ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 ජනවාරි 26 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය අටවන කලාපය මිල රු. 50 යි

පිටේ කැළලෙන් වටේටම පාඩම් උගන්වපු එළිසබෙත්ගෙ මිණිබිරී

මයිකල් ජැක්සන් එක්ක හොඳටම නටපු ලංකාවේ කෙල්ල

දික්කසාද වුණු දෙමාපියන්ට හුණුවටේ නාට්‍යය රඟපෑම තහනම්

තොල් පැලුණු කාන්තාවන් තනතුරින් ඉවතට

නිවසේ සිටින කාන්තාවන්ට ස්වයං රැකියාවත් වෙළඳපොළත් දෙකම මුනගස්වන
ධරණී ස්වයං රැකියා

අංජලී මෙත්සරා
දෙරණ ඩ්‍රීම්ස්ටාර් අවසන් මහා තරඟයේදී

ඡායාරූපය - දේවා ජයවර්ධන

සිහින් උස යුවතියකට සාම්ප්‍රදායික නොවූ උඩරට විලාසිතාවක්

සාරියේ සුන්දරත්වය ඉස්මතු කරන්න දුඹුරු පැහැති ටසල් යොදා හැඩ දමා තිබෙනවා

සාරියේ ඉදිරිපස පලුවට මුතු අල්ලලා අලංකාර කර තිබෙනවා.

ධරණී

වෙනස්ම ආකාරයට හැඩකළ තවත් උඩරට මනාලියකගේ සුන්දරත්වය අද අපි ඔබට 'ධරණී' තුළින් ළං කරනවා. කැකිරාව නගරයේ තලාව පාරේ පිහිටි 'සැලෝන් තරූ' රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ තරුමිණී ජයපත්ම තමයි මේ සොඳුරු මනාලිය ඉදිරිපත් කරන්නේ.

"සිහින් උස සිරුරක් තියෙන යුවතියකට ගැළපෙන සාම්ප්‍රදායික නොවූ උඩරට මනාලියක් තමයි මේ හැඩගන්වලා තිබෙන්නේ. සිහින් සිරුරක් තිබුණට ඇයට පැහැපත් සමක් තියෙනවා. මේ නිසා ඕනම විලාසිතාවකට ඇගේ රූපය හොඳින් ඉස්මතුවෙලා පෙනෙනවා.

සාම්ප්‍රදායිකත්වයට කොටු නොවූ උඩරට මනාලියක් ලෙස ඇයව හැඩගන්වන්න තීරණය කළේ අද යුවතියන් අලුත් විලාසිතාවලට දක්වන කැමැත්ත නිසාමයි.

සාරිය සුදු පාට එකක්. සාරියේ සුන්දරත්වය ඉස්මතු කරන්න දුඹුරු පැහැති ටසල් යොදා හැඩ දමා තිබෙනවා. මේ සාරිය කොටස් කීපයකට කැඩිය හැකිවන ආකාරයට තමයි නිර්මාණය කරලා තිබෙන්නේ. මේ සාරිය සම්පූර්ණයෙන්ම මම අතින් නිමකළ සාරියක්. ලේස් රෙද්දෙන් නිමකළ සාරියේ ඉදිරිපස පලුවට මුතු අල්ලලා අලංකාර කර තිබෙනවා. සාම්ප්‍රදායික බෝරිච්චි අත් දෙක ලොකුවට සහ වැලමිටට වනතෙක් දික් කරලා තියෙනවා. නොගැඹුරු කරක් සහිත හැට්ටයට ඒ අත් විලාසිතාව ඉතා හොඳින් ගැළපෙනවා.

ආභරණ පැළඳීමේදී සම්පූර්ණ මාල හත පළඳලා, ඉර හඳ ඉවත් කරලා පාලකම් මාලයක් පැළඳුවේ ඇගේ සුන්දරත්වය තවත් ඉස්මතු කරන්න.

මනාලියගේ සමේ පැහැපත් බව නිසාම ඇයට ලොකු මේකප් එකක් කළේ නැහැ. සමේ පැහැයට ගැළපෙන ආකාරයේ චාම් මේකප් එකක් භාවිතා කළා.

මල් කළඹ ටිකක් විතර පෙනුම වැඩි කළේ සාරියේ පෙනුම තවත් වැඩි කරන්න. මල් වර්ග කීපයක් එක් කරමින් මික්ස් මල් කළඹක් නිර්මාණය කරන්න වග බලාගත්තා. රෝස, ඕකිඩ්, ලිලී, කපුරු වැනි මල් තමයි භාවිතා කළේ.

කොණ්ඩයත් ඉතා චාම් ආකාරයට සකස් කළ අතර හිස් පලඳනාව ලෙස මල් ඉත්තක් භාවිතා කළා."

මනාලිය හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
තරුමිණී ජයපත්ම

ඡායාරූප -
නිමන්ක ඩෙන්ලෝ

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර
0763113839

අපිට නොකිව්වට ඒ වෙනකල් අම්මත් ලොකු ආසාවකින් ඉඳලා තියෙන්නේ හයිවේ එක දකින්න. මට අම්මගේ කතාවෙන් ඒක තේරුණා. පස්සේ මං ඇහුවම යමුද හයිවේ එක පැත්තේ රවුමක් කියලා එයා කැමති වුණා. ගෙදර හිටපු ඇඳුමෙන්මයි එක්කන් ගියේ. රෑ දහයයි තිහ විතර වෙනකොට අපි හයිවේ එකට ගියා

කුරුණෑගල අධිවේගය සියැසින් දැක සතුටට ඇඬූ නිමල් මහත්තයාගේ අම්මා

පසුගිය ජනවාරි 15 වෙනි සෙනසුරාදා කියන්නේ මධ්‍යම අධිවේගී මාර්ගයේ දෙවැනි අදියර නැත්නම් ඇතුගල්පුර පිවිසුම ජනතා අයිතියට පත්කරපු දවස. ඒ කියන්නෙ මීරිගම සිට කුරුණෑගල දක්වා වන මාර්ගය. දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ අලංකාරම අධිවේගී මාර්ග කොටස ලෙස නම් කරපු එහි දුර ප්‍රමාණය කිලෝමීටර් හතළිස් එකකට කිට්ටුයි. ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මහතා සහ අගමැති මහින්ද රාජපක්ෂ මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් තමයි ඒක ජනතා අයිතියට පත්කෙරුණේ. ඒ නිසාම උත්සවයේ වැඩකටයුතු අඩුවක් පාඩුවක් නැතිව කරන්න අදාළ බලධාරීන් යුහුසුළුව කටයුතු කළා. නිමල් එදිරිසිංහ මහත්තයත් හිටියේ ඒ අතර. ඔහුටත් එතැන කරන්න සෑහෙන වැඩ කොටසක් පැවරිලා තිබුණා.

"මං පෞද්ගලික සමාගමක විධායක ශ්‍රේණියේ නිලධාරියෙක්. ඒ වගේම වයඹ වෙළඳ සංගමයේ ලේකම් විදිහටත් කටයුතු කරනවා. ඒ නිසා නිතරම වගේ සමාජ සේවා කටයුතුවල නියැලෙන්නත් අවස්ථාව හම්බවෙනවා. අධිවේගී මාර්ගය විවෘත කරපු උත්සවයට මං සම්බන්ධ වෙන්නේ එතැනින්. එදා එතැනට හාමුදුරුවෝ තුන් හාරසීය නමක් වැඩියා. මට බාරවුණේ උන්වහන්සේලා ගැන හොයලා බලන වැඩේ. ඉතින් මං බොහෝම ශ්‍රද්ධාවෙන් එදා දවසේ ඒ වැඩ ටික කළා."

එදා ඒ වැඩ ටික ඉවරකරලා නිමල් මහත්තයා ගෙදර ආවේ පුදුම තෙහෙට්ටුවකින්. මේ දවස්වල ඇතුගල්පුරේට තියෙන අධික පෑවිල්ල නිසා දවසම මහන්සි වුණු ඔහුට වෙනදටත් වඩා තෙහෙට්ටුව දැනිලයි තිබුණේ. ඒ නිසා පුළුවන් ඉක්මණට ගෙදර ඇවිත් වතුර ටිකක් නාගෙන ටිකක් ඇහැපියාගන්නයි ඔහුට ඕන වුණේ. ඔහුගේ හිත කිව්වෙත් ඒකමයි.

"දවසම උත්සවේ එක්ක ඔට්ටුවෙලා ගෙදරට ආවේ සෑහෙන මහන්සියකින්. ඒ එනකොට රෑ 9.30ට වගේ ඇති. ඇත්තටම එදා වෙනදට වඩා මහන්සියක් දැනුණා."

එහෙම එන ගමනේ නිමල් මහත්තයා ඈත තියාම දකින්නේ තමන්ගේ අම්මව. ඒක ඔහුට නුහුරු නුපුරුදු දසුනක් නෙවෙයි. ඒත් එදා අම්මා එළියට නොකියන මොකක්දෝ දෙයක් හිතේ හිරකරගෙන ඉන්නවා කියලා ඔහුට ඉවෙන් වගේ තේරුණා. ඒක හින්දම වාහනෙන් බැහැලා ඇවිත් ගෙට ගොඩවෙන ගමන් අම්මව කතාවට අල්ලගන්න හිතාගෙන ඔහු මෙහෙම ඇහුවා.

"අම්මා ටීවී එකේ හයිවේ එක දැක්කා නේද?"

නිමල් මහත්තයා තමන්ගේ අම්මගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ **"ඔව් පුතේ දැක්කා"** කියන උත්තරය. ඒත් මේ අම්මා ඒ උත්තරය දෙන්නේ ඒකට තවත් දෙයක් එකතු කරලා. ඒ තමන්ගේ යටි හිතේ තියෙන පුංචි ආසාවක් ගැන. අහිංසක බලාපොරොත්තුවක් ගැන.

"ඔව් පුතේ ටීවී එකෙන් නම් දැක්කා. අනේ ඒක මට මේ ඇස් දෙකෙන්ම දකින්න තිබුණා නම් කියලා හිතුණා..."

අම්මා හැමදාම මං ගෙදර එනකල් බලාගෙන ඉන්නවා

නිමල් මහත්තයා කියන්නේ තමන්ගේ අම්මට උපරිමයෙන් ආදරේ කරපු මනුස්සයෙක්. ඒ නිසා ඔහුට තවත් හිතන්න දෙයක් ඉතුරුවෙලා තිබුණේ නෑ. දවස පුරාම ගිනි අව්වේ පිච්චිලා ඇතුගල කන්ද තරමට මහන්සි දැනිලා තිබුණත් ඒ මහන්සිය නොබලා එදා ඒ මොහොතේම ඔහු තමන්ගේ අම්මාව අධිවේගී මාර්ගය බලන්න එක්ක යන්න තීරණය කරනවා.

"මගේ ගෙවල් තියෙන්නේ කුරුණෑගල. ඉතින් අපේ ගෙදර ඉඳන් හයිවේ එකට මහා දුරක් නෑ. උපරිම බැලුවොත් කිලෝමීටර් පහයි. අම්මා හැමදම මං ගෙදර එනකල් බලාගෙන ඉන්නවා. එයාට දැන් වයස අවුරුදු හැත්තෑ අටක්. කිසිම අසනීපයක් නැතුව නිරෝගීව ඉන්නවා. අපිට නොකිව්වට ඒ වෙනකල් අම්මත් ලොකු ආසාවකින් ඉඳලා තියෙන්නේ හයිවේ එක දකින්න. මට අම්මගේ කතාවෙන් ඒක තේරුණා. පස්සේ මං ඇහුවම යමුද හයිවේ එක පැත්තේ රවුමක් කියලා එයා කැමති වුණා. ගෙදර හිටපු ඇඳුමෙන්මයි එක්කන් ගියේ. රෑ දහයයි තිහ විතර වෙනකොට අපි හයිවේ එකට ගියා."

මෙහෙම පුතෙක් ලබන්න අම්මෙක් කොච්චර නම් පිං කරන්න ඕනේද? ඒ පින මේ අම්මා කරලා තිබුණා. ඒක නිසාම නිමල් මහත්තයා තමන්ගේ අම්මත් එක්ක හයිවේ එක බලන්න ගියා. දවස තිස්සේම ඔහු හයිවේ එකේ ගැවසුණු නිසා ඔහුට ඒක විශේෂයෙන් නොදැනුණාත් ජීවිතේ පළවෙනි වතාවට ඒ අත්දැකීම විඳගත්තු අම්මට හයිවේ එක දැකලා නොඅඬා ඉන්න බැරිවුණා. ඇස් අග්ගිස්සෙන් වැටෙන කඳුළු පිහදන ගමන් නිමල් මහත්තයගේ අම්මා පුදුමයෙන් වගේ මෙහෙමත් ඇහුවා.

"දෙයියනේ, පුතේ මේ කුරුණෑගලද? මේ ඇස් දෙකෙන් මෙහෙම දෙයක් දකින්න මමත් එහෙනම් පිං කළා."

අම්මට ඊට වඩා සතුටක් නෑ. මොකද තමන් දන්න කියන කාලේ ඉඳන් ඇවිදපු ඉසව්වේ තමයි මේ සා දැවැන්ත සංවර්ධනයක් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් සතුටු නොවුණොත් තමයි පුදුමේ. ඇය තමන්ගේ පුතාට තුරුලුවුණේ ඒ සතුටට. ඒ සැනින්ම ජංගම දුරකතනයෙන් නිමල් මහත්තයා පින්තූර කීපයක් ගන්නවා. මොකද දරුවෙකුගේ ජීවිතේ අම්මා මතක් වෙන්න සුන්දර මතක සටහන් කියලා අන්තිමේ ඉතුරුවෙන්නේ මෙහෙම හරි ගහලා තියාගන්න පින්තූර ටිකක් විතරයි.

"මගේ අම්මට කොහේ හරි යන්න ඕන කිව්වොත් මං එක්ක යනවා. එයාට සතුටුයි කියලා හිතෙන දෙයක් තිබුණොත් කරනවා. ආයෙත් දෙපාරක් හිතන්නේ නෑ. මොකද අපිට අම්මා කෙනෙක් ලැබෙන්නේ එක සැරයයි. ඒ ලැබෙන අවස්ථාවේ අපි අපේ අම්මට උපරිමයෙන් සළකන්න ඕනේ. අම්මෙක් එහෙම බලාපොරොත්තු නොවුණත් දරුවන්ට යුතුකමක් තියෙනවා එහෙම කරන්න."

ගොඩාක් මිනිස්සු දියුණු වෙලා ඉහළට යනකොට මුලින්ම අමතක කරන්නේ අම්මව. හැමෝම නෙවෙයි. ඒත් ගොඩාක් මිනිස්සු. ඒ අය නගරයට ඇවිත් සල්ලි හම්බකරලා සැප ජීවිත ගත කරද්දි පවුලේ ආර්ථික අතින් පහළින්ම ඉන්න දරුවා ළඟ තමයි අම්මා නවතින්නේ.

ආයෙත් අර ලොකු ලොකු මහත්තුරු අම්මව බලන්න යන්නේ අවුරුද්දකට සැරයයි. සමහරු එහෙමත් නෑ. ඒ අතින් බැලුවම නිමල් මහත්තයා රත්තරන්. ඒක ඒ අම්මගෙත් වාසනාව. අම්මගේ කුසින් ඉපදිලා අම්මව අමතක කරලා ඉන්න ලොකු මහත්තුරුන්ට නිමල් මහත්තයා ලොකු ආදර්ශයක්.

"විධායක ශ්‍රේණියේ තනතුරු දරණ නිලධාරීන් ඉන්න ගොඩක් ගෙවල්වල අම්මා නෑ. මොකද එයාලා නගරයට ඇවිත් සල්ලි හම්බකරලා සැප ජීවිත ගත කරද්දී අම්මා එක්කෝ මහගෙදර තනිවෙනවා. නැත්නම් ආර්ථික අතින් පහළම ඉන්න දරුවා ළඟ නවතිනවා. හැබැයි මගේ අම්මා මං මගේ ළඟමයි තියාගෙන ඉන්නේ. අම්මයි මමයි අදටත් හරි එකතුයි."

නිමල් මහතා තම මුහුණු පොතේ පළකර තිබූ පෝස්ටුව

අම්මලා කියන්නේ කවදත් දරුවන්ට හොඳම දේවල් දීලා දරුවන්ට හොරෙන් අත පිහගන්න ජාතියක්. ඒත් ඒක අදටත් හුඟාක් දරුවෝ දන්නේ නෑ. ඒක නිසා අද සමාජයේ ගොඩාක් දරුවන්ට අම්මව මඟ ඇරෙනවා. එයාලට ආයෙත් තමන්ගේ අම්මව මුණගැහෙන්නේ එයාලගේ හුස්ම නැවතුණු දවසක. ඒත් එදාට ඒ දරුවෝ පරක්කු වැඩියි. සමහරවිට ඔබේ අම්මා නිමල් මහත්තයාගේ අම්මා වගේ **"අනේ පුතේ මාවත් හයිවේ එක බලන්න එක්ක යන්න"** කියලා කියන්නේ නැතිවෙයි. ඒත් ඔබ නොදන්නවා වුණාට **"අම්මේ බත් කෑවද?"** කියන වචන දෙක තුනවත් අහයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙනවා.

"දැන් සල්ලි පස්සේ හඹායන සමාජයක් තියෙන්නේ. සල්ලි උඩ එනකොට අම්මලා යට යනවා. ඊටපස්සේ දරුවන්ට අම්මව මඟ ඇරෙනවා. ඒත් අපිට ඉන්නේ එක අම්මයි. ඒ අම්මාව සතුටු කරලා ගන්න හැඟීම සල්ලිවලට ගන්න බෑ."

ඒ නිමල් මහත්තයා අන්තිම මොහොතේ අපිට කියපු කතාව. ඉතින් ඔහු හිතන විදිහටම අනික් මිනිස්සුත් තම තමන්ගේ අම්මලා ගැන හිතුවා නම් මේ සමාජය කොච්චර සුන්දර වෙයිද?

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

1න් නවතින්න හිතුවත් ආදරේ වැඩි නිසා 2ට යන්න වුණා

‘පොදු’ ටෙලි නාට්‍යයේ අධ්‍යක්ෂිකා ෂර්මිලා ධර්මරාසා ෆොන්සේකා

ජනවාරි 29 සිට
‘පොදු’ Season 2
TV දෙරණින්
සෙනසුරාද
සහ ඉරිද
රාත්‍රී 9.00ට

ෂර්මිලා ධර්මරාසා ෆොන්සේකා

‘පොදු’ කියන්නේ එක රැයින් ජනප්‍රිය වෙච්චි ටෙලිනාට්‍යයක් කිව්වොත් ඒකේ වරදක් නැහැ. ඒ නිසා මේ වෙනකොට ආදිගෙයි, නිලූගෙයි ආදර කතාව ගැන නොදන්න කෙනෙක් නැහැ. විශ්වවිද්‍යාලේ ඇතුළේ ආදි එක්ක නිතරම පැටලෙන්න හදන ටිකක් දඩබ්බර තරුණයෙක් හිටියා ත්‍රිමාල් කියලා. මතකද? ඔන්න දැන් ත්‍රිමාල්ට දමිළ තරුණියක් වෙච්චි ප්‍රියා ගැන ආදරයක් ඇති වෙලා. ප්‍රියාගේ ආදරේ නිසා ත්‍රිමාල්ට වෙනස් වෙන්න වෙයිද? නැත්නම් ආදිත් එක්ක තියෙන පටලැවිල්ල තවත් වැඩි වෙයිද? නිලූගෙයි, ආදිගෙයි ආදරේ අවසානය කොහොම එකක් වෙයිද? කියන මේ ප්‍රශ්නවලට උත්තර දැනගන්න කැමති නම් ඉතින් **‘පොදු සීසන් 2’** නරඹන්නම වෙනවා.

‘පොදු 2’ බලන්න එකතු වෙන්න කියලා ප්‍රේක්ෂක ඔබට ඒ විදියට ආරාධනා කරන්නේ **‘පොදු’** ටෙලිනාට්‍ය අධ්‍යක්ෂිකා ෂර්මිලා ධර්මරාසා ෆොන්සේකායි.

වසර 16ක් දෙරණ නාළිකාවේ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකාව විදියට වැඩ කරන ඇය ලංකාවේ වැඩිම රියැලිටි වැඩසටහන් ප්‍රමාණයක් අධ්‍යක්ෂණය කළ කාන්තාව විදියටත් හඳුන්වන්න පුළුවන්. **‘පොදු’** ටෙලිනාට්‍ය නිර්මාණය වෙන්නේ ඇගේ සංකල්පනාවකට අනුව. ලංකාවේ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකාවක් ටෙලිනාට්‍ය අධ්‍යක්ෂිකාවක් වෙච්චි පළමුවෙනි අවස්ථාවත් මේක. ඉතින් **‘පොදු’** ගැන කතා කරන්න ඇය තරම් සුදුසු වෙනත් කෙනෙක් නැහැ.

“අවුරුදු දසයක් මම දෙරණ රූපවාහිනී වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකාව විදියට වැඩ කරනවා. ඒ වගේම මම සිනමාව, ටෙලිනාට්‍ය ගැන එහෙමත් හොඳින් අධ්‍යනය කරලා තියෙනවා. ඒ අත්දැකීම් එක්ක තමයි වෙනස්ම ආරක දෙයක් කරන්න ඕන කියන සංකල්පය මගේ හිතට ආවේ.

ලංකාවේ ඕනතරම් මෙගා නාට්‍ය හැදෙනවා. හැබැයි කුඩා මාලා නාට්‍ය (Miniseries) කියන සංකල්පය ලංකාවේ තිබුණේ නැහැ. කාලය කළමනාකරණය කරගන්න තිබුණු අපහසුතාවත් එක්ක තමයි මම මිනි සීරිස් එකකට යන්න අදහස් කළේ. ඒ වගේම වැඩි කාලයක් ගතවෙන්නෙත් නැති නිසා ප්‍රේක්ෂකයනුත් මේ සංකල්පය ආදරෙන් වැළඳගනී කියන විශ්වාසය මගේ හිතේ තිබුණා.

මුලින්ම මම ‘පොදු 1’ ගැන ටිකක් කියන්නම්. ධම්මික විජේමාන්න, සුදේශ් උදයකුමාර සහ මම එකතුවෙලා තමයි එහි තිරපිටපත ලිව්වේ.

ටෙලිනාට්‍යකින් ප්‍රේක්ෂකයාට රස වින්දනය වගේම යම්කිසි පණිවිඩයකුත් ලබාදෙන්න ඕනේ කියන එක මම නිතරම විශ්වාස කරනවා. ඉතින් ‘පොදු’ තුළින් තාරුණ්‍යයේ පිවිතුරු ආදරය කියන සංකල්පය ප්‍රේක්ෂකයාට ලබාදෙන්න අපි උත්සාහ කළා.

මේ කතාව ලිව්ව අය විශ්වවිද්‍යාලේ ගිහිල්ලා නැහැ, කැම්පස් ඇතුළේ මේ වගේ ෆැන්ටසි ලෝක නැහැ කියලත් සමහරු කිව්වා. ‘පොදු’ ලිව්ව මම, ධම්මික, සුදේශ්, ගයාත්‍රි අපි හැමෝම විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලැබුව අය

අපි කොටස් දහයක ටෙලිනාට්‍ය මාලාව සති පහක් විකාශය කළා. හිතුවා වගේම ප්‍රේක්ෂකයන් බොහොම ආදරෙන් ‘පොදු’ වැළඳගත්තා. ඇත්තම කිව්වොත් දෙවැනි කතා මාලාවකට යන්න අපිට ලොකු අදහසක් තිබුණේ නැහැ. ඒත් දෙවැනි කතා මාලාවකට නොයා බැරිතරමට රසික ආදරය සහ ප්‍රතිචාර ලැබුණු නිසා තමයි ‘පොදු 2’ට යන්න හිතුවේ.

පළමු කතා තේමාව සමඟ සබැඳුනත් ‘පොදු 2’න් අපේ තරුණ පරපුරට, රටට වෙනස්ම පණිවිඩයක් දෙන්න අපි හිතුවා. ඒ වෙනස සහ විශේෂත්වය ‘පොදු 2’ පූර්ව ප්‍රචාරක පටයට අන්තර්ගත කරලා තියෙනවා.

‘පොදු 2’ නිර්මාණයට අපේ කණ්ඩායමට ගයාත්‍රි හීනටිගලත් එකතු වුණා. මේ කතාව ලිව්ව අය විශ්වවිද්‍යාලේ ගිහිල්ලා නැහැ, කැම්පස් ඇතුළේ මේ වගේ ෆැන්ටසි ලෝක නැහැ කියලත් සමහරු කිව්වා. ‘පොදු’ ලිව්ව මම, ධම්මික, සුදේශ්, ගයාත්‍රි අපි හැමෝම විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලැබුව අය. අපි හමෝම කට්ට කාලා පොළොවේ පය ගහලා තමයි මෙතැනට ආවේ. ඉතින් විශ්වවිද්‍යාල සංස්කෘතිය ගැන අපිත් දන්නවා. ඒත් සැබෑ ජීවිතයයි ටෙලි නිර්මාණයි අතර වෙනසක් තියෙනවා. ඒකනේ ඒකට අපි නිර්මාණයක් කියලා කියන්නේ.

අවසාන වශයෙන් ටෙලිනාට්‍ය සංස්කරණය කළ රකිත දික්කුඹුර, කැමරා සහාය ලබාදුන් නිලන්ත කුමාර, ශබ්ද පරිපාලක බණ්ඩාර දිසානායක, අංග රචක උදයංග කමල්ජිත්, සංගීත අධයක්ෂණය කළ නිමේශ් කුලසිංහ සහ පොදු සෙට් එකේ හිටිය හැමෝවම ආදරෙන් මතක් කරන්නත් මම මේක අවස්ථාවක් කරගන්නවා.”

ඉතින් ආදරෙන් බලපු **‘පොදු’** කතාවේ දෙවැනි කතාමාලාව ජනවාරි 29 වැනිදා ඉඳලා බලන්න එකතු වෙන්න කියලා අපිත් ඔයාලට ආරාධනා කරනවා.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

LB වෙතින් රන් මාල දිනා ගන්න
LB
රන් උදානය
අතට සල්ලි, කරට මාල
*කොන්දේසි සහිතයි.
වැඩි වැඩියෙන් රන් ණය ගනුදෙනු සිදුකර දිනුම් අවස්ථා වැඩි කරගන්න.
0112 200 200
www.lbfinance.com
LB FINANCE

අම්රිතා®
සිත් සුවඳින් පිරේවා
Amritha
Gia
INCENSE STICKS
db
DARLEY BUTLER
Manufactured by
ISO 9001:2015,
ISO 14001:2015,
ISO 45001:2018
Certified Company
රු. 110/- සිට

අත්වැරදීමකින් අතක් අහිමිවුණු අචලා දැන් නීතිඥවරියක්

දෝතම පා පිළිගන්නට බලාසිටි ලස්සනම සිහින ගොන්නක් විජේසිංහ කංකානම්ලාගේ අචලා ප්‍රියදර්ශනීටද තිබිණි. ඇය ඒ වනවිට සිටියේ උත්සාහයෙන් ධෛර්යයෙන් ආ ඉගෙනුම් මගේ එක්තරා සන්ධිස්ථානයකය. එනම් මතුයම් දිනක නීතිඥවරියක වීමේ සිහිනයට පියවරෙන් පියවර ළංවෙමිනි.

“මම එතකොට නීති විද්‍යාලයේ අවසන් වසරේ ශිෂ්‍යාවක්. අවසන් විභාගයට තිබුණෙත් මාස හතරක් පහක් වගේ. මම හොස්ටල් එකේ නැවතිලයි හිටියේ. ඔය අතරේ වෙලාවක් ලැබුණ ගමන් මාතර උරුබොක්ක මගේ ගමේ අම්මා, තාත්තා, අයියා බලන්න එනවා. ඒ ඇවිත් ඉන්න දවසක මාව ගෙදර පඩිපෙළෙන් ලිස්සලා වැටිලා වැලමිටේ ඇස්ථි බිඳීමක් වුණා. ඒ වෙලාවේ ගෙදර අය මාව මාතර මහ රෝහලට අරගෙන ගියා.”

මේ සිදුවීම වන්නේ 2013 ජනවාරි මාසයේ දිනකය. ඒ මොහොත සිහිපත් වෙද්දී ඒ දැනුණ වේදනාව කොතරම් වුවත් අත නැතිව ගෙදර එන්නට වේ යැයි ඕ සිහිනෙන්වත් සිතුවේ නැත. එහෙත් අතපසුවීම් බොහොමයක් සිදුවෙමින් තිබුණි. රෝහලේදී බදම ප්ලාස්ටරය දැමූ විට ඇයගේ අත දැඩිව වේදනා දෙද්දී ඒ බව වෛද්‍යවරුන් ඇතුළු සෞඛ්‍ය සේවකයන්ට කීවිවද ඔවුන්ගේ පිළිතුර වූයේ **“ඔහොම රිදෙනවා තමයි කාටත්”** යන්න පමණි.

“මට ඒ වේදනාව දරාගන්නම බැහැ. මට තේරුණා ඒ ප්ලාස්ටරය තද වැඩියි කියලා. මම ඇඬුවා. වේදනාවෙන් කෑගැහුවා. අත රිදෙනවා කිව්වත් එයාලා ලොකුවට ගත්තේ නෑ. ඊටපස්සේ මට එන්නතක් දුන්නා නින්ද යන්න. මම ඒ වෙනකොට හිටියේ පියවි තත්ත්වයක නෙවෙයි. ඒ තරමට වේදනාව උත්සන්න වෙලා තිබුණේ. පස්සේ ප්ලාස්ටරය ටිකක් කපලා ඉවත් කළා ඇඟිලි හරියෙන්. එද හවස් වෙද්දී අත නිල් වුණා. එතකොට තමයි තේරුණේ කොතනහරි එයාලට වැරදුණා කියලා.”

අචලා අතීත මතකය අලුත් කළේ එද ඒ දැනුණ වේදනාවේ තවමත් නොමැකී මතක අතරිනි. ඇයව එදිනම කරාපිටිය රෝහලට මාරු කර හැරියද රෝහල ඇයව භාරගත්තේ නැත. අනතුරුව කොළඹ ජාතික රෝහලට ඇයව ඇතුළත් කරගත්තද අතට වෙන්නට වූ හානියෙන් බාගයක්ම ඒ වනවිට වී අවසන්ය. එහිදී බදම ප්ලාස්ටරය කපා ඉවත් කළ අතර, අත පලා මාංශපේශී ලිහිල් කිරීම ඊළඟ පියවර වී තිබුණි. එහෙත් සියල්ල ව්‍යර්ථ කරමින්, සිදුවිය හැකි නරකම දේට මුහුණ දෙන්නට අචලාට සිදුවිය. ඒ ඇයගේ අත වැලමිටෙන් කපා ඉවත්කිරීම හැර වෙන විකල්පයක් නොවුණි.

“අත් දෙකම ඇතිව ඉපදිලා, ඒ විදියට එක අතක් අහිමි වෙනවා කියන්නේ ඒක දරාගන්න අමාරුයි. කාලයක් මට මාව කණ්ණාඩියෙන් බලන්න බැරි වුණා. මානසිකව මම හොඳටම කඩා වැටුණා. වමතින් ලියන්න හුරුවෙලා හිටපු මට ලෙක්චර්ස්වලට ගිහින් ලියන්නේ කොහොමද කියලා හිතලා හඬා වැටුණු වාර අනන්තයි. විභාගයට තිබුණෙත් මාස කිහිපයයි. ඒත් කාලයක් යද්දි මම හිත හදාගන්න මහන්සි ගත්තා.”

වම් අත අහිමිවෙලා කාලයක් යනකල් මම කණ්ණාඩිය ළඟටවත් ගියේ නැහැ

එය හිත හදාගැනීමකටත් එහා හිත හයිය කරගැනීමකි. ඇය කියනා පරිදි ඊට සවියක් වන්නට ඇයට කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියද අඩුවක් නැතිවම ලැබුණි. අකුරක් ලියාගත නොහැකිව සිටියදී ඇය ළඟ තනි රකිමින්ද, සටහන් ගෙන දෙමින්ද යෙහෙළියෝ ඇගේ හිත හදන්නට එද කටයුතු කළේ දයාබරත්වයෙනි. කලක් නාවින්නේ නැවතී සිටියද යළි හොස්ටල් එකටම ආවේ ජීවිතය සවිකොට ගැනීම කෙසේ හෝ කළ යුතුම වූ බැවිනි.

“ඇත්තටම යාළුවෝ වගේම එවකට මගේ පෙම්වතා වුණු, අද මගේ සැමියා වන ප්‍රේෂා එද මගේ ළඟ ඉඳන් මගේ හිත හදපු හැටි හරිම පුදුමයි. ඔහු නාවික හමුදාවේ කළ රැකියාවෙනුත් ඉවත් වෙලා මං වෙනුවෙන් කැපවුණා. ඒ ආදරය සෙනෙහස ඇතුළු යහළු යෙහෙළියෝ, මගේ ගෙදර අය තමයි මගේ ජීවිතයට සවියක් ගෙනාවේ.”

ඒ සවිය නිසාම ඇය පසුකලෙක නීතිඥවරියක වීමේ සිහිනය ජයගත්තාය. එහෙත් ඒ මග ලෙහෙසි නොවුණි.

“ඇත්තටම ප්‍රැක්ටිස් කරන දවස්වල හිතින් හරියට කඩා වැටුණා. හදාගෙන හිටපු හිත බින්දුවටම වැටුණා කිව්වොත් හරි. එක අතක් තියන් ප්‍රැක්ටිස් කරලා කොහොම නඩු කතා කරන්නද කියනවා වගේ තමයි මිනිස්සුන්ගේ ඇස්වල තිබුණු හැඟීම. ඒත් ඒවා මම දරාගත්තා. කෘත්‍රිම අතක් දැම්මත්, ඒ දද්දීම කිව්වා, ශරීර බර වෙනස් වුණොත් අත දැම්මට වැඩක් වෙන්නෑ කියලා. පසුව මම ටිකක් මහත් වුණා. එතකොට කෘත්‍රිම අත ඉවත් කරන්න වුණා. පස්සේ ෂෝල් එකක් දාලා තමයි මම අදත් බාහිර සමාජයට යන්නේ.”

2016 වසරේ සිට ඇයට පෞද්ගලික මූල්‍ය ආයතනයක නීති කටයුතු භාර නිලධාරිනියක ලෙස කටයුතු කරන්නට ලැබුණද කොරෝනා හමුවේ 2020දී ඇයට එම රැකියාව අහිමිව ගියාය.

“එද මට ඒ රැකියාව ලැබෙයි කියලා ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණේ නෑ. ඒත් මම සම්මුඛ පරීක්ෂණයෙන් තේරුණා. ඒ ආයතනයේ ප්‍රධානියෙක් මේ බලන්න එක අතක් නැතිව වැඩ කරන හැටි කියලා, එක අතක් පිටුපසට තියාගෙන වැඩ කරන හැටි පෙන්නුවා. ඇත්තටම මනසින් වැටිලා හිටිය මට එය ලොකු ශක්තියක් වුණා. ඒ ආයතනයේ සියලු දෙනාම ගොඩක් හොඳ විදියට මට සැළකුවා. තවත් තැනකදී මගේ කනටම ඇහිලා තියෙනවා මේ තියෙන වැඩවල හැටියට අතක් නැති කෙනෙක් ආවොත් කොහොම හිටීවිද කියලා කතා වෙනවා.”

මේ සියල්ල මැද කාලය අවුරුදු කිහිපයක් පියඹා ගොස් තිබේ. රෝහලේ නොසැළකිල්ල නිසා ශල්‍යකර්මයක් අතරතුර අතේ කොටසක් අහිමිවීම හේතුවෙන් වන්දි ඉල්ලා නඩු මගට බසින්නටද අචලා ඇතුළු පවුලේ ඥාතීන්ට සිදුවිය. ඒ අනුව ඇය කොළඹ දිසා අධිකරණයේ නඩු පවරන්නේ 2014 වසරේදීය. ඒ මිලියන සියයක වන්දියක් ඉල්ලමිනි.

මම ඉල්ලන්නේ ආබාධිත අයට අනුකම්පාව එපා. අවස්ථාව දෙන්න

වසර කිහිපයක් එම නඩුව ඇදීගිය අතර දෙවසරකට පෙර එය සමථයකට පත් කරමින් රුපියල් ලක්ෂ හැත්තෑවක වන්දි මුදලක් ලබාදීමට එකඟව ඇත. ලේඛගත නීතිඥ ජී.ජී.අරුල් ප්‍රකාශම් මහතා ඇයගේ නඩු කටයුත්ත වෙනුවෙන් පෙනී සිට ඇත්තේ කිසිදු මුදලක් අය නොකරමින් බවද ඇය කෘතවේදීව සිහි කළාය. එමෙන්ම අධිනීතිඥ රොමේෂ් ඩී. සිල්වා මහතාවද ඇය සිහිකළේ ගෞරවයෙනි.

“මේ නඩුව සමථයකට පත්වෙලා නම් වසර දෙකක කාලයක් වෙනවා. ඒ දවස්වල කිව්වා, කැබිනට් පත්‍රිකාවක් දාලා අනුමැතිය අරන් (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින්) වන්දි මුදල ලබාදෙන්න කටයුතු කරනවා කියලා. ඒත් කාලයක් ඒ ගැන මුකුත්ම කතාවක් තිබුණේ නෑ. පසුගියද මාධ්‍යයෙන් දැක්කා කැබිනට් පත්‍රිකාවක් ඉදිරිපත් කරන්න නියමිතයි කියලා.”

නීතිඥ අචලා ප්‍රියදර්ශනී කියන්නීය.

ඇය දැනට රැකියා කිහිපයකට ඉල්ලුම් කර ඇතත්, තවමත් ඊට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබී නැත. තම වම් අත අහිමිවීමෙන් ඇයට නොයෙකුත් දුෂ්කරතා විඳින්නට සිදුවිය. වෘත්තීය ජීවිතයේදීත්, බාහිර රූපය සැළකීමේදීත් මානසික බිඳවැටීම්වලට නොයෙක්වර ලක්වූවාය. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය ඇයට ලක්ෂ හැත්තෑවක වන්දියක් ලබාදීමට තීරණය කරන්නේ මේ සියලු කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමිනි. එය කඩිනමින් ලබාදීම නම් ඇයට සහනයක් වනු නොඅනුමානය.

ඒ වාගේම උපතින් ආබාධිත හෝ පසුව අනතුරක් හේතුවෙන් ආබාධිත වන පුද්ගලයින් දෙස සමාජය බලන බැල්ම, ආකල්ප වෙනස් විය යුතු බව ඇය කියන්නීය.

“ඇත්තටම ආබාධිත හැම කෙනෙක් වෙනුවෙන්ම මම එක දෙයක් ඉල්ලනවා. මට මතකයි මම ගොඩක්වෙලාවට ඇඬුවේ මගේ ආබාධිත අත නිසා නෙවෙයි. මිනිස්සු ඒ දිහා බලන වෙනස් විදිය නිසයි. සමහර වෙලාවට එයාලා කියන වචන දරාගන්න බෑ. ඇත්තටම අපි වගේ අයට අනුකම්පාව එපා. අවස්ථාව දෙන්න. මම ෂෝල් එක දාගෙන අත වහන් යන්නේ ඒ වෙනස් සැළකිල්ල දරාගන්න බැරි අවස්ථා තියෙන නිසයි. ඒත් මම දන්නවා මගේ හිත දැන් ශක්තිමත්.”

ඇය කියන්නීය.

මනුස්සකම් පිරුණු ලෝකයක ලස්සන ඇගේ හදවත සොයන්නීය. ධනාත්මකව හිතන්නට කැමති ඇය, සැවොම එසේ සිතනවා නම් හිත නොරිදෙනා බවද කියන්නීය. සැබෑවටම අතීතයේ නොව ඈ බලාපොරොත්තු වන්නේ වර්තමානයේ හිඳ අනාගතය දෙස වඩාත් සුබවාදීව බලන්නටය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

ආදරණීය නවාතැන!
SANTORINI
Resort Apartments & Residencies
Negombo
මීගමුව
ලක්ෂ 165 සිට
2BR | 3BR | 4BR
Apartments and Villas
PropertyGuru
ASIA PROPERTY AWARDS 2021
WINS BEST DEVELOPER SRI LANKA
4TH PROPERTYGURU ASIA PROPERTY AWARDS 2021
SRI LANKA'S 1ST THEME PARK STYLE
RESORT APARTMENTS & RESIDENCIES
Water Park | Kids Park | Wellness Park | Entertainment Park | Food Park | Game Park | Fitness Park | Community Park | Green Park
9+ THEME PARKS 50+ ACTIVITIES
Model Apartment is ready for inspection
මුලින් ලක්ෂ 10ක් ගෙවා ඉතිරිය මාස 24ක්
පොලී රහිතව හෝ බැංකු ණය මඟින් ගෙවන්න.
Sampath Bank
HNB
NSB
SEYLAN
DFCC BANK
NDB bank
HOME LANDS SKYLINE
INNOVATION AND EXCELLENCE
0703 333 777
No. 1060, Pannipitiya Road, Battaramulla. (+94)011 2 888 777
We're reachable through
zoom
"LIFE AT SANTORINI"
www.homelandsskyline.lk

හිතේ දුක මකාගන්න ලේ වලින් චිත්‍ර අඳින සමීර

සමීර ඉපදෙන්නේ මොනරාගල කියන දුෂ්කර ප්‍රදේශයේ. එයාලගේ පවුලම ගොඩාක් දුෂ්කර ජීවිතයකුයි ගෙවමින් තිබුණේ. ටිකක් තේරෙන වයසට එනකොට සමීරට හරි අපූරු හැකියාවක් පිහිටනවා. ඒ තමයි ලස්සනට චිත්‍ර අඳින හැකියාව.

පාසල් කාලෙට එනකොට කොල්ලගේ චිත්‍රවලට ගහන්න චිත්‍ර අඳින කොල්ලෙක් මොනරාගලම හිටියේ නෑ. මේ පුංචි සිත්තරා ඒ තරම්ම අපූරුවට චිත්‍ර ඇන්ද. ඒ නිසාම පාසලේ ගුරුවරුන්ගේ අවධානය පවා නිතැතින්ම ඔහුට හිමිවුණා. පාසල පුරාම ඔහුගේ චිත්‍ර ගැන කතාවුණා. හැබැයි තිබුණු ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා සාමාන්‍ය පෙළ ලියලා ඉවර කරපු ගමන්ම රැකියාවක් හොයාගෙන නුහුරු නුපුරුදු කොළඹට එන්න සමීරට සිද්ධ වුණා.

ඒ වෙනකොට සමීර ගජ ඉලන්දාරියෙක්. ඉලන්දාරියෙක්ගේ හිතේ ආදර කතාවක් නොලියවුණොත් තමයි පුදුමේ. ඉතින් මේ කාලේ ඔහුත් ආදරේ ගැන හිතනවා. ඒ වගේම ආදරේ කරනවා. ඒ ආදරේ උපරිමයෙන් විඳිනවා. හැබැයි එක දවසක එච්චර සතුටින් තියපු ඒ ආදරේම සමීරව අඬවනවා. අවසානේ සමීරට ඇයගේ වෙන්වීම දරාගන්නම බැරිවෙනවා. මානසික අතින් බිංදුවටම වැටෙනවා.

සමීර දකිනවා ආදරේ නිසා දුක්විඳපු අය කරපු කියපු දේවල්. සමහරු ලේ වලින් ලියුම් ලියනවා. තව අය ලේ වලින් ඇයගේ නම ලියනවා. ඔහුටත් දරාගන්න බැරිම තැනක් එනවා. ඔහුට ඕනේ වෙනවා ලේ වලට මුහුවෙලා තිබුණු වේදනාව මුදාහරින්න. පස්සේ සමීර තමන්ගේ ලේ වලින් ඇයව අඳිනවා. ඊළගට ඔහු ඒ චිත්‍රය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. කාලයත් එක්ක ඔහුටම හිතෙනවා ඇයගේ මතකයන් තමන් ළඟ තියෙනකල් තමන්ට ආයෙත් ජීවිතයක් නෑ කියලා. අන්තිමේ ඔහු ඒ චිත්‍රය විනාශ කරනවා. ඒ අලුතින්ම ජීවිතය පටන්ගන්න.

ඔය අතරේ සමීරට අලුත් පාරක් පේනවා. ඒ තමයි තමන්ගේ ලේ වලින් චිත්‍ර අඳින්න. ඒක හරි අසාමාන්‍ය හැකියාවක්. හැබැයි ඔහු ඒකට තෝරගන්නේ ඔහුගේ හදවතේ ලේත් එක්ක බැඳිලා ඉන්න මිනිස්සු විතරයි. ඒ 2016 අවුරුද්ද. ඔහු තමන්ගේ ලේ වලින් සිංහල සිනමාවේ වීරයාව අඳිනවා. ඒ විජය කුමාරණතුංගව. ඒ චිත්‍රය සමාජ මාධ්‍යවලටත් යොමුකරනවා. සමහරු ලොකු මුදලකට ඒක ඉල්ලුවත් ඔහු නෙවෙයි දෙන්නේ. මේ අතරේ සමීරගේ හැකියාව දැකලා සමහරු ඔහුට මල් පුදද්දි චිත්‍ර අඳින්න තෝරගත්තු මාධ්‍ය දැකලා සමහරු ඔහුට ගලුත් ගහනවා.

සමහරු නම් මේ වැඩේ හෙළා දකිනවා

ඒ සියල්ල සතුටින් බාරගන්න සමීර, ඊළඟට ලේ වලින්ම හදවතේ ගායකයා වෙච්ච එච්.ආර්.ජෝතිපාලව අඳිනවා. ඊටපස්සේ අඳින්නේ අසහාය දේශපාලන චරිතයක් වන හිටපු ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂව. එතැනින් පස්සේ ඔහු ගායන ශිල්පිනී යොහානිව අඳිනවා. අවසානයේ ඔහු අඳින්නේ සුපිරි ක්‍රිකට් ක්‍රීඩක ලසිත් මාලිංගව. ඔහු කියන විදිහට මාලිංගගේ චිත්‍රය අඳින්න ඔහු පැය දහතුනක් ගන්නවා. ඒ වගේම ඔහු කැමතියි ඒ චිත්‍රය ලසිත් මාලිංගට දෙන්නත්. හැබැයි ඒ අවස්ථාව තාමත් ඔහුට උදාවෙලා නෑ. කොහොමින් හරි සමීර දැන් සූදානම් වෙන්නේ තමන්ගෙ ලේ වලින් ඊළඟ චිත්‍රය අඳින්න. ඒ කවුද කියන එක රහසක් වුණත් ලබන මාසේ වෙනකොට ඒකත් බලාගන්න පුළුවන්.

චිත්‍ර අඳින්න ලේ ගන්න එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි

සමීර කියන විදිහට ලේ වලින් චිත්‍ර අඳින එක හිතන තරම් ලේසි නෑ. ඒක අවදානම් සහ අසීරු වැඩක්. ඒ නිසාම ඔහු මුලින් මුලින් ලේ අරගන්න වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය පවා අරගන්නවා. පස්සේ ඒකට මිතුරන් සහාය වෙනවා. සිරින්ජර්වලින් ලේ ගත්තම ඉක්මනින් මිදෙන්න බලන එකත් රහසක් නෙවෙයි. ඒ හැමදේම එක්ක ඔහු හරි අපූරුවට සුදු පිටු උඩ තමන්ගේ රුධිරය තවරනවා. ඔහු චිත්‍රය අඳින්නේ තනිකරම ලේ වලින්. වෙන දෙයක් කියලා ඔහු යොදාගන්නේ ජලය විතරයි. තව දෙයක්, ඔහු මේ චිත්‍ර අඳින්නේ කාලයක් අරන්. මොකද හිතෙන හිතෙන වෙලාවට ලේ ගන්න බෑ.

මොනරාගල සියඹලාණ්ඩුව අහස යට ඉපදුණු ඔහු තමයි සමීර ශාක්‍ය රත්නායක. මේ වෙනකොට සමීර කොළඹ කඩුවෙල ප්‍රදේශයේ පොඩි ව්‍යාපාර කටයුත්තකට අතගහලයි ඉන්නේ. ඒ වගේම ඉදිරියේ කලාවට සම්බන්ධ වෙන්නත් ඔහු ආසාවෙන් ඉන්නවා. සමීර ලේ වලින් චිත්‍ර අඳින එක ගැන ඔබට එක එක දේවල් හිතෙයි. හැබැයි ආදරෙන් පැරදිලා දුක් විඳින, බේබද්දෝ වෙන, දිවිනහගන්න සහ මරාගෙන මැරෙන මිනිස්සු අතරේ අපි ඔහුව අගය කරමු. ඔහුගේ හැකියාව අගය කරමු. මොකද ලියනාඩෝ ඩාවින්චිලා, මයිකල් ආන්ජලෝලා, රෆායෙල් සෙන්සියෝලා මොන තරම් චිත්‍ර ඇන්ඳත් අදටත් කවුරුත් තමන්ගේ ලේ වලින් චිත්‍ර ඇඳලා නැති නිසා.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

MOBILE
දැන් ඔක්කොම
ANYTIME
දැන් SLT-MOBITEL MOBILE
පෙරගෙවුම් පාරිභෝගිකයින්ට රෑ දවල් වෙනසක් නැතිව
කැමති වේලාවක කැමති විදිහට DATA පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.
රු. 399ට 6.5 GB
රු. 499ට 9 GB
රු. 699ට 14 GB
රු. 999ට 20 GB
රු. 1999ට 60 GB
අදම රීලෝඩ් කර ඇක්ටිවේට් කරගන්න.
*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/PRO/21/07 *බදු ඇතුළත් වේ.
4GLTE
www.sltmobitel.lk
SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

එළවළු නිසා තරහ ගියාම

උපන්දින තෑග්ග මතක් කරලා බණින්නෙ ඇයි?

එකෝමත් එක කාලෙක හැමදේටම තරහ යන හරිම නපුරු පුංචි පිරිමි ළමයෙක් හිටියා. මෙයාට පොඩ්ඩක්වත් තරහ පාලනය කරගන්න බැහැ. ඒ නිසා තරහ ගිය වෙලාවට ළඟ පාත ඉන්න මිනිස්සුන්ට හොඳටම කෑගහලා නරක වචනවලින් බණින්නත් මෙයා පුරුදුවෙලා හිටියා. මෙයාගේ මේ ක්‍රියාකලාපය නිසා කිසිම කෙනෙක්ට මෙයාව පෙන්නන්න බැරිවුණා. ඉතින් මේක බලා ඉන්නම බැරිතැන දවසක් මෙයාගේ තාත්තා මිටියක් සහ ඇණ බාල්දියක් පුතාගෙ අතට දීලා තරහා පාලනය කරගැනීමේ උපක්‍රමයක් කියලා දෙනවා. **"පුතේ! ඔයාට තරහ යන හැම වෙලාවකම මෙතනින් ඇණයක් අරගෙන අර පේන ලී වැටේ ඇතුළටම ගහන්න."** තාත්තා උපදෙස් දුන්නා.

යාළුවෙක් කියලා කිසිම කෙනෙක් නැති නිසා පොඩි කොලුවටත් තරහා පාලනය කරගන්න ලොකු උවමනාවක් තිබුණා. ඒ නිසා එයා තාත්තාගේ උපදේශය ඉහළින්ම පිළිපැද්දා. පළවෙනි දවසේ එයාගෙ අතින් අතිවිශාල ඇණ ප්‍රමාණයක් වැටට වැදුනා.

අපි වටා සිටින බහුතරයක් දෙනාගේ ජීවිත කතාවත් මේ වගේම තමයි. කිසිම පාලනයක් නැතුව හැම පුංචි දේකටම තරහා ගන්නවා. අවුරුදු ගණනාවකට කලින් තරහ ගිහින් කරපු කියපු දේවල් හින්දා අදටත් විඳවන මිනිස්සු අපිට ඕනතරම් මුණගැහෙනවා.

ඒ වගේම තමයි කාලෙකට කලින් සිදුවුණු ඇතැම් සිදුවීම් ගැන සමහරු තාමත් ඉන්නේ පුදුම තරහකින්. වේදනාවකින්. උදාහරණයක් විදිහට අවුරුදු දෙකකට කලින් තිබුණු උපන්දිනයට සැමියා තෑග්ගක් අරන් නොදීම පිළිබඳව අදටත් හිතේ තරහ තියාගෙන ඉන්න, රණ්ඩුවක් වුණ ගමන්ම ඒ ගැන මතක් කරලා බණින නෝනලා කොච්චර නම් ඉන්නවද? ඉතින් අපි අද කතා කරමු කොහොමද අන්න ඒ තරහා පාලනය කරගන්නේ කියන කාරණාව ගැන.

මොකක්ද මේ තරහ කියන්නේ?

තරහ ගිය වෙලාවට අපි කරන කියන දේවල් නිසා අනිත් මිනිස්සුන්ගෙ හිත්වල ඇතිවෙන පලුද්ද කවදාවත් 100%ක්ම හරිගස්සන්න බැහැ. තරහ කියන්නේ ඒ තරම් බරපතළ දෙයක්

කරගැනීම. ඔයා ඉන්නේ ඉඩ තියෙන තැනක නම් අත් පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට කරකවලා, උරහිස උඩට උස්සලා, පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට හෙමින් සීරුවේ කරකවලා ඔයාගේ මාංශපේශීන් ලිහිල් කරගන්න. ඔයාට ඇවිදින්න පුළුවන් තරම් ඉඩකඩක් තියෙනවානම් හොඳින් හුස්ම ගන්න ගමන් ඇවිදින්න. නැවතත් කියන්නේ ඔයා සිදුවීමට ප්‍රතිචාර දක්වන්න කලින් මේ දේවල් කරන්නම් ඕන.

ඊළඟ එක තමයි වැදගත්ම දේ වෙන්නේ. ඔයා විසින්ම ඔයාගේ තරහ ගැන පොඩි පරීක්ෂණයක් සිද්ධ කරගන්න ඕන. අපි හිතමු මහත්තයාට ගෙදර එනකොට එළවලු ටිකක් ගේන්න කියලා ඔයා කිව්වත් එයාට ඒක අමතක වෙලා. ගෙදර උයන්නත් කිසිම දෙයක් නැති නිසා ඔයාට හොඳටම තරහ ගිහින්. එහෙම වෙලාවට පරණ ප්‍රශ්නත් ඇද ඇද හස්බන්ඩ්ට බනින්න කලින් හෙමිහිට ඔයාගේ තරහ ගැන පොඩි පරීක්ෂණයක් කරන්න.

මුලින්ම හිතන්න ඔයාට ඇයි තරහා ගියේ කියලා. මහත්තයා එළවලු ගෙනාවේ නැති නිසා නේද? ඉතින් ඇයි එළවලු ගෙනාවේ නැත්තේ? සමහරවිට ඔෆිස් එකේ වැඩත් එක්ක අමතක වෙන්න ඇති. බස් එකෙත් වාඩි වෙන්න නැතුව පැය දෙකක් විතර එන්න තියෙනවානේ. ගිය මාසේ ගෙදර බිල් ටික ගෙවලා ඉවරත් නෑ. ඔය ප්‍රශ්න ගැන හිත හිත ඉන්නකොට එළවලු ගේන්න අමතක වෙන එක මහ දෙයක් නෙමෙයිනේ! ඔයාටම තේරුම් යාවි. අනිත් එක තමයි දැන් මෙතන කෑගහලා බැන ගත්තොත් මොකද වෙන්නේ? ඔහු තවත් ආතතියට පත්වේවි. අනිත් එක ළමයිනුත් ඊටපස්සේ අවුල් යනවා. අන්තිමට මුළු ගෙදරම මූසල වෙනවා. දැන් බැන්නා කියලා මොකද එළවලු උඩින් පහත් වෙන්නේ නැහැනේ.

ඔන්න ඔයා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සන්සුන් වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්තිමට ඔයාට තේරේවි පාරෙන් එහා පැත්තේ කඩේට ගිහින් විනාඩි 15න් එළවලු ටික ගේන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී මොකටද හිත් රිදවගෙන කෑගහගන්නේ කියලා.

ඔයාට කරන්න තියෙන්නේ හුස්ම ගන්න, මාංශ පේශි ලිහිල් කරගන්න සහ ඔයාගේ තරහ ගැන පරීක්ෂා කිරීම විතරයි. හැබැයි මේක පුරුදු වෙන්න ටික කාලයක් යනවා. අවුරුදු ගාණක් තිස්සේ පුරුදු වුණු දේවල් එක පාර වෙනස් කරන්න බැහැනේ. හැබැයි ටිකෙන් ටික හරි ඔයා මේ ක්‍රියාපිලිවෙළ පුරුදු වුණොත් ඒක ජීවිතයේ ලබාගන්න ලොකුම ජයග්‍රහණය වේවි.

හැබැයි දෙවැනි දවස වෙද්දී එච්චරම වැදුනේ නැහැ. තුන්වෙනි හතරවෙනි දවස් වෙද්දි තව තවත් අඩුවෙලා ගිහිල්ලා සති තුන හතරකට පස්සේ තරහා යන්නේ නැති මට්ටමකට මේ කොලුවා පත්වුණා. අන්න එතැනදී මෙයාට තාත්තගේ දෙවන අවවාදය හම්බ වුණා. ඒ තමයි එදා දවසේ ඉඳලා තරහ නොගන්නා හැම දවසකම අර ගහපු ඇණවලින් එක ගානේ ගලවන්න කියලා. ඉතින් ඔය විදිහට විශාල කාලයක් ගත වුණාට පස්සෙ ලී වැටට ගහපු ඇණ සියල්ලක්ම පාහේ ගැලවෙනවා. පුංචි පුතාට හරිම සතුටුයි. එයා තාත්තාව එක්කගෙන ඇවිල්ලා එයාගෙ හපන්කම පෙන්නුවා.

"මට ඔයා ගැන හුඟක් ආඩම්බරයි මගේ පුතේ. ඔයා මගේ අවවාදය පිළිගත්තා. ඒ වගේම ඔයාගේ තරහ යන ගතියත් නැති කරගත්තා. ඒ වුණාට ඔයාට පේනවද මේ ඇණ වැදුණු පාරවල් තීන්ත ගාලවත් මකන්න බැහැ කියලා! ඒ කියන්නේ ඔයාගේ තරහ නිසා වැටට වුණ හානිය ආයෙ කවදාවත් යථා තත්ත්වයට පත් කරන්න බැහැ. අන්න ඒ වගේම තමයි තරහ ගිය වෙලාවට අපි කරන කියන දේවල් නිසා අනිත් මිනිස්සුන්ගෙ හිත්වල ඇතිවෙන පලුද්ද කවදාවත් 100%ක්ම හරිගස්සන්න බැහැ. තරහ කියන්නේ ඒ තරම් බරපතළ දෙයක්." තාත්තා පුතාට හරි ලස්සන පාඩමක් ඉගැන්නුවා.

තරහ කියන්නේ ද්‍රව්‍යමය දෙයක් නෙමෙයි. ඒ වගේම තරහ කියලා කියන්නේ ඔයා පාඩුවේ පැත්තකට වෙලා ඉන්නකොට ඇවිල්ලා ඇඟේ වදින අදෘශ්‍යමාන බලවේගෙකුත් නෙමෙයි. සරලවම කියනවා නම් හැඟීම්බර හෝ වේදනාත්මක සිදුවීමක් නිසා අපිම තමයි තරහ බවට පත්වෙන්නේ. ඒක නිකන් හරියට යම්කිසි සිදුවීමකට ප්‍රතිචාරයක් වශයෙන් **'තරහා ගන්නවා'** කියන ස්විච් එක ඔයා විසින්ම ඔබා ගන්නවා වගේ දෙයක්. ඒ වගේම තරහ ගන්නවා කියන්නේ වෙන කෙනෙක් හෝ සිදුවීමක් නිසා අපි වහ බොනවා වගේ දෙයක්. නිරන්තරයෙන්ම තරහා ගැනීමත් සමඟම ඔයාගේ ඇඟේ තියෙන හෝමෝන මට්ටම් විශාල ප්‍රමාණවලින් වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේම පරේෂණ වාර්තා අනුව ඔයත් නිරන්තරයෙන්ම තරහ ගන්න කෙනෙක් නම් හාට් ඇටෑක්, අධික රුධිර පීඩනය සහ අනෙකුත් හදවත් රෝග ඔයාට වැළඳීමට ඉහළ සම්භාවිතාවක් තියෙනවා. ඒ වගේම ඔයාගෙ සතුට සහ මානසික නිදහස පෑල දෙරෙන් පැනලා යනවා.

තරහ කියලා කියන්නේ ඔයා පාඩුවේ පැත්තකට වෙලා ඉන්නකොට ඇවිල්ලා ඇඟේ වදින අදෘශ්‍යමාන බලවේගයක් නෙවෙයි

100%ක්ම තරහ ගන්න එක නවත්තන්න අපි කාටවත්ම බැහැ. අපි කරන්න ඕන එක් එක් සිද්ධි සඳහා අපි දක්වන ප්‍රතිචාර වෙනස් කර ගැනීමයි. උදාහරණයක් විදියට සමහරු පුරුදු වෙලා ඉන්නවා තරහ හිතට දැනුණු ගමන් බිත්තියකට ගහන්න, බඩු පොළොවේ ගහන්න, අඬන්න, ළඟ ඉන්න අයට බණින්න වගේ ප්‍රතිචාරයන් දක්වන්න. ඒ වගේ දේවල්වලින් වෙන්නේ ඔයාගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය යන දෙකම තව තවත් පිරිහීම. ඉතින් ඔයත් ඒ වගේ වැරදි ප්‍රතිචාර දක්වන කෙනෙක්නම් මෙන්න මේ පහතින් දක්වන ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.

මුලින්ම තරහක් දැනුණ ගමන් කෑගහන්න හෝ අඬන්න කලින් පෙනහලු පිරෙන්න ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න පටන් ගන්න. මේ විදිහට විනාඩි දෙක තුනක්ම හුස්ම ගන්න. වෙන කිසිම ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්න යන්න එපා. ටික වෙලාවකින් ඔයාටම තේරේවි ඔයා හෙමිහිට සන්සුන් වෙනවා කියලා. ඊළඟට ඔයා කරන්න උවමනා දෙය තමයි මාංශ පේශීන් ලිහිල්

හසින්ත හේවාවසම්

ලංකාවේ දරුපල පමාව සඳහා වඩාත් සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරන

ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනය

අවුරුදු 25 සපුරා

SILVER JUBILEE

26 වන වසරට පා තැබූ වගයි...

ඔබ දරුපල පමා වූ අයෙක්ද? මේ ආරංචිය ඔබටයි

අද බොහෝවිට ඔබට ලැබෙන්නේ නිවැරදි ප්‍රතිකාරය නොවේ?

මේ ෆර්ටිඒඩ් වෙත ප්‍රතිකාර පතා එන බොහෝ දෙනෙකුගේ ඇත්ත කතාවයි

අපි පානදුර, වලානේ. නමින් මම සුගත් වර්ෂාහැන්නදි, මගේ බිරිඳ සුරම්‍යා වන්සක්කාර අපි කසාද බැඳලා දැනට අවුරුදු පහළොවක් වෙනවා.

කසාද බැඳලා අවුරුදු දෙකක් ගතවන තුරු මගේ බිරිඳට දරු පල හටගත්තේ නැහැ. මුලදී අපි මේ තත්ත්වය ලොකු ගැටළුවක් කර නොගත්තට ප්‍රතිකාර සඳහා ළඟම ඇති රෝහලේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා හමුවට ගියා.

ඔහු අපේ ප්‍රශ්නය ඒ තරම් ලොකුවට ගණන් ගත්තේ නැති වුනත්, මගේ බිරිඳගේ බීජ වර්ධනය වැඩි කරන්න බෙහෙත් දුන්නා. අපි ඒ ප්‍රතිකාර මාස හතරක් ගත්තත් කිසිම වැඩක් වුනේ නැහැ.

ඒ ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වුන නිසා අපි කොළඹ ඇති දරුපල සඳහා විශේෂිත මධ්‍යස්ථානයකට ගියා. එහිදී ද අපට ලැබුනේ කලින් ලැබුණු උපදෙස්මයි. ප්‍රතිකාරත් බොහෝ විට එක සමානයි. ඒ වුනත් අපි ඒ ප්‍රතිකාර අඩුවක් නැතුව කළා. ඒත් සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් නම් ලැබුනේ නැහැ.

මේ විදිහට ආරංචි ලැබෙන විවිධ තැන් වලට ප්‍රතිකාර පතා ගියත් අපිට දරුවෙක් නම් ලබාගන්න හැකි වුනේ නැහැ.

විවිධ අය විවිධ දේ කිව්වා. සමහර වෛද්‍යවරු අපි දෙදෙනාගේ කිසිම වරදක් නැති බව කිව්වා. "වැඩි කලක් නොගිහින් දරුවකු ලැබෙන බවත්" කිව්වා. ඒත් ඒ දිනය නම් කවදාවත්ම උදාවුනේ නැහැ.

තැන තැන ගිහින් ප්‍රතිකාර අරගෙන හෙම්බත් වුන අපිට ෆර්ටිඒඩ් ගැන ආරංචිය කිව්වේ දිනක් අපිට මුණගැසුනු අපේ පැරණි මිතුරෙක්. ඔවුන්ට දරුවකු නොමැති කමින් විවිධ තැන්වලින් ප්‍රතිකාර ලබාගෙන අවසානයේ ෆර්ටිඒඩ් වෙතින් ප්‍රතිකාර ගත්තම මාස කිහිපයකින් දරුවකු පිළිසිඳ ගත් බවත්, එහි ප්‍රතිකාර හරිම පිළිවෙලට සිදු වන බවත්, එහි ගොස් ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා ලෙසත් ඔහු අපට විශේෂයෙන් කියා සිටියා.

මේ වන විටත් ෆර්ටිඒඩ් ආයතනයේ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක් කඩවත ආරම්භ කර තිබූ නිසා එය අපිට හරිම පහසුවක් වුනා.

ෆර්ටිඒඩ් හි සේවක මණ්ඩලය අපිව හරිම ආදරයෙන් පිලිගත්තා. වෛද්‍ය වරයා අප රැගෙන ගිය සියළු පසුගිය වාර්තා එකින් එක පරීක්ෂා කර බැලුවා.

හැම එකකටම වඩා ඔහු අවධානය යොමු කළේ මගේ බිරිඳගේ මාස් ශුද්ධි රටාව ගැන. සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවකට දින 28 කට වරක් මාස් ශුද්ධිය හැදෙනවා වුනත්, මාගේ බිරිඳට දින 24-25 වෙන කොට මාස් ශුද්ධිය ඇති වෙන බවත් එය බිරිඳගේ බීජ වර්ධනය අඩාල වීම නිසා සිදු වන්නක් බව අපිට පැහැදිලි කර දුන්නා.

මෙතෙක් අපි ප්‍රතිකාර ගත් කිසිම තැනක ඒ ගැන සොයා බැලීමක් හෝ එයට ප්‍රතිකාර ලබා දීමක් සිදුකරේ නැහැ.

අපි මෙතක් නොලද , ෆර්ටිඒඩ් ආයතනයටම ආවේනික වූ ප්‍රතිකාර අපිට ලැබුනා. මුල් මාස හතර තුළ මගේ බිරිඳට ගැබ් ගන්න නොහැකි වුනත් නියම දිනට මාස් ශුද්ධිය හැදුනා. මාස් ශුද්ධිය සමඟ ඇයට ඇති වෙමින් තිබුණු වේදනා සියල්ල පහව ගොස් තිබුණා.

සරල ප්‍රතිකාර වලින් මාස කිහිපයකින් කළ හැකිව තිබූ දෙයකට අපි අවුරුදු 15 ක් දුක් වේදනා, අපහස වින්දා පමණක් නොව, වියදම් කළ මුදල්, ඒ හැමටම වඩා අපේ ජීවිතයේ විනාශ වී ගිය වටිනා කාලය කොපමණද?. ආපසු හැරී ඒ අවුරුදු 15 කාලය ගැන බලන විට දුක හිතෙනවා.

ඔබටත් අපි වගේම දරු පල පමාවී ඇත්නම්, ෆර්ටිඒඩ් ආයතනය තරම් විශ්වාස වන්තව ප්‍රතිකාර කරන තවත් තැනක් මේ රටේ හෝ ලෝකයේ ඇතැයි මම හිතන්නේ නැහැ.

දරු පල පමාවීම කෙනෙකු හිතන තරම් සරල නැහැ. ඇතමෙකුට දරුවකු හදන්න හිතූ පමණින් දරුවන් පිළිසිද ගත්තත්, දරු පල පමාවූ අයට එසේ නොවන්නේ දරුවන් පිළිසිද ගැනීමේ ක්‍රියාවලියෙන් එක් පියවරක් හෝ වැරදී ගිය විටයි. එවැනි අයට දරුවන් ලබාදිය හැක්කේ හරි හැටි සොයා බලා වරද තේරුම්ගෙන එයට අවශ්‍ය නිවැරදි ප්‍රතිකාරය ලබා දීමෙන් පමණයි.

දරුපල පමාවූ යුවලක් නිසි අවධානයට ලක් කිරීම එතරම් අපහසු කටයුත්තක් නොවේ. එතරම් මුදල් වැය වන කටයුත්තක් ද නොවේ.

ඒ වගේම මේ පරීක්ෂණ නිසි ආකාරව සිදු කර ඒ අදාල යුවලට ඇති දෝෂ හඳුනා ගන්නවා නම්, ඔවුනට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කර දරු පල ලබාදීම ද සිතන තරම් අපහසු නැත.

ඒ වෙනුවට අද බොහෝ විට කෙරෙන්නේ දරු පල පමාවන්නට හේතුව සඳහා කිසිම සොයා බැලීමක් නොකර, බීජ වර්ධන සඳහා බේත් ලබා දීමත් එය මාස කිහිපයක් පුරා වට අසාර්ථක වේ නම් කිසිම පදනමක් නැතිව IUI කෘතිම ධාතු තැන්පත් කිරීමත්, එය හත් අට වතාවක් කර අසාර්ථක වූ විට නළ දරු ප්‍රතිකාර වලටත් යොමු කිරීමත්ය. මේ අසාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලට යොමු වී අද කී දෙනෙක් නිකරුණේ මුදල් වියදම් කර ගෙන ජීවිතයේ වටිනා කාලය විනාශ කර ගෙන අසරණ වෙනවාද?

ඔබව නිවැරදි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වෙනවා නම් මෙලෙස ජීවිත විනාශ කර නොගෙන නිසි කලට නිසි වයසට දරුවන් ලැබ ජීවිතය වාසනාවන්ත කර ගත හැකිවෙනු ඇත.

ප්‍රසව හා නාරිවේදී විශේෂඥ
කුසුම්සිරි ද. සිල්වා

වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා මේ ක්ෂේත්‍රයේ වසර 30 කට වඩා වැඩි අත්දැකීම් ඇති ප්‍රසව හා නාරිවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි.

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හි දී නල දරු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළු බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව මනා අත්දැකීම් ඇති ඔහු පසු කලෙක ඉන්දියාවේ හා ඉන්දුනීසියාවේ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයද හදාරා ඇත්තෙකි.

1995 දී ෆර්ටි-ඒඩ් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

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

හැබෑවුණු හීන ගැන

දෙරණ සිහින තරු කී කතා

දහස් සංඛ්‍යාත දක්ෂයින් අතරින් අතිදක්ෂයින් බවට පත්වීම ඒ තරම් පහසු නැත. හැකියාව, වාසනාව මෙන්ම අප්‍රමාණ කැපකිරීම්ද ඒ පිටුපස නිසැකවම තිබිය යුතුය.

මෙවර 'දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර්' තරඟයේ කිරුළ දිනූ සිහින තරුව දුලංග සම්පත්, දෙවැනි ස්ථානය ලබාගත් අංජලී මෙත්සරා සහ තෙවැනි තැන දිනූ රජිත භානුක සමඟ මොහොතක කතාබහක නිතර වීමට සිතුවේ මේ තරුවල ඒ නොදත් කතා ඔබත් සමඟ බෙදාගැනීමට සිතුණු නිසාය.

එමෙන්ම සිහින තරු අතරින් දෙවැනි ස්ථානය දිනූ අංජලී මෙත්සරාගේ සොඳුරු රුවෙන් මෙවර 'ධරණී' කවරය සරසන්නටද සිතුවෙමු.

දුලංග සම්පත්

"ඩ්‍රීම් ස්ටාර් වේදිකාව උඩට නැගලා සිංදුවක් කියන්න ඉස්සර ඉඳලම මගේ හිතේ ලොකු ආසාවක් තිබුණා. ඒ නිසා තමයි මම මේ තරඟයට අයදුම් කළේ. හැබැයි තරඟයේ ජයග්‍රාහකයා වෙයි කියලා අයදුම් කරද්දි නම් මම හීනෙකින්වත් හිතුවේ නැහැ. ජයග්‍රාහකයා මමයි කියලා කියද්දි මට කියාගන්න බැරිතරමේ සතුටක් දැනුණා. මම හිතන්නේ එදා තමයි මම ජීවිතේ වැඩියෙන්ම සතුටු වුණු දවස. ඒ සතුට තාමත් ඒ විදියටම මට දැනෙනවා."

ඒ මෙවර නාවලපිටියෙන් බිහිවූ දෙරණ සිහින තරුව දුලංග සම්පත්ගේ හඬය.

"අවසන් තුන්දෙනා අතරට ආවහම නම් ජයග්‍රහණය කරාවි කියලා හිතේ පුංචි බලාපොරොත්තුවක් තිබුණා. මාත් එක්ක අවසාන තරඟයට තේරුණු අනිත් දෙන්නම බොහොම දක්ෂ තරඟකරුවන්. ඒ නිසා ජයග්‍රහණය කරනකල්ම හිතේ පොඩි චකිතයක් තිබුණා."

තරඟයක් වුවත් තරඟකරුවන් සියලුදෙනා එක පවුලක් මෙන් එකට සිටි බව ඔහු සිහිපත් කළේ ළෙංගතු හඬකින්ය.

"පුංචි කාලේ ඉඳලා මම සංගීතයට ආදරෙයි. දෙරණ ලිට්ල් ස්ටාර් සීසන් ටූ තරඟයේ අවුරුදු අටෙන් පහළ අවසන් දෙළොස් දෙනා අතරට එන්නත් මට පුළුවන් වුණා."

සංගීත විශාරද දක්වා සංගීතය පිළිබඳව හදාරා ඇති මේ සිහින තරුව මහනුවර ධර්මරාජ විද්‍යාලයේ ආදි සිසුවෙකි.

"තරඟයට ඉදිරිපත් වුණු හැමෝටම වගේ මටත් අභියෝග තිබුණා. මට මනාප ලබාදෙන්න එපා කියලා සමාජ මාධ්‍යවල මඩ ප්‍රචාර පවා ගිහිල්ලා තිබුණා. මම නම් ඒ දේවල් හිතට ගත්තේ නැහැ. එහෙම දේවල්වලින් වැටුණා නම් අද මම ජයග්‍රාහකයෙක් නොවෙන්නත් තිබුණා."

'හෝ ගානා පොකුණේ' අන්ධ ගැහැනු ළමයා මමයි

අංජලී

රියැලිටි තරඟ හරහා දිලෙන බොහෝ තරු දිගු කලක් බබළන්නේ නැත. එහෙත් එකවර පායා නිවී නොයන තරුවක් වීම තමාගේ අරමුණ බව දුලංග අප සමඟ කීවේය.

මට මනාප දෙන්න එපා කියලා මඩ ප්‍රචාර යවලා තිබුණා

දුලංග

"තරඟයට එනකොට තිබුණු හැකියාවට වඩා දැන් මගේ හැකියාව වෙනස්. මගේ හැකියාව ඔපමට්ටම් කළේ දෙරණ නාළිකාව. ලංකාවේ සංගීතය ඇතුළේ මතක හිටින කෙනෙක් වෙන්න මම උත්සාහ කරනවා. ඒක තමයි දෙරණ නාළිකාවට මට දෙන්න පුළුවන් උපරිම ගෞරවය."

දුලංගගේ මේ ජයග්‍රාහී ගමනට ඔහුගේ මව, පියා සහ සහෝදරයාගෙන් විශාල සහයක් ලැබුණු බව සිහි කිරීමටද ඔහු අමතක නොකළේය.

"ඒ වගේම මගේ පුංචි අම්මාව, රණජයපුර සහ නාවලපිටියේ හැමදෙනාවත් මම ආදරෙන් මතක් කරනවා. මේ වෙනකොටත් මට කියාගන්න බැරි තරමේ ප්‍රේක්ෂකයෝ පිරිසක් ඇතිවෙලා ඉවරයි. ඉතින් සමාජ මාධ්‍ය හරහා මෙන්ම දුරකතන හරහාත් විශාල පිරිසක් මට සුබ පතනවා. කාර්යබහුලත්වය නිසා ඒවට පෞද්ගලිකව ස්තූති කරන්න බැරි වුණොත් මාත් එක්ක තරහා වෙන්න එපා කියලා ආදරෙන් ඉල්ලනවා."

අංජලී මෙත්සරා

"දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් තරඟයට අයැදුම් කරන්න මට ලොකු ආසාවක් තිබුණා. ඒත් අධ්‍යාපන කටයුතු නිසා ඒ වෙනුවෙන් කාලයක් බලාගෙන ඉන්න මට සිද්ධ වුණා. මේ පාර තරඟයටත් මට ඇප්ලිකේෂන් දන්න බැරි වුණා. ඒත් හිතේ තිබුණු ආසාවටම මම කෝල් එකක් දීලා අවසර අරගෙන නිකමට වගේ ඔඩිෂන් එකට සහභාගී වුණා. ඉතින් අහම්බෙන් පැමිණි ඒ ගමනේදී මේ වගේ ජයග්‍රහණයක් ලැබුණු එකේ සතුට කියාගන්න මට වචන නැහැ."

මෙවර ඩ්‍රීම් ස්ටාර් තරඟයේ දෙවන ස්ථානය දිනාගත් 19 වියැති අංජලී මෙත්සරා අපත් සමඟ කතාවට අවතීර්ණ වූයේ එසේය.

"අවසාන තුන්දෙනා අතරට තේරුණාම ඩ්‍රීම් ස්ටාර් කිරුළ අංජලීට ලැබෙයි කියලා හිතුණෙ නැද්ද?"

"මොකද නැත්තේ? ඩ්‍රීම් ස්ටාර් කිරුළ ලැබෙයි කියලා හිතේ බලාපොරොත්තුවක් තිබුණා. හැබැයි මාත් එක්ක තරඟ කළ දුලංග වගේම රජිතත් සැබෑම දක්ෂයෝ නිසා හිතේ පොඩි චකිතයකුත් නොතිබුණාම නෙමෙයි. තරඟයකට ඉදිරිපත් වෙනවා නම් ජය වගේම පරාජයත් සම සිතින් විඳ දරාගන්න පුළුවන් හැකියාවක් තියෙන්න ඕනේ. ඉතින් ඒ නිසා මට මේ ලැබුණු ජයග්‍රහණය ගැන මම ගොඩක් සතුටුයි."

සිහින තරු අහසේ පායන්නට පෙර ලිට්ල් ස්ටාර්හි දස්කම් පෑ ඇය ළමා රංගන ශිල්පිනියක් ලෙසද බොහෝදෙනාට හුරුපුරුදුය.

"පුංචි කාලේ ඉඳලම මම සිංදු කියන්න, රඟපාන්න වගේම චිත්‍ර අඳින්නත් දක්ෂයි. දෙරණ ලිට්ල් ස්ටාර් සීසන් 4 එකේ අවසාන අටදෙනා අතරටත් දක්ෂතම තරුව විදියටත් මාව තේරුණා. 'හෝ ගානා පොකුණ' චිත්‍රපටයේ මම රඟපෑ උපුලි කියන අන්ධ ගැහැනු ළමයාගේ චරිතයට ලංකාවේ ගොඩක් දෙනා ආදරේ කළා. ඒ නිසා පුංචි කාලේ ඉඳලම මට හොඳ රසික පිරිසක් හිටියා. හැබැයි කාලෙත් එක්ක ගොඩක් දෙනාට මාව අඳුනගන්න බැරි වුණා. දවසක් ඩ්‍රීම් ස්ටාර් එකේ ග්‍රෑප් සෝන්ග් එකක මම සිංදු කියන පුංචි වීඩියෝ කොටසක් සමාජ මාධ්‍යවල හුවමාරු වුණා. එතකොට මාව ගොඩක් අයට ආයෙත් මතක් වුණා. ඉතින් මේ ජයග්‍රහණයට ඒකත් බලපාන්න ඇති කියලා මම හිතනවා."

හෝ ගානා පොකුණේ රංගනය වෙනුවෙන් දේශීය මෙන්ම ජාත්‍යන්තර සම්මාන රැසක් ලබාගැනීමට ඈ සමත් වූ අතර 2018 රාජ්‍ය සංගීත උළෙලේ ප්‍රශස්තම ළමා ගායිකාව ලෙසද ඈ සම්මාන ලබා ඇත.

"මම ඉගෙනගත්තේ රත්නපුර සීවලී මධ්‍ය විද්‍යාලයේ. ඉතින් අධ්‍යාපන කටයුතුයි තරඟයේ කටයුතුයි හරියට සමබරව කරගෙන යන එක මට ලොකු අභියෝගයක් වුණා. හැබැයි මගේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි, නංගියි මට ඒ හැමදේටම ලොකු සහයෝගයක් ලබාදුන්නා. ඒ වගේම දෙරණ නාළිකාවට මගේ හදපිරි ස්තූතිය පුද කරන්න ඕනේ. ඉතින් මේ ලැබුණු අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන අරගෙන ලංකාවේ සංගීතය ලෝකෙට ගෙනියන වැඩක් කරන එක තමයි මගේ ජීවිතේ ලොකුම හීනය."

රජිත භානුක

මීළඟට අපේ කතාබහට එකතු වුණේ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් තරඟයේ තෙවැනි ස්ථානය දිනූ රජිත භානුකයි.

"මීට කලිනුත් මම තරු තරඟවලට සහභාගී වෙලා තියෙනවා. ඒත් ඒවයින් මගේ දක්ෂතාවයට තැනක් ලැබුණේ නැහැ. දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් තරඟයට අයැදුම් කරන්න කියලා ඔය අතරේ මට ගොඩක්දෙනා කිව්වා. ඒ ඉල්ලීම් එක්ක තමයි මමත් තරඟයට අයැදුම් කළේ. ඉතින් හිතුවා වගේම මෙතැනදී මගේ දක්ෂතාවට තැනක් ලැබුණා. ඒ ගැන ගොඩක් සතුටුයි."

මොරටුව ශාන්ත සෙබස්තියන් විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍යයෙකු වන ඔහු ප්‍රකට රූපවාහිනී ආයතනයක නිෂ්පාදක විධායකවරයා ලෙස සේවය කරයි.

"වෘත්තිය ඇතුළෙදිත් මම සංගීතමය දේවල්වලට වැඩි අවධානයක් දෙනවා. මම කතෝලික කෙනෙක්. ඉතින් මතක ඇති කාලේ ඉඳලම මම පල්ලියේ කෝරස් කියන්න යනවා. ඒ වගේම මම තව යාළුවෝ කීපදෙනෙක් එක්ක වෙඩින්වල ගීත ගායනා කරන ග්‍රෑප් එකක් හදාගෙන තියෙනවා.

ගීත ගායන හැකියාව තිබුණාට ගීතයක් රහට ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් හැකියාවක් මට තියෙනවා කියලා මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඩ්‍රීම් ස්ටාර් තරඟයෙන් තමයි මමත් මගේ සැබෑම දක්ෂකම් අඳුනගත්තේ. ඒකට මම දෙරණ නාළිකාවට ස්තූතිවන්ත වෙනවා. ඒ වගේම මේ වෙනකොට මට සෑහෙන රසික ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා. ඒ ආදරයට මමත් ගොඩක් ආදරෙයි.

මගේ මේ ජයග්‍රහණයට උදව් කරපු මගේ අම්මා, තාත්තා, මල්ලි, ආච්චි, සීයා ඇතුළු මගේ පවුලේ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන් වගේම ශාන්ත සෙබස්තියන් විදුහලේ විදුහල්පතිතුමා, විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය සහ ගරු සංජීව පියතුමාවත් බොහොම ආදරෙන් මතක් කරන්න ඕනේ."

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප - **හසිත නිලුපුල්** (Creative Focus Productions)

සමන් අබේසිරිවර්ධන

මෙහෙම හොරු රටට වාසනාවන්!

පිංකි සහ චූටික්කා අසලට කඩාපැන්නේ පිස්තෝල අතින්ගත් හොරු දෙන්නෙක්.

“අනේ හොර අයියලා! අපි ළඟ සල්ලි නෑ. ඔන්න පන්දහ හම්බ වුණාම නම් දෙන්න පුළුවන්. එතකල් ඉවසලා කෝල් එකක් දීලා එන්නකෝ.” පිංකි ගැහෙමින් කීවා.

“කට වහගන්නවා. අපි ගන්න හොරු නෙවෙයි. දෙන හොරු. මැරුම් නොකා මෙන්න මේක ගන්නවා.” එහෙම කියලා පුංචි පාර්සලයක් චූටික්කාගේ අතේ තබා දෙදෙනාම වාෂ්ප වී ගියා.

“බෝම්බයක්ද මන්ද.” චූටික්කා පාර්සලය දිගහැරියේ වෙව්ලමින්.

එහෙත් එහි තිබුණේ නගරයේ සිනමා ශාලාවක පෙන්වන ජනප්‍රිය චිත්‍රපටයක හවස හයයි තිහ දර්ශනය නැරඹීමට ටිකට්පත් දෙකක් සහ රුපියල්ම පන්දහක්!

‘මේ ෆිල්ම් එක පෙන්වන අවසාන දිනය හෙට. මෙහි ඇති රුපියල් පන්දහත් රැගෙන ගොස් හොඳ හෝටලේකින් කාලා හොඳට එන්ජෝයි කරන්න. මීට දෙන හොරු.’ යනුවෙන් සඳහන් ලිපියකුත් එහි තිබුණා.

“මෙහෙම දෙන හොරු රටට වාසනාවන්.” සතුට වැඩිකමට පිංකි හබීට දුන්නේ ලෝන්ග් කිස් එකක්.

පසුදින චිත්‍රපටය නරඹා, හොඳ හෝටලයකින් කෑම කා නිවසට පැමිණි ඔවුන් දුටුවේ නිවසේ බඩු මුට්ටු සීසීකඩව බිම දමා තිබෙන අයුරුයි.

‘‘**දෙයියනේ! මේ මොකද?**’’ පිංකි පිස්සියක මෙන් කාමරයට දිව ගියා.

“අනේ දෙයියනේ! වැඩි පරිස්සමට ගලවලා තියලා ගිය මගේ රත්තරන් බඩු එකක්වත් නෑ. බෝනස් සල්ලිත් උස්සලා.” ඇය විලාප දුන්නේ කාමරයේ සිටයි.

චූටික්කා මේසය මත තිබූ ලිපියක් දුටුවා.

‘අපට අපේ වැඩේ කරන්න ඉඩ දීලා ෆිල්ම් එක බලන්න ගියාට බොහෝම ස්තූතියි. **වටිනා කිසිම දෙයක් දැන් ඔයාලගේ ගෙදර නෑ. ඒත් ඔය දෙන්නා බඩගින්නේ තියන්න අපට දුකයි. මේසය උඩ රුපියල්ම පන්දහක් තියලා ඇති. මොනවා හරි පිළිවෙලක් කරගන්නකල් මේ දවස් ටිකේ ඒකෙන් ජීවත් වෙන්න. මීට දෙන හොරු.’**

ලිපියේ සඳහන්ව තිබුණා.

“මෙහෙම දෙන හොරු රටට වාසනාවන්.” චූටික්කා කීවේ දත්මිටි කමින්.

‘‘**අනේ! අපි ඔරිජිනල් හෝටලේකින් කෑවෝ!**’’ පිංකි සිහිසුන්ව ඇද වැටුණා.

සංඛ සඳරුවන්

මැතිනි පැරදිලා හොරගොල්ල වලව්ව එකම මළගෙයක් වගේ

අන්තිමට චන්ද්‍රිකා නෝනගෙ රතු කට්ට පැන්නා

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.

මැතිනිය අගමැති ධුරය දැරූ සමගි පෙරමුණ රජය අවසාන කාලය වනවිට යම් දෙදරීමකට ලක්ව තිබිණි. එනම් 1975දී ශ්‍රී.ල.නි.ප. රජයේ හවුල් පක්ෂ වන සම සමාජ පක්ෂ නායක ඇන්.ඇම්.පෙරේරා මහතා දැරූ මුදල් ඇමති ධුරය වෙනස් කිරීමත් සමඟ ඇතිවූ අවසන් ප්‍රතිඵලය වූයේ සම සමාජය, සමගි පෙරමුණ රජයෙන් ඉවත් වීමයි. එයින් වසරකට පමණ පසුව සමගි පෙරමුණ රජයේ සිටි ඉතිරි හවුල්කාර පක්ෂය වූ කොමියුනිස්ට් පක්ෂයද ඉවත් විය. අනතුරුව ඉවත් වූ හවුල්කාර පක්ෂ දෙකේ ප්‍රහාරයන්ටද මැතිනියට මුහුණ දෙන්නට සිදුවිය. මේ අතර 1977 වර්ෂයේදී මහ මැතිවරණය පැවැත්වීම සඳහා දින නියම විය. අභියෝග රැසක් මැද මැතිනිය මහ මැතිවරණයට මුහුණ දුන් අතීතය සිහිපත් කළ කමලා රණතුංග.

“මහ මැතිවරණයට දින නියම වුණාට පස්සේ ශ්‍රී.ල.නි.ප. තනියම මැතිවරණයට මුහුණ දෙන්න සූදානම් වුණා. ඒ නිසා ජනහමු රට පුරාම සූදානම් කරලා තිබුණා. මමත් පුළුවන් විදියට ජන හමුවලට ඉදිරිපත් වුණා. මේ රැස්වීම්වලට ආපු සෙනගෙන් අඩුවක් වුණේ නැහැ. අපේ කතාවලට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. ඒ නිසා අපි පරාජය වේවි කියලා හිතුණෙ නැහැ. ජයග්‍රාහී මානසිකත්වයකින් තමයි ඡන්ද සටන අරගෙන ගියේ.”

“එතකොට හඳෙන් හාල් ගේනවා කීවෙත් මේ මැතිවරණ වේදිකාවෙදිද?” මා ප්‍රශ්නයක් යොමු කළෙමි.

“හඳෙන් හාල් කතාව විරුද්ධවාදීන් ගොතපු කතාවක්. ඇත්තටම මැතිනිය එතැනදී කීවේ හාල් හිඟයක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියන්නෙ නැහැ, ලෝකේ මොන දිග්භාගයකින් හරි ජනතාවට හාල් දෙනවා කියන්න තමයි හඳෙන් හරි හාල් දෙනවා කියලා කීවේ. ඒ කාලෙම තමයි ජේ.ආර්. ජයවර්ධන මහත්තයා රැස්වීම් වේදිකාවේදි කීවේ හැම පවුලකටම සතියකට ධාන්‍ය රාත්තල් 8ක් නොමිලේ දෙනවා කියලා. ඒක ප්‍රසිද්ධ වුණේ 'ඇට අටේ' කතාව කියලා.”

“මැතිවරණ ප්‍රතිඵලය ගැන මැතිනියට මොන වගේ තක්සේරුවක්ද තිබුණෙ?”

“ලංකාවේ ජනගහණයෙන් වැඩි පිරිසකගේ ආදායම කෘෂි කර්මාන්තයයි. ගොවි නිෂ්පාදනවලට ඉහළ මිලක් ලැබුණු නිසා එයාලගෙ අතමිට සරු වුණා. පොඩි පොඩි කර්මාන්තශාලා විශාල වශයෙන් බිහි වුණා. ඒ නිෂ්පාදනයන් අලෙවි වුණා. ගමේ තරුණ තරුණියන්ට රැකියා අවස්ථා උදා වුණා. මට මතකයි ඒ කාලේ මැයි පෙළපාලිවල කාන්තාවෝ ගියා.

මිනිස්සුන්ගෙ ගෙවල් ගිනි තියලා, හරකාබාන මරලා දසවද දුන්නා

'මිරිස් නැතිව හොදි කන්නම්

සීනි නැතිව තේ බොන්නම්'

'හාල් නැතිනම් අල බතල කන්නම්' කියලා.

ඉතින් මැතිනියගේ හිතේ ජයග්‍රහණය ගැන විශ්වාසයක් ඇති වුණා. ගම්වල ජනතාව මැතිනියට ඡන්දය දේවි කියලා හිතුවා. කොහොමහරි ඡන්දය දිනයත් උදා වුණා. ඒ වෙද්දි තිබුණු රැස්වීම් සේරම ඉවර කරලා මමත් ගෙදර ආවා. සුපුරුදු විදියට රෑට ඡන්ද ප්‍රතිඵල අහන්න සූදානම් වුණා. මධ්‍යම රාත්‍රිය පහුවෙද්දි වගේ ප්‍රතිඵල කියන්න පටන් ගත්තා. අපිත් අහගෙන ඉන්නවා. මොනවත් නැහැ. කියන කියන ප්‍රතිඵලය එක්සත් ජාතික පක්ෂය දිනලා තියෙන්නේ. කලාතුරකින් තමයි අපි ආසනයක් දිනලා තිබුණේ. උතුරු-නැගෙනහිර ප්‍රතිඵල කියද්දි දෙමළ පක්ෂවලට වැඩි වාසි තිබුණා. පහුවෙනිදට එළිය වැටෙද්දි එක්සත් ජාතික පාක්ෂිකයෝ පාරවල්වලට බැහැලා ජය සමරනවා. සමහර අය කිරිබත් උයලා රබන් ගහලා ජය සැමරුවත් සමහර පුද්ගලයෝ කලබලාකාරී විදියට හැසිරිලා තමයි ජය සැමරුවේ. අවසන් මැතිවරණ ප්‍රතිඵලය අනුව ශ්‍රී.ල.නි.ප.යට ආසන 8යි ලැබිලා තිබුණ්. සුළු ජාතික පක්ෂයක් වුණ දෙමළ එක්සත් විමුක්ති පෙරමුණට ආසන 16ක් ලැබිලා එයාලට විපක්ෂ ආසනය ලැබුණා. ඉතිහාසයේ ප්‍රථම වතාවට තමයි සුළු ජාතික පක්ෂයකට විපක්ෂ නායකකම ලැබුණේ. ජේ.ආර්.ගේ ආණ්ඩුවට 5/6ක අසීමිත බලයක් ලැබුණා. ඒ ජයග්‍රහණයත් එක්ක ජේ.ආර්.මහත්තයා කීවා පොලිසියට සතියකට නිවාඩු දෙනවා. මහ මැතිවරණ සිතියම අවුරුදු 10කට අකුලනවා කියලා. සතියකට පොලිසියට නිවාඩු දෙනවා කියන එක බොහොම නරක විදියට බලපෑවා. මිනිස්සු ඒකෙන් තේරුම් ගත්තා මොන වරදක් කළත් පොලිසිය රාජකාරියක් කරන්න එන්නේ නැහැ, ඒ නිසා බොහෝ නරක විදියට ශ්‍රී.ල.නි.ප. පාක්ෂිකයන්ට හිරිහැර කළා.” කමලා රණතුංග කියන්නීය.

රාජපක්ෂලා හිටි නිසා දකුණ බේරුණා

ශ්‍රී ලංකා දේශපාලන ඉතිහාසයේ වැඩිම පළිගැනීම් සිදුවූ අවස්ථාව ලෙස පිළිගන්නේ 1977 දේශපාලන බල පෙරළිය අවස්ථාවයි. ජ්‍යෙෂ්ඨ මාධ්‍යවේදියෙකු මෙන්ම ලේක්හවුස් ආයතනයේ පුවත්පත් කර්තෘවරයෙකු ලෙස කටයුතු කළ ධර්මසිරි ජයකොඩි මහතා ජීවිතය බේරාගැනීම සඳහා පාකිස්ථානය වෙත පලාගිය අතර, කැලණිය ගෝනවල පිහිටි ඔහුගේ නිවස ගිනි තබා විනාශ කරන ලදි. අර්ජුන රණගතුංග මහතාගේ පියා වූ රෙජී රණතුංග මහතා ශ්‍රී.ල.නි.ප. ක්‍රියාකාරී දේශපාලනයේ යෙදීම නිසා ඔහුගේ නිවසද මැරයන් විසින් ගිනිබත් කරන ලදි. 1977 අඳුරු අතීතය සිහිපත් කළ කමලා රණතුංග.

“උන දේ අපටත් හිතාගන්න බැහැ. කොහොම වුණත් පහුවෙනිදා උදේ මම හොරගොල්ල වලව්වට ගියා. මම වලව්වට යද්දි වලව්ව එකම මළගෙයක් වගේ. මැතිනියගේ පරාජය දරාගන්න බැරිව පාක්ෂකයෝ අඬාගෙන එනවා. වැඩිපුරම ආවේ හිරිහැරවලට ලක්වුණ මිනිස්සු. එක මුදලාලි කෙනෙක් එයාගේ දුවත් එක්ක ආවා එයා ජීවත්වුණ ලී මඩුව ගිනි තිබ්බා කියලා. ඒ අතර,

'මගෙ හරකාබාන මැරුවා.'

'හරකාබාන අරගෙන ගියා.'

'කුකුල් කොටුවේ කුකුල්ලු අරගෙන ගියා.'

'කඩේ ගිනි තිබ්බා.'

'ගෙවල්වලට පැනලා පහර දුන්නා.'

ඔය වගේ එක එක පැමිණිලි අරගෙන මිනිස්සු අඬාගෙන එනවා. මැතිනිය වලව්වේ උඩ තට්ටුවේ හිටියේ. මගේ රාජකාරිය තමයි මිනිස්සු ආවම උඩට ගිහින් අහවලා ඇවිත් කියලා මැතිනියට පණිවිඩය කියන එක. එතකොට මැතිනිය පහලට ඇවිත් මිනිස්සු අස්වසලා පොලිසියට ටෙලිෆෝන් කරනවා. ඒ ටෙලිෆෝන් කෝල්වලට පොලිසිය කොහොම රාජකාරි කළාද දන්නෙ නැහැ. ඒ වෙද්දි වලව්වේ සුනේත්‍රා, චන්ද්‍රිකා, අනුර දරුවොත් හිටියා. මිනිස්සු තමන්ට සිදුවුණ හිරිහැර කියාගෙන එද්දි ඉවසීමේ සීමාව පැනපු චන්ද්‍රිකා බණ්ඩාරනායක නෝනා වලව්වේ ආරක්ෂක රාජකාරියට ආපු පොලිසියට කීවා, 'මෙතන අපිව ආරක්ෂා කරන එක නෙමෙයි ගිහින් අහිංසක මිනිස්සුන්ට කරදර කරන එක නවත්තන්න' කියලා. එහෙම කියලා රතුපාට ජීප් එකක් වගේ වාහනයක් අරගෙන කරදර වුණා කියන තැන් බලන්න ගියා. මැතිනියට අපිත් එක්ක කතා කර කර ඉන්න ඉස්පාසුවක් තිබුණෙ නැහැ. ඒත් මැතිවරණ ප්‍රතිඵල ගැන මම ඇහුවා. එතකොට මැතිනිය කීවේ ජනමතයට හිස නමලා පිළිගන්න ඕන කියලා.”

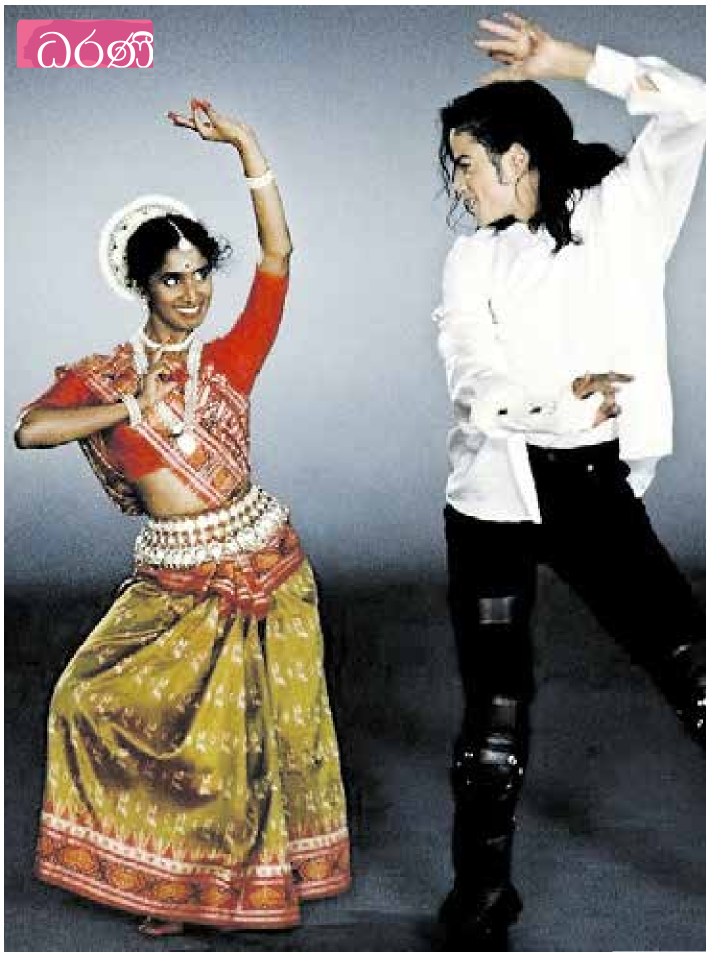
ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට බලය තිබියදී ඒකාරාශී වන සියලුදෙනා බලය අහිමි වනවිට සිටින්නේ නැත. ඒ පිළිබඳව කමලා රණතුංගගෙන් විමසීමි.

“ලක්ෂ්මන් ජයකොඩි වගේ දේශපාලකයන් වගේම මුහන්දිරම් අලගියවන්න (ලසන්ත අලගියවන්න මහතාගේ සීයා), ශ්‍රී රම්‍යා මුදලාලි (ව්‍යාපාරික වික්‍රමසිංහ), J.P.I. පියදාස මුදලාලි වගේ ව්‍යාපාරික කණ්ඩායම් හොරගොල්ල වලව්වට ඇවිත් පවතින තත්ත්වය ගැන සාකච්ඡා කළා. J.P.I.මුදලාලි කියන්නෙ ශ්‍රී.ල.නි.ප. හිටපු භාණ්ඩාගාරික. එයාට මරදාන පැත්තේ ව්‍යාපාර කීපයක්ම තිබුණා. චාලි පාරේ පොඩියට තිබුණු ශ්‍රී.ල.නි.ප. කාර්යාලය තට්ටු කීපයක ගොඩනැගිල්ලක් විදියට හදලා ඒක නඩත්තු කළෙත් එයා.”

එක්සත් ජාතික පක්ෂයට හිතවත් මැර පිරිස් විරුද්ධවාදීන්ට ප්‍රහාර එල්ල කරනවිට ඊට නොබියව මුහුණ දුන් ශ්‍රී.ල.නි.ප. දේශපාලකයන්ද වූහ. එයින් එක් අයෙකු වූයේ දි.මු.ජයරත්න මහතාය. ඔහුගේ නිවසට පැන ප්‍රහාර එල්ල කරන විට මැරයන්ට වෙඩි තැබීමට කටයුතු කරන ලදි. එහිදී අයෙකු මරණයට පත්වූ අතර, මැරයන් පලා ගියෝය. බෙලිඅත්තේ රාජපක්ෂවරුන්ද මේ මැරයන්ට නොබියව මුහුණ දුන්නෝය. ඒ පිළිබඳව මතකය අවදිකළ කමලා.

“රුහුණේ සිංහලා කියන්නේ මහින්ද රාජපක්ෂ මහත්තයාගේ බාප්පා D.M. රාජපක්ෂට. ඒ පවුල්වල D,A.රාජපක්ෂ, ජෝර්ජ් රාජපක්ෂ වගේ අය හිටියා. මගේ මතකයේ හැටියට මේ කීපදෙනෙකුම ඒ වෙද්දි ජීවතුන් අතර නැහැ. නමුත් බෙලිඅත්තේ මන්ත්‍රී වෙලා හිටපු මහින්ද රාජපක්ෂ (77දී පරාජයට පත්විය.) ඒ පළාතේ බලයක් ගොඩනගාගෙන හිටියා. ඒ නිසා ඒ පළාත්වල ශ්‍රී.ල.නි.ප. පාක්ෂිකයන්ට වැඩිය හිරිහැර වෙලා තිබුණේ නැහැ. රාජපක්ෂලා එයාලට ආරක්ෂාව දීලා තිබුණා. මට මතකයි මහින්ද රාජපක්ෂ මහත්තයා මැතිනියට දුරකතනයෙන් කතා කරලා දකුණේ තත්ත්වය කියනවා. එහෙ ප්‍රශ්නයක් නැති වෙන්න වැඩේ කරලා තියෙන්නේ ගම්පහ කොහොමද කියලා අහනවා. ඒ වෙලාවේ මැතිනියට ඒක ලොකු සහනයක් වුණා. රාජපක්ෂලා ඉන්න නිසා තංගල්ල පැත්ත ගැන බයක් නැහැ කියලා කීවා.”

සනත් ප්‍රියන්ත



මයිකල් ජැක්සන් එක්ක හොඳටම නටපු ලංකාවේ කෙල්ල

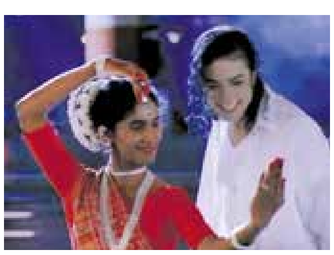
එද මයිකල් ජැක්සන් එක්ක නර්ථනයේ යෙදුනු ශ්‍රී ලාංකීය තරුණිය තමයි එවකට නර්ථන ශිල්පිනියක් වූ යමුනා ශංගර්ශිවම්. ඇගේ පියා ශ්‍රී ලාංකික දමිළ ජාතිකයෙක්. එතකොට මව මැලේසියානු දමිළ ජාතික කාන්තාවක්. යමුනා ඉපදෙන්නේ ලංකාවේ. ඒත් ඇයට වයස අවුරුදු නවයක් වෙනකොට ඇගේ පියා ඔවුන් එක්ක ඇමෙරිකාවේ පදිංචියට යනවා. ජැක්සන් එක්ක නර්ථනයේ යෙදෙන්න ඇයට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ඇය එරට කැලිෆෝනියා විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉන්න කාලේ. 1990 වසරේ යමුනා සංගීතය සහ පියානෝ වාදනය පිළිබඳ මුල් උපාධිය සම්පූර්ණ කරනවා. ඒ මිනසෝටා විශ්වවිද්‍යාලයෙන්. අනතුරුවයි ඇය 1992 වසරේ කැලිෆෝනියා විශ්වවිද්‍යාලයෙන් නර්ථනය සහ මානව විද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය සම්පූර්ණ කරන්නේ. 2000 වසරේ ඇය මානව විද්‍යාව අංශයෙන් දර්ශනපති උපාධියත් සම්පූර්ණ කරනවා. දැන් ඇය ඇමෙරිකාවේ නිවේයෝර්ක්හි නසරෙත් විශ්වවිද්‍යාලයේ මානව විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරියක් බවයි ආරංචි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඒ මීට හරියටම අවුරුදු විස්සකට කලින් එක දවසක්. අද වගේම එදත් ඇමෙරිකාවේ සුදු කළු වර්ගවාදය ලොකුවටම තිබුණා. ඒ කාලේ තමයි ඇමෙරිකාවේ ප්‍රධාන නගරයක් වෙන ලොස් ඇන්ජලිස් නුවර සුදු කළු ජාතිකයන් අතර වර්ගවාදී ගැටුමක් ඇතිවෙන්නේ. එද එහි ප්‍රතිඵලය වුණේ සුදු ජාතිකයින් සිව්දෙනෙක් අතින් රොඩ්නි කින්ග් නම් කළු ජාතිකයෙකු ඝාතනය වීම. ඒත් සමඟම එරටේ වර්ගවාදී ගැටුම් දරුණු වුණා. හැබැයි ඒ හැම අවස්ථාවකදිම අසාධාරණය වුණේ කළු ජාතිකයින්ට. ඔවුන්ට ඒ සමයේ සුදු ජාතිකයින් අතින් බෝහෝ හිරිහැර සිදුවෙමින් තිබුණා.

මේ වර්ගවාදී ගැටුම් දිහා එක්තරා ජනප්‍රිය පුද්ගලයෙක් බලාගෙන හිටියා. ඒ තමයි යුගයක් වසඟ කළ ඇමෙරිකානු සුපිරි පොප් ගායක මයිකල් ජැක්සන්. ඔහුට ඕනේ වුණා මේ ගැටුම්වලට තිත තියන්න. ඒකට ඔහු යොදගත්තේ තමන්ට හොඳටම පුළුවන් සංගීතය. එහි ප්‍රතිඵලය වුණේ 1991 වසරේදී ජැක්සන්, ඇමෙරිකාවේ සුදු කළු වර්ගවාදය අළලා ගීතයක් නිර්මාණය කිරීම. ඒ තමයි **'බ්ලැක් ඇන්ඩ් වයිට්'** (Black and White) කියන ගීතය. ඔහු එය නිර්මාණය කරන්නේම තමන්ගේ රටේ මිනිස්සු වෙනුවෙන්. ඒ ගීතය කොච්චර මිනිස්සු අතරට ගියාද කිව්වොත් දින කීපයක් ඇතුළත ඒක ලෝක ප්‍රසිද්ධ ගීතයක් වෙනවා. ඒත් වර්ගවාදී ගැටුම සම්පූර්ණයෙන් අවසන් කරන්න ඒ ගීතයට බැරිවෙනවා.

ඊටපස්සේ ජැක්සන් තීරණය කරනවා **'බ්ලැක් ඇන්ඩ් වයිට්'** ගීතයට වීඩියෝවක් නිර්මාණය කරන්න. මොකද ඔහු හිතනවා රූප රාමු හරහා මිනිස්සුන්ට ලොකු පණිවිඩයක් දෙන්න පුළුවන් කියලා. අන්තිමේ ඔහු විවිධ රටවල නර්ථන ශිල්පීන් රැසක්ම යොදගෙන ගීතයට වීඩියෝවක් හදන වැඩේට අතගහනවා. ඔහු ඒකට නර්ථන ශිල්පීන් තෝරගන්නේ කුසලතා පරීක්ෂණයකින්. ඒ වෙනකොට මයිකල් ජැක්සන් කිව්වොත් තරුණ තරුණියෝ පණ දෙන්න වුණත් ලෑස්තියි. ඒක නිසාමදෝ කුසලතා පරීක්ෂණයට තුන්දහසකට එහා පිරිසක් සහභාගි වෙනවා. ඔය පිරිස අතර හරි අපූරු තරුණියකුත් ඉන්නවා. ඇය ශ්‍රී ලාංකීය තරුණියක්. ඇයත් මයිකල් ජැක්සන්ගේ කුසලතා පරීක්ෂණයට යන්නේ තමන්ට අවස්ථාවක් ගන්න.



අවසානේ පැය 14ක් පුරාවට ගීතයේ වීඩියෝව එළිමහනේ රූගත කරනවා. ගීතය එළිදක්වලා දින කීපයක් ඇතුළත ලෝකයේ ජනප්‍රියම ගීතයක් බවට එය පත්වෙනවා

මොහොතකින් නර්ථන කුසලතා පරීක්ෂණය පටන් ගන්නවා. ඊළඟ අවස්ථාව තියෙන්නේ ශ්‍රී ලාංකීය තරුණියට. ඇගේ නර්ථනය දැකලා ජැක්සන්ට පුදුම හිතෙනවා. ඔහුට දෙපාරක් හිතන්න දෙයක් නෑ. කෙළින්ම ඔහු තීරණය කරනවා **'බ්ලැක් ඇන්ඩ් වයිට්'** ගීතයේ වීඩියෝවට ඇයවත් අරගන්න. විවිධ නර්ථනාංග සහිත ඒ ගීතයේ ඉන්දීය නර්ථනාංගය වෙනුවෙන් තමයි ඇයව තෝරගන්නේ. දින කීපයකින් එන්නේ වීඩියෝව රූගත කරන දිනය. ඒක තියෙන්නේ ඇමෙරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නුවර. අවසානේ පැය 14ක් පුරාවට ගීතයේ වීඩියෝව එළිමහනේ රූගත කරනවා. ගීතය එළිදක්වලා දින කීපයක් ඇතුළත ලෝකයේ ජනප්‍රියම ගීතයක් බවට එය පත්වෙනවා.

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	පූඬළුඔය	0777 683 889
මතුගම	0772 206 413	රාගල	0710 870 703
වව්නියාව	0740 920 313	උඩප්පුව	0771 201 851
මොණරාගල	0771 201 852	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
බදුල්ල	0771 201 863	පුත්තලම	0771 201 861
කොටහේන	0702 539 382	මහියංගනය	0771 201 862
කල්පිටිය	0761 605 803	මස්කෙලිය	0760 909 822
කටුගස්තොට	0779 476 206	පානදුර	0776 157 119
නාඋල	0763 226 230		

F.A.Ads

කෙටිකතාව

දික්කසාද වූ දෙමාපියන්ට

හුණුවටේ නාට්‍යය රඟදැක්වීම තහනම්!

"මාධවී ඇත්තද ඔයාලා ඩිවෝස් වෙන්න හදනවා කියන්නේ?"

සංජනා ඇහුවේ කාර්යාලයේ හැමෝම ඉස්සරහ.

"ඔව්."

මාධවී උත්තර දුන්නේ තනි වචනයෙන්.

"අනේ මාධවී ඔයාලා ඔයාලගේ ප්‍රශ්න කතා කරලා විසඳගන්න ට්‍රයි කළේ නැද්ද? ඔහොම එකපාරටම වෙන් වෙන්න තීරණය කරපු එක හොඳ නැහැනේ. හදිසියේ ගන්න තීරණ ගොඩක් වෙලාවට වැරදි."

සංජනා ආයෙමත් කිව්වා.

"අනේ නැහැ සංජනා. එකපාරටම නෙවෙයි අපි මේ තීරණය ගත්තේ. අවුරුදු දෙක තුනක්ම හොඳට හිතලා."

මාධවී සැහැල්ලුවෙන් වගේ කියද්දි කීප දෙනෙක්ම මුහුණට මුහුණ බලාගත්තා.

"දුක නැද්ද අනේ ඔයාට?"

පසෙක හිටපු සෞම්‍යා කර කර හිටිය වැඩෙත් නවත්තලා ඇහුවා.

"දුකයි කියලා මොනවා කරන්නද සෞම්‍යා එකට ඉන්න එක මීට වඩා දුකක් නම්?"

ඇත්තටම දරුවෙක්ට රිදෙන්නේ අම්මයි තාත්තයි වෙන් වෙන නිසාම නෙවෙයි

"අනේ මන්ද. ඔයා හිතුවේ නැද්ද මේක පුතාට කොහොම බලපායිද කියලා. පව් පොඩි එකා. අම්මලාගේ තාත්තලාගේ වැරදි නිසා දුක් විඳින්නේ පොඩි එවුන්."

සංජනාගේ ඒ කතාවට නම් මාධවී නිහඬ වුණා.

ඒ බව දැකපු සංජනාට දැනුනේ අමුතුම සතුටක්.

"දරුවෙක්ට අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම ඕනෙ. ඒ දරුවව ඔයාලා මේ ලෝකෙට ගෙනාවේ මෙහෙම අතරමග අතරමං කරන්නද?"

සංජනා එකපාරටම කියපු දේ ගිලගත්තේ ඇයි කියලා බලන්න මාධවී වටපිට බැලුවා.

විසල්, මාධවීගේ සැමියා සංජනා දිහා බලාගෙන හිටියේ අප්‍රසාදයෙන්.

ඒත් ඔහු මාධවී දිහාවට ඇවිදගෙන ඇවිත් ඇය ඉදිරියේ වාඩි වුණා.

"මාධවී, මගේ ට්‍රාන්ස්ෆර් එක බොහෝවිට හරි යාවි තව මාසයක් ඇතුළත."

විසල් කියද්දි මාධවී හිස සැලුවේ සෙමින්.

එකම තැන වැඩ කරන්න වීම නිසා ඇති වෙන අපහසුතාවය වළක්වා ගන්න ඕනෙ නිසා තමයි විසල් මාරුවීමක් ඉල්ලුවේ.

"ඇත්තටම ඇයි විසල් ඔයාලා මෙහෙම තීරණයක් ගත්තේ? පුතා පව් නේද?"

සංජනා ආයෙමත් කට ඇරියේ විසල් සහ මාධවී දිහා බලාගෙන.

"සංජනා අපි ඒක අපේ දරුවට දැනෙන්න දෙන්නේ නැහැ. ඔයා ඒ ගැන කරදර වෙන්න එපා."

විසල් කිව්වේ අමනාපයෙන්.

"දැනෙන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ මොන විකාර කතාවක්ද? එක ගෙදර හිටිය අම්මයි තාත්තයි වෙන්වෙද්දි දරුවෙක්ට ඒක නොදැනෙන්නේ කොහොමද?" සංජනා ඇහුවේ නොරිස්සුමෙන්.

"නැහැ. අපි දරුවට වෙනසක් දැනෙන්න දෙන්නේ නැහැ. අපි මේ තත්ත්වය ගැන දරුවට පැහැදිලි කරලා ඉවරයි. අම්මටයි තාත්තටයි තවදුරටත් එකට ඉන්න බැරි බවත්, වෙන් වුණත් අපි දරුවට ඉස්සර වගේම ආදරේ කරන බවත් අපි පුතාට තේරුම් කරලා දුන්නා. නේද මාධවී?"

විසල් අහද්දී මාධවීත් හිස වැනුවා.

"ඒ වුණාට මම නම් කියන්නේ ඔයාලට තව හිතන්න තිබුණා."

සංජනා ආයෙමත් කිව්වා.

"මේක අපේ ජීවිත ගැන අපි ගත්තු තීරණයක්. අවුරුදු ගාණක් ප්‍රශ්න විසඳ ගන්න උත්සාහ කරලා, කවුන්සලින්ග් ගිහිල්ලා, නොගැළපීම් ගලප ගන්න උත්සාහ කරලා අවසාන වශයෙන් ගත්තු තීරණය මේකයි. ඉතින් ඒ ගැන අහන්න, තව ඉවසලා බලන්න කියන්න, දරුවා ගැන හිතන්න කියන්න අනිත් අයට අයිතියක් නැහැ. මොකද අපේ ජීවිත ගැන තීරණ ගන්නේ අපි."

අවුරුදු ගාණක් ප්‍රශ්න විසඳ ගන්න උත්සාහ කරලා, කවුන්සලින්ග් ගිහිල්ලා, නොගැළපීම් ගලප ගන්න උත්සාහ කරලා අවසාන වශයෙන් ගත්තු තීරණය මේකයි. ඉතින් ඒ ගැන අහන්න, තව ඉවසලා බලන්න කියන්න, දරුවා ගැන හිතන්න කියන්න අනිත් අයට අයිතියක් නැහැ

මාධවී කියද්දී සංජනා තරහෙන් අහක බලාගත්තා.

මාධවී එක්ක විසල් හැමදේම බොහොම පැහැදිලිව කතා කරගෙන තිබුණා.

දරුවා ඉස්සරහ දෙන්නට දෙන්නා තරහෙන් ඉද්දි, හිතේ නොරිස්සුම වචනවලින් පිට වෙද්දි, පොඩි දේටත් වාදවල පැටලෙද්දි වැඩියෙන්ම රිදෙන්නේ දරුවට කියලා ඒ දෙන්නා වටහාගෙන තිබුණා.

එක් කෙනෙක්ට විතරක් ආදරය කරන්න කියලා දරුවට බල කරන එක දරුවෙක්ට ලොකු වේදනාවක්

"විසල් මේ අපි දෙන්නගෙම දරුවා. ඒ නිසා අපි වෙන් වුණාට පස්සේ මේ දරුවාව අපි දෙන්නා දෙපැත්තට අදින්න හොඳ නැහැ. මම කිසිම දවසක දරුවා එක්ක ඔයාගේ වැරදි කියන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ඔයත් දරුවා එක්ක මගේ වැරදි කියන්න එපා. ඇත්තටම දරුවෙක්ට රිදෙන්නේ අම්මයි තාත්තයි වෙන් වෙන නිසාම නෙවෙයි. වෙන් වුණාට පස්සේ ගොඩක් අම්මලා තාත්තලා දරුවව දෙපැත්තට අදින නිසයි දරුවන්ට රිදෙන්නේ."

මාධවී කියද්දි විසල් ඒකට එකඟ වුණා.

"ඒක ඇත්ත. සමහර පවුල් ඇතුළේ දරුවාව දෙමව්පියෝ දෙපැත්තට අදිනවා. අම්මා හිතන්නේ දරුවා තාත්තට ආදරේ වුණොත් ඒක අම්මට කරන වරදක් කියලා. තාත්තා හිතන්නේ දරුවා අම්මාට ආදරේ වුණොත් ඒක තාත්තට කරන වරදක් කියලා. අපි කවදාවත් ඒ වරද නොකර ඉමු.

අපි දෙන්නා වෙන් වුණත් දරුවට වෙනදා වගේම ආදරේ කරමු. දරුවගේ ආදරේ අපි එක වගේ බෙදාගමු. එක්කෙනෙක්ට විතරක් ආදරය කරන්න කියලා දරුවට බල කරන එක දරුවෙක්ට ලොකු වේදනාවක්."

"ඔව්. දරුවගේ ජීවිතේ වැදගත් අවස්ථාවලදී අපි දෙන්නම එකතු වෙමු. අපි දෙන්නා වෙන්වෙන්නේ අපි දෙන්නගේ නොගැළපීම් නිසා විතරයි. ඒක අපි දරුවට කරන වරදක් නෙවෙයි.

ඊට වඩා වරදක් අපි අකමැත්තෙන් එකට ඉඳගෙන දරුවට පේන්න රණ්ඩු කරන එක. දරුවෙක්ට රණ්ඩු කරන දෙමව්පියෝ දෙන්නෙක්ට වඩා වටින්නේ දෙපැත්තේ හිටියත් වෙනදා වගේම ආදරේ කරන අම්මෙක්, තාත්තෙක්."

මාධවී කිව්වේ හිතේ සැහැල්ලුවෙන්.

සමාධි ඩයස්

කිතුල්පිටි කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කිතුල් පිටි මේස හැඳි 2
- මිටිකිරි අඩුකෝප්ප 1/2
- වතුර අඩුකෝප්ප 2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලිප තබා වතුර සහ ලුණු දමා උතුරන විට එයට මිටිකිරිවල දියකරගත් කිතුල් පිටි එක්කර හැඳිගාමින් උතුරන විට ගින්දර නිවාගන්න.

මෂ්රූම් සුප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මෂ්රූම් (හතු) 200g
- වෙජිටබල් ස්ටොක් (එළවලු තම්බාගත් වතුර) 1 1/2L
- ලූනු 30g
- සැල්දිරි 30g
- ලීක්ස් (සුදු) 30g
- බටර් 50g
- පාන්පිටි 50g
- කිරි 125/75ml
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- හතු දෙකට තුනට කඩා සෝදා මිරිකා ගන්න.
- එයින් 10gක් පොඩියට කපා බටර්වලින් තරමක් බැදගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් එකතු කර ලූනු, ලීක්ස් සහ සැල්දිරි දමා තරමක් බැදෙනවිට පිටි එකතු කර නැවත බැදගන්න.
- එයටම හතු එකතු කර වෙජිටබල් ස්ටොක් එකතු කර උතුරනතුරු කැටි නොගැසෙන සේ හැඳිගාන්න.
- ගින්දර අඩුකර විනාඩි 45ක් පමණ මද ගින්දරේ තම්බා උඩට එන පෙණ අස්කරන්න.
- ඉන්පසු බ්ලෙන්ඩ් කර පෙරාගන්න.
- බ්ලෙන්ඩ් කරගත් පසු කිරි එකතු කර රස අනුව ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.

✦ සුප් පිළිගැන්වීමේදී පොඩියට කපා බටර්වලින් බැදගත් හතු සහ පාස්ලි කුඩා ප්‍රමාණයක් දමන්න.

මාළු පොල්කිරි තියල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාළු (කපාගත්) 800g
- මාළු ස්ටොක් (මාළු තම්බාගත් වතුර) අඬුකෝප්ප 1
- ලූනු (පොඩියට කපාගත්) 30g
- සුදුලූනු (පොඩියට කපාගත්) මේස හැඳි 1
- අමු ඉඟුරු තේ හැඳි 1
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1
- කරපිංචා (කුඩාවට කපාගත්) මේස හැඳි 1
- අමුමිරිස් කරල් (නැට්ට බාගෙට කපා දෙකට පලාගත්) 2
- රතුලූනු (සුද්දකරගත් කුඩා ගෙඩි) 50g
- තක්කාලි 25g
- කහකුඩු තේ හැඳි 1
- ගම්මිරිස් (කැබලි කරගත්) මේස හැඳි 2
- උකු පොල්කිරි අඬුකෝප්ප 1/2
- බටර් මේස හැඳි 2
- දෙහියුෂ මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් එක්කර ලූනු, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු දමා තරමක් බැදෙන්න හැර සුදුලූනු, අමුඉඟුරු, කහ, ලුණු සහ මාළු ස්ටොක් දමා උතුරන විට මාළු දමා දෙපැත්ත හරවමින් තම්බාගන්න.
- රතුලූනු, අමුමිරිස් සහ උකු කිරි එක්කර උකුවන විට මාළු ඉවත් කර තරමක් සිඳුවා ලිප නිවා දෙහි යුෂ, ගම්මිරිස් සහ තක්කාලි එක්කරන්න.
- ඉන්පසු මාළු මතට මෙම මිශ්‍රණය අතුරාගන්න.

හොට් බටර් කට්ල් ෆිෂ්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- දැල්ලෝ (සුද්ද කරගත්) 800g
- ලූනු 50g
- සුදුලූනු මේස හැඳි 1
- ඉඟුරු තේ හැඳි 1/2
- කැබලි මිරිස් මේස හැඳි 1
- තක්කාලි සෝස් අඬුකොප්ප 1
- බටර් මේස හැඳි 2
- තෙල් 1L
- කෝන්ෆ්ලවර් 150g
- දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1
- ගම්මිරිස් කැබලි තේ හැඳි 1
- බිත්තර 2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- දැල්ලන් අඟල් 2 පමණ තීරු කපා, නටන වතුරෙන් සෝදා ලුණු සහ ගම්මිරිස් යොදා සීසන් කරගන්න. සුදුලූනු, ඉඟුරු චොප් කරගන්න. ලූනු කොළ පොඩියට කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් එකතු කර ලූනු, සුදුලූනු, ඉඟුරු දමා තරමක් බැදෙනවිට එයට කැබලි මිරිස්, ගම්මිරිස්, තක්කාලි සෝස් සහ ලුණු දමා සෝස් එක සාදාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් එක්කර තෙල් හොඳින් රත් වූ විට දැල්ලන් බිත්තර සාරු තවරා කෝන්ෆ්ලා දවටා ගැඹුරු තෙලේ බැද සෝස් සමඟ පිළිගන්වන්න.

වම්බොටු පැහි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

• වම්බොටු	500g
• රතුලූනු	100g
• අමුමිරිස් පොඩි කරල් (දෙකට පලා)	10
• අබ විනාකිරෙන් අඹරා මේස හැඳි	2
• අඹරාගත් සුදුලූනු තේ හැඳි	1
• සීනි මේස හැඳි	1
• කහකුඩු තේ හැඳි	1
• ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි	2
• විනාකිරි අඬුකෝප්ප	1
• තෙල් අඬුකෝප්ප	1 1/2
• ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- වම්බොටු සෝද හීනියට දිගට කපා ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පාට වනතුරු බැද තෙල් බේරාගන්න.
- ලූනු සහ අමුමිරිස් තෙලේ තරමක් බැදගන්න.
- වම්බොටු හැර අන් සියල්ල කලවම් කර දවසක් තිබෙන්නට හැර වම්බොටුවලට කලවම් කරගන්න.

පොලොස් බෝල කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

• පොලොස් (තම්බා සුද්ද කර කුඩාවට කපාගත්)	400g
• අමුමිරිස් කරල් (සිහින්ව කපාගත්)	2
• තක්කාලි (පොඩියට කපාගත්)	50g
• කඩල පිටි	100g
• බිත්තර	1
• ලූනු (සිහින්ව කපාගත්)	30g
• සුදුලූනු (සිහින්ව කපාගත්) තේ හැඳි	1
• රම්පේ අඟල්	1/2
• කුරුඳුපොතු අඟල්	1/2
• කහකුඩු තේ හැඳි	1/2
• කරිකුඩු (කබලේ බැදගත්) තේ හැඳි	1 1/2
• මිරිස් කුඩු තේ හැඳි	1/2
• දියකිරි අඬුකෝප්ප	1 1/2
• මිටිකිරි අඬුකෝප්ප	1/2
• කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි	1
• තෙල්	1/2L
• දෙහි යුෂ තේ හැඳි	1
• ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- පොලොස් පොඩි කර හෝ අඹරා මිරිකා වතුර ඉවත් කරගන්න.
- එයට බිත්තර, ලුණු, ගම්මිරිස්, කඩල පිටි, දෙහි එක්කර හොඳින් අනාගන්න.
- මිශ්‍රණයෙන් පොඩි බෝල සාද ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් ටිකක් දමා ලූනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, රම්පේ, කුරුඳු සමඟ රන්වන් පැහැ වනතුරු බැදගන්න.
- ඉන්පසු මිරිස් කුඩු, කරිකුඩු, කහකුඩු, සුදුලූනු, ලුණු සමඟ තරමක් බැදගන්න.
- තක්කාලි, ලූනු එක්කර දියකිරි දමා තැම්බෙන්නට හැර මිටිකිරි සහ බැදගත් පොලොස් බෝල එකතු කර උතුරවා ගන්න. අන්තිමට දෙහි එක්කරගන්න.

✦ ඩෙවල් සහ කටගැස්ම මෙම පොලොස් බෝලවලින් සාදගත හැකිය.

වටලප්පන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පැණි අඬුකෝප්ප	2
පොල්කිරි අඬුකෝප්ප	2
සාදික්කා කුඩු තේ හැඳි	1/4
බිත්තර	10
කජු	25g

සාදන ක්‍රමය

- පැණි, පොල්කිරි සහ ගසාගත් බිත්තර, සාදික්කා එකට කලවම් කරගන්න.
- ඉන්පසු මිශ්‍රණය පෙරාගෙන වටලප්පන් සෑදීමට ගන්නා භාජනවලට දමන්න.
- ඊට උඩින් කජු කැබලි දමන්න.
- ඩබල් බොයිල් ක්‍රමයට (භාජනයක් වතුර දමා ඒ මත වටලප්පන් බඳුන තබා) 170C උෂ්ණත්වයකින් විනාඩි 40-45ක් පමණ බේක් කරගන්න.

✦ හුමාලයෙන් තම්බා ගැනීමේදී වතුර උතුරන විට ගින්දර අඩුකර විනාඩි 30-45ක් අතර තම්බා ගන්න. (පුඩින් බඳුනේ කට තෙල් කඩදාසියකින් ආවරණය කරගන්න.)

අඩ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බැදගත් හාල්පිටි	250g
සීනි	150g
බැදගත් රටකජු (කැබලි කර)	50g
උඳුපිටි	50g
මුං පරිප්පු කුඩු	50g
එනසාල්	2
දුරූ තේ හැඳි	1/4
බේකින් පව්ඩර් තේ හැඳි	1 1/2
ආප්ප සෝඩා තේ හැඳි	2
ලුණු තේ හැඳි	1/2

සාදන ක්‍රමය

- ආප්ප සෝඩා හැර අනෙක් සියල්ල එකට කලවම් කර වතුර එක්කරමින් අතේ නොඇලෙන පදමට අනාගන්න.
- පැය 2ක් පමණ තබා ආප්ප මිශ්‍රණයක පදමට වතුර එක්කර අනාගන්න.
- එයට ආප්ප සෝඩා කලවම් කර ගෙඩි ආප්ප මෙන් සාදගන්න.

✦ උඩ කබල තබා සාදගැනීම වඩාත් සුදුසුයි.

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

සම්බන්ධීකරණය
ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ
නිමාකෝ ද සිල්වා

ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කරන්න ඕනද?

ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කළ යුතු බව පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රිනී කෝකිලා ගුණවර්ධන මහත්මිය පසුගියද මාධ්‍යයට ප්‍රකාශ කළාය. ඉතාම සුළු පිරිසක් ඒ අදහස සම්බන්ධව සුබවාදීව කතා කළ අතර වැඩි හරියක් ඊට විරෝධය පළකළහ. මේ අතරතුර අප මන්ත්‍රීවරියට කතා කළේ ගල් මුල් වදින බව දැන දැනත් එවැනි ප්‍රකාශයක් කිරීමට විශේෂ කරුණක් හේතු වූවාද යන වග සොයා බලන්නටයි. මේ ඇය සමගින් කළ එම සංවාදයේ සටහනයි.

පොදු ජන පෙරමුණේ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රිනී කෝකිලා ගුණවර්ධන

"ලෝකයේ බොහෝ රටවල් මේ වෙද්දි ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කරලයි තියෙන්නේ. නමුත් අපේ රටේ තියෙන සංස්කෘතියත් එක්ක එකපාරම මේක කරන්න අමාරුයි. මම ඉන්නෙ මේ වෘත්තිය නීතිගත කරලා ඕනම කෙනෙකුට මේකෙන් මුදල් හම්බ කරගන්න දෙන්න කියන තැන නෙවෙයි. ඒ වගේම මේක නීතිගත කරලා වැඩි වැඩියෙන් කාන්තාවන්ව ඒකට යොමු කරන්න කියලත් නෙවෙයි මම කියන්නේ. ලිංගික ශ්‍රමය සපයන කාන්තාවන්ටත් යම් නීතිමය රැකවරණයක් තිබිය යුතුයි කියන එක."

ඇය කියන්නේ ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කිරීම යන කාරණාවේදී තමන් අදටත් සිටින්නේ එදා සිටි ස්ථාවරයේම බවයි.

"මොකද කෙනෙකුට තමන්ගේ ශාරීරික අවශ්‍යතාවන් සපුරගන්න තියන උවමනාවට සීමා දන්න අපිට බෑ. නමුත් ඒ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගන්න ගියපු මිනිස්සුන්ට වඩා උසාවි පොලිසි ගානේ අසරණ වෙන්නෙ අර කාන්තාව. කැමැත්තෙන් ගණිකා වෘත්තියේ නියැලෙන එහෙම කාන්තාවො පොලිසියට ගිහිල්ලා දඩේ ගෙවාගන්න බැරි වුණාම අකමැත්තෙන් දූෂණයට ලක්වෙනවා. උසාවිවලදි දහක් දෙනා ඉස්සරහ වාචිකවත් දූෂණයට ලක්වෙනවා."

මෙම වෘත්තියේ නියැලෙන වැඩි හරියක් දෙනා ස්වාමි පුරුෂයා අතහැර ගිය හෝ මියගිය අය බවයි ඇය කියන්නේ. එවැනි වටපිටාවකදී මව රිමාන්ඩ් බන්ධනාගාරගත වූ විට දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ගැනද ගැටලු මතුවිය හැකිය. එනිසා ඉතිහාසයේ පටන් පැවත එන මෙම වෘත්තිය නීතිගත කර ඔවුන්ව එම දුක්ඛිත තත්ත්වයෙන් මුදලා ගන්නවා හැර මෙය සහමුලින්ම නවතාලිය නොහැකි බවද ඇය කියන්නීය.

"විශේෂයෙන්ම මේක නීතිගත කරහම මේ කාන්තාවන් සායනවලට යොමු කරලා සමාජ රෝග තියෙනවද කියලා පරීක්ෂා කරන්න පුළුවන්. අනික තමයි මේ අය මේ රැකියාව කරගෙන යන ආකාරය සොයා බලලා, අවශ්‍ය නම් උපදේශන සේවා ලබලා දීලා නිවැරදි මාර්ගයට අවතීර්ණ කරගන්නත් පුළුවන්. සමහරවිට ඒ උපදේශන සේවාවලින් දැනුවත් වෙද්දී බොහෝ අය මේ රැකියාව අතහැරලා දලා යහමගට එන්න පුළුවන්. අන්න ඒ නිසයි මේකට නීතිමය රැකවරණයක් ලබලා දෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ."

වෘත්තිය නීතිගත කළහොත් ගණිකාවක් ලෙසින් එළිපිට සමාජයට මුහුණදීමට බියක් ඇතිවී එනයින් බොහෝදුරට මෙම වෘත්තියේ නියැලෙන කාන්තාවන් අවම විය හැකි බව ඇගේ අදහසයි. එමෙන්ම ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත නොකළ ජපානය වැනි රටවල්වල වුවද තම තමන්ගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කරගැනීම සඳහා ඒ සඳහාම වෙන්වූ හෝටල් පවා ඇති බවයි ඇය අපට කීවේ.

"මේ කියන්නේ අපේ රටත් එතැනට ගෙනියන්න ඕන කියලා නෙවෙයි. ඔවුන්වත්, ඔවුන්ගෙන් සමාජයත් රැකෙන විදියට යම් නීතිමය වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කරන්න කියලා. මොකද මේ අය රහසිගතව, අපිරිසිදුව මේක කරන තරමට සමාජ ගැටලු වගේම සමාජ රෝගත් එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා."

ඩයනා මන්ත්‍රීවරිය විසින් කංසා වගාව නීතිගත කිරීමට පාර්ලිමේන්තුවේදී හඬ නැගූ විට බොහෝදෙනා ඇයට කංසා බීමට අවශ්‍යව ඇති බවක් කීවාක් සේම, ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කළ යුතු බව කියද්දී ඇතැමුන් තමන්වද ඒ තත්ත්වයට ඇද දමා කතා කරන බව ඇය කියන්නීය.

"මොනවා වුණත් මට ලෙකු උවමනාවක් තියෙනවා මේ අදහස පාර්ලිමේන්තුව ඇතුළට ගේන්න. නමුත් තමන්ට තියෙන මනාප ටික අඩුවෙයි කියන බයට ගොඩක් අය මේකට සහයෝගය දක්වන්න ඉදිරියට එන්නෙ නෑ. මොන තත්ත්වයක් උද වුණත් මේ වැඩපිළිවෙල ඉදිරියට ගෙනියන්න අවශ්‍ය වටපිටාව මේ වෙනකොට මම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හදමින් ඉන්නවා. මොකද මේක අපි හැමෝම සානුකම්පිතව බලන්න ඕන ප්‍රශ්නයක්."

විශේෂයෙන්ම මේක නීතිගත කරහම මේ කාන්තාවන් සායනවලට යොමු කරලා සමාජ රෝග තියෙනවද කියලා පරීක්ෂා කරන්න පුළුවන්

මෙවැනි වෘත්තියක යෙදෙන්නියන්ගේ ජීවිත ගැන බාහිරින් බලා තීරණ ගැනීමට අපහසු බැවින් එවැනි අයෙකු මුණගැසී කතාබහ කිරීමට අප සිතුවෙමු. පසුව අපට දන්න අඳුනන අයෙකු මාර්ගයෙන් එවැනි කාන්තාවක හා කතාබහ කිරීමට හැකියාව ලැබිණි. නමුත් ඇගේ පුද්ගලිකත්වය හෙළිකරීම සුදුසු නැති බැවින් නම් ගම් සඳහන් කිරීමක් නොකරමු.

"කසාද බැඳපු මනුස්සයා මාව දලා ගියේ දරුවා ලැබෙන්න ඉද්දි. එදා ඉඳලා මම මහපාරට වැටුණා. මම ගොඩක් ආසාවෙන් උඩ පැන පැන මේ රස්සාව කරන්නෙ නෑ. අද කාලේ හාල් කිලෝ එකක් ගන්නවත් බෑ රුපියල් සීයට දෙසීයට. හැබැයි ඒ වගේ ගණන්වලට නොදන්න පිරිමින්ව සන්තෝස කරලා ඇවිත් මම දස් වාරයක් විඳවනවා. කොච්චර කිව්වත් අඩුම තරමේ ගෙදරක වැඩකාර රස්සාවක්වත් දෙන්නෙ නෑ. මොකද මේ රස්සාව කරපු නිසා එතන ගිහිල්ලත් පුරුද්දට වැරදි කරයි කියලා ඒ ගෙවල්වල මිනිස්සු බයයි. අනික ගොඩක් මිනිස්සු අපි වගේ අයව ළංකරගන්න බය සමාජ රෝග ඇති කියලා."

අප අසා සිටිද්දී ඇය එක හුස්මට කතා කළාය. ඒ කතා විලාසය කියාපෑවේ ඇයට අප සමඟ කතා කිරීමට තවත් බොහෝ දේ ඇති බවය.

"පාරවල් ගානේ මේ රස්සාව කරන මං වගේ ගෑනු විනෝදෙට මේක කරන්නෙ නෑ කියලා මං දන්නවා. මමත් මේ රස්සාව කරන්නෙ බත් කටක් කාලා දරුවගෙ බඩ පුරවන්න. හැබැයි පොලිසි උසාවිවලට යන්න උනාමත් ඉතින් ලේසි වෙන්නෙ නෑ."

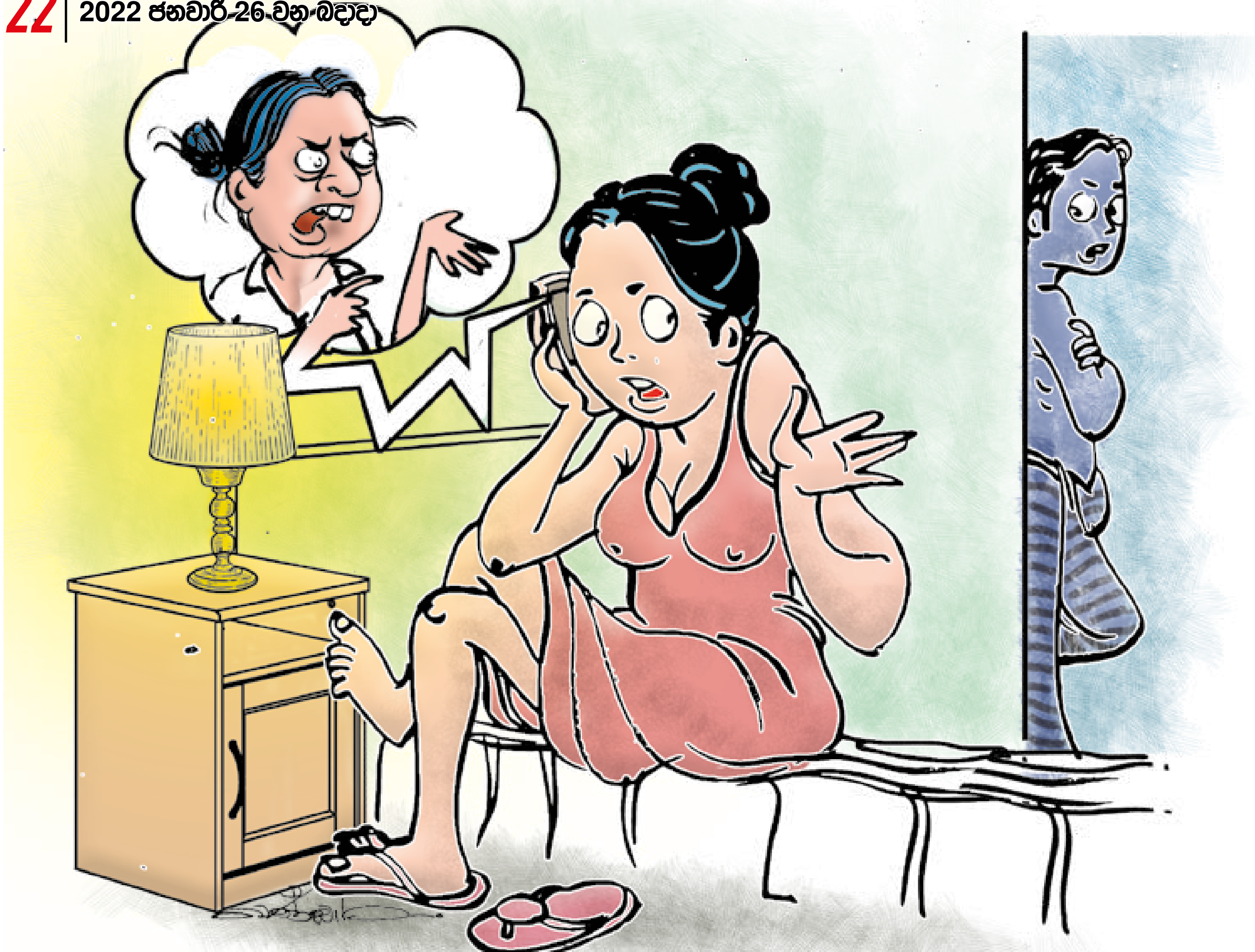
මෙම ලිපිය මගින් එම වෘත්තියේ නිරත කිසිඳු කාන්තාවක් සාධාරණීකරණය කිරීම අපේ අරමුණ නොවේ. නමුත් ගණිකා වෘත්තිය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කළ නොහැකි නම් එය විධිමත් ක්‍රමයකට සිදුකරගෙන යාමට එය නීතිගත කළ යුතුය යන අදහසට අපත් එකඟය.

ලිහිණි මධුෂිකා

Sangsu
SLIMFAST
ස්ලිම්ෆාස්ට් ඖෂධීය තේ පානය
බඩ ඇවිල්ලද ?
පපුව එල්ලා වැටෙනවද ?
තරබාරුද ?
පපුවේ සෙමද ?
NATURAL
දැන් හීන් නාරං සමගින් නව ස්ලිම් ෆාස්ට්
තවත් වේගවත් ක්‍රියාකාරීව
ස්ලිම් ෆාස්ට් පානය 100% ස්වභාවික ආයුර්වේද පානයකි. විශේෂයෙන්ම උදරය ආශ්‍රිත තැන්පත්ව ඇති ඝන මේද තට්ටුව දහනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේගවත් ක්‍රියාකාරිත්වය මෙයින් ලබා දෙයි. එබැවින් හීන් නාරං සහ හරිත තේ අඩංගු මෙම පානය දිනපතා කෑමෙන් පැයකට පසු දිනපතා ලබා ගැනීමෙන් ඍෞඛ්‍යමත් සිහින් සිරුරක් මෙන්ම හැඩකාර සෞඛ්‍යමත් දිවියකට හුරු විය හැකිය. දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව හීන් නාරං පපුවේ සෙමට සහ අමතර මේදයට ස්වභාවික විසඳුමකි.
සමටත් සුමුදුයි
Dr.Ganga Srimali Rajapaksha
B.A.M.S. (University of Kelaniya)
අනුකරණ ඇති බැවින් පැකැට්ටුව බලා මිලදී ගන්න
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමතයි
රු.400/-ක් පමණයි
දිවයින පුරා කාගිල්ස් ෆාමසි, ආර්පිකෝ, ලාෆ්ස්, කීල්ස් ඇතුළු සියළු ෆාමසි වලින්
077 338 7363

Sangsu
Diabherb Tea
ඩයබ්හර්බ් ටී
දියවැඩියාව නිසා ඔබ දුර්වලද ?
එසේනම් මනාව පාලනය කර නව ජවයක් ලබා ගන්න
Diabherb තේ පානය සීනි රහිත කැලරි ඉතාමත් අඩු දේශීය ඖෂධ නිෂ්පාදනයක්. දිනපතා කෑමට පෙර කුසගිනි සෑදුනු විගස තේ කෝප්පයක් පානය කරන්න. එයින් දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන සංකූලතා පහව යයි. ශරීරයට නැවුම් ජවයක් හා ප්‍රබෝධයක් ලබා දෙයි. අතුරු ආබාධ රහිත 100%ක් ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය පමණක් යොදා සකසා ඇති බැවින් දවසකට තුන් වරක් ලබා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යයි. දෛනික වැඩ කටයුතු ප්‍රබෝධමත්ව කිරීමට සහ සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට මහඟු අත් වැලකි.
Dr.Ganga Srimali Rajapaksha
B.A.M.S. (University of Kelaniya)
සෑම කෑම වේලකට පෙර ලබා ගන්න
ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමතයි
Rs. 400/=

ආයෝජන/ හවුල්/ සංචාරක/ රැකියා පුහුණු අවස්ථා
කැනඩාව, සිංගප්පූරුව, මැලේසියාව, ජපානය හා යුරෝපයේ රටවල ආරම්භ කිරීමට නියමිත
ANS CARE HOMES සඳහා ඉහත අවස්ථා ඇත.
හෙද නිලධාරී පුහුණුවීම් සඳහා සිසුන් බඳවා ගැනේ.
විදේශ භාෂා සමඟ වෘත්තිය පුහුණුව තුළින් ලෝකය ජයගන්න.
භාෂා කේන්ද්‍රය — ජපන් භාෂාව, චීන භාෂාව, ඉංග්‍රීසි භාෂාව (IELTS සඳහා විශේෂයි) ජර්මන්, ප්‍රංශ හා ඉතාලි
තාක්ෂණ අංශය — මෝටර් මොබයිල් අංශය Auto A/C & Electrical, ටින්කරින් & Painting, පෑස්සුම්කරණය (Welding) සිවිල් ගොඩනැගිලි (Civil Construction), Telecommunication Technician, ඇලුමිනියම් ෆැබ්රිකේෂන්
සෞඛ්‍ය අංශය — හෙද නිලධාරී පුහුණුවීම් සඳහා සිසුන් බඳවා ගැනේ. Care Given, Hair Cutting & Beauty Salon
ශාඛා මධ්‍යම පළාත — එම්.පී. සමරසිංහ — 15/3, ගුහාගොඩ පාර, කටුගස්තොට — 0718 774 630, 0776 407 889
ශාඛා ගාල්ල — තිලක් ජයවර්ධන — 566, හිරිබුර පාර, කරාපිටිය, ගාල්ල — 0779 321 370, 0713 776 158, 0727 280 148
ලියාපදිංචිය සඳහා අමතන්න 0775 714 718
ANS Technical College (Pvt) Ltd
16/36, Pio Mw, Circular Road, Kandana.
0775 714 718



යස අගේට තියෙන පවුල කඩාගන්න ඕන නම් පිට මිනිස්සුන්ට ප්‍රශ්න කියන්න

මේ මෑතකදී මාව හම්බෙන්න බොහොම තරුණ යුවළක් ආවා. ඒ වෙනකොට ඒ දෙපළ විවාහ වෙලා අවුරුදු දෙකක්වත් නැහැ.

මේ බිරිඳ වත්පොහොසත් පවුලක එකම දෝණියැන්දෑ. බිරිඳගේ පවුලට තරමටම නැති වුණත් ඒ සැමියත් යමක්කමක් තිබුණු පවුලක දරුවෙක්. ඉතින් ඔහු විවාහයෙන් පස්සේ මේ දෙන්නට වෙනම ජීවත්වෙන්න නිවසක් පවා මිලදීගෙන තිබුණා.

හැබැයි විවාහවෙලා වෙනම ඉන්නවට මේ බිරිඳගේ දෙමව්පියන්ගේ වැඩි කැමැත්තක් තිබිලා නැහැ. ඒ නිසා බෑණන්ඩියට බින්න බහින්න කියලා බල කළාට ඔහුත් ඒකට කැමති වෙලා නැහැ. ඒ නිසා විවාහ වුණු හැටියේම මේ මාපිය යුවළ බෑණා එක්ක පුංචි නෝක්කාඩුවක් ඇති කරගෙන තියෙනවා.

විවාහ වුණ අලුතම දරුමල්ලෝ හදන්නේ නැතිව අවුරුද්දක් දෙකක් ගිය තැන දරුවෙක් හදමු නේද කියලා දවසක් මේ සැමියා බිරිඳගෙන් අහලා තියෙනවා. ඊටපස්සෙ ඇය කරලා තියෙන්නේ ඒ ගැන ඇගේ මවට කියන එක.

“පිස්සුද ළමයෝ... අපි තව කොයි කාලයක් ජීවත්වෙයිද කවුද දන්නේ? ඔයාගේ පුංචි එකෙක්ගේ හුරතල් බලන්නේ නැතුව අපි සැනසිල්ලේ ඇස් පියාගන්නෙවත් කොහොමද?”

ඔන්න ඒකෙනුත් බෑණා ගැන තිබ්බ ආරෝව තව ටිකක් වැඩි වුණා.

මේ බිරිඳ උදේ පාන්දර නැගිටපු හැටියේම කරන්නේ අම්මට කොල් එකක් අරන් ‘‘අම්මේ අද මොනවද උයන්න ඕනේ?’’ කියලා අහන එකලු. රෑටත් පැයක දෙකක කෝල් එකක් ගන්නවලු. මෙයා අම්මලා එක්ක මේ තරම් කතා කරන්නේ මොනවද කියලා දවසක් මේ සැමියා අහගෙන ඉඳලා තියෙනවා. කතාවෙන් බාගෙට බාගයක්ම කිව්වේ මේ සැමියයි බිරිඳයි අතර වෙන ප්‍රශ්න, ගැටලු ගැනලු. සැමියගේ වැරදි ටික සේරම අම්මලාගේ කනේ තියෙන එක තමයි මෙයා කරලා තියෙන්නේ. හැබැයි මේ සැමියා ඒකට මුකුත් කියන්න ගිහිල්ලත් නැහැ. ඔහොම ටික දවසක් යද්දි මේ බිරිඳ සැමියගේ වැඩවලට උදව් කරන එක සහ නිවසේ වැඩපල කරන එකත් ටික ටික කරඅරින්න පටන් අරන්.

“අපි ඔයාව බන්දලා දුන්නේ ලොකු දෑවැද්දක් එක්ක. ඔයා එයාට ඕනවට වඩා බාල්දු වෙන්න යන්නේ නැතුව ඔයාගේ තැන තියාගෙන ඉන්න.”

ඒ අමුතු හැසිරීම පිටිපස්සේ තිබුණු උපදේශය තමයි ඕක. ඔය එක එක කතා දුරදිග ගිහිල්ලා අන්තිමට දික්කසාද වෙන්න යන තැනටම මේ ප්‍රශ්නේ ආවා. එතැනදිත් අර වැඩිහිටි යුවළ දියණියට දික්කසාද වෙන්න රුකුල් දීලා තිබුණා. සැමියගේ පාර්ශවයේ කීමට තමයි මේ යුවළ මගේ උපදේශනයට ආවේ.

බුද්ධ සාසනයේ අග්‍රදායිකාව වෙච්චි විශාකා සිටු දියණිය විවාහ වෙලා සැමියගේ නිවසට යද්දිත් ඇගේ පියා පවුල් ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න හරි අපූරු උපදෙස් දහයක් දුන්නලුනේ.

‘ඇතුළත ගිනි පිටට දෙන්න එපා. පිටත ගිනි ඇතුළට ගන්න එපා’ කියන එකත් ඒ අතර තිබුණු උපදේශයක්.

තමන්ගේ දරුවෝ විවාහ වෙනකොට අන්න ඒ වගේ උපදෙස් දෙන එක තමයි දෙමාපියන්ගේ වගකීම. එහෙම නැතුව දරුවන්ගේ කූඩු කඩන තැනට වැඩ කරනවා නම් එතැන සැබෑ දෙමාපිය ආදරයක් මම දකින්නේ නැහැ.

විවාහපත් අඹු-සැමි යුවළක් තමන්ගේ පවුල ඇතුළේ වෙන ප්‍රශ්න බාහිර සමාජයට නොදිය යුතුයි සහ බාහිර ප්‍රශ්න තමන්ගේ ගෙට වද්දා නොගත යුතුයි කියන එකනේ ඔය උපදේශයේ තේරුම. තමන්ගේ සැමියගේ බිරිඳගේ වැරදි අම්මටයි, තාත්තටයි, නෑදෑයන්ටයි, යාළුවන්ටයි නැත්නම් හත්මුතු පරම්පරාවටයි කියන්න යන එක හරියට හත්පොළේ මඩ ගාගන්නවා වගේ වැඩක්.

බහුතරයක් දෙනා තමන්ගේ සැමියගේ බිරිඳගේ වැරදි වෙනත් කෙනෙක්ට කියන්නේ අනිත් පර්ශවයෙන් උපදේශයක් බලාපොරොත්තුවෙන්. හස්බන්ඩ්ගේ වැරදි තමන්ගේ හොඳම යාළුවොත් එක්ක කියන්න ගිහින් රටේ නැති ප්‍රශ්න ඇති කරගත්තු බිරින්දෑවරු මට හම්බෙලා තියෙනවා.

> දෙන්නා දෙමහල්ලොන්ගේ රණ්ඩු තියෙන්නේ බත් හැලිය ඉදෙනකල් විතරයි කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. හැබැයි තමන්ගේ බිරිඳගේ සැමියාගේ වැරදි ටික වටේම කිය කිය යන්න ගියොත් ගෙදර බත් හැලිය රොස් වෙන්නත් බැරි නැහැ

තමන්ගේ එදිනෙදා ප්‍රශ්න ගැටලු රස කර කර අනිත් අයත් එක්ක කියන එකේදි ඉදිරියෙන්ම ඉන්නේ ගෑනු උදවිය. ඒක ගෑනුන්ට ජීවවිද්‍යාත්මකව ලැබුණු දෙයක්. මම කියන්නේ පිරිමි අය සුදනෝ කියලා නෙවේ. එහෙම උදවියත් ඕන තරම් ඉන්නවා.

පුංචි කාලේ ඉඳලා අම්මා තාත්තා තුරුලෙම හැදෙන ස්වාධීනත්වය අඩු කෙනෙක් මේ වගේ දේවලට යොමු වෙනවා වැඩියි. මොකද ස්වාධීනව තීන්දු තීරණ ගන්න නොදැනුවත් නිසා ඒ අය තමන්ගේ ප්‍රශ්න සේරම අනිත් අයට කියලා අනිත් අයගෙන් විසඳුම් හොයන්න උත්සාහ කරනවා.

සැමියගේ වැරදියි, පවුලේ වෙන පුංචි පුංචි දේවලුයි හැමදේම අම්මලට කියන්න යන්නේ ඇයි කියලා මම අර බිරිඳගෙන් අහලා බැලුවා.

“අම්මයි තාත්තයි අවුරුදු ගාණක් සතුටින් පවුල් කෑවා. ඉතින් පවුල ගැන උපදෙස් ගන්න ඊට වඩා හොඳ අය ඉන්නවද?”

විවාහ වෙනවා කියන්නේ අලුත්ම ජීවිතයක් පටන්ගන්න එකට. විවාහය කියන්නේ නැවත ඉපදීමක් කියන්නේ ඒකනේ. දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ගෙන් නොදන්නා දෙයක් ගැන අහගත්තට කමක් නැහැ. හැබැයි විවාහ ජීවිතයක හැමදේම අම්මලාට නැත්නම් යාළු මිත්‍රයින්ට කියන්න ගියාම විවාහ ජීවිතයක ස්වාධීනත්වය ගොඩනගාගන්න අමාරුයි. අනිත් දේ අම්මයි, තාත්තයි, ඔයයි, ඔයාගේ සැමියයි කියන්නේ එකනෙකට වෙනස් චරිත හතරක්. ඉතින් ඒ පවුලේ හැමදේම මේ පවුලට ආදේශ කරන්න යන එක ප්‍රායෝගික නැහැ. අනික දැන් ඉන්න අයගෙයි වැඩිහිටි පරපුරෙයි අදහස්වල පැහැදිලි වෙනස්කමක් තියෙනවා. ඉතින් පවුලක සාර්ථකත්වයට ඒ හැමදෙයක්ම බලපාන්න පුළුවන්.

තමන්ගේ දරුවන්ට දරුවෝ ලැබෙන්න ඕන කාලය, හදන්න ඕන දරුවෝ ගණන, කොටින්ම දරුවට තියන නම මොකක්ද කියලත් තීරණය කරන වැඩිහිටියෝ ඉන්නවා. මේ විදියට අනිත් පාර්ශවයේ වැඩිහිටියෝ පවුලට ඕනවට වඩා ඇඟිලි ගහනවා කියලා සැමියාට හෝ බිරිඳට දැනුණාම ඔන්න ඉතින් එතැනත් ප්‍රශ්නයක්. ඒ නිසා පවුල් ජීවිතේට ඕනවට වඩා අතපත දන දෙමාපිය වැඩිහිටියන්ව හිත් නොරිද්දා ගෞරවණීය විදියට මහඅරින්න විවාහක යුවළක් බුද්ධිමත් වෙන්න ඕනේ.

දෙන්නා දෙමහල්ලොන්ගේ රණ්ඩු තියෙන්නේ බත් හැලිය ඉදෙනකල් විතරයි කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. හැබැයි තමන්ගේ බිරිඳගේ සැමියාගේ වැරදි ටික වටේම කිය කිය යන්න ගියොත් ගෙදර බත් හැලිය රොස් වෙන්නත් බැරි නැහැ කියන එක මතක තියාගන්න.

අනික දැන් හිතන්නකෝ බිරිඳ ගැන වැරැද්දක් තව කෙනෙක්ට කියනවා. ඔන්න පස්සේ දෙන්නගේ ප්‍රශ්නේ විසඳිලා කිරි-පැණි වගේ ඉන්න ගන්නවා. හැබැයි අපි ප්‍රශ්නය කිව්ව කෙනා සැමියා බිරිඳ ගැන හිතේ ඇති කරගත්තු ආකල්පය නැති වෙන්නෙ නැහැ නේද? සැමියගේ බිරිඳගේ පුංචි පුංචි වැරදි තියෙන්න පුළුවන් තමයි. හැබැයි එහෙමයි කියලා කොයිම වෙලාවකවත් සැමියා/බිරිඳ ගැන වැරදි චිත්‍ර සමාජගත කරන්න එපා.

සමහර කාන්තාවන් කරන තවත් ලොකු වැරැද්දක් තමයි පිටස්තර අය එක්ක නැත්නම් රාජකාරි ස්ථානයේ අයත් එක්ක සැමියගේ වැරදි කියන එක. දැන් හිතන්නකෝ රාජකාරි ස්ථානයේ කෙනෙක්ට සැමියගේ වැරදි කියනවා. ඔය ප්‍රශ්න කටින් කට ගියොත් එතැනදි ඔයාගේ පෞද්ගලිකත්වයට වගේම රැකියාටවත් ඒක බලපාන්න පුළුවන්. අනික අවුල් තියෙන පවුල් හොය හොය ඒවා අස්සට රිංගන්න මාන බලන අනංගයෝත් මේ සමාජයේ ඉන්නවා කියන එක මතක තියාගන්න.

සැමියගේ බිරිඳගේ හදගන්න බැරි වරදක් තියෙනවා නම් කරන්න තියෙන හොඳම දේ තමයි ඔවුන්ව නිසි උපදේශනයකට යොමු කරන එක. උපදේශනයට යොමු කරපු නිසා මේ කියපු බිරිඳ සැමියගේ වැරදි අම්මලාට කියන එක නතර කළා. ඒ වගේම සැමියා එක්ක එකතු වෙලා ස්වාධීන විදියට අලුත් ජීවිතයක් පටන්ගත්තා.

ඒ වගේම අම්මලා තාත්තාලාගේ හිත් නොරිද්දා ඔවුන්ට කරුණු කාරණා තේරුම් කරන්නත් මේ බිරිඳට පුළුවන් වුණා.

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මගෙ දුවගෙ ජීවිතේ බේරලා ටෆී යන්නම ගියා

දුව එයාගෙ සොහොනට මල් තියලා වැන්දා

අපි 'ඇයි ටෆී?' කියලා එයා බලාගෙන ඉන්න දිහා බලද්දි තමයි දැක්කේ දුව වැටෙන්න ඔන්න මෙන්න කියලා. එදා ඒක ටෆී නොදකින්න දුවට අනතුරක් පවා වෙන්න තිබුණා

ටෆී විසින් සටන් කර මරා දැමූ පොළඟා

සඳු ආදරණීය ටෆී,

තිරිසන් ආත්මයක ඉපිද පින් රැස්කිරීම අතිශය දුර්ලබය. මාගේ දරුපැටියා ඇවිදින බිමේ රුදුරු විෂඝෝර පොළඟා සමඟින් නිර්භයව සටන් කර යුතුකමට එහාගිය අමරණීය වගකීමක් ඉටුකරමින් ජීවිතය පුදකර යන්න ගිය නුඹට මේ සසර නිවන් අවබෝධ කළ හැකි භවයක් ලැබේවා! මේ බියකරු සසරින් එතෙරවන්නට නුඹ කළ මේ උතුම් ක්‍රියාව හේතුවාසනා වේවා!

මේ දිනවල සමාජ මාධ්‍යයේ වැඩිපුරම දකින්න ලැබෙන්නේ ඔය කියපු සටහන. ඒ සුරතල් බල්ලෙකුගේ දැවැන්ත පොළඟෙකුගේ වගේම පුංචි දැරිවියකගේ පින්තූර කීපයක් එක්ක. ඒ පින්තූර දෙක තුන ගළපගත්තම කතාව පැහැදිලියි වගේ පෙනුණත් අපිට ඕනෙ වුණා මේ කතාවේ මුල මැද අග හරියටම දැනගන්න. ඒ නිසාම ඒක සමාජ මාධ්‍ය වෙත මුදාහැරපු වේයන්ගොඩ පදිංචි කවිඳු ටී.වික්‍රමාරච්චිට අපි කතා කළා. ඔහු කැමති වුණා මේ බිහිසුණු කතාවේ මුල මැද අග 'ධරණී' වෙනුවෙන් යා කරලා දෙන්න.

"ටෆී කියන්නේ අපේ ගෙදර හිටපු බල්ලා. එයා ලැබ්‍රඩෝ(ර්) ගෝල්ඩන් රිට්රීවර් වර්ගයේ බල්ලෙක්. එයාට ගොඩාක් දේවල් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපිට ගොඩාක් ආදරේ කළා සහ අපිත් එයාට ගොඩාක් ආදරේ කළා. කොයිවෙලාවේ බැලුවත් නැටිල්ල තමයි. සෑහෙන දඟයෙක්. මීට අවුරුදු හතරකට කලින් තමයි එයා අපේ වේයන්ගොඩ ගෙදරට ආවේ. එහෙම ගෙනාපු දවසේ ඉඳන් මගෙත් එක්ක ටෆී හරි එකතුයි. මං හවසට ඔෆිස් ඇරිලා වාහනේ එද්දි වීදුරුව පැත්තට ගොඩවෙනවා. ගොඩවෙලා දොර අරින්න කියනවා. දොර ඇරපු ගමන් වාහනේ ඇතුළට නැගලා මාව එතැනම සෙල්ලමට ගන්නවා. එහෙම සෙල්ලමට ගියා කියන්නේ ඉතින් අඩුම තරමේ සීරීමක් හරි වෙනවා. මොකද එයා කිලෝ 42ක් විතර බරයි.

මගේ බිරිඳ නිවේදි රුක්ෂානිට දරුවා ලැබෙද්දි ටෆීට වයස අවුරුදු තුනක් වගේ ඇති. දරුවා ලැබෙන්න කලින් ටෆී ගොඩාක් වෙලාවට ගේ ඇතුළේ හිටියේ. හැබැයි බබා ගෙදර ගෙනාවත් හරි එයා ගේ ඇතුළට ආපු දවසක් මතක නෑ. මොකද එයා දන්නවා එයාගේ නැටිල්ලේ හැටියට බබා ළඟ ඉන්න බෑ කියලා. දරුවා ළඟට කිට්ටු නොවුණාට ටෆී දරුවට පණ ඇරලා ආදරෙයි. අපි වාහනේ කොහේ හරි ගිහින් ගෙදර එනකොට ටෆී දුවගෙන එනවා. ඒ එන්නේ මාව සෙල්ලමට ගන්න. ඇවිත් මං ඉන්නේ වාහනේ මොන පැත්තෙද බලනවා. මං අතේ බබා ඉන්නවා නම් අඩියක්වත් ඉස්සරහට තියන්නේ නෑ. හැබැයි බබා නැති තැන එයා සෑහෙන්න දඟයි.

ටෆී අවසන් ගමන් ගොස් සිටි අයුරු

මෙච්චර දවසක් අපි දරුවට කෑම කැව්වේ ටෆී පෙන්නලා. 'අන්න පුතේ ටෆී' කිව්වම එයා හොඳට කනවා. ඒ හින්දම දරුවට කෑම කවද්දි වාඩිවෙන්න එයාගෙ කූඩුව ළඟින්ම බෙන්ච් එකක් හදලා තියෙන්නේ. එයාගේ වැඩකට කියලා අපට තියෙන්නේ කන්න දෙන්නයි නාවන්නයි කූඩුවේ දොර අරින්න වහන්නයි විතරයි. බඩගිනි වෙනකොට පිඟාන කටින් අරන් අපේ අම්මව හොයාගෙන යනවා.

ටෆී දරුවට කොච්චර ළෙංගතුද කියලා පෙන්නන්න මං පොඩි කතාවක් කියන්නම්. ඒ මීට මාස දෙකකට විතර කලින් දවසක්. එතකොට දුව වැටි වැටී දණගාන කාලේ. අපේ ගෙදර කොරිඩෝ එකක් තියෙනවා. කොරිඩෝ එකෙන් පහල තියෙන්නේ බොරලු මිදුල. දරුවට දණගාගෙන කොරිඩෝ එකේ කෙළවරටම එන්න පුළුවන්. ඒත් මිදුලට බහින්න එයා බයයි. එහෙම බැස්සත් පොඩි නිසා දුව වැටෙනවා. එදා මං වයිෆ් එක්ක හිටියේ මිදුලේ. ටෆීගේ කූඩුව තියෙන්නෙත් මිදුලෙමයි. අපි මිදුලේ ඉන්නවා දැකලා දුව වැටි වැටී කොරිඩෝව දිගේ ඇවිත් මිදුලට බහින්න හදලා. මේක අපි නොදැක්කට ටෆී දැකලා.

පොළඟා අපිට හානියක් කරයි කියලා අපිට අඩියක්වත් ඉස්සරහට තියන්න ටෆී ඉඩ දුන්නේ නෑ. පොළඟගේ බඩ හරිය හපාගෙනම හිටියා

එයා කවදාවත් නැති විදිහට මාරාවේශ වෙලා වගේ බුරන්න ගත්තා. ඔලුවෙන් ගහලා කූඩුවේ දොර කඩන්න පවා හැදුවා. අපි 'ඇයි ටෆී?' කියලා එයා බලාගෙන ඉන්න දිහා බලද්දි තමයි දැක්කේ දුව වැටෙන්න ඔන්න මෙන්න කියලා. එදා ඒක ටෆී නොදකින්න දුවට අනතුරක් පවා වෙන්න තිබුණා.

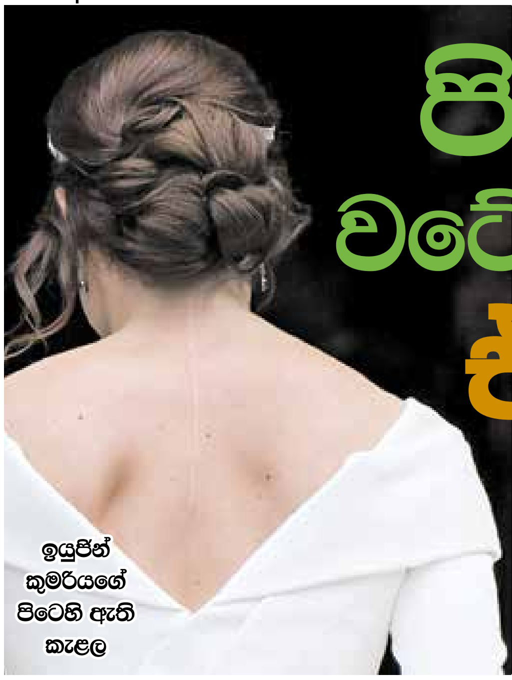
එදා ජනවාරි 12 වෙනිදා. දුරුතු පසළොස්වක පෝය ළඟ හින්දා හඳත් හොඳට පායලා තිබුණේ. අපි ඉතින් එහෙම වෙලාවට දරුවට කවන්නේ ටෆියයි හඳයි මාරුවෙන් මාරුවට පෙන්න පෙන්න. එදා දරුවගේ අවුරුද්දේ බෙහෙත විදලා තිබුණු නිසා ගොඩාක් වෙලා එළියේ හිටියෙත් නෑ. දරුවා ගෙට එක්ක ගිහින් පොඩි වෙලාවයි ගියේ එක පාරටම ලොකු සද්දයක් ඇහුනා. එහෙන් ටෆී මාරාවේශ වෙලා බුරනවා. මෙහෙන් මහා හයියෙන් සර්පයෙක් පිඹින සද්දයක් එනවා. මං දුවගෙන දුවගෙන මිදුලට ගියා. ඒ යද්දි තමයි දැක්කේ මෙච්චර වෙලා මගේ මැණික කෑම කාපු තැන ටෆී ලොකු සර්පයෙක් එක්ක ඔට්ටු වෙනවා. ටෝච් එක ගහලා බලද්දි අලි පොළඟෙක්. මට දැන් අවුරුදු තිස්ගාණක්. මේ අවුරුදු තිස්ගාණටම මං එච්චර ලොකු පොළඟෙක් දැකලා නෑ.

දැන් කරන්නේ මොකක්ද කියලා මට හිතාගන්න බෑ. එහෙන් පොළඟා පිඹිනවා. මෙහෙන් ටෆී පොළඟට බුරනවා. අන්තිමේ දෙන්නා ලොකු රණ්ඩුවක් වුණා. අපි ටෆියව ඇදලා ගන්න කොච්චර උත්සාහ කළත් ඌ නෙවෙයි අපේ පැත්තට ගන්න පුළුවන් වුණේ. පොළඟා අපිට හානියක් කරයි කියලා අපිට අඩියක්වත් ඉස්සරහට තියන්න ටෆී ඉඩ දුන්නේ නෑ. පොළඟගේ බඩ හරිය හපාගෙනම හිටියා. ඔය අතරේ එයාගේ බෙල්ලට පොළඟ දෂ්ඨ කරලා තිබුණා. මොකද ඒ වෙනකොටත් බෙල්ලෙන් ලේ පෙරී පෙරී තිබුණේ. අන්තිම මොහොතේ හරි අපි ටෆීව බේරගන්න උත්සාහ කළත් වැඩක් වුණේ නෑ. අන්තිමේ එයා පොළඟවත් මරාගෙන මැරුණා. එයා මැරුණේ අපිව බේරලා. එයා නොහිටින්න ඒ ගමන යන්නේ පවුලේ කෙනෙක් වෙන්න ගොඩාක් දුරට ඉඩ තිබුණා.

ටෆී වැළලුවේ අපේ ගේ ළඟින්මයි. දරුවත් එක්ක ගිහිල්ලයි එයාව වැළලුවේ. ටෆී වළදාලා අපි දුවට මල් පොකුරක් දීලා ඒක පස් ගොඩ උඩින් තියන්න කිව්වා. අනේ එයා ටෆීගේ සොහොන උඩ මල් පොකුර තියලා සාධු කියලා වැන්දා. එයාට තාම වචන කතා කරන්න බෑ. අමාරුවෙන් තමයි වචනයක් දෙකක් කියන්නේ. ඉතින් දරුවා වඳිද්දි මගෙයි වයිෆ්ගෙයි ඇස්දෙකට කඳුළු ආවා. දැන් එයාට ටෆී නෑ කියලා තේරිලා තියෙන්නේ. එයාට කවන වෙලාවට අපි ටෆීගේ කූඩුව පෙන්නලා 'කෝ පුතේ ටෆී?' කියලා අහනවා. ඒ වෙලාවට එයා අත අනික් පැත්ත හරවලා එයාට පුළුවන් විදිහට 'නෑ' කියනවා. මීට කලින් අපේ ගෙදර ඕනතරම් සත්තු ඇතිකරලා තියෙනවා. ඒත් ටෆී තරම් කවුරුත් දැනිලා නෑ. එයා ගතිගුණ අතින් සෑහෙන ඉස්සරහින් හිටියේ. අපිව පරිස්සම් කරලා එයා ආයෙත් නොඑන්නම ගියා. අදත් අපි ටෆී ගැන සෑහෙන්න දුක්වෙනවා. එයා අපේ මැණිකව බේරුවා. ඒ කරපු පිනෙන්ම එයා හොඳ තැනක ඉපදෙන්න කියලයි අපි ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

පිටේ කැළලෙන් වටේටම පාඩම් උගන්නපු එලිසබෙත්ගේ මිණිබිරී



ඉයුජින් කුමරියගේ පිටෙහි ඇති කැළල

ඉයුජින් කුමරිය මංගල ඇඳුමින් සැරසී

රටවල් දෙකක ජීවත්වෙන විදෙස් තරුණියෝ දෙන්නෙක් මේ දිනවල සෑහෙන්න ජනප්‍රියයි. එක් තරුණියක් එංගලන්තයේ එලිසබෙත් රැජිනගේ මිණිබිරියක් වෙන ඉයුජිනි කුමරිය. අනෙක් තරුණිය නවසීලන්තයේ රූපවාහිනී මාධ්‍යවේදිනියක් වෙන ඔරියිනි කයිපරා. මේ දෙන්නා අතරින් ඉයුජිනි කුමරිය ප්‍රසිද්ධ වෙන්නේ ඇගේ සිරුරේ ඇති කැළලක් නිසා. එතකොට ඔරියිනි ප්‍රසිද්ධ වෙන්නේ සිරුරේ තියෙන පච්චයක් නිසා. ඉතින් අපි දැනගත්තා මේ කැළල සහ පච්චය නිසා හදිසියේ ප්‍රසිද්ධියට පත්වුණු මේ දෙන්නගේ ජීවිතේ සැඟවුණු කතාවකුත් තියෙනවා කියලා. ඒ නිසා ඒ කතාව ඔබටත් දැනගන්න මෙහෙම ලියන්න හිතුවා.

විසිඅට හැවිරිදි ඉයුජිනි කුමරිය ප්‍රසිද්ධ වෙන්නේ ඇගේ විවාහ මංගල්‍යයත් එක්ක. එදා ඇය මංගල දින රාත්‍රියට ඇඳින්නේ තමන්ගේ පිට ප්‍රදේශය නිරාවරණය වූ සුදු පැහැති සාමාන්‍ය ගවුමක්. බැලූ බැල්මට එය රාජකීය පරම්පරාවක තරුණියක් තම විවාහ මංගල්‍යයට අඳින විදිහක අලංකාර ගවුමක් නම් නෙවෙයි. මොකද එහි කිසිම මෝස්තරයක් වගේම කිසිම එළියක් නෑ. හැබැයි විවාහයට එන මාධ්‍යවේදීන් එදා ටිකක් වෙනස් දෙයක් දකිනවා. ඒ තමයි ගවුමට නිරාවරණය වූ ඉයුජිනිගේ පිටේ තියෙන එක්තරා කැළලක්. බැලූ බැල්මට ඒක සැත්කමකින් පසු ඉතිරි වූ එකක්. ඉතින් දෙසැරයක් නොහිතාම ඔවුන් ඒ ගැන රූමත් ඉයුජිනි කුමරියගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා.

"කුමරිය ඔබේ පිටේ විශාල කැළලක් පේන්න තියෙනවා. ඇයි ඔබ මේ කැළල පෙනෙන විදිහට ගවුමක් අඳින්න හිතුවේ? කුමරියට තිබුණා මේක වැහෙන විදිහට ගවුමක් තෝරගන්න. නැත්නම් තිබුණා ප්ලාස්ටික් සැත්කමක් කරලා මේ කැළල මකලා දාන්න. ඔබ එහෙම නොකළේ ඇයි?"

තමන් 'මඕරි' ගෝත්‍රයේ කියලා දැනගත්තු ගමන් ඔර්යිනි කයිපරාත් තමන්ගේ ගෝත්‍රයට ආවේණික සිරිතට ගරු කරන්න දෙපාරක් හිතුවේ නෑ.

මාධ්‍යවේදීන්ගේ ප්‍රශ්න කිරීමත් එක්ක ඇයට අතීතය මතක් වෙනවා. එතකොට ඉයුජිනි කුමරියට වයස අවුරුදු දොළහයි. ඇගේ දෙමාපියන් දකිනවා ඇගේ කොන්දේ යම්කිසි ඇදයක්. ඇය ඇවිදින වෙලාවට ඒක පැහැදිලිව පේන්න ගන්නවා. කුමරියගේ දෙමාපියන් තවත් බලාගෙන ඉන්නේ නෑ. ඔවුන් තීරණය කරනවා පුංචි ඉයුජිනි වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්නන්න. එතැනදී ඔහු තීරණය කරනවා ඇයට සැත්කමක් කළ යුතු බව. ඒ අනුව ඇයට ඇගේ පුංචි වයසෙදි කොඳු ඇට පෙළේ සැත්කමකට මුහුණදෙන්න වෙනවා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිහටයි ඇගේ පිටේ කැළලක් ඇතිවෙන්නේ. මෙදා මාධ්‍යවේදීන් දකින්නේ

මාධ්‍යවේදිනී ඔර්යිනි කයිපරා

මේ පොඩි කැළලෙන් මට ඕනේ වුණේ ශාරීරික ගැටලු ඇති සියලු මිනිසුන්ට බලාපොරොත්තුවක් දෙන්න. පුද්ගලයෙකුගේ සුන්දරත්වයට, පෙනුමට ශාරීරික ගැටලු කිසිම සම්බන්ධයක් නෑ.

ඒක. පස්සේ ඇය ඔවුන්ට මේ වගේ උත්තරයක් දෙනවා.

"මේ පොඩි කැළලෙන් මට ඕනේ වුණේ ශාරීරික ගැටලු ඇති සියලු මිනිසුන්ට බලාපොරොත්තුවක් දෙන්න. පුද්ගලයෙකුගේ සුන්දරත්වයට, පෙනුමට ශාරීරික ගැටලු කිසිම සම්බන්ධයක් නෑ. කෙනෙක්ගේ සැබෑ සුන්දරත්වය තියෙන්නේ ඒ පුද්ගලයාගේ සදාචාරය, සාධාරණත්වය, අවංක බව, මනුෂ්‍යත්වය, කරුණාව සහ මිනිස්සුන්ට සළකන ආකාරය මත. මං උපාධිය ලබාගත්තේ ඔක්ස්ෆර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයෙන්. මගේ ආචාර්ය උපාධිය මං විවිධ ක්ෂේත්‍ර තුනකින් කළා. මට දැන් භාෂා පහක් කතා කරන්න පුළුවන්. ඒ ගැන මට සතුටුයි. ඉතින් පිටේ කැළල පෙනුණා කියල මට කිසිම ලැජ්ජාවක් නෑ."

නම්බුව රකින්නට නිකටේ පච්චයක් කෙටූ මාධ්‍යවේදිනිය ඔර්යිනි කයිපරාගේ කතාවත් මීට තරමක් සමානයි. බැලූ බැල්මට ඇය ඉතා සුන්දර රූමත් තරුණියක්. පුංචි කාලේ ඉඳන්ම ඇය හීන දකින්නේ මාධ්‍යවේදිනියක් වෙන්න. හැබැයි ඇයට ඒ හීනය ගොඩාක් දුරවෙන්නේ නෑ. මොකද තරුණ වයසේදිම ඇයට හැකියාව ලැබෙනවා නවසීලන්තයේ ජාතික රූපවාහිනී නාළිකාවක මාධ්‍යවේදිනියක් වෙන්න. ඔය විදිහට කාලයක් ගතවෙනවා.

මේ අතරතුරේ තමයි ඇය දැනගන්නේ තමන් එරටේ **'මඕරි' (Maori)** කියන ගෝත්‍රයට අයත් තරුණියක් කියලා. ඒක නවසීලන්තයේ සෑහෙන්න ප්‍රසිද්ධ ගෝත්‍රයක්. ඒ ගෝත්‍රයේ සිරිතක් තමයි එම ගෝත්‍රයේ සියලුදෙනාම සිරුරේ කොතැනක හෝ පච්චයක් කොටා තිබීම. ඒ සිරිත **'ටා මොකො' (Ta Moko)** කියලයි හැඳින්වෙන්නේ. එහිදී **'මඕරි'** ගෝත්‍රයට අයත් කාන්තාවක් තමන්ගේ පච්චය කොටාගන්නේ මුහුණේ තැනක. ගොඩාක් දුරට ඒකට භාවිතා කරන්නේ නිකට ප්‍රදේශය. මේ සිරිත අදටත් ඒ විදිහටම ඔවුන් රකිනවා.

තමන් **'මඕරි'** ගෝත්‍රයේ කියලා දැනගත්තු ගමන් ඔර්යිනි කයිපරාත් තමන්ගේ ගෝත්‍රයට ආවේණික සිරිතට ගරු කරන්න දෙපාරක් හිතුවේ නෑ. ඇයත් තීරණය කරනවා තමන්ගේ වෘත්තිය ගැනවත් නොසිතා තම නිකටේ පච්චයක් කොටන්න. ඒක ඇගේ සුරූපී රූපයට කරගත්ත හානියක් වගේ පෙනුණත් ඇය සඳහන් කරන්නේ ඇයට රූපයට වඩා ගෝත්‍රයේ සිරිත වැදගත් කියලයි. ඒ අනුව දැන් ඇය රූපවාහිනී මාධ්‍යවේදිනියක් ලෙස කටයුතු කරන්නේ තමන්ගේ නිකට ප්‍රදේශයේ සම්ප්‍රදායික පච්චයක් එක්ක. එහෙම මාධ්‍යවේදිනියක් ලෝකයේ තවත් නෑ. ඒක නිසාම ඇය ගැන දැන් ලෝකයම කතා කරනවා. මේ අතර තමන් කරපු දේ ගැන ඇය මෙහෙමත් කියනවා.

"මං මඕරි ගෝත්‍රයට අයත් තරුණියක් කියලා දැනගත්තම මට ඕනේ වුණා ඒ ගෝත්‍රයේ සිරිත් එක්ක ජීවත්වෙන්න. ඒක නිසයි සංස්කෘතියට ගරු කරලා මං නිකටේ පච්චයක් කොටාගත්තේ. සෑම මනුස්සයෙක්ම තමන්ගේ සංස්කෘතියට ගරුකරන්න ඕනේ. හැබැයි මේ වෙනකල් ඒක මගේ මාධ්‍ය වෘත්තියට බලපාලා නෑ."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දැන්වීමකි

සම රැළිවැටීම පාලනය කරන Green Tea සත්කාරය

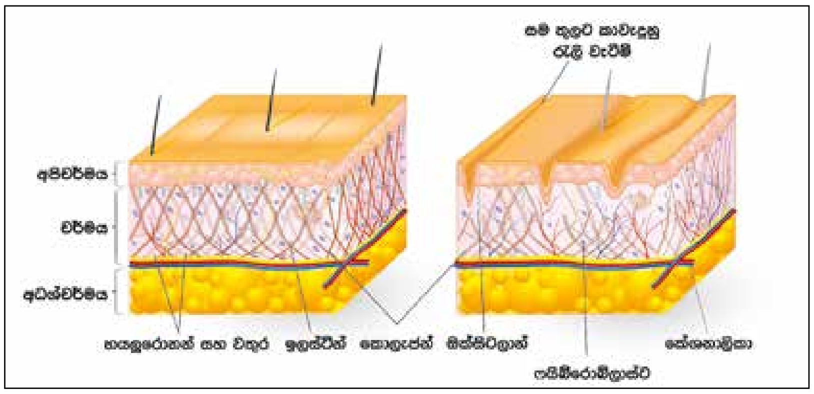
සම රැළිවැටීම කියන්නේ වයස්ගත වෙන බව හඟවන ලක්ෂණයක්. මේ තත්ත්වය අපට සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන්න බැහැ. හැබැයි අපිට පුළුවන් මේ තත්ත්වය පාලනය කරගන්න.

වයස්ගත වීම සමේ ව්‍යුහයේ සහ ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරනවා. මෙය හෝමෝන පද්ධතියේ සිදුවෙන වෙනස්වීම් වැනි 'අභ්‍යන්තර' සාධක නිසා ඇති විය හැකි තත්ත්වයක්.

දුම්පානය, සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වීම සහ ඇතැම් උෂ්ණත්ව වැනි 'බාහිර' සාධකද සමේ ව්‍යුහයට බලපෑම් කරනවා.

සමේ රැළිවැටීම්වලට තවත් එක හේතුවක් තමයි කොලජන් තට්ටුව බිඳවැටීම. සමේ ඇදෙනසුළු බව පවත්වාගෙන යාම සහ සමේ නම්‍යතාවය රැකදෙන ප්‍රෝටීනය හඳුන්වන්නේ කොලජන් සහ ඉලස්ටින් යනුවෙන්.

නමුත් වයස්ගත වීමේදී සිරුරෙන් කොලජන් නිපදවීම බිඳවැටීම නිසා සම රළු බවට පත්වෙනවා. වයසට යාමත් සමඟ සමේ ඇති ප්‍රත්‍යාස්ථ පටක (ඉලාස්ටින් සහ කොලජන්) නැතිවීම සම ලිහිල්ව එල්ලා වැටීමට හේතු වෙනවා. වයසට යත්ම සම වඩාත් විනිවිද පෙනෙන තත්ත්වයට පත්වෙනවා. මෙය සිදුවෙන්නේ අපිචර්මය (සමේ මතුපිට ස්ථරය) තුනී වීමෙන්. ඒ වගේම සම වඩාත් බිඳෙනසුළු බවට පත්වීමත් වයසට යාමේදී ඇතිවන තත්ත්වයක්. මෙයට හේතුව අපිචර්මය සහ චර්මයට යටින් ඇති සමේ තට්ටුව එකට එකතු වන ප්‍රදේශය සමතලා වීමයි. සමේ ඇති කොලජන් අණු බිඳවැටුණම නැවත ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම අපහසුයි. කළ යුත්තේ සමේ දැනට පවතින කොලජන් ප්‍රමාණය බිඳ වැටෙන්නට ඉඩ නොදී රැකගැනීමයි. වයසට යෑමේදී ඔබේ සම සිහින් වී වියළී යනවා. කොලජන් සහ ඉලාස්ටින් නිෂ්පාදනය අඩුවන විට සමේ නම්‍යතාවය නැති වෙනවා. මේදය අඩුවන විට සමේ රැළිවැටීම් සිදුවෙනවා. මේවා ඔබට පාලනය කළ නොහැකි තත්ත්වයන්. නමුත් ඔබේ සම වයසට යන ආකාරය මන්දගාමී කිරීමට ඔබට බලපෑම් කළ හැකි ක්‍රම ගණනාවක් තිබෙනවා.



ඉතින් මේ සඳහා ඔබට භාවිතා කළ හැකි දෙයක් විදිහට Green Tea නම් කරන්න පුළුවන්. Green Tea ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුක්තයි.

Green Tea වල අඩංගු පොලිෆීනොල් ඇතුළු ප්‍රතිඔක්සිකාරකවලට සමේ රැළි වැටීම සහ වියපත් වීම ස්වභාවිකව පාලනය කිරීමේ හැකියාව ඇති බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර තිබෙනවා. Green Tea වල ඇති Polyphenol ශරීරයේ මතුපිට සක්‍රියව ක්‍රියාකර සමේ වයස්ගතවීමේ ලක්ෂණ පහල වීම පාලනය කරවන්නට උදව් වෙනවා.

මෙම ප්‍රතිඔක්සිකාරකවලට සෛල ආරක්ෂක ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති අතර, එමගින් සම ද ආරක්ෂා කරනවා. ඒ වගේම Green Tea වලින් සමේ Hyaluronic Acid නිෂ්පාදනය උත්තේජනය කරනු ලබනවා වගේම එයින් සමේ තෙතමනය රඳවා සුමුදු බවේ වර්ධනයක් ද ඇති කරනවා.

ඔබ වයස්ගත වීම වැළැක්වීමේ සම ආරක්ෂක ක්‍රියාවලියේදී, මෘදු නිෂ්පාදන භාවිත කරන්න පුරුදු විය යුතු අතර, ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුල ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය අඩංගු නිෂ්පාදනයක් තෝරාගැනීමත් වැදගත්.

නිතර ජලය පානය කිරීම, නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම, මුහුණ හා සම්බන්ධ ව්‍යායාම කිරීම මගින් සම එල්ල වැටීම අවම කිරීමට හැකියාව ඇත. ඒ වගේම සමබල ආහාරවේලක් ගැනීමද කළ යුත්තක්.

සමේ තරුණ පෙනුම රැකගන්න කැමතිද?

රු.180/- සිට

GS &Co
BELIEVE

Seri NATURALS
ඔබ තවත් ලස්සන කරයි

තරුණ බවෙන් යුතු සමකට
ග්‍රීන් ටී ෆේස් වොෂ්

- ග්‍රීන් ටී වල වියපත් වීම පාලනය කරන පොලිෆීනෝල් සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වේ
- මෙහි ඇති ඖෂධීය ගුණයෙන් සම රැලි වැටීම, දුර්වර්ණ වීම අවම කරයි
- සමට හිතකර ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණයෙන් සම ආරක්ෂා කර සැමදා තරුණ පෙනුමක් ලබා දේ

දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න

NO ANIMAL TESTING
NO Parabens Formaldehyde Alcohol Phthalates Triclosan

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

අලුත ගෙනා මනමාලිගෙ පිට හූරපු පහුරුස්සා

මිනිසුන්ට පහර දී මරා දමන මහසෝනා වැනි යක්ෂයන් පිළිබඳ කතා අපි කොතෙකුත් අසා ඇත. එහෙත් එසේ පහර නොදී සුළු සීරීම් පමණක් සිදුකරන අප්‍රකට යකෙකු පිළිබඳ විශ්වාසයක්ද ජන සමාජයේ පවතියි. මහසෝනා, රීරිකයා තරම් ප්‍රසිද්ධ නැති මේ **'අමුතු යකා'** පිළිබඳව මුල්වරට අසන්නට ලැබුණේ මා කුඩා දරුවෙකුව සිටි අවදියේය.

ඒ කාලයේ අපේ නිවෙස්වලට මඳක් නොදුරින් අධික ලෙස මත්පැනට ඇබ්බැහි වූ පෙදරේරුවෙකු සිටියේය. ඔහුගේ බේබදුකම නිසා බිරිඳ දරු මල්ලන්ද කැටුව මහගෙදරට ගොස් සිටි බැවින් ඔහු තම පැරණි නිවහනේ ජීවත් වූයේ හුදකලාවේය. ඒ වනවිට මැදිවියද ඉක්මවා සිටි ඔහු එක් රාත්‍රියක තම පාලු නිවහනට සුරූපී තරුණියක රැගෙනවිත් තිබිණි.

පසුද පහන් වනවිට ඒ පුවතින් මුළු ගමම ගිනි ගත්තද ඉන්පසු තරුණිය එහිම නතර වූ බැවින් ඒ පුවතේ උණුසුම කෙමෙන් පහවී යන්නට විය. පසුව ගම්වාසීහු ඒ තරුණිය අර පෙදරේරුවාගේ බිරිඳ වශයෙන් පිළිගෙන ඇය හා සුහදතාවයක් පවත්වන්නට තරම් කාරුණික වූහ. පසුව දැනගන්නට ලැබුණේ ඇය කන්ද උඩරට තරුණියක බවය. එම පෙදරේරුවා තම ගම්මානයේ පෙදරේරු වැඩට පැමිණ සිටියදී ඔහු සමඟ සාමාන්‍ය දැන හැඳුනුම්කමක් ඇතිකරගත් බවත්, පසුව ඔහුගේ වයස, තරාතිරම ආදී කිසිත් නොතකා ඒ දැන හැඳුනුම්කම ආදරයකට පෙරලුණු බවත් ඒ තරුණිය අපේ ගමේ ජීවත් වූ සම වයසේ තරුණියන් හා කියා තිබිණි.

ඒ සම්බන්ධයට දෙමාපියන් දැඩි සේ විරුද්ධ වූ නිසා ඔහු සමඟ රහසේ පලා ආ බව කී තරුණිය ඒ හිතුවක්කාර ක්‍රියාව මහත් අනුවණකමකැයි පසුව සිතුණු බවද පවසා ඇත. ඊට බොහෝවිට හේතු වූයේ කැන්දගෙන ආ මුල් දින දෙක තුළ **'උපාසක බළල්'** චරිතයක් රඟපෑ ඒ පෙදරේරුවා පසුව යළි සුපුරුදු බේබදු චර්යාවට යොමු වීමය.

ඒ අතරේ අලුත් මනාලියගේ අගයද අඩු වී සුළු කරුණකදී වුව ඇයට පහරදීම ඔහු පුරුද්දක් කරගෙන තිබිණි.

ඔය අතරේ මේ තරුණිය සම්බන්ධයෙන් මුලු ගමම මවිත කරන සිදුවීමක් අසන්නට ලැබිණි. එනම් රාත්‍රී කාලයේ පැමිණෙන කිසිවෙකු ඇගේ පිට ප්‍රදේශය සූරා දමා යන බවය. මෙය බොහෝවිට ඇගේ සැමියා පෙදරේරු වැඩ සඳහා දුරබැහැර ගොස් සිටියදී සිදුවූ අතර මුලදී බොහෝදෙනෙකු සැක කළේ මෙය ඇගේ තරුණ බව හා රූමත් බව මුල්කොට ඇයට අතවර කරනු රිසින් පැමිණි සල්ලාලයෙකුගේ ක්‍රියාවක් බවය. එහෙත් තමන් රාත්‍රියේ නිවසේ ඉදිරිපස සහ පිටුපස දෙරගුළු දමා වසා සිටින අතරේ පිටස්තරයෙකුට නිවසට ඇතුළු වීමට කිසිඳු ඉඩක් නොමැති බව ඇය ගම්මුන් හමුවේ සහතික වූවාය. ඒ කෙසේ හෝ හැට්ටයෙන් නිරාවරණය වූ ඇත් දළ පැහැයෙන් යුතු ඇගේ පිට පෙදෙසේ කටු ඉපලක ස්වරූපයෙන් රන් පැහැයෙන් සිත්තම් වී තිබූ සීරීම් ලකුණු මට හොඳින් මතකය. පසුව මෙය කිසියම් අමනුෂ්‍ය දෝෂයක් යැයි සැක කළ ගම්මු එය දුරලීම පිණිස ඇයට ගුප්ත සෙත් ශාන්තියක් කිරීම පිණිස මිදෙල්ලවිට නම් යාබද ගමින් **'ඒබරන්'** නම් ප්‍රසිද්ධ කපු මහතා ගෙන්වා ගත්හ.

"ඕකා අමනුස්සයෙක්! ඕකට කියන්නේ පහුරුස්සා කියලා. පරුස්සා කියලත් කියනවා. හැබැයි ඕකට කරන්න පුළුවන් රෑට කාගේ හරි ළඟට ඇවිත් පුළුවන් තරම් පිට හූරන එක විතරයි. ඒත් ඉතින් දැන් උන්දැගේ සෙල්ලම් කම්මුතුයි." ඒ මොහොතේ එම පෙදරේරු නිවස වටා එක්රොක් වී සිටි තිහ, හළිහක් වන ගම්මුන්ට ඇසෙන සේ ඒබරන් කපු මහතා කීය. ඔහු කී ලෙසින්ම අපේ ගමේ බේබදු පෙදරේරුවා සමඟ දීග ආ කන්ද උඩරට සුරූපී තරුණියට ඉන්පසු පහුරුස්සාගෙන් කිසිඳු අතවරයක් සිදුවූ බවක් මට මතක නැත.

> **ඕකට කරන්න පුළුවන් රෑට කාගේ හරි ළඟට ඇවිත් පුළුවන් තරම් පිට හූරන එක විතරයි. ඒත් ඉතින් දැන් උන්දැගේ සෙල්ලම් කම්මුතුයි**

නමුදු ඊට පසුකලෙක හේවාහැට ප්‍රදේශයේ විහාරස්ථානයකදී එහි විහාරාධිපති හිමියන් හඳුන්වා දුන් අලුත විවාහ වූ තරුණයෙකු මා හා කියා සිටියේ තම බිරිඳ රාත්‍රී කාලයට නිවසින් පිටත **'එළිපහලියට'** ගොස් නැවත නිවසට පැමිණෙන විට පිටේ සීරීම් තුවාල දක්නට ලැබෙන බවය. නමුදු ඒ තරුණ බිරිඳ පිටස්තරයෙකු වන මා හමුවේ ඒ පිළිබඳව විස්තර කිරීමට ලැජ්ජා වූ බැවින් ඒ පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීමට මට අවකාශ නොලැබිණි. මේ අතර 2015 වසරේ ජූනි මාසයේ තඹුත්තේගම රාජපක්ෂ ගමේ ගැමියන් කීපදෙනෙකුම එක්වරම මෙම අත්දැකීමට මුහුණදුන් බව දැනගත් වහාම මම එහි ගොස් එම සිදුවීම් දාමය පිළිබඳවද තොරතුරු විමසා දැනගතිමි.

නමුදු මෙම පහුරුස්සා හෝ පරුස්සා යනු අදෘශ්‍යමාන යකෙක් නොව මිනිසුන්ගේ මානසික ගැටුම්වලම එක් දර්ශකයක් බව පසුකලෙක මා පැහැදිලි කරගතිමි. කිනම් හෝ හේතුවක් මත තම සිත තුළ පැළපදියම් වන අනාරක්ෂිත බව හමුවේ එය පිටුදැකීමට සමහරෙක් විවිධ උප විඥනගත ක්‍රියාවන්ට පෙළඹෙති. ඒ සඳහා මා කුඩා කාලයේ අත්දුටු පෙදරේරු බිරිඳ කදිම නිදසුනකි. දෙමාපියන් සමීපයේ සිටියදී ආරක්ෂිත වටපිටාවක ජීවත් වූ ඇය පෙදරේරුවා හා විවාහ වීමෙන් පසු පැහැදිලි අනාරක්ෂිත බවකට පත්වන්නට ඇත. විශේෂයෙන් ඔහුගේ අධික බීමත්කමත්, කායික මානසික තාඩන පීඩන හමුවේ ඇතිවන හුදකලාභාවයටත් පිළියම් වශයෙන් අන්‍යයන්ගේ අවධානය දිනාගැනීමේ උප විඥනගත ආශාවක් ඇය තුළ හටගෙන තිබේ. ඒ අනුව ඒ හැඟීම තීව්‍රව දැනුණු රාත්‍රි යාමයේදී පහුරුස්සා හෝ පරුස්සා ලෙස කටයුතු කරන ලද්දේ ඇගේම ඇඟිලිතුඩු බව මට වටහාගත හැකි වූයේ ඉන් බොහෝ කලකට පසුවය. අසාමාන්‍ය චර්යාවන් (Abnormal Behavior) වශයෙන් සැළකෙන මේවා ඇතැම් විට මානසික රෝග ලක්ෂණ වීමටද පුළුවන.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

පළවෙනිම දේ තමයි දවසට වතුර ලීටර දෙක්කවත් බොන එක. ඒ වගේම විටමින් A,B,C,D අඩංගු එළවලු පලතුරු වැඩිපුර කෑමට ගන්න ඕන.

තොල් පැලුණු කාන්තාවන් තනතුරින් ඉවතට!

මේක වික්ඩස් හත්සිය හැත්තෑ ගණන්වල එංගලන්තයේ සුදු නෝනලාට සිද්ධවෙච්ච අලකලංචියක්. ඒ දවස්වල ඉඳපු සුදු නෝනලා ලස්සනට ඉන්න හරි කැමැතිලු. ඉතින් ඒ නිසා නිතරම ඔවුන් හිටියේ තොල්පටවල් රතු පාටින් නැත්නම් රෝස පාටින් පාට කරගෙනලු.

රතු පාට තොල්වලට ආකර්ෂණය වුණත් තොල් ආලේපන ඉවත් කළාම පෙම්වතියගේ, බිරිඳගේ තොල් රතුපාට නැහැ, එක්කෝ වේළිලා, පැලිලා ගිහිල්ලා කියලා සුදු මහත්තුරු අතර කසුකුසුවක් ඇති වුණා. ඒක හරියට නංගි පෙන්නලා අක්කා දෙනවා වගේ වැඩක් කියලා තමයි ඒ අය කිව්වේ.

කසුකුසුවක් කිව්වට මේක එසේ මෙසේ එකක් නෙවෙයි. කොටින්ම කිව්වොත් මේ කතාව නතර වෙලා තියෙන්නෙ ඒ කාලේ බ්‍රිතාන්‍ය පාලනය කරපු සාමි මන්ත්‍රණ සභාවටත් ගිහින්. ඊටපස්සෙ සුදු මහත්තුරුන්ගේ දුක අහලා උණු වෙච්චි බ්‍රිතාන්‍ය රජය ඔවුන් වෙනුවෙන් හරි අමුතු නීතියක් සම්මත කරලා තියෙනවා.

තොල් ආලේපන ඉවත් කළාට පස්සේ තොල් පැලිලා, කළුවෙලා ගිහිල්ලා නම් රූපලාවන්‍ය රැවටීමකින් පුරුෂයන් විවාහ කරගැනීමේ වරද යටතේ ඒ විවාහය අවලංගු කරන්න පුළුවන් කියන එක තමා ඒ නීතිය.

ඔන්න ඉතින් ඉබ්බා දියේ දැම්මම ඇන්නෑවේ කියලා අර සුදු මහත්තුරුත් තමන්ගේ නෝනලා ටික හරි හරියට දික්කසාද කරන්න පටන් අරන්. හැබැයි ඉතින් නෝනලා ටිකත් වැඩේ අතඇරලා නෑ. ඒ අය කලේ දිගට හරහට දෙතොල්වලට එක එක රූපලාවන්‍ය සත්කාර කරපු එක. ඉතින් ඔහොම ටික කාලයක් යද්දි ඒ අයට ස්වභාවිකවම ලස්සන රෝස පාට දෙතොල් ලබාගන්න පුළුවන් වුණු නිසා බ්‍රිතාන්‍ය රටේ නීතියත් සුදු නෝනලා ඉස්සරහා පරාද වුණාලු.

එහෙ විතරක් නෙවේ වේළිලා, පැලිලා, කළු ගැහුණු දෙතොල් නිසා තොල් ආලේපන නැතිව ලෝකෙට මුණ දෙන්න අකැමැති නෝනලා මෙහෙත් ඕසෙට ඉන්නවා. ඔන්න එහෙම කෙනෙක්ට නම් මේ ලිපිය අනිවාර්යයෙන්ම වැදගත් වෙයි.

කාන්තා වතකමලේ ආකර්ශනීයම ස්ථානය දෙතොල් කියලා එංගලන්තයේ මැන්චෙස්ටර් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් කරපු සමීක්ෂණයකින් හෙළිවෙලා තියෙනවා. කාන්තා තොල්වල තියෙන පූර්ණත්වය සහ නැවුම්බව නිසා පුරුෂ පාර්ශවය මුලින්ම ආකර්ශනය වෙන්නේ කාන්තාවන්ගේ දෙතොල් යුගළට කියලා ප්‍රකට මනෝවිද්‍යාඥ සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ් එහෙමත් කියලා තියෙනවා. ඒ විතරක්ද? ඒ කාලේ ගොඩක් රටවල පුරුෂාධිපත්‍යයට එරෙහිව නැගී සිටි කාන්තා කැරලිවල සංකේතය වෙලා තියෙන්නෙත් **'රතු දෙතොල්.'**

මිනිස්සුන්ට දෙතොල් පිහිටන්නේ මුණේ ලස්සන වැඩි කරන්නම විතරක් නෙමෙයි. මුහුණේත්, මුඛයේත් සමබරතාවය රැකගන්නට වගේම වචන උච්චාරණය කරන්නත් තොල් වැදගත්.

හැබැයි පොඩි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. තොල්වලට සමේ අනිත් ස්ථානවලට වගේ ඝනකම් ආරක්ෂිත පටලයක් නැහැ. දෙතොල් කියන්නේ අපේ ශරීරයේ තියෙන සංවේදීම ස්ථානයක්. කොච්චර සංවේදීද කියලා කිව්වොත් අපේ ඇඟිලිතුඩුවලට වඩා 100 ගුණයක් විතර දෙතොල් සංවේදියි කියලා තමයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ.

තොල්වල තියෙන රුධිර නාල පවා පිහිටා තියෙන්නේ බාහිර සමට ගෑවෙන නොගෑවෙන දුරකින්ලු. තොල්පෙති රතු පාටට නැත්නම් රෝස පාටට පේන්නේ ඒ නිසයි.

හැබැයි කළු කෙනෙක්ගේ රුධිර නාලිකාත් කළු පැහැයක් ගන්න නිසා ඒ අයගේ දෙතොල් කළු වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඉතින් උපතින්ම දෙතොල් කළු කෙනෙක්ට වුණත් තොල් ලස්සනට තියාගන්න පුළුවන්. දීර්ඝ වෙලාවක් තද හිරුඑළියේ නැත්නම් අධික සීතල කාලගුණයක සිටියොත් තොල් වේළිලා පැලෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඒ වගේම දියවැඩියාව, තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත ගැටලු, විටමින් ඌණතා නිසා විතරක් නෙවේ ආමාශයේ රෝග නිසාත් සමහරුන්ගේ තොල් තදටම පැලෙනවා.

තොල් පැලෙන්න, අවලස්සන වෙන්න බලපාන තවත් ප්‍රධානම හේතුවක් තමයි හරියට වතුර බොන්නේ නැති එක. තොල්වල තෙල් ග්‍රන්ථි නැති නිසා බාහිරින් තොල්වලට තෙතමනය දෙන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා. එහෙම එකේ දවසට අවශ්‍ය කරන වතුර ටික හරියට බොන්නේ නැත්නම් තොල්වලට කාගේ සරණක්ද? ඊටපස්සේ වෙන්නේ ඉතින් දෙතොල්වල පටල බිඳිලා සියුම් ඉරිතැලීම් ඇතිවෙන එක. ඔය ඉරිතැලීම් සියුම් වුණාට මේකත් එක්ක අපේ දෙතොලට ඇතිවෙන අවලස්සනයි, වේදනාවයි නම් සියුම් නැහැ.

පරණ පොත්වල තියෙන විදියට නම් 'තොල් සැපීම' කියන්නේ කාන්තා සුසැට මායම්වලින් එකක්ලු. කාවහර වශී කරගන්න ඒ ක්‍රමේ හරියනවද කියලා කියන්න නම් අපි දන්නේ නැහැ. හැබැයි නිතරම තොල් සැපීමේ අහිති ප්‍රතිඵලය විදියටත් තොල් වියළෙන්න පුළුවන්. 18 වෙනි සියවසේදී යුරෝපය ඇතුළු ගොඩක් රටවල මායාකාරියන් කියලා සැකකරන කාන්තාවන්ව හොයලා ඝාතනය කළාලුනේ. මේකට කිව්වේ 'මායාකාරී දඩයම' කියලා. ඉතින් කළු වෙච්චි, පැලිච්චි තොල් තිබුණු කාන්තාවන් මායාකාරියන් විදියට නම් කරලා ඝාතනය කරලා තියෙනවා.

18 වෙනි සියවසේදී යුරෝපය ඇතුළු ගොඩක් රටවල මායාකාරියන් කියලා සැකකරන කාන්තාවන්ව හොයලා ඝාතනය කළාලුනේ. මේකට කිව්වේ 'මායාකාරී දඩයම' කියලා. ඉතින් කළු වෙච්චි, පැලිච්චි තොල් තිබුණු කාන්තාවන් මායාකාරියන් විදියට නම් කරලා ඝාතනය කරලා තියෙනවා

දැන් කාලේ එහෙම දේවල් වෙන්නේ නැති වුණත් තොල් කැත වෙලා නම් අනිත් අය ඉස්සරහා ඔයා අපහසුතාවයට පත්වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දෙතොල් හැඩට තියාගන්න උදව් වෙන සත්කාර ටිකක් ගැන දැන් අපි කතා කරමු.

පළවෙනිම දේ තමයි දවසට වතුර ලීටර දෙක්කවත් බොන එක. ඒ වගේම විටමින් A,B,C,D අඩංගු එළවලු පලතුරු වැඩිපුර කෑමට ගන්න අමතක කරන්නත් එපා.

මුහුණෙත් මැරුණු සම ඉවත් කරනවා වගේම දෙතොල්වලත් මැරුණු සම ඉවත් කරන්න ඕනේ. සියුම් සීනි, මී පැණි, ජොජෝබා තෙල් එකට මිශ්‍ර කරලා විනාඩි දෙකක් විතර දෙතොල් ස්ක්‍රබ් කරන්න ඔයාට පුළුවන්.

හැමදම දත් මදිද්දි අත තද නොකර සියුම්වට දෙතොල් මදින එකත් දෙතොලේ මැරුණු සම ඉවත් කරන්න හොඳ ක්‍රමයක්.

සතියකට පාරක් ඔලිව් තෙල්, මී පැණි, ග්‍රීන් ටී එකට මිශ්‍ර කරලා දෙතොල්වල ආලේප කරන්න.

ඒ වගේම හැමදම රෑට නින්දට යනකොට ෂියා බටර්, ආමන්ඩ් තෙල්, එඬරු තෙල්, සුපිරිසිදු පොලතෙල් ඔය කිව්ව ඒවයින් එකක් දෙතොලේ ආලේප කරන්න පුළුවන් නම් දෙතොල්වල තෙතමනය රැකගන්න ලේසියි.

ඉස්සර ගැමි කාන්තාවන් නාදළු වන් දෙතොල් ලබාගත්තේ එළකිරි උතුරනකොට උඩට එන යොදය කොටස දෙතොල්වල ආලේප කරලලු. මේක ඉතින් අදටත් ගැළපෙන තොල් සත්කාරයක්.

ඒ වගේම තෝර කොළ යුෂ අඹරා ආලේප කිරීමෙන් තොල්වල පැහැය වැඩි කරන්න පුළුවන්.

රතු රෝස පෙති ගිතෙලෙන් අඹරා ආලේප කරන එකත් හොඳ සත්කාරයක්.

වයසින් වැඩෙනකොට තොල් තුනී වෙන්න, හැකිළෙන්න බලන එක සාමාන්‍යයි. හැබැයි දෙතොල්වල හයිලුරොනික් ඇසිඩ් අඩංගු ලිප් බාම් එකක් ආලේප කරන්න පුළුවන් නම් මේ තත්ත්වය ටිකක් පාලනය කරගන්න පුළුවන්.

තදටම අවපැහැවුණු නැත්නම් පැලුණු දෙතොල් තියෙන කෙනෙක් නම් Retinol, Kojic Acid, AHA කියන මේ සංයෝගවලින් එකක් හරි අඩංගු ලිප් බාම් එකක් භාවිතා කරලා ඒ තත්ත්වය පාලනය කරගන්න පුළුවන්.

තොල් කළුවෙලා, පැළිලා නැති කෙනෙක්ට වුණත් මේ දේවල් භාවිතා කරන්න බැරි නැහැ. ඉතින් ඔය සත්කාර ටික හරියටම කරනවා නම් මුහුණ නොකියන දේ දෙතොලින් කියලා ඕනම කෙනෙක්ගේ ආකර්ෂනය දිනාගන්න අමාරුවෙන එකක් නැහැ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දැන්වීමකි

දිනපතා 1ක්

සෞඛ්‍යමත් සිහින් සිරුරක් ඉහළ ප්‍රතිශක්තිකරණයක්

100% ක් ස්වභාවික 'සැන්ගු ෆැට් බර්නර්' (Sangsu fat burner) ඖෂධීය තේ පානය ලොව ප්‍රචලිත මේද දහනය සඳහා ම නිපද වූ නිෂ්පාදනයකි. අතුරු ආබාධ රහිත ස්වභාවිකවම සිරුරේ ඇති අමතර මේදය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකින් දියකර හරියි. මෙහි කිසිදු කෘත්‍රිම රාසායනික ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවේ.

මෙහි පවතින ශාඛා සාරවල අඩංගු පොලිෆොනොල් හා ඇන්ටි ඔක්සිඩන්ට් සිරුර තුළ ක්‍රියාත්මක වී සෑම මේද සෛලයක් වටාම ක්‍රියාකාරී වී ශරිරය උත්තේජනය කොට අමතර මේදය දවාලයි. තවද වෙළඳපොළේ ඇති මේද දහන පානවල පවතින විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය මෙහි අඩංගු නොවේ. එබැවින් සමට ද හානියක් සිදු නොවේ. ඔබ දන්නා පරිදි වෙළඳපොළේ පවතින නොයෙකුත් මේ ද දහන නිෂ්පාදන නිසා ඔබේ සම කළු පැහැ ගැන් වී සම දුර්වර්ණ වෙනවා. නමුත් සැන්ග්සු ෆැට් බර්නර් හි ස්වභාවික ශාඛ සාර පමණක් අඩංගු බැවින් සමට කිසිදු හානියක් සිදු නොවේ. තවද මෙහි අඩංගු ප්‍රබල ඇන්ටිඔක්සිඩන්ට් මගින් සිරුරේ පවතින ශරිරයට හානි කරන ස සෛල හා අපද්‍රව්‍ය විනාශ කරයි. ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහළ දමයි.

රෝගකාරක සෛල සමග සටන් කිරීමට සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය රැකවරණය ලබා දෙයි. දිනපතා Sangsu Fat Burner බීමෙන් ඇන්ටි ඔක්සිඩන්ට් සිරුරට උරා ලේ මගින් ගමන් කරයි. සිරුර පුරාම ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහළ දමයි.

තවද සම මතුපිට පවතින මේදය කරා මෙම මේද දහන තේ පානය ඉතා වේගවත්ව ක්‍රියාකාරී වී මේදය දහනය කරයි. එමගින් අධික මේදය මගින් හට ගන්නා කුරුලෑ, ලප කැළැල් හා කුඩා බිබිලි හට ගැනීම වැළැකේ. මේදය දහනය වූ පසු සෛල මගින් විටමින් සහ ඛනිජ ද්‍රව්‍ය සම මතුපිට පහසුවෙන් ලගා වී ඔබගේ සම නිරෝගීමත් කර පැහැපත් සමක් සහ නිරෝගීභාවය ලබා දේ.

නිරෝගිතමත් සිහින් සිරුරකට පහසුම මග Fat Burner

Sangsu

අද වන විට බහුලව පවතින බෝ නොවන රෝග වන කොලෙස්ටරෝල්, අධික තරබාරුව, සිරුර එල්ලා වැටීම, උදරය නෙරීම පහසුවෙන් සහ අතුරු ආබාධ රහිතව සුව කර ගැනීමට දිනපතා අවම වශයෙන්, දිනකට එක් වරක් හෝ පානය කිරීමට පුරුදු වන්න. අධික ලෙස බත් හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආශ්‍රිත ආහාර ලබා ගැනීම අපගේ දෛනික ආහාර පුරුද්දයි. මෙමගින් ඇතිවන අතුරු ආබාධ වන්නේ අමතර මේදය තැන්පත් වීමයි. එබැවින් ඔබ ආහාර ගැනීමෙන් පැය භාගයකට පසු මෙම සැන්ගු ෆැට් බර්නර් තේ කෝප්පයක් ලබා ගැනීමට පුරුදු වන්න.

තවද වෙළඳපොළේ අනුකරණ ඇති බැවින් 'සැන්සු ෆැට් බර්නර්' නමින්ම පැකට්ටුව බලා මිළදී ගන්න. සියළුම සුපිරි වෙළඳසැල්වලින් සැන්සු ෆැට් බර්නර් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකිය. ■

Dr.Ganga Srimali Rajapaksha
B.A.M.S. (University of Kelaniya)

හිරගෙදර අය කිව්වෙ ගිය ආත්මෙ මගේ පුතා
හාමුදුරු කෙනෙක් වෙන්න ඇති කියලා

අවසන් කොටස් කිහිපය....

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

මෙතෙක් කතාව

ලෝජිනීගේ උපන්ගම කොටි සංවිධානයේ යුද මර්මස්ථානයක් වූ මුලතිව් මුල්ලියවලෙයි 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 සඟවා ඔහු සමග විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද හමුදා 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 හමුදා 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 ගැබ්ගත්තා පමණි. පසුව ඇය ආරක්ෂක අංශවල රැකවරණය මැද්දේ ඒ දරුවා සුවසේ බිහි කළාය.

ලෝජිනී

අද එතැන් සිට....

"ගාල්ල හිරගෙදර තිබුණේ අමුතුම පරිසරයක්. පොලිසියේ ඉඳපු පරිසරයට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්. කොහොම වුණත් ඒ පරිසරයේ ජීවත්වෙන්න මමත් පුරුදු වුණා" යැයි පවසමින් ලෝජිනී සිරගෙදර ජීවිතය විස්තර කළාය.

"අපි ගිය ගමන් එතැන ලියාපදිංචි කරලා අපිව දැම්මෙ කාන්තා අංශයට. එතැන ඉඳපු ඔක්කොම වගේ සිංහල අය. එයාලට දෙමළ වචනයක්වත් බැහැ. ඒත් ඒ වෙද්දි මට සිංහල සාමාන්‍යයෙන් ගලපගෙන කතා කරන්න පුළුවන්. මට ලැබුණු සිරමැදිරියේ ලොකු ඉඩක් නැහැ. තවත් කට්ටිය ඉන්නවා. දරුවත් එක්ක කොහොමද ඉන්නෙ කියලා හිතුණා. දරුවත් තියාගෙන වටපිට බැලුවා.

හිරගෙදර වුණත් හරිම හොඳ සිංහල අය හමුවුණා

'අතන පාට් ලීඩර් ඉන්නවා, එයාට කියන්න තැනක් දෙන්න කියලා.' ගෑනු කෙනෙක් දිහාට අත් දික්කරලා එතැන ඉඳපු කෙනෙක් කීවා. එයා දිහා බැලුවට මට හරියට කියන්න තේරෙන්නෙ නැහැ. කොහොමහරි ඉන්න තැනක් ලැබුණා. එතැන ක්‍රියාත්මක වුණේ වෙනම කාලසටහනක්. උදේට අපේ කූඩු විවෘත කරලා සේරම එළියට දානවා. ඊටපස්සේ තියෙන්නෙ තමන්ගෙ පෞද්ගලික වැඩකටයුතු කරගෙන ඉන්න. සමහර වෙලාවලට එතැන වැඩපළ කරන්නත් ලැබෙනවා. හවස 6.00ට පෙරෙට්ටුව කියලා අපිව ගණන් කරලා ආපහු ඇතුළට දානවා."

ලෝජිනී ඒ වනවිට බන්ධනාගාරගත වී සිටියේ සැකකාරියක් ලෙසයි. එමෙන්ම ඇය දේශපාලන සිරකාරිනියක් ලෙසද සැළකිනි. සැකකාරියන්ට හා දේශපාලන සිරකාරියන්ට, අධිකරණයෙන් දඬුවම් නියම වූ සිරකරුවන්ට සාපේක්ෂව යම් යම් සහන ලැබී තිබිණි. විශේෂයෙන්ම ඔවුන්ට බර වැඩ කිරීමට සිදුවන්නේ නැත. ලෝජිනී දේශපාලන සිරකාරියක් මෙන්ම දරුවෙකු සිටි මවකද වූ බැවින් ඇය එහි වැඩපළ කළේ නැත.

"මම එතැන වැඩපළ කරන්නෙ නැති එක එතැන ඉඳපු අනිත් අයට ප්‍රශ්නයක් වුණා. ඒ වගේම දරුවට කිරි දෙන්න සැරින් සැරේ වතුර ඉල්ලන එකත්, ඒ වගේම මට උණුවතුර ලැබෙන එකත් සමහර අයට ප්‍රශ්නයක් වුණා. එතැන හිටියා දයානි කියලා සිරකාරියක්. මගේ මතකයේ හැටියට එයා මත්ද්‍රව්‍ය චෝදනාවකට වැරදිකාරිය වෙලා දඬුවම් නියම වුණ කෙනෙක්. එයා මට නිතරම බැණ්නා 'කොටි නිකම් සැප විඳිනවා, අපි වැඩ කරන්න ඕන' කියලා. එතැන රජකාරි කරපු බන්ධනාගාර නිලධාරිනියකුත් මට නිතරම බණිනවා. වැඩ කරන්නෙ නැති එකටත් බණිනවා. බැරිම තැන දවසක් මමයි සෙල්වියි එතැන ඉඳපු ලොකු සර්ට විස්තරය කීවා. පස්සෙ ලොකු සර් බන්ධනාගාර නිලධාරිනියට එන්න කියලා පැහැදිලි කළා, 'මෙයාලගෙන් වැඩ ගන්න එපා, ලෝජිනී කියන්නෙ දරුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක්, ඒ නිසා උදව් කරන්න' කියලා. එදායින් පස්සේ ඒ බන්ධනාගාර නිලධාරිනිය මට බණින එක නැවතුණා. ධම්මිකා කියලා නිලධාරිනියක් හිටියා, එයත් මට හොඳට උදව් කළා. පස්සේ පස්සේ මට මුලදි බැණපු දයානිත් හිතවත් වුණා. එහෙමම මමත් එතැන සාමාන්‍ය සිරකාරියක්ම වුණා.

පස්සේ පස්සේ මට මුලදි බැණපු දයානිත් හිතවත් වුණා

හිරගෙදර අමුත්තන් බලන එකට කියන්නෙ Visit (විසිට්) එක කියලා. මගේ පවුලේ අය ඈත ඉන්න නිසා එයාලා එන්නෙ සති දෙකකට විතර සැරයක්. එතැන ඉඳපු ගොඩක් අය ගාල්ල අවට අය නිසා සමහර අයට දවස ගානේ විසිට් තිබුණා. එතකොට ගෙවල්වලින් එක එක කෑම වර්ග එහෙම අරගෙන එනවා. එහෙම ගෙනාවම මටත් ඒ කෑම දෙනවා. මගේ විසිට් එකේදි මට ලැබෙන කෑමත් මම එයාලට දෙනවා. එතැන අපි අතර වෙනම සංස්කෘතියක් ගොඩනැගිලා තිබුණේ."

'සිරකරුවෝද මනුෂ්‍යයෝය'

යනුවෙන් පොදු අදහසක් ඇත. ඒ නිසාම සිරගෙවල් තුළද සිරකරුවන්ගේ මානුෂීය අයිතීන් සුරැකීම සඳහා අවුරුදු සිරිත්, ආගමික චාරිත්‍ර ආදිය සිදුකරති. ගාල්ල බන්ධනාගාරයේ සිටි වැඩි පිරිසක් බෞද්ධයන් බැවින් වැඩියෙන් එම ස්ථානයේ සිදුකෙරුණේ බෞද්ධ වැඩසටහන්ය. ලෝජිනී හින්දුය. ආගමික කටයුතු විස්තර කළ ඇය.

"අපි 2-3ක් විතර හින්දු නිසා හින්දු ආගමික වැඩසටහන් තිබුණෙ නැහැ. නමුත් අපේ ආගම අදහන්න අපට අවස්ථාව සලසලා දීලා තිබුණා. හිරගෙදර හැම පෝයටම බණ වගේම විශේෂ දවස්වල පිරිත් වැඩසටහන් පවත්වනවා. ඒ දේවල්වලට කට්ටිය ගොඩක් උනන්දුවෙන් සහභාගි වෙනවා. මට මතකයි මගේ පුතාට මාස 11දි සාමාන්‍යයෙන් නැගිටලා ඇවිදින කාලයේ බණ පිරිත් එහෙම අහගෙන ඉන්න හරිම කැමතියි. එයා ඉස්සරහටම ගිහින් වාඩිවෙලා වැඳගෙන අහගෙන ඉන්නවා. එතකොට එතැන ඉඳපු ගොඩත් අය කීවේ පුතා ගිය ආත්මෙ හාමුදුරු කෙනෙක් වෙලා ඉන්න ඇති කියලා. ඒ වගේම පුතාට පොඩි කාලයේ දෙමළ භාෂාව බැහැ. එයා කතා කළේ සිංහල භාෂාව. ඒ නිසා කාලයක් යද්දි පුතාට බන්ධනාගාරයේ ඉඳපු හැමෝම ආදරය කළා. මම වැඩක් කරනවානම් සිරගත වෙලා ඉඳපු සිංහල අය තමයි පුතාව බලාගත්තෙ.

තව විශේෂ දෙයක් කියන්න ඕන. හැම බන්ධනාගාරයකම වගේ ගාල්ල බන්ධනාගාරයෙත් රෝහලක් තිබුණා. එතැන බෙහෙත් දෙන්න නුවන් කියලා සර් කෙනෙක් හිටියා. එයාගෙ පුතයි මගේ පුතයි ඉපදිලා තියෙන්නෙ එකම දවසේ. ඒ නිසා නුවන් සර් මගේ පුතාටත් ආදරය කළා. එයාගෙ පුතාගෙ උපන්දිනය දවසට ඇඳුම් දෙකක් අරගෙන ඉස්සරවෙලාම මගේ පුතාට ඇඳුමක් දීලා ඊටපස්සෙ තමයි නුවන් සර්ගෙ පුතාට ඇඳුම් අරගෙන යන්නෙ. හිරගෙදර වුණත් හරිම හොඳ සිංහල අය හමුවුණා." ලෝජිනී කියන්නීය.

මේ සියල්ල අතර මාස කීපයකට වරක් රැඳවුම් නියෝග ලබාගැනීම සඳහා ලෝජිනීව අධිකරණයට රැගෙන යන්නීය.

"මාස කීපයකට සැරයක් අපිව නිල්පාට ගාපු බන්ධනාගාර බස් රථයට නග්ගලා අධිකරණයට අරගෙන යනවා. ඒ දවසට එක පැත්තකින් කැමතියි. මොකද එළිමහන් පරිසරය දකින්නෙ ඒ වගේ දවසකනේ. අනිත් සිරකාරියනුත් ඒ ගමනට බොහොම කැමතියි. මේ ගමන එක්කරගෙන යද්දි අපි එක්කම පිරිමි රැඳවියොත් එක්කරගෙන යනවා. කාන්තාවන් භාරව කාන්තා රැඳවියන් හිටියත් පිරිමි අයට ගානක් නැහැ. එක එක දේවල් කියලා එයාලගෙ හැඟීම් පිට කරනවා. සිංහලෙන් කියන දේවල් නොතේරුණත් ඒ කියන්නෙ හොඳ දේවල් නෙමෙයි කියලා මට තේරුම් ගන්න අමාරු නැහැ.

මාව අත්අඩංගුවට අරගෙන අවුරුදු දෙකහමාරක් දන්නෙම නැතිව ගෙවිලා ගියා. 2012 ජනවාරි මාසයේදි නැවත අපට සියලු දේවල් අරගෙන යන්න සූදානම් වෙන්න කීවේ නිදහස ගැන අපේ හිත්වල බලාපොරොත්තු ඇතිවෙන විදියට. අපිත් කඩිමුඩියේ තිබුණ ඇඳුම් පැළඳුම් සූදානම් කරගත්තා."

සනත් ප්‍රියන්ත

ඒයි හෙමින් විනෝද වෙයල්ලා....

මහ අසික්කිත සද්දයක් ඇහෙන්නේ

ආර්මේනියානු යුවතියන්ට මධුසමය එපා කරවන නෑයින්ගේ කතාව

"මා දැනසිටියා මංගල දිනයේදී අනෙක් මනාලියන්ට මෙන් මටත් සියලුම ඇඳුම් ගලවා නිරුවත් වීමට සිදුවන බව. එය පුදුම වීමට කාරණයක් නොවෙයි. නමුත් ආදරය සම්බන්ධව කිසිම අත්දැකීමක් මා ඒ වනතෙක් අත්විඳ තිබුණේ නැහැ."

ඒ වනවිට 27 හැවිරිදි වියේ පසුවූ අසර්බයිජාන කාන්තාවක වන එල්මිරා ප්‍රකාශ කරන්නේ සිය මංගල දින රාත්‍රියේ මුහුණ දුන් අප්‍රසන්න සිදුවීම සිහියට නගා ගනිමිනි. විශ්වවිද්‍යාල උපාධියක් ලබා භාෂා පරිවර්තකවරියක ලෙස කටයුතු කළ ඇයගේ සැමියා කුඩා කල සිට දන්නා අසල්වාසී තරුණයෙකු විය. එහෙත් ඇය එම විවාහයට කැමති වූයේ තමාගේ විශේෂ කැමැත්තක් නිසා නොව සිය මව සතුටු කිරීම පිණිසය.

"මගේ සොහොයුරන් කීවේ ඔහු නූගතෙකු වුවත් හොඳ මිනිසෙකු බවයි. මගේ මවගේ අදහසට පිටින් යාමට මට හැකියාවක් තිබුණේ නැහැ. මා විවාහය කල්දමනවිට ඔවුන් සැක කළේ මා කන්‍යාවියක නොවන නිසා එසේ කරන බවයි."

> **පෙම්වතුන් වී සිටියත් විවාහ වනතෙක් ලිංගිකව එක්වීමට අප අදහස් කළේ නැහැ. ඒ අනවශ්‍ය කටකතා පැතිරීයාම වළක්වන්නටයි**

එල්මිරාගේ සැමියා ඇයට කිසි ලෙසකින්වත් ගැළපෙන පුද්ගලයෙකු නොවීය. ඇගේ හැඟීම් පිළිබඳ අබමල් රේණුවක තරම්වත් තැකීමක් නොකළ ඔහු ඇයව නිරුවත් කොට සයනය මත පෙරලාගත්තේ ආවේග වූ කපුවෙකු පරිද්දෙනි. ඒ අවස්ථාවේදී ඇගේ හිස ගිඩි ගිඩි ගාමින් ඇඳ වියලේ වැදෙන්නට පටන් ගත්තේය.

"ඒයි හෙමින් විනෝද වෙයල්ලා, මහ අසික්කිත සද්දයක් ඇහෙන්නේ."

ඒ කටහඬ ආවේ මංගල යුවළගේ අල්ලපු කාමරයේ සිටි ඇගේ දුර ඥාති ගැහැනියකගෙනි. ඇයට අමතරව ඒ තුළ එල්මිරාගේ මව, සැමියාගේ මව හා තවත් වැඩිහිටි ගැහැනු දෙදෙනෙක් සිටියහ. එල්මිරාට දැනුණේ තමා ඔවුන් ඉදිරිපිටම පිරිමියෙකු හා හැසිරෙන බවය. ඔවුන් පස්දෙනා හුස්ම ගන්නා හඬ පවා ඇයට ඇසුනි.

සිය කාර්යය නිමා කරගත් නව මනාලයා ගොරවමින් නිදන්නට වූ අතර රාත්‍රියේ ඉතිරි කාලය එල්මිරා ගෙවා දැමුවේ නිදිවර්ජිතව කඳුළු සලමිනි. වෙහෙසින් හා ලැජ්ජාවෙන් මිරිකී සිටි ඇය වේදනාවෙන් යුතුව කල්පනා කළේ විවාහ ජීවිතය යනු කොතරම් දරුණු දඬුවමක්ද කියාය.

මංගල දිනයේ සිදුවීම් එතෙකින් නිමාවන්නේ නැත. පසුදින උදෑසනම ඇයට සිය මංගල යහනට එලා තිබූ සුදු ඇතිරිල්ල ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සිදුවෙයි. දෙපසේම ඥාතීන් හා අසල්වාසීන් ඊට එක්වන අතර එහි රුධිරය ගෑවී නොතිබීම යනු මනාලිය කෙතරම් අවංක හා පිරිසිදු යුවතියක වුවද ඇගේ විවාහය කෙළවර වන බවය. තවදුරටත් ඇයට සැමියා සමඟ දීග කන්නට අවසරයක් නැත. එපමණක් නොවේ වෙනත් විවාහයකටද ඇයට අවස්ථාවක් නැත්තේ ඔවුන්ගේ සමාජය තුළ ඇය අසුබ ගැහැනියක ලෙස සැළකෙන බැවිනි. සිය මව්පියන්ගේ සෙවණේද කොන්කළ ගැහැනියක ලෙස වාසය කරන්නට ඇයට සිදුවෙයි.

අපේ රටේද මීට කාලයකට පෙර මෙම සුදු ඇතිරිල්ලේ චාරිත්‍රය තදින් පිළිගත් නමුත් දැන් එය ක්‍රමයෙන් තුරන් වෙමින් පවතී. එහෙත් අසර්බයිජානය, ආර්මේනියාව, ජෝර්ජියාව ඇතුළු කොකේසියන් කලාපය ආශ්‍රිත රටවල් ගණනාවකම ජනතාවගේ ඉහළ පිළිගැනීමක් තවමත් ඊට තිබේ. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයට අනුව ලෝකයේ රටවල් 20ක පමණ මීට සමාන අමානුෂික විවාහ සිරිත් පවතී.

උතුරු අසර්බයිජානයේ නිගාර්ගේ කතාව එල්මිරාගේ කතාවට වඩා තරමක් වෙනස් එකකි.

"මගේ මංගල රාත්‍රිය දවසේ එකෙක් දෙන්නෙක් නෙවෙයි, මුළු ගමම අපේ අල්ලපු කාමරයේ රැඳී සිටියා. මුළු රැය පුරාම අපට ඇසුනේ ඔවුන් පුටු එහා මෙහා කරන, තේ පානය කරන, මුමුණන හඬවල්. මටවත් මගේ සැමියාටවත් මධුසමය ගත කරන්න සිත එකඟ කරගැනීමේ හැකියාවක් තිබුණේ නැහැ. පසුද එළි වූ ගමන්ම ඔවුන් කාමරයට ආවේ ඇඳ ඇතිරිල්ල පරීක්ෂා කර බැලීමටයි."

> **මගේ මංගල රාත්‍රිය දවසේ එකෙක් දෙන්නෙක් නෙවෙයි, මුළු ගමම අපේ අල්ලපු කාමරයේ රැඳී සිටියා. මුළු රැය පුරාම අපට ඇසුනේ ඔවුන් පුටු එහා මෙහා කරන, තේ පානය කරන, මුමුණන හඬවල්**

විවාහ වනවිට 18 හැවිරිදි වියේ පසුවූ නිගාර් දැන් තිස් ගණන්වල පසුවන දික්කසාද ගැහැනියකි.

ආර්මේනියාවේ සිරිත් අසර්බයිජානයට මඳක් සමාන නමුත් එහිදී මනාලියගේ කන්‍යාභාවය ඔප්පු වුවහොත් ඇගේ නිවසට රතු ඇපල් කූඩයක් යවන සිරිතක් ඇත. අනතුරුව එය පෙන්වා සිය දියණියගේ පිරිසිදුකම ඥාතීන්ට හා අසල්වාසීන්ට පෙන්වීම සඳහා ඇගේ දෙමව්පියෝ තේ පැන් සංග්‍රහයක් පවත්වයි.

මේ ප්‍රදේශවල බොහෝ තරුණියන් අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ වනවිටම විවාහ කරදීමට ඔවුන්ගේ වැඩිහිටියන් කටයුතු කරයි. ඔවුන්ට විශේෂ ඉගෙනීමක් ලබාදීමට හෝ රැකියාවකට යොමු කිරීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය නැත. නමුත් **'රතු ඇපල් චාරිත්‍රයෙන්'** අසමත් වුවහොත් එම තරුණියන්ට දෙවියන්ගේ පිහිටය. බොහෝ දෙමව්පියන් ඔවුන්ව සිය නිවසටද නැවත කැඳවාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරති.

"මට මගේ සැමියාව මුණගැසුනේ සාදයකදී. ඒ වනවිට අපට අවුරුදු විස්ස ලැබුවා පමණයි."

යෙරිවන්හි වැසියකු වන 35 හැවිරිදි ආනි ප්‍රකාශ කරන්නීය.

"අපි දෙදෙනාම උසස් අධ්‍යාපනය ලබා සිටියේ. පෙම්වතුන් වී සිටියත් විවාහ වනතෙක් ලිංගිකව එක්වීමට අප අදහස් කළේ නැහැ. ඒ අනවශ්‍ය කටකතා පැතිරීයාම වළක්වන්නටයි."

කෙසේ වුවත් විවාහයට පසුද උදයේ ඇය තේ පානය කරමින් සිටියදී සැමියාගේ මව, මිත්තණිය හා තවත් වැඩිහිටි ගැහැනුන් කිහිපදෙනෙකු ඇගේ පිරිසිදුභාවය ගැන සාකච්ඡාවක යෙදුනි.

වාසනාවකට මෙන් බොහෝ මනාලියන්ගේ මෙන් ආනිගේ කතාව දුක්බර එකක් වූයේ නැත. ඒ හේතුවෙන් දැන් ඇය සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කරයි.

මානසික වෛද්‍යවරියක වන හෙලාස් ගොරීනාට අනුව සමහර කාන්තාවන් විසින් මධුසමය රාත්‍රියේ අමිහිරි සිද්ධි ඉක්මනින්ම අමතක කරන අතර සමහරුන්ට එය වසර ගණනාවක් පුරා බලපාන මානසික වදයකි. විවාහයෙන් මාස හයකට පසු සැමියා මියගිය එල්විරා අයත් වන්නේ මෙම දෙවැනි ගොඩටය.

"ඒ මාස හය පුරාම මුල් දවසේ සිදුවීම මට වද දුන්නා. ඔහු මියගිය පසු විවාහ වීමට නැතිනම් සම්බන්ධයක් ඇති කරගැනීමට අවශ්‍ය වුණත් මට බාධා කළේ ඒ මානසික ගැටලුවයි."

දැන් ඇය අවුරුදු දහයක පුතෙකු සිටින මවකි. ස්ත්‍රී සිරුර ක්‍රියාකරන ආකාරය පිළිබඳව විටින් විට ඇය ඔහුට කියාදෙයි.

"මා ඔහුට උගන්වනවා මනුෂ්‍යයෙකු විදියට හැසිරෙන හැටි ගැන. මට දියණියක සිටියා නම් ඇයට උගන්වනවා මා අතින් සිදුවූ ආකාරයේ වැරදි නොවන්නට. සැමියාව මා මුල් කාලයේ වටහාගත්තා නම් ඔහුත් සමඟ මීට වඩා හොඳින් මට ඉන්නට ඉඩ තිබුණා."

සමහර පවුල්වල තත්ත්වය මීටත් වඩා වෙනස්ය. මංගල යුවළගේ කාමරය මුරකරන ඥාති හිතවතුන් මැදියම් රැය වනවිටත් මනාලියගේ පිරිසිදුකමේ තත්ත්වය දැනගන්නට නොහැකි වුවහොත් ඒ මොහොතේම ඇයව වෛද්‍යවරයෙකු කරා රැගෙන යන්නට පෙළඹෙති. වෛද්‍ය ගොරීනා ප්‍රකාශ කරන්නේ කාන්තාවකගේ පෞද්ගලික ජීවිතයට එසේ ඇඟිලි ගැසීම සාපරාධී බලහත්කාරකමක් බවය. එමගින් සිදුවන මානසික පීඩාව ඇයගේ ජීවිතයට දීර්ඝකාලීනව බලපායි. කෙසේ නමුත් දැන් මෙම ගොරහැඬි මංගල සිරිත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තුනී වී යාමට පටන්ගෙන ඇත.

"අලුත් පරම්පරාව මෙම සිරිත් නොසළකා හැරීමට පටන්ගෙන තිබෙනවා. දිළිඳු පවුල්වල අය පවා දැන් නිවසේ විවාහ උත්සවය ගැනීම වෙනුවට උත්සව ශාලා සහ හෝටල් තෝරාගැනීමට පෙළඹී සිටිනවා."

ජෝර්ජියාවේ බොහෝ සමාජ හා මානව අයිතිවාසිකම් ක්‍රියාකාරීන් ප්‍රකාශ කරන ආකාරයට එහි ඇඳ ඇතිරිල්ල පරීක්ෂා කිරීමේ සිරිත බොහෝසෙයින් අභාවයට ගොස් ඇත.

එසේ වුවත් උතුරු කොකේසියන් කලාපයේ සමහර ග්‍රාමීය පෙදෙස්වල තරුණියන් තවමත් විවාහ දිනයට මුහුණදෙන්නේ බිත්තර සිය ගණනක් තැම්බීමට තරම් බියෙන් ගැහෙන හදවතකිනි. ඔවුන්ගේ සමාජය සිය හණමිටි අදහස් ඉවත්කොට මානුෂික කෝණයකින් තරුණියන් දෙස බලන්නට හුරුවන තුරු මෙම දරුණු ඉරණම ඔවුන් පසුපස හඹා එනු ඇත.

වසන්ත විජේරත්න

ඈ වසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

54 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 සිටි 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 සේපාලිකාත්, 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 එළවලු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරි වුණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය 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 සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්ද්‍රයේ සිකුරුගේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල යෝජනා දෙකක් පැමිණ තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය චතුමිණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමන් දේවාලය වන්දවන්නට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිට ලංකාවට පැමිණ සිටි චතුමිණී දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

කොච්චරකල් පිටරට හිටියත්

ඔයාලව අමතක වෙන්නෙ නෑ

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සමඟ ඉඳගෙන සිටි රුවැත්තිය නැන්දම්මාත් මාමණ්ඩියගේත් දියණිය චතුමිණී බවට වැටහෙන්නට මේනකට ටික වෙලාවක් ගියේය. ඒ චතුමිණී කියා හඳුනාගනිද්දී ඔහුගේ හිත අමුතු සතුටකින් පිරී ගියේය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සිටියේ දුරකතනය කන තබාගෙන නිසා මේනක විසිත්ත කාමරයේ මැදට ගියේය. ලොකු පුතු පැමිණෙනු දුටුවත් පොඩි පුතු සමඟින් දුරකතනයේ සිටින නිසා සෙනෙහෙලතා මැණිකේට එය මේනක හා කතා කරන්නට නොහැකි අවස්ථාවක් විය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇමතුම ගන්නා විට තේනුක සිටියේ කොළඹින් පිටය. ඔහු සැබැවින්ම සිටියේ අංජනා සමඟ රත්නපුරේ වුවත් ඉන්නා තැනක් නොකිව්වේය. ඒ ඊළඟට අම්මා තවත් ප්‍රශ්නයක් ඇසුවොත් දෙන්නට උත්තරයක් ඒ වනවිට සූදානම් කරගෙන නොතිබූ නිසාය. ඔවුන් රත්නපුරේ ආවේ අංජනාට විභාගයට පෙර මහ සමන් දේවාලයට යන්නට ඕන බව කී නිසාය.

"සාප්පුව වහලද එතකොට...?"

"නෑ අම්මා පුරුදුවෙන්නත් එක්ක මං වින්දන එක්ක කමල් තියලා සාප්පුව ඇරලා ආවේ."

"ඔයා නැතුව එයාලා වැඩේ කරයිද? කෝටි දෙක තුනක බඩු එහෙම දාලා යන එක අවදානම් නැද්ද?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇසුවේ එක්වර හිතට දැණුනු දෙයයි.

"වින්දන ආවේ සාප්පුව පටන් ගන්න. එයා වැඩ ටික ඔක්කෝම අල්ලගෙන ඉන්නේ. කවදාවත් බොරුවක් වංචාවක් නෑ. කමලුත් ඒ වගේ. අනික සීසීටීවීත් තියෙනවනේ. පුරුදුවෙන්නත් එක්ක කරන්න කියලා තමා දාලා ආවේ."

"කල්පනාවෙන්... පුතා හවස ගෙදර ඉන්නවනේ...?"

"ඇයි අම්මා...?"

උත්තරයක් දෙන්නට පෙර ඔහු ඒ වෙනුවට ප්‍රශ්නයක් ඇහුවේය.

"මාමයි නැන්දම්මයි ආවා. ඔයා බලන්න එන්න ඕන කියන්නේ..."

පුතුගේ හැටි දන්නා නිසා සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇඟ බේරාගන්නත් එක්ක එසේ කීවාය. තේනුකගේ හිතට අමුත්තක් දැනුණේය. ඒ නිසා උත්තර දුන්නේ කල්පනාකාරීවය.

> අප්පච්චි කරන දේශපාලනයක් කරගත්තුදෙන්. දරුවො ඕවට ගිහින් නැතිවෙන්න ඕන නෑනේ

"ඇයි හදිස්සියේ?"

"හදිස්සිමත් නෙවෙයි. ඔයාව ගොඩ කාලෙකින් දැක්කෙ නෑ කියන්නේ..."

"ආ එකද...?"

තේනුකගේ හිත කීවේ ඒ ආගමනයේ අම්මා කියන්නකට වඩා යම් දෙයක් ඇති බවයි. ඒ නිසා ඔහු හිතාමතාම බොරුවක් කීවේය.

"අද නම් මං ගෙදර එවෙන්නෙ නෑ අම්මේ. හෙටත් එද්දි ටිකක් රෑ වෙයි..."

තේනුකගෙ කතාවෙන් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත බිඳ වැටිණි.

"මාමට කියන්න මං ගෙවල් පැත්තෙ එන්නම් කියලා."

ඔහු කීවේය.

"මං පුතාට පස්සෙ කෝල් එකක් දෙන්නම්."

සෙනෙහෙලතා එතෙකින් ඇමතුම නැවතුවාය. ඇයගේ කතාව අගක් මුලක් නොතේරුණත් එතැන ගැටලුවක් ඇති බව චතුමිණීට තේරුම් ගියේය. ඒ නිසා ඇය නිහඬවම සිටියාය.

දුරකතන ඇමතුම අවසන් කළ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ මේනක දෙස බැලුවාය. ඔහු සහෝදරයා සමඟ ලොකු කතාවකය.

"නැන්දම්මෙ මොකද තේනුක අයියා කීවේ...?"

ඇමතුම අවසන් කළ සෙනෙහෙලතා මැණිකේගෙන් චතුමිණී රහසින් ඇසුවාය. ඇය චතුමිණීගේ හිස මතින් අත තබා ආදරණීය බැල්මක් හෙලුවාය.

"පුදුම කරවන්න කියලා නොකියා ආවම ඔහොම තමයි. එයා කොළඹින් පිට ගිහිල්ලා. අදත් නෑ. හෙටත් නෑ."

ඇයද රහසින්ම උත්තර දුන්නේ වැඩිහිටියන්ට වඩා මේනකට ඇසෙනු ඇතැයි සිතාය.

"අපරාදේ... කමක් නෑ. දවස් දෙක තුනක් ඉන්නවනේ..."

චතුමිණී එය ළතැවුලක් කර නොගත්තාය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දුරකතන ඇමතුමෙන් මිදුණු බව දුටු මේනක ඔවුන් දෙසට හැරුණාය.

"නංගි මාව මතක නෑ වගේ ඉන්නේ. මතකත් නැතුව ඇති නේද? ලංකාවට එන්නෙ නැතුව අවුරුදු කීයක් එහෙ හිටියද...?"

මේනකගේ කතා විලාශයට සෙනෙහෙලතා මැණිකේට පුදුමත් සිතුණි. එතරම් සංවර සන්සුන් කතාවක් ඇසුවේ කාලෙකිනි.

"නෑ අයියා... ඔයා ඉතින් අප්පච්චි එක්ක කතාවකනෙ හිටියෙ. ඒකයි. මං කොච්චරකල් පිටරට හිටියත් ඔයාලව එහෙම අමතක වෙන්නෙ නෑ..."

චතුමිණී එසේ කියා සුන්දර ලෙස හිනැහෙද්දී ඒ සිනාවට වශීව ගියා සේ මේනක ඇගේ මුහුණ දෙසම බලා සිටියේය. ඒ බැල්මේ විශේෂත්වයක් චතුමිණී නොදැක්කත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දුටුවාය.

> පුදුම කරවන්න කියලා නොකියා ආවම ඔහොම තමයි. එයා කොළඹින් පිට ගිහිල්ලා. අදත් නෑ. හෙටත් නෑ

"ඉලන්දරියට මං කිව්වෙ ඒ පැත්තෙ එන්න කියලා. මෙහෙ බොරුවට දේශපාලන වැඩයි බිස්නසුයි කර කර කාලෙ කනවට වඩා ඉඩකඩම්වල වැඩ කරා නම් ඔයිට වඩා ගොඩ යනවා..."

"ඒක හරි, අද ඒ ඉඩම්වල තියෙන්නෙ රත්තරන්. කෝපි, ගම්මිරිස්, කරාබු, එනසාල්, සාදික්කා කියන්නෙ සල්ලිනෙ. මං ඒකයි ලොකු පුතාට කිව්වෙ. අප්පච්චි කරන දේශපාලනයක් කරගත්තුදෙන්. දරුවො ඕවට ගිහින් නැතිවෙන්න ඕන නෑනේ."

මේනක වෙනදා එවන් කතාවක් විහිළුවට ගත්තද ඒ මොහොතේ බොහෝ ඉවසිලිවන්තව අසා සිටියේය.

"එහෙම වෙනවනම් මාත් කැමතියි මල්ලි. මේ ගොල්ලන්ට තේරෙන්නෙ නෑ. මිනිහෙක් විදිහට නිදහසේ ජීවත්වෙන්න ඕන නම් දේශපාලනෙන් ඈත් වෙන්න ඕන කියලා. පේන්නෙ නැද්ද දැන් මෙයාලගෙ අප්පච්චිට වෙලා තියෙන දේ... අඩුතරමේ නින්දවත් සැනසිල්ලෙ ලැබෙනවද?"

ඔවුන්ගේ කතාවේ නීරස බවක් චතුමිණීට දැනෙන්නට විය. ඇය ඒ කතාවට බාධාවක් නොවන්නට සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ළඟින් හෙමින් සැරේ නැගිට්ටාය. විසිත්ත කාමරයේ වම්පස වූ විසල් දෙරෙන් ඇය ගෙඋයනට පියමැන්නාය.

එතරම් ලොකු ගෙඋයනක් නොවූවත් එක බැල්මට එහි සුන්දරත්වය ඈ දෑසට හසුවුණේය. බට් අඹ ගස් දෙක නිසා පරිසරයේ වූයේ හොඳ සිසිලසකි. ගෙඋයනේ දකුණු පසට වන්නට හදවත හැඩයට සෑදූ පොකුණකි.

එහි නිල් මානෙල් මල් කීපයක් පිපී සුළඟේ වැනෙන අයුරු දෙස ඇය බලා සිටියාය. ඒ ආසන්නයේ වූ කොන්ක්‍රීට් බංකුව උඩ ඉඳගෙනම ඒ සුන්දරත්වය ඈ විඳගන්නට සිතුවා පමණි.

"මැණිකෙ පොකුණට පනින්නවත්ද?"

හඬ හුරු නැති නිසා චතුමිණී තිගැස්සුණාය. මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් පැමිණ ඇය ළඟම සිටගෙන සිටියේය.

ලබන සතියට...

මහත්තුරු නිවුණාම අවුළුවන්න වගේම ඇවිළුනාම නිවන්නත්

නෝනලාට පුළුවන් වෙන්න ඕනේ

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

මීට කලින් ලියපු එක ලිපියක මං ලිව්වා මගේ හැම දවසක්ම හරිම ලස්සනයි කියලා. ඒක කියවපු කාටහරි කෙනෙකුට එතකොට හිතෙන්න පුළුවන් හිත් රිදීම්, කඩාවැටීම්, ප්‍රතික්ෂේපවීම් මගේ ජීවිතේ ඇත්තෙම නැද්ද කියලා. ඇත්තටම ඒවා මගේ ජීවිතෙත් තියෙනවා. මොකද අනිත් අය එක්ක ගණුදෙනු කරනකොට හිත් රිදීම්, ප්‍රතික්ෂේපවීම් වෙන එක අපිට වළක්වන්න බෑ. ඒවා වෙනස් කරන්නත් බෑ. ඒත් මං ජීවිතේ දිහා බලන විදිය වෙනස් කරගත්තා. එහෙම වෙනස් විදියට බලද්දී මට පුළුවන් වුණා දවසේ වෙන හිත් රිත්රිදීම්, කඩාවැටීම්, ප්‍රතික්ෂේපවීම් දිහා පුළුල් මනසකින් බලන්න. වෙන විදියට ඒවට මූණ දීලා, දවස සුන්දර කරගන්න. මගේ හිත රිදිලා තියෙද්දිත් ඒ විදියට මගේ දවසක් සුන්දර කරගත්ත සිද්ධියක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ.

එදා දහම් ගෙදර ඉඳන් වැඩ කරපු දවසක්. එහෙම දවසකට දහම් එක්ක පොඩ්ඩක් එළියට ගිහින් පුංචි Coffee Shop එකක පාර පේන වීදුරු ජනේලයක් ළඟ ඉඳගෙන උණු උණු කෝපි එකක් බොන්න මං ආසයි.

එදත් මට එහෙම යන්න හිතුනා.

"එළියට ගිහින් එමුද?" කියලා දහම්ගෙන් ඇහුවේ ඒ ආසාව හිත යට තියාගෙන ගොඩක් ආදරෙන්.

"ගෙදර ඉන්නේ වැඩ කරන්න. ඇවිදින්න යන්න නෙවෙයි. මට වැඩ තියෙනවා. ඔයාට ඕන නම් ගිහින් එන්න" කියලා මං ආදරෙන් අහපු දේට දහම් උත්තර දුන්නේ මං හිතුවෙවත් නැති විදියට තරහෙන්.

ඇත්තටම ඉස්සර ඔහොම දෙයක් වුණොත් මගේ නහයෙන් ලාවට රිදිල්ලක් ඇවිත් ඒ රිදිල්ල ඇස්වලට ගිහින්, කඳුළු වෙලා ඇස්වලින් වැටිලා, මහා ඇඬිල්ලකින් ඉවර වෙනවා. ඒ ගමන්ම එකට එක කියාගෙනත් යනවා. තරහා අරන් කතා නොකර ඉන්නවා. ඒ තරහා දරුවෝ පිටින් යවනවා. නොසෑහෙන්න හිතලා දවස විතරක් නෙවෙයි මුළු සතියම අවුල් කරගන්නවා. හැබැයි ඒ ඉස්සර.

එදා මම හිතුවා ඇත්තනේ Work from home කියන්නේ හැමදාම **'Outing with Hashi'** නෙවෙයිනේ කියලා. එහෙම හිතන ගමන් මං නව නව හිටපු රෙදි ටිකත් නවලා ඉවර කරලා, අයාන් පුතාවත් ඇඟ සෝදලා ලෑස්ති කළා.

"අයියේ ඔයා අයාන්ව ගිහින් school bus එකට දනවද? මං එක්කන් යන්නද?" කියලා ඊගාවට ඇහුවේ දහම් ඉන්නකොට කොහොමත් මං අයාන් එක්ක යන්න එන්නේ නෑ කියලා දන්න නිසා.

"මං එක්ක යන්නම්, අයාන්ව දාලා ඇවිත් අපි එළියට ගිහින් එමු" කියලා එයාම කිව්වා..

> **ප්‍රශ්නවලට හොඳම උත්තර ලැබෙන්නෙ නිවිලා ඉන්නකොට මිසක් ඇවිලිලා ඉන්නකොට නෙවෙයි**

ඉතින් අරක හිතේ තියාගෙන ඉඳලා මං කියන්න ගියේ නෑ **"නෑ ඕන නෑ මං තනියෙන් යන්නම්. ඔයාගේ වැඩක් කරගන්න"** කියලා. ඒ වෙනුවට මාත් **"හා, මං ඇඳුමක් දලා තියන්නම්"** කියලා කිව්වේ ලෝභ නැතුව හිනාවෙන ගමන්.

ඊටපස්සෙ අපි දෙන්න පයින්ම ගිහින්, මට ඕන දේවල් ටිකකුත් අරන්, කෝපි එකකුත් බීලා හිමින් ඇවිදන් ආවා. ඒක ජපානේ සරත් සෘතුවේ දවසක් නිසා අව්වයි රස්නෙයි ටිකක් වැඩියි. ඒත් මට ඒක දැනුණේ නැති තරමට සතුටුයි. ගෙදර ඇවිත් එයා ආසම විදියට කෑමවේලකුත් හැදුවා එයාගෙත් උදව් ඇතුවම. රෑ නිදියද්දී උදේ කේන්ති ගියපු එකට සමාව ඉල්ලුවේ නළලට උණුසුම් හාද්දකුත් දීලා. ඉතින් එදා මගේ දවස හොඳම හොඳයි.

එක්කෙනෙක් ඇවිලෙද්දී අනිත් කෙනා අනිවාර්යයෙන් නිවෙන්න ඕනේ. නිවෙන්න ඕනේ විතරක් නෙවෙයි ඇවිලුන කෙනාට නිවෙන්න කාලයක් දෙන්නත් ඕනේ.

අන්න ඒ පුංචිම පුංචි දේ තමයි මාත් කළේ. මාත් නොදන්න හේතුවකට ඇවිලුන දහම්ට නිවෙන්න කාලේ දුන්නා. හැබැයි අනිත් අතට මාත් ඇවිලුනා නම්, එදා දවස හොඳම දවස කරගන්න තිබ්බ ලස්සනම හේතුවක් අපිට මගහැරෙන්න තිබ්බා.

කේන්තියට වඩා නිවීම ජීවිතේ සුන්දර මොහොතවල් වැඩි කරනවා. සුන්දර මතක එකතු කරනවා. ඉතින් මට එදා එහෙම ලස්සන දවසක්.

ඔයත් නිවෙන්න, ඇවිලුන අයත් ඔයාගේ නිවිල්ලෙන් නිවන්න.

ජීවිතේ හැම දවසකම අනපේක්ෂිත හිත් රිදවීම්, කඩාගෙන වැටීම්, ප්‍රතික්ෂේපවීම් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා හිතට එන නොසන්සුන්කම, ආවේගය, දුක, උච්චම තැනට අරන් යන්නේ නැතුව නිවීසැනසිල්ලේ ඒකට නිවෙන්න දෙන්න.

ස්වාමිපුරුෂයාගෙන්, ප්‍රේමවන්තයාගෙන්, වැඩකරන තැන කෙනෙක්ගෙන්, ළඟම යාළුවෙක්ගෙන්, නෑදෑයෙක්ගෙන් වුණත් හිත් රිදවීම්, ප්‍රතික්ෂේපවීම් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවට පොඩි වෙලාවක් අරන් ඔයාව නිවාගන්න. ඊටපස්සෙ සැනසිල්ලේ හිතන්න. ප්‍රශ්නවලට හොඳම උත්තර ලැබෙන්නෙ නිවිලා ඉන්නකොට මිසක් ඇවිලිලා ඉන්නකොට නෙවෙයි. සමහරවිට කාලයක් යාවි. ඒත් හිත් රිදවීමක්, ප්‍රතික්ෂේපවීමක් වුණ මොහොතේ, ඔයා ආවේගශීලී නොවී ඔයාව නිවාගෙන හිටපු එකම ඔයාට සැනසිල්ලක් වේවි.

හැම දවසක්ම හොඳම දවසක් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අපි ඒ දවසට මූණදෙන විදිය එක්ක. ඒ දවස එක්ක ගණුදෙනු කරන විදිය එක්ක. එතකොට දවස උපරිමෙන් විඳින්න වගේම ආදරෙන් පුරවගන්නත් පුළුවන්.

කවුරුත් ඇවිත් අපේ දවස සතුටෙන් පුරවනකන් අපිට බලන් ඉන්න බෑ. එහෙම බලන් ඉන්නත් එපා. අපිම තමයි දවස සතුටෙන් පුරවගෙන ඒක හොඳම දවස බවට පත් කරගන්න ඕනේ. සතුට තියන්නේ අපි ගාව කියලා මං හැමවෙලේම කියන්නේ ඒකයි.

මුලින්ම පුංචි දේවල්වලින් සතුටු වෙන්න උත්සාහ කරන්න. ඒක හරිම ලේසියි. තියෙන දේයි හොඳම දේ කියලා හිතට ඒත්තු ගන්නන්න. ලොකු වෙනසක් ජීවිතේ වෙනවා ඔයාලටම දැනේවි. අත්වැරදීම් සහ මගහැරුණ දේවල් ගැන පසුතැවෙන එක වැඩක් නැති දෙයක් විදියට අවබෝධ කරගන්න. අද වැඩේ හෙටට කල් නොදා අදම කරලා, අදට වඩා හෙට හොඳ කරගන්න විශ්වාසය ඇති කරගන්න. හිත සැනසෙන වචනයක් එළියට දැම්මොත් මිසක් වචනෙකින්වත් කාගෙවත් හිතක් නොරිද්දවන්න පරිස්සම් වෙන්න. මේවා මහ ලොකු දේවල් නෙවෙයි හරිම සරල දේවල්. උත්සාහ කරලා බැලුවොත් ඕනම කෙනෙක්ට තේරේවි මං මේ කියන්නේ කරන්න අමාරු දේවල් නෙවෙයි කියලා.

මේ කිව්වේ මං ජීවිතේ තේරුම්ගත්ත පුංචි දේවල් ටිකක්. මගේ ජීවිතේ ගෙවෙන හැම දවසක්ම හොඳ වෙන්නෙ ඒකයි.

අපි හැමෝම ගාව, අපි වෙනුවෙන් අපිට හොයාගන්න දේවල් ගොඩක් තියෙනවා. තේරුම්ගන්න ගොඩක් දේවල් තියෙනවා. ඒවා හොයාගත්තොත් ඒ හැමදේකින්ම ලැබෙන්නේ හොඳම දේවල්. ඒ නිසා තවත් පහුනොවී ඒවා හොයාගන්න උත්සාහ කරන්න.

විශ්වාස කරන්න, එතකොට පුළුවන් ජීවිතේ හැම දවසක්ම හොඳම දවසක් කරගෙන සතුටු වෙන්න.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

පාඩම් අංක 05

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 කෘත්‍රිම වද මල් හදාගන්න හැටි අද බලමු.

වද මලක් හදලා කාටවත් වදයක් නොවී ජීවත් වෙමුද?

ස්වයං රැකියා

වද මල ඉන්දියාවෙන් හොයාගත්තු මලක්ලු. මේකත් ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයේ ඉඳලා තිබුණු මලක් කියලා තමයි පොත්වල සඳහන්. ඉංග්‍රීසියෙන් වද මලට කියන්නේ 'Hibiscus' කියලා. වික්ටෝරියානු යුගයේදී යම්කිසි පිරිමි කෙනෙක් තරුණියකට හිබිස්කස් මලක් තෑගි දෙන්නේ ඒ කාන්තාව බොහොම ලස්සනයි කියලා අඟවන්නලු. ඒ නිසා ඉතින් මේ මල තෑග්ගක් විදියට ලැබෙනවට බවලත් උදවිය හරි කැමතියිලු.

මේ වෙනකොට මැලේසියාවේ, දකුණු කොරියාවේ විතරක් නෙවේ හයිටි රාජ්‍යයේත් ජාතික පුෂ්පය විදිය හඳුන්වන්නේ වද මල.

ගණ දෙවියන්, දුර්ගා දේවිය සහ කාලි මෑණියන් වද මල්වලට බොහොම ප්‍රියයිලු. ඒ නිසා මේ කිව්ව දෙවිවරු වඳින්න ඉන්දියානුවන් අදටත් වද මල් භාවිතා කරනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි එකල හෙළ සෘෂිවරුන් පවා දේවාකර්ෂණය ලබාගන්න මේ මල භාවිතා කරලා තියෙනවා.

සූර්ය ශක්තිය යහමින් ගබඩා වෙන මලක් නිසා වද මලේ ඔසු බලය වැඩියි. ඒ නිසාම යුරෝපීය රටවල අය පවා හරි හරියට වද මල කුළුබඩුවක්, ඖෂධයක්, පානයක්, ආභරණයක් විදියට භාවිතා කරනවා.

හැබැයි ලංකාවේ තත්ත්වය ඊට වෙනස්. වද මල බුදුන් පුදට අකැප, මරණයට කැප අයට මාල දාන්න විතරක් හොඳ අසුබ මලක් කියලා තමයි සමහරු කියන්නේ.

අපි වද මල කිව්වට ලෝකයේ ගොඩක් රටවල අය මේ මල හඳුන්වන්නේ අහිංසකකමේ සංකේතය විදියට. ඉතින් කාටවත් වදයක් නැති වද මලක් හදලා, කාටත් වදයක් නොවී, ජීවත්වෙන්න පුළුවන් විදියක් තමයි ඔන්න අද කියන්න හදන්නේ.

කපුරෙදි මීටරයක්, කම්බි මීටර දෙක තුනක්, කතුරක්, කොළ පාට ගම්ටේප් රෝලක්, සවි ග්‍රෑම් පනහක් සහ රෙදි පාට කරන ඩයි ටිකක් සපයා ගන්න.

එක එක පාටින් වද මල් තියෙන නිසා මේකට ඔයා කැමති පාටක් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි මල් පෙත්තේ යටි කොටස පාට කරගන්න රතු පාට ඩයි ටිකකුත් අවශ්‍ය වෙනවා.

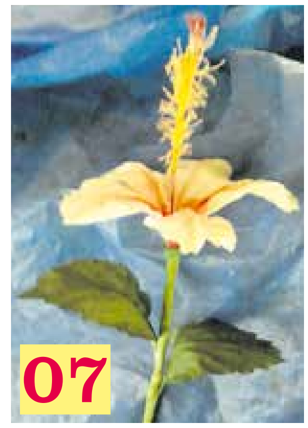
මුලින්ම සවි ටික රත් කරලා කපු රෙද්ද ඔබ්බවගෙන රෙද්ද කැඳ කරගන්න.

1 පියවර

වද මලක ප්‍රමාණයට හරියන විදියට පෙත්තේ මල් බ්ලොක් එක කපාගන්න.

2 පියවර

දැන් බ්ලොක් එක කපු රෙද්දේ තියලා එක මලකට පෙති පහක් කපාගන්න.



මේ එක වද මලක් රුපියල් 100-150කට විකුණගන්න පුළුවන්

3 පියවර

දැන් කපාගත්තු මල් පෙත්තේ යට කොටස රතු පාටිනුත් උඩ කොටස කැමති පාටකිනුත් පාට කරගන්න.

4 පියවර

දැන් පාට කරගත්තු මල් පෙත්ත ටිකක් පොඩි කරගන්න ඕනේ. ඊටපස්සේ රත් කළ කටුවක් හරි මල් ටූල් එකක් හරි අරගෙන රූපයේ පේන විදියට පෙත්ත හැඩ කරගන්න.

5 පියවර

දැන් කම්බියට සවිකොළ ඔතලා පෙත්තේ පිටුපසින් අලවගන්න.

6 පියවර

සුදු සවිකොළ අලවපු සිහින් කම්බි පහක් විතර එකට එකතු කරන්න. ඒකට යටට නූල් ටිකක් එහෙමත් අමුණලා මල් රේණුව හදාගන්න.

7 පියවර

දැන් රේණුව මැදට හදාගත්ත මල්පෙති ටික අමුණලා ගම්ටේප්වලින් නටුව ආවරණය කරන්න.

8 පියවර

පස්සේ රූපයේ පේන විදියට වද කොළයත් සකස් කරගන්නත් පුළුවන්.

මේ එක වද මලක් රුපියල් 100-150කට විකුණගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේ මල් පොකුරක් රුපියල් 300-400කට අලෙවි කරගන්න බැරි නැහැ. මේවා ජාතික ශිල්ප සභාවේ අලෙවි පොළවල් හරහා වගේම ලක්සැල හරහාත් අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ ගැන වැඩි විස්තර දැනගන් කැමති නම් ජාතික ශිල්ප සභාවේ 0112 17 73 36 කියන අංකයට කතා කරන්න.

වද මල සාදා නිමකිරීමෙන් පසු පෙනෙන අයුරු.

අත්කම් නිර්මාණ උපදේශිකා
ශ්‍රියානි පුෂ්පලතා
ජාතික ශිල්ප සභාව

නදීශා නිර්මාණී

ටික් ටොක් කිරි සමන් මලක් දැලේ දුගත් හැටි

ගෙදරින් පිටතට ගන්නේ සාදයකට රැගෙන යන බව කියමිනුයි

ලොකු අයියලා අක්කලා සමඟින් වන ඇයි හොඳයිය තම පුංචි දියණියගේ අනාගතයට අඳුරක් එක්කරනු ඇතැයි ඒ අම්මා තාත්තාටද නොදැනුණා නොවේ. ඒ ටික දිනක සිට තම දියණියගේ ගමන් බිමන් නිසාය. තමන් කථනාබාධිත වුවත් ඒ අම්මා තාත්තගේ හිතේ තම දියණියට වූ දරු සෙනෙහසේ අඩුවක් නොවුණි. එහෙත් ඔවුනට ඒ සෙනෙහස වචනයෙන් කියන්නට ඉඩ නොලැබුණේ උපතින්ම හඬ ඔවුන්ගෙන් දුරස්කොට තිබූ නිසාය.

මේ කියන දැරියට තවමත් වයස එකොළහකි. ජනවාරි පළමුවැනිදා රාත්‍රියේ ඇය දෙමාපියන්ට සාදයකට යනවා යැයි කියා නිවසින් පිටට යන්නේ අර ඉහත කී අයියා කෙනෙකුගේ ඉල්ලීමක් නිසාය. එහෙත් ඇය යන්නේ කොහිද, කා සමඟින්දැයි කියන්නට ඒ අහිංසක මව්පියන් දැනසිටියේ නැත.

"පහුවෙනිදා දහවල් වනතුරු දැරිය ගෙදර ආවේ නැති නිසා තමයි ඒ අම්මයි තාත්තයි තලංගම පොලිසියට එන්නේ. ඔවුන් පැමිණිල්ල දලා ගිහින් පැය කිහිපයකට පස්සේ ඇය ගෙදර ඇවිත් තියෙනවා. ඒ වෙලාවේ ඇයව පොලිසියට කැඳවලා ප්‍රශ්න කළා. ළමයගේ ප්‍රකාශවල වෙනසක් තිබුණා. ඇය යම් මත්ද්‍රව්‍යක් අරගෙන ඉන්නවද කියන සැකය පොලිසියට ඇතිවුණා. ඒ අනුව අපි දැරියව මුල්ලේරියාව රෝහලේ අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරි චන්න පෙරේරා මහතා වෙත යොමුකොට වාර්තාවක් ලබාගත්තා. එහිදී අන්තරායකර මත්ද්‍රව්‍ය ඇයගේ ශරීරගත වී ඇති බවට කරුණු හෙළිවුණා. ඇයව මුල්ලේරියාව රෝහලට ඇතුළත් කරලා කළ ඒ ප්‍රශ්න කිරීම්වලදී තොරතුරු රැසක් අනාවරණය කරගත්තා."

තලංගම පොලිසියේ ළමා හා කාන්තා කාර්යංශයේ ස්ථානාධිපතිනි ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂිකා එච්.එම්.අයි.සුභාෂිණී පැවසුවාය.

එහිදී දැරිය ලබාදුන් ප්‍රකාශ හමුවේ ටික්ටොක් සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ වීඩියෝ නිකුත් කරමින් සමාජ මාධ්‍යයේ අවධානය දිනාගත් රාජගිරිය ප්‍රදේශයේ පදිංචි 'ටික්ටොක් කිරි සමන්' හෙවත්, ඕෂධ නිලාන් නමැත්තෙකු ඇතුළු තරුණයින් කිහිපදෙනෙකු සැකපිට අත්අඩංගුවට ගෙන තිබුණි. මාස කිහිපයක් තිස්සේ සාදවලට රැගෙන යනවා යැයි කියමින්, මත්ද්‍රව්‍ය පොවා අදාළ දැරිය අතවරයට ලක්කොට ඇතැයි දැනගන්නේ ඒ කළ ප්‍රශ්න කිරීම් හමුවේය.

කොරෝනා සමයේ පාසල් නොගියෙන් මෙම දැරියටද පාඩම් වැඩ කරන්නට සිදුවූයේ ඔන්ලයින් ක්‍රමයටය. දැරියගේ මවට සිය ඥාතීන් සමඟ සංඥා භාෂාවෙන් කතා කරන්නට ඕනෑ වූ විට කතා කරන්නේ වට්ස්ඇප් මගිනි. දැරිය පාඩම් වැඩ කළේද මෙම දුරකතනය මගිනි. ඇයට ඒ අතරතුර අක්කා කෙනෙක් අඳුනාගන්නට ලැබුණේ වට්ස්ඇප් හරහාය. ලෝකය ගැන හයක් හතරක් නොදත් දැරිය බිලි බා ගත හැකි බව දැනුණ පසු මේ අක්කා දැරිය හා මිතුරුව, පසුව ඇයට මට්ටක්කුලිය ප්‍රදේශයේ තරුණයෙකු හඳුන්වා දී තිබේ. පසුව දැරියට හඳුනාගන්නට ලැබුණේ ටික් ටොක් කිරි සමන් ය.

මත්කුඩු පොවා කාලයක් දැරිය අතවරයට ලක්කරලා

දිනක් ටික්ටොක් කිරි සමන් පුංචි කෙල්ලට සාදයකට ආරාධනා කරන්නේය. රසවත් කෑම බීම ගැනද කියන්නේය. ඔවුන්ගේ කතාබහ පුංචි හිතට ගෙනාවේ සතුටකි. අම්මාටත් තාත්තාටත් නොකියා එන්නැයිද, ගේ ළඟින් ඇයව ගන්නට එන බවද කියද්දී දැරිය ඊට හා කියන්නේ ඉන්පසු විය හැකි කිසිවක බරක්පතළක් නොදැනුණාය. එදින කිසිවෙකුට නොදැනෙන්නට නිවසින් පිටතට එන්නේ රාත්‍රී දෙළහට පමණය. එදින ටික්ටොක් සමන් හා තවත් අයෙකු තමන් හා ලිංගිකව එක්වූ බවට දැරියගේ කට උත්තරයේ සඳහන්ව තිබේ. එදින ඇයව පාන්දර හතර පමණ වෙද්දී නිවසට හැරලවා තිබේ. දැරියගේ ජීවිතය එතැන් පටන් වෙනසකට ලක්වන්නේය.

දෙසැම්බර් මාසයේ දිනකද මේ අයුරින්ම දැරිය පෑලියගොඩ ප්‍රදේශයේ සාදයකට යන බව පවසා නිවසින් ගොස් තිබූ අතර, එහිදීද ටික් ටොක් කිරි සමන් හා තවත් අයෙකු දැරියට මත්ද්‍රව්‍ය පොවා තම සිතැඟි ඉටුකොට ගෙන තිබේ.

ජනවාරි පළමුවෙනිදා රාත්‍රියේදී දැරියට ගෙනාවේ එවන් අත්දැකීමක්මය. එදා කැළණිය ප්‍රදේශයේ තරුණයෙකු දෙහිවල සාදයකට තමන් රැගෙන ගිය බව ඇය කියන්නීය. එහෙත් එදින රෑ බෝ වූ නිසා දැරියව කැලණිය ප්‍රදේශයේ මිතුරෙකුගේ නිවසකට යළි ගෙන ගොස් ඇත. ඇය පසුදා වනතුරුත් ගෙදර නොපැමිණිහෙයින් දෙමාපියන් පොලිසියට පැමිණිලි කරන්නේ මේ අතරය.

එම පැමිණිල්ල නිසාවෙන්ම මලක් වන් දැරියකට සිදුවූ අකටයුත්තක තරම හෙළිකරගැනීමට අවස්ථාව සැලසුණත්, ජංගම දුරකතනය අතට ගත් දරුවන් කරන්නේ මොනවාද යන්න සොයා බැලීම දෙමාපියන් ඇතුළු වැඩිහිටියන් පැහැර නොහැරිය යුතුම දෙයකි.

මේ පිළිබඳව වැඩිදුර විමර්ශන තලංගම පොලිසියේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක දිනේෂ් අත්තරගම මහතාගේ උපදෙස් මත, කාන්තා කාර්යාංශයේ ස්ථානාධිපතිනි එච්.එම්.අයි. සුභාෂිණී මහත්මියගේ මෙහෙයවීම අනුව අපරාධ අංශයේ සහ කාන්තා කාර්යාංශයේ නිලධාරීන්ගේ මූලිකත්වයෙන් සිදුවේ.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

මූල්‍ය බැංකු ඇබෑර්තු
★බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා තනතුරු කිහිපයක බඳවා ගැනීම් ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් සිදුවේ.
★අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★වැටුප් සමග පුහුණුව.
★රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
වැටුප 35,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)
0702 231 694 | 0712 564 715
0774 024 155 | 0702 725 731
0705 244 099 | 0718 853 997

ප්‍රවීණ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරියකගේ මග පෙන්වීම යටතේ නුපුහුණු සත්කාරක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ.
අවු. 30 ට අඩු නැවති වැඩ කිරීමට කැමති ප්‍රියමනාප අය අමතන්න.
මාසික ආදායම ලක්ෂය ඉක්මවිය හැක.
සුව අරණ - වාද්දුව
038-22 83 024
077 16 70 297 / 075 90 92 250

ග්ලූකෝමා 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

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

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

වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා ස්ත්‍රී ඩිම්බ ප්‍රධානය කල හැකි මවක් සොයයි
▸▸ මහනුවර පදිංචි දරුවන් නොමැති විවාහක යුවළකට වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව කළල තැන්පත් කිරීමේ ක්‍රමයට (IVF) දරුවකු ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසු ඩිම්බ ප්‍රධානය කළ හැකි මවක් සොයයි.
▸▸ අවුරුදු 30 ට අඩු එක් දරුවෙක් හෝ සිටින මවක් විය යුතුයි. ඩිම්බ ලබා ගැනීමට ගත වන්නේ උපරිම විනාඩි 30 ක පමණ කාලයකි.
වටිනා මුදල් ත්‍යාගයක් පිරිනමමි. (රු.100000.00)
පුණ්‍ය කටයුත්තක් සේ පරිත්‍යාග කිරීමට කැමති අයත් කරුණාකර අමතන්න.
දුරකථන අංක : ඉන්දු මිය 071-3260797 | 077-0160091

පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද ?

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පවුලේ දියුණුවට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- 2022 / 2023 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රැකියා ලබාගනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ සමග සේන මහතා 037 22 48 828
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම
සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැට්වල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

careteker
— Guru Dewa Shanthi Services —
Post Code No ' 60181
Gurugalagoda "Molawatta"
Horombawa

භාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
හොරොම්බාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මනින් එසුවම්
0094 37 22 48828

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
බොරු නැත
කැරට් 20, 18,14, 09.
077 28 49 889

සැලෝන් ලස්සන
බ්‍රයිඩල් ආයතනයට පුහුණු කොණ්ඩා සැකසුම් හා මේකප් සඳහා අවු 18-30 අතර සේවිකාවන් අවශ්‍යයි.
(නවාතැන් පහසුකම් සහිතයි)
0715 786 563

මතුගම

නගර මධ්‍යයේ පිහිටි නිම් ඇඳුම් වෙළඳසැලකට සේවය සඳහා උගත් තරුණියක් අවශ්‍යයි.
බඳවා ගන්නියන් හට රජයේ අනුමත වේතන හා වෙනත් පහසුකම් සැලසේ.
077 791 7747 / 034 224 7160

කර්තෘ, 'ධරණී' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.
දුරකතන:
0115 200 900
ෆැක්ස් :
0112 673 451
ඊ මේල් :
dharanee.editor@liberty.lk
දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648
බෙදාහැරීම් :
0115 9 78987,
0115 886186
ෆැක්ස් :
0112 455134

ඔබත් කෙට්ටුද?

ස්ත්‍රී / පුරුෂ

ඔබගේ කෙට්ටුව නැතිකර පැහැපත් පිරිපුන් පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අපගේ ආකෂාකාරී ප්‍රතිකාර
පැමිණ හෝ තැපැල් මගින් ලබාගන්න
විමසීම් - 077 42 27 503
අධික තරබාරුව, පොතුකබර, අර්ශස්, දද කුෂ්ඨ, අකලට හිසකෙස් පැසීම, තට්ටය පැදීම, ආතරයිටීස් ඇතුළු සන්ධි රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර

දේශීය ඖෂධාලය
කොළඹ නුවර පාර, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ. (WK 7653)
(කොළඹ දෙසට යන බස් නැවතුම්පල අසල ඇති ෆාමසිය ලග)
(පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.00 දක්වා) පෝය, සිකුරාදා නිවාඩු

මල් බීජ
දේශීය කාළගුණයට හොඳින් ගැළපෙන හොඳින් මල් හටගන්නා නිරෝගී මල් බීජ අපෙන් .. අමතන්න
077 5413081

උකස් රත්තරං
ඔබ උකස් කළ ආයතනයට පැමිණ පවුමකට 125,000 ගෙවනු ලැබේ.
ඉතිරි මුදල ඔබ අතට
077 - 310 9112

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
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

* රැකියා ලබා ගැනීමට
* සියලු විභාග සඳහා
* නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට

*විවාහ පමා අයට
*හැරගිය 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**

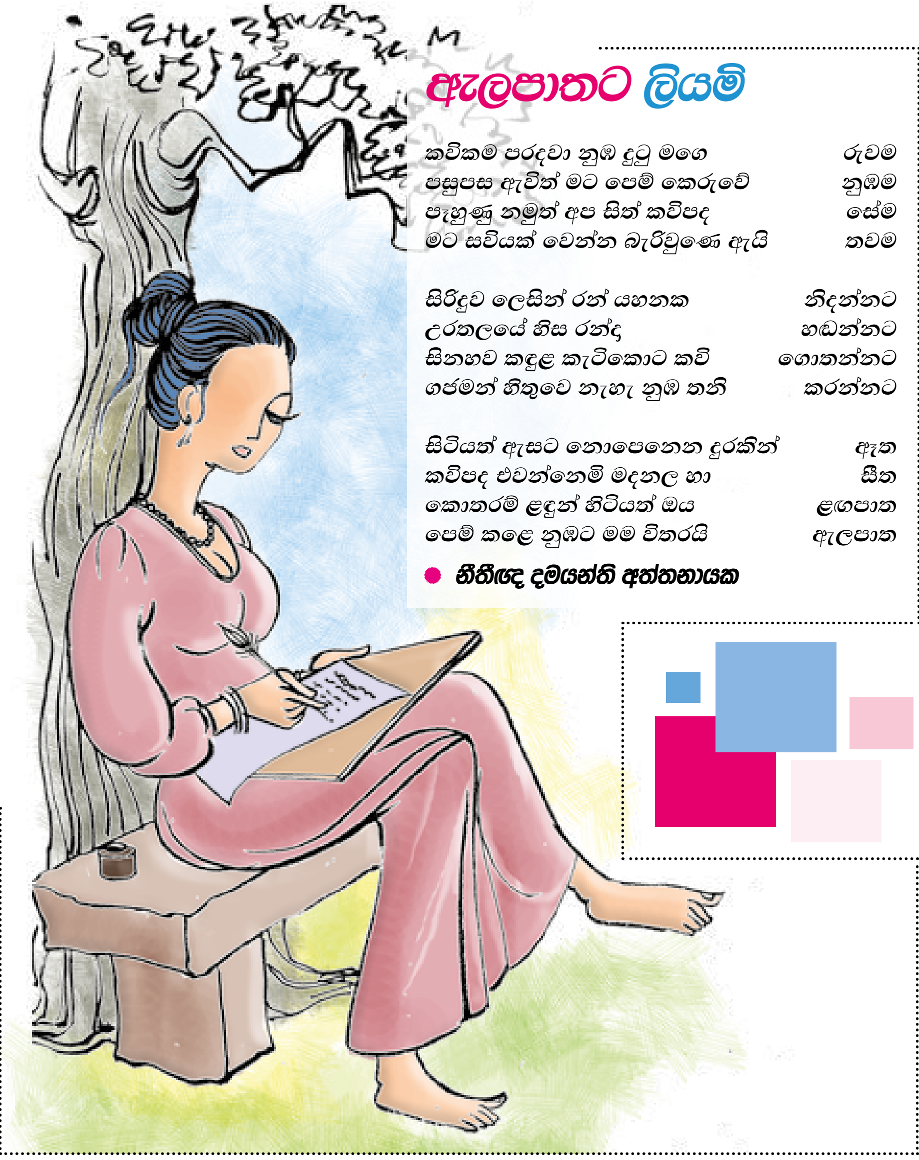
භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

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



ඇලපාතට ලියමි

කවිකම පරදවා නුඹ දුටු මගෙ   රුවම
පසුපස ඇවිත් මට පෙම් කෙරුවේ   නුඹම
පැහුණු නමුත් අප සිත් කවිපද   සේම
මට සවියක් වෙන්න බැරිවුණෙ ඇයි   තවම

සිරිදුව ලෙසින් රන් යහනක   නිදන්නට
උරතලයේ හිස රන්දා   හඬන්නට
සිනහව කඳුළ කැටිකොට කවි   ගොතන්නට
ගජමන් හිතුවෙ නැහැ නුඹ තනි   කරන්නට

සිටියත් ඇසට නොපෙනෙන දුරකින්   ඈත
කවිපද එවන්නෙමි මදනල හා   සීත
කොතරම් ළඳුන් හිටියත් ඔය   ළඟපාත
පෙම් කළෙ නුඹට මම විතරයි   ඇලපාත

● නීතීඥ දමයන්ති අත්තනායක

ඉඩෝර මල් වැස්ස

වැහි බිඳු එක දෙක බිම   වැටුණා
සුවඳින් අවටම නැවුම්   වුණා
මිහිකත සතුටින් උදම්   වුණා
අහසේ වැහිකළු නැග   තිබුණා

සීතල සුළඟින් ගත   සැලුණා
සතුටින් ගස්වැල්   සිනාසුණා
විහඟ කොවුල් නදෙ හඬ   නිවුණා
අහසින් ගොරවන හඬ   ඇසුණා

ගෙවිලිය සතුටින්   ඉපිලෙද්දී
ගව එළු කුකුළන් ගාලෙ   ඇදී
බල්ලන් බළලුන් මුළු   වෙද්දී
කිරි දරුවන් උණුසුමට   නිදී

ඇළදෙළ ගංගා ජලය   පිරී
බොරදිය මාවත යයි   පැතිරී
පිටාර ගැලුවත් අවට   සිරී
නිසලයි ජලකඳ යයි   ඉතිරී

මිණි රළ උතුරන ජල   පහරේ
පැද්දෙයි නැළවෙයි දිය   ගැඹරේ
බුබුළු බුබුළු පෙණකැටි   විසිරේ
කොක් හඬ ඇහෙනවා වෙල්   නියරේ

ඈතට ඇදෙනවා මේඝ   වලා
මෑතට පේනව සුනිල්   වලා
පරිසරයම කලළි   වැටිලා
ඉඩෝරයට මල් වැහි   වැහැලා

කළු පැහැ වැහිකුළු ඈතට   ඇදුණා
අහසින් රන්වන් වියනක්   මැවුණා
සොබාදහම සැනසී ගිම්   නිවුණා
මනුසත් දෙරණට ආසිරි   නැගුණා

● දම්මිකා එම්.විජේගුණවර්ධන
ඉ/බියන්විල

තුන්වෙනි සිල් පදේ කැඩුව උඹට

නිමිත්ත (ටික් ටොක් සමාජ මාධ්‍යයේ 'කිරි සමන්' නමින් පෙනී සිටි 22 හැවිරිදි තරුණයා විසින් එකළොස් හැවිරිදි දැරිය අපයෝජනය කළ වරදට 1/19 තෙක් බන්ධනාගාරගත කෙරේ)

අම්මා අප්පා උඹව හැදුවේ දරුකමට
ඉපදුණු උඹව දුටුවේ බුදු පුතෙකු ලෙස
හීන මැව්වේ කරන්න රජෙක් නුඹ
ඇයිද රැව්වේ මව්පියන්ගේ හීනයට

චෝදනා නොවෙයි පුතේ නගන්නේ
කැළැල් එපා දිවියට මනුසත් උපතේ
නැගණිය වගෙයි ඒ දරුවත් උඹගේ
තිරිසන් සතා යන නාමය ඇයි ඉම්බේ

පාතාලයෝ චණ්ඩියෝ වැඩ්ඩෝ සැවොම
දණ ගහනවා අවසන මරණය ළඟම
තුන්වෙනි සිල් පදේ කැඩුවට උඹ රහට
පව එනවාමයි උඹ පසු පස අත් නොහැර

කවුරුත් නැනේ කළොත් වැරදි අද උඹට
එල්ල වෙන්නේ සමාජයෙන් මුගුරු අද
වැරදි කරන උපාසක කපුටනුත් නැග
වේදිකාවේ උඹටම දිගු කරයි දෙස

වැරදි දුටුව තැන පුපුරන සැදැහත් මිනිසුන්
වැරදුණ පසු හංවඩු අපහස නොකරන්
වැරදෙන්නට මුල පුරනා දේ හොයපන්
දහමේ යදම් ලා සමාජේ දෙස් මකපන්

● තාරකා මධුරංගී
බණ්ඩාරවෙල

දෝණිගේ ඉරණම

එදා මල්වර වුණ දිනේමයි අම්මා තීරණෙ   ගන්නේ
මගේ දෑවැදි සොයා එන්නට වැලි කතරෙ   පිය ඔන්නේ
එයා එනතුරු අපට කීවා මහ ගෙදර වෙත   යන්නේ
අපේ පැල්පතෙ හිටියනම් අද දුවෙක් නුඹ හට   ඉන්නේ

කිරි අම්මටත් වාරු නැහැ දැන් ඔහෙ ඉන්නවට   ඉන්නේ
මාමා හිටියත් දෙනෙත් අඩ වී අව සිහියෙමයි   ඉන්නේ
පියා එනවා දෙගොඩ යාමේ ඔහුත් මත් වී   ඉන්නේ
සිදු වුණේ කිම අපේ පවුලට සිත සිතා මම   ඉන්නේ

දිනක් මාමා මතින් වියරුව මාව කෙලෙසුව   අම්මේ
නිමක් නොවෙනා ඔහුගෙ අතවර උහුලන්න බෑ   අම්මේ
ටිකෙන් ටික ඇඟ පතේ වෙනසක් දැනෙනවා දැන්   අම්මේ
පිටින් පෙනෙනා ලකුණු දැකලයි මැරුවෙ නරුමයා   අම්මේ

අප්පච්චි හිරගෙයි කූරු ගනිනව කොහොමදෝ   ඉවසන්නේ
රට්ටුන්ගේ කටකතා එමටයි ඉන්න නැහැ හිත   දෙන්නේ
හම්බු කළ දෑ මොටද අම්මේ ගඟට ඉනි කැපු   වැන්නේ
හදිසි කෝපය ඔප්පු කරලා පියා බේරා   ගන්නේ

දෝණි හිටියා හොඳටෝම ඇති අවසරයි   සමු ගන්න
කෑවෙ නියගල දෙළ දුකටමයි ඒක සත්තයි   ඔන්න
ගේන මංගල ඇඳුම අන්ද මගේ වත   සරසන්න
ආයෙ නොඑනා ගමන යනවා සමා අයදිමි   යන්න

● දිල්කි රොඩ්‍රිගෝ
ඉතාලිය

සාගරය සේ ආදරේ

සයුරු මානේ වෙරළ අභියස
මගේ සිතිවිලි පා වුණාවේ
මුහුදු ලිහිණින් පියා සලමින්
හදේ දුක් ගී අසපුවාවේ...
වෙරළ රිදවා වෙරළ හඬවා
සයුරු රළ ඇදිලා ගියාවේ
මහද රිදවා මහද හඬවා
ඔබත් මහදින් නික්මුණාවේ...

සිනා පිරූ ඒ රස අතීතය
කඳුළු නදියක වැළලුනාවේ
සොඳුරු හැඟුමන් මගේ හද තුළ
තවත් කුමටද? මියැදුනාවේ
දිලෙන දෙනෙතේ සොඳුරු පහසින්
මගේ දෙනයන අඳ වුණාවේ
තවත් කුමටද කඳුළු සිත්තම්
මගේ හද මල පරවුණාවේ

සයුර හැඬුවත් වෙරළෙ හැපෙමින්
වෙරළ තවමත් ගොළු වෙලානේ
සුසුම් සුළඟක් තදින් හැමුවත්
ඔබේ හදවත ගල් වෙලානේ
ඔබට පෙම්කළ තරම නොමදැන
ඔබත් අද මා තනිකළානේ
තවත් කුමකට සුපෙම් හැඟුමන්
මගේ දිවියම නැවතිලානේ

● එම්.නිසාම්
ත්‍රීවිල් පාක්
හම්බන්තොට

කුණාටුව

සැඩ සුළඟක් ලෙසින්
ඇය හමා විත් දුර සිටන්
සුනු විසුණු කළා මගෙ
පිරි සොඳුරු කැදැල්ලම
සතුටින් සෙනෙහසින්
නැත මුව සිනාවන්
හඬ නගා පෙරදි මෙන්
පෙර දෙඩූ ගිරව් මෙන්
වදන් දෙක තුනක් දැන්
මිමිණු ගී තනු රසින්
නෑසුණිය කාලෙකින්
යුගළ යහනේ නිදන්
හෙලන දිගු සුසුමකින්
ඇවිලුණත් මගේ ළය
මක් කරන්නද ඉතින්
ඇය ඔබව හැර ගොසින්
දරාගෙන රිදවුම්
කඳුළු මිරිකා හල නෙතින්
ඔබේ සෙවණේ ඉඳන්
ඉවසමි තවත් මං
තනිවෙන්න හැකි නමුත්
තනි කරන්නට නොහැකි
නමක් නොදන්නා
බැඳීමක් ඇති නිසාවෙන්

● පියුමි වීරසිංහ
කුරුණෑගල

අභිසාරිකාවකගේ අහිමි ප්‍රේමය

වීදියේ සැරිසරන සුවහසක්
ළඳුන් මැද
ඔබේ රුව දකින සඳ
මගේ සිත සසල වෙයි
ඔබේ බැල්ම මගේ හද
කිතිකවා පාරවයි
ඔබ අභිසරු ලියක් බව
දනිමි මම
එහෙත් මගේ සිතේ
නුඹට ඇති ආදරය
කෙලෙස මා පවසම්ද
නුඹ මගේ ගත වෙළී
පතන්නේ මසුරන්ය
හිඳින්නට නොහැකි මුත්
නුඹ ළඟින් හැමදම
පතමි මම මතු භවේ
සෙනෙහසින්
ළඟ ඉන්න

● රවින්ද්‍ර විජයතිලක
මොනරාගල

හැර යෑම

ජීවිතයේ පැතුම් මල්
පිපී ආ දවසේදී
නුඹ සමඟ අපි එදා
සිනාමල් වැපුරුවෙද
ඒ අපේ ලෝකයම
සුණුවිසුණු කොට
ඇයිද දුවේ
නික්ම ගියේ
සදහටම
මේ ලොවින්!

● කුලසිරි අමරසිංහ
පලාතොට

ආදර කෙනුලිට

පුළුන් වලාකුළු අතරින්
නුඹ ආවේ කුසට මගේ
මුළු සුරලොව පාළුයි දැන්
නුඹ අපි ළඟ නිසා දුවේ

ආදරයත් අරන් ඔයා
අපි ළඟ නැවතුන දවසේ
ලැබ ගන්නට වෙන කිසිවක්
අපි දෙන්නට නෑ මෙලොවේ

හුරතල් කට හැමතිස්සෙම
දඟ වැඩනම් එමට තියේ
නිවෙනවා අපෙ හැම දුකක්ම
ඇත්තයි මගෙ රත්තරනේ

● යසිතා නිමාලි වැලිගල්ලේ
පොතුහැර

ඔහුත් හඬනු ඇත දිනක

හදවතට පෙම් නොකළ
සියොළඟට පෙම් කළ
රාග ගිනි ළං කළ
ළඳකි ඔබ අද මාව කොන් කළ

මුවින් කී වදන්වල
සැකයක් නොවුණි පෙර කල
එනිසා මහද පෙම් කළ
වරදින් නෙත් හලයි කඳුළු වැල

හැරපියා මලින් මල
ඉගිලෙන්නටම ලොල් කළ
බඹරෙකිය මගෙ මල
විෂ හදක් ඇති සිය සිරුර තුළ

මගෙන් වෙන් වුණ කල
නව සිරුරකට පෙම් කළ
එම වරද වැටහෙන කල
ඔහුත් හලනු ඇත කඳුළු වැල

● අනුර විජේසෝම
දුනගහ

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