

ධරණී

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2021 දෙසැම්බර් 20 වන සඳුදා මිල රු. 50 ශ්‍රී
දෙවන කාණ්ඩය තෙවන කලාපය

කංසා යෝජනාව
පාර්ලිමේන්තුවට
ගෙනාවේ
මටි ගංජා
ගහන්න හෙවෙයි

- පා. මන්ත්‍රිනී ඩයනා ගමගේ

නීතනානුකූල
බිරිඳටවත්
ලිංගිකව
නිරිහැර කරන්න
අයිතියක් නෑ

- වෛද්‍ය ඉරේෂ් ජයවීර

නිවුන්
දරුවෝ දෙනහා
බඩේ ඉද්දී
මහ
ටුකටරයක්
මගේ
බඩ උඩින්
ගියා

- ඉරෝමි
චතුරකා

කුලගෙයක්
ගිනි ගෙයක්
වෙන්න
එක
බොරවක්
හොඳටම
ඇති

ගෙදර
ඉතුරු වෙත
පාත් වලින්
හදාගන්න පුළුවන් අලුත්
කෑම ජාති 8ක් ඇතුළත්
කෑම අතිරේකය
හොමිලේ

ගලිනා බස්නායක
ආසියානු පැරා ගෝලින් ක්‍රීඩා
උලෙලේ රන් පදක්කම්ලාභිනී

■ ඡායාරූපය -
ක්‍රිශාන් කාරියවසම්



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 5 A M S U N G 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/



මේ යෝජනාව පාර්ලිමේන්තුවට ගෙනාවේ මට ගංජා ගහන්න හෙවෙයි!



කංසා අපනයන බෝගයක් ලෙස වගා කිරීමට නීතිමය අනුමැතිය ලබාගැනීමේ යෝජනාවක් ඉකුත්ද පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීනි ඩයනා ගමගේ මහත්මිය විසිනි. විටෙක රටේ සංස්කෘතිකමය කාරණා ගැනද ආන්දෝලනාත්මක ප්‍රකාශ සිදුකරන ඇය, මෙම යෝජනාවත් සමඟින් බොහෝදෙනෙකුගේ විවේචනයට ලක්විය.

කෙසේ නමුත් 'කංසා' අපනයන බෝගයක් ලෙස වගා කළහොත් රටේ ආර්ථිකය ගොඩනගා ගත හැකි බව ඇය කියන්නීය. මෙම සංවාද සටහන ගොඩනැගෙන්නේ ඇය හා කළ කතාබහ ඇසුරිනි.

කංසා කියන්නේ අන්තරායකර ඖෂධයක් හෙවෙයි. රටට බොලර් ගෙන ආ හැකි සම්පතක්

ඔබ මෙවැනි යෝජනාවක් පාර්ලිමේන්තුවට ගෙනාවේ ඇයි? කංසා කියන්නේ අපිට ගැළපෙන බෝගයක් හෙවෙයි කියලයි බොහෝදෙනා කියන්නේ.

කංසා ගත අපේ රටට ඉතාම හොඳින් ගැළපෙනවා කියලා මම කියනවා. මෙය ඖෂධීය ශාකයක් මිසක් මත්ද්‍රව්‍යක් හෙවෙයි. ඒ වගේම මේකේ ඇත්ත කතාව අපි පිළිගන්න කැමැති නැහැ. අධිරාජ්‍ය කොලනි බවට පත්වුණු බොහෝ රටවල්වල ඒ රටේ ආර්ථික සම්පත් යට ගහලා ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන බෝග අපට හඳුන්වලා දුන්නා. ඔවුන් ඔවුන්ට ඕන කරන බෝග ගෙනත් තිටේව්වා.

අධිරාජ්‍යවාදීන් හඳුන්වා දීපු නේ නිෂ්පාදනය 'සිලෝන් ටී' කියලා ලෝකෙට ගියා. ඒත් අද ඒ වෙළඳපොළ අත්පත්කරගෙන ඉන්නේ කෙන්යාවයි, චීනයයි. පොල්, රබර් අනිකුත් අපනයන බෝග වුණාට රබර් ගත අද නෑ.

පොලුත් පිටරිත් ගේනවා. ඉතින් අපිට කොතැන නමුත් වරද්දලා තියෙනවා. ඉතින් ධර්මයට, සංස්කෘතියට පටහැනියි කියලා කංසා ගත අපෙත් ඇත් කරන මතවාද ඇති කරලා, මේ අවස්ථාව රටක් හැටියට අපි නොසලකා හරින්න හොඳ නැහැ. මෙය මත්ද්‍රව්‍යක් හැටියට හෙවෙයි, ආර්ථික බෝගයක් හැටියට නීතිගත කරලා, මෙහි කඳෙත් පොත්තෙන් ගන්න ඕන ප්‍රයෝජනය ගත යුතුයි. චීනය කංසා ගනේ දුම ඖෂධයක් විදියට ආක්‍රමණය කරනවා.

ලෝකෙන්ම අපේ ගංජා ගතට ලොකු ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ලෙඩරෝග 25කට මෙමගින් ඖෂධ සෑදිය හැකියි. යුරෝපා

පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීනි ඩයනා ගමගේ

රටවලින් මේ සඳහා හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. 2027-28 වනවිට බොලර් බිලියන 140ක ආදායමක් ලබන්න පුළුවන් කියලා යුරෝපා සංවර්ධන අරමුදල ඇස්තමේන්තු කරලා තියෙනවා.

ඔබ කොහොම කිව්වත්, කංසා මත්ද්‍රව්‍යක් කියන තැන ඉඳලා කතා කරන පිරිස වැඩියි. ඔබේ මතය ජනගහ කිරීමත් අභියෝගයක් තේද?

ඇත්තටම 2020 වෙනකොට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයත් පිළි අරගෙන තියෙනවා මෙය අන්තරායකර ඖෂධයක් හෙවෙයි කියන කාරණය. ඒ වගේම ලෝකේ රටවල් 45ක් කංසාවලින් ආදායම් ලබනවා.

කංසා ගසෙන් ලබාගන්නා තෙල් පිළිකාවටත්, විශාදයටත් හොඳයි. දුම්වැටියේ තියෙන නිකොටින්වලින් පිළිකා හැදෙනවා. කංසාවලින් තියෙන අවධානම අවමයි. ශරීරයට අහිතකර නැහැ. මේ රට ඇතුළේ බොලර් අර්බුදයක් තියෙන වෙලාවේ, විශේෂයෙන්ම කොරෝනා අර්බුදය එක්ක මෙය විදේශ විනිමය උපයගන්න හොඳ අවස්ථාවක්.

ආයෝජකයින් බිලියන ගණනින් ආයෝජන ගේන්න බලාගෙන ඉන්නවා. සම්පතක් වත් කංසා පැළයක් තියාගෙන අපි දේශපාලනඥයන්ට සාප කරමින් ඉන්නවා. අනුරාධපුරේ කැබිනිගොල්ලෑවේ ඉන්න තරුණයන්ටත්, කොළඹ ඉන්න තරුණයන්ට වගේම ආදායමක් ලබන්න මගක් තියෙන්න ඕන. රටේ දරිද්‍රතාවය මේ හරහා හැකි කරන්න පුළුවන්.

මම මේ යෝජනාව පාර්ලිමේන්තුවට ගෙනාවේ මට ගංජා ගහන්න ඕනවට හෙවෙයි. මට ගංජා වගා කරන්න ඕනවටත් හෙවෙයි. මට තවත් හම්බ කරන්න දෙයක් නැහැ. මම මේ යෝජනාව

පාර්ලිමේන්තුවට ගෙනා වෙලාවේ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක් දැඩි අපහාසාත්මක විදියට කතා කළා. සමාජ මාධ්‍ය යොදාගෙන තව පිරිසක් අවමන් කරනවා. මට හම්බ කරගන්න හෙවෙයි මම මේ කෑ ගහන්නේ. මගේ මේ රට ගොඩක් ලස්සනයි. මම මගේ ගමට පාරක් ඕන කියලා, බෝක්කුවක් ඕන කියලා ඉල්ලලා නැහැ.

රටක් හැටියට රට දියුණු කරන්න, රටට විදේශ විනිමය ගේන්න පුළුවන් ක්‍රමයකුයි මම යෝජනා කළේ. මෙය මත්ද්‍රව්‍යයක් හැටියට භාවිතා කරන්න කියලා මම කවදවත් කියන්නේ නැහැ.

ඒත් ගම්වල ඉන්න අම්මලා තමන්ගේ දරුවෝ ගැන බයවෙන එක සාධාරණයි තේද?

එතකොට ඒ අම්මලට කේරල ගංජා ගැන බය නැද්ද? හොරොයින්, කොකේන් ගැන බය නැද්ද? කුඩු නිසා අද මොනතරම් ව්‍යසනයක්ද වෙලා තියෙන්නේ.

ගංජා ගහන තැනට රටේ තරුණයෝ පත් කරන්න කියලා හෙවෙයි මම කියන්නේ. ඉහත කිව්ව මත්ද්‍රව්‍ය තරමට කංසා දරුණු නැහැ. මෙතැනදී මනස හැදෙන්න ඕන අම්මලගේ වගේම තරුණ ප්‍රජාවේ. කංසා නෑ කියලා සිගරට් නොබී ඉන්නේ නෑ.

තරුණයෝ හිතන්න ඕන කංසා ගනේ කොටස් අපනයනය කරලා තමන්ගේ ආර්ථිකය ගොඩනගා ගන්නේ කොහොමද කියලයි.

මම නැවතත් අම්මලට මතක් කරනවා මේ පැළෑටිය මත්ද්‍රව්‍යක් විදියට නීතිගත කරන්න හෙවෙයි අපි ඉල්ලන්නේ, අපනයන බෝගයක් හැටියට රටට බොලර් ගෙනෙන තැනට පත්කරගන්න හැටියි.

අපේ රටේ සංස්කෘතිය එක්ක බැඳුණු වසර හයදහක පමණ අතීතයක්

කංසාවලට තියෙනවා.

ඔබේ සැලසුම ඒ සඳහා ප්‍රායෝගිකයද?

මම ඒ ගැන වාර්තාවක් සැකසුවා. මේ ව්‍යාපාරය හරහා රැකියා ලක්ෂ ගණනක් නිර්මාණය කරන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා දැවැන්ත ආයෝජකයින් දැනටමත් ලංකාව දෙසට හැරලා ඉන්නවා. ලෝකයේ මේ සඳහා වන ඉල්ලුම 1000%කින් වැඩිවෙලා. අද ආයුර්වේදයෙන් මෙය නැතුවම බැර ඖෂධයක් ලෙස සැලකෙනවා. ලංකාවේ කංසා ගතට ලෝකයේ තියෙන ඉල්ලුම වැඩියි. අපි හිතන්න ඕන අපි ලෝකය එක්ක ඉස්සරහට යන්නේ කොහොමද කියලයි. අපි ඇයි අපේ දේවල් තියාගෙන ඒවා සංවර්ධනය නොකරන්නේ?

අපි පළමුවෙන්ම මේ වැට්ලා ඉන්න මානසික උගුලෙන් ගොඩවන්න ඕන. සුද්ද අපේ දේවල් හංගලා අපේ රටේ වියාලගේ දේවල් වගා කළා. මේකට විරුද්ධව කෑගහන මන්ත්‍රීවරයා ඇතුළු ඇතැම්බුන් සුද්දටම දෙවැනි නෑ. දැන්වත් අපි හරි තැනින් ඔලුව උස්සන්න ඕන. ඒක අම්මලත්, රටේ ජනතාවත් තේරුම්ගත යුතුයි.

මම මේක කියද්දී සම්හරු නොයෙක් අවලංගු නගනවා. බුරුන බල්ලොයි, ගල් ගහන අයයි මට අදුළම නැහැ. මම මේ කියන දේ රටක් හැටියට අපිට ආර්ථිකය ජයගත හැකි මාවතක් මිසක්, මටවත් මගේ දරුවන්ටවත් ගොඩවන්න මාවතක් හෙවෙයි. ඒ නිසා කවුරු මට මොනවා කිව්වත් මම ඒ දේවල් අදුළ කරගන්නේ නැහැ. අද මේ ජීවන බර එක්ක රාජ්‍ය සේවකයන්ට පඩි වැඩිවිය යුතුයි කියන තැන මම ඉන්නවා. ඒත් ඒක කරන්න රජයට කෝ ආදායමක්? ඒකයි මේ ඖෂධීය ශාකයෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න කියලා අපි කියන්නේ.

මේ ගමනෙදී බුරුන බල්ලොයි, ගල් ගහන අයයි මට අදුළම නැහැ

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

'මැතිනිට ප්‍රතික්ෂේප සිටි කමලා රණතුංග මැතිනි ගැන කියන මෙතෙක් නොකී කතා' පෙළේ තුන්වැනි කොටස නොවැලැක්විය හැකි හේතුවක් නිසා මෙවර කලාපයේ පළ නොවන බව කරුණාවෙන් සළකන්න.



බින්දුවටම වැටුණාට පස්සේ තමයි හරියටම හරි යන්නෙ

'ඇයි එයා මාව අතහැරියේ?' කියන කාරණයට හේතු හොයන්න යනවා. හැබැයි එහෙම හොයාගෙන ගිහිල්ලා අවුරුදු ගණනකට පස්සේ හරි ඇත්තම හේතුව හොයාගත්තත් ඒ හේතුව නිසා ඔයාට කිසිම සැනසීමක් නම් ලැබෙන්නේ නැහැ. දැමියක හරි සැනසීමක් ලැබෙනවානම් මං ඔයාට හොයන්න එපා කියලා කියන්නේ නැහැ. හුදෙක් ඔයාගේ වේදනාව දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා විතරයි. හිතට වේදනාව දැනෙන සෑම මොහොතකදීම, 'කමක් නැහැ! එයාගේ සතුට මං ගාව නැති නිසානේ ගියේ. ඉතින් මං එයාට ඇත්තටම ආදරෙයි නම්, කරදර කරමින් බලෙන් ප්‍රභූ රැඳෙන්න තැන් කිරීම ආදරයට කරන නිගරු කිරීමක්!' කියලා මතක් කරගන්න.

සබඳතාවක් බිඳවැටුණාට පස්සේ මනස ඔයාට කියන්නේ මොකුත් ඕන නෑ ඇඳුට වෙලා අඬ අඬ ඉමු කියලා. දැමියකවත් එයාට ඇහුම්කන් දෙන්න නම් යන්න එපා

නැති ප්‍රශ්න ඇතිවීම උදහරණ කීපයක්! ඒ වගේ කඩාවැටීමක් ඇතිවුණු වෙලාවට ඔයා දවස පුරාම කිසිම වැඩක් කරන්නෙ නැතුව ගෙදරට වෙලා ඔහේ බලාගෙන ඉන්න කෙනෙක් නම්, හැඟීම්වලට වෙලාව සහ අවකාශය තියෙනවා ඔයාගේ පාලනය අතට ගන්න. හැබැයි ඔයා කාර්යබහුල කෙනෙක් නම්, කොයිවෙලාවේ බැලුවත් මොනවා හරි වැඩක් කරනවා නම්, ඔයාගේ මනසෙහි සහ හැඟීම්වල පාලනය ඔයාට නැති වෙන්නත් වෙලාවක් නැතුව යනවානේ. සාමාන්‍යයෙන් සබඳතාවක් බිඳවැටුණාට පස්සේ මනස ඔයාට කියන්නේ මොකුත් ඕන නෑ ඇඳුට වෙලා අඬ අඬ ඉමු කියලා. දැමියකවත් එයාට ඇහුම්කන් දෙන්න නම් යන්න එපා.

අපි දැන් යමු හතරවැනි point එකට. විශ්වාස කරන්න පිම් එකට පුළුවන් ඔයාව බේරගන්න. විනාඩි තිහත් පැයක් අතර කාලපරාසයක් ව්‍යායාම කරනවානම් ඒ හොඳටම ඇති. එමගින් ඔයාගේ මොළයේ පවතින Serotonin සහ Dopamine කියන සතුට ඇති කරන හෝමෝන නිදහස් වෙනවා. සතියකට දවස් තුන හතරක්වත් ව්‍යායාමවලට වෙන්නර ගන්න පුළුවන්නම් කාලයත් එක්ක නොදැනීම ඔයාගේ මනසේ සන්සුන්භාවය වැඩිවෙලා එන්න එන්නම සතුට වැඩි වෙන්න පටන් ගනීවි.

අන්තිම කරුණු විදිහට මම ඔබට යෝජනා කරනවා අලුත් විනෝදාංශයක් හොයාගන්න. ඔයාගේ passion එකට ගැළපෙන දෙයක් පටන්ගන්න. සබඳතාවයක් අවසානයට ප්‍රභූ වෙද්දී ඕනම කෙනෙක් සැලකිය යුතු කාලයක් සෘණාත්මකතාවය තුළ පීඩින්නෙවනවා. දැන් ඉතිං එතැනින් විලියට එන කාලෙ හරි. Dancing, ඉවුම් පිනුම්, මැනුම් පන්තිවලට ඔයාගේ කැමැත්ත අනුව සහභාගි වෙන්න. මල් පැළ වචන පටන් ගන්න. හිතේ හොඳ අදහසක් තියෙනවනම් අලුතෙන් ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න පුණත් දෙපාරක් හිතන්න එපා. මනුස්සයෙක්ට නැගිටින්න හොඳම තැන තමයි බින්දුව. ඉතිං බින්දුවටම වැටුණු වෙලාවේදී ප්‍රයෝජනයක් ගත්තේ නැති වුණොත් හරි අපරාදයක් නෙමෙයිද?

ඇත්තටම ආදරෙයි නම්, කරදර කරමින් බලෙන් ප්‍රභූ රැඳෙන්න තැන් කිරීම ආදරයට කරන නිගරු කිරීමක්! කියලා මතක් කරගන්න

කරන්න ඕන කියලා අපි අද කතා කරමු. පළවෙනිම දේ තමයි යථාර්ථය තේරුම් ගැනීම. කෙනෙක්ට ආදරය කරනවා නම් අපි අනිවාර්යයෙන්ම කැමති වෙන්න ඕන ඒ කෙනා ඉතාමත් සුව පහසුවට සතුටින් ඉන්නවා දැකින්න. සරලවම කිව්වොත් කෙනෙක් අපිව දලා යන්නේ ඔහුට හෝ ඇයට අපි ප්‍රභූ සුවපහසුවක් දැනෙන්නෙ නැති නිසා. එහෙම නැතිනම් සතුටක් නොදැනෙන නිසා. එහෙමත් නැතිනම් වෙනයම් හේතුවක් වෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට අපි ප්‍රභූ ඉන්නවට වඩා වෙන කෙනෙක් ගාව ඉන්න එක ඔහුට හෝ ඇයට වැඩි සතුටක් ගෙනදෙන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි ඇත්තටම ආදරය කළා නම් ඔවුන්ගේ ඒ සතුට සහ ආසාවන් ගැන නෙමෙයිද හිතන්න ඕන? ඔවුන්ගේ සතුට තියෙන්නේ අපි ප්‍රභූ නෙමෙයි කියලා ඔවුන් කියනවා නම්, කරුණාකරලා තව මොහොතක්වත් එතන රැඳෙන්න හෝ රඳවගන්න උත්සාහ කරන්න එපා. ගොඩක් මිනිස්සු සබඳතාවයක් බිඳ වැටුණාට පස්සේ,

ඕනෑම සම්බන්ධතාවයක් බිඳවැටුණාට පස්සේ වේදනාවක් ඇතිවෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ සම්බන්ධතාවයේ පැවති ගැඹුර සහ මතක ප්‍රමාණයන් අනුව ඔබට දැනෙන වේදනාවේ තරම තීරණය වෙනවා. ආදර සම්බන්ධතාවයක් බිඳවැටුණු ගමන් එක රැයකින් හෝ එක දවසකින් සියල්ල අමතක කරලා යථා තත්ත්වයට පත්වීමේ හැකියාවක් නෑ. සරලවම කියනවා නම් එක් ක්ෂණයකින් අතීතය වළ දන්න පුළුවන් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් හෝ මැපික් එකක් නෑ. කවුරු කොහොම කිව්වත්, මැරෙනකන් හිත හදගන්න බෑ කිව්වත් සම්බන්ධතාවක් බිඳ වැටුණාට පස්සේ කාලයත් සමඟ මිනිස්සු අනිවාර්යෙන්ම නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වෙනවා. අම්මා කෙනෙක් සහ දරුවෙක් අතර තියෙන බැඳීම මේ ලෝකෙ තියෙන ආදරණීයම සහ පිවිතුරුම බැඳීමක් කියලා මිනිස්සු අර්ථ දක්වනවානේ. නමුත් ඔයා දැකලා තියනවද දරුවෙක් මියගියාට පස්සේ අම්මා කෙනෙක් පළවෙනිම දවසේ ඇඬුව විදියට මුළු ජීවිත කාලය පුරාම අඬනවා? නෑ නේද? ඒක තමයි යථාර්ථය. සම්බන්ධතාවයක් බිඳවැටීම නිසා අද දවසේ ඔයාට දැනෙන වේදනාවට වඩා හෙට දවසේ ඔයාට දැනෙන වේදනාව අඩුයි. එහෙම කාලයක් ගතවෙද්දී ඔයාට කිසිම වේදනාවක් නොදැනෙන දවසකුත් එනවාමයි. අන්න ඒ දවස ඉක්මනින්ම ප්‍රභූ ගන්න නම්, මොනවගේ දේවල්ද ප්‍රභූ කර ගන්න නම්, මොනවගේ දේවල්ද



හසින්න හේවාචසම්

තත්ත්ව පරීක්ෂාවෙන් ඉහළ නිෂ්පාදන ජාත්‍යන්තර වෙළඳපොළට



පොල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ජාත්‍යන්තර වෙළඳපොළට යන්නේ අපගේ රසායනාගාර පරීක්ෂාවෙන් ඉහළින්ම සමත් වීමෙන් පසුවයි. ඔබගේ නිෂ්පාදන වල අනර්ඝත්වය රැකගන්න 011 7 499 999 අමතන්න.



පොල් සංවර්ධන අධිකාරියේ ව්‍යාපෘතියකි

අමරතා®

සිත් සුවඳින් පිරේවා



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

නිවුන් දරුවෝ දෙනහා බඩේ ඉද්දි මහ ට්‍රැක්ටරයක් මගේ බඩ උඩින් ගියා



අඩි 40ක් උඩ ඉඳන් කිලෝ 50 අයිස්කුට්ටි පහක් මගේ ඇඟට අහැරලා තියෙනවා. ඇඟ උඩින් කිසිම ආවරණයක් නැතුව ට්‍රැක්ටරේ ගියා. මිනිපෙට්ටියක දාලා වහලා පොළොව යට වළදාලා පැය හතරක් හිරියා. දෙකේ දෙකේ පොලු හතරකින් මට කැඩෙන්න ගැනුවා. ගලක් මගේ පපුවේ තියලා අලුවංගුවක් නැමෙනකල් ගැනුවා. ආයෙත් ඒක දිගෑරෙනකල් ගැනුවා. ඇණ ගහපු ලෑල්ලක් උඩ ඉද්දි ට්‍රැක්ටරේ ඇඟ උඩින් ගියා

ඉරෝම් චතුරිකා ජයසිංහ



ඉරෝම්ගේ ත්‍රාසජනක ඉදිරිපත් කිරීම් කිහිපයක්

1818 උළුව වෙල්ලස්ස සටනට උරදුන් ඒර කැප්පෙට්පොළලා, මඩුගල්ලේ දිසාවෙලා, කොහුකුඹුරේ රටේ රාළලා ඇතුළු රටට පාතියට ණය නැති පුතන් සිය දහස් ගණනක් නම් තැබූ බිම එයයි. දුටුගැමුණු රජුගේ දසමහා යෝධ පරපුරේ වුන් යෝධයින් අතරින් ගෝධයිම්හර, වේලසුමන, බන්ජදේව, ථේරපුත්තාභය මෙන්ම හරණගේ උපන්බිම වූයේද එයයි. ඒ උළුව වෙල්ලස්සයි. යකඩයින් මෙන් පිරිමින් බිහිවූ ඒ බිමේ එද අඩුවකට හිරියේ යකඩ ගැහැනුන් පමණි. නමුත් අද ඒ අඩුව පුරවාලමින් උළුව වෙල්ලස්සෙන් යකඩ ගැහැනියක් බිහිවී තිබේ. ඇය ජීවිතයත් මරණයත් ඇස්මානසේ රන්ද අතිමාරාන්තික සැන්ඩෝ ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ඉරෝම් චතුරිකා ජයසිංහයි.

පුරුදු කළේ. ඒ කියන්නේ මගේ ගුරුවරයා මගේ මහත්තයා තමයි.”

තරුණියක් වැඩිපුරම උනන්දු තමන්ගේ රූපය ගැනයි. දුපුච්ඡුරකින් හෝ තම රූපයට හානියක් වෙන්නට කිසිදු තරුණියක් ඉඩ තියන්නේ නැත. නමුත් රූපය අමතක කර ඇය එවර තෝරගන්නේ ලෝකයේ මාරාන්තිකම සෙල්ලමයි. තත්පරයක අත්වැරදීමකින් ජීවිතය පවා අහිමිව යා හැකි සෙල්ලමකට මැදි වී සිටියද ඇය රූපයෙන් පොහොසත්ය.

සැන්ඩෝ ක්‍රීඩාව යනු දෙතෝදනක් මිනිසුන් බලා සිටියදී සාමාන්‍ය මිනිසෙකුට කළ නොහැකි අන්දමේ අසාමාන්‍ය ක්‍රියාවල නිරතවීමයි.

මේ ක්‍රීඩාව හරහා ඇය පෙන්වා ඇති ඇතැම් විශ්මිත හැකියාවන් ලංකාවේ තබා ලෝකයේ කිසිදු රටක පුද්ගලයෙක් නොකළ

පාතියේ ඒවාය. ඒ හපන්කම් ගැන ඉරෝම් මතක් කරන්නේ අතිමානගෙනයි.

“අඩි 40ක් උඩ ඉඳන් කිලෝ 50 අයිස්කුට්ටි පහක් මගේ ඇඟට අහැරලා තියෙනවා. ඇඟ උඩින් කිසිම ආවරණයක් නැතුව ට්‍රැක්ටරේ ගියා. මිනිපෙට්ටියක දාලා වහලා පොළොව යට වළදාලා පැය හතරක් හිරියා. දෙකේ දෙකේ පොලු හතරකින් මට කැඩෙන්න ගැනුවා. ගලක් මගේ පපුවේ තියලා අලුවංගුවක් නැමෙනකල් ගැනුවා. ආයෙත් ඒක දිගෑරෙනකල් ගැනුවා. ඇණ ගහපු ලෑල්ලක් උඩ ඉද්දි ට්‍රැක්ටරේ ඇඟ උඩින් ගියා. උලක් බඩ උඩ තියලා සැමියා ඒකට නැග්නා. තව මගේ උගුරු දණ්ඩෙන් සවලක් තියලා ඒකටත් සැමියා නැග්නා. එයා කිලෝ 100ක් වගේ බරයි.”

දරුවන් ලැබෙන්නට සිටින මව්වරු දසමාසයක් පුරාවට තමා විසින් තමාවම රැකගන්නේ කුස තුළ වැඩෙමින් සිටින දරු පැරියාගේ පරිස්සමටයි. එවන් මව්වරු ඇවිදින්නේ පවා කුසට නොදැනෙන ගානටයි. ඔවුන් මලක් මෙන් පරිස්සම් කරන්නේ තවත් මාස කිපයකින් එළියට එන දරු සිඟිත්තාවය. නමුත් ඉරෝම් කුසේ එක් දරුවෙක් නොව දරුවන් දෙදෙනෙක්ම තබාගෙනත් මේ මාරාන්තික සෙල්ලමේ නිරත වූවාය.

“මට දරුවෝ ලැබෙන්න ඉන්නකොට පවා මං මාරාන්තික දේවල් කළා. බඩට මාස හතරක් වෙද්දි මිනිපෙට්ටියක දාලා වහලා, පොළොව යට වළදාලා පැයක් හිරියා. බඩට මාස පහක් වෙද්දි කළ ගලක් බඩේ තියලා කුලුගෙඩියෙන් ගැනුවා කැඩෙන්න. බඩට මාස හයක් පිරෙද්දි මහා ට්‍රැක්ටරේ බඩ උඩින් යැව්වා. කොහොමත් හරි බඩා ලැබෙන්නේ හෙට අනිද්ද කියද්දීත් මං සංදර්ශනවලට ගියා.”

හයේ හතරේ පිරිමින්ට තියා සතුටටවත් කළ නොහැකි මාරාන්තික දේවල් කිරීම පිටුපස ඇයට ඇති එකම ශක්තියත්, ඇගේ විශ්වාසයත් බුදුදහමින් ලැබෙන බව ඇය පවසයි.

“දැන් මට කිසිම බයක් නෑ. මට මාව ගොඩක් විශ්වාසයි. බුදුන් වැදලයි හැමදේම පටන් ගන්නේ. ඒ ආශිර්වාදය මට ලැබෙනවා. මගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 65ක් තියෙනවා. ධාන්‍ය වර්ග, බත්, කොස්, පොළොස්, අලු වගේ ගමේ ආහාර තමයි වැඩිපුරම කන්නේ. මට

දැන් දරුවෝ පහක් ඉන්නවා. නිවුන් ගැනු දරුවෝ දෙනෙයි, පිරිමි දරුවෝ තුනයි. එක දරුවෙක් අවුරුදු හයේදී බොලරෝ කැඩී එකක් අතින් ඇදලා වාර්තාවක් තිබ්බා.”

මාරාන්තික සැන්ඩෝ ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙන ඇයට වරදුණු අවස්ථාද නැතුවම නොවේ. එහෙත් දෙවියන්ට බුදුන්ට මුල්තැන දෙන නිසාදෝ ඇයට අදටත් සීරීම් තුවාලයක්වත් ඒ නැත. නමුත් මහ ට්‍රැක්ටරේ සමඟ සෙල්ලම් දැමූ පළමු දිනයේම අනුභවයෙන් ජීවිතය බේරුණු හැටි ඇයට අදටත් අමතක නැත.

“පළවෙනි වතාවට ට්‍රැක්ටරේ ඇඟ උඩින් යන දවසේ පොඩි අවුලක් වුණා. පොඩි රෝදේ තමයි ඇඟ උඩින් යැව්වේ. එද මගේ සැමියා තමයි එක වලෙව්වේ. පොඩි රෝදේ ගියාට පස්සේ එයා බ්‍රේක් ගැනුවත් බ්‍රේක් වැදුනේ නෑ. දැන් ලොකු රෝදේ එනවා මට ජේනවා. එද මං දෙයිගේ බුදුන් සිහිකරගෙන තදට ඇස් දෙක පියාගත්තා. ඒත් හාස්කමකට වගේ මට කිසිම දෙයක් වුණේ නෑ.”

ගලක් මෙන් හයිය හිත නොවන්නට ඇයද සාමාන්‍ය තරුණියකි. වෙනසකට ඇත්තේ ඇගේ මේ හැකියාවයි.

“උමාරා සිංහවංශ මිස් තමයි තරඟයක් වෙලාවේ මට වෙල්ලස්සේ යකඩ ගැහැනිය කියලා නමක් දැමීමේ. රන්ජන් රාමනායක සර්, කිනු ගෝමස් සර් පවා මගේ හැකියාවක් දැකලා තියෙනවා. ඒ හැරෙම මිනිවේ, මං දැක්කම ඔය දේවල් කරයි කියලා හිතන්නවත් බෑ කියලා. මේ වැඩේ ජීවිතයත් මරණයත් අතර දෙයක්. ඉදිරියේදී විශේෂ අවස්ථාවක් ආවොත් කවුරුත් නොහිතපු දෙයක් කරන්න හිතාගෙන ඉන්නවා.”

වෙනදට රට වටේ ගොස් සැන්ඩෝ සංදර්ශන පෙන්වූ ඇය ඇතුළු කණ්ඩායමට දැන් කොවිඩ් නිසා වැඩ අඩුයි. මේ වසංගතය මව්දෙරණින් අතුගැනී යනතෙක් ඇය බලා සිටින්නේ තමාගේ හපන්කම් නැවතත් මිනිසුන් ඉදිරියට ගෙනයාමටයි. එතෙක් සිය සැමියාට ආදරණීය බිරිඳක් ලෙසත්, දු දරුවන්ට සෙනෙහෙබර මවක් ලෙසත් ඇය තම යුතුකම් ඉටුකරමින් සිටියි. නමුත් අවශ්‍ය ඕනෑම මොහොතක උළුව වෙල්ලස්සේ යකඩ ගැහැනියට ඇඳීමට ඉරෝම් සුදනම්ය.

මගේ සැමියා සාලිය සඳරුවන්. සැන්ඩෝ සාලිය කිව්වම ලංකාවේ නම් ගොඩක් අය දන්නවා. ලංකාවේ පළමු වතාවට මිලි දොළහේ යකඩ කම්බියක් ඇහෙන නැමුවේ එයා



ඉරෝම්ගේ පවුලේ සාමාජික සාමාජිකාවන්

“පාසල් කාලේ මං ටිකක් දැගයි. කොල්ලෝ එකක පවා මං ගහගෙන තියෙනවා. ඒ කාලේ ඉඳන්ම මං හිත දැක්කේ හමුදාවට යන්න. ඒත් ගෙදරින් ඒකට ඉඩක් ලැබුනේ නෑ. ඒ කාලේ රටේ යුද්ධේ තිබුණා. සමහරවිට ඒ නිසා අම්මලාට බය තිනෙන්න ඇති. හමුදාවේ වැඩ කරපු පවුලේ අයියලා පවා කිව්වේ, පැත්ත පළානේ එන්න එපා, ආවොත් ගහලා පන්නනවා කියලා. ඉතින් හමුදාවට යන හිතය එනෙමම මගඇරුණා.”

රටේ බිහිසුණු යුද්ධයක් තිබූ යුගයක හමුදාවට බැඳෙන්නට පෙරුම් පිරු තරුණියකගේ හිතේ හයිය ගැන අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. ඒ හිතේ හයිය නිසාමදෝ විවාහයෙන් පසු ඇය ඉබේම තල්ලු වී හියේ යුදපිරිසටත් වඩා මාරාන්තික තැනකටයි.

“මං උපන් ගම බදුල්ල පස්සර. ඒ කියන්නේ උළුව වෙල්ලස්ස. විවාහයෙන් පස්සේ මං ඉන්නේ ගම්පහ උඩුගමිපළ. මගේ සැමියා සාලිය සඳරුවන්. සැන්ඩෝ සාලිය කිව්වම ලංකාවේ නම් ගොඩක් අය දන්නවා. මොකද එයා සැන්ඩෝ කරන්නේ. ලංකාවේ පළමු වතාවට මිලි දොළහේ යකඩ කම්බියක් ඇහෙන නැමුවේ එයා. විවාහයෙන් පස්සේ එයා තමයි මටත් සැන්ඩෝ

දැන් පවුමක මිල රු. එක්ලක්ෂ විසිපන්දාහයි



ඒ රත්තරන් වලට වඩා

මේ රත්තරන් හරිම ලාභයි

ගරන්ට් රත්තරන්

ගෙනෙයි වසනා



පවුම් 2 ක් පෙනුම හා බර ඇති වෙන් එකක්
රු.2990යි/ ඩ්‍රෙස්ලන්ට් එක රු.1990/-

අවුරුද්දක් පුරාවට මිතුරන් රවටන ගරන්ට් රත්තරන්
නවීන මාදිලියේ ඕනෑම පළඳුනාවක් මගුල් ගෙදරට,
උපන්දිනයට, කාර්තලයට පමණක් හෝව සාමාන්‍ය ගමනටත්
ඉස්කරමීම රත්තරන්

ඉරහඳු ලකී ගෝල්ඩ්

අංක 229/3, නව නුවර පාර, පිට්ටුගල, මාලබේ.

දැන් ගෙදරටම ගෙනවා ගන්න

Online Oder - 0114 373 641 - 0760 966 938 - 076 6177029

මේ උන්සව කාලයේදී



සමඟින්

සුව ජීවිතය

Chavikumari®

Aloe Vera Face Pack

නොමිලේ

Online Order

0114 373 641 - 0760 966 938

ඉරහඳු වෙදගෙදර නිෂ්පාදනයක්

මිල රු. 320



Manufactured and Marketed by
NATIVE HERBALS (PVT) LTD
HOTLINE: 0777 586155 Web: www.nativeherbals.lk

දිවයිනේ සියලුම ආයුර්වේද බෙහෙත් සැල්, ෆාමසි, ග්‍රොසරිස්
ආර්පිකො, කිල්ස් සුපර්, කාගිල්ස්, සතොස වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක

Google එකේ SEX ගැන හොඳ මේ ආරක්ෂා අපි ලෝකෙන්ම එක

මේ වසරේ ගුගල් සෙවුම් යන්ත්‍රය (Google Search Engine) තුළ SEX යන වචනය ඔස්සේ සෙවුම් සිදුකර ලී ලංකාව ලෝකයේ අංක එක වී ඇති බව Google Trends වෙබ් අඩවිය කියයි. 2016 වසරේ පටන් පිට පිටම තුන් වතාවක් ලංකාව ලෝකයේ අන් සියලු රටවල් පරදා මේ කප් එක ඉස්සුවේය. ඒ අතරින් මේ සෙවුම් සම්බන්ධව සළකා බලන විට හෝමාගම නගරය ලෝකයේ සියලු නගර අතරින් සිව්වැනි තැනට පත්ව ඇත. කෙසේ නමුත් තුන්වැනි ලෝකයේ රටක් වශයෙන් ඉදිරියට යාමට තවත් බොහෝ අංශ තිබියදී SEX යන වචනය සොයා ලෝකෙන්ම අංක එක වීම තුළ ලෝකයට අප, අප පිළිබඳව ලබාදෙන පණිවුඩය එතරම් සුබවාදී එකක් නොවේ. තරුණ ලේඛකයෙකු මෙන්ම දේශපාලන විචාරකයෙකුද වන රසික ජයකොඩි මහතා මේ කතා කරන්නේ ඒ පිළිබඳවය.

ඇත්තටම SEX කියන්නේ එළිපිට කතා කරන්න බැරි මාතෘකාවක්ද?

එහෙම නෑ. ඕනම දෙයක් හිතේ හිරකරන් ඉද්දි ඒක පීඩනයක් බවට පත්වෙනවා. ඒ විදියට ගොඩක් දේවල් හිතේ හිරකරන් ඉන්න නිසානේ මිනිස්සුන්ට මෙව්වර Depression නැත්නම් මානසික ආතතිය කියන එක තියෙන්නේ. SEX කියන කාරණාවටත් මේක පොදුයි.

මිනිස්සු හිතනවා ලිංගිකත්වය පිළිබඳව එළිපිට කතා කරන එක හරි අසිකමිත, නැහැදිව්ව, ලැජ්ජාසහගත වැඩක් කියලා. ඒ නිසා ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ කරණාවලදී විවෘතව කතා කරගන්න බැරුව මිනිස්සු ඉන්නෙ ලොකු පීඩනෙකිනි. ඒවිසේ එකක් ලික් වුණා කිව්ව ගමන් අතින් ඔක්කොම පැත්තක තියලා ඒක share කරගන්නෙ, ඒක ගැන කතා වෙන්නෙ ඒකනේ.

එහෙම වෙලාවට තමයි හිත්වල හිරකරගෙන ඉන්න පීඩනය එළිපිටම පිට කරන්න මිනිස්සුන්ට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නෙ. ඕකට අපි කියනවා සාමූහික ලිංගික පීඩනය කියලා.

මෙවර අන්තර්ජාලයේ SEX කියන වචනය හොඳ ලංකාව ලෝකෙන්ම එක වීම ගැන මොකද හිතෙන්නෙ?

ඒකෙන්ම තේරෙනවානේ මිනිස්සු මේ ගැන කොච්චර කුතුහලයකද ඉන්නේ කියලා. කුතුහලය තියෙන ඕනම දෙයක් ගැන, කාගෙන් හරි අහල දැනගන්න බැරි ඕනම දෙයක් ගැන මිනිස්සු ගිහින් search කරන්නෙ Google එකේ.

SEX කියන්නේ එහෙම එකක්. පාසල් මට්ටමින් දැරුවන්ට නිසි ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබාදෙන්නෙ නෑ. හැබැයි උදේ හවස ඊට්ටි එකේ, පත්තරවල, සෝෂල් මීඩියාවල

මිනිස්සු හිතනවා ලිංගිකත්වය පිළිබඳව එළිපිට කතා කරන එක හරි අසිකමිත, නැහැදිව්ව, ලැජ්ජාසහගත වැඩක් කියලා. ඒ නිසා ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ කරණාවලදී විවෘතව කතා කරගන්න බැරුව මිනිස්සු ඉන්නෙ ලොකු පීඩනෙකිනි

ලිංගික අපයෝජන ගැන, ලිංගික අල්ලස් ගැන කතා වෙනවා. එතකොට විශේෂයෙන්ම වැඩෙන දරුවන්ට මේ ලිංගිකත්වය කියන වචනය ඇහෙනවා සහ ජේනවා.

හැබැයි බැරවෙලාවත් මේක අම්මගෙන්, තාත්තගෙන් හෝ ගුරුවරයෙක්ගෙන් අහන්න දැරුවෝ බයයි. මං ඉපදුණේ කොහොමද කියලා දැරුවෙක් අහද්දි,

රෝස කැලෙන් ගෙනවා කියලා උත්තර දෙන සමාජයකනේ අපි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් එහෙම වෙනකොට Google එකට ගිහින්හරි මේක ගැන හොයන්න හිතෙනවා.

ඒ නිසා ලෝකෙන්ම අංක එක වුණා කියන එක ගැන පුදුම වෙන්න දෙයක් නෑ.

බව හිතන්නේ මේ සම්බන්ධව හොයන්න උනන්දු කොයි වගේ වියස් පරතරවල අයද?

ඒක මට හරියටම කියන්න අමාරුයි. ලොකු, පොඩි, ගැහු, පිරිමි හැමෝම ඒකට දයක වෙලා ඇති. දැන් අපි කතාවෙනවා කොයි වයසේ අයද, කොයි පළාතේ අයද, ගැහුද, පිරිමිද ලංකාව ලෝකෙන්ම එක කළේ කියලා.

මං නම් කියන්නේ බුලත් මඩිස්සලේට හෙණා ගැහුවට පස්සේ හුණුකිල්ලෝටට වෙන දේ ගැන ආයෙත් අහන්න දෙයක් නෑ.

ලංකාවේ මිනිස්සු අන්තර්ජාලයේ කෙලින්ම SEX කියලා සර්ච් කරන්නේ ඒ ගැන අවබෝධයක් නැති හිතදද?

මෙහෙමයි. ගොඩක් දෙනෙක් SEX කියලා Search කරන්නෙ තවත් කෙනෙක්ගෙ ලිංගික හැසිරීමක් බලාගන්න තියෙන කැමැත්ත හෝ කුතුහලය නිසා.

හිල් චිත්‍රපට හෝ අසහන විඩියෝ දර්ශන මිනිස්සු අතර හුවමාරු වෙන්නේ මේ නිසා. ඇත්තටම අද ගත්තොත් තත්වය, තරාතිරම



ලේඛක, දේශපාලන විචාරක රසික ජයකොඩි

නොතකා බහුතරයක් පිරිමින්ගේ ෆෝන්වල මේ විඩියෝ දර්ශන හුවමාරු කරගැනීම සඳහාම හැදිව්ව වටිස්ඇප් ගෘහස්තියෙනවා.

ඉතින් එහෙමත් නැති, ඒවා හොයාගන්නත් බැර පිරිස දෙපාරක් හිතෙන්නේ නැතුව Google එකට ගිහින් SEX කියලා ටයිප් කරලා Search කරනවා. ඇත්තටම ඒකෙන් ජේන්නෙ අපේ රටේ මිනිස්සුන්ගෙ අධ්‍යාපන මට්ටමේ තරම.

මොකද තමන්ට බලන්න අවශ්‍ය දේ තියෙන වෙබ්සයිට් එකකට ගිහින් ඒක බලන්නවත් තේරෙන්නෙ නෑ කියන එක තමයි අපිට හිතන්න වෙන්නෙ.

ලංකාවේ අපට මෙව්වරම SEX මැපික එකක් වුණේ හරිහමන් ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නැති හිතද කියලා කෙනෙකට වොදනා කරන්න පුළුවන්.

ඒ පුළුනෙදී පාසල් ගුරුවරුන්ට සහ වැඩිහිටියන්ට කෙලින්ම ඇඟිලිල දික් කරන්න පුළුවන්ද?

ඒ හැමෝම මේ ලොකු අවුල් පොඩි කොටසක් විතරයි. එයාලා ඔක්කෝම මේ සමාජයේම මිනිස්සු නිසා වයාලත් SEX ගැන එළිපිට කතා කරන්න බයයි.

පිරිමි පාසල්, ගැහැනු පාසල් කියන සංකල්පයත් මේකට හේතුවක්ද?

ඒක නූතන සමාජයට නොගැළපෙන යල් පැනපු අධ්‍යාපන ක්‍රමයක්. ගැහැනු පිරිමි කියලා වෙන වෙනම උගන්නන්න අවශ්‍ය නෑ කියන තැන මං ඉන්නවා. එහෙම ඉගෙනගන්න පිරිමි ප්‍රමයි අවුරුදු දහඅටක් දහනවයක් වෙනකල් ගැනු ප්‍රමයෙක් එක්ක ගණුදෙනුවක් නෑ.

ගැනු ප්‍රමයින්ට පිරිමි ප්‍රමයෙක් එක්ක ගණුදෙනුවක් නෑ. ඉතින් ඒ ගණුදෙනුව ඇතිවෙනකල් ඒ වගේ නව යොවුන් දරුවෝ ජීවත් වෙන්නෙ මං කලින් කියපු විදියෙ සාමූහික ලිංගික පීඩනයකින්.

තවදුරටත් SEX මැපික එකක් කියන තැනින් ලංකාව ගලවගන්න කොහොමද?

මං හිතනවා සෑම දැරුවෙකටම වයස අවුරුදු අට නවය වෙනකොට ඔවුන්ගේ මට්ටමින් ලිංගික අධ්‍යාපනය දෙන්න ඕනේ.

ඒක කරන්න යද්දි බාධා එනවා. දැක්කනේ 'හතේ අපේ පොත'ට වුණේ මොකක්ද කියලා. ආගමික නායකයෝ පවා ඒකට බාධා කලා. මං හිතන්නේ අපි ඒ වෙනුවෙන් අභියෝග කරන්න ඕනේ.

සාමූහිකව එකතුවෙලා අභියෝග කරන්න ඕනේ. ලෝකයේ අද සමලිංගිකත්වය පිළිගන්නේ ඒක අභියෝගයට ලක්කරපු නිසයි.

මෙතැනදී බයවෙලා බෑ. මෙව්වර දවසක් එහෙම බයවුණු හිත්දයි අපි මේ කප් ගහලා තියෙන්නේ. ඒ කප් එක ලෝකයකින් නැතුව වෙන රටකට දෙන්න නම් තවදුරටත් සමාජයේ ලිංගිකත්වය කියන එක මැපික එකක් කරගෙන බෑ.

මාධ්‍යට මේක කරන්න පුළුවන් කියලා හිතනවද?

මාධ්‍ය අස්සේ ඉන්නේ සමාජයේම මිනිස්සු කොටසක්නේ. අමුතු අය නෑ. හැබැයි මාධ්‍යයට පුළුවන් කැමති

නම් අභියෝග කරන්න. ඒත් එහෙම කරන්නේ නෑ. මොකද එළියෙන් බැණුම් අහන්න වෙයි කියලා බයයි. ඒත් බැණුම් අහන්න බලාගෙන හරි අභියෝග කරන්න ඕනේ. එහෙම නැත්නම් මේකෙන් ගොඩවින්න බෑ.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

ඇත්තටම අද ගත්තොත් තත්වය, තරාතිරම නොතකා බහුතරයක් පිරිමින්ගේ ෆෝන්වල මේ විඩියෝ දර්ශන හුවමාරු කරගැනීම සඳහාම හැදිව්ව වටිස්ඇප් ගෘහස්තියෙනවා. ඉතින් එහෙමත් නැති, ඒවා හොයාගන්නත් බැර පිරිස දෙපාරක් හිතෙන්නේ නැතුව Google එකට ගිහින් SEX කියලා ටයිප් කරලා Search කරනවා.

අළුත් ව්‍යාපාරිකයින්ට නොවරදින නියම පාර පෙන්වන හොඳම තැන....



තුනාර පියෝපෝල් සොමිනරා කේටරින් සර්විස්

පන්තිපිරිය කළුගොඩ පාරේ කිලෝමීටරයක පමණ දුරක් ගෙවා ඉදිරියට ගමන්කරදී කවරකුගේවුව කුසගිනි අවුළුවන සේ දැනෙන ආහාර පිසින සුවඳ කොතැනක පිසුනද එහි පිසෙන ආහාරවල රසය පිළිබඳව යළිත් සොයාබැලීමේ කුතුහලය අවුස්සවන්නේ නිතැතිනි. එම කුතුහලය ඔස්සේ කටින් කට ගිය එම රස පණිවිඩය අද වන විට ඔවුන්ගේ ව්‍යාපාරයට සුව කලදවසක් උදාකර ඇතැයි අපට සිතෙන්නේ එම ආහාර සුවඳේ උත්පත්ති

ස්ථානය වූ සොමිනරා කේටරින් වෙත දිනපතා ලැබෙන ආහාර ඇතවුම් ප්‍රමාණය දෙස බලන විටය.
ඒ ආහාර සුවඳේ ඉව ඔස්සේ සොමිනරා කේටරින් වෙත අප ගොඩ වැදුණු ඒ දවසද ඔවුනට කතාබහකට ඉස්පාසුවක් නොමැති අවිචේකි දවසක් වූයේ එදිනම පස්වරුවට යෙදී තිබුණු උත්සවයක් වෙනුවෙන් අවශ්‍ය කළමනා සකසන්නට ඔවුන් යුතුසුළුව සිටි නෙයිනි. අවිචේකි බව අතරේම අප සමග සිය ව්‍යාපාරයේ වගවිනි කියන්නට ඔවුන්ම එක් වූයේ කමල් දේශප්‍රිය මහතාය.

මීට අවුරුදු හත අටකට කලින් මම කේටරින් සර්විස් එකක වැඩ කළා. කාලයක් එතැන වැඩ කරගෙන යද්දී මට තේරුණා දිගටම මෙතැන නිලධාරීන් මට ඉන්න තැනින් එහාට දියුණුවක් ගැන හිතන්නවත් බැරැබව. මම නෝනත් එක්කත් කතා කළා අපි අපේම කේටරින් සර්විස් එකක් පොඩියට පටන් ගනු කියලා. ඒත් අපි වගේ පුංචි මිනිස්සුන්ට උදව් කරන්න ඉදිරිපත් වෙන්නේ කවුද.... බැරැබුවලින් ණයක් ඉල්ලන්න ගියාම ඒ අය ඉල්ලන දේවල් අපිට දෙන්න පුළුවන් කමක් නෑ. මේ අතරේ තමයි අපේ නෝනට ආරංචි වුනේ HNB FINANCE සමාගමේ දීර්ඝ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ක්‍රමය ගැන. කමල් මහතා ගේ සිතකුළ උපන් ව්‍යාපාරය

පිළිබඳ අදහස සැබෑවක් බවට පත්කිරීමේ පළමු අභියෝගය තැබුවේ ඇයය. තුනාර පියෝපෝල්, හෙවත් කමල්ගේ පියා බිරිඳ එතැන් සිට ව්‍යාපාරයේ ඇරඹුම් කතාව කියන්නට අප සමග එක් වූයේ මෙසේය. මම කලින් ඉදලා අහලා තිබුණා HNB FINANCE සමාගම කුඩා ව්‍යාපාර වලට ණය දෙනවා කියලා. මම 2014 දී වගේ HNB FINANCE එකට ගිහින් අපේ ව්‍යාපාරය පිළිබඳ අදහස සරලට කියලා රු. 60,000 ණය මුදලක් ඉල්ලුවා. සරල

දීර්ග පවිසක් සැබෑ වර්ගවත්තයින් සොයා..

අපේ ගෙදරට ඇවිත් බලලා 40,000 ණය මුදලක් අනුමත කළා. ව්‍යාපාරය පටන් ගනිද්දී අපේම කියලා කාපිටියක්වත් අපිට තිබුණේ නෑ. කේටරින් එකට ඕන කරන මුලික දේවල් ණය මුදලින් අරන් සමහරක් තැලි වලට අහල පහලින් ඉල්ලගෙන තමයි වැඩේ පටන් ගත්තේ. මුලින් අපේ කේටරින් සර්විස් එක ගැන කවුරුවත් දන්නෙ නැති නිසා මහත්තයාගෙන් මගෙන් දන්න අදහස අයගේ මාර්ගයෙන් තමයි ඕඩිට් ගත්තේ මුල් ණය මුදල අරන් ඒක ඉක්මණින් ගෙවලා දෙවෙනි ණය මුදල ලක්ෂයක් ගත්තා. ගන්න සෑම ණය මුදලක්ම ව්‍යාපාරයටම යොදවුපු නිසා බොහොම

ඉක්මණින් අපිට ඉදිරියට යන්න පුළුවන් වුණා. ලක්ෂ එකහමාර, ලක්ෂ තුන ආදී වශයෙන්. HNB FINANCE ආයතනයේ සරල ණය මුදල දීම නිසා හිරිගේ නෑ. අපි ඒ ණය මුදල් ව්‍යාපාරයට යොදවන ආකාරය ගැන හොයා බැලුවා. එදිනෙදා වියදුම් පොතක සටහන් කරන්න, අපිට තේරෙන විදිහට ව්‍යාපාරයේ ගිණුම් හදාගන්න.... මේ වගේ ව්‍යාපාරයට අවශ්‍ය හැම දෙයක් ගැනම උපදෙස් දුන්නා.

ව්‍යාපාරය අපි කරගෙන යන විදිහ බලලා අපිට ණය මුදල පාස් කරන්න ආව සර් එදා අපිට කිව්වා කතාවක් මට තවම මතකයි.. ඒ, ඔයාලා මේ කරගෙන යන විදිහට ගියොත් තව



අවුරුදු පහකින් ඉන්නෙ කොහෙද කියලා හිතා ගන්න පුළුවන් කියලයි. HNB FINANCE එකේ සර් එදා කිව්වා දේ අද හැබෑවෙලා. අද අපි ප්‍රභ තව තුන් දෙනෙකුට රැකියා දෙන්න අපිට පුළුවන්



වෙලා තියෙනවා. ඉස්සර කෑම ඕඩිට් ගෙනිවීමේ හයිර් එකට ගත්තු වාහනවලින්. අද අපිට ඒ වැඩවලට අපේම ලොරියක් තියෙනවා. ඒ ලොරියත් ගත්තේ HNB FINANCE සමාගමෙන් ලිසි එකක් දාලා. මේ වෙද්දී අපි ලක්ෂ අටේ ලොන් එක දාලා තියෙන්නේ. මම ඕනෑම තැනක කියන දෙයක් තමයි අපි වගේ අළුත් ව්‍යාපාරිකයින්ට නොවරදින නියම පාර පෙන්වන හොඳම තැන තමයි HNB FINANCE කියන්නේ කියලා.

ඔබගේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාවන් සඳහා අමතන්න 0112024848 අංකයට. නැතහොත් HNB FINANCE අපගේ මූල්‍ය සේවාවන් පිළිබඳව ඔබ කැමති තාෂාවකින් වැඩිදුර විස්තර දැනගැනීමට www.hnbfinance.lk අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න. සටහන - දහමිසා ගිසරංචි ඡායාරූප - විනෝදී කයනප්‍රිය

රන් පවුමකට රු. 104,000/- ක වැඩිම මුදල අපෙන්

අවම පොලිය

සේවා/ලියකියවිලි හෝ සැලවුණු ගාස්තු නොමැත

හරහා ණය වාරික ගෙවීමේ පහසුකම

- වෙළෙඳපොලේ අඩුම පොලිය
- ඕනෑම වේලාවක බේරා ගැනීමේ අවස්ථාව
- විස්වාසනීය කඩිනම් සේවය
- සහනදායී ලෙස වික වික ගෙවීමේ හැකියාව

අැතුළුව සුනදගිලි හා කඩිනම් සේවාවක් සමගින් අපෙන් ඔබට වටිනා රන් ණයක්...

වමෙන්ම අපගේ තවත් සුවිශේෂ සේවාවක්, වෙනත් ආයතනවල හෝ බැංකුවල උකසට තබා ඇති රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය මගින් බේරා, ඉහළම මුදලක් ඔබේ අතට ලබාගන්න. ලබාගත් රන් ණය වික වික ගෙවා බේරාගන්න.

HNB FINANCE

රන් ණය

☎ 011 202 48 48

🌐 hnbfinance.lk

📱 📺 📺 📺 📺

සියල්ල සිපිරි

නාඨ් කලක්

40% ක් දැක්වා වට්ටම්

ඔබගේ පැරණි රන් හුවමාරු සඳහා ඉහළම මිලක්

මාස 60 ක් දැක්වා පහසු ගෙවීමේ සැලසුම්

MALLIKA HEMACHANDRA JEWELLERS

නත්තල් සමය වෙනුවෙන්ම නිර්මාණය වූ ස්වර්ණාභරණ එකතුව දැන් සියලුම ශාඛා වලදී හෝර්ටන් පෙදෙස | නුගේගොඩ | ලිබර්ටි ජලාසා | මක්-සෝන් - ජා-ඇල වොර්ඩ් සිටි - ගම්පහ | කැන්ඩි සිටි පෙන්නර්

මටත් ඔයා වගේ බිඹි ඔනනන වෙයිද අම්මේ?



ඉන්දියාවේ උපත ලබන කෙනෙකුගේ ජීවිතය අවසානවන විටට බලපෑ හැකි ප්‍රධාන කාරණා 3ක් තිබේ. ඒ දිළිඳුකම, ගැමිකම හා ස්ත්‍රීභාවයයි. අශ්විතා ජෛවිගේ ජීවිතයටද උපතින් මේ සියලු දේ හිමිව තිබුණි. නමුත් ඇ ඒ වෛද්‍යවරයාට අහියෝග කළාය. ඉන් වෙනස් වුණේ ඇගේ ජීවිතය පමණක් නොවේ. දහස් ගණනක් ඉන්දියානු දිළිඳු, ගැමි දැරියන්ගේ ජීවිතයි.

අශ්විතා ඉපදුණේ තම්බුලුනාඩුවේ තිරුනෙල්වේලි නගරයට ආසන්න කුඩා ගම්මානයක් වූ මුක්කුදල්හිය.

උපන්ද සිට ඇ දුටුවේ ප්‍රාඛාර වියේදීම විවාහ වී දරුවන් හඳුනන දුක්ඛිත ජීවිත ගෙවන ගැහැනුන්ගේ අපාගත දෛවයයි. තමා අභියස ඇති මේ හයංකාර අනාගතය වෙනස්කළ යුතු යැයි ඇය සිතූ වාර අනන්තය.

“මට එතකොට වයස අවුරුදු අටයි. මගේ අම්මා ජීවත් වෙන්න කරපු රස්සාව තමයි බිඹි එහිම. හැම දවසකම ඇය පැය 10-12ක් එකඳුට වැඩ කළා.”

අශ්විතා සිය අතීතය සිහිකරමින් පවසන්නීය.

“එක දවසක් මට මතකයි, ඇය තමන්ගේ මෙළෙඳුම පිළිබඳ ගණන් හිරවී තැබූ පොත මට දුන්නා. ඒ දුන්නේ සතිය තුළ ඉපයූ මුදල දැනගැනීමට. එහි හැම ජේලියකම අත්සන වෙනුවට තිබුණේ ඇගේ මහපට්ටිලි සළකුණ. මගේ අම්මා කිසිදු අකුරක් දැනසිටියේ නැහැ.”

අට වියැති දැරිය දෛවය වෙනස්කිරීමේ ගමන පටන්ගත්තේ එතැනිනි. මුලින්ම ඇය සිය මවට පෑනක් නිවැරදිව අල්ලන ආකාරය කියා දුන්නාය. අම්මා මුලදී අදිමදි කළද අශ්විතා නතර වූයේ ඇයට තමාගේම නම ලියාගැනීමට හුරු කිරීමෙන් පසුවය. ඇගේ දෑස් මත නලියන සතුටු කඳුළු ද, මුහුණේ දිලෙන අභිමානයද මුල්වරට කුඩා අශ්විතා දැක ගත්තාය. නූගත්කම ගැහැනියකගේ මනස කොතරම් ගොළු කරන්නේද යන වග ඇයට හොඳින්ම තේරුණේ එදාය.

“මා සිටි මුක්කුදල් ගම්මානයේ බොහෝදෙනාන දිළිඳු අයයි. එහි ගැහැනු දරුවෙකු වී උපදින එකේ තේරුම තමයි තියෙන දෙයක් කා, ලැබෙන වැඩක් කර, දරුවන් හදවඩා ගැනීම. බාහිර ලෝකය ගැන හැඟීමක් ඔවුන්ට තිබුණේ නැහැ. මගේ අක්කා විවාහ වුනේ බොහෝ ප්‍රාඛාර වයසේදී. මගේ අනාගතය කෙසේ විය යුතුද කියා පහද දීමට මගේ දිළිඳු නූගත් දෙමව්පියන්ට තේරුමක් තිබුණේ නැහැ. එය මා විසින්ම තෝරාගත යුතු බවයි මට තේරුණේ.”

නාවර පෙරාගෙන අඩිනිරුවනින් එනා මෙනා දිවියන සිය අසල්වැසි දරුවන් දෙස බලාගෙන ඇය තම අනාගතය පිළිබඳව දුක් වූවාය. සිය මවට බිඹි එහිමට උදව්වන අතරේදී විටෙක ඇය කල්පනා කළේ තමා ඉපදුණේ නැතිනම් කොතරම් හොඳද කියාය.

“අම්මේ මටත් ඔයා වගේ දුක් විඳින්න වෙයිද? මට ලොකු ඉස්කෝලෙකට යන්න බැර වෙයිද?”

ඇය මවගෙන් ඇසුවේ එය සිතට නිතරම වද දුන් නිසාවෙනි. මවගේ පිළිතුර වූයේ පළමුව ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය අවසන් කරන ලෙසය. එය දියණියට අධෝරාමන් කිරීමකට වඩා ඇගේ සිහිනය දුර වැඩි බව ඇගවීමට දුන් පිළිතුරකි.

අවසානයේ සිය සටනට අවශ්‍ය එක අවියක් සොයා ගන්නට අශ්විතා සමත් වූවාය. ඒ පොත් කියවීමයි. ගම කෙළවරේ වූ කුඩා පුස්තකාලයට යාම ඇගේ දින වර්ශාවේ එක් අංගයක් විය. විවිධ දුෂ්කරතා මැඩගෙන ජීවිතය

දිනු මිනිසුන්ගේ වර්තාපදනවලට ඇය වඩාත් ප්‍රිය කළාය.

“අවුරුදු 13දී කියවන්නට ලැබුණු හෙලන් කෙල්ලේ ජීවිත කතාව මගේ ජීවිතයට ගොඩක් බලපෑවා. ඇය මෙන්ම සරසවි උපාධියක් ලබාගැනීමට මට අවශ්‍ය වුණා. ඒ වෙනුවෙන් මගේ පියා ඇතුළු බොහෝදෙනෙකු සමඟ අරගල කරන්නට මට සිදුවුණා. අවසානයේ 2009දී මනෝන්මානියම් සුන්දර්නගර් විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළුවීමට මට හැකියාව ලැබුණේ සෑහෙන සටනක් කිරීමෙන් පසුවයි.” සරසරවියේ අවසන් වසර ගෙවී යාද්දී ඇයට නිබු ගැටළුව වූයේ ඊළඟට කුමක් කරන්නේද යන්නයි. උපාධිධාරිණියක් වුවද බාලවයස් විවාහ සංස්කෘතිය ඇගේ අනාගතය හිලගැනීම වළක්වන්නට තරම් ප්‍රබල නොවීම ඊට හේතුවිය.

අවසානයේදී නවදිල්ලියේ YOUNG INDIA FELLOWSHIP ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහනට ඇය ඉල්ලුම් කළාය. ඒ වනවිට ඇගේ පරිගණක හා ඉංග්‍රීසි දැනුම තිබුණේ පහල මට්ටමකය. අශ්විතා සතුව පංගම දුරකථනයක් තිබුණේද නැත. කෙසේ වුවත් සම්මුඛ පරීක්ෂණ කිහිපයකින් පසු ඇයව තෝරාගනු ලැබිණි. එහි තේරුම වූයේ සිය ගමේ සිට සැතපුම් 1400ක දුරින් පිහිටි නවදිල්ලිය වෙත ඇය යා යුතු බවයි.

මා සිටි මුක්කුදල් ගම්මානයේ බොහෝදෙනාන දිළිඳු අයයි. එහි ගැහැනු දරුවෙකු වී උපදින එකේ තේරුම තමයි තියෙන දෙයක් කා, ලැබෙන වැඩක් කර, දරුවන් හදවඩා ගැනීම.

2012 දී එහි උපාධි වැඩසටහන්වලට බඳවාගත් සිසුන් අතර සිටි එකම ග්‍රාමීය සිසුවිය අශ්විතාය. ඒ නිසාම බොහෝදෙනා අතර ඇය සමච්චලයට ලක්වූවාය.

“සමහරු මට කීවේ ‘පොල් කෙල්ල’ කියලා. ඒ මම හිසකෙස්වල පොල්තෙල් ගාන නිසා. සමහරු මගෙන් ඇහුවා ඉංග්‍රීසි ඉගෙනගත්තේ කොහෙත්ද කියලා. තවත් අය මාව ළගට ගන්න කැමති

වුණේ නැහැ. ඔවුන් සිතුවේ මා ආශ්‍රය කරන්න තරම් වැදගත් කෙනෙකු නොවන බවයි.”

කෙසේ වුවත් සමනල සිහින වෙනුවට ජීවිතය අලුතින් දිනාගැනීමේ සටනකට මුල පුරා සිටි ඇය ඒ කිසිවකින් සැලකුණේ නැත. බොහෝ කැපවීමෙන් ඉගෙනුම් කටයුතු කළ අශ්විතා සමහර දිනවල නින්දට ගියේ පාන්දර 4ට පමණය. මේ නිසාම ඇය අනෙක් සිසුන්ට වඩා 10 ගුණයක ප්‍රගතියක් අත්කරගෙන තිබුණි.

2014දී නැවත ඇය ගමට පැමිණියේ වෙනස්ම තරුණියක ලෙසිනි. ඒ වනවිට ඇය තමාට උරුම වන්නට තිබූ අඳුරු අනාගතයෙන් අඩක් ආපසු හරවාගෙන තිබුණාය. ගමට පැමිණි අශ්විතා තමා වැනිම දිළිඳු ගැමි දරුවන් සඳහා බෝ රුක පදනම ආරම්භ කළාය. අද වනවිට බෝ රුක පදනම ඉන්දියාව පමණක් නොව මුළු ලෝකය පුරාම ප්‍රසිද්ධිය. ඒ වනවිට ඇගේ වයස් අවුරුදු 22කි. එහි ප්‍රධාන අරමුණු විය යුත්තේ

අධ්‍යාපනය ලබාදීම පමණක් නොවන බව ඇයගේ විශ්වාසය විය. ඉගෙනීමත් සමඟ සනීපාරක්ෂාව හා සමාජ තත්වය උසස් කරගැනීම සඳහා ද එම සිසුන් උත්සාහ කරනු ඇත. ඒ අතරින් නායකයන්ද බිහිවනු ඇත. ඔවුන් පිටතට නොයවා සිය සමාජය වෙනස් කිරීමට යෙදවිය හැකිය.

මේ වනවිට ගැමි තරුණියන් 3000කට වැඩි ගණනකට ඇගේ ආයතනය හරහා සෙන සැලසී තිබේ. කවියාරාසි යනු අශ්විතාගේ බෝ රුක පදනමට සම්බන්ධව කටයුතු කරන එක තරුණියකි.

“මගේ දෙමව්පියන් ජීවත් වූයේ ගොවිපොළක කම්කරුවන් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන්. ඉගෙනීමට මුදල් සොයාගත්තේ ඇඳුම් මැසීමෙන්. බෝ රුක පදනමේ උපකාරයෙන් නවදිල්ලියේ අසෝකා විශ්වවිද්‍යාලයෙන් උපාධියක් ලබාගැනීමට මට අවස්ථාව ලැබුණා. මා දැන් මෙම කණ්ඩායමට එක්වී මා වැනිම දුක්ඛර ජීවිත ගෙවන දරුවන්ට මඟපෙන්වීම සඳහා කටයුතු කරනවා.”

පද්මාගේ කතාවද දිළිඳු, ගැමි දැරියකගේ කතාවකි. අශ්විතාගේ පාසල් මිතුරියක වන පද්මා ඇය වෙසෙන ගමේ එකම සරසවි උපාධිධාරිණිය වේ. මුලින් එක් අරමුණක් නොතිබුණු ඇගේ ජීවිතය වෙනස් කරනු ලැබුවේ අශ්විතාගේ මඟපෙන්වීමය. මේ වනවිට ඇයද දිළිඳු ගැමි දැරියන්ගේ ආගාධ ජීවිතයේ සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදය වෙනස් කිරීමේ අරමුණට සහාය දෙන්නීය.

“අරමුණක් ඉටුවම එක රුකකින් සිදුවේ යැයි අපේක්ෂා කිරීමට අපට බැහැ. නමුත් අප උත්සාහයෙන් කටයුතු කළොත් කවද හෝ එය සඵල වනවාමයි.”

බෝ රුක පදනමේ නිර්මාතෘවරිය පවසන්නේ අධීක්ෂකයෙකි.
විසන්ත විජේරත්න

මගේ අක්කා විවාහ වුනේ බොහෝ ප්‍රාඛාර වයසේදී. මගේ අනාගතය කෙසේ විය යුතුද කියා පහද දීමට මගේ දිළිඳු නූගත් දෙමව්පියන්ට තේරුමක් තිබුණේ නැහැ. එය මා විසින්ම තෝරාගත යුතු බවයි මට තේරුණේ





වයසට ගියාට පස්සේ අම්මලාට මොකටද හිවායු?

“අපේ ඒ මොකද ඒ? අම්මා හේද මෙව්වරකල් බඩව බලාගත්තේ?” එහෙම ඇහුවේ සන්ධ්‍යා.

“ඔව් සන්ධ්‍යා. අවුරුද්දක් යනකම් බලාගත්තලු. තවත් නම් බැලූ. එයාට ගමේ යාළුවෝ එක්ක ට්‍රිප් යන්න ඕනෙ කියන්නේ. ඔය මොකද්ද සම්බන්ධකර්ම බැලීමක් ඉන්නේ ගමේ. අපේ ගෙදර හිටිය නිසා ට්‍රිප් දෙකක්ම කැන්සල් වුණා කියලා තහනම් හදනවා.” මාලති කියාගෙන කියාගෙන ගියා.

“අම්මෝ හිතාගන්න බැනේ මාලති. ආණ්ඩු

ඔයාලට හරි ආදරෙයි වගේනේ පෙන්නෙන්නේ. අපි බඩව බලන්න ආව වෙලේ මට නම් පෙනුනේ අම්මා බඩවට පණ ඇරලා කියලා.” නන්ද කිව්වේ පුදුමයෙන්.

“අපේ එයාගේ බොරු ආදරේ. මට නම් පුදුම කළකිරීමක් දැනෙන්නේ. මේ සහිය ඇතුළත අම්මට ගමේ යන්නම ඕනෙලු. අපිට වෙන විසඳුමක් නොයාගන්නලු. මට හිතාගන්න බැන කොහොමද ඔව්වර ආත්මාර්ථකාමී වුණේ කියලා.” මාලති එවර නම් කිව්වේ හැඬුම්බරව.

“අපෝ ඒකට අපේ අම්මා. මගේ දරුවෝ දෙන්නම බලන්නේ අපේ අම්මා. ඇයි අපේ හරි අම්මා කෙනෙක් තමන්ගේ සතුටට වඩා හිතන්නේ දරුවෝ ගැනනේ.” නන්ද කිව්වේ නොරිස්සුමෙන්.

“අපේද කියන්නේ. ඔන්න වන්දනා ගමනක් යන්න ඕනෙ නිසා දරුවෝ බලන්න බැන කිව්වා නම් තව කමක් නැහැ. මේ ට්‍රිප් යන්න?” මාලති කිව්වේ තවත් නොරිස්සුමෙන්.

“ඉතින් අපේ ඔය ට්‍රිප් යන දවස්වලට විතරක් ගෙදර යන්න කියන්නකෝ.” නන්ද ආයෙමත් කිව්වා.

“අපේ ඔය ට්‍රිප් කතා බොරුනේ. එයාට ඕනෙ මහගෙදරට වෙලා එයා කැමති කැමති දේවල් කරගෙන ඉන්න. සම්බන්ධ ගානෙ යන්නයි, ගෙවල් ගානෙ යන්නයි.”

මේ හැමදේම අහගෙන හිටපු සන්ධ්‍යා සුසුමක් හෙලුවා.

“මට නම් ඕවා තේරෙන්නේ නැහැ අපේ. අපේ අම්මා නැති වුණේ මම පොඩි කාලේ. අපි මැර කරලා මාසයක් යන්නත් කලින් හස්බන්ඩ්ගේ අම්මා නැති වුණා. අපි දන්නා බඩ හදගත්තේ හෙල්පර් කෙනෙක් අරන්. ඔයාලටත් බැරද හෙල්පර් කෙනෙක් ගන්න?” ඇය ඇහුවා.

ඇහුවා.

“පිස්සුද අපේ? හෙල්පර් කෙනෙකට කියක් නම් ගෙවන්නද? වෙන දරුවන්ගේ අම්මලාට පුළුවන් නම් දරුවන්ට උදව් කරන්න අපේ අම්මට විතරක් මොකද බැර?” මාලති ඇහුවේ සන්ධ්‍යා එක්කත් තරහ අරන්.

එතකොටම තමයි එනා මේසයේ බත් කකා හිටිය සංදේශ් ඇවිත් මාලතිලාගේ මේසයෙන් වාඩි වුණේ.

“මම මෙහෙම කියනවට තරහ වෙන්න එපා. මගේයි, මගේ වයිගේයි අම්මලා දෙන්නම පිවතුන් අතර ඉන්නවා.”

හැබැයි අපි නම් එයාලට කියලා අපේ දරුවෝ බලවගන්නේ නැහැ හදිසියකට ඇරෙන්න.

මොකද ඒ මිනිස්සු එයාලගේ තරුණ කාලය කැප කළේ, දුක් වින්දේ අපි වෙනුවෙන්. දරුවන්ව විවාහ කරලා දුන්නට පස්සෙවත් එයාලට එයාලගේ නිදහසේ ඉන්න දෙන්න ඕනෙ.

එයාලා එයාලගේ නිදහස පාවිච්චි කරන්නේ වන්දනා ගමන් යන්නද, ට්‍රිප් යන්නද කියන එක අපිට අදහස නැහැ. හෙල්පර් කෙනෙකට සැලර් එකක් ගෙවන්න වෙනවා කියලා අම්මව හෙල්පර් කෙනෙක් කරගන්න හිතන එකයි එයාලගේ පිවිහේ නිදහස නැති කරන එකයි නම් හරිම පව් වැඩක්.”

එහෙම කියලා නැගිටලා යන සංදේශ් දිනා යාළුවෝ තුන්දෙනා බලාගෙන හිටියේ ගල් ගැහිලා.

සමාධි බයස්

මාලති කියන්නේ එක්දරු මවක්. ඇගේ දරුවාට අවුරුද්ද පිරුණා විතරයි. හැබැයි කවදවත් නැතුව එද ඇය ඔරිස් ආවේ මුහුණ ඇඹුල් කරගෙන.

“ඇයි මාලති? මොකක් හරි පුශ්නයක්ද?” නන්ද ඇහුවා.

මාලති නැහැ කියන්න වගේ හිස වනලා ආයෙමත් පරිගණකයට ඔඹුව ඔබාගන්නා.

ආයෙමත් කතාබහ ඇදිලා ආවේ දවල් කෑම වෙලාවෙදී.

“මාලති, අද නම් ඔයාගේ මුඛි එක හොඳටම අවුල්. මොකක් හරි පුශ්නකින් හේද ඉන්නේ?” ඒ ඇහුවේ සන්ධ්‍යා.

“කොහොම කියන්නද කියලා මටත් තේරෙන්නේ නැහැ සන්ධ්‍යා.” මාලති උත්තර දුන්නේ කම්පාවෙන්.

“කියන්නකෝ මොකද්ද පුශ්නේ කියලා. පුශ්න හිතේ හිර කරගෙන ඉන්න එපා.” නන්ද කිව්වා.

“අම්මා මහගෙදර යන්න හදනවා. බලන්නකෝ. මම කොහොමද දරුවට බලාගන්නේ ඊටපස්සේ? අපේ අම්මලා කොච්චර ආත්මාර්ථකාමීද?” මාලති උත්තර දුන්නා.

වෙන දරුවන්ගේ අම්මලාට පුළුවන් නම් දරුවන්ට උදව් කරන්න අපේ අම්මට විතරක් මොකද බැර?

දීර්ඝකාලීන මානසික ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන්නන් සහ ගෞරවාන්විත වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සඳහා සියලු පහසුකම් සහිත නේවාසිකාගාර - මානසික වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් අපේක්ෂා මානසික උපදේශන හා පුනරුත්ථාපන ආයතනය නො 112, සඳහිරිඋයන, බැල්ලපිටිය, හොරණ. විමසීම් : 0715531404/ 0756046535 රජයේ ලී.ප. අංකය W.H.M 1696

අප කුඩා කාලයේ අපේ නිවෙස් අද්දර පැරණි පාලි නිවසක මංගො නෝනා නම් වියපත් වැන්දඹු කාන්තාවක් විසුවාය. සැමියාගේ මරණයෙන් පසු දු දරුවන්ද විවාහකොට දී තම පැරණි නිවෙසේ හුදෙකලා දිවිපෙවෙතක් ගත කළ ඇය ඉතා නපුරු, දුෂ්ඨ ගති පැවතුම් ඇත්තියක ලෙසයි බොහෝඅය දැන සිටියේ. ඉතා සුළු කරුණකදී වුව අඬදබර කරගන්නා ඇයව එවක ප්‍රාධාලයන් වූ අපට පෙනුණේ සුරංගනා කතාවල එන නපුරු මන්ත්කාරියක මෙනි.

මිනිසුන් සමඟ කෙතරම් නොමනාප වුවද මංගො නෝනා අසරණ සුනඛාදී සතුන් කෙරෙහි දක්වන ලද්දේ අසීමිත කරුණාවකි. එනිසාම ගම්මානයේ නිවෙස්වලින් නිසි සැලකුම් නොලබන සුනඛයන් දහයක් පහළොවක් පමණ මංගො නෝනාගේ නිවෙසේ ගෙවීයන හා ආලිනිදය උන්ගේ වාසනාව කරගෙන සිටියහ. ඒ සියලු සුනඛයන්ට 'දුවේ, පුනේ' යන ආදරණීය වදන්වලින් ඇමතු මංගො නෝනා තම ගෙවත්තේ ඇති වතුර බොන ප්‍රදේන් දිය ඇද සිය දුබල අතින් මාරුවෙන් මාරුවට ඔවුන් නාවනුද මම කොතෙකුත් දැක ඇත්තෙමි.

එය එක්තරා අදුරු වැසිබර රාත්‍රියකි. හිටිතැටියේ මංගො නෝනාගේ පැරණි නිවස දෙසින් ඇසුණු මහාවිලාප හඬකින් ඒ වනවිට නින්දේ පසුවූ මම නිශ්චය සි පිබිදුනෙමි. ඉන්පසු අඩිනින්දෙන් ඊට කන්දුන් මට වැටහී ගියේ අපේ නිවසට ආසන්නතම නිවසක කිසිවෙකු හදිසියේ මියගොස් එම පවුලේ ඥාතීන් විලාප නගන බවයි. එහෙත් මඳින් මඳ ඊට වඩාත් හොඳින් කන්දුන් මට වැටහී ගියේ එය සුනඛයන් පිරිසක් එකවර උඩුබුරහ හඬක් බවයි. එමෙන්ම ඒ සුනඛයන් මංගො නෝනාගේ 'බලු මුළුවට' අයත් සුනඛයන් බවද මට වටහාගත හැකි විය.

පසුදුට පහත්වී මා උදයේ පාසල් ගොස් ආපසු එන අතරේ අසල්වැසියන් කිහිපදෙනෙකු මංගො නෝනාගේ නිවස ඉදිරිපිට සුදු කොඩියක් අදිනු පෙනිණ. ඒ පිළිබඳව විමසූ විට දැනගන්නට ලැබුණේ පෙරද රාත්‍රියේ මංගො නෝනා

තම නිදියනනේම මියගොස් ඇති බවයි. වෙනද අරුණෝදයට පෙර පිබිදෙන මංගො නෝනා එදින පෙරවරු අට නවය වනතුරුත් එළිපහලියේ පෙනෙන්නට නොසිටීම නිසා අසල්වැසියන් ඒ සම්බන්ධයෙන් විපරම් කිරීමේදී ඇය තම යහන මත විකාරුෂපී ඉරියව්වකින් වැතිර සිටින අයුරු දැක තිබේ. පසුව නිවසේ දෙරගුළු බිඳ අසල්වැසියන් නිවසට ඇතුළු වූ පසු යහනේ වැතිර සිටි මංගො නෝනාගේ සිරුර ශීතල වී ගල් වී තිබූ බව ඔවුන් පැවසීය.

මංගො නෝනාගේ මරණය සම්බන්ධ පුවත අහල පහල ගම්වල පවා පැතිර ගිය අතර ඇගේ නිවසේ සිටි සුනඛයන් සියල්ල වද

ඒ අය මැරෙන්න කිට්ටු වෙනකොට අපායේ යම රජපුරුවෝ තමන්ගේ බල්ලන්ව මේ ලෝකෙට එවනවා ඒ මැරුණු මනුස්සයව අපායට එක්ක යන්න. ඒ යෝධ බල්ලො කළුම කළු පාටයි. ලේ පාට ඇස් හතරක් තියෙනවා. රතු පාට දිව යාර ගාණක් දිගයි. ඒ බල්ලන්ව අපිට නොපෙනුණාට මෙහේ බල්ලන්ට හොඳට පෙනවා

අපායේ යන්න ඉන්න අය මැරෙනකොට බල්ලො උඩුබුරහවා



රාත්‍රියේ අසාමාන්‍ය අයුරින් උඩුබුරුම පිළිබඳවද බොහෝදෙනා කතා විය.

“ඔනොම බල්ලෝ එකසැරේ උඩු බුරහන් පව් කරපු අය මැරෙන්න කලින් විතරයි. මොකද ඒ අය මැරෙන්න කිට්ටු වෙනකොට අපායේ යම රජපුරුවෝ තමන්ගේ බල්ලන්ව මේ ලෝකෙට එවනවා ඒ මැරුණු මනුස්සයව අපායට එක්ක යන්න. ඒ යෝධ බල්ලො කළුම කළු පාටයි. ලේ පාට ඇස් හතරක් තියෙනවා. රතු පාට දිව යාර ගාණක් දිගයි. ඒ බල්ලන්ව අපිට නොපෙනුණාට මෙහේ බල්ලන්ට හොඳට පෙනවා. ඒ යම බල්ලන්ගේ ඉවත් දැනෙනවා. එතකොට තමයි මෙහේ බල්ලෝ ඔය විදියට බයෙන් වෙහිල වෙහිලා බෙරහන් දෙන්නේ. පස්සේ ඒ බල්ලෝ ඇවිත් ඒ මැරුණු කෙනාව කෙලින්ම අහසට එක්ක යනවා.”

ඒ සියලු සුනඛයන්ට 'දුවේ, පුනේ' යන ආදරණීය වදන්වලින් ඇමතු මංගො නෝනා තම ගෙවත්තේ ඇති වතුර බොන ප්‍රදේන් දිය ඇද සිය දුබල අතින් මාරුවෙන් මාරුවට ඔවුන් නාවනුද මම කොතෙකුත් දැක ඇත්තෙමි

මංගො නෝනාගේ මරණය හා සුනඛ උඩුබුරුම සම්බන්ධයෙන් අපගේ වැඩිහිටියන් දැක්වූ අදහස්වල පොදු සමාලෝචනයයි ඒ. ඊට පසු අප ප්‍රදේශයේ සිදුවූ ඇතැම් මරණවලට පෙර එවන් සුනඛ උඩුබුරුමක් නොඇසීමට හේතුව ඒ මියගිය පුද්ගලයන් දෙවිලොව යාම යැයි එවක මම තනිවම තීරණය කළෙමි.

එහෙත් ළමා වියෙන් තරුණ වියට පත්වීමත් සමඟ යමෙකු මියගිය පසු ඒ තැනැත්තා අපායට කැඳවාගෙන යාමට එන යම බල්ලන්ගේ කතාවේ ඇති විශ්වසනීය බව මා කෙරෙහි දුරුවීය. ඒ ඒවා මෝඩ

ගැමියන්ගේ මතිමතාන්දර ලෙස මට පසුකලෙක ඒත්තු ගිය බැවිනි.

නමුත් පසුකලෙක හින්දු ආගමික විශ්වාසයන් පිළිබඳ යම් හැදෑරීමක් කරනවිට මගේ මනාස විස්මයෙන් ඇළලී ගියේ එම යම රජපුරුවන් සතු සුනඛයන්ගේ කතාව පැරණි වෛදික ග්‍රන්ථවල පවා සඳහන්ව ඇති බව දැකීමෙනි.

යම රජතුමා සතුව ඡර්වරා (කැළැල් සහිත) සහ ශාමා (තදනිල්) යන නම් සහිත සුනඛයන් දෙදෙනෙකු හිඳින බවත් මිනිස් ලොව හා යම්ලොව අතර සම්බන්ධීකරණ කටයුතු කරනුයේ ඔවුන් විසින් බවත් පැරණි වෛදික ග්‍රන්ථවල දක්වා තිබේ.

එහෙත් පැරණි භාරතීය ආගමික විශ්වාසයන් වලෙස අපේ ගම්බද වැඩිහිටියන්ගේ මනාස තුළට පිවිසෙන ලද්දේ කෙලෙසදැයි කීමට නම් මට අදත් නොපුළුවන.

දැන් අපි මෙම සුනඛ උඩුබුරුම සහ ඒ හා සබැඳුණු මරණ පිළිබඳව විමසුමක යෙදෙමු.

සුනඛ උඩුබුරුම සහ ඊට ආසන්න දිනයක සිදුවන මිනිස් මරණ අහඹු ලෙස සිදුවන සිදුවීම් (Coincidence) බව නිසැකය. එමෙන්ම මෙම සුනඛ උඩුබුරුම සහ ඊට ආසන්න දිනයක සිදුවන මිනිස් මරණ සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන සෑම විමසුමක්ම එම දෙවන සිදුවීම් මුල්කොට සිදුවන බවද නොරහසකි. විද්‍යාත්මක පදනමකින් තොර මෙම මිථ්‍යා තර්කනය ලතින් භාෂාවෙන් හැඳින්වෙනුයේ Post hoc ergo propter hoc යනුවෙනි.

සුනඛයන් උඩුබුරුමෙන් මක්නිසාද යන්න සම්බන්ධයෙන් ලොව පුරා නවීන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සිදුකොට තිබේ. අප රටේ බොහෝදෙනෙකු තවම අසාවත් නොමැති සත්ව වර්ගාවේදය (Ethology) නම් විෂය පථය ඔස්සේ අපට ආසන්නතම ඉන්ද්‍රියාවේ පවා එවන් පර්යේෂණ සිදුකොට ඇත.

එහිදී මූලික වශයෙන් අනාවරණය වී ඇත්තේ වෘකයන්ගෙන් හා සිව්ලන්ගේ ප්‍රධාන සන්නිවේදන ක්‍රමයක් වන උඩුබුරුම හඬ සුනඛයන් තම ද්විතීයික සන්නිවේදන ක්‍රමයක් ලෙස යොදාගන්නා බවයි. එහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාර අහේනිය, සාගින්න, තම ලිංගික ආවේග පිටකරගත නොහැකි වීම, අනාරක්ෂිත බව විශේෂයෙන් විරහ වේදනාව ආදී ආත්ම ධෛර්යය බිඳවැටෙන කරුණු මුල්කොට සුනඛයන් උඩුබුරුමට පෙළඹෙන බව අනාවරණය වී තිබේ.

එමෙන්ම එක් සුනඛයෙකු එසේ උඩු බුරහවිට ඒ හැඟීම් ආවේග තමන් සතු කරගනිමින් සෙසු සුනඛයන්ද එලෙස එම කාර්යයට එක්වනුයේ රංචු වර්ගාව (Herd behavior) නම් සිද්ධාන්තය පදනම් කරගන බවද සත්වවේදීන් සහ සත්ව වර්ගාවේදීන් මේ වනවිට පර්යේෂණාත්මකව තහවුරු කරගෙන සිටිති.

එහෙත්, මෙවන් නවීන විද්‍යාත්මක කරුණු තවමත් අප රටේ පාසල් අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට පවා නොපිවිසීම මත අදටත් මෙම සත්ව වර්ගාව බොහෝදෙනෙකු වටහාගනුයේ 'මරණයක සංඥාවක්' යන අතිපෞරාණික මිථ්‍යා මතය පදනම් කරගනිමිනි.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

වැඩිය හෙවෙයි

පිරිමි පහක් එක්ක තනියම ගහගන්න පුළුවන්

ස්ත්‍රී කායකින් යුක්තව ඉපදුණද ස්ත්‍රීයකට උරුම සිතිද, සියුමැලි, සුකුමාල පෙනුම ඇයට නැත. බැඳු බැල්මට ඇගේ වයසේ අනෙක් තරුණියන්ට වඩා වෙනස් වුණත් ඒ පෙනුම ඇයට සුන්දරය. බොලිවුඩයේ බාන්ලාට වඩා සිනමාව තුළ ඇගේ සිත් පැහැරගන්නේ ජැක් වෂන්ය.



“මං ඉස්කෝලේ කාලේ ඉඳන්ම ජැක් වෂන්ගේ චිත්‍රපටි බැලුවා. ඒ කාලේ මගේ විරූයා වුණේ එයා තමයි. ඒ නිසාම මටත් ඒ සටන් කලාව ගැන පොඩි ආසාවක් ඇතිවුණා. පස්සේ මං කරානේ ක්‍රීඩාවට යොමුවුණා. එතකොට මට වයස අවුරුදු හයයි.”

එද ගමේ ගොඩේ හැඳුනු වැඩුනු කෙල්ලන්ට වැටුණු තහංචි බොහෝය. අවේලාවේ ගෙයින් එලියට බහින්නට තබා වැට කඩුල්ලෙන් එහාට පතින්නටවත් ඔවුන්ට අවසර නැත. එහෙව් වටපිටාවක පුංචි කෙල්ලෙක් කරානේ ගසන්නට ගියා කී පමණින් සමාජය ඇයට මල්මාලා දමන්නේද නැත.

ඒ නිසාම ඇයටද නොයෙකුත් අපහාස, උපහාස විඳගන්නට විය. නමුත් ඒවායින් බිඳකුද නොසැලුණු ඇ විසි වසරක් පුරාවට තවමත් සිටින්නේ කරානේ ක්‍රීඩාව සමඟය. සිංහ ධජය ජාත්‍යන්තරයේ බබළුවක තෙක් ඇයට ඉස්පාසුවක් තිබුණේ නැත.

“ලංකාව වගේ පුංචි රටක ඉපදිලා ජාත්‍යන්තරයේ නම තියන්න ලේසි නෑ. ඒකට අවුරුදු ගණනක් මහන්සි වුණා. සෑහෙන්න කැපකිරීම් කළා. එකපාරක් මැලේසියාවේ පුහුණුවකට යන්න සල්ලි මදිවෙලා මගේ කාර් එක විකුණුවා. විටමින් ටික ගන්න රත්තරන් බඩු පවා උගස් කරපු වෙලාවල් තිබුණා. පවුල එක්ක තිබුණු සම්බන්ධකම් කරානේ නිසා සීමා කරන්න වුණා. සාමාන්‍යයෙන් ගැනුළු මයෙකුගේ ජීවිතේ විඳින්න තියෙන කාලය මං කරානේ වෙනුවෙන් කැපකළා.”

පුංචි සිරිමක් වුවද ලොකුවට ගනන් ගන්නා තරුණියෝ මැද ඇය දිවි පරදුවට තබා කරානේ ක්‍රීඩාවේ නියැලෙයි. ඒ නිසා තරඟ බිමේදී ඇයට අනතුරුවලින් නම් අඩුවක් නැත.

“මට සැත්කම් කීපයක්ම කරලා තියෙනවා. ඉස්සරහා දුන් දෙකක් කැඩිලා අලුවලා තියෙන්නේ. දවසක් පුතිවාදි පහරක් වැදිලා නිකටේ මැහුම් හයක් දැමීමා. ඊටපස්සේ කොන්දේ බැමේජ් එකක් වුණා. 2018 වසරේ ඉන්දුනීසියාවේ තිබුණු ආසියා ක්‍රීඩා උළෙලේ බෙල්ලට පාරක් වැදිලා මං සිහිනැතුව වැටුණා.”

කරානේ යනු පිරිමින්ටම සින්නක්කර ලියා ඇති ක්‍රීඩාවක් නොවේ. ඇය පවසන්නේ එද විවාහයෙන් පසු කුස්සියට කොටුවු කාන්තාවෝ තම දක්ෂතාවය හඳුනාගෙන දැන් එයින් එලියට පැමිණීමට කාලය උදව් ඇති බවයි.

“කරානේ ක්‍රීඩාවට යොමුවීම කාන්තාවන්ගේ ආත්ම ආරක්ෂාවට වගේම ශරීර සෞඛ්‍යයටත් ගොඩක් හොඳයි. කාන්තාවෝ කියන්නේ බැඳුලා කුස්සියට වෙලා ඉන්න ඕනේ පිරිසක් නෙවෙයි. අපි බලන්න ඕනේ බැඳීම් එක්ක ජීවත් වෙන ගමන් අපේම ගමනක් යන්න.”

පරාජයට බය කිසිවෙක් ලොකු ලොකු ලොකු සිහින දකින්නේ නැත. ජය පරාජය කෙසේ වුවද ඇයද එවන් සිහිනයක උරුමක්කාරියකි.

“කරානේ ක්‍රීඩාව තුළ මං ලංකාවේ පළමු ශ්‍රේණියේ කළුවට ඉන්නේ. මේ වෙනකොට ජාත්‍යන්තර සම්මාන දෙපතක් අපේ රටට අරන් ඇවිත් තියෙනවා. අවුරුදු දහයක් ලංකාවේ කරානේ ජාතික ශූරිය වුණා. ලොකු ජලයන් එකක් තියෙනවා 2024 වසරේ ඔලිම්පික් නියෝජනය කරන්න.”

ඇය දිනුණා පෙරේරාය. අවසානයේ හිතේ ශක්තිය පරයා ගනේ ශක්තිය මැන බැලීමට මෙන් ඇගෙන් හිතුවක්කාර ප්‍රශ්නයක් මට අසන්නට සිතුවා. ඒ පිරිමින් කීයක් සමඟින් තනිවම සටන් කළ හැකිද යන්නයි.

“උපරිම පිරිමි පහක් එක්ක වගේ තනියම ගහගෙන මට බේරෙන්න පුළුවන්.”

ඒ ඇය සිනාසි දුන් පිලිතුරයි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

උකුණු එද සැපයීමට ඉවහයි !

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමත කරන ලද නිෂ්පාදනයකි.

ක්ලෙන්ක්සෙක්ස් උකුණා ඡාමිපු

දැරවන්නේ පාඩම් වලට කාඩා කරන
මිනක ශක්තිය හැකි කරන
නින්දට කරදර කරන
දැරවන්නේ සමාජයේ ලැජ්ජාවට පත් කරවන

උකුණු එද සහන
නර්මල් ඡාමිපු

එක අවුරුදු 6 සිට ඉහළට පාසල් දැරවන්න හා පැමිණිලියක් අදහා යුග්‍රහි.

වය විස රහිතයි

එක අවුරුදු 6 සිට ඉහළට පාසල් දැරවන්න හා පැමිණිලියක් අදහා යුග්‍රහි.

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

ඔබට මුදල් හඳිස්සියකිද? නැතැම් ඔබේ චරිතා රන් භාණ්ඩ සිනින වෙනින යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා පවුමට රු. 23,000/- ක් ම වැඩිපුර ගත 70 ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න

ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න විශේෂ සහන රැසක් සමගින්

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

මං
 ඇහුවා එක්කෙනෙක්
 ගත්තෙ කියටද කියලා.
 රුසියල් පනස්දහකට
 කිව්වා. එතකොට
 දෙනහටම ලක්ෂයයි. මං
 ඇහුවා ඒ මුදල දෙනමි.
 හරක් පැටව් දෙනා
 දෙනවද කියලා



වහු පැටවු දෙනා මාත් එක්ක හුරතල් වෙන පින්තූරේ DIG අතට ගියේ වැරදීමකින්

කොළඹට වඩා වෙනස් අත්දැකීම් ඇති ප්‍රදේශයක් වුවත් දිවුලපිටිය පොලිසියේ ස්ථානාධිපතිවරයා ලෙස වසර දෙක හමාරක් තිස්සේ ප්‍රියන්ත සේවය කරන්නේ හිත සතුටෙනි. ඇගයනින් ඔහු 'දැවැන්ත' පුද්ගලයෙකු ලෙස පෙනුණත් ස්වභාවයෙන්ම සතුන් විෂයේ කරුණාවන්ත හදවතක් ඇත්තෙකි. ඒ නිසාම නිවසේ ඇතිකරන බල සුරතලන් දෙදෙනාට අමතරව වරින් වර මරණයට කැපවූ ගවයින්ට ජීවිත දනය දුන් අවස්ථාද ඔහුගේ ජීවිත පොතේ තැනින් තැන හමුවෙයි. වරක් නීති විරෝධී ලෙස වස්සන් 19 දෙනෙකු පටවාගෙන ගිය ලොරි රථයක් දිවුලපිටියේදී නීතියේ රැහැනට හසුකරගත් ස්ථානාධිපතිවරයා එම සතුන් ලසාචීය හමුවට පමුණුවා ජීවිත දනය ලබා දුන්නේය.

ගෙවුණු දෙසැම්බර් ගවයින්ද මේ කියන දිවුලපිටිය පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක යූ.පී.එස්. ප්‍රියන්ත, දිවුලපිටිය නගරයට ගියේ රාජකාරි අවශ්‍යතාවයක් සඳහාය. ඔහුත් සමඟ ඒ මොහොතේ ජීප් රියේ රියදුරු පොලිස් කොස්තාපල් වින්තකට අමතරව උප පොලිස් පරීක්ෂක දිනේෂ් ධාන් සහ පොලිස් කොස්තාපල් සඳමල් ද සිටියහ. මේ අතර දිවුලපිටිය නගරයේදී පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයාගේ හෙතු එක්වරම හැරවුණේ මීරිගම දෙසින් පැමිණ මිණුවන්ගොඩ දෙසට යන්නට යන හරකුන් පැටවු ලොරි රථයක් ප්‍රභවය. ඔහු වහා ඒ රිය හැරවැන්නුවේය. එහි මාස හත අටක් පමණ වයසැති සුදුවන් වස්සන් දෙදෙනෙකු සිටිනු පෙනුණි. ලොරියේ රියදුරා ස්ථානාධිපතිවරයා ඉදිරියේ අහිංසක මුණක් මවා ගත්තද ප්‍රියන්ත මහතා ඔහු කවුදැයි හඳුනාගත්තේය. ඔහු හරක් මරන්නන් හට සතුන් ගෙන ගොස් දෙන්නෙක් බව මීට පෙර දිවුලපිටියේදීම ස්ථානාධිපතිවරයා දැක තිබුණි. ඒ සැකයෙන් ඔහු ලොරි රියදුරු ප්‍රශ්න කළේය.

“මේ සත්තු මොකටද අරන් යන්නේ...?”
 “හදන්න සර්...”
 ඔහු බැහැපත් ලෙස සිතාසි කීවත් පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා ඒ පිළිතුරින් සැහීමකට පත් නොවීය. සතුන්ගේ සිරුර තුලාල වී තිබෙනුද සතුන් බයවී සිටින හැටිද දිස්විය. ඒ නිසා ඔහුගේ හිත ඇතිවූ සැක සහිත සිතුවිලිල තවත් තහවුරු වුණේය.
 “බොරු හේද කියන්නේ? මේ පැටව් මරන්න හේද ගෙනියන්නේ...?”
 ඔහු සන්සුන් බව පැත්තකින් තියා මදක් තදින් ඇසුවේය.

“හෂ සර්. අපි මේ සත්තු ගත්තේ සල්ලිවලට. අපිට සත්තු අරන් යන්න ලයිසන් තියෙනවා...”

ඔහු සතුන් ප්‍රවාහනයට රජයෙන් නිකුත් කර තිබූ අවසරපතත්, සතුන් මිලදීගත් කුචිතාන්සියකුත් පෙන්වුවේය. ඔවුන් වසු පැටවුන් ගෙන යන්නේ නීත්‍යානුකූලව බව පෙන්වුවත් එසේ ඔවුන් දෙනා ගෙන යන්න ඉඩ දීමට ඔහුගේ හිත අකමැති වුණේය. ඔහුගේ ඇස් ආයෙන් සුදු වස්සන්ගේ මුහුණු ප්‍රභ නැවතුණේය. නිල ඇඳුමින් තේජාත්විතව වැසී තිබූ ඒ හදවත් වසු පැටවුන්ගේ ඇස් දැක්මෙන් සෙලවී ගියේය.

“ඒ ඇස් හතරේ කඳුළු පිරිලා උතුරනවා. හරක් මරන්න අරන් යනකොට අඬනවා. ලොරියට පටවපු වෙලේ ඉඳලා ඒ සත්තු අඬනවා. හොර හරක් ලොරි නවත්තනකොට අපි අහන්න ඒ බව දකිනවා. එපම මැරෙන්න බයේ අඬන හරක් ඇස් දෙකක් කවුරු හර දැක්කොත් ඒක ජීවිතේ ආමතක වෙන්නෙ හෂ. ඒ වගේමයි, ජීවිතේ මස් කන්නේ නැතිවෙයි. කොහොමහර ඒ අහිංසකයෝ දෙන්නට මැරෙන්න දෙන්න එපා කියලා මගෙ හිත කිව්වා. මං ඇහුවා එක්කෙනෙක් ගත්තෙ කියටද කියලා. රුසියල් පනස්දහකට කිව්වා. එතකොට දෙනහටම ලක්ෂයයි. මං ඇහුවා ඒ මුදල දෙනමි. හරක් පැටව් දෙනා දෙනවද කියලා. කැමති වුණා...”



දිවුලපිටිය පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක යූ.පී.එස්. ප්‍රියන්ත

පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයාගේ බැරකු ගිණුමෙන් ඒ අහුව ඔවුන් කී මුදල ඒ මොහොතේම ගෙන දුන්නේය. ලොරිකරුවන් වසු පැටවුන් දෙදෙනා දිවුලපිටිය පොලිස් ස්ථානාධිපතිට බාර කළේය.

“සත්තු දෙන්නා පොලිසියට අරන් ආවා. ඒ සත්තුව මොකිනටම හිංසාකාරී විදිහට අරන් ඇවිත් තියෙනවද කියනවනම් අත් පා තුවාල වෙලා තිබ්බා. මං කෙනෙක්ව ආමසියට යවලා සත්තුවගෙ තුවාලවලට දන බේත් ගෙන්නවා. ඒ අතරේ පොලිසියේ කම්කරු රංජිත්ගේත් පොලිස් කොස්තාපල් සඳමල්ගේත් උදව්වෙන් සත්තු දෙන්නා හොඳට නෑව්වා. ඊටපස්සෙ තුවාලවලට බේත් කළා. දවසක් දෙකක් යද්දී තුවාල නොදවුණා. ඒ සත්තු දෙන්නා කිසි කෙනෙකුට කරදරයක් නැති විදිහට වත්තේ හිඳැල්ලේ තිටියා. පහුගිය දහවැනිද උදේ මං පුරුදු විදිහට ව්‍යායාම් කටයුතුවල යෙදීලා වෙහෙස නිවාගන්න පොලිසියේ මිදලේ පැත්තක තියෙන සිමෙන්ති බංකුවේ බොහොම හිඳහසේ ඇස් දෙක පියාගෙන හාන්සිවෙලා තිටියා...”

කවුරුත් හෝ ප්‍රභව වන බවක් යාන්තමින් දැනුණත් පැමිණි කෙනා කතා කරනතුරු ඔහු එක් ඉරියව්වෙන්ම සිටියේය. ප්‍රභව ආ කෙනා කතා නැත. ඒ වෙනුවට කිසිවෙකු මුහුණට

මොකදද
 මේ පින්තූරේ කියලා
 එතුමා ඇහුවා. ඉතින් මං
 සිද්ධිය කිව්වා. ඉතාමත්
 හොඳ වැඩක් කියලා
 හිඟෝප්‍ය පොලිස්පතිතුමා
 ඒ ක්‍රියාව අගය
 කළා

ළංවෙනවා සේ ඔහුට දැනුණි. පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා වහා ඇස් ඇර බැලුවේය. ඔහුගේ ප්‍රභවම ළංව සිටියේ පොලිසියේ අයෙක් නොව ඔහු බේරාගත් වසු දරුවන් දෙන්නාය. ඒ මොහොතේ ඔහුට සිතාගත නොහැකි දෙයක් සිදුවුණේය.

“එක්කෙනෙක් මගේ ඇගට තේත්තුවෙලා කකුල් දෙක උඩින් මුණ තියාගත්තා අතින් කෙනා මුණට කිරිටුවෙලා තිටියෙ හරියටම මුණ ඉඹින්න වෙලා. මම පොකිඩක් ඒක වැළැක්වුවාම මාව ඉවකර කර ලෙව කෑවා. මට ඒක දැනුණේ මැරෙන්න දෙන්නෙ නැතුව මං ඒ ගොල්ලන්ගෙ ජීවිතේ බේරගන්න හින්දා මට එයාලා ස්තූති කරනවා වගේ, ආදරෙයි කියනවා වගෙයි. කළඟුණ සළකන්න ආවා වගෙයි. ඒ වෙලාවේ අපේ කුසිම් මී අයි සි මහත්තයා, දිනේෂ් ධාන් මාව හම්බවෙන්න ආවා. මේක දැක්ක ඔහු ඉක්මනට එයාගෙ තෝන් එකෙන් පින්තූරයක් අරගත්තා. ඒ පින්තූරේ තමයි මේ විදිහට ලේස්කුක් එකේ එහා මෙහා ගියේ...”

පොලිස් නිල ඇඳුමට යටින් සිටි මේ කරුණාවන්ත මිනිසා ගැන හැමෝම දැනගන්නට මේ පින්තූරය මුහුණුපොතට ගියේත් අහඹු සිදුවීමකිනි. ඒ පින්තූරය ගත් අපරාධ අංශ ස්ථානාධිපතිවරයා එය පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයාගේ වරිසැප් ගිණුමට එවන්නට පොරොන්දු වුණේය. ඒත් ඔහු අතින් වැරදීමකින් ඒ පින්තූරය ගියේ බස්නාහිර පළාත හාර ප්‍රේෂ්ඨ නියෝජ්‍ය පොලිස්පති දේශබන්දු තෙන්නකෝන් මහතාගේ වරිසැප් අංකයටයි. තවත් මොහොතකින් ප්‍රේෂ්ඨ නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිවරයා දිවුලපිටිය ස්ථානාධිපතිට කතා කළේය.

“මොකදද මේ පින්තූරේ කියලා එතුමා ඇහුවා. ඉතින් මං සිද්ධිය කිව්වා. ඉතාමත් හොඳ වැඩක් කියලා හිඟෝප්‍ය පොලිස්පතිතුමා ඒ ක්‍රියාව අගය කළා.

ඊටපස්සෙ තමයි උප පොලිස් පරීක්ෂක හිලර් දෙහිපිටියට පින්තූරය ලබාදීලා ලේස්කුක් එකේ සටහනක් තියවලා තියෙන්නේ.

ඇත්තටම සත්තු දෙන්නගෙ ඒ ක්‍රියාව ගැන මටත් පුදුමයි. හැම සතෙක්ම මිනිස්සු වගේම මරණයට බයයි. ජීවත් වෙන්න ආසයි කියන එක මම දැනගෙන තිටියට එයාලා ඒක මට ආයෙන් කියලා දුන්නා...”

මේ ශ්වේත වර්ණ වසු පැටවුන් දෙදෙනා වාසනාවන්තය. පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රියන්ත මහතාගේ ආදරය, කරුණාව පමණක් නොව පොලිසියේ සැමගේත්, පොලිසියට යන එන්නන්ගේත් ආදරය, කරුණාව මැද ඒ දෙදෙනා සුවෙන් සැපෙන් දිවුලපිටිය පොලිස්බිමේ වසති.



ටජ්මහල් ආකාරයට හඳු ආනන්ද ගේ නිවස

සාප්තන් නෙවෙයි මං ආනන්ද ඒත් එයයි මගේ මුම්බාස

ක්‍රි.ව.1632 දී ඉදිකරනු ලැබූ ඉන්දියාවේ ටජ්මහල් ඉතා ප්‍රසිද්ධ සොහොන් ස්මාරකයකි. මෝගල් අධිරාජ්‍යයෙකු වූ සාප්තන් රජු එය ඉදිකළේ තම දේවිවරුන් තිදෙනා අතරින් වඩාත්ම ප්‍රිය කළ මුම්බාස දේවිය සිහිවීම පිණිසය. දහතර වන ශතවර්ෂයේ මුම්බාස දේවියට නොසිතූ අන්දමින් ජීවිතයෙන් සමුගැනීමට සිදුවූ අතර එයින් මහත් ශෝකයට පත් සාප්තන් රජතුමා ඇයව සිහිවෙන්නට ටජ්මහල් ඉදිකළ බව සඳහන්ය.



ආනන්ද සහ බිරිඳ

සාප්තන් රජු මෙන් එය තම බිරිඳ මංජුෂාගේ නමින් ඉදිකිරීමයි.

බිරිඳගේ සෙනෙසට ටජ්මහලක් ඉදිකළ ඔහු පනස් දෙනවැහිරිදි විශේෂ පසුවන ආනන්ද ප්‍රකාශ් වෛස්තිස්. ඉන්දියාවේ මධ්‍ය ප්‍රදේශ ප්‍රාන්තයේ බුල්හත්පූර් නගරයේ ඔහු ජීවත්වෙයි. සාප්තන් රජතුමා මුම්බාසගේ මරණින් පසුව ඉදිකරනු ලැබුවේ සොහොන් ගැබක වුවද ආනන්ද ටජ්මහල් ආකාරයටම හඳු වේ විසිනත් හැවිරිදි බිරිඳගේ නිවසයි. ඔහු පවසන්නේ එය ඔවුන්ගේ ආදරයේ ස්මාරකය බවයි. අක්කර පනහක් පමණ වූ තම විශාල ඉඩමේ ඉන්දියානු රූපියල් මිලියන විස්සක් වැය කරමින් ඔහු එය සාදා අවසන් කර තිබේ.

මේ වනවිට ආනන්දගේ ටජ්මහල් නිවස ඉන්දියාවේ ජනප්‍රිය ස්ථානයකි. බුල්හත්පූර් නගර වැසියන් මෙන්ම මධ්‍ය ප්‍රදේශ ප්‍රාන්ත වැසියන් එය නැරඹීමට වැල නොකැඩී පැමිණෙමින් සිටියි. විශේෂ තම විවාහ මංගල්‍යයේ මංගල ජායාරූප ගැනීමට බොහෝ මනාල යුවලවල් දැන් දැන් පැමිණෙන්නේද ආනන්දගේ ටජ්මහල් නිවසටය. විලෙසින් තම නිවසට යන එන පිරිස ගැන ඔහු පවසන්නේ මෙවැන්නකි.

“නගරයේ නැමෝම වගේ මාට නොදීන් දන්නවා. ඒ නිසා මේ නිවස බලන්න එන කවුරුත් මං ආපසු හරවා යවන්නේ නෑ. ඒත් නිවස ඇතුළට නම් මට නැමෝම ගෙන්න ගන්න බෑ. මොකද ටජ්මහල් කියන්නේ අපේ නිවසනේ...”

නව ටජ්මහලේ ඇතුළත බිත්තිවලට සහ බිමට සුදු පැහැති මාබල් හෙවත් කිරිගරුඬ අල්ලා තිබේ. එහි නිදන කාමර දෙකකි. අලංකාර ජනෙල් තිර හා දොර රෙදි දමා ටජ්මහල් නිවෙස අලංකාර කර ඇත. පුස්තකාලයක්

නගරයේ නැමෝම වගේ මාට නොදීන් දන්නවා. ඒ නිසා මේ නිවස බලන්න එන කවුරුත් මං ආපසු හරවා යවන්නේ නෑ. ඒත් නිවස ඇතුළට නම් මට නැමෝම ගෙන්න ගන්න බෑ. මොකද ටජ්මහල් කියන්නේ අපේ නිවසනේ

ඉන්දියාවේ අග්‍රා ප්‍රාන්තයේ අගනුවර යම්‍නා නදී තීරයේ අතිශය සුන්දර පරිසරයක ඉදිකර ඇති ටජ්මහල විලෙසින් නිර්මාණය කිරීමට වසර ගණනක් ගතවී ඇත. කිරිගරුඬ නිමවා ඇති එයින් පෙනෙන්නේ මෝගල් අධිරාජ්‍යයේ බල මහිමයයි. නවීන ලෝක පුදුම හත අතරට ඇතුළත් වී ඇති ඉන්දියාවේ ටජ්මහල් මේ වනවිට යුනෙස්කෝ සංවිධානය විසින් ලෝක උරුම ලැයිස්තුවටද ඇතුළත් කර අවසන්ය.

ටජ්මහල් ස්මාරකය ඉදිකළ කලාකරුවා ඊට සමාන හෝ ඊටත් වඩා සුන්දර මැදුරක් ඉදිකරයිද යනුවෙන් හිතට ආ සැකය නිසා සාප්තන් රජතුමා ඔහුගේ ඇස් දෙකම අන්ධ කළ බවට මතයක් තිබේ. ඒ නිසාමදෝ එවන් නිර්මාණයක් ලෝකයේ කොහේවත් නැවත ඉදිවී නැත. එහෙත් සාප්තන් රජතුමාගේ සැකය නිවැරදි කරමින් ඊට හැමඅතින්ම සමාන වූ තවත් ටජ්මහලක් ඉදිකිරීමට ඉන්දියාවේම පුද්ගලයෙකු පසුගියද කටයුතු කළේය. එහි ඇති විශේෂත්වය වන්නේ ඔහුද

නාවනා මන්දිරයක් මෙන්ම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක්ද වෙයි. මංජුෂාද තමාට සැමියාගෙන් ලැබුණු ත්‍යාගය ගැන සිටින්නේ සතුටිනි. ඒ නිසාමදෝ ඇය තම නිවස පිළිවෙලට තබාගෙන සිටින්නීය. මේ අතර තමන් ඉදිකළ ටජ්මහල් නිවස ගැන ආනන්ද මෙසේ පවසයි. “ටජ්මහල් නිවස හඳුන්න අවුරුදු තුනක් ගියා. ඒක හඳුනා ඉංජිනේරුවන් නිතරම සාප්තන් හඳුනා ටජ්මහල් ගිනිත් නැරඹුවා. මගේ මුල් අදහස වුණේ ටජ්මහල්ට සමාන අයුරින් මේ නිවස හඳුන්න.

ඒත් ඉංජිනේරුවන් කිහිපා ටජ්මහල් ප්‍රතිනිර්මාණය කරන්න ඔවුන්ට පුළුවන් කියලා. ඒ අනුව නිවස ඉදිකළා.”

නමුත් ආනන්ද පවසන්නේ මෙම ටජ්මහල ඉදිකළේ මිනිසුන් හිතන හේතුවට වඩා වෙනත් හේතුවක් නිසා බවයි.

“මං මේ ටජ්මහල ඉදිකළේ බිරිඳට ඇති ආදරේ නිසාම නෙවෙයි. මං හිතද ජාතිකයෙක්. අද වෙනකොට ආගම සහ කුලය අතින් අපේ රටේ බෙදීමක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. මට අවශ්‍ය වුණේ ඒ බෙදීම අවම කරන්න. ඒ නිසා මගේ ටජ්මහල් නිවස බලන්න හැමෝටම මං ඉඩ දෙනවා. ඒකට මං ආගම හෝ කුලය ගාවගන්නේ



නිවස ඇතුළත

නෑ. මගේ ටජ්මහල මගේ බිරිඳගේ ආදරයයි. ඒත් ඒක ආගමික, සමාජයීය සහ දේශපාලනික බෙදීම අභිබවායාමක් කියලා මට හිතෙනවා.”

ඒ කතාව සත්‍ය නම් ආනන්ද ඉදිකළ ටජ්මහල ඉදිරියේ සාප්තන්ගේ ටජ්මහල වුවද යම් දිනෙක දෙවැනි එය හැකි බව අපේ විශ්වාසයයි.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

වාණිජ බැංකු ඇබැරතු

★ වාණිජ බැංකු ක්‍ෂේත්‍රයේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් විවිධ තහනුරු සඳහා අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **35,000/-**

★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 ගැ/පි**

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මැන් පවර් නොවේ)

0702 231 694	0718 853 997
0774 024 155	0761 125 624
0712 564 715	0703 346 072

Rosewood Nursing Training School

ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් වෘත්තීයත්ව වන හෙද සේවයේ යෙදීමට කැමති ඔබට රෝස්වුඩ් රෝහල වෙතින් වටිනා අවස්ථාවක්...

රසායනාගාර සේවය, X-Ray සහ Scan, ඔසුසල, විශේෂඥ වෛද්‍ය සේවය, දන්ත ශල්‍යාගාරය, බාහිර රෝගී අංශය, හදිසි ප්‍රතිකාර අංශය, ශල්‍යාගාර සේවය, රූපලාවන්‍ය ප්‍රතිකාර යන මෙම සියලු අංශයන්හි විශේෂ පුහුණුව සමග රජයේ හෙද පුහුණු පාසල්වල ආචාර්යවරුන් හා වෛද්‍යවරුන්ගෙන් සමන්විත ප්‍රවීණ ආචාර්ය මණ්ඩලයක් යටතේ පවත්වන වසරක හෙද පුහුණු පාඨමාලාව.

Medical Nursing Training Program NVQ Level 4

Dental Nursing Training Program NVQ Level 4

- ත්‍යාගාත්මක ඉගැන්වීම් සමග ප්‍රායෝගික පුහුණුව රෝස්වුඩ් රෝහල් ආයතනය තුළම සැපයේ.
- අවශ්‍ය සිසුන් හට ආයතනයට අනුබද්ධ නේවාසික පහසුකම් සහිතයි.

පාඨමාලාවන් 2022-01-10 වන දින සිට ආරම්භ වේ.

සීමිත පිරිසකට පමණක් අවස්ථාව ඇති බැවින් ඉක්මනින් ලියාපදිංචි වන්න.

රෝස්වුඩ් හෙද පුහුණු පාසල, අංක 119/3, රාගම පාර, කඩවත

විමසීම් : වම්මා බෝගහවත්ත (විදුහල්පතිනි) - 0771869706

තුෂාරී විජේසුන්දර - 0740604681

* තොන්දේසි සහිතයි



විවාහක දෙදෙනාගේ බැඳීම ශක්තිමත් කරන ප්‍රධානම සාධකය තමයි විශ්වාසය

“මයා කැමැත්ත යන කාලෙවත් කාත් එක්කවත් යාළු වුණේ නැද්ද?”

නිර්මල එසේ ඇසුවේ සුධාගෙන් ඇසීමට වෙනත් යමක් ඒ මොහොතේ කල්පනා නොවූ නිසාය.

“ඇපේ නැහැ.... මම කැමැත්ත ගියේ ඉගෙනගන්න මිසක් මිච්චා කරන්න නෙමේ...”

සිහනවක් අතරින්ම සුධා පිළිතුරු දුන්නාය.

වෙනදා බලන්නට ගිය මනාලියන් මෙන් නොව සුධාගේ මොකද්දෝ අමුතු සිරියාවක් තිබෙන බව නිර්මලට දැනුණේ ඇය බුලත් හෙප්පුව ඇල්ලූ මොහොතේදීමය. මනමාලිය බලා ආපසු යන ගමනේදී “ඒ ගැනු දැරුවේ කොහොමද පුනේ?” යැයි මව ඇසූ කල තමාගේ අකමැත්තක් නැතැයි නිර්මල කීවේ ඒ නිසාය.

මගුල් තුලා කතා කර මාස හය හතක් ගතවීමටත් පෙර ජයට මගුල් කෑ මේ දෙපළ සුධාගේ මාපියන් ඔවුන්ටම කියා වෙන්කළ නිවසේ පදිංචි වූහ.

විවාහයෙන් පසු ස්ව කැමැත්තෙන්ම රැකියාවෙන් ඉවත් වූ සුධා නිවසේ වැඩකටයුතු යනමින් කළමනාකරණය කරන අතරම නිර්මලගේ ව්‍යාපාර කටයුතුවලටද හැකි ලෙස උදව්ව කළාය.

මය අතර නිර්මල වේලපන පැමිණි දිනෙක සුධා නිවසේ නොසිටියාය. වෙනදා මෙන් යන තැනක් දුරකතනයෙන්වත් නොකී නිසාත්, නැවත පැමිණීමට පැය කිහිපයක්ම ගතවූ නිසාත් සුධා ගෙට ගොඩවූ හැටියේ “කොහෙද ඔයා ගියේ?” කියා අසන්නට ඔහු ඉක්මන් වූවේය.

“මම.... මේ... මේ මළගෙදරක ගියා.”

“කාගෙද? අයියෝ ඉතින් කිව්වනම් මාත් එකවනේ.”

ඉන්පසු සුධා ලබාදුන් සියලු පිළිතුරු විශ්වාස කළ නිර්මල ඒ කතාව එතනින් අහවර කර දැමුවේය.

සුධාගේ සිරුරේ යම් ආසාදන තත්ත්වක් හටගෙන ඇති බව නිර්මල දුටුවේ එකී සිදුවීමෙන් මාස දෙකකට පමණ පසුය.

“මේ මොකද?” යැයි එවලේ ඔහු ඇසූ

කුලගෙයක් ගිනිගෙයක් වෙන්න එක බොරුවක් හොඳටම ඇති

ඒට සුධා කීවේ “මේ කාපු දෙයක් විස වෙලා වෙන්න ඇති, හෙට අහිඳ වෙනකොට මේක ඉබේම ඇරලා යයි” කියාය.

නමුත් මාස කිහිපයක් ගතවෙද්දී සුධාගේ අසනීප තත්ත්වය වැඩි වූවා මිසක් අඩුවූයේ නැත. දන්නා සියලු භෞතවලින් ඇයද සිරියද සුධා නොවේ ප්‍රතිකාරවලට ගියේ. එහෙත් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යාම තවදුරටත් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සුධා අපොහොසත් වූයේ නිර්මලගේ සිරුරෙන් යම් ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණ පහල වූ නිසාය.

සුධාට මෙන්ම නිර්මලටත් යම් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැළඳී ඇති බව වෛද්‍යවරයා තහවුරු කළේ ඉන්පසුවයි.

රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළ මුල් කාලේදීම නිසි ප්‍රතිකාර නොලැබුණු නිසා ඒ වනවිටත් සුධා සිරියේ රෝග අදියර දෙක තුනකින් මෙහාය.

තමා කැමැත්ත යන අවදියේදී කාදකමක් පැවැත්වූ අයෙක් නිසා තමාට එම රෝගය වැළඳුණු බව සුධා නිර්මලට කීවේ මහනැඬිත් හඬා වැළපෙමිනි.

“ඔවුන්ගේ රෝගයට ප්‍රතිකාර කරපු වෛද්‍යවරයා තමයි මේ දෙපළව මගේ ළයට එවල තිබුණේ. මෙවැනි රෝග තත්ත්වක් තියෙනවා කියන එක විවාහ වෙන්න කලින් ඉඳලම සුධා දැනගෙන ඉඳලා තියෙනවා.”

ගෙදරටත් නිර්මලටත් ඒ කාරණාව විසං කරලා බොරු කියලා තමයි ඇය මේ විවාහය කරගෙන තිබුණේ. විවාහයෙන් පස්සේ රෝග ලක්ෂණ මතු වුණාම ඇය වරක් දෙවරක් ප්‍රතිකාරවලට ගිහින් තියෙනවා. ඒත් නිර්මලට එක අනුවෙයි කියන බය නිසා ඒ ගමනත් එහෙමම නතර කරලා දැමීමල.

‘එකං ධම්මං අතිතස්ස මුසාවාදිස්ස ජන්තනෝ විනිණ්ණපරලෝකස්ස නත්ථි පාපං අකාරියං’

කියලා බුදුනාමුදුරුවෝත් දේශනා කරලා තියෙනවානේ. ඒ කියන්නේ බොරු කියන්න පුරුදු වෙච්ච පුද්ගලයාට කළ නොහැකි පවක් නැහැ කියන එක.

බොරුවක් කියනවා කියන්නෙම වංචාසහගත අරමුණකින් ඇත්ත හංගනවා කියන එකට. හැබැයි යහපත් අරමුණකින් කියන බොරුවක් තියෙනවා. ඒවට තමයි කට වචනෙට අපි ‘සුදු බොරු’ කියලා කියන්නේ. හිතන්නකෝ බිරිඳ හඳුනා කෑමක් රස නැති වුණත් ඇයගේ හිත රිද්දන්න තියෙන අකමැත්ත නිසා ඒක රහයි කියන එක, එතකොට උපන්දිනේ දවසේ සැමියාව පුදුම කරන්න හිතාගෙන ඔහුට බොරු කියන එක ඒ වර්ගයේ බොරු කියලා කියන්න පුළුවන්.

වංචාවෙන් අතින් කෙනාව රවට්ටන්න හිතාගෙන කියන බොරු විතරක් නෙමේ අනේතුක බය නිසා බොරු කියන අයත් ඉන්නවා. බොරු කිව්වේ ඇයි කියලා මේ බිරිඳගෙන් ඇහුවම ඇය කිව්වෙන් ඔහු ඇයව විවාහ කරගන්න එකක් නැතිවෙයි කියන බය නිසා බොරු කිව්වා කියන එකයි.

ප්‍රශ්නයක් වුණහම බොරුවෙන් ප්‍රශ්න යටගහන්න යන්නේ නැතිව කොන්ද කෙලින් තියාගෙන ඒ ප්‍රශ්නේ විසඳගන්න එක තමයි හපන්නම. අනික තමන්ගේ අතිය ගැන ඇත්ත කිව්වම ඒ කෙනා ඔබව අතඇරලා දනවානම් කරන්න තියෙන්නේ එහෙම කෙනෙක්ගෙන් ගැලවෙන්න ලැබුණු එක ගැන හිතලා සතුටු වෙන එක. හැබැයි ඇත්ත කිව්ව හැටියේ යක්ෂාරූඪෙන් වගේ ඇඟට කඩාපතින සැමියන් බිරිත්දැවරුන් එහෙමත් ඉන්නවා. හොඳම දේ තමයි ඔක්කොටම කලින් ඒ අයව නිසි උපදේශනයකට ගොමු කරන එක.

සැමියාව බිරිඳව රවට්ටන්න බොරු කියලා පස්සේ සංකීර්ණ පවුල් ආරවුල් ඇති කරගන්නා උදවිය ඕනතරම් මට මුණගැහිලා තියෙනවා.

විවාහක දෙදෙනාගේ බැඳීම ශක්තිමත් කරන ප්‍රධානම සාධකය තමයි විශ්වාසය. බොරුව කියන දේ දෙන්නෙක් අතර තියෙන විශ්වාසය පළු වෙන්න හේතු වෙනවා. ඒ බිඳෙන විශ්වාසයත් හරියට විදුරුවක් වගේ තමයි. මොන ජාතියේ ගම් වර්ගයක් ගාලා ඇලවෙච්චත් ආයෙ තිබ්බ විදියටම නම් හඳුන්ක බැහැ.

අනික එක බොරුවක් කියන කෙනෙක්ට ඒක වනන්න බොරු සියක් කියන්න වෙනවා. ඒවගේම තමයි සමහරුන්ට එක පාරක් කිව්ව බොරුව ඊටපස්සේ මතකත් නැහැ. පස්සේ කරන්නේ ඉතින් පරස්පරවරෝධී දේවල් කියන එකයි.

තමන්ගේ බිරිඳ හෝ සැමියා හිතර හිතර මය වගේ පරස්පරවරෝධී කතා කියන්න ගියාම හිතේ සැකයක් උපදින එකේ වරදකුත් නැහැ. නමුත් ඒකෙන් වෙන්නේ ඒ සැකය පිලිලයක් වගේ උඩුදවලා දෙන්නා දෙමහල්ලන්ගේ ලස්සන කුල ගේ ගිහියෙයක් වෙන එකයි.

අනික තමයි මය බොරු කරන, කියන බොහෝආය හිතනවා අතින් අයත් මං වගේම ඇති කියලා. එතකොට ඒ අය විසින් අතින් අයවත් නිස්කාරණේ සැක කරන්න බැර නැහැ.

මේ කිව් කාරණාවලට අමතරව විනෝදයක් විදිනට බොරු කියලා යම් තැප්පියක් ලබන උදවියත් ඉන්නවා. ඒ විතරක් නෙමේ තමන් ඉන්න තත්ත්වය ගැන සතුටු නැත්නම් ඒ දේවල් සමාජේත් වසන් කරන්න බොරු කරන අයත් බහුලයි. කොහොම වුණත් බොරු කියන එක මානසික ව්‍යාධියක් දක්වා වුණත් දිගආදේන්න පුළුවන් දෙයක්. අනික මය කියන බොරු නිසා දවසක නැති කරදර ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා හොඳම දේ තමයි කාටවත් බොරු නොකියා ඉන්න එක. ඒ වගේම තමන්ගේ සම්පතමයෙක් හිතරම ගල් පැලෙන බොරු කියනවා කියලා තේරෙනවා නම් ඔහුව හෝ ඇයව නිසි උපදේශනයකට ගොමු කරන්න අමතක කරන්නත් එවා.”

ප්‍රශ්නයක් වුණහම බොරුවෙන් ප්‍රශ්න යටගහන්න යන්නේ නැතිව කොන්ද කෙලින් තියාගෙන ඒ ප්‍රශ්නේ විසඳගන්න එක තමයි හපන්නම. අනික තමන්ගේ අතිය ගැන ඇත්ත කිව්වම ඒ කෙනා ඔබව අතඇරලා දනවානම් කරන්න තියෙන්නේ එහෙම කෙනෙක්ගෙන් ගැලවෙන්න ලැබුණු එක ගැන හිතලා සතුටු වෙන එක



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

පාන්වලින් මෙව්වර රස කෑම හදන්න පුළුවන් කියලා දැනගෙන හිටියද?

කැරමල් ට්‍රේෂ් පොප්කෝර්න්



සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන් කොටු හැඩයට කපාගන්න.
- කපාගත් පාන් පෑන් එකකට දමා දුඹුරු පැහැ ක්‍රිස්පි ගතියක් වනතුරු රත් කරගන්න.
- පෑන් එකට සීනි සහ වතුර එකතු කර කැරමල් වනතුරු තබන්න.
- සීනි බාගෙට කැරමල් වනවිට බටර් සහ කිරි එකතු කරන්න.
- දුඹුරු පැහැ වනවිට බැඳගත් පාන් එකතු කර කලවම් කරන්න.
- පෑන් එකෙන් ඉවත් කර හිවෙනතුරු තබන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 3
- සීනි මේස හැඳි 3
- වතුර මේස හැඳි 1
- බටර් මේස හැඳි 1
- කිරි මේස හැඳි 3

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 6
- හිනියට කපාගත් ලුහු
- අමුමිරස්
- කරපිංචා
- හිනියට ගාගත් කැරට්
- මි කිරි (මි කිරි වෙනුවට වතුර මේස හැඳි 2ක් භාවිතා කරන්නත් පුළුවන්)
- අම් හාල්පිටි මේස හැඳි 06
- බේකින් සෝඩා තේ හැඳි 1/2
- කෑලි මිරිස්
- ලුහු රස අනුව
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන්වල වාටි කපා බිලෙන්බිරයකට දමා හොඳින් කොටාගන්න.
- කොටාගත් පාන්වලට අම් හාල්පිටි, බේකින් සෝඩා, ලුහු, කරපිංචා, කැරට්, කෑලි මිරිස් සහ මි කිරි එකතුකර මාද බෝලයක් සාදාගන්න.
- එයින් කොටස් කඩා උඳු වඩේ හැඩයට සාදාගන්න.
- තාවිච්චියක් ලිප තබා තෙල් දමා හොඳින් රත් වුණු විට සාදාගත් වඩේ දමා අඩු ගිනිදරේ රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳගන්න.



පාන්වලින් වඩේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පෙති 06
- ලුණු ගෙඩි 02
- කරපිංචා
- අමුමිරිස් කරල් 01
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කැල මිරිස් තේ හැඳි 01
- තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 03
- හාල්පිටි මේස හැඳි 02
- පාන්පිටි මේස හැඳි 02
- බැටර් එකට පාන්පිටි මේස හැඳි 02
- බිස්කට් කුඩු
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන් පෙති ටික වතුරෙන් පොඟවා භාජනයකට දමාගන්න.
- එයට කපාගත් ලුණු, කරපිංචා, අමුමිරිස්, මිරිස් කුඩු, ලුණු, කැල මිරිස්, තක්කාලි සෝස්, හාල්පිටි සහ පාන්පිටි දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- එයින් එක සමාන බෝලු සාදාගෙන පැතලි කරගන්න.
- බැටර් එකට ගත් පාන්පිටි මේස හැඳි දෙකට වතුර ස්වල්පයක් දමා කලවම් කරගන්න.
- මේ බැටර් එකේ පැතලි කරගත් බෝලු ටික ගිල්වා බිස්කට් කුඩු ගා ගන්න.
- ඒවා අඩු ගිනිදරේ වැඩි වෙලාවක් ගැඹුරු තෙල්ේ බැඳගන්න.



පාන්වලින් කට්ලට්ස් හඳුමු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 6-7
- ලොකු ලුණු ගෙඩි 1
- සුදලුණු බිත් 3
- කැරට් ගෙඩි 1
- මාලු මිරිස් කරල් 1
- තක්කාලි ගෙඩි 1
- අමුතුනපහ 1-2
- බින්තර 1
- අමුතුනපහ තේ හැඳි 1/2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 1
- පාන්පිටි මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව
- ක්ෂණික නුචිල්ස් පැකට්ටුවක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- නුචිල්ස් උණුවතුරට දමා හොඳින් සෝදාගෙන පෙරාගන්න.
- පෑන් එකකට තෙල් මේස හැන්දක් දමා තලාගත් සුදලුණු දමන්න.
- ඒවා බාගෙට බැඳෙනවිට කපාගත් ලුණු, කැරට්, අමුමිරිස්, තක්කාලි, මාලු මිරිස් එකතු කර තෙම්පරාදු කරගන්න.
- දැන් එයට අමුතුනපහ, මිරිස් කුඩු, ගම්මිරිස් සහ තක්කාලි සෝස් එකතු කරන්න.
- පසුව බින්තරය දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- එයට වතුර කෝප්ප 1/4 ක් එකතුකර රත් වූ විට කලින් සෝදාගත් නුචිල්ස් ටික එකතු කර විනාඩි 3-4ක් තැම්බෙන්න හරින්න.
- වෙනත් භාජනයකට පිටි මේස හැන්දක් එකතුකර මඳ රසයේ වතුර මේස හැඳි 3ක් දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- පාන්වල වාට් ඉවත්කර රෝලිං පිත් එකක් ආධාරයෙන් තුනි කරගන්න.
- ඒ මැදට සාදාගත් නුචිල්ස් මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් දමා පාන් පෙත්ත වටේට සාදාගත් පිටි මිශ්‍රණය ගාගන්න.
- පාන් පෙත්ත දෙකට නවාගෙන අතින් වටේ තද කරගන්න.
- පෑන් එකක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් ගාගෙන සාදාගත් පාන්වල දෙපසම හොඳින් බැඳගන්න.



නුචිල්ස් පුරවනු පාන් රෝල්

සෙවර් ලෆ්‍රන්ච් ටෝස්ට්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 6
- බින්තර 2
- කිරි මේස හැඳි 2
- කෂලි මිරිස් තේ හැඳි 2
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- හිනියට කපාගත් තක්කාලි
- කැරට්
- මාලු මිරිස් කරලක්
- බැඳීමට තෙල් හෝ බටර්

සාදාගන්නා ආකාරය

- බින්තර දෙක කඩාගෙන එයට කිරි, කෂලි මිරිස්, ගම්මිරිස් සහ කපාගත් එළවලු එකතු කර මිශ්‍ර කරන්න.
- මෙය තේපර 20-30ක් පමණ හොඳින් බීට් කරන්න.
- පාන් පෙති හතරට කපාගන්න.
- කපාගත් පාන් කැබලි බින්තර මිශ්‍රණයේ ගිල්වමින් පෑන් එකට දමාගෙන බැඳ ගන්න.
- පෑන් එකට තෙල් ස්වල්පයක් දමා පාන් පෙති දෙපැත්තම හොඳින් බැඳගන්න.
- සාදාගත් පාන් තක්කාලි සෝස් සහ මයෝනීස් සමඟ පිළිගන්වන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 5
- කැරට් ගෙඩි 1/2
- පොඩි ලුණු ගෙඩි 1
- ඉඟුරු සුදුලුණු පේස්ට් තේ හැඳි 1
- අමුමිරිස් කරල 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 1
- සෝයා සෝස් තේ හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන්වල වාටි කපා වතුරෙන් පොගවා ගන්න.
- වතුර ටික මිරිකා වෙනත් භාජනයකට දමාගෙන කපාගත් එළවලු, ඉඟුරු සුදුලුණු පේස්ට්, මිරිස්, ලුණු, තක්කාලි සෝස් සහ සෝයා සෝස් එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- මෙයින් එක සමාන ඩෝල සාදාගෙන ගැඹුරු තෙල් බැඳගන්න.

තෙම්පරාදුවක් අවශ්‍ය නම්,

- පෑන් එකකට තෙල් මේස හැන්දක් දමා ඉඟුරු සුදුලුණු පේස්ට් එකෙන් මේස හැන්දක් දමන්න. කපාගත් ලොකු ලුණු ගෙඩියක්, අමුමිරිස් කරල 2ක් සහ මාලුමිරිස් කරලක් දමා බැඳෙන්න හරින්න. සෝයා සෝස් මේස හැඳි 1ක් සහ තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 1 1/2ක් දමා කලවම් කරන්න. රස අනුව ලුණු සහ කෂලි මිරිස් තේ හැන්දක් දමන්න. අවසානයේ බැඳගත් පාන් ඩෝල දමා ලිප නිවා පරිස්සමින් කලවම් කරගන්න. තල ඇට සහ කපාගත් ලුණු කොළ උඩින් දමා පිළිගන්වන්න.



වයිනිස් ක්‍රමයට පාන්වලින් සැරට ස්නැක් එකක්

බ්‍රෙක් එෆ් ස්නැක්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 5
- තම්බාගත් බිත්තර 2
- ලොකු ලුණු ගෙඩි 1
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- කෑලි මිරිස් තේ හැඳි 1 1/2
- ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1/2
- පාන් පිටි මේස හැඳි 1
- බිත්තර 1
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- තම්බාගත් බිත්තර 2 ශ්‍රේථි කරගන්න.
- එයට කපාගත් ලුණු, ගම්මිරිස්, කෑලි මිරිස් සහ ලුණු දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- පාන් පෙතිවල වාටි කපා රෝලිං පිත් එකක් ආධාරයෙන් තුනී කරගන්න.
- වෙනත් භාජනයකට පාන්පිටි මේස හැඳිදක් දමා ඇල් වතුර මේස හැඳි දෙකක් දමා හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- තුනී කරගත් පාන් පෙති වටේට පාන්පිටි මිශ්‍රණය ගාගන්න.
- පාන් පෙති මත සාදාගත් බිත්තර මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් තබා රෝල් කරගන්න.
- වෙනත් භාජනයකට බිත්තරයක් කඩාගෙන කලින් සාදාගත් පාන්පිටි මිශ්‍රණයේ ඉතිරියත්, ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් සහ ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරගන්න.
- කලින් සාදා ගත් පාන් මේ බිත්තර මිශ්‍රණයේ ගිල්වා රන්වන් පැහැවනතුරු තෙල් බැඳ ගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පෙතිපාන් පෙති 4
- බිත්තර 2
- තක්කාලි ගෙඩි 1
- ලොකු ලුණු ගෙඩි 1
- බටර් හෝ තෙල්
- කෑලි මිරිස්
- ලුණු රස අනුව

සාදාගන්නා ආකාරය

- පාන් කෑලිවලට කපා ගන්න
- බිත්තර භාජනේකට කඩාගෙන එයට මිරිස්කුඩු සහ ලුණු එකතු කර කලවම් කරන්න.
- පෑන් එකක් ලීප තබා බටර් දමා කපාගත් ලුණු එකතු කරන්න.
- ලුණු තැම්බීමෙන් එනවිට කොටු හැඩයට කපාගත් තක්කාලි එකතු කරන්න.
- ටික වේලාවකින් බිත්තර මිශ්‍රණය එකතු කර තත්පර 10ක් පමණ හොඳින් රන්වෙන්නට තබන්න.
- එය උඩට කපාගත් පාන් අතුරා ගන්න.
- බටර් දමා දෙපැත්ත හරවමින් බැඳගන්න.

වන ජෛන බ්‍රෙක් ටෝස්ට්



ආහාර වට්ටෝරු සඳහා තොරතුරු සැපයීම වාසා ගුණතිලක

දැන් බොහෝම සුබවාදීව හිතන්න පුරුදුවෙලා හිටියට මම ඉස්සර හරම අසුබවාදී ආකල්පවලින් පිරුණා කෙනෙක්. නෑ, බෑ, ඒක නෑ, මේක කරන්න බෑ, ඕක හරියන්නේ නෑ, ඔය වගේ මට යහපතකුත් නැති, තවකෙනෙක්ට යහපතකුත් නැති අදහස්වලින් මගේ ඔලුව පිරලා තිබුණේ. මොනවහර සිද්ධියක් වෙලා මං හිතීන් හරි, මනසින් හරි කඩන් වැටුණොත් වැටුණාම තමා. ආයේ එතනින් ගොඩ ඒමක් හෝ ඒකට උවමනාවක් මට තිබුණේ නෑ. සිද්ද වුනු දේ හිත හිත 'ඒක හොකපු නම් මෙහෙම වෙන්නේ නෑ' වගේ වෙලා ඉවුවුණා, වෙනස් කරන්න බැරි දේවල් ගැන හිත හිත ඉස්සර මම හරියට දුක්වුණා. අහික ඒ දවස් වල මට පුදුමාකාර විදියට කේන්ති යනවා. ඉවසීම කියන වචනේ තේරුමවත් මං දැනගෙන හිටියෙ නෑ. මට දහම් රැස්සන්නේ නැති වුණා. මගේම දරුවෝ මට වදයක් වුණා.

ගෙදර හැමදේම කළත් ඒවා කළේ සතුටින් නෙවෙයි, කරන්න ඕන නිසා. සතුටින් ඉන්න ඕන දවස්වල මං දුකෙන් හිටියා. සතුට මගේ ප්‍රභව නිබ්බන් මං දුක ලොකු කරන් ඒකට තව ඔපදැම්මා. ඔහොම මගේ ජීවිතේ ගෙවෙද්දී, ජීවිතේ උඩු යටිකුරු කරන දේවල් වෙද්දී, 'ඒක වුණේ හොඳට', 'වහෙම වුණා එක හොඳයි' කියලා මට එක සිද්ධියකදී දැනුණා.

අඩන්න, දුක්වෙන්න, හුල්ලන්න බලන් ඉන්න මම වුණේ හොඳ දෙයක් කියලා වද සතුටු වුණා. තේරුම් ගන්න පුටු කාලයක් ගියත් ඒ ගැන වෙනද වගේ දුක්වුණේ නෑ. 'දැන් හරි' තේරුණානේ කියලා මං සතුටු වුණා.

මගේ කේන්තිය මං පාලනය කරගත්තා. කේන්ති ගිය වෙලාවට මගේ කට්ටි පිටවෙන වචන පස්සේ කාලෙක මට හිත හිත දුක්වෙන්න පුළුවන් විදියේ හේතු හදනවා කියලා මං තේරුම්ගත්තා. ඒ නිසා කේන්ති ගියාම පුළුවන් තරම් ඉවසන්න, ඒ විතරක් නෙවෙයි හිස්ඔබ්දව ඉන්න මං පුරුදුවුණා. මගේ හිතට ඒකෙන් දැනුණා මානසික සුවය මට වචනවලට පෙරලන්න බෑ. කේන්තිය අපිව විනාශ කරනවා විතරක් නෙවෙයි තවකෙනෙක්ගේ හිතේ අපි ගැන තියෙන ආදරය, ප්‍රේමයකමත් විනාශ කරනවා කියලා තේරුම් ගත්ත එකට මං සතුටු වුණා. ඒකම මට ලොකු උදව්වක් වුණා මගේ කේන්තිය පාලනය කරගන්න.

කලින් මට වදයක් වෙලා තිබ්බ මගේ දරුවොන්ගේ වැඩකටයුතු වලින් මට සතුටක් ගෙනාවා. දහම්ගේ ආදරේ, ඒ තේරුම්ගැනීම, ඒ සහයෝගය මොනවගේද කියලා වෙනදට වඩා මට දැනෙන්න ගත්තා. මෙව්වර වටින දේවල් මං ප්‍රභව නිබ්බන් අසතුටෙන් හිටියේ මගේ මෝඩකමකට කියලයි මට හිතුවේ.



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



බිරිඳකට මවකට පෙම්වතියකට මීට වඩා හොඳ ඇබ්බැහි වීමක් තියෙන්න පුළුවන්ද?

සතුට මගේ ගාව තිබ්බ මං ඒක දැකලා නෑ, දැක්කත් මං ඒක ගනන්අරගෙන නෑ කියලා මට තේරුණේ පස්සේ. ඉතින් මං තුළම තිබ්බ සතුට මං හොයාගත්තා. ඊටපස්සේ හැම පුංචි දේකින්ම මිල කරන්න බැරි සතුටක් හොයාගන්න උත්සාහ

කරන එක මගේ ජීවිතේ පුරුද්දක් බවට පත්වුණා. ඔයාලා දන්නවද දැන් මගෙන් කවුරුහරි ඇහුවොත් මං වැඩියෙන්ම සතුටුවෙන්නේ දවසේ කොයිවෙලාවටද කියලා, මං කියන්නේ මගේ අයාන් පුතාගේ කැමපෙට්ටිය හදන වෙලාවට කියලා. ඒක මම කැම වලින් විතරක් නෙවෙයි ආදරෙන් පුරුවනවා. මට පුළුවන් උපරිමෙන්, අයාන් පුතා ආස කැමවලින් මං ඒක ලස්සනට හදනවා. ඒ ගමන්ම මාත් ඒක විදිනවා. අයාන් පුතාගේ විතරක්ම නෙවෙයි නතාර් දුගෙයි, ඔව්නසා දුගෙයිත් එහෙමයි. දැන් එයාලා ප්‍රාථමික පාසල්වලට යන නිසා කැම ගෙතියන්නේ නෑ. ජපානේ ප්‍රාථමික පාසල් වල දරුවන්ට ඉස්කෝලෙන් කැම

දෙනවා. අයාන් පුතා තාම පෙරපාසල් යන නිසා, එයාගේ කැමපෙට්ටිය ලස්සනට හදන්න මට පුළුවන්කම ලැබ්ල තියෙනවා. රස්සාවක් කරන කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්, අපිට පුළුවන්ද මෙහෙම කැමපෙට්ටි හදන්න, කොයිදේ වෙලාවක් කියලා. හැබැයි ඒක අද මම ජීවත් වෙන ජපානේ මිනිස්සුන්ගේ පුරුද්දක් වෙලා. ජපානේ හැම ගෙදරකම වගේ පුංචි දරුවන්ගේ



කැමපෙට්ටි ලස්සනට හදනවා. ඒ දරුවා සතුටු කරන්නයි, දරුවාට කන්න ආස හිතෙන්නයි. මෙහේ කැම පුරවපු පෙට්ටියට කියන්නේ 'බෙන්තෝ' කියලා. ලස්සනට කැම පෙට්ටිය හදන එක මෙහේ ලස්සන කලාවක්. මේ රටට පිං සිද්ධිවෙන්න මාත් ඒ කලාව ඉගෙනගෙන පොඩ්ඩක් මගේම රටාවකට කරන්න අරන් දැන් සෑහෙන කාලයක්. මට ඕන ඒ සතුට ඔයලාට බෙදන්න. මහත්තයාට හරි, දුටු පුතාට හරි හදන කැමපෙට්ටිය ඔයාටම ආවේණික ලස්සනකට හදන්න ආසාවක් ඔයාලගේ හිතෙන් ඇති කරන්න.

ජපානේ සමහර පෙරපාසල් වලත් කැම දෙනවා. ඒත් අයාන් පුතා යන පෙරපාසලේ කැම දෙන්නේ නෑ. අපි හදලා යවන්න ඕනේ. විදුහල්පතිනිය කියන්නේ අම්මා දරුවාට හදලා දෙන කැමපෙට්ටිය නිසා දරුවාගෙයි අම්මාගෙයි බැඳීමට තව ආදරේ එකතු වෙන්න ඒක ලොකු උදව්වක් වෙනවා කියලා. ඒක ඇත්ත. ඉස්සර වගේ අයාන් උදේට නැගිටලා ශුභිමෝරුනින් නෙවෙයි කියන්නේ, 'Mama, Ayaan bento ready' කියලයි මගෙන් අහන්නේ. ඒ තරම් පාට පාට පිරුණ කැමපෙට්ටියට පුතා ආසයි.

අපි අපෙන් සතුට හොයාගත්තාම, දරුවන්ගේ විතරක් නෙවෙයි, මහත්තයාගේ කැමපෙට්ටියෙහුත් අපිට සතුට හොයාගන්න පුළුවන්. ඒ ගැන මීට කලින් ලිපියකත් මං ලිව්වා.

ඉතින්, මේ කියන්නේ මේ විදියට කැමපෙට්ටි හදන්න නෙවෙයි, අපි කරන දේ ආදරෙන් ආසාවෙන් කරන තරම්ට අපිට සතුට හොයාගන්න පුළුවන් කියලා. අපි සතුටෙන් ඉන්න තරම්ට අපේ පවුලේ සතුටත් රැඳෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි රැකෙනවා.

සතුට හැමදේකම තියෙනවා. කාටවත් ඒක හොයලා දෙන්න බෑ. අපිම හොයාගන්න ඕනේ. කාටහරි මගපෙන්වන්න පුළුවන්. ඒත් හොයාගන්න ඕනේ අපිමයි.

කරදරයක්, වදයක් කියලා හිතුවා ගොඩක් දේවල්වලින් සතුට හොයාගන්න කෙනෙක් මම. ඒකයි බය නැතුව ඒ ගැන ලියන්න මට පුළුවන් වුණේ. ඒ නිසා කරදරයක්, වදයක්, දුකක් කියලා හිතෙන හැමතැනකම සතුට ටිකක් හරි හැරගිලා තියනවා කියන එක මතක තියාගන්න. ඒක හොයාගන්න. එකපාරක් හොයාගත්තාම දිගටම හොයන්න ඇබ්බැහි වෙනවා.

සතුට හොයන එක, සතුටින් ඉන්න එක ඇබ්බැහියක් කරගන්න.

එතකොට ඔයාටත් පුළුවන් මීට වඩා ජීවිතේ විදින්න.

කේන්තිය අපිව විනාශ කරනවා විතරක් නෙවෙයි තවකෙනෙක්ගේ හිතේ අපි ගැන තියෙන ආදරය, ප්‍රේමයකමත් විනාශ කරනවා



ක්‍රීඩාවෙන් රටට සේවයක් කරන්න මගේ ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා

දියණියගේ ජයග්‍රහණයන් සියැසින් දුටුවේය. ඒ ඔහු ලංකාවෙන් ගිය 13 දෙනාගෙන් යුත් මෙම කණ්ඩායම භාර වෛද්‍යවරයා ලෙස කටයුතු කළ බැවිනි.

“ඇත්තටම සෞඛ්‍ය නීතිරීති ගොඩක් වක්ක කොරෝනා ටෙස්ට්වලට මුහුණ දෙමින් තමයි මේ ජයග්‍රහණ අත්කරගත් සියලු දෙනා කටයුතු කළේ. දුව පළමුවෙන්ම මුහුණ දුන්නේ මීටර් හාරසිය නිදහස් ආර ඉසව්වයි. එයා තරඟය නිමා කළේ විනාඩි පහයි තත්පර 25.27කිනයි. බහරේන්වලදී දෙවැනි ඉවෙන්ට් එක විදිහට තමයි ඒ තරඟය තිබුණේ. තරඟය ජයග්‍රහණය කරලා බොහොම සතුටින් ඇය

ඒ ගැන කතා කළා. ඒ මොහොත මටත් සතුටු අවස්ථාවක්.”

ඒ දියණියගේ ජයග්‍රහණය ගැන පියාගේ හිතේ ඇති සතුට වදන් වූ හැටිය.

ගලීනා මාංශ ජෛෂ් ආධාධයට ලක්ව ඇත්තේ උපතිනි. එය හඳුනාගත් පසුව එම දෙමාපියන්ට ඕනෑ වූයේ ඒ ගැන සිතා කණගාටු වන්නට නොව ඇයව ජයග්‍රහණයේ මාවතක් වෙත යොමු කරන්නටය. වෙනත් ක්‍රීඩාවකට වඩා ඒ සඳහා සුදුසුම ක්‍රීඩා

ඉසව්ව පිහිනුමය. ඇය වයස අවුරුදු දහය දෙළහ වනවිට පිහිනුම් ඉසව්වලින් ජයග්‍රහණ ලබාගන්නට සමත් වූවාය. ඒ වාගේම විවිධ පදක්කම්ද දිනුවාය. 2019 වසරේ පැවති ජාතික කණ්ඩායම පැරා තරඟාවලියේදී දැක්වූ දක්ෂතා අනුව ගලීනා ආසියානු යොවුන් පැරා ක්‍රීඩා උළෙලට සුදුසුකම් ලැබුවාය. ඇය අද මෙම පදක්කම් ලැබුවේ ඒ අනුව ලද සුදුසුකම් නිසාමය.

“දැන් මම 2022 අවුරුද්දේ චීනයේ පැවැත්වීමට නියමිත ආසියානු පැරා ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගී වීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා. ඉගෙනුම් කටයුතු අතරේ වුණත් ඒ සඳහා ඕනෑකරන පුහුණුවීම් කටයුතු ගොඩක් කැපවීමෙන් කරගෙන යනවා. ඒ වගේම ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට ගිහින් රටට සේවයක් කරන්න ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා.”

ඇය කියන්නේ සිතා මුහුණති. කුමන ආධාධ නිබුණත් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට ගොස් ජීවිතය දිනාගත හැකි මග කවරාකාර එකක්ද යන වග මේ සරල සුන්දර දැරිය ක්‍රියාවෙන් ඔප්පුකොට පෙන්වන්නීය. උත්සාහයෙන්, කැපවීමෙන් ඇය යන ගමනේදී තව තවත් ලක්මව රනින් සරසන්නට ඇයට භාග්‍ය ලැබේවායි ‘ධරණි’ අප සුභාශංසණ එක්කළෙමු.

දීනා වසන්ති එදිරිසිංහ
භාග්‍ය - ක්‍රීඩා කාර්යවසම්

මම වතුරට ආස කළේ පුංචි කාලේ ඉඳලයි

සිව්වන පැරා ආසියානු යොවුන් ක්‍රීඩා උළෙලේදී ලක්මව රනින් සැරසූ ගලීනා බස්නායක

“ජාත්‍යන්තර තරඟයකට සහභාගී වුණු පළමු අවස්ථාවේම පදක්කම් හතරක් ලංකාවට දිනා දෙන්න හැකිවීම ගැන සතුටුයි. ඒ තැනට වන්න ගොඩක් කැපවීමෙන් මම පුහුණුවීම් කළා.”

ඒ ගලීනා බස්නායකයි. පසුගියදා බහරේන්, මනාමා නුවර පැවති සිව්වන ආසියානු යොවුන් පැරා ක්‍රීඩා උළෙලට එක්ව රන් පදක්කම් තුනක්, රිදී පදක්කමක් දිනා ගනිමින් ලක්මව රනින් සැරසුවේ ඇයයි. ගලීනා ඇතුළු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් හයදෙනා එම ගමනේදී විවිධ තරඟ ඉසව්වලින් පදක්කම් දෙළහක් දිනූ අතර, ඉන් හතරක්ම තම නාමය ඉදිරියේ සනිටුහන් කරගන්නට ගලීනාට හැකිවීම විශේෂත්වයකි. එම ජයග්‍රහණය තමන් මුහුණදුන් පළමු ජාත්‍යන්තර තරඟයෙන්ම ලබාගන්නට හැකිවීම ගැන ඇයට ඇත්තේ නිහතමානී ආඩම්බරයකි.

ගලීනා රන් පදක්කම් තුනක් දිනාගත්තේ නිදහස් ආර පිහිනුම් තරඟ ඉසව්වෙනි. ඒ මීටර් හාරසිය, මීටර් සියය සහ මීටර් පහන ඉසව්ව නියෝජනය කරමිනි. රිදී පදක්කම් දිනාගත්තේ සමහලු ආර පිහිනුම් ඉසව්ව සඳහායි. ඇය නියෝජනය කළේ පාදයේ මාංශ ජෛෂ් ආධාධ සහිත කාණ්ඩයයි.

මෙම සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයෙන් අනතුරුව අපට ගලීනා හමුවූයේ නාරාතේන්පිට NCC ස්පෝට්ස් ක්ලබ්හි පුහුණුවීම්වලට එක්ව සිටි හිමිදිරි උදෑසනකයි.

“ස්විමිංවලින් ලොකු ජයග්‍රහණ ලබනවා කියලා හිතාගෙන හිටියේ නෑ. පුංචි කාලේම තමයි මම වතුරට පුරුදු වුණේ. පුංචි දවස්වල ඉඳලම මුහුදෙන් පිහිනලා තියෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි මගේ අයිසා පිහිනුම් ක්‍රීඩාවට යොමුවුණු අයෙක් වීම. අයිසා පිහිදී මමත්

වතුරට ආස කළා. ඊටපස්සේ ඉස්කෝලේ හතර පහ පන්තිවලට එනකොට ඒ සම්බන්ධ තරඟවලටත් ඉදිරිපත් වුණා. ජයග්‍රහණ ලැබුවා. මගේ අම්මා තාත්තා මගේ දක්ෂකම් දැකලා මාව දෙමර්ශමත් කළා. මේ තැනට වන්න එයාලගේ උදව් වගේම පුහුණුකරුවන්ගේ උදව් ගොඩක් බලපෑවා.”

ගලීනා තවමත් දසය විශැති. වත්තල ලයිසියම් ජාත්‍යන්තර පාසලේ උසස් පෙළ හදරන ඇය ඉගෙනුම් විෂයන්ට අමතරව චිත්‍ර අඳින්නටද දක්ෂය. ගුරුකුමාර් නිර්මාණකරණයටද ඇය කාලය යොදවන්නේ සතුටිනි. පවුලේ එකම දියණිය වන්නේ ගලීනායි. ඇයට වැඩිමහල් සොයුරෙක් හා බාල සොයුරෙක් සිටින අතර, ඔවුන් ඉගෙනුම් ලබන්නේ කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේය. ඒ දෙදෙනාද පිහිනුම් ක්‍රීඩාවට දක්ෂයන්ය. ගලීනාගේ මව ආනනා බස්නායකයි. ඇය රුසියානු සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානයේ භාෂා පරිවර්තිකාවක් ලෙස සේවයේ නියැලෙන්නීය. NCC ක්ලබ් මෙන්ම ලයිසියම් පාසලේත් ගලීනා පුහුණුවට යන්නේ මව සමඟය. ගලීනාගේ මුල්ම පුහුණුකරු වන්නේ හිටපු පොලිස් පරීක්ෂක කරුණාරත්න මහතාය. NCCහි ඇගේ පුහුණුකරු වන්නේ ජාත්‍යන්තර කීර්තියට පත් පිහිනුම් ශූර ජුලියන් ඩෝලිං මහතායි.

ගලීනා බහරේන්හිදී පදක්කමක් දිනා ගනිද්දී ඇයගේ පියා වන ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී වෛද්‍ය රවීන්ද්‍ර බස්නායක මහතාද

ක්‍රීඩාවෙන් රටට සේවයක් කරන්න මගේ ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා



දැන් හැදෙන ළමයි ගන්න දෙයක් හැර

ශිවත්ත පුතාගේ තාත්තා විදේශගත වෙලා තියෙන්නේ ඔහුට යන්නම් අවුරුදු පහක් පිරුණාට පස්සෙලා. එද ඉඳලා තාත්තා හැරී අඩුව දැනෙන්න නොදී ශිවත්තව මවගෙන තියෙන්නේ ඔහුගේ අම්මා.

මේ අම්මත් ඊකක් තරුණ වයසේ කෙනෙක්. ඉතින් තමන්ගේ සැමියා හැරීව දැනෙන පාලුව, තනිකම ගැන මේ අම්මා නිතරම පුතා එක්ක කියලා තියෙනවා, හරියට නිකන් දුක කියනවා වගේ.

ඉතින් ඔහොම යනකොට තාත්තා රට ඉන්න නිසා අම්මා වෙනත් සබඳතාවක් ඇති කරගනීවි කියලා ශිවත්තට බයක් ඇතිවෙලා. ඒ පාර මේ දරුවා අර අම්මගේ අප්පොච්චා වගේ හැසිරෙන්න පටන් අරන්.

තාත්තට කෝල් ගන්න වෙලාවට ඇරෙන්න අම්මගේ ෆෝන් එක ඇසගේ අතට දෙන්නේ නැහැලු. ඒ විතරක් නෙවේ අම්මට තනියම එළිපහලියටත් බහින්න ඔහු ඉඩදීලා නැහැ. එයාගේ කීමට පිටින් ගියොත් වෙනත් සම්බන්ධයක් තියෙන බව තාත්තට කියනවා කියලා මේ දරුවා මවට තර්ජනය කරලත් තියෙනවා.

ශිවත්තව මගේ ළඟට එක්කරගෙන ආවේ ඔහුගේ ආච්චි. එතකොට ඔහුට අවුරුදු පහළොවයි. පස්සේ මම ඔහුට වගේම ඔහුගේ මවටත් නිසි උපදේශන ලබාදීලා ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නය නිරාකරණය කළා.

ශිවත්තගේ අම්මා විතරක් නෙවේ නොදැනුවත්කම නිසා ගොඩක් දෙමව්පියෝ දරුවෝත් එක්ක තමන්ගේ ප්‍රශ්න කියන්න, දුක බෙදගන්න යනවා. ඒ විතරක් නෙවේ දරුවෙකුට නොගැළපෙන පවුල් වගකීම් දරුවන්ගේ කර පිටට පටවනවා. දෙමාපියෝ දරුවන්ට අම්මා තාත්තා වෙනවා මිසක් දරුවට අම්මා තාත්තාගේ අප්පොච්චා කරගන්න සිරිතක් නැහැනේ. එහෙම කරන්න ගියොත් නොහිතන සංකීර්ණ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන් කියන එක ගැන තමයි අද මං කතා කරන්නේ.

පවුලක් ඇතුළේ දෙමාපියන්ට සහ දරුවන්ට පැවරුණු ඉම්බාවක්, වගකීම් සම්පූර්ණ තියෙනවා. ඔය කිව් ඉම්බා දෙපාර්ශවය අතර හුවමාරු වෙන එකෙන් තමයි මේ ගැටලු ඇතිවෙන්නේ. මේකට අපි කියන්නේ ළමා මාපියකරණය කියලයි. මේක අපි අවස්ථා දෙකකට වෙන් කරනවා. එකක් තමයි භෞතික මැදිහත්වීම. අනෙක විත්තවේගීය මැදිහත්වීම.

මුලින්ම අපි භෞතික මැදිහත්වීම ගැන කතා කරමු. පුංචි කාලේ ඉඳලම දරුවෙකුට වැඩ පවරන්න ඕන ඇති කියලා අපි ගිය සතියේ කතා කළා. හැබැයි දරුවෙක් කියන්නේ 'කුඩා වැඩිහිටියෙක්' නෙවෙයි, දරුවෙක් කියන්නේ වැඩෙමින් පවතින මනුෂ්‍යයෙක්ට. ඔහුගේ මනස, ශරීරය වැඩිහිටියෙක්ට සාපේක්ෂව ඉතා කුඩයි. ඉතින් දරුවගේ මනසට සහ ගතට දරාගන්න පුළුවන් තරමට විතරක් වගකීම් පවරන්න දෙමාපියෝ බුද්ධිමත් වෙන්න ඕනේ.

හිතන්නකෝ පවුලක අම්මා විදේශගත වෙනවා එහෙම නැතිනම් මිය යනවා. එතකොට තමන්ගේ සහෝදර සහෝදරියන්වත් බලාගෙන අම්මා වගේ වැඩ කරන්න වෙන්නේ ඒ ගෙදර වැඩමල් දරුවට නැත්නම් ගැහැනු දරුවෙක්ට.

එතකොට පියා මියයන අවස්ථාවකදී පවුලේ පිරිමි දරුවට ඒ පවුලේ බර කරට ගන්න සිද්ධ වෙන තැන් තියෙනවා.

ඒ වගේම ගෙදර තවත් රෝගී දරුවෙක් ඉන්නවා නම් හෝ තනි මවක් එක්ක හැදෙන දරුවෙක් නම් සාමාන්‍ය දරුවෙක්ට වඩා වැඩි වගකීම් කොටසක් ඒ දරුවට පැටවෙනවා.

මේ වගේ දේවල් නිසා විතරක්ම නෙවේ කම්මැලිකමට දරුවන්ට ගෙදර වැඩ සේරම පවරලා අත පිහදගන්න අම්මලත් මට හමුවෙලා තියෙනවා.

දරුවෙක්ට වයස දහතක් දහඅටක් වෙනකල්වත් දෙමාපිය රැකවරණය අවශ්‍යයි. දෙමාපිය රැකවරණය ළමයට ලැබෙනවා වෙනුවට ළමයා දෙමාපියන්ටයි පවුලටයි රැකවරණයක් වෙන්න ගියාම ඒක ඒ දරුවට දරුණුවටම බලපානවා.

මුලිකම දේ තමයි ළමයට ඔහුගේ ළමා කාලය අහිමි වෙන එක. වෙන ගෙවල්වල දරුවෝ සතුටින් සෙල්ලම් කරලා, පාඩම් කරලා ඉන්නකොට මේ මාපියකරණයට ලක්වුණු දරුවට එහෙම අවස්ථාවක් නැති නිසා ඔහුට බලවත් චිත්තපීඩාවක් ඇති වෙනවා. ඔවුන් තමන්ට ළමා කාලයක් නොදන්න අම්මා, තාත්තාට වෙර කර කර ජීවිත කාලෙම තැවෙන්න වුණත් බැර නැහැ. අනික පාඩම් කරන්න කාලවේලාව මදිවෙන නිසාත්, මානසික ඒකාග්‍රතාවය පවත්වාගන්න අපහසු වෙන නිසාත් දරුවගේ අධ්‍යාපනයට සෘජුවම බලපෑම් ඇති වෙනවා.

කතාවක් තියෙනවනේ අම්මා තාත්තා දරුවන්ට යාළුවෙක් වගේ වෙන මින කියලා. ඒක හරි. හැබැයි කොයිම වෙලාවකවත් දරුවට අම්මා තාත්තාගේ යාළුවෙක් කරගන්න යන්න එපා



කියා දරුවන්ව මානසිකව වට්ටන්න බලනවා.

පවුලේ බර කරට ගන්න හැම දරුවටම මෙහෙම වෙනවා කියලා මම කියන්නේ නැහැ. නමුත් බහුතරයක් දෙනා අතර මේ ලක්ෂණ දැකගන්න පුළුවන්.

ඊළඟ කාරණාව තමයි විත්තවේගීය මාපියකරණය.

භෞතික මාපියකරණයටත් වඩා මේක දරුවෙක්ගේ මානසික යහපැවැත්මට බලපාන්න පුළුවන්. නිරෝගී අශු-සැමි සබඳතාවක් නැති නිවෙස්වල දරුවන් අතර මේ තත්ත්වය සුලබයි.

තමන්ගේ සැමියා විදේශගතවෙලා නම් නැත්නම් මත්පැන්වලට හෝ වෙනත් සබඳතාවලට යොමුවෙලා නම් ඒ ප්‍රශ්න තමන්ගේ දරුවෝ එක්ක කියන අම්මලා ඉන්නවා.

"ඔයාගෙ තාත්තා මට මෙහෙම කරනවා" කියලා අඬ අඬ දරුවන්ට කියන අම්මලත් අපි දකිනවා. ඒකෙන් වෙන්නේ දරුවා එයාගේ තාත්තා ගැන වෙර බැඳගන්න එකයි. තාත්තගෙන් අම්මව බේරගන්න තාත්තලාව මරලා දපු පුතාලා ගැන කතා එහෙම කොච්චරනම් ඇහෙනවාද?

අම්මා ළමයට තමන්ගේ ප්‍රශ්න කියන්න ගියාම දරුවා තමන්ගේ ළමාකම පැත්තක තියලා අම්මගේ ප්‍රශ්න වීසඳුන්න යනවා.

ඔන්න හිතන්නකෝ දරුවෙක් අම්මගේ ප්‍රශ්නට වීසඳුමක් දුන්නා කියලා. 'හරි මට තමයි අම්මගෙ ප්‍රශ්න වීසඳුන්න පුළුවන්' කියලා තමා එතනින් එතාට එයා හිතන්නේ. ඊටපස්සේ එයා අම්මා කියන දේවල් අහන්න නැහැ. මොකද අම්මගේ ප්‍රශ්න වීසඳුන්නේ එයා නම් අම්මා කියන දේවල් අහන්නේ මොකටද කියන මතයේ තමයි දරුවා ඉන්නේ.

පස්සේ දරුවා අම්මගේ පාලනය තමන්ගේ අතට ගන්නවා. ඒ විතරක් නෙවේ සහෝදර සහෝදරියන්වත් පාලනය කරනවා. තාත්තා කෙනෙක් ගැන ලාංකික සමාජයේ දරුවන්ගේ හිතේ ඇති කරලා තියෙන ප්‍රතිරූපයක් එක්ක දරුවෙක් තාත්තව පාලනය කරන්න යනවා අඩුයි. ඉතින් මේක ගොඩක් වෙන්නේ අම්මලාට නිසා තමයි මම අම්මලා කියන වචනය දිගටම භාවිත කළේ.

ඊළඟ දේ අම්මගේ ප්‍රශ්න ඊක ඔලුවට ගත්තම දරුවා මානසික පීඩාවකටත් ලක්වෙනවා. ඒ නිසා ඔහුට විශාදය, කාංසාව වගේ මානසික ගැටලු පවා ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දරුවගේ පෞරුෂයට විතරක් නෙවේ විවාහ ජීවිතයටත් මේ කාරණා බලපාන්න ඉඩ තියෙනවා.

දරුවන් මාපියකරණයට ලක්වන්නේම මේ පිලිබඳව වැඩිහිටියන්ගේ ඇති නොදැනුවත්කම නිසයි. ඒ නිසා ශිවත්තගේ අම්මට ඇති වුණා වගේ ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණාට පස්සේ දරුවන්ට ඇඟිල්ල දික්කරලා වැඩක් නැහැ.

දරුවෙක්ට වගකීම් පවරන එකේ සීමාව කොතැනද කියන එක දෙමව්පියෝ තේරුම් ගන්න ඕනේ. ඒ වගේම වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රශ්න දරුවන්ගේ ඔලුවලට ඔබන්නේ නැතුව ඒවා වැඩිහිටියන්ම වීසඳුන්න එක හොඳයි කියන එකක් කියන්න ඕනේ.

කතාවක් තියෙනවනේ අම්මා තාත්තා දරුවන්ට යාළුවෙක් වගේ වෙන්න ඕන කියලා. ඒක හරි. හැබැයි කොයිම වෙලාවකවත් දරුවට අම්මා තාත්තාගේ යාළුවෙක් කරගන්න යන්න එපා. ඒක ඒ ළමයගේ ජීවිතේට කරන බලවත් වරදක්.

අම්මා ළමයට තමන්ගේ ප්‍රශ්න කියන්න ගියාම දරුවා තමන්ගේ ළමාකම පැත්තක තියලා අම්මගේ ප්‍රශ්න වීසඳුන්න යනවා

අනික මේ වගේ දරුවෙක් අවුරුදු දහය පැත්ත හැටියේ තමන්ගේ තනි මතයට කටයුතු කරන්නත් පටන්ගන්නවා.

අනවශ්‍ය විදියට ස්වාධීන වෙන්න ගිහිල්ලා ගැටලු ඇතිකරගත්ත තරුණියක් මෑතකදී උපදේශනයකදී මට හමුවුණා. ඇයත් පුංචි කාලෙදීම පවුලේ වගකීම් සියල්ල කරට ගත් තැනැත්තියක්.

මෙතැනදී ඔවුන්ගේ සිතුවිල්ල වෙන්නේ මම මගේ වැඩ තනියම කරගන්න නිසා මට කාවචත් අවශ්‍ය නැහැ කියන එකයි.

ඒ විතරක් නෙමෙයි ඔවුන්ට සමාජය ගැන වෛරසහගත සිතුවිල්ලක්, අවිශ්වාසයක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසාම ඔවුන් විවාහය පවා ප්‍රතික්ෂේප කරනවා.

මේක ඒ දරුවට විතරක් නෙවේ පවුලේ අනිත් දරුවන්ටත් බලපානවා. පවුලේ බර කරට ගන්න දරුවා ඒ පවුලේ අනිත් දරුවන්ව අනවශ්‍ය විදියට පාලනය කරන්න බලනවා. පුංචි දරුවෙක්ට 'දෙමාපිය කුසලතා' නැහැනේ. ඉතින් ඒකෙන් වෙන්නේ අර අනිත් දරුවන්ගේ ජීවිතවලටත් ඒක අයහපත් විදියට බලපාන එකයි.

"උබලට දැන් සැප වැඩියි. ඒ කාලේ අපි හැදුනේ අරමයි, මෙහෙමයි" කියන වැඩිහිටි පරපුරක් බිහිවෙන්න හේතුවෙලා තියෙන්නේ මේ කරණාවම තමයි. පුංචි කාලේ මාපියකරණයට ලක්වෙන දරුවන් තමන්ගේ දරුවන්ටත් තමන් ගතකළ ජීවිතයම අත් කරලා දෙන්න බලනවා. නැත්නම් තමන්ගේ අතින් තතු කිය



ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක/මනෝ විකිත්සක ආචාර්ය සුරංග අමරකෝන්

නිතර කෝපයට පත්වන්නා දිනපතා ස්නානය කළත්, කෙස් රැවුල් කරසුවත් දිනෙන් දින දුර්වර්ණ වන බව බුදුන්වහන්සේ දේශනාකොට ඇත. කෝපය පමණක් නොව ලැප්පුව, බිය, දුක, ආතතිය වැනි ඕනෑම අයහපත් මනෝභාවයක් නිතර නිතර ඇතිවීමේ අවසන් ප්‍රතිඵලය වන්නේ සමත්, සිරුරත් අකාලයේ වැහැරී යාමය.

සිතේ ඇතිවන මනෝභාවයන් මගින් අපේ සිරුරට ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක බලපෑම් ඇතිකරන බව මේ වනවිට වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත. ඉදින් අද මේ කියන්නට යන්නේ සිතේ සතුට රැකගත හැකි නම් ලස්සන වීමටත්, තරුණවීමටත් සහයක්වත් වැය කළ යුතු හැකි බවය.

මුලින්ම බැලිය යුත්තේ ඒ ඒ මනෝභාවයන් බාහිර පෙනුමට හානිකරන හැටි ගැනයි. මේ හැඟීම් අතුරින් ලොකුම හතුරන් වන්නේ දුක සහ ආතතියයි. කාලයාගේ ඇවෑමකින් තොරව ඔබව වයස්ගත කිරීමට මේවාට හැකිය. එයට හේතු වශයෙන් වෛද්‍යවරුන් පවසන්නේ ආතතියෙන් හෝ දුකෙන් පෙළෙනවිට සුවය වන කෝටිසෝල් නම් කරදරකාරී හෝර්මෝනයයි. සමේ සෛල බිඳවැටීම වේගවත් කිරීමටත්, නව සෛල



ඇතිවීම ප්‍රමාද කිරීමත් කෝටිසෝල් හපනය. මේ නිසාම යම් ආතතියකින්, දුකකින් සිටින අයෙකු හඳුනාගැනීම පහසුය. මන්ද විවෘතවුන්ගේ සම රැළි වැටීම, මුහුණ කළු වීම, අකලට කෙස් හැලීම, සිරුර කෙසඟවීම, සම විරූපීය, කුරුළු ඇතිවීම වැනි ලක්ෂණ බොහෝවිට දැකිය හැකිය.

ගතට හානි කරන ඊළඟ හතුරා කෝපයයි. කෝප ගන්නා සැමවිටම මුහුණේ මාංශපේෂීන් අධික ලෙස තෙරපෙන නිසා මුහුණ රැළි වැටීම වේගවත් වේ.

හොස්ස ප්‍රති මැස්සා යන්නට බැර අයගේ සිරුරේ ඇති තුවාල සුවවන වේගයට වඩා හතරගුණයක වේගයෙන් කෝප නොගන්නන්ගේ තුවාල සුවවන බව ඇමෙරිකානු වෛද්‍ය පරීක්ෂණ කණ්ඩායමක් වරක් හෙළිකර තිබුණි. මේ නිසා කෙනෙකු සමඟ කෝප ගැනීමට පෙර එහි ප්‍රතිඵලය තමාටත් විඳීමට සිදුවන බව සිතට ගැනීම හොඳය.

ඊළඟට කතා කරන්නේ ලැප්පා බය ගැනයි. ලැප්පා නම් හැඟීම දැනෙන විට නියුරෝපෙප්ටයිඩ් (Neuropeptide) නමැති රසායනික සංවේදකය සිරුරට මුදාහැරේ. ලැප්පාවෙන් ඇඹරෙන අයගේ මුහුණ රතු

ලොකුම හතුරන් වන්නේ දුක සහ ආතතියයි. කාලයාගේ ඇවෑමකින් තොරව ඔබව වයස්ගත කිරීමට මේවාට හැකිය

වෙන්නේ මේ සංවේදක නිසාය. මේවා නිතර නිතර සුවය වීමේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ රුධිර වාහිනී ඉදිමී ඇස් යට අවලස්සන වීමය (Eye bags). නිතර බයවීමේ ප්‍රතිඵලයන් මීට දෙවැනි හැක. සිතට බයක් දැනුණුවිට මුදාහැරෙන ඇඩ්‍රිනලීන් (Adrenaline) හෝර්මෝනය නිසා සම අවපැහැරගැන්වේ. හය බිරුන්හි වූ අයෙකුගේ සම සුදුමැලි වන හැටි විවේලෙහිම දැකගත හැක්කේ ඒ නිසාය.



සිතේ ඇතිවන හැඟීම් ඔබේ සමේ සළකුණු තබන්නේ ඔය ලෙසයි. ඒ නිසා

හිතේ ඇතිවන ලොඩවලට අවලස්සන වූ පසු දහස් ගණන් මුදල් වැයකර ක්‍රීම් උලන්නටත්, පෙනී බොන්නටත් යාම ගතව ඉති කපන්නා වාගේය. වින්තවේගවලට ඔබේ සමත්, සිරුරත් පාලනය කරන්නට ඉඩ නොදී ඒවායේ පාලන බලය ඔබේ අතට ගැනීම කළ හැකි හොඳම දේය.

සිතහව ලෝකයේ හොඳම ඖෂධය බවට කියමනක් ඇත. ප්‍රීතිජනක හැඟීම් නිසා මිනිසුන් සුන්දර වන බව සහ නිරෝගී වන බව විද්‍යාත්මකවද තහවුරු කර ඇත.

එසේ වන්නේ නිතර සතුටින් සිටින විට සුවය වන ඩොපමීන් (Dopamine), සෙරටොනීන් (Serotonin), සහ ඔක්සිටොසීන් (Oxytocin) වැනි සතුටු හෝර්මෝනවල බලය නිසාය. “ඇඟ මහත් වෙන්න මොටද බෙහෙත් බොන්නේ... හිනාවෙන්න හිනාවෙන්න එතකොට තර වෙන්නේ...” කියා ගී ගැයි ඇත්තේද ඒ නිසාය.

මානසික සතුට රැකගැනීමට නම් හොඳ නින්දක් සහ සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාරවේලක් ලබාගැනීම වැදගත්ය.

මනස සැහැල්ලු කරන නාවනා, යෝගා ක්‍රම සහ ශාරීරික ව්‍යායාමවලට ඔබගේ අවධානය යොමු කිරීම අගනේය. මල් වැවීම, මනස ලිහිල් කරන සංගීතය ඇසීම, පොත් කියවීමද මොළයට හොඳය.

විදිනෙද ඇතිවන ප්‍රශ්න ගැටලු සංකීර්ණව නොගෙන ඒවා විසඳාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු අතර, විශාදය, කාංසාව ඇතිනම් හෝ වින්තවේග පාලනය අපහසු නම් නිසි උපදේශනවලට හෝ ප්‍රතිකාර වෙතට යොමුවීම වැදගත්ය.



ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය උපදේශක මාලිංග ප්‍රනාන්දු
(Personal Grooming fernando.malinga)

හදිශා නිර්මාණී

හිතේ ලෙඩ නිසා රූපෙ කැන වුණොත් ක්‍රීම් ගාලා ගොඩ එන්න බෑ



බලාගෙන යද්දි ගැනුන්ගේ ඊරිසියාවත් නරකම නෑ



“මේ බලන්නකෝ ඩාලිං, ශ්‍රීමාලි කියලා ගර්ල් කෙනෙක් කිලෝ හතළිස්පහට අඩු ලෝක ඉරතා බර ඉසිලීමේ තරඟයෙන් රන් පදක්කමක් දිනලා.” පිංකි පැවසුවේ චූට්කාට.

“මටත් ආසයි ඒයි ඒ තරඟෙන් දිනන්න! මං කොහොමහර තරඟ කරනවා. රන් පදක්කමක් ලැබුණොත් කාටද ආඩම්බර?” පිංකි දෙනෙත් බඩළුවමින් පැවසුවා.

“ඉතින් ඔයාට පුළුවන්ද?”
“මොකද බැර? මේ ගෙදර තනිකර පිවන බර උසුලන්නේ මමනේ.”

චූට්කා වෙනතකට හැරී මනමාල සිහනවක් පෑවා. පිංකි තමන්ගේ මැංගෝ ග්‍රෙන්නි කොණ්ඩ කිරිල්ලට කතා කරලා මේ ගුඩි නිවුස් එක කිව්වා.

“උඹ තරඟ කරපන්. ධනාත්මක චිත්තයට හිතට ගනින්. මං උපදෙස් දෙන්නම්.”

පිංකි මුලින්ම කළේ බැංකුවේ තිබූ මුදල් සතේටම ගෙන නිවසට එහායින් පැලක් අටවා, එහි පදිංචියට යාම. ඊළඟට පිංකිගේ මාල, දෙදෙනාගේම මංගල මුදු, ප්‍රීජී එක, අල්මාරිය ඇතුළු බඩු විකුණා කේඛ්ඛ් බඩු ගවයින් දෙදෙනෙක් සහ බර ඉසිලීමේ කට්ටල ගත්තා.

“මට පස්සේ ඔයාට වැඩට යන්න බෑ. මේ කිරි ගවයන්ගෙන් කිරි දෙවලා අපි පිවත් කරවන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි ධනාත්මක චිත්ත පහල වෙන්නේ. දුක දැනුණාම තමයි උත්සාහවත්ත වෙන්නේ. ශ්‍රීමාලිගේ අම්මා තාත්තා කළෙන් ඒ දේමයි.” ඒ පිංකිගේ අණයි.

උපදෙස් කොණ්ඩගෙන්...! කොණ්ඩි ඒ දින කිහිපයේම පැමිණ උපදෙස් දුන්නා. ඒත් තවම පොඩි බරක්වත් උස්සන්න පිංකිට බෑ.

“කොණ්ඩි අපිව කෑවා! හැරි කපා!” චූට්කා පැවසුවේ දුන්නට කමිණි. පිංකි හිටියෙන් දුකෙන්. යොදගත් පරිදි පසුදින පිංකිගේ දුස්කම් බලන්න පුවත්පත් වාර්තාකරුවන්, ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන් ඇතුළු බොහෝදෙනෙකු පැමිණියා.

“නැකත උදේ හතට.” පිංකි පැවසුවේ සැහැල්ලුවෙන්. ඇගේ දුක තුනිවෙලා.

හරියටම නැකතට පිංකි බර ඉසිලීමේ කට්ටලය ප්‍රභට ගියා. එය කිලෝග්‍රෑම් පහස්පහක් බරයි.

“කිලෝ දහයක් උස්සන්න බැර මෙයා කොහොමද මෙවිවර බරක් උස්සන්නේ?” චූට්කාගේ පපුව ‘ඩිග් ඩිග්’ ගාලා ගැහෙනවා.

දුන්නට කමිණි මොනවාදෝ මුමුණමින් දෙනෙත් දෙමු කරගත් පිංකි, කිලෝ පහස්පහ උස්සා පාර දෙසට විසි කපා! අවටින් ඇසුණේ මහා අත්පොළයන් නාදයක්.

“මෙයාට උපදෙස් දුන්නේ මං තමයි.” කොණ්ඩි කීවේ උපාරුවෙන්.

“නෑ... ඒකෙන් වැඩක් වුණේ නෑ. අල්ලපු ගෙදරට එනා ගෙදර නටාණ, උඩැක්කිය වගේ නැළවී නැළවී හැරදම උදේට මෙතනින් යන්නේ මට කෝටොක් හිනාවකුත් දගෙන. මට තරහේ, ඊරිසියා වේ බෑ! දැනුත් ඔය ගියේ! මං ඒක උස්සලා පොළොවේ ගහනවා කියලා හිතාගෙන කිලෝ පහස්පහ ඉස්සුවා. මගේ ආවේගයට හිකමිම ඒක ඉස්සුනා... උෟයි!.. මගේ කොන්ද.” පිංකි කෙඳිරිගාමින් චූට්කාගේ ඇඟට හේත්තු වුණා.

“බලාගෙන ගියාම ගෑනුන්ගේ ඊරිසියාවත් නරකම නෑ.” චූට්කා සිතුවේ සතුටින්.

ලබන සතියේත් හමුවෙමු.
සංඛි සඳුරාවන්

ඔහුගේ ජයග්‍රහණ අතරට ඔලිම්පික් රන් පදක්කමක්ද එක් විය. ඒ, 1924 දීය



විසිවන සියවස වනවිට බ්‍රිතාන්‍ය නැව් සමාගම් කිහිපයක් අතර තිබූ තරඟයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස 'ටයිටැනික්' නම් දැවැන්ත නෞකාව නිෂ්පාදනය කළා. මේ තරඟය තියුණු ලෙසම තිබුණේ ටයිටැනික් නිෂ්පාදනය කළ වයිට් ස්ටාර් ලයික් සහ කියුනාර්ඩ් යන නැව් සමාගම් දෙක අතරය. කෙසේ නමුත් ටයිටැනික් නිෂ්පාදනය කර අවසන් වූ වනාම වයිට් ස්ටාර් සමාගම එංගලන්තය පුරා ප්‍රචාරය කර තිබුණේ එය දෙවියන් වහන්සේටත් ගිලිවිය නොහැකි නෞකාවක් ලෙසය. ඒ අනුව 1912 අප්‍රේල් මස 10 වන දින ටයිටැනික් නෞකාව එංගලන්තයේ සදුම්මන් වරායෙන් පිටත්ව තිවියෝර්ක් බලා යන මංගල චාරිකාව ආරම්භ කළා. ඒ මගින් 2240ක් සමඟ, නමුත් ඒ තමන්ගේ අවසාන ගමන කියලා ටයිටැනික් දැනගෙන හිටියේ නෑ. ලෝකයක් කම්පා කළ මේ අනතුරින් 1500 දෙනෙකුගේ පමණ ජීවිත අහිමි වුණා. නමුත් මේ කතාව ඒ අනතුරින් දිවි බේරාගෙන පසුව ටෙනිස් පිටියේ අණසක පැතිරූ පුද්ගලයෙක් ගැන. ඔහු තමයි ඩික් විලියම්ස්.

ඇමරිකානු යුවලකට දව ස්විස්ටර්ලන්තයේ ජිනීවාහිදී ඩික් විලියම්ස් උපත ලැබුයේ 1891 දීය. ඔහුගේ පියා, චාල්ස් විලියම්ස් ටෙනිස්ලෝලියෙකි. ඒ අනුව ඩික් විලියම්ස්ද ඔහුගේ මගපෙන්වීම යටතේ ටෙනිස් පුහුණුව ආරම්භ කළේ කුඩා කාලයේදීමය.

1912 අප්‍රේල් දසවනද ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට තීරණාත්මක දිනයක් විය. ලොව බොහෝදෙනෙකුගේ සිහින නෞකාව වූ සුබෝපහෝගී ටයිටැනික්හි මංගල ගමනට මේ පියා සහ පුතාද එක්වූහ. පළමු පංතියේ ප්‍රවේශපත් සමඟින් ඔවුන් සුව පහසුව ගමන ඇරඹියේ ඇමරිකාවට ළඟාවීමේ අපේක්ෂාවෙනි.

සුපිරි පහසුකම් සහිතව මහල් දහයකින් සමන්විත නෞකාවේ දෙදහසකට වැඩි පිරිසක් අතර විලියම්ස් පියා පුතු දෙදෙනාද සතුටින් ගමන් ගත්හ.

එහෙත් දින හතරක් ගත වූ විට සියල්ල වෙනස් වන්නට විය. අත්ලාන්තික් සාගරයෙහි පැයට කිලෝමීටර 40ක වේගයෙන් ගමන් කරමින් තිබූ දැවැන්තයා දෙස මාරයාගේ බැල්ම වැටෙමින් තිබිණ.

එම සාගර ප්‍රදේශයේ පාවෙමින් තිබූ අයිස් කුට්ටි පිළිබඳ පළමු පණිවිඩය ටයිටැනික් වෙත නොලැබිණි. නැවේ පැවති කාර්යබහුලත්වය මත දෙවන පණිවිඩයද නොසලකා හැරුණේ මාරයාට අත වනන්නාක් මෙනි. 14 වනද මධ්‍යම රාත්‍රිය ආසන්න වද්දී විශාල අයිස් කුට්ටියක් නෞකාවේ කාර්ය මණ්ඩලයට නිරීක්ෂණය වූවත් ඒ වනවිට ඔවුන් බොහෝ ප්‍රමාදය. වේගය අඩාල කර නෞකාව වමට හරවන ලෙස නියෝග කරනු ලැබුවේ නියම කුටියේ අණදෙන්නා වූ විලියම් මෝර්ඩොක් විසිනි. එසේ සිදුකළද නැව් බඳ අයිස් කුට්ටියේ ගැටීම වළකාලීමට ඒ තීරණය ප්‍රමාණවත්

ටයිටැනික් මුහුදුබත් වෙද්දී මුහුදුට පැන ජීවිතය බේරාගත් ඩික් විලියම්ස්

1912 දී දෙසා අහිමිවීමට සැකසුණු පිඹුරුපත් පසෙකට දැමූ ඩික් විලියම්ස් ඒ දෙසා මත හැඟී සිට ටෙනිස් පිටියේ සිය අණසක පැතිරවීය

උත්සාහ දැරූහ. නැව් දෙකඩ වෙද්දී සාගරයට පැනීමට දෙදෙනා උත්සාහ ගත්තද සාර්ථක වූයේ ඩික් පමණි. පියා නැවේ සුන්බුන් අතරම ජීවිතය හැර ගියේය. අත්ලාන්තික් සයුරේ සිතල පලයේ අඩක් ගිලී තිබූ ජීවිතාරක්ෂක බෝට්ටුවකට ගොඩවීමට ඩික් සමත් වූයේය.

අප්‍රේල් 15 වනද අලුයම දෙක පසුවන විට නෞකාවේ විදුලියද සම්පූර්ණයෙන්ම විසන්ධි විය. එබැවින් ජීවිතාරක්ෂක බෝට්ටුවල සිටින්නන්ට සිදුවූයේ අත්ලාන්තික් සයුරට ඉහළ ගුවනේ තාරකා පමණක් දැකීමත් අඳුරේ ගිලී සිටීමටය. අලුයම 2.20 වද්දී නෞකාව සම්පූර්ණයෙන් මුහුදුබත් වූ විට සුසුම්ලනවා හැර වෙනත් යමක් කිරීමට ඔවුනට ඉඩක් තිබුණේ නැත. ඒ වනවිට සාගර පලයේ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක දෙකක පමණ සාහසා අගයක් ගෙන තිබිණ. බොහෝදෙනෙකු මියයාමට හේතු වූයේ දියේ ගිලීමටත් වඩා අධික සීතල දරාගත නොහැකි වීමයි. ආධාර පිණිස කාපෙතිශා නෞකාවට එම ස්ථානයට පැමිණීමට හැකි වූයේ අලුයම 3.30ට පමණය. ඒ වනවිට ඩික් විලියම්ස් පැය කිහිපයක්ම ගතකළේ ඉහත තෙක් සීතල වතුරේ ගිලීය. ඔහු සමඟ එම බෝට්ටුවේ සිටි තිස්දෙනාගෙන් එකොළොස් දෙනෙකුම ඒ වනවිටද ජීවිත හැර ගොසිනි. ඩික් විලියම්ස් ඇතුළු ඒ වනවිට ජීවත්වූ අතර සිටි පිරිස කාපෙතිශා නෞකාවට නංවාගනු ලැබූහ. සීතල පලයෙන් දැඩි හානි වි තිබූ විලියම්ස්ගේ දෙපා කපා ඉවත් කිරීම වඩා සුදුසු බව සහන නෞකාවේදී ඔහු පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරුන්ගේ නිර්දේශය විය. එහෙත් විලියම්ස් ඊට තරයේ විරෝධය දැක්වීය.

“මට මේ දෙපා අවශ්‍යයි.”

වෛද්‍යවරුන්ට එසේ පැවසූ විලියම්ස් දෙපාවල සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය ළඟාකර ගැනීම වෙනුවෙන් ව්‍යායාම කරමින් උපරිම ලෙස වෙනසුණේය. එහි ප්‍රතිඵල ඔහු ලැබූයේ අනතුරින් සති හයකට පසු පැවති ටෙනිස් තරඟයක් ජය ගනිමිනි. කාපෙතිශාහිදී ඔහුට ටයිටැනික් බේදවාවකයෙන් දිවි ගලවාගත් තවත් ඇමරිකානු ටෙනිස් ක්‍රීඩකයකු වූ කාල් බේර් හමුවිය. අනතුරින් වසර දෙකකට පසු ඩික් විලියම්ස් ඇමරිකානු ජාතික ටෙනිස් ඉරිතාට (වර්තමානයේ ඇමරිකානු විවෘත ටෙනිස් තරඟාවලිය) දිනුවේය. අර්ධ අවසන් පූර්ව වටයේදී ඔහු ජයගන්නේ කාල් බේර් පරදමිනි. ඉන් දෙවසරකට පසුද විලියම්ස් නැවත එම ඉරිතාට දිනීය.

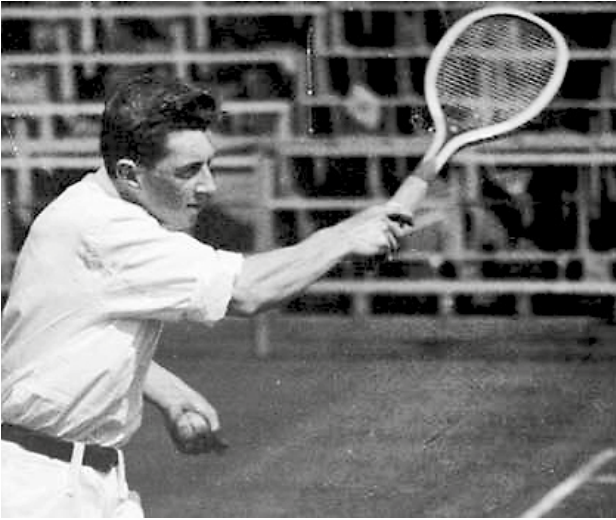
හාර්වඩ් විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් වූ ඩික් විලියම්ස් අන්තර් විශ්වවිද්‍යාල ටෙනිස් ඉරිතාටටද දෙවරක් හිමිකම් ලබන්නේය. 1916 දී පළමු ලෝක යුද සමයේ ඇමරිකා යුද හමුදාවට එක්වූ විලියම්ස් යුද විරයකු ලෙසද සම්මානිත වෙයි. යුද්ධය හමාර වීමෙන් පසු විලියම්ස් නැවත සුපුරුදු ටෙනිස් පිටියට අවතීර්ණ වූයේය.

බුද්ධිමත් ක්‍රීඩකයකු ලෙස ප්‍රචලිත ඩික් විලියම්ස්, වත් ගාර්ලන්ඩ් සමඟ එක්ව 1920 දී විම්බල්ඩන් පිරිමි යුගල ඉරිතාට දිනීය. ඔහුගේ ජයග්‍රහණ අතරට ඔලිම්පික් රන් පදක්කමක්ද එක් විය. ඒ, 1924 දීය. ඔලිම්පික් ටෙනිස් මිශ්‍ර යුගල ඉසව්ව ඔහු ජයගන්නේ හේසල් වයිට්මන් සමඟිනි.

1912 දී දෙසා අහිමිවීමට සැකසුණු පිඹුරුපත් පසෙකට දැමූ ඩික් විලියම්ස් ඒ දෙසා මත හැඟී සිට ටෙනිස් පිටියේ සිය අණසක පැතිරවීය. නිහතමානී මිනිසකු ලෙස බොහෝදෙනා සැලකූ ඩික් විලියම්ස් වයස අවුරුදු 77ක් වනවිට දිවි ගමන නිම කළේය. ඔහුගේ මිණිබිරිය වන ලිදියා ග්‍රිෆින් පවසන්නේ සිය මුත්තණුවන් බොහෝ ප්‍රායෝගික තැනැත්තකු බවයි.

“ඔහු ඉතා වටිනා දේ දිනාගත්තා. ඒත් කිසිදු ඔහු අහිතයේ එල්ලී සිටියේ නෑ. ටයිටැනික් අනතුර හෝ ටෙනිස් ජයග්‍රහණ ගැනවත් ඔහු කතා කළේ නෑ. ඔහු සතුටින් ජීවිතය ගත කළා.”

ඇතැම්විට වර්තමානය සතුටින් ගතකිරීමට ඔහු අතීතයෙන් උගත් පාඩම විය පසෙකින් තැබීමම විය හැකිය.



නොවීය. ඉන් ඇතිවූ හානිය තක්සේරු කිරීමෙන් අනතුරුව වනාම උදව් ඉල්ලා සිටීමට පියවර ගැනිණ. ඒ අනුව උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව පැවතියේ ටයිටැනික් හිමිකාරීන්ගේ ප්‍රතිවාදී සමාගමකට අයත් කාපෙතිශා නෞකාවට පමණි. ඔවුන්ට ද එම ස්ථානයට ළඟාවීමට පැය තුනක පමණ කාලයක් අවශ්‍ය විය. ඒ වනතුරු මගින් රඳවාගැනීම අනතුරුදයක වූ බැවින් එකම විකල්පය වූයේ ජීවිතාරක්ෂක බෝට්ටු වෙත මගින් පැරවීමයි. කෙසේ වුවද මගින් 2240ක් පැරවීමට ජීවිතාරක්ෂක බෝට්ටු 20 ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඒ අනුව කාන්තාවන් සහ දරුවන් පළමුව ඒවාට ගොඩ කරවීමට පියවර ගැනිණ.

පළමු පංතියේ සුව පහසුව විඳිමින් සිටි ඩික් විලියම්ස් සහ ඔහුගේ පියාද මගින් අතරට පැමිණ සහාය දැක්වූහ. අවසාන ජීවිතාරක්ෂක බෝට්ටුව මව් යාත්‍රාවෙන් නිදහස් වනවිටද ඔවුන් ටයිටැනික්හිමිය. ජීවිතයේ අනියතතාවය ඔවුන් දෙදෙනාට ද වැටහෙන්නට ඇත. එනිසාම නැව් තර්ටුව මත විසාට මෙනාට දුවමින් ගැලවීමේ මගක් සෙවීමට ඔවුහු



නීතරානුකූල බිරිඳට වත් ලිංගිකව හිරහැර කරන්න අයිතියක් නෑ

“මේ තුවාල ආවේ මම පාවිච්චි කරපු ක්‍රීම් වර්ගයක් වීම වෙන වෙනස්...”

ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙසේ වූ තුවාල කිහිපයකට ප්‍රතිකාර ගැනීමට පැමිණි යුවතියක “මේ තුවාල ආවේ කෙසේද?”යි මා ඇසූ පැනයට පිළිතුරු දුන්නේ වියේය.

නම් ගම් හෙළිකිරීම යුතු නැති නිසා මම ඇයව සුරතී නමින් හඳුන්වමි.

දුටු පමණින් ඒවා ස්වභාවික තුවාල නොවන බව පැහැදිලි වූ නිසා ඇත්තම කිව්වොත් ප්‍රතිකාර කිරීමට පහසු බව මම ඇයට පැවසුවෙමි.

ඉන්පසු සුරතී ඇගේ තුවාලවලට යටින් වූ වේදනාබර කතාන්දරය කියන්නට පටන්ගත්තේ දෙස්රට ලෙඩේ හංගා ඒලක් නැති බව අවබෝධ වූ නිසා විය යුතුය.

උසස් අධ්‍යාපනයෙන් පසු අධ්‍යාපන සුදුසුකම්වලට සරලන රැකියාවක් සොයාගත් සුරතීගේ එකම සිහිනය වූයේ රැකියාවෙන් තව තවත් ඉහළට යාමයි. නමුත් ඇගේ ඒ සිහිනය විසැකි ගියේ දෙමාපියන්ගේ පෙරැත්තය මත හදිසියේම විවාහ වීමට සිදුවීමත් සමඟයි.

සුරතී ඒ මංගල්‍යයට කැමැත්ත දී තිබුණේ දෙමාපියන්ගේ සිත් රිදවීමට තිබුණු අකමැත්ත නිසාය.

“කසාද බැඳල සති දෙක තුනක් යද්දීම මට රස්සාවෙන් අස්වෙන කියලා බල කළා. බැඳලා මාසයක් යන්නත් කලින් කසාදේ කැඩෙයි කියන බයට මම රස්සාවෙන් අස් වුණා.”

විවාහයෙන් මාසයක් දෙකක් යන තැන සුරතීට උද්වේගශීලී ලෙස බැණවැදීමටත්, ප්‍රචණ්ඩකාරීව පහරදීමටත් මේ පුද්ගලයා කටයුතු කර තිබිණි.

මත්පැන්වලට සහ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ ඔහු සුරතීගේ අකමැත්ත මැදම ඇයව අස්වාභාවික ලිංගික අත්හදාබැලීම්වලට ලක්කර තිබුණි. ඇගේ ලිංගේන්ද්‍රිය අවට වූ තුවාල සැමියා විසින් සිදුකළ පිළිස්සුම් තුවාල බව ඇ කීවේ වේදනාබරවය.

“ඉතින් ඔයා මේ ගැන අම්මලාට කිව්වෙ නැද්දෝ?”

“කිව්වා ඩොක්ටර්... කසාදේ කඩුණොත් මුළු පරම්පරාවටම ලැප්පයිල. ඒ නිසා බැඳගන්න බෙරේ ගහන්නම වෙනවා” කියලා තමා අම්මලා කියන්නේ.”

මේ කරදර නිසා තමා වරක් දෙවරක් සියදිවි නසාගැනීමට පවා උත්සාහගත් බව ඇ කීවාය.

තමන්ගේම සැමියාගෙන් නැතිනම් සහකරුගේ අතින් බරපතල ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට ලක්ව ප්‍රතිකාර ගැනීමට

ලිංගික හිරහැර කිරීම, පහරදීම, තුවාල කිරීම, ගබ්සා කිරීම මෙන්ම කාන්තාවක දරුණු ලෙස පාලනය කිරීම, අවමානයට, හිතියට ලක්කිරීම, ඥාති හිතමිතුරන් ආශ්‍රය සීමා කිරීම, ආදායම් මාර්ග අවහිර කිරීම, අසනීපයකදී ප්‍රතිකාර ගැනීමට ඉඩ නොදීම යන කරුණුද ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ඇතුළත් බව බොහෝදෙනා හොදැනුවත්ය

එන කාන්තාවන් දැන් පෙරට වඩා සුලබය. ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම කාන්තාවක් පස්දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු තම සහකරුගේ ආර්ථික හෝ ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වේ.

එමෙන්ම ගෘහස්ත ප්‍රචණ්ඩත්වය වළක්වාගැනීමට නිසි උපකාර නොලැබෙන නිසා ඇතැම් කාන්තාවන් සියදිවි නසාගැනීමට පවා උත්සාහ කරනා බවත් කිව යුතුය.

2013-2015 කාන්තාවන්ගේ සහ ගැහැනු ප්‍රමුත්තේ සාතන 243ක් විශ්ලේෂණය කිරීමේදී පැහැදිලිව තිබුණේ ඉන් 62%ක්ම සිදුකර තිබුණේ සැමියා, හිටපු සහකරු නැතහොත් පවුලේම සාමාජිකයෙකු විසින් බවයි.

ලංකාවේ සෑම කාන්තාවක් තුන්දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු සිය ජීවිත කාලය ඇතුළත මේ කුමන ආකාරයක හෝ ප්‍රචණ්ඩත්වයකට ලක්වී ඇත.

ලිංගික හිරහැර කිරීම, පහරදීම, තුවාල කිරීම, ගබ්සා කිරීම මෙන්ම කාන්තාවක දරුණු ලෙස පාලනය කිරීම, අවමානයට, හිතියට ලක්කිරීම, ඥාති හිතමිතුරන් ආශ්‍රය සීමා කිරීම, ආදායම් මාර්ග අවහිර කිරීම, අසනීපයකදී ප්‍රතිකාර ගැනීමට ඉඩ නොදීම යන කරුණුද ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ඇතුළත් බව

බොහෝදෙනා හොදැනුවත්ය. පීඩාවට පත්කරන තැනැත්තා සහ පීඩාවට ලක්වන තැනැත්තා අතර ඇති පෞද්ගලික සබඳතාවය, නෛසිකම කුමක් වුවත් කෙනෙකුට තවත් අයෙකු පීඩාවට පත්කිරීමට කිසිදු නෛතික හෝ සද්චාරාත්මක හිමිකමක් නැත.

එමෙන්ම විවාහක සැමියා වුවත් බිරිඳගේ අකමැත්තෙන් ඇය සමඟ ලිංගිකව එක්වන්නේ නම් එය විවාහක දූෂණයක් (Marital Rape) ලෙස සලකා දඬුවම් ලබාදිය හැකිය.

විවාහයක් බිඳවැටුණු පසු සමාජයෙන් වල්ලවන අයහපත් බලපෑම්වලට බියෙන් බැඳගත් බෙරය කෙසේ හෝ ගසාගත යුතු යැයි සිතනා කාන්තාවන්ද සුලබය.

එසේම දරුවන් වෙනුවෙන් සියලු කරදර ඉවසා සිටින බිරිත්දැවැන්ද නැතුවාම නොවේ.

යම් දිනෙක ප්‍රාතිනාර්යකින් හෝ තම සහකරු ආදරණීය සැමියෙකු බවට පත්වෙතැයි සිහින දකිමින් වදවේදනා උනුලන අහිංසක බිරිත්දැවැන්ද මේ අතර සිටියි. අධ්‍යාපන මට්ටමේ ගැටලු හෝ වෙනත් ගැටලු නිසා සැමියාගේ තාඩන පීඩන බිරිඳකට උරුමැයි සිතා ස්වකැමැත්තෙන් ඒවා දරාගන්නා අයද ඔය අතර ඇත.

යමෙකු තම බිරිඳව, සහකාරියව ලිංගික ප්‍රචණ්ඩත්වයට පත් කිරීමට බලපාන හේතු ලෙස අඩු අධ්‍යාපනය, මානසික රෝග තත්ත්වයකින් පෙළීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, කුඩා කළ මානසික, කායික අපයෝජනයන්ට ලක්ව තිබීම නැතහොත් කාන්තාව හුදෙක් ලිංගික වස්තුවක් ලෙස දැකීම යන කරුණු පෙන්වා දිය හැකිය.

තමා විවාහ වීමට යන පුද්ගලයා තමාට ප්‍රචණ්ඩත්වයට හෝ අනවශ්‍ය සීමා කිරීමකට

ලිංගික හිංසනයක් සිදුවූයේ නම් ළඟම ඇති රජයේ රෝහලේ ප්‍රසව හා නාර්වේද වාරිඳුවටද, කායික හිරහැරයක් නම් සාමාන්‍ය කාන්තා වාරිඳුවකටද ඇතුළත් වෙන්න

ලක්කරයි නම් උපක්‍රමශීලී ලෙස එවැනි සබඳතාවලින් ඉවත් වීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුය.

විවාහයෙන් පසු වුවත් මෙවැනි දූෂිත සබඳතා තුළ සිරගත වී විඳවීමට අවශ්‍ය නැති අතර පළමුවෙන් තමාගේ සහකරුට නිසි උපදේශනයකට යොමු කර එයින් තත්ත්වය නොවෙනස්වේ නම් ඒ අදාළ පියවර වෙත යොමු වීමට ඔබට හැකිය. එමෙන්ම තමාගේ දියණියක මෙවැනි විෂ සබඳතාවලින් පීඩා විඳින්නේ නම් ඔවුන්ව එම සබඳතාවලින් මුදවාගැනීම දෙමාපියන්ගේද වගකීමයි.

කාන්තාවන්ට එරෙහිව සිදුවන ප්‍රචණ්ඩත්වය කිසිදු අයුරකින් සාධාරණීකරණය කිරීමට කිසිවෙකුට ඉඩ නොදිය යුතු අතර කාන්තාවකට ගරු කරන කාන්තාවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය තහවුරු වන සමාජයක් උදෙසා කුඩා කාලයේදීම තම පුතුන්ගේ ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කිරීම දෙමාපියන්ගේ වගකීමයි.

සහකරුගෙන් සිදුවන ලිංගික/කායික හිංසනය කාන්තා ඔබගේ හිමිකම යැයි සිතා තනිව විඳවිය යුතු නැත. එවන් දේට ක්ෂණික උපකාර නොපතන්නේ නම් ඔබේ නිවසේදීම ඔබගේ ජීවිතය අහිමිවීමට පවා ඉඩ ඇත.

එසේම ලිංගික හිංසනයක් සිදුවූයේ නම් ළඟම ඇති රජයේ රෝහලේ ප්‍රසව හා නාර්වේද වාරිඳුවටද, කායික හිරහැරයක් නම් සාමාන්‍ය කාන්තා වාරිඳුවකටද ඇතුළත් වීමෙන් ඔබේ පැමිණිල්ල සලකා බලා ඒ අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සහ නෛතික කටයුතු සම්පාදනය කෙරෙනු ඇත.

එසේම මේ සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ලංකා කාන්තා හා මුඛ කාර්යාංශයටද පැමිණිලි කිරීමට හැකියාව ඇත. එසේම උපකාර අවැසි මොහොතක තමාට ලැබුණු මිනිසන්බව සියතින්ම හැරයාමට උත්සාහ නොගෙන 1926 (ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය උපකාර සේවාව) 1938 (කාන්තා උපකාරක දුරකතන සේවාව) යන අංක අමතා ක්ෂණික උපකාර ලබාගත හැකිය.

නිවස තුළ ප්‍රචණ්ඩකාරී වාතාවරණයක් පැවතීමේ ප්‍රතිවිපාකය ඒ නිවසට පමණක් නොවේ සමස්ත සමාජයටම බලපානු ලබයි. කාන්තාවන්ට, බිරිඳට ගරු කරන ආදරණීය සබඳතා මගින් යහපත් පවුලක් මෙන්ම ගුණගරුක සමාජයක් ද බිහිකළ හැකිය.

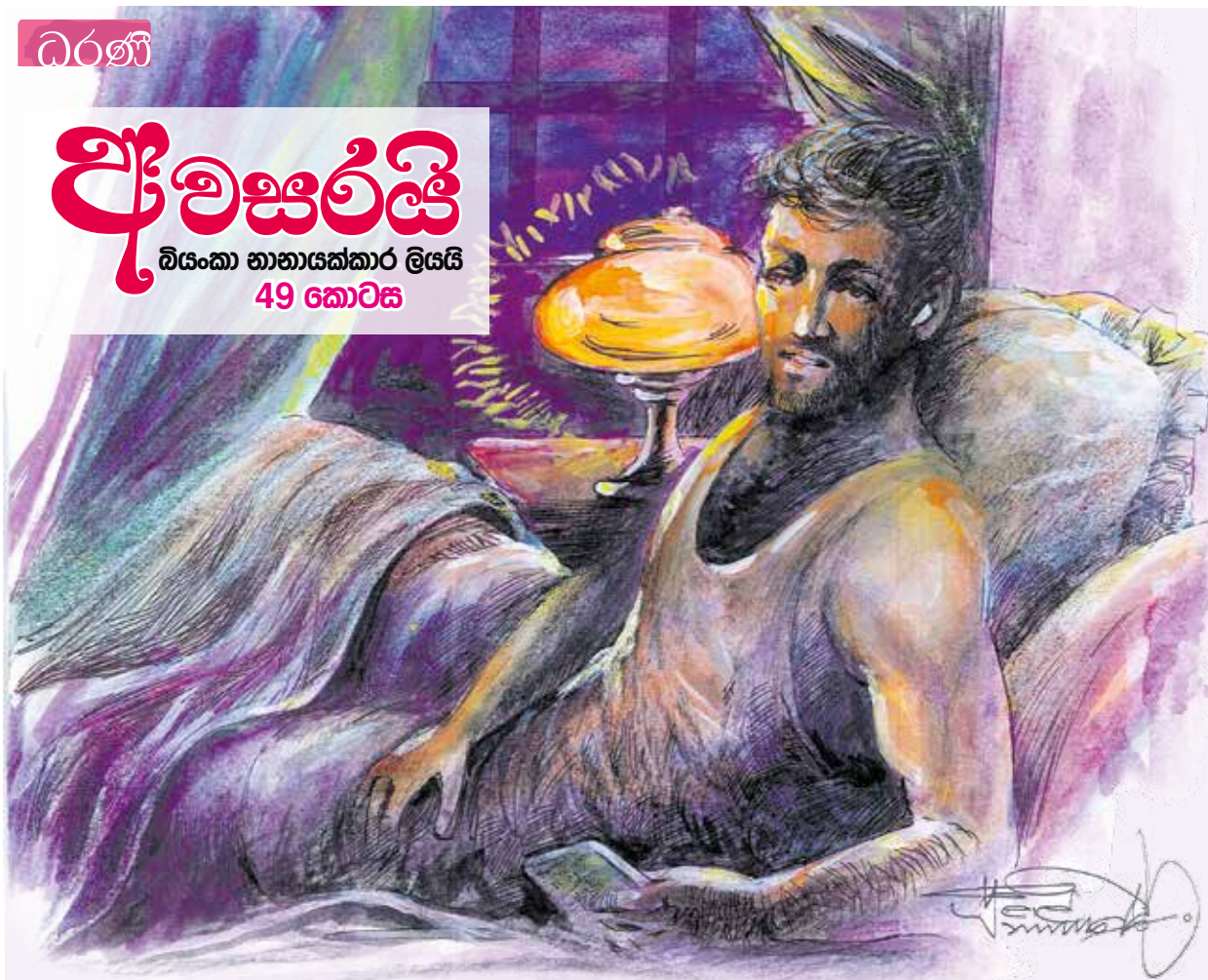


ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය
I.L.ජයවීර
MBBS, PG Diploma, MD (Venereology)
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්ධන වැඩසටහන

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ආමසර්සි

බීයංකා නානායකාර ලියයි
49 කොටස



මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණික් තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඇය පමණි. සෙවු පෙම්වතිය දුටු නිසාය. දේශපාලනය නොරැස්සන ඔහු ගෙදරින් ඇත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිට පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මැණික් දියණියට හා වැඩිමල් පුතුවට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරඟයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හැඳූවාට සාමාන්‍යව හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රුකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීත් අසරණ වෙද්දී ඔවුන්ට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රටටමින් 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 දීප්තිගොඩ පාරේ නිවසක් මිලට ගත් අතර ඒ බවක් අංජනාට සැඟවූයේ දිනෙක ඇය පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහල අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීමේ කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ වන්නට බලාගෙන සේපාලිකා ඇල්ලේපොල යළි මාතලේ ගියාය. මේ අතර තේනුකගේ ජපානයේ සිටි මිතුරියන් කීපදෙනෙක් මසක සංචාරයක් සඳහා ලංකාවට එයි.

ඇද වැනැන් සිට

මේ මහ රූ තනියම ඵලියෙ ඉන්න ඵපා ළමයෝ

තේනුක රූය ගෙවෙනතුරු සිටියේ චිත්ත පීඩාවෙනි. චිත්තාම වද රූ නින්දද ඔහුගේ නෙතට දුර වුණේය. කිසිදු ශ්‍රේණිවයක්, ළංචීමක් නොමැතිව ටොෂිකෝ ලක්ෂ විස්සක් තමන් සන්නකකොට ගොස් ඇත. මේ මුදල් ඇයට යළි දෙන්නට ක්‍රමයක් කල්පනා වන්නේ නැත. ලංකාවේ සිටියා නම් කතා කර ගෙදරට ගෙන ගොස් දෙන්නට පුළුවන. ඇයට මුදල් ඇති බව ඔහු දනියි. ඒත් නිකන් දෙන රුපියලක් ගත්තත් චිත්ත ඇත්තේ බැඳීමකි. එවන් බැඳීමක් හිතට විසල් බරකි.

චිත්තාගය වෙනුවෙන් අංජනා පාඩම් කරන නිසා ඔහු ඇය සමඟ කතා කළේද පොඩි වෙලාවකි. ඒත් මහ රූයේ ඇය කතා කළාය. ඇමතුම ගත් තේනුක දුරකතනයේ ස්පීකරය ඇරියේය.

ඇය සිනාසෙනු ඔහුගේ හදවතේ ඇඳුණේය. තේනුක ඇඳ විශලයට කොට්ටිය දමා පහසු ආකාරයට ඇඳේ හාන්සිවුණේය. දුරකතනය කොට්ටිය ආසන්නයේම ඇඳ මත විය.

“බයෙන් බෑ. මගේ නොනා ඉන්ද්‍රජාලිකාවක් ද කියලා...”

“ආදරේ වැඩිවෙනකොට වකිනෙකාව දැනෙනව වැඩියි කියලා අහල නැද්ද?”

අංජනා කීවේ ඇත්තක් කියා ඔහු දැන සිටියද ඇය වෙනකක් සිත තබාගෙන එසේ කීවාදැයි එක්වරම ඔහුට සැක සිතුවේ. සමහරවිට ටොෂිකෝ යන්න ගිය නිසා තමන් අවධියෙන් සිටින්නවා කියා ඇය සිතුවා වන්නට ද පුළුවන.

සියල්ල දැන් ඇත්තේ ඇගේ සිත ඇතුළේය. ඇ ඇය ගැන කිසිවක්ම කතා කළේ නැත. ඒ නිසාම ටොෂිකෝ ඇයට තෑගි ගෙනැවිත් ඇති බව කීවීවා මිස ගෙන ආ වටිනා තෑගි තේනුක තවම ඇයට දුන්නේ නැත.

“හම්මම්...”

“ඒ අප්පච්චිට ඉන්න තැනක ඉඳලා බලලා සතුටුවෙන්න ඒ දේවල් කරන්න ඕන නොනා...”

“ඔව්... ඒක ඇත්ත.”

“ඉස්සර වෙලා විභාග ගොඩ දගෙන ඉන්නකෝ...”

“ඒක හරි. ඊටපස්සේ රස්සාවක් නොයාගන්න ඕන. අප්පච්චිගෙ පැන්ෂන් එකෙන් හැමදේම කරන්න බැනෙ...”

“මං ඉන්න ඒකට.”

“එහෙම බෑ. මට පුළුවන් කාලේ වයාලට මං සළකන්න ඕනි. වයදම් කියක් කියලද?”

මල්ලි කැමපස් තේරුණාම එනනත් වයදම්. නංගිට උගන්නන්නත් ඕන. ගෙදර වයදම්. ඊළඟට වයාල මෙහෙට ආවම ගෙවල් කුලී. ඔය වයදම් ඔක්කෝම ඔයාට කරන්න බෑ.”

“බැරකමක් නෑ. ඒක ඒ වෙලාවට බලමු. ගෙවල් කුලී ඔලුවෙන් අයිත් කරලම දන්න කියලා අම්මට කියන්න. ඒවා ගේ ගන්නකොට මුළු ගෙදරටම මං ගෙවලා තියෙන්නේ...”

අංජනා ඊට කිසිවක් නොකීවාය.

“අනික පුළුවන් කාලෙ නෙවේ, ඔයාට ඒ ගොල්ලන්ට හැමදම සළකන්න, බලන්න අවසරය තියෙනවා. මං කිව්වේ මට ඒ වගේ ලස්සන පවුලක් නෑ. ඒ මගේත් පවුල.”

අංජනා ඊට ද නිතඬ බව පෑවා පමණි.

“කෝ යාළුවෝ දෙන්නා?”

“කාමරේ පාඩම් කරනවා... මං බැල්කනියේ...”

“ගෙදර එන්න කිව්වට ඇනුව නෑ, ඒ ළමයි දෙන්න එක්ක හරි... අනික මේ මහ රූ තනියම ඵලියෙ ඉන්න එපා ළමයෝ. හොඳ නෑ කියනවා.”

“ඒ මොකද. මේ රූ කොයින්තරම් ලස්සනද? හැමෝම නිදි. ඒත් අහස, හඳ, තරු, වළාකුළු, රූට පිපෙන මල් අවදියෙන්. ඉස්සර ගුරු

නිවාසෙදී අපි සේපාලිකා ගහ යටට වෙලා කොච්චර රූ වෙනකල් ඉන්නවද?”

“ඒ හැමෝම එකටනේ. ඒ වුණාට නොනා වෙලාවකට මටත් හිතෙනවා ඒ කවුරුත් නැති රූ අපිත් අසරණවෙනවා කියලා...”

“මට තේරුණේ නෑ.”

“පහුගිය දවසක අපේ කමල් එයාගෙ අක්කගෙ දුවෙකුට වුණ කියපු සිද්ධියක් කිව්වා.”

“ඒ මොකද්ද?”

“ඒක පස්සේ කියන්නම්. දැන් ගිහින් පාඩම් කරන්න.”

“දැන් පාඩම් කරලා ඉවරයි. නිදගන්න කලින් ඔයාට කතා කළේ. ඒ හින්ද ඔය කතාව කියන්න.”

තේනුක මදක් සිතුවේය. එවන් කතාවක් කියා ඇ සිත බිය වද්දනවාද කියා ඔහු මොහොතක් සිතුවේය. ඒත් කමල් කීවේ ඒ දියණිය මහ රූ දෙළහට මුදලේ සිට ඇතිකරගත් බියක් නිසා ඇය මෙන්ම පවුලේ සියල්ලෝමත් පීඩා විඳි බවකි.

“කෝ. කියන්නකො ඉතින්...”

“ඊටපස්සේ ඔයත් එළියට යන්න බයවෙයි රූට.”

ඔහු තවදුරටත් ඒ කතාව කියන්නේදැයි සිතමින් කීවේය.

“නෑ අනේ... මං හොල්මන් කතා ඕනතරම් අහලා තියෙනවා. මේ හොස්ටල්වලත් අසු නවයෙන් පස්සේ හොල්මන් ජේනවා කිව්වා. කෑගහනවා ඇනෙනවා කිව්වා. ඒත් අපි නම් දැක්කෙ නෑ...”

අංජනා තමන් හිතනවාට වඩා හිත සවිමත් තරුණියක් බව තේනුකට යළිත් දැනුණි. ඇතැම් තරුණියන් රාත්‍රියට හොල්මන් කියන විවිධය කතා කරන්නත් ආසා නැත. ඔහු ඒ කතාව ඇයට කියන්නට ගත්තේය.

“ඒ දුටු වයස දහඅටක්ල. සාමාන්‍යයෙන් රූ දෙළහටත් ටෙලිෆෝන් එක අරගෙන මිදලෙ සමන් පිවිට වැල ළඟ පොකුණ බැමීම උඩ ඉඳගෙන එක එක වැඩසටහන් බලන්න පුරුදු වෙලා තිටියල...”

“ඒ ළමයා වැඩිහිටියො කවුරුත් නැති තැනක හිටපු කෙනෙක් ද...?”

අංජනා ඔහුගේ කතාවට බාධා කළාය.

බයෙන් බෑ. මගේ නොනා ඉන්ද්‍රජාලිකාවක් ද කියලා

“ඔයා මොකද කරන්නේ...?”

ඇමතුමට සම්බන්ධ වූ සැකිත් ඇය ඇසුවාය. හිත කරදරයෙන් සිටියත් ඇගේ ප්‍රශ්නයට ඔහුට සිනා නැඟුණේය.

“මහ රූ කතා කරලා අහනවා මොකද කරන්න කියලා. රූ කියන්නෙ මිනිස්සු නිදගන්න වෙලාව.”

ඔහු විහිළුවක ස්වරූපයෙන් කීවේය.

“ඒක මං දන්නවා. ඒ වගේම ඔයා මේ වෙලාවේ නිදි නෑ කියලත් මං දන්නවා.”

“ඒක වැරදියි... මං නිදියගෙන හිටියෙ නොනා.”

“ඔයා ඇඳේ නිදගෙන ඉන්න ඇති. ඒත් ඔයාට නිදි ගිහින් හිටියෙ නෑනේ?”

“සාස්තර කියන්න ඉගෙනගත්ත කවද්ද...?”

“සමහර දේවල් මට දැනෙන දේවල්. අනික ඔයාගෙ කටහඬේ නින්දෙන් නැගිටපු කිසිම ලක්ෂණයක් නෑ.”

මං කිව්වේ මට ඒ වගේ ලස්සන පවුලක් නෑ. ඒ මගෙන් පවුල

“ඉස්සර මං ගෙදරදී විභාගවලට පාඩම් කරනකල් අම්මා කියවෙනකල් හරි ඇතැරලා ඉන්නවා. මං විතරක් නෙවේ නංගි, මල්ලි පාඩම් කරද්දීත් එහෙමයි...”

“ආ... මාත් එතකොට ඇතැරලා ඉන්නම්...”

“එතකොට කිව්වේ?”

“ඔයා කසාද බැඳලා අපි දෙන්නා එක ගෙදරක ජීවත්වෙනකොට...”

“එතකොටත් විභාගවලට පාඩම් කරන්න ඕනද...?”

“ගියෙන ඔක්කෝම විභාග පාස් කරන්න ඕන. අප්පච්චි ඔයාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙව්ව දෙයක් තියෙනවා නේද...?”

යුද්ධේ කාලෙ හමුදාවට වෙඩි නොවදින කඩා මහලා දුන්නෙ මමයි



පහළොවක්. මෙතන කඹුරු අක්කර දෙකකමාරක් තියෙනවා. කලින් නම් මම පුංචියට වළවල වගාවකුත් කළා. දැන් මේ අක්කර දෙකකමාරෙම සුවදැලයි බාස්මතියි වගා කරලා තියෙන්නේ.”

ඕලු, නෙළුම්, මානෙල් වගාවන්ද, ගැමි පරිසරයට ගැළපෙන ගෙවතු අලංකරණයද ඒ පරිසරයට එක්කර තිබුණේ අපූර්ව සුන්දරත්වයකි.

යුද සමයේ ත්‍රිවිධ හමුදාව වෙනුවෙන් වෙඩි නොවදින කඩා (බොඩි ආමර්) හැදවේ මේ කියන හිමානි විජේතුංග සහ ඇගේ සැමියා වූ මෝනන්දස් අපිත විජේතුංග විසිනි. වසර ගණනක් අතීතයට යමින් ඇය එම මතකය යළි අලුත් කළාය.

“ත්‍රිවිධ හමුදාවට ආරක්ෂිත කඩා හදන්න කලින්, මම පමුණුවෙන් කෘලි රෙදි ගෙනත් කොට්ට උර මහලා මහපොළේ විකුණුවා. ඒ කාලේ ගමන් බිමන් යන්න අපට වාහන තිබුණේ නැහැ. කෘලි රෙදි ගෙනී දෙක අත් දෙකෙන් වල්ලන් බස් වකේ තමයි ගෙදර ආවේ. මෙහෙම පුංචියට බිස්නස් එක කරගෙන යද්දී මහත්තයා කිව්වා, මම සල්ලි එවන්නම් දියුණු කරගන්න පුළුවන් බිස්නස් එකක් ගෙන හිතන්න කියලා. ඔහු නැවත, නාවික ඉංජිනේරුවරයෙක් විදියටයි වැඩ කළේ. ඔය විදිහට කොට්ට උර බිස්නස් එක තව ටිකක් හොඳින් කරගෙන යද්දී, අපි ගෙවන්න වෑන් එකක් ගත්තා. ඔය කාලේ මහපොළත් නැතිවෙලා කොට්ට උර බිස්නස් එකත් අතරමග නතර වුණා. ඒ වෙලාවේ අපි ගත්තු වෑන් එක කුලී පදනම මත යුද හමුදාවට ලබාදුන්නා. ඔහුගේ කාලයක් යද්දී ටෙන්ඩර්වලට පොඩි පොඩි ඇඳුම් ඕඩර් අපට හමුදාවෙන් ලැබෙන්න ගත්තා. මම මහන්න දන්න නිසා ඒ වගේ ටෙන්ඩර් කැඳවීමට ඒවට අයැදුම් කරනවා. ඔය අතරේ හමුදාවෙන් ලක්ෂ තුනක ලොකු ෂර්ට් ඕඩර් එකක් ආවා.”

ඇය ‘හර්ෂ ඉන්ටර්නැෂනල්’ නමින් ව්‍යාපාරයක් ලියාපදිංචි කරමින් ඒ අභියෝගය සාර්ථකව ජය ගත්තාය. විවිධ කාන්තා ඇඟළුම් වර්ගද එහි නිෂ්පාදනය කෙරිණි.

“ඇත්තටම හමුදාවට ඕන කරන ජීවිතාරක්ෂක උපකරණ ගැන අපේ අවධානය යොමුවෙන්නේ ඔය අතරේ. ඒ වෙනකොට වෙඩි නොවදින කඩා ඇතුළු ආරක්ෂිත උපකරණවලට රජයට ලොකු මුදලක් වැය කරන්න සිදුවන පසුබිමක් තිබුණේ. මහත්තයා ඒ ගැන දැනුම ලබාගෙන හිටිය නිසා අපිට තේරුණා මේ වෙඩි නොවදින කඩායක් රජයට විස්පන්න, හතළිස් පන්දහත් අතර මිලකට නිෂ්පාදනය කළ හැකියි කියලා. ඉන්පස්සේ අපි හමුදාවට ඕන වෙඩි නොවදින කඩා හැදුවා. ඒ එක්කම අපට අභියෝග ගොඩකට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වුණා. අවුරුදු ගණන් නඩු කියන්නත් වුණා. එක අවස්ථාවකදී අපේ වෙඩි නොවදින කඩාය වඩා ආරක්ෂිතයි කියලා පෙන්වන්න සිද්ධ වුණා. ඒ වෙලාවේ මහත්තයා කිව්වා ඒ කොමිපැනියට මම හඳුනා කඩාය මම ඇඳගන්නම්, ඔයා හඳුනා කඩාය ඔයා ඇඳගන්න. ඊටපස්සේ වෙඩි තියන්න කියමු කියලා. මහත්තයාට අපේ කඩාය ගැන ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණු නිසායි වහෙම කිව්වේ. අන්තිමට ඊට කැමැත්තක් නොවූ නිසා කඩා දෙක බිම්වලට අත්දලා වෙඩි තිබිවා. අර ආයතනයේ වෙඩි නොවදින කඩාය හිල් වුණා. අපි වද ඒ අභියෝගය ජයගත්තේ වහෙමයි.”

යුද්ධය අවසන් වනතුරුම ඔවුනට ත්‍රිවිධ හමුදාවට ආරක්ෂිත කඩා සැපයීමේ ටෙන්ඩර් හිමිවුණි. මුදල් ඉපයීමට වඩා රට වෙනුවෙන් යමක් කරන්නට ලැබුණා අවස්ථාව හිමානි අදටත් අගය කරන්නීය.

“ඇත්තටම ඒ කාලේ බොහෝම බිහිසුණුයි. තරුණ ජීවිත තමයි රටට අහිමි වෙමින් තිබුණේ. අපේ ආරක්ෂිත කඩා නිසා, දහස් ගණනකගේ ජීවිත ආරක්ෂා වුණා. යුද්ධ කාලේ වගේ දැන් නම් ආරක්ෂිත කඩා ඇතුළු උපකරණ ඕන වෙන්නේ නෑ. ඒත් අවුරුදු පහකට සැරයක් ඒ ආරක්ෂිත උපකරණ ඔවුන් හමුදාවට ලබා ගන්නවා. හෙල්මට් දහදහක ඕඩරයක් අලුතින් අපිට ලැබුණා. මිලෙන් අඩු ගුණාත්මක නිෂ්පාදනයක් තමයි අපි හැම

මොහොතකම ලබාදෙන්නේ. ඒත් මොකක්දෝ හේතුවක් මත මෙය දැනට අතරමග නතර වෙලා. පිටරටින් ආරක්ෂිත හෙල්මට් ලබාගැනීමේ උත්සාහයක් ගැනත් අහන්න ලැබෙනවා.”

ඇය කීවාය. තවත් ඒ වෙනුවෙන් සටන් කරන්නට ඇය තුළ කැමැත්තක් නැත.

“ඇත්තටම මගේ ජීවිතේ ආපහු හැරලා බලද්දී ලොකු සතුටක් මට තියෙනවා. පසුකලෙක මට මගේ සැමියාගෙන් වෙන් වෙන්න සිදුවුණත් මේ ව්‍යාපාරයේ දියුණුවේ රහස ඔහුයි. අපට ගාමන්ටි උක්ට්‍රි තුනක් තියෙනවා. යුද්ධේ කාලේ නම් දෙසිය දෙනෙක් පමණ රාජකාරි කළා. දැන් ඉන් අඩක් පමණ සේවය කරනවා. අපේ පුතාලා දෙදෙනත් විවාහකයි. ඔවුන් පිටරට පදිංචිව සිටිනවා. මට මතකයි මම වද ඔසරය ඇඳලා පුංචි ස්කූටියේ තියන් මහලු රෙදි අරගෙන ගියපු හැටි. කුඩා කාලයේ ගමේ ජීවිතයත් මට ඊට ගෙනා පන්නරය විශාලයි.”

ඇය උපන්නේ කිරිබත්ගොඩ ඊරියවැටිය ගමේයි. සහෝදර සහෝදරියන් නවදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලේ සිව්වෙනියාව උපදින්නේ ඇයයි.

“මගේ පියා ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඔහුට කඩ කිහිපයක් තිබුණා. ඔහුට ගමේ ආදරයක්, පිළිගැනීමක් තිබුණා. ඔහු තුළ තිබුණු ව්‍යාපාර ඥානයත්, මගේ අම්මා තුළ තිබුණු සකසුරුවම, අරපිරිමැස්ම වගේ කාරුණාත් මම අරගත්තා. මට මතකයි මම බුයිවින් ඉගෙනගනිද්දී මගේ වයස අවුරුදු දෙළහයි. උසස් පෙළ ලියලා ඉවර වෙද්දී මම ගමේ අයගේ ඇඳුම් මහලා මුදල් උපයනවා. මට පුංචි කාලේ ඉඳලම ඒ ගැන අවබෝධයක් තිබුණා. ඇත්තටම දැන් ජීවිතේ දශක හයකටත් ලබලා. ජීවිතයේ බොහෝ දේ සාර්ථක කරගත්තා. ලෝකේ ලස්සන තැන් නරඹන්න මම හරිම කැමැතියි. ඒ ලස්සන වගේම මේ ලස්සන වටපිටාව එක්ක ජීවිතය ලස්සනට ගත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.”

ඇය කියන්නේ අත වෙල්ලයාය දෙස බලාගෙනය.

දීනා වසන්ති එදිරිසිංහ
ඡායාරූප - ඒෂාන් දසනායක



හිමානි විජේතුංග අස්වද්දන කුඹරයායෙන් කොටසක්

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝපිනිගේ උපන්ම මොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. ලෝපිනි රචනාගෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බඳවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදිසා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොයෙකුත් හැළහැප්පීම් මැද දිවි ගෙවන ලෝපිනි සංවිධානය තුළ සිටි තම හොඳම මිතුරියන්ගේ විශේෂවෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක ලෙස පුහුණුවීම් අරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව නිම කරයි. හමුදා ප්‍රහාර හමුවේ කඩා වැටෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය අවසාන මාස කිහිපයේදී ලෝපිනි වචනිකව සංක්‍රමණය කරවන්නේ ඇතේ මරාගෙන මැරෙන ඉලක්කය ලැබෙන තෙක් එහි සිටින ලෙස දන්වමිනි.

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

ඒ අතර වචනිකාවේදී දැන හඳුනා ගන්නා රූකින් නම් ත්‍රිරෝද රථ රියදුරා සමඟ ප්‍රේම සබඳතාවයක් අරඹන ලෝපිනි තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක් බව ඔහුට සලකා ඔහු සමඟ විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද හමුදා ප්‍රහාර දරුණු වීමත් සමඟ කොටිගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝපිනි හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නිරතවීම් වලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝපිනි රූකින් සමඟ විවාහ වේ. ඒත් සමඟ හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදනම සමඟ LTTE විසින් තමා ව ඝාතනය කරනැයි බිය සමඟ ලෝපිනි සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

මේ අතර කොටි ත්‍රස්තවාදය පරාජය කර ජයගත් රජයේ ඊළඟ අරමුණ වන්නේ සඟවා සිටින අවි ආයුධ හා එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයින් අත්අඩංගුවට ගැනීමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලෝපිනිගේ නිතවනියක වූ කවිද ත්‍රස්තවාදී විමර්ශන ඒකකයේ නිලධාරීන්ගේ අත්අඩංගුවට පත්වේ.



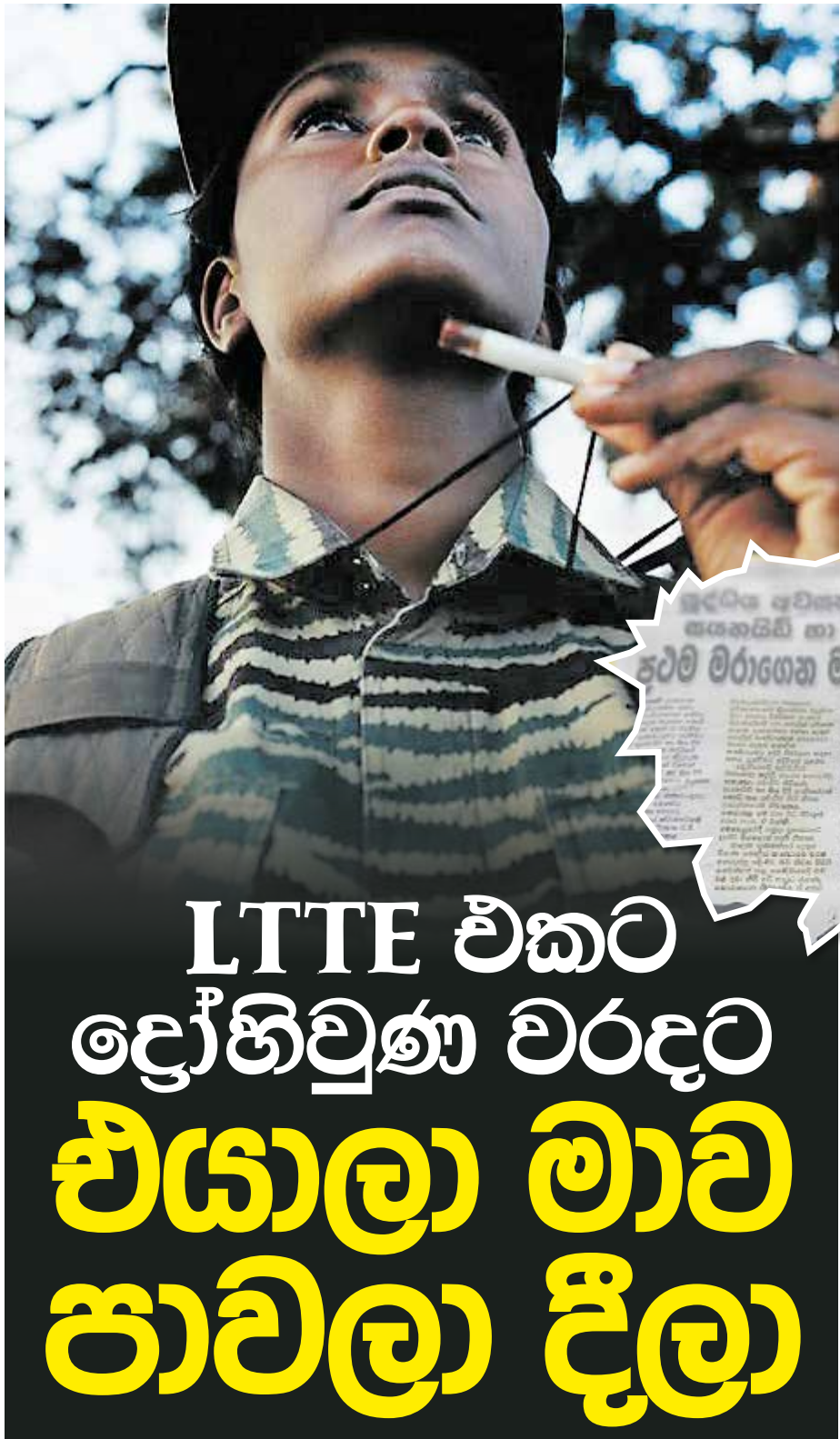
ලෝපිනි

අද එතැන් සිට...

“මා වගේ විමර්ශන ඒකකයේ වාහනයට නන්ගනත්ත ගමන් වයාලා පිටත් වුණා. වාහනය පිටත් වුණාට පස්සේ වයාලා මාත් එක්ක වැඩිය කතා කළේ නැහැ. හැබැයි මම මොනවද කරන්නෙ කියලා හොඳ සෝදිසියෙන් ඉන්නවා කියලා පෝරුණා. මට තිබුණ ලොකුම ප්‍රශ්නය තමයි ‘ඉස්සරහට මොකද වෙන්නේ?’ කියන එක. වචනිකාව නගරයට ගිය වාහනය A-9 පාරට දලා අනුරාධපුරය පැත්තට හැරෙව්වා. එතනින් කිලෝමීටරයක විතර දුර ගිනිකි වමට හැරෙව්වා. ඒ තැන මට ටිකක් මතකයි. අපි එතනට කියන්නේ DIG Office කියලා. හැබැයි එතැන පොලිසියේ කාර්යාල ගොඩක් තිබුණා. පොලිසියේ අය එතැනට කියන්නේ පොලිස් සංකීර්ණය කියලා. පොලිස් සංකීර්ණයට යද්දිනම මට පොකි සතුටක් ආවා. මොකද මට සර්ට්ට් පැහැදිලි වුණා මාව අත්අඩංගුවට ගත්තේ පොලිසිය කියලා. අනිත් එක ඒ වගේ තැනකට ගෙනාව නිසා මට පැහැදිලි වුණා මොනවා හරි නීත්‍යානුකූල ක්‍රමයකට තමයි මාව අත්අඩංගුවට අරගෙන තියෙන්නෙ කියලා.”

ලෝපිනි නොදැන සිටියද ලෝපිනි අත්අඩංගුවට ගෙන තිබුණේ ගාල්ල ප්‍රදේශයේ සිට පැමිණි විශේෂ විමර්ශන ඒකකයේ නිලධාරීන් කණ්ඩායමකි. මුල්ම හෝඩුවාව ඔවුන්ට ලැබී තිබුණු අතර අනතුරුව වචනිකාව ත්‍රස්ථවාදී විශේෂ විමර්ශන ඒකකයේ සහායද ලබාගෙන වැටලීම් කර තිබුණි. එමනිසා ලෝපිනි අත්අඩංගුවට ගැනීම පිළිබඳව රාජකාරී කටයුතු කිහිපයක් වචනිකාවේදී සිදු කිරීමට තිබිණි.

“මම වාහනයට නගිද්දී ඒ වාහනය ඇතුළු තවත් ගනු කෙනෙක් ගිටියා. පස්සේ තමයි දැනගත්තේ ඒ ඉන්න කවිද වැඩ කරපු රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයේ



LTTE එකට දෝහිවුණු වරදට එයාලා මාව ජාවලා දීමා



නිලධාරියෙක් කියලා. කවිද වැඩට ගද්දී ඒ නිලධාරියා හරියට කිසිම තොරතුරක් හොයන්නේ නැතිව තමයි අරගෙන තියෙන්නෙ. ඒ ගැන සැකයට එයාට අත්අඩංගුවට අරගෙන තිබුණා. වචනිකාවේදී තවත් තරුණ කාන්තාවෝ දෙන්නෙක් වාහනයට නැග්නා. එතකොට දැනගත්තා වයාලා පොලිස් නිලධාරියෙක් කියලා.”

ඒ වනවිට ලෝපිනි සිටි රථය තුළ කාන්තාවන් හතරදෙනෙකු සිටියා. ඒ නිසා එතෙක් තැනිගැනීමට ලක්ව සිටි ලෝපිනි ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පැමිණෙමින් සිටියාය. මේ අතර දින කීපයක් ගතවනවිට ලෝපිනිව අත්අඩංගුවට පත්වීමේ සුලඹුල මාධ්‍ය මගින් හෙළිකර තිබුණි.

මාධ්‍ය මගින් වාර්තා කර තිබූ පරිදි මරාගෙන මැරෙන කොටි සාමාජිකයන්ගේ අත්දැකීම්වලට වෙන වෙනම ‘සහා’ නමැත්තා පිළිබඳව තොරතුරු ගාල්ල වරාය පොලිසියේ විශේෂ විමර්ශන අංශයේ ස්ථානාධිපති පොලිස් පරීක්ෂක ආර්යබන්දු වෙදගෙදර මහතාට ලැබී තිබිණි. පසුව ඒ පිළිබඳව එවකට වචනිකාව ත්‍රස්තවාදී විශේෂ විමර්ශන ඒකකයේ ස්ථානාධිපති උප පොලිස් පරීක්ෂක නාලක ගුණසේකර මහතාගේද සහාය ලබාගෙන විමර්ශන

කටයුතු ආරම්භ කර තිබුණි. මේ සඳහා එවකට ගාල්ල නියෝජ්‍ය පොලිස්පති ජයන්ත කුලතිලක හා වචනිකාව නියෝජ්‍ය පොලිස්පති රථ විචේශනාවර්ධන යන දෙදෙනාද උපදෙස් ලබා දී තිබිණි. ඒ අනුව මුලින්ම පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්වන්නේ ‘සහා’ය. සහාගෙන් ප්‍රශ්න කරන විට කන්නියියා ගෞරි (කවිද) නමැති කළු කොටි සාමාජිකාවගේ තොරතුරු හෙළි වී තිබිණි.

ඒ වනවිට කවිද පදිංචිව සිටිනුයේ අංක 87/2/1, කුමාරතුලම් පාර, උක්කුලන්කුලම් යන නිවස තුළය. 2009 සැප්තැම්බර් 22 දින උදෑසන එළිය වැටෙනවිට එනම් පෙරවරු 5.50ට පමණ විමර්ශන කණ්ඩායම කවිදගේ නිවස වටලා කවිදව අත්අඩංගුවට ගැනිණ. මෙහිදී කිසිදු කලබලයක් නොකළ කවිද විමර්ශන නිලධාරීන්ගේ අණට අනුව රථයට නැගිණ. කවිද රැගත් රථයට වැඩි දුරක් ඒමට සිදුවූයේ නැත. කවිදගේ මුඛයේ වෙනසක් පේරිණි.

“කෙල්ල සයනයි කාලා.” නිලධාරීන්ට කියැවිණ. ප්‍රතිකාර සඳහා විනාඩි කීපයක් තුළ වචනිකාව රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබුවද ප්‍රතිකාර ලැබීමේදී කවිද මිය ගියාය.

සයනයි කියන උග්‍ර විෂ සහිත රසායන මූලද්‍රව්‍යක් වන අතර, එය රුධිරය සමඟ මිශ්‍ර වුණහොත් එහි විෂ ඉවත් කිරීමට කිසිදු ප්‍රතිකාරයක් නොමැත. ඒ නිසා විනාඩි කිහිපයක් තුළ මරණය සිදුවේ. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී ‘සයනයි කිරල්’ යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබුවද ඒවා අසුරා ඇත්තේ කුඩා විදුරු බටයක් තුළය. මුඛයේ සඟවා සිටින සයනයිඩ් අඩංගු විදුරු බටය සැපීමත් සමඟ විදුරු බටයට මුඛය තුඩල වී එහි ඇති සයනයිඩ් රුධිරය සමඟ මිශ්‍රවීමත් සමඟ විනාඩි කීපයකින් මරණය සිදුවේ. මීට පෙර සඳහන් කර තිබූ පරිදි මුඛය තුළ සයනයිඩ් කැප්සියුලයක් සඟවාගෙන සාමාන්‍ය ලෙස තම දෛනික කටයුතු කරගෙන යාම පහසු කටයුත්තක් නොවේ. එමනිසා කළු කොටි පුහුණුවේදී වසරක පමණ කාලයක් ජලාස්ථිකවලින් සාදන ලද සයනයිඩ් ආකාරී මුඛයේ උඩුකක්කේ සඟවාගෙන සිටීම සඳහා පුහුණු ලබයි. පුහුණුවෙන් පසු බාහිරව හඳුනාගැනීමට නොහැකි ලෙස සයනයිඩ් කරල මුඛය තුළ සඟවාගෙන සිටීමට හැකියාව ලැබේ. කවිද විසින් සපාකනු ලැබුවේ විලෙස සඟවාගෙන සිටි සයනයිඩ් කරල් දෙකකි. කවිදගේ මරණයෙන් පසුව උදෑසන 8.30ට පමණ උප පොලිස් පරීක්ෂක නාලක ගුණසේකර

නිලධාරීන් කවිද රැළී සිටි නිවසට යනුයේ ඉදිරි විමර්ශන කටයුතු සඳහාය. එහිදී එම නිවසේ රැළී සිටි තවත් කාන්තාවක නිලධාරීන් විසින් අත්අඩංගුයට ගනු ලැබිණ. අලවෙට්ටි යාපනය යන ලිපිනයේ පදිංචි කුලන්දවේල් විනෝදනායකි (සෙල්වි) නමැති එම කාන්තාවද සයනයිඩ් කැපීමට උත්සාහ කළත් පෙර අත්දැකීම නිසා සුදුසුමින් සිටි නිලධාරීන් විය වළක්වනු ලැබූ අතර ඇතේ ගවුම් වාර්ගික සුක්ෂම ලෙස සඟවා තිබූ සයනයිඩ් කරල් දෙකක්ද සොයාගනු ලැබිණි. සෙල්විගෙන් දීර්ඝ ලෙස කරනු ලැබූ ප්‍රශ්න කිරීමේදී පවසා ඇත්තේ තමන්ට ලැබුණු ඉලක්කය එකල පැවති වචනිකාව නගර සහා මැතිවරණය සඳහා පැමිණෙන ප්‍රභූවරයෙකු බවත් විශේෂයෙන්ම අමාත්‍ය ඩග්ලස් දේවානන්ද මහතා බවත්ය. උදව්කරුවන් දෙදෙනා නොපැමිණි බැවින් ප්‍රහාරය එල්ල නොකළ බවත්ය. අනතුරුව සෙල්වි හෙළිකළ තොරතුරු අනුව ප්‍රහාරය සඳහා රැගෙනවිත් තිබූ පුපුරුණු ද්‍රව්‍ය හා යුද උපකරණ සොයා ගැනිණ. මෙම යුද උපකරණ ආරක්ෂිත ලෙස ජලාස්ථික බහාලුම් දෙකක අසුරා වචනිකාව කල්වාරිකන්ද (ලෝපිනි ඇතුළු කණ්ඩායම මුලින්ම පැමිණි ප්‍රදේශය) ප්‍රදේශයේ සඟවා තිබියදී සොයා ගැනිණ. එම යුද උපකරණ තොරතුරු ක්ලෝ 05ක් බරැති මරාගෙන මැරෙන බෝම්බ කට්ටි 03ක්, අධිබල C4 පුපුරුණු ද්‍රව්‍ය ක්ලෝ 06ක්, මයික්‍රො පිස්තෝල උණ්ඩා 100ක්, බෝම්බය පිපිරවීමට ගන්නා බැටරි දෙකක් හා ටයිම්බර් ද විය.

විමර්ශන නිලධාරීන් විසින් සිදුකළ ප්‍රශ්න කිරීම්වල අවසන් ප්‍රතිඵලය වන්නේ සෙල්වි විසින් ලෝපිනි පිළිබඳ තොරතුරු හෙළි කිරීමයි. ඒ අනුව ලෝපිනි අත්අඩංගුවට පත්විය. “ඇයි ලෝපිනි ගැන විතරක් තොරතුරු එයාලා හෙළි කළේ?” ලෝපිනි කීවාය. “ඔව් පස්සේ ඒකට හේතුව දැනගත්තා. මොකද කලින් දවසේ කවිද සයනයිඩ් කැපීමට පස්සේ එතන නිටපු නිලධාරීන් කවිදගේ කටේ තිබුණ සයනයිඩ් ඉවත් කරන උත්සාහ කරලා තියෙන්නා. එතැනදී කවිද කියලා තියෙන්නා මාව බේරන්න හැදුවොත් ඔයාලටත් මැරෙනවා වේව කියලා. ඒ නිසා තමයි මාව අත්අඩංගුවට ගන්න එද්දී සුදුසුමින් ඇවිත් තියෙන්න. මම කැවෙත් එක්කෙනෙක් හක්ක දෙපැත්තට අහින් අල්ලලා තදින් මරකද්දී රෙද්ද අතේ ඔතාගෙන නිටපු කෙනා කටේ තියෙන සයනයිඩ් කරල් එළියට ගන්න සුදුසුමින් ඉඳලා තියෙන්නේ.”



මේ පාර නත්තල් සැරසිලි ටික ගෙදරදීම හඳුමුද?

මේ දවස්වල හැමදේම හරි ගණන් කියන එක අමුතුවෙන් කියන්න ඕනෙ නැහැනේ. හැමදේම වගේ නත්තල් සැරසිලිත් හරි ගණන් කියලා තමයි ආරංචි. හැබැයි ඉතින් අපේ තියෙන පුංචි ගණකින් වුණත් ගන්න පුළුවන් අමුදව්‍ය ටිකකුයි, ගෙදර තියෙන අඩුම කුඩුමයි එකතු කරලා ගෙදරදීම නත්තල් සැරසිලි ටිකක් හඳුගන්න පුළුවන් නම් පර්ස් එකට එතරක් නෙවේ හිතටත් හොඳයි. ගෙදරදී ලේසියෙන්ම නත්තල් සැරසිලි ටිකක් හඳුගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. හරි දැන් ඉතින් ගෙදර ඉන්න පුංචි පැටව් එහෙමත් එක්කා සු කරගෙන අපි වැඩේ පටන්ගමු.

03

නත්තලට හැතුවම බැරි ක්‍රිස්මස් ක්‍රවුන්

නත්තලේ ප්‍රධානම සැරසිල්ල විදියට හැඳින්වෙන සැරසිල්ල තමයි මේ. මේකට කම්බි කැල්ලක්, වෙළඳපොළෙන් ගත්තු හැත්තම් A4 කොළවලින් හඳුගත්තු නත්තල් සැරසිලි වැලක්, ග්ලිටර් පේපර් කැල්ලක් වගේම ගම් ටිකකුත් ඕනේ.

මුලින්ම කම්බි කැල්ලෙන් රවුමක් හඳුගන්න. ඊටපස්සේ අර සැරසිලි වැල ඒකේ අලවන්න.

ග්ලිටර් පේපර් එකෙන් 'Merry Christmas' කියලා කපාගෙන ඒක හඳුගන්න රවුමට උඩින් අලවන්න. ඒ වගේම රූපයේ පේන විදියට ග්ලිටර් පේපර්වලින් හඳුගත්ත බෝ එකකුත් අලවන්නට පස්සේ අපි හඳුගත්ත ක්‍රිස්මස් ක්‍රවුන් එක ගෙදර කැමති තැනක එල්ලන්න පුළුවන්.



රවුමට අලවන්න. පස්සේ මේ බෝ එක අපි මුලින්ම හඳුගත්ත රවුමේ අලවන්න.

01

ගෙල්ලි රෙද්දෙන් ලස්සන සැරසිලිලක්



මේක කරගන්න අපිට රතු, කොළ, රෝස, සුදු වගේ වර්ණ කිහිපයක ගෙල්ලි ජීට් කැලි කිහිපයක් අවශ්‍යයි. ගෙල්ලි රෙදි හැත්තම් ඒ වෙනුවට පරණ රෙදි කැලි කිහිපයක් ගත්තත් කමක් නැහැ. ඊට අමතරව පැඩින් ටිකක්, කතුරක්, හුල්, ගම් එහෙමත් මේ වැඩට අවශ්‍ය වෙනවා. ගෙල්ලි රෙදිවලින් මුලින්ම විශ්කම්භය 7.5ක චිතර රවුම් දෙකක් කපාගන්න. ඊටපස්සේ රවුම් දෙක එකට එකතු කරලා මහගන්න. පුංචි හිඩැසක් ඉතිරි වෙනකල්ම රවුම මහලා එතැනින් රවුම ඇතුළට පැඩින් ටිකක් පුරවලා රවුම මහලා ඉවර කරගන්න.

දැන් ඒ හඳුගත්ත රවුමට රූපයේ පේනවා වගේ ලස්සන නත්තල් ගහක්, ගේ පොඩින්තක් එහෙම අලවලා රවුම තමන්ට කැමති විදිහට ලස්සන කරගෙන හුලක රඳවලා නත්තල් ගහේ එල්ලලා බලන්න.

02

නත්තල ගහට කදිම පුංචි සැරසිලිලක්

මේ වැඩට අපිට පාට දෙකකින් ග්ලිටර් පේපර්, අඩිරූලක්, එතකොට ගම් එහෙමත් ඕනේ වෙනවා.

ග්ලිටර් පේපර් එකෙන් 9x9cmක සමචතුරස්‍රයක් කපාගන්න. ඊටපස්සේ ඒක දෙකට නවලා වෙන් නොවෙන විදියට තීරු කපාගන්න.

ඊට පස්සේ ඒක රවුමට දෙකට නවලා රූපයේ පේන විදිහට අලවන්න.

12cm චිතර ටිකක් මහත ග්ලිටර් කැල්ලකුත් කපාගෙන අපි අලවගන්න රවුම ඇතුළට ඒක යවලා දෙකට නවලා අලවගන්න. හරි දැන් කරන්න තියෙන්නේ බෝ එක හඳුගන්න එක.

ඒකට අපිට 6x6cmක කොටුවක් ඕනේ. ඒ කොටුව ත්‍රිකෝණාකාර විදියට දෙපාරක් චිතර නවාගන්න.

ඒ නැවුම දිගඇරියම එන තීරු ඔස්සේ කැලි වෙන් නොවෙන විදියට කතුර අරන් යන්න.

පස්සේ දෙපැත්තේ කැලි දෙක මැදට එකතු කරලා අලවන්න.

එක පැත්තක තියෙන ත්‍රිකෝණ කැල්ලක් කපලා ඉවත් කරලා, යටින් ඉතුරු වෙන ත්‍රිකෝණයේ මැදින් තීරුවක් කපන්න.

ඊටපස්සේ තීරුවට දෙපැත්තේ කොටස් දෙක මැදලා නවලා අලවලා ඉතුරු වෙන තනි තීරුවක් බෝ එකක හැඩේ එන විදිහට



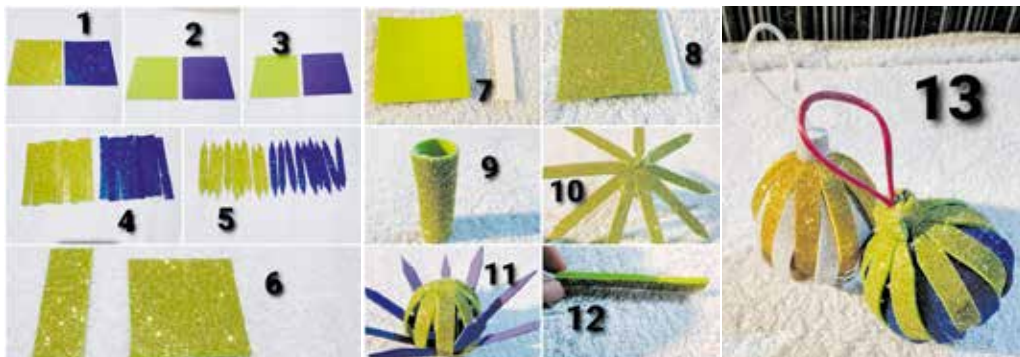
04 පාට පාට ක්‍රිස්මස් බෝලක්

බැලූ බැල්මට අමාරුයි වගේ පෙනුණාට මේක හඳුගන්න හරි ලේසියි.

මේකටත් පාට දෙකකින් ග්ලිටර් පේපර් දෙකක්, කතුර, අඩිරූල, ගම් එහෙම ඕනේ. පාට දෙකෙන්ම 7x8cmක කොටු දෙකක් කපාගන්න.

ඊටපස්සේ 0.5cmක චිතර තීරු දහයක් ගානේ වෙන් කරගන්න. හැබැයි රූපයේ පේනවා වගේ ඒවගේ කොන් කැබලි ඉවත් කරගන්නත් ඕනේ. දැන් 7x5cmක කොටුවකුත් කපලා ඒක සිලින්ඩරයක් විදියට අලවගන්න.

සිලින්ඩරේ උඩයි, යටයි අර කපාගන්න තීරු ටික වටේට හිටින විදියට අලව ගන්න. දැන් පාට දෙක මාරු කර කර ඒ තීරු දෙකට නවලා බෝල හැරුණු විදියට අලව ගන්න. එක පැත්තකින් හුලක් රඳවලා පුංචි ග්ලිටර් පේපර් කැල්ලක් ඒ වටේ යැවීමට වැඩේ ඉවරයි.



අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනි දිලිහිකා සෙවිවන්දි DS Craft

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

විශ්වයම පරද ඉන්දියාව දිනවූ 2021 විශ්ව රූ රැජින

හරනාස් සන්ද



පසුගිය 13 වැනිදා මහරම් රතු මුහුදු අද්දර පිහිටි ඊශ්‍රායල්හි එයිලාන් නගරයේ කෝටල් ශාලාවක 2021 විශ්ව රූ රැජින අවසන් තරඟය පැවැත්වෙමින් තිබිණි. බොහෝ රටවල්වල බලාපොරොත්තුවූ වූයේ එහි කිරුළ සිය රටට ගෙන ඒමය.

රටවල් 172ක කෝටි 60ක පමණ පිරිසක් රූපවාහිනී ඔස්සේ සජීවී ලෙස මෙම අවස්ථාව නරඹමින් සිටියහ. අවසානයේ තරඟකාරියන් 80ක් පරදවා ඉන්දියාවේ හුරැඹුණු තරුණියක් එහි කිරුළ හිමි කරගත්තාය.

හරනාස් කවුරු සන්ද නම් ඇය අවසන් තරඟ වටයේදී පැරණිවේ හා දකුණු අප්‍රිකානු රුවන්තියන් දෙදෙනා අතිබවා සිය ආසියානු රූ සපු වූ ඔසවා තබන්නට සමත් විය.

හරනාස් අවසන් තරඟ වටය සඳහා එක්වූයේ සංක්‍රාන්තික ඇඳුම් මෝස්තර ශිල්පිනි සයිනා සින්දේ විසින් නිර්මාණය කළ සිකුට්ස්ක් වැඩ දැමූ ගවොමකිනි. 2020 විශ්ව රූ රැජින මෙක්සිකෝවේ ඇන්ඩ්‍රියා මෙන්සා විසින් ඇයට රූ රැජින කිරුළ පළඳවනු ලැබුණි.

හරනාස් සන්ද ඉන්දියාව විසින් බිහිකළ තුන්වන විශ්ව රූ රැජිනයි. ඒද වසර 21කට පසුවය. මීට පෙර 1994දී සුශ්මිනා සෙන් හා 2000දී ලාච දත්තා විශ්ව රූ රැජින ලෙස අභිෂේක ලබා ඇත.

“ඔබ ළාඛල ශ්‍රවතියන්ව දෙන උපදේශය කුමක්ද?”

මේ තුන්වන තරඟවටයේදී හැම තරඟකාරියකගෙන්ම විනිශ්චය මණ්ඩලය ඇසූ පොදු ප්‍රශ්නයයි.

“ඔබ ඔබව විශ්වාස කරන්න. මන්ද ඔබේ ප්‍රධානියා ඔබ පමණක් වන නිසා. ඔබේ හඬ ඔබට වන්න. අද මා මෙතැන සිටින්නේ මගේ හැකියාව ගැන මා විශ්වාස කළ නිසායි.”

21 හැවිරිදි මේ පන්ජාබ් රූමතිය සිය ගමන පටන්ගත්තේ අවුරුදු 17දීය. ඒ 2017 වසරේ චන්දිනාර් රූ රැජින බවට පත්වෙමිනි. ඉන්පසුව 2018දී නැගී වන MAX රූ රැජින, 2019 ෆෙමිනා ඉන්දියා රූ රැජින, 2021 දීවා රූ රැජින විමෙන් අනතුරුව පසුගිය ඔක්තෝබරයේදී විශ්ව රූ රැජින තරඟය සඳහා ඉන්දියාව නියෝජනය කරන්නට ඇය සුදුසුකම් ලැබුවාය.

“අපව ඒ අවස්ථාව නරඹා හිතායත් වගේ. දෙවියෝ මගේ දුවට ඇගේ ප්‍රාර්ථනාව ඉටුකර දුන්නා.”

සතුටු කඳුළින් යුතුව හරනාස්ගේ පියා P. S. සන්ද ප්‍රකාශ කරයි. හරනාස්ගේ මව රබින්දර් හා සොනොයුරා හරනාර් සමඟ ඔහු තරඟය නැරඹුවේ චන්දිනාර්හි සිය නිවසේ සිට රූපවාහිනිය මගිනි. දැන් ඔවුන් ඇඟලී ගනිමින් සිටින්නේ ඇය සිය කිරුළද රැගෙන මව්විමට පැමිණෙන තුරුය.

“මගේ පියාට සහෝදරයින් 17 දෙනෙක් සිටිනවා. අපේ පරම්පරාව ගෙනයාමට සිටින එකම ගැහැනු දරුවා හරනාස්. ඇය අපට මැණිකක්.”

සන්ද පවසන්නේ බොදා වූ දෙනෙහිනි.

මොහාලිනි සොහොනා රෝහලේ ප්‍රේමයේදී වෛද්‍යවරයක් වන රබින්දර් සන්ද හරනාස්ගේ මවයි. ඇය පෙරමඟ බලා සිටින්නේ සිය දියණිය පැමිණීමෙන් පසු පන්ජාබ් සිරිත්වලට අනුව බන්දු සහ ගිඩ්ඩා සහිතව ඇයට පිළිගැනීමටය.

“පන්ජාබ්වරුන් හැටියට අපි නිතරම ගිනෙල්, බටර් හා පරාටා ආහාරයට ගන්නවා. ඒත් හරනාස් කවදාවත් තෙල් කෑම ගන්නේ නැතැ. ඇය වැඩිපුර කෑමට ගන්නේ පලතුරු හා සලාද. ඒ වගේම ඇය අයිස්ක්‍රීම්වලටත් කැමතියි.”

“ඒවා රූ අපි කවුරුවත් රූපවාහිනිය ළඟින් ඉවත් වූණේ නැතැ.”

28 හැවිරිදි හරනාර් සන්ද පවසයි. ඔහු හරනාස්ගේ වැඩිමල් සොහොයුරාය.

“ඇය අපේ රටට අභිමානයක් ගෙනෙව් කියලා අපි විශ්වාස කළා. ඒ වගේම ඇය එය ඉටු කළා.”

2000 වසරේ මාර්තු 03 වනදා චන්දිනාර්හි උපන් හරනාස් කවුරු සන්ද ශිවලික් රජයේ පාසලෙන් හා චන්දිනාර් කාන්තා විද්‍යාලයෙන් අධ්‍යාපනය ලබා ඇත.

තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ උපාධිධාරිණියකද වන ඇය මේ වනවිට සිවිල් පරිපාලනවේදී උපාධිය හදාරමින් සිටින්නීය.

වසන්ත විජේරත්න



ඩාර්ක් අයිවර් වර්ණය තේමා කරගෙන හැඩවුණු උඩරට මනාලියක්

සාර්යේ අතට පොඩි බෝර්විච් එකක් දාලා තියෙනවා. බිලවුස් එකට රවුම් කරක් දාලා අත හයිලයිට් කරලා තියෙනවා

නිවැරදි කිරීමයි

පසුගිය සතියේ ධරණී මනාලිය පිටුව තුළින් ‘ඩාර්ක් අයිවර් වර්ණය තේමා කරගෙන හැඩවුණු උඩරට මනාලියක්’ යන ශීර්ෂය යටතේ ඊට අදාළ නොවන ඡායාරූප පළවූයේ අතපසුවීමකින් බවත් ඊට අදාළ නිවැරදි ඡායාරූප මේ සතියේ පළකර ඇති බවත් දන්වා සිටිමු. සිදුවූ අතපසුවීම සම්බන්ධව අපගේ කණගාටුව!



සාම්ප්‍රදයික උඩරට මනාලියකට තිබෙන ඉල්ලුම කවදාවත් අඩුවෙන්නේ නැතැ. ඒ තරමටම උඩරට විලාසිතාව ජනප්‍රියයි. අදත් අපි යොමුවෙන්නේ උඩරට විලාසිතාවකට වුණාට මෙහි විශේෂත්වයක් තිබෙනවා. ඩාර්ක් අයිවර් වර්ණය තේමාව කරගත් සාම්ප්‍රදයික උඩරට මනාලියක් තමයි අද හඳුන්වලා දෙන්නේ.

මනාලිය හැඩගන්වන්නේ අවිස්සාවේල්ල දිවුරුම්පිරිය සැලෙන්නේ මධු රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ මධු දිල්ලරක්මි.

“මේ මනාලිය අද හැඩගන්වන්නේ ඩාර්ක් අයිවර් කියන වර්ණය තේමා කරගෙන. මට හිතෙනවා උඩරට මනාලියකට මේ වර්ණය ඉතා හොඳින් ගැළපෙනවා කියලා. සාර්ය නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ බ්‍රොක්ඩ් කියන මේටරියල් එකෙන්. සාර්යේ බෝඩර් එකට පොඩි බීට් වැලක් ගිනිත් තියෙනවා. මම මුලදීත් කිව්වා වගේ සම්පූර්ණ මනාලියව එකම තේමාවකට තමයි අරගෙන තියෙන්නේ. සාර්යේ අතට පොඩි බෝර්විච් එකක් දාලා තියෙනවා. බිලවුස් එකට රවුම් කරක් දාලා අත හයිලයිට් කරලා තියෙනවා.

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

ආහරණ ගැන කතා කරනවා නම් සාම්ප්‍රදයික උඩරට මනාලියට භාවිතා කරන ආහරණ තමයි

භාවිතා කළේ. නළල් තැල්ල කොණ්ඩෙට අනුව සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයක එකක් භාවිතා කළා. ඔල් ගෝල්ඩ් වර්ණයෙන් තමයි ජුවලර් තෝරාගත්තේ. කොණ්ඩෙ සාමාන්‍ය කැන්ඩියන් බන් එකක් ආකාරයටම සකස් කළා.

මල් භාවිතා කිරීමේදීත් තේමාව ගැන උපරිමයෙන් කල්පනා කළා. හිස පළඳනාව සඳහා ස්වභාවික මල් භාවිතා කළා. වූට් පිව්ට් මල්, පොඩ් පොඩ් පොහොට්ටු භාවිත කරලා හිස පළඳනාව නිර්මාණය කළා. මනාලියගේ මල්කළඹ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ එකක් ලෙස තමයි අරගත්තේ. ඒ සඳහා කාඩුම මල් භාවිතා කළා. රෝස මල් හයිලයිට් කරලා පුංචි පුංචි මල් සහ පොහොට්ටුවලින් බොකේ එක සැරසුවා.

සමස්තයක් හැටියට ගත්තම මනාලිය තුළින් ඉස්මතු කරලා තියෙන්නේ ඩාර්ක් කලර් එකක්. විශේෂයෙන්ම මනාලියගේ සාර්යේ රෙද්දේ එන ක්‍රිස්ටල් එකෙන් මම උත්සාහ කළේ දිලිසෙන ගතිය තවත් වැඩි කරන්න.”



මනාලිය හැඩගන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනි මධු දිල්ලරක්මි



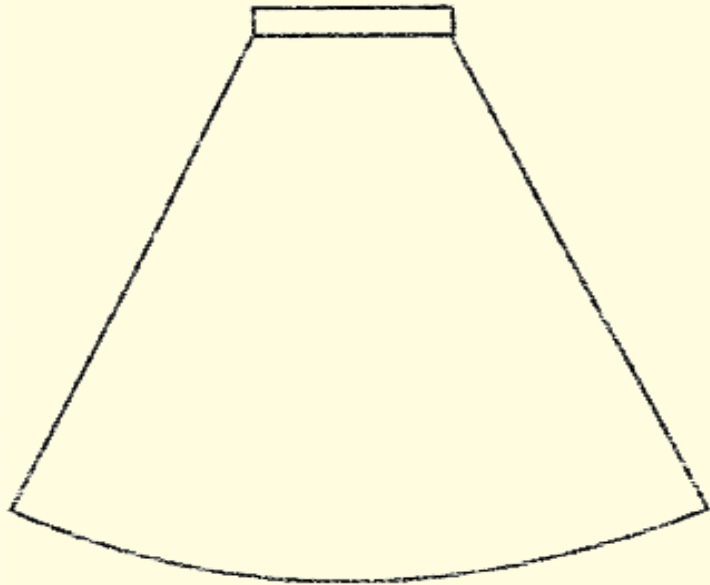
ඡායාරූප - සනීශ් වාමික

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839

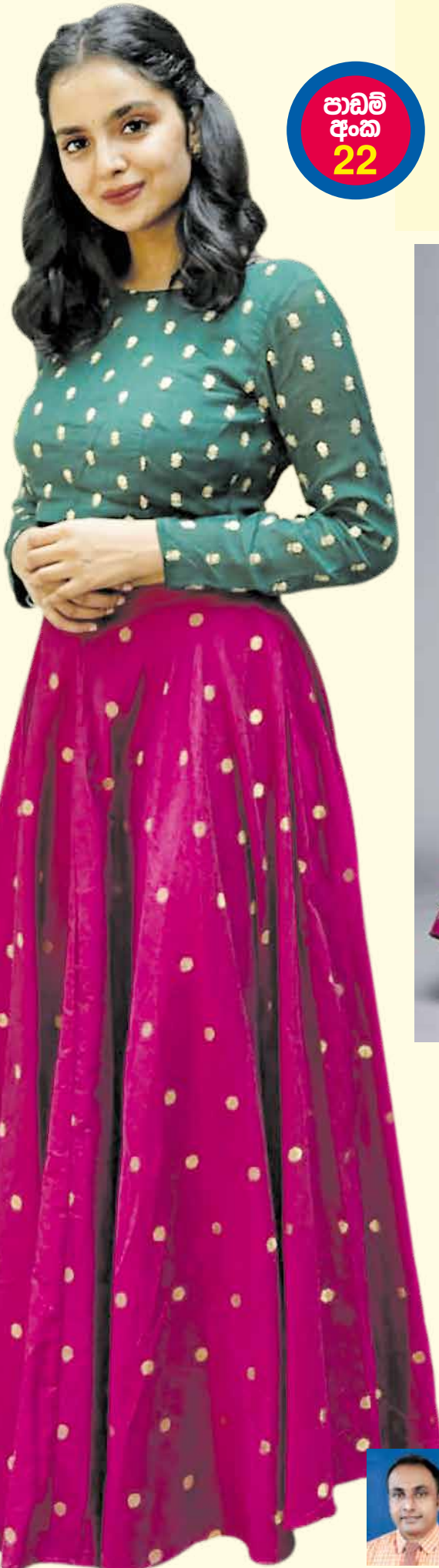
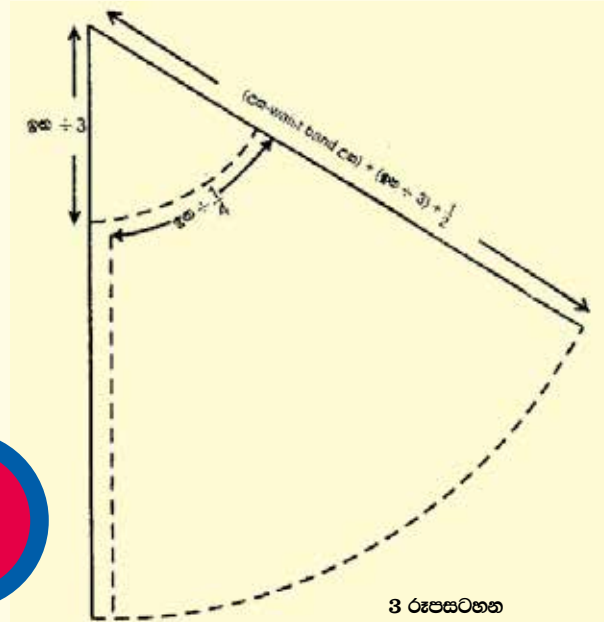
Flared Skirt

(මුට්ටු දෙකේ සාය)

Flared Skirt (මුට්ටු දෙකේ සාය)



1 රූපසටහන



සාය සඳහා අවශ්‍ය මිම්

1. ඉහ
2. උස

සාය කැපීමට අවශ්‍ය මූලික මිනුම්

	C	G	L
Waist band - පළල	1	1 1/2	2
Zipper - උස	4 1/2 - 5	6 - 6 1/2	7 - 7 1/2
වාට්ටේ උස	1/4	1/4	1/4
Waist band එකේ බොත්තම සඳහා ඉදිරියට තබන ප්‍රමාණය	1	1	1

1 වගුව

සාය කැපීමේදී වැදගත් වන කරුණු

1. සායේ උස උපරිමය තීරණය වන්නේ රෙද්දේ පළල අනුවය.
2. රෙදි ගැනීමේදී කුඩා ප්‍රමාණයකට නම් සායේ උස මෙන් දෙගුණයක් අරගන්න.
3. උද: Girl හෝ Lady කෙනෙකුට රෙද්දේ පළල මෙන් දෙගුණයක් අරගන්න.
උස : $44 \times 2 = 88$ (සාර 2 1/2)
4. සාය කැපීමේදී රෙද්ද Flared කපන විදියට තබා, ඉන් මිමිම 3ක් බෙදා එන ගණන Point එකේ සිට පහලට ගෙන, ඉහ රේඛාව ඇඳගන්න. පසුව ඉහ රේඛාව මත අංශයට මැනුම් වාසිය 1/2ක් යැවූ පසු ඉහ 1/4කොටස ලැබේ.

3 රූපසටහන බලන්න



පුවිණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිනික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක
විමිතද කුමාර
 You tube -
Smart Fashion Lanka

ධරණී

හෙට අස්වැන්න සරු 'ධරණී'

සුබ මං ලකුණු පෙන්වුවේ කෙටි ගමන සබ යට ආවේ ඇතිනිය ලෙස පෙරට නුබ ගැබ කුළට තව සඳ කිම එළිය ඔබ ඇති පුවත් ලොව දැනටම කිරිලේ

කදි වැදි දිදි රැදි

බිලිදිය උපන් තරුණිය වී වෙයි විලිබිය සඳ සුරකින අපෙ රන් පිළිගෙන කියන ඔවදන් යහගුණ මිලිනව නොයන මල කියවනු මැන

පතිනි මවුනි හැඳිනි 'ධරණී'

පත්තර ගොමුවේ හැඩ වැඩ පත්තර අත්කර ගන්නෙ නව වින්තන නොව ගත් අවි රුපුන් ආවත් දී බිය සන්නයි ඔබට පැරදී සැඟවෙයි

රැජණි පැරණි මරණි සැනිනි

සෑම ගෙම හදවතට රහසෙම ඇතුල් තම අදහසම කීවේ සෘජු ඉරක් පමණට වඩා කිවි විස්තර වගෙයි ඉම පැනසන්න සමනිය ඔබ ලොවම

වුණි වැනි පැණි දැනි

පිට රට පවා නම පතලව වැට කොටු වලට ඇති ඉඩ කඩ වට දිය දහර මෙන් ඉදිරිය හෙට අස්වැන්න ශුභමයි කොමළියෙ

දිදුලන්නි සිඳලන්නි ජයගන්නි 'ධරණී'

● **B.D.අනුර විජේසෝම දුනගහ**

කම්මැලි පුතුව

කුරුලු ගීත ඇහෙනවා නිරි දෙවියෝ එබෙනවා අම්මගෙ හඬ ඇහෙනවා පුතාගෙ ඇස් ඇරෙනවා

හිමින් හිමින් නැගිටලා දන හරියට නොමැදලා කලබලයෙන් ඇඳුම් ඇඳන් අම්මා උයන කෑම නොකා මව්පියන්ගෙ දෙපා නොවැද අකුරට යයි මගේ පුතා

හොඳ ළමයින් හැමදමත් දෙගුරුන් පා වදිනවා එවිටයි මගෙ පුතේ හොඳින් ශිල්පය පිහිටන්නේ නුඹට

අහස උසයි තරු බබළයි උගත්කමත් ඒ වාගෙයි රටට වැඩක් ඇති ගානයි පිරිපුන් දරුවනේ නුඹත්

● **හදිමා ශිරන්ති වල්ගම්මුල්ල**

ආයාචනා

සතුටින් සිටියෙ දිවිමංපෙන මැනවින් පෙරට ගියෙ මෙහෙවර ගෙනදුන් මිහිර වුණේ ආපසු හරසුන් බවින් පත්වුණේ කළ

පිරිමට කිරිමට හැරිමට කිරිමට

පියකුරු හැඟුම් නැති හදවත් සිය වාසියම ගැන නිරතුරු බිය සැක නැතිව කරමින් බාධක දිය රෙද්දෙන් කපන්නට සැරසෙයි

සැනසිල්ල දැගලිල්ල එල්ල බෙල්ල

පිවිස්ස නිබුණ බාධක ජවනෙ මනුස්ස කමත් නුහුරට ආවනෙ ගිවිස්ස ගත්ත දේ දුක වුවනෙ ඇවිස්ස මස්සිනන් පිටු පෑවනෙ

පෙමට සෑමට ලැමට මෙමට

ජවත් වන්න පස්වාසද ඒවත් පිළිබඳව එන්නෙන් පෑවත් වංචනික සිනහවේ කාවත් කරන්නට බැහැ දැන්

අස්වාස නිස්දෝස රැස්ගෝස විශ්වාස

උරා ගත්ත දම් සිසිලස මිහිර සරාගික හැඟුම් නිසිලෙස ඉවත ගරා වැටෙන දිවිමංසලෙ රැඳෙන නරාවලෙන් දැන් මා ගොඩ තබනු

ගෙන ලන පින මැන

● **මහවිල වත්දානි සුභසිංහ අළුබෝමුල්ල**

අම්මා

උතුරා ගලන සෙනෙහස මහ සසුර කරුණා දයා ගුණ මහමෙරට සම මා වෙනුවෙන් හැඬු කඳුළු නිමක් නැති මගේ හිත ළග රැඳී සිටිය සඳවනිය

මහ වැසි මැද නොතෙමෙන්නට රැකවල් දුන් කුසගිනි නිවනට ලිප මන දැනුණේ මගෙ අසරණ වූ මා සනසන පිනිදිය දුන් සෙනෙහසේ පිළිවැඩයි ගෙදර බුදුන්

තුරුණු විය නිමා කළ දරදිය ඇඳි රැළි වැටුණු කුස ලබා ගත්තේ මගේ ළඟට ආ හැමදෙනා ගියත් මා උණුසුමේ සුවය දුන් එකම හද

නින්ද අපහාස විඳින්නේ කර දරා සවි ශක්තිය රකින පවුලේ නිරාදාන විඳින මුත් මුව මඬලේ සතුට උතුරයි හදේ ඔබේ වන

● **ඉත්දානි මාන කටුගස්කොට**

තනිකම

විසල් මැදුරු සිනේ මවන් රස මසවුළු ගැන සිතමින් නෙක අබරණ නැතිව රොසින් පියඹ ඉගිල ගියා රටින්

තනි යහනේ මා සැනපෙන රැ තුන්යම දකින සිහින මධුචිත වෙයි මිතුරු කළණ සුව යහනක් මැවෙයි සොඳින

කිරි කැටියෙකු හඬන අසුරු සින හොල්මන් කරයි මියුරු කිරුළු දරා යන පියවරු දකින මහද වෙලයි අදුරු

රන් කහවනු පොදි බැඳගෙන මගේ ලොවට නුඹ එන දින ශේෂව ගිය මගෙ දිවි ලෙන නටබුන් ඇත වැනිරි ගෙන

● **ලීලා කරුණානායක හාරංගොඩ**

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක



අකීකරු කඳුළු

(කොරෝනාව නිසා දිවිමගින් සමුගත් ආදරණීය බිරිය පද්මිණී කිඳෙල්පිටිය)

ගිනිගත් මහද දම් පදසක් සේ නිවන දිවි රඟමඬලෙ අත්වැල් සැපසු රැජින යන මඟ නොමඟ හරි හැටි පෙන්වා දෙමින උන්හැටි මනක් වී නෙත කඳුළින් තෙමන

සමුගත් කලෙක දැන ගන්නට හැකි ලෙසින හිමි ආදරය නිහඬව සඟවා තිබිණ මිය යනතුරුම ඒ බව නොහැඟුණ පවින සිත දැවෙනවා හදවත අඳ වූ දුකින

මහමෙර උසට සෙනෙහස ගොඩ කර බැතින හද ගැඹුරේම සැනපී නොනැසෙන ලෙසින කඳුළු ම සදකල් මට කර දී නිළිණ පිනිබිඳුවක් ලෙසින් කුඹ අහසට නැගිණ

පුතු හා මෙමා තනිකර හිටි හැටියේම හවයෙන් සමුගන්න හිත හැදුණේ කොහොම මේ සා දුකක් විඳ නෑ මුළු දිවියේම සුසුමන් දිගයි නෙත කඳුළුත් හිඳුණා ම

දුටු සුබ සිහින මන්දිර බිමටම හැලුණි නුඹගේ සුරන මගෙ සුරනින් අන හැරුණි නිවනින් නිවෙන තුරු සසරන් දුර බැවිනි හවයෙන් හවය වේවා නුඹ මගෙ පතිනි

පෑදි දියට බොර දිය එක්වන්න එපා පුන්සඳ අතැර සඳ සාවිය යන්න එපා නටුවෙන් මලක් ගිලිහී බිම වැටෙනු එපා නුඹ නැති ලොවක මට ඉර පායන්න එපා

මරණය දුකක් දන්නා දහමකි සැවොම තේරුම් කර දෙන්න ඇයි සිතුවේ මෙහෙම ගෙදරට කළමනා මල්ලක් පුරවාම බැරි බැරි ගානෙ කුඹ ගෙට එනවා තාම

● **දයාවංශ ජයසිංහ**

සිත

කාටත් නොපෙනෙන තැනකයි හිටිය ගමන් දුර ගමන් 'සිත' යනුවෙන් මෙය නම් නොදැමුණු සිත වනඅලියෙකු

ඉන්නේ කරන්නේ කරගන්නේ වැන්නේ

යහපත අයහපතයි ලොව යහපතමයි තෝරාගත නොදැමුණු සිත දුටුවනව හැම තම සිත දමනය කරගත

ඇත්තේ යුත්තේ පැත්තේ යුත්තේ

සිතට මිනැ ලෙස වැඩ කර එයින් නොයෙක් කරදර ඇති බුද්ධිය මෙහෙයා සංවර සංවර සිත නැහැ කලබල වන්නේ

වන්නේ වන්නේ වන්නේ

වනගේ ඇත් රජු දසන දුවන නොදැමුණු සිත දුටුවනවා රිසි ඇත්ගොව්වා ඇතු මෙල්ල කරන තම සිත දමනය කරනුය හරි

සේ සේ සේ සේ

තමාගෙ පිහිටට තමනුයි කවුරුන් නැහැ තම පිහිටට තමන් කරපු පිං පවි ගෙන වපුරපු දේ අස්වැන්න

ඉන්නේ එන්නේ යන්නේ නෙලන්නේ

● **අනුල කැටියපේ ප්‍රමේපිටිය**

තනිකම

විසල් මැදුරු සිනේ මවන් රස මසවුළු ගැන සිතමින් නෙක අබරණ නැතිව රොසින් පියඹ ඉගිල ගියා රටින්

තනි යහනේ මා සැනපෙන රැ තුන්යම දකින සිහින මධුචිත වෙයි මිතුරු කලණ සුව යහනක් මැවෙයි සොඳින

කිරිකැටියකු හඬන අසුරු සින හොල්මන් කරයි මියුරු කිරුළු දරා යන පියවරු දකින මහද වෙළෙයි අදුරු

රන් කහවනු පොදි බැඳගෙන මගේ ලොවට නුඹ එන දින ශේෂව ගිය මගෙ දිවි ලෙන නටබුන් ඇත වැනිරි ගෙන

● **දයා ඒකනායක මාමිණියාව**

උදුහ ගී

කොල්ලෙක් කියා සිතුවත් ලැබුණේ කෙල්ලකි දෙවනුත් කොල්ලෙක් වෙනුවට කෙල්ලකි කොල්ලෙක් නැති ගෙදර ඉඳලා මොටද සකී දන්නෙම නැතිව මෙන් මගෙ ගෙදර කොල්ලෙකි

කෙල්ලකි කෙල්ලකි සකී කොල්ලෙකි

අම්මා කියා අමනන විට බැණා කොලු ලබ්බ බි පවා අමුතු විඳිනට ගැහෙනවලු පුතකුගෙ හඬින් අප හදවත් බැණයි පුතයි අතර වෙනසක් නෑ යාලු

කොලු ගැහෙනවලු පුරවාලු යාලු

නොවැදූ මුත් කුසින් නුඹ මගෙ පුතාම ය රැජිනක් වගෙ දැනුණි මට නුඹත් එසේම ය සිතුවුත් සිතන දේ නම් නොසිඳු වේම ය බැණලා දුලා මොටද මුණුපුරු මගේම ය

පුතාම ය එසේම ය වේම ය මගේම ය

● **මියුරිත් සොයිසා රක්වාහ**

100% NATURAL PRODUCT
කාන්තා රුව රැකදෙයි
Protects beauty of woman
ලේ සහ ශක්තිය වඩයි
Promotes blood formation

සුළුනු 500ml රු. 600/-

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

උකස් රත් භාණ්ඩ
 බෙරුද පැටල මලට මිලදී ගනු ලැබේ.
 කැරට් 24 - 120,000/-
 කැරට් 22 - 106,000/-
 කැරට් 21 - 96,000/-
 කැරට් 20, 18, 14, 09...සියල්ලම අලෙවි කෙරේ.
077 28 49 889

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

මල් බීජ
 දේහීය කාලගුණයට හොඳින්
 ගැළපෙන හොඳින් මල්
 හටගන්නා නිරෝගී මල්
 බීජ අපෙන් .. අමතන්න
077 5413081

වායු ගෙඩිවලට සුවය!
 නිලවෙදකම දේහීය පාරම්පරික
 වෙදකම ආයුර්වේද වෙදකම
 යන වෙදකම් තුන සංකලනයෙන්
 අලුත් සහ පරණ වායු ගෙඩි කෙටි
 කලකදී සුවකරගැනීමට අමතන්න.
ප්‍රතිකාර - අවුරුදු 30 කට වැඩි
 වෘත්තීය පලපුරුද්ද සහිත
 සුදුසුකම් ලත් ලියාපදිංචි
 වෛද්‍යවරයෙකුගෙනි
078 - 1362 432

උකස් තැඹ
රත් භාණ්ඩ බේරාදී
වැඩිම මිලට ගනුලැබේ
 (රජයේ ලියාපදිංචි සහතික ලත්)
0773 593 380

ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර
 දණහිස් ඉදිමම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග,
 වාත රෝග, හිරිස, කශේරුකා ආදී වීම, ළංවීම, ඉපැරැණි
 නිල ප්‍රතිකාර මඟින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය.
 කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.
 පාරම්පරික වෛද්‍ය ආර. බී. පීයතිස්ස
රත්න වෙද මැදුර
 163/1, නිල්පතාගොඩ හන්දිය, මිනුවන්ගොඩ.
0776 060 950

ගලකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර
පාරම්පරික අකෂි වෛද්‍ය ඔන්දු ලන්දෙගෙදර
 ලන්දේ, ගෙදර වෙද පියස
 ගැපුණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අතිසය, ධන්ඩාරගම.
 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

සිඬගේ මුහුණේ
 කුරුළු නියතවාද?
 සම රැළි වැටිලාද?
 සම අවපතන ගැන්විලාද?
 සම විසඳී ගිහින්නද?
 විසඳුව සමට අහිතකර ආලේපන භාවිතයේ **X**

මේ සියල්ලටම විසඳුමක් සමඟ ලොව හොඳම තාක්ෂණය
Sokany Ultra Peeling Machine
දැන් සිඬගේ ගෙදරටම වගකීමේ සහතිකයක් එක්කම!
රු.3500/- (ද්විතිය පුරා බෙදාහැරීමේ ආස්තු රු.250/-)
 එවෑ කුරුමින් නැවත නැවත පාවිච්චි කිරීමේ හැකියාව ඇත. **Cash on delivery available**
075 - 180 7007 (බිමාන) 076 - 275 7000 (අංජලි)

ජීවත්වීම ගැටලුවක් ද? ව්‍යාපාර වැටිලා ද? පවුලේ ප්‍රශ්න ද?
 මෙන්න විසඳුම
කිසිම ගුරුකම් නොමත නොවිල් නොමත වාස්තු විද්‍යාවට තනාදී සාකච්ඡා කර සියලුම ප්‍රශ්න විසඳුම් ඇඹිබැනි වීම් වලට විසඳුම
076 78 63 119
AOG JP චන්ද්‍රකාන්ත

සමීර ගජකේසරි කරලේ
 තැරණියගේ වමන්කාරය
කරල 40 රු. 500
 ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි
ලිංගික රෝග පිළිබඳ කායන
 බදාදා, බුහස්පතින්දා, සිකුරාදා (පෙ.ව. 9.00 - ප.ව. 3.00)
හොමිලේ පැවැත්වේ. දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.
සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම
 E-Mail: suensuherbals@gmail.com
 138/6, අඟුරුවානොට පාර, හොරණ | ☎ 034-22 61306

ජෛම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි? ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාළු වී යන්නේ ඇයි? අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල අවුල් වන්නේ ඇයි? එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්... මෙන්න!

- වැඩි ගුරුකම් අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම
- * නිවාස ආරක්ෂා
- * නඩුකඩ දැනීමට
- * දරුවල ලබීමට
- මත්කුඩු සහ සුරාව
- * රැකියා ලබා ගැනීමට
- * සියලු විනය සඳහා
- * නොවිඛිනෙන ඉඩම් විකිණීමට
- * නිවාන පමා අයට
- * නැරඟිය අය ගෙන්වීම
- * අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ
ඔබ කුමන හෝ මන්ද්‍රව්‍යකට ඇඹිබැනි වූ අයෙක් ද?
එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.
වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ නමුවන්න
අමතන්න 077 362 77 14

නමුවීම
 බදාදා, සෙනසුරාදා
 පෙ.ව. 8.00 සිට
 ප.ව. 3.00 දක්වා

කුරුණෑගල, පොතුහර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

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

නියම රසින් නියම පාරිත් ඕනම කෑමක් හැඩ වැඩකර රසකර ගන්න...



විසින්ස් සහ කලරින්
කෘමක රසවි පෙනුමට



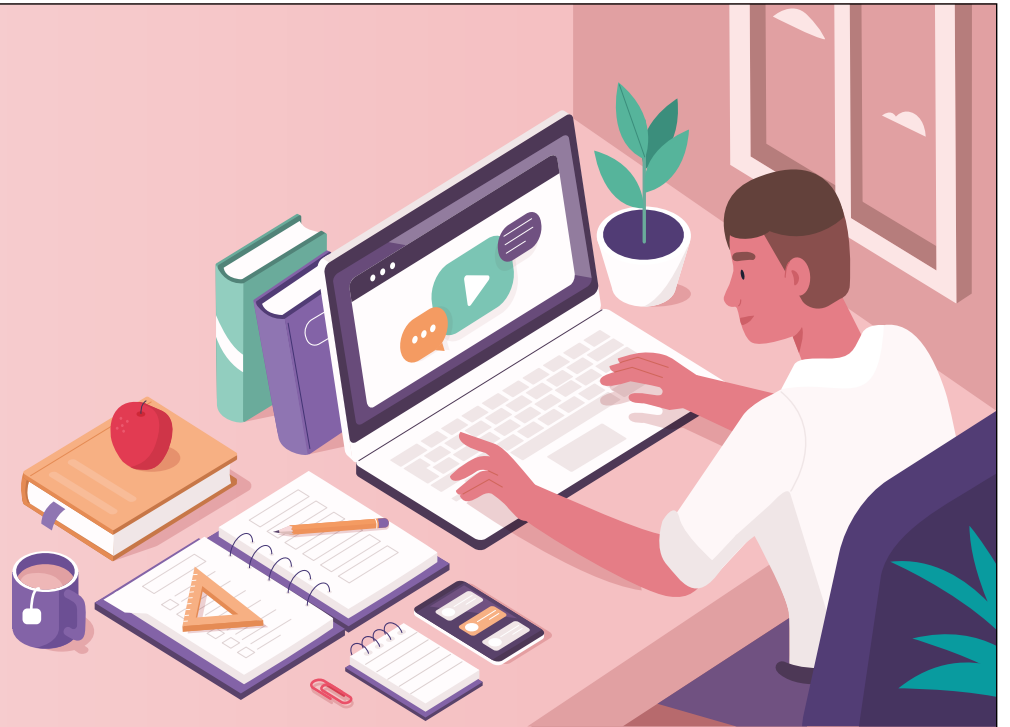
ලස්සණා බිනිදුයි... ආදරේ බිනිදුයි...

රස හතයි -
වැනිලා, ආමන්ඩ්, රෝස්, බහානා, සට්ට්ටෝ, පයින්ආපල, මොකොලට්

පාට හයයි -
ආපල ග්‍රීන්, කොචිනිල්, එන් යෙලෝ, රෝස් පින්ක්, ලෙමන් යෙලෝ, මොකොලට් මුවුන්



MOBILE



ආරක්ෂිතව
ඉගෙනගන්න,



වැඩ කරන්න,

හොඳම Work and
Learn ඩේටා පැකේජ

<p>NONSTOP ඩේටා</p>	<p>රු. 651/-</p>	
<p>25GB</p>	<p>රු. 166 /-</p>	

TRC/M/Promo/20/02 TRC/M/PRO/21/04

උසස්ම තත්වයේ වීඩියෝ වගේම වේගවත් අන්තර්ජාල පහසුකම් ලබාදෙන හොඳම සබඳතාවයක්.

සක්‍රීය කරගැනීමට **#170#** අමතන්න.
නැතිනම් **Selfcare App** එකට **log** වෙන්න.

කොන්දේසි සහිතයි. බදු ඇතුළත් වේ.

