ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2021 නොවැම්බර් 15 වන සඳුදා   මිල රු. 50 යි
පළමු කාණ්ඩය පනස්වන කලාපය

අපි එයාට
මැරිලත්
පැයක් ආදරෙයි.
ඒත් එයා ආදරේ
සංගාට

අපි සතුටින්
ජීවිතය දරන්නී..
ඔයා පිරිමින්ට
අම්බානෙක
නෙලන්නී ද?

මේරි ඇතින්න
එල්ලා මරා
වසර 105 යි

කළුතර දිසාවේ
ප්‍රා.ලේ කොට්ඨාශ
14න් 10ක
වැඩ පෙන්වන
ලොක්කියෝ

සියත මිස් වර්ල්ඩ්
ශ්‍රී ලංකා - 2021
ශාඩේ ග්‍රීන්වුඩ්

මාල හත වෙනුවට මාල පහ පැළඳි උඩරට මනාලියක්

ආභරණ හා මල්කළඹ තුළින් අලුත් බවක් එක්කළා

'ධරණී' මනාලිය ලෙස හැඩවෙන්න බොහෝදෙනෙකුගේ ඇති කැමැත්ත ලැබෙන ප්‍රතිචාරවලින්ම අපට පැහැදිලි වෙනවා. ලංකාවේ විවිධ පළාත්වල සුන්දර මනාලියන් සොයායන ගමනේ අද අපි යන්නේ දංකොටුවට. මෙම ප්‍රදේශයේ වගේම ලංකාව පුරාමත් මනාලියන් හැඩ කිරීමට සමත් රූපලාවන්‍ය ශිල්පියෙකු වන සැලෝන් සුමෙල් ප්‍රනාන්දු බ්‍රයිඩ්ල් ආයතනයේ සුමෙල් ප්‍රනාන්දු තමයි අද 'ධරණී' මනාලිය හැඩගන්වන්නේ.

සුමෙල් අතින් අද හැඩවෙන මනාලිය තමයි චන්දිමා. බැලූ බැල්මට චන්දිමාව හැඩ කරලා තියෙන්නේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙස වුණත් ඊට එහා ගිය විශේෂත්වයකුත් තිබෙනවා.

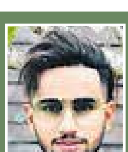
"සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියකගේ විශේෂත්වය තමයි ආභරණ. මේ මනාලියට ආභරණ පැළඳීමේදී මාල හත වෙනුවට මම භාවිතා කළ් මාල පහයි. ඒ වගේම සාම්ප්‍රදායික දිග බොකේ එක වෙනුවට රවුම් බොකේ එකක් නිර්මාණය කළා. ඒ වගේම බොකේ එකට මල් වගේම කොළත් ඇතුළත් කළේ ඇගේ සුන්දරත්වය තවත් වැඩි කරන්න.

මේක Pure White මේඩප් (Made up) සාරියක්. නෙට් රෙද්දෙන් නිර්මාණය කරපු සාරිය පර්ල්(මුතු)වලින් වර්ක් කරලා තියෙනවා. සාරිය ඉතා චාම් ආකාරයට තමයි නිර්මාණය කළේ. මනමාලියගේ පෙනුම ඉස්මතු වෙන ආකාරයට තමයි මේකප් එක කළේ. මොකද මනාලිය පිරුණු යුවතියක්. මේකප් වැඩි කළොත් ඇගේ ස්වභාවික සුන්දරත්වයට හානි සිදුවෙන්න පුළුවන්. මේකප් කරනකොට මම උත්සාහ කළේ ඇගේ ඉරියව් මතුකර පෙන්වන්න. කොණ්ඩෙත් වැඩිපුර උස් කරලා තිබ්බේ නැහැ. පිටිපස්සට මල් ගහලා තුන්තැල්ල දාලා ගත්තේ ඇගේ මුහුණට එය ඉතා හොඳින් ගැළපෙන නිසා.

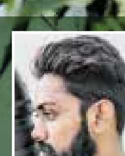
හොඳ උසක් තියෙන නිසාත් පැහැපත්කම නිසාත් ඇයට මේ චාම් බව හොඳින්ම ගැළපෙනවා කියලා මම විශ්වාස කරනවා."

නෙට් රෙද්දකින් නිමකළ සාරිය පර්ල්වලින් වර්ක් කළා

මේකප් අඩුවෙන් භාවිතා කළේ ඇගේ පිරිපුන් බවට හානිවන නිසා



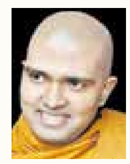
මනාලිය හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පී
සුමෙල් ප්‍රනාන්දු



ඡායාරූප -
යසස් සඳකැලුම්

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

බුදුරජාණන්වහන්සේ නන්ද තෙරුන්වහන්සේට දිව්‍ය අප්සරාවන් පන්සියයක් දෙන්නම් කියලා ඇපවෙලා සතර සතිපට්ඨානයට හිත යොමුකළා වගේ වැඩක් තමා ඩොක්ටර්ත් කළේ



පූජ්‍ය
වල්පොළ ගෝතම
ස්වාමීන්වහන්සේ

පවුල් අවුල් වෙන්න ෆේස්බුක් එකේ 'HI' කියලා එන මැසේජ් එකකුත් ඇති

පවුල් ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට හා ගැටුම් නිරාකරණය කරගැනීමට ඇවැසි බුදු වදන් සොයා ගැනීමට බමා, දමා, සමා යන ප්‍රතිපත්ති තුන ඔස්සේ මේ ලිපි මාලාව ගෙන එන බව අපි සඳහන් කළා ඔබට මතක ඇති. ඒ අනුව පසුගිය සතියේ බමා ප්‍රතිපත්තිය ගැන ඔබට කරුණු කිහිපයක් නිදසුන් සහිතව පහදා දෙන්නට යෙදුණා.

අද දවසේ ‘දමා’ ප්‍රතිපත්තිය ගැන විමසා බලමු.

කෙටියෙන්ම කියනවා නම් දමා ප්‍රතිපත්තිය කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය දමනය. නිවන අවබෝධ කරගැනීමට අවශ්‍ය වන දමා ප්‍රතිපත්තිය යුග ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට කොතරම් දුරට උපකාරක වේද කියන කාරණය ගැන අද දවසේ අපි ඔබට කියලා දෙනවා.

අද මිනිස්සුන්ට තියෙන පීඩනවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ ඉන්ද්‍රිය දමනයක් නැතිකම නිසා ඇතිවෙච්ච පීඩන.

දවසක් වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න එක්තරා කාන්තාවක් එනවා. හැබැයි මෙයාට ලෙඩක් තිබුණෙ නෑ. ඇත්තටම මේ දෙන්නා පාසල් කාලේ යාළුවෝ. මේ කාන්තාවට නැන්දම්මාව මරලා දන්න තරම් ලොකු පීඩනයක් තිබුණා. මෙයා ඇවිත් ඩොක්ටර්ගෙන් ඇහුවේ **“නැන්දම්මා මරලා දන්න තරම් සුදුසු බෙහෙතක් තියෙනවාද?”** කියලා. හැබැයි තමන් ඒකට අහු නොවෙන විදියට. ඩොක්ටර් ටිකක් වෙලා කල්පනා කරලා ඇයට කිව්වලු **“බෙහෙතක් දෙන්නම්, හැබැයි ඒකට නැන්දම්මා මැරෙන්නේ මාස තුනකට විතර පස්සෙ”** කියලා. **“ඒ කාලේ නැන්දම්මා එක්ක තරහක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව බොහොම සුහදත්වයෙන් ඉන්න පුළුවන්ද?”** කියලා ඩොක්ටර් මෙයාගෙන් අහනවා. මරන්න තරම් තරහ තිබ්බත් මේ කාන්තාව ඩොක්ටර්ගේ යෝජනාවට කැමති වෙනවා. ඒ තමන්ගෙ බේරීමට. ඊටපස්සෙ ඩොක්ටර් දීපු බෙහෙත් පෙත්තක් නැන්දම්මාගේ තේ එකට දාලා බොන්න දෙනවා. දැන් ඉතින් තමන්ගේ රඟපෑම පටන් ගත්තා. වෙලාවට කෑවද බීවද හොයනවා. නාන්න උදව් කරනවා. හැබැයි මේ ඔක්කොම කරන්නේ ශුද්ධ සිංහලෙන් නැන්දම්මගෙන් බැණුම් කෝටියක් විතර අහගෙන. තව මාස තුනයිනේ. එහෙම හිතන ගමන් තමයි මේ ඔක්කොම ඉවසන් ඉන්නේ. කාලයක් යනකොට ලේලිගේ කරුණාවන්ත සැළකිලි නිසාම නැන්දම්මාගේ හිතේ තියෙන ගැටීම මෙල්ල වෙන්න ගත්තා. මුලින්ම **“කමුද නැන්දෙ?”** කියලා අහද්දි **“මට ඕන නෑ උඹේ කෑම”** කියපු කෙනා පස්සෙ පස්සෙ **“දැන්ම බෑ පස්සෙ බලමු”** කිව්වා. ඔහොම කාලයක් යද්දී **“ඔය ළමයා කාලද?”** කියල අහන තැනටත් ආවා.

මේ වෙනකොට ලේලිටත් රඟපෑම අමතක වීගෙන ආවා. දැන් එයා කමුද අහන්නෙ ආදරෙන්මයි.
නැන්දම්මාටත් කාලයක් යනකොට තේරුණා **‘මේකි හිතපු තරම් නරක නෑනේ’** කියලා. අන්තිමට දෙන්නට දෙන්නා නැතුව බැරි තැනට එද්දි මාස දෙක හමාරකුත් පහුවෙලා.

මේ වෙනකොට ලේලිටත් රඟපෑම අමතක වීගෙන ආවා. දැන් එයා කමුද අහන්නෙ ආදරෙන්මයි. නැන්දම්මාටත් කාලයක් යනකොට තේරුණා ‘මේකි හිතපු තරම් නරක නෑනේ’ කියලා. අන්තිමට දෙන්නට දෙන්නා නැතුව බැරි තැනට එද්දි මාස දෙක හමාරකුත් පහුවෙලා

ඔහොම ඉන්නකොට ලේලිට දවසක් එක පාරටම මතක් වුණා පෙත්ත. ඊටපස්සෙ ඉක්මනින්ම අර වෛද්‍යවරයාව හොයාගෙන ගියා. ගිහින් කිව්වා **“අනේ ඩොක්ටර් මට අම්මව ඕන”** කියලා. ඩොක්ටර් ඇහුවා **“දැන් මාස කීයක් වෙනවාද?”**කියලා.

කිව්වා **“මාස තුන පිරෙන්න තව සතියක්වත් නෑ”** කියලා. **“දැන් නම් කරන්න දෙයක් නෑ පෙත්ත වැඩ කරලා තියෙන්නේ”** කියලා ඩොක්ටර් නැගිට්ටා. මේ කාන්තාව හොඳටම අඬන්න ගත්තා. ඩොක්ටර් මෙයාගේ පිටට අත තියලා කිව්වා **“හිතන්න එපා කෙල්ලේ, මම දුන්නේ විටමින් පෙත්තක්”** කියලා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ නන්ද තෙරුන්වහන්සේට දිව්‍ය අප්සරාවන් පන්සියයක් දෙන්නම් කියලා ඇපවෙලා සතර සතිපට්ඨානයට හිත යොමුකළා වගේ වැඩක් තමා ඩොක්ටර්ත් කළේ.

තමන්ගෙ යාළුවව අමාරුවේ නොදා සම්‍යයක් ප්‍රයෝගය ඔස්සේ ඉවසීමට හා ඉන්ද්‍රිය දමනයට හිත පුරුදු කෙරෙව්වා.

දැන් මොකක්ද මෙතන වෙච්ච ඉන්ද්‍රිය දමනය?

අපේ ඇහැට පේන දේවල් කොටස් දෙකකට බෙදමු. එකක් තමයි. හිතේ අකුසල් උපද්දලා, ඇලීම් ගැටීම් හදලා, හිත පීඩනයට පත් කරන විදියට පෙනෙන දේවල්. අනික තමයි හිතේ කුසල් උපද්දලා, හිත සන්සිඳවලා, සහනයට පත් කරන විදියට පෙනෙන දේවල්.

මේ වර්ග දෙකම අපේ ඇහැට පෙනෙන එක ස්වභාවයක්. ඇහැ දමනය කරලා සංවර කරනවා කියන්නේ ඔය දේවල් පෙනෙන එක නවත්වන එක නෙවේ.

ඔතන අකුසල් ඇති කරන සහ හිත පීඩනයට පත් කරන විදියට පෙනුන දේවල් මතක තියාගන්නෙ නැත්නම් අන්න ඒකයි කියන්නෙ ඇස දමනය කළා කියලා. තවත් විදියකින් කිව්වොත් ඇස සංවර කළා කියලා.

මේ දමනයේම තවත් පැත්තක් තමයි අර කුසල් ඇති කරන, හිත සංසිඳුවන ආකාරයට පෙනුණු දේවල් හොඳට මතක තියාගන්න එක.

ඔය අපි කිව්වේ ඇස දමනය කරන විදිය. ඔය විදියටම තේරුම් ගන්න, කනට ඇහෙන දේවලුත් වර්ග දෙකක් විදියට. නහයට, දිවට, කයට දැනෙන දේවලුත් වර්ග දෙකක් විදියට. හිතට හිතෙන දේවලුත් වර්ග දෙකක් විදියට.

මේ ඉන්ද්‍රිය හයම ඔය ආකාරයෙන් දමනය කිරීමටයි දමා ප්‍රතිපදාව කියන්නේ.

සම්‍යයක් ප්‍රයෝගයකින් හරි ඩොක්ටර්ත් අර කාන්තාවට කළේ නැන්දම්මාගෙන් තමන්ට ලැබුණ, අමතක කළ යුතු ඇසට පෙණුනු දේ, අමතක කළ යුතු කනට ඇසුණු දේ ආදිය අමතක කරවීමෙන් හිත දමා ප්‍රතිපදාවටත්, ඒ සියල්ල ඉවසා විඳ දරා ගැනීමෙන් බමා ප්‍රතිපදාවටත් යොමු කරවීමයි. අවසාන ප්‍රතිඵලය වුණේ තිබුණු ආරවුල් විසඳී පවුල තුළ සතුටින් වාසය කළ හැකි පරිසරයක් උදාවීමයි.

එක උදාහරණයක් ගමු. ඔබේ ඡායාරූපයක් මුහුණුපොතේ පළ කරන සෑම අවස්ථාවකම කෙනෙක් ඒකට විශේෂ කමෙන්ටුවක් දමනවා. ඔහු දක්වන අදහස් හරිම හැඟීම්බරයි. ඔබ හිතනවා ඒ කෙනාට ඔබව විශේෂයි කියලා. දවසක එයා හායි කියලා මුහුණුපොතෙන්ම මැසේජ් එකක් එවනවා. ඇහැට පෙණුනු මේ දේවල් ටිකම ඇති නේද පවුල් අවුල් කරගෙන බොහෝ දුර ගිහින් නවතින්න.

හිතලා බලන්නකෝ මේ දමනය නැතිකමින් මොන තරම් වර්තමානය වෙනකොට පවුල් අවුල් වෙලා තියෙනවාද කියලා.

මේ වගේ සමාජය තුළ දකින, ඇහෙන තවත් කොතෙකුත් උදාහරණ ඔස්සේ ‘දමා’ ප්‍රතිපදාව නැතිකම නිසා පවුල්වල අවුල් උපදින හැටිත්, ඒවා දිග්ගස්ස ගන්න හැටිත් ඔබටම හිතන්න ඉඩ ඉතුරු කරමින් ලිපිය දිගු නොකර බමා, දමා, සමා කියන ප්‍රතිපදා පාදකකොටගෙන ජීවිතයට වටිනා අවවාදයක් ලබන සතියෙත් කියාදෙන්න පොරොන්දු වෙමින් අදට සමුගන්නම්.

ඔබට තෙරුවන් සරණයි!

නොවැම්බර් 01දා මම සාමාන්‍ය කාන්තාවක් ඒත් නොවැම්බර් 02 හැමදේම වෙනස් වුණා

අදින් අවුරුදු අසූහතකට පෙර යාපනය සුන්දර මිනිසුන් සිටි පුරවරයකි. වරද෴ ෂන්මුගනාදන් උපන්නේ ඒ යාපනයේ එදා විසූ සුන්දර මිනිසුන් අතරේය. ඒ 'වේලනයි' නම් වූ කුඩා ගම් පියසේය. පාරම්පරික යාපනේ වැසියන් වූ වරදගේ මවටත් පියාටත් තවත් දරු තිදෙනෙකු වූහ. ඔවුන් සියල්ලෝම පිරිමි දරුවන් වූ නිසා වරද පවුලේ එකම දැරිය ලෙස ඒ කාගෙත් රැකවරණය මැද්දේ වැඩුණාය. පුංචි ගමක උපන්නත් වරද කුඩා වියේ සිට ලෝකය දකින්නට ඇලුම් කළ දැරියක වූවාය. ඊට ඉනිමග 'ඉගෙනීම' බව දැන සිටි වරද කුඩා වියේ පටන්ම ඉගෙනීමට මහත් උනන්දුවක් පෑවාය. ඒ උනන්දුවට තහංචි වෙනුවට වරදගේ මව්පියන්ගෙන් ලැබුණේ දැඩි සහයෝගයකි. එවන් සහයෝගයක් ඇයට ඔවුන්ගෙන් ලැබුණේ වරද ගැන ඒ අම්මාත් තාත්තාත් හොඳින්ම අවබෝධ කොටගෙන සිටි නිසාය.

"මගේ දෙමාපියන් මටත් මගේ අනෙක් සහෝදරයන්ටත් සැළකුවේ එකම විදිහට. පුතා, දුව කියා ඔවුන් වෙනස් විදිහට අපි ගැන හිතුවෙ නෑ. ගොඩක් දමිළ දැරියන් වගේ ඉගෙනීම අතරමග නවත්තන්නෙ නැතුව වැඩිදුර ඉගෙනීමට කැමති බව අම්මයි තාත්තයි තේරුම් ගත්තා."

ඒ තේරුම්ගැනීමේ වාසිය ලොතරැයියක් සේ වරදට වාසනාව ගෙනාවේය. වේලනයි පුංචි ගමේ අකුරු කියවපු වරද ෂන්මුගනාදන් තරුණ වියේදී උසස් අධ්‍යාපනයට මදුරාසි විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් වූයේ ඒ වාසනාවටය. එහි ඉගෙනීම අවසන් කළ වරද ප්‍රථම උපාධිය අවසන් කර ලංකාවට ආවාය. ඒ ආපසු ඇය ජීවන වෘත්තිය ලෙස තෝරාගත්තේ ගුරු වෘත්තියයි.

"මා ඉගැන්නුවේ ඉතිහාසයත් සිංහල භාෂාවත් දෙක. මගේ මහත්තයා, මට හමුවන්නෙ මේ කාලයේදී. ඒ හඳුනාගැනීමෙන් පසු අපි විවාහ වුණා. ටික කාලයක් ලංකාවේ ගුරුවරුන් විදිහට හිටපු අපි ඉන්පස්සෙ විදෙස් ගතවුණා."

ඒ රැකියාවන් සඳහාය. මුලින් අප්‍රිකානු කලාපයට ගිය ඔවුහු අනතුරුව එංගලන්තය බලා ගියහ. නොරටක සිටියත් ඔවුන්ගේ ජීවිතයට තනියක් දැනුණේම නැත. ඒ තනිය මකන්නට ඔවුන්ගේ කැදැල්ලට දරුවන් සිවුදෙනෙකු කලින් කලට උපන් නිසාය. එංගලන්තයේ විසූවද ඔවුන් ලෝකයම ගැන අවදියෙන් පසුවූහ. එසේම ලොව සමහර සිදුවීම් දෑසින්ද දුටුහ. 'යුද්ධය' යන්න එසේ අත්විඳි අත්දැකීම් අතර වරදට කිසි කලෙකත් අමතක නොවන මතකයකි.

"ශ්‍රී ලංකාවේ වගේම ඉතියෝපියාවෙත් යුද්ධය හා යුද්ධයෙන් වූ වෙනස්කමුත් අපි දැක්කා. 1970 වෙද්දි ඉතියෝපියාවෙ සිවිල් යුද්ධය පටන් ගත්තා. එතකොට අපි හිටියෙ එහෙ යුද්ධෙ මැද්දෙ. යුද්ධෙන් සිද්ධවෙන හානිය අපි ඇස් දෙකෙන් දැක්කා."

වරද එංගලන්තයේදී ද රැකියාව ලෙස කළේ ගුරු වෘත්තියයි. ඒ අනුව ලන්ඩනයේ ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියක ලෙස රැකියාව කළ වරද ෂන්මුගනාදන් ලන්ඩන් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් 1990 වසරේ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය ලැබුවාය. ඒ වාග් විද්‍යාව සම්බන්ධයෙනි. 2004 වසර දක්වා ඇය එංගලන්තයේ ජීවිතය ගෙව්වේ ඉගැන්වීම කරන ගමන් තමන් ද ඉගෙනගනිමිනි. 2004 වසරේදී ඇය එංගලන්තයට සමු දුන්නාය.

"මගෙ දුව ඉන්නෙ කැනඩාවේ. දුවත් එක්ක ජීවත්වෙන්න ඕන වුණ නිසා මං 2004 දි කැනඩාවට ආවා. කැනඩාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන්ට යෝ(ර්)ක් සරසවියෙන් ඉගෙනීමට පහසුකම් දෙනවා කියලා මං දැනගත්තෙ කැනඩාවට ආවට පස්සෙ. මහත්මා ගාන්ධි, දළයි ලාමාතුමා සහ නෙල්සන් මැන්ඩෙලා වගේ අයගෙ ඉගැන්වීම්වලට අනුව මටත් හීනයක් තිබ්බා. ඒ දේශපාලන විද්‍යාව හදාරන්න."

> ***ඔබට ඉෂ්ට කරගන්න ඕන හීනය පළමුව හිතාගන්න. අවසානය දක්වාම එය ලුහු බඳින්න. ඒ වෙනුවෙන් වැඩ කරන්න. ඒක ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන්***

> ***වරදා ඇගේ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය හදාරන අතරේ තවත් බොහෝ දේ කළාය. ඇය ස්ක්‍රැබල් ක්‍රීඩාවේ නියැලුණාය. ඒ අතරේ නර්තනය ද අමතක නොකළාය. එසේම ගායනය ද කළාය.***

ඒ සිහිනය දකින්නට ඇය යෝ(ර්)ක් සරසවියෙන් ඇගේ දෙවැනි ශාස්ත්‍රපති උපාධියට ඉගෙනීම් කටයුතු පටන් ගත්තේ 2019 වසරේය. ඒ වනවිට අසූපස් හැවිරිදි වියේ පසුවූ වරද ෂන්මුගනාදන් විශ්වවිද්‍යාලයට ගියේ දෙවොලට යන ලෙසම භක්තියකිනි.

ඒ අවුරුද්ද කොරෝනාව ලෝකයම ගිලගත් අවුරුද්ද වුණේය. ඒත් වරද ඇගේ ඉගෙනීම් කටයුතු අඛණ්ඩවම පවත්වාගෙන ගියාය. වරද ඇගේ පර්යේෂණ නිබන්ධනයට මාතෘකාව ලෙස තෝරාගෙන තිබුණේ ලංකාවේ සිවිල් යුද්ධය ගැනයි. ඒ ඇසුරින් සාමයේ වැදගත්කම එහි අරමුණ වී තිබුණේය.

"මා හැමවිටකම මගේ හදවතෙහි, ආත්මයෙහි සාමය, සමානාත්වය, ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය අගය කරනවා. මිනිස්සු වූ අපි හැමෝම එක ලෙස සැළකීමට ලක්වෙන්න ඕන. මට හැමදමත් දෙන්න අවශ්‍ය පණිවිඩය වුණේ ඒකයි."

වරද ඇගේ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය හදරන අතරේ තවත් බොහෝ දේ කළාය. ඇය ස්ක්‍රැබල් ක්‍රීඩාවේ නියැලුණාය. ඒ අතරේ නර්තනය ද අමතක නොකළාය. එසේම ගායනය ද කළාය. ඒ අතරේ දරු සුරතල් ද බැලුවාය. ඇගේ දරුවන් සිව්දෙනාගේ දූ දරුවන්ගේය. අඩු නැතුවම මුණුබුරු මිනිබිරියන් හත්දෙනෙකුට ඈ පපුවේ සෙනෙහස පිරී තිබුණි. වයස විසින් ඈ වියපත් කර තිබුණත් වරද සිතින් තරුණය. අවුරුදු අසූහතක් වෙද්දීත් මේ සියල්ල ඇයට කරන්නට හැකියාව ඇත්තේ ඒ නිසාය.

පසුගිය නොවැම්බර් දෙවැනිදා ඇය ඇගේ සිහිනය සැබෑ කරගත්තාය. එදින මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ පැවති උපාධි ප්‍රධානෝත්සවයේදී වරද ෂන්මුගනාදන් තවත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හාරදහසක් සමඟ ඇගේ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය හිමිකරගත්තාය.

"නොවැම්බර් පළවැනිදා වෙනකොට මම සමාන්‍ය ජීවිතයක් ගෙවන කාන්තාවක්. ඒත් නොවැම්බර් දෙවැනිදා වෙද්දි සියල්ල වෙනස් වුණා. දැන් මං ගැන හැමෝම කතා වෙනවා. දේශපාලන විද්‍යාව හැදෑරීමත්, ඒ වෙනුවෙන් ඉහළ උපාධියක් ලැබීමත් හැමදම මගේ හීනයක් වුණා.

අවසානයේ මං ඒක ඉටු කරගත්තා. මම කියන්නේ ඔබට හැමවිටම අරමුණක් තියෙන්න ඕන. ඔබට ඉෂ්ට කරගන්න ඕන හීනය පළමුව හිතාගන්න. අවසානය දක්වාම එය ලුහු බඳින්න. ඒ වෙනුවෙන් වැඩ කරන්න. ඒක ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන්."

වරදගේ ජයග්‍රහණය යෝ(ර්)ක් විශ්වවිද්‍යාලයේ සභාපති රොන්ඩා ලෙන්ටන්ගේද පැසසුමට ලක්ව ඇත. උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට සියලු වයස් කාණ්ඩවල අය උනන්දු කරවීමට වරද පරමාදර්ශී චරිතයක් බව ඇය පවසයි. ඒ සා අසූහත් හැවිරිදි වරද ෂන්මුගනාදන් කාගේත් අවධානයට ලක්වූයේ කැනඩාවේ යෝ(ර්)ක් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ශාස්ත්‍රපති උපාධියක් ලැබූ වයස්ගතම පුද්ගලයා ඇය වීම නිසාය.

රෂ්නිකා ලියනගේ

වරද෴ සහ ඇගේ සැමියා

Dabur
ALMOND
HAIR OIL
විටමින් E සපිරි පෝෂණීය සත්කාරය...
හිසකෙස් වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය විටමින් E වලින් පරිපූර්ණයි.
හිසකෙස් අග පැලීම සහ හැලීම වලක්වයි.
හිසකෙස් දිගුව වර්ධනය වීමට උපකාරී වේ.
ඩාබර් ආමන්ඩ් හෙයාර් ඔයිල් දැන් නැවතත් වෙළඳපොලේ.
ONLINE SHOPPING https://www.daraz.lk/shop/harcourts-cosmetics/
ගෙන්වීම හා බෙදාහැරීම -
හාකෝට්ස් කොස්මෙටික්ස් (පුද්) සමාගම.
දුරකථන : 0117 150 333/0705 480 806
Dabur Almond Hair Oil
ORIGINAL
Dabur India Ltd.
NEW
Dabur
ALMOND
HAIR OIL
PROTEIN
FOR DAMAGE FREE HAIR
50ml
රු. 215/- සිට
ස්වාභාවික ආමන්ඩ් සාරය

db
ESTD. 1848
DARLEY BUTLER
100% ACTIVE GERM KILLING FORMULA
BIO clean
TOILET BOWL CLEANER
Floral
BIO DEGRADABLE
BIO clean
TOILET BOWL CLEANER
අද්විතීය හරිත පවිත්‍රකරණ විසඳුම
BIO DEGRADABLE
නිෂ්පාදනය : ඊ. බී. ක්‍රීසි සහ සමාගම පී.එල්.සී
අලෙවිය : සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සහ සමාගම. 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10
Consumer Care (011) 4766000
bioclean@darley.lk | www.facebook.com/BioCleanSL
www.darleybutler.com
රු. 105/- සිට

මේරී ඇතින්න එල්ලා මරා වසර 105යි

දිනය 1916 සැප්තැම්බර් 13 වෙනිදා උදෑසනය. එදා ඇමෙරිකාවේ 'ටෙනෙසි' ප්‍රාන්තයේ 'එර්වින්' නගරයේ දුම්රිය අංගණයට ඉහළින් අහස වෙනදා තරමටම පැහැදිලිව තිබුණේ නැත. වැස්සක් පෙනෙන මානයක නොතිබුණත් මහ වැස්සක සේයාවක් ඒ අහසේ රැඳී තිබුණේ සොබාදහම් මෑණියෝ මොකක්ම හෝ තරහවක් පිටකරන්නට ඉන්නවා මෙන්ය. ඒ වනවිටත් විශාල ජනකායක් දුම්රිය අංගණය වෙත පැමිණ තිබුණි. ඔවුන්ගේ මුහුණුවල තිබුණේ දුකකට එහා ගිය ශෝකාකූල බවකි. තේරෙන වයසේ පොඩි උන් හඬන්නට ඔන්න මෙන්නය. අනෙත් මිනිසුන්ගේ ඇස්ද දිළිසෙමින් තිබුණේ ඔවුන්ටත් හොරා ඇහැට උනා තිබූ කඳුළකටය.

දුම්රිය අංගණයේ මැදට වෙන්නට ටොන් සියයේ දුම්රිය මැදිරි ඔසවන විශාල දොඹකරයකි. එහි යෝධ දම්වැලක් අමුණමින් සාදගත් තාවකාලික තොණ්ඩුවකි. ගතවූයේ තත්පර කිහිපයකි. දොඹකරයේ ආධාරයෙන් යමක් කෙමෙන් කෙමෙන් ඉහළට එසවෙන්නට විය. එය දුටු මිනිසුන් ඉහළට අරගත් හුස්ම පහළට දමාගත නොහැකිව අසරණ විය. ඔවුන්ට බලා සිටිනවා හැරෙන්නට කළ හැකිව තිබුණේ සුසුම් හෙළීම පමණි. සොබාදහම් අම්මාට දුක් වෙනවාද කෝපවෙනවාද කියා නිච්චියක් නැත. ඒ අතරවාරයේ ලෝකයේ තිරිසන්ම සිදුවීම සිදුවෙමින් තිබුණි.

එය 1916 වර්ෂයේ ගිම්හාන සෘතුව විය. එම කාලය ඇමෙරිකාවේ ටෙනෙසි ප්‍රාන්තයේ 'කින්ග්ස්පොට්' නම් වූ කුඩා නගරයට සුවිශේෂී වූයේ ඔවුන්ට ජීවිතයේ කිසිදු නොවිඳි ඉතා මනස්කාන්ත අත්දැකීමක් විඳින්නට ලැබුණු නිසාය. ඒ ඇමෙරිකාවේ අතිදක්ෂ මෙන්ම ඉතා ප්‍රසිද්ධ සර්කස් කණ්ඩායමක් එම නගරයට පැමිණීමයි. එවකට 'Sparks World Famous Shows' සර්කස් කණ්ඩායම යනු ඇමෙරිකාව තුළ ප්‍රසිද්ධියක් ඉසිලූ ජංගම සර්කස් කණ්ඩායමකි. විශාල වූ ප්‍රමාණයේ ලොරි රථ පහළොවකින් පමණ තැනින් තැනට සංචාරය කෙරුණු මෙම අපූරු සර්කස් කණ්ඩායමේ විවිධ අංග රැසක් තිබුණි. ඒ අතර විවිධ සතුන්ගේ සර්කස් අංගද විය. එමෙන්ම දක්ෂ, ජනප්‍රිය විකටයින්ගෙන් සහ කරණම් ශිල්පීන්ගෙන්ද මෙම සර්කස් කණ්ඩායම සමන්විත වූ බව සඳහන්ය.

සර්කස් කණ්ඩායමේ වැඩිම ප්‍රේක්ෂක ආදරය දිනාගත්තේ සත්වයන් දෙපළකි. ඒ 'බිග් මේරි' නම් ඇතින්න සහ 'ජම්බෝ' නම් අලියාය. ඒ දෙදෙනා අතුරින්ද බිග් මේරි වැඩි ප්‍රේක්ෂක ආකර්ෂණයක් දිනාගෙන සිටියාය. ඒ නිසාමදෝ මේ සර්කස් කණ්ඩායමේ අයිතිකරු වූ චාර්ලි ස්පාර්ක්ස් නම් පුද්ගලයා නිතරම පම්පෝරි ගැහුවේය. ඒ බිග් මේරි යනු එවකට ලෝකයේ විශාලතම ඇතින්න බව කියමිනි. කෙසේ හෝ ජම්බෝට වඩා බිග් මේරි ඇතින්න ප්‍රමාණයෙන් විශාල සත්වයෙක් විය. 'මේරි' නම් වූ එම විශාල ඇතින්න පසුකලකදී 'බිග් මේරි' නමින් හඳුන්වන්නට වූයේද ඇතින්නගේ විශාලත්වය නිසාය.

එදා මේරි ඇතින්න යනු සර්කස් කණ්ඩායම තුළ සිටි ඉතාම කීකරු ඇතින්නකි. දිනක් මේරි ඇතින්න නගරයේ මාර්ගයක ඇවිදවමින් සිටියදී මාර්ගයෙන් ඉවත තිබූ කොමඩු කෑල්ලක් දැක ඇත. එම කොමඩු කෑල්ල දුටු මේරි ඇතින්න ගමන් කළ මාර්ගයෙන් ඉවතට ගොස් ඒ දෙසට හැරී කොමඩු කෑල්ල කන්නට විය. ඒ අවස්ථාවේ මේරි ඇතින්නගේ පිටමත සිටි ඇත්ගොව්වා ඇයව යළි මාර්ගය වෙතට ගන්නට වෙහෙසුනද එය සාර්ථක වූයේ නැත.

එයට හේතුව වූයේ ඇත්ගොව්වා පළපුරුදු කෙනෙකු නොවීමයි. නමින් රෙඩ් ඒල්ඩ්රිජ් නම් ඔහු ඇත්ගොව්වෙකු ලෙස මෙම සර්කස් කණ්ඩායමට පැමිණ ගතවී තිබුණේද දින දෙකකි. හාස්‍යයට කරුණ නම් ඔහු ඊට ඉහතදී හෝටල් සේවකයෙකු වීමයි.

මොන විජ්ජාවක් දැමුවද ඇත්ගොව්වාට ඇතින්නව මාර්ගයට ගැනීමට නොහැකි විය. එය නොහැකියාවට වඩා ඔහුගේ නොදන්නාකමය. අවසන ඔහු තම දකුණත තිබූ හෙණ්ඩුව කෙළින් කර මේරි ඇතින්නගේ කන පිටුපසට තියුණු පහරක් ඇන්නේය. එය ඉතා වැරෙන් අනින ලද පහරක් නිසා මේරි ඇතින්නට කිසිදු නොදැනුණු මහා වේදනාවක් දැනුණි. ඒ නිසාම කිසිදු නොවුණු අන්දමට මේරි මාරාවේෂ විය. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ මේරි ඇතින්න තම හොඬය ඉහළට යවා ඇත්ගොව්වා ගෙන පොළොවේ ගසා පාගා මරා දැමීමයි. අවාසනාවකට මෙන් එය මේරිගේ දෛවය කණපිට හැරවූ සිදුවීම විය.

> එම අඳුරු දිනය උදාවිය. නගරයේ මිනිස්සු මේරිව 'මිනීමරු මේරි' ලෙස ඒ වනවිටත් ලේබල් ගසා තිබුණි. ඇයව එල්ලන අයුරු සියැසින් දැක බලා ගැනීමට විශාල ජනකායක් දුම්රිය අංගණය වෙත පැමිණ තිබුණි

මෙම සිදුවීම ඇසින් දුටු මිනිසුන් මියගිය රෙඩ් ඒල්ඩ්රිජ් වෙනුවෙන් එක හඬින් යමක් ඉල්ලන්නට විය. ඒ මේරි නම් මිනීමරු ඇතින්න මරා දමන ලෙසයි. එදා ඒ මොහොතින් පසු ඇතින්න සන්සුන් වී තිබුණු අතර ඉන්පසුව ඇගෙන් එතැන වූ කිසිවෙකුට හෝ හිංසාවක් වී තිබුණේ නැත. එලෙස සන්සුන් වූ පලියට මේරි ඇතින්නට සමාවක් දෙන්නට තරම් නගරවැසියන්ගේ හිත් මල් වූයේ නැත. මෙයින් සර්කස් කණ්ඩායමේ හිමිකරුද මහත් පීඩනයට ලක්වූ අතර අවසනදී ඔහු මේරි ඇතින්නට කැමති දඬුවමක් දෙන ලෙස බලධාරීන්ට පැවසූහ. එහෙත් මේරිට හිමිවූයේ දරුණුම සහ තිරිසන්ම දඬුවමකි. ඒ ඇය ප්‍රසිද්ධ ස්ථානයක මිනිසුන් බලා සිටියදීම එල්ලා මැරීමයි.

මේරි එල්ලන අයුරු සියැසින් දැක බලා ගැනීමට පැමිණි විශාල ජනකාය

එම අඳුරු දිනය උදාවිය. නගරයේ මිනිස්සු මේරිව 'මිනීමරු මේරි' ලෙස ඒ වනවිටත් ලේබල් ගසා තිබුණි. ඇයව එල්ලන අයුරු සියැසින් දැක බලා ගැනීමට විශාල ජනකායක් දුම්රිය අංගණය වෙත පැමිණ තිබුණි. එසේම සර්කස් කණ්ඩායමට සිදුවූයේද සිය සංදර්ශන පවත්වනවා වෙනුවට නඩු විභාගයකින් තොරව ප්‍රසිද්ධියේ එල්ලා මැරෙන මේරිගේ අවසානය බැලීමට පැමිණීමටය. දැන් මේරි එල්ලා මැරීමට සියල්ල සූදානම්ය. එහෙත් ටොන් පහක් බර මේ දැවැන්තයා එල්ලා මැරීම පහසු නැත. එම නිසා ටොන් සියයේ දුම්රිය මැදිරි ඔසවන දොඹකරයකට යෝධ දම්වැලක් අමුණමින් සාදගත් තාවකාලික තොණ්ඩුවකින් මේරිව එල්ලා මැරීමට කටයුතු කෙරුණි.

තවත් මොහොතකින් දොඹකරයෙහි ආධාරයෙන් මේරිව කෙමෙන් කෙමෙන් ඔසවන්නට විය. එහෙත් එක්වරම මේරිගේ බරට තොණ්ඩුව කැඞී ඇයව බිමට පතිත විය. ඒ සමඟින්ම මේරිගේ කොඳු ඇටපෙළ මැදින්ම කැඩුනි. මේරි වේදනාවෙන් විලාප තියන්නට විය. එයින්ද සංවේදී නොවූ අදළ බළධාරීන් නැවතත් දම්වැලින් ගෙතූ දැවැන්ත කඹයකින් තොණ්ඩුවක් තනා ඇතින්න එසවීය. එවර උත්සාහය සාර්ථක විය. ඒ අනුව දහස් ගණනක් ඉදිරියේ මේරි දොඹකරයේ එල්ලී අවසන් හුස්ම හෙළීය.

> එක්වරම මේරිගේ බරට තොණ්ඩුව කැඞී ඇයව බිමට පතිත විය. ඒ සමඟින්ම මේරිගේ කොඳු ඇටපෙළ මැදින්ම කැඩුනි. මේරි වේදනාවෙන් විලාප තියන්නට විය. එයින්ද සංවේදී නොවූ අදාළ බළධාරීන් නැවතත් දම්වැලින් ගෙතූ දැවැන්ත කඹයකින් තොණ්ඩුවක් තනා ඇතින්න එසවීය. එවර උත්සාහය සාර්ථක විය. ඒ අනුව දහස් ගණනක් ඉදිරියේ මේරි දොඹකරයේ එල්ලී අවසන් හුස්ම හෙලීය

එදා මේරි එම දුම්රිය අංගනයේ මිහිදන් කෙරුණු අතර ඇය වෙනුවෙන් සොහොනක් හෝ තැනුනේ නැත. පසුව සඳහන් වූයේ හිතාමතාම ඒ නගරවාසීන් එය පැහැරහැරි බවයි. මේ සිදුවීමෙන් වසර සියයකට වඩා ගොස් තිබුණත් එදා හඬ අහිමි වූ මේරි වෙනුවෙන් අදටත් අපේ හිත්වල නැගෙන සෝ සුසුම් නම් තාමත් එහෙමමය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

"ඒ තමයි ලෝකයේ හොඳම තේ."

මුල්ම ස්වදේශික තේ රස පරීක්ෂකවරයකු වූ මෙරිල් ජේ ෆනෑන්ඩු මහතා, එවකට ලෝකයේ තේ මූලස්ථානය වූ ලන්ඩනයේ මින්සින් ලේන් හිදී අත්දුටුවෙ නොසිතූ යතාර්ථයක්.

"විවිධ රටවලින් ගෙනා කලවම් තේ තමයි සිලෝන් ටී නමින් ලෝකෙට ගියේ"

මේ නිසා ලංකාවෙ තේවලට වගේම තමන්ගෙ රටට, රටේ මිනිස්සුන්ගෙ හොඳ නමට සිද්ධ වෙන කැළල ඔහුට අවබෝධ වුණා.

"ඒවායෙ ලංකා තේ තිබුණෙ බොහොම ටිකයි. සමහර විට තිබුණෙම නෑ..."

ඒ අනුව ඔහු අධිෂ්ඨාන කරගන්නවා ලංකා තේවලට හිමි නියම නිසි තැන ලබා දෙන්න.

"මං හිතුවා නියම ලංකා තේ බ්‍රෑන්ඩ් එකක් හදන්න. ඒ තමයි ලෝකයේ හොඳම තේ. ප්‍රතිලාභය මගේ රටේ මිනිස්සුන්ට"

1985 දී මුලින්ම ඔස්ට්‍රේලියානුවන්ගේ සිත් දිනාගත් මේ පූර්ණ ස්වදේශීය තේ රසය අද, ලෝකය පුරා රටවල් 100 ක තේ රසවතුන් පිනවනවා.

ඒ තමයි ඩිල්මා - ලෝකයේ ලංකා තේ.

Dilmah
For lovers of tea

අපේ කතාවේ තවත් විස්තර සඳහා www.dilmahtea.com වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න

පිරිමින්ගේ කීම් අහලා බැන්දට පස්සෙ

රස්සාවෙන් අයින් වෙනවා එහෙම නෙවෙයි

"නර්මදා, ඔන්න ඔයා අපි බැන්දට පස්සේ ජොබ් එකෙන් අයින් වෙන්න ඕනේ හොඳද?" සාගර නර්මදාට එහෙම කිව්වේ ආදර සම්බන්ධයට මාස පහකුත් පිරුණාට පස්සෙ.

ඒ කතාව අහපු නර්මදාගේ දෙනෙත් නළලට ගියා.

"අනේ ඇයි සාගර ඔයා එකපාරටම එහෙම කියන්නේ?" නර්මදා ඇහුවා.

"එකපාරටම නෙවෙයි නර්මදා. ඒක තමයි වෙන්න ඕනේ. බලන්න, අපේ අම්මා බඳින්න කලින් ජොබ් එකක් කළා. ලොකු පිලිගැනීමක් තිබුණු රජයේ රස්සාවක්. හැබැයි බැඳලා මාව ලැබෙන්න ඉද්දි අම්මා ජොබ් එකෙන් අයින් වෙලා. අද මම මේ වගේ තැනක ඉන්නේ අම්මා නිසා. දරුවොත් බලාගෙන, පවුලත් බලාගෙන අම්මාට ඒ තරම් කැපවීමක් කරන්න ලැබුණේ ජොබ් එකෙන් අයින් වෙලා සම්පූර්ණයෙන්ම පවුල ගැන බලපු නිසා."

තමන්ට ආදරේ නැති, නොසළකන මනුස්සයෙක් එක්ක එයාගෙන් ලැබෙන බත් කට වෙනුවෙන් විතරක් එකට ඉන්න සිද්ධ වෙන එකම කොච්චර දුකක්ද?

සාගර කියද්දී නර්මදාට සුසුමක් හෙලුනා. නර්මදාට මතක් වුණේ රැකියාවක් කරන තමන්ගේ අම්මව. ඇත්තටම නර්මදාගෙ අම්මට නර්මදාවයි, නංගිවයි පොඩ්ඩක් වගේ මඟ ඇරුණා.

වෙන අම්මලා දරුවන්ට පාඩම් කියාදෙද්දී නර්මදාලාට පාඩම් කියාදුන්නෙ අත්තම්මා. වෙන අම්මලා දවසගානේ දරුවන්ට බත් කවද්දී නර්මදාටයි, නංගිටයි සිද්ධ වුණේ තනියම කෑම කන්න හුරුවෙන්න. නර්මදාලාට අම්මා එක්ක හුරතල් වෙන්න ලැබුනේ සෙනසුරාදා, ඉරිදා දවස් දෙකේ විතරයි.

"කතාව ඇත්ත තමයි." නර්මදාට හිතුනා.

තමන්ගේ පවුල වෙනුවෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම කැපවෙන එක හොඳ දෙයක්. දරුවන්ගේ ජීවිත ලස්සන කරන්න ඒ කැපවීමට පුළුවන්.

නර්මදාට හිතුනා. ඉතින් කවදාහරි විවාහ වුණු දවසක රැකියාවෙන් ඉවත් වෙන්න ඕනේ කියලා නර්මදා හිතාගත්තා.

තවත් මාස කීපයක් ගතවුණේ සාගරගෙයි නර්මදාගෙයි බැඳීම තවත් වැඩි කරමින්.

"ඇයි සාගර ඔයා වැඩිය ඔයාගේ තාත්තත් එක්ක හිත හොඳ නැත්තේ?" නර්මදා ඇහුවෙ ඒ බව දැනුණු නිසා. සාගර ඔහුගේ තාත්තා එක්ක වැඩි හිතවත්කමක් නැහැ. තාත්තා ගැන නර්මදා එක්ක සාගර කතා කරන්නෙත් ඕනෑවට එපාවට.

"අපෝ තාත්තා මොනවද දන්නේ?" අන්න ඒ විදිහට තමයි සාගර හැමතිස්සෙම හිතන්නේ.

සාගරගේ මේ අමුතු ආකල්පය ගැන දැනුනු කුතුහලය නිසා තමයි නර්මදා මේ ගැන හාර අවුස්සලා බලන්න තීරණය කළේ.

"අපේ තාත්තා එච්චර හොඳ කෙනෙක් නෙවෙයි නර්මදා. අම්මා හරිම පව්." සාගර කිව්වා.

"ඇයි එහෙම කියන්නේ?" නර්මදා කුතුහලයෙන් ඇහුවේ සාගරගේ තාත්තගේ වරදක් ඇයට පේන්නෙ නැති නිසා.

"අපේ තාත්තට තරුණ කාලෙදි වෙන සම්බන්ධයක් තිබුණා. අම්මා කොච්චර නම් දුක් වුණාද? කොච්චර නම් ඇඬුවද? ගෑනු කෙනෙක්ට මොන තරම් නම් ආදරේ ඕනෙද? හැබැයි මගේ අම්මට තාත්තගෙන් ඒ විදිහේ ආදරයක් කවදාවත් ලැබුනේ නැහැ. තාත්තා ආදරේ කළේ අර ගෑනු කෙනාට." සාගර තරහෙන් කිව්වා.

"කවුද ඒ ගෑනු කෙනා?"

"තාත්තා කලින් යාළුවෙලා හිටිය කෙනාලු. සීයයි, ආච්චියි ඒ සම්බන්ධයට විරුද්ධ වෙලා. ඒ නිසා තමයි තාත්තට අපේ අම්මව බඳින්න වෙලා තියෙන්නෙ. ඒත් එහෙම වුණායි කියලා අපේ අම්මට ඒ විදිහට වෙනස්කම් කරන්න තාත්තට අයිතියක් නැහැනේ." සාගර කිව්වේ හරිම කළකිරීමෙන්.

"අම්මා ගොඩක් දුක් වින්දද?"

"ඔව් ඉස්සර ඔය සම්බන්ධය ගැන අහනකොට තාත්තා අම්මට ගහලාත් තියෙනවා. අම්මා හැමදම හිටියේ හැඬූ කඳුළින්. පව් මගේ අසරණ අම්මා."

"සාගර, ඉතින් අම්මා ජීවත් වුණේ ඔය තරම් දුකෙන් නම්, ඇයි අම්මට තාත්තාගෙන් වෙන්වෙලා යන්න බැරි වුණේ?" නර්මදා ඇහුවේ සාගරගේ අම්මා ගැන දැනුණු අනුකම්පාව නිසාමයි.

"අනේ නර්මදා අම්මාට වෙන් වෙන්න ඕනෙ වුණා. ඒත් අපි කොහේ කියලා යන්නද? ආච්චිත් ගොඩක් වයසයි. මාවයි අම්මවයි ආයෙ බාර අරගෙන බලන්න ආච්චිට ඇගේපතේ හයියක්වත්, සල්ලියක්වත් තිබුණේ නැහැ. ආච්චිත් ජීවත්වුණේ සමෘද්ධියෙන්." සාගර කිව්වා.

ඒ කතාව අකුණු සැරයක් වගේ නර්මදාගෙ හිතට වැදුනා.

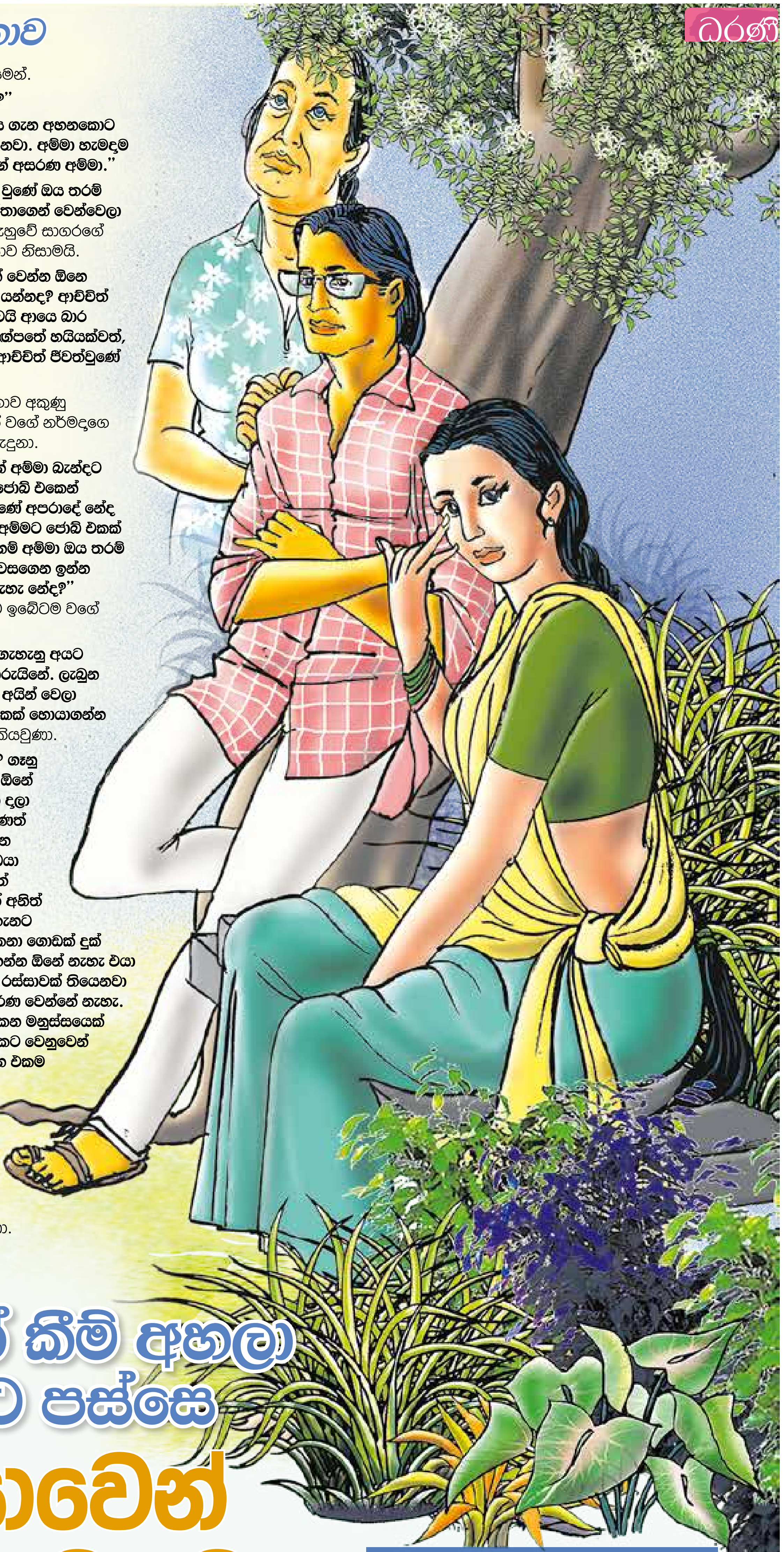
"ඉතින් අම්මා බැන්දට පස්සේ ජොබ් එකෙන් අයින් වුණේ අපරාදේ නේද සාගර? අම්මට ජොබ් එකක් තිබුණා නම් අම්මා ඔය තරම් දුකක් ඉවසගෙන ඉන්න එකක් නැහැ නේද?" නර්මදාට ඉබේටම වගේ ඇහුණා.

"ඔව් ඒක ඇත්ත. ඒ කාලේ ගැහැනු අයට ජොබ් හොයා ගන්න හරිම අමාරුයිනේ. ලැබුන රජයේ පත්වීමෙන් තමා අම්මා අයින් වෙලා තිබුණේ. ඉතින් ආයෙ ජොබ් එකක් හොයාගන්න අම්මට බැරි වුණා." සාගරට කියවුණා.

"අන්න දැක්කා නේද සාගර? ගෑනු කෙනෙක් ජොබ් එකක් කරන්න ඕනේ ඇයි කියලා? තමන්ගේ සැමියා දලා ගියත්, මොන කරදරේ සිද්ධ වුණත් ගෑනු කෙනෙක්ට පුළුවන් වෙන්න ඕනේ තනියම ජීවත් වෙන්න. ඔයා අම්මට අනුකම්පා කරනවා. ඒත් ගෑනු කෙනෙක් වැටෙන්න ඕනේ අනිත් අයගේ අනුකම්පාව ලැබෙන තැනට නෙවෙයි. අනේ පව් ඒ ගෑනු කෙනා ගොඩක් දුක් වින්දා කියලා කාගෙන්වත් අහගන්න ඕනේ නැහැ එයා ස්වාධීන නම්. ගෑනු කෙනෙක්ට රස්සාවක් තියෙනවා නම් කවදාවත් ඔය විදිහට අසරණ වෙන්නේ නැහැ. තමන්ට ආදරේ නැති, නොසළකන මනුස්සයෙක් එක්ක එයාගෙන් ලැබෙන බත් කට වෙනුවෙන් විතරක් එකට ඉන්න සිද්ධ වෙන එකම කොච්චර දුකක්ද? ඒ නිසා ඔන්න මට නම් ජොබ් එකෙන් අයින් වෙන්න කියලා කියන්න එපා. හොඳද?"

නර්මදා කියද්දී සාගරට කියා ගන්න දෙයක් නැති වුණා.

සමාධි ඩයස්



ඉස්සර ඔය සම්බන්ධය ගැන අහනකොට තාත්තා අම්මට ගහලාත් තියෙනවා. අම්මා හැමදාම හිටියේ හැඬූ කඳුළින්. පව් මගේ අසරණ අම්මා

නාකි විසේ ගෙටත් උසේ

කුසුමලතාට වයස අවුරුදු පනස්අටකි. දරු දෙදෙනා විවාහ වී විදේශගතව සිටියෙන් ඇය ජීවත් වූයේ සැමියා සෝමපාල සමඟය.

දරුවන්ට සෙනෙහෙවන්ත මවක වූ කුසුමලතා තමාටද ආදරණීය බිරිඳක වූ බව සෝමපාලට මතකය. එහෙත් දැන් අවුරුදු තුන හතරක සිට ඔහු අපේක්ෂා කළ කායික ඇසුර ඇගෙන් නොලැබීම නිසා ඔහු සිටියේ නොසතුටින්ය.

"වයිෆ් ඉස්සර වගේ මාත් එක්ක එකට ඉන්න කැමති නැහැ... ඒ මාතෘකාව ගැන කතා කළොත් එයා යකින්නියක් වගේ මගේ ඇඟට කඩාපනිනවා."

තම බිරිඳ කුසුමලතා වෙනත් අයෙකු සමඟ සබඳතාවක් ඇති කරගෙන ඇත්දැයි යන සැකයද ඔහුගේ සිත තුළ මෝදුවෙමින් පවතින බවද සෝමපාලගේ කතාවලින් පැහැදිලි විය.

සායනයේදී මේ තත්ත්වය පිළිබඳව කුසුමලතා සමඟ තනිව කතාබහ කිරීමට මම කටයුතු කළෙමි.

සැමියා සමඟ යම් අමනාපයක් හෝ ලිංගිකව එක්වීමට අකමැත්තක් ඇද්දැයි මම ඇසූ විට ඈ කීවේ මෙවැන්නකි.

"යන තැනකට පිනක් දහමක් කරගෙන ඉන්න ඕන කාලෙත් මේ මිනිහට නාකි විසේ ඩොක්ටර්."

ඇතැම් සමාජීය, සංස්කෘතික, කායික හේතු කාරණා නිසා මැදිවිය එළැඹි පසු සැමියා සමඟ ලිංගිකව එක්වීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බිරියන් සුලබය.

ආර්ථවහරණයෙන් පසු කාන්තාවකගේ ලිංගික ජීවිතය කළමනාකරණය කරගන්නේ කෙසේදැයි කතාබහ කිරීමට මා සිතුවේ ඒ නිසාය.

ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් යනු ගැහැනුකමේ අනන්‍යතාව පවත්වාගන්නා කාන්තා හෝර්මෝන වර්ගයි. ආර්ථවහරණයෙන් පසුව මේ හෝර්මෝන ක්‍රමයෙන් අඩුවන අතර, ඒ සමඟ කාන්තා අවයව යම් හැකිළීමකට ලක්වේ. එහිදී ඇතැම්විට ඇගේ පියයුරුවල සහ ලිංගාශ්‍රිත අවයවවල යම් යම් වෙනස්කම් ඇතිවිය හැකිය. මැදිවිය ගතකරන ඇතැම් කාන්තාවන් ලිංගික එක්වීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ තම ශරීරය ප්‍රතිරූපය ගැන සහකරු වරදවා වටහාගනීවී යැයි සිතනා නිසාය.

සබඳතා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට මුල්වන තවත් ප්‍රධානම කරුණක් වන්නේ මැදිවියේ පවත්වන සබඳතා ඇතැම් කාන්තාවන්ට වේදනාකාරී වීමය. යෝනි මාර්ගයේ ආශ්‍රිත පටකවල තෙත් සවභාවය පවත්වාගැනීමට හෝර්මෝන ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා ලිංගික එක්වීම් වේදනාකාරී බව බොහෝ කාන්තාවන්ගේ මතයයි.

එයට අමතරව ආර්ථවහරණයෙන් පසු කාන්තාවකට වැඩිපුර දහඩිය දැමීම, රාත්‍රියට නින්ද නොයාම වැනි ගැටළුද මතුවේ. එමෙන්ම වෙනදට වඩා ආවේගශීලී වීම, උද්‍යෝගය අඩුවීම සහ නිතර මනෝභාවයන් (moods) වෙනස්වීමද ආර්ථවහරණයෙන් පසු කාන්තාවකට මුහුණදීමට සිදුවන ගැටළුය.

කාන්තාවකගේ ලිංගික ආශාව අවම වීමට මේ සියලු කරුණු කාරණා බලපානු ලබයි.

තම දරුමල්ලන් ලොකු නිසා ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම නුසුදුසුයි සිතා ආගමික හෝ වෙනත් ආධ්‍යාත්මික කටයුතුවලට යොමුවන බිරියන් ඇත.

ලිංගික තෘප්තිය පුද්ගලයෙකුගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යයට සෘජුවම බලපෑම් ඇතිකරන සාධකයි. ඉදින් දීර්ඝ කාලයක් ලිංගික තෘප්තිය නොලැබීම නිසා ආදළ කාන්තාවද යම් ආතතියකට පත්වීමට ඉඩ ඇත.

කාලය සමඟ කාන්තාවගේ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධ ගැටළු මතුවුවත්, පිරිමියෙකුගේ ලිංගික හැඟීම් වියපත්වීම සමඟ වියපත් වන්නේ නැත. තම බිරිඳ ලිංගික එක්වීම් මඟහැරීම නිසා ඔහු අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලට යොමුවීමට ඉඩ ඇති අතර එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ සංකීර්ණ පවුල් ආරවුල් ඇතිවීමය. ලිංගික ආශාව අඩුවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ලෙස නොසලකා ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීම වැදගත් වන්නේ ඒ නිසාය.

තම දූ දරුවන්ට උපත දෙන ගැහැනියකගේ සිරුරේ වෙනස්වීම පිළිබඳ සැමියෙකු නිතර ගෞරවනීය සිතකින් බැලිය යුතුයැයි සිතමි.

මැදිවිය ගතකරන බිරිඳ ලිංගික සබඳතා මඟහැරී පමණින් වෙනත් සබඳතා වෙත යොමු නොවී ඇයව උපදේශන සහ ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කිරීම ආදරණීය සැමියෙකුගේ වගකීමයි.

ප්‍රතිකාර වෙත යොමු වූ විට යුවළ උපදේශන මගින් බිරිඳගේ සහ සැමියාගේ බැඳීම සවිමත් කරනා අතර අවශ්‍ය නම් පිටතින් හෝර්මෝන ලබාදීමේ ප්‍රතිකාර වෙතද අදාළ කාන්තාව යොමු කරයි.

මැදිවිය එළැඹී පමණින් ජීවිතයේ අවසානය එළැඹී ඇතැයි ජීවිතයේ සතුට අත්හැර දැමිය යුතු නැත.

ගැබ්ගැනීමේ අවධානමක්ද නොමැති නිසා සැමියා සමඟ සැහැල්ලුවෙන් අලුත් ජීවිතයක් පටන්ගැනීමට හොඳම කාලය මැදිවියයි.

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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මම ඉපදෙනකොට ඇය හෙදියක් විදියට වාට්ටුවේ හිටියා

වෛද්‍ය අනුරාධ සහ හෙද නිලධාරිනී නයනි ඉනෝකා කුමාරි මහත්මිය

මම වෛද්‍යවරයෙක් වෙලා එනකොටත් ඇය හෙදියක් විදියට ඒ වාට්ටුවෙම ඉන්නවා

"එකමත් එක කාලයක මා මේ වාට්ටුවේම බිළිඳකුව සිටි අතර, ඇය යොවුන් හෙදියක්ව උන්නාය. අද මම මා උපන් ඒ සුන්දර වාට්ටුවේ HO ය. ඇය ආදරණීය ලොකු මිස්ය."

ඡායාරූපයක්ද සමගින් අන්තර්ජාලයේ හුවමාරු වෙමින් තිබූ මෙම අපූරු පෝස්ටුවට බොහෝදෙනෙකුගේ අවධානය යොමු විය. එම සටහන තබා තිබුණේ කඩවසම් තරුණ වෛද්‍යවරයෙකු වන අනුරාධ බණ්ඩාර අත්තනායකයි.

ඔහු සිය පළමු පත්වීම ලබා පැමිණියේ ඔහු උපන් රෝහල වන රත්නපුර ශික්ෂණ රෝහලටය. එහිදී අලුත් වූ අතීත මතකය ගැන වෛද්‍ය අනුරාධ සහ හෙද නිලධාරිනී නයනි ඉනෝකා කුමාරි මහත්මිය දැක්වූ අදහස් ඇසුරින් මෙම ලිපිය සැකසේ.

ජීවිතය අපූර්ව මතක එකතුවකි. විටෙක එම මතක අලුත් කරන දෛවෝපගත සිදුවීම් තිබේ. එම සිදුවීම් මතකයට නංවන අහඹු හමුවීම්ද තිබේ. මේත් එවැනිම ලස්සන හමුවීමකි.

ඒ ලස්සන හමුවීමට මගපාදන කතාව ඇරඹෙන්නේ 1993 මාර්තු මාසයේ දවසකය. දහස් ගණන් බිළිදුන් ජන්ම ලාභය ලද රත්නපුර ශික්ෂණ රෝහලේ මාතෘ වාට්ටුවකදී මේ කියන බිළිඳු ද ඉපදුනි. ඒ ගුරු විදුහල්පති යුවළකගේ පවුලේ දෙවන දරුවා ලෙසිනි.

එවකට රත්නපුර රෝහලේ මාතෘ වාට්ටු දෙකක් තිබූ අතර, වෛද්‍ය සහ හෙද කාර්ය මණ්ඩලය සෑම දරු උපතක් කෙරෙහිම දැක්වූයේ එකම උනන්දුවකි. ඒ එම දරු පැටවුන්ට නිරෝගීව ජන්ම ලාභය ලබාදීම පිණිසය. ඒ ඔවුන් දිනක මේ රටේ අනාගත දයාදයන් වන නිසාය.

"මම පේරාදෙණිය වෛද්‍ය පීඨයෙන් පිටවෙලා සීමාවාසික වෛද්‍යවරයෙක් විදිහට පළමු පත්වීම ලබන්නේ 2020 අවුරුද්දේ. මම ඉපදුනු රත්නපුර රෝහලටම තමයි ඒ පත්වීම ලැබෙන්නේ. එහිදී පුහුණුවේ පළමු මාස හය විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් යටතේ පුහුණුව ලබන්න මට අවස්ථාව ලැබෙනවා. දෙවන මාස හය තමයි මම රෝහල් මාතෘ වාට්ටුවේ House Officer (HO) විදිහට පත්වෙන්නේ. එතැනදී මං ඉපදුනු වාට්ටුව මම තෝරා ගන්නවා. මට ඒ ගැන ලොකු හැඟීමක් හිතේ තිබුණා. මමත් අතීතයේ දවසක පුංචි බබෙක් හැටියට ඉපදුනු තැනටම පත්වීමක් ලබලා එනවා කිව්වම අම්මටත් ලොකු සතුටක් තිබුණා. මගේ හිතෙත් ඒ සතුට තිබුණා."

වෛද්‍ය අනුරාධ අප හා කතාබහට පිවිසියේ එලෙසිනි. පවුලේ දෙවන දරුවා ලෙසින් උපන් ඔහුට වැඩිමල් සොයුරෙක් හා බාල සොයුරෙක් ඇත. ඔහුගේ ළමාවිය ගෙවෙන්නේ බලංගොඩ කළුකර අසිරිය ද අත් විඳිමිනි. ඒ ලස්සන පරිසරය මැද බොහෝ ලස්සන ළමාවියක් ඔහු අත්වින්දේය. බලංගොඩ කුමාර විද්‍යාලයෙන් ශිෂ්‍යත්වය සමත්ව, රත්නපුර සීවලි මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට ඇතුළත් වන ඔහු සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙන්ද, උසස් පෙළ විභාගයෙන්ද උසස් ප්‍රතිඵල ලබන්නේ වෛද්‍යවරයෙකු වීමට කලක සිට තිබූ හීනය සැබෑ කරගනිමිනි.

වෛද්‍ය අනුරාධ තම මවුපියන් සොහොයුරා සමඟ

"ජීව විද්‍යා අංශයෙන් 2012 දී උසස් පෙළ හොඳින් සමත්වුණා. ඒ රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයෙන්ම හතරවෙනියා විදිහට. ඒ අනුව මම පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයට ඇතුළත් වුණා. ඒ කාලය බොහොම සුන්දරයි. යාළුවෝ ගොඩක් හිටියා. අපි නාට්‍ය බැලුවා. චිත්‍රපටි බැලුවා. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඒ කාලය ගතවුණා වගේම වෛද්‍ය උපාධියේ වැඩකටයුතු හොඳින් කරගත්තා. ඇත්තටම මම පාසල් කාලේ ඉඳලම පොත් කියවන්න කැමතියි. ක්‍රීඩාවට කැමතියි. මම හැම වෙලාවකම හිතන්න කැමතිත් පොසිටිව් විදිහට. හැම මොහොතකම හිනාවෙලා සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නත් කැමතියි."

මාතෘ වාට්ටුව තෝරා ගනිද්දී හිතට ආවේ බොහොම ළෙංගතු සිතිවිල්ලක්. ඒ මම උපන් වාට්ටුව නිසා වෙන්නැති

ඒ සැහැල්ලුව හැම මොහොතකම සිතේ තිබුණත් 2020 ඔහු පත්වීම් ලබා ටික කාලයකින් රටට ආවේ බැරෑරුම් කාල පරිච්ඡේදයකි. ඒ කොරෝනා වසංගතය නිසාය. එම කාල පරිච්ඡේදය තුළද උගනින්නට, දැන කියාගන්නට බොහෝ දේ තිබුණු බව වෛද්‍ය අනුරාධ කීවේය.

"එතකොට මම වැඩ පටන් අරන් ටික කාලයයි. මුලදි රෝහල් සේවකයෝ පවා නිරෝධායනය වුණා. අවධානම් තියාගෙන අපට රාජකාරි කරන්න සිදුවුණා. සීමාවාසික වෛද්‍යවරයෙක් හැටියට අපි පැය විසිහතරම සේවයට කැපවෙලයි ඉන්නේ. දවස් හතම වැඩ කරන්න ඕන ඔය කාලේ. කාර්ය මණ්ඩලයේ සෑමදෙනාම ඒ වගකීම ඉටු කරන්න වෙහෙසුණා. රෝගීන්ගෙන් රෝහල පිරෙද්දි අවධානමක් වගේම විශාල වෙහෙසක් දරන්න සිදුවුණ අවස්ථා තිබුණා."

එසේ කාර්යබහුලව කාලය ගෙවුණත්, ඉඩ ලැබෙන අවස්ථාවල ඔවුහු ආගිය තොරතුරු කතා කළහ. වෛද්‍ය අනුරාධ තමා ඉපදුණ කාලවකවානුව ගැන දවසක් මතක් කළේ ඒ කාලය තුළ මෙහි සේවය කළ කවුරුන් හෝ ඇද්දැයි දැනගැනීමටය.

"දවසක් අපි කතා කරමින් ඉඳිද්දී ඉනෝකා මිස්ට මම කිව්වා මම ඉපදුනෙත් මේ වාට්ටුවේ කියලා. ඒ වෙලාවේ ඇය කිව්වා 1993 ඔය කියන කාලේ ඇයත් රාජකාරි කළේ ඒ වෝඩ් එකේ කියලා. අපි මොකුත් දත්ත පරීක්ෂා කළේ නෑ. නමුත් මම උපන් දවසයි ඇය රාජකාරි කළ කාලයයි ගැලපුණා. ඒ විදිහට තමයි ඉනෝකා මිස් ඒ කාලයේ මම ඇතුළුව ඉපදුනු බිළිඳුන්ගේ ඩිලිවරිවලට සහයෝගය දුන් හෙදියක් බව දැනගත්තේ. ඇය ඒ කාලේ වයස විසිහතක විතර තරුණ හෙදියක් බවත් දැනගත්තා. දැන් ඇය මෙහි වාට්ටු භාර ප්‍රධාන හෙද නිලධාරිනියයි. මේ හමුවීමත්, මම පත්වීම් ලබලා මේ රෝහලට ආව දිනයේ හිතට දැනුණ සතුටටම සමාන හැඟීමක් වුණා. ඒ වගේම ඇය බොහොම නිහඬ, නිහතමානී චරිතයක්."

වෛද්‍ය අනුරාධ කී පරිදි අප වාට්ටු භාර ප්‍රධාන හෙද නිලධාරිනී ඉනෝකාගෙන්ද එම කාලවකවානුව ගැන තොරතුරු විමසුවෙමු.

"දැන් රත්නපුරේ රෝහලේ මාතෘ වාට්ටු තුනක් තිබුණාට ඒ කාලේ තිබුණේ වාට්ටු දෙකයි. 1993 ඔය කාලේ මම ඩියුටි කළේ ඉන් එක වෝඩ් එකකයි. ඉන්පස්සේ කාසල් රෝහලේ අවුරුදු තුනක් විතර සේවය කරලා, ආයෙත් 1996 අවුරුද්දේ මම රත්නපුර රෝහලටම ආවා. දැන් මගේ වයස අවුරුදු පනස් හතරයි. වෛද්‍ය අනුරාධ ඉපදුනෙත් මෙහේ කියලා දැනගත්තම සතුටක් දැනුණා. ඔහු බොහොම සුහදශීලී අයෙක්. ඉතින් ඒ මතකය අලුත් කරමින් තමයි ඔහු මේ පින්තූරය ගත්තේ."

ඒ එම මතකය අලුත් වූ හැටිය. දැන් වෛද්‍ය අනුරාධ එම රෝහලේම වෙනත් ඒකකයකය. ඒ මෛත්‍ර ලිංගික පද්ධතිය ආශ්‍රිත සැත්කම් ඒකකයේයි.

සිය කුඩා වියේ ලස්සන මතකයන්ට බෙහෙවින්ම ආදරය කරන ඔහු, ඒ මතකයන් යළි යළිත් අලුත් වෙද්දී බොහෝ ළෙංගතුව ඒ දෙස බලන්නේ ජීවකයෙකු සතු මනුස්සකම්ද ඒ තුළ මතු කරවමිනි. ඒ ළෙංගතුකමට ඔහුට 'ධරණී' වෙතින්ද මල්මිටකි.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

"දරු පිළිසිඳ ගැනීමක ආරම්භය ස්ත්‍රී බීජයයි"

ස්ත්‍රියකට බීජ වර්ධනය නොවෙනවා නම්, බීජ වර්ධනය කරනවා මිස, වෙන මොනවා කළත් දරුවන් ලැබෙන්නේ නැහැ

කාන්තාවකගේ බීජ වර්ධනය අඩාල වෙන හේතු ගණනාවක් තියෙනවා.

■ හෝමෝන විෂමතා ඉන් මුල් තැනක් ගන්නවා.

පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය හදන FSH, LH, Prolactin වගේම තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය හදන තයිරොක්සින් හෝමෝනයත් බීජ වර්ධනයට උදව් වෙන හෝමෝනයි.

තරුණ වයසේදීම ඩිම්බ කෝෂ දුර්වල වුණොත් FSH හෝමෝනය අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ යනවා.

පොලිසිස්ටික් රෝගය වර්ධනය වුවහොත් LH හෝමෝනය වැඩි වෙනවා.

ප්‍රෝලැක්ටින් හෝමෝනය හදන සෛල අනවශ්‍ය ලෙස වර්ධනය වුවහොත් (Hyperprolactinemia) ප්‍රෝලැක්ටින් හෝමෝනය අධික වී බීජ වර්ධනය නවතිනවා.

තයිරොයිඩ හෝමෝන අඩු වුණත්, වැඩි වුණත් එය අහිතකර ලෙස බීජ වර්ධනයට බලපානවා.

මේ හෝමෝන විෂමතා හැම එකක්ම හෝමෝන සඳහා ලේ පරීක්ෂණයක් කිරීමෙන් හඳුනාගත හැක.

■ මානසික පීඩනය - Anxiety / Stress බීජ වර්ධනය අඩාල කරනවා.

සමහර කාන්තාවන් සහජයෙන්ම දුර්වල මානසික තත්ත්වයන් ඇති අයයි. මෙවැන්නන් පහසුවෙන්ම මානසික දුර්වලතා වලට ලක්වෙනවා. අප රටේ අතෘප්ත කර විවාහ ජීවිත ගත කරන අඹු සැමියන් බොහොමයක් විවිධ හේතු මත මානසික සිත් තැවුල් සමඟ ජීවත් වනවා. දරුඵල නැතිවීම ම මානසික පීඩනයට හේතුවක්.

■ කාලීන කායික රෝග බීජ වර්ධනය අඩාල වීමට තවත් හේතුවක්.

දියවැඩියාව, හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග දැන් දැන් සමාජයෙන් බහුලව දකින රෝග. විශේෂයෙන්ම දරුඵල ලබන වයසේ කාන්තාවන්ට දියවැඩියා රෝගය හඳුනා නොගෙන බහුල ලෙස පවතිනවා.

මේ හැම රෝගයකම පොදු ලක්ෂණය මාසික ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වීමයි. දරුඵල පමාවූ කාන්තාවකට මාස් ශුද්ධියේ වෙනස්කම් ඇත්නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඇයගේ පූර්ණ හෝමෝන විශ්ලේෂණයක් කළ යුතුමයි.

ඔබ දරුඵල පමාවට ප්‍රතිකාර ගන්නා කාන්තාවක් නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබේ හෝමෝන පරීක්ෂණයක් කර ඇත්දැයි පිරික්සා බලන්න. එසේ කර නැත්නම් එය නිවැරදි ක්‍රමවේදය නොවේ. ඔබ මෙතෙක් දරුඵල නොලබන්නට හේතුව එයම විය හැක.

බොහෝ දෙනෙක් මේ බව තේරුම් අරගෙනත් නැහැ. බීජ වර්ධනය නොවන කාන්තාවක හඳුනාගන්න ක්‍රමවේදය දන්නෙත් නැහැ. හරිහැටි බීජ වර්ධනය නොවන කාන්තාවකට දිය යුතු නිවැරදි ප්‍රතිකාරය ගැන හරි අවබෝධයකුත් නැහැ.

බීජ වර්ධනය අඩාල වීම දරුඵල පමා වූ කාන්තාවන් අතර අපි දකින ප්‍රධාන හේතුවක්. විශේෂයෙන්ම මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වී ඇති නම් එවැනි කාන්තාවකගේ බීජ වර්ධනය අඩාලවී ඇති බවට සැකයක් නැහැ.

අවුරුදු ගණනාවක් විවිධ වෛද්‍යවරුන් කරා ගොස් ප්‍රතිකාර ගත්තත් හෝමෝන පරීක්ෂාවක් කර බීජ වර්ධනය අධ්‍යයනය නොකළ කාන්තාවන් හැම දවසකම අපිට හමුවෙනවා.

ඔබත් මේ තත්ත්වයට මුහුණ දුන් කාන්තාවක්ද? ඔබේ පසුගිය වෛද්‍ය වාර්තා පරීක්ෂා කර බලා ඔබටත් මෙතෙක් ලද ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වීමට හේතුව මේ අඩුපාඩුව දැයි හඳුනාගන්න උත්සාහ කරන්න.

මේ ලිපි පෙළ ඔබ වෙත ගෙන එන්නේ පසු ගිය වසර 30 පුරා දරුඵල අහිමි ව සිටි විවාහකයන් දස දහස් ගණනාවකට කිරි සුවඳ විඳ ගන්නට මග හෙළි කර දුන් ෆර්ටි-ඒඩ් ආයතනයයි.

ෆර්ටි-ඒඩ් නිසා අද අපි දරුඵල ලබා සතුටු වෙනවා

අපි දරුවෙකු හදාගන්න අවුරුදු හතක් තිස්සේ විවිධ තැන්වලට ගියා. ඒ එකම තැනකින්වත් දරුවන් නැතිවෙන්න හේතුව කුමක්ද කියලා හරි තීරණයක් ලැබුණේ නැහැ. විවිධ ප්‍රතිකාර කළා ඒ එකක්වත් හරි ගියේ නැහැ.

ඒ හැම දේකින්ම සිදු වුනේ අපේ මුදල් නිකරුනේ වියදම් වීමයි. අපි සත්‍යය තේරුම් ගත්තේ ෆර්ටි-ඒඩ් ආ පසුවයි.

ෆර්ටි-ඒඩ් ආයතනයේදී මගේ බිරිඳගේ බීජ වර්ධනය නොවන බව හඳුනාගත්තා.එහිදී ලැබූ නිවැරදි ප්‍රතිකාර වලින් මගේ බිරිඳ දැන් හය මසක ගැබිණියක්.

දයාසිරි වන්නිආරච්චි පඬුවස්නුවර

මෙම ලිපි සම්පාදනය කරන වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා මේ ක්ෂේත්‍රයේ වසර 30 කට වඩා වැඩි අත්දැකීම් ඇති ප්‍රසව හා නාරිවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි.

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හි දී නල දරු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළු බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව මනා අත්දැකීම් ඇති ඔහු පසු කලෙක ඉන්දියාවේ හා ඉන්දුනීසියාවේ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයද හදාරා ඇත්තෙකි.

ප්‍රසව හා නාරිවේදී විශේෂඥ
කුසුම්සිරි ද. සිල්වා

1995 දී ෆර්ටි-ඒඩ් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

කොවිඩ් වසංගතය හේතුවෙන් රට වසා දැමීම නිසා
ඇණහිට තිබූ ප්‍රතිකාර සියල්ල
පුරුදු විදිහටම

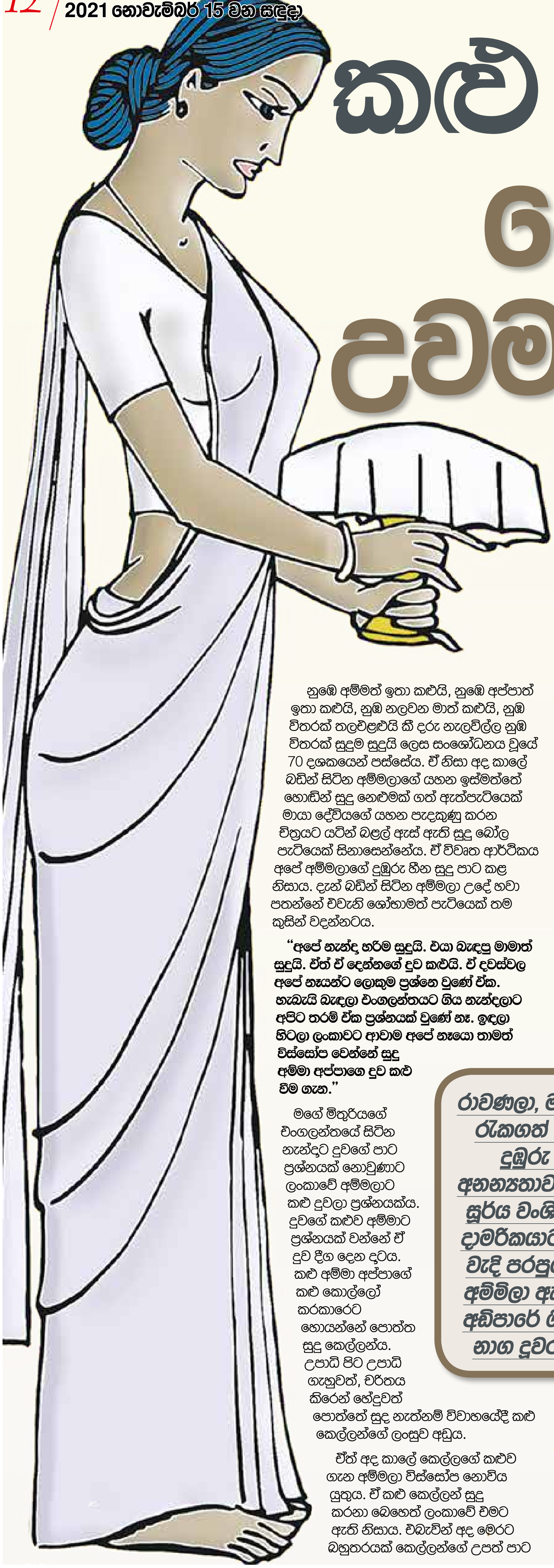
මහනුවර — පේරාදෙණිය පාරේ, කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට — අඟහරුවාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, ඉරිදා

කඩවත — කඩවත නුවර පාරේ 198, ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ — බදාදා, සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් : 077 3015122 081 2224672

Designed by: AMP Print Shop 081 222 72 65

කළු කෙල්ලෙකුට කොල්ලෙක් උවමනා කර තිබේ



නුඹේ අම්මත් ඉතා කළුයි, නුඹේ අප්පාත් ඉතා කළුයි, නුඹ නලවන මාත් කළුයි, නුඹ විතරක් තලඑළළුයි කී දරු නැලවිල්ල නුඹ විතරක් සුදුම සුදුයි ලෙස සංශෝධනය වූයේ 70 දශකයෙන් පස්සේය. ඒ නිසා අද කාලේ බඩින් සිටින අම්මලාගේ යහන ඉස්මත්තේ හොඳින් සුදු නෙළුමක් ගත් ඇත්පැටියෙක් මායා දේවියගේ යහන පැදකුණු කරන චිත්‍රයට යටින් බළල් ඇස් ඇති සුදු බෝල පැටියෙක් සිනාසෙන්නේය. ඒ විවෘත ආර්ථිකය අපේ අම්මලාගේ දුඹුරු හීන සුදු පාට කළ නිසාය. දැන් බඩින් සිටින අම්මලා උදේ හවා පතන්නේ එවැනි ශෝභාමත් පැටියෙක් තම කුසින් වදන්නටය.

"අපේ නැන්ද හරිම සුදුයි. එයා බැඳපු මාමාත් සුදුයි. ඒත් ඒ දෙන්නගේ දුව කළුයි. ඒ දවස්වල අපේ නෑයන්ට ලොකුම ප්‍රශ්නෙ වුණේ ඒක. හැබැයි බැඳලා එංගලන්තයට ගිය නැන්දලාට අපිට තරම් ඒක ප්‍රශ්නයක් වුණේ නෑ. ඉඳලා හිටලා ලංකාවට ආවාම අපේ නෑයො තාමත් විස්සෝප වෙන්නේ සුදු අම්මා අප්පාගෙ දුව කළු වීම ගැන."

> **රාවණලා, මණිනාගලා රැකගත් හෙළයේ දුඹුරු හමේ අනන්‍යතාව බිඳී ගියේ සූර්ය වංශික භාරත දාමරිකයාට රැවටුණු වැදි පරපුරේ ලොකු අම්මිලා ඇත්තියගේ අඩිපාරේ ගිය යක්ක, නාග දූවරු නිසාය**

මගේ මිතුරියගේ එංගලන්තයේ සිටින නැන්දට දුවගේ පාට ප්‍රශ්නයක් නොවුණාට ලංකාවේ අම්මලාට කළු දුවලා ප්‍රශ්නයක්ය. දුවගේ කළුව අම්මාට ප්‍රශ්නයක් වන්නේ ඒ දුව දීග දෙන දටය. කළු අම්මා අප්පාගේ කළු කොල්ලෝ කරකාරෙට හොයන්නේ පොත්ත සුදු කෙල්ලන්ය. උපාධි පිට උපාධි ගැහුවත්, චරිතය කිරෙන් හේදුවත් පොත්තේ සුද නැත්නම් විවාහයේදී කළු කෙල්ලන්ගේ ලංසුව අඩුය.

ඒත් අද කාලේ කෙල්ලගේ කළුව ගැන අම්මලා විස්සෝප නොවිය යුතුය. ඒ කළු කෙල්ලන් සුදු කරනා බෙහෙත් ලංකාවේ එමට ඇති නිසාය. එබැවින් අද මෙරට බහුතරයක් කෙල්ලන්ගේ උපත් පාට තළෙළු වන්නේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන් පොතේ පමණක්ය.

ලංකාවේ ගැහැනු සුදු වෙන්න දත කෑවේ සුද්දා රටින් ගියාට පස්සේය. සුදු මහත්වරුන්ගේ කෙසඟ සුදු නෝනලා ඔවුන්ගේ ක්‍රමයට ඇඳි මහ විසාල බාච්චු ඇඳුම් අපේ පිරුණු ශරීර ඇති නෝනලා ඇන්දේ සුද්දාගේ ගෑනුන්ට නොදෙවෙනි වන්නටය. ඒ නෝනලා මේස් සපත්තු දමද්දී අපේ නෝනලාත් මේස් සපත්තු දමාගෙන රුවිතෙට ඇවිද්දේය. ඒ නෝනලාගේ හැමදේම අඩුවක් නැතුව ගත් අපේ නෝනලාට බැරි වූයේ ඔවුන්ගේ පාට ගන්නටය.

> **දුඹුරු ගැහැනුන්ගේ මනස්කාන්ත රුව රුසියන් ගත් කතුවර ඇන්ටන් චෙකෝෆ්ට ලංකාව පාරාදීසයක් කළේය. සඳඑළියෙන් බැබළෙන පොල් රුප්පාවකදී දුඹුරු ළඳක හා පෙම් කෙළින්නටත්, ඇයගේ කුස තමන්ගේ දරුපැටියෙකුට සයනයක් කරන්නටත් චෙකෝෆ්ගේ යටි හිත ආසාවෙන් දැඟලුවේය**

සුදු නෝනලා ගොඩබහින්නට පෙරත් අපේ නෝනලා රූපය ගැන හිතුවේය. මධුරා පුරයේ රුවැත්තියෝ කස්තුරි කහ උලා කිරෙන් නා අඳුන් ගා හැඩ වූවෝය. ඒ ඇත්තියන්ට නොදෙවෙනි වෙන්නට අපේ ඇත්තියන්ගේ දුඹුරු හමත් මේ මහ පොළොවේ වැවෙන කොහොඹ, කෝමාරිකා, වෙනිවැල් සමඟ හරි හරියට අඩව් කස්තිරම් ඇල්ලුවේය. සුදු වෙන්න ආසාවෙන් හිටපු ගෑනුන්ට ජාතික පුවත්පතක් ඉනිමං බැන්දේය. පුවත්පතේ පළවූ වෙද මහතෙකුගේ වට්ටෝරුවකට සෑදූ වදකහ පානය මාත්‍රාව දෙගුණ තෙගුණ කර ගෙදර ඇත්තියෝ ළමයින්ටත් පොවා තමනුත් බිව්වේ ඉක්මනින් සුදු වෙන්නය. එදා රෝහල් පිරී ගියේ වදකහ බීපු ගෑනුන්ගෙන් හා ළමයින්ගෙන්ය. ඒ සිදුවීම වී වසර 76ක් ගත වී තිබුණද අපේ ගෑනු පාඩමක් ඉගෙන නොගත්තේය.

ජේ.ආර්ගේ විවෘත ආර්ථිකය සුදු වෙන්නට දත කන නෝනලාට ආශිර්වාදයක් වූයේය. කොම්පැණිකාරයා පළමු නිලය ඇල්ලුවේ වෙළෙඳ කලාපයේ නියෝන් එළිය මිස ඉරඑළිය නොදකින ගමෙන් වෙළෙඳ කලාපයට ආ කෙල්ලන්ගේය. සුදුවෙන ක්‍රීම් ගා බන්දුල පද්මකුමාරගේ කුමරි පත්තරේ හා සුජීව ප්‍රසන්න ආරච්චිගේ ආදර කතා කියවා ඒ කෙල්ලෝ සැනහුනෝය. කලාපයේ කෙල්ලන්ගේ සුදු වන ක්‍රීම් වර්ගය තත්ත්වය තරාතිරම අනුව මධ්‍යම පාන්තික කෙල්ලන්ගේ හා කුරුඳුවත්තේ කෙල්ලන්ගේ කණ්ණාඩි මේසය උඩ වැජඹුණෝය.

"මේ වයිට්නින් ක්‍රීම් එක තමයි .... හාමුදුරුවොත් ගාන්නේ. උන්වහන්සේට ක්‍රීම් සප්ලයි කරන්නෙත් අපිට ක්‍රීම් ගේන මල්ලිමයි."

ඒ මීට අවුරුදු අට නවයකට කලින් රු.3500කට විදේශයෙන් ගෙනැවිත් කලවම්කර දෙන වයිට්නින් ක්‍රීම් එකක් මගේ මිතුරියගේ ඇගේ ගසන්නට දත කෑ සැලෝන් එකේ අක්කා කෙනෙක් කී කතාවක්ය. වයිට්නින් ක්‍රීම් උන්මාදය ඒ තරම් ප්‍රබලය. සැලෝන් එකේ අක්කා කී පරිදි උන්වහන්සේ රූපවාහිනියේ පිං පාටට බැබළෙන්නේ වයිට්නින් ක්‍රීම් අනුහසින්ය. ක්‍රීම් පෙති වී, පෙති ඉන්ජෙක්ෂන් වී දැන් අපේ දුඹුරු ළමිස්සියෝ සුදට දිලෙන්නෝය. ඉස්සර සිටියේ රන් මැණිකෙලාය. අද ගමේ නගරේ ගෙවල්වල ඉන්නේ සුදු මැණිකෙලාය. අම්මාට පාට අඩු දුවත් සුදු මැණිකේය. නැත්නම් සුදු නෝනාය. ඒ අම්මාගේ ආදරේ සුදය. ඇටෙන් පොත්තෙන් එළියට මේ දුඹුරු හම ඇති සුදු නෝනලා, සුදු මැණිකෙලා සුදු වන්නට දහදුක් විඳින්නීය. සල්ලි මිටි ගණන් පුදන්නීය. මේ දූවරුන්ගේ හිතැඟි හඳුනාගන්නේ බහුජාතික සමාගම් හා හන්දියක් ගානේ ඇරෙන සැලෝන්වල හිමිකරුවන් හා හිමිකාරියන්ය. සැලොන්වල මැරී ඇඳ වැටුණත්, සමේ පිළිකා හැදුනත් අපේ කෙල්ලන් සුදු වන ආසාව අත නොහරින්නේය.

අපේ කෙල්ලෝ පොත්ත සුදු කරගන්න දඟලද්දී ඉන්දියන් සාගරයට එහා ඉසව්වේ දුඹුරු හමට ඇත්තේ පුදුමාකාර ඉල්ලුමක්ය. දුඹුරු හම ගැන අපේ කෙල්ලෝ විස්සෝප වෙද්දී කරදිය ගැඹුරින් එපිට කළු කෙල්ලෝ සුදු හම් ඇති උන් සමඟ ජල්ලි අල්ලා කළු හමට තැනක් ගෙන දුන්නෝය. ඒ කළු කෙල්ලෝ කොල්ලෝ කළු හමට බයෙන් මයිකල් ජැක්සන් ගිය පාරේ නොගියේය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස 2019 වර්ෂයේ ලෝක රූ රැජිනත්, විශ්ව රූ රැජිනත් වූයේ කළු කෙල්ලන්ය. ඒ ටෝනි ඈන් සහ සොසිබිනි ටුන්සිය. 2021 ලෝක රූ රැජන තරඟයේ අනුශූරතාවය හිමි වුණේ අපේ දුඹුරු ළමිස්සියකටය. ඇය අපණ්ණාකාය. සුදු හමට වඩා දැන් කළු හම හරි ගණන්ය. ඒත් අපේ කෙල්ලන්ට කළු දුඹුරු හම වහ කඳුරුය. අපේ කෙල්ලන්ට සුදු හමේ ආදර්ශ සපයන්නේ උදේ හවා රූපවාහිනියේ බබළන නිළි කෙල්ලෝය. දුඹුරු හමෙන් පළවෙනි ටෙලි නාට්‍ය රඟපාන කෙල්ල දෙවනි නාට්‍යයේදී පට්ට සුදුය. කළුවට සිටි නළු මල්ලිලාත් පාට ගසා එන්නේ ලයිට් එළියටම නොවේ. මේවා දේව රහසක් වූයේ සමාජ මාධ්‍ය එන්නට පෙරය. කළු නළු නිළි නංගිලා මල්ලිලා සුදු වුණ හැටි ඔවුන්ටත් වඩා දන්නේ ඔවුන්ගේ පැටිකිරිය දන්නා උදවියය.

"කෙල්ල පළවෙනි නාට්‍ය රඟපාන කොට කළුයි. කළුයි කිව්වට තළෙළුයි. ඒත් ෆීචර්ස් මාර ලස්සනයි. ඒ නිසා ඒ පාට කැමරාවට හරි ලස්සනයි. ඒ කෙල්ලගේ දෙවනි නාට්‍යයත් කැමරා කළේ මම. මට ඇස් අදහා ගන්න බැරි වුණ කෙල්ල පාට වැටිලා තිබුණ විදියට. අනේ ඒ වුණාට තිබුණ පාට කොච්චර හොඳද කියලා හිතුනෙ කැමරාවෙන් එයාගෙ මූණ දකිද්දි."

පොත්තේ සුද ගැන හිතා ජීවිතය කළු කර ගැනීම මෝඩකමක් බව මේ කෙල්ලන්ට වැටහෙන විට කෝච්චිය ගිහින් අවසානය. එකම පවුලක අක්කා නගෝ දෙපාටක් වන්නේ ජානවල වැරැද්දක් නිසා මිස කෙල්ලන්ගේ වරදක් නිසා නොවේය. දුඹුරු හම, අඳුරු ඇස්, කළු කෙහෙරැලි හෙළ ගැහැනු, මිනිස්සුන්ගේ අනන්‍යතාවයයි. ඒ අනන්‍යතාව කැඩී බිඳී ගියේ ද අතීතයේ උන් අම්මලා නිසාය.

අතීත හෙළයෝ යක්කුන්ය. නැත්නම් නාගයින්ය. යක්ඛ, නාග, ගැහැනු කළුය. මිටිය. පිරිපුන්ය. යක්ඛ, නාග පිරිමින් ද එසේය. වර්ණය කාල වර්ණයයි. සෝමාරි ගැහැනු පිරිමින්ට වඩා ඒ ගැහැනු පිරිමි ශක්තිවන්ය. විජය නොසන්ඩාලයෙක් වුණත් වංශය සූර්යය. සිංහයෙක්ට පෙම් බැඳි රන් රුවක් වන් සුප්පා නොසන්ඩාලයාගේ මිත්තනියයි. එක කුස උපන් සහෝදරිය අඹුකමට ගත් පියා මැරූ සිංහබාහු මේ දමරිකයාගේ පියාය. සිංහබාහු පුතු රටින් පිටුවහල් කළේ මරන්නට බැරිකමටය. වංශක්කාර භාරතීයයෝ පාටය. ඒ උන්ගේ රටේ පිහිටීම අනුවය. තම වර්ගයාගෙන් කොන් වූ යක්ඛ ගැහැනිය රැවටෙන්නට ඇත්තේ ඒ නොසන්ඩාලයාගේ පාටටය. හමේ පාට හිතේ නොතිබුණ බව සනාථ කළේ උගේ කෙරුවාවය. පැටව් දෙන්නෙකුත් බඩට දුන් පසු නොසන්ඩාලයාට දුඹුරු යක්ඛ ගැහැනිය මදි වුණෝය. මදුරාවේ පඬි රජුගේ දූ කුමරිය සහේට ගත්තේ කුලය සම නිසාය. විජය පමණක් නොව සිංහල රාජාවලියේ බොහෝ රජුන් රන් රුවැති මදුරා පුරයේ කුමරියෝ සහේට ගෙනාවේ රාජාභිෂේකයටය. ඒ ගෙනා රන්දෝලිලා බොහොමයක් වඳය. රජවරු පියවරු කළේ රන් දෝලියක් වන්නට පිං නැති එහෙත් යකඩ දෝලි වූ හෙළ ගැහැනුන්ය. හෙළ ගැහැනුන්ගේ කුසෙන් වැදූ පැටව් රජ පැටව් නොවුණේ උභය කුල පාරිශුද්ධිය නැති නිසාය. භාරතයෙන් ආ රන් දෝලිලා රන් පාටය. යකඩ දෝලිලා දුඹුරු පාටය. රන් දුඹුරු පාට එකට මිශ්‍ර වූයේ භාරතයෙන් ආව කුමාරයන්ට භාරත කුමරියන් පමණක් නොසෑහුණ නිසාය. පාට වැඩි උන් රන් වෙද්දී, පාට අඩු උන් කටවහරට කළු විය. රාජමාලිගයෙන් පිටතත් රන් මැණිකලා, රන් බණ්ඩලා, කළු මැණිකලා, කළු බණ්ඩලා සිටියේය. ගැමුණු කුමාරයා වහ වැටුණෝත් කළු මැණිකා හා රන් මැණිකාටය. අක්කා නගෝ දෙන්නාම සහේට ගන්නට බැරිකමට ගැමුණු කුමාරයා සහේට ගත්තේ රන් මැණිකාය. සාලියටත්, සාලියගේ අම්මාටත් සිංහල රාජවංශයේ තැනක් නොලැබුණේ හමේ පාට ප්‍රශ්නයක් වූ නිසා නොව සාලියගේ උපත උභයකුල පාරිශුද්ධ නොවූ නිසාය.

2019 වර්ෂයේ විශ්ව රූ රැජින සොසිබිනි ටුන්සි

යක්ක හා නාග ලේ භාරත සූරිය වංශික ලේ සමඟ කවලම් වූයේ ඒ ලෙසය. රාජ බිසෝවරු සමඟ පැමිණි පරිවාරයේ ඇත්තෝත් ලංකාවේ බින්න බැස්සේ දුඹුරු ළමිස්සියන් සහේට අරගෙනය. රජවරුන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කරන්නට, රාජ්‍ය සම්බන්ධතා තර කරන්නට එක එක කාලයට තම්බපණ්ණියට ගොඩ බට ඇත්තන්ගේ දරුවන්ට සුව යහනක් වූයේ අපේ දුඹුරු ළමිස්සියන්ගේ කුසය. සේද මාවතේ කුරුඳු සුවඳට ඉව අල්ලමින් පැමිණි චීන, යෝනක, හා හම්බ වෙළෙන්දන් ද දුඹුරු ළමිස්සියන්ට ඉව කළ බවට අතීත සාක්ෂි අපමණය. චීනා අපට දුන්නේ මුක්කන් නාහෙ හා හීන් ඇස්ය.

හම්බයන්ගේ හමේ පාට අපේ දුඹුරු හම පාට කළේය. කුරුඳු ඇතුළු කුළුබඩු, මුතුමැණික් ඇත්දල සමඟ නැව් නග්ගා ඒ ඇත්තෝ තම්බපණ්ණියේ නතර වූයේ උන්ගේ පැටවුන්ට ඇති ලේ කැක්කුමටය. පරංගියා, ලංසියා වගේම සුද්දත් හෙළ දිවට ආවේ පොළොවේ සාරය උරා ගන්නටය. ඉර අව්වට දිස්නෙ දෙන දුඹුරු හමත්, මසින් පිරුණු පුළුලුකුලත්, හංසයන් සදිසි පුන් පියවුරුත්, මිටින් ගත හැකි සිහිනිඟත්, පිරුණු කලවාත් තඹ කෙස් ඇති සුද්දගේ මෙන්ම බළල් ඇස් ඇති පරංගියාගේත්, කැරපොතු සුද ඇති ලංසියාගේත් හිත් නලවා සැනසුවේය. වහල්කමට ආ කාපිරියා රට අතහැර ගියේ උන් විසූ පැතිවල පොකුටු කොණ්ඩ, බරි තොල් හා කළු හම් ඇති ජාන වපුරමින්ය. එබැවින් රාවණලා, මණිනාගලා රැකගත් හෙළයේ දුඹුරු හමේ අනන්‍යතාව බිඳී ගියේ සූර්ය වංශික භාරත දමරිකයාට රැවටුණු වැදි පරපුරේ ලොකු අම්මිලා ඇත්තියගේ අඩිපාරේ ගිය යක්ක, නාග දූවරු නිසාය.

හෙළ දූවරුන්ගේ දුඹුරු හමට ලොබ බැන්ද කලාකාමියෝ ද එමටය. කරදිය සුළඟ විඳ පොල් රුප්පා අතරින් පේන

ඩෝල්ටන් අල්විස් නයන කලූ ඔබ මගේ කලූ යැයි ලිව්වේ මිතුරාගේ පෙම්වතියටය. ඩෝල්ටන්ගේ ඒ මිතුරා ගුණදාස කපුගේ ය. කපුගේ ගීතවත් කර ගැයුවේ බණ්ඩාර ආතාවුද ය

2019 වර්ෂයේ ලෝක රූ රැජින ටෝනි ඈන්

රජවරු පියවරු කළේ රන් දෝලියක් වන්නට පිං නැති එහෙත් යකඩ දෝලි වූ හෙළ ගැහැනුන්ය. හෙළ ගැහැනුන්ගේ කුසෙන් වැදූ පැටව් රජ පැටව් නොවුණේ උභය කුල පාරිශුද්ධිය නැති නිසාය. භාරතයෙන් ආ රන් දෝලිලා රන් පාටය. යකඩ දෝලිලා දුඹුරු පාටය

දුඹුරු ගැහැනුන් කලාකාමී සිත මන්මත් කළේය. දුඹුරු ගැහැනුන්ගේ මනස්කාන්ත රුව රුසියන් ගත් කතුවර ඇන්ටන් චෙකෝෆ්ට ලංකාව පාරාදීසයක් කළේය. සඳඑළියෙන් බැබළෙන පොල් රුප්පාවකදී දුඹුරු ළඳක හා පෙම් කෙළින්නටත්, ඇයගේ කුස තමන්ගේ දරුපැටියෙකුට සයනයක් කරන්නටත් චෙකෝෆ්ගේ යටි හිත ආසාවෙන් දැඟලුවේය. යටිහිතේ උන් වනචාරියාට හිටවා පස් ගැසුවේ උඩු හිතය. චෙකෝෆ් හිතට විලංගු දගත්තද පැබ්ලෝ නෙරූඩාගේ සීලය දුඹුරු හම අභිමුවේ බිඳී ගියේය.

නෙරූඩාගේ සීලය බිඳුණේ සක්කිලි ගැහැනියක් ඉදිරියේය. කැරපොතු සුද ඇති ගැහැනුන් පිරි මැද්දේ ඔහුගේ කවි සිතය. කළු සක්කිලි ගැහැනිය පිරිමැද්දේ ඔහුගේ යටිහිතය. පිරුණු පයෝධර, පුළුලුකුල, කළු හම, ලොවක් කවියෙන් වසඟ කළ පැබ්ලෝ නෙරූඩා පිස්සු වැට්ටුවේය. කෙල්ල කළුය. එහෙත් චිලියානු නෙරූඩාට ඇය ඉන්දියානු දේව ප්‍රතිමාවක්ය. කළු කෙල්ල රැකියාවට සක්කිලිය. රට්ටු කියන විදියට ඒ කෙල්ලට සක්කිලි වැඩක් කළේ නෙරූඩාය. ඒ 1929 දීය. නෙරූඩා දපනේ වැටුණේ දමිල කළු කෙල්ලකටය. හිතේ නලියන ආසාවට පාට මිස ජාතිය ජන්මය අදාළ නැති බව තවදුරටත් තහවුරු කළේ කිව්වර හිත් ඇති නෙරූඩාය.

කළු කෙල්ලන් ගැන කවි සිතුවිලි පහල වූ අය සිටියේ දශක කීපයකට එහාය. හේම ශ්‍රී අල්විස් ඔබ සොයනා කළු කෙල්ල ගැන ගී ලිව්වේ එකල ජනප්‍රිය ත්‍රී සිස්ටර්ලාටය. කළු කෙල්ලන්ගේ හැඩ ලොස් ෆ්ලෙමෙන්කොස් කණ්ඩායම ද දැක්කේය. සුදු කෙල්ලන්ට වඩා කළු කෙල්ලන් පිං පාටයි කිව්වේ ඒ නිසාය. කළු කෙල්ලන්ටත් සුදූ කියන තාත්තලා අතරේ ක්ලැරන්ස් අමිලා දුවට කළුපාට දූ යැයි කිව්වේය. ඩෝල්ටන් අල්විස් නයන කලූ ඔබ මගේ කලූ යැයි ලිව්වේ මිතුරාගේ පෙම්වතියටය. ඩෝල්ටන්ගේ ඒ මිතුරා ගුණදාස කපුගේ ය. කපුගේ ගීතවත් කර ගැයුවේ බණ්ඩාර ආතාවුද ය. තම පෙම්වතාත් ඔහුගේ මිතුරනුත් එක්වී දුන් ත්‍යාගය ඒ නයන කලූගේ හදගැඹුරේම පැළපදියම් වූයේය. කාලයක් පද රචකයන්ටත්, ගායකයන්ටත් අමතක වූ කළු එහෙමත් නැත්නම් අපේ දුඹුරු ළමිස්සියන් මතක් වූයේ රනුක ජීවන්තටය.

එදා සොඳුරු හිතැත්තී

වුණා කඳුළු දනන්නී

නුරා ආල පුරන්නී

මගේ දුඹුරු ළමිස්සී

රනුකගේ දුඹුරු ළමිස්සී ගැන ගැයුවේ ඉන්දික රුවන්ය. විසාකේස චන්ද්‍රසේකරන් කොළඹ සරසවියේ කථිකාචාර්යවරයෙක්ය. නිර්මාණකරුවෙක්ය. අමුතු ඇහැකින් ලෝකය දකින හේ අපේ පැටිකිරිය දිග ඇරියේ මෙසේය. ඒ පැටිකිරිය ගැන ගයන්නී සෙව්වන්දි අබේවික්‍රමය. කාගෙ කාගෙත් කිල්ලෝටවල හුණු ටික ටික ඇත්තේය. ඒ නිසා පත්තිනි සළුවල ඇත්තුත්තිරි ගලවන්නට යක්ඛ නාග අපි දැන් ප්‍රමාද වැඩිය.

නුඹේ අම්මාත් ඉතා කළුයි

නුඹේ අප්පත් ඉතා කළුයි

නුඹ විතරක් තලඑළළුයි

නුඹේ සීයා ටිකක් සුදුයි

මගෙ හිච්චි පැටියා හිනැහෙනවා

දුඹුරු ඇස් දෙකම නලවා

බළල් ඇස් කොහෙන් ආවේ අසයි ගමේ උන්

මට නොකියා කියන්නේ ඔය මන් දහදුරාවේ ගියා කියා

උන්ගේ කටට සහගහපන් නොසන්ඩාල දේ කීවට

අර නොන්චිගේ කළු කෙල්ල ගෙනා

ශුද්ධ වෙන්න සුදු අඳුනා

සුදු වෙන්න කියා උදේ හවා ඒවා උලන්නෙ

වංශේ කබල් ගාන ගමන් ශුද්ධ පැටිකිරිය මිරිකා

ලංසි වාසගම් ඇති උප්පැන්න කොලෙත් කටු ගාතෙයි

ඔය රාජ රාජ කාලේ ඉඳලා මෙහේ ආ පිටරැටියෝ

අපේ ගෑනු දැකලා වහ වැටුනේ නැද්ද කියාපන්

ඔය චීන ඉන්දියන් යෝනක කාපිරි සහ හම්බ පැටව්

දල යන්න බැරි හින්ද බින්න බහින්න ඇති නොවේ

අර හීනි වළළු කර වැද්දගේ

තඹ පැහැ කෙස් ගස් සුද්දගෙ

බොකුටු කොණ්ඩෙ කාපිරියගේ

කැරපොතු ඇස් පරංගියගේ

චීනගේ මොක්කන් නාසය හම්බයන්ගේ හමේ පැහැය

සේරම කලවන් වී හැදි සාම්බාරේ අපූරුය

සිංහබාහුගේ කේසර කොහෙද කියාපන් මල්ලියේ

කොටියාගේ වලිගේ දෙකකුල් අස්සේ බලාපන්

වඳුරට නෑකම් කී අපේ මී මුත්තගේ පනත්තාගේ

නමට නිගරු නොකර ඉදින් මොඩ කතා පටබැඳිමින්

නුඹේ අම්මාත් ඉතා කළුයි

නුඹේ අප්පත් ඉතා කළුයි

නුඹ විතරක් තලඑළළුයි

නුඹේ සීයා ටිකක් සුදුයි

නුඹේ මුත්තා තවත් සුදුයි

කිරිඅත්තා ගොඩක් සුදුයි

සුදු සියා සුදුම සුදුයි...

හිමේෂා සවන්තී රාජපක්ෂ

ඕවත් ප්‍රශ්නද අයිසෙ!

තව අවුරුදු 5කින් ඔයාගේ ජීවිතයට මේ ප්‍රශ්නය නිසා කිසිම බලපෑමක් වෙන්නේ නැතිනම් ඒ ප්‍රශ්නය ගැන හිතන්න විනාඩි 5ක්වත් වැය කරන්න එපා

මේ ලියමන කියවන වෙලාවෙදි සමහරවිට අතීතයේ සිද්ධවෙච්ච මොකක් හෝ සිදුවීමක් නිසා ඔයා දරාගන්න බැරි වේදනාවක හිරවෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. අතීත සිදුවීම් නිසා ඇතිවුණු කම්පනවලින් මිනිස්සු දශක ගනන් විඳවන අවස්ථා ඕන තරම් තියෙනවා. ඒ නිසා අපි අද කතා කරමු මේ මොහොතේ ඔයා මානසිකව විඳවන ප්‍රශ්න නිසා මනසට දැනෙන ආතතිය අඩු කරගන්න පුළුවන් ක්‍රම සහ විධි මොනවද කියලා.

උදේ නැගිටපු වෙලාවේ ඉඳන් රෑ නින්දට යනතුරුම අපේ ජීවිතයේම විවිධ මට්ටම්වලින් ලොකු පොඩි ප්‍රශ්න ගලාගෙන එනවා. සරලවම කියනවා නම් 'ජීවත්වීම' කියන්නේ ප්‍රශ්න සිය දහස් ගාණක් බැලන්ස් කිරීමට කියන තවත් නමක්. හැබැයි ඒ බැලන්ස් කිරීම හරියට සිද්ධ නොවුණොත් ඒ ප්‍රශ්නවලට පින්සිද්ධ වෙන්න ඔයාට කාංසාව, විශාදය වගේ තත්ත්ව ඇති වෙන්න මහා කාලයක් ගතවෙන්නේ නැහැ.

අපි හිතමු මේ වෙලාවෙදි ඔයාගේ ආදර සම්බන්ධතාවය බිඳ වැටිලා, ඔයා ඒ වෙනුවෙන් පොළොවේ හැප්පෙමින් අඬන අවුරුදු විසිපහක ගැහැනු ළමයෙක් කියලා. මුළු ජීවිතයම නැති වුණා වගේ ඔයාට දැනෙනවා ඇති. ජීවිතයේදී කවමදාවත් මේ තරම් ආතතියක් වේදනාවක් ඔයාට දැනිලා නැතුව ඇති. ඒ හින්දම මේ අවස්ථාව ඔයාගේ ජීවිතයේ අවසානය වගේ ඔයාට දැනෙනවා ඇති. හරි හමන් නින්දක් නැතුව දවස් ගාණක් ගෙවිලා ගිහින්. බඩගින්නක් දැනුණ දවසක් ඔයාට මතකවත් නැතුව ඇති. හැමවෙලාවෙම FB එකට Whatsapp එකට ගිහින් එයා අන්තිමට ඔන්ලයින් ආපු වෙලාව බලනවා ඇති. එයා ඔයාව දාලා යන්න හේතුවුණු කාරණා ගැන රැයවල් පුරාවට ඇස් රතු කරගෙන හිතනවා ඇති. සරලවම කියනවා නම් අපායක ජීවත් වෙනවා වගේ ඔයාට දැනෙනවා ඇති.

ඔන්න මම දැන් ඔයා ගාවට එනවා කාලය හරහා යන්න පුළුවන් උපකරණයක් අරගෙන. හරියට 'හැරී පොටර්' ෆිල්ම් එකේ වගේ. එහෙම ඇවිල්ලා මම ඔයාට කියනවා අපි පොඩි රවුමක් යමු ඔයාගේ අතීතයට කියලා. ඉතින් මේ උපකරණය හරහා මම ඔයත් එක්ක එනවා ඔයාගේ ළමා කාලයට. අපි හිතමු ඔයාගේ අවුරුදු පහේ version එක හමුවෙන්න කියලා.

ඔන්න මේ වෙලාවෙදි අවුරුදු පහේ ළමයා (ඔයාගේ අතීතය) අම්මගෙන් අයිස්ක්‍රීම් එකක් ඉල්ලලා පාර මැද කෑගහලා අඬනවා. මේ සිදුවීම දිහා බලාගෙන ඉන්න ඔයා මට කියාවි ''අයියෝ මේ මොන විකාරයක්ද! අඬනවනම් මීට වඩා කොච්චර ප්‍රශ්න මට තියෙනවද! අයිස්ක්‍රීම් එකක් වෙනුවෙන් මැරෙන්න හදන්න පිස්සුද අනේ, මට මං ගැනම ලැජ්ජයි!''කියලා. නමුත් ඔයා ඒ චින්තන පරාසයෙන් හිතුවට අවුරුදු පහේ ළමයාට ඒ අයිස්ක්‍රීම් එක තමයි ඒ වෙලාවෙ එයාගේ ජීවිතය.

ඊටපස්සේ අපි හිතමුකෝ ඔයා පහ වසරෙ ශිෂ්‍යත්වෙ පාස් වෙන්න බැරිවුණු කෙනෙක් කියලා. මම ඔයාව අරගෙන යනවා ශිෂ්‍යත්වය ෆේල් වෙලා, දුක්වෙන ඔයාගේ අවුරුදු 10යේ version එක හමුවෙන්න. ඔයා විභාගයට ගොඩක් මහන්සි වෙලා වැඩ කරලා යහළුවන්ටත් වඩා. ඒත් යාළුවෝ හැමෝම වගේ පාස් වෙද්දි ඔයා විතරක් ෆේල් වෙලා. ඉතිං ඔන්න ඔයාට මුළු ජීවිතයම සහ අධ්‍යාපනයම එපා වෙලා. මේ අවස්ථාව දිහා බලන අවුරුදු 15ක අනාගතයේ ඉඳන් ආව ඔයා මට කියාවි ''අයියෝ මේවට අඬන එක මොන මෝඩ වැඩක් ද! මේවත් විභාගද!'' කියලා. ඔයාගේ පරිණතභාවයත් එක්ක එහෙම දැනුණට පොඩි ළමයාට ඒ අවස්ථාවේදී ශිෂ්‍යත්වය කියන්නේ එයාගේ මුළු ජීවිතයම.හරි! දැන් අපි අවුරුදු විසිපහේදී ඔයා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නය දිහාවට හැරෙමු. කලින් අවස්ථාවලදී වගේම ඔයාට දැනුණේ ඔයාගේ මුළු ජීවිතයම එක තැනක හිරවෙලා වගෙයි. ඔයාට ඔයාව තවදුරටත් පාලනය කරගන්න බැරි තැනට ඇවිල්ලා. මේ ප්‍රශ්නය නිසා වැඩ කරන තැනත් අවුල් කෝටියයි. සමහරවිට අනාගතයේදී ජොබ් එකත් නැති වෙලා යන්න පුළුවන්. ඔන්න ඉතින් අවුරුදු 25හේ ඔයාව හම්බෙන්න, මම අනාගතයට ගිහිල්ලා ඔයාගේ අවුරුදු 35 අනාගත චරිතය එක්කගෙන එනවා. අනාගතයෙන් ආව චරිතය මොනවා කියාවි කියලද ඔයා හිතන්නෙ?

එයා අනිවාර්යෙන්ම කියාවි ''ඕවත් ප්‍රශ්නද අයිසෙ! බොරුවට අඬලා කාලය නාස්ති කරන්න එපා. ඔයිට වඩා සිය දහස් ගුණයක් ප්‍රශ්න තව ඉස්සරහට එනවා'' කියලා.

ඒ කියන්නෙ අවුරුදු 35 ඔයාගේ අනාගත චරිතයටත් ප්‍රශ්න එනවනේ. අපි හිතමු ළමයින්ගේ ප්‍රශ්නයක් කියලා. ඉතිං එයා දැන් හොඳටම මානසිකව වැටිල ඉන්න නිසා එයාට උපදෙස් දෙන්න මම අරගෙන එනවා ඔයාගේ අවුරුදු 50 හේ අනාගත චරිතය. අවුරුදු 50 චරිතය මොනවා කියාවිද? මං හිතන්නේ දැන් ඔන්න ඔයාට තේරෙනවා.

යම් යම් කාලවලදී අපිට ප්‍රශ්න ආවට පස්සෙ අපි හිතනවා ඒක තමයි අපිට ජීවිතේදී එන්න පුළුවන් දරුණුම ප්‍රශ්නය එහෙමත් නැතිනම් දරුණුතම කඩාවැටීම කියලා. නමුත් එතන ඉදන් අවුරුදු පහක් දහයක් ඉස්සරහට ගියාට පස්සෙ ආපස්සට හැරිලා බලද්දී තේරෙනවා බොරුවට නේද අර ප්‍රශ්නයට ඕනවට වඩා stress වුණේ, ඒක හරිම පොඩි ප්‍රශ්නයක් කියලා. නිකමට හිතලා බලන්න මීට අවුරුදු දෙක තුනකට කලින් මහලොකුවට ඔලුව ඇතුළෙ දාගෙන විසඳපු ප්‍රශ්න දැන් ඔයා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නවලට සාපේක්ෂව ඇත්තටම ප්‍රශ්න ද කියලා.

ඉතින් මේ ක්‍රමවේදයේදී ඔයාට කරන්න තියෙන්නෙ හරිම සරල දෙයක්. ඔයාගේ ඔළුවට ප්‍රශ්නයක් ආව ගමන්ම, ඔයාට ආතතියක් දැනුණ ගමන්ම ඉක්මනට අවුරුදු පහක් දහයක් අනාගතයට ගිහිල්ලා ඒ ප්‍රශ්නය දිහා අනාගතයේ ඉඳන් බලන්න. තව අවුරුදු 5කින් ඔයාගේ ජීවිතයට මේ ප්‍රශ්නය නිසා කිසිම බලපෑමක් වෙන්නේ නැතිනම් ඒ ප්‍රශ්නය ගැන හිතන්න විනාඩි 5ක්වත් වැය කරන්න එපා. සරලවම කියනවා නම් පුළුවන් සෑම අවස්ථාවකදිම වර්තමානයේදී ඔයාට දැනෙන මනෝභාවයෙන් ප්‍රශ්න විසඳන්නේ නැතුව අනාගතයට ගිහිල්ලා, අනාගතයේ ඉඳන් ඒ ප්‍රශ්නය දෙස බලමින් ඔයා විසින් ඔයාටම අවවාද කර ගන්න. Over Think නම් කොහෙත්ම කරන්න එපා. මේ විදිහට හිතන්න පටන් ගත්තොතින් ටික කාලයක් යද්දි ඔයාට හිතෙන්න ගනීවි මෙච්චර කාලයක් ප්‍රශ්න කියලා හිතාගෙන බොරුවට stress වුණ ගොඩක් දේවල් ඇත්තටම ප්‍රශ්න නෙමෙයි කියලා.

හසින්ත හේවාවසම්

නිකමට හිතලා බලන්න මීට අවුරුදු දෙක තුනකට කලින් මහලොකුවට ඔලුව ඇතුළෙ දාගෙන විසඳපු ප්‍රශ්න දැන් ඔයා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නවලට සාපේක්ෂව ඇත්තටම ප්‍රශ්න ද කියලා

අපි එයාට මැරිලත් පැයක් ආදරෙයි
ඒත් එයා ආදරේ සංගාට

එය ඉන්දියාවත් ඕස්ට්‍රේලියාවත් අතර මීට සති කිහිපයකට උඩදී පැවති කාන්තා ක්‍රිකට් තරඟයකි. එක්වරම ඉන්දීය කණ්ඩායමේ ප්‍රබල පිතිකාරිනියක් දැවීයන්නේ ඉන්දියානු ප්‍රේක්ෂකයින් නිහඬ කරවමිනි. ඇය ක්‍රිකට් පිත්තත් රැගෙන පිටියට එන්නේ ඒ මොහොතේය. ඇගේ පැමිණීම නිසා නිහඬ වූ ප්‍රේක්ෂකාගාරය අලුත් පණක් ලැබුවාක් මෙන්ය.

මේ යුවතිය නිහතමානීය. ඒ වගේම සරලය. කොයිදේටත් වඩා ඇගේ රූපය ගැන නම් නොකියාම බැරිය. ඇය බොලිවුඩ් නිළියක් තරම් හැඩකාරය. ඊට නොදෙවෙනි සුන්දර සිනහවද තරුණයින්ට නම් ඉනාවකි. ඒ නිසාම ශ්‍රී ලාංකික තරුණයින්ගේ සිහින පෙම්වතිය ඇයයි. ඇතැම් තරුණයින් ෆේස්බුක් එකට ගොස් පවසන්නේ මේ කෙල්ලට මැරිලත් පැයක් ආදරේ බවය.

ඉන්දියාවේ ගුජරාටියේ මර්වාරි ගැහැනුන්ට අකැප දේ බොහෝය. ඒ ඔවුන්ගේ සංස්කෘතියේ හැටිය. අවාසනාවට මෙන් ඇය උපන්දින්නේද මර්වාරියේය. එවන් පරපුරකින් පැවත එන තරුණියන් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම දුර්ලභය. ඒ සංස්කෘතික ගැටළු නිසාවෙනි. ඒ නිසාම ක්‍රීඩාවට යොමුවීම ගැන ඥතීන් පවා ඇය හැදූ වැඩූ දෙමව්පියන්ට දෙස් කීහ. එහෙත් ඇයට අවශ්‍ය වූයේ ඒ බාධාකාරී සංස්කෘතික රාමුව ගැළවීමටයි.

මේ වනවිටත් ඉන්දීය ජාතික කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ප්‍රහාරාත්මක පිතිකාරිනිය ලෙස ලෝකයේම ආදරය දිනා සිටින ඇය අද සිටිනා තැනට එන්නට බොහෝ දුක් වින්දය. නමුත් අධිෂ්ඨානයත්, උත්සාහයත්, කැපවීමත් ඇතිකල කළ නොහැකි දෙයක් නැති බව ඇය ඔප්පු කර පෙන්වා හමාරය.

“ජීවිතය ගැන ලොකු ඉලක්ක මට නෑ. හැබැයි මං ක්‍රීඩා කරන කාලයේදී ඉන්දියාවට කාන්තා ලෝක කුසලානයක් දිනාදීම තමයි ලොකුම ඉලක්කය.”

ඇය මහාරාෂ්ට්‍ර ප්‍රාන්තයේ අවුරුදු 15න් පහළ කාන්තා ක්‍රිකට් පිලට එක්වෙද්දී වයස අවුරුදු නවය පිරුණා පමණි. ඒ අනුව එදා මුම්බායි නුවරින් ක්‍රිකට් පිටියට පිවිසි මේ හැඩකාර යුවතිය වමතින් පිත්ත හසුරුවමින් දකුණතින් මඳවේග පන්දු යවමින් පෑ දස්කම් නිසාම 19න් පහළ කාන්තා පිලට ක්‍රීඩා කිරීමේ අවස්ථාව උදාවිය. පසුව 2014 වසරේදී ඇය ඉන්දීය ජාතික කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට පැමිණියාය. තවමත් ඇය විසිපස් හැවිරිදිය.

ජීවිතය ගැන වෙනස්ම ආකාරයකට හිතන ඇය දේවත්වයෙන් අදහන චරිත දෙකක් තිබේ. ඒ ශ්‍රී ලංකාවේ හිටපු ක්‍රිකට් ක්‍රීඩක කුමාර් සංගක්කාර සහ ඉන්දියාවේ හිටපු ක්‍රිකට් ක්‍රීඩක සචින් තෙන්ඩුල්කාර්ය. මේ දෙපළම එතෙක් මෙතෙක් ලෝකයේ පහල වූ සුපිරිතම දකුණත් මෙන්ම වමත් පිතිකරුවන් දෙපළය. ඒ නිසාමදෝ ඇයගේ ක්‍රිකට් ජීවිතයේ අසාහය වීරයන් දෙදෙනා ඔවුන්ය.

“සචින් වගේම සංගා කියන්නේ මගේ ක්‍රිකට් ජීවිතයේ වැඩිපුරම ආදරය කරන වීරයෝ දෙන්නෙක්. මං පොඩි කාලේ ඉඳලම සංගාගේ වීඩියෝ බලලා මගේ පහරවල් දියුණු කරගත්තා. මාව ක්‍රිකට්වලට පෙළඹෙව්වේ සංගක්කාර කිව්වොත් නිවැරදියි.”

ඇය පවසන්නේ කුමාර් සංගක්කාර යනු තම ක්‍රිකට් දිවියේ පූර්වාදර්ශය බවයි. මීට වසර කිහිපයකට පෙර සහභාගී වූ එංගලන්ත ප්‍රාන්ත විස්සයි විස්ස ක්‍රිකට් තරඟාවලිය අතරතුර කුමාර් සංගක්කාර හමුවීමට ලැබීම තම ක්‍රිකට් ජීවිතයේ භාග්‍යයක් බව ඇය පවසා තිබුණි. ඇය පවසන්නේ තමා ලකුණු අතර නැති දිනවල කුමාර් සංගක්කාර ක්‍රීඩා කරන වීඩියෝ දර්ශන බලා ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනඟා ගන්නා බවයි.

“මම මගේ පළමු තරඟය ක්‍රීඩා කරද්දී සංගා විස්තර විචාරයේ යෙදී තිබෙනවා. මම ඒක දැනගෙන හිටියේ නැහැ. නමුත් ඔහු ඇවිල්ලා ඉන්නවා කියලා ඔහුගේ ට්විටර් පණිවිඩයක් මං දැක්කා. මං එතකොටම මගේ කළමනාකරුට කිව්වා මට කොහොම හරි එදා ඔහුව මුණගැහෙන්න ඕනේ කියලා. මම ඒ වගේ ඉල්ලීමක් වෙන කවුරු ගැනවත් කරලා නැහැ. මම ඔහුව දැන් සැහෙන කාලයක් ඉඳන් මගේ පූර්වාදර්ශය කරගෙන තියෙනවා. මම ඔහුගේ රසිකාවියක්. ඔහු කතා කරන්න රුචියක් ඇතිවන කෙනෙක්. අපි විනාඩි පහළොවක් විතර කතා කළා. මං පන්දුවට පහරදෙන ආකාරය ගැන ඔහුගෙන් ඇහුවා. ඔහු කිව්වා ඔයා හොඳට බැට් කරනවා ඒ ගැන වැඩිය හිතන්න එපා කියලා. මේ විදිහටම ක්‍රීඩා කරන්න කිව්වා.”

තැනකට එන්නට නම් ජීවිතයේ දුෂ්කරතා විඳිය යුතුය. කට්ට කෑ යුතුය.

එදා මනමාලයෙක් සොයාගැනීමට හෝ නොහැකි වේ යැයි පවුලේ උදවියම කෑ ගැසූ කෙල්ලට අද මනමාලයන්ගෙන් අඩුවක් නැත. ඇය වෙන කිසිවෙක් නොව ඉන්දීය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩිකා ස්මිත්‍රි මන්දනාය.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

මම බොහොම බය වුණා මගේ පණ එපා වුණා

රෑට මෘත ශරීරාගාරයේ ඒ වගේ දේවල් නොවුණත් සමහර රෑ කාලවලදී ඒ ශබ්ද ඒ විදිහටම ඇහිලා තියෙනවා

බොරැල්ල කනත්ත හැරුණුකොට දිවයිනේ නාගරික පරිසරයක් තුළ පිහිටි ප්‍රමුඛතම සොහොන්බිමක් වන්නේ දෙහිවල, ගල්කිස්ස නාගරික සුසානභූමියයි. ගාලුපාර අද්දර පිහිටා ඇති මේ සුසානභූමියට වසර තුන්සියයකට ආසන්න ඉතිහාසයක් ඇති බව එහි පැරණි සොහොන් ස්මාරක පරීක්ෂා කරන විට පෙනී යයි. දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ එම සුසානභූමි පාලක ධුරය හෙබවූ ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා මගේ හිතවතෙකි. ජ්‍යෙෂ්ඨ ගුවන්විදුලි මාධ්‍යවේදියෙකුව සිටි ලලිත් එස් මෛත්‍රීපාලයන්ගේ බාල සොයුරු වන ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා තම වෘත්තිය තුළින් සමාජයේ විවිධ කොටස් සමඟ යහපත් සබඳතා ගොඩනංවාගෙන හිඳින්නෙකි.

තමන් සේවයට පැමිණි ද සිට යම් යම් පුද්ගලයන් තුළ ඇතිවූ නොනිසි තැතිගැනීම් හැර කිසිඳු අද්භූත දෙයක් එම සුසානභූමි පරිශ්‍රය තුළින් වාර්තා වී නොමැති බව සහතිකකොට පවසන ප්‍රනාන්දු මහතා අනතුරුව කී කතාව ඔබගේ අවධානයට යොමු කරමි.

"හැබැයි මේ සුසානභූමිය සම්බන්ධයෙන් මෙන්න මේ වගේ දේවල් නම් මම ඕනෑතරම් අහලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සමහර කාලවලදී විශේෂයෙන් පාන්දර යාමවලදී මේ සොහොන්පිටියෙන් වයසක මිනිස්සු කහින කාරන සද්ද, සමහරු වේදනාවෙන් කෙඳිරිගාන හඬවල්, ගෑනු අයගේ විලාප හඬවල්, පුංචි දරුවෝ හඬන සද්ද එහෙම මේකේ මුරට ඉන්න අයට ඇහිලා තියෙනවා. විශේෂයෙන් දෙසැම්බර්, ජනවාරි වගේ සීතල මාසවල පාන්දරට මේ සද්ද වැඩිපුර ඇහෙනවා කියලා තමයි කියන්නේ. ඒකේ මට තේරුම්ගන්න බැරි කාරණේ මේ සුසාන භූමියට අලුතින් පත්වෙලා එන කම්කරුවොත් මේ අද්දැකීමට මුණ දීලා තියෙන එක. ඒ මිනිස්සු පරණ අයගෙන් ඔය වගේ කතාවක් අහලා තිබුණා නම් හිතේ තියෙන සැකසංකා උඩ ඔය වගේ දෙයක් හිතේ මැවුණා කියලා හිතන්න පුළුවන්නේ. නමුත් ඒ විදිහේ සද්ද අහපු හුඟදෙනෙක් ඊටකලින් එහෙම දෙයක් ගැන අහලාවත් නැති අය."

ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා මා හා කීය.

සොහොන් පිටිවලට අමතරව මෘත ශරීරාගාරද මෙබඳු අද්භූත බලවේග ක්‍රියාත්මක වන ස්ථාන ලෙස ජන විශ්වාසයේ පවතියි. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහලේ මෘතශරීරාගාර සේවක ආර්.ඒ.සුනිල් මහතා මීට කලකට පෙර ඒ සම්බන්ධයෙන් මා හා කීයේ මෙබඳු කතාවකි.

"අපේ රෝහලේ මෘත ශරීරාගාරය තියෙන්නේ ප්‍රධාන ගොඩනැගිල්ලෙයි. ඒ වගේම ඒක තියෙන්නේ හෙද නේවාසිකාගාරයට යන පාර මායිමේ. ඒ හින්ද ඒක කාටවත් බය ගෙනදෙන තැනක් නෙවෙයි. ඒ වගේම අපේ මෘත ශරීරාගාරයේ දවල් කාලයට පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් දෙකක් වෙනවා. ඒ හින්ද ඒ කතුරු වගේ උපකරණ හැසිරවෙන ශබ්ද, ඒ වගේම යාන්ත්‍රික කියත්වලින් මෘත ශරීරවල හිස්කබල් වෙන්කරන ශබ්ද බොහොම සාමාන්‍යයි. ඒත් රෑට මෘත ශරීරාගාරයේ ඒ වගේ දේවල් නොවුණත් සමහර රෑ කාලවලදී ඒ ශබ්ද ඒ විදිහටම ඇහිලා තියෙනවා කියලා අපේ කාර්යය මණ්ඩලයේ කීපදෙනෙක්ම මාත් එක්ක කියලා තියෙනවා. ඒත්, එහෙම වෙන්නේ කොහොමද කියලා මට නම් හිතාගන්න බැහැ." හෙතෙම කීය.

පාන්දර යාමවලදී මේ සොහොන්පිටියෙන් වයසක මිනිස්සු කහින කාරන සද්ද, සමහරු වේදනාවෙන් කෙඳිරිගාන හඬවල්, ගෑනු අයගේ විලාප හඬවල්, පුංචි දරුවෝ හඬන සද්ද එහෙම මේකේ මුරට ඉන්න අයට ඇහිලා තියෙනවා

අනේකවිධ හඬ, ශබ්ද වශයෙන් අප අසන සියලුම දේ කිනම් හෝ භෞතික ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයකි. එහෙත්, එවන් භෞතික ක්‍රියාවලියෙන් තොරව අද්භූත ලෙසින් ඇතිවන ශබ්ද ද ඇතැයි යන ජන විශ්වාසයක් ලොව පුරා පවතී. නමුදු ඒ සම්බන්ධ විද්‍යාත්මක නිගමනයන් ඊට ඉඳුරාම වෙනස්ය.

අපට පෙනෙන, ඇසෙන, ආඝ්‍රානය වන සහ ස්පර්ශ වන සියලු දේ භෞතික සබැඳියාවක් මත සිදුවිය යුතු වුවද එසේ නොමැතිව පෙනෙන, ඇසෙන, ආඝ්‍රානය වන සහ ස්පර්ශ වන බවට අපගේ මනැස් තුළ වැරදි සංජානනයන් හටගන්නා සිදුවීම්ද තිබේ. ඒවා සම්බන්ධ විවිධ විද්‍යාත්මක අර්ථකථන ඇතත් පොදුවේ ගත්විට ඒ සියල්ල හඳුන්වනුයේ ව්‍යාජ භ්‍රාන්ති (Pseudohallucinations) යනුවෙනි. කිසිඳු භෞතිකමය පදනමක් නොමැතිව හුදු මනෝමය සාධක මත අත්විඳීමට ලැබෙන මේ මායාත්මක සංවේදීතාවයන් නිදිමත, සිත අරමුණුවලින් නිදහස් වීම, මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ස්නායු ආබාධ, මානසික ආබාධ සහ මානසික රෝග යන තත්ත්වයන් යටතේ වැඩිපුර අත් විඳීමට හැකි බව සනාථ වී තිබේ.

සුසාන භූමි පාලක ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා වෙත විවිධ පුද්ගලයන් දැනුම් දී තිබූ අන්දමට සොහොන්පිටිය තුළින් එම අද්භූත හඬවල් නැගෙනුයේ නිහඬ හෝරාවන් තුළදීය. විශේෂයෙන් ශීතල අලුයම් යාමයන්හිදීය. ඉන් පැහැදිලි වනුයේ එම අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙන්නවුන් අර්ධ නිද්‍රාමය තත්ත්වයන් තුළ තමන්ගේ සිත තුළ ගබඩා වී පවතින එවන් විවිධ ශබ්ද තමන්ද නොදැනුවත්වම මනැසේ ප්‍රතිරාවය කරගන්නා බවකි. සොහොන්බිම යනු බාල, තරුණ, වැඩිහිටි, මහළු ආදී භේදයකින් තොරව මළවුන් එක්ව සදාතනික නින්දට පිවිසි 'සයනාගාරයක්' බැවින් ඔවුන්ගේ හඬවල් ඒ හාත්පස පරිසරයට මුසුවනු ඇතැයි යන ස්වභාවික සංජානනය ඕනෑම කෙනෙකු තුළ පිබිදිය හැක.

මෙහිදී මෘත ශරීරාගාර සේවක සුනිල් මහතාට අසන්නට ලැබුණු මෘත ශරීරාගාරයේ පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ සිදුකරන හඬ මළවුන්ගේ අත්භූත ක්‍රියා ලෙස සැලකිය නොහැක.

මක්නිසාදයත් මියගිය පුද්ගලයන් සම්බන්ධ පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ සිදුකරනුයේ ජීවත් වන්නවුන් බැවිනි. ඒ අනුව ඒවායේ හොල්මන් කරනුයේ ජීවත්ව හිඳින්නවුන් බව පෙනෙයි.

අප කොහේදී හෝ ඇසූ රසවත් ගීත ඉන්පසු පැය, දින ඇතැම්විට සති ගණනක් තිස්සේ අපේ මනැස තුළ ප්‍රතිවාදනය වන්නාක් මෙන් අපට ඇසෙයි. එය හැඳින්වෙනුයේ earworms යනුවෙනි.

ඉහත සඳහන් සොහොන්පිටි සහ මෘත ශරීරාගාරවලින් නැගෙන බව කියන අද්භූත ශබ්දද එලෙස අපගේ මනැස් තුළ ප්‍රතිවාදනය වන්නක් මිස බාහිරින් ඇසෙන්නක් නොවේ.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

ෆ්‍රෙන්ච් මැකරූන්ස්
French Macaroons

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ආමන්ඩ් පිටි 140g
- අයිසින් සුගර් 130g
- ග්‍රයින්ඩ් කරගත් සුදුසීනි 90g
- බිත්තර සුදුමද 100g
- ක්‍රීම් ඔෆ් ටාටර් ස්වල්පයක්
- ලුණු තේ හැඳි 1/8
- වැනිලා තේ හැඳි 1

සාදගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට ආමන්ඩ් පිටි සහ අයිසින් සුගර් සහ ග්‍රයින්ඩ් කරගත් සීනි දමා හොඳින් කලවම් කරගෙන දෙතුන් වරක් හොඳින් හලාගන්න.
- තවත් භාජනයක් ගෙන එයට බිත්තර ටික දමා මද වේගයෙන් (Law speed) තප්පර 50ක් පමණ බීට් කරන්න.
- ඉන්පසු එයට ක්‍රීම් ඔෆ් ටාටර් සහ ලුණු දමා වේගය වැඩි කරමින් (High speed) විනාඩි 1යි, තප්පර 15ක් බීට් කරගන්න.
- එයට ග්‍රේට් කරගත් සුදු සීනි ටික ටික දමමින් සාමාන්‍ය වේගයෙන් (Medium speed) බීට් කරගන්න.
- ඉන්පසු එයට වැනිලා සහ කලරින් දමා මද වෙලාවක් බීට් කරන්න. (භාජනය අනිත් පස හැරවූ විට මිශ්‍රණය බිමට නොවැටී තිබේනම් පදම නිවැරදිය.)
- දැන් එයට හලාගත් පිටි මිශ්‍රණයෙන් බාගයක් දමා ස්පැචුලා එකකින් එක පැත්තකට කලවම් කරන්න.
- ඉතුරු පිටි ටිකත් දමා කලවම් කරන්න.
- ඉන්පසු මෙය පයිපින් බෑග් එකට දමාගන්න.
- පාච්මන්ට් ශීට්/බේකින් පේපර් දමා ගත් ට්‍රේ එකකට පයිප් කරගන්න. (රවුම් හැඩ ඇඳගත් කොළයක් යටින් තැබීමෙන් හැඩය ලස්සනට ගත හැකියි.)
- ඉන්පසු ට්‍රේ එක දෙවරක් පමණ ටැප් කරගන්න.
- එය උඩින් තියෙන බුබුළු ටූත්පික් එකකින් කඩාගන්න.
- විනාඩි 45ක් විතර තබන්න.
- ප්‍රීහීට් කරපු අවන් එකට 150 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 15-20ක් පමණ බේක් කරගන්න.
- බටර් ක්‍රීම් එකකින් සැන්ඩ්විච් කරගන්න.

ෆ්ලෆී පෑන් කේක්
Fluffy Pan Cake

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර සුදුමද 1
- බිත්තර කහමද 1
- පාන්පිටි මේස හැඳි 2
- ෆ්‍රෙෂ්මිල්ක් මේස හැඳි 1
- සීනි මේස හැඳි 1 1/2
- වැනිලා තේ හැඳි 1/4
- දෙහි යුෂ බින්දු 4
- බටර් ස්වල්පයක්

සාදගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට බිත්තර කහමදය, පිටි, වැනිලා, ෆ්‍රෙෂ්මිල්ක් දමා ක්‍රීම් එකක් වනතුරු විස්ක් එකකින් කලවම් කරන්න.
- තවත් භාජනයකට බිත්තර සුදුමදය, දෙහි යුෂ දමා පෙණ එනතුරු වේගයෙන් (High speed)) බීට් කරගන්න.
- සීනි දමාගෙන තවත් විනාඩි 3ක් බීට් කරගන්න.
- ඉන්පසු මෙය මුලින් සාදගත් මිශ්‍රණයට දමා ස්පැචුලා එකකින් කලවම් කරගන්න.
- අඩු ගින්දරේ පෑන් එකක් ලිප තබා එයට බටර් ටිකක් ගා රත් වෙන්න තබන්න.
- ලොකු අයිස්ක්‍රීම් ස්කූප් එකක් ආධාරයෙන් පෑන් කේක් මිශ්‍රණයෙන් හැන්දක් පුරවා පෑන් එකට දමන්න.
- ඉන්පසු වතුර තේ හැන්දක් පෑන් කේක් එක වටේට දමා වසාගන්න.
- එක පැත්තක් අඩුම ගින්දරේ විනාඩි 2-3ක් තබමින් දෙපැත්ත දමා රත් කරගන්න.

චොක්ලට් බ්‍රෙඩ් පුඩින්
Chocolate Bread Pudding

(9x13 ට්‍රේ එකක් සඳහා)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්‍රෙෂ්මිල්ක් කෝප්ප	2 1/2
හෙවි ක්‍රීම් කෝප්ප	1 1/2
කොටු කපාගත් පෙති පාන් ගෙඩියක්	
කොකෝ පවුඩර් මේස හැඳි	4
සුදු සීනි කෝප්ප	1/2
දුඹුරු සීනි කෝප්ප	1/2
කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි	1/2
චොක්ලට් චිප්ස් කෝප්ප	1
වැනිලා තේ හැඳි	1
බිත්තර	6
බටර් ස්වල්පයක්	

සාදාගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ගෙන ෆ්‍රෙෂ්මිල්ක්, හෙවි ක්‍රීම්, සීනි වර්ග 2, වැනිලා, බිත්තර, කුරුඳු කුඩු සහ කොකෝ පව්ඩර් දමා කලවම් කරගන්න.
- අවන් දන භාජනයේ බටර් ටිකක් ගාගන්න.
- එයට පාන් සහ චොක්ලට් චිප්ස් දමාගන්න.
- පසුව එයට සාදාගත් මිශ්‍රණය දමා ස්පැචුලා එකකින් උඩින් තදකරගන්න.
- ඉන්පසු විනාඩි 45-60ක් පමණ තබන්න.
- පසුව ප්‍රීහීට් කරගත් අවන් එකක 175 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 15-25ක් පමණ බේක් කරගන්න.

ලාවා කේක්
Lava Cake

(3-4ක් සඳහා)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

චොක්ලට්	170g
බටර්	115g
සීනි	60
පාන්පිටි	31g
බිත්තර කහමද	2
බිත්තර	2
ලුණු තේ හැඳි	1/8

සාදාගන්නා ආකාරය

- ලාවා කේක් සෑදීමට ගන්නා භාජනවල හොඳින් බටර් ගා පාන් පිටි/කොකෝ පවුඩර් දවටා ගන්න.
- චොක්ලට් සහ බටර් එකට දමා ඩබල් බොයිල් කර නිවෙන්න තබන්න.
- භාජනයකට බිත්තර, බිත්තර කහමද සහ ලුණු දමා හොඳින් විස්ක් කරගන්න.
- එයට සීනි එකතු කර දියවනතුරු හොඳින් විස්ක් කරගන්න.
- පිළිවෙලින් ඩබල් බොයිල් කළ චොක්ලට් සහ පිටි එකතු කර ස්පැචුලා එකක් ආධාරයෙන් කලවම් කරගන්න.
- සකස් කරගත් භාජනවලට 3/4 මට්ටමට මිශ්‍රණය පුරවාගන්න.
- අවසානයේ ප්‍රීහීට් කළ අවන් එකක 230 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 9-12ක් පමණ බේක් කරගන්න.

ඩෝනට්ස්
Doughnuts

(10-11 සඳහා)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මඳ රස්නේ කිරි	50ml
පාන්පිටි කෝප්ප	3
සීනි මේස හැඳි	4
බටර්	30g
යීස්ට් තේ හැඳි	1 1/4
ලුණු තේ හැඳි	1/4
ලොකු බිත්තර	1
බැදීමට තෙල්	

සාදගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට කිරි, සීනි සහ යීස්ට් දමා කලවම් කර විනාඩි 5ක් පමණ වසා තබන්න.
- පසුව එයට බටර්, ලුණු සහ බීට් කරගත් බිත්තරයක් දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- පිටි ටික ටික එකතු කරගන්න.
- දැන් එය ටේබල් ටොප් එකක් මතට දමා අත් දෙකේ පිටි තවරාගෙන මෘදු මෝලියක් වනතුරු විනාඩි 8-9ක් හොඳින් අනන්න.
- එම මෝලිය භාජනයකට දමා ක්ලින්ග් ව්‍රැප් එකකින් වසා පැයක් පමණ තබන්න.
- ටේබල් ටොප් එක මතට පිටි ටිකක් ඉසගෙන මෝලිය දමා රෝලින් පින් එකක් ආධාරයෙන් 1cm පමණ ඝනකම් වනතුරු තුනී කරගන්න.
- ඩෝනට් කටර් එකකින් හැඩ කපා විනාඩි 10-12ක් පමණ තබන්න.
- පසුව සාදගත් ඩෝනට්ස් මඳ ගින්දරේ බැදගන්න.
- අවසානයේ සාදගත් ඩෝනට් උඩ Chocolates, Walnut's, Shredded Coconut, Sprinkle ආදී දේවල්වලින් සරසාගන්න.

රෙඩ් වෙල්වට් ඩෝනට්ස්
Red Velvet Doughnuts

(13ක් සඳහා)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාන්පිටි	300g
කොකෝ පව්ඩර් තේ හැඳි	4
සීනි	180g
බේකින් සෝඩා තේ හැඳි	1
කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි	1/2
දියකරගත් බටර් මේස හැඳි	5
බිත්තර	2
වැනිලා තේ හැඳි	2-3
බටර් මිල්ක්	180ml
විනාකිරි තේ හැඳි	1
රෙඩ් ෆුඩ් කලරින්	

- බටර් මිල්ක් සාදගන්නා ආකාරය
- ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් කෝප්ප 1ක් සහ ලෙමන් යුෂ මේස හැඳි 1ක් වීදුරු බඳුනකට දමා කලවම් කර විනාඩි 40ක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තබන්න. ඉන්පසු කවලම් කර භාවිතයට ගන්න.

සාදගන්නා ආකාරය

- භාජනයකට පිටි, සීනි, කුරුඳු කුඩු, බේකින් පව්ඩර් සහ කොකෝ පව්ඩර් දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- වෙනත් භාජනයකට දියකරගත් බටර්, බටර් මිල්ක්, සුදු විනාකිරි, බිත්තර, වැනිලා සහ කලරින් දමා කවලම් කරගන්න.
- එය පිටි මිශ්‍රණයට එකතු කර කවලම් කරගන්න.
- පයිපින් බෑග් එකකට දමාගෙන ඩෝනට්ස් පෑන් එකකට පයිප් කරගන්න. (පෑන් එකේ 1/2 පමණ උසට පුරවා ගන්න.)
- ප්‍රීහීට් කරපු අවන් එකක 180 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 8-10 බේක් කරගන්න.
- ක්‍රීම් චීස් ෆ්‍රෝස්ටින් හෝ ඩබල් බොයිල් කරගත් චොකලට් උඩින් තවරාගන්න
- ඩෝනට්ස් පෑන් නැතිනම් මෆින් පෑන් එකක ටින්වල මැදින් ෆොයිල්වලින් රවුම් සාද තබා භාවිතා කරන්න.

ධරණී

මිල්ක් බ්‍රෙඩ්
Milk Bread

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාන්පිටි	350g
කොන්පිටි ස්වල්පයක්	
බටර්	30g
මඳ රස්නේ කිරි	200ml
ලුණු තේ හැඳි	2/3
යීස්ට්	7g
සීනි මේස හැඳි	3
බිත්තර සුදුමද	1

සාදගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ගෙන එයට කිරි සහ යීස්ට් දමා හොඳින් කවලම් කරගන්න.
- තවත් භාජනයකට පිටි, සීනි, ලුණු සහ ඉහත කිරි මිශ්‍රණය දමා හැන්දකින් කලවම් කරගන්න.
- පසුව එය ටේබල් ටොප් එකක් මතට දමා මෝලියක් (dough) සේ විනාඩි 8-10ක් මෘදුවන තුරු අනාගන්න.
- එය රොටියක් ආකාරයට දිගහැර බටර් ගා නැවත අනාගෙන භාජනයක දමා වසාගෙන පැය දෙකක් පමණ පිපෙන්න හරින්න.
- පසුව එය පොඩි බෝල 12කට කඩාගෙන, රවුම් කරගෙන පර්ච්මන්ට් ෂිට්/බේකින් පේපර් දමාගත් තැටියක ඇතින් අසුරාගන්න.
- නැවත විනාඩි 30ක් පමණ වසා තබන්න.
- බිත්තර සුදුමදයක් ගසාගෙන ඒවා උඩින් ආලේප කරගෙන කෝන්පිටි ටිකක් ඉසගන්න.
- ප්‍රීහීට් කරගත් අවන් එකක 180 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 18-20 පමණ බේක් කරගන්න.

ශ්‍රී ලංකන් ස්ටයිල් බර්ගර්
Sri Lankan Style Burger

බන් එක සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාන්පිටි	500g
යීස්ට්	7.5g
ලුණු	7.5g
බ්‍රෙඩ් ඉම්පෲව්	5g
වතුර	200ml
ෆ්‍රෙෂ්මිල්ක්	25ml
බටර්	35g
සීනි	35g
බිත්තර	1

සාදගන්නා ආකාරය

- පාන්පිටිවලට, බ්‍රෙඩ් ඉම්පෲව්, සීනි, ලුණු, යීස්ට්, ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක්, වතුර සහ බටර් දමා අනාගන්න.
- එයට බිත්තරයද එකතු කර හොඳින් අනාගන්න.
- අනාගත් මෝලිය භාජනයකට දමා වසාගෙන විනාඩි 45ක් පමණ පිපෙන්න හරින්න.
- පසුව කොටස්වලට කඩා බෝල ආකාරයට සාද ප්‍රීහීට් කරගත් අවන් එකක 220 උෂ්ණත්වයෙන් විනාඩි 10ක් පමණ බේක් කරගන්න.

පැටී එක සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මින්ස් චිකන්	500g
කෑලිමිරිස් තේ හැඳි	3
බිත්තර	1
ලුණු, ගම්මිරිස් රස අනුව	
තුනපහ කුඩු තේ හැඳි	2
තෙල් ස්වල්පයක්	
ලූනු, සුදුලූනු, කරපිංචා, අමුමිරිස්	

සාදගන්නා ආකාරය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා ලූනු, සුදුලූනු, කරපිංචා සහ අමුමිරිස් දමන්න.
- එයට කෑලිමිරිස්, තුනපහ කුඩු, ගම්මිරිස් සහ ලුණු දමා තෙම්පරාදු කරගෙන නිවෙන්න හරින්න.
- මින්ස් චිකන්වලට තෙම්පරාදු මිශ්‍රණය එකතු කර, බිත්තරයද දමා හොඳින් අනාගන්න.
- එය රවුම් කටර් ඇතුළට පුරවා තුනී කරගෙන සකසාගෙන අධි ශීතකරණයේ මද වේලාවක් තබන්න.
- පෑන් එකක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා සාදගත් පැටී ටික දෙපැත්ත දමමින් බැදගන්න.

බර්ගර් එක සාදගන්නා ආකාරය

- බේක් කරගත් බන් මැදින් පලා මස්ටඩ් මයෝනීස් තවරා ගන්න.
- බන් එකේ යට පලුව මත සලාද කොළ, කොල පාට පිපිඤ්ඤා පෙති, තක්කාලි පෙති, ලූනු පෙති තබා ඒ මත සාදගත් පැටී එකක් සහ චීස් පෙත්තක් තබා බන් එකේ උඩ කොටසින් වසාගන්න.

ශ්‍රී ලංකන් ස්ටයිල් බර්ගර් හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

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

වයිෆ් අතට සල්ලි දෙන්නෙ වාහනේට තෙල් ගහන්න විතරයි

අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව නිමකළ කමල්ට ඉහළ වේතනයක් සහිත හොඳ රැකියාවක් හොයාගැනීම අපහසු කාරියක් නොවීය. ඉන් වසර දෙක තුනකට පසු නිවසින් ගෙන ආ මංගල යෝජනාවකට අනුව කමල් නදීකා සමඟ විවාහ විය.

විවාහයෙන් මාසයක් දෙකක් ගතවන තැන උපක්‍රමශීලීව කමල්ගේ මුළු පඩිපතම තමා අතට ගැනීමට නදීකා කටයුතු කර තිබිණි.

"මුලදි මගේ පඩිය ගන්න රටේ නැති ආලවට්ටම් දැම්මා."

පඩි දිනය ළංවත්ම නදීකා කමල්ට දැක්වූ සෙනෙහෙවන්තකම්, ඉඟිබිඟිපෑම් වැඩි විය. එපමණක්ද නොව ඒ දිනවලදී ලිංගික ජීවිතය පිළිබඳවද වෙනදා නොදැක්වූ අවධානයක් යොමුකිරීමටද ඈ අමතක නොකළාය.

"මුල්ම කාලේ පඩිය දුන්නේ අතට. පස්සේ තමයි බැංකු පොතට දන්න පටන්ගත්තේ."

ඉබ්බා දියේ දැමූවිට ඇන්නෑවේ කීවා සේ වේතනය බැංකු පොතට දැමීම නදීකාට පහසුවක් විය.

"අදටත් මගේ ATM කාඩ් එක තියෙන්නෙ එයා ගාව. ගිය ආත්මේ මම ඔය ගෑනිගෙන් ණයක් අරන් නොගෙව ඉන්න ඇති. ඒ නිසා තමයි මට මේ ආත්මේ මෙහෙම කඹුරන්න වුණේ."

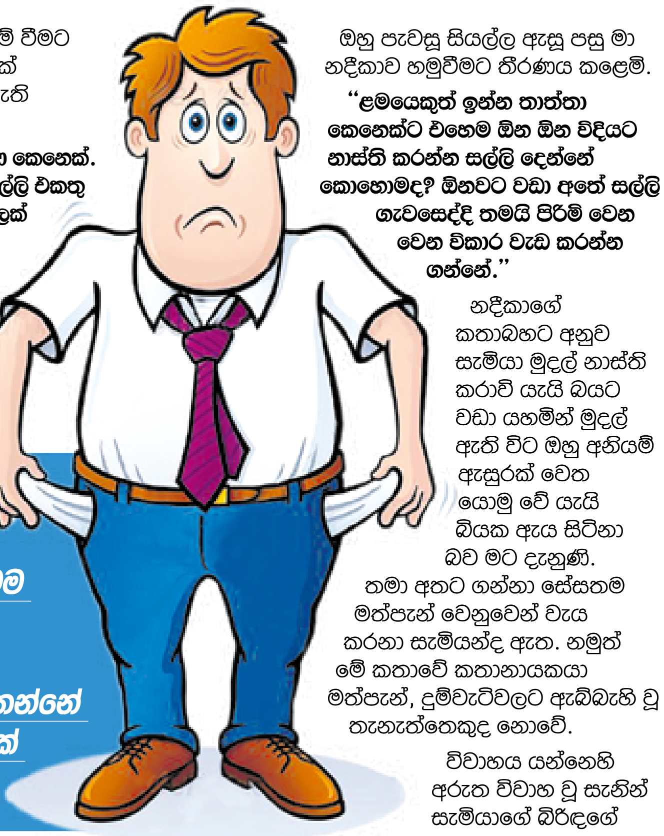
නදීකා ද රැකියාවක නියුතු කාන්තාවක වූයෙන් මේ පවුලට මුදල් අතින් හිඟපාඩුවක් තිබුණේ නැත.

"ඉතින් ඔය ගන්න සල්ලිවලට මොකද කරන්නේ?" මා ඇසූ විට ඔහු කියා සිටියේ කොටසක් පවුලේ සහ දරුවන්ගේ වැඩකටයුතු සඳහාත්, තවත් කොටසක් ඉතිරිය සඳහාත් වෙන් කරන බවයි.

"පඩිය අතට අරන් වියදම් කරන්නේ එයා. තුන්වේලටම ගෙදරින් කෑම දෙන නිසා වාහනේට තෙල් ගහගන්න විතරක් මට සල්ලි දෙනවා."

ඔහු කීවේ සතයට බලා මඟ වියදම් පමණක් ලබාදෙන නිසා කාර්යාලයේ මුදල් එක්කාසු කිරීමකට සම්මාදම් වීමට තියා තමා ආස කරන දෙයක් ගැනීමටවත් හැකියාවක් නැති බවය.

"මම ඉහළ තනතුරක් දරණ කෙනෙක්. ඒත් මරණෙකට, මඟුලකට සල්ලි එකතු කරන්න ආවම දෙන්න රුපියලක් මගේ අතේ නෑ. ඔෆිස් එකේ අය හිතන්නේ මම කුණු ලෝබයෙක් කියලා. ඒ නිසා දැන් එහෙම දේවල්වලට මගෙන් සල්ලි ඉල්ලන්නෙත් නෑ."



මරණෙකට, මඟුලකට සල්ලි එකතු කරන්න ආවම දෙන්න රුපියලක් මගේ අතේ නෑ. ඔෆිස් එකේ අය හිතන්නේ මම කුණු ලෝබයෙක් කියලා

ඔහු පැවසූ සියල්ල ඇසූ පසු මා නදීකාව හමුවීමට තීරණය කළෙමි.

"ළමයෙකුත් ඉන්න තාත්තා කෙනෙක්ට එහෙම ඕන ඕන විදියට නාස්ති කරන්න සල්ලි දෙන්නේ කොහොමද? ඕනවට වඩා අතේ සල්ලි ගැවසෙද්දි තමයි පිරිමි වෙන වෙන විකාර වැඩ කරන්න ගන්නේ."

නදීකාගේ කතාබහට අනුව සැමියා මුදල් නාස්ති කරාවි යැයි බයට වඩා යහමින් මුදල් ඇති විට ඔහු අනියම් ඇසුරක් වෙත යොමු වේ යැයි බියක ඇය සිටිනා බව මට දැනුණි. තමා අතට ගන්නා සේසතම මත්පැන් වෙනුවෙන් වැය කරනා සැමියන්ද ඇත. නමුත් මේ කතාවේ කතානායකයා මත්පැන්, දුම්වැටිවලට ඇබ්බැහි වූ තැනැත්තෙකුද නොවේ.

විවාහය යන්නෙහි අරුත විවාහ වූ සැනින් සැමියාගේ බිරිඳගේ ස්වාධීනත්වය නැති කර දැමීම නොවේ. නමුත් අනවශ්‍ය ලෙස ඔහුව පීඩනයට ලක් කිරීමේ ප්‍රතිඵලය ඔහු මත්පැන්වලට හෝ වෙනයම් අයථා සබඳතාවලට යොමුවීම වියහැකිය. සපයන ධනය ආරක්ෂා කිරීම යහපත් බිරිඳකගේ යුතුකමක් බව බුදුරදුන් සිඟාලෝවාද සූත්‍ර දේශනාවේ පවා දේශනා කර ඇත. එහෙත් සැමියා හරි හම්බකරන සේසතම තමාගේ අතට ගත යුතු යැයි එයින් ඇඟවෙන්නේ නැත.

අරපිරිමැස්මෙන් මුදල් පරිහරණය කිරීම, අනාගතය සඳහා මුදල් ඉතිරි කිරීම අඹු-සැමියන් දෙදෙනාගේ එකඟතාවයෙන් කරගත යුතු දෑය. එසේ නොමැතිව පඩි ලැබෙනතුරු බලා හිඳ සැමියාගේ පඩිපත මංකොල්ලකෑමට යාම යහපත් බිරිඳකගේ ලක්ෂණයක් නොවේ.

මූල්‍යමය කාරණා සම්බන්ධයෙන් සැමියාට බිරිඳට යම් ස්වාධීනත්වයක් ලබාදීම දෙදෙනාගේ බැඳීම තව තවත් සවිමත් වීමට හේතුවන බව මම නදීකාට පැහැදිලි කළෙමි. උපදේශනය අවසානයේ නදීකා මා පැහැදිලි කළ කරුණු කාරණා හොඳින් වටහාගත් අතර, ඔවුන්ගේ ඉදිරි අනාගතය වෙනුවෙන් යුගළ උපදේශනයක් ලබාදී ඔවුන්ගේ බැඳීම සවිමත් කිරීමටද මම කටයුතු කළෙමි.

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

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මොරිංගා නව මානයකට ගෙනගිය

Osethma Healing Hands

ආයුර්වේද නිෂ්පාදන ඔබ වෙනුවෙන්

ඔසෙත්මා මොරිංගා නිෂ්පාදන ද්විත්වය කුඩා දරුවාගේ පටන් වැඩිහිටි යන වයස් භේදයකින් තොරව ගුණ දායක වන අතරම කිරි දෙන මව්වරුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලමින් සුවබර නිරෝගිමත් දිවි පෙවෙතකට නිවැරදි මඟ

Moringa Tea
තේ පානය

රු. 650/=

Moringa Capsules
ඖෂධීය කරල්

රු. 1500/=

Osethma Healing Hands

100% ස්වභාවික විටමින්වලින් අනූන ආහාරමය සංයෝගයක් වන මෙමගින්

- ශරීරයයේ ස්වභාවික ආරක්ෂක ක්‍රියාවලිය පාලනය කරයි.
- ඇස්වලට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දී පෙනීම තියුණු කර අක්ෂි රෝග සුවපත් කරයි.
- ශරීරයේ සෛල වර්ධනය කරයි.
- රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් හා සීනි මට්ටම මනාව පාලනය කරයි.
- අක්මාවේ හා වකුගඩුවල ක්‍රියාකාරිත්වය දියුණු කරයි.
- සන්ධි වේදනා හා අස්ථි දිරාපත් වීම පාලනය කරයි.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
- රුධිර සංසරණය නිරෝගිමත් කරයි. ඊට අමතරව මෙහි ඇති අපූරු පෝෂණීය ගුණය නිසා ඔබේ සුන්දරත්වය තීව්‍ර කරන රූපලාවණ්‍ය සත්කාරයක් ලෙස
- සම රැළි වැටීම නවතා, කුරුළෑ පාලනය කර පැහැපත් සමක් ලබා දීමෙත්
- ඔබට පෝෂණීය කෙස් කලඹක් ලබා දීම ද සුවිශේෂයි.

ඔසෙත්මා ආයුර්වේද නිෂ්පාදන,
470/1, පිළියන්දල පාර, මහරගම
E mail- osethma@gmail.com
Web – www.osethmaayurveda.lk
ආයුර්වේද නිෂ්පාදන ලියාපදිංචි අංකය : 6/2/01/47
දුරකථන : 0112 843 170 - 0714 447 612

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ සූත්‍ර කමිටුවේ අනුමැතිය ලත් මොරිංගා ඖෂධීය කරලක් ලෙස ප්‍රථම වරට ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවට හඳුන්වාදීමේ ගෞරවය හිමිවන්නේ ඔසෙත්මා සුව මැදුර වෙද පියසටයි.

මට ඕන මගේ රටට සේවය කරන්න

සියත මිස් වර්ල්ඩ් ශ්‍රී ලංකා - 2021 ශාඩේ ග්‍රීන්වුඩ්

රූපය ගැහැනියකට ආභරණයකි. එහෙත් රුව තිබූ පමණින් රැජිනක් වීමට කාටවත් බැරිය. ඒ සඳහා රුව ගුණ දෙකම අඩු නැතිව තිබිය යුතුය.

මෙවර ලක් රූ රැජින වීමේ භාග්‍ය හිමිකරගත් ඇය මලක් වැනි රුවක් මෙන්ම ආදරණීය හදවතක්ද හිමි යුවතියකි.

"මම පොඩි කාලේ ඉඳලම සත්තුන්ට ආදරෙයි. ඒ නිසා අවුරුදු පහළොවේ ඉඳලා එම්බාර්ක් එකත් එක්ක එකතුවෙලා අයාලේ යන අසරණ සතුන්ට සත්කාර කරනවා. ඒ වගේම 'පර්ල් ප්‍රොටෙක්ටර්ස්' කියන සංවිධානය එක්ක එකතුවෙලා වෙරළ පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතුවලටත් සහභාගි වෙනවා."

අද 'ධරණී' කවරය සරසන සොඳුරු ලක් රැජිනිය ශාඩේ ග්‍රීන්වුඩ් අපේ කතාවට එකතු වුණේ දෙසැම්බර් මස පොටෝ රිකෝ හි පැවැත්වෙන ලෝක රූ රැජින තරඟයට ලහි ලහියේ සූදානම් වන අතරතුරය.

ශාඩේට ඇත්තේ ද්විත්ව සම්භවයකි. ඒ ඇගේ මව ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවක් වීමත් පියා බ්‍රිතාන්‍ය-ජර්මානු ජාතිකයෙක් වීමත් නිසාය.

නමුත් ශාඩේ කුඩාකල සිට හැදී වැඩෙන්නේ කොළඹ ය.

කොළඹ ආසියානු ජාත්‍යන්තර පාසලේ ඉගෙනුම ලබා ඇති ඇය මේ වනවිට ජපානයේ ටෝකියෝ ජාත්‍යන්තර විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ජාත්‍යන්තර සබඳතා පිළිබඳව උපාධියක් හදාරමින් සිටියි.

"විවිධ භාෂා ඒ වගේම වෙනත් රටවල සංස්කෘතීන් ගැන හදාරන්න මම කැමතියි. ඒ නිසා තමයි ජපන් සරසවියකට අයැදුම් කළේ."

ශාඩේ ග්‍රීන්වුඩ් යන නම එතරම් හුරුපුරුදු නැතත් නිරූපණ ශිල්පිනියක මෙන්ම යූටියුබ් ඉදිරිපත් කරන්නියක ලෙසත් ඇගේ රුව බොහෝදෙනාට හුරුපුරුදුය.

"නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයට එනකොට මට අවුරුදු දහහතරයි. ඒක හරි අහම්බෙන් සිද්ධවුණු දෙයක්. දවසක් උත්සවයකදි මට 'The Model Atelier' හි නිර්මාතෘ 'ජැකී මේ' හමුවුණා. මාව දැකපු ගමන් ඇය ඇහුවේ 'ඔයා නිරූපණ ශිල්පිනියක් වෙන්න කැමතිද?' කියන එකයි. අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්න මමත් හරි කැමතියි. ඒ නිසා හරි ආසාවෙන් ඒ වැඩේට සම්බන්ධ වුණා. ක්ෂේත්‍රයට අලුත් නිසා මුල් මාස කීපයේදී ගොඩක් වැඩ කරන්න ලැබුණේ නැහැ. ඒත් වසරකට විතර පස්සේ ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ ඇඟළුම් ව්‍යාපාරයක් මට එයාලගේ නිරූපණ ශිල්පිනිය විදියට සම්බන්ධ වෙන්න ආරාධනා කළා. දැන් අවුරුදු හතරක වගේ කාලයක් ඔවුන් එක්ක වැඩ කරනවා. ඒක මට හොඳ අත්දැකීමක්."

වරක් බැලූ විට තවත් කීපවරක් හැරී බලන්නට හිතෙන තරම්ම මේ යුවතිය සුන්දරය. ඒ සුන්දරත්වය තුළින් ජාත්‍යන්තරය නියෝජනය කරන්නට මග පෑදූ සියත මිස් වර්ල්ඩ් ශ්‍රී ලංකා 2021 තරඟය ගැන ඇය මතකය අවදි කළේ මෙසේය.

> **අවුරුද්දකටත් කලින් තමයි මම තරඟයට අයැදුම් කළේ. ඉතින් නොහිතුව විදියට මේ අවුරුද්දේ මටත් තරඟයට සහභාගී වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා**

"අවුරුද්දකටත් කලින් තමයි මම තරඟයට අයැදුම් කළේ. ඉතින් නොහිතුව විදියට මේ අවුරුද්දේ මටත් තරඟයට සහභාගී වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා. දැඩි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් තරඟය පැවතුණු නිසා අනිත් තරඟකරුවන් හමුවෙන්න ලැබුණෙත් නැහැ. හැබැයි අවසන් තරඟයේ ප්‍රතිඵල දැනගත්ත වෙලාවේ දැනුණ සතුට කියාගන්න මට වචන නැහැ."

ඉදිරියේදී පැවැත්වෙන ලෝක රූ රැජින තරඟාවලියට ඇගේ සූදානම ගැනද අපි ඇගෙන් විමසීමු.

"ඒක ලෝකයේම අවධානම දිනාගත්ත ජාත්‍යන්තර තරඟයක්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ දවස්වල නොකඩවාම පුහුණුවීම් කරනවා. සංගීතා වීරරත්න, චන්න විජේවර්ධන, සේනක ද සිල්වා, කුමා ද සිල්වා ඒ වගේම අතුල, ශෙරින්, අසේකා වගේ ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීනයන් රැසකගෙන් මට විවිධ අංශ ගැන ගුරුහරුකම් ලැබෙනවා. ඒ අයගෙන් ලැබෙන නොමඳ සහාය ඇත්තටම මට ලොකු ශක්තියක්."

තමා සහභාගී වූ වෙරළාශ්‍රිත පරිසර සුරැකීමේ වැඩසටහන්වල අත්දැකීම් ලෝක රූ රැජින කරළියෙහි බෙදාහදාගැනීමට ශාඩේ බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියි.

> **නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයට එනකොට මට අවුරුදු දහහතරයි**

"මේ හැමදෙයකින්ම ලබාගන්න අත්දැකීම් එක්ක රටට සේවයක් කරන්න මම කැමතියි. මගේ උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු අවසන් වුණාට පස්සේ 'UNICEFF' වගේ ජාත්‍යන්තර සංවිධාන එක්ක එකතු වෙලා ලංකාවේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය නංවාලීම වෙනුවෙන් කැපවෙන්න මගේ අදහසක් තියෙනවා."

ලෝක රූ රැජිනක් ලෙස කිරුළු දරා ලක්මවට සේවය කිරීම ඇගේ ඉදිරි අරමුණය. ඒ අරමුණ කරා යන්නට ඇට සියලු ශක්තිය ලැබේවා යන්න අපේත් පැතුමයි.

හර්ෂිණී රත්නායක

ලංකාවේ සුප්‍රසිද්ධ කාන්තාවන් රැසකගේ සුරූපීබවේ රහස්

වසර 30

විශ්වාසය සහ පළපුරුද්ද සමගින්

මාලබේ තලාහේනේදී

යුවතියන්, කාන්තාවන් වෙනුවෙන්

හිසේ සිට දෙපතුල දක්වාම ඇති රූපලාවණ්‍ය ගැටලු වලට විශේෂිත වූ සත්කාර.

පැහැපත්, සුමුදු සමක් සඳහා විශේෂ සත්කාර

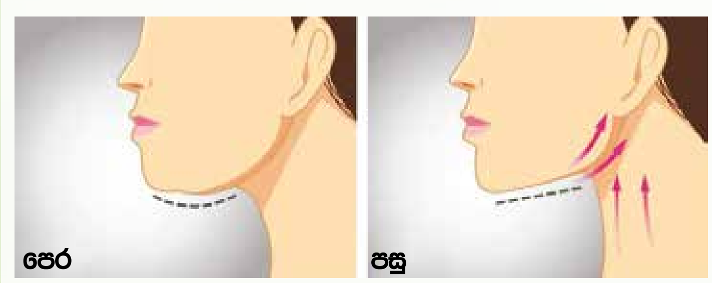
විශ්වසනීය පැහැදිලි වෙනසක් සති කිහිපයකදී.

දමයන්ති විමලවීර

- **දිදුලන පැහැපත් මුහුණකට** (Skin Fairness) දින 03ක් පමණයි
- **පැල්ලම් සහ මුහුණේ සිදුරු ඉවත් කිරීම** (Skin Polishing) දින 03ක් පමණයි.
- **කුරුලෑ සඳහටම සුවය දින 05ක් පමණයි.** (5 Pimple Treatments)
- **සිරුරේ අනවශ්‍ය තරබාරුව අඩුකරන වසර 25ක අත්දැකීම් ඉන්දියානු රහසිගත මැටි සත්කාර ක්‍රම අනුව** දින 20 දී අඟල් 3 ප්‍රමාණයක් (ආහාර පාලනය වයස් ප්‍රමාණ නැත)

නිකටේ අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් කිරීමේ ප්‍රතිකාර

Treatment for Double Chin



දින 20 කදී මුහුනේ හැඩය යතා ස්වරූපයට 100% ප්‍රථිපල සහතිකයි. මෙම සත්කාරය ඉතා සරලව පහසුවෙන් ඔබටම නිවසේදී කර ගත හැක.

ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට දින දෙකකට කලින් දුරකථන මඟින් වේලාවක් වෙන් කරවා ගන්න.

සියළු සත්කාර - රසායනික ද්‍රව්‍ය නොමැත

රජයේ අනුමත ආයතනයකි 1187851 A

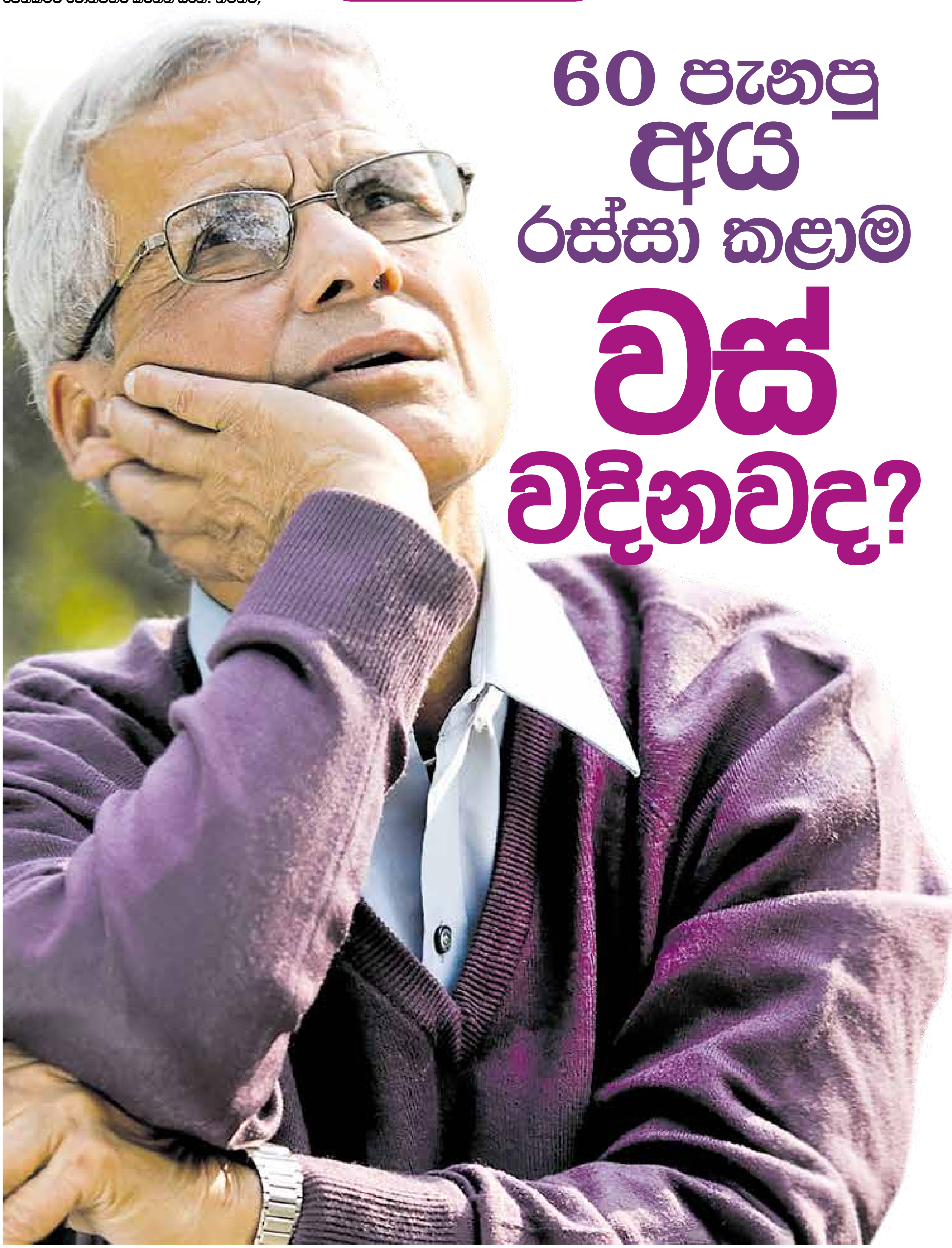
උපදේශනය නොමිලේ

මෙම සියලු සත්කාර විස්මිත සොබාදම් රහස් අනුව සිදුකරන අතර සෑම ප්‍රතිකාරයක්ම රජයේ අනුමැතිය සහිතයි.

0714 254 737 / 0767 772 369 / 0772 772 369 / 0727 262 559

ඉහත දුරකථන අංක මගින් වේලාවන් වෙන් කරවා ගන්න. | කරුණාකර කාන්තාවන් පමණක් විමසන්න.

60 පැනපු අය රස්සා කළාම වස් වදිනවද?



හරියට කෙළින් පාරක ඇවිදින්නවත් බැරි අපේ වචනෙන් කියනවනම් වල පයයි ගොඩ පයයි ඉන්න වයසක මනුස්සයෙක් මොප් බාස්කට් එකත් තල්ලු කර කර අපාර්ට්මන්ට් එකේ ලිෆ්ට් සුද්ද කරනවා දැක්කම නිකමට වගේ, 'හලෝ' කියලා කතා කළා.

නම, Ong Sean. චීන ජාතිකයෙක් වෙච්ච ඒ මහත්තයාට වයස අවුරුදු 84යි. පැන්ෂන් ගිය කළමනාකරණ නිලාධාරියෙක්. හොඳට හම්බකරලා, දරුවන්ගේ යුතුකම් එහෙමත් ඉවරකරලා, ලොකු අර්ථසාධක හිමිකමක් තියෙන, ආර්ථිකව ස්ථාවර මනුස්සයෙක්.

දැන් ඉතින් ටිකක් වයසටත් ගියපු එකේ ගෙදරට වෙලා නිදහසේ හිටියනම් හොඳයි කියලා හිතෙන්නේ නැද්ද කියලා මම ඇහුවම එයා හරි පුදුම උත්තරයක් දුන්නා.

"මිනිහෙක් වුණාම මුකුත්ම කරගන්න බැරි වෙනකම්ම මොනවහරි කරන්න ඕනේ. තමන්ට,

එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් ඔය ක්‍රමය අභිබවා ගිහින් හැට හැත්තෑව වෙනකන් රියදුරු රස්සාවක්, සිකියුරිටි රස්සාවක් හරි කළා කියන්නේ ඒ මිනිස්සුන්ගේ දරු මුණුබුරෝ පවා වසලා හමාරයි.

අපෝ නහින දෙහින කාලේ අර මනුස්සයගෙන් වැඩ ගන්නවා, හම්බකරගන්නවා, වයසට ගියත් සැනසීමක් නැහැ, මුන් දරුවෝද කියලා ඔවුන්ව වැරදිකාරයො ගානට දාල කතා කරනවා

පවුලට, රටට, ලෝකෙට, මේ මොහොකට හරි වැඩක් වෙන දෙයක් කරන්න ඕනේ. වයස කියන්නේ අංක මිසක් පුළුවන්කම බැරිකම මනින එකක් නෙමෙයිනේ.

මම මට පුළුවන් තාක්කල් රටේ ශ්‍රම බලාකාය ඇතුළේ ඉන්නවා."

සිංගප්පූරුවේ වයෝවෘද්ධ Ong මහත්තයාගේ ඒ කතාව එක කණක දෝංකාර දෙන අතරෙම වෙන වැඩකට ලංකාවේ දන්න කියන මහත්තයෙකුට කතා කළා.

"දැන් ඉතින් අපි වයසයි. මම තව මාස හතරකින් පැන්ෂන් යන්නනේ ඉන්නේ."

"ආ එහෙමද, එතකොට මහත්තයා පැන්ෂන් ගියාට පස්සේ මොනවද කරන්න හිතන් ඉන්නේ?"

"පිනක් දහමක් කරගෙන ගෙදරට වෙලා ඉන්නවා ඇරෙන්න වෙන මොනවා කරන්නද ඉතින්? පැන්ෂන් යන්නේ ඒකටනේ..."

එතනින් එහාට ඒ ගැන ඔහුට කියන්න දෙයක්වත් මට අහන්න දෙයක්වත් ඉතුරු වුණේ නැහැ.

සිංගප්පූරුවේ Ong මහත්තයා 84ත් වයසක්ද කියලා අහද්දී, ලංකාවේ මහත්තයා මටත් දැන් 60යි කියලා දීපු උත්තර දෙක ඇතුළෙ තියෙන්නේ, ඒ මිනිස්සු දෙන්නගේ පුද්ගලික ආකල්ප නෙමෙයි. රටේ ආකල්පය.

ලෝකේ දියුණුයි කියලා හඳුන්වන රටවල්වල ආර්ථික අංක, යටිතල පහසුකම්, මූලික අවශ්‍යතා ගැන ලොකු ලොකු මහප්‍රාණ කතා කළාට, ඒ රටවල් එහෙම වෙන්න ඒ රටවල්වල මිනිස්සුන්ගේ ආකල්ප කොච්චර දුරට හේතු වුණාද කියලා අපි වැඩිය හිතන්නේ නැහැ.

ලංකාවේ බහුතරයක් මිනිස්සු ජීවිතෙන් දශක පහක් ඉවර වුණ ගමන්ම ජීවිතේ බරම කොටස අතෑරලා දලා මොකද්දෝ අමුතු නිදහසක්, නිවාඩුවක්, සැහැල්ලුවක් හොයන්න පටන් ගන්නවා.

දැන් අපි පැන්ෂන්, අපිට වයසයි කිය කිය බැරිබැරියාව කියවන්න ගන්නවා. වැඩක් නැතුව ගෙවල්වලම ඉන්නකොට දරුවන්ගේ, බෑණාගේ ලේලිගේ අඩුපාඩු පේන්න ගන්නවා, දරුවන්ගේ අනුකම්පාව, අවධානය ගන්න එක එක දේවල් කරන්න හිතෙනවා.

අවුරුද්දක් දෙකක් ඔහොම තුන්වේල බත් කකා පුටු උඩ, ටීවී ඉස්සරහ විසිහතර පැය ගෙවද්දී අතපය අමාරු, හන්දිපත් වේදනා, දියවැඩියා, කොලෙස්ටරෝල්, ප්‍රෙෂර් විතරක් නෙමෙයි ඩිමෙන්ශියාවල මුල් අදියරටත් ඉබේටම හිමිකම් ලැබෙනවා.හැබැයි බැරි වෙලාවකවත් එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් ඔය ක්‍රමය අභිබවා ගිහින් හැට හැත්තෑව වෙනකන් රියදුරු රස්සාවක්, සිකියුරිටි රස්සාවක් හරි කළා කියන්නේ ඒ මිනිස්සුන්ගේ දරු මුණුබුරෝ පවා වසලා හමාරයි.

අපෝ නහින දෙහින කාලේ අර මනුස්සයගෙන් වැඩ ගන්නවා, හම්බකරගන්නවා, වයසට ගියත් සැනසීමක් නැහැ, මුන් දරුවෝද කියලා ඔවුන්ව වැරදිකාරයො ගානට දල කතා කරනවා. ලංකාවේ ජනගහණයෙන් 12%කට වඩා වැඩි ප්‍රතිශතයක් අවුරුදු 60ට වැඩියි. ඔය ප්‍රමාණයෙන් පහෙන් එකක්වත් ශ්‍රම බලකාය ඇතුළේ නැහැ. ඒකට හේතුව වැඩ කරන්න බැරිකමවත්, මුදල් උවමනා නැතිකමවත් නම් නෙමෙයි. මොකද්දෝ හුඹස් සමාජ මට්ටමක් මේන්ටේන් කරන්න දඟලන එක.

වයසට ගියාම උපයනවා කියන එක අපේ රට ඇතුළේ විලිලැජ්ජ වෙන්න ඕනෙ කාරණයක් වෙලා.

ඇමරිකාව, එංගලන්තේ විතරක් නෙමෙයි ලෝකෙ දියුණුයි කියලා කියන හැම රටකම වගේ බිම අතුගාන්නෙ, පාරවල් අතුගාන්නෙ, ෂෙඩ්වල තෙල් ගහන්නේ, වතුවල මල් වවන්නේ, රෙස්ටුරන්ට්වල කෝප්ප පිඟන් හෝදන්නේ අපේ රටවල්වල ඉතාම වයසයි කියලා නම් කරලා, කොන් කරලා ඉන්න වයස 60ක් 70ක් පැනපු නෝනා මහත්තුරු.

සමහරු ඒ දේවල් කරන්නේ කන්න බොන්න නැතිකමටවත්, දරුවෝ නොසළකන හින්දවත් නෙමෙයි, මැරෙනකම් නිකන් ඉන්න බැරි හින්ද.

අන්න ඒ හින්ද ආසියාවට එහා යුරෝපය ඇතුළු ගොඩක් රටවල්වල මිනිස්සුනගේ ආයු කාලය සීයට ඔන්න මෙන්න මිසක් අපේ රටවල්වල වගේ උපරිමය 75 නෙමෙයි.

රටක් විදිහට අපි දියුණු වෙන්න නම්, ආර්ථික අංක වගේම අදහස් ආකල්පවලිනුත් මිනිස්සු උඩු යටිකුරු වෙන්න ඕනෙ. මිනිස්සුන්ගේ දැක්ම වෙනස් වෙන්න ඕනෙ.

පණ යනකම්ම ජීවිතේ අත නොහරින තරමට මිනිස්සු ආකල්පවලින් වෙනස් වෙන්න ඕනෙ.

අන්න එහෙම වුණු දවසක රටක් විදිහට අපිට දියුණුව කියන වචනය මීට වඩා ළඟින් දැනෙන්න ගනියි.

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා

අනිශා ජයකොඩි

Skin Care with Maliynga

වයසට යනකොට බෙල්ලෙන් පෙනේ

බෙල්ලෙ රැලි තියෙනවා නම් මූණ කොච්චර ලස්සන වුණත් වයස හංගන්න බැහැ. ඒ නිසා මුහුණ ගැන හිතනවා වගේම බෙල්ල ගැනත් හිතන්න ඕනේ

'කාන්තාවකගේ වයස පාවා දෙන්නේ ඇගේ බෙල්ලයි' යනුවෙන් කියමනකි.

බෙල්ලේ සමේ ඝනත්වය අඩුය. ඒ අවට චර්මාභ්‍යන්තර මේදය ද අවමය. ඉදින් බෙල්ලේ සම ශරීරයේ අනෙකුත් ස්ථානවලට වඩා වේගයෙන් හැකිළීමටත්, එල්ලාවැටීමටත් පටන්ගන්නා බව ඇත්තය.

ලෝකප්‍රකට නළු නිළියන් පවා බෙල්ල රැකගැනීම ඔවුන්ගේ එදිනෙදා රූපලාවන්‍ය පුරුදු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කරගෙන ඇති බවක් පෙනෙන්නට නැත. ඒ නිසා වේෂ නිරූපණයෙන් කැමරාව ඉදිරියේදී බෙල්ලේ ඇති රැලි වසාගැනීම පහසු වුවත් සැබෑ ජීවිතයේදී ඔවුන්ට එසේ කිරීම පහසු නැත.

"දැන් ඔවුන් වයසයි."

පැපරාසි මාධ්‍ය වරක් සුප්‍රකට ඇමෙරිකානු ගායිකාවන් දෙපළක වන බ්‍රිට්නි ස්පියර්ස් සහ ජෙනිෆර් ලෝපෙස්ගේ මේකප් නැති ඡායාරූප කිහිපයකට ශීර්ෂපාඨ සපයා තිබුණේ එසේය. ඡායාරූපවල ඔවුන්ගේ රැලි වැටී ඇති ගෙල පෙදෙස රතු පාටින් රවුම් කිරීමටද ඔවුන් අමතක කර තිබුණේ නැත.

"වයසට යද්දී අපේ බෙල්ල කළුකුමෙක්ගේ (Turkey Neck) වගේ එල්ලෙනවා. එහෙම වුණාට පස්සේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරවලින්වත්, ව්‍යායාමවලින්වත් ඒක අයින් කරන්න බැහැ. හැබැයි මේ සත්කාරයෙන් ඒ සේරම ඉවත් කරලා හංසයෙකුගේ වගේ ලස්සන බෙල්ලක් නැවත ලබාගන්න පුළුවන්.

අද අපගේ මාතෘකාවට ප්‍රස්තුත වන 'Ultherapy' නම් සත්කාරය ගැන නිවේයෝර්ක් චර්මරෝග විද්‍යා සමූහයේ ප්‍රධාන වෛද්‍ය ඩේවිඩ් කෙල්බට් පවසා තිබුණේ එවැන්නක්ය.

බෙල්ලේ සම තදකිරීමටත්, එසැවීමටත් ඇති හොඳම ක්‍රමය මෙය බව ඔහුගේ මතයයි.ඇමෙරිකානු ආහාර සහ ඖෂධ පරිපාලන මණ්ඩලය පවා සහතික කර ඇති මේ සත්කාරය සිදු කරන්නේ 'අල්ට්‍රාසවුන්ඩ්' විකිරණ මගිනි.

"බෙල්ලෙ රැලි තියෙනවා නම් මූණ කොච්චර ලස්සන වුණත් වයස හංගන්න බැහැ. ඒ නිසා මුහුණ ගැන හිතනවා වගේම බෙල්ල ගැනත් හිතන්න ඕනේ.

බෙල්ල තරුණ කරගන්න කැමති අයට හරියටම හරියන සත්කාරයක් තමයි අල්තෙරපි සත්කාරය.

සත්කාරයේදී මුලින්ම මුහුණට ඝනකම් අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් ජෙල් එකක් ආලේප කරනවා. පස්සේ අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් උපකරණ ක්‍රමානුකූලව බෙල්ල ප්‍රදේශයට අල්ලනවා.

විනාඩි 30ක් විතර උපකරණය අල්ලනකොට කොලජන් නිපදවන්න අවශ්‍ය උත්තේජනය සමට ලැබෙනවා.

ඔය විදිහට වාර හයක් සත්කාරය කළාට පස්සේ බෙල්ලේ පැහැදිලි වෙනසක් දැකගන්න පුළුවන්.

බෙල්ලේ විතරක් නෙවෙයි මුහුණේ, නිකටේ ඇහිබැමේ රැලිවැටීම්, එල්ලාවැටීම් ඉවත් කරන්නත් මේ සත්කාරය කදිමයි."

ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය උපදේශක
මාලිංග ප්‍රනාන්දු
(Personal Grooming
fernando.malinga

නදීශා නිර්මාණී

ඔබට මුදල් හදිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සින්න වෙන්න 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
දිගන	0778 156 738	නාවලපිටිය	0710 870 706
තලවකැලේ	0710 871 009	හැටන්	0778 790 372
මාතලේ	0702 539 389	කෑගල්ල	0703 583 363
බේරුවල	0772 999 934	පුඩළුඔය	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

*කොන්දේසි අදාළවේ

F.A.Ads

Bubble ධරණී වොෂින් ෆියෙස්ටා

පසුගිය සතියේ වොෂින් මැෂින් දිනූ ජයග්‍රාහිකාව

ආර්. කේ. ශ්‍රියාකාන්ති මාතලේ

සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැතට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැඟකාර සිඟිත්තන්ගේ සහ හැඩකාර දූ පුතුන්ගේ කිළිටි ඇඳුම් සමග නිරතුරුවම ඔට්ටුවන ලාංකේය මව්වරුන්ගේ දෑත් ශක්තිමත් කරනු පිණිස අගනා ස්වයංක්‍රිය රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර පෙළක් තිළිණ කිරීමේ ක්‍රියාන්විතය.

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

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

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

නම :..

ලිපිනය :..
....

දුරකතන අංකය :..

ධරණී
සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

Bubble
මව් දැතට සෙනෙහසින්

db
ESTD. 1848
DARLEY BUTLER

ඉස්සර දරුවෝ දහදෙනා පුටු දහයක තියලා අපි එයාලට කතා කියනවා

දරුවෝ දහදෙනෙක් එක්ක තනිවෙද්දි අවුරුදු තිස්දෙකයි

'පුදුම ලේලි' චිත්‍රපටයෙත් ඇය රඟපාලා තියෙනවා

සිසිල සඳක් වෙමින් දූ දරු ලෝකය ආදරයෙන් පුරවන්නී අම්මාය. ඒ ලොව ලස්සන කරනට අපූරු හැඩතල මවන්නීද ඇයයි. දරුවන් රජුන් වනු දැක නිහඬවම සතුටු වන්නියද ඇයයි. එවන් ගුණැති අම්මාවරුන් අතරේ ගම්පහ උපන් සූරියආරච්චි ගේ ආරියවතී වැන්ඩකෝන් මාතාව ගැනද කතා නොකරම බැරිය. දසදරු මාතාවක් වන ඇයට, මේ නොවැම්බර් එකොළහදට වයස අවුරුදු අසූහයකි.

"මට අවුරුදු තිස්දෙක වෙනකොට දරුවෝ දහදෙනාම ලැබිලා. දුවලා අටදෙනයි, පුතාලා දෙන්නයි. අවුරුද්දෙන් අවුරුද්දට වගේ අපට දරුවෝ ලැබුණා. විවාහ වෙද්දි මගේ වයස අවුරුදු දහතයි. වැන්ඩකෝන් මහත්තයා කිව්වම ගමේ කවුරුත් මගේ මහත්තයා ගැන දන්නවා. එතකොට බාල දුවට මාස එකොළහයි. අපි බොහොම සතුටින් කල් ගෙව්වේ. ඒත් දරුවෝ දහදෙනා එක්ක වයස අවුරුදු තිස්දෙකේදි මම තනිවුණා."

ආරියවතී මාතාව අතීතයට පියමැන්නාය. වයස දහත වනවිට ඇය සුන්දර යුවතියකි. 'පුදුම ලේලි' චිත්‍රපටයේ චරිතයකට පෙනී සිටින්නටද ඇයට අවස්ථාව ලැබුණේ ඒ සුන්දර රුව නිසාමය.

"එච්චරම තමයි චිත්‍රපටයක කියලා නම් රඟපෑවේ. ඔය කාලේ තමයි වැන්ඩකෝන් මහත්තයා ගැන මගේ හිතේ ආදරයක් ඇති වුණේ. යෝජනාවකින් තමයි ඔහු මුණගැහෙන්නේ. ඔහු වැඩ කළේ රජයේ වැඩ දෙපාර්තමේන්තුවේ. ඔහුට පළමු පත්වීම ලැබුණේ මින්නේරියට. 1953 අවුරුද්දේ අපි විවාහ වුණා. ඊටපස්සේ හබරණ අඹගස්වැව ප්‍රදේශයට පදිංචියට ආවා. මහත්තයට අතමිට සරුයි. අපි තරමක බංගලාවක් හදාගෙන තමයි පදිංචි වුණේ. ඒ කාලේ අපිට යානවාහනත් තිබුණා. දරුවෝ දහදෙනෙක් පවුලට එක්වුණාට මහා ලොකු බරක් විදිහට දැනුණෙත් නැහැ. වැඩ දෙපාර්තමේන්තුවට අයත් ලයිම් පේළිය තිබුණෙත් අපේ ගේ කිට්ටුවට වෙන්න. දරුවො දහදෙනාව බලාගන්න මේ ලැයිමේ කාන්තාවෝ උදව් කළා. බොහෝ සමාජ සේවා කටයුතු කරපු නිසා මහත්තයට ප්‍රදේශයේ ලොකු පිළිගැනීමක් තිබුණා.

ඇත්තටම ඒ කාලේ හැටියට අද මන්ත්‍රී කෙනෙකුට තියෙන පිළිගැනීම වගේ පිළිගැනීමක් එදා ඔහුට තිබුණා. ඒ කාලේ හබරණ නගරයට පොලිසියක් තිබුණේ නෑ. කුඩා ඉඩක එය තනාදෙන්න මහත්තයා මූලික වෙලා කටයුතු කළා. ඔහු මොරගස්වැව ඉඳලා සීගිරියට යන්න වල් බිහිවෙලා තිබුණ පාරක් පිළිසකර කරලා දුන්නා. කාටහරි ලෙඩක් දුකක් වුණත් මහත්තයගේ වාහනවල දාගෙන තමයි අරගෙන ගියේ."

එසේ සතුටින් සැනසිල්ලෙන් ගෙවුණු ජීවිතයට, දරු පැටවුන් එකිනෙකා එක්වෙද්දී ගොඩගැහුනේ බරක් නොව ඔවුන්ගේ අනාගතය ගැන බොහෝ ලස්සන බලාපොරොත්තු කන්දරාවකි. දරුවන්ට හොඳට ඉගැන්වීමේ සිහිනය ආරියවතී මාතාවට වඩා තිබුණේ ඒ තාත්තාටය.

"ලොකු දුවයි, දෙවැනි දුවයි ඒ වෙනකොට කොළඹ මියුසියස් විද්‍යාලයට ඇතුළත් කරලා තිබුණේ. එතකොට ගොඩනැගිලි නෑ. පොල්අතු මඩු තිබුණේ. ඒත් ඉගෙනීම් කටයුතු ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කළේ. ඉතින් තුන්වෙනි දුවවත් එක්කරගෙන ගියා ඒ පාසලට ඇතුළත් කරන්න. කොහෙමහරි ඉස්කෝලෙ කතා කරන්නේ ඉංග්‍රීසියෙන් කියාල එයාට යන්න බෑ කිව්වා. අනෙක් දරුවෝ හබරණම ඉගෙනගත්තා. අඹගස්වැව, මින්නේරිය උද්‍යාන පාරේ අපි ඒ හිටපු ගේ තවමත් තියෙනවා. දරුවෝ දහදෙනෙක් නිසා ඉඩම් අක්කර දහයකුත්, සින්නක්කරව ඒ කාලේ අරගත්තා. දරුවෝ කොච්චර හිටියත් එයාලව හොඳ නරක කියලා දීලා හදාගන්න ඕන කියන වගකීම මට තිබුණා."

ඒ වගකීම ඇයටම කරට ගන්නට සිදුවූයේ හදිසියේ සිදුවූ සැමියාගේ මරණය සමඟය. 1973 දවසක ඔහු මියයන්නේ පිටගැස්ම රෝගය උත්සන්න වීමෙනි. හබරණ ඉඩමේදී කම්බි කටුවක් ඇණුනද ඔහු ඒ බවක් කිසිවෙකුට නොකීවේ බරපතළව නොගත් නිසාය. නමුත් එයින් අසාධ්‍ය වුණු ඔහු ජීවිතයෙන් සමුගෙන ගියේ තමා වඩාත් ආදරය කළ බිරිඳ හා දරු පැටවුන් තනි කරමිනි.

වැන්ඩකෝන් මාතාව සිය දරුවන් කුඩා කාලයේදී

වැන්ඩකෝන් මහතා සහ වැන්ඩකෝන් මාතාව තරුණවියේදී

දරුවන් සමඟ

"ඒ කාලේ අපි ගොඩක් පුංචියි. ගත්තු ඉඩකඩම් ගැන අම්මා ඒ තරම් හිතුවේ නෑ. තාත්තට අයිති වාහන තිබුණත්, ඒ හැමදේම අතහැරලා අම්මා අපිවත් අරන් ගම්පහට ආවා. අම්මටත් යමක්කමක් තිබුණත් දරුවෝ දහදෙනෙක් කියන්නේ ලොකු අභියෝගයක්. ඉතින් ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇතිවුණු අවස්ථා නොතිබුණාමත් නෙමෙයි. ඒත් කොහොමහරි අපි සහෝදර සහෝදරියෝ දහදෙනාටම හොඳමඟ පෙන්වන්න අම්මට පුළුවන්කම ලැබුණා. ඇය නැවත විවාහයක් ගැන හිතුවෙත් නැහැ."

ඒ ආරියවතී මහ්තමියගේ සයවන දියණිය වන ශ්‍රියංගි වැන්ඩකෝන් ය. මේ වනවිට එම දූ දරුවන්ගෙන් පස්දෙනෙක් සිටින්නේ විදෙස් රටවලය. එම දහදෙනාගෙන් දෙවන දියණිය මියගොස් ඇති අතර, අනෙක් දූ දරුවන් හොඳ රැකියාවල නියුතුය. දැන් ආරියවතී මාතාව මී මිත්තණියකි. ඒ දරු මුණුපුරන්ගේද නොමඳ ආදරය ලබන්නට තරම් ඇය වාසනාවන්තය.

"ඒ කාලේ දරුවන්ට තදින් ඉන්න සිදුවුණු අවස්ථා තියෙනවා. හැබැයි එයාලා හොඳටම කීකරුවයි හැදුනේ. එයාලා පුංචි වුණත් දකින දකින දේවල් ඉල්ලපු දරුවෝ නෙවෙයි. මට මතකයි ඉස්සර හැන්දෑවට පුටු දහයක් එළියේ තියලා එයාලව වටේ වාඩි කරගෙන අපි කවි, සින්දු කියනවා. කතන්දර කියලා දෙනවා. මතක් වෙද්දිත් ඒ දවස් හරිම ලස්සනයි. ඒ ලස්සන අදටත් මගේ හිතට දෙන්න තරම් මගේ දරුවෝ කාරුණිකයි."

ඇය කියන්නීය.

දමයන්ති, සුරංගනී (නැසීගිය), නිලංගනී, ගාමිණී, විනීතා, ශ්‍රියංගි, කුමුදුනී, ජගත්, සජීවනී හා කුෂාණී එම දූදරු පොකුරය. ඔවුන් එකාවන්ව එක්ව කරන පින්කම් ඇතුළු සමාජ සත්කාර බොහෝමයකි. ස්විස්ටර්ලන්තය, කැනඩාව වැනි රටවල සිටියේ වුවද ඔවුන්ට හබරණ ගම තවමත් අමතක නැත.

2014 වසරේ හබරණ මොරගස්වැව විමලාරාම විහාරස්ථානයට සංඝාවාසයක් ඉදිකර දීම, 2015 වසරේ මොරගස්වැව ප්‍රාථමික විදුහලට අඩුවක්ව තිබුණු සංගීත භාණ්ඩ ලබාදීම, හබරණ මහවිදුහලේ ක්‍රීඩා කටයුතු නැංවීම සඳහා මූල්‍යාධාර ලබාදීම ඇතුළු සත්කාර සේවා බොහොමයක් ඔවුන් සිදුකොට තිබේ. ආරියවතී මාතාව සමඟින් ශ්‍රියංගි දියණිය ඒ බොහෝ පින්කම් කටයුතුවලට, සමාජසේවා කටයුතුවලට සහභාගී වන්නීය.

"අපි හබරණ අඹගස්වැව ගමට තවම ආදරෙයි. අපි හිටපු බංගලාව දැන් පරණයි. අපි ගත්තු ඉඩම් ඒ කාලේ අතහැරලා එන්න වුණ නිසා දැන් තියෙන්නේ අක්කර තුනහමාරක් වගේ. ඒකෙත් ගේ තිබුණු තැන අලුතින් ගෙයක් අත්තිවාරම් දාන්න ගිහින් ප්‍රශ්නයක් ඇතිවුණා. ඒ මින්නේරිය ජාතිය උද්‍යානයේ නිලධාරීන් එක්ක. අපිට සින්නක්කර ඔප්පු තියෙනවා. අපි හිටපු බංගලාව තියෙන්නේ අඹගස්වැව ආසන්නයේ. ඒ ඉඩම ළඟින් අලි ගියේ අද ඊයේ නෙවෙයි. අපි එදා ඉඳලම ඒ පරිසරයට බොහොම ළෙංගතුයි, ආදරෙයි. අම්මගෙ තාත්තගේ මතක තියෙන්නේ ඒ පරිසරය නිසා තවමත් ඒ ලස්සන පරිසරයට අපි ආදරෙයි. දැන් නීතිමය ප්‍රශ්න විසඳිලා නිසා ඊට බාධාවක් නෑ."

ශ්‍රියංගි ඇතුළු දූ දරුවන් සැමගේ බලාපොරොත්තු මවට, පියා සමඟින් ගතකළ ඒ සොඳුරු ජීවිතයේ මතක, යළි අලුත් කරගන්නට හැකි පරිදි එහි නිවසක් තනා ඉඳහිට හෝ එහි විවේකයෙන් කාලය ගත කිරීමට ඉඩ සලසාදීමටය. පින්දහම් කරන්නට වැඩි වැඩියෙන් අපේක්ෂා ඇති ආරියවතී මෑණියන් මෙවර නුවර මඩොල්කැලේ විහාරස්ථානයේ කඨින පින්කමේ ප්‍රධාන දායිකාවය.

ඇයගේ මේ සමාජ සත්කාර සේවා නිසාම කිහිපවරක් විවිධ ගෞරව සම්මානයන්ද ලැබුවාය. ඒ අතර දේශාභිමානී, වනිතා ප්‍රසාදිනී, ශාසන මාමක, ලංකාභිමානී, වීරමාතා වැනි සම්මාන විශේෂිතය.

දූ දරුවන්ගේ ආදරය මැද බොහෝ සෙනෙහෙවන්ත දිවියක් ගෙවන ආරියවතී මාතාව සැබෑම වාසනාවන්තියකි. ඇය කියන්නේ ඒ වාසනාව මේ මිහිමත සෑම අම්මා තාත්තා කෙනෙකුටම හිමිවිය යුතු බවය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

කළුතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාස 14න් 10කම ඉන්නෙ ලොක්කියෝ

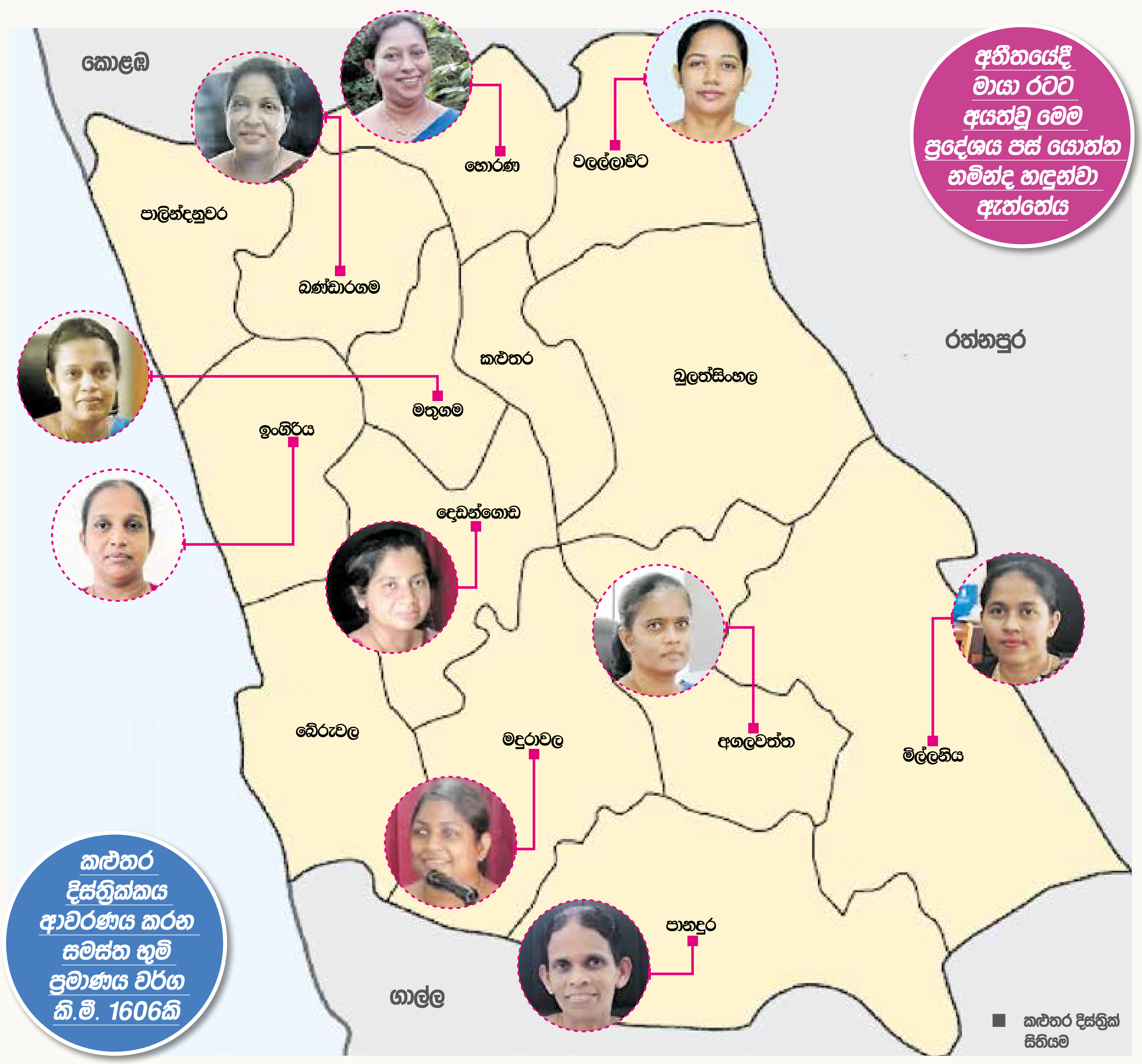
1960 වසරේ ලෝකයේ ප්‍රථම කාන්තා අගමැතිවරිය බිහිවූයේ අපේ රටෙන්ය. එසේම යටත්විජිත රටවල් අතුරින් ප්‍රථමවරට කාන්තා සර්වජන ඡන්ද බලය හිමිවූයේද මෙරට කාන්තාවන්ටය. තවත් වරෙක නැපෝලියන් ප්‍රකාශ කළේ තොටිල්ල පදවන අත ලොව ආණ්ඩු කරයි යන්නය. එය සැබෑවක් බවට පත්කරමින් වර්තමානය වනවිට අපේ රටේ පරිපාලන ක්ෂේත්‍රයේ සියයට හැත්තෑවක් මුල්පුටු හොබවන්නේ කාන්තාවන්ය. තවත් විශේෂත්වයක් වන්නේ කළුතර දිසාවේ ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ඨාස 14න් 10කම මුල්පුටු හොබවන්නේද කාන්තාවන් වීමය.

කළුතර දිස්ත්‍රික්කය රයිගම් සහ පස්දුන් වශයෙන් කෝරල දෙකකින්ද, පත්තු අටකින් සහ තොටමුණ දෙකකින්ද සමන්විතය. අතීතයේදී මායා රටට අයත්වූ මෙම ප්‍රදේශය පස් යොත්ත නමින්ද හඳුන්වා ඇත්තේය. මුල්කාලයේ කාල තිත්ථ සහ කළුතොට යනුවෙන් පැවති අතර, පසුකාලිනව කළුතර වූ බවට මතයක් පවතී. කළුතර දිස්ත්‍රික්කය ආවරණය කරන සමස්ත භූමි ප්‍රමාණය වර්ග කි.මී. 1606ක් පමණ වන අතර ප්‍රාදේශීය පරිපාලනය කොට්ඨාස 14කට බෙදූ ඇත්තේය.

බණ්ඩාරගම ප්‍රාදේශිය ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කරන්නේ දිස්නා ජානකී ජයසිංහය. රාජ්‍ය පරිපාලනය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධියත් හිමි ඇය ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ නියෝජ්‍ය කොමසාරිස් සහ කළුතර සහකාර දිස්ත්‍රික් ලේකම් වශයෙන්ද කටයුතු කර කලක් මදුරාවල ප්‍රාදේශිය ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කළාය.

"අම්මලා විදේශගතවීම නිසා සමාජයීය සහ පවුල් ප්‍රශ්න රාශියක් ඇතිවෙන බව මම දැකලා තියෙනවා. ඒ නිසා මට බලයක් තිබෙනවා නම් අවු. 18ට අඩු දරුවන් සිටින මව්වරුන් විදේශගතවීම වළකන නීතියක් හදනවා. පසුගිය කාලවකවානුවේ මට පැවරී තිබුණේ ග්‍රාමනිලධාරී වසම් 33න් 30ක්ම ගංවතුරෙන් යටවන ප්‍රදේශය. නමුත් ඒ හැම අවස්ථාවකදීම ජනතාව වෙනුවෙන් උපරිම කැපවීමක් කරන්න මට හැකිවුණා. අභියෝගාත්මක තීන්දු තීරණ ගන්න මම පසුබට වෙන්නේ නැහැ. යම් නිලධාරියෙක් අකටයුතුකමක් කළොත් කිසිවිටෙක නීතිය ක්‍රියාත්මක නොකර ඉන්නෙත් නැහැ."

කාන්තාවක් දරුවන් හදවඩා, ගේ දොර රැක බලාගෙන සිටිය යුතුය යනුවෙන් නීති සම්පාදනය නොවුණත් අපේ රටේ රීතිය වී තිබුණේ එයයි. නමුත් දැන් තත්ත්වය වෙනස්ය. පානදුර ප්‍රාදේශිය ලේකම් අයිරාංගනී වීරසිංහ කියන්නේ තමා කෙතරම් කාර්යබහුල වුණත් බිරිඳගේ, මවගේ සහ ගෘහනියගේ භූමිකාව තමා අමතක නොකරන බවයි. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ශාස්ත්‍රවේදී සහ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය සමත්ව ගුරු සේවයේද කලක් කටයුතු කළ ඇය, 2006 වසරේ රාජ්‍ය පරිපාලන ක්ෂේත්‍රයට පිවිසියේ බුලත්සිංහල සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් වශයෙන්ය. අනතුරුව ඇය බුලත්සිංහල සහ ඉංගිරිය ප්‍රාදේශිය ලේකම් ධුර හෙබවූවාය.



"පවුලක දියුණුවට ගෘහනියගේ කාර්යභාරය අතිශයින්ම වැදගත්. අම්මා තමයි නිවසේ භාරකරුවා වෙන්නේ. මට නම් දරුවන් සමඟ ගත කරන්න ලැබෙන කාලය සීමිතයි. නමුත් ලැබෙන හැම මොහොතකම දරුවන් එක්ක උපරිමව කාලය ගත කරනවා. ඒ වගේම පවුලේ සහ සැමියාගේ වැඩකටයුතු අඩුවක් නැතුව ඉටුකරනවා. ගමත් පන්සලත් එක්ක බැඳුණු සරල ජීවන රටාවක් ගෙනියනවා. එනිසා රාජකාරිය සහ පෞද්ගලික ජීවිතය මැනවින් කළමනාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාව මට තිබෙනවා."

නූතන කාන්තාව ඉතාම ප්‍රබල ලෙස සමාජ සබඳතා පවත්වමින් මහා සමාජය තුළ කැපීපෙනෙන තත්ත්වයකට පත්ව සිටින්නීය. මිල්ලනිය ප්‍රාදේශිය ලේකම් බුද්ධිකා රුවනී සමරතුංග ද තිරසාර සංවර්ධනය තුළින් සංවර්ධන ඉලක්ක ජය ගැනීමට වෙර දරණ එවැනි කාන්තාවකි. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් සමාජ විද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය මෙන්ම නීතිවේදී උපාධිය ලබාගෙන ඇති ඇය නීතීඥවරියකි. ස්වදේශිය කටයුතු අමාත්‍යංශයේ සහකාර ලේකම් වශයෙන් සේවයට එක්ව දෙඩන්ගොඩ සහකාර ප්‍රාදේශිය ලේකම්, කළුතර සහ බණ්ඩාරගම ප්‍රදේශීය ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කර ඇත්තේය. ඇය කියන්නේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් තනතුරට ගැහැනු පිරිමි භේදයක් නැති බවය.

"ලංකාවේ පළමු කොරෝනා රැල්ල ආව වෙලාවෙ පළමුවෙන්ම මේ රටේ හුදකලා කළ ගම්මාන දෙකෙන් එකක් තමයි මම සේවය කළ අටුළුගම ගම්මානය. ඒ අවස්ථාවේදි කොරෝනා ගැන අපි මොකුත්ම දැනගෙන හිටියෙ නැහැ. කිසිම අත්දැකීමක් නැහැ.

කවුරුවත් කිට්ටු වෙන්නවත් බයයි. ඒත් මගේ නිලධාරීන් සියලුදෙනා එකතු කරගෙන වෛද්‍ය කාර්යය මණ්ඩල ආරක්ෂක අංශ මේ සියල්ලන්ගේම සහයෝගයෙන් මාස කිහිපයක් ලොකු වැඩ කොටසක් කළා.

ඇත්තෙන්ම ඒක නම් ජීවිතයට අමතක නොවන කාලයක් කියලයි මට දැනෙන්නේ. ඉදිරියේදිත් මොන අභියෝග ආවත් ගැහැනු පිරිමි භේදයක් නැතුව ඕනෙම දේකට මුහුණදීලා රටේ සංවර්ධනය වෙනුවෙන් කටයුතු කරනවා."

කාන්තාව ආත්ම පරිපූර්ණත්වයට පත්වීම යනු සමස්ත සමාජයේම අභිවෘද්ධියේ පදනම සවිමත් වීමයි. එවන් සවිමත් පදනමකට මග කියන ආර්.එම්.දර්ශනා රණසිංහ අගලවත්ත ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරියයි.

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ශාස්ත්‍රවේදී උපාධියත් කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ආර්ථික විද්‍යාව විශේෂ උපාධියක් ලැබූ ඇය 2006 වසරේ පරිපාලන සේවයට එක්ව වැවිලි කර්මාන්ත අමාත්‍යංශයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ධුරය හෙබවූවාය. පාලින්ද නුවර සහ මතුගම සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරිය වශයෙන් කටයුතු කර ඉන්පසුව වලල්ලාවිට සහ දොඩංගොඩ ප්‍රාදේශිය ලේකම් වශයෙන් ද කටයුතු කළාය.

“ප්‍රදේශයේ පළමු පුරවැසියා වීම ඇත්තටම ආඩම්බරයක්. සෑම අමාත්‍යංශයක් සමගම ඒකාබද්ධව නීතිය හා සංවර්ධන කාර්යයේදී පෙරමුණ ගෙන කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලැබී තිබෙනවා. කිසිවක් කරකියාගත නොහැකිව අපි ළඟට එන අහිංසක ජනතාව වෙනුවෙන් හැකි උපරිමයෙන් කටයුතු කරනවා. රාජකාරියේදි මම නම් මුල්තැන දෙන්නේ මනුෂ්‍යත්වයට.”

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ශාස්ත්‍රවේදී උපාධියත් සමාජ විද්‍යා ශාස්ත්‍රපති සහ ජනසන්නිවේදනය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධියත් ලබාගත් කේ.ඩී.එස්. සජීවනා හොරණ ප්‍රාදේශිය ලේකම්වරියයි. ඇය රාජ්‍ය පරිපාලන සේවයට එක්වන්නේ 2010 වසරේය. රබර් සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ සහ රාජ්‍ය සේවා කොමිෂන් සභාවේ සහකාර ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කර ඇති අතර මෙයට පෙර බණ්ඩාරගම සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කළාය.

“අපි ළඟට එන්නේ බොහොම දුක් පීඩාවට පත්වූ අය. කාන්තාවක් වීම තුළ ඒ අයගේ ප්‍රශ්නවලට සවන් දෙන්න සහ ඒවා තේරුම්ගන්න තියෙන හැකියාව වැඩියි. පිරිමින් සවන් දෙන අවස්ථා අඩුයිනෙ. මානුෂිකත්වය සලකා රාජකාරියට එහා ගිය කාර්යභාරයක් කරන්න හැකියාව ලැබී තිබෙනවා. ඒ නිසා කාන්තාවක් ප්‍රාදේශීය ලේකම් තනතුරට පත්වීම විශේෂ දෙයක්.”

ඇය කියන්නීය.

> **ප්‍රාදේශිය ලේකම්ධුරය කියන්නේ ලොකු අභියෝගයක්. ආපදා අවස්ථාවන් හදිසි අවස්ථාවන් ඕනෙතරම් තිබෙනවා. ඒ අවස්ථාවල දවල් රෑ කියලා වෙනසක් නැතිව තමයි වැඩ කරන්නේ.**

දොඩංගොඩ ප්‍රාදේශිය ලේකම් ශ්‍යාමා පී. කාරියවසම් කියන්නේ හැමවිටම මිනිසුන් තමන් සොයා පැමිණෙන්නේ සහනයක් බලාපොරොත්තුවෙන් බවය. ඇය ආර්ථික විද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපතිනියක් සහ විවෘත විශ්වවිද්‍යාලයේ නීති උපාධිධාරිණියකි. 2002-2006 කාලය තුළ ගාල්ල දිසා අධිකරණයේ නීතීඥවරියක් වශයෙන්ද කටයුතු කළාය.

2006 වසරේ පරිපාලන සේවයට එක්වූයේ දකුණු පළාත් ප්‍රධාන ලේකම් කාර්යාලයේ සහකාර ලේකම්වරියක බවට පත්වෙමිනි. ඉන්පසුව ඇය බද්දේගම සහකාර ප්‍රාදේශිය ලේකම් මෙන්ම මතුගම ප්‍රාදේශිය ලේකම් වශයෙන් ද කටයුතු කළාය.

පොදු මහජනතාව ඔවුන්ගේ දෛනික ජීවිතයේ බොහෝ දේ ඉටුකරගන්නට එන්නේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයටය. එහි විෂය පථය පුළුල්ය. නීති රෙගුලාසි ඉදිරියට පැමිණ යමක් නොකරන්නට කටයුතු යොදද්දී අප කළ යුත්තේ මනුෂ්‍යත්වය ඉදිරියට දමා හැමවිටම ජනතාවට සේවය කිරීමය. ඇය කියන්නේ එහෙමය.

හැමවිටම තමන් සේවය කර ඇත්තේ ස්වාභාවික ආපදාවලින් පීඩාවට පත්වන ප්‍රදේශවල බව කියන්නේ ඉංගිරිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් සමන්තිකා පී ලියනගේ ය. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයෙන් භෞතික විද්‍යා උපාධිය දිනාගත් ඇය 2006 වසරේ ශ්‍රී ලංකා පරිපාලන සේවයට එක් වූවාය. මෙයට පෙර නිවිතිගල, කිරිඇල්ල, ඉංගිරිය සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් මෙන්ම මදුරාවල සහ මිල්ලනිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කර ඇත.

“මං වැඩ කරපු පැතිවල ගංවතුර, සුළි සුළං, නායයාම් වැනි ස්වාභාවික ආපදාවන් බහුලයි. එවැනි අවස්ථාවල පීඩාවට පත් ජනතාව මුදවා ගැනිමටත් ඔවුන් සඳහා සහන සැලසීමටත් දිවා රෑ කටයුතු කරන්න වුණා. ඒ අවස්ථාවල ජනතාව වෙනුවෙන් හැකි උපරිමයෙන් කටයුතු කළා කියලා මම සතුටු වෙනවා. රාජකාරි කටයුතු කරගෙන යාම සඳහා මගේ පවුලෙන් දුන්න ශක්තිය ඉතා විශාලයි.” හෙතෙම කියන්නීය.

මතුගම ප්‍රාදේශිය ලේකම්ධුරය හොබවන්නේ නෙරංජලා පී හුළුගල්ල ය. වයඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් කෘෂිකර්ම උපාධිය ලැබූ ඇය ජපානයේ හිරෝෂිමා සරසවියෙන් පශ්චාත් උපාධිය දිනාගත්තාය. ඇය මීට පෙර බස්නාහිර පළාතේ සහකාර ඉඩම් කොමසාරිස් මෙන්ම බුලත්සිංහල සහ හොරණ ප්‍රදේශවල සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් සහ අගලවත්ත ප්‍රාදේශීය ලේකම් වශයෙන් කටයුතු කර ඇත.

“නිදහස් අධ්‍යාපනයෙන් අප ලබාගත් දෙයට නිසි වටිනාකමක් දිය යුතුයි. රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති පදනම් කරගෙන ගමේ සංවර්ධනයට දායකවීම පිණිස රාජ්‍ය සේවය මෙහෙයවීමේ වගකීම හැම ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයකුටම පැවරිලා තිබෙනවා. ඒකෙදි අපි නිතරම ජනතාවගේ දුක කඳුළ සුසුම එක්ක තමයි කටයුතු කරන්නේ. එතනදි මම හැමවිටම උත්සාහ කරන්නේ මිනිස්සුන්ගේ මුහුණට සිනහවක් එකතු කරන්න.” ඇය කියන්නීය.

තාවකාලික කථිකාචාර්යවරියක වශයෙන් රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලයේ කලක් කටයුතු කළ බී.ඒ.එන්. දිල්රුක්ෂි වලල්ලාවිට ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරියයි. රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලයෙන් කෘෂිවිද්‍යා උපාධියත් කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පරිපාලන කළමනාකරණවේදී පශ්චාත් උපාධියත් ලබාගත් ඇය 2010 වසරේ රාජ්‍ය පරිපාලන සේවයට පිවිසියාය. රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ සහකාර ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ, කළුතර ගොවිජන සංවර්ධන කොමසාරිස් සහ කළුතර සහකාර දිස්ත්‍රික් ලේකම් තනතුරු දැරූ ඇය පාලින්දනුවර ප්‍රාදේශිය ලේකම් වශයෙන් ද කලක් කටයුතු කළාය.

ඇය කියන්නේ ග්‍රාමීය පරිසරයේ වෙසෙන ගැමියන් තුළ මෙම තනතුරට ලොකු ගෞරවයක් තිබෙන බවත් ගැටලු විසඳීමේදී පිරිමි ද ගැහැනු ද යන්න ගැටලුවක් නොවන බවත්ය.

“පිරිමියකුට වඩා ඕනෑම ගැටලුවක් සමතයකට පත්කරගැනීමේ හැකියාව කාන්තාවකට තිබෙනවා. අර කතාවක් තියෙනවනෙ කාන්තාවන් සාපු තීන්දු ගන්නේ නැහැ කියලා. එහෙම එකක් නැහැ. නමුත් එකපාරටම තීන්දු දෙන්නේ නැහැ. බොහොම ඉවසීමෙන් සාපු තීන්දු ගන්නවා. නමුත් ඒවා එක්වරම ප්‍රකාශයට පත් කරන්නේ නැහැ.” ඇය කියයි.

මදුරාවල ප්‍රාදේශිය ලේකම් ධුරය දරන්නේ සිතාරා උදයංගනි ය. ඇය ශ්‍රී ජයවර්ධන විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ශාස්ත්‍රවේදී උපාධියත් කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ආර්ථික විද්‍යාව පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධියත් ලබාගෙන 2006 වසරේ රාජ්‍ය පරිපාලන සේවයට එක්වූවාය.

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ තිරප්පනේ සහකාර ප්‍රාදේශිය ලේකම් තනතුරෙන් සිය රාජකාරි ඇරඹූ ඇය වැව් බැඳි රටේ ජනතාවට වද දෙන ඉඩම් නිරවුල් කිරීමේ කටයුත්තට බොහෝ වෙහෙසක් ගෙන දායක වූ බව පවසන්නීය. රාජ්‍ය පරිපාලන ස්වදේශ කටයුතු අමාත්‍යංශයේ සහකාර ලේකම් කළුතර දිස්ත්‍රික් සමෘද්ධි කොමසාරිස්වරිය වශයෙන් මෙන්ම වලල්ලාවිට ප්‍රාදේශිය ලේකම් වශයෙන් ද ඇය කටයුතු කළාය.

“තිරප්පනේ තිබුණෙ 85%ක් රජයේ ඉඩම්. තවත් ප්‍රමාණයක් පූජා භූමි ඔප්පු. සින්නකර සුළු ප්‍රමාණයයි. ඒ අයගේ ජීවිත තිබුණෙ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයට බද්ධ වෙලා. දුකට කරදරයක් වුණ හැම මොහොතකම මිනිස්සු දුවගෙන එන්නෙ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයට. ඉඩම් නිරවුල් කිරීමේ කටයුතුවලදී මෙන්ම ජනතාවගේ බොහෝ කටයුතුවලදි හැමවිටම උපරිමයෙන් පිළිසරණක් වෙන්න ලැබිම ගැන දැන් තියෙන්නෙ පුදුම සතුටක්.”

සමෘද්ධි සහ දිවිනැගුම වැඩසටහන් හරහා ලබාගත් අත්දැකීම සමඟ වර්තමානයේ ග්‍රාමීය ජනතාවගේ දුප්පත්කම දුරලීම සඳහා වැඩි කාලයක් මිඩංගු කරන බව ඇය පවසන්නීය.

කළුතර අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් තිලංකා වෙත්තසිංහ කියන්නේ මේ දහදෙනාම මව්වරුන් බවත් කිසිම අවස්ථාවක රාජකාරියේදී කාන්තාවක්ය යන හැඟීම කිසිම මොහොතක දැනී නැති බවත්ය.

“ප්‍රාදේශිය ලේකම්ධුරය කියන්නේ ලොකු අභියෝගයක්. ආපදා අවස්ථාවන් හදිසි අවස්ථාවන් ඕනෙතරම් තිබෙනවා. ඒ අවස්ථාවල දවල් රෑ කියලා වෙනසක් නැතිව තමයි වැඩ කරන්නේ. ගමේ සංවර්ධනයේදි ඉලක්කගත වැඩකටයුතු රාශියක් තිබෙනවා. නමුත් ඒ සියල්ල ජයගෙන පවුලේ කටයුතු මැනවින් කළමනාකරණය කර ගනිමින් ඉතාමත් විශිෂ්ඨ සේවයක් මේ අයගෙන් කෙරෙනවා.” යැයි පැවසුවාය.

ඉන්දික සංජීව විතාන

අපි ‘සතුටින් ජීවිතය දරන්නී’

ඔයා පිරිමින්ට අම්බානෙක නෙළන්නීද?

‘ධරණී’ ටෙලිනාට්‍ය වගේම ‘ධරණී’ පුවත්පතත් දෙරණ මාධ්‍ය ජාලයට අයිති සාමාජිකයින්. ඉතින් ඒ නිසාමද කොහෙදෝ සමහරු ‘ධරණී’ පුවත්පත සහ මේ ටෙලිනාට්‍යය අතර අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා වැරදි වැටහීම් පවා ඇති කරගෙන තිබුණා.

‘ධරණී’ පුවත්පතේ තේමා පාඨය ‘සතුටින් ජීවිතය දරන්නී’ නිසා ‘ධරණී’ ටෙලිනාට්‍යයේ තේමා පාඨය වෙන්න තිබුණේ ‘පිරිමින්ට අම්බානකට නෙලන්නී’ කියලයි කියලත් සමහර අය ෆේස්බුක් එකේ කමෙන්ට් කරලා තියෙනවා අපි දැක්කා.

ඉතින් ‘ධරණී’ අපි ‘ධරණී ටෙලිනාට්‍යයේ අම්බානෙකට නෙලන සටන් ශිල්පිනියගේ චරිතයට පණ පොවන හේෂානි ලියදිපිටත් එක්ක ටිකක් කතා කරන්න හිතුවා.

“2020 දෙරණ අවුරුදු කුමරිය තරඟය ජයග්‍රහණය කළාට පස්සේ තමයි ගොඩක්දෙනා මාව අඳුනගත්තේ. දවසක් දෙරණේ ලක්සිරි සර් කතා කරලා ‘ඔයාට අංගම්පොර පුළුවන්ද?’ කියලා මගෙන් ඇහුවා. අංගම්පොර සටන් ක්‍රම ගැන නොදැන හිටියත් මට ඒ ගැන පුංචි දැනුවත්කමක් තිබුණා.

සාමාන්‍යයෙන් ඕනම කෙනෙක් මුල්ම චරිතය විදිහට බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පෙම්වතියගේ චරිතයනේ. ඒත් මට මුලින්ම ලැබුණේ දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක්ගේ චරිතයක්. හැබැයි මම නම් ඒ අභියෝගය බාරගත්තේ හරිම කැමැත්තෙන්.”

ටෙලිනාට්‍යට සම්බන්ධ වෙද්දි අංගම්පොර සටන් කලාව ගැන නොදැන හිටියත් දැන් ඇය හරි අපූරුවට සටන් ශිල්පය හසුරුවනවා.

“ටෙලිනාට්‍යයේ පටිගතකිරීම් කරන්න මාස කිහිපයකට කලින් අපිට සටන් ක්‍රම කිහිපයක්ම පුරුදු කළා. ඉතින් ඒ නිසා ඒක මට ලොකු අභියෝගක් වුණේ නැහැ.”

සටන් ක්‍රම පුහුණු වෙද්දි එහෙම නැත්නම් පටිගත කිරීම් අතුරතුරේදි අමතක නොවෙන සිදුවීම් වෙලා නැද්ද කියන එකත් අපි ඇයගෙන් අහලා බැලුවා.

“අපෝ මොකද නැත්තේ. ඒ වගේ සිදුවීම් නම් එමටයි. ඇත්තටම ගුටි කාලා නිල් වෙන අවස්ථාත් තියෙනවා. දවසක් පටිගත කරද්දී ඒ ගහපුපාරක් හොඳ සැරට මගේ නිකටට වැදුනා. ඉතින් කොච්චර අමාරු වුණත් ඒ වේදනාව ඉවසගෙන කිසිම දෙයක් නොවුණු ගානට මම රඟපෑවා. මේ සටන් ඇත්ත ජීවිතේදි පාවිච්චි කරන්නෙ නැද්ද කියලත් සමහරු මගෙන් අහනවා. සටන් කලාවක් ප්‍රායෝගිකව පාවිච්චි කරනවා නම් ඒක ඉතා හොඳින් ඉගෙනගන්න ඕනේ. සාමාන්‍ය ජීවිතේදී භාවිතා කරන්න තරම් අපි ලැබුව පුහුණුව ප්‍රමාණවත් නැහැ. අනික ගහමරාගෙන බේරගන්න තරම් ප්‍රශ්නයක් තවම මට ඇතිවෙලත් නැහැ.”

හේෂානි රසිකයන්ගෙන් ඇයට ලැබෙන ආදරණීය ප්‍රතිචාර ගැනත් අපිත් එක්ක කිව්වා.

‘ධරණී’ ටෙලිඩ්‍රාමා එක ගොඩක් අය හරි ආදරෙන් වැළඳගත්තා. පුංචි අය එහෙම මට හරිම ආදරෙයි. සමහර දරුවෝ මගේ ළඟට ඇවිල්ලා ‘ඔයා ධරණී නේද? දැන් ඔයාගේ කකුල හොඳද?’ කියලා එහෙම අහනවා. ඉතින් ඒ ආදරේට මාත් ගොඩක් ආදරෙයි.”

‘ධරණී’ ටෙලිනාට්‍ය ගැන සමහරු ‘ධරණී’ අපෙන් අහනවා. ඒ වගේම ‘ධරණී’ පුවත්පත ගැන හේෂානිගෙනුත් කට්ටිය එහෙම අහන අවස්ථා තියෙනවද කියලා අපි ඇහුවා.

“දෙරණ මාධ්‍ය ජාලයෙන් ‘ධරණී’ කියලා පත්තරයක් පටන් ගන්න යනවා කිව්වම ගොඩක් අය හිතුවේ මේක ‘ධරණී’ ටෙලිනාට්‍ය කොටස් වශයෙන් යන පුවත්පතක් කියලලු. ඉතින් ඒ නිසා ගොඩක් අය මේ ගැන මගෙන් ඇහුවා. හැබැයි ‘ධරණී’ පුවත්පත දැන් ගොඩක් ජනප්‍රිය නිසා දැන් නම් එහෙම ප්‍රශ්න අහන්නේ නැහැ. ”

ඇගේ කතාව ඇගේ හඬින්ම අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

රවුම් පොල්කට්ටෙන් පැතලි සිවිලිම් ගහන වසන්ත

පොල්කට්ට ගෙදරට වාසනාව ගේන බවට කතා ඇත. 'කුස්සියේ තියෙන ලුණු පොල්කට්ට මිදුණොත් ගෙදරට වාසනාවයි' අත්තම්මලා නම් කීවේ එහෙමය. ප්ලාස්ටික්, ඇලුමිනියම් තබා රත්තරන්වලින් සාදූ දුන්නත් අලුත උපන් කිරිකැටියෙකු නැහැවීමට හිල් පොල්කට්ට තරම් ගැළපෙන දෙයක් හතරදිග්බාගේම නැති බව එකල බවලතුන්ගේ අදහස විය.

එකල තේ කහට, රණවරා, බෙලිමල් පමණක් නොව රා කට්ටක් තොල ගෑමටද ගමේ ගොඩේ අප්පුහාමිලා භාවිතා කළේ වටේ පීරි ගාගත් පොල්කටුය.

කලකට පසු ප්ලස්ටික්, වීදුරු සංස්කෘතිය රජ වුණෙන් පොල්කට්ට වැටුණේ තුට්ටු දෙකේ තැනටය.

වරෙක මහාචාර්ය වල්පොල රාහුල හිමි ඇතුළු පිරිසක් පහසුකම් සහිත ආරාමික ජීවිතය අතැර ආරණ්‍යයික ජීවිතයක් ඇරඹුවෝය. පිණ්ඩපාතයෙන් යැපෙමින්, පරණ සිවුරු දරමින්, පොල්කටු කෝප්ප භාවිත කරමින් අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් ගත කළෝය. එවිට ඇතැම් හිමිවරුන් මේ කණ්ඩායම 'පොල්කටු නිකාය' ලෙස අවඥාවෙන් හැඳින්වීමට පටන්ගත් අතර, උන්වහන්සේලාගේ පරමාර්ථය වූයේ පොල්කටු භාවිත කරන මේ පිරිස පොල්කට්ටක් තරමට නොවටිනා බව හැඟවීමය.

"පොල්කටු දෙකේ කොළේට දපු කාලේ දැන් ඉවරයි. දේශීය දේ අගය කරන උදවිය මේවගේ වටිනාකම දන්නවා."

එහෙම කීවේ අපේ කතානායකයා කඩුවෙල වසන්ත පුෂ්පකුමාර ය.

ඔහු නොවටිනා යැයි සම්මත පොල්කටුවලට ඉලක්කම් හතරේ වටිනාකම් එක් කරන්නේය.

"මගේ තාත්තා වඩුවෙක්. තාත්තට හොඳට කැටයම් කපන්න එහෙම පුළුවන්. ඉතින් තාත්තගෙ අත්ගුණේ මටත් ඒ විදිහටම පිහිටලා තියෙනවා."

පියාගෙන් තමාට උරුම වූ හැකියාවන් පිළිබඳව විශ්වාසය තැබූ වසන්ත ලී බඩු කැටයම් කිරීම තම වෘත්තිය ලෙස තෝරාගත්තේය.

"ඒ වැඩේ මම හිතුව විදිහටම සාර්ථක වුණා. ඔහොම ටික කාලයක් යද්දි මම මගේම කියලා ලී බඩු සාප්පුවක් පවා දගත්තා."

මුලදි මුලදී ව්‍යාපාරයෙන් ලාභ තිබුණත් ආරම්භ කර වසර කිහිපයකින් එය වසා දමන්නට සිදුවූයේ ව්‍යාපාරයේ මූල්‍යමය පැත්ත කළමනාකරණය කරගැනීමට තිබූ අපොහොසත්කම නිසාය.

"හැබැයි එහෙමයි කියලා මම නිකන් හිටියෙ නැහැ. ඊළඟට මොනවද කරන්න ඕනෙ කියන එක ගැන මම නිතරම කල්පනා කළා."

හෝමාගම නගරයේ පැවැත්වුණු ස්වයං රැකියා ප්‍රදර්ශනයක් ගැන වසන්තට අසන්නට ලැබුණේ ඔය අතරය.

"ඒක දිවි නැගුම වැඩසටහන යටතේ සංවිධානය කරලා තිබුණු ප්‍රදර්ශනයක්. එතන ලී, කිතුල්, පොල්කටු, ඉරටු වගේ නොයෙකුත් දෙයින් කරපු නිර්මාණ තිබුණා."

කොයි කොයි ඒවා තිබුණත් වසන්තගේ ඇස් නතර වුණේම පොල්කටු නිර්මාණ අසලය.

"එතන පොල්කටුවලින් හදපු ආභරණ, භාජන එහෙම තිබුණා. හැබැයි ඒවා ඊට වඩා ලස්සනට හදන්න මට පුළුවන් කියලා හිතුණා. පස්සේ මං එතනම අයදුම්පතක් පුරවලා දුන්නා. පුළුවන් විදිහට නිර්මාණයක් කරගෙන එන්න කියලා එතනදී මට උපදෙස් ලැබුණා.

මුලින්ම හැදුවේ පොල්කටු මාලයක්. පස්සේ ඒ මාලේ ජාතික ශිල්ප සභාවේ පළාත් තරඟවලට ඉදිරිපත් කළා. කිසිම දැනුමක් නැතුව මේ වැඩ කරන්න පුළුවන් කියලා හිතුවට තරඟයේ තිබුණු අනිත් නිර්මාණ දැක්කම මට තැනක් ලැබෙන එකක් නැහැ කියලා හිතුණා. හැබැයි නොහිතුව විදියට මට කුසලතා සම්මානයක් ලැබුණා."

මම මුලින්ම හැදුවේ පොල්කටු මාලයක්

නොදැන ගොස් නැවත අතරමං වනවාට වඩා යමක්කමක් දැනගෙන මේ වැඩේට අත ගැසීම හොඳ බව හිතූ වසන්ත ජාතික ශිල්ප සභාවෙන් පොල්කටු නිර්මාණකරණය පිළිබඳ හරිහැටි උගත්තේය.

"පුහුණුව අවසාන කළාට පස්සේ ආයෙත් මගේ නිර්මාණයක් තරගෙට ඉදිරිපත් කළා. බස්නාහිර පළාතේ කලින් අවුරුද්දේ කුසලතා සම්මානයක් දිනාගත්තු මට ඊටපස්සෙ අවුරුද්දෙ ඒ තරගෙම පළමු ස්ථානය දිනාගන්න පුළුවන් වුණා."

වසර කිහිපයක් බස්නාහිර පළාත් තරඟවලින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනූ ඔහු ඉන්පසු ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණ පවා දිනුවේය.

"පස්සේ පොල් සංවර්ධන අධිකාරියෙනුත් පුහුණුවක් ලබාගත්තා. ඔයිට කලින් මගේ ව්‍යාපාරය වැහිලා ගියේ හරිහැටි ව්‍යාපාර කළමනාකරණ දැනුමක් නොතිබුණු නිසානේ. හැබැයි කුඩා කර්මාන්ත දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ඒ අවශ්‍ය දැනුමත් මට ලබාදුන්නා."

පෙරළුණු පිටත් නරක නැති බව තේරුම්ගත් වසන්ත, පොල්කටුවලින් කවුරුත් නොකළ අලුත් අලුත් දෑ කරන හැටි අත්හදා බැලුවේය.

"දවසක් අපනයන සංවර්ධන මණ්ඩලේ මහත්මයෙක් මට එන්න කියලා පොල්කටුවලින් හැදුව සිවිලිම් පැනල් එකක් පෙන්නලා 'මේක හදන්න පුළුවන්ද' ඇහුවා."

පොල්කට්ටෙන් කවද ගහපු සිවිලිම්ද?

මින් පෙර දැක නැති පොල්කටු සිවිලිම් පැනලය දුටු වසන්ත කල්පනා කළේය.

"ඒක පිටරටින් ගෙන්නෙව්ව එකක්. එකපාර දැක්කම ඒක කොහොම කරලද හිතාගන්න බෑ. හැබැයි එහෙමයි කියලා වැඩේ අල්ලලා දන්නනත් මම කැමති වුණේ නැහැ. 'උත්සාහ කරලා බලන්නම්කෝ' කියලා මම ගෙදර ආවා."

එදින රාත්‍රී ජාමය වනතුරුත් වසන්ත කල්පනා කළේ රවුම් පොල් කටුවලින් පැතලි සිවිලිමක් ගහන ක්‍රමවේදයක් ගැනය.

"අන්තිමේ කොහොමහරි වැඩේ කරන හැටි මම හොයාගත්තා."

ඔහුගේ හිත පොල්කට්ටකට වඩා සවිමත්ය. ඒ නිසා ඔහු ඉදිරියේ පොල්කට්ටේ ඝනකමත් මෘදු වූවා විය හැකිය.

පොල්කටු දෙකේ කොළේට දාපු කාලේ දැන් ඉවරයි

"අර සාම්පලේටත් වඩා හොඳ නිමාවක් මගේ සිවිලිමේ තිබුණා. ඉතින් ඒක දැකලා මට මේ වැඩේ බාරදුන්නු මහත්මයත් පුදුම වුණා."

ශ්‍රී ලංකාවේ තරුපහේ සුප්‍රකට හෝටලයකට පොල්කටු සිවිලිම් ගැසීමේ බාරදූර කාර්යය වසන්තට පැවරුණේ එහෙමය.

"වැඩේ ඉවර කරගන්න මට මාස පහක් විතර ගියා. දන්න කියන අය කීපදෙනෙකුත් මට උදව් කළා. සිවිලිමේ එක පැනල් එකක් හදන්න පොල්කටු කෑලි 500ක් විතර ගියා. එතකොට මුළු සිවිලිමට පැනල් 50ක් විතර ගියා. ඉතින් එද ඉඳලා මම මේ වැඩේ කරනවා. සිවිලිම්වලට අමතරව ආභරණ, කී ටැග්, හැඳි, භාජන වගේ දේවලුත් හදනවා. මගෙන් මේවා තොග වශයෙන් අරගෙන වෙළෙඳාම් කරන අයත් ඉන්නවා. ඒ වගේම මගේ නිර්මාණ වෙනත් රටවලට එක්ස්පෝර්ට් කරන වෙනම පිරිසකුත් ඉන්නවා."

විසි කරන පොල්කටුවලට ඔහු වටිනාකමක් එක් කළේ එහෙමය. වසන්තගේ නිර්මාණවලට මෙතරම් ඉල්ලුමක් තිබීමට ඔහුගේ නිර්මාණවල ඇති අනර්ඝ නිමාව සහ කල්පැවැත්මත් හේතුවන බව කිව යුතුය.

"පටන්ගත්ත තැන ඉඳලා බලනකොට අද මම ලොකු දුරක් ඇවිල්ලා. ඒ වගේම මට තවත් දුර ගමනක් යන්නත් තියෙනවා. ජාතික ශිල්ප සභාව ඇතුළු මට සහාය දුන් සියළුම රාජ්‍ය ආයතනවලට මගේ ස්තූතිය පුද කරනවා. ඒ වගේම මේ වැඩ තව කීපදෙනෙක්ට පුහුණු කරන්නත් මගේ හිතේ අදහසක් තියෙනවා.

ඉතින් මට අනිත් අයටත් කියන්න තියෙන්නේ කරන දේ හරියට අවංකව කරන්න. ඒ වගේම හිත ඇතුළේ කිසිම දේකින් හොල්ලන්න බැරි ශක්තිමත් අරමුණක් තියාගන්න. එතකොට ඕනම කෙනෙක්ට ජීවිතේ දිනන්න පුළුවන්."

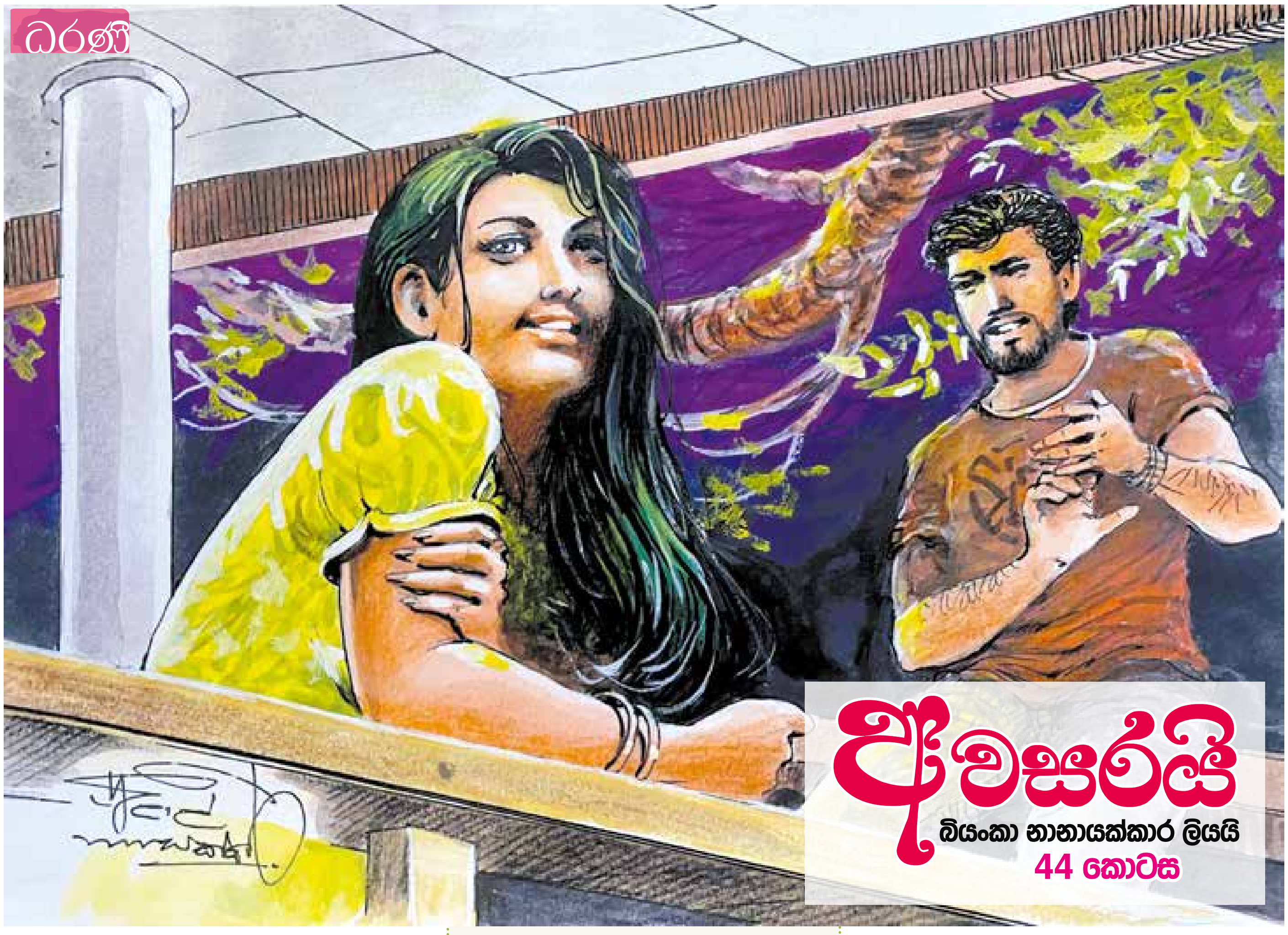
ජාතික ශිල්ප සභාවේ හස්තය වසන්තගේ සාර්ථකත්වය පිටුපස නිබඳවම තිබූ අතර, ජාතික ශිල්ප සභාවේ සහකාර අධ්‍යක්ෂක පුහුණු, ආනන්ද ජයසිංහ මහතා ඒ පිළිබඳව අදහස් දැක්වූයේ මේ ලෙසය.

"වසන්ත කියන්නේ දිවි නැගුම වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙන්න අයැදුම් කළ කෙනෙක්. පස්සේ ඔහු ජාතික ශිල්ප සභාවේ පොල්කටු අංශය තෝරාගෙන කෙටිකාලීන පුහුණුවීම් ලබාගත්තා. ඒ පුහුණුවීම්වලට අමතර ඔහුට උපකරණ, ආධාර ආදියත් අපි ලබාදුන්නා.

ඔහු ඒ හැමදෙයකින්ම උපරිම ප්‍රයෝජන ගත්තා. හැකියාව සහ කැපවීම නිසාම අවුරුදු දහයක වගේ කාලයකදී ඔහු මේ ක්ෂේත්‍රයේ දුර ගමනක් ඇවිල්ලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ වගේ දේවල් ඉගෙනගන්න එහෙමත් නැත්නම් තමන්ගේම කියලා ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න කැමති ඕනම කෙනෙකුට ඒ විදියට උදව් කරන්න අපි ලෑස්තියි."

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



ඒ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

44 කොටස

ඔයාගෙ ජීවිතේ මට හංගන්නෙ ඇයි?

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතැන් සිට

තේනුක සිටියේද වෙහෙස වූ මනසකිනි. සාප්පුවට වී සිටියාට ඔහුට බර වැඩ කර පළපුරුද්දක් නැත. ඊටද පසුගිය මාසයක් එකහමාරක් තිස්සේ කොළඹ සිට මාතලේ දක්වා දිගින් දිගටම ගමන් කිරීමත් ඒ වෙහෙසේම කොටසකි. තව වතාවක් හෝ දෙකක් මාතලේ යන්නට සිදුවෙනු ඇත. කොළඹ විත් සිටින අංජනාගේ අම්මා, නංගී සහ මල්ලී යළි මාතලේට ඇරලවා ආවාට පසු ඒ ගමන් බිමන් අඩුවෙනු ඇත.

වෙනදට වඩා මදක් කලින් සාප්පුව වසන්නට සිතාගෙන සිටියත් වෙනද වේලාවටත් වඩා ගෙදර එන්නට මදක් පමාවුණේය. ඔහු ඒ පමාවත් සමග එමින් ගමන ආර්පිකෝ සුපර් මාකට් එකටත් ගොඩ වුණේය. වටලප්පන්, කෙසෙල් ගෙඩි සහ ලොකු ප්‍රමාණයේ චොකලටයක් ද, අංජනාගේ සහෝදරයාටත් සහෝදරියටත් කජු පැකට් දෙකක් ද මිලට ගත් ඔහු නිවසට ආවේ පිරුණු සිතෙනි. ජීවිතේ පළමුවතාවට ඔහු මේ හැඟීමෙන් ජීවත්වන නිවසට ඇතුල්වුණාමය. තමන් එනතුරු ජීවිතේම කොටසක් වන් අයෙක් ගෙදරට වී මග බලා සිටින විට නිවසට පැමිණෙන්නට ඇත්තේ නොඉවසිල්ලකි. පඩිපෙළ නැග නිවසට ඇතුල්වන්නට ආ ඔහුගේ දෙපා සඳැල්ල ළඟ නැවතුණේය. එහි වැටට බරදී ඔහු එන දෙස අංජනා බලා සිටියාය. ගෙතුළින් රූපවාහිනියේ හඬ ඇසෙයි. කතා නොකරම තේනුක අංජනා ළඟටවිත් සිට ගත්තේය. ඈ කෙරෙන් හමා ආ සුවඳ ඔහුගේ නහය පතුළටම වැදුණේය.

"මහන්සිද..?"

අංජනා ඔහුගේ දිලිසෙන දෑස් දෙස බලාගෙන ඇසුවේ සෙමිනි.

"මෙහෙම මං හවසට ගෙදර එනකොට ඔයා ඔන්න ඔහොම හැමදාම මං එනකල් මග බලාගෙන ඉන්නවනම් ඒක තමයි මං ආස ජීවිතේ අංජනා..."

"ඉතින් ඉන්නම්..."

"එහෙම ඉඳලා විතරක් බෑ. රසම රස තේ එකකුත් හදලා ඕන."

"දෙන්නම්... දැන් එකක් හදලා ගේන්නද...?"

ඈ සඳැල්ලට බරවී සිටි ඉරියව්ව වෙනස්කරමින් ඇසුවාය.

"දැන් එපා. ඇඟ හෝදගෙන, පුටුවකට වෙලා ඉඳගෙන තමයි ඒ තේ එක බොන්න ඕන..."

ඔහු සඳැල්ල සම්බන්ධවන අනෙක් පස වැටට බර දුන්නේය.

"පිරිමි එහෙම තමයි නේද?"

"කොහොමද නෝනා ඒ වගක් දන්නේ?"

"අපේ අප්පච්චි නම් එහෙම නෑ. ඒත් මං කියවපු පොත්වල සමහර පිරිමි එහෙමයි."

"නෝනා... පොත්වල පිරිමි හැබෑ ලෝකෙ මුණගැහෙයි කියලා හිතන්න එපා. හැමෝම එක වගේ නෑ."

"ආ ඒක නම් ඇත්ත... දැන් ඉන්න සමහර මහත්තුරු ටීවී එක ඉස්සරහ ඉඳගෙන තේ බිව්වට සමහර අය ගෙදර ආවට පස්සෙ එකම හිතවතා කරගන්නෙ ටෙලිෆෝන් එක. ඒක ඔබ ඔබ ඉන්නවා වෙන මෙලෝ සිහියක් නෑ..."

අංජනා සිනාසුණේ තරු පිරි අහසටය.

"එහෙම අයත් ඇති... ඒත් මං එහෙම නෑ. කෝ අම්මලා?"

"අම්මා කුස්සියේ. කමල්ට උයන්න උදව්වට ගියා. නංගියි මල්ලියි ටීවී බලනවා..."

"කොහොමත් කමල් එක්ක ඔයාත් යාළුවෙන එක නම් හොඳයි. ඒ ළමයා තමයි සෑහෙන කාලයක් මාව බලාගන්නේ..."

"එයා හරි හොඳයි. කොහෙන්ද ඔයා හොයාගත්තේ...?"

"අපේ අම්මගෙ වැඩනෙ."

තේනුක එතෙකින් ඒ කතාව නවතා ගත්තේය. මේ මොහොතේ නොකිව්ය යුතු දෙයක් කියවුණු බවක් ඔහුට දැණුනි.

"එයාට පඩි ගෙවන්නෙත් අම්මා වෙන්න ඇති. ඔයාට ඉන්නෙ නම් හොඳ අම්මා කෙනෙක්..."

ඈ කීවේ එපමණකි. ඒ කතාව ඇත්තකි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන් හොඳම හොඳ අම්මා කෙනෙකි. ඈ නොසිටියේ නම් මේ මොහොත මෙසේ සුන්දරව ගෙවෙන්නේත් නැත. තේනුක බය වූයේ ඇය ඒ හොඳ අම්මා ගැන අසයි කියාය. ඒත් අංජනා ඒ ගැන ඇසුවේ නැත. ඔහු බෑගයේ වූ චොක්ලටය ගෙන ඈ අතින් තබත්ම දුරකතනය හැඬවුණේය. කතා කළේ ටොෂිකෝ ය. මේ මොහොතේ ඒ ඇමතුම නොගෙන ඉන්නට ඔහු සිතුවේය.

හැබැයි එක අවුලක් තියෙනවා. හෙට ඔයාලව ගන්න මට එයාර්පෝට් එන්න නම් බැරිවෙනවා. මම වෙන ගමනක් යන්න දාගෙන ඉන්නෙ

"ඇයි ගන්නෙ නැත්තේ...?"

නාදවෙන දුරකතනය දෙස බලාසිටින තේනුකගෙන් අංජනා ඇසුවේ වෙනසක් නැතුවය.

"ඒක ඉක්මනට තියන්න වෙන්නෙ නැති පිටරට කෝල් එකක්..."

දුරකතනයේ නාදය නැවතුණේය. ඒත් ඒ සැනින් නැවතත් ඒ ඇමතුම ආවේය.

"හදිස්සියක්ද දන්නෙ නෑනෙ. ගන්න ඒක..."

නැවත නාදවන්නේ ඒ ඇමතුම බවම දැනී ඇය කීවාය. ඇමතුම නොගෙන ඉඳීම ඇගේත් සැකයට හේතු වෙතැයි සිතා ඔහු ටොෂිකෝට කතා කළේය.

"තේනුකා වැඩකද?"

වෙනද එක්වරකින් නාද වද්දී ඇමතුම ගන්නා තේනුකගේ පමාව දැනී ටොෂිකෝ ඇසුවාය.

"ටිකක්... කමක් නෑ ටොෂී කියන්න..."

"මං හෙට ලංකාවට එනවා..."

"හෙට ?"

"ඔව් ඇයි?"

"කිව්වෙත් නෑ."

"ඇයි තේනුකා... මං මාසෙකට විතර කලින් ඔයාට කිව්වා... මතක් කරලා බලන්න..."

ටොෂිකෝ ලංකාවට එන බව කී විට සිත කලබල වූ නිසාම තේනුකට වචන හැසිරවීම හිතා කරන්නට නොහැකි වුණේය.

"හරි... කිව්වා තමයි... කට්ටියක් එක්කනෙ එනව කිව්වෙ...?"

"ඔව්... තව තුන් දෙනෙක්... එනකම් කියන්නෙ නෑ ඒ කවුද කියලා..."

ටොෂිකෝ සිනාසෙමින් කීවාය. අංජනා ඒ කතාව අසා සිටින බවක් නොපෙන්නුවාට ඇය කතාව අසා සිටියාය. ඒ කතා කරන්නේ ගැහැනු ළමයෙක් කියාත් කතා කරන දෙබස්වලින් ඇයට දැනුණි.

"එතකොට නවතින්නෙ කට්ටිය...?"

"ඔයාගෙ ගෙදර තියෙනවනෙ..."

ඇගේ සිනාව ආයෙත් අලුත් විය.

"නෑ නෑ, තේනුකා... අපි හෝටලයක් බුක් කළා. ඔයා ඉන්නෙ කිරිබත්ගොඩ කිව්ව හින්ද කිරිබත්ගොඩින්මයි දැම්මේ..."

"හැබැයි එක අවුලක් තියෙනවා. හෙට ඔයාලව ගන්න මට එයාර්පෝට් එන්න නම් බැරිවෙනවා. මම වෙන ගමනක් යන්න දාගෙන ඉන්නෙ."

"කමක් නෑ තේනුකා... අපි එයාර්පෝට් එකෙන් වාහනයක් අරගෙන එන්නම්."

"සොරි ටොෂී. ඔයාලා එයාර්පෝට් යන්න කලින් මං අයේම කතා කරන්නම්..."

තේනුක ඇමතුම අවසන් කර අංජනා දෙස බැලුවේය. සඳැල්ලට එළියේ වූ විදුලි පහණින් වැටෙන ළා එළි රැල්ලට හසුවූ ඇගේ නෙතු යොමුවී තිබුණේ කොතැනට දැයි ඔහුට සිතාගන්නට නොහැකි වුණේය. දුරකතන කතාබහ අවසන් වූ පසුවවත් ඇය ඒ ඉරියව්ව වෙනස්කර ඔහු දෙස බැලුවේ නැත.

"අංජනා..."

"කවුද ඒ කතා කළේ...?"

ඔහුගේ ඇමතුමට ඔහු දෙස බලනවා වෙනුවට ඇය එකී ඉරියව්වෙන්ම ප්‍රශ්න කළාය. ඒ ස්වරයේ මොකද්දෝ අමනාපයක් ඇතැයි එක්වරම තේනුකට දැනුණේය.

"ටොෂිකෝ... ජපන් ගෑනු ළමයෙක්. ඒ ගොල්ලො ලංකාවට එනවලු. ආවාම මං අඳුන්නලා දෙන්නම්..."

එක දිගටම ඔහු කියාගෙන ගියේ අංජනා ළඟට යමිනි.

"මං මෙච්චර කාලයක් කිසි දෙයක් ඇහුවෙ නෑ. ඔයා කියයි කියලා හිතාගෙන හිටියට කිව්වෙත් නෑ. ඔයාගෙ ජීවිතේ මට හංගන්නෙ ඇයි...? අනික කොහොමද ඔයා ජපන් ගෑනු ළමයි ඔච්චර හොඳට අඳුරන්නේ...?"

ඈ කතා කරන්නේ සෙමින් වුවත් වෙනද ඇති මුදුබව ඒ හඬේ නැති බවනම් ඔහුට දැනුණේය.

ලබන සතියට...

යුද හමුදාව ගැන LTTE එක අපිට කිව්වේ බොරු

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මූල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. ලෝජිනීව රවටාගෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බඳවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදියා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොයෙකුත් හැළහැප්පීම් මැද දිවි ගෙවන ලෝජිනී සංවිධානය තුළ සිටි තම හොඳම මිතුරියන්ගේ වියෝවෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබළියක ලෙස පුහුණුවීම් අරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව නිම කරයි.

හමුදා ප්‍රහාර හමුවේ කඩා වැටෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය අවසාන මාස කිහිපයේදී ලෝජිනී වව්නියාවට 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 ලෝජිනී පිළිබඳ සොයා බැලීම නවතා දමයි.

ඒ අතර වව්නියාවේදී දැන හඳුනා ගන්නා රූබන් නම් ත්‍රිරෝද රථ රියදුරා සමග ප්‍රේම සබඳතාවයක් අරඹන ලෝජිනී තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබළියක් බව ඔහුට සඟවා ඔහු සමග විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද හමුදා ප්‍රහාර දරුණු වීමත් සමඟ කොටින්ගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝජිනී හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නීතිරීතිවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝජිනී රූබන් සමඟ විවාහ වේ. ඒත් සමඟ හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමඟ LTTE විසින් තමාව ඝාතනය කරතැයි බිය සමඟ ලෝජිනී සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

ලෝජිනී

අද එතැන් සිට....

"වන්නියේදී මගෙ පවුලේ අය කෑම නැතිව දුක්විඳපු කතාවල නිමක් නැහැ. එයාලා මාස 2-3ක් තුළ විඳපු දුක ගැන වෙනම පොතක් ලියන්න පුළුවන්" යැයි කතාව ආරම්භ කළ ලෝජිනී.

"එයාලා අන්තිම කාලෙදි කාලා තියෙන්නේ දවසට වේල් එකක් හෝ දෙකක්. වේල් දෙකට ගැළපෙන්න වෙලාව හදාගෙන තිබුණා. ඒ කියන්නෙ උදේට කෑවම දෙවෙනි වේල දවල්ටයි රෑටයි දෙකටම හරියන්න හවස 4-5ට විතර කනවා. එහෙම නැතිනම් තනි වේලක් නම් දවල්ට විතරක් කනවා. ඒ කෑම වේලට එළවළු කියලා දෙයක් තිබිලම නැහැ. බතුයි, මාළු, කරවල, පරිප්පු වගේ සුළු දෙයක් තිබිලා තියෙනවා. ධීවර රස්සාව දන්න අය මුලතිව් මුහුදෙ වැඩි ඈතට යන්නේ නැතිව මාළු අල්ලගෙන ඇවිත් තිබුණා. පොල්, තුනපහ තිබිලම නැහැ.

ඒත් ඉඳලා හිටලා හරි පොල් ගෙඩියක් හමුවුණාම කරලා තියෙන්නේ පොල් ගෙඩිය ගාන එක නෙමෙයි. කටුව කඩලා මද ටික කෑලි 15-20කට විතර කඩලා පවුල් 10-15 විතර බෙදාගන්න එක. ඊටපස්සේ ඒ මද කෑල්ල තලලා එළවළුවලට දාන එක. කොච්චර අඟහිඟකම් තිබුණත් ලැබෙන දේ බෙදාහදාගෙන කන පුරුද්දක් තිබිලා තිබුණා."

"එතකොට කෑම හිඟ ප්‍රශ්න එද්දි ඒකට විසඳුමක් හෙව්වෙ නැතිද?"

"මුලදි දුක් විඳින එක ගැන රජයට බැණ්නත් පස්සේ ඒ චෝදනාව එල්ල වුණේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට. මොකද එයාලා කියන දේ අහලා තමයි මිනිස්සු යුද හමුදාව ඉන්න පැත්තට යන්නෙ නැතුව සංවිධානයත් එක්ක ආවේ. පස්සේ ආරංචි වෙලා තිබුණා එක තැනක සංවිධානයේ ආහාර ගබඩාවකට බලහත්කාරයෙන් ඇතුළුවන සාමාන්‍ය ජනතාව මුරට හිටපු අයට පහර දීලා එතන තිබුණ හාල්, පරිප්පු වගේ දේවල් අරගෙන ගියා කියලා. කොහොමහරි කෑම ප්‍රශ්නය වැඩිවෙද්දි සංවිධානයෙන් කැඳ එකක් හදලා එහෙ ඉඳපු අයට බෙදලා තිබුණා. හාල්, පරිප්පු, ලුණු එකට දාලා වතුරෙන් තම්බලා හදලා, එක වෙලාවකට එයාලා බෙදලා තිබුණා. සමහර අය ජීවත්වෙලා තිබුණෙ මේ කැඳ එක බීලා."

"එතකොට කොහෙන්වත් ආධාර විදිහට කෑම ලැබුණෙම නැතිද?"

"ජාත්‍යන්තර රතුකුරුස සංවිධානයට අයිති නැවකින් සති දෙකකට සැරයක් විතර ඇවිත් හාල්, පරිප්පු, පිටි, බෙහෙත් වගේ අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ගෙනාවා. ආහාර ද්‍රව්‍ය ගොඩබාලා ආපහු යද්දි අසනීප ලෙඩ්ඩු අරගෙන යනවා. නැව එන දවසට තමයි හොඳම යුද්ධය තිබුණෙ. මොකද නැවේ ගේන ආහාර ද්‍රව්‍ය ගන්න මිනිස්සු පොර කනවා. අසනීප අමාරු කියලා යන්න පොරකනවා. ජැටියක් නැති නිසා නැව නවත්තන්නෙ වෙරළට කිලෝමීටරයක් දෙකක් ඈතින්. ඒ නිසා නැවට යන්න ඕන පොඩි බෝට්ටුවලින්.

> යුද හමුදාවේ අය ඈත ඉඳලා ස්පීකර්වලින් කතා කරලා කියලා තිබුණා 'යුද හමුදාව ඉන්න පැතත්ට එන්න. ආරක්ෂාව, කෑම, වෛද්‍ය පහසුකම් සියල්ල දෙනවා' කියලා. එතකොට එල්.ටී.ටී.ඊ. එක 'උඹලට බොරු කියලා ගෙන්නලා වද දීලා මරන්න තමයි හදන්නෙ' කියලා තියනවා

පොඩි බෝට්ටු පාලනය කළේ එල්.ටී.ටී.ඊ.යට ඕන විදිහට. ඒ නිසා බෝට්ටු යන තැනට සාමාන්‍ය මිනිස්සුන්ට එන්න දුන්නෙ නැහැ. එල්.ටී.ටී.ඊ. අයගෙ ඥාතීන්, සල්ලි තියෙන අය එහෙම අසනීප නැතිව බොරු ලෙඩ කියාගෙන නැවට නැගලා හමුදා පාලන ප්‍රදේශයට ගිහින් තිබුණා. ඒ ගැන මිනිස්සු සංවිධානය එක්ක තරහින් හිටියෙ. සමහර බබාලා ලැබෙන්න හිටපු අම්මලා ගියේ බබාව ලැබෙන්න සීසර් කරන්න ඕන කියලා බොරු හදාගෙන. හැමකෙනාම තමන්ගෙ ජීවිතයට ආදරේ නිසා ඔය වගේ දේවල් වෙලා තිබුණා. කොහොම වුණත් පොඩි නැවකින් ගේන බඩු ලක්ෂ ගානක මිනිස්සුන්ට දවස් 2-3කටවත් මදි. මේ ප්‍රශ්න නිසා වැඩියෙන්ම අපහසුතාවයට පත්වුණේ අයියර්ලා. (බෞද්ධාගමේ භික්ෂූන් මෙන් හින්දු ආගමේ පූජ්‍ය පක්ෂය) එයාලා සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී කෑම ගන්නෙ ගොඩක් පරිස්සමට. මස්, මාළු කන්නෙත් නැහැ. උයන තැනක ඉන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේම එයාලට ගැළපෙන තැනක තමයි නවාතැන් ගන්නෙ. ඒත් එදා තිබුණු තත්ත්වය නිසා මේ වගේ ආගමික චාරිත්‍ර ඉටු කරන්න විදිහක් තිබුණෙ නැහැ. ඒ අයත් එතන පවතින ක්‍රමයට ඉන්න පුරුදු වුණා."

මෙම කාලයේදි යුද මුක්ත කලාපයේ සිටින වැසියන් ඉලක්ක කරගෙන රජය විසින් දැවැන්ත ප්‍රචාරක යාන්ත්‍රණයක් කර තිබිණ. එමෙන්ම මානුෂීය මෙහෙයුමේ නිරත යුද හමුදාවද විවිධාකාරයෙන් කොටි ග්‍රහණයේ සිටින ජනතාව සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම සඳහා උත්සාහ දරමින් සිටියෝය. එම තොරතුරු කොටි ග්‍රහණයේ සිටින ජනතාවට ලැබුණාද? මා ඇසීමි. ඊට පිළිතුරු දුන් ලෝජිනී.

"යුද හමුදාවේ අය ඈත ඉඳලා ස්පීකර්වලින් කතා කරලා කියලා තිබුණා 'යුද හමුදාව ඉන්න පැතත්ට එන්න. ආරක්ෂාව, කෑම, වෛද්‍ය පහසුකම් සියල්ල දෙනවා' කියලා. එතකොට එල්.ටී.ටී.ඊ. එක 'උඹලට බොරු කියලා ගෙන්නලා වද දීලා මරන්න තමයි හදන්නෙ' කියලා තියනවා.

රූපවාහිනී, පත්තර කිසි දෙයක් නැහැ. කොටි සංවිධානයෙන් එක එක නිවේදන දාලා තනි පිටුවෙ පත්‍රිකාවක් ගහලා ජනතාව අතර බෙදලා තිබුණා."

එහි වැඩිපුරම තිබුණේ සටන් විරාමයක් සඳහා ජාත්‍යන්තරය සමඟ එක්ව සාකච්ඡා පවත්වන බවත් තවත් දින කීපයකින් එය සාර්ථක වනු ඇති බවත්ය. මේ අතර ඇමෙරිකානු නැවක් ආහාර සහ ඇමෙරිකානු හමුදාව සමඟ ශ්‍රී ලංකාව බලා පිටත්ව ඇති බවත් එය තවත් නොබෝ දිනකින් මුලතිව් වෙරළට පැමිණෙනු ඇති බවටත් ආරංචි පැතිරගොස් තිබිණි.

"පත්තර රූපවාහිනී නැති වුණාට රේඩියෝ එකෙන් ප්‍රවෘත්ති අහන්න පුළුවන් වෙලා තිබුණා. බැටරි තියෙන අය රේඩියෝ එක දාලා ප්‍රවෘත්ති අහද්දි බැටරි නැති අය ප්‍රවෘත්ති අහලා තිබුණේ පාපැදිවල තියෙන ඩයිනමෝවෙන්. පාපැදිවල රාත්‍රියට යද්දි එළිය ලබාගන්න ඩයිනමෝවක් හයිකරලා තිබුණා. ඒ නිසා කට්ටිය කරලා තිබුණේ ඩයිනමෝවෙන් එන විදුලිය විදුලි ලාම්පුවට සවි කරලා තිබුණ වයරය ගලවලා ගුවන්විදුලියට සවි කරන එක. ඊටපස්සේ බයිසිකලයේ රෝදය කරකවද්දී ලැබෙන විදුලියෙන් ගුවන්විදුලිය ක්‍රියාත්මක කරවලා තිබුණා. කොහොමටත් ප්‍රවෘත්ති යද්දි ප්‍රවෘත්ති අහන්න 30-40 විතර පිරිසක් එකතුවෙලා තිබුණා. ඒ වෙද්දිත් කොටින්ගේ ගුවන්විදුලිය (Voice of Tigers) ක්‍රියාත්මක වුණා. එයාලනම් කියලාම තිබුණෙ සටන්වලදි යුද හමුදාවට බරපතළ හානි සිදු කරනවා කියලා තමයි.

හැබැයි පිටතත් එක්ක සන්නිවේදනය නැත්තට නැතිවෙලා තිබිලත් නැහැ. මේ ප්‍රශ්න මැද කොටි සංවිධානය සැටලයිට් මාර්ගයෙන් දුරකතන ඇමතුම් කුලියට දෙන මධ්‍යස්ථානයක් පටන් අරගෙන තිබුණා. ලක්ෂ ගණනක සෙනඟ හිටියට එයාලා දවසට නිකුත් කරලා තිබුණෙ අංක ලකුණු කරපු තුණ්ඩු 100ක්.

ඒ සියදෙනාට අංක පිළිවෙලට විනාඩි 03ක උපරිම කාලයකට යටත්ව දුරකතන ඇමතුම් ගන්න අවස්ථාව දීලා තිබුණා. හැබැයි අනවශ්‍ය කතා, එල්.ටී.ටී.ඊ. වැරදි, යුද මුක්ත කලාපයේ තොරතුරු කතා කිරීම තහනම්. කොටි ඉදිරිපිට ඉඳලා ඔවුන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ තමයි කතා කරන්න ඕන."

සනත් ප්‍රියන්ත

රටම දන්න පූස් ඩබල
අලී බට්ලර් ගමගේ කුටී කුට්ලර් ගමගේ

අම්මා කෙනෙක් දරුවන්ට ආදරය කරන්නේ යම් සේද තරිනිත් ඇගේ බළල් දරුවන් දෙන්නාට මුළු හදින්ම ආදරය කරන්නීය. ඒ අය සතුටින්, ලස්සනට තියන්නට හැකි හැමදේම කරන්නීය. ඒ නිසාම අලීගෙත්, කුටීගෙත් බඩවල් පුරවනවාට අමතරව ලස්සන ලස්සන ඇඳුම් පොඩි මසා දෙදෙනාටම අන්දවා ඇය හැඩ බැලුවාය. ඇඳුම් ඇන්දවූ බළල් දරුවන්ගේ පින්තූර ගෙන මුහුණුපොතටද එක් කළාය. ඒ නිසාම මාතර දික්වැල්ලේ සිටින අලී බට්ලර් ගමගේත්, කුටී කුට්ලර් ගමගේත් ලංකාව පුරාම ඉන්නා බොහෝදෙනෙක්ගේ ආදරය දිනාගත් 'පූසන්' දෙදෙනෙකු වූහ.

"මේ දෙන්නා දැන් මගෙ ජීවිතෙන් වෙන් කරන්න බැරි තරමට බැඳිලා. විශේෂයෙන් 'අලී'. මගෙ හිතේ පාලුව, දුක, වේදනාව එයා පුදුම විදිහට මාත් එක්ක බෙදා ගන්නවා. එයාට සැර දනවට කැමති නෑ. මං අඬනව නම් ළඟට ඇවිත් ඒ ඇඬුම නවත්තන්න පුළුවන් හැම මායමක්ම දනවා. මගෙ අතට තට්ටු කරනවා. ඇගේ ඇතිල්ලෙනවා. නිකම් නෙවේ මොනවදෝ කියව කියවා. ඊටපස්සෙ මගෙ හිත වෙනස්කරන්න මාව සෙල්ලමට ඇදලා ගන්නවා. ගෙදර ඉන්නෙ අම්මයි මායි විතරයි. එයා වැඩට ගියාම මට කතා කරන්නවත් කෙනෙක් නෑ. මං කතා කරන්නෙ මේ දෙන්නා එක්ක. ඕන වෙලාවක් මගේ කතා අහගෙන ඉඳියි. ඒ වගේම සමහර වෙලාවට මාත් එක්ක කතා කරනවා. හඬ අඩු වැඩි කරලා එයාලා කරන කතාව මට නම් තේරෙනවා."

අලි බට්ලර් ගමගේ සහ කුටී කුට්ලර් ගමගේ යන මේ පුංචි මායාකාරයින් දෙදෙනා තරිනිට ලැබී ගෙවුණු අගෝස්තු මාසයට අවුරුදු දෙකක් වුණේය. අලීගේ සහ කුටීගේ අම්මා 'ලොකු'ය. තරිනිගේ ගෙදර නොවුණත් අලීලාට තව සහෝදරයෙක් සිටියි. ඒ 'සුදූ' ය. වෙනත් ගෙදරකට ගිය නිසා සුදූට 'ගමගේ' වාසගම ලැබුණේ නැත.

"අපේ ගෙදර මං පුංචි කාලේ ඉඳලා පූස්ලා හැදුවා. ගෙදර ඉන්න ලොකු පූසියෝ පැටව් දැම්මම තව පූසෝ එකතුවුණා. මං ගෙදර නැතිවෙලාවට අම්මා පූස් පැටව් කාට කාට හරි දෙනවා. එදට ඉතින් මං කෑගහලා අඬලා, රණ්ඩු කරලා තමයි එයාලා නැති දුක දරාගත්තේ. කාලයත් එක්ක එහෙම හැදුණ සත්තු නැතිවෙලා ගියා. ඊටපස්සෙ මං උසස් පෙළ පාස්වෙලා කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලෙට ආවට පස්සෙ පූසො හැදුවෙ නෑ. ඒත් අවුරුදු දෙකකට කලින් නිවාඩුවකට ගෙදර ගිහින් දවසක් රෑ අම්මත් එක්ක මළගෙදරක ගියා. ඒ ගිහින් එනකොට පාරේ පුංචි පූස් පැටව් දෙන්නෙක් හිටියා. දලා එන්න බැරි හින්ද, ඒ දෙන්නා අරගෙන ගෙදර ආවා."

පසුව ඒ දෙදෙනා ලොකු සහ සුදු මහත්තයා විය. නිවාඩුවක් ලද විගස තරිනි ගෙදර ගියේ ලොකුගේ සහ සුදුමහත්තයාගේ හුරතල් බලන්නටයි. සතුන් ලෙඩ වූ පසු බෙහෙත් කරන්නට පශු වෛද්‍යවරු සිටියත් ඈත ගම්වල අය ඒ බවක් දන්නේ නැත.

ඊටද බොහෝ ග්‍රාමීය පැතිවල පශු වෛද්‍යවරුන් හිඟය. ඒ නිසා සුදු මහත්තයා ලෙඩ වූ අවස්ථාවක අම්මා නොදන්නාකමට පැනඩෝල් පොවා තිබුණි. පැනඩෝල් යනු පූසන්ට මරු කැඳවන ඖෂධයක් බව ඔවුන් කවුරුත් දැනගත්තේ සුදු මහත්තයා ජීවිතය හැර ගිය පසුවය.

"ඊටපස්සෙ ලොකු තනිවුණා. මටත් කැම්පස් එකේ පාඩම් වැඩ තිබ්බ නිසා ටික කාලයක් ගෙදර එන්න බැරිවුණා. මං ඊළඟට ගෙදර එද්දි ලොකු අම්මෙක් වෙන්න යනවා. ලොකු එයා වගේම සුදු වැඩිපුර තියෙන පැටව් තුන්දෙනෙක් දැම්මා. මෙයාලට මාසයක් වෙද්දි අපේ අම්මා අසනීප වුණා. තනියම මෙයාලගෙ වැඩ කරගන්න බැරුව මං දන්නෙත් නෑ අම්මා ඒ එක පැටියෙක් අසල්වාසී ගෙදරකට දීලා. එදත් පොඩි කාලෙ වගේම මං කෑගහලා ඇඬුවා. එයා තමයි සුදූ. මේ එක්කෙනෙක් අලි බතලයෙක් වගේ හිටියෙ. අල ගෙඩියා කියන නම තමයි අලී බට්ලර් වුණේ. හැමෝම කිටී කියන නිසා මං කුටී කිව්වා. ඒකට හරියන්න කුට්ලර් කියලා එකතු කළා. මේ අය මගෙ දරුවො වගේ නිසා මට පරම්පරාවෙන් ලැබුණු නාමයත් එයාලට දුන්නා."

> මේ එක්කෙනෙක් අලි බතලයෙක් වගේ හිටියෙ. අල ගෙඩියා කියන නම තමයි අලී බට්ලර් වුණේ

> හැමෝම කිටී කියන නිසා මං කුටී කිව්වා. ඒකට හරියන්න කුට්ලර් කියලා එකතු කළා

ඒ වෙද්දී රටේ පැවති වාතාවරණයත් සමඟ තරිනි වැඩිපුර නිවසේ රැඳුණාය. ඒ නිසා තවත් වැඩි වැඩියෙන් අලීට හා කුටීටත් ලොකුටත් ඈ ළංවූවාය.

"ලොකු කියන්නෙ අපිටත් වඩා වැඩියෙන් එයාගේ දරු දෙන්නට ආදරේ කරන පූස් අම්මා කෙනෙක්. මේ ගොල්ලන්ට දැන් අවුරුදු දෙකක් වයස වුණාට තාමත් ලොකු අලීවයි, කුටීවයි තුරුල් කරගෙන ඉන්නවා. ඒ ගොල්ලොත් අම්මා අස්සෙ ඉන්න ආසයි. අලියි, කුටියි පොඩි කාලේ මං ඇඳුම් මහලා ඇන්දුවා. ඒ දවස්වල මං කියන ඕන විදිහකට මෙයාලා ඉන්නවා. ඒ දවස්වල නම් ඒවා ඇඳගෙන නිදාගත්තත් එක්ක. දැන් එයාලා වැඩිපුර ඇඳුම් අඳින්න කැමති නෑ. මං මෙයාලට ඒ කාලේ ඇඳුම් තිහක් හතළිහක් මැහුවා."

මේ වෙද්දී තරිනි විශ්වවිද්‍යාලයේ අවසන් විභාගයට ලියා ගෙදරටම වී සිටින්නීය.

"මට ඉන්නෙ අම්මා විතරයි. අම්මගෙන් පස්සෙ මේ ලෝකෙ මං වැඩියෙන්ම දකින්න ආස, දකින්න ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙ අලීයි, කුටීයි, ලොකුයි. මට හීනෙන් පවා ඒගොල්ලො පේනවා. සමහර වෙලාවට මං එයාලව තුරුල් කරගෙන ඔහේ කතා කර කර ඉන්නවා. ලෝකෙ තියෙන ලස්සන වචන ඔක්කොම මං කියනවා. අලී ආසයි ඒ ලස්සන වචනවලට. අලි මාව තේරුම් ගන්න පුළුවන් පූස් දරුවෙක්. මට මං ගැන දුක හිතුණම මං අඬනවා. එතකොට අලී ළඟට ඇවිල්ලා අහගෙන ඉන්නවා. ඇස් පිය ගහන්නෙ නැතුව බලන් ඉන්නෙ මගෙ දුක තේරෙනවා වගේ. එයාගේ භාෂාවෙන් හඬ වෙනස් කර කර කතා කරනවා. ඇතිල්ලෙනවා. උඩ පනිනවා.

එයාට ඕනි මගෙ හිත වෙනස් කරන්න. මට දුකක් දැනුණම හිතට කරදරයක් දැනුණම අලී කොහොම හරි මා ළඟට එනවා. කුටිගෙත් ලොකු ආදරයක් තියෙනවා. ඒත් එයා ඒක පෙන්නන්නෙ නෑ. අපි කොහේ හරි ගියොත් තුන්දෙනාම මගට ඇවිත් බලා ඉන්නවා. බඩගිනිද ඇහුවොත් එයාගේ භාෂාවෙන් 'ඔව්' කියනවා.

අපි නැගිටින්න පරක්කු වුණොත් 'අම්මේ' කියන හඬකින් කතා කරනවා. අම්මා ලෙඩ වුණාම හරි බයයි. ළඟට ගිහින් බලාන ඉන්නවා. අතින් තට්ටු කරලා බලනවා. මට නින්ද ගියාම සමහර වෙලාවට මට දැනෙනවා කවුරු හරි මං දිහා බලා ඉන්නවා කියලා. ඇස් ඇරලා බැලුවම අලී ඇහිපිය ගහන්නෙ නැතුව මගේ මූණ දිහා බලා ඉන්නවා පේනවා."

අලීගේත්, කුටීගේත්, ලොකුගේත් අම්මා තරිනිට ඇගේ සුරතලුන් ගැන තවත් කියන්නට දේ බොහෝය. ඒ හැම අකුරකම, වචනයකම ඇත්තේ තරිනිගේ හිතේ ඒ සතුන්ට බැඳි සෙනෙහසයි. වචන කරන්නට බැරිවුණත් අලීගේ හා කුටීගේ හිතෙත් තරිනිට ඒ හා සමානම සෙනෙහසක් ඇතිබව තරිනිගේ කතාව කියාපායි.

බියංකා නානායක්කාර

කර්තෘ, 'ධරණී' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07.

දුරකතන : 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ඊ මේල් : dharanee.editor@liberty.lk

දැන්වීම් : 0112 672601, 0112 672603
ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදාහැරීම් : 0115 9 78987, 0115 886186
ෆැක්ස් : 0112 455134

කාන්තා ඔබට අලෙවි නියෝජිත අවස්ථාවක්

වසර 30 ක කීර්තිනාමයක් සහිත අපගේ නිෂ්පාදන වන ජෑම්, කෝඩියල්, සෝස්, චට්නි, උම්බලකඩ සම්බල්, චිලි පේස්ට්, නූඩ්ල්ස්, පපඩම් හා රස කැවිලි වර්ග, දිවයිනේ ඕනෑම ප්‍රදේශයකට බෙදාහැරීමට අනගි අවස්ථාවක්

ආකර්ෂණීය දීමනා

071 492 80 14

බඳවා ගැනීම ඇරඹුනා
ON AIR MEDIA ACADEMY

- රූපවාහිනී, ගුවන් විදුලි ප්‍රවෘත්ති වාර්තාකරණය, ප්‍රවෘත්ති ඉදිරිපත් කිරීම, සංස්කරණය, ප්‍රවෘත්ති වාර්තාකරණය සහ පාර්ලිමේන්තු වාර්තාකරණය.
- රූපවාහිනී, ගුවන්විදුලි වැඩසටහන් ඉදිරිපත්කිරීම සහ වැඩසටහන් නිෂ්පාදනය
- රූපවාහිනී, ගුවන්විදුලි හඬකැවීම් සහ නාට්‍ය හා රංගකලාව
- සමාජ මාධ්‍ය, මුහුණු පොත, යූ ටියුබ් සහ වෙබ් මාධ්‍ය භාවිතය
- දැන්වීම් කරණය සහ අලෙවි කරණය

රූපවාහිනී, ගුවන්විදුලි සහ පුවත්පත් මාධ්‍ය ආයතනවල ප්‍රවීණ සහ ජාත්‍යන්තර දේශකවරුන් මෙහෙයවන

සිව් මාසික සහතිකපත්‍ර පාඨමාලාව

නොවැම්බර් 20 වැනි දිනට පෙර ලියාපදිංචි වන්න

0777 427 840
ON AIR MEDIA ACADEMY (PVT) LTD
17/1, Pepiliyana Rd, Gamsabha Junction, Gangodavila.
Nugegoda

ග්ලූකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය
බන්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස
ගැළනිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම.
071 141 3348 / 071 894 1027 / 038 225 6454
ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා
Search on Youtube Dr. Landegedara

පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඔබ සිත්තැවුලෙන්ද?

- පවුලේ ඇතිවන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- පවුලේ දියුණුවට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුව හා බහිරව පූජා පැවැත්වීම
- කේන්දර බලා අපල වලට යන්ත්‍ර සහ දියුණුවට බලගතු යන්ත්‍ර
- 2021/2022 සියලුම විභාග සඳහා සරස්වතී යන්ත්‍ර රාජ්‍යා ඔබටත් ලබා ගත හැක. (විභාගය සහ විෂයන් මාලාව ලියා එවන්න)
- නිවාස ආරක්ෂාව
- නොවිකෙණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය යලි ගෙන්වා ගැනීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908

ජ්‍යොතිෂවේදී බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ
(සියලුම සෙත් ශාන්ති කටයුතු සඳහා)
සමග සේන ගුරුන්නාන්සේ 037 224 8828
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය.)

හමුවීම් : සෙනසුරාදා,ඉරිදා උදේ 8.00 සවස 3.00 දක්වා

නිකවැරටිය මාර්ගයේ හාරගිරිල සිට කුලියාපිටිය පාර . වෑවගම. හෙට්ටිපොල, කුලියාපිටිය බසයක නගෙ හොරොම්බාව හංදියෙන් බැස මීටිවල ගෙදර පාරේ මීටර 50ක් ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

Caretaker
Guru Deva Shanthi Services
Post Code No : 60181
Gurugalgoda, Malawatta
Horombawa.

භාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ. ස. අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ, මෝලවත්ත
හොරොම්බාව.

සුදු කබර / පොතු කබර විශේෂ ප්‍රතිකාර

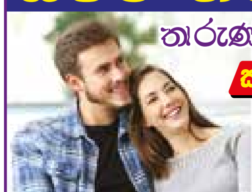
චර්ම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින්

සහන චැනල් සෙන්ටර්

68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙබ්ලි සිනමා අසල)
හමුවීම ඉරිදා 8.00 සිට 10.00 දක්වා
විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990
ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව
පළමු දින පටන්ම සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

සමීර ගජකේෂරි කරල්

තාරුණ්‍යයේ චමත්කාරය



කරල් 40 රු. 500
ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි
ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන
බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, 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, අඟුරුවාතොට පාර, හොරණ | 034-22 61 306

රන්ලිය ස්වයං රැකියා

කොරෝනා උවදුරෙන් පීඩා විඳි ඔබට
නිවසේ සිටම ලිපිකවර/ අතාපස පොත්/ බිම්මල් සෑදීම ඇතුළු තවත් නොමිලේ ස්වයංරැකියා 6 ක් සමගින් පුහුණු වී
මසකට රු. 40000 ක
ආදායමක් උපයා ගන්න.
පුහුණු උපදෙස් සහ පුහුණු අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ.
නිෂ්පාදන අත්පිට මුදලට මිලට ගනු ලැබේ. 100% ක් භාරගැනීම.
වැඩි විස්තර සඳහා ලිපිනය ඇති රු. 15/- ක මුද්දර කවරයකින් විමසන්න.
රන්ලිය රැකියා පියස
අංක. 543, රංවල, කෑගල්ල
හමුවීම් (අඟ. පෙ.ව. 8.00 - ප.ව. 12.30)
නැතහොත් ඔබේ නම සහ ලිපිනය SMS කරන්න.
077-8306123 (මෙම අංකය SMS සඳහා පමණි)

Suensu HERBALS
100% NATURAL PRODUCT

බී කපු දියවැඩියා පෙති

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ යෝග සංග්‍රහ කමිටුවේ අනුමැතියලත් දියවැඩියාව සම්පූර්ණයෙන් පාලනය කළහැකි එකම ආයුර්වේද ඖෂධය මෙරට සහ ජාත්‍යන්තර පරීක්ෂණාගාරවලින් මෙහි ප්‍රතිඵල සහතික කර ඇත.

ඉන්සියුලින් භාවිතා කරන රෝගීන්ටද B කපු පෙති භාවිතා කළ හැක.

B කපු පෙති 70 ක ඇසුරුමක් රු. 500/-

බී කපු ශාකසාර තේ
දියවැඩියා රෝගීන්ට විශේෂයි
සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම
138/6, අඟුරුවාතොට පාර, හොරණ 034-22 61 306
E-Mail: suensuherbals@gmail.com

මල් බීජ

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

ගාල්ල

රෙදිපිළි වෙළඳසැලකට සේවිකාවන් අවශ්‍යයි.
O/L දක්වා උගත් නුපුහුණු සේවිකාවන්ට වැටුප 30,000/- සිට ඉහළට.
A/L සමත් වෙළඳාමට දක්ෂ කඩිසර අයට වැටුප 45,000/- සිට ඉහළට.
(අවු. 18 ට වැඩි)
(ආරක්ෂිත නවාතැන් නොමිලේ)
078 360 91 68

ගැබිණි මවකට හෝ කිරි මවකට

සත් මසක් සත්කාර කිරීමට කැමැත්තෙමි.
071 - 694 60 69

ඉඩම් පිහුම් ලොවේ නව පෙරළිය....
oneline
ඩෙල්ටා 3 ප්ලස් උඳුන
DELTA 3 PLUS STOVE

075 9 208 208 | 075 7 640 885 | 077 7 584 619
One Line Solution, Ballapitiya, Horana.

ඉදිරි මැතිවරණවලදී
කාන්තා අපේක්ෂිකාවක් වන්න...
ශ්‍රී ලංකා කාන්තා පක්ෂය
(කාන්තාව සවිබල ගන්වමු)
077 238 7176
ඇමතුම් ඔබගේ නම ලිපිනය, දුරකතන අංකය SMS කරන්න
228/7, මාලබේ, කෝට්ටාව.

රත්තරං-උකස්

සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ ඔබ උකස් කළ ආයතනයට පැමිණ වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන ඉතිරි මුදල ඔබ අතට
076 948 6355

උකස් තැබූ

රන් භාණ්ඩ බේරාදී වැඩිම මිලට ගනුලැබේ
0773 593 380

උකස් රන් භාණ්ඩ

බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 114,000/-,
කැරට් 22 - 104,000/-
කැරට් 21 - 94,000/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රන් භාණ්ඩ ද මිලදී ගනු ලැබේ.
077 28 49 889

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු

★ දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක අලුතින් විවෘත වූ බැංකු ශාඛා පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව අවශ්‍ය ප්‍රදේශයටම.

ගැ/පි 18/40
මුළු 35,000/-
(මාස් පවර් නොවේ)

070 22 31 694 | 071 88 53 997
070 27 25 731 | 070 33 46 072

යොහානි දුවේ

සඳ දෙව් කුමරි අඹරේ සැරි සරන රයේ
ලද අවසරය මත බාරත දෙසට ගියේ
විඳ ගී රසය එහි ජන හද පිරුණු පැයේ
පොද වැසි වැටුණි සෙත් පතමින් සිහළ දැයේ

ඉන් දිය සයුර පසුකර ගිය යොහානි දුවේ
කැන් ද මිහිරි රස සිංහල වචන මුවේ
පෙන් නා දීපු හෙළ බස තුළ තිබෙන රුවේ
දැන් ඔබ සතුය සිරිලක ගී කිරුළ දුවේ

දැක දැන හැඳින හෙළ ගති ගුණ සිරිත හදින්
රැක ගෙන සිහළ බසෙ පිරිසිදු වචන හොඳින්
සිබ පද රකින ලෙස සුරැකිව නිතර බැතින්
ලක බබල වනු මැන දිව රැයෙ මියුරු හඬින්

සරු ලෙස ගයා පතුරා රස ගී රාව
හුරු කර රසික පිරිසට හෙළ බාසාව
තරු කැළ හමුව හිමි බාරත සින මාව
ගරු නම්බුවකි දුව ලක්දිව ගෙන ආව

එන විට ගීත රස මැණිකේ මගේ හඬින්
රණ විරු පියා මව සිහිවේ ඉතා බැතින්
ගුණ නැණ බෙලෙන් ඔබ හැදූ ඒ දෙමා පියන්
සන සනු දුවේ සැමදා හදෙ සෙනේ තියන්

සිරි ලක කියන රට ලොවටම දැන ගන්න
දිරි මත් වන්න තව තව වීරිය ගන්න
හරි මඟ හැඳින නිතරම පා ඔසා වන්න
පරි වර දෙවියො ඇත දුවෙ ඔබ රැක ගන්න

- **ගල් ඇටුඹේ ලයනල් නාදුගල දෙයියන්දර**

පෙරුම් පුරම්

දවස පුරා ආදර
සඳවතිය සොයනවා
සඳ නොපෙනී ගිහින්
රෑ හෙමිහිට අහසෙ නැගෙනවා
ඒ වාගෙ මමත්
ඔබ දකින්න පෙරුම් පුරනවා
නෑ ආදරයක් ඔබගෙ හිතේ
මට රිදවනවා

- **එම්.ප්‍රේමචන්ද්‍ර පීරිස් මහවැව**

අම්මා

නිල් අහසයි මගෙ අම්මා
මහ පොළොවයි මගෙ අම්මා
සඳ එළියයි මගෙ අම්මා
හිරු කිරණයි මගෙ අම්මා

මහ සයුරයි මගෙ අම්මා
මල් යායයි මගෙ අම්මා
තරු එළියයි මගෙ අම්මා
පුන්සඳ මෙනි මගෙ අම්මා

මධු ගී යයි මගෙ අම්මා
නෙක දුක් විඳි මගෙ අම්මා
ඔවදන් දුන් මගෙ අම්මා
සුරලොව ගිය මගෙ අම්මා

- **අයිරිස් ගුණවර්ධන මහරගම**

පරිස්සම

සිත් පුරා පැතුම් පිරි
සැමතැනම රැකවල් බැම්
පොත්වලට නෙත් ඇලී
පරිසරයට දැන් නෑ ලැදී

රට වටා රැකවල් බැම්
යහළුවන් දැන් ළඟ නැති
තනිව ලොව සිටිනා අපි
මේ දිවිය දැන් අරුමෙකි

තැනක නැවතීමක් ඇති
ගෙවන දිවියම වෙහෙසකි
හිඳිමු අපි නිවසටම වී
අපේ සුරැකුම එහි ඇති

- **විනුකි ඔමල්හාරා ගාල්ල**

යථාර්ථය

ඒකගුණ, ද්විගුණ වී
ඌණන විභාජනයෙන්
ඇතිවන යුක්තාණුව
බෙදී බෙදී කළලයක්
දින සති ගෙවීමෙන්
ඉපදී ළදරුවෙකු ලෙස
කාලය ගෙවී ගොස්
තරුණ වැඩිහිටියන් වී
ඉඩක් නෑ සැනසෙන්න
කාර්යබහුලයි ලෝකයම
කුමක්දෝ සොයන්නට
දිනක් එයි සැම දේ
හැරදමා නික්මෙන්න
එදින
හිස් නොවන්නට
පින් කරමු බැති
සිතින්

- **හෂිනි අත්තනායක නාරම්පනාව**

සත්‍යය

අපට නෑකම් කියන කීදෙනෙක්
මේ සුසානේ නිදාගෙන ඇද්ද
'අනේ ආපහු ගෙදර ගෙනියන්න'
කියා උන් කිසි දිනක අපට පවසා ඇද්ද

උන් අපට ඇලුම් කළ නිසාවෙන්
යළි ගෙදර ගෙනියන්න සිතුවෙම් ද
ඔවුන් වෙහෙසී ඉපයූ කිසි දෙයක්
අප එපා යයි ඉවත දැමුවෙම්ද

මේ සසර මේ ලෙසට බෝ කලක්
කී දෙනෙක් දමා ඇවිදින් ඇද්ද
ඔවුන් ගැන සිත සිතා දුක් වෙම් ද
හමුවුණා යයි මගදී තුටු වෙම් ද

සිටිනතුරු ඔවුනොවුන් බැඳෙන මුත්
එකතු කරගෙන ආව කෙනෙක්
හෝ දෙයක් නැත
මගෙ මගේ යැයි කියා කියන
මේ කිසි දෙයක්
අරන් යන්නත් අපට වරම් නැත

- **ශිරානි ගුණතිලක - වාද්දුව**

පැතුමක්

එදා පායපු සුපුන් සඳ යළි
මගේ ලෝකයෙ එළිය මවපන්
අපි අපේ වුණු සොඳුරු පෙරදා
මගේ මතකයෙ යළිත් රැඳියන්

සතුට උදුරා නුඹ තිළිණ කළ
දුක මගේ ළඟ ඉතිරි කරපන්
මාව රවටා සතුට සෙව් නුඹෙ
හිතේ සැමදා සතුට රැඳියන්

දුකම වළඳා නෙතබරිත වුණු
මගේ ඇස් ළඟ සිනහ මැවියන්
යළිදු භවයක අපෙ නොවන්නට
හිතෙන් හෙමිහිට නිතර පතපන්

වැරැද්දක් හෙම සිදු වුණා නම්
අනේ නුඹ මට කමා කරපන්
නුඹට අමතක නුඹේ බිරිඳවූ
මගේ මතකය හිතෙන් මකපන්

- **ශාමලී ගුණවර්ධන කිතුල්ගල**

සදහම් අගය

බුදු වදන කවදත්
වටියි එය සදකල්
එබැවින් ඔබේ සිත
සදගනු මැන එයයි යහපත්

සමහරු උපන් පලියට
ඔහේ වැනෙමින් කවදත්
පින් දහම ගැන සිතක්
නැතිය උන් හට කිසිම හැඟුමක්

ඔබ කරන කුසල් අකුසල්
එන්නෙ ඔබ පසු ගමන් කරමින්
මෙය තෝරා බේරා ගනිමින්
කරනු කටයුතු දිනයි හැමකල්

මොන දේවල් කළත්
පපුව කුණුවලින් පිරුණොත්
එය සුද්ද නොකර ගතහොත්
සදකල්හිම අපාගත වෙත්

කොතෙක් බණ ඇසුවත්
කන පොවාගෙන සිටියත්
සිත විවර නූනොත්
එබණ ඇසුවෙන් නොවේ ඵලයක්

නිවන නම් ලැබෙන්නේ
මළ පසුව නම් නොවන්නේ
පණ යන්න කලින්මයි
නිවුන් සුව ලැබෙන්නේ

මෙය වටහ ගත්තොත්
නොවෙයි කිසිවිට අවැඩක්
බුදුගුණ අනන්තයි
එයින් ලැබෙනුයෙ යහපතක්මයි

- **හේමපාල විජේරත්න කඩුවෙල**

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

මතු සසරේ පතම්

මියෙන තුරා මේ නිවහන
ඔබහට වෙයි හිසට සෙවණ
බිය නොවන්න මම තනියට
සෙවණැල්ලක් වෙමි පසුපස

බොහෝ ඈත පෙර දවසක
හිමි වදනින් සැනසුන මට
අදත් එදා වගෙ සරණෙට
සුවඳ ගෙනෙනවද හිමි සඳ

හුදෙකලාව සුවඳ විඳිමි
සිහින ලොවේදී හමුවෙමි
මිහිරි මතක සිත රඳවමි
හද පුදසුන සදා රකිමි

ඔබේ දෑස් පියවුණ කල
මුකුලිත විය මගෙ හදමල
මතු සසරේ හමුවන කල
විකසිත වේ! පතමි මෙකල

- **මලී නෙත්තකුමාර පානදුර**

උපන්දින සුබපැතුම

කොයි ඉතින් මගෙ මැණික
හරි හැඩයි අද යසට
වෙනදටත් එහෙමමයි
ඒ හින්දනේ පණ ඩිංග
ආදරේ මං හැමදම
ඉතින් මගෙ වස්තුවේ
එන්ට මගෙ තුරුලටම
සුබම සුබ උපන්දිනයක්
වේවා... මගේ සුද්දියේ...
ආදරෙයි මගෙ මැණික
මගෙ දිවිය තිබෙනතුරු
සංසාරේ පුරාවට

- **නාමල් රූපස්සර පිළිමතලාව**

ගෞරවාන්විත ප්‍රබෝධමත් ස්ථිර "රැකියාවක්"
එක්වන්න අප සමග.... උපරිම මාසික වැටුප රු. 63,000/-

රාජකීය ගෘහස්ථ හෙද සේවාවට ඔබත් එක්වන්න
වර්ෂ 2007 ආරම්භ වූ හෙද සේවිකාවන් 600ක් රැකියාවේ යෙදෙන ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම හෙද සේවා ආයතනයක් වන සීමාසහිත රෝයල් නර්සින් හෝම් පුද්ගලික සමාගමේ ගෘහස්ථ හෙද (Home Nursing) සමාගමේ නව රැකියා ඇබෑර්තු 100 ට එක්වීමට ඔබටත් වරම්.... ඔබ වයස අවුරුදු 18 - 45 අතර උස අඩි 4 අඟල් 10 ට වැඩි 11 ශ්‍රේණිය දක්වා අධ්‍යාපනය ලැබූ විවාහක/අවිවාහක ගැහැණු /පිරිමි කායික හා මානසික නිරෝගී කාර්යක්ෂම රාජකාරී කළ හැකි කාරුණිකව හදවතින්ම හෙද සේවයට කැමති ඕනෑම කෙනෙකුට රැකියාව....

සේවා කාලය හා වැටුප් ගෙවීම
උදෑසන 08.00 සිට සවස 06.00 දිවා සේවා කාලය සඳහා දෛනික වැටුප රු.1200 ලෙස හා උදෑසන 06.00 සිට රාත්‍රී 09.00 දක්වා දෛනික වැටුප රු.1800 සිට පළපුරුද්ද අනුව රු.2100 ලෙස මාසික වැටුප වැඩකරන සේවා මුර අනුව උපරිම වැටුප රු.63,000 ක් වේ. මාස 12 ක පරිවාස කාලයෙන් පසු වසරකින් ස්ථිර රැකියාව ඉහළ මූලික වැටුපක් EPF, ETF හා අනෙකුත් දීමනා ලබාදෙනු ලැබේ. නුපුහුණු හෙද සහායිකාවන්ට දින 14 ක නොමිලයේ පුහුණුව

පිරිමි හෙද සේවකයන් සහ ළදරු රැකවරණය පළපුරුදු සහාය හෙදියන් සඳහා කඩිනම් බඳවාගැනීම්

ආහාර පාන සහිත නේවාසිකාගාර, නිල ඇඳුම් සමග ප්‍රවාහන පහසුකම් නොමිලේ ලබාදෙයි

රැකියාව පිළිබඳ වැඩි විස්තර දැන ගැනීම සඳහා වෙබ් අඩවියට ඇතුළුවන්න හෝ ඔබගේ ස්මාර්ට් දුරකථනයෙන් ස්කෑන් කරන්න
www.royalnursinghome.com/jobs

රජයේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ අනුමත ගෘහස්ථ හෙද සත්කාර සේවය PHSRC/OMI/235

ඔබ දැනටමත් අඩු වැටුපට සේවය කරන හෝ විදේශ රැකියාවකට යාමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින ඔබට ඉහළ වැටුපක් සමග ලොව දැනට පවතින උසස්ම රැකියාවන්ගෙන් එකක් වන හෙද සේවාව සඳහා එක්වී හෙදියක ලෙස ගෞරවාන්විත වෘත්තියකට නියැළීමට මෙම මහගු අවස්ථාව බුද්ධිමත් ඔබ ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇතැයි අප විශ්වාස කරන්නෙමු.

රෝයල් නර්සින් හෝම් පුද්ගලික සමාගම
කාර්යාලය - අංක 44,දේවානන්ද පාර ,නාවින්න මහරගම.
දුරකථන : 0114960194 / 0718131131 /0112804040
සම්මුඛ පරීක්ෂණ සෑම සඳුදා සිට සිකුරාදා දින 09.00 සිට දහවල් 01.00 දක්වා පැවැත්වෙන බැවින් ග්‍රාම සේවා සහතිකය හා ඔබ සතු සියලුම සහතිකපත් සමග කාර්යාලයට පැමිණෙන්න

කොළඹ 7 විජේරාම මාවත අංක 91 හි පිහිටි ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පෞද්ගලික) සමාගම විසින්, මල්වාන කළුකොඳයාවේ පිහිටි සිය මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.