

# ධරණි



සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2021 දෙසැම්බර් 27 වන සඳුදා මිල රු. 50 ශි  
දෙවන කාණ්ඩය සිව්වන කලාපය

බුස්ටර් එන්නත ගැන  
වනසි බස්  
දොඩන්නන්ගේ  
කට්ටි පලාස්ටර්  
අලවනු ලැබේ

සිරිමා බෝ  
ස්වාමිනි මට  
ඉංග්‍රීසි  
කතාකරන  
පුතෙක්  
දෙනහයි

එළවා දමා  
ගැහැණුන් ඔබ  
පරණ ලෙඩා  
අගමැති පුටුවේ  
සිරිමා  
නිදුවන්නේ වඩා  
මැනිනිටි කී  
කවි කමලා  
ධරණිට කියයි

කොවිඩ්  
දිව්වත්  
නති නොවැටෙන  
දුවන ගෙදර  
වන්දරෙයි  
මැනිකෙයි

නත්තල් මේසේට  
කියාපු කෑම  
ඇතුළත්  
කෑම අතිරේකයක්  
නොමිලේ

පුද්ගල සංවර්ධන උපදේශිකා  
අභිප්‍රේරක නීතිඥ  
නදීපා රණසිංහ

■ ඡායාරූපය -  
මධුසංඛ සිරිවර්ධන



SAMSUNG



Sri Lanka's biggest  
home upgrade festival

Redeem  
**vouchers and gifts**  
worth of  
**Rs. 140 Million**



Store a table full of dishes and drinks  
for your Christmas party with

**SpaceMax**  
TECHNOLOGY™

\*T&C apply. Prices starting at Rs.349,999/-.

මේ දැවස්වල ගමේ කොයි කවුරුත් අනන්ත මෙතන එක්කාසු වී දෙඩමලුවන්ගේ බුස්ටර් එන්නත ගැනයි.

“කලින් ගැනුව ඒවා වගේ නෙවේලු. ඒකෙන් කරන්නේ අපේ DNA වෙනස් කරන එකලුනේ.”

“ඔව්... ඔව්. ඔව්ගින් මොනවා වෙනවද කියලා කවුද දන්නේ. අපේ අපි නම් ගහන්නේ නැහැ...”

කඩපිලට ආවොත් ගියොත් ඇහෙන්නෙම ඔව්හි කතා නිසා නිර්මලා සැටවිය පසුකළ තම පියා ගුණපාලට හන්දිය පළාතකටවත් යන්නට ඉඩ දෙන්නේ නැත.

“තාත්තට කලින් ඉන්ජෙක්ෂන් දෙක ගහගන්නේ බොහොම අමාරුවෙන් බොක්ටර්. කවුරු කොහොම කිව්වත් බුස්ටර් එන්නත නම් ගහන්නේ නැහැලු.”

වෛද්‍ය යූ.ඩී.එන්.ප්‍රසාද් මහතා අමතා නිර්මලා ඒ ගැන කීවේ ඔහුගෙන් යම් උපදේශයක්ද ලබාගන්නා අරමුණු ඇතුළතය. “බුස්ටර් එන්නත ගැන අහලා දවසට ඔය වගේ දුරකතන ඇමතුම් කිහිපයක්ම එනවා. ඒකට හේතුව කඩපිලි ගානේ චිතරක් නෙවෙයි යමක්කමක් දන්න වියත් යැයි සම්මත උදවිය පවා සමාජ මාධ්‍ය හරහා මේ ගැන දුර්වල වැටීම්. ඒක ඉතා කණගාටුදායක තත්ත්වයක්.”

“කලින් කිව්වෙ එන්නත් දෙකම ගැනුවොත් බේරෙන්න පුළුවන් කියලනේ. දැන් මොකටද තුන්වෙනි එකක් ගහන්න කියන්නේ?”

ඒ බුස්ටර් මාත්‍රාව ප්‍රතික්ෂේප කරන බොහෝදෙනා යොමු කරන පැහැයක්ය.

“කොවිඩ්-19 කියන්නේ 2019 සොයාගත් වෛරසයක්. ඉතින් එහි හැසිරීම ගැන කාටවත් ස්ථිර මතවාද ප්‍රකාශ කරන්න බැහැ. කොවිඩ් එන්නතෙන් වෙන්වේ කොවිඩ්වලට එරෙහි ප්‍රතිදේහ නිපදවලා ශරීර ප්‍රතිරක්තිය වැඩි කරවන එක. ඒකෙන් කොවිඩ් පැතිරීම පාලනය කරනවා වගේම කොවිඩ් මාරාන්තික වීම වළක්වනවා. එන්නත්කරණයට පස්සෙන් ඇල්ෆා, බෙල්ෆා, ඔම්නෝන් වගේ විවිධ කොවිඩ් ප්‍රභේද හමුවුණා. ඒත් එක්කම එන්නත්කරණය ඉහළ මට්ටමක පැවතුණු ඊශ්‍රායලය වගේ රටවල උදවියටත් නැවතත් කොවිඩ් වැළඳෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ නිසා එන්නත්කරණය කළාට පස්සෙන් කොවිඩ් වැළඳෙන්න පුළුවන් කියන එක එතැනදී පැහැදිලි වුණා. ඒ නිසා ශරීරයට වෛරස් එක්ක සටන් කිරීමට ඇති හැකියාව වැඩිදියුණු කරලා දෙන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා (Boost). මේ බුස්ටර් එන්නත ලබාදෙන්නේ ඒ සඳහායි.”

බුස්ටර් එන්නතද ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සහ ලෝකයේ වෙනත් වෛද්‍ය සංගම්වල ආචාර ධර්මවලට අනුකූලව විවිධ පරීක්ෂණවලින් අනුමත වූ එකකි.

“බුස්ටර් එන්නත නිසා කොවිඩ් සංකූලතා දරණු වීම, මාරාන්තික වීම ඒ වගේම අවයව අකර්මණ්‍ය වීම වගේ දේවල් වළක්වා ගන්න පුළුවන්. කලින් සයිනොෆාම්, ඇස්ට්‍රසෙනිකා වගේ වැක්සින් ගහලා දැන්

කලින් කොවිඩ් හැදුනු නිසා අපි බුස්ටර් එන්නත ගහන්නම ඕනද කියලා අහන අය ඉන්නවා. ඒකට උත්තරය තමයි ‘ඔව්’ කියන එක



ඔවුන්ගේ කළලයට සහ කිරිදෙන මව්වරුන්ට බුස්ටර් එන්නතෙන් කිසිදු බලපෑමක් ඇති නොවන බවත් ඔහු කියයි.

“බුස්ටර් එන්නත මඳසරුතාවය, ලිංගික අකර්මණ්‍යතා වගේ දේවල් පවා වෙන්ක පුළුවන් කියලත් සමහරු කතා වෙනවා. හැබැයි එවැනි මතවාදවල කිසිම සත්‍යතාවයක් නැහැ කියන එක මේ වෙනකොටත් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව සනාථ කරලා ඉවරයි.”

කොවිඩ් එන්නත්වලට ඇති නොවුණු ඇඟේපතේ අමාරුකම් බුස්ටර් එන්නතට ඇතිවන බවත්, එසේ වන්නේ එන්නතේ අයහපත් බලපෑම නිසා බවත් ඇතැමෙකුගේ මතයයි.

“ඒකත් සම්පූර්ණ වැරදි මතයක්. බුස්ටර් එන්නත නිසා උණ, හන්දිපත් වේදනාව, ඇඟපතේ අමාරුව, බඩේ අමාරුව, එන්නත් කළ ස්ථානයේ වේදනාවක් දැනීම වගේ පුංචි පුංචි අතුරුආබාධ ඇතිවෙන්න පුළුවන් තමයි. හැබැයි ඒ අමාරුකම් පැය 48-72 කාලයක් ඇතුළත අඩුවෙලා යනවා.

දීර්ඝකාලීන අතුරුආබාධ විදියට මයෝකාඩයිටිස් (Myocarditis - හෘදය ආශ්‍රිත රෝග තත්ත්වයක්), TTP (ලේ, ස්නායු ආශ්‍රිත ගැටලුවක්) වගේ තත්ත්වයන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ෆයිබර් නිසා මයෝකාඩයිටිස් ඇතිවුණ අය වාර්තා වෙන්නේ ලක්ෂයකට 5ක් වගේ ප්‍රමාණයක්. එතකොට TTP මිලියනයකට එකක්. එනමේ බැලුවහම මේ තත්ත්වයන් ඉතාම දුර්ලබයි. හැබැයි එන්නත් හෝ බුස්ටර් නොවීද ඉඳලා කොවිඩ් සංකූලතා විදියට මේ රෝග ඇතිවුණ ප්‍රමාණය ඊට ගෙඩාක් ඉහළයි.”

ඔහු කියන්නේ එන්නත්වල ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීමට නම් මේ මොහොතේ බුස්ටර් එන්නත ලබාගැනීම ඉතා වැදගත් බවයි. බුස්ටර් එන්නත ලබාගැනීමට අවශ්‍ය සුදුසුකම් සපුරා ඇති අයෙක් නම් ප්‍රමාණ ඇති බුස්ටර් එන්නත්කරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත ගොස් එන්නත ගත හැකිය.

“බුස්ටර් එන්නත ගත්ත පමණින් කොරෝනා හැදෙන එකෙන් සියට සියක් ආරක්ෂා වෙනවා කියලා අපි කියන්නේ නැහැ. මේකෙන් වෙන්වේ සංකූලතා අවම වීම සහ කොවිඩ් මාරාන්තික වීම වැළකීම පමණයි. දැන් දැන් බොහෝදෙනා කටයුතු කරන්නේ කොරෝනා කියලා වෛරසයක් තිබ්බද කියලත් මතක නැති ගානට.

නිතරම දැන් සේදීම, මුඛ ආවරණ පැළඳීම, සෙනඟ ඇති ස්ථානවලින් හැකිතාක් ඈත්වීම වගේ සෞඛ්‍යමය ක්‍රම පිළිපදින්නේ නැත්නම් අපිට රටක් විදියට කොරෝනා පරාද කරන්න අමාරුයි කියන එකනම් අවසාන වශයෙන් මතක් කරන්නම ඕනේ.”

බුස්ටර් එන්නත ගැන වහසිඬස් දෙඩන්නන්ගේ කටවල්වලට ප්‍රමාසවර් අලවනු ලැබේ!

ෆයිසර් (Pfizer) ගහන්නේ ඇයි කියලත් සමහරු අහනවා. කොවිඩ් එන්නත්වල තියෙන්නේ දුර්වල කළ කොවිඩ් වෛරසය. ඒත් බුස්ටර් එන්නතේ අඩංගු වෙන්නේ mRNA. ඒ කියන්නේ වෛරසයට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වෙන සංයෝජනයක්. ඉතින් කොවිඩ් එන්නත් සහ මේ බුස්ටර් එන්නත කියන්නේ වර්ග දෙකක් මිස එකක් නෙවේ කියන එක පටලවගන්න එපා.”

මේ වනවිට ලොව පුරා බුස්ටර් එන්නත් ලෙස ෆයිසර් සහ මොඩර්නා එන්නත් ලබාදෙන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ දැනට භාවිත වන්නේ ෆයිසර් එන්නත පමණි.

“අවුරුදු 60ට වැඩි අය, දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හෘදරෝග, වකුගඩු රෝග සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය ආශ්‍රිත ගැටලු තියෙන අය අනිවාර්යයෙන්ම මේ බුස්ටර් එන්නත ගහගන්නම ඕනේ. එන්නත් දෙකම ලබාගත්තු අවුරුදු 20ට වැඩි ඕනම කෙනෙක්ට දැන් බුස්ටර් එන්නත ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම බුස්ටර් එන්නත ලබාගන්න ඕනේ

දෙවැනි එන්නත් මාත්‍රාවෙන් මාස තුනකට පසුව කියන එකත් කියන්න ඕනේ. කලින් කොවිඩ් හැදුනු නිසා අපි බුස්ටර් එන්නත ගහන්නම ඕනද කියලා අහන අය ඉන්නවා. ඒකට උත්තරය තමයි ‘ඔව්’ කියන එක.”

ගැඹී ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවන්ට, ගර්භනී මව්වරුන්ට,

බුස්ටර් එන්නත ගත්ත පමණින් කොරෝනා හැදෙන එකෙන් සියට සියක් ආරක්ෂා වෙනවා කියලා අපි කියන්නේ නැහැ. මේකෙන් වෙන්වේ සංකූලතා අවම වීම සහ කොවිඩ් මාරාන්තික වීම වැළකීම පමණයි



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

'මගේ පුංචි නංගි මා මේ ලෝකේ කෙනෙකු හරි තාමත් ජීවත් වෙනවා කියලා මම දන්නවා. අනේ ඉන්න තැනක ඉඳලා මට එකම එක කෝල් එකක් දෙන්න... මේ රටේ අස්සක් මුල්ලක් නෑර ඇවිදලා මා වගේ හොයලම මට දැන් මේ ජීවත් නති වැටිලා.'

අතුරුදන් වූ පුංචි දියණියකගේ ඡායාරූපයක් සහිතව ලියැවුණු මෙම සටහන වරින්වර උඩ එමින් යට යමින් සමාජ මාධ්‍ය තුළ සංසරණය වනුයුතු අපිද දුටුවෙමු.

සටහන තබා තිබුණේ කිරුළපන පදිංචි නඳුනි වන්නිආරච්චිය. ඒ නිසා ඇගෙන්ම මේ ගැන අසා දැනගන්නට අපි එහි සඳහන් වූ අංකයට ඇමතුමක් දුන්නෙමු.

"මා තාමත් සුනාමියෙන් අතුරුදහන් වුණු නංගිව හොයනවා කියලා අපිට දැනගන්න ලැබුණා..."

"ඔව්. ඒ කතාව ඇත්ත."

දුරකතනයේ අනෙක් පසින් ඒ හඬ අවදි කළත් ඇගේ හඬ යම් තරමකට බිඳී තිබුණි. මේ බිඳුණු හඬින් නඳුනි අපිට කී ඒ කතාවයි.

2004 දෙසැම්බර් 26 වන ඉරුදින උදුවස් මහේ අවසන් පොහෝ දිනයයි. ඊට පෙර දිනට යෙදී තිබුණු නත්තල නිසා සතිඅන්තයේ දිග නිවාඩුවක්ද තිබුණි. පාසල් නිවාඩුවේත් අවසන් සමය වූ බැවින් නෑ ගමන් මෙන්ම විනෝද ගමන් යාමටද බොහෝදෙනා සැලසුම් කර තිබුණහ.

ලතා සහ නිහාල්ද ඔවුන්ගේ දියණියන් වූ නඳුනින් කිරුණින් කැටුව හික්කඩුවේ විනෝද චාරිකාවක් යෑමට යොදාගෙන තිබුණේ ඵදිනටමය. ඒ වනවිට නඳුනි දහතර හැවිරිදි විශේෂ පසු වූ අතර කිරුණි හත් හැවිරිදි වූවාය. දෙදෙනාටම ගමන යනතුරු ඉවසිල්ලක් තිබුණේ නැත. ඒ හික්කඩුවේ යනවාටත් වඩා කෝච්චියේ යාමට තිබූ ආසාව නිසාය.

දෙසැම්බර් 26 වන දින උදෑසන කිරු නැතුවේ වෙනදා පරිද්දෙන්මය. මරදන දුම්රිය නැවතුමද සෙමෙන් සෙමෙන් ජනාකීර්ණ වෙමින් තිබුණි. සියල්ලෝම අලුත් දවසකට සුදනමින් සිටියහ. නඳුනි, කිරුණි ඇතුළු පවුලේ අයත්, නෑ හිතමිතුරන් කිහිපදෙනෙකුත් මරදන දුම්රියපොළට වී බලාසිටියේ දුම්රිය පැමිණෙන තුරුය.

වෙලාව උදෑසන 6.55ට ආසන්න වෙමින් තිබුණි. 8050 සීඝ්‍රගාමී දුම්රිය සුපුරුදු පරිදි මරදනෙන් ගමන් ඇරඹුවේ හික්කඩුව හරහා මඩකලපුවට යාමටය.

උදෑසන සිහිල් සුළං ගත දැවටෙද්දී මහ හඬ නංවමින් දුම්රිය ඉදිරියට ඇදුනි.

උදෑසන 6.55ට ආසන්න වෙමින් තිබුණි. 8050 සීඝ්‍රගාමී දුම්රිය සුපුරුදු පරිදි මරදනෙන් ගමන් ඇරඹුවේ හික්කඩුව හරහා මඩකලපුවට යාමටය. උදෑසන සිහිල් සුළං ගත දැවටෙද්දී මහ හඬ නංවමින් දුම්රිය ඉදිරියට ඇදුනි.

උදෑසන 6.55ට ආසන්න වෙමින් තිබුණි. 8050 සීඝ්‍රගාමී දුම්රිය සුපුරුදු පරිදි මරදනෙන් ගමන් ඇරඹුවේ හික්කඩුව හරහා මඩකලපුවට යාමටය.

උදෑසන සිහිල් සුළං ගත දැවටෙද්දී මහ හඬ නංවමින් දුම්රිය ඉදිරියට ඇදුනි.



කිරුණගේ කුඩා කළ ඡායාරූපයක්



කිරුණි සොයාගැනීමට මහජන සහය පතා ඇදවූ පෝස්ටරයක්

# සුනාමිය ද, තෙල්වත්ත පන්සලට ආවා කියන නංගිව මම නාම නොයනවා

"එකපාරටම මහ සද්දයක් ඇවිත් තෙල්වත්ත, පැරැලිය ඉස්කෝලේ ඉස්සරහදී කෝච්චිය නතර වුණා. අපි හිතුවේ මොකක්හරි කාර්මික දෝෂයක් කියලා. එතකොට වෙලාව උදේ 9.30 ජංවෙලා තිබුණ මට මතකයි.

නඳුනි සහ කිරුණි කුඩාකල ගත් ඡායාරූපයක්



ටික වෙලාවකින් 'අන්න පුනේ වඩදිය බාදිය' කියලා තාත්තා මට ලොකු මුහුදු රැල්ලක් පෙන්වුවා. ඒ කියලා කටගන්න හම්බුණේ නෑ ඒ මුහුදු රැල්ල ගොඩට ඇවිත් කෝච්චියෙන් වැදීලා ජනෙල්වලින් එළියට ගියා. ඒ වෙලාවේ කෝච්චියටවත් අපිටවත් මොකුත් වුණේ නෑ. ඒත් තෙල්වත්ත ටවුන් එකම වතුරෙන් යට වුණා. ඉස්කෝලේ ඩෙස් පුටු, ගෙවල්වල බඩමුට්ටු සේරම වතුරට ගහගෙන ආවා. ඊටපස්සේ ගමේ මිනිස්සුන් සේරම යන්න එන්න තැනක් නැතුව කෝච්චියට ගොඩ වුණා."

එතපොට විවිචරම හොඳ නැති බව තේරුම්ගත් ලතා සහ

තෙල්වත්ත ගමේ කට්ටියන් බඩමුට්ටු ගහගෙන යද්දී දවලා ඇවිත් දුම්රියේ එල්ලනා



නඳුනි

නිහාල් කෝකටත් කියා පුංචි කිරුණිව දුම්රියේ ඉහළ වූ රාක්කයක් මත ඉන්ද්‍රවා තදින් අල්ලා ගත්හ. නඳුනිට තදින් ආසනයක් අල්ලා ගන්නැයි කී ඔවුන්, අසල වූ නෑ හිතමිතුරන්ටද තම තමන් ගැන විමසිලිමත් වන ලෙස ඉල්ලා සිටියහ.

ගතවූයේ තවත් තත්පර කීපයක් පමණි.

"ඔන්න තවත් රැල්ලක් එනේ... පණ බේරගෙන දුවපල්ලා..." යැයි කියා දුම්රියේ සිටි පිරිස කෑගැසුහ.

"ඒත් එක්කම මම පනේලෙන් ඔලුව දලා මුහුද පැත්ත බැලුවා. අඩි 40ක් 50ක් විතර උස කළුම කළු යකෙක් වගේ රැල්ලක් අපේ පැත්තට එනවා මම දැක්කා. ඒ වෙලාවේ මම හිතුවා මේ තමයි අපි හැමෝගෙම ජීවිතවල අන්තිම තත්පරේ කියලා. මිනිස්සුන්ගේ මරලතෝනියන් එක්කම රැල්ලට අනුවෙලා කෝච්චිය පෙරලිලා යනවා විතරයි ඒ වෙල්ලේ මට මතක."

ඊට සුව මොහොතකට පසු මහ ජලකඳ මැදෙන් යාන්තමට හිස ඔසවාගත් නඳුනි අම්මාගේ තාත්තාගේ මෙන්ම කිරුණිගේත් නම් කියමින් විලාප දුන්නාය. ගසාගෙන යන සැබ රළපහර මැදින්ම කොහේදේ

සිට අමාරුවෙන් නඳුනි දෙසට ආ නිහාල් කොට කැබැල්ලක ආධාරයෙන් නඳුනිවත්, ලතාවත් බේරාගත්තේය. එතෙක් පුංචි කිරුණිව සොයාගන්නට ලැබුණේ නැත. තැන තැන පාවෙන මළසිරුරු ගොඩගැසී තිබුණි. ඇඳුම් වැළපිලි මැද්දෙන් තම තමන්ගේ අතුරුදන් වූ සම්පතමයන් සොයන බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ මේ අත දවන මිනිසුන්ය. ඒ වනවිට මුළු ගාල්ල නගරයම විශාල මහනුවරක් බවට පත්ව තිබිණි.

"අපි වටේටම මළමිනි පාවුණා. ඒවා එතාට මෙතාට පෙරල පෙරලා අපි නංගිව හෙවිවා. ගස් ගල් අස්සේ, කෝච්චි පෙට්ටි අස්සේ පවා හෙවිවා."

නමුත් ඒ කිසිම තැනක කිරුණි සිටියේ නැත. පසුව ආරක්ෂක අංශවල නිලධාරීන් තවත් රැල්ලක අවදනම පෙන්වා සියල්ලන්ම එම ස්ථානවලින් ඉවත්කොට තෙල්වත්ත විහාරස්ථානය වෙතට යැවීමට කටයුතු කළහ.

"පස්සේ අපි තල්දව, පැරැලිය නැමතැනම නංගිගෙ පෝස්ටර් ගැනුවා. ඒ පෝස්ටර්වලින් නංගිව දැකපු ගොඩක් අය අපිට කතා කළා. පුදුමේ කියන්නේ ඒත් එක්කම නංගිව බේරාගත්ත කෙනෙකුත් අපිට කෝල් කළා."

ඔහු අලුත්වල පදිංචි සහල් මෝල් ව්‍යාපාරිකයෙකු වූ සිරිතුංගය. සිරිතුංග පැරැලියට පැමිණ තිබුණේ ව්‍යාපාරික කටයුත්තකටය. එතෙක් අවාසනාවට ඔහුගේ ලොරි රථයද සුනාමි රැළට හසුව ගසාගෙන ගොස් තිබිණි. සිරිතුංග පවසන ආකාරයට ඒ මොහොතේ කිරුණි සිට ඇත්තේ ගසක් මුල සිරිචිය.

එවෙලෙහි සිහිවිකලෙන් මෙන් හඬමින් සිටි කිරුණිව බේරාගෙන තෙල්වත්ත පන්සලට යැවීමට තමන් කටයුතු කළ බව සිරිතුංග කියන්නේය. සිරිතුංග පමණක් නොව තවත් බොහෝ අය ඔවුන් අමතා කියා ඇත්තේ සුනාමියට පසු කිරුණි තෙල්වත්ත විහාරස්ථානයේ හඬමින් එහෙ මෙහෙ ඇවිදීමින් සිටි බවය.

"මේ කියන කතා ඇත්තද කියලා සැක ඇරලා දැනගන්න අපි සුනාමි මළසිරුරු දලා තිබුණ හැම මෝවරියකටම ගියා. අපි ගිය කෝච්චි පෙට්ටි උස්සලා අයින් කරපු දවසේ පවා ගිහින් හැමතැනම බැලුවා. ඒත් අපිට නංගිගෙ මළසිරුර හම්බුණේ නැති නිසා සිරිතුංග අංකලයි, නංගිව දැක්කා කියපු අහිත් අයගෙයි කටඋත්තරවලට අනුව පොලිස් පරීක්ෂණ ආරම්භ කළා."

ලැබුණු සියලු සාක්ෂි සහ කටඋත්තර විමසා බලද්දී ඒවා සියල්ලටම එකකට එකක් සමානය. ඒ අනුව බලනකල කිරුණි තවමත් ජීවත් වනවා යැයි සිතීමට ඇති ප්‍රවණතාවය වැඩිය.

නඳුනි සහ ඇගේ දෙමව්පියන් ගෙවෙන හැම තත්පරයේම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ කිරුණි නැවතත් ඔවුන් අතරට පැමිණේවා කියාය. එද සත් හැවිරිදි විශේෂ පසුව කිරුණි අද වනවිට විසිහතර හැවිරිදි යෞවනියකි. නඳුනිටත්, ඒ දෙමව්පියන්ටවත් ඇගේ මතකයත් පන්නා දමන්නට අදටත් නොහැකිය. ඒ දරු සෙනෙහෙන් සහෝදර කැක්කුමේත් තරමය. බලාපොරොත්තු පිරි දැසින් අදටත් ඔවුන් කිරුණි එනතුරු මග බලා සිටින්නේ ඒ නිසාය.



පොල් කටු  
සහ  
පොල් ලෙලි වලින් මුදල් මවන බලය ගැන දැනගන්න  
011 7 499 999 අමතන්න



පොල් සංවර්ධන අධිකාරියේ ව්‍යාපෘතියකි



දිස්සන දෙන්හ  
කෝදෙන්හ



DISHWASHING LIQUID



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

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

පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000

03 කොටස



ලංකාවේ දේශපාලනික කාන්තාවන් ගැන කියන විට එකවර අපේ මතකයට එන්නේ සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක මැතිනියයි. එතුමිය ගැන නොදන්නා කෙනෙක් නැත. නමුත් මේ කියන්නට යන්නේ එතුමිය ගැන බොහෝදෙනා නොදන්නා කතාය. ඒ කතා අපිට කියන්නට භාරගන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ යකඩ ගැනැත්තිය ලෙස හැඳින්වූ කමලා රණතුංගය. දශක ගණනාවක් මැතිනිය සමීපයේ රැඳී සිටි ඕ වරෙක ඇගේ ආරක්ෂිතාව වූවාය. විටෙක පරිවාර කාන්තාව වූවාය. මැතිනිය වෙනුවෙන් දේශපාලන වේදිකාවේ කවී, විරිඳු කීවේ ඇයයි. වන්දිකා, සුනේත්‍රා දියණියන් තරම්ම මැතිනිය සමීපයේ සිටියේද ඇයයි. දේශපාලනය කරන්නට ගොස් මැරයන් අතින් ගුවි කැවූ ඇය මැතිනිය අනුනොහැරියාය. අද පටන් 'බරණි' වෙතින් ගෙන එන්නේ මේ යකඩ ගැනැත්තිය සහ මැතිනිය ගැන ඇ කියන කතාවයි.

**කවී කියන අතර මම ඉස්සරහ ඉන්න සෙනඟ දිනා බැලුවා. එතකොට මම දැක්කා සමහර අම්මලාගේ ඇස්වලින් කඳුළු බේරෙනවා. මම ඉතින් තවත් හැඟීම්බර කරලා කවී කිව්වා**



# එළුවා දමා ගැහැනුන් ඔබ පරණ ලෙඩා අගමැති පුටුවේ සිරිමා හිඳුවන්නෙ වඩා

“මමගේ වලව්වෙන් පිටත් වුණ වාහනය දැකීමට යද්දි හවස් වුණා. ඒ කාලේ දැන් වගේ වෙලාවර්ණ වේදිකා විඳුළු වුණු වැනැනෙ. සාමාන්‍ය වේදිකාවක් තමයි තිබුණේ. හැඩැයි අපි හිතුවට වඩා සෙනඟක් තිටියා. අපි මවුගේ වලව්වෙන් පිටත් වෙන්න කලින් වගේම වාහනයෙන් යන ගමනුත් මැතිවරණ ඡන්ද සටන යන ආකාරය සහ අපි කරන්න ඕන දේ ගැන මටයි අක්කටයි කියලා දුන්නා. එතැනදී මමයි අක්කයි යන්නෙ අත්තනගල්ලෙන් පණිවිඩයක් අරගෙන යන ආකාරයට. මොකද මැතිනිය අගමැති අපේක්ෂිතාව වුණාට ඡන්දයට ඉදිරිපත් වුණේ නැහැ. දැදිගම තිබුණ රැස්වීමේ වේදිකාවට ආවෙන් නැහැ. ඒ නිසා මටයි අක්කටයි පැවරලා තිබුණු රාජකාරිය තමයි ‘අත්තනගල්ල පණිවිඩය’ කියන රාජකාරිය.

ඒකෙන් කියන්නෙ අත්තනගල්ල මැතිනියගේ පාර්ශවයෙන් ජනතාවට ගෙන පණිවිඩය දෙන්න.”

1960 ජූලි මහමැතිවරණයේ ප්‍රධානම තේමාව වූයේ 1956දී බණ්ඩාරනායක මහතාගේ ප්‍රධාන තේමාව වූ ‘සඟ, වෙද, ගුරු, ගොවි, කම්කරු’ යන්නයි.

‘මේ අධිරාජ්‍යවාදයට විරුද්ධව... පයවේවා! පයවේවා!’

ධනේෂ්වරවාදයට විරුද්ධව... පයවේවා! පයවේවා!’

වේදිකාවේ හසින් හා ජනතාවගේ හසින් රැස්වීම් භූමිය ගිගුම් දෙන අතර කමලාගේ වැඩිමල් සොයුරිය මයික්‍රොෆෝනය සිය භාරයට ගෙන කතාව පැවැත්වූවාය. කමලාගේ සොයුරිය කටිකත්වයට ඉතා දක්ෂ තැනැත්තියක වූ අතර තරුණ වියේ පසුවිය.

“ලස්සනට කතා කරන කෙල්ල කවුද?” යැයි කියමින් බොහෝදෙනා කමලාගේ සොයුරිය පිළිබඳව සොයා බලන්නට උනන්දු විය.

“අක්කාගේ කතාවෙන් පස්සේ මයික්‍රොෆෝනය භාරගත්තෙ මම. ඒ වෙද්දී අගමැති බණ්ඩාරනායක මහත්තයා ඝාතනය වෙලා මාස 06ක් විතර තමයි ගතවෙලා තිබුණේ. ඒ නිසා ගොඩක් අයට ඒ මරණයේ මතකය තිබුණා. මට හිතුණා ඒ මතකය අලුත් කරලා ජනතාවගේ

අනුකම්පාව ගන්න. මමත් ඉතින් බණ්ඩාරනායක අගමැතිතුමා ජනතාවට කරපු සේවය, ජනතාව වෙනුවෙන් කටයුතු කරමින් ඉද්දි වෙඩි තිබිබ විදින, බණ්ඩාරනායක මහත්තයාගේ ලේ තැවරුණ බැනියම, තම දයාබර සැමියා වෙඩි වැදිලා ඉද්දිදී මැතිනියට හිතූණ දේවල්, උදේ වුදුන් වැඳලා අම්මටයි තාත්තටයි වැඳලා පාසල් ගිය දරුවෝ තුන්දෙනා දවල් ගෙදර එද්දී දයාබර තාත්තා නැහැ, අම්මා විතරයි ඉන්නෙ, ඔය වගේ දේවල් මතක් කරලා බොහොම හැඟීම්බරව කවී කිවා. කවී කියන අතර මම ඉස්සරහ ඉන්න සෙනඟ දිනා බැලුවා. එතකොට මම දැක්කා සමහර අම්මලාගේ ඇස්වලින් කඳුළු බේරෙනවා. මම ඉතින් තවත් හැඟීම්බර කරලා කවී කිව්වා.”

එවර මැතිවරණයේ එක්සත් ජාතික පක්ෂ අගමැති අපේක්ෂකයා වූයේ ඩබ්ලිව් සේනානායකය. ශ්‍රී.ල.නි.ප අගමැති අපේක්ෂිතාව වූයේ සිරිමා බණ්ඩාරනායකය. මීට පෙර ශ්‍රී ලංකා දේශපාලනයේ හෝ ලෝක දේශපාලනයේ කාන්තාවක් අගමැති ධුරය දරා තිබුණේ නැත. ඒ නිසා අගමැති ධුරයට කාන්තාවක් ඉදිරිපත් වීම පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමු වී තිබිණි. ඒ අතර දේශපාලන වේදිකාව තුළ ඇතැමුන් ස්ත්‍රීත්වයට අපහාස වන ලෙස අදහස් දක්වා තිබිණි.

“ගනු කෙනෙක් අගමැති පුටුවේ ඉන්නවොත් අගමැති පුටුව මාසයකට සැරයක් හෝදන්න වේවි.” යන කතාව එකල ප්‍රසිද්ධ කතාවක් විය.

“මගේ මතකයේ හැටියට ප්‍රේමදස මහත්තයා තමයි අපහාසාත්මක කතාවක් කියලා තිබුණේ. මමත් ඉතින් ඒවට පිළිතුරු විදියට මෙහෙම කිවා.

‘ගැනිය පිරමියා යැයි පුහු වචන දෙඩා බැහැ රවටන්න යයි පෙරමුණ කඩා එළවා දමා ගැහැනුන් ඔබ පරණ ලෙඩා අගමැති පුටුවේ සිරිමා හිඳුවන්නෙ වඩා’ මේ වගේ කවී කියද්දී කට්ටිය හුරේ කියනවා, විසිල් ගහනවා, අත්පුඩි ගහනවා.” මීට පෙර සඳහන් කළ පරිදි දැදිගම යනු ඒ.ජා.ප. බලකොටුවකි.

එතෙක් සිටි අගමැති මෙන්ම එවර අගමැති අපේක්ෂක ඩබ්ලිව් සේනානායක මහතා නියෝජනය කළ ආසනය වූයේද දැදිගමයි. දැදිගමට පැමිණ රැස්වීම් පවත්වා ඒ.ජා.ප.යට හා තම නායකයාට අභියෝග කර යෑම එක්සත් ජාතික පාක්ෂිකයන් සැලකූවේ පිටස්තරයෙකු තම නිවසට පැමිණ පහර දී යන්නක් මෙනි. ඒ නිසා කුමක් හෝ කරන්නට ඔවුහුද කටීකා කරගත්ත.

“දැන් කාලේ වගේ එද රැස්වීම්වල බෝම්බ ගහන ඒවා, වෙඩි තියලා මරාගන්න දේවල් තිබුණේ නැහැ. පොඩි පොඩි කඩාකප්පල් කිරීම් තමයි තිබුණේ. එද අපේ රැස්වීම අතර කණ්ඩායමක් සැලසුම්සහගතව ඉඳලා අපට හු කිවා. මේ හුව ටිකක් දිගට ගියා. මම එතකොට හයිසෙක්ම කිවා,

‘නර් හු කිවට අපි බය නැහැ බල්ලො බිරුවට හදේ රැස් අඩුවෙන්න නැහැ’ කියලා. මම ඒ දිගටම කවී කිවා. ‘ගැනියෙකුට බැරිය අගමැති වී ඉන්න පුහු මතයක් මුළු රට රවටන්න එහෙනම් ඩබ්ලිව් අගමැති මේ අගමැති ගැනුත් ලෂ්කරියි අද ඔබ පරදන්න’

තවත් කවියක් කිවා මෙහෙම. ‘ඉහළම රඳල පායක ලොව එළිය දැක සිඳි බිඳ දුප්පතා සතු සියලු බාධක මහජනතාව දෙවිකොට සැලකුව නායක කවුරුත් නොවේ ගරු බණ්ඩාර නායක’ මේ වගේ කියද්දී හුවත් ටිකෙන් ටික හැවතිලා ගියා. කොහොමනර එද ජනහමුව ගොඩක් සාර්ථකව තිබුණා. රැස්වීම ඉවර වුණාට පස්සේ එද ඇමතිවරුන් වුණ බෙලිගම්මන, වියාගෙ නොනා රැක්මනී බෙලිගම්මන, එස්.ඩී.බණ්ඩාරනායක වගේ ගොඩක් අය ඇවිත් කතා කළා. ‘කමලා ඔයාලා දෙන්නා අපි හිතුවට වඩා හොඳට වැඩේ කළා. දිගටම අපිත් එක්ක ඉන්න’ කියලා ඉල්ලීමකුත් කළා.”

සනත් ප්‍රියන්ත

එතකොට ගෙවින්නට වයස අවුරුදු තුනක් විතර ඇති. එදත් වෙනද වගේම සතිඅග ඉරිදට පුංචි ගෙවින්නේ පුංචි ගෙදර රසට කෑම හැඳවා. ඉරිදු කියන්නේ වයාලගේ ගෙදර වෙන දවස්වලට වඩා රසට කෑම හදන දවසක්. ඒක ඒ ගෙදරට ආවේණික සිරිතක් වෙලයි තිබුණේ. පුංචි ගෙවින්නේ සීයා මියගියාට පස්සේ තමයි මේ සිරිත පටන්ගත්තේ. ඉරිදු දවසේ තියෙන මේ භෝජන සංග්‍රහයට වයාගේ තාත්තා පවුලේ හැමෝමම එන්න කියනවා.

හැබැයි මේ භෝජන සංග්‍රහය අපේ රටේ කවුරුන්ද මැරුණාට පස්සේ දෙන හත් දවසේ දෙන වගේ එකක් නෙවෙයි. ගෙවින්නේ පවුලේ අය වගේම නෑදෑයෝත් ගොඩාක් සතුටින් තමයි මේ භෝජන සංග්‍රහයට එනවා කියන්නේ. ඉතින් ඔන්න එදත් හැමෝම වගේ භෝජන සංග්‍රහයට ආවා. ඔය අතරේ ගෙවින්නට ආවා ලොකු වතුර තිබෙන්න. ඉතින් ඒදුරුවකට වතුර එකක් පුරවගෙන වයා එක හුස්මට බිච්වා. එතෙම බිලා ඒදුරුව තියන්න යද්දීම අත ලෙස්සලා ඒක වැටුණා. බිම වැටිලා විතරක් නැවතුණේ නෑ, ඒක බිඳුණා.

ඒදුරුව බිඳුණු සද්දෙට එකපාර පවුලේ හැමෝම පුංචි ගෙවින්න දිනා බැලුවා. ඒ වෙලාවේ වයාට දැනුණේ කවදවත් නොදැනුණු විදියේ පුදුම ලැජ්ජාවක්. ගෙවින්නට දැන් අඬනවද හිනාවෙනවද කියලා හිතාගන්න බෑ. ඒත් පවුලේ අය හැමෝම තමන් දිනා බලලා හිතාවෙද්දී එකපාරටම ඇඬෙන්න ගිහිල්ලා ආයෙමත් ගෙවින්නගෙ මුණේ ක්ෂණික හිනාවක් මතු වුණා. අන්න ඒ ඇඬිල්ල අස්සෙන් මතු වුණු හිනාව එද වයාගේ මාමා ගොටෝ එකක් ගහගත්තා.

ගහලා නිකන් හිටියේ නෑ ලේස්බුක් එකටත් දැම්මා.

ඔය විදිහට එද දවස ගෙවිලා ගියා. අලුත් සඳුදු දවසකුත් උදවුණා. ඒත් ඉරිදු රෑ කවුරුත් නොහිතපු දෙයක් සිද්ධවෙලා තිබුණා. ඒ තමයි පුංචි ගෙවින්නගේ අර ගොටෝ එක ලේස්බුක් එකේ දහස් ගණනක් දෙනා අතර හුවමාරු වීම. ඉරිදු රෑ සාමාන්‍ය දරුවෙක් විදිහට නිදියපු ගෙවින්න සඳුදු උදේ අවදිවෙන්නේ ලේස්බුක් ඇතුළු



# ලංකාවේ ලේස්බුක් අයියලට නැතුවම බැරි ඇමරිකාවේ මල්ලි



බිලියන ගණනින් තමයි ප්‍රතිචාර ලැබිලා තියෙන්නේ. හැබැයි අදටත් ලෝකයේ ජනප්‍රියම ගෙවින්න අතින් ඒදුරුව බිඳුණු දවසේ ගහපු ගොටෝ එක තමයි. ඒක අද වෙනකොට සැහෙන්න ජනප්‍රියයි.

පුංචි ගෙවින්න නොදන්නවා වුණාට වයා ගොඩාක්ම ජනප්‍රිය වුණේ තමන් උපන් රටටත් වඩා ලංකාවේ සමාජ මාධ්‍ය ඇතුළේ. වයා කොයිතරම් ජනප්‍රිය වුණාද කිව්වොත් තාමත් ලේස්බුක් එකේ භාසනාපනක ගොටෝ ඇතුළේ පුංචි ගෙවින්න දකින්න පුළුවන්. ඒ අතරත් වයා අතින් ඒදුරුව බිඳුණු දවසේ ගහපු ගොටෝ එක තමයි වැඩිපුරම දකින්න ලැබෙන්නේ. ලංකාවෙන් එනාට ගියාම ගෙවින්න වැඩිපුරම ජනප්‍රිය වුණේ එතෙම. එක සැරයක් එක සමාජජාල පරිශීලකයන්ගේ එකමුතුවෙන් ගෙවින්නට සහ වයාගේ පවුලේ අයට එතෙමේ දින දසයක සුපිරි සංචාරක අවස්ථාවකුත් ලබාදුන්නා. කොහොම හරි අදටත් වයාගේ ජනප්‍රිය බව නම් වුට්ටක්වත් අඩුවෙලා නෑ.

මේ වෙනකොට ලෝකයම කතා කරන මේ පුංචි දරුවා තමයි ගෙවින්න් තෝමස් (Gavin Thomas) කියන්නේ. ඇමරිකානු මිනනාපොල්ස් නගරයේ මධ්‍යම පාන්තික පවුලක ඉපදුණු ගෙවින්නගේ දැන් වයස අවුරුදු දහයක්. අදටත් ගෙවින්න් තෝමස් කිව්වම ගොඩාක් අය නොදන්නවා වුණාට වයාගේ ගොටෝ එකක් දැකපු ගමන් හැමෝම පොඩි එකා කවුද කියලා දන්නවා.

ඒ වගේම දැන් ගෙවින්නට ලේස්බුක් ගිණුමක් වගේම මිලියන ගණනක පරිශීලකයෝ ඉන්න යූටියුබ් ගිණුමකුත් තියෙනවා. මෙතෙම ඉඳලා ඉඳලා ගෙවින්න එකපාරටම ලේස්බුක් ලයිව් එකක්වත් ඇවිත් "එද හිනාවුණේ අඬන්න බැරිකමට මතං..." කියලා කියයිද දන්නෙත් නෑ.

රචන් එස්.සෙනවිරත්න

## AIA FITNESS SOLUTION

AIA ඉන්සුචරන්ස් වෙතින් රක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයට තවත් ප්‍රථම හඳුන්වාදීමක්

AIA හි සියළු සේවාවලින් මාසිකව මාර්ගගත සුවතා පන්ති 12ක් නොමිලේ!

- එක App එකකින් සුවතා පන්ති රැසක්
- ශ්‍රී ලංකාවේ හොඳම පුහුණුකරුවන්
- සජීවීව විඩියෝ ඔස්සේ මාර්ගෝපදේශන ශරීර සුවතා පන්ති

**ඔබේ සුභසිද්ධියට මුල්තැන දෙන AIA වෙතින් ක්ෂේත්‍රයට හවුම් අත්දැකීමක්**

Zumba

Yoga

HIIT

Cardio

Strength and Conditioning training

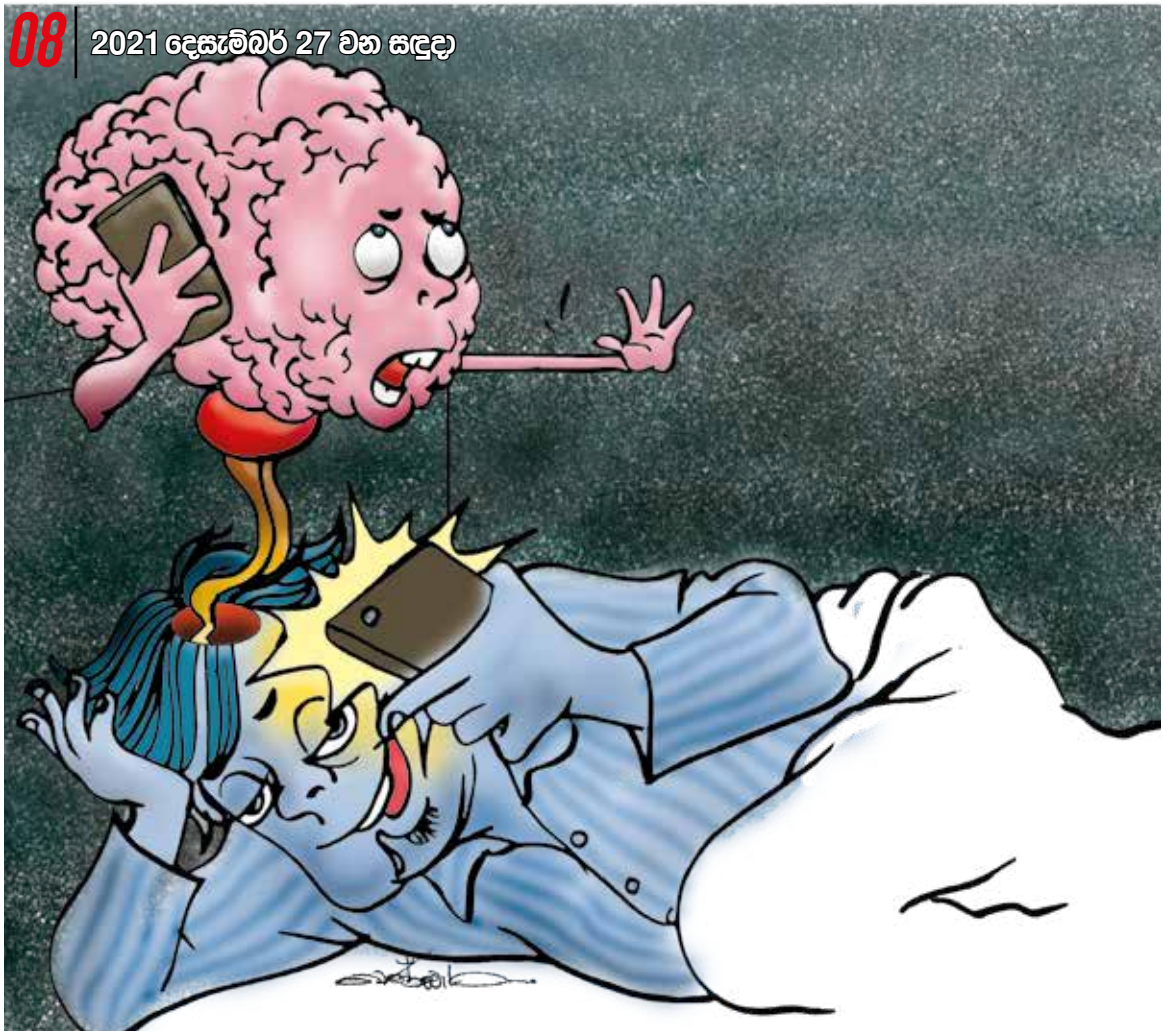
Ab training

Body weight training

මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කර ආයතනික වලංගු කේතය ලෙස <AIAFIT> ඇතුලත් කරන්න, හැතහොත් 0112 310 310 ඔස්සේ AIA ඉන්සුචරන්ස් හෝ 077 444 0121 ඔස්සේ FITZKY අමතන්න.

නියමයන් සහ කොන්දේසි අදාළ වේ.

ඇත්තටම කිව්වොත් ඔය සිද්ධියෙන් පස්සේ ගෙවින්නේ තාත්තා මාමා එකක් පොඩි පසේ වලියකුත් දුගන්නා. ඒත් තමන්ගේ දරුවා තරුවක් වෙනකොට කොයි තාත්තටද ආඩම්බර නැත්තෝ? ඒ නිසා පස්සේ පස්සේ ගෙවින්නේ තාත්තටත් සතුටක් දැනිලා. ඔය අතරේ ගෙවින්නේ මාමා පවුලේ හැමෝගෙම කැමැත්ත උඩ ගෙවින්නේ එක එක ඉරියව්වල ගොටෝස් අරන් ලේස්බුක් ඇතුළු සමාජ මාධ්‍යවලට දලා. විඩියෝ ක්ලිප් කීපයකුත් දලා. අවසානේ ඒ ඡායාරූප සහ විඩියෝවලට



# හෝච්චි! හෝච්චි! දැන්ම සෛල හදුන්න එපා එයා තවම වැඩේ

උදෑසනක් කියලා කියන්නෙම සොබාදහමේ භාස්කමක් කියලයි මට නම් හිතෙන්නෙ. මොකද කලින් දවස කොයි විදියට ගෙව්ලා ගිහින් තිබුණත් පනුවදට වළඹෙන හැම උදෑසනක්ම අපිට ජීවිතේ ගැන අලුතින් හිතන්න, අලුතින් පටන්ගන්න තව අවස්ථාවක් දෙනවා. මිනිස්සු විතරක් නෙවෙයි ගස්වැල් පවා උදේට අලුතින් හුස්ම ගන්නවා. සතා සීපාවා වුණත් එනෙමයි. ඉතින් මේ හැමෝම අලුතින් පිබිඳෙන 'උදෑසන'ක් කියන්නෙ ඇත්තටම Magic එකක්.

අපි කතාවටත් කියනවානේ උදෑසන හරියට සැලසුම් කරගන්න බැරි මනුස්සයෙකුට දවසක් සැලසුම් කරගන්න බැහැ කියලා. දවසක් සැලසුම් කරගන්න බැරි මනුස්සයෙකුට

**විද්‍යාඥයන් පවසන ආකාරයට නින්දෙන් අවදි වී පළමු විනාඩි 20 ඇතුළත ජංගම දුරකතන භාවිතය අනිවාර්යවත් නවත්වන්න ඕන**

කවමදකවත් අනාගතය සැලසුම් කරගන්නත් බැහැ. විද්‍යාත්මකව බැලුවත් ඒක ලොකු තේරුමක් තියෙන කතාවක්. ඒ නිසා අද අපි කතා කරමු උදය වරුව සැලසුම් කරන විදිය සහ ඒ සැලසුම් කිරීමේදී අපි අනිවාර්යයෙන්ම සැලකිලිමත් වෙන්න අවශ්‍ය කාරණා ගැන.

ගොඩක් දෙනෙක් කරන පළවෙනිම වැරද්ද තමයි, ඇහැරුණු ගමන් නිදි මරගානේ ජංගම දුරකතනය අතට අරගෙන උදේ පාන්දරම Social Media වල කුණු කන්දුල් අස්සෙ කරක් ගසන්නට පටන් ගැනීම. සමහරවිට කෙනෙක් උදේම ගෝන් එක අතට ගන්න තමන්ගේ රාජකාරි වැඩවලට අදාළ වටිපිටි ගෘහස්ථ බලන්න, ඊමේල් බලන්න වගේ දේවල්වලට වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒකේ ඇති වැරද්ද මොකක්ද කියලා ඔබට හිතෙයි. ඉන්න පැහැදිලි කරන්නම්.

මෙතැනදී රාත්‍රී කාලයේදී ඕනෑවට වඩා Mobile Phone සහ Social Media භාවිත කිරීම ගැනත් ටිකක් කතා කරන්නම වෙනවා.

මොකද, රෑට ඔයා Mobile Phone එක භාවිත කරන ප්‍රමාණය සහ ඊළඟ දවසේ උදෑසන ඔයාගේ ශරීරයට දැනෙන තෙහෙට්ටුව අතර අනෙක්තෘ සබඳතාවක් තියෙනවා.

වයස අවුරුදු 18ත් 29ත් අතර පිරිසෙන් 63%ක් සහ වයස අවුරුදු 30ත් 64ත් අතර පිරිසෙන් 30%ක් ජංගම දුරකතනය අතේ තිබියදීම තමයි රාත්‍රී නින්දට වැටෙන්නේ කියලා හොයාගෙන තියෙනවා. ස්වභාවිකව අපගේ මොළය සහ ශරීරය හැදිලා තියෙන්නේ දහවල් වරුදේදී ක්‍රියාශීලීව වැඩ කරලා රාත්‍රියේදී විවේක ගන්න. එම විවේකයේදී හානි වූ සෛල නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමත්, මියගිය සෛල වෙනුවට අලුතින් සෛල නිපදවීමත් ශරීරය විසින් සිදු කරනවා. රාත්‍රියේදී මෙලෙස නිදාගැනීමට අපිට උපකාර කරන හෝමෝනය තමයි Melatonin. ඉතින් විද්‍යාත්මකව බැලුවහම රාත්‍රී කාලයේදී ජංගම දුරකතනයේ දීප්තිමත් තිරය දෙස බලා සිටීම සහ උදෑසන කාලයේදී තිර දෙස බලා සිටීම අතර වෙනසක් ඇත්තටම නැහැ. ඒ නිසා රාත්‍රියේදී ජංගම දුරකතන තිරයේ ආලෝකය හමුවේ මොළයට උතුරු දකුණ මාරු වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට රාත්‍රී කාලයේදී අලුතින් සෛල නිපදවීමට ශරීරයට තදබල උවමනාවක් තිබුණත් මොළය විසින් සංඥාවක් දෙනවා 'දැන්ම වැඩේ පටන් ගන්න එපා! තාම අපි ඉන්නේ දවල් කාලයේ!' කියලා.

ඉතින් දීර්ඝකාලීනව රාත්‍රියේදී ඔබ වැඩි වෙලාවක් ජංගම දුරකතනය භාවිත කරනවනම්, නිදාගන්නේ දුරකතනය අතේ තියාගෙන නම්, ඇඟ ඇතුළේ තියෙන ශක්තිමත්බව අඩුවෙලා නින්ද අක්‍රමවත් වෙනවා. මේ විදිහට දීර්ඝකාලීනව ශරීරයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය වන සෛල ටික කලට වෙලාවට නොලැබුණොත් ඔයාට දවස පුරාවට පුදුමාකාර තෙහෙට්ටුවක් දැනෙන එක වළක්වන්න බෑ.

විද්‍යාඥයන් පවසන ආකාරයට නින්දෙන් අවදි වී පළමු විනාඩි 20 ඇතුළත ජංගම දුරකතන භාවිතය අනිවාර්යවත් නවත්වන්න ඕන. ඔබ උදෑසන නින්දෙන් අවදි වන පළමු මොහොතේදී ඔබේ මොළය ගැඹුරු නින්දට අදාළ Delta Waves වල සිට Theta Waves (Day Dreamy) වලට මාරු වෙනවා. මෙම කාලසීමාවේ ඔබේ මොළය ඉතාම වේගයෙන් වෙනස්වීම්වලට භාජනය වෙනවා.

ඉතින් අවදි වූ විගස ඔබ දුරකතනය අතට අරගෙන Social Media වල කරක්

ගනනවානම් හෝ Emails, News බැලීමට පටන් ගන්නවනම් ඔබ මේ අවධිය මගහැරලා පිවිසෙන්නේ 'Alert Mode' එකට. හරියටම කියනවා නම් මොළය, එයා යා යුතු නිවැරදි මාර්ගයෙන් පිට පැනලා වැරදි පාරක යන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මේ 'Alert Mode' එකේදී ඔබගේ නෙත ගැටෙන්නේ සෘණාත්මකභාවයෙන් පිරි පුවතක් හෝ දර්ශනයක් නම්, ස්වයංක්‍රීයව ඔබේ මොළය 'Stress Mode' එකට පිවිසීමට පටන් ගන්නවා. එතැනින් පටන් ගන්න 'Stress Mode' එකට පුළුවන් ඔයාගේ මුළු දවසම වුණත් Stress කරලා (ආතතියට පත්කරලා) විනාශ කරල දන්න.

ඉතින් එනෙතම් මොන වගේ දේවල්ද උදේ පාන්දරට කරන්න හොඳ? දැන් අපි ඒ ගැන කතා කරමු. මුලින්ම ඔයාට පුළුවන් උදෑසන අවදිවුණු ගමන් නිදාගත්ත ඇඳ පිළිවෙලකට හදලා තියන්න. ඒ හරහා ඔයාගේ යටිහිතට පණිවිඩයක් යනවා 'නිදාගැනීමේ කාර්යය මම සාර්ථකව නිම කරන ලදී' කියලා. ඊටපස්සේ හෙමින් සීරුවේ වතුර විදුරුවක් පානය කරන්න. ඒ මගින් උදේට එන බඩගින්න පැයක් විතර පස්සට යනවා විතරක් නෙමෙයි රෑය පුරාවටම වැඩ කරපු ඔයාගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ තිබුණා අපද්‍රව්‍ය ටිකක් සේදිලා හොඳින් පිරිසුදු වෙනවා.

ඊටපසුව ඔබ දවස සාර්ථකව නිමා කරන ආකාරයත් ඔබේ සිහින හා ඉලක්කයන් සාක්ෂාත් කරගන්නා ආකාරයත් පිළිබඳව චින්තරූප මැවීම (Visualizing), භාවනා කිරීම, Gratitude Practice (ලැබුණු දේට කෘතචේදි වීම), ව්‍යායාම කිරීම වගේ දේවල් තමයි සුදුසුම.

Gratitude Practice යටතේදී ඔයාට පුළුවන් ස්වභාව දහමට, ඔයාගේ මනසට සහ ශරීරයට ඔයා වෙනුවෙන් කරන කැපකිරීම්වලට, ඔබට සුවසේ නිදාගන්න දීපු ඇඳට, නිවසට, ඔබේ රැකියාවට, ඇඳුම් පැළඳුම්වලට, ආහාරපානවලට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. මේ විදියට දවසට විනාඩි 5ක් 10ක් Gratitude Practice කිරීමෙන් අපේ මනස විශාල ලෙස ධනාත්මක බවින් පිරී යන බව විද්‍යාත්මක ඔප්පු කරලා තියෙනවා.

ඊළඟට අද දවසේදී සාක්ෂාත් කිරීමට ඉලක්ක තුනක් හදාගන්න. මහලොකු බැරැරුම් ඒවා නෙමෙයි, සරල සහ ලේසි දේවල්. මේ හරහා අපි උත්සාහ කරනවා සෑම දවසක්ම අර්ථවත් ලෙස සහ පාලනයකින් යුතුව ගත කරන්න. උදහරණයක් විදියට අපිට පුළුවන්,

උදේවරුවේ පැයක් Gym එකට යන්න, එනමෙන් නැත්නම් ටිකක් ඇවිදින්න හෝ වෙනගම් ව්‍යායාමයක් කරන්න. පොතක් කියවන්න එනමෙන් නැත්නම් ඔබ අදහන ආගම අනුව බුදුන් වැළීම හෝ යාඥා කිරීම වෙනුවෙන් වෙලාවක් වෙන් කරගන්න වගේ සරල දේවල් මේ ඉලක්කවලට යොදාගන්න. දවස සැලසුම් කිරීමත් මෙතැනදී ඔයාට කරන්න පුළුවන්. දවස ඉවර වෙලා නැවත රෑට ආපස්සට හැරලා බලන්න පුළුවන් අද දවස කොච්චර සාර්ථකද කියලා.

ඊළඟට අදද දිනයේදී ඔයාට කරන්න තියෙන වැඩිම ආතතියක් සහිත කාර්යය මුලින්ම ඉවර කරන්න. විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණවලට අනුව මිනිසෙකුට එක් දවසකදී හොඳින් අවධානය දී වැඩ කරන්න පුළුවන් වාර ගණන සීමිතයි. ඉතින් රෑ වෙනකොට හිත එක තැනක තියාගැනීමේ හැකියාව උදයවරුවට සාපේක්ෂව අඩු වෙනවා. අන්න ඒ හින්දා ඔබේ එකේ දෙයක් වුණත්, පාඩම් වැඩක් වුණත් වැඩිම ආතතියක් සහිත දේවල් මුලින්ම කරන්න. ඒක Morning Person කෙනෙක්ට වගේම Night Owl කෙනෙකුටත් එක විදියට වලංගු වෙනවා.

**ගොඩක් දෙනෙක් කරන පළවෙනිම වැරද්ද තමයි, ඇහැරුණු ගමන් නිදි මරගානේ ජංගම දුරකතනය අතට අරගෙන උදේ පාන්දරම Social Media වල කුණු කන්දුල් අස්සෙ කරක් ගසන්නට පටන් ගැනීම**



හසින්න හේවාටසම්



# කෙටි වෙනම සාස්තරේ සිද්ධි නමයි සුන්තරේ



## සිද්ධි

සමගින් මුහුණ ලස්සන කරන

Chavikumari®  
Aloe Vera Face Pack

**නොමිලේ**



Online Order

0114 373 641 - 0760 966 938

මිල රු: 320



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

දිවයිනේ සියලුම ආයුර්වේද බෙහෙත් සැල්, ෆාර්මසී, ග්‍රොසරිස්, ආර්පිකො, කීල්ස් සුපර්, කාගීල්ස්, සනාස වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක

**ඡනිනේ!**

**ලෙඩි හඳුනා පැණි බීම වෙනුවට**

**ආරලෝකෝමා** සමගින්

**නන්තලේ සිසිලස විඳිමු සතුටින්**

**රසම රස කැලි හැසෙන**

**COOOOOO!**  
**චුන්ඤ්චික!**

**Aloe Koma ORIGINAL**

මිල රු: 90 200 ml  
190 500 ml

**ස්වාභාවික කෝමාරිකා ආනය**      **ඉරහඳු වෙදගෙදර හිඡපාදනයක**



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

දිවයිනේ සියලුම ආයුර්වේද බෙහෙත් සැල්, ෆාර්මසී, ග්‍රොසරිස්, ආර්පිකො, කීල්ස් සුපර්, කාගීල්ස්, සනාස වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක

# ඉස්සර සික්කා කියපු අය දැන් මට සර කියනවා



රාජ්‍යයේ අවුරුදු හත්තරක් පමණ ජීවත්වෙයි. ඒත් අවුරුදු හතළිහ පමණ වනවිට උගේ පියාපත් ඇඟට ඇඳී, හොට බිම ඇති, නිය වකුටු වී ගොදුරු බැහැරැහිම තබා පියාසෑමට පවා අපහසු වෙයි. මේ කරදරයෙන් මිදීමට රාජ්‍යයාට ඇත්තේ විකල්ප දෙකකි. පළමුවැන්න උත්සාහය අතහැර බඩගින්නේම සිය ජීවිතය අවසන් කරගැනීමයි. දෙවැන්න පියාපත්, නිය සහ හොට ගලවා දමා නැවත ඒවා අලුත් කරගැනීමයි.

රාජ්‍යයා තෝරාගන්නේ මින් දෙවැන්නයි. ඉතා උස් කඳු මුදුනකට පියාසා යන උෟ, ඉතා වේදනාකාරී වුවත් හොටය, නිය සහ පියාපත් එකින් එක උගුලා දමා පීඩාකාරී කාලසීමාවක් පසුකර නැවතත් ඇඟපත යවා තත්ත්වයට පත් කරගනියි.

රාජ්‍යයාගේ කතාව එපමණයි. මෙතැන් පටන් දිගහැරෙන්නේ අලුත් කතාවකි.

“පුංචි කාලේ අම්මා මට රාජ්‍යයාගේ ජීවිත කතාව කියලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් හැමෝගෙම ජීවිතවල හොඳ කාල වගේම නරක කාලේකුත් එනවා කියලා තේරුම් ගන්න මට එව්වර කාලයක් ගියේ නෑ.”

දුක, වේදනාව සහ කටුකත්වය තුළින් ජීවිතයට පත්තරය ලබාගත් මේ දීරිය මිනිසාගේ නම මධුර කරුණාරත්නයි. අද ඔහු වෘත්තීයයෙන් ගුරුවරයෙකි.

“රත්නපුරේ බෙලිහුල්මය පැත්තේ පඹනින්න කියන ගමේ තමයි මම ඉපදුණේ. මට මල්ලි කෙනෙකුත් ඉන්නවා. මගේ තාත්තා ගොවියෙක්. අපිට තට්ටු මාරු කුමයට කරගෙන ගිය පොඩි කුඹුරු කෑලි දෙකක් තිබුණා. පොඩි කුඹුරු නිසා ඒවයින් හාල් ලැබුණේ ගෙදර බතට විතරයි.”

තාත්තා දුනඬිය වගුරුවා ගෙදරට බත සර්කරද්දී නිවසේ අනෙකුත් අඩුපාඩු පිරිමසාගැනීමට මධුරගේ අම්මා සබරගමු විශ්වවිද්‍යාලය ළඟ බත් පැකට් විකුණුවාය.

“තුන වසරේ ඉඳලා මට හොඳට බත් ඔහන්න පුළුවන්. අම්මා වැට අයියේ නියන් කෑම විකුණාද්දී මමත් අම්මට උදව් කරනවා. පුංචි එකෙක් වුණත් කෑම ගන්න අයට හරියටම ඉතුරු සල්ලි දෙන්න එහෙම මම දැනගෙන හිටියා. අම්මගේ බත් පැකට් ඉතුරු වෙනවට මම කැමති නෑ. මොකද එහෙම දවසට අම්මා හොරෙන් අඬනවා කියලා මම දැනත් හිටියා.”

මෝඩ ගබොලින් බැඳලා, මැටි කපාරු කළ ගෙදරක තමයි අපි හිටියේ. ඒ ගෙදර තිබුණේ සාලෙයි, කුසිසි කෑල්ලෙයි විතරයි. අපිට කුප්පි ලාමිපු දෙකක් තිබුණා. එකක් අම්මා කුසිසියේ වැඩට තියාගත්තා. අනිකෙක් තමයි මම පාඩම් කළේ.”

තම පුතුන් දිනෙක රජුන් වනු දැකීම ඒ දෙමාපියන්ගේ එකම ආශාව විය. ඒ නිසා කුසට හොකා හෝ දරුවන්ට ඉගැන්වීම ඒ දෙදෙනාගේ පුඵම රාජකාරිය බවට පත්වී තිබුණි.

“රත්නපුරේ කරගස්තලාව විද්‍යාලයේ තමයි මම මුලින්ම ඉගෙනගත්තේ. ඊටපස්සේ ශිෂ්‍යත්වේ පාස් කරලා බලංගොඩ ආනන්ද මෙහි මහ විද්‍යාලයට ගියා.”

හය වසරට ගියා විතරයි අපේ ගෙදර වහලේ කඩාගෙන වැටුණා. වාසනාවටද කොහෙදෝ අපි එක්කෙනෙක්වත් ඒ වෙලාවේ ගේ ඇතුළේ හිටියේ නැහැ. වහලේ හදුනන්න වත්කමක් නොතිබුණු නිසා පස්සේ

ඉටිරේදවලින් එහෙත් මෙහෙත් වහලේ අටෝගත්තා. ඉතින් වැස්ස කාලෙට අපිට නින්දක් නෑ. ඉටිරේදී බරවෙලා වහලෙන් වතුර එනවා. ඔය විදිහට අපි අවුරුදු තුනක් ජීවත් වුණා.”

ඒ අල්ලපනල්ලේ පියාට හෘදයාබාධයක් ඇතිවු නිසා මධුරගට සිදුවුණේ කබලෙන් ලිපට වැටෙන්නටය.

“අම්මලා දුක් විඳිනවා බලාගෙන ඉන්න බැර නිසා O/L ඉවරවුණු හැටියේ මම පලංචි බඳින තැනක වැඩට ගියා.”

**තුන වසරේ ඉඳලා මට හොඳට බත් ඔහන්න පුළුවන්. අම්මා වැට අයියේ නියන් කෑම විකුණාද්දී මමත් අම්මට උදව් කරනවා**

පලංචි බඳින වැඩෙන් හිතුවරම් ලෙහෙසි වුණේ නැත. හිතේ හයිය තිබුණාට පුංචි ගතට ඒ වැඩ අපහසු බව දැනුණු නිසා මධුර ඒ රස්සාවට තිත තබා සිමෙන්ති අනන තැනක අලුත් රස්සාවක් සොයාගත්තේය.

“මම බාස්ලා දෙන්නෙක්ට තනියම බදුම ඇනුවා. සිමෙන්ති, වැලි, බදුම කමර්

තියාගෙන තට්ටු තුන හතර උඩට නගින්න ඕනේ. ඒවයින්ම ඉතින් මහන්සියේ තරමට පඩියක් ලැබුණේ නැහැ.”

තමා කරන්නේ ගතට ඉති කැපීමක් බව තේරුම්ගත් මධුරගේ හිතට අලුත් අදහසක් එන්නේ ඔය අතරය.

“අපේ ගෙදර පොඩි කැඳ කරත්තයක් තිබුණා. මම ඒක අරගෙන සබරගමුව කැමිපස් එකේ අයියලට අක්කලට පොල් රොටි එකක් ප්ලේන්ට් විකුණන්න පටන්ගත්තා.”

ව්‍යාපාරයකට අවැසි මූලික දැනුමකම් ඔහුට ලැබුණේ අම්මාගේ බත් පැකට් කඩෙන්ය. ව්‍යාපාරයක දියුණුවට අලෙවිකරණ උපක්‍රම වැදගත් බව ඔහුගේ පුංචි වයසට තේරුම් ගොස් තිබූ නිසා ඔහු දිනෙන් දින අලුත් අලුත් දෑ අත්හදා බැලුවේය.

“රොටි බිස්නස් එක දවසින් දෙකෙන් ප්‍රසිද්ධ වුණා. පස්සේ හැමෝම මට කිව්වේ ‘රොටි මල්ලි’ කියලා. ඊටපස්සේ මම කැරට්ටුවලින් ආප්ප හැදුවා. ඒක මගේම සොයාගැනීමක්. ඒ අලුත් ආප්පෙ කන්නත් හැමෝම වගේ ආවා.”

දහවල රොටි කඩය වෙනුවෙන් මහන්සි වූ මධුර රාත්‍රී කාලය වැය කළේ පොතපතේ වැඩවලටය. වයසට වඩා ලොකු හිතක් තිබුණු නිසාම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය උසස් ලෙසින් සමත් වීමටත් ඔහු සමත් විය.

“උසස් පෙළ පංතියට ගියාම මම රොටි විකුණන එක නතර කළා. වත්තේ ලොකු දඹල මැස්සක් ගහලා පංතිවලට සල්ලි හොයාගත්තා. කාලයක් ඕඩ්ටුවලට බත්

එහෙමත් විකුණුවා. ඒත් ඒවයින් ලැබුණු ආදායම මඳ නිසා මම සිකුරැටි රස්සාවකට යන්න තීරණය කළා.”

සබරගමු විශ්වවිද්‍යාලයේ කළමනාකරණ අංශයේ ආරක්ෂක නිලධාරියෙකු ලෙස මධුර සේවයට බැඳුණේය. රාත්‍රීය පුරා නෙත් නොපියා මුරසේවයේ යෙදිය යුතු වූ නිසා සිකුරැටි රස්සාවත් මධුර සිතුවරම් ලෙහෙසි පහසු වූයේ නැත. ‘සිකුරැටි කොල්ලා’, ‘සික්කා’ ලෙස ඇතැමුන් අමතද්දී කටපුරා ‘සිකුරැටි මල්ලි’ කියූ කාරුණික සිත් ඇත්තෝද ඒ අතර විය. ඒ කොයිකාටත් ඔහු උපරිම සේවය ලබාදුන්නේය.

“හැමදම දවල්ට පන්ති ගිහින් රැට කැමිපස් එකේ සිකුරැටි රස්සාව කළා. ඒ මුළු මාස අටම නිදගත්තේ නැතිවරම්. සමහර දවසට උදේට සිටුව ඕර්වෙලා ඒලෙවල් පංති යනවා. ඒත් පළවෙනි පාර කැමිපස් යන්න මට ලකුණු ටිකක් මඳි වුණා. ඒ නිසා දෙවනි පාර ඒලෙවල් කරන්න මාස දෙකකට කලින් සිකුරැටි ජොඩි එකෙන් අයින් වුණා. ඒ පාර මම ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ කළමනාකරණ අධ්‍යන හා වාණිජ විද්‍යා පීඨයට තේරුණා. කැමිපස් තේරුණා කිව්ව දවසේ අම්මයි තාත්තයි සතුටට මාව බදුගෙන ඇඳුවා මට අද වගේ මතකයි.”

දැන් මධුරගේ වයස 24කි. ඒ පොඩි වයසට ඔහු දැන් ජීවිතයේ දුෂ්කර කාලය ගෙවා අවසන්ය. ඔහු අද පෙරලන්නේ ඔහුගේ ජීවිත කතාවේ හොඳ පිටුය.

“මං ඉගෙනගත්ත ඉස්කෝලේ ගිණුම්කරණය උගන්වන ගුරුවරයෙක් නෑ කියලා මට ආරංචි වුණා. පස්සේ මම

පින්සිපල් එක්ක කතා කරලා ඒ නංගිලා මල්ලිලාට නොමිලේ ගිණුම්කරණය ඉගැන්වුවා. උගැන්වීම කියන දේත් මගේ ඇගේ තියෙනවා කියලා එතකොට තමයි මට තේරුණේ. පස්සේ මං කැමිපස් යන ගමන් ගිණුම්කරණය පංති කරන්න පටන්ගත්තා. මම කියලා දෙන දේ දරුවන්ට හොඳට තේරෙන නිසා දවසින් දවස මගෙන් ඉගෙනගන්න එන පිරිස වැඩි වුණා. මේ වෙනකොට මගෙන් දරුවන් එකසිය පහනක් දෙසියක් විතර ඉගෙනගන්නවා. මගේ නැතිබැරකම් දන්න නිසා ඒ දවස්වල ගොඩක් සර්ලා මට ශ්‍රී කාඩ් දීලා තියෙනවා. ඒ වගේ මමත් මේ දරුවන්ට මට පුළුවන් විදියට උදව් කරනවා.”

**හැමදම දවල්ට පන්ති ගිහින් රැට කැමිපස් එකේ සිකුරැටි රස්සාව කළා. ඒ මුළු මාස අටම නිදගත්තේ නැතිවරම්**

මම දැන් ඉන්නේ විශ්වවිද්‍යාලයේ තුන්වන වසරේ. පුළුවන් විදියට අපේ ගේ එහෙමත් මම හැදුවා. ඒ වගේම පවුලේ බර කරට අරන් එයාලව ආදරයෙන් බලාගන්නත් කැපවෙනවා.”

පත්තර පිටුවක ලිවිය නොහැකි තරම් පිරිසක් මධුරගේ ගමනට උදව් උපකාර කළ බව කීමටත් ඔහු අමතක නොකළේය.

“මම ශිෂ්‍යත්වය පාස් වුණාම ශිෂ්‍යත්වය නම් කාට පාස් වෙන්න බැරද කියලා සමහරු ඇනුවා. ඊටපස්සේ කැමිපස් නම් කාට යන්න බැරද කියලා අහපු අයත් හිටියා. ඉස්සර මට ‘සිකුරැටිකාරයා’ ‘රොටිකාරයා’ කිව්ව අය දැන් මාව දැක්කම නැවතිලා සර් කියලා කතා කරනවා. ඉදිරියේදී කවුරුත් නොකළ විදියේ ව්‍යාපාරයක් කරන අදහසකුත් මගේ හිතේ තියෙනවා. ඒ හිත ඉස්බ වෙනකල් මම මහන්සි වෙලා වැඩ කරනවා.”

# 'සවිණා'

## 30 වැනි සංවත්සරය සමරයි

ගැමුණු විරවර්ධනගේ පියා ඔහුට නිතර කී දෙයක් තිබිණි. එනම් තරුණ දරුවන් දෙමව්පියන්ගේ දේපළ ගැන බලාපොරොත්තුවෙන් නොලද ස්වඋත්සාහයෙන් හැරීමට යමක් කළ යුතු බවයි. එහිසාම අප්පච්චිගේ ව්‍යාපාරය වූ බොරැල්ල ෆාමසි ගොඩනැගිල්ලෙන්, ගැමුණු කඩකාමරයක් ඉල්ලා සිටියේ රජපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමටයි. නමුත් කඩකාමරයක් වෙනුවට ගැමුණුට පියාගෙන් ලැබුණේ ගොඩනැගිල්ලේ මුල්ලක කුඩා ඉඩකඩ. සැප පහසුවට ඉන්නට පුටුවක් මේසයක් හෝ වෙනත් යමක් ඔහුට ලැබුණේ නැත. ලැබුණේ රජපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ තබාගැනීමට කුඩා විදුරු පෙට්ටියක් පමණි.



එහෙත් ඉස්සරහට තැබූ පය ආපස්සට ගැනීමට අකමැති වූ ඔහු ලැබුණු දෙයින් ප්‍රයෝජන ගෙන තම ව්‍යාපාරය ඉදිරියට ගෙනයාමට අදිටත් කර ගත්තේය. ඒ ඔහු තුළ තිබූ දැඩි අධිෂ්ඨානයත්, ධේර්යයත් නිසාවෙන්මය.

අද වනවිට මෙරට පමණක් නොව ජාත්‍යන්තරයද ජයගෙන ඇති 'සවිණා' සමූහ ව්‍යාපාරයට මුල්ම අභිතලම වැටුණේ ඒ අයුරිනි. ඒ 1991 වසරේදීය.

එද ප්‍රංචියට පටන්ගත් ඒ ව්‍යාපාරයට වසර 30ක් පිරීම නිමිත්තෙන් සංවිධානය කර තිබූ උත්සවයේදී දහඩිය මහත්සිය කැපකර පියවරෙන් පියවර ආ ගමන ගැන ගැමුණු විරවර්ධන මහතා කීවේ මෙවැනි කතාවකි.

"එතකොට මට හරියටම අවුරුදු විස්සක් විතර ඇති. ඒ කාලෙදී රජපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍ය, උපකරණ, අමුද්‍රව්‍ය වගේ දේවල් විකිණීමේ ව්‍යාපාරය එකම පුද්ගලයින් පිරිසක් මග තමයි රැඳීලා තිබුණේ. ඒක නිසා සාධාරණ මුදලකට රජපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍ය විකිණීමේ ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න ඕන කියලා මගේ හිතේ ලොකු ආසාවක් තිබුණා. ඒත් මගේ ළඟ ඒකට මුලික ප්‍රාග්ධනයක් තිබුණේ නෑ. පස්සේ මම ගෙදරින් උදව් ඉල්ලුවා. ඒත් අප්පච්චි කිව්වේ තනියම හැරිවන්න කියලා. අන්තිමට මම කිව්වා මට පුළුවන් විදියට බිස්නස් එක තනියම පටන්ගන්න එයාගෙ ෆාමසි එකෙන් පොඩි කඩ කාමරයක් දෙන්න කියලා. ඒත් මට අප්පච්චි දුන්නේ ෆාමසි එකේ පොඩි මුල්ලක්. එදා ඉඳන් අද වෙනකල් මේ ව්‍යාපාරය මෙතැනට ගෙනාවේ අතිශයේ, බාධක ගොඩක් මැද්දෙන. මොකද අද තරුණ පරම්පරාවට වගේ එදා අපිට තාක්ෂණය තිබුණේ නෑ. අපේ පයේ වෙර විරියයි, හිතේ ධේර්යයි විතරයි තිබුණේ."

අද වනවිට විලාසිතා ලෝකයේ ප්‍රමුඛයා ලෙසින් නම්දරා ඇති 'සවිණා' කොළඹ, මීගමුව, මහනුවර ආදී දිවයිනේ ප්‍රධාන නගර අටක තම ශාඛා ස්ථාපිතකොට ඇත. තවද මෙහි යන එන පාරිභෝගිකයින්ට තමන්ට අවශ්‍ය රජපලාවන්‍ය ද්‍රව්‍ය, ආකරණ සහ අනෙකුත් තනතුරු හණ්ඩ දසදහසකට වඩා එකම වහලක් යටින් ලබාගැනීමේ පහසුවද ඇත.

"අපි හැමවෙලාවෙම උත්සාහ කරන්නේ පාරිභෝගිකයාවත් රැකගෙන ඉස්සරහට යන්න මිසක් ඔවුන්ව තලා පෙලාගෙන ගොඩනැගෙන්න නෙවෙයි. මොකද ව්‍යාපාරයක් රැකෙන්නේ පාරිභෝගික රැකුණොත් විතරයි. ඒක නිසා අපේ මුලිකම අරමුණ සාධාරණ මිලක් කියන එක මිසක් ලාභය නෙවෙයි."

2009 වසරේදී 'විශාන' සන්නාමය යටතේ නව රජපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන පෙළක් වෙළඳපොළට හඳුන්වා දුන්නේද 'සවිණා' සමූහ ව්‍යාපාරය තුළිනි. අද වනවිට වෙළඳපොළේ අන්තර්ජාතික ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල 'විශාන' නිෂ්පාදන 600කට අධික ප්‍රමාණයක් ඇත.

සිය 30 වන සංවත්සරය සැමරීමට සමගමම පාරිභෝගිකයින් සඳහා මාර්ගගත වෙබ් අඩවියක්ද හඳුන්වාදීමට 'සවිණා' කාර්යමණ්ඩලය කටයුතු කළේය. මේ වනවිට GMP සහ ISO සහතිකවලින්ද පිදුම් ලබා ඇති 'සවිණා' හි සාර්ථකත්වයේ රහස පාරිභෝගිකයාට සහ සැපයුම්කරුවාට මුල්තැන දී කටයුතු කිරීමයි.

30 වසරක් පුරා මෙරට මෙන්ම නොරටද ආදරය දිනාගත් 'සවිණා'ට විලාසිතා ලෝකයේ ප්‍රමුඛයා ලෙසින් තවත් දිගු ගමනක් යන්නට අපිද සුභාශීෂ්ණ එක්කළෙමු.

ලිහිණි මධුසිකා

### උකුණු වැද සැපයීමට ඉවහරයි !

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමත කරන ලද නිෂ්පාදනයකි.

## ක්ලෙන්ක්සක්ස් උකුණා ඡාමිපු

දරුවන්ගේ පාඩම් වලට හාඩා කරන මිත්‍යා ශක්තිය හැරී කරන නින්දට කරදර කරන දරුවන්හි සමාජයේ ලැජ්ජාවට පත් කරවන

### උකුණු වැද කහන තර්බල් ඡාමිපු

එක අවුරුදු 6 සිට ඉහළට පාසල් දරුවන් හා වැඩිහිටියන් සඳහා යුද්ධයි.

### විය විය රහිතයි

මානසාර පිදුරුමස්

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

# උකුසට තඬා බේරා ගැනීමට නොහැකිවූ ඔබේ රන් භාණ්ඩ නැවතත් ඔබේ අතටම

ඔබ දැනට උකස්තඬා ඇති ඊසීට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න

කොළඹ	0771 408 547	වැල්ලවත්ත	0710 870 686
මොරටුව	0766 227 059	කළුතර	0776 167 149
මීගමුව	0766 227 056	ගම්පහ	0779 230 549
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	හලාවත	0779 256 191
ගාල්ල	0705 979 274	මාතර	0705 979 237
කුරුණෑගල	0766 227 061	ගම්පොල	0710 870 735
දිගහ	0778 156 738	නාවලපිටිය	0710 870 706
තලවකැලේ	0710 871 009	හැටන්	0778 790 372
මාතලේ	0702 539 389	කෑගල්ල	0703 583 363
බේරෑවල	0772 999 934	පුඩුළුමිඳිය	0777 683 889
මතුගම	0772 206 413	රාගල	0710 870 703
වව්නියාව	0740 920 313	උඩප්පුව	0771 201 851
මොණරාගල	0771 201 852	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
බදුල්ල	0771 201 863	පුත්තලම	0771 201 861
කොටහේන	0702 539 382	මහියංගනය	0771 201 862
කල්පිටිය	0761 605 803	මස්කෙලිය	0760 909 822
කටුගස්තොට	0779 476 206	පානදුර	0776 157 119
නාලල	0763 226 230		

F.A. Ads



සම්බන්ධය හෙවත් රතියට තෝරාගන්නා ගැහැනිය නිල නොලත් තැන්හි තබා නිතහනුකුල නාරියාව වශයෙන් මාතෘ, සකි, හගිනි යන සියලු ගුණයන්ගෙන් අනූන ගැහැනියක් තෝරාගැනීමට පිරිමින්ට ඇත්තේ උපන්ගෙයි හපන්කමකි. ඇවිළුණු කළ නිවන්තටත් නිවුණු කළ නැවත නැවත ඇවිලෙන්නටත් පිරිමින්ට නිල නොලත් තැන්හි තැබූ ඒ ගැහැනිය නැතුවම බැරිය. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ නම් එවැනි බැඳීම් හඳුන්වන්නේ Casual Relationship ලෙසය. නමුත් සිංහල භාෂාව තුළ එය නැඳින්වීමට ඒ හා සමවන සහජ වචනාර්ථයක් ඇත්දැයි මම නොදනිමි.

සෙලිනා ලස්සනය, නිර්වානිට අනුවනම් ඇයට ඇත්තේ බටර් පැහැ සමකි. වැඩිමනක් කලවා නිරාවරණය වෙන්නට ඇදීන සෙලිනාගේ ආලිංගනය, ඇවිළුණු කලෙක නම් නිර්වානිට ගෙන දෙන්නේ නිර්වාණ සුවයිකි. සිතලු හැන්දෑවක බැඳුණකියට වී කෝපි උගුරක් හෝ වයින් උගුරක් තොල ගන්නට සෙලිනා පංකාදය. එසේම හිත රිදුණු කළ සහසන්නටත්, පාළුවක් දැනුණු කළ පාලු මකන්නටත්, ව්‍යාපාර කටයුතු නිසා ඔලුව අවුල් වූ කළ ඒ අවුල් ලෙහන්නටත් සෙලිනා තරම් හොඳ යුවතියක් නිර්වානිට හමු වී නැත. ඒ නිසා විටෙක ගුරුවරියක්ද, විටෙක මවක් ද, තවත් විටෙක යෙහෙලියක් ද ලෙසින්ද ඇයව නිර්වානිට දැනුණේ.

වෙන්නායි ගිය මොහොතේ සියල්ල බලා සිටියාක් මෙන් කී නාඩි වාක්‍යයේද කෙඳිනක හෝ විවාහ වන යුවතිය පිළිබඳ කී විස්තරය සමග පැහැනේ සෙලිනා ය.

සියල්ල එසේ සිදුවූණත් නිර්වානි තාමත් ආදරේ පාරමීට ය. වසර හතරකට ඉහතදී කැඩී බිඳී ගිය ඒ සම්බන්ධයේ සුන්බුන් ටිකක් මිස වෙන කිසිවක් පාරමී වෙනුවෙන් ඔහු ළග ඉතිරිව නොතිබුණත් සෙලිනාට වඩා සංවරව



# බල ණාව

ඇදීන, ඊට වඩා සංවර ඇවැතුම් පැවැතුම් ඇති පාරමී පිළිබඳ මතකය දිය යට වඩු රබර් බෝලයක් මෙන් ඉස්මතුව වරින් වර ඔහුගේ හිත පාරයි. පාරමී පිළිබඳ මතකයෙන් ඇවිලෙන හිත නිවන්තට සෙලිනාට බැරිය. ඒත් හිත ඇවිලෙද්දී ඊට වැඩි ගිණිදරකින් ගත අවුලවා ගන්නට ඔහු තවමත් දුටුයේ සෙලිනා ළඟටය.

ගැහැනු ආදරය අතියසදී ඕනෑවටත් වඩා ආත්මාර්ථකාමීය. තමා පෙම් කරන පිරිමියාගේ එක මයිල ගතකට හෝ වෙන ගැහැනියක් අත නියනවාට ගැනු කැමැති නැත. දේවතාවියන් වැනි ගැහැනුන්ට මළ යක්ෂණියන් වෙන්නට එහෙව් එක සිද්ධියක් හොඳටම ඇතිය.

ඒත් තම ආලිංගනයෙන් ගත්තු දහය නිවාගන්නා මේ පිරිමී ආත්මය ඉඳිරිපිටට පාරමීගේ හෙවනැල්ල වැටෙද්දී සෙලිනා කලබල



**තමා පෙම් කරන පිරිමියාගේ එක මයිල ගතකට හෝ වෙන ගැහැනියක් අත නියනවාට ගැනු කැමැති නැත. දේවතාවියන් වැනි ගැහැනුන්ට මළ යක්ෂණියන් වෙන්නට එහෙව් එක සිද්ධියක් හොඳටම ඇතිය**

# බලව ණාවය !

මොහොතකට හෝ සැරිසැරීමෙන් සුවයක් වින්දෙමි.

ගැහැනුන් දෙදෙනෙකු අතර අතරමං වන නිර්වානි අවසන ඒ දෙදෙනාගේ

වුණේ නැත. යක්ෂණියක් ලෙසින් හැසිරුණේද නැත. ඊට වඩා සංයමයකින් යුතුව ඔහුගේ හිතින් පාරමී පිළිබඳ මතකය ඉවත් කර දමන්නට ඇය සුර සැලසුමක් සකස් කළාය.

ඒත් ඇවිලෙමින් අවුළුවන ඇයට වඩා හිච් හිඳ තමාව අවුලන පාරමීට ඒ වනවිටත් නිර්වානි හතුව තිබූ බවක් සෙලිනා දැන සිටියේ නැත. නිර්වානිට casual වූ නමුත් සෙලිනාට serious වූ ඒ සම්බන්ධය තුළ ඇ කෙසේ නම් හිත හඳුන්වන්නට ඇතිද?

ඉහත කී වර්ත සියල්ල මනාකල්පිත බවත් ජීවත්වන හෝ ජීවත් වූ කිසිවෙකුට ආදේශ නොවන බවත් 'දුර්ගත චිරංග' නම් කතුවරයා ඔහුගේ 'බලකාම' නම් කෘතියේ සඳහන් කර ඇත. නමුත් එකී පරිකල්පන සීමාව නොඉක්මවන ලෙස ඔහු පාඨකයාගෙන් ඉල්ලා නැති නිසා එකඟත්වයට 'බලකාම' කියවූයෙන් යද්දී මම ස්වකැමැත්තෙන් එකී වර්තවලට ආදේශ වුණෙමි. එසේම හිතුවනාපේ ඒවා අන්‍යයන්ටද ආදේශ කළෙමි. යථාර්ථයෙන් මඳක් හෝ ඔබ්බට නොයන එම වර්ත තුළ

කවුරුන් තෝරාගත්තද, ඔහු ව සල්ලාලයකු ලෙසින් හඳුනාගැනීමට කතුවරයා අවස්ථාවක් ලබාදී නැති බවයි මගේ හැඟීම.

පිරිමියෙකුට සදකාලික නැවතුම්පොළක් වීමට නම් ගැහැනියකගේ සරාසී බව පමණක් නොසැහෙන බව ඔහු ව්‍යංගයෙන් කියා ඇත.

ඒ හැරුණුකොට දේශපාලන තීරය පිටුපස නොපෙනෙන ඇත්ත සහ මනාප පොරයකදී දිනන පරදින පිල තීරණය කිරීමට 'ඇඩ්වර්ටයිසින්' සතු හැකියාව පිළිබඳ අපුරුචට කියාපෑමට මේ ගුණ්ථයට හැකිවී ඇත.

රස වින්දනය හුදෙක් පුද්ගල සාපේක්ෂ කාරණාවක් බව සැබෑය. නමුත් වසා සඟවාගෙන සිටින නම තමන්ගේ අධ්‍යාත්මයන් විමසා බලන්නට 'බලකාම' තුළින් ලබාදෙන අවකාශය එකී රස වින්දනයටත් වඩා අර්ථවත් බවයි මගේ නම් විශ්වාසය.

සුරා

# ඔබත් පිම්පල්ස් වලින් පීඩා විඳිනවාද?



**Seri**  
NATURALS

ඔබ තවත් ලස්සන කරයි



කුරුලෑ සහිත සමට

## සේර සහ මිංචි ෆේස් වොෂ්

සේර සහ මිංචි වල ඖෂධීය ගුණය කුරුලෑ සුව කරන බවට ප්‍රත්‍යක්ෂයි

- සම මතුපිට කුරුලෑ ඇතිකරන තෙල් ඉවත් කරයි
- කුරුලෑ ආසාදනවලට හේතු වන බැක්ටීරියා විනාශ කර නැවත ඇතිවීම වළකයි
- ස්වභාවික ශාකසාරවල ගුණයන්ගෙන් ආරක්ෂාකාරී ලෙස කුරුලෑ පාලනය කරයි

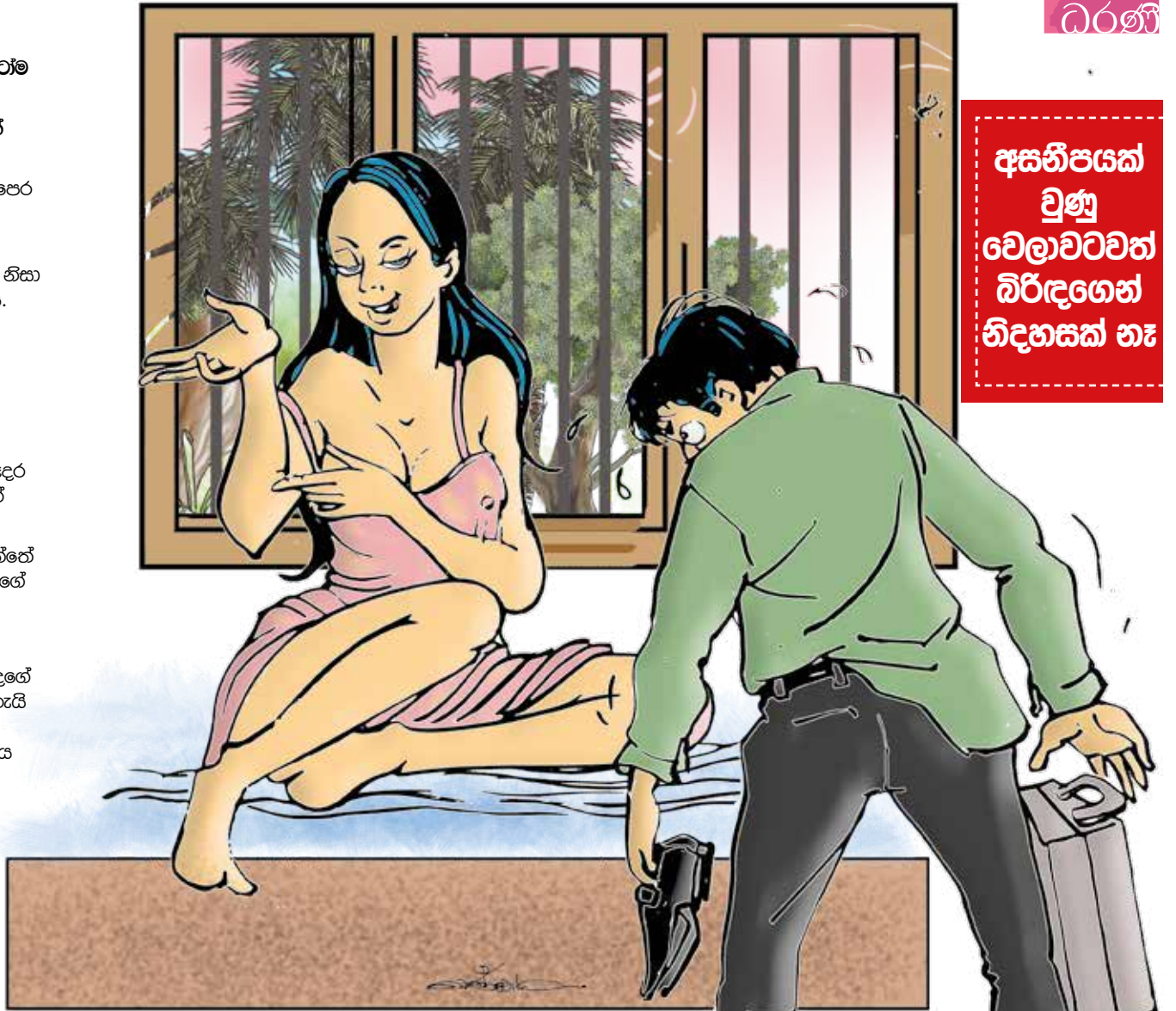
දිනපතා භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න

රු.160/- සිට



අලෙවිය: පේරිප්ස් ස්ටුවර්ට් කන්සියුම් (පුද්ගලික) සමාගම  
439, ගාලු පාර, කොළඹ 03, ශ්‍රී ලංකාව.  
දුරකථන: 0115 66 26 26

අසනීපයක් වුණු වෙලාවටවත් බිරිඳගෙන් හිඳහසක් හෑ



# අහෝ දෙවියනේ මගේ බිරිඳගේ ලිංගික ආශාවන් අඩුකරලා දෙන්න!!!

“ඉක්මනට ගෙදර එන්න. පුතා බයිසිකලෙන් වැටිලා හොඳටම තුවාලයි.”

“දැන් නම් මට කොහොමත් එන්න විදියක් නැහැ. ඔයා ටිකක් බලන්න...”

පෙරලා පිළිතුරු දුන් නදුන්, බිරිඳ නැවත යමක් කීමටත් පෙර දුරකතන ඇමතුම් විසන්ධි කළේය.

දුරුවාට අසනීපය හෝ ගෙදර ප්‍රශ්නයකැයි කියා බිරිඳ සමන්තිකා නිතර ලබාදෙන ඇමතුම්වල යටි අරමුණ දන්නා නිසා ඔහු ව තැම්බීමට දැන් ඒ උප්පරවැටියේ ලුණු ගොරකා මදිය.

සමන්තිකාත් නදුනුත් විවාහ වී තිබුණේ මෙයට වසර හය හතකට පෙරාතුවය. ඒ නිවසින් ගෙන ආ මඟුල් තුල්වකට අනුවය.

තරමක් හැඩකාර සමන්තිකා ඊටත් වැඩියෙන් විසේකාර කාන්තාවක බව නදුන් දැනගත්තේ විවාහ වී ගෙවූ පළමු දිනයේදීමය. සමන්තිකා අසාමාන්‍ය ලෙස ලිංගිකත්වයට කැදුර කාන්තාවක් බව තවත් මාස කිහිපයක් ගතවන තැනදී නදුන් වටහා ගත්තේය.

සමන්තිකා මේ කටයුත්තට රැයක් දහවලක් අදාළ කරගත්තේ නැත. ඉදින් කායික හෝ මානසික සුදුනමකින් තොරව බිරිඳගේ ඉල්ලීම් ඉටුකිරීමට සිදුවීම නදුන්ට මහත් හිසරදයක් විය.

“ඔයාට අද වැඩට යන්නම ඕනෙද?”

තමාගේ රැකියා ජීවිතයට පවා බලපෑම් ඇති කරන බිරිඳගේ මේ හැසිරීම දරා මල්ලන් ලැබීමෙන් පසු හෝ පහව යනු අතැයි නදුන්ගේ මතය විය. විවාහ වී වසර දෙකක් පමණ යනවිට පුතෙකු ලැබුවද බිරිඳගේ අසාමාන්‍ය කාමශක්ත බව පාලනය වන බවට ලකුණක්වත් පෙනෙන්නට තිබුණේ නැත.

“අපේ දරුවට දැන් යමක් කමක් තේරෙනවා. ඉතින් අපි දැන් මීට වඩා වගකීමකින් වැඩ කරන්න ඕනේ තේද?”

නදුන් ඔහුගේ හඬ අවදි කිරීමට සිතුවේ සමන්තිකාගේ හැසිරීමේ ජීවිතය දරාගත නොහැකිම තැනට ආවාට පසුය.

“ආත් එහෙනම් ඉතින් අපි දික්කසාද වෙමු... තමන්ගේ ශෘතිව සතුටෙන් තියන්න බැර මිනිහෙක්ගෙන් වැඩක් තියෙනවද?”

දුරුවා නිසා තමා දික්කසාද වීමට අකමැති යැයි නදුන් පැවසූ විට සමන්තිකා ගත්කට්ටම් කීවේ “එහෙනම් ඉතින් මම වෙන මිනිහෙක් හොයාගන්නම්” කියාය.

මෙවන් ගැහැනියක සමඟ ජීවත් වනවාට වඩා දුරුවා සමඟ තනිව ජීවත් වීම හොඳ යැයි නදුන් තීරණය කර තිබුණේ ඇගේ ඒ කතාව ඇහුවාට පසුවය.

“මේ කියන කාන්තාවගේ මව තමයි ඔවුන්ව මගේ උපදේශනයට යොමු කරලා තිබුණේ.”

ඇගේ කතාව ඇහුවට පස්සේ මුලින් මගේ මතකට නැගුණේ ලංකාවේ පළවෙනි රැජිනිය වෙච්චි අනුලා බිසව. ඇය රාගය නිසා පිරිමින් බොහෝ ගණනක් මරා දැමූ කාන්තාවක්. අනුලා බිසවයි, සමන්තිකායි විතරක් නෙවෙයි අසාමාන්‍ය ලිංගික ආශාව නිසා පවුල් ජීවිත අවුල් කරන්න ඒ වගේම ජීවිතයෙන් පවා වන්දි ගෙවන්න වුණු කාන්තාවෝ ඕනතරම් ඉන්නවා.

තමන්ට අසනීපයක් වුණු වෙලාවකදීවත් මේ බිරිඳ තමන්ට විවේක ගන්න දෙන්නේ නැහැ කියලා තමයි සමන්තිකාගේ සැමියා මාත් එක්ක කිව්වේ. ඔහු සමාජය දිනා තරමක් විවාහව බලන අයෙක්. එසේ නොමැති අයෙක් සමඟ විවාහ වුණ නම් සමන්තිකාට විවාහයෙන් පළමු දිනයේදීම විවිධ ගැටලුවලට මැදි වෙන්න ඉඩ තිබුණා.

කාන්තාවක් තුළ අසාමාන්‍ය ලිංගික ආශාවක් ඇති වෙන්න වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක කාරණා වගේම මනෝවිද්‍යාත්මක කාරණාත් හේතු වෙනවා. වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක කාරණාවක් නම් නිසි ඖෂධ මගින් මනෝ විද්‍යාත්මක කාරණාවක් නම් නිසි උපදේශන මගින් පහසුවෙන්ම යටපත් කරන්න පුළුවන්.

සමන්තිකා කුඩා අවදියේදී යම් ලිංගික අතවරයකට ලක්වෙලා තියෙන වග ඇයත් එක්ක කළ කතාබහේදී මට පැහැදිලි වුණා. ඒ තුළින් ඇයත් යම් ආශ්වාදයක් ලබාගෙන තිබූ නිසාම ඇය ඒ ගැන දෙමව්පියන්ට කියලත් නැහැ.

වාසනාවකට සමන්තිකා ඒ වෙනකොට වෙනත් සබඳතා ඇති කරගෙන තිබුණේ නැහැ. ඒත් මේ තත්ත්වය දිගින් දිගටම පැවතුණ නම් ඇය අනියම් සබඳතා කිහිපයකට වුණත් යොමු වෙන්න තිබුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි දැඩි අකමැත්තෙන් ලිංගික සබඳතා පැවත්වීම

නිසා ඇගේ සැමියා ලිංගිකව අකර්මණ්‍ය වීමට වුණත් ඉඩ තිබුණා.

බිරිඳගේ කාමශක්ත බව නිසා මගේ උපදේශනයට පැමිණි යුවළ ගණන නම් අතේ ඇඟිලි පහටත් වඩා අඩුයි. හැබැයි සැමියා ලිංගික ජීවිතයට නැඹුරු වැඩිය කියලා බොහෝ කාන්තාවන් මට පවසනවා.

සැමියා හෝ බිරිඳ වේවා තමන්ගේ සහකරුවාට මානසික පීඩාවක් වෙන විදියට ලිංගිකත්වය පතනවා නම් එතැන තාප්පිමත් සුන්දර විවාහ ජීවිතයක් නැහැ.

විවාහය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලි හා ඒ තුළ අනෙකුත් ආදරය, ගෞරවය, සැකසීම වගේ දේ තිබිය යුතුයි. එතකොට තමයි දෙන්නෙක්ගේ බැඳීම ලස්සන වෙන්නේ.

අනික ඒ වගේ බිරිඳක් සැමියෙක් දිනා අතින් කොන නිතර බලන්නේ සැකෙත්.

මොකද ඔහු කොයිගම් මොහොතක අලුත් අත්දැකීම් සොයාගෙන යෑමට ඉඩ තිබෙන බව අනෙකා සිතනවා. ඊටපස්සේ වෙන්නේ ඉතින් පවුල තුළ නැති ප්‍රශ්න ඇතිවෙන එක.

ඕනෙම දෙයක් ඕනවට වඩා ඕනෙම නැහැ කියලා කියනවනේ. ඉතින් මනුෂ්‍යයින් වශයෙන් මනස පාලනය කරගන්න අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන.

මම මේ කියන්නේ විවාහ ජීවිතයට ලිංගිකත්වය අවශ්‍ය නැහැ

කියන එක නෙමෙයි. විවාහ ජීවිතයට සහ සහකරුවාට ගැටලුකාර නොවන විදියට එය පාලනය කරගත යුතුයි කියන එකයි.

මෙතැනදී දෙමව්පියන්ටත් යම් වගකීමක් පැවරෙනවා. තමන්ගේ දරුවන් යමක් කමක් තේරෙන වයසට ආ හැටියේ හරි ලිංගික දැනුමක් ලබාදෙනවා නම් ඔවුන් විවිධ අපයෝජනවලට ලක්වෙන්න තියෙන ඉඩ අඩුයි. කායික හේතූන්ටත් වඩා කුඩා කාලේදී සිදුවන අපයෝජන නිසා කාන්තාවන් වගේම පුරුෂයින් ලිංගිකත්වය කියන දේට උවමනාවට වඩා ඇබ්බැහි වෙනවා. ඉතින් තමන්ගේ දරුවන්ට හරියට ආරක්ෂා කරගන්න දෙමව්පියන් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ.

කොහොම නමුත් මේ කියන බිරිඳගේ අසාමාන්‍ය ආශාවන් යටපත් කරලා ඒ පවුල නැවතත් සමාදාන කරන්න අවසානේදී මට පුළුවන් වුණා කියන එකත් කියන්න ඕනේ.”

සම්පූර්ණ කතාව අනන්ත මෙම QR කොඩි එක ඝූෂන්න කරන්න



එක්කො දික්කසාද වෙමුල. නැත්නම් වෙන මිනිහෙක් ඕනලු



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

රූපය අතින් මුනිබාට කිසිම අඩුපාඩුවක් තිබුණේ නැත. ඒ වයසේ තරුණියක් ප්‍රාර්ථනා කරන විදියේ රූප සම්පත්තිය වැඩිපුරත් එක්ක දෙවියන් වහන්සේ විසින් ඇයට ලබාදී තිබුණි. එහෙත් පවුලේ වැඩිමහල් දැරිය ලෙස මුනිබාට හැදී වැඩෙන්නට සිදුවූයේ තද නීතිරීතිවලින් යුත් සාම්ප්‍රදායික පවුලකය. ඇයට මල්ලො දෙදෙනෙක්ද සිටියාය. යුද හමුදා පොදු පාසලකින් අධ්‍යාපනය ලැබූ මේ දැරියට තේරෙන වයසේ පටන් තිබුණේ එකම සිහිනයකි. ඒ දක්ෂ චිත්‍ර ශිල්පිනියක් වීමේ ආශාවයි.

නමුත් ඒ සිහිනය සැබෑ කරගැනීමට පෙර මුනිබාගේ ජීවිත කතාව වෙනස් වෙන්නට පටන්ගත්තේ ඇයත් නොසිතූ මොහොතකය. පියා කිසිදු වගවිභාගයකින් තොරව දහඅට හැවිරිදි මුනිබාට විවාහයක් තීන්දු කර තිබුණි. ඒ පාකිස්තානු ගුවන් හමුදාවේ සේවය කළ ගුවන් හමුදා නියමුවෙකු වූ කුරාම් ෂාසාඩ් සමඟය. විවාහයක් තියා ආදර සම්බන්ධයක් ගැනවත් සිතා නොතිබූ මුනිබාට සිදුවුණේ ඇගේ පියාගේ තනි කැමැත්තට කුරාම් සමඟ විවාහ වෙන්නටය.

එය තම කැමැත්තෙන් සිදුනොවූ විවාහයක් වුවද බිරිඳක් අතින් සැමියාට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් කොටස ඇ නොපිරිහෙලා ඉටුකළාය. ඒ අනුව 2008 පෙබරවාරි 27 වෙනිදා ඔවුන්ගේ විවාහයට වසර දෙකකුත් පිරුණි. එදින දෙදෙනාම සිටියේ පවුලේ මෝටර් රථයෙන් ගමන් කරමිනි. ඊට පෙරද කුරාම්ට වැඩ අධික වූ දිනයක් නිසාදෝ ඔහුට වාහනය එළවද්දී නින්ද ගියේය. ගතවූයේ තත්පර කීපයකි. මහා හඬක් නගමින් මෝටර් රථය විශාල අනතුරකට ලක්විය.

ඒ අවස්ථාවේ සැමියෙකු තම බිරිඳට තියා හතුරෙකුටවත් නොකරන අන්දමේ ක්‍රියාවක් ඇගේ සැමියා සිදුකළේ. මුනිබා අනතුරට පත්වූ මෝටර් රථයේ සිරවී සිටියදීම ඔහු මෝටර් රථයෙන් ඉවතට පැන තම ජීවිතය බේරා ගත්තේය. ගැහැනියක වූ මුනිබාට ඒ හපන්කම කරන්නට හැකියාවක් නොතිබිණි. ඒ නිසා ඇය මෝටර් රථයේම හිරවී සිටියාය. අවසානයේ ඇයව බේරගෙන තිබුණේ වරටේ ආරක්ෂක අංශ විසිනි. ඔවුන් මුනිබාව රෝහලක් වෙත රැගෙන ගිය අතර ඒ වනවිටත් පියවි සිහිය ඇගෙන් ඇතට ගොස් තිබිණි.

සිහිය එනවිට ඇය සිටියේ රෝහල් ඇඳක් මතය. ඇගේ මුළු සිරුරම වෙළුම් පට්ටලින් වෙලා තිබුණි. ඒ කායික වේදනාවට වඩා තමන්ගේ සැමියාගේ ක්‍රියාකලාපය ගැන ඇ සිටියේ හිතේ වේදනාවෙනි. ඒ වේදනාවෙන්ම ඇය තදින් දැස් පියාගත්තාය. නැවත ඇස් අරිද්දී ඇය ඉදිරියේ සිටි රෝහල් වෛද්‍යවරයා බොහෝ වේලාවක් මුනිබා දෙස බලා සිටි අවසානයේ මෙසේ පැවසීය.

“මුනිබා, ඔයාගේ අත්දෙක අප්‍රාණීකයි. ඒ නිසා ආයෙ කවදවත් ඔයාට චිත්‍ර අඳින්න බැරවෙයි.”

එක්වරම මුළු ඇගම ගිනිගන්නවාක්



**මගේ අම්මා හැමදාම කියපු දෙයක් තිබුණා. ඒ තමයි දුක්වෙන්න එපා, ඔයා වෙනුවෙන් දෙවියන් වහන්සේ ළඟ වෙනම සැලැස්මක් ඇති කියලා. මං දන්නේ නෑ එහෙම එකක් තිබුණද නැද්ද කියලා. ඒත් අම්මගේ වචන මම විශ්වාස කළා**

මෙන් ඇයට දැනුණාය. එහෙත් ඇය අමාරුවෙන් හිත තදකරගෙන සිටියාය. වෛද්‍යවරයා යළිත් යමක් කියන්නට සැරසුණේය.

“මුනිබා, අනතුර හින්දා ඔයාගේ කොඳ ඇට පේළියට ගොඩාක් හානිවෙලා. ඔයාට ආයෙ කවදවත් ඇවිදින්න බෑ.”

එවර නම් ඇයට ජීවිතය අවසන් වූවාක් මෙන් දැනුණි. රෝහල් වාර්ට්ටුවට ඇසෙන සේ ඇය ඉක්බිතිදීය. එහෙත් වෛද්‍යවරයාගේ ඊළඟ කතාවෙන් නම් ඇය පණපිටින්නම මැරුණාය.

“මුනිබා, තව එක දෙයක්. ඔයාට කවදවත් අම්මා කෙනෙක් වෙන්න බෑ.”

“ඒ වෙලාවේ මට දැනුණේ ජීවිතේ මගෙන්

# මුනිබා, තව එක දෙයක් ඔයාට කවදවත් අම්මා කෙනෙක් වෙන්න බෑ

ටික ටික ඇත්වෙලා යනවා වගේ. ඒත් මගේ අම්මා හැමදාම කියපු දෙයක් තිබුණා. ඒ තමයි දුක්වෙන්න එපා, ඔයා වෙනුවෙන් දෙවියන් වහන්සේ ළඟ වෙනම සැලැස්මක් ඇති කියලා. මං දන්නේ නෑ එහෙම එකක් තිබුණද නැද්ද කියලා. ඒත් අම්මගේ වචන මම විශ්වාස කළා.”

ඇය නැවත රෝහලෙන් නිවසට පැමිණියේ රෝද පුටුවෙන්ය. ඒ වනවිටත් කුරාම් ඇයගෙන් වෙන්වෙන්නට දික්කසාද නඩු පවරා තිබුණි. එලෙසින් වසර කීපයක් ගතවී ගියේය. එක් දිනෙක මුනිබාගේ දුරකතනයට නොදන්නා අංකයකින් ඇමතුමක් ලැබිණි. ඒ අනාට නිවසයකිනි.

“මේ මුනිබා මසාර මහත්මිය හේද? අපි ළඟ ලස්සන පුංචි දරුවෙක් ඉන්නවා. හදගන්න කැමති නම් ඔබතුමියට දෙන්න පුළුවන්.”

ඇය මොහොතක් හෝ කල්පනා කළේ නැත. හිත පතුවලේ සැඟවී තිබූ දරු සෙනෙහස එම දුරකතන ඇමතුම සමඟින්ම ඉහළට පැමිණියාය.

“මං අනිවාර්යයෙන්ම ඒ දරුවට ලෝකයේ ඉන්න හොඳම අම්මා වෙන්නම්. මට ඒ දරුවා දෙන්න.”

මුනිබා එම දරුවාට මවක් විය. එසේම ඇය කුඩා විශේ සිට සිහින දුටු චිත්‍ර ශිල්පය යළි ආරම්භ කළාය. එයින් නොනැවතී නිරූපණ ශිල්පයද ප්‍රගුන කළාය. එවර නම් ඇයට වැරදුණේ නැත.

“ජීවිතය කියන්නේ පරික්ෂණයක්. ඒක ලේසි එකක් නෙවෙයි. ගන්න හැම හුස්මකටම ආදරේ කරන්න. මරණය ඔබ සොයා එනතුරු ජීවිතය අත්හරින්න එපා. මිනිස්සුන්ට පෙනුණේ මගේ දුබලතාව විතරයි. ඒත් මට පෙනුණේ මගේ හැකියාව විතරයි. ඇවිදගන්න බැරවුණාට මොකද මට දැන් රෝද දෙකක්ම තියෙනවා. මගේ ජීවිතේ විරයා මමමයි. විරයෝ

කවදවත් පසුබසින් නෑ. ජීවිතය ඔයාගේ පැත්තට දෙහි ගෙඩියක් විසිකළොත් ඔයා ඒ දෙහි ගෙඩියෙන් ලෙමනේකි එකක් හදන්න. හැබැයි කවදවත් ඔයාගේ පැත්තට දෙහි ගෙඩිය විසිකිරීම ගැන ජීවිතයට බණින්න එපා. බාධක ගොඩක් තියෙනවා. ඒත් එහෙමයි කියලා ජීවිතේ අතාරන්න එපා.”

එහෙම කියන්නී වර්ෂ 1987 මාර්තු 03 වෙනිදා පාකිස්තානයේ උර්දු දැරියක ලෙස උපත ලැබූ මුනිබා මසාරිය. වයස අවුරුදු 34ක තරුණියක් වන ඇය පාකිස්තානයේ රෝද පුටුවෙන් යන පළමු සහ එකම චිත්‍ර ශිල්පිනියයි. එසේම දකුණු ආසියාව තුළ රෝද පුටුවෙන් යන එකම මෝස්තර නිරූපණ ශිල්පිනියද ඇයයි. පාකිස්තානු කාන්තා හා ළමා අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින සමාජ ක්‍රියාකාරිනියක්ද වෙන මුනිබා, එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ කාන්තා අංශයේ පාකිස්තානු නියෝජිතවරයක් ලෙසද කටයුතු කරයි. ඉතින් මේ ඇය අභියෝග කරමින් සිටින්නේ දෙවියට නොවේද?

**රචන එස්.සෙනවිරත්න**



ගැහැනියක් වුණාම ටිකක් වැඩිපුර ඉවසන්න ඕන කියනවනේ. ඒ කතාව හරි වුණත් වැරදි වුණත්, ගැහැනු විතරද වැඩිපුර ඉවසන්න ඕන කියන පුද්ගල මම නම් අහන්නෙ නෑ. මොකද ස්ත්‍රී පුරුෂ භේද පැත්තකින් තිබ්බොත්, ඉවසීම කියන්නෙ කාගේත් ජීවිතවලට යහපතක් කරන දෙයක් මිසක් නරකක් කරන දෙයක් නෙවෙයි. ඒ වගේම මම මේ කියන්න යන්නෙ ඉවසීම ගැන කතාවකුත් නෙවෙයි.

දැනම කියන්නේ මගේ ජීවිතේ මට ඉන්න විශේෂම කෙනා. 2003 අවුරුද්දේ මට උසස්පෙළ කරන කාලෙ පටන් අරගෙන අවුරුදු හතක් බොහොම ලස්සනට ගලාගෙන ගියපු ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයේ ප්‍රතිඵලයක් වීදියට තමයි අපි විවාහ වුණේ. දැන් අපිට දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. හැබැයි ඔයාලා විශ්වාස කරනවද මගෙයි දැනමගෙයි නොගැළපීම්, ආසාවල් වෙනස් කියලා වැඩිපුරම දැනෙන ගත්තේ අපි එකට ජීවත් වෙන්න පටන් ගත්ත කාලේ. ඒත් ජීවිතේ ගැන මට වඩා හොඳ අවබෝධයක් දැනමට තියන නිසා ලොකු ප්‍රශ්නයක් වුණත් විසඳගන්න බැරි තනතුරක් නෙවෙයි.


නොදී වියා ඒවා හින්සිරුවේ ලස්සනට විසඳවා. අන්න ඒ නිසයි මට දැනම මගෙයි විශේෂ වෙන්නෙ. ගැහැනියෙක්ට විතරක් පුළුවන් කියලා අපි හැමවෙලේම කියන 'ඉවසීම' මං ගොඩක් වෙලාවට දැනමගෙහුත් දැක්කා. පිරිමියෙක්ටත් ඉවසීමේ සීමාවෙන් එතරම් ගිහිනුත් ඉවසන්න පුළුවන් කියලා මං තේරුම්ගත්තේ වියාගෙන්. ඒ නිසාම මට දැනම විශේෂයි. හැබැයි ඒ විශේෂත්වය මං මගේ හිතේ විතරක් හිරකරලා තියාගෙන ඉන්නේ නෑ. පුළුවන් හැමවෙලේම මම ඒක වියාට දැනෙන දෙනවා. පුංචි පුංචි දේවල්වලින්. විවාහ වුණාට පස්සෙ ගොඩක් අය ආදරේ පෙන්නන්නෙ නෑ. ආදරෙයි කියලා කියන්නෙත් නෑ. හැබැයි මම හැමවෙලාවකම උත්සාහ කරන්නෙ අපි ආදරේ කරන්න ගනිපු මුල්කාලෙ තරමටම මට වියාව විශේෂයි කියලා පෙන්නවන්න. ආදරවන්නෙත් කාලේ තරම් කසාද ජීවිතේ සැහැල්ලු නෑ. ඒත් මං, අපි ආදරවන්නෙත් කාලේ ආදරේ පෙන්නපු විදියට අදටත් පෙන්නනවා. ඒ වගේම මං වියාගේ බිරිඳ වීදියට වියාගේ පැත්තෙහුත් හිතන්න පටන්ගත්තා. අපිට දරුවෝ ලැබෙද්දී අපිව සතුටින් තියන්න වියා මහන්සි වුණා. ඒ නිසා වියාට මාව මගැහැරුණා මිසක් ආදරේ අඩුවීමක් නෙවෙයි වුණේ කියලා මම තේරුම්ගත්තා. හැබැයි ඒ ටික තේරුම්ගන්න මට ටික කාලයක් ගියා.

වැඩ එක්ක කාර්යබහුල වෙලා ආදරේ පෙන්නන්න වෙලාවක් නැති වුණාම, මං කළේ වියාට වෙනදට වඩා අවධානය දීලා, ආදරේ දැනෙන පුංචි පුංචි දේවල් කරපු එක. උදේට ඇහැරෙද්දී මං වියාට පුංචි හාද්දක් දෙන්න පුරුදු වුණා. පස්සේ වියන් ඇහැරලා මං ඉන්න තැනට ඇවිත් මට හාද්දක් දීලා මගේ දවසට ලස්සනක් එකතු කරන්න පටන් ගත්තා.

Work from home දවසටත් වියා වෙනුවෙන් හදන උදේ කෑම එකට මං පොඩි විශේෂත්වයක් එකතු කරනවා. මගේ ආදරේ දැනෙන දෙන්න, කෑම තමයි හොඳම උදව්කාරයා. ස්මිලි එකක් හැදවත් හදන පලතුරෙන් පොඩි හාර්ටි එකක් කපලා ස්මිලි මගේ එකේ ගනනවා. වියාට ඒවා දැක්කාම මුණට එන්නේ ලස්සන හිනාවක්.

දැනම ගොඩක් ආස පෝර්ක්වලට. ඉතින් මං දන්න විදියට ඇරුණාම තවත් අලුත් රෙසපි හොයාගෙන වියාට උපරුමස් හදලා දෙනවා. ඒ හැම දවසකම ඒවා කොච්චර රසයිද, වියා කොච්චර ඒකට ආසයිද කියලා මට අනිවාර්යයෙන් කියනවා.

වියාගේ ලන්ච් බොක්ස් එක හැදවීමත් ඒකෙ පුංචි love note එකක් ලියලා දන්න මම අමතක කරන්නෙ නෑ. රාජකාරි වැඩවලට වියා ගෙදරින් පිට ඉන්න දවසටත් උදෙන්නම ඇහැරලා මං



**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 වෙන්වීමට පුරුදු විය හැකිනම් ඒ ඕනෑම කෙනෙකුගේ ජීවිතය හිතනවාට වඩා සුන්දර එකක් වනු ඇත. විදෙස් රටක ජීවත් වන හමිනි මේ කියන්නේ ඕනෑම අම්මා කෙනෙකුට, ඕනෑම බිරිඳකට එසේ සතුටින් දිව් ගෙවිය හැකි ආකාරයයි.**

ආදරණීය කෙටි පණිවිඩයක් වියාගේ ගෝන් එකට යවන්නේ මට ආදරේ කරන්න ගත්තු දවස් තරමට වියාව මට අදත් විශේෂයි කියලා දැනෙන දෙන්න. ඒකෙන් අපේ ආදරේ අලුත් වෙනවා.

මං, මං වෙනුවෙන් වෙලාව වෙන් කරගන්නවා වගේ වියාටත් වියා වෙනුවෙන් වෙලාව වෙන් කරගන්න හිදුනසක් දීලා තියෙනවා. ඒක අපි දෙන්නාගෙම මානසික සතුට වැඩි කරන දෙයක්.

මං හැමදේම දැනම එක්ක කතා කරනවා. අපේ පවුල වෙනුවෙන් ගන්න තීරණවලදී වියා මට දෙන තැන නොඅඩුව මාත් වියාට දෙනවා.

විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ කටයුතුවලදී.

ගොඩක් වෙලාවට අපේ නොගැළපීම් තමයි අපේ ආදරේ ශක්තියේ කළේ. වියා ඔලුවෙන් ගන්න තීරණවලට නොපෙනෙන දේවල්, මං හදවතින් ගන්න තීරණවලට පේන වෙලාවල් තිබුණා. ඒ නිසා ජීවිතේදී අපිට හොඳම තීරණ ලැබිලා තියෙනවා.

පුංචි කෑමක් හදන්න හවිස්වරුවේ තේ එකක් බොන ගමන් හිත නිදහසේ කතා කරන්න අවස්ථාවක් මං හිමිහිට හදගත්තා. වියා කරන පුංචි දේකිනුත් මං ගොඩක් සතුටු වෙනවා කියලා වියාට දැනෙන දුන්නා.

එළියේ ඇවිදින්න ගියත් ගොඩක් වෙලාවට

# කසාද සහතිකේට කල් පිරෙනකොටත් අලුත බැඳුණ ජෝඩුවක් වගේ ඉන්න පුළුවන්



**ආදරෙයි කියනන, ආදරේ පෙන්නන කසාද බැඳුණ කියලා මට ලැජ්ජාවක් දැනෙන්නෙ නෑ**

---

**එළියේ ඇවිදින්න ගියත් ගොඩක් වෙලාවට අපේ අත් පැටලිලා තියෙන්නේ. දරුවෝ ඉන්න එක අපිට ඒකට බාධාවක් වුණේ නැහැ**



අපේ අත් පැටලිලා තියෙන්නේ. දරුවෝ ඉන්න එක අපිට ඒකට බාධාවක් වුණේ නැහැ. වහනේක යනවට වඩා මං ආස පයින, අත් අල්ලන් කතා කර කර යන්න. ඒක හිතට ගේන්නේ වටහාකමක් දෙන්න බැරි ලොකු සතුටක්.

වියාට අපිව මගැහැරෙන්නෙ අපි නිසා දිවා රෑ නොබලා මහන්සි වෙන නිසා බව, අපිව සතුටින් තියන්න සල්ලි හම්බ කරන නිසා බව ඇත්ත. ඒත් එතෙමයි කියලා ඔයා අපි වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කරන්නෙ නෑ කියලා මම රණ්ඩු වෙන්න ගියේ නෑ. එතෙම වුණානම් අපේ ජීවිත අපායක් වෙන්න තිබුණා. වියා අපි එක්ක ගෙවෙන කාලය ඒ සල්ලි හම්බකරලා ලැබෙන සතුටට වඩා වටිනවා කියලා මම තේරුම් කළේ මං කරන පුංචි පුංචි වැඩවලින්.

ආදරෙයි කියනන, ආදරේ පෙන්නන්න කසාද බැඳුණ කියලා මට ලැජ්ජාවක් දැනෙන්නේ නෑ. ආදරවන්නෙගේ වෙලා ඉන්න කාලේ තියෙන ආදරෙම කසාද බැඳුණ ඉන්න පුළුවන්, අපි ලොබි නැතුව අපේ සහකාරයට සහකාරී ඒ ආදරේ පෙන්නුවාම.

මං මේ දේවල් ලිව්වේ ඔයාලට පුංචි දේවල් මගැහැරලා තියනවා නම් මතක් කරගන්න. නිකමට හිතලා බලන්න. මීට වඩා ඔයාගේ මනත්තයා වෙනුවෙන් ඔයාලා කරපු ලස්සන දේවල් ඔයාට මතක් වේවි. මුණට ලස්සන හිනාවක් ඒවි. ඒවා ආපහු පටන් ගන්න. කසාද බැඳුණ ආදරේ පැල දෙරෙන් පැනලා යනවා කියන කතාව බොරුවක් කරලා ආදරේ දැනෙන්න දෙන්න. පුංචි පුංචි දේවල්වලින්. මං මේ කියන්නේ සල්ලිවලින් කරන දේවල් ගැන නෙවෙයි.

ආදරේ කරලා, කසාද බැඳුණ, දරුවෝ හදන්නේ බැඳුණ ආදරේට ලස්සන අර්ථයක් දෙන්නෙ. ඒ ආදරේ බැඳුණ පස්සේ නැති කරගන්න තැනට කවදවත් වැඩ කරන්න එපා. අපේ පැත්තෙන් දෙන්න ඕන ආදරේ, කාලේ, අවධානය පොඩිඩක් දැනෙන්න දීලා බලන්න. ආපස්සට ඒක දෙගුණ වෙලා ලැබෙනවා.

ගැහැනියෙකුට තමන් ආදරේ පිරිමියාගෙන් අවධානය ඕන වගේම පිරිමියෙක්ටත් තමන් ආදරේ ගැහැනියාගෙන් අවධානය ඕනේ. ආදරේ කරන කාලේදී දෙන ඒ අවධානය කසාද බැඳුණ පස්සෙන් ඒ විදියටම දෙන්න. එතකොට පුළුවන් හැමදම අලුත බැඳුණ ජෝඩුවක් වගේ ඉන්න.

**හමිනි මහමේහද**



**නත්තල් මේසෙට් කියාපු කෑම වර්ග නදාගන්නා විදිහ දැනගමු**



**කල් තියාගන්න හදන විකාන් අවිචාරු**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- විකන් 500g
- කහකුඩු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු කුඩු රස අනුව
- අඬු මේස හැඳි 2
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 3
- විනාකිරි මේස හැඳි 3
- ලොකු ඉගුරු කෑලි 1
- සුදුලුණු බිත් 20
- විනාකිරි කෝප්ප 1
- කරදලුංගු 2
- කරාබුනැටි 4

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- විකන් පොකි කෑලිවලට කපා කහකුඩු සහ ලුණු කුඩු දමා හොඳින් මිශ්‍රකර අවිචාරුව සෑදීමට ගන්නා මැටි හට්ටියට දමන්න.
- එය වසා ලිපේ තබා අඩු ගින්දරේ විනාඩි 15ක් පමණ තැම්බෙන්න හරින්න.
- පසුව එයින් උනා ඇති වතුර පෙරාගෙන විකන් ටික ඉවත් කරගන්න.
- විකන් කෑලි ටික රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳගන්න.
- අඬු ග්‍රයින්ඩ් කරගෙන භාජනයකට දමා එයට ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1/2ක්, විනාකිරි කෝප්ප 1/2, මිරිස් කුඩු සහ සීනි එකතුකර කලවම් කරගන්න.
- සුදුලුණු සහ ඉගුරු හොඳින් ග්‍රයින්ඩ් කරගන්න.
- ඉහත අඬු මිශ්‍රණයට තවත් විනාකිරි කෝප්ප 1/2ක් එකතුකර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- කලින් විකන් තම්බාගත් මැටි හට්ටියට තෙල් ස්වල්පයක් දමා එනසාල්, කරාබුනැටි සහ ග්‍රයින්ඩ් කරගත් ඉගුරු සුදුලුණු මිශ්‍රණය එකතු කර හොඳින් බැඳගන්න.
- එයට බැඳගත් විකන් කෑලි එකතුකර සාදාගත් අඬු මිශ්‍රණය දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- දැන් මෙය හිඳෙනතුරු ලිපේ තබා රත් කරගන්න.
- ◆ සෑදු ගමන් කෑමට ගත හැකියි. හැතිනම් හොඳින් තිවුණු පසු විදුරු බෝතලයක දමා සති 2ක් පමණ තබාගත හැකියි.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- විකන් 1kg
- ලොකු ලුණු ගෙඩි 3
- තක්කාලි ගෙඩි 1
- ගාගත් පොල් මේස හැඳි 2
- කහකුඩු තේ හැඳි 1/4
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 3
- අමු තුනපහ තේ හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව
- විනසාල් සහ කරාබුනැටි
- කුරුඳු කැබලි 5
- තලාගත් ඉගුරු සුදුලුණු මේස හැඳි 2
- මී කිරි හෝ යෝගට් මේස හැඳි 4
- තෙල් මේස හැඳි 3

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- ලුණු ගෙඩියක්, පොල්, විනසාල්, කරාබුනැටි සහ කුරුඳු එකතු දමා හොඳින් ග්‍රයින්ඩ් කර පෙස්ට් එකක් සේ සාදාගන්න.
- කරාබුනැටි සාදාගන්නා භාජනයට තෙල් දමා කොටු හැඩයට කපාගත් ලුණු ගෙඩි 2ක් ද දමා හොඳින් රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳගෙන කලින් සාදාගත් පේස්ට් එක එකතු කරගන්න.
- එය හොඳින් බැඳුණු විට තලාගත් ඉගුරු සුදුලුණු එකතු කර කහකුඩු, මිරිස් කුඩු සහ අමුතුනපහ එකතුකර බැඳෙන්න හරින්න.
- කපාගත් තක්කාලි සහ ලුණු තේ හැඳි 1 1/2ක් එකතුකර මැලවුණු පසු පිරිසිදු කර කපාගත් විකන් එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- විනාඩි 5කට පමණ පසු මී කිරි හෝ යෝගට් එකතුකර තවත් විනාඩි 5ක් ලිපේ තබාගන්න.
- හොඳින් තෙල් බේරී ඉඳෙනවිට වතුර 200ml පමණ එකතු කර පියන වසා විනාඩි 20ක් පමණ විකන් ටික හොඳින් උයාගන්න.



**ඉන්දියානු ක්‍රමයට විකාන් කරියකි**



# නත්තල් කෑම මේසෙට බිලැක් විකන් කරියක්

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- එකන් 350g
- ගම්මිරිස් මේස හැඳි 2
- සුදුරු මේස හැඳි 1
- මහදුරු මේස හැඳි 1
- කහකුඩු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු රස අනුව
- රතුලුණු ගෙඩි 15
- කුරුඳු කැල්ලක්
- කරාබුනැටි 4
- එනසාල් 4
- කරපිංචා
- ඉඟුරු සුදුලුණු ජේස්ට් මේස හැඳි 2

### සාදාගන්නා ආකාරය

- ගම්මිරිස්, සුදුරු සහ මහදුරු හොඳින් කබලේ බැඳගෙන බිලෙන්ඩ් කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් මේස හැඳි 4ක් දමා කුරුඳු, කරාබුනැටි සහ එනසාල් එකතු කර හොඳින් බැඳගෙන එයට පොකියට කපාගත් ලුණු සහ කරපිංචා එකතු කර බැඳෙන්න හරින්න.
- පිරිසිදු කර පොකියට කපාගත් එකන් එකතු කර බැඳගෙන එන විට කහකුඩු, ගම්මිරිස් මිශ්‍රණය එකතු කර තැම්බෙන්න හරින්න.
- විනාඩි 2ක් පමණ පියන වසා තැම්බුණු පසු ලුණු සහ වතුර කෝප්ප 1/2ක් පමණ එකතු කර විනාඩි 20ක් පමණ හොඳින් හින්දවා ගන්න.



# මල්කේසි නැනුව හදන බටර්ස්කොච් පුඩ්මක්

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෝන්ලවර් මේස හැඳි 4
- කිරිපිටි මේස හැඳි 4
- සීනි මේස හැඳි 8
- බටර් හෝ මාගරන් මේස හැඳි 4
- වැනිලා තේ හැඳි 1/2

### සාදාගන්නා ආකාරය

- කිරිපිටි මේස හැඳි 4ක් වතුර 500mlක දියකර එයට කෝන්ලවර් දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.
- පෑන් එකකට සීනි දමාගෙන ලිප පත්තු කර තප්පර 20ක් පමණ තබා සීනි දියවෙන්න පටන්ගත් පසු හැන්දකින් කලවම් කරන්න.
- සීනි කැරමල් වූ පසු මාගරන් දමා කලවම් කරන්න.
- එයට සාදාගත් කිරි මිශ්‍රණය එකතුකර හැඳිගාමින් රත් කරගන්න.
- විනාඩි 4කට පමණ පසු වැනිලා එකතු කර හොඳ උකු මිශ්‍රණයක් සැදුණු පසු ලිපෙන් බාගන්න.
- කැමති භාජනයකට දමා කපු, වියළි මිදි වැනි ඕනෑම දෙයකින් සරසාගෙන ශීතකරණයේ යට කොටසේ පැය 1/2ක් තබා පිළිගන්වන්න.



# පොල්කිරිවලින් කැරමල් පුඩිමක්

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සීනි මේස හැඳි 4
- බිත්තර 2
- කිරි 200ml  
(පිටිකිරි, ලූණු මිලික් හෝ පොල්කිරි)

### කැරමල් එකට

- සීනි මේස හැඳි 4
- වතුර 100ml

### සාදාගන්නා ආකාරය

- පෑන් එකකට සීනි මේස හැඳි 4ක් සහ වතුර මේස හැන්දක් දමා කැරමල් එක සාදාගෙන පුඩින් සාදාගන්නා බඳුනෙහි අඬියට වක්කරගන්න.
- භාජනයකට බිත්තර සහ වැනිලා දමා හොඳින් පෙණ එනතුරු කලවම් කරගන්න.
- කිරිවලට සීනි දමා දිය කරගෙන බිත්තර මිශ්‍රණය දමා කලවම් කරගන්න.
- කැරමල් දැමූ භාජනයට මෙම මිශ්‍රණය දමා විනාඩි 40-50ක් පමණ ස්ථිත කරගන්න.
- හොඳින් නිවුණු පසු ශීතකරණයේ දමා පැය 2කින් පමණ පසු ඉවතට ගෙන අතින් පස හරවා පිළිගන්වන්න.

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 2
- සීනි 65g
- පාන්පිටි 65g
- වොක්ලට් පවුඩර් හෝ හැඳි 1 1/2
- පිරිසුදු පොල්තෙල් 65ml
- කිරි 65ml
- බේකින් පවුඩර් හෝ හැඳි 1
- බේකින් සෝඩා මේස හැඳි 1/2
- වැනිලා හෝ හැඳි 1
- විනාකිරි හෝ දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1

### සාදාගන්නා ආකාරය

- පිටි, බේකින් සෝඩා සහ බේකින් පවුඩර් පෙණේරයකින් හොඳින් හලාගන්න.
- බ්ලෙන්ඩර් එකට බිත්තර, පොල්තෙල්, කිරි, සීනි සහ වොක්ලට් පවුඩර් දමා විනාඩි 4ක් පමණ පෙණ එනතුරු බ්ලෙන්ඩ් කරගෙන වෙනත් භාජනයකට දමාගන්න.
- එයට හලාගත් පිටි මිශ්‍රණය දමා විනාකිරි සහ වැනිලාද එකතු කර විස්ක් එකකින් හෝ හැන්දකින් හොඳින් කලවම් කරන්න.
- බේකින්/පාවිමන්ට් ජේපර් එකක් දමාගත් කේක් තැටියකට මිශ්‍රණය දමා ප්‍රීනීට් කරගත් අවන් එකක 180C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 30ක් පමණ බේක් කරගන්න.



# බීටරයක් හැනුව හඳුනා වොක්ලට් කේක්

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- කේක් බැටර් එක සඳහා 224g
- පාන් පිටි 11/4
- බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 1/2
- ලුණු තේ හැඳි 1
- කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 11/2
- සාදික්කා කුඩු තේ හැඳි 2
- ඩින්තර 2
- වැනිලා තේ හැඳි 2
- කපු හෝ රටකපු ස්වල්පයක්

**සීනි සිරප් සඳහා**

- සීනි 128g
- වතුර 200ml
- එළවලු තෙල් හෝ බටර් 178ml
- වියළි මිදි 224g

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- සීනි ග්‍රයින්ඩ් කරගෙන ලිපේ තබා දියවී රන්වන් පැහැ වූ පසු වතුර එකතුකර රත් කරගන්න.
- දියකරගත් බටර් සහ වියළි මිදි එයට එකතුකර සීනි සිරප් එක සාදාගෙන නිවෙන්න හරින්න.
- පිටි, බේකින් පවුඩර්, ලුණු, කුරුඳු කුඩු සහ සාදික්කා කුඩු පෙණේරයකට දමා හලාගන්න.
- නිවුණු සීනි සිරප් එකට කපු, රටඉඳි, හොඳින් බීට් කරගත් ඩින්තරයක් එකතුකර කලවම් කරන්න.
- හලාගත් පිටි මිශ්‍රණය සහ වැනිලා දමා කලවම් කරගන්න.
- බේකින්/පාවිමන්ට් පේපර් එකක් දැමූ තැටියට මිශ්‍රණය දමා කපු වලින් සරසාගන්න.
- පතුල සහකම් භාජනයක් ඇතුළේ යකඩ රැක් එකක් තබා පියනෙන් වසා විනාඩි පහක් පමණ ලිපේ රත් කරගන්න.
- රැක් එක උඩ කේක් තැටිය තබා පියනෙන් වසා අඩුම ගින්දරේ පැය එකහමාරක් කේක් එක බේක් කරගන්න.

◆ ප්‍රීහීට් කරගත් අවන් එකක 170C උෂ්ණත්වයේ පැයක් පමණ බේක් කරගැනීමටත් හැකියි.



**ලිපේ හඳුනා ප්‍රමේ කේක්**



ආහාර වට්ටෝරු සඳහා තොරතුරු සැපයීම වාසා ගුණතිලක



**පුළුන් වගේ මෘදුවට බටර් කේක්**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- බටර් හෝ මාගරන් 250g
- පාන්පිටි 250g
- සීනි 250g
- ඩින්තර 4 (250g)
- බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 2
- වැනිලා තේ හැඳි 1 1/2
- කිරිපිටි මේස හැඳි 2

**සාදාගන්නා ආකාරය**

- කිරිපිටි උණු වතුර කෝප්ප 1/4ක දියකරගෙන නිවෙන්න තබන්න.
- ඩින්තරවල කහමද සහ සුදුමද වෙන් කරගන්න.
- පාන්පිටිවලට බේකින් පවුඩර් දමා පෙණේරයකින් තුන්වරක් හලාගන්න.
- සීනි ග්‍රයින්ඩ් කරගන්න.
- කාමර උෂ්ණත්වයේ ඇති බටර් විනාඩි 5ක් පමණ බීට් කරගෙන එයට ග්‍රයින්ඩ් කළ සීනි දමා බීට් කරන්න.
- ඩින්තර කහමදවලට වැනිලා දමා එය බටර් මිශ්‍රණයට එකතු කර බීට් කරන්න. එයට කිරි ටිකක් දමා බීට් කරන්න.
- ඩින්තර සුදුමද වෙනම බඳුනකට දමා තෙහ නැති වියළි බීටර් කොකු පාවිච්චි කර හොඳින් බීට් කරගන්න.
- කලින් සාදාගත් බටර් මිශ්‍රණයට ඩින්තර සුදුමද ටිකෙන් ටික එකතු කර ස්පෑදුලා එකකින් කලවම් කරන්න.
- එයට පිටි මිශ්‍රණයද ටික ටික එකතු කර කලවම් කරගන්න.
- බටර් හා පිටි ඉසගත් තැටියකට බේකින්/පාවිමන්ට් පේපර් එකක් දමා කේක් මිශ්‍රණය දමාගන්න.
- ◆ ප්‍රීහීට් කරගත් අවන් එකක 180C උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 40-50 පමණ බේක් කරගන්න.

වෙනදාට සිය කැමැත්තෙන්ම පාසල් ගිය දරුවා දැන් දැන් පාසල් යන්නට අදිමදි කිරීම ගැන හර්මද සිටියේ හිතේ අමාරුවෙනි. පාසලේ දෙන ගෙදර වැඩ පවා කිසිදු උනන්දුවක් නොමැතිව කරන්නවාලේ කරන අයුරු ඇය කිපවතාවක්ම දැක තිබුණි. ඇය දරුවා ළඟට ගෙන ඒ පිළිබඳ විමසුවද ප්‍රංචි තේමියගෙන් ඊට පිළිතුරක් ලැබුණේ නැත. ඒ වෙනුවට දරුවා කළේ දුව ගොස් ඇදේ පෙරළී හැසීමය.

පසුද හර්මද තේමිය සමගින් පාසල් ගියේ දරුවාගේ වෙනස්වීම ගැන පංතිභාර ගුරුවරයා හා සාකච්ඡා කිරීමටය. පාසල් ගේට්ටුවෙන් ඇතුල් වෙද්දීම ළමුන් කීපදෙනෙක් තේමිය දෙස බලා පැන දිවුහ. ඒ හිකන්ම නොවේ. “ආත් ගැණු ළමයා අද අම්මත් එක්කම ඉස්කෝලේ ආවද...” කියා අසාගෙනය. සිදුවී ඇති දේ වටහා ගැනීමට හර්මදට වැඩි වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවුණේ නැත. එහිසා ඇය එදිනම සවස දරුවාද රැගෙන ගියේ කටින භාෂා විකිත්සක ජයමලී රූපසිංහ ජයසිංහ හමුවටය.

“වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ මේ තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ Puberphonia කියලා. ඒ කියන්නේ පිරිමි ළමයින්ට කාන්තා කටහඬක් පිහිටීම. අද සමාජයේ එනෙම දරුවෝ සෑහෙන්න ඉන්නවා.”

කාන්තා කටහඬක් පිහිටීම පිරිමි දරුවෙකුගේ පෞරුෂයට කොහෙත්ම ගැළපෙන්නේ නැත. ඒ ගැළපීම ලස්සනද නැත. මේ තත්ත්වය නිවැරදිව තේරුම් ගැනීමට නම් දරුවා වැඩිවියට පැමිණෙන තෙක් බලා සිටිය යුතුය. මන්ද එතෙක් පිරිමි දරුවන්ටත් ගැහැනු දරුවන්ටත් ඇත්තේ සමාන කටහඬක් වන අතර එය වෙනස් වන්නේ හිසි කාලය පැමිණී පසුය.

“ඕනෑම දරුවෙක් වයස අවුරුදු 12-20 අතර වැඩිවියට පත්වෙනවා. ඒ කාලෙදී තමයි කටහඬත් වෙනස් වෙන්නේ. ගොඩාක් වෙලාවට වයස අවුරුදු දෙළහෙදී විතර කටහඬේ වෙනසක් වෙනවා. ඒ අනුව පිරිමි ළමයින්ට රළු කටහඬකුත් ගැනු ළමයින්ට සෞම්‍ය කටහඬකුත් ලැබෙනවා. ඒත් පිරිමි ළමයින්ගේ ඒ වෙනස්වීම හරියට නොවෙන අවස්ථා තියෙනවා. එනෙම වුණාම ඒක දිගටම ළදරු කටහඬක් විදිනටයි තියෙන්නේ. හැබැයි

# හැඩෙන් කොල්ලෙක් වෙලා හැඩෙන් කෙල්ලෙක් වගේ වුණොත්?

කාලයක් යනකොට ඒක පිටට ඇහෙන්නේ කාන්තා කටහඬක් වගේ.”

පෙනුමෙන් හැඩදැඩි වී කටහඬ පමණක් සෞම්‍ය නම් එවැනි පිරිමි දරුවෙක් වැඩිවියට පැමිණී පසු සමාජය ඉදිරියේ විවිධ අපහසුතාවලට ලක්වීම වැළැක්විය නොහැකිය. එහිසා පිරිමි දරුවෙකුට කාන්තා කටහඬක් සමගින් ජීවත්වීම අපහසුය.

“සමවයසේ ළමයි අතරේ ඉන්නකොට ඒ ළමයගේ කටහඬ කාන්තා කටහඬක් විදිනට අනිත් අයට ඇහෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේම සමාජයට ගියාම එතැනත් කොන්වෙනවා. දුරකතන ඇමතුම්වලදී එනෙම කටහඬ හිසා නොහිතන පුද්ගල මතුවෙන්න පුළුවන්. සමහර දරුවෝ මේ ගැටලුව නිසා මානසිකව වැටිලා සියවිදී නානිකරගන්න වුණත් බැර නෑ.”

පිරිමි දරුවෙකුට කාන්තා කටහඬක් ලැබීමට අදාළව වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ විවිධ පැහැදිලි කිරීම් ඇත. හමුත් කටින භාෂා විකිත්සකවරයා පවසන්නේ එවන් කටහඬක් ලැබීමට තමා අවට ඇති පරිසරයේ ස්වාභාවය වැඩි වශයෙන් බලපාන බවයි.

“උගුරේ ස්වභවය අතර හිඬසක් තිබුණාම හරියට හඬ පිටවෙන්නේ නෑ. එතකොට කටහඬ වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. අනික

නමයි ගෙදර පරිසරය. ගෙදර අය දරුවට සළකන විදිහත් කටහඬේ වෙනසට බලපානවා. ගොඩාක් වෙලාවට පවුලේ බාලයාට තමයි මේ ගැටලුව එන්නේ. වයාට සළකන්නේ බඩෙක්ට වගේ. ලොකු බඩිබු හුරුතල් කරන්න ගියාම ඔහොම දේවලත් වෙනවා. ඒ හිසා දරුවෝ වැඩිවියට පත්වෙද්දීම වගකීම් දෙන්න ඕනේ.”

කටහඬේ මෙවන් ගැටලුවක් ඇති ඕනෑම දරුවෙක් සුවකිරීමට කටින

භාෂා විකිත්සාවන් හරහා හැකියාවක් තිබේ. පියවරෙන් පියවර එය සිදුකරන්නේ මෙසේය.

**“එනෙම දරුවෙක් ආවම මුලින්ම කටහඬ ඇගයීමට භාජනය කරනවා. කටි අවයව හරිද බලනවා. ඊටපස්සේ වචන**

කතාකරන්න කියනවා. එක දිගට හඬ ගෙනියන්න පුළුවන්ද බලනවා. හඬ උස්පහත් කරන්න පුළුවන්ද බලනවා. ඇගයීමෙන් පස්සේ කටින රෝගය විනිශ්චය කරනවා. ඊළඟට ගෙදර අය ගෙන්නලා මනෝ උපදේශය කරනවා. මොකද සුව කරන්න නම් ගෙදර පරිසරයත් වැදගත්. අවසානේ විකිත්සාව පටන් ගන්නවා. එතැනදී දරුවට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කරවනවා. මාස කීපයකින් දරුවගේ කටහඬ බර හඬකට ගේන්න පුළුවන්.”

විකිත්සාවන්ට උනන්දුවෙන් සහ ඕනෑකමින් සහභාගීවීම හරහා මාස කීපයක් ඇතුළත කටහඬ වෙනස් කරගැනීම කළ හැකිය. පැහැදිලි සාකච්ඡාකර දුරු ඒ සහතිකය ඔබට දෙන්නේ අප නොව කටින භාෂා විකිත්සකවරයයි.

“මේ වගේ කටහඬේ ගැටලුවක් තියෙන දරුවෝ සුවකරන්න පුළුවන්. අපි පසුගිය දවසක අපේ සායනවලට ආපු Puberphonia අය ගැන සම්බන්ධයක් කළා. ඒකෙන් 98%කට දැන් සුවයි. ඉතුරු 2% හරියට සායනවලට එන්නේ නැතුව හිටපු උවමනාවක් නැති අය කියලයි හිතන්නේ වෙන්නේ. මොකද 100% ක් මේ ගැටලුවට කටින විකිත්සාව මගින් පිළියම් දෙන්න පුළුවන්.”

කිසියම් දරුවෙකුට මෙවැනි ගැටලුවක් ඇත්නම් එය එම දරුවාට අයහපත් අන්දමින් බලපාන්නේ අද නොව හෙටය. ඒ නිසා දෛමටිපියන් ලෙස ඔබ දරුවාගේ යහපත ගැන සිතා දරුවා මේ ගැටලුවෙන් නිදහස් කළ යුතුය. එහිදී ඔබ කළයුතු වන්නේ ළමා රෝග විශේෂඥයෙකු වෙත ගොස් රෝගය විනිශ්චය

කිරීමෙන් පසුව දරුවාද සමඟ සුදුසුකම් ලත් කටින හා භාෂා විකිත්සකවරයෙක් හමුවීමයි. එසේ නොවන්නට කටහඬේ ගැටලුව නිසා ඔබේ දරුවාගේ අනාගතයම පවා අදුරු වී යනු ඇත.



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

රචන එස්. සෙනවිරත්න



## ලස්සන පලාපල නොහ

### දෙසැ:30

# ධරණි

සමග

2022 නව වසරේ ඔබේ ජීවිතයට ගුණයක් බලපාන හැටි පස් ආකාරයකින් ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවිද්‍යා විසතර කරති

නව වසර පිළිබඳ විශේෂ ලිපි ද ඇතුළත් වේ

# අසනීප හංගන එක හොඳටම කළේ අම්මලා!

සුසන්තාට දැන් ඊක කාලෙක ඉඳලා ඇඟට ලොකු වෙනසක් දැනෙනවා. මේ අලුත් වෙනස සුසන්තාට ලොකු වදයක්.

“අම්මි, මගේ සපත්තු දෙක කෝ?” සුසන්තා පියවි සිහියට ආවේ දියණියගේ හඬින්.

“ද මම ඒක තියලා ඇති දෙර පිටපස්සෙ. හෝඳලා වේලලා ගෙට ගත්තට මොකද රැක් එකෙන් තියන්න අමතක වුණා.” කියපු සුසන්තා ලඟි ලඟියේ කෑම ඊක පිගන්වලට බෙදුවා.

“බබා, ඔන්න මම නම් ලෑස්ති වෙලා ඉවරයි.” සුසන්තාගේ සැමියා මහිල් එහෙම කියාගෙන ඇවිත් කෑම මේසයෙන් වාඩි වුණා.

“ද ඉක්මණට එන්න කෑම කන්න. ඔන්න තාත්ති නම් ආවා.” කියන ගමන් සුසන්තා මහිල්ගේ කෑම පිගාන ඔහු ළඟින් තිබ්බා.

ඊටත් පස්සෙ සුසන්තා දියණියගෙයි, සැමියාගෙයි කෑම පෙට්ටිවලට කෑම බෙදන්න පටන් ගත්තා. ඒවා ලස්සනට සර්වියට්ටල ඔතපු සුසන්තා ලස්සනට හිනා වුණා.

“අම්මි ඔයන් එන්නකෝ අපි එක්ක කන්න.” එහෙම කියාගෙන දියණිය මේසය ගාවින් වාඩි වුණා.

“ඔයාලා කන්නකෝ.” සුසන්තා කිව්වේ ආදරණීය හඬකින්.

“දැන් ඊක කාලෙක ඉඳන් අම්ම අපි එක්ක කන්න එන්නේ නැහැ. හේද තාත්තී?” දියණිය කිව්වේ හෝක්කාඩු හඬකින්.

“ඒකනේ සුසන්තා. මට මේ ටිකේ වැඩ වැඩි හිසා අහන්නත් බැර වුණා තමයි. හැබැයි මට ඕක හේරුණා. මොකද වෙලා තියෙන්නේ?” මහිල් ඇහුවේ සැකයෙන් වගේ.

“මට දැඩියයි අනේ. වොෂ් එකක් දලම කන්න ඕනෙ. අනිත් එක ඔයාලා කද්දි මගේ බබා කොහොමත් පිරිනවනේ.” සුසන්තා උත්තර දුන්නේ අනක බලාගෙන.

“ඒක හෙවෙයි ද. දැන් සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයත් කිට්ටුයි හේද? ඔන්න තව මාස හතරයි තියෙන්නේ හොඳේ. වැඩ කරන්න ඕනෙ හොඳට. හරිද?” ඒ අතරේ මහිල් කිව්වේ දියණිය දිනාවට හැරෙමින්.

“අනේ ඔව්. කෙල්ල විභාගේ කරගන්න එක තමයි මගෙන් ලොකුම හිතය. මේ හැම දුකක්ම එතකම් විතරයිනේ.” සුසන්තා හිතුවා විතරයි. කියන්න ගියේ නැහැ.

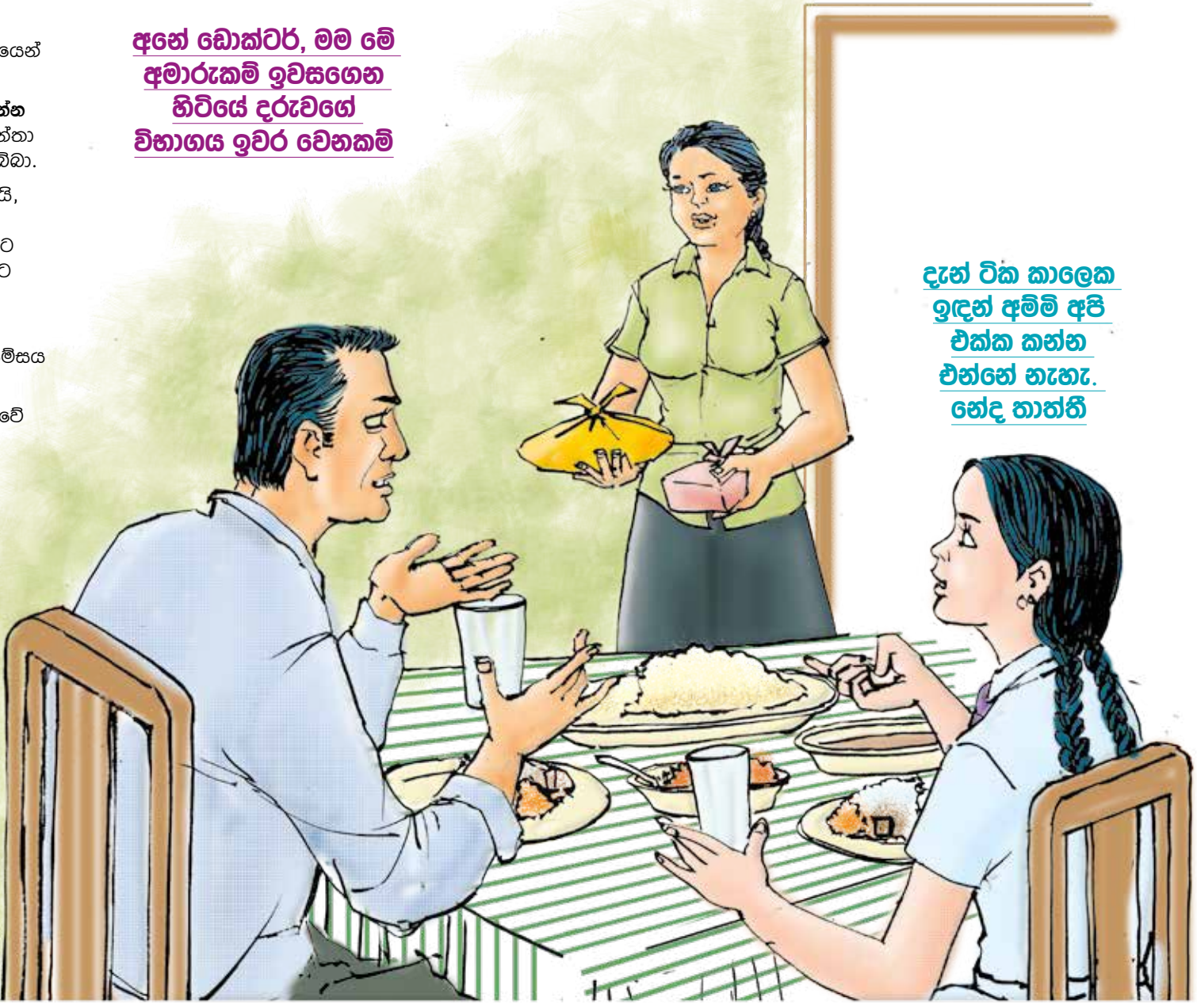
“මහිල්, ඔයාගේ ප්‍රමෝෂන් එකේ තත්තේ කොහොමද?” සුසන්තා ඇහුවේ ඊටත් පස්සෙ.

“මට ළඟදම ප්‍රමෝෂන් එක ලැබෙයි. ඒකනේ මම මේ ප්‍රොජෙක්ට් එක ගොඩ දගන්න මෙව්වර මහන්සි වෙන්නේ මෙද සැරේ.” මහිල් කිව්වේ උනන්දුවෙන්.

දුවයි, තාත්තයි පිටත් වුණාට පස්සේ සුසන්තා මේසයට වාඩිවෙලා ඉක්මණින්ම කෑම බෙදගත්තා. මොකද සුසන්තා හිටියේ හරිම බඩගින්නෙනේ. වෙනදට සුසන්තා උදේ නැගිටපු ගමන් කිරි එකක් බොනවා. ඊටත් පස්සෙ මහිල්ලා කන වෙලාවටම උදේ කෑම එකත් ගන්නවා.

**අනේ බොක්ටර්, මම මේ අමාරුකම් ඉවසගෙන හිටියේ දරුවගේ විභාගය ඉවර වෙනකම්**

**දැන් ඊක කාලෙක ඉඳන් අම්ම අපි එක්ක කන්න එන්නේ නැහැ. හේද තාත්තී**



**මොන කරුමයක්ද මේ? බත් කටක් කන්න බැහැ ඊළඟ මොහොතේ ටොයිලට් යන්න ඕනෙ වෙනවා. තේ එකක්වත් බොන්න නැහැ සැහසීමේ**

ඒත් දැන් එහෙම කරන්න විදිකක් නෑනේ. සුසන්තා හරි ඉක්මණට කෑම ගත්තා. බත් පිගාන කාලා ඉවර වුණේ නැහැ. සුසන්තාට බඩ ඇතුළේ ලොකු පෙරලියක් වෙන බව දැනෙන්න ගත්තා. පිගාන හෝදන්නවත් වෙලා නොගත්තු සුසන්තා කෙලින්ම දිව්වේ වැසිකිළියට.

“මොන කරුමයක්ද මේ? බත් කටක් කන්න බැහැ ඊළඟ මොහොතේ ටොයිලට් යන්න ඕනෙ වෙනවා. තේ එකක්වත් බොන්න නැහැ සැහසීමේ.” දැසට නැගුණු කඳුළු පිස දමමින් ඇවිත් සුසන්තා ඇඳේ වැතිරුණා.

“කෙල්ලගේ විභාගය ඉවර වෙනකම් මේ ගැන කට හොල්ලන්න හොඳ නැහැ. මේ මාස හතර කොහොම හරි අමාරුවෙන් ඉවසගෙන ඉන්න ඕනෙ. අනිත් එක මහිල්ගේ ප්‍රොජෙක්ට් එක. ඒවත් අවුල් වෙයි මම ඉස්පිරිතාල ගානේ යන්න පටන් ගත්තෝ.” හිනින් හිනපු සුසන්තා එහෙමම නින්දට වැටුණා.

මේ විදිහට සුසන්තා හැමවෙලාවෙම පවුලේ අය එක්ක කෑම ගන්න එක මඟ අරින්න පටන් ගත්තා.

දුවගේ විභාගය ඉවර වෙලා තවත් සති දෙකකට පස්සෙ තමයි මහිල්ගේ ප්‍රමෝෂන් එකත් ලැබුණේ.

තමන් මෙව්වර කල් විඳපු අපහසුතාවය ගැන සුසන්තා කිව්වම මහිල් ඔලුවේ අත ගහගත්තා.

ඊළඟ දවසෙම සුසන්තාව රෝහලට එක්කගෙන යන්නත් මහිල් පසුබට වුණේ නැහැ.

“මේ තත්ත්වය දැනෙන්න අරගත්තේ ළඟදි වෙනන නම් බැහැ. මේක දරුණු විදිහට පැතිරුණු බඩවැලේ පිළිකාවක්. මේ ලක්ෂණ දැනෙන්න පටන් ගත්තු කාලේදි ආවා නම් බලාපොරොත්තුවක් තියාගන්න තිබ්බා.”

වෛද්‍යවරයා එහෙම කිව්වේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ කිහිපයකට පස්සේ.

“අනේ බොක්ටර්, මම මේ අමාරුකම් ඉවසගෙන හිටියේ දරුවගේ විභාගය ඉවර වෙනකම්.” සුසන්තා කිව්වේ හැඩු කඳුළින්.

“ගොඩක් අම්මලා තමන්ගේ අමාරුකම් හංගනවා. දරුවන්ට, පවුලේ අනිත් අයට ඒකෙන් බලපෑමක්, පාඩුවක් වෙයි කියලා බය වෙනවා.”

ඒත් බෙහෙත් නොගෙන ඉඳලා තත්ත්වය බරපතළ වුණාම පවුලේ අයට ඒක ඊටත් වඩා දරුණු විදිහට බලපානවා.” වෛද්‍යවරයා කිව්වේ සංවේගයෙන්.

# අශ්වයා පිටේ යන කුමාරයෙක් නම්

# අවතාරයක් වුණත් මොකෝ?

හැඳල ලාදුර රෝහලට ඇත්තේ සියවස් කිහිපයක් දක්වා දිවියන ඉතිහාසයකි. එම රෝහලේ විසූ අතීත ලාදුර රෝහීන් තමා මියගිය පසු සුසානයට ගෙනයාමට සකසාගත් මිනි කර්තව් තවමත් රෝහලේ පරිශ්‍රයේ සංරක්ෂණය වෙමින් පවතී. මීට වසර කිහිපයකට පෙර ඒ බව මට කීවේ එවක එහි කාර්යය භාර වෛද්‍ය නිලධාරියා ව සිටි දර්ශන මොහොට්ටි මහතාය.

**සමහරෙකු පවසනුයේ සමහරන්ට රජ කුමරා දර්ශනය නොවන මුත් ඔහු අසු පිට ගමන් කරන කුර හඬ ඇසෙන බවයි**

“ඒ කාලේ අද වගේ ලාදුර සුවපත් කරන ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධ තිබුණේ නෑ. ඒ හින්දා 1708 වගේ කාලේ මේ රෝහල හදලා තියෙන්නේ ලාදුර රෝහීන් සාමාන්‍ය ජනසමාජයෙන් අයිති කරලා තියන්න විතරයි. ඒ රෝහීන් ඇතරේ නොයෙක් රැකියාවන් කරපු ඒ වගේම හැකියාවන් සහ දක්ෂතා තිබුණු අය ඉඳලා තියෙනවා. ඒ අය ඇතරේ හිටපු වඩු කර්මාන්තය, කැටයම් ශිල්පය දන්න අය තමයි ඔය මිනි කර්තව් නිර්මාණය කරන්න ඇත්තේ.”

මගේ කුතුහලය පුඩුදුවමින් වෛද්‍ය මොහොට්ටි කියා. ඒ අනුව එම මිනි කර්තව්වල ඉතිහාසය ඇතැම්විට මීලන්ද, ඉංග්‍රීසි යන යටත්විජිත යුග තෙක් විහිද යන බවද අනුමාන කළ හැකිය.

“ඒ විතරක් නෙවෙයි, මීලන්ද පාලන කාලේ ලාදුර වැළඳලා මේ ඉස්පිරිතාලේ හිටපු මීලන්ද රජ කුමාරයෙකුගේ අවතාරයක් නාමත් දකින්න ලැබෙනවාය කියලා මිනිස්සු කියනවා. පුවච්චන් නම් ඒකත් නොයාගෙන ලියන්න. ඇත්ත නැත්ත මොනවා වුණත් බොහෝම රජවත් කතාවක් වේවි.”

වෛද්‍ය මොහොට්ටි කී එම කතාවෙන් පසුව එම පුරාවෘත්තය පිළිබඳව මා විමසුම් කළෙමි.

පුරාවෘත්තයට අනුව ලාදුර රෝහල අවට සැරිසරනුයේ අශ්වයෙකු පිට නැගගත් පැරණි මීලන්ද රජ කුමරුවෙකුගේ අවතාරයකි. රෝහල අවට ඇති බලගල, නායකකන්ද ආදී ස්ථානවලදී දර්ශනය වන බව පැවසෙන මෙම අශ්වරෝහක කුමාරයාගේ අවතාරය ගැන වත්තල හිටපු ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රී ස්ටීවන් ලී නෝබ්ට් සහ නායකකන්ද පිරිමි විද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික ආචාර්ය ඩීප්ටි විජේගුණවර්ධන යන මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු තවත් කිහිපදෙනෙකුගෙන් රජවත් කරුණු රැසක් දැනගත හැකි විය.

කතාන්දරයට අනුව අප රට මීලන්ද යටත්විජිතයක්ව පැවති සමයේ මීලන්ද රජ පෙළපතට අයත් කුමරුවෙකු දේශ දේශාටනවල සංචාරය කරන අතරේ අප රටටද පැමිණ ඇත. එහෙත් මෙහි පැමිණ මද කලෙකින් ඔහු කෙරෙහි ලාදුර රෝහලේ ලක්ෂණ පහලව තිබේ. එවකට පැවති නීතිය අනුවද ලාදුර රෝහල වැළඳුණු කිසිවෙකුටත් රටින් පිටවීමට අවසර නැත. ඒ අනුව එවක පහතරට පාලනය කළ මීලන්ද ආණ්ඩුකාරවරයා ඒ බව මීලන්ද රජ පවුල ගේ දන්නවා යවා ඇත. ඉන්පසු රජ පවුලෙන් උපදෙස් ලැබී තිබුණේ එම කුමරා හැඳල ලාදුර රෝහලේ රඳවා තබන ලෙසයි. එමෙන්ම යම් ආශ්චර්යකින් කුමරා සුවපත් වුවහොත් ඔහුට

යළි මවිරටට පැමිණීමට හෝ වෙනයම් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීම පිණිස සුවිසාල වටිනාකමකින් යුතු රන්, රිදී, මුතු, මැණික් සහිත පෙට්ටිගමක් කුමරාට පමණක් දැනගත හැකි රහසිගත ස්ථානයක නිදන් කරන ලෙසටත්, කුමරාට ලාදුර රෝහල තුළදී තම රාජකීය ඇඳුම් කට්ටලය ඇඳීමට අවසර දෙන ලෙසටත්, රෝහලේ භූමිය තුළ පමණක් සැරිසැරීම පිණිස කුමරාට අශ්වයෙකු ලබාදෙන ලෙසටත් මීලන්ද රජතුමා එවක ශ්‍රී ලංකාවේ මීලන්ද පාලකයා වෙත දැනුම් දී තිබේ.

පසුව එම ලාදුර රෝහලට ගොදුරු වූ මීලන්ද කුමරා මියගිය අතර, අශ්වයාද මියගොස් තිබේ. එහෙත් එම කුමරා වෙනුවෙන් බලගල, නායකකන්ද යන ප්‍රදේශයක හෝ කැලණි ගංඉවුරේ තැන්පත්කොට ඇතැයි පැවසෙන ඒ මහා ධන නිධානය පිළිබඳ කතාව පසුකලෙක ඒ ප්‍රදේශය පුරා ප්‍රසිද්ධියට පත්ව ඇත. එහිසාම අසීමිත ධන තණ්හාවෙන් යුතු ඇතැම් පිරිස් එම මහා ධන නිධානය සඟවා ඇතැයි සැළකෙන ස්ථානවල රහසිගත කැණීම්ද සිදුකොට ඇත. ඔවුන්ගෙන් සමහරක් අකල් මරණවලට ලක්ව තවත් පිරිසක් උන්මත්තකයන් වූ බව කියනු ලැබේ.

ඔය අතරේ හැඳල ලාදුර රෝහල කේන්ද්‍රගත කරගත් බලගල, නායකකන්ද සහ කැලණි නදිය අසබඩදී සඳ පෘඝු රූ යාමයන් තුළ තම සුපුරුදු රාජකීය ඇඳුමින් සැරසී අසු පිට යන මීලන්ද කුමාරයාගේ රූපය ප්‍රදේශවාසීන් විසින් දැක ඇති බවටද කතා පැතිර යන්නට පටන්ගෙන තිබේ. සමහරෙකු පවසනුයේ සමහරන්ට රජ කුමරා දර්ශනය නොවන මුත් ඔහු අසු පිට ගමන් කරන කුර හඬ ඇසෙන බවයි.

ඉහත සඳහන් වෘත්තන්තයට අනුව ඉන් යම් අද්දේතු රසයක් ජනනය වන බව සැබෑවකි. එහෙත්, ඒ සම්බන්ධයෙන් යථාර්ථවාදී විමසුමක් කළහොත් මෙම කරුණු සම්බන්ධයෙන්ද සැළකිලිමත් වීමට අපට සිදුවෙයි.

එම කතා පුවත්තයට අනුව

**ලාදුර හැඳලත් අශ්වයා පිටින් බැස්සේ හැල රජ ඇඳුම් ඉවත් කළත් හැල**

එකී මීලන්ද කුමරුවා තම රාජකීය ඇඳුම් කට්ටලයෙන් සැරසී අසු පිටින් බලගල, නායකකන්ද සහ කැලණි නදී කෙරෙහි ගමන් කරනුයේ මරණයෙන් පසුවද තමන් සතු මහා ධනස්කන්ධය කෙරෙහි ඇති ආශාව නිසා බව ජන විශ්වාසය අනුව පෙනෙයි. ඒ අනුව එම ධනස්කන්ධයට ඉව අල්ලන්නවුන් අකල් මරණවලට සහ මානසික රෝගවලට හතුවනුයේ එම කුමරාගේ ශාපය වැදීම නිසා බවද ජන මතය තුළ පවතින බවක් හැඳී යයි. නමුදු සාමාන්‍ය ජන විශ්වාසය තුළ තෘෂ්ණාව දැඩි ලෙස පුඩුදුවන මෙවන් පුරාවෘත්ත සම්බන්ධයෙන් බොහෝදෙනෙකු තුළ පවතින ස්වභාවික උනන්දුවේ එක් පැතිකඩක් ලෙස මෙම මීලන්ද කුමාරයාගේ අවතාරය පිළිබඳ සංකල්පය පැතිරගොස් ඇත. එම පුරාවෘත්තය අසා පාරම්පරික වශයෙන් එය සත්‍යයක් වශයෙන් විශ්වාස කරන්නවුන් තුළ ඒ මහා ධන

සම්භාරයේ හිමිකරුගේ රූපකාය දැකගැනීමට ඇති ගුප්ත ආශාව මෙම අවතාරය මගින් සංසිදුවා ගන්නා බව පෙනෙයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් විඥනවාදී පාර්ශවයෙන් අදහස් දක්වන ඇතැමුන් පවසනුයේ එලෙස ධන තෘෂ්ණාවෙන් මියගිය මීලන්ද කුමරුවාගේ ආත්මය ඒ ආශ්‍රිත පරිසරයේ සැරිසරමින් රූපමය වශයෙන් පෙනී සිටීමේ යම් අවකාශයක් පවත්නා බවකි. එහෙත්, එය එලෙසම යැයි පිළිගන්නන් ඔහු සමඟම ඔහුගේ අශ්වයාද අවතාරයක් බවට පත්වීම අර්ථ දක්වනුයේ කෙසේද? එමෙන්ම එම කුමරුවන් අසුපිට සැරිසරනුයේ තමන්ට හිමි රාජකීය ඇඳුම්වලින් නම් කුමරුවාගේ ආත්මය යළි මොලොවට පැමිණ ඇත්තේ තම ‘සංස්කෘතික පදනම’ ද සමඟිනි. ඒ අනුව ජන මතයේ රැඳී පවත්නා මෙවන් අද්දේතු සංකල්පවලට යථාර්ථවාදී මුහුණුවරක් දීමට වඩා තමන් සිහිනයෙන් දුටු ඉඩමක හිමිකම් ඔප්පු ලබා ගැනීමට ප්‍රදේශයේ ඉඩම් රෙජිස්ටාර් කාර්යාලයට යෑම නුවණට හුරුයැයි මට සිතෙයි.



වෛද්‍ය දර්ශන මොහොට්ටි



හැඳල ලාදුර රෝහල



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

රට දුටු පමණින් මෙන්ම නම කී සැණින්  
බොහෝදෙනා ඇයට හඳුනයි. ඒ මේ  
වනවිටත් ඇය සමාජ මාධ්‍ය හරහා බොහෝ  
සිත්සතන්වලට ළංවී ඇති නිසාය.

පුද්ගල සංවර්ධන උපදේශිකාවක, රජයටවන  
නිවේදකාවක මෙන්ම නීතිඥවරයකද වන  
ඇය ඇගේ යුටියුබ් වැනලය හරහා ජීවිතය  
දිනන හැටි අපට කියාදෙන්නීය. මෙවර 'ධරණි'  
කවරය සොදුරු කරන්නේ සිතිය මෙන්ම  
රුචින්ද සොදුරු නදීපා රණසිංහ නම ඇයයි.

“පුංචි කාලේ මටත් ලොකු බලාපොරොත්තුවක්  
තිබුණා. ඒ තමයි ලොකුවෙලා නීතිඥවරයක්  
වෙනවා කියන බලාපොරොත්තුව. පස්සේ මම  
ඒ හිතුව විදියටම නීති විද්‍යාලයට ඇතුළු  
වුණා. ඒ කාලේම මම පෞද්ගලික ආයතනයක  
ප්‍රවෘත්ති නිවේදකාවක් විදියටත් වැඩ කළා.  
හැබැයි ඒ මොන දේ කළත් මගේ හිත එක  
අරමුණක නැතැ කියන එක මට දැනුණා.  
ඒ විතරක් නෙවෙයි මගේ ජීවිතේට සතුටක්  
නැතැ කියන එකත් මට තදින් දැනෙන්න  
පටන්ගත්තා.”

ඒ මානසික ව්‍යාකූලතාවයේ  
ප්‍රතිඵලය ලෙස ඇයට  
විශාලය නම් රෝගයට  
මුහුණදෙන්නට සිදුවිය.

“මට අවශ්‍ය වුණේ  
බොහෝ නොබි තනියම  
විශාලය සුවපත් කරගන්න.  
ජීවිතේ අන්තිම අභියෝග වැටුණාට පස්සේ මම  
බුද්ධ දර්ශනය ඇතුළු විවිධ ආගම් ගැන ගැඹුරින්  
නොයෙකුත් පටන්ගත්තා. ස්වමීන් වහන්සේලා,  
යෝගීවරුන් නොයාගෙන ගිනිත් ඒ ඇයගේ  
උපදේශන, ගුරුහරකම් ගත්තා.

ආගම් දර්ශනවලට අමතරව මිනිස් මොළයේ  
හැසිරීම, ක්වන්ටම් විද්‍යාව, අභිධර්මය,  
මනෝවිද්‍යාව වගේ විෂයන් ගැනත් මම අධ්‍යයනය  
කළා. විශාලයෙන් මිඳෙන්න වගේම මගේ ජීවිතේ  
උඩුයටිකුරු වෙන්න මේ දේවල් බලපෑවා.”

එතෙක් අත්නොවිඳි එතෙක් තමා තුළම  
තිබූ සතුට සොයාගත් අයුරු ඇ පැහැදිලි  
කළේ එසේය. එලෙස අභිමුඛ මුණගැසුණු  
මානසික සුබ වුවත් නීති අධ්‍යාපනය අතරමග  
නවතා නොදැමූ නිසා ඇ ඇය නීතිඥවරයක්  
වශයෙන්ද කටයුතු කරයි.

“හැමදේටම මුල් වෙන්නේ මනස කියන  
කාරණය බුදුන්වහන්සේ දේශනා කරලා  
තියෙනවා. ඒ වගේම සිතිවිලි හරහා මොළයට  
කරන්න පුළුවන් බලපෑම ගැන ඇද වෙනකොට  
විද්‍යාත්මකව පවා පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.  
හැබැයි මේ දේවල් විස්වාස නොකරන පිරිසකුත්  
ඉන්නවා. ඒක ඉතින් තම තම නැණ පමණින්  
පහදගත යුතු දෙයක්.”

දුරදිග නොසිතා නොබලා මුඛින් පිට කරනා  
වචනවලට මහත් වූ ශක්ති කදම්භයක් ඇති  
බවත්, ඒවාට අපේ ජීවිත උඩුයටිකුරු කළ හැකි  
බවත් ඇ කියන්නීය.

“ගොඩක් මිනිස්සු උදේ ඉඳලා හවස් වෙනකල්  
කරන්නේ දේශපාලඥයන්ට බැණ බැණ කාලය  
නාස්ති කරන එක. එක්කෝ කවුරුනර් විවේචනය  
කරන එක. නැතිනම් ඕපාදුප, අනුන්ගේ ඇදකුද,  
හිස් වචන කිය කිය දවස ගෙවන අයත් ඉන්නවා.

හිස්වචන සුදුසු හැටි බව බුදුන්වහන්සේ  
දේශනා කළේ විද්‍යාත්මක හේතුවක් ඇතිව බව  
ඉතාම පැහැදිලියි. මොකද අපි කාමහර් එකදිගට  
විවේචනය කරද්දී මනස ඒකට හුරුවෙනවා.  
ඊටපස්සේ නොදැනුවත්වම අපි ඒකෙන් සතුටක්  
ලබන්න පටන්ගන්නවා. ඒ සතුට නිසා ඊටපස්සේ  
ඕපාදුප නොයන එක, හිස් වචන කියන එක අපේ  
වර්තමාන කොටසක් බවට පත්වෙනවා. හැබැයි  
මේ වගේ දේවල් නිසා අපේ ළගට ධනාත්මක  
ශක්තීන් අපෙන් අන්වේලා සාණාත්මක ශක්තීන්  
විතරක් ආකර්ශනය වෙන බව ගොඩක් අය  
දන්න නෑ.

ඒ වගේම පුරුද්දට ප්‍රශ්නවල ඉන්න කැමති  
පිරිසකුත් ඉන්නවා. තමන්ගේ ප්‍රශ්න වගේම  
අනුන්ගේ ප්‍රශ්නත් ඔලුවට දගෙන ඒ ගැන හිත  
හිත ඉන්න එක තමයි ඒ ඇයගේ සතුට.

අතින් දේ තමයි වෛරය සහ කේන්ද්‍රියය.  
මතක තියාගන්න අපිට කෙනෙක් එක්ක තරහක්  
ඇති වුණාම ඒකට අදාළ රසායනික ප්‍රතික්‍රියා  
සිද්ධවෙන්නේ අපේ මොළයේ මිසක් ඒ කෙනාගේ  
මොළයේ නෙවෙයි. ඒ නිසා තමයි කවුරුනර් එක  
කනකට ගැනුවොත් අතින් කනත් හරවන්න කියලා

### කවරයේ කතාව

අදාළ වෙන්නේ නැතැ.  
එහෙම කෙනෙක්ට  
සෝමාලියාවේ හිටියත්  
දියුණු වෙන්න පුළුවන්.

මනස දියුණු කරලා  
නැත්නම් ආකර්ශන  
නීතිය හර විදියට  
අනුගමනය කරලා  
ඇලෙක්සිගේ පුදුම  
පහනෙන් වගේ හිත  
හිත දේ ගන්න පුළුවන්ද  
කියලාත් සමහරු අහනවා.  
ඒකට උත්තරය ‘ඔව්’ කියන  
එක. මනස දියුණු කරලා නිවන වගේ  
උසස් තලයකට යන්න පුළුවන් නම් යානව්‍යාන,  
මිලමුදල් වගේ භෞතික දේවල් ලබාගන්න එක  
බොහොම සුළු දෙයක්.”



පහතින් පහතක්  
දැල්වුවාට පහත්  
නොතිමෙන්නා සේ  
තමා සතු දැනුමින්  
අහස්ගේ ජීවිතවලට  
ආලෝකයක් දීමට  
ඇ වෙහෙසෙන්නීය.  
ඒ නිසාදෝ ඇයගේ  
ජීවිතය දැන් තව තවත්  
ආලෝකමත් වී ඇති  
බවයි ඇ අපට කීවේ.

“අතින් අයටත් ඒ සතුට  
සොයාගන්න උදව් කරන්න මම  
කැමතියි. මාස දෙකක් ඇතුළත  
ජීවිතය වෙනස්කරන හැටි ‘මායා දෙරටුව’  
වැඩසටහනින් මම කියලා දෙනවා. ඒ සඳහා  
මම අය කරන්නේ ඉතාම සුළු මුදලක්. ඒකෙන්  
දැනටමත් ජීවිත වෙනස් කරගත් පිරිස  
අපමණයි.”

රුපියල් ගත වියදම් කර ඒ ජීවිත  
දැක්ම සොයාගැනීමට අපහසු අයට  
නදීපා රණසිංහ යුටියුබ් නාළිකාව  
හරහා නොමිලේම ඇ සතු දැනුම  
බෙදාදීමටත් ඇ කටයුතු කරයි.

“මගේ යුටියුබ් වැනලේ එක  
හරහා මම ආකර්ශන නීතිය,  
විවිධ භාවනා ක්‍රම වගේම  
ධනාත්මක දේ කියා දෙනවා. දැන්  
ගොඩක්දෙනා හරි මාර්ගය මොකක්ද කියලා  
වටහාගන්න ප්‍රවණතාවක් තියෙන බව මට  
හිතෙනවා. ඒ නිසා තමයි බහුතරයක් දෙනා  
මේ වගේ දේවල්වලට උනන්දුවක් දක්වන්නේ.  
එහෙම නැතුව ඒ හැමෝම ප්‍රශ්නවල ඉන්න අය  
නෙවෙයි.”

‘මායා දෙරටුව’ වැඩසටහන හරහා මෙන්ම  
ඇයගේ යුටියුබ් වැනලය හරහාත් ජීවිතය දියුණු  
අයවලුන් ඕනෑතරම් සිටින බවට එම යුටියුබ්  
වැනලයේ කමෙන්ට් තීරය සාක්ෂි දරනා වග  
මම දුටුවෙමි.

“ව්‍යාපාර කඩත් වැට්වා දරු පවුල පවා  
අතඇරලා දුපු කෙනෙක් මාව සොයාගෙන ආවා.  
මාස දෙකක් ඇතුළත ඔහුගේ ව්‍යාපාර දියුණු  
කරගෙන පවුල නැවත ගොඩනගාගන්න මම ඔහුට  
උපකාර කළා. දිනපතාම මේ වගේ බොහෝදෙනා  
මට කතා කරනවා. ඒ හැමකෙනාටම මට පුළුවන්  
විදියට උදව් කරනවා. හැබැයි මතක තියාගන්න  
ලැයි කෝච්චි කෙනෙක්ට පුළුවන් කෙනෙක්ව වතුර  
තියෙන තැනකට එක්කරගෙන යන්න විතරයි.  
වතුර බොනවද හැද්ද කියන එක තියෙන්නේ ඒ  
කෙනාගේ අතේ.”

මේ සියල්ල මැද නදීපා ඇගේ සෙවණැල්ලට  
මෙන් ඇ පසුපස සිටිනා පවුලේ අයවලුන්  
පිළිබඳවත් යමක් කීමට අමතක නොකළාය.

“මගේ සැමියා ක්‍රිමාණ සජීවිකරණ ශිල්පියෙක්.  
ඔහු දැන් ඔහුගේම කියලා ව්‍යාපාරයක් කරගෙන  
යනවා. මේ වැඩකටයුතු වලට ඔහුගෙන් මට ලොකු  
උපකාරයක් ලැබෙනවා.”

ආදරණීය මවගෙන්, පියාගෙන් සහ  
සහෝදරයාගෙන් ලැබෙන සහාය ගැනත්  
ඇ අප සමඟ පැවසුවාය. කතාබහ අවසාන  
කිරීමට පෙර මා ඇගෙන් අසා සිටියේ ඇගේ  
ජීවිතේ ඉදිරි හිතය කුමක්ද යන වගය.

“මගේ ජීවිතේ හිත නැතැ. හිත කියන්නෙම  
සැබෑ කරගන්න බැරි දෙයක්. ඒ නිසා ඒ වචනය  
හාවිතා කරන්න මම කැමති නැතැ. ඒ වගේම  
ලොකු අරමුණු බලාපොරොත්තු පොදිගහගත්තු  
බරින් පිරුණු ඔලුවක් තියාගන්නත් මම  
අකමැතියි. ඒ නිසා මම ජීවිතේට කෙටිකාලීන  
ප්ලෑන් තියාගන්නවා. ඊළඟ අවුරුද්ද අවසාන  
වෙනකොට මම කරන දේවල් ගැන මම දැනටමත්  
ප්ලෑන් කරලා ඉවරයි.

ඇද දවසේ සතුටින් ජීවත්වෙන එක තමයි  
ලොකුම දේ. සතුට, භෞතික දේ ලබාගන්න  
වගේම ඒ දේවල් අතඇරන්නත් අපිට පුළුවන්  
වෙන්න ඕනේ. හැමදේම ‘අතිතයයි’ කියන  
බොහෝදෙනා තවමත් තමන් ආදරේ කරන  
මිනිසුන්ට, මිලමුදල් ආදිය තදින් හිතීන් අල්ලගෙන  
ඉන්නවා. ලබාගැනීම තුළම අත්හැරීම පුරුදු  
වෙන්න. එතකොට හෙට නැතිවෙන දේවල් ගැන  
අපිට තැවීමක් ඇතිවෙන්නේ නැතැ.”

# මනස දියුණු කළාම

## හිතූ පැතු සම්පත් ලැබෙනවාද කියලා

# සමහරු අහනවා ඒකට උත්තරය ‘ඔව්’

### පුද්ගල සංවර්ධන උපදේශිකා අභිප්‍රේරක නීතිඥ නදීපා රණසිංහ



**මතක තියාගන්න ලැයිත්  
කෝච්චි කෙනෙක්ට පුළුවන්  
කෙනෙක්ව වතුර තියෙන  
තැනකට එක්කරගෙන  
යන්න විතරයි. වතුර  
බොනවද හැද්ද කියන  
එක තියෙන්නේ ඒ  
කෙනාගේ අතේ**



දරුවන්ගේ කුසට එන්නට පෙරාතුව බොහෝ මව්වරුන් සිරිමා බෝ භාමුදුරුවෝ ළග හෝ දෝණයක් ධාතූන් වහන්සේලා වැඩසිටින රුවන්වැලි මහ සෑ රදුන් අතියස වැඳ වැටී ඉල්ලා සිටියේ දිව්‍යලෝකයේ ආයුෂ හමාර කර මනුලොවට එන්නට බලාසිටින පිතෘති දෙවිපුතූන් සිටිනම් තම කුසට වඩන ලෙසය. ඒ දරුවෙකුට මෙලොවදී උරුම කර දිය හැකි ලොකුම ධනය තුණුරුවන් කෙරේ පවතින ශුද්ධාව ධව අම්මලා විශ්වාස කළ නිසා විය යුතුය. එකල අම්මලා එහෙම වුණත් මෙකල බොහෝ අම්මලාගේ ප්‍රාර්ථනාවන් කල්කියාවනුත් ඊට වඩා හාත්පසින් වෙනස් වී ඇති බවක් පෙනේ.

ඒ නිසා දරුවා කුසට ආ බව දැනගත් මොහොතේ පටන් දැන් දැන් බොහෝ අම්මලා අහන්නේ ඉංග්‍රීසි සිත්දිය. කියවන්නේද ඉංග්‍රීසි පොතපතය. එක අතකට අම්මලාට ඒ සම්බන්ධයෙන් දෙස් නගා එලක් හැති බව වැටහෙන්නේ වර්තමාන සමාජය දෙස බලන විටය. මව්භාෂාව කෙසේ වෙතත් ඉංග්‍රීසි බැරනම් දරුවෙකුට නියා කාටවත් නිස කෙළින් නියාගෙන ගමනක් යා නොහැකි බව පැවසෙන තත්ත්වයකි උද වී ඇත්තේ.

නමුත් දරුවෙක් මව්භාෂාවෙන් අත් කිරීමේ ප්‍රතිඵලය ලෙස එම දරුවා මානසික පීඩාවට බදුන් වන බව බොහෝ වැඩිහිටියන් දන්නේ නැත. මනෝ උපදේශක ආචාර්ය සුරංග අමරකෝන් මහතා සිදුකරන මේ පැහැදිලි කිරීම ඒ පිළිබඳවය.

“සිංහල අකුරු අදහගන්න සහ ලියන්න බැරි පුතෙක් දවසක් මගේ සායනයට ආවා. හැබැයි දරුවට යම්තාක් දුරට ඉංග්‍රීසි ලියන්න කියවන්න පුළුවන්. ඒකත් ඉතින් හොඳටම හෙවෙයි. එතකොට ඒ දරුවා හිටියේ 7 වසරේ.

මේ උදවියගේ පවුලේ තිබුණේ ඉංග්‍රීසි වටපිටාවක් සහිත පරිසරයක් එහෙම නෙවෙයි. හැබැයි මේ අම්මා මේ දරුවට ඉංග්‍රීසියෙන් පමණක් උගන්වන පෙරපාසලකට යවලා. මුල් ළමාවියෙන් පස්සේ දරුවට සිංහල මාධ්‍යයෙන් උගන්වන සිංහල පාසලකට ඇතුළත් කරලා. එතැනදී භාෂාව සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක් නිසා අතින් දරුවෝ අතර මේ දරුවා ටිකක් අපහසුතාවයට පත්වෙලා තියෙනවා. මොකද ඒ දරුවට සිංහලත් බෑ. හරියට ඉංග්‍රීසි භාෂාවත් බෑ. ඒ නිසා මේ දරුවා දන්න වචන ටික කතා කරන්නත් බය වෙලයි හිටියේ.

පස්සෙ විකිත්සක ක්‍රමවේද කිහිපයක් මගින් භාෂා භාවිතය ගැන දරුවගේ හිතේ තිබුණු බය හැකි කරන්න මට පුළුවන් වුණා.

“මේ ඇත්ට්ට අර ඉංග්‍රීසි සිංදු කියලා පෙන්නන්න පුතා.”

දරුවට ඉංග්‍රීසි පුළුවන් කියලා පෙන්නන්න

ගොඩක් අම්මලා අන්න ඒ වගේ උත්සාහ කරන අවස්ථා ඔබත් දැකලා ඇති. එහෙම වෙලාවක අර දරුවට සිංදු කියාගන්න බැරි වුණොත් දරුවට දඬුවම් කරන්න යනවා. මේ වගේ දෙවල් ඒ මොහොතේ සිද්ධවෙන සරල සිදුවීම් විදියට හිතන්න එපා. දෙමව්පියන්ගේ මේ වගේ එක හැසිරීමකින් දරුවෙක්ගේ මුළු පෞරුෂයම වුණත් මරලා දන්න පුළුවන්. භාෂාවක් කියන්නේ අදහස් හුවමාරු කරගන්න අපි භාවිතා කරන මෙවලමක්. රට, ආගම, සංස්කෘතිය වගේ දේවල් එක්ක එකිනෙකාගේ භාෂාවන් වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේම කිසිම භාෂාවක් ඊට ආවේණික ආගම, සංස්කෘතිය, සාහිත්‍ය වගේ දෙයින් වෙන් කරන්න බැහැ. ඒ නිසා දරුවෙක්ව තමන්ගේ මව්භාෂාවෙන් අත් කරන්න

# සිරිමා බෝ සවාමිනි මට ඉංග්‍රීසි කතා කරන පුතෙක් දෙන්නයි

හදනවා කියන්නෙම ඔහු ව තමන්ගේ සංස්කෘතිය, ආගම දහමින් අත් කරනවා කියන එකයි.

හිතන්නකෝ ලංකාවේ ඉපදුණ පුංචි දරුවෙක් නැවත නොඑන්නම යුරෝපය හෝ වෙනත් රටකට එක්කරගෙන යනවා. අන්න එතකොට මම මේ කියන කාරණාව අදද වෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි මේ රටේ ජීවත්වෙන ගමන්, අපේ රටට, ජාතියට ආදරේ දරුවෙක් හදන්න හිතාගෙන ඉන්නවා නම් කිසිම දවසක දරුවට මව්භාෂාවෙන් අත් කරන්න හදන්න එපා. මොකද එතකොට ඒ එක වැඩක්වත් වෙන්නෙ නෑ.

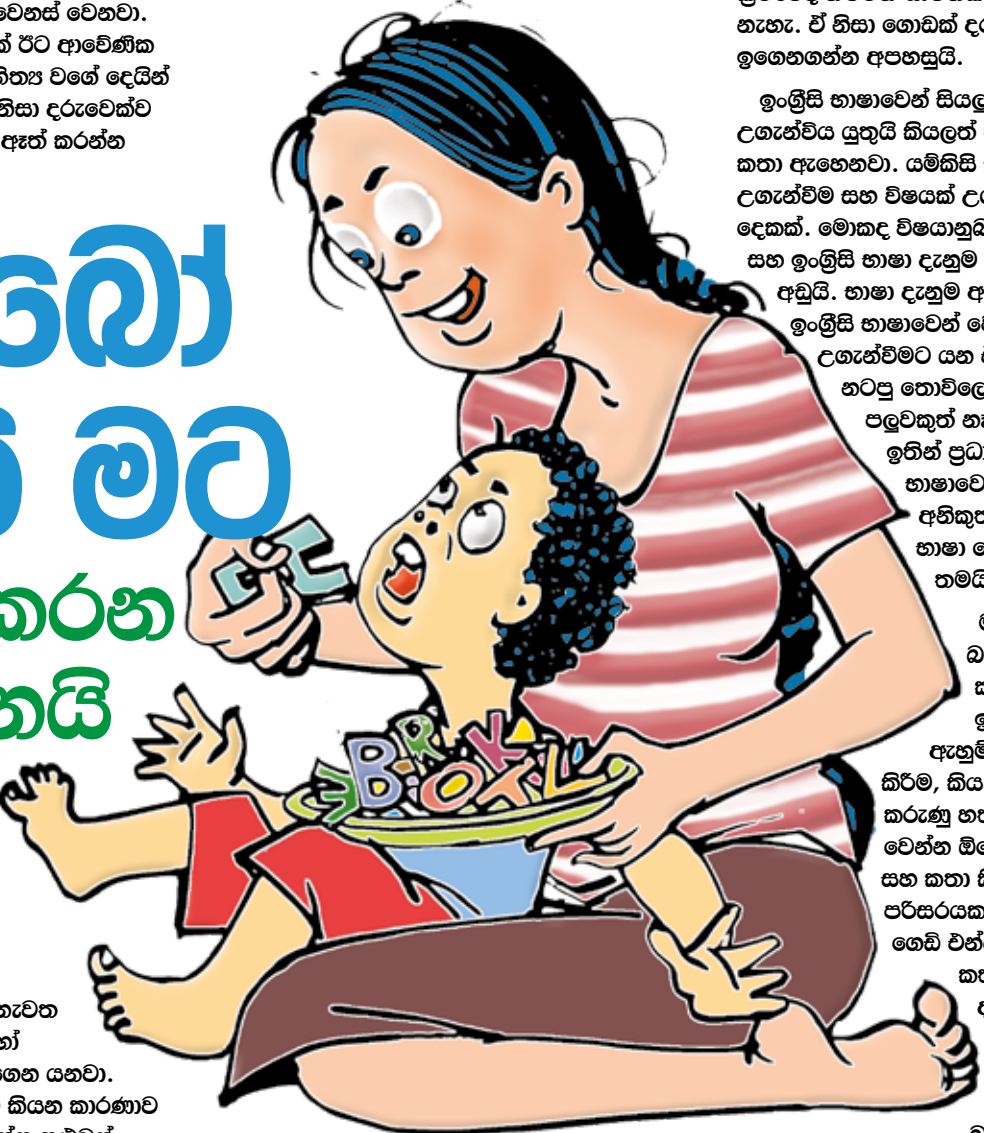
ගෝලීයකරණයත් එක්ක ඉංග්‍රීසි භාෂාව අද වෙනකොට ජාත්‍යන්තර භාෂාවක්. නැත්නම් නැතුවම බැරි භාෂාවක් බවට පත්වෙලා කියන එක අපි පිළිගන්න අවශ්‍යයි.

හැබැයි අපේ රටේ බහුතරයක් දෙනා ඉංග්‍රීසි භාවිතා කරන්නේ සන්නිවේදන මාධ්‍යයකට වඩා තත්ත්වය, තරාතිරම පෙන්වන ආහරණයක් විදියට වීම තමයි මෙතන ගැටලුව වෙලා තියෙන්නේ.

ඒකෙ හයානකකම කොවිඩ් ද කියනවානම් ඉංග්‍රීසි කතා කරන්න බැරි පුද්ගලයන්ව

**රටට, ජාතියට ආදරේ දරුවෙක් හදන්න හිතාගෙන ඉන්නවා නම් කිසිම දවසක දරුවට මව්භාෂාවෙන් අත් කරන්න හදන්න එපා**

**අපේ රටේ බහුතරයක් දෙනා ඉංග්‍රීසි භාවිතා කරන්නේ සන්නිවේදන මාධ්‍යයකට වඩා තත්ත්වය, තරාතිරම පෙන්වන ආහරණයක් විදියට වීම තමයි මෙතන ගැටලුව වෙලා තියෙන්නේ**



යන්න එපා කියලා කියන දෙමව්පියන් නැතුවම නොවේ. මේ වගේ දේවල්වලින් වෙන්කර කතා කරන භාෂාවෙන් මිනිස්සු මනින චිත්තවේගීය බුද්ධිය (Emotional Intelligence) හැකි සමාජයක් බිහිවෙන එකයි.

වැඩිහිටියෙක්ට සාපේක්ෂව ගත්තොත් අවුරුදු 100 අඩු දරුවෙක්ට භාෂාවක් ඉගෙනගන්න තියෙන හැකියාව ඉතා ඉහළයි. හැබැයි අපේ රටේ ඉංග්‍රීසි ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද තවමත් යාවත්කාලීන වෙලා නැහැ. ඒ නිසා ගොඩක් දරුවන්ට ඉංග්‍රීසි ඉගෙනගන්න අපහසුයි.

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් සියලුම භාෂාවන් උගැන්විය යුතුයි කියලත් කාලෙන් කාලෙට කතා ඇහෙනවා. යම්කිසි භාෂාවක් උගැන්වීම සහ විෂයක් උගැන්වීම කියන්නේ දෙකක්. මොකද විෂයානුබද්ධ දැනුම සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා දැනුම ඉහළ ගුරුවරු අඩුයි. භාෂා දැනුම අඩු ගුරුවරයෙක් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් වෙනත් විෂයක් උගැන්වීමට යන එකෙක් වෙන්නේ නටපු තොව්ලෙකුත් හෑ බෙරේ පලුවකුත් හෑ වගේ වැඩක්. ඉතින් ප්‍රධාන භාෂාවත් මව් භාෂාවෙන් උගන්වලා, අතිකුත් භාෂාවන් දෙවැනි භාෂා ලෙස උගැන්වීම තමයි වඩා හොඳ.

මනෝවිද්‍යාත්මකව බැලුවම භාෂා කුසලතාවන් ඉගෙනගන්න ඇහුම්කන් දීම, කතා කිරීම, කියවීම, ලිවීම යන කරුණු හතරම සම්පූර්ණ වෙන්න ඕනේ. ඇහුම්කන්දීම සහ කතා කිරීම සිදු නොකරන පරිසරයක ඉඳලා ගනන් ගෙඩි එන්නා වගේ ඉංග්‍රීසි කතා කරන්න කියලා දරුවට ටොකු අතින් ගියොත් දරුවා අසරණ වෙනවා. ඉංග්‍රීසි බැහැයි කියලා

පහත්කොට සලකන්න, වචනයක් වැරදුණු හැටියේ ඔහු අවමානයට පත් කරන්න වගේ දේවල්වලට බොහෝ අය පෙළඹලා තියෙනවා. යුරෝපීය රටකට ගිහින් ඉංග්‍රීසි කතා කරද්දී වැරදුණොත් මේ ගැටලුව නැහැ. මොකද ඒක අපේ මව්භාෂාව නොවෙන නිසා භාවිතයේදී වැරදීම වෙන්න පුළුවන් කියන එක ඒ අය අවබෝධ කරගෙන ඉන්නවා.

ඒත් පරගැති මානසිකත්වය හෝ හිනමානය හෝ වෙනයම් හේතුවක් නිසා ලංකාවේදී කෙනෙක්ට ඉංග්‍රීසි වචනයක් වරදක එකක් ලැජ්ජාවෙන් කාරණාවක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා. ඉතින් මේ වගේ දේවල් නිසා තමන්ගේ දරුවට හොඳින් හෝ හරකින් ඉංග්‍රීසි උගන්වන්න දෙමාපියන් උත්සාහ කරනවා.

දරුවෙක්ට ඉංග්‍රීසි විතරක් හෙවෙයි භාෂාවක් කිහිපයක් වුණත් ඉගැන්වුවාට හරකක් වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒක හරි විදියට කරන්න දෙමාපියන් බුද්ධිමත් වෙන්න ඕන කියන එකයි මම කියන්නේ. තමන්ගේ දරුවට සිංහල බැහැ කියලා සතුටු වෙන අම්මලා ඉන්නවා. ඇත්තටම තමන්ගේ මව්භාෂාව කතා කරන්න බැරිවීම කොහෙත්ම සතුටු වෙන්න කාරණයක් නෙවෙයි. ඒ වගේම ඉංග්‍රීසි බැරි දරුවන් එක්ක කතාවට

දරුවට දඬුවම් කරන්න ගියාම ඔහුගේ යටිතේ ඒ ගැන අකමැත්තක් ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා තමයි ගොඩක් දරුවෝ ඉංග්‍රීසිවලට දුර්වල.

අතික වචනයක් දෙකක් වැරදුණු හැටියේ දරුවට දඬුවම් කළොත් ඔවුන් ඉංග්‍රීසිවලට බය වෙනවා. ‘ඉංග්‍රීසි කතා කළොත් වරදයි, එතකොට අතින් අය මට හිනාවෙයි’ කියලා හිතන නිසා ගොඩක් අය ඉංග්‍රීසි කතා කරන්න බයයි. ඉතින් අනාගත ප්‍රයෝජනය සඳහා සුදුසුකම්ලත් දැනුමක් ඇති ගුරුවරයෙක්ගෙන් දරුවට ඉංග්‍රීසි උගන්වන එක තමයි හුවණට හුරු.

බාහිර අර්ථයක් විදියට දරුවෝ ‘පොණ් කරන්න හදලා දන්න සිංහලත් නොදන්න ‘පුස්’ දරුවෝ බිහි කරන්න එපා කියන එක තමයි අවසාන වශයෙන් මට කියන්න තියෙන්නේ.”



ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක/මනෝ විකිත්සක ආචාර්ය සුරංග අමරකෝන්

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



බුද්ධික දමා යෑමට අකමැතිව කඳු සලන හැන්ඩි

**හැන්ඩිටත් මං  
නිතර කිව්වා,  
ඔයා වෙන  
ගෙදරකට  
යනවා කියලා.  
ඒ වෙලෙන් මං  
කිව්වා යන්න  
කලින් අපි  
පින්තූරයක් ගමු  
කියලා**



'හැන්ඩි' සුවපත් වූ පසු

'හැන්ඩි' පාරේ සිට හමුවූ අයුරු

'හැන්ඩි'ගේ දැන් පෙනුම

වෙන කැටුව ගොස් ප්‍රතිකාර කරයි. ඉන්පසු වෛද්‍ය උපදෙස් මත ඔහු ඒ සතා ගෙදර ගෙනවිත් නැවත ප්‍රතිකාර පටන් ගනියි.

“සාමාන්‍ය ලෙඩකට අසනීපකට බෙහෙත් කරනවට වඩා මේ වගේ අසනීපකාරයෙක් වෙනුවෙන් කැප වෙන්න ඕන. එයාලා දවස් තුනකට පාරක් නාවන්න ඕන. සතියකට වතාවක් වතර බොක්ටර්ට පෙන්නන්න අරන් යන්න ඕන. ඒ වගේම දිනපතා උදේ ඇගේ ගාන්ත තියෙන බේත් ගාලා, බොන්න තියෙන බෙහෙත් පොටලා තමයි මං වැඩට යන්නෙ. මං ආයෙ ගෙදර එනකල් ඒ ගොල්ලන්ගෙ කෑම බීම බෙහෙත් දීම කළේ අම්මයි අයියයි. කෑම කටක්, වතුර පොදක් වෙනුවට මිනිස්සුන්ගේ ගුට්තර, ගල් පාරවල් කකා ඇඟවල් කසමින් හැමපැත්තෙන්ම

නමින් සත්තුන්ට උදව් කරන කෙනෙක් ගැන බුද්ධිකට දැනගන්නට ලැබෙන්නේ ඒ සෙවීමේදීය.

“මං එතකොට ගිහාන් දිනුණකට අදුරන්නෙ නෑ. ඒත් ඔහුට කතා කරලා මේ සතා ගැන කිව්වා. ගිහාන් බෙහෙත් කරන්න උදව් කරන්නම් කියපු තිත්ද මං සතාව දෙහිවල සත්ව රෝහලට අරන් ගියා. ප්‍රතිකාර කළාට පස්සෙ ආයෙත් එයාව අරන් ඇවිත් ළග ගෙදරකට බලාගන්න දුන්නා.”

සතා සුවපත් වනතුරු ඔහු දිනපතා උදේ ඒ නිවසට ගොස් තෙල් බේත් ගා දිය යුතු ප්‍රතිකාර සියල්ලත් කළේය. ඒත් අනතුරින් සතාගේ කොන්දට හානි සිදුව තිබුණේ ඇවිදින්නට නොහැකි විය. එයද ඔහු සිතට වේදනාවකි. ඒ නිසා ඔහු ආධාරක කරත්තයක් ද සාදවා සතා බලාගන්නා ගෙදරට දුන්නේය. එතෙක් ඒ කාර්යය නිමාවූවත් අසරණ සතුන්ට පිහිටවෙන ගිහාන් හා පැවැත්වූ ඇසුර නිමාවූණේ නැත.

“මං ඒ වෙනකොට වැඩ කළේ අම්මගෙ කර්ටන් සාප්පුවේ. එතන වැඩ නැති හැමවෙලාවකම ගිහාන් එක්ක සත්තුන්ට පිහිටවෙන වැඩ කළා. ඒත් එක්කම මම තනිවමත් අසනීප සත්තු නිරෝගි කරලා ගෙවල් හොයලා දෙන එක කළා. විශේෂයෙන් මම එනෙම ගෙදර ගෙනත් ප්‍රතිකාර කළේ

ඇගේ මයිල් ගහක්වත් නැති, සමහරවිට ඇඟ පුරා තුවාල තියෙන බල්ලන්ට.”

එවන් බල්ලෙක් ගැන තොරතුරක් ලද ඒට ඔහු සතාව පගු වෛද්‍යවරයෙකු

වේදනා විඳ විඳ හිටපු සත්තුන්ට අපේ ගෙදරදී ප්‍රතිකාර, කෑමබීම වගේම ආදරෙන් ලැබුණා ඒ අය හොඳවෙලා ගෙවල් හොයලා ගිහින් දෙනකොට අපිටත් දුකයි, එයාලටත් දුකයි. වෙන අය ඒ දුක නොපෙන්වා හිටියට, 'හැන්ඩි'ට නම් ඒ දුක හංගගෙන ඉන්න බැරවුණා...”

'හැන්ඩි' යන නම ඒ බල පැටියාට දෙනවිට ඒ සතාගේ කිසිදු 'හැන්ඩි' ගතියක් වූයේ නැත.

“එයා හිටියෙ මිගමුවේ. මට ගිහාන්ගෙන් පණිවිඩේ ලැබුණාම මං එයාව ගෙන්ග ගත්තා. ඇත්තටම එයාව දැක්කම අම්මයි අයියයි දෙන්නත් බය වුණා. මයිල්ගහක්වත් නැති මුළු ඇඟම සම්පූර්ණයෙන්ම කළුවෙලා. පොතු යනවා. එයාගේ පේන්න තිබුණො ඇස් දෙකයි කටයි විතරයි. මාස තුනක විතර පිරිමි පැටියෙක්.”

එයා කැන කියන එකේ උපරිම කැනට හිටපු තිත්ද මං 'හැන්ඩි' කියලා නම දැමීමා. මට විශ්වාසයක් තිබ්බා මං එයාව ලස්සන කරනවා කියලා. මාස දෙකක් ලොකු කපකිරීමකින් මං එයාට බෙහෙත් කළා. මාස දෙකක් යද්දී එයා ලස්සන බල පැටියෙක් වුණා.”

කෙතරම් හුරතල් වුණත් ලස්සන වුණත් බුද්ධික හැන්ඩිටත් ආදරණීය නිවසක් හෙවිවේය. ඒ අනුව ඔහුත් ගෙදර අයත් හැන්ඩිගෙන් වෙන්වන දිනය ආවේය. අදළ නිවසට බාරදෙන්නට යන දිනයේ බුද්ධික හැන්ඩිට ජලභීතිකා එන්නත දෙන්නට රෝහලට ගෙන ගියේය.

“ඒ වෙලේ මට මතක් වුණා අපි දෙන්නා එකම පින්තූරයක්වත් එකට අරන් නෑනෙ කියලා. මං ගෙදර සත්තු හදනකොට ඒ ගොල්ලො එක්ක කතා කරනවා. හැන්ඩිටත් මං නිතර කිව්වා, ඔයා වෙන ගෙදරකට යනවා කියලා.

ඒ වෙලෙන් මං කිව්වා යන්න කලින් අපි පින්තූරයක් ගමු කියලා. ඒ වෙලාවේ මගෙ හිතට ඇත්තටම ලොකු දුකක් ආවා හැන්ඩි මගෙ ළගින් යනවනෙ කියලා. පින්තූරේ අරන් ඉවරවෙලා බලද්දී ඒ දුක තව වැඩි වුණා. හැන්ඩිගෙ ඇස්වලින් කඳුළු ගලනවා...”

ඒ ආදරණීයයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුකය. දුක, වේදනාව, සතුට දැනෙන්නේ මිනිසුන්ට පමණක් නොවෙයි. එය සතුන්ටද එලෙසම දැනෙයි. හැන්ඩි ඇඳුවේ වෙන්වීමේ දුකටය.

එද බුද්ධික හැන්ඩි ඒ ආදරණීය නිවසට බාර දී ඇවිත්. අදටත් ඔහු ඒ නිවසට හැන්ඩි බලන්නට යද්දී කෑයසා, කෙඳිරිගා, නටා සතුට පා බුද්ධික පිලිගන්නේ නොමැකුණු ඒ ආදරයටය.

# මයිල් ගහක්වත් නැතුව පාරෙන් ගෙනාපු හැන්ඩි හැඩ වුණාට පස්සේ යන්න බෑ කියලා ඇඳුවා



වෙලේ මං එක්ද වේදනාව මට මතක්වුණා. මට මිනිස්සු උදව් උපකාර කරන්න ඉදිරිපත් වුණත් මේ අසරණයාට කවුරුත්ම උදව්වක් කරන්න නෑනෙ කියලත් තිතුණා. ඒ නිසා මං තිතුවා එයාට උදව් කරන්න ඕනි කියලා.”

අසරණ දෑසින් පිහිටක් ඉල්ලනවාසේ මිනිසුන් දෙස බලමින් ආබාධිතව සිටි බල්ලා ළඟට ගොස් බුද්ධික කතා කළේය. ඔහුගේ කරුණාව දැනී දෝ ඒ සතා යාන්තමින් වලිගය වනනු පෙනුණි. ඉන්පසු සතාට උදව් කරන්නේ කෙසේදැයි දන්නා අයට කතා කරමින් ඔහු ඇසුවේය. 'බව් බව්' ඒ

**එයා කැන කියන එකේ උපරිම කැනට හිටපු තිත්ද මං 'හැන්ඩි' කියලා නම දැමීමා. මට විශ්වාසයක් තිබ්බා මං එයාව ලස්සන කරනවා කියලා**

“කාන්තාවක් නම් ඇගේ ශරීරයේ ඇති කැළැල් සඟවාගත යුතුයි. කහ පැහැති දත් ඇත්නම් සිනහවීමෙන් වැළකිය යුතුයි. ඒ සියල්ලටත් වඩා මුඛ අශ්වාස දුගඳුවත් නම් ඇය තැමවිටම තම පෙම්වතාගේ මුහුණෙන් ඇත්ව සිටිය යුතුයි.”

රෝම ජාතික කවියෙක් වෙවිවී ඕවිඩ් ඒ කාලේ කාන්තාවන්ට ලබාදුන් උපදෙස් කිහිපයක් තමයි මේ.

ජේන විදිහට ‘මුඛ ආශ්වාස දුගඳුවත් වීම’ දැන් කාලේ අයට වගේම ඒ කාලේ අයටත් ප්‍රශ්නයක් වෙලා තියෙන ගානයි.

රෝම හමුදාව විසින් ක්ලියෝපැට්‍රාගේ හමුදාව පරාජයට පත්කළා කියන ආරංචිය ලැබුණම ක්ලියෝපැට්‍රා සියදිවි නසාගත්තලුනේ. ශේක්ස්පියර්ගේ ‘ඇන්ටනි සහ ක්ලියෝපැට්‍රා’ කියන පොතේ හැටියට නම් ක්ලියෝපැට්‍රාගේ ලොකුම බය තිබුණේ රෝමන්වරුන්ගේ ‘බිහිසුණු දුගඳ හුස්ම’ වලටලු. එහෙම බැලුවම ක්ලියෝපැට්‍රා සියදිවි නසාගෙන තියෙන්නේ මුඛ දුර්ගන්ධය නිසයි.

පර්සියානු රජ කෙනෙක් වෙත ඔරාන් ඔහුගේ තරුණ මනාලිය නගිඩ්ගේ ඉවසිය නොහැකි මුඛ දුර්ගන්ධය නිසා ඇයට රටෙන් පිටුවහල් කළා කියලත් පර්සියානු ඒර කාව්‍යවල දැක්වෙනවා. ඉතින් මේ ප්‍රශ්න නිසා රජවරු රජ කුමරියන්ව අතඇරියා නම් ඔයාගේ පෙම්වතා හෝ පෙම්වතී වුණත් මේ නිසා ඔයාව මගඅරින්න බැරිකමක් නැහැ.

මුඛ දුර්ගන්ධය නිසා කෙනෙක් ආදරේ කරන කෙනා ඉස්සරහ විතරක් නෙවේ සමාජය ඉස්සරහා වුණත් ලැජ්ජාවට පත්වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ලංකාවේ ටෙලිෆෝන් එක ජනප්‍රිය වුණු මුල් කාලේ සමහරු තමන් දන්න කියන අයට කෝල් අරගෙන ‘හලෝ! කියපු ගමන් ‘අපෝ කට ගඳයි, තාම මුණ හේදුවේ නැද්ද?’ කියලා අහනවලු. හරි ඉතින් ඒක විහිළුවට අහන දෙයක්නේ. හිතන්නකෝ කවුරුහර කෙනෙක් මහ සභාවක් මැද හෝ වෙනයම් තැනක ‘අපෝ ඔයාගේ කට ගඳයි’ කියලා කිව්වොත් කොහොමද හිතට දැනෙන සනීපේ!

අප්‍රසන්න මුඛ දුර්ගන්ධයක් ඇතිවෙන එක කෙනෙක්ගේ පුද්ගලික සබඳතාවලට වගේම ජීවන තත්ත්වයට අහිතකර ලෙස බලපානවා. ඒ විතරක් නෙමේ මේ නිසා කෙනෙක් මානසිකව වැටෙන්න වුණත් ඉඩ තියෙනවා.

හැබැයි තමන්ගේ කට ඇරියම ඒ වගේ මුඛ දුර්ගන්ධයක් ඇතිවෙනවා කියලා සමහරු දන්නේ නැහැ. ගොඩක් අයට අනුන්ගේ වැරදි පෙනුණට තමන්ගේ වැරදි පේන්නේම නැති තරම්නේ. ඒ නිසා තමන්ට මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් තියෙනවද නැද්ද කියලා මුලින්ම හොයාගන්න වෙනවා.

එහෙම කිව්ව පලියට ‘අනේ මගේ කට පොකිඩක් ගඳ දුබලනවද?’ කියලා හැමෝගෙම මුණුවලට එබෙන්න යන්න ඒවා. අම්මා තාත්තා වගේ සම්පතම කෙනෙක්ගෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් උදව්වක් ඉල්ලුවට කමක් නැහැ.

මුඛ කමල සුවඳ කියලා බලන්න ගොඩක් අය කරන්නේ අත මුහුණ ඉස්සරහින් තියලා කටින් හුස්ම පිඹලා සුවඳ ආඝ්‍රාණය කරන එකයි. හැබැයි මේ ක්‍රමේ වච්චර සාර්ථක නැහැ කියලා තමයි වෛද්‍යවරු නම් කියන්නේ.

මැණික් කටුවේ නැත්නම් පිරිපුල්ලේ බේටිය



බලන් යද්දි ක්ලියෝපැට්‍රා දිවි නහගෙන තියෙන්නෙ කවේ ගඳ හින්දනේ

Excuse me!

# මගේ කට ගඳයිද කියලා පොකිඩක් බලනවද?

ටිකක් ආලේප කරලා තත්පර කිහිපයක් තියලා සුවඳ බලන එක ඒ ක්‍රමයට වඩා සාර්ථකයිලු.

එහෙමත් නැත්නම් දිවේ පිටුපස තියෙන සෙල ටිකක් පිරිසිදු යමකින් සුරලා අරගෙන වාතය රහිත බෑස් එකක දලා විනාඩි කිහිපයකින් පරික්ෂා කරන එකක් හොඳ ක්‍රමයක්.

මුඛයේ මේ වගේ දුගඳක් ඇතිවෙන්න බලපාන ප්‍රධානම හේතුව තමයි මුඛ සනීපාරක්ෂාව ගැන නොහිතන එක.

දැන් කාලේ සමහරු වගේ නෙමේ ඒ කාලේ හිටපු ඒක ජාතිකයෝ දන කවේ පිරිසිදුකම ගැන හරියට හිතුවලු. ඒ නිසා ඝනකම් මවිල් තිබුණු උයරෝ භෝයලා උන්ගේ බෙල්ලේ පඬිවලින් ලෝකේ මුල්ම දත්බුරුසුව නිර්මාණය කළේත් ඒන්තූ. පස්සේ වෙනත් රටවල කාණ්ඩයන් හිපුලිහිණන්ගේ පිහාටුවලට මීයන්ගේ අලු දලා දත් මැද්ද කියලා පොතපතේ සඳහන්. දැන් නම් මේ කිසි කරදරයක් නැතුව අපි දත් මැදගන්න ඒනෙත් දත්බුරුසු ගෙන්වනවා. ඒ පහසුව නිසාමද කොතෙද වෛද්‍යවරු උදේ හවස දැනුවත් කිරීම් කළත් ගොඩක් අයට දත් මදින්න අමතක වෙනවා.

හරියට දත් මදින්නේ නැත්නම් දත්වල සහ දිවේ රැඳිලා තියෙන ආහාර කැබලි මහ බැක්ටීරියා හරි හරියට ක්‍රියා කරනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් වෙන්නේ කෑ දේ ගඳ වෙන

එකයි. ඒ නිසා මොන දේ අමතක කළත් දවසට දෙපාරක් කෑමෙන් පසු දත් සහ දිව පිරිසිදු කරන එක නම් අමතක කරන්නම ඒවා.

ඊළඟ කාරුණාව මුඛයේ තෙතමනය පවත්වාගන්න අපොහොසත් වෙන එක. විවිධ ලෙඩ රෝග නිසා වගේම හරියට වතුර බොන්න නැති වුණාමත් මුඛයේ තියෙන බේටිය නිෂ්පාදනය අඩු වෙනවා. ‘ලූලා නැති වළට කණයා පණ්ඩිතයා’ වගේ බේටිය හිඟවුණු

හැටියේම කවේ ඉන්න බැක්ටීරියාවල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිවෙලා මුඛයෙන් දුගඳක් ඇතිවෙනවා. ඉතින් හොඳම දේ තමයි ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම. ඒ කරලත් කට වේලෙනවා නම් ඉතින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගන්න වෙනවා.

ඒ වගේම සුදුසු, ලුහු, කෝපි, සැමන් වගේ ආහාර ඕනවට වඩා ආහාරයට ගන්න හිගහමත් මුඛ දුර්ගන්ධයක් ඇතිවෙන්න

පුළුවන්. ඒ වගේම විදුරුමස් සහ දත් ආශ්‍රිත රෝග සහ ඇතැම් ආන්ත්‍රික රෝගවල බලපෑම නිසාත් ‘සුවඳයි මුවේ මල් පැණි’ වෙනුවට ‘දුගඳයි මුවේ මල්පැණි’ කියන්න සිද්ධ වෙනවා. මුඛ දුගඳ නැති කරගන්න ඒ කාලේ උදවිය නම් නිතරම වගේ කුරුඳු පොත්තක්, කරාඹ

නැට්ටක්, එනසාල් කෑල්ලක් එහෙම කවේ දලා හැපුවාලුනේ. නොකරන එක මිසක් අද කාලේ අයටත් මේ දේවල් කරන්න නම් බැරිකමක් නැහැ.

ඒ වගේම පොල් මුල්, පුවක් මුල්, කුරුඳු මුල් තම්බපු වතුරෙන් කට හෝදන විකේතූත් කවේ ගඳ අඩු කරගන්න පුළුවන්.

කුරුඳු තේ හැඳි බාගයකට ලෙමන් යුෂ එකතු කරලා පැය දෙකක් විතර තියලා ඒකෙන් කට සෝදන්න.

ශ්‍රීන් ටී තෙල්, පෙපර්මින්ට් තෙල් සහ ලෙමන් තෙල් වතුරට දලා හොඳට කලත්තලා ඒ වතුර එක ප්‍රභ තියාගෙන කට හෝදන එකක් හොඳ ප්‍රතිකාරයක්.

ඔය කිව්වේ ගෙදරදී හදගන්න පුළුවන් දේවල්. ඒවට අකමැති නම් වෙළඳපොළෙන් ප්‍රමිතිගත මවුත් වොෂ් එකක් අරන් පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන්.

මේ දේවල් මගිනුත් ප්‍රශ්නට විසඳුමක් ලැබුණේ නැත්නම් වෛද්‍යවරයෙක් හරි පළපුරුදු රූපලාවන්‍ය උපදේශකවරයෙක් හමුවෙන එක හොඳයි කියන එකක් අවසාන වශයෙන් මතක් කරන්නම ඕනේ.



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

නදීගා නිර්මාණී

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක්

ධරණි ව කියයි

මෙතෙක් කතාව

ලෝපිනිගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. ලෝපිනිව රචනාගෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බඳවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදියා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොසෙකුත් හැළකැපීමේ මැද දිව ගෙවන ලෝපිනි සංවිධානය තුළ සිටි තම හොඳම මිතුරියන්ගේ විශේෂවෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක ලෙස පුහුණුවීම් අරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව කිම 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 බාරකරු වන්නේ සුගන්දන් නම් ඕලන්දයේ සිටින දෙමළ ජාතිකයකු වන අතර දිනෙන් දින සිදුවූ එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයේ කඩාවැටීම හමුවේ ඔහුද ලෝපිනි පිළිබඳ සොයා බැලීම නවතා දමයි.

ඒ අතර වචනිකාවේදී දැන හදුනා ගන්නා රූකින් නම් ත්‍රිකුණාමල් රච රියදුරා සමග ප්‍රේම සබඳතාවයක් අරඹන ලෝපිනි තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක් බව ඔහුට සඟවා ඔහු සමග 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 නීතිරීතිවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝපිනි රූකින් සමග විවාහ වේ. ඒත් සමඟ හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමග LTTE විසින් තමාට 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 නිතවරියක වූ කපිද ත්‍රස්තවාදී විමර්ශන ඒකකයේ නිලධාරීන්ගේ අත්අඩංගුවට පත්වේ.



ලෝපිනි

අද එතැන් සිට...

කවිද සයනයිඩ් කා මරණයට පත්වීමත් සමඟ කවිද සමඟ සබඳතා පවත්වන ලද කීපදෙනෙකුම විමර්ශන නිලධාරීන් විසින් අත්අඩංගුවට ගෙන තිබුණි.

“මාත් එක්ක කවිද වැඩ කරපු ආයතනයේ නිලධාරීන්ගේ වුණ වන්දනාමත් ඉඳපු වාහනයට තවත් දෙන්නෙක් නැත්තුවා. එක්කෙනෙක් විනෝදනයකි. එයාගෙ සංවිධානයේ නම සෙල්වි. අනිත් එක්කෙනා කවිදට නවතැන් දුන්න වාසුඞ් කියන කාන්තාව. කොහොමහර වාහනය ඇතුළේ අත්අඩංගුවට ගත්ත හතරදෙනයි කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගේ දෙන්නයි එකතු වුණාම කාන්තාවොම නයදෙනෙක් හිටියා. ඒ නිසා අපට බයක් දැනුණො නැහැ. මහනුවර පැත්තට ගිය වාහනය පැය දෙකක් විතර ගියාට පස්සේ වමට හැරෙව්වා. එතන තිබුණා බෝකි එකෙක් දැනගත්තා ඒ මිනිත්තලය පොලිසිය කියලා.”

‘සේරමලා ඇඳුම් බැන් අරගෙන බහින්න.’

පොලිසියේ කෙනෙක් කීවා. මාව අත්අඩංගුවට ගද්දීම මට කීවා දවස් කීපයකට නවතින්න ඇඳුම් අරගන්න කියලා. ඒ නිසා මට ඇඳුම් තිබුණා. අනිත් අය ළගත් මොනවාහර ඇඳුම් මල්ලක් තිබුණා. අපට නවතින්න පොලිසිය ඇතුළෙම කාමරයක් සුදනම් කරලා තිබුණා. ඒ වෙද්දී කළුවර වැටීගෙන එනවා. අපට නාගන්න, වැසිකිළි පහසුකම් සේරම තිබුණා. අපිත් මුණකට සෝදෙන ආවට පස්සේ මස්, මාළු කන අයයි වළවල විතරක් කන අයයි කවුද කියලා විස්තර අහලා කෑම ගෙනාවා. මගේ මතකයේ හැටියට කොත්තු රොටි තමයි ඊ. කෑමට ගෙනාවේ.

‘මේ කට්ටිය කිසිම කරදරයක් කළේත් නැහැ. බැන්වෙන්න නැහැ. හොඳ මුණ පෙන්නලා ඉඳලා කෑමට මොනවාහර දුලද දන්නෙ නැහැ’ කියලා

# එද මිනිත්තලේ ඉඳලා කෙළින්ම ගාල්ල වරාය පොලිසියට

## අපිව අරන් ගියා



කෑමට වන දාලද දන්නෙ නැති නිසා අපි කන්න බෑ කිව්වා. ඊටපස්සේ පොලිසියෙන් අපිට ඒ කෑම කාලා පෙන්නුවා

සෙල්වි අක්කා කීවා.

‘අපි කෑම නොකා ඉඹු.’ මම යෝජනා කළා.

පොලිස් නිලධාරීන්ගේ දෙන්නා කීපසැරයක්ම අපට කෑම කන්න කීවා.

‘බඩගිනි නැහැ පස්සේ කන්නම්’ කියලා අපි මගඇරියා. එයාලට තේරුණා මොනවාහර තේතුවකට අපි නොකා ඉන්නෙ කියලා.

‘මේ කෑමටලට මොනවත් දලා නැහැ. අපිනම් කාලා ඉන්නේ. ඔයාලට සැක නම් අපි ටිකක් කන්නම්’ කියලා කෑම අහුරක් එයාලා කව්වා.

‘එනෙම සැකයකට හිටියා නෙමෙයි බඩගිනි නැති නිසා කන්න පරක්කු වුණේ’ කියලා අපි දෙන්නත් කෑම කව්වා. ඊට නිදගනිද්දී මටයි, සෙල්විටයි කාමරයෙම ඉන්න කියලා බිමට මේට්ට දලා නිදගන්න දුන්නා. කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගේ දෙන්නත් අපිත් එක්කම නිදගත්තා. වන්දලක් සමීටයි, වාසුඞ්ගේ සෙල් (සිර මැදිරිය) එකට දැමීමා. අපිට ප්‍රශ්නයක්! සංවිධානයේ ප්‍රබල සාමාජිකයෙක් වුණ අපට හොඳට සළකලා, උදව් කරපු අයට කුඩුවට දුපු එක ගැන.

පහුවෙහිද උදේ සුදනම් වුණාට පස්සේ අපිට ආයින් වාහනයට නගින්න කීවා. අපිව නන්ගගත්ත වාහනය ආයින් වචනිකාව පැත්තට යන්න පිටත් වුණා. පැය දෙකක් විතර යද්දී අපි දැනගත්තා වචනිකාවට ඇවිත් ඉන්නෙ කියලා. අපිට ආයින් ප්‍රශ්නයක්! මොකද වෙන්නෙ කියලා. වචනිකාව ආවට පස්සේ තවත් දෙන්නෙක් වාහනයට නැත්තුවා. ඒ දෙන්නත් එල්.ටී.ටී.ඊ.සැකකරුවන්, ආබාධිතයන් හැටියට තමයි හිටියේ.”

‘එයාලා එක්ක කතා කරලා විස්තර ඇහුවේ නැද්දෝ?’ මා ඇසීමි.

‘ඕනනම් කතා කරන්න අවස්ථාව තිබුණා. අපි කතා කළේ නැහැ. කතා කළොත් සංවිධානයේදී අපෙයි සම්බන්ධකම්, විස්තර එයාලා දැනගන්නවා. ඒක අපට අවාසියක් වේවි කියලා හිතුණා. කොහොමහර ඒ දෙන්නවත් ගත්තට පස්සේ අපි ගිය වාහනයත් හොඳටම පිරිණා. වාහනය ආපහු

හරවලා කොළඹ පැත්තට ධාවනය කළා. දවල්ට අතරමග කඩේකින් කෑම ගෙනලලා දුන්නා.”

ලෝපිනි ඇතුළු පිරිස රැගත් රථය කොළඹට පැමිණ වතැන් සිට ගාලු පාර ඔස්සේ ගාල්ල බලා පිටත් විය. ඔවුන් ගාල්ලට පැමිණෙනවිට රාත්‍රිය වළැඹි තිබිණි. ඔවුන් පැමිණ වාර්තා කරන ලද්දේ ගාල්ල වරාය පොලිසිය වෙතයි. වරාය පොලිසියට පැමිණීමට හේතුවක් තිබිණි. ලෝපිනි ඇතුළු පිරිස අත්අඩංගුවට ගැනීම සඳහා මුලික පරීක්ෂණ සිදුකර තිබුණේ ගාල්ල වරාය පොලිසියේ ස්ථාපිත කර තිබූ පොලිස් විශේෂ විමර්ශන ඒකකයයි. එම නිසා අත්අඩංගුවට ගත් පිරිස සම්බන්ධයෙන් ඉදිරි විමර්ශන කටයුතු කරන ලද්දේ ද එම විමර්ශන ඒකකය විසිනි. ලෝපිනි පමණක් නොව එහි සිටි සියලුදෙනාම පාහේ කොළඹ පහුකර ගාල්ලට පැමිණ තිබුණේ ජීවිතයේ ප්‍රථම වතාවටයි. උතුරේ දෙමළ ජනතාව අතර ගාල්ල, මාතර ප්‍රදේශය ප්‍රචලිතව තිබුණේ උග්‍ර දෙමළ විරෝධී සිංහල අන්තවාදීන් සිටින ප්‍රදේශයක් ලෙසයි. ගාල්ලේදී තමන් මුහුණ දුන් අත්දැකීම් විස්තර කළ ලෝපිනි.

ගාල්ල, මාතර ගැන අපි අහලා තිබුණො දරුණු සිංහල මිනිස්සු ඉන්න පැති විදියට

“වරාය පොලිසියට ගිනිත් රැට කෑම කාලා නිදගද්දී රැ 12 විතර වුණා. ගාල්ලෙ ඉන්නවා කියන එක ගැන පොඩ් බයකුත් තිබුණා. මොකද ගාල්ලටත් එල්.ටී.ටී.ඊ. ප්‍රහාර එල්ල වෙලා තිබුණා. ගාල්ලෙ සිංහල අය දරුණු කට්ටිය කියලා අහලා තිබුණේ. ඒ නිසා අපි හිතුවේ පහුවෙහිද උදේ අපිව දකින පොලිසිය අයයි අනිත් අයයි අපිට බණිවි, අපහාස කරාවි කියලා. එනෙම හිතලා තමයි පහුවෙහිද දවසට මුහුණ දෙන්න සුදනම් වුණේ. කාන්තා පොලිස් නිලධාරීන්ගේ දෙන්නත් අපි ඉඳපු කාමරේම නිදගත්තා. අපට උදේ දැනුම් දුන්නා ලැස්ති වෙලා එන්න කියලා. පොලිසියේ OIC මහත්තයා අපිව මුණ ගැහෙනවා කියලා දැනුම් දලා තිබුණේ. අපිත් ලැබුණු උපදෙස් අනුව උදේ සුදනම් වෙලා එළියට ගියා.

‘ගුඩ් මෝරිනින්’ ‘ගුඩ් මෝරිනින්’

අපිව දකින හැමෝම කිව්වා. අපිත් එයාලට ‘ගුඩ් මෝරිනින්’ කියලා කීවා. අපිට තේරුණා එතැන හිටපු අයට අපි ගැන තරහක් නැහැ කියලා. හැමෝම සාමාන්‍ය විදිහට හිතවෙලා කතා කළා. අපිට සිංහල බැහැ. එයාලට දෙමළ බැර නිසා ගොඩක් වෙලාවට අංගවලනවලින් තමයි අදහස් හුවමාරු කරගත්තේ.”

ලෝපිනි ඇතුළු පිරිස අත්අඩංගුවට ගෙන ඒ වනවිට දින කීපයක් ගතවී තිබිණි. එම නිසා ලෝපිනි අත්අඩංගුවට ගත් කණ්ඩායම හා ලෝපිනි අතර සුභද්‍රාවාදය වර්ධනය වී තිබිණි.

“දවස් දෙක තුන යද්දී අපි එක්ක ඉඳපු පොලිසියේ අය හිතවත් වුණා. මාව අත්අඩංගුවට ගත්ත පොලිසියේ අයට දෙමළ පුළුවන්. ඒ නිසා එයාලා එක්ක ප්‍රශ්නයක් නැතිව අදහස් හුවමාරු කරගත්තා. වෙදගෙදර, නන්දලාල්, නිශාන්ත කියලා තුන්දෙනෙකුගේ නම් මතකයි. එක නමක් මතක නැහැ. අපිව භාරව ඉඳපු කාන්තා නිලධාරීන්ගේ දෙන්නටම අපි එක්ක අදහස් හුවමාරු කරගන්න ඕනකම තිබුණත් එයාලට දෙමළ බැහැ. ඒත් ඒක ප්‍රශ්නයක් කරගත්තෙ නැහැ. කැඩුන සිංහලයි, දෙමළෙනුයි, අංගවලනවලෙනුයි අදහස් හුවමාරු කරගත්තා. ඒ දෙන්නගෙ නම් තවම මතකයි. එක්කෙනෙක් රේණුකා, අනිත් කෙනා දයානි. ඒ දෙන්නා හිතවත් වුණ නිසා මම ‘ප්‍රෙන්නට’ කියන එක මතක් කළා.

‘වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්නලා තියෙනවද? ක්ලිනික් කාඩ් (සායන පටුකා) තියෙනවද?’ කියලා එයාලා ඇහුවා.

‘නැහැ’ කියලා කීවා. ‘එනෙම මෙහෙ බොක්චර කෙනෙක් ළගට යමු.’ කියලා එක දවසක බොක්චර හමුවෙන්න යන්න ලැස්තිවෙන්න කියලා කීවා. ඒ ගමනට කාන්තා නිලධාරීන්ගෙකුයි පොලිස් නිලධාරීන්ගෙකුයි ආවා. එයාලා සාමාන්‍ය ඇඳුමෙන් තමයි ආවේ. මම එල්.ටී.ටී.ඊ. සැකකාරියක් කියන එක කාටවත් දැනගන්න තිබ්බෙ නැහැ. බොක්චර නම් සමහරවිට දන්නවා ඇති. ඒත් එයා ඒ බව ඇඟව්වෙත් නැහැ.

‘ඔයා ප්‍රෙන්නට කියලා ස්ථිරයි. හිලිවර කේට් (දරුවාගේ පුහුණු දිනය) 2010 මැයි 25 කියලා’ කීවා.”

සනත් ප්‍රියන්ත

# ආමසර්යි

බියංකා නානායකාර ලියයි  
50 කොටස

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතෙක් සිට



## රස්සාවක් ලැබෙනකින් අංජනා මිස්ට් හොඳ සාප්පුවක් දාලා දන්නා නම් හරි

අංජනා තේනුක කියාගෙන යන කතාවට බියක් ඇතිකරගත්තේ නැත. එය අසන්නට ඇතුළු වූයේ කුතුහලයකි. නිදහස්ව පාඩම් කිරීම නැවැත්වුවත් සේනානන් පියුම්කන් නිදි නැති පාටය. කතාවේ නැවැත්තුවේ රෑ දෙපුන පසුවද්දී දැරිය ඉඳගෙන සිටි පොකුණ අවට විදුලි විලිය වෙනස් වූ බව කී තැනිනි.

“ඉතින් එය ඉඳගෙන හිටපු තැන ලැයිට් බිම් වෙනකොට ගෙට යන්න හිතලා නැද්ද?”

“නෑනෙ... ඒ ළමයට ඒත් එක්ක තමයි කවුදෝ ගැනු කෙනෙක් අඬනවා ඇතිලා තියෙන්නේ. මේ ළමයා ඇඬුම් සද්දේටත් බයවෙලා නෑ. වටපිට බලලා, ගේට්ටුව ළඟට ඒ මහ රෑ ගිනිත් කවුද අඬන්නෙ කියලා හෙවිටවුනෙ...”

“ඊටපස්සෙ...?”

“ඊටපස්සෙ තමයි ගෙට දුවලා තියෙන්නෙ.”

තේනුක කියාගෙන ගියේ කමල් කී කතාවයි. ඔහු ඉතිරිය කියනතුරු එවර අංජනා නිසොල්මනේ සිටියාය. ඇගේ ඒ තත්පර ගණනේ නිහඬ බවත් ඔහුගේ හිත නොසන්සුන් කළේය.

“නෝනා... දැන් ඇති... ඉතුරු රික හෙට දවල්ට. දැන් යන්න කාමරේ ඇතුළු...”

“අනේ ඉතින් ඊටපස්සෙ ඒ ළමයට මොකද වුණේ කියන්නකෝ.”

“ඔයා කළුවරේ ඉන්නකොට ඔවා මතක් වෙයි...”

“නෑ. මං බය නෑ...”

ඇ කීවේ තද ස්වරයකිනි. කොටුලෙක් කෑ ගසනු ඇසෙන්නට විය. ඒ සමඟ ඊට පිලිතුරු ලෙස තවත් කොටුල් හඬක් ඇසුණේය. සමහරවිට ඒ කෙටිලිය කොටුලාට උත්තර දුන්නා වන්නට ඇතැයි ඇයට සිතුවේ.

“මට කළුවරට බය නැති නේනෙක් හම්බවෙන එක නම් හොඳයි. සමහරු වලියට බහින්නෙ නෑනෙ කළුවරට බයේ...”

තේනුක හාත්සි වී සිටි ඉරියව්ව මාරු කොට

දුරකතනය අතට ගත්තේය.

“තනි නම් කෝල් එක විඩියෝ කෝල් එකකට මාරු කරමු...”

ඔහු කීවේ ඇ කාමරයෙන් වලියේ ඉන්නා නිසා හිතට දැනෙන හැඟීම නැති කරගන්නටයි.

“ඕන නෑ නේද... එතකොට මේ කතා කරන සුන්දරුවෙ නැති වෙනවා. ඊටත් මං ඉන්නෙ කළුවරේනේ...”

අංජනා සිතාසෙනු ඔහුට මැවී පෙනුණි.

“ඉතින් ඊටපස්සෙ මොකද වුණේ...?”

“ඒ වෙලේ ඉඳලා කතා නැතිලා. බයවෙලා වගේ බලන් ඉන්නවලා. කාගෙවත් මුණක් දිනා එක වල්ලෙ බලන්නෙ නැතිලා. වලියට දවන්න හදනවලා. වලිය වැටෙනකල් ඉඳලා ගුරුන්නාසෙ කෙනෙක් ළඟට එක්ක ගිනිත් නුලක් දන්න. බයවෙලා කියලා හිතලා.”

“හ්ම්... එයාට හිත බයවෙන්න ඇති තමයි. එයාට තේරෙන්න නෑ ඒ විපරන ඇති කරන්නෙ එයාගෙ මනසමයි කියලා...”

“වෙන්න ඇති. ගුරුන්නාසෙ ගාව ඇතිවෙනකම් නැරුවලා. ඒ අම්මා අඬනවලා බලන් ඉන්න බැරුව. අහිංසකවට හිටපු බාලු ළමයාලා. ඉතින් ඔය විදිනට ගුරුන්නාසේලා බර ගානක් ළඟට දවසින් දවස ගියාලා. දේවාල ගානේ ගිනිත් බාර හාර වුණාලා. ඊට වඩා ලෙඩේ එක වෙලාවට එයාට නැමෝම කතා කරන්න ඕනි ගරු කරලා.”

“මට කලින් කිව්වා නම් මං කියනවා මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් ළඟට යන්න කියලා. ඕවට බෙහෙත් තියෙන්නේ මනෝ වෛද්‍යවරු ළඟ...”

“ඔය අත පැතිවල අයට එනෙම දැනුමක් නෑ නෝනා. හැබැයි ඒ ළමයාගෙ වාසනාවට මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් වගේ ගුරුන්නාසෙ කෙනෙක් හම්බවෙලා.

එයාලා ලෙඩේ හොඳකළේ. ඒ වෙලාව දේවල් මේ ළමයට දැන් මතක හිතයක් වගේලා...”

“එනෙම හොඳ වුණා නම් හොඳයි... නැත්නම්

අපරාදේ තරුණ ළමයෙක්ගෙ ජීවිතේ. අපේ අප්පච්චි ඒ කාලේ කියන්නෙ කිසිම වෙලාවක හිත බය කරගන්න එපා කියලා. හිත බයවුණොත් තමයි අපි බයවෙන්නේ...”

“ඔව් ඒක ඇත්ත...”

අංජනාගේ ඇස් ඇත අහසට යොමුවුණේය. සඳු වටකොට මල් වට්ටියක් ඉතිරුවා සේ තරු ඉතිරි ඇත.

ඒ තෙකු මදක් පහලට විත් සහ කළුවරේ ඇතින් ඇතට දැල්වෙන විදුලි විලි ළඟ නැවතුනි. පරිසරයේ ඇත්තේ පුදුමාකාර නිසංසල බවකි. ඒ නිසංසල බව කෙතරම් මිහිරිදැයි අංජනාට සිතුවේ.

තේනුක දුරකතනය හරහා බලෙන්ම අංජනා ඒ පරිසරයෙන් මුදවා කාමරයට යැව්වේය. ඔහු ඇමතුවමට සමුදුන්ගේ ඇ කාමරයට ගොස් දෙරත් වසා නිදහස්ව ඇදවද වැටුණාට පසුවය. ඒ මොහොතකින් ඔහුගේ ඇස් සමඟද නින්ද මිතුරු වුණේය.

ගෙවුණු කාලයේ ජීවිතය වේගයෙන් දිව්වා සේ හැඟුණේ ඒ තරමට කාරය කරකැවූ නිසාය. දැන් එනෙමට ඇවිදෙන්නේ නැත. අංජනා විනාගයට ලියා අවසන් වනතුරු කොනේවත් ඇවිදීමක් නැත. ඒ නිසා නැවතත් දුරකතන සාප්පුව තුළ පැය අටක් දහයක් ගත කරන්නට තේනුකට පුළුවන්ය. වැඩියෙන් සල්ලි සෙවිය යුත්තේ දැන්ය. ඒ වගකීම් වැඩි නිසාය. ඒත් එය තේනුකගේ හිතට වදයක් නොවුණි. ඔහුට හැඟෙන්නේම තම පවුල අංජනාගේ පවුල ලෙසිනි. තමන්ගේම පවුල ගැන කවිදවත් එසේ සිතුවේ නැත. වින්දන අලුත් තොරතුරක් දුන්නේ ගණුදෙනුකරුවන් නැතුව කල්පනාවට වැටී සිටි වෙලාවකය. ඒ තෝන් කඩේට අල්ලපු කඩ කාමරය ඊළඟ මාසයේ අස්වන බවටය. වින්දරම ඔහුට හිතට ආවේ එය ගෙන එතුළ තවත් ව්‍යාපාරයක් අරඹන්නට ඇත්නම් කියාය.

“අංජනා මිස්ට් හොඳ සාප්පුවක් දලා දුන්නා නම් හරි ඒක ඇත්. රස්සාවක් ලැබෙනකම්...”

ඔහු හිතමින් සිටි දෙස බලමින් වින්දන කීවේය.

“එක හොඳ අදහසක්. ටෝයිස් වගේ දැමීමා නම් හොඳයි. බලමු කෝ...”

ඔහු බිල්බිම් හිමිකරු සමඟ ඒ ගැන කතා කරන්නට හිත තබා ගනිමින් ඒ කතාව අමතක කළේ අම්මාගෙන් ඇමතුවමක් ආ නිසාය.

“අම්මට අමතක වෙලාද...? මං කතා කළොත් විතරයි මතක් වෙන්නේ...”

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන් ඇසුවේ විහිළුවට මුත් එය තේනුකට තදින් දැනුණේය.

“අනේ නෑ අම්මා... මං හැමදම හිතනවා රෑට වැඩ ඉවරකරලා කතා කරන්න. එතකොට රෑ වෙලා...”

“මං බොරුවට කිව්වෙ පොඩි පුත්තේ. ඔයා සල්ලි හොයන්න හරියට මහන්සි වෙනවා. එක අතකට මමත් ඒකට වැරදියි.”

අම්මාගේ කටහඬේ වූයේ පසුතැවිල්ලකි.

“අම්මා වැරදි මොනවටද?”

“ඔයා මොනව වුණත් ජපානෙ ඔය තරම් දුක් වින්දෙ නෑනේ...”

“කොනේ හිටියත් සල්ලි හොයන්න මහන්සි වෙන්න ඕනි අම්මා...”

ඔහු කීවේ ඇත්තටමය.

“අයියා ඔයා වගේ හිතන්නෙ නෑ. එයාට ඕන ලේසියෙන් ඉක්මනට සල්ලි හොයන්න...”

“ඉතින් නම්බවෙනවද?”

“නාස්තිය විතරයි. බෙර ගහලා වැඩ පටන් ගත්තට අන්තිමට හටපු නැරටුමක් නෑ...”

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සිනාසුණේ ඔහු කරන ඒ වැඩ ගැන ප්‍රසාදයක් නැති බව පෙන්වමිනි. තේනුක නිකමට හෝ කවිමදවත් මේනක ගැන නොඅසන්නේ ඔහුව හිත තදබල ලෙසම දුරස් කර ඇති නිසාය.

ලබන සතියට...

ඔයා මොනව වුණත් ජපානෙ ඔය තරම් දුක් වින්දෙ නෑනේ

මට නම් ඔය මීන වෙලාවක එන්න පුළුවන්. ඔයාව දකින්න ආසාවෙන් ඉන්න කෙනෙක්ව මුණ ගස්සන්නයි එන්නෙ

# යකඩ යක්කු මට්ටු කරන

# අනුරාධපුරේ පුංචි කෙළම

අප සිටියේ අනුරාධපුර අටමස්ථාන වැද පුද්ගල කොළඹ බලා එමින් ගමන්ය. ඊක දෙනෙකට පෙර ධාරාණිපාන වැනි වැටී තිබුණද දැන්ම පැවිල්ලේ සැර අඩුවක් නැතුව දැනෙයි. විඩාව නිවා ගැනීමට සිතා මම රේඩියෝව සුසර කළෙමි.

‘ඇතෙක් වගේ තනිමංසල බයක් නැතුව යන්නයි’

කොතක් වගේ සතර දිගට පෙනෙන්නට බැබලෙනයි

සිරිමා බෝ සාමිනි මට පිරිමි පුතෙක් දෙන්නයි’

නෙරංජලා සරෝපිනී මහත්මිය ගසන ඒ ගිනිය ඇසෙද්දී මට විකවරම සිහිවුයේ නොවීවියාගම පසු කරනවිට සමන් ගරාපයේදී මුණගැසුණු තරුණි විභංසාය.

සිරිමා බෝ නාමුදුරුවෝ පිරිමි පුතෙක් නොදන්නාට, දුවරන් සිටින මව්පියවරුන්ටද ඇතෙක් වගේ තනිමංසල බයක් නැතුව යා නැති බව ඇස් පනාපිටම ඇස ඔප්පු කර පෙන්වන්නීය.

තම පියාගේ අඩිපාලේ යමින් වාහන අලුත්වැඩියා කරන තරුණියේ වයස අවුරුදු 17 කි.

“මගේ තාත්තාගේ රැකියාව වාහන අලුත්වැඩියා කිරීම. ඒ නිසා අපිට අපේම ගැරේපී එකක් තියෙනවා. මම පුංචිම කාලෙදී පවා තාත්තා ගරාපී එකේ වැඩ කරනකොට වැටී වැටී ගිහිල්ලා ආයුධ, යතුරු වගේ දේවල් තාත්තාගේ අතට දෙනවලු. පස්සෙ ඊක ඊක ලොකු වෙද්දීත් මම ඉස්කෝලෙ ඇරිලා ඇවිත් තාත්තා වාහන හදන දිනා බලන් ඉන්නවා.”

නිකන්ම බලා නොඉඳ ඉඩක් ලැබෙන සෑම මොහොතකම ගරාපයේ වැඩවලට හවුල්වීමටත්, නොදන්නා දේ ගැන තාත්තාගෙන් අසා දැනගැනීමටත් ඇය අමතක නොකළාය.

“තාත්තා ළගට ගේන ණිවිල්, බයික්, ලොරි විතරක් නෙවෙයි බස් පවා තිබුණටත් වඩා හොඳට තාත්තා හඳලා දෙනවා. අපේ ගෙදරදෙරේ විසතියදම් වගේම නංගියෙයි, මල්ලියෙයි, මගෙයි අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ඕන කරන හැම සතයක්මත් තාත්තා හම්බ කරන්නේ ගරාපී රස්සාව කරලා. ඉතින් මටත් හිතුණා කෙල්ලෙක් වුණහම මොකෝ ගරාපී වැඩ හොඳට ඉගෙනගන්න ඕන කියලා. දෙස්තරගෙ ළමයා දෙස්තර වුණොත්, ලෝයර්ගෙ ළමයා ලෝයර් වුණොත් මිනිස්සු ඒ ගැන උපාරුවට කතා කරනවා. ඒත් අපි

වගේ මධ්‍යම පන්තියේ ළමයි අපේ දෙමාපියන්ගේ අභිපාලේ ගියොත් අපේ අපොයි! කියලා කම්මුල්ලේ අත තියාගන්නවා. ඒක වෙනස් වෙන්න ඕන කියලා හිතලා තමයි මටත් ගරාපී වැඩ උගන්වනවද කියලා මම තාත්තාගෙන් ඇහුවේ.”

තරුණියේ අදහසට දෙමාපියන්ගේද විරුද්ධත්වයක් තිබුණේ නැත. ඉන්පසු ගරාපයේ වාහන සෑදීමට, පේන්ට් වැඩ කිරීමට, පොට් ගැමට පමණක් නොව ටිංකරින් කිරීමට පවා තරුණිව හවුල්කර ගැනීමට පියා කටයුතු කළේය.

“මම මුලින්ම සම්පූර්ණයෙන්ම ගලවලා හැදුවේ ස්කූට් බයික් එකක්. එද නම් මට දැනුණේ කියාගන්න බැරි සතුටක්. එනකොට මට අවුරුදු දහතරක් විතර ඇති. දැන් මට තාත්තාගේ කිසිම උදව්වක් නැතුව බයික්, ණිවිල්, ලොරි, වෑන් වගේම ඕනම වාහනයක් කැල්ලෙන් කැල්ල ගලවලා හයි කරන්න පුළුවන්. ටිංකරින් කරන එක, කැටලොයි පේන්ට් ගහන එකේ ඉඳන් ෆීලර් කරන තැනට එනකම්ම තනියම කරන්න පුළුවන්. තාත්තට වාහන වැඩවුණ දවස්වලට මම වාහනයක් දෙකක් බාරගෙන තනියම වැඩ කරලා දෙනවා. ඊටපස්සේ තාත්තා කරන්නේ අන්තිම පේන්ට් එක ගහන එක විතරයි.”

වාහනයක කැලි ගලවා සවි කිරීමට තියා ඉඳිකටුවට නුලක් දමා ගැනීමටවත් නොහැකි



**දොස්තරගෙ ළමයා දොස්තර වුණොත්, ලෝයර්ගෙ ළමයා ලෝයර් වුණොත් මිනිස්සු ඒ ගැන උපාරුවට කතා කරනවා. ඒත් අපි වගේ මධ්‍යම පන්තියේ ළමයි අපේ දෙමාපියන්ගේ අභිපාලේ ගියොත් අපේ අපොයි! කියලා කම්මුල්ලේ අත තියාගන්නවා**

**තාත්තට වාහන වැඩවුණ දවස්වලට මම වාහනයක් දෙකක් බාරගෙන තනියම වැඩ කරලා දෙනවා**

**BMW, බෙන්ස් වගේ නවීන පන්තියේ වාහන පවා අලුත්වැඩියාවට වැඩපොළක් පටන්ගන්න මට ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා**

දුවරන්ගෙන් අඩුවක් නැති මෙවැනි කාලයක තරුණියේ මේ ක්‍රියා කලාපය පිළිබඳව ඕනෑම කෙනෙකුට ඇතිවන්නේ පසන් හැඟීමකි.

“මම මේ වෙනකොට සාමාන්‍ය පෙළ විෂයන්වල අමතර විෂයක් විදියට තාක්ෂණික විෂයන් හදරනවා. ඉස්කෝලෙදී ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කරද්දී මම තමයි ඉදිරියේම ඉන්නේ. මොකද අතින් ළමයි ඉස්කෝලෙදී උගන්වන දේවල් පොතේ ලියාගෙන ගියාට ඒ අයට ප්‍රායෝගික දැනුම ලබාගන්න විදියක් නෑ. ඒක නිසා ඉස්කෝලෙ ගොඩක් යාළුවෝ තේරෙන්න නැති දේවල් අහලා දැනගන්න මගේ ළගට එනවා.”

ඇය මේ වසරේ අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටීමට නියමිතය. එම නිසා මේ දිනවල ඇගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධාවක් නොවන ආකාරයට පියාගේ වැඩ කටයුතුවලට සහාය දක්වන බව ඇය කීවාය.

“මගේ ජීවිතේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව තමයි පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ කාර්මික අංශයට යොමුවෙන එක. ඒ වගේම තාත්තා කරන ගරාපී එක නවීන පන්තට ගැළපෙන විදියට වෙනස් කරලා පවත්වාගෙන යන එක. ඒ වගේම BMW, බෙන්ස් වගේ නවීන පන්තියේ වාහන පවා අලුත්වැඩියාවට වැඩපොළක් පටන්ගන්න මට ලොකු බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා. අතින් එක තමයි ගැනු ළමයිනිට වෙනමයි, පිරිමි ළමයිනිට වෙනමයි කියලා ලේබල් කරපු රස්සාවල් ලෝක කොහෙවත් නෑ. තියෙන්නේ රැකියා වර්ග දෙකයි. එක්කෝ හරි එක්කෝ වැරදි. අපි කරන්නේ හරි දෙයක් නම් අපේ පයේ මපං ටිකක් ගැවුණා කියලා ලැප්පා වෙන්න ඕනනෑ.”

උත්සාහය උනන්දුව ඇත්නම් කළ හැකි දේ බොහෝය. තරුණි, ඊට එක් ජීවමාන උදහරණයක් පමණි.

**ලිහිණි මධුසිකා**

හිතේ හයිසෙක් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' නැමදමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට ගෙදරදී පහසුවෙන්ම අත්කම් නිර්මාණ කරන හැටි පියවරෙන් පියවර කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදැසි, මැටි, පොල්කටු, රෙදි වගේ විවිධ දේ වලින් විවිධ නිර්මාණ කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමුකරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරන්න අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් වශයෙන් කාලීන මල් නිර්මාණ කරගන්නේ කොහොමද කියන එක මුල්ම ලිපියෙන් අපි කතා කරමු.

# ස්වයං රැකියා

බුදුරදුන්ගේ ශ්‍රී පාදයේ ඇති මඟුල් සලකුණක් විදියටත් හඳුන්වන මානෙල් මල සෞභාග්‍යයේ සංකේතයක් විදියටත් හඳුන්වනවා

# එක මලක් සියයයි

## මානෙල් මලක් හදමු පාඩම් අංක 01



මානෙල් මල කියන්නේ ඒ කාලේ රාජකීය මණ්ඩලවලට රජ බිසෝවරුන්ට එහෙම නැතුවම බැරවුණු මල් වර්ගයක්ල.

ක්‍රි.පූ.5 වැනි සියවසේ රජකළ කාශ්‍යප රජතුමා සිත්තම් කරවපු සීගිරි අප්සරාවන්ගේ අත්වලත් මානෙල් මල් තියෙන නිසා මේ පුෂ්පය අපේ රටේ සංස්කෘතියටත් ඉතාම සමීපයි. ඒ විතරක් නෙවේ, බුදුරදුන්ගේ ශ්‍රී පාදයේ ඇති මඟුල් සලකුණක් විදියටත් හඳුන්වන මානෙල් මල සෞභාග්‍යයේ සංකේතයක් විදියටත් හඳුන්වනවා.

මේ කොයිකත් නිසා ගොඩක් අය තමන්ගේ ගෙදර, වත්ත පිරියේ මානෙල් මලක් දකින්න කැමතියි. ඒත් ඉතින් මානෙල් කියන්නේ එහෙම ලේසියකට වාවගන්න පුළුවන් මල් වර්ගයකුත් නෙවේ. හැබැයි ගෙදරට යන එන අයට ඇත්තද, බොරුද කියලා හොයාගන්න බැර විදියට මානෙල් මල් හදගන්න පුළුවන් විදියක් තියෙනවා. ඒ ගැන තමයි මේ කියන්නේ. මේ ක්‍රමේටම ඕලු සහ හෙළිම් මල් හදගන්නත් පුළුවන්.

මේ කර්තව්‍යට සුදු කපු රෙදි මීටරයක්, කම්බි මීටර දෙක තුනක්, කතුරක්, සුදු, රෝස කහ වගේ රෙදි පාට කරන ඩයි ටිකක්, කොළ පැහැති ගම්බේජ රෝලක් වගේම සවි ග්‍රෑම් පනහකුත් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ අමුද්‍රව්‍ය ටික අනේ ඇති ගානට ඕනම වෙළඳපොළකින් මිලදී ගන්න පුළුවන්.

රෙද්ද කැඳ කරන එක තමයි අපි මුලින්ම කරන්න ඕනේ. වතුර ලීටරයකට සවි ටික දලා හොඳට ඝනකම් වෙනකල් රත් කරන්න. ඊටපස්සේ කපු රෙදි කැල්ල කැඳවල ඔබ්බවලා රෙද්ද හොඳින් වේලෙන්න අරින්න. හරි දැන් අපි මල හදගන්න හැටි පියවරෙන් පියවර බලමු.

**1 පියවර**  
විශ්කම්භය 5න් පටන් අරන් ප්‍රමාණයෙන් කුඩාවෙන විදියට රවුම් කිහිපයක් කපාගන්න. මානෙල් මලට විවිධ ප්‍රමාණවලින් කපාගත්තු මේ වගේ රවුම් පහළොවක්වත් අවශ්‍ය වෙනවා.

**2 පියවර**  
ඊටපස්සේ ඇස් මට්ටමෙන් බලලා රූපයේ ජේන විදියට ඒ රවුමෙන්ම පෙති කපාගන්න.

**3 පියවර**  
අවිචු ටික කැඳ කරලා වේලගත්තු රෙදි උඩ තියලා පෙති ඇඳගෙන කපාගන්න.

**4 පියවර**  
දැන් මල්පෙත්තේ අග කොටස රෝස පැහැයෙනුත්, පසු කොටස සුදු පැහැයෙනුත්, වෘත්තයේ කේන්ද්‍රය කහ පාටිනුත් පාට කරගන්න.

**5 පියවර**  
නැව්විච හැඩ තියෙන කම්බි කැල්ලක් අරගෙන මල් පෙති මැද ඉරි හැඩකර ගන්න. මේකට වෙළඳපොළෙන් මල් නිර්මාණයටම තියෙන කට්ටි එකක් මිලදී ගන්න පුළුවන්.

**6 පියවර**  
තවත් රවුමක් කපාගෙන ඒකේ කොන් සිහින් තීරු විදියට කපාගෙන ඒක මල් රේණු විදියට පාවිච්චි කරන්න. රේණුව කහ පැහැයෙන් පාට කරන්නත් අමතක කරන්න එපා. පස්සේ මල් රේණුව කම්බියක රඳවගන්න.

**7 පියවර**  
ඊටපස්සේ වෙන් වශයෙන් හදගත්තු පෙති ටික කුඩා පෙත්තේ ඉඳලා ලොකු පෙත්ත දක්වා කම්බියට අමුණා ගන්න.



**8 පියවර**  
අවසානයේදී කොළ පාට මතිපත්‍රයක් එකතු කරලා කම්බිය ගම්බේජවලින් ඔතාගෙන මල අවසාන කරගන්න.

මේ වගේ හදගන්න එක මලක් රූපියල් සියය ඉක්ම වූ මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. අවුරුදු පහ හයක් කිසිම වෙනසක් නැතිව තියාගන්න පුළුවන් නිසා වෙළඳපොළේ මේ මල්වලට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා.

මේ වගේ ලස්සනට හදගත්තු මල් ජාතික ශිල්ප සභාවේ අලෙවිපොළවල් හරහා වගේම ලක්සල හරහාත් අලෙවි කරන්න පුළුවන්. මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර විස්තර දැනගන්න කැමති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් 0115 200 900 කියන අංකයට කතා කරන්න පුළුවන්.



අත්කම් නිර්මාණ උපදේශක ශිෂ්‍යා පුෂ්පලතා ජාතික ශිල්ප සභාව



**අවශ්‍ය මිම්**

01. ඉදිරිපස කර ගැඹුර .....
02. Cup Point එක දක්වා උස .....
03. ඉන දක්වා උස .....
04. ඉනේ සිට වාටිය දක්වා උස .....
05. කර පළල .....
06. උරහිස .....
07. අන දිග .....
08. අත් කට .....
09. අත් රවුම .....
10. අන ඉහළ කොටස .....
09. පපුව .....
10. Cup අතර පරතරය .....
11. ඉන .....
12. උකුල .....
13. වාටිය 1/4 පංඟුව .....

**මෙම ගවුම සඳහා මිම් අරගත යුතු වන්නේ A Line ගවුමේ විදියටමයි. A Line ගවුම සඳහා මිම් ගන්න දන්නේ නැත්නම් ඔබගේ හරියටම ගන්න විදින ඔබගේ ප්‍රථම වශයෙන් Smart Fashion Lanka යුටියුබ් වැනල එක බලන්න. එකේ තියෙනවා නිවැරදිව A Line ගවුම සඳහා මිම් ගත යුතු ආකාරය. ඒ අනුව මිම් අරගන්න.**

විශේෂයෙන්ම ගත්තු මිම් ගණනය කරන ආකාරය, A Line ගවුම කපන ආකාරය පිළිබඳව අපි මීට කලින් පාඩම්වලදී කියලා දුන්නා. ඒක නිසා මම නැවත ඒ පිළිබඳ විස්තර කරන්න යන්නේ නැහැ.

මුලින්ම ඔබගේ කරන්න මිනිසාගේ A Line ගවුම සඳහා පිටුපස පලුව හඳුනා ආකාරයටම පිටුපස පලුව හඳුනන්න. පහත රූපසටහනේ පරිදි.

පිටුපසට අවශ්‍ය නම් Zipper එකක් දැමිය හැකියි. එසේ නම් පිටුපස උඩ කොටස සහ යට කොටස හඳුනවීමට නැමීම වෙනුවට අගලක ප්‍රමාණයක් මුර්ටුවට වෙන්කර උඩ කොටස සහ යට කොටස නිර්මාණය කරගන්න.

පහත ඇඳ ඇති රූපසටහනේ පරිදි පිටුපස උඩ සහ යට කොටස් නිර්මාණය කරගෙන පසුව මැනුම් වාසිය තබා කපාගන්න.

**Back - පිටුපස**

**1 රූපසටහන බලන්න**

පිටුපස මැදට Zipper එකක් අල්ලනවානම් මැද මුර්ටුවට මැනුම් වාසිය අගලක් තබා කපාගන්න.

ඉනේ සිට උකුලේ මැදට ඇති උසින් අගල් 1ක් අඩුකර අරගන්න.

මුලික පිටුපසේ කර ගැඹුරට සහ පළලට අමතරව අගල් 1ක් වැඩි කර පිටුපස කර කපාගන්න

ඉන = ඉන+1 (මෙම අගල ඉනේ ධුරුල සඳහා එකතු කරන්න) / 4 + 1 (Darat එක සඳහා)

ඉනේ සිට වාටිය දක්වා මැදින් ඇති උස මනගෙන එම ප්‍රමාණය අංශය පැත්තෙන් ඉනේ සිට පහලට ලකුණු කර වාටිය රේඛාව හැඩකර ඇඳගන්න.

**Front - ඉදිරිපස (Top)**

නිවැරදිව කපාගත් පිටුපස පලුව භාවිත කර ඉදිරිපස පලුව කපාගන්න. මෙහිදී වෙනස් වන්නේ ඉදිරිපස කර, කිහිලිකට සහ Dart එක.

ඉදිරිපස උඩ කොටස පහත පරිදි කපාගන්න.

**2 රූපසටහන බලන්න**

ඉදිරිපස කර ගැඹුර පපුව නොපෙනෙන ප්‍රමාණය දක්වා ගෙන අගල් 1ක් එකතු කර එන අගය කර ගැඹුර ලෙස අරගන්න.

ඉදිරිපස පලුව නිර්මාණය කරගැනීමේදී Dart එක නැතිව ඇඳගන්න.

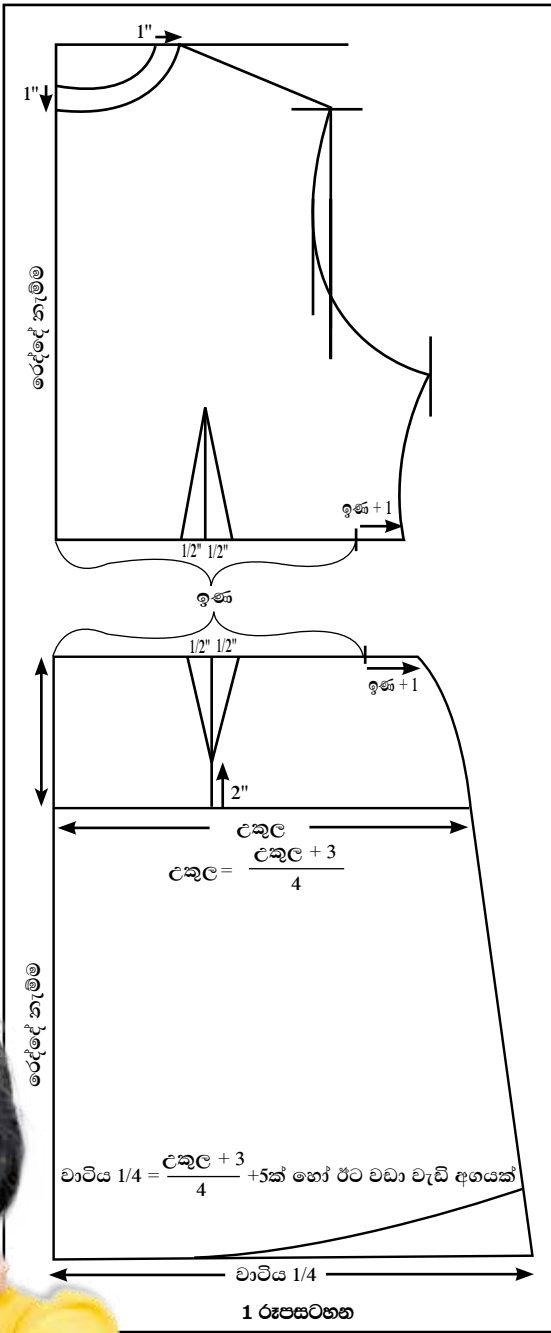
මැදදට නැමීම එන පරිදි ඉදිරිපස Block එක නිර්මාණය කරගත් පසු ඉහත රූපසටහනේ පරිදි Cross Over එක හැඩකර ඇඳගෙන එම ප්‍රමාණයට කොටස් 2ක් කපාගන්න.

**සාය කපන ආකාරය - Front - ඉදිරිපස**

ඉහත රූපසටහනේ පරිදි සායේ පිටුපස කපාගත් පසු එම පලුව භාවිත කර එම ප්‍රමාණයටම පලුවක් ඉදිරිපස පලුව සඳහා කපාගන්න. පසුව එම පලුව පහත ආකාරයට හැඩකර ඇඳ කපාගන්න.

**3 රූපසටහන බලන්න**

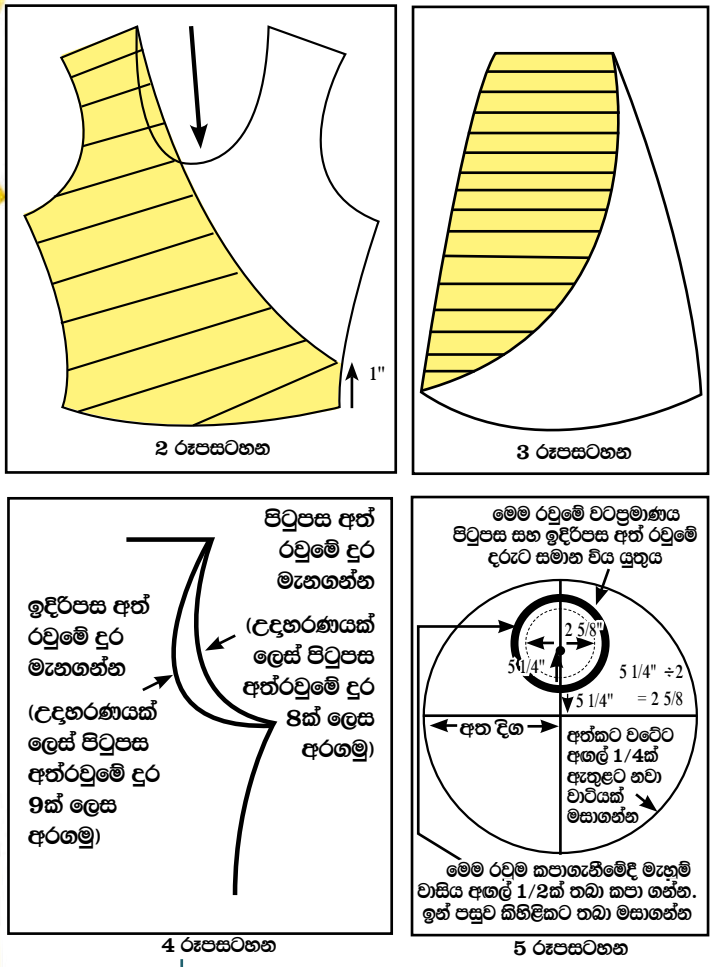
ඉහත රූපසටහනේ පරිදි හැඩකර එම ප්‍රමාණයට ඉදිරිපස කොටස් 2ක් කපාගන්න.



**Umbrella Sleeve**

**අවශ්‍ය මිම්**

1. අන දිග
  2. අත් රවුම (කිහිලි කටේ වට ප්‍රමාණය)
- කිහිලි කටේ වට ප්‍රමාණය සඳහා අප විසින් නිර්මාණය කරගත් පිටුපස සහ ඉදිරිපස කිහිලිකටේ රේඛාවල දුර මනගන්න. එම මිම්ම 4න් බෙදා එන ප්‍රමාණයට තවත් අගලක් එකතු කරන්න.
- 4 රූපසටහන බලන්න**
- පිටුපස සහ ඉදිරිපස අත් රවුම දෙකේම එකතුව = 8+9=17
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මනගත් අන දිග මිම්ම අනුව මේ සඳහා රේදි කැබැල්ලක් අරගන්න. අවශ්‍යනම් වෙනත් පාටකින් රේද්දක් අරගන්න.
- පහත රූපසටහනේ පරිදි අන දිග ගෙන Full Flared කොටසක් කපාගන්න.
- 5 රූපසටහන බලන්න**
- ඉහත උදහරණයට අනුව අප විසින් මනගත් පිටුපස සහ ඉදිරිපස අත් රවුම්වල එකතුව 17ක් වූ නිසා එම අගය පහත පරිදි සුළුකර හදුගන්න.
- $17/4 = 4 \frac{1}{4} + 1 = 5 \frac{1}{4}$



**අම්බෙල්ලා අන සහිත ක්‍රොස් ඕවර ගවුම**



**Cross over frock with Umbrella sleeve**

පුවිණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිනික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක

**විමන්ද කුමාර**

You tube - Smart Fashion Lanka





### සාමයේ සම්ඳ

නිමකුණින මල් වැස්ස  
අමුතු සඳකුන් එක්ක  
සීන නිම ගුලිගැහුණ  
බෙන්ලෙනෙම් පුරවරය

රූරනා උණු කඳුළු  
සේදු උදුවස් සමය  
දයාවෙන් මිනිනලය නහවා  
උද කළ ඒ නාමේ සාමය

බොරුව නොමවී සතුට උතුරන  
අඳුර දුරු වී පහන් දැල්වෙන  
විහග සිවුපා මනුසතුන් වෙන  
ගලා එන ප්‍රේමයේ නත්තල

එද ගවලෙන් රජ මැදුර තුළ  
සාමේ විහිදු යේසුනේ ඔබ  
මෙද ලෝකෙට සමිද වී යළි  
සැබෑ නත්තල කියාදෙනු මැන

● මධුසාපිණි කුමාරි කොරතොට

### නත්තල් දින අඹර කුසින්

ඉස්තිර ලෙසට ලොවේ සාමය බෙද  
ලස්සන බිළිඳු බිහි වෙන දින සොයා  
ගොස් එම නරුව බෙන්ලෙනෙමට ළඟා  
දිස් විය අඹරේ සම්ඳුගෙ ගුණ කියා

දෙන  
ගෙන  
වුණ  
ගෙන

පොදු වැසි සමඟ මද සුළඟ ද හමන  
උද අවසරය මන ගව ලෙන තුළට  
වැද සිසි කිරණ පිපී රතඹර ලෙසට  
පුද උද බිළිඳු තෙම බිහි විය එදින

පැයේ  
ගියේ  
දියේ  
රැයේ

ඉපදුන බිළිඳු නිසි ලෙස නැත නුවණ  
ඔප කර නරුණ වියෙ සිටි සඳ දෙපය  
අප මනගැටලු බාධක ආ නමුදු  
කැප විය ලොවට සාමය දෙනු පිණිස

ලබා  
තබා  
හබා  
ලබා

නිතවන සාමේ ලොවටම බෙදු දෙවිඳු  
ඇත සෙන පනන මනිමය පා ගගන  
වනගොන ජේසු සම්ඳුගෙ දස දෙසෙති  
සන වෙන නත්තලෙන් එය සිහි කරනු

ඔබේ  
ගැබේ  
නිබේ  
ලැබේ

නාමය සම්ඳුනගෙ කියැවෙන සැම  
සාමය බලා යනු ඇත දස දෙස  
ප්‍රේමය බිඳැර දුදනෙන් කළ  
කීමය සුදුසු අනියස ඉඳ

වාරේ  
දෝරේ  
අවිවාරේ  
අල්නාරේ

දස දෙස ලොවෙහි දන මන සනසවන  
දෙස දුරු කෙරෙන සැමටම සෙන පනන  
බැස දෙවි සම්ඳු නත්තල් දින අඹර  
දෙසනව නියති සාමයෙ පණිවිඩය

ලෙසින්  
සිනින්  
කුසින්  
බැකින්

● ගල් ඇටුමේ ලයනල් පාදුගල දෙයියන්දර

### උදුවන හෙට දවස

අටියෙන් දැනුම ලබන  
අකුරු සොය සොය  
පිපාසින නරග මනසින  
උරෙන් උර ගැටෙමින

පුරෝගෙන නිත මලු  
දෙවර සැරසු කලු ලෝගු  
උදුම්මගෙන මානය  
මිනිදන් කරමින මනුදම්

දිනන්තට එකකු පරයා  
ලියමින නවමාන අධ්‍යන  
වංශකතා  
පෙම් බිඳිමින හුදෙකලාවට  
දිවියකි අරුම පුදුම

යාන්ත්‍රික මනසින  
සමඟින සුහුරු දුරකතනය  
ගෙවා දමමින දින දින  
සිරව කුටියක  
ගිලිහෙමින වගකීම්

මුල්බැසගෙන නිබද  
පවිටු සිතුවිලි  
උදුරා මනුදම්  
උදුවන හෙට දවස

● හිපුති සමෝදාන වත්තෙගම බෙලිඅත්ත

### පුතා වෙන

සරණ තෙරුවන් ඉල්ලලා මම ලොකු පුතාටයි  
වරම අරගෙන එන්න කලියෙන් මේක හොඳ හැටි  
උරණ වෙන්නට එපා උඹලා බෙදල සමවයි  
පරණ ටුන්කා පෙට්ටියේ ඇති ඔප්පු සේරම

ලොකු පුතේ උඹ කිව්ව හරුපෙට මම නිගැස්සී  
පොඩි නගන් ගිය සතියෙ ඇවිදින් සන්තමක් ද  
හොඳ වෙලාවට බිහිරි වුණ මව ඇහුණනම් දුක්  
ගෙයි යතුර උඵවස්ස උඩ ඇති ඇවිත් අරගෙන

උඹල දෙන්නා හොඳින් නිටපන් මොකට හබ  
දමල අපි දැන් යන්න යනවා ආයෙ නැහැ මෙහෙ  
කවදහරි මැරුණහම කිසිවෙක් මොනවාද  
හතර රියනක් කනන්තෙන් ඉඩ ලැබුණොතින් ඇති

ලියන අකුරුන් බොදවෙලා දැන් දැස් නොපෙනී  
දියව ගොස් ඇති ඇඟපතන් අපෙ නිමින් අඩපණ  
පියවී සිහියෙන් නිතා බලපන් මම ඉතින්  
සියලු දෙවියන්ගේම පිහිටයි උඹලගෙන්

උන්නේ  
බැන්නේ  
වෙන්තේ  
යන්නේ

කරගන්නේ  
එන්නේ  
ගෙනියන්නේ  
වෙන්තේ

යන්නේ  
වෙන්තේ  
නවතින්නේ  
සමුගන්නේ

● දිල්කි රොබ්ලිගෝ

### නික්ම යාමට පෙර

අනුකම්පා විරහිත  
ගමනක පෙර සළකුණු  
ඇතත් දැස් අද්දර  
නුඹේ වෙනසක තතු...

නිදිම දෙනෙන් හැර  
බලා නුඹේ නොතු  
පහමී යන්නට පෙර  
සුබ ගමන් නිරතුරු...

හමුවීමක වෙන්වීමක්  
නිබේ මින් මතු  
නික්මයාමට පෙර  
කියමි ආදරෙයි මතු...

● ලෝවිනි අමරසූරිය රත්නපුර

# කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

“කවි යාය”  
‘ධරණී’ කර්තෘ මණ්ඩලය,  
අංක 91,  
විජේරාම මාවත,  
කොළඹ 07  
නැතිනම්

dharanee.editor@liberty.lk

ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න  
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

### පෙම් නිමල

ධවල පැහැ සුසිනිඳු ගතක්  
මියුලැසිය දිස් වෙන නොතක්  
රතු රෝස සිඹගන් ලවන්  
නැතුව කම් නැ සොදුරිය  
නුඹ මට මහමෙරක්...

නැත රු සොබාවට ආලය රැඳුණු  
දිරන කයට නැ සෙනෙහස බැඳුණු  
අමර අමීල හදවත ඇති නම් නොඅඩු  
ලැබෙනවා ඇති උතුම් ආලය සොදුරු  
දමමින් පසෙකලා මා නුඹේ රුව  
බැඳගන්නේ ආලය පිරි නුඹේ හද  
ආදරයේ කැඩපත ඇත්තේ එතැන  
ලස්සන විය යුත්තේ කය නොව නුඹේ හිත...

රූපය කියන්නේ මඩ නලියකට  
වහින කලට එය සේදී යයි හනික  
ආලය කියන්නේ සැඟවුණු මැණිකකට  
සේදෙන පස් ගොඩන් මතු වෙයි එය නිබද

● තාරකා මධුරංගී බණ්ඩාරවෙල

### ඇය කුවේණි

**නම් විය**  
සත්‍යයකි  
යකිණියකි මම  
ඔහුගේ බසට මත්වී  
පිරිවර නසාගත්

සත්‍යයකි  
යකිණියකි මම  
ඔහුගේ ආලයෙන් අන්ධව  
රන්හුය වෙලාගත්

සත්‍යයකි  
යකිණියකි මම  
ඔහුගේ ලෙයින් දරුවන් වද  
උරුමයද නසාගත්

සත්‍යයකි  
යකිණියකි මම  
ඔහුගේ අනෙක ගැරහුම් මැදට  
දිවියෙනුත් සමුගත්

සත්‍යයකි  
යකිණියකි මම  
ඔහුගේ පුරාවන ලියා දී  
යකිණියක වෙස් ගත්

● ජීවත්ති තක්සිලා වත්දසිරි අරණායක

### රාළනාම් මං

කිරිල්ලියේ නුඹ ඇවිදින් ලොවී ගහ මුදුනට  
පාන අඩහැරය මනකයි නින් සිරුවට  
මිණිගෙඩියක් සෙලෙව්ව වගේ කැමොර දුන්නට  
දවුල් හුරතලේ ඔය ඇති ලොවී ගහ මුදුනට

ඔය වාගේ කිරිල්ලියේ කැමොර දුන්නට  
මේ දියකුස වෙනස් කරන සමනකු ලොව නැත  
තඹුරු වනය නපුරු කලට මුකුලින වන හැටි  
ලැගුම් සොයයි ඊටු පරපුටු වසන්න තුරුගොස

අඳුරු මුළුවලින් එළිබැස නින් සිරුවට  
සි...සි...කඩ ගල් පහරින් කුඩුව කැඩුවට  
කැ මොර දෙන කිරිල්ලියේ සිරුමාරුවට  
අඩ අඩ ගිය හැටි සිහිවේ වුරු වුරු ගා ගෙන

දුඹුල් දුමේ එල්ලා වැටුණ පැදුරු ආනා ටික  
බට අතු සෙවණින් දිස්වේ සෙවණැලි මැදි කොට  
කැලඹුන නිල් ජලයේ වැතිර අන්තටු සල සල  
නික්මුන හැටි නව සිහිවේ සට සට ගා ගෙන

කලල් ගිලුණ තුමුල බලැති ඇත් රජු පාමුල  
කිරිල්ලියේ දැන් ඔය ඇති ගෝරනාඩුව  
බස්නම දැන් ඔසවන්නද දනි පනි ගා ගෙන  
දැන දෙපය බැඳ තබලා එන්නට බැ මට

● වත්දිකා පුප්පරාණී ජයවීර.

### යළි

පලපු කුස සුව වුණා විතරයි  
කිරෙන් පිරුණු ලැම හිස් වන්නට  
නව කල් බොහොමයක් තිබුණයි  
මැකිගිය හැඩ රුව  
සොයා සිතුවම් කලා විතරයි

සියල්ල අනහැර  
නැවත ආදරෙන්  
දින ගැන්නා මතකයි

● ජී.කේ.රසාදරී පොළොන්නරුව

**මවකගෙන්...**  
දෙගමනක් කුස යහන කරගෙන  
මලුයි පිපුණේ මගේ පැලේ

නොමැන සංකා වැනිඳුණේ සින  
පුතුන් වැනිමයි ඇත් කුලේ

සසර ඉම තෙක් සැරිසරන තුරු  
වාරුවට මගෙ අත්වැලේ

පනන්නේ ඔය සිටු දැනමයි  
මලක් පිදුවන් පන්සලේ

● නාමලී ද සිල්වා රත්දොඹේ

### නව හිරු...

උපන් ලිහිරු මිය ඇදිලා  
හැමදමත් සිනිප් ඉමේ...  
නව වසරක් උද වෙලා  
ස්වභාව සයුරු රළ අනරේ...  
නැගෙනහිරෙන් අන වනනා  
නව හිරු සඳු රැස් දහරේ...  
ඔබේ ලොවම දිදුලන්නට  
මගේ ආසිරි වසන්නයේ...

● වම්මා ජී හේවාචසම් දොඩන්දුව

**ජීවිතය සටනකි**  
රුවක් දුටිමි ඇත එන මාවතේ  
සඳක් සේ දුටිමි නිල්වන් අහසේ  
ඉමක් කොණක් නොමැති  
නින් අරණේ  
සැරිසරනෙම් සතුට  
සොයා මහදේ  
නිමි ඔබ ගියා මා තනිකොට  
නිරිමල් වයසේ  
අසරණයි මා දරු කැළ  
සමඟින් නිවසේ  
මාන බලයි ගිලගන්නට  
රකුසන් සේ  
වෙර විරිය දරමි ජීවය  
රැකගන්න ඔබ නැති දිවියේ

● ගමගේ ආරියවතී සිරිබෝපුර

### අනිවාර්යයෙන් එන්න

තරු අහස යට ඉදන්  
බලාගෙන මුහුද දෙස  
ඉන්න මං මග බලන්  
එනතුරා ඔබ ගෙදර  
විටෙක සැඩ රළ පහර  
හිනේ බිය වැඩි කරන  
නොඉවසිලිමත් කරයි  
දකිනතුරු ඔබේ රුව  
පුටු උන් අහනකොට  
තාත්තා කෝ කියා  
ඇත දුර සයුර වෙන  
දිගු කරම් මම දැන  
පසුමිබිය පුරවන්න  
දිවා රැ නිදි මරන  
ජීවිතය දෙවෙනිකොට  
අප රකින්නට හදන  
නිමියෙන් හෙට උදේ  
අනිවාර්යයෙන් එන්න  
නව ඉන්න බැ ගෙපැලේ  
බර වැඩියි දුක් ගින්න

● තක්සිලා දිල්ලැකසී දෙයියන්දර

# පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද?

- + පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- + මත් කුඩු සුරාවට නවතා දැමීම
- + පවුලේ දිලිණුවට
- + අමුසමයන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- + ව්‍යාපාර දිලිණුව හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- + 2022/2023 විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- + නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දිලිණුවට
- + අයුතු සම්බන්ධතා නැවැත්වීම

**ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908**

**බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ**  
සමග සේන වෙද මහතා 037 22 48 828  
(පුද්ගලික සේවාවන් සඳහා විකිණි සැපයිය යුතුය)

**හමුවීම -**  
සෙනසුරාදා-ඉරිදා  
උදේ 8.00 සවස  
-3.00 දක්වා

**ගමන් මාර්ගය** නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෘත්තම හෙට්ටිපොල කුලියාපිටිය ඔසක නැග හොරොම්බාව හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගොදුරු පාරේ මීටර 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලාවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත

Caretaker  
"Guru Deva Shanthi Services"  
Post Code No. 60181  
Gurugalagoda, Molawatta  
Horombawa

නාරකාරතුමා  
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"  
තැ. ක. අංකය 60181  
ගුරුගල්ගොඩ  
මෝලාවත්ත  
හොරොම්බාව

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

## මුල්‍ය බැංකු ඇමැත්තු

★ නව වසරට අලුතින් විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **35,000/-**

★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 ගැ/පි**

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෑන් පවර් නොවේ)

0702 231 694	0718 853 997
0712 564 715	0774 024 155
0702 725 731	0761 125 624

## CARE GIVERS

ජපානය වැනි විදේශ රටක දක්ෂ ලෙස ගෘහස්ථ හෙද සේවයේ යෙදීමට කෙටිකාලීන පුහුණුවක් සමග පිළිගත් සහතිකයක්

**NETH HOME CARE - 071 - 809 54 80**

### රන්ලිය ස්වයං රැකියා

කොරෝනා උවදුරෙන් පිඩා විඳි ඔබට නිවසේ සිටම ලිපිකවර/ අභ්‍යන්තර පොත්/ බිම්මල් සෑදීම ඇතුළත් නව නොමිලේ ස්වයං රැකියා 6 ක් සමඟින් පුහුණුවී

**මසකට රු.40000 ක ආදායමක් උපයා ගන්න.**

පුහුණු උපදෙස් සහ පුහුණු අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ.

නිෂ්පාදන අත්පිට මුදලට මිලට ගනු ලැබේ. 100% ක් භාරගැනීම.

වැඩි විස්තර සඳහා ලිපිනය ඇති රු.15/- ක මුද්දර කවරයකින් විමසන්න.

**රන්ලිය රැකියා පියස**  
අංක, 543, රංවල, කැපුල්ල  
හමුවීම් (අග සෙ.ව.8.00-ප.ව.12.30)

ගැනුම්කරු මෙහි ගම සහ ලිපිනය  
**077-8306123**  
SMS කරන්න.  
(මෙම අංකය SMS සඳහා පමණි)  
ලි.ප.අංකය කෑ/කෑග/000/48/41

බිබිසා පාරේ මුදල් කොට්ටාස වලට පුහුණු කිරීමේ අසක සම්පාදිත

ලොවේ පැරණි සල්ලි කොළ, රිදී කප්, රිදී, හැඳි වර්ග, පර්යේෂණ සිල්වර, මානව රත්තරං, තඹරන් හාණි, පැරණි සුර, කොණ්ඩි කටු, කටු කැරලි, ඉහල මිලට නිවසටම පැමිණ මිලදී ගනු ලැබේ.

**077 587 31 37**

### උකස් රත් හාණි

බේරූදි වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

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

කැරපි 20, 18, 14, 09 රටේ මිලදී ගනු ලැබේ.

**077 28 49 889**

### මල් බීජ

දේශීය කාලගුණයට හොඳින් ගැලපෙන හොඳින් මල් හටගන්නා නිරෝගී මල් බීජ අපෙන්.. අමතන්න

**077 5413081**

### රත්තරං-උකස්

සිත්හවීමට යන රත් හාණි ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන ඉතිරි මුදල බිබි අතට

**076 948 6355**

**මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළත් සියලුම විභාගවලින් විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.** නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පුද්ගලික සේවාවන් සඳහා විකිණි සැපයිය යුතුයි.)

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

- අයුතු සම්බන්ධතා නැවැත්වීම**
- \* නිවාස ආරක්ෂා
  - \* නඩුකර දිනීමට
  - \* දරුවල ලබීමට
- මත්කුඩු සහ සුරාව**
- \* රැකියා ලබා ගැනීමට
  - \* සියලු විභාග සඳහා
  - \* නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- \* විවාහ පමා අයට**
- \* නැරඹිය අය ගෙන්වීම
  - \* අකාර්ෂක ව්‍යාපාර දිලිණුවට

# මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මන්දව්‍යසකට **ඇඹිබැහි වූ අයෙක් ද?**

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

**අමතන්න 077 362 77 14**

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

කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී

**ශාස්ත්‍රවේදී පණති මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ** නාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙහි විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුනැර, කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී

# කුරුලෑ, ලප කැළැල් මැදින් සුන්දර මනාලියක් වෙනහ පුළුවන්



සාරිය නිර්මාණය කළේ අතින්මයි

සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් භාවිතා කරන ජෙහි මාලය සහ ගෙඩි මාලය දැමීමේ හැකැ

අද 'ධරණී' මනාලිය සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් වුණාට යම් යම් වෙනස්කිරීම් කීපයක්ම කරලා තිබෙනවා. මනාලියගේ විස්තරත් සමඟ ඔබට එය අවබෝධ වේවි.

මනාලිය හැඩගන්වන්නේ ගම්පහ බණ්ඩාරනායක විද්‍යාලය අසල 'සැලේන් ලේසන බ්‍රයිඩ්ල්' රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ තිළිණී ලියනගේ විසිනි.

"සාරිය ගැන කතා කරනවා නම් සියට සියක්ම අතින් නිර්මාණය කළේ. ලෝස් මේට්රියල් එක අරගෙන සාම්ප්‍රදායික උඩරට ක්‍රමයට ගැළපෙන ආකාරයට තමයි සාරිය නිර්මාණය කරන්නේ. වරක් කරන්න භාවිතා කළේ ක්‍රිස්ටල් විතරයි. මේ හැක්කි වරක් සාරිය හදන්න මාස දෙකක පමණ කාලයක් ගතවුණා.

මනාලිය ගැන කියනවානම් ඇගේ මුහුණ තිබුණේ සම්පූර්ණයෙන්ම කුරුලෑවලින් පිරිලා. මාස හයක පමණ ප්‍රතිකාර කිරීමකින් පසු තමයි කුරුලෑ අඩු කරගත්තේ. නමුත් ඇගේ මුහුණේ කැළැල් තිබුණා. මේතෙක් එක භාවිතා කරලා කළේ ඒ කැළලි වහන එක විතරයි. මේ වගේ සෙත්සිරිටි සමක් තියෙන කෙනෙක් අනිවාර්යයෙන්ම මේ කුරුලෑ ප්‍රීටිමන්ට් එක කළ යුතුයි. එයාගේ සමේ පැහැයට ගැළපෙන ආකාරයට තමයි පාට භාවිතා කළේ. අවසානයේ මනමාලිය තුළින් ලයිට් පෙනුමක් තමයි දිස්වුණේ. මුල සිටම ඇයගේ මහන්සිය නිසා තමා මේ ආකාරයට සුන්දරව ඉන්න අවස්ථාව උද වුණේ.

ආහරණ භාවිතා කිරීමේදී සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියකට භාවිත කරන පෙති මාලය හා ගෙඩි මාලය දැමීමේ හැකැ. පදක්කම් පහයි කරමාලයයි භාවිතා කළා. ඒ වගේම සාරි කටුව භාවිතා කළේත් හැකැ. උඩරට මනාලියට භාවිතා කරන අනෙක් සියලුම ආහරණ මේ මනාලියට භාවිතා කළා.

උඩරට මනාලියට ගැළපෙන ආකාරයට තමයි කොණ්ඩේ පිරුවේ. හෙඩ්ඩුස් එක මල් පිරෙන්තම ගහන්න කියලා මනාලිය කීවා. ඒ නිසා පිටුපස කොණ්ඩය සම්පූර්ණයෙන්ම වගේ බේබි, කියුලට්, ඉද්ද සහ පර්ල්



බට්ටලින් වහලා දැමීම.

බොකේ එක නිර්මාණය කළේ වී (V) හැඩයට එන ආකාරයට. ඒ සඳහාත් රෝස මල් භාවිතා කළා. ස්වභාවික රෝස මල්වලට අමතරව මල් වර්ග කීපයකම පොහොට්ටු භාවිතා කරලා දිග බොකේ එකක් නිර්මාණය

කළා. මේ සියල්ල නිර්මාණය කිරීමෙන් පසු ඉතා සුන්දර සරල මනාලියක් ලෙස ඇයට දිස්වුණා.

විශේෂයෙන් ඇගේ කුරුලෑ සහ කැළල් සඳහා භාවිතා කළ මේතෙක් එක නිසාත් ඇය කළ කැපකිරීම් නිසාත් තමා මේ මනාලිය වඩාත් සුන්දර වුණේ."



මනාලිය හැඩගන්වීම - රූපලාවන්‍ය ලේසන බ්‍රයිඩ්ල් ලියනගේ

භාසාරජ - හලින් කමලසීන්

සම්බන්ධීකරණය - බ්‍රිතාන්‍ය පුප්පකුමාර 0763113839

## ගුරුගේ ඵලබර්ස කෙයාර්

ආබාධිත - ආබාධිත නොවන වැඩිහිටියන් සඳහා, විශ්වාසනීය, ආරක්ෂිත නවාතැන් පහසුකම් හදිසි රෝගාතුරු වීම්, රෝහල් ගතකිරීම් සමඟ සියලු කටයුතු භාරකරුවන්ට කිසිදු බරක් නොමැත. සාධාරණ අයකිරීම්

070 44 14 444 / 076 55 60 608

## සමීර ගජකේෂරි කරල්

තාරුණ්‍යයේ වමන්කාරය

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

කරල් 40 රු. 500

ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන බලාපු, මුහස්පතින්දා, සිකුරාපු (සෙ.ව. 9.00 - ප.ව. 3.00)

නොමිලේ පැවැත්වේ.

දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.

සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම E-Mail: suensuherbals@gmail.com 138/6, අඟුරුවානොට පාර, තොරණ 034-22 61 306

## ගලකෝමා ඇතුටි සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

පාරම්පරික අකෂි වෛද්‍ය ඔන්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙදු පියස ගැළණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම. 071 141 8348 / 071 894 1027 / 038 225 6454

ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා

Search on Youtube Dr. Landegedara

## ඇබ්දරතු ඇත

මරදාන ප්‍රදේශයේ පෞද්ගලික ආයතනයක් සඳහා දක්ෂ පළපුරුදු ඇඳුම් මසන්නෙක් සහ ස්විකින්ස් බිබ්ස් ඇල්ලීමට හැකියාව ඇති පුද්ගලයන් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි.

විමසීම් - සතියේ දිනවන සෙ.ව. 8.00 ප.ව. 5.00 දක්වා

071-70 55 001 / 076-33 22 572

## අලුත්ම හිවසක් අඩු මුදලට ඉදිකර ගන්න

ලගන් 29.5

වික වික මුදල් ගෙවීමේ සහන ක්‍රම

වසර 22 ක ඉදිකිරීම් සඳහාදීද කමිඟ

දු.ක. 0777 607204 KARUNAJEWA CONSTRUCTION & HOMES

# CONNECT LIKE A BOSS!



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

**FIBRE** | දේශයේ  
තයිබර් බලවේගය



ඔබ කොහේ ගියත් ඔබේ  
Home Broadband පහසුකම  
SLTGO සමඟින් අත්විඳින්න

මිලියන 23ක්  
දිවයින පුරා සහ  
ලොව පුරා Hotspots



Get Fibre.  
Call FibreOn  
on 1212.

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

**SLTMOBITEL**  
එකම එක සබැඳියාව