

ධරණී

2022
සුඛ අලුත් අවුරුද්දක් වේවා!

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 ජනවාරි 05 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය පස්වන කලාපය
මිල රු. 50 ශි

2022
ගොඩයන
අවුරුද්දක්
කරගන්න හැටි

අවුරුදු මිලියන
දෙසීයක් පරණ
මලක් හදා
මිලියනපනියෙක්
වෙහ හැටි
දැනගන්න



ගල්කිස්ස මහ නොටලයේ
ප්‍රධාන සුපවේදී
ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වාගේ
කෘමි වට්ටෝරු අකුළුන්
විශේෂ අතිරේකය
නොමිලේ



බිරිඳට පෙන්වන
ආදරේ නිසා
ලංකාවේම
කාන්තාවන් හොයන
මනාචාර්යවරයා

ගොඩමුන්න
වලව්ව
සුරංගනා
ලෝකයක් කළ
ධම්මිගේ කතාව

ගිනස් පොතට
යනගමන්
රත්මලාන
ගුවන් තොටට ආ
සාරා

ශාරීරික යෝග්‍යතා
පුහුණුකාරිණී
මධුමි අමරසිංහ
■ ඡායාරූපය -
සමුද්‍ර මධු

මනාලියගේ සමී පැහැය තවත් මතු වෙලා ජෙන ආකාරයට සරල මේකප් එකක් කළා

පුච්චර් සෙට් එකට පබළු මික්ස් කරලා තියෙනවා

සාරියත් කැලිවලට කඩපු මේඩප් සාරියක්

අතටත් සරල වළලක් දැමීමා

මල්කළඹ සඳහා සුදු පාට කෘත්‍රීම රෝස භාවිතා කළා

උස අඩු මහන යුවතියකටත්

උඩරට මනාලියක් ලෙස හැඩවෙන්න පුළුවන්

අලුත් අවුරුද්දේ මුල්ම තේමාව හැටියට අපි තවත් අලුත්ම විලාසිතාවක් තමයි ඉදිරිපත් කරන්නේ. මේ මනාලිය ටිකක් උසින් අඩු, මහන වැඩි කෙනෙක්. නමුත් ඇගේ අඩු උස සහ වලා මනාලියට ලස්සනට හැඩගන්වලා තියෙනවා. හැඩගැන්වීම කළේ මාලමේ කහන්තොට පාරේ 'අමේලිස් බුයිකිස්' රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ මනුෂා ප්‍රියදර්ශනී විසින්.

“සාම්ප්‍රදායික මනාලිය සංකල්පයෙන් මිදිලා ඇගේ තවත් විලාසිතාවකට තමයි හැඩගන්වලා තිබෙන්නේ. මනාලියගේ ජැකට් එකේ අත් දිගට දාලා තියෙනවා. පුච්චර් සෙට් එකට පබළු මික්ස් කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම බොකේ එකක් දිගට ගන්නේ හැකුව රවුම් සහ කුඩාවට නිර්මාණය කරලා තියෙනවා. සාරියත් කැලිවලට කඩපු මේඩප් සාරියක්.

මනාලිය පෙනුමෙන් උස හැනැ. ටිකක් විතර මහනයි. ඒ නිසා සාරිය මේඩප් කළේ ඇගේ මහන බව නොපෙනෙන්නයි. සාරියට හෙව් වරක් එකක් දැමීමේ හැත්තේ කෙටිටු බව පෙන්වන්න ඕන නිසාමයි. හැත්තම සාරිය පිම්බිලා ලොකුවට පෙනවා. සාරිය සඳහා භාවිතා කරලා තියෙන්නේ හෙව් රෙද්දක්. ඒ රෙද්ද මත ගල් අල්ලලා ලස්සන වරක් එකක් කළා. මේ සාරිය ඉන්දියාවෙන් ගෙන්වපු එකක්. පොට වෙතම හදලා සාරි පොට දිගට අරගෙන රවුමක් ආකාරයට අරගෙන තියෙනවා.

මනාලිය ගොඩක් පැහැපත් කෙනෙක්. ඒ නිසා හෙව් මේකප් එකක් අවශ්‍ය වුණේ හැනැ. ඇගේ සමී පැහැය තවත් මතු වෙලා ජෙන ආකාරයට සරල මේකප් එකක් තමයි කළේ. මට අවශ්‍ය වුණේ මනාලියට සරල ආකාරයට තියන්න.

ආහරණ භාවිතා කරනකොට මොඩර්න් කැන්ඩියන් සෙට් එකක් තමයි භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. අතටත් සරල වළලක් දැමීමා.

කොණ්ඩියන් උඩරට මනාලියට ගැළපෙන ආකාරයට තදින් පිරිලා පිටුපසට බත් එකක් භාවිතා කරලා තියෙනවා. කොණ්ඩේ තද කරලා පිරුවේ මුහුණේ මහනයි, හළලේ පළල් බවයි අඩුවෙන් පෙන්වන්න. හෙබ්බුස් එකට කෘත්‍රීම මල් පොහොට්ටු භාවිතා කළා.

මල්කළඹ සඳහා සුදු පාට කෘත්‍රීම රෝස භාවිතා කළා. දිග බොකේ එක වෙනුවට පොසි බොකේ එකක් දුන්නේ මනාලිය ඒ තරම් උස නැති නිසා. සුදු පාට මල්වලට කොළ පාට පසුබිම එන ආකාරයට මල්කළඹ සකස් කළේ හොඳ ආකර්ශනයක් ඇති කරන්න. අවසාන වශයෙන් මේ සියලු උපක්‍රම භාවිතා කරලා තවත් උඩරට විලාසිතාවට ගැළපෙන සුන්දර වාමි මනාලියක් නිර්මාණය කරන්න පුළුවන් වුණා.”



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී මනුෂා ප්‍රියදර්ශනී



ඡායාරූප - මංජුල ඩී. සිල්වා

සම්බන්ධීකරණය - ත්‍රිමානන පුෂ්පකුමාර 0763113839

2022! අලුත් අවුරුද්දකුත් ලබලා. ඉතින් මේ අවුරුද්දට ඔයා ලැස්තිද? මේ අවුරුද්දේදී සාක්ෂාත් කරගන්න ඉලක්කයන් හඳුනාගෙන ඉවරද? හොඳට මතක තියාගන්න නිවැරදි සැලසුමකට අනුව ගත කරන එකම එක අවුරුද්දකට පුළුවන් ඔයාගේ ජීවිතේ උඩ යටිකුරු කරලා සම්පූර්ණයෙන්ම ඔයාව වෙනස් පුද්ගලයෙක් බවට පත් කරන්න.

මිනිස්සුන්ට ගොඩක් හීන තියෙනවා. හැඩැසි ඉලක්ක තියාගෙන ඉන්නේ හරිම පොඩි පිරිසක්. සිහිනයක් ඉලක්කයක් බවට පරිවර්තනය කරගත්තොත් ඒක යථාර්ථය බවට පත්වීමේ හැකියාව අතිශයින්ම ඉහළයි.

අපි මෙහෙම හිතමු. මම කොළඹදී ඔයාව හම්බවෙලා ඔයාගේ අතට රූපියල් මිලියනක් දෙනවා. ඊටපස්සේ මම කියනවා ඔයාට යාපනයට යන්න කියලා. වෙන කිසිම දෙයක් කියන්නේ නැහැ. දැන් ඔයාගේ අතේ රූපියල් මිලියනක් තියෙන නිසා ඔයාට පුළුවන් කැමති විදිහට ඒක විඳිමි කරන්න. ඔයාට පුළුවන් අවශ්‍යනම් ශාල්ල උණවටුණ පැත්තේ තියෙන තරු පන්තියේ හෝටලයක නතර වෙන්න. ඕනනම් හම්බන්තොට මහියංගනය වගේ පැතිවලින් නිවාඩුවක් ගත කරන්න යන්න පුළුවන්. පාටි දන්න, යාළුවෝ එක්ක විනෝද වෙන්න, ලස්සන ලස්සන ඇඳුම් ගන්න වගේ ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන්. මෙහෙම යඳ්දි ඔන්න එක මොහොතක ඔයාට එකපාරටම මතක් වෙනවා ඔයාගේ අතේ තියෙන මිලියනය ඉවර වෙන්න ළඟයි කියලා.

අඩුම තරමේ යාපනයට යන්න තියා අනුරාධපුරයට යා ගන්නවත් බැහැ. දැන් මොකද කරන්නේ?

මේ කතාවේදී ඔයාගේ අතට හම්බවුණ රූපියල් මිලියනය මම සමාන කරනවා ජීවත් වෙන්න ඔයාට තියෙන කාලයට. යාපනය සමාන කරනවා ඔයාගේ සිහිනවලට. එතකොට ඔයාට තේරුම් ගන්න පුළුවන් වේවි ගමන හරි විදිහට සැලසුම් කර නොගත්තොත් ඔයාට හම්බවුණ කාලය නිකරුණේ නාස්ති වෙලා ගිහිත් කියලා.

අපි හිතමු කොහොමහර් ඔයා Manage කරගෙන රූපියල් මිලියනය ඉවරවෙන්න කලින් යාපනයට එනවා කියලා. ඒත් ඔයා පරාදයි. මොකද ඔයා මගෙන් අහගත්තේ නෑ හරියටම යාපනයේ කොතනටද එන්න ඕන කියලා. අලුමංකඩ පැන්න ගමන් යාපනය නොවැ! ජේදුරුකුඩුවටද?

යාපනයේ කොටුවටද? Bus Stand එකටද? මේ කිසිම දෙයක් ඔයා මගෙන් අහගත්තේ නෑ. ඒ කියන්නේ ඉලක්ක තියාගත්තට වැඩක් නැහැ, ඔයා ඒවා හරියට Plan කරලා නැතිනම්.

සරලවම කිව්වොත් ඉලක්ක නැති මිනිස්සුන්ගේ ජීවිත තේරුමක් නැතුව ඔහේ ගලාගෙන යනවා.

හැඩැසි ඉලක්ක සහිත මිනිස්සු උවමනා දේවල් ලබා ගැනීම සඳහා ජීවිතය නිසි ආකාරයෙන් මෙහෙයවනවා. අවසානයේදී ඔවුන්ගේ මහත්සිය සහ සැලසුම්වලට පිංසිදුවන්නට සාමාන්‍ය ජනතාවට වඩා ආර්ථික, සමාජීය සහ මානසික වශයෙන් උසස් තලයකට ඔවුන් ළංවෙනවා. ඒ නිසා අද මම කියලා දෙන්නම් හරියටම ඉලක්කයක් හඳුනන්න කොහොමද කියලා.

ජීවිතයේදී අපි අනිවාර්යයෙන්ම ඉලක්ක හඳුනා ගනු අංශ කිහිපයක් තියෙනවා. පවුල, ආදර සම්බන්ධතා, යහළුවන්, ශාරීරික සෞඛ්‍ය මට්ටම, ආර්ථික මට්ටම, රැකියාව, අධ්‍යාපනය, ආධ්‍යාත්මික දියුණුව කියන්නේ ඒ අංශ කිහිපය. මුලින්ම ඒ අංශවලට අදාළව ජීවිතයේදී ඔබ ළඟාවීමට බලාපොරොත්තු වන මට්ටම් ගැන කොළයක පොඩි සටහනක් දැගන්න.

ඊටපස්සේ ‘SMART’ ක්‍රමය උපයෝගී කරගෙන ඒ ඉලක්ක තවත් සංවිධානය කරගන්න සහ ශක්තිමත්

මේ වැඩේ හරියටම හරියන්න නම් ඔයාගේ ඉලක්කයට අදාළ පැහැදිලි ඡායාරූපයක් මතසේ නිර්මාණය කරගන්න ඕන

ඒ හරහා ඔබ ළඟාකර ගැනීමට යන සිහිනයේ පැහැදිලි ඡායාරූපයක් ඔයාගේ මනස තුළ නිර්මාණය වෙන්න ඕන. සරලවම කියනවා නම් ඔයා යන්න කොහෙද, කරන්නේ මොනවද සහ ඉලක්කයේ බරපතළකම ගැන හොඳ අදහසක් ලබාගන්න ඕන.

“කොහොම හරි හොඳ රස්සාවක් හොයාගන්න ඕන”, “හොඳට ඉගෙන ගන්න ඕන” වගේ ඉලක්ක අයිති වෙන්නේ Non-Specific කාණ්ඩයටයි.

“මම මාසෙට රූපියල් හැටපන්දහසක් හම්බවෙන පරිපාලන ශ්‍රේණියේ රජයේ රස්සාවක් හොයා ගන්නවා”, “Psychology සම්බන්ධව මම Masters දක්වා ඉගෙනගන්නවා” යනාදී ඉලක්කයන් තමයි Specific කාණ්ඩයට අයිති වෙන්නේ. ඔබ රස්සාවක් සම්බන්ධව

ගන්න කැලරි ප්‍රමාණය, සහියකට Gym එකට යන දින ගණන, දිනකට ශරීරයට ලබා ගන්නා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය පිළිබඳව අදහසක් ඔබට තිබිය යුතුයි.

‘Attainable’ Point එකේදී අපි සැලකිලිමත් වෙන්නේ හැකිතරම් ප්‍රායෝගික ඉලක්කයන් තබාගැනීමට. සිහින දැකීම ඉතා හොඳ කාරණයක් වුවත් ඒ ඔස්සේ දරාගත නොහැකි ප්‍රමාණයේ ඉලක්ක තබාගන්න ගියොත් කායිකව මෙන්ම මානසිකවත් ඔයා ඉක්මනින් බිඳ වැටෙනවා.

උදහරණයක් විදිහට මේ වෙලාවේදී ඔයා රැකියාවක් නැති, ස්ථිර ආදායම් මාර්ග කිසිවක් නැති කෙනෙක් කියලා හිතමු.

ඉතින් ඔන්න ඔයා ඉලක්කයක් තියාගන්නවා “රිළඟ අවුරුද්ද ඉවර වෙනකොට මම ලක්ෂ 300ක BMW කාර් එකක් ගන්නවා” කියලා. ඒක යථාර්ථයෙන් ගොඩක් එහා ගිය සිහිනයක්. ඒ නිසා ඔයාගේ හැකියාවන් දක්ෂතාවයන් සහ ඔයාට දරාගන්න පුළුවන් ප්‍රමාණය ගැන හරි අවබෝධයක් ඇතුළු Practical Target එකක් හඳුනාගත් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන.

‘Relevant’ Point එකට එද්දී ඔයා 100%ක්ම හරියාකාරව දැනගෙන ඉන්න උවමනයි ඔයාට මේ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කරගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ සහ මේ ඉලක්කය තබාගැනීමේ අරමුණ පිළිබඳව. සරලවම කියනවා නම් මේ ඉලක්කය වෙනුවෙන් ඔයා යොදවන කාලය සහ ධනය අපතේ යෑමක් නොවිය යුතුයි. ඒ වගේම මේ ඉලක්කය සම්පූර්ණ කළාට පස්සේ ඔයාට අනිවාර්යයෙන්ම විශාල සහනයක් සහ සතුටක් දැනිය යුතුමයි.

‘Time Bound’ වලදී ඔයාගේ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කරගන්න කාලය ගැන නිශ්චිත අදහසක් තිබිය යුතුයි. “මම රජයේ රස්සාවක් හොයාගන්නවා” කියන වාක්‍ය සහ “මම 2022 වසර ඉවරවෙන්න කලින් රාජ්‍ය සේවයට ඇතුළත් වෙන්නවා” කියන වාක්‍යය අතර වෙනස බලන්න. කාලසීමාවක් නැතිනම් ඒක ඉලක්කයක් නෙමෙයි තවත් එක දවල් හීනයක් විතරයි.

ඒක නිසා හරි විදියට සැලසුම් කළ, කාල රාමුවක් තියෙන, Realistic සහ Measurable Target එකක් තියාගන්න පුළුවන්නම් ජීවිතය කණපිට හරවන අවුරුද්ද බවට 2022 අනිවාර්යයෙන්ම පත්වේවි!

ඉලක්කයක් තනාගන්නේ නම්, ඔබ උපයන මුදල, රැකියාව කරන ස්ථානය, ඔබේ තනතුර, ඔබ දවසකට වැඩ කරන වෙලාව වගේ සියුම් කරුණු ගැන හොඳින් අවධානය යොමු කරන්න අමතක කරන්න එපා. ඉලක්කය පිළිබඳව ඔබගේ මතසේ තියෙන විකල්ප මේ විදියට වර්ණ ගන්වන තරමට එය යථාර්ථයක් බවට පත්වීමේ සම්භාවිතාව ඉහළ යනවා.

‘Measurable’ Point එකේදී අපි උත්සාහ කරන්නේ ඉලක්කයට යන ගමනේ වර්ධනය මැනගැනීමටයි. ඉලක්කය සාක්ෂාත් කරගැනීමට ඔබ කරන්නේ මොනවාද, කොපමණ වෙලාවක් ඒ වෙනුවෙන් කැප කරනවාද යන්න පිළිබඳව මෙහිදී නිරන්තරයෙන්ම අවධානය යොමු කරනවා. ඒකෙන් ඔයා වැරදි පාරක යන්න තියෙන අවධානම සැනෙන්න අඩු වෙනවා.

උදහරණයක් විදිහට කියමුකෝ ඔයාගේ ඉලක්කය සික්ස් පැක් හදුනන්න එක කියලා. එහෙනම් දවසකට ආහාරයට

2022 මේක නමයි ගොඩයන අවුරුද්ද!

කරගන්න අවශ්‍යයි. මේ SMART කියන සංකල්පය SPECIFIC, MEASURABLE, ATTAINABLE, RELEVANT, TIME BOUND කියන අනු කොටස්වලින් සමන්විත වෙනවා.

‘specific’ කියන පළවෙනි Point එකේදී ඔයාගේ ඉලක්කය හැකිතරම් කරුණු වලින් පුරවා ගන්න ඕන. ඒ වගේම හැකි තරම් ගැඹුරින් සංවිධානය කරගන්නත් ඕන.

අතේ සතේ හැතුව ලක්ෂ 300 BMW කාර් ගැන හීන දකින්න එපා. ඒක ප්‍රායෝගික නෑ



හසින්න හේවාචසම්



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



අම්මා කෙනෙක් විදියට මම හැම මොහොතකම උත්සාහ කරන්නේ මගේ දරුවන්ගේ ජීවිතවලට ලස්සන මතක එකතු කරන්න. එහෙම කළාම වයාලා ලොකු වෙලා මොන දේ කරන්න ගියත් අම්මා මේ විදියටයි කළේ කියලා සතුටින් මතක් කරන්න දේවල් වයාලට ඉතුරු වෙනවා.

අපි කතෝලික නොවුණත් දරුවෝගේ සතුට වෙනුවෙන් හත්තල පුංචියට සමරන්න මම හිතුවේ ඒ නිසා. ලස්සනට හත්තල් ගහක් සරසලා, පුංචි පුංචි කෑම ටිකක් හදලා අපි පොඩි සාදයක් දැමීමා. ඒ වගේම ජනවාරි පළවෙනිදත් කිරිබත් උයලා කෑම මේසේ ඉඳගෙන අපි හැමෝම කිරිබත් කෑවා.

ආස කරන දේවල් ලැයිස්තුවේ වැඩිපුරම තියෙනේ සල්ලි වියදම් කරලා ලබාගන්න දේවල්නම්? වියදම් නොකර සතුටින් තියෙන පුළුවන් දේවල් ටික සමහරවිට මගඇරලා ඇති

ජපානෙ අපි ජීවත්වෙන ගෙදර කිරි උතුරුවන එක ටිකක් අමාරු වුණත් හැම අලුත් අවුරුද්දකම මං කිරිබත් හදලා, කෙසෙල්, ලුණුමිරිස් එක්ක පොඩි කේක් එකකුත් හදලා මේසට තියනවා.

ලංකාවේ ජීවත්වෙන කාලෙන්ම අලුත් අවුරුද්දක් ලබද්දී අපේ අම්මා රැ. දෙපළහට කිරි උතුරනවා. හැන්දෑවට මල් පහන් තියලා බුදුන් වැඳලා හිරියත් රැට බුදු පහන තියලා ආපසු බුදුන් වදිනවා. උදෙන්නේ කිරිබත් හදලා මුලින්ම අම්මා කරන්නෙ මුල් කොටසෙන් බුද්ධ පුජාව තියලා පන්සලටත් ටිකක් යවන එක. ඊටපස්සෙ උදේ කෑම මේසට කෙසෙල් කොළ දලා ඒක උඩට පොල්කිරි ටිකක් ඉහලා කිරිබත ඒකට දනවා. ඊටපස්සේ තව පොඩි කෙසෙල් කොළේක පොල්කිරි ටිකක් ගාගෙන ඒකෙන් කිරිබත තවනවා. ඊටත් පස්සේ ජලාස්ථික් පිහියකින් කිරිබත් කෑලි කපනවා. පිහියෙන් පොල්කිරි ගාලා සිරුවට කපනකොට හරි ලස්සනයි. මං පුංචි කාලෙදී අපේ අම්මා කරපු ඒ දේවල් ගැන අද මට ලස්සන මතකයක් තියෙනවා. මගේ දරුවන්ව සතුටින් තියන්න මටත් ඒ දේවල් කරන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නෙ ඒ නිසා. කොහොම වුණත් දරු පැටවුන්ගේ ජීවිතවලට ලස්සන මතක එකතු කරන එක දැන් මගේ ජීවිතේ පළවෙනි රාජකාරිය වෙලා.

ඒ වගේම අපි හැමෝගෙම ජීවිතවල තියෙනවානේ අපි ආස කරන දේවල් ටිකක්. ජීවිතේ සතුට රැඳිලා තියෙන්නේ ඒ ආස කරන දේවල්වල කියලා කිව්වොත් ඔයාලා ඒකට එකඟ වේවි. හැබැයි ඒ විදියට ආස කරන දේවල් ලැයිස්තුවේ වැඩිපුරම තියෙන්නේ සල්ලි වියදම් කරලා ලබාගන්න දේවල්නම්? වියදමක් නැතිව ඔයාව සතුටින් තියන්න පුළුවන් දේවල් ටික සමහරවිට මගඇරලා ඇති.

සහයක්වත් වියදම් නොකර මට සතුට ගේන ඒ වගේ පුංචි දේවල් ටිකක් ගැන මං කියන්නද?

ආසම සිංදුවක් ඇස් වගගෙන අහන්න මං ආසයි.

මං හිනාවෙන වාරයක් ගානේ ඔව්හනා දු මගේ දිනා බලාගෙන ආසාවෙන් හිනාවෙන එකට මං ආසයි.

හතාර දු අහන පුස්තකට උත්තර දුන්නාම, ඒ උත්තරෙන් තව පුස්තකයක් අහනවට මං ආසයි.

අයාන් පුතා සැරෙත් සැරේ ඇවිත් වයාගේ



දරු පැටවුන්ගේ ජීවිතවලට ලස්සන මතක එකතු කරන එකයි

මගේ පළවෙනි රාජකාරිය

සෙල්ලම් කාර්වල විස්තර කියද්දී මං ආසයි. මට කේන්ති නොයනවට ආසයි. තරහ ගන්න ඕන දේකට පවා හිනායද්දී ආසයි.

ආසම නැති සිංදුවක වුණත් ලස්සනක් දැකපු එකට ආසයි.

උයද්දී මට ආසම තියෙන දේවල් ටිකකුත් කියන්නම.

මං උයන කෑමක සුවඳ මටම දැනෙද්දී මං ආසයි.

මං හදපු දෙයක් ළග ගෙදරකට දෙන්න ආසයි.

මං කෑමක් හදද්දී පැටව් තුන්දෙනා කතා නොකරම ඒකට හවුල් වෙද්දී ආසයි.

මේ හැමදේකටම ආස වෙන්න ඒ පුංචි පුංචි දේවල් ඇතුළේ තිබුණ සතුට නොයාගන්න පාර කියලා දන්න මගේ හිතට මං ආසයි.

හිතලා බලන්න මගේ ජීවිතේ මං ආස දේවල්වලින් බොහොම පොඩි ප්‍රමාණයක් මේ ලිව්වේ. ඔයාලාගේ ජීවිතවල මීට වඩා දේවල් ඇති. නිවිසැනසිල්ලේ මතක් කරලා බැලුවොත් ඔයාටත් මේ වගේ ඔයාව සතුටින් තියන හේතු ඕනතරම් මුණගැහේවි. මුණට ලස්සන හිනාවකුත් ඒවි. හිතේ කේන්තියක් තිබ්බොත් ඒකත් නැති වෙලා යාවි. සල්ලිවලට ගන්න බැර ඔයා ආස, ඒත් ඔයාට මගහැරුණා, නැත්තම් මගහැරෙන්න යන ගොඩක් දේවල් ඔයාට ලැබේවි.

ජීවිතේ හැමපැත්තම සම්පූර්ණ නොවී අඩුපාඩු තියෙනවට මං ආසයි. එතකොට ඒ අඩුපාඩු හදාගන්න අපි උත්සාහ කරනවා. ඒකෙන් අපි අලුත් පාඩම් ඉගෙනගන්නවා විතරක් නෙවෙයි හිතනමානිකම, ඇහුම්කන්දීම වගේ ගොඩක් හොඳ දේවල් ජීවිතේට එකතු වෙනවා

අපිට ජීවත් වෙන්න සල්ලි ඕන තමයි. ඒත් සල්ලි කියන්නේ සතුට නෙවෙයි. සල්ලි විතරක්ම ජීවිතේ සතුට කරගත්තු ගොඩක් තැන්වල මං දැකලා තියෙන්නෙ විනාශයන් විතරයි. සල්ලිම ජීවිතේ

කරගත්ත මිනිසුන්ට වඩා හිතේ සතුට ජීවිතේ කරගත්ත මිනිස්සු ජීවිතේ විඳින විදිය හරිම සරලයි.

අතින් එක තමයි ජීවිතේ හැමපැත්තම අංගසම්පූර්ණ නොවී පුංචි පුංචි අඩුපාඩු තියෙනවට මං ආසයි. එතකොට ඒ අඩුපාඩු හදාගන්න අපි උත්සාහ කරනවා. ඒකෙන් අපි අලුත් පාඩම් ඉගෙනගන්නවා විතරක් නෙවෙයි දරාගැනීම, හිතනමානිකම, ඇහුම්කන්දීම වගේ ගොඩක් හොඳ දේවල් ජීවිතේට එකතු වෙනවා. ඇත්තටම හිත පිරෙන්න සතුටින් ඉන්නකොට සල්ලි මහ ලොකු අඩුපාඩුවක් විදියට දැනෙන්නේ නෑ.

ඒ නිසා හිතේ සතුට හොයාගන්න පුළුවන් මගහැරුණ දේවල් ජීවිතේ තියනවා නම් දැන්ම ඒවා හොයාගන්න. මොකද ඒ සතුට කවදවත් සල්ලිවලට ගන්න බෑ. ඒ නිසා මේ ලැබුව අවුරුද්දේ මං ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ, ධනය සෞභාග්‍යය පිරි සුබ අලුත් අවුරුද්දකට වඩා, පුංචි දේකිනුත් සතුට හොයාගන්න පුළුවන් වෙත, නිරෝගීමත් අවුරුද්දක් වේවා කියලයි.



නුවර ඔහු වෙතින් යුවතියන් සඳහාම අනර්ථ දේශීය නිෂ්පාදන පෙළක්...

100% කෘත්‍රීම වර්ණක, සුවඳකාරක සහ බැර ලෝහ වලින් තොර බවට තාක්ෂණික වාර්ථා මඟින් සනාථ කර ඇත.



KANDY ADS - 071 7878133

වූන්ඩල් කන්ට්‍රෝල් ඇමිපු

හිස්තෝර් මර්ධනය කරයි. අමුතක සහ කොහොඹ කොල යුෂ අඩංගුය.

හයිටෝන් ඇමිපු

හිසකෙස් වල වර්ණය තීව්‍ර කරයි. ජේර සහ කරපිංචා පත්‍ර සාරය අඩංගුය.

ශ්‍රේ හෙයා ඇන්ඩ් හෙයා ලෝල් කන්ට්‍රෝල් ඇමිපු

අකලට හිසකෙස් සුදු වීම, වැරිම් පාලනය කරයි. ඉරමුහුණ ගත සාරය අඩංගුය.

පපායා ලේස් වොෂ්

කොලරස් හා නව සෛල වර්ධනය උත්තේජනය කරයි. පැපොල් සාරය අඩංගුය.

වෙනිවැල් ලේස් වොෂ්

සම බැක්ටීරියා, දැවීර ආසාදනයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරයි. වෙනිවැල්ගැට සාරය අඩංගුය.

පිම්පල් ක්ලීයර් ලේස් වොෂ්

කුරුළු මර්ධනයට සුදුසුය, අමු කහ සහ කොකුම්පොතු සාර අඩංගුය.

ඇලොවේරා ඇන්ඩ් බී හනි ලේස් වොෂ්

ලේස් වොෂ් පැල්ලම් ඉවත් වී සමෙහි තෙතමනය ඇතිවේ. කෝමාරිකා සහ මී පැණි අඩංගුය.

ලෙයානස් ලේස් වොෂ්

පැල්ලම් සහ කුරුළු ඉවත් කර මුහුණ පැහැපත් කරයි. පිපිඤ්ඤා සාරය සහ මී පැණි අඩංගුය.

බැමේජ් හෙයා ඇමිපු

වර්ණ ගන්වන ලද, ස්ට්‍රේට් කරන ලද හා ෆර්ම් කරන ලද හිසකෙස් සඳහා නිර්දේශිතය. කෝමාරිකා සහ වේරළු ගත සාරය අඩංගුය.

කැරට් ලේස් වොෂ්

පාරපම්බුල නිර්ණ වලින් සිදුවන හානියෙන් ආරක්ෂා කරයි. කැරට් සාරය අඩංගුය.

වොලියුමයිසින් ඇමිපු

තුනි කෙස් කළඹකට දෙදිනේ හිසකෙස් වල සෂා ස්වභාවයක් පෙන්වුම් කරයි. වීදු සහ වේරළු ගත පත්‍ර සාරය අඩංගුය.




ISO 9001 : 2015 QUALITY CERTIFIED COMPANY

සී/ස මහනුවර ආයුර්වේද ඖෂධ වෙළඳ සමාගම
 අංක 56, යටිනුවර වීදිය, මහනුවර
 081-222 40 25 / 081-238 99 26 / 081-242 15 05



සඳකැනින් නැහැවුණු නිශා යම, සොඳුරු සත්සරයක දැහැන්ගත වන්නට සහභාද ඔබට ආරාධනා!!

සඳකැන ප්‍රයාමය

ඇඟි දිසි සත්සර රසෝඟය සෑම ශබ්දාවකම රාත්‍රී 10.15 ට ජාතික රූපවාහිනියේ  සිරමාණ අධ්‍යක්ෂණය : රංග ප්‍රේමරත්න

 ජනවාරි 8 විශාරද මිත්‍ර කපුගේ	 ජනවාරි 15 විශාරද සන්ධ්‍යා මුලතිස්ස	 ජනවාරි 22 ටී. එම්. ජයරත්න	 ජනවාරි 29 රෝහණ බොහොඹ
--	---	--	--

පුරණ අනුග්‍රහය **දැනට සුමුදු කෝමාරිකා සමගින්** 

නසරානි වැඩ කරපු අයට සමාව දීම අතරම දාන්න

අපි අතින් මොකක් හරි වැරද්දක් වුණාම හෝ අපිට වැරද්දක් වුණහම ඉඩේටම කියවෙන්නෙ, ඇහෙන්නේ මොකක්ද?

“සොර”

“අපේ මට සමාවෙන්” කියලා සිංහලෙන් සමාව ඉල්ලනවට වැඩිය “සොර” කියලා පුද්දගේ භාෂාවෙන් සමාව ඉල්ලන එක තමයි වැඩියෙන්ම වෙන්නෙ. සමාවෙන් කියන වචනේ තියන බර, සොර කියන එක ඇතුළේ නැති නිසාද කොහෙද මිනිස්සු මින වැරද්දක් කරලා හරි අපුරුවට සොර කියලා කියන එකත් පුරුද්දක් කරගෙන.

‘සමාව’ ඉල්ලන එක ලේසි වුණාට ඉල්ලන පමාවෙන් ‘සමාව’ දෙන එක නම් විචිචර ලේසි නැහැ.

නිකමට වගේ ඔබ කළකිරුණු, හිත රිද්දුණු, රැවටුණු අවස්ථා ටික මතක් කරලා බලන්න.

කපටිකම් කරලා රවට්ටු යාළුවෝ, මුලාකරපු පෙම්වතුන්, බොරු කියපු පෙම්වතියෝ, එකට ඉඳලා යටින් ගේම් ගහපු මිනිස්සු, වංචා කරපු නෑදෑයෝ, කෙලෙහි ගුණ අමතක කරපු මිනිස්සු මතක් වෙනකොටත් ඉන්න තැනකට ගිහින් හොම්බට හැටක් දෙන්න හිතෙනව නේද? ඒක තමයි සාමාන්‍ය ස්වභාවය.

එයා කොහොමද එනෙම කළේ? මං එයාට මෙව්වර දේවල් කරලත් එයා ඇයි මට මෙහෙම කළේ? ඇයි එයා මාව රැවට්ටුවේ කියලා ඔවුන් ගැන වෙරයක් ඇති වෙනවා නේද?

එහෙම වෙලාවට ඔයාට දැනිවිච්ච කේන්ද්‍රය, තරහ, වෙරය දරාගන්නම බැරවෙලා, දත්මිටි කාලා, ළග තිබ්බි මේසෙට ගහලා, අඩලා තරහ පිට කරලා නෑද්ද? එකට එක කරලා ඒ අයට රිද්දුන්න හිත යටින් ප්ලෙන් ගහලා නෑද්ද?

හැබැයි එහෙම ප්ලෙන් ගැනුවා කියලා ඔයාට මොනවද ලැබුණේ?

සතුටක්, සැනසීමක්, නිදහසක්... මේ මොනවහරිම ලැබුණද?

රැට හරියට නින්ද ගියේ නැහැ, කැවට ඇඟට ඇල්ලුවේ නැහැ, හිතට සතුටක් නැහැ, මානසිකව වැටුණා, කළකිරුණා, ඒ ගැනම කල්පනා කර කර ඉඳලා කාලය නාස්ති වුණා, වැඩ පාඩු වුණා, ඇගේ ලේ නරක් වුණා, තරහෙන් පුපුර පුපුර ඉඳලම මුණත් තහඩුවත් කළ වුණා. විචිචරයි නේද වුණේ?

හිතලා බැලුවම, ඔයාව රිද්දුණු අයට ඊටරින් එක දෙන්න ගිහින් වැඩිපුර පාඩුවෙලා තියෙන්නෙ කාටද?

එක එකාට වෙර කරන්න, එක එකාගෙන් පළිගන්න හිතුවට, ඔයා ඇත්තටම පළි අරගෙන තියෙන්නෙ ඔයාගෙන්ම නේද? පාඩුවෙලා තියෙන්නෙ ඔයාටම නේද?

ඒක හරියට වෙන කෙනෙක්ව මරන්න හිතාගෙන ඔයා වන

බිච්චා වගේ, අවසානයේ මැරෙන්නේ ඔයා මිසක් වෙන කවුරුත් නෙමෙයි. ඒ නිසා දෙයියන්ගෙන නාමෙන් මේ අලුත් අවුරුද්දේ ඔය තරහා මරනා අමතක කරන්න.

ඔයාට දුෂ්ට වැඩක් කරපු, හිත රිද්දුණු, මිත්‍රදෝහි වුණු හැමෝටම සමාව දෙන්න.

ඔයාට වැරදි කරපු කෙනෙක් ගැන හිත හිත ඔයාගෙ කාලය නාස්ති කරගෙන, වැඩ පාඩු කරගෙන දුක් විදින්න තරම් මෝඩ වෙන්න එපා.

ඇගේ බර දරාගන්න පුළුවන් වුණාට හිතේ බර දරාගන්න අමාරුයි.

ඉතින් අනවශ්‍ය බර දේවල් අකමැත්තෙන් උස්සන් යන්නෙ මොකටද? එල්ලන් යන බැන් එකේ බර අඩුවෙන තරම්ට ඔයාට යන්න පුළුවන් දුර වැඩි වෙනවා. ඉතිං හිතට වදදෙන අත්දැකීම් එකතු කරපු මිනිස්සු හලලා ඔලුවේ තියන අනවශ්‍ය බර අඩුකරගන්න.

පීච්චේ මොන දේ දෙන්න දෙසැරයක් හිතුවත්, කෙනෙක්ට සමාව දෙන්න දෙසැරයක් හිතන්න එපා.

ඔයා නොදන්නවා වුණාට වැරදි කරපු මිනිස්සුන්ට සමාව දෙන එක තරම් දරුණු දඬුවමක් මේ ලෝකේ කොහේවත් නැහැ.

මොකද සමාව දෙන කෙනාට පීච්චේ පුරාම රැඳෙන සැහැල්ලුවක් ලැබුණාට සමාව ලබන කෙනාට මැරෙනකම්ම අමතක කරන්න පසුතැවීමක් එකතු කරනවා. සමාව ඒ තරම්ම

බරයි. දෙන තරම්ටම ලැබෙනවා කියලා අහල තියෙනවා නේද? අනුන්ට ‘සමාව’ දෙන තරම්ටම ඔයාට ‘සැනසීම’ ලැබෙනවා.

හිතේ ඉන්න අන්තිම තරහකාරයවත් පපුව යටින් ඇදල අරගෙන මේ මොහොතෙම හිතාවකින් සමාව දීම බලන්න. ඔයා හිතනවට වඩා පුදුම සැහැල්ලුවක් දැනෙයි.

අපි ඉපදෙන දවසේ පායපු ඉර හඳ දෙකම තමයි හෙට පායන්නේ. අවුරුද්ද අලුත් වුණා කියලා ලෝකෙ වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ.

හරියට ඇණේ බිත්තියේම තියෙද්දී කැලැන්ඩරේ මාරු වෙනවා වගේ.

අලුත් දශකයෙන් අවුරුදු දෙකක් අහවර වෙලා, 2022ට පය තිබ්බ ගමන්, සුබ අලුත් අවුරුද්දක් වේවා, කිරි ඉතිරේවා, අරෙහෙම වේවා, මෙහෙම සුබ වේවා කියලා ලෝකෙටම ඇහෙන්න පීකර් බැඳගෙන කිව්වත්, සුබ වෙන්නෙ නැහැ. ඒක තමන් සුබ කරවගන්න මිනෙ.

මෙව්වරකල් හිතපු විදින වෙනස් කරලා, ඇතුළත්තයෙන්ම අලුත් කෙනෙක් වෙන්න මිනෙ. බහුතරයට වඩා ටිකක් වෙනස් යුනික් කෙනෙක් වෙන්න මිනෙ. අන්න එතකොට නම් අවුරුද්ද විතරක් නෙමෙයි මුළු පීච්චේම සුබ වෙනවා සිතුවෙයි.

ඒකට තියන හොඳම පහසුම සහ වඩා ඵලදායීම මූලාරම්භය තමයි, සමාව දීම.

ඒ නිසා මේ අලුත් අවුරුද්දේ ඉඳන් කවුරු ඔයාට මොන නසරානි වැඩේ කළත් ඉල්ලන්න කලින් එයාලට සමාව දීම දන්න. ඔයාගෙ පීච්චෙන් එකම එක තත්පරයක්වත් ඒ වගේ අය වෙනුවෙන් නාස්ති කරගන්න එපා. සිද්ධිය ඔලුවේ තියාගෙන පුද්ගලයා අමතක කළාම ඔයාට පීච්චේ සැහැල්ලුයි, ලේසියි වගේම සුන්දරයි.

ඒ නිසා හතරේ ටිකට ‘හිතාවයි’, ‘සමාවයි’ දීම යන්න දෙන්න. විතකොට සතුටයි, සැනසීමයි හැමදම ඔයා ළඟ ඉතුරු වෙයි.

අපේක්ෂාවන් බිඳ දැමූ මිනිසුන් දෙසත් උපේක්ෂාවෙන් බලන්න ඉගෙනගත්ත දවසට, ඔයා ඇත්තටම ‘පරිණතයි.’ පීච්චේ අපි හිතන තරම් දිග නැහැ.

අන්න ඒ කොට පීච්ච කාලේ ඇතුළේ වෙනස් කෙනෙක් විදිනට පීච්චේ විදින්න මිනෙනම් නම් පමා නොවී සමාව දෙන්න.

ඒක පට්ට.

හිතේ ඉන්න අන්තිම තරහකාරයවත් පපුව යටින් ඇදල අරගෙන මේ මොහොතෙම හිතාවකින් සමාව දීම බලන්න. ඔයා හිතනවට වඩා පුදුම සැහැල්ලුවක් දැනෙයි

අපේක්ෂාවන් බිඳ දැමූ මිනිසුන් දෙසත් උපේක්ෂාවෙන් බලන්න ඉගෙනගත්ත දවසට, ඔයා ඇත්තටම ‘පරිණතයි’



ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශකා අනිශා ජයකෝඨි

නහර ගැට ගැසීම සුව කරන විශ්මිත වූ හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

සම ලස්සනට පැහැපත්ව තිබීම කවුරුන් ආසයි. නමුත් පාදවල නහරගැටගැසී ඇතිවිට ඔබ ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වනුයේ ලස්සනට ඇඳින විට ලස්සන පෙනුමට පාදවල ඉලිප්පි ඇති නහර බාධාවක් වී ඇති බව පෙනී යන හිසයි.



වර්තමානයේ තරුණ, වැඩිහිටි, කාන්තා, පිරිමි ඩේදයකින් තොරව මේ රෝගය නිසා පීඩාවට පත්වී ඇත. කෙසේ හෝ සියලුම දෙනා නහර ගැට ගැසීම පිළිබඳව නොසැලකිලිමත් වුවහොත් පාදවල වේදනාකාරී, පීඩාකාරී තත්වයන් මෙන්ම ඇතැම්විට මරණය වුවද ගෙනදිය හැකි බව ඔබ නොදන්නවා විය හැක.



1. වෛද්‍යතුමියකි නහර ගැටගැසීම කියන්නේ කුමක්ද?

නහර ගැට ගැසීම සිදුවනුයේ කෘදයට ආපසු රුධිරය රැගෙන එන ශිරා වාහිනී ලෙස සැලකෙන නහර තුලයි. එම නහර තුල ඇති කපාට වෙනස් වීමත්, විකෘති වීමත්, දුර්වල වීමත් නිසා රුධිරය ආපස්සට ගමන් කිරීම හෝ එකතුවීමත් නිසා නහර පිටතට ඉලිප්පි දැර ගැසීමක් ඇත්නම් එය නහර ගැටගැසීම ලෙස අපට දැකිය හැක. මෙය බාහිරව මෙන්ම අභ්‍යන්තරයේදී සිදුවිය හැක.

2. නහර ගැටගැසීම ඇතිවීමට ඇති හේතු මොනවාද ?

- මෙයට විවිධ හේතු තිබෙන්න පුළුවන්.
- මවට හෝ පියාට මේ රෝගී තත්වය ඇත්නම් ඔවුන්ගේ දරුවන්ට මේ රෝගය ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවය 90% පමණ තිබෙනවා.
- වැඩිවේලාවක් සිටගෙන රැකියාවේ නිරතවීම.
- වැඩිවේලාවක් ඉදගෙන සිටීම.
- උසින් වැඩිවීම.
- තරබාරු වීම.
- කාන්තාවන්ගේ හෝමෝන වෙනස්වීම් වලදී.
- ගර්භනී කාලයේදී වැනි කරුණු මෙයට හේතුවෙන්න පුළුවන්.

3. මෙහිදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ, සංකූලතා පිළිබඳව හැදින්වීමක් කලොත්?

- නහර ගැට ගැසීම නිසා ඇතිවන වේදනාව.
- ඉදිමීම.
- රුධිරය වහනය වීම.
- කැසීම.
- තුවාල හටගැනීම.
- සමේ විෂබීජ අසාදන තත්වයන්ද.

- රස්නය දැනීම.
- අවපැහැ ගැනීම.
- වයසට යාමත් සමග නහර ගැට ගැසීම වැඩිවිය හැක. රුධිර නාල පීඩනය වැඩි පාදවල මේ රෝගී තත්වය ඇතිවිය හැක.
- අභ්‍යන්තර ශිරාවල ලේ කැටි නිරවීම නිසා බොහෝ දරුණු වේදනාකාරී තත්ව ඇතිවීමද, මාරාන්තික වීමද විය හැක.

4. නහර ගැට ගැසීම ඇතිවෙන්නේ පාදවල පමණක්ද?

සමහර කාන්තාවන්ගේ නහර ගැට ගැසෙන්නේ දෙපාවල පමණක් නොවෙයි. යෝනි මාර්ගය දෙපස, මුත්‍රා මාර්ග විවරය ආසන්නයේදී සිදුවෙන්න පුළුවන්. පිරිමි පාර්ශවයට ඔවුන්ගේ ව්‍යාඝ්‍ර කෝෂ ආශ්‍රිතව වේදනාකාරී ලෙස නහර ගැට ගැසීම ඇතිවිය හැකිය. මෙලෙස ශරීරයේ බාහිරව හෝ අභ්‍යන්තරව කොතැනක හෝ නහර ගැට ගැසීම සිදුවිය හැක.

5. අවදානම් සාධක

- පාද විසබීජ අසාදනයට නිතර ගොදුරු වීම.
- තුවාල හට ගැනීම.
- සෙලියුලයිටිස් තත්ව ඇතිවීම. සුව නොවීම. වරින් වර මතුවීම.

6. හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර මගින් ස්ථිර සුවය

හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය තුල මෙවැනි රෝගීන් පුර්ණව සුවය ලබන්නේ කෙසේද කියලා බලමු. හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය මෙවැනි රෝගීන්ට සුවියේමී වෛද්‍ය ක්‍රමයක් වනවා. ඒ කෙසේද යත් හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය තුල අන්තර්ගත වී ඇත්තේම දුර්වල වූ වෙනස් වූ ප්‍රතිශක්තිකරණය උද්දීපනය කර වෙනස් වීම යථා තත්වයට පත්කරලීමයි. මේ සදහා රෝගියාගේ රෝග ලක්ෂණ අපට සුවිශේෂීයි. රෝග ලක්ෂණ වලට සමාන වූ ඖෂධ දීම තුල රෝගයට සමාන



රජයේ හිටපු ප්‍රධාන හෝමියෝපති නිලධාරිනි, වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර.

ප්‍රතිකාර මගින් රෝගියාගේ සුවපත් වීම සිදුවනවා. එසේ වන්නේ මීට වසර 200කට ඉහත හෝමියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා වන බටහිර වෛද්‍යවරයෙකු වූ ෆෙඩ්රික් සැමුවෙල් හානෙමාන්තුමා විසින් කරන ලද පර්යේෂණ වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සොයාගන්නා වූ ඖෂධ ක්‍රියාකාරීත්වයේ මූලධර්ම වල (Similia Similibus Curenter) ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි. මේ මූලධර්මයට අනුව නහර වල ගැට ගැසීමට හේතු වූ නහර වල තුල ඇති කපාල වලට වෙනස්කම නැවත යථා තත්වයට ගෙන ඒමට හෝමියෝපති ඖෂධීය ක්‍රියාකාරීතාවය බලපෑමක් ඇති කරනවා. එමගින් ගැටගැසුණු නහර ලිහිල් වී ක්‍රමවත් රුධිර සංසරණයක් පාද වල පමණක් නොව මුළු ශරීරය පුරාම ඇති කරනවා. එවිට නහර ගැටගැසීම නිසා ඇතිවූණු වේදනාවන් නැතිව යාම පාදවල ඉදිමුම, තිරිය හා අවපැහැය නැතිව පැහැපත් පෙනුමක් ගෙන දෙමින් පුර්ණ සුවයක් අත්දකිනවා. අතුරු ආබාධ නැතැ. ප්‍රතිකාරය ඉතාම සරලය.

සටහන ජේ. ඒ. සී ගාන්ත කුමාර

විමසීම :
එව් කේ හෝමියෝපති
හෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
නො.12, පී.ඩී. ඇල්විස් පෙරේරා මාවත,
කටුබැද්ද, මොරටුව.

0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717



කුරුලෑ සහ රතු බිබිලි වලින් තොර සුපැහැදිලි සමකට...



ප්‍රතිඵල සනිටියක්

10g මල - රු. 415/-
20g මල - රු. 770/-

කුරුලෑ, රතු බිබිලි සහ කළු ලප සහමුලින්ම ඉවත් කරයි.

වියළි, තෙල් සහිත සහ සාමාන්‍ය සමකට

පිම්පල් කියෝ හර්බල් ක්‍රීම්

(පිම්පල් කියෝ නමින්ම ඉල්ලන්න.)

ස්වභාවික තුල්සි ශාක සාරයෙන් අනුභවන වන අතරම ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම යෝග්‍යය වේ.

ජෛර කඩින්නා ගිය එක ගහලා මරන්න තරම් වරදක් වුණේ කොහොමද තාත්තේ?



මහේස්ත්‍රාත් පරීක්ෂණ සිදුවුණු අයුරු

එක ඉත්තක එකට පිපි මල්පොකුරේ හැඩැති මල නිපුනි නුවන්තිකාය. අහිංසකකමක්, වැඩි කලබලයක් නැති වාමී ගතිගුණත් නිසා ඇය බොහෝදෙනෙකුගේ සිත්සනන්වල ඉතිරි කර තිබුණේ සුන්දර මතකයන්ය. අද බොහෝදෙනෙකුට ඉතිරිව ඇත්තේත් ඇය තමා ගිය ඒ මතකයන් පමණි. තවමත් හරිහැටි නොදන්නා කතාවක් සමඟින් මේ පුංචි පැංචිය සදහනටම දෙනෙන් පියාගෙන දැන් දින කිහිපයකි.

අම්මා, තාත්තා සහ සහෝදරියන් තිදෙනා සමඟ නිපුනි පදිංචිව සිටියේ ගම්පොළ මවින්ටි ටේම්පල් ජනපදයේය. එහි බොහෝදෙනාගේ ජීවිතවල රසබර කතා නොවුවා සේම නිපුනිලාගේ ජීවිතවලටද අගතිගතකම් බලපෑ අවස්ථා තිබුණි. කම්කරුවෙකු වූ නිපුනිගේ පියා ජයතිලක බණ්ඩාරටත්, මව වූ ගීතානි බණ්ඩාරටත් තම දරුපැටව් සිව්දෙනා මැණික්කැට තරමටම වටිනා අය වූහ.

දැරියන් සිව්දෙනාම උගත්තේ ශාන්ත ජෝෂප් විද්‍යාලයේ වන අතර, නිපුනි සිටියේ නවය වසර පන්තියේය. නිපුනිගේ මව් පාර්ශවයේ නෂ්ටයින් බොහෝදෙනෙකු මවුන්ටි ටේම්පල් වතුයායේම පදිංචිකරුවෝය. එම ඥාතීන්ටද සමවයස් දරු දැරියන් වූයෙන්, නිපුනිලාට ඒ දරු දැරියන් සමඟ තිබුණේ ළඟ සම්බන්ධයකි. පවුලේ දෙවැන්නිය වූ නිපුනි අක්කා හා නංගිලා දෙදෙනා සමඟ ජීවිතය ගතකළේ ඉගෙනුම ගැන, අනාගතය ගැන ලස්සන සිහින දක්මිනි.

ගම්පොළ අංගම්මන පිහිටි බාප්පාගේ (පියාගේ සහෝදරයා) නිවසට නිපුනි ඉදහිට ආවගියේ පියාගේ මව වූ අත්තම්මාද එම නිවසේ සිටි නිසාය. බාප්පාගේ දුවද නිපුනිගේ සමවයස්ය. එදද බාප්පා පැමිණ නිපුනි එම නිවසට කැඳවාගෙන ගියේ තමා දුරබැහැර යන බැවින් වයෝවෘද්ධ මවගේත්, දියණියගේත් තනියට නිපුනි එහි නවත්වා යන්නටයි. ගෙයින් ගෙට ගොස් ඉවුම් පිහුම් කටයුතු කිරීම රැකියාව ලෙස කළ බාප්පාගේ බිරිඳ බොහෝවිට ගෙදර සිටියේ නැත. ඒ නිසා ඔහු දුරබැහැර යන අවස්ථාවල නිපුනි එහි ගොස් නතර වූයේ එහි සිට පාසල් යාමටද ලොකු දුෂ්කරතාවක් නොවූ හෙයිනි.

“එද දුවට එක්කරගෙන ගියේ අත්තම්මා අසනිපයි කියලා. ටික දවසක් ඉන්න ඕන කිව්ව නිසා ඇඳුම්, පොත්පත් එහෙමත් අරගෙන ගියා. මම කැමති වුණේ නෑ දුවට යවන්න. ඒත් තාත්තා කිව්ව නිසා තමයි මම යන්න දුන්නේ.”

ඒ නිපුනිගේ අම්මායි. දැන් ඇගේ මැණික්කැට හතරෙන් එකක් ඇස් පනාපිටම හොරු ගෙනගියා සේය. ඇය තවමත් හඬා වැළපෙන්නේ සිදුවූ කිසිවක් හිතාගන්නටත්,



නිපුනිගේ මරණයෙන් කම්පනයට පත් මව සහ සොහොයුරියන්

විකාර කතා දොඩවද්දී අම්මා දෙහි ගෙහියක් මතුරන්න යන්නන් හැදවල

දරාගන්නටත් තවමත් නොහැකිවය.

එද බාප්පාලාගේ ගෙදර ගිය නිපුනි එහි සිට දිනක් පාසල් ගොස් තිබුණාය. නමුත් ඉන්පසු ඇය පාසල් ගොස් තිබුණේ නැත. ඊට පසු දිනක බාප්පාගේ දියණියත් සමවයස් ගමේ පිරිමි ළමයෙකුත් එක්ව පේර කඩන්නට ගොස් ඇතැයි කියන සිද්ධියක් ගැනද කියැවේ. බාප්පා ගම්පොළ පොලිසියට දී ඇති කටයුත්තරයේ සඳහන් වන්නේ ඔවුන් පේර කඩන්නට ගිය බව තමාට ගමේ අයෙකු කීවෙන් නිපුනිට සහ තම දියණියට අවවාදකොට පහර කිහිපයක් ගැසූ බවය. මේ කියන පහර කිහිපය එසේ මෙසේ පහරවල් නොවන බව හැඟෙන්නේ ඉන් අනතුරුව ඇය දැඩි ලෙස පීඩා විඳිමින් සිට ඇති නිසාය. මෙම පහරකෂමෙන් අනතුරුව උදරය ඇතුළු ඇඟපත තදින් රුද්ධී දෙන්නට වූ නිසා නිපුනිට පාසල් යන්නට නොහැකි වී ඇත. මේ අතර බාප්පා නිපුනිගේ පියාවද එම නිවසට ගෙන්වා නිපුනිට දඬුවම් දීමට හේතුවූ පුවත ගැන පවසා තිබේ. එපමණක්ද නොව සිද්ධියට මුල්වූ පිරිමි ළමයාද එහි ගෙන්වා තිබේ. නිපුනිගේ තාත්තා කළේ මේ කතා අසා සිට ආපසු ඒමය. ඒ වනවිටත් අපහසුවෙන් සිටි නිපුනි ගෙදර එක්කරගෙන ඒම වෙනුවට ඔහු කළේ නොදැනට මධුචිතින් සප්පායම් වී හැන්දෑ පාමයේ ගෙදරට ඒමය. ඒ පැමිණි ඔහු නිපුනිගේ වරද ගැන කීවත් තම සහෝදරයා දැරියට පහර දුන් බවක් කියා තිබුණේ නැත. එහෙත් ඉකුත් දහනමවනද වනවිට ඇයට පහර දී ඇති බව නිපුනිගේ ලොකු අම්මාගේ නිවසේ අයට ආරංචි වී තිබුණි.

“නංගිට පහරදීම කියලා දැනගත්තම මගේ මහත්තයා (ලොකු අම්මගේ පුතා) ගෙදර අය එක්ක ත්‍රිඳොද රියකින් ගිහින් නංගිව එක්කරගෙන ආවා. එයා ඒ වෙද්දී හිටියේ ලොකු වේදනාවකින්. දවස් දෙකකින් කෑම කාලා තිබුණේ නෑ. හරියට වචන පිටවුණේ නැත. එකිනෙකට පැහැදිලි නැති විකාර කතා කිව්වා.”

එසේ කියන්නේ නිපුනිගේ ලොකු අම්මාගේ ලේලිය (පුතාගේ බිරිඳ) වන නිලිණි මනිෂායි. ගෙදර අයටද නිපුනි අපහසුවෙන් වේදනාවෙන් සිටින බවට රහසක් නොවිනි. නිපුනිගේ නැගෙනිය පවති නෙන්මිණි (12) දැරිය ඒ ගැන කීවේ මෙවැන්නකි.

“පොඩි අක්කව ගෙදර එක්කරගෙන ආවට පස්සේ එයාට කෙළින් හිටගෙන ඉන්නවත් බැර තරම් අමාරු වුණා. දෙතුන් පාරක් වමනෙන් ගියා. විකාර දෙඩවන්න ගත්තා. පොඩි අක්කා කෙඳිර ගාද්දී තාත්තා බැන්නා, ‘කෙඳිරගනවා, හිදගන්න දෙන්නේ නෑ’ කියලා තාත්තා ලියකින් පොඩි අක්කගේ කකුල්වලට ගැනුවා.”

අපහසුවෙන් සිටි නිපුනිට පියා පහර දුන්නා පමණක් නොව ඇයව ගෙයින් එළියටද ඇද දැමීය. ඒ තනිවම නොව නිපුනිගේ අම්මාත්, සහෝදරියනුත් සමඟිනි. බිමත්ව සිටියදී තාත්තාගේ හැසිරීම එපරිද්දෙන් වුවද, එද නම් නිපුනි සමඟින් ඒ අම්මාද බොහෝ අසරණ වූවාය.

“දුව බඩ රුදෙනවයි කියලා කිව්වා. බඩේ කැක්කුමට ඉස්පිරිතාලේ ගෙනියන්න හැදව්වට අරගෙන යන්න දුන්නෙ නැතැ. අනේ මගේ රත්තරන් දරුවා. මට බේරගන්න බැරවුණා.”

නිපුනිගේ අම්මාගේ දෙනෙතින් ගලායන කඳුළු ගංගාව කියාපාන්නේ සැමියාගේ වදනට අවහන නොවී දියණියව රෝහල්ගත කළා නම් ඇගේ දිවි බේරාගන්නට ඉඩ තිබූ බවය. නිපුනිගේ අක්කාද ඇයව රෝහලට ගෙනියන්නට හැදව්වත් පියා ඊටද ඉඩදුන්නේ නැත.

“පාන්දර තාත්තා නංගිට ගහපු නිසා එයා හිටියේ හරිම දුකෙන්. ඇයි අක්කේ මට හැමෝම ගහන්නේ කියලා එයා දුකෙන් අහුවා.”

ඒ නිපුනිගේ අක්කා කල්පනී ය.

ඔවුන්ව එළියට දමා පියා යළි නින්දට ගිය පසු, ඔවුන් යළිත් ගෙට ගියද, නිපුනිගේ කෙඳිරය ඔවුනට අසා සිටින්නට නොහැකි තරම් විය. ඉකුත් දෙසැම්බර් 21 උදෑසනද ඇයව රෝහල්ගත කරන්නට හැදව්වත් පියා යළි එයට විරුද්ධ වූයේය. නිපුනි ජීවත්වන අවසන් හෝරා කිහිපය ඒ බව කිසිවකුටත් නොදැනුණද එය එසේ සිදුවෙමින් තිබිණි.

මේ අතර නිපුනිගේ අම්මා සිතුවේ ඇයව තම වැඩිමල් සොයුරියගේ නිවසට රැගෙන ගොස් දෙහි ගෙහියක් හෝ මැතිරීමටය. ඒ නිපුනිගේ මවින් පිටවූ විකාරකාරී වදන් නිසාය. එමක ඇය මහණා වෙන්නට යන්නට කතා කළාය. එහෙත් ඒ මොනොත වනවිට නිපුනි සිටියේ දැඩි අසාධ්‍ය තත්ත්වයකය. ඇය කියන වදනක් හෝ ඒ වනවිට පිටතට පැමිණියේ නැත. වතුර ඉල්ලූ විට ඔවුන් වතුර උගුරක් ඇයට පොවා ගේගවී එකකින් හැඳි කිහිපයක්ද කැව්වේය. එහෙත් එදින දහවල් දෙක පමණ වෙද්දී නිපුනි හුස්ම ගන්නා බවක් නොපෙනිණ.

“ඒ වෙලාවේ නංගිව ගම්පොළ ඉස්පිරිතාලේ ගෙනිව්වා. එයා හුස්ම ගත්තේ නෑ. නංගිට මෙහෙම දෙයක් වුණේ තාත්තයි බාප්පයි ගහපු නිසයි.”

නිපුනිගේ අක්කා කියන්නේ දුකෙනි. පහර දුන්නත් ඇයව වෙලාවට රෝහල්ගත කළා නම් මෙවන් ඉරණමක් ඇයට අත් නොවන්නට ඉඩ තිබුණි. ස්ථානීය පරීක්ෂණයට පැමිණි මහේස්ත්‍රාත් දිසා විනිසුරු ශ්‍රීනිත් විජේසේකර මහතා කියාසිටියේ පැය කිහිපයකට පෙර දැරිය රෝහල්ගත කරා නම් ඇයව බේරාගත හැකිව තිබූ බවයි.

දැන් නිපුනිගේ තාත්තාත් බාප්පාත් රක්ෂිත බන්ධනාගාරයේයි.

මල්කැකුළක් අකලට පරව ගියේ, යොවුන් වයසේ දැරියකගේ සිතුවී පැතුම් හඳුනාගන්නට නොහැකි සමාජයක අකාරාණීකකම් නිසාය. ලස්සන හෙට දවසක් වෙනුවෙන් වූ සිහිනද සමඟ දැන් නිපුනි මරණයේ වේදනාව අත්විඳ අනවරය. ඇය වැඩිහිටි සමාජයට කියාපාන්නේ වරදක් ඇතත් නැතත් මල් කැකුළකට දරාගත හැකි පුංචි දඬුවම්ක් දෙන ලෙසය.



වෙලාවට රෝහල්ගත කළා නම් නිපුනිව බේරගන්න තිබුණා

දීනා වසන්ති එදිරිසිංහ සුරංග රාජභායක



ගැනුන්ගෙ පිහ ඇත්තටම කුණුමුල්ලේද?

මේ දිනවල අන්තිම අසියානු සමාජ මාධ්‍ය පරිශීලකයින් වැඩිදෙනෙක් කතාබහ රටා ගැනියෝලා ගැනයි. ඊට හේතුව ඇයට 2022 වර්ෂ රූ රැසින් තරගාවලියේදී පිලිපීනය නියෝජනය කිරීමට අවස්ථාව ලැබීමත් සමගම, 'ඩබ්පාවෝ ගර්ල්' (අභිගුණ්ධික යුවතිය) නමින් ඇගේ යාවක පින්තූරයක් කරලියට පැමිණීමයි.

"මම මහපාරේ හිඟානු හිඟ කෙල්ලෙක්. කිසිම වෙලාවක මම ඒ ගැන ලෝකෙට හංගන්නෙ නෑ. ඒක මට ලැජ්ජාවක් නෙවෙයි."

පසුගිය දිනක රටා ඒ ගැන මාධ්‍යට අදහස් දක්වා තිබුණේ එසේය.

2003 මැයි 13 වනදා කේසෝන් ලක්ඛන්හි අන්ත දුගී පවුලක උපත ලැබූ රටාට බාල තවත් සහෝදර සහෝදරියන් හතරදෙනෙක්. ඇගේ පියා වන ඩැනීන්, මව මර්ටාන් ජීවිතාව ලෙස කරගෙන ගියේ කුණුකසළ එකතු කිරීමත්, මසුන් මැරීමත්ය. පවුලේ අගතිගතම් නිසාම හිඟමනේ ගිය රටාට අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට වාසනාවක් තිබුණේ නැත.

එහෙත් 2016 මැයි 15 වනදා කේසෝන් නගරයට හිරු මුදුන් වුණේ ඇගේ ඉරණම වෙනස් කරන්නටය. ඒ කේසෝන් නගරයේ ලක්ඛන් පළාතේ පාහියාස් උත්සව දිනයයි (අස්වනු නෙළීමේ ප්‍රීතිය නිමිත්තෙන් පවත්වනු ලබන උත්සවයකි). රටා සුපුරුදු ලෙසම

දෙනවිටදී නැගණියද කිහිලි ගසාගෙන හිඟමනේ ගියාය.

ඒ මොහොතේ පාහියාස් උත්සවට සහභාගී වී සිටි ටෝෆර් බර්ගෝස් නම් ජායාරූප ශිල්පියාගේ කලාත්මක ඇසට රටාගේ සොළුරු වන ගැටෙන්නේ අහම්බෙනි. සිත් ඇදගන්නා සුළු ඇගේ උස් කම්මුල්ල, නිරූපිතාවකගේ මෙන් උල් නිකටත්, දුඹුරු පැහැති සම සහ මන්මත් කරවන නෙතු සඟලත් දෙස අමුතුව කෝණයකින් බැලූ ටෝෆර් ඇගේ ජායාරූපයක් ගෙන අන්තර්ජාලයේ පළකළේය.

රටා මේ කිසිවක් නොදැන සිටිද්දී ඇගේ එම ජායාරූපය දහස් ගණන් සමාජ මාධ්‍ය පරිශීලකයින් අතර ජනප්‍රිය වීමට පටන්

ගත්තේය. පසුව එය 2015දී පිලිපීන ලෝක රූ රැසින් වූ හිලර් ඩැනියෙල්ගේත්, පිලිපීනයේ 2015 මිහිකත රූ රැසින් ඒපලිනා ඔග්ගේත් සහ 2014 පිලිපීන ජාත්‍යන්තර රූ රැසින් වූ බියංකා ගිඩොට්ගේත් අවධානය දිනාගැනීමටද සමත් විය. ඒ වනවිටත් 13 හැවිරිදි වියේ පසුවූ රටාට වරට ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ වෙලිකතාවක් වූ 'සහාය' හි රඟපෑමට අවස්ථාව හිමිවන්නේ ඉන්පසුය. අනතුරුව ලොව ප්‍රසිද්ධ රියැලිටි ප්‍රසංගයක් වන 'ඩිග් බුදර් ඩූ' ප්‍රසංගයේ ළාබාලතම තරුව වූයේද ඇයයි. ඇය පිලිපීනයේ රූ රැසින් තරඟයට ඉදිරිපත් වී ජයග්‍රහණය කරන්නේ ඉන් අනතුරුවයි.

තවමත් දහඅට හැවිරිදි වියේ පසුවන ඇය මේ වනවිට පිලිපීනයේ අතිශය ජනප්‍රිය නිරූපිතාවක සහ වාණිජ දැන්වීම් තරුවක්ද වන්නීය.

ටෝෆර් වදා ගත් අහඹු ජායාරූපය රටාගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂයක් බවට පත්වී ඇගේ ජීවිතය වාසනාවන්ත කරන්නට සමත් විය. මේ වනවිට සිය අධ්‍යාපන කටයුතුවලට මුල්තැන දී කටයුතු කරන රටා ගැවියෝලාගේ ඇස්තමේන්තුගත ශුද්ධ වත්කම 2019 වනවිට ආසන්න වශයෙන් ඇමරිකානු ඩොලර් 426,000ක් පමණ වේ.

ලිහිණි මධුසිකා



ලස්සනවීමේ ඉසිවර රහස

රජවරු බිසෝවරු කුමාරිකාවන් ඇඟ ගැල්වූ රුව වඩන ඖෂධ වූර්ණ කර නිපදවූ **තැම්ලියා ගෝල්ඩ් සෝප්**

රාජකීය සබන් කැටයක්

“සුපුරුදු විදියට විශ්වවිද්‍යාලයට මම එනවා. එනකොට මගේ දුරකතනය නාද වෙනවා. බලනකොට මගේ බිරිඳගෙන්. ඒ වෙලාවට ඇමතුමක් එන්න විදියක් නෑ. හේතුව එයා ඉස්කෝලේ යන වෙලාව. ඒකට කතා කරනකොට කාන්තා කටහඬක් ආවේ, බිරිඳගේ නෙවෙයි. ඒකෙන් කියවුණේ මේ ලෝකේ එකේ අයිතිකාරයා මොනොතකට ඉස්සරලා වාහනයක නැප්පිලා මියගියා කියලා. ඒ වෙලාවේ මම මැදවිච්චිය පොලිසියේ ඕදයයි මහත්තයාට සහ මගේ සහෝදරයාට ගන්නා කෝල් එකක්. අරන් කිව්වා දුම්මි නැප්පිලා ඉන්නවා, මැදලා කියලා කියන්නේ, හැබැයි මට විශ්වාසයි ශරීරයේ කොන්හරි තැනක පණ ඇති කියලා. ඉක්මනට හොස්පිටල් එකට ඇරන් එන්න කියලා. මාත දේහය වෙච්ච කොටස කැලී එකතු කරලා, තෝනි කැල්ලක් එලලා ඩිමෝ බට්ටා ලොරියක දැමූ මැදවිච්චිය රෝහලට ගෙනල්ලා තිබුණා. මං බලාපොරොත්තු වුණා වගේම ශරීරය කෙළවරක එයාට පණ තිබුණා. මේ පණ ආපසු පිහිටවන්න හරියටම දවස් විසිහතක් දැඩිසත්කාර ඒකකයේ ඉන්න වුණා. ඒක ඉවර වෙන්නේ දත් හතරක් එයාට අහිමිවෙලා, අත දෙපොළකින් කැඩිලා. වකුගඩුව තැලිලා සහ උකුල් ඇටේ පුපුරලා. මං බොහොම ආදරේ කළා ඇගේ සමට, මුණට. ඒ ඔක්කොම අහිමිවුණා. මුණ ඇදවුණා, දත් ගැලවුණා. විරූපී තත්ත්වයට පත්වුණා. ඔබ විශ්වාස කරවිද හොකරවිද දන්නේ නෑ. මම ඇයට ආදරේ කරන්න පටන්ගත්තේ 97 අවුරුද්දේ. නමුත් ඇත්තටම මං එයාට ආදරේ කරන්න ගත්තේ ඇක්සිඩන්ට් එකෙන් පස්සේ. වෙනදටත් වඩා එයාගේ බොහෝ දේවල් අහිමි වෙනකොට එයාට මං තදින් බැඳුණා.”

අතොරක් නැතිව මුහුණපොතේ එකදිගට හුවමාරු වෙන පෝස්ට් එකකයි අපි මේ ප්‍රකාශය මුලින්ම දුටුවේ. තමන්ගේ බිරිඳට මේ තරම් සෙනෙහසවන්න වුණු සහ ඒ බව හොසඟවා ප්‍රකාශ කරන මේ ස්වාමීපුරුෂයා කවුද කියලා ඊළඟට අපි හෙව්වා. එනකොට තමයි අපි දැනගත්තේ ඔහු ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය, පුරාවිද්‍යාඥ ගාමිණී රණසිංහ මහත්මා කියලා. මුල ඉඳලා අඟට යනකන් මේ කතාව ‘බිරණි’ට කියන්න කියලා අපි කරපු ආරාධනාව ඔහු බොහොම හිතතමානිවයි භාරගත්තේ.

“මං ඉපදුනේ මැදවිච්චිය කියන දුෂ්කර පළාතේ දුප්පත් පවුලක. දෙමව්පියෝ ජීවත්වුණේ ගොවිතැන් කරලා. මමත් තේරෙන කාලේ ඉඳන්ම කුඹුරට බැහැලා තාත්තා එක්ක වැඩ කළා. ඒ කාලේ ඉස්කෝලේ ගමන ගැන හම් කතා කරලා වැඩක් නෑ. මොකද ඉස්කෝලේ ගියාට වඩා කළේ කට්ටි පැනපු එක. කොටින්ම කිව්වොත් මං ඉස්කෝලේ ගියේ මට පුළුවන් වෙලාවට. කුඹුර වැඩ කාලේට එනෙම ගියේම නෑ.

හැබැයි හිතයක් තිබුණා අපේ විභාගය සමත්වෙන්න. මොකද ඒක සමත් වුණොත් කිසි කතාවක් නැතුව හමුදාවට යන්න පුළුවන්. කොහොම හරි මං අට පාස් වුණා. ඊටපස්සේ

දෙසැරයක්ම ලොකු ඇඳුම් මල්ලක් කරේ දැනෙන අනුරාධපුරේ ටවුන් එකට ගියත් වැඩේ හරි ගියේ නෑ. පස්සේ හමුදාවට යන හිතෙන් ඇතැරලා දැමීම. කාලයත් එක්ක සාමාන්‍ය පෙළ ලියන කාලේ ආවා. දෙපාරක්ම ලේල් වුණා. අන්තිමේ මටම එපාවෙලා ඉස්කෝල ගමන ඇතැරලා දැමීම. ඊටපස්සේ තරුණ සේවා සභාවේ පුහුණුව ලබලා වඩු කර්මාන්තය කරන්න පටන් ගත්තා. ගොඩාක් ගැනුවේ ලොකු ලොකු ගෙවල්වල වහලවල් නැත්නම් සිවිලිම්. ඔය අතරේ මටම හිතුණා මං මෙහෙම කරන්න ඕනේ කොල්ලෙක්ද කියලා. මට ජීවිතේ වෙනස් කරගන්න හිතුණා. ඒත් ඒ කොහොමද කියලා තේරුමක් තිබුණේ නෑ.

ඔය අතරේ තමයි මට මගේ ජීවිතේ වෙනස් කරපු දෙවියාව මුණගැනුනේ. ඒ මගේ ගණිත ගුරුවරයා වෙච්ච ආනන්ද ගුණතිලක සර්. ඒ වෙනකොට සර් අනුරාධපුරේ ස්වර්ණපාලි බාලිකා විද්‍යාලයේ වැඩ කළේ. සර් ගමේ පන්සලේ ගණිතය පන්තියක් කළා. ඒකට මාවත් බලෙන් වගේ ගෙන්න ගත්තා. මුලින් අකමැති වුණත් පස්සේ පස්සේ ගියා. ඊක දවසකින් යාන්තමට එක ගාණක් හඳුනා හැටි අල්ලාගත්තා.

එන්නේ. කැමිපස් ජීවිතේ හැමදේටම සල්ලි හොයාගන්න රැකියා කියපක් කළා. සපත්තු මැනුවා. මේසන් වැඩ කළා. බස්වල ඇඳුම් පවා විකුණුවා. ඔයඅතරේ කැළණිය කැමිපස් වකෙන් පස්වත් උපාධියත් කරලා බුද්ධගාසන නිලධාරියෙක් විදිනටත් රඹෑව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ රැකියාවක් කළා. කාලයත් එක්ක 2004 අවුරුද්දේ ජපුවේ උපාධිය අවසන් කරලා පුරාවිද්‍යාඥයෙක් වුණා. එතැනින් පස්සේ මහාචාර්යවරයෙක් දක්වා ආවා. හැබැයි මගේ ගේ ඇතුළේදී ඒ තානාන්තර කිසිම දෙයක් මගේ නෑ.

මගේ බිරිඳ

එයාට කැමිපස් එන්න බැරිවුණා. ඒත් ගුරු විද්‍යාලයට ගිහිත් එයා ගුරුවරයක් වුණා



මුණ ඇදවෙලා, දත් ගැලවිලා, විරූපී වුණාට පස්සේ තමයි

මං එයාට ඇත්තටම ආදරේ කරන්න පටන්ගත්තේ

ඔය විදිනට යාන්තමට ගණන් ඊක ඊක හැදුවා. ඒත් එක්කම විසිකරලා දුපු ඉස්කෝල පොත්පත් ඊක දුලිලි පිහඳලා අතට ගත්තා. ඒ වෙනකොට විභාගයට තිබුණේ මාස දෙක තුනයි. අන්තිමේ තුන්වැනි සැරේට ලියලා සාමාන්‍ය පෙළ ගොඩ ගියා. ලේල් වුණේ ඉංග්‍රීසි විතරයි.

මං උසස් පෙළට ඉස්කෝලේ යන්න පටන් ගත්තා. වයස වැඩි හින්දා ළමයි හැත්තෑ ගණනක් අතරින් මං පන්තියේ වැඩිමලා වුණේ. ඔය අතරේ තමයි ජීවිතේ පළවෙනි වතාවට මං පන්තියේ පළවෙනියා වෙන්නේ. අන්තිමේ උසස් පෙළ පාස්වුණා. නිකන් නෙවෙයි කැමිපස් යන්නම පාස්වුණා. තාත්තා තමයි වැඩිපුර සතුටුවුණේ. ඒත් ඊක කාලෙකින් එයා නැතිවුණා. ඒත් උසස් පෙළ සමත්වෙලා මං එයාට සතුටු කරපු එක ගැන මට අදටත් සතුටක් තියෙනවා.

තනුපා දමයන්ති දිසානායක. ආදරේට කියන්නේ දම්ම කියලා. 1997 අවුරුද්දේ උසස්පෙළ පන්තියේදී මුණගැනුනේ. එයාට කැමිපස් එන්න බැරිවුණා. ඒත් ගුරු විද්‍යාලයට ගිහිත් එයා ගුරුවරයක් වුණා. මගේ කැමිපස් ජීවිතේ අන්තිම කාලේ අපි විවාහ වුණේ. හරියටම කිව්වොත් 2003 අවුරුද්දේ. ඒ කාලේ එයත් එක්ක විජේරාමේ ඉඳන් කෝල්ලේස් යනවා උච්ච සයිකලේ. හැබැයි පස්සේ බයික් එකක් ගත්තා. ඒක තමයි මං අදටත් පදින්නේ. තාමත් ඒ අතීතයට මං ආදරෙයි. දම්ම තමයි මගේ ජීවිතේ එකම ආශීර්වාදය. මගේ ජීවිතෙන් 90%ක බරක් දරන්නේ එයා. ඒ නිසා එයා නැති ජීවිතයක් මට අදටත් හිතාගන්න බෑ.

එද 2013 සැප්තැම්බර් 03 වෙනිදා. මං පිළියන්දල ඉඳන් කැමිපස් එකට එන ගමන් හිටියේ. වෙලාව 7.35ට ඇති. ඒ වෙලාවේ මට කෝල් එකක් ආවා. ඒ බිරිඳගෙන්. ඒත් ඒ වෙලාවට එයා කෝල් කරන්න විදිනක් නෑ. හේතුව ඒ එයා ඉස්කෝලේ යන වෙලාව. හදිසියකින්ද දන්නෑ කියලා මං ආන්සර් කළා. එනා පැත්තෙන් කතා කළේ වෙන ගනු කෙනෙක්. එයා කිව්වා මේ ලෝකේ එකේ අයිතිකාරිය ඊකකට කලින් ඇක්සිඩන්ට් එකකින් මැරුණා කියලා. මං ඒ ගමන්ම මැදවිච්චියේ පොලිසියේ OIC දිසානායක මහත්තයාටයි, මගේ සහෝදරයෙක් වෙන

ජයන්තටයි කෝල් කරලා කිව්වා දම්මි අහවල් තැන නැප්පිලා මැරලා කියලා කෝල් එකක් ආවා. ඒත් මට විශ්වාසයි එයාගේ කොන් හරි තැනක පණ ඇති කියලා. ඒ නිසා පුළුවන් ඉක්මණට රෝහලට ගෙනියන්න කියලා.

එයා අරන් ඇවිත් තිබුණේ මැදවිච්චිය රෝහලට. ඒ මාතදේහයේ කොටස් එකතු කරලා ගෝනි කැල්ලකට දලා ඩිමෝ බට්ටා ලොරියක දැමූ. පස්සේ එයා අනුරාධපුර රෝහලට මාරුකරලා. ඒ අරන් යද්දී මං හිතුවා වගේම එයාට පණ තිබුණා. ඒත් එයා මාව අදරගත්තේ දැඩි සත්කාරේ දවස් විසි හතක් හිටියට පස්සේ. ඒ වෙනකොට එයාගේ කටේ දත් හතරක් නෑ. අතක් දෙපොළකින් කැඩිලා. වකුගඩු තැලිලා. උකුල් ඇටේ පුපුරලා. ඒත් එද ඉඳලා මං දම්මිට කවදවත් නැති තරමට ආදරේ කරන්න ගත්තා. ඒ වෙනකොට අපිට පුතාලා දෙන්නෙක් හිටියා. දැන් වගේම ඉන්නවා. එද මට ඒ අවස්ථාව ගන්න පුළුවන්කම තිබුණා නම් මං දෙපාරක් හොඟිතා ගන්නවා. මොකද මට වඩා හොඳට එයාට දරුවෝ බලාගන්න පුළුවන් කියලා මට විශ්වාසයි.

සොබාදහමේ නියමයට අනුව අදළ කාලේ ආවම අපි දෙන්නට වෙන වෙනම යන්න වෙනවා. ඒත් මං අදටත් ආසයි ඇයට කලින් ඒ ගමන යන්න. මොකද මං ආදරේදී පුදුම විදිනට ආත්මාර්ථකාමියි. මට කලින් ඇය මියයනවා බලන්න මට බෑ.

අහිමි වූ මුලින් ඒ ගමන ගියොත් දරුවන්ට ඒක දරාගන්න බෑ. ඒත් මං එයාට කලින් ගියොත් මට විශ්වාසයි එයා දරුවෝ වෙනුවෙන් හරි ඒක දරාගෙන දරුවන්ගෙන් හිත හදාගෙන ජීවත්වෙයි කියලා. දැන් මං මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදලේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්. ඒත් මං මොන තැනක හිටියත් මගේ බිරිඳගෙන් එන කෝල් එක මං අතපසු කරගන්නේ නෑ. මොකද ඇය නැතුව මට ඉන්න බෑ. ඉඳලා වැඩක් නෑ. මං හරිම කැමිති ගිහියක් තියෙනවා. ඒ ගිහිය ඇතුළේ තියෙන්නේ මං එයාට තියෙන ආදරේ කියලා ඒක අහන වාරයක් ගානේ මට හිතෙනවා. ඒ ගිහිය පටන් ගත්තේ මෙහෙමයි.

‘අවසන් තුස්ම ගිලිහෙන මතු යම් දිනක අයදීම් වරම් මා හට ඉක්මන් වෙන්න තුඩ නැතිදක මේ ජීවන මග යන්න මට සවි නොමැත ඔබ මා ගිය පසු එන්න’ රුවන් එස්. සෙනවිරත්න



සොබාදහමේ නියමයට අනුව අදළ කාලේ ආවම අපි දෙන්නට වෙන වෙනම යන්න වෙනවා. ඒත් මං අදටත් ආසයි ඇයට කලින් ඒ ගමන යන්න



මහාචාර්යවරයා සිය බිරිඳ සහ දරුවන් සමඟ

දෙරේ සිනුව නාදවෙන හඬ ඇසෙද්දී මා හැඟී සිටියෙමි. දවස පුරා ලියුම් කවර ඇලවූ නිසා ඇඟිලි තුඩු රිදුම් දුන්නේය. පැමිණ ඇත්තේ මාගේ සැමියා සසංක විය යුතුය. මා ගොස් දෙර විවෘත කළෙමි. සසංකගේ මුහුණ වෙනසට මැලවී ගොස්ය.

“මාද...”

සසංක මා ඇමතුවේය.

“හරම බඩගිනි මාද. තේ එකක් බොමුද? මම රටකපු ටිකක් ගෙනවා. කාලා තේ බොමු.”

සසංක කියද්දී මගේ මුළු සිනා හැඟිනි. රටකපු කා තේ බොන කවුරුවත් ගැන මා මින් පෙර අසා නැත.

අතේ මුදල් හිඟ වුවද මා හට යමක් නොගෙනාවොත් සසංකගේ හිතට හරි නැත. ඉතින් ඔහු රුපියල් 20කට දෙන රටකපු මුල රැගෙන එන්නේ මා සතුටු කරන්නටය.

අපි කිරිපිරි පරිභෝජනය නොකරන්නේ මුදල් ඉතිරි කරගත යුතු නිසාය. සසංකත් මාත් ගෙවල්වල සිටියදී නම් දවස ඇරඹුවේ කිරි

එකකින්ය.

සවසටද කිරි එක වරදින්තේ නැත. මේවා සිතමින් මම කහට තේ දෙකක් සැදුවෙමි.

“අද ගොඩක් කවර අලුවලා හේද? මට දුකයි ඔයා ගැන. මා එක්ක ඇවිත් දුක් විඳිනවා.”

මා තේ කෝප්ප දෙක ගෙන සසංක වෙත යද්දී ඔහු කීවේය.

“මොනවා වුණත් අපි දෙන්නට දෙන්නා ඉන්නවනේ. අපි සතුටින් ඉමු අනේ.”

මා කීවේ සසංකට සරදම් කරමිනි.

“ආත් මාදී කියන්න දෙයක් තියෙනවා. සුනන්ද ඇන්ටිගේ දුව අද පාරේ කොල්ලෙක් එක්ක ගිටියනේ. උන් ඉස්කෝලෙ යන කොල්ලෙක්.”

සසංක කියද්දී මා බෙහෙවින්ම කලබල වූයෙමි. සුනන්ද යනු අප ජීවත් වන නවාතැනේ හිමිකාරියයි.

“අනේ කියන්න නම් එපා කාටවත්. විනාගෙට නව මාසයයිනේ. නැත්තම් අපිට වුණා වගේ ජීවිතේම අවුල් වෙයි ඒ කෙල්ලගෙන්.”

මා කීවෙමි.

“පිස්සුද මාදී? මම කියනවද? උන් දෙන්නව දකිද්දී මට අපේ අතිතය මතක් වුණා.”

සසංක කියද්දී මා සිනාසුණේ සෙනෙහසිනි.

දින කීපයක් ගතවිණි.

දවසක් දුනවල් වරුලේ සුනන්ද ඇන්ටි මා සොයාගෙන ආවාය.

“දුවේ, මට දුවට කියන්න යමක් තියෙනවා.”

ඇය කීවේ වාඩිවෙමින්ය.

“කියන්න ඇන්ටි මොකද්ද?”

“අපේ දු එයාගේ වයසෙම පිරිමි ළමයෙක් එක්ක යාලි”

රටකපු කා තේ බොන කවුරුවත් ගැන මා මින් පෙර අසා නැත. අතේ මුදල් හිඟ වුවද මා හට යමක් නොගෙනාවොත් සසංකගේ හිතට හරි නැත. ඉතින් ඔහු රුපියල් 20කට දෙන රටකපු මුල රැගෙන එන්නේ මා සතුටු කරන්නටය.

වෙලානේ.”

ඇය කියද්දී හිරිගඩු පිපුණේ මගේ ඇඟේය.

මා හා සසංක අතර සම්බන්ධය ආරංචි වූ දින තාත්තා මට කොස්සක් කැබෙනකම් පහර දුන් හැටි සිහි වී මා වෙච්චලන්නට විණි. මේ දැරියටත් අත් වන්නේ ඒ ඉරණමද?

“අනේ ඇන්ටි, ඕක බොරු ආරංචියක් වෙන්න ඇති. ගහන්න බණින්න යන්න එපා. විනාගයත් ළගයිනේ. හංගි පව්.”

මා කීවේ කලබලයෙනි. සුනන්ද ඇන්ටි මා දෙස බලා සිටියේ පුදුමයෙනි.

“පිස්සුද දරුවෝ අපි කෙල්ලට ගැහුවේ නැහැ. පිරිමි ළමයෙක් දෙමව්පියෝ නමයි මුලින්ම දැනගෙන තියෙන්නේ. අපි වැඩිහිටියෝ කතාවෙලා දරුවන්ට කිව්වා කැමිපස් යන විදිහට විනාගය පාස් වුණොත් අපෙත් විරුද්ධත්වයක් නැහැ කියලා. දෙන්නටම හොඳට ඉගෙනගෙන අනාගතේ ජ්ලෂ් කරන්න පටන් ගන්න කියලා කිව්වා. අපේ කෙල්ල දැන් වෙනදටත් වඩා උනන්දුවෙන් පාඩම් කරනවා.”

සුනන්ද ඇන්ටි සිනාසෙමින් කියද්දී මට පුදුම සිතුවණි.

මගේ ඇස්වලින් ගලායන කළුළු දැක සුනන්ද ඇන්ටි කලබල වූවාය.

“අනේ ඇයි දුවෝ?”

“මටත් හිටියා නම් ඇන්ටි වගේ හිතන අම්මෙකුයි, තාත්තෙකුයි. අනේ මායි සසංකයි හොඳට ඉගෙනගත්තු අය. මම පංතියේ පළවෙනියා. සසංක අනිවාර්යයෙන් 10 වෙනියගෙන් උඩ. කටික තරඟවලින් හැමදම දිනන්නේ සසංක. ඒත් අපේ සම්බන්ධය ගැන දැනගත්තම මට ගෙදරින් හොඳටම ගැහුවා. මගේ ඇඟම තිල්වෙලා තිබිබේ. ඒ මදිවට අම්මලා සසංකගේ ගේ ගාට්ට ගිනිත් කෑ ගහලත් තිබ්බා. ඉස්කෝලේ ප්‍රීක්ෂිපල්ට පැමිණිලි කළා. අපි ලොකේ තියෙන දරුණුම වරද කළා වගේ හැසිරුණේ. අපි උසස් පෙළ විනාගය කරන එකක් අත්ඇරලා ගෙවල්වලින් පැනලා ආවේ ඒ නිසයි.”

මා එකදිගටම හඬමින් කියවද්දී සුනන්ද ඇන්ටි දිගටම මගේ හිස අතගැනුවාය.

“අනේ දරුවෝ මම ඔව්වර දෙයක් දැනගෙන හිටියේ නෑනේ. මේ අහන්නකෝ දුවේ, අපේ කෙල්ලගේ විනාගේ ඉවර වුණාට පස්සේ ඒ පොත් ටික සේරම මම ඉල්ලලා දෙන්නම්. දුවයි පුතයි දෙන්නත් ආයේ විනාගය කරන්න ඊළඟ සැරේ. තේරුණාද? කරන්න පුළුවන් ඕනෙම උදව්වක් කරන්නම් දුවේ. ඔය දරුවෝ දෙන්නා මගේ දරුවට වඩා ඕනෙ නම් අවුරුදු 3ක් වැඩිමල් ඇති. ඔයාලත් මගේ දරුවෝ වගේ තමා.”

ඇය කීවේ මා තුරුළුව ගනිමින්ය.

සමාධි බයස්

ඉස්කෝලෙ යන කාලේ Love කරන උන් කොටාපියව්! මරාපියව්!



Eva Millionaire Dreams

රචා මිලියනගර ඩ්‍රීම්ස් වෙතින් රු. 5000/- ක වටිනා කාර්ගිල්ල හුබ් සිටි වච්චර 1000ක, මාසපතා රු. ලක්ෂය බැගින් ලක්ෂ 3ක! අවසන් දිනුම් ඇදීමෙන් රු. මිලියනගක!

60000000

ඔබ නොසිතූ සතුටක් රැගෙන රුපියල් මිලියන 6ක දැවැන්ත තැඟි!

රචා ප්‍රමෝ පැක් එක තුළ ඇති කෝඩ් එක දැනම 77880 SMS කරන්න.

2021 නොවැම්බර් 1 දා සිට 2022 ජනවාරි 31 දක්වා පමණයි.

CMG Capital Mortgage Group Since 1992

food city

ICL

“තරුණ කෙල්ලේ, හිති වාත්තියට එකතු වෙන්න කලින් විවාහයක් කරගන්නොත් හොඳයි නේද?”

“සර්, මම දැනටමත් විවාහකයි.”

“වනෙනං ගිහින් දරුවෙක් හදන්න.”

“මට දරුවෙක් ඉන්නවා.”

“දරුවෙක් තනියෙන් තියන එක සාධාරණ නෑ. ඔබට තවත් දරුවෙකු ඉන්න ඕනේ.”

“සර්, මට දරුවො දෙන්නෙක්ම ඉන්නවා.”

“වනෙනං මගෙ කාර්යාලයට එන්න. ඔබ ස්ථාවර කාන්තාවක්. හිති ක්ෂේත්‍රයට ඔබ යමක් කරව්.”

මේ ඉන්දියාවේ හිටපු විනිසුරුවරියක වූ ලෙයිලා සෙන් නීතීඥ වෘත්තියට ප්‍රවේශ වීමේදී ඇය සහ ඇගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නීතීඥවරයා අතර ඇති වූ සංවාදයයි. ඇයගේ දෛදේහයෙන් යුත් පවුලේ බඩපිස්සිය ලෙස ලෙයිලා සෙන් උපත ලැබුවේ 1930දීය. දුම්රිය සේවයේ නියුතු පියාටත්, මව්ටත් දියණියගේ උපත එනිසා ප්‍රීතියක් විය. දරුවන් ස්වාධීන වනු දැක්මයි එම දෙමාපියන්ගේ එකම අපේක්ෂාව වූයේ. ඒ නිසාම පියාගේ එක් ප්‍රකාශයක් ලෙයිලාගේ හදවතේ ගැඹුරටම ආ වැදී තිබිණි.

“මම දුටු කවදවත් දෑවැදී දෙන්නෙ නෑ. ඔයා තමන්ගේම දෙපයින් නැගී සිටින්න ඕනේ.”

ඒ එම ප්‍රකාශයයි. වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සඳහා ඇයව විදේශගත කරවන බවට පියා ලෙයිලා සෙන්ට පොරොන්දු වී තිබිණි. නමුත් ඒ සිහින හැඩෙ වෙන්නට පෙරාතුව ලෙයිලාට වයස අවුරුදු එකොළහක් වෙද්දී පියා හදිසියේ මිය ගියේය. හෙතෙම විශ්‍රාම වැටුපකටද හිමිකම් නොකී බැවින් මව දැඩි අර්බුදයකට මුහුණ දුන්නාය. ඈ සියලු පීඩා දරාගනිමින් දරුවන් උස්මහත් කළේ. බාධක ඉහටත් උඩින් තිබුණද දරුවන් තිදෙනාට හැකි ඉහළම අයුරින් අධ්‍යාපනය ලබාදීමට ඇය පියවර ගත්තාය.

පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු ලෙයිලා සෙන් කල්කටාහි රැකියාවකට එක් වූයේ ලඝු ලේඛිකාවක ලෙසිනි. මතුරෙකුගේ හඳුන්වාදීමෙන් ඇයට සුවිශේෂ තැනැත්තකු මුණගැසුණේ එහිදීය. ඒ ප්‍රේම් සෙන් ය. මේ දෙදෙනාගේ ටික කලෙක මිතුරුම් විවාහයට මංතැනිය.

විවාහය ලෙයිලාගේ ජීවිතේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය විය. විවාහයෙන් වසර කිහිපයකට පසු ප්‍රේම් රැකියාව වෙනුවෙන් ලන්ඩනයට යන්නේය. ප්‍රේම් සමඟ ලන්ඩනයට ගිය ලෙයිලාගේ සිතේ පියා රෝපණය කළ බලාපොරොත්තුවේ ධීපය දළු ලා වැඩෙන්නට විය. නමුත් ඒ වනවිට පුංචි පුතු රැකබලාගන්නා ගමන් ලෙයිලාට හැදෑරීමට පහසු විෂයය වූයේ නීතිය පමණි. ඒ පිළිබඳ එතරම් තැකීමක් නොවූවද විකල්පයක් නොමැති බැවින් ඇය නීතිය හැදෑරීම තෝරා ගත්තාය. පුතා පෙරපාසලට යොමු කරන අවස්ථාවල නේශන සඳහා සම්බන්ධ වීම ඇය මග නොහැරියාය. ඒ වෙහෙසීමේ ප්‍රතිඵලය වාර්තාගත වකක් විය. 1958දී පන්සියයකට අධික පිරිසක් අතුරින් ලන්ඩන් නීති විභාගයේ අවසන් අදියර පළමුවැනියා ලෙස සමත් වූ ප්‍රථම කාන්තාව වීමට ඇයට හැකිවිය.

ඒ වසරේම ඉන්දියාවට පැමිණි ලෙයිලා සෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨ නීතීඥවරයකු යටතේ වසරක කාලයක් පුහුණු වූවාය. සිය සැමියාගේ ස්ථාවර මාරුවක් සමඟ පැරිනා මහාධිකරණයේ වෘත්තීය ආරම්භ කරනවිට ඇයට අමතරව එහි සිටියේ

තවත් එක් නීතීඥවරියක පමණි. ඒ ධර්මලීලා ලාල් ය. හින්දි භාෂාව මෙන්ම ප්‍රාදේශීය භාෂා පිළිබඳ තිබූ අඩු දැනුම නිසා ඇයට මුලදී යම් යම් අපහසුතාවලට මුහුණදීමට සිදුවිය. එහෙත් මිත්‍රශීලී සහ මහත්මා ගුණයෙන් පිරිපුන් ජ්‍යෙෂ්ඨ නීතීඥවරුන් සහ කාරුණික විනිසුරුන්ගේ අතිප්‍රේරණය ඇය දිරිමත් කිරීමට සමත් විය. රජයේ නීතීඥවරියක ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියදී වරක් ඇය ස්ත්‍රී දූෂණ නඩුවක වින්දිතයා වෙනුවෙන් පෙනී සිටියාය. ඒ පිළිබඳ කිසිදු දැනීමක් ඇයට නොතිබූ අතර අපරාධ නීතිය පිළිබඳ ප්‍රවීණයෙකු වූ ධර්මලීලා ලාල් වූදිනක වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම ඇයට යම් තිගැස්මක් ඇති කළේය. කෙසේ වෙතත් පැරිනා මහාධිකරණයේ සිටි එකම නීතීඥවරියන් යුවළ ප්‍රති පාර්ශව වෙනුවෙන් පෙනී සිටි එම නඩුව ජයග්‍රහණය කිරීමට ලෙයිලා සෙන් සමත් විය.

දික්කසාද, ස්ත්‍රී දූෂණ වැනි ‘කාන්තා නඩු’ ලෙස ප්‍රචලිත නඩු කටයුතු වෙනුවෙන්

රැකියාව අහිමි වුණු දුම්රිය රියදුරෙකුගේ නඩුවකට පෙනී සිටි ලෙයිලා ඒ නඩුව ජයග්‍රහණය කළා. නමුත් රියදුරා අත ඒ වෙනුවෙන් ගෙවන්න මුදල් තිබුණේ නෑ. මුදල් වෙනුවට ලෙයිලාට ලැබුණේ ගිනෙල් බඳුනක්



පිරිමි විනිසුරුවරු කියලත් ජාතියක් ඉන්නවද?



ලෙයිලා තරුණ විශේෂී

පමණක් නීතීඥවරියන් ලේබල් ගැසීම ලෙයිලාට රිසි වූයේ නැත. එනිසා සමාගම්, බදු සහ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථා නීති ක්ෂේත්‍රයන්හිදී ඈ සිය හැකියාව තහවුරු කළාය.

පැරිනා හිදී ඈ පෙනී සිටි තවත් විශේෂ නඩුවක් තිබුණි. උත්සව සමයේ දුම්රියවල වහලෙහිද මිනිසුන් ගමන් ගැනීම සාමාන්‍යය. එවන් එක් අවස්ථාවක පහත් පාලමක් යටින් දුම්රිය ගමන් ගන්නා විට වහලෙහි සිටි මගීන්ගේ හිස් ඒවායේ ගැටී ඇත. එහිදී රියදුරු සහ ආරක්ෂක නියාමකවරයාට එරෙහිව චෝදනා ගොනු කෙරිණ. ඔවුන්ට සිර දඬුවම් නියම කෙරුණු අතර රැකියා

1958දී පන්සියයකට අධික පිරිසක් අතුරින් ලන්ඩන් නීති විභාගයේ අවසන් අදියර පළමුවැනියා ලෙස සමත් වූ ප්‍රථම කාන්තාව වීමට ඇයට හැකිවිය

අහිමි වීමට නියමිත විය. දුම්රිය රියදුරා පැමිණා ලෙයිලා සෙන්ට මුණගැසුණේය. ඔහුට ගෙවිය හැකිව තිබුණේ එක නඩු වාරයක් වෙනුවෙන් පමණි. රැකියාව අහිමි වූ පසු සිය පවුල නඩත්තු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව හෙතෙම බෙහෙවින් කම්පනයට පත්ව සිටියේය. ඔහු වෙනුවෙන් පෙනී සිටි ලෙයිලා වහලය මත නැගී මගීන් සම්බන්ධ වගකීම රියදුරුට ගත නොහැකි බව කරුණු සහිතව අධිකරණයට පෙන්වා දුන්නාය. නඩුව දිනා නැවත රැකියාව ලද රියදුරා සිය පවුලම සමඟ ලෙයිලා සෙන් නමුච්චි ස්තූතිය පළ කළේ ගිනෙල් බඳුනක්ද තිළිණ කරමිනි. එය බෙහෙවින් සංවේදී අවස්ථාවක් වූ අතර අහිංසක මිනිසුන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ඇයට තිබූ උනන්දුව ඉන් තවත් වැඩිවිය.

පසුව නවදිල්ලියේ රාජකාරී අරඹා වසර හත අටක් ගතවනවිට ඇයට විනිසුරු ධුරයකට ආරාධනා ලැබිණ. නවදිල්ලි මහාධිකරණයේ පළමු විනිසුරුවරිය බවට පත්වෙමින් ඇය වය බාරගත්තාය. අනතුරුව පැවති උත්සවයකදී ඇයව සභාවට හඳුන්වා දුන්නේ ‘Lady Judge’ ලෙසය. ලෙයිලා සෙන් එහිදී සභාවෙන්

සෘජුව ප්‍රශ්න කළේ කාන්තාවන් හැඳින්වීමට ‘Lady Judge’ යන වචනය භාවිතා කරන්නේ නම් පිරිමි විනිසුරුන් හැඳින්වීමට ‘Gentleman Judge’ යනුවෙන් භාවිත නොකරන්නේ මන්ද යන්නයි. ඇගේ පත්වීම කෙතරම් සුවිශේෂවීද යත් එක්තරා අවස්ථාවක ඈ දැකගැනීමට පැමිණි මිනිසුන්ගෙන් අධිකරණ ශාලාව පිරී ඉතිරි ගොස් තිබිණ.

විනිසුරුවරියක සහ මවක ලෙස කටයුතු සම්බර කරගැනීමට ඇයට ශක්තිය වූයේ සැමියා ප්‍රේම් සෙන් ය. ස්වාධීන මෙන්ම විවෘත මනසක් ඇත්තෙකු වූ ඔහු ධර්මයට සිය පූර්ණ සහයෝගය දුන්නේය. දරුවන්ටද සිය තෝරාගැනීම් නිදහසේ සිදු කිරීමටද හෙතෙම සහාය විය.

2017 වසරේ වයස අවුරුදු 86 දී මියයන තෙක්ම ඉතාම සාර්ථක දිවියක් ගෙවීමට ඇයට අවස්ථාව හිමි වූයේ නිවැරදි තෝරාගැනීම් මෙන්ම ස්ථාවරභාවය නිසාම වන්නට ඇත.

1991දී ඇය හිමාවල් ප්‍රාන්ත මහාධිකරණයේ ප්‍රධාන විනිසුරුවරිය වූවාය. ඉන්දීය ප්‍රාන්ත මහාධිකරණයක ප්‍රධාන විනිසුරු ධුරයට පත් ප්‍රථම කාන්තාව ඇයයි. විනිසුරු වර්මා කමිටුවේ සාමාජිකාවක ලෙස කාන්තාවන්ගේ ආරක්ෂාව උදෙසා ඇය දැඩි දයකත්වයක් ලබා දුන්නාය.

කාන්තා අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් නිරතුරු පෙනී සිටි ඈ පවුලක දේපළ බෙදූදීමේදී දියණිවරුන්ට සම අයිතිය ලබාදීම දැඩිව අවධාරණය කළාය. දියණියන්ට දෑවැද්ද නොව උරුමය ලබාදිය යුතු බව ඇගේ ස්ථාවරය විය. සමලිංගික අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන්ද පෙනී සිටි ලෙයිලා සෙන් පැවසුවේ ඔවුන්ට වැඩියෙන් ආදරය අවැසි බවයි.



ජනප්‍රිය නවකතා රචකයෙකු, ගත්කතුවරයෙකු, සේම මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරයෙකුද වන මයිකල් ඇන්ජලෝ ප්‍රනාන්දු පසුගියද අපූරු තොරතුරක් හෙළි කළේය. එනම් කොවිඩ් වසංගතය පිළිබඳව දිව්‍ය ඥානයකින් කල් ඇතිවම දැනසිටි කාන්තාවක පිළිබඳ හෝඬුවාවක් ඔහුගේ සිසුවියක සතුව ඇති බවය. එසේම අවශ්‍යනම් එම සිසුවියගේ දුරකතන අංකය මා වෙත ලබාදිය හැකි බවද ඔහු කීය. ඔහු දුන් දුරකතන අංකය අනුව එම සිසුවිය ඇමතු මම කොරෝනා වසංගතය දිවැසින් දුටු කාන්තාව පිළිබඳ ඇ කියූ කතාව මෙසේ ගොනුකර ගතිමි.

එම කාන්තාව මිගමුව ප්‍රදේශයේ පදිංචි හතළිස්තුන් හැවිරිදි දෙදරු මවකි. ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙකු හා විවාහ වී සිටින ඇගේ පවුලම පාරම්පරික කිතුණුවෝය. නමුත් මීට වසර දෙකකට පමණ ඉහත එම පවුල ආර්ථික වශයෙන් වේගවත් පසුබෑමකට ලක්ව ඇති අතර, ඉන් හටගත් මානසික බිඳවැටීම නිසා ඇය කයින් මෙන්ම මනසින්ද රෝගී බවට පත්ව තිබේ. පසුව ඒ තත්ත්වයෙන් මෙම කාන්තාව මුදවා ගැනීම පිණිස ඇගේ මිතුරියක් මිගමුව ආසන්නයේ යාඤා මධ්‍යස්ථානයක් පවත්වාගෙන යන 'පාස්ටර්' කෙනෙකු වෙත ඇයව කැඳවා ගෙන ගොස් තිබුණේ ඒ පාස්ටර්වරයාට 'ඉද්ධාත්ම වරමක්' ඇති බව පවසමිනි.

මුලික කිතුණු ඉගැන්වීම්වලට අනුව ඉද්ධාත්ම වරමක් යනු මනුෂ්‍යත්වයට හිමි කරගත හැකි පරමාදර්ශී අග්‍රඵලයකි. එහෙත්, පිළිගත් කිතුණු සභාවකට අයත් නොවූ වෙනම යාඤා මධ්‍යස්ථානයක් පවත්වාගෙන ගිය මෙම පාස්ටර්වරයා විසින් සම්මත කිතු සභාවක් දැඩිව විවේචනය කළ අතර, සම්මත කිතුණු සභා හරහා කිතුණු ආගමේ පරමාදර්ශනයන්ට ප්‍රභාෂීමට නොහැකි බවද නිතර දේශනා කළේය. එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය වූයේ ඔහුගේ එම 'දහම' අසා පැහැදිලි මෙම කාන්තාව තම සාම්ප්‍රදායික ආගමික විශ්වාසයෙන් බැහැරව පාස්ටර්වරයාගේ ඇදහිලිවන්තියක එමය.

ඒ කෙසේ හෝ කාගේත් විස්මයට තුඩුදෙන වත්මන් කොරෝනා වසංගතය දිවැසින් දැකීම තුළින් ඇයටද 'ඉද්ධාත්ම වරමක්' හිමිව ඇති බව පාස්ටර්වරයා පෙන්වා දුන් පසු යාඤා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන සෙස්සෝද විවාදයකින් තොරව එය පිළිගෙන තිබිණි.

ඇපේ රටේ නගර, ගම් හැමතැනකම ඉන්හ මිනිස්සු මුඛවාඩම් බැඳගෙන ඉන්හවා එයාට පෙනිලා තියෙනවා. ඒ වගේම ඒ හැමතැනකම මීදුමක් වගේ දෙයක් පැතිරිලා තියෙනවා

“ඔය කියන විදියට පනුගිය අවුරුද්දේ මුලදී වගේ එයා යාඤා කරමින් ඉන්හ අතරේ ඇපේ රටේ නගර, ගම් හැමතැනකම ඉන්හ මිනිස්සු මුඛවාඩම් බැඳගෙන ඉන්හවා එයාට පෙනිලා තියෙනවා. ඒ වගේම ඒ හැමතැනකම මීදුමක් වගේ දෙයක් පැතිරිලා තියෙනවා. ඒ යාඤා මධ්‍යස්ථානයේ කවුරුන්ගේ යාඤා කරමින් ඉන්හ අතරේ ඒ වගේ අමුතු යමක් මැවිලා පෙනුණොත් ඒ වෙලාවේම පාස්ටර්ට කියන්න කියලා නියම කරලා තියෙනවා. ඒකට කියන්නේ සාක්කි විමසනවා අහනවා කියලා. එතකොට තමයි ඒ පාස්ටර් කියලා තියෙන්නේ ළඟදීම ඇපේ රටටත් හුස්ම ගන්න වාතයෙන් බෝවෙන ලෙඩක් ඇවිත් ඒක රට පුරා පැතිරෙන්න පුළුවන් කියලා. ඊටපස්සේ තමයි පාස්ටර් ඒ ගැන කෙනාටත් ඉද්ධාත්ම වරමක් තියෙනවා කියලා ඇදහිලිවන්තියන්ට කියලා තියෙන්නේ.” මයිකල් ඇන්ජලෝගේ එම සිසුවිය මා හා කීවාය.

අපගේ මනස නිරතුරුවම ක්‍රියාත්මක වන්නේ ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන් වෙතින් ලැබෙන ප්‍රකාශ සංවේදිතාවයන් පදනම් කර ගනිමිනි. එහෙත්, දැඩි මානසික විධානයක් මගින් ඒ සංවේදිතා දෙරටු යම් කාලයක් වසා තැබුවහොත් ඒ පුද්ගලයාගේ යටි සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය (උප විඥානගත

බලපෑම්) ඉස්මතු වනු ඇත. ඒ ඔස්සේ යමෙකු තුළ පදනම් වීරහිත සිතුවිලි පැනනැගීමේ අවකාශයක් පවතින අතර මෙය සිහින දැකීමකට අතිශයින් සමානය.

2004 වසරේ සමස්ත ලෝකයම කම්පාවට පත්කළ සුනාමි බේදවැදවකයට දින කිහිපයකට පෙර මුහුදු ගොඩගලනු සිහිනයෙන් දුටු යම් පිරිසක් අප රටේද වූ බව වර්තා විය. මිලියන විස්සකටත් වැඩි ජනතාවක් වෙසෙන අප රටේ යම් පිරිසක් එක් රාත්‍රියක් තුළ මුහුදු ගොඩගැලීම හා සම්බන්ධ සිහිනයක් දැකීම අතිශය ස්වභාවිකය. එහෙත්, ඒ ආසන්න දිනයක සැබැවින්ම මුහුදු ගොඩගැලීමෙන් එය ඉහත සීමිත පිරිස දුටු සිහිනය හා කෙසේ නම් සම්බන්ධ කළ හැකිද? මක්නිසාද යත් මෙය කියවන දුටු පෙරද රාත්‍රියේද යම් පිරිසක් මුහුදු ගොඩගැලීම සම්බන්ධ සිහින විපර්යේෂණයන්ම දැක තිබෙන බැවිනි.

එම නිසාමය අනුව මෙම සිදුවීමට සම්බන්ධ කාන්තාවද කිසියම් ආගමික විශ්වාසයක් මත තම සිත බාහිර අරමුණුවලින් තොර කරගෙන තිබේ. ඒ අනුව ඇගේ සිත තුළින් මතුවන යම් යම් සිතුවිලි තමන්ට පෙනෙන, ඇසෙන දේවල් වශයෙන් ඇයටම ඒත්තු යාමට පුළුවන්. ඒ ඇය තුළ පැන නගින ස්වයං මෝහනමය තත්ත්වයක් යටතේය. එම තත්ත්වයන් හැඳින්වෙන්නේ පර්යන්ත සංවේදිතාවයන්

හස්බන්ඩ්ට යකෙක් වැනිලා කියලා පාස්ටර ඒ ගැන කෙනාට හස්බන්ඩ් එක්ක කතා කරන එක තහනම් කරලා

වූහාන්වලට එන්නත් කලින් මිගමුවේ කාන්තාවක් කොවිඩ් වසංගතය දිවැසින් දැකලා

(Peripheral Sensation) යනුවෙනි. ඒ මොහොතේ පාලේ යන වාහනවල ශබ්දය සවන් වැකීම, දුහුවිලි මුසු ආඝ්‍රානයක් නාසයට දැනීම එවන් පර්යන්ත සංවේදිතාවයන් වෙයි. ඒ සමඟම පසුගිය කාලය පුරාවට අපට මහනුවර ප්‍රදේශයේ පැවති වායු දූෂණය පිළිබඳව සේම මුවවැසුම් පැළඳීමට පවා සිදුවන ඉන්ද්‍රියවේ වායු දූෂණ තත්ත්වයන් පිළිබඳව පුවත් මාධ්‍ය මගින් අසන්නට දැක්වීමට ලැබිණි. ඒ අනුව කිසියම් මානසික අභ්‍යාසයකදී මෙම කාන්තාව අත්දැකූ එම මනෝ භ්‍රාන්තිය දිව්‍ය ඥානයක් වන්නේ කෙසේද?

“ඒත් එයා නම් ඔය කතාව කාත් එක්කවත් කියයි කියලා හිතන්න බෑ. මොකද පාස්ටර් කියලා තියෙන්නේ ඒ වගේ දේවල් එයාත් එක්ක මිසක් වෙන කවුරුත් එක්කවත් කියන්න එපා කියලයි. අහික පාස්ටර් වුණත් එයා එක්ක ඉන්හ ඇදහිලිවන්තියන්ගෙන් පිට අයත් එක්ක ඔය ගැන කතා කරන්නේ නෑ.” මයිකල් ඇන්ජලෝගේ සිසුවිය කීවාය. ඒ සමඟම ඇය කියේ දැන් එයා ඉද්ධාත්ම වරමෙන් ලැබෙන පණිවිඩ ඒ පාස්ටර් එක්ක මිසක් අඩු ගානේ එයාගේ හස්බන්ඩ් එක්කවත් කතා කරන්නේ නෑ යනුවෙනි.

“ඒක නම් ඉතින් බරපතළම ප්‍රශ්නයක් තමයි. හැබැයි ඒක දැනගත්තොත් ඒ මනුස්සයට යකා වැහෙයි” එවිට මම සිනා සි කීමටමි.

“අමුතුවෙන් වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒ මනුස්සයට යක්ෂාත්මයක් ආරූඪ වෙලා කියලා වැඩිය කිට්ටුවට, ආශ්‍රයට යන්න එපා කියලත් පාස්ටර් එයාට කියලා තියෙනවා.” අනතුරුව ඇය කියත්ම එම 'ඉද්ධාත්ම වරම' තුළින් පාස්ටර්වරයා එම කාන්තාවට සිදුකොට ඇති වින්නැහිය පිළිබඳ සාධාරණ අනුමානයක් මා තුළ පහිත විය.

“ඇද හැම දෙයක්ම විකුණාගෙන කන එක පුරුද්දක් වෙලා. ඒක කොවිඩ් දුරදිග ගිහින්ද කිව්වොත් කිතුණු දහමේ ඉද්ධාත්ම තැන්හම් Holy Spirits කියන පරමාදර්ශයන් විකුණාගෙන කනවා විතරක් නෙවෙයි, තව තව දේවලත් කරගන්නවා වගේ.” මා එම සිද්ධිය පිළිබඳව කී පසු මයිකල් ඇන්ජලෝ කණස්සලසහනගව කීය.



උපන්දිනේට ගොටෝඡුටි එක කළේ කැලේ ඉඳුරු නගයක් එකක



හසන්ති භාග්‍යා හිටිබන්ඩාර

හසන්ති ඉපදුණේ කැලේ මොලොඩි. වයාගේ සීයා තමයි ඒ පැත්තටම හිටපු එකම සර්ප වෙදමහත්තයා. ඒ හින්දා පුංචි හසන්ති හිතරම දැක්කේ සර්පයෝ දුෂ්ට කරලා සීයා ළඟට එන ලෙඩ්ඩුන්ව. නුගාක් මිනිස්සු ලෙඩාව අරන් ආවේ හිතන්ම නෙවෙයි. දුෂ්ට කරපු සර්පයාවත් මරාගෙන උරේක දගෙනයි ඇවිත් තිබුණේ. ඒ අතරේ පොඩි පොඩි සර්පයෝ විතරක් නෙවෙයි නයි පොළොංගු එනෙමත් හිටියා. ඒ ගෙනත් තියෙන්නේ පණ තියෙන සර්පයෝ කියලා හිතලා හසන්ති ගේ ඇතුළට දුවගෙන ගියපු වාර අනන්තයි.

ඒ වෙනකොට එයාට වයස අවුරුදු හයයි. සර්පයෝ දැකලා දැකලම පුංචි හසන්තිට සර්පයෝ ගැන තිබුණු බය ටික ටික අඩුවෙලයි තිබුණේ. දවසක් එයා මිදුලේ සෙල්ලම් කර කර හිටියා. ඔය අතරේ තමයි සර්පයෝ දුෂ්ට කරපු ලෙඩෙක්කට සීයා ළඟට එක්ක එන්නේ. ඒ මරපු සර්පයෙකුත් උරේක දගෙන. උග කුණුකටුවක්. මේ වෙලාවේ හසන්තිට පොඩි හිතුවක්කාර අදහසක් එනවා. ඒ තමයි මැරුණු සර්පයාව අතින් අල්ලලා බලන්න. එනෙම හිතපු හසන්ති කාටත් හොරෙන් ගිහින් උරේට අත දලා කුණුකටුවට අතට ගන්නවා. මුලින් පුංචි බයක් ආවත් අතට ගත්තට පස්සේ ඒ බය නැතිවෙනවා. හැබැයි උග මැරලා හින්දා හසන්තිට පුශ්භයක් වෙන්නේ නෑ.

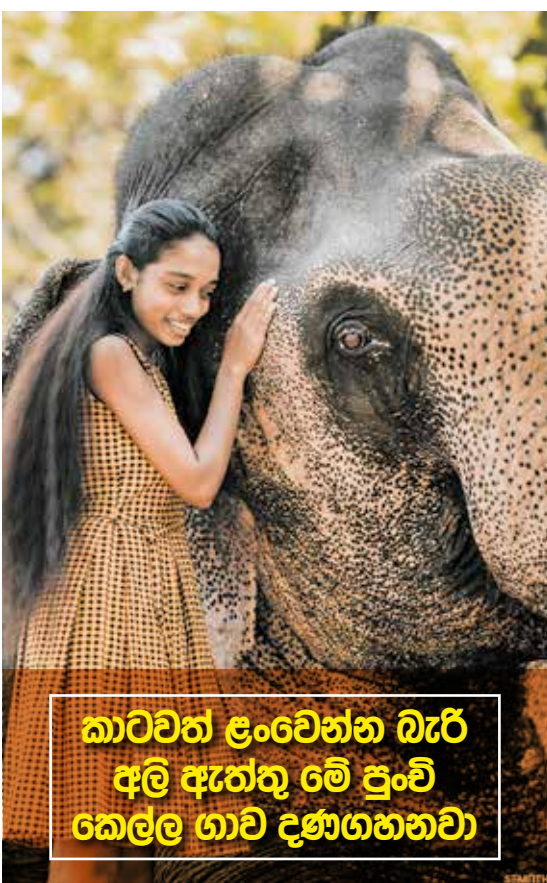
කාලය ටික ටික ගතවෙද්දී හසන්තිත් ටික ටික ලොකුවෙනවා. දැන් ඇයට වයස අවුරුදු පහළොවක්. දවසක් ඇයගේ නිවස ආසන්නයේ වත්තක් සුද්ද කරද්දී ඇය දකින්නේ පුංචි සර්ප පැටියෙක්. හෙවිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතුව ඇය එද ඒ සතාව අතට ගන්නවා. ඒ තමයි හසන්ති පණ තියෙන සර්පයෙක් අතට ගත්ත පළවෙනි දවස. හැබැයි කරමෙට වගේ ඇය අතට ගන්නේ පොළොං පැටියෙක්ව. ඒත් මොකක්දේ මන්ද වාසනාවකට උගෙන් ඇයට කිසිම හානියක් වෙන්නේ නෑ. කොහොමත් හරි එද ඉඳුරු සර්පයෙක් දැක්කොත් උග අතට ගන්න ඇය දෙසැරයක් හිතන්නේ නෑ.

ඔය අතරේ හසන්ති හරි අපූරු වැඩක් පටන් ගන්නවා. ඒ තමයි ගෙවල්වලට එන සර්පයෝ කැළේට ගිහින් දැන එක. මුලින් මුලින් ගෙදරින් ඒකට විරුද්ධ වුණත් පස්සේ පස්සේ වයාලත් ඒකට කැමති වෙනවා. කොහොමත් හරි දවසට කෝල් දහය දෙළහ ඇයට එනවා. ඉතින් මේ පුංචි කෙල්ලන් අතින් හැම වැඩක්ම පාඩු කරගෙන ඒ සත්තු අල්ලලා කැළේට දන්න යනවා. එනෙම නොකළොත් ඒ සත්තු මරයි කියන බයටයි ඇය එනෙම කරන්නේ. ඉතින් ඔය විදිහට අතින් අල්ලලා කැළේට යවපු සර්පයෝ

ප්‍රමාණය දහස් ගණනක්. ඒ අතරින් හයි විතරක් සීයා ගණනක් කියලා ඇය කියනවා.

එද ඇගේ දහඅට වෙනි උපන්දිනේ දවස. ඇයට එද හිතෙනවා ලස්සන ගොටෝ ඡුටි එකක් කරන්න. එනෙම හිතලා අලුතින්ම ගත්ත කළු පාට ගවුම ඇඳලා පොඩි මේකප් එකක් එනෙම දලා ගෙයින් එළියට බහිනවා. ඒත් මේ වැඩේට පුංචි පහේ බාඩාවක් වෙනවා. ඒ තමයි ඇයට එන දුරකතන ඇමතුම. එහා පැත්තෙන් එන්නේ ඉල්ලීමක්. ඒ ගෙදරකට ආපු නගයක් අල්ලන්න එන්න කියලා. දැන් මොකද කරන්නේ? ඇය උපන්දිනේ පැත්තකට දලා කෙලින්ම යන්නේ නයා අල්ලන්න. නයා දැකපු ගමන් හසන්තිටත් ටිකක් බය හිතෙනවා. මොකද උග නගයක් නෙවෙයි නාග රාජයෙක්. හැබැයි දෙපාරක් නොහිතා ඇය නයා ළඟට යනවා.

ඇත්තටම කිව්වොත් ඒ නයා හිතන තරම් ලේසි බඩ්ඩක් නෙවෙයි. කුල්ලක් වගේ ලොකුවට පෙණය පුප්පලා උග මුලින්ම හසන්තිව බය කරනවා. ඒත් ඇය නෙවෙයි පස්සට යන්නේ. කොහොමත් හරි ඇය නයාව අතට අරන් තමයි



කාටවත් ළංවෙන්න බැරි අලි ඇත්තු මේ පුංචි කෙල්ල ගාව දණගහනවා



පස්ස බලන්නේ. ඒ නයා කොච්චර ලොකුද කියනවානම් හසන්තිට උගේ බර දරාගන්න බැරව ඇය වැටෙන්න පවා යනවා. ඇ කියන විදිහට නම් ඒ නයා කිලෝ දහයක් පහළොවක් විතර බරයි. අඩි පහ හයක් දිගයි. අවසානේ ඇය උපන්දිනේ සමරන්නේ ඒ නගය එක්ක. ලස්සන තැනකට ගිහින් ලස්සන ගොටෝ ඡුටි එකක් කරන්න හිතපු හසන්ති අන්තිමේ මේ නයාව වඩාගෙන ඒ ඡුටි එක කරනවා.

දැන් හසන්තිට අවුරුදු දහවයකි. කොච්චර සර්පයෝ ඇල්ලුවත් අද වෙනකල් ඇයට සර්පයෙක්ගෙන් කිසිම හානියක් වෙලා නෑ. ඒත් ඇය හිතුවක්කාර කතාවක් කියනවා. ඒ තමයි ඇය සර්පයෙක්ගෙන් හානියක් බලාපොරොත්තු වෙනවා කියලා. මොකද ඇයට ඒ අත්දැකීම මොන වගේද කියලා බලන්න මීනෙල. ඔය අතරේ හරි අපූරු වැඩකුත් ඇය කරනවා. ඒ තමයි හුරුතලේට පිඹුරෙක් ඇතිකරන එක. පුංචි කාලයක් නෙවෙයි අවුරුදු දෙකකට කිරීටු කාලයක් ඇය ඒ සතාව තමන්ගේ කාමරේ තියාගෙන කන්න බොන්න දිලා රැකබලා ගන්නවා. ගෙදර අයත් නොදැනුවත්ව තමයි මේ වැඩේ කරන්නේ. හැබැයි පිඹුරෙක් කියලා හිතාගෙන ඇති කරන මේ සර්පයා පොළොගෙක් කියලා ඇය දැනගන්නෙ අවුරුදු දෙකකුත් ගියාට පස්සේ.

සර්පයෝ විතරක් නෙවෙයි හසන්තිගේ ලොකේ අලි ඇත්තූත් ඉන්නවා. උපන්



පිඹුරෙක් කියලා හිතාගෙන අවුරුදු දෙකක් පොළොගෙක්ව ඇති කරලා

ගම් පළාතට පින්නවල අලි අනාඨාගාරයත් ළඟ නිසා ඇය ගෙදර අයත් එක්ක ගොඩක් වෙලාවට එනේ යනවා. දවසක් ඇයට අලියෙක් එක්ක ගොටෝ ඡුටි එකක් කරන්න හිතෙනවා. ඒකට ඇය තෝරගන්නේ මිල්ලන්ගොඩ ඉන්න ගල්කුලමේ රාජාව. අදුළ දවසේ ඇය එතැනට යද්දී ඒ අලියා නාන්ත එක්ක ගිහින්. ඒත් එතැන අලියෙක් ඉන්නවා ඇය දකිනවා. ඇය රැවටෙනවා මේ ගල්කුලමේ රාජා කියලා. ගිය ගමන් දෙපාරක් නොහිතන ඇය අලියගේ හොඬවැල බදගන්නවා. ඒත් ඒ ඉන්නේ ගෝමර රාජා. ඒ කියන්නේ පිට අයට ළඟින්වත් යන්න බැරි සැර අලියෙක්. ඒත් සිද්ධි වෙන්නේ පුදුමයක්. ගෝමර රාජා ඇය ඉදිරියේ දණගහලා ඇයට පිටට නගින්න ඉඹි කරනවා. ඇයත් දෙපාරක් නොහිතා හිතෙනවා. එතැන හිටපු මිනිස්සුත් පුදුමවෙනවා.

ඇය තමයි හසන්ති භාග්‍යා හිටිබන්ඩාර. තාමත් ඇය පින්නවල ජාතික පාසලේ උසස්පෙළ හදාරන ශිෂ්‍යාවක්. එන සැරේ උසස්පෙළ ලියන ළමයි අතරේ ඇයත් කෙනෙක්. ලංකාවේ ගොඩක් ගැනු ළමයි ගුරුවරයෝ, වෛද්‍යවරයෝ, ගායිකාවෝ, නිලියෝ වෙන්න හිත මැව්වට ඇයට තියෙන්නේ වෙනස්ම හිතයක්.

ඒ තමයි වනජීවී නිලධාරිණියක් වෙන එක. ඒ බැරවුණත් සර්පයෝ සම්බන්ධ දෙයක් කරලා ඉදිරියට යන්න තමයි ඇය හිත දකින්නේ.

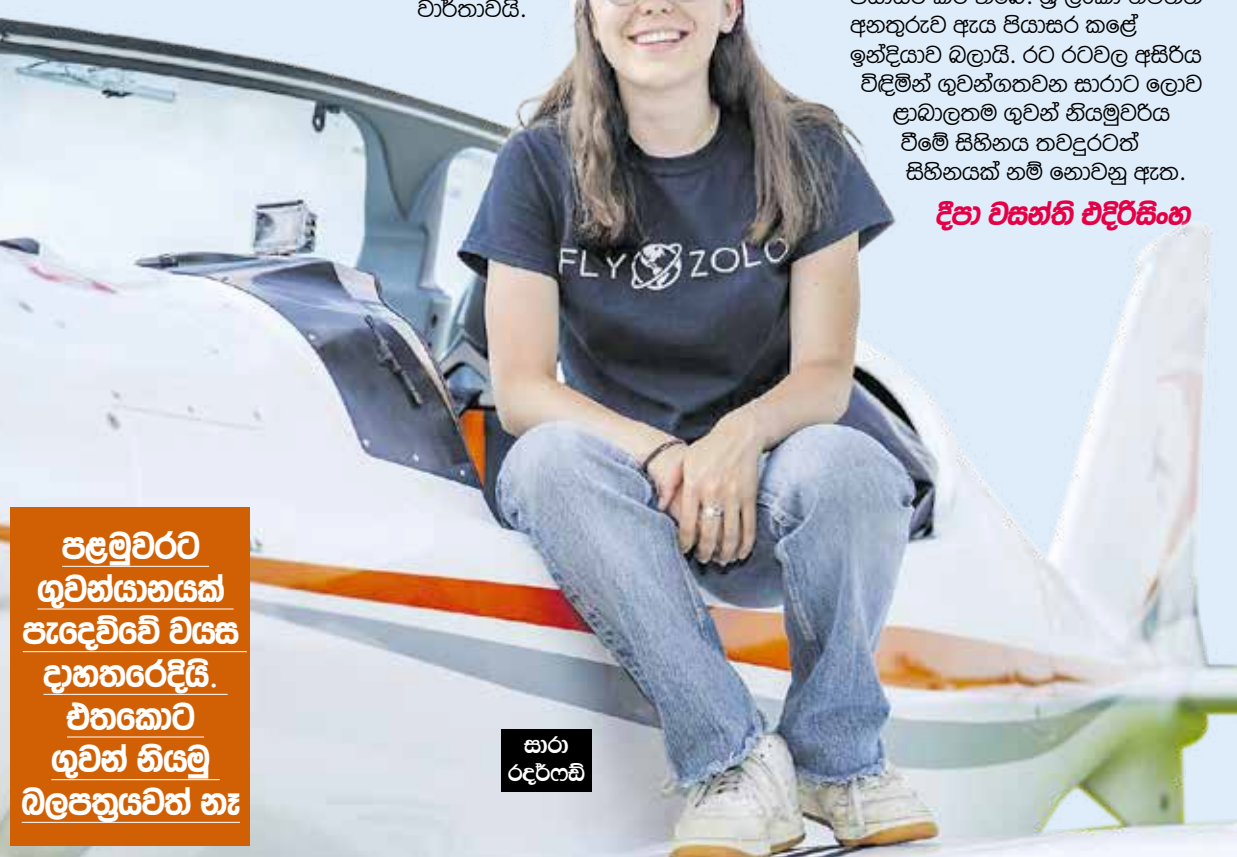
ලංකාවේ හේ නර්ම රසයි

ගිනස් පොතට යන ගමන් රත්මලාන ගුවන් තොටුපොළට ආ සාරා කියයි

“මේ හිනය මගේ හිතට ආවේ කොතොමද කියලා කියන්න මට හරියටම මතක නෑ. ඒත් පුංචි දවස්වල බෙල්ජියම් අහසේ ගුවන්යානාවක් යනවා දැක්කොත් මගේ ඇස් ඒ පස්සේ එළවනවා.”

ඒ බෙල්ජියම් ජාතික සාරා රදර්ෆර්ඩ්ගේ හඬය. ඇය ඉකුත් 28 ද රත්මලාන ගුවන් තොටුපොළට පැමිණීමේදී, කාලයක් තිස්සේ හිතේ තිබූ බලාපොරොත්තුව සැබෑවක් කරගනිමින් ඉන්නා මොහොතකය. එනම් සැතපුම් ගුවන්යානාවකින් ලොව වටා සංචාරය කළ ලොව ප්‍රථම ගුවන් නියමුවරිය ලෙස ගිනස් පොතට එක්වීමේ ගමන අතරතුරය.

කෙළිලොල් දඟකාර තරුණියක වන සාරා තවමත් දහනම වියැතිය. රටවල් පහක් දෙකක් හරහා මහද්වීප පහක් ආවරණය කරමින්, ගුවන් සැතපුම් පහක් එක්දහසක් ආවරණය කිරීම ඇගේ ගමනාන්තයට ඇතුළත්ය. එහිදී අත්ලාන්තික් සාගරය හරහා ශ්‍රීන්ලන්තය, කැනඩාව, දකුණු ඇමෙරිකාව ඔස්සේ ඇලස්කාව දක්වාත්, ඉන්පසු රුසියාව සහ ඉන්දුනීසියාවත් එම ගමන් මාර්ගයට ඇතුළත්ය. මෙම ගමන්වලදී රටවල් පහක් දෙකෙහිම තම ගුවන්යානය ගොඩ බැස්සවීමට ඇය සැලසුම්කොට තිබේ. එහිදී සමකය හරහා දෙවරක් ගුවන්යානය



පළමුවරට ගුවන්යානයක් පැදවීමේ වයස දාහතරේදීයි. එනකොට ගුවන් නියමු බලපත්‍රයවත් නෑ

සාරා රදර්ෆර්ඩ්

ඇයගේ සිහිනය ලොව ප්‍රථම ගුවන් නියමුවරිය වීමයි

සාරාගේ යානය



රත්මලාන ගුවන්තොටුපොළේදී සාරා පිළිගත් අයුරු

“ඇත්තටම මගේ පුවලේ අයට ගුවන් කියන්නේ අලුත් තැනක් නෙවෙයි. ඒ හින්දාම ඉඳහා අහස බොහෝම සැතපුම්, ලස්සන තැනක් විදියටයි දැනුණේ. ගුවන් නියමුවරියක් විදියට පළමුවරට සැතපුම් ගුවන්යානයක් ගෙනයද්දී මට වයස යන්නමත් දහතර ලැබුවා වහරයි. ඒ අත්දැකීම විශ්මයජනකයි.”

සාරා කියන්නීය. ඇය කියන පරිදි ඇයට ගුවන් නියමු බලපත්‍රය ලැබෙන්නේද ගෙවුණු 2020 වසරේදීය. එවිට ඇය දහඅට හැවිරිදිය.

සාරා ගමන් ගන්නා සැතපුම් ගුවන්යානයද විශේෂිත තාක්ෂණයකින් යුතු එකකි. සාකේ යූ.එල්. වර්ගයේ අතින්දැමූ ගුවන්යානයක් වන එය වේගය අතින්ද ඉහළම අගයක තිබෙන්නකි.

“ඇත්තටම ගිනස් වාර්තාවක් තියනවා වගේම රට රටවලට ගිනිස් ලබන අත්දැකීමත් මට හරිම විශේෂිතයි. ලංකාව ලස්සන රටක්. ලංකාවේ රස තේවලටත් මම හරිම කැමතියි. ඒ තේ ඒක හරිම රසයි. ඒ වගේම ලංකාවේ අය ආගන්තුක සත්කාරවලට හරි ලැදියි. මේ ගුවන් ගමනේ එයත් මට නොමැකෙන මතකයක්.”

ඇය බලාපොරොත්තු වූ ලෙසම අපේක්ෂා කළ රටවල්වලින් අඩකටත් වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකට ගුවන් නියමු පියාසර කර තිබේ. ශ්‍රී ලංකා ගමනින් අනතුරුව ඇය පියාසර කළේ ඉන්දියාව බලයි. රට රටවල අසිරිය විඳිමින් ගුවන්ගතවන සාරාට ලොව ප්‍රථම ගුවන් නියමුවරිය වීමේ සිහිනය තවදුරටත් සිහිනයක් නම් නොවනු ඇත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

මෙහෙයවීමටද ඇය අපේක්ෂා කරන්නීය.

“මම මගේ ලෝක සචාරය ආරම්භ කළේ අගෝස්තු මාසේ දහඅට වෙනිදායි. ඒ මගේ මව්වරට වන බෙල්ජියම්, රසල්ස් නුවර ඉදලයි. මේ සංචාරය ජනවාරි මාසයේදී ජයග්‍රාහීව නිමා කරන්න අපේක්ෂා කරනවා. ඒකට මට මගේ අධීක්ෂකයා වගේම ගෞරවයෙන් ආශීර්වාදයත් තියෙනවා.”

සාරාගේ දෙනෙතේ දීප්තිය ඇයගේ බලාපොරොත්තුවේ තරම කියාපායි. ඇය බිඳ හෙළන්නට යන්නේ, 2017 වසරේ ඇමෙරිකානු ජාතික ගුවන් නියමුවරියක වන තිස් හැවිරිදි ගෞරවය වසරේ විසින් තබන ලද ගිනස් වාර්තාවයි.

BIONGPLUS
PREMIUM NUTRITIONAL HAIR COMPLEX

කෙස් හැලෙනවාද? කෙස් ශක්තිමත් නැද්ද? තැනින් තැන අඩුයි වගේද? මෙන්න විසඳුම ...

ISO 22000:2005

FOR THICK AND LONG HAIR, STOPS HAIR FALL

අර්ථයේ වර්ධනයක් සමඟ යම් කාලයකදී අපගේ සිරුරට අවශ්‍යවන විටමත් හා ඔබේ දුර්වල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණහොත් අර්ථයේ ඉන්ද්‍රියයන් හා අවිච්චිතවල වර්ධනය හා හිරෝගිමත්භාවය හිත වී යයි. එවිට හිසකෙස්වල ශක්තිමත්භාවය, හිරෝගි පෙනුම හා වර්ධනයට අවශ්‍ය විටමත් අමතරව ලබා ගැනීමට සිදුවෙයි. ස්වභාවික Bionplus පෝෂණ

අතිරේකය දිනපතා එක බැගින් මසක් පුරා ලබා ගැනීමෙන් ශීඛට හිරෝගිමත් කෙස් තලඔතට ඉතා පහසුවෙන් උරුමකම් කිව හැක. ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම ලබා ගත හැක.

Dr. Ganga Srimali Rajapaksha (PhD) (University of Kelaniya)

Sangsu Lanka Trading, 077 338 7363

100% ස්වභාවිකයි

ඔබේ අඳුරු තැන් සොදුරු කරයි

අප්‍රසන්න පෙනුම ඇති අත්පට සහ කලවා ස්වභාවිකව පැහැපත් කරයි දහඩිය දුහඳ ද නැති කරයි

Tynus
100ml

චිත් අත්පට වයිටිනිස් ක්‍රීම්

රු. 450/- ක් පමණි

Sangsu Lanka Trading, 077 338 7363

සමහර නෝනලාට සැරටම 'බුක්කඩ්ඩි උණ'

“හැමෝම ඔරිස් එකට එන්නේ කාර්ටල. මම එතරක් බස් එකේ දුම් කඩා අච්චේ කරවෙලි වැඩට යනවා. ඔයාට මං ගැන දුක හැද්ද?”

නිමාලිගේ කතාවට තමා ගැන ලැජ්ජාවකුත්, බිරිඳ ගැන අනුකම්පාවකුත් උපද්දවාගත් සුපුන් කිසිවක් නොකියාම බිම බලාගත්තේය.

සුපුන් හා නිමාලි විවාහ වී අලුත් ගෙදර පදිංචියට ආවේ දැන් මාස හය හතකට පෙරතුටය. අලුත් ගේ හදුන්නට ගත් ණය නිසා සුපුන්ගේ අතට දැන් ලැබෙන්නේ පඩිපතෙන් හරි අඩක් පමණි.

ගම්බද තරුණියක් වූ නිමාලි නගර පන්නයට ඇදීමට පැළඳීමට හුරුවුණේ, කාර්යාලයේ යුවතියන්ගේ විචිච්චින දුටුවාට පසුවය.

“පඩි... හැමෝම කාර්ටලින් එද්දී එයාටත් ලැජ්ජා ඇති” යැයි කල්පනා කළ සුපුන් අයියාගෙන් ඉල්ලාගත් අතමාරුවකින් ලිසි ක්‍රමයට වාහනයක් මිලදී ගත්තේය.

ඒ කොයික වෙතත්, නිවසට අලුත් මෝටර් රථයක් ගැනීමේ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිමාලිගේ සිතේ තිබුණේ සති දෙක තුනකි.

“ඔරිස් එකේ හැමෝම ගේන්නේ බුක්කඩ්ඩි හැන්ඩ් බැෂ්. මමත් හැන්ඩ් බැෂ් එකක් බැලුවා. තිස් පන්දහයි. මට ඒක අරගන්න ඕනේ.”

නිමාලි කීවේ සුපුන් අභියාස තොදෙල් වෙමිනි.

“මීවා මහ මෝඩ වැඩ. තිස් පන්දහක බැෂ් එකක් අරන් රූපියල් දහක් දෙදහක් ඒ බැෂ් එකේ දුගෙන යන එකද රූපියල් දහක දෙදහක බැෂ් එකක් අරන් ඉතිරි සල්ලි ටික සේරම බැෂ් එකේ දුගෙන යන එකද වැඩියෙන් හොඳ?”

සුපුන් ප්‍රශ්න කළේය.

“අපේ සතේ හැති වුණාට පණ්ඩිතකම නම් අඩුවක් හැතුව තියෙනවා. අපරාදේ ඔයාට බැඳගෙන මම ජීවිතේ කාළකණ්ඩි කරගන්නා.”

ඒ ගෝරනාඩුවෙන් පසු නිමාලි මවට දුරකතන ඇමතුමක් ගෙන “අම්මේ මට තවත් මේ මිනිනා එක්ක පවුල් කන්න බැහැ. මෙයා මට කිසිම දෙයක් අරන් දෙන්නේ නැහැ” කියමින් හඬා වැළපුණාය.

“උඩට ඉන්න බැර නම් ගෙදර වරෙන්... ගැනියෙක්ට සැප සම්පත් දිලා සතුටින් තියන්න බැර පිරිමින් හරියට රූකඩ ගානයි.”

ඇවිලෙන ගින්න නිවා දැමීම වෙනුවට එයාට තවත් පිදුරු මිරියක් අත්හැරීමට නිමාලිගේ මවද දෙපාරක් හිතුවේ නැත.

“නිමාලිගේ අම්මත් තරුණ කාලේම සැමියාගෙන් වෙන්වෙලිවී කාන්තාවක්. ඇය නිමාලිගේ පවුල දෙකඩ කරන ගානට කතා කරපු තැන නිමාලි දික්කසාද වෙන්න තීරණය කරලා. “මේ වගේ ගැනියෙක් නම් මටත් අවශ්‍ය නැහැ” කියන එක තමයි සුපුන්ගෙන් මතය වුණේ. ඒත් ඒ පවුල වෙන්වෙන්නට සුපුන්ගේ දෙමව්පියෝ අකමැති වුණා. මේ දෙපළ මගේ උපදේශනයට යොමු කළේ ඔවුන්.

සුපුන් නිමාලිගේ විවාහ වෙලා තිබුණේ ප්‍රේම සම්බන්ධයකින්. හැබැයි විවාහයෙන් පස්සේ ඇයගේ අමුතුව පෙරළියක් වුණා කියලා



නිසා දෙන්නා දෙමහල්ලේ අතර සංකීර්ණ පවුල් ප්‍රශ්න ඇතිවෙන එක තමා අත්තිමේදී වෙන්නේ. ඒ නිසා පවුලේ ආර්ථික සුරක්ෂිතභාවය ගැන යම් වගකීමක් ඇතිව කටයුතු කරන එක දෙන්නාගෙම වගකීමක්.

කොච්චර සල්ලි හම්බ කළත් මද කියලා කියන බිරිත්දැවැර ඉන්නවා. මම දකින විදියට එතැන තියෙන්නේ හම්බ කරන මුදලේ මදකමකට වඩා ඒ මුදල් වැය කරන ආකාරයේ ගැටලුවක්. මොකද අතට ලැබෙන පුංචි මුදල හරි සකසුරුවමින් ප්‍රයෝජයට ගන්න සිටියාවන බිරිත්දැවැරත් ඉන්නවනේ.

අතින් කාරණාව තමයි පවුලක සැමියයි බිරිඳයි දෙන්නම රැකියාව කරනවා නම්, මේ සල්ලි මගේ මේවා ඔයාගේ කියලා පංගුපේරුකම් කරන එක. ඒක දෙන්නා අතර බැඳීම පළඳ කරන ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීමක් කියලයි මම නම් හිතන්නේ. ඒ නිසා තමන්ට පුළුවන් හැමවෙලේම සහකරුවාට හයිසක් වෙන්න බලන්න. මේ තාක්කල් හිතන්නේ බලන්නේ නැතිව ආවට ගියාට මුදල් නාස්ති කළා නම් අලුතින් පටන්ගන්න. මේ අලුත් අවුරුද්දේ ඉඳලා අලුතින් ජීවිතේ පටන්ගන්න පුළුවන්. ඒකට වැදගත් වෙයි කියලා හිතන දේවල් ටිකක් ගැනත් අද කතා කරමු.

මුලින්ම මාසෙටම ගෙදරට අවශ්‍ය බඩුමුට්ටු පොතක ලියාගන්න. ගොඩක් අය වෙළඳපොළට ගියහම දකින දකින දේවල් මිලදී ගන්නවා. පස්සේ ඒ දේවල් පාවිච්චියට ගන්නේ නැහැ. ඉතින් ගෙදරට යමක් ගන්න කලින් ඒක තමන්ට අවශ්‍යද නැද්ද කියලා මුලින්ම ටිකක් හිතලා බලන්න. ඉවත දුන දේ වෙනුවට නැවත නැවත හදන්න කරන්න පුළුවන් ඒ වගේම කල්පැවැත්මෙන් වැඩි භාණ්ඩ මිලදී ගන්න පුළුවන් නම් ඒ දේවල් දීර්ඝ කාලයක් භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම මුදල් ඉතිරි කරන ක්‍රමවේද හොයාගන්න. විශේෂයෙන් අහඹු මුදල්. ඒ කියන්නේ වෙන මාසවලට වඩා වැඩිපුර හම්බවෙන මුදල් ඉතිරි කරන්න බලන්න. ඒ වගේම අපේ තියෙන මුදල පිරිමහගන්න බලන්න. දැන් හිතන්නකෝ අපේ තියෙන්නේ රූපියල් දහයි නම් දෙදහක බඩු අරන් ක්‍රෙඩිට් කාඩ් දික් කරන්න යන්න එපා. ඒකෙන් වෙන්නේ නොදැනුවත්වම අපි ණයකාරයෝ වෙන එක. ජලය හා විදුලිය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කරන විකෙණුත් මුදල් ඉතිරි කරන්න පුළුවන්.”

සැමියා කියන්නෙ සිතූ පැතු සම්පත් දෙන කජරුකක් හෙවෙයි

සුපුන් කිවවා. මේ කාන්තාව ඇයට ලැබෙන මුදල් අම්මා වෙනුවෙන් වියදුම් කරලා. ඇය උපයන මුදලින් ඇයගේ දෙයක්වත් කරගෙන නැහැ. මොකද තමන්ගේ හැම වියදුමක්ම දරන්න ඕන සැමියා කියන මතයේ තමයි ඇය ඉඳලා තියෙන්නේ. සැමියා හිතු පැතු සම්පත් ලබාගන්න පුළුවන් කජරුකක් කියලා ඇතැම් බිරිත්දැවැර හිතනවා. තමන්ගේ බිරිඳගේ සතුට වෙනුවෙන් දේවල් අරන් දෙන්න බොහෝ සැමියානුත් කැමතියි. ඒත් ඉතින් මනුස්සයෙක්ට දෙයක් කරන්න පුළුවන් සීමාවක් තියෙනවනේ. අන්න ඒ සීමාව දැනගෙන වැඩ කරන එක බිරිඳගේ වගකීම.

සැමියා උපයන බහය මනා ලෙස කළමනාකරණය කිරීම යනපත් බිරිඳකගේ යුතුකමක් කියලා බුදුනාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියෙනවා. ඇත්ත. බිරිඳ තමයි ගෙදරක මුදල් ඇමිනි. මුදල් ඇමිනි නාස්තිකාර කෙරෙන්න නම් රටක් වුණත් විනාශ

වෙලා යනවනේ. ඒ වගේ තමයි නිවසත්. ඔය වගේ දේශනාවල වටිනාකම දන්න නිසාදෝ ඒ කාලේ බවලතූන් ආගාමයේ ගැන හිතලා උයන්න ගත්තු හාල් සේරුවෙන් පවා මිටක් ඉතිරි කළා.

බිරිඳක් වුණාම කරන්න ඕනේ සැමියා දවස තිස්සේ දහඩිය මහන්සියෙන් හම්බකරන සල්ලි සකසුරුවමින් භාවිතා කරන එක මිසක් බුක්කඩ්ඩි හින පස්සේ එළෙන්න එක නෙමේ.

දැන් කාලේ ගොඩක් අය ණයවෙලා හරි බුක්කඩ්ඩි දේවල් අරන් තමන්ගේ තත්වය තරාතිරම පෙන්වන්න හදනවා. මිල වැඩි දේවල් පාවිච්චි කරන එකෙන් මනුස්සයෙකුගේ වටිනාකම මනින්න පුළුවන්ද කියලා නම් මම දන්නේ නැහැ. හැබැයි ඒක පවුලේ ආර්ථිකය පිරිහෙන්න හේතු වෙනවා කියන එක නම් කියන්න ඕනේ.

කසාද බඳින්න කලින් ‘ලුණුයි බතුයි කමුකො රත්තරන්’ කියලා කිව්වට විවාහ වෙලා දෙන්නා, තුන්දෙනා, හතරදෙනා වුණහම දැනෙන ආර්ථික බර අඹුසැමියන්ගේ බැඳීම අඩුවෙන්නත් හේතු වෙනවා. මොකද හිස්බඩ්ඩි ඉඳගෙන ආදරේ කරන්න බැහැනේ. පවුලේ ආර්ථික ප්‍රශ්න

දෙන්නම රස්සාවක් කරනවනම් පංගුපේරු තියාගන්න එපා



මුස්ලිම් කාන්තාවන් දැකීම පිටුවට පත්කරන කානි උසාවි අනෝසි කරන්නැයි නිටපු මහාධිකරණ රෙජිස්ටාර්වරයෙකු වන මොහොමඩ් සුබයිර් මහතා ඉල්ලීමක් කළේය. ඔහු මෙම ඉල්ලීම කළේ, එක රටක් එක නීතියක් සඳහා වූ ජනාධිපති කාර්ය සාධක බලකාය මහජන අදහස් විමසීම සඳහා මහනුවර දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයට ඉකුත් (26) ද රැස්වූ අවස්ථාවේදීය. සිය හතළිස් වසරක සේවා කාලය තුළ ඔහු, අධිකරණ පරිපාලනමය සේවයේ රාජකාරි කළ අතර, මහනුවර මහාධිකරණයේ රෙජිස්ටාර්වරයා ලෙස විශ්‍රාම ලැබීය. එද මෙද තුර තම රාජකාරි ජීවිතය තුළ ලද අත්දැකීම් අතර කානි උසාවියෙන් සිදුවන අගතිය ගැන කළ අධ්‍යයනයකින් පසු ඔහු මෙම අදහස් දැක්වීම කර තිබේ. මෙම ලිපිය සැකසෙන්නේ එම කරුණු ඇසුරිනි.



විශ්‍රාම ගිය දෙමළ ඉස්කෝලේ මහත්තුරු නඩු අහන

කානි උසාවි තහනම් කරන්න

නිටපු මහාධිකරණ රෙජිස්ටාර් මොහොමඩ් සුබයිර්



රියානාට තවමත් වයස දහතනි. පාසල් යන කෙළිලොල් වයසේ සිටියත් පොත්මිටිය වෙනුවට ඇය තුරුළු කරගෙන සිටින්නේ තම සත්මස් විශැති බිළිඳුවයි. ළමයෙකුට ළමයෙකු බලාගැනීම කොතරම් අසීරු වුවත් රියානා එය කළ යුතුම විය. ඇයගේ විසිනත් තැවිරිදි පෙම්වතා ඉරිගාන් දරුවාට නඩත්තු මුදලක් ගෙවන්නට කානි උසාවියේදී පොරොන්දු වුවද ඔහු දැන් රටෙන් නැත. ලොවේ කොතැනක සිටිනවාදැයි කියන්නට දන්නා කෙනෙකුත් නැත.

“එයා එක මාසයක් නඩත්තු ගෙව්වා. කානි උසාවිය මගේ දරුවටත්, දරුවගෙ දරුවටත් වුණු අසාධාරණය හරියට ඇහුවේ නෑ. පිරමියාගේ පැත්ත තමයි ගත්තේ. කැකිල්ලේ තිත්දම තමයි දෙන්නේ.”

ඒ රියානාගේ මවය. කානි උසාවිය තුළ නඩු අසන්නට යෑමෙන් කාන්තාව තව තවත් අසරණ වන බවත් ඇය කියන්නේ හැඳූ කඳුළුනි. එවන් කතා සිය ගණනක් මේ කානි උසාවිය හා බැඳී ඇති බව ඇත්තය.

“මම මහාධිකරණ රෙජිස්ටාර්වරයා විදියට උසාවියක් ලබලා 1988 අවුරුද්දේ තමයි මහනුවරට ආවේ. එම අධිකරණ සංකීර්ණය බාරව කටයුතු කළේ මමයි. එහිදී මට පැමිණිලි කිහිපයක් ලැබුණා ඒ පැමිණිලි විභාග කරගෙන යද්දී මට දැනුණා මුස්ලිම් නීතිය කියලා (මුස්ලිම් විවාහය හා දික්කසාදය) නීතියක් ඇවිත්, ඒ නීතිය අනුව කානි උසාවි ආරම්භ කරලා වැඩ කරගෙන යනවා කියලා. මේ කානි උසාවිය 1956 තමයි මුල්වරට මුස්ලිම් සමාජයට හඳුන්වා දීලා තියෙන්නේ.

මගේ වචනයෙන් කිව්වොත් මේක මෝඩ ක්‍රමයක්. ඒ වගේම මෙහි නඩු අහන්නේ උසාවියේ නඩු අහන පිළිවෙලට නොවෙයි. ඒ විනිශ්චයකාරවරයා නීතියේ මහතෙකුත් නොවෙයි. උසාවියක් ගත්තම එහි නීතිමය ක්‍රියාපටිපාටියක් තිබෙනවා. දණ්ඩනීති සංග්‍රහය, සිවිල් නඩු විධාන සංග්‍රහය තිබෙනවා. අපරාධ නඩු විධාන සංග්‍රහය තිබෙනවා. ඒ නීතිය අනුව තමයි නඩුවක් අහන්න පුළුවන්. ඇතැම් ලියකියවිලි තියෙනවා ඉදිරිපත් කළ නොහැකි ඒවා. ඒ පිළිබඳව දන්නේ නීතියේ මහතායි. මෙතැනදී විනිශ්චයකාරවරයා නීතියෙකු විය යුතුයි. ඒත් කානි උසාවියේ ඉන්න විනිශ්චයකාරවරයා

බහුවිවාහ වෙනුවට මුස්ලිම් පිරිමියාටත් එක විවාහයක රැඳිය හැකි නීතියක් අවශ්‍යයි

නීතියෙක් නොවෙයි. ඔහු බොහෝවිට විශ්‍රාමලත් ඉස්කෝලේ මහත්තයෙක්. ඔහු බොහෝදුරට දුටුව භාෂාව විතරයි කතා කරන්නේ. සිංහලේ බෑ. එහෙම අයට තනතුරු දීලා නඩු අහන්න යෑමෙන් කානි උසාවිය තුළ

කාන්තාවට විශාල අසාධාරණයක් සිදුවෙනවා. ඇයගේ හඬට කන්දෙන්න කෙනෙක් නැතැ. ඒ අසාධාරණය සිදුවෙන්නේ මෙහෙමයි.

යම් අයෙක් දැරියක් ගර්භනී කළොත්, ඔහු ඒ දරුවගේ පීතෘත්වය භාරගන්නේ නැත්නම්, මනේස්ත්‍රාත් අධිකරණයේ නඩු පවරනවා. එහිදී ඔහු පීතෘත්වය පිළිගන්නවානම් නඩත්තු මුදලක් නියම කරනවා. මාසයක් නඩත්තු මුදල් නොගෙව්වොත් නිරේට නියම වෙනවා.

ඒත් කානි උසාවිය මගින් නඩත්තු මුදලක් නියම කළද එය නොගෙවා බේර, රටෙන් නොසිට අදළ අයට පලායන්නට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. මෙය මුස්ලිම් දැරියගේ ජීවිතය අගතියෙන් අගතියට පත් කරන්නක්.”

මෙහිදී කානිවරයා යම් නඩත්තු මුදලක් නියම කළද නීතිමය පසින් එහි වලංගුතාවයක් නොමැත. එහිදී නඩත්තු නඩු මනේස්ත්‍රාත් අධිකරණයට යොමු කරන්නේ නම්, එය අහිංසක මුස්ලිම් තරුණියට යුක්තිය ඉටුකිරීමක් බවද ඔහු පෙන්වා දෙයි.

“රළගට දික්කසාදය කියන කාරණයේදී දිස්ත්‍රික් උසාවිවලට යන්න මුස්ලිම් කාන්තාවට කක් අකමැතියි. දිස්ත්‍රික් උසාවියේ නඩුවක්

ඉවර වෙන්න අවුරුදු ගණනක් යනවා කියන මතයක් තියෙනවා. ඒත් එහි සත්‍යතාවයක් නෑ. දිස්ත්‍රික් උසාවියේ දික්කසාද නඩු දිග්ගැස්සෙන්නේ නැතැ. දික්කසාද නඩුවක් දිස්ත්‍රික් උසාවියට ආවා නම්, විනිශ්චයකාරතුමා කියන්නේ ‘දෙවියන්වහන්සේ මේ දෙන්නට එක්කරලා තියෙනවා, මම මොකටද ඒ අයට වෙන් කරන්නේ?’ ඒ නිසා නීතියේ මහත්වරුන්ට ඔහු කියනවා මේ දෙපාර්ශවය සමාදන කරන්න කියලා. ඒ සඳහා තුන් මාසයක් කල් දෙනවා. එහිදී සමාදන නොවෙනවානම් ඒ ගැන තර්ක කරන්න එපා කියනවා. මේ දෙපාර්ශවය කට අරිනවා කියන්නේ කුණු රෙදි සේදීමක්. විනිශ්චයකාරවරු අකැමතියි මේ නඩු අහන්න. එහිදී සමාදනයෙන් මෙය විසඳගන්න, එකට ඉන්න බැර

නම් වෙන්වෙලා යන එක තමයි නොදම දේ කියලා කියනවා. එතැනදී එක් අයෙකු විත්ති කුඩුවට නැගලා ‘අපි සමාදනෙන් වෙන්වෙලා යනවා’ කියලා මහජනතාවට නොඇසෙන්න නඩුව ඉවර කළ හැකියි. 1972 ෆිලික්ස් බයස් බණ්ඩාරනායක මහතා තමයි මේ පවුල් අධිකරණය කියන නීතිය ගෙනාවේ. පවුල් අධිකරණය කියන කාරණාවේදී නඩුව අහන්නේ නිල කාමරයේදී. ඊට හේතුව තමයි සැමියාගෙන් බිරිඳගෙන් කාරණා තවත් පාර්ශවයක් දැනගත යුතු නැතැ කියන කාරණය. ඒ අනුව අදටත් දිස්ත්‍රික් උසාවියේ පළමු නඩු කාරණය වෙන්නේ දික්කසාද නඩුයි. ඒ අනුව කානි උසාවියේ නෙවෙයි දිස්ත්‍රික් උසාවිය තුළ මෙම නඩු පැවරීම සුදුසුයි. එතැනදී නීතියේ මහතෙකුට ඒ වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය හැකියි.”

සුබයිර් මහතා කියන්නේ නඩත්තු නඩු මනේස්ත්‍රාත් අධිකරණයටත්, දික්කසාද නඩු දිස්ත්‍රික් අධිකරණයටත් පවරා කානි උසාවි සම්පූර්ණයෙන්ම අනෝසි කළ යුතු බවය.

බහුවිවාහ සම්බන්ධයෙන් මුස්ලිම් ආගම තුළ අනුමැතියක් ඇතැයි සඳහන් කරමින් ඇතැම් පුරුෂයින් සිදුකරගන්නා විවාහ නිසාද මුස්ලිම් කාන්තාවට හිරිහැර විඳින්නට සිදුව ඇතැයි ඔහු පෙන්වා දෙයි.

“කුරාණයේ කියලා තියෙනවා මුස්ලිම් පිරිමියට විවාහයක් සිදුකරගන්න ඕන ආකාරය. කාන්තාවෝ හතරදෙනෙක් විවාහ කර ගන්නවා නම් එක කරන්න පුළුවන් කාටද කියලත් කියලා තියෙනවා. අපේ සමහර මවුලුවරු ඉන්නවා රැවුල වවාගන්නවා, මව්ලුව සහතිකේ ගන්නවා, කසාද තුන හතරක් කරගන්නවා. එහෙම කරන්න බෑ. කුරාණයේ හතරවැනි ජේදයේ තියෙනවා යුක්තිය ඉටු කරන්න පුළුවන් නම් පමණක් විවාහ හතරක් කරගන්න කියලා.

කුරාණයේ හැටියට මේ කියන යුක්තිය විශාල අර්ථයක් සහිතයි. එහිදී කාන්තාවගේ සුබසිද්ධිය මුලිකයි. ඒ අනුව බහුවිවාහ වෙනුවට මුස්ලිම් පිරිමියාටත් එක විවාහයක රැඳිය හැකි නීතිය අවශ්‍යයි. බහුවිවාහ නීතියේදී කියන නිර්දේශය ගෙනඒම ඉතා කාලෝචිතයි.”

සුබයිර් මහතා එම ඉල්ලීම කළේ කම්ටු සභාපති පූජ්‍ය ගලගොඩඅත්තේ ඥානසාර හිමියන් ප්‍රමුඛ කම්ටු සාමාජිකයින් හමුවේ ප්‍රකාශයක් ලබාදෙමිනි.

ඔහු මෙම ප්‍රකාශය ලබාදුන්නේ ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත්වී විමස විශේෂයකි.





මේරිනාමි

වෙලාවට දහවල් දෙකට ආසන්නව තිබුණි. කොළොම්නොට ගෙන්දගම් පොළොව මතට හිරුරැස් පතිත වුණේ හිතක් පපුවක් නැති ගාතටය. කොළඹ 07 විජේරාම පාරේ පිහිටි කාර්යාලයෙන් පිටත්ව අපි කෙළින්ම පැලවත්ත තනරමං හන්දිය හරහා කොස්වත්ත දෙසට යනවිටත් අවිරශ්මියේ සැරනම් බිඳක් හෝ අඩුවී තිබුණු බවක් මතක නැත. ‘පහත් තැනින් යයි ගලා පලේ’ වගේ ඒ ගිනි මද්දනනත් ඔව්වම් කළේ වදවේල සර්කරගන්නට මහපාරේ ඔට්ටුවෙන අහිංසක ජීවිතවලටය. අපි එහි යනවිටත් ඇය එක් අතක පිහියක්

තබාගෙන තැඹිලිගොඩ මුරකරමින් යන එන වාහන දෙස බලාසිටියේ කවුරුන් හෝ තැඹිලි ගෙඩියක් මිලදී ගන්නට එහි එනතුරුය.

“හොඳටම අච්ච සැරයින්... කොහොමද මේ අච්චේ ඉන්නෝ?”

“මේ බිස්නස් එක කරලනෙ මිස් අපි ජීවත්වෙන්නෙ. ඉතින් අච්ච වැස්ස බල බල ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ. අනික මේ වෙලාවට තියෙන ශ්‍රීස්මෙට තමයි මිනිස්සුන්ට තැඹිලි ගෙඩියක් බොන්න හිතෙන්නෙ.”

“ඔයාගෙ නම මොකක්ද?”
“සුරංජී.”

තැඹිලි ගෙඩියක්ද බොනගමන් අපි කතාවට වැටුණෙමු.

“මම අවුරුදු 3ක ඉඳන් පාරේ තැඹිලි විකුණනවා. දවසකට තැඹිලි ගෙඩි 50ක් විතර විකුණගෙන රුපියල් 2000ක් 2500ක් හොයාගන්නවා. ඒකෙන් කරන්න වැඩ නම් කෝටියක් විතර තියෙනවා. ළමයට උගන්නලා, ගෙවල් කුලී ගෙවලා, ක්‍රීඩා වස්තු ලීසිං එක ගෙවන්නත් ඕන. මගේ හිතේ තියෙන ලොකුම බලාපොරොත්තුව ඉඳිරි අවුරුදු දෙක තුන ඇතුළත කොහෙන්හරි ඉඩම් කැල්ලක් ගන්න එක. ඒක ලොකු හිතයක් තමයි. ඒත් පුළුවන් විදියට දවසට රුපියල් 100 ගානේ හරි ඉතුරු කරනවා. අනික මම මේ හම්බකරන තුට්ටු දෙක වියදම් කරන්නෙ සෑහෙන්න පිරිමහලා. කොටින්ම කිව්වොත් උදේ දවල් වේල දෙකම තැඹිලි බිලා රැට තමයි බත් සිංගක් කන්නෙ.”

කිඹුලාවල පාරේ පලතුරු විකුණන මේරිනාමිට ද මේ වසරේ ඉටුකරගැනීමට බලාපොරොත්තු රැසක් ඇති බවයි අපට කීවේ.

“මම පාරේ පලතුරු විකුණන්න අරන් අවුරුදු 30ක් විතර. ඒ කාලෙ නම් හොඳ ආදායමක් ලැබුණා. ඒත් පහුගිය ටිකේ කොරෝනා නිසා අපිට ගොඩක් ප්‍රශ්න ආවා. ඒත් ඉතින් බැහැරයි කියලා හිටියොත් බැහැරමනේ. ඒක නිසා ණයට සල්ලි ටිකක් හොයාගෙන ආපහු ව්‍යාපාරයට අතහැනුවා. මාසෙට ගෙවල්



සුරංජී

මම මේ හම්බකරන තුට්ටු දෙක වියදම් කරන්නෙ සෑහෙන්න පිරිමහලා. කොටින්ම කිව්වොත් උදේ දවල් වේල දෙකම තැඹිලි බිලා රැට තමයි බත් සිංගක් කන්නෙ



වාමර

කුලීන් ගෙවාගෙන එදිනෙද වියදමින් පිරිමහගෙන කොහොමත් හරි කියක් හරි ඉතුරු කරගන්න තමයි උත්සාහ කරන්නෙ. නැබැරයි රුපියල් දහසක්වත් අතේ නැති දවසුත් ඕනෙතරම් තියෙනවා. ඇත්තටම දැන්නම් කුලී ගෙවල්වල ඉඳලා ඇතිවෙලා. ඒ නිසා තමන්ගෙ කියලා පැලක් හරි අටවගන්න තමයි ඕන. නැබැරයි අපි වගේ පොඩි මිනිස්සුන්ට ගෙවල් දෙවල් හදන එක දැන් හිතයක් වේගෙන යනවා. පුළුවන් කෙනෙක් ඉන්නවා නම් අපිට හොකා හොඩි වැට්ලා ඉන්න හරි පොඩි ගෙයක් හදලා දෙනවා නම් ලොකු පිනක්.”

ඒ අසලම කැවිලි විකුණන වාමරට ද පරණ අවුරුද්ද ගැනත්, අලුත් අවුරුද්ද ගැනත් කියන්නට කතාවක් තිබුණි.

“බොරු කියන්න ඕන නෑනෙ. මම නම් මෙතන සතියෙ දවස් පනේම කැවිලි විකුණලා දවසකට රුපියල් අටදහස් නවදහස් විතර හොයනවා. නැබැරයි



රාණී

ඉතින් කොච්චර හෙවින් ඒ තරමට කරන්න වැඩක් තියෙනවා. ඒ මොනවා වුණත් මට ලොරියට ලීසිං එක ගෙවන්නයි, ළමයින්ගේ ඉඳිරි වැඩ කටයුතු කරන්නයි ගාණක් මං ඉතුරු කරනවා. පරණ අවුරුද්ද නම් සවුන්තියි. මේ අවුරුද්දවත් හොඳවෙයි කියලා හිතනවා.”

පසුව කාර්යාලය බලා එමින් සිටියදී රාජගිරියේ ලොතරැයි විකුණන වරුණී සමඟද ටික වේලාවක් කතාබහ කිරීමට අපි සිතුවෙමු.



වරුණී

“ඉස්සරනම් ඉතින් සුවිප් ටිකටි හය හතරයක් වික්කා. දැන් එව්වර බිස්නස් එකක් නෑ. මිනිස්සුන්ගේ අතේ සල්ලි නෑ දැන්. එදිනෙද කෑමවෙල පිරිමහගන්නත් ණය වෙන්න සිද්ධ වෙලා තියෙන්නෙ. රුපියල් දහක් හොයාගන්න ටිකටි දහක් විතර විකුණාගන්න ඕන.”

ඇගේ දුක්ගැනවිල්ල වටහාගන්නට අපට අපහසු නැත. ඒ ගෙවුණු වසර දෙකකට ආසන්න කාලය ඔබට, මට පමණක් නොව රටටද අසීරු කාලයක් බව අප හොඳතරි දන්නා නිසාය.

අප නැවතත් විජේරාම කාර්යාලයට පැමිණෙනවිට සවස 5ට ළංව තිබුණි.

“ඇයි මිස් උවහාවක්ද?”

කසළ කරත්තයද තල්ලු කරමින් අප අසලට ආ රාණී විමසුවේ අප ඇය දෙස බලා සිටි නිසා විය යුතුය.

“කොහොමද අලුත් අවුරුද්ද?”

“මේ අවුරුද්දවත් හොඳවෙයි කියලා හිතනවා.”

කොස්සත්, ඉඳලත් පසෙකින් තැබූ ඇය පිළිතුරු බැස්සේ සිතාසිගෙනමය. කොතරම් දුක් කම්කරුවෝලු තිබුණත් වටිනේ මේ අවකාශ සිතා නොවේද?

“මම මේ රස්සාව කරන්න පටන් අරන් තාම අවුරුද්දයි. කලින් වැඩ කළේ ගෙවල්වල. ඒත් කොරෝනා නිසා ඒ ගෙවල්වලින් රස්සාවට එන්න එපා කිව්වා. මේ රස්සාවෙන් මාසෙට රුපියල් තිස්පන්දහක වැටුපක් ලැබෙනවා. ඒත් දැන් තියෙන වියදම්වල හැටියට කෑවොත් අඳින්න නෑ, ඇන්දෙන් කන්න නෑ. ඒ මොක වුණත් මම නම් මාසෙට කියක්හරි බැංකුවට දනවමයි.

මොකද අපි ඉන්නෙ පොඩි ගෙදරක. මේ අලුත් අවුරුද්දෙවත් ඒ ගෙදර පිළිවෙලකට හදගන්න එක තමයි මගෙ ලොකුම බලාපොරොත්තුව.”

ඇයට දිනකට පිරිසිදු කිරීමට කොළඹ 07 විජේරාම පාරේ ක්ලෝමීටර හත අටක් ඇත. එහෙත් ඇය පැකිලිමකින් තොරව දෛනිකව එම රාජකාරියේ නියැලෙන්නීය.

නැති බැරි අයට විතරක් නොව ඇති නැති අයටද මේ දිනවල අත නොසෙල්වුවොත් කට හෙලවීමට බැරිය.

ඔවුනට මෙන්ම ඔබටද උදවු නව වසරේ ඉටුකර ගැනීමට බලාපොරොත්තු ගොන්නක් ඇතුවා විය හැක. ඒ අලුතෙන් ඉඩමක් ගන්නට, ගත්ත ඉඩමක පොඩියට හෝ ගෙයක් දෙරක් හදගන්නට වගේම ව්‍යාපාරය දියුණු කරගන්නට විය හැකිය.

දෙමව්පියන්ට නම් සියල්ලට ඉහළින් ඇති ලොකුම බලාපොරොත්තුව පහුගිය අවුරුදුවල වැඩි හරියක් නිවෙස්වල කාලය ගතකරපු දරුවන්ට හිසි අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමය.

ලැබුවා වූ මේ නව වසරේ ඒ සියලු සිතුවම් පැතුම් ඉටුවේවායි ‘ධරණි’ත් එකසිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

පරණ අවුරුද්ද නම් ගන්නම දෙයක් නෑ මේ අවුරුද්දවත් හොඳවෙයි කියලා හිතනවා

කෑවොත් අඳින්න නෑ, ඇන්දෙන් කන්න නෑ. ඒ මොක වුණත් මම මාසෙට කියක්හරි බැංකුවට දනවමයි

“කොහොමද මේ දවස්වල බිස්නස්?”

අප ඇසුවේ ඇයගේ ලොතරැයි ලෑල්ලෙන් ලොතරැයි දෙක තුනකුත් කඩාගන්නා ගමන්මය.

“මොන බිස්නස්ද මිස්.... හුස්ම වැටෙන නිසා ජීවත්වෙනවා.”

ඇය කීවේ බිඳුණු හඬින්.

අතීත මුතුන් මිත්තන් දවස පටන් ගත්තේ නිරුචි වන්දනාමාන කරමින්ය. මනුෂ්‍ය සංහතියේ සහ සොබාදහමේ පැවැත්ම රඳවන්නේ නිරුචි ලැබෙන ශක්තිය මත බව ඔවුහු දැන සිටි නිසා ඊට කාතැඳු වීම සඳහායි ඔවුන් නිරුචි වැඩමත් දවස පටන් ගත්තේ.

කුසට අහර දෙන ගහකොළට සේම බත සර්කරන කුඹුරටත් හිස නමා ස්තූති කළ ඒ ඇත්තන් වතුර පොදක් නොලැබීමට පෙර ඇළදෙලට පවා සිය ආදරය පෙන්වූහ.

නමුත් ඒ කාතැඳු වීම පිළිබඳ වගේවගක් නැති මෙකල උදවිය "ඉස්සර ඉඳල තියෙන්නේ ගහකොළටත් වඳින මෝඩ මිනිස්සු" යැයි කියමින් පාරමිබාහු අප අසා ඇත. ඒ බොහෝදෙනා උදැසන නිදි ඇඳෙන්නෙහිටත් "මේ මම ලබා උපන් නැටි, මට කිසි වාසනාවක් නෑ, අපොයි! මගේ කරුමෙක මහත" යනුවෙන් නැතිවැදගම් දෙබවමින්ය.

ලද දේට කාතැඳු නොවී උදේ හවා පීචනයට දෙස් දෙවොල් තියන මිනිස්සු ගහණ රටක්, ජාතියක් ආපස්සට මිස කවදවත් ඉදිරියට නම් ගමන් කිරීමක් නැත. ලැබුවා වූ අලුත් අවුරුද්දේවත් තමා තුළ ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කරගත යුත්තේ ඒ නිසාය. පුද්ගල සංවර්ධන උපදේශක, අභිප්‍රේරක නීතීඥ නදීපා රණසිංහ මහත්මියගේ මේ පැහැදිලි කිරීම වන මූලික පියවර වන ස්තූතිවන්තවීම පීචනයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳවය.

පීචනේ වෙනස් කරගන්න එක හරි සරල දෙයක්. ඒක පටන් ගන්න තියන පළමුවැනි පියවර තමයි තමන්ට ලැබිලා තියෙන දේ ගැන සතුටු වෙන එක. ඒවට ස්තූතිවන්ත වෙන එක.

ජපානය කියන්නේ ලෝකයේ දියුණුම රටක්. පුංචි ජපන් දියණියන් කිහිපදෙනෙක් කහඉරෙන් පාර මාරුවෙලා තමන්ට යන්න ඉඩදීපු වාහනයට හිස නවා ස්තූතිවන්ත වෙන ඒකියෝ එකක් පහුගිය දවස්වල සමාජ මාධ්‍යවල හුවමාරු වුණා. ජපානයේ මිනිසුන් මේ සංකල්පය තදින්ම පිළිපදිනවා. මුදල් භාවිතා කරන හැම වෙලාවකම 'අර්ගතෝ මනි' කියලා ඔවුන් මුදල්වලට ස්තූතිවන්ත වෙනවා.

හැබැයි අපේ රටේ බහුතරයක් දෙනා කඩේකට ගිහින් තමන් කැමති දෙයක් කාලා එන බිල දැක්කට පස්සේ ඒකට හුල්ලෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් අර කාපු බීජු දේවල් ඇඟට හරියට පත්තියමී වෙන්නෙන් නැහැ. ඔයා ඒ මුදල් දෙන්නේ නිකන් නෙවෙයි, තමන් කාපු බීජු දේ වෙනුවෙන්. ඒ නිසා මුදලක් වැය වුණාට පස්සේ ඒකට හුල්ලෙනවා වෙනුවට 'මම මේ මුදලෙන් මට අවශ්‍ය දේවල් ලබාගත්තා, ස්තූතියි' කියලා හදවතින්ම සතුටු වෙන්න.

හිතන්නකෝ ඔයා ලස්සන වාහනයක නැගලා පාරේ යනවා. යන්න බැරි තරමට පාර තදබදයෙන් පිරිලා. එතකොට හොඩක් අය කරන්නේ ඒ ගැන හිතලා හිතට තරහක්, කලබලයක් ඇති කරගන්න එකනේ. එහෙම නෙවෙයි 'උරුමක් වෙන්නේ මට යන්න වාහනයක් තියෙනවනේ' කියලා හිතලා ඒ වෙනුවෙන් ස්තූතිවන්ත වෙන්න. එතකොට ට්‍රිචීලර් එකක යන කෙනෙක් නම් 'අපේ මට රෝද නතරේ වාහනයක් නෑනේ' කියලා දුක්වෙන්න එපා. තියෙන වාහනය වෙනුවෙන් ස්තූතිවන්ත වෙන්න. බයික් එකක යන කෙනෙක් නම් බයික් එකේ යනකොට 'මට අතින් වාහනවලට වඩා ඉක්මනින් යන්න පුළුවන්' කියලා හිතන්න.

එතකොට බස් එකක යන අය? බස් එකේ යනකොට අයිනේ සීට් එකේ ඉඳගෙන සිටුවක් අහන ගමන් යන එක වෙනම සතුටක්. ඉතින් ඒ ගැන සතුටු වෙන්න. බස් එකේ යන්න හරි ඔබේ අපේ මුදල් තියෙන එක ගැන හිතන්න.

දැන් පයින් යන කෙනෙක් 'අපිට බස් එකක යන්නවත් සල්ලි නැහැ' කියලා හිතන්න එපා. ඇවිදින්න ඇවිදින්න අපේ ඇගේ කැලර් දහනය වෙලා අපි නිරෝගීමත් වෙනවා. අතික

ලබා උපන් නැටි කියලා හිටියොත් මේ අවුරුද්දත් කපෝති!

ලැබුණු දේට කාතැඳු වීම ඔබේ ජීවිතය වෙනස් කරන පළමු පියවරයි

ඇවිදගෙන යන්න තරම් නිරෝගී දෙපා යුගලක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. සතුට දකින්න පුළුවන් නම් මේ ඕනම විදියකට සතුට නොයාගන්න පුළුවන්.

මට මතකයි අපි පුංචි කාලේ සතුට නොයන සෙල්ලම කියලා සෙල්ලමක් කළා. ඒක හරි ගැඹුරු තේරුමක් තියෙන දෙයක් කියන එක මට දැන් තේරෙනවා. හරියට නොයනවා නම් ඕනම නරක දේක නොදක් තියෙනවාමයි. ඉතින් ඒක නොයාගෙන ඒකට ස්තූතිවන්ත වෙන එක තමයි අපේ ජීවිතේ වෙනස් කරන මැජික් එක.

හරි ස්තූතිවන්ත වීම හරියටම කරන්නේ කොහොමද කියන එක අපි දැන් බලමු. කෙනෙක්ගේ ජීවිතේ තීරණය වෙන්නේ ඒ කෙනා නින්දට පෙර සහ උදෑසන අවධි වූ පසු හිතන දේ අනුවයි කියලා කතාවක් තියෙනවා. ඉතින් ඒවා ස්තූතිවන්ත වෙන්න හොඳම වේලාවන් විදියට හඳුන්වන්න පුළුවන්.

රාත්‍රියට නින්දට යන හැමකෙනාම පහුවෙහිදට ඒ විදියටම නැගිටින්නේ නැහැ. යම් යම් රෝග තත්වයන් නිසා ලෝකයේ බොහෝදෙනා නිදි ඇඳේදීම මිය යනවා. ඉතින් උදෑසනම අවදි වුණු හැටියේ නිරෝගී මිනිසෙක් විදියට අලුත් දවසක් ලැබුණු එක ගැන මුලින්ම ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ තමන් සුව නින්දක් ලැබුව එකට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. නිදගන්න කොට්ටියක්, ඇඳක්, නැත්නම් පැදුරක් තියෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ වගේ තමන්ට තියෙන දේවල් පහක් ගැන හිතලා ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ස්තූතිවන්ත වෙනවා කිව්වම ඒක මේ කටවචනයට කියලා වැඩක් නැහැ. මුළු හදවතින්ම ඒ ගැන සතුටක් ඇති කරගෙන 'ස්තූතියි' කියන වචනය විශ්වයටම මුද්දරන්න ඕනේ.

ඊටපස්සේ අපි උදේ බොන වතුර චීදුරුවට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ලේසියට අපේ අතට මේ වතුර ඊක ලැබුණට සොබාදහමේ සිද්ධවෙන ලොකු ක්‍රියාවලියකට පස්සේ තමයි අපිට වතුර ලැබෙන්නේ. වතුර නැත්නම් අපිට ජීවත්වෙන්න බැහැ. ඒ නිසා පුළුවන් නම් බොන

චාරයක් පාසා වතුරට ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

ඊටපස්සේ කන කෑම එකට. අපි කන කෑමවල

මේ මහපොළොවේ, ගොවියන්ගේ, වෙළෙන්දන්ගේ මේ කී කාණ්ඩයක ශ්‍රමය කැපවෙලා තියෙනවද? මහපොළොවත් ඒ අයත් නැත්නම් අපිට මේ බත්පත ලැබෙන්නේ නැහැ. ලෝකයේ බොහෝදෙනා සාහිත්යේ මියයද්දී අඩුවක් නැතුව හෝ වේලක් නොකා වේලක් හෝ කන්න ලැබෙන එක ගැන ස්තූතිවන්ත වෙන්න. ඒ ඒතරක් නෙමෙයි ඒ කෑමවේල හදන්න මහන්සි වුණ කෙනාට 'කෑම රසයි, ස්තූතියි' කියලා කියන්න. ඒකෙන් ඒ කෙනාගේ වගේම ඔයාගේ හිත හරි ආදරෙන් සතුටෙන් පිරෙනවා.

ඊළඟ වැදගත්ම දේ තමයි රැකියා ස්ථානය. සෙනසුරාද, ඉරිදා ගෙවලා සඳුදා පොවුණහම 'අපෝ! හෙට ඉතින් ඔරිස් යන්න ඕනෙන්නෝ!' කියලා සමහරු පෝස්ට් ගෙයා කරනවා. කොවිඩ් 19 නිසා ලෝකයේ රටවල බොහෝ දෙනෙක්ට රැකියා අහිමි වුණා. ඉතින් මේ මොහොතේ ඔබට රැකියාවක් තියෙන එක ගැන ඔබ සතුටු වෙන්න. ඒ වෙනුවෙන් ස්තූතිවන්ත වෙන්න. 'මට ලැබෙන පඩිය මදි, ඔරිස් එකේ

අය එක්ක ඉන්න අමාරුයි, බොස්ගේ කැපීල්ල වැඩියි' ඔන්න ඔය වගේ වේදනාත් අනන්තයි. රැකියාවක් තුළින් ඔබට ලැබෙන නරක දේ නෙවෙයි හොඳ දේ

දකින්න. ඔබට ලැබෙන්නේ රුපියල් 10,000ද ඒ වෙනුවෙන් ස්තූතිවන්ත වෙලා සතුටින් වැඩ කරන්න. එතකොට අලුත් සිතීලි, අදහස් මනසට එනවා. ඊටපස්සේ අපේ ජීවිතය ධනාත්මක වෙලා කාර්යාලයේ සාමාන්‍යම ක දේ වුණත් ඉබේටම වගේ ධනාත්මක වෙන්න පටන්ගන්නවා.

සැමියාගේ, බිරිඳගේ, වෙනත් මනුස්සයෙකුගේ නරකම නැතිව හොඳ දේ දකින්න. ඔවුන් අපිට වැරදි දුක් කළත් කරන එක නොදක් ගැන හිතලා ඒ වෙනුවෙන් ස්තූතිවන්ත වෙන්න.

මේ දේවල් කරන්න මුලදී අමාරු වෙයි. හැබැයි අමාරුවෙන් හරි එකදිගට ස්තූතිවන්තවීම හුරුවුණොත් මොළය මේකට හුරුවෙනවා. ඉන්පසු ජීවිතේ ඔබ බලාපොරොත්තු වෙන අරමුණුවලට යන්න අපහසු වෙන්නේ නැහැ.

2022දී කන්න නැතිවෙයි කියලා හිත හිතා ඊට කලින් හිතීන් මැරෙන්න එපා. අවුරුද්ද දිනා අසුබවාදීව නොබලා මේ වසරේදී කරන්න ඕන දේවල් ගැන හිතන්න. ගහක් කොළක් හිටවලා පොළොවට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. පොළොව වුණත් අපිට පෙරළා ඒ ආදරය ලබාදෙනවා.

ජීවිතේ තියෙන්නේ විදවන්න නෙවෙයි. මේ අලුත් අවුරුද්දේදීවත් අනුන්ගේ කුණුවලින්, විවේචනවලින් ඔලුව කුරුවලින් කරගන්නේ නැතිව තියෙන දෙයින් සතුටුවෙලා ජීවිතය විඳිමු. තනි තනි පුද්ගලයා වශයෙන් වෙනස් වෙනවා නම් මේ මුළු සමාජයම වෙනස් කරන්න පුළුවන් කියන එක තමයි මට කියන්න ඕනේ.



පුද්ගල සංවර්ධන උපදේශක අභිප්‍රේරක නීතීඥ නදීපා රණසිංහ

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කවරයේ කතාව

මාව අනුකරණය කරන පිරිසක් ඉන්න එක ගැන ආඩම්බරයි

මධුමි අමරසිංහ



ධරණි

නීතිඥවරියක් වෙත අදාළ නීත දැකීම



නීත හැබෑ වෙනත් කවදාවත් ඉලක්ක හඹායන එක නවත්තන්න එපා

“මං ඉපදුනේ කැනල්ලේ. ඒත් මං පාසල් ගියේ හලාවත ආනන්ද ජාතික පාසලට. හලාවත මගේ අම්මගේ ගම. දැන් මට වයස අවුරුදු තිස්දෙකයි. මගේ අම්මා එමෙල්ඩා ක්‍රියට්ස්. ඇය ගෘහණියක්. පියා මහින්ද අමරසිංහ. ඔහු නෝට්ල් සංස්ථාවේ කළමනාකරුවෙක්. මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා. එයා ජනිත් අමරසිංහ. කැනඩාවේ ජීවත්වෙන්නේ.”

එද හලාවත ආනන්ද ජාතික පාසලේ සිටි අභිසංකම කෙල්ල ලෙස ඇයව හැඳින්වුවද එහි වරදක් නැත. එසේම එද ඇය පාසලේ සිටි දිස්තීමත්ම ශිෂ්‍යාවයි.

“පාසල් කාලේ මං ඉගෙනීමට වගේම ක්‍රීඩාවටත් ගොඩක් දක්ෂයි. දැල්පන්ද, පැසිපන්ද එනෙම සෙල්ලම් කළා. 2005 අවුරුද්දේ A හයයි B දෙකයි C දෙකක් එක්ක සාමාන්‍ය පෙළ සමත් වුණා. 2008 අවුරුද්දේ වාණිජ අංශයෙන් උසස් පෙළ කරලා B දෙකයි C එකක් ගත්තා.”

උසස් පෙළින් විශ්වවිද්‍යාල වරම් ලැබුවත් විශ්වවිද්‍යාල ජේන මානසට හෝ යන්තට ඇයට පින් තිබුණේ නැත. ඒ කුඩා කල පටන් ඇයව පෙලූ අසනීපය ඒ තීරණාත්මක මොහොතේත් මාරාවේශයෙන් ඇ ඉදිරියට ආ නිසාය. අවසානයේ අකමැත්තෙන් වුව සියලු සිහින අනාගතයට ධාරකර ඇයට සිදුවූයේ වෙනම පාරක යන්නටය.

“මගේ යටි හිතේ ලොකු ආසාවක් තිබුණා නීතිඥවරියක් වෙන්න. ඒත් ඒ හිතට යන්න ලොකු බාධාවක් තිබුණා. ඒ තමයි මට ප්‍රච්ඡාද කාලේ ඉදන්ම තිබුණු ඇදුම රෝගය. ක්‍රීඩාවෙන් ජාතික මට්ටමට යන්න පවා අවස්ථාව උදව්වෙන් ඒ අසනීපය විසින් මාව නැවැත්වුවා. විශ්වවිද්‍යාල වරම් හැමෝටම හිතයක්. හිනි පීඩයට යන්න ප්‍රතිඵල නොතිබුණත් සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධි පාඨමාලාවක් සඳහා අවස්ථාව ලැබුණා. ඒත් ඒ වෙද්දී මගේ අසනීපය වැඩි වුණු නිසා කැමිපස් යනවට අම්මලා කැමතිවුණේ නෑ. පස්සේ කවද හරි ඉගෙනගෙන නීතිඥවරියක් වෙනවා කියන බලාපොරොත්තුව හිතේ තියාගෙන පෞද්ගලික අංශයේ රැකියාවකට ගියා.”

පිරිමියෙකුගේ ජීවිතයක් දිව්‍යලෝකයක් කිරීමටත් අපායක් කිරීමටත් හැකිකියකට හැකියාව තිබේ. ඒ අප අසා ඇති කතාවයි. එයාකාරයෙන්ම ගැහැනියකගේ ජීවිතය දිව්‍යලෝකයක් හෝ අපායක්



කිරීමටත් පිරිමියෙකුට හැකියාව ඇත. මධුමිගේ ජීවිතයට ඔහු එන්නේ අපායකට ඇදවැටෙමින් තිබූ ජීවිතය දිව්‍යලෝකයක් කිරීමටය.

“2014 අවුරුද්දේ පෞද්ගලික අංශයේ කළමනාකරුවෙක් වෙත අරමුණක් පුනාන්දු එක්ක මං විවාහ වුණා. ඔහු මට දන්නු හයිසන් එක්ක මං විවාහ විශ්වවිද්‍යාලයේ නීතිඥය ඉගෙනීම ආරම්භ කළා. ඒත් දෙවෙනි වසරේදී ආයත් රෝගය වැඩිවුණා. දේශනවලට යන්න, පාඩම් කරන්න, විභාග ලියන්න අපහසුයි කියලා තේරුණා. ආයත් මං ගෛර නැවතුණා.”

බිංදුවටම වැටී සිටි ඇය ඔහුගේ හයිසන් අධියක් ඉදිරියට තබන්නට හැදුවා පමණි. විවරද දෙවෙය හමුවේ ඇයට සිදුවුණේ පරාජය වෙන්නටය. ඒත් ඔහු ඇයට වැටෙන්නට ඉඩ දුන්නේ නැත.

“මේ අසනීපය නිසා මං මානසිකව වැටුණා. ඒ නිසා ජීවිතේ ගොඩක් දේවල් අපහසු වුණා. ඉදිරියට යන්න ගොඩක් අවස්ථා ලැබිලා තියෙද්දත් ඒ

දේවල් නැතිවුණා. ඒත් මගේ සැමියා මගේ හිත ගත්තීමත් කළා. ඔහු නිසා මානසික මට්ටමත් දියුණු වුණා. ඔය අතරේ මට ජීවිතේ වෙනස් කරගන්න හිතුණා. මං ජීම් ගියා. එන්න එන්න මගේ සිරුර වෙනස් වුණා. අසනීපයත් සුව වුණා. මං කායවර්ධන ක්ෂේත්‍රයේ තාක්ෂණික පැතිකඩ අධ්‍යයනය කළා. ඊටපස්සේ ‘Lanka Institute of Fitness and Nutrition’ ආයතනයේ අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කළා. මේ අවුරුද්දේ පෙබරවාරි වෙනකොට NVQ 04 ලෙවල් එකට එන්න පුළුවන් වුණා. දැන් මං වෘත්තියෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතා පුහුණුකාරිණියක් විදිනට කටයුතු කරනවා.”

දැන් ඇයට හොඳටම සුවය. ඒ ඇය ශාරීරික යෝග්‍යතාවලට යොමුවීම නිසාය. අද වනවිට ඇය සිසු සිසුවියන් සියයකට ආසන්න ගණනකට ශාරීරික යෝග්‍යතා පුහුණුකරවන පුහුණුකාරිණියක්. ඇගේ සිරුර මෙන් හැඩැති සිරුරක් හදුනාගැනීම ඒ බොහෝදෙනාගේ එකම අරමුණයි.

“මට අභිසංක ආඩම්බරකමක් දැනෙනවා. ඒ දැන් මාව අනුකරණය කරන පිරිසකුත් ඉන්න නිසා. මං අනුකරණය කරන්නේ ආර්නෝල්ඩ්. එයා තමයි මගේ ඒරයා. ගැහැනියක් විදිනට ඔහු හඹායාම අසීරුයි. ඒත් ඉලක්ක අසීරුවෙන තරමට ස්වයං කැපවීම වැඩියි. අතිවාරියයෙන්ම මං ජාතික මට්ටමෙන් පටන්ගෙන කායවර්ධන ක්‍රීඩාව තුළින් ඉදිරියට යනවා. ලංකාවේ කාන්තා කායවර්ධන ක්ෂේත්‍රය ගොඩක් පස්සෙන් තියෙන්නේ. මං ආසයි ඒක ඉදිරියට ගේන්න.”

මධුමි මෙන් විවිධ හේතු නිසා වරින්වර මනසින් කඩාවැටෙන තරුණියගේ මේ මොහොතේත් සමාජයේ ඕනෑතරම් ඇත. කළුළුත් එක්ක දවස ගෙවන ඔවුන්ට හයිසන් වෙන්නට සිතා අවසානයේ ඇ මෙසේ පැවසුවාය.

“නීත හැබෑ වෙනත් කවදාවත් ඉලක්ක හඹායන එක නවත්තන්න එපා. ඉලක්කවලට වැඩ කරද්දී මුලින් යන්න හිතාගෙන ඉඳපු තැනට යන්න බැර වුණත් ඊට වඩා හොඳ මාවත් විවාහ වෙනවා. ඒ නිසා තමන්ට විශ්වාස කරන්න.”

රුවන් එස් සෙනවිරත්න



අම්මේ, ඔයාගේ පුතා ජීවත්වෙන්න තියෙන ඉඩ 4% යි එක් මැරෙන්න 96% ක ඉඩක තියෙනවා



**‘තව
අවුරුදු පහකින් මං
මේ බැංකුවේ ප්‍රධාන
විධායක නිලධාරියාගේ
පුටුවට එන්න
කැමතියි**

නිසා ඔහු හැමදම නින්දට ගියේ ඊළඟ දවසේ මට ඇස් අරින්න නම් ලැබෙන්න එපා කියන බලාපොරොත්තුව එක්ක. මොකද ඒ තරමටම ඔහුගේ ජීවිතේ ඔහුට එපාවෙලයි කිවුණේ. හැබැයි ඒ හැම මොහොතේම මයිකල්ට අම්මා කියපු කතාවක් මතක් වුණා.

“මයිකල්, ජීවිතේ තත්ත්වය තීරණය කරන්න ඔයා වැටෙන වාර ගණනින් තෙවෙයි. ආපහු නැගිටින වාර ගණනින් කියලා හිතාගන්න.”

අම්මගේ කතාව ඔලුවට අරන් මයිකල් ආයෙමත් තමන්ගේ උපන් රටට යනවා. ඒ ඕස්ට්‍රේලියාවට. එහේ ගිහින් ඔහු බැංකුවක වැඩට යනවා. ඊක දවසක් යඳ්දි මයිකල්ට අහම්බෙන් මුණගැහෙන්නේ ඒ බැංකුවේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරියාව. එයා මයිකල්ට පොඩි හිනාවක් දලා නිකමට එහේ මෙන්න මෙහෙම දෙයක් අහනවා.

“තරුණයා, මගේ නම ටොම්. මං ඔයාගේ පොඩි පුත්තයක් අහන්න කැමතියි. තව අවුරුදු පහකින් ඔයා මේ බැංකුවේ කොතැන ඉන්නද කැමති?”

මයිකල් දන්නේ නෑ මේ තමන් ඉදිරියේ ඉන්නේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරියා කියලා. ඒ නිසා ඔහු හිනාවෙලා මෙහෙම උත්තරයක් දෙනවා.

“තව අවුරුදු පහකින් මං මේ බැංකුවේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරියාගේ පුටුවට එන්න කැමතියි.”

මයිකල්ගේ කතාව ඇහුනා විතරයි ටොම් ගල්ගැහිලා ගියා. මොකද ඒක ටොම් කියටවත් බලාපොරොත්තු වූ උත්තරයක් නෙවෙයි.

කාලය ගතවෙද්දි මයිකල් ඕස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රධානවම බැංකු කළමනාකරුවා වුණා. ඊටපස්සේ ප්‍රධානවම ප්‍රාදේශීය කළමනාකරු බවට පත්වුණා. ඊටත් පස්සේ ප්‍රධානවම පුත්ත කළමනාකරු වුණා. අවසානේ ඔහු නතරවුණේ බැංකුවේ ප්‍රධානවම ජාතික අලෙවි කළමනාකරු වෙලා. ඒ වෙනකොට මයිකල්ට අවුරුදු විසිතුනයි. ඒත් ඒ වෙද්දි ඔහු යටතේ බැංකු සියගණනක් වගේම දහසකට කිරීටු සේවක පිරිසක් හිටියා. කොහොමත් හරි මයිකල් පොහොසත් මනුස්සයෙක් වුණා. හොඳ තරුණියක් සමඟ විවාහත් වුණා.

කොච්චර ලොකු මනුස්සයෙක් වුණත් මයිකල්ට මුල මතක තිබුණා. හැබැයි මුල හිටියේ තමන්ගේ අම්මා විතරයි. ඒ නිසා මයිකල් එයාගේ අම්මට අලුත්ම නිවසක් අරන් දුන්නා. මේ අතරවරයේ ආයෙත් ඔහුගේ සුපිරි ජීවිතේට දෙවිය හරස්වුණා. ඒ එක්වරම මතුවුණු උගුරේ පිළිකාවක් නිසා. එද මයිකල් රෝහලේ ඉඳන් ගෙදර එද්දි අම්මා ඇහුවා මොකද වෙද්දවරු කිව්වේ කියලා. එතකොට මයිකල්ට මතක්වුණේ තමන්ගේ හිත හදන්න එද අම්මා කියපු කතාව. ඔහු ඒකම ඒ මොහොතේ අම්මට කිව්වා.

“ඔයවෙන්න දෙයක් නෑ. සේරම හරි යයි කිව්වා.”

දැන් ‘මයිකල් ක්‍රොස්ලන්ඩ්’ (Michael Crosland) කියන්නේ ලෝකයේ ජනප්‍රිය දේශකවරයෙක් සහ ප්‍රසිද්ධ ලේඛකයෙක්. ලෝකය පුරාම මිනිස්සුන්ට ඔහු ජීවිතය ජයගන්න හැටි කියලා දෙනවා. ඒ වගේම ඔහු ලියන පොත් ලෝකය පුරා අලෙවිවෙන්නේ මිලියන ගණනින්. එද ඉපදිලා ඊක දවසකින් මයිකල් හිටියේ මියයන්න නියමවෙලා වුණත් ඔහුගේ හිතේ ශක්තිය ඒ දෙවිය වෙනස් කලා. දැන් මයිකල් තරම් සතුටින් ඉන්න මනුස්සයෙක් ලෝකේ තවත් නෑ. ඒ නිසාම ඔහු අද ඔහුගේ හැම දේශනයක් අවසානවම මෙහෙම කතාවක් කියනවා.

“අපි හැමෝගේම හෙට දවස අවිනිශ්චිතයි. ඒක අපි හැමෝටම පොදුයි. ජීවත් වීම කියන්නේ ජීවත්වෙන දින ගණනට අපි එකතු කරගන්නේ මොනවද කියන එක මිසක් ජීවත්වෙන දින ගණන නෙවෙයි.”

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න



බෙහෙත හරියනවට වඩා වරදින්න තියෙන අවස්ථාව වැඩියි. ඒ නිසා ලොකු ජීවිත අවදනමක් තියෙනවා.”

ඇමෙරිකානු වෛද්‍යවරයා මොන කතාව කිව්වත් මයිකල්ගේ අම්මගේ හිතේ තිබුණේ ඒ බෙහෙත හරි යයි කියන බලාපොරොත්තුව විතරයි. ඒ හින්දා අම්මා ඒ පරීක්ෂණයට දරුවා දෙන්න කැමතිවුණා. කරුණක මහත කියන්නේ පරීක්ෂණයට පෙනී හිටපු දරුවෝ එකින් එක මියගියා. හැබැයි ඒ අතරින් නොමැරී ඉන්න මයිකල්ට විතරක් මොකක්දෝ වාසනාවක් තිබුණා. අවසානේ එයා පිළිකා මාරයාගෙන් බේරුණා.

ඒත් පුංචි මයිකල්ගේ ජීවිතේ සුන්දර එකක් කරන්න නම් එයාගේ දෙවිය පොඩිඩක්වත් ඉඩදුන්නේ නෑ. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිනටයි ඊළඟට එයාට දරුණු හෘදයාබාධයක් එන්නේ.

මේ දරුවාට කවදාවත් පාසල යන්න ලැබෙන එකක් නෑ. සෙල්ලම් කරන්න ලැබෙන එකකුත් නෑ. එකතැනටම වෙලා ඉන්න වෙයි

මයිකල් ඉපදුනේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ. සුදුම සුදු පාට හරි ලස්සන කොලු පැරියා. ඒ නිසාම එයාගේ අම්මා ගොඩාක් සතුටුවුණා මට හරි ලස්සන සුදුපාට කොලු පැරියෙක්ගේ ලැබිලා ඉන්නේ කියලා. හැබැයි ඒ අම්මා ඒ වෙනකොටත් නොදන්න එක දෙයක් තිබුණා. ඒ තමයි පුංචි මයිකල් ඉපදිලා තියෙන්නෙම අවසානව කරේ එල්ලගෙන කියලා. මොකද ඉපදිලා අවුරුද්දක් යන්නත් කලින් මයිකල්ට දුර්ලභ ඝනයේ පිළිකාවක් හැදෙන්න නියමිතව තිබුණා. ඒත් ඒක දෙවිය මිසක් වෙන නම් කවුරුත්ම දැනගෙන හිටියේ නෑ.

ඉපදිලා අවුරුද්දක් යනකොට මයිකල්ට ඒ පිළිකාව හැදුනා. ඒ පිළිකාව හැදුනොත් සුව කරන්න බැහැ කියන තැනයි ඒ වෙනකොට වෛද්‍යවරුන්ගේ හිටියේ. ඉතින් වෛද්‍යවරු ඇවිත් මයිකල්ගේ තත්ත්වය එයාගේ අම්මට කියද්දි ඒක ඇයට දරාගන්න බැරවුණා. ඔව් ඉතින් තමන්ගේ දරුවාට පිළිකාවක් කියද්දි කොයි අම්මටද දරාගන්න පුළුවන්. අවසානේ වෛද්‍යවරු කිව්වේ දරුවා තවත් ජීවත්වෙන්නේ මාස කීපයක් විතරයි, ඒ නිසා අදම රෝහලෙන් ගෙදර එක්ක ගිහින් එයාට සතුටින් තියන්න කියලා.

හැබැයි මයිකල්ගේ අම්මට ඕනේ වුණේ තමන්ගේ දරුවාට කොහොමත් හරි ජීවත් කරවන්න. ඒ නිසා ඇය රෝහලෙන් පිට නොවී වෛද්‍යවරු මුණගැහිලා මෙන්න මෙහෙම අහනවා.

“මට මගේ දරුවා මැරෙන්න තියෙන ඉඩ දැනගන්න ඕනේ නෑ. මගේ දරුවා බේරගන්න තියෙන ඉඩ කොච්චරක්ද කියලා විතරක් මට කියන්න.”

“මයිකල්ට ජීවත්වෙන්න තියෙන ඉඩ 4%යි. මියයන්න තියෙන ඉඩ 96%යි. ඒක නිසා දරුවා ගෙදර එක්ක යන්න.”

හැබැයි මයිකල්ගේ අම්මා දැක්කේ අර 4% ගැන විතරයි. ඒ නිසා ඇය වෛද්‍යවරු ඉදිරියේ වැඳ වැටිලා කිව්වා දරුවා වෙනුවෙන් කරන්න තියෙන පුංචිම දෙයක් වුණත් ඒක කරන්න කියලා. ඒත් ඉතින් වෛද්‍යවරුන්ට කරන්න දෙයක් නම් එතැන ඉතුරුවෙලා තිබුණේ නෑ. ඔය අතරේ තමයි ඒ රෝහලට ඇමෙරිකාවේ වෛද්‍යවරයෙක් එන්නේ. ඔහු මයිකල්ට බලලා මෙහෙම කතාවක් කියනවා.

“අපි මේ පිළිකාවට පරීක්ෂණ මට්ටමින් බෙහෙතක් හඳුනාගෙන යනවා. ඒත් ඒක තාම මිනිස්සුන්ට දිලා නෑ. අපි අම්ම විසිපහක් අරන් මේ බෙහෙත පරීක්ෂා කරන්න යන්නේ. කැමති නම් ඔබේ දරුවන් අපට දෙන්න. හැබැයි මේ



“කකුල්ලේ ඇතිවෙන නිරිස ගනන් නොගෙන ඉඳලා ඇවිදගන්න බැරවුණු තාත්තා කෙනෙක් දවසක් ප්‍රතිකාරවලට ආවා. ඒ තාත්තගේ කකුල තුවාලවෙලා, ගැඹුරට හැරලා, ඒ තුවාලවල පණුවෝ පවා තිටියා.

කකුල දැනෙන්නේ නැති නිසා ඔහුට ඒ ගැන සංවේදනයක් දැනිලා නැහැ. අවසානයේදී ඔහුගේ කකුල ඉවත් කරන්න සිද්ධ වුණා. ඉතින් නිතර ඇතිවෙන නිරිවැටීම් නොසලකා හැරීමෙන් මේ වගේ සංකීර්ණ ගැටලු වුණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

අපි එකම ඉරියව්වෙන් ඉන්න සමහරවෙලාවට අපේ අත් පා නිරිවැටෙනවා. එහෙම වෙන්නේ ස්නායු වල ඇතිවෙන තාවකාලික තෙරපුමක් නිසයි. ස්නායු තෙරපුම අඩුවෙව්ව හැටියේ ඒ තත්ත්වය ඉඹේටම ඇරලා යනවා.

ඒක ඉතින් ඒ හැටි ගනන් ගන්න දෙයක් නෙවෙයි. හැබැයි කකුල නිතර නිතර නිරිවැටෙනවා නම් ඒ ගැන අපි සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනේ.”

නිරිවැටීමකදී එය කකුලට දැනෙන ආකාරය ගැනත් සැලකිලිමත් වීම වැදගත්ය.

“සමහරුන්ගේ කකුල්ලේ ඇඟිලි විතරක් නිරිවැටෙනවා. තව කාණ්ඩයක එක කකුලක් නැත්නම් කකුලක පැත්තක් විතරයි. කකුල් දෙකම නිරිවැටෙන අයත් ඉන්නවා.”

වෛද්‍ය යූ.ඩී.එන්.ප්‍රසාද් මහතා පැහැදිලි කරන්නේ නිරිවැටුම ඇතිවීමට බලපාන හේතුව මත නිරිවැටුම ඇතිවන ස්ථානය සහ එම ස්වභාවය වෙනස් වන බවයි.

“කොන්දෙන් පටන් අරන් කකුල දිගේ පහලට නිරිසක් ගමන් කරනවා වගේ දැනෙනවා කියලා සමහර රෝගීන් කියනවා. ඕක වෙන්නේ කශේරුකාව හරහා ගමන් කරන සුෂ්‍රමිනාවෙන් පැනනගින ස්නායු මූලයක් තෙරපීම නිසයි.

සුෂ්‍රමිනාවේ පහල සිට ආරම්භවෙන ස්නායු සැපයුමක් කකුල් දෙක පුරාවට විහිදිලා යනවා. ඔතැනින් එක ස්නායු වක හරි ස්නායු දෙක තුනක නැතිනම් කිහිපයක ඇතිවෙන තෙරපුම නිසා කකුල් නිරිවැටෙනවා.

ඒ වගේම අනතුරකදී සුෂ්‍රමිනාවේ හෝ ස්නායු වල කැපීමක්, තැලීමක් නැතිනම් ගැස්සීමක් ඇතිවුණොත් කකුල් නිරිවැටෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ස්නායු වලට ඔක්සිජන් සැපයුම ප්‍රමාණවත් නැති වුණහමත් මේ ප්‍රශ්නය ඇතිවෙනවා.”

වයස්ගත වීම සමඟ කොඳු ඇට පෙළෙහි කශේරුකාවේ සහ අස්ථිවල ඇතිවන වෙනස්කම් නිසාත් ස්නායු ආශ්‍රිත ගැටලු මතු වී කකුල් නිරිවැටේ.

මේවා ස්නායු පද්ධතියට සෘජුවම බලපාන ගැටලු නිසා ඇතිවන නිරිවැටීම්ය. ශරීර අභ්‍යන්තර රෝග ස්නායු පද්ධතියට බලපාන හැටි ගැනත් සලකා බැලිය යුතුය.

“මේ වෙනකොට අපේ රටේ බොහෝදෙනා දියවැඩියාවෙන් පීඩා විඳිනවා. මනා ලෙස පාලනය නොකළ දියවැඩියාව නිසා ස්නායු රෝග ඇතිවෙලා කකුල් නිරිවැටෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ තත්ත්වයේදී කෙනෙක්ගේ කකුල් දෙකම වුණත් නිරිවැටෙන්න පුළුවන්.

“ඊට අමතරව ශරීර අභ්‍යන්තර පිළිකා, වකුගඩු රෝග, අක්මා රෝග නිසාත් ස්නායු හානිවෙලා කකුල් නිරිවැටෙනවා. ඕනෑම රෝගයක් අසාධ්‍ය වූ විට වගේම දීර්ඝ කාලයක් දැඩිසත්කාර ඒකකවල සිටීමෙන් පසුවත් නිරිවැටීම් ඇතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

අතින් විශේෂම කාරණාව තමයි විටමින් B12 ඌණතාවය. සත්ත්ව ආහාර නොගන්නා අයට විටමින් B12 නිසි පරිදි ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා නිර්මාංශ අයටත් ස්නායු ආබාධ ඇතිවීමේ අවධානම වැඩියි. හතු වර්ග, සෝයා වගේ ධාන්‍ය වර්ග වගේ දේවල් නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් ඒ තත්ත්වය පාලනය කරගන්න පුළුවන්.

මත්පැන් එහෙමත් නැත්නම් විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත රුධිරය ශරීරය පුරා ගමන් කරද්දී ස්නායු වලට හානි සිද්ධවෙන්න පුළුවන්. විෂ රසායන වගේ දේවල් නිසා සමහරවිට කකුල් අප්‍රාණික වීම හෝ කොරවීම වුණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

ඊට අමතරව HIV, හර්පීස්, පැපොලා වගේ වෛරස ආසාදනය වීමත් ස්නායු අක්‍රමවත් වෙලා කකුල් නිරිවැටෙන්න හේතු වෙනවා.

කකුල් ඇතිවෙන නිරිවැටීම් ගනන් නොගෙන ඉන්න ගියොත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ස්නායු අක්‍රිය වෙලා කකුල් පණ නැතිවෙන්න වුණත් පුළුවන්.

අතික ප්‍රශ්නය ඇති වුණේ වෙනත් රෝග තත්ත්වයක් නිසා නම් කාලයත් එක්ක ඒ රෝගත් සංකීර්ණ වෙනවනේ. ඉතින් හොඳම දේ තමයි මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා කියලා දැනුණු හැටියේ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යන එක.

කකුල් නිරිවැටෙනවා කියලා රෝගියෙක් ප්‍රතිකාරවලට ආව හැටියේ අපි කරන්නේ ඔහුගේ සායනික ඉතිහාසය සලකා බලා රෝගියාට පරීක්ෂා කරන එක. විද්‍යුත් තරංග යවලා රෝගය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

අවශ්‍ය නම් MRI පරීක්ෂණවලින් මේ

ගැටලු හොයාගන්න පුළුවන්.

ඊටපස්සේ මුලින්ම ප්‍රතිකාර කරන්න ඕනේ ඒ අදාළ රෝග තත්ත්වයට. එතකොට අර නිරිවැටෙන එක ඉඹේටම වගේ සුවවෙනවා.

ස්නායු තෙරපුමක් නම් ශල්‍යකර්මවලට බඳුන් කරන්න සිද්ධවෙන අවස්ථාවන් තියෙනවා.

ඒ කොහොම වෙතත් මුලදීම ප්‍රතිකාරවලට ආවොත් මේ ඕනෑම තත්ත්වයක් පහසුවෙන් පාලනය කිරීමට හෝ සුව කිරීමට පුළුවන් කියන එක තමයි විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ.”



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

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ගනන් නොගන්නොත් කකුල කැපේ

විද්‍යුත් තරංග යවලා රෝගය හඳුනාගන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය නම් MRI පරීක්ෂණවලින් මේ ගැටලු හොයාගන්න පුළුවන්

නිරිවැටීමට අමතරව ඒ අයට ඉඳිකටු ඇතිම, දැවිල්ල වගේ අසාමාන්‍ය සංවේදන පවා ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා දියවැඩියාව තියෙන කෙනෙක් නිසි ප්‍රතිකාර සහ සිහි පාලනයෙන් ඒ තත්ත්වය පාලනය කරගන්න එක වැදගත්.

සිහි වැඩිවුණහම විතරක් නෙවේ ඇගේ සිහි පමණට වඩා අඩුවුණහමත් ස්නායු වලට හානි වෙනවා.

ශරීරයේ සිහි අධිකව තියෙන කෙනෙක් එකපාර පමණට වඩා සිහි අඩුකරන එකෙහුත් ස්නායු වලට හානිවෙලා කකුල් නිරිවැටෙනවා. ඉතින් ඒක හරි ක්‍රමානුකූලව කළ යුතු දෙයක්.”

විසේම තයිරොක්සීන් ඌණතාවය නිසා වගේම දිගුකාලීනව ලබාගන්නා ඇතැම් ඖෂධ නිසාත් ස්නායු වලට හානි සිදු වී දෙපා නිරිවැටීමට ලක්වේ.



ගාලික බික තලන්න! දැන් දෛපැත්තට හෙඩ් එක වහන්න!

“දැන් ටී එකේ යනවා ‘පොලි කෂම අඩපැය’ ප්‍රෝග්‍රෑම් එක. ඒක බලාගෙන හදන්න ඕනෑ ස්පෙෂල් කෂමක්.” පිංකි දුවගෙන ගිහින් ටී එක දැම්මා.

චූටික්කාත් ඇහුම් අර්මින් සාලයට පැමිණ ටී එක දෙස බකන් නිලාගෙන සිටියා.

“නංගියේ, අක්කියේ, අපි රස කෂමක් හදමු.” ටී එකෙන් ඇසුණේ සුකොමළ හඬක්. වැඩසටහන දැන් නැගලා යනවා. පිංකි කුස්සියේ ගුල් වැඩ.

“හරි! දැන් ගාලික බික ටු ඇන්ඩ් භාග් අරගෙන හොඳට තලන්න..... දැන් හෙඩ් එක ජනාවකට දෙපැත්තට පද්දන්න. වන් ටු ක්‍රී ෆෝ! බැක්... වන් ටු ක්‍රී ෆෝ...”

පිංකි මරුවෙන් මාරුවට ඔලුව පද්දමින් සුදුසුනු තැලුවා.

“දැන් ගෘහ ලද පොල්වලට ටේබල් සෝල්ට් වන් ස්පූන් දන්න..... කිහිපවරක් ඉනෙන් ඉහළ සිරුර කරකවන්න. වන් ටු ක්‍රී ෆෝ...”

පිංකි මාරුවෙන් මාරුවට ඉනෙන් ඉහළ සිරුර කරකවමින් ගෘහ ලද පොල්වලට ලුණු

දැම්මා.

“දැන් පොල් බ්ලෙන්ඩ් කරන්න..... කකුල් දෙක මාරුවෙන් මාරුවට ඔසවන්න. වන් ටු...”

පිංකි මාරුවෙන් මාරුවට කකුල් ඔසවමින් පොල් බ්ලෙන්ඩ් කළා. කුස්සිය දෙසින් ඇසුනු හඬකින් පැමිණි චූටික්කා දුටුවේ කකුල් මාරුවෙන් මාරුවට ඔසවමින් පොල් බ්ලෙන්ඩ් කරන පිංකි!

චූටික්කා පැමිණි හඬට හැරී බැලූ පිංකි පය ලිස්සා බිම දෙයි! පොල්කිරි මුහුණු පුරා!

“මං මේ ටී එකේ යන කෂමක් හදනවා.” පිංකි පැවසුවේ ලැජ්ජාවෙන් මුහුණ හංගමින්.

“අපේ ඇන්ටනාවට ටී එකේ අහුවෙන් වැනල් දෙකයි. මං කම්මැලිකමට ඒක මාරුවෙන් මාරුවට දලා බැලුවා! එක වැඩසටහනක් කෂම හදන හැටි.

අහිත් පැත්තේ කාන්තා ව්‍යායාම! මං කොහොමද දන්නේ මෝකියේ ඔයා ටී එක අහගෙන කෂම හදනවා කියලා.” චූටික්කා කෝවොක් සිනහවක් පෑවා.

සංඛ සඳරුවන්

සමේ තරුණා පෙනුම රැකගන්න කැමතිද?



Seri

NATURALS

ඔබ තවත් ලස්සන කරයි



රු. 180/- සිට

තරුණ බවෙන් යුතු සමකට

- ග්‍රීන් ටී වල විශපන් විම පාලනය කරන පොලිලීනෝල් සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වේ
- මෙහි ඇති ඖෂධීය ගුණයෙන් සම රැලි වැරීම, දුර්වර්ණ විම අවම කරයි
- සමට හිතකර ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණයෙන් සම ආරක්ෂා කර සැමදා තරුණ පෙනුමක් ලබා දේ

දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න

NO ANIMAL TESTING **NO** Parabens, Formaldehyde, Acetone, Phthalates, Triclosan

අපවලින් ප්‍රසිද්ධ ස්ටුවර්ට් සන්සිප්‍රමර් (පුද්ගලික) සමාගම
439, ආඥා පාර, මොණරේ 03, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: 0115 66 26 26



ඒ කාලේ මේ වලව්ව හරි අඳුරැයි. දන්නවනේ වලව් ගැන. සැමියා නැතිවුණාම ඒ අඳුර තව වැඩිවුණා

මං මැණිකේ කෙනෙක් වෙලා ඉදලක් කොස්සක් අල්ලන්නේ නැතුව හිටියා නම් අද වලව්ව මෙහෙම සුන්දර නෑ



ධම්ම සිය පුතා සමඟ

බැඳු බැඳු අත මලින් පිරිගිය මල් උයන්වල අප තනිවුණේ සුරංගනා කතාවලය. සමනල්ලු මල් පැණියෙන් මත්වී ගිය දැඩි සුරංගනාවියන් ඒ තාලයට නටනවිට මැවෙන රඟසොබා විඳගන්නට අපි දැස් පියාගත්තෙමු. හැම සුරංගනා කතාවක් අවසානයේම එවන් මල් උයනක මොහොතක් හෝ තනිවෙන්නට හිත මැටිවත් වයසින් මුහුකුරා යනවිටවත් ඒ හිතය සැසඳ වුණේ නම් නැත.

ඒත් සෙංකඩගල අහස යට හන්තාන අද්දර පිහිටි මල් උයනකදී ඒ හිතය හැඩ කරගන්නට පසුගිය දිනෙක අපිට වාසනාව උදවිය. මිහිපිට සුරලොවක් බඳු වූ ඒ මල්ගොමුව තිබුණේ ගොඩමුන්නේ වලව්වේය. අප එහි යනවිටත් ආගන්තුක සන්කාරයට පේවී දුම්මි ගොඩමුන්නේ මහත්මිය සිනාමුසු මුහුණින් බලා සිටියාය. වලව්වල මැණිකෙලා ළඟ දුලභ නැති ඒ හිතාව ඇයට නම් ආහරණයක් වැනි යැයි අපිට සිතුවේ. ආගිය තොරතුරු කතා කරමින් නොදැකීම කල්වේලා ඉක්ම යද්දී දිග කතාවක් කියන්නට සැරසෙන පෙනුමකුයි ඇගේ මුහුණේ මැදිණේ. ඉදින්, ඇයට සිත්සේ ඒ කතාව කියන්නට ඉඩදී අපි නිකඩ වුණෙමු.

වසර හත්තෑවකට වඩා පැරණි ගොඩමුන්නේ වලව්වේ වර්තමාන හිමිකාරිත්වය දරණ දම්මි

ගොඩමුන්නේ මහත්මිය අපිට කී ඒ කතාවයි මේ.

“මං මේ වලව්වට සම්බන්ධ වුණේ මගේ සැමියා සරත් ගොඩමුන්නේ එක්ක විවාහ වුණාට පස්සේ. ඔහුගේ තාත්තා ටී.ඩී.එස්.ගොඩමුන්නේ. මේ පළාතට ලොකු සේවයක් කරපු කෙනෙක්. පන්සල්, පල්ලි, ඉස්කෝල පවා හඳුලා ගියෙනවා. ශ්‍රී ලංකා හිඳුනස් පක්ෂයේ පළවෙහි රැස්වීම තිබුණායි කියන්නේ මේ වලව්වේ. ඒකට දී.ම. ජයරත්න මහත්තයා එහෙම ආවලු. ඒ වගේම එස්.ඩබ්ලිව්. ආර්.ඩී.බණ්ඩාරනායක මහත්තයා පවා මේ වලව්වට ඇවිත් ගියෙනවා.”

එද ප්‍රභූවරුන්ගෙන් මෙන්ම දැසිදස්සන්ගෙන් පිරිගිය මේ වලව්ව අද පිරි ඉතිරි ඇත්තේ තේකඩ්ඩ මල්වලින්ය. එද තේජසින් මෙන්ම අඳුරන්ද අඩු නොවූ මේ වලව්ව මලින් පිරි ගිය මිහිපිට සුරංගනා ලොවක් කරන්නට ඇයට සිතගත් ජීවිතයේ ලොකුම හිසිය ගිලිහී ගියද සිටිය.

“මම විවාහ වෙලා අවුරුදු නවයකින් සැමියා නැතිවුණා. ඊටපස්සේ අවුරුදු හයක දරුවෙක් එක්ක මං මේ වලව්වේ තනිවුණා. ඒ කාලේ මේ වලව්ව හරි අඳුරැයි. දන්නවනේ වලව් ගැන. සැමියා නැතිවුණාම ඒ අඳුර තව වැඩිවුණා. මට ඕනේ වුණා වෙනස් වෙන්න. මං තනියම ගෙදර පරිසරය වෙනස් කළා. එද මිදලේ තණකොල

ගහක්වත් තිබුණේ නෑ. ඒත් අද මේ ගෙදර මල් වත්තක්. ඒ වෙනසත් එක්ක අද මං ජීවිතේ උපරිමයෙන් විඳිනවා.”

‘වලව්වක්’ යැයි කියූ පමණින් අපේ සිහියට නැගෙන්නේ හාමුලාගේ මැණිකෙලාගේ තර්ජන ගර්ජනවලින් පිරිගිය තැනකි. ඒත් ගොඩමුන්නේ වලව්වේ දැන් එවැනි හාමුලා හෝ මැණිකෙලා නැත.

“මං වලව්ව සංස්කෘතියේ ඉන්න කැමති නෑ. මට වලව්වේ මැණිකේ වෙන්න ඕනත් නෑ. වැඩට ඉන්න අය පවා මං ආශ්‍රය කරන්නේ මගේ යාළුවෝ වගේ. අපි හැමෝම මිනිස්සු. මං මැණිකේ කෙනෙක් වෙලා ඉදලක් කොස්සක් අල්ලන්නේ නැතුව හිටියා නම් අද වලව්ව මෙහෙම සුන්දර නෑ.”

මාලිගාවක් මෙන් නිවසක් හැදවූ ඒ ගෙදරට ආලෝකය වැටෙන්නේ ගෙයි දොරකඩින් නිවසේ සිරිදෙව් දුව වැඩියදැටිය. ගොඩමුන්නේ වලව්වේ සිරිදෙව් දුව ඇය බව කියන්නට මේ වටපිටාවේ එළිය හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය.

“ගැහැනියක් දැනගන්න ඕනේ ඉන්න තැන ලස්සනට, පිළිවෙලට තියාගන්න. ඇස් දෙකට

දකින හැමතැනම ලස්සන වෙන්න ඕනේ. ජීවිතේ විඳින්න පුළුවන් අපි ඉන්න තැන එහෙම හදගත්තොත් විතරයි. බුදු දහම මගේ ජීවිතේ අංක එක. ගොඩක් ගෙවල්වල බුදුපිළිම තියෙන්නේ ගෙයි මුල්ලක. ඒත් මේ වලව්වේ ඇතුල් වෙද්දීම තියෙන්නේ ලස්සන ලොකු බුදු පිළිමයක්.”

නිවසක් සුන්දර විය යුත්තේ ඇතුළතින් පමණක් නොවේ. හිසට සෙවණ දෙන තැන මැටි පැලක් වුවද එහි වටපිටාව සුන්දර නම් මැටිපැල වුවද මාලිගාවකි. මේ ඇය වලව්වක අඳුර මලින් වැසූ උත්සාහය ගැනයි.

“මේ හැම මල් ගහක්ම අපි දන්න මල් ගස්. මේ මල් ගස් මං කාලේ කාලේ වෙනස් කරනවා. එකම මල් ගහ එකම තැන දකින්න මං ආස නෑ. මේ හැම මල් ගහක් ගැනම මං හොඳ අවබෝධයකින් ඉන්නේ. වතුර ටික පොහොර ටික දන්නේ මේ අත්දෙකෙන්. මල් දැක්කම මං ලබන සතුට අපමණයි. හුඟක් කාන්තාවෝ හිතනවා මේවට ලොකු වියදමක් යනවා ඇති කියලා. එහෙම නෑ.”

මල් ගැන වතගොත පවසන අතරතුර දම්මි ගොඩමුන්නේ එතෙක් සඟවා සිටි කතාවක්ද අපට කියන්නට පටන් ගත්තාය.

“මං ටෙලිගාට්‍ය සහ චිත්‍රපටි කිපයකට රංගනයෙන් දැක වුණා. 1989 අවුරුද්දේ මිස් ශ්‍රී ලංකා තරගයකින් පවා ජයග්‍රහණය කළා. සෝබා සහ හිම කුමාර් ටෙලිගාට්‍යවල රඟපෑවා. සඳකඩපහන, සතියකට රට මට බාරදෙන්න, ඉර ළඟ වැඩියි, හෙළ ළඟ, ධීවර සම්පත් කියන චිත්‍රපටිවල හිටියා. චිත්‍රපටි කිපයක් නිෂ්පාදනයත් කළා.”

එද සැමියා අහිමි වූ ද පටන් ඇයට ලෝකය වූයේ තම එකම දරුවාය. ඔහු දැන් ලොකු ඉලන්දරියෙකි. මවගේ අධිපාලේම යන්නෙකි.

“මගේ එකම පුතා ඉරාන් ගොඩමුන්නේ. එයා චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂවරයෙක්. ඔහු තමයි ‘Secret of the Rose’ චිත්‍රපටියේ අධ්‍යක්ෂවරයා. අපි ඉන්නේ යාළුවෝ වගේ. අපි අපිට ගොඩක් ආදරෙයි.”

වෙනදටත් වඩා වේගයෙන් කාලය ගතවුණාදැයි හිතට සැකය. මලින් පිරි ගිය මේ සුරංගනා ලෝකයේ තනිවූ විට එසේ නොසිතූනා නම් පුදුමය. ඇත්තම කිව්වොත් ගොඩමුන්නේ වලව්වට පැමිණි පසු සමුදෙන්න ලෝබය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

මගේ වලව්වේ මැණිකෙලා නෑ

ගොඩමුන්නේ වලව්ව සුරංගනා ලොවක් කරපු දම්මිගේ කතාව



මැතිනි දේශපාලනේට එන්න අකමැති වෙද්දී රොස්මිඩ් වලව්වේ මල් සෝවිච්ඡ උඩිඞ ගියාලු



04 කොටස

ලංකාවේ දේශපාලනික කාන්තාවන් ගැන කියනවිට එකවර අපේ මතකයට එන්නේ සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක මැතිනියයි. එතුමිය ගැන හොඳත්තා කෙනෙක් නැත. නමුත් මේ කියන්නට යන්නේ එතුමිය ගැන බොහෝදෙනා හොඳත් කතාය. ඒ කතා අපිට කියන්නට භාරගන්නේ ශ්‍රීලනිපයේ යකඩ ගැනැතිය ලෙස හැඳින්වූ කමලා රණතුංගය. දැන කඟ්‍යානාවක් මැතිනිය සමීපයේ රැඳී සිටී ඕ වරෙක ඇගේ ආරක්ෂිතාව වුවාය. විටෙක පරිවාර කාන්තාව වුවාය. මැතිනිය වෙනුවෙන් දේශපාලන වේදිකාවේ කවි, විවිඳ කීවේ ඇයයි. වන්දිකා, සුනේත්‍රා දියණියන් තරමිම මැතිනිය සමීපයේ සිටියේද ඇයයි. දේශපාලනය කරන්නට ගොස් මැරයන් අතින් ගුවි කැවත් ඇය මැතිනිය අනනොනැරියාය. අද පටන් 'ධරණී' වේනිත් ගෙන එන්නේ මේ යකඩ ගැනැතිය සහ මැතිනි ගැන අප කියන කතාවයි.

මට මතකයි මැතිනිය අගමැති වුණ මුල් කාලයේදී නුවරඑළියට ගියා. ඒ ගිනිත් එද්දී මට තැන්ගත් ගෙනල්ලා තිබුණා. එතකොට හිටපු ඇමතිවරයෙක් වුණ මයිකල් සිරිවර්ධන මහත්තයාගේ බිරිඳ මානෙල් සිරිවර්ධන තමයි තැන්ග මට ගෙනල්ලා දුන්නේ. ඒක රෝස පාට ටිෂු සාරියක්. මල් වැඩි දලා තිබුණා. මමත් ඒ වෙද්දී රටේ අගමැතිතුමිය ඒ කියන්නේ මැතිනියට පෞද්ගලිකව අදරන කෙනෙක් වුණා. ඒ එක්ක ලොකු සමාජ පිළිගැනීමකුත් තිබුණා. මැතිනිය කාන්තාවක් නිසා මැතිනිය වටා කාන්තාවන් පිරිසකුත් ඒකරාශී වෙලා හිටියා. මේ කාන්තා පිබිදීම නිසා යෝජනාවක් ආවා කාන්තාවන් පමණක් ඉලක්ක කරලා වැඩසටහනක් කරන්න ඕන කියලා.

දැදිගම තිබුණු පළවෙනි රැස්වීමෙන් පස්සේ මගෙ කතාවට ලොකු ඉල්ලුමක් ආවා. මැතිනිය සහකාරී නොවන අවස්ථාවල 'අත්තනගල්ල පණිවිඩය අරගෙන ආපු කමලා' කියලා තමයි මම වේදිකාවට ගොඩවෙන්නේ. මමත් ඉතින් පුරුදු විදියට බණ්ඩාරනායක ඇගමැතිතුමාගෙන සාතනට ගැන කට්ටියට දුක හිතෙන විදියට කියලා මෙහෙමත් කවි කීවා.

අප්පා නොමැති දරු තිදෙනෙකු ගෙදර තියා මගෙ පීචතෝරට වෙනුවෙන් පුදම් කියා ආදරණීය සැමියා ගිය මගම සොයා ජාතිය නමින් මැතිනිය ඉදිරියට ගියා කමලා රණතුංග නම් තරුණියක විසින් ජනතාවගේ සිත් බැඳගන්නා වාග් විලාසය, කවි ගායනය පිළිබඳව ආරංචිය ශ්‍රී.ල.නි.ප. දේශපාලන කණ්ඩායම් අතරද පැතිර ගියේය.

“කමලා රණතුංග කියලා තරුණ ශක්‍ය ළමයෙක් කතා කරද්දී, කවි කියද්දී සමහර අය කඳවු සලාගෙන ඒවා අහගෙන ඉන්නේ.”

ආදී වශයෙන් කතාබහ ඇති විය. එහි ප්‍රතිඵලය කමලාට ශ්‍රී.ල.නි.ප. දේශපාලන වේදිකාවට දිගට හරහට ආරාධනා ලැබීමයි.

“දැදිගම රැස්වීමෙන් පස්සේ එස්. ඩී.බණ්ඩාරනායක, බෙලිගම්මන මන්ත්‍රීතුමා එනෙම ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ රැස්වීම්වලට මාව එක්කරගෙන යනවා. පස්සේ පස්සේ රට පුරා තියෙන රැස්වීම්වලට මට ආරාධනා ලැබුණා. මට නොදැට මතකයි ඒ කාලේ බණ්ඩාරනායක අගමැතිතුමාට සමීප ව්‍යාපාරකයෝ කීපදෙනෙක් හිටියා මාටින් මුදලාලි සහ මුහන්දිරම් අලුගියවන්න කියලා. මුහන්දිරම් අලුගියවන්න කියන්නේ වර්තමාන අමාත්‍ය ලසන්ත අලුගියවන්න මහත්තයාගේ සීයා. අගමැතිතුමා පීචතෝරට

ඉද්දී මේ අය හිතමර වාගේ රොස්මිඩ් වලව්වට ඇවිත් තිබුණා. අගමැතිතුමාගෙන මරණයෙන් පස්සේ පක්ෂය කඩා වැටෙද්දී ගොඩක් අය මැතිනියට පක්ෂය භාරගන්න කියලා ඉල්ලීම් කරලා තිබුණා. ඒත් මැතිනිය දේශපාලන කරන්න කැමති වෙලා නැහැ. දැරුවන් තුන්දෙනා එක්ක පවුල් පීචතය ගෙන කරන්න තමයි ඉඳලා තියෙන්නේ. අතින් අතට අගමැතිතුමා නැතිවෙලා මාස කීපයක් නිසා ඒ දුකෙන් හිටියා මිසක් දේශපාලනයට එන්න කැමති වෙලා නැහැ. මැතිනිය දේශපාලනයට අකමැතියි කියද්දී මාටින් මුදලාලියි මුහන්දිරම් මුදලාලියි දෙන්නම ආපු කේන්ද්‍රියට රොස්මිඩ් වලව්වේ මල් පෝච්චි පෙරලවා කියලා ආරංචි ගිනිත් තිබුණා. කොහොමහර මෙයාලගේ බලපෑම් වැඩිවෙද්දී මැතිනිය දේශපාලනයට එන්න කැමැත්ත දිලා තිබුණා. මාටින් මුදලාලිට බෙන්ස් කාර් එකක් තිබුණා. මේ කාර් එකෙන් අත පුද්ගලවල තිබුණා මැතිවරණ රැස්වීම්වලටත් ගියා. මට මතකයි මැදවච්චියේ මෙහිආල සේනානායක මහත්තයාගේ රැස්වීමකටත් ගියා.

1960 ජූලි 20ද මහමැතිවරණය පැවත්වුණා. එද අපේ ගෙදර වගේම ශ්‍රී.ල.නි.ප.යට හිතවත් අනෙක් ගෙවලුන් හරම කාර්යබහුලයි. අපි එකතු වෙලා ඡන්දපොළ හියෝජිතයන්ට වෙලාවට තේ, කෂම එනෙම යැව්වා. අපි කෂම යවද්දී වැඩිපුර යවනවා. මොකද අතින් පක්ෂවල අයත් අපි යවන කෂම බෙදගෙන කන නිසා. ඒ තරම්



කමලා රණතුංග පවසන ආකාරයට දැන් මේ කණ්ඩායමෙන් පිටතුවන් අතර සිටින්නේ සීවි දෙනෙක් පමණි

සාමකාමී විදියට තමයි ඡන්දය පැවැත්වුණේ. ඒ කාලෙ ඡන්ද ප්‍රතිඵල අහන එකත් අපුරු අත්දැකීමක්. දැන් වගේ රූපවාහිනී නැහැ. ගුවන්විදුලියෙන් තමයි ඡන්ද ප්‍රතිඵලය දැනගන්නේ. දවල් කාලෙ ඡන්දය දලා ඉවර වුණාම හවස ඉඳලා ඡන්දය අහන්න සුදුසුම වෙනවා. රැට නිදි මරන්න වෙන නිසා අත්ගලා, ලැවරියා, හැලප වගේ කැවිලි හදලා හොඳ ලොකුවට වතුර මුට්ටියකුත් ලිපේ තියනවා. මුල්ම ඡන්ද ප්‍රතිඵලය කියද්දී පාන්දර වෙනවා. ඒත් කවුරුවත් නිදගන්න නැහැ. එක එක නම් කිය කියා රේඩියෝ එකේ යන සිංදු අහ අහා ඉන්නවා.”

“එළවෙද්දී නිදිමන නැදෙන නැතිද?”
“මොන නිදිමනක්ද? ප්‍රතිඵල කියද්දී වැඩිපුරම කීවේ ශ්‍රී.ල.නි.ප. දිනපු ආසන. ඒ නිසා හින්ද යන්න නැහැ. හින්ද යාගෙන ආවත් දිනපු

“මැතිනිය අගමැතිනි වෙලා ටික දවසකින් මැතිනිය දන්න කියන කාන්තාවන් පිරිසක් රොස්මිඩ් වලව්වට කැඳව්වා. මට හරියට දිනස මතක නැහැ. අපි 25ක් එතර හිටියා. වැඩි පිරිසක් හිටියේ ඒ කාලේ හිටපු මැති ඇමතිවරුන්ගේ බිරිත්දැවරුන් වගේම ප්‍රධාන පෙළේ ව්‍යාපාරකයන්ගේ බිරිත්දැවරුන්. අපිව කැඳවලා මැතිනිය කීවා වර්තමානයේ කාන්තාවන් අතර ලොකු පිබිදීමක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. ගෙවල්වලට වෙලා ඉන්න කාන්තාවන් සමාජයට ගේන්න, වියාලගේ ආර්ථිකය නගා

සිටුවන්න වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න ඕන කියලා. ඒ සඳහා කාන්තා සමිතියක් පිහිටුවන්න ඕන කියලා. එද ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂ කාන්තා සමිතිය පිහිටව්වා. සමිතියේ සභාපතිනි විදියට හැමෝගෙම කැමැත්තෙන් මැතිනිය පත්වුණා. සම ලේකම්වරුන් විදිවට මාත් එක්ක සෝමා පෙරේරා, ටී.සු. ද සිල්වා පත්වුණා. නාණ්ඩාගාරක වුණේ මානෙල් සිරිවර්ධන. වැඩි දවසක් යන්න කලින් ශාඛා සමිති, මාධ්‍ය සංවිධාන වගේම ග්‍රාම හිලධාරී මට්ටමෙන් ශාඛා සමිති පිහිටව්වා. මේ සංවිධානය රට පුරා විදිහලා ගහක අතු, මුල් විදිහලා යනවා වගේ පස්සේ කාලෙක ශ්‍රී.ල.නි.ප. සමස්ත ලංකා කාන්තා සමිතීලනය බවට පත්වෙලා, මම ඒක ප්‍රධාන ලේකම් වුණා.”

සනත් ප්‍රියන්ත

නියපොතු ටික දැක්කම

බලලො බත් කන්නෙ නැද්ද?

ඉස්සර ඉන්කාවරු නියපොතු ලස්සන කරගන්න ඒ මත උකුස්සෝ ඇඳගන්නවල දැන් නම් නියපොතු ලස්සන කරන්න අලි, කොටි, වලස්සු එලල ගන්නේ නැති ටික විතරයිනේ

“දැක්කද ඔබේ එකට අලුතින් ආපු ගැනු ලමයා? මාර ලස්සනයි නේද?”
“ලස්සන... ලස්සන තමයි. නියපොතු ටික දැක්කනම් ඔබේ කන්න හිතෙන එකකුත් නෑ...”

ඔය ඊයේ පෙරේද ඔස් එකේ යනකොට මට ඇහුණු දෙයකි. කෙනෙක්ව වර්ණනා කරන්න අකමැති මිනිසා ඉතින් නියපොත්තේ හරි ඇදයක් හොයනවලුනේ. ඒක හරි. හැඩැයි මුහුණේ පැහැපත් බව, ලස්සන ගැන හිතන ගොඩක් උදවිය නියපොත්තට දක්වන්නේ කුඩම්මගේ සැලකිලි කියන එක නම් ඉතින් නොකියම බෑ.

කෙනෙක්ගේ පිරිසිදුකම මැනගන්න ඕන නම් කෙළින්ම කකුලේ නියපොතු ටික දිනා බලන්න කියලා කතාවටත් කියන්නවේ. වෙන එකක් නියා තැනකට ගියහම අහිත් අය මගේ නියපොතු ටික දැක්වීමේ කියලා ඔයාටම බයක් හිතෙනවා නම් ඇත්තටම එන ප්‍රශ්නයක් නියෙන්නවේ.

සමහරු මොකක්හරි අකමැති දෙයක් ගැන කියනකොට ‘ඒක මගේ නියපොත්තක් තරම්වත් වටින්නේ නෑ’ කියලා කියන වෙලාවලත් නියෙන්නව. ඒ විදියට කියන අය ඇත්තටම නියපොත්තේ වටිනාකම නොදන්නවා වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා නියපොත්තට වටිනාකමක් නොදෙන අයගේ දැනුවත්වීමට තමයි මේ ටික කියන්න හිතුවේ.

නියපොතු වටා රුධිර වාහිනී රාශියක් ඒකරාශී වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා යම්කිසි තදින් අල්ලගන්න නියපොතු අපිට උපකාරී වෙනවා. ඇඟිලි කාර්යක්ෂමව භාවිතා කරන්නත් නියපොතුවල පිහිට වැදගත්. ඒ විතරක්ද? වෙටරස, විසබීජ ඇඟිලි හරහා ශරීරගත වෙන එක වළක්වගන්නත් නියපොතු නැතිව බැහැ. ඉතින් අයෙත් කිසිම වෙලාවක අර නියපොත්තක් තරම් නොවටිනා කතාව නම් කියන්න යන්න එපා.

දැන් නිතරම වැඩිපළ කෙරෙන නිසා නියපොතු අනුමුඵවල කුණු, දුහුළු, තෙල් වගේ නොයෙක් දේ රැඳෙන්න නියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඒවා හරි විදියට පිරිසිදු නොකළොත් කාලයක් යද්දී නියපොතු දුර්වර්ණ වෙන්න වගේම Trichophyton, Pseudomonas වගේ නිය ආශ්‍රිත ආසාදන ඇතිවෙන්න වුණත් බැරි නැහැ. ලස්සන, පිරිසිදු නිය ප්‍රදාන ආභරණයක් වගේ. ඒ වගේම අවලස්සන, අපිරිසිදු නිය විසබීජ ආකාරයක් බදුයි කියලා කියනවානේ. ඉතින් එහෙම ප්‍රශ්නයක් වුණොත් අහිත් අය අතරේ පිලිකුල් වෙන්න පවා ඉඩ තියෙනවා. ඊපිප්තුවේ රජ කළ පාරාවෝ අක්කටාට් රජුගේ අගබිසව වෙච්ච නෙලර්ට් රැජින නියවල පිරිසිදුකම

ගැන හරියට හිතු බවලැබියකිලි. ජරාපීර්ණ වුණු නිය තියෙන කාන්තාවන් ඇගේ පර්වාර ස්ත්‍රියක් විදියටවත් බඳවගෙන නැහැ. ඉතින් මේ කාලෙ වුණත් දුර්වර්ණ වුණු නියපොතු නියෙන කෙනෙක්ව ජොඩ් ඉන්ට්ට්වී එකකින් රජෙක්ටි වෙන්න වුණත් බැරි නැහැ.

නියපොතු අභාවයට යන්න අපිරිසිදුකම වගේම බලපාන තවත් හේතු කිහිපයක් තියෙනවා. ප්‍රධානම දේ තමයි වැරදි විදියට නිය ආලේපන ගල්වන එක.

නියපොතු ටික කනගැහිලා ගිය ගමන් ගොඩක් නොනලා කරන්නේ නේල් පොලිෂ් ටිකක් ගලා ගොඩින් ජාමේ බේරගන්න එක. හැඩැයි ඒකෙන් වෙන්නේ පහින රිලවුට් ඉතිමන් නිබ්බා වගේ බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරීත්වය තවත් වැඩිවෙන එක.

නිය ආලේපන ශෛලී නියවලට අමුතු දිස්නක් එකතු වෙන බව හැඩැයි. දැන් කාලේ ගැනු විතරක් නෙවේ රජ කාලේ ගැනුත් උන්මාදෙන් වගේ නියපොතු පාට කළා කියලා පොත්වල තියෙනවා. නිය ආලේපන කියන්නේ පැරණි ඊපිප්තූ සමාජයේ බනවත් බව, සශ්‍රීකත්වය පෙන්නුම් කළ සාධකයකිලි. තද පාට නිය ආලේපන භාවිතා කරන්න පුළුවන් රජ පවුලේ උදවියටල. රජවරු, රජ බිසෝවරු හෙතා සාරයෙන් හදගත්තු රතු, කළු, වර්ණ භාවිත කරද්දී සාමාන්‍ය කාන්තාවන් මී ඉට්ටිලින් හදගත්තු ලා වර්ණ භාවිතා කරලා තියෙනවා.

දේදුන්තේ වර්ණ හතම නියපොතුවල ගැවත් ඒවා හරියට ඉවත් කරන අය දැන් කාලේ නම් අඩුයි. නිය ආලේපන තෝරාගද්දී හරි ප්‍රමිතියෙන් යුතු නිය ආලේපන තෝරාගන්නත් ඕනේ. ආලේප කරපු නේල් පොලිෂ් දවස් තුනකට වඩා නිය මත තියන්නත් එපා. ඒ වගේම නේල්

පොලිෂ් ආලේප කරන්න කලින් නියවලට බේස් කෝට් (Base Coat) එකත්, නේල් පොලිෂ් ආලේප කළාට පස්සේ නියවලට ටොප් කෝට් (Top Coat) එකත් අලේප කරන්නත් අමතක කරන්න එපා. ඒවා නියවලට ආරක්ෂාව සලසන දේවල්.

නිය ආලේපන ගැන එක ගැන වගේම ඒවා හරිහමන් විදියට ඉවත් කරන්නත් දැනගන්න ඕනේ. නිය ආලේපන ඉවත් කරන

සමහර නේල් පොලිෂ් රිමුවර්වල ඇසිටෝන් කියන රසායනික සංයෝජනය අඩංගුයි. ඒ සංයෝජනය නිසා නිය අවපැහැර ගැන්වෙන්න, විකෘති වෙන්න විතරක් නෙවේ ශරීරයේ පිළිකා ඇතිවෙන්නත් බැරි නැහැ කියලා නොයාගෙන තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ සංයෝජනය අඩංගු නැති නේල් පොලිෂ් රිමුවර් එකක් ගන්න පරිස්සම් වෙන්න.

නියපොතුවලට අපේ ඇත්තේ කරන ඊළඟ ලොකුම අකටයුතුකම තමයි නිතරම ඒවා හපන්න යන එක. මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් ආවත්, කරන්න වැඩක් නැති වුණත් නියපොතු ටික කලී දලා බර බර ගලා හපන එක ගොඩක් අයගේ එකම සතුට. ඔය විදියට නියපොතු හපද්දී නියපොත්ත වටා තියෙන සමට හානිවෙලා නියපොත්ත ශක්තිමත් බවින් අඩු වෙනවා වගේම ඒවට විෂබීජ ආසාදනය වෙන්න තියෙන ඉඩකඩක් වැඩියි.

ඉස්සර ඉන්කාවරු නියපොතු ලස්සන කරගන්න ඒ මත උකුස්සෝ ඇඳගන්නවල දැන් නම් නියපොතු ලස්සන කරන්න අලි, කොටි, වලස්සු එල්ල ගන්නේ නැති ටික විතරයිනේ. නියපොතු අලංකාර කරන එක හොඳයි තමයි. හැඩැයි නිතර නිතර නියපොතුවලට දෙතිස් වද පමුණුවන්න යන එකක් නිය සවුත්තු වෙන්න හේතුවක්.

තව දෙයක්. නියපොත්තෙන් කඩන්න තියෙන දේ පොරොවෙන් කපන්න ගන්න එපා කියනවනේ. එහෙමයි කියලා ගෝන් කාඩ් සුරන වැඩේටයි, බෝතල් මුඩ් අර්න එකටයි හැම එකටම නියපොතු පාවිච්චි කරන්න යන්න එපා.

මොකද තලන්න තලන්න තැලෙන යකඩේ මුවහත් වුණාට නියවලට වෙන අරියාදුකම් වැඩි වුණාම නිය සනත්වය අඩුවෙලා ඒවා ඉක්මනින් කැඩලා යනවා.

හිතාමතා කරන වැරදිවලට අමතරව ශරීරයේ බහිෂ් ලවණ, චීට්මින අඩුවුණාමත් නිය අවපැහැර ගැන්වෙන්න, කැඩෙන්න බලනවා. ඒ වගේම දියවැඩියාව, අක්මා රෝග, හෘදය සහ පෙනහළු ආශිත ගැටළු නිසාත් නියවල වෙනස්කම් ඇතිවෙන්න බැරි නැහැ. හිටිහැටියේම නියපොතු නිල්, රතු, දම්, කොළ වගේ අමුතු පාට ගැහෙන්න පටිගන්නේත්

ඒ ඔය කිව්ව ශරීර අභ්‍යන්තර ප්‍රශ්නයක් නිසා වෙන්න පුළුවන්.

හරි, නියපෙළ ටික මුතු ඇට වගේ බලාගන්නේ කොහොමද කියන එක අපි දැන් බලමු.

පාවිච්චි කරලා ඉවර කරපු දත් බුරුසුවක් අරගෙන මාසෙකට කීපසැරයක් නියපොතු ටික මදින්න පුළුවන් නම් හොඳයි. පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් මාසෙකට එක සැරයක් හරි රූපලාවන්‍යගාරයකට ගිහින් මෙහිකයු, පෙඩිකයු සත්කාරයක් කරගන්න පුළුවන්.

ඇඟ සේදුවට පස්සේ මුළු සර්වාංගම පිහදැම්මට නියපොතු පිහදන්න කාටද මතක? විශේෂයෙන්ම කකුලේ නියවල වතුර රැඳුණොත් බැක්ටීරියා ආසාදන ඇතිවෙන්න බලනවා. ඒ නිසා නියපොතු හිතරම විසළුවට තියාගන්න බලන්න.

රෙදි සෝදනකොට එහෙමත් නැත්නම් රසායනික සංයෝජන සහිත ද්‍රව්‍ය සාචිත කරනකොට අත්වලට අත් ආවරණ යුගලයක් පළඳින්න පුළුවන් නම් ඒවගෙන් නියවලට වෙන හානිය වළක්ව ගන්න ලේසියි.

කලබලේට හුඹස් කටෙන් අත දගන්න බැරිලුනේ. ඒ නිසා හිනෙන් නැගිට්ටා වගේ කලබලෙන් නියපොතු කපන්න යන්නේ නැතුව වෙලාව අරන් හින්සිරුවට ඒ වැඩේ කරන්න. මොකද තියෙන හදිසියට නිය ඇඳ (Bed Nail) එක කැපිලා ගියොත් නියපොතු බොහොම ඉක්මනට ආසාදනයට ලක්වෙන්න පුළුවන්.

ඒ කාලේ ගම්වල හිටිය බවලකුත් දෙති ලෙලිවලින් වගේම දෙල් මල්වලින් නිය මැද්ද. මේ දේවල්වලින් ඇත්තටම නියවලට හොඳ දිස්නයක් ලබාගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම පෙලටින් ටිකක් උණුවතුරට දලා නිවෙන්න ඇරලා විනාඩි කිහිපයක් නියපොතු ගිල්වාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්.

ඔලිව් තෙල්, පොල්තෙල්, ආමන්ඩ් තෙල් වගේ තෙල් වර්ගයක් ටිකක් රත් කරලා පුළුන් කැල්ලක් මගින් නියපොතුවල ආලේප කරලා නියපොතු විනාඩි කීපයක් සම්බාහනය කරන්න.

ඒ වගේම ඔලිව් තෙල්, ලෙමන් ජලයට දලා විනාඩි කිහිපයක් නිය ගිල්වාගෙන ඉන්න එකත් හොඳ සත්කාරයක්.

ආමන්ඩ් තෙල්, මී පැණි එකට මිශ්‍ර කරලා රාත්‍රී නින්දට පෙර නියවල ආලේප කරලා පසුද නිය සෝද දන්න.

නිය මුළුවල රැඳෙන කුණු ඉවත් කරන්න වගේම නිය සියුම්වට පිරි ගායන්න පුළුවන් Nail Buffer, Tool වගේ උපකරණ බොහොම අඩු මුදලකට වෙළඳපොළෙන් ගන්න පුළුවන්. ඉතින් නියවලට දෙන තෘණයක් විදියට හරි එහෙම දෙයක් අරගන්න එක පාඩු නැහැ. මේ ඇරඹුන අලුත් අවුරුද්දේ ඉඳලටත් අරියාදුකම් නොකර නියපොතු ටික හොඳින් රැකබලාගන්න කියලා තමයි ඉතින් අවසාන වශයෙන් කියන්න තියෙන්නේ.

හිනෙන් නැගිට්ටා වගේ කලබලෙන් නියපොතු කපන්න යන්නේ නැතුව වෙලාව අරන් හින්සිරුවට ඒ වැඩේ කරන්න



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

නදීශා නිර්මාණී



මම ගොඩගියේ බතික්වලින්

උමන්ද, විජේරත්න බතික් නිර්මාණ ශිල්පිනී



ඇඳීමට පැළඳීමට ගැහැනු කොහොමත් රුසියන්ය. ගෘහිණි වක්ක ගොපිත් යන්නට හොඳ නැතැයි පිරිමි කන්කෙඳිරි ගාන්නේ ඒ නිසාය.

ඇඳුම් ඇඳීමට පමණක් නොව රෙදිපිළි නිර්මාණයටත් ලාංකික අපට සහජ හැකියාවක් ඇත. විජය රජු තම්මැන්නාවට ගොඩබසින විට කුවේණිය කපු කටිමින් සිටි බව ජනප්‍රවාදයේ සඳහන්ය. වස්ත්‍ර නිර්මාණ කලාව සිංහල අපේ උරුමයක් බව කීමට එයම හොඳ නිදසුනක්ය. දුරාතීතයේ සිට අද දක්වා විලාසිතා ලෝකයට අලුත් අංග එකතු වන්නේ ඇසිපිය හෙලනා වේගයෙන්ය. මහන ඇඳුමක් වැරදුණත්, ඇඳින බෙහිමක් ඉරුණත් පසුවට එය විලාසිතාවක් බවට පත්වෙයි. පට කම්බා, මිනි ගවුම්, පුන්ටකි ඇඳුම්, කොට ඇඳුම් මේ කොයිකත් කලෙකට ජනප්‍රියය. තව කලෙක අවුට් ඔෆ් ෆැෂන්ය.

එදත් අදත් එක සේ වටිනාකම් ඇති ඇඳුම් කලාවක් ඇත්නම් ඒ බතික් කලාවය.

ලංදේසියා සිංහලයාගේ ඇසට හුරුකළ බතික් මෙරට ජනප්‍රිය කලාවක් බවට පත්කිරීමට පුරෝගාමී වූයේ සෝමා උඩබාගේ මහත්මියයි. ඒ එක්දහස් නවසිය පහස් ගණන්වලය.

ලංකාවට ආවේණික රෙදිපිළි කලාවක් නොවුණත් ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට පමණක් ආවේණික වූ මෝස්තර සහ ශිල්පීය ක්‍රම රැසක් ඇති නිසා ලංකාවේ බතික් දැන් ලොව පුරා සුප්‍රභවය.

කටුගස්තොට උමන්ද විජයරත්නද තමන්ටම ආවේණික මොස්තරවලින්

බතික් ලොවේ නමක් දිනාගත් බතික් ව්‍යවසායිකාවක්ය.

“මගේ බතික් මොස්තරවලට ගොඩක් අය කැමතියි. ඉතින් ලංකාවේ අය විතරක් නෙවෙයි විදේස් සංචාරකයින්ගෙන් පවා මට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා.”

මේ බතික්වලින් සිය ජීවිතය වර්ණ ගන්වාගත් ඇය ජීවිතය දිනූ හැටි අපට කියූ හැටිය.

“මගේ මහත්තයාගේ අම්මා පොල්ගොල්ල ජාතික ශිල්ප සභාවේ රෙදි බෝනික්කෝ හඳුන කෝස් එකකට අයැදුම් කළා. කෝස් එකට යන්න තිබුණ දවසේ අම්මා අසනීප වුණු නිසා ඇය වෙනුවට මට එද පාඨමාලාවට යන්න සිද්ධ වුණා. පුංචි කාලේ ඉඳලා මට හොඳට වතු ඇඳින්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා බෝනික්කෝ මහනවා වෙනුවට මම බතික් අංශය තෝරාගත්තා.”

බතික් නිර්මාණය පිළිබඳව මූලික දැනුමක්වත් නොතිබුණු උමන්ද ජාතික ශිල්ප සභාවේ අවුරුද්දක පාඨමාලාවෙන් බතික් පිළිබඳව අයත්තේ සිට උගත්තාය.

උමන්දගේ විශේෂත්වය වූයේ අනුන් කරන දේම නොකර අලුත් තාලේ මෝස්තර අත්හදාබැලීමය. බතික් වෙනුවෙන් 2017 වර්ෂයේ ශිල්ප අභිමානී තරඟයෙන් සම්මානයක් ලැබීමට ඇ සමත් වූයේ ඇගේ ඒ විශේෂත්වය නිසාය.

“මගේ මහත්තයා කැඩුණු ඉලෙක්ට්‍රික් බඩු හඳුනවා. අපි මහලොකු සල්ලියක් තිබුණු අය නෙවෙයි. හැබැයි අපිට ගරාවැටුණු පුංචි කඩ කැල්ලක් තිබුණා.”

සැමියාගෙන් ඉල්ලාගත් මුදලකින් බතික් සාර්, සාය, හැට්ට, ගවුම් සකසාගත් ඇය

සැමියා සමඟ එක්කාසු වී ගරාවැටුණු ඒ කඩ කැල්ල හුරු පිරියමෙන් චලිපෙහෙලි කර පුංචිවට බතික් කඩය ඇරඹුවාය.

“පටන්ගත් මුල් කාලේ ඉඳලම මගේ බතික්වලට තිබුණු ඉල්ලුම වැඩි වුණා මිසක අඩු වුණේ නැහැ. පුංචියට පටන්ගත්ත කඩේ දැන් ළමයි පස්දෙනෙක් වැඩ කරන තරමට දියුණුයි. පස්සෙ කඩෙන් තිබුණට වඩා ලොකු කළා.”

අද සාර්ට්කත්වය කරා අඩි තබා තිබුණත් උමන්දගේ ඒ ගමන ලෙහෙසි පහසු ගමනක් නොවූ බවත් කිව යුතුය.

බතික් නිර්මාණයට යොදාගන්නේ මස්ලින්, වොයිල්, කොටින් වැනි අමු රෙදිය.

බතික් සාදන්නේ මේ අමු රෙදි මත ඉටි බිඳු තැවරීමෙනි. ඒ සඳහා රට දුම්මල, පැරපින් ඉටි මෙන්ම බතික් බයි ආදිය උණු කිරීම සිතනා තරම් ලේසි පහසු නැත.

“ඉටි එක්ක වැඩ කරද්දී අත් පිව්වෙනවා. පාටවලට අත් පැලෙනවා. බතික් උණුවතුරේ දද තම්බලා අතේ මහන්සියෙන් තමයි මේක කරන්නේ. කොයිතරම් අමාරු වුණත් ආසාවෙන් කරන නිසා ඒක ඒ හැටි ගානක් නැහැ ඉතින්.”

ලංකාවේ පෙනෙකම්හල් වැසි යාම උමන්දලාට විශාල පාඩුවක්ය. අතේ ගානට ගන්න තිබුණු අමු රෙදි ඊක දැන් ඉහට උඩින් ගිය අස්ප ගණන් බව ඇ කියන්නීය.

“තුල්ලිහියෙ පෙනෙකම්හල් වැනුණු නිසා පිටින් තමයි අවශ්‍ය කළමනා ගන්නේ. එහෙම අරන් බතික් කරලා ඒවගේ ගණන් කියද්දී සමහරු ඇස් නළලේ තියාගන්නවා.”

එසේ ඇස් නළලේ තබාගන්නා නෝනාවරුන් මහත්වරුන් වුණත් උමන්දාගෙන් බතික් රෙද්දක් නොගෙන අරන්ගේ කලාතුරකින්ය. ඒ මිලේ ගාණට ඇඳුම වටින බව ඒ කොයිකාටත් හොඳින් වැටහෙන නිසාය.

“අතින් පුස්තේ තමයි විනෙන් මුද්‍රිත බතික් ගෙන්වන එක. ඒවයේ ප්‍රමිතිය වගේම ගානත් අඩුයිනේ. ඒක ලංකාවේ අපේ බතික්වලට මරුපහරක්.”

ඇ කතා කරන්නේ ඇ වෙනුවෙන්ම පමණක් නොව සමස්ත බතික් ව්‍යාපාරයේ යහපත වෙනුවෙන් බව ඇගේ ස්වරයෙන් පැහැදිලි විය.

ඉටි එක්ක වැඩ කරද්දී අත් පිව්වෙනවා. පාටවලට අත් පැලෙනවා. බතික් උණුවතුරේ දද තම්බලා අතේ මහන්සියෙන් තමයි මේක කරන්නේ

“මගේ පවුලේ ආර්ථිකය ස්ථාවර වුණේ මේ කලාවෙන්. මේක අභාවයට යන්න අපි ඉඩදෙන්නේ නැහැ. ඉතින් මේ ව්‍යාපාරය තව තවත් දියුණු කරගන්න එක තමයි මගේ අරමුණ. ජාතික ශිල්ප සභාවේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ සමරනායක මහතා, උපදේශක ප්‍රදීප් කංචන මහතා ඇතුළු සියලුදෙනාට ආදරයෙන් මතක් කරන්නන් මේක මම අවස්ථාවක් කරගන්නවා.”

උමන්ද බතික් උගත්තේ ජාතික ශිල්ප සභාවෙන්ය. ජාතික ශිල්ප සභාව සමඟ එක්වී ඇයට මෙන්ම ජීවිතය දිනීමට මේ කියවන ඔබටත් හැකිය. ජාතික ශිල්ප සභාවේ සහකාර අධ්‍යක්ෂක පුහුණු, ආනන්ද ජයසිංහ මහතා ඒ පිළිබඳව පැවසූයේ මෙසේය.

“උමන්ද ජාතික ශිල්ප සභාවේ අවුරුද්දක බතික් පාඨමාලාව එක්ක එකතු වුණු කෙනෙක්. බතික් පුහුණුවට අමතරව ඇය අපේ ආයතනයේ කර්මාන්ත පුහුණුව එහෙමත් ලබාගත්තා. දක්ෂතාවය, කැපවීම නිසාම ඇය බතික් අංශයේ ජයග්‍රහණය කිහිපයක්ම ලබාගත්තා. මේ වෙනකොට අමන්ද ඇගේම කියලා ව්‍යාපාරයක් සාර්ට්කව කරගෙන යනවා.

ඉතින් ජීවිතේ ජයගන්න තමන්ගේම දෙයක් කරන්න කැමති ඕනම කෙනෙක්ට ජාතික ශිල්ප සභාව එක්ක එකතු වෙලා තමන්ගේ ඉලක්ක ජයගන්න පුළුවන්.”

සෙව්වන්දී හෙට්ටිආරච්චි

ගෙදර ශෝන් එකට කෝල් එකක් එද්දී මුලින්ම දුවන්නගෙන කුකු



ඒ දෙදෙනස් දහඅට අවුරුද්දේ මැද මාසයක දිනයකි. සුජානි ගමනක් යන්නට පිටත්ව විරැගුල පාසල පෙනෙන දුරින් බස් පාරට යමින් සිටියාය. ඇය බසයක් ගන්නට නම් පාසල පසුකරගෙන යා යුතුය. වෙනද පාලුවට ගිය පාසල් ගේට්ටුව ළඟ එද අමුත්තන් තිදෙනෙකු සිටිනු ඇත නිසාම ඇ දුටුවාය. ඒ මාස තුනක තුන හමාරක කිරි බොන සෙල්ලම් වයසේ බලු පැටවුන් තිදෙනෙකි. බලු පැටවුන් පසු කර සුජානිට එතැනින් දෙපා ඔසවන්නට සිතක් නැත්තාසේය. පාරේ යනන මිනිසුන්වත්, වාහනවත් ගණනක් නැති පැටවු එතැන දුවමින්, පෙරලෙමින්, එකා පිට එකා හඟිමින් සෙල්ලම් කරමින් සිටිති.

කුකු

විරැගුල ප්‍රදේශයේය. බලු පැටවුන් සිටි පාසලේ ගේට්ටු සීමාව අවසන් වන්නේ ඔවුන්ගේ ඉඩමේ පිටුපසිනි. එද ඇ නිවසට එනතුරුම ඇ සිතේ පෙරලි කළේ බලු පැටවුන් තිදෙනාය. ඒ නිසා ඇ ගෙදර ආවාට පසු අම්මා සමඟ ඒ ගැන කතා කළාය.

“අපිට සත්තු ගෙනත් හදන්න බැනේ. අපි ඇවිදින්න ගියාම දවස් ගණන් ඉන්නෙ ගෙදරින් පිට.”

අම්මාගේ කතාවම තාත්තාත් අනුමත කළේය. ඔවුන් කියන්නේ බොරුවක් නොව ඇත්තක් බව දන්නා නිසා සුජානි ඒ මොහොතේ ඊට වඩා ඉල්ලීම් කරන්නට ගියේ නැත. ඒ සෑම මසකම වාගේ ඔවුන් දින ගණනක් කොළඹින් පිට ගත කරන දුර ගමන් යන්නට පුරුදුව සිටි නිසාය.

“එයාලට අපි කෑම දෙමු. එයාලට ඉස්කෝලේ ඇතුළේ ඉන්න පුළුවන්. එතකොට බඩ පිරලනෙ...”

අම්මා සුජානිගේ හිතට සතුටක් සහනයක් ගෙනෙන යෝජනාවක් ගෙනෙමින් සම්මත කළාය. එද පටන් සුජානිගේ ගෙදරින් පාසලේ සිටි බලු පැටවුන්ගේ බඩ පිරුණේය.

“ඊක දවසක් යනකොට එයාලා දැනගත්තා කොහෙත්ද කෑම ලැබෙන්නෙ කියලා. ඊටපස්සෙ කෑම වෙලාවල් එද්දී අපේ ගෙදර පිටපස්සෙන් එන්න පුරුදු වුණා. හවසට කෑම දිලා එද්දීත් අපේ පස්සෙන් ආවා. ඒක හරි හයානක ගමනක්. මොකද පාරේ වාහන නිතර එන මෙනෙ ගියා. මම එයාලට වත්තෙ මෙහා පැත්තෙ හරි තියාගන්න උත්සාහ කළත් බඩ පිරුණාම එයාලා දීව්ව පුරුදු ඉස්කෝලෙටමයි.”

සුජානිත් ඇගෙ නිවසේ අයවලුන් වසේ හෝ පැටවුගේ බඩවල් පිරවීමට වැඩිකල් නොහොස් ඇගේ හිත බයෙන් සිටි කාරණාවම සිදුව තිබුණි. ඒ මහපාරේ ගිය වාහන ඒ බලු පැටවුන් දෙන්නෙක්ම බිලි ගැනීමයි.

“එක පැටියෙක් තනි වුණාට පස්සෙ නම් මං අම්මටයි තාත්තටයි නිතර නිතර කෙඳිරි ගවා එයාව ගෙදරට අරන් හදගමු කියලා. අම්මා කිව්වෙම එතකොට අපිට දවස් ගණන් එළියට යන්න වෙනන නැති නිසා එපා කියලා. ඒත් මට ඉස්කෝලේ තනියම ඉන්න පැටියා අමතක කරලා ඉන්නම බැරවුණා. මං දිගින් දිගටම ඒ ඉල්ලීම කරද්දී දවසක් මට ජය ලැබුණා.”

එද පටන් පාසල් ගේට්ටුව ළඟට ඒ තනිවම හිටි බලු පැටියාට සුජානිගේ ගෙදර දොර ඇරුණේය.

බලු පැටවා ගැනැහු පැටවෙකි. ඇය පැටවාට



කුකුට කෑම හදලා කන්න කතා කරනකොට කෙලින්ම යන්න ඒ පුටුවට. අපි එතෙක්ට ගිහින් පුටුවේ ඉඳගෙන ඉන්න කුකුට බත් ගුලි හද හද කවන්න මිනි. එයා හිනාවෙව් බත් කනවා.

‘කුකු’ නම දී නහවා පිරිසිදු කොට නිවසේ සාමාජිකයෙකු බවට පත් කළාය. ගෙදරට ගත්තද මුල් අවදියේ කුකුට යම් පමණකින් රැහේ පීච්චේ විචින්නට ඔවුන් ඉඩදී තිබුණේ පැටවුන් නොලැබෙන්නට වන්ධනාකරණ සැත්කමද කර තිබූ නිසාය. ඒත් ඊක කලක් යද්දී එසේ යන ගැනැහු සතුන්ට වැළඳෙන පිළිකා රෝගයක් කුකුට වැළඳුණි. සුව කළ හැකි රෝගී තත්ත්වයක් වූ එය පෞ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලින් සුව කළාට පසු කුකුට හිතුවේ ඒ ගමන් බිමන්වලට සපුරා තනංවී වැටුණේය.

“ඊක ඊක කුකු මායම් දලා අම්මගෙයි, තාත්තගෙයි, මල්ලිලා දෙන්නගෙයි නිත් හොරකම් කරගත්තා. දැන් එයා අම්මගෙ වූට පුතා. තාත්තගෙ වූට කුකු. මල්ලිලාගෙ කුකු. මගේ හංගි බඩා. දැන් මට එයාව හම්බවෙන්නෙ වැඩි ඇරුවා ආවමයි, හිටාඩු දවස්වලටයි. අනිත් මුළු කාලෙම අම්මයි තාත්තයි එක්ක වෙන්නේ.”

වණ්ඛියා වගේ හිටියට බෙහෙත් විදිනවට බයයි. වඩාගෙන ඉන්න මිනි විදිනකල්. එයා හරි ඉක්මනට කියලා දෙන දේවල් පුරුදු පුහුණු වුණා. වත්තට ගිහින් ටොයිලට් යන්න, එකම පුටුවකට වෙලා නිදගන්න, කිරි බොන්න කෑම කන්න කතා කළාම එයාගෙ පුටුවට නැගලා බලාගෙන ඉන්න, වගේ ගොඩක් දේවල් පුරුදු වුණා.”

සුජානි කියන්නේ කුකුට නිදගන්නට ගේ ඇතුළේ වෙනම පුටුවක් ඇති බවයි. හැම බල්ලෙක්ම පුටුවල නිදගන්නට කුකුගේ වෙනස නම් රෑ නිදගන්නට පෙර ඒ පුටුව ඉහළින් මදුරු දැලක් දැමිය යුතු වීමයි.

“කුකුට කෑම හදලා කන්න කතා කරනකොට කෙලින්ම යන්න ඒ පුටුවට. අපි එතෙක්ට ගිහින් පුටුවේ ඉඳගෙන ඉන්න කුකුට බත් ගුලි හද හද කවන්න මිනි. එයා හිනාවෙව් බත් කනවා. උදේට කිරි බොන්නේ ඒ වගේ. කුකු කිරි බොන්න එන්න කිව්වම පුටුවට ගිහින් ඉඳගන්නවා. අපි ඉතින් කුකු හෝනට කිරි පොවනවා. අපේ ගෙදර ටෙලිෆෝන් එක වදිනකොට කුකු තමයි ඉස්සෙල්ලම එතෙක්ට දුවලා යන්නෙ. කුකු වඩාගන්න එන්න කිව්වම කොහේ හිටියත් දුවගෙන ඇවිත් වඩාගන්න කියලා අත් දෙක උස්සනවා. ඉතින් වඩාගෙන වට හතරක් පහක් කැරකෙන්න මිනි. නැත්නම් ටිකක් හටන්න මිනි. ඒකට හරි ආසයි. නාන්ක කෑමහි නෑ. හැබැයි උණුවතුර නාන්ක ආසයි. හැබැයි ඉතින් කෙල්ලම් කරන්න හොඳට දන්නවා. හැබැයි හැමවෙලේම මමයි හැරගෙන මිනි. කොහොමහරි මාව හොයාගන්නවා.”

දැන් අපි වෙන සතෙකුට ආදරේ කරනවට කැමති නෑ. ළඟදී මට යාළුවෙක් ලැබුඩෝ පැටියෙක් දුන්නා හදන්න කියලා. එයාව ගෙදර එක්ක ආපු දවසෙ ඉඳලා කුකු කන්නෙ නෑ, බොන්නෙ නෑ, බලාගත්තු අපත් බලාගෙන ඉන්නවා.

ඒ පැටියට හපන්නම යනවා. මෙයා දුකින් නිසා මං දුන්න කෙනාටම ඒ පැටියා ආපහු දුන්නා. මෙයාගෙ බඩු කාටවත් දෙන්න බෑ. එස් කන්න පෙරේන නිසා ගෙදරට ගේන එස් ඔක්කොම එයාගෙ කියලා හිතන්නේ. දවසක් අම්මා පොඩි ළමයි දෙන්නෙකුට එස් දිලා ඒක දැකලා ධූරාගෙන ගිහින් ඒ ළමයිගෙ ඇගේ එල්ලිලා. දැන් ඉතින් මෙයා පාරේ ඉඳලා අපේ ගෙදර ආවා වගේ නෙවෙයි අපි පස්සේනා පාරේ ඉඳලා මෙයාගෙ ගෙදර ආවා වගෙයි ඉන්නේ.”

සුජානිගෙ වචනවල ඇත්තේ කුකුට ඇගේ විතරක් නොව ගෙදර සියල්ලන්ගේම ඇති ආදරයයි. දැන් ඔවුන් ඉස්සර සේ දුර ගමන් යන්නේ නැත. එක රැයක්වත් නිවසින් පිට සිටින්නේද නැත. ඒ කුකු නිසාය. ඔවුන්ට දැන් කුකු පවුලේ කෙනෙකි. බාල දරුවෙකි. වාහනයකට වස්ථ වෙන්නට ගිය පුළු පීච්චියක ඉරණම වෙනස්කර පීච්ච කාලෙම කුකුට සතුටෙන් ඉන්නට සුජානි මග හැදවීම් වනෙමය.

බීයංකා නානායකකාර

විවාහ දිවියට ඇතුළත් වූ ඕනෑම කාන්තාවකගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව මවක වීමයි. ලෝජිනී මවක් වීමට සුදුසුකම් ලබා තිබෙන බව වෛද්‍යවරයා කීවද ඒ සතුට බෙදාගැනීමට පවුලේ කෙනෙකු ලඟ සිටියේ නැත.

“බොක්කට මම අම්මා කෙනෙක් වෙන්න යන බව කිවත් එක්ක මට පුදුම සතුටක් දැනුණේ. ඒත් ඒක කියන්න මගේ කෙනෙක් නැත. ඒත් එක්කම මගේ මතකයට ආවා මම ‘නිරකාරයක්’ හේද කියලා. අඩුමතරමේ මගේ මහත්තයට මේ සතුටුදායක ආරංචිය දුරකතනයෙන්වත් කියන්න ක්‍රමයක් තිබුණේ නැත. මොකද අපට ජංගම දුරකතනය භාවිතය තහනම් කරලා තිබුණේ. ඒත් එක්ක සතුටක් දැනුණත් මට ඇඳෙන්න වගේ ආවා. මගේ තත්වය වචන ඉඳපු පොලිසියේ අයටත් තේරුණා.

‘ඔයාගේ සතුටු ආරංචිය මහත්තයට කියන්න’ කියලා පොලිසියේ කෙනෙක් වයාගේ ජංගම දුරකතනය දුන්නා. මම විස්තරය රූකිව්ව කිවා. රූකිව්වත් සතුටුයි.

‘ලෝජිනී ඔයාට බලන්න ආසයි. මට එන්න බැරද?’ රූකිව් මගෙන් ඇහුවා. ඒත් මට උත්තරයක් දෙන්න බැහැ. පොලිසියට ගියාට පස්සේ පොලිසියේ OIC මහත්තයා මට සුබපතුවා. ඊටපස්සේ වචන හිටපු කාන්තා පොලිස් නිලධාරියන්ටයි, රාජකාරයේ ඉඳපු අනිත් අයටයි එන්න කියලා කතා කළා.

‘ලෝජිනී අම්මා කෙනෙක් වෙන්න යන්නේ. වයා ගෙදර හිටියනම් වයාට ඕන කරන දේවල් පවුලේ අය දිලා සළකනවා. දැන් වයාට පවුලේ අය, නෑදෑයෝ කවුරුවත් නැහැ. ඒ නිසා පවුලේ අය නැහැ කියලා අඩුපාඩුවක් වෙන්න ඔයාලා ඉඩ තියන්න වා’ කියලා. මට කිවා පුළුවන්නම් රූකිව්ට එන්න කියන්න කියලා. මමත් රූකිව්ට පණිවිඩය දුන්නා. වදම පිටත් වෙනවා කියලා රූකිව් කිවා. රූකිව් කොයිවෙලාවේ ඒවද කියලා මග බලාගෙන ඉද්දි පහුවෙහිද උදේ රූකිව් ආවා. වයා තව යාළුවෝ කීපදෙනෙක් එක්ක තමයි ඇවිත් තිබුණේ. රූකිව්ට හොඳට සිංහල කතා කරන්න පුළුවන් නිසා පොලිසියේ අයත් එක්ක හොඳට කතා කළා. රූකිව්ව දකිද්දි මට ඇඬුණා. මම ඇඬද්දි රූකිව් ඇඬනවා. එතකොට වචනට ආපු පොලිසියේ කෙනෙක් කිවා ‘බය වෙන්න වචන, අපි ළඟදීම උසාවි දෙනවා, එතකොට හොඳ ලෝයර් කෙනෙක් අල්ලලා කතා කරන්න’ කියලා.”

මේ අතර කළුකොට් බලකාය සමඟ සෘජු සබඳතා පැවැත්වූ ලෝජිනී හා සෙල්වී යන දෙදෙනා ගාල්ල වරාය පොලිසිය තුළම රඳවාගනු ලැබූ අතර, ආධාර උපකාර කළ බවට සැකපිට අත්අඩංගුවට ගන්නා ලද වන්දනාමාලී හා වාසුකී යන දෙදෙනා ගාල්ල රත්ගම පොලිසිය තුළ රැඳවීමට පොලිසිය විසින් කටයුතු කර තිබිණි. ඉන් අනතුරුව ලෝජිනී සහ සෙල්වී යන දෙදෙනාගේ වාසස්ථානය වූයේ ගාල්ල වරාය පොලිසියයි. මේ අතර සිය ජීවිතයේ අමතක නොවන සිදුවීමක් විස්තර කළ ලෝජිනී,

“දවසක් උදේම අපි ඉඳපු කාමරයේ ජනේලයෙන් එළිය බලාගෙන හිටියා. මට ජේනවා OIC මහත්තයාගේ කාර් එක සේවකයෙක් හෝදනවා. OIC මහත්තයන් වචන හිටගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. ඒක බලාගෙන ඉද්දි වචන තිබුණු පොල්ගහක හොඳ කුරුමිබා ගෙඩි ටිකකට මගේ ඇහැ ගියා. මම කුරුමිබා ගෙඩි ටික දිනයි, කාර් එක හෝදන දිනයි බලාගෙන හිටියේ අපට කරන්න දේකුත් නැති නිසයි. දවස ඔය විදියට තමයි ගෙවලා ගියේ.

එකපාරටම මාව දැකපු OIC මහත්තයා, ‘ගුඩ්මෝනින් ලෝජිනී, මොනවා බලාගෙනද කල්පනා කරන්නේ?’ කියලා ඇහුවා. මටත් කියන්න දෙයක් තිබුණේ නැත.

‘අර ගනේ තියෙන කුරුමිබා ගෙඩියක් කඩලා බොන්න ආසයි සර්’ කියලා කිවා. වචනදී මට හිතාගන්න බැර දෙයක් වුණා. OIC මහත්තයා කාටදෝ පණිවිඩයක් යැව්වා. ටික වෙලාවකින් කෙනෙක් ඇවිත් පොල් ගහට නැගලා කුරුමිබා කැඩුවා. ඒ ගහත් උසයි. පස්සේ කුරුමිබා කපලා මට බොන්න එව්වා. එද සිද්ධිය මට කවදවත් අමතක වෙන්නේ නැත.

එල්.ටී.ටී.ඊ මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක්

බරණි ට කියයි

මෙහෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවෙලයි භ්‍රමයයි. ලෝජිනීට රචනාගෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බඳවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදියා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොයෙකුත් නැළනැප්පීම් මැද දීවී ගෙවන ලෝජිනී සංවිධානය තුළ සිටි තම හොඳම මිතුරියන්ගේ වියෝවෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබළුයක ලෙස පුහුණුවීම් ආරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව නිම කරයි. නමුදු පුහුරු නමුවේ කඩා වැටෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය අවසාන මාස කිහිපයේදී ලෝජිනී වචනිකාවට සංක්‍රමණය කරවන්නේ ඇගේ මරාගෙන මැරෙන ඉලක්කය ලැබෙන තෙක් එහි සිටින ලෙස දන්වමිනි.

එහිදී ඇගේ බාරකරු වන්නේ සුගන්දන් නම් ඕලන්දයේ

සිටින දෙමළ ජාතිකයකු වන අතර දිනෙන් දින සිදුවූ එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයේ කඩාවැටීම නමුවේ ඔහුද ලෝජිනී පිළිබඳ සොයා බැලීම නවතා දමයි.

ඒ අතර වචනිකාවේදී දැන හදුනා ගන්නා රූකිව් නම් ක්‍රිතේරු රථ රඳවා සමඟ ප්‍රේම සබඳතාවයක් අරඹන ලෝජිනී තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබළුයක් බව ඔහුට සලකා ඔහු සමඟ විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද නමුදු පුහුරු දරුණු වීමත් සමඟ කොටිගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝජිනී හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නීතිරීතිවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝජිනී රූකිව් සමඟ විවාහ වේ. ඒත් සමඟ නමුදු අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමඟ LTTE විසින් තමාට සාතනය කරතැයි බිය සමඟ ලෝජිනී සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

මේ අතර කොටි ත්‍රස්තවාදය පරාජය කර ජයගත් රජයේ ඊළඟ අරමුණ වන්නේ සලකා සිටින අපි ආයුධ හා එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයින් අත්අඩංගුවට ගැනීමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලෝජිනීගේ හිතවතියක වූ කවිද ත්‍රස්තවාදී විමර්ශන ඒකකයේ නිලධාරීන්ගේ අත්අඩංගුවට පත්වේ.

අද එතැන් සිට...



ලෝජිනී

දෙළදකින් පිරි කොටිකතට සිංහල OIC කුරුමිබා කඩාදෙයි

බලපත් සිංහල මිනිස්සු, පොලිසිය ගැන අපි හිතාගෙන හිටපු විදින කොවිචර වැරදිද



එදා සිද්ධියෙන් පස්සේ සිංහල අය ගැන පොඩි හරි අමනාපයක් තිබුණා නම් ඒකත් නැති වුණා

මේ වගේ හොඳ මිනිස්සුන්ට විරුද්ධවද වැඩ කළේ? මේ වගේ අයට මරන්නද මම පුහුණු වුණේ? කියලා මටම ලැජ්ජා හිතුණා. මේක මම සෙල්වී එක්කත් කිවා.

‘බලපත් සිංහල මිනිස්සු, පොලිසිය ගැන අපි හිතාගෙන හිටපු විදින කොවිචර වැරදිද කියලා?’

එද සිද්ධියෙන් පස්සේ සිංහල අය ගැන පොඩි හරි අමනාපයක් තිබුණා නම් ඒකත් නැති වුණා.”

මුලතිව් උපන් ලෝජිනී හැදී වැඩී තිබුණේද උතුරු පළාත තුළයි. ඒ නිසා ඇයට දකුණේ කෑමබීම, දකුණේ නැදෙන පලතුරු ගැන වැටහීමක් තිබුණේ නැත. නමුත් ගාල්ලට ගිය නිසා ඇයට දකුණේ කෑමබීම, පලතුරුවලට රස බැලීමටද අවස්ථාව සැලසිණි.

“උතුරේ ඉඳපු මම දකුණේ නැදෙන පලතුරු කියලා දැනගෙන හිටියේ රඹුටත් වගේ පලතුරු වර්ග කීපයක් විතරයි. මොකද හිටපු ගමන් කාලෙකට

ඒ පලතුරු වර්ග වෙළෙන්දෝ වචනිකාවට අරගෙන එනවා. ඒත් මට බබෙක් ලැබෙන්න ඉන්නවා කියලා දැනගත්තම පොලිස් නිලධාරියන් එක එක කෑම වර්ග හදාගෙන ආවා.

අපි ඉඳපු පළාතේ කොස් තිබුණාට වෙන කොස් මදුළු, වරකා විතරයි කන්නේ. පොලොස් මාලුව මුලින්ම මම කෑමේ ගාල්ලෙදී. ඇඹරුල්ලා මාලුව මුලින්ම කෑමේ ගාල්ලෙදී. ඇඹරුල්ලා, වෙරළ මුලින්ම දැක්කේ ගාල්ලෙදී. වෙරළ අවිචාරව මතක් වෙද්දිනම් දැනුත් කටට කෙළ උනනවා. සිංහල අයට රසට කෑම උයන්න පුළුවන් කියලා වචනදී තමයි දැනගත්තේ.

ටික දවසක් යද්දී අපට එළියට යද්දී තද හිතක් අඩුවුණා. පොලිසිය ඇතුළේ වත්තේ ඇවිදින්න අවසර ලැබුණා. දවල් කාලෙට විතරක් ඉස්සරහට එන්න වචන කිවා. වෙනම කිවේ දවල් කාලයේ පිටස්තර අය ඉස්සරහට ඇවිත් ඉන්න නිසා. කම්මැලි නිසා අපේ කැමැත්තෙන්ම පොලිසියේ මල් පැළවලට වතුර දන වක, සාත්තු කරන ඒවා, අතුපතු ගාන ඒවා කළා.”

වරාය පොලිස් ස්ථානාධිපති ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය කෙරෙහි ලෝජිනී තුළ පැහැදීමක්, ගෞරවයක් ඇතිව තිබියදී එක්තරා දිනක සිත රිඳෙන සිදුවීමක්ද ඇතිවිය.

“දවසක් රැක පොලිස් නිලධාරියෙක් ආවා. වයාව එව්වර අපට දැකලා පුරුදු නැහැ. අපට තේරුණු විදියට වයා මත්පැන් පානය කරලා හිටියේ. ඒ නිලධාරියා අපට පහත් විදියට බැන්නා. අපේ ජාතිය ගැන කියලත් බැන්නා. පස්සේ ‘උඹලට සැප වැඩියි. කාමර මොකටද?’ කියලා අපි නැවතිලා ඉඳපු කාමරයෙන් එළියට අරගෙන ඡෙල් (සිරමදිරය) එකට දැමීම. කවුරුනර මේ සිද්ධිය OIC මහත්තට දැනුම් දිලා තිබුණා. OIC මහත්තයා ඉක්මනින්ම ආවා. OIC සර් ඇවිත් කිවා ‘ඔයාට මේ අය ගැන තීරණ ගන්න බැහැ. මේ දෙන්නා වෙදගෙදර (ලෝජිනීව අත්අඩංගුවට ගැනීම කළ පොලිස් පරීක්ෂකවරයා) භාරයේ ඉන්න අය. වෙදගෙදරට තමයි මේ අය ගැන තීරණ ගන්න පුළුවන්’ කියලා, අපි දෙන්නවම ඡෙල් එකෙන් එළියට අරගෙන කලින් ඉඳපු කාමරයටම දැමීම. පහුවෙහිද උදේ OIC මහත්තයා මට එන්න කිවා.

‘ලෝජිනී ඔයා ඉන්න තත්වයත් එක්ක බයවෙන එක කුසේ ඉන්න දුරුවටත් බලපාන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔයාට විතරක් රත්ගම පොලිසියට පිටත් කරනවා. එනෙ කරදරයක් නැතිව හිඳහසේ ඉන්න පුළුවන්’ කියලා මාව රත්ගම පොලිසියට යවන්න කටයුතු කළා.

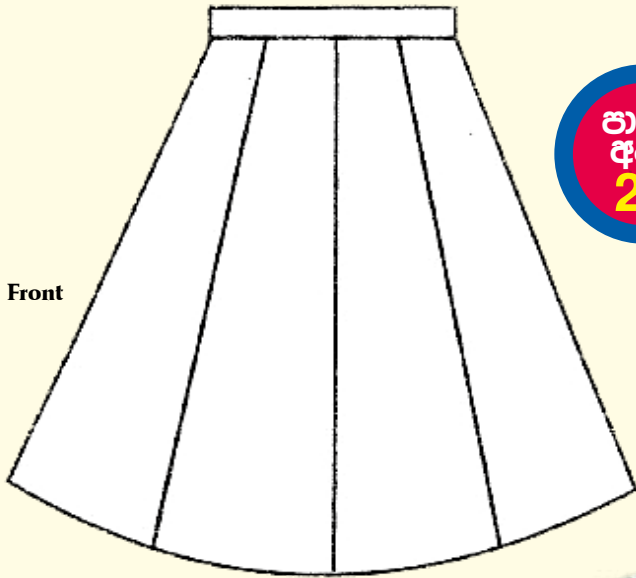
ඊටපස්සේ රැ මට බැනපු පොලිස් නිලධාරියා ඇවිත් මාව නමුවෙලා කලින් දවසේ බැනපු එකට මට Sorry කියලා කිවා.

වචනගේ පස්සේ මගේ නවාතැන වුණේ රත්ගම පොලිසියයි. වචන මාව තියපු කුඩුවට එන පැත්තේ කුඩුවේ පිරිමි හතරදෙනෙක් රඳවලා තිබුණා. වයාලා හතරදෙනෙක් එල්.ටී.ටී.ඊ.සැකකරුවන් කියලා දැනගත්තා.”

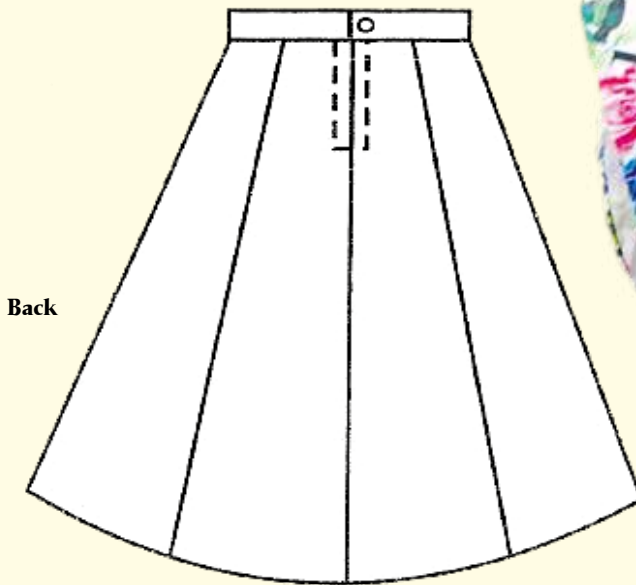
ජලෝර්ඩ් සාය

Flared Skirt (පිටු 8)

(1 රූපසටහන බලන්න)



Front

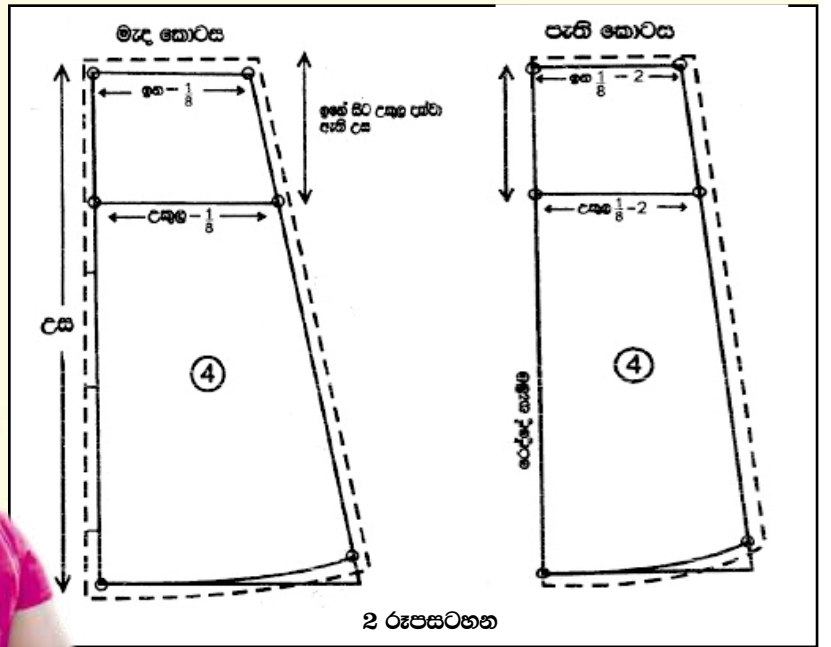


Back

පාඩම් අංක 24



2 රූපසටහන



සාය සඳහා අවශ්‍ය මිම්

1. ඉහ
2. උකුල
3. උස

සාය කැපීමට අවශ්‍ය මූලික මිනුම්

(1 වගුව බලන්න)

- ◆ පලු 8 සායේදී ඉහ සහ උකුල 8න් බෙදිය යුතුය. උකුල 8න් බෙදිය යුත්තේ ඉහත වගුව අනුව උකුලට එකතුකළ යුතු ප්‍රමාණය එකතුකර පසුව එන අගයයි.
- ◆ 8න් බෙදීමේදී ලබාගත් මිම් අඟල්වලින් නිවැරදිව බෙදුණ යුතුය. මෙහිදී පළමුව 4න් බෙදූ පසුව 2න් බෙදන්න.

$1/8 \div 2 = 1/16$ $3/4 \div 2 = 3/8$
 $1/4 \div 2 = 1/8$ $7/8 \div 2 = 3/8 \ 1/16$
 $3/8 / 2 = 1/8 \ 1/16$
 $1/2 / 2 = 1/4$
 $5/8 / 2 = 1/4 \ 1/16$

(2 රූපසටහන බලන්න)

- ◆ පලු 8 සායේ මැද කොටස් 4ක් සහ පැති කොටස් 4ක් ඇත. මෙහිදී මැද කොටස් 4 එක සමාන වන අතර පැති කොටස් 4ද සමාන වේ.
- ◆ එනම් අප දැනගත යුත්තේ එක් මැද කොටසක් සහ එක් පැති කොටසක් නිර්මාණය කරන ආකාරය වේ.
- ◆ මැද මුට්ටුවට මැනුම් වාසිය සඳහා අඟල් 1/2ක් වෙන් කරන්න.
- ◆ ඉහ රේඛාව මත ඉහ 1/8 කොටස ලකුණු කරන්න.
- ◆ ඉහේ සිට උකුල දක්වා ලබාගත් උසින් Waist Band උස අඩුකර එන අගය ඉහ රේඛාවේ සිට පහලට ලකුණු කර ඒ හරහා උකුලේ රේඛාව ඇඳ හරස් අත

- පැත්තට උකුල 1/8 කොටස ලකුණු කරන්න.
- ◆ සාය සඳහා ලබාගත් සම්පූර්ණ උසින් Waist Band උස අඩුකර එන අගය ඉහ රේඛාවේ සිට පහලට ලකුණු කර ඒ හරහා රෙද්දේ හරස් පැත්තට වාටියේ රේඛාව ඇඳන්න.
- ◆ ඉහ 1/8 කොටස ලකුණු කළ ස්ථානයේ සිට උකුල 1/8 කොටස ලකුණු කළ ස්ථානය හරහා වාටිය දක්වා පැත්තේ රේඛාව රූල භාවිතා කරමින් ඇඳගන්න.
- ◆ ඉන්පසු ඉහේ සිට වාටිය දක්වා මැද ඇති දුර මැනගෙන ඒ ප්‍රමාණය පැත්තේද ඉහේ සිට පහලට ලකුණු කර එම ස්ථානය සිට හැරවන වාටියේ රේඛාව හැඩකර ඇඳගන්න.

1වගුව

	C	G	L
Waist Band - උස	1	1 1/2	2
Zipper - උස	4 1/2 -5	6-6 1/2	7-7 1/2
වාටියේ උස	1/4	1/4	1/4
උකුලට එකතු කරන ප්‍රමාණය	2	3	4
Waist Band එකේ බොත්තම සඳහා ඉදිරියට තබන ප්‍රමාණය	1	1	1

- ◆ පැති කොටස කපාගැනීමේදී අභිචාර්යයෙන්ම රෙද්ද දෙකට නවාගන්න.
- ◆ ඉන්පසුව මැද කොටස සකස් කරගත් ආකාරයටම පැති කොටසද සකස් කළ යුතු අතර ඉහ සහ උකුල ලකුණු කළ යුත්තේ ඉහ 1/8 කොටස සහ උකුල 1/8 කොටස හැරවන 2න් බෙදුණ පසු එන ගණනයය.
- ◆ රෙද්ද දෙකට නවා ඇති නිසා ඉහ සහ උකුල 2න් බෙදූ ලකුණු කළ යුතුය.



ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ ඛනික් කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක **රිච්චි ද කුමාර** You tube - Smart Fashion Lanka

ධරණී

හිතේ හයිසෙක් පිච්චය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට ගෙරුදී 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 ඔබට දැනුවත් කරන්න අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් වශයෙන් කාත්‍රීම ඕනිකි මල් නිර්මාණය කරගන්නේ කොහොමද කියන එක අද ලිපියෙන් අපි කතා කරමු.



ඕනිකි කියන්නේ පෘථිවියේ පැරණිතම මල් වර්ගයක්ල. කොච්චර පරණද කියනවානම් වසර මිලියන 200කට උඩදිත් ඕනිකි මල් මේ ලොකේ තිබ්ලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ කාලේ ඩයිනෝසරයන් පවා මේ මල් දැකලා ඇති.

පාඩම් අංක 02

ඕනිකි මලේ පෞරාණික බව නිසාම ලෝකයේ බොහෝ ශාකලෝලීන් මේ මලට ප්‍රිය කරනවා. 19 වැනි ශතවර්ෂයේ හිටපු ධනවතුන් හරිතාගාර ඉදිකරලා ඕනිකි මල් වලින් පටන්ගත්තල. ඉතින් ඒ නිසා මේ මල ධනවත් බව පෙන්නුම් කරන සංකේතයක් වීදියටත් හඳුන්වනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි මේක නිවසකට මුල්ල දියුණුව, වාසනාව එහෙම ගේන මලක් කියලත් ඇතැමුන් කියනවා. ලෝකයේ අනුරාගී මල වීදියට විතරක් නෙවෙයි මල් අතර රැපිනිය වීදියට හඳුන්වන්නේ සිංහලෙන් අපි උඩවැඩියා කියලා කියන මේ ඕනිකි මලම තමයි.

ඕනිකි මලට එකතු වෙලා තියෙන මේ වටිනාකම නිසා ඕනිකි මල් ලෝකය පුරාම හරි හරියට වගා කෙරෙනවා. මේ මල්වලට හොඳ ඉල්ලුමක් වගේම හොඳ මිලකුත් තියෙනවා.

ඇත්ත ඕනිකි මල්වලින් විතරක් නෙමෙයි ඇත්ත වගේම හදගන්න පුළුවන් කාත්‍රීම ඕනිකි මල්වලින් ප්‍රියකට සුරලියක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ ගැන තමයි අද මේ කියන්න යන්නේ.

මේකට සුදු කපු රෙදි මීටරයක්, කම්බි මීටර දෙක තුනක්, කතුරක්, තැඹිලි, කහ, කොළ වගේ රෙදි පාට කරන ඩයි, ගම්, සවි කඩදැසියක්, පුළුන් ටිකක් වගේම සවි ග්‍රෑම් පහහකුත් අවශ්‍යයි.

මලක් හදන්න රෙද්දක් කැඳ කරගන්න හැටි අපි ගිය සතිගෙන් කියලා දුන්නා. හැබැයි අද අලුතින් 'ධරණී' බලන කෙනෙකට වැදගත් වෙයි කියලා හිතෙන නිසා ඒ ගැන ආයෙත් කියන්නම්.

වතුර ලීටරයකට සවි ටික දලා හොඳට ඝනකම් වෙනකල් රත් කරන්න. පස්සේ කපු රෙදි කැල්ල සවිවල ඕබ්බවලා රෙද්ද හොඳින් වේලෙන් අරින්න. හරි දැන් මල හදගන්න හැටි පියවරෙන් පියවර බලමු.

1 සියවර

රූපයේ පෙන්වලා තියෙන විදියට ඕනිකි මලේ බිලොක් එක කපාගන්න. පස්සේ ඒවා අර අපි කැඳ කරගත්තු රෙද්ද උඩ තියලා (01) වැනි බිලොක් එකෙන් එක පෙත්තකුත් (02) සහ (03) වෙති බිලොක්වලින් පෙති දෙක බැඳිනුත් කපාගන්න.

අවුරුදු මිලියන දෙසියක් පරණ මලක් හදලා මිලියනපතිගෙක වෙන්න කැමතිද?

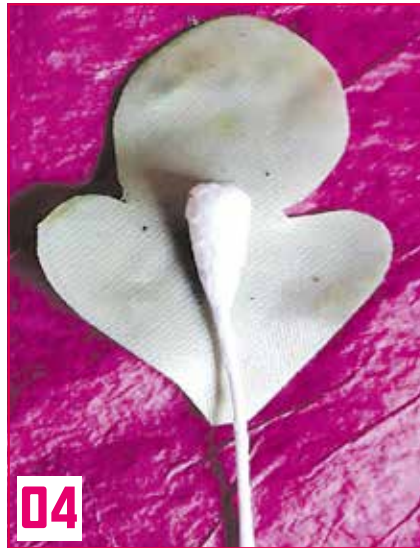


2 සියවර

දැන් කපාගත්තු (01) බිලොක් එකේ පෙත්ත කහ පැහැයෙන් වර්ණ ගන්වන්න. අතින් පෙති හතර අඟ කොටස රතු පැහැයෙන් වර්ණ ගන්වන්න.

3 සියවර

කම්බිවලට සුදු සවිකොළ ඔතාගන්න. ඊටපස්සේ අපි හදගත්තු රතු පාට පෙත්තේ කණපිටත් කම්බිය තියලා අලවගන්න.



4 සියවර

තව කම්බියක් අරන් ඒකේ අඟට පුළුන් ටිකක් තියලා ඒකට සුදු සවිකොළ අලවන්න. ඒකට අපි හදගත්තු කහපාට පෙත්ත තියලා ටේනුවක් හදගන්න.

5 සියවර

දැන් කරන්න තියෙන්නේ ටේනුව වටේට අපි හදගත්තු පෙති ටික පිළිවෙලට එකතු කරගන්න එකයි. ඊටපස්සේ හදගත්තු මලේ හටුවක් සුදු සවිකොළවලින් ඔතාගන්න.

6 සියවර

රූපයේ පේන විදියට කොළ කිහිපයකුත් කපාගෙන කොළපාටින් පාට කරගන්න.

7 සියවර

දැන් මල් පහකුයි කොළ හයකුයි එකට අමුණාගෙන මල් ඉත්තක් හදගන්න පුළුවන්.

කැමති නම් මේ මල් ටික පොල්ලෙලිවල ගැටගහගන්නත් පුළුවන්. එතකොට මල් ටික ස්වභාවික විදියටම පේනවා.

මේ ඕනිකි මල් ඉත්තක් රූපියල් දෙසිය පහකට තුන්සියකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. මේවා ලක්සැල හරහා මෙන්ම ජාතික ශිල්ප සභාවේ අලෙවිපොළවල් හරහාත් අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර විස්තර දැනගන්න කැමති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් 0115 200 900 කියන අංකයට කතා කරන්න කියන එකක් මතක් කරන්න ඕනේ.



අත්කම් නිර්මාණ උපදේශකා **ශ්‍රීයානි ප්‍රඡපලතා** ජාතික ශිල්ප සභාව

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අම්මා හඬයි

මහ සාගරය සමඟින් පොර බැන්ද කලපුව ජල රැල්ල සැබ වේ යැයි කළුමල් රැස් තනියම ඔරු පදිනු ජල රක්කසාට බිලිවිය මගෙ එකම යොවුන් දිවිය මුව සැනසුව සිනහ යොවුන් මිතුරු කැළ සැනසුව කතා යොවුන් හදක සිතුවිලි පිරි නිසා යොවුන් සමය නිමවිය පුතු වියෝ රුක් අත්තන වැටියෙ රතු මල් රුක්මල් නමට ආසිරි මල් සැගවුණ මරු රැල්ල ඔබ ගත නොකියම ගියා ඔබ සසරින් සමිඳුන් මා පුතු දෙවි විමනට ගිහි දිවි පෙවෙන නැත නිමවා සිතු සෝ දුක් විදින සොයුරියෝ කැ මොර රන්කඳ කිම ගියේ මළ හිරු බැස අමාවක පෝය සඳ නැ ලොකු පොඩි හේද නැත සිත් පින් නැති සැලකිල්ලෙන් බැලුවහොත් හේතුව දිගුකල් වයස නැත ලොව සුන්දර සුරලොව අරණ සැප සමපත් බිහි සගමොක් සුවය විඳ සොමිනස රජ සමිඳුන් සරණ ලැබ ආසිරි මගේ පුතු සමාදනායේ නිති

● කීර්ති ජයසිංහ විලිපිපත්තනගනමුල්ල

දින දසුන
ඔබත් ජීවිතය වගේ එනවා යනවා
● මාලිගි රූපිකා පුවිහේවා ඇඹිලිපිටිය

හෙමින් ඇවිදිනි කලින් ගිය නුඹට

(කොවිඩ් 19 වසංගතයෙන් අකාලයේ අප අතැර ගිය, කෑ/ස්වර්ණ ජයන්ති ම.වී. ගුරු උපදේශක, ප්‍රේමපීඨ තෙන්නකෝන් සොයුරා)

රතුම රතු එරබදු මල් තාම නැත නැත පිපෙනවා උගුර ලේ රහ වුණාදෝ කොහා ඇතක හඬනවා

දිවුල් ගහ යට බංකුවේ හිඳ නුඹ ඉන්නවා මැවෙනවා දැස් පිසඳ හැරී බැලුවම නුඹ නොවන වග පෙනෙනවා

හෙමින් ඇවිදිනි කලින් යන අය පසෙක ලා, නුඹ කලින් ගියඳ මනක සුවදිනි හදම පිරුණා දැස කදුළින් තෙමී සැලුණා

සිනාවන රැඳි වුවන නිරතුරු හෙළි කළේ නුඹෙ හදවතයි ගීතයක් නම් සසර මේ මග සෙනෙහසින් ලියූ පද පෙළයි

ජීවිතය නම් පිති බිඳක් බව ආයේ ආයෙන් සපන කෙරුවා නොමිසුන් මැද මිනිස්කම් රැඳි සොයුරු මිනිසෙකු වහන් වුවා

ආයේ දවසක හමුවෙමුද අපි පැරණි මිතුරුම් පාදවා ඒත් ඇවිදිනි කලින් යන්නට එපා හදවත් පාරවා

● මහින්ද බණ්ඩාර විජේරත්න කැහැල්ල කලාප අධ්‍යාපනය කාර්යාලය

අත ලොව සිට

නතු නොසිතූ සිතූ පුතු වෙන් වෙන් වෙන් වෙන් පිපීලා සලාලා වෙලීලා මිදීලා කැඳවද්දී පරිදි දෙද්දී යද්දී බබලන්ට මරුට ඊට දේට වේවා! වේවා! සෙන්වේවා! සැනපේවා!

නොකල්හි පිටත්වීම් එහෙයින් සනුහරේ ඉසුරු දකින්නට ඉඩහසර අහිමි විය

එහෙත් නුඹ වාසනාවන්ත විය දරු මුණුබුරු ආදරය මැද දිවි ගෙවන්නට දකින්නෙමි දුර සිට ඔබෙන් ඔවුනට බෙදෙන සෙනෙහස

නොවන් ඉක්මන් සොයුරිය නව බොහෝකල් ඔබ රැඳී සිටිය යුතුමය

සියලු මෙහෙවර නිමවා ඔබ එනතුරා මම හිඳින්නෙමි මග බලා නැවතත් ආදරයෙන් බැඳෙන්නට

● වත්දා රොහිණී කැටිපෙආරච්චි ඇල්පිටිය

ධරණී

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

සඳෙහි නති සඳසාවි

රන්තැටිය තුළ වසන සඳපියලි දළ බුදින සඳෙහි සඳ සාවියකි සඳමඬල මැද වසන

තුරුලු විලා සිටින තරු ජෝඩු දැක මුහුණ නරක් වූ සාවියකි සඳ සිපිරි ගෙයි වසන

සුදු පුළුල් සඳ යහන මත වකුටු වී අඬන සඳේ සඳ සාවියකි නොඑන සාවෙකු සොයන

● දෙසඳි කලුපහන

වෙසගන

එද ලැබුණට බෝතස් දිරි දීමනා දැන් ලැබෙන්නෙ ඉඳහිට සොව්වමයි ඉසිලූ ලබන්නට නව ඇත්තෙ ටික දිනයි රූපය දිරයි පැබැලුන නාමය නොදිරයි

● දයානන්ද පොන්නම්පෙරැම

මමයි ඔබේ රැකවලා

ඔබ දුටුව මුල් දිනේ දැනුණ සතුටයි නිතේ නව තවත් දකින්නට පෙරුම් පිරුවයි නෙනේ නිමේෂය වෙනස් විය ඔබ ගියා වෙන අතේ වසර ගණනක් ගියා ඔබ සොයා හිතු මනේ

හිරු නැඟුන සඳ බසින ගෙවුණ ඒ ජීවිතේ ඔබ දකින සිතුවිල්ල නිබඳ මගෙ හදවතේ නොසිතූ මළ ගමකදී දරු පැටව් ඔබේ අතේ කදුළු පිරි ඔබේ දෙනෙන් රැඳුණි මගෙ මුනිවතේ

රැ සිරිය සැගවිලා සෝ දුකින් පෙළෙන්තේ සෙනෙහසට දරුවන්ගෙ උණුසුමයි දැනෙන්තේ කිමද ළඳ තනිවෙලා පිරිස මැද හඬන්නේ විසඳන්න බැරි ලෙසින් පුහුණ මගෙ දැවෙන්තේ

ළඟට මගේ පැමිණිලා කදුළු සලමින් බලා දන්නේ කෙසෙඳද ඔයා මගේ හිමි නැතිවෙලා දුකින් බර දෙනෙන් තුළ සෝ සුසුම් ඉතිරිලා ඇයගේ දුක් පැමිණිල්ල මහඳ සොහොනක් කළා

කියන්නට සිතූ දේ හදපත්ලේ සිරවෙලා සරණ වෙන්නට ඔබට ගත සිනම කැපවෙලා තුලාවෙන් දුක සතුට දෙකම සමබර වෙලා ඉවසන්න සැනසෙන්න මමයි ඔබේ රැකවලා

● ඉන්ද්‍රානි මාසා කටුගස්තොට

නුඹට මම ආදරෙයි

නිලතල බලය ගැන කිසිවිට නැත බේද බෝද ලවනට දමා උස් මිටි ගැන පලි යෝද යෝද සනඳුර නුබ කුසට පුන්සඳ නුඹ නේද

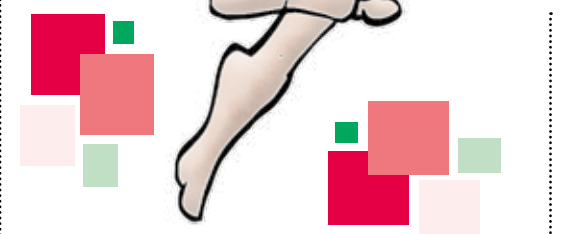
මදනල හමාදෙන සැමහට සැන සියොතුන් හඬ නගා තුටුවෙන මී හඬදෙන කාලයට මෙන් දරු නැල ගිරි හෙල්නලා පිස එන ඔබ දිය

ගැදියට මෙන්ම පැදියට නිති සෙනෙහෙ බැදී ධරණිය දියණියේ ලොකු පොඩි සැමට ලැදී ඔබ ගැන කියන්නට හද තුළ බැඳුන පැදී හද තුළ තියාගෙන කුමටද ඔබට නොදී

පෑ එඩි විකුම් සැහෙනවා දෙරණ මවදන් දිදී ලොකු පොඩි සිත් දියුණු අදිටන දිරිය ගෙන සැම සිත් පුබුදු සැමඳ පිපෙයි ඔබ ඉදිරියෙ කුමුදු විල

කරුණා ගුණ සුවඳ ඔබ ළඟ තිබෙන ඔබ ඉදිරියට යනවා කප තිබෙන සරසවියකි ගෙදර ඔබ එහි සිටින ඔබහට ආදරෙයි පහනල තිබෙන

● රුවන් සිරිවර්ධන පරාක්‍රම සමුද්‍රය



දෙව්වරු
මරණය කොටනි මහබඹු ඉපදෙන වේලේ යන පණ අදිනි වෙදවරු පණ යන කාලේ ගහකොළ වැදපු මිනිසුනි ඉස්සර කාලේ වෙදවරු නොවෙද දෙව්වරු ඉස්පිරිනාලේ

● අනන්ද කල්දේරා භාලදඬුවන

නොමියෙනා ආදරේ

හිතේ අහුමුළු පුරා තනියට නුඹේ මනකය තාම තිබුණා අත්හරින්නට අත්හැරෙන්නැති ආදරේ දුක කියා දන්නා

නෙතට නොපෙනී සවන් ගොලුවී කාලයා නම් ඔහේ ගෙවුණා කියාගන්නට බැරිව ලතැවුණ ආදරේ ඇස් පියන් මෙමුවා

කොහේ කොතැනක දුරින් හිටියත් මගේමයි මට තාම සිතූණා නුඹත් නොදැනම මටත් නොදැනීම ආදරේ මග බලන් උන්නා

නුඹේ දිවියේ තනිය මකනට කවුරුවත් ඇවිදිනද සිතූණා මටත් නොදැනීම මගේ හිත නම් ආදරෙන් මියැදෙමින් තිබුණා

● සංදීපති පුරණිමා

දැව් හෙලන්නී

මිදුම් සළුව ඇඳගෙන ඇත කඳු රැල්ල දෙපයට සිසිල නවරයි අර නණ ගොල්ල නව දවසකට දිවි මාවත සැරසිල්ල නිනැහෙයි තුටින් මං හා නව තේ දල්ල

කාරිය කරන හිරු රජ්ද අරුමැක්කේ මුළු දවසේම මගෙ තනියට තනි රැක්කේ දහඩිය පබළු මුතු වැල් කවුරුද දැක්කේ ඒ දහඩියක මහිමය රටකට වික්කේ

● වාන්දුති ප්‍රසන්නි හෙට්ටිගේ කඩුවෙල

රත්නරං-උකස්
සිත්හරිමට යන රත් භාණ්ඩ
ඔබ උකස් බල ආහ්‍යායට පැමිණ
වැඩිම මුදලට මිලදී ගෙන
පුහිරි මුදල ඔබ අතට
076 948 6355

CONNECT LIKE A BOSS!



ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වේගවත්ම
සහ පුළුල්තම **PREMIUM FIBRE**
අන්තර්ජාල ආවරණය සමඟින් එකවර
smart devices කිහිපයකින් සම්බන්ධ වී
සුපිරි වේගවත් ඔවේ 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

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව