ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 පෙබරවාරි 16 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය එකොළොස්වන කලාපය   මිල රු. 50 යි

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

අලුත්
මිස් - සී
ටිකක් සැරයි
දරුවන් පරිස්සම් කරගන්න
විශේෂඥ වෛද්‍ය
දීපාල් පෙරේරා

මහත්තයගේ
වචනයක්
වැරදුනු ගමන්
රෙදි පොට්ටනි
ගහගෙන
ගෙදර දුවන
නෝනලා කියවිය
යුතුම කතාවක්

වෛද්‍ය දිනූජා රූපසිංහ
ටෙලි නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂ සහ
රංගන ශිල්පී
ප්‍රදීප් ධර්මදාස

- ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන
- පසුතලය - සෝලිස් හොටෙල් පිටකෝට්ටේ

ආදරවන්තයින්ගේ
දිනය වෙනුවෙන් සැකසුණු
විශේෂ ලිපි පෙළක්

නිවසේ සිටින
කාන්තාවන්ට
ස්වයං රැකියාවත්
වෙළඳපොළත්
දෙකම මුනගස්වන
ධරණී
ස්වයං
රැකියා

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

කිරණ

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 3ක්

පෙබරවාරි 17 සිට සෑම මසකම නිකුත් වේ

3, 4, 5 ශ්‍රේණිවල විෂය නිර්දේශ ආවරණය වන පරිදි සංස්කරණය කොට ඇත.

විශේෂ අභ්‍යාස, පින්තූර, පරිසර ක්‍රියාකාරකම්,
පාට පාට ගණන් ඉස්කෝලේ, ලස්සන කවි- කතන්දර,
තෑගි ගෙනෙන ප්‍රහේළිකා

පහේ ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්නට
ඉලක්කගත පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇතුළු තවත් බොහෝ දෑ සමඟින්

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල් වලින් මිල දී ගත හැක.

දරු නැණ වඩන - කිරණ

විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න.
076 256 8348 / 076 136 7623

අලුත් මිස්-සී ටිකක් සැරයි

දරුවන් පරිස්සම් කරගන්න

"අම්මි අක්කිටත් එන්න කියන්නකො අපිත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න."

පුංචි ඉඳුවර මාලතී ළඟට දුවගෙන ආවේ මුහුණ අඳුරු කරගෙන. වෙනදට අක්කගෙයි මල්ලිලාගෙයි සද්දවලින් පිරුණු ගෙදර අද නිහඬයි. තරින්දිත් හෝන්දු මාන්දුවෙලා වගේ ඉන්න හැටි මාලතී දැක්කේ ඒ වෙලාවෙයි.

"ඇයි දු ඔයාට සනීප නැද්ද?"

මාලතී කියද්දී තරින්දි හිස වැනුවා. ඒ **'ඔව්'** කියන්නද **'නෑ'** කියන්නද කියලවත් මාලතීට වැටහුණේ නෑ. ඇය දුවගේ ගෙල මුලට අත තියලා බැලුවා. ඇයගේ ඇඟත් හොඳටෝම රස්නෙයි. ආයෙමත් උණ ඇවිත්ද, ඒ කොරෝනද කියලා මාලතීට බය හිතුණා. ඒ අතරේ ඉඳුවර අක්කගේ අතින් අදිනවා. ඒ සෙල්ලම් කරන්න යන්න.

"පුතා මල්ලි එක්ක සෙල්ලම් කරන්න. අද අක්කට සනීප නැහැ."

මාලතී ඉඳුවරව පිටත් කරලා තරින්දි ළඟට ආවා. තරින්දිට කොරෝනා හැදුනේ මීට මාස දෙකකට තුනකට කලින්. ඒ වෙලාවේ උණ, කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වගේ රෝග ලක්ෂණ ඇයටත් ආවා. දින හතර පහකදී ඒ රෝග ලක්ෂණ අඩුවෙලා ගියා. ඒ ලෙඩේ හැදිලත් තරින්දිට ඕන වුණේ මල්ලිලා එක්ක සෙල්ලමටම යන්න. වෙලාවකට ඇයව එකතැනක තියාගන්න සැරවැර කරන්නත් වුණා. ඒත් එහෙම හිටපු දඟකාරිගේ අද වෙනසනම් මාලතීගේ හිතට ගෙනාවේ තරමක බියක්.

ඒ බිය හිතට ආවේ කොරෝනා එක්ක පැතිරිලා යන මිස්-සී (Mis-C) හෙවත් බහු ඉන්ද්‍රීය ආසාදන රෝගය ගැන ඇය තොරතුරු දැනගෙන හිටිය නිසයි. තරින්දිට තවම අවුරුදු අටයි. අවුරුදු පහත් පහළොවත් අතර දරුවන් අතරේ තමයි මෙම රෝගය පැතිරිලා යන්නේ. මේ රෝගයට ගොදුරු වුණොත් දරුවන්ට බරපතළ තත්ත්වයන්ට මුහුණදෙන්න සිද්ධ වෙනවා. බොහෝ වෙලාවට ශරීර අභ්‍යන්තර අවයවවලට සිදුවන හානිය මත මරණය වුණත් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් කියලයි රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ, විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා මහතා කිව්වේ.

ඇත්තටම මේ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොන වගේද? එමගින් ඉන්ද්‍රියන්ට සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් හානිය මොන වගේද කියලා දැනගෙන සිටීම වැදගත් වෙනවා. ඊට හේතුව තමයි දෙමාපියන්ට කොරෝනා වැළඳිලා තිබිලා, ඇතැම් විටක නොදැනුවත්වම දරුවන්ටත් රෝගය වැළඳිලා සුව වී තියෙන්න පුළුවන්. එහෙම මාස දෙක තුන හතර වගේ ගතවෙද්දී මේ කියන රෝග ලක්ෂණ මතුවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මෙහි තියෙන භයානකකම තමයි ශරීර ඇතුළත ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන හානිය. එය හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ උණත් එක්ක එන රෝග ලක්ෂණ සමඟයි.

"දරුවෝ අතර කොරෝනා පැතිරීමේ යම් වැඩිවීමක් මේ වනවිට තියෙනවා. ඒ නිසා මේ තත්ත්වය ඉදිරියේදී වැඩිවීමේ ප්‍රවණතාවක් අපට බලාපොරොත්තු වෙන්න සිදුවෙනවා. ඉතින් ඒකට සූදානම් වීම හොඳයි. ඒ සඳහා දෙමාපියන් ඇතුළු වැඩිහිටියන් දැනුම්වත් වීමද වැදගත් වෙනවා.

කොරෝනා හැදුනම ඇඟේම හැදෙන ප්‍රතිදේහවල වෙනස් කම් ඉන්ද්‍රියන්වලට සිදුකෙරෙන බලපෑම තුළයි දරුවාගෙන් දරුවාට මෙම රෝග ලක්ෂණ මතු කරන්නේ."

මෙහිදී ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉතා වැදගත් වෙනවා. උණ, බෙල්ලේ වසා ගැටිති ඉදිමීම, ඇස් කහ පාට වීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, මුත්‍රායාමේ අඩුවක් එහෙම නැත්නම් මුත්‍රා සමඟ රුධිරය පිටවීමක් සිදුවන අවස්ථා ගැන වාර්තා වී තිබෙනවා. ඒ වගේම හෘදය වස්තුවේ වේගය අඩුවීමත්, දරුවා කම්පන තත්ත්වයට පත්වීමටත් බොහෝදුරට ඉඩකඩ පවතිනවා.

"දරුවගේ මොළේට බලපෑමක් වුණොත් වලිප්පු තත්ත්වයට පත්වෙනවා. පෙනහලුවලට සිදුවන බලපෑම නිසා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා මතුවෙනවා. හෘදය වස්තුවට වන බලපෑමෙන් රුධිර පීඩනය ඉහළ යා හැකියි. වකුගඩුවලට බලපෑමක් වුණොත් වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම වළකාලිය නොහැකියි.

කිරීටක ධමනියට වන බලපෑම නිසා හදිසි හෘදයාබාධ තත්ත්වයක් වුවත් ඇතිවෙන්න ඉඩකඩ පවතිනවා. මෙවැනි අවස්ථාවක දැඩි සත්කාර ඒකකයකට දරුවා ඇතුළත් කරන්න සිදුවෙනවා. පරීක්ෂණ මගින් හෘදය වස්තුව පරීක්ෂා කිරීම් කළ හැකි වුවත්, ඒ ඇතැම් පරීක්ෂණ මිල අධිකයි."

ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කිරීමයි වැදගත් වෙන්නේ

මෙහිදී දෙමාපියන් අවධානය යොමුකළ යුතු කාරණා කිහිපයක් තිබෙනවා. ඉන් එකක් නම්, දරුවාට කොරෝනා රෝගය වැළදෙන්නට නොදී ආරක්ෂාකර ගැනීමයි. ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික පිරිසුදුකම, සෞඛ්‍ය පුරුදු වගේම ඊට ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ආහාරපාන වැදගත් වෙනවා. රෝගය වැළඳුනද ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල නොවේනම්, වෛරසය හා සටන් කරන්නට දරුවාට හැකියාව පවතිනවා. ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල වුණොත් තමයි කොරෝනා වගේම ඉන් පසුව ඇතිවිය හැකි බහු ඉන්ද්‍රීය ආසාදන රෝගයෙන් සිදුවන බලපෑම් වැඩිවෙන්නේ.

මාලතී බල බලා නොඉඳ තරින්දිව පවුලේ වෛද්‍යවරයා ළඟට අරගෙන ගියා. ඇයට උණ වගේම බෙල්ලේ වසා ගැටිති ඉදිමිලා, මුත්‍රා යාමේ අඩුවකුත් ඇති බව හඳුනාගත්තා. මේ රෝග ලක්ෂණ එක්ක, ඇයව ඉක්මනින්ම රෝහලට ඇතුළත් කළේ ඉදිරි පරීක්ෂණ කටයුතු පහසුව සඳහායි.

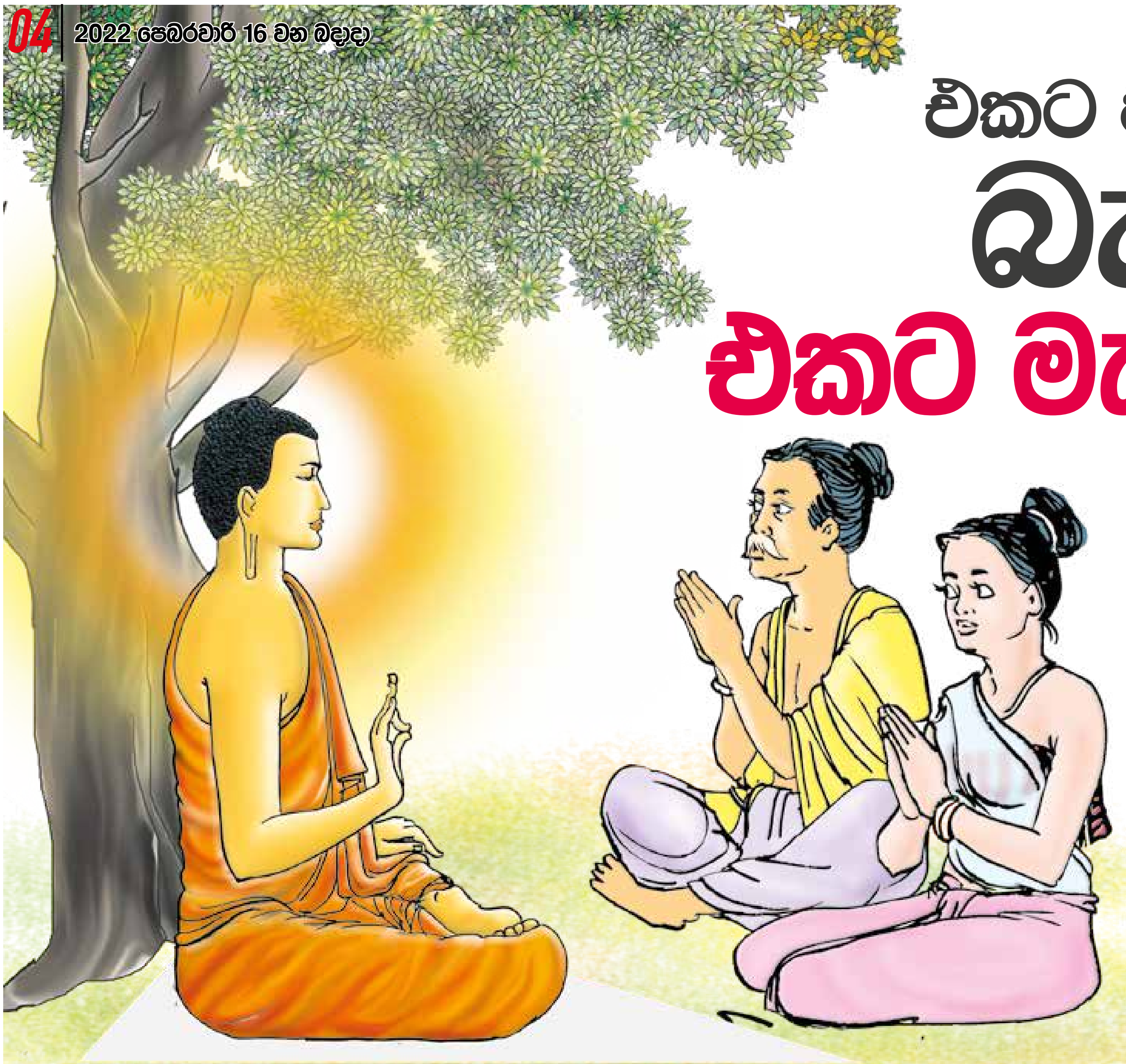
අවුරුදු පහේ හයේ දරුවන්ට තමන්ට තියෙන රෝග ලක්ෂණ මොන වගේද කියලා කියන්න අවබෝධයක් නැතත්, වැඩිහිටියෝ මේ දවස්වල දරුවන්ගේ ලෙඩ ගැන සියයට දෙසීයක අවධානයෙන් ඉඳීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

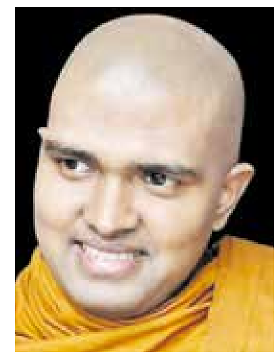
ඒ මොනතරම් අමාරු, අපහසු කාලයක් වුණත් දරුවන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂාව දෙමාපියන්ගේ ඉහළම ප්‍රාර්ථනයද නිසයි.

ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
දීපාල් පෙරේරා
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල
කොළඹ

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

එකට ජීවත්වෙන්න බැරිනම් එකට මැරෙමුද?





පූජ්‍ය
වල්පොළ ගෝතම
ස්වාමීන්වහන්සේ

දෙන්නෙක් අතර ආදර සම්බන්ධයක් ඇතිවුණ මුල් කාලේ, හිත්වලින් ගොඩාක් බැඳුණම දෙන්නා අතර ගොඩාක් ප්‍රාර්ථනා ඇති වෙනවා. පන්සලකට ගිහින් මලක් පූජා කළත්, පහනක් පත්තු කළත්, ඇස් පියාගෙන ඇඟිලි බැඳගෙන දෙන්නම ගොඩාක් දේ ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඉවර වෙලා යන ගමන් අහනවා **"ඔයා මොනවද ප්‍රාර්ථනා කළේ?"** කියලා. ඔය ප්‍රාර්ථනා අතරේ ගොඩාක් වෙලාවට තියෙන්නේ මේ ජීවිතේ ඉෂ්ට කරගන්න අවශ්‍ය ප්‍රාර්ථනාවලටත් වඩා මතු ජීවිතේ මට මෙයාවම ලැබෙන්න කියලා කරන ප්‍රාර්ථනාවන්. හැබැයි ගොඩාක් වෙලාවට ආදරේ කරන කාලේ පැතුව හැම ප්‍රාර්ථනාවක්ම විවාහ වෙලා කාලයක් යද්දිත් ඒ විදියටම ආරක්ෂා කරගන්න දක්ෂ වෙන්නෙ බොහෝම ටික දෙනයි. වයෝවෘද්ධ වෙද්දිත් දෙන්නම ගොඩාක් ආදරෙන් පතනවා නම් **"අනේ මට මතු ජීවිතේත් මෙයාවම ලැබෙන්න"** කියලා එහෙම ආදරණීය පෙම්වතුන් පෙම්වතියන් කොච්චර වයසට ගියත් හිත්වලින් හොඳ යොවුන් අය.

බුද්ධ කාලේ හිටියා එහෙම දෙන්නෙක්. එයාලා හැරමිටියෙන් යන වයෝවෘද්ධ කාලේ බුදු රජාණන්වහන්සේ ළඟදි සත්‍යයේ පිහිටලා ප්‍රකාශ කරනවා දෙන්නට දෙන්න ගැන මිසක් කවමදාවත් වෙන කෙනෙක් ගැන සිතුවිලි මාත්‍රයකින්වත් ආල හිතක් ඇති වෙලා නෑ කියලා. බලන්න හරිම පුදුමයි. අද එහෙම ප්‍රකාශයක් වගකීමක් ඇතුව කරන්න පුළුවන්ද ලේසියෙන් කාටවත්? ඒ පින්වන්ත යුවළ තමයි නකුලමාතා සහ නකුලපිතා. එයාලා අනාගාමී වෙලා ඉඳලත් ජීවිතේ අවසාන කාලේ කරනවා ප්‍රාර්ථනාවක් මතු උපදින ජීවිතයත් එකටම දෙන්නට උපදින්න ලැබේවා! කියලා.

එයාලා මෝඩ විදියට නිකම්ම ප්‍රාර්ථනා කර කර හිටියේ නෑ. යමක් ලබන්න නම් ඒ සඳහා අවශ්‍ය හේතු සකස් කරගන්න ඕන කියලා දැනගෙන හිටියා. බුදු රජාණන්වහන්සේගෙන් විමසුවා එහෙම එකටම මතු උපදින්න නම් අපි ඇති කරගන්න ඕන මොන වගේ කාරණාද කියලා.

බුදු රජාණන්වහන්සේ එයාලට දේශනා කළා කාරණා හතරක් තියෙනවා නම් විතරයි එකටම උපදින්නෙ කියලා.

ඒ,

සම සද්ධා -

දෙන්නටම සමාන මට්ටමක ශ්‍රද්ධාවක් තියෙන්න ඕන

සම සීල -

දෙන්නම රකින සීලය සමාන වෙන්න ඕන

සම චාග -

දන් දෙද්දි අත් හැරීමේ හිත සමාන මට්ටමක තියෙන්න ඕන දෙන්නගේ

සම ප්‍රඥා -

ධර්මය ගැන දියුණු කරපු නුවණ දෙන්න අතර සමාන වෙන්න ඕන

මේ කරුණු ටික ඇති කරගෙන ප්‍රාර්ථනාවක් තියෙනවා නම් අපි දෙන්නා මතු ජීවිතේ එකට උපදිමු කියලා, එය ඉෂ්ට වෙන්න තියෙන ඉඩ තමයි වැඩි.

තවත් සමහරුන්ට ලබන ආත්මේ තියා මේ ආත්මෙවත් ආදරෙන් එකට එකතු වෙන්න බැරි අය ඉන්නවා ඕන තරම්.

සසර පුරාම, සසරින් මිදෙන තුරාම ඇයට හෝ ඔහුට ඇත්තටම ආදරේ නම් අර්ථය ඇති මාවතම තෝරා දෙන්න. ඇයට ඔහුට හොඳ ම කළ්‍යාණ මිත්‍රයා, කළ්‍යාණ මිතුරිය වෙන්න

සමහර විට ආගම, ජාතිය බාධාවක් වෙලා. සමහර විට පවුල් පරිසරය බාධාවක් වෙලා. එක්කෝ දෙමව්පියන් අකමැතියි. එහෙමත් නැත්නම් ඔක්කොම ගැලපෙද්දි කේන්දරේ ගැලපෙන්නේ නැති නිසා ගෙවල්වලින් එකතු වෙන්න දෙන්නේ නෑ. මේ වගේ ගොඩාක් ප්‍රශ්න තියෙනවා සමහරුන්ට මේ ආත්මයේවත් එකතු වෙන්න බැරි වෙච්ච. ඉතින් එහෙම අය අතරින් සමහරු අඬාගෙන වෙන් වෙද්දි, තවත් සමහරු ඉන්නවා එහෙම වෙන් වෙන්න හිත හදාගන්න තරම් ශක්තියක් නැති තරමට එයාලගේ ආදරේ වැඩියි. එතකොට ඔන්න එනවා ප්‍රාර්ථනාවක් එක්ක අදහසක්. අපි දෙන්නට මේ ජීවිතේ මේ තියෙන බාධා එක්ක එකතු වෙන්න බැරි නිසා අපි එකටම මැරෙමු. එතකොට අපි එකටම උපදියිනේ ඊළඟ ආත්මේ. ඒ නිසා අපි දෙන්නා එකටම මැරිලා ලබන ආත්මේ ආදරෙන් එකට එකතු වෙමු කියලා ප්‍රාර්ථනාවක් ඇති කරගෙන සියදිවි හානි කරගන්නවා. එක්කෝ එකටම ගඟේ මුහුදේ පනිනවා. දෙන්නම එකට වහ බොනවා. බෙල්ලේ වැල දාගන්නවා. එයාලා හිතනවා එහෙම මැරුණම එකට මුණ ගැහෙන ප්‍රාර්ථනාව ඉෂ්ට වේවි කියලා. ඇත්තටම එහෙම වෙයිද හිතපු විදියටම?

"ඉජ්ඣති භික්ඛවෙ සීලවතො චෙතොපණිධි විසුද්ධත්තා" යි තථාගතයන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරලා තියෙනවා, සිල්වතුන්ගේ ප්‍රාර්ථනා සිදුවන බව. ''තඤ්ච බො සීලවතො වදාමි නො තථා දුස්සීලෙ'' යි ඒ විදියට ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට වෙන්නෙ දුශ්ශීලයන්ට නෙමෙයි, සිල්වතුන්ටම විතරයි කියලා.

මේ බුදු වදනට අනුව තමන් ජීවිතේ මොන විදියට සිල් ආරක්ෂා කරගෙන හිටියත් යම් මොහොතකදි සියදිවි හානිකරගන්න කල්පනා කරනවා නම් එතැනදි තමන්ගේ වුණත් ප්‍රාණයක් තොර කරන නිසා ප්‍රාණයක් ඝාතනය කිරීම හේතුවෙන් ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීමේ සිල් පදය ඛණ්ඩනය වීමක් සිදුවෙනවා. එතකොට එයාලා මැරෙන්නේ දුශ්ශීලයන් විදියට. බුදු රජාණන්වහන්සේ වදාළ විදියට එහෙම දුසිල්වත්ව මැරෙද්දි කරන ප්‍රාර්ථනාව එයාලට කොහෙත්ම ඉෂ්ට කරගන්න බැරි වෙනවා. ඒක එකක්. තව විදිහකින් බැලුවොත් එකට එකතු වීම තියා සියදිවි නසාගන්න මේ දෙන්නට මේ ලැබිච්චි සුන්දර සුගතියත් අහිමි වෙලා කබලෙන් ලිපට වැටුනා වගේ දුගතියේම උපදිනවා. ඒ කොහොමද කියලා අපි විමසා බලමු.

රාග සිතින් මැරිලා ප්‍රේතයෙක් වෙලා ඉපදීමටත්, ද්වේෂ සිතින් මැරිලා නිරයේ ඉපදීමටත් මෝහය මූලික සිතින් මැරිලා තිරිසන් සතෙක් වෙලා ඉපදීමටත් හේතු සකස් වෙන්නේ බොහෝවිට,

"රාගග්ගි දහති මච්චේ රත්තේ කාමෙසු මුච්ඡතෙ" යනුවෙන් කාමයන්හි ඇලිච්ච මුළා වෙච්ච අය රාගය නමැති ගින්නෙන් දවලා දනවා කියලා බුදු රජාණන්වහන්සේ වදාළා. ඇතැම් පෙම්වතුන් පෙම්වතියන් අපට මතු සංසාරයේ දී වත් එකට උපදින්න ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරගෙන, ගඟට මුහුදට පනින්නේ - වහ බොන්නේ රාගයේ දැවීම ඉවසන්න බැරි තරමට බලවත් වුනාම. මරණාසන්නයේ දී රාගය බල පැවැත්වුවොත් ප්‍රේත ලෝකයේ ඉපදෙන්න තියෙන ඉඩයි වැඩි. තමන්ගේ බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට කරගන්න බැරි වෙලා සියදිවි හානි කරගන්න අයගේ මරණාසන්න සිත් වල දැඩිව ද්වේශය මතු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට නිරේ නිරි සතෙක් වෙලා ඉපදේවි.

එහෙම නැත්නම් මේ විදියට මැරිලා එකට උපදිනවා කියන මිත්‍යා මතයම මූලික වෙලා මෝහ සිතින් සියදිවි හානි කරගෙන ඒ මරණාසන්න මෝහ සිත නිසා තිරිසන් සතෙක් වෙලා දෙන්නම ඉපදේවි.

සමහර විට මැරෙන වෙලාවේ සමාන රාග සිත් නිසා එකට පෙරේත ලෝකේ ගිහින් අනන්ත දුක් විඳීවි. එක්කෝ සමාන කෝප සිත් නිසා එකට නිරේ ඉපදිලා කල්ප ගණන් අනන්ත දුක් විඳීවි. එහෙම නැත්නම් සමාන මෝහ සිත් නිසා භය තැති ගැනීම් එක්ක එකටම තිරිසන් සත්තු වේවි. හැබැයි එහෙම වෙන්නත් සිත් වල සමාන අරමුණ හේතු වෙන්න වෙනවා. හිතන විදියටම එහෙම වෙන්නේ නෑ. අනික ඔබ ඇයට හෝ ඔහුට ඇත්තටම ආදරේ නම් කවදාවත් ඒ විදියට දුක්ඛිත ජීවිතේකට ඇදලා දාන්නේ නෑ. ආයේ ගොඩ ඒමක් නෑ.

කවදාවත් එහෙම තීරණ ගන්න හිතන්නවත් එපා. ඇත්තටම එකට උපදින්න ඕන නම් මතු භවේ, එක ආත්මයක එකට එකතු වෙන්න කැමති නම් ඔබත් නකුලමාතා නකුලපිතාට බුදු රජාණන්වහන්සේ ඇති කරගන්න කියපු සමාන ධර්ම හතර ඇති කරගන්න. සසර පුරාම, සසරින් මිදෙන තුරාම ඇයට හෝ ඔහුට ඇත්තටම ආදරේ නම් අර්ථය ඇති මාවතම තෝරා දෙන්න. ඇයට ඔහුට හොඳ ම කළ්‍යාණ මිත්‍රයා, කළ්‍යාණ මිතුරිය වෙන්න. ඔයාලා දෙන්නම සතුටින් ඉන්න.

දෙන්නටම තෙරුවන් සරණයි...!

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

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

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

බෙදාහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

රස්සාවෙන් අයින් වෙන්නැයි කළ ඉල්ලීම භාරනොගත් නිසා

පොලිස් බිරිඳට ගිනි තැබූ

ධීවර සැමියෙකුගේ කතාව

සංසාරේ පුරාවට වෙනස් නොවී ඉන්න පාරමී පිරුවත්, ඒ හිත්ම දවසක විරසක සිතිවිලිවලින් පිරෙනවා. ඊටපස්සේ ඒ ජීවිතවල රැඳෙන්නේ හිත් රිදීම්, බිඳවැටීම්, ඇදවැටීම් විතරයි. සිහින දහක් තියාගෙන එක වහලක් යටට වුණු නදීකා සංජීවනීගේත්, අසංක චමිත්ගේත් ජීවිතවලට අභාග්‍යය පැමිණියේ චමිත් **"රස්සාවෙන් අයින් වෙන්න"** කියලා නදීකාගෙන් කරපු ඉල්ලීමත් එක්ක.

නදීකා කියන්නේ පොලිසියේ රාජකාරි කළ සැරයන්වරියක්. චමිත් කලින් රාජකාරි කළේ හමුදාවේ. ඔහු රැකියාවෙන් ඉවත් වුණාට පස්සේ, කාලයක්ම ගෙදර හිටියා. නදීකා රාජකාරියට ගියා. රාජකාරියට තියෙන කැපවීම නිසාම ඇය නිවාඩු ගත්තේ අඩුවෙන්. **"දවසක්වත් ගෙදර ඉන්න බැරිද?"** කියලා චමිත් ඇයට නෝක්කාඩු කිව්ව දවස් ඕනතරම් තිබුණා. එතකොට දෙන්නම හිත් රිදෙන විදියට කතා කළත් ආයෙම හවස් වෙද්දි ඒ විරසකකම් නැතිවෙනවා.

චමිත් බෝට්ටුවක ධීවර කාර්මිකයෙකු ලෙස රැකියාවට යන්නේ මේ අතරේ. නදීකා ගෙදර එනකොට චමිත් නෑ. චමිත් ගෙදර එනකොට නදීකා නැහැ. මේක නදීකාට කොහොම වුණත් චමිත්ට රිස්සුම් නොදෙන කාරණයක් වුණා. දෙන්නගේ රණ්ඩු සරුවල්, ගෝනාපීනුවල වඩුගොඩ ගමේ අහල පහල නිවැසියන්ටත් රහසක් වුණේ නැහැ.

"මේක නම් කරුමයක්, මිනිහෙක්ව කසාද බැඳලා මෙහෙම වද විඳින්න ඕනද?"

නදීකා එහෙම කිව්වේ චමිත්ගේ කටකැඩුණු කතාවලට කඳුළු කඩා වැටෙද්දියි. ජීවිතේ සැනසීම කියන අකුරු හතර තමන්ගෙන් දුරස්වෙලා ගිහින් කියලා ඇයට හිතුණ වාර අනන්තයි. ඒත් ගෙයි ගිනි පිටට දෙන්න ඇය හිතුවේ නැහැ. හැමදේම හිත ඇතුළේ දරාගෙන චමිත් දවසක වෙනස් වේවි, හොඳ වේවි කියන සිතිවිල්ල හිත් කොණක තියාගෙන සුසුම් ලෑවා. පොලිස් රැකියාව හිත හයිය කරගෙන කරන්න ඕන රැකියාවක් වුණත්, චමිත්ගේ නෝක්කාඩු කතා විටෙක සැක කිරීම් දක්වා දුරගියේ නදීකාගේ ආත්මයම බිඳ වට්ටමින්. ඇය එවන්විටක රහසේම කඳුළු හෙලුවා.

ඉකුත් පෙබරවාරි 5 වෙනිදා චමිත් ගෙදර එද්දී, නදීකා පුරුදු විදියට රැකියාවට ගිහින්. ඇය ඔහුට කෑම උයලා තියලා ගියත් හිතේ කේන්තිය හින්දදෝ ඒවා ඔහුට රහට දැනුණේ නැහැ.

"අද මං හොඳ වැඩක් කරන්නම්."

චමිත් අතමිට මොලවන් හිතුවා.

මේ කේන්තිය නිසාම ඔහුට දැනුණේ දවස හෙමින් ගෙවෙනවා කියලයි. මේ මුකුත් නොදැන නදීකා හැන්දෑවේ ගෙට ගොඩවෙද්දිම චමිත් ඇයගේ ඇඟට කඩාගෙන පැන්නා. දවස තිස්සේම රාජකාරිවලට මැදිවෙලා හිත නිවාගන්න ගෙට ගොඩවුණු නදීකාට වෙනදට නැති ආවේගයකින් තමන් දිහා බලපු චමිත්ගේ වෙනස නොදැනුණා නොවෙයි. ඊළඟට පුරුදු ගෝරනාඩුව, **"මීට පස්සේ ඔය රස්සාවට යන්න බැහැ. උඹ ආයේ රස්සාවට යන්නේ නැහැ"** කියමින් චමිත් බැණ වදිද්දී, රස්සාව තමන්ට වටින බව ඇය කිව්වා. මේ කතාව ගුටිබැට හුවමාරුවක් වුණේ ඊටපස්සෙයි. ඊළඟට දෙන්නගේ කෑකෝ ගැසීම් එක්ක නදීකාගේ විලාපය ඇහුණා.

චමිත් ඒ වනකොට හිතක් නැති කෙනෙක් ගානට පත්වෙලා. ඔහු අතට අහුවුණු හෙල්මට් එකෙන් නදීකාගේ හිසට පහරක් ගහලා. ඊළඟට ත්‍රීරෝද රියට ගෙනාපු පෙට්‍රල් බෝතලය මතක් වුණා. රස්සාවට යන්න එපා කියලා පොලිස් නිල ඇඳුම ගිනි තියන්න චමිත් පොරකද්දී නදීකාට ඕන වුණේ, ඔහුගේ උත්සාහය වළක්වන්නයි. ඒත් ඒ වෙනකොට පෙට්‍රල් ඇගේ ඇඳුමට වැටිලා ඉවරයි. චමිත් ඒ ආවේගයෙන්ම ගිනිකූරක් ගහලා නදීකා දිහාවට දැම්මා. ඇයගේ හඬ විලාපයක් වෙලා ඇහෙද්දී අසල්වාසියෝ ඔවුන්ගේ ගේ දිහාවට දුවගෙන ආවා.

කොහොමහරි බලපිටිය රෝහලට ඇතුළත් කළ නදීකා දින හතරක් පුරා දුක් විඳලා වේදනාත්මක මරණයක් කරා නික්ම ගියා. ඒ හැම ඇසිල්ලකම ඇයගේ හිත හඬා වැටෙන්න ඇති. 'මට මෙහෙම කළත් මම තරහා නෑ' කියලා ඔහුට කියන්න ඇයට ඕන වෙන්න ඇති

ඒ වෙනකොටත් නදීකා ගිනිදැල්වලට මැදිවෙලා. අසල්වාසීන් ගින්න නිවලා සුවසැරිය ගිලන් රථයකටත් පණිවිඩය දුන්නා. නදීකාගේ ඇස්වලින් ගලායෙන යන කඳුළුවල බොහෝ දේ තිබුණා. දෙන්නෙකුගේ ආදරය, විශ්වාසය, අවබෝධය ප්‍රශ්නයක් විසඳන හැටි දැනගෙන හිටියත්, නදීකාටත් ජීවිතේ කොතැන හෝ වැරදුණු බව ඒ වනවිට වැටහිලයි තිබුණේ. පිළිස්සුම් තුවාලවලින් නැගෙන වේදනාවට වඩා හදවතින් නැගෙන ඒ වේදනාව ඇගේ හිත තවත් ඇඬෙව්වා.

සුවසැරිය ගිලන් රියට නැගුනු නදීකා දෑස පියාගත්තා. තරමක පිළිස්සුම් තුවාල ලබපු චමිතුත් ඒ රියේමයි රෝහලට අරගෙන ගියේ. ඒ වෙලාවේ නදීකා ඇස් ඇරලා සැමියා දිහා බලන්න ඇති. ආදරයෙන් තම හිස පිරිමැදපු, අත අල්ලගෙන ආදරෙයි කියපු හැටිත් මතක් වෙන්න ඇති. ජීවිතය හරි පරිස්සමට තෝරාබේරාගෙන යන්න තිබුණු බලාපොරොත්තු නොයෙක් හැලහැප්පීම් නිසා බිඳ වැටෙද්දි අන්තිමේ ඒ හිත්වලට ගිනි ඇවිලෙන්නේ ආදරය කළ හිත්ම ආගන්තුක කරමින්.

කොහොමහරි බලපිටිය රෝහලට ඇතුළත් කළ නදීකා දින හතරක් පුරා දුක් විඳලා වේදනාත්මක මරණයක් කරා නික්ම ගියා. ඒ හැම ඇසිල්ලකම ඇයගේ හිත හඬා වැටෙන්න ඇති. **'මට මෙහෙම කළත් මම තරහා නෑ'** කියලා ඔහුට කියන්න ඇයට ඕන වෙන්න ඇති. යුනිෆෝම් එකට ගිනි තියලා බිරිඳව මරාදන්න තරම් චේතනාවක් චමිත්ට තිබුණත් නැතත් සමාදානයෙන් කතාබහ කරලා ප්‍රශ්නයක් විසඳන්න අවබෝධයක් චමිත්ට නොවුණ නිසාම නදීකාගේ වටිනා ජීවිතය මේ වෙනකොටත් පස් යට සැඟවිලා. නදීකාගේ ඥාතීන්ට දුකක් ඉතිරිවෙලා.

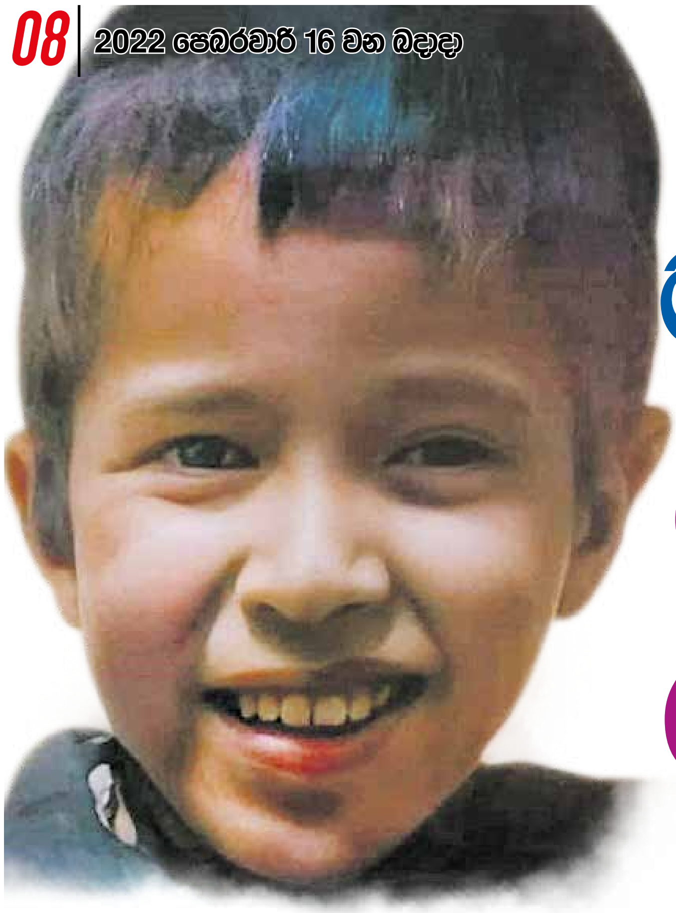
චමිත්ට හිතේවි මේ මම ආදරය කරපු, මං වෙනුවෙන් මේ මිහිමත හිටපු ආදරණීය හදවතට මොකක්ද මේ කළේ කියලා. ඒත් ඒ පසුතැවීමෙන් දැන් ඵලක් නැහැ.

මේ වෙනකොට චමිත්ව බද්දේගම අධිකරණයට ඉදිරිපත් කරලා, මහේස්ත්‍රාත් නියෝගය මත පෙබරවාරි 18 වනදා දක්වා රිමාන්ඩ් බන්ධනාගාරගත කරලා. එදිනට මිනීමැරීම් චෝදනාව මත සැකකාර චමිත්ට එරෙහිව අධිකරණයට බී වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කිරීමට නියමිතයි.

ආවේග මත තීරණ ගන්න ගිහින් චමිත්ගේ ඉරණම ඒ විදියට විසඳුණත් නදීකා දරාගත්තු වේදනාවන් කන්දරාවක් එක්කම අද නිසල වෙලා. ආදරයෙන්, සාම කතාබහෙන් දෙන්නට ප්‍රශ්න විසඳගන්න අමාරුමනම් දැනුම් තේරුම් ඇති වැඩිහිටියෙක්ගේ උදව්වක්, අවවාදයක් ගත්තනම් මේ කතාව මීට වඩා වෙනස් වෙන්න තිබුණා. ඒත් දැන් සියල්ල නිමයි. තමන් ආදරය කළ ජීවිතයක් තමන් අතින්ම විනාශ කරනවද, ඒ ජීවිතය මොන තත්ත්වය යටතේ හෝ ආරක්ෂා කරනවද කියන එක ගැන දැන් චමිත්ට හිතන්න වෙන්නේ නිවී හැනහිල්ලේ නම් නෙවෙයි. හිරකුඩුව ඇතුළට වෙලා කූරු ගැන ගැන.

ඉමාෂා ඒකනායක

HOME LANDS SKYLINE
INNOVATION AND EXCELLENCE
0702 333 777
No. 1087, Pannipitiya Road,
Battaramulla.
www.homelandsskyline.lk



ගිය සුමානෙ මැරුණු රයන් ආයෙත් ඉපදිලා

එදා මොරොක්කෝවේ උතුරු පළාතට ඉහළින් අහස වෙනදා තරම් පැහැදිලි නැත. වැස්සක් පේන මානයක නැතත් මහ වැස්සක සේයාවක් ඒ අහසේ රැඳී තිබුණේ සොබාදහම් මෑණියන් මොකක්ම හෝ වේදනාවක් පිටකරන්නට සැරසෙනවා මෙන්ය. දිනය 2022 පෙබරවාරි 06 වෙනිදාය. ඒ වනවිටත් විශාල ජනකායක් ඒ අනාරක්ෂිත නළ ළිං කුහරය තිබූ ස්ථානයට පැමිණ තිබුණි. ඒ එකම බලාපොරොත්තුවක් වෙනුවෙන් දෙවියන් යදිමිනි. ඇතමෙක් දෙවියන් ඉදිරියේ වැඳ වැටෙද්දී තවත් අයගේ ඇස් දිළිසෙමින් තිබුණේ ඔවුන්ටත් හොරෙන් ඇස්වලට උනා තිබූ බලාපොරොත්තු සහගත කඳුළකටය.

දින පහක් පුරාවට ආරක්ෂක කණ්ඩායම් මෙන්ම සහන කණ්ඩායම් නළ ළිං කුහරය අසළ සිටියේ ලොකු වෙහෙසකය. ඔවුන්ට කෑමට බීමටවත් මිඩංගු කරන්නට වෙලාවක් නැත. පස්වැනි දිනය ගතවෙමින් තිබියදී නළ ළිං කුහරයෙන් යමක් කෙමෙන් කෙමෙන් ඉහළට එසවෙන්නට විය. බලා සිටි මිනිසුන් දෑත් ඉහළට කර දෙවියන්ට ස්තුති කළහ. ඒ ඇස්වලින් දුකට වැටුණු කඳුළු වේලී ඒ පටන් ආවේ සතුටු කඳුළුය. සොබාදහම් අම්මාද ඒ මොහොතේ පුංචි වැහි පොදක් බිමට හෙලුවේ සතුටට විය යුතුය. ඒ සියල්ල සිදුවෙමින් තිබියදී ළිඳෙන් ගොඩට ගත් පුංචි දරුවාගේ සිරුර ගිලන් රථයකට දමාගනිමින් තිබුණි.

යන යකා කොරහත් බිඳගෙන යන බවට කතාවක් තිබේ. ආදරණීය පෙබරවාරියට එන්නට ඉඩහරිමින් මොරොක්කෝවට සීතල ජනවාරියේ අවසන් රාත්‍රිය ගෙවීගියේද එසේය. වෙනදට තිබූ වැහිබර කාළගුණය වෙනුවට එදා රාත්‍රිය උණුසුම්ය. ඉඳහිටක හැමූ හුළං රැල්ලක වුවද කිසිඳු සිසිලසක් තිබුණේ නැත. රෑ නවය දහය වනවිට වෙනදා නින්දට යන අවට ගැහැනුන් මිනිසුන් කඩි ගුලක් මෙන් ඇවිස්සී තිබුණි. එදා රෑ එකී සියල්ලෝම සිටියේ මේ දරුවාගේ නිවස අසළය.

එක රැයකින් ලෝකයක්ම දැනගත් මේ පුංචි පුතු රයන් ඕරම්ය. ඔහු දුගී දුප්පත් අසරණ පවුලක දරුවෙකි. පුංචි රයන්ගේ වයස අවුරුදු පහකි. ඒ වයසේ පසුවෙන ඕනෑම දරුවෙක් සිටිය යුත්තේ මවගේ ඇස් මානයේය. එහෙත් මවගේ ඇස් මානයෙන් ගිලිහී පුංචි රයන් එදා සවස් කාලයේත් වෙනදා පුරුද්දට සෙල්ලම් කරන්නට ගොස් තිබුණි. සෙල්ලමින් දුව පැන ඇවිදිද්දී තමා ඉදිරියේ නිහඬ මර උගුලක් ඇති බව ඔහු සිහිනෙකින් හෝ නොදැන සිටින්නට ඇත. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ පුංචි රයන් අඩි සියයකට එහා ගැඹුරු අනාරක්ෂිත පටු නළ ළිඳකට වැටීමයි. දැනුම් තේරුම් ඇති දරුවෙකුද නොවෙන ඔහු එම අනාරක්ෂිත ළිඳේ රූටා ගොස් නතරවන්නේ අඩි එකසිය හතරකටත් එහාය. පුංචි රයන්ගේ වේදනාබර කතාව පටන් ගන්නේ එතැන් සිටය.

මොරොක්කෝවේ උතුරු පළාතට මෙවැනි සිදුවීම් අරුමයක් නොවේ. එමෙන්ම රයන් යනු එසේ අනාරක්ෂිත නළ ළිං වළකට ඇද වැටුණු පළමු දරුවාද නොවේ. දරිද්‍රතාවය අතින් පොහොසත් මොරොක්කෝවේ මෙවන් අනාරක්ෂිත ළිං ගණනාවක් ඇත. ඒවා මහපොළොවේ ඉතා ගැඹුරේ සිට භූගතව ජලය ලබාගන්නට සැකසූ නළ ළිංය. ප්‍රමාණයෙන් කුඩා නිසා ළිඳට වැටුණු පුංචි රයන්ට අත පය හොළවන්නට පවා අවස්ථාවක් නොවීය. වගා කටයුතුවලට ජලය ලබාගැනීම සඳහා මෙවැනි ගැඹුරු නළ ළිං හෑරීම ඒ රටේ සුලභ සිද්ධියකි. නමුත් පසුව භාවිතයෙන් ඉවත් කරන මෙම නළ ළිං බොහෝමයක් ඉන් පසුවත් ඉහළින් ආවරණය කිරීමක් කෙරෙන්නේ නැත. අවසානයේ එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ඔවුන්ගේම දරුවන්ට එම ළිං මර උගුල් බවට පත්වීමයි.

රයන්ගේ මව සහ පියා

පුංචි රයන් සිරවී සිටියේ මතුපිට පොළොවේ සිට විෂ්කම්භය අඟල් දාසයක් තරම් කුඩා අඩි එකසිය හතරක් තරම් ගැඹුරු කුහරයකය. ළිං කුහරයෙන් පහළට දැමූ බටයක් මඟින් දරුවාට ඔක්සිජන් සහ කෑම ලබාදුන් නමුත් ඒ කෑම දරුවා ආහාරයට ගත්තාද කියා අදටත් කවුරුත් දන්නේ නැත. නමුත් මේ අතරතුර දෙවියන් පමණක් දුටු සිදුවීමක් සිදුවෙමින් තිබුණි.

එදා සවස් යාමයේ නළ ළිං කුහරයට ඇද වැටෙන මෙම දරුවා බේරාගැනීමට ආරක්ෂක කණ්ඩායම් මෙන්ම සහන කණ්ඩායම් ඒ මොහොතේම එතැනට පැමිණ ඇත. ඒ වනවිටත් පුංචි රයන් සිරවී සිටියේ මතුපිට පොළොවේ සිට විෂ්කම්භය අඟල් දාසයක් තරම් කුඩා අඩි එකසිය හතරක් තරම් ගැඹුරු කුහරයකය. රයන්ට පුංචිම හෝ සීරීමක්වත් නොවී එතැනින් බේරාගැනීමට ඒ වනවිටත් කටයුතු සිද්ධ වෙමින් තිබුණි. එමෙන්ම එදා දරුවා ඇදගෙන වැටුණු ළිං කුහරයෙන් පහළට දැමූ බටයක් මඟින් දරුවාට ඔක්සිජන් සහ කෑම ලබාදුන් නමුත් ඒ කෑම දරුවා ආහාරයට ගත්තාද කියා අදටත් කවුරුත් දන්නේ නැත. ඒ අතරතුර කාලයේ ළිං කුහරයට සමාන්තරව වෙනත් කුහරයක් හෑරීමද සිදුවිය. ඒ හරස් කැණීමක් මඟින් දරුවා ඉක්මණින්ම බේරාගැනීමටය. නමුත් මේ අතරතුර දෙවියන් පමණක් දුටු සිදුවීමක් සිදුවෙමින් තිබුණි. ඒ පුංචි රයන්ගේ හුස්ම හෙමින් හෙමින් නැවතී යාමයි. නමුත් ඒ බව නොදත් මුදාගැනීමේ කණ්ඩායම කිසිමවිටෙක සටන අත් හැරියේ නැත.

නමුත් දින පහක් පුරා මඩත් සමඟ මහපොළොව අභ්‍යන්තරයේ තනියම ජීවිතයත් මරණයත් අතර සටනක සිටි රයන් ඒ වනවිටත් රහසේම නික්ම ගොස් තිබුණි.

පුරා දින පහක්, පැය සියයක් පුරාවට පුංචි රයන් ගැඹුරු ළිඳ තුළ සිරවී සිටියේ කුසට අහරක් හෝ වතුර උගුරක්වත් නොගෙනය. බියත්, වේදනාවත්, උණුසුමත්, මඩත්, දුකත්, දුර්ගන්ධයත් සමඟින් ඔහු දින කීපයක් එසේ සිටියේ කෙසේදැයි අපිටද මහත් පුදුමයකි. ඉරිදා රාත්‍රී යාමයේ පුංචි එකාගේ සිරුර පොළොව මතුපිටට ගත්තේ ඉමහත් වෙහෙසක් දරමිනි. එහෙත් ඒ සිරුරේ පණක් තිබුණේ නැත. මරණ පරීක්ෂණයෙන් පසුව කුඩා පෙට්ටියක තැන්පත් කළ රයන්ගේ පුංචි සිරුර අඩි හයක වළක තැන්පත් කළේය. මේ අතර රයන් මියගිය බව ආරංචි වූ පලස්තීනයේ දෙමාපියන් යුවළක් ඒ මොහොතේම ලැබුනු සිය කුළුදුල් දරුවාට රයන් ලෙස නම් තැබීමේ පුවතක්ද දැනගන්නට ලැබුනි. ඒ ඔවුන් එම සිදුවීම නිසා එතරම්ම සංවේදී වූ නිසාය.

පසුගිය කාලය පුරාවටම මෙවැනි අනාරක්ෂිත ළිං තුළට ඇද වැටීමෙන් ලෝකය පුරා කුඩා දරුවන් රැසක් මියගොස් තිබේ. මේ අතර ඉන්දියාවේ මධුරෙයි නගරයේ එම්. මනිගන්ඩන් නම් පුද්ගලයා මෙසේ ළිංවලට ඇද වැටෙන පුංචි දරුවන් බේරාගැනීමට අපූරු රොබෝ අතක්ද නිර්මාණය කර තිබේ. ඒ 2003 වසරේදී ඔහුගේ දරුවෙක්ද නළ ළිඳකට වැටීම නිසාය. එම දරුවා බේරාගැනීමට එදා මුදවා ගැනීමේ කණ්ඩායම ගත් අසීරු උත්සාහය සියැසින්ම දැකීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔහු එසේ රොබෝ අතක් නිර්මාණය කර තිබුණි. එහෙත් අදටත් ලෝකයේ මෙවැනි ළිං ගණනාවක් දැකිය හැකිය. ඒවා සැබෑවටම අනාරක්ෂිත මර උගුල්ය. එම නිසා ඒවා වසා දැමීමට ඒ ඒ රටවල්වල වගකිවයුත්තන් කඩිනම් පියවර ගන්නේ නම් හොඳය. එසේ නොවන්නට තවත් රයන්ලා දසදහක් ගණනින් ලෝකයට අහිමිවනු ඇත.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ළිඳ තුළ රයන් සිරවී සිටි අයුරු

රයන් බේරාගැනීමට සහන කණ්ඩායම් ගත් උත්සාහය

රයන් බිලිගත් අනාරක්ෂිත නළ ළිඳ

අද මිලට ඔබ කැමති ඕනෑම රන් ආභරණයක් මිලදී ගන්න HNB FINANCE Gold Plan එකක් අරගන්න.

ඇපකරුවන් අනවශ්‍යයි

අවම පොලිය

ඔබට ගැලපෙන වාරික ගණනකින් ටික ටික ගෙවන්න

අප හා ලැයිස්තුගත හොඳම රන් නිපැයුම් කරුවන්ගෙන් ඔබ කැමති රන් භාණ්ඩය තෝරාගෙන අපට කතා කරන්න. ඔබට ගැලපෙන වාරික ගණනකින් අඩුම පොලියක් යටතේ ගෙවා ඔබේ රන් සිහිනය සැබෑ කරගන්න.

HNB FINANCE
Gold Plan

011 202 48 48
hnbfinance.lk

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

‘අම්මා’ මළ කරදරයක් කියලා දරුවන්ට දැනෙන්න දෙන්න එපා

මේ දවස්වල ඉස්සර කළා වගේ උදේට මම කෑම පෙට්ටි හතරක් හදන්නෙ නෑ. එකයි හදන්නේ. ඒ අයාන් පුතාගේ. නතාරීටයි ඔවින්යාටයි දවල් කෑම ඉස්කෝලෙන් ලැබෙනවා. දහම් work from home නිසා එයාටත් කෑම පෙට්ටියක් හදන්න ඕන වෙන්නෙ නෑ. උදේට අක්කලා දෙන්නයි මල්ලියි ගෙදරින් කෑම කාලයි ඉස්කෝලේ යන්නේ. ඉතින් මං එයාලගෙන් අහනවා මොනාද කන්න ආස කියලා. එක්කෙනෙක් ටෝස්ට් කරපු පාන් ඉල්ලනවා. අනික් කෙනා පෑන්කේක් ඉල්ලනවා. චූටි පුතා බිත්තර දලා හදන බත් ඉල්ලනවා. ඉතින් මං එකකටවත් බෑ කියන්නෙ නැතිව හා කියනවා. එතකොට නතාරී දූ ආපහු කියනවා, මන්ඩේ ටෝස්ට් බ්‍රෙඩ්, ටියුස්ඩේ කෝනෆ්ලෙක්ස්, ඊගාව දවසට පෑන්කේක්, ඊට පහුවදා බිත්තර බත්, සිකුරාදට චොකලට් කෝර්න්ෆ්ලෙක්ස් කියලා. එකම දවසේ එයාලා තුන්දෙනාට ජාති තුනක් හදලා දෙන්න අමාරු නිසාලු එහෙම කිව්වේ. මේක අක්කයි නංගියි කතා වෙලයි මට කිව්වේ. මල්ලි තාම ඒවට හවුල් වෙනවා අඩුයි. මං එවලේ දෙන්නාගේ කරුණාවන්ත හැඟීමට ගොඩක් ස්තුති කරලා දෙන්නාවම බදාගෙන ඉම්බා. මං මේ දේවල් දරුවන්ට බලෙන් උගන්නපුවා නෙවෙයි, දෙමව්පියෝ විදියට අපි එයාලට දෙන අත්දැකීම්වලින් එයාලම ඉගෙනගත්තුවා. දරුවන්ට වචනෙන් දේවල් කියලා දෙනවට වඩා ක්‍රියාවෙන් කියලා දෙන දේ ගොඩක් ඉක්මණට ඉගෙන ගන්නවා කියලා මං තේරුම්ගත්ත එක සිද්ධියක් තමයි ඒ.

දැන් මං මේ කියන අනික් සිද්ධිය තමයි වැදගත්ම. මගේ දෙවනි දූ ඔවින්යාගේ සමහර දවස් තියෙනවා එයා ඇහැරෙන්නෙත් අඬාගෙන, නිදියන්නෙත් අඬාගෙන. අඬන්න පටන්ගන්නේ එක හේතුවකින්. ඒත් ඒ ඇඬිල්ල වැඩිවෙන්න වෙන වෙන හේතු එයා හොයා ගන්නවා.

‘අම්මා’ කියන්නේ ලස්සන හැඟීමක්. ඒක දැනෙන්නේ දරුවෝ අපි දිහා බලලා, අපේ හිනාවකින් සතුටු වෙනවා කියලා දැනෙද්දී

ඉස්සරම ඔවී දූ පෙරපාසල් යන කාලෙත් එහෙමයි. අඬාගෙනමයි ඇහැරෙන්නේ. ඉතින් මට හරිම කේන්තියි. බණිනවා මදිවට මං ගහලත් තියෙනවා. හේතුවක් නැතුව ඇයි මේ අඬන්නේ කියලා මට තේරුණේ නෑ. ඒත් ආයෙම දවසක් එයා අඬද්දී මං එයාව තුරුල් කරන් ආදරෙන් ඉඹලා එයාගෙන් අඬන හේතු ඇහුවා. මොනවද මිමිණුවා මටවත් තේරුණේ නෑ. එදා දවසම මං කළේ එයාට වැඩි අවධානයක් දීලා ඉඳපු එක. මං කරන හැම වැඩකටම පුංචියට හරි එයාව හවුල් කරගත්තා. එයා හවුල් කරගන්න වැඩේ කරලා ඉවර වුණාම ඔවී දූට ස්තුති කරලා, එයා නිසයි මට ඒ වැඩ පහසු වුණේ කියලා තුරුල් කරගෙන කිව්වා.

එයාට ඒකට හරි සතුටුයි. ඇඬිල්ලත් මතක නෑ. මට තේරුණා, ඔවීට දැනෙන්නම ආදරේ ඕනේ කියලා. අපි දරුවන්ට කොච්චර ආදරේ වුණත් අපි ඒක පෙන්නන විදිය එයාලට දැනෙනවා මදි වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එදා ඉඳන් ඔවී අඬාගෙන ඇහැරෙන කිසිම දවසක මං කේන්ති ගත්තේ නෑ. ඔවී කියන්නේ පුංචි දරුවෙක්. පොඩි දරුවන්ට අඬන්න හේතු ඕන නෑ. එයාලා අඬද්දී කේන්ති අරන් එයාගේ මූඩ් එක තව අවුල් කරන්නෙ නැතුව ආදරෙන්ම ඇඬිල්ල අමතක කරවන්න ඕන කියලා මං තේරුම්ගත්තා. එදා මම අම්මා කෙනෙක් විදියට වටිනම දෙයක් තේරුම්ගත්තා.

මං එදා ඕක දහම්ටත් කිව්වා. දහම් මට කිව්වේ, **“රෝසී ඔයා ඕක ගැන කියපු එකම හොඳයි. මාත් ඔයාට කියන්නමයි හිටියේ. මං දන්නවා උදේට වැඩ වැඩි නිසා ඔයාට අමාරුයි කෙන්ති යනවා කියලා. ඔයා කේන්ති ගියාම පොඩි අයට කෑගහනවා බණිනවා. ඒත් එහෙම කරන්න එපා. එතකොට එයාලාගේ මූඩ් අප්සට් යනවා. ඒ අප්සට් මූඩ් එකෙන් ඉස්කෝලෙට යන්නේ. ‘අම්මා කියන්නේ මලකරදරයක්’ කියලා එයාලට හිතෙයි. මේ අපේ දරුවෝ, මං කැමති නෑ අපේ දරුවන්ට ඔයා ගැන එහෙම හිතෙනවට. ඔයා විතරක් නෙවෙයි තාත්තා විදියට මාත් ෆේල්. එහෙම වුණොත් එයාලාව හැපි මූඩ් එකෙන් ඉස්කෝලේට පිටත් කරන්න. එතකොටයි වටින්නේ. ඔයා ඒ ගොල්ලෝ ආස දේවල් කන්න හදලා දීලා එයාලාගේ පොඩි දේකටත් ලොකු කේන්තියක් අරන් බැන්නාම අර කරපු ඔක්කොම ඉවරයි. ඒ නිසා කේන්තිය අඩු කරගෙන ආදරේ වැඩිපුර දෙන්න.”**

දහම් එදා කිව්ව දේ මගේ හිතට වැදුනා ගොඩක්. මාත් මගේ කේන්තිය පාලනය කරගත්තා. ඒකෙන් පොඩි අයට විතරක් නෙවෙයි මටත් හිතට ලොකු සැහැල්ලුවක් දැනුණා. එදා ඉඳන් අද වෙනකන් මං දරුවෝ ඇහැරවන්නේ එයාලාගේ මූණු ඉඹලා.

ඉතින් මේ ගෙවුණු සුමානේ දවසකත් ඔවී දූ ඇහැරුණේ අඬාගෙන. තුරුල් කරගෙන හේතු ඇහුවාම කිව්වෙ බෑඩ් ඩ්‍රීම් එකක් කියලා. ආපහු විනාඩියකින්, එයාට තනියෙන් ඇඟ සෝදන්න දෙන්නේ නෑ නතාරීට දෙනවා කියලා ඇඬුවා. පස්සේ මං එයාට තනියෙන්ම ඇඟ සෝදගන්න දුන්නා. ඇඟත් පිහදන් ආවාම කාමරේට එක්කන් ගිහින් ක්‍රීම් ගාලා ඇඳුම් අඳින්න දුන්නා. අඳිනකල් එයා දිහා බලන් හිටියා. එවලෙට මගේ දිහා බලන් හිනාවෙනවා. මං ඇඳෙන් ඉඳගත්තෙම ඒ හිනාවට හිනාවක් දීගෙනම ඔන්න එතකොටම ආයේ මාව බදාගෙන ඉඹලා **"Mama looks so happy"** කියලා කිව්වා.

ඒ ගොල්ලෝ ආස දේවල් කන්න හදලා දීලා එයාලාගේ පොඩි දේකටත් ලොකු කේන්තියක් අරන් බැන්නාම අර කරපු ඔක්කොම ඉවරයි. ඒ නිසා කේන්තිය අඩු කරගෙන ආදරේ වැඩිපුර දෙන්න

මං හිනාවුණාම ඔවීගේ පුරුද්දක් තියෙනවා මාව බදාගෙන **"Mama looks so happy"** කියලා ඉඹිනවා. ඔවීගේ මේ වැඩේ අපේ ගෙදර අයට සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒත් මට ඒක මගේ දවස විශේෂ කරන, මට සතුටු වෙන්න හේතු දෙන ලොකු දෙයක්.

මං පස්සේ ඔවීව තුරුල් කරන්ම **“ඔවී චන් ආසයිනේ මමා හිනාවෙලා ඉන්නවාට?”** කියලා ඇහුවාම ඔවී දූ **“ඔව්”** කියලා ඔලුව වැනුවා. ආපහු මං කිව්වා **“මාත් ආස ඔවී චන් හිනාවෙලා ඉන්නවාට. එතකොට මමාටත් හැපී”** කියලා. එවලේ ඔවී දූගේ හිනාව මූණෙන් එකෙයි. ආපහු මං ඇහුවා **“උදේට අඬන එක බෑඩ් හැබිට් එකක් නේ. ඔව් චන් ආසද උදේට මමා අඬනවට?”** කියලා. එහෙම අහද්දී **“නෑ”** කිව්වේ ඔලුවත් දෙපැත්තට වනලා. **“ඒකනේ ඔවී චන් අඬන්නත් එපා. හිනාවෙලා ඉන්න ඕනේ”** කිව්වාම, එතකොට ආයේ හිනාවෙනවා. ඒ හිනාව එක්කම අද පිටත් කරලා යැව්වා.

ඔවීන්‍යා කියන්නේ පුංචි හුරතල් සුරංගනාවියක්. නිකන් සුරංගනාවියක් නෙවෙයි සතුට බෙදන සුරංගනාවියක්. සතුට කිව්ව ගමන් මට මතක් වෙන්නේ ඔවීන්‍යා. එයා සතුටු වෙන්නේ මගේ මුණේ ඇඳෙන සතුටෙන්. ඒ නිසා මගේ මූණේ හිනාව හැමවෙලේම රඳවගෙන ඉන්න එක හේතුවක් ඔවින්‍යා. එයාගේ පුංචි පුංචි අමාරු දවස්වලට එයාට වැඩියෙන් ආදරේ දීලා, මූණට හිනාවක් ගෙනත් දෙන එක මගේ හිතට පුදුමාකාර සැනසීමක් ගේනවා.

‘අම්මා’ කියන්නේ ලස්සන හැඟීමක්. ඒක දැනෙන්නේ දරුවෝ අපි දිහා බලලා, අපේ හිනාවකින් සතුටු වෙනවා කියලා දැනෙද්දී. මං ඒ හැඟීම ගොඩක් සතුටෙන් විඳිනවා.

ඉතින් වැදගත්ම කොටස මං දැන් කියන්නම්. මේක කියවලා ඉවර වෙද්දී ඔයාලටත් ඔයාලගේ දෙමව්පියන්ගේ අවධානේ නැති වුණ, ආදරේ ඕනම තැනදී ආදරේ නැති වුණ, වැඩිමල් බාල සහෝදර සහෝදරියන්ට වඩා ඔයාට ආදරේ අඩුවෙන් දැනුණ පුංචි අමිහිරි සිද්ධි මතක් වේවි. එතකොටත් ඔයාගේ ඇස්වලට කඳුළක් ඒවි. තාමත් හිතේ පුංචි කොණක ඒවා පැලපදියම් වෙලා ඇති. ඉතින් ඔයාට අදටත් මතක් වුණාම දුක හිතෙන දේවල් ඔයාගේ දරුවාගේ ජීවිතේ සිද්ධ වෙන්න දෙන්න එපා. මේ ලෝකේ **‘ඔයාගේ දරුවන්ට’** ඉන්න හොඳම අම්මා ඔයා වෙන්න. මටත් ලොකු ලොකු හීන නෑ. එකම හීනේ මගේ දරුවන්ට මේ ලෝකේ ඉන්න හොඳම අම්මා වෙන එක. සතුට කියද්දී එයාලට මාව මතක් වෙන විදියේ අම්මා කෙනෙක් වෙන එක. වෙන මොකුත්ම ලොකු හීන මගේ ජීවිතේ නෑ.

හෂීණී මනමේන්ද්‍ර

ලංකාවේ දරුපල පමාව සඳහා වඩාත් සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනය
අවුරුදු 25 සපුරා
SILVER JUBILEE
26 වන වසරට පා තැබූ වගයි...

බර වැඩි නම් දරුඵල නැහැ

තරබාරු කාන්තාවන්ට (BMI 30 ට වැඩි) දරුවෙකු හදා ගැනීම අතිශයින් දුෂ්කර කටයුත්තක්. ඔබ ගොඩක් තරබාරු නැතත් තරමක් හෝ මහත (BMI 25 - 29 අතර) නම් දරුවෙකු හදා ගැනීමේ ව්‍යායාමය අසීරු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඔබේ බලාපොරොත්තුව දරුවෙකු හදාගන්න නම් බර වැඩිකම අනිවාර්යයෙන්ම ඒකට හරස් වෙනවා.

චතුරාංගනීට දරුපල නැති වුනෙත් බර වැඩි කමේ ප්‍රශ්නය නිසයි. ඇය ප්‍රතිකාර ගන්න ෆර්ටි ඒඩ් එන විට ඇයගේ බර කිලෝග්රෑම් 98 වෙලා තිබුණා. චතුරාංගනී කුරුණෑගල උහුමියේ. කුරුණෑගල විතරක් නෙවේ කොළඹත් නොයෙක් නොයෙක් තැන් වලින් ඇය ප්‍රතිකාර අරගෙන තිබුණා. ඒත් දශමයකවත් බර අඩු කර ගන්නවත් දරුවෙකු හදාගන්නවත් ඇයට පුළුවන් වෙලා තිබුණේ නැහැ.

තරබාරු අයගේ බර වැඩි වෙන්නේ ඇගේ වැඩිපුර තෙල් තැන්පත් වෙන නිසයි. මේ තෙල් පටකවල ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය වැඩි වැඩියෙන් නිපදවනවා. වැඩි ඊස්ට්‍රජන් කාන්තාවන්ගේ බීජ හදන හෝමෝන අඩපණ කරනවා. මහත වැඩි කාන්තාවන් බොහෝ දෙනෙකුගේ මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වන්නේත්, දරුවන් ලැබීම ප්‍රමාද වන්නෙත් මේ නිසයි.

සමහර බර වැඩි කාන්තාවන්ගේ මාස් ශුද්ධිය පිළිවෙලට සිදු වුණත්, ඒ අයට දරුවන් හදා ගන්න අසීරු වෙන්නත් මේ තත්ත්වය බලපානවා.

හරි දේ හරි හැටියට කරනවා නම් බර නියමිත ගානට අඩු කරගෙන බබෙක් බලාපොරොත්තු වීම වඩා නිවැරදි ක්‍රමයයි. එවිට බබෙක් හදාගන්න පහසු වෙනවා විතරක් නෙවි, බර වැඩිකම නිසා ගර්භනීතාවයට විය හැකි ආපදා හා බිහිවන දරුවාට ඇති විය හැකි දෝෂ වළක්වා ගන්නත් පුළුවන් වේවි.

බබෙක් හදන්න යන අම්මා කෙනෙකුට පළමුවෙන්ම ඒ බර අඩු කරගෙන ඉන්න කියන්නේ බර වැඩිකම දරු පිළිසිඳ ගැනීමට බාධාවක් වෙන නිසා විතරක්ම නෙවේ. ඔබ දරුවා පිළිසිඳ ගන්න වෙලාවට ඔබේ බර වැඩි නම් ඒක ඔබේ ගර්භණීභාවයේ පැවැත්මට බාධාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම බිහිවන දරුවාගේ දෝෂ ඇති කරන්නත් පුළුවන්. ගර්භණී කාලය තුළ ඔබේ බර වැඩිවීම අවම කර ගන්නට ඔබට පුළුවන් නම් මුළුමනින්ම නැති වුණත් යම් ප්‍රමාණයකින් හෝ මේ සංකූලතා අවම කර ගන්න ඔබට පුළුවන්.

ඔබේ ප්‍රසව වෛද්‍යවරයාගේ නිසි උපදෙස් ලබා ගෙන ආහාර ගැනීම පාලනය කරමින්, යම් ප්‍රමාණයකට ගත වෙහෙසන විදියේ වැඩක නිරත වෙනවා නම් බර වැඩිවීම අවම කර ගන්නට ඔබට පුළුවන්.

සමහර වෙලාවට බර වැඩි අයට ඇත්තේ බර වැඩිවීම විතරක්ම නොවෙන්න පුළුවන්. ඒ හා ඈඳුණු වෙනත් රෝග තත්ත්වයනුත් තිබෙන්නට පුළුවන්.

පොලිසිස්ටික් *(PCOS)* රෝගය මේ වගේ බහුලව අප දකින රෝග තත්ත්වයක්. ***PCOS*** නිසා. ඔබේ මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් වන්නටත් දරුවන් නොලැබී යන්නටත් පුළුවන් වගේම ශරීරය අවලස්සන වෙන විදිහේ රෝග ලක්ෂණ ගණනාවක් ඇති වෙනත් පුළුවන්. සම කළු පැහැවීම. බෙල්ල වටේ කිහිලි හා ඉකිලි ප්‍රදේශ කළු පැහැ වීම. උඩු තොලේ රැවුල වැවීම. පපුවේ තනපුඩු අවට රෝම වර්ධනය යන මේ වගේ ලක්ෂණ බොහොමයක් පෙනෙන්න පුළුවන්. ***PCOS*** නිසා පිරිමි හෝමෝන වැඩිවෙලා පිරිමි ගති ලක්ෂණ මතු වෙන්නට පුළුවන්.

සාවිත්‍රි මුදන්නායක *PCOS* රෝග ලක්ෂණ තදින්ම තිබුණු අප වෙත ආ කාන්තාවක්. ඇය වත්තල පදිංචි කොළඹ ප්‍රසිද්ධ බැංකුවක ගණකාධිකාරීවරියක්. හරිම තරබාරුයි. කළුයි. බෙල්ල වටා හා මුහුණේ කළු පැල්ලම් වැටිලා. කිහිලි හා ඉකිලි ප්‍රදේශවලත් තදින්ම කළු පැහැ ගැන්වී තිබුණා. මුහුණේ, පපුව මැද, අත් හා කකුල්වල පිරිමියෙකුගේ වගේ රෝම වැවිලා.

අවුරුදු 13 දී ලොකු ළමයෙක් වුණත් ඊට පස්සේ මාස් ශුද්ධිය වෙලා තිබුණේ මාස 8 ක් නැත්නම් අවුරුද්දකට එක සැරයක් විතර.

බර වැඩිවීමත් එක්කම ***PCOS*** ඔබට තියෙනවා නම් බර අඩු කරන්න ඔබ ගන්න මහන්සිය අපතේ යාවි.

PCOS පටන් ගන්නේ ඉන්සියුලින් වලට එරෙහිව ඔබේ ඇගේ ප්‍රතිරෝධයක් මතුවීමත් එක්කයි. ඉන්සියුලින් වලට ප්‍රතිරෝධයක් ඇත්නම් මේ කටයුතු නිසි පරිදි කරන්නට බැරිව යනවා. මෙහෙම වෙනකොට ඉන්සියුලින් වැඩි වැඩියෙන් නිපදවා, මේ කටයුත්ත සමථයකට පත් කරන්න ඇඟෙන් උත්සාහයක් ගන්නවා. ඉන්සියුලින් වැඩිවෙන තරමට සීනි තෙල් බවට හැරී පටකවල තැන්පත් වීම වැඩි වෙනවා.

සමහර තරබාරු කාන්තාවන්ට ඒ හා සමගම තයිරොයිඩ ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වෙන ප්‍රවණතාවයකුත් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. තයිරොයිඩ් ඌණතාවය **(*Hypothyroidism*)** ශාරීරික පරිවෘත්තිය ක්‍රියා තවදුරටත් අඩු කරන නිසා සංචිත තෙල් මුදා හැරීම හා ශක්තිය වැය කිරීම අවම තත්ත්වයට පත් වෙනවා. මේ නිසා බර අඩු කිරීමේ උත්සාහය තව තවත් අපහසු වෙනවා.

මේ තත්ත්වය ඔබට ඇත්නම් විෂය කරුණු හොඳින් දන්නා අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයෙකුට එය හඳුනාගැනීම ඉතා පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන්.

***PCOS* නිසා ඇතිවන ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය වළක්වා ගන්නටත් තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ මන්දගාමී තත්වය නිවැරදි කරන්නටත් ප්‍රතිකාර තියෙනවා.**

මේ විදිහට අවුරුදු ගණනාවක් තරබාරුව හා සටන් කර පැරදී, අප වෙත ආ කාන්තාවන් බොහොමයක් මාස කිහිපයක් තුළ බර අඩු කරගෙන දරුඵල ලබා අද සතුටින් ජීවත් වෙනවා.

ඔබ තරබාරු නම් බර අඩු කිරීම හිතන තරම් පහසු කටයුත්තක් නොවන බව දැනටමත් ඔබට තේරුම් ගිහින් ඇති.

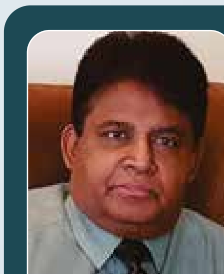
ඔබ බර අඩු කරන්න උත්සහා ගන්නේ, එයින් පසුව දරුවෙකු හදා ගැනීමේ අරමුණින් නිසා සැලැස්මකින් තොරව හිතුමතේ කෑම පාලනය කිරීමත්, ගත වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කිරීමත් කිසිම තේරුමක් නැහැ.

ඔබේ අවශ්‍යතාවය බර අඩු කර ගැනීම පමණක් ම නොවේ. පෝෂණ තත්වයට බාධාවක් නොවන්නටත් සරුභාවය පළුදු නොවන්නටත් සීරුවෙන් හා ක්‍රමානුකූලව බර අඩු කිරීම, ඉන්පසුව දරුවකු හදා ගැනීමට උදව්වක් වෙනවා. ඒ නිසා එය මනා සැලැස්මකට අනුව ඉටු කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙනවා වගේම ඔබට තනිවම කළ හැකි නොවන. කටයුත්තක් බවත් ඔබ තේරුම් ගතයුතු වෙනවා.
ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගේ මැදිහත් වීම හා ඔහුගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම මෙතනදී අනිවාර්ය සාධකයක් වෙනවා.
හැමටම පළමුව ඔබේ බර වැඩිවීමට පාදක වූ යම් රෝග තත්ත්වයක් ***(PCOS, Insulin Resistence, Hypothyroidism)*** ඔබ වෙත ඇත්නම් ඒවාට නිසි ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීම ඔහුට භාර වන මුල්ම වගකීම වෙනවා.

ඊට පසුව දෙවන පියවරක් ලෙස ඔබේ අවශ්‍යතාවයන්ට අනුකූලව ඔබට ගැළපෙන ආහාර හා ව්‍යායාම සැලැස්මක් තීරණය කිරීමත්, ඔබේ පෝෂණ තත්ත්වය හා සරුභාවය රැකගෙන එය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීමත් ඔහුට පැවරෙනවා.

ඔබ දරුවෙකු හදා ගන්නට බලාපොරොත්තු වන කාල වකවානු සැලකිල්ලට ගෙන අඩු තරමින් ඊට සති 8 කට පෙරාතුව ඔබේ ඉලක්කයට ලඟා වීම වැදගත් වෙනවා.

අළුත් බරට ඔබේ ශරීරය හැඩ ගැසෙන්නටත්, ඔබේ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරකම් පෙළ ගැසෙන්නටත්, විශේෂයෙන්ම ඔබේ බීජ වර්ධනය පාලනය කරන හෝමෝන යථා තත්ත්වයට පත් වන්නටත්, සුදුසු කාලයක් ලබාදීම මෙහි අදහසයි.



ප්‍රසව හා නාරිවේදී විශේෂඥ කුසුම්සිරි ද. සිල්වා

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

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

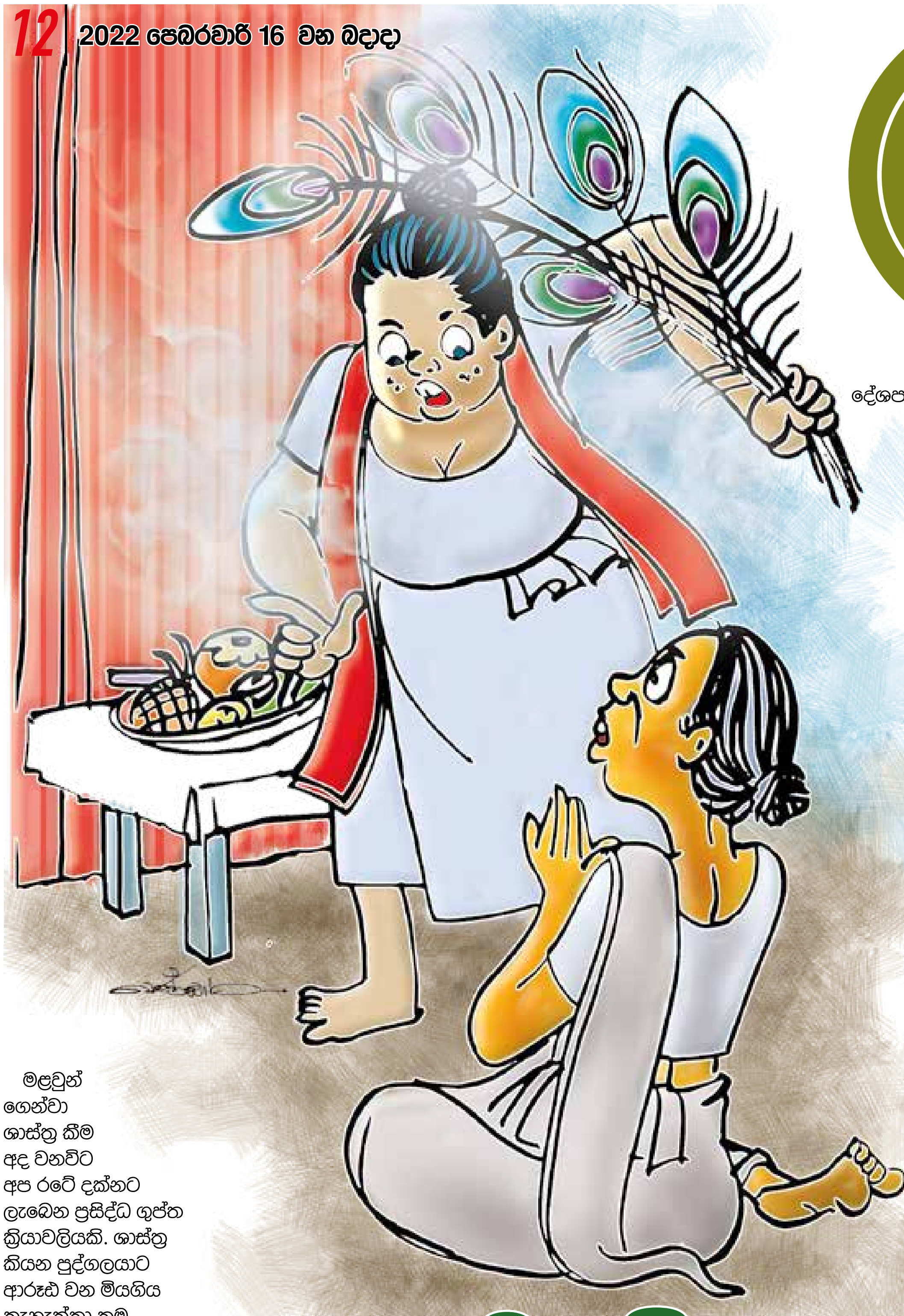
1995 දී ෆර්ටි-ඒඩ් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

මහනුවර
පේරාදෙණිය පාරේ
කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට
අඟහරුවාදා
බ්‍රහස්පතින්දා
ඉරිදා

කඩවත
කඩවත නුවර පාරේ 198
ESESS Health Care
ගොඩනැගිල්ලේ
බදාදා
සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් :
077 3015122 081 2224672

මළගිය ඇත්තන් නෑයෝ ඉදිරියට ගෙන්වූ සාස්තර නෝනාගේ රෙදි ගැලවෙයි



මැරෙන මොහොතෙත් අම්මව මතක් වෙලා

මළවුන් ගෙන්වා ශාස්ත්‍ර කීම අද වනවිට අප රටේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රසිද්ධ ගුප්ත ක්‍රියාවලියකි. ශාස්ත්‍ර කියන පුද්ගලයාට ආරූඪ වන මියගිය තැනැත්තා තම සුපරුදු හඬින්ම කතා කරන බව මෙලෙස මළවුන් ගෙන්වා ශාස්ත්‍ර ඇසීමට ගිය බොහෝදෙනෙක් කියති.

ජාඇලට නුදුරු ගම්මානයක සිටි අවුරුදු විසිගණන්වල අප දන්නා තරුණයෙක් 1988-89 භීෂණ සමයේදී හිටිහැටියේ අතුරුදන් විය. පෙදරේරුවන් හට අත්වැඩ දීමෙන් ජීවිකාව ගෙනගිය මොහු දුරබැහැර පිටගමකින් කැන්දගෙන ආ රූමත් තරුණියක සමඟ විවාහ වී සිටියේය. නමුත් අතිශය වගකීම් විරහිත පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කළ මෙම තරුණයා අධික ලෙස මත්පැන් පානයටත් හොර සුරා පෙරීමටත් වරින් වර සම්බන්ධ විය. එමෙන්ම ඔහු ප්‍රදේශයේ අවමඟුල් නිවෙස් මුල්කොට බුරුපොළවල් සංවිධානය කරන්නෙකු ලෙසද පෙනී සිටියේය.

1989 වසරේදී මෙම තරුණයා අතුරුදන්ව දින දෙක තුනකට පසුව ඔහු පදිංචි නිවසට කිලෝමීටර් දෙක තුනක් ඈතින් පිහිටි **'කවුඩන් ගහ'** නම් ස්ථානයේ දැවී අළු වී ගිල මළසිරුරක කොටස් දක්නට ලැබිණි. ඒ කාලයේ මෙබඳු දර්ශන අතිශයින් සුලබ වූ මුත් ඒ මළසිරුර සමීපයේ ඉහත තරුණයා හැඳ සිටි ටී ෂර්ට් එක සහ ඔහු නිතර පැළඳි රබර් සෙරෙප්පු දෙකද දැකිය හැකි විය. ඒ අනුව ඔහුට අත්වූ ඉරණම පිළිබඳව ගමේ කිසිවකුටත් රහසක් නොවිනි. තරුණයාගේ මරණය පිළිබඳ ඔහුගේ බිරිඳට එතරම් ගණනක් නොතිබුණත් ඔහුගේ මව එම අළු ගොඩ අසළ තිබූ වැලි අහසට විසි කරමින් **"මගේ දරුවට මේ අපරාදය කළවුන්ට මේ වැලි කැටයක් කැටයක් ගානේ සාපවේවා!"** කියමින් දෙස් තැබූ බවද දැනගන්නට ලැබිණි.

1988-1988 භීෂණ සමයේ මෙලෙස දෙපිරිසක් බිහිසුණු ලෙස ඝාතනයට ලක්වූහ. ඉන් මුල් කොටස එවක පැවති රජයට පක්ෂපාතී ලෙස කටයුතු කළ දේශපාලන ක්‍රියාකාරීහුය. අනෙක් පිරිස එවක පැවති රජයට එරෙහිව සන්නද්ධ අරගලයක යෙදුණු තරුණ පිරිසය. එහෙත්, මේ දෙකොටසටම අයත් නොමැති මේ තරුණයා මෙලෙස පුළුස්සා මරා දැමීමට හේතුවක් සොයා ගම්මු දහ අතේ කල්පනා කරන්නට වූහ. අවසානයේ ඔවුන් අතර පැතිර ගිය පොදු මතය වූයේ ඒ ප්‍රදේශයේ ප්‍රාදේශීය දේශපාලනඥයෙකු විසින් සන්නද්ධ අංශවලට වැරදි තොරතුරු ලබාදීමෙන් මෙම ඝාතනය සිදු කරනන්ට ඇති බවය. එමෙන්ම ඒ තරුණයාගේ බිරිඳ කුමක් හෝ ජීවත්වීමට මඟක් උදකර දෙන ලෙස ඉල්ලමින් ඊට පෙර කිහිපවරක්ම එම දේශපාලනඥයා හමුවීමට ගොස් ඇති බවද අනාවරණය විය. ඒ අනුව ඔවුන් දෙදෙනා අතර ගොඩනැගුනු රහස් සබඳතාවයක ප්‍රතිඵලයක් මත කුමන්ත්‍රණකාරී ලෙස තරුණයා පුළුස්සා මරා දමන්නට ඇතැයිද ගම්මු සැක කළහ. තම පුතුගේ මරණයට නිශ්චිත හේතුවක් සොයාගත නොහැකිව සිටි තරුණයාගේ මවට දෙම්පේ ප්‍රදේශයේ මළවුන් ගෙන්වා ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානයක් පිළිබඳව කිසිවකු විසින් දන්වා තිබිණි. එහිදී මියගිය තැනැත්තා පැමිණ තම මරණය සිදුවූ ආකාරය සේම ඊට හේතුද අනාවරණය කරන බව දැනගත් මව තම පුතුගේ මරණයේ සුලමුල සොයා එහි ගියාය.

"අම්මේ මට ඒ වෙලාවේ ඉවසන්න බැරි වේදනාවක් දැනුණා. ඒ එක්කම මගේ ඇඟ පිච්චෙනවා වගේ දැනුණා. ඉවසන්න බැරි වතුර තිබහකුත් දැනුණා. මට ඒ වෙලාවෙත් අම්මා ගැන මතක් වුණා අම්මේ..." කියමින්, මියගිය තැනැත්තා ආරූඪ වූ ශාස්ත්‍රකාරිය හඬා වැළපුනේ ඒ මවගේ ළය තුළ කැකෑරෙමින් තිබූ දරු සෙනෙහස ගිනි කන්දක් මෙන් පිටතට විදුරණය කරවමිනි.

මේ සිද්ධියෙන් පසු ඒ මළවුන් ගෙන්වා ශාස්ත්‍ර කියන එම ස්ථානයට විශාල ජනප්‍රියත්වයක් ලැබුණු අතර තම තමන්ගේ මියගිය ඥාතීන් කැඳවා තමන්ට උවමනා කරුණු දැනගැනීමට කැමති බොහෝ පිරිසක් එහි යන්නට වූහ. මෙම සිද්ධියෙන් පසුව තරුණයාගේ බිරිඳට එල්ල වූ අනේක විධ නින්ද අපහාස හමුවේ ඇය තම මාපියන් සමීපයේ පදිංචියට ගිය බව අපට දැනගත හැකි විය.

එහෙත් එම තරුණයා හා සම්බන්ධ කිසිවෙකුටත් සිහිනයෙන් හෝ අදහාගත නොහැකි සිද්ධියක් පිළිබඳව අසන්නට ලැබුණේ ඊට දෙවසරකට පමණ පසුවය. ඒ 1992 වසරේ බුත්තල ගම්උද භූමියේදී ඒ ගමේ වැසියෙකුට ඉහත සඳහන් කළ තරුණයා අහඹු ලෙස හමුවීමත් සමඟිනි. ඒ වනවිට ඔහු එහි ඉදිකිරීම් සම්බන්ධ පෙදරේරුවෙකු සේ කටයුතු කරමින් සිටි බව පැවසෙයි. උපන් ගමේදී තමන්ට කිසිඳු පිළිගැනීමක් නොතිබූ බැවිනුත් තමන්ගේ පවුල් ජීවිතය පවා අසාර්ථක වූ බැවිනුත් සියල්ලන්ටම රහසින් ගමින් පිටව ඒමට තමන් තීරණය කළ බව තරුණයා ඒ ගැමියාට පවසා තිබිණි. එමෙන්ම ඔහු **'කවුඩන් ගහ'** යට දැවී අළු වී තිබූ මළසිරුර අද්දර තමන් නිතර අඳින ටී ෂර්ට් එක සහ රබර් සෙරෙප්පු කුට්ටම දමා ආවේද තම පවුලේ ඥාතීන් ඇතුළු ගම්වැසියන් තමන් පිළිබඳව සෙවීම වැළැක්වීමට බවද ඔහු පවසා තිබිණි. ඒ අනුව දෙම්පේ ශාස්ත්‍රකාරියගේ ආරූඪයෙන් මෙලොවට පැමිණි මළගිය ඥාතියා ඒ වනවිටත් මෙලොව යහතින් ජීවත්වූවකු බව පසුව ගම්වාසීහු වටහාගත්හ. මා දන්නා අන්දමට අද වනවිට ඒ තරුණයාගේ මව සේම ශාස්ත්‍රකාරියද ජීවතුන් අතර නැත.

මළවුන් ගෙන්වා ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථාන වෙත යන ඔවුන්ගේ ඥාතීන් එහිදී තම මියගිය ඥාතියාගේ කටහඬ ඇසෙනු ඇතයි යන පූර්ව විශ්වාසයෙන් යුතු වීම සාමාන්‍ය තත්වයකි.

එමෙන්ම එසේ ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානවල එහි පැමිණෙන්නවුන්ගේ හැඟීම් තීව්‍ර කරවීම පිණිස විවිධ සටකපට උපාය මාර්ග යොදන බැවින් ඒ ඔස්සේ අසන්නට ලැබෙන ශාස්ත්‍රකාරියගේ කටහඬ වුව තම මියගිය ඥාතියාගේ කටහඬට ආදේශ කරගැනීමේ මානසික නැඹුරුවක් ශාස්ත්‍ර අසන්නවුන් තුළ නිරායාසයෙන් හටගනී. විද්‍යාවේ සංජානන විහිතිය (Perceptual Set) යනුද මීට බෙහෙවින් සමාන තත්ත්වයකි.

කොල්ලා ඇඳගෙන ඉඳපු ටී ෂර්ට් එකයි රබර් සෙරෙප්පු දෙකයි දෙකම මිනිය ළඟ තිබිලා

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

CONNECT LIKE A BOSS!
SMARTPHONE
TABLET
SMART TV
GAMING
IOT
LAPTOP
SELECT ALL
ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වේගවත්ම
සහ පුළුල්තම PREMIUM FIBRE
අන්තර්ජාල ආවරණය සමඟින් එකවර
smart devices කිහිපයකින් සම්බන්ධ වී
සුපිරි වේගවත් බවේ අසමසම අත්දැකීම විඳගන්න!
FIBRE | දේශයේ ෆයිබර් බලවේගය
sltgo
ඔබ කොහේ ගියත් ඔබේ
Home Broadband පහසුකම
SLTGO සමඟින් අත්විඳින්න
මිලියන 23ක්
දිවයින පුරා සහ
ලොව පුරා Hotspots
BROADBAND
PEO TV
VOICE
Get Fibre.
Call FibreOn
on 1212.
FibreOn
www.sltmobitel.lk
SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

ඉන්නෙ ඔබේ හඬ අහන්නට පතා ආයෙ කවදාද මෙහෙ එන්නෙ ලතා

එදා සුමධුර හඬින් ගී ගැයූ භාරතයේ ගීත කෝකිලාවිය මෙදා සිය ජීවන ගීතය ගයා නිමකොට යන්නම ගිහින්ය. ඇගේ වියෝවෙන් ඔද්දල් වූ සිත් ඇති රසිකයෝ ඇය ගැන බොහෝ දෑ කියති. ඉන් නොනැවතී ලියති. ඒ අතර ප්‍රවීණ ලේඛක උපුල් ශාන්ත සන්නස්ගල වචන හයකින් ඇය ගැන තැබූ සටහන අපේ සිත් ගත්තේය. 'ශ්‍රාවකයාගේ නිවන පසක් කළ සප්තස්වර බුදුවරිය' යනුවෙනුයි ඔහු ලතා මංගේෂ්කාර්ව හඳුන්වා තිබුණේ. සත්‍ය වශයෙන්ම එය එසේ නම් මෙතැන් සිට ලියැවෙන්නේ ශ්‍රාවකයන්ගේ නිවන පසක් කළ ඒ සප්තස්වර බුදුවරියගේ කතාවයි.

මීට වසර 92කට පෙර එනම් 1929 සැප්තැම්බර් 28 වැනිදාවකයි ධීනාත් මංගේෂ්කාර් සහ ෂෙවන්ති මංගේෂ්කාර් යුවළට දාව ඒ පවුලේ කුළුඳුල් දියණිය ලෙසින් ඇය ඉපදුණේ. මංගේෂ්කාර් පවුල ඒ වනවිටත් කලාවට ඇලී සිටි නිසා වයස අවුරුදු 5 පිරෙනවිටම පුංචි ලතාටත් තාත්තාගේ අතේ එල්ලී නාට්‍ය රඟපාන්න යෑමට අවස්ථාව උදාවිය. බාලේ පටන්ම හිත තිබුණේ කලාවට නිසා කාලේ ගතවුණත් ඈ පොතපතට නම් ආලේ කළේ නැතිතරම්.

කාලය එසේ ගතවෙද්දී ලතාගේ තනි මකන්නට මීනා, ආෂා, උෂා මෙන්ම ඉර්දයනාත් ලෙස තවත් දරු පැටවුන් සිව්දෙනෙක්ම මංගේෂ්කාර් පවුලට එකතු වූහ. ඇස්වහක් කටවහක් නොවදින්නට ඒ දරුවෝ සියල්ලටම කලාවට අධිපති සරස්වතී දේව මෑණියන්ගේ ඇල්ම බැල්ම නොඅඩුවම ලැබී තිබුණි. පවුලේ තිබූ කලා පසුබිමත් දරුවන්ගේ හැකියාවනුත් නිසා මේ පවුලේ සියලුම දරුවෝ සංගීතයට පෙම්බැන්දහ.

ඒ මොනවා වුණත් තමා විසින්ම පමුණුවා ගත් වාරණයක් නිසා කුඩා ලතා කිසිදිනෙක තම පියා ඉදිරියේ ගී ගයා තිබුණේ නැත. සංගීතය පිළිබඳ දැනුමැත්තෙකු වූ ඔහු ඉදිරියේ ගී ගයන්නට ඇයට තිබුණේ බයකි. නමුත් ගීත ගායනයට තිබූ ඕනෑකම නිසාම ඇය නිවසේ මුළුතැන්ගෙට ගොස් තම ගී අසන ලෙස මෙහෙකාරියන්ට නිතරම ඇවිටිලි කළාය. එහෙව් දවසක පියාගෙන් සංගීතය උගෙනීමට පැමිණි ශිෂ්‍යයෙක් සංගීත කාමරයේ ගීතයක් පුහුණුවෙන ආකාරය මෙන්ම පියා මඳකට එතැනින් ඉවත්වන ආකාරයත් ලතා බලාගෙනයි සිටියේ.

ඔහුගේ ගායන ශෛලිය නිවැරදි නොවන බව ඇය වහාම අවබෝධ කරගත්තාය. ලූලා නැති වළට කණායා පණ්ඩිතයාය කියන්නාක් මෙන් තාත්තා නැති අතර ගෝලයාගේ වැරැද්ද නිවැරදි කරනතෙක් දැන් ඇයට ඉස්පාසුවක් නැත. පියා නැති ඇසිල්ලේ ඊට අවස්ථාව සලසාගත් ඇය වහා සංගීත කාමරයට ගොස් ඔහුට නිවැරදිව ගයන අයුරු ගයා පෙන්වූවාය. පියා එතැනට පැමිණි බවක් ඇය නොදැක්කත් තම ගෝලයාට ශිල්ප දෙන වැඩිමල් දෝණිගේ ගායන හැකියාව ගැන තාත්තා නම් එදා දැනගත්තේය. ඊට ටික දිනකට පසු ඔහු දියණියගේ ජන්ම පත්‍රය රැගෙන දක්ෂ නක්ෂත්‍රකරුවකු වෙතයි ගියේ.

"ඔබේ වැඩිමල් දියණිය කිසිවෙකුට ළඟා විය නොහැකි තරම් වෘත්තීය මට්ටමින් සාර්ථක වෙනවා. ඇය ඔබේ රටේ ජනප්‍රියම ගායිකාවක් වෙනවා. ඒක ස්ථිරයි."

නමුත් නක්ෂත්‍රකරුට ඔහුගේ මුහුණ බලාගෙන කියන්නට බැරි කතාවක්ද තිබුණේය. ඒ දියණිය ජනප්‍රිය වනවිට ඈ නංවන ජයකෙහෙළි සියැසින් දකින්නට ඔහු ජීවතුන් අතර නැති බවයි.

පෙම්වතාගේ ගෙදරින් විවාහයට අකමැති වූ නිසා දෙදෙනාම තනිකඩව ඉන්න තීරණය කරලා

ඉස්සර තාත්තාට හොරෙන් තමයි සිංදු කියලා තියෙන්නේ

ලතා තරුණවියේදී

කාලය ටිකෙන් ටික ගෙවී යන්නට විය. ඒ 1942 අවුරුද්දයි. ඒ වනවිට ලතාට වයස අවුරුදු 13 කි. එදා ඇයට කිසිසේත්ම නොසිතූ නොපැතූ අන්දමේ වාසනාවක් පෑදුනේය. ඒ වසන්ත් ජොගල්කර් නිෂ්පාදනය කළ **'කිටි හසාල්'** නම් මරාති චිත්‍රපටියේ පසුබිම් ගීතයක් ගායනා කරන්නටයි. ඒ වයසේ කෙල්ලකට කොහෙත්ම නොලැබෙන ඒ අවස්ථාව ලැබීම අතින් ලතා වාසනාවන්තය. නමුත් අවාසනාවට මෙන් ඒ ගීතය චිත්‍රපටියට ඇතුළත් වුණේ නැත. එදා නම් ලතාට නොහඬා ඉන්නට බැරිය. ඔය අතරවාරයේ තමයි ඒ දුක දෙපිටින් යන්නට තවත් අසුබ ආරංචියක් ලැබුණේ. ඒ ආරංචියෙන් කියවුණේ ඊට සුළු මොහොතකට පෙර හදවත් රෝගයක් නිසා පියා මියගිය බවයි.

මංගේෂ්කාර් පවුලේ මුදුන් මුල එසේ ගැලවී යද්දී මතුවූ ආර්ථික ප්‍රශ්න එතැන් පටන් ලතාලාට දෙපයින් හිටගන්නට දුන්නේම නැත. කාටත් වඩා ඒ බව දැනුණේ පවුලේ වැඩිමලා වූ ලතාටය.

රැකියාවකට යන්නට තරම් සුදුසුකමකුත් ඒ වනවිට ඇයට නැත. පාසල් අධ්‍යාපනයක් ලබා තිබුණේද නැත. නමුත් සුරූපී තරුණියක වූ හෙයින් රංගනයට එක්වීමට ඇය ඕනෑවටත් වඩා සුදුසුකම් සපුරා තිබුණි. පහිලී මංගලෝර්, මාස් බාල්, ජීවන් යාත්‍රා, චත්‍රපති ශිවාජී වැනි චිත්‍රපටිවලට රංගනයෙන් දායක වන්නට ඇයට අවස්ථාව හිමිවන්නේ ඒ අනුවය.

ඒ අතරතුරේ කෝකටත් වඩා හැකියාව ඇති ගායනයෙන් වැඩක් ගැනීමට කොතෙක් උත්සාහ කළද ඒ සියල්ල ගඟට කැපූ ඉනි මෙන් විය. ඒ ඇගේ හඬ හින්දි සිනමාවට නොගැළපෙන බව කියමින් චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂකවරු දිගින් දිගටම ඇයව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසායි. ඉඩක් ලැබෙන වෙලාවක් බලා හින්දුස්ථානි සංගීතය ඉගෙනීමට උස්තාද් අමන් අලි ඛාන් නම් සංගීතවේදියා ළඟට යාමයි එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය වුණේ.

ඔය අතුරතුර 1943 වසරේ **'ගජාභාවු'** නම් චිත්‍රපටයක් තිරගතවීමට නියමිතව තිබිණි. ඒ චිත්‍රපටයේ පසුබිම් ගීතයක් ගායනා කිරීමට ලතාටද ඇරයුම් ලැබිණි. ඒ හරහා ඇයට ප්‍රකට සංගීත අධ්‍යක්ෂකවරයෙක් වූ ගුලාම් හයිදර්ගේ ඇසුර ලැබිණි. ඔහුගේ මඟ පෙන්වීම මතයි එවකට බොලිවුඩයේ ජනප්‍රියම රංගන ශිල්පිනිය වූ මධු බාලාගේ හඬට පණදෙමින් **'මහල්'** චිත්‍රපටය වෙනුවෙන් ගීතයක් ගායනා කිරීමට ඇයට අවස්ථාව ලැබුණේ. එතැන් පටන් ඇගේ ගමන නවතන්නට කිසිවෙකුටවත් නොහැකි වුණේ ඒ හඬ පරයා යන්නට තරම් සූරයෙක් ඉන්දියාවෙන් බිහි නොවූ නිසයි.

ෂාරුක් ඛාන්ගේ අවසන් ගෞරවය

තරුණ වියේදී ලතාගේ රූප සම්පත්තිය බොලිවුඩ් නිළියන්ටද අභියෝග කළේය. ඒ නිසාමදෝ තරුණයින්ගේ ඇල්ම බැල්ම නම් අඩුවක් නැතිවම ලැබිණි. ඒවාට ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටියත් බාල සහෝදරයාගේ හොඳම මිතුරා වූ රාජ් සිංව නෙත ගැටීමෙන් පසුනම් ඇගේ හිතට දොරගුලු දා තබන්නට බැරි විය

1955 අවුරුද්ද තරුණ ලතාගේ ගායන දිවියට ආශිර්වාදාත්මක අවුරුද්දක් විය. ඒ පළමු වතාවට ලාංකේය චිත්‍රපටියකට සිංහල භාෂාවෙන් ගීතයක් ගායනා කරන්නට ඇයට අවස්ථාවක් ලැබීම නිසාය. ඒ, ටී.සෝමසේකරන් විසින් අධ්‍යක්ෂණය කළ **'සැඩ සුළං'** චිත්‍රපටයේ වූ **'ශ්‍රී ලංකා.... මා ප්‍රියාදර ජයභූමි'** නම් ගීතයයි. ආනන්ද සමරකෝන් මහතා අතින් ලියවුණු එම ගීතය ලතා ගායනා කළ එකම සිංහල ගීතය වූ අතර එය ගායනා කිරීමෙන් පසු තමන්ට ලැබුණු ගෙවීමත් ඇය ආනන්ද සමරකෝන් මහතාට පරිත්‍යාග කළ බවයි සඳහන්. ඒ තමාට සිංහල ගීත පුරුදු පුහුණු කළ ගුරුවරයා වූ නිසා ඔහුට කෘතගුණ සැළකීමක් වශයෙනි.

සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ

ලතාගේ පෙම්වතා රාජ් සිං

තරුණ වියේදී ලතාගේ රූප සම්පත්තිය බොලිවුඩ් නිළියන්ටද අභියෝග කළේය. ඒ නිසාමදෝ තරුණයින්ගේ ඇල්ම බැල්ම නම් අඩුවක් නැතිවම ලැබිණි. ඒවාට ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටියත් බාල සහෝදරයාගේ හොඳම මිතුරා වූ රාජ් සිංව නෙත ගැටීමෙන් පසුනම් ඇගේ හිතට දෙරගුලු ද තබන්නට බැරි විය. රාජ් සිං යනු එවකට ඉන්දියාවේ එක්තරා රාජවංශයකට උරුමකම් කී කඩවසම් තරුණයෙකි. කෙසේ හෝ දෙදෙනා අතර ආදරයක් දළුලා වැඩෙන්නට වැඩි කලක් ගතවූයේ නම් නැත.

වාසනාවත් අවාසනාවත් කලින් කලට ආව ගිය ලතාගේ ජීවිතයට යළිත් උදාවෙමින් තිබුණේ අවාසනාවන්ත සමයකි. ඇයගේත් රාජ්ගේත් ආදර කතාවට රාජ්ගේ දෙමව්පියෝ අකමැති වූහ. ඒ ඇය ඔවුන්ගේ රාජවංශයට නොගැළපෙන තරුණියක් වීම නිසාය. ඒ නිසා වේදනාවෙන් වුණත් දෙපැත්තට වෙන්නටයි දෙදෙනාට සිදුවුණේ. නමුත් ප්‍රේමයේ නාමයෙන් රාජ් එහිදී දැඩි තීරණයක් ගෙන තිබුණි. ඒ ජීවිත කාලය පුරාවටම විවාහයක් නොකරගෙන තනිකඩව ඉන්නටයි. පසුව ලතාද ඒ තීරණයම ගත් අතර දෙදෙනාම ගතකළේ තනිකඩ ජීවිතයි. රාජ් 2009 සැප්තැම්බර් 12 වෙනිදා **'ඇල්සයිමර්'** නම් රෝගයෙන් මියගිය අතර ඒ වනවිට ඔහු හිටපු ඉන්දීය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකු මෙන්ම ඉන්දීය ක්‍රිකට් පාලක මණ්ඩලයේ හිටපු සභාපතිවරයෙක් ලෙසද කටයුතු කර තිබුණි.

ඉන්දියාවේ සිටි සුපිරිතම ගායකයා ලෙස අවිවාදයෙන් පිළිගැනෙන මොහොමඩ් රාෆි මියගිය පසු ඔහුගේ තැන ගත්තේ කිෂෝර් කුමාර්ය. කෙටි කලකින්ම ඔහු හින්දි සිනමාවේද ඉහළින්ම සිටි පසුබිම් ගායකයා බවට පත්විය. වරක් ඔහු ඒ වනවිට මැදිවිය ඉක්මවමින් සිටි ලතා පිළිබඳව පවසා සිටියේ මෙවැන්නකි.

"මේ වෙනකොට හින්දි චිත්‍රපටවලට වැඩිම මුදලක් අය කරන ගායකයා මමයි. ඒත් ඒ හැමවිටකම මං ඇය ගීතයකට අය කරන මුදලට වඩා රුපියලක් හරි අඩුවෙන් අය කරන්නේ. ඒ ඇයට කරන ගෞරවයක් භක්තියක් විදිහට. ලතාගේ ගීත ගායනා ශෛලිය සහ ඇගේ හඬ සමඟ හැරෙන්නට අපි කාටවත්ම බෑ."

කිෂෝර් කුමාර් එලෙසින් ලතාගේ ගායනය වර්ණනා කරද්දී වරක් ඇය ගැයූ දේශාභිමානී ගීතයක් වන **'ඒ මේරේ වතන් කී'** ගීතය ඇසූ එවකට ඉන්දීය අගමැති ලෙස සිටි ජවහර්ලාල් නේරුතුමාගේ ඇස් කඳුළින් තෙත් වූ බව සඳහන්ය. ඒ බව ඔහු ලතා හමුවී මුහුණටම කියූ බව ඇය වරක් ඉන්දීය මාධ්‍ය වෙත සඳහන් කර තිබුණි.

සැබවින්ම ගීතයක් බඳු ජීවිත කතාවකුයි ලතා මංගේෂ්කාර්ට තිබුණේ. භාරත ගී කෝකිලාවිය, ස්වර මාධූර්යයේ රැජිණ, දේශයේ හඬ, සහස්‍රයේ ගායිකාව ලෙස කවදත් කොතැනත් හැඳින්වූ ඇය පසුගිය පෙබරවාරි 06 වෙනිදා ලෝකයක්ම හඬවමින් සිය ජීවන ගීතය ගයා අවසන් කළාය. ඒ කොවිඩ් වැළඳී එය උඩුදුවා මුම්බායි රෝහලක දැඩි සත්කාර ඒකකයේ දින කිහිපයක් ජීවිතයත් මරණයත් අතර කළ සටනකින් පසුවයි.

මියයන විට ඇයට වයස අවුරුදු අනූ දෙකකි. ඒ වනවිටත් ලතා මංගේෂ්කාර් වෛජයන්තිමාලාගේ සිට ප්‍රීති සින්ටා දක්වා වූ නිළියන්ට සිය ගායන ස්වරයෙන් පණ පොවමින් භාෂා තිහකට අධික ගණනකින් ගීත තිස්දහසකට අධික ප්‍රමාණයක් ගායනා කර තිබුණි.

චිත්‍රපට පසුබිම් ගායිකාවක් ලෙස ෆිල්ම් ෆෙයාර් ඇතුළු ලැබිය හැකි සියලුම සම්මාන අත දැරූ ඇය මිය යනවිට භාරත රත්න, පද්ම භූෂණ වැනි ගරු සම්මාන ගණනාවකින්ද පිදුම් ලබා තිබුණි. මියයන්නට ටික කලකට පෙර ඇය කියා තිබුණේ මරණින් පසු තමන් යළිත් ඉපදීමට කැමති නැති බවයි. බොහෝ විට එසේ කියන්නට ඇත්තේද ඇය නොසිටියද ඇය ගැයූ ගීත ඇයවද ජීවත් කරවන නිසා විය යුතුය.

ඉතින් 'ලතා ජී' සුවෙන් නිදන්න.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

යහන්ගතවීම

පෙරළා ගැනීමෙන් පටන්ගෙන පිසදා ගැනීමෙන් අවසන් වන්නක් නොවේ!

වැලන්ටයින් දිනය හෙවත් ආදරවන්තයින්ගේ දිනය එහි අරමුණෙන් දුරස් කර අවභාවිතයට ලක් කර ඇත. කොටින්ම වෙසක් දිනයට සිදු වූ අකරතැබ්බයම ආදරවන්තයින්ගේ දිනයටද සිදු වී ඇත.

ප්‍රේමය ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ බෙදා ගැනීමට වෙන්කර ඇති දිනය කාමයෙන් බදා ගැනීමට ඇති දිනයක් බවට අර්ථකථනය වී ඇත.

පිරිමියෙකුට ගැහැනියක සමඟ යහන්ගත වීමට දිනයක් ලෙසද, යුවතියකට පෙම්වතා සමඟ කාමරයක තනිවීමට ලැබෙන නැකතක් ලෙසද අපේ රට තුළ මේ දිනය බෞතීස්ම කර තිබේ. වෙළඳුන් විසින් කුළුගන්වනු ලදුව මුළු මහත් සමාජයම වැලන්ටයින් දිනය ලඝුකර ඇත්තේ බොහොම සරළ පටු අර්ථයකටයි.

මේ වනාහී දේහය පුරා ඔඩු දුවනු ලැබූ පිළිකාමය තත්ත්වයක සුළු රෝග ලක්ෂණයක් පමණි.

එහෙයින් රෝග නිධානය හඳුනාගත යුතුය.

වැලන්ටයින් දිනය පසෙක තැබූ විට අප විසින් වන්දනාමාන කරනු ලබන මිථ්‍යාවන්ද මේ අතර තිබේ.

ගැහැනු දරුවෙකු වැඩිවියට පත් වූ විට නැකත් බලා අඬබෙර ගසා අහල පහල පිරිමින්ට ආර්ථවය පටන්ගත් බවට දැනුම්දෙන ගෝත්‍රික සංඥාවේ සිට, කවුරුන් හෝ යහන්ගත වීම යතුරු හිලෙන් බලා රූපගත කර සමාජගත කරන හිඟන පෞරුෂය දක්වාම පවතින්නේ මිථ්‍යා හර පද්ධතියකි.

ඒවා එකින් එක විසඳා, ලිහා, පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යභාරය වැඩිමනත් පැවරී ඇත්තේ කාන්තාවට යැයි විශ්වාස කරමි.

දරුවන් හදන මව්වරුන් දැනුවත් වූ තරමට පිරිපුන් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට හැකියාව ඇත.ගැහැනු පිරිමි සම්භෝගය තවමත් අපේ රටවල මැජික් සහගතය!

කුඩා කාලයේදී දරුවන්ට ගැහැනුන් පිළිබඳව ගෞරවනීය ලෙස සිතන්නට පෙළඹවිය හැකි නම් මේ සමාජයේ ස්ත්‍රී දූෂණ සහ ළමා අපචාර අවම කරගත හැකිවනු ඇති බව සද්භාවයෙන් අදහමි.

ගැහැනු දරුවන්ට ආරක්ෂා සහිත අනාගතයක් ලබා දීම සඳහා මව් පියවරුන් කළ යුත්තේ හොඳ පිරිමි දරුවන් නිර්මාණය කිරීමය.

එපමණක්ද නොවේ.

ගැහැනියක් සමඟ යහන්ගත වීම පටන්ගෙන, **'පිසදා ගැනීමෙන්'** අවසන් වන සරළ සිදුවීමක් නොවේ.

එය ගැඹුරු භාවනාවකි, විද්‍යාවකි, ශාස්ත්‍රයකි, කලාවකි, සූත්‍රයකි !

ඒ සඳහා කාලාන්තරයක් තිස්සේ 'හැඟුම්' එකතු කළ යුතුය. අභ්‍යන්තරයේ විශාල පීඩනයක් නිර්මාණය වන පරිදි 'හැඟුම්' හසුරාගත යුතුය.

හැඟුම් මුදාහැරීම වනාහි එහි වැදගත්ම අවධියයි.

ඊට වැඩියෙන්ම අවශ්‍ය වන්නේ සංයමයයි.

ඉවසීම, ගැහැනිය තුළ විශ්වසනීයත්වය ගොඩනැගීම, ගෞරවය පිරිනැමීම සහ ඇගේ ඉවසීමේ සීමාව ඉක්මයනතුරු කල් බැලීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් එහි තිබේ.

වැඩි දෙනෙකුගේ අවධානය යොමු වන්නේ කායික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව පමණක් නිසාත්, සියලුදෙනාම පාහේ එහි විශේෂඥයන් නිසාත් ඉන් පරිබාහිර කොටස සඳහන් කරමි.

මේ වනාහී වැඩිමනක් මානසික ගණුදෙනුවකි. ආත්මීය බැඳීමක් නිර්මාණය කරවන වේදිකාවකි. කවියක්, ගීතයක් රස විඳින ලෙසින් භාවාත්මක ලෙස රස විඳිය යුත්තකි.

ආලෝකය, අඳුර, සුවඳ, පිරිසිදුකම, ප්‍රිය වචන, ආත්ම ගෞරවය වැනි දෑ ඔබේ එම අවස්ථාව වඩා රසවත් කරනු ඇත.

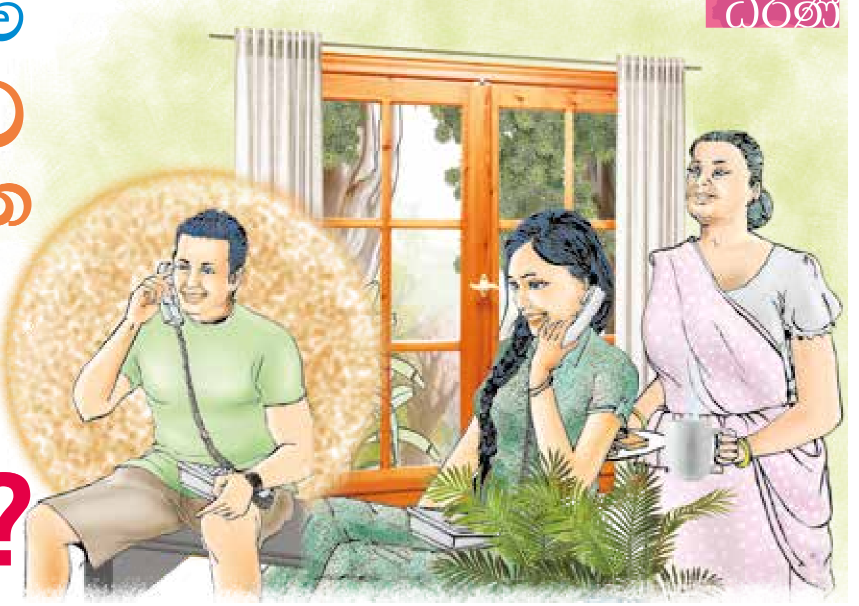
කොටින්ම ඔබ ලබාගන්නා දෙයට වඩා ඔබ ලබාදෙන දෙය පිළිබඳව ඇති පරාර්ථකාමී ආකල්පය පෙරළා ඔබේ තෘප්තිමත්භාවය තීරණය කරයි.

ප්‍රඥාවෙන් ආනන්දය ලබාගත යුතුය.

නාරද විජයසූරිය

කෙටිකතාව

වැලන්ටයින් එකට තෑගි දෙන්නෙ නැත්තෙ ආදරේ අඩු වුණාමද?



සහශ්‍රා හිටියේ ෆෝන් එකත් අතේ තියාගෙන හූල්ල හූල්ල.

ඉස්කෝලේ කාලේ යාළුවෝ එකතු වෙලා හදාගත්තු වට්සැප් චැට් එක පුරාවටම තිබුණේ යාළුවෝ වැලන්ටයින් සමරපු හැටි. නදිනිව ඈගේ පෙම්වතා ලස්සන තැනකට එක්කගෙන ගිහින්. රතු මල් පොකුරක් එක්ක, රතු අකුරින් සුබ වැලන්ටයින් දිනයක් කියලා වැඩ දාපු සුදු පාට කේක් එකක ෆොටෝ ගොඩක් නදිනි එවලා.

එතකොට මාධවී, ඇගේ පෙම්වතා ඇයට මුද්දක් අරගෙන දීලා. ඒක ගොඩක් වටිනවලු. හදලා තියෙන්නේ සුදු රත්තරන්වලින්ලු.

ඒත් අසිත? අසිතට අඩුම තරමේ වැලන්ටයින් එකට සුබ පතන්නවත් උවමනාවක් නැහැ. අසිත කොලඹ බෝඩ් වෙලා රැකියාවක් කරනවා. ඔහු ගොඩක් කාර්යබහුලයි. 14 වෙනිදට ගමේ එන්න බැරිද කියලා සහශ්‍රා අහද්දි අසිත ඇහුවේ **"ඔයාට පිස්සුද?"** කියලා.

"සහශ්‍රා ඇයි කතා නැත්තේ? අසිත අයියා මොනවාද දුන්නේ?" එකපාරටම යෙහෙළියක් වට්සැප් ගෲප් එකට මැසේජ් එකක් එවනවා දකිද්දි සහශ්‍රාට හිතුනේ ඩේටා ඕෆ් කරගන්න.

ඒත් ඉතින් දැන් උත්තර බඳින්නම එපැයි.

"අසිත අයියා හරි අමුතුයි අනේ. එයාට ලොකු ඔෆිස් එකේ මීටින්. අඩුම තරමේ අද මාව බලන්නවත් ආවේ නැහැ. එයාට වැදගත් මීටින් එකක් තියෙනවාලු. නිවාඩු ගත්තොත් ප්‍රමෝෂන් එකට හොඳ නැහැලු. මට නම් දැන් එපා වෙලා." සහශ්‍රා අකුරු කළේ හිතේ වේදනාව.

"අපෝ අපෝ ඒක නම් හරි යන වැඩක් නෙවේ වගේ."

"පොඩ්ඩක් හොයලා බලන්න සහශ්‍රා. අසිත අයියට කොළඹින් කවුරුහරි මුණගැහිලද දන්නෙත් නැහැ."

යෙහෙළියෝ එක එක උත්තර එවද්දි සහශ්‍රාගේ හිත තවත් කඩාගෙන වැටුණා.

සහශ්‍රා අසිතට අවේලාවේ කෝල් කරන්නේ නැත්තෙත් අසිත ගොඩක් කාර්යබහුලයි කියලා දන්න නිසා. ඒත් අද දවස නොසළකා ඇරපු එක ගැන නම් සහශ්‍රාගේ හිතේ තියෙන්නේ දුකක්, නොරිස්සුමක්.

අසිත හවස්වරුවේ කෝල් කරද්දි සහශ්‍රා ඒ දුරකතන ඇමතුම් මඟ ඇරියෙත් හිතේ තිබුණු දුක නිසා. ඊළඟ මොහොතේ සහශ්‍රාගේ ගෙදර ලෑන්ඩ් ෆෝන් එක නාද වෙන්න පටන් ගත්තා.

"දූ.. මෙන්න අර දරුවා කතා කරනවා." ඒ අම්මා.

සහශ්‍රා ඇමතුමට සම්බන්ධ වුණා.

"සහී, ඔයාට කියන්න සුබම සුබ ආරංචියක් තියෙනවා." අසිතගේ කට හඬේ නම් සතුට උතුරනවා.

"මොකද්ද?" සහශ්‍රා ඇහුවේ ඕනෙවට එපාවට.

"සහශ්‍රා ඇයි කතා නැත්තේ? අසිත අයියා මොනවාද දුන්නේ?"

"අද මීටින්ග් එක හොඳටම සාර්ථකයි. මාව ලබන මාසේ ඉඳන් කුරුණෑගල බ්‍රාන්ච් එකේ මැනේජර් කරලා එවනවා."

"මොනවා!" සහශ්‍රාට කෑ ගැහුනේ සතුට වැඩිකමට.

"ඒ කියන්නේ ඔයා ඊළඟ මාසේ ඉඳන් දිගටම ඉන්නේ ගෙදර නේද? ගෙදර ඉඳන් නේද වැඩට යන්නේ?" සහශ්‍රා ඇහුවේ හරි හදිස්සියෙන්.

කොළඹ ඉන්න අසිතව සතියකට පාරක්වත් දැකගන්න නැතුව පාලුවෙන් හිටිය කාලය ඉවරයි කියලා හිතද්දි සහශ්‍රාට කියා ගන්න බැරි තරම් සතුටක් දැනුණා.

"ඔව්. ඔන්න දැන් අපි දෙන්නට නිවී හැනහිල්ලේ මුණ ගැහෙන්න පුළුවන් නිතරම වගේ. ඒ විතරක්ද? මගේ සැලරි එකත් වැඩි වුණා. මම හිතන් ඉන්නේ එකතු කරගත්තු සල්ලිත් දාලා අර අපි දෙන්නගේ නමට ගත්තු ඉඩමේ ගේ හදන වැඩේ ලබන මාසෙම පටන් ගන්න. එතකොට බැන්දට පස්සෙ අපි දෙන්නට කෙළින්ම ගිහින් පදිංචි වෙන්න විතරයි තියෙන්නේ." අසිතගේ කටහඬේ තිබ්බ උද්‍යෝගය, සතුට සහශ්‍රාගේ හිතටත් මාරු වුණේ හරිම ඉක්මණට.

"අනේ මේ ඔයා මට දෙන වැලන්ටයින් තෑග්ගද? මට හරිම සතුටුයි." සහශ්‍රා ඇහුවේ ඒ නිසා.

"අප්පා. අද වැලන්ටයින් නේද? අනේ කෙල්ලේ මට අමතක වුණානේ. අනේ මට ඔය දවස් මතක හිටින්නේ හරි අඩුවෙන්. තරහ නෑනේ?" අසිත සෙනෙහසින් ඇහුවා.

සහශ්‍රා එවර නම් **"නෑ"** කිව්වේ හදවතින්මයි.

තමන්ගේ යාළුවෝ වැලන්ටයින් සමරලා සතුටු වුණා වගේම තමනුත් අසිතගේ සුබ ආරංචිය අහලා සතුටු වුණා බව තේරුම් ගියාම, හැමෝම කරන දේවල් නොකෙරුවා කියලා වරදක් වෙන්නේ නැහැ කියලත්, වැදගත් වෙන්නේ අවසානයේ හිමිවෙන සතුට විතරක් බවත් සහශ්‍රාට තේරුණා.

සමාධි ඩයස්

දැන්වීමකි

අපේ ව්‍යාපාරයේ දියුණුවට මූලාරම්භය ලබා දුන්නෙ HNB FINANCE සමාගමයි....

දිරියට සවියක්
සැබෑ විරියවන්තයින් සොයා..

" කවදත් කලබලකාරී නුගේගොඩ කොහුවල හන්දිය මේ දිනවල වෙනදාටත් වඩා කළබලකාරී බවක් උසුලනුයේ කොහුවල හන්දිය හරහා ඉදි කෙරෙන ගුවන් පාලම නිසාවෙනි. මාර්ගය පුළුල් කිරීම සඳහා දෙපස වූ කඩසාප්පු වල ඉදිරිය කඩාදමා තිබුණද රිච්මෝ ටේලර්ස් නම් වූ නාම පුවරුව දුර සිට බලන්නෙකුට වුව පැහැදිලිව දැක ගැනීම අපහසු නැත. කොහුවල නගරයේ වඩාත් ජනතා ආකර්ෂණයක් දිනාගත් ඇඳුම් මැසීමේ ආයතනයක් ලෙස රිච්මෝ ටේලර්ස් (richmo tailors) වෙත හිමිවනුයේ වෙසෙස් තැනකි. "

නිලන්ති කළුගමගේ, සුරංග කස්තුරිආරච්චි
රිච්මෝ ටේලර්ස්

මේ නිසාම රිච්මෝ ටේලර්ස් හි හිමිකරු වූ සුරංග කස්තුරිආරච්චි මහතා ව කතාබහකට කොටු කර ගැනීම අප හිතුව තරම් ලේසි පහසු කටයුත්තක් නොවූයේ ඔහුට ගනුදෙනුකරුවන්ගේ අවශ්‍යතා විමසා බැලීමට විටින් විට අපෙන් අවසර පැතීමට සිදු වූ නිසාය.

මම මුලින්ම දන්න කියන ටේලර් ෂොප් එකක අවුරුදු කීපයක් රැකියාව කළා..එහෙම කරගෙන යද්දි මට හිතුණා මගේම කියලා ටේලර් ෂොප් එකක් පටන් ගන්න ඕනේ කියලා.ඒ ගමන කුලියට ගත්තු පුංචි තැනක මම මගේම කියලා ටේලර් ෂොප් එකක් පටන් ගත්තා. ටික කලකින්ම මම හිතුවෙත් නැති විදිහට මගේ ළගට ඇදුම් මහගන්න එන පිරිස වැඩි වුණා. ඒ ඉල්ලුම සපුරාලන්න මට අලුතින් තව මැෂිමක් ගැනීමේ අවශ්‍යතාව මතු වුනා. ව්‍යාපාරයට අතේ තිබුණු මුදල් යට කළ නිසා අලුතින් මැෂිමක් ගන්න සල්ලිත් නෑ. ණයක් ගන්න තැනකුත් නෑ. ව්‍යාපාරයට අලුත් දේවල් එකතු කරගන්න කොයිතරම් වුවමනාව තිබුණත් අනිත් හැමෝටම වගේ මටත් මුදල් කියන ප්‍රශ්නය ඉස්සරහට ආවා බැංකුවකින් ණයක් ගන්න තරම් වත්කම් නැති අපිට ඒ වෙලාවේ තමයි HNB FINANCE සමාගම පිහිටට ආවේ.මගේ බිරිඳ නිලන්ති කළුගමගේ. ඇය HNB FINANCE සමාගමේ දිරිය ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය ක්‍රමයත් එක්ක සම්බන්ධ වුණා. ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට තමයි අපිට ඒ වෙලාවේ මහනමැෂිමක් ගන්න පුළුවන්කම ලැබුණේ..
සිය දියණිය ගේ පාසලේ කටයුත්තකට පාසලට ගොස් සිටි නිලන්ති මේ මොහොතේ ටේලර් ෂොප් එකට ගොඩවැදුනේ අපට ඇයගෙන් මේ දිරිය කතාවේ ඉතිරි අඩ අසා දැන ගන්නට අවකාශ සලසමිනි .

මම HNB FINANCE සමාගමට සම්බන්ධ වුණේම මහත්තයාගේ ව්‍යාපාරයට උදව්වක් කරන්න ඕන හින්දයි. මගේ අවශ්‍යතාවය විමසා බලපු HNB FINANCE සමාගමේ මහත්වරු අපිට මේ ටේලර් ෂොප් එකේ ඉදිරි කටයුතු කරගෙන යන්නට අවශ්‍ය ණය මුදල ලබා දෙන්නට කඩිනමින් කටයුතු සලසා දුන්නා මුලින්ම රුපියල් 15,000 ණය මුදලෙ ඉඳලා අද වෙනකොට රුපියල් ලක්ෂ 5 දක්වා ණය මුදල් වරින් වර මම HNB FINANCE සමාගමෙන් අරගෙන තියෙනවා. ව්‍යාපාරයක් කරද්දි මුදල අවශ්‍යතා ඇති වෙන්නේ කොයි වෙලාවෙද කියන්න බෑ. ඒ සදහා අපේ කියන හැගීම දැනෙන, ඕනෙම මොහොතක අපේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාව පිළිබඳව කතාකරලා ඊට විසදුමක් ලබාගන්න පුළුවන් මූල්‍ය සමාගමක් අපිත් එක්ක ඉන්නවා කියන්නෙම ඒක විශාල ශක්තියක්.

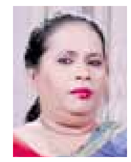
මේ පළාතේ අපේ පාරිභෝගිකයන්ගේ සියලුම ඇඳුම් අවශ්‍යතාවන් එනම් පාසල් නිල ඇදුමෙ ඉඳලා මංගල ඇඳුම දක්වාම සෑම වර්ගයකම ඇඳුම් අපේ ටේලර් ෂොප් එකේ මහනවා අද වෙනකොට අපි ළඟ තව හය දෙනෙකුට රැකියා අවස්ථා ලබාදෙන්නත් අපිට පුළුවන් වී ඇති බව බොහොම සතුටින් කියන්න ඕනේ. මේ හැමදේටම අපිට මූලාරම්භය ලබා දුන්නෙත් අද වෙනතුරුත් අප පසුපස සිටිමින් අපේ ව්‍යාපාරය ඉදිරියට ගෙන යන්නට අවශ්‍ය මූල්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන්නෙත් HNB FINANCE සමාගම බව මම පවසන්නේ ඉතාමත්ම කෘතඥ පූර්වක වූ හැඟීමෙන්.

සටහන - මංජුල ප්‍රභාත් හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - විනෝද් නයනප්‍රිය

වචනෙ වැරදුණු ගමන් රෙදි පොට්ටනි ගහගෙන ගෙදර දුවන නෝනලා වෙතටයි...

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



වසන්ත සහ නිල්මිණී කියන්නෙ දික්කසාද වෙන්න පිඹුරුපත් හද හද ඉඳපු යුවළක්. අවුරුදු හයක හතක පුංචි දුවෙකුත් ඉන්න නිසා මේ ගැන ආයෙත් ටිකක් හිතන්න කියලා මේ දෙපළව මගේ ළඟට යොමු කරලා තිබුණේ දරුවගේ පංතිභාර ගුරුතුමිය.

ඒ වෙනකොට මේ යුවළ විවාහ වෙලා අවුරුදු අටක් විතර ඇති. සැමියට පවුලෙන් ලැබුණු නිවසක තමයි මේ දෙන්නා ඒ වෙනකොට ජීවත්වෙලා තිබුණේ. විවාහ වෙච්ච මුල් කාලේ කිරියි පැණියි ගානට හිටියට බැඳලා මාස හය හතක් යනකොට දෙන්නා අතරේ නොයෙකුත් රණ්ඩු සරුවල් ඇතිවෙන්න පටන් අරගෙන. ඒවත් මහලොකුවට ඇදුණු ඒවා නෙවෙයි කියලා තමයි සැමියා කිව්වේ.

ඔහොම රණ්ඩු වෙන පාරක් ගානේ මේ බිරිඳ ඇඳුම් ටිකක් පොට්ටනි බැඳගෙන ඇයගේ මහගෙදර යනවලු. ඊටපස්සේ දවසකට දෙකකට පස්සේ මේ සැමියා ගිහින් ඇයව එක්කරගෙන එන්න ඕනෙලු.

“ප්‍රශ්නයක් කතා කරන්න බැහැ, වැරැද්දක් කියන්න බැහැ පොඩ්ඩ ඇත්නම් රෙදි ටික පොට්ටනි ගහගෙන මහගෙදර යනවා.”

ඒ ගැන සැමියා මාත් එක්ක කිව්වෙ ඔහොම.

“අපේ දුවව අපිට වැඩි නැහැ. හැමදම වුණත් කන්න බොන්න දෙන්න පුළුවන්” වගේ මතයක තමයි නිල්මිණීගේ අම්මලත් ඉඳලා තියෙන්නේ.

හැබැයි දරුවෙක් ලැබුණාම මේ ප්‍රශ්නේ විසඳෙයි කියලා වසන්ත හිතුවලු. බැඳලා අවුරුද්දක් විතර යද්දි දරුවෙක් හදන්න තීරණය කරලා තියෙන්නෙත් බිරිඳගේ මේ නෙයියාඩගම එතැනින් හරි නතර වෙයි කියලා හිතාගෙන. හැබැයි වසන්ත හිතපු විදියට දරුවා ලැබුණාට පස්සෙත් ප්‍රශ්නේ විසඳිලා නැහැ. රණ්ඩුවක් වුණු හැටියේ නිල්මිණී දරුවවත් කරගහගෙනම මහගෙදර යන්න පටන්ගත්තලු. හොඳම වැඩේ කියන්නේ මේ බිරිඳ සැමියා එක්ක රණ්ඩු වුණු හැටියේ මහගෙදර යන්නම කියලා ස්ටෑන්ඩ්බයි ඇඳුම් සූට්කේස් එකකුත් ලෑස්ති කරලා තියෙනවලු.

“මෙයා හරියට ගෙදර යන්නේ ට්‍රිප් යනවා වගෙයි” කියලා සැමියා මාත් එක්ක කිව්වේ කට කොණකින් නෝක්කාඩුවට වගේ හිනාවෙලා.

ඔහොම රණ්ඩුවෙලා ගෙදර ගිය එක්වතාවක **“ඕන එකක් කරගත්තාවේ”** කියාලා හිතලා වසන්ත නිල්මිණීව එක්කරගෙන එන්න ගිහිල්ලා නැහැ. කොහොමින් කොහොමහරි ඔය විදියට මාසයක් විතර ගත වුණාලු. ඔන්න ඊටපස්සේ නිල්මිණී, **“ඒ මිනිහා මාව බලන්නේ නැහැ. දැන් වෙන ගෑනියෙක් ඉන්නවා”** වගේ කතා වසන්තගේ ගෙදර උදවියටයි, යාළුවන්ටයි හැමෝටම කියලා තියෙනවා. ඔන්න ඒ පාර වසන්ත ගිහිල්ලා ඇයව ගෙදර එක්කරගෙන ආවලු.

ඒත් මේ ප්‍රශ්නේ මෙතැනින් නතර වෙලා නැහැ. දැන් නිල්මිණීයි දරුවයි ගෙදර ඉන්නවට වඩා ඉන්නේ මහගෙදරලු. ඔය අතරේ වසන්ත රාජකාරි ස්ථානයේ කාන්තාවක් එක්කත් ඇයිහොඳයියක් ඇති කරගෙන. පස්සේ නිල්මිණීව ගෙදර එක්කරගෙන එන්න ඔහුත් ලොකු අවධානයක් දීලා නැහැ.

අම්මගෙයි තාත්තගෙයි මේ කඹ ඇදිල්ල නිසා තැලුනේ අර පුංචි දුව. නිල්මිණීගේ මහගෙදර තිබ්බිලා තියෙන්නේ ටිකක් දුරබැහැරක. ඉතින් දරුවව අරගෙන මහගෙදර යන දට දරුවට ඉස්කෝලෙ යන්න වෙන්නේ නැහැ. දරුවගේ පැමිණීම හොඳටෝම දුර්වල නිසා තමයි

> **ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණහම ඒකට විසඳුමක් හොයනවා ඇර ඒකෙන් පැනලා යන එක නෙමේ හපන්කම**

පංතිභාර ගුරුතුමිය මේ ගැන විපරම් කරලා තියෙන්නේ. දික්කසාද වෙන්න එකඟතාවකට ඇවිල්ලා තිබුණු යුවළ ගුරුතුමියගේ කීම අහකට දන්න බැරිකමට තමයි මාව මුණගැහෙන්න ඇවිල්ලා තිබුණෙත්.

ජීවිතේට එන බාධක, ගැටලු වගේ දේවල් බෙදාහදාගෙන මියයනතුරා දෙන්නා එකට ජීවත් වෙනවා කියලා විවාහ වෙනකොට යම් ප්‍රතිඥාවක් දෙනවා. ඉතින් රණ්ඩු වෙන වෙන සැරේට මහගෙදර දුවනවා නම් ඒ වගේ ප්‍රතිඥාවක් දෙන එකේ තේරුමක් නැහැ කියලයි මට හිතෙන්නේ.

ගෙදර පොඩි ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණාත් මහගෙදර දුවන්නේ ඇයි කියලා මම මේ බිරිඳගෙන් ඇහුවා. **“බඳින්න කලින් අපි කොච්චර සතුටින් හිටියද? බැන්දට පස්සේ අපි අතර නිතරම අනවශ්‍ය කතාබහ ඇතිවෙනවා. වචනෙකින්වත් එයා මගේ හිත රිද්දනවට මම ආස නැහැ. ඒකයි මම ගෙදර යන්නේ.”** එතකොට ඇය මට දුන්නු උත්තරය ඕක.

විවාහ ජීවිතේකට ඇතුළු වෙන්නේ පවුල් පරිසර දෙකක හැදුනු එකිනෙකට වෙනස් දෙන්නෙක්.
ඉතින් විවාහ වෙන්න කලින් නොතිබුණු ප්‍රශ්න, විවාහයෙන් පස්සේ ඇතිවෙන එක බොහොම සාමාන්‍යයයි. ඒ දේවල් කළමනාකරණය කරගන්න අඹු-සැමි දෙන්නටම වගකීමක් තියෙනවා. අනික ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණාහම ඒකට විසඳුමක් හොයනවා ඇර ඒකෙන් පැනලා යන එක නෙමේ හපන්කම.

දැන් බලන්න ඕන එකටයි, එපා එකටයි හැම එකටම ගෙදරින් යන්න තියාගත්තු එකේ ප්‍රතිඵලය විදියට මේ සැමියා අනවශ්‍ය සම්බන්ධකමක පවා පැටලිලා. බිරිඳ ගෙදරින් ගිය ගමන් වෙනත් සබඳතා ඇති කරගත්ත සැමියා හරියි කියලා මම කියන්නේ නැහැ. ඒත් මෙතැනදී ඒ සැමියට වගේම බිරිඳටත් ඒ සම්බන්ධව වරැද්දක් තියෙන බව මම ඇයට පැහැදිලි කළා. ඒ වගේම සැමියගේ හැසිරීමත් සාධාරණ නැති බව මම ඔහුටත් පැහැදිලි කරලා දුන්නා.

දුරදිග නොබලා කළ මේ දේවල් දරුවගේ අනාගතයටත් අධ්‍යාපනයටත් බලපානවා කියන එකත් මම දෙදෙනාටම පහදලා දුන්නා. ඒ වගේම දෙමාපියන්ගේ මේ හැසිරීම් දරුවන් පවා ආදර්ශයට ගන්නා බව මතක තියාගන්න ඕනේ.

පොඩ්ඩ ඇත්නම් මහගෙදර හරි යාළුවෙක්ගේ ගෙදර හරි දුවන බිරින්දෑවරුන් විතරක් නෙමේ සැමියනුත් ඉන්නවා. මේ වගේ දේවල් නිසා තමන්ගේ සැමියා බිරිඳ ගැන ඒ පාර්ශවයන්වල පුද්ගලයන් පවා වැරදි චිත්‍රයක් මවාගන්න බව අමතක කරන්න එපා.

තමන්ගේ දුව හරි පුතා හරි පුංචි දේටත් නිතර නිතර කදමළු බැඳගෙන ගෙදර එනවා නම් **‘මගේ දරුවා මට වැඩි නෑ’** කියලා බාරගන්නේ නැතුව ප්‍රශ්නය මොකක්ද කියලා හොයලා බලලා නිසි විසඳුම් හොයාගන්න ඔවුන්ට උදව් කරන එක වැඩිහිටියන්ගේත් වගකීම.

මම මේ කියන්නේ බැඳගත්තු බෙරේ ගහන්නම ඕනය කියන එක නෙමේ. මොකද පොඩ්ඩ ඇත්නම් බිරිඳගේ දත් ගැලවෙන්න ගහන, තමන්ගේ ගෙදර අයිතිවාසිකම් කිය කිය, ඉන්න බැරිනම් බැහැලා පලයන් කියලා බිරිඳව මානසිකව වට්ටන සැමියොත් ඕනතරම් ඉන්නවනේ. ඒ වගේ හිංසනයක් සිද්ධවෙනවා නම් ඒවට නිසි පියවර ගන්න දෙපාරක් හිතන්න එපා. හැබැයි පවුල ඇතුළේ ඇතිවෙන පුංචි පුංචි දේවල් ලොකුවට අරන් නිතරම මහගෙදර දුවන එකෙන් පස්සට බොහොම සංකීර්ණ ගැටලු ඇතිවෙන්න බැරි නැහැ.

කසාද ජීවිතේ කියන්නේ මනුස්සයෙකුගේ දෙවැනි උපත කියනවනේ. හැබැයි දැන් ගොඩක් දෙනාට කසාද ජීවිතේ කියන්නේ දවසකට තුන්හතර පාරක්වත් මැරි මැරි උපදින තැනක්. සැමියගේ බිරිඳගේ සිත රිදවන කෙනෙක් නෙවේ ඔහුට/ඇයට ශක්තියක් දෙන කෙනෙක් වෙන්න. ගතින් වගේම හිත්වලිනුත් ආදරෙන් බැඳෙන්න. අපි ජීවත්වෙන්නේ බොහොම පොඩි කාලයක්. ඉතින් ඒ කාලේ දෙන්නා එකතු වෙලා යන ගමන සතුටින් එකට යන්න කියන එකයි මට කියන්න ඕනේ.

මේ කිව්ව කාරණා මම මේ බිරිඳටත් සැමියාටත් පැහැදිලි කළා. දෙන්නගේ පොඩි පොඩි ප්‍රශ්නවලට ආයෙත් ගෙදර දුවන්නේ නෑ කියලා බිරිඳ සැමියට පොරොන්දු වුණා. ඒ වගේම බිරිඳගේ හිත රිදෙන වචන නොකියා ඇයට බොහොම කාරුණිකව සළකන්න මගේ ඉදිරියේදිම ඒ සැමියාත් ඇයට පොරොන්දු වුණා.

> **බැඳගත්තු බෙරේ ගහන්නම ඕන කියලා එකක් නෑ. ඒත් ප්‍රශ්නයක් වුණාම තව ටිකක් ඉවසන්න පුරුදු වෙන්න**

ඉස්සන් බැටරයේ තවරා බැදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඉස්සන් (මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ) 750g
- පාන්පිටි 200g
- කොන්ෆ්ලා 500g
- බිත්තර 2
- බේකින් පවුඩර් මේස හැඳි 1
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- කිරි අඩුකෝප්ප 1
- තෙල් 1/2L
- දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- ඉස්සන් වලිගය තිබියදී සුද්දකර පලාගන්න. (උඩ පැත්තෙන් තරමක් පලාගැනීමේදී ඉස්සා වෙන් නොවිය යුතුය.)
- සෝදගත් ඉස්සන්ගේ දෙපැත්තෙන් යන්තම් කැපුම් යොදන්න. (ඉස්සන් හැකිළීම වළකාගැනීම සඳහා.)
- ඉස්සන්ට ලුණු, ගම්මිරිස් සහ දෙහි දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- පිටි, කොන්ෆ්ලා, බිත්තර, ලුණු, බේකිං පවුඩර් සහ කිරි දමා ඝනකමට බැටර් එකක් සාදගන්න.
- තෙල් ලිප තබා රත්වූ පසු ඉස්සන්ගේ වලිගයෙන් අල්ලා බැටරයේ තවරා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.

ඩෙවල්ඩ් චිකන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුකුල් මස් 600g
- මාලු මිරිස් 100g
- ලූනු (පොඩියට කපාගත්) 30g
- කුඩා ප්‍රමාණයේ ලොකු ලූනු (හතරට පලාගත්) 75g
- තක්කාලි (තීරු කපාගත්) 50g
- සුදුලූනු තේ හැඳි 2
- අමුඉඟුරු තේ හැඳි 1
- තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 3
- කෑලි මිරිස් මේස හැඳි 1
- තෙල් මේස හැඳි 2
- ගම්මිරිස් කැබලි තේ හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- කුකුල් මස් කපා ලුණු සහ ගම්මිරිස් යොදා විනාඩි 15ක් පමණ සීසන් කරගන්න.
- මාලු මිරිස් හතරට කපා ඉන්පසු ත්‍රිකෝණ හැඩයට කපන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත්කර පොඩියට කපාගත් ලූනු දමා තරමක් බැදෙනවිට අමුඉඟුරු, සුදුලූනු සහ කෑලි මිරිස් දමා කුකුල් මස් එක්කර මඳ ගින්දරේ බැදෙන්න හරින්න.
- ඉන්පසු එයට කපාගත් ලූනු සහ තක්කාලි සෝස් දමා තත්පර 30කට පසු මාලු මිරිස්, ලූනු සහ ගම්මිරිස් දමා තරමක් සිඳුවාගෙන තක්කාලි එකතු කරගන්න.

අඹ චට්නි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පැසුණු කොහු අඹ (සුද්ද කර අඟල් 1/2 කොටු කපාගත්) 1kg
- සීනි 500g
- සුදුලූනු (පොඩියට කපාගත්) මේස හැඳි 1
- ඉඟුරු (පොඩියට කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කරදමුංගු 3
- කරාබුනැටි 3
- කුරුඳු අඟල් 1
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 2
- විනාකිරි අඩුකෝප්ප 2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- සීනි 100gක් අඹවලට එක්කර වේලාගන්න. (දවසක් පමණ)
- ස්ටේන්ලස් ස්ටීල් සාස්පානක් හෝ මැටි හට්ටියක් ගෙන අඹ සමඟ අන් සියල්ල දමා ලිප තබා උතුරන විට ගින්දර අඩුකර තරමක් උකුවනතුරු පිසගන්න.

✦ ඇඹරැල්ලා චට්නි, අන්නාසි චට්නි ඉහත ආකාරයටම සාදගත හැකිය.

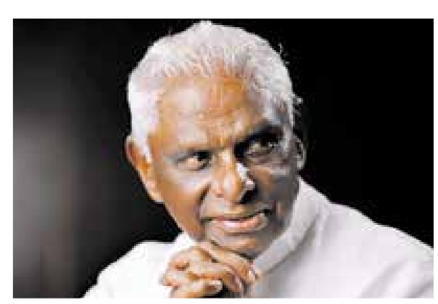
බතල වෙජස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බතල (තරමක ලොකු) 600g
- කෝන්ෆ්ලා 100g
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1 1/2
- තෙල් 1L
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- බතල සෝද විනාඩි 10ක් උතුරන වතුරේ තම්බා ගන්න.
- නිවෙන්න හැර අඟල් 1/4 ඝනකමට, දිග අඟල් 2 - 2 1/2 වන ලෙස කපාගන්න.
- කෝන්ෆ්ලා, මිරිස් කුඩු සහ ලුණු එකට මිශ්‍ර කරන්න.
- කපාගත් බතල, මිශ්‍රණයේ දවටාගෙන ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.



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

සම්බන්ධීකරණය
ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ
නිමාකෝ ද සිල්වා

දෙමව්පියෝ සිල් බිඳගත්තම

දරුවන්ගෙ ඇස් අන්ධ වෙන්න පුළුවන්ද?

අනෝමාත් සමනුත් විවාහ වුණේ පෙම් සබඳතාවයකින්. විවාහ වෙලා ටික කාලෙකින් දරු පැටියෙකුගේ මුණ බලන එකයි හැම ගැහැනියකගේම ප්‍රාර්ථනාව. විවාහයෙන් වසර දෙකක විතර ඉඳලා දරුවෙක් හදන්න උත්සාහ කළත් අනෝමාටයි, සමන්ටයි ඒ වාසනාව උදාවුණේ නැහැ. ඔය විදියට වසර හය හතක්ම ගතවෙලා ගියා. ඒ කාලේ ඇතුළත අනෝමායි සමනුයි නොගිය රෝහලක්, දේවාලයක්, පන්සලක් නැති තරම්.

දරුවන් සම්බන්ධ ගැටලුව තිබුණේ අනෝමාට කියලා දැනගත්තු දවසේ ඉඳලා සමන් අනෝමාට ඇණුම්පද කියන්න විතරක් නෙවේ ටිකෙන් ටික ඇගෙන් ඈත් වෙන්නත් පටන්ගත්තා. කොහොමින් කොහොමහරි කරපු ප්‍රතිකාරවල පිහිටෙන් තවත් අවුරුද්දක් විතර යද්දී අනෝමා අම්මා කෙනෙක් වෙන ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළා. ඊටපස්සේ සමනුත් ඉස්සර වගේම ආයෙත් ඇයට ආදරෙන් ළංවුණා.

දරුවා ලැබෙන්න ඉඳපු මාස නවයේ දරුවව පරිස්සම් කරගන්න මේ දෙපළ නොසෑහෙන්න වෙහෙසුණා. අන්තිමට අනෝමට පුතෙක් ලැබුණා. හැබැයි දරුවා ලැබුණු වෙලාවේ දැනුණ සතුට වැඩි වෙලාවක් යනකල් අනෝමාගේ හිතේ රැඳුණේ නැහැ.

පවත්වන සම්බන්ධතාවයට අනුව ඒ ප්‍රදේශ ආසාදනය වෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් විදියට ආසාදිත පුද්ගලයෙක් එක්ක මුඛ සංසර්ගයක් පැවැත්වුවොත් ආසාදනය ඇතිවෙන්නේ උගුර ප්‍රදේශයේ

“අනේ මගේ දරුවගෙ ඇස්වලට මොකක්ද වෙලා ඩොක්ටර්...”

පුංචි පුතාගේ ඇස්වලින් සැරව පාට ස්‍රාවයක් ගලන බව අනෝමා දැක්කේ අහම්බෙන්. ඒ වෙලාවෙම පුංචි පුතාව පරීක්ෂණවලට යොමු කරන්න වෛද්‍යවරු කටයුතු කළා.

දරුවට ගොනෝරියාව කියන ලිංගාශ්‍රිත රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වෙලා කියලා වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් සොයාගත්තා. ඉපදිලා පළමු දවසෙම මේක දැනගත්තු හින්දු පුංචි පුතාට ගැටලුවක් වුණේ නැහැ. හැබැයි දවස් පහ හයක් ගත වුණානම් දරුවා සදාකාලිකව අන්ධභාවයට පත්වෙන්න වුණත් ඉඩ තිබුණා කියලා වෛද්‍යවරු අනෝමාට කිව්වා. ඊටපස්සෙ අනෝමවයි, සමන්වයි ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයට යොමු කරන්න වෛද්‍යවරු කටයුතු කළා. එතැනදි තමයි මට අනෝමාව මුණගැහුණේ.

විවාහයට පෙරවත් පසුවත් අනෝමා වෙනත් පුද්ගලයන් සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වලා තිබුණේ නැහැ. ඉතින් රෝගය මුලින්ම බෝවෙලා තියෙන්නේ සමන්ට.

දරුවන් සම්බන්ධයෙන් බිරිඳට ගැටලුවක් තියෙනවා කියලා දැනගත්තු හැටියේ තමන් කාලයක් ඉඳලා දන්න හඳුනන කාන්තාවක් එක්ක ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන තරමට දුරදිග ගිය සම්බන්ධයක් ඇති කරගන්න සමන් ඉස්සර වෙලා තිබුණා. සමන්ට ගොනෝරියා රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වෙලා තිබුණෙ ඇයගෙන්. පස්සේ අනෝමාටත් මේ රෝගය බෝවෙලා. හැබැයි මේ දෙන්නගෙන් එක් අයෙකුටවත් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවෙලා නැහැ.

Neisseria Gonorrhoeae කියන බැක්ටීරියාව තමයි අපි මේ කතා කරන ගොනොරියාව ඇති කරන්නේ. අපි සුදු බිංදුම කියලා කියන්නෙත් මේ ලෙඩේටම තමයි. මේ වෙනකොට මේක තරමක් සුලබ ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා.

රෝගය වැළඳෙන කාන්තාවන් 90%කටම රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නැහැ. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ 10%කට වගේ සුළු පිරිසකට විතරයි. හැබැයි පුරුෂ පාර්ශවයේ තත්ත්වය වෙනස්. පුරුෂයින්ගේ 90%කටම රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනවා.

රෝග ලක්ෂණ මතුවුණේ නැහැයි කියලා සංකූලතා නැතිවෙන්නේ නැහැ. නොදැනුවත්කම නිසා කාලයත් එක්ක සංකූලතාත් අයහපත් අතට හැරෙනවා. ඒවගේම ඒ කෙනාගෙන් රෝගය අනිත් අයට බෝවෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

මේ බැක්ටීරියාව ආසාදනය කරන්නේ ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙස, උගුර නැතිනම් ගුද මාර්ගය. පවත්වන සම්බන්ධතාවයට අනුව ඒ ප්‍රදේශ ආසාදනය වෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් විදියට ආසාදිත පුද්ගලයෙක් එක්ක මුඛ සංසර්ගයක් පැවැත්වුවොත් ආසාදනය ඇතිවෙන්නේ උගුර ප්‍රදේශයේ.

පසුව එය ශරීරයේ වෙනත් ස්ථානවලට පැතිරෙන්න පුළුවන්. මුඛ සංසර්ගයෙන් ගොනොරියා රෝගයට ගොදුරු වීමේ අවධානම වැඩිවෙමින් පවතිනවා කියලා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දී තිබෙනවා.

බොහෝදෙනෙක්ට මෙහි රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නැහැ කියලා අපි කිව්වනේ. ඉතින් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවෙන කෙනෙක්ට පෙන්නුම් කරන රෝග ලක්ෂණ මොනවද කියන එකත් අපි දැන් බලමු. ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ අනාරක්ෂිත සම්බන්ධයක් පවත්වලා දින 2-7ක් යද්දී උගුරේ, යෝනි මාර්ගයේ නැතිනම් ගුද මාර්ගයේ තදබල වේදනාවක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

ඒ වේදනාව ගනන් නොගෙන හිටියොත් කාලයත් එක්ක බැක්ටීරියාව ගැබ්ගෙළ ආසාධනය කරනවා.

ඊටපස්සේ ඊට ඉහළින් තිබෙන පැලෝපීය නාල, ඩිම්බකෝෂ, ශ්‍රෝණිය වගේ මේ සියලුම කොටස් ආසාදනයට ලක්වෙනවා. මේ කිව් කොටස් ආසාධනය ලක්වෙද්දී යටි බඩේ දරුණු වේදනාව, සංසර්ගයේදී වේදනාවක් ඇතිවීම, මුත්‍රා දැවිල්ල, අසාමාන්‍ය යෝනි ස්‍රාවයන් පිටවීම වගේ ලක්ෂණ ඇතිවෙනවා.

අපි ඔය ඉහතින් කිව් අවයව කාන්තාවකගේ ප්‍රජනන කටයුත්තට සෘජුවම දායකවෙන කොටස්. ඉතින් මේ කොටස් දරුණු ලෙස ආසාදනය වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය විදියට ඇය වඳභාවයට පත්වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ වගේම ගොනොරියාව ඇති මවක් ස්වභාවික විදියට දරු උපතක් සිදුකරද්දී ඇයගේ යෝනි මාර්ගයෙන් ස්‍රාවය වෙන ස්‍රාවයන් දරුවගේ ඇස්වල ස්පර්ශ වුණොත් මේ කතාවේ අනෝමාගේ දරුවට මතුවුණා වගේ ගැටලු මතුවෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ වගේම මවගෙන් දරුවාට මේ රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වෙනවා.

ලිංගික සහකරුවන් කිහිපදෙනෙක් ඇසුරු කරන ඒ වගේම නිතර නිතර ලිංගික සහකරුවන් මාරු කරන අයට මේ රෝගය වැළඳෙන්න තියෙන අවධානම වැඩියි.

ඉතින් විශ්වාසවන්ත එක් ලිංගික සහකරුවෙකුට සීමාවෙන එක තමයි හොඳම දේ. එහෙමත් නැතිනම් අනාරක්ෂිත සබඳතාවයකදී කොණ්ඩමයක් පළඳින එක වැදගත්.

ඒ වගේම අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවයකට පස්සේ '**රෝග ලක්ෂණ නැහැනේ ඒ කියන්නේ මට ලෙඩක් නැහැ**' කියලා හිතන එක නුවණට හුරු නැහැ. එවැනි අවධානම් චර්යාවකට පසු ලිංගාශ්‍රිත රෝග පරීක්ෂාවක් සිදුකරගැනීම ඉතාම වැදගත්.

දෙන්නගෙන් එක්කෙනෙක් අනාරක්ෂිත ලිංගික ඇසුරකට පෙළඹුණාම ඇති

මුත්‍රා සාම්පල, යෝනි මාර්ගයෙන් හෝ උගුරෙන් ලබාගන්නා නියැදි මගින් ගොනොරියාව පහසුවෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ගොනොරියාව කියන්නේ ඉතා පහසුවෙන් නිට්ටාවටම සුව කරන්න පුළුවන් ලෙඩක්. ඉතින් නියපොත්තෙන් කඩන්න තියෙන දේ පොරොවෙන් කපන තැනට දිග්ගස්සගන්න අවශ්‍ය නැහැ කියන එකයි මට කියන්න ඕනේ.

ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාස
ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ආදරේ නාමෙන් නාඩගම් නටන්න මාව මරපු දවසම තෝරගත්තෙ ඇයි?

ක්‍රි.පූ. තුන්වන සියවස කියන්නේ රෝමානු වැසියන් විශාල ප්‍රමාණයක් ක්‍රිස්තියානි ආගමට හැරෙමින් තිබුණු කාලයක්. ඒ කාලේ රෝමය පාලනය කරපු දෙවන ක්ලෝඩියස් අධිරාජ්‍යයාට නම් මේ වැඩේ බලන් ඉන්න බැරිවුණා. මොකද ඔහු දැඩි මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයෙක්. ඒ මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය නිසා ඔහු රෝම සොල්දදුවන්ට ක්‍රිස්තියානි කාන්තාවන් සමඟ විවාහ වීම තහනම් කළා. එච්චර විතරක් නෙවෙයි ඔහුගේ හමුදාවේ සියලුම සෙබළුන්ට විවාහ වීම තහනම් කියලා නීතියකුත් ගෙනාවා. විවාහක සෙබළුන්ට වඩා අවිවාහක සෙබළුන්ගේ කාය ශක්තිය වැඩියි කියලා ඔහු තුළ තිබුණු විශ්වාසය තමයි ඒකට හේතුව.

ඒ අතරේ ක්‍රිස්තුන් වහන්සේගේ ප්‍රේමය ගැන දේශනා කරගෙන බොහොම උපශාන්ත ජීවිතයක් ගතකරමින් ඉඳපු ශාන්ත වැලන්ටයින් කියන කතෝලික පූජකවරයාට රජාගේ මේ අසාධාරණ නීතිය ගැන ආරංචි වුණා. ඔහු ඒකට කොච්චර විරුද්ධ වුණාද කිව්වොත් රජුගේ අණ නොතකා රෝම සෙබළුන්ව රහසිගතව විවාහ කරවන්න ඔහු හිතාගත්තා. රෝමයේ වැඩිය ප්‍රසිද්ධ නැති අප්‍රසිද්ධ පල්ලි තමයි පූජකවරයා මේ වැඬේට යොදාගත්තේ. කොහොම නමුත් රජාට පිටින් ගිහින් කරන මේ වැඬේ නිසා පූජකවරයා ගැන විශාල කීර්තිනාමයක් රෝමය පුරා පැතිරෙන්න ගත්තා. ඒ නිසා මේ වැඬේ ගැන ක්ලෝඩියස් අධිරාජ්‍යාගේ කණට යන්න වැඩි කාලයක් ගියේ නෑ. ඉතින් ඊටපස්සෙ ඔහු තීරණය කළා පූජකවරයාට අමතක නොවෙන පාඩමක් උගන්වන්න.

එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිහට වැලන්ටයින් පූජකතුමාට සිරගත වෙන්න සිද්ධ වුණා. කොතැන ගියත් නිකන් ඉඳලා පුරුද්දක් නැති පූජකතුමා ඊටපස්සෙ තීරණය කළා සිරගත වී සිටින සිරකරුවන්ගේ ලෙඩරෝගවලට පිහිට වෙන්න. මොකද ඒ වෙනකොටත් ඔහු වෛද්‍ය සාස්තරේ ටිකක් දන්නවා.

දිගින් දිගටම ලෙඩ රෝග සුවකරන මේ පූජකතුමා දිහා දින කීපයක ඉඳන් කෙනෙක් ඕනකමින් බලාගෙන හිටියා. ඒ තමයි බන්ධනාගාරය භාර ජේලර්වරයා. ඔහුට හිටියෙත් රූමත් ඒත් අන්ධ දියණියක්. ඔහු පූජකතුමාගේ උදව්වෙන් තමන්ගේ අන්ධ දියණියව සුවපත් කරගන්නවා. ඔය අතර කාලයේ දෙදෙනා අතර පොඩි ආදර සම්බන්ධයක් ඇති වුණා කියලත් කියනවා.

ඔහොම ඉන්නකොට මේ පූජකවරයාගේ මරණ දණ්ඩනය ක්‍රියාත්මක කරන දිනයත් ළංවුණා. ඒ දවස ළංවෙද්දි ඔහුට රෝම කිතුණුවන්ගෙන් ලියුම් සහ රතු රෝස අඩුවක් නැතුව ලැබුණා කියලයි කියන්නේ. ඔහු බන්ධනාගාර සෙබළුන් සමඟ පවත්වාගෙන ගිය මිත්‍රත්වය නිසා තමයි හිරගෙදර හිටියත් මේ හැමදේම පහසුවෙන් ඔහුගේ අතට ලැබෙන්නේ. හැමදේම ඒ විදියට සිද්ධ වුණත් ක්ලෝඩියස්ගේ නම් හිත වෙනස් වුණේ නෑ. ඒ නිසා නියම කරගත්තු විදියට වර්ෂ 269 පෙබරවාරි මාසෙ 14 වෙනිදා වැලන්ටයින් සාමිවරයාව මරලා දැම්මා. එතකොට ඔහුගේ වයස අවුරුදු 43ක්.

වැලන්ටයින් පූජකතුමාගේ මරණයෙන් පස්සේ එදා රාත්‍රියේ ක්ලෝඩියස් අධිරාජ්‍යයා නිකමට වගේ පූජකවරයා එතෙක් හිටපු සිර මැදිරියට ගියා. එතකොට තමයි ඔහුට සිර මැදිරියේ බිත්තියක සඟවා තිබූ අපූරු දෙයක් ලැබෙන්නේ. ඒ පූජකවරයා මියයන්න කලින් ඇගේ පෙම්වතියට ලියපු අන්තිම ලිපිය. ඒක අවසන් කරලා තියෙන්නේ 'ඔබේ වැලන්ටයින් වෙතින්' කියලා. ඒ අනුව ක්ලෝඩියස් අධිරාජ්‍යයා තේරුම් ගන්නවා ඒක ශාන්ත වැලන්ටයින්ගේ අතින් ලියපු ලිපියක් කියලා.

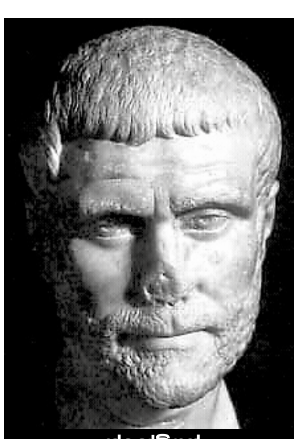
මේ විදිහට කාලය ගතවෙනවා. මරලා අවුරුදු දෙසිය ගාණක් යනකන් වැලන්ටයින් සාමිවරයා ගැන කතාව කාටවත් ලොකුවට මතක් වෙන්නේ නෑ. හැබැයි ඔහුගේ යැයි සැක කෙරෙන හිස් කබලක් සොයාගෙන ඒක රෝමයේ සැන් වැලෙන්ටිනෝ දේවස්ථානයේ තැන්පත් කළාටත් පස්සේ රෝමයේ ක්‍රිස්තු සභාව තීරණය කළා 'පෙබරවාරි 14' වැලන්ටයින් සාමිවරයාගේ දිනය විදියට සමරන්න.

රෝමයේ ක්‍රිස්තු සභාව ගත්ත ඒ තීරණයට බොහෝ රටවලින් ලැබුණේ සුබවාදී අදහස්. එදා මේ දිනය රෝමයේ පැවැත්වෙන්නේ පෞරාණික සැණකෙළියක් විදිහට. ඔවුන් ඒක මහත් ඉහළින් සැමරුවා. මොකද ඔවුන්ට ඒ දවස අපට නිදහස් දිනය වගේ. හැබැයි කාලයත් එක්ක ඒ දේවල් වෙනස් වුණා. අන්තිමේ ඒ දිනය 'වැලන්ටයින් දිනය' කියලා නම් කළා. ලංකාවේ මිනිස්සු එදාට 'පෙම්වතුන්ගේ දිනය' කියනවා. හැබැයි අද වෙනකොට පෙබරවාරි 14 කියන්නේ තනිකරම වාණිජකරණය වෙච්ච දවසක්. ගොඩාක් අයට මතක නෑ ඒක ශාන්ත වැලන්ටයින් පූජකතුමා ඝාතනය කරපු දවස කියලා.

ගොඩක් මිනිස්සු ආදරේ නාමෙන් මහා අසික්ෂිත වැඩ කරන්න අද වෙනකොට මේ දවස යොදාගෙන තියෙනවා. සමහර ගෑනු ළමයි නම් එදාට ජීවිත කාලෙම අඬන්න කඳුළු එකතු කරගන්නවා. පිරිමි ළමයිනුත් එහෙම තමයි. ඇත්තටම වැලන්ටයින්ට කතා කරන්න පුළුවන්කමක් තිබ්බනම් ඇවිල්ලා අහයි මාව දංගෙඩියට යවපු දවසෙ තොපි මේ නටන නාඩගම මොකක්ද බොලව් කියලා.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ශාන්ත වැලන්ටයින් පූජකතුමා



ක්ලෝඩියස්

F.A.Ads

ඔබට මුදල් හදිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සින්න වෙන්න යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා

පවුමට රු. 33,000/- ක් ම වැඩිපුර

ශත 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

*කොන්දේසි අදාළවේ

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

මම හදවත් රෝගියෙක් කියන එක එයාලා නිසා මට අමතක වුණා

කුමාරිට තාත්තා කොහොම කෙනෙක්දැයි මතකම නැත. ඒ අවුරුදු දෙක හමාර තරම් කාලයේදී ඇයත්, අම්මාත්, අක්කාත් තනිකර තාත්තා තනිවම නොඑන ගමන් ගිය නිසාය.

ඉන්පසු කුමාරි හැදී වැඩුණේ කෑගල්ලේ සිටි ඇගේ ආච්චි අම්මා ළඟය. ඇය හා බැඳුණු ළමා කාලයේ මතක අතර කුමාරිට අමතක නොවෙන සිදුවීමක්ද ඇත. ඒ ආච්චි අම්මා අසරණ සතුන් මහා ගොඩකගේ බඩ පිරවීම සහ ඔවුන්ට ආදරය දීමයි. ගෙදර හැදූ බල්ලන් පුසන් හත් අට දෙනාට අමතරව කෑම වෙලාවට මුළු ගමේම සත්තු කුමාරිලාගේ ගෙදරට එන්නට පුරුදු වී සිටියහ. කාගේ, කවුද කියා නොහඳුනන මුත් ඒ සතුන් හා කුමාරි අතර හොඳ මිත්‍රත්වයක් ඇති වී තිබුණේය. වාසනාවකට මෙන් ඒ ඇසුරට තහනම් නීති පනවන්නට ඒ ගෙදර කිසිවෙකුත් සිටියේ නැත.

කුමාරි ඉස්කෝලේ ගියේ කෑගල්ලේය. ඇය සාමාන්‍ය පෙළ මෙන්ම උසස් පෙළත් ඉහළින්ම සමත් විය. විශ්වවිද්‍යාලයට තේරුණත් එහි නොගොස් ඇය රැකියාවක් සෙව්වේ තවදුරටත් ආච්චිගේ ශ්‍රමයෙන් ජීවත් වන්නට බැරි බව හිතට දැනුණ නිසාය.

"ආච්චි මාව ඒ තත්ත්වෙට අරන් ආවෙ කඩයප්පන් තම්බලා. විශ්වවිද්‍යාලයට ගිහින් තවත් අවුරුදු ගණනක් ආච්චිට එහෙම දුක් විඳින්න දෙන්න බෑ කියලා මට හිතුණා. ආච්චිත් එන්න එන්නම දුර්වල වුණා. ඒ හින්ද මම ගාමන්ට් එකක රස්සාවකට යන්න ගත්තා. ඒත් ඒ රැකියාව කළේ අවුරුදු දෙකක් විතරයි. එතැනදී මම අසනීප වෙන්න ගත්තා. එක දිගට හිටගෙන හිටපු හින්ද කකුල් ඉදිමුණා. වරින් වර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගත්තත් අවසානයේ වෛද්‍යවරයා කිව්වේ එක්කෝ රස්සාව තෝරගන්න නැත්නම් කකුල් දෙක තෝරගන්න කියලා. මම රස්සාව එපා කියලා ගෙදර නැවතුණා."

ඒ වනවිට මහගෙදරින් ඉවත්ව ආච්චි අම්මා සමඟ ඇය ජීවත් වූයේ කුලී ගෙදරකයි. පුංචිම කාලයේ වෙන්ව සිටි අම්මාද ඒ වනවිට පැමිණ ඔවුන් සමඟ ජීවත් වන්නට පටන්ගෙන තිබුණි. මේ අතරතුර කුමාරිගේ කකුල් අමාරුව සුව වුවත් ජීවිතේ ප්‍රශ්න එන්න එන්නම වැඩිවුණේය. ඒ නිසයි ඇය මැදපෙරදිග රටක ඇඟලුම් කම්හලක සේවයට ගියේ. අවුරුද්දකට ආසන්න කාලයක් එහි සේවය කරද්දී ආච්චි අම්මා බෙහෙවින්ම අසනීප බව දැනගන්නට ලැබුණි.

"එයාට හොඳටම අසාධ්‍ය වෙලා හිටියෙ. මාව දකින්න ඕන කියලා හොස්පිට්ල් එකේ කෑගහනවලු. මං ලංකාවට එන්න සෑහෙන්න කාලයක් මහන්සි වුණා. අන්තිමට බොරු ටෙලිග්‍රෑම් එකක් ගෙන්න ගත්තා අම්මා නැති වුණා කියලා. ඊටපස්සේ තමයි මාව ලංකාවට එව්වෙ. එච්චර අමාරු වෙලා හිටපු ආච්චි මං ආවම හොඳ වුණා."

ආච්චි අම්මා සුව වූ පසු ඇය තවත් විදේශ රැකියාවකට යන්නට සූදනම් වූයේ අඟහිඟකම්වලට නැවතත් හිස ඔසවන්නට දෙන්නට බැරි නිසාය. නමුත් ඒ සඳහා සිදුකළ මෙඩිකල් පරීක්ෂණයේදී හෘද ස්පන්දනයේ ගැටලුවක් හේතුවෙන් එය අසමත්වීම නිසා රට යාම පසෙක තබා ඇය රෝගය පිළිබඳව සොයන්නට විය.

"මගේ හදවතට ලේ යන එන නාලයක් බොහොම පුංචිවට පිහිටලා කියලා එතැනදී දැනගත්තා. ශරීර අභ්‍යන්තරයෙන් බාහිරට ලේ ගලන අවස්ථාවක ඒක ජීවිතේට අවදානම් ලෙස බලපාන්න පුළුවන් කිව්වා. ඒ වගේ කෙනෙක් දතක් ගලවද්දී වුණත් වෛද්‍යවරයාව දැනුවත් කරන්න ඕන කියලා උපදෙස් ලැබුණා. ඒ වගේම ජීවිතේට අවදානම් නිසා කවදාවත් මට බබෙක් හදන්න බෑ කිව්වා."

දරුවෝ නැති වුණාම වෙන ගෙවල්වල ප්‍රශ්න. ඒත් අපිට එහෙම අඩුවක් දැනෙන්න නොදී අපේ පවුලේ සතුට, සමගිය හැමදේම රකින්නෙ මෙයාලා තමයි

ඒ සොයාගැනීම ජීවිතයට මහා කම්පාවක් වුවත් කුමාරි සැලුනේ නැත. ඒ වනවිට ඇගේ වයස අවුරුදු විසි පහකි. කුඩා කල ජීවිතයට මුහුණ දුන් විදිහෙන් ඇයට ශක්තිමත් හිතක් තිබුණි.

"මං බහරේන් ගිහින් හම්බ කළ සල්ලිවලින් ඒ කිට්ටුවම පොඩි ඉඩමක් අරගෙන ගෙයක් හැදුවා. අම්මාත් අපිත් එක්ක පදිංචියට ආවා. ඔය මගේ රෝගී තත්ත්වය දැනගන්නකොට මට ආදර සම්බන්ධයක් තිබුණා. එයා යමක් කමක් ඇති පවුලක කෙනෙක්. මං එයා එක්කමයි ඒ පරීක්ෂණවලට ගියේ. කසාද බැන්දට බබෙක් හදන්න බෑ කියලා දැනගත්තම වෙන්න ඕන ටිකින් ටික එයා මාව මග ඇරියා. එතකොට මම හිත හදගෙන හිටියේ මං ජීවිත කාලෙටම බඳින්නේ නෑ කියලා."

සල්ලි නැති වෙනකොට රත්තරන් බඩු උගස් තියලා සත්තුන්ට කන්ඩ දීලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ පිනෙන් අපි කවදාවත් බඩගින්න ඉඳලා නෑ

නමුත් නැවතත් රැකියාවකට කොළොම්තොටට ආ කුමාරිට ඊළඟට හමුවූ අරුණට නම් එය ගැටලුවක් නොවුණේය. එනිසා 2009 වසරේ කුමාරි, අරුණ සිල්වා සමඟ විවාහ විය. විවාහයෙන් පසු අරුණගේ ගම්පොල මහගෙදරට යද්දී ඇගේ සත්ව ප්‍රේමය යළිත් ඉස්මතුවෙන්නට එහිදී කාරණා තිබුණේය. ඒ අරුණගේ මවද සතුන්ට කරුණාවන්ත කාන්තාවක වීම නිසාය.

"එහේ හිටපු බ්‍රවුනි එක්ක තමයි මගේ හිත ගොඩක් බැඳුනේ. ඉතින් 2012 ආච්චි නැති වුණාට පස්සේ අපි, මම හදපු ගෙදර පදිංචියට ආවා. ඒ එද්දි ගම්පල ගෙදරින් බ්‍රවුනිවත් අරගෙන ආවා. එයා ආවම ගෙදර පුදුම විදිහට පිරුණා. පාළුව නැතිවෙලා ගියා. මහත්තයත් සත්තුන්ට ආදරේ නිසා අපි දෙන්නගෙම ලෝකෙ හුරතලා වුණ් බ්‍රවුනි. මං බ්‍රවුනි එක්ක කතා කරන්න පුරුදු වුණා. මගේ ප්‍රශ්න කිව්වා. ඇත්තටම එයා ඒවා අහගෙන හිටියා. ඒ අතරේ වත්තක දුක් විඳ විඳ හිටපු බලු පැටියෙක් වෙච්චි බූලා අපි ළඟට ආවා. ඊටපස්සේ ෆේස්බුක් එකේ දැකලත් බලු පැටියෙක් ගත්තා. එහෙම කාලෙ ගෙවෙද්දි අවුරුදු පහළොවක් දසයක් අපිත් එක්ක හිටපු බ්‍රවුනි 2018 දී වකුගඩු රෝගයකින් නැති වුණා."

කුමාරිගේ සත්තු එකතුවේ සීමාව පනින්නේ පළමු කොරෝනා රැල්ල සමයේය. රැකවරණයක් නැති අසරණ බලු පැටවුන් බොහෝ දෙනෙකුට ඇය රැකවරණය සහ කෑම දුන්නාය.

"දැන් මගෙ ළඟ ඉන්නේ සත්තු 13 දෙනයි. පහුගිය කාලේ හතළිහක් හිටපු දවසුත් තිබුණා. ගොඩක් අය ගෙවල් හොයල බාර දුන්නා. අපි සත්තු හදන්න ගන්න ඕනේ අපිට කරන්න පුළුවන් තරමට. අනුකම්පාව සහ ආදරේට සත්තු ගත්තට ඒ ගොල්ල නඩත්තු කරන්න බැරි වුණොත් ඔක්කොටෝම සලකන්න බැරි වෙනවා. මං ගෙදර ගෙනල්ලා ලෙඩ හොඳ කරලා ලොකු කරලා ගෙවල් හොයල සත්තු දෙන්නේ ඒකයි. ඇත්තටම එයාලා එක්ක ජීවත් වෙනකොට ජීවිතේට පුදුම සතුටක් සැහැල්ලුවක් දැනෙන්නේ. ජීවිතේ ප්‍රශ්න අමතක කරන්න පුළුවන්. අපේ ගෙදර වෙන කෙනෙක් නැතත් මටත් මහත්තයාටත් මේ සත්තු එක්ක ගෙවන ජීවිතේ හරිම සතුටක්. එයාලා නිසා පවුලේ සමගිය පුදුම විදිහට බැඳිලා තියෙන්නේ. සමහරු හිතනවා මේක පිස්සුවක් කියලා. තව සමහරු හිතනවා සත්තු හදන්නෙ සල්ලි හම්බ වෙන හින්ද කියලා. ඔක්කොම වැරදි මත. අනේ සල්ලි නැති වෙනකොට රත්තරන් බඩු උගස් තියලා සත්තුන්ට කන්ඩ දීලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ පිනෙන් අපි කවදාවත් බඩගින්න ඉඳලා නෑ. ජීවිතේට ලැබීම් තියෙනවා."

බ්‍රවුනිගෙන් හිස්වුණු ලෝකය එකී, බූලා, සෝනු, පැංචි, මුවා වැනි සතුන්ගෙන් පිරී ඇති නිසා, දරුවෙක් නැතත් ඒ අඩුව, අඩුවක් ලෙස දෙදෙනාට නොදැනෙන බව කුමාරි කියන්නීය.

බියංකා නානායක්කාර

සී/ස. ස්ටැෆර්ඩ් මෝටර් පුද්. සමාගම
මගින් සහතික කල පෙර භාවිතා කල
ස්කූටර් හා යතුරුපැදි...
HONDA
Stafford Certified Two Wheelers
Stafford Certified
Stafford Motor Co. (Pvt) Ltd.
මිල රු.339,000 සිට ඉහළට
50%
පළමු සේවා වාර දෙකෙහි ශ්‍රම ගාස්තුව සඳහා 50% ක වට්ටමක්
WARRANTY
මාස තුනක හෝ කිලෝමීටර 3,000ක වගකීමක් සමගින්.
අමතන්න
මරදාන ශාඛාව - 076 1527645 [කවිඳු]
රත්තනපිටිය ශාඛාව - 077 3584051 [මදූ]
ජා-ඇල ශාඛාව - 077 7661909 [රොශාන්]
ශ්‍රී ලංකාවේ එකම බලයලත් ගෙන්වා බෙදාහරින්නෝ
සී/ස ස්ටැෆර්ඩ් මෝටර් (පුද්) සමාගම.
ප්‍රධාන කාර්යාලය: 718/7, මරදාන පාර, කොළඹ 10. 011 760 7150 | ජා-ඇළ කාර්යාලය: 159/1, පරන මීගමුවපාර, කණුවන, ජා-ඇළ. 011-760 7405
යතුරුපැදි සංකීර්ණය: 195, කොළඹ පාර, රත්තනපිටිය, බොරලැස්ගමුව. 011 760 7500
info@honda.lk Honda Sri Lanka www.honda.lk

පෙම්වතුන් පෙම්වතියන්
මෙන්ම යහළු යෙහෙළියන්
ඔබෙන් දුරස්වන්නේ
ඔබේ මුඛ දුර්ගන්ධය නිසා බව
ඒ අය ඔබට පවසනවා ද?
Vendol T & G
vendol HERBAL TOOTHPASTE
IMPROVED FORMULA
Vendol T&G
මිල රු.60/- සිට
මුඛ දුර්ගන්ධය දුරු කිරීමට එකම
ඉසිවර පිළියම Vendol T & G
බව ඔබ දන්නවා ද?
Vendol T & G කරාබු නැටි, එනසාල්, කුරුඳුපොතු, කලාඳුරු, නාමල් රේණු යන සුවඳ ශාඛසාර සංයෝගය දවස පුරාම ඔබේ මුව සුවඳවත්ව තබයි. 100% විශ්වාසයි. විවාහකයින්ට රාත්‍රී දත් මැදීමට වඩාත් සුදුසුයි.
100% Natural

තමන්ට ගැළපෙනම පිරිමියා තෝරගන්නත් ගැහැනියක් දක්ෂ වෙන්න ඕන

අද පෙබරවාරි 14. ආදරවන්තයින්ගේ දිනය විදියට නම් වුණු දවසේ බොහොම ආදරෙන් ‘ධරණී’ නව කලාපයක් ඔබට තිළිණ කරන්න ලැබීම අපිට සතුටක්. හැබැයි ඒ ආදරණීය ‘ධරණී’ කලාපයේ කවරය සරසන්න ආදරණීය යුවළක් හොයාගන්න එක නම් අපිට තරමක අභියෝගයක් වුණා.

ඇත්තටම ආදරේ කරන යුවළක් හොයාගන්න එක ඒ තරම්ම අමාරු වැඩක්ද කියලා කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. ඔව්. ඒක ටිකක් අමාරු වැඩක්. ගොඩක්දෙනාගේ ආදරේ වැලන්ටයින් දවසට සීමාවෙලා. නැත්නම් වාණිජකරණය වෙලා. අනික ලෝකෙටම පෙන්නගෙන උජාරුවට ආදරේ කරන ගොඩක් අයගේ ආදර කතා ඇතුළෙ හැංගිලා තියෙන ඛේදවාචක අපි දැකලා තියෙනවා. ඉතින් එහෙම කල්පනා කරගෙන යද්දි ආදරේ සැබෑම අරුත ආදර්ශයෙන් පෙන්වන ආදරණීය යුවළක් ගැන අපේ මතකයට ආවා.

දිනූජා රූපසිංහ සහ ප්‍රදීප් ධර්මදාස කියන්නේ මීට කාලෙකට කලින් ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ මාධ්‍ය නාළිකාවක නිවේදන කටයුතු කළ දෙපළක්. ඉතින් ඔවුන්ගේ ආදර කතාවට බොහොම දිග ඉතිහාසයක් තිබෙනවා.

මේ වෙනකොට දිනූජා වෛද්‍යවරියක්. ‘සයිබර් ක්ලිනික්’ යූටියුබ් චැනල් එක කරන ඩොකටර් කිව්වම ඇයව නොදන්න කෙනෙක් නැති තරම්. එතකොට ප්‍රදීප් අපේ රටේ ප්‍රවීණ රංගන ශිල්පියෙක් සහ අධ්‍යක්ෂවරයෙක්.

මේ දෙන්නාගේ එදා තිබුණු ආදර කතාව අදටත් ඒ විදියටම ගලාගෙන යනවා. ඒ නිසා ඉතින් ආදරවන්තයින්ගේ දවසේ ‘ධරණී’ කවරය දරමින් ආදරය නියෝජනය කරන්න අපිත් හිතේ බයක් සැකක් නැතුව මේ සොඳුරු යුවළට ආරාධනා කළා.

වෛද්‍ය දිනූජා රූපසිංහ

“මම ඉගෙනගත්තේ කොළඹ විශාකා විද්‍යාලයෙන්. පුංචි කාලේ ඉඳලා මම කලාවට ගොඩක් ලැදියි. ඉතින් කවදහරි දවසක ලේඛිකාවක් වෙන්න තමයි මට ඕනෙ වුණේ. ඒත් මම වෛද්‍යවරියක් වෙනවා දකින්න මගේ තාත්තාට උවමනා වුණා. ඉතින් තාත්තගේ හීනේ හැබෑ කරන්න හිතාගෙන තමයි මම වෛද්‍යවරියක් වුණේ.

මම දැන් පශ්චාත් උපාධි වෛද්‍ය ආයතනය යටතේ රජයේ ප්‍රධාන පෙළේ රෝහල්වල රුධිර රෝග සම්බන්ධ වෛද්‍යවරියක් විදියට සේවය කරනවා. ඒ කාලේ ලොකු අවබෝධයක් තිබුණේ නැතත් තාත්තා මට තෝරලා දීලා තියෙන්නේ ගැළපෙනම වෘත්තිය කියලා මට දැන් හිතෙනවා. අපේ රටේ මිනිස්සු හරියට දුක් විඳිනවා. අසනීප වුණාට පස්සේ මිනිස්සු තවත් අසරණයි. වෛද්‍යවරු විදියට මිනිසුන්ගේ ලෙඩරෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට එහා ගිය දේවල් අපි කරනවා. ඉතින් ඒ වගේ සේවයක් කරන්න ලැබීමම වාසනාවක්.”

එතකොට ප්‍රදීප්ව මුණගැහෙන්නේ?

“මම කොළඹ මෙඩිකල් ෆැකල්ටි එකේ ඉගෙනගන්න කාලෙදී ස්වර්ණවාහිනියේ නිදහස් නිවේදිකාවක් විදියටත් වැඩ කළා. ඒ කාලේ ප්‍රදීප් වැඩ කළෙත් එහේ. ඉතින් එතැනදී ප්‍රදීප් මගේ හොඳම යාළුවෙක් වුණා. කාලයත් එක්ක ඒ යාළුකම ආදරේකට පෙරලුණා.

විවාහ වෙන්න කලිනුත් අපි අවුරුදු දහයක් විතර ආශ්‍රය කළා. රංගන ශිල්පියෙක් කිව්වම සමාජයේ මවලා තියෙන ප්‍රතිරූපයක් තියෙනවනේ. ඒ වගේ හේතු නිසා මගේ දෙමව්පියෝ මේ සම්බන්ධෙට තදින්ම විරුද්ධ වුණා. ඒ නිසා අපි දෙන්නට ගොඩක් ප්‍රශ්න ඇති වුණා. හැබැයි ඒ කොයිම මොහොතකවත් අපේ ආදරේ නම් වෙනසක් වුණේ නැහැ. පස්සේ ඉතින් ඒ ප්‍රශ්න හොඳ විදියට විසඳගන්නත් අපිට පුළුවන් වුණා.

> **ලිංගිකත්වය කියන්නෙ අරුම පුදුම දෙයක් කියලා දරුවන්ට දැනෙන්න දෙන්න එපා**

ජීවිතේ හරියට පඩිපෙළක් වගේනේ. ආදරය කරන පලියට ඊළඟට තියෙන පඩිත් පාස් කරලා විවාහ වෙන එක නුවණක්කාර වැඩක් නෙමෙයි. ඒ නිසා අපි දෙන්නා අපේ හැමදේම ස්ථාවර කරගත්තා. අධ්‍යාපන කටයුතු හරියට කරගත්තා. ගෙවල් දෙරවල් හදගත්තා. ඒ ස්ථාවරත්වය එක්ක ලොකු බරක් නැතිව දෙන්නෙක්ට ඉස්සරහට යන්න ලේසියි.”

බඳින්න කලින් තියෙන ආදරේ බැන්දට පස්සේ වෙනස් වෙනවලු නේද?

“ඒක මෙහෙමයි. යාළුවෙලා ඉන්න කාලෙ තිබුණු අර බොළඳ ආදරේ විවාහයෙන් පස්සේ පරිණත ආදරයක් වෙනවා කියලයි මට හිතේනනේ. හැබැයි ඒක එකපාරම වෙන දේකුත් නෙමෙයි.

කසාද බඳින්නේ වෙන වෙනම හිටපු දෙන්නෙක්නේ. ඉතින් බැඳලා අවුරුද්දක් දෙකක් ඇතුළත එකිනෙකාගේ නොගැළපීම් හරියට පේන්න ගන්නවා.

> **අපි දෙන්නා අතර පංගුපේරුවක් නෑ**

‘අයියෝ මේක හරියන්නේ නෑ...’ කියලා මටත් ඕනතරම් හිතිලා තියෙනවා. ප්‍රදීප්ට හරියට දේවල් අමතක වෙනවා. හැබැයි යාළුවෙලා ඉන්න කාලේ මට ඒක දැනිලා නැහැ. විවාහ වුණාට පස්සේ තමයි මට ඒක පේන්න පටන්ගත්තේ. දැන් හිතන්නකෝ ගමනක් යද්දි වාහනේ හරවන්න තියෙන තැන ඔහුට අමතකයි. මුල් කාලේ ඔහුගේ ඒ හැසිරීම ගැන මට තරහක් ඇතිවුණා. හැබැයි පස්සේ ඒක ඔහුගේ ස්වභාවය කියන එක මම තේරුම් ගත්තා. ඉතින් දැන් ගමනක් යද්දි පුරුද්දක් විදියට මම හරවන්න ඕන තැන් ඔහුට මතක් කරනවා. අඩුපාඩු හදගන්නේ, නොගැළපීම් ගැළපීම් කරගන්නේ එහෙමයි. පිරිමියෙක් හිතන විදියයි, ගැහැනියෙක් හිතන විදියයි සම්පූර්ණම වෙනස්. ඒ දේවල් තේරුම් අරන් නම්‍යශීලී වෙනවානම් අඹු-සැමි යුවළකට සාර්ථක ගමනක් යන්න පුළුවන්.

හැබැයි තව දෙයක් තමන්ට ගැළපෙනම පිරිමියාව තෝරාගන්න ගැහැනියක් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. තෝරගන්න පිරිමියාගේ ගති සොබාවය අනුව ගැහැනියගේ ජීවිතේ කටුක වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි විවාහ වෙලා දැන් අවුරුදු අටක් වෙනවා. අපිට ඉන්නේ පුතාලම තුන්දෙනෙක්.

ඉතින් ජීවිතේ ලේසි නැහැ. මේ අවුරුද්දෙදි මම මගේ පශ්චාත් විභාගයේ අවසාන විභාගයට මුහුණ දෙනවා. ඉතින් දරුවන්ගෙ වැඩයි, ඉගෙනුම් වැඩයි, වෘත්තියයි ඒ හැමදේම කළමනාකරණය කරගන්න එක ලේසි නැහැ. මේ හැමදේකටම මට ප්‍රදීප්ගේ ලොකු සහායක් ලැබනවා. මම උයනවා නම් ඔහු ගේදෙර අස් කරනවා. මම දරුවෝ බලාගන්නවා නම් ඔහු උයනවා. අපි අතර කිසිම පංගුපේරුවක් නැහැ.

පෞද්ගලික ජීවිතේ විතරක් නෙමෙයි, මගේ වෘත්තීය ජීවිතේටත් ඔහුගෙන් ලොකු සහායක් ලැබෙනවා. ඇත්තටම මම ‘සයිබර් ක්ලිනික්’ යූටියුබ් නාළිකාව පටන්ගැනීම පිටුපස ඉන්නේ ඔහු. වෛද්‍යවරියක් විදියට සම්පත් දායකත්වය ලබාදෙන්න කියලා මට ගොඩක් මාධ්‍යවලින් කතා කරනවා. ඒත් ඒකට මට කාලයක් නැහැ. ඉතින් ප්‍රදීප්ගේ ප්‍රඩක්ෂන් ටීම් එකක් ඉන්න නිසා මේ විදියේ යූටියුබ් එකක් කරමු කියලා ඔහු යෝජනා කළා.

අපේ රටේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය කියන එක බොහොම අවම මට්ටමක තියෙන්නේ. සමහර රෝගීන් ඉන්නවා ලොකු සැත්කමක් කරලා ගෙදර ගියාට පස්සේ එයාට තිබුණු ලෙඩේ ගැන තව කෙනෙක්ට කියන්න දන්නේ නෑ. හරියට පරිස්සම් වෙන්න දන්නේ නෑ. හැබැයි තමන්ගේ ශරීරය ගැන, ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාවෙන හැටි ගැන දැනගන්න දැනුම් පිපාසාවකින් ඉන්න පිරිසකුත් ඉන්නවා. ඔන්න ඔය හැමදෙනාම වෙනුවෙන් මෙහෙම දෙයක් කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි කියලා මටත් හිතුණා. යූටියුබ් එක පටන් අරන් අවුරුද්දක් යන්න කලින් ලක්ෂ හතරකට වඩා වැඩි පිරිසක් සබ්ස්ක්‍රයිබ් කරලා තිබුණා.

පළවෙනි දේ විශ්වාසවන්ත මනුස්සයෙක් වෙන්න

මම වෛද්‍යවරියක්නේ. ඉතින් මිනිසුන්ගේ කායික රෝග, මානසික රෝග, ලිංගික රෝග ඒ හැමදෙයක්ම මට එකයි. ඒ නිසා මම ඔය හැමදෙයක් ගැනම පොදුවේ කතා කරනවා. මේ වෙනකොට මම වීඩියෝ එකසිය විස්සක් විතර කරලා තියෙනවා. එතැන ලිංගික සෞඛ්‍ය ගැන කතා කරන වීඩියෝ හතක් විතර තියෙනවා. ඒ වීඩියෝ හතට අනිත් ඒවාට වඩා මිලියන ගණනක් වීව්ස් තිබුණා. ඒ වගේම ඒවට ධනාත්මක ප්‍රතිචාර සෑහෙන ලැබුණා. ඇත්තටම සෘණාත්මක ප්‍රතිචාර නම් නැති තරම්. ඇයි ඒ? මිනිස්සු මේ කාරණා ගැන දැනුවත් වෙන්න කැමතියි. ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඔවුන්ව දැනුවත් නොකරන එකයි.

‘මගේ දුව දැන් බඳින වයසේ ඉන්නේ. මට එයා එක්ක සමහර දේවල් කතා කරන්න බැහැ. ඒ නිසා මම එයාට ඩොක්ටර්ගේ චැනල් එක බලන්න කිව්වා’ කියලා අම්මා කෙනෙක් මට කිව්වා. එහෙම හරි දෙමව්පියෝ දරුවන්ව දැනුවත් කරනවා නම් ඒක ලොකු දෙයක්.

ලිංගිකත්වය කියන්නේ අරුම පුදුම දෙයක් කියන මතය දරුවන්ගේ ඔලුවට දන්න එපා. දරුවන්ට ඒ දේවල් හංගන්න එපා. ශරීරයේ අවයව ටික ගැන දරුවන්ට කියලා දෙන්න. හැඟීම් කළමනාකරණය ගැන දැනුවත් කරන්න. මේ ලෝකේ ඉන්න හැම ගැහැනියකටම තියෙන එකම අවයව ටික පිරිමින්ටත් එහෙමයි. ඒ දේවල් මැජික් නෙමෙයි. ඒවා මැජික් විදියට මවාපෑමෙන් දරුවන් පුංචි කාලෙම ජීවිත විනාශ කරගන්න ඉඩ තියෙනවා කියන එක වැඩිහිටියෝ තේරුම්ගන්න ඕනේ.”

ප්‍රදීප් ධර්මදාස

“රට යන දිශාව එතකොට දේශපාලනය ගැන ටිකක් කතා කරන්න ‘ප්‍රදීපාගාරය’ කියලා මම යූටියුබ් චැනල් එකක් පටන්ගත්තා. ඒකටත් මට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා.

ටෙලිනාට්‍ය අධ්‍යක්ෂවරයෙක් විදියටත් වැඩ කරන නිසා ඒ කාර්යබහුලත්වය එක්ක මට රංගන කටයුතුවල නිරත වෙන්න දැන් ලොකු වෙලාවක් නැහැ. හැබැයි සමහරු මගෙන් අහනවා ‘රඟපාන්නේ නැත්තේ වයිෆ් එපා කියලද?’ කියලා.

ඇත්තටම නැහැ. රංගනයට එනකොටත් මගේ සහ දිනූජාගේ සම්බන්ධය තිබුණා. ඒ කාලේ ඉඳලා අද වෙනතුරු ඇය මට කිසිම දෙයක් කරන්න එපා කියලා නැහැ.

අපි දකිනවා ගොඩක් සම්බන්ධතාවල සැමියා බිරිඳට සීමා දාගෙන, බිරිඳ සැමියාට සීමා දාගෙන දෙන්නට දෙන්නා බයෙන් බයෙන් ජීවත් වෙනවා. මේ ජීවත්වෙන ටික කාලෙට එහෙම ජීවත්වෙලා වැඩක් තියෙනවද?

හැම කෙනෙක්ටම තමන්ට කියලා අනන්‍යතාවයක් තියෙනවා. හැබැයි ආදරේ කරද්දි මිනිස්සු ඒවාට නීති රීති දාගන්නවා. පෙම්වතයි, පෙම්වතියයි එකම ෆේස්බුක් එක පාවිච්චි කරන්න ඕනේ, පාස්වර්ඩ් හුවමාරු කරගන්න ඕනේ ඔය වගේ නීති නිසා මිනිසෙක්ගේ අනන්‍යතාවය නැති වෙනවා. ආදරේ කළ පලියට, විවාහ වුණු පලියට කාගෙවත් පෞද්ගලිකත්වයට අභියෝග කරන්න කාටත් අයිතියක් නැහැ කියලා මම හිතනවා.

හැබැයි ආදරේ ඇතුළේ, විවාහය ඇතුළේ දෙන්නගේ වගකීම් හරි විදියට බෙදිලා යන්නත් ඕනේ. එක්කෙනෙක්ට බර වැඩි වුණොත් එතැන ලොකු අඩුවක්. අපිට ඉන්නේ පුතාලා තුන්දෙනෙක් නිසා ගෙදර හරියට ලෝක යුද්ධයක් වගේ. වයිෆ් හස්බන්ඩ් දෙන්නම වැඩ ඇරිලා ආවම වයිෆ් කුස්සියේ නැහෙද්දි හස්බන්ඩ් කකුල් උඩ දාගෙන ටීවී බලනවා නම් ඒ පවුල සාර්ථක නැහැ. මගේ බිරිඳ සේරම කරනකල් කට ඇරන් බලන් ඉන්න මට නම් බැහැ.

උයන එක, ගේ අස්පස් කරන එක ඒවා මහලොකු දේවල් නෙමෙයි. දැන් ඉඳලම මම ඒ දේවල් අපේ දරුවන්ටත් උගන්වනවා. ඒක වැඩිහිටියන් විදියටත් අපේ වගකීමක්.

අනිත් දේ තමයි ආදරවන්තියට, බිරිඳට ආදරේ කරන්න එක දවසක් අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වගේ දවස් තියෙන්නෙම වාණිජ අරමුණු ඉටු කරගන්න. පළවෙනි දේ විශ්වාසවන්ත මනුස්සයෙක් වෙන්න. සම්බන්ධයක් ඇතුළේ විශ්වාසය, අවබෝධය තියෙනවා නම් මේ හැම දවසක්ම වැලන්ටයින් දවස් තමයි. අද අපිට මේ සමාජයේ හැමදෙයක් දිහාම සැකෙන් බලන්න වෙලා. ඇයි ඒ? මිනිසුන්ව විශ්වාස කරන්න බැහැ.

අපිට අනිත් මිනිසුන්ව හදන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි තනි තනිව හැදෙමු. විශ්වාසවන්ත මිනිස්සු වෙලා ඉස්සරහට මේ රට භාරගන්න ඕනේ තරුණ පරපුර. ඉතින් අපේ තරුණ පරපුර තවත් සබුද්ධික වෙන්න ඕනේ. නිර්මාණශීලී වෙන්න ඕනේ.

එහෙම වුණොත් ඉස්සරහට හරි අපිට හොඳ ගමනක් තියෙයි.”

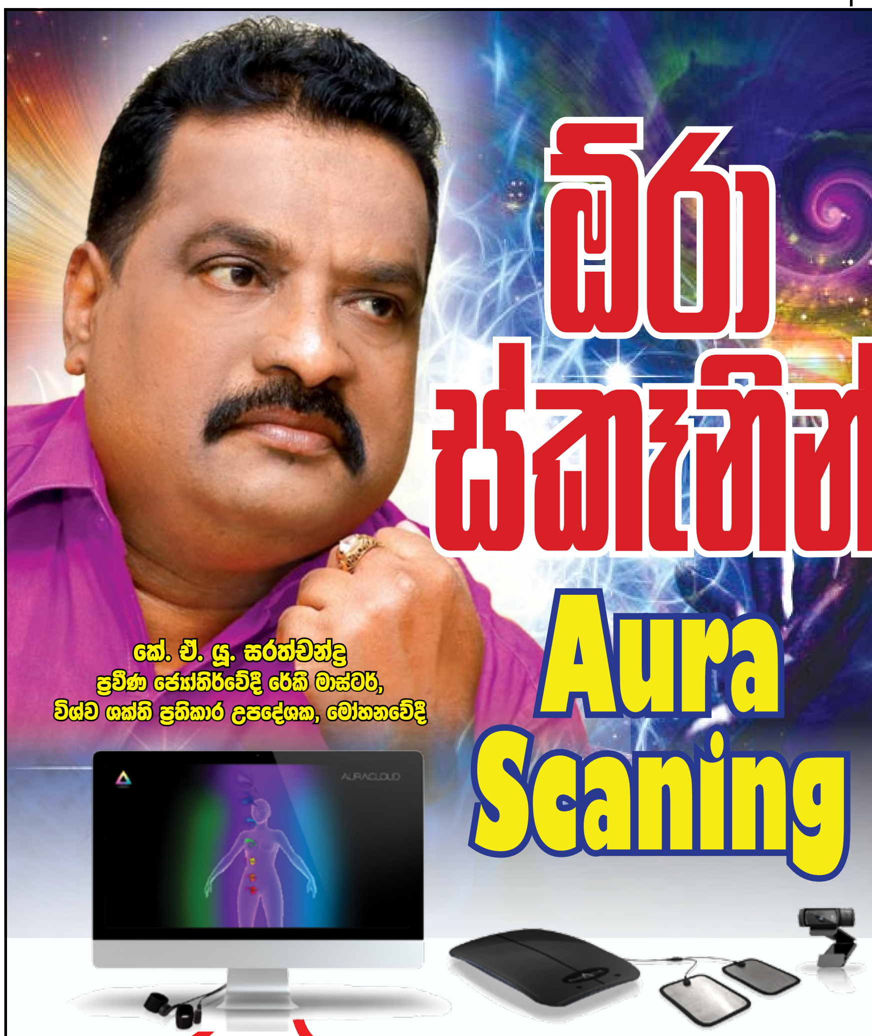
සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප
සමන් අබේසිරිවර්ධන

පසුතලය
සෝලිස් හොටෙල්
පිටකෝට්ටේ

ඕරා ස්කෑනිං

Aura Scaning



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

Design by Rush 071 45 17 227

මේ තුළින් ඔබේ ශාරීරික ශක්තියයි, මානසික තත්ත්වයයි, ආත්මීය ශක්තියයි පරීක්ෂා කරනු ඇත. නිරෝගී බව ඇති කර ගැනීමට එරෙහි වන බාධා පෙන්නුම් කෙරේ. දියුණුවට ඇති වන බාධක හඳුනා ගැනේ. ඔබේ ඇති දුර්වලතා හඳුනා ගැනේ. ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීම, විවාහ දුර්වලතා මගහරවා ගැනීම, පෞරුෂත්වය වර්ධනය කිරීම, දරුවන්ගේ බුද්ධිය වර්ධනය හා අධ්‍යාපනික හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම, කථාවේ හා සන්නිවේදනයේ ඇති දුර්වලතා ඉවත් කිරීම හා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වර්ධනය කිරීම යන බොහෝ කාර්යයන් ඉටුකර ගත හැක. ඕරාව දුර්වල නම් ඕරාව බලවත් කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රිස්ටල් ප්‍රතිකාර හා විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර (රේකී සහ ප්‍රානික් හීලින්) අප වෙතින් ලබා ගත හැක. මෙය සිදු කරනු ලබන්නේ ඕරාව හා විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ සුවිශේෂ පළපුරුද්දක් ඇති ප්‍රවීණ ජ්‍යෝතිර්වේදී, රේකී මාස්ටර්, විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර උපදේශක, මෝහනවේදී කේ. ඒ. යූ. සරත්චන්ද්‍ර මහතා විසිනි.

ශාඛා : කුරුණෑගල, ගම්පහ, සහ ගාල්ල

ප්‍රධාන කාර්යාලය - සඳැස් ඕරා හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
අංක 660C, දෙවන සුභූති අතුරු මාවත, සුභූතිපුර, බත්තරමුල්ල

www.sandasauranaturalhealing.com
facebook - sandasaura

071 6 224 209
071 1 882 661

ආදරයේ උල්පත ගින්නකින් දැවී යයි

සංවේදී සත්‍ය කතාවක්

ආපසු ගින්නට පනින්න එපා කියලා ලොකු පුතා ඇඬුවා

රෝහලට ගෙනියද්දී මුළු ඇඟෙන්ම 93%ක් පිච්චිලා

ඒ, 2019 සැප්තැම්බරයේ තවත් උදෑසනකි. තිස්එක් හැවිරිදි එමා සිටියේ සිය දරුවන් හයදෙනා සමඟයි. සැමියා උදයේම නිවසින් පිටව ගොසිනි. වයස අවුරුදු තුනක් සහ හතරක් වූ පුතුන් අවදිව පහත මාලයට පැමිණියා පමණි ටික වේලාවකින් සිව් හැවිරිදි දරුවා භීතියට පත්ව කෑ ගැසුවේය.

"ගිනි ගන්නවා."

එය ඇසෙනවාත් සමඟ පහතට පැමිණි එමාට කිසිවක් සිතාගැනීමට කාලයක් නොවීය. තිරරෙදි සහ සෝෆාව ගින්නෙන් දැවෙමින් තිබේ. විසිත්ත කාමරය මුලුමනින්ම ගිනි ජාලාවකි. ඇය වහාම ඉදිරි දෙර හැරියේ දරු දෙදෙනාට පිටවීමටයි. එහෙත් අනපේක්ෂිත සිදුවීමකි වුණේ. දෙර හරිනවාත් සමඟ ගේ ඇතුළට පැමිණි වායු ධාරා ගින්නට සහාය දුන්නේය. එවිට හටගත් පිපිරීමට මුහුණ දීමට දරු දෙදෙනා සිය දෑත් අතර රඳවා ගන්නවා හැර වෙනත් විකල්පයක් එමාට නොවීය. ඒ වනවිටද ඇගේ සිරුරේ පිටුපස ගිනි ගනිමින් තිබිණි. දරු දෙදෙනා පිටතට තල්ලු කර දැමූ එමා දෙර අගුළු ලෑවාය. ඒ, සිය නොදරුවන් නැවත ගින්නට ඇතුළුවීම වළකාලීමටයි.

නැවත ගින්න අතරට පැමිණි එමාට අවශ්‍ය වූයේ අනෙක් දරුවන් සිව්දෙනා මේ මහා විපතින් ගලවා ගැනීමටයි. ඈ මහ හඬින් ඔවුන් ඇමතුවාය. බැල්කනියට පිවිසෙන ලෙස එමා ඔවුන්ට දැනුම් දුන්නාය. ඒ වනවිටද ගින්න වේගයෙන් පැතිර යමිනි. තරප්පු පෙළ ගිනි දැල්වලින් වැසී ඇත. දැවෙන තරප්පු මතින් ඉහත මාලයට පිවිසීමට තරම් ධෛර්යයක් එමාට ඇතිවූයේ අපිරිමිත දරු සෙනෙහස නිසාමය. ගින්නට හසුවූ ඇගේ පතුල් හම ගොසිනි. පඩියෙන් පඩියට අඩිය තබන විට සම ගැලවී යයි. එහෙත් දරුවන් වෙත ළඟාවන තුරු ඇය නොවෙයි සටන අතහැරියේ.

ගිනි ජාලාවක් මැදින් ඉහත මාලයට පිවිසීමට අවසානයේ එමාට හැකියාව ලැබිණ. ඒ වනවිටද නව හැවිරිදි දියණිය බැල්කනියෙන් බිමට බැස අසල්වාසීන්ගේ උදව් ලබා ගැනීමට ගොසිනි. මවට සහ සොයුරු සොයුරියන්ට නිවසින් ඉවත් වීමට ඉනිමගක් සොයා ගැනීමට එකොළොස් හැවිරිදි වැඩිමහල් පුතු සමත්ව සිටියේය. බැල්කනිය වෙත යමින් සිටියදී සත් වියැති පුතුද එමාට හමුවිය. ඈ ඔහුද රැගෙන බැල්කනියට පිවිසියාය. ඒ වෙද්දී එමාගේ සිරුරම ගින්නෙන් දැවී තිබිණ. සෑම තැනකින්ම ලේ ගලයි. හිසකේ අඟුරු වී ඇත. ඒ ස්වරූපයෙන් සිය මෑණියන් දුටු වැඩිමහල් පුත්‍රයා කම්පාවට පත්විය. තමා නිසාකවම මියයනු ඇතැයි ඒ මොහොතේදී එමාට සිතිණ.

දරාගැනීමට නොහැකි වේදනාවෙන් සිරුර රිදුම් දෙද්දී එමාට සිය බාල දියණිය සිහිපත් විය. වසරක් වයසැති ඈ තවමත් සයනයේය. ඈ දමා කෙලෙස ගැලවෙන්නද? සියලු වේදනා පරයමින් ඇගේ සිතට අමුතු ශක්තියක් දැනිණ. නැවත ගින්නට නොයන ලෙස ලොකු පුතා හඬමින් ආයාචනය කළේය. එහෙත් ඇගේ සිතේ වූයේ කෙලෙස හෝ සිය බාල දියණිය බේරාගන්නවා යන අධිෂ්ඨානය පමණි. දෙවරක් නොසිතා එමා නැවතත් ගින්න අතරට පැන්නාය. දියණිය නිදි සිටි කාමරය දුමාරයෙන් වැසී ගොසිනි. එමාට කිසිවක් නොපෙනේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයද අසීරුය. එහෙත් දියණියගේ හැඬීම නිසා ඈ සොයා ගැනීමට එමා සමත් වූවාය. ඈ ගලවා ගැනීම වෙනුවෙන් පමණක් සිරුරේ ඉතිරි වූ ශක්තිය සමඟ එමා බිළිඳිය සිය දෝතට ගත්තාය.

"එදා මට කවරදකටත් වඩා මගේ සිඟිත්තියව බරට දැනුණා. ඇය ඔතා ගැනීමට ඇතිරිල්ලක්වත් තිබුණේ නෑ. අම්මා කෙනෙකු විදියට, ඈ බේරාගන්නැයි කෑ ගසන මගේ හිතයි ගතයි විතරයි මට තිබුණේ."

දියණිය තුරුලට ගත් එමා කාමරයෙන් පිටතට පැමිණියාය. වැඩිමහල් පුත්‍රයාට නැගණිය බාරදීමෙන් පසු ඈ නිදහස්ය. තවත් ශක්තිය ඉතිරිව නැත. එමා එසැණින් බිම ඇද වැටුණාය.

බරපතල පිළිස්සුම් තුවාල සහිතව ප්‍රතිකාර ලබද්දී

එමා සිය දරුවන් සහ සැමියා සමඟ

ඒ වනවිටද ගිලන් රථ සහ අනෙකුත් ආධාර කණ්ඩායම් නිවස කරා පැමිණ තිබිණ. බිම ඇද වැටීමෙන් පසු ඈ දුටුවේ තමා දෙස යොමු වූ වැඩිමහල් පුතුගේ කඳුළු පිරි දෙනෙත්ය. අවසන් මොහොතේදීත් ඔහු සනසාලීම ඇයට අවසි විය.

"අම්මා ඉක්මනට ආයෙ එනවා පුතේ."

ඇගේ ජීවිතය අල්ලා තබා ගැනීමට ඇයට ශක්තිය වන්නට ඇත්තේ පුතුට පැවසූ එම වදන් වන්නට ඇත.

එමා ස්කොල්ස් වහා රෝහල්ගත කෙරිණ. වෛද්‍ය නිගමනයට අනුව ඇගේ සම 93% ක් දරුණු ලෙස පිළිස්සී ඇත. ඇගේ හුස්ම රැඳී තිබුණේ යන්ත්‍ර මතය. සති තුනක කාලයක් එමා සිටියේ කෝමා තත්ත්වයෙනි. සති තුනකට පසු අවදිව දෑස් විවර කළ ඇය සතු වූයේ එකම පැනයකි.

"මගේ දරුවන් සුවෙන්ද?"

එතැන් සිට ඈ ගෙවා දැමූයේ ඉමහත් වේදනාකාරී අවදියකි. ප්‍රතිකාර ලැබීම දවස පුරා පීඩා ගෙන දුන්නේය. පළමු මාස තුන ඇතුළත පමණක් ඇය සැත්කම් හැටකට පමණ මුහුණ දුන්නාය. එමෙන්ම නියුමෝනියාව ආදී ශ්වසන රෝග වර්ධනය වීමද එමා පීඩාවට පත් කළේය. ජීවිතයත් මරණයත් අතර ඈ දෝලනය වෙමින් සිටි අවස්ථා එමටය. ඒ තරමට ඒ කාලය අසීරුය. ජීවිතය අතහැර දැමීමට ඈට සිත්වූ අවස්ථා බොහෝය.

එහෙත් ඒ සෑම අවස්ථාවකදීම දරුවන්ගේ ඡායාරූපය ඇයට යමක් තදින් ඒත්තු ගැන්වීය. ඒ, ඔවුන්ට ඈ අවශ්‍ය බවයි. රෝහල්ගත වීමට පෙර වැඩිමහල් පුත්‍රයාට ලබාදුන් පොරොන්දුව ඇයගේ සිරුරට ජීවය ගෙන දුන්නේය. ආදරණීයයකුට පොරොන්දුවක් වූයේනම් කෙතරම් අවහිරතා මධ්‍යයේ වුවද එය රැකිය යුතුමය. ඊට නිදහසට කරුණු අවැසි නොවේ. පුතුට වූ පොරොන්දුව රැකීමෙන් සහ සිය ආදරණීය දරු පැටවුන්ගේ ඉල්ලීම ඉටු කිරීමෙන් පලා යාමට ඇයට ඉඩක් නැත. එනිසා කෙලෙස හෝ රැඳී සිටිය යුතුමය. අධිෂ්ඨානය සහිතව හිතට දුන් ඔසුද සමඟ ඈ වේගයෙන් සුවපත් වූවාය. ඇගේ සුවවීමේ මට්ටම වෛද්‍යවරුන් මවිත කරවීමටද සමත් විය. එමා ස්කොල්ස් දිවි රැකගත්තා පමණක් නොවේ. ඉතා ඉක්මනින් ආධාරක රහිතව ඇවිදයාමටද සමර්ථ වූවාය. 2020 වසරේ මුලදී ඇයට නැවත සුපුරුදු පරිදි සිය පවුල හා එක්වීමට හැකිවිය. ඇගේ මුහුණ පිළිස්සීමෙන් විකෘති වී නොතිබියද සිරුර පුරා හම රැලි වී, සම්පූර්ණ වෙනසකට ලක්ව තිබිණ. එහෙත් ඒ සෑම කැළලකම මව් සෙනෙහස නොඅඩුව තැවරී තිබිණ.

ඒ සෙනෙහසට අසල්වාසීන්ගේ පමණක් නොව, ස්වීඩනය පුරාද ලොව පුරාද ආදරය ගෞරවය හිමිවිය. මව් සෙනෙහසට සීමා නැත.

ජාතිය, ආගම, භාෂාව, වර්ණය කුමක් වුවද අම්මා අම්මාමය. ලෝකයේ කොයි අස්සක මුල්ලක වුවද එය වෙනස් නොවේ.

රෂ්නිකා ලියනගේ

සම රිසි අලි පෙම්

ඇතැම් ප්‍රේමයන්ට සීමා ඉරි ඇඳීමට අපට නොහැකිය. මිනිසුන් අතර මෙන්ම සතුන් අතරද එවැනි කොටු නොකළ පෙම් කතා ඇත. කොස්ලන්දේ අලි පෙම්වතුන් ඊට උදාහරණයකි. එහි විසල් අලි කොල්ලන්ට පෙම්වතියන් නැත. කුමක් හෝ හේතුවක් මත කොල්ලන්ට අලි කෙල්ලන් එපා වූවා විය හැකිය. නොඑසේනම් ආරම්භයේ සිටම අලි කෙල්ලන් වෙත සෙනෙහසක්, ආකර්ෂණයක් නොතිබූ අයද විය හැකිය. එලෙස එක් වූ අලි කොල්ලන් නඩයක් කොස්ලන්ද ප්‍රදේශය සිය වාස භූමිය කරගෙන සිටින බවයි අපට දැනගන්නට ලැබුණේ.

කලකට ඉහතදී පශු වෛද්‍ය නන්දන අතපත්තු සමඟ මේ නඩය ඇසුරු කිරීමට වනජීවී ආරක්ෂක අනිල් විතානගේට අවස්ථාව හිමිවිය. විවිධ හේතු මත අලි ඇල්ලීමට, ප්‍රතිකාර කිරීමට මෙන්ම බැඳ තැබීමටද මේ නිලධාරීන්ට සිදුවේ. වරක් වනජීවී නිලධාරීන් අල්ලාගත් අලියකු කඹ ආධාරයෙන් බැඳ තබන විට බොහෝ රෑ බෝ විය. කූඩාරම් ඇටවීමට සුදුසු පරිසරයක් ද නැත. එනිසා පිරිස අලියාට රැකවල්ලා සිටියේ රාජකාරි කැබ් රථවලමය. වරින් වර ආලෝක ධාරා නිකුත් කරමින් අලියා පිළිබඳ විමසන්නේ උගේම ආරක්ෂාවටය. මේ අතර පාන්දර ජාමයේ එක නිලධාරියෙකුගේ විස්මයට පත් හඬක් ඇසෙයි.

"අපි ඇල්ලුවෙ එක අලියෙක්ද? දෙන්නෙක්ද?"

පිරිස නිදිබර ඇස් පිසලමින් බලනවිට එහි තව අලියෙකි. ඔහු බැඳ දමා ඇති සිය සගයාව ගලවා ගැනීමට තනිව පැමිණි සුපෙම්වතෙකි. ඒ වනවිට ද හේ කඹ තුනක්ම සීරුවට කපා දමා තිබිණි. සහායකයා එතනින් යවා රාජකාරිය ඉටු කිරීමට නිලධාරී කණ්ඩායමට මහත් පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුවිය.

තවත් දිනෙක අල්ලා ගැනීමට අවැසි වූ අලියා පසෙක සිටියදී යක්ෂාරූඪ වූයේ සහායකයායි. සිය සගයා වෙත කිසිවකුට ළඟාවීමට නොදෙමින් හෙතෙම යකා නැටීය. ඒ පෙම්බරයා පලවා හැරීමට වනජීවී නිලධාරීන්ට සෑහෙන වේලාවක් අඩවි කස්තිරම් ඇල්ලීමට සිදුවිය.

අලි නිර්වින්දනයද අපට පෙනෙන තරම් පහසු නැත. කොස්ලන්දේ භූ පිහිටීම ඒ කාර්ය තවත් අසීරු කරයි. ඊට හේතුව ඒ පරිසරය කඳු සහිත වීමයි. අලියාට හානියක් නොවීමටනම් විසල් කඳු බෑවුම් මගහැර කාර්ය කළ යුතුය. මන්ද නිර්වින්දන

අලි කතා

ඔසු එන්නත් කළ විට අලියා ඇද වැටෙන්නේ ඉන් විනාඩි ගණනකට පසුවයි. එතෙක් විමසිල්ලෙන් පසුවිය යුතුය. එසේම නිශ්චිත කාලයකදී නැවතත් අලියා බැඳ ප්‍රති නිර්වින්දනය කළ යුතු වේ. වරක් එලෙස තෝරාගත් අලියෙකු නිර්වින්දනය කෙරිණ. ඔසු ලැබුණු විගස අලියා කැලය අස්සෙන් දිව ගියේය. විනාඩියෙන් විනාඩිය කාලය ගතවිය. කිසිඳු හැලහොල්මනක් නැත. අලියා ඇද වැටෙනු ඇසුණේ ද නැත. වනජීවී නිලධාරීන්ට මෙය මහත් ප්‍රහේලිකාවකි. දැන් කුමක් කරන්නද? කරන්නම දෙයක් නැති තැන නිලධාරියෙක් ගසකට නැග අවට බැලීය. පුදුමයකි. නිර්වින්දනය කෙරුණු අලියා යහතින්ය. ඌ බිම ඇද වැටී නැති අතර ඔහු ගසකට හේත්තු වී සිටිනු පෙනේ. වනජීවී නිලධාරීන්ට වැඩේ තේරෙන්නට විනාඩි කිහිපයක් ගියේය. නිර්වින්දනය කළ අලියා අනෙක් පසට වැටීම වළකාගෙන සිටින්නේ සහායක අලියායි. සිය සගයා උපද්‍රවයෙන් බේරාගනු වස් තම හැඩි දැඩි සිරුරෙන් වත්තන් කරගෙන සිටීම ඔවුන්ට සුන්දර දසුනක් විය. එදිනද සගයා එලවා දැමීම පහසු නොවීය. අලි වෙඩි හමුවේ පවා සහායකයා තනිකර යාමට ඔහුට හිත් නොදෙන්නට ඇත. එහෙත් නිර්වින්දනයට ලක් වූ අලියාගේ යහපත වෙනුවෙන් එය කළ යුතුමය. ඒ අනුව එදිනද වනජීවී නිලධාරීන්ට දැරීමට වූයේ අධික වෙහෙසකි. ඉතින් ඒ සද්දන්ත ප්‍රේමය ද සොඳුරු නැතැයි කිව හැකි කාටද?

රුෂ්නිකා ලියනගේ
තොරතුරු සහ ඡායාරූප - වනජීවී ආරක්ෂක
අනිල් විතානගේ

සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලය

සැබෑ ම ගුණ දෙන ඔසුතෙල් නිෂ්පාදනයෙ

දිවියනේ ප්‍රමුඛතම නාමය දිනා සිටින සුනර වෙදමැදුරෙන්...

සෑම ගෙදරටම දිව ඔසු ඔබේ දෝතට නිබඳව ම ගෙනෙන සුනර වෙද මැදුරෙන් වෙළෙඳ පොළට හඳුන්වා දෙන පුදුම සහගත ප්‍රතිඵල ගෙනෙන සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලය ඔබත් අදම අත්විඳ එහි සැබෑ වෙනස වටහාගන්න.
අන් කිසිදු තෙලකට නොදෙවනි සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලයේ ඇති සුවිශේෂත්වය

- කළුවන් දිගු සුන්දර කෙස් කලඹක් ලැබීමටත්,
- පුරුෂ පාර්ශවයේ තට්ටය පෑදීම නවතාලීමේ කදිම විසඳුමක් ලෙස භාවිත කළ හැකි මෙම සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලය මගින්, පාරම්පරිකව හිසකෙස් හැලී තට්ටය පෑදීම වැටුණු හිසකෙස් නැවත නොඑනවා යි යන පුහු මත මුලින් උපුටා දමනු නිසැකයි.
- කුඩා දරුවන්ගේ ධාරණ ශක්තිය හා ස්මෘතිය වැඩීමට ඉවහල්වන නිෂ්පාදනයකි.
- ඩබල් බොයිල් කරන ලද තෙල් ස්වල්පයක් ආලේප කිරීමෙන් උකුණු වසංගතයට තිත.
- අකලට හිසකෙස් වැටීම හා පැසීම නවතාලයි.
- විශේෂයෙන් හිසකෙස් පැසීමේ මූලික අවස්ථාවේ සිටම සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලය භාවිත කළේ නම් ඉන් ඔබට පුදුම සහගත ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන බව ඔබටම හැගෙනු නිසැකයි.
- හිසකෙස් මලානිකව දුර්වර්ණයවී ඇත්නම් ප්‍රාණවත් කෙස් කළඹක් ලබා ගැනීමට ඔබට අනිවාර්යයෙන් හැකිවනු ඇත.
- ඔබේ හිසකෙස් කේශාලංකරණයට භාජනය කිරීමේදී භාවිත කරන ලද රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පළුදු වී ඇත්නම් සුනර බ්‍රාහ්මී කේශරක්ෂා තෛලය මාස කීපයක් හිස කෙස් මත ගැල්වීමෙන් නැවත ඔබට ප්‍රාණවත් ස්වභාවික කෙස් කළඹක් ලබා ගත හැකි වීම මෙම මහගු බලැති තෛලයේ ඇති සුවිශේෂත්වයයි.
- අධික හිසරදය, හිස්හොරි, ඇස්වලින් කඳුළු ගැලීම, ඇස්වල දැවිල්ල, ඇස් බොඳවීම සුව කර, ඔබේ හිසට මහත් සිසිලසක් ගෙන දෙමින් ඔබට සුවදායක නින්දක් ලැබීමට ඔබට මෙම තෙල මහෝපකාරීවේ.

අද්විතීය ස්වභාවික ඖෂධ වට්ටෝරුවකින් සමන්විත මෙම තෛලය කිසිදු රසියනික ද්‍රව්‍යයකින් තොරව නිෂ්පාදනය කර ඇති බැවින් ඔබට මෙම තෛලය වරක් දෙවරක් හිසට දැමීමෙන්ම එහි ඇති ඖෂධීය ගුණය ඔබට ප්‍රත්‍යක්ෂවේ. මහගු ප්‍රතිඵල රැසක් අත්කර දෙනු ලබන සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලය පාරම්පරික සෘෂි භාෂිත වට්ටෝරුවකට අනුව ඖෂධීය කොළ යුෂයෙන් නිර්මිතය. ඔබ සොයන්නේ සත්‍ය ඔසු තෙලක් නම්, එහි වෙනස දැන් ඔබට අත්විදිය හැක. සුනර බ්‍රාහ්මී කේෂරක්ෂා තෛලය දැන් සියලුම ආයුර්වේද වෙළෙඳ සැල්වලින් ඔබට මිලදී ගත හැක.

මිල රු.580/=

නිෂ්පාදනය සහ බෙදාහැරීම
ආයුර්වේද වෛද්‍ය නදීකා ගජනායක
සුනර වෙදමැදුර. අලකොලමඩපාර, රත්තොට, මාතලේ
විමසීම් - 077 884 39 66 / 066 225 57 22

ධරණී පළමු සංවත්සරය වෙනුවෙන් බැංකොක් සවාරි, වටිනා තෑගි දිනූ

බැංකොක් සවාරිය

ප්‍රියන්ති හෙට්ටිආරච්චි
J-4, ඇරැව්ගොඩ පාර,
මාරියාවත්ත, ගම්පොල.
(පවුලේ සාමාජිකයන් දෙදෙනෙකුට)

තරු පන්තියේ හෝටලයක නිවාඩු

පුෂ්පි වැලිවිටගේ
309/06, කොළඹගේ මාවත,
පහළ බෝමිරිය,
කඩුවෙල.

ස්මාර්ට් ෆෝන්

01. **චන්ද්‍රලතා මතවරණආරච්චි**
සත්තරංග කලායතනය,
මයුරපුර, හම්බන්තොට.

02. **R.R.M.R.නෙළුම් රත්නායක**
1/82, හෙට්ටියාකොටුව,
වතුවත්ත,දුම්මලසූරිය.

03. **ජීවනී ප්‍රභා ප්‍රනාන්දු**
රේණුකලා, තල්ගස්පේ,
ඇල්පිටිය.

රත්තරන් පෙන්ඩන්ට්

01. **T.M. ඉන්ද්‍රානි විජේසිංහ**
කපුවත්ත, හංවැල්ල,
කුඩාගල්ගමුව,
කුරුණෑගල.

02. **සමන්ති සෙනරත්**
135/5, 4 වැනි පටුමග,
නිවන්තිඩිය, පිළියන්දල.

03. **S.H.F. ඉන්ශිරා,**
අංක 11/26A,
රත්වත්ත මාවත, බදුල්ල.

සුපිරි වෙළෙඳසලකින් තෑගි වවුචර් 10ක්

01. **B.A. අනුලා පීරිස්**
190/41,
තාරකා සෙවන,
කිරිවත්තුඩුව.

02. **A. ලක්මිණී දිලිකා ද අල්විස්**
අංක. 38-C,
හත්බෝධිය,
බෙලිඅත්ත.

03. **අසංගා කදුරුගමුව**
අංක 100,
බණ්ඩාරවෙල පාර,
බදුල්ල.

04. **K.D. චන්ද්‍රිකා කුමාරි**
562/12,
වැලිහිද, කඩුවෙල.

05. **K.A.D. ආශා කුමුදුනී**
නො. 22/3,
ෆොන්සේකා වත්ත,
හිරණ, පානදුර.

06. **A.M. චන්දිකා දමයන්ති**
18/2C, පිටවෙලගම,
කොහොල්විල පටුමග පාර,
බදුල්ල.

07. **දිල්හානි රේණුකා වීරක්කොඩි**
අංක.532/31,
ගල්කැටියගොඩ පාර,
පොතුපිටිය, වාද්දුව.

08. **සුමනා මහින්දපාල**
මොහොට්ටිගේ වත්ත,
විලේගොඩ පාර,කුරුණෑගල.

09. **වාසනා ගුණරත්න**
අංක 04, කෝන්ගහහේන,
සිටිනාමලුව, බෙලිඅත්ත.

10. **S.S. එදිරිසිංහ**
පළමු පටුමග, පැරකුම් මාවත,
නුවර පාර, දෙස්සරවත්ත,
මිල්ලව, කුරුණෑගල.

රත්තරන් පෙන්ඩන්ට් ඇතුළු ජයග්‍රාහකයෝ

සැනසිලි තෑගි 100

01. ඉනෝකා කුමුදුනී වික්‍රමසිංහ
කුරුණෑගල.
02. R.M.සුරංගනී
වැල්ලවාය.
03. සෝමවතී අබේධීර
ත්‍රිකුණාමලය.
04. N.P. කුසුම්ලතා
රත්නපුර.
05. පත්මා රෝහිණී වීරසිංහ
ගම්පොළ.
06. O.V. වින්ද්‍යා මධුෂානි
රක්වාන.
07. D.H. ඩේලි ගුණවර්ධන
අම්බලන්ගොඩ.
08. රූපිකා සමරවීර
මාතර.
09. සුවිනීතා ප්‍රියරංජනී
වාද්දුව.
10. කොළඹගේ ඉන්ද්‍රානි පෙරේරා
මාතලේ.
11. මාධවී මහානාම
දෙවොලපොල.
12. M.L.අයේෂා
බදුල්ල.
13. S.චන්ද්‍රිකා
හලාවත.
14. R.A.ඉරේෂා සඳමාලි
බුලත්සිංහල.
15. මංජුලා ගයනි
වතුරුගම.
16. V.A.S. දමයන්ති ගුණසේකර
පිළිමතලාව.
17. H.A. සුමිත්‍රා
ඉබ්බාගමුව.
18. W. ඇල්පින් පෙරේරා
ඒකල, ජාඇල.
19. R.M.කසුනි රුවන්දිකා
මාතලේ.
20. R.අසන්තිකා ඉරානි
රාගම.
21. D.M.K.M.ජයසිංහ
මහනුවර.
22. J.T.කරුණාරත්න
පිටකෝට්ටේ.
23. J.M.රංජිනී රූපසිරි
ඉබ්බාගමුව.
24. P.කුමුදුනී මල්කාන්ති ඩයස්
වාද්දුව.
25. K.S.කාව්‍ය
මාලබේ.
26. උදාරි මනෝහරි
හෝමාගම.
27. මාලා විශාකා වීරතුංග
බොරැල්ල, කොළඹ 08.
28. P.G.නදීශා ලක්ෂරි
දෙනිපිටිය.
29. L.S.ප්‍රදීපා
වදුරඹ.
30. K.M.සුසීමා නන්දනී
කරදන.
31. රංජනී මඩවල
ගාල්ල.
32. W.P.D.චන්ද්‍රිකා
කඩවත.
33. B.G.N.මුතුකුමාරණ
රත්මලාන.
34. ඇන් පෙරේරා
රාගම
35. දුලක්ෂි සංදීපනී
ගෝනපොල හන්දිය.
36. H.T.සුමනා නිකපිටිය
පානදුර.
37. W.N.සෝමලතා වහරක
අවිස්සාවේල්ල.
38. M.P.චාමිකා ලක්රන්දි
බෙලිඅත්ත.
39. H.රුවනි දිල්රුක්ෂි
වත්තල.
40. පියුමි පුබුදනී ජයතිලක
කුරුණෑගල.
41. එරන්දි සෙව්මිණි
හාලිඇල.
42. T.H.සුසිලා සමන්මලී
මහනුවර.
43. හර්ෂණී අමරසිංහ
කැලණිය.
44. K. ශකිලා මනෝහරි
පාදුක්ක.
45. R.A.චන්ද්‍රාවතී
දියතලාව.
46. ස්වර්ණා රාජිනී
කුරුණෑගල.
47. W. පූර්ණිමා සෙව්වන්දි
සඳලංකාව.
48. B. සුගන්ධිකා වත්තනී
මොරටුව.
49. A.A. චන්ද්‍ර පත්මා කුමාරිහාමි
බඳුවත්ත.
50. T. සුහාෂිණී හේමමාලා
රත්නපුර.
51. මානෙල් ප්‍රියන්ති ජයසේකර
මාතර.
52. නිශාදි අදිකාරි
මාතලේ.
53. නිරාශා චාමිනී සෝමරත්න
පේරාදෙණිය.
54. වාසනා නිලුක්ෂි රත්නායක
පුජාපිටිය.
55. D.D. පියසීලි දිසානායක
කිතලවලාන.
56. P.S. අනුෂා සංජීවනී
රත්නපුර.
57. S. කුමාරි
රාජගිරිය.
58. M.K. උමේෂා සඳමාලි
වදුරඹ.
59. K. නිලූෂා ජීවනී ප්‍රනාන්දු
බොරලැස්ස.
60. M.P. ලීලාවතී
මැටිකුඹුර.
61. S.H. කුසුමාවතී
පරකඩුව.
62. H.P.I.M. රාජපක්ෂ
කෑගල්ල.
63. H.A. ඉනෝකා
හසලක.
64. P. චන්ද්‍රාවතී
ඉත්තපාන.
65. N.R. අමන්දා ශිරෝමනී
බලංගොඩ.
66. M. පුෂ්පා රංජනී ප්‍රනාන්දු
කුරුණෑගල.
67. සිරිමතී වික්‍රමසිංහ මදනායක
ගිනිමැල්ලගහ.
68. මාලි හල්ලින්නගේ
බණ්ඩාරගම.
69. I.G. අනුලාවතී
ජයන්තිපුර.
70. නන්දා රාජිණී මානගේ
ගණේමුල්ල.
71. M.P. චන්දිමා ප්‍රියදර්ශනී
දිවුල්දෙණිය.
72. සමන්ති බාලසූරිය
නිට්ටඹුව.
73. ශෙරීන් පෙරේරා
කෝට්ටේ.
74. K.A. මාලනී
බණ්ඩාරවෙල.
75. G. මනෝජි හර්ෂණී
රාගම.
76. G.S. සඳමාලි ගුණවර්ධන
මදුරගොඩ.
77. J.K.R. නදීශා පියුමි
හලාවත.
78. වසන්ති දිල්රුක්ෂි
හෝමාගම.
79. ඉන්ද්‍රානි ප්‍රනාන්දු
මොරටුව.
80. B.K. ශිරෝමි
කළුතර දකුණ.
81. B.I.P. බක්මීදෙණිය
පිළිමතලාව.
82. රුවනි වාසනා පීරිස්
රත්නපුර.
83. නිලංකා ප්‍රියදර්ශනී
මහනුවර.
84. මුදිතා ලංසකාර
පිළියන්දල.
85. S.P. අනුෂා සඳමාලි
කඹුරුගමුව.
86. D. මේරි ග්‍රේස්
දෙමෝදර.
87. K.G. මංගලිකා
වරල්ල.
88. S.H. තිලකා
වාද්දුව.
89. උදේනි පෙරේරා
ගල්කිස්ස.
90. N.K. රුවිනි ශාලිකා
නාවලපිටිය.
91. M.G. පද්මි මංගලිකා
මාතලේ.
92. මාපිටිගේ දොන් පියංකා
මඩපාත.
93. K.O.M.P. කරුණාරත්න
මාතලේ.
94. N. දිලිනි පුන්සිරිනි ධර්මබන්දු
හෝමාගම.
95. L. යමුනා වසන්ති මෙන්ඩිස්
ගාල්ල.
96. M. බන්දුමතී අයිරාංගනී
පස්යාල.
97. ලතිකා නෙළුම් තඹවිල
ගම්පහ.
98. විනිතා කුරුප්පු
පොල්ගස්ඕවිට.
99. R.K. චමිලා රාමනායක
නාරම්මල.
100. P.K. ඉරේෂා නිලන්ති
තංගල්ල.

ඔබට හිමි ත්‍යාග නුදුරේදීම ලබාදීමට කටයුතු යොදා ඇති අතර, ඒ පිළිබඳ ඔබගේ දුරකථන අංකයට දැනුම්දීමක් සිදුකරනු ලැබේ.

Skin Care with Malinga

ඇස් ලස්සන කරගන්න කිඹුල් අස්ථි පුච්චන්නම ඕනද?

ඇමෙරිකාවේ වොෂින්ටන් ජාතික කලාගාරයේ 'Ginevra de Bencil' කියලා කලාත්මක ස්ත්‍රී සිතුවමක් තියෙනවා. මේ සිතුවම ඇඳලා තියෙන්නේ ලෝක ප්‍රකට කලාකරුවෙකු වෙච්චි ඉතාලි ජාතික ලියනාඩෝ ඩා වින්සි. ඇමෙරිකාවේ මහජන ප්‍රදර්ශනයට තියලා තියෙන ඔහුගේ එකම චිත්‍රය මේකලු.

මේ චිත්‍රයේ ඉන්න ජෙනෙව්රා කියන යුවතිය බොහොම සුරූපී රෝම යුවතියක්. ඒ කාලේ ඒ පළාතෙම හිටපු ලුයිගි නිකොලිනි කියන වංශාධිපතියා ඇයට ඔහුත් සමඟ විවාහ වෙන්න අණ කරලා තියෙනවා. ඔන්න ඉතින් විවාහයට කලින් දවසේ ලියනාඩෝට ජෙනෙව්රාගේ මේ චිත්‍රය අඳින රාජකාරිය පැවරිලා. හෙට විවාහ වෙන්න ඉන්න මේ තරුණිය සතුටින් නෙමෙයි කියලා දැනගත්තු ඔහු මේ යුවතියගේ මුහුණ බොහොම දුක්බර විදියට ඇන්දලු. ජෙනෙව්රාගේ මලානික බව පෙන්වන්න ලියනාඩෝ භාවිත කරපු හොඳම උපක්‍රමය මොකක්ද දන්නවද? ඒ තමයි මලානික වෙලා අඳුරු වුණු ඇස්.

ඔන්න ඉතින් ලියනාඩෝ ඇඳපු චිත්‍රයේ ජෙනෙව්රාගේ අඳුරු වුණු ඇස් දැක්ක අර වංශාධිපතියා ජෙනෙව්රා තමන්ට අකමැති බව දැනගත්තලු. හැබැයි ඉතින් ඊටපස්සේ ඒ කතාවට මොකද වුණේ කියලානම් පොත්පත්වල සඳහනක් නෑ.

> **ඇස් වටේ කළුවෙලා, මලානික වෙලා ගිහින් නම් ඒ කෙනා දුකින් ඉන්න බවට කෙරෙන අනුමානය අදටත් වලංගු දෙයක්. සමහරවිට ඇස් කතා කරනවා කියන්නේ ඒකට වෙන්න ඇති.**

ඇස් වටේ කළුවෙලා, මලානික වෙලා ගිහින් නම් ඒ කෙනා දුකින් ඉන්න බවට කෙරෙන අනුමානය අදටත් වලංගු දෙයක්. සමහරවිට ඇස් කතා කරනවා කියන්නේ ඒකට වෙන්න ඇති.

පැන්ඩා කියන්නේ හරි හුරතල් සත්තු ජාතියක්නේ. ඉතින් පැන්ඩගෙත් ඇස් වටේ කළුයිනේ. හැබැයි ඒකෙන් එයාලගේ ලස්සන වැඩි වුණාට අපේ ඇස් වටේ කළු වුණාම මූණේ ලස්සන දෙපිටින් යනවා. අනික ඒක වයසට වඩා වයස්ගත පෙනුමක් උරුම වෙන්නත් හේතුවක්. එතකොට ඉතින් මූණ කොච්චර ලස්සන වුණත් පැහැපත් වුණත් වැඩක් නෑ ඒකෙන් මූණේ තියෙන ලස්සන ඉබේටම වියැකිලා යනවා. 'ඔය ඇස් දෙකට පෙම් කෙරුවේ මං රත්තරං' කියලා එතකොට ඉතින් ඔය කවුරුත් කියන එකක් නැහැ. ඒ නිසා අද අපි ඒ ගැන ටිකක් කතා කරමු.

ගොඩක් අය ඇස් ගැන හිතෙන්නෙම නැති තරම්. ඇස්වලට ඔය හැටි වද දෙන්නෙත් ඒකනේ. අපි අවධියෙන් ඉන්න කාලය පුරාම අපේ ඇස් දෙක ක්‍රියාත්මකයි. හරි අපි රැකියාවක් කරන කෙනෙක්ව උදාහරණයට ගමු. ඔන්න මේ හාදයා දවල් තිස්සේම පරිගණක එක්ක වැඩ කරලා කරලා ගෙදර ඇවිල්ලා රෑ මැදියමක් වෙනකල් ෆෝන් එක දිහා නැත්නම් රූපවාහිනිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා කියලා හිතන්න. ඉතින් එතකොට ඇස්වලට අවශ්‍ය විවේකය ලැබෙන්නේ නැහැ. ඇස්වලින් එක දිගටම ඔහොම වැඩ ගන්න ගියාම ඇස් වටා තියෙන රුධිර නාල අවහිර වෙනවා. ඊටපස්සේ ඒ ප්‍රදේශය තෙහෙට්ටු වෙලා මලානික වෙලා අඳුරු වෙන එක ගැන අමුතුවෙන් අහන්න දෙයක් නැහැ. පස්සේ කාලෙක පෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවෙන්නත් මෙන්න මේ හේතුව බලපානවා. අනේ ඉතින් ඒ නිසා ඇස්වලට අනුකම්පා කරලා හරි පැය හතක අටක සුව නින්දක් ලබාගන්න බලන්න. එතකොට ඇස්වලට අවශ්‍ය කරන විවේකය ඉබේටම වගේ ලැබෙනවා.

මානසික පීඩනය නිසා ගොඩක් වෙලාවට වන්දි ගෙවන්නේ අපේ ඇඟේම කොටස්. ඉතින් එයින් ප්‍රධානම එකක් තමයි ඇස්. කෙනෙක්ගේ මානසික පීඩනය වැඩිවෙන තරමට ඒ කෙනාගේ නින්ද අවම වෙලා ඇස් වෙහෙසට පත්වෙනවලු. ඊටපස්සේ ඉතින් හෝන්දු මාන්දු වෙලා අවුලෙන් ඉන්න බව මූණෙන්ම පේනවා.ඇස් වටේ කළු වෙන්න බලපාන තව හේතුවක් තමයි ඕන එකටයි එපා එකටයි හැම එකටම ඇස් කසන්න යන එක. ඔහොම අනවශ්‍ය විදියට ඇස් තෙරපන්න ගියාමත් ඇස් වටේ තියෙන රුධිර වාහිනී බිඳ වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඊළඟ කාරණාව ඇස්වල ලස්සන වැඩි කරන්න භාවිතා කරන ආලේපන.

නේත්‍ර යුගළේ අලංකාරය වැඩි කරගන්න ලලනාවෝ යම් යම් ආලේපන භාවිතා කළේ අදක ඊයෙක ඉඳලා නෙවේ. සීගිරි ලලනාවන් සීගිරි බිතු සිතුවම්වලට පෙනී සිටියෙත් කුංකුම අංජන කස්තුරි කල්කය ගල්වලා කියලා ඇතැම් පතපොතේ සඳහන්.

කවුරුහරි කෙනෙක් මුහුණ දිහා බැලුවම මුලින්ම කැපිලා පේන්නේ ඇස් දෙක කියලා සමහරු කියනවා. ඔන්න ඒ කතාව ක්ලියෝපැට්‍රාත් විශ්වාස කළාලු. ඒ නිසා ඇය ඇහිපියන් මත ඊයම්, ලෝහ, තඹ වගේ දේවල් ආලේප කරලා තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි කිඹුල් අස්ථි පුළුස්සලා අයිලයිනර් එකක් විදියටත් ආලේප කළාලු. ඒ කාලේ ඉඳලා ආපු ඒ පුරුදු නිසාද මන්ද ඇස් දෙක ලස්සනට තියාගන්න අපේ ලලනාවන් නොයෙකුත් රූපලාවණ්‍යය ආලේපන භාවිතා කරනවා. ලස්සනට ඉන්න එක කොහොමත් හොඳ දෙයක්. හැබයි බාල තත්ත්වයේ සහ කල්ඉකුත් වූ අයි මේකප් නිසා ඇස් පියන් සහ ඇස් යට ප්‍රදේශය අවපැහැගැන්වෙන්න බලපානවා.

මේ කිව්ව හේතුවලට අමතරව කාලගුණ තත්ත්වයන්, හෝර්මෝන ගැටලු, යම් යම් ආසාත්මිකතා සහ ශරීර අභ්‍යන්තර ලෙඩ රෝග නිසාත් ඇස් වටේ කළු වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

ඇස් වටේ කළුවෙන එකට දීර්ඝකාලීනව ප්‍රතිකාර නොකර හිටියොත් ඒ ප්‍රදේශයේ පිග්මන්ටේෂන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. මෙන්න මේවා ආවොත් නම් ඉවත් කරන එක ලේසි නෑ. ආසියානු සහ අප්‍රිකානු අයගේ ජානමය තත්ත්වයන්ට අනුව මේ අයි පිග්මන්ටේෂන් හැදෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි කියන එකත් මතක තියාගන්න.

නෙත් යුවළ ආකර්ශනීයව දීප්තිමත්ව තියාගන්නේ කොහොමද කියන කාරණාව ගැන අපි මෙතැන ඉඳලා බලමු. මුල්ම දේ ඇස්වලට විවේකය ලබාදෙන එක. ඒක අපි ඉහතින් කතා කළානේ. ඒ වගේම ඇස්වල මාංශපේශි ලිහිල් වෙන ව්‍යායාම කරන එකත් බොහොම හොඳ දෙයක්. ඒ වගේම පෝෂණීය ආහාරපාන ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න.

> **ඉස්සර අපේ රටේ හිටිය කාන්තාවන්ගේ ඇස් දිස්නේ ගස්සන්න අංජන නැත්නම් අඳුන් භාවිතා කළාලු. දේශීය ඔසුවලින් හදපු මේ අංජන දැනටත් සමහර ආයුර්වේද වෙළඳසැල්වලින් මිලදී ගන්න පුළුවන්**

සම රැකගන්න විවිධ ආලේපන ගල්වනවා වගේම ඇස් වටා ප්‍රදේශයටත් ප්‍රමිතියෙන් යුතු මොයිස්චරයිසර් එකක් ගල්වන්න ඕනේ. ගොඩක් අය කරන්නේ මුහුණට ගල්වන ආලේපනයම ඇස් වටේත් ගාන එකයි. අන්න ඒකත් වැරදියි.

චර්ම රෝග වෛද්‍යවරු මෙන්න මේක පැහැදිලි කරන්න අපූරු උදාහරණයක් පෙන්වලා දෙනවා. අපේ ඇස් වටා සම හරියට සේද වගේලු. එතකොට මුහුණේ සම කපු, ශරීරයේ සම ඩෙනිම්. ඉතින් කපුවලටයි, ඩෙනිම්වලටයි දන සේදුම්කාරක සේදවලට ගැළපෙන්නේ නැහැනේ. අන්න ඒ වගේ තමයි ඇස්වලට ආලේප කරන්න ඒ වෙනුවෙන්ම වෙන්වුණු ආලේපන තෝරගන්න එක වැදගත්. විටමින් C, Kojic Acid, Arbutin, විටමින් E වගේ සංයෝග තියෙන ඇස් ආලේපන තෝරගන්නත් අමතක කරන්න එපා.

ඊළඟට ඇස්වලට හිරු කිරණින් වෙන හානිය අවම කරගන්න අව් කණ්ණාඩි, හිස් ආවරණ වගේ දේවල් පළඳින එකත් වැදගත්.

ඉස්සර අපේ රටේ හිටිය කාන්තාවන්ගේ ඇස් දිස්නේ ගස්සන්න අංජන නැත්නම් අඳුන් භාවිතා කළාලු. දේශීය ඔසුවලින් හදපු මේ අංජන දැනටත් සමහර ආයුර්වේද වෙළඳසැල්වලින් මිලදී ගන්න පුළුවන්.

එළකිරි, කොකුම් පොතු, කස්තූරි කහ, ජලය මේ සියල්ලම එකට මිශ්‍ර කරලා ඇස් වටේ සියුම්වට ආලේප කරලා විනාඩි 5කින් විතර සෝදලා හරින්න.

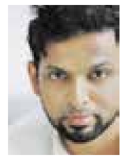
ඇස් දෙක මලානික වෙලා නම් කොට්න් පෑඩ් එකක් අයිස් වතුරෙන් පොඟවලා විනාඩි දහයක් විතර ඇස්වල තියාගෙන ඉන්න. ඒකෙන් ඇස්වල මලානික බව අඩු වෙනවලු. සිහින්ව කපාගත්තු පිපිඤ්ඤා පෙති දෙකක් තරමක් ශීත කරලා විනාඩි 15ක් විතර ඇස්වල තියාගෙන ඉන්න එකත් ඇස්වලට හොඳ සත්කාරයක්. ඒ වගේම ග්‍රීන් ටී බෑග් දෙකක් වුණත් මේ විදියට ඇස්වල තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්.

අල සහ තක්කාලිවලත් ඇස්වලට ගුණ දෙන විටමින තියෙනවා. ඉතින් ඒවත් තරමක් සීතල කරලා ඇස්වල තියාගෙන හිටියට කමක් නැහැ.

පිරිසුදු පොල්තෙල් බිංදු හතරකට ආමන්ඩ් තෙල් මිශ්‍ර කරලා ඇස් වටේ ආලේප කරලා විනාඩි දහයක් විතර සියුම්ව සම්බාහනය කරන්න.

දැනටමත් පිග්මන්ටේෂන් ඇතිවෙච්ච කෙනෙක් නම් රෙටිනොල් අඩංගු අයි ක්‍රීම් එකක් භාවිතා කරන්න පුළුවන්. මාස තුනකට පස්සෙ ඒ අලේපනය නතර කරලා නැවත හයලුරොනික් අඩංගු ආලේපන භාවිතා කරන්න. මේකෙන් අයි පිග්මන්ටේෂන් තත්ත්වය තරමක් දුරට හෝ අවම කරන්න පුළුවන්. මේ හැමදෙයක්ම බාහිර ආලේපන විදියට විතරයි ඇස් ඇතුළට නම් ගාන්න යන්න එපා කියන එක විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ.

ඉතින් මේ දේවල්වලිනුත් ඇස් වටේ තියෙන අවපැහැගැන්වීම් ඉවත් වෙන්නේ නැත්නම් ශරීරයේ අභ්‍යන්තර රෝග ගැන සැළකිලිමත් වෙන එක තමයි කරන්න තියෙන්නේ.



ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය උපදේශක
මාලිංග ප්‍රනාන්දු
(Personal Grooming
fernando.malinga

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඈවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

56 කොටස

මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලෙපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඈ ළඟ හිත සෙවූ පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය නොරුස්සන ඔහු ගෙදරින් ඈත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිට පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරඟයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීත් අසරණ වෙද්දී ඔවුනට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රවටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත එළවලු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරි වුණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැඟවූයේ දිනෙක ඈ පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහළ අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීම් කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ එන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්දරයේ සිකුරුගේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල යෝජනා දෙකක් පැමිණ තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය චතුමිණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමන් දේවාලය වන්දවන්නට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිට ලංකාවට පැමිණ සිටි චතුමිණී දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

ජීවිතේ පුරාම ඔය අහිංසකකමයි හිනාවයි විතරක් මට දෙන්න

මේ වගේ ජීවත් වුණාට සමහර වෙලාවල් එයි අපිට ඉවසීමෙන් වැඩ කරන්න වෙන

චතුමිණීගේ දුරකතන ඇමතුම ඉක්මනින් අවසන් කරන්නට තේනුකට උවමනා වුණේය. ඒත් ඈ කියූ කතාව ඈ ළඟම සාමාන්‍ය කරන්නටත් ඔහුට ඕනෑ වුණේය.

"මං නැතුවට මොකද නංගි... මේනක අයියා, අම්මා, අප්පච්චි ඉන්නවනේ.. ඒ මදෑ. අනික ඉතින් ආයෙ කොළඹ ආව දවසක අපිට හම්බවෙන්න පුළුවන්නෙ. ඔයා ආයේ යන්නෙ නෑනේ..."

කියන්න ඕනෑ කියා සිතූ දේ කියමින් ඔහු අංජනා දෙස බැලුවේය. ඈ ඇගේ පාඩුවේ වරා මල සමඟය. ඇය අත්ලේ තබා ගත් වරා මලට කටින් පිම්බාය. සුළං පහරට කරකැවී වරා මල ඇගෙන් ඈතට පාවෙද්දී අනෙක් පසින් චතුමිණී කතා කරනු ඇසුණේය.

"මේනක අයියා එක්ක කතා කළා. මේ දැනුත් මෙතන හිටියෙ කතා කර කර. ඒ කවුරු දැක්කත් වැඩක් නෑ. ඔයා දකින්න නැතුව පාලුයි වගේ."

තමන්ගේ ටෙලිෆෝන් අංකය චතුමිණීට දුන්නේ මේනක දැයි සැකයක් එක්වරම හිතේ ඇතිවුවත් එය ඒ සැනින් නැති වුණේය. හැමවිටකම හැමදේකටම පොඩි කාලයේ පටන් මේනක අයියා තමන් හා තරඟ වදින බව ඔහු දැන සිටියේය. එවන් හිතක් හිමි ඔහු කිසිවිටෙකත් චතුමිණී තමන්ට කතා කරනවාට කැමතිවන්නේ නැත. ඒ නිසා ඔහු දුරකතන අංකය නොදුන් බව විශ්වාසය. පසුව ඇයට ඇමතුමක් දෙන බව කියා ඇමතුම අවසන් කරද්දීම අංජනා පැමිණ ඔහු ළඟ නැවතුණාය. තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර අංජනාගේ දකුණතින් මෑදුව අල්ලා ගත්තේය.

"මං බලාගෙන නෝනා මහන්සිවෙලා වරා මල අල්ලගත්තට ටිකකින් ඒක හුළඟෙ පාකරලා ඇරියා..."

ඔහු ඇගේ ඇස් දෙක දෙස බලාගෙන කීවේය.

"ඔව්... ආස හිතිලා අල්ලගත්තා. මං ඒකේ සිනිඳු බව වින්ද. ඊටපස්සෙ මං ඒක යන්න ගිය ගමන යන්න දුන්නා."

ඈ ඔහුගේ දෑසේ පැටලීගෙනම කීවාය.

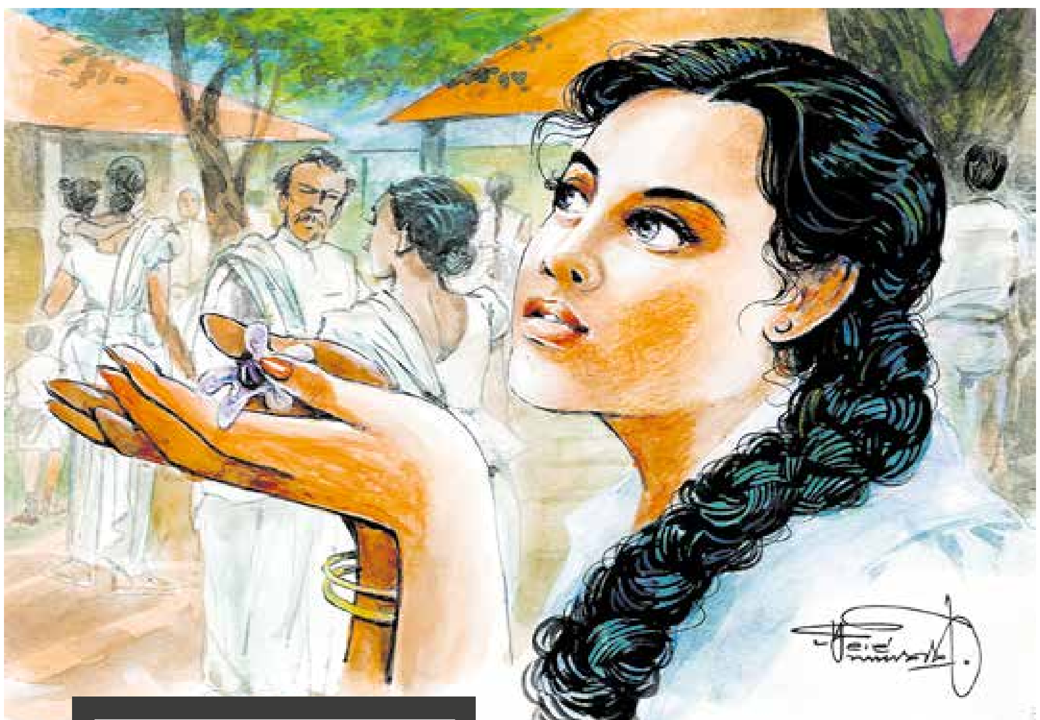
"දුක නැද්ද...?"

"එයාට ඕන තැනක නවතින්න නොදී මං හිරකරලා තියන් හිටියොත් එයාටත් දුක හිතෙයිනෙ..."

ඇය තේනුකගේ ප්‍රශ්නයට උත්තර දුන්නේද ප්‍රශ්නයකින්මය.

"හැමෝම ඔහොම හිතනවනම් මේ ලෝකෙ කොච්චර ලස්සන වෙයිද නෝනා..."

ඈ ඊට කිසිවක් නොකියා ඔහු දෙස බලා සිනාසුනාය. සුළඟේ ඉගිල්ලෙන්නට හදන ඇගේ කෙහෙ රොදක් අල්ලා ඇගේ කන් පෙත්ත අස්සේ රැඳවූ තේනුක ඇගේ දුරකතනය වමතට ගත්තේය.



මේ වගේ ජීවත් වුණාට සමහර වෙලාවල් එයි අපිට ඉවසීමෙන් වැඩ කරන්න වෙන

"ඔහොමම ඉන්න. මට පින්තූරයක් ගන්න ඕන."

ඔහු ඔවුන්ගේ ඡායාරූප කීපයක්ද ඇගේ තනි ඡායාරූප කීපයක්ද දුරකතනයේ කැමරා කාචයට හසුකරගත්තේය. ඇගේ අතින් අල්ලාගෙනම ඔහු වාහනය නවතා තිබූ දෙසට ගියේය. එහි වූ පුංචි කඩපෙළෙහි නෙක විසිතුරු දෑ බොහෝ විය. එක් තැනකදී අංජනාගේ ගමනේ වේගය බාල වෙනු දැනුණෙන් ඔහු නැවතුණේය.

"අර කඬේ මහපු ලස්සන සෙල්ලම් සත්තු ගොඩාක් ඉන්නවා..."

කාරණාව අහන්නටත් කලින් ඈ කීවාය.

"ඕනෙද?"

වචනයෙන් නොකීවාට ඇගේ දෑස කී දෙය ඔහුට තේරුණේය.

"මොකද්ද ඕන..?"

ඔහු සෙල්ලම් සතුන් සිටි කඩ තට්ටුව ළඟ නැවතී ඇගෙන් ඇසුවේය.

"මං මෙතන ආසම ආස දෙයක් තියෙනවා. පුළුවන් නම් ඔයා ඒක මට පෙන්නන්න..."

ඈ දඟ හඬින් ඔහුට අභියෝග කළාය.

"හා ඔයාගෙ චැලෙන්ජ් එක මං බාරගත්තා. වහගන්නකො නෝනා එහෙනම් ඇස් දෙක. මං කියන කල් අරින්න බෑ."

අංජනා සිනාසෙමින් ඇස් හොඳටම තද කර වසා ගත්තාය. කඩයේ සිටි තරුණ ගැහැනු ළමයාත් මැදිවියේ කාන්තාවද සිනාසෙනු පෙනුණි. සෙල්ලම් සතුන් ගොඩෙහි ටෙඩි බෙයාර්ස්ලා, බෝකික්කන්, බූල් පිරුණ බල්ලන්, ලේනුන්, ජිරාෆ් සහ හාවන් කණ්ඩායම පසුකර ගිය තේනුකගේ අත නැවතුනේ සැබෑම ලෙස නිමවා තිබූ පූස්ලා ළඟය. එතැනද ලොම් රෙදිවලින් වර්ණ කීපයකින් යුත් පූසන් සිටියහ. ඒත් තේනුකගේ අත නැවතුනේ නිල් ඇස් ඇති, නහය කට රතු පැහැයෙන් මසා තිබූ මහත බූල් වලිගයක් වූ සුදෝ සුදු ලොම් රෙද්දෙන් මසා තිබූ පූසා ළඟයි. එය අතට ගත් ඔහු එහි මිල ඇසුවේ රහසිනි. අදාළ මුදල ගෙවූ ඔහු සතා පිටට නොපෙනෙන බෑගයක දම්මවා ගත්තේය.

"දැන් ඇස් ඇරියට කමක් නෑ.."

තේනුකගේ වචනය ඇසෙත්ම ඇය ඇස් ඇරියාය. ඇයගේ අතට ඔහු ඉටි බෑගය දුන්නේ නැවතත් සෙල්ලම් බඩු තට්ටුව දෙස බලාය. මිලදී ගත්තේ මොනවාදැයි සිතා ගන්නට බැරි ලෙස එතැන එක එක වර්ගයෙන් තවත් සතුන් සිටියහ.

"කාරෙකට ගිහින් ඕක බලන්න. තව මොනවහරි ඕනද?"

ඔහු ඇසුවේ නේක හැඩයෙන් යුතු කීටැග් වැලක් ළඟ නෙතු නවතමිනි.

"එපා.."

ඈ කීවේ සැබෑවටමය.

ඔහු ඒ කීටැග් වැලෙන් කීපයක් ඉල්ලා ගෙන මිල ගෙව්වේය. එය ද ඈ අතට දුන් ඔහු ඇගේ අතින් අල්ලාගෙනම කාරෙක තිබූ තැනට ගියේය. කාරයට නැගගත් අංජනාගේ පළමු කාරිය වූයේ ඉක්මනින් බෑගය තුළ තිබූ සෙල්ලම් සතා එළියට ගැනීමය. එය එළියට ගන්නටත් පෙර දැක්මෙන් ඈ සිත පුදුම විය. එතැනින් යද්දී දෙවරක් හැරී බැලුවේ සුදු පූසන් ටික දුටු නිසාය. ඔහු හිත නිවැරදි ලෙසම තම සිත කියවා ඇත. ඈ සෙල්ලම් පූසා බෑගයෙන් එළියට ගනිමින් ඔහු දෙස බැලුවාය. ඇගේ ඉරියව් නිරීක්ෂණය කරමින් ඔහු බලා සිටියේත් ඈ දෙසය. අංජනාගේ බැල්ම ඔහුගේ නෙතට සිර වුණේය.

"ඔයාගෙ තේරීම හරියටම හරි."

ඈ කීවේ පර්සියන් පූසෙකු බඳු සුදු සෙල්ලම් පූසා මුහුණට තබා තද කර ගනිමිනි.

ඇය ඔහුගේ ඇඟට හේත්තු වුණේය.

"ඔයාගෙ චැලෙන්ජ් එකෙන් මං දිනුවට නෝනා මොනාද මට දෙන්නෙ..?"

"ඕන දෙයක්.."

ඔහුගේ ආදරණීය බවේ දැවටෙමින්ම ඇය කීවේ බළල් නැට්ට ඔහුගේ ගෙළ මුළ තවරමිනි.

"වැඩිය දේවල් එපා. ජීවිතේ පුරාම ඔය අහිංසකකමයි හිනාවයි දෙන්න."

ඇගේ කරට උඩින් අතක් දමා අල්වා ගත් තේනුක කීවේය. ඇය ඔහුගේ උරහිසේ හිස තබාගෙන දෑස් පියාගත්තාය.

"ඇහෙනවද නෝනා..."

ඔහුගේ කතාවට ඈය සිටි ඉරියව්වෙන්ම හිඳ ඇස් ඇර ඔහු දෙස බැලුවාය.

"ජීවිතේ හැමදම මේ වගේ හිත ළඟට වෙලා මේ වගේ ඇස් අස්සෙම ජීවත් වුණත් සමහර වෙලාවල් එයි අපිට ඉවසීමෙන් වැඩ කරන්න වෙන..."

ඇගේ හිස මුදුව පිරිමදිමින් ඔහු කීවේ මොහොතකට පෙර පැමිණි චතුමිණීගේ දුරකතන ඇමතුම සිහිකර වුවත් එය අංජනාට හරි හැටි තේරුණේ නැත. ඈ නිහඬ බව එහෙමම රැක්කේ ඒ සමඟ ඔහුගේ දුරකතනය හැඬවුණ නිසයි. තිරයේ සටහන් වුණු අප්පච්චී අකුරු ටික අංජනා යාන්තමින් දුටුවාය.

"පොඩි පුතා සාප්පුවේ නේද ඉන්නෙ..? මං මේ එතෙන්ට එන ගමන්..."

තේනුකගේ හඬ ඇසුණ ගමන් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා කීවේය.

"මං එතන නම් නෑ. පොඩ්ඩක් කොළඹින් පිට ඉන්නෙ අප්පච්චි... මේ යාළුවෙක්ගෙ වැඩකට ඇවිත්..."

තවත් හරස් ප්‍රශ්නයක් නොඅසන්නට ඔහු උත්තර දුන්නේ හිතා බලාය.

"එහෙමද.. ඒකත් බාධාවයි.. ආ නෑ කමක් නෑ. මට පොඩි පුතා එක්ක ටිකක් කතා කරන්න ඕන. ඒකයි ආවේ..."

"ඉතින් ෆෝන් එකෙන් කියන්න අප්පච්චි..."

ලබන සතියට...

පාඩම් අංක 08

ස්වයං රැකියා

හිතේ හයියෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදාමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදිම හදාගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදාසි, මැටි, රෙදි, විවිධ ආහාර, සබන් ඇතුළු විවිධ දේ නිර්මාණය කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමු කරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට ලේසියෙන්ම වෙඩින් කේක් හදාගන්න හැටි අපි බලමු.

ජයට මඟුල් කන අයට වෙඩින් කේක් හදලා විකුණමුද?

වෙඩින් එකකදි විතරක් අපිට හම්බෙන විශේෂ දෙයක් තමයි වෙඩින් කේක් කියන්නේ. ඒ නිසා ඉතින් වෙඩින් කේක් කන්න ගොඩක් අය හරි කැමතියි. උත්සවයට සහභාගී වෙන අමුත්තන්ට රසවත් වෙඩින් කේක් කෑල්ලක් තිළිණ කරන එක රෝමයෙන් ඇරඹුණු සම්ප්‍රදායක්. ඒ මීට අවුරුදු 400කට විතර කලින්.

පලතුරු, වියළි මස්, බෙල්ලන් එහෙම එකට මිශ්‍ර කරලලු ඒ කාලේ වෙඩින් කේක් හදලා තියෙන්නේ.

වෙඩින් කේක් එකේ කොටස් දෙකක් තියනවා නේද? මේ පලතුරු සහිත කොටසින් පිළිඹිබු වෙන්නේ මනාලයාගේ ශක්තිමත් බවලු. එතකොට කේක් කෑල්ල උඩින් තියෙන සුදු පාට කොටසින් සංකේතවත් වෙන්නෙ මනාලියගේ පාරිශුද්ධත්වයලු. මංගල භෝජන සංග්‍රහයෙන් පස්සේ වෙඩින් කේක් කෑල්ලක් කෑවම මනාල යුවළට වගේම අමුත්තන්ටත් සෞභාග්‍ය, සශ්‍රීකත්වය උදාවෙනවලු.

අපේ රටට වෙඩින් කේක් එන්නේ එංගලන්තේ සුද්දන්ගෙන්. කොහොමින් කොහොමහරි දැන් ඉතින් මේවා අපේ මංගල උත්සවවලටත් නැතුවම බැහැ.

සාමාන්‍යයෙන් පෙබරවාරි නොවැම්බර් මාස දෙක ඇරෙන්න අනිත් හැම මාසෙකම වෙඩින් තියෙනවා. ස්වයං රැකියාවක් විදියට වෙඩින් කේක් හදන්න පුළුවන් නම් ලොකු ආමාරුවක් නැතිවම මාසෙකට හොඳ ගාණක් හොයාගන්න පුළුවන්.

මේ වැඩේට හොඳ ප්‍රමිතියෙන් යුතු අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරනවානම් ගුණාත්මක බවින් වැඩි රසවත් කේක් කෑල්ලක් හදාගන්න පුළුවන්. එතකොට තමයි ඉතින් ඉල්ලුමත් වැඩිවෙන්නේ. අනිත් කාරණාව තමයි හරියට පදම ගන්න එක. හැබැයි අපි මේ කියන විදියටම කරනවා නම් ඒකත් ඒ හැටි අමාරු වෙන එකක් නෑ.

මුලින්ම අපි අවශ්‍ය කරන අමුද්‍රව්‍ය ටික බලමු.

කෑලි සියයකට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණ තමයි මේ.

රිච් වෙඩින් කේක් එකට (පලතුරු සහිත කොටස)

කරන්ට්ස් 100g, සුල්තානා 250g, රේසින් 750g, පුහුල් දෝසි 500g, ඉඟුරු දෝසි 300g, කැන්ඩි පීල් 400g, රතු චෙරි 150g, කොළ චෙරි 150g, කජු 250g, චව් චව් 500g, කහ පැහැති ජෑම් බෝතල් 1, වෙඩින් කේක් කුළු බඩු මිශ්‍රණය තේ හැඳි 3, සීනි 500g, බටර් 500g, රුලං 500g, බිත්තර කහ මද 12, බිත්තර සුදු මද 9, සූරාගත් දෙහි ලෙල්ලක්, බ්‍රැන්ඩි කෝප්ප 1/4, ආමන්ඩ්, රෝස්, වැනිලා එසන්ස් වර්ගවලින් අවුන්ස බෝතල් 1 බැගින්, ගෝල්ඩන් සිරප් බෝතල් 1

ආමන්ඩ් පේස්ට් එකට (සුදු පැහැති කොටසට)

පවුඩර් කරගත් කජු හෝ ආමන්ඩ් 50g, බිත්තර සුදු මද 7, බ්‍රැන්ඩි මේස හැඳි 2, ආමන්ඩ්, රෝස්, වැනිලා එසන්ස් මේස හැඳි 1 බැගින්, අයිසින් සීනි 1kg

1 පියවර

මුලින්ම චෙරියි කජුයි හැර ඉතිරි පලතුරු සේරම තරමක කොටු ආකාරයට කපාගන්න.

2 පියවර

දැන් ඉතින් තියෙන්නේ සීසන් කරන්න. ඒකට තරමක ලොකු භාජනයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ භාජනයට කජුයි චෙරියි හැර අපි අර කපාගත්තු පලතුරු ටික සේරම එකතු කරන්න. ඊටපස්සේ ඒකට ජෑම් බෝතලෙන් බාගයක්, බ්‍රැන්ඩි 1/4, එසන්ස් වර්ගවලින් බෝතල් බාගයක් බැගින් එතකොට කුළු බඩු තේ හැඳි 3, දෙහි පොතු, ගෝල්ඩන් සිරප් බෝතල් බාගයක් එකතු කරලා හොඳට මිශ්‍ර කරන්න. මේ හදාගත්ත මිශ්‍රණය සතියක් දෙකක් නැත්නම් මාසයක් හරි පදම් වෙනකල් හොඳට වහලා තියන්න.

මේ දවස්වලත් වෙඩින් කේක්වලට බොහොම හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා

3 පියවර

මාසෙකට පස්සේ මිශ්‍රණය එළියට අරගන්න. භාජනයක් ලිපේ තියලා රුලං ටික රන්වන් පාට වෙනතුරු බැදගන්න. ඊටපස්සේ ඒකට බටර් එකතු කරලා හොඳට මිශ්‍ර කරන්න. බිත්තර සුදු මද ටිකත් ටිකක් බීට් කරන්න. අපි සපයාගත්තු බිත්තර කහ මදවලට සීනි එකතු කරලා බීට් කරන්න. දැන් අර පලතුරු භාජනයට මේ සේරම දේවල් දාලා මිශ්‍ර කරන්න. බේකින් ට්‍රේ එකකට ටිකක් ඝනකම් කාඩ්බෝඩ් එකක් දාලා ඊට උඩින් බටර් තවරගත්තු බේකින් පේපර් එකක් දාලා උෂ්ණත්වය 150C හෝ 160C ප්‍රීහීට් කළ අවන් එකකින් කේක් ටික පැය 1 1/2ක් විතර බේක් කරගන්න. මෙහෙම හදාගත්ත කේක් ආමන්ඩ් පේස්ට් එක එක් නොකර මාසයක් වුණත් තියාගන්න පුළුවන්.

4 පියවර

දැන් තියෙන්නේ කේක් එකේ අර උඩ කොටස හදාගන්න වැඩේ. කජු හෝ ආමන්ඩ් පවුඩර් 50g බිත්තර සුදු මද 7, බ්‍රැන්ඩි මේස හැඳි 2, ආමන්ඩ්, රෝස්, වැනිලා එසන්ස් තේ හැඳි 1 සහ අයිසින් සීනි 1kg භාජනයකට දාලා අතේ නොඇලෙන පදමට හොඳට මිශ්‍ර කරගන්න. භාවිතයට ගන්නතුරු ක්ලින්ග් රැප් එකකින් වහලා තියන්න.

5 පියවර

බේක් කරගත්තු කේක් එක නැවතත් අනාගන්න ඕනේ. ඊටපස්සේ ඒකට චෙරි ටිකයි ටිකක් බැදගත්තු කජු ටිකයි එකතු කරලා නැවතත් අනලා උඩින් අර අපි හදාගත්තු ආමන්ඩ් පේස්ට් එක දාලා එකම ප්‍රමාණයෙන් කෑලි කපාගන්න. කේක් අච්චුවක් භාවිතා කරන්න පුළුවන් නම් ඒ වැඩෙත් ලේසියි. ඊටපස්සේ ඉතින් බේකින් පේපර්වල ඔතාගන්න ඕනේ.

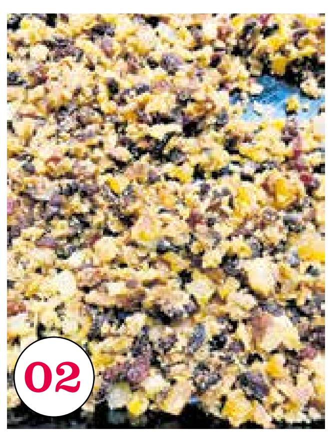
කේක් එක හදන්න ටික කාලයක් ගතවෙන නිසා මාසයක් මාස එකහමාරකට කලින් ඕඩර් එක බාරගන්න ඕනේ. මේ දවස්වලත් වෙඩින් කේක්වලට බොහොම හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ඉතින් මෙහෙම හදාගන්න 80gක වෙඩින් කේක් කෑල්ලක් රුපියල් 150කට වගේ අලෙවි කරන්න පුළුවන්. බර වැඩි නම් ඊටත් වැඩි මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

මේ සම්බන්ධයෙන් තවත් විස්තර දැනගන්න කැමති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් 0710511889 කියන අංකයට ඇමතුමක් දෙන්න පුළුවන්.

කේක් පුහුණු උපදේශිකා
සන්ධ්‍යා දිසානායක
ගම්පහ සැන්ඩි කේක් ඇන්ඩ් බේක් ඇකඩමි

නදීශා නිර්මාණී

01



02

03

04

කේක් එකේ නිමාව

05

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු
★නව බැංකු ශාඛා කිහිපයක පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★වැටුප් සමග පුහුණුව.
★රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
දක්වා 35,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)
0702 231 694 | 0712 564 715
0774 024 155 | 0702 725 731
0740 465 016 | 0718 853 997

මහරගම පිහිටි සුඛෝපභෝගී ස්පා ආයතනයකට
පුහුණු / නුපුහුණු තෙරපිවරියන් අවශ්‍යයි.
• අවු 18-35ත් අතර • මසකට ලක්ෂ 200,000 වැඩි ආදායමක්
අමතන්න
0761 007 472
0773 070 767
No. 216, Wattegadara Junction, Maharagama.

මැද, සරුභාවයට, දරුවල නැතිවීමට / ප්‍රමාදයට
කාන්තාවන්ගේ ඇඟ උණු කරවා යාම (සුදයාම)
සාර්ථක පාරම්පරික ප්‍රතිකාර
පුරුෂයන්ගේ ලිංගික බෙලහීනතාවයට, ක්ෂණික මෝචනය, ධාතු දුබලතා, කුඩාවීම ඇතුළු
සියලුම ස්ත්‍රී, පුරුෂ ලිංගික රෝග
ඔබ දරුවන්ගේ මාන්දමට
ඉපැරණි විස්මිත හෙළ වෙදකම තුළින් සාර්ථක ප්‍රතිකාර...
සුව අරණ Herbal
අමතන්න : 07 55 46 56 56
නො. 6/ඒ, 4 වන පටුමග, ශාන්තිපුර, තලවතුගොඩ.

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
බෝර්ඩ් නැත
කැරට් 22, 21, 20, 18,14, 09.
077 28 49 889

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

ධරණී
පුවත්පත සෑම සතියකම ඔබේ නිවසටම ගෙන්වා ගැනීම සඳහා අමතන්න
0112 127204
0112 127210
වසරක් සඳහා ගාස්තුව රු.2400ක් පමණයි

මහරගම... වසරේ අලංකාරතම මනාලියන් දැක්ම
Achala Super Bridal Contest 2022
ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී අචලා පතිරණ සහ කළුතර නගර සභාව එක්ව තෙවන වරටත් සංවිධානය කරනු ලබයි.
මනාලියන් දැක්ම
2022 මාර්තු 08 ලෝක කාන්තා දිනයේදී
ස්ථානය :- කළුතර Town Hall
පෙ.ව. 10.00
තරඟ අංශ
උඩරට 1 25 000 2 15 000 3 10 000
පහතරට 1 25 000 2 15 000 3 10 000
වෙනත් 1 25 000 2 15 000 3 10 000
ප්‍රවීණ විනිශ්චය මණ්ඩලයක් ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ දැවැන්තයන් ඇතුළු සම්භාවනීය අමුත්තන් රාශියකගේ සහභාගීත්වයෙන් උත්සවාකාරයෙන් පැවැත්වේ.
විමසීම් : 077 98 07 087 / 071 31 30 126

තරබාරුබවින් මිදීමට පහසු මගක්
Healthy / Easy Way to Shape Up
• No Diets • No Exercises • No Medicine • No Side Effects
Before After
Slim & Healthy
50%
ASIRI CENTRAL HOSPITAL
Asiri Cental Hospital
No. 114, Norris Canal Rd, Colombo 10.
077 32 37 738 / 071 55 55 6 55
T: + 94 71 7777 655 / E mail : slim@asiri.lk
071 55 55 655

කාන්තාවන්ට පමණයි
සියලුම ලිංගික ගැටලු සහ පිරිසිදුභාවය පිළිබඳ ගැටලු සඳහා අදම අමතන්න.
මෙහි සියලු රහස්‍යභාවය රැකීමට අපි පොරොන්දු වෙමු.
AVN සෙන්ටර්, නො. 402/B, පරණ පාර, කෝට්ටාව
පිරිසිදුභාවය පිළිබඳ ගැටලු සඳහා අමතන්න 077 275 0242
අනෙකුත් ගැටලු සඳහා අමතන්න 077 356 9668

දිරිය ධරණී සාමාජිකාවන්ට ඉදිරියේදී විශේෂ වරප්‍රසාද රැසක්!
ඔබ තවමත් සාමාජික වී නැතිනම් දැන්ම ලියාපදිංචි වෙන්න
වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න
077 16 36 807

ඔබත් කෙට්ටුද?
ස්ත්‍රී / පුරුෂ
ඔබගේ කෙට්ටුව නැතිකර පැහැපත් පිරිපුන් පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අපගේ ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර
පැමිණ හෝ තැපැල් මගින් ලබාගන්න
විමසීම් - 077 42 27 503 / 071 41 94 464
අධික තරබාරුව, පොතුකබර, අර්ශස්, දද කුෂ්ඨ, අකලට හිසකෙස් පැසීම, තට්ටය පෑදීම, ඇතුළු සන්ධි රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර
දේශීය ඖෂධාලය
කොළඹ නුවර පාර, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ. (WK 7653)
(කොළඹ දෙසට යන බස් නැවතුම්පල අසල ඇති ෆාමසිය ලග)
(පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.00 දක්වා) පෝය, සිකුරාදා නිවාඩු

සඳලි අමුක්කරා තෛලය
කාන්තාවන්ගේ පයෝධර වර්ධනය උදෙසා සකසා ඇති බලවත් තෛලයකි
විශේෂ ස්වාභාවික ආයුර්වේදීය සත්කාරය
දින 14 න් පැහැදිලි වෙනසක් අත්විඳිය හැක.
මිල රු. 1350/=
සඳලි ස්වභාවික ආයුර්වේද නිෂ්පාදන
10/C, අත්තනගල්ල පාර, ඇල්ලලමුල්ල, පස්යාල.
Telephone
033 228 5094 / 077 349 8102
ආයු.දෙ.නි.6/2/1/02/37

ජා-ඇල, කිරිබත්ගොඩ ප්‍රසිද්ධ රූපලාවන්‍යාගාර වලට පළපුරුදු සේවක / සේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

(Beautician / Hairdresser / Bridal Dressing and Nail Technicians) විශේෂයි.

මුදල් අයකැමියන් ද අවශ්‍යයි.

0701 302 966 / 0773 703 980

ඉන්දියාවෙන් ගෙන්වන ලද Design සාරි ඉතාමත් අඩු මිලට විකිණීමට.

074 033 2093

ඇබෑර්තු

ආයතනයකට (Spa and Salon)

සේවිකාවන්

උවමනාය. (පුහුණු/ නුපුහුණු)
වයස 18-45 අතර
නැවතී සේවය කිරීමට.
දුර පළාත් අය විශේෂයි.
රු.150,000 ට වැඩි වැටුප්.
ආහාරපාන සහ ඉඳුම් හිටුම් නොමිලේ.

Kameeliya Spa

පන්නිපිටිය පාර, කලල්ගොඩ.

අමතන්න 071-3582933 077-7112205

ඇබෑර්තු

ආයතනයකට (Spa and Salon)

සේවිකාවන්

උවමනාය. (පුහුණු/ නුපුහුණු)
වයස 18-45 අතර
නැවතී සේවය කිරීමට.
දුර පළාත් අය විශේෂයි.
රු.150,000 ට වැඩි වැටුප්.
ආහාරපාන සහ ඉඳුම් හිටුම් නොමිලේ.

Muthu SPA

අංක. 1035, තලවතුගොඩ, බොරලැස්ගමුව.

අමතන්න 0772229405

ග්ලූකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය

බින්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස

ගැළණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම.

071 141 3348 / 071 894 1027 / 038 225 6454

ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා

Search on Youtube Dr. Landegedara

සමීර ගජකේෂරී කරල්

තාරුණ්‍යයේ චමත්කාරය

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට
සහ ස්නායු දුබලතාවයට
ස්ත්‍රී/පුරුෂ
දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

කරල් 40 රු.500

ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන

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

නොමිලේ පැවැත්වේ.

දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.

සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම

E-Mail: suensuherbals@gmail.com

138/6, අඟුරුවාතොට පාර, හොරණ

034-22 61 306

අධික තරබාරුව හා අධික කෙට්ටුවීම

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ප්‍රවීන වෛද්‍යවරියකගෙන්

සෙත් රෝහල - හෝමගම

සක්යා - මාතර

0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

දිවයිනේ ඕනෑම ප්‍රදේශයක

අඩු මුදලට නිවසක් ඉදිකර ගන්න

ලක්ෂ 29.5

වසර 22 ක ඉදිකිරීම් පළපුරුද්ද සමඟ

අද කාලෙට පොඩි ගෙයක්

මෙම නිවස වර්ග අඩි 700 කි.

* කාමර දෙකයි (12'x 10')
* මුළුතැන්ගෙය (9'x 8')
* නාන කාමරය (6'x 4')
* සාලය (13'x12.5')
* කෑම කාමරය (10'x 8')
* වැරැන්ඩාව (12'x 8')

ඔබට ගැළපෙන නිවාස සැලසුම් අනුව නිර්මාණය කරගන්න.

දු.ක. 0777 607204

KARUNAJEEWA CONSTRUCTION & HOMES

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

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

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

මෙන්න!

එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

* නිවස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

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

*විවාහ පමා අයට
*හැරගිය අය ගෙන්වීම
*අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යයකට

ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

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

ධරණීට සුබ නව වසරක්

අපට දිරිය දෙන ධරණී
ගිය වසරෙත් හැඩ කෙරුණී
සතුට සුවය ගෙන දුන්නී
නව වසරෙත් පිබි දෙන්නී

● **ලීලා ක්‍රිස්ටි**
ඇහැලියගොඩ

නොබිඳෙන මිතුදම

සයුරෙන් එතෙර සිටියත් ඔබ මේ සසරේ
ඔබ මට හමුවුණේ අද නොව පෙර සසරේ
හමු වූ ද පටන් මේ වෙනතෙක් මිතුරේ
මිතුදම තදින් බැඳුණා අපෙ හිත් අතරේ

සොයුරෙකි, පියෙකි යැයි මට නිතරම දැනුණා
දෙන ඔවදනින් මගෙ හිත සැම දින හැදුනා
දුරකතනයෙන් විමසයි තොරතුරු දිනෙනා
ජීවිත ගමන ගැන මට පැහැදිලි කෙරුණා

දහමයි දිවිය හරි මග වෙත ගෙන යන්නේ
කියමින් තමයි ඔබ මට ඔවදන් දුන්නේ
ඇත්තම තමා ඒ බව දැන් වැටහෙන්නේ
ධර්මය රකින අය ධර්මෙන් රැකගන්නේ

පවුලේ කෙනෙකි ඔබ මට නම් දැන් නිතර
ඇමතුම් නොලැබුණොත් කලබල වෙයි මිතුර
සෙනෙහස උතුර උතුරා යයි හිත් අතර
තෙරුවන් සරණ පතනවා ඔබ හට නිතර

● **රේණුකා ලියනගේ**
වතුරකුඹුර

ගුරු මව්නි නුඹ

ගත වට දිලෙන රන් ඔසරිය සිරිය සලා
රත් පැහැ තඹරු මල් මෙන් මුව සිනහ දෙනා
දෙවඟන ඇයයි අකුරට එන ශිල්ප නෙළා
පංතියෙ ගුරුතුමිය ඇයමයි චන්ද්‍රලතා

ඉඳහිට තරවටුත් අතොරක් නැතිව ඇතී
ඒ සරදමේ මිල අද මට කියනු බැරී
මහමෙර තරම් දරු දුක ඇගෙ සිතෙහි රැඳී
බත් පත එලා දුන්නෙත් අපිටමයි නිතී

දිවි ජයගන්න සටනට සිප් අවිය වෙලා
උඩුගම් බලා යන හැටි සිහිනෙනුත් කියා
රුව ගුණ දෙකට නැණ පහනක එළිය තියා
අපෙ ගුරුතුමිය හැඩුවේ දරුවන්ට හොරා

මට මහ පුදුමයකි හද තුළ උපදින්නේ
කෙලෙසද මෙලෙස දරු කැක්කුම් දළලන්නේ
දුක සැප දෙකේ රිසි සේ හිත් හඳුනන්නේ
ගුරු අම්මාවරුන් දෙව්ලොව සැනසෙන්නේ

බැහැ මට කියනු මායිම් නුඹ ගැන වරුණා
මතු මතු භවේ මේ පින් පලදේ සොඳිනා
පාසල් වියේ රැජිණයි නුඹ අප නිවනා
ලෝකයෙ දෙපා දහසක් ඔබ ළඟ නැමුනා

● **මධුභාෂිණී කුමාරි**
කොරතොට

අඹ වාරේ

ආයෙමත් අඹ වාරේ ඇවිල්ලා මයෙ දුවේ
ඒත් හිත කියන්නෙම උඹ නේව් මේ දෙහේ
පෝය හත් අට වරක් ගෙනැත් සඳ ආකහේ
තිබුණ මුත් උඹ නැතිව එළිය කොයි මගෙ පැලේ

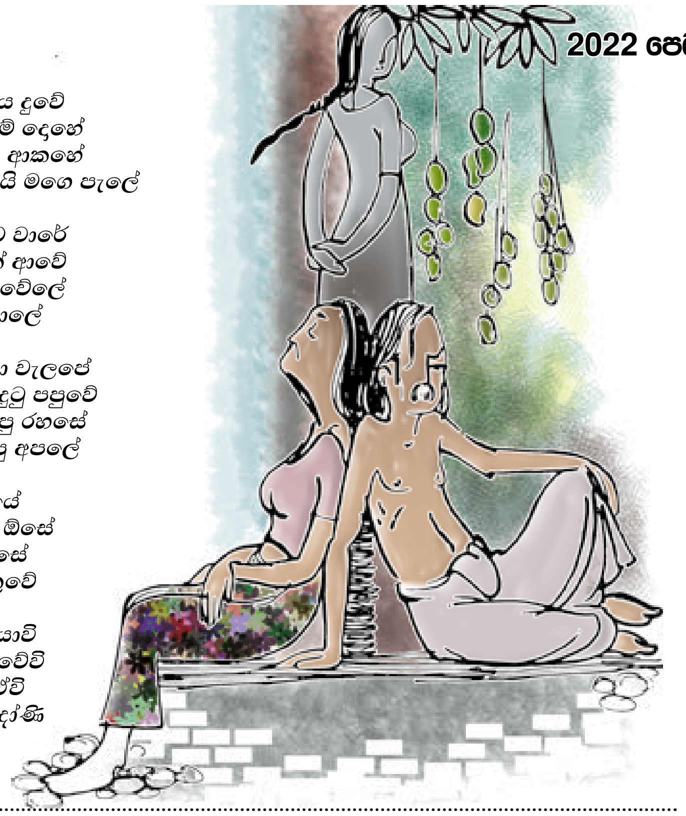
මහ ඉඩමේ ගස් පිරුණු පහු වෙච්ච වාරේ
සෙයිලමේ ලොරි හාග පෙරහැරින් ආවේ
රුපියලක් වැඩි මිලට ගෙඩි ගත්තු වේලේ
නොදුටුවේ කිම ද මේ සත්තැසි කාලේ

මම ඇඬුවෙ නැතිවාට උඹෙ අම්මා වැලපේ
මගෙ කඳුළු අඹ ගැලුවෙ උඹ නොදුටු පපුවේ
ගෙට හිටිය එක කෙල්ල පැන ගියපු රහසේ
තවම මට නොවැටහෙයි මේ ලබපු අපලේ

උඹ උපන් දවසේම හිටවාපු පැළයේ
මල් පිපලා එල ගන්න තිබුණානේ ඕසේ
උඹට නෑ ඒ හයිය වුණත් එක වයසේ
ඒ නිසයි තැවි තැවී මේ හැටිම හිතුවේ

උඹ ගියපු ලොරි හාගෙ රට වටේ යාවි
වෙළෙඳමේ හැටි නිසා ඉවසන්න වේවි
උඹ වැපිරු හැටියටම අස්වැන්න ඒවි
එය රැකන් පෙර වගෙම ඉඳපන් දෝණී

● **මහේෂ් සමන් පුෂ්පකුමාර**
දැඩිගමුව



හිතන්නට ඉඩක්

ජීවිතයට එළිය ගෙන ආ
ආදරය, දරු සුවඳ මතකය
සිතින් ඉවතට පන්නාගෙන
මත් මිතුරන් අතරේ
රජ දැක්මට යන
හිමි දෙස බලමින්
සුන්දරයි ඒ අතීතය
දුක්මුසුයි මේ වත්මන
බියකරුයි හෙට ඉදිරිය
තුන්සිතම ගිනිගෙන
වැළපෙනවා නුඹෙ කුලගෙය
අතීතයේ සුන්දරකම
වත්මනට කැන්දගෙන
තැනූ ඒ පුංචි කැදැල්ලට
ඉර හඳ වගෙ පායාලා
යළි එළිය ගෙන එන්ට
නැත පමා තවම නුඹ

● **සෝමා අබේදීර**
ත්‍රිකුණාමලය

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය"
'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

දෙකින් එක තෝරගන්න

පැරුණු සිතක් හඬනා දුක අසාගෙන
බේරුණු කඳුළු කැට ඇස් දෙක වසාගෙන
නොපෙනෙන ලෙසින් මුව පහතට හරෝගෙන
ආවෙමි දුරක් තනියම පය තබාගෙන

හිරුටත් නොකිය දහවල යයි ගලාගෙන
සඳුටත් හොරෙන් රෑ ගතවෙයි නිවීගෙන
ඔබ නැති සොවින් එයි පාළුව වෙලාගෙන
එනතුරු ඉඳිමි කවුළුව හැර බලාගෙන

දෙබරා යනව මල්හැර මල් හොයාගෙන
බඹරත් එහෙමමයි නැත එක මල පතාගෙන
මිනිසුන් ඉන්නෙ උන්ගේ හැටි ඉගෙනගෙන
ඔබත් යනවාද ඒ මල් හඹාගෙන

පෙම්බස් දෙඩයි සලෙලුන් මා රවටගෙන
ඉන්නෙමි මෙමා මගෙ හදවත ඔබාගෙන
කොතෙක් කලක් ඉන්නද එය ඉවසගෙන
කිව්වොත් හොඳයි දෙකකින් එක තෝරගෙන

● **සුසීමා චාන්දනී සේසත්පුර**
දූනගහ

වැට

බැඳුන මිතුදම දුරස් වුණු හැටි
කොරෝනා බැම්මක් බැඳුන හැටි
නිතර දෙඩමලු මුව වැසුන හැටි
අපේ සිත් අද රිදුම් දෙන හැටි

ඇසළ පෝද අමාවක වී
කණ කොකෙක් අහසේ ඉගිල්ලී
ගිනි ගොඩක් හද මැදින් ඇවිලී
මලක් නටුවෙන් බිමට වැටිලා

ළංව දුක පවසන්න ඉඩ නැත
හදේ ගිනිදැල් දවයි සියොලඟ
නෙතේ ඉපදෙන කඳුළු බිඳුවට
ඔබේ ළඟ මියයන්න ඉඩ නැත

පළාත් සීමා පනිනු බැහැ මිත
සිතින් පියඹා රැඳෙමි ඔබ ළඟ
දෙපා තිබුණට පලක් නැත අද
නීති, බිය, සැක දෙපා බැඳ ඇත

● **පුණ්‍ය ආර්.නානායක්කාර**
කටුගස්තොට

අත්හැරීම

කුරිරු ඥතීන් සමඟ ඇසුරේ අවසාන තිත මා තබන්නම්
රැලෙන් වෙන්වූ ඇතෙකු සේ හුදකලාවේ දිවි ගෙවන්නම්
දෑත දිගුකොට සිඟමනේ යන කෙනෙකු සේ මා නොවෙන්නම්
තනිව ඉපදෙන තනිව මියයන දහම තහවුරු කරන්නම්

● **එම්.පී.ආරියවංශ**
හල්ඔලුව

නව වසරට ආසිරි

තුන්සිය හැටපස් දව සක
නිමකර දමමින් ගම නක
නව හිරු යළි පිබිදෙනවා
දැක ගනු රිසියෙන් වෙන සක

පරතරයක ඇති නැති
යදමක් ඇද බැඳ ගති
සමානතාවය අගයන
සමයක බිඳ හල වෙති

ආසා කුසුමන් පුබු දන
දහසක් පැතුමන් දළු ලන
නව වසරක් උදා උනා
පැතූ සිහින ඉටු කර වන

සිතූ පැතූ අයුරින් හැම දෙය
නොසිතුව විලසට සුං විය
මිලිනව ගිය ප්‍රාර්ථනා
සිත් තුළ යළි රජ කර විය

පෙර මෙන් හිරු නැගෙන තැනේ
පෙර මග සුබ ලකුණු පෙනේ
නව යුගයක් පුබුදුවන්න
මහ වෙනසක ලකුණු පෙනේ

දුක් දෙම්නස් දුරු වේවා
සුව සෙනෙහස ළං වේවා
දෙදහස් විසිදෙකේ වසර
චිරං ජයතු ජය වේවා

● **ක.ආ.ජයරත්න සිරිසේන**
කොටිකාවත්ත

දැනෙන සිත

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

අභිනික්මන් කළ හැකි වේද
එක හිතින් මට
අත් වින්ද හොඳහැටිම
බැඳීමක තියෙන ගින්දර
දැවෙන බැව් දැන දැනම
අල්ලා සිටින්නේ මන්ද
සියල්ල අතහැර යන්න තිබුණා නම්
ඒ සෙවණ යටට
සරසා ගත කහවත

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

● **තාරකා මධුරංගි**
බණ්ඩාරවෙල

බලාපොරොත්තු

නුඹ පිවිතුරු මලක් වගේ මං හැදුවේ සුදු මැණිකේ
නිවසට සිරියාවිය වුණේ නුඹයි මගේ සුදු මැණිකේ
මං හඬනා හැමවිටකම මගෙ සවියයි සුදු මැණිකේ
නුඹේ පැතුම් සපුරාගෙන ගෙදර වරෙන් සුදු මැණිකේ

හවස් වෙද්දි තේ කෝප්පෙ අරන් ළඟින් වාඩිවෙලා
දවසේ තොරතුරු කීවත් නුඹ සතුටින් හිනාවෙලා
දැන් තනිවම මෙහි ඉඳගෙන ඉන්නෙමි හිත පාළුවෙලා
හිනැහෙන දවසක් එනතුරු මම ඉන්නම් පාර බලා

පියා නොමැති නුඹ රැකගෙන ළඟ උන්නේ මෙතුවක් කල්
මා පමණක් බව මතකයෙ තබාගන්න දුව හැමකල්
වියළාගෙන අමාරුවෙන් දෑසට නැගෙනා කඳුළැල්
උඩුමහලෙන් පාර දිහා බලා ඉන්නෙ නුඹ එනකල්

● **මැණිකේ සේනාධීර**
කරඬුපන, කෑගල්ල

ළඟ නැති දුක අම්මේ

පොල් අතු පැලේ ලණු පැදුරේ සැතපීලා
හිඳිනා මැණියෙනි අද එක්තැන් වීලා
ගෙව් ජීවිතයෙ දුක සැප ගැන විමසාලා
ඔබෙ යටිසිත හඬනු ඇත කඳුළැලි පාලා

දරු මුණුපුරන් කොතරම් සිටියත් ඔබට
සැරයටියෙන් යදින්නට වූයේ පිහිට
ජීවිතයේ සැඳෑ කල ගෙවනා කලට
ඔබ තනිවුණා අම්මේ පොල් අතු පැලට

පෙව් කිරි ඔබේ ළමැදෙන් අම්මේ අපට
සිහිවෙයි මෙමා හට අතරින් කඳුළු කැට
එනමුත් මා සිටින්නේ ඔබගෙන් එපිට
දිව රෑ පතන්නම් 'දෙවි පිහිටයි' ඔබට

කේ. හේරත්
දෙපානම

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