



# ධරණී

සතුවින් ජීවිතය දරන්නී

2021 දෙසැම්බර් 13 වන සඳුදා මිල රු. 50 ශි  
දෙවන කාණ්ඩය දෙවන කලාපය

**අවසාන විනාඩි පහේ කොන්ඩම් දාදදී වෙනම ඕන හරිය වෙලා!**

- විශේෂඥ වෛද්‍ය I.L. ජයවීර

**පොත් - පත් ඉරහවා රෙදිපිළි ගිනි තියනවා කෑමට අසුවී මිශ්‍ර කරනවා**

- තිලක් සේනාසිංහ

**මගේ මහත්තයා එයාලගේ ආගමට අපහාස කළා කියන කතාව බොරුවක!**

- පාකිස්තානයේදී ඝාතනය කළ ප්‍රියන්ත කුමාරගේ බිරිඳ කියයි

**මං හිත්දා දෙයියෝ කෝප වෙලාලු ලංකාවේ ගැස් ලිපි පුපුරන්නේ**

- වාමනී බුද්ධිකා

**ධරණී පළමු සංචිතකරය වෙනුවෙන් දෙසැම්බර මාසය පුරා විශේෂ තෑගි**

**බිත්තර වලින් අලුත් අලුත් කෑම ආති සාදාගන්නා ආකාරය ඇතුළත් කෑම අතිරේකයක් හොම්ලේ**

සුපවේදී ජෙනෙව්‍රා දුබරේ

■ ඡායාරූපය - මධුසංක සිරිවර්ධන

■ කවර නිර්මාණය එරන්ද සාගර










**DFCC**  
**ආලෝකා**

# ඔබේ ජීවිතයේම කෙනෙක්

කාන්තා ඔබ... කුමක්, කොතැන, කොහොම කළත්, ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම කාන්තාවක්ම මූල්‍ය විසඳුමකින් සවිධල ගන්වමින්, ඔවුන්ගේ ජීවිත ආලෝකමත් කරන්නට DFCC බැංකුව හඳුන්වාදෙන සුවිශේෂී ඉතුරුම් ගිණුමයි... DFCC ආලෝකා.

## DFCC ආලෝකා වෙතින් පිරිනැමෙන සුවිශේෂී ප්‍රතිලාභයන්

-  වැඩිවෙන ඉතිරියන් සමඟ ඉහළ යන ආකර්ෂණීය පොලී අනුපාතයන්
-  ජීවිතයේ සුවිශේෂී අවස්ථාවන් සමරන සෑම විටකදීම වටිනා තිලිණපත්
-  නොමිලේ ජීවිතාවරණයක් සහ DOC 990 ඩිජිටල් වෛද්‍ය උපදේශන සේවාවන්
-  සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර සඳහා ණය පහසුකම් සමඟ සහනදායී පොලී අනුපාත, අවම සැකසුම් ගාස්තු සහ උපදේශන සේවා
-  සතියේ සෑම දිනකම, පැය 24 පුරා ඔබ වෙනුවෙන් කැපවූ ක්ෂණික ඇමතුම් සේවා අංකය 0112 350055

ඔබත් අදම DFCC ආලෝකා ඉතුරුම් ගිණුමක් අරඹන්න, ප්‍රභව ඇති බැංකු ශාඛාව වෙත පැමිණෙන්න. වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න 0112 350055



\*කොන්දේසි අදාළ වේ

24 0112 350000  www.dfcc.lk



ICRA ලංකා [SL] AA- ස්ථාවර ලෝභිගත, ශ්‍රී ලංකා A+ (Ika) ස්ථාවර ලෝභිගත සහ මහ බැංකු අධීක්ෂණය යටතේ පවතින බලපත්‍රලාභී වාණිජ බැංකුවකි.

 **DFCC බැංකුව**  
ඔබේ වර්ධනයට

# මගේ මහත්තයා එයාලගේ ආගමට අපහාස කළා කියන කතාව බොරුවක්!

## පාකිස්තානයේදී ඝාතනය කළ ප්‍රියන්ත කුමාරගේ බිරිඳ කියයි



“මම හෙට නවසටන් අයේ කතා කරන්නම්... ඔයයි පුතාලා දෙන්නයි පරේසමින් ඉන්න.”

ඒ ඉකුත් මුහුදුපත්තිය (2) රාත්‍රියේ ප්‍රියන්ත කුමාර දියවඩන ආදරණීය බිරිඳ නිලුෂිට දුන් බලාපොරොත්තුවයි. ඇයටත් දරු දෙදෙනාටත් හෙට දවසට ආදරණීය අපේක්ෂා ගෙනාවේ ඒ හැටියට. නමුත් ඔහු කතා කරන්නම් යැයි කී ඒ සවස් යාමය යළිත් උදවුගේ නැත. ඒ සිකුරාදා (3) දහවල් වනවිට ප්‍රියන්ත කුමාර දියවඩන පාකිස්තානයේ, සියල්කොට්හි පිහිටි ඔහු සේවය කළ රාජකාරී ඇඟවුම් කමිහල ඉදිරිපිටදී ඉතා මිලේච්ඡ ලෙස ඝාතනය කළ නිසාය. සැණකිත් එම විධියේව ලොව පුරාම අන්තර්ජාලය හරහා ප්‍රචාරය විය. හදවත් ඇත්තේ ඉන් ලද කම්පනය කොතරම් දැයි කියන්නට වදන් එක්තැන් කරගත නොහැකිය. ප්‍රියන්තගේ පවුලේ ආදරණීයයන්ද එම විධියේව දකින්නේ එදින දහවල් ප්‍රවෘත්ති විකාශයේදීය. ඊට මොහොතකට පෙර, එම සිදුවීම කියන්නට දරුවන්ගේ සීයා ගෙට ගොඩවුණත්, ඔහුට දරු පැටවුන්ගේ මුහුණු බලාගෙන ඒ ගෝචරීය පුවත කියන්නට තරම් සවියක් තිබුණේ නැත. එහෙත් නිලුෂි තවත් මොහොතක් යද්දී, සිය සෙනෙහෙවන්ත සැමියාට සිදුවූ අපරාධය ගැන දැනගත්තාය. එය ඇත්තක් නොවේවැඩි පැතුටත් එය ඇත්තක්ම බව පිළිගන්නට අවසානයේ ඇයට සිදුවිය.



ඝාතනයට ලක්වූ ප්‍රියන්ත විදේශගතවීමට ප්‍රථම තම දරුවන් සහ බිරිඳ සමඟ ගත් ඡායාරූපයක්

කටයුතු කළ බවත් දැනගන්නට ඇත. “කොරෝනා නිසා එයාට නිවාඩු එන්න බැර වුණත්, ළඟදී නිවාඩු එන්න ඕන කියලයි හිටියේ. දවස් කිහිපයකට කලින් මම කිව්වා ඔයාට නිවාඩු නැත්නම් අපි තුන්දෙනා මේ පාර පාකිස්තානේ එනවා කියලා. මම එහෙම කිව්වම එයා නිතාලුණා. අපි හරිම අවබෝධෙකින් පිටත් වුණේ. එයා දවස ගානෙම කතා කරනවා. බැර වුණොත් ඒ ලොකු වැඩක් තිබුණු දවසට විතරයි. දරුවෝ ගැන, දරුවන්ගේ අනාගතය ගැන නිතරම කතා කළා. පුළුවන් තරම් කල් රස්සාව කරලා, ආර්ථිකය ශක්තිමත් කරගෙන ලංකාවට එන්නම් කියලයි කිව්වේ. ඔහු වෙනුවෙන් සාධාරණයයි දැන් ඉල්ලන්නේ.”

නිලුෂි කියන්නීය. ප්‍රියන්තගේ දේහ කොටස් පාකිස්තානයේදී කළ පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයෙන් පසු ඉකුත් (06) දා ලාහෝර් ගුවන්තොටේ සිට, කටුනායකට රැගෙන ආවේ ශ්‍රී ලංකන් ගුවන් යානයකිනි. අනතුරුව මීගමුව මහරෝහලේදී නැවත පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් සිදුකළ අතර, පසුව ඔහුගේ දේහය ගම්පහ ගණේමුල්ලේ පිහිටි නිවස වෙත ගෙන එන ලද්දේ, අගහරුවාද අලුයම් කාලයේය. පේරාදෙණිය

සරසවියේ ඉංජිනේරු උපාධිධාරියෙකු වන ප්‍රියන්තන් නිලුෂිත් විවාහ වන්නේ 2005 වසරේදීය. 2004 වසරේ ඔවුන් ආදරයෙන් බැඳෙන්නේ එකම ආයතනයක සේවය කරද්දීය. ඔවුන්ගේ වැඩිමහල් පුතු නවය ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, බාල පුතු ඉගෙනුම ලබන්නේ හතර ශ්‍රේණියේය.

ප්‍රියන්තට තම ආයතනයේ ගැටලුවක් ඇතැයි කිසිවිටෙක නිවැසියන් සමඟ කියා නැත. ඔහුගේ සොයුරාද වසර ගණනාවක් තිස්සේ සේවය කළේ පාකිස්තානයේය. කොරෝනාවලින් පසු ඔහු නිවාඩු ලබා පැමිණියේ මීට මාස එකහමාරකට ප්‍රථමය. එම සොහොයුරා වන කමල් කුමාර මහතා සිය සොයුරාගේ ඝාතනය ගැන කිවේ මෙවැන්නකි.

“මේ රටේ බොහෝ ඇඟවුම් කමිහල්වල මුස්ලිම් අන්තවාදය තියෙනවා. මල්ලි සේවය කළ ඇඟවුම් කමිහල තියෙන්නේ ඇඟවුන් දේශසීමාවක් ආසන්නයේ. ඒත් ඔහුගේ මරණයට හේතුවුණේ ආගමික පෝස්ටරයක් කියනෙක අපට පිළිගන්න බෑ. ෆැක්ට්ස් ඇතුළේ වැඩ කළ අය තමයි මල්ලි කාර්යාල කාමරයේ ඉඳිද්දී පිටතට අරන් ඇවිත් තියෙන්නේ. ආයතන හිමිකරු විදේශගත වෙලා තියෙද්දී පඩි පුත්තයක් මුල් කරගෙන ඔවුන් ස්ට්‍රියක් කරලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවේ මල්ලි තමයි ෆැක්ට්ස් භාරව ඉඳලා තියෙන්නේ. මට දැනගන්න ලැබුණු විදියට මල්ලි කියලා තියෙනවා, අපි ඒ ගැන පස්සේ කතා කරමු, දැන් වැඩ කරන්න කියලා. ඊට ටික වෙලාවකට පස්සේ විශාල පිරිසක් ඇවිත් ඔහුව ඇඟවුම් කමිහල ඉඳිරිපට පාරට ඇදගෙන ගිනිනුයි මේ අමානුෂික අපරාධය කරලා තියෙන්නේ.”

සැබෑවටම අහිංසක නිරායුද පුද්ගලයෙකු මේ අයුරින් ඝාතනය කිරීම මිනිසත්කම හඳුනා කිසිදු සමාජයක් අනුමත කරන්නේ නැත. පාකිස්තානු කාන්තාවන්, දරුවන් ඇතුළුව

බොහෝ සංවිධාන මෙම ඝාතනයට එරෙහිව පාරට බැස්සේ ඒ නිසාය. ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාවෙන් සමාව ඉල්ලුවා පමණක් නොව අපරාධකරුවන්ට එරෙහිව නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන්නැයිද රජයට බල කරමින් සිටින්නේය. පාකිස්තාන් අගමැති ඉම්රාන් ඩාන් ද ශ්‍රී ලංකා ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මහතාට පොරොන්දු වූයේ වරදකරුවන්ට උපරිම දඬුවම් ලබාදෙන බවයි. පාකිස්තාන් ජනමාධ්‍යද අවධාරණය කරන්නේ, හිත්පිත් නැති තක්කඩින් පිරිසක් එක්ව දෙවියන්ට අපහාස කිරීමේ චෝදනාව මත අහිංසක මිනිසෙකු මරා දැමූ බවයි. මෙම සිදුවීමට ටික දිනකට ප්‍රථම මර්දන්හි විශ්වවිද්‍යාල සිසුවෙකු වූ මාෂාල් ඩාන් ද දෙවියන්ට අපහාස කළේ යැයි බොරු චෝදනා කරමින් මැරගිය පිරිසක් විසින් ඝාතනය කළේය. ඒ අනුව පෙනෙන්නේ මෙම අන්තවාදීන් නගන චෝදනාව එකක් බවය. කෙසේ නමුත් ප්‍රියන්තගේ සිදුවීම අතරතුර මිනිසත්කම හඳුනන එක් පාකිස්තානුවෙකු දැකගන්නට හැකි විය. ඔහු ද එම කමිහලේ කළුමනාකරුවෙකු ලෙස සේවය කරන මල්ලි අද්දාන් ය. ප්‍රියන්ත කුමාර මැරගියේ අමානුෂික ප්‍රහාරයට ලක්වෙද්දී ඔහු සිය සිරුරින් ඔහුව ආවරණය කරගන්නට වෙහෙසුණේය. අවසානයේ ඔහුව පසෙකට ඇද දමා මැරගිය ප්‍රියන්ත කුමාරට පහරදී ගිනි තබා මරා දමන්නේ හිත්පිත් නැති අයුරිනි.

“මට ඔහුව බේරගන්න බැර වුණා.” මල්ලි මේ වනවිට සිටින්නේ පොලිස් ආරක්ෂාව යටතේය. අගමැති ඉම්රාන් ඩාන් ඔහුගේ නිර්භීතකම අගයමින්, එරට පුරවැසියෙකුට හිමිවන දෙවන ඉහළම සම්මානය ලබාදෙන බව පැවසුවේ එම සිදුවීමේ විධියේපට දකිද්දීය. එමෙන්ම මේ වනවිට සිද්ධියේ ප්‍රධාන සැකකරුවන් ඇතුළු සැකකරුවන් දෙසිය ගණනක් පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්ව තිබේ. ප්‍රියන්ත කුමාර ගම්පහ ගණේමුල්ලේ තම ගම් ප්‍රදේශයේදී ඉකුත් බදද මිනිදන් වූයේ සැම සිත් හඬවමිනි.

“මම මගේ තාත්තා වෙනුවෙන් සාධාරණය බලාපොරොත්තු වෙනවා. ආපසු කවදවත් මෙවැනි සිදුවීම් වෙන්න දෙන්න එපා. මේ සිදුවීම දැක්කම මම පුදුම වුණා. විශ්වාස කරන්න බැර වුණා.”

ඒ ප්‍රියන්ත කුමාරගේ වැඩිමල් පුතායි. සැබෑවටම ඒ පවුලේ උදවිය වාගේම ලෝකවාසී බොහෝදෙනෙක් ඉන්නේ ඒ සිදුවීම ගැන කම්පනයෙනි. එම පවුලට සාධාරණයක් ඉටුවනවා වාගේම මෙවන් අවාසනාවන්ත සිදුවීම් යළිත් සිදුනොවන්නට නම් සාපරාධී අපරාධකරුවන්ට ලොව කොතැන සිටියත් දඬුවම් ලබාදිය යුතුය.



**ඔයාට නිවාඩු නැත්නම්, අපි තුන්දෙනා මේ පාර පාකිස්තානේ එනවා කිව්වම, එයා නිතාලුණා**

පසුගිය දිනවල පාකිස්තානයේ සිදුවෙව්ව අවාසනාවන්ත සිදුවීම් මුල්කරගෙන ඔබට යම් දුකම් අවවාදයක් කියා දෙන්න අද මේ ලිපිය වෙන්න කරන්න අපි කල්පනා කළා.

ඔබ දන්නවද බුදුරජාණන් වහන්සේ අනාවැකි දේශනා කරලා තියෙනවා කියලා. ගොඩක් වෙලාවට අහල තියෙනවා ඒකේමත් එක කාලෙක වෙව්ව ජාතක ගැනනේ. නෑ, අර්ථ කරනු වචනක් නෙමෙයි. උන්වහන්සේ තුන්කල් දැක්ක ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ වචනා අනාවැකි තියනවා. කොසොල් රජුපුරවත්ගේ සිහිනවලටත් උන්වහන්සේ වදළ අනාවැකිත් ඔබ අහල ඇති. හැබැයි මම කැමතිම බුද්ධ භාෂිත අනාවැකි ඇතුළත් සූත්‍රය තමයි මහා වක්‍රවර්ණ සිහනාද සූත්‍රය.

එහි කියවෙනවා මේ මිනිසුන්ගේ ආයුෂ මෙහෙම ටික ටික, ටික ටික බැහැරගෙන ගිහිල්ලා අවුරුදු දහයටම බිහිනවා කියලා. ඒ කාලෙට මිනිස්සු විවාහ වෙන්නෙ අවුරුදු පහෙන් කියනවා. දැන් අවුරුදු පහක් වෙද්දී පුංචි ළමයි වුණාට, ඔය කියන කාලෙට අවුරුදු පහක් වෙද්දී තරුණ අය. අවුරුදු දහය වෙද්දී කෙස් පැහිලා. ඒ කාලෙට වැඩිපුරම කෑමට ගන්නෙ අමු ආහාර කියනවා. විවාහ වෙද්දී අම්මාද තාත්තාද කවුරුත් එහෙම විශේෂ සැකිල්ලක් කරන්නේ නෑල. ඕන කෙනෙක් එක්ක විවාහ වෙනවා කියනවා. හරියට බල්ලො, බලල්ලු, උරුර, කුකුළු වගේ කියනවා.

තමන්ගේ පෙම්වතිය දිනා බලන ඇතින්, බිරිඳ දිනා බලන ඇතින් අම්මා දිනා බලන එකට කියනවා අධර්ම රාගය කියලා. තමන්ගේ ස්වාමි පුරුෂයා, පෙම්වතා දිනා බලන ඇතින් තාත්තා දිනා බලන එකට කියනවා අධර්ම රාගය කියලා. ඒ අධර්ම රාගය දවසින් දවස මිනිස්සු තුළ වැඩිවෙව් ගිහින් ආයුෂ දහයට බිහින ඒ කාලෙට මේවා සාමාන්‍ය දේවල් වගේ කියනවා.

**දසවස්සායුක්ත භික්ඛවේ මනුස්සේසු කුසලන්තිපි හවිසසති.**

ආයුෂ දහයට බිහිවී කුසල් කියන වචනයවත් ඇහෙන්නේ නැතිව යනවා.

**කුතෝ පන කුසලස්ස කාරකෝ.**

බුදු රජාණන්වහන්සේ අහනවා “ඉතින් කවුද කුසල් කරන්නේ?” කියලා. ඒ තරමටම මිනිස්සු පිරිහිලා ඒ වෙද්දී. ඔය රාගයටත් වඩා මහා විනාශය තමයි මිනිස්සු තුළ තියෙන ද්වේශය. අම්මට, තාත්තාට, ගුරුවරුන්ට ගරු නොකරන, නොසලකන අයටයි කියනවා ඒ කාලෙට මිනිස්සු ප්‍රශංසා කරන්නේ.

**මාගච්ඡාස මගං දිස්වා ආකාතෝ...**

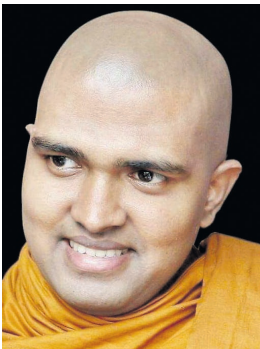
මුච්ච දෙකට මුච්චෙක් දැක්කම මරන්න තරහක් එනවා වගේ ඒ කාලෙට එකිනෙකා ගැන පුදුම වෙවරයකින්, තරහකින් ඉන්නෙ මිනිස්සු කොයිවෙලෙත්. කාගෙ කාගෙන් අත්වල ආයුධ තියාගත්ත ගමන්. කාගෙ අතින් හරි පුංචි වචනයක් කියවුණත් ඇති, මරුවා. අම්මාද, තාත්තාද, පුතාද, දුවද කියලා බලන්නේ නෑ එතකොට. එව්වරටම මිනිස්සු දරුණුයි. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනාවැකි.

ඒ කියන ආයුෂ දහයට දැන් ටිකක් ටික බැහැරගෙන යනවා. එතකොට ඒ අකුසලුන් මිනිස්සු ටිකක් ටික කරමින් යනවා.

බලන්න දැන් වැඩිහිටියෝ පුංචි ළමයි දැකලා කියනවා, දැන් හැදෙන ළමයි හොඳටම පැහිලා කියලා. ඒ මොකද එහෙම ජේන්නේ. අඩු වයසින් මෝරනවා. එහෙම තමයි ආයුෂ පිරිහෙන්නේ. ඉස්සර අපි වතුරට ජෝ කියපු, බත්වලට බයි කියපු වයසෙ දැන් ඉන්න ළමයි කෙලින්ම රයිස් කියලා කියනවා. වයස හතරෙන් පහෙන් ළදරු පාසලට අපි ගියේ. දැන් ළමයි අවුරුදු දෙක, දෙක හමාරෙන් ළදරු පාසල් යනවා. කලින්ම වැඩි පටන් ගන්නවා කියන්නේ, කලින්ම වැඩි ඉවර කරනවා කියන එකයි. හිතල බලන්න ඉස්සර ගම්වල අවුරුදු එකසිය ගණන් පීවත් වෙව්ව මිනිස්සු ඕනතරම් හිරිසා. හැබැයි දැන් අවුරුදු අනුවක කෙනෙක් වුණත් හොයාගන්න හරිම දුර්ලභයි. ගොඩක් මිනිස්සු අවුරුදු

හැට හත්තැව අසූව වෙද්දී මැරෙනවා. බුද්ධ කාලේ හැම ගමකම අවුරුදු එකසිය විස්ස පැනපු මිනිස්සු ඉඳලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඉතාම පැහැදිලි මිනිසුන්ගේ ආයුෂ බිහිනවා. ඒ එක්කම මිනිසුන්ගේ කුසලයත් පිරිහෙනවා. මිනිස්සු එන්න එන්න දරුණු වෙනවා.

මම පාසල්වල ළමයින්ට ධර්ම දේශනා කරන්න වැඩම කරලා, ඒ දරුවන්ගෙන් අහලා තියනවා “පුතාලා ගල්මිවල කැමතිම මොනවා බලන්නද?” කියලා. එක හැඩින් කෑ ගහලා කියනවා “ගයිට්” කියලා. මටත් මතකයි අපිත් පුංචි කාලේ හින්දා ගල්මි වුණත් බලලා ඉවර වුණාට පස්සේ එතැනින් නැගිටලා යන්නේ අත මීට මොලවගෙන බිත්තියට හරි පාරක් ගතගෙන. පුංචි වයසෙදීම අපේ හිතට විශාල ආවේශයක් ඇති කරගත්තා. මිනිස්සු බලන්න ආසම දේවල් හතරක් තමයි අලි, බලි, වලි, කෙලි. සමහරු පෙරහර බලන්න යන්නේ අලි ඉන්න



**පූජ්‍ය වල්පොළ ගෝතම ස්වාමීන්වහන්සේ**

හින්දා, ඒ අලි බලන්න තියෙන ආසාව. ගම්වල බලි තොවල් තියෙනකොට මිනිස්සු ආසාවෙන් බලනවා. ඒ බලි බලන්න තියෙන ආසාව. ක්‍රිකට් වගේ මැටි යනකොට මිනිස්සු වැඩ නවත්තගෙන බලනවා. මේ කෙලි බලන්න තියෙන ආසාව. හැබැයි ඔය ඔක්කොටම වඩා මිනිස්සු ආස වලි බලන්න. කොනෙ හරි ගිය වලියක් වීඩියෝ කරලා ෆේස්බුක් දැමීමෙන් ඒවා වයිරල් යන්නේ ඇයි? රෙස්ලින් වගේ ක්‍රීඩාවලට මිනිස්සු මෙව්වර ආස ආස ඇයි?

ස්වභාවයෙන් මිනිස්සු පිරිහෙද්දී වලිවලට හරිම ආසයි.

පුංචි කාලේ අපි ට්‍රිප් එකක් ගියත් සෙල්ලම් බඩුවකට තාත්තගෙන් ඉල්ලුවේ පිස්තෝලයක්. අදටත් ළමයි ආස ඒ වගේ සෙල්ලම් බඩුවලට. පින්වතුනි, ඔබ ඔබේ දරුවාට අරගෙන දෙන ඒ සෙල්ලම් පිස්තෝලය සමහර විට වතුර විදින එකක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඔබේ දරුවා මනසට කාවද්ද ගන්නේ කෙනෙක් මරනවා කියන සංඥාවයි. පුංචි වයසෙදීම මේ සංඥාව මනසට කා වැදුනම වැඩිහිටියන් වෙව්ව කාලෙට අවශ්‍ය තැනදී අළු යට ගිනි පුපුරු වගේ විලියට ඇවිල්ලා ඒවා සාමාන්‍ය දේවල් වගේ ක්‍රියා කරන්න ගන්නවා. ලෝකෙ සමීක්ෂණයක් කරලා තියෙනවා පරිගණක ක්‍රීඩා

දරුවට සෙල්ලම් පිස්තෝලෙන් වෙඩි තියන්න දීලා ඔබ පපුව අල්ලගෙන වැටෙන්න

**එතකොට ඉතුරු විකෘත ඉක්මනටම වෙයි!**



**මිනිස්සු බලන්න ආසම දේවල් හතරක් තමයි අලි, බලි, වලි, කෙලි. සමහරු පෙරහර බලන්න යන්නේ අලි ඉන්න හින්දා. ඒ අලි බලන්න තියෙන ආසාව. ගම්වල බලි තොවල් තියෙනකොට මිනිස්සු ආසාවෙන් බලනවා. ඒ බලි බලන්න තියෙන ආසාව. ක්‍රිකට් වගේ මැටි යනකොට මිනිස්සු වැඩ නවත්තගෙන බලනවා. මේ කෙලි බලන්න තියෙන ආසාව. හැබැයි ඔය ඔක්කොටම වඩා මිනිස්සු ආස වලි බලන්න.**

වර්ගවලින් වැඩියෙන්ම අලෙවි වෙන්නේ මොන වගේ ගේම්ස්ද කියලා. ලර්නිං ගේම්ස්වලට වඩා මරණ කොටන වෙඩි තියන ගේම්වලටයි වැඩිම ඉල්ලුම තියෙන්නේ. එතකොට ඒ වගේ ගේම් වැඩියෙන් ජල්ලේ කරන්නේ කවුද? වයෝවෘද්ධ අයදා නෑ. පරිණත වෙව්ව මැදි වයසට වඩා අඩු වයස් ඇති අයයි එවැනි ගේම් ජල්ලේ කරන්නේ. හිතින් මවා ගත්ත ඩිජිටල් ලෝකේ මරලා කොටන වෙඩි තියලා පුරුදුවෙව්ව හිතකට සාමාන්‍ය පියවි ලෝකයක් ගානක් නැති වෙනවා. විශේෂයෙන්ම අපි ඔබට ගිය සතියෙ කිව්ව වගේ අලු මැටි භාජනයක් අලුවෙන් තියෙද්දී හැදෙන හැඩේ වේලුනාට පස්සේ දකින්න ලැබෙනවා වගේ වැඩිවී නැති පුංචි හින් එවැනි ක්‍රීඩාවලට ඇඬිබැරි වෙනවා නම් ඔවුන් දවසක වැඩිහිටියන් වෙව්ව දට ආගමික වශයෙන් හෝ, ජාතික වශයෙන් හෝ, මොනගමි හේතුවක් හෝ හදාගෙන කෲර විලියට මිනිස්සුන්ව

මරලා දෙතෝදකක් මැද මහපාරෙ පුච්චලා අළු කරයි. අද පාකිස්තානයේ වෙව්ව දේ ලෝකයක් කතා කරන ප්‍රවෘත්තියක් වුණාට මතු අනාගතයේ ආයුෂ දහයට බිහිවී ඔබටත් මටත් මුහුණදෙන්න වෙන ඒ අඳුරු අනාගතය වදට විශේෂ ප්‍රවෘත්තීන් වෙන්නෙ නෑ. මොකද ඒ සිදුවීම වදට සාමාන්‍ය දේවල් බවට පත් වෙනවා.

තමන්ගේ ළමයා පරිගණක ඉස්සරන වාඩිවෙලා මරලා කොටලා වෙඩි තියලා ලකුණු ගොඩාක් අරගෙන තියෙනවා දැකලා අම්මා තාත්තා සතුටු වෙනවා නම්, එවැනි අම්මලා, එවැනි සත්තලා තමයි ආයුෂ දහයට පිරිහෙන, ඔය කියන අඳුරු අනාගතය ඉක්මන් කරන්න උදව් වෙන්නෙ. එහෙම ඉක්මන් කරන්න ඕනනම් සෙල්ලමට හරි කමක් නෑ වෙඩි තියලා මරලා දන්න සෙල්ලම් පිස්තෝල ළමයාට ගෙන්න දෙන්න. ළමයා ඔබට ඩිජුම් කියලා වෙඩි තියද්දී, ඔබත් ආච්චි ගාගෙන ඇදගෙන වැටෙන්න. අම්මව අත්තව මැරුවා කියලා පුංචි කාලෙම මෘග සංඥාවෙන් මනස හදාගත් ඔබේ දරුවා මතු අනාගතයේ ද්විත්ව ඝාතකයෙක් විදිනට පුට්පත් සිරස්තලයක් නිර්මාණය කරගන්න දයකත්වයක් දේවි. කළ යුත්තේ කුමක් දැයි කියා, නොකළ යුත්තේ කුමක් දැයි කියා බුද්ධිමත්ව සිතා තීරණ ගන්න අනාගතයම ඔබට බාරයි.

තෙරවන් සරණයි...!



කාන්තිමත්, නිරෝගි,  
පහොසත් සමකට...

**GOLDEN TOUCH**

තෙල් සමට                      වියලි සමට                      සාමාන්‍ය සමට

ගෝල්ඩන් ටච් ශේඛර වාසනා කුසන් පත

නම: \_\_\_\_\_

ලිපිනය: \_\_\_\_\_

දුරකථන අංකය: \_\_\_\_\_



**ගෝල්ඩන් ටච්**  
**ෆේස් වොෂ්**

සම හොඳින් පිරිසිදු කරයි.  
දිස්නිමත් සමක් ලබා දෙයි

ඔබගේ විශ්වාසය දිනූ ගෝල්ඩන් ටච් නිෂ්පාදන වෙතින් පිරිනමන තෘණ රැසක් දිනා ගැනීමට ගෝල්ඩන් ටච් නිෂ්පාදන මිලදී ගෙන එහි උසු පියනුපත සමග කුසනය පුරවා අපවේන වුවහොත්

**ja Beauty Care (Pvt) Ltd**  
418, කොළඹ පාර, බොරැස්ගමුව

0112 729 867  
Golden Touch

ෆාමසි, ෆැන්සි ෂොප් සහ  
සුපිරි වෙළඳසැල් වලින් මිලදී ගත හැක



**දිස්නිමත් දෙන්න**  
**කෝදන්න**



DISHWASHING LIQUID



භාවිතයේදී ඔබේ දෑතටත්, භාවිතයෙන් පසු පරිසරයටත් හිතකර බව ලොව ප්‍රමුඛතම රසායනාගාර වලින් තහවුරු කර තිබේ.

අලෙවිය සහ බෙදාහැරීම :  
සී/ස ඩාලි ඩිවිලර් සහ සමාගම, අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10.  
නිෂ්පාදනය : ඊ. ඩී. ක්‍රිස් ඇන්ඩ් කම්පැනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව.

පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000



# මැතිනි මට හොරගොල්ල වලව්වට එන්න කියපු කතාව ගම පුරාම පැතිරුණා

ලංකාවේ දේශපාලනික කාන්තාවන් ගැන කියන විට එකවර අපේ මතකයට එන්නේ සිරිමාවෝ ධර්මසාරාචාර්ය මැතිනියයි. එතුමිය ගැන හොඳින් කතා කළා. නමුත් මේ කියන්නට යන්නේ එතුමිය ගැන බොහෝදෙනා හොඳින් කතාය. ඒ කතා අපිට කියන්නට හාරගත්තේ ශ්‍රීලංකා සේනාධිපතිවරයාගේ දෙපාර්තමේන්තුවේ සේවයේ සිටින මැතිනිය සමීපයේ සිටියේදී ඇයයි. වන්දිකා, සුන්දරා දියණියන් තරම්ම මැතිනිය සමීපයේ සිටියේදී ඇයයි. දේශපාලනය කරන්නට ගොස් මැරියන් අතින් ගුවන් තර්ජනයට ලක්වූ මැතිනිය අනුමානව ඇය අපට 'ධර්ම' වෙතින් ගෙන එන්නේ මේ යකඩ ගැනැත්තිය සහ මැතිනි ගැන අප කියන කතාවයි.



“මැතිනිය මාව හොඳින් කියාම මම කොහොම ගියාද දන්න නැහැ. මමයි, මගේ අක්කයි දෙන්නම මැතිනිය ලගට ගියා. අගමැතිතුමයි, මැතිනියයි දෙන්නම අපි එක්ක කතා කළා. පවුලේ කවුද ඉන්නේ, තාත්තා මොනවද කරන්නේ මය වගේ විස්තර අහලා අන්තිමට කීවා. ‘හොරගොල්ල වලව්වට ඇවිත් පවුලේ ඉන්න’ කියලා. ‘භා අගමැතිතුමනි’ කියලා මමත් ඔලව වැනුවා.

අගමැතිතුමයි, මැතිනියයි ලගට ගෙන්වගෙන අපි එක්ක කතා කරද්දී ඔක්කොමලම බලාගෙන හිටියේ අපි දිනා. අපිටත් හරිම ආඩම්බරයි. ‘කමලව ලගටම ගෙන්වගෙන කතා කළා! හොරගොල්ල වලව්වට එන්න කීවා! කියන කතාව හවස වෙද්දී ගම පුරාම පැතිරලා තිබුණා. ගෙදරට ගිහින් කීවම ගෙදර අයටත් ගොඩක් සන්තෝෂයි. ඊටපස්සේ ගෙදර කතාවුණා ලොකුම මාතෘකාව තමයි හොරගොල්ල ගමන කෙරෙන විදින. වැඩි දවසක් යන්න කලින් ගමන යන්න පිටත් වුණා. තාත්තයි, මමයි, අක්කයි තමයි ගමනට එකතු වුණේ. ඉස්සර දැන් වගේ ලොකු ආරක්ෂාවක් නැහැනෙ. අපි වලව්වට යද්දී පොලිසියේ එක්කෙනෙක් හරි දෙන්නෙක් වගේ හිටියා. වැඩිය පුරුණ කළෙන් නැහැ. විස්තරය කීවාම යන්න අවසර දුන්න.’”

“හොරගොල්ල වලව්ව දකිද්දී මොනවද හිතුවේ?”

“වලව්වේ ඉඩමට ඇතුළු වෙද්දී අමුත්තක් දැනුණා. වලව්ව තිබුණා ලොකු ඉඩමකනෙ. දැන්තම ඉතින් වලව්වට පේන දුරින් වලව්වට වඩා ලොකු ගෙවල් තියෙනවා. හැබැයි ඒ කාලේ ඒ පළාතට තිබුණා ලොකුම ගේ ඒක. ඒ මන්දරයට පය තියන්න ලැබීමත් ලොකු වාසනාවක් විදියට තමයි සැළකුවේ. එහෙට ගියාම අගමැතිතුමයි, මැතිනියයි දෙන්නම හමුවුණා. අපි ඉතින් බොහොම යටහත්පත්ව තමයි ගියේ. ඒ වුණාට දෙන්නම අපිට බොහොම සාදරයෙන් පිළිගත්තා. විස්තර කතා කරලා මගෙන් ඇහුවා, ‘අපට (පක්ෂයට) දිනටම උදව් කරන්න පුළුවන්ද?’ කියලා.

අපිත් එක පයින්ම ‘භා’ කීවා. ඒ ගමන ගිහින් වැඩි දවසක් ගියේ නැහැ ආරංචියක් ගියා අගමැතිතුමාට වෙඩි තියලා කියලා. දැන් වගේ ඒ කාලේ රූපවාහිනී, දුරකතන එහෙම නැහැනෙ. තොරතුරු ලැබෙන ප්‍රධාන ක්‍රම තමයි ගුවන්විදුලියයි, පත්තරයයි. එද දැන් වගේ ගුවන්විදුලි නාලිකා ගොඩක් තිබුණා



ධර්මසාරාචාර්ය මහතාට අවසන් ගෞරව දැක්වීමට පැමිණි මහා ජන ගඟෙන් කොටසක්

නැහැ. රජයේ ගුවන්විදුලිය විතරයි තිබුණා. ඉතින් හැමෝම ගුවන්විදුලිය ලගට වෙලා ඉන්නවා අලුත් තොරතුරු මොනවද කියලා දැනගන්න. එතකොට දැනගත්තා වෙඩි තියලා තියෙන්නේ රොස්මිඩ් වලව්වෙදී කියලත්, අසාධ්‍ය තත්ත්වයෙන් අගමැතිතුමා ජාතික රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබනවා කියලත්. ඒ විස්තරය දැනගත්තට පස්සේ අගමැතිතුමාට ඉක්මන් සුව ප්‍රාර්ථනා කරලා හැම පන්සලකම වගේ ඩොයි පුජා තියන්න පටන්ගත්තා. හැම ගෙදරකම ඊඩියෝ නැති නිසා ප්‍රවෘත්ති යන වෙලාවට ඊඩියෝ තියෙන තැන්වලට කට්ටිය එක්රැස් වෙන්නවා. අන්තිමට දැනගත්තා ධර්මසාරාචාර්යයක අගමැතිතුමා අනාවදාපත් වුණා කියලා. ඒ විස්තරය දැනගත්තෙන් ගුවන්විදුලියෙන්. ගම්පහ, අත්තනගල්ල, මිනුවන්ගොඩ මේ හැම පළාතකම එකම මලගෙයක් වුණා. හැම ගෙදරකම කතාව අගමැතිතුමාගෙන් මරණය ගැන. අපේ ගෙදරත් මලගෙයක් වගේ. මගේ මතකයේ හැටියට කෑම ඉව්වෙන් නැහැ. හරියට කෑම කෑවෙන් නැහැ. පස්සේ අගමැතිතුමාගේ දේහය මහජන ගෞරවය දක්වන්න හොරගොල්ල වලව්වට ගෙනාවා.

දැන් හැමෝම වැල නොකැඩී අවසන් ගෞරව දක්වන්න හොරගොල්ල වලව්වට යනවා. අපේ ගෙදරත් සේරම අය ගියා. මගේ පීච්තයට දැකපු ලොකුම සෙනඟ, දිගම පෝලිම දැක්කේ අගමැතිතුමාගෙන් මරණයෙදී.”

මේ අතර ධර්මසාරාචාර්ය මහතාගේ මරණයෙන් හිස්වූ අගමැති පුටුවේ හිඳවන්නේ කවුරුන්ද යන්න තීරණය කිරීමට ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂයට සිදුව තිබිණි. මෙහිදී පාල සේනානායක, ඩී.ඒ.රාජපක්ෂ වැනි දේශපාලන ප්‍රබලයින් කීපදෙනෙකුම ඒ වනවිට පක්ෂය තුළ වූහ. නමුත් අවසානයේදී අගමැති ධුරය හිමිවූයේ ගාල්ලේ සිට පැමිණි විජයානන්ද දනනායක මහතාටය. දනනායක මහතාට අගමැති ධුරය හිමිවීම පිටුපස තිබුණේදී අපූරු කතාවකි. ධර්මසාරාචාර්ය මහතා මියගිය දිනට දින කීපයකට පසු දිනෙක ජාත්‍යන්තර සමුළුවකට සහභාගී වීම සඳහා විදේශගත වීමට නියමිතව තිබිණි. විදේශගතවන කාලයේදී අගමැති ධුරයේ වැඩ බැලීම සඳහා ධර්මසාරාචාර්ය විසින්

එක්ව රජය පිහිටුවන ලදී. එම රජය වඩාත් ප්‍රසිද්ධ වූයේ ‘හත් හවුල්’ ආණ්ඩුව ලෙසයි. නමුත් මේ හවුල්ට වැඩිකල් රජය පවත්වාගෙන යාමට නොහැකි විය. පාර්ලිමේන්තු රාජ්‍යය කතාවේදී ආණ්ඩුව පරාජයට පත්විය. ඒ අනුව පාර්ලිමේන්තුව විසුරුවා හැරිය අතර නැවත මහමැතිවරණයක් 1960 ජූලි 20 පැවැත්වීමට නියමිතව තිබිණි. එහිදී පක්ෂ ප්‍රබලයින් සිරිමා ධර්මසාරාචාර්ය මැතිනියගෙන් ඉල්ලා සිටියේ පක්ෂ නායකත්වය භාරගෙන ජනේද සටනටද නායකත්වය දෙන ලෙසයි.

සිරිමාගේ නායකත්වයෙන් ශ්‍රී.ල.නි.ප. මැතිවරණ කටයුතු සිදුවන අතර එක් දිනක කමල රණතුංගගේ නිවස ඉදිරිපිට මොර්ටර් රටයක් නතර කරන ලදී.

“කමල රණතුංගගෙන් ගෙදර මේකද?”

දැන් මෙන් රටවහන සුලබ නොවූ එකල මොර්ටර් රටයක් ගමකට පැමිණි විට මුළු ගමම ඒ පිළිබඳව උනන්දු වේ. අනතුරුව සිදුවූ දේ විස්තර කළ කමලා.

“වාහනේ අය මගේ නම කියද්දී මමත් ‘ඔව්’ කියලා කීවා. ඒ වහනද එවලා තිබුණේ එස්. ඩී.ධර්මසාරාචාර්ය (ගම්පහ සිටි කාතනසේන දේශපාලකයෙකි) මහත්තයා. මන්ත්‍රිතුමා අපිට බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා මටයි අක්කටයි යන්න එන්න පුළුවන්ද කියලා ඇහුවා. තාත්තත් එක්ක අපිත් යන්න පිටත් වුණා. ඒ කාලේ ඉතින් වහනගේ ඇවිත් එක්කරගෙන යනවා කියන්නේ ලොකු දෙයක්. අපිට කෙළින්ම එක්කරගෙන ගියේ එස්.ඩී.ධර්මසාරාචාර්ය මහත්තයාගේ ගෙදරට. ඒ කියන්නේ මඩුගස් වලව්වට. මම එහෙ ගියාම එස්. ඩී.ධර්මසාරාචාර්ය මහත්තයා මට කීවා ‘මැතිනිය තමයි ඔයා ගැන කීවේ, ඔයාගේ දක්ෂතා ගැන කියලා කමලාගෙන් උදව් පක්ෂයට ගන්න උපදෙස් දුන්න’ කියලා කීවා. දවල්ට කෑම සෑදුණ මාරු තිබුණා. මට නොදුට මතකයි ‘මඬ දව්’ත් එද ව්‍යංජන අතර තිබුණා. ඒ කාලේ ගම්පහ දේශපාලන ප්‍රභලයන් කීපදෙනෙක්ම අපි එක්ක කෑමට හිටියා. වෙදපු එන්නේ, බෙලිගම්මන මගේ කට්ටියක් හිටියා මට මතකයි. බෙලිගම්මන මහත්තයාගේ නෝනා රක්මනි බෙලිගම්මන මාත් එක්ක ගොඩක් හිතවත් වුණා. දවල්ට කෑම කන අතරේ අපිට ගෙන්වපු කාරණාව කීවා. ශ්‍රී.ල.නි.ප. ප්‍රධාන දේශපාලන රැස්වීමක් එද දවසේ කැරලිල දැරීමට ආසනයේ පවත්වන්න තිබුණා. දැරීමේ කියන්නේ එක්සත් ජාතික පක්ෂයේ බලකොටුවක්. අගමැති අපේක්ෂක ඩබ්ලිව් සේනානායක මහත්තයාගෙන් ආසනය. දැරීමේ ශ්‍රී.ල.නි.ප.ගේ අපේක්ෂකයා ධර්මසිරි සේනානායක.

‘කමලා මේක මහමැතිවරණ සටනේ ගීර්ණාත්මක රැස්වීමක්. මේ පළාතේ ඩී.ඒ.ප. අයත් ගොඩක් ඉන්නවා. ඔයාටයි අක්කටයි ලොකු අභියෝගයක් මේක. එන මිනිස්සුන්ට පක්ෂය ගැන පැහැදීමක් ඇතිවෙන විදියට ඔයාලගේ දක්ෂතා පෙන්වන්න ඕන. පුළුවන් තේද?”

ධර්මසාරාචාර්ය මහත්තයා ඇහුවා.

අපිත් ‘ඔව්’ කියන්න වගේ ඔලව නැමුවා. ටික වෙලාවකින් දැරීමට යන්න සූදනම් වුණා. වයසෙන් පොඩි වුණාට ලොකු අය වගේ අපිත් වාහනවලට නැග්නා.”

# SAMSUNG

## Upgrade Festival

### Sri Lanka's biggest home upgrade festival

### vouchers and gifts worth up to Rs. 140 million



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  
7 2 6 7 8 6 4

\*T&C apply. 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/](http://www.facebook.com/SamsungLanka/)

“වන්න දු බයිසං කන්න.”

වයස අවුරුදු තුනක් වයසැති තම සිග්නල් දියණියට හංසි කීපවරක්ම අඬගැසුවත් ඇය ආවේ නැත. වෙනදට වරක් අඬගැසූ පමණින් ළඟට දිව වන දියණිය දැන් දැන් ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වනවා අඩුය. බොහෝ වෙලාවට ඇය සිටින්නේ තනියම බර කල්පනාවකය.

මේ තත්වය තවත් බලා සිටිය නොහැකි තැන හංසි දියණියට ළමා රෝග විශේෂඥවරයන් වෙත රැගෙන ගියාය. එතැනින් කීවේ දියණියට ඕටිසම් (Autism) නම් රෝගය වැළඳී ඇති බවයි. එසේම කටන හා භාෂා විකිත්සකවරයෙකු හමුවී ප්‍රතිකාර ගතයුතු බවටත් හංසි දැනුවත් කළාය. ඇය කටන භාෂා විකිත්සක ජයමලී රජපසිංහ ජයසිංහ හමුවෙන්නේ ඒ අනුවය.

“ඕටිසම් කියන්නේ මනෝ විකිත්සතාවයට. ඒක තවත් සරලව කිව්වොත් කෙනෙක් ඉන්නවා, දෙයක් තියෙනවා කියන එක දරුවාට නොතේරී යනවා. ඒ නිසා සන්නිවේදනය කිරීම ගොඩාක් දුරට අඩුවෙනවා. පිටින් බැලුවම එයා සාමාන්‍ය දරුවෙක් වගේමයි. ඒත් ඒ දරුවෝ කැමති අතින් අය එක්ක ඉන්නවට වඩා තමන්ගේ ලෝකවල තනියම ඉන්න. දරුවෙකුට අවුරුදු තුනේදී විතර මේ රෝගය හැදෙන්න පුළුවන්.”

ඕටිසම් දරුවන් තුළ ඇති දුර්වලතා ප්‍රධාන කොටස් තුනක් යටතේ හඳුනාගෙන ඇත. එනම් සන්නිවේදන දුර්වලතා, සමාජීය සම්බන්ධතා සම්බන්ධ දුර්වලතා සහ සිතුවම් ආශ්‍රිතව ඇතිවන දුර්වලතා වශයෙනි. ඒ හරහා දරුවා තුළින් රෝග ලක්ෂණ රැසක්ම දැකිය හැකිය.

“දරුවාගේ සන්නිවේදන දුර්වලතා ගත්තම ඇසට ඇස බලාගෙන කතා කරන්නේ නෑ. ඒත් තමන් කැමති දේවල් කතා කරනවා. හැබැයි වෙනද වගේ කතා කරන්නේ නෑ. සමාජීය සම්බන්ධතා දුර්වල වෙන විදිය කිව්වොත් එයාගේ වයසේ දරුවෙක් එක්කවත් ලොකු මිත්‍රයින්කමක් නෑ. කොටින්ම කියනවනම් සමාජ ආශ්‍රයට එයා කැමති නෑ. සිතුවම් ආශ්‍රිතව ඇතිවන දුර්වලතා බැලුවොත් එයා කැමති ගොඩාක් තනියෙන් ඉන්න. කැරකෙන දේවල්වලට ආසයි. එක දෙයක් දිනා බලාගෙන කල්පනා කරනවා.”

වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය කොතරම් දියුණු වුවද තවමත් ඕටිසම් රෝගය ඇතිවීමට හිඟවිත හේතුවක් සොයාගෙන නැත. ජානමය හේතූන් සහ පාරිසරික හේතූන්වල යම් බලපෑමක් ඇති බව අනාවරණය වී තිබුණද ඒ සම්බන්ධයෙන් භාෂා විකිත්සකවරය පවසන්නේ මෙවැන්නකි.

“කුඩා දරුවන්ට වැඩිපුර කීපටල් ස්ක්‍රීන් පෙන්වුම ඕටිසම් හැදෙනවා කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ ටීවී ස්ක්‍රීන්, ෆෝන් ස්ක්‍රීන් වගේ කීපටල් ස්ක්‍රීන්වලින් මනසට වෙන හානියක් කියලා. හැබැයි තවමත් ඒක එහෙමමයි කියලා හිඟවිතව තහවුරු කරලා නෑ.”

මේ අතර ඕටිසම් දරුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදිය හැකිද යන්න බොහෝ දෙමාපියන්ට ඇති ගැටළුවකි.

“මේ දරුවන්ට අධ්‍යාපනය දෙන්න පුළුවන්. මොකද ඕටිසම් හැදුනු ගොඩාක් දරුවෝ බුද්ධිමත්. හැබැයි ඔවුන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදීමේදී ඒ ඒ දරුවාට ගැළපෙන ඉගෙනුම් ආකාර තෝරාගන්න වෙනවා. ඒකට දෙමව්පියන්ට හොඳ නිරීක්ෂණ හැකියාවක් තියෙන්න ඕනේ. ඇල්බට් අයිස්ටයින් කියන විද්‍යාඥයා මේ රෝගී තත්වයෙන් පෙළුනු අයෙක්. නමුත් ඔහුට හොඳ බුද්ධියක් තිබුණා. ඒ නිසා ඔහු විද්‍යාඥයෙක් වුණා. සමස්තයක් විදිනට ඕටිසම් අයගේ බුද්ධිමත් බව වැඩියි. ලිවීමට, කියවීමට වගේම හිතීම අතින් ඔවුන් දක්ෂයි. කටන විකිත්සක සහාය එක්ක මේ දරුවන් හොඳින් මෙහෙයවා ගන්න ඕනේ.”

ඕටිසම් රෝගය ඇති දරුවන්ට එම රෝගය තියෙන්නේ විවිධ මට්ටම් අනුවය.

“ඕටිසම් තත්වය සාමාන්‍ය මට්ටමේ (Mild), මැද මට්ටමේ (Medium) සහ දරුණුම මට්ටමේ (Severe) තියෙන දරුවෝ ඉන්නවා. ගොඩාක් දරුණු මට්ටමේදී දරුවා උඩ බලන් ඉන්න පුළුවන්. කෙළ පෙරෙන අවස්ථා එහෙමත් තියෙනවා. ඒ වගේම තමන්ගේම ඇඟ හපාගන්න හෝ ඔලුව කොහේ හර ගහගන්න පවා ඉඩ තියෙනවා.”

මෙලෙස දරුණු මට්ටමින් ඕටිසම් රෝගය ඇති දරුවන්ටද උගන්වන විශේෂ ක්‍රමවේද

ඇති බව කටන විකිත්සකවරය පැහැදිලි කළාය.

“එහෙම දරුවන්ට සන්නිවේදනය කරන්න පින්තූර භාවිතා කරනවා. මොකද ඕටිසම් හැදුනු දරුවෝ කතා කරනවා අඩුයි. එයාලා කෙනෙක් ඉන්නවා කියන එකට අවධානය යොමු නොකරන නිසයි අපි පින්තූර භාවිතා කරන්නේ. මොකද කාට වුණත් පින්තූර තේරුම් යනවා. අපි එයාලට කන්න, බොන්න කියලා වචනෙන් කියන්නේ නෑ. ඒ හැමදේම පින්තූර බලන් එයාලාටම කරගන්න අරිනවා. අනික තමයි ඉගැන්වීමේදී ගුරුවරයා ඒ වගේ දරුවන්ට ප්‍රශ්නා කරන්න ඕනේ. ඒක ඕටිසම් දරුවෝ බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ හරහා සිටින තත්වයෙන් ඉහළට දරුවා ගේන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා ඉවසීමෙන් විකිත්සාවන් කරන්න ඕනේ.”

මෙම රෝගය වයසින් වැඩි දරුවන්ට හෝ එක්වරම දරුවන්ට සෑදෙන රෝගයක් නොවේ. නමුත් ජානමය වශයෙන් එය ඇතිවීමට යම් හැකියාවක් ඇත. තවද වර්ග ලක්ෂණ හැරුණුවිට දරුවා තුළ කිසිදු කායික වෙනස්වීමක් ඇතිවන්නේ නැත.

“මගේ අත්දැකීම් අනුව නම් ඕටිසම් දරුවෝ විකිත්සාවන් හරහා ඉහළට ගේන්න පුළුවන්. එතැනදී අපි ඔවුන්ට යම් යම් අභ්‍යාස කරවනවා. මුලින්ම සෙල්ලම් බඩු ආශ්‍රයෙන් දරුවාට සෙල්ලම් කරන්න දීලා දරුවාට මේ රෝගය තියෙන මට්ටම තේරුම් ගන්නවා. දරුවාගේ අවබෝධය, අවධානය සහ

**වෛද්‍ය විද්‍යාව දියුණු වුණාට මේ ලෙඩේට හේතුවක් නොයාගෙන නෑ**

වචන භාවිතය ගැන එතැනදී නිරීක්ෂණය කරනවා. ඊළඟට තමයි පින්තූර මඟින් දරුවා එදිනෙද ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කරවන්නේ. ඊටපස්සේ සතියකට දවසක් හෝ දෙකක් දරුවා සායනයන්ට යොමු කරවනවා. මේ හරහා ඕටිසම් රෝගයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම සුවවෙන දරුවොත් ඉන්නවා.”

යම්කිසි දරුවෙකුට මෙවන් ගැටළුවක් ඇති බව වැටහුණොත් දෙමාපියන් ලෙස ඔබ කළ යුතු කාර්යයක් තිබේ. ඒ ළමා රෝග විශේෂඥයෙකු වෙත ගොස් වහාම ඒ බව තහවුරු කරගෙන පසුව දරුවාද සමඟ සුදුසුකම්ලත් කටන හා භාෂා විකිත්සකවරයෙක් හමුවීමයි.



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

**රුවන් එස්. සෙනවිරත්න**

# ඇල්බට් අයිනස්ටයින්ටත් මුඩි ගහනා ලෙඩේ තිබුණා

**දරුවෝ මුඩි ගහනවනම් අම්මලා අවධානෙන් ඉන්න එක හොඳයි**







රටවල් 100ක තේ රසවතුන් පිනවන  
නියම සම්ප්‍රදායික තේ රසේ



ලෝකයේ ලංකා තේ



**පිරිත් වාදනය කළ කැසට් යන්ත්‍රයට සම්බන්ධ වයරයද ඊට ආසන්නතම දිනයක කිසියම් ආකාරයකින් කැපී වෙන්වී ඇත**

**ජීනදාස මහතා අනාවරණය කළ අන්දමට එම භූත සිද්ධියේ ආරම්භය 2006 දක්වා අතීතයට දිවයයි. ඒ වසරේ එක්තරා දිනයක ඔහුගේ බාල දියණිය නිවසේ කාමරයක් තුළ 'අද්භූත මිනිසෙකු' දැකීමෙන් බියපත් වී තිබේ**

# ජොන්-පත් ඉරහවා රෙදිපිළි ගිනි තියහවා කෂමට අසුව මිශ්‍ර කරහවා

2008 වසරේ මැයි 08 ද 'දිවයින' පුවත්පතේ අද්භූත සිද්ධීන් සම්බන්ධ ලිපියක් පළවිය. ඒ ලිපිය පළවූ පසු මා පිළිබඳව දන්නා බොහෝදෙනෙක් දුරකතනයෙන් කතා කර කීවේ හැකි නම් එය අද්භූත බලයකින් සිදුනොවන්නක් බව ඔප්පු කර පෙන්වන ලෙසය. එහෙත් මා ඒ දිනවල කාර්යබහුල වීම නිසා ඒ සඳහා කාලයක් වෙන්කරගැනීමට ඉඩක් නොලැබුණි. එහෙත් 2008 මැයි 19 වෙනස් පෝද දිනපතා ලක්බිම පුවත්පත එම පුවතම ජායාරූපය සහිතව විස්තර වශයෙන් පළකර ඇති අයුරු දැකගත හැකි විය. එදින රාත්‍රියේ මට දැනගැනීමට ලැබුණු අන්දමට රූපවාහිනී නාළිකාවක ප්‍රචාරය වූ බොද්ධ වැඩසටහනකින්ද මේ භූත සිද්ධීන් පිළිබඳව ප්‍රචාරය වී තිබුණි. ඒ මෙවන් සිද්ධීන් මගින් බුදුදහමේ සත්‍යතාව ලොවට ඔප්පු වන බවට බුදුදහමේ 'හතර මායිමකවත්' නැති කතාවක් සමාජගත කරමිනි. ඒ සඳහා එම කථිකයා ලක්බිම පුවත්පතද රූපවාහිනී මැදිරියට ගෙන ගොස් තිබිණි.

මේ තත්ත්වය යටතේ තවදුරටත් මේ භූතයා 'දඩයම්' නොකර සිටීමට නොහැකි වූ තැන මම 2008 මැයි 22 දින භූත උපද්‍රවයට ලක්වන නිවෙස සොයා කුරුණෑගලට ගියෙමි.

නිවසේ ප්‍රධානියා 'ජීනදාස' නම් වඩු කාර්මිකයෙකි. ඔහු විවාහ වී තිබුණේ 1985 වසරේය. වයස අවුරුදු දහනවයක සහ පහළොවක දියණිවරුන් සමඟ දහත් වියැති පුතෙක් ඔවුන්ට සිටියි. එම නිවස පිහිටියේ නාගරිකත්වයෙන් මිදුණු ග්‍රාමීය පරිසරයකය.

ජීනදාස මහතා අනාවරණය කළ අන්දමට එම භූත සිද්ධියේ ආරම්භය 2006 දක්වා අතීතයට දිවයයි. ඒ වසරේ එක්තරා දිනයක ඔහුගේ බාල දියණිය නිවසේ කාමරයක් තුළ 'අද්භූත මිනිසෙකු' දැකීමෙන් බියපත් වී තිබේ. පසුව කළ 'තෙල් සාත්තුවකින්' ඇය තාවකාලිකව යථා තත්ත්වයට පත්වුවත් බිය ඇගේ සිතින් මුළුමනින් පහව ගොස් නැත. මා මැයි මාසයේ එහි යනවිටත් අපේල් මාසයේ සිට ඒ නිවසේ භූත ක්‍රියාකාරකම් යළි හිස ඔසවා තිබුණි.

එම භූත ක්‍රියාකාරකම්වලට අනුව නිවසේ ඇඳුම් අල්මාරයේ ඇති ඇඳුම් පිළිස්සීම, අද්භූත අයුරින් පොත්පත් ඉරියාම, පවුලේ වැඩිමල් දියණිය පාසල් පැළඳගෙන යන පාවහන් යුවළ කැපී තිබීම ආදිය සිදුවන්නට පටන්ගෙන තිබේ. පසුව එම නිවසේ ආරක්ෂාව සඳහා නිවසේ සෙන් පිරිත් දෙසුමක් පවත්වා ඇති අතර, ඉන්පසුව

දිනපතා උදය සවස කැසට් යන්ත්‍රය මගින් පිරිත් වාදනය කරන ලෙසද හිමිවරු ජීනදාස මහතාට උපදෙස් දී තිබේ. එහෙත්, විස්මයට කරුණ නම් පිරිත් වාදනය කළ කැසට් යන්ත්‍රයට සම්බන්ධ වයරයද ඊට ආසන්නතම දිනයක කිසියම් ආකාරයකින් කැපී වෙන්වී තිබීමය. මේ තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් ජීනදාස මහතාගේ බිරිඳ තම නෑ හිත මිතුරන් නිරන්තරයෙන් දැනුවත් කරමින් සිටින අතරේ ඒ සඳහා යොදාගත් ජංගම දුරකතනයේ සිම්පතක වරක් අතුරුදහන්ව තිබිණි.

ජීනදාස මහතාගේ නිවසේ සිදුවන මෙම 'භූත ක්‍රියාදාමය' පිළිබඳව ඔහු ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් පොදුවේ සහ වෙන් වශයෙන් ප්‍රශ්න කිරීම්වලදී ඒ සම්බන්ධ සුවිශේෂතා කිහිපයක් හඳුනාගැනීමට මට හැකි විය. ඉන් ප්‍රධානතම කරුණ වූයේ භූත උපද්‍රවයේ වැඩිම දිනපැම පවුලේ වැඩිමල් දියණිය වෙත එල්ල වී තිබීමය. අල්මාරයේ ඇති ඇඳුම්වලට ගිනි ඇවිලීමේදී වැඩිමල් දියණියගේ ඇඳුම් කෙරෙහි 'භූතයා'ගේ වැඩි අවධානයක් යොමුව තිබිණි. එමෙන්ම පාසල් පොතපත අද්භූත ලෙසින් ඉරි ගොස් ඇත්තේද වැඩිමල් දියණියගේ පමණි. පාසල් පළඳින සපත්තු කැපීමේදීද 'භූතයා' ඇගේ සපත්තු සොය සොයා කපන බවක් නිරීක්ෂණය විය. මේ අතර වරක් එම පවුලේ බාල දියණිය 'අම්මේ අක්කගේ කොණ්ඩේ ගිනි ගන්නවා' යනුවෙන් මහඟසින් කඟයා තිබේ. එවිට ඒ වනවිට තම වැඩිමල් දියණිය නිදසට කාමරයට ගිය ජීනදාස මහතාගේ බිරිඳට දැක ගැනීමට හැකිවී ඇත්තේ නිවසේ බුදුන් පුදන පහනේ

තිබූ දැල්වෙන තෙල්වැටිය තම වැඩිමල් දියණියගේ හිස අද්දරින් දැල්වෙන බවකි. එමෙන්ම එම නිවසේ අල්මාරයේ ඇති ඇඳුම් ගිනි ගැනීම ඇරඹුණු සැණින් බාල දියණිය ඒ බව හතික තම මවට දන්වා සිටීම හේතුවෙන් අවම නානියක් යටතේ ඒ ගිනි පාලනය කරගැනීමට ඔවුන්ට හැකි වී තිබේ.

මේ සියලු කරුණු විශ්ලේෂණය කර බැලීමේදී මෙම අද්භූත ක්‍රියා පිටුපස පවුලේ බාල දියණියගේ කිනම් හෝ සබැඳියාවක් ඇති බව වටහාගත් මම දිගින් දිගටම ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කළෙමි. එවිට ඇය ප්‍රකාශ කළේ තමන් පාසල් ඇරි නිවසට පැමිණෙන පාරේ එක් පාළු තැනකදී තම සිතට අමුතුම බියක්, වකිතයක් පිවිසෙන බවකි. වරක් තමන් ඒ ස්ථානය පසුකරන විට තම සොයුරා එහි හිඳිනු දැක සතුටට පත්වූ බව කී ඇය කියේ නමුත් තමන් පාසල් ඇරි පැමිණි පසු ඔහු නිවසේ කුමක් හෝ කටයුත්තක යෙදී හිඳිනු දුටු බවය. ඒ අනුව එම බාල දියණිය දැක ඇත්තේ මනෝභ්‍රාන්තියක් බව පැහැදිලිය.

එම පවුලේ දියණිවරුන් දෙදෙනාගේ වැඩිමල් දියණිය වෙසෙසින් කැපී පෙනෙන රූ සපුවකින් යුත් තැනැත්තියකි. නමුත් ඇගේ වර්තය සහ වර්ග රටාවන් සම්බන්ධ කිසිදු අධ්‍යයනයක් මා විසින් සිදු නොකරන ලදී. එහෙත් කිනම් හෝ හේතුවක් මත තම වැඩිමල් සොයුරියගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ බරපතල මානසික ගැටුමක් එම පවුලේ බාල දියණියගේ සිත තුළ නිර්මාණය වී තිබේ. එය ඇය විසින් ඇසූ දුටු දෙයක් සේම සිතින් මවාගත් පරිකල්පනයක් වීමටද

සම්බන්ධ කිසිදු අධ්‍යයනයක් මා විසින් සිදු නොකරන ලදී. එහෙත් කිනම් හෝ හේතුවක් මත තම වැඩිමල් සොයුරියගේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධ බරපතල මානසික ගැටුමක් එම පවුලේ බාල දියණියගේ සිත තුළ නිර්මාණය වී තිබේ. එය ඇය විසින් ඇසූ දුටු දෙයක් සේම සිතින් මවාගත් පරිකල්පනයක් වීමටද

ප්‍රච්චිත. එමෙන්ම කරුණු මත තම වැඩිමල් සොයුරියට උපරිම ආරක්ෂාව සැලසිය යුතු මට්ටමකට පත්ව ඇති බව තම දෙමාපියන්ට සෘජුව කියාගත හැකි වුවත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය මානසික ප්‍රවේශ, ශක්තිය, පන්තරය ඇගේ පෞරුෂය තුළින් හිමි නැත. එම පවුලේ බාල දියණිය තම වැඩිමල් සොයුරියට බලපෑම් කරන 'භූතයා' නම් වන ද්විතීයික පෞරුෂයක් සිත තුළින් ගොඩනගා ගනිමින් වැඩිමල් සොයුරියගේ ඇඳුම් ගිනි තැබීමේ සිට ජංගම දුරකතනයේ සිම්පත් අතුරුදහන් කිරීම දක්වා වන සියලු කටයුතු වලට උප විඥානගතව පෙළඹුණේ වඩාත්විනි.

පසුව මම එම පවුලේ බාල දියණියගේ ඇගේ වැඩිමල් සොයුරියට පෙම්වතෙකු සිටින්නේ දැයි අසා සිටියෙමි. එවිට ඇය කියේ ඇය තම

වයසේ පිරිමි ළමුන් කිහිපදෙනෙකුම ඇසුරු කරන මුත් ඇයට පෙම්වතෙකු හිඳින්නේ දැයි තමන් නිශ්චිතවම නොදන්නා බවකි. කෙසේ හෝ ඒ වනවිට තම වැඩිමල් සොයුරියට ප්‍රමාණවත් ආරක්ෂාවක් නොමැති බව බාල දියණිය වකඟලාම පිළිගන්නාය. පසුව මෙම නිවසේ සිදුවන මේ කිසිවක් අද්භූත ක්‍රියා නොවන බවටත් එම බාල දියණියගේ සිත තුළ තම වැඩිමල් සොයුරියගේ අනාරක්ෂිත බව මුල්කොට හටගත් මානසික ගැටුම මතින් නැගුණු උප විඥානගත ද්විතීයික පෞරුෂයක් බවත් ඇයට සරලව වටහා දුන්නෙමි. ඉන්පසුව තම වැඩිමල් දියණියට උපරිම ආරක්ෂාවක් සලසන මෙන්ම එම දෙමාපියන්ට තරයේම අවධාරණය කළෙමි. නමුදු මෙම භූත උවදුර පිටුදැකීම පිණිස ගන්නා ලද ගුප්ත ශාස්ත්‍ර පිළියම් වෙනුවෙන් මේ වනවිට තම කුමුරක් උගස්කොට ඇතැයි ජීනදාස මහතා කියේ කාර්ය නිමවී මා ආපසු එන්නට සැරසෙන විටදීය.

කෙසේ හෝ ම'වෙතින් මෙම භූත උවදුර පිළිබඳව අසා දැනගත් අංගොඩ, මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික ආයතනයේ මා හිතවත් විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය කපිල රණසිංහ මහතා ද ඊට ආසන්නම දිනයක එම නිවසට ගොස් ජීනදාස මහතා ඇතුළු එම පවුලේ සාමාජිකයන් හමුවී ඒ සම්බන්ධව වෙනම මනෝ විද්‍යාත්මක විශ්ලේෂණයක් සිදුකොට තිබිණි.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

Secrets®



# FREE MAKEUP POUCH

With Secrets Fair Beauty  
Fairness Cream + Secrets  
Jasmine Cologne Spray.



Rs. 595/-

Now available at Daraz, Sambole and Kapruka

# දුවන්න! හැබැරියි හෙමින



විශාල ධන සම්පතක් හිමි ධන කුවේරයෙකුට හරිම කම්මැලි, පොඩ්ඩක්වත් උත්සාහවන්ත නැති, දවස පුරාම නිදාගන්න විතරක් කැමති අවුරුදු 18ක පුතෙක් හිටියා. තාත්තාගේ සල්ලි නාස්ති කරන කාලකණ්ණි ළමයෙක් විදිහටයි මුළු සමාජයෙන්ම ඔහුව හංවඩු ගහල තිබුණේ. මේ පිළිබඳව ඔහුගේ පියා දැඩි කණස්සල්ලකින් තමයි පසුවුණේ.

ඉතින් එක්තරා දවසක තාත්තා මේ පුතාට වන්න කියලා කාලයක් තිස්සේ හංගගෙන හිටපු රහසක් කියනවා. ඒ තමයි පුරාණ රජ කෙනෙක්ට අයිතිව තිබූ වස්තූ සම්භාරයක් සඟවලා තියෙන නිධානයක් ගැන විස්තරයක්! නිධානයේ විස්තර ඇහුවට පස්සේ පුතාගේ ඇස් උඩ යනවා. දෙයියනේ එව්වර ධනස්කන්ධයක් මගේ තාත්තා ගාවවත් නැහැනේ! මේ ධනය ලබා ගත්තොත් නම් මුළු ජීවිත කාලයම කිසිම රස්සාවක් නොකර පාඩුවේ ඉන්න පුළුවන් කියලා පුතාට හිතෙනවා. තාත්තා පුතාගේ අතට බෑග් එකක් දෙනවා. ඒ බෑග් එකේ තියෙන්නේ සෘතු හතරට අදින්න ඇඳුම් හතරක්, ගමනේදී උවමනා වෙන අඩුමකුඩුම, කෑමබීම, වතුර බෝතලයක් සහ නිධානය තියන තැන සලකුණු කළ සිතියමක්. මේ නිධානය තියෙන්නේ ඔවුන්ගේ මාලිගාවේ ඉඳන් සෑහෙන්නම ඇති. ඝන වනාන්තර, කාන්තාර, විශාල කඳු පන්ති, ගංගාවල් පහුකරගෙන අතිදුෂ්කර මාර්ගයක් හරහා තමයි මේ නිධානය ලබාගන්න යන්න වෙන්න.

තාත්තාගේ ආදරණීය ආශිර්වාදය අරගෙන මේ කොලුගැටයා තමන්ගේ ගමන ආරම්භ කරනවා. කම්මැලිකමෙන් ඇඟ වසාගත්ත, උත්සාහවන්ත බව දැමයක්වත් නොගැනුණු මේ කොලුගැටයාට මේ ගමන පොඩ්ඩක්වත් ලේසි වුණේ නෑ. හැබැරියි ගමන පුරාවට ඔහුට උදව් කරන්න සෑහෙන මිනිස්සු ප්‍රමාණයක් ඉදිරිපත් වුණා. අතරමඟ හම්බෙන ගම් නියම් ගම්වල ආගන්තුක සත්කාරවලට පිංසිද්ධි වෙන්න මුල් කාලයේදී මේ තරුණයාගේ ජීවිතය

රැකුණා. වනාන්තර ඇතුළතදී බඩගින්න නිවාගැනීම සඳහා දඩයම් කරන්න ඉගෙනගන්නේ මේ කොලුගැටයාට සිද්ධි වුණා. සමහර තැන්වලදී මිනිසුන්ගේ රැවටීම්වලටත්, තවත් අවස්ථාවලදී මංපහරන්නගේ මංකොල්ලකෑම්වලටත් මොහුට මුහුණ දෙන්න සිද්ධි වුණා. ඒ තුළින් නිරන්තර පරිසරය වෙනස්වන ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් ඔහුට ලැබුණා.

එක් එක් සෘතුවලදී වැඩිපුර වැළඳෙන රෝග ගැන, ඒවාගෙන් ආරක්ෂා වන ආකාරය, දරුණු සනා සිවුපාවාගෙන් පරිස්සම් වන ආකාරය, මිනිසුන් සමඟ ගනුදෙනු කරන ආකාරය වගේ ජීවිතයට අතිශය වටිනා පාඩම් ගණනාවක් ඔහු මේ ගමනේදී ඉගෙනගත්තා.

නිධානය තියෙන තැනට ළඟාවෙන්න දීර්ඝ කාලයක් ගත වුණා. ප්‍රපාතයක තිබුණ ගසක් පාමුල තමයි නිධානය වළලවා තියෙන බවට සිතියමේ සඳහන් වුණේ. ඉතින් මේ කොලුගැටයා එතැන භාරන්න පටන් ගත්තා. නිධානයක සේයාවක්වත් පේන්න තිබුණේ නෑ. හිතට දැනුණු පීඩනයත් එක්ක සති ගානක් එතැන ගත කරමින් වටපිටාවේ සෑමතැනක්ම භාරමින් සොයා බැලුවා. දීර්ඝ කාලයක උත්සාහයකට පසුව ඔහුට පසක් වුණා නිධානයක් මෙහි නොමැති බව. “මට කලින් කවුරු හරි ඇවිල්ලා අතිවාර්යයෙන්ම නිධානය අරගෙන යන්න ඇති.” ඔහුගේ හිත මුමුණාන පටන් ගත්තා. තමා ගැනම දැඩි කළකිරීමක් ඔහුට ඇති වුණා. “මම තව ටිකක් වේගයෙන් ආවනම් නිධානය මට මගේම කරගන්න තිබුණා.” ඔහු සිතුවා.

නිධානයේ සිහිනය අතහැර ඔහු නැවත වරක් තමාගේ නිවස කරා ගමන් කිරීමට පටන් ගත්තා. හැබැරියි මේ අවස්ථාවේදී ඔහුට කිසිම හදිස්සියක් තිබුණේ නෑ. ඒ වගේම ඔහුට තිබුණු ලොකු බරත් නැතිවෙලා තිබුණා. හරිම සැපැල්ලුවෙන් හෙමින් සීරුවේ තමාගේ ගෙදරට එන ගමන්, ඔහු අවට වටපිටාව රසවිඳීමට පටන් ගත්තා. කුරුල්ලන්ගේ හී ගායනා, අහසෙ තරු රටා, දිය ඇලිවල සුන්දරත්වය, සීත කාලයේ වැටෙන හිමවල

මිහිරි, කඳු මුදුන්වල තියෙන නැවුම් වාතාශ්‍රය නිවැරදිවම විඳින විට ජීවිතයේදී තමාට කොච්චර නම් දේවල් මගහැරලාද කියන එක කොලුගැටයාට වැටහෙන්න පටන් ගත්තා.

ආපසු එන ගමනේදී තමාට ඇතිතරම් වේලාව තිබෙන නිසා සහ ගමනේදී තමන්ට උපකාර කළ මිනිසුන්ට ප්‍රති උපකාර කිරීමට මුලදී හමු වූ මිනිසුන්ගේ නිවෙස්වල, ගොවිපළවල්වල නතර වෙමින් ඔවුන්ගේ දෛනික රාජකාරි සඳහා උදව් විමටද අමතක කළේ නැහැ. ඒ හරහා ඔහු අතිවිශාල මිත්‍රයන් පිරිසක් රැස් රැස්කර ගත්තා වගේම ජීවිතයේ තවත් සුන්දර පැතිකඩකට නිරාවරණය වුණා. පරිසරයේ සුන්දරත්වය විඳිමින්, වැව්, ඇළදෙළුවල ස්නානය කරමින් ඔහු අවසානයේදී සිය නිවසට ළඟා වුණා.

නිවසට පැමිණි විටයි ඔහු දැනගන්නේ! නිධානය සොයා ගමන් ආරම්භ කරලා අවුරුදු දෙකකට පස්සේ තමයි ඔහු ගෙදර ආවේ කියලා. තාත්තා එකවරම පැමිණ සතුට වැඩිකමට ඔහුව බදාගෙන ඉඹින්න පටන් ගත්තා. “තාත්තේ, මම පරක්කු වැඩියි. මට කලින් කවුරු හරි එතනට ගිහිල්ලා නිධානය අරගෙන. අනේ මට සමාවෙන්න!” ඔහු තාත්තාගෙන් සමාව ඉල්ලුවා.

“පුතේ! මම බොරු කිව්වේ. එතැන කිසිම නිධානයක් තිබුණේ නැහැ. මට මීන වුණේ ජීවිතයේ ලොකුම රහස් දෙකක් ඔයාට පැහැදිලි කරන්න සහ ජීවත් වෙන විදිය ඔයාට උගන්වන්න!”

තාත්තා බොරු කියලා රස්තියාදු කරපු එක ගැන තරුණයාට තරහ ගියා. හැබැරියි අතින් පැත්තට තරුණයාට තේරුණා මේ ගමනට පිංසිද්ධි වෙන්න තමයි ජීවත් වෙන විදිහ සහ මිනිසුන් සමඟ ගනුදෙනු කිරීම ගැන හරියටම ඉගෙනගත්තේ කියලා...! ඒත් ඇත්තටම මොකක්ද තාත්තා කියන මේ ජීවිතයේ රහස් දෙක?

පළවෙනිම රහස තමයි ජීවිතයේදී අපි හැමෝම නිධාන සොයමින් ඇවිද්දට බොහෝදෙනා තේරුම් නොගන්න කාරණය තමයි මේ ලෝකයේ තියෙන වටිනාම නිධානය හැම මොහොතකදීම

අපේ අවටමයි තියෙන්නේ. ඒ තමයි ස්වභාවදහම. සල්ලි යානවාහන නැතිව ජීවත් වෙන්න පුළුවන් වුණාම එක දවසක්වත් ආහාර, වතුර නැතුව ඉන්න බෑ. සරලවම කියනවා නම් ඔයාට ජීවත් කරවන්නේ සොබාදහම. ඒ වගේම ඔයා කොච්චර ලොකු මානසික ආතතියක හිටියත් සොබාදහමේ සුන්දරත්වයට ඔයාට පහසුවෙන්ම සුවපත් කරන්න පුළුවන්. ජීවිතයේ සැබෑම සතුට තියෙන්නේ ස්වාභාවදහමත් එක්ක මනසින් ඒකාග්‍ර වෙන තැනයි. ඉතින් මේවිට වටිනා කියන නිධානයක් ඔයා ගාවම තියාගෙනත්, ඔයා හරියට ඒකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නවාද?

දෙවෙනි රහස තමයි ඉලක්කයක් හඹාගෙන යද්දී, කවමදකවත් ඒ ඉලක්කය මත්තේම විතරක් සියයට සියයක් ජීවත් වෙන්න එපා. එහෙම වුණොත් ඇතිවෙන හදිස්සිය සහ පීඩනය එක්ක අපේ කතානායකයාට මුලින්ම වුණා වගේ ඔයාලටත් ජීවිතයේ විඳින්න තියෙන ලස්සනම දේවල් මගහැරලා යාම.

සරලවම කියනවා නම් ඉලක්කයක් කවදවත් ඔයාගේ ජීවිතයම කරගන්න එපා. ජීවිතයේ එක් කොටසක් ලෙස පමණක් ඉලක්ක තබාගන්න.

ජීවිතය විඳින ගමන්, සතුටින් හිනාවෙලා ඉන්න ගමන්ම හෙමින් සීරුවේ ඉලක්කවලට දුවන්න. එහෙම නැති වුණොත් ඔයාට සතුට සහ ඉලක්කය කියන දෙකම

මගහැරලා යාම. හොඳින් මතක තියාගන්න ජීවිතය කියන්නේ මැරතන් එකක් මිස මීටර් 100 රේස් එකක් නෙමෙයි. මැරතන් එකක් මීටර් 100 දුවනවා වගේ දුවන්න ගියොත් ඔයා ඉක්මනටම හති වැටිලා ඇදගෙන වැටේවි. එහෙම නැතුව ජීවිතය විඳින ගමන් හෙමින් හෙමින් දුවන්න.

**නිධානයක සේයාවක්වත් පේන්න තිබුණේ නෑ. හිතට දැනුණු පීඩනයත් එක්ක සති ගානක් එතැන ගත කරමින් වටපිටාවේ සෑමතැනක්ම භාරමින් සොයා බැලුවා**

**ඉලක්කයක කවදාවත් ඔයාගේ ජීවිතයම කරගන්න එපා. ජීවිතයේ එක් කොටසක් ලෙස පමණක් ඉලක්ක තබාගන්න**



හසින්න හේවාටසම්

# 2021 මුල් මාස දහය තුළ පොල් හා පොල් ආශ්‍රිත අපනයන ආදායමේ 30% ක වර්ධනයක්

**අපි** කවුරුන් දන්නවා අද රටේ විශාල ඩොලර් අර්බුදයක් තිබෙනවා කියලා. අද රටක් විදිනට ශ්‍රී ලංකාව විශාල ඩොලර් හිඟයකින් පෙළෙන්නවා. ලෝක කොරෝනා වසංගතයත් එක්ක ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයට එල්ල වූ සෘණාත්මක බලපෑම මේ සඳහා ප්‍රබල හේතුවක් වුණා. ඒත් එක්කම සමස්තයක් ලෙස රටේ නිෂ්පාදන කර්මාන්තවල දැවැන්ත කඩා වැටීමක් ඇති වුණා. සංචාරක කර්මාන්ත කඩා වැටීම, අනෙකුත් නිෂ්පාදන කර්මාන්ත ආපස්සට ගිහිල්ල තිබුණත් පොල් හා පොල් ආශ්‍රිත කර්මාන්තයේ අපනයන ආදායම 2020 වසරට සාපේක්ෂව 28% - 30% ක ඉහළ වර්ධනයක් කරා රැගෙන ඒමට අපට හැකියාව ලැබුණා. ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ලෝකයේ බොහෝ රටවල් කොරෝනා උවදුරට ගොදුරු වූ වටපිටාවක පවා 2020 වසරේ ලැබූ ඩොලර් මිලියන 661 ක් වූ අපනයන ආදායම 2021 වසරේ මුල් මාස 10 තුළ අපට ලබා ගන්න හැකිවීම සුවිශේෂ ජයග්‍රහණයක්.

පසුගිය මාස කිහිපය තුළ පොල් කර්මාන්තය නිවැරදි දිශාවට පෙළගස්වන්න අපට හැකියාව ලැබුණා. පොල් හා පොල් ආශ්‍රිත කර්මාන්තකරුවන්ගෙන් හා අපනයනකරුවන්ගෙන් ඒ සඳහා ලැබුණු සහයෝගය විශිෂ්ටයි. එවැනි ඉලක්කයකට යන්න ගරු අමාත්‍යවරු දෙපළගෙන් ලැබුණු උපදෙස් හා මහපෙත්වම අපට විශාල ශක්තියක් වුණා.

අද රටක් විදිනට ශ්‍රී ලංකාව විශාල ඩොලර් හිඟයකින් පෙළෙන්නවා. ලෝක කොරෝනා වසංගතයත් එක්ක ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක කර්මාන්තයට එල්ල වූ සෘණාත්මක බලපෑම මේ සඳහා ප්‍රබල හේතුවක් වුණා. ඒත් එක්කම සමස්තයක් ලෙස රටේ නිෂ්පාදන කර්මාන්තවල දැවැන්ත කඩා වැටීමක් ඇති වුණා. සංචාරක කර්මාන්ත කඩා වැටීම, අනෙකුත් නිෂ්පාදන කර්මාන්ත ආපස්සට ගිහිල්ල තිබුණත් පොල් හා පොල් ආශ්‍රිත කර්මාන්තයේ අපනයන ආදායම 2020 වසරට සාපේක්ෂව 28%-30% ක ඉහළ වර්ධනයක් කරා රැගෙන ඒමට අපට හැකියාව ලැබුණා. ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ලෝකයේ බොහෝ රටවල් කොරෝනා උවදුරට ගොදුරු වූ වටපිටාවක පවා 2020 වසරේ ලැබූ ඩොලර් මිලියන 661 ක් වූ අපනයන ආදායම 2021 වසරේ මුල් මාස 10 තුළ අපට ලබා ගන්න හැකිවීම සුවිශේෂ ජයග්‍රහණයක්.

2021 වසර අවසන් වෙන කොට පොල් කර්මාන්තයේ අපනයන ආදායම ඩොලර් මිලියන 850 දක්වා වර්ධනය වේ යැයි අපි විශ්වාස කරනවා. නිදහසෙන් පසු පොල් කර්මාන්තයේ ඉහළම අපනයන ආදායම ලබා ගැනීමට මේ වසර අවසාන වන විට අපට පුළුවන් වෙනවා. කොරෝනා තත්වයත් සමග මේ වන විට වරායේ පොල් ආශ්‍රිත අපනයන නිෂ්පාදන ඇතුළත් විශාල කන්ටේනර් ප්‍රමාණයක් ගොඩගැසී තිබෙනවා. එවැනි අර්බුදයක් නොතිබුණා නම් මේ වසරේ පොල් කර්මාන්තයේ අපනයන ආදායම නිසැකවම ඩොලර් මිලියන 1000 දක්වා ඒ කියන්නේ ඩොලර් බිලියනය දක්වා වර්ධනය කරගැනීමේ හැකියාව අපට තිබුණා.

සාමාන්‍යයෙන් ගෙඩි මිලියන 2800-3000 ක් පමණ වන මෙරට වාර්ෂික පොල් අස්වැන්නෙන් පොල් කටු හා පොල් ලෙලි යන අමුද්‍රව්‍ය තවමත් සැලකිය යුතු පරිදි නිෂ්පාදන කර්මාන්ත සඳහා යොදා නොගැනීමක් දකින්න පුළුවන්. ඔබ කාට හෝ පුළුවන් නම් පොල් කටු හෝ පොල් ලෙලි එකතු කරලා ඒවායින් නිෂ්පාදන හඳුනා කර්මාන්ත කරුවන්ට දෙන්න එහෙමත් නැත්නම් ඔබටම ඒ කර්මාන්ත ආරම්භ කරන්න ඔබට ඉතාමත් කෙටි කාලයකින් ඉහළ ආදායමක හිමිකරුවෙක් වෙන්න අවස්ථාව තිබෙනවා. ඔබේ ආදායම රටේ ආදායමයි.

රටේ ඇත්ත පොල් අවශ්‍යතාවය ගෙඩි මිලියන 4000 ඉක්මවනවා. වාර්ෂිකව බාදාපු තෙල් ආනයනය සඳහා පමණක් රුපියල් බිලියන 30 කට ආසන්න මුදලක් වාර්ෂිකව විදේශ රටවලට යැවිය යුතු වෙනවා. කෙටි කාලීනව පොල් එලදාව වැඩි කරන්න පුළුවන් කමකුත් නෑ. පොල් මද ආශ්‍රිත අනෙකුත් කර්මාන්තවලට වගේම පොල් කටු හෝ පොල් කෙඳි වලටත් ලෝක වෙළඳපොළ තුළ තිබෙන්නේ ඉතාමත් ඉහළ ඉල්ලුමක්. ලෝක වෙළඳපොළේ ඉහළ ඉල්ලුමක් තිබෙද්දීත් , මේ මෙහෙයේ අපට



**කීර්ති ශ්‍රී විරසිංහ**  
සභාපති  
පොල් සංවර්ධන අධිකාරිය

**2021 වසර අවසන් වෙන කොට පොල් කර්මාන්තයේ අපනයන ආදායම ඩොලර් මිලියන 850 දක්වා වර්ධනය වේ යැයි අපි විශ්වාස කරනවා. නිදහසෙන් පසු පොල් කර්මාන්තයේ ඉහළම අපනයන ආදායම ලබා ගැනීමට මේ වසර අවසාන වන විට අපට පුළුවන් වෙනවා. කොරෝනා තත්වයත් සමග මේ වන විට වරායේ පොල් ආශ්‍රිත අපනයන නිෂ්පාදන ඇතුළත් විශාල කන්ටේනර් ප්‍රමාණයක් ගොඩගැසී තිබෙනවා. එවැනි අර්බුදයක් නොතිබුණා නම් මේ වසරේ පොල් කර්මාන්තයේ අපනයන ආදායම නිසැකවම ඩොලර් මිලියන 1000 දක්වා ඒ කියන්නේ ඩොලර් බිලියනය දක්වා වර්ධනය කරගැනීමේ හැකියාව අපට තිබුණා.**

විශාල ඩොලර් හිඟයක් තිබෙද්දීත් පොල් ආශ්‍රිත කර්මාන්ත සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණවත් අමුද්‍රව්‍ය රටතුළ පවතින්නේ නැත්නම් රටක් විදිනට අපි ඉදිරියට යන්න ඔහු කේද අන්න ඒ නිසා අපි කල්පනා කළා ඒ සඳහා පොල් ආනයනය කරලා (දේශීය පොල් වගාවට හානියක් නොවන ආකාරයට) ප්‍රතිඅපනයන කර්මාන්ත සඳහා යොදා ගන්න. ඒ සඳහා පොල් ත්‍රිකෝණයෙන් බැහැර හම්බන්තොට ප්‍රදේශයේ වරායට ආසන්න අක්කර 400 කින් යුත් ප්‍රදේශයක් අපි දැනටමත් තෝරාගෙන මූලික අධියරේ ක්‍රියාමාර්ග ගනිමින් ඉන්න මොහොතක් මේ.

මූලික අධියරේදී ලෙලි ගැසූ ගෙඩි මිලියන 300 ක් ආනයනය කරලා 2025 වන විට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගෙඩි මිලියන 1000 ක් දක්වා ආනයනය කරලා පොල් ආශ්‍රිත ප්‍රතිඅපනයන කර්මාන්ත සඳහා යොදවන්න අපි දැනටමත් සියලු සැලසුම් සකස් කර අවසන් වෙමින් පවතිනවා. පොල් කර්මාන්තයේ වර්ධනය සඳහා හොඳ නිෂ්පාදනයක් ඉහළ ප්‍රමිතියෙන් යුත් නිෂ්පාදනයක් පාත්‍යන්තර වෙළඳපොලට යවන්න පොල් සංවර්ධන අධිකාරිය හැම විටම කටයුතු කරනවා. ඒ සඳහා සියලුම පොල් නිෂ්පාදනවල ප්‍රමිතිය පරීක්ෂා කිරීමේ පාත්‍යන්තරය පිලිගත් උසස් මට්ටමේ රසායනාගාරයක් අප සතුව තිබෙනවා. නිෂ්පාදන භාණ්ඩ අපනයනය කරන්න පෙර අපි අපේ රසායනාගාරයේ මේ නිෂ්පාදන නිසි පරීක්ෂාවකට ලක් කරනවා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි පොල් සංවර්ධන අධිකාරිය සතුව ජංගම රසායනාගාරයක් තිබෙනවා. නිෂ්පාදන ආයතන වෙත ගොස් සාම්පල අරගෙන ජංගම රසායනාගාරය මගින් අපේ රසායනාගාර නිලධාරීන් එම සාම්පල පරීක්ෂාවට ලක් කරනවා මේ නිෂ්පාදන අපනයන තත්වයට සුදුසුද කියලා. ඒ සඳහා ඉතාමත් ඉහළ අධ්‍යාපන සුදුසුකම් සහිත නිලධාරීන් පිරිසක් අපට ඉන්නවා. ඒ

විදිනට පොල් කර්මාන්තය සඳහා අවශ්‍ය සහය ලබා දෙන්න අප හැම විටම ක්‍රියා කරනවා. අපේ ඉලක්කය සුළු පටු නෑ. ඔබ හිතයි මේවා කරන්න පුළුවන් ද කියලා, කිසිම දෙගිහියාවක් අවිශ්වාසයක් තියාගන්න එපා. අපි 2025 වන විට පොල් කර්මාන්තයෙන් ඩොලර් බිලියන 2.5 ක අපනයන ආදායමක් මේ රටට ගේනවා. නිසැකවම අපට ඒ හැකියාව තිබෙනවා.

අපේ ඉලක්කය සුළු පටු නෑ. ඔබ හිතයි මේවා කරන්න පුළුවන් ද කියලා, කිසිම දෙගිහියාවක් අවිශ්වාසයක් තියාගන්න එපා. අපි 2025 වන විට පොල් කර්මාන්තයෙන් ඩොලර් බිලියන 2.5 ක අපනයන ආදායමක් මේ රටට ගේනවා. නිසැකවම අපට ඒ හැකියාව තිබෙනවා.



**විෂබීජ වලින් තොර ඉහළ ප්‍රමිතියෙන් යුත් ඉතා පහසුවෙන් භාවිත කළ හැකි සැකසූ පොල් කිරි භාවිත කරන්න. වැඩි විස්තර දැනගන්න 011 7 499 999 අමතන්න**



“දුටුවේ... මට වූවටත් මේ ඇදෙන්න නැතිට ගන්න උදව් කරනවද?”

“ඇයි අම්මේ මොකද?”

“කකුල් හිරවැටිලා. මේ දණිස් පොල්කටු දිනා පුදුම කැක්කුමයි. ඇදුම් දෙනවා.”

රජයේ පාසල් ගුරුවරයක් වූ වාන්දනීට දැන් වයස අවුරුදු පනස් පහකි. ඉහෙන් බහින රෝගයක් නමට නැති බව කියා පාසලේදී නිතර නිතර පම්පෝර් ගැසුවද පිටින් පිට ආ කකුල් කැක්කුමක් නිසා ඒ වනවිටත් ඇය වේදනා විඳිමින් සිටී.

හිටියේ. වතාවක් දෙකක් ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් බිච්චද ඉන් ඇය සුවයක් ලැබුවේ නැත. ළඟකදී සිට මේ තත්වය උත්සන්න වී ඇති බව වාන්දනීට තේරුම් ගිය නිසා උදේ නැඟිටගන්නට පවා සිදුවූණේ දුවගේ අත්වාරුවෙනි. බලා සිටින්නට බැරීම තැන ඇය නර්තනගල ප්‍රියදිවී වෙදමැදුරේ මාලේවන පාරම්පරික ආයුර්වේද වෛද්‍ය එච්.එම්.ආර්. නිසංසලා ප්‍රියදර්ශනී මහත්මිය හමුවෙන්නට ගියේ සිංහල වෙදකමේ හෝ භාස්කමක් බලාගෙනය. එහිදී තනවුරු වූයේ වාන්දනී ආතරයිටිස් රෝගයෙන් පීඩාවිඳින බවයි.

“ආතරයිටිස් රෝගය ආයුර්වේදයේ හඳුන්වන්නේ ආමලාන කියලා. සරලව කිව්වොත් සන්ධි ඉදිමීම. මේ රෝගය ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය එක්ක සම්බන්ධයි. ඒත් ගොඩක් අය ඒ ගැන දන්නෙ නෑ. ආතරයිටිස් ඇතිවෙන්නේ ආහාර නොදිරවීමේ ප්‍රශ්නයක් නිසා. මේ රෝගයේ වර්ග සියගණනක් තියෙනවා. ඒත් ගොඩක් අයට තියෙන්නේ ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් සහ රූමැටෙයිනි ආතරයිටිස් කියන දෙක තමයි.”

ආතරයිටිස් යනු සියවස් ගණනාවක සිටම මිනිසා පීඩාවට පත්කරන වේදනාකාරී රෝගයකි. ශරීරයේ කොතැනක හෝ වේදනාවක් ඇතිවෙන්නේ නම් වයස සුළුවෙන් තැකීම අප වම රෝගයේ ගොදුරක් බවට පත්වන මුල්ම අවස්ථාවයි. ඇතැමුන්ගේ මතය වන්නේ ආතරයිටිස් සෑදෙන්නේ වයසක පුද්ගලයින්ට බවයි. එහෙත් වෛද්‍යතුමියගේ මතය ඊට වෙනස්ය.

“ආතරයිටිස් බහුලව හැඳෙන්නේ වයස අවුරුදු හැටපනට වැඩි අයට. ඒත් අද වෙනකොට ඊට වඩා වයසින් අඩු අයටත් හැඳෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ රෝගය වයසත් එක්ක බලන්න බෑ. පොඩි දරුවන්ගේ ඉඳන්ම බලපාන්න ඉඩ තියෙනවා. දරුවෙක් පොඩි කාලේ ආහාර නොදිරවීමේ ප්‍රශ්නය බලපාන්නේ සෙම් රෝග විඳිනට. අම්මලා දරුවන්ට තියෙන ආදරේට ඉක්මණට ලොකුවෙන් කියලා හැමවෙලේම කවනවා පොවනවා. ඒත් පොඩි දරුවෙක් ගන්න ඕනේ ආහාර ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රමාණය ගත්තම තමයි දරුවා ඒ ආහාරය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ. හැබැයි අම්මලා අම්මලාගේ හිත

**ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් ලොරි ගණන් බීලා බැරවෙනකොටයි ගොඩක් අයට ආයුර්වේදය මතක වෙන්නෙ. එහෙම හැත්තමී බටහිර වෛද්‍යවරුන් සැත්කම් නිර්දේශ කළාමයි ආයුර්වේදය මතක වෙන්නෙ. හැබැයි ඒ එකකවත් නොකර ආයුර්වේදයට පුළුවන් මේ ලෙඩේ නිර්වාචනම සුව කරන්න**

පිරෙනකල් දරුවට බලෙන්ම කවනවා. ඒක සෙම් රෝග විඳිනට බලපාන්න පුළුවන්. සමහරවිට ඒක සන්ධි රෝගයක් දක්වා යන්නත් පුළුවන්.”

යම්කිසි රෝගයකට ගොදුරු වී වැඩි රෝගියෙකු වී සිටිනවාට වඩා අප කළ යුත්තේ ඒ රෝගවලට ගොදුරුවෙන ආකාරය දැනගෙන ඒවායෙන් වැළකී ජීවත්වීමයි. වෛද්‍යවරයා පවසන පරිදි පුද්ගලයෙකුට ආතරයිටිස් රෝගය වැළඳීමට බලපාන හේතු කිහිපයකි.

“මුලිකම දේ ආහාර නොදිරවීම. පානය බලපෑම් නිසා ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. හදිසි අනතුරුකින්

අස්ථි බිඳීම්, කකුල් උළුන්විම්, කකුල් පෙරළීම් වගේ දේවල්වලට හිසි ප්‍රතිකාර නොකළොත් පසුකාලීනව ආතරයිටිස් තත්වයක් ඇතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අද ගොඩක් අය කොන්දේ අමාරුව ගණන් ගන්නේ නෑ. ආතරයිටිස් කියන්නේ සන්ධි අමාරුවක්නේ. එතැනදී දණිස් සන්ධිය ප්‍රධානයි. මේ දණිස් රෝගයට කොඳු ඇට පේළිය බලපානවා. කොඳු ඇටපේළිය හරහා තමයි දණිස්ට එන ලොකුම ස්නායු වලයට එන්නේ. කොඳුඇට පෙළේ ඔය ස්නායු තදවුණාම ඒ මාංශපේෂි කොටස ක්‍රියා විරහිත වෙනවා. පස්සේ අමාරුකම් පටන් ගන්නවා. අතික ගැස්ට්‍රයිටිස්. අපි හිතනවා ඒක සුළු රෝගී තත්වයක් කියලා. සමහරු ප්‍රතිකාර ගන්නෙත් නෑ. ඒත් ඊට හිසි ප්‍රතිකාර කරන්න ඕනේ. හැත්තමී ඒකත් යම්කිසි ලෙසට ආතරයිටිස්වලට බලපානවා.”

සෑම රෝගයකටම අනන්‍ය වූ රෝග ලක්ෂණ තිබේ. කෙනෙකුට වැළඳී තිබෙන්නේ කුමන රෝගයද යන්න දැනගන්නේ ඒවාට අනුවය. පහත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් ඔබටද ඇත්තේ

ආතරයිටිස් රෝගය විය හැකිය.

“මුලින්ම අපිට අපේ බර දැනෙන්න ගන්නවා. අපිට අපිව දරාගන්න බෑ වගේ හිතෙනවා. හැන්දෑ වෙනකොට ගුටිකාලා වගේ වෙනවා. උණ ගතිය, ඇඟේපතේ වේදනාව එන්න ගන්නවා. විලඹ රිදෙනවා සහ හිරි වැටෙනවා. සන්ධි රතු පැහැයක් ගන්නවා. දණහිසේ වේදනාවක් දැනෙනවා. බඩගිනි එනවා නම් හොරයි. ඔය වගේ වෙලාවට අපි ඒක ගණන් ගන්නේ නෑ. ඊක කාලෙකින් ඒ තත්වය ඇඟ පුරාම යනවා. ඊටපස්සේ අපේ අය තාවකාලික පැලැස්තර දනවා. හැබැයි දරුවා වුණාම අවිදගන්න බෑ. රෝද පුටුවටම වැටෙනවා.”

ලංකාවට බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය පැමිණීමත් සමගම අපේ හෙළ වෙදකම වූ ආයුර්වේදය මිනිසුන් අමතක කර තිබේ. නමුත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය හරහා ආතරයිටිස් නිර්වාචන සුවකළ හැකි බව වෛද්‍යවරයාගේ මතයයි.

“අපේ අයට ආයුර්වේදය මතකවෙන්නේ අන්තිම මොහොතේ. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ

බෙහෙත් ලොරි ගණන් බීලා නොදක් නැති වෙනකොට තමයි අපි හොයන් එන්නේ. සමහරු අපි ළඟට එනවා, බොක්ටර් කීවා දැන් ඔයාට බෙහෙත් කරලා වැඩක් නෑ ශල්‍යකර්මයක් කරන්න ඕන කිව්වා කියාගෙන. සමහරුන්ට අතක් උස්සලා ඔලුව පිරගන්න බෑ. අස්ථි දිරලා. දණහිසේ කාටිලේජ ගෙවිලා. හැබැයි ආතරයිටිස් නිර්වාචන සුවකරන්න ආයුර්වේදයේ ප්‍රතිකාර තියෙනවා.”

මිනිසුන් අකමැති අසනීප විමටත් වඩා බෙහෙත් අහුරු ගණන් බොන්නටය. එහෙත් ආයුර්වේදයේ එහෙම බෙහෙත් අහුරු පෙවිල්ලක් නැත.

“අපි භාවිතා කරන්නේ සරල බෙහෙත් වට්ටෝරු. ඕනෑම කෙනෙකුට ඒ ඔහුගේ හොඳාගන්න පුළුවන්. බොන්න බෙහෙත් දෙන්නෙ නෑ. තෙල් බෙහෙත් පත්තුවලින් ප්‍රතිකාර සියල්ල කරන්නේ. වසර ගණනක් බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරලත් සුව නොවූ අය ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පිහිටෙත් සුවවෙනවා.”

දිනපතා කන කෑමටත් වඩා බෙහෙත් පෙනී බොන මිනිසුන් සිටින එකම රට ලංකාව විය යුතුය. ඔවුන් අට අනුවත් රෝගයන්ට හැටි හුටකමාරක් බෙහෙත් බොන ජාතියකි. අවසාන වශයෙන් අපි වෛද්‍යතුමියගෙන් ඇසුවේ ආතරයිටිස් රෝගයෙන් වැළකී නිරෝගී දිවියක් ගතකරන්නට උපදෙසකි.

“ගැස්ට්‍රයිටිස් වගේ රෝග සුළුවෙන් හිතන්න එපා. මොකද ඒක තවත් රෝගයක රෝග ලක්ෂණයක්. මතක් කරලා දවසේ ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුන වෙලාවට ගන්න. අතිරේකව කන බර කෑම ජාති අඩු කරන්න. ව්‍යායාම කරන එකක් ඇඟට හොඳයි.”

# විකක් හැන්දෑ වෙනකොට සියකගෙන් විතර ගුටිකාලා වගේ දැනෙනවද?



**අපේ අයට ආයුර්වේදය මතකවෙන්නේ අන්තිම මොහොතේ. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ බෙහෙත් ලොරි ගණන් බීලා නොදක් නැති වෙනකොට තමයි අපි හොයන් එන්නේ**



**ආයුර්වේද වෛද්‍ය එච්.එම්.ආර්. නිසංසලා ප්‍රියදර්ශනී ප්‍රියදිවී වෙදමැදුර නර්තනගල, හොරණ**

# අපේ ගෙදරත් ගෑස් ලිප පිරිසිරුවා එක් හෙල්මට් එක දාගෙන උයනු නිසා මං බේරුණා

සුනේත්‍රා කුමාර



දැකගත පමණ ඉහත කාලසීමාව ගැන කතා කළහොත් එකල ගෙදරින් පිටට ගිය තම ආදරණීයයන් යළි පැමිණෙනතුරු නිවැසියන් සිරියේ ඇඟේ ලේ නැතුවය. ඒ යුද්ධය පැවති සමයේ රටේ අස්සක් මුල්ලක් නැරඹීමේදී පිරිසිරුවා නිසාය. එහෙත් අද එහි අනෙක් පැත්තය. රැකිරක්ෂා හෝ වෙනගම් කටයුත්තකට ගෙදරින් පිටට යන කෙනෙකුට යළි නිවසට එනතුරු දැන් ඉන්නට ඒ ඇත්තේ ඇඟේ ලේ නැතිවය. ඒ කලකට ඉහතදී කොරෝනා රෝගීන් බුරුකුපිටින් වාර්තා වූවාක් මෙන් දිනෙන් දින රට පුරා නිවෙස්වල ගෑස් ලිප් පිපුරුම් වාර්තා වන්නට පටන්ගෙන ඇති බැවිනි.

ගෑස් ටැංකිය නිසා ලෝකේම ගිනි ගන්නවා කිව්වත් අම්මා කෙනෙකුට තම දරු පැටවුන් කුසගින්ම නියන්නට බැරිය. ඒ නිසා එදා බඩේ ගිනිදර නිවු ගෑස් ලිප මෙදා හිතේ ගිනිදර ඇවිලුවත් අම්මලා හැමදමත් වගේ කුස්සියට ගියේය. එහෙත් මේ දවස්වල කුස්සියට යන අම්මලා රැවුලයි කැඳයි දෙකම බේරාගන්නා විදියක් ගැන සිතිය යුතුව ඇත. පන්නල, සුනේත්‍රා කුමාරට ඒ වෙනුවෙන් කදිම අදහසක් ඔලුවට ආවය.

පුද්ගලික ආයතනයක කළමනාකාරිණියක් ලෙසින් රැකියාව කරන ඇයට වගකීම් වැඩි නිසාම මුළුතැන්ගෙයි රැළීමට ඇත්තේ ඉතා අවම කාලයකි.

“ඇත්තටම මට තියෙන්නේ පොඩි කුස්සියක්. ඒක නිසා ඒක ඇතුළේ මට දර ලිප් බැඳලා උයන්න ඉඩ පහසුකමක් නෑ. අතින් එක රස්සාවේ වැඩක් එක්ක මට හිත් සිරුවලට ලතාවට උයන පිහින වැඩ කරගන්න වෙලාවකුත් නෑ. ඒක නිසා මට උයන්න පිහිනන තිබුණු පහසුකම ක්‍රමය තමයි ගෑස් ලිප. තැන තැන ගෑස් ලිප් පුපුරනවා කියලා කතාව යද්දී මට ඇත්තටම කරන්න දෙයක් හිතාගන්න බැරි වුණා. එහෙමයි කියලා ගෙදර අය බඩගින්නේ තියන්නත් බෑනේ.”

කැත්තෙන් බැරිනම් පොරවෙන් කියා කතාවක් ඇත. සුනේත්‍රාටද සිය සැමියාගේ හෙල්මටය මතකයට එන්නේ ඒ නිසා විය යුතුය.

“මට එකපාරටම මහත්තයගෙ හෙල්මට් එක මතක් වුණා. පස්සේ මම නිකමට වගේ එක දවසක් හෙල්මට් එක දාගෙන උයලා බැලුවා. ඒත් ඒක හිතපු තරම් ලේසි වුණේ නෑ. පොල් ටික ගාගන්නයි, හාල් ටික සෝදගන්නයි ගියාම හරියට දැනෙන්නේ ඔලුව උඩින් ගලක් තියාගෙන වැඩ කරනවා වගේ. ඒත් ජීවිතේ ඊට වැඩිය වටිනාවෙන් කියලා හිතලා මම එදා පැයක් විතර හෙල්මට් එක දාගෙන කුස්සියේ කෑම හැඳුවා.”

ඇය කියන්නේ එසේ කළ පසු එදා දවසට පණ බේරාගත් සෙයක් දැනුණු බවය. පසුව අමාරු වුණත් ඇය මුළුතැන්ගෙයි ආහාර පිසීමේදී වැසියන් සහිත හෙල්මට් එකක් භාවිතා කිරීම පුරුද්දක් කරගත්තාය.

“ඔය විදියට මම පසුගිය ඉරිදත් උයන්න කුස්සියට ගියේ හෙල්මට් එක දාගෙන. මම වැසියන්ගේ ලිපෙන් අරන් තව වැසියන්ගේ ලිපේ තියන්න හදනකොටම මහ සද්දෙකුත් එක්ක ගෑස් ලිප පුපුරලා ගියා. ලිපේ යකඩ කැලි, කුස්සියේ තිබුණු බෝතල්වල විදුරු කැලි සේරම ඇවිත් මගේ ඇඟේ වැදිලා අතපය තුවාල වුණා. වෙලාවට හෙල්මට් එක දාගෙන හිටපු නිසා මුණටවත් හිසටවත් හිරිමක්වත් වුණේ නෑ. මමත් ගෑස් පුපුරන එකට රටේ ලෝකේ ඉන්න ලොකු ලොකු උන්දැලට බැණ බැණ හිටියනම් මුණකට එක්ක පුඩ්වගෙන මේ වෙද්දී ඉස්පිරිතාලෙ ඇඳක් උඩ ඉඳන් තමයි කතා කරන්නේ වෙන්නේ.”

**මාස්ක දාගෙන දවසක් ඉන්න පුළුවන්නම් පැයක් හෙල්මට් එක දාගෙන උයන්න බැරි ඇයි?**

ඇත්තය. ‘තමා හිසට තම අතමය සෙවණැල්ල’ කියා පැරැණිතන් කීවේ නිකමට නොවේ.

“අද කාලේ ගොඩක් ගෙවල්වල හෙල්මට් එකක් වරදින් නෑ. හෙල්මට් එකක් නැති ගෙදරක් නම් දෙතුන් දහක් දිලා ගත්තත් පාඩු නෑ. මොකද ඒ දෙතුන් දහට වඩා අපේ ජීවිත, අපේ පවුල කෝටි ප්‍රකෝටි ගණනක් වටිනාවනේ. ඒත් මෙහෙම කිව්වම සමහර කියයි අපි කුස්සියට යන යන සැරේට හෙල්මට් එකක් දන්න ගියොත් වෙන වැඩක් නැද්ද කියලා. අනික සමහර ගෙවල්වල තරුණ දවලත් උයන පිහින වැඩවලට අම්මලට උදව් කරනවා. එතකොට එක ගෙදරට හෙල්මට් දෙකක්වත් තියාගන්න වෙන නිසා මේවා කරන්න පුළුවන් වැඩද කියලත් අහයි.”

මුළුතැන්ගෙට හෙණපුරා කඩාවැදුණේ රට පුරා ගෑස් හිඟවීමට පටන්ගත් ද සිටිය. අන්තිමට කකුල් කෙඩෙත්තුව නැදෙනකල් පෝලිමිටල හිඳ ගෙන ගෑස් සිලින්ඩරය කුස්සියේ තියාගැනීමත් හෙණයක් වුවේය. ඒ බිය තව තවත් වැඩි වන්නට පටන් ගත්තේ



විනාශ වූ ගෑස් ලිප

පසුගිය කාලයේ ගෑස් පිරිමි නිසා බරපතළ තුවාල ලැබූ පිරිස් මෙන්ම මරණද වාර්තා වුණු නිසාය.

එහෙත් වගකිව යුතු බොහෝ අය කීවේ සෑම නිවසකම පුපුරා ඇත්තේ ගෑස් ලිප බැවින් සිලින්ඩරවල වරදක් නැති බවය. ඒ කියන ආකාරයට නම් වරද ඇත්තේ මහජනතාවගේ අතේය.

“මේ වෙනකොට අපි අවුරුදු දෙකකට ආසන්න කාලයක් කඩපිලට, රස්සාවට යන්නේ මුඩ ආවරණයක් දාගෙන. ඒ මදවට රැකියාවක් කරන කෙනෙක් නම් දවසම ඒක දාගෙන වැඩ කරන්නත් සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මුළු දවසම මාස්ක එක දාගෙන ඉන්න අපිට කුස්සියේ උයන පැයට විතරක් හෙල්මට් එක දාගෙන උයන්න බැරි ඇයි? ඒක නිසා මම හැම කාන්තාවකටම, අම්මා කෙනෙකුටම කියන්නේ ඔයාලගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් කුස්සියේදී හෙල්මට් එකක් දාගෙන කියලා.”

ඉස්සර අපේ අම්මලා ගමනක් බිමනක් යද්දී මේසය සහ ගෑස් ටැංකිය අල්ලා ඉබ්බෙක් දැමීමේය. ඒ සොර සතුරෙකු ගෙට පැන්නොත් මේසය පිටින් ගෑස් ටැංකිය උස්සාගෙන යා නොහැකි බව සිතා නිසාය. ඒත් දැන් සිලින්ඩරයට වඩා පණ බේරාගැනීම වටිනා නිසා බොහෝ නිවෙස්වල ගෑස් ටැංකිය ඇත්තේ නිවසින් පිටය.

ඒ කෙසේවෙතත් වගකිව යුතු නිලධාරීන් බෝල පාස් කරගන්නාතෙක් කුස්සියේ ගෑස් ටැංකිය මතක් වනවිට කොයිකාටත් රැටි හින්දා නොයනා බව නම් සහතිකය.

**ලිහිනි මධුපිකා**

**බැරංකු ඇඹැරතු**

★ පෞද්ගලික බැරංකු කිහිපයක පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් හතතුරු කිහිපයකට අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ.

★ වැටුප් සමග පුහුණුව.

★ රැකියාව අවශ්‍ය ප්‍රදේශයටම.

ගැ/පි 18/40  
මිල 35,000/-  
(මස් පට්ට නොවේ)

070 33 46 072    071 88 53 997  
077 40 24 155    071 25 64 715  
071 59 47 191    076 11 25 624

**උකුණු එරද සඳුනටම ඉවත්වයි !**

උකුණන් ගෙන් කාරුණ්‍ය?

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව අනුමත කරන දේ නිෂ්පාදනයයි.

**ක්ලෙන්ක්ස්**

**උකුණා ඔබට**

දැරවන්නේ පාඩම් වලට හාඩා කරන මහක ශක්තිය හැකි කරන නින්දට කරදර කරන දැරවන්නේ සමාජයේ ලැජ්ජාවට පත් කරවන

**උකුණු එරද කන්න ආරම්භ කරන්න**

වයස අවුරුදු 6 සිට ඉහළට පාසල් දැරවන්න හා වැඩිහිටියන් සඳහා සුදුසුයි.

**විස විස රහිතයි**

වයස අවුරුදු 6 සිට ඉහළට පාසල් දැරවන්න හා වැඩිහිටියන් සඳහා සුදුසුයි.

විස විස රහිතයි

කිසි ශක්ති නොමැති කරන්නේ නැතිව මිලි ලීටර් 5-10 පමණ සිසට දමා පෙන නහින ඉරු සම්බන්ධ කර එතැන 4 ක් කඩ හෙලිත් සොළා ගරින. හැඩත වනවිටත් එයම කරන්න. එතැන 30 ක් ඇතුළත සිස ශක්ති නිවැසීම අඩපනවූ උකුණන් පිරා ඉවත් කරන්න. සාර්වභ පුර්වල සඳහා සහිතව එක්වනවා බැවින් සති 3 ක් පාවිච්චි කරන්න. ඉන් පසු අවශ්‍ය නම් මධ්‍යම වරක් බැසින්

ගාකාරා පිලිගමක්

සිටහල් බීජ කරන මිලි ග්‍රෑම් 150, කරප් කරන මිලි ග්‍රෑම් 150, නිම මිලි ග්‍රෑම් 20, කරදුර මිලි ග්‍රෑම් 15, කාමරිකා මිලි ග්‍රෑම් 10

සියලුම ආමයි වලින් ලබා ගත හැක **විමසන්න 077 900 7867**

# අම්මා අප්පා වුණත් එපා වුණොත් එපාම තමයි



“රංජනී දුවේ...”

“ඇයි නැන්දේ?” රංජනී ගෝන් එක ආන්ස්වර් කළේ මේ නම් තව ප්‍රශ්නයක් කියලා දැන දැනම තමා.

“දුවේ අම්මා ගැන පිළිවෙලක් කළා නම් කේද හොඳ?” නැන්දේ අහද්දී රංජනීට දැනුණේ ලේ රත් වෙනවා වගේ.

“තව මොන පිළිවෙලක්ද නැන්දේ? මම මාසෙට ගාණක් අම්මගේ පොතට යවනවානේ.”

“දැන් තාත්තත් නැති වුණේ, අම්මව දුව ළඟට ගත්තා නම් හොඳයි නේද?” නැන්දේ කිව්වේ ඇඳලා පැදලා.

“තාත්තා නැති වුණාට මල්ලි ඉන්නවනේ නැන්දේ. එයා අම්මව බලා ගනී.” කියපු රංජනී එහෙමම ගෝන් එක කට් කරලා දැමීමා.

“මේ අයට කියලා තේරුම් කරන්න බැහැ.” තමන්ටම කියාගත්තු රංජනී නැන්දගේ ගෝන් නම්බර් එකත් බලොක් කරලා දැමීමා.

මේ වෙද්දී රංජනී නැන්දගේ චිතරක් හෙවෙයි, ලොකු අම්මගේ, පුංචි අම්මගේ, තමන්ගෙම මල්ලිගේ, නෂ්ටාගේ හැමෝගෙම ගෝන් නම්බර්ස් බලොක් කරලයි තිබ්බේ.

රංජනීගේ අතීතය පිටට පේනවාට වඩා ගොඩක් වෙනස්.

පොඩිම කාලේදී මාළු ඉව්වම ලොකු මාළු කැල්ල මල්ලිට, පොඩි එක රංජනීට. දෙවැනි දවසෙදී මාළු මල්ලිට චිතරයි. රංජනීට එළුවලු චිතරයි.

මල්ලි රංජනීගේ පියාගේ තියෙන කෑම උදුරන් කද්දී රංජනී ඉවසන්න ඕනේ. රණ්ඩුවට ගියොත් ගුටි ලැබෙන්නෙත් ඇයටමයි. මල්ලිට අවුරුද්දකට පාරක් අලුත් පොත්, සපත්තු ලැබුණාට රංජනී අවුරුදු දෙක තුනක් එකම බෑස් එක, සපත්තු දෙක පාවිච්චි කරන්න ඕන. මල්ලි හෝදන්නේ නැතුව ගඳ ගහනා එකතු කරන රෙදි හේදුවේ නැහැ කියලා අම්මගෙන් කෝටු පාර වදින්නේ රංජනීට.

මල්ලිට සපත්තු දුගෙන ගේ ඇතුළට එන්න එපා කියලා අම්මා කවදවත් කියන්නේ නැහැ. හැබැයි රංජනීට එහෙම අවසරයක් නෑ.

රංජනී ශිෂ්‍යත්වේ උඩින්ම පාස් වුණත් දිගටම ගියේ ගමේ ඉස්කෝලෙට. මල්ලි ශිෂ්‍යත්වේ ලේල් වුණා. ඒත් තාත්තා ලොකු මුදලක් යට කරලා, මන්ත්‍රී කෙනෙක්ගෙහුත් උදව් අරගෙන නගරේ තිබුණු නම ගිය ඉස්කෝලෙකට මල්ලිව දැමීමා.

**වැටුප් වැඩිවීමක් එක්ක ප්‍රමෝෂණ එක්ක ලැබෙද්දී රංජනීගේ වයස තිහටත් ළංවෙලා. රංජනී ලස්සනට ජීවන වෙනන පටන් ගත්තේ ඊටත් පස්සෙ**

වගේම රංජනී පෙම්වතෙක් හොයාගෙන විවාහ වෙන්න හිත දුකිද්දී අම්මා කියපු දේත් රංජනීට අද වගේ මතකයි.

“උඹට මඟුල් විසේද 25 වෙනත් කලින් බඳින්න හදන්නේ? අපිට ඕවට වියදුම් කරන්න සල්ලි නැහැ. කොල්ලට කැමිපස් යන්න බැර වුණා. උඹ පුයිවටි කැමිපස් එකකට යවන්න අතේ සල්ලි තියෙන්න ඕන.”

අවාසනාවකට ඒ විවාහයත් සිදු නොවුණේ පෙම්වතාගේ ගෙදරින් දැවැද්දක් නැතුව ලේලිව භාරගන්න අකමැති වුණ නිසා.

මනමාලිගේ දැවැද්දෙන් ගොඩ යන්න බලාගෙන ඉන්න පවුලක් නැතිවුණා එකම හොඳයි කියලා රංජනී හිත හදගත්තා. හැමදේම වෙන්නේ හොඳට කියලා හිතපු රංජනී තනියම ජීවිතේ ගොඩ නංවා ගන්න අධිෂ්ඨාන කරගත්තේ වීද.

කෙල්ලො අටදෙනෙක් ඉන්න ඇඟිල්ලක්වත් ගහන්න ඉඩ නැති බෝඕමකට ඇවිත්, අමාරුවෙන් පොඩි එකකුත් හොයාගෙන රංජනී ජීවිතේ පටන් ගත්තා. ලස්සනට අඳින්නේ නැතුව, බඩ පිරෙන්න කන්නේ නැතුව අමාරුවෙන් ජීවිතේ ගැට ගහගෙන කොහොම හරි වැඩිදුර අධ්‍යාපනයක් ලබාගත්තා.

වැටුප් වැඩිවීමක් එක්ක ප්‍රමෝෂණ එක්ක ලැබෙද්දී රංජනීගේ වයස තිහටත් ළංවෙලා. රංජනී ලස්සනට ජීවත් වෙන්න පටන් ගත්තේ ඊටත් පස්සෙ. ඉඩකඩම් ඕස්කොම මල්ලිට ලිව්වා කියන

ආරංචියෙන් රංජනීට අමුතු දුකක් දැනුණේ නැහැ.

ඒත් ඇගේ හිතේ ආඩම්බරයක් ඉතුරු වෙලා තිබ්බා. තනියම මහන්සි වෙලා ජීවිතේ ගොඩනගා ගත්තු එක ගැන.

රංජනීගේ තාත්තා හදිසියේම නැතිවුණේ මේ අතරේ. මල්ලි බැඳුපු ලේලි දැන් තමන්ට නොසලකන බවත්, මල්ලිත් තමන්ට වෙනස්කම් කරන බවත් අම්මා කියද්දී රංජනීගේ හිතට දුකක්වත්, කණගාටුවක්වත් කොටින්ම තරහක්වත් දැනුණේ නැහැ.

රංජනීට දැනුණේ ඒක පිටස්තරයෙන්ම ප්‍රශ්නයක් කියලා. පවුලේ අය තමන්ට තමන්ගේ කෙනෙක් කියලා සැලකුවේ නැති නිසා වෙන්න ඇති ඇයටත් දැන් පවුලේ ප්‍රශ්න පිට ප්‍රශ්න වෙලා.

“මගේ මේ සාමකාමී ජීවිතේට පරණ ප්‍රශ්න බලෙන් ගෙනත් දගන්න ඕන නැහැනේ. දෙමව්පියන්ට පුළුවන් වෙන්න ඕන දරුවන්ට එක වගේ සලකන්න. ඒ නැමදේම අමතක කරලා දන්න පුළුවන් දරුවෝත් ඉන්නවා ඇති. එයාලා ගොඩක් හොඳ දරුවෝ වෙන්නත් ඇති. ඒත් සමහරුන්ට බැහැ ඒ වේදනාව අමතක කරන්න. මාත් ඒ වගේ දරුවෙක්. නොදන්න අය ලේබල් ගහයි කියි ගුණයක් නෑ කියලා. ඒත් මට කමක් නෑ.”

රංජනී තමන්ටම කියාගත්තා.

මේ හැම වෙනස්කමක්

සමාධි බයස්



# බිත්තර වලින් හඳුන්න පුළුවන් කෑම ජාති 08ක්



## කොරියන් ක්‍රමයට විනාඩි 5න් බිත්තර රෝල හඳුමු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 3
- කැරට්, තක්කාලි, අමුමිරිස්, ලිස්ස හෝ කැමති එළවලු වර්ග කිහිපයක්
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදගන්නා ආකාරය

- එළවලු ටික සිහින්ව කපාගන්න.
- බිත්තර වෙන වෙනම කඩා භාජනයකට දමා බිටි කරගන්න.
- එයට කපාගත් එළවලු ටික එකතු කර කලවම් කරන්න.
- මෙයට රස අනුව ලුණු හා ගම්මිරිස් එකතු කරන්න. (මේ අවස්ථාවේදී ඔබගේ කැමැත්ත පරිදි සොසේපස් වැනි දේ ද එකතු කරන්න පුළුවන්)
- ලොකු පෑන් එකක් ගෙන බටර් ගා ගන්න. (බටර් වෙනුවට තෙල් පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන්)
- තෙල් එක රත්වුණු පසු, බිත්තර මිශ්‍රණයෙන් ටික ටික දමා රවුමට ඔතාගන්න. (මෙය 4 දෙනෙකුට ප්‍රමාණවත්)

## දැයියා බිත්තර කරිය ඉන්දියන් ක්‍රමයට

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බපු බිත්තර 04
- තක්කාලි ගෙඩි 03
- ලුණු ගෙඩි 02
- පොඩි අමුමිරිස් කරල් 4
- මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 02
- අමු තුනපහ හෝ හැඳි 01
- ගම්මිරිස් හෝ හැඳි 01
- කහ හෝ හැඳි 1/4
- ලුණු රස අනුව
- කුරුඳුපොතු කැල්ලක්
- කරපිංචා
- එනසාල් ඇට 4
- කරාබුනැටි 3
- තලාගත් ඉඟුරු සහ සුදලුණු
- තේ/පොල්කිරි/වතුර කෝප්පයක්/තෙල්

සාදගන්නා ආකාරය

- තේ කෝප්පය සාදාගන්නීමට තේ කොළ හෝ හැඳි 1ක් කෝප්පයකට දමා උණුවතුර කෝප්පයක් එකතු කර ටික වේලාවක් තැම්බෙන්න හැර පෙරාගන්න.
- කපාගත් තක්කාලි සහ ලුණු හොඳින් බිලෙන්ඩ් කරගන්න.
- බිත්තර දෙකට කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් මේස හැඳි තුනක් පමණ දමා රත් වූ විට කරාබුනැටි, එනසාල්, කුරුඳු, තලාගත් ඉඟුරු සුදලුණු, කරපිංචා සහ අමු මිරිස් දමා බැඳගන්න.
- එයට බිලෙන්ඩ් කරගත් තක්කාලි ලුණු මිශ්‍රණය එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න.
- එය බැඳගෙන එනවිට මිරිස් කුඩු, අමුතුනපහ, ගම්මිරිස් සහ කහ දමා කලවම් කරමින් වතුර ගතිය ඉවත්වන තුරු බැඳගන්න.
- සාදගත් තේ කෝප්පය එකතු කර හොඳින් හොඳින් උසාගන්න. රස අනුව ලුණු එකතු කර කපාගත් බිත්තර ටිකද එකතු කරන්න.
- බිත්තර සුදුමදය සහ කහ මදය වෙන්වීමට හොඳි පරිස්සමින් කලවම් කරගන්න.



# ඩින්තර තෙම්පරාදුව

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලොකු ලුනු ගෙඩි 04
- ඩින්තර 3
- කෂලිමිරිස් රස අනුව
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව
- තෙල් මේස හැඳි 2

## සාදගන්නා ආකාරය

- ලුනු සිහින්ව කපාගෙන අතින් පොඩි කරගන්න.
- ලුනු ටික පෑන් එකකට දමා ලුණු සහ තෙල් එකතුකර අනාගන්න.
- දැන් පෑන් එක අඩු ගිනිදරේ ලිපේ තබා විනාඩි 5ක් පමණ ලුනු තැම්බෙන්න දෙන්න.
- විනාඩි 5කට පසු කලවම් කර තැනින් තැන ඩින්තර එකතු කිරීම සඳහා ඉඩ සාදගන්න.
- ඩින්තරය බැගින් කඩා සාදගත් ඉඩට දමාගෙන ඒ මතට කෂලිමිරිස්, ගම්මිරිස් සහ ලුණු ඉසගන්න.
- පෑන් එකේ මුඩිය වසා විනාඩි 4ක් 5ක් පමණ හොඳින් තැම්බෙන්න දෙන්න.



# ලුනු ගෙඩියකින් හැසි ඩින්තරේකින් විනාඩි 5න් සහැකි එකක්

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලොකු ලුනු ගෙඩි 1
- ඩින්තර 1
- අමුමිරිස් කරල් 1
- කෂලිමිරිස් රස අනුව
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව
- තෙල් හෝ බටර්
- පාන්පිටි තේ හැන්දක්

## සාදගන්නා ආකාරය

- ලුනු ගෙඩිය සුද්දකර මුදු ආකාරයට සිටින සේ ලොකුවට කපාගෙන කෂලි වෙන්කරගන්න.
- වෙන්කරගත් මුදුවලින් කුඩා මුදු ටික සිහින්ව කපාගන්න.
- භාජනයකට සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස්, සිහින්ව කපාගත් ලුනු, ඩින්තරය, කෂලිමිරිස්, ගම්මිරිස්, ලුණු සහ පාන්පිටි එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- පෑන් එකක් ලිප තබා තෙල් ගාගෙන කපාගත් ලුනු මුදු ටික මෙය උඩින් තබාගන්න.
- ඒ මුදු මැදට සාදගත් ඩින්තර මිශ්‍රණය එකතු කර බැඳෙන්න දෙන්න.
- විනාඩියක් පමණ එක පැත්තක් බැඳුණු පසු, අනෙක් පැත්ත හරවා බැඳගන්න.



# ස්ථිම් බිත්තර කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර
- කැලුම්බස්
- ගම්මිරිස්
- ලුණු
- තෙල්

ව්‍යංජනය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලුණු
- තක්කාලි
- අමුමිරිස්
- කරපිංචා
- රම්පේ
- කැලුම්බස්
- සුදුරු තේ හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- අමු තුනපහ තේ හැඳි 1/2
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු

සාදාගන්නා ආකාරය

- සෙරම්ක් හෝ ඇලුමිනියම් කෝප්ප ගෙන ඇතුළේ තෙල් ගාගන්න.
- එක කෝප්පයකට එක බිත්තරය බැගින් දමා උඩින් කැලුම්බස්, ගම්මිරිස් සහ ලුණු ඉසගන්න.
- ඒවා රයිස් කුකර් එකේ හෝ ස්ටිම්බර් එකක තබා විනාඩි 10ක් පමණ ස්ථිම් කරගන්න.
- තක්කාලි ටික ග්‍රයින්ඩ් කරගන්න.
- පෑන් එකක් ලීප තබා තෙල් මේස හැන්දක් පමණ දමා රත්වනවිට සුදුරු, රම්පේ, කරපිංචා, කපාගත් ලුණු, අමුමිරිස්, කැලුම්බස්, ලුණු එකතු කර කලවම් කරන්න.
- එය බාගෙට බැඳුණු විට ග්‍රයින්ඩ් කරගත් තක්කාලි එකතු කරන්න.
- ටික වේලාවකින් මිරිස් කුඩු, අමු තුනපහ සහ කහ එකතුකර කලවම් කරන්න.
- මෙය නටාගෙන එනවිට ස්ථිම් කරගත් බිත්තර ටික එකතුකර කලවම් කරගන්න.

## මස් වගේ රසට බිත්තර මිරිස් හොඳි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 3
- තෙල් මේස හැඳි 2
- ලොකු ලුණු ගෙඩි 1
- සුදුලුණු බිත් 4
- අමුමිරිස් කරල් 4
- තක්කාලි ගෙඩි 1
- කරපිංචා
- රම්පේ
- බැඳුණු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1
- බැඳුණු මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2
- කහ තේ හැඳි 1/4
- ලුණු තේ හැඳි 1
- උලුනාල් ඇට තේ හැඳි 1
- කරදමුංගු
- කරාඩුනැටි
- කුරුඳු පොතු කෂල්ලක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- බිත්තර වෙන වෙනම කඩාගෙන නාපනයකට දමා හොඳින් බීටි කරගන්න.
- පෑන් එකක් ලීප තබා තෙල් ටිකක් දමා රත්වු විට කරපිංචා, රම්පේ, හිනියට කපාගත් සුදුලුණු, අමුමිරිස්, ලුණු සහ තක්කාලි එකතු කර බැඳෙන්න දෙන්න.
- එයට බැඳුණු තුනපහ, මිරිස් කුඩු, කහ, ලුණු සහ උළුනාල් තේ හැඳි 1/2ක් එකතු කර කලවම් කරමින් බැඳෙන්න.
- හොඳින් බැඳුණු පසු උණුවතුර කෝප්ප 1/2ක් එකතු කර හොඳේදි හොඳින් රත්වෙන්න දෙන්න.
- රත්වනවිට එනසාල්, කරාඩුනැටි සහ කුරුඳුපොතු කෂල්ලක් එකතු කර කලවම් කරන්න.
- බීටි කරගත් බිත්තර ටික ටික එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.



# ඕනෑම වෙලාවක ලේසියෙන් රසට හදගන්න පුළුවන් ශ්‍රී ලංකන් ඔම්ලට්

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 2
- රතු ලුණු
- අමුම්බරස්
- තක්කාලි
- කරපිංචා
- කෘලිම්බරස් තේ හැඳි 2
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
- ලුණු තේ හැඳි 1/2
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- තෙල් හෝ බටර්

## සාදගන්නා ආකාරය

- අමුම්බරස්, ලුණු, තක්කාලි, කරපිංචා ඉතාමත් සිහින්ව කපාගන්න.
- බිත්තර දෙක භාජනයකට දමා බීට්කර ගම්මිරිස්, ලුණු, පාන්පිටි, කපාගත් අමුම්බරස්, ලුණු තක්කාලි, කරපිංචා එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න.
- පෑන් එකක් ලිප තබා බටර් එකතු කර රත්වනවිට සාදගත් බිත්තර මිශ්‍රණය දමා දෙපැත්ත හරවමින් බැඳගන්න.



# රස ගෝවා ඔම්ලට් එකක් හදමු

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 2
- ගෝවා ගෙඩි 1
- අල ගෙඩි 1
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- කෘලිම්බරස් තේ හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- ලුණු රස අනුව
- තෙල් හෝ බටර්

## සාදගන්නා ආකාරය

- ගෝවා ගෙඩිය ඉතාමත් සිහින්ව කපා හොඳින් සෝදගන්න.
- අල ගෙඩිය ශ්‍රේට් කරගන්න.
- දැන් කපාගත් ගෝවා වලට බිත්තර, ශ්‍රේට් කරගත් අල, පාන් පිටි, කෘලිම්බරස්, මිරිස්, ගම්මිරිස් සහ ලුණු දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- පෑන් එකක් ලිප තබා බටර් ටිකක් දමා රත්වන විට සාදගත් බිත්තර මිශ්‍රණය එකතුකර අඩු ගිණිදරේ විනාඩි 2ක් පමණ තැම්බෙන්න දෙන්න.
- අනිත් පැත්තද හරවමින් බැඳගන්න.



ආහාර වට්ටෝරු සඳහා තොරතුරු සැපයීම  
**වාසා ගුණතිලක**

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



# සතුටින් ඉන්න නුරැවුණාම දන්නෙම හැකුව ඒක පුරුද්දක් වෙනවා

මං ඒ දේ හොඳ පැත්ත හිතන්න ගත්තා. අත්වෙලා ඉන්න පුංචි කාලෙදීත් අපේ ආදරේ වැඩි වුණා කියලා තේරුණා එකෙන් මං සතුටු වුණා. තනියෙන් වුණත් මං ගොඩක් දේවල් වෙනදට වඩා හොඳට කරගත්තා කියලා සතුටු වුණා. දුරුවන්ව සතුටින් තියන්නත් වෙනදට වඩා දේවල් කරපු එක ගැන මම සතුටු වුණා. මං වෙනුවෙන් වෙලාව වෙන්කරගත්ත එකට මම සතුටු වුණා. ඒකෙන් මගේ හිත තවත් හොඳ දේවල් ගැන හිතලා සතුටු වෙන්න පුරුදු වුණා.

පහුගිය මාසෙත් දහම් ජපානේ ඇතුළෙම පිට පළාතකට දවස් දහයකට වැඩවලට ගියා. ඒ වෙලෙන් මං මුණේ හිතාව හැකි කරගන්නෙ නැතිව හිතේ සතුටෙන් උදේය්ගයකින් වැඩ කළා. මං හතයෙන් අඩන්නෙ නැති නිසා මට දැනුණා දහමුත් හොඳ මානසික නිදහසකින් හිරිසා කියලා. ඒ දවස් ඊක ගෙවලා මාවයි දුරුවොයි බලන්න නොමැතිලද්ලෙන් ඉන්නේ කියලාත් මට දැනෙන්න දුන්නා. ඒ නිසාම පාලුව කොච්චර තිබුණත් මගබලාගෙන ඉන්න එක ඇතුළෙන් මං සතුටක් ඒත්ද.

දහම් ගොඩක්ම ආස කෑමවලින් එකක් තමයි බින්තර රෝල්. එයා එන දවසේ හවස මං ඒවා හැදුවා. මං ආසයි එයා වෙනුවෙන්ම හදපු කෑමක් දැක්කාම එයාගේ ඇස්වලින් ජේත සතුටට. මගේ හිතත් සතුටෙන් පිරෙනවා එතකොට. පිට පළාතකට හරි වෙන රටකට හරි ගිහින් එන ඕනම දවසක මං එයා වෙනුවෙන්ම මොනාහරි හදනවා

කියලා දන්න නිසා එයත් එන්නේ ඒ බලාපොරොත්තුවෙන්.

ඒකෙන් අපේ ආදරේට තවත් ලස්සනක් එකතු වෙනවා වගේ මට දැනෙන්නේ. මේවා ගොඩක්ම පුංචි දේවල්. මහ බොළඳ දේවල් වගේ ඕන කෙනෙකට දැනෙන්න පුළුවන්. හැඳැරී පීච්චේ සතුටින් පුරවගන්න මේ පුංචි දේවල් ගොඩක් උදව් වෙනවා.

ඒ නිසාම මගේ පීච්චේ ගෙවෙන හැම දවසක්ම ලස්සන දවසක්. මොනම හේතුවක් නිසාවත් මං ලස්සනට පටන්ගන්න දවස අවලස්සන කරගන්නේ නෑ. මං හැමදම නිදහනිද්දී, දවසේ වුණ හිත කළකිරිවන දෙයක් තිබ්බොත් ඒක ඒ රැම නිදියන්න කලින් අමතක කරනවා. සතුටු හිතෙන දෙයක් මතක් කරන් නිදියනවා. ඒ සතුට එක්ක මං පහුවද දවස පටන් ගන්නෙත් සතුටෙන්. ඒකයි මං කියන්නෙ මගේ හැම දවසක්ම ලස්සනයි කියලා. සතුටින් ඉන්න නුරැවුණාම ඒක පුරුද්දකට යනවා. හිත ඇතුළේ තරහව, වෛරය තියන් ඉන්නවාට වඩා හිත සතුටු වෙන දේවල් මතක තියන් හිරිසාම හිතේ සැකසීම වැඩියි. ලස්සන දවස අවලස්සන කරගන්නේ නැතුව ලස්සනම විදියට තියාගන්න එක තියන්නේ අපේ අත්.

මගේ මහත්තයා දහම්, වෘත්තියෙන් ඉංජිනේරුවරයෙක්. එයා රැකියාව කරන ස්ථානයෙන් ගොඩක් වෙලාවට ජපානේ ඇතුළෙම පිට පළාත්වලට වගේම ජපානෙන් පිට වෙන රටවල වැඩවලටත් යන්න වෙනවා. කෙටිකාලීන ව්‍යාපෘති තිබ්බොත් සුමානයක් දෙකක් ඉන්න වෙනවා. මං එතකොට තනියෙන් දුරුවේ එක්ක ඉන්නේ. වැඩ හැමදේම කරගන්නේ තනියෙන්. ඒ කාලේ මට පුදුමාකාර පීඩනයක් දැනුණේ. ලංකාවට යන්න හිතූණ වාර අනන්තයි. එතෙම දවස්වලට හැමවෙලේම මට කේන්ද්‍රියනවා. හේතුවක් නැතුව දහම්ටත් බණිනවා. දුරුවේ එක්කත් කෙන්නියි. ඔහොම තත්ත්වයක් තමයි තිබුණේ. ඒත් දහම් එන දවසට මට ඒ පීඩනේ නෑ. මට ඕනේ එයා එන නිසා රසට එයා ආස දෙයක් හදන්න. මහරැක ගෙදර ආවත් උදේ පාන්දර ආවත් දහම් මං හදලා තියෙන දෙයක් රස කර කර කනවා.

**දහම් යන්නෙන් වැඩිම වුණොත් දවස් 14කට. ඒ යන්නෙන් ඒ ඊක දවසට අපේ උවමනා එපාකම් ඔක්කොම හොයලා බලලා කරලා දීලා. අපිව දාලා විනෝද වෙන්න යනවාත් නෙවෙයිනේ. කම්පැති එකෙන් පවරන වැඩවලට යන්නේ. මේ හැමදේම තේරලත් මං පීඩනේකින් ඉන්න බොරුවට කියලා මටම තේරුණා**



**මොනම හේතුවක් නිසාවත් මං ලස්සනට පටන්ගන්න දවස අවලස්සන කරගන්නේ නෑ.**

පස්සේ මම හිතුවා, මේ අනවශ්‍ය පීඩනය නිසා මම මටම පාඩුවක් කරගන්නේ කියලා. අනික දහම් යන්නෙන් වැඩිම වුණොත් දවස් 14කට. ඒ යන්නෙන් ඒ ඊක දවසට අපේ උවමනා එපාකම් ඔක්කොම හොයලා බලලා කරලා

දීලා. මට තියන්නේ මගේ පැත්තෙන් වෙන්න ඕන දේවල් ඊක කරන්න විතරයි. දහම් අපිව දාලා විනෝද වෙන්න යනවාත් නෙවෙයිනේ. කම්පැති එකෙන් පවරන වැඩවලට යන්නේ. මේ හැමදේම තේරලත් මං පීඩනේකින් ඉන්නේ බොරුවට කියලා මටම තේරුණා.

මගේ තාත්තාත් කාලයක්ම රැකියාව කළේ පිටරට. ඒ කාලේ මගේ අම්මා ගෙදර හැමදේම හොඳින් කළා. මාව, මගේ අයිසාව ආදරෙන් බලාගත්තා. තාත්තා නැති පාච්ච දැනුණත් ඒ දුක අපිට දැනෙන්න දුන්නේ නෑ. ඒවගේ අවුරුදු ගණන් සැමියා පිටරට ඉඳන් පවුලේ දියුණුව වෙනුවෙන් වෙනෙසෙද්දී, ලංකාවේ ඉඳන් හැමදේම හොඳින් කරගන්න බිරින්දෑවරු කොච්චර ඉන්නවාද? මං ඇයි මේ පොඩි දවස් ගාණක් ගැන හිතලා පීඩනේකින් ඉඳන් මගේ දවසම විනාස කරගන්නේ කියලත් මම හිතුවා.

# ලේලියි, පුතයි කලින් නින්දාට ගියදුට අම්මට රටේම නියෙන ලෙඩ!



“තමුසෙට ලැජ්ඣ නැද්ද මිය වගේ කතාවක් කියන්නවත්? කසාද බැඳපු ප්‍රමාදයක් ඉන්නවා නේද? මේ නාකි වයසට දික්කසාද වෙන්න ගියොත් මිනිස්සු අපිට මොනවා නම් නොකියයිද?”  
පියසීලි ඇගේ සැමියා සුමනසිරිට කීවේ වහලේ උළු උඩයන තරමේ හඬකිනි. මේ කියන පියසීලි හැටවිය පසුකළ විශ්‍රාමික කතකි. සුමනසිරි ඇයට වඩා වසර දෙක තුනකින් වැඩිමහල්ය.

කටේ බලේට නිවසේ ගෘහමුලකකම අයිති කරගත් පියසීලිට ඉහලින් ඒ නිවසේ මැස්සෙකුටවත් පියැණීමට ඉඩක් නොවීය.  
මේ දෙදෙනාගේ එකම පුතු රුවන්තය. සේවා ස්ථානයේ යුවතියක සමඟ ඔහු ඇති කරගත් පෙම් පලභිලව්වට පියසීලි මුලසිටම විරුද්ධ වුවත්, ගැහු ප්‍රමාදයේ කියන්නට තරම් වරදක් නොතිබූ නිසා ඒ විවාහයට කොක්ක ගැසීමට ඇයට බැර විය.  
“අම්මෝ ඉතින් මම ඇතේ කවේ තියන් හැදුව දරුවානේ... ගෙදරින් පිට එක දවසක් ඉඳලා තියෙනවද මිය ප්‍රමාද...?”  
පියසීලි ඒ අදෝනාව දිගහැරගේ පුතුවේ මංගල රාත්‍රිය දය. මේ නම් අරඳුන්ගේ තවත් හොඳ පවුසමක් නැටීමට බව සුමනසිරි ඉවෙන් මෙන් දැන ගත්තේය.

“පුතාට මගේ අතින් හදන තේ එකක් නොබි බැහැ. ඒ නිසා ඔය පුතාට තේ හදන්න යන්න එපා.”  
පියසීලි රුවන්තගේ බිරිඳට කීවේ ඇය නිවසට පැමිණි දෙවන දිනයේයි.  
වැඩිකල් යන්නට පෙර ලේලියගේ රස්සා ගමන නතර කිරීමටත් නිවසේ සියලු වැඩ ඇයගේ කරපිට පැටවීමටත් පියසීලි සමත් වුවාය.  
“අයියෝ! පරප්පු හොඳ්දට ලුණු වැඩියි. කුස්සියේ බඩු මුටු ඕනවට එපාවට නාස්ති කරන්න එපා ප්‍රමාද... මේවා මේ පිනට හම්බෙන දේවල් නෙවෙයිනේ.”

පියසීලිගෙන් ලේලියට වන අරියාදුකම් දිනෙන් දින වැඩි මිසක අඩුවන බවක් නම් පේන්නට තිබුණේ නැත.  
“අම්මා කෙනෙක් ප්‍රමාදයක් හදන්නේ කොච්චර අමාරුවෙන්ද? පිට ගැනියෙක්ට පුළුවන්ද ඒ සම්බන්ධකම් කඩන්න? ඒ නිසා පුතාට කේලම් කියලා එනෙම මට අහුවෙනවා නෙවේ.”  
වෙනකක් තබා රුවන්තත් බිරිඳත් වේලාසන නින්දාට යනවාටවත් පියසීලිගේ හිතේ කැමැත්තක් තිබුණේ නැත. එනෙම ගිය දින කිහිපයකම අසනීප වෙස්ගෙන පුතුව ඇය අසලට කැඳවා ගැනීමට ඇ කටයුතු කළාය.  
“ඒ ප්‍රමාදය නම් ඔයට හරියක් නැහැ. ඔයාට ඔයිට වඩා හොඳ මංගල්ලයක් කරගන්න තිබුණා. ඔයා දැන් වුණත් පරක්කු නෑ පුතේ.”  
“ඒ ප්‍රමාදය දැන් වෙනම පවුලක් වෙලා ඉන්නේ. ඔයා ඒ පවුලේ දේවලට ඇඟිලි නොගෙන ඉන්නවා නම් හොඳයි.”  
සුමනසිරි නිතඬ බව බිඳදැමුවේ තවත් ඇස් කන් පියා සිරියහොත් පියසීලි මේ පවුල කඩනා බව තක්කයටම දන්නා නිසාය.  
“ආත්... තමුසෙට මොක්කද ඔව්වර ඔය ගැනි ගැන තියෙන රුදුව. තමුසෙගෙයි ඒකගෙයි මොකක්හර පලභිලව්වක් තියෙනවා නේද? මට ඇත්ත කියනවා.”  
ඒ කතාව ඇසූ සුමනසිරිට ඒ මොහොතේම පොළොව පලාගෙන යන්නට ඇත්නම් හොඳ යැයි සිතුවේය.  
තමාට දික්කසාද වීමට අවශ්‍ය බව සුමනසිරි කීවේ ඉන්පසුය.  
“මේ කියන බිරිඳ තමයි මුලින්ම මාව හොයාගෙන ආවේ. සැමියා දික්කසාද වෙන්න යන නිසා කොහොමහර ඔහුව නවත්තලා දෙන්න කියලා ඇය මට කීවා. කරුණු කාරුණි හොයලා බලද්දී ඒ සැමියාගේ කිසිම වරදක් නැති බව මට තේරුණා. කසාද බැන්ද දවසේ

**තමුසෙට මොක්කද ඔව්වර ඔය ගැනි ගැන තියෙන රුදුව. තමුසෙගෙයි ඒකගෙයි මොක්කක්හර පලභිලව්වක් තියෙනවා නේද?**

ඉඳලම මේ සැමියා පිටත්වෙලා තියෙන්නේ කොට වලිගයක් අල්ලගත්තා වගෙයි. දරුවෙක් ලැබුණට පස්සේ ඇය මේ සැමියා ගැන හොයලා බලන එක පවා නවත්තලා දලා තියෙනවා.  
ඒ හැමදේම ඉවසුවත් පුතාගේ බිරිඳට කරන අරියාදුකම් ඉවසන්න මේ සැමියාට බැරවෙලා. පුතයි ලේලියි ගෙදරට එළියට ගියත් මෙයා කියන්නේ ‘මලකෝල’ අපේ කාලේ නම් ඕවා තිබ්බේ නැහැ කියන එකකු.  
ඇත්ත. මේ කාන්තාවගේ කුහකකම නිසා ඇයට එනෙම ජීවිතයක් විඳින්න අවස්ථාව ලැබිලා නැහැ. ඇයට විතරක් නෙමෙයි ඇගේ අයහපත් ආකල්ප නිසා ඇගේ සැමියාටත් කර්කශ ජීවිතයක් ගත කරන්න සිද්ධ වෙලා.  
සැමියාට රට වටේම ඉන්න මිනිස්සු ගැන බොරු කේලම් කියලා නැති ප්‍රශ්න ඇති කරවන බිරිත්දැවැර ඕනෙතරම් ඉන්නවා. ටිකක් හොයලා බැලුවොත් බිරිඳගේ බොරු කේලම් අහලා මිනි මරපු සැමියාගේ කතන්දර වුණත් හොයාගන්න බැර නැහැ.  
‘අරයා මට මෙහෙම කළා, මෙයා අපි දෙන්නට මෙහෙම කීවා’ කියලා තමන්ගේ සැමියාව අවුස්සන්න යන එකෙන් වෙන්වෙන්න ඒ ප්‍රශ්න තවත් දික්ගැස්සෙන එක විතරයි. මොකක්හර ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නම් සැමියාට එක්ක එකතු වෙලා ඒක හරි මාර්ගයකින් විසඳගන්න උත්සාහ කරන එක තමයි හපන්නම.  
සැමියා බිරිඳ අතර අනෙක්තර සහයෝගයක්, විස්වාසයක් තියෙන්න ඕන. හැබැයි එනෙමයි කියලා බිරිඳ කියන කියන නැම එකම අහගෙන වටේම ඉන්න ඇයට දෙස් කියන්න කලින් ඒ කතාවල ඇත්ත නැත්ත හොයලා බලන්න සැමියාත් බුද්ධිමත් වෙන්න ඕනේ.  
අනික බොරු කේලම් කියලා අහුන්ට වෙලා කරලා කිසිම කෙනෙක්ට සතුටින් පවුල් කන්න බැහැ. වැඩිහිටියන් විඳියට වුණත් දෙන්නා දෙමහල්ලෝ හැසිරෙන්න ඕනේ තමන්ගේ දරුවන්ට ආදර්ශයක් වෙන විඳිනටයි.  
බිරිඳ ලේලියත් එක්ක කෙනෙවලු පටලවගන්නවා කියලා මගේ ළඟට එන සැමියාත් ප්‍රමාණයන් අප්‍රමාණයි.  
දරුවෙක් විවාහ වුණාට පස්සේ ඔවුන්ට වෙනම ගෙදරකට යන්න දෙන එක තමයි අම්මා කෙනෙක්ට තාත්තා කෙනෙක්ට දරුවන් වෙනුවෙන් කරන්න පුළුවන් ලොකුම දේ. දරුවෝ වෙනම ජීවත් වෙන්න ගියාම ඒ වැඩිහිටි යුවළටත් අලුතින් විවාහ වුණු දෙන්නෙක් වගේ ආයෙත් මුල ඉඳලා ජීවත් පටන්ගන්න පුළුවන්. අනික ‘මගේ බඩින් වඳුපු උන්’ කිය කියා ළමයි මත්තෙම නැහෙනනයි වියාලගේ පවුල් ජීවිතේට ඇඟිලි ගහන්නයි යන එක ඒ තරම් ලස්සන් නැහැ.  
ඉතින් කොහොමහර උපදේශන වාර කීපයකින් මේ කාන්තාවගේ අමුතු ගති යටපත් කරන්න මට පුළුවන් වුණා. මේ වැඩිහිටි යුවළ විතරක් නෙවෙයි පුතාගේ පවුලත් ගෙන්වාගෙන ඔවුන්ගේ යුගදිවියට අවශ්‍ය උපදේශන ලබාදෙන්නත් මම කටයුතු කළා. උපදේශනගෙන් පස්සේ ඒ පුතා බිරිඳ එක්ක වෙනත් නිවසකට ගිය බව තමයි මට පස්සේ ආරංචි වුණේ.”

**අම්මා කෙනෙක් ප්‍රමාදයක් හදන්නේ කොච්චර අමාරුවෙන්ද? පිට ගැනියෙක්ට පුළුවන්ද ඒ සම්බන්ධකම් කඩන්න? ඒ නිසා පුතාට කේලම් කියලා එනෙම මට අහුවෙනවා නෙවේ**



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා  
**රත්නා පුෂ්ප කුමාරි**



අපේ රටේ කාන්තාවන් අසාමාන්‍ය සංස්කෘතික හා සඳුවාර හිරගෙයක රඳවලා කියලයි මට නම් හිතෙන්නෙ. දරුවන් රැකබලාගැනීම, ඉවුම් පිහුම් කටයුතු උදෙසාම කාන්තාව නිර්මාණය වෙලා තියෙනවා කියලයි තවමත් බොහෝදෙනෙක් හිතන්නෙ. “දරුවන් බලාගන්න කෙනෙක් නෑ, ඔයා ගෙදර නවතින්න” කියලා තමන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයා කිව්වා කියලා රැකියාවෙන් ඉවත්වුණා වෛද්‍යවරියක් මට මුණගැහුනෙ ඊයෙ පෙරෙයිද වගේ දවසක. ඇත්තටම ඇය තමන්ගේ පවුල් කුටුම්භයේ උන්නතිය වෙනුවෙන්, සමස්ත සමාජයටම කරලා තිබුණො ලොකු අසාධාරණයක් කියලයි මට නම් හිතෙන්නෙ. එක අතකට ඔය නිර්ණය උසස් පෙළ කාලෙදීම ගත්තනම් වෙනත් ළමයෙකුට වෛද්‍ය පීඨයට ඇතුළත් වෙන්න අවස්ථාව හිමිවෙනවා. එනෙම අවස්ථාව ලැබුණා ළමයා අවසානයේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් හෝ වරියක් වේවිද කියලා කියන්නත් බෑ. අනෙක් අතට නිදහස් අධ්‍යාපනය හරහා වෛද්‍යවරියක් නිර්මාණය කරන්න යන විශාල වියදම දරන්නෙ, විවිධ කාණ්ඩවලට බදුගෙවමින් ජීවත්වන රටේ සමස්ත ජනතාව.

අනෙක් අතට අපේ රටේ කාන්තාවන් බොහොම සීමිත රැකියා ප්‍රමාණයක

හිරවෙලා ඉන්නවා කියලයි මට හිතෙන්නෙ. ගුරු වෘත්තිය, ලිපිකාරිණිය, හෙදි සේවය ආදී රජයේ රැකියා සහ පෞද්ගලික අංශයේ කාර්යාල රැකියාවලටත්, අනෙක් අය ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවලටත් සීමාවෙලා.

නමුත් අපේ ආසන්නතම රටක් වන තායිලන්තය දිනා බැලුවොත් ඒ රටේ ගොඩක් ලොකු බස් පවා ධාවනය කරන්නෙ කාන්තාවෝ. ඒ වගේම කුලී රථ සේවාවේ බහුතරයක් නියැලිලා ඉන්නෙ කාන්තාවෝ. අපේ රටෙන් මාතර ඉඳලා කොළඹට

සුබෝපහෝගී බස් රථයක් ධාවනය කරන කාන්තාවක් පිළිබඳ බොහොම කාලෙකට ඉස්සෙල්ලා පත්තරේක විශේෂාංග පිටුවේ තියෙනවා දැක්කා. ඊටත් කාලෙකට පස්සේ පිරිමි අයගේ කෙනෙහිලිකම් මත ඇය එම ව්‍යාපාරයෙන් අයිති වුණා කියලත් දැනගන්න ලැබුණා. ඇත්තටම මේ වගේ දේවල් පිළිබඳව කාන්තා සංවිධාන මෙයට වඩා උනන්දුවෙලා ලොකු හඬක් ගෙතියනවා නම් හොඳයි. අපේ රටේ ගෝත්‍රික මානසිකත්වයෙන් ඉන්න අය මේවා දිනා තවමත් බලන්නෙ අමුතු දේවල් විදියට.

ඇත්තටම අපේ රටේ බහුතරයක් කාන්තාවන් මේ පසුගාමී මානසිකත්වයෙන් මුදවාගන්න බැරද? ඇත්තටම පුළුවන්. ඒ සඳහා කාන්තාවන් බලමුළුගැන්වීමේ

වැඩසටහන් ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් පටන්ගන්න ඕන. ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනේ දවසට ඔය කාන්තාවන් ගැන කතා කරන විද්වතුන් වේදිකාවල, රූපවාහිනී නාලිකාවල, පත්තර පිටු අතරේ කෙස් පැලෙන තර්කයන් ගෙනාවට, ඊටපස්සේ ඒ වෙනුවෙන් කිසිම දෙයක් කරන්නෙ නෑ. එනෙම නොකරුණාට වන්නා කටයුතු පිළිබඳවම අමාත්‍යාංශයක් තියෙන රටක් අපේ රට.

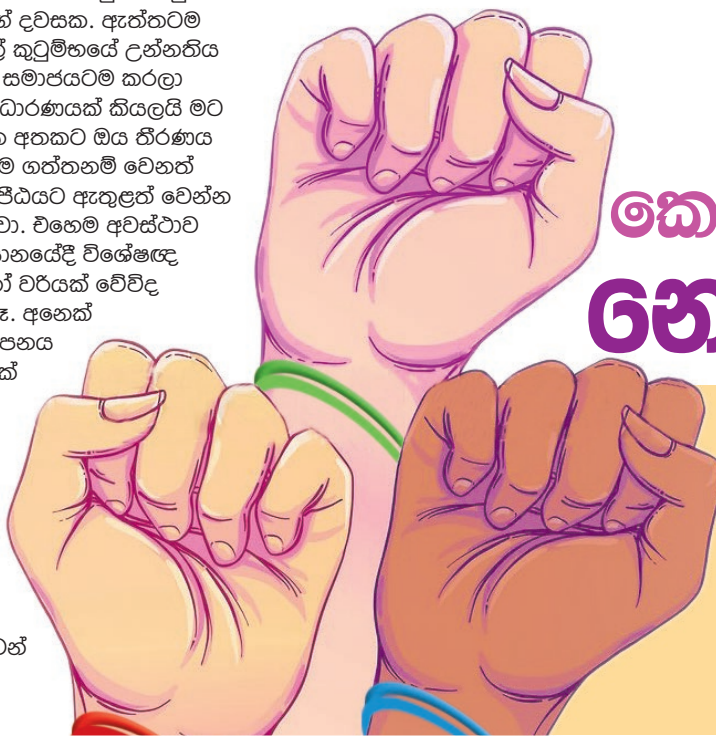
මොනවා වුණත් ලංකාවේ කාන්තාවන් ඉන්නේ පසුපසින් කියලම කියන්න බෑ. රටේ අපනයන ආර්ථිකය සහ විදේශ විනිමය ඉපැයීම් අතින් ඔවුන් ඉන්නේ පිරිමින්ටත් වඩා ඉස්සරහින්. අපේ අපනයන ආදායමේ මුලිකම තියෙන ඇඟළුම් කර්මාන්තය සහ තේ කියන නිෂ්පාදන දෙකම රැලිලා තියෙන්නෙ, ඉතාම අඩු වැටුපකට බොහෝ දුක්විදින කාන්තාවන් අතේ. ඊළඟට විදේශ විනිමය. මේ දවස්වල වැඩිපුරම කතාවෙන ඩොලර් විශාල ප්‍රමාණයක් අපට එවන්නෙ විදේශ රටවල දුක් විදින අපේම කාන්තාවෝ.

කොහොම වුණත් ලංකාවේ කාන්තාවෝ හරිම බලවත්. ඒක ඔවුන් දන්නෙත් නෑ. බලධාරීන් දන්නෙත් නෑ. ඒකයි ගැටළුව.



ජෛෂ්ඨ මහාචාර්ය මයුර සමරකෝන් සමාජ විද්‍යා අධ්‍යයනයේ ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය

# කාන්තා දිනයට කෙස් පැලෙන තර්ක ගේන හෝනලා දැන් කෝ?



**මොනවා වුණත් ලංකාවේ කාන්තාවන් ඉන්නේ පසුපසින් කියලම කියන්න බෑ. රටේ අපනයන ආර්ථිකය සහ විදේශ විනිමය ඉපැයීම් අතින් ඔවුන් ඉන්නේ පිරිමින්ටත් වඩා ඉස්සරහින්.**



## දැඩි! බිඩි! “ගැස් ඩෝ!”

කොණ්ඩ කිරිල්ලි කියන්නේ පිංකිගේ ඔරිස් එකේ එයාගෙ එනා මේසේ වැඩ කරන අංගනාව. සිගිරි අප්සරා ස්ටුඩියෝ එකට ඔලුව මුදුනේ කොණ්ඩේ අටවාගෙන ඉන්න නිසා තමයි පිංකි ඇයට ඒ නම තැබුවේ. දැන් ඒ නම රෙජිස්ටර්.

“මං නම් ගැස් සිලින්ඩර් පුපුරුණ එකට විසඳමක් හොයාගත්තා.” කොණ්ඩි කිව්වේ කට උල් කරමින්.

“ඒ මොකක්ද?” පිත්තිගේ දෙනෙත් දෙමුවෙලා.

“ගැස් එක පත්තු කරන්න රිමෝට් එකක්. ඒ රිමෝට් එක වැඩ කරන්නෙ මං කටින් දෙන නියෝගවලට.”

“ආ! හඳලා එකුණුමකෝ. සල්ලි ගග වගේ ගලයි.” පිංකි උඩ පැන්නා.

“අපෝ බෑ. ඒක වන් ඇන්ඩ් ඔන්ලි ප්‍රොඩක්ෂන් එකක්.” කොණ්ඩි පැවසුවේ ඇස් නටවමින්.

“උඹ වරෙන්කෝ අපේ ගෙදර. මං ඒක පෙන්වන්නම්.”

පසුදිනම පිංකි කොණ්ඩ කිරිල්ලිගේ නිවසට ගියේ රිමෝට් එක බලන්නයි.

“කෝ? ඉතින් පෙන්පන්නෝ.” ඇය ඉවසිල්ලක් නැතිව කීවා.

“යමං. කුස්සියේ තියෙන්නේ.”

අත්කොට බැනියමක් ඇඳ, හෙල්මට් එකක් පැළඳගත් චූරිකා බියෙන් වෙච්චලමින් සාස්පානක් ගැස් ලිප මත තබනු පිංකි දුටුවා.



“අරයා තමයි මං දෙන නියෝගවලට වැඩ කරන රිමෝට් එක” කොණ්ඩ කිරිල්ලි පැවසුවේ සැහැල්ලුවෙන්.

“පවිනේ බං! ඒ උඹේ හස්බන්ඩ්නේ. වැරදිලාවත් ගැස් සිලින්ඩර් හුරතලේට ‘ඩෝ’ ගාලා, හබ් කොත්තු රොටියක් වුණොත්?”

“ඉතින් උඹ කියන්නේ මට කොත්තුවක්

වෙලා දිව්‍යලෝකෙට වුන වෙන්න කියලද? මට එහේ යන්න බෑ ගැනියේ. දිව්‍යලෝකයේ කොහෙහිද ෆැෂන් ෂෝප්, සැලෝන්, සෙල්ලි, ෆේස්බුක්...??” කොණ්ඩි කෝපයෙන් පිංකි දෙස බැලුවා.

ලබන සතියේත් නමුවෙමු....

**සංඛි සඳුරුවන**





“පාන් නැත්නම් කේක් කපල්ලා.”

ප්‍රංශ අගරැජිනක වන මාර් ඇන්ටෝනිට් බඩහිත්තේ මියැදෙමින් සිටි දරුවන් පාන් ඉල්ලූ විට ප්‍රංශ විප්ලවයේදී කී කතාවයි ඒ. වසර දෙදහස් ගණනක අතීතයක් ඇති කේක් සම්බන්ධව ඇති කතාද කේක් මෙන්ම රසවත්ය. එහෙම එක් කතාවකි මේ.

රුසියාවේ පළමු ඇලෙක්සැන්ඩර් රජුගේ බිරිඳ එලිසවෙටා රැජිනට මී පැණි රසය දරාගත නොහැකිවිණ. රාජකීය මුළුතැන්ගෙයි සුපවේදීන් ඇගේ මේ අකමැත්ත දැන සිටි නිසා සියලුම රාජකීය අතුරුපස පිළියෙල කළේ මී පැණිවලින් තොරවල.

මේ කිසිත් නොදැන සිටි ඇලන් සුපවේදියෙක් දිනක් මී පැණි, පිටි එකට මිශ්‍ර කර ඉලියක් සාදා පුළුස්සා රැජිනට සංග්‍රහ කළේය.

පුදුමයි! එහි රස බැලූ රැජිනිය වෙනද මෙන් කෝප නොවී මහත් සේ සතුටට පත්වුණාල. පසුව ඇදහිය නොහැකි තරමට මෘදු හා රසවත් වූ මේ ආහාරය ‘මී පැණි කේක්’ ලෙස යුරෝපය පුරාවට ජනප්‍රිය වුණාල.

පසුකලෙක අයිසිං කේක්, බටර් කේක්, විස් කේක් ආදී නොයෙකුත් වර්ගයේ කේක් ජාති සෑදුනත් ඒ සියල්ලටම පෙර තිබුණේ මී පැණි කේක් ය.

“එද ඉඳලා කේක්වලට තිබුණු ඉල්ලුම වැඩි වුණා මිසක් අඩු වුණේ නැහැ. ඒ නිසා මේ අංශයෙන් ඕනම කෙනෙක්ට හොඳ ගමනක් යන්න පුළුවන්.”

එසේ කියන්නේ සුපවේදී ජෙනෙවීරා දබරේ ය. කේක් සෑදීමට පමණක් නොව රූපවාහිනී වැඩසටහන්වල ඒවා සාදන හැටි කියාදෙන සම්පත්දැයිකාවක ලෙසත් ඇ ප්‍රකටය. ඇද ‘ධරණී’ කවරය දරාසිටින සුපවේදිනිය ඇයයි.

ජෙනෙවීරාගේ පියා රටම දන්නා කියන සුපවේදී රුක්ෂාන් දබරේ ය. ඉදින් තාත්තා කට්ට රසට සදන කෂමවලට ඇය කවදත් ප්‍රිය කළාය.

ඉගෙනුම් කටයුතුවලින් ලබන විවේකය ඇය වෙන්කළේ තාත්තාගෙන් අලුත් කෂම වර්ග හදන හැටි ගැන ඉගෙනීමටය.

“තාත්තාත් ගොඩක් ටීච් ප්‍රෝෂුෂම්වල ඉන්නවා. යමක්කමක් තේරෙන කාලේ ඉඳලා තාත්තා ටීච් එකේ කෂම හදන්න කියලා දෙන හැටි මම බලාගෙන ඉන්නවා. නිවාඩු දවසට තාත්තා අපිට එක එක ජාතියේ කෂම හදලා දෙනවා. ඉතින් එතකොට මමත් එයාට උදව් කරනවා. කොහොමටත් මට අවුරුදු තුන හතර වෙද්දීම අල, ලුනු සුද්ද කරන වැඩ, පලා කඩන වැඩ එහෙම තාත්තා මට පවරලා තියෙනවා.”

කෂගල්ල පිංදෙණිය ජාතික පාසලේ ආදි ශිෂ්‍යාවක වන ජෙනෙවීරා කුඩා කල සිටම පියා ගිය මගම යන්නටයි උත්සාහ කළේ.

“උසස් පෙළින් පස්සේ මම විශ්වවිද්‍යාල සුදුසුකම් ලැබුවා. ඒත් මේ පැත්තෙන් ඉදිරියට යන්න තමයි මට ඕන වුණේ. ඒ නිසා විශ්වවිද්‍යාලයට නොයා මම කටුනායක ග්‍රෑන්ඩ්විස්සා හෝටලයේ මුළුතැන්ගේ සහායක තනතුරට බැඳුණා.”

කුස්සියේ වැඩ ටික අඟවර කළ පසු හොඳ පණ යන බව බවලැයිසන්ගේ අදහසයි. ඉදින් රැකියාව ලෙස දවස පුරාවටම මුළුතැන්ගෙයක් අස්පස් කිරීම එතරම් ලෙහෙසි පහසු දෙයක් විය නොහැක.

“පුංචිම තැනින් පටන් අරන් උඩට යනකොට ලැබෙන පලපුරුද්ද සල්ලිවලටවත් ගන්න බැහැ. කේක් තැටි, අයිසින් භාජන හෝදන එක තමයි මම මුලින්ම කළේ. ඊටපස්සේ දවසින් දවස කරන වැඩ වැඩි වුණා. සමහර දවසට බිත්තර 5000ක් විතර කඩනවා. කොච්චර අමාරු වුණත් හැමදේම මම හරිම ආසාවෙන් කළා.”

**ඇ සාදන කේක් කෂමටත් කලින් නෙතත් නිතත් දෙකම පිරෙන්නේය. ‘හරිම රසයි’ ඒ නිසා ඇගේ කේක් කන කවුරුත් ඇයට කියන්නේ එහෙමය**



# කැමිපස් නොගිහින් කේක් හදන්න ගිය ‘ජේනී’

කේක් තැටි, අයිසින් භාජන හෝදන එක තමයි මම මුලින්ම කළේ. ඊටපස්සේ දවසින් දවස කරන වැඩ වැඩි වුණා. සමහර දවසට බිත්තර 5000ක් විතර කඩනවා. කොච්චර අමාරු වුණත් හැමදේම මම හරිම ආසාවෙන් කළා

**කේක් හදනකොට මම නොයාගන්න පුංචි පුංචි විපස් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා වෙනත ඇති මගේ කේක් හරි රසයි කියලා හැමෝම කියන්නේ**

කේක් අංශයේ මුළුතැන්ගේ සහායකාවක ලෙස වැඩ කළ ඇය කාලය සමඟ හරි රසට කේක් හදන හැටි, අයිසිං නවරන හැටි පමණක් නොව අයිසිං මල් නිර්මාණය කරන හැටිත් ඉගෙනගත්තාය.

“පස්සේ මම රත්මලාන ෆැඩ් එකේ කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනියක් වුදිනට වැඩ කළා. එතැනින් මට හොඳ පළපුරුද්දක් ලැබුණා. දැන් මම කොල්ලුපිටිය ස්පෝන්ස් එකේ කේක් බ්සයිනර් වුදිනට කටයුතු කරනවා.”

ජෙනෙවීරාගේ අතින් සාදන මල් සැබෑම මල් නොවන බව හඳුනාගැනීමට ඒවා කාලම බැලිය යුතුය. කේක් සඳහා ඇ නිර්මාණය කරන අයිසිං මල් එතරම්ම තාත්විකය.

“කේක් එකක් ගන්නකොට ඕනම කෙනෙක් මුලින්ම බලන්නේ ඒකේ පෙනුම කොහොමද කියන එකයි. කොයිතරම් රස වුණත් කේක් එක හැඩ නැත්නම් වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා මේක භාවනාවක් වගේ බොහෝම සිරුවට කරන්න ඕනේ. හිත එක තැනක තියාගන්න බැරි නම් මේ වැඩේ හරියට කරන්න බැහැ.”

ඇ සාදන කේක් කෂමටත් කලින් නෙතත් හිතත් දෙකම පිරෙන්නේය. ‘හරිම රසයි’ ඒ නිසා ඇගේ කේක් කන කවුරුත් ඇයට කියන්නේ එහෙමය.

“කොතේ හරි ගියාම ලස්සන මලක් දැක්කොත් ඒකේ ආදරය එකක් ගෙනෙන ඇවිත් ඒක හදන්න ප්‍රිය කරනවා. එහෙම නැත්නම් හදන්න ඕන මල ඒ වෙලාවට හිතේ මවාගන්නවා. ඇත්තම මල් නොයාගෙන ළඟින් තියාගෙන වැඩ කරන වෙලාවලත් තියෙනවා. කේක් හදනකොට මම නොයාගන්න පුංචි පුංචි විපස් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා වෙනත ඇති මගේ කේක් හරි රසයි කියලා හැමෝම කියන්නේ.”

ජෙනෙවීරාගේ වෘත්තීය කේක් සෑදීම වුණත් නිවාඩු පාඩුවේ නිවසේ ඉන්නාවිට තමා දන්නා රසවත් දෑ ද ගෙදර අයට සාදා දීමට ඇ කැමතිය.

“මම ගෙදර හැමෝගෙම උපන්දිනවලට කේක් හදලා දෙනවා. කේක් විතරක් නෙවෙයි කැවුම්, කොකිස් වගේ දේශීය කැවිලි හදන්නත් මට පුළුවන්.”

ජෙනෙවීරාගේ අම්මාත්, තාත්තාත්, අයිසන්

දැන් ඇය ගැන ආඩම්බර වන බව ඇ කියන්නීය.

“මටත් මුලදී වැරදුනු තැන් තිබුණා. එකම මල වැරදි වැරදි කිහිපවතාවක් හැදුව දවස් තිබුණා. මම හිතන්නේ වැරදිවලින් තමයි මිනිස්සු ඉගෙනගන්නේ.”

අවුරුදු පහක් වගේ කෙටි කාලෙකින් මේ වගේ දුර ගමනක් එන්න ලැබුණු එක ගැන සතුටුයි. මේ ක්ෂේත්‍රයේම ඉදිරියට ගිහිල්ලා ජාත්‍යන්තරය ජයගන්න එක තමයි මගේ ඉදිරි අරමුණ.

තාත්තාගේ හැකියාව මගේ ජනවලට කාවැද්දලා තිබුණා. අම්මාගෙයි තාත්තාගෙයි සහයෝගය නොතිබුණා නම් මට මේ තරම් දුරක් එන්න බැහැ.

ඒ වගේම පිංදෙණිය ජාතික පාසලේ සජීවනී ගුරුතුමියව, විදුහල්පති රණරාජා බණ්ඩාර, ෆැඩ් ආයතනයේ දෙවිනුර සහ පද්මසිරි කියන සුපවේදී මහතුන්ට සහ කොල්ලුපිටිය ස්පෝන්ස් ආයතනයේ අධිපති ආකන්ත සහ එම මැතිණියන් මේ මොහොතේ මම ආදරෙන් මතක් කරනවා.

ඒ වගේම සුපවේදිය කියන්නේ ලොකු ගමනක් යන්න පුළුවන් ක්ෂේත්‍රයක්. ඒ නිසා මේ ක්ෂේත්‍රයට එන්න ආසාවෙන් ඉන්න කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මම කියන්නේ ඒකට බයක් තියාගන්න එපා කියන එකයි.”

**සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි**  
**භාග්‍යස - මධුසංක සිරිවර්ධන**

දැවසක් මගේ සායනයට අවුරුදු විස්සක විතර පිරිමි දරුවෙක් ආවා. ඉගෙනුමටත් බොහෝම දක්ෂ නිසා ඔහු වෛද්‍ය පීඨයට තේරුවා. නමුත් ඊටපස්සේ තමයි ඔහුගේ ප්‍රශ්නේ පටන් අරන් තියෙන්නේ. අම්මා පොඩි කාලේ ඉඳලම මේ දරුවට කිසිම වැඩක් තනියම කරගන්න දීම නැහැ. කොටින්ම කිව්වොත් වියාට කරගන්න තිබුණේ අතට දෙන ඇඳුම අඳින එකයි, සපත්තු කුට්ටම දගන්න එකයි විතරයි. ඉතින් මේ වගේ කෙනෙක් තනියම පිට තැනක නතර වෙන්නේ කොහොමද?

ඒ නිසා ඔහුගේ දෙමව්පියාගේ වෛද්‍ය පීඨය ප්‍රභූ කලී ගෙදරක නතර වෙලා. මේ කාරණාව නිසා ඔහු වෛද්‍ය පීඨයේ අතින් අය අතර විහිළුවට ලක්වෙලා. ඒ නිසා දරුවා අධ්‍යාපනය නතර කරන්න යනවා කියලා තමයි ඔහුට මගේ ප්‍රභූ චක්කරගෙන ආවේ.

ගොඩක් දෙමව්පියාගේ පුංචි කාලේ දරුවන්ට ගෙදරදෙරේ වැඩපළක් තියා තමන්ගේ වැඩක්වත් තනියම කරගන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ නැත්නම් 'පිරිමි ළමයි ගෙවල්වල වැඩ කරන්න ඕනෙ නෑ' කියලා ගැනු ලමයින්ට විතරක් වැඩ පවරනවා. මේකෙන් දරුවන්ට විතරක් නෙමේ මුළු සමාජයම වෙත හානිය සෑදී පටු නැහැ. සරලයි වගේ පෙනුණට ඇත්තටම මේක බොහෝම සංකීර්ණ සමාජ ගැටලුවක්.

ඔක්ස්ෆර්ඩ්, කේම්බ්‍රිජ් වගේ විශ්වවිද්‍යාලවලින් රැකියාවලට යන ඇතැමුන් වලදයිව රැකියා කටයුතු කරන්නේ නැහැ කියලා එකපාරක් යුරෝපයේ කතාබහක් ඇතිවුණා. පස්සේ මාර්ටින් සෙලිග්මාන් කියන සුප්‍රකට ඇමෙරිකානු මනෝවිද්‍යාඥයා මේ ගැන සමීක්ෂණයක් කලා. ඒ අසාර්ථක වුණු අයගේ මෘදු කුසලතා (Soft Skills) වර්ධනය වෙලා නැහැ කියන එක තමයි එතැනදී හෙළිවුණේ.

චිත්තවේග පාලන හැකියාව, සමාජ කුසලතා සහ යමක් ප්‍රායෝගිකව යොදාගැනීමට ඇති හැකියාව තමයි මෘදු කුසලතා කියන්නේ. දැඩි කුසලතා කියන්නේ පොතපතේ දැනුමට. සාර්ථක පුද්ගලයෙක් බිහිවෙන්නේ මේ කුසලතා ද්විත්වයම වර්ධනය වුණහමයි. පොඩි කාලේ ඉඳලම තමන්ගේ වැඩ තනියම කරගන්න හුරුකරන එකත්, ගේදෙර වැඩපළ පවරන එකත් මෘදු කුසලතා වර්ධනයට හොඳ මගක්.

හැඩැයි එහෙමයි කියලා පුංචි කාලේ ඉඳලා වැඩ නොකළ දරුවන්ට එකපාර වැඩ පවරන්න යන එකත් සාර්ථක නැහැ. අවුරුදු දසය දහන පැන්න හැටියේ ළමයින්ට වැඩ පවරලා දරුවෝ ඒවා නොකළම 'අපේ අපේ ළමයි කිසි වැඩක් කරන්නේ නැහැනේ' කියන අයත් ඉන්නවා. ගහක අත්තක් වුණත් පුංචි කාලේ

නමස්ශීලී වුණාට වර්ධනය වුණාට පස්සේ නමස්ශීලී නැහැනේ. ඒ වගේ තමයි දරුවොත්. ඒකට දරුවන්ට පුංචි කාලේ ඉඳලම පුහුණුවක් ලබාදෙන්න ඕනේ.

දරුවට අවුරුද්දක් පහවුණු හැටියේ ගෙදරදෙරේ පුංචි පුංචි වැඩ පවරන්න. අවුරුදු දෙක, තුන කියන්නේ ළමයෙක්ගේ මොළේ වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්න කාලේ. ඔය කාලෙට දරුවෙක් අතපය හොල්ලලා වැඩ කරන එකෙන් ඔහුගේ පංච ඉන්ද්‍රියන් හොඳින් උත්තේජනය වෙලා මොළේ වර්ධනයත් වේගවත් වෙනවා.

දරුවෙක්ට අපි වැඩක් පැවරුවම එයා ඒක කරන්න ඕන කොහොමද කියන එක කල්පනා කරනවා. එතැනදී එයාගේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වෙනවා.

ඒ ඒ වැඩ කරනකොට අපි ඒවා කරන්නේ ඇයි කියලත් දරුවන්ට කියලා දෙන්න. උදහරණයක් විදියට අපි දරුවට කෑම උයන්න කියලා දෙනවා නම් අපි කෑම ඉවිච්චි නැත්නම් ඒවා තියෙන විදියට කන්න බැරි බවත්, කවදහරි තනියම උයාගන්න වුණත් පුළුවන් වෙන්න ඕන කියන එකත් එවෙලෙදී දරුවට උපක්‍රමශීලීව ඒත්තු ගන්වන්න.

මේකෙන් ලැබෙන අතින් වැදගත්ම දේ තමයි දරුවෙක් ස්වාධීන වෙන එක. අම්මා උයලා දෙන බත් ටික බෙදාගෙන කන්න දන්න නැති වැඩිහිටි දරුවන්ට මම දැකලා තියෙනවා. මම නම් කවදවත් ඒ දරුවන්ට දෙස් කියන්නේ නැහැ. මොකද ඒක ඒ ළමයාගේ අම්මගේ තාත්තගේ වැරැද්ද. අනුන්ගේ උදව් නැතුව

තමන්ගේ වැඩක් කරගන්න බැරි ළමයි හදන එක ආධිමිබරකමක් නම් නෙවෙයි. ඒක ඒ දරුවාගේ පෞරුෂයටත් කරන බරපතළ හානියක්.

මේ මාතෘකාව සම්බන්ධයෙන් අම්මලා කරන තව වැරදි කිහිපයක්ම තියෙනවා.

හිතන්නකෝ දරුවට බෝතලේකට සීනි ටිකක් දන්න දෙනවා කියලා. ඔන්න දරුවාගේ අතින් සීනි ටිකක් බිම හැලුණු හැටියේ 'අපේ මෙයා එක වැඩේ දෙක කරනවා. අන්න අරහෙට යන්න ළමයෝ' කියන අම්මලා ඉන්නවා. ඕනම කෙනෙක් යමක් ඉගෙනගන්නේ වැරදිමිචලින්. දරුවෙක් යමක් වැරදියට කළොත් ඒක හරියට කරන හැටි දරුවට පියවරෙන් පියවර කියලා දීම දරුවන්ට උදව් කරන එක තමයි දෙමව්පියාගේ වගකීම.

'මම කුස්සියට ගිය ගමන් අපේ අම්මා මාව එළවනවනේ' කියලා සමහර දරුවෝ කියනවා. ඇත්ත. දරුවෙක් කුස්සියට යද්දීම ඒ දරුවා බරපතළ වරදක් කලා වගේ කෑගහන අම්මලා ඉන්නවා. එහෙම කරන එකෙන් වෙන්නේ ඒ දරුවා ආත්මාර්ථකාමී වෙන එකයි. රැකියා ස්ථානවල නැත්නම් සමාජයේ කණ්ඩායම් හැඟීමක් නැති, තව කෙනෙක් එක්ක වැඩ කරන්න බැරි පුද්ගලයන් ඉන්නවා නේද, අන්න එහෙම හඳුනා දරුවා තමයි ඒ තත්වයට පත්වෙලා තියෙන්නේ.

මම මේ කිව්ව හැම කාරණයක්ම දුටුවට විතරක් ආදායම් කියලා දැන් අම්මලා හිතනවා ඇති. මොකද 'කොල්ලෙක්ගෙන් වැඩ ගන්න පුළුවන්ද?' කියලා අහන වැඩිහිටියෝත් ඉන්නවනේ.

ගැහැනු මේ වැඩ කරන්න ඕනේ, පිරිමි මේ වැඩ කරන්න ඕනේ කියලා සමාජය විසින් බෙදාගත්තු කාර්යන් ටිකක්

ගැහැනු මේ වැඩ කරන්න ඕනේ, පිරිමි මේ වැඩ කරන්න ඕනේ කියලා සමාජය විසින් බෙදාගත්තු කාර්යන් ටිකක්

තියෙනවා. ඒ නිසා ගොඩක් අම්මලා පිරිමි දරුවන්ගේ ගෙදර වැඩ ගන්නෙ නෑ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔවුන්ගේ වැඩක් ගැන දරුවන්ට පවරනවා. එතකොට 'ආත් අපි තමයි පිරිමි අයගේ වැඩ කරන්න ඕනේ' කියන එක පුංචි කාලෙදීම ගැහැනු දරුවාගේ ඔලුවට යනවා. 'ගැනු ඉන්නේ අපේ වැඩ කරන්න' කියලා තමයි පිරිමි දරුවෝ හිතන්නේ. ගැහැනිය තමන්ට පහලින් ඉන්න කෙනෙක් කියන එකත් එතැනදී පිරිමි ළමයාගේ ඔලුවට යනවා. ඊටපස්සේ වෙන්නේ ගැනුන්ට ගරු නොකරන පිරිමි සමූහයකින් යුතු සමාජයක් බිහිවෙන එකයි.

හිතන්න කෙනෙක් තමන්ගේ වැඩ අනුන් ලවාම කරවාගන්න හදනවා කියන එකෙන් පේන්නේ ඒ කෙනාට අතින් කෙනා ගැන හැඟීමක් නැහැ කියන එකනේ. ඉතින් බිරිඳ ගෙදර සියලුම වැඩ කරන්න ඕනේ කියලා හිතන සැමියම් බිහිවෙන්න වගේම ගෘහස්ථ හිංසනය වැඩි වෙන්නත් මේ කාරණා හේතු වෙනවා.

අතික මේක ගැන දරුවන්ට විතරක් නෙවේ පිරිමි දරුවන්ටත් කරන හානියක්. පිරිමි දරුවෙක් කුස්සියේ වැඩක් කරන්න ඉල්ලු හැටියේ 'ගැනු ගති' කියන්න යන්න එයා. ඒකෙන් ඒ ළමයාගේ පෞරුෂය බිඳ වැටෙනවා.

ඒ නිසා උදව්වක් හැටියට මිසක් කවුරුත් කාගෙවත් වැඩ කරන්න අවශ්‍ය නැති බව සහ තමන්ගේ වැඩ තනියම කරන්න ඕනේ කියන එක පොඩි කාලෙම පිරිමි ළමයින්ගේ ඔලුවට දන එක තමයි ගුණාගරක සමාජයක් පතන වැඩිහිටියන්ගේ වගකීම. ඒ නිසා කුස්සියේ වැඩ කෙල්ලන්ට, වත්තේ වැඩ කෙල්ලන්ට කියලා බෙදාගන්න යන්නේ නැතුව මේ හැම වැඩක්ම මේ දෙනොල්ලන්ටම පවරන්න.

1-3 වසරවල ඉන්න දරුවන්ට පියගත් නවතන එක, එළවලු සේදීම වගේ පුංචි පුංචි වැඩ පවරන්න. 3-6 වසරේ අයට පියගත් සෝදන එක, ගෙදර අතුගෑම වගේ වැඩත්, හය වසරෙන් පස්සේ දරුවන්ට එයාගේ ඇඳුම් සෝදන එක, බත් බෙදාගන්න එක ඇතුළුව ඔහුගේ හැම වැඩක්ම තනියම කරගන්නත් ඉඩ දෙන්න. ඔවුන් ඒවා කරනකොට ඒ අයට අගය කරන්න.

මම මේ කිව් කාරණා ගැන අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන් නම් අතින් අය ගැනත් හිතන, කාටත් බරක් නැති දරුවන්ට සමාජයට දායාද කරන එක ඒ තරම් අමාරු නැහැ.



ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක/මනෝ විකිත්සක ආචාර්ය සුරංග අමරකෝන්

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

**අනුන්ගේ උදව් නැතුව තමන්ගේ වැඩක් කරගන්න බැරි ළමයි හදන එක ආධිමිබරකමක් නම් නෙවෙයි**

# පිරිමින්ගෙන් වැඩ ගන්නම පව් සිද්ධ වෙනවද?

ගැහැනු තමන්ට වඩා පහලින් ඉන්න පිරිසක් කියලා හිතන්න පිරිමින්ට පුරුදු කරන්නෙ අම්මලා



# Bubble වෙතින් වොෂින් මැෂින් දිනාගත් ජයග්‍රාහිකාවන්



සන්ධ්‍යා මධුමාලී  
කොට්ඨාසකුඹුර



ධරණී භාග්‍යා  
පොල්ගහවෙල



එ. කේ. තේරේරා  
ගල්කිස්ස



රුවනි දිල්ලරකේෂි  
මාතර



ශේෂිකා දැව්ගොඩගේ  
වත්තල



දිල්ලනානි වීරකකොඩි  
වාද්දුව



ආර්. කේ. ශ්‍රියාකාන්ති  
මාතලේ



මාලිනී තේරේරා  
පානදුර



දමයන්ති නයනි  
දියතලාව



චිත්තා නිලානි  
දොඩන්දුව

## ධරණී පළමු සංචිතකරය වෙනුවෙන් වටිනා තෑගි කන්දරාවක් දිනාගන්න!

## මෙවර Bubble වෙතින් රේදී කෝදන යන්ත්‍ර 2ක් ඇතුළුව

### විශේෂ ත්‍යාග 100ක් දිනාගන්න.



රත්නරන්  
පෙන්ඩන්ට්

තරු පන්තියේ  
හෝටලයක් නිවාඩු

විටංකොක්  
සවාරි

ස්මාර්ට්  
ෆෝන්

දීර්ග ධරණී සාමාජිකාවන්ට තවත් විශේෂ තෑගි.

මේ සඳහා ඔබ කළ යුත්තේ ධරණී පුවත්පතේ සංචිතකර සැමරුම් කුපනය පුරවා පහත ලිපිනයට එවීම පමණි  
"ධරණී සංචිතකර සැමරුම" තැ.පෙ. 2310, කොළඹ.

✂  
නම : .....  
ලිපිනය : .....  
පුරකතන අංකය : .....  
දීර්ග ධරණී සාමාජිකාවක් නම් සාමාජික අංකය /  
ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය : .....



සමාජ මාධ්‍ය රැල්ලට හසුවී බොහෝදෙනා ගසාගෙන යැදී ඇය එකී මාධ්‍ය භාවිත කළේ කෙනෙකුගේ හිතට සතුට, සැකසීම ගෙනෙන්නටය. මුහුණුපොතේ ඇගේ ඇතුරු ඇඹිණුම්වලට වැටුණු ඇය නැගිටිවන්නට තරම් පුදුම ශක්තියක් තිබුණි. එසේම කිව යුතු දේ කිව යුතු පරිදි නොසලවා කීමට ගැහැනියක් වශයෙන් ඇ සතු ආත්මශක්තිය ඉතා ප්‍රශංසනීයය. 'ධරණි' පුවත්පතේ බාහිර ලේඛිකාවක් වශයෙන් කටයුතු කරන ඇය අනිගා ජයකොඩි ය. මනෝ උපදේශකවරයක්, සමාජ මාධ්‍ය ක්‍රියාකාරීන්ගේ මෙන්ම මානව සම්පත් කළමනාකරණ නිලධාරීන්ගේ ලෙසද කටයුතු කළ අනිගා දැන් 'තිරසාර කිරිනාම තානාපතිවරයකි'. 'මෑතකදී ලැබුණු මේ නව තනතුරත් සමග මේ දිනවල ඇගේ ජීවිතය ගෞරවන ආකාරය පිළිබඳවයි මේ සංවාදයේ සටහන.

ඉතින් අනිගා කොහොමද ජීවිතේ? පහුගිය දවස්වල සම්මානයකුත් ලැබිලා තියෙනවා අපි දැක්කා. ඒ සම්මානය ගැන විස්තර ටිකක් කියමුද?

ජීවිතේ නම් වෙනද වගේම ඉතාම සතුටින් ගතකරනවා. සම්මාන ගැනත් මම කියන්නම්. 2020න් ආරම්භ වුණ මේ දශකය ලෝකය නම් කරලා තියෙන්නේ තිරසාර සංවර්ධන දශකය කියලා. මොකද අන් කවරදටත් වඩා සිඝ්‍ර පාරිසරික, ආර්ථික සමාජයීය පරිනාතියක් සහ පවතින ස්වභාවික සම්පත්වල සිඝ්‍ර උභයවිමක් සිදුවෙමින් පවතිනවා.

පවතින තත්ත්වය දිගටම තිබුණොත් ඉදිරි දශක කිහිපය තුළ මුළු ලෝකයටම පැවැත්ම පිළිබඳ දරුණු අවධානමකට මුහුණ දෙන්න සිද්ධවෙනවා.

ඒ ප්‍රධාන ගැටලුවලට විසඳුම් සහ යෝජනා ඉදිරිපත් කරන ලෝක සමුළුවේ SUNFO GLOBAL FEDERATION මගින් තිරසාර සංවර්ධන අරමුණු 17ක් වෙනුවෙන් සක්‍රීයව ක්‍රියාකාරී වෙමින් පවතිනවා. එම ව්‍යාපෘතියේ 2020-2030 සඳහා රටවල් සියයකට අධික ප්‍රමාණයක් වෙනුවෙන් ක්‍රියාකිරීමට තිරසාර කිරිනාම තානාපතිවරයන් ලෙස මම තේරී පත්වුණා. ඒ වෙනුවෙනුයි තමයි ඒ තනතුරු සම්මානය ලැබුනේ. පසුගිය 27 වෙනිදා ධරණි ධාරණයක සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේ පැවැත්වුණු උත්සවයේදී මම වෙනුවෙන් මගේ දෙමව්පියන් තමයි එම සම්මානය ලබාගත්තේ.

මෙහිදී මොනවගේ අරමුණු වෙනුවෙන්ද ඔබ පෙනී සිටින්නේ?

ප්‍රධාන අරමුණු 17කට යටත්ව Zero Hunger, Quality Education, Gender Equality කියන ප්‍රධාන අරමුණු තුන තමයි මම තෝරාගත්තේ.

ඔබට මේ ලැබුන තානාපති ධුරය ගැන මොනවද හිතෙන්නේ?

මට ලැබුන සහ ලැබෙන සියලුම තනතුරු නම්බු නාම මට දැනෙන්නේ ලොකු බරක් විදිනට. ඒ බරෙන් නිදහස් වීම වෙනුවෙන් ඇපකැප වෙලා වැඩකරනකම් මගේ හිතට නිදහසක් නැහැ. ඒක මට පොඩිකාලේ ඉස්කෝලේ පන්ති නායකයා වෙච්ච දවසේ ඉඳලා අද මේ මොහොත වෙනකම්ම දැනෙන හැඟෙන දෙයක්.

ඉතින් මේ තනතුරත් මගේ වැඩ කිරීමේ වේගය වැඩි කරන්න ලැබුන ධනාත්මක උත්තේජනයක් කියලා තමයි මම හිතන්නේ.

ඔබ දැනට විදේශ රටක ජීවත් වෙන්නේ. ලංකාව සමග ලංකාව වෙනුවෙන් වැඩකරන්න පදිංචිය බාධාවක් වෙලා නැද්ද?

නෑ. අපි දැන් ජීවත්වෙන්නේ

ගෝලීයකරණය වෙච්ච සමාජයක. ඉතින් උවමනාව, කැමැත්ත සහ කැපවීම තියනවනම් ලෝකේ කොහේ හිටියත් වැඩ කරන එක කිසිම ගැටලුවක් නැහැ.

රටින් පිට ඉඳගෙන ලේඛිකාවක්, ගීත රචිකාවක්, උපදේශකවක් විදිනට ඔබ මේ ආපු ගමන ගැන කිව්වොත්?

ඒක තනිකරම උඩුගම්බලා පිහිනීමක් කිව්වොත් හරි. මොකද ලේඛනය මගදී නවත්තලා හිටපු මම ඒ ගමන ආයත් පටන් ගත්තේ සමාජ මාධ්‍ය හරහා. පිටරටක ඉන්න මට මගේ රටේ සාමාන්‍ය මිනිස්සුන්ට ප්‍රවේශන තිබීම හොඳම සහ ලේසිම විදින තමයි රෝස්බ්‍රැක් සහ Youtube වගේ සමාජ මාධ්‍ය.

නොහිතපු විදිනට ඉතාම ඉක්මනින් දහස් ගනනක් පිරිසක් මා වටා ආදරයෙන් එකතු වුණා. බිමට බැහැලා ජීවිතය ගැන ප්‍රයෝගිකවම ලියපු නිසා ඒවා ලොකු, කුඩා, තරුණ, මහලු හැමෝටම දැනෙන්න ගන්නා. ඊටපස්සේ ක්‍රමයෙන් දෙස් විදෙස් සඟරා, පුවත්පත් වගේම රූපවාහිනී තිර රචනා, ගීත රචනා දක්වා සේවය දිගු කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණා.

දිනෙන් දින වැඩිවන දුරකතන ඇමතුම් නිසාවෙන්ම ඒ ආදරණීයයන්ගේ ගැටලුවලට සහන උපදෙස් ලබාදීම වෙනුවෙන්ම පසුකාලීනව මම උපදේශන මනෝවිද්‍යාව වැඩිදුර හැදෑරීම පවා සිදුකළා.

විවාහක කාන්තාවක් විදිනට, මවක් විදිනට මේ වගේ සමාජ කටයුතු එක්ක සම්බන්ධවන එක පවුල් ජීවිතයට බාධාවක් වෙලා නැද්ද?

ආදිකාලේ දර නොයාගෙන, ඒ කොටාගෙන, පැදුරු උයාගෙන පලා නෙලාගෙන ඉවුම් පිහුම් කළාට දැන් ඒවා වෙන්හෙ එහෙම නෙමෙයි. තමන් දක්ෂයි නම් උයන්න යන්නේ පැයයි. දරුවෝ

**තනතුරු, නම්බුනාම කියන්න මට බරක්**



**දරුවෝ මුළු දවසම අම්මම බලාගන්න ඕනේ කියලා හිතියක් නැහැ**

**ගැහැනියක වුණාම පුළුවන් තරම් සාර්ථකත්වය හඹායන්න ඕන**



මුළු දවසම අම්මම බලාගන්න ඕනේ කියලා හිතියක් නැහැ. ඒවාට ඕනතරම් ආරක්ෂාකාරී විකල්ප තියෙනවා. නිවසේ හැමදේම කාන්තාවම කළ යුතුයි කියන මතයේ අපි දෙන්නා නැහැ. මම වගේම මගේ ආදරණීය සැමියම් පවුල වෙනුවෙන් එක විදිනට කැපවෙනවා. ඔහුගේ හැසිරීම් ඒ ශක්තිය තමයි මට මගේ මේ ගමනට මාර්ගය නිර්මාණය කරලා දෙන්නේ. මනුස්සයෙක් විදිනට ඉපදිලා අවුරුදු 25 වෙනකම් ඉගෙනගෙන, කසාද බැඳපු ගමන් ප්‍රමයෙක් හදලා, ඊටපස්සේ කසාදෙ වෙනුවෙන්ම කැපවෙනවා කියන්නේ රටට ලෝකට විතරක් නෙමෙයි තමන්ටත් කරගන්න නොකටයුත්තක් කියලයි මම හිතන්නේ. කිසිම ගැහැනියක් විවාහය කියන කාරණාව ජීවිතයට බැරරයර් එකක්

කරගන්න හිතන්න හොඳ නැහැ. එතකොට තමයි පවුල් අවුල්වෙලා ජීවිත නිරස වෙන්න ගන්නේ. මම හැම කාන්තාවකටම ඉතා ආදරයෙන් කියනවා මොනම බාධකය ආවත් ඔබට ඔබට අහිමි කරවන්න එපා. ඔබේ උගත්කම අපතේ හරින්නත් එපා. කිසිම පරාජයකට මගහැරීමකට ඔබේ ගමනට බාධා කරන්න දෙන්නත් එපා. හැම දවසක්ම අලුත් දවසක් කියලා හිතලා පුළුවන් තරම් සාර්ථකත්වය හඹායන්න. අන්ත එතකොට අද කාන්තාවක් විදිනට ඔබ මුහුණදෙන බොහෝ ආර්ථික සමාජයීය ගැටලුවලට ඉතා පහසුවෙන් පිළිතුරු හොයාගන්න පුළුවන් වෙයි.

ධනංජී ඒකනායක



**එදා මම ගෙදර ගියේ වෙනදා යන කෙනා විදියට නෙවෙයි. ගෙදර යන්න කලින් වෙනත තිබුණු දේවල් සේරම වුණා. අනේ මන්දා ඩොක්ටර් මට එදා මොනා වුණාද කියලා මමවත් දැනගෙන නැහැ**

නිශාදි වැඩි වයසක් නැති රුවැති කතකි. දිනක් ඇය සායනයට පැමිණියේ ඇයට ලිංගාශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂණයකට බඳුන් වීමට අවශ්‍ය බව පවසමිනි.

ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක රතු වීළි දැල්වෙද්දීත් සායනයකට යාමට අදිමදි කරන පිරිස අතර ඇ ගත් තීරණය ප්‍රශංසනීය බව පැවසූ මම ඉතික්කිතිව ඇගේ කායික සබඳතාවල ඉතිහාසය පිළිබඳව විමසිමි.

තත්පර කිහිපයක් නිහඬව බලාගත්වනම බලා සිටි නිශාදි පසුව ඇගේ කතාව කීමට හඬ අවදි කළාය.

“මම අපේ පවුලේ එකම ළමයා. ඉතින් මම ජොඩි එකක් කරනවට අම්මයි, තාත්තයි කැමති වුණේ නැහැ. ඒත් ගෙදරට වෙලා නිකන් ඉන්න කම්මැලි නිසා මම කොහොමහර් එයාලට කැමති කරවගෙන ජොඩි එකක් හොයාගත්තා.

මම එතන වැඩට ගිහිල්ලා මාස හය හතක් ඇති. ඔරිස් එකේ නිතරම මගේ දිනා බලන පිරිමි ළමයෙක් හිටියා. හැබැයි එයා කවදවත් මගෙන් සම්බන්ධයක් පටන්ගන්න අහලා තිබුණේ නැහැ. මට එයා ගැන කැමැත්තක් ඇතිවෙලා තිබුණේ නැහැ.

දවසක් මම ඔරිස් ඇරලා ගෙදර යනකොට ටිකක් රෑ වුණා. තදේට වහින්නත් ගත්ත නිසා මම අයිනකට වෙලා හිටගෙන ඉන්නකොට අර කිව්ව කෙනාගේ වාහනේ ඇවිල්ලා මගේ ළග නතර කළා. එයා මාව ගෙදරටම ගිහිල්ලා ඇරලවන්නම් කිව්වා. වෙලාවේ හැටියට මටත් ඒක ලොකු උදව්වක් නිසා මමත් දෙපාරක් නොහිතා වාහනේට නැග්ගා.”

එක හුස්මට කියූ කතාව මොහොතකට නතර කළ නිශාදි මට ඇසෙන තරමේ සුසුමක් පිට කළාය.

“එද මම ගෙදර ගියේ වෙනදා යන කෙනා විදියට නෙවෙයි. ගෙදර යන්න කලින් වෙනත තිබුණු දේවල් සේරම වුණා. අනේ මන්දා ඩොක්ටර් මට එදා මොනා වුණාද කියලා මමවත් දැනගෙන නැහැ.”

“ඉතින් එයා කොන්ඩම් එකක්වත් පාවිච්චි කළේ නැද්ද?” ඇගේ කතාවට බාධා කරමින් මම ඇසුවෙමි.

# අවසාන විනාඩි පහේ කොන්ඩම් දුද්දී වෙනත ඕන හරිය වෙලා!

“කොන්ඩම් එකක් පාවිච්චි කරමු කියලා මම එයාට කිව්වා. හැබැයි එයා ඒක ගානකට ගත්තේ නැහැ. පසුවෙකිද ඉඳලා මම ඔරිස් ගියෙත් නැහැ. මම එයාට හරියට අඳුරන්නෙවත් නෑ ඩොක්ටර්. මට බයයි. ඒකයි මම වෙක්අප් එකක් කරගන්න තිබුණේ...”

ලිංගිකත්වය ස්වභාවික මිනිස් සිතුවිල්ලක් නිසා වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිකර ගැනීමට අවශ්‍ය නැති නමුත් තරුණ යුවතියක ලෙස මීට වඩා වගකීම්සහගතව හැසිරීමේ වැදගත්කම මම නිශාදිට පැහැදිලි කළෙමි.

පසුව පරීක්ෂණ කිහිපයක් සිදුකළ අතර ඒවායින් තහවුරු වූයේ ඇය කිසිදු ලිංගික රෝගයක අවධානමක නැති බවය. නමුත් ඇතැම් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ මාස ගණනකින් වුවත්

මතුටිය හැකි නිසා නැවත පැමිණීමට අවශ්‍ය දින දැනුම් දී ඇයව පිටත් කර හැරියෙමි.

නිශාදිගේ මේ කතාවෙන් මා පූර්විකාව ලබාගත්තේ පවුල් සංවිධාන කොපුවක් නැතහොත් කොන්ඩම්යක් පැළඳීමේ වටිනාකම ගැන ඔබට පැහැදිලි කිරීමටයි.

අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් වැළකී සිටීමේ ද්විත්ව ආරක්ෂාවක් ලබාගත හැකි නිසා පවුල් සංවිධාන කොපුව වඩා එලඳයි උපත් පාලන ක්‍රමවේදයක් ලෙස හඳුන්වාදිය හැකිය.

රබර් හෝ ලේටෙක්ස්වලින් නිර්මාණය කරන කොන්ඩම් ලිංගික ස්‍රාවයන් සහ පුරුෂ ශුක්‍රාණු කාන්තාවකගේ යෝනි මාර්ගයට ඇතුළුවීම වළකන බාධකයක් සේ ක්‍රියා කරයි.

නන්නාඳුනන පුද්ගලයෙකු සමඟ සිදුවෙන අහඹු ලිංගික එක්වීම්වලදී පමණක් නොව තමා දන්නා හඳුනන

ලිංගික සහකරුවෙකුට වුවත් කොන්ඩම්යක් පැළඳින ලෙස පැවසීමට කාන්තාවකට හෙතෙක හිමිකමක් ඇත.

“ඩොක්ටර් කොන්ඩම් එකක් දන එක ටොලි කොළෙන් එකක් ටොලියක් කනවා වගේ වැඩක් හේද?”

සායනවලදී එසේ අසන තරුණයන් සුලබය.

සමාජයේ ඇති මෙවන් පදනම් විරහිත කතා නිසා කොන්ඩම් භාවිත කිරීමට ඇතැමුන් අදිමදි කරති.

මිනිසාගේ ප්‍රධානම ලිංගික අවයවය මනසයි. ලිංගික එක්වීමකදී ඇතිවන සතුට ඒ මොහොතේ ඇතිවන මානසික සිතුවිලි සමඟ බැඳී පවතින නිසා කොන්ඩම්ය ලිංගික තෘප්තියට බාධාවක් වනවා යැයි පැවසීම විහිළුසහගතය.

එක් අතකට සහකරුවාගෙන් තමාට යම් රෝග තත්ත්වයක් බෝවේ දැයි සිතමින් ලිංගිකව එක්වීමේදී එහි නියම සතුට විඳිය නොහැකිය. ඒ නිසා බිය සැක නැතිව නිරවුල් මනසකින් සංසර්ගයේ යෙදීමටත් කොන්ඩම් උපකාරී වන බව කිව යුතුය.

කොන්ඩම්යක් පැළඳිය යුත්තේ ශිෂ්ණය යෝනි මාර්ගයට ස්පර්ශ වීමට පෙරාතුවයි. පෙර ශුක්‍ර තරලයේ සහ යෝනි තරලයේත් ලෙඩ රෝග ඇතිවීමට හේතුවන විෂබීජ සහ ශුක්‍රාණු තිබිය හැකි නිසා ලිංගික කර්තව්‍යයේ අවසාන අදියරේදී කොන්ඩම්යක් පැළඳීම ගැටට ඉති කැපීමක් විය හැකිය.

වැරදි ආකාරයට පැළඳීම සහ නිවැරදිව ගබඩා නොකිරීම නිසා පවුල් සංවිධාන කොපුවක් භාවිතයේදී වැඩි යා හැකිය. එවිට අපේක්ෂිත ආරක්ෂාව නොලැබිය හැකි නිසා භාවිතයට පෙර ඒ පිළිබඳ හොඳින් දැනුවත් වීම වැදගත්ය.

ලිංගික එක්වීමකට පෙර සහකරුට කොන්ඩම්යක් පැළඳින ලෙස පැවසීමට හිමිකමක් ඇතත් ලිංගික සහකරුවෙකුගේ එවන් ඉල්ලීම් කරන කාන්තාවන් සාපේක්ෂව අඩුය. නමුත් වර්තමානය වනවිට කාන්තාවන්ට පැළඳිය හැකි කාන්තා කොන්ඩම් පවා හඳුන්වා දී තිබෙන නිසා ලිංගික එක්වීමකට පැය කිහිපයකට පෙරාතුව වුවත් කාන්තා ඔබට ඒවා පැළඳිය හැකිය.

ලිංගික රසාස්වාදය වඩ වඩාත් තීව්‍ර කිරීම උදෙසා නිපද වූ විවිධාකාරයේ පවුල් සංවිධාන කොපු විවිධ මිල ගණන් යටතේ මිලදීගත හැකිය. එමෙන්ම ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත සායනවලින් පිරිමි සහ කාන්තා

කොන්ඩම් නොමිලේම ලබාගැනීමටත් ඒ පිළිබඳව අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීමටත් හැකියාව ඇත.

**ලිංගික එක්වීමකට පැය කිහිපයකට පෙරත් කාන්තාවකට කොන්ඩම් එකක් පැළඳින පුළුවන්**

**කොන්ඩම් එකක් දැන එක ටොලි කොළෙන් එකක් ටොලියක් කනවා වගේ වැඩක් හේද?**



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

# මං හින්දා දෙයියෝ කෝප වෙලාලු ලංකාවේ ගැස් ලිප් පුපුරන්නේ

- වාමනී බුද්ධිකා විරසුරිය



**භාග්පුර බෝධිගයා විහාරයේ මං සිතුවම් ඇත්දා. මහනුවර හත්තාන කඳු මුදුනේ සඳුගිරි මහාසෑයේ ධාතු ගර්භය තමයි අවසානයට සිතුවම් කළේ. එහි වැඩකටයුතු දැන් 95%ක් වගේ අවසන්**

මෙරට එක්තරා තරුණියක් සම්පුදය අතිබවා ගොස් තමන්ට නොගැළපෙන තැනකට ඇඟිලි ගැසීමේ වරදට දෙවියන් කෝප වී ඇති බවටත්, ඒ දේව කෝපය නිසා රට වටේම ගැස් ලිප් පුපුරන්නට පටන්ගෙන ඇති බවටත් පසුගිය දිනවල සමාජ මාධ්‍යවලින් වෝදනාවක් එල්ල විය. වරද නම් බෞද්ධ විහාරස්ථානවල සහ සර්වඥ ධාතුන් වහන්සේලා වැඩසිටින ධාතුගර්භවල මෙතෙක් පිරිමින් විසින් ඇඳී බිතුසිතුවම් ඇය සියතින් අඳින්නට පටන්ගෙන තිබීමයි.

සෝලියස් මැන්දිස්, එම්.සාර්ලිස්, පෝර්ප් කීට් වැනි අග්‍රගණ්‍ය චිත්‍ර ශිල්පීන්ගෙන් පෝෂණය වීගෙන ආ බිතුසිතුවම් ඇඳීමේ කලාව ඇතුළට මෙලෙස වළලු දැමූ අතක් එක්වුණේ ලංකා ඉතිහාසයේ පළමු වරටය. ඇය වාමනී බුද්ධිකා විරසුරියයි.

දිගින් දිගටම සිදුවෙන ගැස් ලිප් පිපිරීමේ කතාවට දැන් වරද පැටවී ඇත්තේ ඇයටය. ඇ සිදුකරමින් යන විහාර බිතුසිතුවම් ඇඳීමට දෙවියන් කෝප වී විශ්ව ශක්තීන් කම්පනය වී ගැහැනුන්ට පාඩමක් උගන්වන්නට අපේ රටේ ගැස් ලිප් පුපුරන බවට බොහෝදෙනා වෝදනා කරති.

මේ, ඒ ගැන ඇ 'ධරණි'ට කී කතාවයි. "ලංකාවේ පළවෙමින් වහාටම ගැනු ලබාගත් විහාර බිතුසිතුවම් ඇඳින ගත්තු නිසා දෙවියෝ කෝපවෙලා රට වටේම ගැස් ලිප් පුපුරන්න ඇරඹෙන කියලා කරන වෝදනාව මමත් දැක්කා. මට ඇත්තටම ඒකට දෙන්න උත්තරයක් නෑ. ඒවා දැක්කම මට හිතා යනවා."

ශ්‍රී ලාංකේය විහාර බිතුසිතුවම් කලා ඉතිහාසයේ මුල්ම විහාර බිතුසිතුවම් ශිල්පීන්ගේ ඇයයි. පළමුවරට ස්ථූප ගර්භයක් සිතුවමින් වර්ණවත් කරන්නේද ඇයයි.

"අනුරාධපුර නොවිවිභාගම පුරාණගම විහාරස්ථානයේ තමයි මං මුලින්ම චිත්‍ර ඇත්දේ. ඒක පැරණි ගමක් වදනට හදපු හෝටල් පරිශ්‍රයක තියෙන පන්සලක්. ඒ හෝටල් සංකීර්ණයෙන් තමයි මට චිත්‍ර ඇඳින ආරාධනා කළේ. ඒ චිත්‍ර සමාජ මාධ්‍යයේ ප්‍රසිද්ධ වුණා. ඒ නිසා මට විහාරස්ථානවලින් ආරාධනා ආවා. ඊටපස්සේ කඳුරුගස්වැව ශෛලබිම්භාරාමයේ, කිරුළපන ශ්‍රී සිද්ධාර්ථාරාමයේ, ගම්පොළ ශ්‍රී බෝධි රක්ඛාරාමයේ, හත්තාන සඳුගිරි මහාසෑයේ සහ භාග්පුර බෝධිගයා විහාරයේ



**මුලින් පන්සිල් අරන් තුන් සුත්‍රය එහෙම කියලා තමයි වැඩ පටන් ගන්නේ.**

**මං සිතුවම් ඇත්ද. මහනුවර හත්තාන කඳු මුදුනේ සඳුගිරි මහාසෑයේ ධාතු ගර්භය තමයි අවසානයට සිතුවම් කළේ. එහි වැඩකටයුතු දැන් 95%ක් වගේ අවසන්."**

හත්තාන සඳුගිරි සෑයේ ඉතිරි වැඩකටයුතු නැවත ආරම්භ වනතෙක් ඇය සිය සැමියාගේ දේශය වූ ඉන්දියාවට ගොස් සිටින්නීය. නමුත් එහි වැඩකටයුතු අවසන් කරන්නට ලබන වසරේ නැවතත් මවීරටට පැමිණීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින බව වාමනී පවසයි.

වාමනී කුඩා කල සිටම චිත්‍ර කලාවට උපන් හපන්කම් දැක්වූ තරුණියකි. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ ලලිතකලා විශේෂවේදී උපාධියත්, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ ලලිත කලා පශ්චාත් උපාධියත් ලබාගෙන ඇති ඇය වසර කීපයක්ම මෙරට රජයේ ගුරුවරයක් ලෙසද සේවය කර තිබේ.

"2015 අවුරුද්දේ ඉඳන් 2019 වෙනකල් මං රජයේ පාසල් ගුරුවරයක්. මගේ පළමු පන්වීම ලැබුණේ කැබිනිටෝලව මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට. පස්සේ චිත්‍ර භාර ගුරුවරයක් විදිනට නාවිච්චු සිංහල මහා විද්‍යාලයට ආවා. ඒත් උසස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් මට ඉන්දියාවට යන්න වුණා. මං ඉන්දියාවේ මහාරාෂ්ට්‍ර ප්‍රාන්තයේ භාග්පුර නගරයේ හිටියේ.



**ලංකාවේ මගේ ගම අනුරාධපුර කලත්තෑවේ. දැන් ඉන්දියාවේ ඉන්නේ මං විවාහ වුණේ ඉන්දියාවේ කෙනෙක් එක්ක නිසා. එයා ඉන්දියානු බෞද්ධයෙක්**



**මගේ උපන්දිනේට තමයි භාග්පුර බෝධිගයා විහාරය නොමිලේ සිතුවම් කරන්න හිතුවේ."**

මොන වැඩක් ආරම්භ කරන්නට ගියත් අභියෝග බාධක පැමිණීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඇයටද එසේය. ශ්‍රී ලාංකේය විහාර බිතුසිතුවම් කලා ඉතිහාසයේ කලා ශිල්පීන් කොතරම් හමු වුණද ශිල්පීන්ගේ හමුවන්නේ නැත. ඊට හේතුව බුදුදහමේ ඇතැම් දේ කාන්තාවන්ට අකැප බවට සමාජයේ ඇති මතයයි. නමුත් වාමනී ඒ මතයට විරුද්ධය.

"මට ලොකුම අභියෝගය වුණේ මං කාන්තාවක් වීම. ඒ නිසා වදන් අදන් ගොඩක් අය මට ඇඟිල්ල දික් කරනවා. එද බ්‍රාහ්මණ සංකල්පය ඇතුළේ හින්දු ආගමේ තමයි කාන්තාවට බලපෑම් තිබුණේ. බුදුදහමේ එහෙම එකක් නෑ. ශ්‍රී මහා බෝධිය ලංකාවට වැඩම

කළේ සංඝමිත්තා තෙරණිය. ඇය කාන්තාවක්. එතකොට දන්න ධාතුන් වහන්සේ ලංකාවට වැඩම කළේ හේමමාලා කුමරිය. ඇයත් කාන්තාවක්. එතකොට බුදුදහමේ ගොඩක් සිද්ධිවලට කාන්තාවෝ සම්බන්ධයි. ඉතින් එහෙම තියෙද්දී මං විහාර බිතුසිතුවම් ඇඳින එක පුශ්භයක් කියලා මං හිතන්නේ නෑ."

බෞද්ධ විහාරස්ථාන තුළ අට්ටාල මත ඉහළට නැග බිතු සිතුවම් ඇඳීම කාන්තාවකට නොහොඹිනා බවයි සමාජයේ මතය වී තිබුණේ. කොතරම් දුරට චිත්‍ර කලාව ප්‍රගුණ කළද කාන්තාවක වුවද ඊට ඉදිරිපත් නොවූයේ ඒ නිසාය. නමුත් වාමනීට අවශ්‍යව ඇත්තේ එද තිබූ බෞද්ධ චිත්‍ර කලාව සුරක්ෂිත කිරීමය.

"මුලින් පන්සිල් අරන් තුන් සුත්‍රය එහෙම කියලා තමයි වැඩ පටන් ගන්නේ. මොකද පොළොව මට්ටමෙන් උඩ වැඩ තියෙනවනේ. සමහර වෙලාවට අභි විස්ස විසිපන උඩ ඉඳන් ඇඳින වෙනවා. ඒක නිසා මගේ ආරක්ෂාව ගැන හිතලා ඒ දේවල් කරනවා. අතික මගේ දෙමව්පියෝ පවා මට උදව් කරනවා. එයාලා මං ගැනු ලබාගත් කියලා මට කවදවත් විහාරවල ගිනිත් චිත්‍ර ඇඳින එපා කියලා බලපෑම් කරලා නෑ. ඇත්තටම මට ඕනේ කරන්නේ අනුපෙරදිග කලා ලක්ෂණ සහිත බෞද්ධ චිත්‍ර කලාව ආයතන වත්මන් ලාංකීය චිත්‍ර කලාව සමඟ එකතු කරන්න. දැන් ගොඩක් විහාර චිත්‍ර වාණිජකරණයට ලක්වෙලා තියෙන්නේ. ඒ තුළින් ප්‍රාථමික රසවින්දනයක් තුළට ජනතාව කොටු කරලා තියෙනවා. බෞද්ධ විහාරස්ථානයකට ගියාම ආධ්‍යාත්මික සුවය, ශාන්ත රසය චිත්‍ර තුළින් පිළිබිඹු වෙන්න ඕනේ."

ඇය බුදුදහම අදහන, ඊට බොහෝ සේ ගරුකරන තරුණියකි. ඒ නිසාම ඇද වනතෙක් ඇයට වරදක් සිදුවී නැති බව ඇ කියයි. ඇගේ එකම බලාපොරොත්තුව වන්නේ ලංකාවෙන් එපිටත් බුදුදහම ව්‍යාප්ත කිරීමයි. ඒ වෙනුවෙන් ඇය බොහෝ වෙහෙසෙන්නීය.

"ලංකාවේ මගේ ගම අනුරාධපුර කලත්තෑවේ. දැන් ඉන්දියාවේ ඉන්නේ මං විවාහ වුණේ ඉන්දියාවේ කෙනෙක් එක්ක නිසා. එයා ඉන්දියානු බෞද්ධයෙක්. මේ වෙනකොට අපි බුදුදහම ඉන්දියාවේ කරන්න වැඩපිළිවෙලක් හදනවා. පසුගිය මාර්තු වල අන්තර්ජාතික බෞද්ධ මහා සම්මේලනයට ආරාධිත දේශකයෙකු ලෙස මං එකතු වුණා. එද ඒකපුද්ගල සිතුවම් ප්‍රදර්ශනයක් පවා කළා. එහ අප්‍රේල් මාසේ උත්තර ප්‍රාන්තයේ ස්වාමි විවේකානන්ද සුභානී විශ්වවිද්‍යාලයේ ආරාධනාවකට අනුව උත්තර ප්‍රාන්තයේ මීරුවල සහ නවදිල්ලියේ ඒකපුද්ගල බෞද්ධ සිතුවම් ප්‍රදර්ශන දෙකක් තියෙනවා. ඊට අමතරව නේපාලයේත් එකක් තියෙනවා."

ඇය ගැන අප අවංකව ආඩම්බර විය යුතුය. බොහෝ අභියෝග මැද වුවද ඇය මේ යම්තේ සිටින්නේ සුබවාදී ගමනකි. ලාංකේය බෞද්ධ චිත්‍ර කලාව විසැකී යන යුගයක ඇගේ මේ උත්සාහය අගය කළ යුතුය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඒ ගෙවුණු මැයි මාසයේ පහළොස් වැනිදා. එදා සන්ධ්‍යාවේ කසුන් නිවස අසල කඩයට වෙත ගියේ අම්මාට උවමනා බඩු වගයක් ගෙනැවිත් දීමටයි. කඩේ මුදලාලි අයියා, කසුන් දකින්නම ඔහුට හිත උණුකරන පුවතක් කීවේය.

“කසුන් මල්ලි.. කිතුල් ගහක් මුදුනේ වූවි වඳුරු පැටියෙක් හිරවෙලා කෑගහන ඉන්නවලු. අදට දවස් දෙකක්. ඊයේ දවසමත් ගන්න මහන්සි වෙලා. ඒත් බැරවුණා කියලා තමයි කිව්වෙ...”

“වනජීවී එකට කියලා නැද්ද?”

“කිව්වලු. මේ කොරෝනා ඇදීර් හිඟි අස්සෙ එන්න බැරකමක් වෙන්න ඇති. මේ ලොක්ඩවුන් අස්සෙ තව රාජකාරි ඇතිනෙ...”

කඩේ අයියාගේ කතාව නිසා කසුන්ට අම්මා ගේන්නට කී බඩු අමතක විය. ඔහුගේ ඉල්ලීමට මුදලාලි අයියා කසුන්ව වඳුරු පැටවා සිරවී සිටිනවා කී කිතුල් ගහ ප්‍රභව කරදවා ගියේය. කසුන් යනවිට ඔවුන් දින දෙකක වෙනස නිමා කරමින් වඳුරු පැටවා කිතුල් ගහේ සිරවී සිටි තැනින් මුදුගෙන තිබුණි. ඔහු දුටුවේ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් තුළ සිටි ඇස් ඇර දින තුන හතරක්වත් නැති තරමේ පුංචිම පුංචි වඳුරු පැටියෙකි. ප්‍රථම වශයෙන්, මව් උණුසුම අහිමිවීම, තෙහෙට්ටුව, දින දෙකක් කිසිදු අහරක් නොලැබීම නිසා සතා සිටියේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයේය. මුදලාලි අයියාගේ මැදිහත් වීම මත වඳුරු පැටියා කසුන්ට බාර කෙරුණේ සතා ජීවත්වෙනවා දකින්නට තිබූ ආසාවටය.

කසුන් දිල්ලරංග අසරණ වූ වනසතුන්ට පිහිට වෙන පරිසර හිතකාමී තරුණයෙකි. ඒ වනසතුන් අතරින් ඔහු ‘සර්පයිට්’ විශේෂයෙන් පිහිට වුණේය. එසේම මිනිස් පෙර අවස්ථා කීපයකදීම අනතුරුවලට මුහුණ දී රැලෙන් වෙන්ව අතරමං වූ රිප්‍රා, වඳුරු පැටවුන් කීපදෙනෙක්ම ප්‍රතිකාර කළ පළපුරුද්දක් ද ඔහු සතුවිය.

“ඒ ගෙදර අයියා කෙකි ගැට ගහලා බොහෝම අමාරුවෙන් මෙයා අරන් තිබුණේ. උණ ගස් දෙකක් වහර උස කිතුල මුදුනක තමයි හිරවෙලා ඉඳලා තියෙන්නේ. එතකොටත් එයා හිටියේ ජීවිතේ හරි අමාරුවෙන් අල්ලගෙන. මං එයාව අතට අරන් කෘතීම ශ්වසනය දිලා ඇඟට තුරුල් කරගන්නා උණුසුම් වෙන්න. එහෙමම ගෙදර අරන් ආවා. ගෙදරට එනකන්වත් ජීවත් වෙයිද දන්නෙ නෑ කියලා හිතුවා. ආව ගමන් එළිකිරි ටිකක් හදලා පෙව්වා. ඊටපස්සෙ ටි අර්ටි එක අස්සෙ දගෙන මං එයාව උණුසුම් කර කර හිටියා. බොක්ටර් කෙනෙක්ට පෙන්නගන්නවත් යන්න විදිනක් තිබ්බෙ නෑ ඇදීර් හිඟිය හින්දා. පහුවද එයාට අවශ්‍ය කිරියි, විටමින් වශේකුයි ගන්න කසුනි ප්‍රභා බණ්ඩාර අක්කා සල්ලි වගයක් දලා තිබුණා. මං ඒවා අරගෙන ගෙදර එනකොට එයා ආයෙත් අමාරුවෙන් හුස්ම අදින්න පටන් අරන්. මං ඒ ඉක්මනටම පපුව මසාප් කරලා කෘතීම ශ්වසනය දිලා ගොඩක් වෙලාවක් උණුසුමේ තියන් ඉඳලා එයාට යන්න නොදී තියාගන්නා...”

ඔහු වඳුරු පැටවාට ජීවිතය දෙන්නට ඒකා කැපවෙද්දී අම්මාත් අයියාත් නිරන්තරවම කීවේ කැමති කාට හෝ එම සතා දෙන ලෙසමය. ඒත් ඒ කතා කසුන් ගනන් ගත්තේම නැත. ඔහුගේ අධිෂ්ඨානය වූයේ කෙසේ හෝ පැටියාට ජීවත්වෙන්නට හුස්ම පිඹින්නටයි.

“මාසයක් වහර යනකල් එයාගෙ ජීවිතේ ගැන මට ලොකු විශ්වාසයක් තිබ්බෙ නෑ. මාස



# වඳුරු පැටියෙක් වුණාට විකු ගස් නැගින්නා බයයි



**පිරිමි පැටියෙක් වෙච්චි හිතදා රැලේ නායක වඳුරා එයාව විසි කරද්දී වෙනන ඇති කිතුල් ගහේ උඩම හිරවුණේ. මේ සිද්ධිය නාම හිතේ ඇති කියලා මට හිතෙනවා.**



**මේ සතතු අයිති කැලේට වුවත් විකු තවම කැලේට යන්නට අදහසක් නැති ලෙස හැසිරෙයි. එසේ ජීවත්වෙන්නට කැලේට යනවා නම් යන්නට විකුට ඒ නිවසේ උපරිම නිදහස ඇත**

එකමාරක් යනකල් මං එයාගෙ අම්මගෙ උණුසුම දන්නෙ මගේ ටිඅර්ටි එක අස්සෙන් පපුව උඩ තියාගෙන ඇඟට තුරුල් කරගෙන. පැය දෙක තුනකට සැරයක් හදපු එළිකිරි පෙව්වා. ඒ කාලේ මං නිදියනකොට පාන්දර හතරයි. පහයි. මුල් කාලේ කිරි පෙව්වෙන් බොහෝම අමාරුවෙන්. සිරිත්පරේකට සේලයින් බට කැල්ලක් ගහලා පෙව්වෙ. පස්සෙ

කසුනි අක්කා කිරි බෝතලයක් එවලා තිබුණා. ඊටපස්සෙ නම් කිරි පොවන එක එව්වරම අමාරු නෑ. කාට හරි දෙන්න දෙන්න කියලා මැතිරුවත් එයාට පොවන්න හැමවෙලේම කිරි ටික හදලා දෙන්නේ අම්මා...”

ගෙවීගිය බව කසුන්ට දැනුණේය. ඒ නිසා ඔහු වඳුරු පැටියාව ටික ටික විලියට පුරුදු කළේය. ගස්වැල් උඩින් තබා බලා සිටියේය.

“පොඩිම දවස්වල ගස් දැක්කම බයවෙලා උඩ බලාගෙන ඇඟනවා. අපි ගහක් ප්‍රභව අරන් ගිහින් තිබ්බත් අඬාගෙන ගෙට දුවගෙන යනවා. දැන් එයා පොඩි පොඩි ගස්වලට ගහිනවා. ඒත් අපි කවුරුනර ඒ ප්‍රභව ඉන්න ඕනෙ. අම්මයි, අයියයි මුලින් එයාව කාට හරි දෙන්න කිව්වට මෙයා ටික ටික ලොකුවෙව් සාමාන්‍ය වෙනකොට කොහොමහර ඒ දෙන්නගෙම ආදරේ හොරකම් කරගන්නා. ගෙදර පොඩි පුතා වෙලා හිටියෙ මං වුණාට දැන් අම්මගෙ පොඩි පුතා වීකු. ඒ නම එයාට දුන්නෙ ආදිතා නංගි. ‘වීකු’ කියන නමට කැමති වුණා කියලා දැනුණො ඉක්මනට ඒ නමට ප්‍රතිචාර දක්වන්න ගත්ත හින්දා.”

එනා ලොවට කකුලක් තියාගෙන සිටියදී අතට ලැබුණු විකු කසුන්ගේ මහන්සියෙන් හා කැපවීමෙන්ද ආදරයෙන් හා රැකවරණයෙන් ද ටික ටික ලොකු වුණේය. අම්මාගේ උණුසුම සේ විකු හඳුනන්නේ කසුන්ගේ උණුසුමයි. ඒ නිසා වයස මාස හයක් වුවත් තවමත් විකුට රැට නිදියන්නට කසුන් උවමනාය.

“පොඩි කාලේ පුරුද්දට මගේ ඇදේ මගේ කොට්ටෙට ඔලුව තියාගෙන මගේ බෙල්ල වටේට අතත් දගෙන පොඩි දරුවෙක් වගෙයි එයා හිදගන්නේ. පිට කිසිම කෙනෙක්ගෙ අතකට යන්න බයයි. ඒක අසාමාන්‍ය බයක්. කොටින්ම අපේ ගෙදර කවුරුනර හරි නැතුව තනියම ඉන්නත් ඒ බයමයි පෙන්නන්නේ.

අපි තුන්දෙනාගෙන් කෙනෙක් කොහේ හරි ගිහින් ගෙදර ආවම අපි එක්ක තරහවෙලා පැය ගනන් ඉන්නවා. ඉතින් හුරුතල් කරලා, ආදරේ කරලා, එක එක කතා කියලායි අතට ගන්න ඕනි. උදේ නැගිටිමට අම්මගෙයි, අයියගෙයි ප්‍රභව හුරුතල් වෙන්නත් ඕන.”

මේ සතතු අයිති කැලේට වුවත් විකු තවම කැලේට යන්නට අදහසක් නැති ලෙස හැසිරෙයි. එසේ කැලේට කොළේ එක්ක ජීවත්වෙන්නට කැලේට යනවා නම් යන්නට විකුට ඒ නිවසේ උපරිම නිදහස ඇත.

“අපේ ගේ වටේටම කැලෑව තියෙන්නේ. එයාට යනවනම් ඕන වෙලාවක මේ කැලේට යන්න පුළුවන්. ඒත් මට හිතෙනවා පුංචිම කාලේ ලබාපු අත්දැකීම හින්දා කැලේට විතරක් නෙවෙයි, එයාගේ සහුහරේටම බය ඇති කියලා. පිරිමි පැටියෙක් වෙච්චි හින්දා රැලේ නායක වඳුරා එයාව විසි කරද්දී වෙනන ඇති

කිතුල් ගහේ උඩම හිරවුණේ. ඒක අහම්බයක් නම් වඳුරු රංචුව කියටවත් ඒ වූවි පැටියා ඒ තරම් බඩගින්නෙන, වේදනාවෙන් ඇඬද්දී එහෙම තනිකරලා යන්නෙ නෑ. කොහොමහර බේර ගන්නවා. මේ සිද්ධිය නාම හිතේ ඇති කියලා මට හිතෙනවා. විකු ලොකු වුණ දවසක

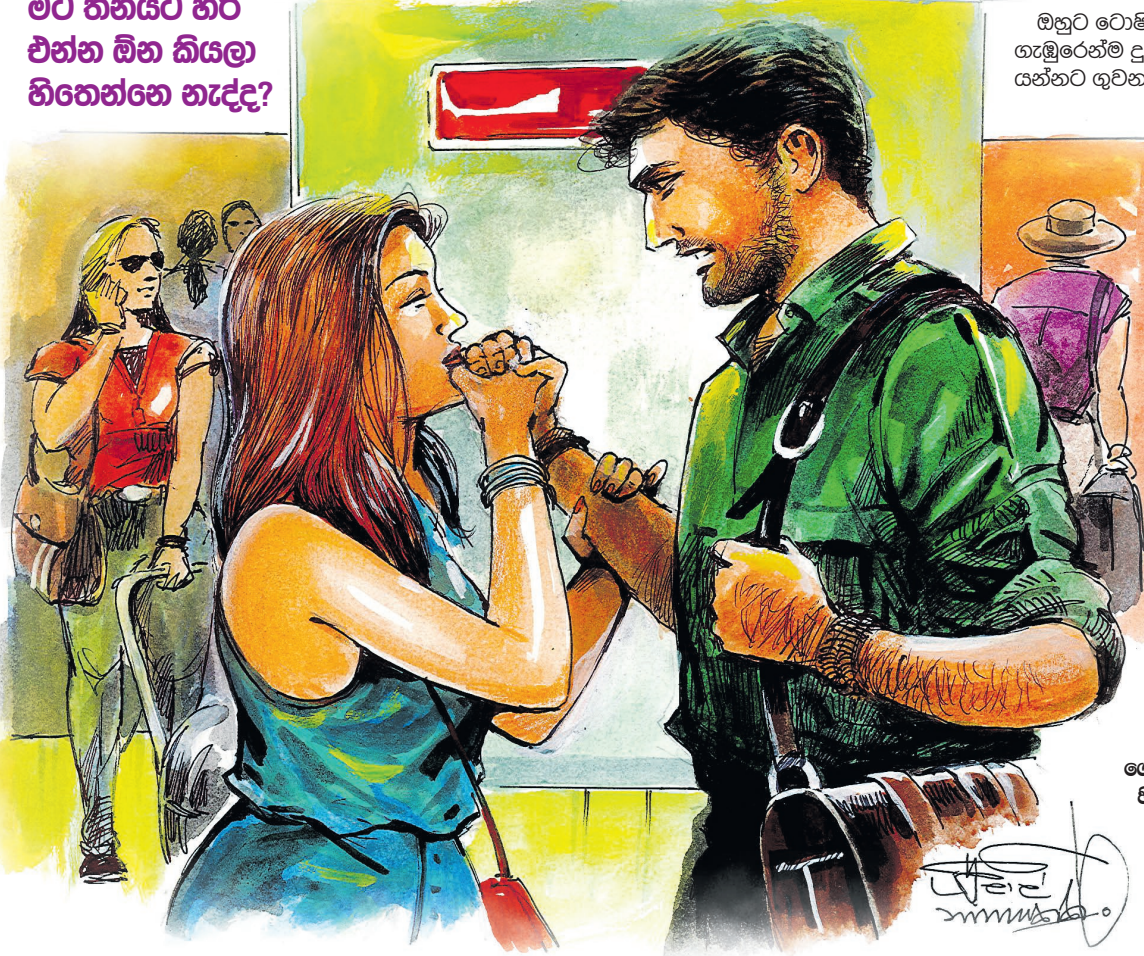
හරි කැලේට යන්න හිතුවොත් එයාට යන්න පුළුවන් මේ කැලේට. ඒත් මට හිතෙනවා එයා අපිව දලා එහෙම යන එකක් නෑ කියලා...”

කසුන්ගේ නිවසේ හිතෙන තැනක ඉන්න හැකි, යන්න හැකි, උපරිම නිදහසින් හැඳෙන විකු ගෙදර අය කන කෑම සියල්ලක්ම වාගේ ආහාරයට ගනියි. එයින්ද වඩාත් කැමති මිදි කෑමටය. එසේම කසුන්ගේ අම්මාගේ මහන මැෂීම ප්‍රභව යන්නටත් විකු ඉතාමත් කැමතිය. ඒ එහි ඇති නූල් පන්දු ගෙන ඒ නූල් හතරවටේ පටලවන්නටයි.

# ආවසරයි

බියංකා නානායකකාර ලියයි  
48 කොටස

**එවිවර දුරක්  
යනකල් එනකල්  
මං තනියෙන්.  
මට තනියට හරි  
එන්න ඕන කියලා  
හිතෙන්නෙ නැද්ද?**



ඇගේ උන්තරය ඔහු සිත මුදු කළේය. ඔහු යන්නේ තනිවමදැයි බලන්නට හෝ ඇය ගමන අතරතුර කතා කළේ නැත. තේනුකගේ හිත අගය කළේ ඇගේ ඒ ගතිගුණයි.

ඔහුට ටොමිකෝ පිළිබඳ හදවත ගැඹුරෙන්ම දුකක් දැනුණේ ඇ පිටත්ව යන්නට ගුවනටත් නැගී බොහෝ දුර ගියාට පසුවය. ඇය ඔහුගෙන් සම්පූර්ණ ගුවන් යානය වෙත යන්නට පෙර ගමන් බිහිවූ අවස්ථා ගත් තරුණයන් ගෙන යන කළු පැහැති සයිඩ් බෑගයක් ඔහු අත තිබ්බේය. එතුළ කිසියම් දෙයක් දමා ඇති බවත් ඔහුට දැනුණි.

“ඔයාට මගෙන් තැන්ගත්... ගෙදර ගිහින් බලන්න...”

ඇය එය අත තබා පෑ අභියෝගය සිතාමතා ඔහුගේ හදවත පතුලේ තැන්පත් වූණේය.

“තව තැන මොනවද? එහෙත් ගොඩට තැන ගොඩක් ඔයා දන්නෙ.”

“මේක විශේෂ තැන්ගත්. ගොඩක් දවසක ඉඳලා දෙන්න හිතාගෙන හිටපු එකක්.”

ඇය එලෙස සිංහල කතා කරද්දී ඔහු සිතට ආධිමිඛරයක් දැනුණේය.

“ආයෝග් අපි හමුවෙමු...”

තේනුක ඇගේ දැක්ම අල්ලා කීවේ සැබෑ සහෝදරත්වයෙනි. ඇය ඔහුගේ දකුණත අතට ගෙන නතයට තබා සිප ගත්තාය. ඒ සම්පූර්ණවම ඔහුගේ හිත විරුද්ධ වූයේ නැත. ඇය සිනාසී යන්නට ගොස් ආපසු හැරී අත වැනු දසුන ඔහු සිතට බොහෝවර මතක් වූණේය.

ඇ කීවා සේම තේනුකට ඇගේ තිළිණය බලන්නට පුළුවන් වූයේ ගුවන්තොටේ සිට ආපසු නිවසට ආවාට පසුවය. ගුවන්තොටේ සිට නිවස වෙත ආ තේනුක වාහනයෙන් බසින්නට පෙර ටොමිකෝ දුන් බෑගය අතට ගෙන විවර කර බැලුවේය. පාර්සලයට මෙපිටින් හතරට නැවු කොළයකි. එයින් නිකුත්වූ මිහිරි සුවඳ ඔහු මොහොතකට ජපානයට කරදවා ගියේය. ඒ සුවඳ ඔහුට හුරුය. හතරට නැවු කඩදසිය පසෙක තියෙද්දී ඔහු පාර්සලය විවර කර බැලුවේය. එක්වරම ඔහුගේ හිත නැවතුණා වැන්න. කඩදසි කීපයක් ඇතුළේ වූ ඒ තිළිණයේ තිබුණේ මුදල්ය.

ඔහු එය එලෙසම තිබියදී ඇගේ ලියුම කියවුවේය. තරමක් ලොකු සිංහල අකුරු එහි විය.

‘තේනුක... ඔයා මට සිංහල කතා කරන්න වගේම ලියන්නත් පුරුදු කළ නිසා මං මේ ලියුම සිංහලෙන්ම ලියනවා. ඔයා දවසක් මට හිත කරදරෙන් කතා කළා. ගෙදර පුස්තකයක් වෙලා. ගෙදරක් ගන්න තරම් සල්ලි නෑ කීව්වා. තේනුකා, එද මං හිතාගත්තා ඔයාට උදව්වක් කරන්න. ඒ උදව්ව තමයි මේ. මොකුත් හිතන්න එපා. මට සල්ලි තියෙනවා. ඔයා දන්නවන මට මාසෙකට සල්ලි කියක් ලැබෙනවද කියලා. ලංකාවේ කෙනෙකුට ඒ සල්ලි හොයන්න ගොඩක් කල් වැඩ කරන්න ඕනි කියලත් ඔයා කීව්වා. ඒ හින්දා මගේ තැන්ගත් ගන්න. ගෙදරක් ටික ටික ගෙවන්න ගන්න. මාත් එක්ක තරහ ගන්න එපා. ඔයාගෙ අංජනාත් එක්ක ජපානට ඇවිත් යන්න එන්න. මං එයාට ජපානේ තියෙන ලස්සනම තැන් පෙන්වන්නම්.’

තේනුකගේ ඇස්වලට කඳළු පිරුණේය. ඒ ටොමිකෝගේ හෘදයාංගම බවටය.

ලබන සතිවලට...

**මෙතෙක් කතාව**  
විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තේනකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තේනකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඇ ළම හිත සෙවූ පෙම්වතිය දුටු නිසාය. දේශපාලනය නොරැස්සන ඔහු ගෙදරින් අත්ව 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 තරගයට ආ අතර මේනක විසින් තේනකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා හිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැනවේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීත් අසරණ වෙද්දී ඔවුනට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තේනකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත වළවළ වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරවුණේය. ඔහු පදිංචි වන්නට කුලී ගෙයක් සොයද්දී සෙනෙහෙලතා බණ්ඩාර ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට දුන්නේ නිවසක් මිලට ගන්න කියාය. ඒ අනුව ඔහු දිප්පිටගොඩ පාරෙන් නිවසක් මිලට ගත් අතර ඒ බවක් අංජනාට සැඟවූයේ දිනෙක ඇ පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහල අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීම 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

ඒ දෙසතිය ගෙවී ගියේ කොහොමදැයි තේනුකට දැනුණේ නැත. ටොමිකෝ ඇතුළු ජපන් යෙහෙළියන් සිව්දෙනාට තමන්ගේ බිමේදී හැකි උපරිමයෙන් ඔහු සැලකුවේය. ඒත් හිතේ කොහෙක පුංචි ප්‍රතැවිල්ලක් විය. ඒ ඔවුන් හමුවීමට අංජනා කිසිවිටෙකත් කැමති නොවීම නිසයි.

“එයාගෙ එන්සැම් පටන් අරන්...”

ඇ නොචන බව දන්නා නිසා ටොමිකෝ අංජනා ගැන ඇසූ මුල්ම අවස්ථාවේ තේනුක කීවේය.

“ඉතින් අපි යුනිවර්සිටි එකට ගිහින් හමුවෙමුකෝ...”

ටොමිකෝට ඇ දැක්මට ඇති ආසාව නිසා කීවාය. ඒත් ඊටද අංජනා කැමති නොවුණාය.

“එයා හොඳ ඇති. ඒත් ඒ රූපෙ මගේ හිතේ තියාගෙන වද විදින්න බෑ. ඒ හින්දා මට එයාට මුණගස්වන්න එපා. දැකලා හිත මතක් කරනවිට වඩා හොඳක ඉන්න එක හිතට සැපයි...”

අංජනාගේ අභියෝගකමකම යටින් ඇති දැඩි බව යළිත් ඔහුට දැනුණේය. ඇය ජායාරූපයකින් හෝ ඇ දැකීම ප්‍රතික්ෂේප කළාය. වෙත තරුණියක් නම් තමන් සැක කළ ජපන් තරුණිය කෙබඳු දැයි බලාගන්නට කෙසේ හෝ උත්සාහ ගනියි. ඒත් අංජනා ඒ වර්ගයේ කෙනෙකු නොවන බව ඔහු තේරුම් ගත්තේය.

“මං ලංකාවට ඇවිත් දැක බලාගන්න හිතේ තියාගෙන හිටපු ලිස්ට් එකේ තිබ්බ ඒවායින් එකක් තමයි ඔයාගෙ ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ්.”

රටකින් රටකට ජාතියෙන් ජාතිය වෙනස් වූවත් ටොමිකෝටත් ඇත්තේ ගැහැනු සිතකි. අංජනා ඇයව හමුවීම ප්‍රතික්ෂේප කරද්දී ඇයට මේ තරමට අංජනා දැකගන්නට ඇති උවමනාව ගැන නොකීවාට තේනුක

තේරුම්ගෙන සිටියේය. ඒ නිසාම ඔවුන්ගේ නිවාඩුව ගෙවෙනකල් අංජනාගේ එකදු පින්තූරයක්වත් නොපෙන්වා සිටි තේනුක ගුවන් තොටුපළේදී දුරකතනයේ වූ අංජනාගේත් තමන්ගේත් ජායාරූප ඇල්බමය ඇයට බලන්නට දුන්නාය.

“මං පින්තූර නොපෙන්වුවේ නැබෑවටම මුණගස්සන්න හිතාගෙන. ආයේ ඉතින් මට ජපානට එක්කගෙන ඇවිත් තමයි පෙන්වන්න වෙන්නේ.”

තේනුක කී දෙය නෑසුන ගානට ඇය ජායාරූප බැලුවාය. සමහර ජායාරූප ප්‍රභ අැගේ හෙන පමණට වඩා නැවතී තිබෙයි. එවන් මොහොතක තේනුක ඒ දෙය බැලුවාය. ඒ තමන් සහ අංජනා සිනාසෙමින් ප්‍රභම සිටිනා ජායාරූපයකි. එය සාප්පුවේදී ගත්තේ තමන්ගේ ඉල්ලීමට එන්නක විසිනි. තවත් පින්තූරයක කඩුගන්නාව පාලම ප්‍රභ අංජනා තම උරයේ එල්ලී සිනාසෙමින් සිටියාය. ඇයට සිතැති ලෙස ජායාරූප බලන්නට දී ඔහු ඇගේ මිතුරියන් දෙය බැලුවේය. ඔවුන් ඔවුන්ගේ කතාවකය. කළුවර මැදිත් අනෙක

දිස්වෙන විදුලි වළි දෙස ඔහු අරමුණක් නැතුව බලා සිටියේය. ඔවුන් ලංකාවට ආවේ රාත්‍රියේ සේම ලංකාවෙන් පිටවන ගුවන් යානයේ වෙලාව තිබුණේද රැගේය. ඒ නිසා සන්ධ්‍යාව වනතුරු සාප්පුව ඇර තිබුණේය. ඔවුන්ට පිටත්වන්නට ඔහු කැඩී රියක් කලින්ම වෙන්කර තිබුණේය. ඒ කාරණා දෙකක් නිසාය. එකක් ඔහුගේ කුඩා රියේ ඔවුන් හතරදෙනෙකුත් සමඟ ඔවුන්ගේ බඩු

භාණ්ඩත් ගෙන යන්නට ඉඩකඩ නැතිවීමයි. අනෙක අන්තිම මොහොතේ හෝ අංජනා අදහස වෙනස් කර ඔහු සමඟ ගුවන්තොටට එතැයි සිතාය. ඒත් අංජනා ඇගේ අදහස වෙනස් කර තිබුණේ නැත.

“ඔයා පරෙස්සමට ගිහින් එන්න...”

“එවිවර දුරක් යනකල් එනකල් මං තනියෙන්. මට තනියට හරි එන්න ඕන කියලා හිතෙන්නෙ නැද්ද...?”

ඇ සිනාසුණා පමණි.

“මේ ගමන විතරයි... ආයෙ කොහෙවත් තනියම යවන්නෙ නෑ. මං එනවා...”

# ආයෙ කොහෙවත් ඔයාව තනියම යවන්නෙ නෑ

ඔයා මට සිංහල කතා කරන්න වගේම ලියන්නත් පුරුදු කළ නිසා මං මේ ලියුම සිංහලෙන්ම ලියනවා



### දෛවය

නොලැබීම් ඉවසාගෙන  
ලැබීම් දරාගෙන  
හිත සොයා යන ගමනක්  
ජීවිතය  
ඒ ගමනේදී විවිධ අය නමුච්චි  
වෙන්වියාවී  
යමෙක් ඔබෙන් ඇතිවුවා නම්  
ඒ ගැන සිතමින්  
නො කැවෙන්න  
මලක් ගසින් ගිලිහුණු පසු  
පරවෙන්නේ මල මිස ගස නොවේ

- **කාලනි විදානගේ**  
**මාදින්නාගොඩ**

### සහෝදරයා

විටෙක මිතුරෙකි  
විටෙක ආරක්ෂකයෙකි  
පිටුපස එන සෙවණැල්ලකි  
තවත් විටෙක පියෙකි  
කිසිවිටෙක අත්නොහරින සසර බැඳීමකි

විටෙක තරහවෙයි  
තවත් විටෙක රණධූවෙයි  
නමුත් කිසිවිටෙක අත්නොහරියි

පියෙකුට දෙවෙනි වූ ආදරයක්  
පියෙකුට දෙවෙනි වූ සෙනෙහසක්  
පියෙකුට දෙවෙනි වූ රැකවරණයක්  
ලොව තිබිය හැක්කේ  
සහෝදරයෙකුට පමණි

- **භෙත්ති හිසංසලා කුමාරි කොඩිතුට්ඨක**  
**මහනුවර**

### කාටත් දැනෙන දුක

ඇත-නැත-දුක-සතුට පද ගැලපෙන  
වාගෙයි අපේ ජීවිතයද නැත  
සැනසුම සොයා බැන්නදත් දිවියට  
අටලෝ දහම හමුවේ නොනැමුණේ

මගේ රට මෙන්ම ලෝකය ගැන සිතන  
බැහැ වළකන්න දෙනෙතට එන කඳුළු  
විස්මය විස්මයට පත්කොට  
සක් රජු වඩින්නා රෝ බිය

- **ඉහළානි මුතුගම**  
**රාජාගමය**

### මවකගෙ වැලපුම

හසරැලි පාන විට පෙන්නා විකිරි  
කිරිදත් පෙන්නමින් ඔව්වම කළා  
පෙරලා බැලුවමුත් පතලක මැණික්  
නුඹ මෙන් වටින මැණික්කක් හමුනොවුණි

විට  
කැට  
මොහොතකට  
තුරන්කොට

දසමස දරා නුඹ කුස තුළ  
නැහැ මම හිටියේ මොහොතකටත්  
කුටුවෙනු කැමැත්තෙන් ඔබ තෙත්  
විදි දුක් ඉවසුවා අපමණ

කට  
මට  
කැට  
මට

මොළකැටි දැන් සොලවා ඔබ  
සිහිනෙන් සිනාසෙනු මතකයි  
සුරදෙවි ඇවිත් සිහිනෙන් කී  
තාමත් මතකනම් කියපත් හෙමින්

කරන්නරේ  
වරින්වරේ  
කනන්දරේ  
සැරේ

අරගෙන ගල්ලෑලි සහ රටහුණු  
අකුරට ගෙනගියේ පැදගෙන ඔරු  
ඉන්නම ඕන මොහොතේදී දිගෙන  
කියපත් මොකද වෙන්නේ මේලෙස

කුරු  
පාරු  
වාරු  
මාරු

ඇකයේ ගසා ඇවිදින්නට බැරි  
මුළු ගම වටේ අරගෙන ගිය ඔබ  
කුසටත් නොකා හැදු පංචාස්සධ  
සගවා තිබේ තවමත් අල්මරි

කාලේ  
බාලේ  
මාලේ  
සාලේ

පාද දැස් අත දී ඉහළට  
බන්ද කුමරියක් ගිහිගෙයි  
අප්පෙක් නැතිව මම විදි ඒ දුක්  
හේතුව කීමද පුතුවේ අමතක

යන්න  
රජවෙන්න  
ගොන්න  
වෙන්න

- **අවිති**  
**වත්තල**

### සසර සයුර ඔබයි අමිමේ

පහන් සිසිල හමා ඇදෙන  
ලොවතුරු බුදු ගුණ සිහිවන  
අමා මැනියන් දෙසු බණ  
ලොවම පුදනවා

දහම් රසේ මල් සුවඳින්  
සාමය අපහට ගෙන දුන්  
බුදු හිමිනට දෙනොත් නගා සද වදිනවා  
තිසරණ සරණ පනනවා

හිරුළුයෙන් අවදි කරන  
තුන් ලෝකම මතු බුදුවන  
අපේ අමිමා අප හැමදෙන  
බලාගන්නවා  
මතු බවයෙන් මම ඔබේම පුතෙක් වනවා

- **ලුහාන හෙට්ටිආරච්චි**  
**දියතලාව**

### ගුරුතුමා

වැඩි වැටුප් නැත  
සේවයකි  
සාගින්න නොම දැනේ  
දෙවියෙකි  
අපහාස ඉවසනු දැනේ  
උතුම් වූ පුරුෂයින්  
අටදෙනාගෙන් කෙනෙකි  
මහපොළොවේ දිවි ගෙවන  
අදුර නිති දුරු කරන  
උතුම් ගුරුවරයාට  
පිදෙන උපහාරයකි

- **පී.ඩබ්ලිව්.හෙවිල්**  
**ගුණතිලක**  
**තික්කඩුව**

### වසන්තය

තුරු ගොමු අතර  
සැඟවෙන  
පිනිබිඳු  
කොහිද...?

ඒ ගොමු අතර  
පූදින  
වනමල්  
කොහිද...?

ඒ මල්  
පීදිලා  
සැදෙන එල  
කොහිද...?

වසන්තය ඔබ කොහිද  
ලඟකද  
දුර කතරක ද...?

- **කළුණි කොඩිතුට්ඨක**  
**මධ්‍ය විද්‍යාලය**  
**කුලියාපිටිය**

### අහිමි වුණේ ඔබ නොවේ.... පියතුමනි

පෙරදැරි වූ සිත පුරා පරයමින්  
නොඇසෙනා නොපෙනෙනා පුරා බස්  
හැඟුමන්ද සිත දරා සිටි සන්තොසින්  
සොයාම මම සංසාරේ පියතුමනි ඔබ නැ

සෙවුමින්  
ඇසෙනමුත්  
මත්  
කොහේත්

දැවටුණද වන පුරා නොරැඳී රු  
දැනුණද සෙනෙහසින් බොළඳ ගී  
සඟවාන පපුතුවේ රැදුණු මුදු  
දඟපාන ආදරේ සිතට දුන්

රටාවන්  
සිනාවන්  
සෙනෙහසින්  
විඩාවන්

සංසාරේ පෙර පුරුදු අපගේ පියතුමන්  
මෙනෙක් අප එක්ව නැඹුන ජීවන ගමන නිසි  
කෙලෙස අමතක කරනු අප වින්ද ඒ  
අහිමි වූණේ ඔබ නොවේ අපගේ හදවතේ

ලෙස  
ලෙස  
සෙනෙහස  
රස

නපුරු සිහිනෙක ලෙසින් සිතුවමක්  
රිදුම් දෙයි මගේ හද සැමද එක  
ඔබයි පියතුමනි මගේ හදගැස්ම තෙක  
ලොවම අවිනිශ්චිතයි කාරුණික නැති

හදවතින්  
ලෙසින්  
සරින්  
බැවින්

- **සන්ධ්‍යා ඩී.ප්‍රනාන්දු**  
**සපුගස්කන්ද**

### අමිමා

අහස නුඹ දුක දැරුව  
පොළොව නුඹ බර දැරුව  
අමිමා මම වෙමිය  
දුක බර එකසේ දැරුව

කාට දැනේවිද කවද  
තේරේවිද  
මගේ මේ දුක්බර අවනඩුව  
හුදකලාවී ඇත පළාතක  
කවද දැරුවත් ඒවිදැයි

හිඳිම මග බලාගෙන  
පොළොව මත මම හිඳිමි  
අහස දෙස බලාගෙන  
හිත සනසා ගන්නට  
කවි ගී ගොතමි  
ධරණි දුවට

- **එම්.පී.ජේ.ප්‍රනාන්දු**  
**කටුපේරිය**

# කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත  
ලිපිනයට එවන්න.

**"කවි යාය"**  
**'ධරණි' කරතා මණ්ඩලය,**  
**අංක 91,**  
**විජේරාම මාවත,**  
**කොළඹ 07**  
**හැඟිහමි**

dharanee.editor@liberty.lk  
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න



සංස්කරණය - මනෝරා ජයවර්ධන

### අපේ පැතුම

අංකුරයකි ගෙනැවිත් නුඹ  
පෝච්චියක සිටුවන විට  
කාමී සතුන් වැනි සතුරන්  
හානි කරයි කියා බියට  
දිවා රැසේ නිදි වරමින්  
වැටක් වුණා අපි නුඹ වට  
අපේ පැතුම කැකුලක් වී  
පිපුණා රහසින් හෙමිහිට  
පතුරුවමින් සුවද අවට  
එළිය කළා අපේ නිවසම  
දෙබරැන් බඹරන් විලසින්  
කැරකෙයි පදවැල් ගොතමින්  
තලා පෙලා වනසන්නට  
ඉඩදෙනු බැ පිපුණු මලට  
පතුරුවමින් සුවද ලොවට  
පරවෙනතුරු යම් දිනයක

- **ධර්මපාස කහලල**  
**ගම්පොළ**

### මලක ඉතිබිඳුම

මෙනෙක් කල් මා ගුවන සැරුවා  
අහිංසක කිරිලියක විලසින්  
නිදහසේ මා පැතුම් පැතුවා  
අනාගතයට සිහින දකිමින්

මටත් මගෙමයි කියා ඉපදෙන  
රුවක් පිළිබඳ සිතැගි මවමින්  
නොනිමි සෙනෙහස හදවතේ මැද  
පිරි ඉතිරැනි එරුව වෙනුවෙන්

මලක් විය මා පවන ඔබ විය  
මා ගතේ දැවටි හෙමින්  
මලට ආලය කළ ද පවනත්  
ආදරේ නොකියයි මුවින්

ගෙනා මදනල කුණාටුව වී  
මලේ පෙති අරගෙන ගිහින්  
මලට බොරු ආලයක් පෙන්වා  
යන්න ගිය හැටි මල ලඟින්

යන්න සැරසෙන නුඹට පවනේ  
ඉන්න නොකියමි මේ මුවින්  
නමුදු යනවිට අරන් යනවද  
ඔබේ සුන්දර මතකයන්

මලේ උරුමය කියා හඬලා  
හිත හදගන්නත් තුට්ටත්  
අදත් රැ ඔබ සිහිනයට වින්  
සිම්බා නළලන සෙනෙහසින්

- **පමෝදි මේකලා ලක්සිරි**



### බුදු හිමියනි වඩින්න

අහන්න අපෙ බුදු හාමුදුරුවනේ  
කුමක්ද මේ වන ලෝක විනාසේ  
බලන්න අපෙ බුදු හාමුදුරුවනේ  
මනු සතගේ පවි ගෙවෙන විලාසේ

ධනයට බලයට බැඳි තණ්හාවෙන්  
මිනිසා මුලා වෙලා  
නොමනා ගති නිරිසත් ආශාවන්  
මුදලට බිලි දීලා

කරුණා වෑහේ හිමි බුදු දැසින්  
මිහිකන සනසාලා  
පවින් සත මුද කරවන්නට පින්  
වඩින්න සමාවෙලා

- **තිරෝෂා ශාමලී**  
**කොටදෙණියාව**

**අමතර ආදායමක් ඔබත් සිතනවාද?**

- Full time මසකට 40,000+ හා
- Part time දිනකට රැස්කම් සමග දෙස් දවසේ නිදහස් පැය විදෙස් සංචාර

කිහිපයක් © 071 459 6370 (Whatsapp කරන්න)

**සමීර ගජකේසරි කරලේ**

තැරණියාගේ වමන්කාරය

කරලේ 40 රු. 500

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන

බදාදා, වුහස්පතින්දා, සිකුරාදා (සෙ.ව. 9.00 - ස.ව. 3.00)

නොමිලේ පැවැත්වේ. දින වෙනකරගෙන පැමිණෙන්න.

සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම  
E-Mail: suensuherbals@gmail.com  
138/6, අඟුරුවානොට පාර, තොරණ | ☎ 034-22 61306

**100% NATURAL PRODUCT**

කාන්තා රුව රැකදෙයි  
Protects beauty of woman

ලේ සහ ශක්තිය වඩයි  
Promotes blood formation

සුළුකුසු 500ml රු. 600/-

සුළුකුසු (SUSUNU)

සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම  
E-Mail: suensuherbals@gmail.com  
138/6, අඟුරුවානොට පාර, තොරණ | ☎ 034-22 61306

ලස්සනට මානෙල්, මිලු, නෙලුම් මල් වවන්න වගේම අමතර ආදායමක් ගන්න පැල බෝ කර ගන්න දැනුම හා අත්දැකීම් දැන් එකම තැනකින්...

මානෙල් මල් රසය

YouTube

YouTube එකට ගොස් manel mal rahas ලෙස Search කර Subscribe කරන්න.

**බිනික් පුහුණුව**

ඔබ සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයෙක් කරයි

Zoom භාක්ෂණය මගින් ස්මාර්ට් ෆෝන් ඇති අයට සහ ස්මාර්ට් නැති අයට වෙන ක්‍රමයකට හා නේවාසිකව ඉගෙන ගැනීමටද හැකියාව ඇත.

- ඉන්ටර් කේන් රිඇක්ටිව් බයිකුමය (අළුත්ම ක්‍රමයක්)
- නැප්තෝල්, වැට් පෝෂන් ක්‍රමය
- ජාලා බිනික්, රයි ඇන්ඩ් බයි

සියළුම රක්ෂිත සමඟ ගුරුමුස්ට්‍රියෙන් තොරව වසර 35 ක කාලයක සිට පාඨමාලා 40 ක් උගන්වන විකල්ප ගුරුවරය.

සහභාගිවන සියළුම දෙනාට - "බිනික් ශිල්පය" නැමති ග්‍රන්ථය ලැබීමට සලස්වමි.

දිව්‍ය ප්‍රසාදනි දේශකේති දේශමානස ආචාර්ය කල්නාති ගුණරත්න

දින වෙන්කර ගැනීම සඳහා අමතන්න  
077 2878760

**උකස් රන් භාණ්ඩ**

බේරාදි වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

කැරට් 24 - 120,000/-,  
කැරට් 22 - 106,000/-,  
කැරට් 21 - 96,000/-

කැරට් 20, 18, 14, 09 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.

077 28 49 889

**අකාෂි නිම් ඇඳුම්**

අඩුම මිලට අපේන්

තොග සහ සිල්ලර

0772 524 563  
0786 748 531

**ගලකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර**

පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය ඔන්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙදු පියස ගැපුණිගම අබිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අතිශය, බණ්ඩාරගම.

071 141 8848 / 071 894 1027 / 038 225 6454

ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා

Search on Youtube Dr. Landegedara

**නව හෙද අධ්‍යාපන ආයතනය**

Online ක්‍රමයට කුරුණෑගල

සම්මුඛ පරීක්ෂණ පවත්වා වහාම බඳවා ගනු ලැබේ.

සාර්ථක න්‍යායික හා ප්‍රායෝගික පුහුණුවෙන් පසු රැකියා සඳහා යොමු කිරීම ආයතනය මගින්

සාධ්‍යමාලාවන් TVEC Reg. No. P12/0133 (NVQ Level - 03)

- > එක් අවුරුදු හෙද පුහුණු පාඨමාලාව
- > සය මාසික හෙද පුහුණු පාඨමාලාව
- > විදෙස් ගත විමට සූදානම් ඔබට උපස්ථායක පුහුණුව (Nursing care giver)

පරිපාලන අධ්‍යක්ෂිකා, නව හෙද අධ්‍යාපන ආයතනය.

අංක 122, මුරුගං සුපර් මාර්කට්, උඩුමහල, බොද්දාලේ මාවත, කුරුණෑගල.  
071 210 71 88 | 076 83 23 608

**ජෛම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි? මෙන්න!**

**ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාලී වී යන්නේ ඇයි? එයින් මිදෙන්න නිසි මගක්...**

**අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල අවුල වන්නේ ඇයි?**

- වැඩි ගුරුකම්
- අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම
- \* නිවාස ආරක්ෂා
  - \* නඩුකර දැනීමට
  - \* දරුවල ලබීමට
- මන්කුඩු සහ සුරාව
- \* රැකියා ලබා ගැනීමට
  - \* සියලු විනය සඳහා
  - \* නොවිකිනෙන ඉඩම් විකිණීමට
- \* විවාහ පමා අයට
  - \* නැරඟිය අය ගෙන්වීම
  - \* අකාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

**මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ**

ඔබ කුමන හෝ මන්දුවසකට ඇඳිබැනි වූ අයෙක් ද? එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ නමුවන්න

**අමතන්න 077 362 77 14**

නමුවීම බදාදා, සෙනසුරාදා සෙ.ව. 8.00 සිට ස.ව. 3.00 දක්වා

කුරුණෑගල, පොතුනර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණතික මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

හාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙත් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුනර, කුරුණෑගල, පොතුනර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

Skin Care with Malinga

ලෝකය බිහිව ඇත්තේ හිරුගේ කිරණෙන් සහ මව්කිරිමත් බව කිවත් ගැනුණේ හිතේ නම් හිරුකිරණ ගැන ඒ හැටි පැහැදිලි කර නැත. ඒ වර්ෂයට සාධාරණ හේතුව නැතැයි හොඳේ.

හිරු එළියේ අන්තර්ගත පාරජම්බුල කිරණ (UV) වලට සමේ ඇති කොලරජන් බිඳ දැමිය හැකිය. ඒ නිසා හිරු එළියත්

සමත් නිතර නිතර එකට එක්කා සු විමෙන් සිදුවන්නේ නිසි වයසටත් පෙර වයසට යාමට සම ඉස්සර වෙන වකය. සමකාසන්න රටවල ජීවත්වන උදවියට හිරු එළියේ බලපෑම වැඩිය. දෙවියන්ගේ දූපත නමින් හැඳින්වෙන බාලි දූපත පිහිටා තිබෙන්නේ සමකාසන්න රටක් වන ඉන්දුනීසියාවේය.

නිතර දෙවේලේ උණුසුම් හිරු රශ්මිය වැටුණත් බාලි ස්ත්රීන්ගේ සිරුරු රන් පැහැයෙන් බිඳගන්නේ ඔවුන්ගේ පාරම්පරික සත්කාරවල අනුභව නිසාය.

ඒ සුවිශේෂී සත්කාර සමකාසන්න රටක ජීවත් වන අපේ සමටද අගයෙන්ය. ඉදින් මේ කියන්නට යන්නේ දෙවියන්ගේ දූපතේ රහස් සත්කාරවලින් හිරු එළිය පරදවා දිව්‍යාංගනාවකට සම වූ සමක් ලබාගන්නා හැටිය.

සත්කාරය සඳහා කෝපි ඇට 200g ක් හොඳින් වියලා කුඩු කරගත යුතුය. කෝපිවල ඇති මෙලනොයිඩින්ගේ (Melanoidin) සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක සමේ තෙතමනය වැඩි කරවයි.

සත්කාරය සඳහා අවශ්‍ය තවත් අමුද්‍රව්‍යක් වන්නේ කම්ලිනයිට් ක්ලේ (Kaolinite) ය. සමේ තෙතමනය වැඩි කරවන කම්ලිනයිට් නම් අසා හුරුපුරුදු නැතත් වෙළඳපොළෙන් මේවා සොයාගැනීම පහසුය.

සත්කාර සඳහා පියුම් ගල් කුඩු ස්වල්පයක් සපයාගත හැකි නම් හොඳය. නමුත් එය සත්කාරය සඳහා අත්‍යවශ්‍යම නැත.

කැරට් සහ පේලට්න් සත්කාරය සඳහා අවශ්‍ය අනෙකුත් අමුද්‍රව්‍යයයි. ප්‍රෝටීන සහ ඇමයිනෝ අම්ල සපිරි පේලට්න්

කොලරජන් උත්තේජනයට සමට අවශ්‍ය උත්තේජනය ලබාදෙන අතර සම පැහැගැන්වීමට විටමින් පිරි කරවී කළීමය.

ප්‍රට්මයෙන් කෝපි කුඩු, කම්ලිනයිට් ක්ලේ සහ පියුම් ගල් කුඩු ජලයෙන් මිශ්‍ර කර හිරු එළියෙන් හානි වූ සම විනාඩි 15ක් පමණ මාදව ස්කුබ් කළ යුතුය. ඉන්පසු විනාඩි කිහිපයක් විශාලෙන් හිරු මඳ උණුසුම් ජලයෙන් ඒවා සෝදා ඉවත් කළ යුතුය.

පසුව කැරට් යුෂ සහ පේලට්න් ජලයෙන් මිශ්‍ර කර සම මත ආලේප කර විනාඩි 10ක් තබා සෝදනු ලබන මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කළ යුතුය.

සතියට දින දෙකක් පමණ මෙම සත්කාරය කිරීමෙන් හිරු එළියෙන් හානි වූ සම නැවත පැහැපත් වනු ඔබට දැකගත හැකිය. පින්මන්ටේශන් අවම කරගෙන සම පැහැපත් කරගැනීමට උචිත මෙම සත්කාරය හොඳය.

හානි වූ සමට සත්කාර කරනවා මෙන්ම හිරු එළියෙන් සම රැකගැනීම ගැන සිතීමද වැදගත්ය. හිරු එළිය ඇති විටෙක ගමන් බිමන් යන්නේ නම් කුඩියක් නැතිකම් හිස් ආවරණයක් පැළඳීම සමට හොඳය. එසේම අවිටට යාමට විනාඩි පහළොවකට වත් පෙරාතුව මුහුණ, කන්, අත පය වැනි හිරුට විවර වන සෑම අංගයටම SPF අගය 30ට වැඩි සන් ක්‍රීම් එකක් (Sunscreen) ආලේප කිරීම වීදිනෙද රූපලාවණ්‍ය පුරුද්දක් කරගත යුතුය.



පුච්ඡා රූපලාවණ්‍ය උපදේශක මාලිංග ප්‍රනාන්දු (Personal Grooming fernando.malinga)

හඳිනා නිර්මාණී

දෙවගනක් සේ හැඩවෙන්නට දෙවියන්ගේ දූපතේ රහසක්



ඩාර්ක් අයිවර් වර්ණය තේමා කරගෙන හැඩවුණු උඩරට මහාලියක්

සාම්ප්‍රදයික උඩරට මහාලියකට තිබෙන ඉල්ලුම කවදවත් අඩුවෙන්නේ නැත. ඒ තරමටම උඩරට විලාසිතාව ජනප්‍රියයි. අදත් අපි යොමුවෙන්නේ උඩරට විලාසිතාවකට වුණාට මෙහි විශේෂත්වයක් තිබෙනවා. ඩාර්ක් අයිවර් වර්ණය තේමාව කරගත් සාම්ප්‍රදයික උඩරට මහාලියක් තමයි අද හඳුන්වලා දෙන්නේ.

මහාලිය හැඩගන්නවන්නේ අවිස්සාවේල්ල දිවුරුම්පිරිය සැලෙන්නේ මධු රූපලාවණ්‍ය ආයතනයේ මධු දිල්ලරක්ෂි.

“මේ මහාලිය අද හැඩගන්නවන්නේ ඩාර්ක් අයිවර් කියන වර්ණය තේමා කරගෙන. මට හිතෙනවා උඩරට මහාලියකට මේ වර්ණය ඉතා හොඳින් ගැළපෙනවා කියලා. සාරිය නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ බ්‍රොක්ඩ් කියන මේට්රියල් එකෙන්. සාරියේ බෝබර් එකට පොඩි බීට් වැලක් ගිහින් තියෙනවා. මම මුලදීත් කිව්වා වගේ සම්පූර්ණ මහාලියව එකම තේමාවකට තමයි අරගෙන තියෙන්නේ. සාරියේ අතට පොඩි බෝබර් එකක් දලා තියෙනවා. බිලවුස් එකට රවුම් කරක් දලා අත හයිලයිට් කරලා තියෙනවා.

මහාලිය තක්ෂිලා සාමාන්‍ය තළෙල සමක් තියෙන කෙනෙක්. ඇගේ සමේ වර්ණයත් එක්ක යන්න තමයි මම ඩාර්ක් අයිවර් වර්ණය තෝරාගත්තේ. විශේෂයෙන්ම ඇගේ

ඉරියවල ඇති සුන්දරත්වය නිසා මේ විලාසිතාව ඇයට හොඳින් ගැළපෙනවා. අයි මේක්අප් එකක් හයිලයිට් කළේ නැත. මැට් කලර් එකෙන් තමයි භාවිතා කළේ. මහාලියට ස්වභාවික පෙනුමක් ලබාදෙන්න තමයි මට අවශ්‍ය වුණේ.

ආහරණ ගැන කතා කරනවා නම් සාම්ප්‍රදයික උඩරට මහාලියට භාවිතා කරන ආහරණ තමයි භාවිතා කළේ. නළල් තැල්ල කොණ්ඩෙට අනුව සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයක එකක් භාවිතා කළා. ඩල් ගෝල්ඩ් වර්ණයෙන් තමයි ප්‍රවල්ල තෝරාගත්තේ. කොණ්ඩෙට සාමාන්‍ය කැන්ඩියන් ඩන් එකක් ආකාරයටම සකස් කළා.

මල් භාවිතා කිරීමේදීත් තේමාව ගැන උපරිමයෙන් කල්පනා කළා. හිස පළඳනවා සඳහා ස්වභාවික මල් භාවිතා කළා. වූට් පිච්ච් මල්, පොඩි පොඩි පොහොට්ටු භාවිත කරලා හිස පළඳනවා නිර්මාණය කළා. මහාලියගේ මල්කළඹ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ එකක් ලෙස තමයි අරගත්තේ. ඒ සඳහා කාක්‍රිම මල් භාවිතා කළා. රෝස මල් හයිලයිට් කරලා පුංචි පුංචි මල් සහ පොහොට්ටුවලින් බොකේ එක සැරසුවා.

සමස්තයක් හැටියට ගත්තම මහාලිය තුළින් ඉස්මතු කරලා තියෙන්නේ ඩාර්ක් කලර් එකක්. විශේෂයෙන්ම මහාලියගේ සාරියේ රෙද්දේ එන හිසයින් එකෙනුත් මම උත්සාහ කළේ දිලිසෙන ගහිය තවත් වැඩි කරන්න.”



මහාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවණ්‍ය ලේඛනී මධු දිල්ලරක්ෂි

ආහරණ - සතිශ් වාමික

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839

# CONNECT LIKE A BOSS!



ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වේගවත්ම  
සහ පුළුල්තම **PREMIUM FIBRE**  
අන්තර්ජාල ආවරණය සමඟින් එකවර  
**smart devices** කිහිපයකින් සම්බන්ධ වී  
සුපිරි වේගවත් ඛවේ අසමසම අත්දැකීම විඳගන්න!

**FIBRE** | දේශයේ  
තයිබර් බලවේගය



ඔබ කොහේ ගියත් ඔබේ  
Home Broadband පහසුකම  
SLTGO සමඟින් අත්විඳින්න

මිලියන 23ක්  
දිවයින පුරා සහ  
ලොව පුරා Hotspots



Get Fibre.  
Call FibreOn  
on 1212.

[www.sltmobitel.lk](http://www.sltmobitel.lk)

