ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 ජනවාරි 19 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය හත්වන කලාපය මිල රු. 50 යි

හස්බන්ඩ්ගෙන් පටන් අරන් අඟහරුගෙන් ඉවර වෙන OVERTHINKING වලට විසඳුම

අනිසි ලෙස ගැබ් ගත් කාන්තාවන් 61 දෙනෙකුගේ බඩවල් වලට වගකියූ මංජුල

නෝනලා බොනකොට අරක්කු කටේ නොතියන මහත්වරුන්ට මොකද වෙන්නේ?

ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන කාන්තාවන් සහේට ගන්න හොඳ නැද්ද?

සංගීත ආචාරිණී, ගායන ශිල්පිනී සහ හඬකැවීම් ශිල්පිනී
මහේෂා සඳමාලි

- ඡායාරූපය - ප්‍රදීප් දඹරගේ
- පසුතලය - සෝලිස් හොටෙල් පිටකෝට්ටේ

නිවසේ සිටින කාන්තාවන්ට ස්වයං රැකියාවත් වෙළඳපොළත් දෙකම මුනගස්වන
ධරණී ස්වයං රැකියා

අතිගරු ජනාධිපති
ගෝඨාභය රාජපක්ෂ
මැතිතුමා

අතිගරු අග්‍රාමාත්‍ය
මහින්ද රාජපක්ෂ
මැතිතුමා

අමාත්‍ය
රමේෂ් පතිරණ
මැතිතුමා

රාජ්‍ය අමාත්‍ය
අරුන්දික ප්‍රනාන්දු
මැතිතුමා

සභාපති
කීර්ති ශ්‍රී වීරසිංහ
මහතා

අතිගරු ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මහතාගේ සංකල්පයකට අනුව සැකසුණු විශේෂ ව්‍යාපෘතියකි

තත්ත්වයෙන් උසස් ගුණාත්මක පොල්තෙල් නිෂ්පාදන සඳහා තරු පහේ සහතිකයක්

තරු 5 සහතිකය ලත් නිෂ්පාදන වල...

- 100% පොල්තෙල්
- සම්පූර්ණයෙන්ම රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරයි
- අනර්ඝ අමුද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා නිරෝගී බවද සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවද සලසයි
- තත්ත්ව පාලනයන්ට යටත් වූ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියකින්ද පරිපූර්ණයි
- ඇෆ්ලටොක්සින් රහිතයි

CERTIFIED
Coconut Development Authority Sri Lanka

18.09.2020 දිනැති ගැසට් අංක 2,194
සහ ජාතික බුද්ධිමය දේපල කාර්යාංශයේ
ලි.ප. අංක. 240630

ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ නිරෝගී දිවිය, ආරක්ෂාව, අරමුණු කරගත් තත්ත්වයෙන් උසස් ගුණාත්මක පොල් තෙල් සඳහා පොල් සංවර්ධන අධිකාරිය විසින් විශේෂ ලකුණක් එළිදැක්විණි. විද්වත් කමිටු පරීක්ෂාවකින් පසුව හඳුන්වා දුන් මෙම ලකුණ ඇති පොල්තෙල් ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබේ නිරෝගී දිවිය ආරක්ෂා කරගත හැකි බව පොල් සංවර්ධන අධිකාරිය ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට අවධාරණයෙන් ප්‍රකාශ කරයි.

BSJ Products White Coconut Oil
Certified Product: White Coconut Oil
BSJ Products

Carmel
Certified Product: White Coconut Oil
Ingrain (Pvt) Ltd

COCOMA
Certified Product: "COCOMA" White Coconut Oil
Coco Ceylon Exports (Pvt) Ltd

Dasa Cocos White Coconut Oil
Certified Product: White Coconut Oil
Dasa Cocos (Pvt) Ltd

Deegayu Coconut Oil
Certified Product: White Coconut Oil
Coco Lanka Agro Export (Pvt) Ltd

Food Mate
Certified Product: Paring Coconut Oil & Virgin Coconut Oil
NDC Exports (Pvt) Ltd "Food Mate"

Lion Coco
Certified Product: White Coconut Oil
Wanasingha Holdings (Pvt) Ltd

LSP Pure Coconut Oil
Certified Product: Limaro whole kernel White Coconut Oil
LSP Natural Food Products (Pvt) Ltd

MAP
Certified Product: White Coconut Oil
Micro Agro Products

Natural COCOS
Certified Product: "Bandara Stores - White Coconut Oil"
Bandara Stores, Galigamuwa

Peter Brand and Neraluma
Certified Products: White Coconut Oil & Virgin Coconut Oil
Wewelwala Mills (Pvt) Ltd

Silvermill Pure Coconut Oil
Certified Product: Paring Coconut Oil
S. A. Silva & Sons Lanka (Pvt) Ltd

Smith Natural White Coconut Oil
Certified Product: White Coconut Oil
Smith Foods (Pvt) Ltd

SNF Organics
Certified Product: White Coconut Oil
Samanala Natural Foods (Pvt) Ltd

Lab Tested | Cholesterol Free | Healthy | 100% Natural

අමතන්න
0112502502-4

පොල් සංවර්ධන අධිකාරිය

වැවිලි අමාත්‍යාංශය, පොල්, කිතුල් හා තල් වගා ප්‍රවර්ධනය හා ආශ්‍රිත කාර්මික භාණ්ඩ නිෂ්පාදන හා අපනයන විවිධාංගිකරණ රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

විදෙස් මුදල් - ඔබේ අතට

හස්බන්ඩ්ගෙන් පටන් අරන් අග්‍රහරුගෙන් ඉවරවෙන OVERTHINKING

ඕනම දෙයක් ගැන ඕනවට වඩා හිතන්න එපා කියලා අපි කතාවටත් කියනවනේ. අන්න එහෙම ඕනවට වඩා හිතන එකට ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් අපි කියනවා Overthinking කියලා. එහෙමත් නැත්නම් අපේ මනසට ඇතුළු වෙන සිතුවිල්ලක් නොනවත්වාම මනසේ Replay වීමට තමයි අපි Overthinking කියලා කියන්නේ.

ඔයාලා දන්නවද ලෝකයේ මිනිස්සු වැඩිපුරම මැරෙන්නේ කෑම නැතුව බඩගින්නේ ඉඳලා එහෙම නෙවෙයි. ඕනවට වඩා කෑම සහ ඕන නැති කෑම කාල හදාගත්ත අනේක විධ ලෙඩරෝග නිසයි වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් මැරෙන්නෙ. සිතීමත් මේ වගේ තමයි. Overthinking නැත්නම් ඕනම දෙයක් ගැන ඕනවට වඩා හිතන්න ගත්තම අපේ මනස හිතාගන්නවත් බැරි විදිහට ලෙඩ වෙනවා. කොහේවත් තිබුණ ප්‍රශ්න ඇවිල්ලා අපේ ජීවිතවල පැලපදියම් වෙනවා. ඒවා දරාගන්න බැරුව ඇතමුන් සියදිවි හානිකර ගන්නවා. කොහොමත් ලෝකයේ යුද්ධවලින් මැරෙනවට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් දවසකට සියදිවි හානිකර ගැනීම් නිසා මිනිස්සු මැරෙනවලුනේ.

දත්ත වාර්තාවලට අනුව ලෝකෙ මිනිස්සුන්ගෙන් 1/7ක් සෑම තත්පරයකම කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා ආතතියෙන් තමයි පසුවන්නේ. 90%කගේ පමණ මේ ආතති තත්ත්වයට හේතු වෙන්නේ Overthinking! එහෙනම් අපි කතා කරමු කොහොමද මේ Overthinking කියන එක Overcome කරන්නෙ එහෙමත් නැත්නම් පරාජය කරන්නෙ කියලා.

ඔබ මුලින්ම කරන්න ඕන දේ තමයි සෘණාත්මක ප්‍රවෘත්තිවලින් ඈත් වී සිටීම (Stay away from bad news). සෘණාත්මක ප්‍රවෘත්ති කිව්වම TV එකේ යන ඒවා වගේම කවුරුහරි ඔයාගේ මානසික නිදහස නැතිවෙන විදියට ගේන ආරංචිත් ඇතුළත්. ඒකට හේතුව තමයි අපේ හැම සිතුවිල්ලකටම ආවේණික වුණු ශක්තියක් තියෙනවා. ඔයා දිගින් දිගටම අහන්නේ සහ දකින්නේ සෘණාත්මකබව පිරුණු දේවල්නම් ඒ දේවල් හරහා ඔයාගේ මනසේ සෘණාත්මක ශක්තිය වැඩි වැඩියෙන් ගබඩා වෙන්න පටන් ගන්නවා. එයින් ඔයාගේ මනසේ තියෙන සමබරතාවය සහ ශක්තිමත් බව බිඳ වැටෙනවා. මේ විදිහට සමබරතාවය සහ ශක්තිය බිඳවැටීමත් සමඟ ඔයාට මනස පාලනය කිරීමට තියෙන හැකියාව එන්න එන්නම අඩු වෙනවා. මේ තත්ත්වය තමයි ඔයාව Overthinking Level එකකට අරගෙන යන්නේ.

මට එක දවසක හමුවුණ එක්තරා බිරිඳක්, තමන්ගේ සැමියා ඔෆිස් එකේදි කරන දේවල් ගැන සෑහෙන්න Overthink කරනවා. එයාගේ හස්බන්ඩ් හැමදම වැඩ ඉවර වෙලා ගෙදර එද්දී රෑ වෙනවා. ඉතින් හස්බන්ඩ් එනකම් මේ බිරිඳ කරන්නේ "වැඩ කරන තැන ලස්සන ගෑනු ළමයි ඇතිනේ, මහත්තයා එයාලත් එක්ක කතා කරනවා ඇති. මට වඩා ලස්සන කෙනෙක් ඉඳලා එයාට හිත ගියොත්? එහෙම වුණොත් මම එක තත්පරයක්වත් මේ ගෙදර නම් ඉන්නේ නෑ. එහෙම වුණොත් මට යන්න වෙන්නෙ ගාල්ලේ නැන්දගේ ගෙදර තමයි. හැබැයි එයාලත් හරි අමුතු මිනිස්සු.

හස්බන්ඩ්ගෙ ඔෆිස් එකෙන් හිතන්න පටන්ගත්තම ඉවර වෙන්නේ ගාල්ලෙ නැන්දගෙන්. එකකට එකක් අදාළම නෑ

මට වැඩකාරියක් වගේ එයාගේ වැඩ කරන්න තමයි සිද්ධවෙන්නේ! අනේ දෙවියනේ මං මේ ලෝකෙ තනිවෙලා." වගේ තේරුමක් නැති දේවල් හිතන එක. ඇත්තටම මේ බිරිඳ මේ විදිහට තේරුමක් නැති දේවල් ගැන හිතන්න පොළඹවන්නේ එයාගෙ හොඳම යාළුවා. එයා තමයි මෙයාගෙ ඔලුවට "ඔෆිස්වල ගොඩක් අයට අනියම් සම්බන්ධතා තියෙනවා" කියන කාරණාව දිගින් දිගටම දැම්මේ. ඉතින් සමහරවිට ඔයාගෙත් Overthinking ගතියට හේතුව ආශ්‍රය කරන හොඳම යහළුවා හෝ නිතර කතාබහ කරන කෙනෙක් නැත්නම් එහා ගෙදර අසල්වැසියා වෙන්නත් පුළුවන්.

Overthinking නැති කරගන්න දෙවැනියට යොදාගන්න පුළුවන් හොඳ උපක්‍රමයක් තමයි මනසට එන සිතුවිලි පොතක ලිවීම. ඒ පොත ඔයාගේ Diary එක විදිහට යොදාගත්තත් කමක් නැහැ. Overthinking වලදී සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනස පැටලුණු නූල් බෝලයක් වගේ වෙනවා. එක සිතුවිල්ලක් හිතලා ඉවර වෙන්න කලින් තව සිතුවිල්ලක් එනවා. අවසානයේදී කිසිසේත්ම අදාළ නැති දේවල් හිතන්න පටන්ගෙන ජීවිතය ගැන කළකිරෙනවා. ඒ වෙලාවේ ඔයාගේ ඔලුව ඇතුළේ තියෙන ප්‍රශ්නය මොකක්ද කියන එකවත් ඔයාට හරියට තේරුම්ගන්න බෑ. ඉතින් කොහොමද උත්තර හොයන්නේ? ඒ නිසා ඔයාගේ මනසට එන සිතුවිලි හැමදේම පොතේ ලියන්න. ඊටපස්සේ ඔයාට තියෙන ප්‍රශ්න, ඒවට ගන්න පුළුවන් විසඳුම් සියල්ලම වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. ඊටපස්සේ ඒ කරුණු විශ්ලේෂණය කරලා, ඔයාට වගේම අනිත් අයටත් අඩුම හානියක් වෙන්න පුළුවන් හොඳම විසඳුම හොයාගෙන ඒක ක්‍රියාවට නංවන්න. උදාහරණයක් විදියට මහත්තයා ඔෆිස් එකේ රෑ වෙනකල් වැඩ කරන එක ගැන නම් ඔයා Overthink කරන්නේ, සමහරවිට ඒකට විසඳුම ඒ වෙලාවට පුංචි කෝල් එකක් දීලා ඔහුට කතා කරන එක වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් ඔයාගෙ හිතේ සැකේ නැතිවෙන්නෙම නැත්නම් විනාඩියක දෙකක පොඩි වීඩියෝ කෝල් එකක් ගන්නත් පුළුවන්. හැබැයි ඒක ඔහුගේ රාජකාරියට බාධා නොවන විදියට සහ ඔහු අපහසුතාවයට පත්නොවන විදියට වෙන්න ඕන. ඔන්න බලන්නකො ඉතින්! ප්‍රශ්නය විසඳන්නයි යන්නේ! මේ දේවල් කරලත් ඔයාගේ හිතට නිවනක් නෑ වගේනම් කෙළින්ම යන්න Counselor කෙනෙක් ගාවට. එයාල ඉන්නේ ඔයාට තනියම විසඳගන්න බැරි ප්‍රශ්න විසඳන්න සහ ඔයාට නොපෙනෙන පැතිකඩවල් පෙන්නලා දෙන්න.

Overthinking නැතිකරගන්න යොදාගන්න පුළුවන් තුන්වැනි උපක්‍රමය විදියට මම යෝජනා කරන්නේ අවුරුදු දහයක් අනාගතයට ගොස් ඔබ වර්තමානයේ මුහුණදෙන ප්‍රශ්න ගැන සිතීමයි. මේ ගැන මම කලින් ලිපියකත් සඳහන් කළා. අපි හිතමු මේ ලිපිය කියවන අවස්ථාවේදී යාළුවෙක් ඔබට ද්‍රෝහිවෙලා ඔබ ගැන වැරදි කතාවක් පතුරුවමින් යනවා, ඒ ගැන ඔබ ආතතියට පත්වෙලයි සිටින්නේ කියලා! අනිත් අය ඔබ ගැන වැරදියට සිතාවි, ඔබව කොන් කරාවි, කාත් කවුරුවත් නැති වේවි! අම්මා තාත්තා ලැජ්ජාවට පත්වේවි! වගේ දහසකුත් දේවල් ඔයාගේ ඔලුව ඇතුළේ කැරකෙනවා වෙන්න පුළුවන්. දැන් අපි අවුරුදු 10ක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා මේ ප්‍රශ්නය දිහා බලමු. එතකොට ඔයාට තේරෙන්න ගනීවි අනාගතයේදී ඔයාට එන ප්‍රශ්නත් එක්ක, මේක කොච්චර සුළු දෙයක්ද කියලා. අනාගතයේදී ළමයිගේ ප්‍රශ්න, ගේදොර යාන වාහනවල ප්‍රශ්න, වැඩ කරන තැන ප්‍රශ්න, වසංගත, ස්වාභාවික විපත් ආදියෙන් ඇතිවන ආතතිය සමඟ සසඳද්දී මෙය නොසැළකිය හැකි දෙයක් බව ඔබටම පසක් වේවි! ඉතින් සරලවම ඔයාට කරන්න තියෙන්නේ Overthinking සිද්ධ වෙනවා කියලා දැනෙන හැමවෙලාවෙදිම ටක් ගාලා අනාගතයට ගිහිල්ලා ඔයාගේ ප්‍රශ්නය ගැන අනාගතයේ ඉඳගෙන බලන එකයි. අනාගතයේදී මෙම ප්‍රශ්න නිසා ඔයාට බලපෑමක් ඇති වෙන්නේ නැතිනම්, ඒ ප්‍රශ්නය ගැන හිතන්න විනාඩි දහයක්වත් ගත කරන්න එපා!

අපි කරන්න ඕන සිතීමේ ක්‍රියාවලිය නවත්වා ගැනීම නෙමෙයි, ඒක පුළුවන් තරම් අපගේ පාලනය යටතේ තබා ගැනීමයි

අවසානයේදී මට කියන්න තියෙන්නේ, වසර දහස් ගණනක පරිණාමයේ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට තමයි අනික් සතුන්ට සාපේක්ෂව මේ විදිහට විදිහට හිතන්න පුළුවන් මනසක් අපට ලැබුනේ. ඉතින් අපි කරන්න ඕන සිතීමේ ක්‍රියාවලිය නවත්වා ගැනීම නෙමෙයි, ඒක පුළුවන් තරම් අපගේ පාලනය යටතේ තබා ගැනීමයි. භාවනාව, යෝගා ක්‍රම, Brain Exercises ගැන අපි අවධානය යොමු කිරීම වැඩි කළ යුත්තේ අන්න ඒ හේතුව නිසයි. මනස පාලනය කිරීමේ යතුර අපි ළඟ තියෙනවිට Overthinking කියන්නේ හුදෙක් අපි වද විය නොයුතු අකුරු කිහිපයක් විතරයි.

හසින්ත හේවාවසම්

ඔයාගේ මූණේ තියෙන කුරුලෑ ඔක්කොටම වඩා මම ඔයාට ආදරෙයි

තරුණියන්ගේ සිහින කුමරා අද ඔහුය. ආර්ථික අතින් තවත් වැටෙන්නට තැනක් නොතිබූ ජෝන්ට අද විසිකරන්නට වුවද මුදල් ඇත

සල්ලි තිබුණා නම් එදා එහෙම වෙන්වීමක් නෑ. ඒ නිසා තවමත් මට රුපියලත් රුපියල් දාහක් තරම් වටිනවා

ඔහුගේ වයසේ වෙනත් තරුණයන් හා බැලූ කල ජෝන්ට තිබුණේ කැහැටු ශරීරයක්. ඒ නිසා ලැජ්ජාවකට වැඩි දෙයක් ඔහුට තමා පිළිබඳව දැනී තිබුණේ නැත. ඔහු නිතරම ඔහුගේ පෙනුම මිතුරන් සමඟ සංසන්දනය කළේය. නමුත් ඒ හැම මොහොතකම ඉතුරුවුණේ රිදෙන්නට හේතුවක් පමණි. ඒ තමාට වඩා පස් හය ගුණයකින් පිරිපුන් සිරුරු ඔවුන්ට තිබීම නිසාය. කෙසේ හෝ ජෝන් වැඩිපුරම දුක් වුණේ තමා කැහැටු කොල්ලෙක් වූ එකටත් වඩා වෙනත් කරුණක් සම්බන්ධවය. ඒ තමාට මානසික වදදෙමින් මුහුණට වී සිටි කුරුලෑ ගැනය.

"මං ඉස්කෝලේ කාලේ හරිම කෙට්ටුයි. බරත් අඩුයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි උසත් නෑ. මගේ මූණේ කුරුලෑ පිරිලා තිබුණා. තරුණ කාලේ කුරුලෑ කියන්නේ සාමාන්‍ය දෙයක් වුණත් මට ඒක අසාමාන්‍ය මානසික වදයක් වෙලා තිබුණා. ඔහොම ඉන්නකොට දවසක් එක ගෑනු ළමයෙක් කිව්වා 'ඔයාගේ මූණේ තියෙන කුරුලෑ ඔක්කෝටම වඩා මම ඔයාට ආදරෙයි' කියලා. ඇයගේ වචන මට දැඩිව බලපෑවා. ඔබ විශ්වාස නොකරයි, මගේ මූණේ තිබුණ කුරුලෑ හින්ද මං අඬලා තියෙනවා. මට මෙහෙම මූණක් දුන්නේ ඇයි කියලා මං දෙවියන්ගෙන් ඒ දවස්වල නිතරම අහනවා."

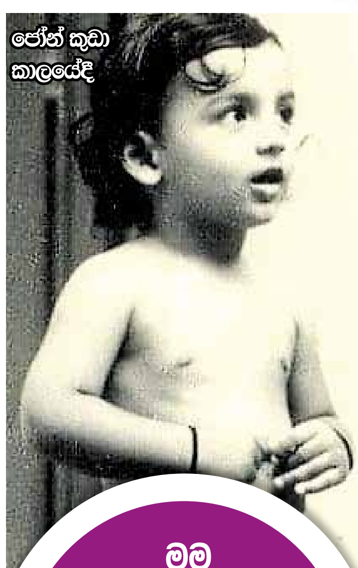
තම පෙනුම ගැන ජෝන් කොතරම් පහත් ලෙස සිතුවත් පාසලේ කෙල්ලන්ට නම් එසේ පෙනී තිබුණේ නැත. ඒ නිසා ඔවුන් නිතර නිතරම ජෝන්ව වර්ණනා කළහ. නමුත් ඔහු සිතුවේ ඔවුන් විහිළු කරන බවයි. කුරුලෑ පිරී ඇති තම මුහුණ දෙස බලන ඕනෑම කෙනෙකුට ඒ මුහුණේ ලස්සනක් පෙනිය නොහැකි බව ජෝන්ගේ යටිහිත ඔහුට නිතර නිතර කීවේය.

"මට ඉස්කෝලේ සමහර ගෑනු ළමයි කතා කළේ 'Hi Handsome' කියලා. ඒත් මං ලස්සනයි කියලා මට හිතුනේම නෑ. කොහොම වුණත් මට ප්‍රසිද්ධවීමේ හීනයක් වගේම ජයග්‍රහණය කිරීමේ ලොකු සිතුවිල්ලක් තිබුණා. ඉතින් මං හිතුවා මගේ පෙනුම තුළ මට නොපෙනෙන විශේෂ දෙයක් තියෙනවා කියලා. මං ඒ ගැන හුගාක් සැළකිලිමත් වුණා. දවසක් මං කණ්නාඩියෙන් මූණ බල බල ඉඳිද්දී තාත්තා එතැනට ඇවිත් 'මොකද ඔය කරන්නේ...' කියලා ඇහුවා. මං කිව්වා 'තාත්තේ මම කවද හරි මේ මූණ කෝටි ගාණකට විකුණනවා' කියලා."

ජෝන් ඉපදුණේ යාන වාහන තිබූ සල්ලිකාර පවුලක නොවේ. ආර්ථික අතින් ඔවුන් සිටියේ අඩියේය. එහෙත් පියා නිතර නිතර දුන් අවවාද ජෝන්ගේ හිතේ තදින් සටහන් වී තිබුණි. ඔහු රූපයෙන් කොතරම් අවලස්සන කොල්ලෙකු වුවද එය අමතක කර අධ්‍යාපනයට මුල්තැන දුන්නේ ඒ නිසාය. ඒ වනවිටත් ජෝන්ගේ එකම හීනය වූයේ කෙසේ හෝ හොඳින් ඉගෙනගෙන අනාගතයේ දිනෙක පවුල ආර්ථික අතින් සවිමත් කිරීමයි.

"මං ඒ කාලේ ඉස්කෝලේ ගියේ බස් එකේ. ඒත් මගේ ගොඩක් යාළුවෝ ආවේ කාර්වලින්. ඒ නිසා මං තාත්තගෙන් මුරණ්ඩුකමට කාර් එකක් ඉල්ලුවා. 'පුතේ අපිට දැන් කාර් ගන්න තරම් සල්ලි නෑ. ඔයා අනිත් මිනිස්සු වගේ සාමාන්‍ය විදිහට ජීවත් වෙන්න පුරුදු වෙන්න. ඒත් මං ඔයාට කාර් එකක් ගන්න පුළුවන් විදිහට උගන්වන්නම්.' තාත්තා එද කීවේ එහෙමයි. මං ඒ දවස්වල පන්තියේ දක්ෂතම ළමයි පහළොස්දෙනා අතර හිටියා. සාමාන්‍ය පවුලක ඉපදුණත් මං ලොකු මිනිහෙක් වෙන්න හීන දැක්කා. ඒත් ඒ හැම දෙයක්ම ලබාගන්න ඉගෙනීම වැදගත් කියලා මට හිතුණා."

අධ්‍යාපනයට මුල්තැන දුන් ජෝන් අවසානයේ නතරවෙන්නේ සරසවියෙනි. කාලයත් සමඟ සරසවි බිමෙන්ම පෙම්වතියත් සොයාගන්නා ඔහු නිතර නිතරම උත්සාහ කළේ ඇයව ඔහුගේ මුල්ම සහ අවසන් පෙම්වතිය කරගැනීමටයි. එනම් ඇය සමඟ විවාහවීමටයි. නමුත් ඊට පෙර ආර්ථික ප්‍රශ්න හරහට පැමිණීය. ජීවිතය යනු මුදල් නොවන බව ලෝකයා කිව්වද මුදල් නැතිව ජීවත්වීමට නොහැකි බව ජෝන්ට තේරෙන්නේ ඒ කාලයේය.



ජෝන් කුඩා කාලයේදී

මම පාටිවලට යන්නෙ නෑ. ඒ වගේ තැන්වල ඉන්න එක මට අමාරුයි

"කැම්පස් කාලේ ලස්සන කෙල්ලෙක් එක්ක මට ප්‍රේම සම්බන්ධයක් තිබ්බා. ඒක විවාහය දක්වාම ගෙනියන්න මං ආස කළා. ඔබ විශ්වාස නොකරයි, ඒ කාලේ මගේ බැංකු ගිණුමේ තිබුණේ රුපියල් පන්සිය පනහයි. විවාහ වෙන්න ටිකක් කල් ඉන්න කියලා මං කීවත් එයාට එහෙම ඉන්න බැරිවුණා. එද මං ළඟ සල්ලි තිබුණා නම්, මං හිතනවා එහෙම වෙන්වීමක් නෑ කියලා. ඒ නිසා අදත් මට රුපියලක මුදල වුණත් රුපියල් දහසක් තරමට වටිනවා. මං ළඟ අදත් නාස්තිකාර වියදම් නෑ. ඒක ලෝබකම නෙවෙයි. ඇත්තටම මගේ අවශ්‍යතා හරි සරලයි. ඒත් මුදල්වල වටිනාකම නම් මම හොඳට දන්නවා."

ජීවිතය යනු සාමාන්‍ය වේගයකින් දුව යන මැරතන් ධාවන තරඟයක් මිස මීටර් සියය දෙසීය වැනි වේගවත් කෙටි දුර ධාවන තරඟයක් නොවේ. එසේ නම් මැරතන් ධාවන තරඟයක් තුළ දුවන වේගයෙන් ජීවිත ගමනද දිවිය යුතුය. ඒ ජෝන් සිතූ හැටිය.

"මං මේ තැනට ආපු මුල් කාලේ වැටුණොත් මාව අල්ලගන්න කවුරුත් හිටියේ නෑ. අනික දෙමාපියන්ට මාව වැටුණොත් ඒක දරාගන්න බෑ. ඒ නිසා මං මේ ගමන ආවේ හෙමින්. ජනප්‍රිය බව සහ ධනය ඕනි වෙලාවක නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒත් දැන් සාමාන්‍ය විදිහට ජීවත් වෙන්න මට පුළුවන්. එතකොට මොන ප්‍රශ්නේ ආවත් වැටෙන්නේ නෑ."

හෙමින් ගමන හොඳ බව සිතූ ජෝන් අවසානයේ නැවතුණේ ඔහුවත් නොසිතූ නොපැතූ තැනකය. එද තිබුණු කැහැටු ශරීරය වෙනුවට දැන් ඔහුට ඇත්තේ සික්ස් පැක් එකක් ඇති සිරුරකි. කුරුලෑ පිරී ගිය මුහුණේ දැන් බෙහෙතකටවත් කුරුලෑවක් හොයාගන්නට නැත. පයින් පාසල් ගිය ජෝන් දැන් ළඟකට යන්නේත් ලොව මිල අධිකම මෝටර් රථයකය. එද දුප්පත්කම නිසා දමාගිය තරුණියන්ගේ සිහින කුමරා අද ඔහුය. ආර්ථික අතින් තවත් වැටෙන්නට තැනක් නොතිබූ ජෝන්ට අද විසිකරන්නට වුවද මුදල් ඇත. ඒ සියල්ල පැත්තකට දැමූවත් එද හිතේ දුකට පියාට පැවසූ කතාව දැන් සත්‍යයකි. එනම් ජෝන්ගේ මුහුණ දැන් එරටේ අලෙවිවන්නේ කෝටි ගණනිනි.

"දියුණුවේදී බුද්ධිමත් අයට කන්දෙන එක නවත්තලා ඒ වෙනුවට බොරුවට අගයන මෝඩයෝ වටකර ගත්තොත් ඔබ විනාශයි. ඒ වගේ මෝඩ යාළුවෝ හතරක් පහක් හිටියොත් ඔබ ඉවරයි. මට දැන් ආඩම්බර වෙන්න දෙයක් නෑ. මං සරලව ඉන්න කෙනෙක්. මං මත්පැන් පාවිච්චි කරන්නේ නෑ. ඒ වගේම මං නිර්මාංශයි. මං පාටිවලට යන්නේ නෑ. සමහර අය ඒ ගැන මට චෝදනා කරනවා. ඒත් පාටිවලට ගිහින් කාලය නාස්ති කරන්න මං අකමැතියි. අනික ඒ තැන්වල ගිහින් මට හැසිරෙන්නත් අමාරුයි. ඇත්තටම මම අද මෙතැන ඉන්නේ මම හිතන විදිහ වෙනස් නිසයි. සරලවම ඒකයි මගේ ජයග්‍රහණයේ රහස. වේදනාව තාවකාලිකයි. අභිමානය සදාකාලිකයි. (Pain is temporary, Pride is forever) මං හිතන්නේ එහෙමයි."

ඔහු ඉන්දියාවේ සුපිරි බොලිවුඩ් නළු ජෝන් ඒබ්‍රහම්ය. ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධම සඟරාවක් වන **'Men's Health'** සඟරාවට **'John Abraham by John Abraham'** නමින් මෙලෙසින් තම ජීවිත කතාව නිරුවත් කර තිබුණේ ඔහුගේම වචනවලිනි.

මීට වසර කිහිපයකට එහා **'Jism'** හින්දි චිත්‍රපටිය හරහා ලෝකයම කතා කළ ජෝන් අද වනවිට ඉන්දියාවේ සිටින ජනප්‍රියම නළුවන් අතරින් කෙනෙකි. අද ඔහු එතැන සිටින්නේ ඔහු තුළ තිබූ අධිෂ්ඨානය, උත්සාහය සහ කැපවීම නිසාය. එය එසේ නොවන්නට ඔහු අදටත් කුරුලෑ ඇති මූණක් ලැබීම ගැන දුක්වෙන සාමාන්‍ය තරුණයෙක් වන්නට තිබුණි. ඒ නිසා දැන් ඔහු පවසන්නේ තාරුණ්‍යයට ආදර්ශයක් ගත හැකි මෙවැනි වදන්ය.

"කවදාවත් නළුවෙක්ගේ ඇඟෙන් ඔබේ ජීවිතයට පෙළඹවීමක් ගන්න එපා. ඔහුගේ ඇත්ත ජීවන රටාවෙන් පෙළඹවීමක් ගන්න. මගේ වගේ ඇඟක් හදාගන්න උත්සාහ කරන්න. ඒත් දවසක ඔයා ඔයාගේම කතාවේ වීරයා වෙන්න."

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

HERBAL FEELS
නුවර ඔසු වෙතින් යුවතියන් සඳහාම අනඟි
දේශීය නිෂ්පාදන පෙළක්...
100% කෘත්‍රිම වර්ණක, සුවඳකාරක සහ බැර ලෝහ වලින් තොර
බවට තාක්ෂණික වාර්ථා මඟින් සනාථ කර ඇත.
ආරම්භය 1942
Pimple Clear Cream
KANDY ADS - 071 7878133
ඩැන්ඩ්‍රෆ් කන්ට්‍රෝල් ෂැම්පු
හිස්හොරි මර්ධනය කරයි. අමුකහ සහ කොහොඹ කොල යුෂ අඩංගුය.
හයිටෝන් ෂැම්පු
හිසකෙස් වල වර්ණය තීව්‍ර කරයි. පේර සහ කරපිංචා පත්‍ර සාරය අඩංගුය.
ග්‍රේ හෙයා ඇන්ඩ් හෙයා ෆෝල් කන්ට්‍රෝල් ෂැම්පු
අකලට හිසකෙස් සුදු වීම, වැටීම පාලනය කරයි. ඉරමුසු ශාක සාරය අඩංගුය.
පපායා ෆේස් වොෂ්
කොලජන් හා නව සෛල වර්ධනය උත්තේජනය කරයි. පැපොල් සාරය අඩංගුය.
වෙනිවැල් ෆේස් වොෂ්
සම බැක්ටීරියා, දිලීර ආසාදනයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරයි. වෙනිවැල්ගැට සාරය අඩංගුය.
පිම්පල් ක්ලියර් ෆේස් වොෂ්
කුරුළෑ මර්ධනයට සුදුසුය, අමු කහ සහ කොකුම්පොතු සාර අඩංගුය.
ඇලොවේරා ඇන්ඩ් බී හනී ෆේස් වොෂ්
පැල්ලම් ඉවත් වී සමෙහි තෙතමනය ඇතිවේ. කෝමාරිකා සහ මී පැණි අඩංගුය.
ෆෙයානස් ෆේස් වොෂ්
පැල්ලම් සහ කුරුළෑ ඉවත් කර මුහුණ පැහැපත් කරයි. පිපිඤ්ඤා සාරය සහ මී පැණි අඩංගුය.
ඩැමේජ් හෙයා ෂැම්පු
වර්ණ ගන්වන ලද, ස්ට්‍රේට් කරන ලද හා ෆර්ම් කරන ලද හිසකෙස් සඳහා නිර්දේශිතය. කෝමාරිකා සහ වෙරළු ශාක පත්‍ර සාරය අඩංගුය.
කැරට් ෆේස් වොෂ්
පාරජම්බුල කිරණ වලින් සිදුවන හානියෙන් ආරක්ෂා කරයි. කැරට් සාරය අඩංගුය.
වොලියුමයිසින් ෂැම්පු
තුනී කෙස් කළඹකට යෙදීමෙන් හිසකෙස් වල ඝණ ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. වද සහ වෙරළු ශාක 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

අම්රිතා®
සිත් සුවඳින් පිරේවා
Amritha
Manufactured by
ISO 9001:2015,
ISO 14001:2015,
ISO 45001:2018
Certified Company
db ESTD. 1848 DARLEY BUTLER
රු. 90/- සිට

ගැහැනු-පිරිමි මල්-පලතුරු සෙල්ලම පටන්ගත්තේ ජ්‍යොතිර්වේදීන්ද?

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

තමන්ගේ අනාවැකි වැරදුණද ඒවා නිවැරදි කරගැනීමේ කපටි කයිරාටිකකම් ගොන්නක් ජ්‍යොතිර්වේදීන් සතුව තිබේ

යමෙකුගේ කේන්දරයක් මගින් ඒ තැනැත්තාගේ ස්ත්‍රී, පුරුෂභාවය සියයට සියයක්ම නිවැරදිව කිව හැකිය යන අදහසට මමද එකඟ වෙමි. පෙරදිග හෙවත් නිරයන ජ්‍යොතිෂයට අදාළ පසුබිම් කරුණු මිස එහි ප්‍රායෝගික පක්ෂය හඳුරා නොමැති මට වුව යමෙකුගේ කේන්දරයක් බැලූ පමණින් එම කේන්දරය හිමි තැනැත්තාගේ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හරියටම කිව හැකිය. වරක් මම ඒ බව ප්‍රසිද්ධ සභාවකදී ප්‍රකාශ කළෙමි.

ජ්‍යොතිෂය පිළිබඳ හැදෑරීමක් නොකොට ඒ බව පිළිබඳව නිවැරදිව පවසන්නේ කෙසේ දැයි ඒ මොහොතේම සභාවෙන් ප්‍රශ්නයක් මතු විය. සාමාන්‍යයෙන් ඕනෑම කේන්දරයක එහි හිමිකරුගේ නම ලියැවී ඇති බැවින් එය පැවසීම එතරම් අසීරු නොවන බව එවිට මම කීවෙමි.

මා කළේ සරදමක් වුවද කිසියම් පුද්ගලයෙකු උපදින වේලාව අනුව ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය පැවසීමේ විස්මිත හැකියාවක් ජ්‍යොතිෂය සතුව ඇති බව ජ්‍යොතිෂය පිළිගන්නා බොහෝදෙනෙකු තුළ තිබේ. එහෙත් **'නෝනා පොල්ල සෙල්ලම'** ප්‍රකාරව ජ්‍යොතිෂයෙන් තොරව වුවද එය පැවසීමේ හැකියාවක් පොදුවේ සෑම කෙනෙකු තුළම පවතින බව බොහෝදෙනා නොදනිති.

මා හා පෞද්ගලිකව දැන හැඳුනුම්කම් පවත්වන වෘත්තීයවේදි තරුණ යුවළක් අගනුවරට නුදුරු උප නගරයක ජීවත්වෙති. තම ජීවිතවල සිදුවන සෑම සංසිද්ධියක්ම ජන්ම පත්‍රයේ සටහන්ව ඇතැයි විශ්වාස කරන ඔවුන්ට ජන්ම පත්‍ර පරීක්ෂාව සඳහාද තෝරාගත් එක් ජ්‍යොතිර්වේදියෙකු සිටියි.

රජයේ ගණකාධිකාරවරයෙකු ලෙස දිගු කලක් සේවය කළ එම ජ්‍යොතිර්වේදියා මේ වනවිට විශ්‍රාම සුවයෙන් කල් ගෙවන්නෙකි. ඒ අතුරතුර කේන්ද්‍ර පරීක්ෂාව ආදී කටයුතු සීමිත ලෙස සිදුකරන අතර එක් ජන්ම පත්‍ර පරීක්ෂාවක් සඳහා රුපියල් විසි දහසක මුදලක් ඔහු අය කරයි. ඒ අනුව ඔහු තම වෘත්තිය වූ ගණකාධිකරණ විෂයෙන් ඉපයූවාට වඩා සුවිසල් මුදලක් මෙම ගුප්ත ශාස්ත්‍ර විෂයෙන් උපයන බව අතිශයින් පැහැදිලිය.

ජ්‍යොතිෂය යනු සිද්ධාන්තමය වශයෙන් මෙන්ම ප්‍රායෝගික වශයෙනුත් පහසුවෙන් බොරු කළ හැකි විෂයක් බව මා එම වරක් එම යුවළට කී විට ඔවුන් කියා සිටියේ මගේ ජන්ම පත්‍රයද එම ජ්‍යොතිර්වේදියාට දී ජ්‍යොතිෂයේ සත්‍යතාව වටහාගන්නා ලෙසය. ඒ සඳහා නිකරුණේ ඔහුට රුපියල් විසි දහසක් පූජා කිරීමට නොහැකි යැයි කී මම ඒ ජ්‍යොතිර්වේදියා පරීක්ෂා කරන ලද එම යුවළගේ කේන්ද්‍ර පලාපල විස්තර බැලිය හැකිදැයි විමසුවෙමි. එවිට ඔවුන් කියාසිටියේ තම ජන්ම පත්‍ර හෝ එහි පලාපල විස්තර නිකරුණේ අන්‍යයන්ට පෙන්වීමෙන් සුබ පල අවම වී අසුබ පල ඉස්මතු විය හැකි බව ඔහු නිතර ප වසන බවකි. එමගින් ඔහු සිදුකොට ඇත්තේ එම යුවළගේ ජන්ම පත්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ සර්වාධිකාරී බලය තමන් සතු කරගැනීමත් ඔහුගේ පලාපල විස්තර ප්‍රති පරීක්ෂාවකට පිටස්තරයෙකුට ඇති ඉඩකඩ මුළුමනින් අහුරා තිබීමත්ය. එසේ යමෙකුගේ ජන්ම පත්‍ර අන්‍යයන් වෙතින් සඟවන ලෙස හා යමෙකුගේ පලාපල විස්තර ප්‍රසිද්ධ නොකරන ලෙස සඳහන් කර ඇත්තේ ජ්‍යොතිර්වේදයේ කුමන සිද්ධාන්තයකද යන්න පැහැදිලිකොට මා තුළ පවතින නොදැනුවත්කම දුරලන ලෙස ඉල්ලා පසුව මම ඔහුට ලිපියක් යොමු කළෙමි. එහෙත් මා ජනමාධ්‍යවලට සම්බන්ධ වූවෙකු බව එම යුවළගෙන් දැනගත් ඔහු පවසා තිබුණේ මෙවන් උතුම් විද්‍යා ශාස්ත්‍ර ජනමාධ්‍යයන් හමුවේ නිරාවරණය කිරීම ඒවාට කරන පරම නිග්‍රහයක් බවය. ඒ අනුව ඔහු තමන්ටම ආවේණික **'මුර පද'** යොදා ගනිමින් ජනතාව මුලාකොට විශාල වශයෙන් මුදල් ගසාකන්නෙකු බව සාධාරණ ලෙස අනුමාන කිරීමට මට හැකි විය.

එම යුවළගේ එකම දරුවා ඉපදුණේ පසුගිය වසරේ පෙබරවාරි මාසයේය. ඊට පෙර එම යුවළගේ ජන්ම පත්‍ර පරීක්ෂාව කළ ඒ ජ්‍යොතිර්වේදියා ඔවුන්ට ලැබෙන මුල්ම දරුවා පුතෙකු බව කියා සිටියේය. එහෙත් දරුගැබ මුහුකුරා ගිය පසු සිදුකෙරුණු ස්කෑන් පරීක්ෂණයකින් හෙළිවූයේ කුසේ වැඩෙන කළලය ගැහැනු දරුවෙකු බවය. එහෙත් නවීන විද්‍යා තාක්ෂණික සමාජයේ ඉදිරි පෙළ සාමාජිකයන් වන එම යුවළ කියාසිටියේ ජ්‍යොතිෂය යනු මෙලොව ඇති සියලු විද්‍යා ශාස්ත්‍ර අභිබවන පරම සත්‍යයක් බැවින් තමන් ස්කෑන් පරීක්ෂාවට වඩා ඒ ජ්‍යොතිර්වේදියාගේ වදන් පිළිගන්නා බවය. ඔවුහු ඒ තරමටම ඒ ගුප්ත ශාස්ත්‍රයට මානසිකව ගැති වී සිටියහ.

එහෙත්, එම ස්කෑන් පරීක්ෂණයෙන් පැවසුණු අන්දමටම එම යුවළට දියණියක් ලැබුණු අතර ඉන් තරමක මානසික වික්ෂිප්ත බවට පත් ඒ යුවළ අප්‍රමාදවම එය එම ගණකාධිකාරී ජ්‍යොතිර්වේදියාට දන්වා සිටියහ. එවිට ඔහු ගත්කටටම කියා සිටියේ ජන්මයෙන් දියණියක වූවත් ඒකාන්ත වශයෙන්ම මැය කෙරෙන් පිරිමි ගතිලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බවත්, අනාගතයේ ගැහැනුන් දහස් ගණනක් අතුරින් පිරිමියෙකු මෙන් සමාජයේ ඉදිරියටම එන බවත්ය. ඒ අනුව දැන් එම යුවළ එම ගණකාධිකාරී ජ්‍යොතිර්වේදියාට වඩාත් සමීප වී ඇති අතර, තමන්ට හිතවත් පවුල් කිහිපයක්ද ඔහු වෙත යොමුකොට ඇත. ඔහු අද වනවිට ඉහත සඳහන් **'මුරපද'** යොදාගෙන තවත් එවැනි කීදෙනෙකු නම් තම ග්‍රහණයට නතු කරගෙන ඇත්දැයි කිව නොහැක.

මේ අතර අනාගතයේ ඉපදෙන දරුවන්ගේ ලිංග භේදය **'හරියටම කියන'** තවත් එක්තරා ක්‍රමයක් වෙයි. එහිදී අනාගතයේ දරු උපත් බලාපොරොත්තු වන යුවළක් ජ්‍යොතිර්වේදියෙකු වෙත ගිය විට ඒ උපත ගැහැනු හෝ පිරිමි වශයෙන් වාචිකව පිළිතුරු දෙන ජ්‍යොතිර්වේදියා එය තමන් සතු ලොකු ලෙජරයකද සටහන් කර ගනියි. පසුව ඒ දරු උපත ජ්‍යොතිර්වේදියා කී ලිංගයටම අයත් එකක් නම් ඒ අනාවැකිය හරියාම ගැන සතුටට පත්වන සේවාදායකයා හනික ගොස් ඒ ජ්‍යොතිර්වේදියාට ප්‍රශංසා කර තුටු පඬුරු ද දෙයි. යම් හෙයකින් ඔහු කී ඒ ජ්‍යොතිෂය අනාවැකිය වැරදී ගොස් නොසතුටට පත්වන සේවාදායකයා ඒ බව ජ්‍යොතිර්වේදියාට කී විට ඔහු ඒ අනාවැකිය කී දිනය වේලාව අසා ඒ ලෙජරය සේවාදායකයාට පෙන්වනුයේ තමන් නිවැරදි බව ඒ ලේඛනය මගින් මනාව තවහුරු කරමිනි.

එහිදී ඔහු එම ලෙජරයේ සටහන් කොට ගන්නේ සේවාදායකයාට පවසන ගැහැනු පිරිමි බවට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලිංගයයි.

තමන්ගේ අනාවැකි වැරදුණද ඒවා නිවැරදි කරගැනීමේ එවැනි කපටි කයිරාටිකකම් ගොන්නක් ඔවුන් සතුව තිබේ.

ජ්‍යොතිර්වේදියා කිව්වේ පුතෙක් ඉපදෙනවා කියලා. හැබැයි ස්කෑන් පරීක්ෂාවේදී තහවුරු වුණේ දුවෙක් ඉපදෙනවා කියලා. ඉපදුණේ දුවෙක්. ඒත් ඒ අම්මයි, තාත්තයි තවමත් විශ්වාස කරන්නේ ජ්‍යොතිර්වේදියාගේ වචනෙ විතරයි. ඒ තරම්ම ඔහු ඔවුන්ව ගෙනාට අන්දලා

MOBILE
TRIPLE BUDDY
TRC/M/PRO/20/07 කොන්දේසි සහිතයි.
ඇප් 3ටම
රු.339කට
(බදු ඇතුළත් වේ.)
දින 30ක් පුරාවට
NONSTOP ඩේටා
#170# අමතා හෝ SELFCARE APP එක
හරහා ඇක්ටිවේට් කරගන්න.
www.sltmobitel.lk
SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

මට එයාව ගොඩක් මතක් වෙනවා දැන් හදවතේ පැත්තක් නෑ වගේ

වැදූ පියා දරුවා රැගෙන යද්දී හැදූ පියා පොළොවේ හැපී වැළපෙයි

පැවති අධික තදබදයෙන් දරුවා බේරාගැනීමට ඇමෙරිකන් සොල්දදුවෙකුට දරුවා ලබාදෙන අවස්ථාවේ ඡායාරූප ශිල්පියෙකු අහඹු ලෙස ලබාගත් ඡායාරූපය. (සොහයිල් අහමඩ් සොයාගැනීමට ඔහුගේ මව්පියන්ට අවසන උපකාර වුයේද මෙයයි.)

ගෙවෙමින් තිබුණේ අගොස්තුවේ අන්තිම දින කිහිපයයි. බියෙන් ඇළලීගිය මුහුණින් යුතු ඇෆ්ගන් වැසියෝ, කාබුල් ගුවන්තොටට පැමිණියේ එක් බලාපොරොත්තුවකිනි. ඒ තලේබාන් සංවිධානයේ අණසකට යටත් වනවාට වඩා සරණාගතයින් ලෙස හෝ ජීවත්විය හැකි රටකට පලායාමේ අදිටනිනි. ජීවිත කාලය තුළ උපයාගත් ගේ දොර ඇතුළු සියල්ල අතහැර දරු පවුල් පිටින් ආ පිරිස් අතරේ මීර්සා අලි අහමදි නම් පස්දරු පියාද සිටියේය. ඔහු අතට අසුවූ යමක් බෑගයක දමාගෙන කාබුල් ගුවන්තොටට ආවේ ඇමෙරිකාවට පලායාමේ අදිටනනි. ඒ ඔහු සේවය කළ කාබුල් පිහිටි එක්සත් ජනපද තානාපති කාර්යාලයේ ආරක්ෂක නිලධාරී රැකියාවටද ආයුබෝවන් කියමිනි.

මීර්සා, බිරිඳ සුරායා හා තම දරු පස්දෙනා සමඟ කාබුල් ගුවන්තොටට එද්දී එහි මිනිසුන් පොදිකමින් නොසන්සුන්ව කෑකෝ ගසනු දුටුවේය. බිරිඳ අත සිටි පුංචි පුතු, සොහයිල් අහමදිට (Sohail Ahamadi) ඒ වනවිට වයස මාස දෙක ලැබුවා පමණි.

"බිරිඳ අතේ හිටපු පුංචි සොහයිල් පුතාට සෙනඟ එහාට මෙහාට තල්ලුවෙන තෙරපීම දරාගන්න අමාරුයි. එයා එකදිගට අඬන්න ගත්තා. ඒ වගේම දරුවට අනතුරක් වෙයි කියන බයට මං ගුවන්තොටුපොළේ තාප්පය ළඟ රාජකාරි කරපු ඇමෙරිකානු හමුදාවේ සොල්දාදුවෙකුගෙන් ඇහුවා දරුවව තාප්පයෙන් ගන්නවද කියලා. මම දරුවව පෝළිමේ ඇවිත් අරගන්නම් කිව්වා. ඔහු ඒකට කැමති වුණා. අතින් අත යවලා තමයි දරුවව ඔහුට දුන්නේ."

කොලුපැටියා ඉන්න බවට ඔත්තුව දීලා තිබුණේ ටැක්සි රියැදුරුගේ අසල්වැසියන්

ඒ වනවිට ගුවන්තොටට ඇතුළුවීමට තිබුණේ මීටර් කිහිපයක දුරක් වුවද හදිසියේම ඒ අසළට කඩාපාත් වූ තලේබාන් හමුදා භටයින් පිරිස තවත් පිටුපසට තල්ලුකර හැරියෝය. ඒ මොහොතේ, මීර්සා ඇතුළු පවුලේ උදවියට තවත් පමා වන්නට සිදුවූ අතර, ඔවුන් පැය භාගයකට පමණ පසු ඇතුළට පැමිණ බලද්දී කුඩා සොහයිල් පෙනෙන්නට නොසිටියේය.

"දරුවව ගුවන්යානෙට දෙන්න ඇති කිව්වම අපි ඒකෙත් බැලුවා. ඒත් දරුවා නැහැ. ඊළඟට ගුවන්තොටුපොළ බලධාරීන් කිව්වා කලින් ගිය ගුවන්යානේ දරුවා යවන්න ඇති කියලා. ඒ මොහොතේ අපි හරි අසරණයි. ඒ ගුවන්යානයේ අපි යා යුතුයි. හදවත හඬා වැටෙද්දී අපි ආවා."

මීර්සා කියන්නේය. එදා එහි සිටි වාර්තාකරුවන්, දරුවා හමුදා නිලධාරීන් අතට ගනිද්දී ගත් ඡායාරූප පසුදා පුවත්පත් ඇතුළු මාධ්‍යයන්හි සටහන්ව තිබුණි. මීර්සා ද ඒවා දුටුවේය.

කෙසේ හෝ මීර්සාත් පවුලේ අයත් ඇමෙරිකාවට ගිය දිනයේම හමීඩ් සායිෆ් නම් කුලී රථ රියැදුරෙකු කාබුල් ගුවන්තොටට පැමිණෙන්නේ, තම සහෝදරයා හා පවුලේ අය ගුවන්තොටට හැරලීමටය. ඒ මහා සෙනඟ ගොඩේ එක මොහොතක හමීඩ්ට ඇසුණේ දරු පැටියෙකු හඬනා හඬය. ඔහු එදෙසට ගියේ නිකමට මෙනි. පුංචි කොලු පැටියෙක් ගුවන්තොටේ බිම වැතිර නොනවත්වාම හඬමින් හිඳී. ඔහුට අයිතිකරුවෙකු නැත. දරුවා අතට ගෙන හමීඩ් වටපිට බැලුවේය. මේ කුමන ආශ්චර්යයක්ද? දෙන දෙවියන් ළඟටම ගෙනැවිත් දෙනවා යැයි කියන්නේ මේකටය. දරුවා කාගේදැයි කියා ඔහු බොහෝ අයගෙන් ඇසුවේය. එහෙත් ඔහුට උත්තර දෙන්නට දරුවාගේ හිමිකරුවෙකු නැත. විසිනව හැවිරිදි කුලී රථ රියැදුරාට පුංචි පැටියා ගැන මහත් ආදරයක් උපන්නේය.

එසේ එකවර මහා ආදරයක් කඩාපාත් වන්නට ඔහුගේ මවගේ වදන්ද බලපෑවේය.

"මම ඇස් දෙක පියාගන්න කලින් මට උඹලගේ කොලු පැටියෙක්ගේ මූණ බලන්න ඕන." ඒ හමීඩ්ට අම්මා නිතර කී වදන්ය.

දියණියන් තිදෙනෙකු ඇතත් පුතු පැටියෙකු නැති අඩුව ගැන මවට වාගේම හමීඩ්ගේ බිරිඳටත් තදින්ම දැනී තිබුණෝය.

"මම මේ දරුවව හදාගන්නවා. මට මේ පැටියව ආදරෙන් බලාගන්න පුළුවන්. ඔව්... බැරි වෙලාවත් එයාගේ ගෙදර අය හම්බ වුණොත් එයාව ආපහු දෙනවා."

එසේ සිතූ හමීඩ් එදිනම දරුවා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කළේය. දරුවාට මොහොමඩ් අබේඩ් ලෙස නමක්ද තැබුවේය. අනෙක් දරුවන්ද සමඟ පුංචි අමුත්තා සිටින ඡායාරූප කිහිපයක් ගෙන මුහුණුපොතට එක් කළේය. ඒ පවුලට අලුත් සාමාජිකයෙකු එක්වීමේ සතුට වෙනුවෙනි. මෙසේ අලුත් දරු සෙනෙහසින් හමීඩ්ගේ නිවස පිරීයමින් තිබුණි. පුංචි අක්කලා තිදෙනා අලුත් මල්ලි දෙස බලා සිටියේ සතුටිනි. හමීඩ්ගේ බිරිඳද අලුත් අමුත්තා තම දරුවෙකු සේ පිළිගත්තාය. ඔහුගේ සුරතලය හමීඩ්ට ලොවම අමතක කරවූයේය.

මේ අතර අමෙරිකාව බලා ගිය සොහයිල්ගේ දෙමාපියන්ට පුංචි පුතු නැති අඩුව තදින්ම දැනෙන්නට විය. ඇෆ්ගනිස්ථානයේ සිටින ඥාතීන් හරහා ඔවුන් නිතර දරුවා ගැන විපරම් කළහ.

මම ඇස් දෙක පියාගන්න කලින් මට උඹලගේ කොලු පැටියෙක්ගේ මූණ බලන්න ඕන

මීර්සාත් පවුලේ උදවියත්, ඉකුත් දෙසැම්බරය වෙනතුරුම රැඳී සිටියේ ඇමෙරිකා හමුදා කඳවුරකය. ඔවුනට මිචිගන්හි මහල් නිවාසයක පදිංචි වීමට පසුගියදා අවස්ථාව ලැබිණි.

මේ සියල්ල ලැබුණත් අතුරුදන් වූ දරුවා සොයා ගැනීමට ඇති ඕනෑකම ඔවුන් අත් නොහැරියේය. විටින්විට මාධ්‍ය වෙත යමින්, එදා පුංචි සොහයිල් හමුදා නිලධාරීන්ට භාරදෙන මොහොතේ රොයිටර් පුවත් සේවය විසින් ලබාගෙන ප්‍රසිද්ධ කරන ලද ඡායාරූපයද යළි උපුටා දක්වමින්ද දරුවා සොයාගැනීමට උදව් පැතීය.

කාබුල්හි සිටින කුලීරථ රියැදුරු හමීඩ්ගේ අසල්වැසියන් මෙම පුවත දැනගන්නේ ඒ අනුවය. මාස කිහිපයකට කලින්, කාබුල් ගුවන්තොටට ගොස් එද්දී ඔහු ගෙනා දරුවා මොහු විය හැකි බව ඔවුන්ගේ අනුමානය විය. ඒ අනුව ඔවුන් පුවත්පතේ පළවූ අංකයට ඇමතුමක් දුන්නේය. මේ ඇමතුමත් සමඟ සොහයිල්ගේ සැබෑ පියා වූ මීර්සාට දැනුණේ මහත්ම සතුටකි. ඔහු කාබුල් ආසන්න නගරයක පදිංචි සිය බිරිඳගේ පියාව එහි පිටත්කර හරින්නේ සිද්ධිය හරියටම දැනගන්නටය. ඔහු එහි යද්දී තෑගිබෝගද රැගෙන ගියමුත්, හමීඩ් දරුවා නැවත ලබාදීම ප්‍රතික්ෂේප කළේය. රතුකුරුස සංවිධානය හරහාද එම ඉල්ලීම කරන්නට සොහයිල්ගේ පියා මීර්සාට සිදුවිය. ඉන්ද විසඳුමක් නොවූ තැන සොහයිල්ගේ පියා කළේ දරුවා හමීඩ් පැහැරගත් බවට තලේබාන් පොලිසියට පැමිණිලි කිරීමයි. එහෙත් ඒ සියල්ල හමීඩ් ප්‍රතික්ෂේප කළේය. කෙසේ හෝ සති පහක පමණ සාකච්ඡාවකින් පසු නීති කරුණුද සම්පූර්ණ කරමින් හමීඩ් දරුවා නැවත බාරදෙන්නට එකඟ විය. මාස පහක් දරුවා රැක බලාගැනීම වෙනුවෙන් හමීඩ්ට ඩොලර් 950ක (ලංකා මුදලින් නම් රුපියල් ලක්ෂයක පමණ) වන්දියක් ලබාදීමටද සොහයිල්ගේ ඥාතීන් පියවර ගත්තේය.

ඒ අනුව පුංචි සොහයිල්ව ඔහුගේ සීයාට භාරදුන්නේය. ඒ මොහොතේ හමීඩ් දරු සෙනෙහසින් හඬා වැටුණෝය.

"මට එයාව ගොඩක් මතක් වෙනවා. මට මගේ හදවතේ කෑල්ලක් නැතිවෙලා වගේ දැනෙනවා."

හමීඩ් අල් ජසීරා පුවත් සේවයට කීවේය. එමෙන්ම ඔහු දරුවා ඔහුගේ සීයා අතට භාරදී බිම වැටී හඬා වැටුණේ අප දැන සිටි හුණුවටයේ කතාව යළි නූතනයට පෙරලමිනි.

"ඇත්තටම හමීඩ් දරුවව ආදරයෙන් බලාගෙන තිබුණා. ඒ මොහොතේ ඔහුත් ඇඬුවා. ඔහුගේ බිරිඳත් ඇඬුවා. මමත් ඇඬුවා. මම ඒ අයට කිව්වා 'අපේ දරුවා බේරාදීම ගැන ස්තූතියි, ඔයාලා දෙන්න තවම තරුණයි. ඔයාලට අල්ලා දෙවියෝ පිරිමි දරුවෙක් නෙවෙයි, කිහිපදෙනෙක්ම ලබාදේවි' කියලා."

ඒ සොහයිල්ගේ සීයා රසාවි, හමීඩ්ගේ සිත හැදූ හැටිය. දරුවා මාස කිහිපයකට පසු වීඩියෝ තාක්ෂණයෙන් දකිද්දී ඔහුගේ මව වන සුරායා සතුටට කෑගැසුවාය.

"මම අපේ දරුවා වෙනුවෙන් නිතරම ඇඬුවා. දැන් එයා ආරක්ෂිතව මෙහි එනවා. මට ඊයේ රෑ සතුටට නින්ද ගියෙත් නැහැ."

ඇය කීවාය. එහෙත් හමීඩ්ට එහි අනෙක් පැත්තය. දරුවා සීයාට භාරදුන් දිනයේ ඔහුට දුකට නින්ද නොගියේය. ඒ දරු පෙමක අරුමයයි. වැදූ මව්පියන් තරමටම හැදූ මව්පියන් තුළද දරක ස්නේහය උතුරා යන අවස්ථා තිබේ.

පුංචි සොහයිල්ට ආදරය පාමින් හමීඩ් ලෝකයට කියා දුන්නේ ඒ අපූර්ව සෙනෙහසේ කතාවයි. තවත් පුතුන් නොලැබුණද ඒ දරු පෙම මියෙනතුරු ඔහුගේ හදවත උණුසුම්ව තබනු ඇත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

පරම්පරාවෙන් ලද විස්මය ජනක ගුරුකම් තුළින් දැන උගත් මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රයත්, බ්‍රහ්ම, විෂ්ණු, මහේෂ්වර ත්‍රිමූර්තිය මුල් කොට ලද ආත්මීය සෙනෙහසත් තුළින්

සැමට සුවසෙත සදන
ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර

දයාබර දෙමාපියනි, දුවා දරුවනි,
2022 - 2023 වසර සාමාන්‍ය පෙළ, උසස් පෙළ, ශිෂ්‍යත්ව තරග විභාග, සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා විශිෂ්ට ජය ලැබීමට ඔබ යා යුතු එකම තැන දෙස්-විදෙස් සුපතල සම්මානලාභී පින්වත් ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ වෙතයි. තරුණ ඔබේ ප්‍රේම සම්බන්ධතා බිඳ වැටීමෙන්, රැකියා, ව්‍යාපාර,ගේ දොර පාළු වීමෙන්, පවුල් ආරවුල් වීමෙන් ඔබ තවමත් අසරණ ද පවුලේ සමගිය තුළින් සියලු රෝග බිය දුරු වී මානසික සුවය, ධනය, බලය, රැකියා ව්‍යාපාර දියුණුව උදාකර ගන්න. ප්‍රමාද නොවන්න.

- අනියම් සම්බන්ධතා දුරුකර ගැනීම
- අකීකරු දරුවන් මවට පියාට කීකරු කරවීම
- බලෙන් රැඳී සිටින අය එළවා ගැනීමට
- සැර පරුෂ සැමියා, බිරිඳ ඉතා කීකරු කර ගැනීමට
- ඔබ කැමති අය ළං කර එපා අය ඈත් කිරීමට
- ප්‍රමාද වූ විවාහයට මංගල මල් වරම් ලබන්නට
- වැඩිහිටි කැමැත්ත ලැබීමට
- දරුඵල ලැබීමට
- ඉගෙනීමට උනන්දු කරවීම

මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍ය එපා කරවීම
පවුලේ සමගිය, දියුණුව, සතුටට

මේ කුමන හෝ ප්‍රශ්නයකට මැදිව කෙනෙකුට කියන්නට බැරිව හදවතින් විඳවන ඔබ ගිහි-පැවිදි හොරුන් වෙත නොගොස් සැකෙන් බියෙන් තොරව තම ආත්ම ගෞරවය, රහස්‍යභාවය රැකගෙන සිය මවට සොයුරියට මෙන් පවසා සත්‍ය ලෙසම සහනය ලබා ගන්න. කොළඹ - කුරුණෑගල ප්‍රධාන මාර්ගයේ අඹේපුස්සත්,අලව්වත් අතර තුල්හිරිය උසාවිය පිහිටා ඇත. එතන බසින්න. ඒ ඉදිරිපිට ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිහිටා ඇත.

හමුවීම සෙනසුරාදා - ඉරිදා පමණි. (බදාදා දින නුවර දී)
අමතා වේලාව වෙන් කර ගන්න.
පැමිණීම ඉතා අගය කරමි.

අමතන්න 07777 22 860
075 48 38300

ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ

උසාවිය ඉදිරිපිට, තුල්හිරිය, අලව්ව.

ඇය ජාතියේ අභිමානයයි
அவள் தேசத்தின் பெருமையே
She, the pride of our people

දැයට පණක් දෙන ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ
ශක්තිය වන සිරියෝ ආයතනය
සමග එක්වන ඇය ජාතියේ අභිමානයයි

ඔබත් ඔමේගා ලයින් සමූහය සමග එක්ව ජාතියට අභිමානයක් වන්න
සම්මුඛ පරීක්ෂණය සඳහා අදම අමතන්න

Sirio Ltd. | බඩල්ගම | 076 700 5000 / 031 487 9500

පිටරට ලොක්කන්ගේ නෝනලා ආවම ආරක්ෂාව දෙන්නෙ මමයි

STF ප්‍රථම සහකාර කාන්තා පොලිස් අධිකාරිවරිය කියයි

"මම පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකායට එක්වෙලා පුහුණුවීම් කරද්දි වුණු විශේෂ සිද්ධියකින්ම කතාව පටන්ගන්නම්. අපේ පුහුණුවට ඇතුළත් වෙලා තිබුණා කණු දෙකක් අතර ගැටගහපු ලණුවක් දිගේ ලේනෙක් යනවා වගේ යන එකක්. පොළොවේ ඉඳලා මීටර් දහයක් වගේ උඩකින් තමයි මේ ලණුව තිබුණේ. කොහොමහරි එක කණුවක් දිගේ කඳුළු පෙර පෙර ගිහින් ලණුවේ එහා කෙළවරට ආවා. ඒ ගිහින් අනිත් කණුවට පැනලා ඒ කණුව දිගේ පහලට එන්න ඕන. මට ඒක කරගන්න බැරිවුණා. පස්සේ පුහුණුකරුවන් මාව බිමට ගත්තේ ලණුවකින් කොස් ගෙඩියක් බානවා වගේ. හැබැයි ඒ වතාවේ විතරයි එහෙම වුණේ. ඊළඟ වතාවේ මම එය නිවැරදිව කළා. පස්සේ පස්සේ එය මට ඉතාම පහසු කාර්යයක් වුණා."

ඇය පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකා ඉතිහාසයේ පළමු කාන්තා සහකාර පොලිස් අධිකාරිවරිය ලෙස උසස්වීම් ලද එන්.ටී.නිරෝෂා කුමාරි මහත්මියයි. ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක තනතුරේ සිට, දක්ෂතා දැක්වූ නවදෙනෙකු එදින සහකාර පොලිස් අධිකාරී තනතුරට උසස් කරනු ලැබීය. ඒ එම පිරිසේ සිටි එකම කාන්තා නිලධාරිනිය ඇයයි.

ඇය එම තනතුරට පත්වන්නේ පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකාය ආරම්භ කර වසර තිස්නමයකට පසුව වීම විශේෂයකි. පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකාය ආරම්භකොට වසර නවයක් ගෙවෙද්දී ඊට පොලිස් කොස්තාපල්වරියන් බඳවා ගැනීම සිදුවිය. තවත් වසර පහක් ගෙවෙද්දී උපපොලිස් පරීක්ෂකවරියන් බඳවා ගැණිනි. නිරෝෂා කුමාරි ද එම පළමු කණ්ඩායමට ඇතුළත් වූවාය.

"1997 අවුරුද්දේ තමයි මම පොලිසියට බැඳුණේ. පොලිස් අභ්‍යාස විද්‍යාලයේ පුහුණුවීම් කරද්දී දස්කම් බලලා අපි දහදෙනෙක්ව පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකායට තෝරගත්තා. විශේෂ කාර්ය බළකායට එක්වෙන්න ඒ අනුව තමයි මට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ."

ඇය උසස්පෙළ සමත් වන්නේ රාජගිරිය ජනාධිපති විද්‍යාලයෙනි. පාසලේදී ක්‍රීඩාවට බොහෝ සේ උනන්දු වූ ඇය ඉන් බොහෝ ජයග්‍රහණද ලැබුවාය. ක්‍රීඩාවට තිබූ උනන්දුව නිසාම රැකියාවක් ගැන හිතද්දී ඇයගේ හිත ගියේ පොලිසියටය. මුලදී දෙමාපියන් ඇගේ අදහසට අකැමති වුවත් පසුව කැමැත්ත ලැබිණි. ඒ ඇයගේ උනන්දුව නිසාමය.

පොලිස් පුහුණුවට වඩා විශේෂ කාර්ය බළකා පුහුණුව බැරෑරුම් වුවත් ඒ අභියෝගය ජය ගන්නට ඈ තුළ වූ අධිෂ්ඨානය සියල්ල පරයමින් ඉදිරියට එන්නේ රැකියාවට ඈ තුළ වූ කැමැත්තද මුල් කරගනිමිනි. පුහුණුවීම් කාන්තා පිරිමි භේදයක් නොමැතිව එහිදී ලැබිය යුතු අවස්ථා තිබේ. විශේෂ කාර්ය බළකා පාඨය වන 'නියතයි ජය' යන්න හිතට ගනිමින් ඕ සෑමවිටම ඒ පුහුණුවීම්වල නිතර වූවාය.

ඇය ටයික්වොන්ඩෝ ජාතික ශූරියක් වගේම සාෆ් පදක්කම්ලාභිනියක්

"ඇත්තටම එම පුහුණුවීම් විටෙක අපහසුයි. එහෙත් පුහුණුකරුවන් නිතර අපව දිරිමත් කළා. අර මම මුලින්ම කිව්වා වගේ, ලණුවේ ගිහින් කණුවක් දිගේ බහින කාර්යය පහසුවුණේ ඒ දිරිමත් කිරීම් නිසයි."

ක්‍රීඩාවට තිබූ කැමැත්ත නිසාම, ඇයට ටයික්වොන්ඩෝ ක්‍රීඩාවට යොමුවීමටද මේ අතරතුර මංපෙත් විවර වූවාය.

"ටයික්වොන්ඩෝ ක්‍රීඩාවට යොමුවීම මට ජයග්‍රහණ රැසක් ගෙනාවා. 1999 පැවති සාෆ් ක්‍රීඩා උළෙලේදී ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගන්නත් මට අවස්ථාව උදාවුණා. ඊට අමතරව ජාතික ජයග්‍රහණ බොහෝමයක් ලබාගන්නත් හැකිවුණා."

එපමණක්ද නොව ඇය ටයික්වොන්ඩෝ ජාතික පුහුණුකාරිනියකද වෙයි. ජාතික ටයිකොන්ඩෝ සම්මේලනයේ තේරීම් කමිටුවේ සභාපතිනියද ඇයයි. ක්‍රීඩාවටත් රාජකාරියටත් දක්ෂ ඇය ප්‍රභූ ආරක්ෂක පාඨමාලාව හැදෑරීමටද අවස්ථාව ලබන්නේ සිය රාජකාරි දිවියේ තවත් ඉසව්වක් වෙත ළඟාවෙමිනි.

"එම පුහුණුවීමත් අතිදුෂ්කර පුහුණුවීමක්. නමුත් සාර්ථකව නිම කළාම අපට ලැබෙන දැනුම කියලා නිම කරන්න බැහැ. මම අද වනවිට විදේශීය රාජ්‍ය නායකයින් ලංකාවට පැමිණි විට ඔවුන්ගේ භාර්යාවන්ට ආරක්ෂාව සැලසීමේ කාර්යයේ නිරතව සිටිනවා." ඇය කියන්නීය.

මේ සියලු රාජකාරිවල නිතර වුවත් බිරිඳත් මවත් දියණියක් ලෙස කරන්නට තිබූ යුතුකම් මගහැරුණු අවස්ථාද තිබේ. එවන් අවස්ථාවල සැමියා වන අමල් අමරසිංහ ඇයගේ රාජකාරි දිවියට බාධා නොවන ලෙස එම කාර්යයන් සොයා බැලීම ගැන ඇය කතා කරන්නේ සෙනෙහසිනි.

රාජකාරි නිසා දරුවන්ගේ කටයුතු මගහැරෙද්දි ඒ ගැන සොයා බැලුවේ සැමියයි

"අපිට දුවලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ලොකු දුව විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබනවා. පොඩි දුව සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක විද්‍යාලයේ උසස් පෙළ හදරනවා. ඇත්තටම මට හැම මොහොතකම ශක්තියක් වුණේ මගේ සැමියා. ඔහු නිසා තමයි මම අද මෙතැන ඉන්නේ. දරුවන්ගේ සියලු වගකීම් ඔහු ඉටුකළා. මට අදටත් ලොකු දුව කියනවා අම්මා අපේ ඉස්කෝලේ වැඩකටවත් ආවේ නැහැ කියලා. ඒ කතාව ඇත්ත. අමල් හැමදේම බලාගත්තා. මගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් ඔහු ඉටු කළා. සමහර අවස්ථාවල මට පවුලේ සමීපතම කෙනෙකුගේ මඟුල්, අවමඟුල් අවස්ථාවන්ට පවා එන්න බැරි වුණා. මගේ රාජකාරිය ස්වභාවය අනුව ඇතැම් දිනවලට මම රාත්‍රියේ ගෙදර ඇවිත් ආයෙමත් පාන්දරම යනවා. පුළුවන් වෙලාවට දරුවෝ එක්ක පවුලේ අය එක්ක කාලය ගත කරන්න කැමතියි. ඒ වගේම මම රාජකාරියට කැපවෙන්නේ සතුටින්. ඒ නිසාම මගේ ජීවිතය බොහොම සතුටින් ගෙවී යනවා. මම අද ඉන්න තැන ගැනත් සතුටුයි. ඇත්තටම විශේෂ කාර්ය බළකායේ හැමදේටම වඩා විනයට මුල්තැන දෙනවා. අපි ඒ විනයට අනුව හැඩගැසුණාම ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම හරිම පහසුයි. අද මම ලබපු සාර්ථකත්වය තුළ මේ සියල්ල තියෙනවා."

ඇය තම රාජකාරි දිවිය දෙස ආපසු හැරී බලන්නේ සතුටිනි.

සැබෑවටම කුමන රැකියාවක නියැලුණද ඊට ආදරයක් කැපවීමත් අවශ්‍යය. ඒ වාගේම තම රාජකාරියේ වපසරිය හඳුනා ගනිමින් එම ඉලක්ක ජයගැනීමේ සතුට ගැන ඈ කියාදෙන කතාව එබඳුය.

ශිරෝමි රත්නායක

නිරෝෂා කුමාරි සිය සැමියා හා දුවරුන් සමඟ

ලංකාවේ දරුපල පමාව සඳහා වඩාත් සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරන

ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනය

අවුරුදු **25** සපුරා

SILVER JUBILEE

26 වන වසරට පා තැබූ වගයි...

ඔබ දරුඵල පමාවූ අයෙක් ද?

මේ ආරංචිය ඔබටයි.

අපි අවුරුදු 14 ක් ගත් ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වෙලා හෙම්බත් වුණා.

අවුරුදු 14 කට පස්සේ ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනයට ගියාම මගේ බිරිඳගේ හෝමෝන දුර්වලතාවය හඳුනා ගත්තා විතරක් නොවේ, මාස තුනක් ගත වෙන කොට සරල බේත් වලින් ඇයව ගැබ් ගන්නත් සැලැස්සුවා.

අවුරුදු 14 ක් වින්ද දුකට පිහිට වුණු ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනයට අවුරුදු 25 ක් පිරුණු බව ගිය සතියේ ධරණී පුවත්පතින් දුටු විට අපේ කෘතගුණය පල කරන්නත්, අහිංසක ආශිර්වාදය ෆර්ටි ඒඩ් වෙත ලබා දෙන්නටත් මෙසේ ලියන්නෙමු.

දැන් අපේ පුතාට අවුරුදු 6 යි. ෆර්ටි ඒඩ් නොගියා නම් අදටත් අපි දරුවන් නැතුව අසරණ වෙලා දුකින් කල් ගත කරනවා.

අපි විතරක් නොව අපි වගේ දුකට පත්වුනු අය දස දහස් ගණනක් මේ අවුරුදු 25 තුල ෆර්ටි ඒඩ් මගින් දුකින් මුදවා ගත් බව අපි දන්නවා.

ඔබත් දරුඵල පමා වූ අයෙක් නම් අවුරුදු ගණනාවක් ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වෙලා නම් දුක් වෙන්න එපා. ඔබත් අදම ෆර්ටි ඒඩ් වෙත යන්න. ඔබේ දුකටත් ඔවුන් පිහිට වේවි.

සුනිල් වෙත්තසිංහ
ගීත මාලා ජයවර්ධන
කලගෙඩිහේන

අපිත් අවුරුදු 10 ක් තිස්සේ දරුඵල ලබාගන්න බැරිව ප්‍රතිකාර පතා නොගිය තැනක් නැහැ.

හැම තැනකම දුන්නේ එකම විදිහේ බේත්. අපිට කිව්වෙම දැන ගන්න කිසිම වරදක් නැහැ. තව ටික කාලෙකින් බබෙක් ලැබෙයි කියලා.

ඒ දවස කවදාවත් උදා වුණේ නැහැ. අන්තිමේදී අපිට කොළඹ යන්න කිව්වා. නල දරු උපත් කරන විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුට ලියුමකුත් දුන්නා. ඒත් සුළු රැකියාවකින් එදා වේල පිරිමහ ගන්න අපිට ලක්ෂ ගණන් මුදල් වියදම් කරන්න පුළුවන් කමක් නැති නිසා දරුවෙක් අරන් හදාගන්න හිතා ගෙන කීප දෙනෙකුට ආරංචිය දීලා බලන් හිටියා.

ඒ අතරේදී ඉරිදා දවසක පත්තරේ පාඨක ප්‍රකාශ තීරුවේ කැළණියේ තාත්තා කෙනෙක් ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනයට පින් දීලා ලිපියක් පළ කරලා තිබුණා.

ඒ මීට අවුරුදු 21 කට කලින්. ඔවුනුත් දරුවන් නැතිව නොයෙක් ප්‍රතිකාර අර ගෙන අසාර්ථක වෙලා. ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනයට ගිහින් ටික කලකින්ම දරුවෙකු හදා ගෙන තිබුණා.
කිසිම හවි හරණක් නැතුව සිටි අපිට මේ ආරංචිය දුටු සැණින් විශාල බලාපොරොත්තුවක් ඇති වුණා. ඊළඟ සතියෙම අපි ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනය සොයා ගෙන නුවර ගියා.

අපි අරගෙන ගිය වෛද්‍ය වාර්තා බලලා එකවරම මගේ බිරිඳට දරුවන් නොලැබුනු හේතුව ඔවුන් හඳුනා ගත්තා. ඇයගේ ගර්භාෂ බිත්තියේ තිබූ ගෙඩි අපිට පෙන්වා දුන්නා. ගර්භාෂයේ ගෙඩි තිබෙන තාක් කල් මගේ බිරිඳට දරුවන් පිළිසිඳ නොගන්නා බව එකහෙලාම කිව්වා.

අපි ශල්‍යකර්මයට භාජනය වෙලා ඊළඟ සතියෙම ගර්භාෂ බිත්තියේ තිබූ ෆයිබ්‍රොයිඩ් ගෙඩි ඉවත් කරන ශල්‍යකර්මය සිදු කර ගත්තා.

මාස තුනක ඇවෑමෙන් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළා. එහෙම මාස හතරක් යන කොට අපේ නයනි පුංචි දුව බිරිඳගේ කුසට ආවා.

අයාලේ ගිය අපේ ජීවිත පරිපූර්ණ වුණේ ඒ විදිහටයි. අද අපේ දුව ගණකාධිකාරිවරියක් වන්නට පුහුණු වෙනවා.

අපිට සතුට ළඟා කර දුන් ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනය කිසි දිනක අමතක වන්නේ නැහැ. විශේෂඥ වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතාටත්, ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනයටත් අපි නිරන්තරයෙන් පින් දෙනවා.

සිරිපාල ගම්ලත්
තනූජා වසන්ති
ගොඩගම, මාතර

> **"අවුරුදු 25 ක් පුරා අසමසම මෙහෙයක යෙදෙන දස දහසක් දරුපල නැති විවාහකයන්ට දරුඵල ලබා දී සුව පත් කළ කුසුම්සිරි ද සිල්වා වෛද්‍යතුමන්ට තවත් වසර ගණනාවක් සේවය සළසන්නට හැකියාව අත්වේවා."**

මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට	අඟහරුවාදා / බ්‍රහස්පතින්දා / ඉරිදා
කඩවත කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ	බදාදා / සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් :
077 3015122 081 2224672

හොදි ඒදන්නත් පුළුවන් කූරු ගාන්නත් පුළුවන්

දොසක් නැතුව වෙරි වෙන්නම බොන්නත් පුළුවන්

අද මම කතා කරන්නේ ගොඩක්දෙනා කතා නොකරන හැබැයි රැල්ලක් වෙමින් පවතින මාතෘකාවක් ගැන. මේ වගේ සිද්ධි කිහිපයකටම මැදිහත් වෙන්න වුණු නිසා මේ ගැන කතා කළොත් හොඳයි කියලා හිතුනා.

මේ කියන්න යන සිද්ධියේදී සැමියා තමයි මට මුලින්ම කතා කළේ.

"බලන්න මිස් මම ගෙදර ගෑනි වගේ... මගේ ගෑනි ගෙදර මිනිහා වගේ..."

ඔහුගේ වචනවලින්ම කිව්වොත් ඔහු මට කිව්වේ ඔන්න ඔහොම කතාවක්. මේ යුවළ විවාහ වෙලා ඒ වෙනකොටත් අවුරුදු අටක්. මට කතා කරපු මේ සැමියා මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය කිසිම දෙයක් භාවිතා කරන පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. මේ දෙන්නට අවුරුදු පහක විතර පුංචි පුතෙකුත් ඉන්නවා. දරුවට යමක්කමක් තේරෙන වයසට ආවට පස්සේ මේ බිරිඳත් රැකියාවක් කරන්න පටන් අරන්.

මේ ඔෆීසියේ ඉඳලා තියෙන්නේ නවීන පන්නෙට හිතන කරන බවලත්තු. ඉතින් රස්සාවට ගිහින් මාස දෙක තුනක් වෙද්දි මේ බිරිඳත් නවීන පන්නෙට අඳින්න පළඳින්න විතරක් නෙවේ හීනියට වයින් එක්ක, බියර් එකක් වගේ එහෙමත් බොන්න පටන් ගත්තලු.

තමන් මත්පැන් පාවිච්චි කළේ නැති වුණාට මේ සැමියා බිරිඳට තහංචි පනවන්න ගිහිනුත් නැහැ.

ඔහොම ටික දවසක් යද්දි මේ බිරිඳ ටිකක් සැර ජාතියේ ඒ කියන්නෙ හාර්ඩ් ලිකර් එහෙමත් ගන්න හුරුවෙලා. පස්සේ පස්සේ මෙයා හැමදම ඔෆීසියේ උදවිය එක්ක බීලා රෑ දෙගොඩහරියේලු ගෙදර ආවේ.

මේක හරියන සෙල්ලමක් නෙවෙයි කියලා තේරුණු නිසා ඔෆිස් එකේ අයත් එක්ක නොබී දරුවට නොපෙනෙන්න ගෙදරට ගෙනල්ලා බොන්න කියලා ඔහු බිරිඳට නීතියක් පනවලා. හැබැයි මේ බිරිඳ නෙමෙයි ඒ කතා කනකට අරන් තිබුණේ.

"මොකද කියන්නේ, අද හවසට සෙට් වෙමුද?"

සතිඅන්තෙ ගෙදර ඉන්න දවස්වලටත් බිරිඳගේ ෆෝන් එකට පිටස්තර පිරිමින්ගෙන් ඔන්න ඔහොම කෙටි පණිවිඩ එනවලු. ඒ විතරක් නෙමෙයි බීමතින් රිය පදවලා ඇය දවස් කීපයක් පොලිස් අත්අඩංගුවටත් පත්වෙලා තියෙනවා. පස්සේ මේ ප්‍රශ්න නිසා බිරිඳගේ ඔෆිස් එකේ අයත් එක්ක එළියට යන්න එකතුවෙන්න මේ සැමියා උත්සාහ කරලා තියෙනවා.

"තමුසෙව තැනකට එක්කරගෙන යන්න පුළුවන්ද? අරක්කු බොන්නේ නැති පිරිමියෙක් කියලා දැනගත්තොත් යාළුවෝ මට හිනාවෙයි."

ඔන්න ඔහොම කියලා ඒ ගමන බිරිඳ ඔහුව මගඇරලා තියෙනවා.

තව දවසක් මේ සැමියට බිරිඳ එක්ක එකට කාපු බීපු මනුස්සයෙක්ගෙන් කෝල් එකක් ඇවිල්ලා, බීමතින් හිටපු වෙලාවක බිරිඳ වෙනත් පුද්ගලයෙක් එක්ක යාළු මිත්‍රත්වයට එහා ගිය කතාබහක නිරත වෙනවා දැක්කා කියලා තමයි ඔහු කියලා තිබුණේ. ඒ කතාවේ ඇත්ත නැත්ත කෙසේ වෙතත් තමන්ගේ බිරිඳව ඔහුට විශ්වාසයි කියලා තමයි ඔහු නම් මාත් එක්ක කිව්වේ. හැබැයි බිරිඳගේ මේ හැසිරීම් රටාව වෙනස් කරගන්න බැරි වුණොත් දරුවත් බලාකියාගෙන ඇයගෙන් වෙන් වෙනවා කියලත් ඔහු කිව්වා.

මොකද කියන්නේ, අද හවසට සෙට් වෙමුද

මේ සැමියා ඉවසීමේ ගුණ ඇති බොහොම නිවුණු පුද්ගලයෙක් කියන එක ඔහුගේ කතාබහෙන්ම මට තේරුණා. දැන් කාලේ ඇතැම් කාන්තාවන් තත්ත්වය තරාතිරම එහෙමත් නැත්නම් **'පොෂ් බව'** පෙන්වන්න හිතාගෙන අරක්කු, සිගරට් වගේ දේවල්වලට හුරුවෙනවා. බොහෝදෙනා නොදන්නවා වුණත් මේක දැන් රැල්ලක් බවට පත්වෙලා.

නගරබද ජීවිත ගතකරන කාන්තාවන් විතරක් නෙවෙයි වර්තමානය වෙනකොට ගම්බද කාන්තාවන් පවා මත්පැන්වලට වැඩි නැඹුරුතාවයක් දක්වනවා. කවුරු කොහොම කිව්වත් තවමත් අපේ රටේ සංස්කෘතියක්, සභ්‍යත්වයක් කියලා දෙයක් තියෙනවා. උදාහරණයක් විදියට ගෙදරක අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම හවසට බීලා ගෙදර එන සංස්කෘතියක් තවම අපේ රටේ නැහැනේ.

තාත්තා බිව්වට කමක් නැහැ අම්මට අරක්කු බොන්න තහනම් කියන එක නෙවේ මම මේ කියන්නේ. ගෑනුන්ට මේවා ආවේණිකයි, පිරිමින්ට මේවා ආවේණිකයි කියලා යම් යම් දේ බෙදා වෙන් කරන්න බැහැ. ගෑනු වුණත් පිරිමි වුණත් මේ වගේ දේවල් හරි විදියට කළමනාකරණය කරගන්න ඕන කියන එකයි මම කියන්නේ.

මේ කියන බිරිඳට වෙනත් සබඳතා නොතිබුණා වුණත් බීමතින් ඉන්න වෙලාවක ඇයට වෙනත් පිරිමියෙක්ගෙන් අතවරයක් වුණත් වෙන්න ඉඩ තිබුණා.

අනික හිතන්නකෝ තමන්ගේ බිරිඳට අර විදිහේ කෙටි පණිවිඩයක් එනකොට සැමියෙක්ට ඇතිවෙන හැඟීම මොනවගේද කියලා? ඊටපස්සේ ඉතින් දෙන්නා දෙමහල්ලෝ අතර රටේ නැති ප්‍රශ්න ඇතිවෙන එක නවත්තන්න බැහැ.

මේ වගේ තැනකදී සැමියාට තමන්ගේ බිරිඳ ගැන තියෙන ගෞරවය නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දරුවන්ගේ හිතේ අම්මා ගැන තියෙන උතුම් හැඟීම නැති කරන්නත් මේ දේ වලට පුළුවන්.

"අරක්කු බොන්නේ නැත්නම් ඒ මිනිහා පිරිමියෙක්ද?" කියලා හිතන උදවියත් ඕනතරම් අපේ රටේ ඉන්නවා.

අරක්කු බොන්නේ නැත්නම් ඒ මිනිහා පිරිමියෙක්ද

තමන්ට ඉන්නේ බොන අය දහක් මැද වුණත් නොබී ඉන්න සැමියෙක් නම් ඇත්තටම ඒ බිරිඳ වාසනාවන්තයි කියන එකයි මගේ පෞද්ගලික අදහස.

අනික බේබදුකම ඉහට ගත්තු සැමියෙක්ට බිරිඳ ගැන දරුවො ගැන හිතන්න වෙලාවක් නැහැ. මොකද ඒ අය ආදරේ බෝතලේටනේ. ඒ නිසා එහෙම බිරිඳකට සතුටින් ඉන්න ලැබෙන කාලවේලාව හරි අඩුයි.

අනිත් කාරණාව තමයි සැමියා වේවා බිරිඳ වේවා මත්පැන්වලට නිතර මුදල් වියදම් කරනවා නම් ඒ පවුලේ ආර්ථිකය නිනැතින්ම වගේ කඩා වැටෙනවා කියන එක අමුතුවෙන් පැහැදිලි කරන්න අවශ්‍ය නැහැ.

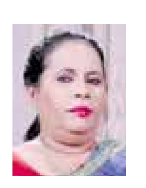
ඉඳලා හිටලා හරි අඩියක් ගහන්නේ නැති සැමියෙක්, තාත්තා කෙනෙක් ඉන්න ගෙයක් හොයාගන්න එක දැන් නොමළ ගෙයකින් අබමිටක් හොයන ගානයිනේ.

ඉතින් ස්වාමිපුරුෂයගේ නැත්නම් ගෙදර තාත්තගේ බීමත්කම නිසා ලංකාවේ පවුල් බොහෝමයක් විනාශ වෙනවා කියන එක අලුත් කතාවක් නෙවෙයි. ඉතින් හිතන්නකෝ එහෙම පවුලක අම්මත් බීමට ඇබ්බැහි වුණොත්? ඒ පවුලේ දරුවන්ට යන කලදසාව ගැන අපිට හිතාගන්නවත් බැහැ.

අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම බේබදුකමට ඇබ්බැහිවුණු බහුතරයක් පවුල්වල දරුවෝ නොමග යනවා කියන එක යුරෝපා රටවල කරපු සමීක්ෂණවලින් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා.

ඕනම දෙයක සීමාව දැනගෙන මනසින් හිතලා මතලා කටයුතු කළමනාකරණය කරගන්න ඕනම කෙනෙක් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ කියන එක තමයි මට කියන්න ඕනේ. ඒ වගේම රැල්ලට වගේ අනිත් අය කරන කරන එක කොපි කරන්න යන්නත් එපා. මොකද ඒ රැලි අන්තිමට සුනාමි රැල්ලක් වෙලා මුළු පවුලම විනාශ කරන්නත් බැරි නැහැ.

ඉතින් අවසානයේදී මේ කිව්ව කරුණු කාරණා ටික අර බිරිඳටත් තේරුම් කරන්න මට පුළුවන් වුණා කියන එකත් කියන්නම ඕනේ.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ධරණී

මගේ මාලේ රත්තරන් නෙවෙයි නංගි

ඉමිටේෂන්

"නොකා නොබී හිටියත් ෂොපිං නොගිහින් ඉන්න පුළුවන්ද? ෂොපින් යන්න අතේ සතේ නෑ." සේවය නිමකර පා ගමනින් ගෙදර යන ගමන් පිංකි එහෙම කිව්වේ කොණ්ඩ කිරිල්ලිත් එක්ක.

"මටත් එහෙමයි කෙල්ලේ." කොණ්ඩි හීල්ලුවේ ෆෝන් එකේ ඩේටා ඉවර වුණාටත් වඩා සොවින්. ඉදිරිය බැලූ පිංකි දුටුවේ කාරයකට පිට දී ජොලි මූඩ් එකේ සිටින සල්ලිකාර තරුණයෙක්.

"ඒයි! අර බලපන්කෝ ඩුප්ලිකේට් ෂාරුක් කෙනෙක්! හිටපං! මං ගෑනු ගැටයක් දන්නම්."

කොණ්ඩි පඳුරකට මුවා වුණා. පිංකි ආලවන්ත තොඳොල් හිනාවක් පාමින් තරුණයාට ළංවුණා.

"මේ මිස්ටර්! අතේ තියෙන සල්ලියි, ඔය කරේ තියෙන පත මාලෙයි ගලවලා මගේ අතට දෙනවා. නැතිනම් මං ඇඳුම් ඉරාගෙන, මාව කාරෙකට දාගෙන අතවරයක් කරන්න හැදුවා කියලා කෑගහනවා." පිංකි පැවසුවේ කපටි සිනාවක් පාමින්.

තමා ගොළු, බිහිරි බවත් පැවසූ දෙය ලියාදෙන ලෙසත් තරුණයා සංඥා කළා.

"මේකා ගොළුවෙක්, බීරෙක්. මරු!" කොළ කැබැල්ලක් ගත් පිංකි, ඇය පැවසූ දෙය ලියා දුන්නා.

"දැන් තමුන් කුදලාගෙන ගිහින් මේ කොළෙත් එක්කම පොලිසියට දුන්නා නම් මරේ මරු! බේරෙන්න ඕනෑ නම් තමන්ගේ අතේ තියෙන සල්ලියි, කනකරයි දෙනවා මට. මේවා ගෑනු ගැට නෙවෙයි. පිරිමි ගැට!" තරුණයා පැවසුවේ කෝචොක් හිනාවක් පාමින්.

"මේකා ගොළුවෙක්, බීරෙක් නෙවෙයි! කපටියෙක්!" අන්දමන්ද වූ පිංකි කනකර බඩු ගැලෙව්වා.

"අයියට ලැජ්ජා නැද්ද අයියේ, කාරෙකකුත් තියාගෙන, තඩි රත්තරන් මාල දාගෙන, දුප්පත් අහිංසකයන්ගේ කනකර, සල්ලි බලෙන් ගන්න?" පිංකි හීල්ලුවේ හැට හතරෙන් එකක් දමින්.

"කාර්? මට ඇති කාරෙකක් නෑ! මං මේ පාරේ නවත්තලා තිබ්බ කාරෙකකට හේත්තු වෙලා කල්පනා කර කර හිටියේ කවුරුහරි රවට්ටලා කීයක් හරි කඩාගන්නේ කොහොමද කියලා. දැන් ඒකත් හරි. මගේ මාලේ රත්තරන් නෙවෙයි හලෝ! ඉමිටේෂන් ඉමිටේෂන්!" ඩුප්ලිකේෂ් ෂාරුක් වාෂ්ප වුණා.

සංඛ සඳරුවන්

THE Regency

අවිස්සාවේල්ල

නගර සීමාවෙන්

හයිලෙවල් පාරට සමීපව

සියළු අනුමැතීන් සහිත

පර්චස් 10 බිම් කොටස් පර්චසය

260,000/- සිට

නල ජලය, විදුලිය, තාර යෙදූ මාර්ග සහ

අනෙකුත් සියළු පහසුකම් සහිතයි

0703 827 927

METRO LANDS

www.metrolands.lk

උකසට තබා

බේරා ගැනීමට

නොහැකිවූ

ඔබේ රන් භාණ්ඩ

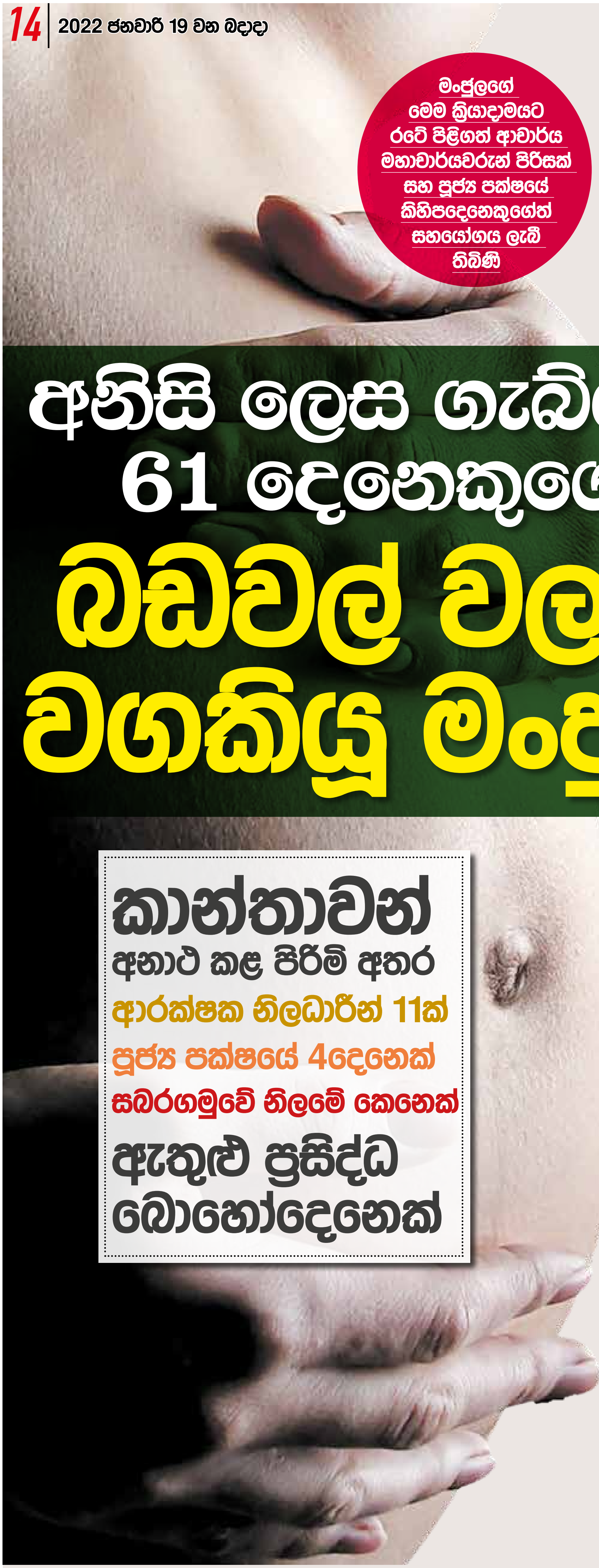
නැවතත් ඔබේ අතටම

ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න

වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න

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

F.A.Ads



මංජුලගේ මෙම ක්‍රියාදාමයට රටේ පිළිගත් ආචාර්ය මහාචාර්යවරුන් පිරිසක් සහ පූජ්‍ය පක්ෂයේ කිහිපදෙනෙකුගේත් සහයෝගය ලැබී තිබිණි

අනිසි ලෙස ගැබ්ගත් 61 දෙනෙකුගේ බඩවල් වලට වගකියූ මංජුල

කාන්තාවන් අනාථ කළ පිරිමි අතර ආරක්ෂක නිලධාරීන් 11ක් පූජ්‍ය පක්ෂයේ 4දෙනෙක් සබරගමුවේ නිලමේ කෙනෙක් ඇතුළු ප්‍රසිද්ධ බොහෝදෙනෙක්

ව්‍යාජ පෙම්වතුන්ට රැවටීමෙන් සහ ලිංගික අපයෝජනයන්ට ලක්වීමෙන් අනිසි ගැබ්ගැනීම්වලට ලක්වූ කාන්තාවන් සුවසේ රැකබලාගෙන, දරුවන් බිහිවූ පසු හද වඩාගැනීම සඳහා වෙනත් පාර්ශවයකට ලබාදෙන 'CSC නේෂන් ලංකා' නම් ආයතනයක් ගැන පසුගිය කාලයේ මාධ්‍යවල දැඩි කතාබහකට ලක්විය. සමාජ සුබසාධන ආයතනයක් ලෙසින් හැඳින්වූ මෙහි ප්‍රධාන විධායක නිලධාරියා මෙන්ම, අධ්‍යක්ෂවරයා වූයේ 47 හැවිරිදි මංජුල උක්වත්ත නමැත්තෙකි. මංජුලට අනුව 'නේෂන් ලංකා' යනු අධ්‍යාත්මික සමාජයක් උදෙසා වන සමාජයීය පරිවර්තනයේ ජාතික ආයතනයයි.

කෙසේ වෙතත් සමාජ සේවා ආයතනයක මුවාවෙන් පවත්වාගෙන ගිය, මේ ආයතනය මුදලට දරුවන් අලෙවි කරන 'බේබි ෆාම්' එකක් බවටයි බොහෝ අය චෝදනා කළේ.

ඒ අනුව පොලිස් ළමා කාන්තා කාර්යාංශය සිදුකරනු ලැබූ දීර්ඝ විමර්ශනයකින් පසු 2020 දෙසැම්බර් 21 වනදා රාත්‍රියේ මංජුල උක්වත්ත පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්විය. ඒ ඔහුගේ මාතලේ උකුවෙල පිහිටි නිවසේදීය. ගැබිනි මව්වරුන් ගිවිසුමකට යටත් කර ඔවුන්ගේ දරුවන් අලෙවි කිරීමේ ජාවාරමක් පවත්වාගෙන යාම සැකකරුට විරුද්ධව තිබූ චෝදනාවයි. පොලිසිය සඳහන් කළේ සැකකරු විසින් විවිධ අතවරයන්ට පත්ව ගැබ්ගත් කාන්තාවන් අදාළ ස්ථානයට ගෙන්වාගෙන ඇති බවත්, පසුව ඔවුන්ගේ දරුවන් තුන්වැනි පාර්ශවයකට විකුණා ඇති බවත්ය. ඒ වනවිටත් ගැබිනි කාන්තාවන් 12 දෙනෙකු පමණ සැකකරුගේ ආරක්ෂාව යටතේ සිට ඇත.

අනතුරුව මෙම සැකකරුව 2020.12.22 වන දින මොරටුව මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයට ඉදිරිපත් කර තිබූ අතර, එහිදී ඇප කොන්දේසි කිහිපයක් මත නිදහස් කර යවා තිබුණි. එහෙත් දෙවන නඩු වාරය යෙදී තිබූ ජනවාරි 04 වනදා ඔහුව දින 14කට රක්ෂිත බන්ධනාගාරගත කර තිබුණේ අධිකරණයේ ඇප කොන්දේසි කැඩූ බවට වන චෝදනාවටය. 2021 ජනවාරි 18 වන දින නිදහස ලබා පැමිණි මංජුල උක්වත්ත කලක් නිහඬව සිටියත් පසුගිය දිනක ඔහු කී ආන්දෝලනාත්මක කතාවක් නිසා නැවතත් මාධ්‍ය උණුසුම් වෙන්නට පටන්ගෙන තිබුණේය. තම ආයතනයේ රැකවරණය ලබමින් සිටි සියලුම තරුණියන් අනාථ මව්වරුන් බවට පත්කර තිබුණේ සමාජයේ නම් දරා සිටින උසස් පිරිසක් විසින් බවත්, ඒ බව ඔහුට සියලු සාක්ෂි සහිතව ඔප්පු කළ හැකි බවත් ඔහු එහිදී කියා තිබුණේය. මේ ඔහු අපට ඒ ගැන කියූ කතාවයි.

"මම තමයි 2014 අවුරුද්දේ ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ දිස්ත්‍රික් සම්මේලනයේ සභාපතිත්වය දැරුවේ. ඒ නිසා මට ඕන වුණේ මේ රටට යම්කිසි සේවයක් කරන්න. මොකද දේශපාලන පක්ෂවලින් කියන කරන දේවල් ගැන මහජනතාව තුළ වැඩි කැමැත්තක් නෑ. ඒ නිසා සමාජයේ අධ්‍යාත්මික වෙනසක් ඇති කරන්න ඕන කියලා මට හිතුනා."

මංජුල CSC නේෂන් ලංකා නමින් ආයතනයක් ආරම්භ කරන්නේ ඔහුගේ ඒ අදහස ඉටුකරගන්නටය. එමෙන්ම ඒ හරහා 2020 සිට 2030 දක්වා වූ දස අවුරුදු සමාජ සේවා වැඩපිළිවෙලක්ද සැලැසුම් කර තිබූ බවයි මංජුල අපට කීවේ. ඒ අතරින් අනපේක්ෂිත ගැබ්ගැනීම් අවම කර ගැනීමටත්, නිකරුණේ විනාශ කර දමන කළල සුරක්ෂා කරගැනීමටත්, පවුල් කුටුම්භය අරක්ෂා කරගැනීමටත් මූලික තැනක් දුන් බව ඔහු කියා සිටියේය. මංජුලගේ මෙම ක්‍රියාදාමයට රටේ පිළිගත් ආචාර්ය මහාචාර්යවරුන් පිරිසකගේ සහ පූජ්‍ය පක්ෂයේ කිහිපදෙනෙකුගේත් සහයෝගය ලැබී තිබිණි. එමෙන්ම මෙහි සියලු වැඩකටයුතු රජයේ අනුමැතිය ඇතිව ඉදිරියට ගෙන ගිය බවට සාක්ෂිද තමා සතු බව ඔහු අපට කීවේය.

"ඔය අතරෙදි තමයි අපේ රටේ අනිසි විදියට ගැබ්ගත්ත කළල අවුරුද්දකට දෙලක්ෂය ඉක්මවා ගබ්සා වෙනවා කියලා අපිට තොරතුරු ලැබුණේ. විශේෂයෙන්ම ඒ අය අතරින් බහුතරය අවුරුදු 18-30ත් අතර අවිවාහක තරුණියන් වීම ඉතාමත් සෝචනීය තත්ත්වයක් වුණා. පස්සේ අපි මේ තොරතුරුවල ඇත්ත නැත්ත තහවුරු කරගන්න රාජ්‍ය අංශවල තොරතුරු සහ දත්ත වාර්තා ඉල්ලගෙන බැලුවා."

පසුව මෙම නීතිවිරෝධී ගබ්සාවන් පිළිබඳ තොරතුරු ජනාධිපතිවරයාටද දැනුම්දුන් බව මංජුල කියයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ජනාධිපති අතිරේක ලේකම්වරියක් ඔහු අමතා ඒ ගැන තොරතුරු විමසා සිටියද ඉන් ඉදිරියට ඒ පිළිබඳව කිසිඳු වැඩපිළිවෙලක් යෝජනා කර නැත. එම ඇමතුමෙන් පසුවත් 34 වතාවක් ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාලයට ලිපි යොමු කළද ඉන් පළක් වී නැත.

"කොහොමත් ලංකාවේ ගබ්සාව නීතිවිරෝධියි කියලා කවුරුත් දන්නවා. ගබ්සාවට විරුද්ධව නීතිරීතිත් සම්පාදනය කරලා තියෙනවා. අන්න ඒ නිසා මට මේ වැඩපිළිවෙල ඉදිරියට ගෙනියන්න සහයෝගය ලබලා දෙන්න කියලා රජයෙන් පැහැදිලිවම ඉල්ලීමක් කළා."

මෙරට දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 303 වන්තියට අනුව ගබ්සාවක් කළ හැක්කේ කළලයෙන් මවගේ ජීවිතයට හානියක් වන අවස්ථාවකදී පමණි. මෙරට ගබ්සාව සම්බන්ධව පවතින දැඩි නීතිරීති හේතුවෙන් අනපේක්ෂිත ගැබ්ගැනීමකදී කළලය ඉවත් කරගැනීමට නොහැකිව කාන්තාවන් විවිධ ගැටලුවලට මුහුණදෙන තත්ත්වයක් ඇත. එනිසාම නීතිවිරෝධී ගබ්සා මධ්‍යස්ථානවලට යාමෙන් සහ සැර අධික පෙති වර්ග පානය කිරීමෙන් මව්වරුගේ ජීවිතවලට අනන්ත අප්‍රමාණ හානි සිදු වූ අවස්ථා අප අසා ඇත.

"ඊටපස්සේ මම මගේ නීතිඥවරිය වුණු සසිකා ප්‍රේමනායක මහත්මියගෙන් ඇහුවා රජයෙන් උදව්වකුත් නැත්නම්, බලධාරින්ගෙන් සහයෝගෙකුත් නැත්නම් මේ ගබ්සා වෙන ජීවිත ටික බේරගන්න අපිට කිසිම විකල්පයක් නැද්ද කියලා. එතකොට තමයි එතුමිය මට ඇඩොප්ෂන් පනත (දරුවන් කුලවැද්දීම) ගැන පහදලා දුන්නේ."

වැදූ දෙමව්පියන් හැර වෙනත් අයෙක් විසින් දරුවෙකු දරුකමට හදාගැනීම හඳුන්වන්නෙ දරුවෙකු කුලවද්දා ගැනීම ලෙසය. මේ සම්බන්ධයෙන් දරුවා මෙන්ම දරුවා හදාගැනීමට ගන්නා අයද සපුරාලිය යුතු සුදුසුකම් කිහිපයක් ඇත. මූලිකවම දිසා අධිකරණයක් හරහා පෙත්සම් ගොනුකර එහි වගඋත්තරකරුවන් ලෙස ඉල්ලුම්කාර පාර්ශවයත්, දරුවාගේ නමත් සඳහන් කළ යුතුය. මන්ද මෙරට නීතියට අනුව දරුවන්ගේ ඉහළම භාරකරු වශයෙන් කටයුතු කරන්නේ දිසා අධිකරණය නිසාවෙන්ය.

"ඊටපස්සේ අපි ගර්භණී සුරක්ෂා මධ්‍යස්ථානයක් ආරම්භ කළා. අසරණ වෙච්ච ගර්භණී මව්වරුන් මාස 10ක් පුරාම රැකබලාගන්න වැඩපිළිවෙලකුත් දියත් කළා. හැබැයි අපි ඒ අයව රැකබලාගන්නවා කියලා අපි එයාලගෙ දරුවාව හොරකම් කරගන්න ගියේ නෑ. දරුවො ලැබුණාට පස්සේ අරන් යන්න ඕන කියපු අයට අපි යන්න නිදහස ලබලා දුන්නා. ඊටපස්සේ භාරකරුවන් නැති අම්මලගෙ දරුවන්ව ඇඩොප්ෂන් (කුලවැද්දීම) පනත යටතේ සුදුසු භාරකරුවන්ට ලබලා දෙන්නත් කටයුතු කළා."

එතැන් සිට ගබ්සාවේ ඇති භයානකත්වය සහ නීතිවිරෝධීභාවයද පෙන්වා දෙමින් එවැනි දරුවන් නොමරා ගර්භණී සුරක්ෂා මධ්‍යස්ථානයට ගෙනැවිත් භාරදෙන ලෙසත්, අසරණභාවයට පත්වුණු ගර්භණීයන්ට ගර්භණී සුරක්ෂා මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන ලෙසත් සමාජ මාධ්‍ය හරහා ප්‍රචාරය කළ බව මංජුල අපට කීවේය.

"එතැන ඉඳලා තමයි හොඳම හරිය සිද්ධ වුණේ. අපි කවදාවත් හිතපු නැතිතරම් අසරණ ගැබිනියෝ අපට කතා කරලා පිහිට ඉල්ලුවා. ඒ හැමෝම වගේ සල්ලාල කපටි පිරිමින්ට රැවටිලා කුසට දරුවෙක් ලැබුණු අය. ඒ පැත්තෙන් අනිත් එක ඒ අය එහෙම කතා කරද්දි ළමයි නැතුව අවුරුදු 10-15 දුක් විඳින දෙමව්පියනුත් දවසකට තුන් භාරදහක් විතර අපිට කතා කළා.

ඒ විදියට අසරණ වෙලා අපි ළඟට මුලින්ම ආවේ විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවක්. ඒත් ඒ දරුවවත් ගබ්සා කරගන්න බැරිවෙලා තියෙන්නේ කොරෝනාවලට රට වහපු නිසා. අන්තිමට රටට ලෝකෙට මූණ දීගන්න බැරුව මැරෙන්න ගිය ඒ දැරිවි අපි ළඟට වෙලා ඉඳලා එයාගෙ දරුවව බිහි කළා. ඒ 2020 ජූලි 13 වෙනිදා. ජූලි 14 වෙනිදා එයාගෙ දරුවව ව්‍යාපාරිකයෙකුට හදාගන්න භාරදෙන්න අපි නීතිමය වශයෙන් කටයුතු කළා."

මංජුල විසින් **'CSC නේෂන් ලංකා ආයතනය'** සහ ගර්භණී සුරක්ෂා මධ්‍යස්ථානය යන මේ දෙකම පවත්වාගෙන ගිහින් තිබුණේ මොරටුව ප්‍රදේශයේය. එම නිසා මෙහි කෙරෙන වැඩපිළිවෙල ගැන මොරටුව ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයා සමඟ සාකච්ඡා කළ පසුව, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේත්, රාජ්‍ය නොවෙන සංවිධාන මහලේකම් කාර්යාලයේත් ලියාපදිංචි කිරීමට කටයුතු සූදානම් කළ බව ඔහු කියා සිටියේය.

එහෙත් ඊට පළමුව මොරටුව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය මගින් මේ ගැන ළමා රක්ෂණ අධිකාරියට ලිපියක් මගින් දන්වා ඇත. ආරක්ෂක අංශ, බුද්ධි අංශ, පොලිස් බුද්ධි අංශයේ මෙන්ම ගල්කිස්ස පොලිසියේදී අවධානය මේ ගැන යොමුවීමට පටන්ගෙන ඇත්තේ ඊට පසුවය.

"ඒ වෙද්දි සෙන්ටර් එකේ අම්මලා වැඩිවෙලා තිබුණෙ. ඒක නිසා මට එයාලව බලාගන්න රෝහල්වලට යවලා ප්‍රතිකාර කරන්න මුදල් ප්‍රතිපාදන තිබුණෙ නැහැ. ඒක නිසා විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවගේ දරුවව හදාගන්න ගත්ත ව්‍යාපාරික මහත්තයා එයාගේ කැමැත්තෙන් ගර්භණී සුරක්ෂා අරමුදලට රුපියල් එක්ලක්ෂ පනස්දහක් පරිත්‍යාග කළා. එතැන ඉඳලා දරුවන් භාරගන්න දෙමව්පියන්ට කැමති නම් විතරක් අපේ අරමුදලට ලක්ෂ එකහමාරක මුදලක් පරිත්‍යාග කරන්න කියලා යෝජනාවක් ඉදිරිපත් කළා. එහෙම දීපු අය පරිත්‍යාගශීලීන්ට රිසිට්පතක් පවා ලබලා දෙන්න අපි කටයුතු කළා.

අන්තිමට අපේ ආයතනයේ වැඩි හොඳට දීපු රිසිට් ටික අල්ලගෙන තමයි ලක්ෂ ගණන්වලට පිටරට ජාවාරම්කරුවන්ට දරුවෝ 30දෙනෙක් විකුණලා කියලා මඩ ගැහුවේ. ලක්ෂ ගණන් සල්ලි තියා කොවිඩ් කාලේ සෙන්ටර් එකේ හිටපු අම්මලාට කන්න දෙන්න හාල් ඇටයක් අපි ළඟ තිබුණෙ නෑ. අපි ගැන ටිකක් හරි හොයලා බැලුවෙ දරුවො හදාගන්න ගත්ත දෙමව්පියොයි, පරිත්‍යාගශීලීනුයි විතරයි."

එපමණක් නොව රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන මහලේකම් කාර්යාලයේ අධ්‍යක්ෂවරයා, යුනෙස්කෝ ආයතනයේ සභාපතිවරයා සහ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ ආචාර්ය මහාචාර්යවරුන් පවා එහි පැමිණ මව්වරුන්ට මනෝවිද්‍යා උපදේශන ලබාදුන් බව මංජුල අපට කීවේය.

ඊට ටික දිනකට පසුව ගල්කිස්ස පොලිස් ස්ථානයේ නිලධාරින් විසින් ගර්භණී සුරක්ෂා මධ්‍යස්ථානයේ හදිසි වැටලීමක් කළ බවත්, එහෙත් එයින් ඔවුන්ට කිසිඳු නීතිමය බාධාවක් නොපැමිණි බවයි මංජුල අපට කීවේ. ඊටපසු දෙසැම්බර් 8 වන දින කාන්තා හා ළමා අපයෝජන පොලිසියෙන්ද එහි ගොස් තිබුණේ ඔවුන්ට ලැබුනු පැමිණිල්ලකට අනුවය. ඒ අවස්ථාවේදී ඔවුන්ගේ රාජකාරී කටයුතුවලට තමන් උපරිම සහයෝගය ලබාදුන් බව මංජුල කියයි. එහිදී එහි සිටි සියලුම ගැබිනි මව්වරුන්ගෙන් කටඋත්තර සඳහන් කරගෙන පරිගණක දත්ත පරීක්ෂාවක්ද සිදුකර ඇත.

අද වෙනකොට මේ රටේ අසරණ ගෑනු අනාථ වෙන එක නැවතිලත් නෑ, හොර ගබ්සාව නැවතිලත් නෑ. ඒත් අවුරුද්දක් ගානේ මැරෙන ඒ අසරණ දරු පැටවුන්ගේ ජීවිත බේරපු මංජුල උක්වත්තට 'බේබි ෆාම්කාරයා' කියලා නඩුවක් වැටිලා තියෙනවා

"අපි ළඟට අම්මා කෙනෙක් ආවම අපි එයාලගේ සත්‍ය පාපොච්චාරණයක් සටහන් කර ගන්නවා. එයාලව අසරණ කරපු පිරිමියාගේ ෆොටෝ එකක් පවා ලිපිගොනු එක්ක තියාගන්නවා."

නීතීඥ සසිකා ප්‍රේමනායක

මංජුල පවසන්නේ, එම ඡායාරූපවල සිටින්නන් අතර ආරක්ෂක අංශ නිලධාරීන් එකොළොස් දෙනෙකු, පූජ්‍ය පක්ෂයේ හතරදෙනෙකු, සබරගමු පළාතේ ප්‍රධාන දේවාලයේ තෙවැනි මට්ටමේ නිලමේවරයෙකු, ප්‍රමුඛ පෙළේ මාධ්‍යවේදියෙකු, ප්‍රසිද්ධ රංගන ශිල්පියෙකු, ගුරුවරයෙකු සහ ඉහළ පැලැන්තියේ තවත් බොහෝ අය සිටින බවයි.

පසුව ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයෙන් මංජුලට නැවතත් දෙසැම්බර් 18 වන දින පැමිණ කටඋත්තර ලබාදෙන ලෙස කියා ඇතත් රාජකාරී කටයුත්තකට අනුරාධපුරයේ ගොස් තිබූ නිසා ඔහුට පැමිණීමට නොහැකි වී ඇත. එනිසා ඔහුට ඒ වෙනුවෙන් 23 වැනි දින පැමිණෙන ලෙස කියූවද මංජුල අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ දෙසැම්බර් 21 වන දිනය. පසුව සිදුවූ පරීක්ෂණ කටයුතුවලට අදාළව දින 14ක් රක්ෂිත බන්ධනාගාරගත වීමට මංජුලට සිදුවිය.

"අද වෙනකොට මේ රටේ අසරණ ගෑනු අනාථ වෙන එක නැවතිලත් නෑ, හොර ගබ්සාව නැවතිලත් නෑ. ඒත් අවුරුද්දක් ගානේ මැරෙන ඒ අසරණ දරු පැටවුන්ගේ ජීවිත බේරපු මංජුල උක්වත්තට 'බේබි ෆාම්කාරයා' කියලා නඩුවක් වැටිලා තියෙනවා."

CSC ආයතනය මගින් පළමු දරුවා දරුකමට භාරගත් ව්‍යාපාරික ප්‍රභාත් අනුරුද්ධ ඒ ගැන කියන්නේ මෙවැනි කතාවකි.

මංජුල උක්වත්ත

"මමයි මගේ නෝනයි අවුරුදු 45ක් වෙනකම්ම දරුවො නැතුව දුක් වින්දා. පස්සේ ලක්ෂ 15ක් වියදම් කරලා IVF සැත්කමකින් දරු පැටියෙක් හදාගත්තා. ඒ දරුවත් දවස් 2ක් ජීවත් වෙලා අපිව දාලා ගියා. ඒකෙන් අපි දෙන්නම පුදුම විදියට මානසිකව කඩන් වැටිලා ඉන්නකොට තමයි ඉන්ටනෙට් එක හරහා CSC ආයතනය ගැන දැනගන්න ලැබුණෙ. මම එතැනට ගිහිල්ලා මංජුල මහත්තයට මගේ ප්‍රශ්නෙ කිව්වම එතුමා මට කෙළින්ම කිව්වා 'අනුන්ගෙ දරුවො ඉල්ලන්නත් එපා. එහෙම දෙන්නෙත් නෑ' කියලා. ඒත් මම ඒ ආයතනයට ගිහිල්ලා එතැන හිටපු අම්මලට දරුවන්ට උදව් කළා. ස්වේච්ඡාවෙන් ආධාර කළා. එහෙම කළේ මගේ නැතිවුණ දරු පැටියට පින් සිද්ධවෙන්න.

ඔහොම ඉන්නකොට අර විශ්වවිද්‍යාල සිසුවිය එයාගේ දරුවව ගෙනියන්න තැනක් නෑ කියලා මට හදාගන්න දෙන්න කැමති වුණා. ඒ දරුවා ඉපදුණේ ජූලි 13. මම භාරගත්තෙ ජූලි 14. ඒත් මංජුල මහත්තයා දරුවා දීලා මගෙන් සල්ලි සතයක් ගත්තේ නෑ. නීතීඥ සසිකා ප්‍රේමනායක මහත්මියගේ උපදෙස් අනුව කළුතර දිසා අධිකරණයේ නඩුවක් ගොනු කරලා නීත්‍යානුකූල විදියට තමයි ඔවුන් මට දරුවව භාරදුන්නේ. ඒත් මංජුල මහත්තයාව අත්අඩංගුවට ගත්තම පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශකතුමා කිව්වා එතැන හිටපු සියලු ළදරුවන්ව විදෙස් ජාවාරම්කරුවන්ට විකුණලා කියලා. මම එතුමගෙන් අහනවා එතකොට මමත් විදෙස් ජාවාරම්කරුවෙක්ද කියලා. මම එතුමලාගෙන් ඉල්ලීමක් කරනවා මගේ ගෙදරට ඇවිල්ලා රජ පැටියෙක් වගේ හැදෙන දරු පැටියා දිහා හොඳට ඇස් ඇරලා බලලා කතා කරන්න කියලා."

ඇත්තම කිව්වොත් එතැනදී මංජුල මහත්තයා කළේ දරුවො ලැබෙන්න ඉන්න අම්මලවයි, දරුවො නැති දෙමව්පියන්වයි මුණගස්වන්න අතරමැදියෙක් වෙච්ච එක. එහෙම නැතුව මම දන්න තරමින් නම් එතැන දරුවන් මුදලට විකිණීමක් සිද්ධ වුණේ නෑ

ප්‍රභාත් දරුකමට හදාගත්තේ අප පෙර කී විශ්වවිද්‍යාල සිසුවිය වූ නදීගේ දරුවාය. ඇයටද මේ ගැන කියන්නට කතාවක් තිබුණි.

"මට දරුවා ලැබෙන්න ඉද්දි මගේ පෙම්වතා මාව දාලා ගියා. ඒ වෙද්දි මට කරකියාගන්න දෙයක් නැතුව අසරණ වෙලා හිටියේ. මොන ලෝකෙක ගිහින් හරි ඒ දරුවව ඇබෝෂන් (ගබ්සා) කරනවා එහෙමත් නැත්නම් මම මැරෙනවා කියලමයි ඒ වෙද්දි මම හිතාගෙන හිටියේ. මොකද මගෙ අම්මා ඒ ගැන දැනගත්ත නම් අනිවාර්යයෙන්ම මට කලින් වහ කාලා මැරෙනවා. අන්තිමට පෙර පිනකට ඉන්ටනෙට් එකෙන් CSC නේෂන් ලංකා ආයතනය ගැන දැනගන්න ලැබුණා. මම මංජුල මහත්තයට කතා කරහම එතුමා මාව CSC කාර්යාලයට ගෙන්නගෙන නවාතැන් දීලා කළුබෝවිල ඉස්පිරිතාලෙ ක්ලිනික් පවා යැව්වා. පස්සේ එතැනට ආපු ගියපු ප්‍රභාත් අනුරුද්ධ මහත්තයා මගේ දරුවව දරුකමට හදාගන්න කැමති වුණා. දරුවගෙ මූණ දැක්කට පස්සේ 'අනේ මම මරන්න හැදුවෙ මේ දරු පැටියවනේ' කියලා දුක හිතුනා. මගේ ළඟ ඉඳලා අවජාතක ලේබල් ගහගෙන දුක් විඳිනවට වඩා හොඳ නිසයි සහ ඒ දරුවාත් එක්ක මට රටට ලෝකෙට මූණදෙන්න බැරිකම නිසායි මම දරුවව ප්‍රභාත් මහත්තයට හදාගන්න දුන්නේ. ඒක මම කැමැත්තෙන් ගත්තු තීරණයක්. එහෙම නැතුව මංජුල උක්වත්ත මහත්තයා මගේ දරුවව සල්ලිවලට වික්කෙ නෑ."

පසුව අප නීතීඥ සසිකා ප්‍රේමනායක මහත්මියවද සම්බන්ධ කරගත්තේ ඔය කියනා ආකාරයටම එහි නීතිමය කටයුතු සිදුවූවාද යන්න දැනගැනීමටය.

"ඇත්තම කිව්වොත් එතැනදී මංජුල මහත්තයා කළේ දරුවො ලැබෙන්න ඉන්න අම්මලවයි, දරුවො නැති දෙමව්පියන්වයි මුණගස්වන්න අතරමැදියෙක් වෙච්ච එක. එහෙම නැතුව මම දන්න තරමින් නම් එතැන දරුවන් මුදලට විකිණීමක් සිද්ධ වුණේ නෑ. අනිත් එක තමයි එතුමා භාරකරුවෝ හොයලා දීපු හැම දරුවෙක් වෙනුවෙන්ම ඊට අදාළ දිසා අධිකරණවල නඩු ගොනු කරලයි තියෙන්නේ. මට මතක විදියට නඩු පනහකට ආසන්නව තිබුණා. ඊට අදාළ පෙත්සම්කරුවන් වෙනුවෙන් අධිකරණමය නඩු පැවරීමේ කටයුතු මාත් තවත් නීතීඥවරුන් දෙදෙනෙකුත් විසින් සිදුකරලා තියෙනවා. මේ වෙනකොට ඒ නඩුවලින් බහුතරයක දරුකමට හදාගන්න ආඥාවන් ලැබෙන අවසන් නියෝග ලැබිලා අවසන්. ඉතිරි නඩුවලටත් අතුරු නියෝග ලබාගෙන තියෙනවා. අවසන් නියෝග ලබාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු මේ වෙද්දි කෙරීගෙන යනවා.

අනික ඔය අන්තර්ජාලයේ දැන්වීම් පළකරලා දරුවෝ විකුණුවා කියන්නෙ බොරුවක්නේ. එතුමා පළකරලා තිබුණෙ දරුවො ගබ්සා කරලා මරන්නෙ නැතුව නැති කෙනෙකුට හදාගන්න දෙන්න කියලනේ. මේ ගැන සැකයක් තියෙන ඕනැම කෙනෙකුට නීත්‍යානුකූල ලියකියවිලි බලන්නත් පුළුවන්."

යමෙකු මේ දෙස සුබවාදීව බලද්දී තවත් අයෙකු චෝදනා කරන්නේ CSC වැනි ආයතන නීතියේ යල්පැනගිය සිදුරු අස්සෙන් රිංගාගෙන ඇඟ බේරාගෙන ඇති බවටය. මංජුල උක්වත්ත මෙය ආරම්භ කළේ ඔය කියනා ආකාරයට සද්ධා සිතින් නම් එය මෙලොවටත්, පරලොවටත් හොඳ බවට කිසිඳු සැකයක් නැත. එහෙත් තම තමන්ගේ කිල්ලෝටවල ඇති හුණුවල තරම දන්නේ තමන්මය.

කෙසේ නමුත් අවසානයේ මැරෙන්නට යන දරුවෙකුගේ පණ නළ රැකේනම් එහි හොඳ නරක ගැන කිසිඳු වාද විවාදයක් අවශ්‍ය වනනේද නැත.

ලිහිණි මධුෂිකා

කෙටිකතාව

පිරිමින්ව යක්කු කරගන්නෙත් ගෑනුම තමයි

එදා පියුමි හිටියෙ තද ඔලුව කැක්කුමකින්. වෙනදාටනම් ඇය උදේම නැගිටලා උයනවා. ඒත් එදා නම් පියුමිට ඇඳෙන් නැගිටින්නවත් හිතුනේ නැහැ. ඒ තරමට ඒ ඔලුවෙ කැක්කුම ඇයට පීඩා ගෙන දුන්නා. ටික වෙලාවකට පස්සේ කවුරුහරි ඔලුව යන්තමට අතගාන බව දැනිලා හැරිලා බලද්දී ඒ ආසිරි.

"සනීප නැද්ද?" ආසිරි ඇහුවා.

"ඒකනෙ ඔලුව රිදෙනවා ගොඩක්." පියුමි කිව්වේ කෙඳිරිලි හඬකින්.

"මම හිතුවා. ඊයේ එපා කියද්දිම නෑවනේ. ඉන්නකො මම තේ එකක් ගේන්නම්. ඒක බීලා පැනඩෝල් දෙකක් බොමු." ආසිරි කිව්වා.

පියුමි එහෙමම කොට්ටෙ ඔලුව තද කරගත්තා.

ටිකකින් ආසිරි හදාගෙන ආපු තේ එක පියුමි අතට දුන්නා.

"අපෝ මේ මොකක්ද? ඇයි මෙච්චර සීනි දාලා? මෙහෙම බොන්න පුළුවන්ද මනුස්සයෙක්ට? ගිහින් මේකට තව වතුර ටිකක් දාගෙන එන්න. හදිස්සියට තේ එකක්වත් හදාගන්න බැරි මනුස්සයෙක්වනේ මාත් කසාද බැඳගෙන තියෙන්නේ." පියුමි තරහෙන් කියාගෙන ගියා.

ආසිරිගේ මුහුණ ඇද වුණා. සද්ද නැතුවම පියුමිගේ තේ කෝප්පය අරගෙන ගිහිල්ලා තව වතුර ටිකක් දාලා ආසිරි තේ එක පියුමිට ගෙනත් දුන්නා.

"ඔයා නිදාගන්න." ආසිරි කිව්වා.

"හා. කඩෙන් මොනව හරි ගෙනත් කන්න එහෙනම්." පියුමි කිව්වේ ආයෙමත් ඇඳට වැටෙන ගමන්.

"හරි හරි මම ඒක බලාගන්නම්." ආසිරි කියනවා පියුමිට හීනෙන් වගේ ඇහුනා.

ඇයට එහෙමම නින්ද ගියා. පැයකට විතර පස්සෙ පියුමිගේ ඔලුව කැක්කුම අඩුවෙලා තිබුණා. පියුමි ඇඳෙන් නැගිට්ටේ කලින්ට වඩා සවියක් ගතට දැනෙන නිසා. කුස්සියේ සද්ද බද්ද ඇහෙනකොට පියුමි ගිහින් කුස්සියට එබිලා බැලුවා.

කුස්සියේ බිම පුරාම වතුර. කවුන්ටර් එක උඩ ලූනු පොතු, සුදුලූනු පොතු ගොඩගහලා.

"මොනාද මේ කරන්නේ?" පියුමි ඇහුවෙ සැරෙන්.

අපිළිවෙළ, අපිරිසිදුකම පියුමිට කවදත් පේන්න බැහැ.

"ආ මම මේ නූඩ්ල්ස් ටිකක් හදනවා." ආසිරි පියුමි දිහාවට හැරිලා කිවුවා.

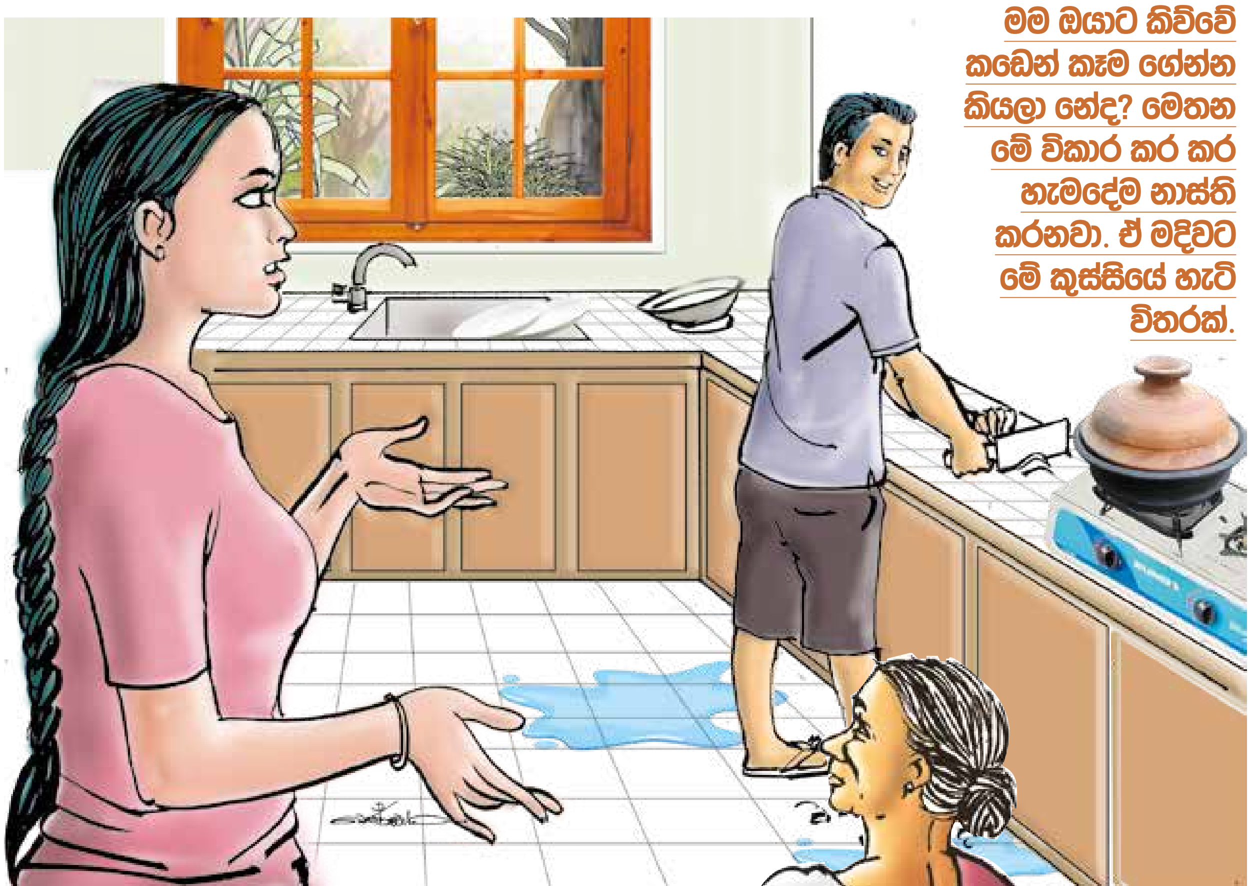
පියුමි සද්ද නැතුවම කුස්සියට ඇතුළු වෙලා පැත්තක තිබුණ හට්ටියක් ඇරලා බැලුවා. එහි තිබුණේ කරවුණු පරිප්පු එකක්.

"මේ මොන විකාරයක්ද මේ?" පියුමි ඇහුවා.

"අනේ ඔයා ගිහිං සාලයට වෙලා ඉන්නකෝ. නැත්නම් තව ටිකක් නිදාගන්න. මම මේවා ඉවර කරලා කතා කරන්නම්." ආසිරි කිව්වා.

"නැහැ නැහැ. ඕනෙ නැහැ. මේ මොකක්ද?" පියුමි ආයෙමත් අහුවා.

"මම නූඩ්ල්ස් කන්න පරිප්පු කරියක් හදන්න හැදුවා. ඒ උනාට ඒක කර වුණානේ. කමක් නැහැ මම අලුත් පරිප්පු කරියක් හැදුවා. ඒකනම් ගානට ආවා." ආසිරි කිව්වා.



මම ඔයාට කිව්වේ කඩෙන් කෑම ගේන්න කියලා නේද? මෙතන මේ විකාර කර කර හැමදේම නාස්ති කරනවා. ඒ මදිවට මේ කුස්සියේ හැටි විතරක්.

දුවේ සමහර පිරිමි ඉන්නවා තමන්ගේ ගෑනිට මොන අසනීපෙ තිබුණත් උයන්න කියලා කරදර කරනවා. තව සමහර පිරිමි ඉන්නවා තමන්ගේ ගෑනි අසනීප වෙලා මැරෙන්න වැටිලා හිටියත් ඇහැක් ඇරලා බලන්නෙ නෑ

"අනේ මේ මම ඔයාට කිව්වේ කඩෙන් කෑම ගේන්න කියලා නේද? මෙතන මේ විකාර කර කර හැමදේම නාස්ති කරනවා. ඒ මදිවට මේ කුස්සියේ හැටි විතරක්. දැන් මේවා අස් කරන්න මමනේ නහින්න ඕනේ. බැරි වැඩ නොකර පැත්තකට වෙලා හිටිය නම් ඉවරයිනේ." පියුමි කියාගෙන කියාගෙන ගියා.

ආසිරිගේ මුහුණ වෙනස් වෙන හැටි පියුමි දැක්කේ නැහැ. ඔහු කරබාගෙන නූඩ්ල්ස් තෙම්පරාදු කළා.

ඊළඟ දවසේ පියුමි මේ සිදුවුණා සිදුවීම් ගැන ඇගේ මව දැනුවත් කළා.

"බලන්න අම්මේ මට නම් එපා වුණා. ඔලුව රිදෙන නිසා කඩෙන් කෑම එකක් ගේන්න කිව්වා. මේ මනුස්සයා කුස්සිය වනසලා. තේ එකක් හදනවා කියලා සීනි වැඩියෙන් දාලා. කිසිම වැඩක් හරියට කරගන්න බැහැ." දුරකතනයෙන් පියුමි එහෙම කියද්දී අම්මා මදකට නිහඬ වුණා.

"දුවේ සමහර පිරිමි ඉන්නවා තමන්ගේ ගෑනිට මොන අසනීපෙ තිබුණත් උයන්න කියලා කරදර කරනවා. තව සමහර පිරිමි ඉන්නවා තමන්ගේ ගෑනි අසනීප වෙලා මැරෙන්න වැටිලා හිටියත් ඇහැක් ඇරලා බලන්නෙ නෑ. එහෙම පිරිමි අතරේ ආසිරි වෙනස් කියලා දුවට හිතෙන්නේ නැද්ද?"

අම්මා අහද්දී පියුමිට වරදකාරී හැඟීමක් දැනෙන්න ගත්තා.

"ඒ දරුවගෙ එකම අරමුණ වෙන්න ඇත්තේ දුවට අසනීප වෙලාවේ උදව් කරන එක. ඉතින් ඔහොම බැණපු එක හොඳ නැහැ නේද?"

"අනේ අම්මේ ඔලුව කැක්කුම වැඩි නිසාද කොහෙදෝ මට එදා හොඳටම තරහ ගියා." පියුමි කිව්වෙ පසුතැවිලි වන හඬකින්.

"දුව සමහර පිරිමින්ව විහින් නරක් කරගන්නේ ගෑනු අපිමයි. ඔයාම හිතන්න ඔයා හැමදාම ඔය විදිහට හැසිරෙන්න ගියොත් ආසිරි ආයේ කිසිම දවසක ඔයාට උදව් කරන්න එන එකක් නැහැ නේද? ඔයාට අසනීප වුණත් ඒ ළමයා මග ඇරලා යන්න පටන් ගනීවි. ඔයා ගැන හොයලා බලන එකක් නැහැ. මිනිස්සුන්ට තමයි වැරදීම් වෙන්නේ. මොකද ආසිරි නිතරම උයන පිහන කෙනෙක් නෙවෙයිනේ. ඉතින් එයාගේ අතින් වැරදීම් වෙන්න පුළුවන්. මොන දේ සිද්ධ වුණත් ඒක එයාගේ ආදරේ පෙන්වපු ක්‍රමයක් විදිහට බාරගන්න. එයාගේ ආදරයට ඔයත් ආදරයෙන් පිළිතුරු දෙන්න. එයා ඔයාට කරුණාවන්තව සළකන එක ගැන ඔයා එයාට ස්තුතිවන්ත වෙන්න. එහෙම නැතුව ඔහොම ඇඟට කඩාගෙන පැන්නොත් නම් ඔය ආදරේ නැතිවෙලා යන දවස දුර නැහැ දුවේ."

අම්මා කරුණාවෙන් පහදද්දී පියුමිගෙ ඇස් දෙකට කඳුළු ඇවිල්ලා තිබුණා.

එදා හවස ආසිරි වැඩ ඇරිලා එනකම් බලාගෙන හිටපු පියුමි ආසිරිගේ ඉස්සරහට ගියේ හිනාවීගෙනමයි.

"ඊයෙ මම අසනීප වෙලා ඉද්දි ඔයා මම වෙනුවෙන් කරපු හැමදේටම ස්තුතියි. ඊයෙ ඔලුව කැක්කුම නිසා මට පොඩ්ඩක් තරහා ගියා තමයි. හැබැයි ඔයා මම වෙනුවෙන් කරපු දේ නම් මට ගොඩක් වටිනවා."

පියුමි කියද්දී ආසිරි ඇය දිහා බලාගෙන හිටිය පුදුමයෙන් වගේම සතුටෙන්.

"වොෂ් එකක් දාගෙන එන්න. මම රසම රස කේක් එකක් හැදුවා. අපි තේ බීලා කේක් කමු."

සමාධි ඩයස්

බතල පිට්ටු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බතල	500g
හාල්පිටි	250g
ගාගත් පොල්	400g
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- බතල හොඳින් සෝදා සුද්ද නොකර ග්‍රේට් කරගන්න.
- වතුර හොඳින් මිරිකා ගන්න.
- බතල, හාල්පිටි, පොල්, ලුණු හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- අවශ්‍ය පදමට වතුර ඉසිමින් දුහුල් කැට් ගසාගන්න.
- සාමාන්‍ය පිට්ටු තම්බාගන්නා ආකාරයට පිට්ටුව තම්බාගන්න.

හාල්මැස්සෝ ස්නැක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හාල්මැස්සන් මාළු	800g
පාන්පිටි	100g
තෙල්	1/2L
දෙහි යුෂ මේස හැඳි	1
ගම්මිරිස් මේස හැඳි	1
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- හාල්මැස්සන්ගේ ඔලු කඩා සුද්දකර සෝදාගන්න.
- ඒවා දෙහි, ගම්මිරිස්, ලුණු දමා සීසන් කරගන්න.
- විනාඩි 10කට පසු පිටිවල දවටා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.

කොස් කොත්තු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පැසුණු කොස් මදුළු	500g
කුකුල් මස් බ්‍රෙස්ට්	200g
කැරට්	50g
ලීක්ස්	50g
බෝංචි/මෑකරල්	50g
ලූනු කොළ	10g
ගෝවා	50g
සැල්දිරි දඬු	30g
ලූනු (පොඩියට කපා)	30g
තක්කාලි (පොඩියට කපා)	50g
අමුමිරිස් කරල් (පොඩියට කපා)	2
බිත්තර	4
සුදුලූනු (පොඩියට කපා) තේ හැඳි	2
අමුඉඟුරු (පොඩියට කපා) තේ හැඳි	1
කරි ග්‍රේවි අඬුකෝප්ප	1
තෙල් අඬුකෝප්ප	1
ගම්මිරිස් තේ හැඳි	1
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- කොස් මදුළුවල ඇට ඉවත්කර බෲනයිස් කට් (කුඩා කොටු හැඩයට) කපා, ලුණු කහ මිශ්‍ර නටන වතුරට දමා තත්පර 30කින් වතුර බේරාගන්න.
- එළවලු බෲනයිස් (කුඩා කොටු හැඩයට) කපාගන්න.
- කුකුල් මස් තරමක කැබලි කපා ලුණු, ගම්මිරිස් එක්කර සීසන් කරගෙන ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.
- කොත්තු තැටියක් හෝ වොක් එකක් ගෙන එයට තෙල් දමා රත් වනවිට ලූනු, රම්පේ, කරපිංචා දමා තරමක් බැදෙනවිට සුදුලූනු, අමුමිරිස් එක්කර තත්පර 30කින් පසු කොස් එකතු කරන්න.
- ලූනු කොළ හැර අන් සියල්ල එයට දමා ග්‍රේවි ද එක්කර විනාඩියක් පමණ මිශ්‍රකර කුකුල් මස් හා ගම්මිරිස් දමා විනාඩි 1 1/2-2ක් පමණ හොඳින් කලවම් කරමින් අවසානයේ ලූනු කොළ දමා කොත්තුව සාදගන්න.

කෝම්පිට්ටු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තම්බාගත් සහල්	250g
කොහිල අල	50g
කැරට්	30g
ලීක්ස්	30g
ඉදුණු මාලුමිරිස්	15g
ළපටි මුංකරල් හෝ මෑකරල්	15g
ලූනු (කපාගත්)	10g
තක්කාලි (කපාගත්)	15g
කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි	1
අමුමිරිස් කරල් (සිහින්ව කපාගත්)	1
කරිකුඩු තේ හැඳි	1
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි	1
කුරුඳු පොතු අඟල්	1/2
රම්පෙ අඟල්	1/2
මිටිකිරි අඬුකෝප්ප	1
තෙල් මේස හැඳි	1
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- කොහිල අල සුද්දකර අඟල් 1/4 පමණ කොටු කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා එයට තෙල් එකතු කර ලූනු, රම්පේ, කරපිංචා, අමුමිරිස් හා කුරුඳු පොතු දමා බැදෙන්නට හරින්න.
- කරිකුඩු, මිරිස්කුඩු, කහකුඩු, තක්කාලි හා ලුණු දමා කපාගත් කොහිල අල හා මිටිකිරි එකතුකර ඉස්ම හිඳෙනතුරු මඳගින්දරේ තම්බාගන්න.
- එහි ඇති කරපිංචා සහ කුරුඳුපොතු ඉවත් කරන්න.
- ව්‍යංජනය වෙනත් පොඩි භාජනයකට දමාගන්න.
- බත පිළියෙල කරගැනීම සඳහා තාච්චියක් ගෙන එය ලිප තබා සාදගත් කොහිල ව්‍යංජනය හා කැරට් එකතු කරන්න.
- කැරට් බාගෙට තැම්බෙන විට අනෙක් සියල්ල සමඟ බත් එක්කර හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- පිරිසිදු කරගත් පොල්කටුවකට බත් දමා තදකර මුනින් අතට පිඟානක් මත තබන්න.

අලුත් තාලෙකට බීට් සලාදයක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බීට්රූට් (තම්බාගත්)	500g
විනාකිරි මේස හැඳි	03
කරදමුංගු	1
කරාබුනැටි	1
කුරුඳුපොතු අඟල්	1/2
ගම්මිරිස් ඇට	5
සීනි මේස හැඳි	1
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- බීට්රූට් පොතු ඉවත් කර සෙන්ටිමීටර් 1/2 පමණ කොටු කපාගන්න.
- බීට්රූට් හැර අන් සියල්ල එකට දමා ලිප තබන්න.
- උතුරනවිට ගින්දර අඩුකර මද ගින්දරේ විනාඩි 2ක් තබා බීට්රූට්වලට එම තැම්බූ වතුර දමා නිවුණු පසු දිනක් ශීතකරණයේ තබාගන්න.
- ඉන්පසු කරදමුංගු, කරාබුනැටි, කුරුඳුපොතු, ගම්මිරිස් ඉවත් කර ඔබ කැමති ආකාරයට සරසා පිළිගන්වන්න.

විචී කැරට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කැරට්	1kg
බටර් මේස හැඳි	2
ලූනු (පොඩියට කපාගත්)	50g
පාස්ලි (පොඩියට කපාගත්) මේස හැඳි	1/2
සීනි මේස හැඳි	1/2
විනාකිරි මේස හැඳි	1 1/2
ගම්මිරිස් රස අනුව	
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- කැරට් සුද්දර කර තුනීයට රවුමට පෙති කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් එක්කර එයට ලූනු දමා තත්පර 30ක් පමණ මිශ්‍ර කරන්න.
- මෙයට කැරට්, සීනි, විනාකිරි, ලුණු සහ ගම්මිරිස් ද එක් කරන්න.
- මද ගින්දරේ කැටර් බාගෙට තැම්බෙන විට පාස්ලි එක් කරන්න.

වම්බටු සමඟ සුදුලූනු සුප්

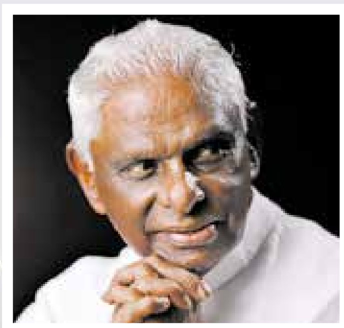
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වම්බටු	2kg
සුදුලූනු	200g
අල	200g
ලීක්ස් (සුදු)	100g
සැල්දිරි	100g
ලූනු	100g
බටර් මේස හැඳි	2
වෙජිටබල් වයිට් ස්ටොක්	4L
ගම්මිරිස් රස අනුව	
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- වම්බටු සෝදා උඳුනක පුළුස්සා හෝ ගිනි අඟුරු මත දමා පුළුස්සා ගන්න.
- සුදුලූනුද ඒ ආකාරයටම පුළුස්සා ගන්න.
- එළවලු සුද්දකර සෝදා පොඩි කැබලිවලට කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් එකතු කරන්න.
- එයට කපාගත් එළවලු තරමක් බැදගන්න. වෙජිටබල් ස්ටොක් එකතු කරන්න.
- උතුරන විට ගින්දර අඩුකර පැය 1 1/2ක් පමණ මද ගින්දරේ තම්බාගන්න.
- වට්බටු සහ සුදුලූනුවල පොතු ඉවත්කර සුද්ද කරගන්න.
- වට්බටු සහ සුදුලූනු ඉහත මිශ්‍රණයට දමා ලිපෙන් බාගෙන බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- පෙරාගෙන නැවත ලිප තබා උතුරනවිට ගින්දර අඩුකර උඩට එන පෙණ ඉවත්කර ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.

✦ මෙය තරමක් උකු සුප් එකකි.



ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර හා ප්‍රවර්ධක අධ්‍යක්ෂ
ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වා
ඉදිරිපත් කරයි.

සම්බන්ධීකරණය
ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ
නිමාකෝ ද සිල්වා

කොහිල අල කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොහිල අල	200g
ගාගත් පොල්	100g
හාල්	50g
සුදුලූනු බික්	2
ඉඟුරු කැබැල්ලක්	
වතුර අඬුකෝප්ප	6
මිටිකිරි අඬුකෝප්ප	1
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- කොහිල අල සුද්දකර සිහින්ව කපා සෝදගන්න.
- කොහිල පොල් සමඟ කොටා වතුර අඬුකෝප්පයක් දමා දෙවරක් මිරිකා ගන්න.
- ඊටපසු එම රොඬ්ඩ කොටා වතුර අඬුකොප්ප 2ක් දමා හොඳට පොඩිකර පෙරාගන්න.
- හාල් සෝදා ඉතිරි වතුර සහ දෙවනුවට කොටා පෙරාගත් වතුර සුදුලූනු, අමු ඉඟුරු දමා හාල් හොඳින් තැම්බීමට හරින්න.
- ඉඟුරු කැබැල්ල අස්කර පොඩිකර හෝ බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- එය ලිප තියා උතුරුවා පළමුව සකසාගත් කොහිල සහ පොල් යුෂ එක් කරන්න.
- උතුරන තෙක් හැඳි ගා ලිපෙන් බා විනාඩි 2ක් පමණ හැඳි ගාන්න.

සැත්කම සිදුකල වෛද්‍ය බාර්ට්ලි ග්‍රිෆින් (වමේ) සහ සැත්කමට මුහුණදුන් ඩේවිඩ් බෙනට් (දකුණේ)

මරණය වෙනුවට මං ඌරු හදවතක් තෝරාගත්තා

පළමුවරට මිනිසෙකුට ඌරෙකුගේ හදවතක් බද්ධ කළ සැත්කම

ඩේවිඩ් බෙනට් කියන්නේ අවුරුදු ගාණක ඉඳන් දරුණු හදවත් රෝගයකින් පෙළුනු ඇමෙරිකාවේ මනුස්සයෙක්. වයස කිව්වොත් අවුරුදු පනස් හතක්. වෛද්‍යවරු ඔහුගේ හදවත් රෝගය හැඳින්වූයේ මාරාන්තික හදවත් රෝගයක් විදියට. මොකද ඩේවිඩ්ගේ දෛවය ලියවිලා තිබුණේ තවත් දින කීපයකින් ඔහුගේ නමින් මරණ සහතිකයක් ලියවෙන විදිහට. ඒ තරමටම ඔහු හිටියේ දැඩි අසාධ්‍ය තත්ත්වයක. රෝහලේ වෛද්‍යවරුන්ට වුණත් ඔහු වෙනුවෙන් කරන්න තව කිසිම විදියක ප්‍රතිකාරයක් ඉතුරුවෙලා තිබුණේ නෑ.

හැබැයි ඩේවිඩ්ගේ ජීවිතේ බේරගන්න එක විකල්පයක් තිබුණා. ඒ තමයි ඔහුට හදවතක් බද්ධ කරන එක. විකල්පය ඒක වුණත් අවාසනාව හිටගෙන හිටියේ ඩේවිඩ් පැත්තේ. ඒ 100%ක් ඔහුට ගැළපෙන හදවතක් සොයාගන්න එක ලේසි වැඩක් නොවුණු හින්ද. අවසානේ එහෙම හදවතක් හොයාගන්න බැරිවෙනවා. ඒත් වෛද්‍යවරුන්ටත් ඕන ඩේවිඩ්ව කොහොමින් හරි ජීවත් කරවන්න. ඒ නිසා ඔවුන් තීරණය කරනවා ජානමය විදිහට වෙනස් කරපු ඌරු හදවතක් ඔහුට බද්ධ කරන්න.

ඉතිහාසයේ කවදාවත් වෛද්‍යවරු මෙහෙම සැත්කමක් කරලා නෑ. ඒක නිසාම ඔවුන්ට සිද්ධවෙනවා සැත්කම සඳහා ඇමෙරිකානු වෛද්‍ය සභාවේ අනුමැතිය ලබාගන්න. ඩේවිඩ් කැමති නම් ඒක කරන්න ඔවුන්ට අනුමැතියත් ලැබෙනවා. ජීවත්වෙන්න කවුද අකමැති? ඩේවිඩ් සැත්කමට කැමති වෙනවා. සියල්ල සිදුවෙන්නේ ශෛල්‍ය වෛද්‍ය බාර්ට්ලි ග්‍රිෆිත්ගේ මූලිකත්වයෙන් බොල්ටිමෝර් නුවර මේරිලන්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍යවරු පිරිසක් අතින්. ඔවුන් මුලින්ම කරන්නේ ඌරෙකුගේ සිරුරේ ජාන වෙනස්කරලා ඩේවිඩ්ට ගැළපෙන ආකාරයේ හදවතක් නිර්මාණය කරන එක. ඒකට ගන්නේ Revivicor කියන සමාගමේ ඌරෙක්. අවසානේ මේ දුර්ලභ සැත්කමට දිනයක් තීරණය කරගන්නවා.

එද පසුගිය ජනවාරි 07 වෙනිද. ඩේවිඩ්ගේ ජීවිතේ තීරණය වෙන සැත්කම ආරම්භ වෙනවා. පැය හතක දීර්ඝ කාලයක් සැත්කම සිදුවෙනවා. ඒත් ඉතිහාසයේ කවදාවත් නැති අන්දමේ සැත්කමක් සිදුවෙන බව වෛද්‍යවරු ඇරෙන්න කවුරුත්ම දන්නේ නෑ. හැබැයි ඩේවිඩ්ගේ ඉඳන් හැමෝගෙම වාසනාවට වගේ සැත්කම සාර්ථක වෙනවා. ඒත් වෛද්‍යවරු තව දින කීපයක් ඩේවිඩ් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හැබැයි ඔහුගේ කිසිම අසුබවාදී වෙනසක් දකින්න නෑ. ඒ අනුව දින තුනකට පස්සේ වෛද්‍යවරු තීරණය කරනවා සැත්කම සාර්ථකයි කියලා. ඊටපස්සෙයි ඔවුන් මාධ්‍ය දැනුවත් කරන්නේ. ඒ පසුගිය ජනවාරි 11 වෙනිද. එතැන් පටන් මේ සැත්කම ගැන ලෝකයේම අවධානය යොමුවෙනවා.

වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ මිනිසුන්ට බද්ධ කිරීම සඳහා ජාන වෙනස් කළ සතුන් යොදාගෙන ඉන්ද්‍රියන් නිර්මාණය කිරීම හඳුන්වන්නේ 'සීනෝ-ට්‍රාන්ස්-ප්ලාන්ටේෂන්' කියලා. මේ වනවිටත් ඇතැම් රටවල පරේයේෂණාගාර තුළ ඌරන් යොදාගෙන ඉන්ද්‍රියන් නිර්මාණය කරනවා. ඒ ඉන්ද්‍රියන් මිනිස් සිරුරුවලට බද්ධ කිරීමත් කලාතුරකින් සිදුවෙනවා. ඒත් මේ තමයි ඌරෙකුගේ හදවතක් මිනිසෙකුට බද්ධ කළ පළමු අවස්ථාව. තාක්ෂණයේ දියුණුවත් එක්ක 100%ක් ගැළපෙන ආකාරයෙන් ඉන්ද්‍රියන් ඌරන්ගේ සිරුරුවල වර්ධනය කරගන්න පුළුවන් කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ.

මේ අතර පසුගියදා ශෛල්‍ය වෛද්‍ය බාර්ට්ලි ග්‍රිෆිත් පළමු වතාවට මාධ්‍ය හමුවේ පෙනී ඉඳලා ඩේවිඩ්ට කරපු පෙරළිකාර සැත්කම ගැන කතා කළා. එහිදී ඔහු සඳහන් කළේ මිනිසුන්ට අවශ්‍ය ඉන්ද්‍රියන් හිඟයට මෙවැනි සැත්කම් සාර්ථක විසඳුමක් වෙයි කියලයි. ඔහු සඳහන් කරන විදිහට මේ වෙනකොටත් ලෝකයේ ඉන්ද්‍රියන් හිඟ අර්බුදයක් තියෙනවා. වෛද්‍ය බාර්ට්ලි එහෙම කියද්දි මැරෙන්න පණ ඇද ඇද හිටපු ඩේවිඩ් බෙනටුත් පසුගියදා හිනාවෙවී මාධ්‍ය ඉදිරියට ඇවිත් මෙන්න මෙහෙම කතාවක් කියලා තිබුණා.

"සැත්කමට කලින් වෛද්‍යවරුන් මට මගේ තත්ත්වය ගැන පැහැදිලි කළා. ඔවුන් කිව්වා මට තියෙන්නේ අවස්ථා දෙකයි කියලා. එකක් මං ඌරු හදවත බද්ධයට කැමති වෙන්න ඕනේ. නැත්නම් මරණය තෝරාගන්න ඕනේ. මට ආසයි ජීවත්වෙන්න. ඒ නිසා මං පළවෙනි අවස්ථාව ගත්තා. ඒක අඳුරේ වෙඩි තියාගන්නවා වගේ එකක් තමයි. ඒත් අන්තිමේ මගේ පැත්තට වාසනාව කැරකුණා."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දැන්වීමකි

2022 නව පන්ති

සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලා

ලංකාවේ ප්‍රථමවතාවට අපේ පන්තියෙන් පමණක් - සාරි හැට්ටය (S) ස්මෝල්, (M) මීඩියම්, (L) ලාජ්, (XL) එක්ස්එල්,(XXL) ඩබල් එක්ස්එල් ක්‍රමයට ග්‍රේඩින්කර මසා සාප්පු වලට දැමිය හැකි පරිදි ඉගැන් වේ.

★ සාරි හැට්ට පාඨමාලාවේදී සාමාන්‍ය ගමනට සහ උත්සව අවස්ථා සඳහා එකිනෙකට වෙනස් හැට්ට මෝස්තර 16ක් සහ අත් වර්ග පිටුපස පළුවේ මෝස්තර ඇතුළත් වේ.

මිමි ගැනීම, කැපීම හා මැසීම සිසුන් එකිනෙකා ලවා පන්ති කාමරය තුළදී ම පුහුණු කෙරේ. කිහිලි කටේ රැළි නොවැටෙන, උරහිස් නොහැලෙන, බ්ලවුසයේ උදරය පෙදෙසින් උඩට නොඑසවෙන හා මැසීමෙන් පසුව නැවත සැකසීමක් නැති ඔබගේ සාරි හැට්ටය හා අනෙකුත් අයගේ සාරි හැට්ටය මැසීමේ හැකියාව ඔබට අනිවාර්යයෙන් ලැබේ.

සාරි හැට්ට පාඨමාලා අය කිරීම - රු. 16,000/- යි. පළමු දින රු. 2,000/- ක් ගෙවා ඇතුළුවන්න. ඉතිරිය කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැක.

100% ෆිටෝන් ෆ්‍රී

★ මංගල ඇඳුම් පාඨමාලාවේදී ඉහත සඳහන් සාරි හැට්ට 16ම ඉගැන්වේ. ඊට අමතරව මංගල ගවුම් වර්ග 5 යි. (මේවා මනාලියට, ගොයින්අවේ හෝ යෙහෙලියන් සඳහා වෙල්බෝන් සහිත නවීන මාදිලියේ සායවලින් යුතු මංගල ගවුම් වර්ග වේ.) මල් කුමරියන් සඳහා ගවුම් වර්ග 4 යි. මේඩ්-අප් ඔසරිය, ගුජරාටිය හා ඉන්දියන් සාරිය මේඩ්-අප් කිරීම, සාරිය සඳහා යටසාය සහ ළමා සාරිය, ලෙහෙන්ගා ඇඳුම නිර්මාණය , කැන්කැන් හා බක්‍රම් සාය වර්ග අයත් වේ.

පළමු දින මිමි ගැනීමේ පහසුව සඳහා යටට වෙස්ට් එකක් සහිතව බ්ලවුසයක් ඇඳ පැමිණෙන්න. (1/2" කොටු රූල් පොතක්, පැන්සලක්, පෑනක් රැගෙන එන්න)

සාරි හැට්ට ඇතුළු මංගල ඇඳුම් සම්පූර්ණ පාඨමාලාව සඳහා අයකිරීම රු. 30,000/-
රු. 3,000/- ක් ගෙවා ඇතුළුවන්න. ඉතිරිය කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැක. කාලය මාස 04 යි. සතියට දින 01යි.

Pattern Maker and Fashion Designing Course (NVQ Level 4)
(For Women's Wear)

ඔබටත් පැටින් බෝර්ඩ් සෑදීම හා නවීනතම මෝස්තර නිර්මාණය කිරීම සඳහා ඉගෙනීමට අවශ්‍ය කෙනෙක්ද? එන්න අප ආයතනයෙන් පැටින් මේකර් NVQ Level 4 සහතිකපත් පාඨමාලාව සම්පූර්ණ කර ජාත්‍යන්තර තලයේ මෝස්තර නිර්මාණකරුවෙක් වන්න. දෙස් විදෙස් සඳහා රැකියා පහසුකම් ඇත.

පාඨමාලාවට අයත් දෑ
- මෝස්තර නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපකරණ හඳුන්වා දීම හා ඒවා භාවිතය
- නිවැරදිව මිමි මැනීම (ෆිටෝන් ඩමි ආධාරයෙන්) හඳුන්වාදීම
- මූලික සාය හා සාය මෝස්තර වර්ග
- කඳ කොටස සඳහා පතරොම සෑදීම හා එය තුළින් බ්ලවුස් මෝස්තර නිර්මාණය
- මූලික ගවුම පතරොම හා එය තුළින් විවිධ ගවුම් මෝස්තර නිර්මාණය
- මූලික අත පතරොම හා අත් මෝස්තර
- විවිධ කොලර් මෝස්තර හා කර විලාසිතා
- කාන්තා කලිසම පතරොම හා මෝස්තර

පාඨමාලා කාලය මාස 3 1/2
NVQ සඳහා මාස 08යි.
සතියට දින 01යි.

විවිධ මෝස්තර වලට ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීම හා ඒ සඳහා අවශ්‍ය පතරොම් සෑදීම Size 8,10,12,14...... හෝ S,M,L,XL..... (ස්මෝල්, මීඩියම්,ලාජ්,එක්ස්එල්) ක්‍රමයට පැටින් ග්‍රේඩින් කිරීම මෙම පාඨමාලාවට අයත් වේ.

රැගෙන ආ යුතු දෑ:-
මැහුම් අභ්‍යාස පොත, රතු, නිල්, කළු පෑන, කතුර, පාට පැන්සල්, ටේප් එක,දිග අඩි කෝදුව

පාඨමාලා සඳහා අය කිරීම රු.30,000/-
රු.3,000/- ගෙවා ඇතුළු වන්න. ඉතිරිය කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැක.

සම්මත මිමි වගු, විවිධ පතරොම් වර්ග, නිබන්ධන, මෝස්තර නිර්මාණය කිරීමේ ක්‍රම සහිත රූප රාමු සියල්ල නොමිලේ සැපයේ.

නුගේගොඩ ආයතනය තුළින් පාඨමාලාව හදාරණ සිසුන් සඳහා
National Certificate NVQ Level 4 දක්වා සහතිකපත් නිකුත් කෙරේ.
කාරියකරවන අභ්‍යාස ආයතනය
තෘතීයික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ NVQ Level 4 සඳහා ලියාපදිංචි ආයතනයකි. No.P01/0541

පාඨමාලාවන් සඳහා බඳවා ගැනීම මෙම මධ්‍යස්ථානවලදී...

ගම්පහ ජනවාරි 28 පෙබරවාරි 11 / 18 සිකුරාදා	YMBA තරුණ බෞද්ධ සමිතිය පෙ.ව 8.30 ටේලරින් පෙ.ව 11.00 සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව ප.ව 2.00 පැටින් ඩිසයිනින්
මීගමුව ජනවාරි 29 පෙබරවාරි 05 / 12 සෙනසුරාදා	බෞද්ධ මන්දිරය පෙ.ව 8.30 ටේලරින් පෙ.ව 11.00 සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව ප.ව 2.00 පැටින් ඩිසයිනින්
නුගේගොඩ ජනවාරි 30 පෙබරවාරි 06 / 13 ඉරිදා	කාරියකරවන අභ්‍යාස ආයතනය (15/3 ශාන්ත ජෝසප් පාර) පෙ.ව 8.30 සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව පෙ.ව 11.00 පැටින් ඩිසයිනින් ප.ව 2.00 ටේලරින්
ගාල්ල පෙබරවාරි 01 / 08 15 අඟහරුවාදා	YMCA වක්වැල්ල පාර පෙ.ව 8.30 ටේලරින් පෙ.ව 11.00 සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව ප.ව 2.00 පැටින් ඩිසයිනින්
නුගේගොඩ පෙබරවාරි 02 / 09 23 බදාදා	කාරියකරවන අභ්‍යාස ආයතනය (15/3 ශාන්ත ජෝසප් පාර) පෙ.ව 8.30 ටේලරින් පෙ.ව 11.00 සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව
රත්නපුර පෙබරවාරි 03 / 10 17 බ්‍රහස්පතින්දා	සයන්ස් සෙන්ටර් (මුවගම පාළම අසල, සතොස උඩු මහළ) පෙ.ව 8.30 ටේලරින් පෙ.ව 11.00 සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව ප.ව 2.00 පැටින් ඩිසයිනින්

අප ආයතනයෙන් පවත්වන අලුත්ම පාඨමාලාව
ටේලරින් මැහුම් හා මෝස්තර සහිත ඇඳුම් මැසීමේ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව
(NVQ Level 4) ඇතුල්වීමේ ගාස්තු රු.500/-
අයකිරීම මසකට රු. 2,500/- සතියට දින 01යි, කාලය මාස 08යි.

ඔබත් මැහුම් ශිල්පය සඳහා ආධුනිකයෙකු හෝ ටේලරින් ක්‍රමයට මෙන්ම පතොරම් සහිත ක්‍රමයට ගුරුවරයෙකු යටතේ කාන්තා, පිරිමි හා ළමා ඇඳුම් මැසීමට ඉගෙන ගත් අයෙක් නම් හා ඇඳුම් මැසීම පිළිබඳ සහජ හැකියාවක් ඇති අයෙක් නම් එන්න, අපසමඟ සම්බන්ධවී ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියට එම දැනුම වැඩි දියුණු කරගනිමින් ටේලරින් ක්‍රමයට හා පතරොම් සහිත ක්‍රමයට විවිධ වූ නවීන මෝස්තර සෑදීම හා කපා මැසීම පංති කාමරය තුළදීම මුල සිට සරළව පුහුණු වන්න. සම්මත මිමි වගු සැපයේ.

පාඨමාලාවට අයත් දෑ:- මෝස්තර සහිත සාය වර්ග, කලිසම්, ෂර්ට් හා බ්ලවුස්, කොළර් වර්ග හා අත් වර්ග සමඟින් ගවුම් වර්ග, ළමා ඇඳුම්, පාසල් නිලඇඳුම්, සල්වාරි, සාරි හැට්ට ආදිය තමන්ගේ ඇඳුම් මෙන්ම අන්අයගේ ඇඳුම් සඳහා ඇඟේ ප්‍රමාණයටම සරිලන සේ ඉතා සුළු මොහොතකින් කපා මසා ගැනීම. S, M, L, XL ක්‍රමයට මසා සාප්පු වලට දැමීමේ හැකියාවද මෙම පාඨමාලාව තුලින් ඔබට ලැබෙයි. ටේලරින් ක්‍රමයට ඇඳුම් කැපීම, පතරොම් සෑදීම, රෙදි කැපීම හා මැසීම පන්ති කාමරය තුළදීම සිදු කරයි.

ONLINE ක්‍රමයට මැහුම් පන්ති
ඉහත මධ්‍යස්ථාන වල පවත්වන භෞතික පාඨමාලා සඳහා සහභාගිවිය නොහැකි දෙස් විදෙස් වල පදිංචි අය සඳහා ටේලරින් මැහුම් ඩිප්ලෝමාව සාරි හැට්ට සහ මංගල ඇඳුම් පාඨමාලාව හා මෝස්තර නිර්මාණය යන පාඨමාලා 4ක් ONLINE ක්‍රමයට වීඩියෝපට තුළින් ඉගැන්වීම් සිදු කෙරේ. වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න.

ඉහත පාඨමාලාවන් වල ඉගැන්වෙන ඇඳුම් මෝස්තර පිළිබඳ සියලු විස්තර නැරඹීම සඳහා Rashika Kariyakarawana Official Facebook Page හෝ Kariyakarawana Training Institute Youtube Channel වෙත පිවිසෙන්න.

මෙහෙයවීම:- වෘත්තීය තාක්ෂණ විශ්වවිද්‍යාලය ගුරු පුහුණුව ලත් සජීවනා තරුණි / දියණිය පුවත්පත් මැහුම් පාඩම් තුළින් ඔබ හමු වූ දැනට රාජ්‍ය ආයතන රාශියක මැහුම් පුහුණු උපදේශකවරියක් ලෙස සේවයේ නියුතු CITI සහ මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලයේ ඩිප්ලෝමාධාරිනී, ප්‍රවීණ මැහුම් උපදේශිකා

රශිකා කාරියකරවන 0766 508 228 / 077 5416929

06 කොටස

ලංකාවේ දේශපාලනික කාන්තාවන් ගැන කියනවිට එකවර අපේ මතකයට එන්නේ සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක මැතිනියයි. එතුමිය ගැන නොදන්නා කෙනෙක් නැත. නමුත් මේ කියන්නට යන්නේ එතුමිය ගැන බොහෝදෙනා නොදත් කතාය. ඒ කතා අපිට කියන්නට භාරගත්තේ ශ්‍රීලනිපයේ යකඩ ගැහැනිය ලෙස හැඳින්වූ කමලා රණතුංගය. දශක ගණනාවක් මැතිනිය සමීපයේ රැඳී සිටි ඕ වරෙක ඇගේ ආරක්ෂිකාව වූවාය. විටෙක පරිවාර කාන්තාව වූවාය. මැතිනිය වෙනුවෙන් දේශපාලන වේදිකාවේ කවි, විරිඳු කීවේ ඇයයි. චන්ද්‍රිකා, සුනේත්‍රා දියණියන් තරම්ම මැතිනිය සමීපයේ සිටියේද ඇයයි. දේශපාලනය කරන්නට ගොස් මැරයන් අතින් ගුටි කෑවත් ඇය මැතිනිය අතනොහැරියාය. අද පටන් 'ධරණී' වෙතින් ගෙන එන්නේ මේ යකඩ ගැහැනිය සහ මැතිනි ගැන ඈ කියන කතාවයි.

මැතිණියගේ යාපනය සංචාරය අතරතුර

යාපනේ බවලත්තු කෙහෙවලු කඩා සිරිමාවෝගේ ගමනට පාවඩ සදයි

කෑම මේසයේදී සිය දරුවන් සමඟ

අද වනවිට රූපවාහිනියක් ක්‍රියාත්මක කළත්, පුවත්පතක් බැලුවත් වැඩිපුරම දකින්නට, කියවන්නට ලැබෙන්නේ ගෑස්, කිරිපිටි, භූමිතෙල් වැනි භාණ්ඩ පෝලිම් පිළිබඳවය. මීට දශක කීපයකට පෙරත් වසර ගණනාවක් පුරා ඇදීගිය එවැනි පෝලිම් යුගයක් තිබිණි.

"අම්මෝ සිරිමාගේ කාලයේ තිබුණු පාන්, හාල්, රෙදි පෝලිම්."

පැරැණ්නෝ අදටද එදා සිදුවීම් මතක් කරති. 70-77 සිරිමා පාලන යුගය පිළිබඳව සිය මතකයන් ආවර්ජනය කරමින් කතාබහ ආරම්භ කළ කමලා රණතුංග.

"70 මැතිවරණයේදී ශ්‍රී.ල.නි.ප., එ.ජා.ප. පාලනය පෙරළලා අලුත් ආණ්ඩුවක් පිහිටෙව්වා. මේක හවුල් ආණ්ඩුවක් නිසා තුන් හවුල කියලා තමයි කිව්වෙ. ශ්‍රී.ල.නි.ප. එක්ක එකතුවන අනිත් පක්ෂ දෙක වාමාංශික පක්ෂ දෙකක්. ඒ පක්ෂ දෙකේ ඇන්.එම්.පෙරේරා, කොල්වින් ආර් ද සිල්වා, දෙස්තර එස්.ඒ.වික්‍රමසිංහ. පීටර් කේනමන් වගේ නායකයෝ හිටියා. ඒ නිසා මැතිනියට ඕන වුණා මේ වාමාංශික නායකයෝ එක්ක එකතු වෙලා ජනතාවාදී වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. ඒ කාලය වෙද්දි ශ්‍රී ලංකාව උපයන මුදල්වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් වියදම් වුණේ පිටරටින් භාණ්ඩ ආනයනය කරන්න. හාල්, පාන්පිටි, පරිප්පු, රෙදි වගේ දේවල් ආනයනය කරන්න විශාල මුදලක් පිටරටවලට ගෙව්වා. ඒ තත්ත්වය නැති කරන ආර්ථික ක්‍රමයක් තමයි මැතිනිය හඳුන්වලා දුන්නේ."

සිරිමා බණ්ඩාරනායක රජය විසින් හඳුන්වා දුන් ඒ ආර්ථික ක්‍රමය වූයේ සංවෘත ආර්ථිකය (වසා දැමුණු ආර්ථිකය) යි. මෙහිදී සිදුවූයේ විදේශ රාජ්‍යයන්ගෙන් කරනු ලැබූ ආනයන දැඩි ලෙස සීමා කිරීමයි. අනතුරුව රටේ ආර්ථිකය හැසිරවීම සම්පූර්ණයෙන්ම රජය යටතට ගන්නා ලදි.

"ආණ්ඩුවෙන් ආනයනයන් සීමා කළාම හාල්, පිටි, සීනි වගේ භාණ්ඩවල හිඟයක් ඇතිවුණා. එතැනදී රජයෙන් කළේ සීමිත ප්‍රමාණයක් ආනයනය කරලා සමූපකාර සමිති මාර්ගයෙන් බෙදලා දෙන එක. මේ සඳහා සෑම නිවසකටම තමන්ට හිමි භාණ්ඩ ලබාදෙන්න කූපන් එකක් රජයෙන් ලබාදුන්නා. ඉතින් මේ භාණ්ඩ ගන්න ආවම සමූපකාර ඉදිරිපිට දිගු පෝලිම් ඇතිවුණා. ඒක තමයි අදටත් සමහරු කියන්නෙ පෝලිම් යුගය කියලා. මේ පෝලිම් ක්‍රමයට මැතිනියත් කැමැත්තක් දැක්වූයේ නැහැ. ඒත් රටේ ජනතාව දේශීය නිෂ්පාදනයට පොළඹවන්න තමයි මේ දේවල් කළේ."

"නමුත් ඒක අසාර්ථක වුණා නේද?" මා ඇසීමි.

නැහැ. එහෙමම කියන්න බැහැ. ගොඩක් දේශීය නිෂ්පාදකයෝ බිහි වුණා. මෙහෙ ව්‍යාපාරිකයෝ ආනයන ආදේශක නිෂ්පාදන හැදුවා. පිටරටින් ගෙන්වන්නෙ නැති වුණ නිසා තත්ත්වය ටිකක් බාල වුණත් අලෙවි වුණා. තව දෙයක් කියන්න ඕන. ඒ කාලයේම ජාත්‍යන්තරව ඇතිවුණ නියං තත්ත්වයක් නිසා ලෝකයේම ආහාර හිඟයකුත් ඇති වුණා. ඒකත් ලංකාවට නරක විදියට බලපෑවා. හැබැයි ලංකාවේ හැමෝම වගේ වගා කරන්න පෙළඹුණා. වගාව නිසා හොඳ ආදායමකුත් ලැබුණා. මට මතකයි ඒ කාලයේ මැතිනියත් එක්ක දුරබැහැර ගමක සංචාරයක ගියා. එතකොට දැක්කා පොඩි පොල්අතු ගෙදරක කාමරයක් පිරෙන්න වේලුණු මිරිස් ගොඩගහලා තිබුණා. එක කාන්තාවක් කීවා එයා මිරිස් විකුණලා එයාගෙ තරුණ දුවට අවශ්‍ය කරන අන් ආභරණ හදලා දුන්නා කියලා. එදා තිබුණ ආර්ථිකය නිසා යාපනයේ ජනතාවට ලොකු වාසියක් වුණා. මොකද ජනතාව අල, ලූනු, මිරිස් වගේ දේවල් වගා කළා. ඒ අස්වැන්න ඉහළ මිලකට අලෙවි කරලා ලොකු ආදායමක් ලැබුවා. එක දවසක් මම රොස්මිඩ් වලව්වට යද්දි මැතිනිය යාපනයේ සංචාරයක ගිහින් ඇවිත් හිටියේ. එතුමිය ඒ සංචාරය ගැන ගොඩක් සතුටෙන් හිටියේ. මැතිනිය කීවා යාපනයේ කාන්තාවෝ මැතිනියට තිබුණ ගෞවරය නිසා තමන්ගේ කෙහෙවළු දිග ඇරලා මැතිනිය එන මහ පාරේ නිදියගෙන පාරේ විහිදවපු කෙහෙවලු උඩින් ගමන් කරන්න දුන්නා කියලා. රටේ ජනතාව වෙනදාට වඩා මඤ්ඤොක්කා, අල, බතල කන්න පුරුදු වුණා. ඒවා නරක ආහාර නෙමෙයි. ඒ වගේම ඒ ආහාර වගා කරන්නත් පුරුදු වුණා.''

> **දවසක මම යද්දි මැතිනිය වලව්ව ඉස්සරහ කහ, ඉඟුරු වේලනවා. ඊටපසසේ මටයි එතැන ඉඳපු අනිත් කාන්තාවන්ටයි කහ ක්‍රමයට තම්බලා වේලලා කුඩු කරන එක ගැන කියලා දුන්නා. මැතිනිය ඒ දේවල් ඉගෙනගෙන තිබුණේ බලංගොඩ මහවලතැන්න ඉන්දැද්දි**

"නමුත් සමහරු චෝදනා කරනවා නේද රටේ ජනතාවට මඤ්ඤොක්කා, බතල කන්න කියලා මැතිනිලා හැම්, බේකන් කෑවා කියලා?"

"ඒවා දේශපාලකයන්ගෙ බොරු කතා. මට හොඳට මතකයි හොරගොල්ල වලව්වෙත් වගාබිමක් තිබුණා. ඒකෙ මඤ්ඤොක්කා, බතල, කහ, ඉඟුරු වගේ දේවල් වගා කළා. මැතිනියත් ඒ දේවලට සම්බන්ධ වුණා. ඒවා ආහාරයට ගත්තා. දවසක මම යද්දි මැතිනිය වලව්ව ඉස්සරහ කහ, ඉඟුරු වේලනවා. ඊටපසසේ මටයි එතැන ඉඳපු අනිත් කාන්තාවන්ටයි කහ ක්‍රමයට තම්බලා වේලලා කුඩු කරන එක ගැන කියලා දුන්නා. මැතිනිය ඒ දේවල් ඉගෙනගෙන තිබුණේ බලංගොඩ මහවලතැන්න ඉන්දැද්දි. ඒ වගේම කොළඹ කුරුඳුවත්ත රොස්මිඩ් වලව්වෙ ඉඩකඩ ලොකුවට නැති නිසා මල් පෝච්චිවල මිරිස් පැල, බටු පැළ හදලා තියෙනවා මගේ ඇස් දෙකෙන් දැක්කා. මැතිනිව ආදර්ශයට අරගෙන අපේ ශ්‍රී.ල.නි.ප. කාන්තා සමිතියේ සාමාජිකාවෝ වගේම ඇමතිවරුන් පවා වගා කරන්න පෙළඹුණා. ඒ කාලයේ අපේ කාන්තා සංගමයේ භාණ්ඩාගාරික වුණේ මාග්‍රට් සිරිසේන. එයා විවාහ වෙලා හිටියේ රඹුක්කන මන්ත්‍රී වගේම ඇමතිවරයෙක් වුණ ආනන්ද සිරිසේන එක්ක. මම මැතිනියත් එක්ක රඹුක්කන ගිය වෙලාවක දැක්කෙ ඇමතිතුමාගෙ වත්තෙ හොඳ වගාබිමක් තිබුණා."

> **රටේ ජනතාවට අල, බතල කවලා මැතිනි හැම්, බේකන් කෑවා කියන එක බොරු කතාවක්**

මෙහිදී රෙදිපිළි ආනයනයට තිබූ සීමා නිසා විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන එය බලපෑ ආකාරය සිහිපත් කළ කමලා රණතුංග.

"කාන්තාවො කොහොමත් ලස්සනට අඳින්න පළඳින්න කැමැතියිනෙ. නමුත් ආනයන සාරි හිඟය ඒකට යම් ප්‍රමාණයකට බලපෑවා. එතැනදී මැතිනිය රටේ ජනතාව උනන්දු කළා දේශීය අත්යන්ත්‍ර රෙදිපිළි පාරිභෝජනය කරන්න. ඒ නිසා ගමක් ගමක් ගානේ රැකියා විරහිත කාන්තාවෝ අත්යන්ත්‍ර රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය කළා. ඒ කාලයේ මැතිනිය ඇන්දෙත් දේශීය නිෂ්පාදන. ලංකාවේ හොඳ බතික් නිෂ්පාදකයෙක් හිටියා විපුල ධර්මවර්ධන කියලා. මැතිනිය එතැනින් ගත්ත බතික් සාරි ඇන්දා. අපටත් අරගෙන දුන්නා. ඒ වගේම වේයන්ගොඩ පෙහෙකම්හලත් (වර්තමාන MAS) පටන්ගත්තා. ජනතාව කෙටිකාලීන දුෂ්කරතා තිබුණත් දිගුකාලීනව ශ්‍රී ලංකාව සමෘධිමත් රටක් බවට පත්වෙනවා. නමුත් එදා දේශපාලනය ජනතාවට දුන්නෙ නරක පණිවිඩයක්. ඒ නිසා දිගටම ඒ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරන්න බැරි වුණා වගේම මැතිනියට ගොඩක් නිග්‍රහ කළා" යැයි පැවසූ කමලා රණතුංග අවසාන වශයෙන් මෙසේ පැවසීය.

"බලන්න අද කොච්චර නම් ගස්වල කොස් ඉදිලා වැටිලා කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැතිව විනාශ වෙනවද කියලා. අපේ කාලයේදී කොස් ඇට වේළලා අටුකොස් හදලා එළවලු හිඟ කාලයට කෑමට ගන්නවා. ඉතුරුවෙන ඒවා තම්බලා වේළලා අවශ්‍ය වුණාම තුනපහ දාලා හදනවා. දැන් කාලයේ හවසකට හෝටලකට ගියොත් කොච්චර නම් අම්මලා තාත්තලා කඩෙන් ඉඳිආප්ප, පිට්ටු වගේ දේවල් මිලදී ගන්න ඇවිත් ඉන්නවාද? සමහර තැන්වල බෝඩ් ගහලා තියෙනවා 'කුලියට පොල් ගානු ලැබේ' කියලා. ඉතින් කාන්තාවෝ පොල් ගෙඩියක් උස්සගෙන එනවා කුලියක් දීලා කරගන්න. මැතිනිය එදා උත්සාහ කළේ මෙවැනි තත්ත්වයන් නොවන තැනට රට හදන්න."

සනත් ප්‍රියන්ත

සාමයට අත වැනූ තවත් දවසක්

මිහිතලයේ දිවි ගෙවනා මිනිසාට සිය පැවැත්ම උදෙසා ආහාරපාන, පිරිසිදු වාතය, හිරු එළිය, ඇතුළු ස්වභාවික පරිසරයේ උත්තේජනයන් අවශ්‍යය වන්නා සේම එකිනෙකා අතර ඇති වන්නා වූ සහජීවනය මානවයාගේ ඉදිරි පැවැත්ම උදෙසා ප්‍රබල උත්තේජනයක් වෙයි. අද අප පොදු ව්‍යවහාරයේදී “සාමය” යනුවෙන් අර්ථ දක්වන්නේ මෙම උත්තේජනයයි.

සාමය යන වචනයෙහි අර්ථය කෙමෙන් කෙමෙන් අප අතරින් ගිලිහී යන මෙවන් යුගයක එහි අර්ථය තවත් තීව්‍රර කිරීමේ දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් ලොව පුරා විවිධ සංවිධාන දිනෙන් දින බිහි වෙමින් පවතී. ලොව දක්නට ඇති සියලුම ආගම් සහ දර්ශනයන් මෙම කර්තව්‍ය ඉටු කිරීමෙහිලා මහඟු පරිශ්‍රමයක් දරමින් සිටිති. සාමයෙහි අගය දැඩිව අවශ්‍යය කරන මෙවන් යුගයක ඒ සඳහා දැරූ තවත් පරිශ්‍රමයක් ගැන ඔබගේ අවධානය යොමු කිරීමටයි මෙම ලිපිය මගින් අප උත්සහ කරන්නේ

සියලු ජාතීන්ගේ සමඟි සංවිධානය විසින් පුරා වසර 28 ක් ශ්‍රී ලාංකීය ධරණී තලයේ ගෞරවනීය පූජ්‍ය පක්ෂය, රණවිරුවන් හා විවිධ වෘත්තික සමාජ සේවකයන් අගයනු වස් පවත්වාගෙන එනු ලබන “රණවිරු ප්‍රතිභා ප්‍රණාම සමාජ සේවක ජන සම්මාන උළෙල” මෙවර අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් 2021.12.08 වන දින සවස 02 ට බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේදී ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ හිටපු 6 වන විධායක ජනාධිපති අතිගරු මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමන්ගේ සහ පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය සංවිධානයේ නයිට්වරුන්ගේ අණදෙන නිලධාරී ශ්‍රීමත් සාගර කරුණාතිලක මැතිතුමන්ගේ සම්භාවනීය ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණි. එහිදී

තෝරාගත් විශිෂ්ඨයින් 75 දෙනෙකු සඳහා ගෞරව සම්මාන පිරිනැමිණි. “සියලු ජාතීන්ගේ සමඟි සංවිධානයේ” ගරු සභාපති ආචාර්ය නිශාන්ත දර්ශන මැතිතුමන් උත්සවය සංවිධානය කළේය.

ආගමික වතාවත් ඕස්ට්‍රේලියාවේ පර්ත් නුවර වාසී මහානායක වල්ගම සුධර්මාලංකාර පණ්ඩිත ස්වාමීන්වහන්සේ සහ කැනඩාවේ දොඩම්පහල විපුලසිරි ස්වාමීන්වහන්සේගේ ප්‍රධානත්වයෙන් මෙහෙය වූ අතර අන්‍ය ආගමික පූජ්‍ය පක්ෂය ද මේ අවස්ථාවට සම්බන්ධ විය. මෙහිදී ප්‍රධාන දේශනය හිටපු ජනපති මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමන් විසින් පවත්වන ලද අතර ආරාධිත දේශනාව පවත්වන ලද්දේ මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ සිට පැමිණි පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය නයිට්වරුන්ගේ අණදෙන නිලධාරී ශ්‍රීමත් සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමන් විසිනි.

හරවත් දේශනයක් පැවැත්වූ මහාචාර්ය කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමා එහිදී අදහස් දක්වමින් “අද අප වෙසෙනා සමාජය වෙත මොහොතක් අවධානය යොමු කළහොත් අපට පෙනී යන්නේ සාමය කියන සාධකයෙහි ඇති දැඩි අවශ්‍යයතාවයයි. මිනිසා කෙතරම් බුද්ධිමත් වුවත්, මෙම බුද්ධිය විශ්වය ජය ගැනීමට තරම් ප්‍රබල වුවත්, සක්විති රජකම් කළත්, ඔහු තුල ප්‍රඥාව මූලික වූ ආදරය, කරුණාව, දයාව, අනුකම්පාව, මෛත්‍රීය, ඉවසීම, සමාව දීම, පරිත්‍යාගය යන ගුණාංග නොමැතිනම් මෙම විශ්වයට ඔහුගෙන් ඇති ඵලක් නොමැත. අද අප වෙසෙනා සමාජයේ මෙවැනි වූ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණධර්මයන්ගේ ඇති ක්ෂය වීම නිසා බලවත් සමාජ පරිහානියකට මානව වර්ගයා ගමන් කරන අතර උතුම් මිනිස්කමට නිගා දෙන දෛනික සිදුවීම් වලට මෙම තත්ත්වය සෘජුව බලපා ඇත. මිනිස්කම පසෙකලා භෞතිකත්වය වැලඳගනිමින් එකිනෙකා සාහසික ලෙස පරයමින් මමත්වය ඉස්මතු කර ගැනීමේ බාල පරිශ්‍රමයක මේ මහා බුද්ධිමතා නිරත වෙමින් පවතී. මිනිස්කම් පෙනෙනතෙක්මානයක නොමැති අදවන් යුගයක අපටද ජීවත් වීමට ලැබීම ඛේදජනකය.”

මෙම හරවත් දේශනය පැමිණ සිටි සියල්ලන්ගේම නොමද ප්‍රශංසාවට ලක් වූ අතර මෙම අවස්ථාවට පොලිසියේ සහ ත්‍රිවිධ හමුදාවේ උසස් නිලධාරීන්, විශ්ව විද්‍යාල කථිකාචාර්යවරුන්, නීතීඥවරුන් සහ සංගීතඥ අනුපමා ගුණසේකර මහත්මිය ඇතුළු කලා ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයන් මෙම උත්කර්ෂවත් අවස්ථාවට සහභාගි විය. මෙහිදී සම්මානලාභීන් හට එම සම්මාන ප්‍රධානය කරන ලද්දේ හිටපු ජනපති මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමන්ගේ සහ සියලු ජාතීන්ගේ සමගි සංවිධානයේ ජාත්‍යන්තර අධ්‍යාත්මික උපදේශක මහාචාර්ය ශ්‍රීමත් සාගර කරුණාතිලක මැතිතුමන්ගේ සහභාගීත්වයෙනි.

- **ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විතාන,**
- **රෝස් මිනෝලි මංචනායක**
  (සාම ශ්‍රී දේශමාන්‍ය ජ්‍යොතිෂ ශිරෝමණී)

ඖෂධ පානය / ශල්‍යකර්ම වලින් තොරව කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත සියළු රෝග සුවකරන එංගලන්තය ඇතුළු බටහිර රටවල ඉතා ප්‍රචලිත ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් රෝගීන් සුවකරන ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති එකම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වන මාලඹේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ආයතනය ඔබගේ පහසුව සඳහා දැන් පහත සඳහන් වේලාවන් හිදී ඔබ වෙනුවෙන් විවෘතව පවතී.

අතුරුගිරිය පාර, මාලඹේ.

බදාදා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා } පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව. 2.00 / ප.ව. 3.30 සිට ප.ව. 7.00

ඉරිදා පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව. 2.00 දක්වාත්

ශාඛා කඹුරුගමුව, මාතර

සඳුදා } පෙ.ව. 10.00 සිට ප.ව. 4.00

බ්‍රහස්පතින්දා } පෙ.ව. 10.00 සිට ප.ව. 2.00 දක්වා

ශාඛ. කඹුරුගමුව මාතර
වෙබ් අඩවිය. www.Osteodr.com
ඊමේල්. osteohealingpathy@gmail.com

531/1, අතුරුගිරිය පාර, මාලඹේ
ඇමතුම් 011-2054444 - 011-2054433
ක්ෂණික ඇමතුම් 077-5260401, 076-7333971

සබ්ජෙක්ට් එක සිංහල වුණාට ඇගේ තිබ්බ මියුසික්වලින් මං ආශාවරී හැදුවා

ලංකාවේ ළාබාලතම කාන්තා සංගීත කණ්ඩායම හදපු සිංහල සර්

ප්‍රසංග වේදිකාවේ වැඩ පෙන්වන ලස්සන පුංචි කෙල්ලෝ ටිකක් මේ දවස්වල රටේ හරිම ජනප්‍රියයි. කලාවට අධිපති සරස්වතී මෑණියන් මේ පුංචි උන්ට හරියටම තමන්ගේ ශාස්ත්‍රය පිහිටවලා තියෙනවා කියලා තමයි මේ දරුවන්ගේ දක්ෂකම් දැක්කම අපිට හිතුනේ. පුංචි වුණාට රටේ ප්‍රසිද්ධම සංගීත කණ්ඩායම් එක්ක පවා මේ කෙල්ලෝ ටික හරි හරියට සංගීතයෙන් හැප්පෙන අපූරුව පහුගිය දවසක අපි දැක්කා. මැදිරිගිරිය ආශාවරී! ඒ තමයි ඔවුන්ගේ සංගීත කණ්ඩායමේ නම. මෙතන තව විශේෂත්වයක් තියෙනවා. ඒ තමයි **'ආශාවරී'** කියන සංගීත කණ්ඩායම නිර්මාණය කරන්නේ සංගීතය තමන්ගේ විෂයය කරගත්තු කෙනෙක්නම් නෙවෙයි. පොළොන්නරුව, මැදිරිගිරිය ජාතික පාසලේ සිංහල විෂයභාර ආචාර්යවරයා වන එස්.ජී.නාලක ජයලත් මහත්මයා තමයි ආශාවරීගේ අයිතිකාරයා වෙන්නේ. ආශාවරී හදපු විදිය ගැන ඔහු කියූ කතාව තමයි මේ.

"ලංකාවට කොරෝනා ආපු මුල් කාලේ අපි හැමෝටම දීර්ඝ නිවාඩුවක් ලැබුනනේ. මටත් ඔය කාලේ ටිකක් වෙනස් වැඩක් කරන්න හිතුනා. විෂයක් හැටියට මං පාසලේ සිංහල ඉගැන්නුවාට සංගීතය කියන්නෙ මගේ ඇගේ තියෙන දෙයක්. ඒ නිසාම ගායනය වගේම කණ්ඩායම් සංගීතය තුළ භාවිතා කරන හැම සංගීත භාණ්ඩයක්ම වගේ වාදනය කරන්නත් මට පුළුවන්. ඉතින් දන්න කියන දෙයින් වෙනස්ම වැඩක් කරන්න ඕනේ කියලා මං හිතාගත්තා.

දවසක් දෙකක් කල්පනා කරද්දි මට හිතුනා සංගීත කණ්ඩායමක් පටන් ගන්න. හැබැයි පඳුරකට පයින් ගැහුවත් සංගීත කණ්ඩායම් තුන හතරක් විසිවෙන කාලෙක සංගීත කණ්ඩායමක් කියන එක වෙනස්ම දෙයක් වුණේ නෑ. ඒ නිසා මං හිතුවා පොඩි දරුවෝ ටිකක් හොයාගෙන ලංකාවේ ළාබාලතම සංගීත කණ්ඩායම හදන්න ඕනෙ කියලා. තවත් වෙනසක් කරන්න ඕනේ නිසා ඒ වැඩේට ගෑනු ළමයි විතරක්ම ගන්න ඕනේ කියලා කල්පනා කළා. මොකද ඒ වෙනකොට අපේ රටේ එහෙම සංගීත කණ්ඩායමක් බිහිවෙලා තිබුණේ නෑ.

මං මුලින්ම කළේ අපේ ගමේ පොඩි දරුවෝ ඉන්න මගේ හිතවත් දෙමව්පියෝ එක්ක මේ ගැන කතා කරපු එක. එයාලා කැමතිවුණා එයාලගේ දරුවන්ව මේ වැඩේට දෙන්න. ඒ දවස්වල පාසල් නිවාඩුව හින්ද වැඩේ තවත් පහසු වුණා. පස්සේ දරුවෝ කීපදෙනෙක් එක්ක මගේ ගෙදරම වැඩේ පටන්ගත්තා. හැබැයි අපිට සංගීත භාණ්ඩ කියලා කිසිම දෙයක් තිබුණේ නෑ. මං හදගත්ත සංගීත භාණ්ඩ කීපයක් විතරයි ගෙදර තිබුණේ. තව දෙයක්, එතැන හිටපු කිසිම දරුවෙක් ඒ වෙනකොට සංගීතය හදුරලා තිබුණේ නෑ. ඔවුන් ඒකට හුරුකරන එක තමයි ලොකුම අභියෝගය වුණේ. අනික එයාලා හරි පොඩියි සහ දැනුම් තේරුම් ඇති අය නෙවෙයි.

'ආශාවරී' සංගීත කණ්ඩායමේ ඉන්නේ පාසලේ පහ, හය සහ හත වසරවල ඉගෙනගන්න පොඩි ගෑනු දරුවෝ. ඩ්‍රම්ස් ගහන්නේ පහ වසරේ ඉන්න දරුවෙක්. ඔක්ටපෑඩ් ගහන්නෙත් පහ වසරේ දරුවෙක්. එයා තවම ශිෂ්‍යත්ව විභාගයවත් ලියලා නෑ. කීබෝඩ් එක ගහන්නේ හත වසරේ දරුවෙක්. ගිටාර් ගහන්නේ හය වසරේ දරුවෝ තුන්දෙනෙක්. සිංදු කියන දරුවොත් එක්ක දැන් ඔක්කෝම ගෑනු ළමයි දහයක් ඉන්නවා. බාලම දරුවට වයස අවුරුදු දහයයි. වැඩිමල් දරුවට වයස අවුරුදු පහළොවයි. මෙයාලා මට හරි අවනතයි. ඒ නිසා වැඩේ කරගෙන යද්දි ලොකු පහසුවක් වුණා. ලොකු අය එක්ක කළා නම් දැනටමත් දෙතුන් දෙනෙක් සංගීත කණ්ඩායම කඩාගෙන ගිහිල්ලා.

> **සිංදු කියන දරුවොත් එක්ක දැන් ඔක්කෝම ගෑනු ළමයි දහයක් ඉන්නවා. බාලම දරුවට වයස අවුරුදු දහයයි. වැඩිමල් දරුවට වයස අවුරුදු පහළොවයි**

අපිට තිබුණේ අවම පහසුකම්. ඩ්‍රම් එකක් හදගත්තේ එක්ස්ට්‍රේ කොළ පාවිච්චි කරලා. ඔක්ටපෑඩ් එක හැදුවේ බූලි කෑලිවලින්. මුලින්ම දරුවන්ට කළේ ස්වර ගැන පොඩි අවබෝධයක් දීපු එක. මොකද මේක ස්වර එක්ක කරන ගණුදෙනුවක්. වාසනාවට වගේ මාසෙකින් දෙකකින් කෙල්ලෝ ටික වැඩේ අල්ලගත්තා. ඊටපස්සේ මං කෙළින්ම එයාලට සිංදු දුන්නා. කියන්න සතුටුයි මාස හතක් වගේ කෙටි කාලෙකින් එයාලා සංගීත කණ්ඩායමක් විදිහට ගොඩනැගුනා. අපි ඒකට 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' කියලා නම දැම්මා. ඊටපස්සේ සිංදු කීපයක් කියන වීඩියෝස් තුන හතරකුත් සමාජ මාධ්‍යයට යොමුකළා. පොඩි වෙලාවකින් ඒකට ඉහළ ප්‍රතිචාර ලැබුනා. මං හිතුවා වැඩේ සාර්ථකයි කියලා. තවත් සති කීපයක් ඉඳලා අපේ පළවෙනි සංගීත ප්‍රසංගය මැදිරිගිරියෙදි අපි කළා.

> **ලංකාවේ ජනප්‍රිය සංගීත කණ්ඩායමක් වන දෙරණ ඩ්‍රීම්ස්ටාර් ජනිත් ඉද්දමල්ගොඩ ප්‍රමුඛ 'ස්ටේජ් වන්' එක්ක ඇටෑක් ෂෝ එකක් පවා කරන්න මෙයාලට හැකියාව ලැබුනා. එතැනින්ම පේනවා මෙයාලා කොච්චර දක්ෂයිද කියලා**

දැන් 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' කියන්නේ ගොඩාක් අය කතාබහ කරන සංගීත කණ්ඩායමක්. එච්චර ජනප්‍රිය වෙලත් අපිට අදටත් පුහුණුවීම් කරන්න සංගීත භාණ්ඩ නෑ. දරුවන්ගෙයි දෙමාපියන්ගෙයි උනන්දුව නිසයි මෙච්චර දුරක් එන්න පුළුවන් වුණේ. අපි ඉන්නේ මැදිරිගිරිය නව නගරයේ. ඉතින් පුහුණුවීම් කරන්න කිලෝමීටර් විසිදෙකක් විතර ගෙවාගෙන හිඟුරක්ගොඩට යන්න ඕනේ. ඒ ගියත් පුහුණුවීම් කරන්න පැයකට දහක් දෙදහක් වගේ ගන්නවා. සෞන්දර්ය විශ්වවිද්‍යාලයේ ඒ.එම්.නිමේෂා මධුෂානි දරුවන්ට ගීත පුහුණු කරන්න ගොඩාක් උදව් කළා. ඒ වගේම අපේ වීඩියෝස් සමාජ මාධ්‍යයෙන් දැකලා ප්‍රසන්න කුමාර එදිරිසිංහ සහ චන්දන පලිහවඩන කියන මහත්වරු අපිට ගිටාර් දෙකක් අරන් දුන්නා.

දරුවෝ ටික පාසල් කීපයක හින්ද පුහුණුවීම් කරන්න එච්චර ලේසි නෑ. ගොඩක් වෙලාවට අපි රෑට තමයි පුහුණුවීම් දගන්නේ. අනික තමයි මේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා නොවෙන විදියටයි හැමදේම කරන්නේ. දරුවන්ගේ ආසාවයි, දෙමාපියන්ගේ කැපවීමයි නිසා මට ඒ ගැන බයක් නෑ. ප්‍රසංගවලින් ලැබෙන මුදල් දරුවන් අතර බෙදලා දීලා ඉතිරි වුණොත් සංගීත කණ්ඩායමේ වැඩවලට යොදවනවා.

දැනට මේ පුංචි කෙල්ලෝ ටික එළිමහන් සංගීත ප්‍රසංග දෙළහක් විතර කරලා තියෙනවා. ගෘහස්ථ ප්‍රසංගත් පහක් හයක් කරලා තියෙනවා. පසුගිය සතියේ ලංකාවේ ජනප්‍රිය සංගීත කණ්ඩායමක් වන දෙරණ ඩ්‍රීම්ස්ටාර් ජනිත් ඉද්දමල්ගොඩ ප්‍රමුඛ 'ස්ටේජ් වන්' එක්ක ඇටෑක් ෂෝ එකක් පවා කරන්න මෙයාලට හැකියාව ලැබුනා. එතැනින්ම පේනවා මෙයාලා කොච්චර දක්ෂයිද කියලා.

'ආශාවරී' සංගීත කණ්ඩායම

ලංකාවේ ජනප්‍රිය සංගීත කණ්ඩායම් සහ ගායක ගායිකාවෝ පවා මෙයාලගේ දක්ෂතා දැකලා කතා කරනවා. මෙච්චර පොඩි කෙල්ලෝ ටිකක් ඉන්න සංගීත කණ්ඩායමක් ලංකාවේ වෙන නෑ. ඒක නිසාම මට ඕනේ 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධම සංගීත කණ්ඩායමක් කරන්න. ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පත්තරෙන් අපිට කතා කළාට ගොඩාක් ස්තූතියි. පොළොන්නරුවේ 'ධරණී' හරි ජනප්‍රියයි. ඒ නිසා අපි හිතනවා මේ ලිපියෙන් පස්සේ මේ පුංචි කෙල්ලන්ගේ සංගීත ගමන වෙනස් කරගන්න කාගෙන්හරි උදව් ලැබෙයි කියලා."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

කිසිම වෙලාවක මේ ලෙඩේ පිටින් අඳුරගන්න බෑ. ගොඩාක් ඉස්කෝලවල වැඩ බැරි ළමයි කියලා පිරිසක් වෙන්කරලා තියෙනවා. ඒ ළමයි ගොඩක් වෙලාවට ඉන්නේ පන්තියේ පිටිපස්සේම පේළියේ. එහෙම කරන්න එපා. මොකද ඒ දරුවෝ Dyslexia තියෙන අය වෙන්න පුළුවන්

ගුවන්යානය නිපදවපු රයිට් සහෝදරයන්ටත් අකුරු ලියන්න බෑ!

ඒ නිසා ලියන්න බැරි දරුවන්ට ගහන්න එපා

"ළමයි... අසා ලිවීමට පොත් ගන්න..."

පන්තිභාර ගුරුතුමිය හඬනඟා එසේ කියන්නටත් පෙරාතුව දරුවන් පොත් ගෙන ලියන්නට සූදානම් වී හමාරය. මොහොතකින් ඇය වචනයෙන් වචනය උච්චාරණය කරද්දී දරුවෝ එය අසා සිට එය ලියන්නට වූහ. පැය බාගයක් පමණ ගතවෙද්දී ගුරුතුමිය පාඩම කියවා අවසන් විය. ඉන්පසුව දරුවන්ගේ අසාලිවීම බැලීමට ඇය එක්වරකට එක් දරුවෙකු බැගින් ගුරු මේසය අසළට ගෙන්වා ගත්තේ කොරෝනා තර්ජනය හමුවේ සෞඛ්‍ය නීති පිළිපැදීමේ අවශ්‍යතාවය නිසාය.

"කෝ නදුන්ගේ පොත ගේන්න."

ගුරුතුමිය එලෙසින් කීපවරක්ම නදුන්ට කතා කළද ඔහුගෙන් ප්‍රතිචාරයක් නැති තැන ඇයට තරහ ගියාය. එහෙත් තරහව පාලනය කරගෙන නදුන් අසළට ගොස් පොත බලද්දී පිටුව හිස්ය. තවදුරටත් තරහා පාලනය කරගත නොහැකි වූ ගුරුතුමිය වේවැලෙන් දරුවාගේ අතට ගැසුවේ පහර කීපයකි. අනතුරුව ඇය පැවසුවේ හෙට පාසල් පැමිණෙන විට මව හෝ පියා සමඟ පැමිණෙන ලෙසයි.

දරුවාට පහර කීපයක් ගැසුවද ගුරුතුමියගේ හිතට හරි නැත. ඒ නිසාම ඇය තම මිතුරියක් වූ ජයමලී රූපසිංහ ජයසිංහට දුරකතන ඇමතුමක් ලබාදුන්නාය. ඇය කථන භාෂා චිකිත්සකවරියකි. සිදුවී ඇති දේ තේරුම්ගත් චිකිත්සකවරිය නදුන් ගැන කතාබහ කිරීමට එදිනම තමා හමුවන ලෙස පැවසුවාය. ඒ අනුව පාසල නිමවී ගුරුවරිය කෙළින්ම ගියේ චිකිත්සකවරියගේ නිවසටය.

"වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ මේ තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ Dyslexia කියලා. ඒ කියන්නේ දරුවට කොච්චර අකුරු ලියන්න ඉගැන්නුවත් අකුරු ලියන්න බෑ. අද සමාජයේ එහෙම දරුවෝ සෑහෙන්න ඉන්නවා."

සියලු දරුවන් උපදින්නේ එකම අච්චුවෙන් වුවද එසේ උපදින සෑම දරුවෙක්ම එකිනෙකාට සමාන නැත. පාසල් පන්ති කාමරයේ Dyslexia රෝගයෙන් අසරණ වූ දරුවෙක් සිටියි නම් ඒ ඊට හොඳම උදාහරණයයි.

"මේ රෝගයට හේතුවක් හොයාගෙන නෑ. නමුත් ගොඩාක් දුරට ජානමය හේතු නිසා Dyslexia ඇතිවෙන්න පුළුවන් බව විශ්වාස කරනවා. අනිත් කාරණාව තමයි මේ රෝගය ඇතිවෙන්නේ උපතින්ම. හැබැයි කාලයක් යනකොට තමයි මෙහෙම රෝගයක් තියෙනවා කියලා තේරෙන්නේ."

ලිවීමට ඇති නොහැකියාව හැරුණුවිට මේ රෝගය ඇති දරුවන්ට වෙනත් කිසිඳු අඩුපාඩුවක් නැත. බොහෝවිට ඔවුන් ඉගෙනීම අතින් නිරෝගී දරුවන්ටත් වඩා සිටින්නේ ඉදිරියෙනි. එසේම ඔවුන්ගේ බුද්ධි මට්ටමද ඉහළය. ඒ නිසාම ලෝ ප්‍රකට චරිත පවා එද මෙම රෝගයෙන් පීඩා විඳි බව චිකිත්සකවරිය පවසන්නීය.

"මේ රෝගය නිසා අකුරු ලියන්න බැරිවුණාට ඒ දරුවන්ට හොඳට කියවන්න පුළුවන්. වෙන ලෙඩ කිසිම එකක් නෑ. ගුවන්යානය හොයාගත්තු රයිට් සහෝදරයින්ට පවා මේ රෝගය තිබුණා."

මෙම රෝගය ඇති දරුවන් බාහිර පෙනුමෙන් හඳුනාගත නොහැකිය. ඊට දරුවන් කෙරෙහි සියුම් අධ්‍යනයක නිරතවිය යුතුය. ඇතැම් දරුවන් අකුරු නොලියන්නේ කපටිකමට වුවද සෑම දරුවෙක් දෙසම ඒ කෝණයෙන් බැලීම සුදුසු නැත. එයින් අසරණ වෙන්නේ Dyslexia රෝගය ඇති දරුවන්ය.

"කිසිම වෙලාවක මේ ලෙඬේ පිටින් අඳුරගන්න බෑ. ගොඩාක් ඉස්කෝලවල වැඩ බැරි ළමයි කියලා පිරිසක් වෙන්කරලා තියෙනවා. ඒ ළමයි ගොඩක් වෙලාවට ඉන්නේ පන්තියේ පිටිපස්සේම පේළියේ. එහෙම කරන්න එපා. මොකද ඒ දරුවෝ Dyslexia තියෙන අය වෙන්න පුළුවන්. අනික තමයි කම්මැලිකමයි ලියන්න බැරිකමයි කියන්නේ එකක් නෙවෙයි දෙකක්. අපේ අම්මලා ගුරුවරු දරුවෝ හරියට අකුරු නොලිව්වොත් ඒ කම්මැලිකම කියලා බණිනවා. ගහනවා. අච්චේ තියනවා. ඒත් ඇත්තටම ඒ දරුවට තියෙන්නෙ ලියන්න බැරිකම වෙන්නත් පුළුවන්."

දරුවෙකු වැඩිවියට පත්වීමට පළමුව මෙම රෝගය හඳුනාගත හැකි නම් අගනේය. එසේ නොවන්නට දරුවාගේ අනාගතය පැහැදිලිවම අඳුරට යා හැකිය. ඊට හේතුව ජීවිතය වෙනස් කළ හැකි විභාගයක්වත් ඒ දරුවන්ට ලිවීමට නොහැකිවීමයි. ඒ නිසා දෙමාපියන් ලෙස තම දරුවාත් මේ රෝගයෙන් පීඩාවිඳින බවට සැකයක් පැමිණියහොත් කළයුතු වන්නේ කල් නොයවාම දරුවා කථන භාෂා චිකිත්සකවරයෙකුට යොමු කිරීමයි. එතැන් සිට සිදුවෙන ක්‍රියාවලිය චිකිත්සකවරිය විස්තර කළේ මෙසේය.

"අපි දරුවන්ට කියවන්න දෙනවා. ලියන්න කියලා එයා කරන දේ අධ්‍යයනය කරනවා. පැන්සල අල්ලන විදිහ පවා බලනවා. ඊටපස්සේ හැමදේම නිරීක්ෂණය කරලා චිකිත්සාවන් පටන් ගන්නවා. ඒකට අපි යොදගන්නේ ලොකුවට තියෙන අකුරු බෝඩ්, සෙල්ලම් බඩු, පින්තූර වගේ දේවල්. ගොඩාක් අයව ඒ හරහා අකුරු ලියන්න පුළුවන් මට්ටමට අපි ගේනවා. ඒ බැරිවුණොත් අකුරු අඳුරගන්න පුළුවන් වෙන තැනට හරි දරුවව ගන්නවා."

කථන භාෂා චිකිත්සාවන් හරහා මේ රෝගය සුව කරන්න පුළුවන්. ඒත් 100%ක්ම කියන්න බෑ

Dyslexia දරුවන් නිතර නිතරම දෙමාපියන්ගෙන් ගුරුවරුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන දෙයක් තිබේ. ඒ ඔවුන්ව ඇගයීමයි. එසේම සමාජයෙන්ද ඔහු බලාපොරොත්තු වෙන්නේ එයයි. එම දරුවන්ට ලිවීමට බැරිවුවද කොන් කිරීම නොකළ යුතුය. මන්ද තුවාලයේ වේදනාව දන්නේ තුවාලය ඇති පුද්ගලයාය.

"කථන භාෂා චිකිත්සාවන් හරහා මේ රෝගය සුව කරන්න පුළුවන්. ඒත් 100%ක්ම කියන්න බෑ. නමුත් තියෙන තත්ත්වයෙන් ඉහළට දරුවා ගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ මට්ටමට දරුවා ගන්නත් අපට දරුවගේ දෙමව්පියෝ ගුරුවරු සහ මිතුරන් සහාය වෙන්න ඕනේ. ඔවුන් දරුවා අගයන්න ඕනේ. උනන්දු කරවන්න ඕනේ. ලියන්න ආසාවක් ඇතිකරවන්න ඕනේ. අපේ කොටස අපි මෙහෙන් කරනවා."

යම්කිසි දරුවෙකුගේ අනාගතයට අයහපත් අන්දමින් බලපාන මෙවැනි රෝග පිළිබඳව දැනුවත් වී තිබීම වටින්නේය. ඒ නිසා දෙමව්පියන් ලෙස ඔබ දරුවා පිළිබඳ නිරන්තර අවධානයෙන් පසුවිය යුතුය. ගුරුවරුන්ද සියලුම දරුවන් ගැන වෙන වෙනම අධ්‍යයනයක නිරතවිය යුතුය. එසේ නොවන්නට සිදුවන්නේ ඔබ අප නොදැනුවත්වම සමාජයේ Dyslexia රෝගී දරුවන් බිහිවීමයි.

ජයමලී රූපසිංහ ජයසිංහ
(BSc.Sp.Sw.DPsy.c)
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථන භාෂා චිකිත්සක
SLMC Reg No:06

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

කවරයේ කතාව

ගුරුවරියක් වුණාට මමත් ටික්ටොක් කරනවා

මහේෂා සඳමාලි

ඇගේ කතාව ඇගේ හඬින්ම අහන්න මෙම **QR** කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

"තමන්ගෙන් ඉගෙනගත්ත දරුවන්ගේ දැනුම විතරක් නෙමෙයි ගුණයහපත්කම් ආදියත් දියුණු කරලා හරි පාර පෙන්වන එක තමයි ගුරුවරුන්ගේ වගකීම. ඒ දරුවෝ දවසක ඉගෙනගත්තු ගුරුවරයාවත් පසු කරගෙන සාර්ථකත්වයට යනවා නම් එතැනින් එහාට ගුරුවරයෙකුට ලබන්න පුළුවන් සතුටක් නැහැ."

ඇගේ කතාව ඇසූ මට මතක් වුණේ තල හොරකම් කළ රජ කුමරෙකු ගුණයහපත් රජෙකු බවට පත්කළ දිසාපාමොක්ගේ කතාවය.

ගුණයහපත් සාර්ථක දරුවන් බිහිවන්නේ එවැනි ගුරුවරුන් නිසා නොවේදැයි සිතමින් මා නැවතත් ඇගේ කතාවට සවන් දුන්නෙමි.

"ගොඩක්දෙනා මාව දන්නේ ගායිකාවක් නැත්නම් හඬකැවීම් ශිල්පිනියක් විදියට. හැබැයි දරුවන්ට උගන්වන ගුරුවරියක් විදියට මාව හඳුන්වලා දෙන්න තමයි මම නම් ගොඩක්ම කැමති."

නම කීවත් රුව දුටුවත් බොහෝදෙනා මහේෂා සඳමාලිව හඳුනාගන්නේ ඇගේ භාවමය හඬට ඒ බොහෝදෙනා ඇලුම් කරන නිසාය.

"මම පුංචි කාලේ ඉඳලම සිංදු කියන්න ආසයි. ශ්‍රියා ගෝෂාල්, කෞෂිකා චක්‍රබෝර්ති වගේ භාරතීය ගායිකාවන්ට මම ගොඩක් කැමතියි. වෙලාවකට ඒ අයව අනුගමනය කරන්නත් මම උත්සාහ කරනවා. ගීත ගායනයට තියෙන කැමැත්ත නිසාම 2017 දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් තරඟයට අයැදුම් කළා. ඒ තරඟයේ තුන්වැනි ස්ථානය දිනාගන්නත් මට පුළුවන් වුණා. ඉතින් මට සංගීත ක්ෂේත්‍රයට එන්න අඩිතාලම වැටුණේ එතැනින්."

බෙම්මුල්ල පිටියේගෙදර විද්‍යාලයේ, නිට්ටඹුව සංඝබෝධි විද්‍යාලයේ මෙන්ම ගම්පහ යශෝධරා දේවි බාලිකා විද්‍යාලයේ ආදි සිසුවියක වන ඇය සංගීත විශේෂවේදී උපාධිය ලබාගත්තේ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන්ය.

"විශ්වවිද්‍යාලේ ඉගෙනීම් කටයුතු අවසාන කළාට පස්සේ මට වසර දෙකක් සංගීත කථිකාචාර්යවරියක් විදියට කටයුතු කරන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ඇත්තම කිව්වොත් විශ්වවිද්‍යාල සිසුවියක් විදියට හිටපු කාලෙට වඩා වැඩි දෙයක් කථිකාචාර්යවරියක්ව උන්නු කාලේ මම ඉගෙනගත්තා. එතකොට මම ඉගැන්නුවේ මගේම වයසේ නැත්නම් මට වඩා අවුරුද්දක් දෙකක් බාල දරුවන්ට. ඉතින් එයාලට 'දුවේ, පුතේ' කියන එක මුලදී මට නුහුරු අත්දැකීමක් වුණා. ඒත් පස්සේ ඒ දේවල්වලට මමත් හුරු වුණා. ඇත්තටම ඒක හරිම රසවත් අත්දැකීම් පිරුණු කාලයක්.

මට මතකයි එක පාරක් ගුරුවරු මාරුවීම නිසා විෂය නිර්දේශය ආවරණය කරගන්න බැරිවුණු දරුවන් පිරිසක් මට මුණගැසුණා. පස්සේ ඉතින් මම දවසක් දෙගෙන එක දවසින් ඒ අයට මුළු විෂය නිර්දේශයම ආවරණය කරලා දුන්නා. ඒ වගේම ඒ දරුවන් හොඳ ප්‍රතිඵලත් ගත්තා. ඉතින් ඒ වගේ තැන්වලදී දැනෙන සතුට සල්ලිවලට එහෙම ගන්න බැහැ. ඒ නිසාම තමයි මම මගේම කලා ආයතනයක් ආරම්භ කරලා සංගීතය උගන්වන්න හිතුවේ."

"එතකොට ඩබින් ආර්ටිස්ට් කෙනෙක් වුණේ කොහොමද?"

මම ඇගෙන් තවත් පැනයක් ඇසුවෙමි.

"ඒකත් හරි අහම්බෙන් මට ලැබුණු අවස්ථාවක්. ඇත්තටම දෙරණ ආයතනය නිසා තමයි මට ඒ අවස්ථාව ලැබුණේ. ඉතින් දැන් ඒ වැඩෙත් මම හරි ආසාවෙන් කරගෙන යනවා."

> **ගෑනු ළමයෙක් වුණහම ඕනම කෙනෙක්ට හරි දේ කෙළින් කියන්න කටක් තියෙන්න ඕනේ. මම නම් එහෙම කෙනෙක්**

ගායිකාවක්, ගුරුවරියක්, හඬකැවීම් ශිල්පිනියක් ලෙස මේ සියලු කටයුතු කළමනාකරණය කරගැනීමට අපහසු නැතිදැයි යන වගත් මම ඇගෙන් විමසා බැලුවෙමි.

"බෙල්ල කඩාගෙන හරි ඕනම දෙයක් හරියට කරන එක පුංචි කාලේ ඉඳලා මගේ පුරුද්දක්. ඉතින් මේ හැමදේම හරියටම කළමනාකරණය කරගන්න ඒ පුරුද්ද මට උදව් වෙනවා කියලයි මට හිතෙන්නෙ."

ඈ කියන්නේ යමක් දිනා ඇත්නම් ඒ පසු නොබසිනා කැපවීම නිසා බවයි.

"මේ වගේ සමාජයක ගැහැනු කෙනෙක් වීම කියන්නේම අභියෝගයක්. හැබැයි මොන ප්‍රශ්නේ ආවත් වැට ඉන්නක් වගේ එහෙට මෙහෙට නොනැවී කෙළින් ඉන්න පුළුවන් නම් ඒ කෙනාට ඕනම අභියෝගයක් ජයගන්න පුළුවන්."

කට ඇති පුතුන් සිටින නිවසක දූවරුන්ට රුව පමණක් සෑහෙන බව එකල පැවසුවත් ඈ නම් කියන්නේ ගැහැනියකට රුව මෙන්ම මුඛරිබවත් තිබිය යුතුම බවය.

"ගෑනු ළමයෙක් වුණහම ඕනම කෙනෙක්ට හරි දේ කෙළින් කියන්න කටක් තියෙන්න ඕනේ. මම නම් එහෙම කෙනෙක්. හරි වැරැද්ද කෙළින් කතා කරන්න ගිහිල්ලා ඕනතරම් ප්‍රශ්නවලටත් පැටලිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාමද කොහෙද මගේ ගෑනු ගති අඩුයි කියලත් සමහරු කියනවා. ගෑනු ළමයෙක්ට තියෙන්න ඕනෙ හොඳම ගුණාංගය මොකක්ද කියලා කවුරුහරි ඇහුවොත් මම දෙන උත්තරේ තමයි ස්වාධීනත්වය කියන එක. ගෑනු ළමයෙක්ට විතරක් නෙවෙයි පිරිමි ළමයෙක්ටත් ඒ කාරණාව අදාළයි. තමන්ගේ ගමන යද්දී අරයා මොනවා හිතයිද මෙයා මොනවා කියයිද කියලා හිත හිත හිටියොත් කෝච්චිය ගිහිල්ලා තියෙයි. තමන් කරන්නේ හරි දේ කියලා තමන් දන්නවා නම් වටේ පිටේ ඉන්න අය කියන ඒවා අදාළ කරගන්නම එපා."

එසේම අන්‍යයන්ගේ සතුට වෙනුවෙන් කිසිවෙකු තමාගේ සතුට අත්හල යුතු නැති බවත් ඈ කීවාය.

"ගුරුවරියක් වුණහම මේ විදියට ඇඳුම් අඳින්න ඕනේ මේ විදියට ඉන්න ඕනේ කියලා ගොඩක් අය කියනවා. මම ගුරුවරියක්. හැබැයි මම ටික්ටොක් කරනවා. ගුරුවරයෙක් වුණත් ඩොක්ටර් කෙනෙක් වුණත් ඉංජිනියර් කෙනෙක් වුණත් අපි හැමෝම මිනිස්සු. ඉතින් හිනාවෙලා සතුටින් ඉන්න හැමෝම කැමතියි. ලොක්ඩවුන් කාලෙදී ඔය කොයි ක්ෂේත්‍රයේ අයත් ටික්ටොක් කළා. ඒ වගේම ගොඩක් අය ඒ අයට හිනාත් වුණා. හිනාවෙන්න තරම් එතැන වරදක් වුණාද කියන එක මට තේරෙන්නේ නැහැ. ටික්ටොක් කියන්නේ කලාව එළියට දන්න පුළුවන් හොඳ මාධ්‍යයක්. හැබැයි ඒක හරි විදියට දකින්නත් හරි විදියට භාවිතා කරන්නත් දැනගන්න ඕනේ."

> **දෙරණ නිසා මට ගොඩක් දේවල් ලැබුණා**

කතාබහ අවසානයේදී ඇගේ ගමනට අත්වැල් සැපයූ ආදරණීයයන් පිළිබඳව සිහිකිරීමටත් ඈ අමතක නොකළාය.

"මගේ අම්මා, තාත්තා, මල්ලි මේ අය මට හැමදාම ශක්තියක් වුණා. ඒ වගේම මගේ ගමනට හයියක් වුණ ශ්‍රී පඤ්ඤරතන මගේ දහම් පාසල, මගේ සංගීත ගුරුවරිය ශාන්තා රමණී ඩයස් මහත්මිය වගේම මගලේගොඩ සිරිනිකේතනාරාමයේ විහාරාධිපති බලබෝවේ ධර්මකීර්ති හිමියන්වත් මේ මොහොතේ ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරනවා."

අද 'ධරණී' කවරය දරා සිටින ඇය සමඟ කළ ඒ සොඳුරු කතාබහ අවසානයේ ඇගේ මියුරු හඬින් අපට සංග්‍රහ කිරීමටද ඈ අමතක කළේ නැත. ඕනෑම අයෙකු නිද්‍රාවට පත් කරවනසුලු භාවමය හඬ සවන්පත් අතර රැඳෙද්දී මා සංවාදය නිමාකර ඇයට සමුදුන්නෙමි.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප - **ප්‍රදීප් දඹරගේ**

පසුතලය - **සෝලිස් හොටෙල් පිටකෝට්ටේ**

බිරිඳ ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම දික්කසාද කරන්න තරම් වැරැද්දක්ද?

මේ කතාවට පාදක වන යුවතිය නුවණිය. ඇගේ සැමියා කසුන්ය. නුවණිත් කසුනුත් විවාහ වී තිබුණේ මංගල යෝජනාවකිනි. එහෙත් අලුත විවාහ වූ මේ දෙපළගේ විවාහයේ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය පැවතියේ මාසයක කාලයක් පමණි. ඒ එවන් කෙටි කාලයකින්ම කසුන් නුවණිගෙන් වෙන්වීමට අවශ්‍ය යැයි තදින්ම කියා සිටි නිසාය. ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔහුගේ මවට පියාට මෙන්ම නුවණිගේ දෙමාපියන්ටද දැන්වීමට කසුන් පසුබට වුණේ නැත. ඒ නිසාම දෙපාර්ශවයේ විශාල ගෝරනාඩුවක් පවා ඇති වූ අතර වෙන්වීමට හේතු ලෙස ඔහු කීවේ **"මේ ගෑනි මහ නරක ගෑනු කෙනෙක්"** කියාය.

තමාට මෙවන් චෝදනාවක් එල්ල කරන්නේ ඇයිද කියාවත් නොදන්නා නුවණිට බලාගත් අත බලා ඉකිගැසීම විනා වෙනත් විකල්පයක් තිබුණේ නැත.

"හරි මම ඩිවෝස් එක දෙන්නම්. හැබැයි මාව ඩිවෝර්ස් කරන්න හේතුව මට දැනගන්න ඕනේ."

නුවණි ඇගේ හඬ අවදිකළේ ඉවසීමේ සීමාව ඇයව පසුකර ගියාටත් පසුවය.

"තමුන් මොනවද කළේ කියලා තමුන් දන්නවනේ?"

ඉන්පසු කසුන් උස්හඬින් කීවේ ඔහු අසළ නොමැති මොහොතක නුවණි තනිව ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන බව ඔහු සිය දෑසින්ම දුටු බවය. එවන් දේහි නිරත වන කාන්තාවන්ගේ චරිතය එතරම් හොඳ නැති බවත්, ඇයට ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇති බවට ඔහු සැක කරනා බවත් කසුන් නුවණිගේ මූණටම කීවේය.

කසුන්ගේ මේ කතාව අසා සිටිනවා විනා එයට පිළිතුරක් දීමට ඒ මොහොතේ නුවණි අපොහොසත් වුවත් පසුදින උදෑසනම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකට යාමට ඇය එවෙලේම තීරණය කළාය.

ලිංගාශ්‍රිත සායනයකදී නුවණිව මට මුණගැසුණේ එලෙසය. නුවණිගේ මේ කතාවෙන් මම පූර්විකාව ලබාගත්තේ ස්වයං වින්දනය ඔය කොයි කවුරුත් කියනා තරමේ පාපිශ්ඨ හෝ නොහොඹිනා කර්තව්‍යයක් නොවන බව ඔබට පැහැදිලි කිරීමට.

ස්වයං වින්දනය (Masturbration) ලෙස අප නිර්වචනය කරන්නේ තනිව ලිංගික තෘප්තිය ලබාගැනීමකට වන අතර මේ සඳහා පුරුෂ පාර්ශවයේ වැඩි ප්‍රවණාවක් සහ කාන්තා පර්ශවයේ අඩු ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබෙන බව කිව යුතුය.

ඕනෑම අයෙකුට ලිංගික තෘප්තිය ලබාගැනීමට ඇති ආරක්ෂාකාරීම සහ විශ්වාසවන්තම ක්‍රමය මෙය ලෙස හඳුන්වාදීමේ වරදක් නැත. එමෙන්ම අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් සහ ලිංගාශ්‍රිත බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම පමණක් නොව අතවර, අපයෝජන වැනි ලිංගක අපරාධ වළක්වාගැනීමටත් ස්වයං වින්දනය හොඳ බව බොහෝ විද්වතුන්ගේ මතයයි.

> **කාන්තාවන්ට ආර්ථවයේදී දැනෙන වේදනාව අඩු කරගන්න මේක හොඳ ක්‍රමයක්**

ස්වයං වින්දනයේදී නිකුත් වන සතුටු හෝර්මෝනය මිනිසාගේ මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ දමයි. එමෙන්ම කාන්තාවන්ට ආර්ථවයේදී දැනෙන වේදනාව අඩු කරගැනීමටද මෙය උපකාරී වන බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත.

සායනවලදී බොහෝදෙනා අපගෙන් අසන පැනයක් වන්නේ ''ස්වයං වින්දනයේ යෙදුනහම ඇඟ කෙට්ටු වෙනවාද?'' යන්නයි. මෙමගින් ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝවන බව තව සමහරුන්ගේ අදහසයි.

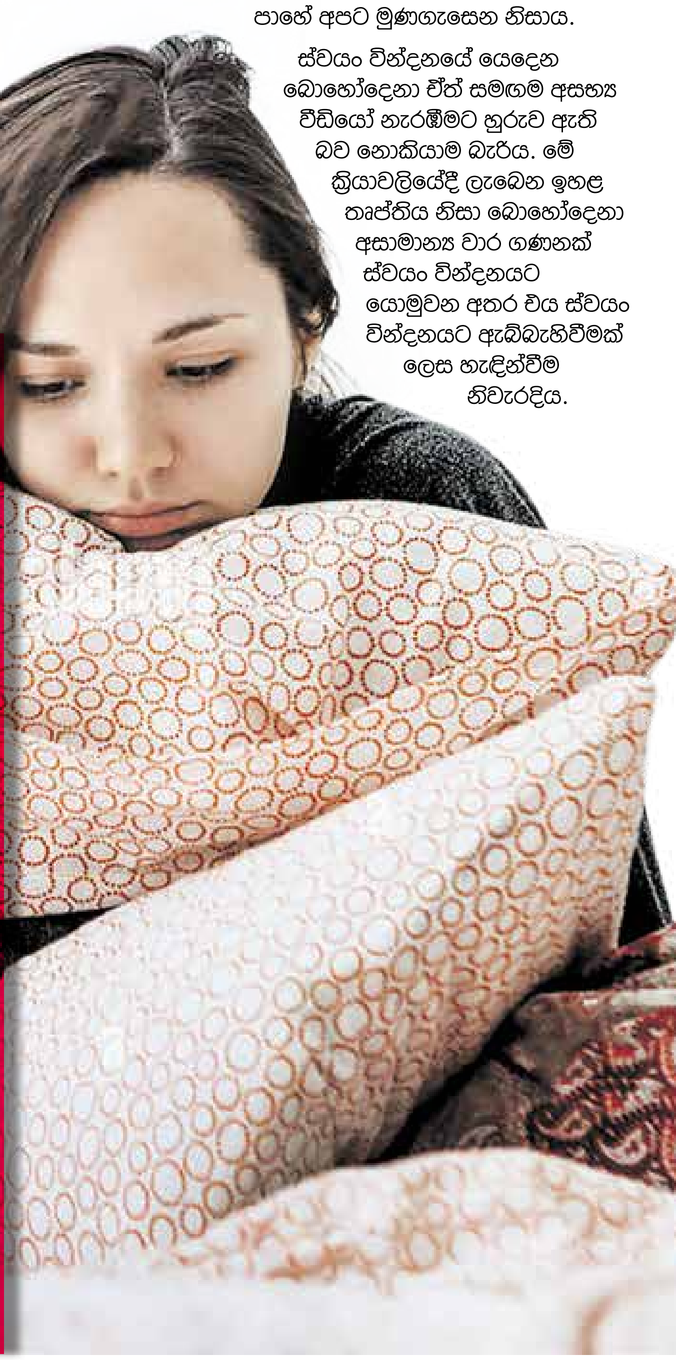
ස්වයං වින්දනයේ යෙදුණු පලියට ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝවනවා යැයි සිතීම තරමක් විහිළුසහගතය. එසේම ඇඟ කෙට්ටු වීම, මාංශපේශී ස්නායු ගැටලු ඇතිවෙන බවට පවතින කතාවලටද කිසිඳු විද්‍යාත්මක පදනමක් නැත.

> **ඇබ්බැහිවෙලා නම් ප්‍රශ්නයක්. එහෙම නැත්නම්, එවැනි දෙයක් දැක්කොත් පුද්ගලිකත්වයට ඉඩදීලා පාඩුවෙ ඉන්න**

ස්වයං වින්දනයට කාන්තා පාර්ශවය අඩුවෙන් යොමු වීමටත් බොහෝදුරට හේතුව එවැනි ගැහැනුන් දුෂ්චරිත ඇත්තියන් බවට පැතිරෙන කතාය. ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම නිසා තමා පිළිබඳව වරදකාරී හැඟීම් ඇති කරගෙන විශාදය, කාංසාව වැනි මානසික තැවුල් ඇති කරගත් යුවතියන්ද ඇත. මා පෙර කී නුවණිද එවැනි හැඟීමක සිටින බව මට පැහැදිලි විය. මා ඉන්පසු කළේ ඇයගේ සැමියාත් කැඳවා දෙදෙනාට මේ පිළිබඳව හොඳ විග්‍රහයක් කර දී පවුල් ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය උදෙසා නිසි උපදේශනයක් ලබාදීමට කටයුතු කිරීමයි.

එහෙත් ඕනෑම දෙයක් ඕනෑවට වඩා අවශ්‍ය නැති බව කියන්නේ කට කසනවාට නොවේ. මා එසේ කියන්නේ ස්වයං වින්දනයට අනවශ්‍ය ලෙස ඇබ්බැහි වී ජීවිතයේ එදිනෙදා වැඩකටයුතුත් පවුල් ජීවිතයත් අවුල් කරගත් පිරිස්ද නිතරම පාහේ අපට මුණගැසෙන නිසාය.

ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන බොහෝදෙනා ඒත් සමඟම අසභ්‍ය වීඩියෝ නැරඹීමට හුරුව ඇති බව නොකියාම බැරිය. මේ ක්‍රියාවලියේදී ලැබෙන ඉහළ තෘප්තිය නිසා බොහෝදෙනා අසාමාන්‍ය වාර ගණනක් ස්වයං වින්දනයට යොමුවන අතර එය ස්වයං වින්දනයට ඇබ්බැහිවීමක් ලෙස හැඳින්වීම නිවැරදිය.



විවාහයෙන් පසු ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමට අකමැති සැමියා තනිව ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන බව ඇතැම් කාන්තාවන් පවසති. ස්වයං වින්දනයේදී ලැබෙන ඉහළ තෘප්තිමත්භාවය නිසා බිරිඳ සමඟ ලිංගිකව එක්වූ විට එවැනි තෘප්තියක් නොලැබෙන බව එවන් සැමියන්ගේ අදහසයි. පවුල් ජීවිතයක ශක්තිමත්භාවයට මෙන්ම මිනිසාගේ කායික, මානිසක යහපැවැත්ම උදෙසාත් යහපත් ලිංගික සබඳතා අත්‍යවශ්‍යය. ඉදින් එවන් ගැටලු සඟවාගෙන නොසිට සැමියාව ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකට යොමුකර ඒ සම්බන්ධ නිසි උපදේශන ලබාගැනීම බිරිඳකගේ වගකීමයි.

තම දරුවා ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන බවට කම්පාවන මව්වරුන්ද සුලබය. ඒ පිළිබඳව කතා කිරීමටත් මේ ලිපියේම කොටසක් වෙන් කිරීම හොඳ යැයි සිතුවේ ඒ නිසාය.

සෑම ළදරුවෙක්ම මවගේ කුස තුළ සිටිනා අවදියේද තමන්ගේ ලිංගික අවයව ස්පර්ශ කරයි. ලිංගික තෘප්තිමත්භාවය පිළිබඳව දැනීමක් නැති වුවත් ලිංගික අවයව ස්පර්ශයෙන් දරුවා යම් සතුටක් ලබන බව වෛද්‍ය මතයයි.

ඕනෑම වයසක දරුවෙක් තම ලිංගික පෙදෙස් ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ ඇත. එය ඔවුන්ගේ ලිංගිත පරිණතියේ එක් අවස්ථාක් ලෙස හැඳින්වීමේ වරදක් නැත. දරුවා ලිංගික අවයව ස්පර්ශ කරනු දුටු සැණින් බොහෝ මාපියන් කරන්නේ දරුවන්ට කායික හෝ වාචික දඬුවම් පැමිණවීමයි.

දුරදිග නොසිතා කරනා එවන් දෙයින් මතුයම් දිනක දරුවාට ලිංගිකව අකර්මණ්‍යවීමේ ගැටලු පවා ඇතිවීමට ඉඩ ඇති බව කිව යුතුය.

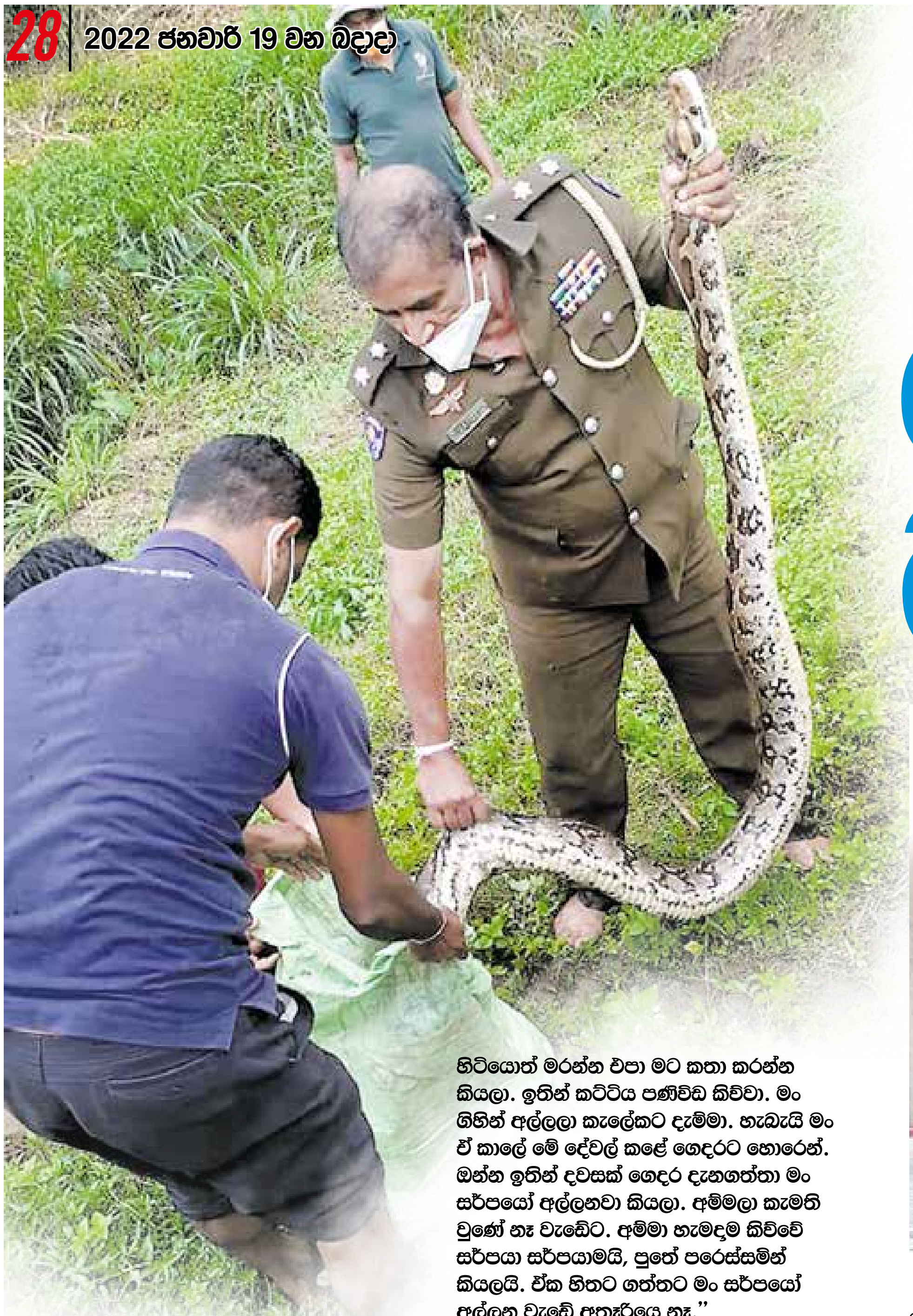
දරුවෙකු ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙනු දුටුවේ නම් ඔහු එය ඇබ්බැහිවීමක් ලෙස සිදුකරවාද නැත්නම් සාමාන්‍ය ලෙස සිදු කරනවාද සොයා බලන්න. ඇබ්බැහිවීමක් නම් දරුවගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවිය හැකි නිසා ඔහුව නිසි උපදේශනවලට යොමුකිරීමේ වරදක් නැත. එහෙත් එවන් තත්ත්වයක් නැතිනම් ඔහුගේ පෞද්ගලිකත්වයට ඉඩ දී එය අමතක කර දැමීම බුද්ධිමත් වැඩිහිටියෙකුගේ යුතුකමය.

ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාස
ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

නෝනට හොරෙන් සර්පයෝ අල්ලන

පොලිසියේ මහත්තයා



'විෂඝෝර සර්පයා - දැක නොමැරූ මෝඩයා'

පැරැණ්නෝ සර්පයන් විෂයෙහි කටයුතු කළේ එහෙමය. පිපාසාවට වතුර ටිකක් සොයා යන ගමනේ හෝ කුසගින්නට ගොදුරක් ඩැහැගැනීමට යන අතුරතුර පාර වැරදී ගෙමිදුලට එන සර්පයෙක් දුටුවොත් ඔවුන් ලේසියෙන් අත්හැරියේ නැත. දණ්ඩක් මුගුරක් ගෙන සර්පයාගේ හිසට පහර දී මරන තෙක් ඔවුන්ට ඉස්පාසුවක් තිබුණේද නැත. එසේ නොකර උඟට නිදහසේ යන්නට දීම මෝඩකමක් ලෙසයි අතීත ගැමියෝ විශ්වාස කළේ.

ඉස්සර සර්පයෝ අල්ලලා කුරුම්බා ගෙඩිවල දාලා බිත්තරයි පණුවොයි කවනවා. ඊටපස්සෙ කැලේට ගිහින් දානවා

පදියපැලැල්ලේ, ලඳුපිට, මුත්තෙට්ටු තැන්නෙහි විසූ සුජීව සමන් කුමාර අඹගස්පිටියට නම් කුඩා කල සිට මේ හිරිහැර කිරීම් නොරිස්සුවේය. සර්පයින්ට සෙනේ පාන්නට පටන්ගත්තේ කවදාද කියා මතක නැතත් මිනිසුන් සර්පයින්ට දෙන දඬුවම් දැක කම්පා වුණු ළමා කාලයක් තිබූ බව ඔහුට අදටත් මතකය. ඒ නිසා සර්පයෙක් දුටුවිට මිනිසුන් කපා කොටා මරන්නට පෙර උන් අල්වාගෙන බිත්තර සහ පණුවන් කවමින් කුරුම්බා ගෙඩිවල දමාගෙන ඔහු රැක්කේය. ඉන්පසු සුරක්ෂිතව කැලයට මුදාහැරියේය.

"ගම්වල මිනිස්සු ගෙවල්වලට සර්පයෝ එනකොට කපලා කොටලා හරි ගහලා තලලා හරි ඒ සතා මරනවා. මට ඒක බලන් ඉන්න බෑ. ඒ නිසා මං එයාලට කියලා තිබ්බා සර්පයෝ හිටියොත් මරන්න එපා මට කතා කරන්න කියලා. ඉතින් කට්ටිය පණිවිඩ කිව්වා. මං ගිහින් අල්ලලා කැලේකට දැම්මා. හැබැයි මං ඒ කාලේ මේ දේවල් කළේ ගෙදරට හොරෙන්. ඔන්න ඉතින් දවසක් ගෙදර දැනගත්තා මං සර්පයෝ අල්ලනවා කියලා. අම්මලා කැමති වුණේ නෑ වැඩේට. අම්මා හැමදාම කිව්වේ සර්පයා සර්පයාමයි, පුතේ පරෙස්සමින් කියලයි. ඒක හිතට ගත්තට මං සර්පයෝ අල්ලන වැඩේ අතෑරියෙ නෑ."

ඔහු 1986 වසරේ පොලිසියට බැඳී 1987 වසරේ STF සේවයට ආවේය. එනිසා කැලේ පුහුණුවීම්වලදී මෙන්ම කැලේ රාජකාරි කටයුතු අතරතුරදීත් හමුවූ සර්පයින්ගේ ජීවිත ඔහු අතින් බේරුණේය. තමා විසින්ම සර්පයන් අල්ලන ක්‍රමවේදයන් උගත්තා මිස ඒ ගැන කවරෙක්ගෙන් හෝ ඉගෙනගන්නට ඔහුට ඉසිඹුවක් හෝ ඕනෑකමක් නොවීය. ටික කලක් යද්දී සර්ප කරුණාවෙන් පිරි අඹගස්පිටිය ගැන පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකායේ නිලධාරීන්ටත් දැනගන්නට ලැබුණි.

"ඔයාමඩුව ගම්උදාව තිබ්බ කාලේ අපේ ඩීඅයිජී මහත්තයෙක් හිටියා ජයවීර කියලා. මට කතා කරලා කිව්වා ගම්උදාවෙ අපෙන් දාන ස්ටෝල් එකේ සර්පයෝ දාලා පෙන්නමු කියලා. මං හා කිව්වා. මං මාසයක් එක හමාරක් උදේ රෑ සූරියවැව කැලේ ඇවිද ඇවිද සර්පයෝ හෙව්වා. නයි, පොළොංගු, කරවල්ලු, මූදු කරවල්ලු, නාග මාපිල්ලු වගේ ලංකාවට ආවේණික සර්ප වර්ග පනහක් විතර ඇල්ලුවා. ඒ ගොල්ලො අල්ලලා ජෝඩු විදිහට පෙට්ටිවල දැම්මා. එහෙම හිටපු නයි පෙට්ටියේ නැයිනි බිත්තර දාලා තිබිලා ඒවා අයින් කරන්න යද්දි මගෙ අතට ගැහුවා. නුවර රෝහලේ ටික දවසක් ප්‍රතිකාරත් ලැබුවා. අපි ස්ටෝල් එකේ ලොකු හුඹහක් බැඳලා මිනිස්සුන්ට නරඹන්න සර්පයෝ තිබ්බා. ගම්උදාව ඉවර වුණාම ආයෙත් ඒ සත්තු ටික නිදහසේ ජීවත් වෙන්න ඒ කැලෑවටම දැම්මා."

පොලිස් විශේෂ කාර්ය බළකායේ වසර තිහක් සේවය කළ අඹගස්පිටිය යළි 2017 පොලිස් සේවයට එක් වුණේය. ඔහුගේ රාජකාරී ස්ථානය වූයේ වලපනේ මූලස්ථාන පොලිසියයි. එහි පාලන අංශයේ ස්ථානාධිපතිවරයා ලෙස කටයුතු කරන අඹගස්පිටිය මූලස්ථාන ප්‍රධාන පොලිස් පරික්ෂකවරයා නොමැති දිනයන් හී වැඩ බලන මූලස්ථාන පොලිස් පරීක්ෂක රාජකාරියද කළේය. එදා, ජනවාරි 08 වැනිදා ද එවන් දිනක් විය.

"එදා අපේ මූලස්ථාන ප්‍රධාන පොලිස් පරික්ෂක එන්.ඩී.හෙට්ටිආරච්චි මහත්තයා නිවාඩු නිසා මමයි වැඩ බැලුවෙ. දවල් තුනට තුන හමාරට වගේ පොලීසියට කෝල් එකක් ඇවිත් තිබුණා වලපනේ ප්‍රදේශයේ ගෙදරක් ළඟ කුඹුරකට පිඹුරෙක් ඇවිත් ඉන්නවා කියලා. ඒ කෝල් එක ගත්ත කෙනා මට පණිවිඩේ කිව්වා. මං ඒ කෝල් එකට කතා කරලා විස්තර අහගෙන කිව්වා කීර්තිබණ්ඩාරපුර වනජීවී කාර්යාලෙටත් දන්වන්න කියලා. එහෙම කියලා සැරයන් තිස්සයි, රියදුරු පොලිස් කොස්තාපල් දිඹුල්කුඹුරයි එක්ක මමත් එතැනට ගියා. පොලිසියටත් කිව්වා වනජීවී එකට දන්වන්න කියලා. කිව්ව තැනට පොලිසියේ ඉඳලා කිලෝමීටර් දෙක හමාරක් තුනක් ඇති. ඒ වෙලේ වහිනවා.

කුඹුරක් කිව්වට ඒක මඩ කුඹුරක්. කුඩැල්ලොත් පිරිලා. මං සපත්තු දෙක ගලවලා දාලා කුඹුරට බැස්සා."

කිලෝ අසූවක් විතර බර පිඹුරෙක් අල්ලගෙන මං මිනිස්සුන්ගෙන් උදව් ඉල්ලුවා. ඒත් උදව් කරනවා වෙනුවට හැමෝම තවත් ඈතට දිව්වා

ඒ වනවිට ගමේ අය සිටියේ පිඹුරාට බිය වීය. ඒ නිසා අන්න අතන, කියා අත දිගු කර පෙන්නුවා මිස ඔහුත් සමඟ කිසිවෙකුත් කුඹුරට බසින්නට සූදානමක් නොවිණි. ඔහුත් සමඟ බය නැතුව එන ලෙස කීවාට පසු එක් ගම්වැසියෙක් පිඹුරා සිටි තැන පෙන්වන්නට ආවේය.

"ඒ මනුස්සයා මේන් සර් කියලා පිඹුරගෙ නැට්ට පෙන්නුවා. ඔලුව හෙව්වත් මඩේ හංගගෙන හිටපු හින්ද හොයාගන්න බැරි වුණා. මම නැට්ට දිගේ මඩ පහුරු ගාගෙන කඳ දිගේ අල්ලගෙන ගිහින් පිඹුරගෙ ඔලුව අල්ල ගත්තා. ඒත් මොන විදිහකින්වත් උස්සන්න බෑ. කිලෝ හැත්තෑවක් අසූවක් බර ඇති. අඩි පහළොවකට වඩා දිග තියෙන්න ඇති.

සතා ඇල්លුවට පස්සෙ මිනිස්සු ළඟට එනවා වෙනුවට බයේ ඈතට දිව්වා. මං උදව්වක් ඉල්ලුවත් කවුරුත් කිට්ටු වුණේ නෑ. මං ඉතින් නැට්ටෙනුයි ඔලුවෙනුයි අල්ලගෙන කුඹුර දිගේ පිඹුරුව ඇදගෙන ආවේ උස්සගෙන එන්න බැරි හින්ද. එතකොටම වගේ වනජීවී එකෙනුත් ආවා.

පිඹුරා මඩෙන් නෑවිලා හිටියෙ. මම එතැන තිබ්බ පොඩි ඇලපාරට දාලා අල්ලගෙන හිටපු විදිහෙන්ම පිඹුරගෙ මඩත් හේදුවා. ඊටපස්සෙ ගමේ කෙනෙක් ගෙනාව පොහොර මල්ලට දාලා වන ජීවී එකට බාර දුන්නා. වන ජීවියෙන් පිඹුරව රන්දෙණිගල රක්ෂිතයට මුදා හැර තිබුණා."

ඉන්පසු පොලිස් පරීක්ෂක අඹගස්පිටිය සර්පයන් අල්ලන්නට සමතෙක් බව බොහෝදෙනෙක් දැනගත්හ.

"මේ ජීවිතේ මං ගොඩක් සර්පයෝ අල්ලලා ජීවිත දානය දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා මං ගැන දන්න අය අදටත් සර්පයෙක් හිටියොත් මට කතා කරනවා.

ඉස්සර අම්මට හොරෙන් සර්පයෝ ඇල්លුවා වගේ දැන් නෝනට හොරෙන් තමයි සර්පයෝ අල්ලන වැඩේ කරන්නෙ. නයා කෑවට පස්සෙ එයා බයයි. මගෙ දරුවො තුන්දෙනාගෙන් පුතත් මං වගෙයි.

පොඩි වයසෙ ඉඳලම සර්පයින් අල්ලනවා. දැන් අවුරුදු විසි එකක්. ඒත් ඒ පුරුද්ද නැති වෙලා නෑ. හැබැයි මටත් කියවෙනවා 'පරෙස්සමින් පුතේ' කියලා."

ඒ මව කී පරිද්දෙන් සර්පයා සර්පයාම බව ඔහුත් දැන් දන්නා නිසා විය යුතුය.

බියංකා නානායක්කාර

වත සුරතල් කකුල් කවල්

“බලන්නකෝ මගේ කකුල් දෙක හොඳටෝම පැලිලා. දැන් මම කැමති විදියේ සෙරෙප්පු දෙකක්වත් දාන්න විදියක් නැහැ.”

මේ ළඟකදී අහම්බෙන් වගේ මුණගැහුණු යාළුවෙක් දෙපතුල් ගැන එයාගේ දුක්ගැනවිල්ල මාත් එක්ක කිව්වේ ඔහොම. ඉතින් කකුල් දෙකට අන්තිමට ක්‍රීම් ටිකක් එහෙම ගෑව කාලයක් මතකද කියලා ඔන්න මම ඒ පාර එයාගෙන් ඇහුවා.

“කාටද අනේ හැමදම කකුල්වලට ක්‍රීම් ගාන්න මතක් වෙන්නේ...?”

ඇත්ත. ‘ළප නොමවන් සඳ වගේ මුහුණක්’ ගැන උනන්දුවෙන ගොඩක් අය සිනිඳු සුකුමාල දෙපතුල් ගැන නම් උනන්දු වෙන්නෙ නැහැ කියන එක ඇත්ත කතාවක්. ඒ නිසාමද කොහෙද අවුරුදු තිහ තිස්පහ පැන්න ගමන් බහුතරයක් කාන්තාවන්ගේ යටිපතුල් පැලෙනවා කියලා ඇමෙරිකානු වෛද්‍යවරුන් කණ්ඩායමක් හොයාගෙන තියෙනවා.

එහෙම වුණාම යටිපතුල්වල අවලස්සන වහගන්න සමහරු පතුල් ආවරණය වෙන සපත්තු සෙරෙප්පු විතරක් පාවිච්චි කරනවා.

ඔය පැලුම් අස්සෙන් විෂබීජ වගේ දේවල් ගියොත් නම් වැඩේ ලේසි නැහැ රජෝ

ඒ වගේම තමන්ගේ පැලුනු දෙපා යුග්මය ලෝකයා දකී කියන ලැජ්ජාවට ප්‍රසිද්ධියේ සපත්තු ගලවන්න අකැමති බවලත්තුත් ඉන්නවා.

ඊජිප්තුවේ තියෙන අන්ක්මහෝර් කියන පාරා සොහොනට ඇතුළු වෙන ස්ථානයේ තියෙන කැටයම්වල ඒ කාලේ උදවිය යටිපතුල්වලට සත්කාර කරපු හැටි කැටයම් කරලා තියෙනවලු. රජ පෙළපත්වල අයට යටිපතුල් හරියට මල් ගානයිලු. ඒ කාලේ යටිපතුල්වල පෙනුම පුද්ගලයෙකුගේ සමාජ ස්ථරය පිළිබිඹු කළා කියලයි පොත්වල සඳහන්. ඒ කතාව නම් ඒ කාලෙට විතරක් නෙමෙයි මේ කාලෙටත් වලංගුයි. මොකද කොච්චර ලස්සනට ඇඳලා පැළඳලා හිටියත් යටිපතුල් පැලිලා, ඝනවෙලා, කළුවෙලා නම් උඩින් ඔපේ යටින් හපේ කියලා එහෙම අයව හංවඩු ගැහෙන්න වැඩි වෙලාවක් යන්නේ නැහැ.

අනික විලුඹ පැලෙනවා කියන එක නිකන්ම නිකන් රූපලාවණ්‍ය ගැටලුවක් විතරක් නෙමෙයි. මොකද විලුඹ පැලුණු කෙනෙක්ට පාවහන් නැතුව ඇවිදින්න කරන්නත් අපහසුයිනේ.

එහෙනම් මේ විදියට විලුඹ පැලෙන්නේ ඇයි කියන එකත් අපි ටිකක් බලමු.

අපේ ශරීරයේ බර දරාගෙන ඉන්නේ අපේ කකුල්. ඒ නිසා දෙපාවලට නිතරම දැඩි පීඩනයක් යෙදෙනවා. ඉතින් පතුල්වල සම ඝනවෙලා තෙතමනය අඩුවුණු හැටියේ යටිපතුල් පැලෙන්න බලනවා.

ඔය විදියට පතුල්වල සම ඝනවෙන්නත්, තෙතමනය අඩුවෙන්නත් බලපාන කරුණු කාරණා කිහිපයක් තියෙනවා.

ප්‍රධානම දේ තමයි අපිරිසිදුකම. දවසකට එකපාරක්වත් හොඳට අතුල්ලලා යටිපතුල හෝදන්නේ නැත්නම් යටිපතුල්වල මැරුණු සම එකතැනට එක්කාසු වෙලා සම ඝන වෙන බව ආයේ අමුතුවෙන් කියන්න දෙයක් නෙවෙයි.

ඉස්සෝ, දැල්ලෝ, රතු මිරිස්, තක්කාලි කන්නම ඕනද?

ඉස්සර අපේ ගැමි කාන්තාවෝ යටිපතුල් අතුල්ලන්න හොඳට වේළුණු වැටකොළුවලින් හදාගත්තු වැටකොළු කොස්සක් භාවිතා කරලා තියෙනවා. හොඳට වේළුණු වැටකොළු කරලක් දවස් දහයක් මඩේ ගිල්වලා තියලා පදම් කරලා ගත්තම යටිපතුල් අතුල්ලන්න පංකාදු පහයිලු. ඒ වගේම නාන මංකඩ ළඟ තියෙන සියුම් ගල් පොත්තක පතුල් අතුල්ලන්නත් ඒ අය පුරුදු වෙලා ඉඳලා තියෙනවා.

දැන් කාලෙත් ඕන කෙනෙක්ට ඔය වැටකොළු කොස්ස ලේසියෙන්ම හදාගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් බොහොම පුංචි මුදලකට වෙළඳපොළේ තියෙන පියුමික් ගලුත් යටිපතුල්වල මැරුණු සම ඉවත් කරන්න කදිමයි. ඔය මොකුත්ම නැත්නම් මේ වැඩේට පාවිච්චි කරලා ඉවත දාපු දත් බුරුසුවක් හරි යොදාගන්න පුළුවන්නේ.

අනිත් ප්‍රධානම කාරණාව තමයි ඇඟේ උෂ්ණාධිකබව. ඒ නිසා ඉක්මනට පතුල් පැලෙන කෙනෙක් නම් ඉස්සෝ, දැල්ලෝ, තෙල්, රතු මිරිස්, තක්කාලි, සැමන් වගේ උෂ්ණ අධික ආහාර හැකිතාක් අඩු කරලා බෙලිමල්, තැඹිලි, සව්, කොමඩු, කැකිරි වගේ ඇඟ නිවන ආහාර ගන්න බලන්න.

උඩින් ඔපේ යටින් හපේ විලුඹ දැක්කම ලකුණු කැපේ

‘ඇවිද්ද පය දහස් වටී’ කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. ඒක ඇත්ත. හැබැයි කකුල් වෙහෙසවන තරමට ඒවට සත්කාර කරන්න ඕනේ. මොකද නිතරම කකුල් වෙහෙසවන අය වගේම දීර්ඝකාලයක් හිටගෙන ඉන්න අයගෙත් යටිපතුල් පැලෙන්න අවධානමක් තියෙනවා.

ගොඩක් නෝනලා කකුල ලස්සනට කැපිලා පේන අඩි උස පාවහන් පළඳින්න කැමතියිනේ. හැබැයි නිතර නිතර විලුඹට ආධාරක නොවන විදියේ පාවහන් පළඳින එකනම් යටිපතුලට ඒ හැටි ගුණ නැහැ.

මේ කිව්ව කාරණාවලට අමතරව තරබාරුකම, වයස්ගත වීම, ගර්භනීබව, සමේ ස්වභාවික තෙල් ඉවත් කරන සැර සබන් භාවිතය වගේ හේතුත් යටිපතුල් පැලෙන්න හේතු වෙනවා.

දියවැඩියාව, විටමින් ඌණතා, සමේ රෝග, දිලීර ආසාදන නිසාත් පතුල් පැලෙන්න බලනවා. එතකොට නම් පතුල් පැලෙන එකට අමතරව අධිකව පතුල් කැසීම, ලේ ගැලීම, වේදනාව, වණවීම වගේ ලක්ෂණත් එනවා. ඉතින් එහෙම ලක්ෂණ තියෙනවා නම් හෙට උදේම ගිහිල්ලා වෛද්‍යවරයෙක් හම්බෙන්න කියලා තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

දැනටමත් පතුල් පැලුණු කෙනෙක් නම් නිතරම කකුල් පිරිසිදුව, වියළිවට තියාගන්න බලන්න. අපේ කකුල් කුණු, දූහුවිලි, ජලය වගේ දේවල්වලට නිරාවරණය වෙනවා වැඩි නිසා ඔය පැලුම් අස්සෙන් විෂබීජ වගේ දේවල් ගියොත් නම් වැඩේ ලේසි නැහැ රජෝ!

ඒ වගේම අතපය තියාගෙන ඉන්න බැරිවට තව සමහරු ඔය පැලුණු තැන් බ්ලේඩ් තල, මොට්ට පිහියා කෑලිවලින් පතුරු ගහන්න උත්සාහ කරනවා. ඒකෙනුත් අපේ ඇඟට විෂබීජ ඇතුළු වෙලා දුරදිග ගිය සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

හරි! දැන් අපි බලමු පැලුණු යටිපතුල් ඉක්මනටම සුවපත් කරගන්න ගෙදරදිම කරගන්න පුළුවන් සත්කාර මොනවද කියලා.

පළවෙනි එක, දවසකට දෙපාරක්වත් පතුල්වලට හොඳ ඝනකම් මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් එකක් ආලේප කරලා කකුල විනාඩි පහක්වත් සම්බාහනය කරන්න.

සීනිවලට ඔලිව් තෙල් බිංදුවක් එක්කාසු කරලා කකුල විනාඩි පහක් විතර ස්ක්‍රබ් කරන එකෙනුත් පතුල්වල මැරුණු සම පහසුවෙන්ම ඉවත් කරන්න පුළුවන්.

කහ, මී පැණි, අබ තෙල් එකට මිශ්‍ර කරලා පතුල්වල ගාලා විනාඩි පහක් විතර තියලා සෝදලා ඉවත් කරන එකත් හොඳ සත්කාරයක්.

උණුසුම් වතුරට බේබි ෂැම්පු ටිකක් දාලා කකුල විනාඩි 10ක් විතර ගිල්වාගෙන ඉන්න. පස්සේ හොඳට කකුල තෙතමාත්තු කරලා මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් ටිකක් ආලේප කරන්න.

හැමදම නින්දට යන්න කලින් ඔලිව් තෙල් බිංදු දෙක තුනක් පතුල්වල අලේප කරන එකත් හොඳයි.

රෝස වතුරවලට ග්ලිසරින් ටිකක් මිශ්‍ර කරලා කකුලේ ආලේප කරන්නත් පුළුවන්.

හොඳට ඉදුණු කෙසෙල් ගෙඩියක් තලපයක් වෙන්න පොඩි කරලා පතුල්වල ගාන එකත් හොඳ සත්කාරයක්.

ඔය සත්කාරවලට අමතරව Salicylic Acid, Alpha-hydroxy Acid වගේ පතුල්වලට ගුණදෙන සංයෝග අඩංගු ෆුට් ක්‍රීම් එකක් භාවිත කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.

හැබැයි ඉතින් මේ කිව්ව සත්කාර දවසක් දෙකක් කරලා කම්මැලිකමට අතඇරලා දාන්න නම් එපා. ඉස්සර හිටපු උදවිය පතුල්වලට රත්තරන් පවා ආලේප කරලා තියෙනවා.

නෑ... නෑ.. මේ කියන්නේ කකුල්වලට රත්තරන් ගාන්න කියලා එහෙම නෙමෙයි.

ඒත් ඉතින් කාට නැතත් අපිව දරාගෙන ඉන්න අපේ කකුල්වලට දෙවියන්ට වගේ සැළකුවට පාඩු නැහැනේ. නේද?

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඈවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

53 කොටස

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතැන් සිට

මෙයාට තව මොකටද සල්ලි?

මම ඇතිවෙන්න හම්බ කරලා තියෙනවනේ...

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ අත තිබූ රිසීවරය දුරකතනය මතින් තබනවාත් සමඟම යළිත් එය නාද වුණේය. යළිත් ආරක්ෂක නිලධාරී ජයරත්න ඇමතුමේය.

"මැඩම් ඇවිත් ඉන්නේ මැඩම්ගේ මල්ලි කියනවා. අයිඩෙන්ටියේ නම තියෙන්නෙ නිශ්ශංක බණ්ඩාර රණවන කියලා. තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා."

සහෝදරයා පැමිණි බව ඇසීම සතුටට කාරණාවක් වුවත් ඔවුන් නොදන්නවා පැමිණියේ ඇයි කියා ඈ සිතේ ප්‍රශ්නයක් ඇති විය. ඔහු අතේ ජංගම දුරකතනයක්ද තිබුණි. අඩුම තරමේ මෙහි එන්නට තීරණය කළ මොහොතේ එයින් ඇමතුමක් දුන්නේ නම් ආරක්ෂක අංශ ළඟ මෙසේ පමා වන්නට සිදුවන්නේ නැත.

> ඉස්සර ළමයි තමයි ගෙවල් ඇතුළෙ හිටියෙ

"එයාලව එවන්න ජයරත්න."

ඇය දුරකතනය ළඟින් මෑත්ව මුළුතැන්ගේ දෙසට ගියාය. ඒ නිවසේ පොදු වැඩ වෙනුවෙන් සිටින සේවිකාව සොයාය. ඇයට තිදෙනකු වෙනුවෙන් තේ සූදානම් කරන ලෙස දැන්වූ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ආපසු නිවෙස ඉදිරිපසට යන්නට සැරසුණා පමණි. පිටුපසින් පැමිණි අයෙක් ඇගේ දෙවුර දැඩි ලෙස තදින් අල්ලාගනු දැනුණි.

"නැන්දම්මා කොච්චර කාලෙකින්ද?"

චතුමිණීව කටහඬින් ඇඳින්නත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කිසිවක්ම නොකියා ඈ කෙරෙන් හමා ආ ප්‍රසන්න විලවුන් සුවඳ ආඝ්‍රහණය කළාය.

"කොහොම හරි මං නැන්දම්මාව සප්‍රයිස් කළානේ..."

අවුරුදු විසිහයක තරුණියක් වුවත් පොඩි දැරියක සේ කියමින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ මුහුණ ඉදිරියට විත් ඇය ගෙළ බදගෙන මුහුණ සිප ගත්තාය. ඇගේ ස්පර්ශය මල් පෙත්තක් කම්මුලේ ගෑවෙනවා වැනි සිනිඳු බවකිනි සෙනෙහෙලතා මැණිකේට දැනුණේ. අවසන්වරට දැක්කාටත් වඩා ඇය ප්‍රභාමත් යුවතියකව සිටියාය.

"එනකම් කියන්න එපා කිව්වා. නැන්දම්මා පුදුම කරවන්න ඕනි කියලා. එයාට වැරදුණේ ගේට්ටුවෙන්..."

නිශ්ශංක බණ්ඩාර කීවේ තරහකින් නොවේ.

"මාත් බැලුවෙ ඒක තමයි... සතිඅන්තෙ එනවා කියලා මේ හදිස්සියේ මොකද මේ පැත්තෙ කියලා. ඉතින් පුතේ... ඔයා උස ගිහින්, ලොකුවෙලා, හැඩවෙලා. අයියලා දැක්කම පුදුමත් වෙයි..."

ඇගේ අතකින් අල්ලාගත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ ආදරණීය අයුරිනි. ඒ උණුසුම් පිළිගැනීමට නිශ්ශංක බණ්ඩාරගේ සහ සමන්තිනීගේ පපුවලට සැහැල්ලුවක් දැනුණි. දියණිය සහෝදරියගේ හිත දිනාගත්තා කියන්නේ අරමුණුවලින් සියයට පනහක් සාර්ථකයි යන්න දෙදෙනාම දැනසිටියහ.

"තවම හිටගෙන. ඉඳගන්න ඉඳගන්න. විස්තර පස්සෙ කතාකරන්න පුළුවන්. අදම යන්නෙ නෑනේ..."

චතුමිණීගේ අතින් අල්ලාගෙනම ඇය සැටි පුටුවෙන් වාඩිවෙද්දී නිශ්ශංක බණ්ඩාර සහ සමන්තිනී රාජපක්ෂත් ඒ ආසන්නයේ වූ සැප පුටුවල ඉඳගත්හ.

"දුවගෙ යාළුවෙක්ගෙ බඩු වගයක් දෙන්න ගෙනත් තියෙනවා. ඒවා හදිස්සියි කියලා. හදිස්සි නම් තවත් දවස් පරක්කු කරන්නෙ මොකටද කියල ආවා. මං ඒත් එනකොට අක්කට කියන්න ලෑස්ති වුණේ. දුව තමයි එපා කිව්වේ.."

නොකියා පැමිණීම වරදක්දෝයි හැඟුණ නිසා නිශ්ශංක බණ්ඩාර කීවේය.

"ඒකනේ... අපි නොකියාම වගේ හදිස්සියේ කඩා පාත්වුණේ..."

එතෙක් නිහඬව සිටි නෑනන්ඩිය සමන්තිනී ද කීවාය.

"අනේ මොනවා වෙනවද... මේ දරුවා දැක්කෙ අවුරුදු ගාණකින්. ආයෙ ලංකාවෙන් යන්නෙ නෑනේ...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ චතුමිණීගේ හිස අතගාමින් කීවාය.

"ආයෙ යන්න එපා කියනවනෙ නැන්දම්මේ. රස්සාවක් කරන්නත් එපාලු... එහෙම නම් ගෙදරට වෙලා ඉන්න බෑ කියල මං කියලා තියෙන්නෙ දැන්මම..."

චතුමිණී මව්පියන් ගැන අමනාපයකින් සේ කිව්වත් ඒ කතාවේ ආදරයක් තැවරී තිබුණි.

"ඒක ඇත්ත. ඉස්සර ළමයි තමයි ගෙවල් ඇතුළෙ හිටියෙ. මෙයාලා ඉගෙනගත්ත දේකින් හරි ඉස්සරහට ගියාට කමක් නෑ මල්ලී..."

"මිනිස්සු රස්සා කරන්නෙ හම්බ කරන්න. මෙයාට මොනවටද තව සල්ලි? මං එයාට හම්බ කරලා තියෙන්නේ ඇති වෙන්නම..."

නිශ්ශංක බණ්ඩාරගේ හඬෙහි වූයේ ආඩම්බර බවකි. ඒ කතාවට සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කැමති වූයේ නැත.

"සල්ලිම නෙවේ මල්ලි ජීවිතේ කියන්නෙ. දරුවො ජීවිතේ දිහා බලන්නෙ අපි බලනවට වඩා වෙනස්වට. ඒ ගොල්ලන්ගෙ ඇහෙනුත් ජීවිතේ දිහා බලන්න දෙන්න."

චතුමිණී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ අතින් අල්ලා මිරිකුවාය. තමන්ගෙ අම්මට වඩා කොයිතරම් වෙනස් විදිහට නැන්දම්මා ජීවිතය දකිනවාදැයි ඇයට සිතුණි.

"අක්කා ඔහොම හුරතල් කළොත් එයාට හරි ලේසි වෙයි හිතේ තියාගෙන ඉන්න දේවල් කරන්න."

නිශ්ශංක සොහොයුරියගේ කතාවට අකමැත්ත පළ කළාය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තවමත් එක්දහස් අටසිය ගණන්වල ජීවත්වෙන්නට හදන සොහොයුරා හා බිරිඳ ගැන සිත යටින් සිනාසුණාය.

"හා... මොකද්ද දැන් දුවගෙ හිතේ තියෙන්නේ...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ චතුමිණී දෙසට හැරී ඇසුවාය.

"එහෙ ඉගෙනගන්න අතරෙ බියුටි කල්චර් උපාධියකුත් කළාලු. දැන් කියනවා රස්සාවක් කරන්න එපානම් සැලොන් එකක් කරන්න ඕනලු."

සමන්තිනී කීවේ දියණියගේ ඉල්ලීමට එතරම් කැමැත්තක් නැති ගානටය.

"මේ ළමයට තේරෙන්නෙ නෑ. මොකට සල්ලි හොයන්න ඔච්චර මහන්සි වෙනවද...?"

චතුමිණීගේ ආසාවට ඇති අකමැත්ත නිශ්ශංක බණ්ඩාරගේත් හඬේ විය.

සේවිකාව තේ සහ කැවිලි රැගත් ට්‍රොලිය ඔවුන් සමීපයට ගෙන එමින් සිටියාය.

"හරි හරි... ඕවා පස්සෙ කතා කරලා බේරගන්න පුළුවන් ඒවා. දැන් කට්ටිය තේ ටිකක් බොමුකෝ..."

ඔවුන්ගේ කතාව සෙනෙහෙලතා මැණිකේ නැවතුවාය. මොහොතකට පෙර බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් හා වූ කතාව එතෙක් අමතක වී තිබී යළිත් ඇයට මතක් විය. ඔහු තේනුකව සොයා ගොස් විසෙන්තිආරච්චිගේ දුව ගැන කීවා දැයි ඇගේ සිතට බයක් ඇති විය.

> හා... මොකද්ද දැන් දුවගෙ හිතේ තියෙන්නේ

ඒත් එසේ වූවානම් සිතේ ඇති අකමැත්ත පෙන්වන්නට හෝ තේනුක කතා කරනු ඇතැයි ඇයට සිතුණි. කොයි එකටත් කියා ඇය තේනුකගේ අංකයට ඇමතුමක් ගෙන දුරකතනය කන තබා ගත්තාය.

එතෙක් නිහඬව තිබූ ඇමති නිවසේ නිහඬ බව එක්වරම බිඳුණි. පුරුදු ලෙස ගැඹුරු හඬින් ගීයක් ගයමින් විසිත්ත කාමරයට ඇතුළුවූයේ මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ය.

විසිත්ත කාමරයේ වූ අමුත්තන් දුටු ඔහුගේ ගායනය නැවතුණි. මාමාත් නැන්දම්මාත් හඳුනාගත් ඔහුගේ නෙතු ඊළඟට නැවතුණේ සෙනෙහෙලතා මැණිකේට ළංව හිඳගෙන සිටි චතුමිණී ළඟයි.

ලබන සතියට...

පාඩම් අංක 04

හිතේ හයියෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදාමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට ගෙදරදී පහසුවෙන්ම අත්කම් නිර්මාණ කරන හැටි පියවරෙන් පියවර කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදාසි, මැටි, පොල්කටු, රෙදි වගේ විවිධ දේ වලින් විවිධ නිර්මාණ කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමුකරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට ලේසියෙන්ම කෘත්‍රිම කපුරු මල් හදාගන්න හැටි අද බලමු.

ස්වයං රැකියා

සුද්දොන්ගේ රත්තරන් මල විකුණලා අපි කහවණු හොයන හැටි

"ඔබ මුළු ජීවිත කාලය පුරාම සතුටින් ඉන්න කැමති කෙනෙක් නම් කපුරු මල් දෙස බලා හිඳින්න."

කපුරු මලේ ලස්සනට වශී වුණු චීන දාර්ශනිකයෙක් එහෙම කියලා තියෙනවලු.

කපුරු කියන්නේ ඇත්තටම ලංකාවට ආවේණික මලක් නෙවෙයි. මේක ක්‍රිස්තු පූර්ව 15දී චීන ජාතිකයන් සහ ජපන් ජාතිකයන් හොයාගත්තු මලක්.

මේ අලංකාර පුෂ්ප මංජරිය ඒ කාලේ රාජකීය උද්‍යානවල හරි හරියට වගා කළාලු. ඒ විතරක් නෙවේ ඒ කාලේ ඒ රටවල රාජ්‍ය නායකයන්ගේ නිල රාජ්‍ය මුද්‍රාව වුණෙත් මේ මලලු.

ඉංග්‍රීසියෙන් 'Chrysanthemums' කියලා හඳුන්වන කපුරු අවංකත්වයේ සහ වංශවත් බවේ සංකේතය විදියටත් හඳුන්වනවා.

ඇස් සොරකම් කරන තරමේ ලස්සන නිසාම ගොඩක් රටවල උත්සවවලට, සංදර්ශනවලට මේ මල නැතුවම බැරිලු.

අපේ රටට කපුරු මල හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නේ ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෝ. බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් අපේ රට පාලනය කරපු කාලේ ඒ උදවියගේ විශාල බංගලා ඉස්සරහා කපුරු මල් වගා කරලා තියෙනවා. පස්සේ තමයි අපේ රටේ අයත් කපුරු මල් වවන්න පටන්ගත්තේ. සුද්දෝ ඒ කාලේ කපුරු මල හැඳින්වුවේ 'රත්තරන් මල' කියලලු. ඉතින් 'රත්තරන් මල්' අලෙවි කරලා කහවණු හොයන හැටි තමයි අද අපි කියලා දෙන්නේ.

මේකට සුදු කපුරෙදි මීටරයක්, කම්බි මීටර දෙක තුනක්, කතුරක්, කොළ පැහැති ගම්ටේප් රෝලක්, සව් ග්‍රෑම් පනහක් වගේම රෙදි පාට කරන ටයි ටිකකුත් අවශ්‍ය වෙනවා.

මේ රෙදි පාට කරන ඩයි ගැන අපෙන් බොහෝදෙනෙක් විමසීම් කළා.
අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්න ඕනම වෙළඳපොළකින් 'රෙදි පාට කරන ඩයි' පහසුවෙන්ම හොයාගන්න පුළුවන්.

එක එක වර්ණවල කපුරු මල් තියෙන නිසා මේ මල් හදන්න ඔයා කැමති පාටක් ගන්නත් පුළුවන්. අපි මිලදීගත්ත සව් ග්‍රෑම් පනහට වතුර ලීටරයක් එකතු කරලා ඝනකම් වෙනකල් රත් කරලා කපු රෙද්ද කැඳවල ඔබ්බවලා රෙද්ද කැඳ කරගන්න.

1 පියවර

මුලින්ම රූපයේ පේන විදියට ප්‍රමාණ තුනකින් රවුම් බ්ලොක්ස් කපාගන්න.

2 පියවර

දැන් කැඳ කරපු රෙද්ද ඒ මත තියලා එක රවුමකින් පෙති තුන ගානේ පෙති නවයක් විතර කපාගන්න. අවශ්‍ය නම් ඊට වඩා පෙති කපාගන්න පුළුවන්. මොකද පෙති ප්‍රමාණය වැඩි වෙනකොට මලේ ලස්සනත් වැඩි වෙනවා.

ඔය කපාගත්ත රවුම් හතරට නවලා පුංචි ත්‍රිකෝණ කපලා ඉවත් කළාම මල් පෙති ටික වෙන් කරගන්න පහසුයි.

01

02

03

3 පියවර

කපාගත්තු මල් පෙති ටික පාට කරගමු. ලොකුම පෙති ලා පාටිනුත් මධ්‍ය සහ කුඩා පෙති පාට තද වැඩිවෙන විදියටත් පාට කරගන්න.

4 පියවර

ඊටපස්සේ උල් හැඩැති කටුවක් රත් කරලා මල් පෙතිවල කොන් හැඩ කරගන්න. පුංචි රෙදි කෑල්ලකට පුළුන් ටිකක් තියලා මල් රේණුව හදාගෙන ඒකට කම්බි නටුව අමුණාගන්න. දැන් අපි හදාගත්තු මල් පෙතිවල පොඩි පෙත්තේ ඉඳලා ලොකු පෙත්ත දක්වා පෙති ටික මලට එකතු කරලා ගම්ටේප්වලින් නටුව ආවරණය කරන්න.

අපි මේ හදාගත්ත මල් පහක් විතර එකට එකතු කරලා වියළි කොළ, පාට කරගත්තු ස්වභාවික මල් ආදිය එකතු කරලා මල් සැරසිල්ලක් හදාගන්න වුණත් පුළුවන්. ඔහොම හදාගත්ත එක සැරසිල්ලක් රුපියල් 400-500 කට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම එක මලක් රුපියල් 50කට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්.

04

මේ මල් ජාතික ශිල්ප සභාවේ අලෙවිපොළවල් හරහා වගේම ලක්සැල හරහාත් අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ සම්බන්ධයෙන් වැඩි විස්තර දැනගන්න කැමති නම් 0115 200 900 කියන අංකයට කතා කරන්න කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ.

අත්කම් නිර්මාණ උපදේශිකා
ශ්‍රියානි පුෂ්පලතා
ජාතික ශිල්ප සභාව

නදීශා නිර්මාණි

අවසන් කොටස් කිහිපය....

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මූල්ලියවලෙයි ග්‍රාමයයි. ලෝජිනීව රවටාගෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට බඳවා ගන්නා අතර පුහුණුවෙන් පසු සෝදියා බලකායට අනුයුක්ත කරයි.

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

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

ඒ අතර වව්නියාවේදී දැන හඳුනා ගන්නා රූබන් නම් ත්‍රිරෝද රථ රියදුරා සමග ප්‍රේම සබඳතාවයක් අරඹන ලෝජිනී තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබළියක් බව ඔහුට සගවා ඔහු සමග විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද හමුද ප්‍රහාර දරුණු වීමත් සමඟ කොටින්ගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝජිනී හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නීතිරීතිවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝජිනී රූබන් සමඟ විවාහ වේ. ඒත් සමඟ හමුද අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමඟ LTTE විසින් තමාව ඝාතනය කරතැයි බිය සමඟ ලෝජිනී සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නීය.

මේ අතර කොටි ත්‍රස්තවාදය පරාජය කර ජයගත් රජයේ ඊළඟ අරමුණ වන්නේ සඟවා සිටින අවි ආයුධ හා එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයින් අත්අඩංගුවට ගැනීමයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලෝජිනීද පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්වෙයි. මුලින්ම ගාල්ල වරාය පොලිසියේත්, පසුව රත්ගම පොලිසියේත් ඇයව රඳවා තිබිණි. අත්අඩංගුවට පත්වනවිට ඇය කුලුඳුල් දරුවා බිහිකරන්නට ගැබිගත්තා පමණි. පසුව ඇය ආරක්ෂක අංශවල රැකවරණය මැද්දේ ඒ දරුවා සුවසේ බිහි කළාය.

ලෝජිනී

අද එතැන් සිට....

මුන් කවුද කියලා අහද්දි එයාලා අපිව පෙන්නලා කිව්වා

‘මරාගෙන මැරෙන කොටි’ කියලා

ලෝජිනී මවක වීමෙන් පසුව එම සතුට භුක්ති විඳීමට වරාය පොලිසියේ නිලධාරීන් විසින් උපරිම සහාය ලබාදී තිබිණි. ඒ නිසාම ලෝජිනීට සිය පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ රාත්‍රිය ගතකිරීම සඳහා ඉඩකඩ හිමිවිය.

“රෑ ගෙදර අයත් එක්ක ගත කරලා සතුටු වුණාට පහුවෙනිද උදේ වෙද්දි දුකයි. උදේ ගෙදර අය යන්න සූදනම් වුණා. ඒත් ප්‍රශ්නයක් තිබුණා දරුවව බලාගන්නෙ කොහොමද කියලා. මොකද කවුරුවත් කෙනෙක් නැතිව ඉපදුණ ගමන් දරුවෙක් බලාගන්න තරම් දැනුමක් තේරුමක් මට තිබුණෙ නැහැ.”

“ලෝජිනී ඔයාගෙ බබාව බලාගන්න අම්මව ගෙන්න ගත්තට කමක් නැහැ. ළඟ නවතින්න අවස්ථාව දෙන්නම්.”

පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා පැවසීය.

“මගේ අම්මා ජීවතුන් අතර නැහැ සර්.”

“එහෙනම් ළඟම ඥාතියෙක් ගෙන්න ගන්න.”

පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා ඒ සඳහා අවසර දුන්නේය.

නොබෝ දිනකින් ලෝජිනීගේ වැඩිමහල් සහෝදරිය බිළිඳුට සාත්තු සප්පායම් කිරීමට පැමිණියාය. ඇයට දරුවන් කීපදෙනෙකු ඇතිදැඩි කර පුරුද්දක් තිබුණි.

“අක්කා එනවත් එක්කම මාව අහංගම පොලිසියට එක්කරගෙන ගියා. මාත් එක්කම සෙල්විත් ගියා. එහෙදි මට වෙනම සිර මැදිරියක් දුන්නා. ඕන කරන පහසුකම් එහෙමත් දුන්නා. වරාය පොලිසිය වගේ තමයි දරුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක් කියලා තමයි එයාලා මට සැළකුවේ. බබාට පුළුවන් තරම් මව්කිරි දෙන්න කියලා උපදෙස් දුන්නා. මව්කිරි වඩන ආහාර කියලා කිරිමෝර මාළු, කිරිකොස්, අගුණ කොළ, පොලොස් වගේ කෑම වර්ග හදගෙන ඇවිත් දුන්නා. ඒත් ඉතින් කිරිපිටිත් හදලා දුන්නා. කිරිපිටි හදන්න උණුවතුර ඕන. බබා බඩගිනි වෙලා අඬද්දි රෑ දවල් කියලා නැහැ ඒ හැමවෙලාවකම පොලිසියේ අයට කීවම මට උණුවතුර ගෙනැල්ලා දුන්නා. අක්කා මගෙ උදව්වට ඇවිත් හිටියට එයාටත් පොඩි ළමයි හිටියා. ඒ දරුවොන්ගෙ වැඩ බලන්න ඕන. ඒ නිසා ටික දවසක් මාත් එක්ක ඉඳලා අක්කා ගෙදර ගියා. බබා එක්ක මම ආයෙත් තනි වුණා. හැබැයි අක්කා ඉද්දි දරුවව නාවන එක, පිරිසිදු කරන දේවල් එහෙම ටිකක් පුරුදු වුණා.

එක දවසක අමතක නොවෙන සිද්ධියක් වුණා. මම කිරි දිදී ඉන්දැද්දි කිරි බබාගෙ පිටඋගුරේ ගිහින් හිරවුණා. ඊටපස්සෙ බබාගෙ ඇස් උඩ ගිහින් නිල් වුණා වගේ දෙයක් වුණා. මට කෑගැහුනා. රෑක තමයි ඒ දේ වුණේ. වැඩිය සෙනඟත් නැහැ. ඉස්සරහ පිළිගැනීමේ කවුන්ටරයේ පොලිසියේ කෙනෙක් රාජකාරියේ හිටියා. මම එයාට කෑගහලා කීවා. ඒ පොලිසියේ කෙනා මැදි වයසේ කෙනෙක්. මම හිතන්නේ එයාටත් බබාලා ඇති. එයා දුවගෙන ඇවිත් කූඩුව ඇරලා දරුවව අතට ගත්තා. ඊටපස්සේ කකුල් දෙකෙන් අල්ලලා එල්ලගත්තා වගේ කළා. මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා මමත් බලාගෙන හිටියා. බබාගෙ පිට පිරිමැද්ද. එතකොට දරුවගෙ උගුරේ හිරවෙලා තිබුණ කිරි පිටතට ඇවිත් සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වුණා.

එහෙමම වාහනයක දගෙන ඉස්පිරිතාලයට අරගෙන ගියා. රෝහලට ගියාම එතැන ඉඳපු දොස්තර මහත්තයා බලලා කීවා ‘දැන් බයවෙන්න දෙයක් නැහැ’ කියලා. එදා ඒ පොලිසියේ කෙනා නොහිටින්න අද මගේ පුතා මට නැතිවෙන්න ඉඩ තිබුණා. මම නම දන්නේ නැහැ. ඒත් ඒ පොලිස් නිලධාරියාට අදටත් මම පිං දෙනවා. ඒ සිද්ධියෙන් පස්සේ දොස්තර මහත්තයා මගෙන් අහුවා,

‘ඔයා බබාගෙ ගුඩුස් යැව්වෙ නැතිද?’ කියලා. මට ඒක තේරුණේ නැහැ. පස්සේ සාමාන්‍ය දමිළ දන්න කෙනෙක් මාර්ගයෙන් මට කියලා දුන්නා.

‘අම්මා බබාගේ ආමාශයේ වාතය පිරිලා තියෙද්දි බබාට කිරි බොන්න බැහැ. එහෙම තියෙද්දි කිරි පෙව්වාම දරුවට මේ වගේ අපහසුතා සිදුවෙනවා. ඒ නිසා බබාගෙ බඩ පිරිමැදලා ආමාශයේ තියෙන වාතය කටින් පිට කරන්න. ඒකට තමයි අම්මලා ගුඩුස් යවනවා කියන්නෙ.’

එහෙම බබාට කිරිදෙන විදිය කියලා දුන්නා. දමිළ භාෂාවෙන් ගුඩුස් යවනවා කියන දේට කියන්නෙ ‘ඒවර ඕඩු’ කියලා. ඒත් එදා මම ගුඩුස් යවනවා කියලා ඉගෙනගත්ත දේ නිසා අදටත් සමහර වෙලාවට දමිළ වචනය නැතුව ‘ගුඩුස් යවනවා’ කියන වචනය තමයි කියවෙන්නේ.”

> **ඉස්සරහ පිළිගැනීමේ කවුන්ටරයේ පොලිසියේ කෙනෙක් රාජකාරියේ හිටියා. මම එයාට කෑගහලා කීවා. එයා දුවගෙන ඇවිත් කූඩුව ඇරලා දරුවව අතට ගත්තා. ඊටපස්සේ කකුල් දෙකෙන් අල්ලලා එල්ලගත්තා වගේ කළා**

> **බබා බඩගිනි වෙලා අඬද්දි රෑ දවල් කියලා නැහැ ඒ හැමවෙලාවකම පොලිසියේ අයට කීවම මට උණුවතුර ගෙනැල්ලා දුන්නා**

මව්වරුන්ට කියාදෙන පාඩමක් ලෙස ගුඩුස් යැවීම ගැන ලෝජිනී කීවේ එලෙසය.

අහංගම පොලිස් සිරමැදිරියේ ලෝජිනීට සිටීමට සිදුවූයේ මාසයක කාලයක් පමණි. එක් දිනක හදිසියේ පැමිණි පොලිස් නිලධාරියෙකු ඉතා හදිසි පණිවිඩයක් කීවේය.

“ඔයාලා පුළුවන් තරම් ඉක්මනට ගමනක් යන්න සූදනම් වෙන්න. ආයෙ මෙහෙට එන්නෙ නැහැ කියලා හිතලා සේරම දේවල් බෑග්වලට දගන්න.”

පැමිණි පොලිස් නිලධාරියා දැනුම් දුන්නේය.

“ඇයි දන්නෙ නැහැ එකපාරටම මේ වගේ පණිවිඩයක් ලැබුණෙ කියලා අපි කතා වුණා. ඒ වෙද්දි අපිව අල්ලගෙන ඇවිත් අවුරුද්දක් විතර වෙන්න ඇවිත්. සමහරවිට අපිව නිදහස් කරන්න හදනවද දන්නේ නැහැ කියලා අපිට හිතුනා. නිදහස දැනෙද්දි පුදුම සතුටක් දැනුණෙ. අපිත් සතුටෙන් ලෑස්තිවෙලා බඩුත් අරගෙන ආපු වාහනයට නැග්ගා.

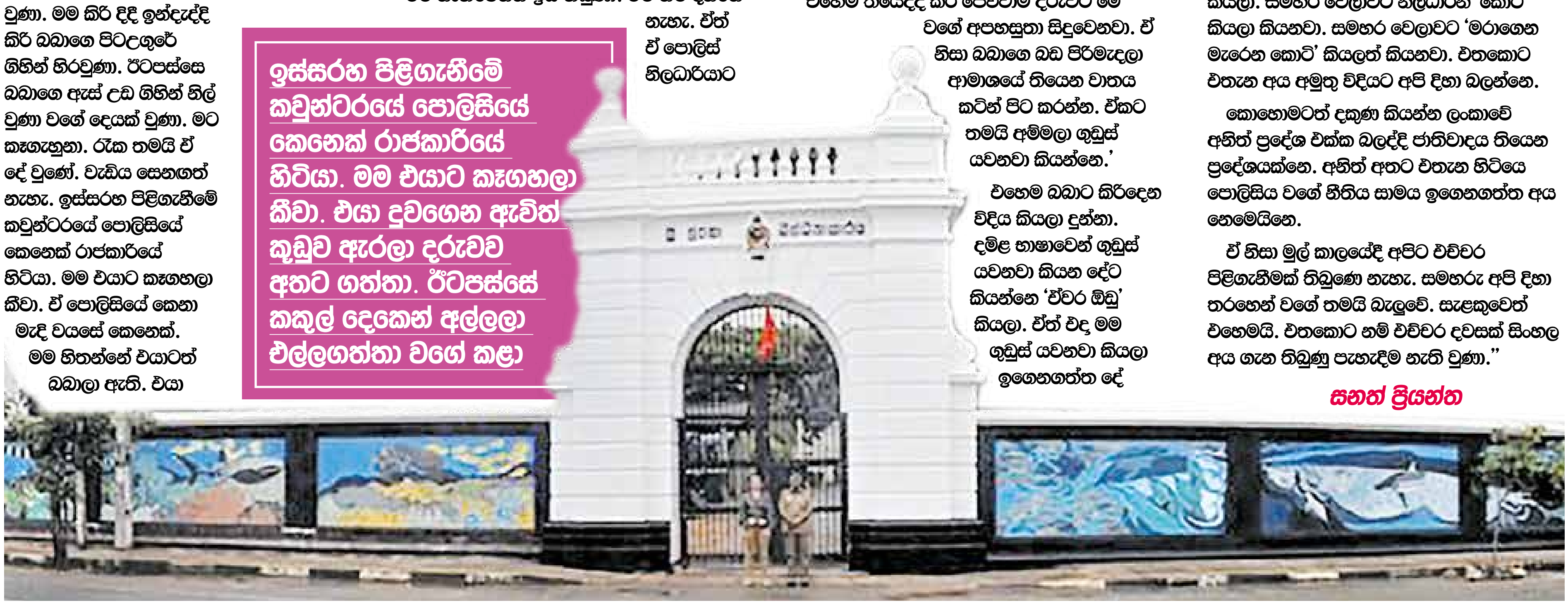
අහංගම ඉඳලා ගාලු පාරේ කොළඹ පැත්තට ගිය වාහනය ගොඩනැගිල්ලක් ඉස්සරහා නැවැත්තුවා. එතකොට තමයි අපි දැනගත්තේ අපිව ගෙනැල්ලා තියෙන්නෙ ගාල්ල අධිකරණයට කියලා. අධිකරණයේ විභාග වුණු නඩු ඉවරවෙද්දි හවස් වුණා. අන්තිමට වගේ අපිව උසාවියට ඉදිරිපත් කළා. එතැනදී ලැබුණ නියෝගයත් එක්ක අපිව අරගෙන ගාල්ල බන්ධනාගාරයට ගියා.

බන්ධනාගාරය කියන්නෙ වෙනම පරිසරයක්. මත්ද්‍රව්‍ය චෝදනා, මිනීමැරුම්, සොරකම් වගේ විවිධ චෝදනා ලබපු විශාල පිරිසක් එතැන හිටියා. පොලිසියේ හිටියා වගේ අපිට විශේෂයක් තිබුණෙ නැහැ. එතැනට අපි තවත් සිරකාරියෙක් විතරයි. එතැන ඉඳපු පරණ අය බන්ධනාගාර නිලධාරීන් එක්ක හිතවත්. ඒ නිසා අපිව ගෙනියද්දි එයාලා නිලධාරීන්ගෙන් අහනවා ‘මොකක්ද කේස් එක?’ කියලා. සමහර වෙලාවට නිලධාරීන් ‘කොටි’ කියලා කියනවා. සමහර වෙලාවට ‘මරාගෙන මැරෙන කොටි’ කියලත් කියනවා. එතකොට එතැන අය අමුතු විදියට අපි දිහා බලන්නෙ.

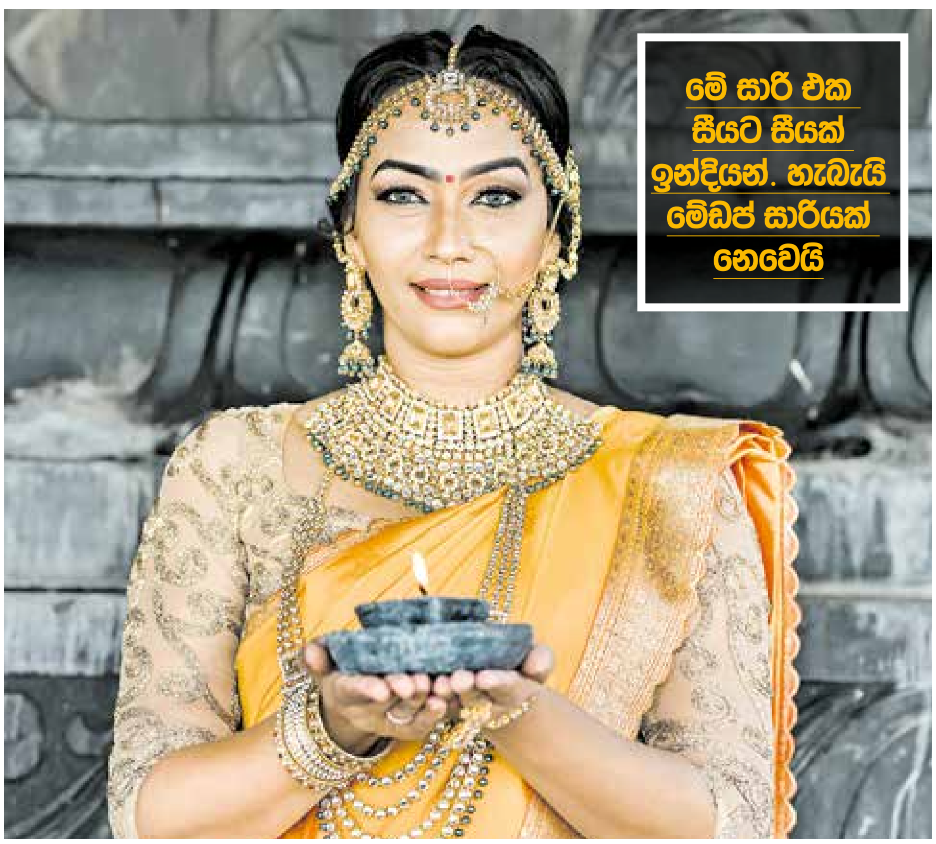
කොහොමටත් දකුණ කියන්න ලංකාවේ අනිත් ප්‍රදේශ එක්ක බලද්දි ජාතිවාදය තියෙන ප්‍රදේශයක්නෙ. අනිත් අතට එතැන හිටියෙ පොලිසිය වගේ නීතිය සාමය ඉගෙනගත්ත අය නෙමෙයිනෙ.

ඒ නිසා මුල් කාලයේදී අපිට එච්චර පිළිගැනීමක් තිබුණෙ නැහැ. සමහරු අපි දිහා තරහෙන් වගේ තමයි බැලුවේ. සැළකුවෙත් එහෙමයි. එතකොට නම් එච්චර දවසක් සිංහල අය ගැන තිබුණු පැහැදීම නැති වුණා.”

සනත් ප්‍රියන්ත



දමිළ මනාලියට පට්ටු සාරියක්



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී **නිලූෂා විතානගේ**

ඡායාරූප - **අසේල නිශ්ශංක**

සම්බන්ධීකරණය - **ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර** 0763113839

පසුගියද නිමාවුණු තෛපොංගල් දිනයත් එක්ක දමිළ ජනතාවගේ සිතුම් පැතුම් ගැන වැඩි වශයෙන් කතාබහ කෙරුණා. ඒ නිසාම 'ධරණී' මනාලිය තුළින් මෙවර දමිළ මනාලියකට ඉඩකඩ වෙන් කරන්න අපි තීරණය කළා. අතුරුගිරිය 'නිලූ සැලෝන්' ආයතනයේ නිලූෂා විතානගේ ඉදිරිපත් කරන මේ දමිළ මනාලිය ඔබට වෙනස්ම අත්දැකීමක් වේවි.

"අද අපි ඉදිරිපත් කරන දමිළ මනාලිය හැඩගන්වලා තියෙන්නේ පට්ටු සාරියකින්. ඒ සඳහා භාවිතා කරලා තියෙන්නේ මනිපූර් සාරියක්. කහපාට සහ කොළ පාට එකතු කරපු සාරියට හීනි බෝඩරයක් දලා මනාලියගේ ජැකට් එකේ අත් දිගට දලා තියෙනවා.

ඒ වගේම ජැකට් එකට ගෝල්ඩ්වලින් හෙවි වර්ක් එකකුත් දලා තියෙනවා. මේ සාරි එක සීයට සීයක් ඉන්දියන්. හැබැයි මේඩප් සාරියක් නෙවෙයි.

ආභරණ ගැන කියනකොට දමිළ මනාලියන් වැඩියෙන්ම කැමති හෙවි ජුවලරි භාවිතා කරන්න. ඒ නිසා මේ මනාලියටත් ජුවලරි ගොඩක් භාවිතා කළා. විශේෂයෙන් බඳපටිය ඔට්ටියානම් ක්‍රමයට පළඳලා තියෙනවා. කොහොමත් දමිළ මනාලියන්ගේ සුන්දරත්වය මතුවෙන්නේ ජුවලරි ගොඩක් දැම්මාම තමයි.

හෙඩ්ඩ්‍රස්වලට දමිළ යුවතියන් වැඩියෙන්ම කැමති පිච්ච මල් භාවිතා කරලා තියෙනවා.

මල් කළඹ වෙනුවට අතට පහනක් ලබාදුන්නේ මනාලියකගේ ජීවිතයේ තියෙන ආලෝකය පෙන්වන්න.

දමිළ මනාලියක් නිසා හෙවි මේක්අප් එකක් භාවිතා කළා. සාරියට ගැළපෙන ආකාරයට සමට රෝස පාට සහ කහපාට මිශ්‍ර කරපු මේක්අප් එක් තමයි භාවිතා කළේ. මනාලයාවත් දමිළ ක්‍රමයටම හැඩගන්වලා තියෙනවා. ඡායාරූප ගැනීමත් කෝවිලකම කළේ මනාලියගේ සංස්කෘතික බව පෙන්වන්න ඕන නිසාමයි."

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 122,500/-,
කැරට් 22 - 112,750/-
කැරට් 21 - 102,500/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
SL PROMO
077 28 49 889

උකස් තැබූ
රන් භාණ්ඩ බේරාදී
වැඩිම මිලට ගනුලැබේ
0773 593 380

Lisini නිවහන WE CARE LIKE FAMILY
We provide all services to your loved ones....
PEACEFUL ENVIRONMENT
Monthly package starting from LKR 50,000
Nursing care | Doctor on call
Luxury Accommodation
Single & Sharing Rooms | Healthy Meals
Common gathering areas | Laundry Services
Special care for bedridden and dementia patients
Long term & short term stay
Lisini Care Residents (Pvt) Ltd
075 577 6666
Lisini Care Residents (Pvt) Ltd
475/F, Weboda West, Weboda, Kadawatha
lisinicare@gmail.com

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු
★ අලුතින් විවෘත වූ නව බැංකු ශාඛා කිහිපයක පුරප්පාඩු සඳහා කඩිනමින් බඳවා ගැනේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
වැටුප 35,000/-
18/40 ගැ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)
0702 231 694 | 0702 725 731
0712 564 715 | 0774 024 155
0718 853 997 | 0761 125 624

ආතරයිටීස් විශේෂ ප්‍රතිකාර
දණහිස් ඉදිමුම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාත රෝග, හිරිය, කශේරුකා ඈත් වීම, ළංවීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මඟින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය.
කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.
පාරම්පරික වෛද්‍ය ආර්. බී. පියතිස්ස
රත්න වෙද මැදුර
163/1, නිල්පනාගොඩ හන්දිය, මිනුවන්ගොඩ.
0776 060 950

අධික තරබාරුව හා අධික කෙට්ටුවීම
සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර
ප්‍රවීන වෛද්‍යවරියකගෙන්
සෙත් රෝහල - හෝමගම
සක්යා - මාතර
0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

පෞද්ගලික ආයතනයක් සඳහා පරිඝනක දැනුම ඇති සේවක සේවිකාවන් හා ලිපිකරු ලිපිකාරිණියන් අවශ්‍ය කර තිබේ.

(සෑ.යු. කුරුණෑගල අවට‍ින්)

අමතන්න. 077 90 90 770

ග්ලුකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය

බන්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස

ගැළණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම.

071 141 3348 / 071 894 1027 / 038 225 6454

ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා

Search on Youtube Dr. Landegedara

ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍යාගාරයක (රත්මලාන, ගල්කිස්ස) පිහිටි දක්ෂ රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනියක් අවශ්‍යයි. ඉක්මණින් අමතන්න.

0711027634
0772423313

උකස් රත්තරං

ඔබ උකස් කළ ආයතනයට පැමිණ පවුමකට 125,000 ගෙවනු ලැබේ. ඉතිරි මුදල ඔබ අතට

077 - 310 9112

සමීර ගජකේෂරි කරල්

තාරුණ්‍යයේ චමත්කාරය

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

කරල් 40 රු.500

ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන

බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, සිකුරාදා (පෙ.ව. 9.00 - ප.ව.3.00)

නොමිලේ පැවැත්වේ.

දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.

සුගත රසායානාගාරය (පුද්) සමාගම

E-Mail: suensuherbals@gmail.com

138/6, අඟුරුවාතොට පාර, හොරණ

034-22 61 306

අලුත්ම නිවසක් අඩු මුදලට ඉදිකර ගන්න

ලක්ෂ 29.5

වසර 22 ක ඉදිකිරීම් පළපුරුද්ද සමඟ

ටික ටික මුදල් ගෙවීමේ සහන ක්‍රම

දු.ක. 0777 607204 KARUNAJEEWA CONSTRUCTION & HOMES

අකාෂි නිමි ඇඳුම්

අඩුම මිල අපෙන්

තොග සහ සිල්ලර

වරක් පැමිණ වෙනස බලන්න

කඩුවෙල

077 - 252 45 63
078 - 674 85 31

ගාල්ල රෝදිපිළි වෙළඳසැලකට සේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

O/L දක්වා උගත් නුපුහුණු සේවිකාවන්ට වැටුප 30,000/- සිට ඉහළට. A/L සමත් වෙළඳාමට දක්ෂ කඩිසර අයට වැටුප 45,000/- සිට ඉහළට (අවු 18ට වැඩි ආරක්ෂිත නවාතැන් නොමිලේ)

0783609168

REX GUNAWARDHANA

YouTube

මාධ්‍යවේදිණියක් වීමට ආසයිද?

මහනුවර, කුණ්ඩසාල, දිගන, තෙල්දෙණිය ප්‍රදේශ වලින්

ගායනය, වාදනය, නර්තනය, කථනය වඩාත් සුදුසුකම් වේ.

වයස් බේද නැත

70 දශකයේ සාහිත්‍ය, සංගීතය පිළිබඳ දැනීම විශේෂයි.

ආචාර්ය රෙක්ස් ගුණවර්ධන

072 40 40 500
076 2 46 0002

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාළු වී යන්නේ ඇයි?
අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි?

මෙන්න! එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

- අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම
- * නිවාස ආරක්ෂා
- * නඩුහබ දිනීමට
- * දරුඑල ලබීමට
- මත්කුඩු සහ සුරාව
- * රැකියා ලබා ගැනීමට
- * සියලු විභාග සඳහා
- * නොවිකිනෙන ඉඩම් විකිණීමට
- *විවාහ පමා අයට
- *නැරගිය අය ගෙන්වීම
- *අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

ධරණී

වස්සානය

ගිම්හානය නිමාවෙලා වස්සානයෙ සිසිල ඇවිත්
වියළී ගිය ගහකොළ මල්වලට යළිත් පණ ඇවිදින්
නිල් කැටේට පිරෙනා විට වැව් දිය වැව් ඉවුරු කොනෙන්
වැව් තාවුල්ලේ ඉඳ මං බලා ඉන්නෙ ආසාවෙන්

දහය නිවිලා යන්නට තුරු වැල් අතු ඉති සලමින්
පවන් සලයි මුළු ලොවටම සෙනෙහස් මල් විජිනි පතින්
සුමුදු අහස සීතල කර ඇද හැලෙනා දිය දහරින්
තඹර පෙති දිලෙයි ඒ මත වැටුණු සිනිඳු බොල් පින්නෙන්

වෙල් ඉපනැල්ලේ ඉඳගෙන සැලෙන ගොයම් පැළ දැක දැක
දෙසවන් අසළම මුමුණන වා මඬලේ ගී අහගෙන
වලාකුළු මැදින් ඉගිගෙන මාල ගිරව් දෙස බල බල
පන්හිඳ රස කතා ලියයි සිත්විල අරණේ ඉඳගෙන

● **තක්ෂිලා දිල්රුක්ෂි**
දෙයියන්දර

ගණදෙවි පූජාව

නුවණ දී පුතුට
ඔබේ පිළිරුව මලින් සැරසූ පිනට
නෙතු අගට රතු කඳුළු දී ගමට
දිවිය දන් දුන්නා පුතු වැවේ දියට

ලබුනෝරුව ගම හඬවා
මනම්පේසියාව වැවේ දිය සොලවා
පුතා නෙලූ සියපත් පවා දුක කීවා
ඒ වුණත් දුක දරාගන්නට බැරුවා

වැවේ මල් දිනපතා නෙලුවා
ඔබේම පිළිරුව මලින්ම සැරසුවා
අකුරට යන්නට පෙර සිසුවා
වැව අයිනේ වැටී සිටියා දරුවා

සුවඳ සියපත් සියතින් පුද
ඔබේ පිළිමය ළඟට විත් සැමද
ඔබේ පා කමල සිඹිමින් සද
සිටිය පුතු කොහෙද ගෙනගියේ මෙද

● **සමන් සුරවීරආරච්චි**
පල්ලේවෙල

අපේක්ෂාවනි!

ඔබේ පැවසුම් අසන්නී
හද ලැගුම් ගන්නී
අදරින් බැඳ තබන්නී
මියුලැසිය පමණී
නොවෙද? සබඳිනි අසමී

වදනින් නොපැවසූ දේ
පමණී පතන්නී
ඔබ හඳුනා ගන්නී
ඇ ඔබව පතන්නී
ඇය පමණී ඔබෙ පතිනී

● **ඉන්ද්‍රානි ධරමරත්න**
ජාඇල

නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයේ සිට

නුඹේ පෙමින්
ආසාදිතව
මුළු හද ම
ආශ්‍රිතයකු
නොමැතිව ම

● **මහින්ද බණ්ඩාර විජේරත්න**
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
කෑගල්ල

යථාර්ථය

එපා! මට තවත්
මේ දහ ජරාව...
විසිවිය එය කාණු පල්ලට
සැකය - පිළිකුල මුසුව
දෙහිතක සුව වැනසුව

කමකට නැති දත් බුරුසුව
අමතක වීද එදවස... අපූරුව

කොඳුරා මුවට මුව
තලු මරමර පැවසුව
හෝරා ගණන් තුරුලුව
ගෙදරින්...

දහසකුත් බැනුම් ඉවසුව
ඒ.... සුන්දර කසුකුසුව
වෙන්වීම දරාගනු බැරුව
වැළඳගත් අයුරු වියරුව
ආ... ද... ර... ය
ගියදට හැව
මතුකරයි... නියම හැඩරුව

● **ශ්‍රීමතී රෝහිණී පෙරේරා**
කඩවත

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

ඉතා මිහිරියේ නුඹ මට හිමි නැතුවා

පතා ලෙහෙන කුලයේ සිට ආ බැව්නී
කතා කරන ඇස් දවසක මුණ ගැසුණී
ගොතා ගන්න බැරි මිහිරිම කවක් මෙනී
අතාරිනු නොහැකි හුස්මක් වී දැනුණී

තිස් පෑ නුඹ ගැනම සිතමින් පසුවීම
ඇස් ගෑ කඳුල වුව සැපතකි හැම රෑම
හිස් අහසට තරු එළිය ද සඳ සේම
නිස්කාරණේ නිවි නිවි කිම ළතැවීම

ලතාවක කියඹු පහසක්වත් නැතුවා
හිතාවට මිසක නුඹ හැබැහින් නැතුවා
ඉතා මිහිරි සිහිනෙටවත් නුඹ නැතුවා
ඉති මිහිරියේ නුඹ මට හිමි නැතුවා

ඇන්දේ ඉඳු දුන්න සේදී මැකෙන්නද
බැන්දේ අත්ලසුරු මගදී ලිහෙන්නද
වැන්දේ සමන්ගිර සමනල් ලෙසින් වද
කන්දේ හැපී ළය දැදුරුව මි යෙන්නද

● **තක්ෂිලා දිල්රුක්ෂි**
දෙයියන්දර

දැනෙන සිත

බැඳීමකට වහල් වී
සිත ඇත තාමත් සිරවී
මුදගනු බැරුව
ලේ නහර රිදුම් දෙයි
අවදිකර නෙතු කඳුළැලි
අත්හැර ගැනීමට නොහැකිව
දරුණු ලෙස ඇබ්බැහි වී
සරණක් පතන්නේ
අතරමං වී අනාථයෙකු වේ යැයි
යන බියෙනි...

අබිනික්මන් කළ හැකි වේද
එක හිතින් මට
අත්වින්ද හොඳහැටිම
බැඳීමක තියෙන ගින්දර...
දැවෙන බැව් දැන දැනම
අල්ලා සිටින්නේ මන්ද
සියල්ල අතහැර යන්න තිබුණානම්
ඒ සෙවණ යටට
සරසා ගත කහවත...

නොතිර සසර ගමන
තිර විඩාවන් දෙයි හැමවිට
උගුලන්න හැකිනම් බියකරු සසර
පමා නොවේ තවදුරටත්
අබිනික්මන් කරමි
ගිහිගෙයින් පැවිදිගෙට...

● **තාරකා මධුරංගී**
බණ්ඩාරවෙල

වියෝ වූ සීයාට මිනිපිරියගෙන්

මිනිස් රූ හැඳිනූ දිනේ සිට
දිටිමි ඔබ හදවත කුලුණු බර
දෙපා යහනෙහි වැතිරගෙන මම

බලා සිටියෙමි ඔබේ උවනත
මෑණියන් සහ පියාණන් නැති
දිනවලදී කිසි සොවක් නොමැතිව
ඔබේ ඇකයෙහි තුරුලු වූ සැටි

දැනුදු මා සිත මැවී පෙන්වයි
පෙරපාසල් විය එළඹ ඇති විට
අනෙක් දරුවන් තුටින් අසනා
නරියාද මිදි වැලද දුරුකොට

මහා පඬියකු වීය මේ දුව
උමංදවද ගුත්තිල කවද
මහා භාරත රාමායණයද
ඉලියඩ්, ඔඩිසි කතාවල රස

ඔබේ බත් පිඬු සමග දිරවී
යන මගේ නියමුවෙකි ඔබ මට
සෙනෙහෙබර ගුරුතුමෙකි සැම විට
කිසිදු රහසක් සඟවලා නැති

හොඳම මිතුරා ඔබම විය මට
දහස් දැනුමෙන් සිත පුරාලූ
පිනින් මා හට මග සදලූ
පැතු විලසින් තව්තිසා ලොව

පහල වනු මැන රුවන් විමනෙක
මගේ සියවස ඔබට දිනයකි
ඔබේ හෙට දින මමද එන්නෙමි
සැය 'සිළුමිණි' වැඳ පුදන්නට
මගේ සීයට තුරුලු වන්නෙමි

● **සයුරි සංකල්පනා කරුණානායක**
මැදගම්පිටිය

දෙලොව පොල්

දේවාලයක ඉදිරියෙ ඉඳ ගහන පොල්
ගණදෙවි කෝවිලේ ගල මත බිඳින පොල්
කොටියා නිදන ගහ මූඩියෙ ඇඳපු පොල්
බෑ දෙනු තිස්පහට මතකද කියපු පොල්

දෙදෙලට හැඳි ගගා පදමට වැටුණ පොල්
අල්ලපු වතුවලට වැටුණම තරහ පොල්
වහලේ උළු පවා ඉඳහිට කැඩෙන පොල්
ඉවතට කිසිත් නොදමා එල ලැබෙන පොල්

කිතුලට අමතරව අතුරේ බැඳෙන පොල්
මුහුදට නැමි නැමී වෙරළේ නටන පොල්
රා-පැණි-විනාකිරි නිපැයුම් මවන පොල්
ලෙල්ලක් තලා හරි දිවියක් රැකෙන පොල්

ලණුවක් අරඹගෙන කඹයක් තනන පොල්
වැවර කුරුම්බා තිබහට කැඩෙන පොල්
දකුණේ මඟුල් මේසය රස මවන පොල්
මුළුතැන්ගෙදර නැතුවම බැරි දෙයකි පොල්

එවකට පිටරටට මෙරටින් යවපු පොල්
ළඟකදි හිටන් වටකුරුවට මැනපු පොල්
ඉහමොළ දවා උඩු යටිකුරු කරපු පොල්
මල්ලට ඔබන විට සිහිවෙයි දෙලොව පොල්

● **ආර්.ජී.සුගත් අමරකීර්ති**

ඉෂාලිනී නුඹ

කොළඹ හතේ මන්දිර තුළ - විල්ලුද සුව යහන් මත්තේ
චූටි බේබිලා නිදද්දි උණුසුම් වී - හිමිදිරියේ සීතල මැද
වැසිකිලි කැසිකිලි සෝදන - නුඹේ පුංචි දෑත්වලට
සීතල දැනුණේම නැද්ද?
කුසගින්නේ වුණත් වත්තේ

ළමයි එක්ක කළ සෙල්ලම් - මතක් වුණා නේද නුඹට
කරනා වැඩ වැඩි වෙනකොට - ගත්ත ණයට හිලව් වෙන්න
නුඹේ අම්මා නුඹ විකුණුවේ - පුංචි නුඹේ හිතේ පැතුම්
ගැන පොඩ්ඩක්වත් හිතලද?
නුඹේ පුංචි ඇඟ ලේ මස

කාමාතුර දෑත්වලට - තැලී පෙලී පොඩිවන විට
කවුරුවත්ම හිටියේ නෑ - නුඹ ආරක්ෂා කරන්න
රුදු ගින්නෙන් නුඹේ සිරුර - ගිනි ඇවිලී යන මොහොතේ
නුඹේ විලාපය අහන්න - කවුරුත් නෑ ළඟ පාතක
එනමුදු අද

පණ නල නැති සීතල වූ - මිහිදන් කළ නුඹේ සිරුර
ආරක්ෂා කරන්නෙ ඇයි - නුඹ යළි නැගිටියි කියාද?

නුඹ ජීවත් වී හිඳිද්දී - නුඹේ කුසගිනි නිවාලන්න
නුඹට වතුර පොදක් නුදුන් - හැමෝම අද වීදි ගානේ
මුළු රටක්ම එකම හඬින් - නුඹ වෙනුවෙන් උද්ඝෝෂණ

ඒවා නුඹට දැනෙනවාද - කිසිම දෙයක් පෙනෙනවාද?
නුඹ් පණ නල උදුරගත්ත - මේ අදමිටු සමාජයට
හෙණ වැදියන්, ඇස් ඇරියන් - යළිත් මෙවැනි දෑ නොවෙන්න

● **නාලනී උයන්වත්ත**
ගම්පල

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