

# ධරණී

ධරණී  
ශ්‍රී ලංකාවේ  
අංක එකේ  
තාක්ෂණ  
පුවත්පත

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2021 නොවැම්බර් 08වන සඳුදා මිල රු. 50 ශී  
පළමු කාණ්ඩය නවලිස් නවවන කලාපය

රට පත්තු කර  
නැංගුණු  
අතපත්තු ගැන  
බවලත්තු  
කී කතා

අම්මා තාත්තා  
ගොළු උනාම  
දරුවෝත්  
ගොළු වෙනහ  
මිහද?

පුස්තක වලපොල  
ගොතම  
නිමියන්ගේ  
ධරම දේශනා  
මාලාවක්  
අද සිට

True by Tina හි  
නිර්මාතෘ සහ අධ්‍යක්ෂිකා  
ටීනා ලෝරේ වන්දුසේන  
සහ දියණිය ආරියා

■ භාගරූපය - ප්‍රදීප දඹරගේ

මාල හතට  
අමතරව  
සාම්ප්‍රදායික  
ආභරණ  
භාවිතා කළා



# උඩරට මනාලියකගේ රැව වරැණු

බොහෝ යුවතියන් කැමැති තමන්ගේ මංගල දිනයේ උඩරට මනාලියක් ලෙසින් හැඩ වෙන්න. ඒ නිසා 'ධරණී' මනාලිය තුළින් අදත් අපි ඔබට සමීප කරන්නේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක ලෙසින් හැඩවුණු යුවතියක්. සුන්දර උඩරට මනාලියක් ලෙසින් හැඩවෙලා ඉන්නේ හිමාශි අතපත්තු.

හිමාශිගේ ඔසරිය නිර්මාණය කර තිබෙන්නේ මීරිගම නිමේෂ් ඡෙහාන් වන අතර, හැඩගැන්වීම සිදුකර ඇත්තේ රඹුක්කන 'සැලෝන් තනුප්' හි තනුප් ධනංජය විසින්.

“මීරිගම නිමේෂ් ඡෙහාන් කියන්නේ මේ වෙද්දී මංගල ඇඳුම් නිර්මාණයට නම් දැව තියෙන තරැණයෙක්. නිමේෂ් කියන්නේ හිමාශිගේ පැහැය, උස සියල්ලටම ගැළපෙන විදියට ඇයව හැඩ කරන්නට අවශ්‍ය වූ බව. ඒ නිසා ඔසරිය නිර්මාණය කරන්න අරගෙන තියෙන්නේ බ්‍රොකේට් මෙටීරියල් එකක්. සාරි ජැකට් එක පවා මෙතැනදී අපි නිර්මාණය කරගත්තේ සාම්ප්‍රදායික බව රැකෙන ආකාරයට. මෙතැනදී නිමේෂ් සකස් කළ ඔසරියට වඩාත් ගැළපෙන ආභරණ කට්ටලයක් තමයි මම භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. ඒ එක්කම මනාලියගේ සුන්දරත්වය තවත් වැඩි කරගන්න මාල හතට අමතරව සාම්ප්‍රදායික ආභරණ භාවිතා කළා.

මේකප් එක ගැන කතා කළොත් බුච්ඡිස් පැත්තට බර මේකප් එකක් යොදා ගත්තේ. එහෙම කළේ ඇයගේ ඔසරිය, ආභරණ සහ මල් කළඹට වඩාත් ගැළපෙන මේකප් එක නිසා. ඒ වගේම මනාලියක් දෙස බලද්දී ඇයගේ ඇස් වෙත තමා වැඩි අවධානයක් යොමු වෙන්නේ. ඒ නිසා මෙතැනදී අපි අයි මේකප් එකට වැඩි අවධානයක් දුන්නා.

මල් කළඹ ස්වභාවික මල්වලින් නිර්මාණය කරගත්තේ. ඒකට අපි යොදා ගත්තා පිච්ච පොහොට්ටු, රෝස මල් සහ හෙළුම් පොහොට්ටු.

කොණ්ඩිය සකස් කරගැනීම ගැන කියනවා නම් සම්පූර්ණයෙන්ම සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියන් භාවිතා කරන ආකාරයට කොණ්ඩිය පිටුපසට කර ගෙතියක් ආකාරයෙන් සකස් කරලා තියෙනවා. මෙතැනදී ජායාරූප ගත්ත Studio c කණ්ඩායමත් මතක් කරන්න ඕනේ. අපේ හැඩගැන්වීමේ තියෙන සොඳුරු බව වඩාත් ආකර්ෂණීය විදියට ඔවුන් ඔවුන්ගේ කැමරාවට හතු කරගෙන තිබුණා.”

**ඔසරිය නිර්මාණය කරන්න  
අරගෙන තියෙන්නේ  
බ්‍රොකේට් මෙටීරියල් එකක්**



පිච්ච  
පොහොට්ටු,  
රෝස මල්  
සහ හෙළුම්  
පොහොට්ටු  
වැනි  
ස්වභාවික  
මල්වලින්  
මල් කළඹ  
නිර්මාණය  
කරගත්තා



මනාලිය හැඩගැන්වීම -  
රූපලාවන්‍ය ශිල්පී  
තනුප් ධනංජය



ඇඳුම් නිර්මාණය -  
නිමේෂ් ඡෙහාන්

ඡායාරූප -  
Studio c

නිරූපණය -  
හිමාශි අතපත්තු

සම්බන්ධීකරණය -  
ත්‍රීභානු පුෂ්පකුමාර



**අපි වැරද්දක් කළා. එක ඇත්ත. එක් මේ පුද්ගලයාට මොන දේශපාලන රැකවරණයක් යටතේද මෙහෙම හැංගිලා ඉන්න දෙන්නේ...?**

සිද්ධියට අදාළ ආයතනය පවත්වාගෙන ගිය ගොඩනැගිල්ල

# රට පත්තුකර හැංගුණු අතපත්තු ගැන බවලත්තු කී කතා

සුලෝචනා බැංකු ණයක් ගන්නට සිතුවේ නිවසේ ඉතිරි වැඩි ටික නිමකර ගැනීමටය. ඒ වෙනුවෙන් හත් අට වතාවක් බැංකුවට යන්නට ඇයට සිදුවිය. මේ ගමනකදී ඇයට අලුත් මිතුරියක් මුණගැසුණාය. ඒ භාග්‍යායි. දෙදෙනාගේම සැමියන් රාජකාරි කළේ යුද හමුදාවේ බැවින් ඔවුනට හොඳ යෙහෙළියන් වන්නට වැඩි දවසක් ගියේ නැත.

සුලෝචනා බැංකුවට ගිය දෙදෙනාම භාග්‍යා පැමිණ සිටියේ, තමන් පොද්ගලික මූල්‍ය ආයතනයක තැන්පත් කළ මුදලට හිමි මාසික පොලිය ලබාගන්නටය.

“දෙයියනේ කියලා... මේකෙන් තමයි අපි කාලා ඇඳලා ඉන්නේ. අපි ඉඩමක් විකුණලයි ලක්ෂ දහය ගත්තේ. ඒත් මාසට පහස් දහක් පොලිය හම්බවෙන නිසා දැන් මහත්තයාගේ පඩියත් ඉතුරුයි. කවදනට මේ ලක්ෂ දහයත් අපේ අතේනේ.”

භාග්‍යාගේ වදන් සිහිවෙද්දී සුලෝචනා ද ඒ ගැන කල්පනා කළාය. ගෙය වැඩි නිමකිරීම පැත්තකින් තබා ගෙවෙලිය කී පරිදි අමතර මුදලක් අතට ගන්නට ලැබෙනවා නම් කොතරම් හොඳදැයි නිතර සිතුවාය. මුලදී අකමැති වුවත් ඊට සැමියාවද කැමති කරගත් ඇය 2019 දවසක කුරුණෑගල පිහිටි ඉයෝන් ලංකා ආයතනයට පැමිණියේය. එහි එද්දී මේ තවත් එක් සක්විත්තෙකු නොවීය හැකිදැයි යන කුහල තිබුණද, ඒ සිහිවිල්ල උපන්ගෙයීම මියැදුනේ එම ආයතන පරිසරය නිසාය. කාර්යාල කාර්යය මණ්ඩලයද බොහෝ වැදගත් සේ රාජකාරි කරනු පෙණිනි. මූල්‍ය තැන්පතු වල ලිපි කටයුතුවලට හමුදාවේ ලොකු ලොකු මහත්තුරුද පැමිණ සිටියේය. ඔවුන්ගෙන් ඇතැම්වරු 2013-2014 සිටම මෙහි මුදල් තැන්පත් කර හොඳ පොලියක් ලැබුවන්ය. සුලෝචනාටත් සැමියාටත් ඒ ගැන විශ්වාසය තවත් වැඩි වූයේ ආයතන හිමිකරු යුද හමුදා කාලතුවක්කු රෙජිමේන්තුවේ සේවයකොට විශ්‍රාම ලැබූ සැරයන්වරයෙක් බව දැනගත් මොහොතේය. ඒ වාගේම ඔවුනට කියූ ලෙසම සත්‍යත්වය අඩු නැතුව මුදල් ලැබිණි. පොලිය දමන්නට කියූ දිනය පහවූයේ නම් ධම්මික අතපත්තුව කතාකර සමාව ඉල්ලා එම මුදල ගිණුමට බැර කළේය. ඔහු විශ්වාසය රකිමින් කටයුතු කළේ ඒ ආකාරයට බැවින්, මේ ගැන මුළු මුළු තුඩක් තුඩ දැනගත් බොහෝදෙනා මෙහි මුදල් තැන්පත් කරන්නට දෙකුත් වරක් කල්පනා කළේ නැත.

වැඩි පොලියක් අපේක්ෂාවෙන් බොහෝදෙනෙකු මූල්‍ය ආයතනය හා ගිවිසුම්ගත වූයේද එය මහබැංකුවේ ලියාපදිංචි ආයතනයක්දැයි හරියටම නොදැනගත්. වරින්වර මෙවැනි ආයතන ගැන රජය දෙන අවවාද අසා තිබුණත්, ඇතැමුන් මීට යොමුවන්නේ වැඩි පොලිය නිසාය.

මෙම ව්‍යාපාරයද මුලදී ඇරඹෙන්නේ රණවිරුවන්ගේ සුබසාධනය මූලික කරගෙනය. ඔවුන් මූල්‍ය ආයතනයට අමතරව චිත්‍රපට නිෂ්පාදන ආයතනයක්ද පවත්වාගෙන ගොස් තිබේ. මහබැංකුවේ ලියාපදිංචි ආයතනයක් ලෙස ගනුදෙනුකරුවන්ට පෙන්වමින් ඔවුන් මෙම ආයතනය කාලයක් පවත්වා ගෙන ගියේය.

කොරෝනා එන්නේ මේ අතරවාරයේය. ඒ වනවිට පොලිය 3%-4% දක්වා අඩුවී තිබුණි. 2020 අගභාගය වනවිට මෙහි මුදල් තැන්පත් කළ ඇතැමුන් තම මුදල් ඉවත් කරගන්නේ පොලිය අඩුවීම නිසාය. එහෙත් එය ඉක්මනින් යථා තත්වයට පත්වෙනු ඇති බවට අතපත්තු ගනුදෙනුකරුවන්ට කීවේය. මහබැංකුව මෙම මූල්‍ය ආයතනය ලියාපදිංචි එකක් නොවේ යැයි පවසමින් එහි ගිණුම සීස් කරන්නේ මේ අතරතුරය.

“මගේ මහත්තයා ගුවන් හමුදාවේ අවුරුදු විසිදෙකක් ඉඳලා විශ්‍රාම යද්දී ලැබුණු පැන්සන් මුදලින් ලක්ෂ දහයක් ඉයෝන් ලංකා එකේ තැන්පත් කළා. මහත්තයාගේ නංගි මාර්ගයෙන් තමයි අපි එම ආයතනය ගැන දැනගත්තේ. ඇයත් හමුදාවේ හිටපු නිලධාරියියක්. ඇය කිවවා වගේම අපිත් මුදල් තැන්පත් කරලා මාස කිහිපයක් පුස්තකයක් හැඳුව පොලිය ලබාගත්තා. 6%ක් කිව්වට අපි ලැබුණො නම් 5%ක පොලියක්. ඒ කියන්නේ මාසිකව පහස්දහසක්. අතරමැදියෙකුත් මීට මැදිහත් වෙලා හිටියා. එයට 1% (රුපියල් 10,000) ක් ගිනිත් තියෙනවා. අපි ඒ ගැන දැනගත්තේ මේ අතපත්තු කියන කෙනා ගැන තොරතුරක් හැකි වුණමයි. කොහොමහර කොරෝනා එක්ක පොලිය 3%-4% වුණහම මහත්තයාගේ සහෝදරිය තැන්පත් මුදල් ආපනු අරන් තිබුණා.

අපිත් හිටියේ ලක්ෂ පහක් තියලා ඉතුරු පහ ආපනු අරගන්න. ඒ ගැන කතා කරගෙන ඉඳිද්දී මහබැංකුව ඒ සතියේ අවුරු මූල්‍ය ආයතනය සිල් තිබිබේ. අත්තටම දැන් අපි ලොකු අමාරුවක වැටිලා ඉන්නේ.”

ඒ අනුරාධපුර පදිංචි රෝගීන් විපේරන්න මහත්මියයි. ඔවුන් වාගේම දස දහසකට ආසන්න මුදල් තැන්පත්කරුවන්ගේ ශෝඛාන්තය මෙවැනිය. ඇතැමුන් බැංකුවට ණය වී ගත් මුදල් මෙහි තැන්පත් කළේ වැඩි පොලියක් ගන්නටය. ඇතැමුන්ගේ මුළු විශ්‍රාම පාරිකෝෂිතයම මෙහිය.

නුවර පදිංචි ඩී.විපේරන්න මහත්මියද ලක්ෂ හිඟක මුදලක් මෙම ආයතනයේම තැන්පත් කළ තැනැත්තියකි.

“අපිට පොලියත් නියමිත විදිහටම ලැබුණා. මහබැංකුව මේ ආයතනය නීතිවිරෝධී කියලා ගිණුම් තහනම් කළාට පස්සේ අතපත්තු හැංගුණා. ඔහුගේ ගිණුම් දෙකක කොට්ටි හවසිය ගණනක මුදලක් තියෙනවා. අපි අහන්නේ මේ ගිණුම් තහනම් කළා වගේ, බිල්බිම සිල් කරා වගේ, ඇයි මේ පුද්ගලයාට අත්අඩංගුවට නොගන්නේ? මේ මුදල් පහතාවට ආපනු ලබාදෙන්න පියවරක් නොගන්නේ? අපි ඉඩමක් විකුණලා ගත් මුදලක් මේ ලක්ෂ හිඟට අයත්.”

ඇය කියන පරිදි, ඇය යුද හමුදා සේවයේ නියැලී සැමියා නමින් එක් තැන්පතුවකුත්, තමා නමින් අනෙක් තැන්පතුවක් පවත්වාගෙන ගොස් තිබේ. හරියටම නියමිත දිනට පොලිය ලෙස රුපියල් එක්ලක්ෂ පහස් දහසක මුදලක් එකල ලැබුණත්, දැන් පොලියත් මුදලත් දෙකම නැත.

අතපත්තු සිටින්නේ යැයි කියන තැන් කිහිපයක් සොයා මෙම තැන්පත්කරුවන් ගියද ඔහු සිටින්නේ කට්ටි පනිමිනි. වරක් ඔහුට

කොරෝනා හැදුනු බවත්, ඉන් ඔහු මියගිය බවටත් පුවතක් අන්තර්ජාලයේ නුවමාරු විනි. එහෙත් ඒවා උප්පරවැටී පමණක් බව දැන් එම තැන්පත්කරුවෝ දනිති.

“අපි අහන්නේ මෙවිවරයි. කුරුණෑගල මේ ආයතනය ඉස්සරහ අපි පිකටින්වලටත් ගියා. අපේ මුදල් අපි දුක් මහත්තියගේ උපයාගත් මුදලයි. 2020 ජූලි 10 මහබැංකුව මේ ආයතනය සිල් තියනකල් ඔවුන් පහතාව රැවටුවේ නෑ. රජය ඒ ගැන පියවරක් ගත්තේත් නෑ. දැන් රජයෙන් ඉල්ලන්නේ මෙවිවරයි. මේ පුද්ගලයාට තවදුරටත් වසන්වෙලා ඉන්න දෙන්න එපා. රණවිරුවන්ගේ දුක් මහත්තිය ඒ පවුල්වල අනාගතය මේ මත විනාශ වෙන්න දෙන්න එපා. අපි වැරද්දක් කළා. වැඩි පොලියට ආස කළා. එක ඇත්ත. ඒත් මේ පුද්ගලයාට මොන දේශපාලන රැකවරණයක් යටතේද මෙහෙම හැංගිලා ඉන්න දෙන්නේ...?”

දරුවන්ට හොඳට උගන්වන්න, ගේ දෙර හදගෙන ලස්සනට ඉන්න තමයි අපි බැලුවේ. දැන් මට මගේ ලක්ෂ දහයත් නෑ. අපි කඩලෙන් ලිපට වැටිලා.”

ඒ කුරුණෑගල මේ කියන මූල්‍ය ආයතනය ආසන්නම පදිංචිකාරිනියකි. මේ වංචාවට හසු වූ දහස් ගණනකගේ කතා මෙබඳුය. ඒ අතර ආබාධිත රණවිරු පවුල් ද වෙයි. ඇතැමුන් දැන් දිවි ගෙවන්නේ රන් බඩු උගසට තබායි.

“මේ ධම්මික අතපත්තුව තවත් හැංගිලා ඉන්න දෙන්න එපා. අවුරුදු හතක් මේක නිදහසේ කරගෙන ගියානේ. මහබැංකුව ඒ කාලේ මේ ආයතනය නීතිවිරෝධී කියලා කිව්වෙන් නෑ. අපිත් සල්ලි දැමීමේ ඒකයි. දැන් මේ මුදල්, මොහුගේ හමට ගත් දේපල තියෙනවා. අපි වේලක් කාලා දැන් ජීවත් වෙන්නේ. මහබැංකුව මැදිහත් වෙලා අපට අපේ මුදල් නැවත ලබාදෙන්න. අපි එවිවරයි ඉල්ලන්නේ.”

ඒ ඉකුත්ද කුරුණෑගල පැවති උද්යෝගීන්ගේ එක්වූ ආසාධාරණයට ලක්වූ ඉයෝන් ලංකා රණවිරු තැන්පත්කරුවන්ගේ සංසදයේ සභාපතිවරයාගේ හඬයි.

වරද කොතැන, කාගේ නමුත් ඔවුන් ඉල්ලන්නේ ඔවුන් තැන්පත් කරන ලද මුදල මිස පොලිය නොවේ.

ඒ වෙනුවෙන් වගකිව යුත්තන්ගේ අවධානය යොමුවී, මෙම රණවිරු ජීවිත තවත් දුක්ඛිත වීම වළක්වාලීම කාලෝචිතය. එපමණක්ද නොවේ. වැඩි පොලියට ලොල් වී තමන් දහඩිය මහත්තියගේ උපයාගත් මුදල් මෙවැනි වංචනිකයන්ට පුජා නොකරන්නට නම් ඔබ මුදල් තැන්පත් කරන ආයතනය මහබැංකුවේ ලියාපදිංචි මූල්‍ය ආයතනයක්ද හැද්ද යන වග කල්අතුව විමසා බැලීම වැදගත්ය.

හිතන ඔබ අවදි විය යුතු වෙලාවට වඩා පැයක් ප්‍රමාද වී අවදි වුණ දවසක් ගැන. එහෙම දවසට වෙනදටත් වඩා මුලින්ම ඔබට මතක් වෙන්නෙ දවස පුරාවට කරන්න තියෙන වැඩ කන්දරාව. රැකියාවක් කරන කෙනෙක්නම් ඔරිස් යන්නත් හොඳටම පරක්කු වෙලා. එහෙම වෙලාවට ඔබ හිතනවා, “අපෝ අද නම් මහ කාලකන්නි දවසක් කියලා...” හොඳට මතක් කරලා බලන්න එහෙම හිතන එක දවසක්වත් ඇත්තටම හොඳ දවසක් වෙලා තියෙනවද?

‘මෙද නම් විභාගය හොඳටම අමාරුවෙයි... මම පාඩම් කරලාත් නෑනේ!’

‘මේ ඉන්ටර්වී වකෙත් නම් මට පාස් වෙන්න බැහැ!’

‘වියා නම් මට කියවන්න කැමති වෙන විකක් නෑ!’

මේ වගේ සෘණාත්මක සිතිවිලි (Negative Thoughts) ඔයාගේ ජීවිත කාලය පුරාවට කොච්චර නම් හිතලා තියෙනවද? අද දවසටම කොච්චර හිතුවද? එහෙම හිතපු එක අවස්ථාවකදීවත් ඔයා කරන්න ගිය වැඩෙත්, යන්න ගිය ගමනෙත් හෝ විභාගයෙන් අතිසාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබුණාද?

ඔයා හොඳුනුවත් වුණාට ඔයාගේ මනස ඇතුළේ ඔයා වෙනුවෙන් ඕනම දෙයක් කැප කරන්න ලැස්ති වුණා,

පුදුමාකාර තරම් කිකරු, ඒ වගේම පක්ෂපාති සේවකයෙක් ඉන්නවා. වියාට අපි කියන්නේ Subconscious Mind (යටි සිත) කියලයි. ඔයා ඉල්ලන්නේ මොනවද ඒ දේ ගෙනත් දෙන්න මෙයා බැහැරලම වැඩ කරනවා. හැබැයි හොඳට මතක තියාගන්න මේ සේවකයා හරිම මෝඩයි. ඔයා ඉල්ලන දේවල් හොඳද නරකද කියලා වෙන්කර ගන්න වියාට හැකියාවක් නෑ. ඒ නිසා ඔයා හොඳ දෙයක් ඉල්ලුවත් නරක දෙයක් ඉල්ලුවත් ඒක ඔයාට ඒ විදිනටම ලබාදෙන්නයි වියා උත්සාහ කරන්නෙ.

‘මට කිසිම දෙයක් මතක හිටින්නේ නෑ! අනිත් යාළුවෝ එක්ක බලද්දී මම මහම මහ මෝඩයෙක්!’

මේ වගේ වාක්‍යයක් නිතර නිතර කටින් කියනකොට, හිතින් හිතෙනකොට, ඔයාගේ පක්ෂපාතී සේවකයා හිතනවා, ‘මගේ බොස්ට මෝඩයෙක් වෙන්න ඕන. වියාට මතක හිටින්න හොඳ නෑ. මම ඒකට වියාට උදව් කරන්න ඕන කියලා. ඒ වගේම වියා ඒකට ඕන පසුබිම හදනවා. ඉතින් කාලයක් යද්දී ඔයාට තේරෙනවා කලින්ටත් වඩා ඔයාගේ මතක ශක්තිය දුර්වල වෙලා කියලා. ඔයාගේ හැකියාවන් මාරම විදිනට මොට වෙලා කියලා. ඒත් ඔයා තේරුම් ගන්නේ නැති එක දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි මේ හැමදේකටම වග කියන්න ඕන ඔයාමයි කියලා.

ගොඩක් සාර්ථක ව්‍යාපාරකයන්, ක්‍රීඩකයන්, නළු නිලියන් වගේ සමාජයේ බොහෝ ඉහළ තැන්වල සිටින මිනිස්සු Positive Thinking (ධනාත්මක සිතුවිලි)

ගැන සෑහෙන්න විශ්වාස කරන්නේ මෙන්න මේ නිසයි. සරලවම කියනවා නම් ‘සිතන දේ යථාර්ථය බවට පත්වෙයි’ කියන සංකල්පය. භාවනාව, යෝගා, Mind maps, Law of vibration, Visualization වගේ තවත් බොහෝ ක්‍රමවේද මෙන්න මේ Positive Thinking එකත් එක්ක ගසට පොත්ත වගේ බැඳිලා තියෙනවා. ගොඩක් දෙනෙක් කරන වැරදි දෙයක් තමයි ජීවිතය වෙනස් කරගන්න හරි අත්තිවාරමක් නැතුව එකපාරටම කුණ්ඩලනී භාවනා ක්‍රම වගේ මහා විශාල දේවල් කරන්න යනවා. එහෙම අය අවසානයේ නවතින්නේ හිටියටත් වඩා තමන්ගේ මානසිකත්වය පහත් තැනකට දගෙන.

Positive Thinking පටන් ගන්න හොඳම විදිය තමයි මුලින්ම Positive action ආරම්භ කිරීම. මුලින්ම උදේ පාන්දර අවදි වුණා ගමන් ඔයාගේ ඇඳ හදන්න. මේ හරහා ඔයාගේ Subconscious mind (යටි සිත) එකට පණිවිඩයක් යනවා නිදහස්වමේ කාර්යය මම සාර්ථකව නිම කළා කියලා. කෑම කාලා ඉවර වුණා ගමන් පිඟාන හරියට හෝදන්න. වතුර බීලා ඉවර වුණාට පස්සේ කෝප්පය නියමිත තැන තියන්න. බඩුවක් භාවිතා කළාට පස්සේ තමන්ගේ වැඩේ ඉවර වෙලා ඒක නියමිත තැන අදුළ විදිනට තියන්න. කෑම උයලා ඉවර වුණාට පස්සේ භාජන ටික හෝදන්න අමතක කරන්න එපා. සරලවම කියනවා නම් ඔයා කිසියම් වැඩක් පටන් ගත්තොත් අනිවාර්යවම සියට සියක්ම ඒ වැඩේ ඉවර කරන්න. මාසයක් මේ දේවල් කරලා බලන්න. ඔයාට තේරේවි කවදවත් නැති විදිනේ අමුතු ශක්තියකින් ඔයාව පිරලා යනවා. හිතේ සතුටත් එන්න එන්නම වැඩිවෙනවා. ඔන්න ඔයා දැන් නියම track එකට වැටුනා.

දෙවන අදියරේදී හෙමිට හෙමිට ඔයා කතාබහ කරන වචන සහ සිතුවම් පැතුම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙන්න පටන් ගන්න. එතැනදී ප්‍රධානම දේ තමයි නැහැ බැහැ කියන වචන දෙක ඔයාගේ ශබ්දකෝෂයෙන් ඉවත් කරන එක. අනිත් කාරණය තමයි කවමදවත් ඔයාව පහතට හෙලන්න එපා.

පුළුවන් හැම වෙලාවකදීම,

‘මම බුද්ධිමත්! මට හොඳට පාඩම් කරන්න පුළුවන්!’

‘මම හරිම ක්‍රියාශීලීයි, මට ඕනම අමාරු වැඩක් ගොඩ දගන්න පුළුවන් හැකියාවක් තියෙනවා’

‘මම හරිම දක්ෂයි, හැමෝම මට කැමතියි!’

වගේ දේවල් හිතන්න, මුලිඡාන්න.

ඔන්න එතකොට ඔයාගේ පක්ෂපාති කිකරුම සේවකයාට මේ දේවල් ඇහෙන්න ගන්නවා. ඉතින් වියා තමන්ගේ ස්වාමියාට ඒ දේවල් ලබාදෙන්න කටයුතු කරන්න පටන්

ගන්නවා. හැබැයි මතක තියාගන්න, දවසක් දෙකක් ඔයා මේ දේවල් හිතුවා කියලා තුන්වෙනි දවස වෙද්දී ඔයාට ප්‍රතිඵල ගන්න බැහැ. හේතුව තමයි Subconscious mind (යටි සිත) කියන ඔයාගේ සේවකයා දෙයක් අහන්නේ දිගින් දිගටම වියාට ඒ දේ කිව්වොත් විතරයි.

මම කියන්නේ නැහැ ඔයා මුළු දවස පුරාම මේ දේවල් මුලිඡා මුලිඡා ඉන්න උවමනයි කියලා. නිදහසේ ඉන්න වෙලාවට දවසට විනාඩි 15ක් විතර ඔයා ගැන ධනාත්මකව හිතුවා නම් හොඳටම ඇති. හැබැයි Positive action කියන එක හැමතැනකදීම ප්‍රගුණා කරන්න. කාලයත් එක්ක ඔයාගේ ආත්ම විශ්වාසය සෑහෙන්න වැඩි වේවි. ඒ වගේම මානසික මට්ටම කලින්ටත් වඩා ගොඩක් ඉහළට ගිහින් බව ඔයාටම තේරුම් යාවි. ඒ වගේම ඔයාගේ හැකියාවන් සහ දක්ෂතාවලත් පැහැදිලි වර්ධනයක් පෙනෙන්නට පටන් ගනිවි. ඉඳලා හිටලා සෘණාත්මක දේවල් පොඩ්ඩක් ඔළුවට ආවට කමක් නැහැ. මොකද කොච්චර කිව්වත් සියට සියක්ම Positive vibes වල විතරක් ඉන්න එක ප්‍රායෝගික නැහැ.

ඒ නිසා දුර ගමනක් යන්න නම් මුලින්ම මේ විදිනට හොඳ අත්තිවාරමක් දගන්න. ඊටපස්සේ අපි භාවනාව Mind maps, Visualization, Law of vibration වගේ පැතිවලටත් අනිවාර්යයෙන්ම හැරෙමු.

**ගොඩක් දෙනෙක් එකපාරටම කුණ්ඩලනී භාවනා ක්‍රම වගේ මහා විශාල දේවල් කරන්න යනවා. එහෙම අය අවසානයේ නවතින්නේ හිටියටත් වඩා තමන්ගේ මානසිකත්වය පහත් තැනකට දගෙන**

# මගේ බොස්ට මෝඩයෙක් වෙනහ ඕන



හසින්න හේවාචසම්

**Dabur**  
**Amla**  
Hair Oil

**නිවෝගිමත් පිරිපුන් කෙස් කළඹකව...**



හිස කෙස් ඝනව වැවීමට උපකාරී වේ.



හිස කෙස් ගැලවීයාම හා කැඩීයාම වලක්වා ශක්තිමත් කරයි.



කෙස් දිගුව වර්ධනයට උපකාරී වේ.

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



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

ගෛවීම හා වෙදාහැරීම - භාකෝටිස් කොස්මෙටික්ස් (පුද්) සමාගම.

දුරකථන : 0117 150 333/0705 480 806



45ml  
රු. 155/- සිට



**ස්වාභාවික නෙල්ලි සාරය**

**අමරතා®**

සිත් සුවඳින් පිරේවා



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

රෝස මල්  
ඕන නම් පැලයක්  
හිටවලා වතුර දාන්න  
දල නම් රෝස මල්  
වගේ හඳුන්න  
එපා

කසුන් බනවත් ව්‍යාපාරකයෙකි. ව්‍යාපාර තරමට ඔහුගේ විවාහ ජීවිතය සාර්ථක වකක් නොවූ නිසා ඒ සම්බන්ධයෙන් යම් උපදේශනයක් ලබාගැනීමට ඔහු දිනක් මා ඇමතු වේය.

“මට මගේ වසින් එක්ක ජීවත් වෙන්න හරි අමාරුයි. මෙහෙම ගියොත් මම පිස්සෙක් වෙලයි නවතින්නේ. ඒකයි මම මිස්ට කතා කළේ.”

පවුල් උපදේශනය සම්බන්ධයෙන් මා සිදුකර ඇති වැඩසටහන් කිහිපයක් නරඹා ඇතත් ඔහුගේ බිරිඳගේ ගතිසොබාව වෙනස් කිරීමට මට හැකිවේය යන විශ්වාසය ඔහුට හැකි බවද ඔහු කීවේය.

“නිකන්ම ඉන්නවට වඩා උත්සාහ කරලා බලන එක හොඳයිනේ. ඒකයි කතා කළේ. එහෙමත් බර වුණොත් මට එයාගෙන් අයිත් වෙන්න තමයි වෙන්නේ. නැත්නම් මම පිස්සෙක් වෙලයි නවතින්නේ.”

ඔහු කීවේ ආවේගශීලීවය. වත්පොහොසත්කම් ඇති පවුලක එකම දියණිය වූ හසිනිව කසුන්ට හමුව තිබුණේ නිවසින් ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකිනි. ඒ වනවිටත් ඔවුන්ගේ විවාහ දිවියට වසර දෙකක් පිර තිබිණි.

“බඳින්න කලින් දවස් දෙක තුනක්ම මම එයාට බලන්න ගියා. එයා ටිකක් වෙනස් කෙනෙක් කියලා එතකොටත් මට තේරුණා. ඒත් ඒවා එව්වර ලොකුවට ගනන් ගත්තේ නෑ.”

ඔහු දුටුවා යැයි කියන ඒ වෙනස්කම් මොනවාදැයි මම විමසිමි.

“මාව දැක්ක ගමන් එයා දෙර රෙද්දක් අස්සේ හැරුණා. පළවෙනි දවසේ මාත් එක්ක කතා කළේම නැහැ. ඇඹර ඇඹර හිටියා. ගැනු ඉතින් කොහොමත් ඔය වගේ දේවලදී ලැජ්ජයිනේ. ඒ නිසා ඉතින් මම ඒක වැඩිය ගනන් ගත්තේ නැහැ.”

කසුන් පවසන්නේ විවාහ වූ පසුත් හසිනිගේ මේ ගතිසොබා පහව නොගිය බවයි.

“මගේ නෑයෙක්ගේ, යාළුවෙක්ගේ මුණක් බලලා කතා කරන්න ලැජ්ජයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි පොඩ්ඩ එහෙ මෙහෙ වෙන්න බැහැ ඇඩාගත්ත ගමන්මයි. ඇත්තමයි ඒ බඩානුකුන් පාට් මට දැක් නම් අප්පිරියයි.”

කසුන්ගේ නිවසේ වැඩපලට සේවිකාවන් කිහිපදෙනෙකුම සිටි නිසා නිවසේ කිසිදු කටයුත්තක් ඇයට පැවර නොතිබුණි. හොඳ උගත්කමක් තිබුණත් රැකියාවක් කිරීමටද ඇ ඇතුළු ආශාවක් නොමැති බව ඔහු කියයි.

“උදේ ඉඳන් ටීච් එක්ක යන ප්‍රාමක ටෙලිනාට්ටිය, ළඳ බොළඳ නවකතායි බල බල ඇඬන එක ඇරෙන්න එයාට වෙන වැඩක් නැහැ. දවසක් ලුහු ගෙඩියක් කපන්න ගිනින් අත කපාගෙන මරලතෝනි දුන්නා. කොටින්ම කිව් වොත් එයාට තමන්ගේ වැඩක්වත් තනියම කරගන්න බැහැ.”

බිරිඳගේ වැඩි ළඳබොළඳ

ස්වභාවය කසුන්ගේ සිතට පීඩාවක්ව තිබිණි. “මම ටිකක් ගෙදර එන්න පටන්කු වුණ ගමන් කෝල් කර කර ඇඬනවා. නැතිලා නැතිලා ගෙදරට ගිය වෙලේ ඉඳලම හුරතල් වෙන්නයි කරේ යන්නයි එනවා. මිස් වුණත් මං ගැන මොනවා හිතයිද දන්නේ නැහැ. ඒත් ඒක මට මන හිසරදයක්.”

ඕනම දෙයක් සීමාව ඉක්මවා යන විට එය කරදරකාරී දෙයක් වන බව සැබෑය. හසිනිගේ මේ අමුතු හැසිරීම් රටාව නිසාම ඇය සමඟ ලිංගිකව එක්වීමට පවා තමාගේ සිතේ ආශාවක් නැති බව ඔහු කියයි.

“කසාදයක් බැඳලා පවුල් කන්න හිතුව මට අන්තිමට වුණේ පොඩි ළමයෙක්ව දරුකමට හඳුන්නවා වගේ වැඩක්.”

ඔහුට සවන් දුන් මා ඔහුගෙන් අසා සිටියේ මේ ගැටලුව ගැන හසිනිගේ දෙමාපියන් සමඟ පැවසුවාද යන්නයි.

“ඉවසලා ඉවසලා බැරම තැන එයාලටත් කිව්වා. ‘අනේ පුතේ අපි ඔය දරුවෙ වරෙය රෝස

මලක් වගේ හඳුගත්තේ. දරුවෙක් ලැබුණම ඕවා ඇරලා යයි කියලා තමයි එයාලා කිව්වේ.”

බිරිඳගේ මේ හැසිරීම් රටාව වෙනස් කිරීමට මට සහාය විය හැකි බව කසුන්ට පැවසූ අතර, පසුදිනක බිරිඳ සමඟ පැමිණ මා හමුවන ලෙසත් ඔහුට යෝජනා කළෙමි.

දින කිහිපයකට පසු කසුන් ඔහුගේ බිරිඳ හසිනිව මට හමුවීමට සැලැස්සුවේය.

වරක් දුටු විට තවත් වරක් හැරී බැලීමට සිතෙන තරම් සුන්දර කාන්තාවක් වූ හසිනි මා ඉදිරියේ අසුන් ගත්තේද තරමක් ලැජ්ජාශීලීවය.

ඇයගෙන් එක්වර පවුල් ජීවිතයේ ගැටලු පිළිබඳව අසනවා වෙනුවට සුභද්‍රව කතාබස් කොට ඇයට මා පිළිබඳව විශ්වාසයක් ඇති කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි.

හසිනි මා සමඟ කතාබහ කළේද තොදෙල් වාගේ විලාශයකිනි. කසුන් මා සමඟ ඇය පිළිබඳව පැවසූ කාරුණික පැවසූ විභය ඇය ඉක්මනා හඬා වැටෙන්නට පටන්ගත්තාය.

“අනේ ඇයි එයා මට එහෙම කියන්නේ.. එයා මට ආදරේ නැද්ද?”

ඔහු මෙවැනි උපදේශනයකින් සියල්ල නිවැරදි කරගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ ඇයට ඇති ආදරය නිසා නොවේදැයි මම ඇයගෙන් විමසිමි. ඇයගේ මේ හැසිරීම් රටාව වෙනස් කරගතහොත් තව තවත් ඔහුගේ ආදරය දිනාගත හැකි බව මම ඇයට පැහැදිලි කළෙමි.

වේදනාකාරී හැඟීමකදී හැඬීමෙන් මනසට යම් සහනයක් ලබාගත හැකි බව සැබෑය. නමුත් ඕනෑ දෙයටයි එපා දෙයටයි නිතර නිතර හඬා වැළපෙන්නට යාම මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීමට හේතුවන බව මම ඇයට පැවසුවෙමි. එමෙන්ම මෙවන් හැසිරීම්වලින් ඇයගේ පෞරුෂය පිළිබඳව වැරදි විභූතියක් සමාජගත වන බවත් මම හසිනිට කීවෙමි.

රුචින් අඟහැප්පත් වුවත් ඕනෑවට වඩා ළඳ බොළඳ ගැහැනුන්ට බහුතරයක් පිරිමින්ගේ එතරම් කැමැත්තක් නැත.

තමා ආර්ථිකව ස්ථාවර යැයි උදම් අනනා ඇතැම් කාන්තාවන්ට පිරිමි පුළුටක් හැට්ව තනිව ගමනක් බිමනක් යාමටත්

අපහසුය. විමනිසා යැපුම් මානසිකත්වය යනු මිල මුදල් අතින් ස්ථාවර වීමම නොවන බව මෙවන් කාන්තාවන් නොදන්නවා විය හැකිය.

තමන්ගේ වැඩ කටයුතුවලටත් සහාය දෙමින් පවුල් ස්ථාවරත්වය වෙනුවෙන් කැපවෙන යකඩ ගැහැනුන්ද ඕනෑතරම් ඇත.

තමාට ශක්තියක් වන එවන් බිරිඳක් ලැබීම සැමියමෙකුගේ සැහසීම වන අතර එවන් බිරිඳක කෙරේ ඔහුගේ සිතේ ඇති ආදරය, ගෞරවය දිනෙන් දින දුර්වල වැඩෙන බවත් කිව යුතුය.

හසිනිට තිබුණේ පෞරුෂ අඩුපාඩුවකි. ඇ ඇතුළු වූ ශක්තිය හඳුනාගනිමින් ඇයගේ දුර්වලතා ක්‍රමයෙන් සකසාගැනීමට මම ඇයට සහාය වූණෙමි.

මෙවැනි පෞරුෂ අඩුපාඩු මානසිකමය සහ වර්ගමය වෙනස්කම්වලින් ඉතා පහසුවෙන් යටපත් කළ හැකි නිසා මෙවැනි දේ හේතු කරගෙන දික්කසාද විමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

හසිනිට මෙවන් ඉරණමක් අත්ව තිබුණේ ඇයගේ දෙමාපියන් කුඩා කල සිට ඇයගේ පෞරුෂය ගොඩනැගීමට කටයුතු කර නොතිබූ නිසාය.

අවසාන වශයෙන් පැවසීමට ඇත්තේ ඔබ රෝස මල් සැදීමට කැමති නම් රෝස ගසක් සිටුවා වතුර දැමීම වඩා හොඳ බවයි. දරුවන් රෝස මල් මෙන් සැදීමට යාමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය, දිනක ඔවුන් විවාහ කරගන්නා අයවලන්ගෙන් ‘අම්මලා තාත්තලා හදලා තියෙන හැටිනේ’ ලෙස හොඳවැයින් අසාගන්නට වීමය.

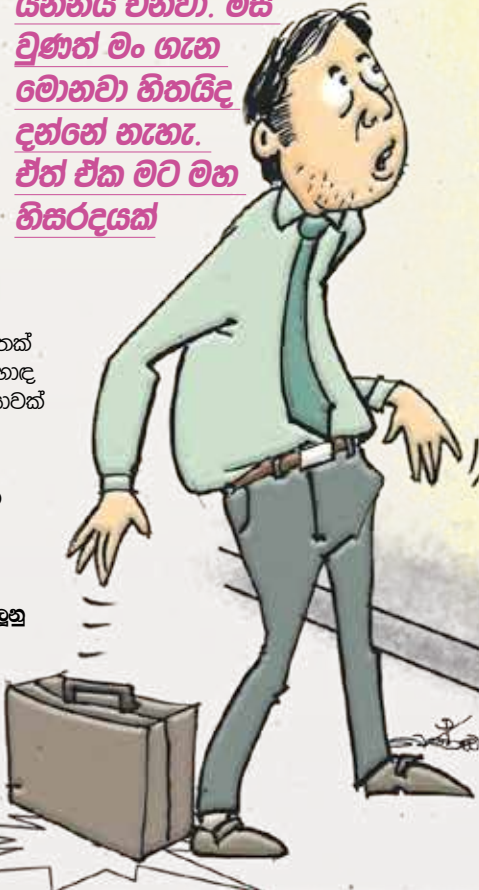
(මෙය රත්නා පුෂ්ප කුමාර් මහත්මියගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ අත්දැකීම් ඔස්සේ සේවාලාභීන් හඳුනාගත නොහැකි පරිදි නිර්මාණාත්මක ලෙස වෙනස් කරන ලද සත්‍ය කතාවකි)



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාර්

# පවුල් කන්න හිතාගෙන කසාද බැහැදට ළමයෙක් අරන් හඳුගන්නවා වගේ වැඩක් වුණේ

නැතිලා නැතිලා ගෙදරට ගිය වෙලේ ඉඳලම හුරතල් වෙන්නයි කරේ යන්නයි එනවා. මිස් වුණත් මං ගැන මොනවා හිතයිද දන්නේ නැහැ. ඒත් ඒක මට මන හිසරදයක්



# “ප්‍රතිලාභය අපේ මිනිසුන්ටයි.”



ලෝකයේ හොඳම තේ එන්නෙ කොහෙත්ද කියල ලෝකය දැනගත්තෙ සියවසක තරම් කාලයකදීයි. ඒවා වැඩිවෙ ශ්‍රී ලංකාවේ කඳුකර ප්‍රදේශවල ශ්‍රී ලාංකික මිනිසුන්ගෙ දාඩිය මහන්සියෙන්.

ලංකා තේ ලෝකය පුරා ජනප්‍රිය වී විශාල කර්මාන්තයක් බවට පත්වෙද්දී එහි වාසි අත්පත් කරගත්තෙ විදේශීය තේ සමාගම් මිස ශ්‍රී ලාංකිකයන් නොවේ. නිදහසෙන් පසුවත් ඒ ක්‍රමය පැවතුණා.

මීගමුව, පල්ලන්සේන ගමේ තරුණයෙක් ආධුනිකයකු හැටියට තේ කර්මාන්තයට පිවිසෙන්නෙ ඔය කාලෙදී.

“...මේ සුරාකෑම වැළැක්විය යුතු වුණා. මං හිතන්නෙ ලංකා තේවල රස ගුණ ලෝකය බෙදාගනිද්දී ප්‍රතිලාභය ලැබෙන්න ඕන අපේ රටේ මිනිසුන්ටයි.”

ඒ මෙරලු ජේ ගනනේටු මහතාගේ අදහස. ලංකා තේවලට හිමි ගෞරවය හා එහි ඵලය අපේ රටට, එහි වැසියන්ට හිමි කර දෙන්නටයි ඔහු පිටිත කාලයම කැප කළේ.

ලංකා තේවල සැබෑ නිදහසේ කතාව එයයි.

ඔහු ලෝකෙට හඳුන්වා දුන් ඩීල්මා තේ තමයි දැන් ලෝකය පුරා ලංකා තේ හැටියට හඳුනන්නෙ.



අපේ කතාවේ තවත් විස්තර සඳහා [www.dilmahtea.com](http://www.dilmahtea.com) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න



“මම විවාහ වුණේ ඉතාම සතුටින්. මගේ සැමියාත් ඔහුගේ ඇතිනුත් මට ඉතාම ආදරයෙන් හා ගෞරවයෙන් සැළකුවා. තාමත් එහෙමයි. මම වැඩියෙන්ම සතුටු වන්නේ ඔවුන් මගෙන් කිසිම දෑවැද්දක් ඔබ්බෙන් ඉවත් වුණේ නැති නිසා.”

මෙසේ පවසන්නේ කාශ්මීරයේ අතර ගමක් වූ බාබා වායිල්හි කාන්තාවකි. 26 හැවිරිදි ඇය විවාහ වී තිබුණේ එම ගමට ආවේණික වූ ‘දයාදු රහිත විවාහ සම්ප්‍රදාය’ යටතේය.

මේ කතාව විශේෂ වන්නේ ඉන්දියානු ගැමි සමාජයේ මනාලිය හා දෑවැද්ද අතර පවතින දැඩි සම්බන්ධය නිසාමය. එය කෙතරම් බලවත් ‘සිරිතක්ද’ කිවහොත් දෑවැද්ද නොමැති වීම නිසා බොහෝ තරුණියන් සාතනගට ලක්වූ අවස්ථා පවා අසන්නට ලැබේ. සැමියාගේ ඇතින් අතින් වධහිංසාවලට ලක්වන ගැහැනුන් සංඛ්‍යාව අප්‍රමාණය.

“දෑවැද්ද සහිත විවාහ සංකල්පය හරහා සමාජ හා ආර්ථික ප්‍රශ්න රැසක් මතු වී තිබෙනවා. බොහෝ පවුල්වලට අලුතින් එක්වන කාන්තාවන් අලුත් ඇතින්ගේ අමානුෂික වධහිංසාවලට හා නොසැළකීම්වලට ලක්වන්නේ ඒ හේතුවෙන්.”

කාශ්මීර විශ්වවිද්‍යාලයේ සමාජ විද්‍යා පර්යේෂකයෙකු වන සුභාසිල් බ්‍රහ්මල් මීර් පවසයි.

නමුත් අප මේ කියන ගම්මානයේ විවැනි සිරිතක් නැත. කටුක භූමි ලක්ෂණ සහිත ප්‍රදේශයක් වුවද එහි කාන්තාවන් දිවි ගෙවන්නේ සතුටින්.

ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන නගරය වන ශාන්දර්බාල්හි සිට බාබා වායිල් දක්වා කිලෝමීටර 28ක දුරක් තිබේ. කලාතුරකින් ධාවනය වන මහී ප්‍රවාහන ධාතුක යන්ත්‍රේ නම් දුෂ්කර වංශු සහිත කඳු පාරවල් ඔස්සේ පැය දෙක හමාරක ගමනකි.

එහි වැසියන් බොහෝදෙනෙකු අයත් වන්නේ ‘භා’ මුස්ලිම් කුලයටය. ඔවුන් පවසන්නේ තමන් මොහොමඩ් නබිතුමාගේ පරපුරින් පැවත එන බවයි. අලුතින් ගොඩනැගූ නිවාස අතර මැටියෙන් ඉදිකළ නිවෙස් ද තිබේ. ඉන් සමහරක් අතහැර දැමූ ඒවාය. සරල ජීවිතයක් ගතකරන ඔවුන් එකිනෙකා බොහෝවිට මුණගැසෙන්නේ එක්කෝ ගමේ වෙළෙඳපොළේදීය. නැතිනම් බීමට ජලය ලබාගන්නා දිය බුබුලේදීය.

“දෑවැද්ද දීමත්, ලබාගැනීමත් දිගු කාලයක් තිස්සේ පැවතීම නිසා දැන් එය විවාහයේදී අභිචාර්ය දෙයක් බවට පත්වෙලා. එහි හයානක බව කෙතරම්ද කිවහොත් සමහර කාන්තාවන් පණ පිටින් ගිනි තැබීම හෝ මැරෙනතුරු පහර දීමට සැමියාගේ ඇතින් කටයුතු කරන අවස්ථාවලින් තිබෙනවා.”



දෑවැද්ද විරෝධී විවාහයන් පිළිබඳ ගමේ පල්ලියේ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක්

බාබා වායිල්හි ගම් ප්‍රධානියා වන අල්තාල් ඡා ප්‍රකාශ කරයි. පසුගිය වසරේ එම තනතුරට පත්වූ ඔහු වෘත්තීයයන් සන්නාලියෙකි.

“බොහෝ කාන්තාවන් නිහඬව සිටින්නේ සැමියාගේ ඇතින්ට ඇති බිය නිසා. සමහර තරුණියන් එය දරාගැනීමට නොහැකිව සියදිවි නසාගැනීමට හෝ දික්කසාද වීමට පෙළඹෙනවා. සිය අලුත් ඇතින් බලාපොරොත්තු වන දයාදය ලබාදීමට නොහැකි වූ කාන්තාවන් විවාහය ගත කරන්නේ දැඩි ශාරීරික හා මානසික පීඩාවන් මැදයි.”

සාමාන්‍යයෙන් ඉන්දියාවේ සාම්ප්‍රදායික විවාහයකදී මනාලියගේ දෑවැද්දට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමිවේ. එය මුදල්, රන් ආකරණ හෝ ටීවී, වොෂින් මැෂින්, ශිතකරණ වැනි ගෘහභාණ්ඩ විය හැකිය. මධ්‍යම පාන්තික පවුල් අතර නම් මනාලියට රුපියල් මිලියනක පමණ දෑවැද්දක් දීමට ඇගේ ඇතින් එකඟවන අවස්ථා බහුලය.

නමුත් බාබා වායිල්හි විවාහ සම්ප්‍රදායක් හා සංස්කෘතිය ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්ය. අල්තාල් පවසන ආකාරයට මීට සියවස් දෙකකට පමණ පෙර එහි පැවතියේ සරල විවාහයකි. දෑවැද්දක් පිළිබඳ සඳහනක්වත් නොවිනි. නමුත් 1950 ගණන්වලදී පවුල් දෙකක් අතර සිදුවන මුල්ම ඇති හමුවේදී ජලය පිරවූ වීදුරුවකට රුපියල් එකොළහක් දමා පිළිගැන්වීමේ සිරිතක් ඇති

විය. ඒ සිය දරුවන් අතර විවාහය ස්ථිර කිරීමේ සලකුණක් වශයෙනි. ඒ ද පිළිගන්නා ලැබුවේ මනාලියගේ පාර්ශවය මිස මනාලියගේ ඇතින් නොවේ. මෙය වර්තමාන මුදලින් බැලූවොත් ඉන්දීය රුපියල් 500-1000 ක් පමණ වේ.

නිකා (විවාහ ගිවිස ගැනීමේදී) උත්සවයේදී මනාලියගේ පාර්ශවයෙන් ඉන්දීය රුපියල් 51ක්, සහල් කිලෝග්‍රෑම් 40ක් හා මස් කිලෝග්‍රෑම් 30ක් මනාලියගේ ඇතින්ට ලබාදෙයි. ඒ විවාහ උත්සවයේදී ඇතින්ට සංග්‍රහ කිරීම සඳහාය.

මේ හේතුව නිසාම එහි කාන්තාවන්ට කිසිදු බියකින් තොරව සිය සැමියාගේ ඇතින් වෙත යාමට හැකියාව ඇත.

“මම ළගදීම විවාහ වීමට බලාපොරොත්තුවෙන්නේ සිටින්නේ.” 24 හැවිරිදි රාජ් ඡා පවසයි.

“දෑවැද්ද රහිත විවාහ සම්ප්‍රදායට අප ගරු කරන්නේ මුළු නිතින්මයි. එමගින් තරුණ වයසේ හැම කෙනෙකුටම සිය අභාගතය ගැන බිය නොවී විවාහ වීමට අවස්ථාව ලැබී තිබෙනවා.”

1985දී එම ප්‍රදේශයේ කාන්තාවකට දෑවැද්ද මුල් කරගෙන ඇතිවූ ගැටළු හේතුවෙන් එකල ප්‍රධානීන් විසින් දෑවැද්ද තහනම් කර තිබේ. එම නීතියට පිටුපාන අයට දේවස්ථානයට ඇතුළු වීම මෙන්ම ගමේ පොදු සුසාන භූමියේ මිහිදුන් කිරීම තහනම් කරනු ලැබිණි. ඒ නිසාම දෑවැද්ද

**මනමාලිගෙන් දෑවැද්ද ඉල්ලන අයට ගම් අතහැරලා යන්න වෙනවා**

**දෑවැද්ද අතින් දී හිර ගන්න සිරිම ඉහළ ගමක්**



ඉල්ලා සිටීම එහි බරපතල වරදකි. “කාලයකට ඉස්සර එක පවුලක් මනාලියගෙන් දෑවැද්ද ඉල්ලා සිටියා. ඔවුන්ට සිදුවූයේ ගම් අතහැර වෙනත් ප්‍රදේශයකට යාමයි. කිසිම කෙනෙකු ඔවුන් වෙනුවෙන් කතා කළේ නැහැ.” අල්තාල් ප්‍රකාශ කළේ අතින් සිදුවීමක් මතක් කරමිනි.

2004 දී ගමේ ඉමාම්වරයා ඇතුළු ප්‍රධානීන්ගේ මූලිකත්වයෙන් මුල් පැවති නීතිය සංශෝධනය කරනු ලැබීය. ඊට අනුව මනාලියගේ ඇතින් විසින් මනාලියගේ පාර්ශවයට රුපියල් 50,000ක උපරිම මුදලක් ලබාදිය යුතුය. එම ගිවිසුමට අත්සන් කරන්නේ මනාලියා සහ ‘වාලි’ (විවාහය තෙක් මනාලියගේ හාරකරු) විසිනි. මනාලියා දිළිඳු නම් මුදල් වෙනුවට වෙනත් දේ ලබාදිය හැකිය.

ඉන් රුපියල් 20,000ක් මනාලියගේ සාමාන්‍ය වියදම් සඳහා ‘මෙහෙර’ හෙවත් තෑග්ගක් වශයෙනි. තවත් 20,000ක් ඇගේ මංගල ඇඳුම් සඳහාය. එය ‘වාර්දුන්’ ලෙස හඳුන්වයි. රුපියල් 3,000ක් පමණ වන ඇගේ චේලය ඇතුළු අනෙකුත් වියදම් සඳහා ඉතිරි රුපියල් 10,000 යොදා ගනී. ඒ හැර කිසිම වියදමක් මනාලියාගෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ නැත.

අල්තාල් ඡාගේ වැඩිමල් දියණිය ඉක්රා අල්තාල් ද ළගදීම විවාහ වීමට සිටින තරුණියකි.

“රුපියල් නවසියයකට වැඩි මෙහෙර එකක් මා බලාපොරොත්තු වන්නේ නැහැ. දෑවැද්ද කියන්නේ මුළු සමාජයටම පිළිලයක්. එයට දිගින් දිගටම අප අනුබල දෙන්නේ ඇයි? මා අයත් වන්නේ අපේ මුතුන් මිත්තන් විසින්ම දෑවැද්ද තහනම් කළ පරම්පරාවකට. ඒ නිදහස අප සතුටින් භුක්ති විඳිනවා. එවැනි සමාජයක හා සංස්කෘතියක වාසය කිරීම මා හට ලොකු ආඩම්බරයක්.”

25 හැවිරිදි ඉක්රා පවසන්නීය.

මෙම සම්ප්‍රදාය යටතේ වෙනත් ඉන්දියාවේ ග්‍රාමීය කාන්තාවන්ට නොමැති නිදහසක් ඔවුන්ට ලැබී තිබේ. සමහරු විවාහයෙන් පසු උසස් අධ්‍යාපනය මෙන්ම රැකියාවලටද යොමු වී සිටිති. ඉක්රා ද මේ දිනවල සිය පියාගෙන් රියදුරු පුහුණුව ලබමින් සිටී. ඒ අතර සිය සරසවියේ අවසන් විභාගයටද සුදුසුම් වන්නීය.

“වෙනත් කාන්තාවන්ට මෙන් මට විවාහය සඳහා විශාල කාලයක් යෙදීමට අවශ්‍ය නැහැ. අපේ විවාහය සරලයි. අමතර කාලය මට ප්‍රයෝජනවත් දෙයක යෙදීමට හැකියි.”

මේ වනවිට කාශ්මීරයේ (හා ඉන්දියාවේ) සෙසු ජන කොටස් වෙත ද දෑවැද්ද රහිත විවාහ සම්ප්‍රදාය හඳුන්වාදීමට අල්තාල් හා ඔහුගේ වැසියන් කටයුත් කරමින් සිටී.

“මනකදී මෙහි තරුණියන් තිදෙනෙක් වෙනත් ගම්වලට විවාහ කර දුන්නා. ඊට පෙර අප, අපේ සම්ප්‍රදාය ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දුන්නා. ‘ඔබට හැකි නම් මනාලිට යමක් දීමට එය සිදුකළ හැකියි. නමුත් ඇගෙන් දෑවැද්ද බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුයි.’ වෙන ගමකින් තරුණියක රැගෙන ආවත් මේ නීතිය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. අප ඇගෙන් දයාද ඉල්ලන්නේ නැහැ.”

අල්තාල් පවසයි.

ඉන්දියාවේ ජාතික අපරාධ වාර්තා කාර්යාංශයට (NCRB) අනුව 2019 දී කාශ්මීරයේ කාන්තා අපරාධ 3,069ක් සිදුවී ඇත. ස්ත්‍රී දූෂණ, ලිංගික අධිත්තේට්ටම් හා ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඊට අයත්ය. නමුත් වාර්තා නොවූ සිදුවීම් ගණන ඊට වැඩිය. ඒ අතර දෑවැද්ද ප්‍රශ්න හේතුවෙන් කාන්තාවන් අටදෙනෙකු මියගොස් ඇත.

සමහර දෙව්පියන් මේ නිසා සිය දියණියන් විවාහ කරදීම පමණ කරති. අලුත්ම අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී ඇත්තේ දයාද ඉල්ලා සිටින නිසා අවුරුදු 40ට වැඩි අවිවාහක තරුණියන් 50,000ක්වත් එහි ‘ගෙදරට හාකි වන’ බවයි. අල්තාල්ලාගේ විවාහ සම්ප්‍රදාය ගැන ඇසීම පවා ඔවුන්ට සතුටක් වනවාට සැක නැත.



# හඬන හඳුවන් සහසවන - දක්ෂිණි නිවන - පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද භාමිණේ

**කාරුණික සේවය**  
**සැපවත් කරන ජීවය**  
**සුගත නම ගාවය**  
**විසිර යයි ලොව පුරා රාවය**

**ගෞරවයකගේ දක දන්තේ ගෞරවයකි**  
**දුටකුට නොහැකි යම් කරුණක් නොකිවහැකි**  
**පිංවත් ශ්‍රී සුගත භාමිණේ අභිරහස රකි**  
**දෙන්තේමි ඔබට ගුරුහරකම් නොයන මැකි**

මේ ලියන්නේ අලව්ව තුල්හිරිය උසාවිය ඉදිරිපිට පරම්පරාවෙන් පැවත එන දෙස් විදෙස් ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද භාමිණේ ගැනයි. කාන්තාව යනු මේ මිනිමඬලේ සුන්දර කැඳැල්ලක සිඟිත්තියක් ලෙස උපත ලබා සෙනෙහෙබර දියණියක සොහොයුරියක ලෙස උස් මහත්වී ආදරණීය පෙම්වතියක් බිරිඳක් වී පතිකුලයට පිවිස ඇයගේම කැඳැල්ලක අම්මා යන උතුම් පදවිය දරමින් ජීවිතයේ සැඳෑසමය ඇය මිත්තනියක වී සිය සෙනෙහෙබර මුහුදුරු මිනිබිරියන් රැක ගන්නීය. වැදූ මවටත් මහ පොළොවටත් මේ මහා හඳු කල්පයේ නොමැත නිවනකී යනුවෙන් හිතයක පදවැල් ගෙතෙන්නේ ඇගේ සෙනෙහසේ

මහිමයට නිමිනිමි නොමැති නිසාවෙනි. වර්තමාන කාන්තාව දෙස බලද්දී ඇය පිරිමියා හා කරට කර උසස් වෘත්තීය නියැලෙමින් තම පවුලේ ආර්ථිකයේ බර උසුලනු ලබන කොටස් කාර්තියක්ද වන්නීය. මෙලෙස ගෞරවයක් ලෙස විවිධ භූමිකාවන්හි නියැලෙන ඇයට ඇය අභියසට පැමිණෙන ඕනෑම දුක්ක දෝමනස්සක් දාරණය කර ගැනීමේ ශක්තිය උපතින්ම හිමි වී තිබීම නම් අරුමයක් විය. ගෞරවය කොතරම් අගතැන්පත්වුවත් ඇයගේ සංවේදීතාවය හමුවේ වක් නිමේෂයකින් ඇය අත්ත අසරණ තත්වයට පත් වූ අවස්ථා අප කොතෙකුත් නම් අසා ඇත. ඒ වෙත කවරකු නිසා නොව පීතෘ

මූලික සමාජයේ පුරුෂ පාර්ශ්වය නිසාම වන්නීය. ඔබට තවම විවාහයක් හරිගියේ නැද්ද. පොපියන යෞවනයේ ඇති කර ගත් ආදරයක් අතරමග නවතීද? ඔබට යම් අසාධාරණයක් වුවාද? ඔබ සතු සියල්ල රැගෙන වර්තයද විනාශකර නින්දා අපහාස ලබන්නේද. නැතිනම් දෛමාදිය විරෝධය රැකියාව නොමැතිකම වන්නේද. දහසක් බලාපොරොත්තු මැද විවාහයට පත් වූ ඔබට සැනසීමක් නැද්ද. නැන්දම්මා-නෂලාගෙන් කරදරද. නැතිනම් සැමියාගේ අනියම් සම්බන්ධතාද. සැමියා නපුරද. බේබදුද. මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිද. ඔබගේ දරුවන්ට, ඔබේ පවුලේ අයට නොසලකන සැමියන් නිසා දුක්වෙනවාද. සැරපරුෂද. ඔබ නිවසේ ව්‍යාපාරික ස්ථානයේ බලෙන් රැඳෙන්නවුන් සිටීද. සොර සතුරන්ගෙන් කරදරද. ඔබේ දරුවා ඉගෙනීමට කම්මැලිද. සැරපරුෂද. නරක මිතුරන්ගේ ඇසුරට පත්ව දෛමාදිය ඔබට ගරහනවාද. විනාශය කර යනවාද. විනාශ ජය, සම්මුඛ පරීක්ෂණ දෙස් විදෙස් රැකියා බලාපොරොත්තු වනවාද. නිවසට ලැබීම, දියුණුව, වාසනාව ලබා ගැනීමට අවශ්‍යද. මෙවැනි පීඩා කරදර හිස මත දරා සිටින ඔබට මනක් කර දිය යුතු

අතිශය වැදගත් කාරණා කීපයක් පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙදභාමිණේ විසින් සැලකරන්නට වූයේ ඔබට අති ළෙන්ගතුකම, සෙනෙහස නිසාමය. ජීවිතය පුරා සදාකාලික විඳවමින්



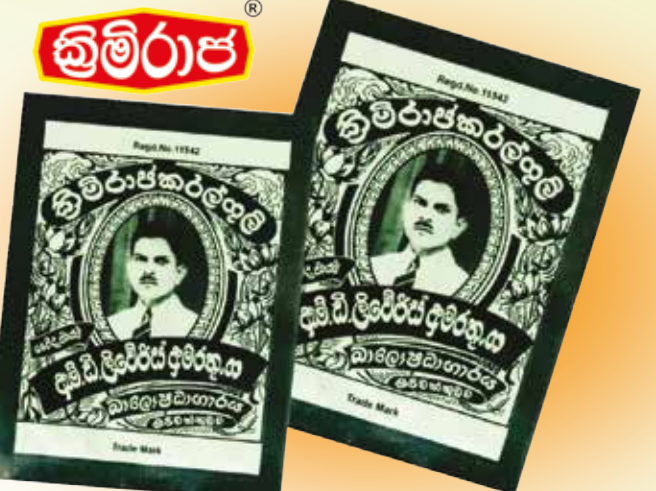
කෙනෙකුට කියන්නට බැරිව කීවත් පලක් නැතිව අසරණ වන ඔබ තම ආත්මගරුත්වය, රහසන භාවය රැකගෙන විශ්වාසවන්තව නිර්මල සරණක් වෙනුවෙන් කිසිදු සැකක් බියක් නැතිව තම සොහොයුරියට, මවට මෙන් පවසන්න ශ්‍රී සුගත වෙදභාමිණේ මුණගැසී ඔබගේ ගැටලුව හමුවේ ඉතා සුළු මොහොතකින් නිවැරදි මග නිවැරදි විසඳුම ඔබට ලබා දීමට පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද භාමිණේ ඇපකැපවී සිටින්නීය.

ගෞරවයක ලෙස ඔබ මේ වන විටත් යම් පීඩාවකින් පසුවන්නේ නම් ඔබ කුමන තරාතිරමක හිරියක් කුමන පළාතක හිරියක් දුරකථන ඇමතුමක් දී දිනය වේලාව ලබාගෙන පැමිණ හමුවන්න. ඔබගේ අවශ්‍යතාව නිසැකවම ඉටුකරදී ඔබට ජය, සතුට, වාසනාව ලබා දෙනු ඒකාන්තයි. දේශමානස, දේශබන්ද, ස්වර්ණ ප්‍රසාදිනී, දේශශක්ති, දේශ කීර්ති, විද්‍යා ජේති, කීර්ති ශ්‍රී දේශ ශක්ති ආයුර් විද්‍යා කීර්ති සාම ශ්‍රී ලක් අභිමානි, සාමවිනිසුරුවරයක ලෙසද ගෞරව බහු මානසට පාත්‍ර සිටින ලොවක් හඳුනන ඒ පිංබර වෙද භාමිණේ හමුවට ලංකාවේ ඕනෑම නගරයක සිට පැමිණිය හැක. කොළඹ, කුරුණෑගල අංක 6 මාර්ගයේ අමේපුස්ස හංදියත්, අලව්ව පාලමත් අතර තුල්හිරිය උසාවිය ඉදිරිපිට ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිහිටා ඇත. හමුවීම - සෙනසුරාදා, ඉරාදා උදේ 10.00 - 1.00 දක්වා දුරකථන - 0777722860 0754838300 නිකරුණේ ඇමතිමි නොකරන්න. අවශ්‍ය අය පමණක් ඇමතුමක් දී පැමිණෙන්න. සටහන - ජේ. ඒ. සී. ශාන්ත කුමාර

## පුරා වසර 71ට වඩා ජනතා විශ්වාසය දිනූ ISO, GMP තත්ත්ව සහතිකයෙන් පිදුම් ලත් ශරීරයේ ඇතිවන ඕනෑම රෝගයකට ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රතිකාර “ක්‍රිමිරාජ” නිෂ්පාදන නමින්ම ඉල්ලන්න.



**ඇස් දැවිල්ල, ක්ලාන්තය, කරකැවිල්ල කබ/ කඳුළු ගැලීම ආදී ශීර්ෂගත උෂ්ණ රෝගවලට තෙල් ගැල්වීමට**



ක්‍රිමිරාජ ව්‍යාපාරය මාගේ පියා 1949 වර්ෂයේ ආරම්භ කර වර්තමානය දක්වා ක්‍රමානුකූලව නිෂ්පාදන වැඩ කරමින් සාර්ථක ගමනකට පිය නගනවා, අද වන විට ලංකාවේ සෑම ගම්මානයකම ක්‍රිමිරාජ නිෂ්පාදන 2500 අධික සංඛ්‍යාවක් මහජනතාවගේ විවිධ රෝගාබාධ සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ප්‍රතිකාර වශයෙන් පාවිච්චි කරනවා, මාගේ ව්‍යාපාරයේ එකම අරමුණ ජනතාවට වඩාත් හොඳ බෙහෙත් වර්ධනයක් ලබා දීමයි. අප ආයතනය

නිෂ්පාදන කරනු ලබන සියලුම බෙහෙත්වලට අපි වගකීමක් ලබා දෙනවා. නිෂ්පාදනය කරනු ලබන සියලු බෙහෙත් ස්වාභාවික ඖෂධ පැළෑටි උපයෝගී කරගෙන ශාස්ත්‍රීය ක්‍රමයට ප්‍රමිතියෙන් යුක්තව නිෂ්පාදනය කරනු ලබයි.



ක්‍රිමිරාජ වෙදමහත්තයා මහාචාර්ය සුමනරත්න අමරතුංග

**බඩේ අමාරුවට / ප්‍රදරු පණු රෝගවලට ක්‍රිමිරාජ කරල් ගුලි / ක්‍රිමිරාජ කරල් 02**

මේ නිසා අප ආයතනය ISO, GMP තත්ත්ව සහතිකයෙන් පිදුම් ලබා තිබෙනවා. අපේ නිෂ්පාදන අතරින් ප්‍රදරු පණු රෝග ඇතුළු වැඩිහිටි අයට ඇතිවන ඕනෑම බඩේ අමාරුවකට ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙත ක්‍රිමිරාජ කරල් ගුලි ඇස් දැවිල්ල, කරකැවිල්ල ඇතුළු හිසේ ඇතිවන ඕනෑම රෝගයකට

ක්‍රිමිරාජ හීලනදී තෙලය ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතකි. අපි නිෂ්පාදන සඳහා ඉල්ලුමට සරිලන නිෂ්පාදන වැඩි කිරීමට අපහසු වී ඇත්තේ සියලුම නිෂ්පාදන සඳහා ස්වාභාවික ශාක උරා ඇතුළු අලු ද්‍රව්‍ය සොයා ගැනීමේ අපහසුතාවයයි. **සටහන ජේ.ඒ.සී. ශාන්ත කුමාර**

# දෙන්නට දෙන්නා හොර රහසේ මේ වැඩේ කරලා බලන්න



අද පවුල් ජීවිතවල වැඩි හරියක් අවුල් ඇතිවෙලා තියෙන්නේ ඔබට ජීවිතේ ගැන තියෙන අවබෝධය මදි හින්දා. සමහර ආරවුල් ඇතිවුණාම ඒ ආරවුලට හේතුව තේරුම් ගන්න ඔබට අවබෝධයක් නෑ. ආරවුලක හේතුවක් තේරුම් ගත්තොත් චිතරයි ඒ හේතුව නැතිකරලා ආරවුල නැතිකරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හැබැයි ගොඩක් අය අතින් සිද්ධවෙන්නේ ඇතිවුණු ආරවුලට චිකල්ප පිළිතුරු හොයාගෙන ගිහින් තව තවත් ඒ ආරවුල් දික් ගස්සගන්න එක. ඒ නිසා ජීවිතවල ඒ විදියට ඇතිවෙන ආරවුල් දුරදිග නොයවා විසඳගන්න උපකාරී වෙන වටිනා කාරණා තුනක් අපි ඔබට කියලා දෙන්නවා. ඒ තමයි බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරපු බමා, දමා සහ සමා කියන ප්‍රතිපදා තුන. ඒ අතරින් මං කැමතියි අද 'බමා' කියන ප්‍රතිපදාව ගැන ඔබට කියලා දෙන්න.

සුජය  
වල්පොළ ගෝතම  
ස්වාමීන්වහන්සේ



ආරවුල දික්ගස්සෙනවා මිසක් විසඳෙන්නෙ නෑ. ටිකක් කල්පනා කරලා බැලුවොත් ඔබට තේරුම්යාවි මොන කාරණාවලටද අපි මේ මෙච්චර ගැටෙන්නෙ කියලා. හිතන්න අපිට මොකක්හර අපේක්ෂාවක් තියෙනවා කියලා. අපි ඒකට ගොඩක් බැඳිලා නම් ඉන්නෙ ඒ අපේක්ෂාව ඉෂ්ඨ කරගන්න අපි සටන් කරනවා.

රූපවාහිනී නාලිකාවක් සුසර කරගන්න වෙනවා. හැබැයි ඔබේ බිරිඳට හෝ ස්වාමියාට ඒ මොහොතේ බලන්න අවශ්‍ය නාලිකාව ඒක නොවෙන්න පුළුවන්. ඉතාම පුංචි අපේක්ෂාවක්. හැබැයි දුරදිග හිතන්නෙ නැතුව ගැටෙන්න ගියොත් ඒ පුංචි දේත් ඇති ලොකු ආරවුලක් ඇති කරන්න.

## මම පොරොන්දු වෙනවා ඔබට සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ලැබෙනවාමයි



සමහරවිට ඒක මහලොකු අපේක්ෂාවක් නොවෙන්න පුළුවන්. උදහරණයක් කිව්වොත් ඔබට ගෙදර ටීවී එක බලද්දී ඔබ කැමති

බහුතරයක් පවුල් ජීවිත ගත්තොත් මේ වගේ අදහස් නොගැළපීම නිසා ආරවුල් ඇතිවෙන අවස්ථා ඕනතරම් තියෙනවා. එහෙම නොගැළපෙන අදහස් තියෙන තැන්වලදී එක්කෙනෙක් විතරයි නම් ඉවසන්නේ වියාට කාලයක් යද්දී හිතෙන්න පුළුවන් ඇයි මම විතරක් ඉවසන්නෙ කියලා. ඇයි වියාට මං වෙනුවෙන් එහෙමවත් කැපකිරීමක් කරන්න බර කියලා. අනිත් කෙනා තමන් වෙනුවෙන් ඉවසයි කියලා හිතන එකක් අපේක්ෂාවක්.

ඒ නිසා දුරුවනී හොඳට මතක තියාගන්න, මේ අපේක්ෂාව කියන්නෙ බරක්. මේ බරෙන් නිදහස් වෙන්නම් අපි ජීවිතේ පුරුදු කළ යුතු දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි උපේක්ෂාව. උපේක්ෂාව කියන්නෙම සැහැල්ලුවක්. පවුල් ජීවිතවල තියෙන මේ අදහස් නොගැළපීම ගැන තේරුම්ගන්න මම තව උපමාවක් කියන්නම්. වහලක පරාල දෙකක් මුට්ටු කරන්න යනවා කියලා හිතන්න. එතකොට ඒ වැඩේ පහසු වෙන්නනම් පරාල දෙකේ යම්කිසි කැපීමක් කරලා පොඩි කට්ටි දෙකක් හදගන්න ඕන. හැබැයි ඒකට එක පරාලයක් විතරක් කපලා බෑ. දෙකෙන්ම සමාන කොටස් දෙකක් කපලා අයිත් කරගත්තොත් විතරයි පරාල දෙක ශක්තිමත්ව සවි කරගන්න ලැබෙන්නෙ. එහෙම කළොම ඒක දීර්ඝ කාලයක් පවතිනවා. මොකද ඒක ලේසියෙන් බිඳින්න බර ශක්තියක් නිසා.

පවුල් ජීවිතත් හරියට මේ පරාල දෙකේ කතාව වගෙයි. සමහරවෙලාවට අපිට අතින් කෙනාගෙ හැඳීම්, අපේක්ෂා තේරුම් අරගෙන අධියක් පස්සට ගන්න සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි ඒක එක්කෙකෙන් කරලා බෑ. දෙන්නම කරන්න ඕන.

එතකොට තමයි දෙන්නගෙ බැඳීම ශක්තිමත් වෙලා පවුල් ජීවිතේ ශක්තිමත් වෙන්නෙ. එහෙම නැතුව වටෙන් පිටෙන් මුක්කු ගහලා පවුල් ජීවිත ශක්තිමත් කරගන්න බෑ.

'බමා' කියන්නේ ඉවසීමට. විවාහ ජීවිතේ ගත්තොත් ස්වාමියා හෝ බිරිඳ තමන් අකමැති දෙයක් කරද්දී, අකමැති වචන කතා කරද්දී ඔබට ඉවසන්න පුළුවන් නම් ඒකට තමයි අපි බමා ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ. හැබැයි අද බහුතරයක් පවුල් ජීවිතවල අපිට දැක්න ලැබෙන්නෙ මේකෙ අතින් පැත්ත.

**අක්කෝසන්නං පච්චක්කෝසති රෝසන්නං පටිරෝසති හණ්ඛන්නං පටිහණ්ඛති**  
ඒ ගාථාවෙන් කියවෙන විදියට බණිනකොට ආපස්සට බණින්න හිතෙනවානම්, ගැටෙන කෙනෙක් එක්ක ආපස්සට ගැටෙන්න හිතෙනවානම්, ගහද්දී ගහන්න හිතෙනවානම් ඒක තමයි අක්බමා පටිපදාව. නමුත් භාග්‍යවතුන්වහන්සේ දේශනා කරනවා,

**අක්කෝසන්නං න පච්චක්කෝසති**  
ආභ්‍රෝශ කරන කෙනාට පෙරළා ආභ්‍රෝශ කරන්නෙ නැත්නම්, සරලවම කිව්වොත් බණිනකොට බැණුම් අහගෙන ඉන්න පුළුවන්නම්,

**රෝසන්නං න පටිරෝසති**  
ගැටෙනකොට පෙරළා නොගැටී ඉන්න පුළුවන්නම්,

**හණ්ඛන්නං න පටිහණ්ඛති**  
කවුරුහරි තමන්ට ගහද්දී ගුටිකාගෙන ඉවසගෙන ඉන්න පුළුවන්නම් ඒක තමයි අපි ජීවිතේ පුරුදු පුහුණු කළ යුතු බමා ප්‍රතිපදාව කියලා.

දැන් බලන්න විවාහ ජීවිත ගතකරන ඇතැම් අයගේ පවුල් ජීවිතවල අපි දකිනවා බිරිඳ බණිද්දී සැමියන් බණිනවා. සැමියා බැණුණොත් බිරිඳත් අතින් පැත්තට බණිනවා. නැත්නම් ගැහුවොත් ගහනවා. එහෙම වුණාම ඇතිවෙවිට

# වකුගඩු ලෙඩ වෙළුම් අයට කොවිඩ් හැදෑහොත් ලේසි හැර



ඒ වගේම තව දෙයක්. දෙන්නා කැත්තට පොල්ල වගේ ඉන්න ගමන් මේ කට්ටේ කපාගන්න බෑ. ඒකට හැඟීමක් තියෙන්න ඕන. එහෙනම් කොහොමද ඒ හැඟීම ඉස්මතු කරගන්නෙ?

ඒකට දරුවන් අපි තුළ විශේෂ ගුණයක් තිබිය යුතුයි. ඒ ගුණය තමයි අනෙකාගේ ගුණ දැකීමට තියෙන හැකියාව. හැඩැයි මේ හැකියාව හැමෝටම හෑ.

බැඳු බැල්මට කෙනෙකුගේ නුගුණ කොයිතරම් තිබුණත්, ඒ උඩින් පේන නුගුණට වඩා හැරගිව්ව ගුණ ඕනතරම් තියෙන්න පුළුවන්. ඒක හරියට මේ වගෙයි.

හිතන්නකෝ අධික වතුර පිපාසාවෙන් පෙළෙන කෙනෙක් බොහොම අමාරුවෙන් විලක් හොයාගෙන කැලප්පක යනවා කියලා. ඔහොම ගිහින් බොහොම වෙහෙසිලා විලක් හොයාගන්නවා. විලේ යට වතුර තියෙනවා. හැඩැයි උඩ සෙවල, පරඩැල් පිරිලා. හැඩැයි අර පුද්ගලයා වතුර බොන එක පුතින්පේප කරව්ද? හෑ. මොකද වෙලාවේ හැටියට අමාරුවෙන් හොයාගත්තු මේ විල සෑහෙන්න වටිනවා. ඒ නිසා අර සෙවල, පරඩැල් ඊක අත් දෙකෙන් අත්මෑත් කරලා වතුර ඊක බොනවා වගේ තමන්ගේ ස්වාමියාගේ හෝ බිරිඳගේ මතුපිටින් දකින දෙස් ඊක හිතීන් අත්මෑත් කරලා අහන්නර ගුණ දකින්න පුරුදු වෙන්න කියලා කියනවා. එහෙම කරනකොට එයා ගැන අකමැත්තක්, අප්පාදයක් හිතේ තියෙනවා නම් ඒක හැරවෙලා යනවා. ඒ වෙනුවට එයා ගැන යම්කිසි ආකාරයක ඇගයීමක් අපේ හිතේ ඇතිවෙනවා. අන්න ඒ ඇගයීම තිබුණොත් විතරයි අපිට එයා වෙනුවෙන් ඉවසන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඒ නිසා විවාහ ජීවිතයක් ඇතුළේ ඉවසීම වැඩි කරගන්න නම් තමන්ගේ ස්වාමියා හෝ බිරිඳ ගැන හිතේ තියෙන ඇගයීම වැඩි කරගන්න වෙනවා. හැඩැයි ඔබ පුරුදු වෙලා ඉන්න අතින් කෙනාගේ වැරදි අඩුපාඩු දකින්න නම් මේ වැඩේ මුලදී ඊකක් ආමාරැයි. ඒ නිසා මේක ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන් සැලැස්මක් මම ඔබට කියන්නම්.

ඔබ මේ වැඩේට පුංචි පොතක් අරගන්න. ඊටපස්සේ එයාට හොරෙන් අඩුම ගානේ දවසකට එයාගේ එක ගුණයක් හෝ හොයාගෙන මේ පොතේ ලියන්න. එයා කරන කියන දේවල් මතක් කරලා 'අහෝ එයා ඒ දේ කරන්න මට පොඩි හරි ආදරයක් තියෙන නිසානේ' කියලා හිතලා දවසට එක ගුණයක් හරි හොයාගෙන ලියන්න. මම කියන්නේ ඔබට අතින් කෙනාගේ ගුණ දකින එක විවිචරම අමාරුනම්. ඊටපස්සේ ඒ පොත එයාගේ උපන්දිනේ දවසට උපන්දින තැන්ගත් විදියට දිලා බලන්න. ඒක දැක්කම එයාට ගොඩක් ආදරේ තිබෙයි. එයාටත් ඔබ ගැන හිතේ ඇගයීමක් ඇතිවෙන්න ගනියි. එතකොට එයාත් ඔබේ ගුණ සිහිකරාවී. ඔය විදියට දෙන්නාට දෙන්නගේ ඇගයීම වැඩිවෙලා ඉවසන්න ඕන තැන්වල ආයාසයකින් තොරව ඉවසන්න පුළුවන් වෙයි. එතකොට අපේක්ෂා ඉෂ්ඨ නොවුණත් උපේක්ෂාවෙන් ඒවා දරාගන්න පුළුවන්කම ලැබෙයි. තමන්ගේ හිතේ කෙනෙක් ගැන ඇගයීමක් තියෙද්දී එයා මොන වැරද්ද කළා වුණත් අපිට ඒ දිනා උපේක්ෂාවෙන් බලන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ජීවිතේ සතුටින් ඉන්නනම් අනෙකාගේ ගුණ දැකිය යුතුමයි. ඒ නිසා මේ වැඩේ කරලා බලන්න. මම ඔබට පොරොන්දු වෙනවා වැඩිකල් යන්න කලින් ඔබට ප්‍රීතීමත් විවාහ ජීවිතයකට මග හැරෙනවාමයි.

මං මේකට තව උදහරණයක් කියන්නම්. අපේ භාග්‍යවතුන්වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ එක්තරා බිරිඳක් හිටියා. ඇගේ නම තමයි ජේරිකා. අතින් ජීවිතවල ගොඩක් බුදුවරු ඇසුරු කරලා බොහෝ පින් තිබුණු කෙනෙක්. විවාහ වෙලා ඊක කාලයක් යද්දී ජේරිකාට ධර්ම දේශනාවක් ඇතිලා අර පින මතු වෙලා ජීවිතේ ගැන අවබෝධ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊටපස්සේ මෙයාට හිතෙනවා මට දැන්

මහණවෙන්න ඕන කියලා. මේ ජේරිකා කියන්නේ කාශ්‍යප බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කාලේ මහණ වෙලා උපසම්පදාව ලබපු කෙනෙක්. ඉතින් ඒ සංසාර පුරුද්ද තමයි මේ හවයෙන් ඉස්මතු වුණේ. නමුත් එයාගේ ස්වාමියාට මේක තේරුණේ හෑ. ඒ නිසා මහණ වෙන්න යන්න ඉඩ දුන්නෙ හෑ.

හැඩැයි තමන්ගේ අපේක්ෂාව ඉෂ්ට වුණේ හෑ කියලා ජේරිකා ආවේගයිලි වෙලා ගැටෙන්න ගියේ හෑ. එයා කල්පනා කළා 'මහණ වෙන්න මට තව පින් මදිව ඇති. ඒ නිසා ගිහි ජීවිතයේ ඉන්න ගමන් මං ඒකට අවශ්‍ය කුසල් රැස්කර ගන්නවා' කියලා.

පස්සේ දරුවෝ හදලා ඒ දරුවෝ එක්ක බොහොම පින්වත්ත විදියට ආර්ය අස්ඨාංගික මාර්ගය වඩමින් ජීවත්වෙලා ජේරිකා ජීවිතේ මැදි වයසට ආවා. හැඩැයි මහණ වෙන්න තිබුණු කැමැත්ත පොඩිබඩ්ඩත් අඩු වුණේ හෑ. මහණ වෙන්න ඉඩ දුන්නෙ හෑ කියලා ඒක හිතේ තියාගෙන මහත්තයා එක්ක ගැටීම් ඇති කරගෙන පවුල් ජීවිතේ අඩුල් කරගත්තෙන් හෑ.

දවසක් ඔහොම ඉන්නකොට ජේරිකා ලිපේ මැල්ලුමක් තියලා වෙන වැඩක් කරනවා. ඒ අතරේ මැල්ලුම රොස්වෙන බව මෙයාට දැනුණා. ඊටපස්සේ අර රොස් ගඳ දිනා අතිත සංඥාවෙන් බලලා මහසිකාර කරද්දී ජේරිකා ලිප ප්‍රභ ඉන්න ගමන්ම අනාගාමී වුණා. අනාගාමී වුණාට පස්සේ කාමය ගැන තිබුණු කැමැත්ත සංයෝජනයක් විදියටම දුරු වුණා. ඊටපස්සේ දගෙන ඉඳපු සියලු ආහරණ ගැලව්වා. වෛරණ ඇඳුම් අඳින එක නතර කළා. දැන් ස්වාමියාට හරි පුදුමයි. එයා ජේරිකාගෙන් ඇහුවා මොකක්ද මේ වෙනසට හේතුව කියලා.

එතකොට කියනවා මම සංයෝජන පහක් දුරුකරලා අනාගාමී වෙව්ව කෙනෙක්. පුළුවන්නම් මට මහණ වෙන්න අවසර දෙන්න කියලා.

ඊටපස්සේ අර ස්වාමියා ඇගේ ගුණ සිහි කරලා බොහෝ ගරුසරු ඇතිව රාජ ලීලාවෙන් ආරාමයට එක්කරගෙන ගිහින් පැවිද්දට භාරදෙනවා. පැවිදි වුණාට පස්සේ ජේරිකා භික්ෂුණීන්වහන්සේ බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් අරහත්වයට උපදෙස් ඉල්ලුවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ ඇයට උපදෙස් දෙනවා අර මැල්ලුම රොස් වෙව්ව වෙලාවේ විමසපු මහසිකාරයටම තවදුරටත් හිත හසුරුවන්න කියලා. මැල්ලුමේ තෙත ගතිට උණුසුම් එකතු වෙද්දී තෙතගතිය නැතිවෙලා මැල්ලුම රොස් වුණා වගේ තෙත් වෙව්ව අකුසල් ප්‍රඥාවෙන් උණුසුම් කර කර අකුසල් හිත මලවලා දලා අවසන ඇය රහත් භික්ෂුණියක් බවට පත්වෙනවා.

ඒ නිසා අපේක්ෂාවට මුල්තැන නොදී උපේක්ෂාවට මුල්තැන දුන්නොත්, ඇගයීම මුල් කරගෙන අනෙකාට ඉවසුවෙන් ඔබේ අරමුණත් මුදුන්පත් කරගන්න පුළුවන් දවසක් එයි. හැඩැයි අපේක්ෂා ඉටු නොවෙද්දී දිගින් දිගටම ගැටෙන්න ගියොත් ආරවුල් දික්ගැස්සිලා නැති ප්‍රශ්න ඇතිවෙයි. එතකොට ජීවිතේ කිසි සතුටක් හෑ.

ඒ නිසා අද ඉඳලා අතින් කෙනාගේ ගුණ දකින්න පුරුදු වෙන්න. අදම අර පොත අරගෙන ලියන්න පටන්ගන්න. ඒක ඔබේ ජීවිතයේ සතුට උල්පත පාදගන්නා පොත බවට පත්වේවි.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!  
රාවන් එස්. සෙනවිරත්න

“වකුගඩු ලෙඩ තියෙන අයට කොරෝනා හැදුනම වකුගඩු තවත් හරක් වෙනවලු තේද?”

මා ගමන් කළ බස් රථයේ සිටි කාන්තාවක් අනෙක් කාන්තාවගෙන් විමසනු ඇසිණි. පැනගියේ.

“ඔව් ඒ අතින් අපි වාසනාවත්තයි. අපිට ඉතින් එහෙම ලෙඩ නැතැනේ...”

එහෙත් මෙහෙත් ඇහුනු මේ කතාවේ ඇත්ත නැත්ත දැනගැනීමට හිතනු නිසා මම කන්නලේ මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යූ.ඩී.එන්.ප්‍රසාද් මහතාට ඇමතුමක් ලබාගත්තෙමි.

“නිදන්ගත වකුගඩු රෝග තියෙන අයට විතරක් නෙවෙයි එහෙම ප්‍රශ්න නැති අයටත් කොරෝනා නිසා වකුගඩු රෝග ඇතිවෙනවා. හැඩැයි ඒ ගැන ගොඩක් අය දැනුවත් නැතැ.”

මගේ පැනගිය ඔහු පිළිතුරු ලබාදුන්නේ එහෙමයි.

“නිදන්ගත වකුගඩු රෝගයක් නැති කෙනෙගේ වුණත් වෘක්ක හාලුවලයි, ගුද්පිකාව කියන කොටසටයි හානි කරන්න කොරෝනාවට පුළුවන්.

ඉතින් කොවිඩ් හැදෙන අයගෙන් 17%කට විතර වකුගඩු අක්‍රියවීම් ඇතිවෙලා තියෙනවා. පෙර වකුගඩු ගැටළු තිබුණු අය වගේම නොතිබුණු අයත් මේ ගණනය කිරීම්වලට ඇතුළත්.”

මෙයින් 5%ක පිරිසක් එම සංකූලතා අසාධ්‍ය වීම හේතුවෙන් රුධිර කාන්දු පෙරණ ප්‍රතිකාර, දන්නා බසින් පැවසුවහොත් සිරුරේ ලේ පිරිසිදු කිරීමේ ප්‍රතිකාර වෙතද යොමු කරන බව ඔහු කියයි.

කොවිඩ්-19 වෛරසය නිසා ශරීරයේ ඇතිවන ප්‍රදහන වක්‍රාකාරයෙන් වකුගඩුවලට බලපානු ලබයි. එපමණක්ද නොව කොවිඩ් වෛරසයේ බලපෑම වකුගඩු සෛලවලට සෘජුවම හානිකරයි.

“කොවිඩ් නිසා වකුගඩුවලට සාමාන්‍ය බලපෑමක් ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් සමහරුන්ට තත්ත්වය උග්‍රවෙලා වකුගඩු අක්‍රිය වෙන අවස්ථාත් තියෙනවා. අපේ වකුගඩු අක්‍රිය වුණනම ශරීරයේ ක්‍රියාවීන් (Creatinine) වැඩි වෙනවා. ඒ සංයෝග ඕනවට වඩා ඉහළ ගියොත් ඇගේ ලේ සුද්ධ කරන්න සිද්ධ වෙන්නත් පුළුවන්.”

ලේ පිරිසිදු කරන තත්ත්වයටම

පැමිණ 50% පිරිසක් මියයන බවට වෛද්‍ය සමීක්ෂණවලින් පවා සනාථ වී ඇත.

පිරිමි අය, ස්ථූල උදවිය සහ දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හෘද රෝග වැනි රෝගවලින් පීඩා විඳින අය කොරෝනා සමඟ ඇතිවිය හැකි වකුගඩු අවධානම ගැන හොඳ අවධානයකින් පසුවිය යුතුය.

“කොවිඩ් එක්ක එන වකුගඩු සංකූලතා වැඩි වුණොත් කොවිඩ්වලින් මියයාමට ඇති ඉඩත් වැඩි වෙනවා.”

ඔහු කියන්නේ කොරෝනා නිසා ඇතිවන වකුගඩු ගැටලු අනෙකුත් ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වෛරස ඇතිකරන ගැටලු මෙන් ලෙහෙසි පහසු නැති බවයි.

කොවිඩ් වැළඳුණු පසු මුත්‍රා සමඟ ලේ පිටවීම, මුත්‍රා සමඟ පෙණ පිටවීම (ප්‍රෝටීන) මුත්‍රා ප්‍රමාණය අවම වීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවී ඇත්නම් ඒවා කොවිඩ් සමඟ එන වකුගඩු සංකූලතාවයක රතුපිළි විය හැකිය. ඉදින් එවැනි ලක්ෂණ ඇත්නම් අදාළ වෛද්‍යවරුන් දැනුවත් කිරීමට ඉක්මන් විය යුතුය.

“නිදන්ගත වකුගඩු රෝගීන්ට කොවිඩ් හැදුනොත් තත්ත්වය තවත් සංකීර්ණ වෙනවා.

මෙතැනදී ඔවුන්ට පැවතුණු වකුගඩු රෝගය උග්‍ර වෙනවා විතරක් නෙවෙයි කොරෝනා ආසාදනයේ සංකූලතාත් වැඩි වෙනවා. වකුගඩුවක් බද්ධ කළ අයටත් එහෙමයි.

ඉතින් ඔවුන්ට දෙන්න තියෙන මූලිකම පණිවිඩය තමයි හිත හිත ඉන්නේ නැතිව එන්නත වැදගත් කියන එක. ඒ වගේම දැන් සේදීම, මුඛ ආවරණ පැළඳීම, පනාකිරණ තැන් මඟහැරීම, පිටස්තර පුද්ගලයන් අතර මීටරයේ දුර පවත්වාගැනීම ඇතුළත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද ඊක හරියට පිළිපදින එකක් වැදගත්.

ඒ වගේම නිදන්ගත වකුගඩු රෝග ඇති අය තමන්ට බොන්න දිලා තියෙන ඖෂධ ඊක ඒ ආකාරයෙන්ම ගන්නත් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව රුධිරය සුද්ධ කිරීමේ ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීමටත් වගබලා ගන්න ඕනේ.”



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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

# ඇඟිලි සළකුණු වෙනස් කරන්න පුළුවන්

ඇඟිලි සළකුණු පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්වන අතර, පුද්ගල අනන්‍යතාව තහවුරු කරගැනීමේ නිර්ණායකයක් ලෙසද සැලකෙයි. කිසිවිටක දෙදෙනෙකුගේ ඇඟිලි සළකුණු සමාන නොවන අතර එකටම උපත ලබන නිවුන් දරුවන්ගේ වුවද ඇඟිලි සළකුණු වෙනස් වෙයි. එසේම එකම පුද්ගලයෙකුගේ ඇඟිලි දහය ගත්තත් එහි රේඛා සටහන් විවිධය.

ඇඟිලි සළකුණුවල ඇති මේ අනන්‍ය බව නිසා ඇතැම් අවස්ථාවල නීති රාමුවෙන් පිටත කටයුතු කරන්නන්ට තම ඇඟිලි සළකුණු බාධාවක් වන අවස්ථාද තිබේ. එවිට ඒවා වෙනස්කර ගැනීමට, ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන් වෙත පැමිණෙන්නන් හිඳී. විශේෂඥ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතා මෙවර කතාබහ කරන්නේ ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔබ දැනුවත් විය යුතු කරුණු කාරණා පිළිබඳවයි.

## ඇඟිලි සළකුණු ඇති විශේෂත්වය ගැන සඳහනක් කරමින්ම අපි මේ කතාබහට පුවේශයක් ගනිමු?

ඔව්. ඇත්තටම මුලින් කිව්වා වගේ මෙය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්. ඒ වගේම වැඩුණු පුද්ගලයෙකුගේ ඇඟිලි සටහන් මියයන තුරුම එකම ස්වභාවයක් ගන්නවා. කුඩා දරුවෙකු යෞවන වයසට පැමිණිවිට එම විර්ධන ස්වභාවයේ යළි වෙනසක් ඇති වෙන්නේ නෑ. ගුවන්ගමන් බලපත්‍රයට හෝ වෙනගම් ලියකියවිල්ලකට ඇඟිලි සටහන තැබුවිට එම සටහනේ වෙනසක් නොකළේ නම් එය පුද්ගලයාගේ නිශ්චිත අනන්‍යතාව පිළිබඳ සහතිකයක් වෙනවා. එසේ නොමැතිව යම් අනතුරකින් හෝ වෙනස් කිරීමකින් පසු එම අනන්‍යතාව වෙනසක් වෙනවා.

## එහෙම ඇඟිලි සළකුණු වෙනස් කරන්න ඉල්ලීම් එනවද?

එය නීතිවිරෝධී වුවත් එවැනි ඉල්ලීම් එන අවස්ථා තිබෙනවා. අපරාධවලට, භාරකම්වලට සම්බන්ධ පුද්ගලයෝ නීතියේ රැහැනින් පලායාමට මෙවැනි උපාය මාර්ග අනුගමනය කරනවා. ඒ වගේම, මැදපෙරදිග රැකියාවල ගිනිත් යම් යම් නීතිමය කටයුතුවලට මැදවුණු අය වෙනත් නම්වලින් යළි මැදපෙරදිග රැකියාවලට යන අවස්ථා තිබෙනවා. එසේ යන අයවලුන් මෙසේ තම අනන්‍යතාව සඳහා කටයුතු කිරීමට ඇඟිලි සටහන් වෙනස් කරන්න පෙළඹෙනවා.

එය නීතිවිරෝධී කටයුත්තක් හෙයින් එය පහද දී ආපසු හරවා යැවීමයි අප කරන්නේ. එහෙත් මුදලට එවැනි සැත්කම් කරන අයන් ඉන්නවා.

## ඇඟිලි සළකුණු වගේම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනන්‍ය වූ වෙනත් ශරීර පිහිටීම් මොනවද?

ඇසේ රෙටිනාව කියන කොටසේ ලේ නහර පිහිටන රටාවක් තිබෙනවා. අක්ෂි ගෝලයේ ඇතුල් බිත්තිවල ලේ නහර පිහිටන ආකාරය අක්ෂිය පරීක්ෂණ උපකරණයක් මගින් බැලුවම එහි අතුරු දේ ගිය ආකාරය දැකිය හැකියි. මෙම නහර රටාව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්. දත්වල මුල පිහිටීමත් වෙනස්. ඒ වගේම ඇඟිලි තුඩුවල රටාවේ වෙනස සැලකිල්ලට අරගෙන ඇතැම් රටවල එම දත්ත ඉතා විධිමත් ආකාරයට



**වයසට ගියත් ඇඟිලි සළකුණු වෙනසක් වෙනගෙන නැහැ. එහෙම වෙනගෙන වෙනස් කළොත් විනරයි**

# හැබැයි නීති විරෝධීයි!

පවත්වාගෙන යමින් අවශ්‍ය විටකදී අපරාධකරුවන්ව හඳුනාගන්නවා.

## එය තවදුරටත් පැහැදිලි කරනවා නම්?

ඇමරිකාව වගේ රටක පුද්ගල හැඳුණුම්පතක් සකසද්දී එම ඇඟිලි සළකුණු දත්ත ගබඩාවක තිබෙනවා. යම් පුද්ගලයෙක් නීතිවිරෝධී කටයුත්තකට සැකපිට අත්අඩංගුවට පත් වුණොත් ඔහු ගැන අනන්‍යතාව තහවුරු කරගන්න ඒ දත්ත උපයෝගී කරගන්නවා. එය දියුණු රටවල්වල දැනට භාවිතා වන ක්‍රමයක්.

සමහර ඇඟිලි සළකුණු පමණක් නොවෙයි මුහුණේ හැඩය වෙනස් කරගන්න අවස්ථාත් තිබෙනවා. දත්, කෙස්වල පිහිටීම, නාසය, දෙතොල්, කන්පෙති පවා වෙනස් කළ හැකියි. එහිදී මුහුණේ අලංකාරය වැඩිදියුණු කරන්න කරන සැත්කම් වෙනයි. අපරාධවලින් ගැලවෙන්න මුහුණේ ස්වරූපය වෙනස් කරගන්න එක වෙනයි. ඇතැම් විතුවලට ඔබ දැක ඇති මුහුණ සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් කරගෙන කරන දුම්රික රංගනයන්. නමුත් කිසිදු වරලත් ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී එවැනි අරමුණු වෙනුවෙන් පුද්ගල

ස්වරූපය වෙනස් කරන සැත්කම්කට එකඟ වෙන්නේ නෑ.

එවැනි දේ නොකිරීම ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකුගේ වගකීමක්. ඇතැම්විට ශරීරයේ හැඩය වෙනස් කළ හැකි සැත්කම් විකලාංග ශල්‍ය වෛද්‍යවරු කරනවා. ඒ තමයි, උප්පත්තියෙන් එක කකුලක් කොටනම්, කොට කකුල දික් කරන්න පුළුවන්කම තිබෙනවා. එහිදී කකුල් දිගු අස්ථිය අරන් කකුල් දෙක සමානව හදනවා.

ඒ වගේම පුරුෂ ලිංගයේ ප්‍රමාණය වෙනස් කරන්න හැකියාව තිබෙනවා. (අප ඒ පිළිබඳව මින් පෙර ලිපියක සවිස්තරාත්මකව කතාකොට ඇත.) ඒ වගේම හිතන්න යම් අනතුරකින් ඇතිවූ කොටසක් අහිමි වෙනවා කියලා. එවිට හිස්කබලේ කෙස් සහිත කොටසක් අපට එම ඇතිවූ නැවත පිළිසකර කළ හැකියි. තොල, නාසය වුවත් අනතුරකදී යළි සැකසීමේ හැකියාව පවතිනවා.

එමෙන්ම ගෙල පිටුපස සමහර පුද්ගලයින්ගේ මොල්ලියක් වගේ පිහිටලා තිබෙනවා. එය තෙල් මන්දක් කියලා සමහරු සැත්කම් කරගන්න එනවා. ඒත් එසේ වෙන්නේ ගෙලෙහි හත්වන කණේරුකාව දිගු වීම නිසයි. එය රූපලාවන්‍ය සැත්කම්, ලයිගොසක්ෂක් ක්‍රමවලට වෙනස් කළ නොහැකියි. එයට සැත්කම්ක් කළ යුතුයි. එහිදී ද අස්ථිමය කොටසක් කපා ඉවත්කර වෙනසක් කළ යුතු වෙනවා.

## අත්ල රළු ස්වභාවයකින් යුතුව කියලා කරන රූපලාවන්‍ය සත්කාර නිසා මෙම රේඛා මැකී යන්න ඉඩ තියෙනවා හේද?

අත්ල රළු ස්වභාවයක් ගැනීම සාමාන්‍යයි. එය රළුවට පිහිටන්නේ යමක් අතින් අල්ලද්දී එය ලිස්සා නොයන්නයි. කෙනෙකුගේ ඇඟිලි සටහන් එවැනි දෙයකින් මැකී යන්නේ නැහැ. ඒත් ඇඟිල්ලේ කොටසක් යම් අනතුරක් නිසා ගැඹුරට ඉවත් වුණොත් එහි කැළලක් පමණයි ඉතිරිවන්නේ. එවිට රේඛා සටහන් දැකිය නොහැකි වෙන්නේ නැහැ.

අපි ඇඟිලි සළකුණු විදිනට ගන්නේ ඇඟිලි තුඩුවලට අයත් කොටසයි. එය කුමන ආකාරයකට හෝ හිතාමතා වෙනස් කිරීම නීතිවිරෝධී බව නැවත වරක් සිහි ගන්වන්න කැමතියි.

විශේෂඥ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍ය කවින්ද රාජපක්ෂ මහතාගේ විවාහ දැනගැනීමට ගැටළු ඇතොත් ධරණි, නො.91, වජේරාම මාවත, කොළඹ 7 ලිපිනයට හෝ [dharaanee.editor@liberty.lk](mailto:dharaanee.editor@liberty.lk) ඊමේල් ලිපිනයට යොමු කරන්න.

**විශේෂඥ ජ්‍යෙෂ්ඨ ශල්‍ය වෛද්‍ය (Plastic & Reconstructive Surgeon) කවින්ද රාජපක්ෂ**

**දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ**

මීට වසර 24 කට පෙර ආරම්භ කෙරුණු SDB බැංකුව වඩාමේදා තුර සිය මූලික අභිලාෂය වූ සියලුම තලයන්හි ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට දෙපයින් කැඩීම්ව පුළුල් වෙනුවෙන් කැපවූ බැංකුවකි. SDB බැංකුවේ මේ කැපවීම විදහා දක්වන නව පුවාරණ ව්‍යාපෘතිය පසුගියදා සියලු මාධ්‍ය හරහා දියත් කෙරුණු අතර එහි නේමාව වන්නේ 'ඔබව වටිනා' (Where You Are Valued) යන්නයි. මේ පුවාරණ ව්‍යාපෘතිය හරහා සමස්ත ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව සහ විශේෂයෙන්ම සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යවසායකයින් තහා සිටුවීම කෙරෙහි බැංකුවේ කැපවීම සහ දැක්ම මෙන්ම පාරිභෝගිකයින්ට මුල් තැන දෙන බැංකුවේ ව්‍යාපාර ප්‍රවේශය පිළිබඳව සිසුම් හා ළමන්තා සුළු සන්නිවේදනයක් සිදු කරයි.

ගිය ඉල්ලුමක් ලැබීමත් මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු කරුණක්, මේ වැදගත් ජයග්‍රහණ වනේම ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් වර්ධනය කිරීම නව තාක්ෂණය සමුදායීව දිවයින පුරා විසිරුණු ගනුදෙනුකරුවන් ජාලයකට කාර්යක්ෂමව සේවය සැපයීමට ඇති හැකියාව වැඩි සාධක ගණනාවක් මත SDB බැංකුව ව්‍යවසායකයින් සවිමත් කිරීමේ මූලික අරමුණ ඉතා සාර්ථකව ඉටු කරගනිමින් සිටිනවා" යැයි මේ පිළිබඳව අදහස් දක්වමින් SDB බැංකුවේ

# SDB බැංකුව සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර සඳහා සහය වෙමින්, කාර්තවත් සවිබල ගන්වමින් විජිටල් පෙරළිය සමඟ ඉදිරියටම



අලෙවි ප්‍රධානී සසිත සමරසිංහ මහතා පැවසීය.

කාන්තා ව්‍යවසායකාවන්ගේ භක්ෂතාව හොඳින් සඳහන SDB බැංකුව විවිධ ක්‍රමවේදයන් හරහා ඔවුන් සවිබල ගන්වමින් උපරිම ආයතනික ජාතික ආර්ථික සංවර්ධනය වෙනුවෙන් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරයි. කාන්තාවන් වෙනුවෙන්ම සවිබල ගැන්වීමේදී ඇති මූල්‍ය හිඟතාවලට අමතරව ඔවුන් පුහුණු / දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවත්වීම සහ මාර්ගෝපදේශය සැපයීම SDB බැංකුව මේ වෙනුවෙන් සිදු කරන වැඩසටහන් කිහිපයක්

වේ. මේ සම්බන්ධයෙන් SDB බැංකුව ලබා ඇති ජාත්‍යන්තර කිරිතිය මත මහාසංදේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ (DFC) ආයතනය විසින් ඇමරිකානු ඩොලර් මිලියන 40 ක ණය ප්‍රදානයක්ද හිමි වූ අතර එයින් 40% ක ප්‍රමාණයක් කාන්තා ව්‍යවසායකාවන් සවිබල ගැන්වීම වෙනුවෙන්ම වෙන් කර තිබීම විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුය.

සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යවසායකයින්ගේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහාගනිමින් සහ අවබෝධ කරගනිමින් ඔවුන් වෙනුවෙන්ම නිර්මාණය

කරන ලද විසඳුම් රාශියක් බැංකුව විසින් සඳහන්වූ දී ඇති අතර ඒ සියල්ල සර්ව ව්‍යවසායකයින්ගේ සැබෑ භක්ෂතාවයන් බල ගන්වමින් ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයට සවිබල වීමට SDB බැංකුවට හැකි වී ඇත.

ඒ අනුව ගනුදෙනුකරුවන්ගේ වෙනස් වන අවශ්‍යතාවයන්ට සරිලන ආකාරයට නව වටිනාකම් එක්කළ සේවාවන් ඔවුන් වෙත සඳහන්වීමට SDB බැංකුව කටයුතු කර ඇති අතර වටිනාකම් දාමයන් වර්ධනය කිරීමේ සිට මූල්‍ය සලස්මාකාරණය දක්වා

ව්‍යපාරයක් සලස්මාකාරණය කිරීමේ විවිධ අංශ පිළිබඳව ව්‍යවසායක දැනුම වර්ධනය කරන වැඩසටහන් මෙයට සවිම උදාහරණ වේ. මෙවන් වැඩසටහන් සඳහා SDB බැංකුව විවිධ ආයතන වැනි ආයතන සමඟ විකාශිතව කටයුතු කරයි.

සිපිටල්කරණය ප්‍රතිලාභ ජනතාව අතර බෙදා හැරීමේ ජාතික කාර්යයේ ප්‍රමුඛ මෙහෙවරක් SDB බැංකුව විසින් ඉටු කරන අතර ශ්‍රී ලංකා මහබැංකුව හා එක්ව කාර්යක්ෂම හා ආරක්ෂිත විජිටල් ගෙවීම් ක්‍රමවේදයක් වන LANKAQR ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා බැංකුව ඉටු කර ඇති කාර්යභාරය ඊට උදාහරණ සපයයි. ඊට අමතරව SDB බැංකුව සිය ජංගම දුරකතන ගෙවීම් යෙදවුම වන UPay හරහා සිය ගනුදෙනුකරුවන් සිට විජිටල් ගනුදෙනුවල පහසුව ලබාදීමට දැවැන්ත කාර්යභාරයක් සිදු කර ඇත.

ශක්තිමත් ආර්ථිකයක් බිහි කිරීම සඳහා සිරසාරත්වයේ ඇති වැදගත්කම හොඳින් සඳහන SDB බැංකුව සිරසාරත්වය ඉලක්ක කරගත්

පියවර රැසක් ගෙන ඇත. සිය ශාඛාවන් තුළ බලශක්ති පරිභෝජනය අවම කිරීමේ සිට ගනුදෙනුකරුවන් සිපිටල් බැංකුකරණය වෙත ගොනු කරමින් අනවශ්‍ය ප්‍රවාහනය අවම කිරීම සහ විකල්ප බලශක්ති ව්‍යාපෘති සඳහා විශේෂ මූල්‍ය පහසුකම් සැපයීම දක්වා පුළුල් පරාසයක පියවර මේ සම්බන්ධයෙන් ගෙනහැර දැක්විය හැකි උදාහරණ වේ.

SDB බැංකුව ක්ෂේත්‍රයේ අනෙකුත් ආයතන අතර කැපී පෙනෙන මූලික හේතු වන්නේ එහි මූලික අභිලාෂය, එය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා වන ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් වල විශිෂ්ටතාවය සහ තාක්ෂණය පෙරදැරි කරගත් වර්ධනයයි. ලාභයට වඩා ප්‍රතිපත්ති මත බෙහෙවින් මේ ව්‍යාපාර ප්‍රවේශය හිසා එහි ගනුදෙනුකරුවන්ට හිමි වන්නේ ඔවුන්ගේ හෝ අයගේ හැකියාවට / භක්ෂතාවය කෙරෙහි ගෞරවයෙන් කෙරෙන සාදායනම් ඇගයීමකි. 'ඔබව වටිනා කරන' යන නේමා පාඨය SDB බැංකුවේ ආයතනික පුවාරණ වැඩසටහනෙහි සරය හොඳින්ම ගෙනහැර පාන වලින් විකඳවීම වන්නේ විවේචනී.



## ඔබට වටිනා මඟපෙන්වීම

සරු අනාගතයක් සොයා ගත දිවි ගමනට සවිස, දිරිය සහ ජවය සමඟ නිවැරදි මඟපෙන්වීම සපයන්නට අප සැමවිටම කටයුතු කරනවා. ඒ, ඔබට එය මුදලින් මිල කළ නොහැකි කරමටම වටිනා බව අප දන්නා නිසායි.



#ඔබවටිනා

සමස්ත සංවර්ධන බැංකුව විවිධ, ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් අධීක්ෂණයට ලක් කරනු ලබන බලපත්‍රලත් විකේෂිත බැංකුවකි. Fitch Rating BB+ (Stable), Reg. No: PB62PO

“වයිර් කියනවා අපි වෙනම පදිංචි වෙමු කියලා. මට පුළුවන්ද අම්මව තනි කරන්න? ගැහිට ඕන කුදයක් ගහගන්න කියලා දික්කසාද නඩු දැමීමා. අම්මා ඉඳලා හිටලා වචනයක් කිව්වා කියලා ඇගේ වැදෙනවද? ගැහු වුණාම පොකිඩක් ඉවසන්න දැනගන්න ඕන.

ගැහු නම් ඕන තරම් නොයාගන්න පුළුවන්. නැබැයි අම්මලා වහෙමද?”

මේ ඊක මෙහෙම කිව්වේ මං දන්න කියන පිරිමි යාළුවෙක්. නැබැයි මේ කතාවම මීටත් වඩා බරට කියන පිරිමි අපේ සමාජයේ තොග පිරිත් ඉන්නවා.

ඔබ එක මුල්ලක සිටියා ඇය තව මුල්ලක සිටියා, නෙත් සතරක පහසු ලබා මම මේ මුල්ලේ සිටියා කියලා නෝනයි අම්මයි අතර ගැටුම් ඇති නොවන විදියට ජීවිතේ ඉස්සරහට ගෙනියන්න ගොඩක් පිරිමින්ට බැහැ. ඇත්තම කිව්වොත් ගොඩක් පිරිමින්ට වහෙම කරන්න කොන්දක් නැහැ.

ඒ නිසා, ලංකාවේ බහුතරයක් කසාද ජීවිතවල, ‘නැන්දම්මා’ කියන වර්තය හිටගෙන ඉන්නේ හරිම අවලස්සන තැනක.

ඒකෙනුත් වැඩිම වෝදනා හිමිවෙන්නේ ‘පිරිමියාගේ අම්මා’ට. මහත්තයාගේ අම්මා බැන්නා, හින්ටි ගැනුවා, වද දන්නා කියලා කවුරුමහරි ගැහැනියෙක් අඬනවනම්, වෝදනා කරනවා නම් ඒ වගකීම සම්පූර්ණයෙන්ම ගන්න ඕනේ ඒ ‘පිරිමියා’ මිසක් අර නැන්දම්මා නෙමෙයි.

සරළවම කිව්වොත් බැන්දට පස්සේ නැන්දම්මා නිසා කිසියම්ම හෝ ගැහැනියකගේ ජීවිතේ අවුල් වෙනවනම් ඒ වගකීම කසාද බැඳපු පිරිමියා විසින් දරන්න ඕනේ. අම්මට තාත්තට ඕන විදිහට විතරක්ම ජීවත් වෙන්න හිතන් ඉන්න පිරිමි කසාද බඳින එක අපරාදයක් කියලයි මට හිතෙන්නේ.

කසාදයක් බඳින්න නම් අවුරුදු 16 සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ කියලා නීතියක් දලා තියෙන්නේ, කෙනෙකුට ස්වාධීනව ජීවිතේ තීරණයක් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ යම්කම් කමක් තේරෙන්නේ



නම්, මේ මගේ කෙල්ල, කෙල්ල වෙනුවෙන් මම මෙව්වර කළා, අව්වර විඳව්වා, දුව ඉන්න ඕනේ මගේ ළඟ කියලා දුවගේ අම්මා ඉල්ලන ඉල්ලීමත් සාධාරණ වෙන්න ඕනේ. දෙමව්පියෝ වයසට ගියාම, අත පය වාරු නැති වුණාම දරුවෝ වියාලව බලාගන්න ඕනේ. ඒක සාධාරණයි වගේම මානුෂීයයි.

වහෙම අවස්ථාවක දරුවෝ වික්ක ජීවත්වෙන්න අම්මා, තාත්තාට අවශ්‍යතාවය වගේම අවස්ථාව ලැබෙන්නත් ඕනේ.

නැබැයි ඒකේ තේරුම ඒ පවුලේ තීරණවලට ඇඟිලි ගහන්න දෙමව්පියන්ට අවස්ථාව ලැබෙනවා කියන එක නෙමෙයි. ඒක දෙමව්පියෝ වගේම පවුලේ ගෘහමූලිකයාත් තේරුම් ගන්න ඕනේ.

ඒ නිසා කසාද බඳින්න හෝ ජීවිතේ බෙදගන්න පිරිමියෙක් නොයාගන්නකොට රැවුල තියෙනවද, ගෙයක් දෙරක්

රස්සාවක් තියනවද කියලා බලනවා වගේම, පිරිමියෙක් වගේ තීරණයක් ගන්න පුළුවන්ද කියන එකත් නිකමට වගේ බලන්න.

තමන් කසාද බැඳපු ගැහැනියට තමන්ගේ අම්මාගෙන් වුණත් වැරද්දක්, අවැඩක් වෙනවනම්, අම්මගෙන් හිත නොරඳෙන විදිහට කෙලින්ම කියන්න පුළුවන්කමක් පිරිමියෙකුට තියෙන්න ඕනේ. වහෙම කිව්වට පස්සේ හින් රද්ද ගන්නවනම් හෝ තවදුරටත් ඇඟිලි ගහන්න වනවා නම් ඒක අම්මගෙ පුශ්නයක් මිසක් වෙන පුශ්නයක් නොවන වග පුත්තු තේරුම්ගන්න ඕන.

ඒ වගේම තමයි බුදුනාමුදුරුවෝ සප්තභාර්යා සූත්‍රය දේශනා කරන්න හේතු වුණ අනේපිඬු සිටුකුමාගේ ලේලි වගේ කොයිවෙලෙත් කියවන, හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බැර ලේලිලාත් නැකුව නෙවෙයි. නැන්දම්මා, මාමා,

නෑනා, මස්සිනා කොව්වර හොඳට සැලකුවත් වහෙම අයගේ පත්ම ගනි යටපත් කරන්න බෑ. වහෙම වෙලාවකත් දිගින් දිගටම උත්සාහ කරලා හරියන්නේ නැත්නම්, තවදුරටත් ඒ කසාද ජීවිතේ රැකගන්නවද නැද්ද කියන තීරණේ ගන්නත් පිරිමියෙකුට හැකියාව තියෙන්න ඕන.

# මහත්තයා මඬේ හිටවපු ඉන්න වගේ නම් නැන්දම්මට බැහැලා තේරුමක් නෑ

**ආදර සම්බන්ධතාවයක් පටන්ගන්න හෝ කසාද බඳින්න පිරිමියෙක් තොරගන්නකොට උප්පැන්න සහතිකේ පුරුෂ කියල තිබුණු පලියට පුරුෂයෙක් වගේ තීරණ ගන්න බැර කෙනෙකුම ජීවිතයට ප්‍රකාරගන්න එපා**

අවුරුදු 16ක්වත් වුණාට පස්සේ හින්ද. නැබැයි දසයෙන් පස්සේ ගන්න තීරණත් මඬේ හිටවපු ඉණි වගේ එක එක්කෙනා තර්ව කරනකොට එතාට මෙහාට වැනෙන ඒවනම් වයස ගියාට ඒ වගේ මිනිස්සු කසාද බඳින්න සුදුසු නැහැ. අන්න ඒ වගේ කශේරුකාවක් නැති පිරිමියෙක්ගේ බිරිඳක් වෙනවා කියන්නේ ඉතින් ජීවිත කාලෙම පවක් ගෙවන්න ලැස්ති වෙනවා කියන එක තමයි.

අන්න ඒ නිසා, ආදර සම්බන්ධතාවයක් පටන්ගන්න හෝ කසාද බඳින්න පිරිමියෙක් තොරගන්නකොට උප්පැන්න සහතිකේ පුරුෂ කියල තිබුණු පලියට පුරුෂයෙක් වගේ තීරණ ගන්න බැර

කෙනෙක්නම් ජීවිතයට ප්‍රකාරගන්න එපා. තමන් කැමති කාත්තාවක් සමඟ විවාහ වෙලා, තමන් හදපු පවුල සම්බන්ධව තීරණ ගන්නකොට, ඉන්නේ කොහෙද, කන්නේ මොනවද, ප්‍රමයි කී දෙනෙක් හදනවද කියන එක තීරණය කරන්න ඕනේ සැමියා සහ බිරිඳ මිසක් අම්මා, තාත්තා, අයියා, අක්කා නෙමෙයි. වහෙම ස්වාධීනව තීරණ ගන්න බැර කසාද ජීවිත නුල් කැඩීව සරුංගල් වගේ, හුළඟ හැරෙන හැරෙන පැත්තට වැනෙනවා.

මේ මගේ කොල්ලා, වයා වෙනුවෙන් මම අව්වර දුක් වින්ද, මෙව්වර දුක් වින්ද, ඒ නිසා කොල්ලා ඉන්න ඕනේ මගේ ළඟ කියලා සැමියාගේ අම්මා පුතාව ළඟ තියාගන්න ඉල්ලන ඉල්ලීම සාධාරණයි

**බුදුනාමුදුරුවෝ සප්තභාර්යා සූත්‍රය දේශනා කරන්න හේතු වුණ අනේපිඬු සිටුකුමාගේ ලේලි වගේ කොයිවෙලෙත් කියවන, හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බැර ලේලිලාත් නැකුව නෙවෙයි**



**ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශනා අභිඥා ජයකොඩි**

# අම්මා තාත්තා ගොළු වුණාම දරුවොත් ගොළු වෙන්න ඕනද?



### “අම්මා කුක්කු”

අහිංසාගේ දියණිය කට උල්කරමින් එසේ කියද්දී ඒ වයසේම සිහිති දියණියකගේ මවක් වූ පියුම්ගේ මුහුණ ඇඹුල් විය.

“අම්මා කියලා හේද ඒ කිව්වේ...?”

“ඔව් දැන් බබා අම්මා කියන්න පටන් අරන් මාස දෙකක් වගේ වෙනවා.”

“දෙයියනේ මගේ කෙල්ල වචනකරවත් කතා කරන්නේ නෑනේ...”

දරුවන් ලැබුණු දිනය පමණක් වෙනස් වුවත් මේ දෙදෙනා දරුවන් බිහිකළේ එකම කාලයේය.

“කලබල වෙන්න එපා. සමහර ළමයි කතා කරන්න විකක් පරක්කු වෙනවා. අපි පොඩ්ඩක් ඉවසලා බලමු.”

අහිංසා එසේ කිව්වත් පියුම්ගේ හිතට සැනසීමක් තිබුණේ නැත. ඇය කටහන භාෂා විකිත්සක ජයමලී රජපසිංහ ජයසිංහ හමුවීමට ගියේ ඒ නිසාය.

“දරුවෙක් මුලින්ම කතා කරන්න පටන් ගන්නේ මව්කිරි උරාබොන අවස්ථාවේ ඉඳලා. මුලින්ම අදහස් හුවමාරු කරගන්නේ අම්මා එක්ක. ඊටපස්සේ අවුරුද්දක් විතර වෙනකොට තනි තනි වචන කියන්න පටන් ගන්නවා. අවුරුදු දෙකක් විතර වෙනකොට වචන දෙකක් එකට කියන්න උත්සාහ කරනවා. අවුරුදු තුනක් වෙනකොට වචන දෙක තුනක් එකට දලා පුණ් අහන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වයසේදී තමයි දරුවෙක්ට පාට, හැඩතල වගේ සංකල්ප ගැන අවබෝධයක් එන්නේ. ඊළඟට අවුරුදු හතරේදී දරුවෙක් සාමාන්‍යයෙන් ලියන්න, කියවන්න උත්සාහ කරනවා.

තැකිවන්නේ මවටය.

උපතින් එන කටහන ආබාධවලට අමතරව දෙමාපියන්ගේ හෝ පවුල් පුණ්හ නිසා දරුවන් ගොතවීමේ හෝ ගොලුවීමේ අවධානමක් ඇතිද යන්න බොහෝදෙනෙකුට ඇති ගැටලුවකි. ඊට කටහන විකිත්සකවරිය ලබාදුන්නේ මෙවන් පිළිතුරකි.

“දරුවෙක්ගේ යම් ගොත ගැසීමක් තිබුණොත් එය වර්ධනය වීමට බාහිරින් එන ගැටලුත් බලපානවා. පොඩ්ම දරුවන් නම් ගොතගහන එක සාමාන්‍යයි. ඒත් අවුරුදු තුනෙන් පස්සේ දරුවෙක් ගොත ගහනවා නම් එක බාහිර පුණ්හයක් වෙන්න බොහෝ දුරට ඉඩ තියෙනවා.”

එසේම මුල්කාලීනව හොඳින් කතාබහ කළ දරුවන් පසුකාලීනව කටහන ආබාධවලට ලක්වන අවස්ථාද නැතුවාම නොවේ.

“බයවීම් තිගැස්සීම් නිසා හොඳට කතා කර කර හිටපු සමහර දරුවන්ගේ හඬ සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවුණු අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේම මොළයට යම්කිසි හානියක් වුණොත් කටහන පුණ්හයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එවැනි අවස්ථාවල මුලින් හොඳට කතා කරපු දරුවන්ටත් කටහන පුණ්හ ඇතිවෙන්න ඉඩක් තියෙනවා.”

එසේම යම්කිසි දරුවෙකුගේ මව හෝ පියා හෝ එම දෙදෙනාම ගොලු වූ පමණින් ඔවුන්ගේ දරුවාද ගොලුවීමේ ඉඩක් නැති බව වාග් විකිත්සකවරිය පවසයි.

“ජානමය හේතු මුල්කරගෙන ඇතැම්විට එනෙම දෙයක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒත් බොහෝ අවස්ථාවල අම්මා හෝ තාත්තා හෝ එම දෙදෙනාම ගොලුවුණා කියලා දරුවන් ගොලු බවට පත්වෙන්නේ නෑ.”

කටහන ආබාධ ගත්කල ගොතගැසූ තවත් එක් ගැටලුවකි. මෙය මානසිකව ඇතිවෙන රෝගයක් යන්න ඇතැමුන්ගේ අදහසයි. යම් යම් මානසික ගැටලු නිසා ඒ තත්ත්වය වැඩිවීමේ ප්‍රවණතාවක් තිබුණත් එය මානසික රෝගයක් නොවේ.

“ගොතය කියන්නේ මානසික රෝගයක් නෙවෙයි. ඒත් මානසික ගැටලු නිසා ඒ තත්ත්වය වැඩිවෙන්න පුළුවන්. ඔය ගොතය ඇතිවුණු අය මගේ සායනවලදී කෙටි කාලයක් ඇතුළත සුවවෙනවා.

අවුරුදු හයට අඩු දරුවන්ට නම් එනෙම පුණ්හයක් තිබුණොත් මං දෙමාපියන් එක්ක කතා කරලා ඒකට පිළියම් කරනවා. එතැනදී දරුවන්ට දෙමාපියන් විසින් කරන්න ඕනේ දේවල් මං පැහැදිලි කරනවා. වැඩිහිටි අය නම් යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් උඩ දවස් දහයෙන් පහළොවෙන් සුව කරනවා.”

කටහන ආබාධය සම්බන්ධයෙන් සිදුකරන



**ජයමලී රජපසිංහ ජයසිංහ**  
(BSc.Sp.Sw.DPsy.c)  
ජෛෂ්ඨ කටහන භාෂා විකිත්සක  
SLMC Reg No:06

රැවන් එස්. සෙනවිරත්න



ඔබට මුදල් හඳිස්සියක්ද? නැතහොත් ඔබේ චලිත රන් භාණ්ඩ සිනිහ වෙහින යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා පවුමට රු. 23,000/- ක් ම වැඩිපුර ශත 70 ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න විශේෂ සහන රැසක් සමගින්

|            |              |              |              |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| කොළඹ       | 0771 408 547 | වැල්ලවත්ත    | 0710 870 686 |
| මොරටුව     | 0766 227 059 | කළුතර        | 0776 167 149 |
| මීගමුව     | 0766 227 056 | ගම්පහ        | 0779 230 549 |
| වෙන්නප්පුව | 0710 869 378 | හලාවත        | 0779 256 191 |
| ගාල්ල      | 0705 979 274 | මාතර         | 0705 979 237 |
| කුරුණෑගල   | 0766 227 061 | ගම්පොල       | 0710 870 735 |
| දිගහ       | 0778 156 738 | නාවලපිටිය    | 0710 870 706 |
| නලවකැලේ    | 0710 871 009 | හැටන්        | 0778 790 372 |
| මාතලේ      | 0702 539 389 | කෑගල්ල       | 0703 583 363 |
| බේරෑවල     | 0772 999 934 | පූඩළුමය      | 0777 683 889 |
| මතුගම      | 0772 206 413 | රාගල         | 0710 870 703 |
| වව්නියාව   | 0740 920 313 | උඩප්පුව      | 0771 201 851 |
| මොණරාගල    | 0771 201 852 | ත්‍රිකුණාමලය | 0771 201 854 |
| බදුල්ල     | 0771 201 863 | පුත්තලම      | 0771 201 861 |
| කොටහේන     | 0702 539 382 | මහියංගනය     | 0771 201 862 |
| කල්පිටිය   | 0761 605 803 | මස්කෙලිය     | 0760 909 822 |

\*ගොන්නදේසි අදාලවේ

බෙලිඅත්ත, කුඩාහිල්ල, එන අඩියේ විසූ ඩේවිඩ් ජයවර්ධන නමැති මහත්මයෙක් වරක් මා සමඟ කී රසවත් අතිත කතාවක් මගේ මතකයට නැගේ.

“අපි තරුණ කාලේ එක්දහස් නවසිය හතළිස් ගණන්වල කතරගමට දැන් වගේ ලොකු සෙනගක් ආවේ නැහැ. ඒ වෙනකොට වැඩිහිටි කන්ද සම්පූර්ණයෙන් කැලේට යටවෙලා තිබුණේ. ඇසළ උත්සව කාලෙට විතරයි නඩයක්, දෙකක් හරි කන්දට නැග්ගේ.

ඒකෙහුත් වැඩි දෙනෙක් යාපනේ, මඩකලපු පැත්තෙන් වන දෙමළ මිනිස්සු. කොහොමහරි අපිත් කොල්ලෝ කාණ්ඩයක් එක ඇසළ මාසෙක විනෝදෙට වගේ වැඩිහිටි කන්දට නැග්ගා. ඒ වෙනකොට අද වගේ ගල්පඩි තිබුණේ නැහැ. ගල්කුළුවලට පය තිය තිය, ගස් අතු වල එල්ලී එල්ලී තමයි කන්ද නගින්න තිබුණේ. සමහර තැන්වල නම් එල්ලෙන්න යකඩ දම්වැල් දලා තිබුණා. ඔය අතරේ අපිත් එක්කම වගේ බණ්ඩාරගම පැත්තේ වන්දනා නඩේකුත් වැඩිහිටි කන්ද නැග්ගා. ඒත් ඒ නඩේ හිටපු අවුරුදු හැත්තෑවක අසුවක වගේ මනුස්සයෙකුට හොඳටම උණ. අපි නළලට අත තියලා බලනකොට ගිනි කබල වගේ. අපි ඒ මිනිස්සුන්ගෙන් ඇහුවා මේ වගේ ලෙඩෙක් මෙතෙම ගමනක් එක්ක එන්න ඔහේලට පිස්සුද කියලත්. ඒත් කොහොමහරි අපේ උදව්වත් තිබුණු හින්දා මුත්තැහේවත් කන්ද මුදුනට එක්ක ගියා කියමුකෝ.

එතකොට වැඩිහිටි කන්දේ උඩ තිබුණේ බොහොම පුංචි දේවාලයක්. ඒ දේවාලයට ටිකක් එහායින් කටුමැටි ගහපු පුංචි පැලක් තිබුණා. ඒ පැල ඇතුළේ ගිනි මැලයක් පත්තු වෙනවත් අපි දැක්කා. මෙන්න එතකොටම ඒ පැල ඇතුළේ ඉඳලා සන්නාසි මනුස්සයෙක් එළියට ආවා.”

සන්නාසියෙක් යනු අපගේ ජන සංස්කෘතියේ දැක්වූ නොලැබෙන පුජක විශේෂයකි.

සියල්ල අත්හල ලද යන අරුත ගෙනෙන සංස්කෘත වදනට අනුව සන්නාසි නමින් හැඳින්වෙන මොවුන් ‘සීඟා කෑමෙන්’ ජීවත්වන බව බැලූ බැල්මට පෙනෙයි. ඔවුන්ගේ එම ආහාරපාන සපයාගැනීමේ ක්‍රමවේදය හැඳින්වෙනුයේ ‘හික්ෂා’ යනුවෙනි. එහි අරුත වනුයේ ආධ්‍යාත්මික අරමුණක් සහිත අයෙකුට දෙන ලබන ආහාර සලාකය යන්නයි. අප ආගමික සංස්කෘතියේ නිතර ව්‍යවහාර වන ‘හික්ෂු’ යන වදනෙහි මූලාරම්භය ද මෙයම බව පෙනේ.

“දැන් අපිට හිතාගන්නවත් බැහැ මේ මනුස්සයා මේ මහ කැලේ මැද්දේ තියෙන කන්දට වෙලා තනියම මොනවා කරනවද කියලා. කොහොමහරි අපිත් එක්ක ගිය බණ්ඩාරගම නඩියේ කට්ටිය අර අසනීපකාරයාව ඒ සන්නාසියාට පෙන්නලා ‘අපේ සාම මුත්තැහේට හොඳටම උණ ගැනිලා ඒකට මොනවා හරි කරන්න බැරිද?’ කියලා ඇහුවා. එතකොට ඒ සන්නාසියන් පැල ඇතුළට ගිනිත් පැන් කෙණ්ඩියක් අරන් ඇවිත් ඒකෙන් පැන් අර මනුස්සයාගේ ඇඟට වත් කරලා ටිකක් බොන්නත් දුන්නා. ඊටපස්සේ ඒ කිරිවුව තැනක් පෙන්නලා නිදගන්න කියලා හස්ත මුද්‍රාවෙන් කිව්වා. එහෙම කිව්වා විතරයි අර අසනීපකාරයා ඒ කිරිවුව තියෙන ගල් පොත්තක් උඩට වෙලා ගොරව ගොරවා නිදගන්න පටන්ගත්තා. දැන් ඉතින් ඒ මනුස්සයා දලා අපිටත් පහලට බහින්න බෑ. ඒ හින්දා අර මනුස්සයා ඇතැරෙනකල් අපිත් පැය තුන හතරක්



**ඔය අතරේ අර අසනීපකාරයා හින්දෙන් නැගිට්ටා කියමුකෝ. ඒ මනුස්සයාට කලින් තිබුණු අසනීප අමාරුකම් මුකුත්ම නැහැ. ඇත්තෙන්ම අපිට හිතාගන්න බැරිවුණා කොහොමද ඒ වගේ හාස්කමක් කළේ කියලා**

# කතරගම දෙවියන්ටත් ඉඳහිට ඉබේ ලකුණු වැටේ

**නඩියේ කට්ටිය අර අසනීපකාරයාව පෙන්නලා ‘අපේ සාම මුත්තැහේට හොඳටම උණ ගැනිලා ඒකට මොනවා හරි කරන්න බැරිද?’ කියලා ඇහුවා. එතකොට ඒ සන්නාසියන් පැල ඇතුළට ගිනිත් පැන් කෙණ්ඩියක් අරන් ඇවිත් ඒකෙන් පැන් අර මනුස්සයාගේ ඇඟට වත් කරලා ටිකක් බොන්නත් දුන්නා**

කන්ද උඩට වෙලා හිටියා. ඔය අතරේ අර අසනීපකාරයා හින්දෙන් නැගිට්ටා කියමුකෝ. ඒ මනුස්සයාට කලින් තිබුණු අසනීප අමාරුකම් මුකුත්ම නැහැ. උණ සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැලා. ඇත්තෙන්ම අපිට හිතාගන්න බැරිවුණා අර සන්නාසියා කොහොමද ඒ වගේ හාස්කමක් කළේ කියලා.”

දැන් ඔබට හිතෙන්නේ ඒ තැනැත්තා කවරෙකු හෝ මහා බලසම්පන්න යෝගියෙකු විය හැකි බවය.

යමෙකුගේ ශරීර උෂ්ණත්වය නියමිත අගය ඉක්මවා ඉහළ නැගීම අපි පොදුවේ ‘උණ’ යනුවෙන් හඳුන්වමු. එහෙත් උණ නොවන ශරීර උෂ්ණත්වය නියමිත අගය ඉක්මවා ඉහළ යාමේ තවත් තත්ත්වයක් තිබේ. එය හඳුන්වනුයේ අධිතාපියතාව (Hyperthermia) යනුවෙනි.

මෙම අධිතාපියතාව ඇතිවනුයේ අපගේ ශරීර හා අධික පාරිසරික උෂ්ණත්වය අතර පවත්නා සංසිද්ධියක් මුල්කර ගනිමිනි. විශේෂයෙන් වියපත්ව දුබල වූවන්, හෘදයාබාධ, පෙනහළු සහ වකුගඩු රෝග ඇත්තවුන් සේම වෙනත් නිදන්ගත රෝග සහිත පුද්ගලයෝ ද මෙම තත්ත්වයට පත්වීමේ පහසු නැඹුරුවක් පළ කරති. විශේෂයෙන් සෞම්‍ය දේශගුණික කලාපයක සිට වියළි දේශගුණික කලාපයකට සංක්‍රමණය වන්නවුන් එම දේශගුණික සහ පාරිසරික විෂමතාව හමුවේ මෙකී තත්ත්වයට පත්වෙති. ඒ අනුව බණ්ඩාරගම වැනි පහතරට තෙත් කලාපීය දේශගුණය සහිත ප්‍රදේශයක සිට කතරගම වැනි වියළි දේශගුණික කලාපයකට පිවිසීම මෙම වියපත් පුද්ගලයාගේ ශරීරය අධිතාපියතාවට ලක්වීමේ පහසු ඉඩක් පවතී.

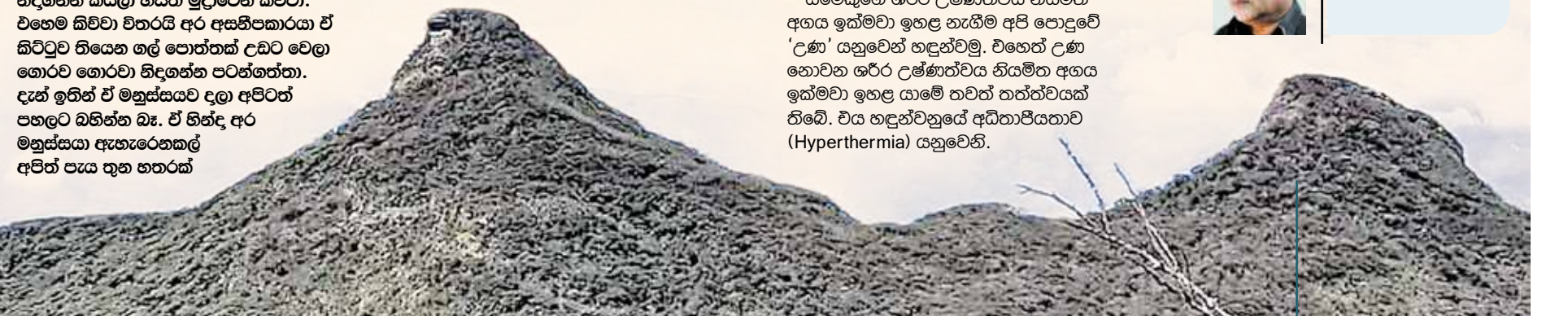
සාමාන්‍ය උණ වැනි රෝගී තත්ත්වයකදී පැරසිටමෝල් ආදී වේදනානාශක මගින් එම තත්ත්වයේ පසුබෑමක් ඇතිකළ හැකි මුත් මෙම අධිතාපියතාවයේදී එබඳු වේදනා නාශකවලින් කිසිදු එලක් නොවේ. ඒ සඳහා කළ යුතු ප්‍රධානතම කාර්යය වනුයේ ජලය හෝ අයිස්කැට හිස තැබීමෙන් ශරීර උෂ්ණත්වය පහල හෙළීම පමණි. එමෙන්ම සිසිල් වාතාශ්‍රය සහිත පරිසරයක රෝගියා විවේක ගැන්වීමද ඒ සඳහා මනා සේ උපකාරී වෙයි.

ජයවර්ධන මහතාගේ අත්දැකීම අනුව මෙම වැඩිහිටි කන්දේ සිටි සන්නාසියා දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්වම අධිතාපියතාවයෙන් පෙළුණු එම රෝගියාගේ හිසට ජලය වත් කිරීමෙන් සහ ඔහු විවේක ගැන්වීමෙන් ඔහුට සුවයක් උදකර දී තිබේ. එහෙත් කතරගම දෙවියන් සම්බන්ධ පුදබිමකදී සන්නාසියෙකු විසින් කළ ප්‍රතිකර්මයක් නිසා එහි ගෞරවය කතරගම දෙවියන්ටත් එම සන්නාසියාටත් නොඅඩුව හිමිවී තිබේ.

මීට දශක දෙකකට පමණ ඉහත මම ද වරක් කල්පිටියේදී මෙම අධිතාපියතා තත්ත්වයට ලක්වීමි. ඒ එවක කල්පිටියේ බොහෝදෙනෙකු දැන හඳුනන ‘නිව්ටන් අයියා’ ගේ මාළු වාඩියේදීය. එහෙත් ධීවර කර්මාන්තය පිළිබඳව මිස විද්‍යාව පිළිබඳ මෙලෝ හසරක් නොදත් ‘නිව්ටන් අයියා’ කළේ ‘මේක ඔලුවේ තියාගන්න, එතකොට ඔක්කොම හරියයි’ කියා තඩ් අයිස් කුට්ටියක් මගේ හිස මත තැබීමය. එහිදී ද ඉතා සුළු වේලාවකදී මා එම අධිතාපියතා තත්ත්වයෙන් හෙවත් ‘උණ’ රෝගයෙන් අත්මිදුණු අතර, නිව්ටන් අයියා වැඩිහිටි කන්දේ සන්නාසියා මෙන් හාස්කම් ඇත්තෙකු ලෙස කිසිවෙකුත් නොපිළිගැනීම මත නිව්ටන් අයියාගේ ඒ ක්‍රියාව හාස්කමක් සේ කිසිවකුත් නොසැලකූහ.



**මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ**







## චීස් ඇන්ඩ් ටොමැටෝ සැන්ඩ්විච් Cheese and Tomato Sandwich

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සුදු/දුඹුරු පාන් පෙති 3
- මස්ටඩ් මයෝනිස් මේස හැඳි 2-3
- චීස් පෙති 2
- තක්කාලි පෙති 4
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව

### සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන් පෙතිවල මස්ටඩ් මයෝනිස් තවරාගන්න.
- පාන් පෙත්තක් මත චීස් පෙත්තක් සහ තක්කාලි පෙති තබන්න.
- එයට උඩින් ලුණු සහ ගම්මිරිස් ඊකක් ඉස ගන්න.
- තවත් පාන් පෙත්තක් ඒ මත තබා ඉහත ආකාරයටම සාදාගෙන ඉතිරි පාන් පෙත්තෙන් වසාගන්න.
- වාට් කපා පිළිගන්වන්න.
- ◆ මස්ටඩ් මයෝනිස් සාදාගැනීමට මයෝනිස්වලට මස්ටඩ් ජේස්ට් එකතු කර කලවම් කරන්න.

## ටුනා ඇන්ඩ් එග් සැන්ඩ්විච් Tuna and Egg Sandwich

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- දුඹුරු/සුදු පාන් පෙති 3
- තම්බාගත් ටුනා මාළු 100g
- සිහින්ව කපාගත් ලොකු ලුණු ගෙඩි 1/2
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2
- මයෝනිස් මේස හැඳි 2-3
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව
- බිත්තර 2
- චීස් පෙති 2
- තක්කාලි පෙති
- සලාද කොළ

### සාදාගන්නා ආකාරය

- බිත්තර තම්බාගෙන පොඬි කරගන්න.
- ටුනා මාළු, බිත්තර, ලුණු, අමුමිරිස්, මයෝනිස්, ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකට දමා ජේස්ට් එකක් සාදාගන්න.
- පාන් පෙත්තක එම මිශ්‍රණය තවරාගන්න.
- ඒ මත පාන් පෙත්තක් තබා චීස්, තක්කාලි සහ සලාද කොළ අසුරන්න.
- ඒ මතින් ඉතිරි පාන් පෙත්ත තබා වාට් කපා පිළිගන්වන්න.



# චිකන් ක්ලබ් සැන්ඩ්විච් Chicken Club Sandwich

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:**

- කටු හැති චිකන් බ්‍රෙස්ට් කොටසක් 4
- පාන් පෙති 1
- බිත්තර 1
- වේඩාර් විස් පෙත්තක් 2
- ලුණු පෙති 2
- සලාද කොළ 2
- කුකුල් මස් බේකන් පෙති 2
- තක්කාලි පෙති 2
- ලුණු පෙති
- මයෝනීස් සෝස්
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- චිකන් බ්‍රෙස්ට් එකේ ඉරක් ඇඳ එයට ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා සීසන් කර දෙපැත්තම ග්‍රිල් කරගන්න.
- බේකන් පෙති 02න් ග්‍රිල් කරගන්න.
- බිත්තරය ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා බැඳගන්න.
- පාන් පෙති ටෝස්ට් කරගන්න.
- පාන් පෙත්තක් ගෙන එයට මයෝනීස් සෝස් තවරා තක්කාලි පෙති 2ක්, ලුණු පෙති 2ක් හා සලාද කොළ දෙකද තබා දෙවැනි පාන් පෙත්තෙන් වසා ගන්න.
- ඒ උඩින් මයෝනීස් සෝස් තවරා, ග්‍රිල් කරගත් මස් අතුරා, වේඩාර් විස් පෙත්ත තබා තුන්වැනි පාන් පෙත්තෙන් වසා ගන්න.
- තුන්වැනි පාන් පෙත්ත මතද මයෝනීස් සෝස් තවරා, බැඳගත් බිත්තරය හා ග්‍රිල් කරගත් බේකන් පෙති තබා හතරවැනි පාන් පෙත්තෙන් වසා ගන්න.
- අවශ්‍ය නම් පාන් පෙතිවල අයිස් කොටස් ඉවත්කර මැදින් කපාගන්න.
- ඉන්පසු ට්‍රින් පික් එකක් ගසා අලු පෙති හා තක්කාලි සෝස් සමඟ පිළිගන්වන්න.



## ග්‍රිල් වේජිටබල් සැන්ඩ්විච් Grill Vegetable Sandwich

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- පාන් පෙති කිහිපයක්
- කැරට්, බෙල්පෙපර්, සුකිනි, බටු
- වේඩාර් විස් පෙති දෙකක්
- පෙස්තො සෝස් ස්වල්පයක්
- මයෝනීස් සෝස්
- සලාද කොළයක්
- බැල්සමික් විනාකිරි ස්වල්පයක්
- පැනි ස්වල්පයක්
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- පළමුව එළවලු පෙති කපාගන්න.
- එයට ලුණු, ගම්මිරිස්, බැල්සමික් විනාකිරි දමා අතගා හොඳින් රත්වුණු ග්‍රිල් එකට දමා ගන්න.
- පාන් පෙති 3ක්ද ග්‍රිල් කරගන්න.
- පාන් පෙත්තක් ගෙන එයට මයෝනීස් හා සලාද කොළය තබාගන්න.
- සදාගන්නා ලද එළවලු ටික ලුණු, ගම්මිරිස්, බැල්සමික් විනාකිරි, පෙස්තො සෝස් දමා හොඳින් සීසන් කර පාන් පෙත්ත මත තබාගන්න.
- තවත් පාන් පෙත්තක මයෝනීස් හා වසාගන්න.
- නැවත ඉහත ආකාරයටම මයෝනීස් හා විස් පෙති දෙක දමා අතින් පාන් පෙත්තෙන් වසාගන්න.



# චිත් අන්ඩ් සීනි සම්බල් සන්ඩ්ච්චි Egg and Seeni Sambal Sandwich

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පෙති කිහිපයක්
- සාදගත් සීනි සම්බෝල 200g
- බත්තර 2
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව
- චීස් පෙති
- මස්ටඩ් මයෝනිස්

### සාදගන්නා ආකාරය

- බත්තර තම්බා ශ්‍රේට් කරගන්න.
- සීනි සම්බෝල, බත්තර, ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකට මිශ්‍ර කරගන්න.
- පාන් පෙතිවල මස්ටඩ් මයෝනිස් තවරා සීනි සම්බෝල මිශ්‍රණය සහ චීස් පෙත්තක් තබාගන්න.
- තවත් පාන් පෙත්තකින් වසා ඒ ආකාරයටම නැවත අසුරා ගන්න.
- අවසානයේ මඳ වේලාවක් ග්‍රිල් කරගන්න.
- මඤ්ඤොක්කා පෙති හෝ ෆ්‍රෙන්ච් ෆ්‍රයිස් සමඟින් පිළිගන්වන්න.
- ◆ මස්ටඩ් මයෝනිස් සාදගැනීමට මයෝනිස්වලට මස්ටඩ් ජේස්ට් එකතු කර කලවම් කරන්න.

# චීස් අන්ඩ් පොල්සම්බල් ග්‍රිල් සන්ඩ්ච්චි Cheese and Polsambal Grill Sandwich

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පෙති 3
- මයෝනිස්
- සාදගත් පොල් සම්බෝල
- චීස් පෙති 2

### සාදගන්නා ආකාරය

- පාන් පෙති 3ක් ටෝස්ට් කරගෙන මයෝනිස් තවරාගන්න.
- පාන් පෙත්තක් මත පොල් සම්බෝල අසුරා ගන්න.
- තවත් පාන් පෙත්තකින් එය වසාගන්න.
- ඒ මත චීස් පෙති දෙක දමා ඉතිරි පාන් පෙත්තෙන් වසා මඳ වේලාවක් ග්‍රිල් කරගන්න.



# තන්තුර් චිකන් සැන්ඩ්විච්

## Tandoori Chicken Sandwich

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මැරිනේට් කිරීම සඳහා
- කටු හැති චිකන් 500g
- ඉඟුරු, සුදුලුනු පේස්ට් තේ හැඳි 1
- ලෛමන් යුෂ තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
- තන්දුර් මසාලා තේ හැඳි 2
- රතු මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1

### අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය

- තෙල් කෝප්ප බාගයක්
- ලුනු කෝප්ප 1
- පිපිඤ්ඤා කෝප්ප 1
- මිනට් කොළ කෝප්ප 3/4
- කොත්තමල්ලි කෝප්ප 3/4
- වැටි මසාලා තේ හැඳි 1
- දුරු ඇට තේ හැඳි 1/2
- අමුමිරිස් කරල් 2-3
- බිත්තර 3
- පෙනි පාන්
- ලුණු රස අනුව
- මොසරැල්ලා චීස් 200g

### සාදාගන්නා ආකාරය

- බඳුනකට චිකන් දමා ඉඟුරු සුදුලුනු පේස්ට්, ලෛමන් යුෂ, ලුණු, ගම්මිරිස්, තන්දුර් මසාලා සහ රතු මිරිස් කුඩු එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර චිකන් 30ක් පමණ තබන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා චිකන් ටික එකතු කරන්න.
- ගෘහස්ථ දෙකක් භාවිතා කරමින් චිකන් ඉරා ගන්න.
- විනාඩියකින් පමණ පසු ලිපෙන් ඉවත් කරගන්න.
- භාජනයකට ලුනු, පිපිඤ්ඤා, අමුමිරිස්, මිනට් කොළ, කොත්තමල්ලි, දුරු ඇට, වැටි මසාලා, රතු මිරිස් කුඩු, ලුණු සහ මොසරැල්ලා චීස් එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- එයට සාදාගත් කුකුල් මස් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- පාන්පෙතිවල මස්ටිකි මයෝනිස් තවරාගන්න.
- පාන් පෙත්තක සාදාගත් කුකුල් මස් මිශ්‍රණය තවරා උඩින් තවත් පාන් පෙත්තක් තබන්න.
- බිත්තර හොඳින් ගසාගෙන පාන් පෙති එහි දව්වාන්න.
- දෙපැත්තම චිකන් 1-2ක් පමණ ටෝස්ට් කරගන්න.
- මස්ටිකි මයෝනිස් සාදාගැනීමට මයෝනිස්වලට මස්ටිකි පේස්ට් එකතු කර කලවම් කරන්න.



# රෝස්ට් චිකන් සැන්ඩ්විච්

## Roast Chicken Sandwich

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- දඹුරු පාන් පෙති 3
- සුදු පාන් පෙති 3
- කටු ඉවත්කර රෝස්ට් කළ චිකන් 200g
- සිනිත්ව කපාගත් ලොකු ලුනු ගෙඩි 1
- සිනිත්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2
- කපාගත් තක්කාලි පෙති කිහිපයක්
- සලාද කොළ කිහිපයක්
- රවුමට කපාගත් ලුනු පෙති කිහිපයක්
- චීස් පෙති
- කැලුමිරිස් තේ හැඳි 2
- මස්ටිකි මයෝනිස්
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව

### සාදාගන්නා ආකාරය

- චිකන්වලට ලුනු, අමුමිරිස්, කැලුමිරිස්, මස්ටිකි මයෝනිස් තේ හැඳි 3-4ක්, ගම්මිරිස් සහ ලුණු එකතු කර හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- පාන්පෙති සියල්ලේම එක් පැත්තක පමණක් මස්ටිකි මයෝනිස් තවරාගන්න.
- පාන් පෙත්තක් ගෙන සාදාගත් චිකන් මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් තවරාගන්න.
- එයට උඩින් තක්කාලි පෙති සහ සලාද කොළ අසුරන්න.
- ඒ මත තවත් පාන් පෙත්තක් තබා චිකන් මිශ්‍රණය තවරා, ලුනු රවුම් සහ චීස් පෙත්තක් තබන්න.
- තවත් පාන් පෙත්තකින් වසාගෙන බටර් ස්වල්පයක් උඩින් තවරා මඳ වේලාවක් ග්‍රිල් කරගන්න.
- පසුව වැටි කපා ලෑන්ච් ලුයිස්, පොටේටෝ වෙප්ස් සමඟින් පිළිගන්වන්න.
- මස්ටිකි මයෝනිස් සාදාගැනීමට මයෝනිස්වලට මස්ටිකි පේස්ට් එකතු කර කලවම් කරගන්න.



ආහාර වර්ධෝරු සහ තොරතුරු සැපයීම සුපවේදී  
**මධුශංක ද සිල්වා**  
 (Souse Chef)  
 WATERS EDGE හෝටලය

රෝස්ට් චිකන් සැන්ඩ්විච් නදන නැට් බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



# ඔස්ටියෝපති රෝහල ඔබ වෙත සමීප ඇයි?

“ලෝකයේ උතුම් රට ලංකාවයි” ඒ අපගේ පැරණි කියමනකි. එහි වලංගු භාවය තීරණය කිරීම ඔබට භාරයි. කාලගුණය, දේශගුණය, ස්වභාවික සම්පත්,

භූ විෂමතාවයන්, සුන්දර පරිසරය, සනාසිතාව සම්බන්ධයෙන් එම කියමන අදටත් වලංගුය. එහෙත් වර්තමානයේ මානව ක්‍රියාකාරකම් සැලකීමේදී, අපට උරුම ලේඛන සංස්කෘතිය, සහනවේදය, ඇතිවන පැවතුම්, සමාජ හර පද්ධතීන් අප වෙතින් ගිලිහී යන්නේ නිරායාසයෙනි. එහෙත් ඒ පිළිබඳව තර්ක විතර්ක කරමින් කල් මරණවා වෙනුවට අපට කළ හැක්කක් නොපමාව කිරීම සමාජ වගකීමකි.

මෙම සමාජ වගකීම ඉටුකිරීමෙහිලා පුරෝගාමී මෙහෙවරක් ඉටු කරන ලක් මෘණියන්ට අයත් තවත් භෞතික සම්පතක් ගැන කතා කිරීමටයි අද ඉඩකඩ වෙන්කර ගන්නේ. ඒ, අත් කිසිවක් නොව, මේ වනවිට ලක් සමාජය හොඳින් හඳුනා ගැනීම, අතුරුගිරිය පාරේ, අංක 531/1 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයයි.

කොළඹේ පළාල ආශ්‍රිත සියලු රෝග, අස්ථි රෝග සහ ස්නායු රෝග ඇමරිකාව ඇතුළු බටහිර රටවල සහ යුරෝපීය රටවල අතිශය ජනප්‍රිය ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය මගින් රෝගීන් සුවපත් කරන ලංකාවේ පිහිටා ඇති එකම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ආයතනයයි.

ඇමරිකාව ඇතුළු බටහිර රටවල ප්‍රචලිත මෙම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයට ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිකාර ක්‍රම, ස්වභාවික වෛද්‍ය විද්‍යාවන්හි ප්‍රවණතාවන් සමග මුසුකොට හිඳින පිටුපසින් නව වෛද්‍ය ක්‍රමයක් නිර්මාණය කිරීමට ශ්‍රී ලාංකික මහාචාර්යවරයෙකු සමත්ව සිටී. ඒ අනුව ඔස්ටියෝපති සහ හිඳින පිටුපසින් පුළුල් පරාසයක පිහිටි රෝග ගණනාවක් සුව කිරීමේ හැකියාවක් මෙම නව වෛද්‍ය ක්‍රමය සතුව පවතී. එම පරාසය කෙතෙක්දැයි කිවහොත් සුව කළ නොහැකි යැයි සම්මතයේ පවතින පාකිස්තාන්, ගවී වැනි රෝග සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකි අතර, මෙය මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාව ලද විශාල ජයග්‍රහණයකි. මේ වනවිටත් ලක්ෂ සංඛ්‍යාවක ලොව වටා රෝගීන් සුවය ලබා ඇති අතර මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ඇති සුවිශේෂත්වය වනුයේ කිසිදු ඖෂධ පානයක් හෝ ශල්‍යකර්මවලින් හෝ තොරව රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමයි.

මේ වනවිට ශ්‍රී ලාංකික රෝගීන් දහස් ගණනක් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සුවකර ඇති අතර මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය ශ්‍රී ලංකාවට දායාද වී ඇත්තේ මීට වසර කිහිපයකට ඉහතදීය. මෙම කෙටි කාලය තුළ සිව්දෙස වෙසෙන ලක්වැසි රෝගීන් අති විශාල ප්‍රමාණයක් සුවය ලබා ඇති අතර ඔවුන් කොළඹේ පළාල සම්බන්ධ රෝග, හන්දි වේදනා,

අස්ථි රෝග, නිරවැරීම්, අස්ථි තදවීම, ස්නායු තෙරපීම, මානසික ආතතිය, පාකිස්තාන්, පැති කුඳය, අංගනාගය, ස්නායු රෝග, නින්ද නොයෑම, විෂාදය, රුධිර



සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග, මාංශපේශීන් තද වීම, මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ආදී විවිධ රෝගී

තත්වයන්ගෙන් සුවය ලබා ඇති අතර, පාසල් ළමුන් අතරේ ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන පැති කුඳය මෙයින් විශේෂයි. එවැනි දරුවන් විශාල ප්‍රමාණයක් මේ වනවිට ප්‍රතිකාර ලබන අතර එවැනිම ප්‍රමාණයක් සුවය ලබා ඇත. එමෙන්ම සමාජයේ අවධානය අඩුවෙන් යොමුවී ඇති ආධ්‍යාත්මික දරුවන් උදෙසාද

විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිකාර සිදුකර ඇත. මෙය ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලැබූ මහඟු අවස්ථාවක් වන අතර විදේශගතව සිටින අයගේ මවපියන්ට, ඥාතීන්ටද, විදේශගතව සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන්ටද තම මව් රටට පැමිණ තමන් සිටි ඒ ඒ රටවල විදී ප්‍රතිකාර වලෙසින්ම හෝ ඊටත් වඩා හොඳින් සිදුකර ගැනීමට අවස්ථාව ඇති අතර ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාවේ ගත කරන විවේක කාලසීමාවන් තිරෝගීව ගත කිරීමටත් එමගින් අවස්ථාව උදාවී ඇත. හිඳින පිටුපසින් වෛද්‍ය විද්‍යාව ලොවට හඳුන්වා දුන් අතිමානවත් ශ්‍රී ලාංකිකයකු වූ මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමාගේ මුලිකත්වයෙන් සිදුකරන මෙම මහඟු සේවය මේ වනවිට දෙස් විදෙස් පැසසුමට හා සම්මානයට ලක්ව ඇත. “සිංහ සමාජ”, “සමස්ත ලංකා දහම් සුවඳ පදනම” ඇතුළු විවිධ සංවිධාන රැසක දේශමානව ඇතුළු කිරීමත් ගෞරව සම්මාන රාශියකින් පිදුම් ලද මහාචාර්යතුමා හට “සියලු ජාතීන්ගේ සමගි සංවිධානය” මගින් “වෛද්‍ය විද්‍යා කීර්ති” යන ගෞරව සම්මානය පුදන ලද්දේ මෑත දිනකදීය. මහා බ්‍රිතාන්‍යයේදී නයිට් පදවි දෙකකින්ම පිදුම් ලැබූ විද්‍යා මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය හරහා ලක්ෂ සංඛ්‍යාත රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් සුව කිරීම ඇගයීමට ලක් කරමිනි. එය මෙම මහඟු සේවාවට කරන ලද ඉහළම ඇගයීමද වේ.

ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ආයතනය තුළ තවත් උතුම් කර්තව්‍යයක් සිදුවෙමින් පවතී. ඒ, අසරණ රෝගීන් උදෙසා කරන ලද ස්වේච්ඡා සේවාවයි. පුජ්‍ය පක්ෂය, ආධ්‍යාත්ම රණවිරුවන් සහ අසරණ කලාකරුවන් වෙනුවෙන් ඉතා කාරුණික දායකත්වයක් බලන මහාචාර්යතුමා, පුජ්‍ය පක්ෂය සහ රණවිරුවන් හට නොමිලේ ප්‍රතිකාර කරන අතර, අසරණ රෝගීන් සහ කලාකරුවන් හට සහනදායී ලෙස ප්‍රතිකාර කරයි. එමෙන්ම මහජනතාවගේ ඇති දැඩි ඉල්ලීමක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දැන් ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික්හි ශාඛාවක් මාතර, මිරිස්ස ප්‍රදේශයේදී පවත්වාගෙන යන අතර, එම ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත සියලු රෝගීන් හට මෙය මහත් අස්වැසිල්ලක් වී ඇත.

ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විභාන

## වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ සුවය ලැබුවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

වල්පිට සුධම්මාලංකාර ගිම්.



මම මාතර වල්ගම ශ්‍රී බෝධිරක්ඛාරාම විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති කාමුද්‍රැවෝ . මම මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මැතිතුමා බොහෝ කළක් තිස්සේ හදුනනවා. එතුමා බොහෝම කාරුණිකව රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරනවා . අප පන්සලේ පොඩි කාමුද්‍රැවෝ කිහිප නමකටම හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් තිබුණා. මම එම කාමුද්‍රැවෝවන්ට විවිධ ප්‍රතිකාර කෙරෙව්වා. නමුත් සුවපත් වූයේ නැත. අනතුරුව මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මැතිතුමා වෙතම ම ඔවුන්ව යොමුකළා. එතුමාගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයත් සමගම

එම කාමුද්‍රැවෝවන්ට සුව වූ අතර මේවනතෙක් කිසිම අපහසුවක් දැනිලා නැත. මටත් නිතර හිසේ අමාරුවක් තිබුණා . ඒකට විවිධ ප්‍රතිකාර කලා. නමුත් සුවයක් ලැබුණේ නැත. මම මහාචාර්යතුමාට මේවිට දැනුම්දී ප්‍රතිකාර ගත්තා. එම හිසේ අමාරුව අදවනතෙක් නැවත ඇතිවුණේ නැත. උරහිසේ අමාරුවකුත් වම් අතේ තිබුණා. සිවුරු ඇදගැනීමටත් අපහසුයි. එතුමා එය සහිප කළා. සාගර මහත්තයා ලවා ප්‍රතිකාර ගන්නවා කියලා දැනී අධිෂ්ඨානයක් තිබුණු නිසා අනෙකුත් වෛද්‍ය ක්‍රම වෙත මම හිසේ නැත. එතුමාගේ දැනේ බලයෙන්, හිසේ හයිසෙන් මේකරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය විශිෂ්ඨයි. එය මාවීමේම එතුමාගෙන් ප්‍රතිකාර ගන්න රෝගීන් හොඳින් දන්නවා. පිළිකාවක් හදුණු අපේ දායක මහත්තයාගේ මරණසන්නව සිටි අතර මහාචාර්ය තුමාගේ ප්‍රතිකාර වලින් අනතුරුව අදටත් ඔහු ඉතා නිරෝගිමත්ව තම විනාසාර කටයුතු කරගෙන යනවා. එතුමාගේ මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලංකාව තුළ තවත් විනාස කරලා රෝගීන්ට ඒකාන්ත සුවය ලබාදිය යුතු අතර අප ඒ සඳහා අවශ්‍ය සෑම ආකාරවැදගත්ම කරනවා.

### Dr. Bikkhu Assaji



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

### Dr. Hemamali Palihawadana.



I am an academic who used to use computer nearly 15 hours a day for last 10-15 years at a stretch.. But all of a sudden I realized that I could not bend my right hand and I couldn't use my computer anymore. On top of that there was a lump on my right hand near the wrist. So I met several Doctors and they wanted me to operate it. I scared of operations. So I refused to do that. At that time the priest of our temple who was sort of paralyzed for two three months, told me that there is a Professor at Osteo clinic Malabe, who could really help. I came to see him. I couldn't believe eyes. What he has done was amazing . He said that I do not need any operation. He could cure it within few days. So actually at the very first day itself, I found so much of relief . He didnt do any kind of operation, just therapy in the sense and also gave so much of instructions regarding my usage of computers and the way of sit down and using computers and all that. Within the first week itself my pain and everything was cured by 75 %. And on top of that every week I came to this place about 3-4 times. By now I am 90% cured. But people don't know that there is this kind of treatment in Sri Lanka. He is very kind, very understanding ,very professional and gives relevant advices to everybody . My advice to all my colleagues, professionals who used to use computers all the time and having pains, please come and see Professor Sagara Karunathilake at Osteo Clinic Malabe.

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



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

### Prof Sir Steve Russell (Dr.)



I have known Professor Karunathilaka now for many years both as student and colleague. I commend this gentleman to anyone who has need of any medical help. He is second to none as a dedicated and professional practitioner, who is passionate in what he does. Many people world-wide, have been helped by his unique way of improving people's structure and lifestyle. He could so easily keep this knowledge to himself, but selflessly he wishes to teach others so that all can benefit from his range of abilities. A grate man with great ability.

### William J. Burke, DO. Family practice Program Director. Doctors Hospital.



පේෂී පද්ධතිය ගැන සලකන විට මා සිතන විදියට මුලික වෙනස මගේ මනසට දැනෙන ලෙස නම් ඔස්ටියෝපති විකිත්සක වරයා ලබන අතිරේක පුහුණුවයි. ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය දැනින් සිදුකරන පිවිසුමක් වුවද, රෝග ලක්ෂණ හදුනාගත් සහ විසේත් නැතිනම් ප්‍රතිකාර තත්වයන් යටතේ සිටින රෝගීන් දෙවර්ගයටම යෝග්‍ය වේ. මම සිතනවා දෙඅත් පිවිසුම සහ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය යටතේ රෝගී ලක්ෂණ හදුනාගෙන කරන ප්‍රතිකාරය යන දෙකම එක්කල නොත් රෝගීන් හට අපට අතිරේක යම් පිරිනැමිය හැක. හුදු බොහෝ පෙති නියම කරනවිට වඩා දැන් මගින් අසමතුලිත තත්වයන් තුලනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ .

ජීවිත කාලය පුරා ප්‍රශංසා පමණක් ලැබූ කිසිවෙක් නැත. නින්ද පමණක් ලැබූ කිසිවක් හෝ කිසිවෙක්ද නැත. සියල්ල කාලයට අනුව වෙනස් වෙයි. ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයද එහෙමය. දශකයකට පමණ ඉහතදී ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය සම්බන්ධව එතරම් සුබවාදී ආකල්පයක් තිබුණේ නැත. නමුත් දැන් තත්ත්වය වෙනස්ය. එද නොතිබූ පිළිගැනීමක් අද ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයට ලැබී ඇත. ඒ රටට විදේශ විනිමය රැගෙන එන ආදායම් මාර්ග අතර ඔවුන් පෙරමුණේ සිටින නිසාවෙනි. ඔමේගා ලයින් ආයතනයද අද වනවිට රටට විදේශ විනිමය ගෙනෙන ප්‍රමුඛ පෙළේ ඇඟළුම් ආයතනයකි. මේ එහි ඇඟළුම් ශිල්පිනියන් ලෙස සේවය කරන පන්තියට ප්‍රදේශයේ පදිංචි නදීකා නිරෝෂණී 'ධරණි'ට කියූ කතාවයි.

“උදේට ඔමේගා ලයින් ගේට්ටුවෙන් ඇතුළු වනකොට මට දැනෙන්නේ මගේ මහගෙදරට එනවා වගේ හැඟීමක්. මොකද උදේ වැඩ පටන්ගත්ත වෙලාවේ ඉඳන් ඉවර වෙනකල් අපේම තැනක් විදිනට වැඩ කරන්න පරිසරයක් හදලා දීලා තියෙනවා. වැඩ කරන අය අතර ලොකු සහෝදර බැඳීමක් තියෙනවා. ඉතින් හිනාවෙලා අපි සතුටින් වැඩ කරගෙන යනවා.”

ඇය කිසිදු ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවක් ගැන හිත දුටු තරුණියක් නොවේ. නමුත් ඔමේගා ලයින්හි රැකියාව කළ ළමා මිතුරියක් නිසා අනම්බෙන් මෙන් ඇයද මේ ක්ෂේත්‍රයට පිවිසියාය. ඉන්පසු ඉදිරියෙන් ඉදිරියටම ආවා මිස කොතැනකවත් ඇයට වැරදුණේ නැත. ඒ නිසා අද ඇය පමණක් නොව ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයට පැමිණි මුල්කාලයේ බලවත් අකමැත්ත පෙන්වූ පවුලේ අය පවා ඇය ගැන කතා කරන්නේ ආඩම්බරයෙනි.

“මගේ මිතුරියක් ඔමේගා ලයින් ආයතනයේ සේවය කළා. ඇය තමයි මටත් ආරාධනා කළේ ඔමේගා ලයින් එකට එකතුවෙන්න කියලා. ඒත් ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ සේවයට යනවා කිව්වම මගේ දෙමාපියන් සහ වැඩිමල් සොහොයුරා අකමැති වුණා. මොකද ඒ කාලේ මේ ක්ෂේත්‍රයට ලොකු පිළිගැනීමක් තිබුණො නෑ. ඒත් එද තිබුණු තත්ත්වය සහ අද තියෙන තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්.”

ඔමේගා ලයින් ආයතනයට ආ ද පටන් මැනුම් ගෙතුම්වලට අමතරව

තවත් බොහෝ දේ ඉගෙනගන්නට අවස්ථාව ලැබුණු බව නදීකා පවසන්නීය.

“මේ ආයතනයට ආවට පස්සේ ගොඩාක් පුහුණුවීම් ලැබෙනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිනට තමයි මං අද මෙතැන ඉන්නේ. මට මෙතැනට එන්න පාර පෙන්වුවේ ඔමේගා ලයින්. අපි වසරකට වැඩි කාලයක් විදෙස් පුහුණුවීම් පවා ලබලා තියෙනවා. මේ මෑතකදී අපි ඉතා වටිනා ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවකුත් හැදෑරුවා. තව අපි කණ්ඩායමක් විදිනට වැඩකරන එක ඉගෙනගන්නා. සමූහයක් කළමනාකරණය කරන්නේ කොහොමද කියලා ඉගෙනගන්නා. ගැටලුවකදී හැසිරිය යුත්තේ කොහොමද, විසඳුම්

දෙන්නේ කොහොමද කියලා ඉගෙනගන්නා. ඒ දේවල් මගේ පෞද්ගලික ජීවිතේටත් ලොකු පිටුවහලක් වෙලා තියෙනවා.”

ඔමේගා ලයින් ආයතනයෙන් තම සේවකයන්ට ලබාදෙන ප්‍රතිලාභද බොහෝය. ඇය පවසන්නේ ආයතනයේ සියලුම සේවක සේවිකාවන්ට එම ප්‍රතිලාභ නොඅඩුව හිමිවෙන බවයි.

“දුර බැහැරක ඉන්න කෙනෙක්ට වුණත් ඔමේගා ලයින් ආයතනයේ

සේවයට එන්න අපහසුයි කියලා මං හිතන්නේ නෑ. මොකද ප්‍රවාහන පහසුකම්, ආහාරපාන ආදිය සියල්ල නොමිලේ ලබාදෙනවා. ඒ වගේම වෛද්‍ය පහසුකම්, රක්ෂණ ආවරණ, වාර්ෂික ප්‍රසාද දීමනා, පැමිණීමේ දීමනා, දිරි දීමනා වගේ දේවල් ලැබෙනවා. මේ අපට හම්බෙන ප්‍රතිලාභවලින් කීපයක් විතරයි. ඒ නිසා ලැබෙන වැටුප ඉතිරිකරගන්න ලොකු අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඉතාම සහන පොලී අනුපාතයට ලැබෙන ණය මුදලත් අපට වටිනවා.”

එසේම දහඅට වසරක සේවා ජීවිතයේදී මේ ආයතනයෙන් උපයාගත් මුදල් පෞද්ගලික ජීවිතයේ කටයුතු සඳහා මහත් ප්‍රයෝජනයක් වූ බව ඇය කියයි.

“අපි හැමෝමම හිත තියෙනවා. මටත් හිටසක් හදන්න, වාහනයක් ගන්න වගේ හිත තිබුණා. ඒ හිත සියල්ලම මම සැබෑකරගත්තේ මේ රැකියාවෙන්. මූල්‍යමය වශයෙන් මගේ පවුලට දෙමාපියන්ට ලොකු සහයෝගයක් දුන්නා.

මට දුවෙක් ඉන්නවා. එයාගේ අධ්‍යාපනය කටයුතුවලටත් ඒ මුදල් ලොකු පිටුවහලක් වුණා.”

එසේම රටට විදේශ විනිමය ගෙනෙන මෙවන් ආයතනයක සිට රටට සේවය කරන්නට ලැබීම ගැන ඇය සිටින්නේ අභිමානයෙනි.

“කොවිඩ් එක්ක ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය අත්‍යවශ්‍ය සේවාවක් වුණා. ඒ හරහා අපේ ආයතනය රටේම ආර්ථිකය නංවන්නෙ ලොකු දායකත්වයක් දුන්නා. ඒක මට ආඩම්බරයක් සහ අභිමානයක්. මං කැමතියි දිගටම මේ ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න.”

අවසාන වශයෙන් ඇය ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවට පැමිණීමට සිටින තරුණ තරුණියන්ට මෙවන් පණිවිඩයක් ලබාදුන්නාය.

“මං හිතනවා මොන අර්බුදයක් ආවත් ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවල් සිටීරයි.

මේ කොවිඩ් එක්ක ඒක හොඳින්ම තහවුරු වුණා. ජීවිත සාර්ථක කරගන්න නම් අපිට රැකියාවක් කළ යුතුමයි. ඒ රැකියාව ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ එකක් වුණොත් එයින් අනාගතය සුරක්ෂිතවීම සිටීරයි.”

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

# මොහ අර්බුද ආවත ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියා සිටීරයි

නදීකා නිරෝෂණී - ඔමේගා ලයින්



ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ සේවයට යනවා කිව්වම මගේ දෙමාපියන් සහ වැඩිමල් සොහොයුරා අකමැති වුණා. මොකද ඒ කාලේ මේ ක්ෂේත්‍රයට ලොකු පිළිගැනීමක් තිබුණො නෑ. ඒත් එද තිබුණු තත්ත්වය සහ අද තියෙන තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්

**ඇඟ කානියේ අභිමානයයි**  
 அவள் தேசத்தின் பெருமையே  
 She, the pride of our people



**දැයට පණක් දෙන ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ  
 ශක්තිය වන ඔමේගා ලයින් ආයතනය  
 සමග එක්වන ඇඟ කානියේ අභිමානයයි**

ඔබත් ඔමේගා ලයින් සමූහය සමග එක්ව කානියට අභිමානයක් වන්න  
 සම්මුඛ පරීක්ෂණය සඳහා අදම අමතන්න

**OMEGA LINE**

සඳුලංකාව



076 700 9000  
 031 487 9000

දුරකතන සංවාදයකින් ආගිය තොරතුරු කතාබහ කර ලියනවාට වඩා මේ වැඩේ සියැසින්ම දැකබලා ලිවීම හොඳ නිසා මා ඇයව හමුවීමට වේලාවක් වෙන්කර ගනිමි. ලබාදුන් ලිපිනයට ගොස් කොළඹ 05 හැව්ලොක් සිටි සංකීර්ණයේ පහත මාලයේ විදුලි සේපානයට ගොඩ වූ මා විනාඩි කිහිපයකින් ඇගේ නිවස ඉදිරිපිටය.

සිහුව හඳු කළ විනයම දෙර හැරණි. ඇ ද මා වනතුරු බලා සිටියා විය යුතුය.

සොඳුරු යුවතියක් වූ ඇය, මෙරට ප්‍රථම වරට අතින් නිමකළ සිලිකන් පිඟන් සහ සිලිකන් සෙල්ලම් භාණ්ඩ සන්නාමය වන ටෘෂ්ටි ටීනා (True by Tina) හි නිර්මාතෘ සහ අධ්‍යක්ෂිකා ටීනා ලෝඩෝ වන්දසේනයි.

කොළඹ අහස යට සිටිනා බව අමතක කරවන සුළු සුන්දරත්වයක් ඒ වටපිටාව තුළ විය. මා ඇගේ නිවසේ බැල්කනියේ වාඩිවී නිදහසේ කතාබහ කිරීමට පටන් ගනිමි.

“ටීනට ඇයි සෙල්ලම් බඩු හදන්න හිතුවේ?”

“ඒකට බලපෑම හේතු කිහිපයක් තියෙනවා. මගේ පුංචි දුව ආර්යාට තත්ත්වයෙන් උසස් ආරක්ෂිත සෙල්ලම් බඩු දෙන්න මට ඕන වුණා. ඒකට මගේ හිතට හරියන සිලිකන් බඩු නොයාගන්න මට බැරවුණා. පස්සෙ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත අමුද්‍රව්‍ය නොයාගෙන වයාට ඕන කරන විදුරු (teether), රින්ග් රැට්ල් (Ring rattle) වගේ සෙල්ලම් බඩු මගේ අතින්ම හදන්න තීරණය කළා. 2019 දී තමයි මුලින්ම මේවා හදවේ. දැන් විකේදායයක් විදිහට මම මේ ව්‍යාපාරය කරගෙන යනවා.”

ටෘෂ්ටි ටීනාහි ආරම්භය ගැන ඇය සිය මතකය අවදි කළේ විභේමය.

“මම ඉපදුණේ මැංගලෝර්වල. ඒක ඉන්දියාවේ කර්ණාටක ප්‍රාන්තයේ තියෙන සුන්දර වෙරළාලින නගරයක්. මම පුංචි කාලේ ඉගෙනගත්තේ අඩුබඩයේ. පස්සේ එංගලන්තේ නොට්හම් සරසවියෙන් උසස් අධ්‍යාපනය හැදෑරුවා.”

එංගලන්තයේ වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබන කාලයේදී කළමනාකරණය පිළිබඳව ශාස්ත්‍රපති උපාධියක් මෙන්ම මූල්‍යකරණය පිළිබඳ විශේෂඥ දැනුමක් ලබාගැනීමට ඇය කටයුතු කළාය. විවාහයෙන් පසු ලංකාවේ පදිංචියට පැමිණි ඇය කාලයක් ඕස්ට්‍රේලියානු සමාගමක මූල්‍යකරණ උපදේශකාවක ලෙසද කටයුතු කර ඇත.

කුඩා වියේ සිට කලාත්මක දෑ ගැන ඇල්මක් තිබුණද අධ්‍යාපනයේ සහ රැකියාවේ කාර්යබහුලත්වය නිසා ඒවන් දෑ මඟහැරුණු බවත් ඇ කියයි.

“කවදහර දවසක මගේම කියලා ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න ඕනේ කියන හිතේ හිතේ තිබුණා.”

දැන් ඒ හිතය සැබෑ වී ඇත. කතාව අතරතුර ටීනා ඇය නිර්මාණය කළ සිලිකන් භාණ්ඩ කිහිපයක්ම මගේ දෑත් මත තැබුවාය.

“මේවා හදලා තියෙන්නේ මම කැමතිම පාටවලින්. ඒ වගේම මේවාගේ සැලසුම් පවා මම අතින්ම තමයි හදගන්නේ.”

කුඩා දරුවකු ආවට හිසට හැම සෙල්ලම් බඩුවකටම කැමති වන්නේ නැත. ඒත් ටීනාගේ මේ සෙල්ලම් බඩුවලටම ආවේණික වර්ණ ලදුරු හෙත් පැහැර ගන්නා බව සිතිය හැක. එමෙන්ම

භාහිර සංඝටක කිසිවක් අඩංගු නොවන නිසා දරුවන්ට ආදරේ අම්මලා තාත්තලා මේ සෙල්ලම් බඩු දරුවෙකුට ලබාදීම ගැන දෙවරක් සිතිය යුතු නොවේ.

“දුටු හදුනු මේ නිර්මාණ නිකමට වගේ මගේ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් එකේ දැමීම. ඒ වෙලාවේ මට ගොඩක් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. ඒ නිසා 2020 ජූලි මාසේ වෙනකොට ව්‍යාපාරයක් විදිහට ලියාපදිංචි කරලා මේ වැඩේ පටන්ගත්තා.”

දුටු හදුනු මේ නිර්මාණ නිකමට වගේ මගේ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් එකේ දැමීම

වෙළෙඳ ව්‍යාපාරයකට මුල්ගල් තැබීම පහසුය. ඒත් වෙළෙඳපොළ සාර්ථකත්වය පවත්වා ගැනීම එතරම් පහසු නැත. ඒ නිසා වෙළෙඳපොළේ හොඳ නමක් දිනාගැනීමට ඇ ඇපකැප වන්නිය.

“මේවා වැඩිපුරම භාවිතා කරන්නේ ළදරුවෝනේ. ඒ නිසා භාණ්ඩ හා අමුද්‍රව්‍යවලට දේශීය වගේම ජාත්‍යන්තර තත්ත්වය සහතික ලබාගන්නේ මම අමතක කළේ නැහැ.”

මෙම සිලිකන් නිෂ්පාදනවල කිසිදු රසායනික සංඝටකයක් අඩංගු නොවන බව තහවුරු කර ඇති අතර ප්‍රමිතිගත අමුද්‍රව්‍ය සැපයුම්කරුවන්ගෙන් ලබාගන්නා සිලිකන් (Food Grade Silicone) හා ප්‍රතිකාර නොකළ දැව (Untreated wood) කාබනික හා පරිසර හිතකාමී දෑ මේවායේ අමුද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිත කරයි.

ටෘෂ්ටි ටීනා සන්නාමය යටතේ නිපදවෙන සියලුම පිඟන් භාණ්ඩ හා අමුද්‍රව්‍ය සඳහා FDA (Food and Drugs Administration, USA) තත්ත්ව සහතිකය ලබාගෙන ඇත. එමෙන්ම ඒ සියල්ල CPSC (Consumer Product Safety Commission, UAS) ප්‍රමිතීන්ට අනුව ඉතාමත් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත සකසා තිබෙන බවද සහතික කර ඇත. එපමණක් නොව මෙම භාණ්ඩ සඳහා දේශීය ප්‍රමිති ආයතනයක් වන CISIR (කාර්මික තාක්ෂණ ආයතනය) යටතේ ද ස්වාධීන තත්ත්ව සහතිකයක් ලබාගත් බවත් ඇ කීවේ තම භාණ්ඩවල උසස් තත්ත්වය පිළිබඳ ආධිමිඛර වන ආධිමිඛරකාර ව්‍යවසායිකාවක් ලෙසින්ය.

“පාට පාට සිලිකන් පිඟන් භාණ්ඩවලට තමයි දැන් වැඩිම ඉල්ලුමක් තියෙන්නේ. ඒ වගේම රන්ගේ රැට්ල්, හෙයා බුන්, පබළු ක්ලිප්ස්වලට එනමෙන් හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ගොඩක් සෙල්ලම් බඩු සෙල්ලම් කරද්දී කැඩීලා බිඳීලා යනවනේ. හැබැයි මේවා නම් එනමේ කැඩෙන්නේ නැහැ. හැබැයි කාලයත් එක්ක ඕනම දෙයක් ගෙවෙනවා. ඉතින් මේවත් එනෙමයි. මාස හයකින් පස්සේ දරුවන්ගේ සෙල්ලම් බඩු ගෙවල කියලා හොයන එක දෙමව්පියන්ගේ වගකීමක්.”

ටෘෂ්ටි සන්නාමය දවසින් දවස ජනප්‍රිය වෙද්දී කොවිඩ් නිසා රැකියා නොමැතිව ඇසරණව සිටින උදව්වට ඒ තුළින් රැකියා ලබාදීම ඇගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුවයි.

“මේ වෙනකොට ආදායම් අහිමිවෙලා අසරණ වුණු අය ඕනතරම් ඉන්නවනේ. ඉතින් ඔවුන්ට හව ආදායම් මාර්ගයක් සකස් කරන්න මම කැමතියි. ඒ වගේම කොවිඩ් අවදනම අඩු වුණාට පස්සේ ජාත්‍යන්තර සහ දේශීය සමාජ සේවා සංවිධාන එක්ක එකතුවෙලා භාණ්ඩ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ වැඩමුළු, උපදේශන පවත්වන්නේ මගේ අදහසක් තියෙනවා.”

තමාගේ බඩවියග ගැන මිස අන්‍යයන්ගේ අමාරුකම් ගැන හිතන පිරිස අඩුය. නමුත් මේ සොඳුරු කර්ණාටක යුවතිය විවේචනීයක නොවන බව කතාවෙන් පැහැදිලිය.

“ටෘෂ්ටි ටීනා සන්නාමයෙන් පොඩි පුද්ගලාගාරයක් විවෘත කරන එක තමයි ව්‍යාපාරය පැත්තෙන් මගේ ඊළඟ පිම්ම. දෙමාපියන්ට පොඩි පැටවුන්ටත් එක වගේ සතුටු වෙන්න පුළුවන් විදියේ පුද්ගලාගාරයක් හදන්නේ කොහොමද කියන එක මේ දවස්වල මම සැලසුම් කරනවා. ඒකේ පළවෙනි පියවර විදිහට මම ටෘෂ්ටි ටීනා ([www.truebytina.com](http://www.truebytina.com)) වෙබ් අඩවිය එළඳක්වුවා.”

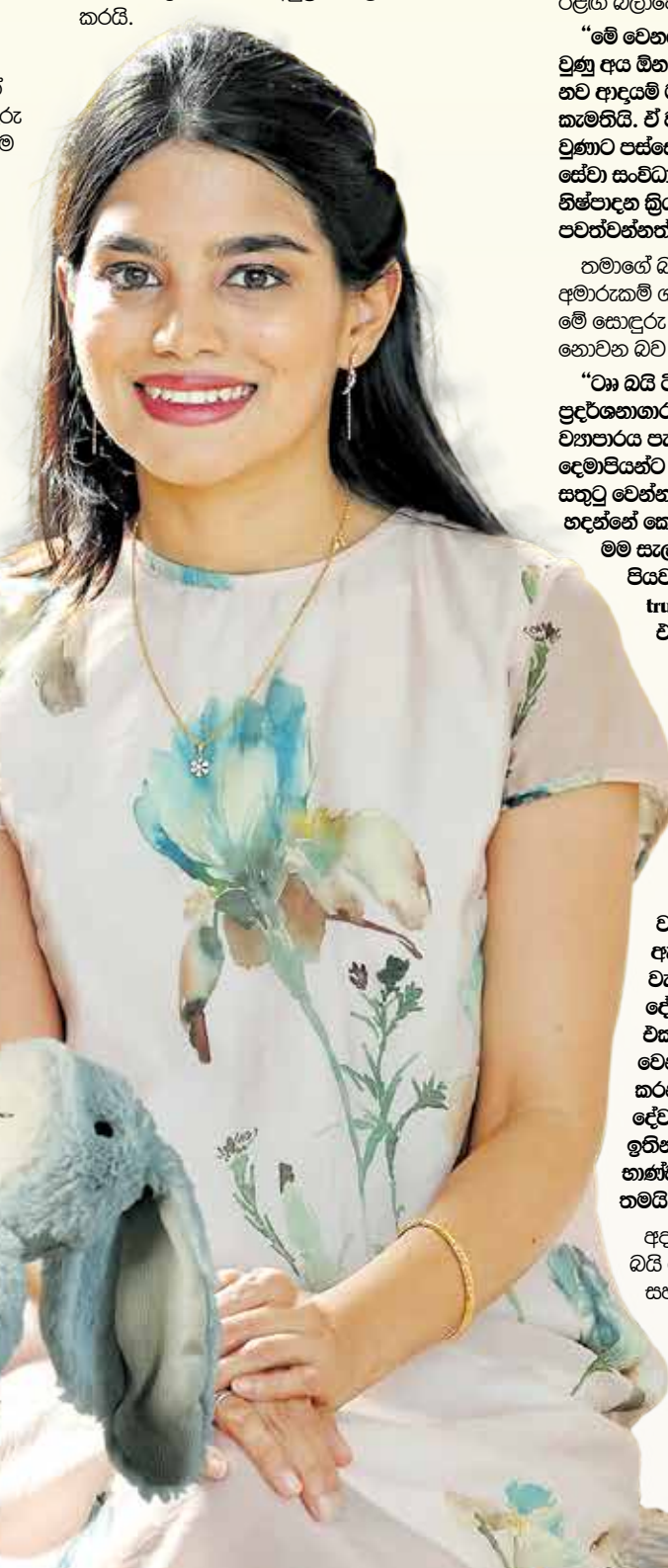
කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාරික ක්ෂේත්‍රයට පා තැබීමට සිහින දැක්වන්නේ වෙනුවෙන් වචනයක් දෙකක් කතා කිරීමටත් ඇ අමතක නොකළාය.

“ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න කලින් බොහෝ දේවල් ගැන හිතන්න ඕනේ. හැබැයි සේරටම වඩා ඒ ගැන හිතේ තියෙන දැඩි ඇල්ම සහ ස්ථිර අධිෂ්ඨානය වැදගත්. ඒ වගේම තමයි තමන් කරන දේ ගැන හිතවරදී දැනුමක් ලබාගන්න එකත් වචනවා. ව්‍යාපාරය සාර්ථක වෙනකොට මුලදි තිබුණු ප්‍රමිතිය අඩු කරන අයත් ඉන්නවා. හැබැයි එනමේ දේවල් කරලා දියුණු වෙන්න අමාරුයි. ඉතින් හිතරම තත්ත්වයෙන් උසස් භාණ්ඩ ලබාදෙන්න ඕනෙ කියන එක තමයි මගේ අදහස.”

අද ‘ධරණි’ කවරය දරා සිටින ‘ටෘෂ්ටි ටීනා’ සන්නාමයේ හිමිකාරිය ටීනා සහ ඇගේ සිලිකන් දියණිය ආර්යාට සමුදෙමින් අපි ඒ සොඳුරු කතාබහ වසේ නිම කළෙමු.

හරිඹිඹි රත්නායක ආයුර්‍ය - ප්‍රදීප් දඹරගේ

# පොඩිඩන්ට සෙල්ලම් බඩු හදන කර්ණාටක යුවතිය ටීනා





සුරැකී බොලිවුඩ් නිළි දිපිකා පද්මෝන් යම් උපකරණයකින් මුහුණ සම්බාහනය කරන කුඩා චිතියෝවක් ඇයගේ ටීටීඊ සහ රෝස්බ්ලක් ගිණුම්වලට එක් කරමින් අපුරු සටහනක් තබා තිබුණා.

“ලොක්ඩවුන් කාලේදී මම සමට ආදරේ කරන්නේ මෙහෙමයි.”

යන්න තමයි ඇය තබා තිබූ සටහන.

කොවිඩ්-19 ලොක්ඩවුන් කාලසීමාවලදී බොහෝ බොලිවුඩ් සහ හොලිවුඩ් තරු මේ අමුතු කුඩා උපකරණය පිළිබඳ සමාජ මාධ්‍යවල සටහන් තැබීම එක්තරා රැල්ලක්ව තිබූ අතර ඒ කාලසීමාවේදී රූපලාවණ්‍යාගාර වෙත යාමට නොහැකි නිසා නිවසේදීම සමට සත්කාර කිරීමට මෙය කදිම උපකරණයක් බව තමයි ඒ සියල්ලන්ගේම මතය වුණේ.

“මේ පුවට් රූපලාවණ්‍ය උපකරණයෙන් ගැටළු කීපයකටම විසඳුම් ලැබෙන නිසා ගොඩක් කාන්තාවන් මේකට කැමතියි.”

සම පැහැපත් කරගැනීමටම කියාපු රෝස් රෝලර් නම් මේ උපකරණය ගැන ඇමෙරිකාවේ සුප්‍රසිද්ධ වර්මරෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන ජොසුවා සෙයිච්නාර් ද පවසා තිබුණේ එවැනිනි. රෝස් රෝලරය කියන්නේ මුහුණ මත එනා මෙහා ගෙන යා හැකි කුඩා රූපලාවණ්‍ය මෙවලමක්.

මෙය මුහුණේ එනා මෙහා ගෙනයාමේදී මුහුණේ රුධිර භාලවල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වී රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් වෙනවා. එසේම මුහුණේ මාංශපේශීන් ලිහිල් වී සම පැහැපත් වීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ද යහමින් ශරීරයට මුදාහැරෙනවා.

ඒ විතරක්ද? කොලජන් තන්තු පුනර්ජනනය සඳහා සමට අවශ්‍ය උත්තේජනයද ලබාදෙනවා.

සමේ දීප්තිය වැඩි වනවාට අමතරව

# Lockdown කාලේ Skin එකට Love කරපු කාලේ

මුහුණේ වන සියුම් රැල්ල, ඇස් යට ඉදිමිම් සහ කළුච්චි අවම කරන්නන් මේක කදිම උපකරණයක්.

ජෙඩ් (Jade), රෝස් ක්වාර්ට්ස් (Rose Quartzs), ඇමෙතිස්ට් (Amethyst), ඔබ්සිඩියන් (Obsidian) වැනි සුවිශේෂී ගල් වර්ගවලින් සහ විවිධ ලෝහ වර්ගවලින් හැදූ එක එක විදිහේ රෝස් රෝලර් වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම සම සිසිල් කිරීම සඳහා අයිස් වෙනුවට ඔබට භාවිත කළ හැකි හොඳම විකල්පයක් තමයි මේක. ඒ සඳහා ඔබ කළ යුත්තේ භාවිතයට පෙර එය ශීතකරණයේ තැබීම. එමගින් ඔබේ සම සිසිල් වනවා පමණක් නොවෙයි ඇස් යට වන ඉදිමුම් ක්ෂණිකව ඉවත් කරගන්නත් පුළුවන්.

එසේම හිරුඑළියට නිරාවරණය වූ සමටද ශීතකළ රෝස් රෝලර් සත්කාරයෙන් ක්ෂණික සහනයක් ලැබෙනවා.

භාවිතයෙන් පසු ඔබගේ රෝස් රෝලරය ශීතකරණයේ තැබීමෙන් එහි සිසිලය එකම

ආකාරයේ පවත්වාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම භාවිතයෙන් පසු මෙය හොඳින් පිරිසිදු කරගත යුතුයි. මෘදු සබන් වර්ගයක් යොදා පිරිමැද මඳ රස්නයෙන් යුත් ජලයේ රෝස් රෝලරය ගිල්වා තැබීමෙන් ඔබට එය පහසුවෙන්ම පිරිසිදු කරගන්න පුළුවන්.

“හැමදම එනාහි පහක් විතර රෝස් රෝලර් එක භාවිත කරනවා නම් ඔබ සිහින මවන සම ඉක්මනින්ම ලබාගන්න පුළුවන්. හරි විදිහට රෝස් රෝලර් එක භාවිත කරන හැටිත් මම කියලා දෙන්නම්.

මුලින්ම මුහුණේ සිරිම් වර්ගයක්, රෝස් ඔයිල් එහෙමත් හැතිනම් මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් ස්වල්පයක් ආලේප කරන්න.

ඊටපස්සේ ඒවා මුහුණ පුරා පැතිරලා යන විදිහට ඇඟිලිවලින් ආලේප කරන්න.

පස්සේ කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහ හිටගෙන රෝස් රෝලර් එක මුලින්ම බෙල්ලේ ඉඳලා මුහුණේ උඩට අරගෙන යන්න. නමුත් හැඩත එය පහලට පෙරලන්න එපා.

**මේ පුවට් රූපලාවණ්‍ය උපකරණයෙන් ගැටළු කීපයකටම විසඳුම් ලැබෙන නිසා ගොඩක් කාන්තාවන් මේකට කැමතියි**



බෙල්ලේ සිට උඩට කිහිපවරක් කපාට පස්සේ හිකට, පිට හකු ප්‍රදේශය ආවරණය වෙන විදිහට රෝලරය කන දක්වා අරගෙන යන්න.

ඊටපස්සේ රෝලරය නළලේ එනා මෙහා ගෙන යන්න. ඒ වගේම රෝලරය ඇස් යට ප්‍රදේශයේ එනා මෙහා කරන්න. ඇතිබැම ප්‍රදේශයත් හොඳින් සම්බාහනය කරලා සත්කාරය අවසාන කරන්න.”



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

නදීශා නිර්මාණී

### දැන්වීමකි

## සැබෑම ගුණ දෙන ඔසුතෙල් නිෂ්පාදනයේ දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම නාමය දිනා සිටින සුනර වෙදුමැදුරෙන්... සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය සහ සුනර මහා පිනස් තෙලය ඔබ වෙනුවෙන්ම...



ආයුර්වේද වෛද්‍ය නදීශා ගජනායක ප්‍රතිඵල ගෙනෙන සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය සහ සුනර මහා පිනස් තෙලය ඔබත් අදම අත්විඳ ඒවායේ සැබෑ වෙනස වටහාගන්න.

**සෑම ගෙදරටම දිව ඔසුවක් ගෙනෙන සුනර වෙදු මැදුරෙන් වෙළෙඳ පොළට හඳුන්වා දෙන පුදුම සහගත**

- කුඩා දරුවන්ගේ ධාරණ ශක්තිය හා ස්මයනික වැඩීමට ඉවහල්වන නිෂ්පාදනයකි.
- අකලට හිසකෙස් වැටීම හා පැසීම හවතලයි.
- විශේෂයෙන් හිසකෙස් පැසීමේ මූලික අවස්ථාවේ සිටම සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය භාවිත කළේ නම් ඉන් ඔබට පුදුම සහගත ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන බව ඔබටම හැඟෙනු හිසැකයයි.
- හිසකෙස් මලානිකව දුර්වර්ණයවී ඇත්නම් ප්‍රාණවත් කෙස් කළඹක් ලබා ගැනීමට ඔබට අනිවාර්යයෙන් හැකිවනු ඇත.
- ඔබේ හිසකෙස් කේශාලංකරණයට භාජනය කිරීමේදී භාවිත කරන ලද රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පළව වී ඇත්නම් සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය මාස කීපයක් හිස කෙස් මත ගැල්වීමෙන් හැඩත ඔබට ප්‍රාණවත් ස්වභාවික කෙස් කළඹක් ලබා ගත හැකි වීම මෙම මහගු බලැති තෙලයේ ඇති සුවිශේෂත්වයයි.
- අධික හිසරදය, හිස්හොර, ඇස්වලින් කඳුළු ගැලීම, ඇස්වල දැවිල්ල, ඇස් බොදවීම සුව කර, ඔබේ හිසට මහත් සිසිලයක් ගෙන දෙමින් ඔබට සුවදායක නින්දක් ලැබීමට ඔබට මෙම තෙල මහෝපකාරීවේ.
- අද්විතීය ස්වභාවික ඖෂධ වට්ටෝරුවකින්

සමන්විත මෙම තෙලය කිසිදු රසිකනික ද්‍රව්‍යයකින් තොරව නිෂ්පාදනය කර ඇති බැවින් ඔබට මෙම තෙලය වරක් දෙවරක් හිසට දැමීමෙන්ම එහි ඇති ඖෂධීය ගුණය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂවේ. ඔබට මෙලෙස මහගු ප්‍රතිඵල රැස් කිරීමට අත්කර දෙනු ලබන සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය හැමතැනි නමට සමාන නම් වලින් අනුකරණ වෙළෙඳ පොළට පැමිණ ඇති බැවින් ඔබ බ්‍රාන්ච් යැයි දැන සැනින් අනුකරණයන්ට නොරැවටී සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය ලෙසම ඇසුරුමේ නම සඳහන්වේදැයි බලා මිලදී ගන්නා මෙන් සුනර බ්‍රාන්ච් කේෂරකෂා තෙලය නිෂ්පාදය කරනු ලැබූ ආයුර්වේද වෛද්‍යවාර්ගී නදීශා ගජනායක මහත්මිය තම ආදරණීය පාරිභෝගික ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටින්නීය.

- සුනර මහා පිනස් තෙලය**
- සොටු දියර ගැලීම, හිස බරවීම, සිර වීම, හිසරදය, කිවිසුම්යාම, කන් අගුල් වැටීම, පිනස හිසා අකලට හිසකෙස් පැසීම, ඇස් කැසීම, රතුච්චි වනා හවති දමයි.
  - ඔබ පිනස් රෝගයෙන් පෙළීම හිසා ඔබට දැවිලි වලින් මෙන්ම හිමිදර පින්න නිසා නොනවත්වා කිවිසුම් යනවා නම් මෙන්ම එකම විසඳුම.



- එපමණක් නොව ඇදුම රෝගය මෙන්ම ඕනෑම සෙම් බහුල රෝගයකට මහත් ගුණ ලැබේ.
- කුඩා දරුවන්ගේ ද හිස ගැල්වීමෙන් ඔවුන්ට පවතින සෙම් රෝග හිවරණය කිරීමට මහත් ගුණ දෙන විස්මිත තෙලකි. අද්විතීය ගුණයෙන් සපිරි රතු ලුණු, සුදු ලුණු, පෙරුකායම්, කලදුරු, තිප්පිලි, ඉරුරු, කුප්පමේනිය ආදී ප්‍රබල ආයුර්වේදයේ සෙම් රෝග හැසීම සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධ රැසකින් සමන්විත සුනර වෙදු මැදුරේ නිෂ්පාදනයක් ලෙස, වෛද්‍යවරුන්ගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය යටතේ ආයුර්වේදයේ සැබෑ ගුණ සුවඳ කරුවල ඔබ අතට පත් කෙරෙන මෙම මහගු තෙල වරක් පාවිච්චි කර වෙනස වටහා ගන්න.

- අචම



යොමු කිරීම පිළිබඳව ඇය සිටියේ දෙහිඩියාවෙනි. ඒ නිසා ප්‍රථමයෙන් එම ව්‍යාකූල බව හැකි කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසාත් මෙවන් අස්ථි රෝග ඇතිවිය හැකි බව ඇයට පැහැදිලි කළ මම නයනමාලිගේ ගැබ්ගෙලින් සහ මුත්‍රා මාර්ගයෙන් ලබාගත් ස්‍රාවයන් පරීක්ෂාවට ලක් කළෙමි.

එම පරීක්ෂණයෙන් තහවුරු වූයේ ඇය ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා ඇතිවන සන්ධි ප්‍රදහනකින් (Sexually acquired reactive Arthritis) පීඩා විඳිනා බවයි.

**“අනේ ඩොක්ටර් මම ලබන මාසේ මැරී කරන්නයි ඉන්නේ...”**

තත්ත්වය පැහැදිලි කළ විට නයනමාලි තරමක් කලබල වූවත් මුල් අවධියේම රෝගය හඳුනාගත් නිසා නිර්වාචට සුවපත් කළ හැකි බව මම පැවසීමි.

ඇයගේ පෙම්වතාගේ සිරුරටද ලිංගාශ්‍රිත රෝග ඇති කරන බැක්ටීරියා ඇතුළු වී ඇද්දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු

**ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා ඇතිවන මෙම තත්ත්වය කලාතුරකින් හෘදය, වකුගඩු සහ ස්නායුචලටද බලපෑම් ඇති කරයි**

# බඳින්න ඉන්න කෙනාට කියන්නෙ කොහොමද? ලෙඩේ හැදුනො Ex-Boy friend ගෙන්

**“මම ආවේ මේ කකුලේ අමාරුවකට බෙහෙත් ගන්න. ඒ ඩොක්ටර්ට වැරදිලාද කොහෙදෝ මාව මෙතනට එව්වනේ...”**

තිස්තත් හැවිරිදි නයනමාලි කතාවට අවතීර්ණ වූයේ එසේය.

දණහිස ආශ්‍රිත තදබල වේදනාවකට තමා දැන් මාස කිහිපයක සිට ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා බවත්, එම ප්‍රතිකාරවලින් ආබාධය මඳකුදු අඩු නොවූ බවත් තවදුරටත් ඇය පැවසුවාය.

ඉන්පසු අස්ථි සඳහා ප්‍රතිකාර කළ වෛද්‍යවරයා ඇයට ලබාදුන් වෛද්‍ය වාර්තා කිහිපයක් මා පරීක්ෂා කළෙමි.

**“මොකක් හරි වැරද්දක් වෙලා නේද?”**

නයනමාලි විමසුවේ මා ඒවා පරීක්ෂා කරන අතරතුරය.

ඒ පැනයට පිළිතුරු නොදීම ඇයට ඇති අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ මොනවාදැයි මම ඇගෙන් විමසුවෙමි.

**“වෙලාවකට දණහිසුයි, වළලුකරයි ඉඳිමෙනවා. ඒ තැන්වල පොඩි තද ගතියකුත්, වේදනාවකුත් තියෙනවා.”**

සන්ධි ආශ්‍රිත එම ගැටලුවලට අමතරව ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ වෙනද නොවූ වෙනස්කමක් ඇද්දැයි මම ඊළඟට ඇසුවෙමි.

**“ඉඳලා හිටලා පොඩි මුත්‍රා දැවිල්ලක් එනවා. ඒ ඇරෙන්න වෙන දෙයක් නම් නැහැ.”**

සන්ධි රෝගයක් සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට පැමිණි පසු ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයට

නිසා ඔහුවද සායනයට කැඳවාගෙන එන ලෙස ඊළඟට ඇයට යෝජනා කළෙමි.

**“අනේ එයාට නම් මේ ගැන කියන්න එපා ඩොක්ටර්... එයාට මට හම්බුණේ ගෙදරින් ගෙනාව ප්‍රපෝසල් එකකින්. මම තවම එයාට අඳුනගෙන මාස දෙකක්වත් නැහැ. එයා එක්ක මම එනෙම සම්බන්ධතාවක් පවත්වලා නැහැ ඩොක්ටර්...”**

මීට පෙර තමාට කාර්යාලයේ සේවය කරන පුද්ගලයෙකු සමඟ පෙම් සබඳතාවක් තිබූ බවත්, ඔහු සමඟ කිහිපවරක්ම ලිංගිකව එක්වූ බවත් නයනමාලි පැවසුවාය.

කෙසේවෙතත් ඇගේ ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශන ලබාදුන් මම එදිනම ඇයගේ ප්‍රතිකාරද ආරම්භ කළෙමි.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා ඇතිවන මෙවන් තත්ත්වයන් ගැන බොහෝදෙනා දැනුවත් නැත.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා ඇතිවන සන්ධි ප්‍රදහනයන් ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් පාදක වන්නේ ගොනෝරියා ව සහ ක්ලැමීඩියා ව යන ලිංගික රෝග ද්විත්වය සාදනු ලබන බැක්ටීරියා වර්ග දෙකයි.

මෙම බැක්ටීරියා ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු ඒවාට ප්‍රතිවිරුද්ධව ක්‍රියාකිරීමට ශරීරයේ ඇති ප්‍රතිදේහජනකවල ප්‍රතිදේහ ගොඩනැගේ.

එම ප්‍රතිදේහ සහ ප්‍රතිදේහජනක එකට එක්කාසු වී යම් සංයෝජනයක් සෑදෙන අතර ඇතැම්කුගේ සන්ධිවල මේවා තැම්පත් වී පෙර කිවී සන්ධි ප්‍රදහනයන් ඇති වේ.

රෝගය ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ සිදුකරන අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරකින් මාස තුනකට පමණ පසු මෙම රෝග ලක්ෂණ මතු විය හැකිය.

සන්ධි ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝග ලක්ෂණවලට අමතරව මුත්‍රා දැවිල්ල, මුත්‍රා මාර්ගයෙන් සැරව පිටවීම, ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙස්වල තුවාල ඇතිවීම වැනි ලක්ෂණ ද මතු විය හැකිය.

ආසාදනය යෝනි ස්‍රාවයන් ස්‍රාවය වීම, දීර්ඝකාලීන යටිබඩේ වේදනාව, අක්ෂි පටල ප්‍රදහන (ඇස් රතු වීම) ශිෂ්ණ මුණ්ඩයේ හෝ යෝනි මාර්ගයේ ප්‍රදහන තත්ත්වයන් ඇතිවීම යන ලක්ෂණ පමණක් නොව යටි පතුල් සුදුපැහැවීම, නියවල වෙනස්කම් සහ දිවේ රටාවන් මතු වීම පවා මෙම තත්ත්වයේ රෝග ලක්ෂණයි.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා ඇතිවන මෙම තත්ත්වය කලාතුරකින් හෘදය, වකුගඩු සහ ස්නායුචලටද බලපෑම් ඇති කරයි.

මෙහිදී මතුකරලිය යුතු වැදගත් කාරණයක් වන්නේ බොහෝදෙනා අස්ථි ආශ්‍රිත ගැටළු සහ මෙම තත්ත්වය පටලවා ගන්නා බවයි.

ඇතැම්විට තත්ත්වය සඳහා ප්‍රතිකාර නොකළද මාස හයකින් පමණ ඉබේම වාගේ මෙය හොඳ වී යාමටද ඉඩ ඇත. නමුත් 50%කට නැවත නැවතත් රෝග තත්ත්වය මතු විය හැකි බවත් කිව යුතුය.

එසේම මෙය ඉබේම සුව නොවීමටද බැරි නැත. එවැනි තත්ත්වයකට දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිකාර නොකිරීමේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ හෘදය, වකුගඩු සහ ස්නායු පද්ධතියේ සංකූලතා සංකීර්ණ වීමයි.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග නිසා ඇතිවනවාට අමතරව ජානමය තත්ත්වයන් නිසාත් මේ රෝගය ඇතිවිය හැක. ශරීරයේ HLA-B27 යන ජානය ඇති අයවලුන්ටත් මෙම රෝග ඇතිවීමට වැඩි අවදානමක් ඇති බවත් කිව යුතුය.

කලින් හඳුනාගැනීමෙන් රෝග තත්ත්වය නිර්වාචට සුව කිරීමට හෝ මැනවින් පාලනය කිරීමට පහසුය. ඒ නිසාම ඉහත කීවූ ලක්ෂණ ඇත්නම් ළඟම ඇති ලිංගික රෝග සායනයකට සහභාගී වීම ඉතා වැදගත්ය.

**රෝග ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ සිදුකරන අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරකින් මාස තුනකට පමණ පසු මෙම රෝග ලක්ෂණ මතු විය හැකිය**

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





# Bubble ධරණී වොෂින් ශ්‍රී ලංකාව

පසුගිය සතියේ වොෂින් මැෂින් දිනු ජයග්‍රාහිකාව

දිල්හානි වීරක්කොඩි වාද්දුව

සී/ස ඩාර්ලි ඩට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැනට සෙනෙසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැනට සිඟින්නන්ගේ සහ නැඩිකාර දු පුතුන්ගේ කිලිටි ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දැන් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රීය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් නිලිණ කිරීමේ ක්‍රියාත්මකය.



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

**BUBBLE වොෂින් FIESTA**

ධරණී පුවත්පත, ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පුද්ගලික) සමාගම  
නැ.සෙ. 2310, කොළඹ.

(මෙම දීමනාව ඔක්තෝබර් 18 සිට දෙසැම්බර් 06 දක්වා පමණි. කොන්දේසි ඇදාලයි)



නම : .....

ලිපිනය : .....

දුරකතන අංකය : .....





ඉනෝකා සහ අලු

# පාරෙන් ගේන පුස් බඩාලාට කැමැත්තෙන්ම අම්මා වුණු අලු



අලු

“අලු මං අරන් ආවේ අනුරාධපුරේ. එතකොට හුගක්ම පුංචි පැටියෙක්. අපේ ගෙදර හැදිලා මාස හයක් විතර ගියාට පස්සේ වන්දනාකරණ සැත්කම කරපු හින්දු එයාට කවදවත් අම්මා කෙනෙක් වෙන්න බැර වුණා. හිඬ ගෙදර ඉන්න බැර හින්දු මන්ද අලු ඔහොම ඉන්න අතරේ තමන්ගේ කැමැත්තෙන්ම හරි ආදරණීය රාජකාරියක් කරන්න බාර ගත්තා. ඒ එයා ගෙනාවා වගේ මං අපේ ගෙදරට අරන් එන පුංචිම පුංචි පුස් පැටවුන්ව බලාගන්න. එයාලට ගෙවල් හොයලා ගිහින් දෙනකල් උණුසුම දීලා අම්මෙක් වගේ බලාගන්න එයා පටන්ගත්තා. මේ වෙනකොට මං එහෙම ගෙනාපු පුස් පැටව් විස්සකට, විසි පහකට විතර අම්මා වුණේ අලු. පැටියෙක් ගෙදරට අරන් ආව ගමන් කාටත් කල්හි අලු ඒගොල්ලන්ව භාරගන්නවා. දෙන්න කිරි හැති වුණාට පැටව් ළං කරගෙන කිරි උරා බොන්න දෙනවා. ලෙවකනවා. එයාගේ කැමැත්තෙන්ම වලිගෙ දෙනවා සෙල්ලම් කරන්න. අනුරාධපුරේ ඇවිත් මගේ ගෙදර පැටවුන්ට අම්මා කෙනෙක් වෙත අලු ගැන මට වෙලාවකට හරිම පුදුමයි.”

අලු කියන්නේ අවුරුදු දෙක තුනකට කිරිටු පුංචි පුස්සියෙකි. අනුරාධපුරේ කොළඹ ආ අලු දැන් ඉන්නේ ගල්කිස්සේය. ඒ සිවිල් ඉංජිනේරුවරයන් වන ඉනෝකා රුබේරාගේගේ ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියෙකු වන අතිල පීරිස්ගේගේ ආදරණීය නිවහනේ ඔවුන්ගේ ආදරය මැදයි. ඒ නිවසේ අලු මෙන් හැදෙන තවත් පුස් පහළොස්දෙනෙකු සහ බල්ලෙක්ද සිටියි. නිවසින් පිටද තවත් පුස් එකොළොස් දෙනෙකි. එතෙකින් හොහැවති දිනපතාම නිවසේ තාප්පයෙන් පිට පාරේ ද තවත් පුස් හය හත්දෙනෙක් ඔවුන්ගේ ආදරය කරගනාවලා බලාගෙන වසයි. එතැනින් ඉනෝකාගේ අතිලගේගේ කරුණාබර සිත් හැවතුණේ හැවතුණේ නැත. මුළු ගල්කිස්ස පුරාමත් ලංකාවේ යන එන තැන් මගතොට හැම තැනකමත් සිටිනා සතුන්ට ඒ සිත්වල ආදරය, කරුණාව, වගේම රැකවරණයත් ලැබුණේය. ඇය ඒ අවට සිටින හැම ගැහැනු සතෙක්ම වන්දනාකරණය කරවන්නේත් ඒ ආදරය හා කරුණාව නිසාය. සතුන් මහමග දුක් වීදිලින් බෝවීම නිසාවෙන් ඒ බෝවීම වැළැක්වීමට ඇති එකම ක්‍රමය වන්දනාකරණය කිරීම බව දන්නේ ඉනෝකා වන්ම සතුන්ට සැබෑවට ආදරය කරන අය පමණි.



සුදු

“අපි ලංකාව පුරාම ඇවිදිනවා. කොහේ කොතැනක ගියත් සතෙක් දැක්කොත්, එයාට කාත් කවුරුත් නෑ කියලා හිතුවොත් එයා දලා එන්න හිතෙන්නෙ නෑ. අපේ එයා පව්, කියලා මං කිව්වම මහත්තයා බැහැලා ගිහින් ඒ සතාව ගෙන් වාහනේට දගන්නවා. එයා එක්ක යද්දි සතෙක්ට කන්න ටිකක් දෙන්න ඕන වුණොත් ලෙඩකට අසනීපෙකට බේත් කරන්න ඕන වුණොත් කරන්න පුළුවන්. යාළුවෝ එක්ක මං ට්‍රිප් යන එක අඩුම කළේ ඒ අය එක්ක ගිහින් ඒ දේවල් කරන්න බැර හින්දුමයි. අපිට අපේ වාහනේ සතෙක් දගෙන එන්න පුළුවන් වුණාට සමහර අය එහෙම සත්තු අරන් එනවට කැමති නෑ. එක වතාවක් මං පාසිකුඩා ට්‍රිප් එකක් ගියා කට්ටියක් එක්ක. එහෙ නිටියා අසරණ බල අම්මෙක් පැටව් පහක් දලා. මට කරගන්න දෙයක් නැති වුණා. ගිය වාහනේ එයාලා ගේන්න බැර හින්දු මං වියදම දීලා සමීරගේ වාහනේ පාසිකුඩා ගෙන්ගත්තා. බල අම්මයි, පැටව් පහයි, එතන කැස්පර් එකක් හැදිලා හිටපු තව බල අම්මෙකුයි කොළඹට ගෙනාවා. එයාලා මගේ ගෙදර තියාගෙන ඔක්කොටම ගෙවල් හොයලා දුන්නා.”

එවැනි දේ ඉනෝකා අතින් නිතර නිතර කෙරෙන දේය. මේ කියන අලු ව ද ඉනෝකා රැගෙන ආවේ එසේ අවුරුදු දෙක තුනකට පෙර අනුරාධපුරේ ගිය දවසකය.

“එද අපි හැවතුණ හොටෙල් එකේදී තමයි මං අලු මුලින්ම දැක්කේ. රැ කෑමට යද්දි පුංචිම

**අපි ලංකාව පුරාම ඇවිදිනවා. කොහේ කොතැනක ගියත් සතෙක් දැක්කොත්, එයාට කාත් කවුරුත් නෑ කියලා හිතුවොත් එයා දලා එන්න හිතෙන්නෙ නෑ. අපේ එයා පව්, කියලා මං කිව්වම මහත්තයා බැහැලා ගිහින් ඒ සතාව ගෙන් වාහනේට දගන්නවා.**



පෙප්සි

**අලු කියන්නේ අවුරුදු දෙක තුනකට කිරිටු පුංචි පුස්සියෙකි. අනුරාධපුරේ කොළඹ ආ අලු දැන් ඉන්නේ ගල්කිස්සේය**

පුංචි පුස් පැටියෙක් දවගෙන දවගෙන ආවා. මං එතන අයගෙන් එයා ගැන ඇහුවා. පුස්ලා ගොඩක් ඒ හෝටලේ ඉන්න බවත්, ඒගොල්ලො ඔක්කොම ඉන්න හෝටලේ කුස්සිය පැත්තේ බවත් ඔවුන් කිව්වා. ඒත් මෙයා හැමවෙලේම ඉන්න මේ පැත්තේ කිව්වා. මට හරි දුකයි. ඒ හින්දු අපි කෑම කාලා ඉවරවෙනකල් එයාට එළියෙන් තියලා ඇවිල්ල බලනකොට එයා හිටියෙ නෑ. මං කාමරේට හරි දුකෙන් ආවෙ. ඒ ඇවිල්ලා වුට්ටික් මෙයා කාමරේ දෙර ගාවට ආවා. මං එයාට හෝටල් කාමරේට අරගෙන ටවල් එකක් දලා බාත් රෂම් එකේ රැ තියාගත්තා. පහුවෙහිද

අපි පිටත් වෙනකොට එයාට මං බෑන් එකක් දලා අරන් ආවේ. කොළඹ එනකල් එයා තිදගෙන ආවේ. කෑම කෑවේ නැති නිසා බොක්ටර් ළඟට අරන් ගියාම තමයි දන්නෙ, එයාට කැටිල්ලයි, ගැස්ට්‍රයිටිස් ගතියයි තියෙනවා කියලා. ලෙඩ හොඳකර ගෙන ගෙදර ආවාම එයාට ගෙදරකට දෙන්නත් කතා කරගෙන හිටියෙ. ඒත් එයාලා කැමතිවුණේ නෑ සතාව වන්දනාකරණය කරනවට. එහෙම හොකරන තැනකට දෙන්න මං කැමතිවුණේ නෑ. ඊටපස්සේ මට දෙන්න දුක හිතුවණ.”

අලු ඒ නිවසේ සිටි අනෙකුත් පුස් සමග ඉක්මනින් මිතුරු වුණේය. වැඩිපුර කිරිටු වුයේ පුංචි පුස් පැටවුන්ටය. ඉනෝකාගේ නිවසේ මහ මගින් මුදාගන්නා පුස් පැටවුන් කීපදෙනෙක් හැමදමත් සිටියහ. අලු ඒ පැටවුන් කෙසේ හෝ යාළු කරගන්නට සමත්ය.

“මං පුංචි පැටව් ගෙනාවාම පෙට්ටියකට දලා කාමරේ තියාගන්නවනේ. මෙයා ඇවිත් පෙට්ටියට බැහැලා එයාලා එක්ක ඉන්නවා. මමත් ඒකට ඉඩ දෙනවා. පැටවුන්ට කෑමටත් වඩා උණුසුමක ඕන වෙන්නෙ. දැන් අපි ළඟ ඉන්න අන්ධ පැටියා පෙප්සිටත් අම්මා වෙලා ඉන්නෙ අලු. එයා වගේම තමන්ගේ කැමැත්තෙන් තවත් රාජකාරියක් කරන කෙනෙක් ඉන්නවා අපේ ගෙදර. ඒ සුදු, පිරිමි සතෙක්. එයත් පැටවුන්ට හරිම ආදරයි. එයා කරන්නෙ පැටවුන්ව නාවන එක. ඒ වගේම උණුසුම දෙනවා. එයාට මං ගෙනාවෙ අම්බලංගොඩිත්.”

වසර පහකට පමණ පෙර ඉනෝකා රාජකාරී වැඩකට තනිවම අම්බලංගොඩ ගිය දිනයක පාර අසින් බඩවැල් එළියට ආ සුදු පුස් පැටියෙකු වැරි සිටිනු දුටුවාය. දෙතෝ දහක් මිනිසුන් අසරණයා දුටු සැනින් අහක බලාගෙන එතැනින් යන්නට යද්දී ඉනෝකා පුස් පැටියාව දෝතට ගත්තාය. ඇය අතට ගත් පුස්සකුට හැමද වුයේ හොඳක් නිසා, සුදු ද මාසයකට අධික කාලයක් රෝහල් ප්‍රතිකාර ලබා ඇගේ ගෙදර ආවේය.

“අපේ හිත් හොරකම් කරගෙන මේ දවස්වලට අලුයි, සුදුයි වගේම ගෙදර නැවතුණ තව පුස් පැටියෙකුත් ඉන්නවා. ඒ පෙප්සි. එයාගේ ඇස් දෙකම ජේන්නෙ නෑ. පෙප්සි ආපහු ගන්නවා කියලා හිඳිණි මෙහෙ නැවැත්තුවේ. ඒත් එයා අපිට හුරුවුණ හැටියට ආයෙ දෙන්න දුක හිතුවණ.”

එසේ වන්නේ සතුන් වෙනුවෙන් සැබෑවටම හිතේ උතුරන ආදරයක් ඇති නිසාය. සතුන්ට වියදුම් කරන්නට සල්ලි තිබුණා කියා ආදරයක් නැත්නම් ඒ මුදලින් සතෙකුට සැලකුවද එහි පලයක් නැත්තේය. සතෙකුට නිසාම ආදරය ඇති හිත්වල නිවෙස් මහමගින් වන සතුන්ට දිව්‍ය ලෝකයක් වන්නේ ඒ ආදරය ඇති තැන්වල පමණි.

කළු වලාවක් අතරින් ගිය යානය වේගයෙන් ගැස්සෙන්නට විය. බියෙන් තැතිගත් මරියා කොප්පා සිය දියණිය වූ ජූලියානා කොප්පාගේ දෑත් තදින් අල්ලා ගත්තාය.

“මේ තමයි අවසානය. දැන් ඔක්කොම ඉවරයි” මරියා කෙළිරුවාය. ඒ, ජූලියානා සිය මවගේ හඬ ඇසූ අවසන් වචාවයි.

1971 නත්තල් ද LANSА 508 යානයට ජූලියානා සිය මව සමඟ ගොඩවූයේ පියා සමඟ නත්තල සැමරීමට යාමේ අපේක්ෂාවෙනි. ගමන ආරම්භය පැය කිහිපයකින් පමණ විය. එය මගීන්ගේ නොසතුටට හේතු වී තිබිණ. LANSА යානා සම්බන්ධව පැහැදීමක් නොතිබුණත් පියා හමුවීමට යාම ජූලියානාට ඊට වඩා වැදගත් විය. ජේරු රාජ්‍යයට අයත් ඇමසන් වැසි වනයට ඉහළින් යානය පියාසර කරමින් තිබුණි. ඒනාඩි කිහිපයක් ගතවෙද්දී සියල්ල වෙනස් විය. තදබල අකුණු කෙටීම් යානයේ ගමනට බාධා කළේය. පාලනයෙන් තොර වූ යානය උඩ පහළ වීසි වෙද්දී නත්තල් තෑගි, කේක්, මල් ගුවනට විසිවුණේ මගීන්ගේ බියමුසු විලාප හඬ අතරින්ය.

“මම බය වුණා. අම්මාත් මමත් හයියෙන් අත් අල්ලා ගත්තා. ඒත් අපිට කතා කරගන්න බැරවුණා. ඊක වෙලාවකින් යානයේ වම් පසින් දැඩි ආලෝකයක් විහිදෙනවා දැක්කා. එන්ජින්වලින් මහා ශබ්දයක් පිටවෙලා. එක්වරම කෝපා ව නැසී ගියා. මා සිටියේ යානයෙන් පිටත. මගේ සිරුර ආසන පෙළක් සමගින්ම හිඳහසේ පහළට යමින් තිබුණා. සුළගේ ශබ්දය විතරයි මට ඇහුණේ. මට දැනුණේ මහා තනිකමක්.”

පෙරද පාසල් උපාධි ප්‍රදානෝත්සවයේදී හිත මිතුරන් පිරිවරාගෙන සිටි 17 හැවිරිදි ජූලියානා ඊට පසුද මහ වන මැද අනපේක්ෂිත හුදකලාවකය.

“මම දැක්කේ වනයේ ගහකොළ මා දෙසට ඇඳී වනවා වගේ. ඒ සමඟ මගේ කල්පනාව නැතිවුණා. පොළොවෙන් කිලෝමීටර තුනක් පමණ ඉහළදී යානය කැබලිවලට කැඩීගිය බව මම පසුවයි දැනගත්තේ. පසුද අවදිවී වනයේ මහා ගස් දෙස බලද්දී මට ආව පළමු සිහිවිල්ල තමයි ගුවන් අනතුරෙන් මං බේරිලා බියන එක.”

අවදිවීමෙන් පසු ජූලියානා සිය අත් ඔරලෝසුව දෙස බැලුවාය. එය ක්‍රියාත්මකය. උදෑසන 9 පසුවවා පමණි. ඇ සිය මවට හඬ නගා ඇමතුවාය. වනයේ හඬ මිස මවගෙන් පිළිතුරක් නොවීය. ජූලියානාගේ ගෙලට හානි වී තිබූ අතර පාදයේද කැපුම්ය. එහෙත් ඒ වනවිට ඇයට ඇවිද යාමට හැකියාව තිබිණි.

අනතුරට පෙර වසර එකහමාරක පමණ කාලයක් ජූලියානා සිය දෙමාපියන් සමඟ ඇමසන් වනයේ වාසය කළාය. ඒ සත්ව විද්‍යාඥයන් වූ දෙමව්පියන්ගේ පරේශ්ණ සඳහාය. එනිසා වනයේ ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් ඇයට කිසියම් අවබෝධයක් තිබිණ. බොහෝදෙනා සිතූ පරිදි වනය යනු නයානක හරිත අපායක් නොවන බව ඇගේ මතය විය.

මේ අතරතුර අනතුරට පත් යානය සොයන මෙහෙයුමේ නිරත ගුවන් යානාවල හඬ ඇසුණත් ඝන වනාන්තරය අතරින් ඒ කිසිවක් දැකීමේ ඉඩක් තිබුණේ නැත.

උපකාර ළඟාවන තුරු බලා හිඳීම නිෂ්චලය. එබැවින් ජූලියානා ගමන් ඇරඹීමට තීරණය කළාය. අත් රහිත කෙටි ගවුම ඇයට අපහසුවකි. එක් සපත්තුවක් ද ගැලවී ගොසිණි. අවිදුර දෘෂ්ඨිකන්වයෙන් පෙළෙන ඇගේ උපැස් යුවළ ද අස්ථානගත වී තිබේ. එනිසා ඉදිරිය පරීක්ෂා කිරීමට ජූලියානා සපත්තුව සහිත පාදය භාවිත කළාය.

ගහකොළෙහි පැහැය ගෙන සැඟව සිටින සර්පයන් නොසිටියේ ඇගේ වාසනාවටය. නොවිසේනම් ඇ ඒවා



# ඇමසන් මහ වන මැදට අහසින් වැටුණු පුංචි කෙළල ජූලියානා

නොදකින්නට ඇත. කිඹුලන් ආදී සතුන් මගදී දුටුවද ඇයට හානියක් වුණේ නැත. ඊක දුරක් ගමන් කිරීමේදී ජූලියානාට කුඩා ඇල මාර්ගයක් හමුවිය.

එය දිගේ පහලට ගමන් කිරීමට ඇ තීරණය කළේ ගඟක් සොයාගැනීමේ අවශ්‍යතාවෙනි. මනුෂ්‍ය වාසයක් සොයාගැනීමේ වෙනත් විකල්පයක් ඇයට නොවීය. විසිවී තිබූ සුන්බුන් අතරින් හමුවූ රසකැවිලි පාර්සලයක් ද ඇ සතු විය.

කැලය මැදින් ගමන් ගන්නා සිව්වන දිනයේදී ගිජු ලිහිණියන්ගේ කෑ ගැසීම ජූලියානාට ඇසිණ. ඒ අනුව යානයේ

**සිය බල සුරතලාගේ ආසාදනයකට පියා භූමිතෙල් දැමූ බව සිහිපත් වූ ඇය තුවාලයට පෙටුල් වත් කළාය. ඒ සමඟ තුවාලය අභ්‍යන්තරයට යාමට පිලවුන් උත්සාහ දැරීම නිසා වේදනාව දැඩි විය. ඒ අනුව පිලවුන් නිහඬ පමණ ඉවත් කිරීමට දැරිය සමත් වූවාය**

ගමන්ගත් මගීන්ගේ සිරුරු ඒ අවට ඇති බව ඇය උපකල්පනය කළාය.

මව සොයාගැනීමේ අවශ්‍යතාව ඇ අවට පිරික්සීය. හිස පහතට සිටින සේ ආසන සමඟ බිමට පතිත වූ මගීන් හිඳෙනකු ජූලියානාගේ නෙත ගැටුණි. මීට පෙර මෘත ශරීරයක් එලෙස හුදු ඇගේ දෙපා අප්‍රාණික විය.

එහෙත් මව ගැන හෝච්චාවක් අවැසි බැවින් ඇ කෝටු කැබැල්ලක ආධාරයෙන් සිරුරු පිරික්සුවාය. ඒ අතර සිටි කාන්තාවගේ පාදයේ නිය ආලේපන ගල්වා තිබිණ. සිය මව කිසිදු නිය වර්ණ නොගැල්වූ බැවින් ඒ මෘණියන් නොවන බව ජූලියානා තහවුරු කරගත්තාය.

“මට ඒ ගැන සතුටු හිතුවා. ඒත් ඒ සැණින්ම මම සිහිවිල්ල ගැන මම ලැජ්ජාවට පත් වුණා.”

ඇමසන් වනයේ ගමන් ගන්නා දසවන දිනය වනවිට ජූලියානා බොහෝ දුර්වලව සිටියාය. රසකැවිලි මල්ල ද අවසන්ය. ගංගාව අද්දරට ළඟා වී සිටි ඇයට කෙලින් සිටගැනීම පවා අසීරුය. ගඟ අසල නැවතූ විශාල බෝට්ටුවක් දැක ගැනීමට ඇයට හැකි වූයේ ඒ අතරය.

“මට හිතුවේ ඒක මාගාවක් බියලා. මම බෝට්ටුව අතගලා බැලුවා. ඊටපස්සෙයි තේරුම් ගත්තේ ඒක ඇත්තක් බියලා.”

එම ප්‍රදේශයේදී වනය තුළට දිවෙන කුඩා අඩි පාරක් දුටු ජූලියානා එහි ගමන් ගත්තාය. ඊක දුරකදී කුඩාරමක් දුටු ඇ එයට ඇතුළු වූවාය. එහි පෙටුල් බෝතලයක්ද විය. ඒ වනවිට ජූලියානාගේ දකුණතෙහි ඉහළින් වූ තුවාලයක් දැඩි සේ රළුමී දෙමින් තිබිණ. ඉතා කුඩා වුවද තුවාලය ආසාදනය වී තිබිණ.

එහි මැස්සකු බිත්තර දමා ඇත. ඒ වනවිට බිත්තර පිපිර වැසී සිටි පිලවුන් දුටු ජූලියානා අත කපා දැමීමට සිදුවනු ඇතැයි බියට පත්වූවාය.

සිය බල සුරතලාගේ ආසාදනයකට පියා භූමිතෙල් දැමූ බව සිහිපත් වූ ඇය තුවාලයට පෙටුල් වත් කළාය. ඒ සමඟ තුවාලය අභ්‍යන්තරයට යාමට පිලවුන් උත්සාහ දැරීම නිසා වේදනාව දැඩි විය. ඒ අනුව පිලවුන් නිහඬ පමණ ඉවත් කිරීමට දැරිය සමත් වූවාය.

බඩගින්නත්, වේදනාවත්, වෙහෙසත් නිසාම ජූලියානා කුඩාරමෙහි නින්දට වැටුණාය. පසුදින ඇය අවදි වූයේ මිනිස් හඬ සමඟිනි. කුඩාරමෙන් පිටත කතාබහ ඇයට දැනුණේ සුර දුකිකාවන්ගේ මෙනි. ජූලියානා දුටු විගස කලබලයට පත් පිරිස කතාව නැවැත්වූහ. ඔවුන් විශ්වාස කළේ ඇය ජල දේවතාවක් බවයි. එහෙත් ස්පාඤ්ඤ බසින් ඔවුන් ඇමතූ ජූලියානා සියල්ල විස්තර කළාය. ඇගේ තුවාලවලට ප්‍රතිකාර කළ ඔවුහු අතර ලබාදීමටද කාරුණික වූහ. අනතුරුව ඔවුන්ගේ සහායෙන් නැවත මිනිසුන් අතරට යාමට ඇයට හැකි විය. මේවා ගැනීමෙන් පසුද ජූලියානාට

පියා මුණගැසිණ. එකිනෙකා අල්ලා ගන්නා මිස ඊක වේලාවක් ගතවන තුරු ඔවුන්ට කතා කිරීමට නොහැකි විය.

දින කිහිපයකට පසු ඇගේ මවගේ මෘත දේහය සොයාගැනිණ. අනතුරින් දිවී ගැලවුණත් දරුණු තුවාල හේතුවෙන් ඇවිද යාමට නොහැකි වූ ඇය මියගොස් ඇත්තේ දින කිහිපයකට පසු බව පසුව තහවුරු කෙරිණ. ඇගේ අවසන් දින කිහිපය සිහිපත් කිරීමටද ජූලියානා බියට වූවාය.

ජූලියානා සමඟ යානයේ ගමන් ගත් මගීන් 91ක්ම අනතුරෙන් ජීවිතක්ෂයට පත්වූ අතර ජීවිතය බේරාගත් එකම තැනැත්තිය ඇය වූවාය. ඒ නිසාම ‘ආශ්චර්යමත් දැරිය’ ලෙස ජූලියානා කොප්පා මෙම සිදුවීමෙන් පසු ප්‍රසිද්ධියට පත් වූවාය. When I fell from the sky: The true story of one woman’s miraculous survival ග්‍රන්ථයෙහි ජූලියානා කොප්පා සිය අත්දැකීම් සටහන් කර තිබේ.

“යමක් අවබෝධ කරගැනීමත්, ග්‍රහණය කරගැනීමත් දෙකකි.”

ජූලියානා කොප්පා පවසන පරිදීම අප තේරුම්ගත් ඇතැම් දේ ග්‍රහණය කිරීම වෙනස්ය. වඩා වැදගත් ඊට පසු නොබැස මුහුණදීමයි.

**රජනිකා ලියනගේ**



# අවිශ්වාස නම් උරුම මස් සිංගක් කාලා රූ ජාමේ තනියම ගොහින් බලන්නකො දෙයියෝ

“මාමට තනියම හම්බෙලා නැද්ද?”  
“අප්පේ හම්බෙලා තියෙයි. මං දන්න විජ්ජා එක්ක උන්දැලා කොහෙද මාත් එක්ක ඔට්ටු වෙන්නෙ?”

තනි උරුමයේ මේ හයිකාරකම් මඳ මට මතක්වුණේ පන්සිය පණස් ජාතක පොතේ එන සුකර ජාතකයයි. ඒ ජාතකේ අස්සේ ඇඟෙන් කෙසේ වෙතත් කටින් හයිකාරකම් පෙන්නපු උරුමක් මුණගැහෙනවා.

හැබැයි හැමෝටම උරුමේ එක්ක හැප්පෙන බැ. ඔහු දැනුත් මදුරුවෝ තල තලා හවසට හවසට ගිහින් කැළේ මදු ගහනවා. තුවක්කු බඳිනවා. ඉතින් රූ වෙඬි සද්දයක් ඇහුණොත් ගොඩ. ඒ නැත්නම් නොකඩවාම මරහඬි දෙන විලාපයක් කෑ ගැහිල්ලක් ඇහුනත් ගොඩ. ඒකට ගමේ ගොඩේ භාෂාවෙන් නම් කියන්නේ ‘කල්ල මරේ’ කියලා. මං තවත් එක දෙයක් ඔහුගෙන් ඇහුවා.

“බැරවෙලාවත් මාමා පොඩි පැටියක් හම්බුනොත්...?”

“ගෙනත් වළකට දලා ඇති කරනවා.”

“අර මොකටද?”

“ලොකු වෙනකල් පැටියට කන්න බොන්න දිලා ඇති කරනවා. ලොකු වුණාම වැඩේ දෙනවා.”

ඒ කතාව නම් රිස්සුවේ නෑ. ඔහු මයිසොක්කා අලයක් කාලා යන්න ඉන්න කිව්වත් මට තවත් ඉන්න හිත දුන්නෑ. මං ඔහුගේ පැල් කොට්ටි සමුදුන්නා. මං ආපසු විද්දී ඔහු මමත් එක්ක මඟක් දුර ආවා.

ඒ විද්දී ඔහු ඇවිදින හැටි හරියටම දැක්කේ. කියන්න හොඳ නැති වුණත් හරියටම උරුමක් වගේ. බේල්ල කඩත් වැට්ලා. මට ඒකටත් උත්තරයක් නොගෙන එන්න හිතුවෙන නෑ.

“දැන් අවුරුදු දෙක තුනක ඉඳන් මෙහෙමයි. මස් ඔලව උස්සන්න බෑ. නැමුලාම තමයි තියෙන්නේ. වයසට වෙන්ටෑ. ඉතින් බෙහෙතක් හේතක් ගත්තේ නෑ. පිටිත කාලෙට මං ඉස්පිරිතලා බෙහෙත් බිලත් නෑ.”

මං හිතන්නේ ගොනාගේ පස්සෙන් කරන්න රෝදය එනවා වගේ කරුමය කියන එකත් අපේ පස්සෙන්ම එනවා. ඒක නවත්තන්න ඔබට මට තියා අඩු තරමේ සක්කරයටවත් බෑ.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

ඒක ගෙයක්ම නෙවෙයි පුට් පැල් කොටයක්. මේ පැල් කොටේ ඉන්නේ ඔහු විතරයි. හැබැරව කිව්වොත් වයස හැටකට වැඩි මිසක් අඩු පෙනුමක් නම් නෑ. ඇඟේ පාට තලෙළු වුණාට අපිලිවෙලට වැටීවිට උඩු රැවුලෙන් ඔහුගේ පෙනුමට එකතු වුණේ විරූපී බවක්. කොණ්ඩේ පහාවක් නම් දැකලවත් නැද්ද මන්ද. දුන් රතු පාටයි. ඒ බුලත්ටිට කෑම හින්නෑ. හැබැයි ඒ කොහොම වුණත් ඔහු හිනාවෙද්දී නම් හරි අමුතු අහිංසක ලස්සනක් මතු වෙනවා. ඔහුගේ ගේ කැල්ලේ ඉඳගන්න පුටු නෑ. ඒ හින්නෑ මං ඉඳගත්තේ ගෙයි පිල උඩ. වන්නේ හැමතැනම මයිසොක්කා වගා කරලා. අතරින් පතර කෙහෙල් පදුරක් දෙකකුත් තිබුණා. ඔහු කතාව පටන් ගත්තේ බීඩියක් පත්තු කරලා කටේ පැත්තක තියාගෙනමයි.

ඔහු එහෙම කිව්වේ හිනාවෙලා. ඒත් ඒ හිනාවට පෙරළා හිනාවකින් සංග්‍රහ කරන්න මට පුළුවන්කමක් තිබුණේ නෑ. මොකද මං තාම ඉන්නේ එහෙම මරපු උරුමේ ඉන්නෙවෝ මළ කඳුන් ගොඩක් ප්‍රභ. මට මතක්වුණේ අපේ පන්සිල් පද පහේ තියෙන පළවෙනි එක. පාණාතිපාතා චේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමී. ඒකේ තේරුම තමයි පණ ඇති සතුන් මැරීමෙන් වළකින්න කියන එක.

දැන් බලද්දී මං ඉස්සරහා ඉන්නේ ඒක අහලවත් නැති මනුස්සයෙක්.

“බැඳපු තුවක්කුවක් පත්තු වුණොත් නම් සතා එතැනම ඉවරයි. හැබැයි තනි එකා වෙඬි කාගෙන ටිකක් හරි සෙල්ලම දෙනවා බේරෙන්න. වෙඬි කාපු එවුන් පැනලා ගියත් මගක් ගිහින් මැරෙනවා. ලේ පාර දිගේම ගියාම නොයාගන්න පුළුවන්. මද්දකට අහුවුණොත්

නම් ඉවර කරන්න වෙන්නේ මට තමයි. පොරෝ බඳෙන් ඔලවට දෙකක් තුනක් ගැනුවම උර එතැනමයි. ඒත් සමහර උන් මදු ගලවත් යනවා. ඒත් වැඩිදුරක් යන්න බෑ. කොන් හරි මද්ද ගහපු කොටේ පැරලෙනවා. ඒක නොයාගත්තම වැඩේ ඉවරයි.”

ඔහු කියාගෙන යද්දී මට දැන් ඒ සිද්ධි හරියට අර විග්‍රහයක් වගේ ජේනවා. උරුමේ මරහඬි දෙන හැටි වගේම පොරෝ බඳෙන් ඔලවට ගහන හැටි මතක් වෙද්දී පපුව නෝස් ගාලා යනවා. හැබැයි නිවුන බීඩිය ආයෙන් පත්තු කරන් ඔහු කට පුරා හිනාවෙනවා.

“එතකොට මරපු උරුමට මොකේ කරන්නේ...?”

“කිලෝ ගාණට විකුණනවා.”

“මං අහන්නේ විකුණන්න කලින් කරන කියන දේවල් මොනවද කියලයි.”

“මැරුණු උරුම ව මස් කරන්න නම් උගේ නම ටිකකින් ගලවන්න ඕනේ. ඒක දෙයියෝ අප්පිරියා වැඩක්. උරා පුදුම ගැයි. කිහිතුල්ලෝ පොකුරු පිටින් ඉන්නේ. ඉතින් මිය රැවුල කපන ටේසර් ටිකක් ගෙනැල්ලා මයිල් ගාන්න ඕන. වැඩේ කියන්න ගාන්න ගාන්න මයිල් ඇදෙනවා. එහෙමයි කියලා නවත්තන්න බෑ. ගාන්නම ඕනේ. ඊළඟට එපාම දේවල් ටික අයිති කරලා හොඳ

ටික කිලෝ ගාණට දෙනවා. හොඳ එකක් නම් එකාගෙන් විසි තිස්දහක් නොයන්න පුළුවන්. උරුමක් විද්දී කැළේ පිඬුරෝ කෙළින් වෙනවා. ඒ උරුමගේ බේරෙන්න. මොකද උරා වැඩිපුර කන්නේ සර්පයෝ. උරුමක් නයි, පොළොංගු, පිඬුරෝ, ගැබ්විල්ල ඔක්කෝම කනවා. අර මොකෑ ඉතින් උරුමේ වෙන තණකොළ කන්නයෑ...”

මේ කතාව අහද්දී වල් උරුම මස් රටේ ජනප්‍රියම කෑමක්ගේ කියලා මට මතක් වුණා.

මං හොල්මන් අවතාර විශ්වාස කරන්නේ නෑ. ඒත් ඒ ගැන සෑහෙන්න උනන්දුයි. ඔය මහසෝනා කියන යක්ෂයන් උරුම අවතාරයක් තියෙන අමනුෂ්‍යයෙක් කියලා මං අහලා තියෙනවා. ජන සමාජයේ විශ්වාසය නම් රාත්‍රී කාලෙට උරුම මස් කාලා ගමන් බිමන් යන එක මහසෝනාගේ බැල්මට හසුවෙන වැඩක් කියලයි. මං නිකමට වගේ ඒ ගැනත් ඔහුගෙන් ඇහුවා.

“උරුම මහසෝනයි අතරත් මොකක්ද සම්බන්ධයක් තියෙනවද හේද?”

“මස් අප්පා මහසෝනා කියන්නේ උරුම අවතාරෙකටනේ...”

“ඔය කතා බොරු වෙන්න ඇති...”

“ඔව්වර අවිශ්වාස නම් දෙයියෝ උරුම මස් කාලා රූ එකොළහට දෙළහට තනියම පාරේ බැහැලා ගොහින් බලන්නකෝ. අම්මපා පාර ජේන්නේ නෑ. මට එහෙම වෙලා තියෙනවා. සමහරු බය වෙනවා.”

“මට තව ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා.”

“අර මොකක්ද?”

“තනි උරුම අඳුරගන්නේ කොහොමද?”

“ඔය තනි උරුමගෙන් හොම්බේ දිග දළක් තියෙනවා. ඒක ඇහුනොත් දෙයියන්ගේම පිහිටයි. උර වෙඬි කාගෙන හරි ඉස්සරහට එන එකක්. ගොඩක් වෙලාවට උරා පහුවගින්නේම නෑ. ඒක මිහිස්සුන්ගේ කකුල් දෙකත් අස්සෙන් රිංගලා දළෙන් ගහන්නයි බලන්නේ. යකෙක් වගේ එකක්.”

**පැටියෙක්නම් ලොකු වෙනකන් කන්න බොන්න දිලා නදනවා. ලොකු වුණාම වැඩේ දෙනවා**

**තනි උරුමගේ හොම්බේ දිග දළක් තියෙනවා. ඒක ඇහුනොත් දෙයියන්ගේම පිහිටයි. උර වෙඬි කාගෙන හරි ඉස්සරහට එන එකක්**



# තෝරු මෝරු අස්සේ හොංකොං ගිය හාල්මැස්සි



මධු ද කොස්තා

**හොංකොංවල ලොකුම හෝටලයක ප්‍රධාන මෙනු එකට මගේ ආහාර තෝරාගත්තා**

සිහින කොතරම් දුරින් තිබුණද කම් නැත. එහෙත් ඒ සිහින වෙත ප්‍රගාචීවම තරම් සිතකට දොරටුවක් තිබිය යුතුය. උත්සාහය, කැපවීම වාගේම නොසැලෙන අධීක්ෂකයෙකු වී අවශ්‍යමය.

“මම නිදහස්ව එක අඩු කරලා මගේ බලාපොරොත්තු වෙනුවෙන් ගොඩක් මහන්සි වුණා. වැටුණු තැන් නොතිබුණාම නෙමෙයි. ඒත් බලාපොරොත්තු අතහැරියේ නෑ. ඒ නිසා දැන් මම එක්තරා දුරක් ඇවිත් ඉන්නේ. ඒ පසුගියද හොංකොංවල පැවති ලොකුම ආහාර ප්‍රදර්ශනයකට සම්බන්ධ වෙන්න මට අවස්ථාව ලැබුණු නිසා. ඒ ප්‍රදර්ශනයට ඉදිරිපත් කළ මගේ ආහාර නිෂ්පාදන කිහිපයක්ම ඒ රටේ ලොකුම හෝටලේ ජාලයේ ප්‍රධාන මෙනු එකට තෝරාගත්තා.”

මධු ද කොස්තා ‘ධරණී’ හා කතාබහට මුලපිරුවේ එසේයි. ලොව විශාලතම ස්වභාවික හා කාබනික ආහාර ප්‍රදර්ශනය ලෙස ප්‍රසිද්ධ හොංකොංහි හොෆෙක්ස් (Hofex) ආහාර ප්‍රදර්ශනයට සහභාගී වීමට ඇයට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ V Brands ආයතනය හරහාය.

“මං හදපු පොලොස් අවිචාරවට, කරවිල අවිචාරවට වගේම තවත් ආහාර වර්ග කිහිපයකට ඔවුන්ගෙන් ඉහළම ප්‍රසාදයක් ලැබුණා. ඒ නිදේම, කාලයක් තිස්සේ තිබේ ගලි කරගෙන හිටපු හිනෙට යන්න මට අවස්ථාවක් ඇවිත්. තව මාස කිහිපයකින් මගේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතනය තිබෙන තත්ත්වයට වඩා ලොකුවට පවත්වාගෙන යන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. හොංකොං රටෙන් මට ඒ වෙනුවෙන් මුදල් ආයෝජන ලැබෙනවා.”

ඇය සතුටින් කියන්නීය. අද ඒ සතුට භුක්ති වින්දත්, අතීතයේ හිත රිදුවාගත් දවස් ද ඕනෑතරම් ඇයට තිබුණි. මධුගේ ගම හෝමාගමයි. විවාහ වුවත් තරුණ විදේශීය දරුවන්ගේ බර තනිව කරට ගන්නට ඇයට සිදුවුණි. ඒ යුතුකම් වෙනුවෙන් විදේශගත වන්නටද සිදුවුවාය.

“මම විදේශගත වෙලා රැකියාව කරන අතරේ කල්පනා කළේ මගේම කියලා දෙයක් පටන්ගන්නේ කොහොමද කියලා. එහෙම හිත



හිත ඉඳිද්දී මට ඒ රටේ කාබනික වගාවක් දකින්න ලැබුණා. මම ඒ ගොවිපොළට ගිහින් කාබනික වගාව ගැන වගේම අගය එකතු කර සකස් කරන ලද ආහාර පිළිබඳවත් ඉගෙනගත්තා. ඊටපස්සේ මගේ සේවා කාලය නිමාවෙලා ලංකාවට එන්නේ මගේම කියලා ප්‍රංචිම ව්‍යාපාරයක් හරි පටන්ගන්නවා කියන අරමුණින්. ඊටපස්සේ අනුරාධපුර ඉපලෝගම ප්‍රදේශයෙන් ඉඩම් කැලී දෙකක් මිලට අරගෙන වගාවක් පටන්ගත්තා. එළවලු තමයි වගා කළේ. එහිදී මට කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ යහපත් කෘෂි පිළිවෙත් (GAP) සංකල්පය යටතේ ඒ එළවලු වර්ග යුරෝපා රටවලට අපනයනය කරන්න

අවස්ථාව ලැබුණා.”  
එහෙත් ඒ සතුට, සැහැල්ලුවද ටික දිනකින් බොදව යන්නේ නොසිතූ අයුරිනි. ඒ වන අලි රංචුවක් පැමිණ ඒ වගාවේම සම්පූර්ණයෙන්ම පාළු කර දැමීම නිසාය.

“ඒ වෙලාවේ නැවත වරක් මගේ ජීවිතයේ සිහින බිඳ වැටෙනවා. ආදායම අඩුවෙනවා. ඒත් කොහොමහරි අමාරුවෙන් අල්ලගෙන හිටියා. ඒ අතරේ තමයි පළමු කොරෝනා රැල්ල ආවේ. ඒ ගමනත් අමාරුවෙන් වගා කරපු එළවලු ටික රට යවන්න බැරි වුණා. ඔහොම ඉඳිද්දී දෙවන පාරටත් අලි ඇවිත් වගාව විනාශ කළා.”

ඒ වෙද්දී ඇය ආර්ථිකව නොයෙකුත් ගැටලුවලට මැදි වුවාය. එය මානසික ඇදවැටීමකට හේතු නොවුණාම නොවේ. එහෙත් ඇයට ආශ්ච්චාදයක් වන්නේද එම ඇදවැටීමය.

“ඇත්තටම මං දැනට මගේ ව්‍යාපාරය වෙත ‘සිල්වර් සන් ෆුඩ්ස්’ ආයතනයේ ආරම්භය ඇතිවෙන්නේ එතැනින්. මගේ ශ්‍රැති සහෝදයෙක් වන නාලක රාජපක්ෂ (මාකදුර මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා) මට කිවවා අපතේ යන එළවලුවලින් අගය එකතු කළ නිෂ්පාදන පටන් ගන්න කියලා. විදේශගතව ඉඳිද්දී ලබාගත් දැනුම ඒ වෙනුවෙන් භාවිතා කරන්න කියලා. ඒ වචන මට විශාල දිරිගැන්වීමක් වුණා. ඒ එක්ක මම අගය එකතු කළ මුල්ම ආහාර නිෂ්පාදන කිහිපය කළා.

මුලින්ම කරවිල අවිචාර ධෝතල් තුනක් හදලා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාටම යැව්වා සාම්පල් පරීක්ෂාවට. ලැබුණු ප්‍රතිචාරය හොඳයි. ඒ එක්කම මං අවිචාර ධෝතල් දහයකින් මගේ ප්‍රංචි ව්‍යාපාරය ආරම්භ කළා.”

මේ අතර අගය එකතු කරන ලද ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා දැනුම ලබාදුන් SL food tec ආයතනයේ මඟපෙන්වීමද ඇයට වැදගත් විය. ඒ අතර පාරිභෝගික විශ්වාසය දිනෙන් දින දිනාගන්නටද ඇය සමත් වුවාය.

“ඔය අතරේ මම නිල් කටරොළ මල් යොදාගෙන අතුරුපසක් හැදුවා. ඒක සියයට සියයක් නිර්මාණ අතුරුපසක්. ඒ වගේම, කෝමාරිකාවලින් හදන පේලි නිෂ්පාදනයක් තියෙනවා.

පොලොස් මාලුව, මාළු ඇඹුල් තියල්, අවිචාර වර්ග, බැදුම් වර්ග, මුං හා කෙසෙල්මුව ආශ්‍රිත වටිනි, මගේ නිෂ්පාදන අතරට එක්කර ගත්තා.

ඒ අතරේ මට හිතවත් සහෝදරයෙක් වන හරිස්ද මහතා මාව V Brands එක්ස්පෝට් ආයතනයට මාව හඳුන්වලා දුන්නා. මගේ ආහාර නිෂ්පාදන අග්නිදිග ආසියාව දක්වා යන මාවත හැඳෙන්නේ ඒ අනුවයි.”

අනපේක්ෂිත අවස්ථාවක් වුවද, එය ඇගේ කැපවීම, උනන්දුව, උත්සාහය තුළ ලැබුණු සුවිසල් අවස්ථාවකි. හොංකොංහි පැවති ලොකුම ආහාර ප්‍රදර්ශනයට යාමේ අවස්ථාව ඇයට ලැබෙන්නේද ඒ අනුවය.

“මට ඒ අවස්ථාව හිතයක් වගෙයි. තෝරු, මෝරු අස්සේ ප්‍රංචි හාල්මැස්සෙක් වගේ මාත් පෙනී හිටියා. මට ඒ අවස්ථාව හදලා දෙන්න V Brands ආයතනය විශාල මහන්සියක් වුණා.

ඒ වගේම මමත්, මගේ ආහාර නිෂ්පාදනවල රස ඒ රටට ගැළපෙන විදිහට වෙනස් කරමින්, නැවත නැවත හදමින් ලොකු කැපකරීමක් කළා. නින්ද නැතුව රැ වලිවනතුරු වැඩ කරපු දවස් තියෙනවා.”

ඇය කියන්නීය. ජීවිතයේ කුමන කඩාවැටීම් වුවද කැපවීම නිසාම ඇය බොහෝ දේ දිනාගත්තාය. ඇගේ ආහාර නිෂ්පාදන වෙනුවෙන් මේ වනවිට හොංකොංවලින් ආයෝජන ලැබී තිබීමම ඒ කැපවීමේ තරම පෙන්නවන්නකි.



“ඇත්තටම මට ඕන ලංකාව ඇතුළේ අලුත් දෙයක් කරන්න. ඒ වගේම මේ තරම් දුරක් එන්න මට උදව් කළ හැමදෙනාටම ස්තූතියි.”

මධු අපේ කතාබහ අවසන් කළේ ඒ අයුරිනි. බිඳවැටීම්, පරාජයවීම් අලුත් පියවරක් කොට ගනිමින්, ජීවිතය දිනන්නට මාවතක් තිබේ. ඒ ගමනට ‘ධරණී’ අපද ඇයට ආදර්ශීය සුබපැතුම් එක්කරන්නෙමු.



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

මෙතෙක් කතාව

ලෝපිනිගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියට ලෙයි ග්‍රාමයයි. ලෝපිනි රචනාවෙන් එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බඳවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදියා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොයෙකුත් හැසලාපිටි මැද දිව් ගෙවන ලෝපිනි සංවිධානය තුළ සිටි තම හොඳම මිතුරියන්ගේ විශේෂවෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක ලෙස පුහුණුවීම් අරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව හිමි කරයි.

හමුදා ප්‍රහාර හමුවේ කඩා වැටෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය අවසාන මාස කිහිපයේදී ලෝපිනි වහිනියාවට සංක්‍රමණය කරවන්නේ ඇගේ මරාගෙන මැරෙන ඉලක්කය ලැබෙන තෙක් එහි සිටින ලෙස දන්වමිනි.

එහිදී ඇගේ බාරකරු වන්නේ සුගන්දන් නම් ඕලන්දයේ සිටින දෙමළ ජාතිකයකු වන අතර දිනෙන් දින සිදුවූ එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයේ කඩාවැටීම හමුවේ ඔහුද ලෝපිනි පිළිබඳ සොයා බැලීම නවතා දමයි.

ඒ අතර වහිනියාවේදී දැන හදුනා ගන්නා රූකින් නම් ත්‍රිරෝද රථ රියදුරා සමඟ ප්‍රේම සබඳතාවයක් ඇතිවන ලෝපිනි තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක් බව ඔහුට සඟවා ඔහු සමඟ විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද හමුදා ප්‍රහාර දරණු විමත් සමඟ කොටිගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝපිනි හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නිරිතදිගට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝපිනි රූකින් සමඟ විවාහ වේ. ඒත් සමඟ හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමඟ LTTE විසින් තමාට ඝාතනය කරනැයි බිය සමඟ ලෝපිනි සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

අද එතැන් සිට...



ලෝපිනි



# යුද්ධේ අන්තිම කාලේ කිරිපිටි පැකට් එකක් පවුමයි පොල් ගෙඩියක් කෝටියයි

“මාට නොයන්න ගිහිල්ලා මස්සිනා අතරුදහන් වෙලා කිව්වම මගේ හිතට ලොකු දකක් වගේම කණගාටුවකුත් ඇතිවුණා. මස්සිනාට මොනවා හර වුණා නම් මගේ අක්කා දරුවෝ තුන්දෙනෙක් එක්ක තිබෙන්නට හේද? එකට වග කියන්න වෙන්නේ මට හේද? කියලා හිතුවා. හැබැයි ඒ සිද්ධියෙන් සති 2-3කට පස්සේ යුද්ධයේ අවසානම කාලයේදී කොටි ග්‍රහණයෙන් මිදිලා ආපු කණ්ඩායමේ මස්සිනා ඉන්නවා කියලා ආරංචි වුණා. ඒත් එයාට හමුවෙන එක පහසු දෙයක් වුණේ නැහැ. මොකද අවසාන කණ්ඩායමේ සාමාන්‍ය වැසියන් වගේම එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයින් දහස් ගණනක් විතර හිටියා. ඒ නිසා සංවිධානයේ සාමාජිකයන්ගේ සාමාන්‍ය ජනතාවයි වෙන්කරලා හඳුනාගන්නකම් එයාලා රැඳෙව්වේ වෙනම අනාථ කඳවුරක. ඒ කඳවුරට කීවේ Zone-4 (කලප 4) කියලා. අපේ තාත්තා රඳවලා හිටපු කඳවුර වගේ නෙමෙයි Zone 4 කඳවුරට ලොකු හමුදා ආරක්ෂාවක් දලා තිබුණා.”

මේ අතර කාලය ගතවනවිට අවතැන්වූවන් සඳහා පැවති දැඩි නීතිරීති තරමක් ලිහිල් වූ අතර, ලබාදෙන පහසුකම් වැඩි විය. ඒ වනතෙක් කම්බිවැටි දෙපස සිටි කතා කිරීමට දී තිබූ අවස්ථාව පසුව ආලාවක් තුළදී ශුන්‍යත්ව හමුවී කතාබස් කිරීමට ලබා දී තිබිණි. එම ආලාව තුළ එලා තිබූ පැදුරු මත වාඩි වී ඔවුහු බොහෝ දේ කතාබස් කළෝය. අවසාන මෙහෙයුම සමයේදී ලෝපිනිගේ පවුලේ සාමාජිකයන් මුහුණදුන් අම්බර් අත්දැකීම් ලෝපිනිගේ මරාගෙන මැරෙන පීචිත කතාව හා අදාළ නොවුණද සඳහන් කළ යුතුය. ඒ මක්නිසාදයත් තවත් කලක් ගත වනවිට එම සිදුවීම් කිසිවෙකු විශ්වාස නොකරනු ඇත. නැවතත් හඬ අවදිකළ ලෝපිනි.

“යුද හමුදාව ඉදිරියට එද්දී තාත්තයි, ගෙදර අයයි ගිනිත් නැවතිලා තිබුණො පොක්කනෙයි කියන ගම්මානයේ. පුදුමාතලක්, වෙල්ලමුල්ලවෙක්කාල්, පොක්කනෙයි කියන ගම්මාන සේරම යුද්ධයේ අවසාන කාලයේදී අනාථයෝ රැඳිලා ඉඳපු පටු බිම්බිරුවේ පිහිටලා තියෙන්නේ. එක පැත්තකින් කලපුවත් අතින් පැත්තෙන් මුලතිව් මුහුදු වෙරළත් අතර පිහිටලා තිබුණ මේ කුඩා බිම්බිරුවේ ලක්ෂ 03ක විතර ජනතාවක් හිටියා. ඒ නිසා ඒ බිම්බිරුවේ ලොකු තදබදයක් තිබිලා තියෙනවා. එක ළඟ හදපු තාවකාලික නිවාස ගෙඩි, පොහොර උර, රෙදි වගේ දේවල් ආවරණය කරලා හදපු ගෙවල්වලයි, පොළොව හාරලා හදපු බංකර්වලයි තමයි ජීවත්වෙලා තියෙන්නේ. එයාලගෙ දවසෙ දින වර්ශව ආරම්භ වෙලා තියෙන්නේ පාන්දර 4-5ට විතර. කලපුවට එතෙක් පැත්තෙ යුද හමුදාව රැඳිලා හිටපු නිසා කලපුව පැත්තෙ පස් බැම්ම බැඳලා ආරක්ෂාව යොදලා තිබිලා. එතන රැඳිලා ඉඳපු ලක්ෂ ගණනකට වැසිකිලි පහසුකම් තිබිලා නැහැ. ඒ නිසා විශාල සෙනඟක් වැසිකිලිය විදිනට පාවිච්චි කරලා තියෙන්නේ අතින් පැත්තෙ මුහුදු වෙරළ. ගැහැනු, පිරිමි, තරුණ, තරුණියන් බේදියක් නැතිව මුහුදු වෙරළට වැසිකිලි ගිනිත් මුහුදු රළ ජලය තමයි පාවිච්චි කරලා තියෙන්නේ. සමහර තරුණියෝ රෙදිවලින් මුහුණ වහගෙන තමයි අඳුරට වැසිකිලියට ගිනිත් තියෙන්නේ.”

සැබවින්ම මෙය දෙවිය විසින් එල්.ටී.ටී.ඊ.ට කළ සරදමක් වැනිය. රටේ වෙනත් කිසිදු ප්‍රදේශයකට නොමැති ආකාරයට එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂයින් අතර සහන්වය ආරක්ෂා කළෝය. ඒ සඳහා අධි නීතිරීති ද පනවනු ලැබිණි. නමුත් ඔවුන්ගේ ක්‍රියා කලාපය නිසාම දෙමළ ජනතාවගේ සහන්වය සෝදපාළුවට ලක්වෙමින් තිබිණි.

“කට්ටියට එළිය වැටුණා කියලා දවස පටන් ගන්න කියලා කරන්න දෙයක් නැහැ. කරනවා නම් කරන්න තිබුණු එකම දේ ජීවිතය ආරක්ෂා කරලා දෙන්න කියලා දෙවියන්ගෙන් ඉල්ලන එකයි, ආරක්ෂක බංකරය පිලිසකර කරන එකයි තමයි. එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ යුද හමුදාව ඉන්න පැත්තට බරඅච් ප්‍රහාර එල්ල කළාම යුද හමුදාවෙන් මෝටර් වගේ බරඅච් ප්‍රහාර එල්ල කරනවා. ඉලක්කය පොකිකින් හර එන මොන වුණ මගේ ඒවා වැටෙන්නෙ සාමාන්‍ය වැසියන් ඉන්න බංකරවලට.

මොකද ඒ තරමට ජන ඝනත්වය අධිකයි. රැකට බෝම්බයක් අඩි 10-15ක් වගේ ළඟ තියෙන බංකරයකට වැටිලා ඒක ඉන්න අය මැරුණත් කවුරුවත් එළියට බිහින්නෙ නැහැ. මළමිනි 4-5 ළඟ තියෙද්දී හිඳගන්නවා. උදේට තමයි තුවාලකාරයෝ හිටියෝත් අයින් කරන්නේ. මැරුණා අයව ඒ මැරුණා තැන්වලට බංකරයට දලා පස්වලින් වහලා දහවා.”

සැබවින්ම මෙය දෙවිය විසින් එල්.ටී.ටී.ඊ.ට කළ සරදමක් වැනිය. රටේ වෙනත් කිසිදු ප්‍රදේශයකට නොමැති ආකාරයට එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් ස්ත්‍රී පුරුෂයින් අතර සහන්වය ආරක්ෂා කළෝය. ඒ සඳහා අධි නීතිරීති ද පනවනු ලැබිණි. නමුත් ඔවුන්ගේ ක්‍රියා කලාපය නිසාම දෙමළ ජනතාවගේ සහන්වය සෝදපාළුවට ලක්වෙමින් තිබිණි.

“කට්ටියට එළිය වැටුණා කියලා දවස පටන් ගන්න කියලා කරන්න දෙයක් නැහැ. කරනවා නම් කරන්න තිබුණු එකම දේ ජීවිතය ආරක්ෂා කරලා දෙන්න කියලා දෙවියන්ගෙන් ඉල්ලන එකයි, ආරක්ෂක බංකරය පිලිසකර කරන එකයි තමයි. එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ යුද හමුදාව ඉන්න පැත්තට බරඅච් ප්‍රහාර එල්ල කළාම යුද හමුදාවෙන් මෝටර් වගේ බරඅච් ප්‍රහාර එල්ල කරනවා. ඉලක්කය පොකිකින් හර එන මොන වුණ මගේ ඒවා වැටෙන්නෙ සාමාන්‍ය වැසියන් ඉන්න බංකරවලට.

මොකද ඒ තරමට ජන ඝනත්වය අධිකයි. රැකට බෝම්බයක් අඩි 10-15ක් වගේ ළඟ තියෙන බංකරයකට වැටිලා ඒක ඉන්න අය මැරුණත් කවුරුවත් එළියට බිහින්නෙ නැහැ. මළමිනි 4-5 ළඟ තියෙද්දී හිඳගන්නවා. උදේට තමයි තුවාලකාරයෝ හිටියෝත් අයින් කරන්නේ. මැරුණා අයව ඒ මැරුණා තැන්වලට බංකරයට දලා පස්වලින් වහලා දහවා.”

වෙළෙඳසැල් තිබුණේ නැහැ. මිනිස්සු තමන් ළඟ තියෙන දේවල් පාර අයිනෙ තියාගෙන විකුණලා තිබුණා. එනම විකුණලා තිබුණ මහගොඩක් නෙමෙයි. හාල් කිලෝ 5-10, සීනි ග්‍රෑම් 500, මිරිස්කුඩු ග්‍රෑම් 100 වගේ පොකි ප්‍රමාණයක් විකුණලා මුදල් කරගෙන තමන්ට ඕන දේවල් අරගෙන තිබුණා. හාල් කිලෝ එක රුපියල් 1000-2000 (එකල දකුණේ හාල් කිලෝව රු.40-50) සීනි කිලෝව රු.4000-5000 (දකුණේ එම මිල රු.60-70) මිරිස්කුඩු කිලෝව රු.10,000-15,000 (දකුණේ එම මිල රු.300-400) වගේ ලොකු ගණන්වලට විකුණලා තිබුණේ. එක අම්මා කෙනෙක් දරුවා කිරි හැතිව අඬද්දී කිරිපිටි පැකට් එකක් හොයාගෙන ඇවිදලා තිබුණා.

කොහොමහර එක තැනක කිරිපිටි පැකට්ටුවක් තිබිලා තිබුණා. ඒ වෙලාවේ තමන්ගේ අපේ දගන ඉඳපු පවුමක විතර බර රත්තරං වළල්ල ගෙවලා දිලා කිරිපිටි පැකට්ටුව අරගෙන තිබුණා. කෙටියෙන්ම කියනවා නම් මිනිස්සුන්ට තමන් ළඟ තියෙන දේපළ ගැන වටිනාකමක් තිබිලා නැහැ. තිබෙන කුමක් හෝ විකුණලා මුදල් කරගෙන ජීවත්වෙන්න කෘමි ටිකක් හොයාගන්න එක තමයි එකම අරමුණ.”

මේ අතර එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලනය යටතේ පැවති දිස්ත්‍රික්ක 03ක තිබූ රථවාහන රැගෙන අවසාන යුද මුක්ත කලාපයට පැමිණ තිබිණි. ඇතැමුන්ගේ නිවහන වූයේ එම රථවාහනයයි. එම වාහන අතර යතුරුපැදි, ත්‍රිරෝද රථ, බොල්ට්ටන් වර්ගයේ වෘත් රථ, ට්‍රැක්ටර් ආදිය වූහ. එවැනි ඇතැම් රථවාහනවලට අත්වූ ඉරණම විස්තර කළ ලෝපිනි.

“ගොඩක් අයට වාහනවල වටිනාකමක් තිබුණේ නැහැ. වාහන දමලා යන්න වේව්, එනම නැත්නම් විනාශ වේව් කියලා තමයි හිතුවේ. ඒත් සමහරු හිතුවා අවසාන මොහොතේදී හර මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙලා සාමකාමී තත්ත්වයක් උදවෙලා වාහන අරගෙන යන්න පුළුවන් වේව් කියලා. ඒ නිසා විකුණන වාහන මිලදී ගන්නත් කට්ටිය හිටියා. හැබැයි ඉතින් වාහන විකුණුවේ අමුතු විදිනකට.

කෙනෙකුට රුපියල් 15,000 නැත්නම් පොල් ගෙඩි 4-5ක් දිලා හොඳ තත්ත්වයේ ත්‍රිරෝද රථයක් මිලදී ගන්න පුළුවන්. රුපියල් 100,000ට වගේ බොල්ට්ටන් වෘත්, ට්‍රැක්ටරයක් මිලදී ගන්න පුළුවන්. ගොඩක් වෙලාවට මේ ගනුදෙනුව වුණේ හාල් ගෝනියකට වගේ තමයි.

හාල් ගෝනිය දිලා ට්‍රැක්ටර්, වෘත් ගන්න අය හිටියා. හැබැයි අන්තිමට පොල් ගෙඩියට, හාල්වලට මොටර් රථ විකිණපු අය දිනුම්. මොකද මේ කිසිම වාහනයක් අවසානයේදී අරගෙන එන්න වුණේ නැහැ. අත්හැරලා තමයි එන්න වුණේ.”

**දුර මැතිවරකවලදී**  
**කාන්තා අපේක්ෂිකාවක් වන්න...**  
 ශ්‍රී ලංකා කාන්තා පක්ෂය (කාන්තාව සම්බල ගන්වම)  
**077 238 7176**  
 අදාළ සබැඳි තම ලිපිනය, දුරකථන අංකය SMS කරන්න 228/7, මාදුපරේ, කොට්ටාච්චි.

**උගස් රන් භාණ්ඩ**  
 උගස්ට තබා සින්න විමට යන රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කල ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලකට මිලදී ගනු ලැබේ.  
**රන් පවුල 122,000**  
**077 377 44 73**

**උකස් රන් භාණ්ඩ**  
 බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.  
 කැරව් 24 - 120,000/-  
 කැරව් 22 - 107,000/-  
 කැරව් 21 - 99,000/-  
 කැරව් 20, 18, 14, 09, රත්න විශ්වවිද්‍යාලයේ ආයතනයයි.  
**077 28 49 889**

**රත්නරං-උකස්**  
 සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන ඉන්ටර් මුදල බඩ අතට  
**076 948 6355**

**මුල්‍ය ආයතන ආබාර්තා**  
 ★ පොදුගලක වැටුප/මුල්‍ය ආයතන/උකස් මධ්‍යස්ථාන හෝ පර්යේෂණ ආයතන/පොදුගලක රෝහල් සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.  
 ගැ/පි 18/40  
**රු. 35,000/-**  
 (මෙන් පවර් නොවේ)  
 ★ අවම සුදුසුකම් 0/1 වේ.  
 ★ වැටුප් සමග පුහුණුව.  
 ★ රැකියාව අවශ්‍ය ප්‍රදේශයටම.  
**0703 346 072 0703 344 343 0774 024 155 0702 725 731**

**100% NATURAL PRODUCT**  
 කාන්තා රුව රැකදෙයි Protects beauty of woman  
 ලේ සහ ශක්තිය වර්ධිත Promotes blood formation  
**මේදහරණ සුවසි සමීර ගජකේෂරී**  
 Medaharana suwaya කරල්  
 අධි මේදය ඉවත්කරයි  
 A Stop to cholesterol කරල් 40 රු. 500/-  
 ස්ප්‍රිලතාවය හා කොලෙස්ටරෝල් පාලනයට  
 කැරණයායේ වමන්කාරය ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවට  
**වී කපු ශාකසාර හේ**  
 දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි  
 ආයුර්වේද මාෂධ 1 ලියාපදිංචි අංක  
**Suensu HERBALS**  
 සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම  
 E-Mail: suensuherbals@gmail.com  
 138/6, අඟුරුවානොටි පාර, හොරණ | ☎ 034-22 61 306

**දැනුම සහ වාසනාව අනුව කොට්ඨාසී වන්න!**  
**මැණික් පංති**  
 හඳුනාගැනීම සහ ව්‍යාපාරික දැනුම  
 මැණික් තක්සේරුව, විද්‍යාත්මක දැනුම, ඇතුළුව මුල සීමා (මාස 3 සි - ඉරිදා දිනවල)  
 ඉඩ සීමිතයි - ආරම්භය : නොවැම්බර් 14 ඉරිදා පෙ.ව. 9.30 ට  
 බෙහෙවින් ප්‍රවීණ මැණික් විද්‍යා දේශක ප්‍රමුද්‍රිත (මාධ්‍ය ධාරා)  
 ආවර්ණ **ආර්.ජී. කරුණාතිලක** 0772 276 224  
 (G.A.U.M මෙරිට් විභව විද්‍යාලය) 0714 043 436  
 කමිහරු සෙරින. 1/10, අන්තිම පාර, රත්මලාන

**සමීර ගජකේෂරී කරල්**  
 කැරණයායේ වමන්කාරය කරල් 40 රු. 500  
 ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි  
**ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන**  
 බදාදා, බුක්කපිත්තල, සිකුරාදා (පෙ.ව. 9.00 - ප.ව. 3.00)  
**නොමිලේ පැවැත්වේ.** දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.  
 සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම  
 E-Mail: suensuherbals@gmail.com  
 138/6, අඟුරුවානොටි පාර, හොරණ | ☎ 034-22 61 306

**ගලකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර**  
 පාරම්පරික අකෂි වෛද්‍ය **බන්දු ලන්දෙගෙදර**  
 ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස ගැළුණිගම අධිවේගී පිටිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම.  
 071 141 8348 / 071 894 1027 / 038 225 6454  
 ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් පදසක 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා  
**Search on Youtube Dr. Landegedara**

**බහික පුහුණුව දිනකදී**  
**Zoom** තාක්ෂණය මගින් නොවැම්බර් 14 දින ටයි ඇන්ඩ් ඩයි, ජාලා බහික ක්‍රම විවිධ ඩයි වර්ග, භාවිතය අමුදව්‍ය හා වෙළඳපල පිළිබඳ දැනුම සඳහා අයකිරීම **රු. 4500** ක් පමණි.  
 සාලිය බහික 182, නුවර පාර, ඉඹුල්ගොඩ **077 7 797 614**

**ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි? ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාලි වී යන්නේ ඇයි? අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි? එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්... මෙන්න!**

- වැඩි ගුරුකම්**  
 අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම
- \* නිවාස ආරක්ෂා
  - \* නඩුකර දිනීමට
  - \* දරුවල ලබීමට
- මත්කුඩු සහ සුරාව**
- \* රැකියා ලබා ගැනීමට
  - \* සියලු විභාය සඳහා
  - \* නොවිකිහෙන ඉඩම් විකිණීමට
- \* විවාහ පමා අයට
  - \* නැරඟිය අය ගෙන්වීම
  - \* අසාධාරණ ව්‍යාපාර දියුණුවට

**මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ**  
 ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට **ඇඬිබැහි වූ අයෙක් ද?**  
 එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.  
 වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න  
**අමතන්න 077 362 77 14**

**හමුවීම**  
 බදාදා, සෙනසුරාදා පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව. 3.00 දක්වා

**කුරුණෑගල, පොතුහර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී**

**ශාස්ත්‍රවේදී පණතික මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ** භාරකාරකුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙත් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහර, කුරුණෑගල, පොතුහර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

**ධරණී**

**මිහිකත ධරණී**

ගංගා නදී දිය ගල්පර තුළින් මග පහලට ගලන විට කරවයි නිල්වන් කෙන්

සිරා පිරා රුරා සාරා

විලසින් ගංගා නදී සරු කරනා මිහිකත ගෙනදෙයි මිහිර නොඅඩුව හද මප ජයගෙන ජලකඳ සේම සරු කර පහලට දිගුකල් දිනේවා 'ධරණී' ලක්

දරණ කරන හැලෙන දෙරණ

● **පෙළඬු කතනකර උංකොටුව**

**මේ කාලේ**

කියාපත් කොරෝනා නූඹට මොනවද මීනා අන්තර් සබැඳියා තුළ පරාරෝපිතයා තනි වී දුරස්ථව දෙඩමළ වන මේ කාලේ පෙම්වත් සිත් දෙකොණෙහි වැළපෙන මේ කාලේ... මාර්ගගත දිවි තුළ දරුවන් සිරවී ගෙවෙනා මේ කාලේ... මිතුරු හමු නැවතුම් අරන් ඇති මේ කාලේ... පවුල් දිවි හරි හරියට අරගල කරනා මේ කාලේ... වසංගතයට වඩා මානසිකව සිත් වැනසෙන මේ කාලේ... කොරෝනා නූඹ කරනා මේ හරිය නම් අපට නොතේරේ...

● **ප්‍රංචි දෝභී හංවැල්ල**

**සිංවර**

නෙන් කැලුම් නොදෙමි සිත් නොසිත් ගයමි

නෙන් පියන් වැසු සේ බිමට යොමු කරමි

සියලු දෑ අතැර සේ

දැන් නිස් වැ සිතේ ප්‍රාණ නැති කඳක් සේ දුරක පා තබමිතේ

යනෙන මග නොදැනා තමන් අය නොහඳුනනා ඉන්න තැන අමතක වී අනුන් පස පා සිනා

මනස නැත වියවුල්ව බමන සිත නිරවුල්ව මන් පැනින් මනලොල්ව වුණා මිනිසුන් පිළිකුල්ව

● **සත්ධන D ප්‍රනාන්දු**

**නොනිමි පෙම**

නිරු සලු වී ඔබ මගේ සිත් අහස පුරා

එළිය දුන්නා හැමදමන් රැයද දිවා

නිවි නිවි දිලෙන දහසක් නරු කැට පරද

මය නිල් නුවන් නිරතුරු මගේ නෙන රැඳුණා

සුවඳක් ලෙසින් ජීවිතයට හැමදමන් ළඟම රැඳුණා

නිමක් නැති නුඹේ පෙමට අරුත් සොයමිද කෙලෙස

● **හාලුම් උසත්වත්ත ගම්පල**

**විපර්යාස**

පොළොව පුරා නරු පායා අහස පුරා තණ පලසක් අවරගිරෙන් නිරු පායා මුළු විශ්වය අමුතු වෙලා...

මහ සසුරේ ජලය සිඳි කුඩමසු දෙපයින් ඇවිදිති මිසදිවුවන් රංචු ගැසී බුදුගුණ ගායනා කරති...

අසත්පුරුෂයන් එකතුව දෙතොල තෙමා අමාතයෙන් බුදු වෙන්නට පෙරුම් පුරා තැබෑරුමේ බවුන් බඩති...

● **රෝහිණී වරණකුලසූරිය හංගල්ල**



**උපන් පාලනය**

පෙන්න කටට දගන්නකොටම දැනෙනවා මට මං මහා අපරාධයක් කරනව වගේ ආසයි මටත්

දරු පැටියෙකුගෙ මුණ බලන්න ඒත් පුතේ ප්‍රශ්න කන්දරාවක් අපි ඉස්සරහ උඹට ලෝකයක් හදගෙන ඉන්න ඕන කියලයි හැමදේම කරන්නෙ

අපි ලෝකයක් හදනකොට කාලය දන්නෙම නැතුව ගෙවිල ගිහි ගැනියක් වුණ මට පිරිමියාගේ බසට අවනත වෙන්නම වෙනවනෙ අනාගත ස්ථාවරයන් හදගෙනලු

දරුවෙක් හදන්න ඕනෙ හැදිමිවේ මොළය තියෙන මං කොහොමද ඒ බසට අවනත නොවී ඉන්නෙ මට සමාවෙයං පුතේ

උඹට තාමත් මේ කුසට උරුමයක් නෑ හෙට රැයේදිත් මේ ලෙසින්ම දැනෙවි මට

ඒත් මගෙ පුතේ මං මොනව කරන්නද???

ගෑනු අපි හරි අසරණයි

● **හරපති හවරත්ත පඬුවස්තුවර**

**තාමත් මතකයි**

ඔබත් මාත් දරු තිදෙනා සමඟින් පුංචි අතු පැලේ සිටියා මතකයි

මහ රැ මැදියම සතුරෝ ගෙට පැන ඔබව සොරාගෙන ගිය හැටි මතකයි

ටයර් සෑය මත ඔබ දැවෙනවා විට එතැනට ගොස් මම හැඩුවා මතකයි

නිස් එක් වසරක් ගෙවුණු නමුදු මට අද ඊයේ මෙන් තාමත් මතකයි

● **කුසුමා රණසිංහ බදුරලිය**

**කවි යාය**

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

dharanee.editor@liberty.lk ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

**වනසිරි**

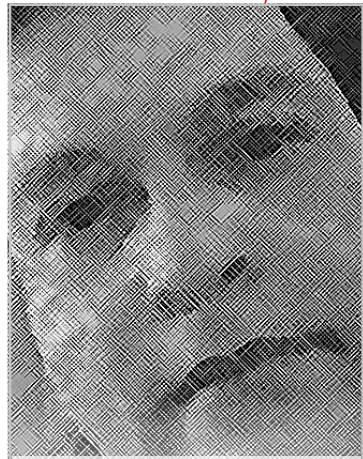
ගලා හැලෙන දිය දහරා පිපී නටන මල් සේනා හමා ඇදෙන මඳ පවනා ගතට ගෙනෙයි සුමුදු සිනා

වනේ සරණ මුව සේනා නෙතට ගෙනෙයි රස අඳුනා රහසේ ඇදෙන විස සෝරා උරග හිඳියි මග අහුරා

සිසිල ගෙනෙන තුරු වියනා වැටෙන අඳුරු බිය ගෙනෙනා රැහැයි බකුසු හඬ ඇසෙනා දෙගුණ කරයි බිය දැනෙනා

කැලෑ රොදේ රජ කරනා කුංච නාද දෙන ගජද ඳුටව ගමන් බිය වැදිලා පැනලා දුටයි පසු නොබලා

● **තිලන්ත අනුහස් හඬුත්තේගම**



**කොරෝනා**

(ලොව පුරා පුද්ගලයින් ලක්ෂ පහකක් කොරෝනාවට බිලිවෙයි)

නිබුණු සෙනෙහස අකුරු කරනට ලොවේ නැතිමුත් අකුරු පේළි

හිතේ තාමත් ඔහුට නිබු පෙම තිබෙනවා ඒ ලෙසම පේචි

සඳක් වගේ නොව සඳක් මැයි ඔහු ඒ සොඳුරු ගුණ සුවඳ දේචි

වැලිකතර යට සඟවලා ඔහු කොරෝනා නූඹ සිනාසේවී...

● **දීනා විසත්ති එදිරිසිංහ**

**මිහිදන් කළ ආදරේ**

දෙවෙයේ සරදමට ලක්වී මිහිතලය මත යටවී ගියත් ඔබ මගෙන් වෙන්වී බිඳුණු හිත දැන් නැවත හා වී

ඔබ දකින්නට නැවත රිසි ඇත

වෙවරයක් පසුතැවිල්ලක් දැන් පහව ගොස් ඇත මේ හවේ මට අහිමි වූ ඔබ මතු හවේවත් උරුම වෙනු ඇත

වරද මා අත නොවුවත් මා වැරදිකාරිය වී...

හඬවී වැළපෙමි මම මගේ දෙවෙයට සාප කරමින් සමාජය මට ගහයි ගල්මුල් මම දරාගන්නම්

නැවත ඔබ මගේ නෙතු මානේ දැකගන්න ඇත්නම්

● **සඳකාන්ති කල්දේරා මිරිතාන**

**උකස් තැඹු**  
රන් භාණ්ඩ බේරාදී වැඩිම මිලට ගනුලැබේ  
**0773 593 380**

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

**දිවයිනේ පැරැහිතම හා විශාලතම සමූහ ව්‍යාපාරය හා සම්බන්ධ වී රු. 100,000/-**  
වඩා වැඩි මාසික ආදායමක් ලබා ගැනීමට කැමති ද?  
ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභයන් අතර  
✓ ඔබගේ පහසුව පරිදි වැඩි කිරීමේ කාල සීමා තීරණය කිරීමේ හැකියාව  
✓ සිවිල් මාධ්‍යයන් මගින් නිවසේ සිට වැඩ කිරීමේ පහසුකම්  
✓ සෞඛ්‍ය ආවරණ ඔබට සහ පවුලේ සැමට  
ඔබ සතු විය යුතු සුදුසුකම්  
ඔබේ අ.පො.ස සා/පෙල විභාගය ගනිතය සමග සම්පූර්ණ කර තිබීම  
විමසන්න : **0766 900 116**

සරු ආදායමකට මග පෙන්වන  
**බිම්මල් පාඨමාලාව**  
නිවැරදිව ඉගෙන ගන්න එක්දින ප්‍රායෝගික වැඩමුළුව  
නොවැ. **15, 19, 26** දින සිට  
සෑම සිකුරාදා දිනයකදීම  
පැමිණිය හොහැකි අයට **Online වැඩමුළුව නොවැ. 28** මෙහෙයවීම වසර 6 ක පළපුරුද්ද සහිත කාන්තාවක් විසිනි.  
**අයකිරීම රු. 3000/- පමණි**  
මුතුබෙලි මණ්දරම් ෆාම් ඇන්ඩ් ඇකඩමි (Since 2016)  
ගම්පොල Reg. No/ CP/ UDA/ 2733  
**074 074 49 28**

තලංගම පිහිටි හිඟිඳු කාර්යාලයට ලිපිකාරිණියක් අවශ්‍යයි. ඉඩම් රෙජිස්ට්‍රාර් කාර්යාලයේ කටයුතු සඳහා පළපුරුද්ද අවශ්‍ය හැත. හිඟිඳු විපිත කුමාරගේ  
**0777 191 908**

MOBILE



# දැන් ඔක්කොම

# ANYTIME

දැන් SLT-MOBITEL MOBILE

සෙරගෙවුම් පාරිභෝගිකයින්ට රු දවල් වෙනසක් නැතිව කැමති වේලාවක කැමති විදිහට DATA පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

රු. 399/-  
**6.5 GB**

රු. 499/-  
**9 GB**

රු. 699/-  
**14 GB**

රු. 999/-  
**20 GB**

රු. 1999/-  
**60 GB**

අදම ඊලෝඩ් කර ඇක්ටිවේට් කරගන්න.

4GLTE

www.sltmobitel.lk

**SLTMOBITEL**  
එකම එක සමාජයාව

\*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/PRO/21/07 \*මද්ද ඇතුළත් වේ.