගොඩක් දරුවෝ අපයෝජනයට ලක්වෙන්නේ දන්න කියන හොඳටම හිතවත් අය අතින්. ඒ ළඟ ඉන්න මාමා කෙනෙක්, බාප්පා කෙනෙක් එනමෙන් නැතිනම් සීයා කෙනෙක් වුණත් වෙන්න පුළුවන්.”

දරුවන් සමඟ හොඳින් කුළුපහ වීමට මෙවන් පුද්ගලයන් හරි දක්ෂය. එසේම තමා අනවරයට ලක්වන බව දරුවා නොදන්නේ නම් එම සිදුවීම රහස්‍යව යටගැසීමට ඔවුන්ට පහසුය. ශ්‍රීති නිවසකදී, මිතුරෙකුගේ නිවසකදී, පාසලේදී නැතහොත් පාසල් වෑන් රථයේදී, නේවාසිකාගාරයේදී මෙන්ම වෙනත් ඕනෑම ස්ථානයකදී දරුවෙකු අපයෝජනයට ලක්වීමට ඉඩ ඇත.

“අපයෝජනයට ලක්වෙන්නේ එක්තරා සමාජ තලයක දරුවන් විතරයි කියලා අතැමුන් සිතනවා. නමුත් ඒ අදහස වැරදියි. ඕනෑම සමාජ තලයක, ඕනෑම අධ්‍යාපන මට්ටමක සිටින දරුවන් ළඟම හිතවෙතකුගේ අතින් ඕනෑම මොහොතක අතවරයට ලක්වෙන්න පුළුවන්.

අතික මේ ක්‍රියාදාමය එකවර සිදුනොවෙන්න පුළුවන්.

සැලසුම්සහගතව දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සිදුකරනා අපයෝජනයන් තිබෙනවා. මෙවන් දේ දිගින් දිගටම සිදුවුණාම දරුවෙකු නිතැතින්ම ආතතියට ලක්වෙතවා.

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය වෙන්නේ ආතතියෙන් යුත් අවේගශීලී වැඩිහිටියෙක් නිර්මාණය වීමයි. ඒ වගේම අපවාරයට ලක්වෙන දරුවා වැඩිහිටියෙක් වුණහම ඔහු අතින් තවත් දරුවන් අපයෝජනයට ලක්වෙන්න තියෙන ඉඩකඩක් වැඩියි.”

අතැතිලි තුඩින් පිරිමැද්දක් කැඩී බිඳී යන තරමට සමනොළ තටු සියුමැලිය. තටු කඩා සිඳ දැමූ පසු සමනොළයන්ට නිසි ලෙස පියැඹීමට අපහසු වන්නා සේම කුඩා වියේදී ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වන සියලු දරුවන් යහපත් වැඩිහිටියන් ලෙස සමාජගත වන්නේ නැත.

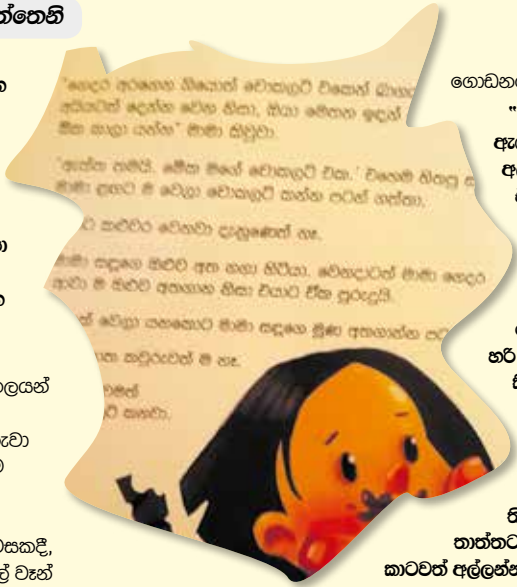
“දෙමාපියන් තමයි දරුවන්ගේ ආරක්ෂකයෝ වෙන්න ඕනේ. ඉතින් දරුවා ගැහැනු දරුවෙක්ද, පිරිමි දරුවෙක්ද කියන කාරණාව හොබලා අපි අපේ දරුවන් සියල්ලන්ම ආරක්ෂා කරගන්න ඕනේ.”

ලිංගික අපයෝජනය පිළිබඳව දැනුවත් නොමැති දරුවෙකු අපයෝජනයකට ලක්වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. කුඩා වියේදීම ඒ සම්බන්ධයෙන් දරුවා දැනුවත් කිරීම වැදගත් වන්නේ ඒ නිසාය.

“දෙයක් වුණාට පස්සේ නඩා වැළපෙන එකට වඩා එය වළක්වාගැනීමට උත්සාහ කරන එක තමයි වඩාත්ම හොඳ. දරුවෙක් ඉපදුණු ගමන් අපිට ඔහුට මේ දේවල් පැහැදිලි කරන්න බැහැනේ. ඉතින් පුංචිම කාලෙදී ළඟින්ම ඉඳලා මල් වගේ දරුවන්ව රැකගන්න වෙනවා.

අවුරුදු හතර පහ වෙනකොටම මේ දේවල්වල අවධානය තේරුම් කරලා දිල වඩානි දෙයින් අත් වෙන්න කියලා දරුවන් දැනුවත් කරන්න ඕනේ. මේ වයසේ දරුවෙක්ට ඒ කාරණා පහසුවෙන් තේරුම් ගන්න පුළුවන්. නැබැයි බොහොම සරල විදිහට දරුවාට මේ පණිවිඩය ලබාදෙන්න දෙමාපියන් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ.”

ඔහු කියන්නේ ළමා ලිංගික අපයෝජන වළක්වා ගැනීමට නම් දෙමාපියන් දරුවන් සමඟ විවෘත සංවාදයක්



## අපයෝජනයට ලක්වෙන්නේ එක්තරා සමාජ තලයක දරුවන් විතරයි කියලා අතැමුන් සිතනවා.

ගොඩනගාගත යුතු බවය.

“ඒ කියන්නේ තමන්ගේ ඇඟ කාටවත්ම අල්ලන්න දෙන්න එපා කියන එකත්, කවුරුකර එනම කරන්න හැදවෙන්න ඉක්මනින්ම එතැනින් අයිති වෙලා ඒ බව අම්මට හරි තාත්තට හරි කියන කියන එකත් අපි දරුවට කියලා දෙන්න ඕනේ. විශේෂයෙන්ම ඇදුම්වලින් වසලා තිගෙන තැන් අම්මට තාත්තට ඇරෙන්න වෙන කාටවත් අල්ලන්න දෙන්න හොඳ නැහැ කියන පණිවිඩය අවුරුදු හතර පහ වෙනකොටම අපි දරුවාගේ මතසට දන්න ඕනේ.”

දරුවෙකු සමඟ මේ කතාබහ ඇරඹීමට ප්‍රවීණය ලබාගන්නා ආකාරය වෛද්‍ය හුවන් තොටවත්ත මහතා විසින් රචිත පොතෙහි සඳහන් කර ඇත.

“අපවාරයකට ලක්වෙන්න කලින්ම එය හරක දෙයක් බව දරුවන්ව දැනුවත් කිරීම පරමාර්ථයෙන් තමයි ‘මගේ ආශ්‍රේ මගේ’ කියන ළමා ග්‍රන්ථය

මම රචනා කළේ. මේ කතාව කියවන්න පුළුවන් දරුවන් තනිවම ඒ දේ ඉගෙනගනියි. තවමත් කියවන්න බැර දරුවන්ට කතාව කියලා දිලා, රූප පෙන්වලා ඒ ගැන හරි අපුරුදුට පැහැදිලි කරන්න දෙමාපියන්ට පුළුවන්. නැබැයි එතැනදී දරුවෝ අපහ ප්‍රශ්නවලට සරලව ලස්සනට උත්තර දෙන එකක් හරි වැදගත්.”

දරුවන්ට වඩාත් උචිත සරල බස් වනකින් රචිත මෙම ළමා පොත් පිංච තුළ ළමා මනස සොදුරු කරන සුන්දර සිතුවම් පෙළක්ද අන්තර්ගතය.

“නැම ජාතියකටම අයිති දරුවන් අපවාරයට ලක්වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ පොත සිංහල, දුමිල සහ ඉංග්‍රීසි කියන භාෂා තුනෙන්ම පළකරලා තියෙනවා. මේ පොත භාෂා තුනෙන්ම පළකරමු කියන අදහස ගෙනාට සමයවර්ධන ප්‍රකාශකයින්ටත්, ළමා මනසට ගැළපෙන විදිහට සිතුවම් සිත්තම් කරලා දිපු සිදුපමා වන්දසුනටත්, දුමිල පරිවර්තනය සිදුකළ අනුෂා සිවලිංගම්ට සහ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තනය සිදුකළ සඳුකි ප්‍රාර්ථනාටත් මගේ ස්තූතිය පුද කරන්න මම මේක අවස්ථාවක් කරගන්නවා. පුංචි පොතක් වුණත් මේ පොතට මහ විශාල සමාජ වගකීමක් ඉටු කරන්න පුළුවන්. ඉතින් තමන්ගේ දුටු පුතාට මේ වගේ පොතක් ලබාදෙන එක දෙමව්පියන්ගේ වගකීමක්.”

“මලක් වුණත් හරි ලස්සන ගනේ තිබුණොතින් විතරයි නෙලා ගත්තොතින් ඒ මල පරවේච් ඔන්න

පුංචි අපිත් මල් වාගෙයි හරිම ලස්සනයි සුවඳයි මේ ලෝකේ කාටවත්ම බෑ අල්ලන්න

අපේ පාට අපි රැකගමු සුවඳ පරිස්සම් කරගමු ඒ ඇති මේ මුළු ලෝකෙම ලස්සන වෙන්න...”

මේ වෛද්‍ය හුවන් තොටවත්ත මහතාගේ ‘මගේ ආශ්‍රේ මගේ’ කෘතියෙන් උපුටාගත් සුන්දර පද්‍ය පංතියක්ය. ඇත්තය. පුංචි මල්වල සුවඳ, පාට අකාලයේ මිලින විමට ඉඩනොදී ඒ මල් රැකගැනීමට එක්වීම අප සියලුදෙනාගේ වගකීමය.



වෛද්‍ය හුවන් තොටවත්ත

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

**ගොඩක් දරුවෝ අපයෝජනයට ලක්වෙන්නේ දන්න කියන හොඳටම හිතවත් අය අතින්. ඒ ළඟ ඉන්න මාමා කෙනෙක්, බාප්පා කෙනෙක් එනමෙන් නැතිනම් සීයා කෙනෙක් වුණත් වෙන්න පුළුවන්**

# අන්තර්ජාලේ සුපර් මාකට් විකේන් ගෙදරටම බඩු ගෙන්න ගන්න “dMart”

## Daraz වෙතින් ජෙරලිකාර හඳුන්වාදීමක්

ශ්‍රී ලංකාවේ අන්තර්ජාලගත අලෙවියේ ප්‍රමුඛයා Daraz වෙතින් පෙරලිකාර වෙතසක් ඇති කරමින් 2021 සැප්තැම්බර් 15 වැනිදා සිට dMart අන්තර්ජාලගත සුපිරි වෙළෙඳසැල හඳුන්වාදෙනු ලැබීය. විදිනෙදා දිවියේ අත්‍යවශ්‍ය පාරිභෝගික භාණ්ඩ වර්ග රැසක්, තෝරාගැනීමේ අවස්ථා රැසක් සහිතව කාණ්ඩ කිහිපයක් යටතේ හඳුන්වාදෙන dMart සමග නිවසේ සිටම ඔබට අවශ්‍ය සිල්ලර භාණ්ඩ සියල්ලම සංවරණ සීමා සහ නිරෝධායන ඇඳිරි නීතිය ක්‍රියාත්මක සමයේ ඔබේ නිවසටම ගෙන්වා ගත හැකිය. dMart සමග එක්වන ඔබට, දිනපතා ක්‍රියාත්මක වන විශේෂ වට්ටම් සහ දීමනා රැසක් සමග 5000 කට අධික පාරිභෝගික භාණ්ඩ වර්ග රැසක් ඔබේ සිතැති පරිදි මිලදී ගත හැකිය. dMart සමග එක් වරක් මිලදීගැනීමේ සිදු කළ පාරිභෝගිකයෙකු ඊළඟ අවස්ථාවේ පැමිණෙන විට පෙර මිලදී ගැනීමේ රටාව අනුව ගැලපෙන පාරිභෝගික භාණ්ඩ පෙළක් පහසුවෙන් තෝරාගත හැකි පරිදි ස්වයංක්‍රීයව dMart තිරයේ යෝජනා කිරීම විශේෂත්වයකි. dMart හි "Add to cart" පහසුකමෙන් සියළු භාණ්ඩ අතරින් පාරිභෝගිකයාට තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන් තෝරා දෙමින් අතපසුවීමකින් තොරව තමාගේ සියළු මිලදී ගැනීම් සිදුකිරීමට උපකාර වේ. dMart හි භාණ්ඩ සෙවුම් පද්ධතියේ (in-channel search option) ඇති සුවිශේෂත්වය වන්නේ පාරිභෝගිකයාට අවශ්‍ය භාණ්ඩය හෝ භාණ්ඩ වර්ගය අනුව තෝරාගැනීමේ පහසුකම එක් කොට තිබීමයි. dMart භාවිතා කරන පාරිභෝගිකයාගේ රැච්කත්වය අනුව වඩාත් පහසුවෙන් භාණ්ඩ තෝරාගැනීමට එහි ඇති නවීන තාක්ෂණය උපකාර වන්නේ ඔබේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ හොඳින්ම දන්නා සහයකයෙකු ඔබට උපකාරවන්නා සේය. dMart සමග මිලදීගැනීම් සිදුකිරීමේදී වෙනත් ක්‍රමවේදයන්ගේදී මෙන් තමා ඇණවුම් කළ භාණ්ඩ ලැබෙන තෙක් දින ගණන් බලාසිටීමට අවශ්‍ය නොවේ. දිවයින පුරා නගර 60 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ආවරණය කෙරෙමින් ක්‍රියාත්මක වන dMart අධිවේගී බෙදාහැරීම් ක්‍රමවේදය නිසා එක් දිනයක දැනවල් 3.00 දක්වා ඇණවුම් කෙරෙන භාණ්ඩ කට්ටලය වැඩිනම් බෙදාහැරෙන අතර දැනවල් 3.00 ට පසු ලැබෙන ඇණවුම් ඊළඟ දිනයේ

බෙදාහරිනු ලැබේ. dMart ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන මෙම අධිවේගී බෙදාහැරීම් ක්‍රමවේදය නිසා අත්‍යවශ්‍ය පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය නිවසටම ලැබෙන තෙක් පාරිභෝගිකයාට වැඩිවේලාවක් බලාහිඳීමට අවශ්‍ය නොවන අතර තමාගේ අනෙකුත් කාර්යයන් සඳහා වැඩි අවධානයක් ලබාදී කටයුතු කිරීමේ අවස්ථාව ඔවුන්ට තිබේ. පාරිභෝගික ඔබ දිවයිනේ කොතැනක සිටියත් රු. 99ක් වැනි සුවිශේෂී බෙදාහැරීමේ සේවා ගාස්තුවකට ඔබේ අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ ඔබේ නිවසටම ලබාදීමට dMart අධිවේගී බෙදාහැරීම් සේවය කටයුතු කරයි. දින 14 ක් දක්වා දීර්ඝ කළ නැවත භාරදීමේ ක්‍රමවේදය සමග Daraz ඒකක ඉදිරිපත් කරනු ලබන 100%ක් නියම තත්ත්වයේ සහ විශ්වාසනීය සන්නාම රැසක පාරිභෝගික භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේදී Unilever store වෙතින් සිදු කෙරෙන රුපියල් 1000 ට වැඩි මිලදී ගැනීම් වලදී Samsung Galaxy M11 ජංගම දුරකතන දිනාගැනීමේ අවස්ථාව දැන් හිමිකරගත හැකිය. සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක අවශ්‍යතා සඳහා භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේදී Reckitt Benckiser/Mead Johnson Nutrition වෙතින් Samsung Galaxy A32 ජංගම දුරකතන දිනාගැනීමේ අවස්ථාව ද හිමිකරගත හැකිය. තෝරාගත් Daraz ඒකක සන්නාම රැසක් dMart සමග අත්වැල් බැඳගෙන සිටින අතර Unilever සහ Mead Johnson ජලරිච්චම් අනුග්‍රාහකත්වය දැක්වයි. Janet, Marvel, Hema සහ Reckitt Benckiser ස්වර්ණමය අනුග්‍රාහකත්වයන් Drypers, Maliban, Nivea, Revlon, Farlin සහ Ancient Nutraceuticals රජතමය අනුග්‍රාහකත්වයන් dMart වෙත එක්කොට තිබේ. dMart නිෂ්පාදන පමණක් මිලදී ගන්නා පාරිභෝගිකයන්ට සුවිශේෂී වරප්‍රසාදයක් ලබාදෙමින් Daraz දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම බැංකු රැසක් සමග එක්ව ක්‍රෙඩිට් කාඩ් සඳහා 10% ක වට්ටමක් සහ සියළු මාස්ටර් කාඩ් සඳහා 12% ක අතිරේක වට්ටමක් පිරිනැමේ. (කොන්දේසි අදාල වේ) dMart සමග එක්ව සංවරණ සීමා සමයේ ඔබේ පාරිභෝගික භාණ්ඩ අවශ්‍යතා නොපමාව ඉටු කරගන්නට අදම Daraz app එක ඩවුන්ලෝඩ් කරගන්න.

**dMart**  
The FUTURE of online grocery shopping

<del>Rs. 60</del> <b>Rs. 44</b>	<del>Rs. 120</del> <b>Rs. 88</b>	<del>Rs. 150</del> <b>Rs. 107</b>
<del>Rs. 475</del> <b>Rs. 375</b>	<del>Rs. 670</del> <b>Rs. 416</b>	<del>Rs. 230</del> <b>Rs. 137</b>
<del>Rs. 395</del> <b>Rs. 295</b>	<del>Rs. 360</del> <b>Rs. 285</b>	<del>Rs. 350</del> <b>Rs. 259</b>

**ගෙදරට අවශ්‍ය සියලු බඩු අඩු මිලට දෙන එකම නැන්**

**daraz**  
දැක්ම DARAZ APP එක DOWNLOAD කරගන්න

Available on the App Store | GET IT ON Google Play

**සමහර ගුරුවරු අදටත් ප්‍රසිද්ධියේ අහනවා 'ඇයි ඔයා තමන්ගෙම දුවට එහෙම කළේ' කියලා... ඒ වෙලාවට මම අසරණ වෙනවා**

මීට වසර හයකට පමණ පෙර සේයා සඳෙව්මි නමැති සිව් හැවිරිදි පෙරපාසල් දැරියක් පැහැරගෙන ගොස් ලිංගිකව අපයෝජනය කර මරා දැමූ පුවත ඔබේ මතකයෙන් ගිලිහෙන්නට හේතුවක් නැති බවයි අපේ විශ්වාසය. 2015.09.11 වන දින අලුයමයි මේ අවාසත්වත්ත සිදුවීම සිදුවුණේ.

මෙහි විත්තිකරු වූයේ කොටදෙණියාව, බඩල්ගම, ඉන්ද්‍රමාලු වෙහෙර පදිංචි ඉලන්දරිපෙඩිගේ සමන් ජයලත් (කොණ්ඩියා නමැත්තාගේ අයියා) නමැති 38 හැවිරිදි විවාහක පුද්ගලයෙක්ය.

නමුත් සේයාගේ ඝාතනයට මුලින්ම සැකපිට අත්අඩංගුවට ගත්තේ ඇගේ පියා වන නිශාන් බත්මිදෙනියයි. ඔහු වෘත්තියෙන් පාසල් ගුරුවරයෙකි. වසර 6කට පෙර සිදු වූ මෙම අපරාධය නිසා අදටත් සමාජයෙන් නිදේ අපහාස ලබන්නේ ඔහුය. ඒ නිසියෙන් නොවුණත් සමාජය විසින් සේයාගේ මිනීමරුවා ලෙස ඔහු පිටට වරද පටවා ඇති නිසාය. ඒ අවනතුව ගැන ඔහු 'බරණි'ට කියූ කතාවයි මේ.

නිශාන්ගේත්, සමන්ගේත් නිවස පිහිටා තිබුණේ මීගමුව, කොටදෙණියාවේ, බඩල්ගම අකරන්ගහ වැලිපාරේය. මේ දෙදෙනාට දරු තිදෙනෙක් වූ අතර, මුදුණු වූයේ සේයා ය. ඔවුන් පස්දෙනා හැරුණුකොට නිවසේ සිටියේ නිශාන්ගේ මව්පියන් දෙදෙනා වූ වන්දාත්, දයාරත්නත් පමණි. නිශාන් වෘත්තියෙන් පාසල් ගුරුවරයෙකු වුවත් නිවස අසල ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක රියදුරෙකු ලෙස අමතර රැකියාවක්ද කළේය. ඒ තම දරුවන්වල පීවත් කරවීමට ඔහුට තිබූ උනන්දුව නිසාමය.

"සේයා කියන්නේ හරිම හුරුතල්, දගකාර දරුවෙක්. එයාගේ වැඩේම අයියා එක්ක සෙල්ලම් කරන එක. සෙල්ලම් කරද්දී සමහර වෙලාවට අයියා එක්ක රන්ඩු වෙලා කාමරේට ගිනිත් ඇතුළෙන් දෙර ලොක් කරගන්නවා. කොයිවෙලාවක හර මෙයා කාමරේ ඇතුළේ හිරවෙයි කියලා මම කාමරේ එක ජනෙල් පියනක ලිල්

එකකුත් ගලවලා දලා තිබුණේ..."

ඔහුගේ වචන දිගේ ගලා ආවේ සේයා පීවත්ව සිටි කෙටි කාලය තුළ ඉතිරි කර ගිය හුරුතල් මතකයන්ය.

"මේ සිද්ධිය වෙච්ච දවසේ රෑ මට ගාමන්ට එකේ හයර් දෙකක් යන්න තිබුණා. මං ගෙදරින් යද්දී සමන්ගියි, ළමයි තුන්දෙනයි ටීවී බලා බලා තිටියේ. අන්තිමට මං ඒ තුන් හතරදෙනාගෙම ඔලවත් අතගාලා, සමන්ගිට දෙර ජනෙල් ටිකත් නොදොට වනගන්න කියලා තමයි ගියේ..."

ඔහු කියන්නේ අතීතය සිහිකරමිනි.

"මම මීඬර් හයර් දෙක ගිනිත් දලා ගෙදර එනකොට ගාමන්ට එකේ මහත්තයා මට ආපහු කෝල් කරලා කිව්වා රෑ වැඩ කරපු තවත් ගැනු ළමයෙක් ඉන්නවා මිනුවන්ගොඩට ගිනිත් දලා එන්න කියලා. ඒ වෙලාවේ මං හිටියේ ගෙදර පේන මානෙමයි. මං කිව්වා ටිකකට ගෙදරට ගිනිත් ඉක්මනට එන්නම් කියලා. ඒත් එයාලට පරක්කුයි කියලා එව්ලෙම හරවගෙන එන්න කිව්වා. අන්තිමට මම ගේ පෙති පෙතිම ආපහු හරවගෙන ගියා."

කතාව අතරතුර ඔහුට වරින් වර වචන පැටලෙන්නේ වසර හයකට පසුවත් සේයාගේ මරණය නිසා ඔහු විඳින මානසික වේදනාව නිසා විය යුතුය.

"එද මම මිනුවන්ගොඩ ගිනිත් වද්දී රෑ 12.45 විතර වුණා. සමන්ගිට කතා කරොත් ළමයින් නින්දෙන් නැගිටින නිසා මම ළග තිබුණා අමතර යතුරෙන් දෙර ඇරගෙන ගෙට ගියා. කාමරේට යද්දී සමන්ගියි, පුතයි, පොඩ් දුවයි එක ඇඳුක නිදගෙන තිටියා. ලිල් ගලවපු ජනෙල් පියන එහෙම පිටින්ම ඇරලා දලා තිබුණා. සේයාත් කාමරේ හිටියේ නෑ. සේයා හවස ඇඳුගෙන හිටපු කලිසම ඇඳ උඩ ගලවලා දලා තිබුණා. මම හිතුවා අපේ අම්මගේ කාමරේට ගිනිත් තිදී ඇති කියලා. ඒ වෙලාවේ පාන්දර නිසා මං අම්මගෙ කාමරේට තට්ටු කරලා ඇතැරවන්න ගියෙත් නෑ. එහෙමම ඇඟපත නොදගෙන නිදගන්නා..."

සේයා නිවසේ නොමැති බව ඔවුන් දැනගන්නේ පසුදු උදෑසනකය.

"ඒ වෙලාවේ අපිට කියන්න කරන්න මොනවද කියලාවත් නිතරගන්න බැර වුණා. සමන්ගි කිව්වා රෑ ටීවී බලද්දී සේයාට පුටුවෙම නින්ද ගියා, ඊට පස්සේ වඩාගෙන ගෙනල්ලා ඇඳෙන් තිබ්බා කියලා. කොහොමහර නොයන්න ගියෙහ හැමතැනකම හෙව්වත් දරුවට හමිවුණේ නෑ. ඊටපස්සේ අපි කොටදෙණියාව පොලීසියට පැමිණිලි කළා."

ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වූ පොලීසිය බුද්ධි අංශ සහ පොලීස් නිල සුනඛ අංශයේද සහාය ඇතිව මෙහෙයුමක් ක්‍රියාත්මක කළ අතර, 2015.09.13වන දින සේයාගේ නිරුවත් මළසිරුර සොයාගැනීමට හැකි විය. ඒ නිවසට මීටර් 200ක් පමණ දුරින් පිහිටා ඇති ඕතොර වෙල්ලියා අසල තිබීය. ඒ වනවිටත් ඇය ඇඳ සිටි කම්සයෙන් ගෙලද සිරකර තිබිණි. මළසිරුර ලැබුණද ඝාතකයා පිළිබඳව කිසිදු තොරතුරුවක් නම් ලැබී නොතිබිණි.

"සේයාගේ මරණයට කිසිම කෙනෙක් අත්අඩංගුවට නොගෙන ඉන්නකොට ගමේ මිනිස්සු කෑගහන්න පටන්ගත්තා. මම රෑ නොහෙරන් ගෙට ආවේ ළමයට අරන් යන්න කිව්වා. මාව අත්අඩංගුවට ගත්ත නැත්නම් ගල් ගහලා මරණවා, ගෙවල් ගිනි තියනවා කිව්වා. අන්තිමට සිද්ධියෙන් දවස් කීපකට පස්සේ පොලීසියෙන් මාව අත්අඩංගුවට ගත්තා..."

ඉන්පසු ඉදිරියට ගෙන ගිය පරීක්ෂණවලදී සිද්ධියට සම්බන්ධ සැකකරුවන් සිව්දෙනෙකු අත්අඩංගුවට ගැනිණි. ඒ අතර දුගේත් ක්‍රියාත්ත නොහොත් 'කොණ්ඩියා' නමැත්තා සහ ඔහුගේ සහෝදරයා වූ සමන් ජයලත් නමැත්තාද විය. මෙම සැකකරුවන්ගෙන් දිගින් දිගටම කළ ප්‍රශ්න කිරීම්වලදී සමන් ජයලත් නමැත්තා සේයාට අතවර කර මරා දැමුවේ තමන් බවට පිළිගෙන තිබුණි.

නිවසින් පිටත සැඟවී සිටි තමන්ගේ අරමුණ වූයේ සමන්ගිව බිලිබාගැනීම වුවත්, ජනේලයෙන් නිවස තුළට ගිය පසු සේයා ගැන සිත් පහල වූ බව ඔහු කියා තිබුණේය. පසුව දැරිය රැගෙනගෙන අතරතුරදී නින්දෙන් අවදි වී 'මාමේ මාව ගෙදර ගෙනියන්න' කියා හැඟූ බවත්, ඒ මොහොතේ ඔහු දෙල පාර ආසන්නයේදී ඇයව දුෂණය කර, ඇඳ සිටි ඇඳුමෙන් ගෙල සිර කර මරා දැමූ බවත් කියා සිටියේය.

"ඇත්තම කිව්වොත් මේ සැකකරුවෝ, විත්තිකරුවෝ හැමකෙනෙක්වම පොලීසියෙන් අරන් ගියේ මුහු වනලා. සමන් ජයලත්ව බන්ධනාගාරයට අරන් ගියෙත් මුණ වනලා. අදටත් මිනිස්සුන්ට කොණ්ඩියාගෙවත්, සමන් ජයලත් කියන අපරාධකාරයාගෙවත් මුණක්වත් මතක නෑ. ඒත් මාව හතරපාරක් හතරවෙහි තට්ටුවට අරන් ගිනිත් පුර්ණ කරද්දී සේයාගේ තත්තා කියලා මාධ්‍යවලින් පුර්ණ කරද්දී සේයාගේ තත්තා කියලා ළමයින්ට මතක මාව අත්අඩංගුවට ගත්ත එක විතරයි. ඊටපස්සේ මාව නිදෙස්කොට නිදහස් කළා කියලා මිනිස්සු දන්න නෑ. පොලීසියෙකුයි, මාධ්‍යවලෙකුයි මට ප්‍රසිද්ධියේ අලවපු ලේබලේ ප්‍රසිද්ධියේ ගලවලා දැමීමේ නෑ. එද ඉඳන් කිසිම දෙමව්පියෙක් මගේ ළමට ළමයෙක්ව ඉගෙනගන්න එව්ව නෑ. සමහර ගුරුවරු අදටත් ප්‍රසිද්ධියේ අහනවා 'ඇයි ඔයා තමන්ගෙම දුවට එහෙම කළේ' කියලා... ඒ වෙලාවට මම අසරණ වෙනවා. මගේ ගුරු පීවනය එහෙම පිටින්ම හතර වුණා. ඊටපස්සේ අතින් දරුවෝ පීවත් කරවන්න කුලී වැඩ පවා කළා. ඒත් දැන් කොරෝනා නිසා මං සුම්වලින් ඉංග්‍රීසි පන්ති ටිකක් කරලා පොඩ් ගහක් නොගන්නවා. මං වගකිවයුතු ආයතනවලින්, හිලබාර්න්ගෙන් ඉල්ලන්නේ මට ඔබතුමාලා අතින් වුණ වරද හිවරදී කරලා දෙන්න කියලා විතරයි..."

සැබෑය. වැරදි ලේබල් ඇලවෙන පමාවට ගැලවෙන්නේ නැත. සේයා අහිමි වූවද ඔහුට තවත් දරු දෙදෙනෙකු පීවත් කරවීමට ඇත. මේ ඔහු ඒ වෙනුවෙන් කරන බැඟපත් ඉල්ලීමක් පමණි.

ලිහිණි මධුසිකා



සේයා සඳෙව්මි දැරිය



සේයාගේ පියා වූ නිශාන් බත්මිදෙනිය

# දුව දුෂණය කළේ මම කියලා අලවපු ලේබලේ දැන්වත් ගලවන්න

සේයා සඳෙව්මිගේ පියා ඉල්ලයි

මගේ ගුරු පීවනය එහෙම පීවත්ව හතර වුණා. ඊටපස්සේ අතින් දරුවෝ පීවත් කරවන්න කුලී වැඩ පවා කළා



# සීනි රහිත නියම Coke රස බෙදාගන්න

නව  
වැඩිදියුණු  
කළ රසය



**Coca-Cola**  
**ZERO**

## රහ බැලුවද?

Available at

Keells  
GLOMARK daraz  
SPAR Supermarket

# නංගිගේ පුතුට උපදින්නට

## තම කුස මල් යහනාවක් කළ අක්කා

මුළු  
ආලෝකවම දැන්  
ලස්සනයි. පුතාගේ  
මුහුණ දකිද්දී දැනුණ  
හැඟීම කියාගන්න  
බැහැර



ඇමන්ඩාගේ දෙදර ප්‍රේමයෙන් බැබළුමින් තිබුණි. මේ වතාවේ හෝ තම දරු සිහිනය ඉටුවන්නේ නම් එය කොතරම් සුන්දර දැයි ඇය සිතුවාය. ඒ වනවිටත් ඇමන්ඩා සිරිගේ පස් වතාවක් පමණ තම දරු කළල ගබ්සා වූ අම්මිනි වේදනාව හික්කොණක සැඟවාගෙනය.

සිය සොයුරියගේ අත තදින් අල්ලාගත් ඇමන්ඩා, වෛද්‍යවරයා කියන්නක් අසා සිරිගාය. වසර පහක් දරු කළල පහක් ඇමන්ඩාට අහිමිව ගියේ ඇගේ ශරීරය තුළ වූ විවිධ සංකූලතා නිසාය.

“ඇමන්ඩා ඔයාගේ කුසින් බිහිවෙන දරුවෙක් ගැන අපට බලාපොරොත්තු ගියාගන්න ගියෙන ඉඩකඩ හරිම අඩුයි. හැඩැයි ඒකෙන් අදහස් කරන්නෙ නෑ ඔයාගේම දරුවෙක් ගැන ඔයාට ගියෙන බලාපොරොත්තුව අත් හරින්න කියලා... අපිට තව එක විසඳුමක් ගියෙනවා.”

වෛද්‍යවරයා කීවේ කාරුණිකවය. විසිහත්වන විටේ පසුව ඇමන්ඩා සොයුරියගේ අත තදින් අල්ලාගෙන සිරිගේ දෙවියන් මෙවර තමාට අකාරුණික නොවෙතැයි යන විශ්වාසයෙනි.

“අපිට පුළුවන් විද්‍යාගාරයක් තුළ ඔබ දෙදෙනාගේ නිම්බ සහ ශුක්‍රාණු යොදාගෙන කළලයක් නිර්මාණය කරන්න. ඉන්පසුව වෙනත් ගර්භාශයක එය වැඩෙන්නට සලස්වන්න.”

වෛද්‍යවරයා කීවේ IVF ක්‍රමවේදය ගැනයි. එහිදී සිදුවන්නේ නවීන විද්‍යාවට අනුව විද්‍යාගාරය තුළ සකසන ලද කළලය දැයක මවකගේ කුසෙහි රෝපණය කිරීමයි.

දරු  
කළල පහක් ගබ්සා  
වූ අම්මිනි වේදනාව  
මැදැයි ඔබ්බර  
ඇමන්ඩාට සතුට  
ගෙනෙන්නේ

“මම මගේ සහෝදරිය වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වෙනවා. මට පුළුවන් ඒ දරුවාට උපත දෙන්න.”

ඇමන්ඩා යමක් කියන්නට පෙර පිළිතුරු දුන්නේ මෙතෙක් ඇය අසල සිටි සහෝදරිය වන ඇලිසියාමේරියි. ඇලිසියා එක්දරු මවක වූ අතර තිස්වන වියේ පසු වූවාය. සහෝදරියටත් වඩා යෛෂ්‍යයක තරමට සම්ප අක්කා, නැගෙනහිරින් හිත ගැන හොඳින්ම දැන සිටි තැනැත්තියයි. ඒ අනුව දෙවරක් නොසිතාම ඇය නැගෙනහිර වෙනුවෙන් කැමැත්තෙන්ම ඉදිරිපත් වූවාය. ඒ නැගෙනහිර තමන්ගෙන් එවන් ඉල්ලීමක් කරන්නටත් පෙරය.

“2019 අවුරුද්දේ තමයි මගේ සහෝදරියගේ පුතා වන ජුලියන් ඉපදුණේ. ඔහු බිහිවුණේ සිසේරියන් සැන්කමකින් නිසා, මට තව අවුරුද්දක් විතර බලා ඉන්න සිදුවුණා. ඒ සහෝදරියගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නිසා, අවුරුදු පහක බලාපොරොත්තු බිඳවැටුණු හැටි දැකපු මට එය ලොකු කාලයක් නෙවෙයි. කොහොමහර් වෛද්‍ය උපදේශවලට අනුව අපි තව ටික දවසක් බලාගෙන හිටියා. කොහොමහර් සියල්ල අවසානයේ සාර්ථක වුණා. අනෙක්සතු මාසේ මම අම්මා කෙනෙක් වුණා. දැන් මුළු ආලෝකවම ලස්සනයි. ඔබ්බර මගේ පුංචි පුතා ලොකු වුණු දවසක මම මේ ලස්සන කතාව එයාට කියනවා. මම මගේ සහෝදරියට කොහොම ස්තූති කරන්නද කියලා දන්නේ නෑ.”

ඇමන්ඩාගේ හඬ හැඟීම්බරය. ඇය ආලෝකව විශ්වවිද්‍යාලයේ උපදේශකවරියක ලෙස කටයුතු කරන්නීය. එවකට විසිවත්වන වියේ පසුව ඇය පළමුව හෘදයාබාධයකටත්, පසුව රුධිරය කැටිගැසීමේ රෝග තත්ත්වයකටත් ගොදුරුව සිටියාය. තවද වර්ම රෝගයක් නිසාවෙන්ද ඖෂධ ලබා ගත්තාය. විවෘතයෙන් පසු වසර

හයක් තුළ පස්වතාවක් ගැබ් ගත්තද, මාස කිහිපයකදී එම දරු කළල බිඳීගියේ ඇමන්ඩාගේ ඇගේ සැමියාගේ දුකට පත් කරමිනි.

තම පවුලට බෙහෙවින්ම ලැදිව කටයුතු කළ ඇලිසියාමේරි කලක් ඉතාලියේ සේවය කළාය. ඇය කළේ අලෙවිකරණ ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ රැකියාවකි. මින් වසර කිහිපයකට පෙර ඇය ඉතාලියටත්, රැකියාවටත් සමුද්‍ර ආලෝකවට ආවේ පවුලේ අය හා වැඩිපුර කාලය ගෙවන්නට තිබූ කැමැත්ත නිසාය.

“පුංචි ඔබ්බරට මං මාස දහයක් කුසේ ගියාගෙන බලාගත්තා. එය මම මගේ පුතාට උපත දුන්නා වගේම අසිරිමත් අත්දැකීමක්. මට ඕන වුණේ මගේ සහෝදරියට උදව් කරන්න. මම දැක්කා වෛද්‍යවරයා මේ ගැන කියද්දී, මම මේ වගකීම බාර ගනිද්දී ඇයගේ ඇස්වල තිබුණු සතුට. දැන් ඔවුන්ට ඔවුන්ගේම දරුවෙක් ඉන්නවා.”

ඇලිසියාමේරි කියන්නීය. සහෝදර බැඳීම් කොතරම් ලස්සන දැයි අමුතුවෙන් කියන්නට ඕනෑ නැත. මෙම IVF කළල රෝපණය කටයුතු ඇතුළු විද්‍යාගාර කටයුතු මෙන්ම නීතිඥ ගාස්තු සඳහා ඇමරිකානු ඩොලර් දසය දහසක පමණ මුදලක් ඔවුන් වැය කර ඇත.

“මේ සිහිනයක්ද කියලා මං භාම හිතනවා. නෑ එය ඇත්තක්. මගේ පුංචි පුතාගේ සුවඳ මට දැනෙනවා.”

ඇමන්ඩා පුතු තුරුළු කරගනිමින් කියන්නීය. ආලෝකව පමණක් නොව බලන බලන අත දැන් ඇයට ලස්සනයි. ඒ ලස්සන දකින්නට නැගෙනහිරට අවස්ථාව දුන් අක්කාගේ හිත කොතරම් ලස්සනදැයි කියන්නට වචන මදිය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



# යන යන තැන ගෙන යන සුපිරිම ඉන්ටර්නෙට් නම් sltgo

## Prepaid සඳහා

රුපියල්  
70/- ට  
පැයක්

රුපියල්  
250/- ට  
එක දවසක්

රුපියල්  
1,200/- ට  
දවස 7ක්

ඔබේ සබඳතාවය කුමක් වුවත් SLTGO WiFi ඇති  
ඕනෑම තැනක, ඕනෑම වෙලාවක **අන්ලිම්ට්ඩ්** බේවා.

## Postpaid සඳහා

ඔබේ නිවසේ  
**SLT-MOBITEL**  
පැකේජයේ  
බේවා, භාවිත  
කළ හැක.



SLTGO App එක අදාම  
Download කරගන්න!

SLTGO Global Community එකට  
Connect වෙන්න.



ලොව පුරා **Hotspots** මිලියන 23ක් සමඟින්  
දිවයින පුරා **Hotspots** මිලියනයක් දක්වා.



\*කොන්දේසි සහිතයි.

# ඔලිම්පික් විනිසුරුවරියක් විදිහට තෝරුණා කියන පණිවිඩේ ලැබුණේ තාත්තගේ මිනිය ඉස්සරහදී

කාන්තා ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂිකා සහ ඔලිම්පික් තරඟ තීරක සහ විනිසුරු නෙල්කා ශිරෝමාලා



**මම ඔලිම්පික් තරඟ 11ක් විනිශ්චය කළා. ඒ වගේම තරඟ වාර 33ක තරඟ තීරක විදිහට කටයුතු කළා. මගේ රටේ කොඩිය 44 වාරයක් ඔලිම්පික් තිරයේ දිස්වුණා. ඇත්තටම ඒක මට ලොකු ආඩම්බරයක්**

"මම විනිශ්චය කළ එක ඔලිම්පික් බොක්සිං තරඟයක් නරඹන්න ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටු සභාපති තෝමස් බැව් ඇවිල්ලා ගියෙහවා. ඔහු තරඟය නරඹන බව මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ. තරඟය අවසාන වුණාට පස්සේ සංගමයේ කිහිපදෙනෙක් මගේ ළඟට ඇවිල්ලා 'නෙල්කා, ඔයා ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටු සභාපතිගේත් පැසසුමට ලක්වුණා' කියලා මට සුව පැතුටා. ඒ වගේම මගේ දක්ෂතා දැකලා මිළඟ ඔලිම්පික් තරඟවලියේ බොක්සිං ඉසව්වේ කාන්තා විනිසුරු නියෝජනය වැඩි කරන බවත් ඔහු ඒ වෙලාවේ පවසලා තිබුණා."

අද 'ධරණී' කවරය දැව සිටින්නේ එවන් දැවැන්තයෙකුගෙන් විවරණ ලද සුවිශේෂී තැනැත්තියකි.

බොක්සිං තරඟ විනිසුරු, තරඟ තීරක ලෙස 2020 ටෝකියෝ ඔලිම්පික් උළෙලට සහභාගී වූ ඇය එම තනතුර සඳහා ඔලිම්පික් නියෝජනය කළ ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවයි.

මේ ශ්‍රී ලංකා ඔලිම්පික් ඉතිහාසයේ නව පිටුවක් පෙරලූ නෙල්කා ශිරෝමාලා නම් ඇය 'ධරණී'ට කියූ කතාවයි.

නෙල්කා ශිරෝමාලා රජරට බොක්සිං ඉරයා ලෙස විරුදාවලී ලත් තමීපු සම්පත් මහතාගේ වැඩිමහල් දියණියයි.

"මගේ තාත්තා පිට පිට හත්වතාවක් බොක්සිං බර පංතියේ ජාතික ඉරයා වුණු කෙනෙක්. බොක්සිංවලට දැක්වූ දක්ෂතා හිසාම පසුව ඔහු නාවික හමුදාවට බඳවාගෙන ගියෙහවා."

නෙල්කාගේ පියා රනේ, පාපන්දු ඇතුළු ක්‍රීඩා රැසකට දක්ෂම් දැක්වූ, ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ රැසකින් නාවික හමුදාවට ගෞරවාදරය හිමිකර දුන් විශිෂ්ටයෙකි. එසේම ඔහු වසර ගණනාවක් නාවික හමුදා බොක්සිං පුහුණුකර තනතුර පවා දැරූ අයෙක් බව ඇය කියන්නේ නිහතමානීවය.

"මට තව නංගිලා තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. ඒ කාලේ බොක්සිං ක්‍රීඩාව කාන්තාවන්ට විවාහ නැහැ. ඉතින් තාත්තගේ අඩි පාලේ යන්න පවුලට පිරිමි ළමයෙක් නැති එක ගැන තාත්තගේ හිතේ පොඩි දුකකුත් නොතිබුණාම නෙවෙයි."

ආදරණීය පියාණන්ගේ සිහින කෙසේ හෝ සැබෑ කළ යුතු යැයි සිතටගත් පවුලේ වැඩිමල් දෝණී නෙල්කා, කුඩා කල සිටම වෙනත් ක්‍රීඩාවල නිරත වන්නට වූවාය.

"තාත්තා නාවික හමුදාවේ සේවය කළ හිසා අපිට ස්ථිර පදිංචියට හිටසක් තිබුණේ නැහැ. ඉතින් කාලෙත් කාලෙට තාත්තා සේවය කළ පළාත්වල හිල හිවාසවල පදිංචි වෙන්න අපිට සිද්ධ වුණා. ඒ හිසා මම පාසල් කිහිපයකම ඉගෙනගෙන ගියෙහවා."

වරින් වර පාසල් මාරු කිරීම තම දියණියගේ අධ්‍යාපනයට බාධාවක් වෙනැයි සිතූ නෙල්කාගේ මාපියන් ඇයව ගාල්ල රිපන් බාලිකා විද්‍යාලයේ නේවාසික සිසුවියක බවට පත් කරන්නේ ඉන් අතතුරුවය.

"රිපන් බාලිකාවේ ඉගෙනගන්න කාලේ මම දැල්පන්දු, අත්පන්දු, බැකිමින්ටන්, මළල ක්‍රීඩා වගේ තරඟ රැසකටම සහභාගී වුණා. ඒ කාලෙත් මම ක්‍රීඩාවලින් ජයග්‍රහණ රාශියක්ම ලබාගෙන ගියෙහවා."

මේ අතරතුර 1997 වසරේදී නෙල්කා ශිරෝමාලා උප පොලිස් පරීක්ෂිකාවක් ලෙසින් ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ සේවයට එක්වන්නීය.

"මගේ තාත්තා දුටුවේ ජාතිකයෙක්. ඒ හිසා යුද්ධයෙන් වගේම ජේ.වී.පී.කලබල කාලෙත් අපේ පවුලට නොබික් පුණ්ණ ඇති වුණා. තාත්තා නාවික හමුදාවේ හිසා අපිට නිතර නිතර මරණ තර්ජන ආවා. මේ පුණ්ණවලින් ආරක්ෂා වෙන්න ගියෙන නොදම ක්‍රමය පොලිසියට බැඳෙන එක කියලා සිතුවල්ලක් මගේ හිතේ තිබුණා. ඒ හිසා තමයි මම පොලිසියට බැඳුණේ."

මාස හයක පුහුණුවකින් පසුව නෙල්කාගේ පළමු පත්වීම ලැබෙන්නේද වර්තමාන ප්‍රදේශයටයි.

"ඒක හොඳම යුද්ධ විනිසුරු කාලයක්. වහිනියාවට දැමීමා කියලා දැනගත්තම මගේ එක්ක හිටපු අතින් පොලිස් නිලධාරියන් හොඳමට අඬන්න, වැළපෙන්න පටන් ගත්තා. යුද්ධ විනිසුරු බව තදමම විඳලා තිබුණු හිසා මට නම් ඒක ඒ හැටි අරමයක් වුණේ නැහැ. යුද්ධ ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ නොහිටියත් ඒ කාලේ අපිත් රට වෙනුවෙන් ලොකු සේවයක් කළා."

වහිනියාව පොලිසියේ කටයුතු තිතටම ඉටුකළ මේ ශක්තිමත් ගැහැනියගේ ඊළඟ නැවතුම වන්නේ ඇමති ආරක්ෂක කොට්ඨාසයයි.

"මට හොඳට කරාවේ පුළුවන්. මාව ඇමති ආරක්ෂක එකට තෝරගත්තේ ඒ හිසයි. සේවයට ගියාට පස්සේ මම පුහු ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ලබාදෙන හැම සටන් ශිල්පයක්ම වගේ ඉගෙනගත්තා. මට ඉලක්කයට වෙඩි ගියන්න වගේම දුනු විදින්න වනමෙන් පුළුවන්. 1999 වසරේදී මම ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ දක්ෂතම වෙඩි තබන්නිය බවටත් පත්වුණා."

පොලිස් සේවයේදී සියලුම ක්‍රීඩාවල නිරත වූ ඇය ක්‍රීඩා රැසක් සඳහා පොලිස් වර්ණ ලබාගැනීමට සමත් වී ඇත.

"ඔන්න ඒ අතරේ 2001 වසරේදී බොක්සිං ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් සඳහා විවාහ වුණා. ඉතින් මගේ තාත්තට හරි සතුටයි. තාත්තා ඔහුගේ බොක්සිං අත් ආවරණ මට පළඳලා 'ඔයා කවදනට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩකාවක් වෙලා මේ අත් ආවරණ ගලවන්න මගේ පුතේ' කියලා කිව්වා. තාත්තගේ ඒ වචන අදටත් මගේ කන්වල රැවිඳෙනවා."

2001 වසරේ පැවැති බොක්සිං ඉරතාවලියට සහභාගී වූ ඇයට ඉන් ජයග්‍රහණයක් ලබාගැනීමට නොහැකි වන්නේ පුහුණුවීම් සඳහා හිසි කාලවේලාවක් නොතිබුණු බැවිනි.

"තාත්තා මාව සහි දෙකක් පුහුණු කළා. එද මම තරඟ කළේ මාස හයක් පමණ පුහුණුවීම් කළ තරඟකාරියක් සමඟ. ඉතින් ඒ තරඟය දිනන්න මට බැර වුණා. ඒ හිසා අතින් සියලුම ක්‍රීඩාවලට සමුද්‍රා පූර්ණකාලීනව බොක්සිං ක්‍රීඩාව විතරක් තෝරගන්න මම තීරණය කළා."

පූර්ණ අවධානය බොක්සිං ක්‍රීඩාවට යොමු කිරීම සමඟ තරඟ ජයග්‍රහණ රැසක් ලබාගැනීමට ඇය සමත් වී ති. එසේම ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ප්‍රථම බොක්සිං ක්‍රීඩකාව වන්නේද ඇයයි.

"ලංකාවේ පළමු කාන්තා බොක්සිං කණ්ඩායම නියෝජනය කරන්නත් මට අවස්ථාව ලැබුණා. බොක්සිං ක්‍රීඩාවේ නොදම ජයග්‍රහණය වගේම දක්ෂතම පරාජිතයන් තෝරනවා. ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් දක්ෂතම ලෙස තරඟ කරලා පරාජය වෙන කෙනාට තමයි ඒ සම්මානය හිමිවෙන්නේ. ජාතික බොක්සිං ඉරතා තරඟවලදී පස්වතාවක් ඒ සම්මානය දිනගන්න මට පුළුවන් වුණා."

ජාතික ඉරිය ලෙස අතිසෙස් ලබන්නට ඇ වරම් නොලද්දේ පුහුණුවීම් කටයුතුවලට ලද කාලය ප්‍රමාණවත් නොවීම නිසාය. ජාතික ඉරතාවලිය ජය නොගත්තද වෙනත් බොක්සිං තරඟ රැසක ඉරතාව ලබාගැනීමට ඇ සමත් වී ඇත.







# Heladiv<sup>®</sup> අටමුසු

යන අට විකට්

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



මිල රු.350/-  
(අඤ්ඤාමි 15)

කොත්තමල්ලි



මිංචි



කුරුඳු



සුදුළුඹුණු



ගම්මිරිස්



කරාඹු නැට්



දුරු



ඉඟුරු



ක්ෂණිකව  
සාදාගත හැක



100%  
ස්වභාවිකයි



නැවුම් බව රැකෙන  
අඤ්ඤාමි







# පොටේටෝ කේක් Potato Cake



පොටේටෝ කේක් නදන නැටි බලන්න මෙම QR කේබ් එක සිතන්න කරන්න

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලොකු අල ගෙඩි දෙකක්
- හීනියට කපාගත් ලොකු ලුණු ගෙඩි බාගයක්
- හීනියට කපාගත් පාස්ලි ටිකක්
- ගම්මිරිස් කුඩු රස අනුව
- ලුණු ස්වල්පයක්
- බටර්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- අල තම්බා පොතු හැර පොඩි කරගන්න.
- එයට කපාගත් ලුණු සහ පාස්ලි එකතු කරන්න.
- ගම්මිරිස්, ලුණු සහ බටර් තේ හැඳි 2ක් එකතු කර හොඳින් අනාගන්න.
- බටර් ස්වල්පයක් අතේ තවරාගෙන මිශ්‍රණයෙන් බෝල ආකාරයට ගෙන අතේ තබා පැතලි කරන්න.
- පෑන් එකක් ලිප තබා බටර් ටිකක් දමාගෙන සාදාගත් පැතලි බෝල දමා දෙපැත්ත හරවමින් බැඳගන්න.

# පැට්ටිස් Patties

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය - (පිටි මිශ්‍රණය)

- පිටි හුණ්ඩු 4
- මාගරන් 4 තේ හැඳි 4
- ලුණු ස්වල්පයක්
- බිත්තර 1
- වතුර

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය - (පිරවුමට)

- ලුණු 100g
- තම්බපු මාළු 100g
- අම්මිරිස් ටිකක්
- සුදලුණ ටිකක්
- ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු, මිරිස් කුඩු රස අනුව
- කරඳුමංගු, කරබුනැටි, කරපිංචා, දෙහි, සෝයා සෝස්, බැඳීමට තෙල්

### පිරවුම සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් ටිකක් දමා රත්වනවිට එයට කපන ලද ලුණු, සුදලුණ, අම්මිරිස්, කරපිංචා දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ඒවා බාගෙට බැඳෙන විට කුළුබඩු වර්ග එකතු කරන්න.
- ලුණු හා දෙහි සමඟ තම්බා පොඩිකරගත් මාළු දමා කලවම් කරන්න.

### පිටි මිශ්‍රණය සාදාගන්නා ආකාරය

- පිටි හලාගෙන ලුණු හා මාගරන් එකතුකර හොඳින් කලවම් කරන්න.
- එයට බිත්තරය දමා කලවම් කර වතුර ටික ටික දමා බෝලයක් වනසේ සාදාගන්න.
- එය ලෑල්ලක තුනී කරගෙන මාළු මිශ්‍රණය ටිකක් තබා දෙකට නවා කපාගන්න.
- රත්වූ තෙලට දමා රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳගන්න.



# චයිනීස් රෝල්ස් Chinese Rolls

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පීට් 200g
- බිත්තර 02
- ලණු කුඩු ස්වල්පයක්
- කිරි කෝප්ප 1 1/2
- පාන්කුඩු
- මස් හෝ මාළු මිශ්‍රණයක්
- බැදීමට තෙල්

## සාදාගන්නා ආකාරය

- පීට්වලට ලණු සහ බිත්තර එකතු කරන්න. එයට කිරි දමමින් පෑන් කේක් පදමට මිශ්‍රණය සාදා පෑන් එකකට දමා රොටි ටික සාදාගන්න.
- ඒවා මැදට සාදාගත් මාළු හෝ මස් මිශ්‍රණය දමා රෝල් කරගන්න.
- පීටි ටිකකට වතුර දමා බැටර් එකක් සාදාගන්න.
- සාදාගත් රෝල් එහි ගිල්වා පාන්කුඩුවල දැව්වා රන්වන් පැහැය වනතුරු ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.



# සාඩින් රෝල්ස් Sardin Rolls

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 5
- සාදාගත් සැමන් කරියක්
- නූල් ටිකක්
- බැදීමට තෙල්

## සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන්පෙතිවල දීක් අතට සැමන් කරිය තබා රෝල් කර, නූල්වලින් ඔතා දෙපැත්තේ අයිනි කපා දමන්න.
- ඒවා ගැඹුරු තෙලේ දමා බැදගෙන පසුව නූල් කපා ඉවත් කරගන්න.





# බින්තර කට්ලට්ස් Egg Cutlets

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාළු 250g
- අල 250g
- ලුනු 100g
- තම්බාගත් බින්තර 03
- අමුමිරිස්
- දෙහි යුෂ ටිකක්, සුදලුනු ටිකක්
- රම්පේ, කරපිංචා, පාස්ලි, කරදමුංඟ, කරාඬුනැටි
- ගම්මිරිස්, ලුණු රස අනුව
- පාන්පිටි
- පාන්කුඩු
- බැඳීමට තෙල්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- පැටිස් මිශ්‍රණය හා සමානව තුනපහද එකතු කර මිශ්‍රණයක් සාදන්න.
- තම්බාගත් අල නිවෙන්න හැර පොකිකර ලුණු සහ ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරන්න.
- එම අලවලට සාදාගත් මිශ්‍රණය එකතුකර කලවම් කරන්න.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ බෝල සාදාගෙන එකකට බින්තර 1/2 බැගින් තබා බෝල කරන්න.
- පාන්පිටිවලට වතුර ටිකක් එකතු කර බැටර් එකක් සාදන්න.
- සාදාගත් බෝල එහි ගිල්වා පාන්කුඩුවල දවවා ගැඹුරු තෙලේ රන්වින් පැහැ වනතුරු බැඳන්න.

# මාලු මිරිස් කට්ලට්ස් Capsicum Cutlets

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාලු මිරිස්
- සාදාගත් මාළු හෝ මස් මිශ්‍රණයක්
- පාන්පිටි ටිකක්
- පාන්කුඩු
- බැඳීමට තෙල්

### සාදාගන්නා ආකාරය

- මාලු මිරිස් කරල් හැඩයට වෙන් නොවෙන්න දෙකට පලාගෙන හැට්ට පැත්තේ ඇති ඇට ඉවත් කරන්න.
- සාදාගත් මිශ්‍රණය පුරවා මිරිස් කරල හැඩයට සාදන්න.
- පාන්පිටිවලට වතුර ටිකක් දමා බැටර් එකක් සාදන්න.
- පිරවූ මාලු මිරිස් පිටි මිශ්‍රණයේ ගිල්වා පාන්කුඩුවල දෙවරක් දවවා ගන්න.
- ඉන්පසු ගැඹුරු තෙලේ බැඳන්න.





# චීස් සහ කැරට් සැන්ඩ්විච්ස් Cheese and Carrot Sandwiches

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- පෙති පාන්
- බටර්
- චීස් 50g
- කැරට් 100g
- ගම්මිරිස් කුඩු රස අනුව
- ලණු රස අනුව
- සෝස් ස්වල්පයක්

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- බටර්වලින් බාගයකට ග්‍රේට් කරගත් චීස්, ගම්මිරිස්, ලණු හා සෝස් දමා මිශ්‍ර කරගන්න.
- ඉතිරි බටර්වලට කැරට්, ලණු සහ ගම්මිරිස් දමා කලවම් කරගන්න.
- පාන් පෙති 3 බැගින් ගෙන එක පෙත්තක චීස් මිශ්‍රණයත් අනෙක් පෙත්තට කැරට් මිශ්‍රණයත් ගා වාට් කපා පාන් පෙත්ත දික් අතට කපාගන්න.



# ඵළවලු සැන්ඩ්විච්ස් Vegetable Sandwiches

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- සුදු පෙතිපාන්
- බීට් රූට්
- කැරට්
- පිපිඤ්ඤා
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලණු රස අනුව
- සෝස්
- බටර්

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- කැරට් සහ බීට් රූට් තම්බාගෙන හිනියට ග්‍රේට් කරගන්න.
- පිපිඤ්ඤා හිනියට ගාගන්න.
- වර්ග තුන වෙන වෙනම ගෙන ලණු, ගම්මිරිස්, සෝස් සහ බටර් දමා මිශ්‍රණ සාදාගන්න.
- පිපිඤ්ඤා මිශ්‍රණයට කොළපාට කලරින් ටික් දමාගන්න.
- පාන්පෙති ගෙන වාට් කපා කොටස් වශයෙන් වර්ග තුනම ගාගන්න.
- සාදාගත් සැන්ඩ්විච්ස් තෙල් කඩදසියක ඔතා ශීතකරණයේ පැයක් පමණ තබා පෙති කපාගන්න.



අද බොහෝ කාන්තාවන් කාර්යබහුලය. ඒ නිසාම දැනුවත්ව හෝ හොඳින් ජීවත්වීමට ඒ අයගේ ජීවිතවලින් සතුට සහ ආදරය අත් හැමදේටම පෙර පලා යයි. නමුත් පුංචි පුංචි 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.



**බාස්මතිවලින් උයද්දී හම් එක හාල් කෝප්පෙකට එක වතුර කෝප්පයයි තියන්නේ. මමත් ඒක ඉගෙනගත්තේ මගේ අම්මාගෙන**

කෝප්පෙන්ම වතුර කෝප්ප 4 ක් දන්න. රස බලලා ඉණුන් දලා කවලම් කරලා බත ඉදෙන්න තියන්න. බත ඉදනාට පස්සේ තක්කාලි සෝස් මේස හැන්දක් දලා බත කවලම් කරන්න. එව්වරයි.

මේකට සම්බා හාල, බාස්මති හාල පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. බාස්මතිවලින් උයද්දී හම් එක හාල් කෝප්පෙකට එක වතුර කෝප්පයයි තියන්නේ. මමත් ඒක ඉගෙනගත්තේ මගේ අම්මාගෙන.

කරන්න. හාල් ඇට පොඩ්ඩක් බැදෙනකන් තියලා තමයි වතුර දන්නේ. මං ඉතින් මගේ මැද ඇඟිල්ලේ පළවෙනි පුරුකට වෙනකල් වතුර තිබ්බා. එහෙම හුරු නැත්තම් හාල් ගත්තු

මේ බත එක්ක කන්න ගොඩක් වෙලාවට මං හදන්නේ කළුවට උයපු කුකුල් මස් ව්‍යංජනයයි, තෙල් දපු අල ව්‍යංජනයයි, අන්නාසි, පිපිඤ්ඤා, ඉහු දලා හදපු සලාදෙකුයි.

# පුංචි දඹර අමතක වෙන්නත් එක්ක රසම රස තක්කාලි බතක් හදමුද?

මටනම් මගේ ජීවිතේ හැම කෑමක් එක්කම සුන්දර මතකයක් තියෙනවා. අද මං ලියන්නේ ඒ වගේ සුන්දර මතකයක් තියෙන කෑමක් ගැන. ඒක විශේෂිත බතක්. මගේ අම්මා හරිම රසට මේක හදනවා. මං ගොඩක් ආස ඒ බත උයපු දවසට වඩා පහුවදට කන්න. එතකොට තවත් රසයි. ඉතින් මං මේ අගේ කර කර කිව්වේ මගේ අම්මා උයන තක්කාලි බත ගැන. කහබත්, ගි බත්, ග්‍රයිඩ් රයිස්, බිරියානි කියන අපි හොඳටම දන්න බත් වර්ගවලට වඩා මේ බත විශේෂයි.

දැන් මං කියන්නම් මේක හදන විදිය. හරිම ලේසියි.

හාල් කෝප්ප 2 කුයි, පොඩියට කපාගත්ත ලොකු තක්කාලි ගෙඩි 2 කුයි, ලොකු කෑලිවලට කපාගත්ත ඉහු ගෙඩි බාගයකුයි, කරපිංචා ටිකකුයි, කොටාගත්ත සුදුඉහු අම්මඉඟුරු මේස හැන්දක්, තව කුරුඳුපොතු කෑල්ලක්, කරඳමුංගු 4ක්, කරාබුනැටි 4ක්, බටර් මේස හැඳි 1 1/2, සෝයා සෝස් මේස හැඳි 1 1/2, ඉණු තේ හැන්දක්, තක්කාලි සෝස් මේස හැන්දක් ඕන වෙනවා මේ රසම රස තක්කාලි බත හදන්න.

මුලින්ම හාල් ටික සෝදලා වතුර බේරෙන්න තියන්න. පස්සේ රයිස්කුකර් එක on කරලා ඒකට බටර් දලා, බටර් දිය වෙද්දී සුදුඉහු, ඉඟුරු, කරඳමුංගු, කරාබුනැටි, කුරුඳුපොතු කෑල්ල දලා හොඳට තෙම්පරුදු කරන්න. පස්සේ ඉහු ටික දලා කවලම් කරලා විනාඩියකින් තක්කාලි ටිකක් දලා කවලම් කරන්න. තක්කාලි ටික විනාඩි දෙක තුනක් තැම්බෙන්න තියලා ඒකටම හාල් ටික දලා කවලම් කරලා, සෝයා සෝස් දලා කවලම්



**මේ බත එක්ක කන්න ගොඩක් වෙලාවට මං හදන්නේ කළුවට උයපු කුකුල් මස් ව්‍යංජනයයි, තෙල් දපු අල ව්‍යංජනයයි, අන්නාසි, පිපිඤ්ඤා, ඉහු දලා හදපු සලාදෙකුයි**

**මේ බත කන ඕන කෙනෙක් අනන්තේ හරිම රසයි, හදන්නේ කොහොමද කියලා. ඒ අනන්ත අයට අකුරක් නෑර මං හදන විදිය කියන්නේ ඒ බත එක්ක බැඳිවිච මතක බෙදාගන්න ගමන්**

ඒ මෙනු එක හරිම රසයි මේ බත් එකට.

මේ බත් එකට අතින් ගැලපෙන රසම මෙනු එක තමයි දැන් ලියන්නේ. බටු මෝජු, කපු ව්‍යංජනය, තෙල් දපු අල ව්‍යංජනය, රතු පාටට තෙල් පීදෙන්න උයපු කුකුල් මස් ව්‍යංජනය, සැමන් රස වැඩිවෙන්න හදපු කට්ලට්, අන්නාසි, පිපිඤ්ඤා, ඉහු දලා හදපු සලාදයක් එක්ක පපඩම්.

මෙන්න මේ මෙනු එක තමයි ගොඩක්ම රස. මං මුලින්ම තක්කාලි බත් ඉව්ව දවසේ හැදුවේ මේ මෙනු එක. මට නතාර් දු ලැබෙන්න ඉන්නකොට මගේ අම්මයි, තාත්තායි මාව බලන්න ජපානෙට ආවා. විශාලට දවල්ට කන්න දෙන්නයි මං මේ මෙනු එක හැදුවේ. කලින්ම තක්කාලි බත හදන විදිය අනගෙන හැදුවේ. එද තාත්තා කන කට්ටක් කට්ටක් ගානේ රසයි කිව්ව හැටි මට තාම මතකයි.

ඒක තමයි මේ තක්කාලි බත එක්ක බැඳෙන මගේ සුන්දරම මතකේ.

අපේ ගෙදරට යාළුවෙක් එනවා නම් මං මේ තක්කාලි බත, උඩින් ලියපු මෙනු එකත් එක්කම හදනවා. මේ බත කන ඕන කෙනෙක් අනන්තේ හරිම රසයි, හදන්නේ කොහොමද කියලා. ඒ අනන්ත අයට අකුරක් නෑර මං හදන විදිය කියන්නේ ඒ බත එක්ක බැඳිවිච මතක බෙදාගන්න ගමන්.

අම්මා මේ බත හැදුවාම මං ආස නිසාම ඉස්සෝ බැඳලා, තව මුරුංගා කොළ තෙලට දලා බැඳලා, කපු මුද්දරස්පලම්, ශ්‍රීන්පීස් බැඳලා අරන් තක්කාලි බතට කවලම් කරනවා. හරිම රසයි. මේ දේවල් කවලම් කරලා බත මේසෙට තිබ්බාම අතින් ව්‍යංජන එක්ක මුළු මේසෙම ලස්සනයි.

මාත් ගෙදර මේ තක්කාලි බත මාසෙකට පාරක් හරි හදනවා. විශේෂයෙන්ම සතිඅන්තවල. ඒ හැමපාරකම මගේ මතක අලුත් වෙනවා. ඉව්ම එක්ක මට බැඳීම මේ තරමට වැඩි වෙන්න හේතුවත් හැම කෑමකටම සුන්දර මතක එකතු වෙන නිසා වෙන්න ඇති.

සතිඅන්තයේ හරි, විශේෂ දවසක හරි අමුත්තෙක් නිවසට එද්දී මේ බත හදලා ඒ අයගේ හිත් සතුටු කරන්න ඕයාලට පුළුවන් වෙයි කියලා මට විශ්වාසයි.

හිත නොහොඳකමක් ආදරේට පෙරලගන්න, සාමාන්‍ය දවසක් විශේෂ දවසක් කරගන්න, ලස්සන මතක එකතු කරගන්න මේ තක්කාලි බත ඕයාලට උදව් වේවි.

කෑම කියන්නේ සතුට බෙදන තවත් විදිකක්.

ඉව්ම සතුටෙන් කරන්න. ආදරෙන් කරන්න. ඒ අපි වෙනුවෙන් නෙවෙයි, අපේ ආදරණීයයන් වෙනුවෙන්, පවුල වෙනුවෙන්.

ඉතින් ආදරෙන් එක්ක උයන්න, තවත් ලිපියකින් මුණගැහෙන්නම්. සතුටින් පරිස්සමෙන් ඉන්න.

ගෙවෙන දවසට වඩා උදවෙන දවස සුබ වේවා!!!





**සිහි නැතිකර  
ඉලසකරමය  
කරනවාට බිය විය  
යුතු නැහැ**

# සැත්කමකට දරුවෙක් සූදානම් කරන්නේ මෙහෙමයි



**සම්බන්ධ ගැටළු අවමයි හේද?**

ඔව්. ඇතැම් රෝග නිසා සැත්කමකට ලක් කරද්දී ඊට කාලය තිබෙනවා. උදාහරණ වීදිනට වැඩි අවස්ථාවක් තමයි උණ්ඩුක පුළුවිය පැසවීම (ඇපෙන්ඩිසයිටිස්) වගේ රෝග, එහෙම නැත්නම් සැරව ගෙඩියක් ඇවිත් විය ඉවත් කරන්නට සිදුවන අවස්ථාවක්. එහිදී අවශ්‍ය කරන සායනික පරීක්ෂාවන් වගේම වාර්තා ලබාගෙන සැත්කමට දරුවා සූදානම් කරන්න කාලය තිබෙනවා. එවැනි ලෙඩ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම කරන්නේ ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුයි. ජලාස්ථික ඉලස වෛද්‍යවරයා වෙත වැඩිපුරම රැගෙන එන්නේ හදිසි අනතුරුවලට ලක්වුණු දරුවනුයි. එතැනදී වයස අවුරුදු දහයට අඩු දරුවන් ගැන විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු දේ තිබෙනවා.

**ඒ මොනවාද?**

ඇත්තටම ඒ වයසේ දරුවෙකුට හිරි වට්ටලා ඉලසකරමය කිරීම සුදුසු නෑ. මොකද ඒ මොහොතේ දරුවා කලබල වෙලයි ඉන්නේ. ඒ වගේම වයසට ඒ ගැන ලොකු අවබෝධයක් නැහැ. ඉඳිකටුව දැක්කත්, අම්මාටත් පයින් ගහලා, දෙස්තරවත් පෙරලගෙන දුවනවා. ඒ වගේම එතැනදී දරුවා කායිකවත් මානසිකවත් තවත් පීඩාවට ලක්වෙනවා. සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩල ඇතුළු කිහිපදෙනෙක් එම දරුවාට අල්ලගෙන සැත්කම කළොත්, වය කල් යද්දී පවා ජීවිතයේ අම්බරි මතකයක් වීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ වගේම හිරි වට්ටලා ඉලසකරමය කළත්, ඒ ස්ථානය විතරයි හිරි වැටෙන්නේ. එහෙම අවස්ථාවක දරුවා දැනලා ඉඳිකටුවක්වත් ඇතැක ඇතුළු වෙත භාණ්ඩ සඳකාලිකයි. ඒ නිසා මෙවැනි අවස්ථාවක සුදුසුම පියවර වෙන්නේ සිහි නැතිකර ඉලසකරමයට ලක් කිරීමයි.

**දරුවා සිහි නැති කරන්නේ කොහොමද?**

ඒ සඳහා සිහි නැති කරන ඖෂධ වර්ග තිබෙනවා. එන්නත් වගේම ගෘස් එක අල්ලලාත් සිහි නැති කරනවා. අදාළ දරුවාට සුදුසු ක්‍රමවේදය කුමක්ද කියනෙක තීරණය කරන්නේ නිර්වින්දන වෛද්‍යවරයා විසින්. සැත්කමට ගතවන කාලය වැඩි නම් රුධිර නාලයට කැතියුලාවක් දැමීම සිහි නැති කරනවා. දරුවාට ඇදුම වගේ රෝගයක් තිබෙනවා නම්, දුම අල්ලලා ඒ අවධානම් මට්ටම අඩු කරලයි සිහි නැති කරන්නේ. ඒ කියන්නේ සියලු ආරක්ෂක පියවරයන් සිහි නැති

කිරීමට පෙර ගනු ලබනවා. මේ අවස්ථාවට නිර්වින්දන වෛද්‍යවරයා වගේම සහායක කාර්යය මණ්ඩලයක් සහභාගී වෙනවා.

අද වනවිට ලංකාව ලෝකයේ අනෙකුත් රටවල් භාවිතා කරන ආකාරයේ උසස් නිර්වින්දන ඖෂධ වගේම ප්‍රතිජීවක ඖෂධ භාවිතා කරනවා.

එහිදී දරුවා නැවත යථා තත්වයට ඒමේදී ඇතිවන ගැටළු ඉතාම අවමයි.

**අවමයි යන්නෙන් ඔබ අදහස් කරන්නේ, යම් යම් සංකූලතා වුණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන් කියන එකද?**

මෙහෙමයි. දරුවෙකුට ඉතාම කලාතුරකින් එකවර ක්‍රමය ගැනීමේ ගැටළු ඇතිවීමට ඉඩ තිබෙනවා. හැඩැස් විය අපි දැන් නොදන්න තරම් දෙයක්. ඒ වගේම සිහිය එන වෙලාවේ අම්මා, තාත්තා ළඟ නොතිටියොත් දරුවා කැනගන්න බලනවා. සෙම පෙනහළුවලට යාමේ ඉඩක් වගේම කෑම කවලා තිබුණොත් සිහි නැති කරන අවස්ථාවේ එම ආහාර පෙනහළුවලට යාමේ ඉඩක් පවතිනවා. ඒ නිසා සැත්කමට පැය හයකට කලින් ආහාර දීම වගේම, පැය දෙකකට කලින් ජලය පානයට දීම නතර කරන්නේ.

**හදිසි අවස්ථාවකදී පැය හයක බලා සිටීම කළ නොහැකියි හේද?**

ඔව්. දරුවා ආහාර ගෙන ඇති අවස්ථාවල, සැත්කම වඩාත් හදිසි එකක් නම් කරන්නේ පෙනහළුවලට ආහාර නොයන විදිනට ශ්වාස නාලය බිලොක් කර බට දැමා සැත්කම සිදු කිරීමයි. කොහොම නමුත් නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ මේ සියල්ලටම අද විසඳුම් තිබෙනවා.

**මෙතැනදී දෙමාපියන්ට දිය යුතු පණිවිඩය කුමක්ද?**

ඇත්තටම ඇතැම් අවස්ථාවල දරුවෙක් සිහි නැති කරනවා කිව්වම අම්මට

බියක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. සැත්කමේ බරපතළකම එක්ක මවට මෙය පැහැදිලි කර දන්නට තේරුම් ගන්නවා.

ඒ වගේම දරුවා සිහිය එන අවස්ථාවේ අඩන්නේ වෙනයම් වේදනාවක් නිසා නෙවෙයි. එක්කෝ බඩගින්නට එහෙම නැත්නම් අම්මා ළඟ නැති වුණහම. එතැනදී එකවරම ආහාර ලබාදීම සුදුසු නැහැ.

ඇතැම් දරුවෝ නින්දෙන් නැගිටිද්දී වගේ අඩාගෙනයි නැගිටින්නේ. විය බිය විය යුතු දෙයක් නොවෙයි.

ඒ වගේම සමහර අනතුරු කිබෙනවා වැටිලා ඔලව වැදිලා බාහිරව නොපෙනුණත් අභ්‍යන්තර රුධිර වහනයන් සිදුවන. ඒ වගේම හදිසි අනතුරුවලදී CT ස්කෑන් වගේ, එක්ස් රේ ලබාගත යුතු අවස්ථා. සමහර විටක සැත්කම සිදුකළ විගසම දරුවා නිවසට රැගෙන යන්න ඇතැම් මව්වරු උත්සුක වෙනවා. මෙහිදී දරුවා පැය හතරක්වත් රෝහලේ තබාගත යුතුයි. නිර්වින්දන ඖෂධ නිසා දරුවාට වමනය එන්න පුළුවන් වගේම දරුවා අඩ නින්දක වගේ පසුවනවා විය හැකියි. ඒ නිසා පැය කිහිපයක් වෛද්‍යවරුන් දරුවා ගැන අධීක්ෂණයෙන් පසුවීම අවශ්‍යයි. විය පැය හතරක් හෝ හයක් වීම ප්‍රමාණවත්.

ඒ වගේම හදිසි අනතුරකට ලක්වන දරුවාට කවලා පොවලා රෝහලට ගේන්න එපා. එවිට සැත්කම කරන්න කල් යනවා වගේම, මේ දිනවල කොරෝනා ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවට විනාඩි 20-30ක් වෙන් කරන්න වෙනවා. මව ඇතුළු භාරකරුවන්ටත් එසේයි.

දරුවා සිහි නැති කිරීමට පෙර රෝහල් කාර්යය මණ්ඩලය, දරුවාට සෙල්ලම් බඩු දී වෙනසක් නොදැනෙන ලෙස සුනදවා කටයුතු කරනවා.

සිහි නැති කරනතුරු දරුවා ළඟ මවට සිටිය හැකියි. සැත්කම කෙරෙහිව මවට ළඟ සිටින්නට අවස්ථාව නොදන්නත්, දරුවාට යළි සිහිය එද්දී මවට දරුවා ළඟට එන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. එවිට දැක්කේ මව නිසා ඔහු කලබල වනවාත් අඩුයි.

**විශේෂඥ ජලාස්ථික ඉලස වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතාගෙන් විමසා දැනගැනීමට ගැටළු ඇතොත් ධරණී, නො. 91, විජේරාම මාවත, කොලඹ 7 ලිපිනයට හෝ dharanee.editor@liberty.lk ඊමේල් ලිපිනයට යොමු කරන්න.**



**විශේෂඥ ජලාස්ථික ඉලස වෛද්‍ය (Plastic & Reconstructive Surgeon) කවින්ද රාජපක්ෂ**

**දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ**

**හිරි වට්ටලා කරන සැත්කම දරුවාට අම්බරි මතක වගේම, සදාකාලික ආබාධවලටත් ඉඩකඩ හදනවා**



කුඩා දරුවන් සැත්කම්වලට ලක් කරන්නට සිදුවන අවස්ථා දෙකක් ඇත. ඒ හදිසි අනතුරු නිසා සිදුකරන හදිසි ඉලසකරමය සහ ඇතැම් ලෙඩ රෝග නිසා සිදුකරන ඉලසකරමය වශයෙනි.

මේ අතර දරුවාට සිහි නැතිකර සැත්කම සිදු කරන්නට වන අවස්ථා ගැන මව්පියන් තුළ අතිශය බියක් පවතියි. ඒ නිසා එවැනි සැත්කමක් සඳහා දරුවෙකු සූදානම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් ඇත.

විශේෂඥ ජලාස්ථික ඉලස වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ ඒ පිළිබඳවයි.

**හදිසි ඉලසකරමය පිළිබඳ කතා කරද්දී දරුවන් වැඩිපුරම මුහුණදෙන අනතුරු මොනවාද?**

ගෘහස්ථව වාගේම දරුවෙක් පාරේ යද්දී රට් වාහන අනතුරකට වුවත් මුහුණදීමේ හැකියාව තිබෙනවා. එතැනදී අනතුරේ ස්වභාවය අනුව දරුවාගේ මුහුණ ආශ්‍රිතව හෝ ශරීරයේ වෙනයම් ප්‍රදේශයක ලොකු පරාසයකට හානි වී තිබිය හැකියි. සමහර දරුවන්ගේ ඇඟිලි ලාච්චුවලට, දෙරවල්වලට අනුවෙලා දැඩිව හානිවන අවස්ථා තිබෙනවා. පිහියකට හෝ වෙනත් කියුණු ආයුධයකට කපාගන්න අවස්ථා තිබෙනවා.

බල්ලෝ, පුසෝ කාලා වගේම, පිළිස්සුම් තුවාලවලට ලක්වුණු දරුවෝ ගේනවා. මේ දිනවල උණුවතුර නුමාලය අල්ලන්න ගිහින්, ඇඟට උණුවතුර වැටිලා පිළිස්සුණු දරුවෝ රැගෙන එනවා. මේ අතරින් ඇතැම් අනතුරුවලදී ක්ෂණිකව සැත්කම් සඳහා යොමු කරන අවස්ථා තිබෙනවා. එහිදී කල් බල බලා ඉන්න බැහැ. කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ඉක්මනින් සුදුසු පියවර ගත යුතුයි.

වෙනත් ලෙඩ රෝගවලදී ඔය කියන කාලය



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



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



**තුළින්**

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



# එකවර එකම ගෙදරට 'A' සාමාර්ථ දහඅටක් ගෙනා නිවුන් සොයුරියෝ

එකවර එකම ගෙදරට 'A' සාමාර්ථ දහඅටක් ලැබුණහොත් ඒ ගෙදර සාමාජිකයන්ට දැනෙන සතුට ගැන අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. 2020 වසරේ අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටි පමුදිනි සහ සමුදිනි යන නිවුන් දැරියන් ලෝක නැතිව ඒ සතුට තම දෙමාපියන්ට කිසිඳු කළේ ඒ දෙදෙනාද එකිනෙකාට නොදෙවෙති බව පෙන්වමිනි.

**පාඩම් කරන්න විභාගය ලංවෙනකල් හිටියේ නැහැ. ඒ නිසා විභාගයට මුහුණ දෙන දවස එද්දී බොහෝම නිදහසක් හිතට දැනුණා**

මෙහෙම ප්‍රතිඵලයක් තමයි අපි බලාපොරොත්තු වුණෙත්. අපි සාමාන්‍ය පෙළට පෙනී සිටියේ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන්. පාඩම් වැඩ වක පිළිවෙලට කළා. ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් පිළිපැද්ද. පාඩම් කරන්න විභාගය ලංවෙනකල් හිටියේ නැහැ. ඒ නිසා විභාගයට මුහුණ දෙන දවස එද්දී බොහෝම නිදහසක් හිතට දැනුණා. මාත් නංගිත් ඇත්තටම හොඳට පාඩම් කළා. විෂය කරුණු ධාරණය කරගත්තා. විභූ ඇන්ද. ඒ අතරේ ගෙදරදෙරේ වැඩවලටත් අම්මට පුංචි පුංචි උදව් කළා."

මේ අපූරු දැරියන් දෙදෙනා ගැන අසන්නට ලැබුණේ මහියංගනය ඇලුවෙල ගම්මානයෙනි. මේ කතාවේ අක්කා ඩී.එස්. පමුදිනි විජේමාන්න ය. නංගි ඩී.එස්.සමුදිනි විජේමාන්න ය. ඔවුන් උපතින් අක්කා නගෝ වුයේ විනාඩි දෙකක පමණ වෙනසකිනි.

පමුදිනිගේත් නැගෙනහිරේ රිලග අපේක්ෂාව උසස් පෙළ කඩඉම ජයගැනීමය. ඒ සඳහා ගණිත අංශයෙන් උසස් පෙළ නැදැරීම ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාවයි. ඒ සඳහා ඔවුන් තෝරාගෙන ඇත්තේද දැනට ඉගෙනුම ලබන මහියංගනය ජාතික පාසලමය.

තම යහළු යෙහෙළියන්, ගුරු හවතුන් සේම ආදරණීය පාසල් මවුන් ගැනද ඔවුන් සිතන්නේ ආදරණීයවයි. එය පාසල් මවුන්ටද ගෞරවයකි.

දැරවෙකුගේ ජයග්‍රහණයක් ගෙදරට වාගේම පාසලටද අයිතිය. වසර ගණනාවක් තිස්සේ ප්‍රදේශයේ පාසල් අතර හොඳම ප්‍රතිඵල පෙන්වූ පාසල වන්නේද මහියංගනය ජාතික පාසලයි. එහි විදුහල්පති ශ්‍රී.පී. ගාමිණී රාජපක්ෂ මහතා මෙම දැරියන් ඇතුළු පාසලේ සමස්ත ප්‍රතිඵල පිළිබඳව දැක්වූයේ මෙවන් අදහසකි.

**මහියංගනය ජාතික පාසලෙන් ගණිත අංශයෙන් උසස් පෙළ හදාරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා**



මහියංගනය ජාතික පාසලේ විදුහල්පති ශ්‍රී.පී.ගාමිණී රාජපක්ෂ

කුඩාදළේ පැතු දරු පැතුම සවල වෙමින් දරු දෙදෙනෙක්ම තෑගි ලැබුණු පසු ඒ අම්මාගේත් තාත්තාගේත්, ජීවිතයේ සියලු බලාපොරොත්තු ගොඩනැගුණේ ඔවුන් වටාය. දරුවන්ගේ දස්කම් විස්කම් කවර තරාතිරමක වුව දෙමාපියන්ගේ දෙනෙතට සතුටු කළුබව ගෙනදෙයි. ඒ සතුට ගැන පළමුව කතා කළේ, මහියංගනය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ සංවර්ධන නිලධාරිනියක ලෙස කටයුතු කරන පමුදිනි හා සමුදිනිගේ අම්මා වන ලංකා ලක්මාලු රත්නායක ය.

"ඇත්තටම ලොකු සතුටක් හිතට දැනෙනවා. එයාලා පොඩි කාලේ ඉඳලම දක්ෂයි. එයාලට පාඩම් වැඩ නිදහසේ කරගෙන යන්න පුළුවන් තරමේ පරිසරයක් ගෙදර තිබුණා. පාඩම් වැඩ සාමාන්‍ය පරිදි කරගෙන ගියා. කොරෝනා නිසා සෑහෙන දවසක් පාසල් යන්න නොලැබුණත් ඔන්ලයින් පන්තිවලට සහභාගි වුණා. ඇත්තටම 'ඒ' දහඅටක් එකවර ලැබුණා සතුට අපි අද භක්ති විඳිනවා.

පමුදිනි දුව ශිෂ්‍යත්වය සමත් වුණේ ලකුණු 167ක් අරගෙනයි. සමුදිනි දුව ලකුණු 157ක් අරගත්තා. එයාලා දෙන්නා විෂය කටයුතුවලට විතරක් නෙමෙයි, කටික තරඟ, සාහිත්‍ය තරඟවලින් ජයග්‍රහණ ලබාගෙන තියෙනවා. ඒ වගේම දැනම පාසල් යනවා. ඒ සෑම විෂයකටමත් ඒ දෙන්නා 'ඒ' සාමාර්ථ ගත්තවා."

ඇය කියන්නේ සිත උතුරා යන සතුටකිනි. රාජකාරී කටයුතු අතර තමන් කාර්යබහුල වුවත්, තම මව තමන් සමඟ විසීමත්, දරුවන්ගේ කටයුතු සොයා බැලීමත් සහනයක් වූ බව ඇය කියයි. ඇයත්, පෞද්ගලික අංශයේ රැකියාවක නියැලෙන සැමියාත් නිවසේ හැකි අවස්ථාවල දරුවන්ගේ ආදරණීය භාරකාරියා අත්වමිමාය.

ඒ වාගේම පමුදිනිත්, සමුදිනිත් තමන්ගේ වැඩකටයුතු කරගන්නේද තනිවමය. කාමරය පිළිවෙලට, ලස්සනට තබාගැනීමටත්, ගේ දෙර අතුපතු ගා පිළිවෙලට තබාගැනීමටත් ඔවුන් හැකි අයුරින් දයක වෙයි. ඒ සය හැවිරිදි තම කුඩා නැගෙනහිරටද ආදරණීයත් වෙමිනි.

ඒ සෑම සියලුදෙනාගේම ආදරණීය සොයාබැලීම්වලට වටිනාකමක් එක්කළ මේ අක්කා නගෝ දෙදෙනාගෙන් අක්කා වූ පමුදිනි ඔවුන්ගේ ජයග්‍රහණය ගැන කීවේ මෙවැන්නකි.

"ඇත්තටම ප්‍රතිඵල දැනගත්තු මොහොත අපිට හරම සතුටක් දැනුණු මොහොතක්.



පමුදිනි සහ සමුදිනි තම මව, පියා හා නැගෙනහිර සමඟ



පමුදිනි සහ සමුදිනි

ඉදිරියෙන් සිටිනවා. ගියවර ඒ සාමාර්ථ නවයම ගත් සිසුන් නවයක් හිටියා. මෙවර සෞන්දර්ය ප්‍රතිඵල තාම නිකුත් වෙලා නැහැ. ඒ භෞන්දර්ය විෂය ප්‍රතිඵල නිකුත් වුණහම සිසුන් පහළොවක් පමණ 'ඒ' සාමාර්ථ නවයම ගනිවි කියන බලාපොරොත්තුවක් තිබෙනවා. මෙවර සිසුන් 217ක් සාමාන්‍ය පෙළට මුහුණ දුන්නා. විභාගය සමත්වීමේ ප්‍රතිශතය 92% මට්ටමේ තියෙනවා."

විදුහල්පතිතුමා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලයට, විද්‍යාලයට ලැබෙන ජය තමන්ටම ලැබෙන ජයග්‍රහණයක් තරම් සතුට ගෙනෙන්නකි.

දරුවන් නැණ ගුණ සපිරි දරුවන් කරන්නට දෙමව්පියන් හැරුණුකොට කැපවෙන්නේ ගුරුවරුන්ය.

වසර කිහිපයක සිට මහියංගනය ජාතික පාසල ප්‍රදේශයේ අනෙකුත් පාසල් අතිබවා ප්‍රමුඛයා බවට පත්වන්නේද ඒ කැපවීම නිසාය.

"අපි පාඩම් කරා වගේම පොත්පත් කියවනවා. දැනුම සොයාගෙන යන්න කැමැත්තක් තියෙනවා. ඉතින් විභාගයකට මුහුණ දෙන නංගිලා මල්ලිලාගෙන් ඉල්ලන්නේ විෂය කරුණු අතපසු නොකර ඒ දවසට පාඩම් වැඩ කරන්න."

පමුදිනි කියන්නීය. හෙට දවසේ ඉගෙනුම් කඩඉම් ජයගනිමින්, ජීවිතය ජයගැනීම මේ පුංචි අක්කා නගෝගේ අරමුණය.

ඒ බලාපොරොත්තු වලෙසින්ම ඉටුවන්නට 'ධරණී' අප ද මෙම නිවුන් සොයුරියන්ට සුභාශිෂ්‍යා එක් කළෙමු.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

“මේ මගේ තුන්වෙනි දරුවා. නමුත් ඒ දරුවා බිහි කිරීමේදී මා වින්ද දුක සිතාගන්නන් අමාරයි.”

නැගෙනහිර ඇෆ්ගනිස්ථානයේ නන්ගර්හාර්හි හිඳුරා මවක වන රාබියා ප්‍රකාශ කරයි. මවගේ දුක නොතේරෙන කුඩා බිළිදු ඇගේ අතින් නැලවෙන තොට්ටේලට වී සුව නින්දකය.

සති කිහිපයකට පෙර ඇය දරුවා ප්‍රසූත කළේ ප්‍රදේශයේ පිහිටි කුඩා රෝහලකදීය. කලින් වතාවලදී මෙන් ඇයට වේදනානාශක හෝ ඖෂධ ලබාදුන්නේ නැත. අඩුතරමේ රෝහලේ ගත කළ කාලයේදී ඇගේ කුසට සර්ලන ආහාරයක් හෝ නොවීය.

මෙය ඇයට පමණක් සීමා වූ අත්දැකීමක් නොවේ. ඇෆ්ගනිස්ථානයේ සෞඛ්‍ය සේවකයන්ද වෙනදට වඩා දුක් විඳිති.

**“වෙලාවකට රෝහල තුළ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 43 ට ඉහළ නගිනවා. ආන හෝ වායු සම්කරණ ක්‍රියා කරන්නේ නැතැ. විදුලි බලය අත්හිටුවලා. විදුලිජනක ක්‍රියාත්මක කරන්න ඉන්ධන නැතැ. ඒ වෙලාවට අපේ සිරුරුවලින් දහදිය ගලන්නේ වැස්සට තෙවුණා වගෙයි.”**

මෙසේ පවසන්නේ රාබියාගේ ප්‍රසූතියට උපකාර කළ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව වන අබ්දියා. ඇය රාත්‍රියක් මුළුල්ලේම රාබියාගේ ප්‍රසූතිය සිදුකළේ සිය පංගම දුරකතනයේ ටේවී ආලෝකයෙනි.

අබ්දියා පවසන ආකාරයට දැන් ඇය මුහුණදෙන පීඩාව රැකියාව ආරම්භ කළ කාලය තුළ කිසිදු විඳි නැත. තල්බාහි පාලනයට ඇෆ්ගනිස්ථානය ලක්වූ දිනයේ සිට දිවා රාත්‍රී වෙනසක් නැතිවී ඔවුන් දුක් විඳිමින් සිටිති.

ඇත්තෙන්ම රාබියා එක් අතකින් වාසනාවන්තය. ඒ ඇයට දරුවාත් දෙදෙනාම ජීවත් වන්නට වාසනාව ලැබූ නිසාය. අද එහි බොහෝ මව්වරු දරු ප්‍රසූතියේදී මිය යති. නැතිනම් කුස තුළ සිටින දරුවා මියයයි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය කියන ආකාරයට මානා හා ළදරු මරණ අනුපාතය අතින් ලෝකයේ හරකම ස්ථානයක ඇෆ්ගනිස්ථානය පසුවෙයි. එහි සජීවී දරු උපන් ලක්ෂයක් සිදුවන විට මියයන මව්වරුන් ගණන 638කි.

2001 වසරේදී ඇමරිකාව ඇතුළු එක්සත් ජාතීන්ගේ හමුදා පැමිණීමෙන් පසු මානා හා ළමා සුඛ සාධනයේ ප්‍රගතියක් ඇති වුවත් දැන් එය ආපස්සට කැරැගෙන පටන්ගෙන ඇත.

**“මේ තත්වය නතර කිරීමට ඉක්මනින්ම පියවරක් ගත යුතුයි.”**

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහණ අරමුදලේ විධායක අධ්‍යක්ෂිකා නටාලියා කානෙම් ප්‍රකාශ කරන්නීය.

**“ඇෆ්ගනිස්ථානයේ කාන්තාවන් හා තරුණියන්ගේ තත්වය ගැන අවදානම යොමුකළේ නැතිනම් 2025 වනවිට වැඩිපුර මානා මරණ 50,000ක්වත් සිදුවෙනවා.”**

**ඒ වගේම පවුල් සෞඛ්‍ය පිළිබඳව දැනුමක් නැති නිසා බලාපොරොත්තු නොවූ ගැබ්ගැනීම් 48 ලක්ෂයක්වත් සිදුවෙනවා.”**

**මහරාම් කෙනෙක් නැතුව ගැබ්නි මවුවරුන්ට එළියට බිහින්න හහනම්**

හා නූගත්කමද ඊට රුකුල් දෙයි. සාන්තාම් සාමාජිකයන් හා ප්‍රාධාන සුවිකයන් අතර විවාහ සිදු කිරීමට තල්බාහි සංවිධානය බල කරන බැවින් බොහෝ තරුණියන් නිකාබය, හිජාබය හෝ බුර්කාව පැළඳීමට දැන් උත්සාහ කරති.

ඇෆ්ගනිස්ථානයේ රෝහල්වල පරිසරයද දැන් පෙරදට වඩා වෙනස් වී ඇත.

**“එක දවසක් වෛද්‍යවරයෙකුට තාල්බාහි සාමාජිකයන් පිරිසක් දිගින් දිගටම පහර දුන්නා. ඔහු කර තිබූ වරද තනිවම කාන්තා රෝගියෙකු පරිහානි කිරීමයි. කාන්තාවන් පරිහානි කිරීමට වෛද්‍යවරයන් පමණක් යෙදවීමයි ඔවුන්ගේ අරමුණ. වෛද්‍යවරයෙකුට කාන්තාවක් පරිහානි කිරීමට අවසර තිබෙන්නේ තවත් දෙතුන් දෙනෙකු එතැන සිටියදී පමණයි.”**

නැගෙනහිර ඇෆ්ගනිස්ථානයේ රෝහලක පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවක් පැවසුවාය. ආරක්ෂක හේතු නිසා ඇය තමන්ගේ නම හෙළි කළේ නැත.

මෙපමණක් නොවේ. සමහර ගැබ්නි මව්වරුන්ට තල්බාහි නීති නිසා අතහැරිය යාමට සහනාධි වීමටද කොහෙකි වී තිබේ. ඒ “මහරාම්” කෙනෙකු (පිරිමි ශුද්ධියෙකු) සමඟ පමණක් නිවසින් පිටතට යන ලෙස නියෝග පනවා ඇති නිසාවෙනි.

**“මගේ සැමියා කුලී වැඩ කරන දුප්පත් කෙනෙක්. මා සහ දරුවන් ජීවත් වන්නේ ඔහු එසේ උපයන මුදලින්. ඉතින් මා කොතොමද එය නවතා මා සමඟ සායනවලට ඔහුට කැඳවාගෙන යන්නේ?”**

නන්ගර්හාර් ප්‍රාන්තයේ වාසය කරන සර්මිනා අසන්නීය. ඇගේ කුසට මේ වනවිට මාස පහකි. ඇය සායන වෙත කැඳවාගෙන ගියායත් එදට ඔහුට මුදල් උපයා ගැනීමේ අවස්ථාව අහිමි වේ. මේ හේතුවෙන් සර්මිනාට සමහර සායනවලට එක්වීමේ අවස්ථාව අහිමි වී ඇත.

WHO පවසන පරිදි ඇෆ්ගනිස්ථානයේ රෝගීන් 10,000ක් සඳහා වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් සහ

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන් සිටින්නේ 4.6කි. එය අනුමත තත්වයට වඩා පස් ගුණයක අඩුවකි. විරිතමානයේ මතුවී ඇති ගැටළු නිසා එම සංඛ්‍යාව තවදුරටත් පහල බසීමක් පවතී. එරට තල්බාහිවරුන්ගේ පාලනයට යටත් වූ අවස්ථාවේ පලාගිය වැසියන් අතර සෞඛ්‍ය සේවකයන් විශාල පිරිසක් සිටිති.

අබ්දියා ඇතුළු සෞඛ්‍ය අංශයේ බොහෝදෙනෙකුට තවමත් මාස තුනකින් පමණ වැටුප් ලැබී නැත. වැටුප් නොමැති වුවද තව මාස දෙකක් සේවයේ යෙදීමට ඔවුන් අදහස් කර සිටී.

**“අප මේ සේවය කරන්නේ අපේම අය වෙනුවෙන්. ඔවුන් දුප්පත් අසරණ මිනිසුන්. මේ වෙලාවේ ඔවුන්ට පිහිටීමට කඩුරුන් නැතැ.”**

28 නැව්වරු ලීනා, හීරාන් ප්‍රාන්තයේ කුඩා ගම්මානයක කාන්තාවකි. ගැබ්නියාව සිටියදී වෛද්‍යවරුන් ප්‍රකාශ කළේ ඇය තීරක්තියෙන් හා මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බවයි. නමුත් තල්බාහිවරු රට අල්ලා ගැනීමත් සමඟම එබේරෙකු වූ ඇගේ සැමියාට රැකියාව අහිමි විය. මේ නිසා ඇයට පෝෂණීය ආහාර ලබාගැනීමට අවස්ථාවක් සැලසුණේ නැත.

**“මට අමාරු වුණාම ඔහු මාව බූරුවෙකු පිට තබාගෙන රෝහලට ගෙන ගියා. රෝහලේදී මට දරුවා ලැබුණත් ඒ උපන් බර ඉතාම අඩු දරුවෙක් හැටියට.”**

දැන් ඇය දරුවා සමඟ කාලය ගත කරන්නේ අනාගතය ගැන නූල්ලමිනි. ස්ඊර් ආදියමක් නොමැතිව දරුවාට පෝෂණය ලබාදීම ගැටළුවකි.

**“ගෙවෙන නැම දිනක් පාසාම රටේ තත්වය නරක අතට හැරෙනවා. විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ගේ හා ගැහැනු දරුවන්ගේ. ගැබ්නි මව්වරුන්ගේ. ඉදිරියේදී ඔවුන්ට විනිශ්චය වුවහොත් කාර්යයන් තමන් විසින්ම කරගැනීමට සිදුවේ. කඩුරුන් දුන්නේ නැතැ අපට කුමක් වෙන්න යනවාද කියා.”**

අබ්දියා පවසන්නේ දින ගණනාවක් තිඳි වැරදීමෙන් වෙනස වූ සිය දෑස් පොඩි කරමිනි.

**වසන්ත විජේරත්න**

# ඇෆ්ගනිස්ථානයේ රෝහලවලට අසාධ්‍යයි

**වෙලාවකට රෝහල තුළ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 43 ට ඉහළ නගිනවා. විදුලි බලය අත්හිටුවලා නිසා ආන හෝ වායු සම්කරණ ක්‍රියා කරන්නේ නැතැ. ඒ වෙලාවට අපේ සිරුරුවලින් දහදිය ගලන්නේ වැස්සට තෙවුණා වගෙයි**



“අම්මෝ අන්න එනා වත්තේ තිලකසිරිලගේ ගෙදරටත් ලෙඩේ බෝවෙලාලු.” සුමනාවතීගේ ගෙදරට මේ ආරංචිය උදේම අරගෙන ආවේ නන්ද.

“නාපෝ එහෙමද? ඔව් ඉතින් තිලකසිරිලගේ පොඩි කෙල්ල මේ දවස්වල කෝච්චියේ වැඩට යනව එනවනේ. අපෝ දැන් ඉතින් ගමටම

බෝ කරයිද මන්ද, ඒ පාරේවත් යන්න හොඳ නැහැ. මේ මිනිස්සුන්ට පරිස්සම් වෙන්න බැර නැටි.” සුමනාවතී හරි හරියට තිලකසිරිලට දෙස් කියන්න පටන් ගත්තා.

කාමරේට වෙලා පොතක් බල බල හිටපු ශානිකා මේක අහලා කලබල වුණා.

“කමල්, මේ කතා වෙන්නේ අර ඔයාගේ නැති වුණ යාළුවාගේ තාත්තා ගැන නේද?” කම්පියුටර් එකට මුණ ඔබාගෙන කාර්යාලයේ වැඩ කර කර ඉන්න කමල්ගෙන් ශානිකා ඇහුවා.

ඊකක් වෙලා අහගෙන හිටිය කමල් සාලයට ගියා.

“අම්මේ එහෙමම තිලකසිරි අංකල්ලාට මොනවා හරි හදලා දෙන්න වෙයි නේද? මම ගිහිත්...” කමල්ට කියාගන්න පුළුවන් වුණේ එළුවරයි.

“මොනවා ගිහිත් දෙන්නද? ලෙඩ බෝ කරගන්නද ඕනේ? ඒ පැත්තටවත් ගිහිත් අනුවෙන්න එපා.” සුමනාවතී බැණ වදින්න පටන් ගත්තා.

“අපිට අම්මලා හිතන විදහ වෙනස් කරන්න බැහැ කමල්. අපි මොනවා හරි ඔන්ලයින් ඕබර් කරලා එහෙට යවමු.” නැවත කාමරයට පැමිණ මුහුණ එල්ලාගෙන සිටින කමල්ට සහසමීන් ශානිකා කිව්වා.

දවස් කීපයකින් සුමනාවතී හොඳින් හැඳ පැලඳගෙන ශානිකාලාගේ කාමරයේ දෙරට තට්ටු කළාය.

“අම්මා මේ කොහෙ යන්නද?” ශානිකා විමසුවේ පුදුමයෙනි.

“මම මේ නන්ද ඇන්ටි එක්ක ටවුන් එකට

ගිහිත් එන්න කියලා දරුවෝ. පුතාගේ උපන්දිනෙන් ළගයිනේ. තැන්ගත් ගන්නත් ඕනේ.” සුමනාවතී රහසින් මෙන් කීවද එය කමල්ට ඇසී තිබුණි.

“අම්මේ මේ මට තැනි ඕනේ නැහැ. හිකක් බොරුවට ඇවිදින්නේ නැතුව ගෙදරට වෙලා ඉන්න.” ඔහු පැවසුවේ නැඟී එන නොරිස්සුම යටපත් කරගන්නා අතරය.

“තැනි ගන්න විතරක් නෙවෙයි යන්නේ. එළවලු ඊකක් ගන්නත් ඕනේ.” සුමනාවතී පිළිතුරු දුන්නාය.

“ඇයි අම්මේ, අපි පෙරේදනේ එළවලු ඕබර් කරලා ගෙන්නුවේ.” ශානිකා පැවසුවේ පුදුමයෙනි.

“ඔය ඕබර් කරලා ගෙන්නනවා වගේ නෙවෙයි දරුවෝ. ගිහිත් තෝරලාම ගන්න ඒවා තරම් ඔය එවන ඒවා හොඳ නැහැ. එද එවපු බණ්ඩක්කා මෝරලත් එක්ක ඊකක්...” සුමනාවතී කියද්දී කමල් ශානිකාව පසෙකට කරමින් කාමරයෙන් පිටතට පැමිණියේය.

“ඇත්තටම අම්මේ අම්මලාට මේ මොකද වෙලා තියෙන්නේ? කොච්චි හැදුණු කෙනෙක්ගේ ගේ ගාවට ගිහිත් කෑම එකක් ගේට්ටුවේ එල්ලලා එන්න බයයි ලෙඩේ බෝ වෙයි කියලා.

ඒ වුණාට රට වටේම ඇවිදින්න බය නැහැ. උපන්දිනේට තැනි ගන්න ගිහිත් කොච්චි හැදුනොත් සමහර විට අපි කාටවත් ඊළඟ උපන්දිනේ සමරන්න ලැබෙන එකකුත් නැහැ.

**ගිහිත් තෝරලා ගන්න ඒවා තරම් ඔය එවන ඒවා හොඳ නැහැ. එද එවපු බණ්ඩක්කා මෝරලත් එක්ක ඊකක්...**

අහික මෝරපු බණ්ඩක්කා කෑවට අගුණයක් නැහැනේ. තෝර තෝර එළවලු ගන්නවට වඩා වටින්නේ නැද්ද සුපර් මාර්කට් එකෙන් එවන එළවලු ඊක කාලා පිවිහේ රැකගන්න එක? අපේ මිනිස්සු ලෙඩෙන් පරිස්සම් වෙන්න දන්නේ නැහැ. දන්නේ ලෙඩ හැදුණු අයව පවුල් පිටින් කොන් කරන්න විතරයි.” කමල් කියද්දී සුමනාවතී සුසුමක් හෙලුවාය.

“නා දරුවෝ. එහෙමම මම ටවුන් නොයා ඉන්නම්.” අවසන සුමනාවතී කීවාය.

සමාධි බයස්

# ලෙඩෙන් පරිස්සම් වෙන්න දන්නේ නෑ හැබැයි ලෙඩ හැදුණු අයව පවුල් පිටින් කොන් කරන්නනම් දන්නවා







# ආසන්නයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි  
38 කොටස

මෙතෙක් කතාව

අංජනා ඇල්ලේපොල සරසවි සිසුවියකි. විදුහල්පති පියෙකු හා මවත් සහෝදරයන්, සහෝදරියත් සමග ඇ උපන්දා සිට පීචන් චූණේ ගුරු නිවාසවලය. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමති ප්‍රතේක වුවත් ඇමති නිල නිවසේ පදිංචිය ප්‍රතික්ෂේප කළෙන් කඩවත වූ නිවසේ පීචන්චේන් කිරිඳිගොඩ ඔහුගේම ජංගම දුරකතන ඇල්ලේසලක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුට අංජනා හමුවන්නේ මේ ස්ථානයේදීය. එතෙක් හමුවූ සියක් දහසක් අයට වඩා සංසාරික හුරුපුරුදු බවක් ඇ ළඟ දැනුණේන් ඔහු ඇ හා සාබ්දකාවක් ඇතිකර ගත්තේය. ඒ ඔහු කාගේ කවුදැයි යන්න තවදුරටත් රහසක් කරමිනි. ඒ අතර සොයුරු මේනක තේනුක පදිංචිවී සිටින නිවසට ඇස ගසාගෙන කටයුතු කරයි. එය දැනගන්නා තේනුක ඉන් ඉවත් වන්නට සිතද්දී හදිසියේ අසනීප වූ අංජනාගේ පියා මෙලොවින් සමුගත්තෙන් අංජනාගේ පෙම්වතා ලෙස තේනුකට විසල් වගකීමක් දරන්නට සිදුවුණේය. එහි මුලිකම වගකීම වූයේ ඉන්න නිවැනිව ගෙයක් හැකි ඔවුනට ගුරුනිවාසයෙන් ඉවත්ව පදිංචි වීමට තැනක් සෙවීමය.

ඇ එතෙක් සිට



## මගේ ආදරෙන් ඔයා පීඩා විඳිනවානම් ඔයාට දැනෙනහ හින මගේ ළඟ ආදරයක් හැර කියලා

බරණි

දෙසට නැඹුරු වී සෙමින් කීවාය. හේතුවක් නැතුවම තේනුකගේ හින ගැස්සුණි. ඔහු කාරයේ වේගය බාල කළේය.

"මොකද්ද හේනා එව්වර බයෙන් කියාගන්න බැරැව ඉන්නෙ..?"

"අම්මා අහන්න කිව්වා තව මාස තුනකින් බලපු ගෙට ආවට කමක් නැද්ද කියලා."

තේනුකගේ හින සාමාන්‍ය තත්ත්වයට නැරඹුණේය.

"එයා ඒ මාස තුනට ගෙවල් කුලී දෙන්නම් කිව්වා.."

"අයිසෝ.. ඉතින් ඇයි මං ඒකට බයින්තේ.. ඒත් ඇයි මාස තුනක්. එව්වර කාලයක් ගුරුනිවාසයෙ ඉන්න බැනෙ..?"

"ඔයා ගෙයක් හොයන්න කොච්චර මහන්සිවුණාද? මං කිව්වා කියන්නත් බැ කියලා. අම්මා කිව්වා ඔයා තේරුම් ගනියි කියන්න කියලා.."

"ඇයි වන්න පමා කරන්නේ..?"

"මල්ලි තනියම දලා වන්න බැරැලු. අහික වහෙම ඉඳලා ආවොත් හෙමිතිට නංගිට ඉස්කෝලයක් හොයා ගන්නත් පුළුවන් වෙයි කියන්නේ.."

"ඉතින් කොහෙද ඉන්නේ?"

"අර මුලු සර් ඉන්න ගෙදර. එනෙ ඕනතරම් ඉඩ තියෙනවද. කාමර දෙකක් වුණත් දෙන්නම් කියලා විදේසිංන හේනා අම්මට කිව්වලු."

තේනුකගේ සිතේ සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේ මුහුණ ඇඳිනි. මේ මොහොතේ ඔවුන් සියල්ලෝම සිටින්නේ පවුලේ ආදරණීයයා වෙන්නට සොවිනි. එවන් මොහොතක ඔවුන්ට වෙන් නොවී එක්ව වසන්නට ඇත්නම් එයද සැනසුමක් වන බව ඔහු දනියි. ඒ නිසා ඒ තීරණයේ ඔහු දෙසක් නොදැක්කේය. නිතරම හිනාගෙන මුහුණ දෙස අංජනා බලා සිටියේ සැකෙහි. ඔහුට කේන්ද්‍රිතව සිටිනු ඇස කෙළිනකවත් දැක නැත. දැන් දැන් ඔහු තමනට බැන විදිනැයි ඇ බියෙන් සිටියාය.

"ඉතින් ඇයි මං ඒකට බයින්තේ.. ඒ වැඩේ හොඳයි. මේ මොහොතේ කට්ටිය එකට මෙහාට වෙන්නවට වඩා.."

"ආදරේ එකිනෙකා තේරුම් ගැනීමට ආත්මාර්ථකාමීකම හෙවේ. මගේ ආදරෙන් ඔයා පීඩා විඳිනවා නම් ඔයාට දැනෙනහ හින මගේ ළඟ ආදරයක් හැර කියලා.."

"ඔයා ළඟ තියෙන ඔය ආදරේ මට හොඳටම ඇති. මේවිවර දෙයක් වෙලත් මං හිනාවෙලා ඉන්නෙ ඔයා හින්දා."

"ඔයාගේ හයි මටත් වටිනවා. දැන් මට පීචන්චේන් බව දැනෙනහේ ඒකේ. දැන් හොඳ ළඟා වගේ හොස්ටල් එකට යන්න. ඇතුළට ගිනිත් මට කෝල් එකක් දෙන්න.."

හේතුවක් නැතුවම ගේට්ටුව ළඟ කාරය නැවතු ඔහු කීවේය.

ද මේසයට ලැබුණි. ඒ කතාවත් එක්ක අංජනා තේනුකගේ ඇස් අස්සෙන් එළියට පැන්නාය.

"ඔයා රට හිරියා..! මොන රටේද?"

"ජපානේ."

"හුඟක් හොඳ රටක්නෙ.."

"රට හොඳයි. මිනිස්සුන් හොඳයි. ඒත් මේ රටේ මිනිස්සු හිතන තරම් එනෙ පොඩි කරන එක ලේසි නෑ. සල්ලි ඉතුරු කරන්න ඕනි දුක් විඳලා. ඔන්න එහෙත් කෙනෙක් බැඳලා පිවත්වෙනව නම් ඒ පිවත් ලාගයි.."

"අපරාදේ ජපන් කෙල්ලෙක් බැඳගන්න තිබ්බා.."

"ඉරණම ඒක හෙවේ.. අහික මං කොහොමත් ඒ නැහේට, පාටට කැමති වුණේ නෑ.. හුඟක් හොඳ ජපන් ගැනු ළමයි හිරියා. මගෙ හින හොයපු කෙනා තමයි ඔයා.."

තේනුක ඇගේ දෑත දෑතට තබා ඊදෙන්නට සේ සිරකර කීවේය.

"මමත් එහෙමනේ."

"ඒක තමයි කියන්නේ ලැබෙන්න තියෙනවනම්.. කවදහර, කොහොමහර ලැබෙනවා කියලා.."

අංජනා සිනාසුණේ දෙනෙහිනි.

"අම්මා හින්ද ලංකාවට ආවනම් ඇයි ඔයා අම්මගෙන් වෙන්වෙලා ඉන්නේ?"

"එයා කොළඹට කැමති නෑ හේනා. අහික ගෙදර අහිත් අයව දලා අම්මට මගේ ළඟට එන්න බැනේ. ඉතින් එයා මාසෙකට සැරසක්වත් මාව බලන්න එනවා.."

"සැරසි ද?"

"ඊකක්.."

"මට කැමති නොවුණොත්?"

"මං හිතන්න නෑ එහෙම වෙයි කියලා. මොකද එයාලා දන්නවා එහෙම කරලා මාව නවත්තන්න බැ කියලා.."

"එව්වර හපුරෙක්ද ඔයා.."

"හපුරු හෙවෙයි, මං දන්නවා මං කරන්නේ හරි දේ කියලා. ඒක කාටවත් නවත්තන්න බැ.."

"ගෙදරට සියන දවසක පුණි ඇති කර නොගෙන කැමැත්ත ගමු. පීචන්චේන් කියන්නේ අපි තනියම යන ගමනක් හෙවෙයිනේ."

"එදට බලමු. මට නම් කවුරු නැතිවුණත් මං ඔයාව හැකි කරගන්නෙ නෑ හේනා."

අවන්හල් සේවකයා ඇණවුම් කළ කැම පාර්සලය ගෙනවිත් මේසය මතින් තැබුවේය.

"අපේ බල් එකක් ගේන්න.."

මොහොතකින් මේසයට ආ බ්ලට මුදල් තෝට්ටුවක් දැමූ තේනුක කැම පාර්සලයද අතින් ගෙන නැගිට සිටියේය. ඒ අනුව ඔහු පසුපසින් ආ අංජනාද එතැනින් හික්මවීත් කාරයට නැගුණාය.

තේනුක අංජනාගේ පන්න පන්න පුණි නොකරන ගතියට වඩාත් කැමති වුණේය. ඇ දෙයක් අසනවා පමණි. ඊට උත්තරයක් ලද පසු නිතරම වෙයි.

"ඔයාට දෙයක් කියන්න තියෙනවා. ඉස්සෙල්ලා ගේ බලන්න ගියවෙලෙයි ඒක මට කියන්න හින වුණේ.. ඔයා බයින් කියලා කිව්වෙ නැත්තෙ.."

විශ්වවිද්‍යාලය ආසන්න වෙද්දී අංජනා ඔහු

**ඔයාට දෙයක් කියන්න තියෙනවා. ඉස්සෙල්ලා ගේ බලන්න ගියවෙලෙයි ඒක මට කියන්න හින වුණේ.. ඔයා බයින් කියලා කිව්වෙ නැත්තෙ**

ලබන සතිගේ...



**සේදුම් කුඩු සහ සැර සබන් දැන්වල රැලි ඇතිවීම ඉක්මන් කරනවා**

# දැන් අවලස්සන නම් මුණ ලස්සන වෙලා මොකටද?

## “දැන් යනු මොළයේ දායකයා කොටසයි”

ඒ ලෝක පුජිත දර්ශනිකයෙකු වන ඉම්මානුවෙල් කාන්ට්ගේ සුප්‍රකට කියමනක්ය.

සැබෑය. අප සිතනා, පතනා කප්පරක් වැඩි ක්‍රියාවට නංවන්නේ අපගේ දැන්ය.

අපේ ශරීරයේ වැඩිපුරම භාවිතයට ගන්නා ශරීරාංගය ලෙසද දැන් හඳුන්වාදිය හැකිය. අනෙක් අතට ඒවා වැඩිපුරම නොසලකා හරින ශරීරාංගයක් ලෙස හඳුන්වාදීමේදී වරදක් නැත.

එසේ වන්නේ කිසිදු විටෙක විවේකයක් නොගෙන අප වෙනුවෙන් වෙනෙසන දැන්වලට බොහෝදෙනා ලබාදෙන්නේ කුඩම්මාගේ සැලකිලි නිසාය.

රූප පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් දක්වන අයවලුන් පවා දැන්වලට ලබාදෙන්නේ අඩු තක්සේරුවක් බව ලෝ ප්‍රකට රූපලාවන්‍ය ශිල්පීන්ගේ සහ වර්මරෝග වෛද්‍යවරුන්ගේ මතයයි.

“අපේ දැන් අපි වෙනුවෙන් දිනපතාම වෙනෙසෙනවා. ඒත් බොහෝදෙනෙක් වැඩි අවධානයක් දක්වන්නේ මුහුණට විතරයි. අපි මුහුණට ආදරය කරනවා වගේම දැන්වලටත් ආදරේ කරන්නම් ඕනේ.”

එසේ කියන්නේ ඇමෙරිකාවේ ප්‍රකට වර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන Ilya Reyter ය.

දැන්වල සුන්දරත්වය සහ නිරෝගිබව පුද්ගලයෙකුගේ සමස්ත සුන්දරත්වය වැඩි කිරීමටත්, පෞරුෂය ඔප්නංවා පෙන්වීමටත් හේතුවන බවද ඔහුගේ මතයයි.

එපමණක් නොව විශ්වයේ බව පෙන්වීම කරන ප්‍රධානතම ශරීරාංගය වන්නේ මුහුණ බවට වැරදි වැටහීමක සිටිනා පිරිස බහුලය. නමුත් ඔබගේ සැබෑ වයසටත් වඩා වයස්ගත පෙනුමක් ආරූඪ කිරීමට දැන්වලට හැකියාවක් ඇත.

“නිතර නිතර හිරුළියට, කාලගුණික විපර්යාසවලට බඳුන්වන නිසාත්, කුණු දුනුවිලි ඒ වගේම රසායනික සංයෝගවලට බඳුන් වෙන නිසාත් දැන් ශරීරයේ අනෙකුත් අවයවවලට වඩා ඉක්මනින් වයසට යනවා.”

වෛද්‍ය Ilya Reyter කවදුරටත් පවසන්නේය.

ඒ නිසාම බොහෝදෙනා වැඩි තැකීමක් නොකරන දැන් වෙනුවෙන් සිදුකරගත හැකි සුවිශේෂී සත්කාරයක් ගැන කතා කිරීම අද අපගේ අරමුණය.

සත්කාරය පිළිබඳව කතාබහට ප්‍රවිශ්ඨ වීමට මත්තෙන් දැන් ආදරයෙන් රැකගැනීමට කැමති ඔබ දැනගත යුතුම රූපලාවන්‍ය උපදෙස් කිහිපයක් පිළිබඳව කිව යුතුය.

දැන් මත තැම්පත්ව ඇති කුණු, දුනුවිලි සහ මැරුණු සම ඉවත් කරගැනීම සඳහා සතියකට වරක්වත් දැන් ස්ක්‍රබ් කරගැනීම වැදගත්ය.

බොහෝදෙනාගේ දැන් ඉක්මනින්ම අවපැහැ ගැන්වෙන්නේ එවැනි දෑ නිවැරදිව ඉවත් නොකරන නිසාය.

සේදුම් කුඩු සහ සැර සබන් දැන්වල රැලි ඇතිවීම ඉක්මන් කරවයි. ඒ නිසාම එදිනෙදා කටයුතු උදෙසා සමට මෘදු සේදුම්කාරක තෝරාගැනීම වඩා හොඳය. නැතහොත් සැර සේදුම්කාරක හෝ රසායනික සංයෝජන අඩංගු ද්‍රව්‍යක් භාවිත කළ සැණින් දැන් හොඳින් සෝදා විසඳාගෙන සුදුසු මොයිස්චරයිස් ආලේපනයක් භාවිතා කිරීම වැදගත්ය.

දැන් සේදීමෙන් අනතුරුව තෙතමාත්තු නොකිරීම බොහෝදෙනා සිදුකරන වරදක්ය. සම මත නිතර නිතර ජලය රැඳී තිබීමෙන් සම ඉතා ඉක්මනින්ම වියපත් වන බව බොහෝදෙනා නොදනිති.

එසේම හිරුළියට නිරාවරණය වනවිට දැන්වලටත් Sunscreen භාවිතා කිරීම සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර දැන්වලට මොයිස්චරයිස් ආලේපනයක් භාවිතා කිරීම දැන්වල සුන්දරත්වය වැඩි කිරීම වෙනුවෙන් ඔබ සිදුකරන ආයෝජනයන්ය.

“සත්කාර කිහිපයක එකතුවක් විදිනට තමයි අද අපි කතා කරන මේ සත්කාරය කරගන්නේ.

ක්‍රීඩා කරන අය, හිරුළියට නිවාරණය වෙන රැකියා කරන අය, රසායනික සංයෝගවලට නිරන්තරයෙන්ම නිරාවරණය වෙන කාන්තාවන් විතරක් නෙවෙයි දැන්වල නියෙන රැලි ඉවත් කරගන්න කැමති අයත් මේ සත්කාරයට වැඩි

**මේ විකිත්සාවේදී දැන්වල එල්ලා වැටෙන සම පාලනය කිරීම සඳහා විකිරණයක් ආධාරයෙන් සම හද කරනවා**

කැමැත්තක් දක්වනවා.  
සත්කාරයේ මූලික පියවර වීදිනට අපි ‘මයික්‍රොඩර්මාබ්‍රේෂන්’ එකක් කරගන්නවා. ඒ සත්කාරයේ මූලික අරමුණ දැන්වල මැරුණු සම ඉවත් කරන එකයි.  
ඒ සත්කාරයට පස්සේ අපි දැන්වලට එන්සයිම පිලිගත් එකක් කරනවා. එතැනදී පළමු සත්කාරයෙන් ඉතිරි වුණු වර්ම කොටස් වගේම කුණු, දුනුවිලිවලින් හොඳින්ම ඉවත්වෙනවා. මේ එන්සයිම පිලිගත් එකෙන් වැලමිට ප්‍රදේශයත් හොඳින් පැහැපත් වෙනවා.  
සත්කාරයේ ඊළඟ පියවර තමයි විකිරණ

සංඛ්‍යාත විකිරණය. හැබැයි ඒ පියවර කරන්නේ වයස්ගත අයට විතරයි. මේ විකිත්සාවේදී දැන්වල එල්ලා වැටෙන සම පාලනය කිරීම සඳහා විකිරණයක් ආධාරයෙන් සම හද කරනවා.  
පස්සේ A,B,C,E කියන විටමින් අඩංගු සිරම් එකක් ආලේප කරලා දැන් හොඳට සම්බාහනය කරනවා. රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කරලා දැන්වලට වැඩි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් ලබාදෙන එක තමයි ඒ සම්බාහනයේ අරමුණ.  
සම්බාහනයෙන් පස්සේ දැන්වලට පැක් එකක් ආලේප කරලා විනාඩි 15ක් විතර ගියලා මද රස්සෙන් යුතු වතුරෙන් දැන් සෝදලා අවසාන පියවර වීදිනට දැන්වලට මොයිස්චරයිස් එකක්

නිතර නිතර හිරුළියට, කාලගුණික විපර්යාසවලට බඳුන්වන නිසාත්, කුණු දුනුවිලි ඒ වගේම රසායනික සංයෝගවලට බඳුන් වෙන නිසාත් දැන් ශරීරයේ අනෙකුත් අවයවවලට වඩා ඉක්මනින් වයසට යනවා

ආලේප කරනවා.”  
මේ වගේ සත්කාර වාර කිහිපයකින් පස්සේ දැන්වල නියෙන අවපැහැගැන්වීම්, රැලිවැටීම් ඉවත් වෙලා යනවා. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ මේ සත්කාරය කරගන්න දැන්වල ඒ වගේ ගැටළුවක් තියෙන්නම් ඕනෙ නැත. හැමදිම වෙනෙසෙන දැන්වලට දෙන සත්කාරයක් විදිනටත් මේක කරන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම වයස 18ට පසුවුණු ඕනම කෙනෙකට මේ සත්කාරය කරගන්න පුළුවන් කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.



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

පාඩම් අංක 16

# Shawl Collar සහිත බ්ලවුස් එකක් කපමු



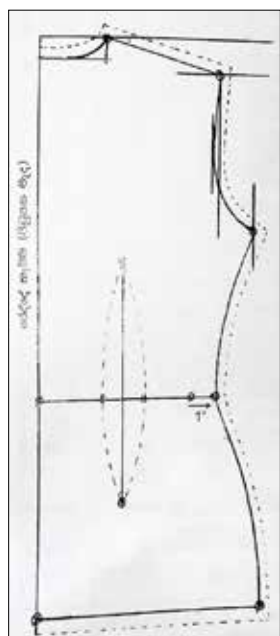
1 රූපසටහන

Shawl Collar එක සහිත Blouse එක කැපීමට අවශ්‍ය මූලික මිම්

	C	G	L
පිටුපස කර ගැඹුර	3/8	1/2 - 5/8	5/8-3/4
කර පළලට එකතු කරන ප්‍රමාණය	3/4	1	1
උරහිස බැස්ම	3/4	1	1
පපුවට එකතු කරන ප්‍රමාණය	1 1/2	2	2
ඉහට එකතු කරන ප්‍රමාණය	Dart ඇති විටදී	1	1
	Dart නැති විටදී	1 1/2	2
උකුලට එකතු කරන ප්‍රමාණය	උකුල දක්වා උස ගත් විටදී	2	3
	උකුලට පහලින් උස ගත් විටදී	6	7
පිටුපස සහ ඉදිරිපස වාටියේ උස	1/2	1/2	1/2
අත් වාටියේ උස	1/2	3/4	1
අත් කටට එකතු කරන ප්‍රමාණය	1	1 1/2	2
Facing එකේ පළල	2 1/2	2 3/4	3
කර මුලට ගත් පසු එකතු කරන ප්‍රමාණය	1/2	3/4	1
අත් රවුම භාගයක් සඳහා පපුව මිනුම	C	G	L
ඇඟේ ගානට අරගෙන 4න් බෙදූ	අඩු	සාමාන්‍ය	වැඩි
Cup එක අනුව අඩු කරන ප්‍රමාණය	1	1 1/2	2
අත ඉහළ කොටස භාගයක් සඳහා			
අත් රවුම මිනුමෙන් අඩුකරන ප්‍රමාණය	1/2	1/2	1/2
ඉදිරිපස මැද යටින් පහත් කරන ප්‍රමාණය	3/4	1	1
Collar උස	2 3/4	3	3 1/2
Collar-Point	1 3/4	2	2 1/2
Coat Collar සහ Shawl Collar මෝස්තරය සඳහා බොත්තම් සහ බොත්තම් කාසි ඇල්ලීම්			
බොත්තම් වාසිය (ඉහ රේඛාවෙන්)			
අඟල් 1ක් පහලින් ලකුණු කර	1/2	1/2	1/2
එතැන් සිට බොත්තම් වාසිය අරගන්න.			
ඇතුළුට සිකිනි එකක් අඳිනවා නම් ඉහේ ඉරේ සිට අඟල් 1ක් පහලින් පළමු බොත්තම මාක් කරන්න.			
ඇතුළුට සිකිනි එකක් අඳින්නේ නැත්නම් ඉදිරිපස කර හැරීම පපුව නොපෙනෙන ප්‍රමාණයට ගත්පසු එම මිනුමට අඟල් 1ක් එකතු කර අරගන්න. එතැන් සිට			
පළමු බොත්තමට ගන්නා ප්‍රමාණය	1/2	5/8	3/4
දෙවැනි බොත්තමට ගන්නා ප්‍රමාණය	3 1/4	3 1/2	3 3

## Shawl Collar එක සහිත Blouse එක සඳහා අවශ්‍ය මිම්

- ඉදිරිපස කර ගැඹුර (කර මුලට අරගන්න) .....
- Cup Point එක දක්වා උස .....
- ඉහ දක්වා උස .....
- සම්පූර්ණ උස .....
- කර පළල .....
- උරහිස .....
- අත දිග .....
- අත් කට .....
- \*අත් රවුම .....
- \*අත ඉහළ කොටස .....
- පපුව .....
- Cup දෙක අතර පරතරය .....
- ඉහ .....
- උකුල .....

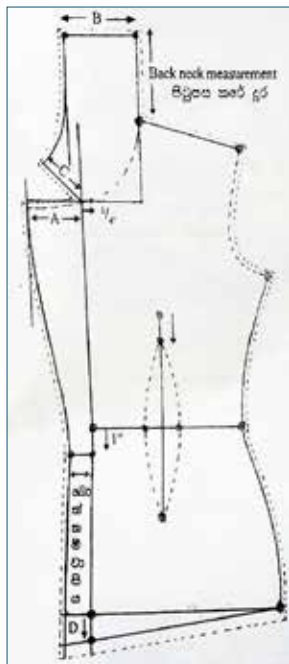


2 රූපසටහන

### BACK - පිටුපස

(2 රූපසටහන බලන්න)

- පළමුව අප කළ යුතු වන්නේ මෝස්තරය සඳහා ලබාගත් මිම් මූලික මිනුම් වගුව අනුව සුළු කරගැනීමයි.
- ඉන්පසුව පිටුපස පලුව සාදන්න.
- සාමාන්‍ය බ්ලවුස් එකේ පිටුපස පලුව සකසාගත් ආකාරයට මෙම මෝස්තරයේ පිටුපස පලුවද



3 රූපසටහන

එකේ පිටුපස පලුවේ Dart එක ඇඳගත් ආකාරයට මෙම පිටුපස පලුව මතද Dart එක ඇඳගන්න.

### FRONT - ඉදිරිපස

(3 රූපසටහන බලන්න)

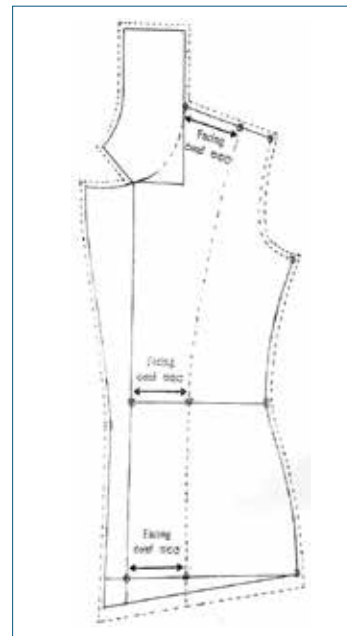
- ඉදිරිපස පලුව සකස් කර ගැනීමේදී නිවැරදිව කපාගත් පිටුපස පලුව භාවිතා කරන්න.
- පිටුපස පලුව මත ඉදිරිපස අත් රවුම අඳින්න. මෙහිදී

ඇඳගත් ආකාරයටම ඉදිරිපස අත් රවුම මෙම පිටුපස පලුව මතද ඇඳගන්න.

- ඉන්පසුව රූපසටහනේ පරිදි A වල අගයට මැනුම් වාසිය ක් එකතු කර එන අගය රෙද්දේ හරස් අත පැත්තට ස්ථාන කිහිපයකින් ලකුණු කර එම ස්ථාන හරහා පිටුපස පලුවේ ප්‍රමාණයට රෙද්දේ දික් අත පැත්තට රේඛාවක් අඳින්න.
- ඉන්පසුව එම රේඛාව මත පිටුපස පලුවේ නැමීම තබා උරහිසේ ඉහළ ස්ථානය, පහල ස්ථානය, ඉදිරිපස අත් රවුම, ඉහ, උකුල සහ Dart එක පිටපත් කරගන්න.
- Dart එක ඇඳගැනීමේදී Cup Point එකේ සිට පහත් කළ යුතු ප්‍රමාණය පහත් කර එතැන් සිට ඉදිරිපස Dart එක අඳින්න.

- ඉදිරිපස කර සඳහා කරමුලට ගත් අගයට වගුව අනුව එකතු කළ යුතු ප්‍රමාණය එකතු කර එම අගය උරහිසේ ඉහළ ස්ථානයේ සිට පහලට ගෙන රූපසටහනේ පරිදි කර ඇඳගන්න.
- මෙහිදී කරේ හැඩය A වල අගය ලකුණු කරගත් සීමාව දක්වාම ඇඳගන්න.
- බොත්තම් වාසිය ඉහේ සිට අඟලක් පහත් කර එතැන් සිට අරගන්න.

	C	G	L
Collar Height	A	2	2 2
Collar Point	B	2	3 3
	C	1 3/4	2 2
	D	3/4	1 1



4 රූපසටහන

### Facing

(4 රූපසටහන බලන්න)

- Facing එක කපාගැනීමේදී ඉදිරිපස පලුව භාවිතා කරන්න.
  - ඉදිරිපස පලුව මත වගුව අනුව Facing එකේ පළල ලකුණු කරන්න.
  - රූපසටහනේ පරිදි උරහිසේ රේඛාව මත, ඉහ රේඛාව මත සහ වාටියේ රේඛාව මත Facing එකේ පළල ලකුණු කර Facing එක සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වෙන් කරගන්න.
- ### SLEEVE - අත
- මෙම මෝස්තරය සඳහා සාමාන්‍ය අත හෝ තමන් කැමති අත් මෝස්තරයක් දැමිය හැක.



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

- පලුව සකස් කරගැනීමේදී මෙම මෝස්තර සඳහා දී ඇති මූලික මිනුම් වගුව බලා අදාළ ගණන් අරගන්න.
- Dart එක ඇඳගැනීමේදී සාමාන්‍ය බ්ලවුස්

සාමාන්‍ය බ්ලවුස් එකේ ඉදිරිපස පලුව ඇඳගැනීමේදී පිටුපස පලුව මත ඉදිරිපස අත් රවුම

### ධරණී

පත්තර ලස්සනයි බලන්නට කියවන්න ලිපි ගොඩයි ඒවා හරි රස කෑම හඳුනා හැටි සවිස්තර කවිවලට පිටුවකුත් වෙන් කරලා

නිතොනවා වටිනවා කරනවා නියෙනවා

දුක නිතොන කතාවල් එක දිගට නිතොන දේවලුන් ඒ අතර රුව වඩන උපදෙස් ද අපට හරි පුවි මල් කැකුළු ගැන කතා කර

නියෙනවා නියෙනවා වටිනවා නියෙනවා

දිගු කලක් වැජඹෙන්න පුවත්පත් ධරණියට පනනවා ඉදිරියම තව තවත් නිර්මාණ පිටු අතර සරස්වතී මෑණියනි ඔවුන්ට

කලාවේ ජයගන්න සරසන්න දිරිදෙන්න

● සන්ධ්‍යා තත්තිරිමුල්ල පාහදුර

### මුනිපා තමර නමදිමු

කුළුණු බවින් දියන පුරා දැල්වූ අමදම් එකම කළේ මෝහ අඳුර පලවා මනු කැල මෙන පා ලෝ සන වෙන නිවන් මගෙනි දෙර මුනිපා තමර නමදිමු අපි හද උතුරා යන

පහනින් අතරින් හැරුණු බැතියෙන්

● කේ.ඩී.ජේ. පෙරේරා කටාන

### ඔබ සහ ප්‍රේමය

නිරි සැඟවිලා සනඳුර රජ කරන තනිකම දැනෙනවා මේ මිනිතලයේ කාලය ගෙවී යන මොහොතක කඳුළු ඔබ පිටිසුණා මගෙ හදවන විවර

විට මට පිට කොට

සඳ ඇති රැයක සේපාලිකා මල් මට සිසිලසක් වුණි හමනා මදහස පපා පවසන විට මුදු මට සුරපුරක් ලෙස දැනුණා ඔබ

පිපෙන මදපවන වදන සෙවණ

ගෙනදී සතුට කඳුලින් පිරි මගේ දුන්නත් සැබෑ ආදරයක මිනිරි නොදුටුව ලෝකයක මිනිරක් හදේ කිසිවිට එයත් මා පැතු ආදරය

ලොවේ සුවේ මැවේ නොවේ

බක්මි මලේ සුවදට බඹරුත් රොන් බි තිතුමෙන් උන් මල් හැර වරද මලේ සුවද ද මට වටහා ගන්න බැහැ ලෝ දම්

එනවා යනවා නොහැඟෙනවා කැරකෙනවා

● රමණී ලලිතා ගල්ඇටුඹ

### පින්මඳ පුතුන්

වෙල ඇත ගම වට ම දෙළ එහි හෙළ උඩ මොර නිඹුටු පලු දං පල නල මුසු පින්තමල් සුවදයි හැම බල සකි මගෙ ගමයි ඒ විදිහට

ඉස්මන්තේ ගත්තේ පැත්තේ ඇත්තේ

මුත්තල සියලා හා නැන්දල මාමලා හා ලොකු නංගිල මල්ලිලා අයිසලා පමණක් සිටි සකි ඒ මගෙ ගම

අත්තමිමලා අම්මලා අක්කලා ලීලා

නොඅඩුව සිහිල් පැත් සනහා ගන්ට නොඅඩුව සුමුදු සුළඟේ දැවටෙන්නට නොඅඩුව අල බනල කොස් දෙල් කන්නට නොවැඩුවෙ අපිය පින් ඒ ගම ඉන්ට

හැකි හැකි හැකි සකි

● මියුරින් සොයිසා අටිකලන්පත්ත

# කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.  
**"කවි යාය"**  
**'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය,**  
**අංක 91,**  
**වීජේරාම මාවත,**  
**කොළඹ 07**  
**හැතිහම්**  
dharanee.editor@liberty.lk  
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න  
සංස්කරණය - මහෝරා ප්‍රේමතිලක

### බුකිය

කඩ කාමරය පිටුපස තියෙනව තුණ්ඩුව ලියනි මැදි කර කාබන් ඉංගිරිසියෙන් ලියැවෙන වැලකුරු තුණ්ඩුව හවස යනි උදයෙම එනි

බුකිය කොළය හැඩය කොළය

අද නම් සුවර් මේකට අඩු වින් පරදින වගයි මේකට නම් බර කියලම අදියි සමහර අය යටි ඔළුවට ගහයි අහමිට ඇති වැඩි

එකය වැඩිය මඩිය හරිය

සමහර දිනට සමහරුනගෙ අන නැති අය සිතනි හෙට දින තමනට දුක සැප බෙදල දෙනවලු සැමටම බුකිකරු දිනයි සැම දිනකම වැඩි

සරය හොඳය බුකිය හරිය

පැරදුන අයට නැත පෙර දින තිබු දිනු අය බලනි මුව සරසාගෙන මොනරුන් රඟන දසැඟිලි අද දින පැරදුන අසුන් අහනව මවකගෙ

ජොලිය කොළය සරය පදය

● ආනන්ද කල්දේරා හාල්දඹුවන

### මිණිබිරිය

හෙළන ඇසිපියට වැඩි මනසින් දකින හදවතෙහි රැදි එකම රුව

නුඹ මගෙ දරුවන්ට දුන් ආදරය සොරාගෙන මට නොදැනීම

නුඹ ලොව හැර යන දට මා සියලු දේ අත්හල ද කෙසේනම් හැර යමිද මිණිබිරිය

නුඹ ● අශෝකා ජයතිලක අනුරාධපුරය



### වියපත් බිරිය

දුක සැප මුසුව අඩ සිය වසරකට අප ආ ගමන දිගුමුත් නැහැ නොවෙද කිසිවිට නොමැති අගනිගකම්වලදී ඔබ සිරිකනයි! මගෙ මේ පැල්පතට

වඩා විඩා හඩා කුඩා

පෙන්නා මව්ගුණය කනකට උරුම දරු සිවු දෙනෙකු දී රටදැය ජීවන ගමන් මග නිමවන ලකුණු නොගනී කිසි බියක් සතුටක් මිසක

වුණ බබළවන දැන වෙන

කෙළිලොල් වදන් අද අමතක පිරිපුන් සිරුර කොතැනක ආදර නදි දරු කැල වෙන අනියන ලොවෙහි ඇති තතු

වුණාදෝ සැඟවුණාදෝ ගියාදෝ සිහිවුණාදෝ

දහමට පිනට කවියට නිරතුරුව සැපතෙහි මෙන්ම විපතෙහි ඔබ එකට මතු බවයකදී සවි කෙලෙසුන් කෙරෙන් නවතිමු, කෙමිබිමෙහි ලොවතුරු සුවය

ලැදි නිදි මිදි රැදි

● බයස් පතිරණ ගනේගොඩ

### පින්වත් යසෝදරා

සසර පතා බැඳුණයි ජේම බුදු බව පනන්නට සිටියයි පෙරුම් පෙර හවයෙදින් සිටියෙමි මම සිතේ පිය නිමියනි එක්වෙමු අපි සසර

යසෝදරා පුරා දරා පුරා

හැරද ගියේ මතු බුදු බව සිරියහන් ගැබේ ඔබේ රුව මැවෙන රාහුල පුතු පිය සෙනෙහස සොයන කඳුළක් නැගෙයි පිය නිමියනි නෙන්

ලබන්නට විට විට අගට

● ධම්මික දුමේන්දු පාමංකඩ

### කඳුළු

සරා සඳ විමසනා මා නුවන් අඹරේ

නිශාවෙහි තිත් අඳුරු සන්නාප හමුවේ සඳඑළිය සිරගතව මහමේස සිරගේ

වලප්නා තරු නෙනඟ කඳුළු මට හමුවේ

● වම්නද රොහාන්

### හිස් ඉඩම්

පිය කරමි මල් එල පිරුණු තුරුවැල් නමුදු කිම නිති තනි කටු පඳුරු විතරක් ම

තමන් පිරිසිදු වී මුදහල කුණු වුණි දුගඳ දී නැගෙනා වු උනුන් නැත වූදිනෙයා

බලා ඉම් එනතුරා සොඳුරු දන අද නැතත් එතෙක් මායිමි අතර මැද තබමි නොපනන්නම් ද ලසු

● මහේෂ සමන් පුෂ්පකුමාර දැඩිගමුව

### ඉඩ හැන

පාලුව තනිකම රුදුරු ලෙසින් එන මුළු ජීවිතයම වසා ඇති

සැනසුම ගෙන දෙන සෙනෙහස බිඳුවක් දෙනෙතට හමුවන ඉමක නැති

සෙනෙහස නොමැතිව පෙම් කළ වරදට දිවියම කඳුළට වෙලා ගැනි

අප වෙනුවෙන් අප ඉපදී ඇති මුත් දෙවයආසිරි පතා නැති ● ආරියලතා දහනායක දෙතිඅත්තකණ්ඩිය

**දුගස් රත්තරං**  
සිත්තවීමට යන රත්තරං භාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල ඔබේ අතට  
පවුමකට වැඩිම මිලක් අපෙන් රෝයල් ගෝල්ඩ් හවුස්  
076 49 40 373

**උකස් රත් භාණ්ඩ**  
බේරාදී පැයීම මිලට මිදේ ගනු ලබයි.  
කැරට් 24 - 120,000/-,  
කැරට් 22 - 111,000/-  
කැරට් 22, 20, 18,14, 09  
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.  
077 28 49 889

**රත්තරං-උකස්**  
සිත්තවීමට යන රත් භාණ්ඩ ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන ඉතිරි මුදල බැබ අතට  
076 948 6355

# දැනුම ධනය කරගත් දරු පරපුරට

## ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස් මිණිමතු අධ්‍යාපන සැලසුම්



ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස් මිණිමතු අධ්‍යාපන සැලසුම් සමඟින්  
ඔබේ දරුවාටත් දැනුමින් සුරක්ෂිත අනාගතයක් සැලසුම් කරන්න.

- උසස් අධ්‍යාපන අරමුදලක් ගොඩනැගීම
- දෙමාපියන්ගේ හදිසි විශේෂකළී අඩණ්ඩ රැකවරණය
- සෞඛ්‍ය ආවරණ ඇතුළු අමතර ආවරණ රැසක්

ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස් **මිණිමතු** ජීවිතය

ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස් **මිණිමතු** දායක

ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස් **මිණිමතු** ළමා සැලසුම්

මිණිමතු රැකවරණය හිමි දරු දැරියන් විශිෂ්ඨ ලෙස කඩඉම් විභාග සමත් වීමේදී “සුඛ පැතුම්” ශිෂ්‍යත්ව දිනාගැනීමට අවස්ථාව හිමි කරගන්නා අතර “පාසල් පිරියත” දුෂ්කර පාසල් සංවර්ධන මෙහෙවරේ කොටස් කරුවන් ද වේ.

වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ රක්ෂණ උපදේශකවරයා හෝ

**0112 357 357** අමතන්න.



Company Registration Number - PB 289