

ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2022 පෙබරවාරි 09 වන බදාදා

දෙවන කාණ්ඩය දසවන කලාපය මිල රු. 50 ශී

බලා කෙටු
ඵකකොතොගේ
නොගැලපෙන ගති
බඳින්න කලින්
අඳුනගන්නේ
කොතොමද?

මරණාසන්න වුණු
දරුවෙකුට
පණ දෙන
පැයක් දහ ගැසු
දොස්තර

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ඔම්කොන්
පොඩි
හෙම්බිරිසසාවක
විතරයි
කියන්නේ
අත්තද?

රූට මගොඩ
ගමන් ගිහින්
දවල්ට හිදන
පින්තවල
අලි පැංචා

මේරියන්ස් නායක
නලින් පෙරේරාගේ දියණිය
ස්වේතා මෙලී පෙරේරා

- ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන
- පසුකලය - ආනන්ද්‍රිලා හෝටලය කොළඹ

නිවසේ සිටින
කාන්තාවන්ට
ස්වයං රැකියාවක්
වෙළඳපොළක්
දෙකම මුහුණපවන

ධරණී
ස්වයං
රැකියා





මොඩරන් වුණු උඩරට මනාලී

'ධරණී' මනාලිය පිටුවෙන් අපි අද ඔබට සමීප කරන්නේ මොඩරන් කැන්ඩියන් මනාලියක්. මේ මනාලිය හැඩගන්වලා තියෙන්නේ පිලියන්දල Salon Senasha Academy හි ශාන්ත කොට්ටගොඩ විසින්.

"වාපා-පතින් මනාල යුවළට ඕනේ වුණේ තමන්ගේ මංගල දිනයේ උඩරට මනාලියක් ලෙසින් හැඩවෙන්න. ඒ නිසා අපි කතාබහ කරලා වාපාට ගැළපෙන විදියට මොඩරන් කැන්ඩියන් එකක් නිර්මාණය කළා.

මේ ඔසරය ගැන කියනවා නම් මෙය නිර්මාණය කරගන්න මම යොදාගත්තේ චෙක් ලේස් මැටීරියල් එකක්. ඒ වගේම පර්ල් සහ ස්ටෝන් මිශ්‍ර කරගෙන ඔසරයේ වර්ක් එක කළා.

වාපා කියන්නේ සුන්දර හැඩති යුවතියක් නිසා ඇයගේ හැඩය ඉස්මතු වන ආකාරයට ඔසරයේ ජැකට් එක නිර්මාණය කරගත්තා. අත් දෙක දිගට සහ පිටුපසට කර Deep කරක් විදියට තමා ජැකට් එක නිර්මාණය වුණේ.

මේකේ එක ගැන කතා කරනවා නම් ස්වභාවික පෙනුම

සහ උඩරට මනාලියකට උචිත වාම් සුන්දරත්වය වඩාත් ඉස්මතු වෙන විදියටයි වාපාව හැඩගැන්වීම් කළේ. ඒ වගේම අයි මේකේ එකක් සුන්දර වර්ණ ගැලපුමක් සහිතව යොදා ගත්තා

අත් දෙක දිගට සහ පිටුපසට කර Deep කරක් විදියට තමා ජැකට් එක නිර්මාණය වුණේ

අපි මෙතැනදී වාපාට භාවිතා කළේ අප විසින්ම නිර්මාණය කරනු ලැබූ ආහරණ කට්ටලයක්. කොණ්ඩිය වැසෙන සේ හෙඩ්ඩ්‍රස් එකක් භාවිතා කළා.

මල් කළඹ ගැන කියනවා නම් මනාලියගේ උසට ගැළපෙන ආකාරයට දිගට මල් කළඹක් තමයි අපි නිර්මාණය කරගත්තේ. ඇයගේ මනාලියත් සහ මල් කුමරියත්ගේ

ඇඳුම්වල වර්ණයටත් ගැළපෙන විදියට ඒ සඳහා රෝස සහ ඕකිබි මිශ්‍ර කරගත්තා.

මේ විදියට තමයි වාපා-පතින්ගේ මංගල දිනයේදී අපි වාපාව හැඩගැන්වීම් කළේ. ඒ වගේම මේ සොඳුරු දින ඡායාරූප ගැනීම සිදුකළේ Studio Fantasy හි මධුමාන උදයංග ධර්මාර්ගොඩ.



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී ශාන්ත කොට්ටගොඩ



ඡායාරූප - මධුමාන උදයංග ධර්මාර්ගොඩ

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිමානන්ද පුෂ්පකුමාර 0763113839

සම්පත් රන්දීරියෙන්

අත්තිකාරම් මුදල තවත් වැඩිකලා

දැන් රන් පවුමකට රු.

92,000/-

දැන් සම්පත් රන්දීරිය රන් ණය සේවාවෙන් රන් පවුමකට ඉහලම අත්තිකාරමක්, අඩුම පොලියකට.

සම්පත්



රන් ණය සේවය හදිස්සියට අසල්වැසියෙක්.

නිවසේ සිටම සම්පත් විශ්ව හරහා ඔබට පහසු වාරික වලින් ගෙවිය හැක.



සම්පත් බැංකුව

හෙට දින එළිය කරයි

*කොන්දේසි සහිතයි

0112 30 30 50

www.sampath.lk

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



ජීවිතේට වන විශේෂ දවස් කියන ඒවා ලේසියකට මගහරින කෙනෙක් නෙවෙයි මම. ඒ නිසා හැම විශේෂ දවසක්ම මම සමරනවා. මුලින් ලියපු ලිපිවලත් මං ඒ ගැන වෙනමම ලියලා ඇති. ගෙවුණා සුමානෙන් වහෙම විශේෂම දවසක් කිවුණා අපිට සමරන්න. ඒ තමයි මගෙයි දහම්ගෙයි හිත් ආදරෙන් බැඳුණ දවස. කොළේක අත්සන් කරලා හිතියෙන් බැඳුණ දවසට වඩා හිත්වලින් බැඳුණු දවසටයි මං ආසා. ඉතින් පහුගිය ජනවාරි මාසේ 24 වෙනිදාට අපි හිතීන් බැඳිලා අවුරුදු 19 ක්.

2003 ජනවාරි 24 මං දහම්ව මුලින්ම දැක්කේ කොළඹ මහජන පුස්තකාලේදී. උසස් පෙළ විභාගය කට පුටුවට ඇවිත් තිබුණ නිසා මං පුස්තකාලට ගියේ පාඩම් කරන්න. දහම් ඇවිත් තිබීමෙන් දෙවෙන වර උසස් පෙළ ලියන්න සූදනම් වෙලා පාඩම් කරන්න. මාව දැක්කට පස්සේ මිතුරියක් මාර්ගයෙන් මගෙන් කැමැත්ත අහලා අපිත් නොදැනීම අපි ආදරේ කරන්න ගත්තේ වද. අවුරුදු 7ක් ඒ විදියට ආදරේ කරලා, කසාද බැඳලා, දරුවොත් හදලා මේ ගෙවෙන ජීවිතේ වද තරමටම සුන්දර වෙන්න හේතුව තමයි දහම්ගේ නොවෙනස් වුණ ආදරේ සහ සීමාවෙන් වහාට ගිය ඉවසීම. ඒ අතීතය මතක් කර කර සතුටු වෙන්න හේතු පුදුමාකාර විදියට අපිට තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මං වද දවස විශේෂයෙන් සමරනවා.

දහම් කියන්නේ මගේ හිතේ මං මවාගත්ත ප්‍රේමවන්තයා නෙවෙයි, මේ ඇත්ත ජීවිතේ මාව දරාගන්න එකම පිරිමි පරාණය තමයි ඔහු.

තාත්තාගෙන් පස්සේ මාව ඒ විදියටම බලාගන්න, මගේ ආදරේ අඩු වැඩි වෙන වෙලාවටත් වෙනසක් නැතුව මට ආදරේ කරන, මගේ හැම වැරද්දකින්ම හොඳක් හොයාගන්න, මේ ලෝකේ මගේ තාත්තාට පස්සේ මං විශ්වාස කරන එකම පිරිමියා තමයි දහම්.

අපේ කසාද ජීවිතේදී විවිධාකාර හැලහැප්පීම් නොතිබුණාම නෙවෙයි. ඒත් ඒ හැමදේකදීම මගේ පැත්ත අරන්, මාව අතාරින්න හේතු කෝටියක් ලැබෙද්දීත් මාව අත් නොහැර ඉන්න එක හේතුවක් හරි හොයාගෙන එයා වද තරමටම අදටත් මට ආදරේ කරනවා. ගැනුන්ට විතරක් නෙවෙයි වහෙම ආදරේ දෙන්න පිරිමිත්ටත්



හැම පිරිමියෙක් ගාවම හොඳ ගතිගුණ, හරක ගතිගුණ දෙකම තියනවා. තමන්ගේ පිරිමියාගේ ඒ හරක ගතිගුණවලට වඩා හොඳ ගතිගුණවලට ආදරේ කරද්දී පිරිමියෙක් බලන් ඉඳිද්දී ආදරණීය වෙනවා

ආදරේ කරන තරමටම මම විශාට ගෞරව කරන්නේ ඒකයි.

හැම පිරිමියෙක් ගාවම හොඳ ගතිගුණ, හරක ගතිගුණ දෙකම තියනවා. තමන්ගේ පිරිමියාගේ ඒ හරක ගතිගුණවලට වඩා හොඳ ගතිගුණවලට ආදරේ කරද්දී පිරිමියෙක් බලන් ඉඳිද්දී ආදරණීය වෙනවා. මං කළෙත් අන්න ඒ පුංචිම දේ. අද වෙද්දී මගේ ජීවිතේ මං ගත්තු වටිනාම තෝරාගැනීම දහම්. දහම් එකක් දුක සතුට බෙදාගෙන ජීවත් වෙන්න ගත්තු තීරණයයි මගේ ජීවිතේ මං කරපු වැදගත්ම දේ. ජීවිතේ දිනා ආපහු හැරලා බලද්දී සතුටු වෙන්න තියෙන කාරණා අතර උඩින්ම තියන හේතුව ඒක.

දවස දෙකක් තිස්සේ ලැස්ති වෙලා, පුංචි කෑම වර්ග කීපයක් හදලා, කේක් එකක් හදලා පුංචි සාදයක් දැමීමේ දහම්ව විතරක් නෙවෙයි, මගේ පැටව් තුන්දෙනාත් සතුටු කරන්න. එයාලා ලොකු වෙලා මං නැති කාලෙක, මාව මතක් වෙද්දී සතුටු හිතෙන හේතු එයාලා ගාව තියන්නයි මට

ඕනේ. ජීවත් වෙලා ඉන්නකන් හැම දවසකම පුංචිම පුංචි විශේෂ වැඩ කරලා, අම්මා සතුටු වුණේ අපිව සතුටු කරලා කියලා මගේ පැටව් තුන්දෙනාට දැනෙන්න දෙන්නයි ඕන.

මං ඒකට මට පුළුවන් හැම විදියෙන්ම මහන්සි වෙනවා. ඒකෙන් මට සතුටක් දැනෙනවා. ඒ සතුට හරිම ලස්සනයි. ඒ දැනෙන සතුටයි මං බෙදන්නේ.

දැන් මං ආදරේ මං පුස්තකාලේදී දැකපු පිරිමියාට නෙවෙයි, ඒ පිරිමියාගේ ඇතුළේ ඉන්න ආදරණීය තාත්තාට.

මේ ලෝකේ තමන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයා දිනා බලලා සතුට වෙන වාසනාවන්ත ගැහැනුන් අතරේ මමත් කෙනෙක් කියලා මට හරි ආඩම්බරෙන් කියන්න පුළුවන්.

වද, කසාද, බඳින්න තෝරගත්තු පිරිමියා නිසා අදත් සතුටුවෙන වාසනාවන්ත ගැහැනු අතර

මමත් එක්කෙනෙක

මාව අතාරින්න හේතු කෝටියක් ලැබෙද්දීත් මාව අත් නොහැර ඉන්න එක හේතුවක් හරි හොයාගෙන එයා වද තරමටම අදටත් මට ආදරේ කරනවා. ගැනුන්ට විතරක් නෙවෙයි වහෙම ආදරේ දෙන්න පිරිමිත්ටත් පුළුවන්

පුළුවන්. දහම් ඇරැණීම ඒ වගේ පිරිමි මං ඕනතරම් දැකලා තියනවා. පිරිමියාගේ පැත්තෙන් වෙන කැපකිරීම්, ආදරය, අවබෝධය තමයි ඒ බොහොමයක් පවුල් සුන්දර වෙන්න හේතුව වෙලා තිබුණේ.

එක අවස්ථාවක මගෙන් වුණු වැරද්දක් නිසා මගේ ජීවිතේ මටම නැතිවෙලා යන්න ගියා.

ඒත් මගේ ඒ වැරදි හදලා මට ජීවිතේ දිනා ආදරෙන් බලන්න ඉගැන්වුවේ දහම්. මගේ අම්මා මාව ඉපැද්දවට, මාව හොඳ ගැහැනියක් විදියට ආදරණීය අම්මා කෙනෙක් විදියට ආපහු ඉපැද්දවේ දහම්.



ඉන්දික, ක්‍රිස්ටිලි සහ දරු දෙදෙනා

මමයි මගේ බිරිඳයි ලංකාවේ ඉඳගෙන ඉන්දික කියපු හැම දේවාලෙකටම ගියා

ඔස්ට්‍රේලියාවේදී දරු දෙදෙනා ඝාතනය කර දිවි නසාගත් ඉන්දිකගේ මිතුරා කී කතාව

“මම තීරණයක් ගත්තා. මට තවත් ඔයා එක්ක ජීවත් වෙන්න බැහැ. දරුවෝ ඔයා ළමා තියන්නත් මං කැමති නෑ.”

ක්‍රිස්ටිලිගේ වදන් ඇසෙද්දී ඉන්දික ඇස දෙස බලා සිටියේ පුදුමයෙනි. මීට වසර හතරකට උඩදී දෙසවනට මිහිරි මී පැණි මෙන් වදන් තෙපලු ආදරණීය බිරිඳ හොඳටෝම වෙනස් ව ගොසිනි.

“අපි මේ ගැන කතා කරමු. ඔයයි දරුවෝ දෙන්නයි නැති ජීවිතයක් නම් මට නැහැ.”

“තව කතා කරන්න දෙයක් නැහැ. ඔයා එන්න එන්නම කරන්නේ අවුල් වැඩ...”

ක්‍රිස්ටිලි කියද්දී ඉන්දිකට සිතුවේ මේ තීරණය ඇය තනිවම ගත් එකක් නොවන බවය. පවුලේ පුංචි පුංචි ප්‍රශ්න හැන්දම්මාගේ අතපෙවීම් නිසා දුරදිග ගිය අවස්ථා ඕනෑතරම් තිබුණි. මේ තීරණය පිටුපස සිටින්නේද ඇය යැයි ඉන්දික විශ්වාස කළේය.

“මට අපි හතරදෙනා එකට ජීවත්වෙන එක තරම් මොකත් වටිනා නැහැ ක්‍රිස්ටිලි... අපේ පවුල ආරක්ෂා වෙන්න ඕන.”

ඉන්දික එසේ කීවත් ඒ හඬ අසන්නට ඇය ඔහු සමීපයේ නොවීය. දෙවසරක් පමණ තිස්සේ ඇදී ඇදී ගිය මත ගැටුම් ඔවුන්ගේ ජීවිතය අවසන් කරන කඩඉමටම පැමිණ තිබුණේය.

මෙම තීන්දුව ඔවුන්ගේ සය හැවිරිදි පුත් කොවත් රාහුල් ගුණතිලකටත්, සිව් හැවිරිදි දියණි ලිලි ඉතායා ගුණතිලකටත් තදින්ම බලපෑවේය. උසාවි තීන්දුව ලැබෙනතෙක් ඉන්දික, ක්‍රිස්ටිලි හා දරු දෙදෙනා ජීවත්වූයේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ පර්ත්, හන්ට්ලිඩේල් නගරයේ පිහිටි නිවසකය. දරු දෙදෙනාගේ සුරතලය මැද පිරි තිබුණු ඉන්දිකගේ ජීවිතය මේ වෙන්වීමත් සමඟ කඩා වැටුණේය. ඔහු

ගායකයෙකු, ව්‍යාපාරිකයෙකු මෙන්ම සමාජ මාධ්‍ය ක්‍රියාකරුවෙකු ලෙසද නමක් දරා සිටි අයෙකි. ඒ අතරතුර තමන් විශාදයෙන් පෙලෙන බවත්, ඊට ප්‍රතිකාර ගන්නා බවත්, තමන්ට ආ ප්‍රශ්න ගැටලු ගැනත් ඔහු විඩියෝ නිකුත් කරමින් ප්‍රසිද්ධියේ කතා කළේය. පසුව තමා දැන් හොඳින් බවද, එවැනි තත්ත්වයට පත්වුවන්ට ඇතුළුකන් දිය යුතු බවද ඔහු පුන පුනා කී අවස්ථා තිබුණි. ඔහු එසේ කතා කළත්, තනිවන බොහෝ අවස්ථාවල පරණ මානසිකත්වයට ඇද වැටුණේය. නිවැරදි මානසික උපදේශනයක් ලබනවාට වඩා යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර ගුරුකම් ගැනද අවසානයේ ඔහු විශ්වාස කළේය. ලංකාවේ දේවාල, පන්සල්, කෝවිල්වලටද භාරභාර වූයේය. ඒ ලංකාවේ සිටින මිතුරකු මාර්ගයෙනි. ඉන්දිකට ඕනෑවූයේ සිහිනි දරු දෙදෙනා හා ක්‍රිස්ටිලි සමඟ එක වහලක් යට පෙර පරිදි සතුටින් ජීවත් වීමට බව ‘බරණි’ හා අදහස් දැක්වූ ඔහුගේ මිතුරා අපට කීවේය.

“මම ඉන්දික ව දන්නේ අවුරුදු විසිගාණක ඉඳලයි. ඒ අතරේ අවුරුදු දෙළහක් තිස්සේ දුක සැප කියාගන්න තරම් මිතුරුකමක් අපි අතර තිබුණා. එයාගේ පවුලේ ප්‍රශ්න වැඩිවෙන්න බිරිඳගේ මව මුල්වුණු බව තමයි කිව්වේ. ඇය මුල සිටම මේ විවාහයට අකමැති වෙලා තියෙනවා. පොඩි ප්‍රශ්නෙකදී

ඒ දෙන්නා බහින්නක් වුණත් මවගේ මැදිහත් වීම එක්ක ඒක ලොකු ප්‍රශ්නයක් වෙලා හතර වෙනවා කියලා ඔහු කිව්වා. උසාවියෙන් තමන්ට අසාධාරණයක් වුණා කියලයි ඔහු කිව්වේ. දරුවන්ට වගේම මම නෝනට ගොඩක් ආදරෙයි. ඒක බොහොම අවංක ආදරයක් කියලා කිව්වා. ඔය අතරේ ඔහු ගුප්ත දේවල්වල පිහිටත් පැතුටා. මමයි, මගේ බිරිඳයි ඔහු කියන දේවාලවලට ගියා. කපුටෝ සල්ලි ගන්නවා විතරයි. ඒ වැඩේ සාර්ථක දෙයක් නොවන බව මම ඔහුට

හිතර කිව්වා. ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඉන්න අපේ තව යාළුවෙකුටත් එයාගේ ප්‍රශ්න කියලා, මෙයා මොනවහර දෙයක් කරගන්න ඉඩ තියෙනවා ඒ ගැන බලන්න කිව්වා. ඒත් ඉන්දික එහෙම කරගන්න එකක් නෑ කියලයි ඒ මිතුරන් කිව්වේ. ඒ ඇරෙන්න ඉන්දිකගේ පවුලේ වෙන කා සමඟවත් මේ ගැන කතා කරන්න ඉඩක් ලැබුණේ නැහැ. මට මේ සිදුවීම කම්පනයක්. ඒ වගේම ඔහුට නිසි උපදේශනයක් ලැබුණේ නෑ වගේම ඇතුළුකන් දීමක් වුණේ නෑ.”

ඒ මිතුරාගේ අදහසයි. ඉන්දිකම කියු පරිදි ඔහු මනසින් වැටුණු අයෙකි. ක්‍රිස්ටිලි උසාවියට කරුණු දක්වද්දී කීවේද ඉන්දික නාර්සිසිස්ට් නම් මානසික රෝග තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බවයි. එවැනි රෝගියෙකු තමා අවට සිටින අයගේ මානසික තත්ත්වයන් නොසලකන බවත් ඇය පෙන්වා දී තිබුණි. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ හැසිරීම ආකාරයෙන් බවද සෘණාත්මක සිහිවිලි නොපෙන්වන බවද එහි සඳහන්ය.

මෙහිදී ක්‍රිස්ටිලි අධිකරණයට කියා තිබුණේ එවැනි මානසිකත්වයක් ඇති අයෙකු හා පවුල් ජීවිතයක් ගෙවීම අසීරු මෙන්ම දරුවන් ඔහුගේ භාරකාරත්වයේ තැබීම අනතුරුදයක බවයි.

මේ අයුරින් දින ගෙවෙද්දී ඉන්දික මිතුරාට ඇමතුමක් ගත්තේය. “මම තව දවස් හතළිහයි ජීවත් වෙන්නේ. ඊට කලින් පුළුවන්ම මාව බේරගන්න.” ඉන්දික කියා තිබූ දින තිස් ගණනක් ගෙවෙද්දී ලංකාවේ මිතුරාගේ හිතද ඉන් කලබල වූවේය.

ඒ වනවිට ක්‍රිස්ටිලි බලාපොරොත්තු වූ ඉන්දික බලාපොරොත්තු නොවූ ඒ තීන්දුව බටහිර ඔස්ට්‍රේලියානු පවුල් අධිකරණය මගින් ලබාදී තිබුණි. ඇයට විශාල වන්දි මුදලක් ගෙවන්නට ඔහුට සිදුවිය. දරුවන් තමා සමීපයට ගැනීම නීතිය තුළින්ම කරන්නටද ඇයට ඕනෑ විය. මේ අතර ඉන්දිකට තවත් බයක් තිබුණේය. ඒ දරුවන්ගේ අයිතිය බිරිඳට ලැබුණාහොත් ඔවුන්ගෙන් හැමදාටම ඇත්වන්නට වන බවයි. ඇතැම් දේ ඔහුගේම මනස තුළ ඇඳුණු විශ්වාසයන්ය. ඔහුගේම තර්ක හා දුර්වල මානසිකත්වය ඔහු අඳුරටම තල්ලු කර හරිමින් තිබුණා විය හැකිය.

ඒ අවාසනාවන්ත දිනය උදවීමට පෙර දින ඔහු මුහුණපොතේ හඳුනාගැනීමේ

පින්තූරයද වෙනස් කළේය. ඒ දරු දෙදෙනා අතින් අල්ලාගෙන මුහුදු වෙරළක සිටින ජායාරූපයකි.

පසුද වනවිට දරුවන් නීත්‍යානුකූලව ක්‍රිස්ටිලිට ලැබෙන වගද ඉන්දික දැනසිටි බව කියැවේ. ඔහු අවසන් වතාවට දරුවන් නිවසට රැගෙන ආ පසු ඔවුන් හා සතුටින් ඉන්නට උත්සාහ කළත් දරුවන් සොයා ඇත්තේ අම්මාවයි. ඒ පියාගේ වෙනසක් ඒ පුංචි හිත්වලට දැනුණා නිසාද, නැතිනම් ඉන්දික සිතූ පරිදි ඒ ක්‍රිස්ටිලිගේ ඉගැන්වුම් බහක් නිසාදැයි කියන්නට කිසිවකුත් දන්නේ නැත.

කෙසේ නමුත් සියල්ලන්ටම රහසේ ඒ අවාසනාවන්ත තත්ත්වය කිහිපය ගෙවී ගොස් තිබුණි.

ක්‍රිස්ටිලි බලා සිටියේ ඉන්දික දරු දෙදෙනා තමන්ට ගෙනැවිත් බාරදෙන තුරුය. කිව් වේලාව ඉක්මවා තිබුණොත් ඇය තරමක් කලබල වූවාය. නිවස අසලට ගියද හැලහොල්මනක් නොවීය. ඇය, ඥාතියෙකු මගින් පොලීසියට මේ බව කියන්නේ හිතේ ඇතිවූ බිය නිසාය.

මෙලොව මවකට, පියෙකුට පමණක් නොව හදවතක් ඇති කිසිවෙකුට දරාගත නොහැකි කම්පනයක් ගෙනෙන දසුන් පෙළකි. මලක්වත් පුංචි ලිලිත්, සා පැටවෙකු වත් කොවත් පුතුන් ලේ වීලක් මැද ඇඳ මත නිසලව සිටියදී පොලීසිය විසින් සොයාගෙන තිබුණි. ඉන්දිකගේ සිරුර තිබුණේ ගරාජයේය.

ක්‍රිස්ටිලි මේ සියල්ල දැක වැළපෙනු පෙනුණි. ලොව බොහෝදෙනෙක් ඉන්දිකට දෙස් කීවේය. තවමත් දෙස් කියති.

ඔහු මනසින් කොතැන උන්නද ක්‍රිස්ටිලිට ආදරේ බව ඔප්පුකොට පෙන්වන්නටත්, ඇයට රිදුවන්නටත් ඕනෑ වී තිබුණා විය හැකිය. කොතැන කොහොමත් වැරදීම් සිදුවුවද, ඒවා මහා ගින්නක්ව දැන් ජීවිත තුනක් අහිමිකොට තිබේ.

ජීවිතයෙන් වන්දි ගෙවන්නට තරම් පුංචි පැටවුන් දෙදෙනා වරදක් කර නැත. ලෝකයට මෙය තවත් එක් සිදුවීමක් ලෙස කලකදී අමතකව යන නමුත් ක්‍රිස්ටිලිට තම ලස්සන දරු පැටවුන් දෙදෙනා ගැන මතක ජීවිත කාලය පුරාවටම රදුම් දෙනු ඇත.

ඔහුට නිසි උපදේශනයක් ලැබුණේ නෑ වගේම ඇතුළුකන් දීමක් වුණේ නෑ

ඔස්ට්‍රේලියාවේ නැන්දම්මගේ අතගැසීම් නිසා තමයි පවුල් ප්‍රශ්න දර ගිහින තියෙන්නේ

කර්තෘ, 'ධරණී' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

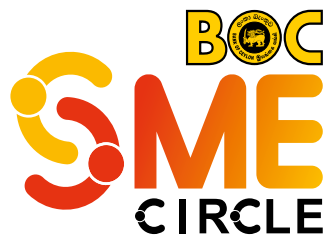
දුරකතන: 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ඊ මේල් :
dharanee.editor@liberty.lk

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

බෙදුනැරම් :
0115 9 78987,
0115 886186
ෆැක්ස් :
0112 455134



හිතේ හිඹුණු ව්‍යාපාර අදහස කැබැඳි කරන සැලසුම් අපෙන්



දිනෙන් දින ඔබේ සැලසුම් දියුණු වෙන තැන

ලංකා බැංකුවේ SME Circle,

- නව වෙළෙඳපොළ අවස්ථා සැලසුම් කරමින් උපදේශන සහ මූල්‍ය සේවා සපයයි.
- දැනුම හා අත්දැකීම් බෙදුනැතිමට අවස්ථා සලසයි.
- මූල්‍ය නොවන සේවා සඳහා රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන සම්බන්ධීකරණය කරයි.

වැඩි විස්තර සඳහා ප්‍රභූම පිහිටි ලංකා බැංකු ශාඛාව හෝ SME Circle - 0112 204525 අමතන්න.



www.boc.lk



ප්‍රධාන කාර්යාලය, BOC චතුරස්‍රය,
අංක 1, ලංකා බැංකු මාවත, කොළඹ 1.

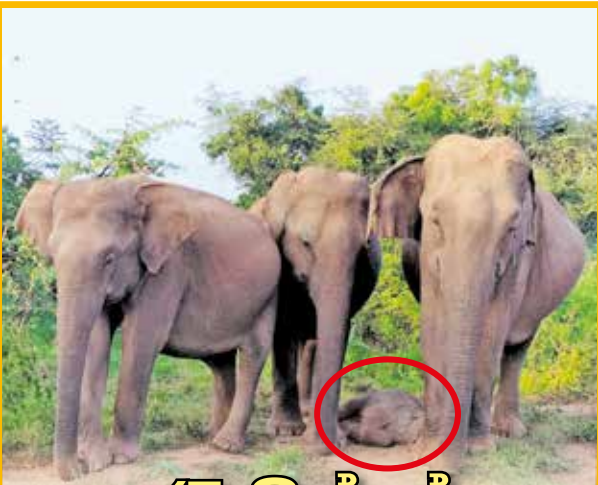


අමරතා[®]

සිත් සුවඳින් පිරේවා



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



රෑ තිස්සේ මගෝඩි ගමන් ගිහින් දවල්ව තිදහ අලි පැංචා

නලියන්ටම හිත ඇති අලි ගැන ද ළමයින් ගැන ද කතා ඕනෑ තරම්ය. ඒවා නොදැටම දන්නේ ඒ අත්දැකීම් ඇති අයයි. මේ හැඩකාර, විසේකාර අලි ඇතුන් ගැන විවැරේ රස කතා රැගත් ලිපි පෙළක පළමුවැන්නයි.

වනජීවී ආරක්ෂකයකු ලෙස වසර විසි පහකට වැඩි අත්දැකීම් ඇති අතිල් විතානගේ මේ දිනවල රාජකාරි කරන්නේ උඩවලව ජාතික වනෝද්‍යානයේය. පසුගිය මාසයේ හෙතෙම නිල නිවාසයේ සිටියදී පුංචි අලි පැංචකු ගැන විවිධ අයගෙන් විවිධ මැසිවිලිය.

“මහ දවාලේ හිද.”
“හුස්ම ගන්නවා වගේ. ඒත් නැගිටින්නෙ නෑ. මොනවතර වෙලාද දන්නෙ නෑ.”

බලද්දී කතාව ඇත්තය. අලි අම්මා, ලොකු අම්මලා, පුංචි අම්මලා මැද පුංචි හුරතලා සැප නින්දේය. පොඩි වකාගේ නින්ද නිසා අලි පවුලේ අයට කෑමට යන්නවත් ඉඩක් නැත. මිනිස් අම්මාට සියලු වැඩ කිරීමට හැකි දරුවා තිදගත් වීටය. එතෙක් අලි අම්මලා පැටවා නිදි වීට සියලු වැඩ අත් හරිති. බැලූ බැල්මට පැංචාගේ දෝෂයක්ද නැත. සුව නින්දකින් නැගිට මව් ගොස් කිරි ද ඒ අනුව මාස වයසැති බව නම්



පැටවාට ගැටලුවක් අවේලාවේ නින්ද සැකයට හේතුවකි. ඒ සැකයටත් ඉක්මනින්ම පිළිතුරු ලැබිණ. වනෝද්‍යානයේ ඒකාකාරි කෑම වපා වූ කල අලි ඇත්තු වීටින් වීට අහළ පහළ උක් වගාවක තෝ කෙසෙල් වගාවක රස බලති. එළිය වැටී ඇතිවිට මේ සොරකම හුසුදුසුය. එනිසා අලි නඩය ගමන අරඹන්නේ ඇදීරිය සමගය. එකා පසුපස එකා සීරුවට ඇදෙති. කිසිවකුට කලබලයක් නැත. අලි පැංචන්ට කොහිද සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන? එනිසා අම්මලා, ආච්චිලා, නැන්දලා පසුපස යා යුතුය. කිරිබොන පැංචන්ට ද එම රීතිය අදාළය. මහ අලි ඇතුන් සමඟ රෑ පුරා නොයෙක් මගෝඩි වැඩවලට ගොස් පාන්දර යාමේ වාස භූමියට පැමිණි වීට පැංචන් වෙහෙස නිවාගත යුතුය. එවිට ඉර මැදියමේ වුව තමාට ආරක්ෂිත බිමේ නින්ද සුවදියක නොවන්නේද? අනෙක් අතට ආරක්ෂක නිලධාරීන්ගේ රැකවල් මැද බියවීමටද හේතු නැත. මේ පැංචාගේ අවේලාවේ නින්දට සැකයම හේතුව වියයි. අනෙක් අතට උදෑසන අවදිව පාසල් යන්නටද? එනිසා අලි බඩා සැප නින්දේය. අම්මා සහ පිරිස නින්දට කිසිදු අවහිරයක් නොවන ලෙස රැකවලේය. අහල පහළට වාහනයක් ළං වුවද ඔවුන්ගේ බැල්ම ඒ දෙසටය. ඒ අලි අම්මලාගේ ආදරයයි. පැංචාගේ හුරතලයයි. අම්මලාගේ උණුසුමේ තරම් සුරක්ෂිත බවක් තවත් කොහෙන්නේද? ඉතින් අලි පැංචෝ, තව තිදන්න.

රජනිකා ලියනගේ
 තොරතුරු සහ ඡායාරූප -
 වනජීවී ආරක්ෂක අතිල් විතානගේ

අයිසා අනුකරණය කරන්න ගිහින් මම අයිසාව වඩා උඩ ගියා

කරානේ ශූර් නිරුණි සමලයා ගමආනිගේ

පුංචි සන්ධිගේ පටන් නිරුණිගේ ලෝකයේ ලොකුම වීරයා වුණේ ඇගේ එකම අයිසාය. ඒ නිසා මේ පුංචි කෙල්ල එදා තෙක් කරන තරමක් කළේ අයිසාගේ වැඩවලට ඇඟිලි ගැසීමයි. ඔහුගේ කම්සයක් ඇඳගෙන ඔහුව අනුකරණය කිරීමත්, ඔහු කරන සෑම සියලුදේම කිරීමත් ඇගේ එකම විනෝදාංශය විය. අයිසාගේ කරානේ පුහුණුවීම් දෙස බලා සිටීම පුරුද්දක් කරගෙන සිටි නිරුණිට ඔය අතරතුර කරානේ ඉගෙනීමට අදහසක් පහල විය. එදා කරානේ ක්‍රීඩාවේ අගක් මුලක් නොදැන අයිසා අනුකරණය කළද අද වනවිට ඇය ලෝකයක් දිනා රටට කීර්තියක් ගෙන ආ කරානේ ශූරියකි.

ගෙනැල්ලා දෙනවමයි කියලා. ඒ අධිස්ථානය තමයි අද මට මේ විදියට මුළු ලෝකයක් ඉස්සරහ සටන් කරලා දිනන්න ශක්තියක් වුණේ.”

මහරගම ඇරැව්වල පදිංචි නිරුණි තවමත් විසි හැවිරිදිය. මේ වනවිට වරලත් ගණකාධිකරණය සම්බන්ධව උසස් අධ්‍යාපනය හදාරමින් සිටින ඇය කොළඹ විශාලා විද්‍යාලයේ ආදි සිසුවියකි.

“මම කරානේ ඉගෙනගන්න ආසයි කිව්වම අම්මයි අප්පච්චියි මාව මුලින්ම එක්කගෙන ගියේ නිමල් සෝසෙගේ (ගුරුතුමා) මහරගම තිබුණ කරානේ පංතියට. ඔහු තමයි අද වෙනකොට ජාතික කරානේ සම්මේලනයේ

වූ ඇය එහිදී ලෝකඩ පදක්කම් දිනාගත්තාය. එතැනින් නොනැවතුණු ඇය 2017 වසරේදී මෙරට පැවති හතරවන දකුණු ආසියානු කරානේ ශූරතාවලියට සහභාගී වීමට අවස්ථාව උදකරගත්තිය. එහිදී රන් පදක්කමක් දිනාගත් ඇය 2019 වසරේදී මැලේසියාව බලා යන්නේ දහඅටවන ආසියානු කරානේ ශූරතාවලිය නියෝජනය කිරීමටයි. මැලේසියාවේ ‘සනා’ නගරයේදී පැවති මෙම තරඟාවලියට රටවල් 25 කට ආසන්න ප්‍රමාණයකින් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් විශාල පිරිසක් සහභාගී විය. එහිදී ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගත් නිරුණිගේ නම මෙරට කරානේ ඉතිහාසයට එකතුවන්නේ වසර විස්සකට පසු කරානේ ‘කුමනි’ අංශයෙන් ලංකාවට ජයග්‍රහණයක්



මම මුලින්ම කරානේ පුහුණුවීම්වලට පංතියකට බැඳුණේ තුන වසරේ ඉගෙනගනිද්දී. එතකොට මට හරියටම අවුරුදු අටයි. ඇත්තම කිව්වොත් අම්මයි අප්පච්චියි වද කරලා එද ඒ පන්තියට ගියේ කරානේ ඉගෙනගන්න තිබුණ ආසාවට නෙවෙයි. අයිසා කරන වැඩ කරන්න තිබුණ ආසාවට.”

මේ ඒ ගමන ගැන නිරුණි සමලයා ගමආනිගේ අපට කී කතාවය.

මම මුලින්ම කරානේ පුහුණුවීම්වලට පංතියකට බැඳුණේ තුන වසරේ ඉගෙනගනිද්දී. එතකොට මට හරියටම අවුරුදු අටයි

කරානේ ඉගෙනගන්න තිබුණ ආසාවට නෙවෙයි. අයිසා කරන වැඩ කරන්න තිබුණ ආසාවට.”

කරානේ ඉගෙනගන්න තිබුණ ආසාවට නෙවෙයි. අයිසා කරන වැඩ කරන්න තිබුණ ආසාවට.”

උප සහාපති විදියට කටයුතු කරන්නේ. ඒ විදියට කරානේවල මූලික දැනුම ප්‍රගුණ කරගෙන වික වික ඉස්සරහට යද්දී තමයි 2015දී කලානා සෙක්සෙ (ගුරුතුමා) ළඟ පුහුණුවීම් කරන්න අවස්ථාව ලැබුණේ. ඔහු තමයි අද වෙනකොටත් මගේ කරානේ ජාතික පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරන්නේ.”

ඇයට මෙරට ජාතික කරානේ කණ්ඩායම නියෝජනය කිරීමට අවස්ථාව හිමිවන්නේ 2015 වසරේ සිටය. පසුව 2016 වසරේදී ඉන්දියාවේ නවදිල්ලි නුවර පැවති තුන්වන දකුණු ආසියානු කරානේ ශූරතාවලියට සහභාගී

ගෙනා පළමු ක්‍රීඩිකාව ලෙසය. ඉන් අනතුරුව පසුගිය 2021 වසරේදීද මෙරට පැවති කරානේ ශූරතාවලියේදී රන් පදක්කම් දිනාගැනීමට සමත් වූ ඇය මෙම වසරේ ඩුබායිහිදී පැවැත්වීමට නියමිත කරානේ ආසියානු ශූරතාවලිය නියෝජනය කිරීමටද සුදුසුකම් ලබා සිටින්නීය.

“ඇත්තම කිව්වොත් අද වෙනකල් මේ හැම තරඟාවලියකටම අවශ්‍ය ඇඳුම් පැළඳුම් ගන්න, ක්‍රීඩා උපකරණ ගන්න, විදෙස්ගතවීමට අවශ්‍ය වැඩකටයුතු කරගන්න පවා ගෙදරින් තමයි මට

වියපැහැදුම් කළේ. ආසියානු ජයග්‍රහණය ලැබුවට පස්සේ නම් ඉරාණයෙන් පුහුණුකරුවෙක් ගෙන්නලා, මේ දක්වා පැවති ක්‍රමවේදය අලුත් කරගෙන යන්න රජයෙන් කටයුතු කරන බවක් ජේන්න තිගෙනවා.”

අවශ්‍ය සියලුම වියපැහැදුම් නැති වුවත් යම් ප්‍රමාණයකට හෝ සහයෝගයක් ලබාදෙන්නට ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය මැදිහත් වන්නේ නම් එයින් කරානේ ක්‍රීඩාවේ අනාගතය යහපත් කරගත හැකි බවයි ඇගේ අදහස.

“ඇත්තම කිව්වොත් කරානේ ක්‍රීඩාවට කොයිතරම් දක්ෂතා තියෙන ළමයි හිටියත් ඒ අයගේ දෙමව්පියන්ට ඒ වෙනුවෙන් මුදල් වියදම් කරන්න හැකියාවක් නැත්නම් මේ ක්‍රීඩාවෙන් ඉස්සරහට යන්න අමාරුයි කියන එක අපිට කණගාටුවෙන් වුණත් පිළිගන්න සිද්ධවෙනවා. මොකද මගේ අම්මයි, අප්පච්චියි වුණත් මට අවශ්‍ය වියදම්වලට සල්ලි දෙන්න ගොඩක් මහත්සි වුණා.”

ඇය කියන්නේ අධ්‍යාපනය ලබන දරු දැරියන්ගේ මනක ශක්තිය වැඩිදියුණු කරගැනීමටත්, කාලය කළමනාකරණය කරගැනීමටත් කරානේ ක්‍රීඩාව බෙහෙවින් ඉවහල් වන බවයි. කරානේ ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට යන අතරතුර ඇගේ ඊළඟ බලාපොරොත්තුව තමන්ගේම කියා ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමය. ඇගේ එකී සිහින සැබෑ වේවායි අපිද සුභාසිංසන එක් කළෙමු.

ලිහිණි මධුසිකා

කෙටි චෛත්‍ය සාස්තරේ සිද්ධි නමයි සුන්තරේ



සිද්ධි

සමගින් මුහුණ ලස්සන කරන

Chavikumari®
Aloe Vera Face Pack

නොමිලේ



Online Order
0114 373 641 - 0760 966 938

මිල රු: 320

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

දිවයිනේ සියලුම ආයුර්වේද බෙහෙත් සැල්, ෆාර්මසි, ග්‍රොසරිස්
ආර්පිකො, ඩිල්ස් සුපර්, කාගිල්ස්, සනාස වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක

ඡන්දනේ! ලෙඩ හඳුනා පැණි බීම වෙනුවට

ආරෝග්‍යකෝමා සමගින්

නත්තලේ සිසිලස විඳිමු සතුටින්

රසම රස කැලි නැපෙන

COOOOOO!
චුන්ඤ්චික!

Aloe Koma ORIGINAL

මිල රු: 90 200 ml
190 500 ml

ස්වාභාවික කෝමාරිකා ආනයන ඉරහඳු වෙදගෙදර හිඡපාදනයක්

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

දිවයිනේ සියලුම ආයුර්වේද බෙහෙත් සැල්, ෆාර්මසි, ග්‍රොසරිස්
ආර්පිකො, ඩිල්ස් සුපර්, කාගිල්ස්, සනාස වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක



“ඔයාගේ සැමියම් ඊළඟ ආත්මේදින් ඔයාගෙම සැමියම් විදිනට හම්බවෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවාද?” එක්තරා සමීක්ෂණයකදී පරේශ්මකයන් පිරිසක් විසින් කාන්තාවන් සමූහයකින් මෙහෙම අසනවා. එතැනින් 90%කම උත්තරය තමයි “අපේ නැහැ!” කියන එක. එතකොට මේ අතිබහුතරයටම හම්බවෙලා තිබුණේ වැරදි සැමියම්වෙදා? නැත්නම් වැරැද්ද තිබුණේ ඒ කාන්තාවන්ගෙදා? මිනිස්සු හිතන පතන විදිහෙද? කොහොමද මේක විසඳගන්නේ?

ප්‍රභ තියෙන ඔයා ආස නැති දේවල් ගැන හොයන්න අමතකම වෙලා යනවා. ඔන්න ඉතින් ඉක්මනට හදිස්සි වෙලා බඳිනවා. කසාදයෙන් පස්සේ සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ නොදුටු පැතිකඩ දකිනවා. ඒ පාර ඉතිං “අපේ මොන කරුමයක් පඩිසන් දන්නද මන්ද!” කියලා හිත හිත විඳවනවා.

මං අඳුරන එක්තරා යුවළක් හිටියා. මේ දෙන්නා හරිම ආදරෙන් සැහෙන්න කාලයක් පෙම්වතුන් විදිනට හිටියා.

මම මේ කියන්නේ සැකයෙන් බලන්න කියලා නෙමෙයි. සෘණාත්මක වෙන්න කියලත් නෙමෙයි. Smart වෙන්න කියලා සහ කල් ගන්න කියලා. සමහර පිරිමි ළමයි කැමතියි ප්‍රශ්නයක් වුණාට පස්සේ තනියම ඉන්න. තවත් කෙනෙක් කැමති ටක්ගාල මේ ගැන බිරිඳත් එක්ක හෝ පෙම්වතිය එක්ක කතා කරන්න. තවත් කෙනෙක් කැමතියි පාටියක් දලා ටක් ගාල ඒ ප්‍රශ්නය අමතක කරලා දන්න. තමාගේ පෙම්වතාගේ විදිය හරියටම අවබෝධ කරගෙන ඉන්නවනම් ඔන්න ඔයාට තේරුම් යනවා ‘එයා හිඟඬව ඉන්නේ ප්‍රශ්නයක් නිසා, ඒ ගැන අහන්න යන්න හොඳ නැහැ කියලා!’

මම මේ කියන්නේ සැකයෙන් බලන්න කියලා නෙමෙයි. සෘණාත්මක වෙන්න කියලත් නෙමෙයි. Smart වෙන්න කියලා සහ කල් ගන්න කියලා. සමහර පිරිමි ළමයි කැමතියි ප්‍රශ්නයක් වුණාට පස්සේ තනියම ඉන්න. තවත් කෙනෙක් කැමති ටක්ගාල මේ ගැන බිරිඳත් එක්ක හෝ පෙම්වතිය එක්ක කතා කරන්න. තවත් කෙනෙක් කැමතියි පාටියක් දලා ටක් ගාල ඒ ප්‍රශ්නය අමතක කරලා දන්න. තමාගේ පෙම්වතාගේ විදිය හරියටම අවබෝධ කරගෙන ඉන්නවනම් ඔන්න ඔයාට තේරුම් යනවා ‘එයා හිඟඬව ඉන්නේ ප්‍රශ්නයක් නිසා, ඒ ගැන අහන්න යන්න හොඳ නැහැ කියලා!’

විවාහකයන් කියන්න කොහොමත් පෞරුෂ දෙකක සට්ටනයක්. පෙම්වතාව ටිටි සිරිස් බලද්දී ඔයා කැමති දෙවැනි ඉතිම බලන්න වෙන්න පුළුවන්. එයා කොඹිවලට කැමති වෙද්දී ඔයා බොන්නෙ Mango Juice වෙන්න පුළුවන්. එයා ගෙදරට වෙලා නිද ගනිද්දී ඔයා කැමති පාටියකට යන්න වෙන්න පුළුවන්. ඔයා හිනිදී සිනිදුවලට ආස කරද්දී එයා රූප් අහන්න පුළුවන්. ඇත්තටම කිව්වොත් දෙන්නා අතර සමාන වෙත දේවල්වලට වඩා අසමාන දේවල් ප්‍රතිශතයක් විදියට වැඩියි. ඉතින් ඔයාගේ සහකරු හෝ සහකාරිය කැමති සහ අකමැති දේවල් ගැන වගේම එයාගේ පෞරුෂත්වය ගැන ඔයාට හොඳ අදහසක් තියෙනවා නම් ඉබේම ඒවට ගරු කරන්න පටන් ගන්නවා. එයාගේ නිදහසට ඉඩදෙනවා. අන්න ඒ දෙය ඇතුළේ පුදුමාකාර මානසික නිදහසක් නිර්මාණය වෙනවා. මේ කාරුණයේදී මම කියන්නේ විවාහ වෙන්න කලින් ඇති වෙනකම් කල් ගන්න. කතාවට කියනවානේ, කලබලේ විවාහ වන්න නිවිභැනතිල්ලේ පසුතැවෙයි කියලා.

ඒ නිසා විවාහයක් අසාර්ථක වෙන්න බලපාන ප්‍රධානම හේතුවක් ගැන අද අපි පැහැදිලි කරගනිමු. සම්බන්ධතාවයක් පටන් ගනිද්දී මුලින්ම දෙන්නා අතර ඇති වෙන්නේ ආකර්ෂණයක්. පසුකාලීනව මේ ආකර්ෂණය ආදරය දක්වා වැඩිදියුණු වෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ මුල් කාලසීමාවේදී ගොඩක් අය අතින් කෙනාට පෙන්නන්නේ තමන්ගේ හොඳ පැත්ත විතරයි. සමහරු එක දහය කරලා කියනවා. තමන් පරිපූර්ණ කෙනෙක් බව පෙන්නලා තමන්ගේ ආදරවන්තයා හෝ ආදරවන්තිය සදකාලයටම ළඟට ගන්න තමයි හැමෝම කැමති වෙන්නේ. ඒක මනුෂ්‍ය ස්වභාවය. හැබැයි අතින් කෙනා ඔබට පෙන්නන පැතිකඩ වගේම නොපෙනෙන පැතිකඩකුත් තිබෙන බව ඒ මොහොතේදී ඔබට අමතක වෙනවා.

පළවෙනි හමුවෙන් පස්සේ ඔන්න ඔයා හිතනවා මට හරියටම හරියක කෙනා හම්බ වුණා, මට ඕන කරන හැමදේම එයා ළඟ තියෙනවා කියලා. හැබැයි ඔයා ආස කරන දේවල්, ආකල්ප වගේම ඔයා අකමැති සමහර පුරුදුත් එයා ගාව තියෙන්න පුළුවන් බව ඔයාට අමතක වෙනවා. මොකද අපි කවුරුවත් පරිපූර්ණ මිනිස්සු නෙමෙයිනේ. ඒ නිසා ආස කරන දේවල් ගැන හිතලා මෙයා තමයි හරියකම කෙනා කියලා හිතද්දී ගොඩක් වෙලාවට එයා

උත්සවශ්‍රීයෙන් ලොකු මංගල උත්සවයකුත් ගත්තා. හැබැයි මංගල්ලයෙන් මාස දෙක තුනක් ඇතුළතදී දෙන්නා දික්කසාද වුණා. ආදරය, බිරිඳ ගැන සැලකිලිමත් වීම, සොයා බැලීම, හොඳ පෞරුෂත්වයක් වගේ දේවල් සහ ගුණාංග ඉතාම හොඳින් පිහිටලා තිබුණත් මේ සැමියා හරිම අපිළිවෙලයි, අපිරිසිදුයි. දුන් මදින්නෙ නැහැ, ඇඟ හෝදන්නේ නැහැ, යටිපතුව නම් හෝදන්නේම නෑ. ගෙදරදී බඩුවක් ගත්තට පස්සේ කවදකවත් ඒක නියමිත තැන තියන්නේ නැහැ වගේ ගුණාංගත් මොහුට තිබුණා. හැබැයි ගැහැනු ළමයා හරිම පිළිවෙල පිරිසිදු ළමයෙක්. සල්ලි, ආදරය, රැකවරණය ඉහටත් උඩින් තිබුණත් සැමියාගේ අපිරිසිදුකම මෙයාව පිස්සු වැට්ටුවා. ඒ පීඩනය

එක්ක මෙයා හැමදම රණ්ඩු කරන්න පටන් ගත්තා. ප්‍රශ්නය විසඳන්න ගිය විදිය වැරදුණා. දික්කසාදයෙන් කෙළවර වුණා. මහා විශාල නැව සිදුරක් නිසා ගිලිලා ගියා.

ඉතින් මේ කරුණුවලින් අදහස් වෙන්නේ මොකක්ද? සරලවම කියනවානම් නිතරම විවාහයකට යන්න කලින් අපි සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන අපි කැමති දේවල්, ගුණාංග ඔහු හෝ ඇය ළඟ තියෙනවද කියන දේ ගැන නෙමෙයි. අපි අකමැති දේවල් ඔවුන් ළඟ තියෙනවද කියන එක ගැනයි. ඔයාට සතුටු වෙන්න හේතු දහදහක් තිබුණත්, ඔයාව දැඩිව මානසික පීඩනයට පත්කරන එක හේතුවක් තිබුණොත් හැමදේම විනාශ වෙන්න මහ කාලයක් යන්නේ නැහැ. (කලින් කතාවේ වගේ) ඒ නිසා අනෙක් පුද්ගලයාගේ ඔබ අකමැති විදියේ ගතිගුණ සමඟ ඔබට ජීවත්වෙන්න පුළුවන්ද බැරද කියන එක මුලින් හිතන්නම වෙනවා. ආකර්ෂණයට රැවටෙන්නේ නැතුව ඔයා විවාහ වෙන්න යන පුද්ගලයාගේ රූපී අරුචිකම් ගැන වගේම එයාගේ පෞරුෂත්වය ගැන නෙමිත් සීරුවේ කල් අරගෙන හොයලා බලන්න ඕන. ඒක හරියට පොඩි සමීක්ෂණයක් වගේ කරන්න. එතැනදී ඔහු හෝ ඇය කටින් කියන දේවල් පිළිබඳව එකපාරටම විශ්වාස නොකර ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවන් දිනා විමසිල්ලෙන් බලන්න පුරුදු වෙන්න ඕන.

මෙතැනදී තවත් වැදගත් කාරණාවක් තමයි දෙන්නට දෙන්නා තමන්ගේ තියන ආශාවන් සහ හැඟීම් ගැන විවෘතව කතා කිරීම. ඔහුගේ අපිළිවෙල බව ඔබට වදයක් නම්, ආදරයෙන් කතාබහ කරලා ඒක විසඳ ගන්න.

ඔහුට පැහැදිලි කරලා දෙන්න එය හරහා ඔබගේ මානසික නිදහස නැති වන බව. හැබැයි ගොඩක් ගැනු ළමයි කරන්නේ තමන් අකමැති දෙයක් වුණ ගමන් පෙණය පුප්පාගෙන කෑගැහීම. ඊටපස්සේ කියනවා “අපේ අපාඤ්ච වෙත මිනිසෙක්ව බැඳගන්න නම් මං කොච්චර සතුටින් ද!” කියලා. වැදගත්ම කාරණාව තමයි තරහ ගිනිත් විසඳ විසඳගන්න බැරි ප්‍රශ්න ගොඩක් ආදරයෙන් විසඳන්න පුළුවන් වීම.

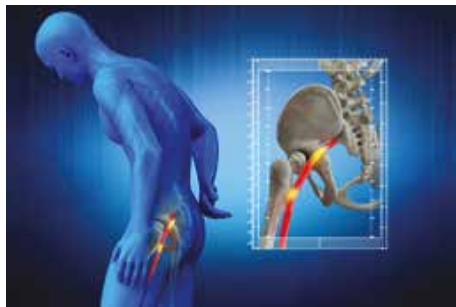
අතින් වැදගත් කාරණාව තමයි මේ ලෝකයේ කොතේවත් සියයට සියයක් ඔබගේ ආශාවන්වලට සහ පෞරුෂත්වයට ගැළපෙන කෙනෙක් නොමැති වීම. ඉතින් තමන්ගේ පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය ගැන හොඳ රිසිච්චි එකක් කරලා ඔහුව හෝ ඇයව හොඳින් තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න. කතාබහ කරලා සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් කරගන්න. ආදරයෙන් ප්‍රශ්න විසඳන්න. බැරීම තැනට පත් වුණොත් දික්කසාද වෙන්න හදිසි නොවී උපදේශන සේවාවට යොමුවන්න.

තරහා අරන් විසඳන්න බැරි ගොඩක් ප්‍රශ්න ආදරෙන් විසඳන්න පුළුවන්



හසින්න හේවාචසම්

සයටිකා රෝගයට නිවැරදි විසදුම



පැරලි වීමත්, ගෙවී යාමත්, දිරා යාමත් මෙන්ම වයසත් සමග සිදුවන අස්ථි අධිවර්ධනය නිසා ස්නායු මාර්ගය පටු වීම (Lumba spinal stenosis) මෙන්ම අස්ථි එකිනෙක ලිස්සායාමක් (Spondylolisthesis) හෝ අධික බරක් එසවීම, කොන්ද නැවීම, හිකුමනේ විසායාම සිදු කිරීම, වැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම, සිදුවන හදිසි අනතුරු වැනි නොයෙකුත් හේතු නිසා කශේරුකා වලට බලපෑමක් වූ විට සයටිකා ස්නායුවක් තෙරපීම නිසා වේදනාකාරී රෝග ලක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හෝ එකවර මතු වන්න පුළුවන්.

පිටිතයේ බොහෝ දේ අපට කරන්න තිබෙනවා නමුත් නොසිතූ මොහොතක හටගන්නා වේදනාව නිසා සියලුම අඩපන වෙනත් පුළුවන් ඇවිදගන්න අපහසු වූහොත් වේදනාකාරී වූහොත් එදිනෙදා කටයුතු කරගන්නේ කොහොමද කාලයක් සමග වයසට යන විට ශරීරය දුර්වල වෙනවා නොසිතූ අවස්ථාවක හටගන්නා එවැනි වේදනාවක් සයටිකා තත්වයක් විය හැකියි.

වත්මන් සමාජයේ බහුලව බොහෝ දෙනෙකු අතර දක්නට ලැබෙන රෝගී තත්වයක් ලෙස සයටිකා දැකිය හැකි අතර වයස 40-45 අතර 45% ප්‍රතිශතයක් දක්නට ලැබේ.

සයටිකා රෝගයකදී මතුවන රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

මෙහිදී පෙන්නවන රෝග ලක්ෂණ ලෙස කොන්දේ පහල එන වේදනාව (Lower back pain) කොන්දේ පැත්තක එන වේදනාව (Hip pain), ඉදගෙන සිටින විට එන වේදනාව, කකුල පුරා එන දැවිල්ල, පිවිටෙන ගතිය, කුඹි දුවනවා වගේ දැනීම, සමග පාදය දිගේ ඉදිකටු අතින් වා වගේ දැනීම, හිරිවැටීම, එකවර නැගිටීමේ අපහසුතාව, විදුලියක් මෙන් එකවර හටගන්නා වේදනාව, මෙන්ම මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ එක් පාදයක් දිගේ මේ සියලු රෝග ලක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඇතිවී දක්වාම ඇතිවී ඇතිවී හිරිවැටීම ඇතිවිය හැක.

තවද ආතරයිටිස් තත්ව නිසා පාද ඇද



ගැසිගෙන යනවිට බොහෝ අයට සිදුවන වෙනස නොදැනුවත් 50% ඉක්මවා ඇදය ඇති වූ විට කොන්දට සිදුවන බලපෑම එක්තරා අවස්ථාවකදී මෙම ස්නායුව තෙරපීමක් සමග දැනෙන වේදනාව දණහිස් වේදනාව ඉක්මවා යා හැකියි. මැදිවිය, වයස්ගත මව්වරු, පියවරු බොහෝ අසරණව ඇවිදගත නොහැකිව බොහෝ වේදනා වලට බලපාන එක හේතුවක් ලෙස මෙය සැලකිය හැකියි.

මෙවැනි අවස්ථාවකදී හේතුව යථා තත්වයට නොගතහොත් වේදනාවට පමණක් ප්‍රතිකාර ගැනීම තුල ක්‍රම ක්‍රමයෙන් එය වර්ධනය වී සැත්කම් වලට පවා මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථා ඇතිවිය හැක.



රජයේ නිටපු ප්‍රධාන භෞමියෝපති නිලධාරිනි වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර

භෞමියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ ඇති සුවිශේෂත්වය කුමක්ද?

අපේ ශරීරය අස්ථි, පේශි, නතර, ස්නායු මගින් ගොඩනැගුණු පද්ධතියක් සමූහයක එකතුවක් වෙන් කරන්න බැහැ දුම්වැල් පුරක් වගේ බැඳීලා තිබෙන මේ අවයව වල වෙනස්කම් රෝග ලක්ෂණ ලෙස රෝගියාට සැලකිල්ලට ගෙන කායික මෙන්ම මානසික සිතුවිලිද ගෙන රෝගියාට සුවපත් කිරීම අපේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ විශේෂත්වයයි. ඒ තුළින් රෝගයට හේතු වූ රෝග ලක්ෂණ නැතිවී යාම, රෝගියාගේ රෝගය නැතිවී රෝගියා සුවය ලැබීම විශේෂත්වයයි.

භෞමියෝපති ඖෂධ සරලයි, පාවිච්චිය පහසුයි. වයස් ගත වූ මව්වරුන්ට, පියවරුන්ට මෙවැනි රෝග වලින් කුමන තත්වයක හේතු සාධක වූහත් කුමන වයසක වුවත් භෞමියෝපති ප්‍රතිකාරය නිවැරදිව ඔබ අනුගමනය කළහොත් යථාතත්වයෙන් සුවය ඔබ අත්විඳිනු ඇත. පාවිච්චියට පහසු වීමද, අතුරු ආබාධ නොමැති වීමද, මෙහි විශේෂත්වය වනු ඇත.

මේ වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ සෑම රෝගයක් සඳහාම ප්‍රතිකාර තිබෙනවාද?

ආතරයිටිස්, පාකිස්සන්, කොදු ඇට පෙලේ ආබාධ, ස්නායු රෝග, අත් පා වල හිරිවැටීම, වෙවිලීම, නතර ගැට ගැසීම, අරිසේ, හර්නියා, ඉරුවාරදය, අකලට කෙස් සුදුවීම, ගැලවී යාම, දත්මුල් දියවීම, ආමාශගත රෝග, මළ බද්ධිය, ලිංගික රෝග, හෘද රෝග, අක්මා රෝග, වකුගඩු මුලාශ්‍රිත රෝග, දියවැඩියාව, අධික ස්ට්‍රොනාවය, කැස්ස, ඇදුම, පිතසය, සියළු කාන්තා රෝග, ආදී සෑම රෝගයකටමද භෞමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය තුල ඖෂධ තුළින් සුවය ලැබිය හැකි වනවා. එය ඔබට නිරෝගිමත් දිවියකට දිව ඔහු අත්වැලක් වනු නොඅනුමානය.

සටහන පේ. ඒ. සී ශාන්ත කුමාර

එව් කේ භෞමියෝපතිහෙල්ත් කෙසාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

නො.12, පී බී අල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.

0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

වසර 21 ක ජනතා විශ්වාසය දිනූ කැගල්ල හරිත හර්බල් නිවසිත් නිෂ්පාදන 21 ක් වෙළෙඳ පොළට

වෙළෙඳ පොළේ නොයෙකුත් රෝගාබාධ සඳහා තෙල් වර්ග අලෙවි කළත් සුවිශේෂී නිෂ්පාදනයක් වන හරිත හන්දි තෙල ඇතුළු නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් සොයා බැලීමට අප කණ්ඩායම කැගල්ල හගරයේ පිහිටි හරිත හර්බල් නිෂ්පාදනාගාරයට පිය නැඟුවා.

එහිදී ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ රුවන් පතිරණ මහතා සිය නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් මෙසේ අදහස් දැක්වීය.

“අප නිෂ්පාදන වසර 21 ක් පුරා ජනතා විශ්වාසය දිනූ ගනිමින් විවිධ රෝගාබාධ සඳහා අසරණ වූ ජනතාවට සරණක් වෙමින් ඉතා සාර්ථකව ඉදිරියට ගමන් කරනවා. අප ආයතනයේ සියලු නිෂ්පාදන සඳහා ඉතා වගකීමකින් අප කටයුතු කරනවා. අප නිෂ්පාදන සඳහා ස්වභාවික ඖෂධ වර්ග හා පොතු වර්ග පමණක් ලබාගන්නා බවත්, නිෂ්පාදන අතරින් හරිත හන්දි තෙල සඳහා පොතු වර්ග 24 ක් හා ඖෂධ වර්ග 40 ක් යොදා නිෂ්පාදන කරනු ලබනවා. මෙම හන්දි තෙල භාවිතය ආතරයිටිස්, හන්දි වේදනා,



අධ්‍යක්ෂ රුවන් පතිරණ කැගල්ල හරිත හර්බල් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

හිරිවැටීමට ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතකි. හරිත ස්වාභාවික බාම් ඉන්හන් ඉවත් කිරීම, කැපුම් තුවාල, තද පණු කැසීම්වලට ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතකි. අප සියලුම නිෂ්පාදන දේශීය වෙළෙඳ පොළේ සහ ඖෂධ වෙළෙඳ සැල්වලින් ලබාගත හැකි අතර සියලුම විමසීම් මාගේ දුරකථන අංකය වන **0711324349** ට අමතන්න”

හිරිවැටීම හන්දි වේදනා ආතරයිටිස් දණහිස කැක්කුම තද පලු කැටිලි කැපුම් තුවාල ඉන්හන් නැතිකිරීම හරිත ස්වාභාවික බාම් හරිත හන්දි තෙල



මිල රු.80 සිට

හරිත හර්බල් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
නො. 46 පරණ පුස්සැල්ල පාර, කුරුඳුහින්න කැගල්ල.
www.harithaherbalkegalle@gmail.com

Au.Pro.No : 6/2/108/27
Reg No : 0001666

ගොඩක් අය සෙල්ලමට ගත්තට ඔම්ක්‍රෝන් කියන්නේ සෙල්ලමක් නෙමෙයි. ශ්වසන පද්ධතියේ උඩ කොටසේ තමයි මේ වෛරසය පැතිරෙන්නේ. ඒ නිසා රෝගියෙක්ගෙන් තවත් කෙනෙක්ට ඉතා වේගයෙන් මේ වෛරසය බෝ වෙනවා. ඒ වගේම බෙල්ටා වගේ හතර ගුණයක වේගයෙන් ඔම්ක්‍රෝන් වෛරසය පැතිරෙනවා.

සඳුම්ණියේ පුංචි පුතාට තාම මාස හයයි. හැමතැනම කොවිඩ් නිසා පුංචි පුතාට මලක් වගේ ආරක්ෂා කරගන්න ඇය නිතර වෙහෙසුණා. සඳුම්ණියේ ගෙදරට එනා ගෙදර මැරලිත්ලා ගිය සතියේ දුර ට්‍රිප් එකක් ගිහිල්ලා. ඔන්න ඊට පසුවෙහිදම මැරලිත් සඳුම්ණියගේ ගෙදරට ආවේ ලොකු දෛදෙල් පලුවකුත් අරගෙන.

“ගෙක් ට්‍රිප් එක හංගියේ.... අපි ඊයේ රෑ ආවේ. කෝ බඩා හිඳිද?”

කොවිඩ් අවදානම එන්න එන්නම වැඩිවෙන මොනොතක මැරලිත්ගේ මේ හැසිරීම ගැන සඳුම්ණියගේ හිතේ නම් පැහැදීමක් නිබුණේම නෑ.

“අක්කේ මේ දවස්වල ට්‍රිප් යන එකයි, ගෙවල්වලට යන එකයි නම් ඒ තරම් හොඳ දෙයක් නෙවේ. දැන් ගොඩක් දෙනෙකුට තියෙන්නේ අර ඔම්ක්‍රෝන් කියන කොවිඩ් ප්‍රභේදයල...”

“ඔම්ක්‍රෝන්ද... අයියෝ ඒකට බයවෙන්න දෙයක් නෑ... ඒක ඔය සාමාන්‍ය හෙම්බිරිස්සාවක්ල.”

මැරලිත්ට දෙයක් පැහැදිලි කරනවාට වඩා කට බිම උලාගන්න එක හොඳයි කියලා හිතුව සඳුම්ණි අකමැත්ත පෙන්නලා කොහොමහරි ඇයව ගෙදරින් යවාගත්තා.

මැරලිත්ට විතරක් නෙවේ කොරෝනා කියන ලෙඩේ හයානකකම ගැන දැන් අපේ රටේ බහුතරයකටම අමතක වෙලා. ඒ නිසා ඔම්ක්‍රෝන්වලට බය වෙන්න දෙයක් නෑ කියලා තමයි හැමෝම කතා වෙන්නේ. ඇත්තටම ඔම්ක්‍රෝන්වලට බයවෙන්න ඕනෙද නැද්ද කියන කාරණාව ගැන දැනගන්න අපි කන්නලේ මූලික රෝහලේ වෛද්‍ය වෙනුවර ජයවර්ධන මහතාට කතා කලා. මේ ඒ සංවාදයේ සටහනයි.

“කොවිඩ්-19 වසංගතය තවම අවසන් නැහැ. මේ වෙනකොටත් සෑම දවසකම ලෝකය දසදෙසින් ආසාදිතයන් ලක්ෂ දහයක් පමණ හමුවෙනවා. ඒ වගේම මරණ 5000-10000 අතර ප්‍රමාණයක් සෑම දිනකම වාර්තා වෙනවා.

ගිය මාසේ අපේ රටේ ආසාදිතයන් අඩු වුණා. ඒත් අලුත් අවුරුද්දෙන් පස්සේ ආසාදිතයන් 40%කින් විතර වර්ධනය වෙලා. ඒ වගේම දැඩි සත්කාර ඒකකවල ප්‍රතිකාර ලබන කොවිඩ් රෝගීන් ප්‍රමාණයත් වැඩියි. ඒ ආසාදිතයන්ගෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඔම්ක්‍රෝන් ආසාදිතයන්. ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ දැන් ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම කොවිඩ් ප්‍රභේදය ඔම්ක්‍රෝන් කියන එකයි.

ගොඩක් අය සෙල්ලමට ගත්තට ඔම්ක්‍රෝන් කියන්නේ සෙල්ලමක් නෙමෙයි. ශ්වසන පද්ධතියේ උඩ කොටසේ තමයි මේ වෛරසය පැතිරෙන්නේ. ඒ නිසා රෝගියෙක්ගෙන් තවත් කෙනෙක්ට ඉතා වේගයෙන් මේ වෛරසය බෝ වෙනවා. ඒ වගේම බෙල්ටා වගේ හතර ගුණයක වේගයෙන් ඔම්ක්‍රෝන් වෛරසය පැතිරෙනවා.

අහික මේකට බෙල්ටා වෛරස් එකට වඩා වැඩි වේලාවක් සමේ සහ මතුපිට පෘෂ්ඨවල සජීවිව පැවතීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙමේ අපේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියෙන් නිපදවන ප්‍රතිදේහවලට හසුනොවී ඒවා මහනැරලා යන්න පුළුවන් විශේෂ හැකියාවකුත් මේ ඔම්ක්‍රෝන් වෛරසයට තියෙනවා කියලා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව තහවුරු කරලා තියෙනවා.

එන්නත් තුනම ගනලා නැති කෙනෙක්ට ඔම්ක්‍රෝන් හැදුනොත් රෝහල්ගත වෙන්න තියෙන අවධානම සහ කොවිඩ් සංකූලතා වැඩිවීමේ ඉඩ වැඩියි. ඒ වගේම රෝගය සුව වූ පසුවත් දීර්ඝකාලීන හතිය, මහන්සිය, හෘදයාබාධ, අංශබාගය, ලේ කැටි ගැසීම වගේ පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතා ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි එන්නත් තුනම ලබාගත් අයෙක් නම් තත්ත්වය වෙනස්. එන්නත් තුනම ලබාගත් අයෙකුටත් ඔම්ක්‍රෝන් හැදෙන්නේ නැහැ කියන්න බැහැ. ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය මහනැර යාමේ හැකියාව නිසා ඕනම කෙනෙක්ට ඔම්ක්‍රෝන් හැදෙන්න පුළුවන්.

ඔවුන්ට වියළි කැස්ස, කිවසුම් යෑම, ශරීර තෙහෙට්ටුව, සාමාන්‍ය හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ ඇතිවෙනවා.

හැබැයි එන්නත්වල බලපෑම නිසා දවස් 3-5 අතර කාලයකින් ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ අඩුවෙලා යනවා. ඒ වගේම ඒ අයට පශ්චාත් කොවිඩ් සංකූලතා ඇතිවෙන්න තියෙන අවධානමත් ඉතාම අවමයි.

ඉතින් හොඳම දේ තමයි එන්නත් ත්‍රිත්වය නිසි ලෙස සම්පූර්ණ කරන එක. අවුරුදු 60ට වැඩි උදවිය, ප්‍රතිශක්ති දුර්වල අය, දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග, හෘද රෝග ඇතුළු නිදන්ගත රෝග තිබෙන අය සහ ශරීරනී මව්වරුන් එන්නත් ලබාගැනීම හරිම වැදගත්. මොකද ඒ කාණ්ඩවල අයට ඔම්ක්‍රෝන් සංකූලතා වැඩිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

‘කොවිඩ් එන්නත්වලින් සහ බුස්ටර් එන්නතෙන් විවිධ අතරු ආබාධ ඇතිවෙනවා, ඒවා මාධ්‍යයට කියන්නේ නැහැ’ කියලා සමාජ මාධ්‍යවල මත පලවෙනවා මම දැක්කා. ඒ කතා බොරු. කිසිම විද්‍යාත්මක පදනමක් නැති මේ වගේ දුර්මත

පැතිරවීම නිසා සමහරු එන්නත් ලබාගන්න බයයි.

එන්නත් ගත්තහම ඇතිවෙන්න පුළුවන් අතරු ආබාධවලට වඩා එන්නත් ලබාගෙන ඉඳලා කොවිඩ් හැදුනම එන අතරුවල ඉහළයි.

ඉතින් එන්නත් ගනලා නැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් දැන්වත් ප්‍රභව ඇති රෝහලට ගිහිල්ලා එන්නත් ලබාගන්න.

නැවතත් කොවිඩ් රෝගීන් සිඝ්‍රයෙන් වැඩිවෙනවා නම් මොහොතේ ‘කොවිඩ් ඉවරයි, ඔම්ක්‍රෝන්වලට බයවෙන්න ඕනේ නෑ’ කියලා හිත හිත ඉන්නේ නැතුව සෑමවිටම සෞඛ්‍ය අංශ නිර්දේශ කරලා තියෙන සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.

එතකොට රටක් විදියට අපිට ඉක්මනටම මේ වෛරසය පරාජය කරන්න පුළුවන් වෙයි.”

වෙනුවර ජයවර්ධන
කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය (වැඩි බලන)
මූලික රෝහල - කන්නලේ

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



ඔම්ක්‍රෝන්ද?
අයියෝ ඒක මේ පොඩි
හෙම්බිරිස්සාවක්ගේ.....



මානසික පීඩනයකින් පීඩිත වෙනවා නම් සර්කාවය අඩාල වී දරුවන් ලබන්න බැරිව යනවා. වගිනගේ කනාව ඇතුළුව ඔබට එය තේරුම් යාව්



හිත කඩා වැටුණොත් බීජ වර්ධනය නවතිනවා

වගිනගේ හිත නවීනව දරුවන් හදන්න වගේම ඒ දරුවන්ගේ අම්මා විදිනට ඒ හුම්කාව රහ දක්වන්න විතරමයි සුලෝචනාට වගිනගේ අවසර තිබුණේ.

වගිනගේ හිත පද්ධතිය තුළ දරුවන් හදන්න වගිනගේ සුලෝචනාට අවුරුදු 3 ක උත්සාහ කළා. ඒත් සාර්ථක වුණේ නැහැ.

අන්තිමේදී වගින තීරණය කළා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න. වගින සුලෝචනා රැගෙන ගර්ථ-ඒඩ් වෙත ආවේ ඒ විදිනටයි.

ගිය සතිගේ අපි කාන්තාවගේ බීජ වර්ධනය ගැන කතා කළා. කාන්තාවකගේ බීජ වර්ධනය හෝමෝන වල පාලනයට නතු වී සිද්ධ වෙන බවත් අපි කිව්වා. ඒ මොළයට පහළින් ඇති පිරිසුටර ග්න්ථියෙන් සැපයෙන හෝමෝන උදව්වෙන්.

පිරිසුටරි ග්න්ථියට ග්න්ථිත් බීජ වර්ධනය පාලනය වන ආකාරය ගැන අද සාකච්ඡා කරමු. පිරිසුටරි ග්න්ථියට ග්න්ථිත් මේ කටයුතු පාලනය කරන්නේ මොළයයි. මොළය සංකීර්ණ ග්න්ථියක් බව

අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නැහැ. බාහිර ලෝකයෙන් එන සියලු ආවේග මොළයට ගලා එනවා. ඒ සැබවම ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ මොළයයි. 5 *Hydroxy Triptomine, Serotonin, Adrenaline, Nor Adrenaline, Dopamine* වැනි රසායන සංඝට්ඨක ගණනාවක් හරහා මොළය මේ ප්‍රතිචාර ක්‍රියාත්මක කරනවා. කෙනෙකුගේ මානසික මට්ටම මත මේ රසායනික සංඝට්ඨක වෙනස් වෙනවා. **Depression - Anxiety** වගේ තත්ත්වයන්ට හේතුවත් මේ රසායනික සංඝට්ඨක වෙනස් වී යාමයි.

පිරිසුටරි ග්න්ථියට ග්න්ථිත් ඒ

දරුපල පමා වූ ඔබට අද බොහෝවිට ලැබෙන්නේ



කෙනෙකුගේ හැගීම් දැකීම් වගේම කෙනෙකු පෙළෙන මානසික තත්ත්වය මත හයිපොතැලමසය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ අනුව **GnRH** ස්‍රාවය ද වෙනස් වෙනවා.

මේ අනුව කෙනෙකුගේ මානසික මට්ටම මත සිම්බ කෝෂ හිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වෙනවාද නැද්ද යන්න තීරණය වන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

වගිනගේ ධීර්ඳ සුලෝචනා පීඩිත වන පරිසරය තුළ නිරන්තරයෙන් ඇය අත් විදින මානසික පීඩනය හිසා ඇයගේ සිම්බ කෝෂ අක්‍රිය වී සිම්බ නිපදවීම අඩාල වී ඇති බව ඔබට තේරුම් ගන්නට අපහසු නැහැ.

මේ මට්ටමේ මානසික පීඩනයකින් පීඩිත වන ඕනෑම කෙනෙකුගේ සිම්බ නිපදවීම අඩාල වීමත් ඒ හිසාම සර්කාවය කඩා වැටීමත් සිදුවෙනවා.

මේ තත්ත්වය නිවැරදිව හඳුනාගෙන ග්න්ථිත් මේදීමට ඔහුට හෝ ඇයට උපදෙස් හා ඖෂධ ලබාදීමෙන් මානසික තත්ත්වය නිරවුල් කිරීමත් ඒ මගින් සර්කාවය නැවත ලබාදීමටත් අපිට පුළුවන්.



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

ප්‍රසව හා භාර්වේදී විශේෂඥ කුසුම්සිරි ද සිල්වා

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හි දී හල දරු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළු බර්මිංහැම්

වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව මනා අත්දැකීම් ඇති ඔහු පසු කලෙක ග්න්ථියාවේ හා ග්න්ථිකියාවේ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයද හදාරා ඇත්තෙකි.

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

“මම පුංචි කාලේ ඉඳලා තාත්තට හරිම ආදරෙයි. ඒ නිසා තාත්තා වෙත ගැනු ආයත් එක්ක සිංදු කියනවට ඉස්සර මම පොඩ්ඩක්වත් කැමති නැහැ. තාත්තා වෙත ගැනු කෙනෙක් එක්ක ටීච් එක් ඉන්නවා දැක්කොත් මම දුටුවා දුටුවා ගිහිල්ලා ටීච් එකට කෙළ ගහනවලු.”

එහෙම කියපු ස්වේතා හිනාවුණේ හරියටම පුංචි කාලේ මතකයන් අතරට ආයෙත් ගියා වගේ හැඟීමකින්.

තාත්තා ගැන හරි ආදරෙන් ඔය විදියට කතා කරන්නේ ස්වේතා මෙලි පෙරේරා. ඇය ‘මේරියන්ස්’ සංගීත කණ්ඩායමේ නායක ප්‍රවීණ ගායන ශිල්පී නලින් පෙරේරාගේ ආදරණීය දියණිය. ඉතින් අද ‘බරණි’ කවරය සරසන සුරූපිණිය ඇයයි.

“පුංචි කාලේ ඉඳලා තාත්තා මල්ලටවත් මටවත් අරක කරන්න එපා, මේක කරන්න එපා කියලා සීමා දලා නැහැ. තාත්තා අපිට හරියට අපේ යාළුවෙක් වගෙයි. ඒ නිසා පොඩ් කාලේ ඉඳලම මම හැමදේම තාත්තට කියනවා.”

කොටින්ම කිව්වොත් තාත්තයි මායි අතර කිසිම රහස් ක් නැහැ. හැබැයි හරි වැරද්ද මොකක්ද කියන එකත් තාත්තා අපිට නිතරම කියලා දුන්නා.”

“ස්වේතාට තාත්තාගෙන් ලැබුණු හොඳම අවවාදය මොකක්ද?”

මේ වෙනකොටත් ඇය ගීත කිහිපයක්ම පටිගත කරලා ඉවරයි.

“මාවයි, මල්ලුවයි, අම්මවයි ළගින් තියාගෙන සිංදු කියන්න තාත්තා හරි ආසයි. තාත්තා අංජලිකා සිංදුව කියනවා අහන්න අම්මයි, මායි දෙන්නම හරි ආසයි. වෙලාවකට අපි සේරම එකතු වෙලා සිංදු කියනවා. තාත්තා ගොඩක් කාර්යබහුල නිසා ඔහු එක්ක ගත කරන්න

ලැබෙන කාලය අඩුයි. ඉතින් වෙලාව ලැබෙන හැමවෙලාවකම අපි හතරදෙනා කොහේහරි ලස්සන තැනක ඇවිදින්න යනවා. අපි දෙන්නටත් පුංචි කාලේ ඉඳලම සිංදු කියන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ පැත්තෙන් ඉස්සරහට යන්න කියලා තාත්තා කවදවත් අපිට බල කරලා නම් නෑ.”

කලා හැකියාවන් තිබුණත් ස්වේතා

තෝරාගන්නේ ව්‍යාපාර කළමනාකරණ අංශය.

“මම ඉගෙනගත්තේ ශාන්ත බ්‍රිජට් කන්‍යාරාමයේ. පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ මම ව්‍යාපාර කළමනාකරණ අංශයෙන් උපාධිය හැදෑරුවා. මම ඒ අංශයෙන් ශාස්ත්‍රපති උපාධිය ලබාගෙන දැන් අවුරුදු දෙකක් විතර වෙනවා.”

කොවිඩ් තත්ත්වය නිසා උපාධි ප්‍රධානෝත්සවය පැවැත්වුණේ මේ මෑතකදී. ඉතින් එහිදී ගත්තු ඡායාරූප කිපයක්ම මම ෆේස්බුක් දැමුවා. ඒ ඡායාරූපත් ගොඩක්දෙනා අතර හුවමාරු වෙලා තියෙනවා මම දැක්කා. සමාජ මාධ්‍ය තුළත් මට ගොඩක්දෙනාගේ ආදරේ ලැබෙනවා.”

“ආදරේ කරන විශේෂ කෙනෙකගෙන් ලැබුණු ඇරලුමක් ගැනත් පසුගිය දවස්වල සමාජ මාධ්‍යවල හුවමාරු වුණා හේද?”

“ඔව්... මම මේ අවුරුද්දේ විවාහ වෙන්න ඉන්නේ. ඔහු විසින් කරපු විවාහ යෝජනාවේ ඡායාරූප කිහිපයක් තමයි ඒ විදියට හුවමාරු වුණේ.”

ස්වේතා කියන්නේ ලස්සනට අදින පළඳින, ට්‍රැවල් කරන්න ආස කරන යුවතියක්.

අපේ සමහර අය ඒ වගේ දේට අකමැති නිසා ස්වේතාට රසිකයන්ගෙන් අයහපත් ප්‍රතිචාර ලැබිලා නැද්ද කියන එකත් අපි අහලා බැලුවා.

“මම තරුණ ගැනු ළමයෙක්. ඉතින් මම ලස්සනට අදින්න ආසයි. අනික

අම්මටයි තාත්තටයි ප්‍රශ්නයක් නැත්නම් ඒක අනිත් අයට ප්‍රශ්නයක් වෙන්න විදියක් නැහැ. හැබැයි මට නම් තාම ඒ වගේ අයහපත් ප්‍රතිචාර ලැබිලා නැහැ. තව දෙයක්.

මම නම් දැන් ඉන්න පරපුරේ අයගේ ලොකු වෙනසක් දකිනවා.

ගැනු ළමයෙක්ට අපහාස කළොත් ගොඩදෙනෙක් ඇයගේ පැත්තට කතා කරනවා. ඇයට උදව් කරනවා. අනික ගොඩක්දෙනා දැන් විවෘතව දේවල් කතා කරනවා. හරි දේ කරනවා. ඉතින් ඒක ඉතාම හොඳ ප්‍රවණතාවයක් කියලයි මට නම් හිතෙන්නේ.”

අපේ කතාබහ අතරතුර ආදරණීය මව නිල්මිණි පෙරේරා ගැනත් මතක් කරන්න ස්වේතා අමතක කළේ නැහැ.

“අම්මා අපි වෙනුවෙන් කරන කැපකිරීම් ගැන කතා නොකළොත් ඒක ලොකු අඩුවක්. තාත්තා ගොඩක් කාර්යබහුල නිසා ඔහුට ගෙදර දේවල් ගැන නොයලා බලන්න ලොකු වෙලාවක් හම්බවෙන්න නැහැ. ඉතින් අදටත් අපි තුන්දෙනාගේ හැමදේම නොයලා බලන්නේ අම්මා. ඉතින් අම්මා නැත්නම් අපිත් නැහැ.”

ස්වේතාගේ පෙම්වතා පදිංචි වෙලා ඉන්නේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ. ඉතින් විවාහයෙන් පස්සේ ඇයත් විදේශගත වෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා කියලා අවසාන වශයෙන් ඇය කිව්වේ ටිකක් සංවේදීවයි.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන

වෙන ගැනු අය එක්ක තාත්තා සිංදු කියනවට ඉස්සර මම ආස නෑ

මේරියන්ස් නායක නලින් පෙරේරාගේ දියණිය ස්වේතා මෙලි පෙරේරා



“මම හිතෙන්නේ තාත්තා අපිට අවවාදවලට වඩා දුන්නේ ආදර්ශ. තාත්තා එයාගේ ගමන පටන් අරන් තියෙන්නේ මහලොකු දේවල්වලින් නෙමෙයි. හැබැයි මහන්සිය, කැපවීම නිසා අද ඔහු දුර ගමනක්

ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකම අපිට ලොකු ආදර්ශයක්. පුළුවන් විදියට අනිත් අයට උදව් කරන්නත් තාත්තා හරි ආසයි. තාත්තාගේ ඒ පුරුදු අපිටත් එහෙමම ඇවිල්ලා තියෙනවා.”

ගුණවත්බව මෙන්ම ඔහුගේ ළයාන්විත හඬද ස්වේතාටත් ඒ විදියටම උරුම වෙලා තියෙනවා. ඉතින්

අදටත් අපි තුන්දෙනාගේ හැමදේම නොයලා බලන්නේ අම්මා. ඉතින් අම්මා නැත්නම් අපිත් නැහැ

දරුවන් නොමැතිව ඔබේ පසුතැවෙනවාද ?

නිරෝගී, බුද්ධිමත්, සුවල දරුවන් බිහිකර ගන්න, දැනටමත් ඔබේ පරම්පරාවේ රහස් වර්ධනය කිරීමේ සුනිකාර ගන්න, වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ මැතිණිය හමුවන්න.



නිරෝගී කාන්තාවකගේ මෙය නිරන්තරයෙන් වේදනා රහිතයි. කිසිම උපද්‍රවයක් නැත. මනාව වැඩුණු ශරීර ඇති අය වැඩිපිට පැමිණි දින සිට බුහුණුකුලට මාසික රුධිර ඉවත් වේ. ගැහැනු දරුවෙකු තරුණ බවට පැමිණීමේදී මල්වරයෙන් පසුව, වැඩිපිටට පත් වීමේ වයස් සීමාව ජාති, දේශ, ආහාර පාන, විසරණ ආදිය අනුව වෙනස් වේ. අප ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 12-15 ක් අතර කාලයේ මල්වරය සිදු වේ. මේ සමඟ ම තරුණියකගේ ශාරීරික හා මානසික වර්ධනය ද සිදුවනු පැහැදිලිව දක්නට ලැබේ.

රෝගීන් හිට වට ඔවුන් පවසන්නේ එය විවාහ වූ විට හරියාවට වේ. එහෙත් එය වැරදි මතකය. ආයුර්වේද ඖෂධවලින් පමණක් මෙම රෝග නිරෝධයට යුච්ඡ වැඩි වේ. එම නිසා හැකි ඉක්මනින් මෙම රෝගී තත්වයන් යුච්ඡ කළ යුතුය. එවිට ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍ය මෙන්ම වැඩි ආයුෂ ලැබී යූජනට පිවිසෙන්නට හැකි වේ.

බුද්ධිමත්කම, ඒ සිරිල් පොත්පත්පෙරුම මතකය. ජනාධිපති, ඇමතිවරුන්, විශ්වවිද්‍යාල, මහාචාර්ය, ඉංජිනේරු, වෛද්‍ය, ලෝක කුසලාන ලබා ගත් ක්‍රීඩකීන් හා සාමාන්‍යයෙන් දැනටමත් දිගඹවරු සහ පුතණුවන් ද ලොව මිනිසුන් කළ විශිෂ්ට දරුවන් අප බිහි කරගත යුතුය.

කාන්තාවන්ට බහුලව පවතින රෝග

- 1) ඔසප් කාලයේ උදර වේදනා
- 2) හිරුදැස් හා ශරීරයේ පුරාව වේදනාව
- 3) වමනය හා මලබද්ධිය
- 4) පියගුරු වේදනාව හා ගෙඩි හට ගැනීම
- 5) මුත්‍රණේ කුරුල්ල ඇති වීම
- 6) ශරීරයේ කොටස් හා වේදනාව
- 7) අතරිත හා කලවා වේදනාව
- 8) ඔසප් ඇති විට ආසන්නයේ සිරුරේ ඇති වන වේදනාව
- 9) අධික හිදුමත ගතිය
- 10) රක්ත ප්‍රමාණය හා රක්ත පිරවන දින ප්‍රමාණය අධික වීම
- 11) පාරසා සාම්, ක්ලෝරියා
- 12) කැරකිල්ල ඇති වීම
- 13) ඇඟ උණු කරවා ගාම (ස්වේත ප්‍රදරය)
- 14) ඔසප් හරි හැටි සිදු නොවීම
- 15) මල්වරය සිදු නොවීම

නව දිවියකට පත්වීමට බලාපොරොත්තු වන ඔබට පළමු බලාපොරොත්තුව වනුයේ දරුවකු ලබා ගැනීමයි. එහෙත් අද තරුණ කාරී සමාජයේ සාමාන්‍ය දරුවකු බිහි කර ප්‍රමාණවත් නැත. අප මේ සම්බන්ධව බුද්ධිමත්ව සිතනවා නම් අනිවාර්යයෙන් ම සාමාජයේ කැපී පෙනෙන සමාජයේ විශාල වෙනස්කම් කළ හැකි බුද්ධිමත්කමක් බිහි කර ගත යුතුය. ඊට අවශ්‍ය සාධක නම් නිරෝගී ස්ත්‍රී බවත්, නිරෝගී පුරුෂ බවත් අවශ්‍ය වේ. එවිට නිරෝගී සඵල දරුවකු සඳහා නිරෝගී බිජු නිපදවා ගත යුතුය.

ඔබ තව දුරටත් මව් පදවියෙන් පිය පදවියෙන් පිදුම් ලබන්නට නොහැකිව පසුතැවීලී නොවන්න, ඔබේ වර්තමාන කාලය, මුදල් නාස්ති කර ගනිමින් වහළු ආයතන හා වෛද්‍යවරුන් පසුපස ගොස් බලාපොරොත්තු නැති කර ගන්න විවා. ඔබ දෙදෙනාගේ පිවිසීමට අසුන් බලාපොරොත්තුවක් ඇති කර ගන්න දෙව් දෙව් ගෞරවාදරයට පත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාවේ ශ්‍රීකාපද්වි මීසේ, ඩී. සේවගේ, වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ හමුවන්න. ප්‍රතිකාර සඳහා දෙදෙනාම පැමිණීම අනිවාර්යය වේ.

දිනයක් සහ වේලාවක් වෙන්කර ගැනීමට අමතන්න.
0770 18 10 10 / 0767 26 03 51 / 0725 81 22 63



මුඛ දිවියට ම සාම විනිසුරු, වෛද්‍යවාරිණී සම්මානය (ශ්‍රී ලංකා), මානව විද්‍යා කීර්ති (ශ්‍රී ලංකා), කීර්ති ශ්‍රී දේශනේති දේශබන්දු (ශ්‍රී ලංකා), වෛද්‍ය දේශි පණ්ඩිත (ඉන්දියාව), ශ්‍රීමාතිසාම් සම්මානය (ශ්‍රී ලංකා)
වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ මැතිණිය
හයිලෙවල් පාර, මීසේ, පාදක්ක ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාවේ ශ්‍රී. ප. අංකය 10528

වර්තමානයේ සමාජයේ බොහෝ කාන්තාවන් මුත්‍රණ දෙන ගැටලුවක් වන්නේ දරුවන් නොමැතිකමයි. දරුවෙකු බිහි කළද එම දරුවන් ඇතැම් විට අභව්‍යව කල හා බුද්ධිය අඩු දරුවන් වීම ද දක්නට ලැබේ. අතීතයෙන් අපට උරුමව තිබුණු පාරම්පරික සෞඛ්‍ය වේදකමට පින්සිදු වන්නට මෙවන් ගැටලු අවම විය. එම පාරම්පරික වේදකමේ උරුමකරුවන් අද ඉතිරිව ඇත්තේ අල්ප දෙනෙකි. එසේ පාරම්පරා දැනගත් පුරා ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආ ආයුර්වේද වේදකමේ රහස් වර්ධනය මගින් ප්‍රතිකාර කරන මීසේ, ඩී. සේවගේ, වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ හමුවන්න. වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ හමුවන්න. වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ හමුවන්න.

දරුවල අහිමි වීමට හේතු
ඔසප් වීම හිසි ආකාරව සිදු නොවීමෙන් ස්ත්‍රී රෝග රාශියක් හටගනී. ගැබ් දරණ ස්ත්‍රීයන් සැර අනෙක් සියලු ම ස්ත්‍රීන් මසක් පාසා අලේඛය සිව් කොටස් සහිත රක්ත ඉවත්වීමට කළ යුතුය. එය දින 3-4 ක් දක්වා කාලයක් ගතවීමෙන් පිට විය යුතුය. එය රුධිරයෙන් ඔසප් ලෙස ලෙස හැසිරේ.

දැනටමත් ඔබේ පරම්පරාවේ රහස් වර්ධනය කිරීමේ සුනිකාර ගන්න...

සුනිකාර නිරෝගීවත් වර්ධනය කරන රහස්

බාල, මහලු, ක්‍රී, පුරුෂ දෛක්ෂයට ම එක සේ භාවිත කළ හැකි

උසස් යුච්ඡ කාර්මික කර්මය මෙම තෙලය හය මසක් කාර්මික කිරීමෙන් අනතුරුව උසස් යුච්ඡ අවශ්‍ය නොවේ. අක් පෙනීම ඇතිවේ.

If a person wearing specs applies this oil for six months the eyesight will be improved & the specs will not be required

100% ස්වභාවික ගාකසාරයෙන් යුක්තය

නිවසට ම ගෙන්වා ගැනීමට ඇණවුම් කරන්න.

මෙම අතර්ක තෙලය සේවගේ පරම්පරාව සතු තෙලයක් බැවින් බුද්ධිමය දේපළ පනත යටතේ නිලකේෂරාජිණි නම භාවිත කළහොත් නඩු පැවරිය හැක.

සේවගේ මහා වෛද්‍ය මැදුර, මීසේ, පාදක්ක

0770 18 10 10
0767 26 03 51
0725 81 22 63

- * හිසේ කැක්කුම කරකැවීමට නවති Stop Headache & dizziness
- * කිසිදු ඖෂධ/නාසයෙන් ලේ ගැලීම නවති Stop Sneezing & Bleeding
- * හිසකෙස් වර්ධනය කරයි Increase Hair Growth
- * හිසේ මිර හිස කලහනය නවති Stop giddiness & light head
- * හිසකෙස් ගැලවී යාම දින 03කදී නවත Stop hair loss withing 3 days
- * හිසකෙස් සුදුවීම නවති Cease hair becoming gray reduce gray hair
- * ස්වභාවිකව හිසකෙස් කළු කරයි Naturally, Hair Turns Black
- * හිසකෙස් සුදුවීම නවති Cease hair becoming gray reduce gray hair
- * හිසෙහි තැලුම් ආදිය ද සුව වේ Dissolve scalp brulses
- * උදගොව්වන් කැම නැවති හිසකොර ද නැතිවෙයි Get rid of scalp worms & Dandruff

වෛද්‍යවාරිණී ඩී. සේවගේ මැතිණිය

**වෙනදා හොඳට කිරී
දෙන ඒ වැස්සියගේ
බුරුල්ලේ එදා එක කිරී
බිත්දුවක්වත් නෑ. ඒ වගේ
දෙයක් වෙන්වේ ගොපලු
දේවතාවුන්වහන්සේ
වැස්සියන්ගේ කිරී දෙව්වම
කියලා මං දැනගෙන
හිටියා**

ගොපලු යකාගේ ඇස් වහලා

**රන් කෙව්ට
පැහැරගන්නා ක්‍රමයක්**

“මගේ මුත්තාගේ නම කේ.ඒ.දවත් සිඤ්ඤෝ. උන්දෑ පුවත් වුණේ කිරී රස්සාවෙන්. දවසක් උන්දෑ පාන්දරන් කිරී දෙවන්න පට්ටියට යනකොට දැක්කල, උන්දෑට පිටුපාලා ඉන්න සුදුම සුදු ඇඳගත්තු කෙනෙක් එළදෙනෙකුගෙන් කිරී දෙවනවා. ඒ සෙමිබුවට කිරී වෑහෙන සද්දෙන් යස අගේට ඇහෙනවල. ඉතින් උන්දෑට තේරුණාල මේ නම් ගොපලු අවතාරයම තමා කියලා. ඒත් ඒ වෙලාවට එතැන රැඳෙන එක සුබ නැති හින්දා මුත්තා තමන් කරන්න ගිය වෑකේ අතපහු කරලා ආපහු හැරුණාල. කොතොමත් මිය ගොපලු අවතාරය සැරසුරන පට්ටිවල දෙන්නන්ගේ කිරී දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා කියලා ඉස්සර මේ පැත්තේ ජන විශ්වාසයක් තිබුණා.”

ඔහු කී ගොපලු අවතාරය හෝ ගොපලු යකා සම්බන්ධ ජන විශ්වාසය අප රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවල පැතිර පවතින්නකි. එමෙන්ම ඒ හා සම්බන්ධ රසවත් පුරාවෘත්තද තිබේ.

මෙම ගොපලු අවතාරය හෝ ගොපලු යකා මිනිසුන් කිරී දෙවීමට පෙර ගව පට්ටිවලට එත් එහි සිටින හොඳම ඵලදෙනගෙන් තමන් ගෙන යන සෙමිබුවට කිරී දෙවාගෙන රහසේම පිටව යයි. ඒ අතරේ ඇතැම්විට මිනිසුන්ගේද නෙත ගැටෙයි. එසේ අවතාරය නෙත ගැටුණහොත් කළ යුත්තේ වහාම එතැනින් ඉවත්වීමයි. නොඑසේනම් ගොපලු අවතාරයේ පහරකෑමට ලක්වීමට ඒ තැනැත්තාට සිදුවනු ඒකාන්තය. ගොපලු යකාගේ පහර දීම මහසෝනාගේ පහරදීම මෙන් මාරාන්තික නැත. එහෙත් ගොපලු යකා පහරදුන් බොහෝ දෙනෙක් ඉන්පසු ලෙඩ ඇඳට වැරී අවුරුදු ගණන් ඔත්පලව පීවත් වෙති.

“මීට අවුරුදු පනහකට එතර කලින් පාන්දරක මාත් අපේ වැස්සියෙකුගෙන් කිරී දෙවන්න ගියා. ඉස්සරවෙලාම මම මඩුවේ පැත්තක බැඳලා හිටිය වැස්සියගේ පැටියට ලෙහලා දැමීමා ඉස්සර වෙලා කිරී ටිකක් උරලා බිපන් කියලා. ඒත් වෙනද හොඳට කිරී දෙන ඒ වැස්සියගේ බුරුල්ලේ එදා එක කිරී බිත්දුවක්වත් නෑ. ඒ වගේ දෙයක් වෙන්වේ ගොපලු දේවතාවුන්වහන්සේ වැස්සියන්ගේ කිරී දෙව්වම කියලා අපේ වැඩිහිටියෝ කියනවා මං අහලා තිබුණු හින්දා මං ඒ ගැන අමුතුවෙන් හිතන්න ගියේ නෑ.” පසුව ධනපාල මහතා එසේ ද කීය.

අප රටේ ගව මහිෂාදීන්ට අධිපති දෙවියා මංගරය. එහෙත් මේ ගොපලු දේවතාවා යනු මංගර දෙවියන් නොවේ. ඇතැම් ජන



**ගත්තෝගත් ගොඩ
නැත්තම් ගුටි**

විශ්වාසවලට අනුව මෙම ගොපලු අවතාරය හෝ ගොපලු යකා මංගර දෙවියන්ගේ පිරිවරට අයත් අමනුෂ්‍යයෙකි.

මෙම ගොපලු අවතාරය ගව මඩුවලට සේන්ද්‍ර වන බව කියන වේලාව නිශ්චය කරගැනීම පිණිස මම විවිධ ජන කොටස්වලින් කරුණු විමසා ඇත්තෙමි. එවිට ඒ සම්බන්ධයෙන් ලැබුණු සුලබම පිළිතුර වූයේ ගොපලු යකා කිරී දෙවීම පිණිස ගව මඩුවලට පැමිණෙනුයේ ‘මහ පාන්දර’ බවය. අපගේ ගැමි ජනවහරෙහි මහ පාන්දර යනු කුකුළන් ඇඬීමෙන් පසු

කපුටා හැඬීමට පෙර ඵලදෙන හෝරාවක, දෙකක කාලයයි. කඨින පුජාව සේම විවිධ සුබ කටයුතු සඳහාද යොදාගන්නා මෙම කාලසීමාව වෛදික මතවලට අනුව ‘**බුන්ම මුහුර්තිය**’ ලෙස හැඳින්වේයි. ඒ අනුව අලුයම කපුටා හැඬීමට පෙර දෙනුන්ගෙන් කිරී දෙවීමට ගව මඩුවලට නොයා යුතු බවට ජන විශ්වාසයක්ද ඇතැම් ප්‍රදේශවල පවතී. ඒ ‘**මහ පාන්දර**’ යනු ගොපලු දේවතාවාගේ කිරී දෙවීමේ හෝරාව බැවිනි.

කුකුලා හැඬීමට පෙර වන රාත්‍රී යාමය තුළ අමනුෂ්‍යයන් සැරිසරන බවට පවතින ජන විශ්වාසය මීට සියවස් කිහිපයකට පෙර එංගලන්තයේද තිබූ බව මහා කවි විලියම්

කිසියම් උපායකින් එය පහර ගන්නෙකු හට සිතූ පැතු සම්පත් හිමිකරගත හැකි බවද පැරණි ජන විශ්වාසයක් තිබේ.

එමෙන්ම ගොපලු යකා හෝ අවතාරය වෙතින් පහරකෑමට ලක්නොවී ඒ රන් කෙව්ට පැහැර ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව ජන විශ්වාසයක් තිබේ. එසේ සිදුකරනු ලබන්නා ජෙනාහිෂ්‍යයට අනුව කලින් නියම කරගත් දිනයක්, වේලාවක් තෝරාගෙන ගොපලු අවතාරය පැමිණෙන බව පැවසෙන ගව මඩුවක සැඟවී බලා සිටිය යුතුය. එවිට ගොපලු අවතාරය පැමිණ තමන් අත වූ රන් කෙව්ට එහි හොඳම ඵලදෙනගේ සිරුරට හේත්තුකොට තමන් ගෙනයන සෙමිබුවට කිරී දෙවනු සැඟවී බලා හිඳින තැනැත්තාට දැකගන්නට ලබේ. එවිට ලැබෙන සුඵ අවසරයකින් වහා ඉදිරියට පැන ගොපලු අවතාරයේ බැල්මට හසුවීමට පෙර රන් කෙව්ට

උදුරාගන්නා තැනැත්තා වහා ඒ ආසන්නයේම ඇති ජලාශයක් වෙතට දිව ගොස් ජලයේ ගිලී සිටිය යුතුය. එසේ හිඳීමෙන් තමන් ලුහුබැඳ පැමිණෙන ගොපලු අවතාරයේ ග්‍රහණයෙන් මිදීමට ඒ තැනැත්තාට හැකිවෙයි. එහෙත් ඒ ක්‍රියාවලිය අතරතුර ගොපලු දේවතාවාගේ ප්‍රහාරයට ලක්වුවහොත් සදුළුටම ගිලන් ඇඳට වැටීමට ඔහුට සිදුවනු ඇත. නොඑසේ නම් එසේ රන් කෙව්ටද රැගෙන දිය යට ගිලී හිඳින කාලය තුළ ඊට ආශා කළ කිසියම් ජලවර අමනුෂ්‍යයකු ඒ තැනැත්තා දියේ ගිලීවා මරා රන් කෙව්ට පැහැරගනු ඇත.

අප රටේ ගව සම්පත අරමුණු කරගනිමින් පස්තෝරසය ප්‍රවර්ධනය කර දෙන මෙම ගොපලු යකා හෝ ගොපලු අවතාරය පිළිබඳව දන්නේ දැයි මම මීට කලකට ඉහත ජාතික පශු සම්පත් සංවර්ධන මණ්ඩලයේ නිකවැරටිය සත්ව ගොවිපොළ හාර නිලධාරියෙකුගෙන් ඇසීමි. එවිට ඔහු කීයේ තමන් එවැනි අමනුෂ්‍යයෙකු පිළිබඳව නම් වශයෙන් අසා ඇතත් ඊට වඩා යමක් කීමට නොදන්නා බවය.

තදබල විශ්වාසයක් සිත තුළ රඳවා කටයුතු කිරීමේදී ඒ විශ්වාසය මත පදනම් වූ ‘**හිමි**’ දකින, අසන, ආක්‍රමණය හෝ ස්පර්ශ ආදී මානසික සංඥා වශයෙන් සිත තුළට පිවිසිය හැක. තමන්ගේ සිත තුළ පවත්වා විවිධ පරිකල්පන මුල්කොට එවැනි රූප, ශබ්ද, ආක්‍රමණ, ස්පර්ශ ඇතිවීම හුදෙක් මනෝමය තත්ත්වයක් මිස සැබෑවට අප හමුවේ ඇතිවන තත්ත්වයක් නම් නොවේ. මීට අඩ කියවසකට කලින් ධනපාල මහතා මුහුණදුන් අත්දැකීමට අනුව ඒ ඵලදෙනගෙන් කිරී නොවැස්සීමට ඇගේ සිරුරේ හෝමෝන විෂමතා වැනි ජෛවමය හේතූන් බලපාන්නට ඇත.

එහෙත් වැඩිහිටියන් විසින් තම මනැසට පිවිසුවන ලද ගොපලු යකා පිළිබඳ විශ්වාසය මුල්කොට ඒ සම්බන්ධයෙන් අමුතුවෙන් සිතන්නට ඔහුට අවශ්‍ය නොවිණි.

ශේක්ස්පියර් ලියූ ‘**හැම්ලට්**’ නාටකයෙන් පෙනේ. කුකුලාගේ හැඬීමේ ඇසු සැණින් ලෝකය පුරා සැරිසරන අමනුෂ්‍යයන් තමන්ගේ අඳුරු ගුහාවලට ගොස් සැඟවෙන බව එහි එක් දෙබස් බණ්ඩියක සඳහන්ය.

අපගේ ජන විඥනයේ සඳහන් අත්දැමට ගොපලු යකා හෝ අවතාරය මහ පාන්දර ගව මඩුවලට සේන්ද්‍රවන විට රැගෙන එන සැරයටිය එසේ මෙසේ එකක් නොවේ. එය රත්තුවලින් නිමවන ලද්දකි. ‘**රන් කෙව්ට**’ කියාද කියනු ලබන එය ‘**ඇලබින්ගේ පුදුම පහන**’ මෙන් මහත් භාස්කම් සහිත යෂ්ඨියකි. ඒ අනුව



**මාධ්‍යවේදී
තිලක් සෙනාසිංහ**

විලියම් කුමාරයන් බේබිද්දෙක් වෙච්ච එකේ

අපි රැටි ෂෝට් එකක් දැමූ

ගියාම මොකද?



ලොකු වෙනසක් ගන්නවාලු. හැඩැයි ඉතින් මේ ප්‍රශ්නේ ඉස්සරහා ඇය තාමත් බොහොම ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන බව තමයි ආරංචි.

National Enquirer නම් වාර්තා කරන්නේ විලියම් කුමාරයන් බාල සහෝදරයා වෙත හැරී කුමාරයා මාලිගාව අතහැරලා ගියාට පස්සේ කේම්බ්‍රිජ් කාලසටහනත් වෙනස් වෙලා කියලා. අනිත් හේතුව සසෙක්ස් ප්‍රාන්තයේ

වැඩකටයුතුත් එක්ක විලියම් සහ කේට්ගේ සත්හැවිරිදි පුත් ජේරීජ් කුමාරයාගේ, පස් හැවිරිදි වාලට් කුමාරය සහ දෙහැවිරිදි ලුවීස් කුමාරයාගේ වැඩ රාජකාරීන් මේ දෙන්නා මත පැවරලා තියෙන එක කියලා. හැඩැයි ඉතින් කවුරු කොහොම කිව්වත් රජ පවුලේ රජ දරුවෝ බලාගන්න අතට පයට වැඩකාරයෝ නැද්ද කියලා කෙනෙකුට හිතෙන එකේ වරදකුත් නෑනේ.

ඒවා එහෙම වෙද්දී විලියම් කුමාරයාගේ මේ බිමත්කම

හිසා රජ පරම්පරාවේ වැඩි දෙනෙකුගේ බැඳුණුම අහගන්න සිද්ධවෙලා තියෙන්නෙ නම් වාල්ස් කුමාරයාටයි කැමිලා ආදිපාදවරියටයිලු.

ඒ අය නම් කියන්නේ විලියම් කුමාරයා රාජකීය නම්බුව ආරක්ෂා කරන එක කෙසේ වෙතත් මතට ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්න වාල්ස් කුමාරයාගෙයි කැමිලා ආදිපාදවරියගෙයි ආරෝට යන හැඩයි කියලා.

ප්‍රශ්නයක් වුණා ගමන්ම ඒ අලුතලාවේ අස්සේ පාතකේම ඇදලා අරන් හත්මුතු

පරම්පරාවටම බණින එක නම් ඉතින් එහෙට මෙහෙට විතරක් නෙවෙයි කොහෙටත් පොදු දෙයක්නෙ. ඒ අතින් බැලුවම නම් රජ පවුලේ අයත් අපේ අයට දෙවැනි නෑ කියලා තමයි කියන්න තියෙන්නේ.

ඒ කතා කොහොම වුණත් 38 හැවිරිදි මේ රාජකීයයා නම් කියන්නේ තමන් දුවස අවසානයේ බිරිච්චිකක් පානය කරන්නේ කායික සහ මානසික විඩාව දුරු කරගන්න මිසක් බේබිදුකමට නෙවෙයි කියලා.

ලිහිණි මධුසිකා

ලෝකේ මොනතරම් රජ පවුල් තිබුණත් 'රාජකීය' කියන වචන ඇහෙනකොට තාමත් අපිට මුලින්ම මතක් වෙන්නේ වංගලන්තෙ රජ පවුලනෙ. හැඩැයි ඉතින් මේ දවස්වල ඒ රජ පවුල ඇතුළෙන් ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙලා කියලා තමයි ආරංචිය. ඒකට හේතුව එලියබෙන් මහරැජිනගේ මුණුබුරා වෙච්ච විලියම් කුමාරයා අධික ලෙස මත්පැන් පානයට ඇබ්බැහිවීමලු.

කියලයි මාලිගාවේ අභ්‍යන්තර ආරක්ෂකයෙක් කියලා තිබුණේ.

විලියම් කුමාරයා වැඩ රාජකාරී ඉවර වුණහම මහන්සියට කියලා බිරිච්චිදුරුවක් බොන්න ගන්නවා. හැඩැයි ඒක එක විදුරුවකින් දෙකකින් ඉවරයක් වෙන්නෙ නෑ. අන්තිමට බෝතල් දෙක තුනක්ම හිස් කරලා තමයි එතැනින් නැගිටින්නේ. මේ ප්‍රශ්න විලියම් කුමාරයා

රජ කුමාරයෙක් නෙවෙයි කවුරු වුණත් 'මතට' ඇබ්බැහි වුණොත් ආයේ ඉතින් ඒකේ ආනිසංස ගැන අමුතුවෙන් කියන්න දෙයක් නෑනෙ. ඉතින් විලියම් කුමාරයන් මේ දවස්වල රැටි රැටි බිලා ගෙදර ඇවිත් කේට් කුමාරිය එක්ක වලි අල්ලන්න පටන් අරගෙනලු. මේවා අහද්දී අපේ අයටත් හිතෙන්න පුළුවන් විලියම් කුමාරයන් එහෙමනම් ඉතින් අපි රැටි පොඩි ෂෝට් එකක් දලා ගෙදර ගිහාම මොකද කියලා. හැඩැයි ඉතින් ඕනම දෙයක් ඕනවට වඩා ප්‍රංකරගත්තොත් විනාසට මුල කියලා තමයි ඒ කාට කාටත් කියන්න තියෙන්නේ.

ප්‍රශ්නයක් වුණ ගමන්ම ඒ අලුතලාවේ අස්සේ ආතකේම ඇදලා අරන් හත්මුතු පරම්පරාවටම බණින එක නම් ඉතින් එහෙට මෙහෙට විතරක් නෙවෙයි කොහෙටත් පොදු දෙයක්නෙ. ඒ අතින් බැලුවම නම් රජ පවුලේ අයත් අපේ අයට දෙවැනි නෑ

යාළුවොත් එක්ක මත්පැන් බොන්න තියෙන උවමනාවට රාජකීය හමුවක් පවා අවලංගු කළා. අනිත් එක විලියම් කුමාරයා බිලා නිදගන්නවා ඇරෙන්න මේ දවස්වල හරියට උදේකට හවසනට වතායාම් කරන්නෙන් නෑ. ඉස්සර උදේ පාන්දරට අවදිවෙලා බිරිඳ දුරුවෝ එක්ක හිනාවෙලා කතාබහ

කරපු ඔහු දැන් උදේ පාන්දරට නැගිටින්නෙම කෝපාලියේ වෙලාලු. විලියම් කුමාරයාගේ මේ බිමත්කම නිසා කේට් කුමාරිය නම් මේ දවස්වල ඉන්නේ ලොකු හිත කළකිරීමකින්ලු. ඔහුගේ ජීවිතයට අහිතකර බලපෑමක් වෙන්න කලින් මත්පැන්වලින් ඔහුව අත් කරගන්න ඇය



ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද? නැතහොත් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සිනින වේනින යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා පවුමට රු. 33,000/- ක ම වැඩිපුර ගත 70 ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න විශේෂ සහන රැසක් සමගින් නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට Loan එකකුත්

කොළඹ	0771 408 547	වැල්ලවත්ත	0710 870 686
මොරටුව	0766 227 059	කළුතර	0776 167 149
මීගමුව	0766 227 056	ගම්පහ	0779 230 549
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	හලාවත	0779 256 191
ගාල්ල	0705 979 274	මාතර	0705 979 237
කුරුණෑගල	0766 227 061	ගම්පොල	0710 870 735
දිගහ	0778 156 738	නාවලපිටිය	0710 870 706
තලවකැලේ	0710 871 009	හැට්ටි	0778 790 372
මාතලේ	0702 539 389	කෑගල්ල	0703 583 363
බේරුවල	0772 999 934	පුඩුබිඳිය	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
කටුගස්කොට	0779 476 206	පානදුර	0776 157 119
නාදල	0763 226 230		

*ගොනුවේදී අදාලවේ



Skin Care with Malinga

රිමා පටේල් කියන්නේ ඉන්දියානු සමාජ සේවා ක්‍රියාකාරිණියක්. ඉතින් ඇය බොහෝම තරුණ වයසේ ඉදිදි ඇයට ආදර සම්බන්ධයක් තිබුණාලු. කාලයක් යද්දි මේ පිරිමි ළමයාට ඔය ආදර සම්බන්ධයට තිත තියන්න ඕනෙ වෙලා ඒකට හේතුව විදියට ඔහු කියලා තියෙන්නේ මොකක්ද දන්නවද?

“ඔයාගේ හම වේලො. හරිම රළුයි. ඔයා එක්ක ඉදිදි මට දැනෙන්නේ මම සතෙක් එක්ක ඉන්නවා වගෙයි” කියලා.

කටක් ඇරලා ඒ විදියේ කතාවක් කිව්ව ඔහුව අතඇරලා දන්න රිමාත් දෙපාරක් හිතලා නැහැ. හැබැයි ඒ නිසා ඇතිවෙව්වි හිත් වේදනාව නිසා ඇය ආයෙත් ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පටන්ගන්නේ නෑ කියලා තමයි ඇය කියන්නේ.

ඔන්න මේ තව කතාවක්. ඉස්සර රෝමයේ කරකල්ලා කියලා රජ කෙනෙක් ඉඳලා තියෙනවා. මේ රජා බොහෝම සැරපරුෂ රජ කෙනෙක්ලු. මෙයාගේ අන්තඃපුරේ ඉන්න රැජිනකගේ සම විසලිලා මෘදු බව නැති වුණොත් කසරතර විදියට ඒ රැජිනව මාලිගාවෙන් පිටුවහල් කරලා දහවලු.

රිමාටයි, රෝමයේ රැජිනියන්ටයි විතරක් නෙමෙයි සම විසලීම සර්ම කලාපියා රටක ජීවත්වෙන අපේ බවලතින්ගෙන් අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. ‘කොච්චර වතුර බිච්චත් හම වේලෙනවා’ කියලා හිත් වේදනාවෙන් ඉන්න ලලනාවන් කොච්චර නම් මෙතෙක් ඉන්නවද? ඉතින් අද මේ ලිපිය අන්න ඒ අය වෙනුවෙන්.

මිනිස් ශරීරයේ විශාලතම අවයවය තමයි සම කියන්නේ. උෂ්ණත්වයේ සහ ආර්ද්‍රතාවයේ වෙනස්කම්වලින් අපේ ශරීරය ආරක්ෂා කරගන්නේ සම. බැක්ටීරියා, වෛරස් වගේ දෙයින් අපේ ශරීර අභ්‍යන්තරය රැකගන්නේ සම. ඒ විතරක්ද අපේ ශරීරයට ලස්සන පරිපූරණ පෙනුමක් ලබාදෙන්නේ සමනේ.

හරියටම බැලුවොත් අපේ ශරීරයේ පිටත ආවරණය තමයි සම. ඒ නිසා ඉතින් හමට මුහුණදෙන්න තියෙන අකරතැබ්බත් බොහෝමයි.

ඔය අතරේ ප්‍රධානම එකක් තමයි අද අපි කතා කරන සමේ විසලී බව ඇතිවීම. සමේ තෙතමනය ඉවත්වීම හෝ සමට ප්‍රමාණවත් විදියට ජලය නොලැබීම නිසා තමයි සම වේලෙන්නේ.

දැන් හිතන්නකෝ හරි ලස්සනට නෙළුම් විහෙම පිපිලා තියෙන වතුර විලක් තියෙනවා. ඔන්න නියගේ කාලෙට මේ විලේ වතුර ටික හිඳිලා ගිහිල්ලා අන්තිමේට විල පතුලේ මඩ ටිකත් ඉරි තලලා යනවා. ඔන්න ඕකම තමයි වතුර නැතිකොට අපේ සමටත් වෙන්නේ. විසලී සම අන්තීමයෙන් බැලුවහම පේන්නේ වතුර වළක් ඉරි තලලා තියෙනවා වගේලු.

ඉතින් සම ටිකක් වේලුණාම මොකද වෙන්නේ? සම වේලීම නිසාත් තියෙන්නේ නෑ. ඕනෑවට වඩා විජලනය වෙලා හම වේලෙද්දී සමේ තියෙන මෘදු ස්වභාවය ඉවත්වෙලා සම රළු පරළු වෙනවා. සමහර තැන්වල පොතු ගැලවෙනවා. වෙලාවකට දණහිස, වැලමට වගේ තැන්වල පාන්පිටි ගාලා වගේ සුදුපාට කුඩක් තියෙනවා දැකලා තියෙනවද? විසලී සමේ ප්‍රතිඵල තමයි සුදේ ඒ.

ඒ වගේ ස්ථානවල කුඩා රළු ගැටිති ඇතිවෙන්නේ සමේ විසලී බව නිසාම තමයි.

විසලී බව නිසා මුහුණ, අත්, පා, බෙල්ල, වැලමට වගේ තැන් අවපැහැ ගැන්වෙනවා.

විසලී සමක් තියෙන කෙනෙක්ට ආයෙ ඉතින් නියපිටිත් පාරක් වදින්න බෑ පාර හිටිනවා. හරියට රටා තියලා චිත්‍ර ඇඳලා වගේ.

“අපේ අර බලන්නකෝ අරයගේ කකුලේ කොටු රුල්.”

සමහර පිරිමි ළමයි ගැනු ළමයිත් ඔන්න ඔහොම කියනවා මගේ කන් දෙකටම ඇහිලා තියෙනවා. කකුල්වල ඔහොම ඉරිතැලුණ ස්වභාවයක් නැත්නම් කොරල තත්ත්වයක් ඇතිවෙන්නේ සමේ විසලී බව නිසයි. හැබැයි විසලී බව නිසා වෙන්න පුළුවන් නරකම දේ තමයි ඉක්මනට රැලි වැටිලා සම වයසට යන එක.

ගැනු ළමයින්ගේ හිත් හයිය වුණාම පණු හැබැයි හම හයිය වුණාම ඇණු

ඔය විදියට සම වේලෙන්න බලපාන කාරණා කිහිපයක්ම තියෙනවා.

පළවෙනිම දේ අවශ්‍ය කරන වතුර ටික ඇඟට නොවැනෙන එක. ශරීරයේ සෑම සෛලයකම ක්‍රියාකාරීත්වයට ජලය අත්‍යවශ්‍යයි. ඉතින් වතුර නැතිවුණ හැටියේ සම වේලෙන එක ගැන ආයේ අහන්න දෙයක් නැහැ.

හැබැයි කොයිතරම් වතුර බිච්චත් ඇඟ වේලෙනවා කියන අයත් ඉන්නවනේ. අන්න එහෙම වෙන්නත් හේතු තියෙනවා. එකක් තමයි පැය ගාණක් ජල ස්නානය කරන එක. සම පෙහිලා සුදු පැහැවෙනකල්ම ස්නානය කරන අය ඉන්නවා. ඔහොම ඕනෑවට වඩා නාන්ත ගියාම සමේ තියෙන ස්වභාවික තෙල් ටික ඉවත් වෙලා යනවා. ඒ නිසා ස්නාන කටයුත්ත විනාඩි 5-10කට සීමා කරන්න කියලා තමයි වෛද්‍යවරුන් පවා කියන්නේ.

තව සමහර ඉන්නවා ඇඟ සේදුවට පස්සේ සම තෙතමාත්තු කරන්න නැති. හිතරම් සමේ වතුර රැඳෙන එක සම වේලෙන්න විතරක් නෙවේ

රැලි වැටෙන්නත් හේතු වෙනවා.

අනික තමයි සැර සබන් ගාන එක. අපේ සමේ තියෙන ස්වභාවික තෙල් ටිකම භෞමි එක දෙන්න සැර සබන්වලටත් පුළුවන්. ඕනවට වඩා සම ස්කූබ් කරන එක, එතකොට බිලිවිං සහ ස්ටෝරොයිඩ් අඩංගු ආලේපන උලන එක විහෙමත් සම විසැලෙන්න බලපාන ප්‍රධාන හේතු.

දියවැඩියාව වගේ ශරීර අභ්‍යන්තර රෝග නිසාත් විශ්සීමා, ප්‍රසාර්ගායිස් වගේ වර්ම රෝග නිසාත් අධික ලෙස සම වේලෙන්න බලනවා. සම විසැලීම එක්ක සම කැසීම, ලේ ගැලීම, ඝනකම් ලෙස පොතු ගැලවී යාම වගේ ලක්ෂණත් තියෙනවා නම් ඔක්කෝටම කලින් වෛද්‍යවරයෙක් හමුවෙන්න වෙනවා.

හරි. සමේ විසලී බව නැති කරන්න අපිට කරන්න පුළුවන් මොනවද කියලා අපි දැන් බලමු.

සම විසැලුණු හැටියේ සමහරු සම තදින් අකුල්ලා විසලී කොටස් ඉවත් කරන්න හදනවා. වැලි කඩදැසියකින් බිත්ති කපන්නා වගේ සම

මදින්න ගියොත් වර්ම සෛලවලට හානි වෙන්න පුළුවන්.

හැම දවසකම වතුර ලීටර දෙකක් බොන ගමන් කැබ්රි, පිපිඤ්ඤා, සාරණ, නිවිති, කොමඩු වගේ ඇඟ සීතල කරන කෘමි වර්ග ටිකක් වැඩිපුර කෘමට ගන්න. ඒ වගේම සමබල ආහාරවේලක් ගන්න එකත් වැදගත්. ගර්භනී මවක් පෝෂණීය ආහාර ගන්නේ නැතිනම් ඇයට ඉපදෙන දරුවටත් විසලී සමක් උරුම වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ කාලේ ක්ලියෝපැට්‍රා සමේ තෙතමනය රැකගන්න ආලේප කෙරුවේ ඔලිවි තෙල්ලු. සතියකට පාරක් මුළු ඇඟටම ඔලිවි තෙල් ආලේප කරන්න පුළුවන් නම් ඒක අදටත් වටිනා සත්කාරයක්.

ඊට අමතරව කොකුම් පොතු, වැල්මී සහ වදකන ඇල්දියේ මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන්නත් පුළුවන්.

ඉස්සර හෙළ රජ කුමරියෝ ස්නානය කරද්දී රත්මල් කැකුළු, බෙලි මල් කොළ, රෝස මල් පෙති වගේ දේවල් තම්බලා ශරීරයේ තෙතමනය වැඩි කරගත්තලු. මේ වට්ටෝරුව සතියකට දවස් දෙකක්වත් භාවිත කරන්න පුළුවන් නම් ඔයාටත් කුමාරිකාවක් වගේ සම ලස්සන කරගන්න පුළුවන්.

සතියකට සැරයක් මුළු ඇඟටම තල තෙල් ගාලා හොඳට සම්බාහනය කරන්න. තව ඕවිස් ටිකක් කුඩු කරලා ඒක උණුසුම් ජලයට දලා ඒකෙන් ඇඟ සෝදන එකත් හොඳයි.

අලිගැටපේර, මීපැණි සහ ලෙමන් යුෂ මිශ්‍ර කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. විනාඩි පහක් විතර තියලා සෝදලා අරන්න.

විඩරු තෙල් මේස හැඳි බාගෙකට ඔලිවි තෙලුයි ආමන්ඩ් තෙල් සහ තල තෙලුයි මිශ්‍ර කරලා ශරීරයේ අලේප කරලා විනාඩි විස්සක් විතර තියලා සෝදන්න.

තුල්සි කොළ පොකුරකට මී පැණිය, පොල් වතුරයි, එකතු කරලා හොඳට මිශ්‍ර කරලා මුළු සිරුරේම ආලේප කරන්න. විනාඩි විස්සකට පස්සේ සෝද හැරලා මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් එකක් ආලේප කරන්න.

කෝමාරිකා කියන්නේ විසලී සම සුවපත් කරන්න පංකාදු සත්කාරයක්. විසලී සමට හැමදම මුහුණේ කෝමාරිකා ආලේප කළාට ගැටලුවක් නැහැ.

කෝමාරිකාවලට සුදුහඳුන් සහ මී පැණි මිශ්‍ර කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. ඒක විනාඩි විස්සක් විතර තියලා සෝද ඉවත් කරන්න.

වායු සමිකරණ, විදුලි පංකා සහ අධික උෂ්ණ දේශගුණික තත්ත්වල ඉන්නකොටත් සම ඉක්මනින් විසලෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ තැන්වල ඉන්නවා නම් නිතරම වතුර බොන්න. ඒක වගේම ප්‍රමිතිගත මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් එකක් ආලේප කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.

විසලී සමක් තියෙන කෙනෙක් නම් කොයිම වෙලාවකවත් තෙල් සහිත සමකට ගැළපෙන රූපලාවන්‍ය ආලේපන භාවිතා කරන්න එපා. ඒවායින් වෙන්වෙන්නේ සමේ තියෙන අතිරික්ත තෙල් ඉවත් කරන එකයි. එතකොට සම තවත් වේලෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

විසලී සමට සේදුම්කාරක සහ විවිධ ආලේපන තෝරද්දී හයලුරොනික් ඇසිඩ්, සැලිසිලික් ඇසිඩ් සහ ලැක්ටික් ඇසිඩ් වගේ රසායනික සංයෝග අඩංගු දේවල් තෝරන්න බලන්න. ඒ වගේම වෛද්‍ය නිර්දේශ මත දවසකට ඔමේලා-3 ෆිෂ් ඔයිල් කරලක් භාවිතා කරන්න පුළුවන් නම් විසලී සම යථා තත්ත්වයට පත්වෙන්න ඒකක් උපකාරයක් වෙනවා.

සම වේලීම රැලි වැටුණාට පස්සේ ආයේ නැවත තිබුණු තත්ත්වයටම ගන්න එක ලේසි නැහැ. ප්‍රමාදය පසුතැවීමට හේතුවේ කියනවනේ. ඒ නිසා ප්‍රමාද වෙන්නේ නැතුව අද ඉඳලම සමේ තෙතමනය රැකගන්න බලන්න කියලා තමයි අවසානයේදී කියන්න ඕනේ.

විසලී සම අන්තීමයෙන් බැලුවහම පෙනෙන වතුර වළක් ඉරි තලලා තියෙනවා වගේලු



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

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

එළවලු ආපේප

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- නාල්පිටි 500g
- පොල් වතුර අඬුකෝප්ප 1
- මිටිකිරි අඬුකෝප්ප 1/2
- සීනි තේ හැඳි 1 1/2
- ආපේප සෝඩා තේ හැඳි 1
- බිත්තර 1
- බීට් රෑටි (පොතු ඉවත් කරගත්) 100g
- තෙල් මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- පිටි හලාගන්න.
- මිටිකිරි, බීට් රෑටි හැර අන් සියල්ල එකට දමා අතේ නොඇලෙන පරිදි අනාගෙන පැයක් පමණ තබන්න.
- බීට් රෑටි ගෙඩිය ග්‍රේට් කර යුෂ මිරිකා පෙරාගන්න.
- පැයකට පසු ආපේප මිශ්‍රණය ගෙන එයට බීට් රෑටි යුෂද එක්කර අනාගෙන මිටිකිරිද එකතු කරන්න. (මෙම මිශ්‍රණය ආපේප මිශ්‍රණයට වඩා ඝන විය යුතුය)
- එය විනාඩි 15ක් පමණ තබා ආපේප පිළියෙල කරගන්න.
- ◆ මේ ආකාරයට තක්කාලි, කැරට් යුෂ එක්කර ආපේප මිශ්‍රණය සාදාගත හැකිය.



එළවලු රෝට්ටි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන්පිටි 250g
- කැරට් 30g
- සැල්දිරි 30g
- ගෝවා 30g
- ලික්ස් 30g
- ලුණු 30g
- උකු පොල්කිරි අඬුකෝප්ප 1
- තෙල් මේස හැඳි 2
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- එළවලු සියල්ල පොඩි කොටු හැඩයට කපාගන්න.
- පිටිවලට ලුණු එකතුකර අතේ නොගැටෙන ප්‍රමාණයට උකුපොල් කිරි දමා රෝට්ටි මිශ්‍රණය මෙන් අනාගන්න.
- මෙය තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් වසා පැය බාගයක් තබන්න.
- කපාගත් එළවලු එකට මිශ්‍රකර ලුණු සහ ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් දමා සීසන් කරන්න.
- පිටි මිශ්‍රණය 30g ප්‍රමාණයේ ඩෝල කඩාගෙන ඩෝල කර විනාඩි 15ක් පමණ තබන්න.
- පිටි ඩෝලයක් ගෙන තුනීකර එය මැදට එළවලු මිශ්‍රණයෙන් මේස හැන්දක් පමණ තබාගන්න.
- එළවලු මිශ්‍රණය තබාගත් පිටි ඩෝලයෙහි කොන්වලින් එකතු කර හැවත ඩෝලයක් සේ සාදා අගල් බාගයකට පමණ තුනී කරගන්න.
- හැවත අගල් කාලකට පමණ තුනී කරගන්න.
- මෙය ශ්‍රීල් එකක හෝ තැටියක දමා ශ්‍රීල් කරගන්න.

බැටර් ප්‍රයිඩ් ෆිෂ්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

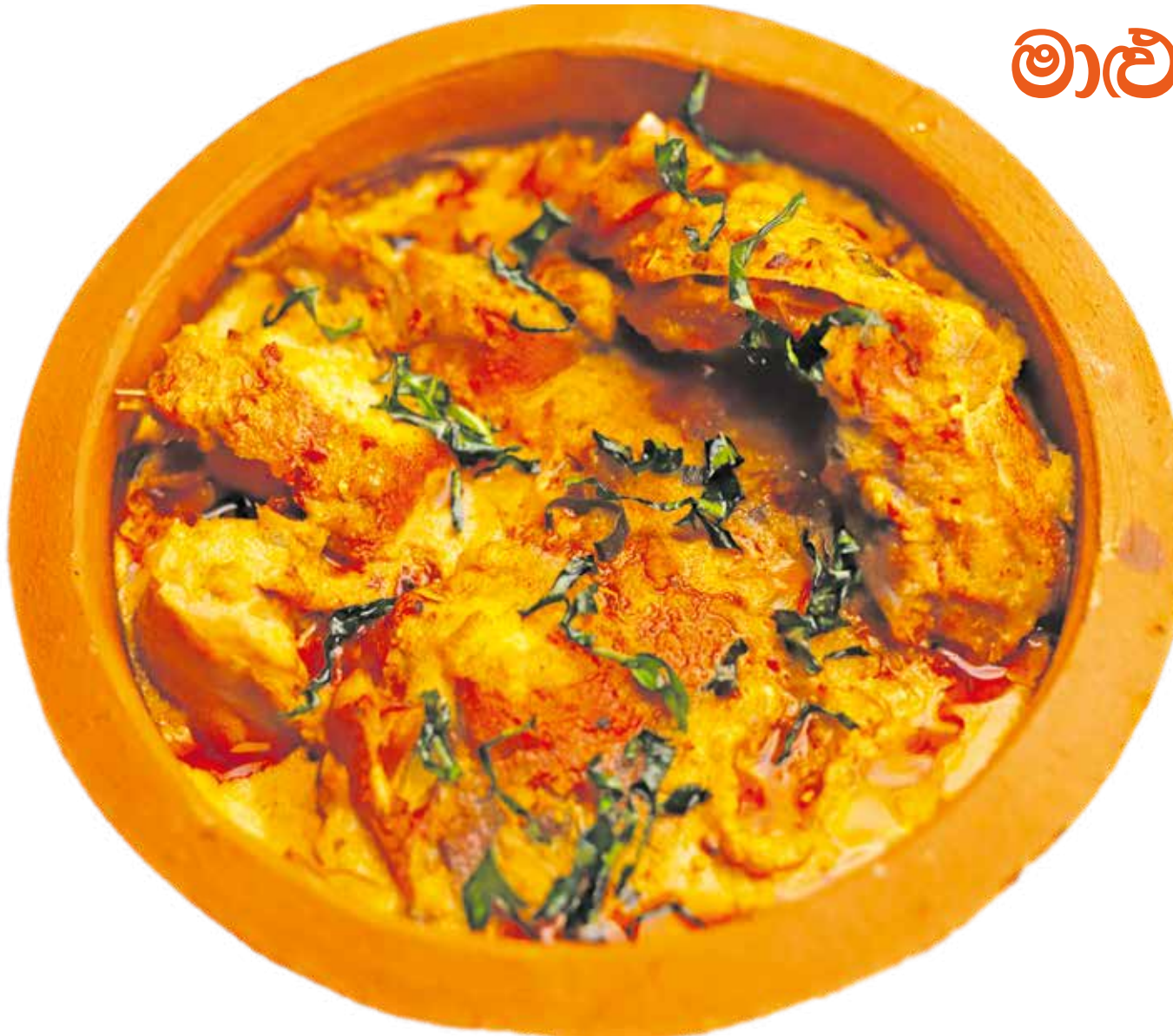
- සුදු මාළු කැබලි 600g
- දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- තෙල් 1/2L
- ලුණු රස අනුව

බැටර් එකට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන්පිටි 150g
- කෝන්ෆ්ලවර් 50g
- බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 1/2
- බින්තර 1
- දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1/2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- මාළුවලට දෙහි යුෂ, ගම්මිරිස් සහ ලුණු දමා විනාඩි 10-15ක් සිසන් කරගන්න.
- පාන්පිටි, කෝන්ෆ්ලවර්, බේකින් පවුඩර්, දෙහි යුෂ, ලුණු සහ බින්තර එකට කලවම් කර වතුර ස්වල්පය බැගින් එකතු කරමින් තරමක් ඝන බැටර් එකක් සාදන්න.
- සිසන් කරගත් මාළු පිටිවල තවරා සාදාගත් බැටර් එකේ දවටා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- මෙම මාළු තක්කාලි සෝස් සමඟ පිළිගන්වන්න.



මාළු ඔලු කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාළු ඔලු (සුද්ද කර කපා සෝද) 500g
- ලුණු (පොඩියට කපා) 30g
- අමුමිරිස් (පොඩියට කපා) කරල් 2
- සුදුලුණු (පොඩියට කපා) තේ හැඳි 1
- ඉගුරු (පොඩියට කපා) තේ හැඳි 1/2
- කරපිංචා (සිහින්ව කපා) මේස හැඳි 1
- රම්පේ අගල් 1
- කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කරකුඩු මේස හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 2
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ගොරකා (කපාගත්) මේස හැඳි 1
- උළුතල් තේ හැඳි 1/4
- මිටිකිරි අඬුකෝප්ප 1/2
- දියකිරි අඬුකෝප්ප 1
- තෙල් මේස හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයකට තෙල් දමා ලිප තබා කරපිංචා, රම්පේ සහ ලුණු දමා තරමක් බැඳෙනවිට සුදුලුණු සහ අමු ඉගුරු එකතු කරන්න.
- මිටිකිරි හැර අන් සියල්ල එක්කර මාළු තැම්බී ඉස්ම සිඳිගෙන එන විට මිටිකිරි එක්කර උතුරන විට ගින්දර නිවාගන්න.
- ◆ බල මාළු පවුලේ මාළු සහ පොඩි මාළු මේ සඳහා භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.



ඉස්සන් ඩෙවල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- | | | | |
|------------------------------------|------|-------------------------|-----|
| ● ඉස්සෝ (සුද්ද කර සෝදගත්) | 750g | ● කුරුඳු පොතු අගල් | 1/2 |
| ● ලුණු (පොඩියට කපාගත්) | 30g | ● ගම්මිරිස් තේ හැඳි | 2 |
| ● අමු මිරිස් (හතරට පලාගත්) කරල් | 5 | ● කහකුඩු තේ හැඳි | 1 |
| ● මාලු මිරිස් | 100g | ● කෑලි මිරිස් තේ හැඳි | 1 |
| ● ලික්ස් (සුදු කොටස) | 40g | ● තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි | 4 |
| ● පොඩි රතු ලුණු (ගෙඩිය පිටින්) | 50g | ● තෙල් මේස හැඳි | 2 |
| ● සුදුලුණු (පොඩියට කපාගත්) තේ හැඳි | 1 | ● දෙහි යුෂ මේස හැඳි | 1 |
| ● ඉඟුරු (පොඩියට කපාගත්) තේ හැඳි | 1/2 | ● ලුණු රස අනුව | |
| ● කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි | 1 | | |
| ● තක්කාලි (පොඩි ගෙඩි හතරට පලාගත්) | 50g | | |

සාදන ක්‍රමය

- ඉස්සන්ට කහ, ලුණු, ගම්මිරිස් සහ දෙහි වකතු කර පසෙකින් තබන්න.
- හාපනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත් වූ විට පොඩියට කපාගත් ලුණු, කරපිංචා, අමු ඉඟුරු සහ සුදුලුණු දමා රන්වන් පැහැයට බැඳෙන්නට හරින්න.
- කෑලිමිරිස් සහ රතු ලුණුද එක්කර විනාඩියක් පමණ තබන්න.
- ඉන්පසු මාලු මිරිස් සහ අමු මිරිස් එක්කර මඳක් තැම්බෙන්න හරින්න.
- මඳක් තැම්බෙන විට ලික්ස්, තක්කාලි සෝස්, ඉස්සන් එක්කර හොඳින් කලවම් කර විනාඩියක් තබා ලිප නිවා දෙහි යුෂ සහ තක්කාලි වකතු කරන්න.
- හොඳින් කලවම් කර ලිපෙන් බාගන්න.

අල අබ කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- | | |
|----------------------------------|------|
| ● අර්තාපල් | 400g |
| ● ලුණු | 30g |
| ● අමුමිරිස් (පොඩියට කපාගත්) කරල් | 2 |
| ● කරපිංචා මේස හැඳි | 1 |
| ● රම්පේ අගල් | 1/2 |
| ● කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි | 1/4 |
| ● අඹරාගත් අබ තේ හැඳි | 1 |
| ● කරකුඩු තේහැඳි | 1/2 |
| ● මිටිකිරි අඬුකෝප්ප | 1/2 |
| ● දියකිරි හෝ වතුර අඬුකෝප්ප | 2 |
| ● ලුණු රස අනුව | |

සාදන ක්‍රමය

- අල තම්බා සුද්ද කරගන්න.
- මිටි කිරි, අබ සහ අල හැර අන් සියල්ල හාපනයට දමා ලිප තබා උතුරුවා ගන්න.
- බාගෙට සිඳෙනවිට අල එක්කර විනාඩියක් පමණ තම්බාගන්න.
- මිටිකිරිවලට අබ මිශ්‍රකර විය කරියට දමා උතුරන තෙක් හැඳිගා ගින්දර නිවා විනාඩියක් පමණ හැඳිගාගන්න.



මොලගහන්නි



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැරට් 50g
- ලුනු 50g
- සැල්දිර 50g
- තක්කාලි 50g
- ඊසි පොට්ටනි 1
- සුදුලුනු මේස හැඳි 1
- අමු ඉගුරු තේ හැඳි 1
- සුදුරු කුඩු තේ හැඳි 1
- කොත්තමල්ලි කුඩු තේ හැඳි 2
- කහ තේ හැඳි 1/2
- බටර් 50g
- සුදු කැකුළු හාල් 75g
- උකු පොල්කිරි මේස හැඳි 2
- බත් (තම්බාගත්) 20g
- එකන් ස්ටොක් 2L
- දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- එළවලු සුද්ද කර සෝද කපාගන්න.
- හාපනයක් ලීප තබා බටර් එකතු කර කැරට්, ලුනු සහ සැල්දිර දමා තරමක් බැඳගන්න.
- එයට සුදුලුනු, අමු ඉගුරු, හාල් සමඟ සාදගත් ඊසි පොට්ටනිය දමන්න.
- එයටම කොත්තමල්ලි, සුදුරු සහ කහ දමන්න.
- තක්කාලි සහ ස්ටොක් එකතු කරන්න.
- උතුරනතුරු හැඳිගා ගින්දර අඩුකර විනාඩි 45ක් පැයක් පමණ ගතවූ පසු උඩට එන පෙණ ඉවත් කරන්න.
- ගින්දර නිවා, ඊසි පොට්ටනිය ඉවත් කර මිශ්‍රණය බිලෙන්ඩ් කර පෙරා නැවත ලීප තබන්න.
- උඩට එන පෙණ අස්කර උකු පොල්කිරි (මිටිකර) දමන්න.
- ගින්දර නිවා විනාඩියක් දෙකක් හැඳිගා ලුණු සහ දෙහි එකතු කරන්න.

ඊසි පොට්ටනිය (බොකේ ගානි)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ගම්මිරිස් ඇට 8
- කුරුඳු පොතු අඟල් 1
- රම්පේ අඟල් 1
- කරපිංචා මේස හැඳි 2
- කරඳමුංගු 2
- කරාබුතැටි 2

සාදන ක්‍රමය

- මේ සියල්ල පිරිසිදු දුනුල් රෙදි කැබැල්ලකට දමා ගැට ගසාගන්න.

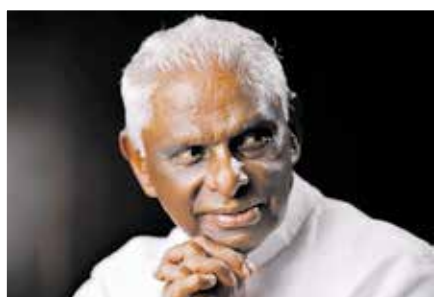
සව් කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සව්හාල් 100g
- දියකිරි හෝ වතුර අඹුකෝප්ප 3 1/2
- මිටිකිරි අඹුකෝප්ප 1/2
- රස අනුව පැණි/සීනි අඹුකෝප්ප 1/2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- වතුර ලීප තබා උතුරන විට හැඳිගාමින් සව් එකතු කරන්න.
- අඩු ගින්දරේ සව් තැම්බෙනවිට මිටිකිරි සහ ලුණු එකතු කරන්න.
- ඉන්පසු පැණි එකතු කර ලීපෙන් බාගන්න.



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

සම්බන්ධීකරණය ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ නිමාකෝ ද සිල්වා

සැමටි සුවසේන සදහා ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර



ජීවිතයේ සියලු දුක් දරන්නී කාන්තාවන්විය. උපතේ සිට මරණය දක්වාම භව පවුල හඳු දහසකුත් දුක් දරන බව භරණියක්. පෙම්වතියක්, බිරිඳක්, මවක් වනන්ට පුළුවන්. භව පෙම්වතා, සැමියා, දරුවා වෙනුවෙන් බව කොතෙකුත් දරා ගැනීම ඉටුසනවා ඇති.

ඔබේ සහ ඔබ දියණියගේ ප්‍රමාද වන විවාහය නිසා තව තවත් කේන්ද්‍ර බලමින් කාලය ගත නොකොට සියලු දෝෂ දුරුකොට යහපත් විවාහ සම්පත්ති, කෙටි කාල සීමාවක් තුළදී කර මංගල මල්වරම් ලබන්නට ඔබ තවමත් ප්‍රමාද නොවන්න.

පවුලේ සමගිය තුළින් සියලු රෝග බිය දුරු වී මානසික සුවය, කාර්මික සුවය, ධනය, බලය රැකියා, ව්‍යාපාර දියුණුව උදා කර ගන්න. ප්‍රමාද නොවන්න.

ලැබීම, දියුණුව, වාසනාව ලැබීම ලක්ෂණයන් කෝටිකතියන් කරවන, ධනය, බලය මුගා කර ගැනීමටද බලගතු සුවඳ දුපය ලබා ගැනීමටද

ගැහැනියකගේ දුක දුන්නේ තවත් ගැහැනියක්ම පමණි

ඔබ මේ කුඩා ප්‍රශ්නයකට මැදිව කෙතෙකුට කියන්නට බැරීව කීවත් එලක් නැතිව හදවතින් වඳ වන බව දවසින් දෙකෙන් බිහිවන හොර මනුෂ්‍යයන් යැයි කියා ගන්නා ගිහි පැවදි හොරුන් වෙත නොගොස් සැකෙන් බියෙන් හොරට භව ආභව ගෞරවය රහස්‍ය භාවය රැකගෙන සිය මට්ටම සොයුරියට වෙන් පවසා සත්‍ය ලෙසම සත්‍යය ලබා ගන්න.

බොරු ඇඳුන්, ආරෂ්ඨ ශාස්ත්‍රවලට හොරුවට වෙන්න.

කොළඹ - කුරුණෑගල ප්‍රධාන මාර්ගයේ අමේපුස්සන්, අලුවිටත් අතර තුල්තිරිය උසාවිය පිහිටා ඇත. එතන බසින්න.

ඒ ඉදිරි පිට ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිහිටා ඇත.

පැමිණීමට පෙර දුරකථන ඇමතුමක් දී වේලාව වෙන් කර ගන්න.

තරුණ දූ පුතුන් සැමියන්ගේ මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම දුරු කරදීම (ඉකාම රහස් කෙමි ක්‍රමයක් මගින්)

අකීකරු දරුවන් මවට පියාට කීකරු කරවීම

ඉගෙනීමට අදහස් දරුවන් හරහා ඇසුරෙන් මුදවා යහමගට ගැනීම

දරුවල ලැබීමට

ඉගෙනීමට උනන්දු කරවීම

හමුවීම සෙනසුරාදා - ඉරිදා පමණි. (බදාදා දින නුවර දි) අමතා වේලාව වෙන් කර ගන්න. පැමිණීම ඉතා අගය කරමි. උසාවිය ඉදිරිපිට, තුල්තිරිය, අලුවිට.

අමතන්න 07777 22 860 075 48 38300

ශ්‍රී සුගත වෙද භාමිනේ



කුරුලෑ සහ රතු බිබිලි වලින් තොර සුපහැදිලි සමකට...



ප්‍රතිඵල සතියකින්

10g මල -රු.415/-
20g මල -රු.770/-

කුරුලෑ, රතු බිබිලි සහ කළු ලප සහමුලින්ම ඉවත් කරයි.

වියළි, තෙල් සහිත සහ සාමාන්‍ය සමකට

පිම්පල් කියෝ හර්බල් ක්‍රීම්

(පිම්පල් කියෝ නමින්ම ඉල්ලන්න.)

ස්වාභාවික තුල්සි ශාක සාරයෙන් අනුභව වන අතරම ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයටම යෝග්‍යය වේ.

“සුද්දි කියන්නෙ වෙනස්ම දරුවෙක්. බඩගිනි වුණොත් කුස්සියට ගිහින් ඉඳගෙන ඉන්නවා අපි කවුරුන්ද දකිනකල්. තිබෙන ආවොත් වතුර ටිකක් අලුතෙන් දල දෙනකල් බාත්‍රෑම් එකට වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නවා. කවදවත් ගේ ඇතුළේ ජරා කළේ නෑ. එළියට යන්න ඕන වුණාම දෙර ළඟට වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නවා. එවිට හොඳ සුද්දි යන්න ගියාම ඒ දුක අපි කාටවත් දරාගන්න බැරවුණා. එයා ව සිතල වෙනකල්ම අත් දෙකේ තියාගෙන අපි ඇඳුවා. ලොම් ගහක් ගානෙ අතගහා මං කරපු පින් මතක් කර කර සුද්දිට අනුමෝදන් කළා. ඒත් අදටත් එයා ව මතක් වෙද්දි ඒ දුක පපුව හුරුගෙන දැනෙනවා...”

අවුරුදු හතකට කලින් දවසක දේදුණු විමලකුංගගේ ගෙදර දෙර සුද්දි වෙනුවෙන් ඇරුණේ ඇගේ තිබුණු ඒ අභිංසකකම හින්දාමය. ඒ කතාවේ මුලිකයා ‘ස්කීප්’ ය. දේදුණු පුවි කාලේ පටන් සතුන් හැදවත් විවාහයෙන් පසු ඒ ආසාවට තිත තබන්නට සිදුවිය. ඒ ඉන්පසු පදිංචියට ලැබුණේ පාරක් අද්දර වූ නිවසක ඉඩකඩ සීමිත උඩුමහලක් වීම නිසාය. දරුවන් ලැබී ටිකක් ලොකු මහත්වෙනතුරු සතුන් අමතක කළා සේ සිටියත් සත්ව කරුණාවෙන් පිරි දේදුණුගේ හිත ඒ උඩුමහලේ සිර කරන්නට බැර වුණේය. ඒ නිසා කාත් කවුරුන් නැතිව කඩවල්වලින් ඉවත දුන කෑමත්, සමහර මිනිසුන්ගෙන් ගුටින් කමින් ගේ ළග පාරේ සිටි සුදු බල්ලාට ඇය පසු කාලෙකදී ආදරේ කළාය.

“අපි ඉන්න තැන සත්තු හදන්න බෑ. ඒ හින්දා එයාට මං හොඳට කන්න බොන්න දුන්නා පාරේ ඉද්දිම. නමකුත් දැමීමා ‘ස්කීප්’ කියලා. ස්කීප් අපිට පුදුම විදිනට ආදරේ කළා. ඉඩක් හැතිවුණත් ස්කීප්ට කොනොම හරි ගේට්ටුව ඇතුළේ තියාගන්නනම් කියලා ලක්ෂ වාරයක් මට හිතුවො එයා අපෙන් අන් වුණාට පස්සෙ..”

දේදුණු කියන්නේ දවසක් රාත්‍රියක ඒ තරම් ආදරේ කළ ස්කීප්ගේ ජීවිතය නපුරු ලොරිකාරයෙකු විසින් උදුරාගෙන ගොස් තිබූ බවයි. දේදුණු විතරක් නොව විහංසා, රන්සිළු දරුවන් ද ස්කීප්ගේ විශේෂත්වය හඬා වැටුණා. දරුවන් ටික දවසකදී හිත හදාගත්තත් දේදුණු දිගින් දිගටම ඒ මතකයන් සිහිපත් කරමින් දුක් වුණාය. ඒ නිසාම ඔවුන්ගේ ප්‍රියමිත්‍ර විවාහ සංවත්සරය ද දේදුණුගේ සැමියා විජින් විමලකුංග ඇයට හිතට සතුට ගෙනෙන තෑග්ගක් දුන්නේය. ඒ ලස්සන කහ බළල් පැටියෙකි. ඒ බළල් කොලු පැටියා දේදුණුගේ නිවසෙහි ‘බඩා’ විය. බඩා ටිකක් ටික ලොකු වෙද්දී උඩුමහලෙහිම සිටින්නට කැමතිවුයේ නැත. ඉලන්දර වයසට විද්දී ගස් දිගේ, තාප්ප, ගේට්ටුව දිගේ බඩ ගා අන්තිමේදී පෙම් කරන්නට පුස් කෙල්ලක ද සොයා ගත්තේය. ඒ පාරේනි. පාට තුනක පුස් කෙල්ලක වූ බඩාගේ පෙම්වතිය පාරේන් සොයා ගත්තත් ඔවුන් ඒ පෙම් කතාවට අකුල් නොහෙළා නිදහස විඳින්න ඉඩ දී තිබුණේය. ඒත් බඩා දේදුණුලාගේ ලෝකය ලස්සන කලේ අවුරුද්දක් තරම් කාලයක් විතරය.

“පාරට ගිය වෙලාවක වාහනකාරයෙක් බඩාගේ පිවිනෙන් අරන් ගිහින් තිබුණා. ඒ දුක කියන්න මට අදටත් වචන නෑ. දරුවෝ, මහත්තයා හිටියට පිවිනේ අමුතු පාලුවකින් පිරිලා ගියා ඊටපස්සෙ. එද ඉඳලා බඩාගේ පෙම්වතී

බොකටර කිව්වා මේ වගේ ඔපරේෂන් එකකදී මෙහෙම සෞඛ්‍ය කරපු සතෙක් හමුවෙලාම නෑ කියලා



තුන්වෙනි සැත්කමෙන් පස්සේ පිරිත් අහපු සුද්දි අපිව දාලා යන්නම ගියා

අපේ ගේ දිනා බලා ඉන්න ගත්තා. මං එයාට එළියට කෑම දුන්නා. ගෙදර ආවේ නෑ. ඔහොම ඉන්දැද්දි දවසක් එයාගේ කකුලක් තුඩුවෙලා තිබ්ලා මං බලෙන්ම ගෙදර අරන් ඇවිත් බෙනෙන් දැමීමා. එදයිත් පස්සෙ ටික ටික අපේ ගෙදර වන්න ගත්තා. හැබැයි හරිම බයයි. අපි ගේ අතුගාන්න කොස්ස අතට ගත්තොත් එහෙම කඩාගෙන දුවනවා. එයාට කවුරුන්ද කොස්සෙන් ගහලා තියෙන්න ඇති. එයා ටික ටික අපේ ආදරේ දිනාගත්තා. ගෙදර නැවතුණා. එයාගේ බඩ පැත්ත සුදුම සුදුයි. ඒ හින්දා අපේ ගෙදරත් එයාට නමක් ලැබුණා සුද්දි කියලා. ගෙදර හිටියට එයා හරිම වෙනස් ගතිගුණ තිබ්බ කෙනෙක්. කිසිම දේකට ගේ ඇතුළේදී කෑ ගහලා නෑ. කෑමට බීමට, එළියට යන්න අපට දන්නවත් එයා ගේ ඇතුළේ පුවි පුරුදු හදාගෙන තිබ්බා. පොල් කන්න පුදුම ආසයි, වගේම ඒ ගැන විශේෂඥ දැනුමක් තිබ්බා. පොල් ගාන්න හදනකොට කොහේ හිටියත් කුස්සියට දුවලා එනවා.”

එලෙස අවුරුදු හතරක් දේදුණුලාගේ හිත්වලට සතුට දෙමින් සුද්දි කිසිම රෝග පීඩාදියක් නැති ජීවිතයක් ගත කළාය. වසර හතරක් ගෙවී යන දෙසැම්බර් මාසේ දවසක සුද්දිගේ බඩ අතගාමින් හිටපු දේදුණුගේ අතට අමුත්තක් දැනුණි.

“සුද්දි බඩ අත ගානට හරිම කෑමකි. එහෙම අතගානකොට දවසක් පොඩි ගැටිත්තක් මගේ අතට අනුවුණා. ඒක ඉබේම නැතිවෙයිද කියලා මං ටික දවසක් බලාගෙන හිටියා. ඔය කාලේ මගේ දරුවෝ දෙන්නට බොංගු හැදිලා දවස් පහළොවක් විතර නොස්පිටිල් එකේ ඉන්න වුණා. ඒ ගෙදර ඇවිත් සුද්දිගේ බඩේ ගෙඩිය මතක් වෙලා බලනකොට ඒක ටිකක් ලොකු වෙලා. එහා මෙහාත් පහිනවා අල්ලනකොට. මං ඉක්මනටම තිලිණි ගමගේ නංගිට කතා කරලා කිව්වා. එයා එක්ක

ගණේමුල්ලේ ඉන්න ලේඩ් බොක්ටර් කෙනෙක් ගාවට රෑ සුද්දි අරන් ගියා. එයා ව බලපු බොක්ටර් කිව්වේ ඒක පිළිකාවක් කියලා. මූලික අවස්ථාව වෙන අැති කියලා ඔපරේෂන් කරන්න ගත්තට ඒ වෙනකොටත් පැතිරිලා. බඩ පුරාම තිබ්බ වූව් වූව් ගෝවා මල් වගේ පිළිකා ගැටිති එකොළහක් බොක්ටර් අයින් කළා. ඒක සුද්දිට හරි වේදනාකාරී ඔපරේෂන් එකක්. කනට ඇඳෙන්න කෑගැහුවේ නැති මගේ දරුවා රෑ හතරක් ඇඳුවා. මං ඒ රෑ හතරම නැගිටගෙන එයා එක්ක කතා කර කර එයා ව අත ගහා හිටියේ.”

කෙසේ වුව සුවය ලැබූ සුද්දි නැවත පෙම්වතුන් සොයා ගියාය. ඒ අවුරුද්දක් පමණය. නැවතත් සුද්දිගේ සුදු බඩේ පිළිකා ගැටිති ඇතිවන්නට ගෙන තිබුණි. ඉතා ඉක්මනට ඒ ගැටිති රතු වී ලොකු විය. එවරද මුලින් ගිය පඟු වෛද්‍යවරයා ළඟට දේදුණු සුද්දිව ගෙන ගියාය.



සුද්දි ඉතිරි කළ දේදුණුගේ මතක කිහිපයක්



“ගොඩක් වෙලාවට මේ වගේ සතෙකුට එක පාරයි ඔපරේෂන් කරනවා කිව්වේ. දෙවැනි පාර කරලා බලමු කියලා පරීක්ෂණ කරලා, එයා ව පෝෂණීය තත්වයෙන් ශක්තිමත් කරලා ඒක කළා. ඒ වතාවෙන් සුද්දිගේ වේදනාව එක්ක මං රෑ ගාණක් හිදි මැරුවා. අපි දෙන්නම එකතු වෙලා ඇඳුවා. මාසයක් යද්දී හොඳටම හොඳ වුණා. මං ඊටපස්සෙ නැමදම සුද්දිගේ බඩ අතගහා බැලුවේ හරි බයෙන්. ඒත් ඒ දේ වුණා. තුන්වැනි වතාවටත් ගැටිති ආවා. ඒ වතාවේ අරන් ගියාම බොක්ටර් මගෙන් අනුව මේ ඔපරේෂන් එක කරන්නම ඕනිද කියලා. මට තව එයා ව තියාගන්න ඕනේ කියලා මං කිව්වා. ඒ වතාවේ කළේ පැය

3ක ඔපරේෂන් එකක්. ඔපරේෂන් එක අතරතුර සුද්දි අඬනවා මට ඇහුණා. ඒ වතාවේ බොක්ටර් කිව්වා මේ වගේ ඔපරේෂන් එකකදී මෙහෙම සෞඛ්‍ය කරපු සතෙක් හමුවෙලාම නෑ. හැබැයි ආයෙ නම් කරන්න බෑ කියලා. ගෙදර ගෙනාවම මං පාරට වඩා ගොඩක් අමාරු වුණා. හැමපාරම ඔපරේෂන් එකෙන් මාස අටක් නවයක් ගිහිල්ලා ගැටිති මතු වුණත් මේ පාර ඔපරේෂන් එකේ මැනුම් අස්සෙන් ගැටිති මතු වෙන්න ගත්තා. හතරවෙනි පාරට කරන්න දෙයක් තිබ්බේ නෑ. එයා අමාරුවෙන් හරි ලෙඩේ එක්ක ඇවිද්ද. ගෙයින් එළියට ගියා. සුද්දි සොබාදහම එක්ක බැඳිලා හිටපු සතෙක්. වහිනවා නම් බලන් ඉන්න ඕන. අවිච්චික ඕන. හඳු තරු දිනා බලා හිටියා. ගහකොළ හෙලවෙන හැටි ඒ සිසිල වින්ද. පස්සෙ එයාට ඇවිදින්න බැරවෙද්දී මං බැල්කනියට වඩාගෙන ගිහින් ඒ දේවල් පෙන්වුවා. වැලි ට්‍රේ එක තිබ්බට එයා ඒකට ගියෙම නෑ. මං වඩාගෙන ගිහින් මිදලෙන් තියලා ගන්නවා දවසට දෙනුත් පාරක්.”

ඒ දේවල් හිත සවිමත් කරගෙන කළද දේදුණු හැමදම ඇඳු ළග කොට්ටේක තබාගෙන සිටි සුද්දි අතගාමින් කිව්වේ එක දෙයකි.

“මං එයාට හැමවෙල්ලේම ඇහෙන්න පිරිත් දැමීමා. දැන් ඔයා යන්න මේ දුක් විඳින ආත්මෙන් හැලවිලා කිව්වා. හැමදම මගේ ඇඳු ළග හිටපු එයා එද මහත්තයාගේ ඇඳු යටට ඇඳිලා ගියා. කවදවත් නැතුව එද ඇගේ වූ දගත්තා. එයා ව මං රෑ දෙළනට අත ගැවා. තිලිණි එක්ක කතා කරලා පැයකට පස්සෙ ඇවිත් බැලුවා. අගේ මගේ දරුවා ඇස් ඇරගෙනම බොහොම සාමකාමී නින්දකට වැටිලා හිටියා...”

යන්න කියා කිව්වා ඒ දුක දේදුණුලාට දරාගන්නට බැරවුණේය. සදකාලික නින්දට වැටී සිටි සුද්දි දැනට ගෙන සිටිදෙනාම හඬා වැටුණේ ඒ නිසාය. සුද්දි හදන්නට ගත්තාට පසු ඒ නිවසට තවත් පුසන් දෙන්නෙක් සහ බල්ලන් හතර දෙනෙක් පැමිණ සිටියත් සුද්දි සිටියේ සියල්ලගේම රැජින ලෙසිනි.

සතෙක් ලෙඩ වූ කල, පහර දී, ගසා තුවාල කර අතපය කඩා හෝ, වාහනවල හප්පා හෝ අහක බලන මිනිසුන්ගෙන් දේදුණු එකම දෙයක් ඉල්ලන්නීය.

“එයාලට පිවිත්වෙන්න උදව් කරන්න. එයාලත් පිවිත් වෙන්න ආසයි.”



අපේ කිවන් එකේ හැමදාම විකන්

“හෙට නිවාඩු නිසා අපේ ගෙදර එන්නකෝ. විකන් එක්ක ලන්ඩ් එකත් අරන් කයිසක් ගහමු කෙල්ලෝ!” පිංකි කීවේ කොණ්ඩි කිරිල්ලිට.

පහුවෙනිද උදෙන්ම කොණ්ඩි පිංකිගේ ගෙදර. ලෝකෙම තියෙන සියලුම ඕපාදූප රස කරමින් දෙන්නා කුස්සියේ පුල් වැඩ.

“අපේ කිවන් එකේ හැමදාම විකන් ඉඳෙනවා මෙයා!” පිංකිගේ පොර ටෝක්.

කොණ්ඩි වටපිට බැලුවා. ඒත් කිවන් එකේ විකන් ජේන්න නෑ.

“මං ප්‍රජී එකෙන් විකන් ටිකක් ගේන්නද?”

බැරිම තැන කොණ්ඩි විමසුවා.

“ඕන නෑ. දැන් ගෙනෙයි.”

“හබ් ගියේ විකන් ගේන්නද?”

“කෙනෙම්මල! මං ගෙනල්ලා උයලා දුන්නොත් නම් කයි. එයා අද ඕටි.”

“එහෙනම්?” දැන් කොණ්ඩි කරකවා අතහැර ගානයි.

“එහා වත්තේ තියෙන කුකුළු ආම් එකෙන් ලැබෙන්නේ.”

“හබ්ගේ හිතවත්කමට, ලෙඩින් මැරුවේ කුකුලෝ

නිකන් දෙනවා ඇති.” කොණ්ඩිගේ ඊරිසියාව ඉහළට ගියේ.

“නෑ කෙල්ලෝ!” පිංකි කීවේ හුරුතල් බැල්මක් හෙළමින්.

“හා...! හා...! මට තේරෙනවා. උඹ නම් මාරු බඩ්ඩක්. ආම් එකේ අයිතිකාරයා එක්ක උඹ...” කොණ්ඩි මහමාල සිහනවත් පෑවා.

“ඊ...යා! හබ් ඇරෙන්න වෙන එක්කෙනෙක් එක්ක විතරයි මං යාළු.” පිංකි කීවේ කට උල් කරමින්.

මේ අතර පිංකිගේ නළු බට්ටා... සමාවන්න!

බලු නට්ටා, කෙළීර ගාමින් පැමිණ ඇය අසල ඇඳවැටුණා.

“හපොයි දෙයියනේ!” පිංකි කැනසමින් දූරින් හිස බදුගත්තා.

“හුරුතලා ලෙඩ වෙලා තේද? පච් අනේ!” කොණ්ඩින් සෑදී මුඩි.

“කෙනෙම්මල! හැමදාම උෟ තමයි තාප්පෙන් පැහලා ‘පණපිටින් විකන්’ අල්ලගෙන එන්නේ. අද මෙහෙම ඉඳගෙන කොහොමද ‘විකන්’ අල්ලන්නේ.” පිංකි කීවේ ඇඟපතට නොදෑහී.

සංඛි සඳුරුවන්



රූමතියන් හොකියනා රහස්ස...

හැවුර් 400

ස්වාභාවික විටමින් E සාරය සමගින්



නිරෝගිමත් කෙසේ කළමනාකරණය කළද නිරෝගිමත් සමකට හැවුර් රූප සත්කාරය

කරු 30ක් රු. 900/-

මේ කියන සැමියා ඔහුගේ බිරිඳගේ මවත් එක්ක තමයි මාව මුණගැනෙන්න ආවේ. සැමියාගේ අදහස වුණේ බිරිඳගෙන් වෙන්වෙන්න. ඒත් බිරිඳගේ මවට අවශ්‍ය වුණේ තමන්ගේ දියණියගේ පවුල ආරක්ෂා කරන්න.

“මම නම් ඔය යක්ෂ ගැනි එක්ක තවත් පවුල් කන්න කැමති නැහැ.”

“අනේ එහෙම කියන්න එපා පුතේ. අපි තව ටිකක් බලමු.”

ඒ දෙන්නා ඔහොම කතාබහ කර කර ඉන්න අතරේ ඒ කතාවට බාධා කරලා පුස්තක මොකක්ද කියන එක අහන්න මම ඉස්සර වුණා. එතකොට මේ සැමියා කතා කරනවා වෙනුවට මට ඔහුගේ දකුණු අතේ තියෙන සිරුම් පාරවල් කිහිපයක් පෙන්වුවා.

“මේ තියෙන්නේ මගේ වයිර්ගේ වැඩ...”

ඔහු තරමක් පැහැපත් පුද්ගලයෙක් නිසා අපේ තිබුණු පාරවල් හොඳින් කැපිලා පෙනුණා. ඔහුගේ අත තුවාල කරලා තියෙන්නේ ඔහුගේ බිරිඳ කියන එක ඔහුගේ ඒ කතාවෙන් මම තේරුම් ගත්තා. ඊටපස්සේ තමයි මේ සැමියා ඔහුගේ කතාව කියන්න පටන්ගත්තේ.

මේ මංගල කෙරුලා තියෙන්නේ මංගල යෝජනාවක් හරහා. මේ යුවළ විවාහ වෙලත් ඒ වෙනකොට අවුරුදු දෙකකට කිරිටුයි. බැඳලා ටික දවසක් යද්දි සැමියාගේ පරණ ප්‍රේම සම්බන්ධයක රෝස්බුක් මැස්සේස් වගයක් බිරිඳට හමුවෙලා තියෙනවා. ඔන්න ඉතින් ඒ ටික දැක්ක හැටියේ මේ බිරිඳගේ කේන්තිය ඉහිලුම් නැති වුණාලු. එද අය ඔහුට අතට අහුවෙවිචි මල් පෝච්චියකින් පහරදිලා තුවාල කරලා තියෙනවා.

මැස්සේස් පරණ වුණත් ඒවා දැක්කම බිරිඳට ඊටමතාවක් ඇතිවෙන්න ඇතිතේ කියලා හිතපු සැමියා බිරිඳ එක්කලා රණ්ඩු කරන්න ගිහිල්ලත් නැහැ. ඉතින් පැයක් දෙකක් ගියාම සැමියාට තුවාල කරපු එක ගැන බිරිඳටත් ගොඩක් දුකයිලු. ඒ වගේම එද අය ඔහුගෙන් සමාව අරගෙනත් තියෙනවා.

පස්සේ අයෙත් දවසක ඇතිවුණ රණ්ඩුවකදී බිරිඳ සැමියාගේ අත තදින් සපාකාලා. එදත් සැමියා ඇයට මුකුත් නොකිවී නිසා ආරවුලකදී අතට අහුවෙන එකකින් සැමියාට පහරදෙන එක, හපන කොනින්තන එක මෙයා පුරුද්දට අරගෙන තියෙනවා. ඒ වගේම හැසිරෙද්දී බිරිඳට පහර දෙන්න හිතුවේ නැද්ද කියලා මම ඔහුගෙන් ඇහුවා. “මම එකපාරක් ගැහුවොත් ඒ ගැනි කැරකිලා වැටෙයි. ඒත් ගැහු කෙනෙක්ට අත උස්සන්න මම කැමති නැහැ” කියලා එතකොට ඔහු මාත් එක්ක කිව්වා. මගේ උපදෙස් මත ඊට දින දෙක තුනකට පස්සේ ඔහු මේ බිරිඳව මගේ ළඟට එක්කරගෙන ආවා. සැමියාට මේ විදියට හිංසා කරන්නේ ඇයි කියලා ඇහුවම ආදරේ වැඩිකමට සැමියාව හදගන්න ඒ විදියේ දේවල් කරනවා කියලා ඇය මාත් එක්ක කිව්වා.

කායික හෝ මානසික හිංසනයක් සිදුවෙන තැනක ආදරයක් නැති බව මුලින්ම තේරුම්ගත යුතුයි. අනික ගහලා බැණලා හදගන්න සැමියා කියන්නේ පුංචි දරුවෙක් නෙවෙයි කියන කාරුණාවත් මම ඇයට පැහැදිලි කළා.

ගොඩක් වෙලාවට අපි කතා කරන්නේ බිරිඳට පහරදෙන සැමියාත් පිලිබඳව. හැබැයි සැමියාට පහරදෙන හිංසා කරන මෙවැනි බිරින්දෑවරුන් ඉන්නවා. එවන් බිරින්දෑවරු කිහිපදෙනෙක්ම මට මගේ වෘත්තීය ජීවිතේදී මුණගැහිලාත් තියෙනවා.

සැමියාව යටත් කරගන්න පවුල ඇතුළේ තමන්ගේ ආධිපත්‍ය රැකගන්න සමහර බිරින්දෑවරු හරි කැමතියි. ඇතැම් අය පවුලේ තීරණවලදී සැමියාට කතා කරන්න ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ. පිට මනුස්සයෙක් ඉස්සරහා සැමියා ඔහුගේ මතයක් ප්‍රකාශ කළොත් රවනවා ඔරවනවා. තමන් නිතරම අංක එක

කියලා පෙන්වන්න ඔවුන් කැමතියි. ඔන්න ඔය වගේ අය සැමියාට පහර දෙන්න වැඩි ප්‍රවණතාවක් තියෙනවා.

තමන්ගේ හිතට එන කෝපය පාලනය කරගන්න බැරිකම නිසාත් තව සමහර සැමියාට පහර දෙන්න පෙළඹෙනවා. ගොඩක් බවලතැන්ගේ ආයුධය තමයි නියපොතු. අතට අහුවෙන එකෙන්

පහරදෙන අයත් ඉන්නවා.

මම මේ කිව්වා සැමියා වගේ තමන්ගේ බිරිඳ පහර දෙනකල් හැම සැමියම කට ඇරගෙන උඩ බලාගෙන ඉන්නේ නැහැ.

ඊටපස්සේ සැමියා බිරිඳට අත ඉස්සුවොත් එතැනත් අනවශ්‍ය ප්‍රශ්නයක්. සැමියාගේ පහරදීම් නැත්නම් බිරිඳගේ පහරදීම් නිසා හැම දවසකම සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් රෝහල්ගත වෙනවා. මේ පහරදීම් මරණයෙන් අවසන් වෙන වෙලාවලත් තියෙනවා කියන එක කණගාටුවෙන් වුණත් කියන්න ඕනේ.

විවාහයෙන් පස්සේ සැමියාට බිරිඳට පහර දෙන්න අඩන්තේට්ටම් කරන්න නෛතික හිමිකමක් පැවරෙනවා කියලා සමහරු හිතනවා. එහෙම හිතන එකම මෝඩකමක්. තමන්ගේ සහකාරවාවට පහරදෙන එක හිංසනයක්, අඩන්තේට්ටමක්. නීතිය ඉදිරියේත් එය දඬුවම් ලැබිය හැකි බරපතළ වරදක්.

මේ බිරිඳ කුඩා කාලෙදීත් තමන්ට අවශ්‍ය දේවල් ලබාගන්න සහෝදර සහෝදරියන්ට පහර දෙනවා කියලා ඇගේ මව කිව්වා. ඒ වගේ තැනකදී එහි බරපතළකම තේරුම් කරලා හුදුන්නොත් අහුන්ට හිරිහැර කරන එක තමයි ජයග්‍රහණයට තියෙන හොඳම පාර කියලා හිතලා වයසින් වැඩිණාට පස්සේ ඔවුන් ඒක පුරුද්දක් විදියට නඩත්තු කරගෙන යන්න උත්සාහ කරනවා. අනික සැමියාත් මුලදීම මෙයාට විරුද්ධ නොවුණු නිසා සැමියාව මට්ටු කරන්න තියෙන හොඳම මග මේක කියලා ඇය හිතුවා.

තමන් සැමියාව පාලනය කරනවා කියලා සමාජේට පෙන්වන්න සමහර බිරින්දෑවරු කැමතියි. “අනේ ඔයාගේ හස්බන්ඩ්



පරණ ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ්ගේ මැස්සේස් දැකලා නෝනා, මහත්තයාට හොඳටම ගහලා

තමන් සැමියාව පාලනය කරනවා කියලා සමාජේට පෙන්වන්න සමහර බිරින්දෑවරු කැමතියි

විවාහයක් කියන්නේ අඹු-සැමියා යුවළ හරි ආදරෙන් එකට එකතුවෙලා යන්න ඕන ගමනක්. විවාහ වුණා කියලා තමන්ගේ සහකාරවාවට පහරදෙන්න නෛතික බලතල ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේ හිතන තැන ආදරයක් වගේම ගෞරවයක් නැහැ. සැමියාට බිරිඳට ගරු කරන කෙනෙක් ඒ කෙනාට කවදවත් අත උස්සන්නේ නැහැ.

සැමියා වේවා බිරිඳ වේවා තමන්ට කායිකව හිංසා කරනවා නම් නිසි උපදේශනයක් වෙත යොමු කරන්න. උපදේශන මගින් මේ වගේ ගැටලු පහසුවෙන්ම යටපත් කරන්න පුළුවන්. ඉතින් අවසානයේදී මේ කිව්ව කරුණු කාරුණා ටික තේරුම් කරලා පස්සේ මේ බිරිඳ සැමියාගෙන් සමාව අරන් ඇගේ වරද නිවැරදි කරගත් බවත් කියන්න ඕනේ.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා ප්‍රභස කුමාරි

ඔයාට කන්ට්‍රෝල් නැද්ද? මම නම් අපේ හස්බන්ඩ්ට වෙකුත් අහිනවා” වගේ කතා කියලා ලකුණු දගන්න ඒ අය හරි ආසයි. ඒ වගේ හැසිරීම්වලින්, කතාවලින් ලකුණු වැඩිවෙන එක කෙසේ වෙතත් ලකුණු අඩුවෙන එකකම අඩු නැතිව සිද්දුවෙනවා.

ඥාතීන්ට යාළුවන්ට පේන්න බිරිඳට පාරක් දෙකක් ගහලා පොර වෙන්න හදන පිරිමින් ඉන්නවා. ඒ විතරක්ද කවුරුහරි කෙනෙක් ඒකට විරුද්ධව කතා කළොත් “ගැනිට ගහන්න මිනිහට අයිතියක් නැද්ද?” කියලා සැමියාට කලින් ඉස්සර වෙන්නෙත් ඒ බිරිඳමයි. මේවා මේ සමාජයේ හරි සුලබ ප්‍රශ්න.



නිස්කාරණෝ හිත රිදුනොත් නිස්සරණ සිල්මාතා ආරාමයට එන්න

අනුරාධපුරේ ගිනි ගහන අවිරෝධයෙන් හෙමිබන්ව සිටි අපි මිහින්තලය දිනාවට හැරුණේ ගිමන් නිවාගැනීමේ අරමුණිනි. ඉලුප්පුකන්තිය පසුකර රුවන්ගම අග්‍රධේරී මාවත දිගේ ඉදිරියට යද්දී නෙත ගැටුණේ සැබැවින්ම සුන්දර ගම්මානයක අපූර්වත්වයයි. හරිත පැහැ කුඹුරු යායවල්, ගස්වල එහෙ මෙහෙ පතින රිලා රංචු මෙන්ම ගස් යට ඉදි වැටුණු වැල වරකා සුවදද ඒ සුන්දරත්වය තවත් වැඩි කළේය.

ඒ ගමන අවසානයේ අප ළඟා වූයේ නිස්කලංක පරිසරයක පිහිටි මිහින්තලය නිස්සරණ ගිලන් සිල්මාතා ආරාමයටයි. ගස්කොළුවලින් වටවූ උස්බිමක ඉදිවූ ආරාමයේ දැනටමත් කික්ෂුණීන් වහන්සේලා කිහිපනමක් වැඩ වාසය කරන බව දැනගන්නට ලැබුණි. ගම්වැසියන්ගේ සිල නාවනා වැඩකටයුතුවලට පමණක් නොව දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට දහම් සිසිල් පැන් ඉසින්නටත් මෙම ආරාමයේ දොර හැමදමක් විවෘතය.

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් සිල්මාතා සංගමයේ අනුකෘත පරිදි අනුරාධපුර විහාරමහාදේවී ආරාමාධිපතිනී සුමනසීලි මෂණියන්ගේත් වැලිගම දුමිතා කික්ෂුණීන් වහන්සේගේත් මුලිකත්වයෙන් පවත්වාගෙන යන මේ ආරාමය ඉදිවී දැනට වසර තුනකි.

“අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ ඉන්න හිටින්න තැනක් නැති සිල් මෂණිවරුන් විශාල පිරිසක් ඉන්නවා. අපි දැකලා තිබුණා රාත්‍රී කාලවල්වලට සිල්මෂණිවරුන්ට නුසුදුසු තැන්වල පවා වැඩ ඉන්න සිදුවුණා. ඉතින් මෙවැනි සිල්මෂණිවරුන් වෙනුවෙන් ආරාමයක් කරවලා දෙන්න අපිට ලොකු උවමනාවක් තිබුණා. නමුත් ඒකට අවශ්‍ය කරන භූමියක් සහ මුදල් අපි ළඟ තිබුණො නෑ. එහෙම හොයමින් ඉන්නකොට තමයි අනුරාධපුරේ පදිංචි වෙලා ඉන්න අමරකෝන් උපාසක මහත්මයා ඔහුට අයිති අක්කරේක භූමි භාගය ගොඩනැගිල්ලකුත් සමගම අපිට පුළු කළේ.”

වැලිගම දුමිතා කික්ෂුණීන් වහන්සේ විහි සමාරම්භය ගැන අපට පැහැදිලි කරන්නට ගත්තේ විලෙසිනි.

ගිහිකල සමාජ සංවර්ධන නිලධාරිනියක් වූ ඇය උසස් අධ්‍යාපනයක් ලද, ගේ දොර ඉඩකඩම්වල උරුමය තිබූ අයෙකි. එහෙත්

ඇය කාලයත් සමඟ ජීවිතයේ යථාර්ථය අවබෝධ කරගත් නිසා විවාහ දිවියකට පය නොතබා ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන්නට තීරණය කර ඇත. අනුරාධපුර ශ්‍රී ධම්මිකාරාමයට පැමිණි සිටි කික්ෂුණීන් වහන්සේලාට උවටැන් කරමින් සිටින අතරතුර 1982 වසරේ මහණ දිවියට පත් වූකුමියට මේ වනවිට වයස අවුරුදු 82කි.

“මුලින්ම මේ ඉඩමේ තියෙන ගොඩනැගිලි හඳුලා තියෙන්නේ වැඩිහිටි නිවාසයක් සහ ළමා නිවාසයක් පවත්වාගෙන යන අරමුණු ඇතුළත. ඒ වුණාට ඒ කටයුතු අසාර්ථක වුණ නිසා අමරකෝන් උපාසක මහත්තයන්, මංජුල සූරියප්පෙරුම උපාසක මහත්තයන් මේ තැන අපට පරිත්‍යාග කළා.”

ඒ අනුව ගිලන් කික්ෂුණීන් වහන්සේලා පස්නමකගෙන් සමන්විත නිස්සරණ ගිලන් ආරාමය ආරම්භ කර ඇත්තේ 2020 වසරේදීය.

“මේ වෙනකොට අපි නිස්සරණ ගිලන් ආරාමයේ ඉදිරි සංවර්ධන කටයුතු පටන් අරඹන තියෙනවා. පානදුරේ ධම්මදින්නා මෂණියන් වහන්සේගේ දායක පිරිසකගේ මැදිහත්වීමෙන් මෂකකදී අපට නළ ළිඳක් කපලා ජල පහසුකම් සපයලා දුන්නා. ඒ වුණාට මේ ආරාමයට තවත් අඩුපාඩුකම් බොහොමයක් තියෙනවා. එකක් තමයි ගිලන් මෙහෙණින් වහන්සේලා තමන් වැඩ වාසය කරන්නේ එකම ශාලාවක. ඒ අයගේ විදිනෙද වැඩකටයුතුවලට ඒක ලොකු බාධාවක්.”

අලුතින් ගිලන් කුටි හතක් හඳුනවා. ඔබටත් ඊට දායක විය හැකියි

තියෙනවා. එකක් තමයි ගිලන් මෙහෙණින් වහන්සේලා තමන් වැඩ වාසය කරන්නේ එකම ශාලාවක. ඒ අයගේ විදිනෙද වැඩකටයුතුවලට ඒක ලොකු බාධාවක්.”



දැනට වැඩ නිමකර ඇති ගිලන් කුටියක්



ආධාර නොමැතිකමින් අතරමග නතරව ඇති ඉදිකිරීමක්

වැඩිවාසය කරන්න සුදුසු තැනක් නොතිබුණු ගිලන් කික්ෂුණීන් වහන්සේලා වෙනුවෙනුයි නිස්සරණ ගිලන් සිල්මාතා ආරාමය ඉදිකළේ

එම අපහසුතාවයන් මඟහරවා ගැනීම සඳහා අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් සිල්මාතා සංගමයේ මැදිහත්වීමෙන් තවත් ගිලන් කුටි 7ක් සෑදීමට කටයුතු කරමින් සිටින බවයි උන්වහන්සේ පැවසුවේ.

“ඒ වැඩකටයුතුවලට මේ වෙද්දී රජයෙන් අපට ලක්ෂ 5ක මුදල් ආධාරයක් ලැබුලා තියෙනවා. ඉතිරි වැඩකටයුතුවලට ඕනෑම දායක මහත්ම මහත්මියකුට මුදලින් හෝ දව්‍යමය වශයෙන් ආධාර කරන්න පුළුවන්. එහෙම හැත්තම ගිලන් කුටියක් තනිවම භාරගෙන හරි වැඩ කටයුතු නිම කරලා දෙන්න පුළුවන්.”

ගිලන් සංඝයාට ඇපඋපස්ථාන කිරීම, අටමනා කුසල් ගණයට අයත්, මහත් ඵල මහානිසංඝ පිංකමක් බව අප කොයි කවුරුත් හොඳින් දන්නෙමු.

හගවතා ගිලන හන්තං
අනුච්ඤනං ගිලන හේසථ්ඨං
අනුච්ඤනං ගිලන පට්ඨංතං

මහණෙහි ගිලනුන්ට ඇප උපස්ථාන කිරීම මට කරන උපස්ථානයකට සමාන යැයි වරක් අප මහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනන්ද තෙරුණ් ප්‍රමුඛ මහා සංඝරත්නයටද දේශනා කර වදලේ ඒ නිසාය. එසේම නිස්සරණ ගිලන් ආරාමයට දැනට වෛතස රාජයාණන් වහන්සේ නමකගේ සහ බුදු මැදුරක අඩුපාඩුවලට පවතී.

“මහණ වෙන්න ගිනි නිසි තැනක් නොලැබුණු ඕනෑම ගිනි කාන්තාවකට, තරුණියකට අපේ ආරාමයට එන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ගිලන් මෙහෙණින්ට ඇප උපස්ථාන කරගෙන කාලයක් ඉඳලා මේ ආරාමයේදීම මහණ වෙන්න පුළුවන් ක්‍රමවේදයක් අපි හඳුලා තියෙනවා.”

ජීවිතේ එන හැලහැප්පීම් දරාගැනීමට නොහැකිවීම නිසා බොහෝ කාන්තාවන් ඒවාට පිලිතුරු සොයන්නේ වැරදි ආකාරයටය. බොහෝ අය අවබෝධයෙන් මහණවෙද්දී තවත් පිරිසක් මහණ දුම්

පුරන්නට එන්නේ පෞද්ගලික කරදර බාධක නිසා හිත කළකිරීමෙනි. ඇතැම් වේලාවට ඒවා සියදිවි හානි කරගැනීමට ලිඛුන් කෙළවර වන අවස්ථා ඇත.

නමුත් නිස්සරණ ගිලන් ආරාමයට එන ඕනෑම අයෙකුට විදිනෙද කටයුතු සාර්ථකව කිරීමට මනසකින් කරගැනීමට ධර්මයේ උදව් උපකාරය ලැබේ.

විමෙන්න මහණදුම් පිරිමට ආරාමයක් නොමැතිව සිටින කික්ෂුණීන් වහන්සේලාට මෙන්ම ලංකාවේ ඕනෑම තැනක වැඩිවාසය කරන ගිලන් කික්ෂුණීන්ටද මිහින්තලය නිස්සරණ ආරාමයේ දොරගුළු විවෘතය. සසර පිනකට මිනිස් ජීවිතයක් ලද ඔබ නිස්සරණ ගිලන් ආරාමයට පැමිණ කික්ෂුණීන් වහන්සේලාගෙන් ධර්මය අසා පින් සිත් ඇති කරගන්නවා.

ඒ සසර පාරම්තාවන් පුරන මෙහෙණින් වහන්සේලා ඔබට දෙන පණිවිඩයයි.

කෙටිකතාව

තමන්ගේ නෑයෙක් ළඟ ආරක්ෂාවට ඉන්න, ගෙදරක උයලා දෙන කෑම කන්න තියෙන පිනට පයින් ගහලා ඔය උඩ දාගෙන ගියේ නම් හොඳකට වෙන්න බෑ.

දන්න කියන අපේම කෙනෙක් ගාව දුවල හිතේ බරක් නැතුව නවත්තන්න පුළුවන්නේ. පොඩ්ඩක් දුර බව ඇත්ත. ඒත් ආරක්ෂාව උපරිමයිනේ දුවේ.” තාත්තා කියද්දී වමන්කාට ඒ කතාව අහක දන්නම බැර වුණා.

වමන්කාව නැන්දගේ ගෙදරට එක්කගෙන ගිය තාත්තා දහේ කොළ කීපයක් නැන්දගේ අතේ තිබ්බා.

“නංගියේ මේක වියදමට තියාගන්න.”

“අනේ පස්සුද අයියෝ? මේ අපේම දරුවෙක්නේ. අයියා පස්සු නැතුව

මේ සල්ලි අරන් යන්න.” ඇය ආයෙමත් මුදල් නෝට්ටු ටික වමන්කාගේ තාත්තගේ අතට දෙන ගමන් කිව්වා.

“දුවේ එහෙනම් මේක තියාගන්න. නැන්දට ගෙදරට ඕනෙ බඩු ටිකක්වත් ගෙනත් දෙන්න.” යන්න කලින් තාත්තා වමන්කාට හොරෙන් කිව්වා.

මුල් දවස්වල වමන්කාට තිබුණු එකම පුශ්තය උදේ හවස බස් එක අල්ල ගන්න ලොකු දුරක් පයින් යන්න වුණු එක.

හතරවෙනි දවසේ වමන්කා වැඩ ඇරලා ඔරිස් එකෙන් එලියට එද්දීම වමන්කාට කෝල් එකක් ආවා.

“අක්කි, අනේ මගේ ෂර්ට්ස් බෝතලේ ඉවර වෙලානේ. අක්කට පුළුවන්ද එකක් ගේන්න එන ගමන්?” ඒ නැන්දගේ දුව ශානිකා.

වමන්කා ෂර්ට්ස් බෝතලය එක්කම ගෙදරට ඕනෙ කරන බඩු ගොඩකුත් අරගෙන ආවා.

“මේ කෙල්ලට පස්සුනේ. මොකටද මේ බඩු උස්සන් ආවේ?” කියන ගමන් නැන්ද වමන්කාට හේ එකක් හදලා දුන්නා.

නැබැරිය නංගියගේ කෝල් එන එක නම් හැරදම වගේ සිද්ධ වුණා.

“අක්කි, අද එද්දී මට ස්පන්ඩ් දෙකක් ගේන්නකෝ.”

“අක්කි, මට රූට බත් කන්න බෑ අනේ. සොසේපස් බත් එකක් ගේන්නකෝ.”

“අක්කි, මගේ බෑන් එකේ සිස් එක කැඩුනානේ. අලුත් බෑන් එකක් ගේන්නකෝ. හොඳට ඉඩ තියෙන ලොකු එකක් ගේන්න හොඳේ.”

දවසකට එක ගානේ ඉල්ලීම්ය. නැන්දවත්, නංගිවත් ඒ සල්ලි ආයේ දුන්නේද නැත.

මේ බස් එකේත්, කෝච්චියේත් හිටගෙන යාමේ ගමන වමන්කාට එපා වෙන්න මහ කාලයක් ගියේ නැහැ. 135 බස් එකේ උදේට ඇඟිල්ලක් ගහන්නට බැරි තරම් සෙනග. කෝච්චියේත් වෙනසක් නැහැ.

හවස ගෙදරට එන විට බාගෙට මැරලා වගේ තමයි වමන්කාට දැනෙන්නේ.

ඒත් ගෙදර ආවත් වමන්කාට නම් විචේකයක් නැහැ.

“දුවේ, ඇඟ හෝදගෙන එන්න අපි රූට උයමි.” ගෙට ගොඩ වෙද්දීම නැන්ද කියන්නේ වමන්කාගේ වෙහෙස තවත් වැඩි වෙද්දී.

“ගෑනු ළමයෙක් වුණාම තමන් ඉන්න තැන අතුපතු ගාලා තියාගන්න ඕනේ.”

ඉතින් වෙහෙස නොබලා වමන්කා මුළු නිවසම අතුගාන්නීය.

ඉරිද නිවාඩු දවසේ ටිකක් වැඩිපුර නිදාගන්නට සිතුවත් එයටද ඉඩක් නැත.

“අපොයි දුවේ, ඔහොම කම්මැලි වෙලා බෑ. නංගි හැදෙන්නේ ඔයා දිනා බලලනේ. පස්සට එලිය වැටෙනකම් නිදාගන්න එක ගෑනු ළමයෙක්ට ගැළපෙන්නේ නැහැ.”

ඔරිස් එක ළඟම බෝරිඩ් වෙලා ඉන්න තිලිණි වමන්කාගේ මිතුරියක් විමට වැඩි කාලයක් ගතවුණේ නැහැ.

“බෝරිඩ් ටිකක් ගහන් තමයි. මම ඉන්නේ 50000. ඒත් ඒ වගේ හෙවේ දැනෙන සහනය. ඔරිස් එකට පයින් යන්න පුළුවන්. මහන්සි නම් නිදාගන්නා, බඩගිනි නම් උයාගෙන කෑවා. උයන්න කම්මැලි නම් කඩෙන් මොනවහර් ගෙත් කෑවා. හරිම නිදහස්.”

තිලිණි නිතරම කියද්දී එය සැබෑවක් බව වමන්කාට වැටහුණි.

තාත්තට කරුණු කියා වමන්කා ඊළඟ මාසයේදීම තිලිණිගේ බෝරිමේම තවත් කාමරයක් කුලියට ගත්තාය.

“තමන්ගේ නෑයෙක් ළඟ ආරක්ෂාවට ඉන්න, ගෙදරක උයලා දෙන කෑම කන්න තියෙන පිනට පයින් ගහලා ඔය උඩ දාගෙන ගියේ නම් හොඳකට වෙන්න බෑ. බෝරිඩ්වලට ගියේ නම් හොඳකට හෙවේ...”

නැන්ද තැනින් තැන කිය කියා යන බව වමන්කාට ආරංචි වුණත් නිදහස ඊට වඩා වටිනා නිසා ඇය තමන්ගේ තීරණය ආයෙමත් වෙනස් කළේ නැහැ.

සමාධි බයස්

නෑයින්ගේ මහ ලොකු ගෙවල්වලට වඩා

කොළඹ බෝරිඩ් කෑලල සැපයිය

ඒත් ඒ වගේ හෙවේ දැනෙන සහනය. ඔරිස් එකට පයින් යන්න පුළුවන්. මහන්සි නම් නිදාගන්නා, බඩගිනි නම් උයාගෙන කෑවා. උයන්න කම්මැලි නම් කඩෙන් මොනවහර් ගෙත් කෑවා



මරණාසන්න වූ දරුවෙකුට පණාදෙන්න පැයක දණ ගහගෙන ඉඳුදු දොස්තර මහත්තයා

වෛද්‍ය තර්ඳු ඉරෝෂන් ලංකානාථ



එදා මට කොවිචර අමාරු වුණාද කිව්වොත් ගිලන් රථයෙන් බැහැගන්න පවා බැරවුණා. දණිස් ළඟින් රිදෙනවා

මේ දිනවල කොතැනත් කාගේත් අවධානය දිනාගත් දෙස්තර මහත්තයෙක් ඇත. මාස හයක පුංචි දරුවෙක්ගේ ජීවිතයක් බේරාගැනීමට ඇඹිලිපිටියේ සිට කරාපිටියට එන ගිලන් රථයේ දණ බිම තියාගෙන දරුවාට හුස්ම දුන්නේ ඔහුය. වෛද්‍යවරයෙකුගේ භූමිකාව රෝගියෙකුගේ ජීවිතය බේරාගැනීමේ වුවත් මේ වෛද්‍යවරයා එම දරු සිඟිත්තාගේ ජීවිතය බේරාගැනීමට ගත් උත්සාහය ගැන යමක් නොලියා බැරිය. ඔහු ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහලේ ප්‍රසව හා නාර් වෛද්‍ය ඒකකයේ වෛද්‍ය තර්ඳු ඉරෝෂන් ලංකානාථය. කොවිඩ් 19 හමුවේ දැඩි කාර්යබහුල මොහොතක වුවද එද වූ සිදුවීම් ගැන කතාබහ කරන්නට ඔහු 'ධරණී' හා එක්වූයේ මෙලෙසිනි.

ඇඹිලිපිටියේ ඉඳුන් කරාපිටියට ගිලන් රථයක් ඇතුළේ එනෙම යනවා කියන්නේ ලේසි වැඩක් නෙවෙයි

"මං ඉපදුණේ දකුණු පළාතේ මාතර. හැඩැසි ඉස්කෝලේ ගියේ කොළඹ වෙස්ලි විද්‍යාලයට. පවුලේ එකම දරුවා. ඒ නිසාම පුංචි කාලේ හැමෝම වගේ මට ආදරේ කළා. මගේ අම්මා නම් රැකියාවක් කළේ නෑ. ඒත් තාත්තා ඉංජිනේරුවෙක්. ඉතින් එයාගේ වැටුපෙන් තමයි අපි කාලා ඇඳලා හිටියේ. ඒ කාලේ අපේ ගෙදර පොඩි ටීවී එකක් තිබුණේ. ඒකෙන් අපේ අම්මා නිතරම වෛද්‍ය වැඩසටහන් බලනවා. මමත් අම්මා ළඟින් ඉඳගෙන ඒවා බලනවා. ඒ වෙනකොට මට අවුරුදු තුනක් වගේ ඇති. ඔය කාලේ වෛද්‍ය වැඩසටහන්වල සැත්කම් කරන රූප රාමු එනෙම පෙන්නවා. ඒවා දැකලා දැකලමද මන්ද මට තේරෙන කාලේ වෙනකොට වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න හිතයක් තිබුණා. අම්මා කියනවා, ඒ දවස්වල මගෙන් ලොකු

වෙලා කවුරු වෙන්නද කැමති කියලා අහද්දී 'ඔපරේෂන් කරන දෙස්තර අන්කල් කෙනෙක්' වෙන්න ආසයි කියනවලු. ඒ කියන්නේ ශෛල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න ආසයි කියලා තමයි ඒ කාලේත් කියලා තියෙන්නේ.

වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න හිතය ලොකුවටම තිබුණත් හිතේ කොණක ගායකයෙක් වෙන්නත් හිතයක් තිබුණා. ඒ නිසාම පාසල් කාලේ අවුරුදු හයක් පුරාවට විශාරද අමරසිරි පීරිස් මහතා යටතේ සංගීතය හැදෑරුවා. ඒත් සාමාන්‍ය පෙළ ළංවෙනකොට මුල්තැන දුන්නේ අධ්‍යාපනයට. මොකද ඒ වෙනකොට වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න කියන එක ලොකුවටම ඔලුවට ගහලයි තිබුණේ. කොහොම හරි මං සාමාන්‍ය පෙළ ඉහළින්ම සමත්වුණා. ඒ කියන්නේ වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න හිතයට පාර කැපුණා. ඊළඟට මට උච්චතා වුණේ විද්‍යා විෂය ධාරාවෙන් උසස් පෙළ කරලා වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න යන ගමන පටන්ගන්න. ඊටපස්සේ අවුරුදු දෙකකමාර ගෙවුණේ පොත අතේ තියාගෙනමයි. සැහෙන්න පාඩම් කළා. අන්තිමේ උසස් පෙළත් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් එක්ක මට සමත්වෙන්න පුළුවන් වුණා.

පස්සේ මම වෛද්‍ය උපාධිය සඳහා විදේශගත වුණා. ඉගෙනගත්තේ බංගලාදේශයේ නිසා ඒ භාෂාව, සංස්කෘතිය, දේශගුණය වගේ දේවල් එක්ක මුලදී ටිකක් අමාරු වුණා. ඒත් ඒ හැම දුෂ්කරතාවක් විඳගෙනම මං වෛද්‍ය උපාධිය (MBBS) ගත්තා. ඊටපස්සේ 2015 අවුරුද්දේ ලංකාවට ඇවිත් තවත් විභාගයක් ලියන්න තිබුණා. ඒක සමත්වුණාම සීමාවසික වෛද්‍යවරයෙක් විදිනට මට ඇඹිලිපිටිය

රෝහලට පත්වීම ලැබුණා. ඇඹිලිපිටිය රෝහලේ ඉන්නකොට තමයි අද ගොඩක් අය කතා කරන සිද්ධිය වෙන්නේ. එක දවසක් මාස හයක බබෙක් ගෙනවා රෝහලට. පිරිමි දරුවෙක්. ඒ බබා එයාගේම අයිසා අතින් බිම ඇතැරලා. බබා ගේනකොට කිසිම විදිනකට සිතිය තිබුණේ නෑ. මට තේරුණා දරුවට අමාරුයි කියලා. ඇඹිලිපිටිය රෝහලේ වැඩිදුර ප්‍රතිකාර කරන්න බැර නිසා අපි බබාව රෝහල් ගිලන් රථයෙන් කරාපිටියට ගෙනියන්න තීරණය කළා. ඒත් බබා පොඩි නිසා ගිලන් රථයේ මැෂින්වලට දරුවා සෙට්කරන්න බෑ. ඉතින් අපිට සිද්ධවුණා බබාගේ කටින් පෙනෙනළු දක්වා බටයක් දලා 'ඇම්බු' (Ambu) බැන් එකක් ඔක්සිජන් දෙන ගමන් බබාව අරන් යන්න. මං දැන් ඇම්බු බැන් එක ඔබ ඔබා යනවා. ඔය අතරේ ටික දුරක් යනකොට මං දැක්කා ඇතුළට දුපු බවේ එළියට එනවා. මොකද එනෙම බටයක් දුනකොට තොල් මට්ටම ලකුණු කරනවනේ. ඒ නිසා ඒක එළියට ආවොත් ජේතවා. ඉතින් මං එක අතකින් බවේ අල්ලන් අතින් අතින් ඇම්බු බැන් එක ඔබ ඔබ දණගහගෙන යන්න තීරණය කළා. මොකද ඒ විදිනට හිටගෙන යන්න අමාරුයි.

ඇඹිලිපිටියේ ඉඳුන් කරාපිටියට ගිලන් රථයක් ඇතුළේ එනෙම යනවා කියන්නේ ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒක පැයක විතර ගමනක්. ඒ වගේම වංගු සහිත සැහෙන්න දුෂ්කර මාර්ගයක්. එනෙම බබාගේ ජීවිතේ. මෙහෙත් මම. මොකද දණ ගහගෙන හුස්ම දෙන ගමන් මං යන විදිනට යන්න කාටවත් ලේසි නෑ. දැන් ගිලන් රථය වේගයෙන් යනවා.

මටත් ඉන්න අමාරුයි. වංගු ගන්නකොට මං විසිවෙනවා. ඒත් බබාගේ ජීවිතේ අංක එක. මට මොනවා වුණත් මං හිතුවේ ඒ ගැන විතරයි. ඔය අතරේ මගේ සහයට හිටපු හෙද නිලධාරිනියටයි සාත්තු සේවිකාවටයි දෙන්නටත් හොඳටම අමාරු වුණා. දෙන්නටම සැරිත් සැරේ වීමෙන් ගියා. ඒත් මං එයාලා දිනාත් බලන ගමන් දණගහගෙන බබාට හුස්ම දුන්නා. එද මට කොවිචර අමාරු වුණාද කිව්වොත් ගිලන් රථයෙන් බැහැගන්න පවා බැරවුණා. දණිස් ළඟින් රිදෙනවා. කොහොම හරි එද ඒ බබාගේ ජීවිතේ බේරුණා.

මගේ වෛද්‍ය ජීවිතය තුළ තවත් සංවේදී කතාවක් තියෙනවා. දවසක් වෝඩි එකට වයස අවුරුදු පහක විතර බබෙක් ගෙනවා.

එක ඒ බබා ඉස්කෝලේ ගිය පළවෙනි දවස. එද ඉස්කෝලේ ඇරලා ඒ බබා ගෙදර අයත් එක්ක තාත්තගේ යාච්චෙක්ගේ ගෙදර යනවා. මේ ළමයට පුරුද්දක් තිබිබල ගේට්ටුවක් දැක්කොත් ඒකේ එල්ලලා පදින්න. ඉතින් අර ගෙදරත් ලොකු යකඩ ගේට්ටුවක් තිබිලා මෙයා එල්ලලා පැදලා. එනෙම පදිද්දම ඒක ගැලවිලා ඇඟ උඩට පෙරළිලා. දැන් බබා ගේට්ටුවයි බොරුලා ගොඩකුයි මැද හිරවෙලා තැලිලා. එයාගේ ඔලුවට අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීමක් වෙලා. ඒ නිසා රෝහලට ගේනකොටත් සිතිය තිබුණේ නෑ. අපිට සිද්ධවුණා එයාට කොළඹ මහ රෝහලට මාරු කරන්න. මේ සිද්ධිය කිව්වම මගේ අම්මයි තාත්තයි පවා ඒ දරුවා බලන්න කොළඹට ආවා. ඒ සිද්ධිය වෙලා ටික කාලෙකින් ඒ දරුවා වෝඩි එකට ආවා. ඒත් එයා හරි අසාමාන්‍යයි කියලා මට පෙනුණා. දවසක් මං රෝහලේ ඉන්නකොට පොඩි බබෙක් ඇවිත් මගේ අතේ එල්ලුනා. අතේ බලද්දී අර බබා. එයාට හොඳටම හොඳවෙලා. එද මං ගොඩක් සංවේදී වුණා. ඇත්තටම කිව්වොත් මගේ ඇස් දෙකට කඳුළු ආවා.

සමහරු හිතනවා වෛද්‍ය වෘත්තිය කියන්නේ හරිම ලේසි රැකියාවක් කියලා. ඒත් ඒක වැරදියි. මේ රැකියාව අභියෝගාත්මක රැකියාවක්. මොකද වෛද්‍යවරයෙක්ගේ එකම බලාපොරොත්තුව රෝගියාගේ ජීවිතය බේරන එක.

මැරෙන්න ඔන්න මෙන්න ඉන්න රෝගියෙක් ගෙනාවත් අපි කරන්නේ මොනවා හරි කරලා අන්තිම තත්පරේ හරි එයාට ජීවත් කරවන්න උත්සාහ කරන එක. උපරිමය කරලත් බේරගන්න බැරවුණු රෝගීන් ඉන්නවා. දවසක් බිල්බින් එකක් කඩද්දී බිත්තියකට යටවෙලා රෝගියෙක් ගෙනවා. මුත්‍රාශය පවා බැරමේ ජීවෙලා හොඳටම ලේ ගිනිත් තිබුණේ. අපි එයාට ඔපරේෂන් එකට දැමීමේ ලේ පයික්ට් විස්සක් දිලා. ඔපරේෂන් කරලත් ICU වෝඩි එකේ දවස් පහක් හිටියා. ඒත් එයා අවසානේ හැරිවුණා.

ඒකයි මම කියන්නේ වෛද්‍යවරයෙක් කියන්නේ ලේසි රැකියාවක් කරන පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. හැමවෙලේම වෛද්‍යවරු අතේ තියෙන්නේ ජීවිත. වෛද්‍යවරු විදිනට අපි බලන්නේ හැමෝගේම ජීවිත ආරක්ෂා කරන්න. ඒ වෙනුවෙන් අපි කටදත් කැපවෙනවා."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දවසක් මං රෝහලේ ඉන්නකොට පොඩි බබෙක් ඇවිත් මගේ අතේ එල්ලුනා. අතේ බලද්දී අර බබා. එයාට හොඳටම හොඳවෙලා. එදා මං ගොඩක් සංවේදී වුණා

ඇමරිකානු රූ රැජිනට ජීවිතේ තිත්ත සමාජ මාධ්‍යය නිසාද?



දිනය පසුගිය ඉරිදය. නිව්යෝර්ක් නගරයේ අන් බොහෝ ස්ථානවලට මෙන් මෑන්හැට්න්හි දුරකථන රැස් පැතිරෙන්නට ගන්නා පමණි. වේලාවට උදේ හත හමාරට ආසන්න වී තිබිණි. 42 වැනි හරස් වීදියේ පිහිටි අංක 350W දුරණා ඔරියෝන් ගොඩනැගිල්ල කවුරුත් දන්නා ස්ථානයකි. දින කිහිපයක් පුරා ඇදවැටුණු හිමවලින් මාර්ගය දෙපස බොහෝ ස්ථාන තවමත් වැසුණු ගමන්ය. එකවරම හිම තට්ටුව මත ලෙයින් තෙමී ගිය තරුණියකගේ මල සිරුරක් කිසිවෙකුගේ නෙත ගැටුණේය. පෙනුණු ආකාරයට එය මහල් 60කින් යුත් ගොඩනැගිල්ලෙන් ඇද වැටී නිසා සිදුවූණු මරණයකි. වැඩිවේලා යන්නට පෙර ආරංචිය පොලිසියට ගියේය.

කෙසේ වුවත් එය සාමාන්‍ය මරණයක් ලෙස සලකා අවසන් කිරීමට කිසිවෙකුට ඉඩක් නොලැබුණේ මියගොස් සිටියේ කවුදැයි හඳුනාගැනීමෙන් පසුවය. අද ඇය ගැන මුළු ලෝකයම කතා වෙයි. මරණයට පත්වී තිබුණේ 2019 වසරේ එක්සත් ජනපද රූමතිය (MISS USA) ලෙස තීරණය වූ චෙස්ට්‍රි ක්‍රිස්ටි ය. අවුරුදු 30ක් තරම් අඩු වයසකදී ඇය ස්වකැමැත්තෙන් සිය දිවි ගමනට සමුද්‍ර නිමිණි.

මුළු ලෝකයම අද ක්‍රිස්ටිගේ මරණය ගැන කතා කළද තමා යන බව ඇය කලින්ම දැන සිටියාය.

“තව ඊක දවසකින් මුළු ලෝකම මගේ ලස්සන ගැන, මගේ ආත්ම ශක්තිය ගැන කතා කරවි.”

ඒ ඇය පසුගිය දින කිහිපයේ සිය පවුලේ අයට පවසා තිබූ කතාවයි. එහෙත් ඇගේ කතාවේ අරුත තේරුම් ගන්නට ඔවුන්ට හැකියාවක් ලැබුණේ නැත.

මේ වනවිට ලැබී ඇති තොරතුරු අනුව ඇය මෙම තරිඳු ගොඩනැගිල්ලෙන් පැන සිටුවී හානි කරගත් බව තහවුරු කරගෙන ඇත.

ඔරියෝන් ගොඩනැගිල්ලේ තරිඳු 60කි. එහි නවවැනි මහලේ නිවසකයි ක්‍රිස්ටි ජීවත් වූයේ. එහෙත් මියයාමට ඊක වේලාවකට පෙර කාටත් විවෘත 29 වැනි මහලේ සඳලතලය මත ඇය තනිවම සිටිනු කිසිවෙකු විසින් දැක තිබුණි.

එපමණක් නොවේ. ඊට පැය කිහිපයකට පෙර ඇය විසින් සිය සමාජ මාධ්‍ය ගිණුමට තමාගේ ඡායාරූපයක් නිදහස් කර තිබුණි.

‘අද ඔබ සමාදානයේ සැතපෙන දිනයයි.’

එම ඡායාරූපයට ක්‍රිස්ටි එක්කර තිබූ සටහනයි ඒ.

මේ කරුණු සලකා බලන විට ඇය තමාගේ මරණය කලින්ම දැන සිටි බව නැතිනම් සියදිවි නසාගන්නට සිතා සිටි බව කාටත් පෙනෙන දෙයකි.

1991 අප්‍රේල් 28 වනදා මිචිගන්හි ජැක්සන් ප්‍රදේශයේ ඇය උපත ලැබුවේ රූ රැජිනකගේ දියණියක වීමේ වාසනාවද හිමි කරගෙනය. 2002 වසරේ උතුරු කැරොලිනාවේ විවාහක රූ රැජින වූ ඒප්‍රිල් සිම්ප්සන්ගේ ඇගේ මවයි.

“එතනොට මම රළු ඇතිබැමක් හා කරලි කොණ්ඩයක් තියෙන කළු කෙල්ලක් විතරයි. මට මතකයි මගේ අම්මා MRS NORTH CAROLINA 2002 සාධක හා කිරුළත් පැළඳගෙන අග්ව කරත්තයෙන් ආව හැටි.”

රූ රැජින තරඟ කෙරෙහි ඇගේ උනන්දුව ඇතිවූයේ එතැන් සිට බව ක්‍රිස්ටි පසුකලෙක පැවසුවාය. ඉගෙනගන්නා අවධියේදී එවැනි තරඟ සඳහා ඇය ඉදිරිපත් වූයේ එබැවිනි.

රූ සපුට පමණක් නොව අධ්‍යාපනය කෙරෙහිද ඇගේ උනන්දුවේ අඩුවක් නොවීය. මේ නිසා දකුණු කැරොලිනා විශ්වවිද්‍යාලයෙන් මූලික උපාධිය දිනාගත් ඇය දුර්ලභ මුචර් සරසවියෙන් MBA උපාධියක් හා චෙස් භෞරස්ට් නීති විද්‍යාලයෙන් නීති උපාධියද හිමිකරගත්තාය.

2019 උතුරු කැරොලිනා රූමතිය ලෙස අභිෂේක ලැබූ ක්‍රිස්ටි ඒ හරහා එම වසරේ එක්සත් ජනපද රූමතිය තරඟයද ජයගත්තාය. ඇයට එම කිරුළ පළඳවනු ලැබුවේ 2018 රූ රැජින වූ සාරා රෝස් සමරස් විසිනි.

කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් 2020 රූ

රැජින තරඟය කල්ගිය නිසා වැඩිම කාලයක් එම කිරුල දැරූ තැනැත්තිය වූයේද ක්‍රිස්ටිය. ඇය කිරුළ දරා සිටි කාලය දින 55කි.

ඇමරිකාව නියෝජනය කරමින් 2019 විශ්ව රූ රැජින තරඟයට ඉදිරිපත් වූ ක්‍රිස්ටි එහි අවසන් 10 දෙනා අතරටද තේරුණාය.

එපමණක් නොවේ, 2019 කළු ජාතික කාන්තාවන්ටම විශේෂ වූ වසරකි. ප්‍රධාන රූ රැජින ඉසව් හතරක්ම කළු ජාතික කාන්තාවන්ට හිමිවූ එකම වසර වියයි. ඒ විශ්ව රූ රැජින - දකුණු ඇමරිකාවේ සොසිඩිනී ට්‍රන්සි, MISS TEEN USA - කේලි ගැරස්, MISS USA - චෙල්සි ක්‍රිස්ටි හා MISS AMERICA නියා ප්‍රෂන්ලින් සිව්දෙනාම කළු ජාතිකයන් වීම නිසාය.

“මට සිතාගන්නත් බැහැ ඇය මියගිය බව, එය හරියට සිහිනයක් වගෙයි. ඇය හිතරම් කතා කළේ සමාජ සාධාරණත්වය ගැන. සමහරවිට ඇය මේ ලෝකයෙන් නොලැබෙන සාධාරණත්වය සොයා යන්නට ඇති.”

ක්‍රිස්ටිගේ සම්පතම යෙහෙළියක වූ 2019 විශ්ව රූ රැජින සොසිඩිනී ට්‍රන්සි සිය සමාජභූමි ගිණුමේ දක්වා තිබුණේ එසේය.

ට්‍රන්සි පමණක් නොවේ ක්‍රිස්ටි ගැන දැන සිටි බොහෝදෙනා කියන්නේ ඒ කතාවය. සිය නීති දැනුම ඇය වැඩිපුරම කැප කළේ මුදල් සෙවීමට නොවේ. විශේෂයෙන් අසාධාරණ ලෙස බන්ධනාගාරගත වූ පුද්ගලයන් ඉන් ගලවා ගැනීමට ඇය දැඩි වෙහෙසක් ගත්තාය.

වසර 25ක් තිස්සේ අසාධාරණ සිර



දඬුවමක් විඳිමින් සිටි පුද්ගලයෙකු ඉන් ගලවා ගැනීමට පසුගිය වසරේ ඇය සමත් වූයේ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මත්ද්‍රව්‍ය වෝදනා මත ඔහුට ජීවිතාන්තය දක්වා සිර දඬුවමක් නියම වී තිබුණි. සිය පවුලේ අය සමඟ එක්ව ඔහු නත්තල සැමරුවේ දශක දෙක හමාරකට පසුව ක්‍රිස්ටිට පිංසිදු වන්නටය.

වරක් රූ රැජින තරඟයක් අතරතුර විනිසුරුවරයෙකු ඇයට පැවසුවේ යටඇඳුම වෙනුවට සායක් හැඳීම උචිත බවය.

“ඔබ පිරිමින් වෙත ඉදිරිපත් කරන හිනි තර්ඬ මගින් කාන්තාවන්ගේ ඇඳුම් විලසිතා ගැන අවවාද නොදිය යුතුයි.”

ඇය දුන් පිළිතුර එයයි.

මාධ්‍යවේදිනියක් ලෙසද ක්‍රිස්ටිට ලොකු පිලිගැනීමක් තිබුණි. EXTRA නම් වැඩසටහන හරහා ඇය ලේඩි ගාගා, රේලර් ස්ටීල්ට් ආදී ජනප්‍රිය පුද්ගලයන් රාශියක් සමඟම සම්මුඛ සාකච්ඡාවලට එක්වූවාය. ඊට අමතරව කෙලි ක්ලාක්සන් හෝ හා ලිව් විත් කෙලි ඇන්ඩ් රයන් වැඩසටහන්වලටද ඇය සම්බන්ධ වී සිටියාය. එම සම්මාන උළෙලවල්

දෙකකදීම ඇයට සම්මාන හිමිවූයේ මෙම දක්ෂතාවය හේතුවෙනි.

එතරම් දක්ෂතා හා වාසනාව තිබූ 30 හැවිරිදි මේ සුරූපිනියට ජීවිතය හැර දමා යාමට තරම් බලපෑ කාරණය කුමක්ද?

පසුගිය වසරේ මාර්තු මාසයේදී ඇය රූ රැජිනකගේ ප්‍රතිරූපය නමින් සඟරාවකට ලිපියක් සපයා තිබුණි. ඒ වනවිට ඇයගේ 30 වන උපන්දිනයට තිබුණේ මාසයක පමණ කාලයකි.

“අවුරුදු 30ට ළඟාවීම යනු බොහෝදෙනාගේ මතකයෙන් අත්වීමක්. වසරට යන අයට විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ට සමාජ වයසට හැර නැත. මගේ අනාගතය ගැන මට දැනෙන්නේ හිස්බවක්. වෙලාවකට මට දැනෙන්නේ මා මරණයට ළංවන බවයි.”

එහි ඇය සටහන් කර තිබුණි.

මේ හිස්බව සමඟම සමාජ මාධ්‍ය තුළ තමා ගැන සංසරණය වූ විවිධ අපහාසාත්මක කරුණුද ඇගේ ජීවිතය අඟාධය කරා ගෙන යන්නට ඇත

ඒ ගැන ඇය නොයෙක්වර පවසා තිබේ.

“මා ඉදිරිපත් වූ රූ රැජින තරඟවල ඡායාරූප යටත් වීමන සුළු ඉමෝජි රූප එක් කිරීමට සමහරු කටයුතු කරනවා. ඒ වගේ සටහන් මා මකා දැමූ වාර අහන්නයි. තවත් අය පවසන්නේ රූ රැජිනක් වීමට තරම් මා ලස්සන නැත. මගේ ඇඟ පිරිමියෙක්ගේ වගේ කියයි. නමුත් එය මා උපතින් ගෙනා දෙයක් මිස මගේ වරදක් නෙවෙයි.”

මේ ඇය විසරකට ආසන්න කාලයක් පුරා නිතර කියූ කතාවකි. නමුත් ඒ සම්බන්ධයෙන් සිදුකිරීමට දෙයක් ඇයට නොතිබුණි. සිදුවූ එකම දෙය ක්‍රිස්ටිට තමාගේම ජීවිතය එපාවීමය.

ඇගේ මරණයෙන් පසු විමර්ශන සිදුකළ පොලිසියට ඇගේ නිවසේ තිබී සටහනක් හමුවිය. එහි තිබුණේ තමා සතු සියල්ලම සිය මවට හාරදී පිටව යාමට කාලය උදු වී ඇති බවය. අවසානයේ ඇය සිය අදහස ඉටු කර ගත්තාය.

නමුත් ඇගේ මරණය තුළ ලෝකයට සිතා බලන්නට අලුත් යමක් ඉතිරි කර ගොස් තිබේ.

වසන්ත විජේරත්න

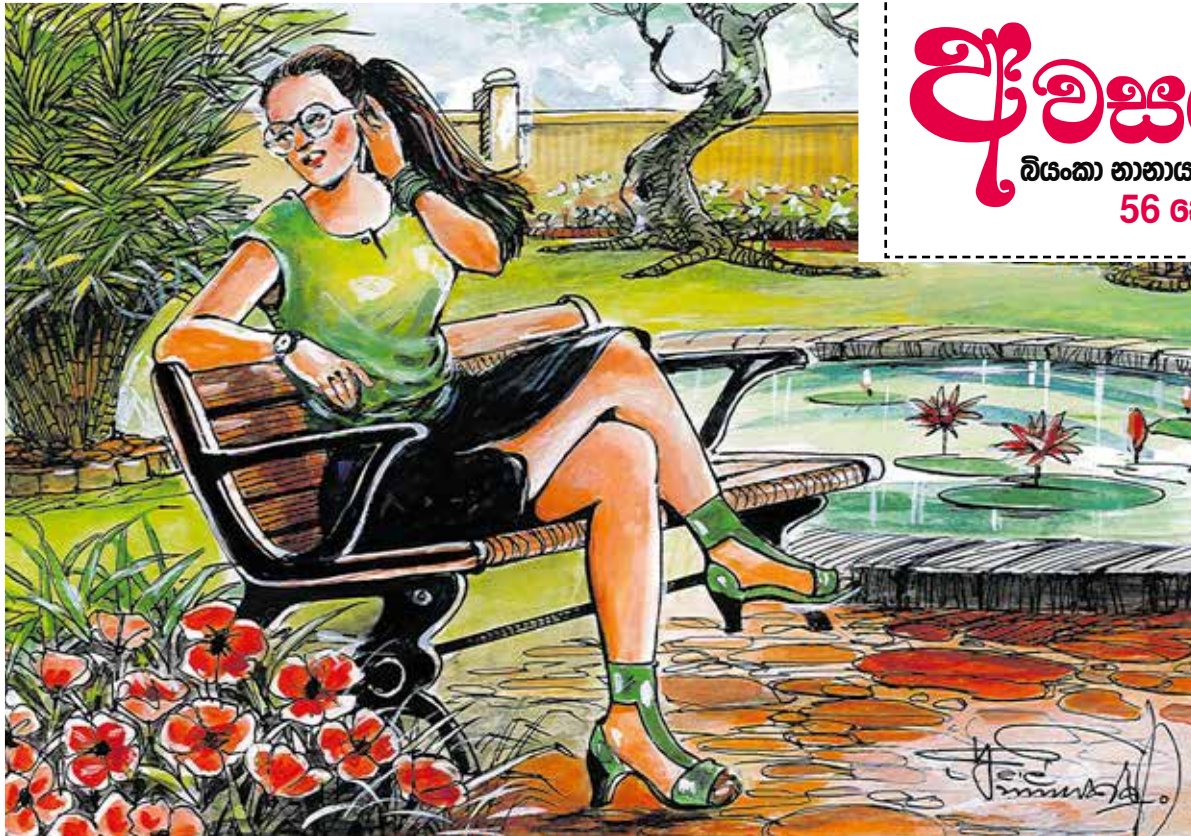
මගේ අනාගතය ගැන මට දැනෙන්නේ හිස්බවක්. වෙලාවකට මට දැනෙන්නේ මා මරණයට ළංවන බවයි



වෙල්සි පීචන්චු තට්ටු 60කින් යුත් මහල් නිවාසය

දෙයක් තමන්ගේ කියලා දැනෙන්නො

සිනිනකරේටම අයිති වුණොත් විතරයි



ආචාර්යවරයා

බියංකා නානායකකාර ලියයි
56 කොටස

මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේ, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ උඩ සියලු තරුණියන් අතරින් ඇය ජන හිත සෙවූ පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය නොරැස්සන ඔහු ගෙදරින් අත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිටි පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුත්‍රට 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 මැවීවිය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හැදෑරූ බාධාධායකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීන් අසරණ වෙද්දී ඔවුන්ට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවෙසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රටටමින් ඒ නිවෙසේ ගෙවත්ත වළවල වචනට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවෙසේ සිටින්න බැර වුණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලතා මණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැහැල්ලේ දිනෙක ඇය පුදුමකරනු සැදුණාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහළ අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීමේ කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ වන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්දරයේ සිකුරුගේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල ගෝපනා දෙකක් පැමිණි තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය වතුම්ණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමන් දේවාලය වන්දනාවට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිට ලංකාවට පැමිණ සිටි වතුම්ණි දෙමාපියන් සමඟ පිහිට බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

අනුව සපුයින් කරන්න ගිහින් සමහර වෙලාවට තමන්ටමයි දුක්වෙන්න වෙන්නේ

“වනෙමද... වනෙම කිව්වට මම නම් දන්නේ නෑ ඔය ගාර්කිත් එකේ මෙනවද ගියෙන්න කියලවත්...”

“ඒ කියන්නෙ මේ ගෙදර හැමතැනකම ඔයා තවම ඇවිදලා නෑ කියන එකද?”

“වෙන්නේ ඇති. මං ඔහු එන්නේ නෑනෙ ඉතින්.”

“මට හිතාගන්න බෑ අයිඟා ඔයා හිතන විදින ගැන. වෙන අය නම් මෙතෙම පවුලක් ගැන හිතන්නෙ කොහොමද?”

ඊට දෙන්නට උත්තරය මුඛට ආවද තේනුක නිහඬවම සිටියේ පරෙස්සමින් කතා කළ යුතු නිසාය. එහා පසින් කියන්නක් අංජනාට නෑසුනද මෙහා පස සිට තමන් කියන දේවල් ඇයට ඇසෙයි. තවමත් නොදන්නා තමන්ගේ පවුලේ විස්තර ගැන මෙවන් මොහොතක ඇය දැනගතහොත් වන්නේ තවත් ප්‍රශ්නයකි. තුරුපත් සිපගෙන ටිකක් සැර සුළඟක් හමා ගියේය.

“අයිගේ... නැන්දම්මා කිව්වා ඔයා මේ දවස් දෙකම කොළඹ නෑ කියලා...”

මද නිහඬතාවයකට පසු ඇය කියද්දී තේනුකගේ හිතේ අම්මා ගැන සැකයක් උපන්නේය. ඒ තමන්ගේ දුරකතන අංකය ඇයට දෙන්නට ඇත්තේ අම්මා වින්නට ඇත කියාය. ඒ ගැන අම්මාගෙන් අසන්නට සිතාගෙනම ඔහු ඇගේ ප්‍රශ්නයට උත්තර දුන්නේය. තේනුකගේ කකුල් දිගට සුදු ඇඟිල්ලකට නැගගත් ලොකු කුහුඹියෙක් ජල අංජනාගේ ඇස් නැවතුණි. ඇය පරෙස්සමින් ඒ කුහුඹියා අල්ලා තණකොළ ගොල්ලට විසි කළාය.

“අපරාදේ...”

තේනුක දුන් උත්තරය අවසානයේ වතුම්ණිට කියැවිණි.

“ඒ මොකද..?”

“අත්තටම මං කොළඹ ආවෙ වැඩ දෙකකට. එකක් නම් හරි. අනිත් වැඩේ තමා අවුල් වුණේ. ඒත් නැන්දම්මා කිව්වා අනුව සපුයින් කරන්න ගිහින් සමහර වෙලාවට තමන්ටමයි දුක්වෙන්න වෙන්නේ කියලා.”

ඇය කී දෙය ඔහුට සැබවටම තේරුණේ නැත.

“දැන් ඔයාට මොකදද දැනිවිලි දුක...?”

“පෙරළු පුරාගෙන බලන් ඉඳලා දුකින් වනකොට මිනිස්සු ගෙදරත් නෑ...”

වතුම්ණි හෙමින් කීවත් තේනුකගේ හිත ගැස්සුණේය.

මේනක හා කතාව දුර ගෙනයන්නට වතුම්ණිට නොසිතුවේ ඉක්මනින් දුරකතන ඇමතුම ගැනීමට හිටු උවමනාව නිසාය. ඒ නිසා ඇය පොකුණ ප්‍රශ්න මෑත්ව ඒ ප්‍රශ්න වූ සිමෙන්ති බංකුවට ගොස් ඉඳ ගත්තාය. ඔහුත් ඇය හා ඇවිද ආවද ඇය දුරකතනය අතට ගනු දැක කතා නොකර ඒ ප්‍රශ්න සිටගෙන සිටියාය. සෙනෙහෙලතා මණිකේගෙන් තේනුකගේ දුරකතන අංකයක් ඉල්ලා සිටි අවස්ථාවේ ඇය මොකක් හෝ හේතුවක් මත එය නොදී උපකුමඹිලිව මගහැරී බව වතුම්ණිට නොතේරුණා නොවේ. ඒත් එය ඇය ලොකුවට ගණන් ගත්තේ නැත. නැන්දම්මා ඔහුගේ අංකය නොදන්නත් වතුම්ණි සුක්ෂම ලෙස ඒ නොමිචරය සොයා ගත්තාය. ඇමති නිලනිවෙසේ විසින් කතාමරයේ දුරකතන අංකයක් බිත්තියේ සවි කර තිබූ පුංචි දැන්වීම් පුවරුව ප්‍රභව ඇය නෙකු නැවතුණේ අහම්බෙනි. ඒ තුළ වූ එකම කඩදසියේ ලියැවී තිබුණේ දුරකතන අංක කීපයකි. හදිසියක් වූවොත් කතා කරන්නට ගෙදර ඇයගේ නොමිචර කියා ඒ කඩදසියේ සටහන්ව තිබුණි. වතුම්ණිගේ හිතට විසල් සතුටක් දැනුණේ එහි වූ අංක අතරේ තේනුකගේ දුරකතන අංකයද තිබෙනු දැක්මෙනි. එය නිලනිවෙසේ වූ සේවකයින් වෙනුවෙන් හදිසි උවමනාවකදී කතා කරන්නට පුද්ගලයා කර තිබෙන්නක් වන්නට ඇත. එහි තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේත්, සෙනෙහෙලතා මණිකේගේත් තේනුක සහ මේනකගේත් පමණක් නොව ජපානයේ වෙසෙන තේනුකගේ සහෝදරයාගේ සහ ඇගේ සැමියාගේ දුරකතන අංකද විය.

ඇමතුම කන තබාගත් වතුම්ණිගේ මුඛින් තේනුකගේ නම කියවෙන්න මේනකගේ හිතේ තිබූ සොදරු සිතුවිලි බැස ගියා වැනි විය. ඔහු සෙමින් සිමෙන්ති බංකුව ප්‍රශ්න ඇත්ව ගියේය.

තේනුකගේ කටහඬ ඇසෙද්දී වතුම්ණිගේ හිතට පිරුණු බවක් දැනුණි. ඒත් ඔහු කතා කළේ කතා කරන්නේ කවුරුන්දැයි නොදන්නා ගාතටය.

“තේනුක අයිඟා මම වතුම්ණි කතා කරන්නේ...”

දෙවනුව ඇසුණු ඒ වගන්තියත් සමඟ ඔහුගේ සිතට පුදුමයක් දැනුණි. ඒත් සමඟම මොහොතකට පෙර ආ අම්මාගේ දුරකතන ඇමතුම මතක් වූණේය. අම්මා කතා කළ මොහොතේ කීවේ නැන්දම්මාත් මාමාණ්ඩින් පැමිණි බව පමණි. වතුම්ණි ලංකාවට ආ බවක්වත් ඇය කීවේ නැත. එතකොට වතුම්ණිට මේ මොහොතේම තමන්ගේ දුරකතන අංකය ලැබුණේ කොහොමදැයි ඔහුට සිතුණි.

“අයිඟා කතා කරන්න ඇමරු තැනකද ඉන්නේ...?”

ඇමතුමට සම්බන්ධ වන මොහොතේ කතා කළාට පසු ඔහුගෙන් වචනයක්වත් නොකියවුණු නිසා ඇය ඇසුවාය.

තේනුක දුරකතන ඇමතුම ගනිද්දී අංජනාගේ ඇස් නැවතී තිබුණේ දේවාල බිමේ සිටි අලියා ප්‍රශ්නයි. අලියෙක් කීවාට උප පැට්ටියේ අලියෙකි. වනාන්තරයක නිදහසේ ජීවත්විය යුතු සතෙකුගේ කකුලට විලංගු දමාගෙන සිරවී සිටින්නට ඒ සතා කළ පාපයක් නැත. වැරැද්ද මිනිසුන්ගේ ආත්මාර්ථකාමී සිතුවිලිය. තේනුක ඇමතුමට කතා කරද්දී ඇය එතැනින් මෑත් වූයේ සුළඟේ පාව එව් තැරකෙන වරා මල අල්ලා ගන්නටයි. තේනුකගේ හිත ඇමතුමේ තිබුණත් ඇය නැවතී තිබුණේ අංජනා ප්‍රශ්නයයි.

“මට ඉස්සෙල්ලා කියන්නකෝ... ඔයා කොහෙ ඉඳලද කතා කරන්නෙ කියලා...?”

අංජනා වරා මල අල්ලාගෙන පොඩි දැරියක සේ එය මුහුණේ අතුල්ලගනු බලමින් ඔහු කතා කළාය.

පෙරළු පුරාගෙන බලන් ඉඳලා දුකින් වනකොට මිනිස්සු ගෙදරත් නෑ

“ලංකාවේ...”

“ඒ කියන්නේ වතුම්ණි නංගි ඉන්නෙ අප්පච්චිගෙ ඇමති ගෙදර...”

“තේනුක අයිඟා...!”

“ඇයි...?”

“මට ඒ කතාව අමතුවයි. අප්පච්චිගෙ ඇමති ගෙදර කිව්වේ... ඒක ඔයාලගෙන් ගෙදර නෙවේද...?”

“අපෝ නෑ...”

තේනුක වනා ඇගේ ප්‍රශ්නයට උත්තර දුන්නේ සුළඟට අසුචි එන මෙහා යන දිගු සාය බේරා ගන්නට වෙහෙසෙන අංජනා දෙස බලාගෙනයි. ඔහු දුරකතනය කන තබාගෙනම ඇය සම්පයට ගොස් තුරු සෙවණේ වූ සිමෙන්ති පඩියක් දෙසට අත දිගු කළේය.

“ඔවා කවදහර ආපහු දිල වළියට බහින්න ඕන තැන්. දෙයක් තමන්ගෙ වෙන්නෙ සිත්තක්කරේටම තමන්ගෙ කියලා දැනෙනවනම් විතරයි නංගී. අනික මං අප්පච්චිගෙ ඔය දේශපාලනේට කැමතිම නෑනේ...”

අංජනාගේ ප්‍රශ්න මඟින් ඔහුද සිමෙන්ති පඩියෙන් ඉඳගත්තේය.

“මට අපේ අම්මා කියලා ගියෙනවා ඔයා බොනෝම උත්සාහයෙන් බිස්සන් එකකුත් කරනවා කියලා.”

“බුද්ධාගමෙන් කිව්වෙන ඉපයීම ධාර්මික කරන්න කියලා...”

ඔහුගේ කතාවට ඇගේ මුඛින් නැගුණු හිනාව පැමිණි කන් පතුලේ සිරවුණේය.

“ඒ වුණාට මේ ගෙදර මාර ගනි. මං දැන් ඉන්නෙ අර ලස්සන ගාර්කිත් එකේ...”

ගණන් හිලව් බලන වැඩේට ඇවිත් ඔබ්බ මජං අනාගාත වැඩේට සෙට් වුණු

අංජලී



අත්තිඩියේ ඉපදුණු අංජලී සඳහිතා සුවිමාලි පුංචි සන්ධියේ පටන්ම හින මැව්වේ නීතිඥවරයන් වෙන්නටය. ඇයට ඉන් එතා හිනාසක් තිබුණේ නැත. තම දියණියන් දෙදෙනාගෙන් ඇයගේ නීතිඥවරයන් වෙන්නට සිතීම ඇගේ දෙමාපියන්ට ගෙනාවේ කියාගන්න බැරි තරමේ සතුටකි. ගල්කිස්ස උසස් බාලිකාවේ සිටි ඇය එවකට පාසලේ සිටි දීප්තිමත් ශිෂ්‍යාවක වූවාය. ඉගෙනුමට පමණක් නොව ක්‍රීඩාවට නර්ථනයට මෙන්ම කලා කටයුතුවලදීද ඇය කැපී පෙනුණාය. විටෙක පාසල් විවාද කණ්ඩායමේ මෙන්ම මාධ්‍ය අංශයේ කටයුතුවලදීත් ඇගේ මුහුණ නිතර දකින්නට ලැබුණි.

“මං අපේ ඉස්කෝලේ නමක් තියාගෙන හිටපු ශිෂ්‍යාවක්. ගුරුවරු පවා මට ගොඩක් ආදරෙයි. අධ්‍යාපනයට අමතරව බාහිර ක්‍රියාකාරකම් එක්ක හිතරම් හිටියා. ඔය අතරේ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයන් හොඳට සමත්වුණා. උසස් පෙළෙන් ඒ වගේම සමත්වුණා. ඒත් කැමිපස් යන්න නම් බැරි වුණා.”

දෙමාපියන් නිතර නිතර විදේශගත වූ නිසා අංජලී පුංචි කාලයේ සිටම හැදී වැඩුණේ පුංචි අම්මාගේ සෙවණේය. දෙමාපියන් වරින් වර ලංකාවට පැමිණියද ඔවුන් වැඩිකලක් සිටියේ පිරිවරය.

“මගේ අම්මා ලංකාවේ නවතින්න එනකොට මට වයස අවුරුදු 15යි. තාත්තා කොළඹ නිසා ලංකාවට ආවට පස්සේ ආයෙමත් ගියේ නෑ. දැන් දෙන්නම් ලංකාවේ ඉන්නේ. එයාලා ලංකාවේම ඉන්නවා නම් මං ආසයි.”

උසස් පෙළ ලියු පසු ඇය මානව සම්පත් කළමනාකරණ (HR) පාඨමාලාවක් හැදෑරීමට යන්නේ ප්‍රතිඵල එනතුරු නිවසේ කල්මැරීමට වඩා එය ප්‍රයෝජනවත් යැයි සිතූණු නිසාය. ඒ අතරවාරයේ පුංචි රැකියාවක් කරන්නට ඇයට සිතූණේ එකී පාඨමාලාවට අවශ්‍ය මුදල් සොයාගැනීමටයි.

“මං දන්න මාමා කෙනෙක් හිටියා නාලක කියලා. එයාගේ කැට්ටේට්ටු වාහන හඳුනා ගැනීමේ වැඩක් තිබුණා. ඒ ගරාජ් එකේ එකවුන්ට් පොඩ් එකකට වේකන්සියක් තිබිලා මං ගියා. මානව සම්පත් කළමනාකරණ (HR) පාඨමාලාව කරන ගමන්මයි ගියේ. එතැනට යද්දී මං වාහනෙක නමක්වත් දන්නේ නෑ. ඒත් එතැන ඉන්නකොට මට වාහන ගැන පුදුම ආසාවක් ඇතිවුණා. පස්සේ මං නාලක මාමට කිව්වා මටත් වාහන ගැන කියලා දෙන්න කියලා. එයා මට හැමදේම ඉගැන්වුවා.”

ඇය පැමිණියේ නාලක මහතාගේ ගරාජයේ ගණන් හිලව් බැලීමට වුවද අවසානයේ ඇය වාහනයක ඇණායක් ගැලවීමේ තැන සිට සම්පූර්ණයෙන්ම වාහනයක් අලුත්වැඩියා කිරීම, පින්තාරු කිරීම දක්වා සියලුම වැඩ ඉගෙනගත්තාය.

ඒ වනවිට අංජලී ඒ රස්සාවට පැමිණා වසර දෙකකට ආසන්නව තිබුණි. වාහන ගැන ඇතිවූ



මගේම සර්විස් සෙන්ටර් එකක් පටන්ගන්න බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා

ආසාව නිසාම ඇයට හිත තිබුණේ විදේශගත වී ඒ පිළිබඳ උපාධියක් හැදෑරීමටය. ඒ අනුව ඇය ගරාජ් රස්සාවට ආයුර්වේදීන් කිව්වාය. නමුත් ඔය අතරවාරයේ ලෝකය වසාගනිමින් කොරෝනා වසංගතය පැතිරෙමින් තිබුණි. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ අංජලීගේ විදේශ ගමන නැවැත්වීමය.

“රට යන ගමන නැවතුනාට පස්සේ මට කරන්න දෙයක් හිතාගන්න බැරිවුණා. පස්සේ මට අදරන කෙනෙක් මාර්ගයෙන් මහරගම ප්‍රසිද්ධම සර්විස් සෙන්ටර් එකක් රැකියාවක් ලැබුණා. ඒ මෝටර් රථ කාර්මික සේවා උපදේශිකාවක් විදිනට. දැන් මං එතැන වැඩ කරන්න පටන් අරන් අවුරුද්දක් වෙනවා.”

නීතිඥවරයන් වෙන්නට හින දුටු ඇය අවසානයේ නතරවූයේ ඇයවත් නොසිතූ තැනකය. ඇය තරුණියක නිසාම ඇගේ



නීතිඥවරයක් වෙත හිනය පැත්තකට දාලයි මේ රස්සාව තෝරාගන්නේ

වෘත්තීය දෙය වෙනස් ඇසින් බැලූ ඇයද නැතුවා නොවේ. අදද එය එසේමය. එහෙත් ඇය පවසන්නේ තමන් හරි පාරේ යනවිට වටේ පිටේ මිනිසුන් කියන කතා අදහස් නැති බවය.

එසේම ඇය රැකියාව කරන තැන සිටින

එකම තරුණිය ඇයයි. තරුණියන් පහළොවක් මැද තනිවුවද ඒ ගැන ඇයට ප්‍රශ්නයක් නැත. ඇය පවසන්නේ මෙවන් රැකියා කෙරෙහි තරුණියන්ගේ අවධානයද මීට වඩා යොමුවිය යුතු බවයි. ඊට හේතුව මෙවැනි රැකියාවන්ට අනාගතයේ ඇති අධික ඉල්ලුමයි.

“මේ වගේ රැකියාවකට ගැනු ළමයෙක් එනවා අඩුයි. එනෙම ආවත් රැඳෙන්නේ නෑ. මොකද මේක ලේසි රැකියාවක් නෙවෙයි. ඒත් කවදවත් මේ වගේ රැකියාවක් නැතිවෙන්නේ නෑ. කොළඹ මැද පවා ලංකාවේ සර්විස් සෙන්ටර් ඇරලා තිබුණා. මොකද ගිලන් රථයකට පවා අපෙන් සේවා ලබාගන්න වෙන අවස්ථා එනවා. මට නම් වෙන රැකියාවලට වඩා මේ රැකියාව හොඳයි. මේ රැකියාව තුළ මට මගේ අනාගතය පැහැදිලියි. අහිත් එක මේ වගේ රස්සාවලට ඇවිත් ක්ලින් එකක් ඉන්න නම් අමාරුයි. නිතර නිතරම ඔයිල් නැත්නම් මජං ගැනෙන්නවා. අහික වෙලාවක් කලාවක් නෑ. අච්චද වැස්සද පාරද අදහස් නෑ. හැම තත්පරේම ලස්සනට ඉන්න මානසිකත්වයක් තියාගෙන නම් මේ රස්සාව කරන්න බෑ.”

සේවාදායකයාගෙන් එන මල්වලින් මෙන්ම ගල්වලින්ද අංජලීට අඩුවක් නැත. එහෙත් ඇයට දැන් ඒවාද පුරුදුය.

“කස්ටමර්ස්ලා මාව අගයන වෙලාවල් වගේම මට බණින වෙලාවලත් තියෙනවා. ඒ දෙවිදිනටම මං පුරුදු වෙලා ඉන්නේ. අගයන වෙලාවට ස්තූතියි කියනවා. බණින වෙලාවක කටපියන් ඉන්නවා. කවදවත් ඇඬලා නම් නෑ. මොකද මං මුණ පම්බූ ගෙඩිය කරගෙන පොඩ්දේටත් ඇඬන ජාතියේ කෙල්ලෙක් නෙවෙයි.”

ඇය සිනාමුසුව කියන්නීය. මෙතරම් වාහනවලට පෙම් බඳින්නේ කුමක් නිසාද යන්න ඇයටම ප්‍රශ්නාර්ථයකි. එහෙත් ඇය පවසන්නේ තමන්ගේ රැකියා භූමියට මිනිකුපර් රථයක් පැමිණි දවසට ඊට වඩා සතුටක් නැති බවයි. ඇය හින දකින්නේද ඇයටම කියා මිනිකුපර් රථයක් ගන්නටය.

මේ අතර ඇය දැන් දැවැන්ත සිහින දෙකක් පසුපස එළවා යන සුන්දර තරුණියකි. අවුරුදු විසිඅටක යුවතියක් වන ඇය වයස අවුරුදු තිහක් වනවිට ඒ සිහින ඉටුකරගැනීමට සූදානම්ව සිටියි.

“මං ඉදිරියේදී විදේශගත වෙලා වාහන සම්බන්ධ ලොකු හැදෑරීමක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ආයෙත් මං ලංකාවට එන්නේ මගේම සර්විස් සෙන්ටර් එකක් පටන් ගන්න බලාගෙන. එක අභිචාර්යයෙන්ම මං පටන් ගන්නවා. ඒ වගේම මං ගොඩක් ආසාවෙන් ඉන්නවා මෝටර් රථ ක්‍රීඩාවට යොමුවෙන්න. දැනට මං පීච් කරවන්නේ ඒ හින දෙක තමයි.”

ඇයට දැන් එම සිහින දුර නොවේ. එම සිහින වෙත යාමටද අපහසු නොවේ. ඒ එම බලාපොරොත්තු ඉටුකර ගැනීමට තරම් ඒ හින ධෛර්යමත් වාගේම සවිමත් නිසාය.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

අවසන් කොටස....

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



මෙතෙක් කතාව

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

සංවිධානය තුළ සිටියදී නොයෙකුත් හැසුණු පිම් මැද දිවි ගෙවන ලෝපිනි සංවිධානය තුළ සිටි තම නොදළ මිතුරියන්ගේ විශ්වාසයෙන් පසු මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක ලෙස පුහුණුවීම් අරඹා එම පුහුණුව සාර්ථකව නිම කරයි. නමුදු පුහුණු කළා වැටෙන එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානය අවසාන මාස කිහිපයේදී ලෝපිනි වචනිකාවට සංක්‍රමණය කරවන්නේ ඇගේ මරාගෙන මැරෙන ඉලක්කය ලැබෙන තෙක් එහි සිටින ලෙස දන්වමිනි.

එහිදී ඇගේ බාරකරු වන්නේ සුගන්දන් නම් ඕලන්දයේ සිටින දෙමළ ජාතිකයකු වන අතර දිනෙන් දින සිදුවූ එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයේ කඩාවැටීම හමුවේ ඔහුද ලෝපිනි පිළිබඳ සොයා බැලීම නවතා දමයි. ඒ අතර වචනිකාවේදී දැන හදුනා ගන්නා රූකින් නම් ත්‍රිමුද් රට රියදුරා සමග ප්‍රේම සබඳතාවයක් අරඹන ලෝපිනි තමන් මරාගෙන මැරෙන සෙබලියක් බව ඔහුට සඟවා ඔහු සමග විවාහ වෙයි. උතුරේ යුද හමුදා පුහුණු වීමත් සමග කොටිගේ සංවිධාන ජාලය බිඳ වැටීම නිසා ලෝපිනි හා කොටි සංවිධානය අතර සන්නිවේදනයද බිඳ වැටේ. එහිදී LTTE සංවිධානයේ නිතිර්තිවලට පටහැනිව කටයුතු කරමින් ලෝපිනි රූකින් සමග විවාහ වේ. ඒත් සමග හමුදා අත්අඩංගුවට පත්වීමේ අවදානම සමග LTTE විසින් තමාට කාන්තය කරනැයි බිය සමග ලෝපිනි සිය විවාහ දිවිය ගත කරන්නිය.

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 ලෝපිනිද පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්වෙයි. මුලින්ම ශාර්ල වරාය පොලිසියෙන්, පසුව රත්ගම පොලිසියෙන් ඇයට රඳවා තිබිණි. අත්අඩංගුවට පත්වනවිට ඇය කුලුණු දරුවා බිහිකරන්නා ගැබ්ගන්නා පමණි. පසුව ඇය ආරක්ෂක අංශවල රැකවරණය මැදදේ ඒ දරුවා සුවසේ බිහි කළාය.

අද එතැන් සිට....

නිදහස් වෙන්න ඔන්න මෙන්න තියෙද්දී හොරෙන් කෙහෙල් කැනක් කපලා අහුවුණා

පුන්තෝට්ටම් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන විට වසර හතරකට ආසන්න කාලයක් පුරා ලෝපිනිගේ ජීවිතය ගෙවී ගියේ සිරකුඩු අතරය. පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ජීවිතය ඇයට විශාල සහනයක් ගෙන දුන්නාය. ඇයට නොදැනීමේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය තුළ ඇය සිටිය යුතු කාලය ගෙවී යාමින් තිබිණි. පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ සිටියදී විවේක ඇය සිරකාරියක්ද යන්න ඇයටම අමතක වූ අවස්ථාද විය. එවැනි අත්දැකීම්ක් විස්තර කළ ලෝපිනි.

“පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඊක කාලයක් ඉඳිද්දී එතැන ඉඳපු අතින් අය හොඳ යාළුවෝ වුණා. මගේ හොඳම යාළුවා වුණේ සුනිද කියලා කෙනෙක්. අපිට නවතින්න දිලා තිබුණේ ලොකු ශාලාවක. ඊට මේ ශාලාව ඇතුළට අපිට දැමීමම වලියට ඒම තනනම්. අතපවයන්ට උවමනාවකට විතරක් ආරක්ෂාවට ඉන්න කෙනාට කියලා විශේෂ අවසරයක් අරගෙන එයාලගේ අධීක්ෂණය යටතේ වලියට එන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපිව ශාලාවට දැමීමම දෙරු ලග ආරක්ෂාවට යුද හමුදා කාන්තා සෙබලියක් T-56 ආයුධයක් එක්ක රැකවලේ ඉන්නවා. එතැන ඉඳපු කිසිම කෙනෙකුට පැනලා යන්න අදහසක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා අපිට හිතුවේ කාන්තා සෙබලිය මුරට දලා තියෙන එක කිසිම තේරුමක් නැති දෙයක් කියලා. එක දවසක් රැක සුනිද මගේ ළගට ආවා. ඒ වෙද්දී වෙලාව පාන්දර 2-3ට විතර ඇති.

‘සෙන්ට්‍රට (මුර සෙබලිය) නින්ද ගිහිල්ල.’

මමත් ගිහිත් බලද්දී ස්වයංක්‍රීය අවියත් තේන්තු කරගෙනම එයා නිදී. හොඳ වැඩක් කරමු කියලා කතා වුණා. පස්සේ මමයි සුනිදයි කාන්තා සෙබලියගේ කකුල් උඩින් පැනලා එළියට ගියා. වලියෙ වැට ඇයින හොඳට පැහැණු කෙසෙල් කැනක් තිබුණා. දවල් කාලයේදී මේ කෙසෙල් කැන දැකලා ඒ ගැන කතා කරලත් තිබුණේ. අපි දෙන්නා ගිහින් කෙසෙල් කැන කපලා ගත්තා.

‘දැන් මේකට මොකද කරන්නේ?’ සුනිද ඇහුවා. එතකොට මතක් වුණා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ තියෙන

කෝවිල. පොඩියට හදපු මේ කොවිලේ පිළිම තිබුණු කොටසට කවුරුවත් යන්නේ නැහැ.

‘කෝවිලේ හංගමු.’ කියලා කෙසෙල් කැන කෝවිල ඇතුළෙ තිබ්බා.

එළිය වැටිලා පැයක් දෙකක් යද්දී කෙසෙල් කැන හොරෙන් කපලා කියලා ආරංචිය ගියා. වැටීම හමුදා සෙබළුන් මුරට දලා, ඇතුළෙන් ආරක්ෂාව තියෙන කඳවුරක කෙසෙල් කැනක් හොරෙන් කපුවා කිවම ලොකු ප්‍රශ්නයක්. හැබැයි හමුදාවේ අය දැනගන්නා කෙසෙල් කැන කපලා තියෙන්නෙ පිටින් ඇවිත් නෙමෙයි පුනරුත්ථාපනය වෙත තරුණියන් කියලා. ඊටපස්සේ හමුදාවේ නිලධාරියන් කීපදෙනෙක් අපි හැටිගලා ඉන්න තැනට ආවා.

‘හොඳින් කියන්නෙ ඇත්ත කිවොත් සමාව දෙනවා නැත්නම් පුශ්න වේවි.’

ඔය වගේ දේවල් කියලා අපෙන් ප්‍රශ්න කළා. වැඩි වෙලාවක් යන්න කලින් මමයි සුනිදයි වරද පිළිඅරගෙන හංගලා තිබුණා කෙසෙල් කැනත් පෙන්වුවා. දෙන්නවම කඳවුරේ අණදෙන නිලධාරියා ළගට දැමීම.

‘ඇයි කෙසෙල් කැන කැපුවේ කෑම මදී වෙලාද?’ එතැන ලොකු සර් ඇහුවා.

‘නැහැ සර් අපිට ගාඩ් එකට (ආරක්ෂාවට) හිටපු කෙනා නිදගන්නා. ඒකයි කෙසෙල් කැන කැපුවේ’ කියලා අපි කියද්දී.

‘තමුත්ලා යුද හමුදාවට බියට (රාජකාර) කරන විදිය උගන්නන්න එනවද?’ කියලා හමුදාවේ සර් ඇහුවා.

‘නැහැ සර් කවුරුවත් දන්නෙ නැතිව වැට ළගට ගිය අපට පැනලා යන්න තිබුණා. ඒත් අපට පැනලා යන්න ඕනකමක් නැහැ කියලා

අඟවන්න තමයි කෙසෙල් කැන කැපුවේ. අපට ආරක්ෂාවට කට්ටිය දුන එක අපරාදේ සර්.’

කියලා කියද්දී එතැන හිටපු සර්ට හිනාවකුත් ගියා.

‘ආයෙ ඔය වගේ වැරදි වැඩ කරන්නෙ නැහැ. යනවා යනවා.’

කියලා අපි දෙන්නව එලවගන්නා.

එතැන ඉඳපු හැමෝම වගේ අධිකරණයෙන් අවුරුද්දක පුනරුත්ථාපන කාලයකට එවලා තිබුණේ. ඒ කාලය තුළදී අපිට සිංහල, ඉංග්‍රීසි භාෂා, මැනුම්, රූපලාවන්‍ය වගේ පාඨමාලා කෙරෙව්වා. මම ඉද්දී මට කලින් ආපු අය අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වෙලා ගෙවල්වල යනවා. වැඩි පිරිසක් හිටියොත් උත්සවයක් තියලා තමයි ජෛතින්ට හාරදෙන්න. එතෙම උත්සවයක් මම ඉද්දී තිබුණා.”

“එතකොට සංවිධානයේ හිටපු ප්‍රධාන පෙළේ නායිකාවක් වුණා තමුලිනි ඔයයි අතර තිබුණා සම්බන්ධය කොහොමද?” මා ඇසීම.

“කඳවුරේ ලොකු වෙනසක් තිබුණේ නැහැ. සංවිධානයේ නායිකාවක් නිසා සමහරු එයාට සැලකුවා. ඒත් සමහර අය අතර පොඩි අමනාපයකුත් තිබුණා සංවිධානයේ දේශපාලන නායිකාව වෙලා ඉද්දී දහස් ගණන් සාමාජිකයන් බඳවාගෙන ඒ සාමාජිකයන් මැරෙද්දී ජීවිතේ බේරගෙන හමුදාවට හාරවුණා එක ගැන. ඒ වගේම වැලිකඩ හිරගෙදර ඉද්දී හින්ද ආගම වෙනස් කරගෙන වෙනත් ආගමකට බැඳිලා හිටියේ. මටත් ඒ ආගමට එන්න කිව්වා. මම බැහැ කියලා උත්තර දුන්නා.” යැයි ලෝපිනි පිළිතුරු ලෙස කීවාය.

“කොහොමහර දන්නෙම නැතිව අවුරුද්දක මගේ පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවර වෙන්න ළංවුණා. මම අවාට පස්සෙන් අධිකරණ නියෝගවලින් කට්ටිය ආවා. ඒ නිසා මධ්‍යස්ථානයේ කට්ටිය අඩුවුණේ නැහැ. පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට ආවේ 2013 ජනවාරි 20. ඒ නිසා 2014 ජනවාරි 19ට අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වෙනවා. 2014 අවුරුද්ද ලබද්දී නිදහසේ සුළඟ මට දැනෙන්න ගත්තා.

‘ලෝපිනි උඹ නම් ගෙදර යන්න ළගයි තේද?’

පස්සේ ඇවිත් නිදහස ලබන්න තව කාලය තියෙන අය මගෙන් අහනවා. මම දන්නවා සමහර අය නිදහස් වෙද්දී කොවිටර සතුට පෙන්වුවත් විනාශ වුණු සංවිධානයක කැරලිකාරියක් විදියට ඉඳපු එක ගැන හිතේ පොඩි බයක් එක්ක යන්නේ. ඒත් මගේ ආදරණීය සැමියා රූකින් නිසා ඒ බය මට තිබුණේ නැහැ. 2014 ජනවාරි 18ද හවස මධ්‍යස්ථානයේ කාර්යාලයට එන්න කියලා කීවා.

‘ලෝපිනි හෙට ඔයාට ගෙදර යන්න පුළුවන්. ඔයාට හාරගන්න ගෙදරින් කෙනෙක් එනවද? කියලා ඇහුවා.

‘ඔව් මගේ මහත්තයා එනවා.’

කියපු විදියට 2014 ජනවාරි 19 නිදහස ලැබුණා. එන්න කලින් මහන මැණිමක් ලැබුණා. එකට හිටපු යාළුවෝ මාව බදුගෙන ඇඳුවා. ගේට්ටුවෙන් එළියට එද්දී මගේ ජීවිතයේ ආපසු කාලය ගැන හිතුවා. හරියටම අවුරුදු 18 ලබද්දී කොටි සංවිධානයට බැඳුන මම එතැන අවුරුදු 5ක් හිටියා. තවත් අවුරුදු හතරහමාරක් සිරගත වෙලා හිටියා. නිදහස ලබද්දී වයස 28යි. ජීවිතයේ හොඳම තරුණ කාලයෙන් අවුරුදු 10ක් කිසිම තේරුමක් නැතිව ගෙවලා ගියා. ඒත් මට සතුට වෙන්න හේතුවක් තිබුණා. මගේ ජීවිතය බේරුණා. කවිද ගැනත් දුකයි. ඊළඹ අරගලයේ අවසානයට අරගලය වෙනුවෙන් දිවි පුදපු සාමාජිකාව කවිද. ඒ කාලය වෙද්දී යුද්ධය ඉවරයි. කවිද සයනයිනි නොකා හිටියනම් දැන් එයාටත් මට වගේ ජීවිතයක් තියෙනවා. එයා හදිසි වුණා.”

“එතකොට ලෝපිනි අරගලය ගැන හිතෙන්නෙ මොකක්ද?”

“කිසිම තේරුමක් නැති යුද්ධයක්. අපි වෙනම රටක් ගැන වැඩියෙන්ම හිතුවෙ සිංහල ජනතාවගෙන් අපට සිදුවන අසාධාරණකම් ගැන හිතලා. ඒත් දැන් මට තේරෙනවා සිංහල ජනතාව අපි හිතපු තරම් නරක නැහැ කියලා. මට හිරගෙදර ජීවිතය තුළ වෙනම සංස්කෘතියක් හැදුනා. ශාර්ලෙ ඉද්දී අපට කලින් හිරගෙදරින් නිදහස් වුණ සිංහල සිරකාරියෝ විසිට (අමුත්තන් හමුවීම) දලා කෑම හදගෙන අපිට බලන්න ආවා. මගේ දුරකතන අංකය වෙනස්වුණ නිසා සබඳතා අඩුවුණත්

මාත් එක්ක හිටපු කෙල්ලි එක්ක නොබික් සබඳතා තියෙනවා. හිරගෙදර හිටපු සමහර සිංහල අය යාපනයට වන්දනාවේ ආවම සෙල්විගෙ ගෙදර ඉඳලා යනවා. එතෙම උප සංස්කෘතියක් අපි අතර හැඳිලා තියෙනවා.”

“එතකොට අනාගත බලාපොරොත්තු?”

“මගේ සැමියා දෙව් කෙනෙක්. වෙන කෙනෙක් නම් සිරකාරියක් වුණා ගමන් මාව දලා යනවා. ඒත් රූකින් එතෙම නැහැ. මාත් එක්කම හිටියා. ලොකු පුතා 6 ශ්‍රේණියේ ඉන්නෙ. පුතා ශිෂ්‍යත්ව විභාගය පාසලේ හොඳම ප්‍රතිඵල පෙන්වලා සමත් වුණා. දුට දෙක ශ්‍රේණියේ.

දෙන්නටම හොඳට ඉගෙනගන්න පුළුවන්. දරුවෝ දෙන්නා මගේ පරණ ජීවිතය දන්නෙ නැහැ. එයාලා ලොකු වුණාම ඒ ගැන තේරුම්කරලා දෙනවා. හැමෝටම වගේ තිබෙන ආර්ථික අභියෝග මටත් තිබෙනවා. ඒත් ජීවිතය තෘප්තිමත්. දැන් කුලී ගෙදරක ඉන්නෙ. ඉඩමක් ගත්තා. මගෙම කියලා ගෙදරක පදිංචි වෙන එකයි ඊළඟ ඉලක්කය. ඒ දේත් කොහොමහර කරනවා.”

වසරකට වැඩි කාලයක් මරාගෙන මැරෙන කොටි කාන්තාවක් වූ ලෝපිනිගේ ජීවිත කතාව විශයෙන් ගෙන ඒමට අපව දිරිගැන්වූ එකම සහ ලොකුම හේතුව පාඨක ඔබගෙන් ලද ප්‍රතිචාරය. ඉතින්... ‘ලෝපිනි’ කියවූ සැමට ස්තූතියි!

සනත් ප්‍රියන්ත

කිසිම තේරුමක් නැති යුද්ධයක්. අපි වෙනම රටක් ගැන වැඩියෙන්ම හිතුවෙ සිංහල ජනතාවගෙන් අපට සිදුවන අසාධාරණකම් ගැන හිතලා. ඒත් දැන් මට තේරෙනවා සිංහල ජනතාව අපි හිතපු තරම් නරක නැහැ කියලා

පාඩම් අංක 07

හිතේ හයියෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට ගෙදරදී පහසුවෙන්ම අත්කම් නිර්මාණ කරන හැටි පියවරෙන් පියවර කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදැසි, මැටි, පොල්කටු, රෙදි වගේ විවිධ දේ වලින් විවිධ නිර්මාණ කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමුකරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට කෘත්‍රීම ඇන්තූරියම් මලක් හඳුනන්න විදිය අද කතා කරමු.



පොහොසත් වෙන්න අතහිත දෙන දෙවියන්ගේ හඳුවන

ටිකක්, පේපර් සර්වියට් කිහිපයක් සපයා ගන්න.
දැන් සවි ටික වතුර ලීටරයකට දැලා සහකම් වෙනකල් උතුරවලා කපු රෙද්ද ඒකට ඔබ්බවලා වේලෙන්න අරන්න.

1 සියවර
මුලින්ම රූපයේ පේන විදියට බලොක් එක ඇඳගන්න.

2 සියවර
දැන් ඒක කැඳ කරගත්තු රෙද්දේ හියලා මල් පෙත්ත කපාගන්න. පස්සේ මල් පෙත්ත රතු පාටින් පාට කරගන්න.

3 සියවර
දැන් හියෙන්නේ මලේ රේණුව හඳුනන්න එක. කම්බි කැල්ලක් අරගෙන ඇන්තූරියම් මලක රේණුවක හැඩය එන විදියට ඒකට පුළුන් ඔතාගන්න. පස්සේ ඒක උඩින් කහ පාටින් පාට කරගත්තු පේපර් සර්වියට් ඔතන්න.

4 සියවර
දැන් හඳුගත්තු පෙත්ත මැදට රේණුව හියලා මලේ හටුවේ ගම්බේප් ඔතාගන්න.

5 සියවර
කොළ පාටින් පාට කරගත්තු කපු රෙදි කැල්ලකින් රූපයේ පේන විදියට කොළයක් කපගෙන ඒකත් අර මලටම අමුණන්න.

මේ එක මලක් රූපියල් 40කට විතර විකුණන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මල් පොකුරක් රූපියල් 200-300ක් වගේ වෙනවා. ජාතික ශිල්ප සභාවේ අලෙවි පොළවල් හරහා මෙන්නම ලක්සැල හරහාත් මේවා අලෙවි කරන්න හැකියාව තියෙනවා.

ජාතික ශිල්ප සභාවේ මීරගම මල් සැකසුම් මධ්‍යස්ථානයෙන් නොමිලේම හදාරන්න පුළුවන් මල් සැකසුම් පාඨමාලා ගැන දැනගන්න අවශ්‍ය කෙනෙක් ඉන්නවා නම් 077 524 27 45 අංකයෙන් ඒ ගැන වැඩි විස්තර දැනගන්න පුළුවන්.



අත්කම් නිර්මාණ උපදේශිකා
ශ්‍රියානි පුෂ්පලතා ජාතික ශිල්ප සභාව

හදිශා නිර්මාණ



01



04



02



05



03



අද කියලා දෙන්නේ ඇන්තූරියම් මලක් හඳුන හැටි. මේ මල ඉතින් උත්සව ශාලා සරසන්න නැතුවම බැර මලක්නේ. මට නම් ඇන්තූරියම් කිව්ව හැටියෙම මතක් වෙන්නේ ඉස්සර ඉස්කෝලෙට ගෙනියන්න ගම වටේම ඇන්තූරියම් මල් හොයන්න හියපු හැටි. මම විතරක් නෙමෙයි මේක කියවන අයත් ඒ ඇන්දැකීම ඒ විදියටම විඳලා ඇති. මේ මල ආගන්තුක සත්කාරයේ සංකේතයලු. හැම උත්සවයකටම ඔය විදියට ඇන්තූරියම් මල භාවිතා කරන්නේ ඒකයි.

ඇන්තූරියම් කියන්නේ දකුණු ඇමෙරිකාවෙන් හොයාගත්තු මලක්. මේ මලට තියෙන්නේ බොහොම සරල පෙනුමක් නිසා සියවස් ගණනාවක් යනකල් කාගෙවත් අවධානයට ලක්වෙලා නැහැ. පස්සේ කාලෙක දකුණු ඇමෙරිකානු සංචාරයකට හිය ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෙක් මේ මල වගා කරලා ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත කරලා ධන කුවේරයෙක් වුණාලු.

ඇන්තූරියම් මල හඳුවනක හැඩයට සමාන නිසා සමහර පොත්පත්වල ඇන්තූරියම් මල දෙවියන්ගේ හඳුවනට සමාන කරලා තියෙනවා. මිනිස් හඳුවනේ හැඩය ගන්නා නිසාම ගෙන්නුයි සංකල්පයේදී මේ මල හඳුන්වන්නේ 'නිවසට වාසනාව උදකරන හඳුවන් මල්' කියලා. ඉතින් ඒකයේ ගෙන්නුයි අනුගමනය කරන ගෙවල්වල මේ මල වරදින්නේ නැහැලු. සමහර රටවල ගෙවත්තේ ඇන්තූරියම් වවලා තියෙනවා කියන එකෙන් අදහස් වෙන්නේ ගෙදර උදවිය සතුටින් ඉන්නවා කියන එකලු. ඔය කොයිකත් නිසා ඇන්තූරියම් මල්වලට ලොකු ඉල්ලුමක් තියෙනවා. අපේ රටෙන් අපනයනය කරන මල් අතර ඇන්තූරියම් මුලික තැනක් ගන්නේ ඒ නිසයි. හරි දැන් අපි කතාව නවත්තලා වැඩේ කරන හැටි බලමු.

කපු රෙදි මීටරයක්, කම්බි මීටර් දෙකක්, ගම්බේප්, සවි ගුණම් පහකක්, රතු පාටින් සහ කහ පාටින් රෙදි පාට කරන ඩයි, පුළුන්



දීරිය ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී
අයදුම් පත්‍රය

නම _____

ලිපිනය _____

දිස්ත්‍රික්කය _____

දුරකථන අංකය _____

විද්‍යුත් තැපෑල _____

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය _____

උපන්දිනය _____

රැකියාව _____

සතුටින් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මග කියන 'දීරිය ධරණී' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දීරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ විමට මෙහි දැක්වෙන අයදුම් පත්‍රය පුරවා

"දීරිය ධරණී", කර්තෘ, ධරණී පුවත්පත, නො.91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07.

යන ලිපිනයට එවන්න.
077 16 36 807

හැකි තාක් ඉහත අංකයට වරිස්ඇප් කරන්න.

ගලකොමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

පාරම්පරික අකෂි වෛද්‍ය ධන්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙදු පියස
ගැලුණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අතිසස, ඛණ්ඩාරගම.
071 141 3343 / 071 894 1027 / 038 225 6454
ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් දූෂණ 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා
Search on Youtube Dr. Landegedara

ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර

දණහිස් ඉදිමුළු වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාත රෝග, හිරිය, කශේරුකා ඇත් වීම, ළංවීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මඟින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය. කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.

පාරම්පරික වෛද්‍ය ආර්. බී. පියතිස්ස
රත්න වෙද මැදුර
163/1, නිල්පනාගොඩ හන්දිය, මිනුවන්ගොඩ.
0776 060 950

සමීර ගජකේෂරි කරල්

තාරුණ්‍යයේ වමන්කාරය

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

කරල් 40 රු. 500

ලිංගික රෝග පිළිබඳ කායන බදාදා, මුහුසුපතින්දා, සිකුරාදා (පෙ.ව. 9.00 - ප.ව. 3.00)

නොමිලේ පැවැත්වේ.

දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.

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

පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද ?

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පවුලේ දියුණුවට
- අඩු 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 ලබාගැනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

ඩිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ
සමග සේන මහතා 037 22 48 828
(පුද් හාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම
සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැගෙනහිරින් පිහිටි හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

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

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් වතරට බලපාන පරිදි සහනා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මනින් එපවුම්
0094 37 22 48828

ඕරා ස්කෑනින්

Aura Scanning

කේ. ඒ. යූ. කරන්වන්දු ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී රේකි මාස්ටර්, විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර උපදේශක, මෝහනවේදී

ඕරාව යනු ඔබේ ශරීරය වටා පිහිටා ඇති ශක්ති වළල්ලයි. මෙහි ඔබේ ශරීරයේ ඇති ප්‍රධාන වක්‍ර 07 මෙන්ම, ශරීරය වටා පිහිටන වර්ණ දැක්වෙන හැක. මේ තුළින් ඔබේ ශරීරයේ බලය හා ශක්තිය දැක්වෙන හැක. ඇමරිකාවේ නිපදවා ඇති නවීනතම ඕරා ස්කෑනර් යන්ත්‍රයක් මගින් මෙය ඔබට පරීක්ෂා කරගත හැක.

මේ තුළින් ඔබේ ශාරීරික ශක්තියයි, මානසික තත්ත්වයයි, ආත්මීය ශක්තියයි පරීක්ෂා කරනු ඇත. නිරෝගී ඔබ ඇති කර ගැනීමට චරේනි වන ඔබා පෙන්වුම් කෙරේ. දියුණුවට ඇති වන ඔබා සඳහා ගැනේ. ඔබේ ඇති දුර්වලතා සඳහා ගැනේ. ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීම, විවෘත දුර්වලතා මගහරවා ගැනීම, පෞරුෂත්වය වර්ධනය කිරීම, දරුවන්ගේ මුද්ධිය වර්ධනය හා අධ්‍යාපනික හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම, කවාචි හා සන්නිවේදනයේ

ඇති දුර්වලතා ඉවත් කිරීම හා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වර්ධනය කිරීම යන බොහෝ කාර්යයන් ඉටුකර ගත හැක. ඕරාව දුර්වල නම් ඕරාව බලවත් කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාවලි ප්‍රතිකාර හා විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකි සහ ප්‍රානික හිලින්) අප වෙතින් ලබා ගත හැක. මෙය සිදු කරනු ලබන්නේ ඕරාව හා විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ සුවිශේෂ පළපුරුද්දක් ඇති ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී, රේකි මාස්ටර්, විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර උපදේශක, මෝහනවේදී කේ. ඒ. යූ. කරන්වන්දු මහතා විසිනි.

ශාඛා : කුරුණෑගල, ගම්පහ, සහ ගාල්ල

ප්‍රධාන කාර්යාලය - සඳැස් ඕරා හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය අංක 660C, දෙවන කුහුනි අතුරු මාවත, කුහුනිපුර, ඔත්තරමුල්ල

www.sandasauranaturalhealing.com facebook - sandasaura

071 6 224 209 - 071 1 882 661

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

දිවයින පුරා විශ්වාසනීය සේවාව
 උකස් තැබූ රන් භාණ්ඩ
 බේරා දී උපරිම මිලක්
 ඔබ අතට
0769 486 355

මූල්‍ය බැරක ඇඹිණි
 ★බැරක කෙළවරේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් හතතුරු කිහිපයක අයදුම්පත් කැඳවේ.
 ආදායම **35,000/-**
 ★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **18/40** ගැ/පි (මෘන් පවර් නොවේ)
 ★ වැටප් සමග පුහුණුව.
 ★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
0702 231 694 | 0774 024 155
0702 725 731 | 0718 853 997
0712 564 715 | 0740 465 016

Salon Coronation LADIES NEGOMBO
 කොණ්ඩි කැපීම් ඇතුළු සියලුම රූපලාවන්‍ය කටයුතු කල හැකි දක්ෂ පලපුරුදු ගෘහස්ථ ළමුන් අවශ්‍යයි.
071 - 810 2414

Since **2010** දෙසැදක් හමුවන සොදුරු භවාකෘත

සුබාසිරි මංගල සේවය

සිංගල් විශ්වාසන සුරැකි දකුණු ලෙඩ විශේෂචිකම් මංගල සේවය
0772 346 246 - 071 444 6592
 මහා 655, ඇල්ල පාර, කුරුමුණගොඩ, ඇල්ලපිටිය. www.subasirilk.com

ප්‍රවීණ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරියකගේ මග පෙන්වීම යටතේ පුහුණු / නුපුහුණු සත්කාරක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ.
 අවු. 35 ට අඩු නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ප්‍රියමනාප අය අමතන්න.
සුව අරණ - වාද්දුව
038-22 83 024
077 16 70 297 / 070 33 33 760

ඔබත් කෙට්ටුද?
 ස්ත්‍රී / පුරුෂ
 ඔබගේ කෙට්ටුව නැතිකර පැහැපත් පිරිපුන් පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අපගේ ආරක්‍ෂාකාරී ප්‍රතිකාර පැමිණ හෝ නැපැලේ මගින් ලබාගන්න
විමසීම් - 077 42 27 503 / 071 41 94 464
 අධික තරබාරුව, පොකුකර, අර්ශස්, දළ කුණ්ඩ, අකලට හිසකෙස් පැසීම, තට්ටය පැදීම, 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) සේය, සිකුරාදා නිවාඩු

කාන්තාවන්ට පමණයි

සියලුම ලිංගික ගැටලු සහ පිරිසිදුභාවය පිළිබඳ ගැටලු සඳහා අදාළ අමතන්න.
 මෙහි සියලු රහස්‍යභාවය රැකීමට අපි පොරොන්දු වෙමු.

AVN සෙන්ටර්, නො. 402/B, පරණ පාර, කොට්ටාච්චි
 පිරසිදුභාවය පිළිබඳ අනෙකුත් ගැටලු සඳහා අමතන්න **077 275 0242**
 අනෙකුත් ගැටලු සඳහා අමතන්න **077 356 9668**

බුද්ධි උණනා දරුවන් සඳහා වන ළමා නිවාසය

- ❖ කොළඹ නුගේගොඩ ආසන්නයේ 1962 සිට පවත්වාගෙන ගොස් ඇත.
- ❖ නවාතැන්, කැමරාව නොමිලයේ
- ❖ බුද්ධි මට්ටමට අනුව ඉගැන්වීම

විස්තර සඳහා අමතන්න
071 443 4662

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

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින් විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න. නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පුස්තකාලය ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

- අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම**
- * නිවාස ආරක්‍ෂා
 - * නඩුකඩ දැනීමට
 - * දරුවල ලිහිල්ල
- මත්කුඩු සහ සුරාව**
- * රැකියා ලබා ගැනීමට
 - * සියලු විභාග සඳහා
 - * කොමිස්නර් ඉඩම් විකිණීමට
- *විවාහ පමා අයට**
- * නැරඹිය අය ගෙන්වීම
 - * අකාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට **ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?**
 එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.
 වරද තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න
අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොකුනැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණති මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ නාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙත් විහාරය, කොළඹ පාර, පොකුනැර, කුරුණෑගල, පොකුනැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

නිජබිම ලංකා ශ්‍රී ධරණී සවිසිරයෙන් සැදී අතිරමණි තෙක තුරු පල වැල කෙත් වතු සරුකොට දැය වඩවන ලංකා ධරණී

සුදු මුදු මුතු ඇට තෙක වන් මිණි කැට සතු වූ නිජබිම ශ්‍රී ධරණී සැරදේ දිගුකල් ශ්‍රී ධරණී

ගත සිත සනසන සිතල කඳු වැටි ගලා හැලෙන දිය ඇලි ගංගා කෙත් වතු සරුකොට දැය වඩවන ලංකා ධරණී සැරදේ දිගුකල් ශ්‍රී ධරණී

● මුනිදාස සෝමතිලක රාජගිරිය

ඇය බිරිඳයි මගේ

කොවිඩ් කරල වගේ කඩිසරකම ඇගේ පිපුන කුසුම වගේ මුහුණ දිලෙයි ඇගේ

කොකාගෙ සුදු වගේ පිරිසිදු වැඩ ඇගේ මුවැන්තියක් වගේ අනිංසකම ඇගේ

උතුරන කිරි වගේ වාසනාව ඇගේ තව්නිසාව වගේ තැනකි නිවස මගේ

වැලහින්තක් වගේ අඩයි දුකට ඇගේ වෙඩරු පිඩක් වගේ උණුවෙයි හඳ මගේ

ඇතින්තියක් වගේ රකි පැටවි ඇගේ මම රජෙකැයි හැගේ ඇය බිරිඳයි මගේ

● අනුර විජේසෝම දිසානායක

තුරුණු පෙම

මා ලියනා පද වැල් මගෙ විතරක් නොව ඔබටයි... ඔබගෙයි...

ඔබේ ඔය හඳවන ඔබේම නොව එය අයිතින් මටමයි අද අපි ඇතයි එනමුත්

සෙනෙහස අප ලගමයි සරසවි පාලේ ඇවිද ගිය හැටි අද වාගේ මතකයි ජීවිතය නතර වී කඳුළු සුසුම් මැද මා අදටත් තනිවයි විසපත් වුවත් හිතේ ආදරය පෙරද මෙන් තුරුණුයි සුවදයි

● ඉන්ද්‍රානි දුළුවන්ක එබේරමුල්ල

ඇයිද පුතේ

අභිමානෙන් ඉගිලෙන්නේ සැප පුටුවල වැජඹෙන්නේ මගෙ දහදිය රන් දියවී තුඹ උදෙසා වැගුරු නිසයි

ඔබේ ලෝකය ගොඩ නගන්න මගේ ලොවයි මම පිදුවේ මා සන්තක සැම දෙයක්ම කැප කෙරුවේ පුත තුඹටයි

විසල් මැදුරු මාලිගවල වැඩ වසනා මා පුතුනේ අත් වාරුව නැති මා අද මහලු මඩමෙ තනි කළේ ඇයි?

● දිසනා හෙට්ටිආරච්චි ඉසුරු මාවත, යක්කල

බිඳුණු සිහින

හුදෙකලා ලොව නිහඬව තනිවී පුංචි කුසුමක් හදින් තැවුණා ඇගේ සිහිනේ තිබූ පැතුමක් කෙමෙන් පරවී ලිහි වැටුණා

සොඳුරු දවසක පිය නැගු හැටි මතක අතරින් මැටි පෙනුණා

ඇයට නොදැනීම ඇගේ දෙනෙතින් කඳුළු බිඳුවක් ගලා හැලුණා

● පවති අනුක්තරා වැල්ලම්පිටිය

සබඳ

මහා අකුණු පරද නිබඳවම වැසි වසයි සබඳ මේ සිත සාතුවේ මා සොඳුරු තෙපුල් තනිකඩයි හැම රැයකම නිරිකඩ වැටෙයි සළුපට වසා නොගනිමි මම මුව කලල සිතලයි ඉක් ගසා හැඬුවෙමි ඉල්ලා ඔබ උණුසුම දියාරු වන්නට පෙර මා උණුසුම් සුසුම් එනු මැන දයාබර දැසට එබෙන්නට මොහොතක් ඇත මට කල්පයක් සැනසෙන්නට

● අශේෂා ලොකු ගලප්පත්ති වැල්ලුවාය

නිරුණි ඔබ

පිවිතුරුය ඔබේ අනගි මෙහෙවර සිරිබරය ඔබේ දිලෙන රුබර මනහරය ඔබේ රැඟුම පිටිසර විසිතුරුය ඔබේ ගමන කඩිසර

සඳ ශක්තිය ලොව නැගෙන්නට මුදු හක්තිය දැය නැගෙන්නට විදු ප්‍රමිතිය එල නෙලන්නට වද මිහිලිය ජවය දෙන්නට

● රත්නසේකර රූපසිංහ කිතුල්ල

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

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

මා දුටු අතිවත්ත

අවටින් පෙනෙන කඳුගැට පෙළ සතුටින් කල්ගෙවන මහ සියොතුන් නිවමින් විඩාබර ගත සැනසෙන කොහොමින් කියන්නද පලබර තුරු

සැන්දෑ වලාකුළු රැළි පෙළ නංවා මදහසින් තුරු පෙළකින් බොදුනුවනගේ හෙළ පා පහසින් ඇතින් පෙනෙන්නේ බුදු බතිරව

පන්සල් පල්ලි කෝවිල් බැලූ බැලූ මහ රෝහලකි, බුදු මැදුරකි සෙවන දුම්රිය සේවයද ගමනට උදව් ඉදිරියේ පෙනෙනුයේ සිසිලැති

සල් සපු නා තුරු පලබර රසින් උඩවන්නා කැලය ඒ අවටින් මනහර මින් රළින් යුතු වැව් කොමළි බුදුරජු වැඩ සිටින දළඳ මැදුර

හවසට සිටිනවා සමනලයින් කොළ පාටින් දිලෙයි වතු බැලූ බැලූ අවසානයට සැමදෙනගෙම සිත් මසුරන් වටිනවා මා දුටු

මනහරයි රැනයි ගානයි යායයි

මකරන්ද ලන්ද වින්ද කන්ද

තැන දෙන වන හන්නාන

ඇතැයි දිස්වෙයි අගෙයි පෙනෙයි

රොත්ත පැත්ත ගන්න අනිවත්ත

● විමල ජයරත්න අතිවත්ත - මහනුවර

මවකගේ සෙනෙහස

ඉපදුණු ද පටන් දෙනෙතේ කඳුළු නුඹ රැකගන්නෙ නුඹේ අම්මා දිවිය පිය සෙනෙහස ලැබුණත් මුළු රැයක් කඳුලැලි පමණි දන්නේ එය මටත්

දිගු කාලයක් නුඹ හා මා හෙලු පියඳ ගනු දියණියේ අද නැත මට නුඹේ හෙතෙමේ හෙලු කඳුලැලි ගඟක් විසළී අවසානය මවහට

හිමිදිරි උදයෙ නිවසේ සක්මන් නුඹගේ මුහුණ බල බල සුසුමක් නුඹ යන ගමන් මගෙ සෙවණැල්ලක යැයි බුදු හිමි ළඟට ගොස් මා පැතුමක්

සැමද උදේ නැගිටින නුඹගේ නුඹටත් පියාටත් සෙත් පැතුවා කඳුලැලි නෙමා හසරැලි ගෙන කියමින් බුදු සමිඳු වෙත ගොස් පැතුවා

හිනැහෙන විටදී නුඹගේ ඔය මුහුණ අවිහිංසක බවත් පියකරු බවකි නොපෙනේ නුඹේ සැඟවුණු ආඩම්බරය සැමද නුඹට සෙනෙහස පාන

ඔබගේ දිවි ගමනෙ අත්වැල නුඹේ ඔබගේ සෙනෙහසේ උල්පත නුඹේ දුක හා සතුට විඳගන්නෙත් නුඹේ තේරුම් ගනු මැනවි දියණියෙ එයයි

● සුමනා අත්තනායක අරලභංවිල

මුහුදු ගිය පෙම්වතා

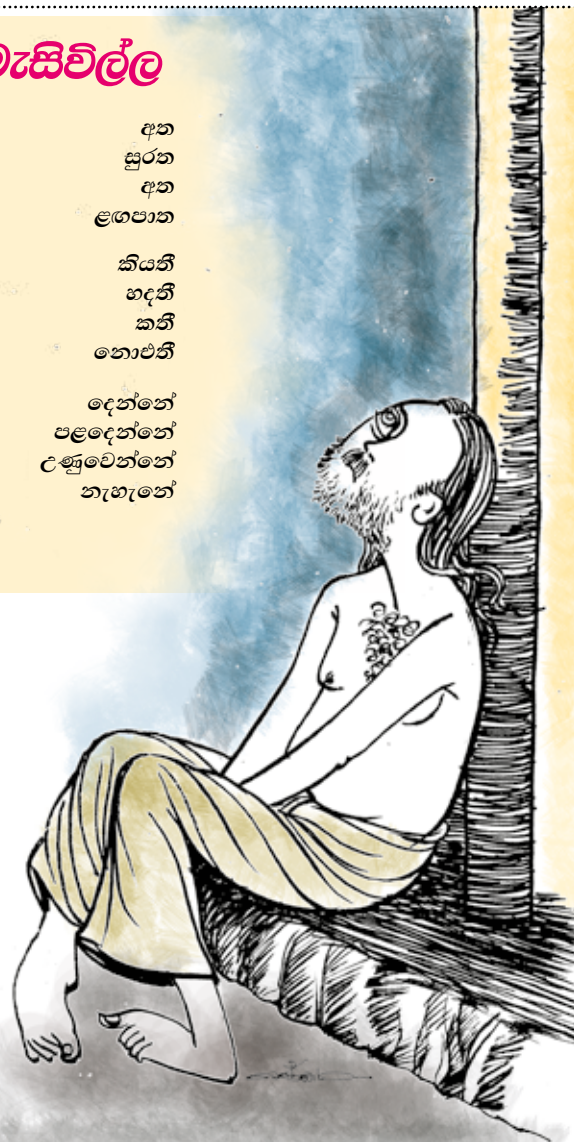
මුහුදේ රළ බිඳෙන හඬ විටින් විට හඳවනේ දුක්ගින්න සිත මගේ අහසෙ තරුමල් පිපී රූ රටා ඇත කිමිතිජය ඉරා ඔහු එයිද

ඔරුකඳට මුවාවී ගැසූ හී ඉවසන්න බැහැ නාම ගෙනෙයි දුක් රත් පැහැ වලාවෝ හිරුට අත වන ලොවෙන් සමුගෙන එන්න කරයි

අඳුරු සෙවණැලි සෙමින් පැල තුළට ලන්තැරුමේ එළිය මඳ අඳුර මගේ දුක දැනිලදෝ වැහි ලේනි මුහුදු ගිය පෙම්වතා හෙට එයිද

මුළු රැයම බියකරැයි සුළි සුළං මගේ තෙත් මායිමේ රතුසු වෙස් මුහුදේ රළ වණ්ඩ බව සවනනට සුදු පාට කොඩි අරන් ඔහු එයිද

● සී. හිලන්ති ප්‍රහාන්දු දුක්කන්නාව



බොජුන් පිසින්නාගේ මැසිවිල්ල

බුදු හිමියන්ට රස බෝජන පිසූ දෙවියන්ටත් බෝජන පිසූ මගෙ මිනිසුන්හටද රස ආහර පිසූ ඒ අත ගන්න කවුරුත් නෑ

පන්සල් බතා යයි මා නැති තැන මුරුතැන් බතා යයි තව තව නම් මටත් බාල එවුන් අනේ දීග මේ ගමෙ කිසිම එකියක් මා හා

මගෙ අදහසක් ඇයිදෝ එල නොම දන් බත් පිසූ පින නැතිවද දෙවියනි ඔබේ අසුන නැතිවද අම්මට නැන්දම්ම වෙන්නට පින්

● ඒ. දයාලතා කරවිට

මතකයි අද වාගේ

පේරාදෙණිය සරසවි උයනේ මහවැලි ගංහිරේ අතිතන පටලා අප පියනැගුවා මතකයි අද වාගේ හන්නානේ කඳු මුදුන සරා එන සීන සුළං ගත දැවටෙනවා මියගිය මතකය මතකට ඇවිදින් යළි යළි හඳවන රිදවනවා එකම කුඩය යට දෙදෙනා පෙරද තෙමී තෙමී මල් වැස්සේ පියමැන ගිය හැටි තාමත් මතකයි පියගැට පෙළ ඔස්සේ සිහිනෙන් ගෑ මුදු සුවදක් වාගෙයි අප පෙම් කතන්දරේ ඔබ ගැන මතකය සැමද මතකයි සිහිවෙයි නිරන්තරේ

● විභූම සෙනෙවිරත්න හොරේතුඩුව

MOBILE



ආරක්ෂිතව
ඉගෙනගන්න,



වැඩ කරන්න,

හොඳම Work and
Learn ඩේටා පැකේජ

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

උසස්ම තත්වයේ වීඩියෝ වගේම වේගවත් අන්තර්ජාල පහසුකම් ලබාදෙන හොඳම සබඳතාවයක්.

සක්‍රීය කරගැනීමට **#170#** අමතන්න.
නැතිනම් **Selfcare App** එකට **log** වෙන්න.
කොන්දේසි සහිතයි. බදු ඇතුළත් වේ.



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