ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2021 නොවැම්බර් 29 වන සඳුදා මිල රු. 50 යි
පළමු කාණ්ඩය පනස්දෙවන කලාපය

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

සතුටින් ඉන්න විදිය ගෝතම හාමුදුරුවෝ කියති

ඒඩ්ස් කියලා සැකනම් HIV ටෙස්ට් එක ගෙදරදීම කරගන්න හැටි

බිලියන වලින් හම්බ කළත් සතේට ගණන් බලන අම්බානිගේ බිරිඳ

වෙළඳපොළේ මිල අධික බීම වර්ග ගෙදරදීම හදාගන්නා විදිය කියාදෙන විශේෂ කෑම අතිරේකයක් නොමිලේ...

කත්‍යුෂා කාරියවසම්

■ ඡායාරූපය - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

SAMSUNG
UPGRADE
FESTIVAL
Sri Lanka's Biggest
Home Upgrade Festival
Redeem
VOUCHERS and
GIFTS WORTH
140
MILLION
RUPEES
UHD
Interest free installment plans
up to 60 Months~
for leading credit cards islandwide
Available at:
softlogic | SINGER | SINGHAGIRI | DAMRO | SAMSUNG e-Store
Contact us
011 SAMSUNG
7267864
*T&C appy. Images shown are for representational purpose only, actual may vary. Prices starting at Rs.20,999/-. Prices are subject to change without prior notice. ~Finance offers are provided by respective third parties in their sole discretion and Samsung disclaims all claims/ liability with respect to the same. For more details, visit www.facebook.com/SamsungLanka/

“ලොරියට පුළුවන්නම් ඇඟ උඩින් යන්න ගෑස් එකක් දෙනතුරු මම නැගිටින්නෙ නෑ”

ගෑස් ගන්න විජායි ගිය මග

‘කාර්යබහුල රැකියාවක නියුතු මහත්මයෙකුගේ නිවසට අවශ්‍ය ගෑස්, කිරිපිටි, වාහනයට අවශ්‍ය ඉන්ධන ලබාගැනීමට පෝලිම්වල සිටිය හැකි තරුණයෙක් කොළඹ අවටින් සොයයි. ඉඳුම් හිටුම් සමඟ ආකර්ෂණීය වැටුප්.’

සයිබර් අවකාශයේ දැකගන්නට ලැබුනු මෙම රැකියා ඇබෑර්තුව බැලූ බැල්මට හාස්‍ය මතු කරන්නක් සේ පෙනුණද නුදුරේදී එවැනි රැකියා නිර්මාණය වුවහොත් එය පුදුමවීමට තරම් කාරණයක් නම් නොවේ. ඒ අද වනවිට මේ කියන පෝලිම් අඩුවක් නැතිව දැකගන්නට ඇති හෙයිනි. ගෘහස්ථ ගෑස් සිලින්ඩරයක් මිලදී ගන්නට අද බොහෝදෙනෙකුට සිදුව ඇත්තේ දුෂ්කරක්‍රියා කිරීමටයි. පැය ගණන් පෝලිම්වල හිඳ හිස් ගෑස් ටැංකියම ගෙන ආපසු හැරෙන්නට සිදුවූ අවස්ථාවන් අඩු නැති වග ජනතාව නගන මැසිවිලිවලින් පෙනේ. එම මැසිවිල්ල රටේ බොහොමයක් ප්‍රදේශවලින් අසන්නට ලැබුණද ඉන් වඩාත් පීඩාවට පත්ව හිඳින්නේ නාගරික මධ්‍යම පාන්තිකයන්ය. වාද්දූව පොතුපිටිය ගාලු පාර ආසන්නයේ පදිංචි නිලන්ති විජායි කුමාරි මහත්මියද පසුගියදා ගෑස් සිලින්ඩරයක් මිලට ගන්නට ගොස් බලාපොරොත්තු බිඳ වැටෙන තත්ත්වයට පත්වූවාය. හතළිස්පස් හැවිරිදි ඇය ජීවිකාව ගෙනගියේ නිවසේම කොමියුනිකේෂන් ආයතනයක් පවත්වාගෙන යමිනි. ඇයගේ විසි හැවිරිදි පුතු පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කළ අතර, නිලන්ති උදේට උයන්නේ දවල්ටත් එක්කය. රට පුරා ඇති ගෑස් හිඟය ගැන හොඳින්ම දැන සිටි නිසා ගෑස් සිලින්ඩරයේ අන්තිම දින කිහිපය පිළිබඳව නිලන්ති වඩාත් සැලකිලිමත් විය.

“ගෑස් එක ඉවරවුණාට පස්සේ දවස් දෙකක් පෝලිමේ හිටියා. කඩේට ගියහම මුදලාලිගේ උත්තරේ ගෑස් නෑ කියන එක විතරයි. ඒත් කොරෝනා එක්ක කඩවලින් කන්නත් බෑ. ගෑස් එක නෑ කියන්නේ අත කැඩුනා වගෙයි. ඒ හින්දම ඉතින් තුන්වෙනි දවසෙත් ගෑස් පෝලිමට ආවා. පොතුපිටියේ ගෑස් කඩේට එදත් ගෑස් එනවා කියලා ලැබුණ ආරංචියට තමයි ආවේ. මම එද ගෑස් පෝලිමට එද්දි අට විතර වෙලා. පාන්දර 6.30 ඉඳන් ගෑස් පෝලිමට එකතුවුණු අය හිටියා. ගෑස් ලොරිය ආවේ පස්වරු 1.30ට විතර. මිනිස්සු පැය හතක් විතර පෝලිමේ. ඒත් ලොරියෙන් ගෑස් කඩේට දුන්නේ ලොකු ගෑස් සිලින්ඩර දහයකුයි පොඩි ගෑස් සිලින්ඩර පහකුයි විතරයි. පෝලිමේ පිටුපස වෙන්න හිටිය අයට ගෑස් සිලින්ඩර නෑ.”

පැය හතක් ගෑස් පෝලිමේ හිටියා. ගෑස් නැති වුණොත් උයාගෙන කන්න අපට දර ලිප් නෑ

ඒ නිසා නිලන්තිටද ගෑස් සිලින්ඩරයක් ලැබුණේ නැත. ගෑස් ලොරිය පිටත්ව යන්නට සූදානමින්ය. ගෑස් ගත්තෝ සැනසුම් සුසුම් හෙලද්දී නොගත්තෝ තම දුක වේදනාව මෙන්ම කෝපයද පිට කරන්නට ආණ්ඩුවට හෝ ගෑස් කොම්පැනිකාරයින්ට දෙස්දෙවොල් තැබූහ. නිලන්ති ඒ මොහොතේ ක්ෂණිකව දෙයක් තීරණය කළාය.

“පැය ගානක් රස්තියාදු වෙලත් ගෑස් එක නැතුව ගෙදර ගිහින් උයා පිහාගන්න බෑ. ඒ වෙලාවේ මට හිතුණේ නෑ තවදුරටත් බලාගෙන ඉන්න. මම ලොකු ගෑස් ලොරිය ඉස්සරහ ගාලුපාරේ බිම වාඩි වුණා. මම කිව්වා මට ගෑස් සිලින්ඩරයක් නුදුන්නොත් මගේ ඇඟ උඩින් ලොරිය ගියත් මම නැගිටින්නේ නෑ කියලා.”

නිලන්ති ස්ථිරසාර හඬකින් කීවේ ඒ මොහොතේ කරන්නට වෙනත් කිසිවක් නොවූ නිසාය. ඇය එසේ කළත් ඒ වනවිට ගෑස් පෝලිමේ සිටි ඇතැමෙකු හැරී ගොසිනි. නිලන්ති ගෑස් ලොරිය ඉදිරියේ වාඩිවී සිටියදී ගම්වාසීන් කිහිපදෙනෙකු ඇයගේ සහයට මෙන් ඒ අසල වාඩිවී සිටියෝය. ඒ අතර සිටි අයෙක් දෙන්නෙක් කීවේ, දැන් මෙතනට පොලිසියෙන් ඒවි, එතකොට මල්වත්තට යන්න සිදුවන බවය. මේ මල්වත්ත නම් කළුතර බන්ධනාගාරයයි. එය මල්වත්ත යැයි කියන්නේ, ජාවත්ත මල්වත්තේ පිහිටි නිසාය. කෙසේ නමුත් නිලන්ති සිටියේ, පොලිසිය නොව ගෑස් ලොරිය තමන් යට කරගෙන ගියද ගෑස් සිලින්ඩරයක් ගෙන මිස හිඳ සිටි ස්ථානයෙන් නොනැගිටින බවට ස්ථිරව සිතා ගනිමිනි.

මේ අයුරින් විනාඩි හතළිහක් පමණ ගෙවී යද්දී වාද්දූව පොලිසියේ නිලධාරීන් කිහිපදෙනෙකු එම ස්ථානයට පැමිණියේය. මේ ඇයිදැයි ඔවුන් විමසුවේය.

“මට ගෑස් සිලින්ඩරයක් ඕන, උයාගන්න ගෑස් නෑ. ගෑස් එකක් දෙනකල් මම නැගිටින්නෙත් නෑ.”

නිලන්ති කීවාය. නිලන්තිගේ නමට අනුව විජායි යනු විජයග්‍රාහී තැනැත්තියයි. ගෑස් එකක් ගෙන මිස නොනැගිටිමියි කී කතාව අනුව ඇයව නිකම්ම එතනින් ඉවත් කළ නොහැකි බවද පොලිස් නිලධාරීන්ටද වැටහෙන්නට ඇත. ඒ අනුව ඇයට ගෑස් සිලින්ඩරයක් ලබාදෙන බව පොලිස් නිලධාරීන් කියද්දී නිලන්ති මහ මහපාරෙන් නැගිට්ටාය. ඒ ජයග්‍රාහී සිනාවක්ද සහිතවය. ඇය ගෑස් සිලින්ඩරයක් ගෙදර ගෙන ගියේ එසේයි.

සමහරු ගෑස් පෝලිමේ ඉඳලා ගෑස් එක අරගෙන ඒ සතුටට නටනවා දැක්කම දුකයි

සැබෑවටම අද ගෘහනියන් බොහෝදෙනෙකුට සිදුවන්නේ මේ ක්‍රමයට ගෑස් සිලින්ඩර ගෙදර ගෙනියන්නටය. එසේ නොවුණහොත් සිදුවන්නේ හිස් අතින් ගෙදර යන්නටය. ඒ ගොස්ද විකල්පයක් නැත්නම් ආයෙත් ගෑස් පොලිමේ හිඳීම මිස කරන්නට දෙයක් නැත. පැය ගානක් පෝලිමේ හිඳ ගෑස් ටැංකියක් මිලදී ගත් අහිංසක මිනිසෙකු ඒ සතුටට පුංචි නැටුමක් දමද්දී ඊට සිනාසෙනවාද හඬනවාද යන්න සිතාගත නොහැකි තරමට මිනිසුන්ට ගෑස් පීඩාව දැන් දරාගත නොහැකි බරක්ව තිබේ.

ඉල්ලුම තිබුණද ලිට්රෝ ගෑස් සමාගම සැපයීම කරන්නේ 50%කටත් වඩා අඩුවෙනි. ඊට හේතුව ලෙස ඔවුන් දක්වන්නේ ලාෆ් ගෑස් වෙළඳපොළට නිකුත් නොකිරීමේ තත්ත්වයයි. මේ ගැන ලොකු ලොක්කන් කවර කතා කියනු ලැබුවද ඊට විකල්පයක් නොවේ නම් තවත් ‘විජායි’ලා බිහිවීම කෙසේ වළක්වාලන්නද?

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ
සුනිල් එස් පැල්ලන්දෙණිය

ගෙදර එළදෙනක් ඉන්නවනම් දැන්ම මරලා දාන්න

ඉස්සර කාලයේ සිදුවුණු ලස්සන කතාවක් කියන්නම්. එක්තරා යෝගීවරයෙක් බොහෝ කාලයකට පසුව සිය පළමු ගුරුවරයාව හමුවෙන්න තීරණය කළා. ඉන්පසු මෙම යෝගීවරයා සිය බඩු බාහිරාදිය එකතු කරගෙන ගමනට අවශ්‍ය කරන අඩුමකුඩුම ද රැගෙන සිය චාරිකාව ආරම්භ කළා. ඔහුගේ ගමන් මාර්ගය වැටී තිබුණේ විශාල ඝන කැලෑවක් මැද්දෙන්. ඒ වගේම ඒක දවස් ගානක් පුරාවට පයින්ම යා යුතු ගමනක්. ඉතින් මේ යෝගීවරයාට කිසිඳු ජනාවාසයක් හමු නොවී දින ගණනක් එක දිගට ගමන් කරන්න සිද්ධ වුණා. ඒ වෙද්දී ඔහුගේ අඩුමකුඩුම සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ඉවරවෙලා. මෙහෙම යද්දී එක්තරා දවසක හවස්වරුවේදී ඔහුගේ නෙත ගැටුනේ ගරාවැටෙමින් තිබුණු පැල්පතක්. මේ පැල්පත ඉදිරියේ පැවැති කුඩා නිම්නයේ වයසට ගිය මහළු එළදෙනක් තණකොළ කමින් සිටියා. මේක දැකපු යෝගීවරයාට සියුම් සතුටක් දැනුණා. **"එළදෙනක් ඉන්න ගෙදරක් කියන්නේ කෑමට යමක් අනිවාර්යයෙන්ම ඇති!"** ඔහුගේ හිත කිව්වා. ඔහු ගිහින් ඒ ගෙදර දොරට තට්ටු කරද්දි මැදි වයසේ ගොවියෙක් සහ ඔහුගේ බිරිඳ එළියට පැමිණියා. මේ දෙපළ හරිම ආදරෙන් යෝගීවරයාව පිළිගත්තා. බැලූ බැල්මට ඔවුන් ඉතාමත් සතුටින් තමන්ගේ ජීවිතය ගතකරන අඹුසැමි යුවළක්.

රෑ බෝ වෙනකොට ගෙවිළිය රාත්‍රී ආහාරය සඳහා යෝගීවරයාට ආරාධනා කළා. චීස්, කිරි සහ තරමක් පරණ වුණ පාන් කැබැල්ලක් තමයි රාත්‍රී ආහාරයට ලැබුණේ. දින ගණනක් කුසගින්නේ සිටි යෝගීවරයාට මේ ආහාරවේල හරියට දිව්‍ය භෝජනයක් වගෙයි. මිනිස් පුළුටක් නැති ප්‍රදේශයකදී චීසුයි කිරියි හම්බෙන්න තියෙනවා නම් කොච්චර දෙයක්ද! රාත්‍රියේ මේ දෙපළ යෝගීවරයාට නිදගැනීමට සැපපහසු ඇඳක්ද සකසා තිබුණා. එමෙන්ම පසුදින උදේ ආහාරවේලට නැවත වතාවක් චීස් සහ කිරි එක්ක පාන් කැබැල්ලක් හම්බවුණා. උදෑසන ආහාරවේල ගත්තට පස්සේ එතන ඉඳගෙන යෝගීවරයා සෑහෙන්න වෙලාවක් කල්පනා කළා. ඒ වෙලාවේ මේ ගොවියා අහනවා **"යෝගීතුමනි ඔබ වහන්සේ මොනවද ඔච්චර කල්පනා කරන්නේ?"** කියලා. **"මං ගාව ඔයාලට දෙන්න මොනවත් නැහැ, හැබැයි මම ඒ වෙනුවට ඔයාලට අවවාදයක් දෙන්නම්, පුළුවන් තරම් ඉක්මනට ඔය එළදෙනව මරන්න!"** අඹුසැමි යුවළ එකිනෙකාගේ මුහුණ බලාගත්තා. යෝගීවරයා සාන්ත ගමනින් නැවතත් තමන්ගේ චාරිකාව ආරම්භ කළා.

යෝගීවරයා ගිය පසුව අඹුසැමියෝ ඔවුන්ට ලැබුණු අවවාදය පිළිබඳව සෑහෙන්න කල්පනා කළා. අවුරුදු ගණනාවකින් කිසිම කෙනෙක් ඔවුන්ට අවවාදයක් දීලා තිබුණෙ නැහැ. යෝගීවරයෙක් නම් කවමදවත් ඔවුන්ට අවවාදයක් දීලා තිබුණේ නැහැ. අගක් මුලක් නොතේරුණත් ඔවුන් දෙදෙනා අන්තිමට එළදෙනව මරන්න තීරණය කළා. තමන්ව මෙච්චරකල් පෝෂණය කරපු සතාගේ මස් කන්න දෙදෙනා තුළම කැමැත්තක් නොතිබුණ හින්දා සතාගේ මස් පොදි බැඳගෙන නගරයට අරගෙන ගිහින් මස් වෙළෙන්දට විකුණුවා.

> **මේ ලෝකයේ බිහිවුණු අග්‍රගණ්‍ය ධන කුවේරයන්, විද්‍යාඥයන්, වෛද්‍යවරයන්, ලේඛකයන් කිසිම කෙනෙක් ඒ තැනට ආවේ comfort zone එකක ඉදලා නෙමෙයි**

අවුරුදු ගානකට පසුව යෝගීවරයා නැවත වතාවක් තමන්ගේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේ බැලීමට යාමට තීරණය කළා. ඔහු නැවතත් තෝරාගත්තේ ගොවියාගේ නිවහන අසලින් වැටී තිබෙන මාර්ගයයි. එතැන පසු කරද්දි අවුරුදු ගානකට පෙර මුණගැසුනු ගොවි යුවළ මතක් වී ඔවුන්ගේ සැපදුක් කෙසේ දැයි බැලීමට ඔවුන්ගේ නිවහන දෙසට පිය මැන්නා. විශාල පුදුමයක් සිද්ධ වෙලා. පෙර තිබුණු ගරාවැටුණු පැල්පත වෙනුවට කුඩා ප්‍රමාණයෙන් නමුත් අලංකාර ගොවිපලක් එතන තිබුණා. හරක් රංචුවක් එළිමහනේ තණ කමින් සිටියා. ඒ වගේම ඌරෝ දෙතුන් දෙනෙකුත් ජේනතෙක් මානයේ එහා මෙහා දුවමින් සිටියා. කිකිළියෝ රංචුවකුත් යෝගීවරයාගේ ඇඟේ හැප්පෙමින් දුවගෙන ගියේ ඒ වෙලාවෙදිමයි. ඒ ශබ්දය ඇහිලා එළියට දුවගෙන ආව ගොවි මහතා සැනෙකින් යෝගීවරයාව අඳුනගත්තා. ඔහු ඉතාමත් සතුටටත් පුදුමයටත් පත්වෙලා තමන්ගේ බිරිඳට කතා කරලා වහාම කෑම මේසයක් ලෑස්ති කරන ලෙස පැවසුවා. කෑම මේසය කෑම ජාති ගොඩකින් පිරිලා. කිරි, බිත්තර, කුකුල් මස්, ධාන්‍ය වර්ග, පලා වර්ග සහ පාන් ඒ අතර වුණා.

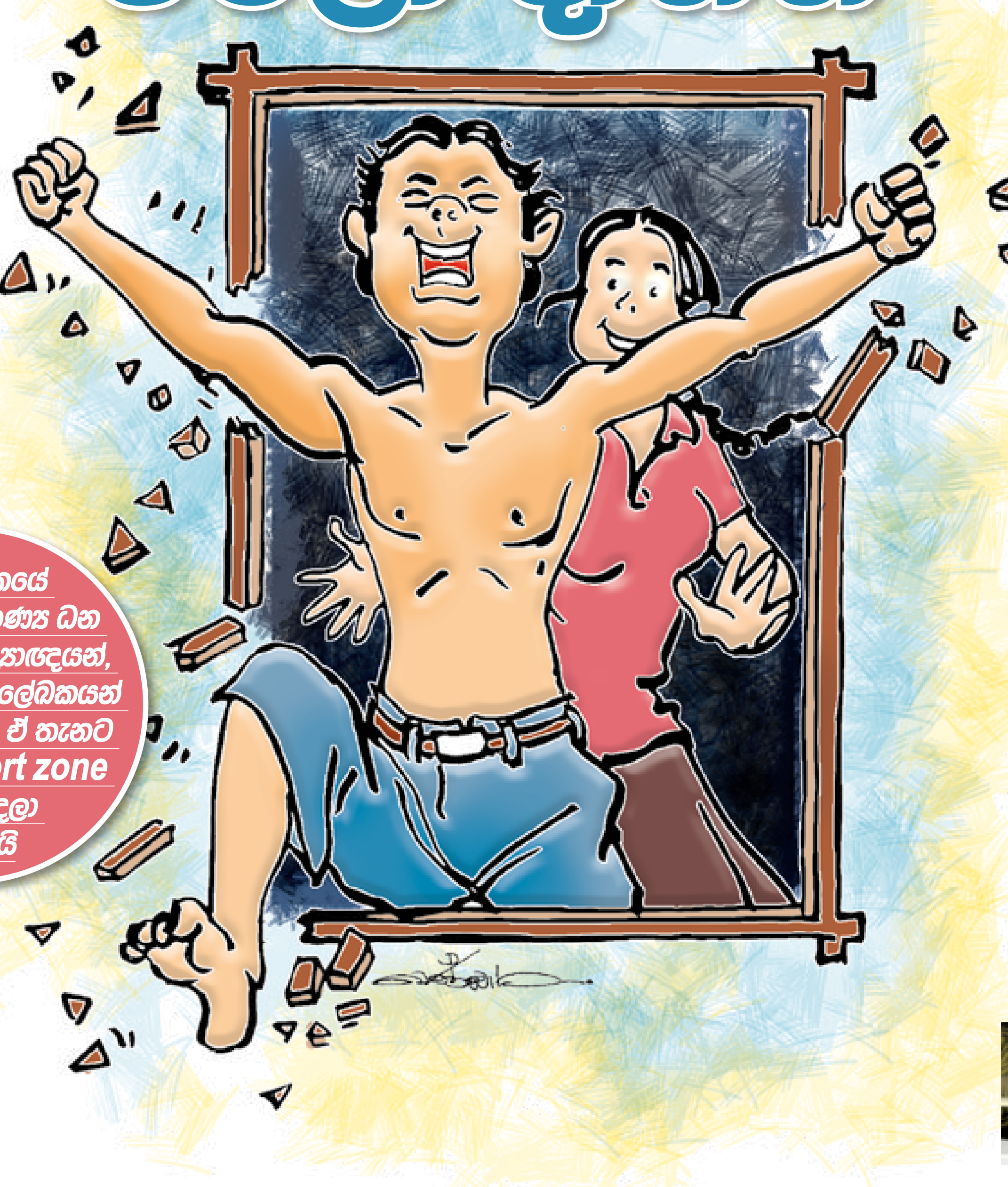
"ඔබ වහන්සේ එදා අපිට දීපු අවවාදය කොච්චර උතුම් ද කියන එක අපිට තේරුණේ අවුරුද්දක් විතර ගියාට පස්සේ. අපේ නාකි එළදෙනගේ මස් අරගෙන මම නගරයට ගියේ අවුරුදු 10කින් විතර. ඒ වෙලාවේ මට ගොඩක් මිනිස්සු හම්බවුණා. ඔවුන්ගේ උදව් සහ ඔවුන් පිරිනමපු නව අවස්ථා වගේම අපේ මැරුණු එළදෙනගේ මස්වලට හම්බවුණු සල්ලි නිසා මට අපි දෙන්නගෙ පැවැත්ම වෙනුවෙන් අලුත් ගමනක් ආරම්භ කරන්න අඩිතාලමක් වැටුනා. ඔබ වහන්සේ එදා අපට හමු නොවුණානම් අපි සෑහෙන ලොකු අමාරුවක වැටෙනවා. හැමදාම කිරි බිබී චීස් කකා ඉඳලා අපි දෙන්නා අනිවාර්යයෙන්ම හොඳටම ලෙඩ වෙනවා. ඒ අතරතුරදී එළදෙන හදිස්සියෙන් මැරුණ නම් අපි දෙන්නා සදහටම අනාථ වෙනවා. අපිට සිද්ධ වෙන්නේ බඩගින්නේ ලෙඩවෙලා මැරිල යන්න. ඒ කාලෙදි අපි ඇත්තටම හිතුවේ අපිට කන්න බොන්න තියනවා, ඉන්න හිටින්න ගෙයක් තියෙනවා, ඒ නිසා අපගේ ජීවිතය සර්ව සම්පූර්ණයි කියලා. දැන් තමයි තේරෙන්නේ අපි කොච්චර අවදානම් කාල පරාසයකද ඉඳලා තියෙන්නෙ කියලා."

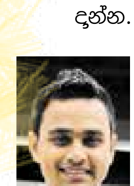
> **වැඩ කරන්න ඕන කාලේ, ශක්තිය තියෙන කාලෙ, මහන්සි වෙන්න පුළුවන් කාලේ ඔයා ඉන්නේ හාන්සිවෙලා නම් හාන්සි වෙලා ඉන්න ඕනා කාලෙදි ඔයාට මහන්සි වෙලා වැඩ කරන්න සිද්ධ වේවි**

ඔයාගේ ජීවිතයත් මේ කතාවට සමානද? මාසේ වියදම balance කරගන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයට සල්ලි ලැබුනට පස්සේ ගොඩක් මිනිස්සු හිතනවා ඒ හොඳටම ඇති කියලා. උත්සාහ කරලා තව තව දේවල් ළඟාකර ගන්න හොඳටම පුළුවන්කම තියෙද්දිත් මහන්සි වෙන එක මොන දුකක්ද කියලා හිතන මිනිස්සු තමන්ට තියෙන දේවල් හොඳටම ඇති කියලා හිත රවට්ට ගන්නවා. සතිඅන්තයේදී පොඩ්ඩක් මහන්සි වෙලා ඉහළට යන්න උවමනා කරන මොනවම හරි දෙයක් ඉගෙනගන්න, උපාධියක් කරන්න, පොඩි ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න වගේ දේවල්වලට වඩා ගොඩක් මිනිස්සු ප්‍රිය කරන්නේ හොඳට කාලා බීලා නිදගන්න. එහෙම නැත්නම් හැම සතිඅන්තෙම අතේ තියන ඉතුරු තුට්ටු දෙකත් වියදම් කරගෙන ට්‍රිප් එකක් යන්න.

සැපපහසු කලාපයක් විදිහට පෙනුනට ඇත්තම කතාව ඒක උගුලක්. හදිස්සියේම ලෙඩක් දුකක් හැදුණහම, ස්වභාවික විපතකදි හරි තමයි මිනිස්සුන්ට තේරුම් යන්නේ පුළුවන් කාලේදි තව පොඩ්ඩක් මහන්සි නොවී කාලය නාස්ති කරපු එකේ තරම. හැබැයි ඒ වෙලාවට ඔබ සෑහෙන්න පරක්කුයි. ගිය නුවණ ඇතුන් ලවාවත් අද්දවන්න බැහැ කියන්නේ එක නොවැ!

ඉතින් පාඨක ඔබට ආදරයෙන් මතක් කරන්නේ ඔය ආසවෙන් හිරවෙලා ඉන්න comfort zone එකෙන් ඉක්මනට එළියට එන්න. Comfort zone එක කියන්නේ ජීවිතය විසින් සැපපහසුවට පේන්න හදපු උගුලක් විතරයි. අහුවුණොත් කිසිම ගොඩවීමක් නෑ. මේ ලෝකයේ බිහිවුණු අග්‍රගණ්‍ය ධන කුවේරයන්, විද්‍යාඥයන්, වෛද්‍යවරයන්, ලේඛකයන් කිසිම කෙනෙක් ඒ තැනට ආවේ comfort zone එකක ඉදලා නෙමෙයි. Comfort zone එකක් ඇතුළතදි ඔයා කවදාවත් වර්ධනය වෙන්නේ නෑ. දවස ගානෙ පරිහානියට පත්වෙනවා විතරයි. ඔයාගේ හැකියාවන් මොට වෙනවා විතරයි. ඒ හින්ද දැන්වත් මොළේ කල්පනා කරලා වැඩ කරන්න. වැඩ කරන්න ඕන කාලේ, ශක්තිය තියෙන කාලෙ, මහන්සි වෙන්න පුළුවන් කාලේ ඔයා ඉන්නේ හාන්සිවෙලා නම් හාන්සි වෙලා ඉන්න ඕනා කාලෙදි ඔයාට මහන්සි වෙලා වැඩ කරන්න සිද්ධ වේවි! ඉතින් දැන්ම ඔය Comfort Zone එකක් ඇතුළේ ඔයාව හිර කරගෙන ඉන්න එළදෙනව මරලා දාන්න.





හසින්ත හේවාවසම්

පැහැපත් බවේ රහස...
GOLDEN TOUCH
ගෝල්ඩන් ටච්
පිග්මන්ටේෂන් ක්‍රීම්
GOLDEN TOUCH
Pigmentation Cream
For all types of skin
පෙර
පසු
ගෝල්ඩන් ටච් ගේදොර වාසනා කූපන් පත
නම:
ලිපිනය:
දුරකථන අංකය:
GOLDEN TOUCH
ගේදොර වාසනා
ඔබගේ විශ්වාසය දිනූ ගෝල්ඩන් ටච් නිෂ්පාදන වෙතින් පිරිනමන තෑගි රැසක් දිනා ගැනීමට
ගෝල්ඩන් ටච් නිෂ්පාදන මිලදී ගෙන එහි උඩු පියන්පත සමග කූපනය පුරවා අපවෙත එවන්න
හිරු රශ්මියෙන් මුහුණේ ඇතිවූ අඳුරු ලප සහ
අවපැහැ ගැන්වීම් වලට සාර්ථක ප්‍රතිපල ලබාදෙයි.
ඔබව සුන්දර කරයි...
ja Beauty Care (Pvt) Ltd | 418, කොළඹ පාර, බොරලැස්ගමුව
0112 729867 Golden Touch
ෆාමසි, ෆැන්සි ෂොප් සහ සතොස
සුපිරි වෙළඳසැල් වලින් මිලදී ගත හැක
ja Beauty Care

db
දිස්නෙ දෙන්න
සෝදන්න
teepol
DISHWASHING LIQUID
teepol
DISHWASHING LIQUID
Lime
WITH ALOE VERA
Soft on Hands
BIODEGRADABLE
Dermatologically Tested
හාවිතයේදී ඔබේ දෑතටත්, භාවිතයෙන් පසු පරිසරයටත්
හිතකර බව ලොව ප්‍රමුඛතම රසායනාගාර වලින් තහවුරු කර තිබේ.
අලෙවිය සහ බෙදාහැරීම :
සී/ස ඩාලි බට්ලර් සහ සමාගම්., අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10.
නිෂ්පාදනය : ජී. බී. ක්‍රිසි ඇන්ඩ් සම්පැනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව.
පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000

මං තරම් ලස්සන ගෑනියෙක් ලොවෙත් නෑ

ප්‍රබෝධාගෙන් වෙන්වන ලෙස අම්මාත් අක්කාත් නිතර පෙරැත්ත කළත් නිමන්තට ඇගෙන් වෙන්වීමේ සිතක් නොවීය. ජීවිතයේ එක්තරා යුගයක ඇය සමඟ ආදරණීයව ගෙවූ දවස් ගැන ඔහුට නිතර කල්පනා විය.

ප්‍රබෝධා නිමන්තගේ ප්‍රථම සහ එකම පෙම්වතිය වුවත් විවාහයට පෙර ප්‍රබෝධාට නම් පෙම් සබඳතා දෙක තුනක්ම තිබී ඇත. ඇය ඒ බව නිතර පවසන්නේද ආඩම්බරයෙනි.

"ඒ කාලේ මාව බඳින්න කොල්ලෝ කීයක් නම් පොර කෑවද? ඒකට බලනවා තමුසෙට මම නැත්නම් කවුරුත් නෑ."

සිය ප්‍රථම ප්‍රේමය විවාහ කරගැනීමට ලැබීම නිමන්තට සතුටක් වුවත් ප්‍රබෝධාට අනුව නම් එය නිමන්තගේ දුර්වලකමකි.

"ඒක නෙවෙයි, ඔයා දැක්කද ඊයේ ඔයාගේ අර යාළුවා මගේ දිහා කට ඇරන් බලාගෙන ඉන්නවා. දැක්කද එයාගේ වයිෆ්ගේ හැටි? කිසිම ලස්සනක් නෑ. ඒ අතින් ඔයා මාර වාසනාවන්තයි."

ප්‍රබෝධාගේ ඇතැම් කතාවලට අසූහාරදහට කේන්ති ගියත් නිමන්ත නිහඬව සිටින්නේ දැන් ඔහුට මෙවන් කතා හොඳට හුරුපුරුදු නිසාය.

දෙයියනේ කියලා මට නම් පිරිමින්ගෙන් අඩුවක් නෑ

තමා තරම් රූප සුන්දරියක් මෙලොව කොතැනකවත් නැතැයි සිතන ප්‍රබෝධා නිතර කියන්නේ යන යන තැන ඉන්නා පිරිමි උදවිය ඇයට වශීවන බවය.

මෙසේ සිටියදී නිමන්තගේ අම්මා සහ අක්කා පැමිණි දිනක ප්‍රබෝධා තවත් හොඳ අඩව්වක් ඇල්ලුවාය.

"බලන්න අම්මේ මෙයාගේ ඇඟේ හැටි. ජිම් එකකටවත් යන්නේ නැහැනේ. පිරිමියෙක් වුණාම ඇඟ හදලා ටිකක් හැඩට ඉන්න එපැයි."

"ඔයා උදේ ඉඳලා රෑ වෙනකල් කණ්ණාඩියෙන් මූණ බල බල හිටියට මට එහෙම කරන්න වෙලාවක් නෑනේ ප්‍රබෝධා. මම රස්සාව කරන්න ඕනෙනේ."

නිමන්ත නිහඬබව බිඳදැමුවේ තවත් ඉවසිය නොහැකි තැනය.

"මගේ කරුමෙට තමයි ඕයි මම තමුසෙවම බැඳගත්තේ. නැත්නම් මගේ පස්සෙන් පිරිමි කීයක් ආවද? මම මේ දැන් තමුසෙව දික්කසාද කළත් මාව බඳින්න පිරිමි සීයක් විතර බලාගෙන ඉන්නවා."

ප්‍රබෝධාගේ ඒ කතාවෙන් නිමන්තට වඩා හිත රිද්දගත්තේ අම්මා සහ අක්කාය.

එදයින් එද නිමන්තගේ ගෙදරට ගොඩ නොවුණු ඔවුන් නිමන්තට නිතරම කීවේ මේ විවාහය කටුගා දමා වෙනත් විවාහයක් කරගන්නා ලෙසය.

විවාහයට පෙරත් ප්‍රබෝධාගේ මෙවන් ගතිසිරිත් තිබුණු බව හැබෑය. නමුත් විවාහ වූ පසු ඒ අමුතු ගති එන්න එන්නම වැඩි වුවා මිසක අඩුවූයේ නැත. ඒ නිසා මෙය සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් නොවන බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත් නිමන්ත දික්කසාද වීමේ ලියකියවිලි සකසනු වෙනුවට කළේ ඇයව නිසි මනෝ උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමු කිරීමය.

"තමන් තරම් ලස්සන කෙනෙක් නැහැයි කියලා හිතාගෙන අනිත් මිනිසුන්ගේ ඇදකුද හොයන කාන්තාවන් ඕනතරම් ඉන්නවා. නිතරම තමන්ව අන්‍යයන් එක්ක සංසන්දය කරන්න ඔවුන් හරි දක්ෂයි.

මේ කියන බිරිඳත් එහෙම කෙනෙක්. ඇස් කඩාගෙන යන තරමේ ලස්සනක් නොතිබුණත් ඇය සුන්දර යුවතියක්. ඇය වගේම සැමියාත් බොහොම කඩවසම්. මේ කාන්තාව අනිත් කාන්තාවන්ව විතරක් නෙවෙයි සැමියාවත් නිතරම හෑල්ලුවට ලක්කරන එක පුරුද්දක් කරගෙන තියෙනවා.

මේ ලෝකේ ඉන්න හැම පිරිමියම එයාට කැමතියි, එයාට ආදරෙයි කියලා තමයි ඇය හිතුවේ. ඒ නිසා සැමියා ගැන ඇයට ලොකු වටිනාකමක් තිබුණෙත් නැහැ.

ඒ නිසා ලස්සන කියන්නෙ සාපේක්ෂ දෙයක් බවත්, ඒ ලස්සනට හිමිවිය යුතු කිනම් හෝ ප්‍රශංසාවක් වේ නම් එය නිරායාසයෙන්ම හිමිවන බවත්, මම ඇයට පැහැදිලි කළා. ඒ වගේම 'මම මාර ලස්සනයි' කියලා හිතාගෙන ඒ මානසිකත්වයෙන්ම ජීවත් වෙන්න ගියොත් තමන් සමාජයට විහිළුවක් වෙන බවත් මම ඇයට තේරුම් කළා.

රූපය කියන දේ හැමදම එකම විදියට පවතින්නේ නැහැනේ. රූපය නිසා අද දවසේ අහංකාර වෙලා නෑහිතවතුන් තරහා කරගත්තම රූපය මැකිලා ගිය දවසක ඒ කෙනා තනිවෙන්න වුණත් බැරි නැහැ. ඒ නිසා අනිත් මිනිසුන්ගේ ශරීර අඩුපාඩු හොයන වෙලාව එලදයී වැඩකට යොදවන්න කියන එක මම මේ බිරිඳට තේරුම් කරලා දුන්නා.

බිරිඳකට තමන්ගේ රූපශ්‍රීය ගැන රටේ ලෝකෙ පිරිමින්ගෙන් හම්බවෙන වර්ණනාවලට වඩා තමන්ගේ සැමියා තුළ තමාට තියෙන ඇගයීම වටින්න ඕන

බිරිඳක් කරන්න ඕනේ තමන්ගේ සැමියාව අගය කරන එක මිසක් අවතක්සේරුවට, අපහසුතාවට ලක්කරන එක නෙවෙයි. අනෙක් කාරණාව තමයි බිරිඳකට තමන්ගේ රූපශ්‍රීය ගැන රටේ ලෝකෙ පිරිමින්ගෙන් හම්බවෙන වර්ණනාවලට වඩා තමන්ගේ සැමියා තුළ තමාට තියෙන ඇගයීම වටින්න ඕන.

සමහර පිරිමි වචනෙන් නොකිව්වට, බිරිඳකට ඒ ඇගයීම, ප්‍රශංසාව තේරුම් ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ ගැන නොහිතා රටේ ලෝකේ පිරිමින්ගේ ඇගයීම් ලොකු කරගන්න ගියොත් සමහරවිට හොඳට තියෙන පවුල කැඩෙන්න වුණත් බැරි නෑ.

කොහොම නමුත් ප්‍රබෝධාට තිබුණේ පෞරුෂ අඩුපාඩුවක්. මේ වගේ හැසිරීම් සංකීර්ණ මානසික ව්‍යාධීන් දක්වා වුණත් දුරදිග යන්න පුළුවන්.

ඒ විතරක් නෙවෙයි හැම මනුස්සයම තමන්ට කැමතියි කියලා හිතන්න ගිහින් නැති කරදරවල නැත්නම් අනියම් සම්බන්ධතාවල වුණත් පැටලෙන්න බැරි නැහැ.

මෙවන් හැසිරීම් තියෙන අයව නිසි උපදේශන සේවාවක් වෙත යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ මේ හැසිරීම් පහසුවෙන්ම යටපත් කරන්න පුළුවන්.

නිමන්ත බොහොම හොඳ සැමියෙක් බව මට වැටහුණා. වෙනත් සැමියෙක් නම් ඇයව උපදේශනයකට යොමු නොකර දික්කසාද කර දමන්නට වුණත් ඉඩ තිබුණා.

කොහොම වුවත් උපදේශන වාර කිහිපයකින්ම ප්‍රබෝධා ආදරණීය බිරිඳක් බවට පත්කරන්න පුළුවන් වුණා කියන එකත් මතක් කරන්න කැමතියි."

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යේෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

රටවල් 100ක තේ රසවතුන් පිනවන
නියම සම්ප්‍රදායික තේ රසේ
Dilmah
For lovers of tea
ලෝකයේ ලංකා තේ
Dilmah
Loose Leaf Tea BOPF
Dilmah
LOOSE LEAF

බිලියනවලින් සැප වින්දත් සතේට ගණන් බලන අම්බානිගේ බිරිඳ

ඇමරිකානු ඩොලර් බිලියන 98.2ක වත්කමක් හිමි සැමියෙකුගේ පතිනිය වීමට හැම බිරිඳකටම වාසනාව ලැබෙන්නේ නැත. ඒත් ඒ සා විශාල වත්කමක් හිමි ආසියාවේ ලොකුම ධන කුවේරයා වූ මුකේෂ් අම්බානිගේ බිරිඳ නීතා අම්බානිට ඒ වාසනාව හිමිව ඇත. ලොව අංක එකේ ධනවතුන්ගේ ලයිස්තුවේ ඉහළින්ම සිටින මුකේෂ් අම්බානි 'රිලායන්ස්' ව්‍යාපාර ජාලයේ හිමිකරුය.

කතාවට කියන්නාක් මෙන් පුච්චන්න තරම් සල්ලි තිබුණත්, නීතාගේ වියදම බොහොම සකසුරුවම්ය. එහෙමයි කියා ඇය සැප නොවිඳ සිටින්නේද නැත. නීතාගේ සකසුරුවම ගැන කියන්නට 2010 වසරේ සිදුවූ ඇගේ ශ්‍රී ලංකා සංචාරයම හොඳ නිදසුනක්ය.

2010 වසරේ දිනක ඇය සිය පුද්ගලික ජෙට් යානයෙන් ලංකාවට ආවාය. ඒ ඔවුන් අලුතෙන් මිලට ගත් ඇන්ටිලියා නිවසට අවශ්‍ය පිඟන් කෝප්ප හා පීරිසි මිලදී ගැනීමටයි. නොරිටාකේ ආයතනයෙන් නීතා මිලට ගත් පිඟන් බඩු කට්ටල ගණන 25,000කි. එවැනි ඇණවුමක් ඊට පෙර කිසිඳු පුද්ගලික ගනුදෙනුකරුවෙකු වෙතින් නොරිටාකේ සමාගමට ලැබී තිබුණේ නැත.

එම වෙළෙඳ නාමයෙන් යුත් පිඟන් භාණ්ඩම ඉන්දියාවේද ඇත. එහෙත් ඇය ඒවා මිලදී ගැනීමට ලංකාවට ආවේ ඉන්දියාවේ මිලට වඩා ලංකාවේ මිල භාගයකින් අඩු නිසාය. අලුත් නිවසට අවශ්‍ය පිඟන් භාණ්ඩ ලංකාවේ අලෙවිවන මිලට ගැනීමෙන් සැමියාගේ සාක්කුවෙන් වැයවන මුදල අඩකින් ඉතුරු කරදීමට ඇයට අවශ්‍ය විය. ගිණුම් හා ආර්ථික විද්‍යාව සම්බන්ධව ඇති උපාධියෙන්ද සමහර විට ඈ මේ වැඩවලදී ප්‍රායෝගිකව ප්‍රයෝජන ගන්නවා වන්නට බැරි නැත.

එහෙම මුදල් ඉතිරි කළත් වියදම් කිරීමටද ඇය උපන් හපනියකි. මුකේෂ්ගේ තත්ත්වයට පෑහෙන්නට ඇය ලෝබ නැතිව වියදම් කරයි. EAST COAST DAILY සඟරාව වාර්තා කරන ආකාරයට ලොව මිල අධිකම සාරිය අයිති නීතාටය. රතුකැට, මරකත හා මුතුවලින් අලංකාර කර ඇති එහි වටිනාකම ඇමරිකන් ඩොලර් 53,000කට වැඩිය. එය සැලසුම් කර ඇත්තේ 'ද චෙන්නායි සිල්ක්ස්' සමාගමේ අධ්‍යක්ෂවරයෙකු විසිනි.

නීතා කිසිම අවස්ථාවක එකම පාවහන් යුගල නම් දෙවරක් පාවිච්චි කරන්නේ නැත. එසේම ඒවා තමන්ගේ ඇඳුම් විලාසිතාවලට ගැළපෙන ආකාරයටම තෝරාගැනීමටත් ඇයට ඇත්තේ විශේෂ සමර්ථකමකි. ඇගේ දෙපයට ළඟාවන්නේ මිල අඩු එසේ මෙසේ පාවහන් ද නොවේ. ජිමී චූ, මාර්ලින් හෝ ලුවිස් වුටන් ආදී එකී පාවහන් අපිට නම් ගිනි ගණන්ය.

ඊට අමතරව ඇමරිකන් ඩොලර් 50,000කට අධික වටිනාකමකින් යුත් තොල් ආලේපන හා රූපලාවන්‍ය කට්ටලයක් ඇය සතුය. ඒවා අසුරා ඇත්තේ සුදු රත්‍රන් බඳුන්වලය.

බාල වියේදී නීතාට අවශ්‍යව තිබුණේ භරත නාට්‍යම් ගුරුවරියක වීමටය. එහෙයින්ම ඇය එහි පරතෙරට ගියාය. අදටත් කෙතරම් කාර්යබහුල වුවද උදේ හත වනවිට භරත නාට්‍යම් පුහුණුව හා යෝග අභ්‍යාස කිරීම ඇය කිසිවිටෙක වරද්දන්නේ නැත.

නීතා අම්බානි සහ මුකේෂ් අම්බානි

මහල් 40ක් සහිත ලොව දෙවන මිල අධිකම මැදුරේ වාසය කළද මෑතකදී බ්‍රිතාන්‍යයෙන් තවත් නිවසක් මිලට ගැනීමට ඔවුන් කටයුතු කළෝය. ඒ බකිංහැම්ෂයර්හි අක්කර 300ක ස්ටොක්පාක් මන්දිරයයි. ඒ මැදුරේ කාමර ගණන 49කි

නීතා කිසිම අවස්ථාවක එකම පාවහන් යුගල නම් දෙවරක් පාවිච්චි කරන්නේ නැත. එසේම ඒවා තමන්ගේ ඇඳුම් විලාසිතාවලට ගැළපෙන ආකාරයටම තෝරා ගැනීමටත් ඇයට ඇත්තේ විශේෂ සමර්ථකමකි

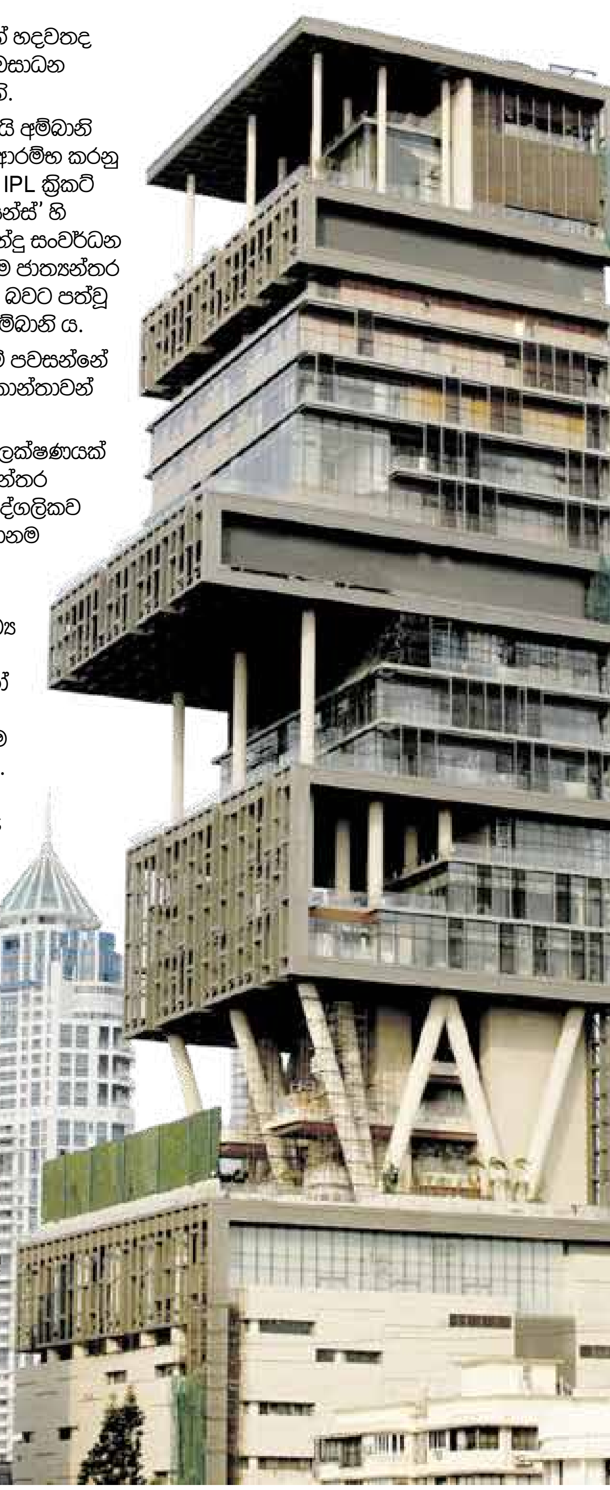
පොකැට්ටුව තරමටම නීතාගේ හදවතද පොහොසත්ය. ඒ නිසා සමාජ සුබසාධන වැඩවලද ඇය ඉන්නේ ඉදිරියෙනි.

'රිලයන්ස් පදනම' හා 'දිරුබායි අම්බානි ජාත්‍යන්තර පාසල' නීතා විසින් ආරම්භ කරනු ලැබූවකි. ඉන්දියාවේ අංක එකේ IPL ක්‍රිකට් කණ්ඩායම වන 'මුම්බායි ඉන්ඩියන්ස්' හි හිමිකාරියද ඇයයි. ඉන්දීය පාපන්දු සංවර්ධන ආයතනයේ සභාපතිවරිය මෙන්ම ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුවේ සාමාජිකයකු බවට පත්වූ පළමු ඉන්දීය කාන්තාවද නීතා අම්බානි ය.

සුප්‍රසිද්ධ ෆෝබ්ස් සඟරාව නම් පවසන්නේ ආසියාවේ බලවත්ම ව්‍යාපාරික කාන්තාවන් අතර ඇයද එක්කෙනෙකු බවයි.

ඇගේ ජීවිතය පුරාම පවතින ලක්ෂණයක් වන්නේ කැපවීමයි. ඇගේ ජාත්‍යන්තර පාසලේ ශිෂ්‍යාවන් පිළිබඳව පෞද්ගලිකව සොයාබැලීම ඇගේ සිරිතය. මොනම හේතුවක් නිසාවත් ඇය එහි කටයුතු අතපසු කරන්නේ නැත.

එසේම තම පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය ගැනද ඇය දැඩි අවධානයෙක් දක්වයි. සල්ලිහාගේ හිමි බොහෝ ධනවත් කාන්තාවන් මෙන් හිතුමතේ ආහාර ගිලදැමීම නීතාගේ පුරුද්දක් නොවේ. ඇගේ උදේ ආහාරය බොහෝවිට වියළි පලතුරු හා බිත්තර ඔම්ලට් එකකි. දවල්ට නම් සුප් භාජනයක් හා තැම්බූ එළවලු පලතුරු ටිකක් කෑමට ඇය වැඩියෙන් කැමතිය. ඒ අතර බීට්රූට් යුෂවලට නීතාගේ ඇල්ම වැඩිය. එමගින් ශරීරයේ ඇති විෂ ඉවත් කරන බව ඇගේ අදහසය. අවුරුදු 58ක් වුවත් තාමත් කෙල්ල වගේ ඉන්නා නීතාගේ සුන්දරත්වයේ රහසද එය වීමට බැරි නැත.



වරෙක ඔවුන්ගේ පුතු අනන්ත් අම්බානි බර අඩුකර ගැනීමට ආහාර පාලනය කර ශාරීරික අභ්‍යාසවලට යොමු විය. නීතාට අවශ්‍ය වූයේ එය නිසි පරිදි සිදුවනවාද යන්න සොයා බැලීමටයි. අන්තිමට ඒ සෙවිල්ල කෙලවර වූයේ ඔහුගේ බර රාත්තල් 108කින් අඩු වෙද්දී ඇගේ බරද රාත්තල් 40ක් අඩු වීය.

කොහොමටත් දිනපතා ශාරීරික ව්‍යායාම්වල යෙදීම ඇගේ පුරුද්දය. හරියටම උදේ හතට නර්තන පුහුණුව පටන්ගන්නා ඇය ශාරීරික ව්‍යායාම සඳහා විනාඩි 40ක් පමණ ගත කරයි. ඒ සමඟ යෝග අභ්‍යාස කිරීමත්, පිහිනීමේ යෙදීමත් ඇය කවදාවත් වරද්දන්නේ නැත.

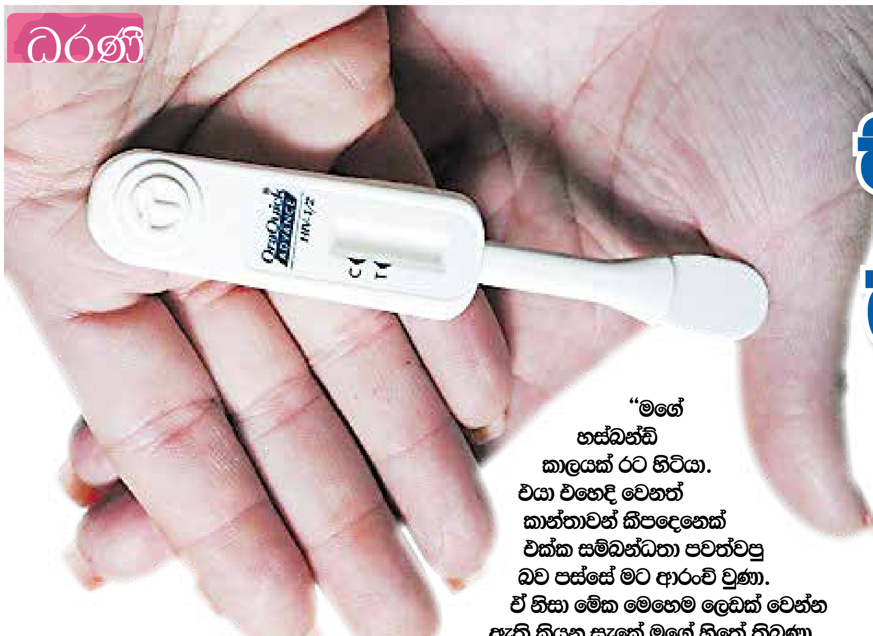
මහල් 40ක් සහිත ලොව දෙවන මිල අධිකම මැදුරේ වාසය කළද මෑතකදී බ්‍රිතාන්‍යයෙන් තවත් නිවසක් මිලට ගැනීමට ඔවුන් කටයුතු කළෝය. ඒ බකිංහැම්ෂයර්හි අක්කර 300ක ස්ටොක්පාක් මන්දිරයයි. ඒ මැදුරේ කාමර ගණන 49කි. ඉංග්‍රීසි ජාතික වෛද්‍ය විශේෂඥවරයෙකුගේ පාලනය යටතේ ඇති කුඩා රෝහලක්ද ඊට අයත්ය.

කෙතරම් සුඛෝපභෝගී හා කාර්යබහුල දිවියක් ගතකළත් ජීවිතයේ රැකගත යුතු වටිනාකම් ගැන නීතා අම්බානිට අමතක නැත. සිය සැමියා හා දරු තිදෙනාගේ අවශ්‍යතා පුද්ගලිකවම සොයා බැලීම අදටත් ඇය අතින් සිදුවෙයි. ඒ නිසා ඇමරිකානු ඩොලර් බිලියන 98.2ක් හිමි ධනවතෙකු වනතෙක් මුකේෂ් අම්බානි ආ ගමන පිටුපස ඇගේ හෙවණැල්ලද තිබූ බව සිතීමෙහි වරදක් නැත.

වසන්ත විජේරත්න

ඒඩ්ස් ගැන සැකනම්

දැන් ගෙදරදීම HIV ටෙස්ට් එක කරගන්න පුළුවන්



"මගේ හස්බන්ඩ් කාලයක් රට හිටියා. එයා එහෙදි වෙනත් කාන්තාවන් කීපදෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධතා පවත්වපු බව පස්සේ මට ආරංචි වුණා. ඒ නිසා මේක මෙහෙම ලෙඩක් වෙන්න ඇති කියන සැකේ මගේ හිතේ තිබුණා. දැන් ඉතින් මට ඉඳලා වැඩක් නෑ ඩොක්ටර්...."

අද අප කියන්නට යන්නේ මාස කිහිපයකට පෙර සිට මේ දක්වා අපගේ සායනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා කාන්තාවකගේ කතාවක්. නම් ගම් හෙළිකිරීම සුදුසු නැති නිසා ඇයව ශානිකා නමින් හඳුන්වමි.

විසිපස් හැවිරිදි ශානිකාට ළය ගැලවී යා දැයි සිතිය හැකි තරමේ කැස්සක් සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් මතුව තිබුණේ කොවිඩ් රෝගීන්ගේ වර්ධනය සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ ගිය කාලයකය. ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණයෙන් කොවිඩ් වෛරසය වැළඳී නැති බව තහවුරු වුවත් ඇයට තිබූ තදබල කැස්සේ ස්වභාවය සලකා බලා වෛද්‍යවරුන් ඇයව තවත් පරීක්ෂණ කිහිපයකට යොමුකර තිබුණි. ඒවායින් තහවුරුව තිබුණේ ඇය ක්ෂය රෝගයෙන් පීඩා විඳිනා බවයි.

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හා සැබැඳෙන නිසා පසුව ශානිකාව HIV පරීක්ෂණයක් වෙතද යොමුකර තිබුණි. එහිදී හෙළිව තිබුණේ ඇයට HIV වෛරසය ආසාධනය වී ඇති බවයි.

ළය රෝග සායනයෙන් ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයට එවා තිබූ ඇය මා සමඟ එහෙම කීවේ හඬා වැළපෙමිනි.

පසුගිය අවුරුදු දහයක දත්තවලට අනුව සෑම වසරකම HIV වෛරස ආසාධිත කාන්තාවන් 60ක් පමණ අලුතින් සොයාගැනේ. එයින් බහුතරයකට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වී ඇත්තේ තමාගේම සැමියාගෙන් බව කණගාටුවෙන් වුවත් පැවසිය යුතුයි.

තමාට ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැළඳී ඇති බව දැනුණත් නොදැනුවත්භාවය, ලැජ්ජාව සහ බිය නිසා ඒවාට අදාළ පරීක්ෂණ වෙත යොමුවන පිරිස සාපේක්ෂව අඩුය.

මේ ලිපියෙන් නිවසේදීම ස්වයං HIV පරීක්ෂණයක් කරගන්නා ආකාරය ගැන දැනුවත් කිරීමට සිතුවේ ඒ නිසාය.

HIV රෝගය ඇති කරන්නේ මානව ප්‍රතිශක්ති ඌණතා වෛරසයයි. බොහෝවිට මෙම වෛරසය මිනිස් ශරීරයට ඇතුළු වන්නේ රෝග ආසාධිතයෙකු සමඟ සිදුකරන අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා හරහාය. එසේම HIV ආසාධිත මවකගෙන් ඇගේ දරුවාට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාවක්ද ඇත. එයට අමතරව ආසාධිත රුධිරය තැවරුණු එන්නත් කටු ආදිය භාවිත කිරීමෙන්ද HIV වෛරසය බෝවිය හැකියි.

සංකූලතා අනුව බැලීමේදී HIV රෝගයේ අදියර හතරක් ඇත

සංකූලතා අනුව බැලීමේදී HIV රෝගයේ අදියර හතරක් ඇත. ඒඩ්ස් නමින් අප හඳුන්වන්නේ රෝගයේ හතරවැනි හෙවත් අවසාන අදියරයි. ඒඩ්ස් තත්ත්වයට පත්වීමට පෙර රෝගය හඳුනාගතහොත් ප්‍රතිකාර මගින් රුධිරයේ ඇති වෛරසය හඳුනාගත නොහැකි මට්ටමට පාලනය කිරීම පහසුය. වෛරසය මැනවින් පාලනය කළ අයෙකු සමඟ ලිංගිකව එක්වූවත් ඔහුගෙන් වෛරසය තවකෙකුට බෝ වන්නේ නැත. HIV කලින් හඳුනාගැනීම ඉතා වැදගත් බව අප නිරන්තරයෙන් දැනුවත් කරන්නේ ඒ නිසාය.

අවධානම් ලිංගික හැසිරීමක් පැවැත්වීමෙන් පසු හෝ සහකරු සම්බන්ධයෙන් සැකයක් ඇත්නම් ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකට යාම වැදගත්. එසේ යාමට අපහසු නම් 0716379192 මෙම අංකය අමතා ස්වයං HIV පරීක්ෂණ කට්ටලයක් නොමිලේම නිවසටම ගෙන්වා ගත හැකියි.

රෝගයේ මුල් අවධියේදී කිසිඳු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන නිසා එය හඳුනාගත හැක්කේ මෙවැනි පරීක්ෂණවලින් පමණි.

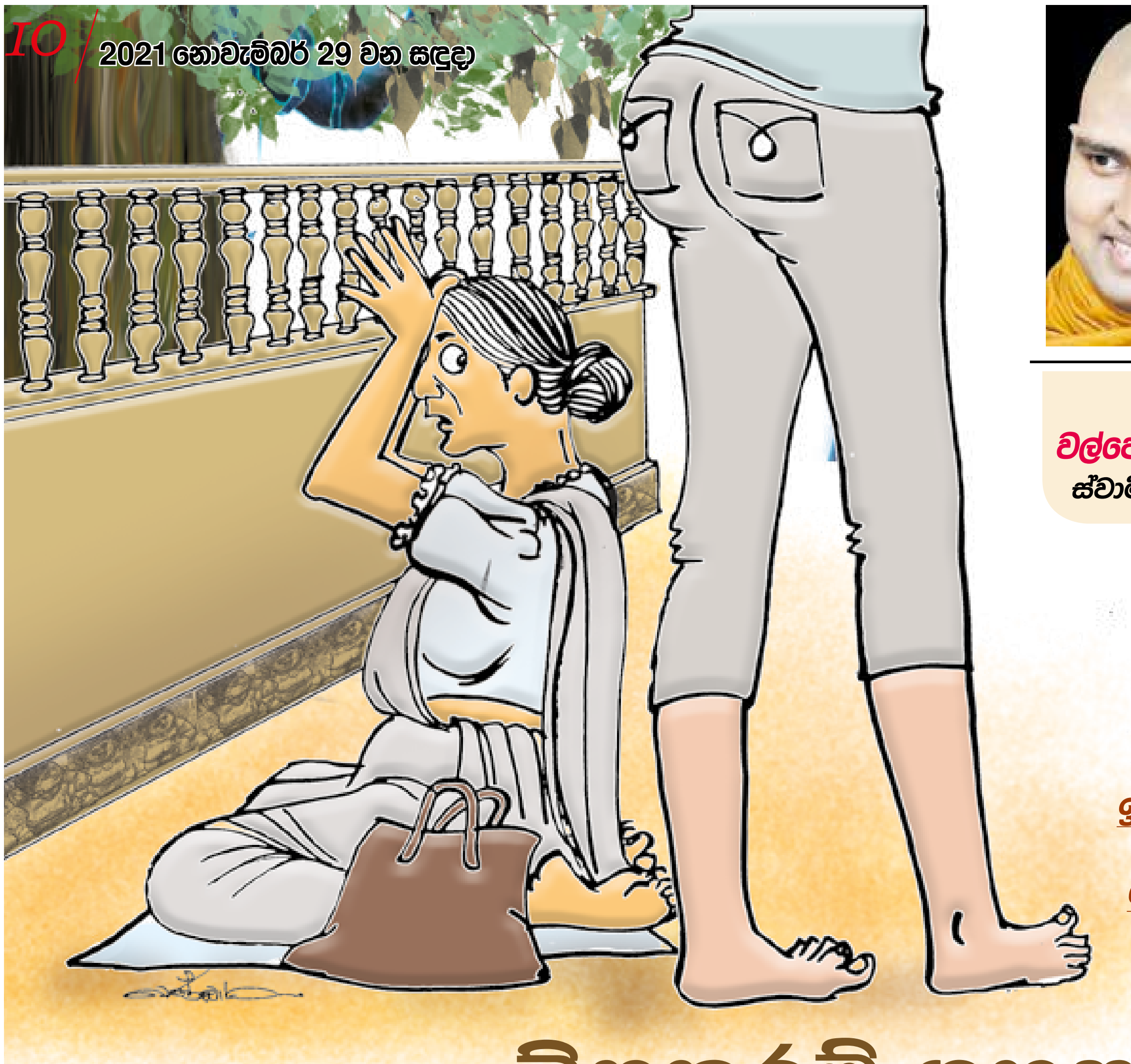
HIV මුඛ තරල පරීක්ෂාව නමින් හැඳින්වෙන මෙම පරීක්ෂණය සිදුකරගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ඔබගේ දැනුවත්භාවද වැදගත්ය.

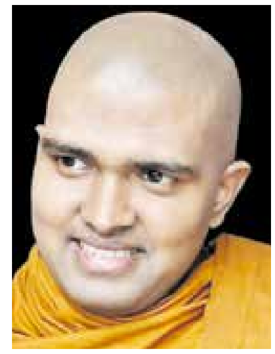
කොටස් දෙකකින් යුතු එම උපකරණ කට්ටලය භාවිතයට පෙර උපදෙස් පත්‍රිකාවේ අඩංගු උපදෙස් හොඳින් කියවිය යුතුය. උපදෙස් අනුව මුඛ සාම්පල උපකරණයට ලබාදිය යුතු අතර, විනාඩි 20කින් ඔබේ පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය.

කෙසේ නමුත් තත්ත්වය හදුනාගැනීමේදි ශානිකා සිටියේ රෝගයේ තුන්වන අදියරේය. ඇයට සහ ඇගේ සැමියාට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ඇරඹූ මම ඔවුන්ගේ ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස්ද ඉන්පසුව ලබා දුන්නෙමි.

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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි





පූජ්‍ය
වල්පොළ ගෝතම
ස්වාමීන්වහන්සේ

ඇත්තටම, පිටුපස හැරිලා බලන එකෙයි නොබලා ඉදිරියටම ගමන් කරන එකෙයි ලොකු වෙනසක් තිබෙනවා

ඕනතරම් ගහපුදෙන්! බැනපුදෙන් පස්ස හැරිලානම් බලන්න එපා

සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් සඳහා මගපෙන්වන ඛමා, දමා, සමා ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව පසුගිය ලිපි තුනකින් අප ඔබව දැනුවත් කළා. එම ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කරන අවසන් ලිපියයි අද ඉදිරිපත් කරන්නේ. අද අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ ඛමා, දමා, සමා ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරමින් නොදැනුවත්කම නිසා ඔබ නැතිකරගන්නා 'සිතේ සතුට' රැකගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කරන්නයි.

මම මුලින්ම ඛමා, දමා, සමා ප්‍රතිපදාව ගැන ඉතාමත් කෙටියෙන් ඔබට සිහිපත් කරන්නම්. ඛමා ප්‍රතිපදාව කියන්නේ ඉවසීමට. දමා ප්‍රතිපදාව කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය දමනයට. ඒ කියන්නෙ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ඉන්ද්‍රිය හය සංවර කර ගැනීමට. කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, හිංසා විතර්ක කියන අකුසල් සංසිඳවා ගැනීමයි සමා ප්‍රතිපදාව කියන්නේ.

දැන් අපි බලමු ඉවසීමෙන්, ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීමෙන්, විතර්ක සංසිඳවා ගැනීමෙන් කොහොමද සිතේ සතුට රැකගන්නේ කියලා.

මේ ප්‍රතිපදා තුන අනුගමනය කිරීමෙන් සතුට රැකගන්නේ කොහොමද කියලා එක්තරා සත්‍ය සිදුවීමක් ඔස්සේ ඔබට පැහැදිලි කරන්නම්.

එක්තරා පුරාණ විහාරස්ථානයක නායක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වැඩසිටියා. තවත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් මේ විහාරස්ථානයට ආසන්නයේම අලුතින් විහාරස්ථානයක් හදලා එහි වැඩ වාසය කළා. මේ අලුත් විහාරස්ථානයේ වැඩ සිටින ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිබඳව, අර පුරාණ විහාරස්ථානයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේට තිබුණේ අකමැත්තක්. කොහොමහරි අලුතෙන් පැමිණි ස්වාමීන් වහන්සේව ඒ විහාරස්ථානයෙන් පිටත් කිරීමටයි මේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම කටයුතු කළේ.

පුරාණ විහාරයේ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟින් ඇසුරු කරන ටිකක් මෝඩපහේ පුද්ගලයෙක් හිටියා. මේ පුද්ගලයා ලවා අලුත් විහාරස්ථානයේ ස්වාමීන් වහන්සේට පහර දෙන්නට නායක ස්වාමීන් වහන්සේ උපායක් යෙදුවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ පාරේ වඩිනකොට, පසුපසින් ගොස් අතට හසුවන ඕනෑම දෙයකින් උන්වහන්සේට දමලා ගසන්න කියලා නායක ස්වාමීන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්නා.

දවසක් අලුත් විහාරස්ථානයේ ස්වාමීන් වහන්සේ පාරේ වඩිනකොට මේ මෝඩ මනුස්සයා උන්වහන්සේ පසුපසින් ගිහිල්ලා පාරේ තිබුණු තැඹිලි කෝම්බයකින් පහර දුන්නා. තැඹිලි කෝම්බය ස්වාමීන් වහන්සේගේ පිටේ වැදුනා. වැදුණු පාරට උන්වහන්සේ ගැස්සුනා. අවධානය බිඳුනා. තමා අසලට වැටුනු තැඹිලි කෝම්බය ස්වාමීන් වහන්සේ දැක්කා. කවුරු හරි කෙනෙක් මේ තැඹිලි කෝම්බෙන් තමන්ගෙ පිටට පහර දුන්න බව උන්වහන්සේට තේරුණා.

හැබැයි මේ ස්වාමීන් වහන්සේ හරි අපූරු වැඩක් දැන් කරනවා. බොහෝදෙනෙකුට හිතෙනවා වගේ තමන්ට පහර දුන්නේ කවුද කියල දැනගන්න, උන්වහන්සේ පිටුපස හැරී බැලුවේ නැහැ. සුපුරුදු ලෙස ඉදිරියටම වැඩම කළා.

ඔබට එක්වරම හිතෙන්නේ එහෙම කළේ ඉවසීමට කියලද? නෑ, ඊටවඩා ගැඹුරින් හිතන්න දෙයක් එතැනදි මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කරන්නේ.

ඇත්තටම, පිටුපස හැරිලා බලන එකෙයි නොබලා ඉදිරියටම ගමන් කරන එකෙයි ලොකු වෙනසක් තිබෙනවා.

පිටුපස හැරිලා බැලුවා නම් තමාට ගැහුවෙ කවුද කියලා දැනගන්න ලැබෙනවා. ඒක දැනගත්තම හිතේ සතුට නැති කරන අලුත් නිමිත්තක් තමන්ගෙ ඔළුවට එකතුවෙනවා. පිටුපස නොබලා ඉදිරියට ගියාම එවැනි නිමිත්තක් එකතු වුණේ නැහැ.

පහර දුන්නේ කවුද කියලා නිමිත්තක් සිතට එකතු වුණාම නැවත කොහේ හෝ තැනකදී ඒ කෙනා මුණ ගැසුනාම මේ සිද්ධිය මතක් වෙනවා. ගැටීමක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ගැටීමක් ඇති වුණත් නැතත්, ඒක සිතට අනවශ්‍ය නිමිත්තක්. අනවශ්‍ය නිමිති කියන්නෙම සිතට බරක්. සතුටට බාධාවක්. නැති දුකක් උපදවා ගැනීමක්. කාලයක් ගතවෙද්දි තැඹිලි කෝම්බ පාර පිටෙන් මැකීගියත් සිතට එකතු වුණ නිමිත්ත නම් මැකෙන්නේ නැහැ.

සරලවම කියනවා නම් දවස් ගණනක්, මාස ගණනක් හෝ වසර ගණනක් ගත වුණත් තැඹිලි කෝම්බ පහරවල් විහින් වද්දගන්නවා හිතට. ඒ හිතට වදින තැඹිලි කෝම්බ පහරවල් නවත්වන්න තියෙන්නේ සුදුසුම විසඳුම තමයි ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ වෙලාවේ කළේ.

මේ ස්වාමීන් වහන්සේ තුළ හොඳ ඉවසීමක් තිබුණා. ඒ ඉවසීමට එහා ගිය ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් උන්වහන්සේ ප්‍රගුණ කරලා තිබුණා. උන්වහන්සේ ඛමා, දමා, සමා ප්‍රතිපදාවේ පිහිටි කෙනෙක්. ඒ නිසා උන්වහන්සේගේ සිතේ දීර්ඝකාලීන සතුට පරිස්සම් වුණා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ අතීතයේ රහතුන් වැඩසිටි කාලයේ හිමි නමක් නෙමෙයි. තාමත් උන්වහන්සේ අප අතර වැඩ සිටිනවා. අපේ කාලේ සිද්ධියක් මේ.

ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට පිටට වැදුණු එකම එක තැඹිලි කොම්බ පහරින් උන්වහන්සේ නවත්වා ගත්තා දුක. දිගින් දිගට හිතට තැඹිලි කෝම්බ පහරවල් වදින්න ඉඩක් තිබ්බේ නෑ. එක අතකට ඒ වගේ හිතක් තියෙන චරිතවලට තමයි නියම විදියට වන්ෂොට් කියන්න පුළුවන්. රහතන් වහන්සේලාට වුණත් (දිට්ඨේ දිට්ඨ මත්තං භවිස්සති) දැක්ක දේ දැකීම් මාත්‍රයෙන් ඉවරයිනේ. එතකොට රහතන් වහන්සේලා තමයි ලෝකේ නියම (One shot) වන්ෂොට් වෙන්නෙ.

හිතට රිදුම් දෙන නිමිති පාලනය කිරීම තුළින් සතුට රැකගත හැකි බව දැන් ඔබට තේරුම් ගන්න පුළුවන් ද?

හැබැයි මේ සිදුවීම ගැන ඔබට හිතෙනවා නම් ඕවා හාමුදුරු නමක් කළාට ගිහි ගෙදර ඉන්න අපිට පුළුවන්ද කියලා අන්න ඒ පටු සිත තමයි ඔබට දියුණු වෙන්න දෙන්නේ නැත්තේ. මේ සිත අපි උපදින විට පටු විදියට ලැබුනත් අපේ අවබෝධය දියුණු කරමින් පුළුල් විදියට හිතන්න ගත්තොත් සිතත් පුළුල් වෙනවා. ගිහි ගෙදරත් මට මේ විදියට හිතේ සතුට රැකගන්න කොච්චර අවස්ථා තියෙනවා ද කියලා හිතන්න ඔබත්. එතකොට ඔබ දක්ෂ වෙනවා සතුටේ විශාල ප්‍රතිශතයක් පරිස්සම් කරගන්න.

විශාඛාව විවාහ වෙලා ගිය ස්වාමියාගේ නිවැසියන් තද මිත්‍යා දෘෂ්ඨිකයි. ඇයට හිතේ සතුට නැතුව පීඩා මැද ජීවත් වෙන්න ඕන තරම් නිමිති තිබුණා. හැබැයි ඇය පටු සිත පරාද කරලා පුළුල් විදියට ජීවිතේ දකින්න දක්ෂ වුණා. අනවශ්‍ය නිමිති ඔලුවට දගත්තේ නෑ. බලන්න දියුණු විදෙස් රටවල මිනිස්සු අපි වගේ රූට ප්‍රවෘත්ති බල බල දේශපාලකයන්ගේ කතා අහ අහ අනවශ්‍ය නිමිති හිතට ගන්නේ නෑ. ඔවුන් ඒ නිසාම අපිට වඩා සතුටින් ඉන්නවා. ඒ දේ කරන්න මහණ වෙන්නම ඕනද?

අපි මෙහෙම හිතමු. ඔබේ ස්වාමිපුරුෂයාගේ මව (ඔබේ නැන්දම්මා) ජීවත් වෙන්නේ ඔබේ නිවසේමයි. ඇය නිතරම උත්සාහ කරන්නේ ඔබ කරන දේවල්වල අඩුපාඩු පෙන්වා දෙන්නයි. ඔබ ගේ අතු ගෑවොත්, ඒ විගසම නැන්දම්මා නැවත ගේ අතුගානවා ඒක හරියට කරල නෑ කියලා. ඔබ භාජනයක් සේදුවාම, නැන්දම්මා නැවතත් ඒක සෝදනවා හරියට සෝදල නෑ කියලා. මේ විදියට කිසිම තේරුමක් නැතිව ඔබට දෙස් නගනවා. මෙවැනි සිදුවීම්වලදී ඇය සමඟ නොගැටී අලුත් නිමිති රැස් කර නොගෙන ඔබේ සතුට රැකගැනීමට ඔබ බුද්ධිමත් වෙන්න ඕන. තමා විසින් කළ යුතු දේ නිවැරැදිව කළ පසු අනවශ්‍ය නිමිති රැස්කරගන්න ඕන නැහැ. එහෙම කළොත් තමයි සතුට අහිමි වෙන්නේ.

ඔබ විහාරස්ථානයකට හෝ බෝමළුවකට යන්නේ මානසික සංසිඳීමක් ලබා ගන්නයි. එවැනි ස්ථානයකට ඔබ වගේම තවත් බොහෝදෙනෙක් එනවා. එවැනි අවස්ථාවකදී නොදැනුවත්කම නිසා අන් අයගේ ඇඳුම් පිළිබඳව, ඒ අය වන්දනා කරන ආකාරය ගැන, පූජාවන් පවත්වන ආකාරය ගැන ඔබේ සිතේ ගැටීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නුරුස්නා බවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ ආකාරයට ඔබේ සිතට අලුත් නිමිති එන්න පුළුවන්. ඔබ එහි පැමිණි කාරණය පවා ඔබට අමතක වෙන්න පුළුවන්. අවසානයේදී සංසිඳීම සොයා පැමිණි ඔබ, තවත් නොසන්සුන් වීමටත් සිතේ සතුට අහිමිවීමටත් ඒ අනවශ්‍ය නිමිති හේතු වෙනවා. අන්න ඒ නිසයි, ඉවසීම, ඉන්ද්‍රිය දමනය ඒ වගේම අකුසල් සිතුවිලි සංසිඳුවා ගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වන්නේ. ඔබේ සතුට රැකගත යුත්තේ ඔබමයි.

සරලවම කියනවා නම් සිතේ සතුට රැකගැනීමටයි ඔබ ඛමා, දමා, සමා ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළ යුත්තේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අනවශ්‍ය නිමිති රැස් කර නොගෙන, මෙතෙක් අහිමි කරගත් සතුටේ විශාල ප්‍රමාණයක් අද සිට ඉතිරි කර ගැනීමට හැකිවේවායි පින්වත් ඔබට මෙත් සිතින් ආශිර්වාද කරමින් පුරා සති හතරක් සාකච්ඡා කළ අරුත්බර ප්‍රතිපත්ති තුනක් වූ ඛමා, දමා, සමා අදින් නිමා කරනවා.

ඔබට තෙරුවන් සරණයි!

දරුඵල පමාවී ඇති ඔබේ මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් නම්

දරුඵල පමාවට ලක්වී ඇති කාන්තාවන්ගෙන් හුඟක් දෙනෙකුට මාස් ශුද්ධිය ද අක්‍රමවත් වී ඇත්නම් ඔවුන්ගේ දරුඵල පමාවට හේතුව බීජ වර්ධනය අඩාල වීමයි. බීජ හැදීමට මුල්වන හෝමෝනවල විෂමතාවය මීට හේතුවයි.

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-එඩ් ආයතනයයි.

බීජ වර්ධනය අඩාල වීම නිසා අවුරුදු 3 ක් දරුඵල පමා වූ යුවලක්

හේමමාලා විජේසූරිය හා ප්‍රියංකර විජේරත්න

ප්‍රතිකාර පතා අප වෙත එන විට හේමමාලා මහත්මියගේ මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වී තිබූ නිසා අපි ඇයගේ හෝමෝන විශ්ලේෂණයක් කළා.ඇයගේ FSH හෝමෝනය 1.0 ලෙසත් LH හෝමෝනය 100 ඉක්මවා ගොස් ඇති ලෙසත් පෙන්නුම් කළා. 3-10 අතර තිබිය යුතු FSH හෝමෝනය මේ අනුව අවම වී තිබුණු අතර FSH හෝමෝනයේ අගයෙන් භාගයක් තරමේ තිබිය යුතු LH හෝමෝනය ඉතා අධික මට්ටමකට ඉහළ නැගලා තිබුණා. මෙය හේමමාලාට පොලිසිස්ටික් රෝගය ඇති බව පැහැදිලිවම පෙන්නුම් කළා.

35 තරම් අඩු අගයක තිබිය යුතු ප්‍රොලැක්ටීන් හෝමෝනය ද 1000 ඉක්මවා තිබුණා. මෙය බීජ වර්ධනය අඩාල කරන Hyperprolactinemia ඇයට ඇති බව පෙන්නුම් කළා.

ශරීරයේ ඇති තයිරොක්සින් හෝමෝන දෙක වන T3 හා T4 හෝමෝන ද 4.8 හා 12.8 ලෙස අවම අගයයන් පෙන්නුම් කළේ තයිරොයිඩ ග්‍රන්ථියේ ඌණ ක්‍රියාකාරීත්වය තිබූ නිසයි.

මේ අනුව හේමමාලා මහත්මියගේ ස්ත්‍රී බීජ වර්ධනයට සම්මාදම් වන හෝමෝන සියල්ලම අසාමාන්‍ය ලෙස වෙනස් වී ඇති බව අපි තේරුම් ගත්තා. ඇගේ හෝමෝන සඳහා රුධිර පරීක්ෂණයක් නොකළා නම් මේ හෝමෝන දුර්වලතාවය කිසි ලෙසකත් හඳුනා ගැනීමට ලැබෙන්නේ නැහැ. නිසි ඖෂධ මගින් ඇයගේ හෝමෝන රටාව නිවැරදි කරන්නට අපිට පුළුවන් වුණේ ඒ අනුවයි. ඇයටත් ඇගේ සැමියාටත් තව කීප දිනකින් දරු සුරතල් බලන්නට මග හෙළි වුණේ ඒ අන්දමටයි.

දරුපල පමා වී ප්‍රතිකාර පතා අප වෙත එන කාන්තාවන්ගෙන් 50% කට වගේ හෝමෝන විෂමතා නිසා බීජ වර්ධනය අඩාල වීම ඔවුන්ගේ දරුපල පමාවීමට හේතුවයි.

අවුරුදු ගණනාවක් විවිධ තැන්වලින් ප්‍රතිකාර ලබාගෙන තිබුණත්, ඒ වැඩිදෙනෙකුගේ කිසිම දිනක හෝමෝන පරීක්ෂාවක් කර තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසාම නිවැරදි රෝග විනිශ්චයක් වත් නිවැරදි ප්‍රතිකාරයක් වත් ලැබිලා තිබුණේ නැහැ.

ඔබත් දරුඵල පමාවූ කාන්තාවක් නම් විශේෂයෙන්ම මාසික ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වී ඇත්නම් අද බහුලව සිදුවෙන අන්දමට පදනමක් නැති IUI, IVF වැනි ප්‍රතිකාරවලට කාලයත් මුදලත් වැය නොකර නිවැරදි ප්‍රතිකාරවලට එළඹෙන්න.

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.

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

ප්‍රසව හා නාරිවේදී විශේෂඥ
කුසුම්සිරි ද. සිල්වා

පොළොන්නරුවේ කාන්තාවට පිළිතුරු

වෛද්‍යතුමනි,
මාගේ ප්‍රශ්නය දරුඵල නැතිවීමයි.

දැන් මගේ වයස අවුරුදු 37 ක්. අවුරුදු 5 ක් විවාහ වී හිටියත් තාමත් දරුඵල නෑ. ශුද්ධ වීම හැදෙන්නෙත් නෑ.

සිතාගන්නට බැරි විදිහට තාමත් මා අසරණ වෙලා වෛද්‍යතුමනි, මට දරුඵල නොමැති හේතුවක් නෑ. ඩිම්බ මෝරලා මදිකම නිසා බෙහෙත් ලබාදුන්නා. කීප වතාවක්ම වෛද්‍යවරු මුණගැසී බෙහෙත් ගත්තා. ඒත් තාම ප්‍රතිඵල නෑ. අනේ වෛද්‍යතුමනි, අවුරුදු 5 ක් පමණ මෙම ප්‍රශ්නය නිසා මම පසුතැවෙනවා. දරුඵල නැතිවීම සම්බන්ධව මෙම ලිපියට පිළිතුරු, හේතු දක්වන්න.

ඔබේ දරුඵල පමාවට හේතුවක් නැතැයි කීවත් ඩිම්බ මෝරලා මදිකමට බේත් හේත් ගත් බවත්, මාසික ශුද්ධිය ක්‍රමානුකූලව හැදෙන්නේ නැති බවත් ලිපියේ සඳහන් කර ඇත. හෝමෝන අක්‍රමවත් නිසා බීජ වර්ධනය නොවීම ඔබගේ දරුඵල පමාවට හේතු වී ඇති බව ඉන් පැහැදිලි වේ.

හෝමෝන පරීක්ෂා කර බලා හෝමෝන විෂමතාවය හඳුනාගෙන එය වළක්වා බීජ වර්ධනයට බෙහෙත් ගත් විට ඔබට පහසුවෙන්ම දරුඵල ලබාගත හැක. අවශ්‍ය වන්නේ නිවැරදි ප්‍රතිකාරවලට අවතීර්ණ වීම පමණයි.

Designed by: AMP Print Shop 081 222 72 65

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

අම්මාට ගහන්න උස්සපු මන්නෙට දුවගේ ඇඟිලි දෙකක් කැපිලා

වැරදි මගක ගියත්, මග වැරදී ගියත් දරුවෙකුට බොහෝවිට ඇති එකම පිහිට අම්මාය. ඒ මව්හත් ගුණය නිසා අම්මාවරුන් සෑම මොහොතකම තම සතුටට වඩා ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ දූ දරුවන්ගේ සතුටයි.

මේ කියන්නට යන විමලාවතී අම්මාද තම එකම දියණිය සරෝජා ගැන හිතුවේ එපරිද්දෙනි. අනුරාධපුර නගරයෙන් එපිට පිටිසරට වන්නට ජීවත්වූ විමලාවතීගේ සිහින බොඳවී යන්නේ, සැමියා රිය අනතුරකින් ජීවිතය හැරයාමත් සමඟය. ඒ වනවිට සරෝජා දෙළොස් හැවිරිදි දැරියකි.

සරෝජාගේ බඩ කට පුරවනවා වාගේම ඇයට කෙසේ හෝ උගන්වන්නටද විමලාවතී අම්මාට බලාපොරොත්තුවක් තිබුණි. ඒ නිසාම නිවෙස්වල බැලමෙහෙ කරමින්ද, කඩයප්පන් හදමින්ද කීයක් හෝ සොයා ගන්නට ඈ බොහෝ වෙහෙසුනාය.

> දැන් බොරුවට මට ආදරේ පෙන්නලා වැඩක් නෑ. තමුන් නිසා තමයි අර කොල්ලා හිරේ ගියේ

එහෙත් හිරිමල් වියට ළංවෙත්ම සරෝජාගේ හිත ගියේ ඉගෙනීමට නොවේ. වයස දහතර, පහළොව වනවිට ඇය පෙම්වතුන් කිහිපදෙනෙකුම ඇසුරු කර තිබුණාය.

“දරුවෝ මේ වයස හැමදම එන්නේ නෑ. බලපං අද මං ගුරුවරු ඉස්සරහත් ලැජ්ජා වුණා. ඒකට කමක් නෑ උඹ දැන්වත් ගුරුවරු කියන දේ අහපං.”

විමලාවතීව පාසලට කැඳවා තමන් ඉදිරියේ සරෝජාට අවවාද කළ ද ඇය එම ඉල්ලීම කළාය.

එහෙත් සරෝජා හිටියේ මේ කිසිවකුගේ උපදෙස් ඇසෙන මානයක නොවේ. පාසලේත්, පාසලෙන් පිටත් පෙම් කතා කිහිපයක් තම නම ඉදිරියේ කියැවෙද්දී සරෝජා ඉගෙනුම ලැබුවේ දහය වසර පන්තියේය.

කාලය ගෙවී යමින් ඇය දසය වියැති වයසට පැමිණ සිටියාය. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට හෝ පෙනී නොසිටි සරෝජා ගමේ වූ දඩබ්බරම තරුණයෙකු හා රහසේ පැනයන්නේ මේ අතරය. ඒ ගමට පමණක් නොව අහල ගම් හත අටටම නීතිවිරෝධී මත්පැන් සපයන කසිප්පු මුදලාලිගේ පුතෙකු සමඟය.

මේ සිදුවීමත් සමඟින් විමලාවතී අම්මාට දැනුණේ කියාගත නොහැකි තරමේ වේදනාවකි. අසරණකමකි. පන්සිය පනස් ජාතක පොතේ කලන්දක ජාතකයෙන් කියැවෙන්නේ දියට වැටුණු ලේන් පැටවා ගොඩ ගන්නට ලේන් අම්මා වලිගයෙන් මුහුද හිස් කරන්නට වූ කතාවයි. ඒ වාගේම තමන්ට ලැබුණු හෝඩුවාවන්ට අනුව යමින් ඇය දියණිය ඉන්නේ කොහිදැයි විපරම් කරන්නට වුවාය. හැඬූ කඳුළින් දියණිය සොයා ගම පුරා යද්දී විමලාවතී අම්මා ගැන ඇතැමුන් කතා කළේ අනුකම්පාවෙනි. තවත් අය නොයෙකුත් කතා කීහ. මේ කිසිඳු කතාවකින් විමලාවතීගේ හිතේ වූ දරුපෙම නම් නැතිවූයේ නැත. එය මහා ගින්දරක්ව ඇගේ හිතට දැනෙමින් තිබුණාය.

ගමේ ග්‍රාමසේවක මහතා විමලාවතී අම්මාව සිය කාර්යාලයට කැඳවන්නේ මේ අතරය.

“තවම තමුන්ගේ දුවට වයස දසයයි. කසාද බඳින වයසක් නෙවෙයි. තමුනුත් මේ පළහිලව්වට උදව් කළා කියලා කතාවක් තියෙනවා.”

ග්‍රාම නිලධාරිවරයා කියද්දී විමලාවතී අම්මා මහහඬින් වැළපෙන්නට වූවාය. ඒ තම දියණියට ඉගැන්වීමේ සිහිනය මිස මගුල්තුලා කරදීමේ ඕනෑකමක් කිසිදක තමන්ට නොවූ නිසාය.

කෙසේ හෝ මෙම පුවත ග්‍රාම නිලාධාරිවරයා පොලිසියට දැනුම් දුන්නේය. තවත් දවස් කිහිපයක් ගෙවී ගියේ විමලාවතීගේ දුක වැඩි කරමිනි. දුව කොහෙදැයි, ඇය හොඳින්දැයි ඕ නිතර කල්පනා කළාය.

“විමලාවතී අන්න තමුන්ගේ දුව පොලිසියේ ඉන්නවා.”

පොලිස් නිලධාරියෙකු ගේ ළඟට පැමිණ කී සැනින් විමලාවතී පොලිසියට ගියා නොව ඉගිලුනාය. ඇය යනවිට සරෝජා පොලිසියේ බංකුවක වාඩිවී සිටියාය. විමලාවතී දියණියව තුරුළු කරගත්තේ මහත් ආදරයෙනි. එහෙත් දුව අම්මා දෙස බැලුවේවත් නැත.

“දුවේ කෝ අර දරුවා?”

“ඔය ඉන්නෙ කුඩුවේ. දැන් අම්මට සන්තෝෂයිනේ. ඕකටනේ ග්‍රාමසේවක ගාවට ගිහින් පැමිණිලි කළේ.”

සරෝජා ඉන්නේ කේන්තියෙනි. ඇයගේ මුහුණද තරහෙන් පිරී ගොසිනි.

විමලාවතීට යළිත් ඉකිගැසිනි. ග්‍රාමසේවක තමාගෙන් තොරතුරු විමසුවා මිස තමා ග්‍රාමසේවක මහතාට කී දෙයක් නැත.

කෙසේ හෝ සරෝජා බාලවයස්කාරියක නිසා විමලාවතී අම්මාට නැවත ඇයව භාර කෙරිනි. බාලවයස්කාරියක් අපහරණය කිරීමේ වරදට ඇගේ පෙම්වතාට එරෙහිව චෝදනා නැගුනි. ගොනුකළ නඩුවට අනුව ඔහුට සිරගත වන්නට සිදුවිය.

විමලාවතී අම්මා සරෝජාව පෙර සෙනෙහසින්ම ගෙදර කැඳවාගෙන ගියත් ඇය සිටියේ මව සමඟ තරහිනි. එය වෛරයකට පෙරලෙමින් තිබුණි. අහිංසක විමලාවතී ඒ වගක් නොදැන සිටි අතර, සරෝජාට නොවෙනස්ව සෙනෙහස පෑවාය.

“දැන් බොරුවට මට ආදරේ පෙන්නලා වැඩක් නෑ. තමුන් නිසා තමයි අර කොල්ලා හිරේ ගියේ.”

සරෝජා නිතර නිතර කෑගැසුවාය. විමලාවතී කළේ ඒ වෙලාවට හීල්ලීම පමණි.

එහෙත් සරෝජාගේ හිතේ වූ වෛරය ඔඩුදුවමින් තිබුණි. ඇය එසේ වෛර කරන්නේ දසමසක් කුසේ දරාගෙන සිටි තම ආදරණීය අම්මාට බව සිතන්නටවත් ඇගේ මනස නිරවුල්ව තිබුණේ නැත.

> අම්මා තමාට මන්නයෙන් පහරදුන්නැයි පොලිසියේදී බොරුත් කියලා

දවසක් විමලාවතී අම්මා කුස්සියේ මිරිස් අඹරමින් සිටියාය. සරෝජා මාන බලමින් සිට මවට මන්නා පහරක් එල්ල කරන්නේ ඇගේ කෙස්වැටියෙන්ද අල්ලාගෙනය. එහෙත් එය වැරදීගොස්, මන්නය බිත්තියේ වැදී යළි සරෝජාගේ වම් අත මත පතිත වන්නේ නොසිතූ ලෙසය. විමලාවතී අම්මාද සුළු තුවාල ලබන අතර, සරෝජාගේ දඹරගිල්ල හා තවත් ඇඟිල්ලක කොටසක් කැපී බිම වැටෙන්නේ ඇයට නොදැනුණු මව් සෙනෙහස මන්නා පිහියට දැනුණු නිසාදැයි කියන්නට නොදනී. මෙය නම් දිට්ඨධම්මවේදනීය කර්මය පලදුන්නාක් වැනි දෙයකැයි ඇතැමුන් කීවත් සරෝජා චෝදනා කළේ අම්මාටය. අම්මා තමාට පහර දුන්නායැයි ඇය පොලිසියේදී කීවාය. එහෙත් විමලාවතී සත්‍ය සිදුවීම පොලිසියට පැහැදිලි කළාය. සරෝජාටද අනතුරුව ඇත්ත පිළිගන්නට සිදුවිය.

“දරුවගේ වරදක් නෑ රාළහාමි. මම මේ විවාහය වෙනවට කැමතියි.”

විමලාවතී අම්මාගේ හිත දරුපෙමින් පොහොසත් බව ඇය නැවත පෙන්වුවාය. ඒ මව්ගුණය කවද හඳුනාගන්නට සරෝජාට හැකිවේදැයි අප දන්නේ නැත. එහෙත් දරුවෙකුට ඒ මව්ගුණය තරම් ජීවිතයට මඟපෙන්වන්නක් නම් මේ ලොව තුළ තවත් නැතැයි කීම නම් වරදක් නොවේ.

(පොලිස් වාර්තා අනුව සැකසුණු මෙය සත්‍ය සිදුවීමකි. නම් ගම් පමණක් මනඃකල්පිතය.)

කේ.එම්.එස්.කරුණාරත්න

නිතරම එන හිසේ ඇම්මට කොට්ටෙ මාරු කරලා වැඩක් නෑ

"අපොයි අම්මේ, මේ කරුම හිසරදේ උදේම පටන් ගත්තනේ. අදත් ඉතින් දවසම ඉවරයි."

මේ නිතර නිතර ඇතිවන හිසරදයෙන් පීඩා විඳින බොහෝදෙනාගේ මුවගේ රැව්දෙන වාක්‍ය ඛණ්ඩයක්ය.

ඇත්තය. කරදරකාරී හෝ අකමැති යමක් හැඳින්වීමටත් අප 'හිසරදයක්' යන වචනය භාවිත කරන්නේ හිසරදය ඒ තරම් හිසරදයක් නිසාය. නිතර ඇතිවන හිසරදය සුළුවට තකන බොහෝදෙනා කරන්නේ වේදනානාශක පෙත්තක් ගිල දමා අතපිහදා ගැනීමය.

නමුත් ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පවතින සංකීර්ණ රෝගයක රෝග ලක්ෂණයක් ලෙසත් නිතර හිස කැක්කුම ඇතිවිය හැකි නිසා ඒ හිසේ ඇම්මට කොට්ටය මාරු කිරීමේ ඵලක් නැත. කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යූ.ඩී. එන්.ප්‍රසාද් මහතාගේ මේ පැහැදිලි කිරීම ඒ ගැනය.

ප්‍රාථමික හිසරදය සහ ද්විතියික හිසරදය යනුවෙන් හිසරදය ආකාර දෙකකි.

"ශරීර අභ්‍යන්තරයේ රෝගයක් නැති අවස්ථාවක ඇතිවෙන හිසරදයට තමයි ප්‍රාථමික හිසරදය කියන්නේ. ඒ ආකාරයේ හිසරද වර්ග කිහිපයක්ම තියෙනවා. ආතති හිසරදය (Tension Headache) තමයි ඒ අතර සුලබම එක. මේක කාන්තාවන් අතරත් බොහොම සුලබයි. මනසට දැනෙන ආතතියක් නිසා විතරක්ම නෙවෙයි සමහර කෑමබීම, කාලගුණික හේතූන් නිසාත් මේ තත්ත්වය ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඔලුව දෙපසින් වේදනාවක් මතුවෙන එක තමයි මේකෙදි වෙන්නේ. පැය බාගයක සිට සතියක් දක්වා වේදනාව පවතින්න පුළුවන්.

යම්කිසි ආතතියක් නැතිනම් ඉහත කිව් වෙනත් හේතුවක් නිසා හිසරදය ආවා කියලා දැනෙනවා නම් පැරසිටමෝල් වගේ වේදනානාශක පෙත්තක් බිව්වට කමක් නැහැ. ඒ වගේම මනස සැහැල්ලු කරන ව්‍යායාමවලින් හෝ වෙනත් විදියකින් මනස සැහැල්ලු කරගන්න එකත් වැදගත්."

ආතති හිසරදයට පසුව සුලබම හිසරදය වන්නේ ඉරුවාරදය (Migraine) තත්ත්වයයි.

"මේ හිසරදය නම් ලෙහෙසි පහසු එකක් නෙවෙයි. මෙතැනදි වෙන්නෙත් හිසේ එක පැත්තකින් තදබල වේදනාවක් දැනෙන එකයි. දවසින් දවස වේදනාව දැනෙන පැති මාරු වෙන්න පුළුවන්. ඉර අව්වට ඉරුවාරදයේ වේදනාව වැඩි වෙන්න පුළුවන්. ඔලුව ඇතුළේ නහර ගැස්සෙනවා වගේ දැනෙන එක මේ හිසරදයේ ලක්ෂණයක්. ඊට අමතරව කෑම අරුචිය, අත් පා හිරිවැටීම, වමනය යාම, අධිකව කේන්ති යාම, ශබ්දයට සහ ආලෝකයට සංවේදී වීම වගේ ලක්ෂණත් ඇතිවෙනවා. මිග්‍රේන් මාසෙකට දින දෙකක් නැත්නම් ඊට වඩා වාර ගණනක් මතුවෙන්න පුළුවන්. ඒ එන වේදනාව පැය 3 සිට 72 දක්වා වුණත් පවතින්න පුළුවන් නිසා එදිනෙදා ජීවිතේට බලපාන රෝගයක් විදියට මේක නම් කරලා තියෙනවා."

නිතර ආතතියට පත්වීම, දීර්ඝ වෙලාවක් නිරාහාරව සිටීම සහ ඇතැම් ඖෂධ නිසා ඉරුවාරදය උග්‍ර විය හැකිය. නිට්ටාවට සුව කිරීම අපහසු වුවත් ඖෂධ මගින් රෝගය මැනවින් පාලනය කිරීමට අපහසු නැත.

"ඊළඟට කතා කරන්න ඕනේ පොකුරු හිසරදය (Cluster Headache) ගැන. මේක තරමක් කලාතුරකින් ඇතිවෙන හිසරදයක්. පොකුරු හිසරදය ඇතිවුණාහම රෝගියාව සුළු වේලාවකට අඩපණ වෙන්න වුණත් පුළුවන්. ඒ වගේම එක් ඇහැක් වටේ රිදුම්කන වේදනාවක් ඇතිවීම, ඇස් රතුවීම, කඳුළු ගැලීම, ඇස් ඉදිමීම, කලබලකාරී වීම වගේ රෝග ලක්ෂණ ඇති වෙනවා.

එතකොට ද්විතියික හිසරදයක් කියන්නේ හිසේ හෝ ශරීරයේ තියෙන වෙනත් රෝගයක් ගැන අපිට දැනුම් දෙන සංඥාවක් වගේ දෙයක්. හදිසි අනතුරකින් පැය 24ක් ඇතුළත දරන්න බැරි හිසරදයක් දැනෙනවා නම් හිස අභ්‍යන්තරයට අනතුරක් වෙලා වෙන්න පුළුවන්."

මොළයේ රුධිර නාල අවහිරවීම්, අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීම්, පිළිකා ගෙඩි සහ පිළිකා නොවන ගෙඩි හේතුවෙන් මෙන්ම මස්තිෂ්ක ප්‍රදාහය තත්ත්වයන් නිසාත් නිතර නිතර හිස ආශ්‍රිත වේදනා මතුවිය හැකිය.

"මෙතැනදී දිගුකාලීන හිසරදය එක්ක උණ, අත්පය අප්‍රාණික වීම, එකපාරම පොල්ලකින් ගැහුවා වගේ තදබල වේදනාවක් දැනීම, ක්ලාන්ත වීම, කට පැත්තට යාම වගේ ලක්ෂණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඇවිදිනකොට, ඉරියව් මාරු කරනකොට දරුණු හිසරදයක් එනවා නම් එය ද්විතියික හිසරදයක් වෙන්න පුළුවන්. මේ කිව්ව ලක්ෂණ තිබ්බත් නැතත් නිතර නිතර හිසදරය ඇතිවෙනවානම් නිකන් බල බල ඉන්නේ නැතුව වෛද්‍යවරයෙක් හමුවෙන එක තමයි හොඳම දේ."

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

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

F.A.Ads

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

*කොන්දේසි අදාලවේ

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	පූඩළුඔය	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

ලීනි අක්කේ... අපි යනෝ...

සිරිපා හිමයේදී කාන්තාවකට ‘ලීනි අක්කා’ ආරූඪ වූ කතාව

එය දෙදහස් දහය දශකයේ ආරම්භක වසරක ශීතල දුරුත්තේ හිම්දිරි යාමයකි. පේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහලේ වෛද්‍ය, මගේ හිතවත් සුගත් විජේවර්ධනගේ මිතුරෙකුට සිරිපා හිමයේ සොබා සිරිය විදහා දැක්වෙන ඡායාරූප ගොන්නක් එක්කර ගැනීමට තිබූ අවශ්‍යතාව මත එදින අරුණෝදයටත් පෙරම සුගත් ඔහුගේ මිතුරා සහ මම සිරිපා හිමයට පිවිසියෙමු.

එහෙත්, එදින පෙරවරුවේ සිටම සිරිපා හිමය තදබල වැසි අඳුරකින් පිරී තිබීම නිසාත්, එහි වැසියන් ‘කෝඩේ’ නමින් හඳුන්වන වැසි වළාකුළුවලින් හාත්පස ඇහිරී තිබීම නිසාත් අප ගිය කාරියට බලවත් බාධා පැමිණුනි. එබැවින් අපි ආපසු පහළට එමින් සිටියෙමු. ඒ සිරිපා හිමයේ පහළ කොටසේ කාලගුණය යහපත්ව පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂාවෙනි.

ඒ අනුව අපි යළි ලීනි හෙළ සමීපයට පැමිණෙනවිට පෙරවරු එකොළහට ආසන්න වී තිබිණි. රත්නපුර, ශ්‍රී පලාබද්දල ශ්‍රී පාද මාර්ගයේ හමුවන විශේෂ ස්ථාන අතුරින් ‘ලීනි හෙළ’ට හිමිවනුයේ මුල් තැනකි. ඒ වනවිට අපි නැවත එන ගමනටත් බාධා කරමින් ලීනි හෙළ ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයට මහවැසි ඇදහැලෙන්නට විය.

ලීනි හෙළ යනු රත්නපුර ශ්‍රී පලාබද්දල මාර්ගයෙන් සිරිපා වන්දනාවේ යන්නවුන්ගේ ප්‍රධාන ගිමන්හලකි. උස මුහුදු මට්ටමින් මීටර් හාරසියයක් පමණ වන ශ්‍රී පලාබද්දලින් හිමයට පිවිසෙන්නවුන්ට ලීනි හෙළ හරියේදී තරමක ගමන් විඩාවක් දැනීමේ අරුමයක් නැත. ඒ ලීනි හෙළ මුහුද මට්ටමින් මීටර් එක්දහස් එකසීයක් පමණ උසින් පිහිටා ඇති බැවිනි.

එම ස්ථානයට ‘ලීනි හෙළ’ යන නම ලැබී ඇත්තේ දකුණු පසින් පිහිටි ප්‍රපාතයත්, ඊට මීටර් පන්සියයක් පමණ දුරින් පිහිටි උස් ගල් පර්වතයත් නිසාය. එමෙන්ම අහස පැහැදිලි ඕනෑම දහවලක ගල්පොත්තාවල කන්ද සහ සුප්‍රකට කුණුදිය පර්වතය ලීනි හෙළට මනාව දිස්වෙයි.

වැස්සෙන් බේරීම පිණිස එහි තිබූ ආපනශාලාවට පිවිසි අපි ඒ වනවිට සිරුරුවලට දැනෙමින් තිබූ ගමන් වෙහෙස දුරලනු පිණිස කිතුල් හකුරු සමඟ කෝපි කෝප්ප තුනක් ඇණවුම් කළෙමු. ඊට මඳක් නුදුරින් සිරිපා වන්දනාකරුවන් අතර අතිශය ජනප්‍රිය ‘ලීනි හෙළේ අම්බලම’ පිහිටා තිබූ අතර, ඒ තුළ වන්දනා නඩයක් දෙකක් හිඳිනු අපට පෙනිණි. ඊට අමතරව එහි කොටසක් ශ්‍රී පාද මාර්ගයේ පඩි බැඳීමේ කටයුතුවල යෙදී සිටි යුද හමුද සෙබලුන් සඳහා වන නවාතැන්පොළක් ලෙසද වෙන්ව තිබූ බව මතකය.

ලීනි හෙළේ අම්බලම තුළින් කිසියම් කලබලකාරී ස්වභාවයක් පළවනු බව ආපනශාලාවේ සිටි අපට වැස්ස අතුරින් පෙනුණි. එහි සිටි කාන්තාවන් කලබලයෙන්

මෙයාගේ මහත්තයා කළේ මේසන් වැඩ. දැන් ඒ මනුස්සයා නැතිවෙලා අවුරුද්දකටත් වැඩියි. ඊටපස්සේ මෙයත් හිටියේ ලෙඩ ගානෙම තමයි

ලීනි හෙළ ආපනශාලාව

ලීනි හෙළ නාමපුවරුව

ලීනි හෙළ

එහේ මෙහේ දුවනුද අපට දැකගත හැකිවිය. අපගේ මූලික නිගමනය වූයේ අම්බලමට පිවිසි කිසියම් සර්පයෙකු දැකීමෙන් එම වන්දනාකරුවන් බියටත්, කලබලයටත් පත්ව ඇති බවකි. එහෙත්, සැබැවින්ම සිදුව තිබුණේ වන්දනා නඩයක සිටි කවුරුන් හෝ හදිසි රෝගාබාධයකට පත්ව තිබීමය. ඒ බව වටහාගත් සැනින් බොමින් සිටි කෝපි කෝප්පය එහිවූ මැස්සක් මත තැබූ සුගත් තම වෙද නලාව සහිත බෑගයද රැගෙන වැස්ස අතුරින්ම දිවගොස් අම්බලම තුළට රිංගා ගත්තේය.

“අන්න තිලක්ට හොඳ මාතෘකාවක්.”

ඊට විනාඩි දහයකට පමණ පසු සුගත් යළි ආපනශාලාව වෙත පැමිණයේ තරමක සැහැල්ලු බවකින් යුතුවය.

“ඒ වන්දනා නඩේ හිටපු ගෑනු කෙනෙකුට එකපාරටම මේ හෙළේ ඉන්න ලීනි අක්කාව ආරූඪ වෙලා.” සුගත් කීයේ මගේ කුතුහලයත්, උනන්දුවත් අසීමාන්තිකව පුබුදුවමිනි.

‘ලිහිණි හෙළ’ යනුවෙන් නාම පුවරුවල පවා දැක්වෙන මුත් මෙම ‘ලීනි හෙළ’ සම්බන්ධ ඉතා රසවත්, සංවේදනාත්මක ජනප්‍රවාදයක් තිබේ. එනම් අතීතයේ මෙම ස්ථානයේ විසූ ‘ලීනි අක්කා’ නම් කාන්තාවක පිළිබඳවය. ඇය තම කුඩා දරුවා ද සමඟ මෙහි ජීවත් වූ බවත් පසුකලෙක සිය දරුවා හෙළේ ප්‍රපාතයෙන් පහළට වැටී මියගිය පසු ඇයද හෙළෙන් පහළට පැන දිවි නසාගත් බව එම ප්‍රවාදයේ සඳහන්ය. ඉන්පසුව ඇගේ ආත්මීය දෝංකාරය ලීනි හෙළින් මතුවෙන බවට ඇති ජන විශ්වාසය අනුව සිරිපා වන්දනා කරන සමහරෙකු මෙම ස්ථානයේ සිට එම ප්‍රපාතය දෙසට හඬ විහිදෙන ලෙස **“ලීනි අක්කේ... අපි යනෝ”** යනුවෙන් කෑ ගසති. එවිට ඉන් මඳ වේලාවකට පසු එම ප්‍රපාතය දෙසින් ද **“ඕ... ඕ... ඕ...”** යනුවෙන් දෝංකාරයක් නැගෙයි. ඒ එසේ කෑගසන්නාගේ හඬ ප්‍රපාතයෙන් ඔබ්බෙහි ඇති පර්වතයේ වැදී ප්‍රතිරාවය වීමෙනි. එම හඬ නැගීමේදී නැගෙන ප්‍රතිරාවය මියගිය ලීනි අක්කාගේ ආත්මීය දෝංකාරය ලෙස යමෙකුට භාවාත්මක ලෙස සන්නිවේදනය වෙයි. මමද ඒ අපූරු අත්දැකීම දහ පහළොස් වරක්ම අත්විඳ ඇත්තෙමි.

අම්බලමේ සිටි කාන්තාවට ලීනි අක්කා ආරූඪ වී ඇති පුවත සවන් වැකෙත්ම මා අම්බලමට සේන්දු වූයේ කෙසේද යන්න මට අදටත් සිතාගත නොහැක.

මා යනවිට එම කාන්තාව නිදිබර ගතියකින් එහි සිමෙන්ති පඩියක් මත වාඩි වී සිටි අතර තවත් කාන්තාවෝ දෙතුන් දෙනෙක් ඇය වටා සිටියහ. මෙසේ ආරූඪ වී තිබුණේ ඇහැලියගොඩ සිට පැමිණි නඩයක කාන්තාවකි. වයස අවුරුදු හතළිහක් පමණ වන ඇය පැහැපත් පෙනුමකින්ද යුතු විය.

“මෙයාගේ මහත්තයා කළේ මේසන් වැඩ. දැන් ඒ මනුස්සයා නැතිවෙලා අවුරුද්දකටත් වැඩියි. ඊටපස්සේ මෙයත් හිටියේ ලෙඩ ගානෙම තමයි. කිසිම ගමනක් බිමනක් නොගිහින් ගේ අතුළටම වෙලා හිටපු මෙයාව අපි මේ ගමන එක්ක ආවෙත් බොහොම වදෙන්.” එම නඩයේ සිටි කාන්තාවක් කීවාය.

“ඉතින් දැන් මොකද වුණේ?” මම ඇසීමි.

“අපේ නඩේ මේ හරියට එනකොට පුංචි වැස්සක් පටන්ගත්තු හින්ද මේ අම්බලමට ආවා. පස්සේ වැස්ස ටිකෙන් ටික වැඩි වුණා. ඔය අතරේ තමයි හිටපු ගමන් මෙයා දඟලන්න පටන් ගත්තේ. හරියට වලිප්පුව හැදිලා වගේ. එතකොම කීපදෙනෙක් පැනලා මෙයාව අල්ලගන්න හැදුවා. එතකොට මෙයා එකපාරටම ‘උඹලා කවරුවත් මාව අල්ලන්න එපා මම තමයි මෙතන ඉන්න ලීනි අක්කා’ කියලා කෑගහන්න පටන්ගත්තා.

එහෙම කියපු මෙයා ඇස් කරකවා කරකවා වටපිට බලන්නයි වේගයෙන් හුස්ම ගන්නයි පටන්ගත්තා. ඊටපස්සේ අපි ගමේ පන්සලෙන් ගෙනාපු පිරිත් පැන් බෝතලෙන් බින්දුවක් මෙයාගේ කටේ ගෑවා විතරයි මෙයාගේ ඒ කතාබහ, හැසිරීම සේරම නැති වුණා. එතකොටම තමයි අර දෙස්තර මහත්තයා ආවේ.”

එම නඩයේ සිටි තවත් කාන්තාවක් කීවාය. එහෙත්, එම ලීනි අක්කා ආරූඪ වූ කාන්තාවගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසීමේදී ඇය කීවේ එවැන්නක් කළ කී බවට කිසිඳු මතකයක් තමාට නොමැති බවය.

මෙලොව ජීවත්වන සියල්ලෝම විවිධ මානසික බිඳවැටීම්වලට ලක්වති. එහෙත් ඒවායින් ගොඩඒමට නොහැකි සමහරුන් තුළින් තමන්ගේ පෞරුෂය, සංස්කෘතිය ආදී සාධක මුල්කොට තමන්ගේ ප්‍රකෘති පෞරුෂයට වඩා ප්‍රබල ද්විතීයික පෞරුෂයක් ඉස්මතු වෙයි. විශේෂයෙන් තමන් තුළ පවත්නා මානසික ගැටළු, අර්බුද ආදිය හෙළි නොකර දිගු කලක් සිත් තුළ රඳවාගෙන සිටින්නවුන් තම හැඟීම්, ආවේග තීව්‍ර වන අවස්ථාවේදී අන්‍යාකාරයෙන් ඒවා එළි දක්වති.

සැමියා මියයාමෙන් මානසික වශයෙන් අසරණව සිටි මෙම කාන්තාව තුළින් ඇය අසා දැන තිබූ ‘ලීනි අක්කා’ගේ පෞරුෂය එක්වරම ඉස්මතු වූයේ ඇගේ සිත තුළ පවතින මානසික ගැටුම එළිදැක්වීමේ අවිඥානගත ක්‍රියාවක් ලෙසිනි.

“හැබැයි ඉතින් ඒ ගෑනු කෙනාට ලීනි අක්කා ආරූඪ වුණු වෙලාවේ ලීනි හෙළ ළඟට ගිහින් ලීනි අක්කේ කියලා කෑගැහුවම ආපස්සට දෝංකාරය එන්න විදිහක් නෑ, මොකද ඒ වෙලාවේ ලීනි අක්කා හිටියේ එයාට ආරූඪ වෙලානේ.” සුගත් සහ ඔහුගේ මිතුරා හමුවට පැමිණි මම කීවෙමි. නමුදු කිනම් හෝ කරුණක් මත මානසික අසරණභාවයට පත් තැනැත්තියක මුල්කොට එවැනි හෝ සරදමක් කිරීම නුසුදුසු බව ඒත් සමඟම මට සිතිණි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

ඡායාරූප - ශමින්ද රන්ශාන්

රම්පෙට පොරි හැලෙන්න මඟුලක් කමුද නගේ

මිනිස්සු එක්රැස් වීමේ නීතිරීති එහෙම ලිහිල් වුණ නිසා කාලෙකට පස්සේ ටෙලිෆෝන් එකෙන් වෙඩින් ඉන්විටේෂන් එකක් ලැබුනා.

"ඔයා ලංකාවට ආවොත් අනිවාර්යයෙන් මගේ වෙඩින් එකට එන්න ඕනේ හොඳේ..."

"හා, කොහෙද වෙඩින් එක තියෙන්නේ? ගමේද?"

"අනේ නෑ අක්කේ, හැමදම බඳින්නේ නෑනේ. ඒ නිසා හොඳම තැනක ගන්නයි බැලුවේ. කොළඹ අහවල් හෝටලේ තමයි වෙඩින් එක තියෙන්නේ."

මං දන්න විදිහට ඉතාම සාමාන්‍ය පඩියක් ගන්න එයාට ඒ වගේ තරු පන්තියේ හෝටලේක මඟුලක් කන එක ලේසි නෑ කියලා දන්න නිසාම තව ටිකක් කතාව දිගට ඇදුනා.

"මම මෙච්චරකල් හම්බකරපු සල්ලි ඔක්කොම පොතේ දැම්මනේ. ඉතින් ඒ ටිකයි එයා ඉඩමක් ගන්න කියලා ඉතුරු කරගත්ත සල්ලි ටිකයි ඔක්කොම දැම්මම තව පොඩි ගානයි මදි වුණේ හෝටලේට.

ඔක ඉතින් ජීවිත කාලෙටම එක පාරයිනේ. ඒ නිසා මදිපාඩුව පියවගන්න මං ඔෆිස් එකෙන් ලෝන් එකක් දැම්මා. එයාගේ කොම්පැණියෙන් ලෝන් එකක් දලා ජුවෙලරිස් ටික ගත්තා.

හනිමුන් එකට ඩුබායි පැත්තෙ ගිහින් පොඩි වටයක් දලා එන්න තමයි හිතන් ඉන්නේ. වෙඩින් එකට හම්බෙන සල්ලිත් තියෙනවනේ ඒ වැඩේට. හනිමූන් කියන එක ඉතින් ජීවිත කාලෙටම මතක හිටින එකක් වෙන්න එපැයි."

"ඔයාල බැඳලා කොහෙද පදිංචි වෙන්න හිතාගෙන ඉන්නේ...?"

"ඒකනම් තාම හිතුවේ නැහැ. මුලින්ම වෙඩින් එක හොඳට ගන්න එපැයි. ඊටපස්සෙ ඇනෙක්ස් එකක් කුලියට ගන්නවා. අනිත් ඒවා ගැන පස්සේ බලනවා."

මේ කතාව මෙහෙම කිව්වේ ලංකාවේ උගත්, බුද්ධිමත් කියන කුලකය ඇතුළට රිංගවන්න පුළුවන් දැනුමක් තේරුමක් තියන කෙනෙක්.

රට ඇතුළේ තියෙන සැලුන් ගාණ ගැනයි මනමාලියන්ට අන්දනවා කියලා ගහලා තියන බෝඩ් ගාණයි, ඒවායේ අන්දන්න ගන්න ගණනුයි ඇහුවොත් අපි මේ වාසය කරන්නෙ දුප්පත් රටකද කියලා පුදුමත් හිතෙනවා.

ඇයි පොටෝ, සාරි ඊට එහා ප්‍රී ෂූට්, වෙඩින්, හෝම්කමින් ඔය ඔක්කොම බැලුවම ලංකාවේ මඟුලක් කන එක ඇත්තටම පණ යන වැඩක්.

හැබැයි ඒ කොහොම වුණත් 90% කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් රම්පෙට පොරි හැලෙන්න මඟුල් කන එක කනවම තමයි.

ගෝනි පුරවන්න සල්ලි තියනවනම්, දෙරක් නැතුව හරි ඉන්න හිටින්න ගෙයක් තියනවනම්, දෙයියනේ කියලා බැන්ද දවසට පස්සේ දවසෙවත් අලුත් නෝනට මහත්තයට තුරුල් වෙලා සැනසිල්ලේ නිදාගන්න පුළුවන් මානසිකත්වයක් ඉතුරු වෙනවනම් ලෝකෙටම අඬබෙර ගහලා අම්බානි ටයිප් එකේ මඟුලක් කෑවත් කමක් නැහැ.

හැබැයි ලේ බැංකුව ඇරෙන්න අනිත් හැම බැංකුවකටම ණයවෙලා, ඉඩකඩම් විකුණගෙන, ජීවිතේම උගස් කරලා, අපි තමයි හොඳටම කළේ කියලා ලෝකෙට පෙන්නන්න හිතාගෙන මඟුල් කනවා කියන්නේ නම් ඉල්ලගෙන වහ බොනවා වගේ වැඩක්.

කසාද බඳිනවා කියන්නේ සමරන්න ඕනේ දෙයක් තමයි. ඒක ඇත්ත. හැබැයි ඒක ජීවිතේ උගසට තියලා, ණයවෙලා සමරන්න ඕන දෙයක් නම් නෙමෙයි.

බැන්ද දවසට පස්සේ දවසෙවත් අලුත් නෝනට මහත්තයට තුරුල් වෙලා සැනසිල්ලේ නිදාගන්න පුළුවන් මානසිකත්වයක් ඉතුරු වෙනවනම් ලෝකෙටම අඬබෙර ගහලා අම්බානි ටයිප් එකේ මඟුලක් කෑවත් කමක් නැහැ

බැන්ද දවසට පස්සේ දවසෙවත් අලුත් නෝනට මහත්තයට තුරුල් වෙලා සැනසිල්ලේ නිදාගන්න පුළුවන් මානසිකත්වයක් ඉතුරු වෙනවනම් ලෝකෙටම අඬබෙර ගහලා අම්බානි ටයිප් එකේ මඟුලක් කෑවත් කමක් නැහැ

එක දවසක් කාලා බීලා නටලා, ඊළඟ දවසේ ඉඳලා වෙච්ච ණය ගෙවන විදිහ ගැන හිත හිත හූල්ලන්න වෙනව නම්, ළමයි ලොකු වෙනකම්ම ෆොටෝ ඇල්බම් එකේ බිල ගෙවාගන්න බැරි නම් ඇත්තටම වෙලා තියෙන්නේ ඔබ මඟුල් කාපු එක නෙමෙයි, මඟුල ඔබව කාපු එක.

පහුගිය දශක දෙක ඇතුළේ පුද්ගලික බැංකු ලෝන්වලින් භාගයකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉල්ලීම් කරලා තියෙන්නේ අවුරුදු 28-35ත් අතර තරුණ තරුණියෝ. ඒකෙන් බහුතරයක් ලෝන් ගන්නේ කසාදය කියන එක දවසක වියදම වෙනුවෙන් වීමේ සම්භාවිතාවය වැඩියි කියලයි සමාජ විශ්ලේෂකයෝ කියන්නෙ.

ගෙවාගන්න විදිහක් නැති ණය ගොඩවල්, නිතර උඩ යන ගෙවල් කුලී, ඇරියස් වෙච්ච ලෝන් එක්ක ගෙවන කසාද ජීවිතේ මී පැණි වගේ රසවත් වෙයි කියලා හිතාගෙන ලෝකෙට ණයවෙලා මඟුල් කන මාරියාවට අහුවෙන හුඟක් ජෝඩු, වෙඩින් පොටෝ එක බිත්තියේ එල්ලෙන්නත් කලින් දික්කසාද පෝලිම්වල පොරකන එක ගැන ආයෙ අහන්න දේකුත් නෑ. මොකද මානසික සහනය, සැනසීම නැතුව කසාද ජීවිතේකින් තේරුමක් නෑ.

ඇත්තම කසාද ජීවිතේ පටන් ගන්නේ මඟුල ඉවරවෙලා හැමෝම ගෙවල්වලට ගියාට පස්සේ. අන්න එතකොටත් දෙන්න දෙමහල්ලොන්ට සතුටෙන් හිනාවෙන්න පුළුවන් විදිහට වෙඩින් එක ගන්න. නැත්තම් වෙන්නෙ, ඔයා ඔයාට විතරක් නෙමෙයි රටටත් බරක් වෙන එක විතරයි.

ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශිකා
අනිශා ජයකොඩි

කවරයේ කතාව

ගෑනුන්ට පුළුවන්ද බිස්නස් කරන්න?

නැතිබැරිකමට ගෝනිවලින් මැසූ ඇඳුමින් සැරසී පාසල් ගිය කළු ඇමරිකානු යුවතිය ඔප්රා වින්ෆ්‍රි අධිෂ්ඨානය නිසාම පසුකලෙක ලොව දිනුවාය.

සිය මෝටර් රථයෙන් කොළඹ ඇඟළුම් වෙළෙඳසැල්වලට ඇඟළුම් සැපයූ ඔටාරා ගුණවර්ධන පසුව ඇගේම කියා ඇඟළුම් වෙළෙඳසැල් 20කට අධික සංඛ්‍යාවක හිමිකාරිය වූවාය.

මේ කියන්නට යන්නේ සිහිනයේ දිග, පළල කොතෙක් වුවත් ඒ හීන හැබෑ කරගත හැකි බව සපථ කළ මේ දිරිය ගැහැනුන්ගේ කතාන්දරවලින් පන්නරය ලැබූ තවත් යුවතියක් ගැනය.

"ඔටාරා, ඔප්රා වින්ෆ්‍රි වගේ චරිතවලට මම හරි කැමතියි. ඒ චරිතවලින් ලබාගත්ත අභිප්‍රේරණයත් එක්ක ජීවිතේ ගොඩනගාගන්න තමයි මම උත්සාහ කරන්නේ.

මමත් බිස්නස් එක පටන්ගත්තේ රුපියල් පනස්දහසකින්. ඒකෙන් ඇඳුම් ගෙනල්ලා මගේ කාමරේ තියලා ෆොටෝ අරන් ෆේස්බුක් පේජ් එකක දාලා අලෙවි කළා. කාලයත් එක්ක එන්න එන්න ඒවාට ලැබුණු ප්‍රතිචාර වැඩි වුණා. ඉතින් කාමරෙන් සාලෙට ගේන තරමට විකුණන ඇඳුම් ප්‍රමාණයත් වැඩි වුණා. පස්සේ කොළඹ තුරග තරඟ පිටියේ (Race Course) පොඩි වෙළෙඳ කුටියක් අරගෙන වෙළෙඳසැල පටන්ගත්තා. ඊට අවුරුදු හතකට පස්සේ තට්ටු දෙකක ගොඩනැගිල්ලකට එන්න තරමට මගේ ව්‍යාපාරය දියුණු වුණා."

කොළඹ පහ, තිඹිරිගස්යාය ප්‍රධාන පාරට මුහුණලා තිබෙන 'Kathyusha' ඇඟළුම් ප්‍රදර්ශනාගාරයේ හිමිකාරිය කත්‍යුෂා කාරියවසම් ඇගේ සාර්ථකත්වයේ ගමන ගැන කියන්නේ එහෙමය. මේ අද 'ධරණී' කවරය හැඩකරන රුවැති ඇය සමඟ අප කළ කතාබහේ සටහනයි.

වෙළෙඳපොළ හැරුණුකොට ඔන්ලයින් ක්‍රමයටත් අලෙවි කරන ඇඳුම් ව්‍යාපාර හිසේ කෙස් ගානට තියෙද්දී ඇඳුම් ව්‍යාපාරයක්ම පටන් ගැනීමට හේතුව කුමක්දැයි මම ඇගෙන් විමසීමි.

"දවසක් මම උත්සවයකට ඇඳන් ගියපු විදියටම ගවුමක් එතනට ආපු තවත් කෙනෙක් ඇඳගෙන ඇවිල්ලා හිටියා. ඒක මට විතරක් මුහුණ දෙන්න වෙච්ච අත්දැකීමක් නෙවෙයි. මම දන්න කියන කිහිපදෙනෙක්ටම ඒ වගේ සිදුවීම් වෙලා තිබුණා. ඒකට හේතුව විදියට මම දකින්නේ අවුරුදු කිහිපයකට කලින් ගොඩක් ඇඳුම් කඩවල තිබුණේ එකම ජාතියේ මෝස්තර කිහිපයක් විතරයි.

'Kathyusha' ඇඟළුම් ප්‍රදර්ශනාගාරයේ හිමිකාරිය කත්‍යුෂා කාරියවසම්

ඇඳුම් කඩ කොයිතරම් තිබුණත් ඒ හැම එකකම හුවමාරු වෙන්නෙ එකම මෝස්තර ටික කියන එක ඒකෙන් මම තේරුම් ගත්තා

තාත්තා මට පොඩි කාලේ ඉඳලා කිව්වේ 'මේක ඔයාගේ ජීවිතේ. ඒ නිසා ඔයා කැමති දෙයක් කරන්න' කියන එකයි

ඉතින් කොයිතරම් ඇඳුම් කඩ තිබුණත් ඒ හැම එකකම හුවමාරු වෙන්නෙ එකම මෝස්තර ටික නිසා ටිකක් වෙනස් විදියේ වැඩක් කරන්න හිතාගෙන මම මේ ව්‍යාපාරය පටන් ගත්තා."

ඇය කොළඹ විශාඛා විද්‍යාලයේ සහ කොළඹ කාන්තා විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍යාවකි. එසේම එංගලන්තයේ වේල්ස් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ව්‍යාපාර කළමනාකරණය පිළිබඳව උපාධියක් සහ ශාස්ත්‍රපති උපාධියක්ද ලබා ඇත.

නමුත් මේ ව්‍යාපාර සිහිනය එක් රැයකින් එළි නොවූවක් බව කත්‍යුෂා කියයි.

"ගෑනුන්ට පුළුවන්ද බිස්නස් කරන්න?"

මුහුණට සිනාසුණු ඇතැමුන් ඇය නැති තැනදී කීවේ එහෙමය. ඒ වචන ටිකම ඇගේ මුහුණ දෙස බලාගෙනම කී අයද නොසිටියා නොවේ.

"එහෙම කිව්ව සමහර අයව අතඇරලා දන්න වුණා. අපි නිතරම ජීවිතේට ළං කරගන්න ඕනේ ධනාත්මක මිනිස්සු. යමක් කරන්න පටන්ගන්නත් කලින් 'අපෝ ඔයාට ඕක බැහැ' කියලා කියන ඍණාත්මක මිනිසුන්ගෙන් ඈත්වෙන තරමට හොඳයි. ඉතින් මිනිසුන්ගේ ඇත්ත ස්වරූපය අඳුනගන්න බැරුව අමාරුවේ වැටුණු තැනුත් මට තිබුණා."

දිවෙන් දිව ගාගෙන සිටියත් මිනිසුන්ගේ සැබෑ ස්වරූපය හඳුනාගැනීම පහසු නැත. නමුත් ශාස්ත්‍රපති උපාධි කිහිපයකින්වත් උකහාගත නොහැකි ජීවිත පාඩම් ඉතා පහසුවෙන් ඔවුන්ගෙන් උගත හැක. කත්‍යුෂාටද එවැනි දේ ජීවිතයට පාඩම් වූවා මිස ඇය ඒවායින් පසුබැස්සේ නැත.

"රේස්කෝස් එකේ ඇඳුම් විකුණනවා කිව්වම 'මේ ඇඳුම් විකුණන්නේ ඉහළ පැලැන්තියේ අයට විතරද' කියලා සමහරු අහනවා. ඇත්තටම එහෙම නැහැ. මගේ ව්‍යාපාර ස්ථානයට එන හැමෝටම අපි සලකන්නේ එකම විදිහට. එන කෙනා මොන පැලැන්තියේ වුණත් තත්ත්වයෙන් උසස් ඇඳුමක් සාධාරණ මිලකට අලෙවි කරන එක තමයි මගේ අරමුණ."

කත්‍යුෂාගේ ව්‍යාපාරයේ අප දුටු තවත් සුවිශේෂීත්වයක් ඇත. ඒ ඇගේ ඇඳුම් ආයිත්තම්වල නිරූපිකාව ලෙස ඇයම පෙනී සිටීමයි.

"ව්‍යාපාරය පටන්ගන්නකොට තව මෝස්තර නිරූපිකාවන් කිහිපදෙනෙක් එක්ක මමත් නිරූපණ කටයුතු කළා. එතැනදී මම ඇඳන් හිටපු ඇඳුම්වලට තමයි වැඩි ඉල්ලුමක් තිබුණේ. ඊටපස්සෙ මාස හයක් විතර මට ඇඳුම් නිරූපණ කටයුතු කරන්න බැරි වුණා. ඒ කාලෙ අනිත් මෝස්තර නිරූපණවලට වැඩි ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණේ නැහැ. ඉතින් මම නිරූපණය කරන ඒවට ගොඩදෙනා කැමති නිසා ආපහු මම ඇඳුම් නිරූපණය කරන්න පටන්ගත්තා."

කත්‍යුෂා කාරියවසම් කොළඹ නගරසභාවේ හිටපු ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී ප්‍රදීප් කාරියවසම් මහතාගේ බාල දියණියද වෙයි.

"මගේ තාත්තා මේ වෙනකොට ශ්‍රී ලංකා පොදුජන පෙරමුණේ නාගරික මන්ත්‍රී කණ්ඩායමේ නායකයා විදිහට කටයුතු කරනවා. මගේ අම්මත් වෛද්‍යවරියක්. මට අක්කා කෙනෙකුයි අයියා කෙනෙකුයි ඉන්නවා. මගේ අක්කා විවාහ වෙලා ඉන්නේ අගමැතිතුමාගේ නැගණියගේ දෙවෙනි පුතාව. ඉතින් මම ඒ පවුලටත් සම්බන්ධයි."

"ඉතින් කත්‍යුෂාටත් අම්මයි තාත්තයි වගේ වෛද්‍යවරියක් වෙන්න හිතුනේ නැද්ද?"

"නැහැ එහෙම හිතුනේ නැහැ. තාත්තා මට පොඩි කාලේ ඉඳලා කිව්වේ 'මේක ඔයාගේ ජීවිතේ. ඒ නිසා ඔයා කැමති දෙයක් කරන්න' කියන එකයි. පොඩි කාලේ ඉඳලා ව්‍යාපාර හා නීති පැත්තෙන් ඉදිරියට යන්න කැමැත්තක් හිතේ තිබුණා. ව්‍යාපාර විතරක් නෙවෙයි ජීවිතේ හැමදෙයක්ම සමබරව කරන්න අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. ඉතින් ව්‍යාපාර කටයුතු වගේම ජීවිතේ අනිත් දේවලුත් සමබරව ඉදිරියට ගෙනියන්න මම නිතරම මහන්සි වෙනවා."

ව්‍යාපාරය තව තවත් දියුණු කරමින් ව්‍යාපාර ලොවේ දිගු දුරක් යාම ඇගේ අරමුණය. ඉදින් අප ඇය හා සංවාදය නිමා කළේ ඇගේ ඒ අරමුණට අපේ සුභාශිංසනද එක්කරමිනි.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

වෙළඳපොළේ මිල අධික බීම වර්ග ගෙදරදීම හදාගන්නා විදිය මෙන්න...

ඇවකාඩෝ ස්මූති

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අලිගැටපේර ගෙඩි	1
යෝගට් කෝප්ප	1
ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් කෝප්ප	3/4
පැණි මේස හැඳි	3
පොඩි කුරුඳු කෑල්ලක්	
අයිස් කැට	2-3

සාදාගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කපාගත් අන්නාසි	120g
කපාගත් අඹ ගෙඩි	1/2
කපාගත් කෙසෙල් ගෙඩි	1
යෝගට් කෝප්ප	1/2
ඉඟුරු තේ හැඳි	1/2
අයිස් කැට	

සාදාගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.

පයිනැපල් ස්මූති

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කපාගත් අඹ ගෙඩි 1
- ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් කෝප්ප 1/4
- යෝගට් කෝප්ප 1/2
- ආමන්ඩ් ඇට 2-3
- අයිස් කැට

සාදාගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.

මැංගෝ ස්මූති

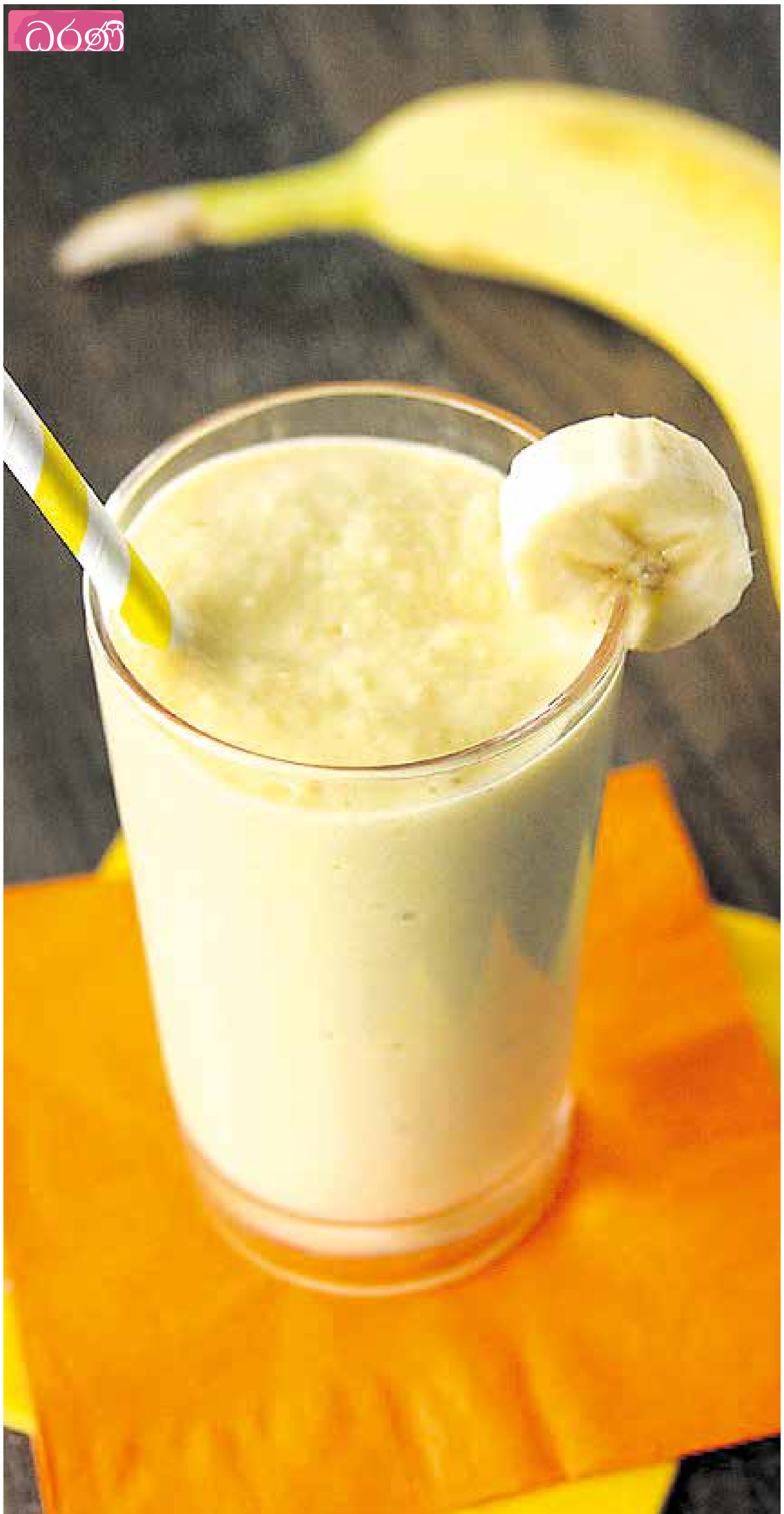
බනානා ස්මූති

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෙසෙල් ගෙඩි 1
- යෝගට් කෝප්ප 1/3
- වතුර කෝප්ප 1/4
- පැණි තේ හැඳි 1-2
- දෙඩම් ගෙඩි 1/2

සාදාගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඉදුණු කෙසෙල් ගෙඩි 2
- මුදවපු කිරි කෝප්ප 1/2
- සීනි හෝ පැණි රස අනුව
- ශීතකළ ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් කෝප්ප 1/3
- අයිස් කැට (අවශ්‍ය නම්)
- කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 1/4

සාදගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.

බනානා ලැසී

චොක්ලට් ස්මූති

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොකෝ පව්ඩර් මේස හැඳි 1
- ඉදුණු කෙසෙල් ගෙඩි 2
- ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් කෝප්ප 3/4
- පීනට් බටර් මේස හැඳි 1
- වැනිලා තේ හැඳි 1/2
- අයිස් කැට 3

සාදගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.

කියුකම්බර් ඇන්ඩ් මින්ට් ලැසී

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

● ලොකු පිපිඤ්ඤා ගෙඩි	1
● මින්ට් කොළ රස අනුව	
● මුදවපු කිරි කෝප්ප	1/2
● ගම්මිරිස් තේ හැඳි	1/4
● රොස්ට් කරගත් සූදුරු තේ හැඳි	1/4

සාදගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පිළිගන්වන්න.

ඇඹරැල්ලා සහ කාමරංගා ජූස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

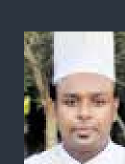
● පොතු සහ ඇට ඉවත් කළ ඉදුණු ඇඹරැල්ලා	150g
● ඉදුණු කාමරංගා	75g
● අයිස් කැට සහ අයිස් වතුර කෝප්ප	1
● සුගර් සිරප් මේස හැඳි	2-3
● ලුණු ස්වල්පයක්	

සාදගන්නා ආකාරය

- සියල්ලම හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන පෙරා පිළිගන්වන්න.
- ▣ සුගර් සිරප් සාදගැනීමට සීනි සහ වතුර සමාන ප්‍රමාණවලින් ගෙන භාජනයකට දමා සීනි දියවී මඳක් ඝනවනතුරු රත්කරගන්න.

ඇඹරැල්ලා සහ කාමරංගා ජූස් හදන හැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

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



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

රටට ලෝකෙට නැතුව බැරි කෙනෙක් වෙන්න කලින්

ගෙදරට නැතුවම බැරි කෙනෙක් වෙන්න

අපි හැමෝම ගෙවන්නේ කාර්යබහුල ජීවිත. රස්සාවක් නොකරන මාත් දවසම කාර්යබහුලයි නම් රැකියාවක් කරන කෙනෙක්ගෙ දවස කොහොමට කාර්යබහුල වෙනවා ඇත්ද?

අපි කාර්යබහුල වෙන්නෙ, අපි රැකියා කරන්නෙ අපේ පවුලේ සතුට වෙනුවෙන් වුණාට ඒ කාර්යබහුලකමත් එක්ක පවුලේ සතුට මඟහැරෙනවනම් ඒක අපේ ජීවිතවල මෙතෙක් නොතිබුණු ගැටලු ඇතිවෙන්න හේතුවක් වෙන්නත් බැරි නෑ. ඒ නිසා අපි ලොකු රස්සාවල් කරන අය, ලොකු ව්‍යාපාර කරන අය, ලොකු සමාජ සම්බන්ධතා තියෙන අය වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි රටට ලෝකෙට නැතුව බැරි කෙනෙක් වෙන්න කලින් තමන්ගෙ දරුවන්ට, ස්වාමිපුරුෂයාට නැතුවම බැරි කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්නම් මම දකින විදියට ඒක තමයි හැබෑම ජයග්‍රහණය. මම මේ කියන්න යන්නෙ ඒකට අදාළ මගේ කතාවක්.

මේ දවස්වල ජපානෙට සරත් කාලය උදාවෙලා තියන්නේ. ඉතින් සීතල ටිකක් වැඩියි. හැබැයි දවස මොන විදියට වෙනස් වුණත් මම දවසට මූණදෙන්නේ ගොඩක් සතුටෙන්. අද මේ ලියන්නෙත් එහෙම සතුටෙන්ම පටන් අරන් සතුටෙන්ම ඉවර කරපු දවසක් ගැන.

ගෙවුණු සුමානේ බදාදා දවසක මෙහේ නිවාඩු දවසක්. නිවාඩු කියලා දන්න නිසා අපි කලින්ම පොඩි වැඩක් දාගත්තා. ඒ Happy Family Day එකක්. ඔවින්යා දූ ඒ දවසට නම තිබ්බෙ එහෙම. පුංචි පික්නික් එකක් යන්නයි අපි කතා වුණේ. නිවාඩු දවස නිකන්ම නිකන් දවසක් කර නොගෙන, ලස්සන මතක එකතු කරගන්න දවසක් කරගන්නයි මටයි දහම්ටයි ඕන වුණේ.

ඉතින් මේ වැඩේට ඕන කරන කළමනා ටික ලෑස්ති කරගන්න බදාදා උදෙන්ම මම ඇහැරුණා. පුංචි පික්නික් එකක් ගොඩක් ලස්සන වෙන්නේ පුංචි කෑම ටිකකුත් තිබුණාමනේ.

මුලින්ම හැදුවේ බිත්තර සැන්ඩ්විච් ටිකක්. සැන්ඩ්විච් වැඩේ ඉවර කරලා ගෙදර හැමෝම ආස කට්ලට් ටික හදන්න පටන් ගත්තා. ඒ අතරෙම පැටව් තුන්දෙනා ආස තව කෑමක් හැදුවා. ඒ තමයි සොසේජස් පේස්ට්‍රි. අපේ පොඩි පික්නික් එකේ පරමාර්ථයම ඒ තුන්දෙනාගේ සතුටනේ. ඒ නිසයි එයාලා ආස දේවල් හැදුවේ.

ඉතින් මේ විදියට බිත්තර සැන්ඩ්විච්, කට්ලට්, සොසේජස් පේස්ට්‍රි ආසාවෙන් ආදරෙන් හදලා මං පික්නික් එකට සතුට එකතු කළා. පිටින් කනවට වඩා ගෙදරින් මෙහෙම හදන් යද්දී ඒ ගමනට සතුට එකතු වෙන්නේ ඉබේම. මේ ටිකට ගතවුණේ පැය දෙකක පුංචි මහන්සියක් විතරයි.

මං ගොඩක්ම ආස මෙහෙම පොඩි විනෝද චාරිකාවකට සීනි සම්බෝල හරි පොල් සම්බෝල හරි තියලා හදපු පාන් ටිකක්, ලුණුමිරිස් මැදට තියලා නවපු රොටී, ඉඟුරු දාලා රසට හදපු ප්ලේන් ටී ටිකකුත් එක්ක උණුවතුර බොතලේකට දාලා අරන් යන්න. ලංකාවේදී නම් පවුලේ අය එක්ක පොඩි පොඩි ට්‍රිප් යද්දි එහෙමයි. මට ඒවාත් මතක් වුණා. නැත්තම් කෙසෙල් කොළේක ඔතපු රතු බත් පොඩ්ඩකුයි, පොල් සම්බෝලයි, බැදපු කරවල කෑලි දෙකකුයි තිබ්බනම් තවත් නියමයි. ලංකාවේ ඉන්න කාලේ අපි එක පාරක් මඤ්ඤොක්කා තම්බලා පොල් සම්බෝල හදන් ගියා. හැබැයි එතකොට ප්ලේන්ටිවලට ඉඟුරු දැම්මේ නෑ. මඤ්ඤොක්කා එක්ක ඉඟුරු ප්ලේන්ටි විස වෙනවා කියලා දන්නවානේ.

දහමුයි, චූටි මල්ලියි පික්නික් එකට ඕන ඉතුරු දේවල් ලෑස්ති කළා. බිමට එලන ඉටිකොළ, වතුර බෝතල්, පොඩි අය සෙල්ලම් කරන බෝල, බැඩ්මින්ටන් බෑග්වල දාලා හරිගස්සගත්තා. පොඩි තුන්දෙනාටත් එයාලගේ කරේ දන් යන බෑග්වලට වැඩිපුර ඇඳුම් සෙට් එක ගානේ දැම්මා, යටඇඳුම් එක්කම. සීතල වුණොත් අඳින්න ජර්සිත් දැම්මා. වැටිලා තුවාලා වුණොත් කියලා ප්ලාස්ටර් පැකට් එකකුයි, මදුරුවෝ කන්නෙ නැති වෙන්න ඇඟට ස්ප්‍රේ කරන බෙහෙත් බෝතලේකුත් මගේ බෑග් එකට දාගත්තා. පුංචි ගමනක් වුණත් යද්දි පොඩි අය ඉන්න නිසා ඒ වගේ අත්‍යාවශ්‍ය දේවල් දාගන්න ඕනේ. හැමෝටම අමතරව පාවිච්චි කරන්න මාස්ක් ටිකකුත් දාගත්තා.

අනිත් දේ අපි කෑම කන්න අරන් ගියේ පේපර් ප්ලේට් සහ පේපර් කප්ස්. ඒවා පාවිච්චි කරලා ඉවර වුණාම දාගන්න ලොකු ශොපින් බෑග් එකකුත් දාගත්තා. මොකද අපි විනෝද වෙන්න යන තැන අපිරිසිදු කරලා ආවොත් අපි ගිය විනෝද ගමනිනුත් වැඩක් නැතිවෙනවා. දරුවන්ටත් ඒවාගෙන් නරක ආදර්ශ ලැබෙනවා. ඒ නිසා මේ වගේ වැඩවලින් විනෝද වෙන අතරෙම දරුවන්ට ඒ වගේ පුංචි පුංචි පාඩම් කියලා දෙන්නත් ඕන. එහෙම කරන්න ඕන ආදර්ශයෙන් පෙන්වන ගමන්. එතකොට තමයි එයාලට ඒවා මතක හිටින්නේ.

ඉතින් අපි කට්ටිය ගියේ ගෙවල්වලට පොඩ්ඩක් ඈතින් තියන කැලෑවක හැඩයට හැදුන පාර්ක් එකකට. වැඩි දුරක් නැති නිසා පයින්ම ඇවිදගෙන ගියා. පැටව් හිතේ හැටියට සතුටු වුණා, විනෝද වුණා. මාත් පැත්තක ඉඳගෙන, එයාලා හැමෝම සතුටු වෙන දිහා බලන් මගේ හිත සතුටෙන් පුරව ගත්තා. ඒක තමයි එදා දවසේ මගේ ආසම වැඩේ.

පුංචි නිවාඩුවක් ලැබුනාම ඒ නිවාඩුව පවුල එක්ක ගත කරද්දී දැනෙන සතුට සැනසීම කියන්න වචන මං දන්නේ නෑ. මං රස්සාවක් නොකරත්, උදේ ඉඳන් හවස් වෙනකන් මට ගෙදර කරන්න වැඩ තියෙනවා. ඒ අතරේ කැලන්ඩරේ රතු පාටට දවසක් ලකුණු වුණාම ඒ නිවාඩු දවස පවුල එක්ක සතුටෙන් විනෝදෙන් ඉන්න මොන කෙනාද අකමැති වෙන්නේ. එදා දවසම අපිට වඩා අපේ දරුවෝ තුන්දෙනා හිටියේ සතුටෙන්. අපි එක්ක ගත කරන වෙලාවයි එයාලා ආසම කියලා එයාලාගේ කටින් විතරක් නෙවෙයි ඇස්වලින් පවා කියවුණා. ජීවිතේ ගොඩාක් කාර්යබහුල අය වුණත් පුංචි නිවාඩු දවසක් හම්බුන ගමන් ඒක තමන්ගේ පවුල වෙනුවෙන් වෙන් කරන්න, මගඇරුණ තැන් හදාගන්න ලොකු අවස්ථාවක් ඒකෙන් ලැබේවි. සතුට කියන්නේ මොකක්ද කියලා ඇත්තටම දැනේවී.

මේ පින්තූරේ ඉන්නේ මගේ ආදරණීය ඇබිබැහිය. මේ හතරදෙනා හඳුන්වන්න ඊට වඩා හොඳ නමක් මං දන්නේ නෑ.

මගේ පවුල ඉන්නෙ කොතනද, එතන තමයි මට මගේ ජීවිතේ දැනෙන තැන, මං මාව විඳින තැන. මගේ වෙනස් නොවන එකම ඇබිබැහිය. බාහිර ලෝකෙන් සතුටු වෙන්න දේවල් හොයන්න කලින් ඒ සතුට පවුල ඇතුළෙන් හොයාගන්න උත්සාහ කරන්න. කිසිම දේකට ඔයාව වට්ටන්න බෑ එතකොට.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

ආරේ ගුණ නෑරේ

හිට්ලර් වුණත් පුංචි කාලේ දැක්කෙම තාත්තා, අම්මට ගහන හැටි

විශ්වවිද්‍යාලයේ සිට ලියමි,

හොඳ මිනිසෙක් හෝ නරක මිනිසෙක් විදියට මිනිස්සු වර්ගීකරණය වෙන්නේ සමාජානුයෝජනය කියන ක්‍රියාවලිය නිසා. සමාජානුයෝජනය කියන්නේ සමාජය තුළ ජීවත්වීම උදෙසා මිනිසුන් හුරුකරන ක්‍රමවේදය ලෙසයි සමාජ විද්‍යාඥයින් දකින්නේ. සමාජයේ පවතින සංස්කෘතිය, සාරධර්ම, නීතිරීති ග්‍රහණය කරගැනීමේ ක්‍රමවේදය තමයි මේ විදියට හඳුන්වන්නේ.

ඕනෑම පුද්ගලයෙක් මූලිකවම සමාජානුයෝජනය වෙන්නේ පළමුව තමන්ගේ අම්මගෙන්. දෙවනුව තමන්ගේ තාත්තගෙන්. අම්මාගේ සහ දරුවාගේ අතර පුංචි කාලේ ඇතිවන සම්බන්ධතා නිසා තමයි දරුවෙක් මූලිකවම ආදරය, කරුණාව, දයාව හඳුනාගන්නේ. අම්මා තමන්ගේ වගකීම් නිවැරදිව ඉටුකළේ නැත්නම් බොහෝවිට ඒ භාවාත්මක දේවල් දරුවගෙන් ඈත්වෙලා, නිර්මාණය වෙන්නෙ සමාජයට වෛර කරන පුද්ගලයෙක්. එක අතකට වැඩිහිටියෙක් වුණාට පස්සේ නරුම විදියට සමාජයේ හැසිරෙන අයට අම්මගේ ගතිගුණ කියලා මිනිස්සු බණින්න පුරුදුවීම සාධාරණයි කියලා හිතෙන්නෙ මේ කාරණා ගැන ගැඹුරින් විමසීමේදී.

සමාජයේදී ලැබෙන අත්දැකීම් මත පසුකාලීනව පුද්ගලයන් වෙනස්වුවත්, ඔවුන්ගේ මූලික සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය එනම් දෙමව්පියන්ගෙන් ලත් හැසිරීම් පිළිබඳ දයාදයන් පුද්ගලයන්ගේ යටිහිතේ තැන්පත් වෙලා තිබිලා කොයි වෙලාවක හරි එළියට එනවා. හිට්ලර්ගේ පියා නිරන්තරයෙන්ම ඔහුගේ මවට පහර දෙනවා දුටු හිට්ලර් සමාජානුයෝජනය වුණේ වෛරීය සිතුවිලි එක්ක. අවසානයේ ඔහු එම වෛරීය සිතුවිලි මුදාහැරියේ ලෝක යුද්ධයත් පවා අවුලවමින් ඉතාම දරුණු මනුෂ්‍ය ඝාතන රැසක් සිදුකරලීමෙන් බව හැමෝම දන්න කාරණයක්.

කොරෝනා වසංගතයත් එක්ක සමාජානුයෝජන මානයන් අලුත්වෙලා කියලා හිතන්නේ එදා මිනිස්සුන්ට ආදරෙයි නම් බොහෝ ළංවුණ මිනිසුන්ට අද ඒකෙ අනිත් පැත්ත අත්විඳින්න සිද්ධ වෙලා. අද මිනිස්සුන්ට ආදරෙයි නම් දුරස්වෙන්න කියලයි කියන්න වෙලා තියෙන්නේ.

මේ තත්ත්වය අපේ දුවා දරුවන්ටයි බරපතළ විදියට බලපාන්නේ. එදා අපි කිව්වෙ ඉස්කෝලෙ කෑම පෙට්ටියෙ කෑම යාළුවොත් එක්ක බෙදාගන්න කියලා. ඒත් අද වෙද්දි තමන්ගේ පාඩුවේ පැත්තකට වෙලා කෑම කන්න කියලයි ළමයින්ට කියන්න වෙලා තියෙන්නෙ. මේ තත්ත්වයත් එක්ක ආත්මාර්ථකාමී ළමයෙක් බිහිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

ඒක නිසාම දෙමව්පියන්ට සිද්ධ වෙනවා මිනිස්සුන්ට ආදරය කරන විදිය ගෙදරදි හරි කියල දෙන්න. එහෙම වුණොත් ඒ අම්මලාට තාත්තලාට අනාගතයේදී සමාජයෙන් බැණුම් අහන්නැති ළමයෙක් නිර්මාණය කරගන්න පුළුවන් වේවි.

හොඳ සමාජානුයොජනය කියන්නෙ නම් නොගැළපෙන විලාසිතාවලින් ළමයින් සැරසීමවත් ඉහළ පෙළේ ආපනශාලාවලින් කෑම අරන් දීමවත් නෙවෙයි. අපේ සංස්කෘතියට ගැළපෙන ආකාරයට ළමයෙක් සමාජගත කිරීම දෙමව්පියන්ගේ වගකීමක්.

ගොඩක් දෙමව්පියෝ ගෙවල්වලට අනවශ්‍ය ඉලෙක්ට්‍රොනික්, ඉලෙක්ට්‍රික් ඇතුළු ගෘහභාණ්ඩ එක් කළත් හොඳ පොත් රාක්කයක් එකතු කරන්නේ නැතිතරම්. දෙමව්පියෝ පොත් කියෝනවා දකිනවා නම් ළමයිනුත් අනිවාර්යෙන්ම ඒකට හුරුවෙනවා. හැබැයි දෙමව්පියෝ ඉන්නෙ සහ නිරන්තරයෙන්ම සැරිසරන්නේ ජංගම දුරකතනයේ නම් ඒ වගේම ළමයෙක් සමාජගත වේවි.

හොඳ ළමයෙක් බිහිවෙන්නෙ, හොඳ ගුණ යහපත් දෙමව්පියන්ගෙන් කියන එක පරම සත්‍යයකි. කොහොම වුණත් ළමයාගෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ දෙමව්පියන්ගේ ගතිගුණ. කොයිතරම් ඉහළ තානාන්තර දැරුවත් මූලික සමාජානුයෝජනයේ ගතිගුණ ඉස්සරහට එන එක වළක්වගන්න බැරි මේ නිසයි.

කොහොම වුණත් සමාජයට ආදරය කරන ළමයෙක් හදගන්න එක දෙමව්පියන්ගෙ වගකීමක්.

ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය
මයුර සමරකෝන්
සමාජවිද්‍යා අධ්‍යනංශය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

සය නිවුන් බබාලට මාසයයි

මේ සතුට ගැන කියන්න මම තවම වචන හොයනවා

දරුවන්ගේ මව වාසනා

ලංකාවේ පළමු සය නිවුන් දරුවන් උපත ලබා මාසයක් ගෙවී ගියේ නොවැම්බර් 21 වනදාටය. දූ කුමරියන් තිදෙනෙකුත්, පුත් කුමරුවන් තිදෙනෙකුත් ලෙස ඔවුන් උපත ලැබුවේ, කොළඹ නයින්වෙල්ස් රෝහලේදී ඉකුත් ඔක්තෝබර් 21 වනදාය.

මේ පුංචි පැටවුන් සයදෙනා මෙලොවට බිහිවූයේ, නිකම්ම නොව එක ඉත්තේ රෝස පොකුරක් ලෙසින් බොහෝදෙනෙකුගේ අවධානය, ආදරය දිනා ගනිමිනි. ඒ තිස්එක් හැවිරිදි දිලිනි වාසනා දයානන්දත්, තිස්පස් හැවිරිදි ප්‍රභාත් උදයංග මරවනාගොඩත් මෙලොව වාසනාවන්තම දෙමාපියන් බවට පත්කරමිනි.

එම දරු පැටවුන් සයදෙනාගෙන් තිදෙනෙක්, පසුගියදා දෙමාපියන් සමඟ මුල්වරට නිවසට පැමිණීමේ භාග්‍යය ලද අතර, අනෙක් දරු තිදෙනා තවමත් රෝහලේ විශේෂිත වාට්ටුවක පසුවේ. ඔවුන් උපත ලැබුවේ සති 31න් බැවින් සති කිහිපයක් නොමේරූ ළදරු ඒකකයේ සිටීමට සිදුවිය.

වෛද්‍යවරුන් ප්‍රමුඛ රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන් වෙනුවෙන් බොහෝ කැපකිරීම් කරද්දී, ඒ පුංචි මල් කැකුළු ඉපදී මාසයක් ගෙවී ගොස් තිබුණි. පුංචි පැටවුන් ගෙදර යාම සිහිගන්වමින් රෝහල විශේෂ උත්සවයක් සංවිධානය කළේ අග්‍රාමාත්‍ය බිරිඳ ශිරන්ති රාජපක්ෂ මහත්මිය ඇතුළු පිරිසකගේ සහභාගීත්වයෙනි.

"සති 31 වගේ කාලයකදී ඉපදුණහම බබාලව ඉතාම හොඳින් බලාගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඊට හේතුව තමයි බබාලගේ මොළේ වර්ධන කාල සීමාව තුළ ඒ ගැන විශේෂ අවධානයකින් පසුවීම අවශ්‍ය වීම. හරි ක්‍රමයට මේ දරුවන්ව රැකබලා ගැනීම කළ යුතුයි. එහෙම වුණොත් තමයි මේ දරුවෝ රටට හොඳ වැඩදායී පුරවැසියන් බවට පත්කරන්න පහසු වෙන්නේ."

වෛද්‍ය තිළිණ ගමඇතිගේ සඳහන් කළ පරිදි, වාසනාට පුංචි පැටවුන්ට මව්කිරි ලබාදීමේ සිට ඔවුන්ගේ පෝෂණය කෙසේ විය යුතුද යන්න පිළිබඳව උපදෙස් ලැබිණි. ඒවා සමඟින්, පුංචි පැටවුන් ලොකු මහත් කරගැනීමේ වගකීම දෙමාපියන් ලෙස, වාසනාටත් උදයංගටත් තිබේ.

"ඉතාම සතුටින් ඉන්න දෙමාපිය යුවළක් විදියට දරුපැටව් අරගෙන රෝහලෙන් යන්න පුළුවන්කම ලැබුණා. ඉදිරියේදී අපේ ජීවිතේ විශේෂ දින වකවානු පසු කරන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා. එතැනදී අපට විශාල අභියෝගයක් භාරගන්න සිදුවෙලා තියෙනවා. වෘත්තියෙන් අපි මේ රටට සේවයක් කරනවා. ඊටත් වඩා රටට වැඩදායී දරුවන් හැටියට ඔවුන්ගේ හෙට දවස ලස්සන කිරීමට අපේ කැපවීම් කරනවා."

ඒ මෙම දරුවන්ගේ පියා වන උදයංගයි.

"මට මතකයි බබාලා ලැබෙන්න ඉන්න අන්තිම දවස් කීපයේ මට ඇවිදගන්න අපහසු වුණා. අඩියක් උස්සලා අඩියක් තියාගන්න බැහැ. ඒත් ගොඩක් ආදරෙන් මගේ මහත්තයා මං ළඟ හිටියා. හැමදේකදිම එයාගෙන් ලැබුණු ආදරය, රැකවරණය මගේ හිතට සවියක්. ඒ වගේම අපට උදව් කරපු, අපිව දිරිමත් කරපු, සුබ පතපු හැමදෙනාටම ස්තූතියි."

වාසනා කියන්නීය. මසකට කලින් දෙදෙනෙකුව සිටි පවුලට දැන් සාමාජිකයින් අටදෙනෙකි. උදයංග වාසනා යුවළ අතිනත ගත්තේ 2019 මැයි මාසයේ දිනකය. විවාහ වූ අලුතම දරුවන් බලාපොරොත්තු වුවත්, මාස කිහිපයක් ඒ බලාපොරොත්තු බිඳවැටුණෙන් විශේෂඥ වෛද්‍ය තිළිණ ගමඇතිගේ මහතාගේ උපදෙස් ලැබුවේය.

ඒ අනුව ඖෂධද ලබාගත්තාය. ව්‍යායාම් කළාය. කෑමබීම ගැනද සැලකිලිමත් වූවාය. බාරහාරද වූවාය. සියල්ල අවසානයේ වාසනාට ආදරණීය ලස්සන දරු පැටවුන් හයදෙනෙකුම දෝතට ගන්නට වාසනාව ලැබුණාය.

එම දරු පැටවුන් සිසේරියන් සැත්කමක් මගින් බිහි කරන්නට වෛද්‍යවරුන් හෙදියන් ප්‍රමුඛ හතළිහක පමණ කාර්ය මණ්ඩලයක් එක්වුණි. එහි ප්‍රධානියා ලෙස කටයුතු කළේ ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය මහාචාර්ය ටිරාන් ඩයස් ය.

"බාබාලට නම් තියන්න ඉන්නේ මේ සතියේ. එයාලගේ ජීවිතයේ හැම දවසක්ම ලස්සන කරන්න අම්මා තාත්තා හැටියට අපි කැපවෙනවා."

උදයංග කීවේය. ඒ බලාපොරොත්තු හැම අම්මා තාත්තෙක්ගෙම තම දරුවන් ගැන සිතෙහි ඇතිවන ඒවාය. එය හය ගුණයකින් වැඩිවී වාසනාටත් උදයංගටත් දැනෙනු ඇත. ඔවුන්ගේ ලොව ලස්සන කරන්නේ ආදරණීය කරන්නේ ඒ සයමල් පොකුර ගැන අහස උසට ඇති බලාපොරොත්තුය.

දරුවන් රටට වැඩදායී පුරවැසියන් කිරීමේ වගකීම දෙමාපියන් ලෙස අපට තියෙනවා

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

Bubble ධරණී වොෂින් ෆියෙස්ටා

මෙම සතියේ වොෂින් මැෂින් දිනූ ජයග්‍රාහිකාව

දමයන්ති නයනි දියතලාව

සී/ස ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගම වෙතින් මව් දැතට සෙනෙහසින් පිදෙන බබල් රෙදි සේදුම් කුඩු වෙතින් දැගකාර 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
නූතන් ජීවිතය දරන්නී

Bubble
මව් දැතට සෙනෙහසින්

db
ESTD. 1848
DARLEY BUTLER

ඇමෙරිකාවේ සත්තු වත්තක කූඩු වෙන්නත් හැමෝටම බෑ

එය ඇමෙරිකාවේ පිහිටි විශාලතම සත්වෝද්‍යානවලින් එකක් වන BRONX සත්වෝද්‍යානයයි. BRONXහි භූමි ප්‍රමාණය අක්කර 265කි. එහි ප්‍රදර්ශනයට තබා සිටි සතුන් අතරින් වඩාත්ම ජනප්‍රියත්වයට පත්ව සිටියේ 'ඩොහොන්ග්' ය. හේ ඔරං ඔටං කෙනෙකි. ඩොහොන්ග් දෙස කොපමණ බලා සිටියත් නරඹන්නන් සෑහීමකට පත් නොවුණේ උගේ හාස්‍යජනක හැසිරීම් නිසාය. නමුත් එක්වරම ඩොහොන්ග් නමැති මේ ඔරං ඔටංගේ කූඩුවට යාබද කූඩුවට පැමිණි සත්වයා නිසා 'ඩොහොන්ග්'ට තිබුණු ජනප්‍රියත්වය ටිකෙන් ටික අඩු වෙන්නට විය. එම කූඩුව ඉදිරිපිට අනෙක් සතුන් පිළිබඳව තබා ඇති ආකාරයෙන්ම විස්තර පුවරුවක් සවිකර තිබුණි.

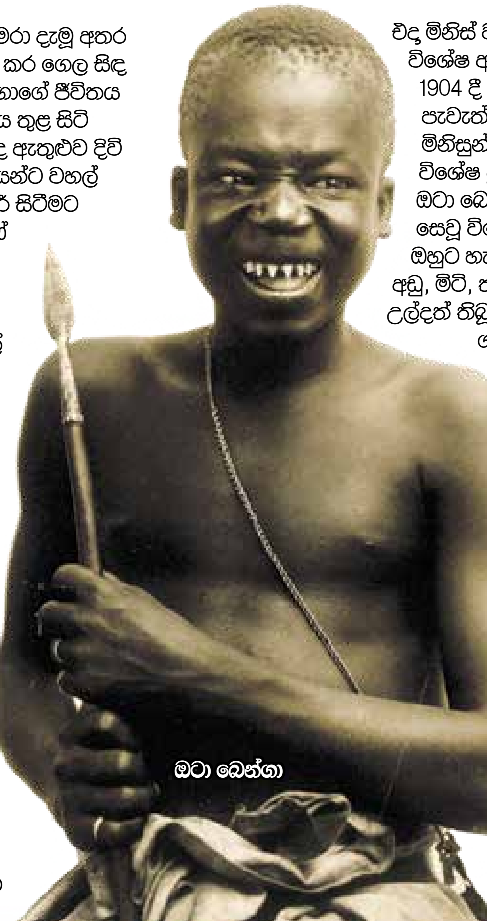
සත්වයා - අප්‍රිකානු පිග්මි (ඔටා බෙන්ගා)
වයස - අවුරුදු 23
උස - අඩි 4 අඟල් 11
බර - රාත්තල් 103

"දකුණු මධ්‍යම අප්‍රිකාවේ කොංගෝ නිදහස් රාජ්‍යයේ කසායි ගංගා නිම්නය අසළ වනාන්තරයෙන් සොයා ගන්නා ලදි. ආචාර්ය සැමුවෙල් පී වර්නර් විසින් මෙම සත්වෝද්‍යානයට ගෙන එන ලදි. සැප්තැම්බර් මාසයේ සිට සෑම දිනකම සවස් භාගයේදී මහජන ප්‍රදර්ශනයට තැබේ."

ඔටා බෙන්ගා නමැති මේ සත්වයාගේ කූඩුව අසළට එන මිනිසුන් ඒ අසළින් ඉක්මණින් ගියේ නැත. ඊට හේතුව එම සතා තුළ තිබූ වෙනස්ම හැසිරීමයි. බෙන්ගා කූඩුව තුළ සිටියේ වෙනත් සතුන් සිටි ආකාරයට නොවේ. විටෙක ඌ කූඩුවේ මුල්ලකට වී බලාගත්වනම බලා සිටියේය. විටෙක හැඬුවේය. තවත් විටෙක නිදිකිරමින්ද, මුහුණ කකුල් දෙක තුළ සඟවා ගනිමින්ද කාලය ගෙව්වේය. මෙය දකින නරඹන්නන් හිතුවේ මේ සතා ඉතාමත් කම්මැලි සතෙකු බවය. ඒ නිසාම නරඹන්නන් මේ අරුම පුදුම සත්වයාට උසුළු විසුළු කළේය. එයින් කෝපයට පත් සත්වයා අතට අසුවෙන දෙයින් නරඹන්නන්ට දමාගැසීමට පටන්ගත්තේය.

නමුත් ඇත්ත කතාව නම් එය නොවේ. බෙන්ගා යනු එවකට බෙල්ජියම යටතේ පාලනය වූ කොංගෝ ප්‍රදේශයේ 'කසායි' නම් ගංගාව අසබඩ වනාන්තරයේ ජීවත් වූ කුඩා දරුවෙකි. බෙන්ගා ඉපදුණේ වර්ෂ 1883 ය. ඔහු කොංගෝවේ පිග්මි ගෝත්‍රයක් වූ 'ම්බුටි' නම් ගෝත්‍රයට අයිති විය. එවකට ජීවත් වූ සෑම අප්‍රිකානු ගෝත්‍රිකයෙකු මෙන්ම බෙන්ගාද ගෙව්වේ අසීරු දිවියකි. හේතුව එවකට ඒ ප්‍රදේශය අවට සිවිල් යුද්ධ බහුල වීමය. ඒ අස්සේ අප්‍රිකානු මිනිසුන් අල්ලාගෙන ගොස් වහල් සේවයට විකුණන ජාවාරමක්ද එහි තිබුණේය.

මේ අතර එවකට බෙල්ජියානු රජු වූ දෙවෙනි ලියෝපෝල්ඩ් විසින් ම්බුටි ගෝත්‍රිකයන් විසූ ප්‍රදේශයට බෙල්ජියානු හමුදාවක් එව්වේය. ඒ හමුද කඳවුරක් පිහිටුවීමට භූමියක් අල්ලා ගැනීම සඳහාය. එහිදී එම බෙල්ජියානු හමුදාව ඔවුන් තෝරාගත් භූමියේ පදිංචිව සිටි ස්වදේශිකයන් මරා දැමූ අතර කාන්තාවන් දූෂණය කර ගෙල සිඳ මරා දැම්මහ. බෙන්ගාගේ ජීවිතය රැකුණේ වනාන්තරය තුළ සිටි නිසාය. එහෙත් ඔහුද ඇතුළුව දිවි ගලවාගත් ගෝත්‍රිකයන්ට වහල් වෙළෙඳුන්ගෙන් බේරී සිටීමට හැකියාවක් ලැබුණේ නැත. වහල් වෙළෙඳුන් ඔවුන්ව අල්ලාගෙන සතුන් මෙන් කූඩු කර වහල් වෙළඳපොළ වෙත ගෙන ගියහ. දෑත් දෙපාවලට දම්වැල් දමා බැඳ දැමූ කළු මිනිසුන් රැසක් එද ඒ මිනිස් වෙළඳපොළේ සිටි අතර සුදු ජාතික මිනිස්සු රිසි සේ ඔවුන්ව මිලට ගත්හ. එහිදී ඔටා බෙන්ගාව මිලදීගන්නේ සුදු ජාතිකයෙකු වූ 'එස්.පී.වර්නර්'ය. ඔහු ඇමෙරිකානු මිෂනාරිවරයෙකි.


ඔටා බෙන්ගා

මේ මිෂනාරිවරයා එදා මිනිස් වහල් වෙළඳපොළට ආවේ විශේෂ අරමුණක් ඇතිවය. ඒ වර්ෂ 1904 දී මිසූරියේ සෙන්ට් ලුවිස්හිදී පැවැත්වෙන ලෝක සල්පිල තුළදී මිනිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා විශේෂ වූ යමක් සොයාගැනීමටය. ඔටා බෙන්ගා දුටු සැනින් තමා සෙවූ විශේෂ දෙය හමුවූ බවයි ඔහුට හැඟී ගියේ

මේ මිෂනාරිවරයා එද මිනිස් වහල් වෙළඳපොළට ආවේ විශේෂ අරමුණක් ඇතිවය. ඒ වර්ෂ 1904 දී මිසූරියේ සෙන්ට් ලුවිස්හිදී පැවැත්වෙන ලෝක සල්පිල තුළදී මිනිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා විශේෂ වූ යමක් සොයාගැනීමටය. ඔටා බෙන්ගා දුටු සැනින් තමා සෙවූ විශේෂ දෙය හමුවූ බවයි ඔහුට හැඟී ගියේ. ඒ නිසා උසින් අඩු, මිටි, තද කළු පැහැ සමක් සහ උල්දත් තිබූ බෙන්ගාව ඔහු මිලදී ගත්තේය. බෙන්ගාගේ ගෝත්‍රයේ චාරිත්‍රයකට අනුව ඔහුගේ දත් සියුම් පීරකින් ගා තියුණු ලෙස උල් කර තිබුණි. ඒ නිසා ඔහුට තිබුණේ උල්දත්ය. මිෂනාරිවරයා ඔහුව මිලටගන්නේ ලුනු රාත්තලක් හා රෙදි යාර කිහිපයක හුවමාරුවකටය. පසුව බෙන්ගාට සිදුවූයේ මුලින් කී සල්පිලේ මානව විද්‍යා ප්‍රදර්ශනය තුළ ප්‍රදර්ශන භාණ්ඩයක් වීමටය. පුරා වසරකට වැඩි කාලයක් එසේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් පසු සැමුවෙල් වර්නර් යළිත් ඔහුව උපන් තැන වූ අප්‍රිකාව වෙත ගෙන ගියේය. එහෙත් එසේ යනවිට ඔහු ජීවත් වූ සුපුරුදු පරිසරය වෙනස් වී තිබුණි. ඒ නිසා නැවත ඔහු සැමුවෙල් වර්නර් සොයා ආවේය.

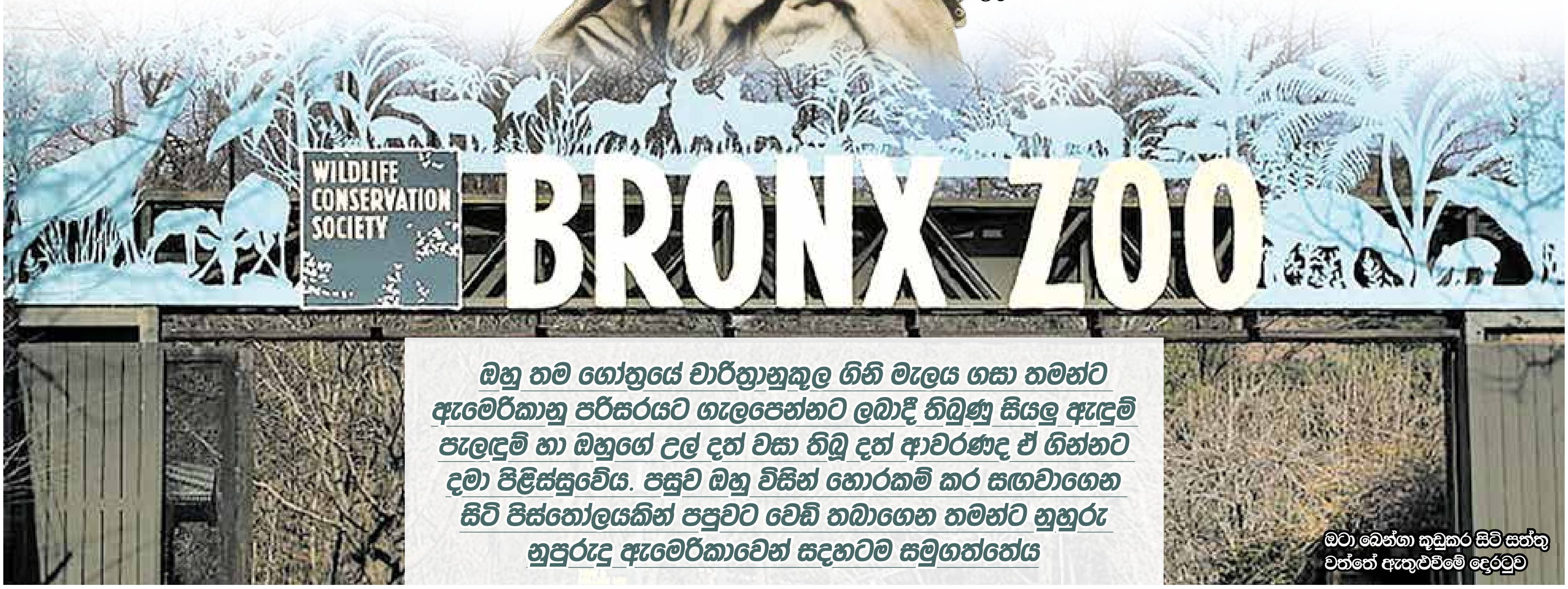
ඉන්පසු මිෂනාරිවරයා හමුවී රැකියාවක් ඉල්ලන බෙන්ගාට 'American Museum of Natural History' නම් විශේෂ කෞතුකාගාරයේ ප්‍රදර්ශන භාණ්ඩයක් වීමට නැවත අවස්ථාව ලැබුණේය. එහෙත් ඔහු දිනෙන් දින නොසන්සුන් වී තමාව නරඹන්නට එන මිනිසුන්ට පහරදීමට උත්සාහ දැරූ නිසා නැවතත් ඔහුව මිෂනාරිවරයාට භාර කෙරිණි. ඉන්පසුවයි ඔහු බෙන්ගාව BRONX නම් සත්වෝද්‍යානය තුළ රැකියාවකට යොමුකළේ. ඒ සතුන් බලාගැනීමටයි. එහිදී අමුතු පෙනුමක් තිබූ ඔහු කෙරෙහි නරඹන්නන් ඕනෑකමින් බලන බව දුටු සත්වෝද්‍යානයේ පාලකයින්ට අලුත් අදහසක් ආවේය. ඒ බෙන්ගාව 'ඩොහොන්ග්' නම් වූ ඔරං ඔටං සත්වයාගේ යාබද කූඩුවට දැමීමෙන් වැඩි ආකර්ෂණයක් දිනාගත හැකි බවයි.

මේ අනුව බෙන්ගාට සත්වෝද්‍යානයේ කූඩුවීමට සිදුවෙද්දී එහි එන යන නරඹන්නන් ඔහුව දැක සතුටුව ඔහුට සත්වයෙකු සේ සැළකූහ. නමුත් සත්වෝද්‍යානයට පැමිණි ඇමෙරිකානු පූජකයෙකු වූ ජේම්ස් ගෝර්ඩන් මේ අමානුෂික ක්‍රියාව දැක ඊට කෙළින්ම විරෝධය පළකළේය. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ඔහු ඒ සත්වෝද්‍යානයෙන් නිදහස් කර ජේම්ස් ගෝර්ඩන් පියතුමාගේ බාරයට පත්කිරීමයි. අනතුරුව බෙන්ගා ඉංග්‍රීසි භාෂාව ඉගෙනීමට පටන්ගත්තද අතරමඟදී එය නවතා දමා දුම්කොළ කම්හලක රැකියාවට ගියේය. ඔහුට අවශ්‍ය වූයේ ඉක්මණින් මුදල් සොයාගෙන මව්රටට ගොස් තමන්ට හුරුපුරුදු වනාන්තරයට ගොස් ජීවත් වීමටයි.

එහෙත් කාලයත් සමඟ ඇමෙරිකාවේ පළමු ලෝක යුද්ධය ඇරඹුණු නිසා බෙන්ගාගේ මව්රටට යෑමේ සිහිනය බොඳවී ගියේය. පසුව ඔහු කිසියම් වූ තීරණයක් ගත්තේ ජීවිතය එපමණටම කළකිරී තිබුණු බැවිනි. එද වර්ෂ 1916 මාර්තු 20 වෙනිදය. ඔහු තම ගෝත්‍රයේ චාරිත්‍රානුකූල ගිනි මැලය ගසා තමන්ට ඇමෙරිකානු පරිසරයට ගැලපෙන්නට ලබාදී තිබුණු සියලු ඇඳුම් පැලඳුම් හා ඔහුගේ උල් දත් වසා තිබූ දත් ආවරණද ඒ ගින්නට දමා පිළිස්සුවේය. පසුව ඔහු විසින් හොරකම් කර සඟවාගෙන සිටි පිස්තෝලයකින් පපුවට වෙඩි තබාගෙන තමන්ට නුහුරු නුපුරුදු ඇමෙරිකාවෙන් සදහටම සමුගත්තේය. එලෙස මියයන විට බෙන්ගාගේ වයස අවුරුදු විසිපහකි.

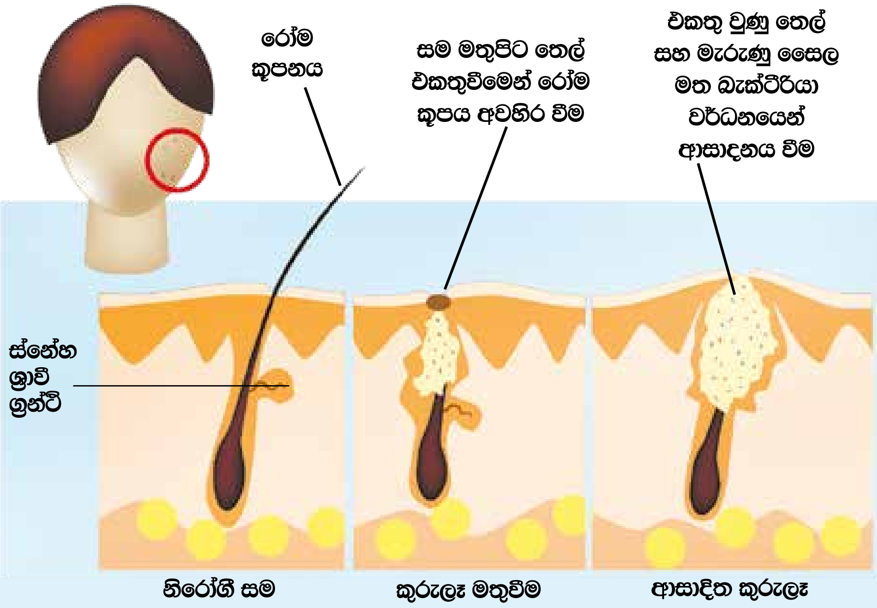
ඔටා බෙන්ගා අයිතිවන්නේ කළු මිනිසුන් සිටින අප්‍රිකාවට වුවද ඔහුගේ කතාව එද ලියැවෙන්නේ සුදු මිනිසුන් සිටින ඇමෙරිකාවේය. එහෙත් අද මෙන්ම එදද වර්ගවාදය පැවති බවත්, සුදු යැයි කියාගන්නා මිනිසුන්ගේ හදවත් එතරම් සුදු නැති බවත් බෙන්ගාගේ කතාවෙන් තවදුරටත් පැහැදිලි වනු ඇත.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



ඔහු තම ගෝත්‍රයේ චාරිත්‍රානුකූල ගිනි මැලය ගසා තමන්ට ඇමෙරිකානු පරිසරයට ගැලපෙන්නට ලබාදී තිබුණු සියලු ඇඳුම් පැලඳුම් හා ඔහුගේ උල් දත් වසා තිබූ දත් ආවරණද ඒ ගින්නට දමා පිළිස්සුවේය. පසුව ඔහු විසින් හොරකම් කර සඟවාගෙන සිටි පිස්තෝලයකින් පපුවට වෙඩි තබාගෙන තමන්ට නුහුරු නුපුරුදු ඇමෙරිකාවෙන් සදහටම සමුගත්තේය

ඔටා බෙන්ගා කූඩුකර සිටි සත්තු වත්තේ ඇතුළුවීමේ දොරටුව



කුරුලෑ නැති කරන එක අමාරුනම්

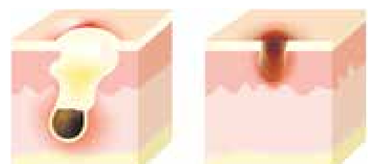
කුරුලෑ ඇති කරන හේතුව නැති කරන්න

අපි හැමෝම කැමති නිරෝගී සමකට. මුහුණේ සම නිරෝගීව පවත්වාගන්න face wash එක ගොඩක් වැදගත්. ඉතින් ඔබේ මුහුණ පිරිසිදු කරගැනීමට ෆේස් වොෂ් එකක් තෝරා ගැනීමේදී ඔබ ඉතා කල්පනාකාරීව ක්‍රියා කළ යුතු වෙනවා.

සම මතුපිට තෙල් සහ මැරුණ සෛල වලින් අවහිර වූ රෝම කූපය | Face Wash ක්‍රියාකරන ආකාරය | කුරුලෑ ඇතුළතින් පිරිසිදු කරයි

තරුණ වියට පා තැබීමත් එක්ක හෝමෝනවල වන වෙනස නිසා සිදුවන දෙයක් තමයි මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම. ගැටලුව කුරුලෑ ඇතිවීම පමණක්ම නෙවෙයි. කුරුලෑවල පසුපසින් පැමිණෙන ළප කැළැල්. කුරුලෑ හටගැනීමට හේතු වෙන්නේ සමේ තෙල් ස්වභාවය වැඩිවීම, සම නිතර දූවිල්ලට සහ විෂබීජවලට නිරාවරණය වීම වගේ හේතූන්.

සමහරුන්ගේ මුහුණේ අධික වශයෙන් කුරුලෑ ඇති වෙනවා. මේ අයගේ සමේ අධික තෙල් ස්වභාවයක් දකින්න පුළුවන්. තෙල් සහිත සමේ ඇති සිදුරුවලට අවට පරිසරයේ ඇති කුණු සහ දූවිලි ඉක්මනින් ඇතුළු වීමට පුළුවන් වගේම එහි බැක්ටීරියා වර්ග වර්ධනය වෙනවා. එමගින් සමේ කුරුලෑ අසාදනය වීමට ලක්වෙනවා.



ආසාදනයට ලක්වූ කුරුලෑ කැළලක් බවට පත්වීම

ඉතින් ඔබට තේරෙනවා ඇති සාමාන්‍ය ෆේස් වොෂ් එකක් කුරුලෑ සහිත සමට භාවිතා කරලා හරි යන්නේ නැහැ කියලා. කුරුලෑ ඇති අයෙකු තෝරාගත යුත්තේ කුරුලෑ සහිත සමක් සඳහාම නිෂ්පාදනය කරන ලද ෆේස් වොෂ් එකක්. එය සමේ අනවශ්‍ය තෙල්, බැක්ටීරියා ඉවත් කිරීමට සමත්වන ෆේස් වොෂ් එකක් විය යුතුයි.

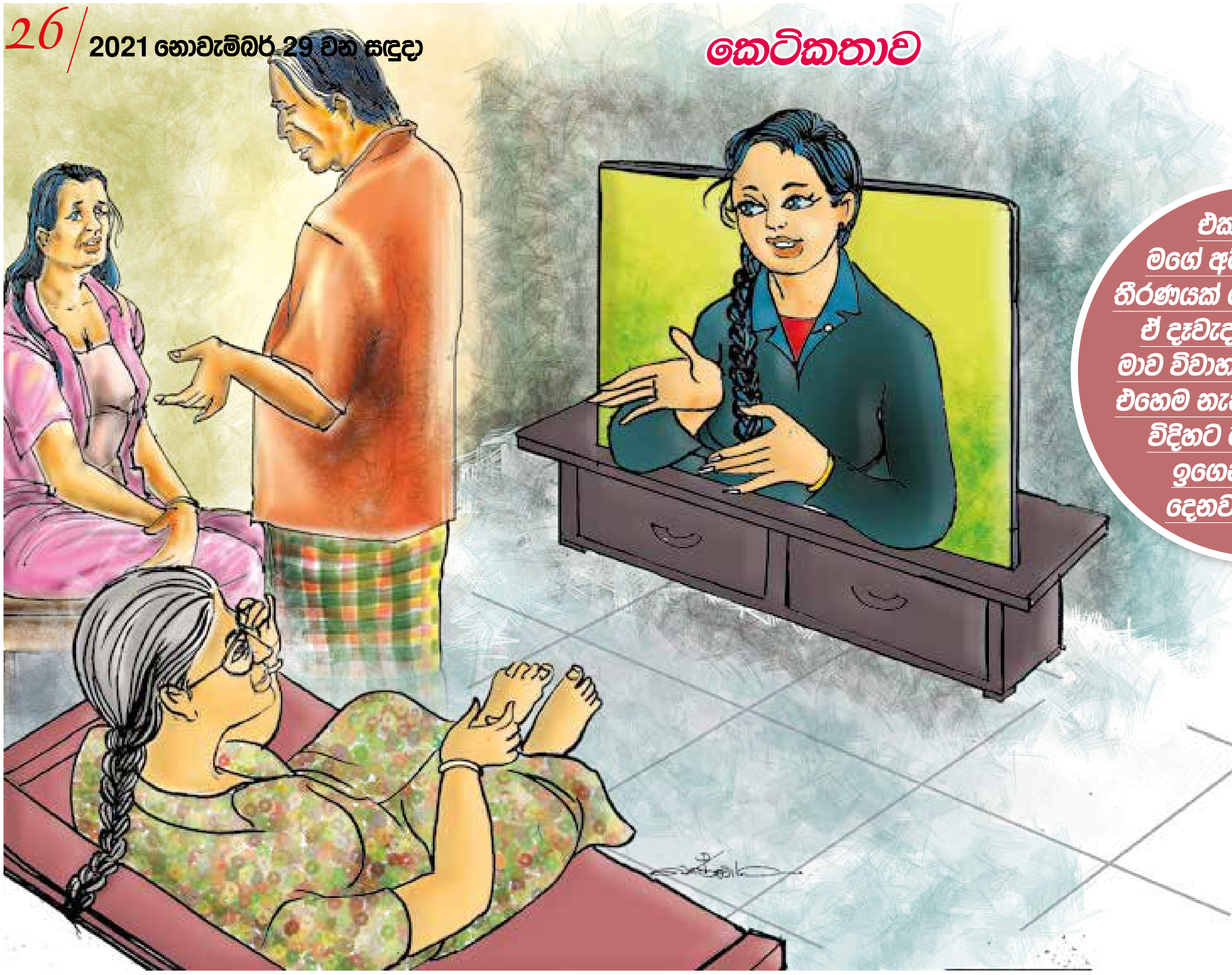
වෙළඳපොළේ කුරුලෑ සඳහා නොයෙකුත් නිෂ්පාදන දකින්නට ලැබෙනවා. ඒවායින් සමහරක් ස්වභාවික ඖෂධවල ගුණයෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා දෙනවා. කුරුලෑ සහිත සමට ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාදෙන අමුද්‍රව්‍ය කීපයකට අපේ අවධානය යොමු කරමු.

පැඟිරි කුලයේ ශාකයක් වෙන ලෙමන් ග්‍රාස් ශාක සාරයට තෙල්වලට සමේ ඇතිවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමේ සහ වර්ධනය පාලනය කිරීමේ මනා හැකියාවක් ලැබිලා තියෙනවා. Cymbopogon කියන විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හඳුන්වන ලෙමන් ග්‍රාස්වලටම තමයි සේර කියන්නෙත්.

ලෙමන් ග්‍රාස් මඟින් මුහුණේ තෙල් නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ස්වභාවිකව පාලනය කරමින් මතුපිට තෙල් රැඳීම නවතා දමනවා. ඒ වගේම මුහුණේ කුරුලෑ ඇති කරවන බැක්ටීරියා ඉවත් කර දමමින් සම සහ සමේ සිදුරු මනාව පිරිසිදු කර දමනවා. එම නිසා අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි කුරුලෑත් මනාව පාලනය කර දමනවා. ඒ වගේම ලෙමන් ග්‍රාස් තුළ අඩංගු වන ප්‍රති ඔක්සිකාරක මඟින් මුහුණේ ඇති තෙල්වල නියමිත සමතුලිතතාවය ආරක්ෂා කරනවා. අතිරික්ත තෙල් ප්‍රමාණය ඉවත් කර දමනවා.

සමේ කුරුලෑ ඇති වූ විට ඔබට වේදනාවක් දැනෙනවා. ඒ වගේම මුහුණ ඉදිමුණු ස්වභාවයක් ගන්නවා. මිංචිවලින් කුරුලෑවල වේදනාව සමනය කරගන්නත්, කුරුලෑ සුව කරගන්නත් අවස්ථාව ලැබෙනවා. මිංචිවල අඩංගු බැක්ටීරියා සහ දිලීර විනාශ කිරීමේ ගුණ සුවිශේෂයි. සම තුළ හිරවෙලා තිබුණු කුණු සහ දූවිලි පිරිසිදු කර සමේ අනවශ්‍ය තෙල් සමෙන් බැහැර කරවීමෙන් සමේ කුරුලෑ හටගැනීමේ අවධානම වේගයෙන් පහළ බහිනවා. කුරුලෑ සහිත සමකට සේර සහ මිංචි යන අමුද්‍රව්‍ය නිර්දේශ කළ හැක්කේ ඒවායේ කුරුලෑ සුව කිරීමට ඇති සුවිශේෂී ගුණය නිසයි.

නදීශා නිර්මාණි



එක තැනකදී මගේ අම්මට බරපතළ තීරණයක් ගන්න සිද්ධ වුණා. ඒ දෑවැද්ද එකතු කරලා මාව විවාහ කරලා දෙනවාද, එහෙම නැත්තම් මම ඉල්ලපු විදිහට මට තවදුරටත් ඉගෙනගන්න අත දෙනවද කියන එක

කෙල්ලෙක්ට උගන්වනවට වඩා හොඳ නැද්ද දෑවැද්ද හදලා තියන එක?

"ලොකු අයියේ, ටීවී එක දලා බලන්න අද නවයට. මගේ කෙල්ල ටීවී එකේ ඉන්නවා."

මම මගේ ලොකු අයියට කතා කරලා කිව්වා. ඊටත් පස්සෙ දුරකතන ඇමතුම විසන්ධි කළ මම ඇවිත් වාඩිවුණේ රූපවාහිනිය ඉස්සරහ.

නවය වෙන්න තව විනාඩි 10ක්ම තියෙනවා.

මගේ කෙල්ල, සිතාරා ජයසිංහ එයාගේ තාත්තා වගේම දක්ෂ රස මවන්නියක්. ඔහු ජීවිතයෙන් සමුගත්තේ සිතාරා පුංචි කාලෙදී. ඒ ත්‍රස්තවාදීන්ගේ බෝම්බයකට අහුවෙලා. අපි එකට හිටි ඒ අවුරුදු කීපය තුළ මටත් වඩා රසට කෑම හැදුවේ ඔහු. ඒ හැකියාව දුවටත් හොඳින්ම පිහිටලා තිබ්බා.

"කෙල්ල නම් කවදහරි හොඳ සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කරයි." පොඩි කෙල්ලගේ අතින් හැදුණු කෑමවල රස බලන ගමන් අපේ නෑදෑයෝ පවා කිව්වේ එහෙමයි.

මගේ දුවගේ එකම මල්ලි ඉගෙනගන්න හරිම දක්ෂයි.

"කොල්ලා නම් දවසක රටේ නම තියයි." එයාලා පුතා ගැන කිව්වේ එහෙමයි.

දුව උසස් පෙළට තෝර ගත්තේ වාණිජ්‍ය විෂය. හැබැයි ඇයට ලබාගන්න පුළුවන් වුණේ බී එකයි, සී දෙකයි.

එදා ඉඳන් ඇගේ ලොකු මාමා, ඒ කියන්නේ මගේ ලොකු අයියා දුවට විවාහ යෝජනා හොයන්න පටන් ගත්තා.

"අම්මේ මට හොටෙල් මැනේජ්මන්ට් ඩිග්‍රී එකක් කරන්න ඕනෙ." කෙල්ල දවසක් කිව්වේ හැමෝම ඉස්සරහ.

"විකාරද දරුවෝ? අම්මා මේ අමාරුවෙන් ඔයාලට උගන්වන්නේ. දුවගේ මල්ලිට මෙඩිසින් කරන්නත් වියදම් කරන්න ඕනෙ මේ අසරණ අම්මා. අම්මට බරක් වෙන්න එපා." මගේ ඉස්සරහම එදා අයියා දුවට උපදෙස් දෙද්දි මම හිටියේ වචනයක්වත් කියාගන්න බැරුව ගල් ගැහිලා. කෙල්ලගේ මුහුණ පරවුණු මලක් වගේ මැලවිලා තිබුණා.

"නංගියේ, ඕවා හොඳයි කෝටිපතියන්ගේ දරුවන්ට. මම උඹේ හොඳට කියන්නේ. උඹ කරන්න ඕනෙ කොල්ලට උගන්වන එක. කොල්ලා උපන් හැකියාවක් තියෙන දක්ෂයෙක්නේ. කෙල්ලට උගන්වන්න වියදම් කළොත් කොහොමද උඹ ඒකිට දෙන්න දෑවැද්ද එකතු කරන්නේ? කෙල්ලෙක්ට උගන්වනවාට වඩා වටින්නේ දෑවැද්ද හදලා තියන එක. කෙල්ල ඔය ඉගෙනගත්තා ඇති. මම පෙරේදා කතා කරපු මහත්තයා කෙල්ලට ගොඩක් කැමතියි. ඒ ගැන උනන්දු වෙන්න." අයියා මට එහෙම කියලා ගෙදරින් ගියා.

මම හිටියේ සිතුවිලි අතර අතරමන් වෙලා. මගේ කෙල්ල පව්. හොටෙල් ගැන ඉගෙනගන්න මගේ කෙල්ලට ආස ඇති. ඒත් කෙල්ල ගැන උනන්දුවෙන් ඉන්න මහත්තයා හොඳ සල්ලිකාරයෙක්. කෙල්ලට රැජිණක් වගේ ඉන්න පුළුවන් කසාද බැන්දොත්. ඒ මංගල්ලේ කෙරෙනවා නම් කෙල්ලට දෑවැද්ද එකතු කරන්නත් ඕනෙ.

අන්තිමට මම තීරණය කළා මගේ දුව එක්ක මේ හැමදේම කතාබහ කරලා තේරුම් කරලා දෙන්න.

"අම්මේ, අම්මා මට දෑවැද්ද දෙන්න හිතන් ඉන්න ගාණ දෙන්නකෝ ඉගෙනගන්න. ඉතුරු ටික මම පාර්ට් ටයිම් ජොබ් එකක් කරලා හොයා ගන්නම්. මම අම්මට පොරොන්දු වෙනවා හොඳට ඉගෙනගෙන ඒ ගාණ වගේ 10 ගුණයක් හම්බ කරනවා කියලා." කෙල්ල විශ්වාසයෙන් කියද්දි මට පුදුමත් හිතුණා.

"එතකොට දුවේ, ලොකු මාමා කතා කරපු කසාදේ?" මම ඇහුවා.

"එයාට කියන්න අම්මා. මට ඉගෙනගන්න ඕනෙ කියලා. එයා මම ඉගෙනගෙන ඉවරවෙලා එනකම් ඉන්න එකක් නැහැ." කෙල්ල උත්තර දුන්නා.

ඉතින් මම හැමෝගෙම විරෝධතාවය මැද්දේ කෙල්ල කැමති ප්‍රයිවට් කැම්පස් එකට යන්න කෙල්ලට සල්ලි දුන්නා.

"ඔය කරපු මෝඩකමේ ප්‍රතිඵල එද්දි උඹට හිතෙයි නංගියේ මේ අයියා කියපු දේ ඇහුවේ නැති එක කොච්චර මෝඩකමක්ද කියලා." මගේ තීරණය ඇහුවම අයියා කිව්වේ එහෙමයි.

කෙල්ලට කතා කරපු මහත්තයත් වෙන කසාදයක් කරගත්තා. කෙල්ල උපාධිය කරලා ඇවිත් රටේ නම ගිය හෝටල් දෙක තුනක වැඩ කළා.

පුතා අපි හිතුව විදිහටම දොස්තර මහත්තයෙක් වුණා.

බැලූ බැල්මට මල්ලි, අක්කාට වඩා ගොඩක් ඉහළින් ඉන්නවා කියලා තමයි අපිට දැනුණේ.

"බලපන් නංගියේ, කෙල්ල නිකන් ගෙදරට නාකි වෙනවා. හෝටලේක වැඩ කිව්වම මිනිස්සු හිතන්නේ පිඟන් හෝදනවා කියලා. කසාදයක්වත් ලෑස්ති කරන්නේ කොහොමද?"

"අර ඉස්සර මම කෙල්ලට කතා කළ මහත්තයට දැන් දරුවොම තුන් දෙනෙක්. අනේ ඒ නෝනා රැජිණක් වගේ ඉන්නේ. යන්නේ එන්නේ ප්‍රාඩෝ එකේ."

අයියා හැමදාමත් මා එක්ක කිව්වේ ඔය වගේ කතා.

ඒත් හැමදේම වෙනස් වුණේ දුව එයාගෙම වියදමින් අලුත් හෝටලයක් හදන්න පටන් ගත්තු දවසේ. කෙල්ලගේ හිතේ ඒ තරම් හීනයක්, සැලසුමක් තිබුණා කියලා මමවත් දැනගෙන හිටියේ නැහැ.

"ඔව් අද අපි අපේ නාළිකාවට ගෙන්නුවේ ලංකාවේ පරිසර හිතකාමී හෝටල් අතරින් මෑතකදී බෙහෙවින්ම ප්‍රසිද්ධ වුණු ඕලු හෝටලයේ නිර්මාතෘවරිය සිතාරා ජයසිංහ මෙනෙවියවයි. මේ අපූරු හෝටලය ප්‍රසිද්ධ අපේ රටේ අය අතරේ විතරක් නෙවෙයි. මෑතකදී අපේ රටේ සංචාරයකට ආපු දකුණු කොරියාවේ ජනප්‍රිය සංගීත ශිල්පියෙක් ඔහුගේ ට්විටර් ගිණුමේ මේ ඕලු හෝටලය ගැන විශේෂ සටහනක් තිබ්බා. ඉතින් කෙටි කාලයක් ඇතුළත විශාල සංචාරක ආකර්ෂණයක් දිනාගන්න ඕලු හෝටලය සමත් වුණා. ඉතින් කැමතිද කියන්න අපිට ඔබේ ගමන් මඟ ගැන කෙටි විස්තරයක්?" නිවේදකයා මගේ දියණිය දිහා බලලා ඇහුවා.

"ම්ම්ම්... ඕලු කියන්නේ මගේ අම්මගේ නම. මගේ හීන සැබෑ කරගන්න මට උදව් කළේ මගේ අම්මා. ඉතින් මම හිතන්නේ මගේ කැපවීම වගේම, මගේ අම්මාගේ ආශිර්වාදයත් මේ ජයග්‍රහණය පසුපස තියෙනවා." ඇය කතාව ආරම්භ කළේම එහෙමයි. ඊටත් පස්සෙ ඇය දිගින් දිගටම ඇය ආ ගමන් මඟ ගැන, ඇය පසු කළ බාධක, ජයග්‍රහණ ගැන විස්තර කළා. මම ඒ හැම වචනයක්ම අහගෙන හිටියේ ගොඩක් ආසාවෙන්.

"හොඳයි අවසාන වශයෙන් ඔබට බලා සිටින්නන්ට කියන්න තියෙන්නේ මොනවද?" නිවේදකයා ඇහුවා.

ඉතින් මම බලාගෙන හිටියා. මගේ දුව නරඹන්නන්ට ඕලු හෝටලයට නිවාඩුව ගත කරන්න එන්න කියලා කියාවි කියලා. ඒත් ඇය එහෙම කිව්වේ නැහැ.

"මේ වැඩසටහන බලනවා ඇති තරුණ ගෑනු ළමයි. ඒ වගේම තරුණ ගෑනු දරුවන්ගේ අම්මලා තාත්තලා. මට අන්න ඒ අයට පණිවිඩයක් දෙන්න තියෙනවා. මගේ තාත්තා ජීවිතයෙන් සමුගත්තට පස්සෙ අම්මා මටයි මල්ලිටයි ඉගැන්නුවේ ගොඩක් අමාරුවෙන්. එක තැනකදී මගේ අම්මට බරපතළ තීරණයක් ගන්න සිද්ධ වුණා. ඒ දෑවැද්ද එකතු කරලා මාව විවාහ කරලා දෙනවාද, එහෙම නැත්තම් මම ඉල්ලපු විදිහට මට තවදුරටත් ඉගෙනගන්න අත දෙනවද කියන එක.

අම්මා තීරණය කළා මට දිගටම උගන්වන්න. අද මම මෙතන ඉන්නේ අන්න ඒ තීරණය නිසා. ඉතින් මට මේ වැඩසටහන නරඹන ඔයාලටත් කියන්න තියෙන්නේ දුවෙක් වෙනුවෙන් කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ එයාගේ හීනවලට අත දෙන එක. එහෙම නැතුව කාගෙහරි කරේ එල්ලන එක නෙවෙයි. රටටත් බරක් නැති පවුලටත් බරක් නැති මම වගේ ව්‍යවසායිකාවෝ දස දහස් ගණනින් බිහි වෙන්න නම් අන්න ඒ දේ මතක තියාගන්නම වෙනවා."

කෙල්ල කතාව අවසන් කරද්දි මගේ දෙනෙත්වලට කඳුළු පිරිලා තිබුණා.

සමාධි ඩයස්

බළල් අම්මා පැටියව කටින් අල්ලනවා වගේ දරුවන්ට ආදරය කරන්න

> දරුවෙක්ගේ වයස සහ ස්වභාවය අනුව ඔහු ආදරය, රැකවරණය බලාපොරොත්තු වෙන ආකාරයත් වෙනස් වෙනවා

හය වසරේ ඉගෙනගන්න මෙතුලි පොතපතේ වැඩවලට හරිම දක්ෂ දරුවෙක්.

හැබැයි දින කිහිපයක ඉඳලා මෙතුලි වෙනදා වගේ පාඩම් වැඩවලට උනන්දු නැති බව මෙතුලිගේ පන්තිභාර ගුරුතුමියට තේරුණා.

"මොකද මෙතුලි බබා මේ දවස්වල දුකෙන් වගේ? ඊයෙ අම්මිට ගණන් පොත පෙන්නලත් නැහැනේ..."

"මම ආයෙත් අම්මිට පොත් පෙන්නන්නේ නෑ ටීචර්."

ඇය එහෙම කිව්වෙ ටිකක් නොමනාපෙන් වගේ.

"ඒ මොකද එහෙම කියන්නේ?"

මෙතුලිගේ හිස අතගාන ගමන් ගුරුතුමිය ඇහුවා.

"අපේ අම්මිත් දැන් ඔෆිස් යනවනේ ටීචර්. ඒ නිසා අම්මිත් දැන් තාත්ති වගේම මට ආදරේ නෑ..."

කාරණාව තේරුම්ගත්ත ගුරුතුමිය ඒ වෙලාවෙම මෙතුලිගේ අම්මට දුරකතන ඇමතුමක් ගත්තා.

"ගිය සතියේ ඉඳලා මමත් ජොබ් එකකට යන්න පටන්ගත්ත නිසා මට දුවත් එක්ක හරියට කතා කරන්න ලැබුණේ නැහැ මිස්."

කාර්යබහුලත්වය මැද වුණත් දරුවන්ට ආදරෙ කරන්න කාලය හොයාගන්න හැටි ගුරුතුමිය මෙතුලිගේ අම්මට කියලා දුන්න නිසා මෙතුලි ආයෙත් වෙනදා වගේම පංතියේ වැඩ කරන්න පටන් ගත්තා.

දරුවන්ට ආදරේ කරන හැටි කවුරුත් අපිට අමුතුවෙන් උගන්වන්න ඕනෙද? කියලා සමහරෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. හැබැයි දරුවෙක්ගේ වයස සහ ස්වභාවය අනුව ඔහු ආදරය, රැකවරණය බලාපොරොත්තු වෙන ආකාරයත් වෙනස් වෙනවා. ඉතින් ඒවා හඳුනාගන්න මාපියෝ දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක ආචාර්ය සුරංග අමරකෝන් මහතා ඒ ගැන පැහැදිලි කළේ මෙහෙමයි.

"පුංචි ළදරුවෙක්ට ආදරය කරන්න අම්මා කෙනෙක්ට තාත්තා කෙනෙක්ට විශේෂ පුහුණුවක් අවශ්‍ය නැති බව ඇත්ත. හැබැයි අවුරුදු තුනෙන් පස්සේ දරුවෙක්ට ආවේණික ගතිසොබා අඳුනගෙන ඔවුන්ගේ පෞරුෂය ගොඩනැගෙන විදිහට ඔවුන්ට ආදරය කරන්න දෙමව්පියන් දැනගන්න ඕනේ.

අතේ ඇඟිලි පහ එකකට එකක් වෙනස් වගේ තමයි එකම පවුලක දරුවන්ගේ වුණත් රුචි අරුචිකම්, ආශාවන් එකිනෙකාට වෙනස්.

සමහර දරුවෝ නිතරම අම්මා තාත්තා ළඟ දැවටි දැවටි ආදරේ ලබාගන්න කැමතියි. මෙතැනදී 'ඉතින් හැම දරුවෙක්ම අම්මා තාත්තා ළඟ දැවටෙන්න කැමතියිනේ' කියලා කෙනෙක්ට ප්‍රශ්න කරන්න පුළුවන්. ඒක ඇත්ත. ඒත් මේකට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන දරුවනුත් ඉන්නවා. ඉතින් ඒ වගේ දරුවන්ව වඩාගන්න, සුරතල් කරන්න වැඩි කාලයක් වෙන් කරන එක හරිම වැදගත්. රැකියාවේ කාර්යබහුලත්වය නිසා ඇතැම් දෙමාපියන්ට දරුවන් වෙනුවෙන් වැය කරන්න ලොකු කාලයක් නැතිවෙනවා. ඒ වගේ තැනකදී මේ දරුවන් තනිවෙන්න බලනවා. ඒ නිසා රැකියාවට යාමට පෙරත් පසුත් දරුවා වෙනුවෙන් පැයක කාලයක්වත් වෙන් කරන්න. උයන ගමන් නැත්නම් වැඩපල කරන වෙලාවට හරි දරුවන් එයට සම්බන්ධ කරගෙන දරුවව වැඩිපුර තමන්ට සමීප කරගන්න දෙමව්පියෝ දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. දරුවා වෙනුවෙන් වැඩිපුර කාලය වෙන් කරද්දී අම්මා තාත්තා මට හරි ආදරයි කියලා දරුවා හිතන්න පටන් ගන්නවා.

තමන් කරන කියන දේ නිතර අගය කරනවට කැමති දරුවො පිරිසකුත් ඉන්නවා. අම්මා තාත්තා කරන අගය කිරීම්වලින් මේ අය හොඳට ආදරය විඳිනවා. ඉතින් එහෙම දරුවන්ව නිතරම අගය කරන්න ඕනේ. වැරදි අඩුපාඩු කියනවටත් මේ දරුවන් එතරම් කැමති නැහැ.

හිතන්නකෝ යම් දරුවෙක්ගේ අකුරු ඒ තරම් ලස්සන නැහැ කියලා. 'පුතේ ඔයාගෙ අකුරු ලස්සනයි, හැබැයි ඔයාට මීටත් වඩා ලස්සනට ලියන්න පුළුවන්' කියලා ඇඟට නොදැනෙන ගානට ඔහුගේ වැරැද්ද පෙන්වලා දෙන එක තමයි වඩා හොඳ. එහෙම නැතුව මූණට දමලා ගහනවා වගේ වැරදි කියන එකෙන් අම්මලා මට ආදරේ නෑ කියලා ඔවුන් හිතනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි ඒකෙන් ඔවුන්ගේ පෞරුෂයට හානියක් වෙන්නත් බැරි නෑ.

ස්පර්ශයෙන් ආදරය විඳින දරුවොත් ඉන්නවා. තුරුළු කරගන්නවට, ඔලුව අතගානවට, සිපවැළඳ ගන්නවට ඔවුන් හරි කැමතියි. පුංචි දරුවො විතරක් නෙවෙයි කරදඬු උස්මහත් වුණු සමහර දරුවොත් මව්පියන් ගේ ස්පර්ශය ලබන්න කැමතියි. වැඩිහිටි දරුවෙක් අම්මගේ තාත්තගේ ඔඩොක්කුවක හාන්සි වුණු හැටියේ 'අන් මේන් බලපල්ලකෝ අලි හුරතල්' කියන අයත් ඉන්නවා. හැබැයි වයස ගැන නොහිතා ආදරයෙන් දරුවෙක්ගේ ඔලුව අතගෑවා කියලා හොඳක් මිසක් වරදක් නම් වෙන්නේ නැහැ.

තමන්ට නිතර තෑගි බෝග දෙනවට සමහර දරුවන් කැමතියි. අම්මා තාත්තා මට ආදරේ නිසා තමයි මේ තෑගි දෙන්නේ කියලා තමයි ඔවුන් හිතන්නේ. මෙවැනි දරුවන්ට පුංචි පුංචි ජයග්‍රහණවලදී පවා යම් තෑග්ගක් දෙන්න පුළුවන් නම් වටිනවා.

ඒ වගේම අම්මා තාත්තා තමන් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න එනවට, නිතරම පුංචි පුංචි ගමන් බිමන් එක්කරගෙන යනවට කැමති දරුවොත් ඉන්නවා. ඒ දේවල්වලින් ඔවුන්ට දෙමව්පියන්ගේ ආදරේ හොඳට දැනෙනවා.

දරුවෙක්ට මේ කිව් සියලුම දේ අවශ්‍යයි. ඒත් ස්පර්ශයෙන් ආදරය විඳින දරුවා අගය කිරීම්වලින් සෑහීමට පත් නොවෙන්න පුළුවන්. ඉතින් දරුවට ආදරේ වැඩියෙන් දැනෙන්නෙ මේ කොයි කාරණාවෙන්ද කියන එක නිරීක්ෂණය මගින් හොයාගන්න ඕනේ.

අවුරුදු 13න් පස්සේ දරුවෙක් ලොකු කායික, මානසික වෙනසකට බඳුන් වෙනවා. එතැනදී ඔවුන් තරමක් ස්වාධීන වෙන්න උත්සාහ කරනවා. ඉතින් නවයොවුන් වියේ දරුවෙක්ට දැනෙන්න ආදරේ කරන්න පුළුවන් හොඳම විදිහ තමයි ඔවුන්ට යම් ස්වාධීනත්වයක් ලබාදෙන එක. දරුවන්ව විශ්වාසයි කියලා ඔවුන්ට දැනෙන්න හරින එක.

ගෙදර තීරණවලට ඔවුන්වත් සම්බන්ධ කරගන්න බලන්න. දෙමාපියන් එකතුවෙලා යමක් කතා කරද්දී වැඩිහිටි දරුවෙක් යම් මතයක් ඉදිරිපත් කරපු හැටියේ 'ඔයා මොනවද දරුවෝ දන්නේ' කියලා අහන්න යන්න එපා.

හැම දරුවෙක්ම තමන් ගැන හිතාගෙන ඉන්න විදිහක් තියෙනවා. ඒකට තමයි අපි ආත්මඅභිමානය කියන්නේ. නිතරම 'ඔයා පොඩියි, ඔයා දන්නේ නෑ, ඔයා වැරදියි' කියන්න ගියොත් දරුවාගේ ආත්මඅභිමානයට හානි වෙන්න පුළුවන්. එතැනදී දරුවා හිතන්නේ දෙමාපියන් ඔහුව නොසලකා හරිනවා කියන එකයි.

ඒ වගේම වැඩිහිටි දරුවෙක් යම් වරදක් කළත් දෙමාපියන් කරන්න ඕනේ ඔහුට වැරැද්ද පෙන්නලා දීලා ඒක හදන එක මිසක් ඒක හෝද හෝද මඩේ දන එක නෙවෙයි.

එවැනි දේ නිසා යම්හෙයකින් දෙමව්පියන් මට ආදරේ නෑ කියන සිතුවිල්ල දරුවගේ ඔලුවට ගියොත් ඔහු මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය නැත්නම් වයසට නොගැළපෙන සබඳතාවලට යොමු වෙන්න වුවත් බැරි නැහැ.

තාත්තලා කවද්ද ආදරේ පෙන්නුවේ, කියලා හිතලා තමන්ගේ දරුවට ආදරේ නොපෙන්වා ඉන්න තාත්තලා දක්ෂයි. ඒක බොහොම වැරදි දෙයක්. අම්මා තාත්තා දෙන්නම දරුවන්ට එක වගේ ආදරේ පෙන්වන්න ඕනේ. තාත්තගේ ආදරේ රළුයි කියලා පෙන්වන එකෙන් දරුවගේ පෞරුෂයට හානියක් වෙන්න පුළුවන්.

දෙමව්පියෝ විතරක්ම දරුවෙක්ට ආදරේ කළාට මදි, ඒකේ සීමාව ගැනත් හොඳ අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනේ.

දෙමාපියෝ දරුවෙක්ට ආදරේ කරන්න ඕනේ බළල් අම්මා කෙනෙක් ඌගේ පැටියගේ බෙල්ලෙන් අල්ලන තරමට කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. ඒ කියන්නේ පැටියගේ බෙල්ල තදින් ඇල්ලුවොත් පැටියා මැරෙනවා. බෙල්ල ලිහිල්ව ඇල්ලුවොත් පැටියා අතඇරෙනවා. ඒ වගේ තමයි දරුවන්ට ආදරේ කරන එකත් හරි ගානට කරන්න ඕන.

මේ ළඟදී මගේ උපදේශනයකට අම්මා කෙනෙක් ආවා. ඇයගේ පිරිමි දරුවෝ දෙන්නම හරි හොඳ දරුවන්. කොයිතරම් හොඳද කියනවා නම් ඔවුන් රැකියාවක් කරන්නවත් ගෙදරින් එළියට යන්න කැමති නැහැ. ඕනවට වඩා තොඳෙල් කරලා ළමයි හදන්න යන එකේ ප්‍රතිඵලය තමයි ඒක. සමහර දෙමාපියන් ආදරේ නිසා දරුවන්ට ඉදලක්, කොස්සක් අල්ලන්න දෙන්නේ නෑ. ඒක දරුවට කරන ආදරය නෙවෙයි. දරුවගේ අනාගතයට කරන හානියක්. ඕනවට වඩා හුරතල් කරලා ගෙට කරලා හදන දරුවන්ට අභියෝග ජයගන්න බෑ. ඒ නිසා ඕනවට වැඩියෙනුත් අඩුවෙනුත් නැතිව මධ්‍යස්ථව දරුවන්ට ආදරේ, හුරතලේ පෙන්වන්න.

අපි හදන්න ඕන හොඳ දරුවොවත්, නරක දරුවොවත් නෙවෙයි තමාටත්, සමාජයටත්, රටටත් වැඩදායී සාර්ථක දරුවො කියන එකයි මට කියන්න තියෙන්නේ.".

> අපි හදන්න ඕන හොඳ දරුවොවත්, නරක දරුවොවත් නෙවෙයි තමාටත්, සමාජයටත්, රටටත් වැඩදායී සාර්ථක දරුවො

ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක/මනෝ චිකිත්සක
ආචාර්ය සුරංග අමරකෝන්

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මහත්තයගෙ පඩි දවස එනකල් කැලැන්ඩරේ දින ගැන්නානම්

අද මම මෙතන නෑ

ගම්පහ ‘Wood Palace’ ව්‍යාපාරයේ හිමිකාරිනී ජීවන්ති තෙන්නකෝන්

බුදුන්වහන්සේ සප්ත භාර්යයා සූත්‍රයේ භාර්යාවන් සත්දෙනෙකු පිළිබඳව දේශනා කර ඇත. වධක, චෞරි, ආර්යා, මාතා, භගිනි, සකි සහ දාසි යනු ඒ භාර්යාවන් සත්දෙනාය. ස්වකීය ස්වාමිපුරුෂයා උපයන ධනයෙන් අන්තිම සතය තෙක් නිර්ලෝභීව වියදම් කිරීමට උපන් හපන්කම් ඇති වධක, චෞරි, ආර්යා වැනි අපායගාමී බිරින්දෑවරුන් අතර ස්වාමියාට යෙහෙළියක් මෙන්, මවක් මෙන් උපකාර කරන සුගතිගාමී බිරින්දෑවරුන් සිව්දෙනෙකු ගැනද එම දේශනාව තුළ පැහැදිලි කර ඇත. අප මේ කියන්නට යන්නේ මවක්, යෙහෙළියක් වන් එවන් බිරිඳක් ගැනය.

ඇය ගම්පහ ‘Wood Palace’ ව්‍යාපාරයේ හිමිකාරිනී ජීවන්ති තෙන්නකෝන් ය.

සැමියාට නිරන්තර ශක්තියක් වෙමින්, තම දරු පවුලට යහපත් අනාගතයක් උදාකර දීමට අධිෂ්ඨානශීලීව වෙහෙස මහන්සි වුණු ඇගේ කතාවෙන් ඔබේ ජීවිතයට අලුත් බලාපොරොත්තුවක් එක්කළ හැකි බව අපේ විශ්වාසයයි.

43 හැවිරිදි දෙදරු මවක් වන ජීවන්තිගේ සැමියා විශ්‍රාමලත් යුද හමුදා නිලධාරියෙකි. ඇගේ පවුලේ ආර්ථිකය සරිකර ගැනීමට තිබූ එකම ආදායම් මාර්ගය වූයේ සැමියාගේ විශ්‍රාම වැටුපය. නමුත් ජීවිතය පිළිබඳ ඇති මහමෙරක් තරම් බලාපොරොත්තු සඵල කරගැනීමට ඒ පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බව ජීවන්ති නිතර සිතුවාය. ඒ නිසයි ඇය විවිධ ස්වයං රැකියා අත්හදා බලන්නට පටන්ගත්තේ.

“මම ගෙදර අයට කන්න බත් ටික උයලා දීලා වළං පිඟන් ටික හෝදලා විතරක් ඉඳපු කෙනෙක් නෙවෙයි. අද ගේන දේ අද කාලා, මහත්තයගෙ ඊළඟ පඩි දවස ළංවනකල් ඇඟිලි ගැන ගැන බලන් හිටපු කෙනෙකුත් නෙවෙයි. මං හැමවෙලාවෙම හිතුවෙ මහත්තයගෙ වැටුප අපේ අනාගතේ වෙනුවෙන් යොදවලා එදිනෙදා කෑමබීම වියදම මම තනියම පිරිමහ ගන්නෙ කොහොමද කියලා. ඒක නිසාම මම මහත්තයා හමුදාවෙ ඉන්නකොට ගෙදරම පොඩි සිල්ලර බඩු කඩයක් දාගත්තා. පාන්දර 3ට නැගිටලා උයලා, පිහලා දරු දෙන්නම ඉස්කෝලෙට ගිහින් දාලා ඇවිත් තමයි මම කඩේ ඇරියේ.

හාල් ගෝනි, සීනි ගෝනි එක්ක ඔට්ටු වෙද්දී ගැහැනියක් කියන එක අමතක කරපු වෙලාවලුත් තිබ්බා. ඒත් ඒ ව්‍යාපාරයෙන් මට මහා ලොකු ලාභයක් ලැබුණෙ නෑ. සමහර බඩු වික්කේ සත පනහේ, රුපියලේ ලාභෙට. හැබැයි ඒ සත පනහ රුපියල එකතු කරලා ගෙදර විය හියදම් පිරිමහගෙන මහත්තයගෙ වැටුප ගෙදරදොර හදාගන්න වැඩවලට ඉතිරි කරගත්තා.”

ඇය තම මුල්ම ස්වයං රැකියාව ගැන මතක් කළේ එලෙසය.

“ඊට ටික කාලෙකට පස්සෙ මගෙ මහත්තයා හමුදාවෙන් විශ්‍රාම ගත්තා. එයා හමුදා සෙබළෙක් නිසා විශ්‍රාම ගත්තත් ගෙදරට වෙලා නිකන් ඉන්න කැමති වුණේ නෑ.

ඒක නිසා මටත් හිතුනා මහත්තයත් එක්ක එකතු වෙලා කරන්න පුළුවන් ස්වයං රැකියාවක් පටන් ගත්තොත් හොඳයි කියලා. පස්සේ අපි දෙන්නම ඒ අදහස අපේ ඥාති සහෝදරයෙක් වෙච්ච සුසිල් අයියට කිව්වා.”

ජීවන්තිගේ සැමියා

සුසිල් ලී කැටයම් කලාවට දක්ෂයෙකි. ලී වලින් සෙල්ලම් බඩු සාදා විකිණීමට යෝජනාව මුලින්ම ගෙනාවේ සුසිල්ය.

ජීවන්තිගේ නිවස පිහිටා ඇත්තේ ගම්පහ ප්‍රධාන පාරට මුහුණලාය. එනිසාම සෙල්ලම් බඩු අලෙවි කරගැනීමට නිවසේ පහත මාලයේ දමා තිබූ සිල්ලර බඩු කඩය ඉවත් කර ඉඩ සාදා ගැනීමට ජීවන්තිට හැකි විය. ඇය ගෘහනියක වීමත්, සැමියා විශ්‍රාම ගොස් සිටීමත් නිසා ඒ සඳහා යෙදවීමට ශ්‍රමය මෙන්ම කාලය ද යහමින් තිබුණි. ඇය ඉදිරියේ තිබූ එකම ගැටළුව වූයේ මුදල්ය. මේ ව්‍යාපාරික සිහිනය අතහැර දැමීමට ඇය සූදානම් වූයේ නැත.

ජීවන්තිට සැමියාගේ විශ්‍රාමික අර්ථසාධක මුදල ගැන මතක් වුණේ ඔය අතරය.

ඒ අදහසට සැමියා ද එකඟ වෙද්දී ඇයට ඇතිවූයේ කියාගත නොහැකි සතුටකි.

“මහත්තයාගේ අර්ථසාධක අරමුදල් ලක්ෂ 2ක් තිබුණා. ඒ ලක්ෂ දෙක මේ ව්‍යාපාරයට යොදවන්න අපි තීරණය කරා. ඒත් ලී වලින් සෙල්ලම් බඩු හදන්න, කැටයම් කපන්න මැෂින් ඕන වුණා. සුසිල් අයියා එයාට පුළුවන් විදිහට බැංකු ණය අරගෙන මැෂින් ගත්තා. ඒක නිසා ව්‍යාපාරෙන් ලැබෙන ලාභය තුනට බෙදන්න ඕන කියලා අපි සාමකාමීව කතාබහ කරගත්තා.”

හාල් ගෝනි, සීනි ගෝනි එක්ක ඔට්ටු වෙන්න වෙද්දී ගැහැනියක් කියන එක අමතක කරපු වෙලාවලුත් තිබ්බා. ඒත් ඒ ව්‍යාපාරයෙන් මට මහා ලොකු ලාභයක් ලැබුණෙ නෑ

දැන් ව්‍යාපාරයට අවශ්‍ය සියල්ල අංගසම්පූර්ණය. මුලින්ම තේක්ක ලීයේ බැකෝ යන්ත්‍රයක් සෑදීමට ඔවුන් තීරණය කළහ. පසුව ජීවන්ති එම බැකෝ යන්ත්‍රය අසල්වැසියෙකුට රුපියල් 750කට අලෙවි කළාය. සුසිල් ද දන්න කැටයම් සේරම දමා බැකෝ මදිවාට බස්, ලොරි, දෙඹකර ද සාදා දී ව්‍යාපාරය ඉදිරියට ගෙනයාමට අත දුන්නේය.

“අපි හදන සෙල්ලම් බඩුවක් ප්ලාස්ටික් සෙල්ලම් බඩු වගේ කැඩුනම විසි කරලා දාන්න වෙන්නෙ නෑ. ආපහු හදලා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. එ වගේම ඒවා ගොඩක් පරිසරහිතකාමී.

මේ වෙනකොට මුළු ගම්පහ පුරාම අපේ සෙල්ලම් බඩු කඩේ ප්‍රසිද්ධයි. රුපියල් 900 ඉඳන් 10,000 වෙනකල් අපි ළඟ සෙල්ලම් බඩු තියෙනවා. ඒ වගේම කොළඹ, ගාල්ල, මාතර වගේ පිට පළාත්වල වෙළෙඳසැල්වලිනුත් අපිට ලොකු ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ඒත් අද වෙනකොට අපි හදන්න බාරගන්නේ සෙල්ලම් බඩු 100කට වැඩි ලොකු ඇණවුම් විතරයි.”

නිශ්චිත වෘත්තියක නොසිටියත් සැමියාට පවුලේ සියලු බර නොදී ආර්ථිකය ගොඩ ගන්නට ජීවන්තිට හැකි විය.

“අද වෙනකොට මම මේ ව්‍යාපාරේ ඉහළ තැනකට ගෙනල්ලා තියෙනවා. දවසකට රුපියල් දහදාහක් වගේ ලොකු ආදායමකුත් ලබනවා.

ඒකට මගේ මහත්තයා වගේම සුසිල් අයියත් ලොකු සහයෝගයක් දෙනවා. මම ඕනම කෙනෙකුට කියන්නේ මහත්තයාගේ පඩි දවස එනකල් කැලැන්ඩරේ දින ගැන ගැන ඉන්න එපා. තමන්ගේ උත්සාහයෙන් දෙයක් කරන්න මහන්සි වෙන්න. අවංකව මහන්සිවෙලා වැඩ කළොත් ළංවෙන්න බැරි ඉලක්කයක් නෑ.”

ලිහිණි මධුෂිකා

ධරණී

ඈවෂර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

46 කොටස

මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලෙපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඈ ළඟ හිත සෙවූ පෙම්වතිය දුටු නිසාය. දේශපාලනය නොරුස්සන ඔහු ගෙදරින් ඈත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිට පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරඟයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සෙපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීත් අසරණ වෙද්දී ඔවුනට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රවටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත එළවළු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරිවුණේය. ඔහු පදිංචි වන්නට කුලී ගෙයක් සොයද්දී සෙනෙහෙලතා බණ්ඩාර ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට දුන්නේ නිවසක් මිලට ගන්න කියාය. ඒ අනුව ඔහු දිප්පිටිගොඩ පාරෙන් නිවසක් මිලට ගත් අතර ඒ බවක් අංජනාට සැඟවූයේ දිනෙක ඈ පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහළ අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීම් කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ එන්නට බලාගෙන සේපාලිකා ඇල්ලේපොල යළි මාතලේ ගියාය. මේ අතර තේනුකගේ ජපානයේ සිටි මිතුරියන් කීපදෙනෙක් මසක සංචාරයක් සඳහා ලංකාවට එයි.

අද එතැන් සිට

එයා ඒ කාලේ ඔයා ගැන කැමැත්තකින් හිටියද?

තේනුකගේ කාරය මාතලේ සිට කොළඹට ආසන්න වෙමින් තිබුණේය. රිය තුළ සිටියේ තේනුක හා අංජනා පමණකි. අංජනා සිටින්නේ වෙනදා සිටින සතුටෙන් නොවේ කියා තේනුකට සිතුණේ වරක් දෙවරක් නොවේ. ඒකට හේතුව අහන්නට සිත් වූවත් ඔහු හිතාමතාම ඒ ගැන නොඅසා සිටියේය. සමහරවිට ඒ සේපාලිකා ඇල්ලේපොල යළි මාතලේ ගිය නිසා වෙන්නට පුළුවන. ඒත් නැත්නම් ගමට ගිය නිසා ඇගේ අප්පච්චී ගැන මතක් වූවා වන්නටද පුළුවන. ඇගේ නිහඬ බව බොහෝ දුරක් දරාගෙන ආවත් ඔහුට දරන්නට අමාරුම වෙලාවක් ආවේය.

"නෝනා."

ඔහුගේ ඇමතුම් හඬට ඈ නෙතු ඔහු දෙසට හැරුණි.

"මොනව හරි කියන්න."

ඈ නිහඬවම ඔහුගේ උරහිසට හිස බර කළාය. ඔහු දකුණතින් රිය හසුරවමින් වමත ඇගේ හිස මත තැබුවේය. යාන්තමින් ඒ හිස ඔහුගේ ඇඟිලි පිරිමැදෙද්දී ඈ දෑස් පියවුණේය. තේනුක ටොෂිකෝ හමුවන්නට හෝටලයට යනු ඈ දුටුවාය. ඇය එනතුරු හෝටලයේ පිළිගැනීම් කවුන්ටරය ළඟ ඔහු පසුවිය. ලස්සන ජපන් කෙල්ලක දිව විත් ඔහුව දෑතින් බදාගෙන මුහුණ සිපගන්නවා දකිද්දී ගැස්සී ඈ නෙතු ඇරුණි. ඈ ගැස්සෙනු ඔහුගේ අතට හොඳින්ම දැනුණි.

"ඔයා ඉන්නේ මොකක් හරි ප්‍රශ්නෙක. නෝනා?"

''ඇයි අර ජපන් ගෑනු ළමයා ලංකාවට ආවෙ...?''

ඔහුගේ ආදරණීය බව තවත් උසුලා සිටිය නොහැකිව ඈ ඇසුවාම නොව ඇසුණි. ඈ පෙළන ප්‍රශ්නය එය බවට ඔහුට කිසිසේත් සිතී තිබුණේ නැත.

තේනුකගේ අත ඈ හිසට තවත් බර විය.

"පිටරට ඉඳලා අපේ රටට කට්ටිය එන්නෙ. ඒ වගේ ලංකාව බලාගන්න ඇවිත් තියෙන්නෙ..."

"ඉතින් එහෙනම් ලංකාව බලාගෙන යන්න පුළුවන්නෙ. ඔයාට කරදර කරන්නෙ නැතුව...?"

අංජනාගේ ප්‍රශ්නයට දෙන්නට උත්තරයක් මුව ළඟම තිබුණත් ඔහු නිහඬවම සිටියේය. නොසිතූ ලෙස අංජනාට ටොෂිකෝ ගැන සැකයක් ඇතිව ඇති බව ඔහුට දැනුණි.

"මං ජපානෙට යනකොට කාත් කවුරුත් හිටියෙ නෑ. ඊටපස්සෙ වැඩ කරද්දි තමා යාළුවෝ එක එක්කෙනා අඳුරගත්තේ. එහෙම නොදන්නා රටකදි ඒ රටේ කෙනෙක් දෙන්නෙක් අඳුරන අය ඉන්නවා කියන්නේ ඉතින් අවුරුද්ද වෙනුවට අවුරුදු දෙකක් තුනක් ඉන්න පුළුවන් කියන එක. ඒගොල්ලො උදව් කරා මට ඒ රටේ ඉන්න."

මෙවන් මොහොතක ටොෂිකෝ හමුවී හඳුන්වාදීමෙත් ඔහු අවදානමක් දුටුවේය. ඒ ටොෂිකෝ පොදු ජපන් තරුණියන්ට වඩා සුන්දර තරුණියක් වීම නිසාය. ඈ දුටු සැනින් සැකයේ බීජ තවත් දළුලනු ඇතැයි ඔහුට සිතුණේය.

"එයා ඒ කාලේ ඔයා ගැන කැමැත්තකින් හිටියද?"

අංජනා මේ ප්‍රශ්න කිරීම් කරන්නේ ඔහුගේ මුහුණ දෙස හෝ නොබලමිනි. වාහනය ද සෙමින් ධාවනය වෙයි.

"ඒක මං දන්නෙ නෑ නෝනා. මොකද තාමත් මට අනුන්ගේ හිත් දැනෙන ඥානයක් ලැබිලා නෑ."

ඔහු හිතට එකඟව නොවුණත් බොරුවක් කීවේය. ඒ අතරේ ඔහුට හිතුණේ ගෑනු අයගේ ඉව ගැනය. එරට සිටිනා තුරුම ටොෂිකෝ තමන් ගැන කැමැත්තෙන් සිටි බව ඔහු දන්නේය. ඒත් මේ මොහොතේ උපක්‍රමශීලීවන්නට ඔහුත් සිතුවේය.

"එයාට ඒ කාලේ ලස්සන බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ් කෙනෙක් හිටියා."

"එයත් ඇවිද්ද?"

ඒ සැනින් අංජනා ඇසුවාය.

"නෑ. මේ පාර එයාලා ගෑනු ළමයි විතරයි ඇවිත් තියෙන්නේ."

"එහෙම තනියම යනවද?"

එවර ඈ ඔහුගේ උරහිසින් හිස උස්සා ඇසුවත් තේනුක නැවත ඇගේ හිස වම් අතින් උරයට බර කළේය.

"අපේ රටේ කාන්තාවෝ සමහර සීමා මායිම් අස්සෙ රාමුවෙලා, කොටුවෙලා හිටියට පිටරට අය එහෙම නෑ. ඒ ගොල්ලො තනියම ඕන රටක ගිහින් ඇවිදලා එනවා. එයාලා පොඩි කාලෙ ඉඳලයි තනියම ජීවත් වෙන්න හැඩ ගැහෙන්නේ."

තේනුක ඉවසීමෙන් ඈ සමඟ කතා කළේය. කළ යුත්තේ ඇගේ හිත හිස් කිරීමය. නැත්නම් හිතේ ඇතිව ඇති පුංචි එක සිතුවිල්ලක් සැකයේ බීජ වපුලමින් හිත පුරා විවිධ කතා සිද්ධි මවාගෙන ඈ පීඩාවට පත්වෙනු ඇත.

"මං එයාව ඔයාට හෙට මුණගස්වන්නම්. එතකොට කතා කරලා ඔයාම බලන්න මං කිව්වෙ ඇත්තද බොරුද කියලා..."

"ඔයා දැන් එයාව හම්බවෙන්න යන්නෙ නැද්ද එතකොට...?"

ඇගේ ස්වරය වෙනස් වූ හැටි ඔහුට දැනුණේය.

"නෑ."

"ඔයා එයාට එනවා කිව්වනේ...?"

"කිව්වා තමයි නෝනා... ඒත් මේ රෑ ඔයත් අරගෙන හෝටල් ගානේ යන්න බෑනෙ. අපි හෙට යමු..."

"අනේ මට බෑ... මට ඒ ළමයා හම්බවෙන්න නම් යන්න කතා කරන්න එපා. මං කැමති නෑ."

අනේ මට බෑ... මට ඒ ළමයා හම්බවෙන්න නම් යන්න කතා කරන්න එපා

තේනුකගේ හිත ගැස්සුණේය. එකක් ඔහු ටොෂිකෝට පොරොන්දුවක් වී තිබීමයි. ඒ පෙම්වතිය ඇයට හඳුන්වා දෙන බවටය. අංජනාගේ ඒ දැඩි හඬ තේනුකගේ හිත රිද්දෙවත් ඔහු ඒ බවක් පෙන්වූයේ නැත. අංජනා ළඟ පෙනෙන අහිංසක හිතට වඩා තද හිතක් ඇති බව ඔහුට මුල් වරට හිතුණේය.

"ඔයා හොස්ටල් යනවද? අපේ ගෙදර අදත් ඉන්නවද?"

මාතෘකාව වෙනස් කළ යුතු වූ නිසාත් ඒ වනවිට විශ්වවිද්‍යාලය ආසන්නයේ සිටි නිසාත් ඔහු ඇසුවේය.

"ගෙදර හිටියට කමක් නැත්නම් අදත් මං ඔයාලගෙ ගෙදර ඉන්නම්?"

ඈ කීවේ බලාපොරොත්තු නැති කතාවකි.

"ඔයා හැමදාම එහෙ ඉන්නවනම් මං ආසයි නෝනා. ඔයාට මං කිව්වෙ, තනියම ඉන්න බැරිනම් යාළුවෝ දෙන්නා එක්ක නවතින්න. මං කෑමබීම ඔක්කොම දෙන්නම්. එග්සෑම්වලට තව මාස දෙක තුනයිනේ... මෙහෙ ඉඳන් පාඩම් කරන්න..."

ඊට උත්තරයක් ඇගෙන් ලැබුණේ නැත.

අංජනා හිතට එකඟව නොවුණත් මේ දිනයේත් ඔහුගේ නිවසේ නවතින්නට තීරණය කළේ එක් හේතුවක් මුල් කරගෙනය. ඒ ඔහු රැයේ ටොෂිකෝ දකින්නට යයි දැයි දැනගන්නටයි. තේනුක විශ්වවිද්‍යාලය පසු කළේය. තවත් විනාඩි කීපයකින් දිප්පිටිගොඩ පාරේ ඔහුගේ නිවස ළඟ කාරය නැවතුණේය. ඔහුම ගේට්ටුව ඇර කාරය ඇතුළට ගෙන නැවත ගේට්ටුව වසන්නට ගියේය. අංජනාට සේපාලිකා ඇල්ලේපොල ඔවුන් වසන්නට පැමිණෙන බිම්මහලේ යතුර දුන්නේ ආපසු කොළඹ එන්නට සැරසෙද්දීය. ඇය එය අතේ ගෙන ආ කුඩා බෑගයේ දමා ගත්තාය. කාරයෙන් බැසගත් අංජනා යතුර අතට ගෙන නිවසේ දොර අරින විට තේනුක ගේට්ටුව වසා ආපසු හැරුණේය. ඈ විදුලි පහන් දල්වද්දී ඔහු දොර ළඟට පැමිණ සිටියේය.

"මේ මොකද?"

"මං පහළින් ඉන්නම්... දැන් බඩු දලනෙ තියෙන්නේ."

"ඔයාට කවුරුත් නැතුව තනියම ඉන්න බෑ. යමු උඩට..."

"ඒක හොඳ නෑ. කමලුත් ඉන්නවනේ. මං හොස්ටල් කාමරේ අනන්තවත් තනියම ඉඳලා තියෙනවා. මෙහෙ හොඳයි..."

ඈ සාමාන්‍ය ලෙස කියමින් කාරයේ වූ ඇඳුම් බෑගයත් ගත්තාය. ඔහු ඇය උඩුමහලට කැඳවා යන්නට හැදුවත් අංජනා අදහස වෙනස් කළේ නැත. ඔහු ආපිට හැරුණේය. ඒ මොහොතේ අංජනා නිවසේ දොර වසා දැමුවාය. ඈ මුළු ගෙදරම විදුලි පහන් දැල්වුවාය.

අම්මා උදේ නිවස අතු ගා සියල්ල පිරිසිදු කොට තිබූ නිසා ඇතුළත් පිරිසිදු ප්‍රියමනාප තැනක් වුණේය. විදුලි පහන් එළියෙන් ආලෝකමත් වූ නිදන කාමරයට ගිය අංජනා ඇඳේ වැතිරුණේ ගමන් විඩාවටමත් නොවේ.

හිත ඇතුළේ සිටි ජපන් තරුණිය ඈ පෙළමින් සිටි නිසාත්ය. ඈ දෙවැළමිට කොට්ටයට බර කර ඒ ඇඟිලි මත නිකට රුවාගෙන හිතුවාය. එකී ඉරියව්ව ඇයට වෙනස් කරන්නට වූයේ දුරකතනය හැඬවෙන්නට ගත් නිසාය.

ලබන සතියට...

ප්‍රභාකරන්ගේ මරණය ඇත්තක් වෙන්න එපා කියලයි මම පැතුවේ

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් ධරණීට කියයි

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවලෙයි 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 සමග කොටින්ගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝජිනී හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නීතිරීතිවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝජිනී රූබන් සමග විවාහ වේ. ඒත් සමග හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමග LTTE විසින් තමාව ඝාතනය කරතැයි බිය සමග ලෝජිනී සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

ලෝජිනී

මේ අතර වන්නි මානුෂීය මෙහෙයුමේ නිරත යුද හමුදාව පුදුමාතලන් යුද මුක්ත කලාපයට ඇතුළු වී එතෙක් කොටි ග්‍රහණයේ සිටි සාමාන්‍ය වැසියන් ලක්ෂ ගණනාවක් මුදාගනී. එලෙස මුදාගත් සාමාන්‍ය ජනතාව අතර තම පවුලේ සාමාජිකයන්ද සිටින්නේද සොයා බලන ලෝජිනීට අවතැන් කඳවුරකදී තම පියා හා සහෝදරියන් හමුවේ. එහිදී තම පවුලේ සාමාජිකයන් යුද කලාපය තුළදී විඳි දුක්ගැහැට පිළිබඳ සියලු තොරතුරු ලෝජිනීට කියයි.

අද එතැන් සිට....

විවාහ වෙලා මාස දෙකක් වගේ කාලයක් යද්දි විවාහ ජීවිතේ සතුට මම විඳිනවා. එතකොට මට හිතුණා ඊළඟට මම බලාපොරොත්තු වුණේ දරුවෙක් හදාගෙන මගේම කියලා ගෙයක් හදාගෙන පදිංචි වෙලා පවුල් ජීවිතයක් ගෙවන එක. ඒ නිසා මොනම හේතුවකටවත් සියදිවි නසාගන්නෙ නැහැ කියලා හිතුණා

ලෝජිනීගේ පවුලේ සාමාජිකයන් යුද අනාථයන් ලෙස අවතැන් කඳවුරට පැමිණෙන විටත් මුලතිව් යුද මුක්ත කලාපය තුළ සටන් පැවතිණි. ඒ වනවිට දශක තුනක පමණ කාලයක් පුරා කොටි සංවිධානය විසින් පවත්වාගෙන ආ විමුක්ති අරගලය බියකරු හා නින්දාසහගත ලෙස පරාජය වැළඳගනිමින් තිබිණි. කොටි සංවිධානයේ පරාජය පිළිබඳව තමන්ට ඇතිවූ හැඟීම් හා මුහුණදුන් අත්දැකීම් විස්තර කළ ලෝජිනී.

"යුද්ධය ගැන ප්‍රවෘත්ති යනකොට මම රූබන්ටත් හොරෙන් ඒ ගැන හොයලා බැලුවා. 2009 මැයි මාසය ලබද්දී මට හිතුණා කොටි සංවිධානයේ අවසානය වැඩි දවසක් යන්න කලින් සිදුවේවි කියලා."

මේ අතර මීට පෙර යුද හමුදාව හා කොටි සංවිධානය අතර සිදුවූ සටන්වලදී කොටි සාමාජිකයන් මියගියේ 10-15 වැනි ප්‍රමාණයන්ගෙනි. එම ප්‍රමාණයට වඩා කොටින්ගේ මරණ සිදුවූවද මෘතදේහයන් යුද හමුදාව අතට පත්වූයේ ඉතා කලාතුරකිනි. නමුත් 2009 වසර එළැඹෙනවිට සටනේදී මියයන කොටි සාමාජිකයන් 50-100කගේ මෘතදේහ තොග යුද හමුදාව අතට පත්විය. 2009 අප්‍රේල්-මැයි වනවිට තත්ත්වය තවත් දරුණු විය.

"යුද්ධයේ අවසාන කාලය වෙනකොට රූපවාහිනියේ දිගටම පෙන්වන්නෙ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ පරාජය තමයි. අපේ සාමාජිකයන්ගේ මෘතදේහ සිය ගණනක් පෝලිමට තියලා ප්‍රදර්ශනය කරනවා. ඒවා රූපවාහිනියේ පෙන්වනවා. මම කොහොමද ඒ දේවල් බලාගෙන ඉන්නෙ. ඒ මරණ අතර මාත් එක්ක එක බත්පත කාලා ඉඳපු අයගෙ මෘතදේහයන් කොච්චර තියෙන්න ඇතිද කියලා හිතුණා. කාන්තා මෘතදේහ රූපවාහිනියෙන් පෙන්වද්දි මම පුළුවන් තරම් උත්සාහ කළා ඒ මරණ අතර මම දන්න කියන අය ඉන්නවද කියලා බලන්න. ඔහොම ඉද්දි එක දවසක පෙන්නපු මෘතදේහ අතර මට දැකලා පුරුදු මුහුණක් තියෙනවා කියලා හිතුණා. මියගිය කාන්තාව සල්වාර් එකක් ඇඳලා තමයි හිටියේ. මම හිතන්නෙ ඒ මෘතදේහය කළුකොටි බළකායෙ (මරාගෙන මැරෙන) කාන්තා අංශයේ නායිකාව මනිමේබලා අක්කගෙ කියලා. මනිමේබලා අක්කා කියන්නේ අපි සංවිධානයේ ඉද්දි අපි ළඟට ගිහින් කතා කරන්නත් බය වුණා. එයා ලොකු පෞරුෂයක් තියාගෙන හිටියේ. සංවිධානයේ පිරිමි අයත් එයාට බයයි. අපට එයා ගැන ලොකු ගෞරවයක් තිබුණා. එයාට වෙනම ආරක්ෂක කණ්ඩායමක් හිටියා. එහෙම හිටපු එයාගෙ මෘතදේහයත් සාමාන්‍ය සාමාජිකයන්ගේ මෘතදේහයන් එක්කම බිම දාලා තිබුණා. සමහරවිට යුද හමුදාව ඒ මෘතදේහය කාගෙද කියලා අඳුරගෙන නැතිව ඇති."

යුද්ධය ඉතා දරුණු වෙමින් කොටි ත්‍රස්තවාදීන් සිය දහස් ගණනින් මරණයට පත්වන ආකාරය ජනමාධ්‍ය මගින් නිරන්තරයෙන්ම ප්‍රචාරය කෙරිණි. නමුත් රටම උනන්දු වූයේ කොටි නායක ප්‍රභාකරන් මිය ගියේද ජීවතුන් අතරද යන්න දැනගැනීමටය. මේ අතර 2009 මැයි 18 දින කොටිනායක ප්‍රභාකරන් මියගිය බව ප්‍රකාශ වුවද එය ස්ථිර වූයේ නැත. ඒ මක්නිසාද ප්‍රභාකරන් මැරුණ බව කීවද ඔහුගේ මෘතදේහය හමුවූයේ නැත. නමුත් මැයි 19 දින දහවල් කොටිනායක ප්‍රභාකරන් මියගිය බවට යුද හමුදාව විසින් සනාථ කරමින් එහි රූපරාමුද පෙන්වන ලදි. එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් විසින් දේවත්වයෙන් සැලකූ ප්‍රභාකරන් මියගිය අවස්ථාව පිළිබඳව ලොජිනීගෙන් විමසුවාය.

එක දවසක කවුරුවත් නැති වෙලාවක් බලලා කටේ තිබුණ සයනයිඩ් කරල් දෙක අරගෙන වැසිකිළි වළට දැම්මා. එතකොට නම් හිතුණා ලොකු බරකින් නිදහස් වුණා කියලා

"නායකතුමා (ප්‍රභාකරන්) මියගිය බව කීප අවස්ථාවකදීම මාධ්‍යයෙන් කීවත් යුරෝපයේ තිබුණ එල්.ටී.ටී.ඊ. ජාත්‍යන්තර කාර්යාල 'ඒක බොරු, නායකතුමා ජීවතුන් අතර' කියලා කීවා. ඒ ප්‍රකාශය අපි විශ්වාස කළා. මට හොඳට මතකයි ඒ දවස 2009 මැයි 19ද. එද දවල් කෑම සූදානම් කරලා රූබන් එනකම් මම බලාගෙන හිටියා. කොහොමහරි දවල් එකට විතර රූබන් ආවා. රූබන් එක්කම කෑම මේසේ වාඩි වුණා. සාලයේ තිබුණ රූපවාහිනියත් දාලා ඒක බලන ගමන් තමයි කෑම කෑවේ. එහෙම ඉද්දි තමයි විශේෂ නිවේදනයක් විදිහට ප්‍රභාකරන් මිය ගිහින් කියලා ප්‍රවෘත්තිය කීවේ. මම ඒක ඒ තරම් ගනන් ගත්තේ නැහැ. ඒත් ටික වෙලාවකින් ප්‍රභාකරන් නායකතුමාගේ මෘතදේහයත් පෙන්නුවා. එතකොට නම් මට කෑගැහෙන්න ආවා. ඒත් රූබන්ට ඒක ගානක් නැහැ. එයා පාඩුවේ කෑම කනවා. මම කෑම කෑවට ගිලෙන්නෙත් නැහැ. ඇඬෙන්න එනවා. ඒත් රූබන් සැක හිතන නිසා සේරම දරාගෙන හිටියා. ඒත් මගෙ යටිහිත කිව්වෙම මේක ඇත්තක් වෙන්න එපා කියලා."

"ඇයි ප්‍රභාකරන්ගෙ මරණය ගැන ඔයතරම් කණගාටුවක් ඇතිවුණේ?" මා ඇසීය.

"ගොඩක් අයට ප්‍රභාකරන් කියන්නෙ ත්‍රස්ථවාදියෙක් තමයි. හැබැයි අපි දැකපු ප්‍රභාකරන් හොඳ විනයක් තිබුණු කෙනෙක්. එයා කාන්තාවන්ගෙ ආරක්ෂාව ගැන හොයලා බැලුවා. අපට කිසිම පිරිමියෙක්ගෙන් හිරිහැරයක් නොවෙන තැනට වටපිටාව හදලා තිබුණෙ. ඒ වගේම තමයි අපට හිතුණා එයා නැති වුණාම දෙමළ ජනතාව සත්තුන්ගෙ තත්ත්වයට ඇදලා දාලා අපට හිරිහැර කරාවි කියලා. මොකද අපි අහලා තියෙනවා ඉස්සර දෙමළ ජනතාව මොකක්හරි අසාධාරණයකට කතා කළොත් මහජාතිය ඒ කියන්නෙ සිංහල අය ගහලා පහර දීලා ඒක මර්දනය කරනවා කියලා. නමුත් ප්‍රභාකරන් නායකතුමා නිසා රජයත් දෙමළ ජනතාවට ප්‍රහාර එල්ල කරන්න බයයි කියලත්, ජාත්‍යන්තරයෙනුත් ආරක්ෂාව ලැබෙනවා කියලා තමයි අහලා තිබුණේ. හැබැයි ඉතින් ප්‍රභාකරන් නායකුතමා නැතිවුණා කියලා හමුදාවෙන් හරි සිංහල ජනතාවගෙන් හරි වෙනම ප්‍රශ්නයක් වුණේ නැහැ."

ප්‍රභාකරන්ගෙ මරණයෙන් පසුව ඊළාම් සිහිනය සියල්ල අවසන් බව ලෝජිනී දැන හුන්නාය. ඒ වනවිට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය ජීවිතයට ඇය අනුගත වී සිටියාය. ඒ පිළිබඳව අදහස් දැක්වූ ලෝජිනී.

"විවාහ වෙලා මාස දෙකක් වගේ කාලයක් යද්දි විවාහ ජීවිතේ සතුට මම විඳිනවා. එතකොට මට හිතුණා ඊළඟට මම බලාපොරොත්තු වුණේ දරුවෙක් හදාගෙන මගේම කියලා ගෙයක් හදාගෙන පදිංචි වෙලා පවුල් ජීවිතයක් ගෙවන එක. ඒ නිසා මොනම හේතුවකටවත් සියදිවි නසාගන්නෙ නැහැ කියලා හිතුණා.

ඒ නිසා මම තීරණයක් ගත්තා ඒ වෙනකම් කාලයක් තිස්සේ උඩුහක්කෙ හංගගෙන ඉන්න සයනයිඩ් කරල් දෙකෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැහැ කියලා.

ඒ නිසා එක දවසක කවුරුවත් නැති වෙලාවක් බලලා කටේ තිබුණ සයනයිඩ් කරල් දෙක අරගෙන වැසිකිළි වළට දැම්මා. එතකොට නම් හිතුණා ලොකු බරකින් නිදහස් වුණා කියලා. සයනයිඩ් කරල් දෙක නිසා උඩුහක්කෙ හැදිලා තිබුණ ස්වභාවික කුහර දෙක ගොඩක් කාලයක් තිබුණා. කෑම කද්දි ඒක අස්සට කෑම යනවා. හැබැයි දැන්නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ."

උඩුහක්කට සිය ඇඟිල්ල තබමින් ලෝජිනී කීවාය.

සනත් ප්‍රියන්ත

හුරතල් මුගටියෙක් බව නොදැන වනජීවී එකෙන් ‘කිරී’ව කැලේට ගිහින් දාලා

‘කිරී’ වනාන්තරයට අයිති සතෙකි. ඒත් අනූෂි රූබසිංහත්, ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණත් වෙසෙන නිල නිවසින් පිටව ඒ නිජ භූමියට යන්නට කිරීගේ කිසිම කැමැත්තක් නැත. වන සිවුපාවුන් මැද දෙවි දේවතාවුන් වැනි මිනිසුන් හමුවීම නිසා සමහරවිට වනයට වඩා ඒ නිවස සැප යැයි කිරීට හිතෙනවා විය හැක.

“කිරී කියන්නෙ ගැහැනු මුගටියෙක්. මීට අවුරුදකුත් මාස අටකට කලින් කිරීව මහත්තයාට කෙනෙක් ගෙනත් දුන්නෙ අම්මා නැතිව කැලේ අතරමංවෙලා හිටියා කියලයි. එතකොට එයා ඉපදිලා සති දෙකක් ඇති. එයාව තියන්න තැනක් නැති නිසා මහත්තයා අපේ ක්වාටස් එකට අරන් ආවා. මේ ක්වාටස් එකේ එයා බොහෝම නිදහසේ හැදුණා. ටිකක් ලොකු වෙද්දි එයාට ඕන වෙනකොට දවල්ට කැලේට ගිහින් පැයක් දෙකක් ඉඳලා එන්නත් පුරුදු වුණා.”

අනූෂි කියන ඇගේ ‘මහත්තයා’ සතුන්ට බොහෝ සේ ආදරය කරන හම්බන්තොට සෆාරි උද්‍යානයේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණයි. මුගටි පැටියා ලෙඩදුක්වලින් ආරක්ෂා කරගනිමින් ලොකුමහත් කරගන්නට මහත්තයාගේ රැකියාව, අනූෂිට වඩාත් පහසුවක් වුණේය. මාතර හක්මණ ප්‍රදේශයේ සිට වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණ හා විවාහ වී සෆාරි උද්‍යානයේ නිල නිවසේ පදිංචියට ආ ද පටන් ඈ හිතේ හැටියට සතුන්ට ආදරය කළාය.

“අපේ ක්වාටස් එක තියෙන්නේ අක්කර පන්සීයක් විතර වෙන සෆාරි භූමියේ කෙළවරට වෙන්න. මං පාරෙ අසරණ වෙලා හිටපු බලු පැටවු පස් හය දෙනෙකුට වඩා ගෙනත් මෙහෙ හදලා තියෙනවා. ඒකෙන් පහක් අදටත් අපි එක්ක ඉන්නවා. ගොඩක් අය මෙහෙ තියාගන්න බැරි නිසා දන්න අඳුරන අයට දුන්නා...”

ඈ මෙහි පැමිණි ද පටන් ඔවුන්ගේ නිල නිවාස භූමියට උගරන් රංචුවක් පැමිණෙන්නේ ඇගේ අතින් මොනවා හෝ කා යන්නටයි. බල්ලන්, මුගටියන් එක තැන තබන්නට බැරිවුණත් කිරී සමඟ එහි සිටින බල්ලන් පස්දෙනාම මිතුරුය.

“කිරී ටිකක් ලොකු වෙනකොට ලොකු මුගටි ප්‍රේමවන්තයෝ දෙන්නෙක් එයාව හොයාගෙන මෙහාට එන්න පුරුදුවුණා. ජනේලෙ ළඟට ඇවිත් ඒ ගොල්ලො කෑ ගහනකොට කිරී එයාලා එක්ක කැලේට යනවා. ගිහින් පැයකින් දෙකකින් ගෙදර ආවා. ඒ එක පෙම්වතෙක් ‘රතු ඇස්කොටි’. අනිත් කෙනා ‘වලිග කොටා’. එයාගෙ නිදහස ඒ විදිහටම විඳින්න අපි ඉඩ දුන්නා. එහෙම ගිහින් පළවෙනි වතාවෙ අම්මා කෙනෙක් වුණාම පැටියා බලාගන්න, කිරී ටිකක් දෙන්නවත් එයාට තේරුණේ නෑ. ඒ නිසා ඒ පැටියා සතියක් යන්න කලින් නැතිවුණා. ඊට මාස දෙකකට පස්සෙ ආයෙත් එයා අම්මා කෙනෙක් වෙන්න ආවා. ඒ වතාවෙ එයාට අමාරු වුණා. ඒ නිසා මහත්තයා සිසේරියන් සැත්කමක් කරලා එයාගෙ පැටියව ගත්තා. ඒ පැටියත් සතියක් යන්න කලින් නැති වුණා. එයාට පැටව් හදගන්න බැරි නිසාත්, දෙවැනි පාර පැටියා බිහි කරන්න බැරුව අමාරු වුණ නිසාත් සිසේරියන් එක කරන ගමන්ම ඒ වතාවේ කිරීට වන්ද්‍යාකරණ සැත්කමත් කළා. දැන් අර කලින් ගියා වගේ කැලේට යනවා අඩුයි.”

කිරී ටිකක් ලොකු වෙනකොට ලොකු මුගටි ප්‍රේමවන්තයෝ දෙන්නෙක් එයාව හොයාගෙන මෙහාට එන්න පුරුදුවුණා

ඒත් සුවපත් වූ කිරී බලන්නට රතු ඇස්කොටි සහ වලිග කොටා නැවිත් සිටියේ නැත. ඒ යාළුකමට ඉඳහිට පොඩි වෙලාවකට කිරී ඔවුන් සමඟ කැලයට ගොස් ඇවිද එයි.

“අපි කිරීව කොයිම වෙලාවකවත් කූඩුවකට දාලා නෑ. කිරීට රෑට ඉන්න වෙනම කාමරයක් තියෙනවා. ඒත් වැඩිපුර ඉන්නෙ මහත්තයාගෙ සපත්තු අස්සෙ, ෂොපින් බෑග් ඇතුළෙ, කුස්සියෙ කබඩ්වල, අල්මාරියේ රෙදි අස්සෙ. අපි එයාව සතියකට පාරක් ෂැම්පු දාලා නාවනවා. ජලභීතිකා එන්නතත් විදලා තියෙන්නෙ. එයා පාන්දර පහට විතර හැමදාමත් නින්දෙන් නැගිටලා අපේ කාමරේ ඇඳට දුවගෙන එනවා. ඒ ඇවිත් අපේ ඇඳට නැගලා එක්කො සෙල්ලම් කරනවා. නැත්තම් ගුලිවෙලා නිදගන්නවා. එයා කාමරේට එනකොට අපේ අවධානේ එයාට තියෙන්නම ඕන. නැත්තම් හිතාමතාම දොර ළඟ වැටිලා අඬන්න ගන්නවා. අපි දෙන්නගෙන් එක්කෙනෙක් ගිහින් වඩාගෙන ඇඳට ගේන්න ඕන. නැත්නම් ඇඳට නගින්නෙ නෑ.”

මේ පුංචි මුගටි පැටියා එවන් හුරතලයක් බලාපොරොත්තු වන්නේ හාම්පුතුන්ගේ ආදරයේ තරම දන්නා නිසාය. කිරීට මාස හය හතක් කාලයේ දිනක ඔවුන්ට ඇයව මගහැරී තිබිණ. යළි කවදාවත් මේ පුංචි හුරතලිය නොලැබෙතැයි සොවින් එදා අනූෂි සහ ප්‍රියසාද් හඬමින් දුක්වූහ.

“ඉස්සර අපි යන යන තැන මෙයා අරන් යනවා. එදා නුවර යද්දිත් අරන් ගියා. ගමන පටන් ගන්නකොට මගේ කර උඩ හිටියට ටිකක් වෙලා යනකොට කාර් එකේ කැමති තැනක එයා ගුලිවෙලා නිද ගන්නවා. එදත් ඒ වගේ. අපි මොනරාගල හෝටලේක නැවතුණා. සමහරදාට බෑග් එකක දාලා එයාව ඇතුළට අරන් යනවා. සමහරදාට අපි එනකල් කාර් එකේ තියලා යනවා. එදත් එයා ඉන්න තැනක ඉන්න ඇරලා අපි බැහැලා ගියා. පහුවදා ආපහු අපි පිටත් වුණා. එතකොට කතා කළා. සද්දයක් නැතුව වෙනදත් ඉන්න හින්දා අපි ගෙදර ගියා. ගෙදර ගිහින් එයාට කතා කළා. ඒත් ඉන්න බවක් නෑ. ඒ වෙලේ වාහනේ හැමතැනම හෙව්වා. කිරී හිටියෙ නෑ. අපිට පුදුම දුකක් දැනුණෙ. එයාට මොකද වුණේ කියලා. ඊටපස්සේ නැවතුණ හෝටලේට කතා කළාම ‘මුගටියෙක් ඉඳලා, මොනරාගල වනජීවී එකට බාර දුන්නා’ කිව්වා. අපි රෑ දෙළහට නුවරින් ආවා. වනජීවී කාර්යාලෙට එද්දි පාන්දර දෙකයි. ඒ අය නිදි. ඇහැරවලා ඇහුවා හෝටලෙන් දුන්න මුගටියා ගැන. එයාව කැලේට දැම්මා කිව්වා. කැලේට දාන්න දාන්න ආපහු ආව හින්දා කැලේ ඇතුළටම ගිහින් දාලා ආවා කිව්වා.”

ඒ මහ පාන්දර කිරී මුදාහැරි කැලෑ ප්‍රදේශයට ඔවුන්ගේ උදව්වෙන් ගොස් වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් කතා කළත් කිරී ඉන්නා බවට සංඥාවක් හෝ ලැබුණේ නැත. එවර ඒ ඉසව්වට ගොස් කතා කළේ අනූෂිය.

“එයා මගේ කටහඬට ඈත ඉඳලා ඇඬුවා. අපි ඉක්මනට ගියා එතෙන්ට. බයවෙලා ලොම් පුම්බගෙන හිටපු කිරී අපිට හම්බ වුණා. ඒ වෙලාවෙ සතුටට ඇඬුණා. එදා අපි බෑග් අරගෙන කාර් එකෙන් බැහැලා යනකොට අපි දකින්නෙ නැතුව එයත් බැහැලා, අපි පස්සෙන් එන්න ආවලු. හෝටලේ ළමයා කිරී අපේ කියලා හිතලා නෑ. එයත් සත්තුන්ට ආදරේ කෙනෙක්. එළිය වැටෙනකල් එයා එක්කලු හිටියෙ. එයා ගෙදර අරන් යන්න හැදුවත් මැනේජර් කිව්වලු වනජීවී එකට බාර දෙන්න කියලා. එහෙමයි කිරී වනජීවී එකට ගිහින් තියෙන්නේ...”

දැන් අනූෂි තවත් වැඩිපුර පරෙස්සමට කිරීව රකින්නේ එදා හිතට දැනුණු දුක කොතෙක්දැයි ඈ දන්නා නිසාය. ඇයට ඔහු රැකියාව නිමවා එනතුරු නිවසේ පාලුවක් නැත්තේ කිරී නිසාය. ඈ කුස්සියේ නම් කිරී ද ඈ සමඟ කුස්සියේය. නාන කාමරයේ රෙදි සෝදන්නේ නම් එතැනය. ඇඳේ වැතිරුණත් තනියට ඇඳට නැග සෙල්ලම් කරයි. එළියට ගියොත් ඒ පස්සේය.

“කතා කරන්න විතරයි බැරි. හරියට පොඩි ළමයෙක් වගේ...”

කිරී ගැන එහෙම කියන අනූෂිගේ පොඩි කාලයේ පටන් හීනය වූයේ මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියක වීමය. ඒ සිහිනය ඈ ඉටුකරගත්තාය. ඒත් ඒ ඉංජිනේරු රැකියාව අමතක කර ඇය දැන් මහ කැලයක් මැද්දේ තමන්ගේ ස්වාමියා සේම සතුන්ට සෙනෙහස බෙදමින් සිටින්නීය.

බියංකා නානායක්කාර

ඉස්හොරි හොඳ කරන හොඳ ක්‍රමයක්

Skin Care with Maliynga

මේ කියන්නට යන්නේ කාට කාටත් හිසරදයක් වූ ඉස්හොරි හොඳ කරගන්නා හොඳ විදිහක් ගැනය. කට වචනෙට ඉස්හොරි කීවාට මෙය හොරි විශේෂයක් නොවන බව මුලින්ම කිව යුතුය.

ඉස්හොරි යනු හිසේ සම මතුපිට චර්ම ස්ථරය සියුම් කුඩු ලෙස ගැලවීයාමේ තත්ත්වයකි. හිසේ සම අධික වියළි ස්වභාවයකින් යුක්තවීම ඉස්හොරි ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානම හේතුවයි. වියළි සම පමණක් නොව අධික තෙල් සහිත සමත් ඉස්හොරිවල වර්ධනයට රජදහනක්ය. නමුත් හිසේ සම තෙල් සහිත කෙනෙක් ඉස්හොරි හොඳ කරගැනීම සිතා හිසට තෙල් ආලේප කිරීමෙන් ඒවා වැඩි වනවා මිසක අඩුවක් නොවන බවත් කිව යුතුය. ඇතැමුන්ගේ හිසේ සම මත සුලබව වැඩෙන මලසේසියා (malassezia) නම් යීස්ට් වර්ගය නිසාත් ඉස්හොරි හටගනියි.

යමෙකුගේ අපිරිසිදුබව ඉස්හොරි ඇතිවීමට බලපාන බව ඇතැමුන් සිතති. නමුත් හිසේ ඇති ඉස්හොරි වර්ධනය වීමට මිසක ඒවා අලුතින් ඇති වීමට ඒ කාරණය හේතු නොවන බව තහවුරු කර ඇති නිසා **"අපිරිසිදු අයට තමයි ඉස්හොරි හැදෙන්නේ"** යනුවෙන් සිතා සිටියානම් ඒ කාරණය අමතක කිරීම හොඳය.

"මේ ඉස්හොරි නිසා මට කැමති විදිහට කොන්ඩේ බඳින්නවත් විදිහක් නැහැනේ." ඇතැමුන් මැසිවිලි නගන අතර, ඇතැම් යුවතියන් අරගල කරන්නේ අන්‍යන්ට නොපෙනෙන ලෙස ඉස්හොරි සඟවා ගැනීමටය.

එසේම ඉස්හොරි නිසා නිතර හිසේ කසනසුළු ස්වභාවයක් හෝ ඇවිලෙන ස්වභාවයක් ඇතිවිය හැකිය.

"හැමදම නෑවත් ඔලුව කැසිල්ලේ ඉවරයක් නෑ" යනුවෙන් ඉස්හොරි ඇති උදවිය කන්කෙඳිරි ගාන්නේ ඒ නිසාය. ඒවා පෞරුෂයට පවා හානි විය හැකි වැඩය. තදින් හිස කැසීමෙන් හෝ පනාවක් මගින් ඒවා තදින් සූරා ඉවත් කිරීමට උත්සාහ ගන්නා අයද ඇත. නමුත් එවැනි දෙයින් හිස්කබල තුවාල වී චර්ම පටලවලට හානි සිදුවීමට වුවත් බැරි නැත.

ගසක සාරවත් බවට ඒ අවට පස හේතුවනවා මෙන්ම කෙස්කළඹේ පෝෂණයටත් හිස්කබලේ නිරෝගීකම හේතු වන්නේය. කෙස් හැලීයාමට සහ වර්ධනය බාල වීමට ඉස්හොරි හේතුවන බව සමීක්ෂණ මගින් ද තහවුරු කර ඇත.

> **ඉස්හොරිවලට අත්තම්මලාගේ අත්බෙහෙත වූයේ උලුහාල්වලට දෙහිගැට දෙක තුනක් කපා දමා තම්බා හොඳින් හිස ගෑමය**

ඉස්හොරිවලට අත්තම්මලාගේ අත්බෙහෙත වූයේ උලුහාල්වලට දෙහිගැට දෙක තුනක් කපා දමා තම්බා හොඳින් හිස ගෑමය. ඉස්හොරි අවම කරගැනීම සඳහා මේ සත්කාරය කදිම බව සැබෑය. එහි ඇති ගැටලුව නම් සත්කාරයෙන් දින කිහිපයකට පසු නැවත ඉස්හොරි මතු වීමය.

නමුත් මේ කියන සත්කාරය එහෙම නැත. ඉස්හොරි වදය නිට්ටාවට සුව කරගැනීමට මේ සත්කාරය උපකාරී වනු නොඅනුමානය.

සත්කාරය සඳහා Salicylic acid, Coal tar හෝ Ketoconazole වැනි ඉස්හොරිවලට එරෙහිව සටන් කරන සංඝටක හෝ ඉන් එකක් ඇති ෂැම්පු වර්ගයක් තෝරාගත යුතුය.

එයට අමතරව ප්‍රතිදිලීර සහ ප්‍රතිබැක්ටීරියාකාරක ගුණ යහමින් පිරි ටී ට්‍රී තෙල් සහ නියසින් (Niacin), විටමින් සහ ෆෝලික් අම්ලයෙන් සාරවත් ඇපල් විනාකිරිද (Apple Cider) සත්කාරය සඳහා අවශ්‍යය.

ඔබ මිලදී ගන්නා ෂැම්පු එකට ඉහත කිව් අමුද්‍රව්‍ය දෙක එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කළ යුතුය. ඉන්පසු ඉස්හොරි සුවවනතුරු දිනපතා එයින් හිස සේදීම වැදගත්ය.

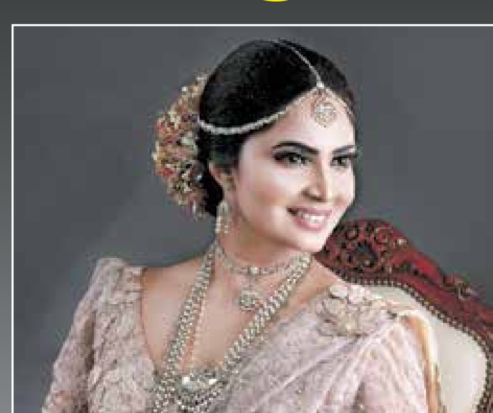
ෂැම්පුවලට යොදනවාට අමතරව ටී ට්‍රී ඔයිල් සහ ඇපල් විනාකිරි එකට මිශ්‍රකර හිස්කබලේ ආලේපකර විනාඩි කිහිපයක් තබා සේදීමද ඉස්හොරිවලට හොඳ ප්‍රතිකාරයක්ය. සත්කාරය කරන අතරතුර වෛද්‍යවරයකුගේ උපදෙස් මත ඔමේගා 3 අඩංගු ෆිෂ් ඔයිල් කරලක් භාවිත කළ හැකි නම් ප්‍රතිඵල තවත් වැඩිය.

හිසේ සමේ ඝණ තට්ටු ලෙස ගැලවී යනවා නම් නම් එය එග්සීමා (Eczema), ප්සෝරියාසිස් (Psoriasis) වැනි චර්ම රෝගයක් විය හැකිය. එවැනි දේ ඉස්හොරි ලෙස වරදවා නොගෙන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම වැදගත් බවත් කිව යුතුය.

ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය උපදේශක
මාලිංග ප්‍රනාන්දු
(Personal Grooming
fernando.malinga

නදීශා නිර්මාණී

සාම්ප්‍රදායික උඩරට ඔසරියකින් හැඩවුණු සුන්දර මනාලියක්



අද 'ධරණී' මනාලිය තුළින් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට ඔසරියකින් සැරසුණු තවත් සුන්දර මනාලියක්. හඳපාන්ගොඩ 'සැලෝන් සංසලා ගජධීර' රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ නිසංසලා ගජධීර තමයි මේ මනාලිය හැඩගන්වන්නේ.

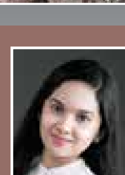
"අද ඔබට ඉදිරිපත් කරනනේ සාම්ප්‍රදායික ඔසරියකින් සැරසුණ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක්. මනාලිය ලෙස හැඩවන කෝසලා ඉතා පැහැපත් හොඳ උස මහත සිරුරක් ඇති යුවතියක්. මේ නිසා මේ සාරි විලාසිතාව ඇයට ඉතා හොඳින් ගැළපෙනවා.

ඇගේ පැහැපත්කම නිසාම ඇයට තෝරාගත්තේ චොක්ලට් පාට ඔසරියක්. ඒ සාරියට ලේස්, පබලු හා බීරලු යොදගනිමින් ඉතා සුන්දර නිමාවක් ලබාදීමට හැකිවෙලා තිබෙනවා. මෙහිදී සාරි ජැකට් එකේ අතට යොදගෙන තිබෙන බෝරිච්චි අත්වලට විශේෂත්වක් දී තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ අතේ දිගට එක්කර ඇති මෝස්තරය මගින්. අද කාලයට ගැළපෙන ආකාරයට තමා මෙය වෙනස් කළේ. ඒ වගේම මනාලියට සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආභරණ කට්ටලය ඇතුළුව මුහුණට ගැළපෙන ආකාරයේ සිහින් තැල්ලක් භාවිතා කරලා තියෙනවා.

මේකප් එක ගැන කතා කළොත් විශේෂයෙන්ම සාරියේ පැහැයට හා සමේ පැහැයට හානියක් නොවන ආකාරයට ඉතා චාම් මේකප් එකක් යොදගෙන තියෙනවා.

මල් කළඹ සඳහා ස්වභාවික මල් භාවිතා නොකළේ සාරියේ පැහැයටම මල්වල පාට තිබුණොත් හොඳයි කියලා හිතපු නිසා. මේ නිසා කෘතිම මල් යොදගනිමින් සාරියේ හා සමේ පැහැයට ගැළපෙන ආකාරයටත්, ඇගේ උසට සරිලන ආකාරයටත් දිග මල් කළඹක් භාවිතා කරලා තිබෙනවා.

සමස්තයක් හැටියට ගත්තාම ඇය කෙරෙන් දිස්වන්නේ ඉතා පිළිවෙලක් සහිත පෙනුමක්. සාම්ප්‍රදායික ඔසරියකින් සැරසුනු මනාලියක් වෙතින් දක්නට ලැබෙන ගාම්භීර බව මේ මනාලිය තුළින් විදහා දක්වන්න ගත්ත උත්සාහය සාර්ථකයි කියලා මට හිතෙනවා."



මනාලිය හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
නිසංසලා ගජධීර

ඡායාරූප -
ශාන්ත මාබටුවාන

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර
0763113839

Bottom Flared Skirt (ෆිෂ්ටේල් සාය)

පාඩම් අංක 21

කාර්යාලයට හැඩට ඇඳින්න කැමති යුවතියන්ට කදිම සාය මෝස්තරයක්

සාය සඳහා ලබාගත යුතු මිම්

1. ඉන ....
2. උකුල ....
3. ඉනේ සිට දණහිස දක්වා උස ....
4. සම්පූර්ණ උස ....

සාය කැපීමට අවශ්‍ය මූලික මිනුම්

(1 වගුව බලන්න)

	C	G	L
Waist Band උස	1	1 1/4	1 1/2
Zipper උස	4 1/2-5	6-6 1/2	7-7 1/2
උකුලේ මිම්මෙන් අඩු කරන ප්‍රමාණය	1	1	1
ඉනේ පැත්තෙන් උඩට උස්සන ප්‍රමාණය	1/2	3/4	1
දණහිස සිට ඉහළට ගන්න ප්‍රමාණය	2 1/2	3	3 1/2
වාටිය 1/4 පංගුව සඳහා උකුල 4ට බෙදූ පසු අඩු කරන ප්‍රමාණය	2	2	2
Waist Band එකේ බොත්තම සඳහා තබන ප්‍රමාණය	1	1	1
Flared එක සඳහා එක් පැත්තකින් අරගත යුතු ප්‍රමාණය	3	3 1/4	3 1/2
වාටියේ උස	1/4	1/4	1/4

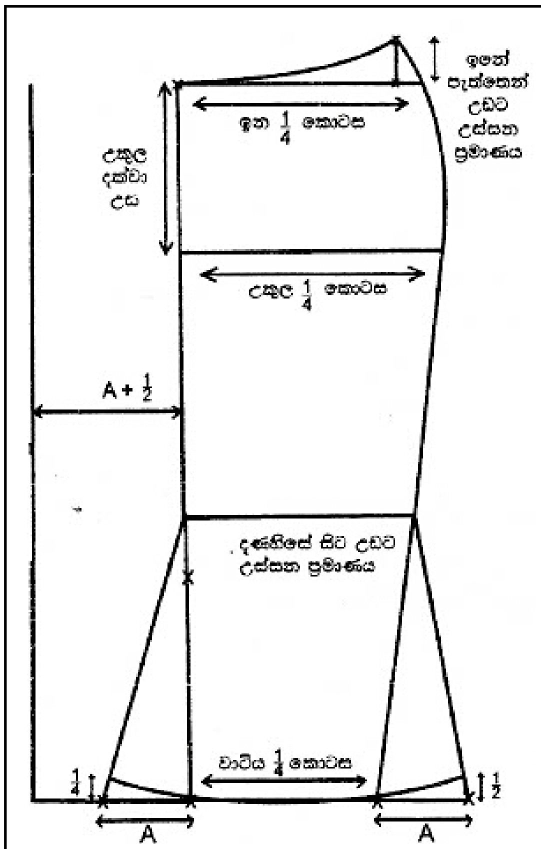
1 වගුව

Bottom Flared Skirt (පලු 4)

(1 රූපසටහන බලන්න)

1. පළමුව A වල අගය මැහුම් වාසිය අඟල් 1/2ක් එකතු කර එන අගය රෙද්දේ බලවාටියේ සිට හරස් අත පැත්තට ලකුණු කර එම ප්‍රමාණය වෙන්කර ගන්න.
2. උස ලකුණු කර ගැනීමේදී සම්පූර්ණ උසින් Waist Band උස අඩු කර එන අගය, පලුවේ උස සඳහා අරගන්න.
3. දණහිස දක්වා උස ලකුණු කරගැනීමේදී එම ප්‍රමාණයෙන් Waist Band උස අඩුකර එන අගය ඉනේ සිට පහලට අරගන්න.
4. දණහිස ලකුණු කරගත් පසු එම ස්ථානයේ සිට දණහිසේ සිට ඉහළට ගන්න ප්‍රමාණය උඩට ලකුණු කර හරස් අත පැත්තට රේඛාවක් ඇඳ එම රේඛාවේ දෙපස සිට Flared එක ඇඳගන්න.
5. වාටියේ රේඛාව මත A වල අගය Flared එක සඳහා දෙපැත්තට ලකුණු කරගන්න.
6. උකුල දක්වා උස ලකුණු කරගැනීමේදී එම උසින් Waist Band උස අඩුකර එන අගය ඉනේ සිට පහලට අරගෙන ඒ හරහා උකුලේ රේඛාව අඳින්න.
7. කපා ගැනීමේදී මැහුම් වාසිය අඟල් 1/2ක් වටේටම තබාගන්න.

	C	G	L
A ⟶	3″	3 1/4″	3 1/2″



1 රූපසටහන

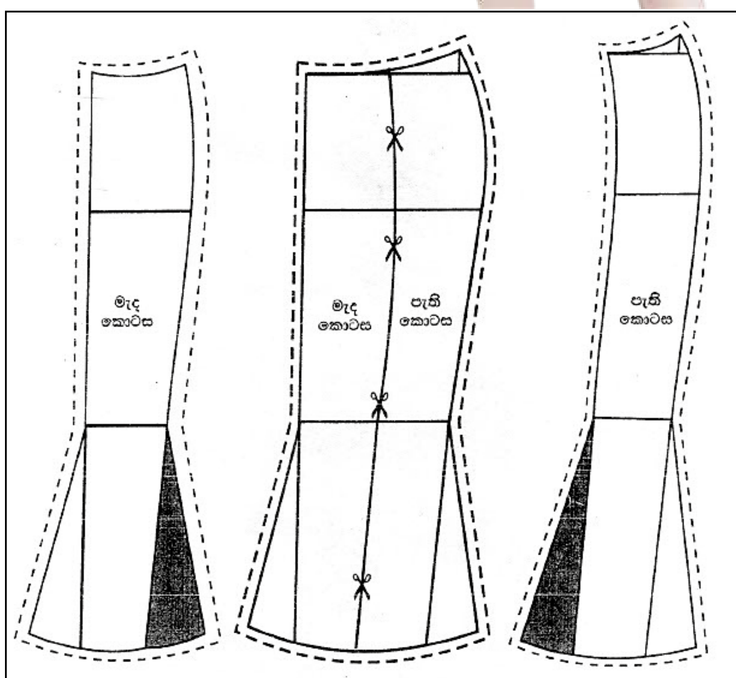
Bottom Flared Skirt (පලු 8)

සාය කැපීමේදී වැදගත් වන කරුණු

1. පලු 8 ෆිෂ්ටේල් සාය කැපීම සහ පලු 3 ෆිෂ්ටේල් සාය සඳහා ලබාගත් මිම්මම අරගන්න.

   ඒ වගේම එම මූලික මිනුම් වගුවද මේ සඳහා භාවිතා කරන්න.
2. පළමුව ඔබ කළ යුත්තේ පලු 4 ෆිෂ්ටේල් සායේ එක් පලුවක් නිර්මාණය කළ ආකාරයටම පලුවක් නිර්මාණය කර පසුව මැහුම් වාසිය තබා කපාගැනීමය.
3. ඉන්පසුව එම පලුවද, මැද සහ පැති කොටස වශයෙන් කොටස් 2කට පහත රූපසටහනේ පරිදි වෙන් කරගන්න.

   මෙහිදී වෙන්කරන රේඛාව ඇඳ ගැනීමේදී ඉන 1/4 කොටස, උකුල 1/4 කොටස සහ වාටිය 1/4 කොටස 2න් බෙදූ එම රේඛාවල මැද ලකුණු කර පසුව ඉනේ සිට උකුල දක්වා සාමාන්‍ය හැඩ තිබෙන පරිදි ඇඳ එතැන් සිට වාටියේ මැද දක්වා කෙලින් ඇඳගන්න.
4. පසුව එම කොටස් 2කට පහත රූපසටහනේ පරිදි දී ඇති A වල අගය ගෙන Flared එක අරගන්න.



2 රූපසටහන

Bottom Flared Skirt (පලු 8)

(2 රූපසටහන බලන්න)

	C	G	L
A ⟶	3″	3 1/4″	3 1/2″

ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බතික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක

චමින්ද කුමාර

You tube - Smart Fashion Lanka

ක්‍රියාශීලී කාන්තා ඔබට
රු. 50,000 අධික
ආදායමක් සම රැකියා
අවස්ථාවක් සීමිත
බඳවා ගැනීම්.
072 89 09 094

උකස් තැබූ
රන් භාණ්ඩ බේරාදී
වැඩිම මිලට ගනුලැබේ
කැරට් 24 පවුම රු.118,000/-
(රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි)
077 901 8033

රත්තරං වාසියක්
උගස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ බේරා
ඉහලම මිලට ගනු ලැබේ.
විශ්වාසනීය සේවය
දුමිකා ගෝල්ඩ් හවුස්
කැරට් 24 - 115,000/-
077 88 58 750
SL PROMO

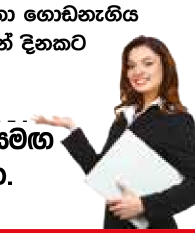
ග්ලුකෝමා ඇතුළු සියලු
ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර
පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය
බන්දු ලන්දෙගෙදර
ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස
ගැළණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම.
071 141 3348 / 071 894 1027 / 038 225 6454
ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා
Search on Youtube Dr. Landegedara

අවශ්‍යයි.
ගුරුවරියකගේ වයස අවු 1 1/2 ක පිරිමි දරුවෙකු ඉවසීමෙන් රැකබලා ගන්නට, සහාය වීමට කාරුණික සිංහල හෝ දෙමළ නිරෝගී කාන්තාවක් තෙල්දෙණිය, දිගන, කුණ්ඩසාලේ, මැද මහනුවර අවටින් අවශ්‍යයි. වැටුප සාකච්ඡා කරගත හැක
අමතන්න
0817903508 හෝ
0713169240

Psoriasis is completely curable
සොරියාසිස් සම්පූර්ණයෙන්ම සුවකළ හැක.
ISBN 978-624-96211-0-7
ඡායාරූප 36 ක් ඇතුළත් පොත විජිත යාපා සහ ගොඩගේ පොත් අලෙවි සැල් වලින් හෝ
PATHIRAJAMUDALI CLINIC
3/33, මිහිඳු මාවත, කොළඹ 12
යන ස්ථාන වලින් ලබා ගත හැක.
071 - 2258898 / 071 - 2716186

අකාෂි
නිමි ඇඳුම්
රු. 55 සිට අඩුම මිල අපෙන් තොග සහ සිල්ලර.
077 25 24 563
078 67 48 531

මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ වෘතීය
ව්‍යාපාරික අවස්ථාවක්!
වයස් සීමාවකින් තොරව, ඔබත් O/L ගණිතය සමත්, ක්‍රියාශීලි, වඩාත් හොඳ සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනැගිය හැකි අයෙක් ද නිවසේ වගකීම් ඉටුකරමින් දිනකට පැය 04ක් කැපකර ඉහල ආදයමක් ඉපයීමේ අවස්ථාවක්.
ලොව විශාලතම මූල්‍ය සමාගමක් සමඟ
ඔබගේ නම, දු.අංකය SMS කරන්න.
කිරිබත්ගොඩ සිට 20km ඇතුලත
077 678 37 27 | 077 11 89 596



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 රුව රැකදෙයි
Protects beauty of woman
ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
Promotes blood formation
100% NATURAL PRODUCT
සුවන්සු 500ml
රු. 600/-
සුගත රසායානාගාරය (පුද්) සමාගම
E-Mail: suensuherbals@gmail.com
138/6, අඟුරුවාතොට පාර, හොරණ | 034-22 61 306

ප්‍රවීණ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරියකගේ මග පෙන්වීම යටතේ නුපුහුණු සත්කාරක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ.
අවු. 30 ට අඩු නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ප්‍රියමනාප අය අමතන්න.
මාසික ආදායම ලක්ෂය ඉක්මවිය හැක.
සුව අරණ - වාද්දුව
038-2283024
077 - 1670297 / 075 - 9092250

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 120,000/-,
කැරට් 22 - 105,000/-
කැරට් 21 - 95,000/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
077 28 49 889
SL PROMO

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

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 රසායානාගාරය (පුද්) සමාගම
E-Mail: suensuherbals@gmail.com
138/6, අඟුරුවාතොට පාර, හොරණ | 034-22 61 306

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

පවුල් ප්‍රශ්න නිසා
ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද?
- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටළු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- අඹුසැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා බහිරව පූජා පැවැත්වීම
- කේන්ද්‍ර බලා අපල වලට යන්ත්‍ර සහ දියුණුවට බලගතු යන්ත්‍ර
- 2021/2022 සියලුම විභාග සඳහා සරස්වති යන්ත්‍ර රාජයා ඔබටත් ලබා ගත හැක. (විභාගය සහ විෂයන් මාලාව ලියා එවන්න)
- නිවාස ආරක්ෂාවට
- පවුලේ දියුණුවට
- නොවිකෙණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය යළි ගෙන්වා ගැනීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908

ජ්‍යෝතිෂවේදී බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ
(සියලුම සෙත් ශාන්ති කටයුතු සඳහා)
සමඟ සේන ගුරුන්නාන්සේ 037 22 48 828
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය.)
හමුවීම - සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

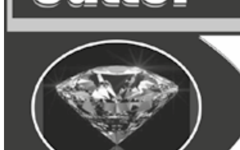
ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම, හෙට්ටිපොළ, කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බාව හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මිටර 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

Caretaker
"Guru Deva shanthi Services"
Post Code no 60181
Gurugalagoda, Molawatta
Horombawa

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

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේදොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතෙරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මණින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

රාජ් ඩයමන්ඩ් පුද්ගලික සමාගම
දියමන්ති ක්ෂේත්‍රයේ රැකියා ඇබෑර්තු
දියමන්ති ඔපදැමීම
Diamond Cutter
වයස 18ත් 25ත් අතර
[ගැහැණු]
පුහුණුව සමගින් ඉහළ වැටුපක්
කිරිබත්ගොඩ අවටින් විශේෂයි.
අ.පො.ස. සා.පෙළ පෙනී සිටි.
සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා අමතන්න
0112 914 692
0777 719 496
administration@rajdiamonds.biz
නො 291/1, ගාල හන්දිය, නුවර පාර, කිරිබත්ගොඩ.



දරු දුක

මහා කළු වලාවන් හාත්පස   පැතිරිලා
සැඩ සුළං හමාවිත් ලොවම දෙවනත්   කළා
ගත සිතම වෙව්ලුවා සිහිය මගෙ නැති   කළා
රුදුරු දඬයම හමුවේ ජීවිතය පුද   කළා

අහිමි වූ මාපියන් නොමැත මට   සහනයක්
විඳින නින්ද අපහාස හමුවෙ මහ   පාපයක්
නොමැත දිවියට මගේ ලබන්නට   සැනසුමක්
කළලයක් වැඩෙන කුස සඟවන්නේ   කාලයක්

දසමසක් කුස දරා සියලු දුක්   ඉවසලා
පියෙක් නොමැතිව හැදෙන ඔබ ගැනම සිහි   කළා
දෙතනේ කිරි පෙරි පෙරී කඳුළු කැට   පිසලලා
දෝත මගෙ දිගු කළා ඔබගෙ රුව බල   බලා

හුස්ම ඔබේ රැක දෙන්න සවිය මගේ   මදිවුණා
මට හොරෙන් ඔබ වෙනත් ලොවක් වෙත   සැඟවුණා
කිසාගෝතමියක් නොවී සිත මගේ   දැඩිවුණා
ඔබට දුක් උහුලන්න නොදී මා   සැනසුණා

● **ඉන්ද්‍රානි මාපා**
කටුගස්තොට

අම්ල සෙනෙහස

අමාවක අහසට
පුරහඳ වී එළිය දෙන්නම්
ගන අන්ධකාරයට
පහන් දැල්ලක් වී එළිය දෙන්නම්
වැලි කතරට මිරිඟුවක් නොවී
දිය බිඳක් වී ඉන්නම්
හිරුගේ විඩාවට ඉඩෝරයක් නොවී
වැස්සක් වී එන්නම්
හිමියනි ඔබේ ජීවන මං තලාවේ
අම්ල සෙනෙහස පුද දෙන්නම්

● **සමන්තිකා නිල්මිණී**
දොඩම්ගොඩ

දේශපාලනඥයෝ

සුසාර වූ මහ ජනකායක් මැද
අසාර වූ දළ ගිජ්ඳකු වූ ඔබ
සරා සඳක් වන්නට තැතනුවද
වලාකඩින් එය වසා සිටී සඳ

අනාථ වූ මේ මහජනතාවට
සරණක් වේ යැයි පැතූ නමුත්
මිගැසිය කතරක දුටුව මිරිඟුවකි
රජ අසුනට ඔබ එවූ හෙයින්

උස් තැනකින් මතුවී ආ උල්පත
පහත් මානයක ගලා බසී
ඔබ මුල්කොට අප මැවූ සිහිනයද
අසාර පෙතකට කිඳ බසී

● **නිලන්ත අනුහස් මාරසිංහ**
තඹුත්තේගම

පියවරුන්ගේ දිනය ද

ලොවට බිහිවූ ද පටන්
ලේ කඳුළු ද මුසු කරන්
දැඩි කළා තම දරු පැටවු
පියවරුන් ඔබ බැති සිතින්

කුස පුරා රස බොජුන් කවා
සතර සිප් නැණ කිරි පොවා
රටට ණය නැති උතුම් ගුණ ඇති
පරපුරක් ඔබ බිහිකළා

ඔවුන්ගේ සැප දැක සිනාසී
දුකේදී ඔබ හඬා වැටුණේ
ළයේ හංගා කඳුළු ගංගා
නෑ නෙතින් පිටමං කළේ

දිවිතුරා ඔබ රැක බලාගත්
දයාබර පියවරුන් වෙනුවෙන්
ණය ගෙවා අවසන් කරන්නට
බෑ ඔබට මේ කප්තුරා
අසවු දරුවනි හදට සන්කර

දරු පැටවු රජවරු කරන්නට
ඔටුනු පැළඳූ ඔබයි සක්විති
එවන් බුදුබව පතන පියවරු
සැමරුමට ලොව එකම දිනයක්
ඇතිද දරුවනි සිතනු මොහොතක්

● **පද්මිණී ලියනආරච්චි**

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**

ඇය සැඟව ගිය බව

පිරිපුන් දෙසඳක් නිවසේ රඳවා
කැළුමින් පුරවා සුවඳ විසුරුවා
නොදන්නවා නොකියාම
ඈ ගියා, සැඟවී ගියා

දෑග සව්වන් සේ මා රකින්නට
දූන් දෙදෙනා දෙපසේ රඳවා
සුදු වතින් සැරසී
ඈ ගියා, සැඟවී ගියා

ධනධාන්‍ය යානවාහන
අටුකොටු රැස්කරවා තබා
සියුමැලි අතැඟිලි බඳවා
ඈ ගියා, සැඟවී ගියා

තනිකමක් නොදැනෙන්ට
සිහිවටන වටකර තබවා
මන්දස්මිතය මුවගේ රඳවාගෙන
ඈ ගියා, සැඟවී ගියා

වාලුකා තලය තෙමනා
සිඳු රූප පෙළින් විත්
පෙන පිඩු වියළා තබා
ඈ ගියා, සැඟවී ගියා

● **නෙවිල් පී.විද්‍යාරත්න**
කඩුගන්නාව

නො(නැවතීම)

සෙනගක් මැද සිටියත් මට දැනේ   තනී
දූ දරුවන් වට සිටියත් දැනේ   තනී
නෑ හිතවතුන් හා සිටියත් දැනේ   තනී
අත්තම්මත් කොහෝ හෝ ඇති වෙලා   තනී

හැරදමා යද්දි මා, වයස   හැටහතයි
මිනිබිරි මටත් දැන් වයස   හැටහතයි
ඉවසලා තවත් පොඩියක් ඉන්ට   හොඳයි
නෑ පමා මටත් එන්නට දවස්   ළඟයි

පෝද උදේ සේපාලිකා   අහුලන්ට
සිල් රෙදි ඇඳන් නුඹ හා පන්සල්   යන්ට
සතිපට්ඨානෙ කියනා හඬ   අහගන්ට
ඊළඟ නැවතුමේ මා එනතුරු   ඉන්ට

● **මියුරින් සොයිසා**
රක්වාන

අම්මා

හිරුගේ කිරණ ගේ දෙර සිපගන්න   කලින්
අම්මා එළිය දෙයි නිවසට උදේ   රැයින්
බිරිඳක් මවක් ලෙස යුතුකම් ඉටු   කරමින්
ඇය සැනසුනේ අපගේ ආදර   වදනින්

දෙතනේ කිරි උරා බොනකොට පොඩි   කාලේ
වියැකී ගියේ ඇගෙ රූපය   අකාලයේ
පිරිලා තිබුණි සෙනෙහස මහ ගොඩක්   ළයේ
අම්මා නම් වීය සංකේතය   ආලේ

සුන්දර රූ සපුව දරුවන් වෙත   පුදලා
ඇය සැනසෙන්නීය දරුවන් දෙස   බලලා
පඩියක් නැතිව මුළු දවසම වැඩ   කරලා
නින්දට යන්නෙ රෑ මැදියම පසු   කරලා

නොපෙනෙන විටදි ඔබ ගේ දෙර   කොතැනකවත්
හඬ ගා ඔබ සොයයි දැන් මං ලොකු   වූවත්
නුඹගේ පවස සුවයකි මට   හැමදමත්
සුවඳයි නුඹේ ළඟ විලවුන් නැති   වූවත්

වැටෙනා විටදි මා හැමවිට දුක්   වීලා
මට දිරි දුන්නෙ නුඹමයි සිත   සනසාලා
හීයක් විලස ආ ගැරහුම්   නවතාලා
පලිහක් විලස මා රැක්කා   ජේවීලා

නීරෝගි සුවය දින දින   අත්වේවා
දිඝාසිරි ලැබී බෝ කල්   වැජඹේවා
සසරේ හැම භවේ මගෙ අම්මා   වේවා
ආදර මව්නි මතු දින ඔබ බුදු   වේවා

● **නවෝද්‍යා සත්සරණී**
සපුගස්කන්ද

හෙට දවස?

දුහුවිල්ලෙන් උපන් අපි දිනක
දුහුවිල්ලට හැරී යන්නෙමු
ඒතාක් දිවි ගමනේදී
අපගේ ජීවිත කෙබඳු වන්නේද?

තවකෙකුගේ කඳුලට වේදනාවට
සරදම්කොට සිනාසෙන්නෙමුද?
පව්කරුවන් ගහන ලොවක සිට අපි
ධර්මිෂ්ඨයන් යැයි කියා ගනිමින් සිටින්නෙමුද?

මිය යන්නවුන් සිටිනා ලොවක අපි
කුලල් කා ගනිමින් මිය නොයන්නන් ලෙස හිඳින්නෙමුද?
මිතුරුව සිටිනා අයවලුන්ව සතුරු කරමින්
ප්‍රීතියෙන් පිනා යමින් රහසින් සතුටු වන්නෙමුද?

නැතිනම්

නව ජීවනය පතමින් ආත්මිකව පෝෂණය වෙමින්
දෙවි සමිඳු අභියස රැඳෙන්නෙමුද?
මරණ මංචකය අභියස දූවිල්ලට හැරෙනා මොහොතේ
දෙවි සමිඳුන් ඔසවා ගනු බව නිසැකව දන්නෙමුද?

● **ශෙරීන් ජයතුංග**
ගෝනවල

මූල්‍ය බැංකු ඇබෑර්තු
★ පෞද්ගලික බැංකු කිහිපයක පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව අවශ්‍ය ප්‍රදේශයටම.
ගැ/පි 18/40
වැටුප 35,000/-
(මෑන් පවර් නොවේ)
070 22 31 694 | 071 88 53 997
070 52 44 099 | 070 33 46 072

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