



ධරණී

සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

2022 පෙබරවාරි 23 වන බදාදා

දෙවන කාණ්ඩය දොළොස්වන කලාපය මිල රු. 50 ශී

දරුවෝ වදලා
කිරි දුන්නු
පමණින්
හැමෝටම
පත්තිනි
අම්මලා
වෙනහ බෑ

පියයුරු වලට
ඩොලර්
මිලියනයක් දෙන
අමුතු
රක්ෂණේ

පුංචි
ඩෝරා දැන්
කෙලම්
කියන්නන්
දන්නවා

තෙලේ
වැඩි
චුණොත්
දැලේ
දාගන්නවා
බොරු

නිවසේ සිටින
කාන්තාවන්ට
ස්වයං රැකියාවන්
වෙළඳපොළන්
දෙකම මුහුණපවන

ධරණී
ස්වයං
රැකියා

ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ
අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්
ශ්‍රීමතී රාජපක්ෂ
ඩෝරා සමඟ

ඡායාරූපය -
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

ලේස් වොෂ් එකකින් සම පැහැපත් කරන්න පුළුවන්ද?



Seri
NATURALS

ඔබි තවත් ලස්සන කරයි



රු.170/- සිට

දියුණු පැහැපත් සමකට

කුංකුම් ලේස් වොෂ්

- කුංකුම් වල ඇති ඖෂධීය ගුණය සමේ ඇති මෙලනින් ස්වභාවිකව පාලනය කරයි
- එමගින් සමේ අවපැහැගැන්වීම් අඩු කර පැහැපත් බවක් ලබා දෙයි
- ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණයෙන් සමට අහිතකර නොවන පරිදි නිරෝගී පැහැපත් සමක් ලබා දෙයි

දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න



අලෙවිස: සේරිස් ස්ටුවර්ට් කන්සියුම් (පුද්ගලික) සමාගම
439, පාදු පාර, පොළොම් 03, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: 0115 66 28 26

සම්පත් රන්දීරියෙන්

අත්තිකාරම් මුදල තවත් වැඩිකලා

දැන් රන් පවුමකට රු.

92,000/-

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

සම්පත්



රන් ණය සේවය හදිසියට අසලවැසියෙක්.

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



සම්පත් බැංකුව

හෙට දින එළිය කරයි

*කොන්දේසි සහිතයි

0112 30 30 50

www.sampath.lk

Sampath Bank Fitch Ratings A-1 (ka) ශ්‍රී ලංකා බැංකුවේ රන්දීරිය - PO 144

කුඩා දරුවන්ගේ ආදරය



නිසේ ඇමිමක, උණක, හෙමිබිරස්සාවක හැදනොත් කොත්තමල්ලි ටිකක් තම්බාගෙන බීලා මං වෙලාවට ඉස්කෝලේ ළඟට එනවා. මොකද දරුවෝ මං එනකල් මග බලාගෙන ඉන්නවා



දරුවන් සුරකින වයලට් මාතාව

පිටේ වොටේ

පාර කියන අත්තම්මා

කිකමට මෙන් පාසලේ පත වසර සිංහල පාඩම් පොත පෙරළා බැලුවොත් එහි හත්වෙනි පිටුවෙන් ඇරඹෙන දෙවෙනි පාඩම ‘පාර කියන අත්තම්මා’ ය. ඒත් මෑතකදී සිංහල පොතට අලුතින් එකතු වූ මෙම පාඩම ගෙතු කතාවක් නොව සත්‍ය කතාවක් මත පදනම් වූ පාඩමක් බව අදටත් බොහෝදෙනෙක් දන්නේ නැත. ඒ නිසා බොහෝදෙනෙක් නොදන්නා ඒ කතාව සොයා අපේ මේ ගම්නාන්තය කැනගල්ල අහස යටටය. ඒ, මේ කතාවේ සම්පූර්ණ අයිතිය ඇත්තේ ඒ අහස යටට නිසාය.

කැනගල්ල නගරයේ සිටි මූලත්කොහුපිරිය මාර්ගයේ සැතපුම් හය හතක් ගිය තැන හමුවෙන නගරය හෙට්ටිමුල්ලයි. දැන් අප ඉදිරියේ තිබෙන්නේ ගුණ නැණ බෙලෙන් පිරිපුන් දුවා දරුවන් රැසක් රටට ලෝකයට දයාද කළ කැනගල්ල, හෙට්ටිමුල්ල බණ්ඩාරනායක කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයයි. පාසල් දිනයක උදෑසනක් නිසාදෝ බැලු බැලු හැමතැනම සිරියේ සුදෝ සුදුවට ඇඳ පැළඳගත් පාසල් දරු දැරියන්ම පමණි. ඒ මොහොතේත් කැනගල්ල මූලත්කොහුපිරිය මාර්ගය මැදින් වැටුණු සුදු ඉර පැන පාසල වෙත දුව යන්නට ළමුන් රොත්තක්ම මඟ බලාගෙනය. ඔය අතරේ වැල නොකැඩී කැනගල්ල නගරය දෙසට ගමන් ගන්නා පාසල් බස් රට ඇතුළු වෙනත් වාහනද ඉදිරියට ඇදෙන්නේ තම ගමන තත්පරයකින් දෙකකින් හෝ ඉක්මනින් යන්නටය. අපට ඒ රූචි මුණගැසෙන්නේ ඔය අල්ලපනල්ලේය.

පෙනුමෙන් ඇයට අවුරුදු අසූවකට වැඩි මිසක් අඩු නම් නැත. එහෙත් වයස යන්න ඉලක්කමක් පමණක් යැයි සිතා ජීවිතයට කිසිදු විරාමයක් නොදී ඇය සුදු ඉර මත වාහන හසුරුවමින් සිටියි. ඇය ඉතා කාර්යක්ෂමය. වෙලාව පෙරවරු 7.30ට කිරිටු නිසාදෝ ඇගේ අත පය වයසට වඩා වේගවත්ය. ගමන කතාව හැසිරීම ඊටත් වඩාය. විටෙක ඇගේ පෙනුම සිතනවෙන් පිරි සුන්දරය. ඒ වෙලාවට කුඩා දරුවන් ඇයගේ අතේ එල්ලී මාර්ගය හරහා මාරුවෙන්නේ පුදුමාකාර සෙනෙහසකිනි. තවත් විටෙක ඇගේ පෙනුම රොහුය. ඇය ඒ බැල්ම හෙළන්නේ දරුවන් දෙස නොව රියදුරන් දෙසය. ඒ නිසාවෙන් පොලිසියට පවා අවනත නොවන ඇතැම් රියදුරන් ඇයට සැහෙන්න අවනතය.

“මගේ දරුවා ඉස්කෝලේ එක්ක ආපු දවසේ ඉඳලා මං මේ රාජකාරිය කරන්නේ. දැනට

අවුරුදු හතළිස් ගණනක් මං මේ ඉස්කෝලේ ගාව ඉන්නේ. ඒ අවුරුදු හතළිස් ගණනට දවස් හත අටක් ඇරුණම හැමදම මෙතැනට ආවා. දැන් මට වයස අවුරුදු අසූවත් පැනලා. තව පුළුවන් කාලයක් මෙහෙම ඉන්නවා. නිසේ ඇමිමක, උණක, හෙමිබිරස්සාවක හැදනොත් කොත්තමල්ලි ටිකක් තම්බාගෙන බීලා මං වෙලාවට ඉස්කෝලේ ළඟට එනවා. මොකද දරුවෝ මං එනකල් මග බලාගෙන ඉන්නවා.”

ඒ ඇය සිනාමුසු මුහුණින් කියන කතාවය. විවකට ප්‍රදේශයේ රියදුරු තරුණයෙකු සමඟින් විවාහ වූ ඇගේ ජීවිතයේ සතුටුම දිනය වූයේ ඇය මවක් වූ දය. එද ඇයට ලැබුනේ හුරතල් දියණියකි. එහෙත් දෙනනා දෙමහල්ලන්ට එකට සතුටු ව දරු සුරතල් බැල්මට හැකිවූයේ තෙමසක් තරම් කෙටි කාලයක් පමණි. ඒ ඇයගේ මොකක්දෝ අවාසනාවකට සැමියාට හදිසියේම ජීවිතය හැර දුන් යන්නට සිදුවීම නිසාය. එද පටන් ඇය දියණියත් සමඟ ගෙවිවේ දුෂ්කර දුක්ඛිත කාල පරිච්ඡේදයකි.

දියණියට පස්වසක් පිරිදේදී පුංචි එකි අතේ රුවා පාසල් එක්ක ආවේ ගියේ හෙට්ටිමුල්ලේ මේ පාසලටමය. ඒ මීට අවුරුදු හතළිස් ගණනකට උඩදීය. එහිදී ඇය දුටුවේ යන වන වාහන මැද එහෙට මෙහෙට පනින පුංචි එවුන්ය. මේ පුංචි උන් එකෙක් දෙන්නෙක් වාහනේකට යට වුණොත් දෙයියනේ මොන අපරාදයක්ද? ඇයට හිතූණේ එහෙමය. පහුවද පටන් ඇය ඔසරියකින් සැරසී හෙට්ටිමුල්ල බණ්ඩාරනායක කනිෂ්ඨ විද්‍යාලය ඉදිරියේ ඇති සුදු ඉර මතට එන්නේ ඒ අපරාධය තමන් ජීවත්ව සිටින්නාක් කල් සිදු නොවෙන්නට වගබලාගෙනය.

එතැන් පටන් පාසල් පැවැත්වෙන සෑම දිනකම උදෑසන 6.00ට පමණ පාසල ළඟට පැමිණෙන ඇය පාරේ ගමන් කරන වාහන



පළ පොතේ ඇති පාඩම

ලිලි වයලට්



හැසිරවීමට පටන් ගත්තාය. ඇය යළිත් එතැනින් ගියේ පාසල ආරම්භවීම පැයක් දෙකක් ගතවූ තැනටය. ඒ පෙරවරු 9.30ටය. අනතුරුව නිවසට ගිය ඇ යළිත් දහවල් පාසල් ඇරෙන වෙලාවට හනිහනිකට පාසල ළඟට දුටු ආවේ තත්පරයක් හෝ ප්‍රමාද නොවීමට වග බලාගෙනය. එකේ දෙකේ දරුවන්ගේ පන්ති දවල් 12.30ට ඇරෙන නිසා ඇය එන්නේ ඒ වෙලාව අල්ලමය. එතැන් පටන් පස්වරු 3.30 දක්වා ඇය සිටින්නේ පාසල ඉදිරිපිට මහපාරේය. දරුවන්ට පන්ති හෝ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් ඇති දිනවලදී පවා ඇය ඒ දරුවන් පාර මාරුවෙන්නට එනතෙක් තවස පහ හයටත් එනැතය. එතරම්ම කැපවීමකින් ඇය දරුවන්ට පාර කිය නිසා අද වෙනතෙක් එම ස්ථානය තුළ කිසිදු රිය අනතුරක් සිදුවී නැත. පාසලේ විදුහල්පතිගේ, දෙමළිපිටියගේ, දරු දැරියන්ගේ සිට බොහෝදෙනෙක් ඊට එකපයින්ම සාක්ෂිය.

වටින් පිටින් ඇසුවොත් ඇය ගැන අපුරු කතාවක් දෙකක්ද අසා දැනගත හැකිය. ඒ එක් කතාවක් නම් ඇය අත ඇති කෝටුවයි. එයට ඇත්තේ සැහෙන දිගු ඉතිහාසයකි. ඇය ඉදිරියේ වැරදි කරන රියදුරන්ට කවදත් ලැබුනේ කෝටුවාරකි. පාසල් වෙලාවට ඇය අසලින් වැරදි කරත් ගිය යතුරුපැදිකරුවන්ට නම් එම පහර අදටත් හොඳටම මතක ඇතුළුවා සැකයක් නැත. ඒ වෙලාවට ඇය සැහෙන්න සැරය. දෙපාරක් නොතිතා ඕනෑම රියදුරෙක්ට බණින්නට තරම් ඒ හිත හයිියය. තවත් කතාවක් නම් ඇය අසලින් කිසියම් වාහනයක් අධික වේගයෙන් ධාවනය

කළොත් ඇය එහි අංකය මතක තබාගෙන පසුද එම වාහනය නවතා එහි රියදුරුට මතක හිටින ලෙස අවවාද කිරීමයි. ඒ නිසාවෙන් ඇය දැකීම ටුරික පොලිසියෙන් දැක්කා හා සමාන බවය. වරක් කැනගල්ල පොලිසියෙන් ඇයට අපුරු තැහි කිහිපයක්ද ලැබී තිබුණි. ඒ ‘රිය නියමක’ ලෙස සඳහන් කන පැනැති නිල කඩායක්, වැසි කඩායක් සහ තොප්පියකි. එද පටන් ඇගේ නිල ඇඳුම ඒකය.

“අද වෙනකල් කවුරුත් මට කිසිම දෙයක් කියලා නෑ. මට ආවිච්ච කියලයි ළමයි කතා කරන්නේ. වෙලාවකට මං වාහන දවස්වලට මගේ උදව්වට පොලිසියේ මහත්තුරු එනවා. එද මට ලේසියි.”

කට පුරා සිනාසී ඇය එහෙම කියයි. එද ඇයගේ අණට කීකරුව පාර මාරු වූ පුංචි උන් අද ලොකු ලොකු රැකියා කරන නොනලා මහත්තුරු වී තම වාහනයෙන් බැස ඇවිත් ඇයත් සමඟ මොහොතක් දෙඩමළු වී යයි. එදට නම් ඇයට ඊට වඩා සතුටක් නැත.

මේ සුන්දර කතාවේ අයිතිකාරිය වයස අසූපහක් වෙන කැනගල්ල, පරගම්මන ප්‍රදේශයේ පදිංචි ලිලි වයලට් ය. එහෙත් ගමේ ගොඩේ කවුරුත් ඇය හඳුනන්නේ ‘කැනගල්ලේ ටුරික’ ආවිච්ච කී හැසින්ය. පුරා වසර හතළිස් පහක් පුරාවටම තම වයස ගැනවත් නොසිතා ඇය දරුවන්ට පාර මාරු කරවන්නේ හිතේ කැක්කුමට මිස මුදලක් බලාගෙන නම් නොවේ. මුදල් මතින් දිවෙන සමාජයක ඇය අදහිය යුතු ගැහැනියක් වන්නේ ඒ නිසාය. කෙසේ හෝ අවසානයේ ඇය නතරවන්නේ අධිකාපන අමාත්‍යාංශය මඟින් නිකුත් කරන පහ වසර පාසලේ පළ පොතේ දෙවෙනි පාඩමද ඇගේ නමට ලියාගෙනය. එහි ‘පාර කියන අත්තම්මා’ ලෙස සඳහන් වන්නේ ඒ කතාවයි. පුංචි දුවා දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් තමාගේ ජීවිතයම කැපකළ මෙවන් අම්මාවරුන් සැබැවින්ම අගය කළ යුතුය. මිනිසාගේ පරම යුතුකම මිනිසාට සේවය කිරීම යැයි පැරණි කියමනක් තිබේ.

ඒකට හොඳම උදහරණය අදටත් වයස පැත්තකින් තියා පොලිසියේ වැඩේ මත පාර මැද හරි ආසාවෙන් කරන පාර කියන ලිලි අත්තම්මාය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඇය
ඉදිරියේ වැරදි කරන රියදුරන්ට කවදත් ලැබුනේ කෝටුවාරකි

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

මගේ පින්තූරේ දැකලා මට කැනයි, මුසල පාටයි කියලා කියපු අය හිටියා. මට ලෙඩක්ද කියලා අහපු අය හිටියා

කොණ්ඩේම අයිති කළා. දිගට තිබුණ කොණ්ඩේ විලාසිතාවකට කොට කළාම පවා “අපරාදේ දිගට තියන්න තිබ්බේ” කියලා පහුවෙලා හුල්ලන කෙනෙක් මං. ඒත් එද ඒ පැය එකකමාර මං හිරියේ පුදුම නිව්විව හිතකින්. පොඩිම දුකක්වත් දැනුණේ නෑ. ජීවිතේ පළවෙනි වතාවට මට මාව එද ලස්සනට පෙනුණා. හරිම නිව්විව කෙනෙක් වගේ පෙනුණා.

මගේ පින්තූරේ දැකලා මට කැනයි, මුසල පාටයි කියලා කියපු අය හිටියා. මට ලෙඩක්ද කියලා අහපු අය හිටියා. සමහරු මට කිව්වා කෙල්ලෙක්ට කොණ්ඩියක් තියෙන්න ඕන

දරුවෝ අතරලා හිතේ සැනසීම හොයන්න සමහර ගැනු අයට පුළුවන් වුණාට ගොඩක් ගැනුන්ට බෑ. මාත් ඒ ගොඩක් ගැනුන්ගෙන් එක්කෙනෙක්

තේරුම්ගන්නා. ඊටපස්සේ මට නැතුවම බැරවෙයි කියලා හිතපු අතින් අතහැරලා හිතීන් අත්නොඇර හිටපු අය, හිතීන් පවා අත්හරින්න පුළුවන්කමක් ඇතිවුණා. අද මට ලේසිම දේ අත්හැරීම වෙලා.

ගැනුන්ට ඉවසන්න පුළුවන් ගොඩක්. ඉවසලා ඉවසලා ඉවසන සීමාව පැන්නාම එතැන ඉඳන් ආපහු ඉවසන්න පටන්ගන්න පුළුවන්. මාත් එහෙම ජීවිතේ සමහර දේවල් සමහර බැඳීම් වෙනුවෙන් ඉවසලා තියෙනවා. ඒත් ඒ දේවල්වලින් අපේ හිතේ නිදහස නැති වෙනවා නම්, හිතීන්ම අත්හැරීමයි හොඳ. ඒක මුලදී අමාරු වුණත් පස්සේ කාලෙක ජීවිතේ කරපු හොඳම දේ කියලා හිතලා හිතට එකගව සතුටු වෙන්න පුළුවන්. ඕනම දෙයක් ඉවසන්න ඉවසන්න ඒකට හරි

වටිනාකම නොලැබෙද්දී අපි නැති කරගන්නේ අපිවමයි. හොඳම දේ ඒ තැනින් අයිතිවෙන එක. ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබෙන දේකට ඉවසන්න.

මං මේ කියන්නේ හිතේ සැනසීම හොයන්න කොණ්ඩේ තට්ටේ ගාන්න කියලා නෙවෙයි. මගේ අත්දැකීමකින් මං ඉගෙනගන්න

වටිනම දේ මං මගේ ජීවිතේට ගළපගන්න විදිය ලිව්වේ. මං දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක්. මගේ පවුලේ සතුට මගේ හිතේ සැනසීම එක්ක බැඳිලා. මං පීඩනෙන් ඉඳපු වෙලාවල්වල මගේ පවුලේ සතුටට ඒක බඩාවක් වුණා. ඒත් අද සැනසීම රැකගන්න ඕන විදිය මම දන්නවා.

මං කොණ්ඩේ තට්ටේ ගැවට පස්සේ කණ්ණාඩියෙන් බලලා මං එක්ක හිනාවෙද්දී, “ඔයා ලස්සනයි, මේ වයසෙදී ගැනියෙක් නොකරන දෙයක් ඔයා කළේ, කොණ්ඩේ යනවා කියලා තට්ටේ ගාන්නම ඕනද? ඔයාගේ හිත හයියි රෝසී. ඔයාට ඕන දෙයක් අතාරින්න පුළුවන්...” කියලා දනම් කිව්වා.

ඔව් ‘දරුවෝ ඇරුණාම’ ඕන දෙයක් අතහරින්න පුළුවන් කියලා මාත් මුණේ ඇඳිවිව හිනාවෙන්නම කිව්වා.

දරුවෝ අතරලා හිතේ සැනසීම හොයන්න සමහර ගැනු අයට පුළුවන් වුණාට ගොඩක් ගැනුන්ට බෑ. මාත් ඒ ගොඩක් ගැනුන්ගෙන් එක්කෙනෙක්.

හපීණී මහමේන්ද

ගැනු ඉවසන්න ඕන සැනසීම ලැබෙන බැඳීම් රැකගන්න විතරයි

අපි ගොඩක් ආස කරන දේවල්, අපි ගොඩක් ආදරේ කරන දේවල් අපි අත් හරින්න අකමැතියි. මාත් ඇතුළුව අපි හැමෝම එහෙමයි. අපි ආස කරන, ආදරේ කරන දේවල්ම අපේ හිතේ මානසික නිදහස අඩු කරනවා නම්, හිතට වේදනාවක් ගෙන දෙනවා නම් අපි කොච්චර තදින් අල්ලන් හිරියත් වෙන්නේ අපේ මානසික නිදහසට බාධාවක් වෙන වික. මං, මං ගැනම පුංචි විස්තරයක් කියන්නම්.

කොණ්ඩේ කියන්නේ ගැනියෙක්ගේ ලස්සන තවත් වැඩි කරලා පෙන්නන දෙයක්. මටත් ඉණ කිරිවුටට වැටුන කොණ්ඩියක් තිබ්බා. ඒත් මගේ කොණ්ඩේ යන්න ගන්නා. කොණ්ඩේ ගැලවිලා යද්දී ගැනු කෙනෙකුට දැනෙන වේදනාව මොනවගේද කියලා කියන්න ඕන නෑනේ. මං ඒකට විටමින් බිච්චා, තෙල් ජාති ගැවා, නොකරපු දෙයක් නෑ. නාද්දී, කොණ්ඩේ පිහදද්දී, පිරද්දී, කොණ්ඩේ

යනවා. නිදගෙන ඇතැරෙද්දී හැමතැනම ගැලවුණ කොණ්ඩ ගස්. සමහරදුට කැමවලත්

තිබුණා. “ඔයාගෙහේ, කමක් නෑ” කියලා කෑම පිඟානේ නියන කෙස් ගනක් අයිති කරලා දනම් කද්දී මට තවත් දුකයි. එවලේ මට ගෙදර ආපු කෙනෙකුට හදපු කෑම වේලක ඔහොම වුණානම් ඇතිවෙන ලැජ්ජාව ගැනත් හිතුණා. බැරම තැන Scan කරලා, බැලුවා කොණ්ඩේ යන්නේ මට ලෙඩක්වත්ද කියලා. දනම් අදටත් ඒක මතක් කර කර හිනාවෙනවා කිසි ලෙඩක් නෑ ඔය ඔලුව හොඳයි කියලා.

පස්සේ මට හිතුණා මෙව්වර යන්න හදන දෙයක් මං නතර කරගන්නේ ඇයි? යනවා නම් යන්නම දිලා දනවා කියලා. දනම් මට කිපවිටක් කිව්වා කොණ්ඩේ තට්ටේ ගාන්න කියලා.

පස්සේ මීට අවුරුදු දෙකකට උඩදී 2020 අප්‍රේල් මාසේ 31 වෙනිද දනම් මුළු කොණ්ඩේම අල්ලලා පෝනිට්ට් එකක් දලා එතැනින් කොණ්ඩේ කපලා, පස්සේ හිමිට මැහින් එකකින් මුළු

කියලා. මං කිව්වා ඔව් කෙල්ලෙක්ට කොණ්ඩියක් තියෙන්න ඕනේ, ඒත් ගැනියෙකුට හිතේ සැනසීම තියෙන්න ඕන කියලා. මට ඒ සැනසීම දැන් තියනවා කියලාත් මං කිව්වා.

අත්හැරීමවලින් මගහැරීමවලින් පුදුමාකාර විදියට හිත රිදවගන්න කෙනෙක් මං.

ඒත් ආස දෙයක් වුණත් මානසිකව වද දෙන දේවල් අත්හැරීමෙන් ලැබෙන මානසික සතුට මොන වගේද කියලා මම



අත්හැරීමවලින් මගහැරීමවලින් පුදුමාකාර විදියට හිත රිදවගන්න කෙනෙක් මං. ඒත් ආස දෙයක් වුණත් මානසිකව වද දෙන දේවල් අත්හැරීමෙන් ලැබෙන මානසික සතුට මොන වගේද කියලා මම තේරුම්ගන්නා



සියලුම මානසික රෝගවලට ලක්වූවන් සහ වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සඳහා

වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර - පහසුකම් සහිත නේවාසිකාගාර - මානසික වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්

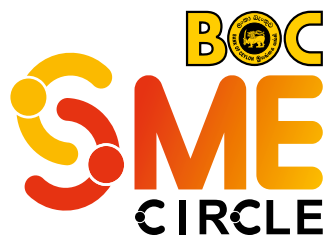
අපේක්ෂා මානසික පුනරුත්ථාපන හා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය - හොරණ

රජයේ ලි.ප. ආයතනය W.H.M 1696

අපේක්ෂා මානසික පුනරුත්ථාපන හා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය | විමසීම්: 0756046535 / 0715531404



හිතේ හිඹුණු ව්‍යාපාර අදහස සැබෑ කරන සැලසුම් අපෙන්



ලංකා බැංකුවේ SME Circle,

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

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



www.boc.lk



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



දිස්සන දෙන්හ කෝදෙන්හ



DISHWASHING LIQUID



භාවිතයේදී ඔබේ දෑතටත්, භාවිතයෙන් පසු පරිසරයටත් හිතකර බව ලොව ප්‍රමුඛතම රසායනාගාර වලින් තහවුරු කර තිබේ.

අලෙවිය සහ බෙදාහැරීම : සී/ස ඩාලි බට්ලර් සහ සමාගම., අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10. නිෂ්පාදනය : ඊ. ඩී. ක්‍රිස් ඇන්ඩ් කම්පැනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව.

පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000



මෙහෙම හිටියට
ඩෝරා හරිම
දැගයි. වෙලාවකට
අපිව හපනවා...
ආදරේට.. මේ
මගේ අත් පුරා
තිශෙන්නේ දත්
පාරවල

සත්තුචිත්ත ඇතුළෙන් සත්තුන්ට හිඳහසේ ඉන්න පුළුවන් වටපිටාවක් මම හඳහවා

ශරම්ලා රාජපක්ෂ
අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්
ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව

කුකුළන් අතේ තියාගෙන උදේ පාන්දරම ගමන පිටත්වෙවිච්චි අපි රිදියගමට ළගා වෙනකොට වෙලාව උදේ නවයයි තිහට විතර ඇති. මේ පළාත බොහොම අච්චි කාණ්ඩකයි. ඉතින් ගමනාන්තයට ළගා වෙනකොට මම වගේම අපේ අතින් පිරිසත් තරමක් වෙනසට පත්වෙලා. හැබැයි බොහොම ආසා හිතෙන වැඩකටයුත්තක් තිබේ තියෙද්දී රූට තිත්ද යන්නේ නැහැයි කියලා අර කතාවක් තියෙන්නේ. ආත්ත ඒ වගේ තමයි ගමන ගැන තිබුණ ආසාව අපේ ගමන් විඩාව යටපත් කරන්න තරම් පුබල වුණා.

ඩෝරා එක්ක ඉන්න බය නැද්ද?

“අපේ එහෙම බයක් නෑ. හැබැයි මෙහෙම හිටියට ඩෝරා හරිම දැගයි. වෙලාවකට අපිව හපනවා... ආදරේට.. මේ මගේ අත් පුරා තියෙන්නේ දත් පාරවල.”

ඇ කිව්වෙම දැන් අපේ දිනාවට දික්කරන ගමන්. ඩෝරා විතරක් නෙමේ ශරම්ලා එක්ක මේ සත්ව උද්‍යාන තනරේම ඉන්න හැම සතෙක්ම බොහොම එකතුයිල.

“මේ ළගදී ඉපදුණු හිටුන් අලි බබලා දෙන්නත් මාත් එක්ක හරි එකතුයි. සප්පන, දිශා, හිලමිනි ඔය කවුරුත් මාත් එක්ක වරු ගණන් සෙල්ලම් කර කර ඉන්නවා. ඒ කාගෙන්වත් මට කරදරයක් නෑ. සත්තුන්ට හොඳට ඉව තියෙනවනේ. ඉතින් සත්තුන්ට ආදරේ කවුද, නැත්තේ කවුද කියලා එයාලා හොඳට දන්නවා.”

ලංකාවට සිංහ දේශය කියලා කිව්වට අපේ රටේ තියෙන කැලෑවලදීවත් එළිමහන් පරිසරවලදීවත් අපිට සිංහයෝ දැකගන්න ලැබිලා නැහැනේ. ඉතින් අපිට එළිමහනේ සිංහයෝ දැකගන්න ලැබෙන එකම තැන තමයි රිදියගම තියෙන මේ ‘රිදියගම සතාර් උද්‍යානය.’ සතාර් උද්‍යානයේ වටපිටාවේ සිරියන් විදින ගමන් අපි මුණගැහෙන්න පැමිණි තැනැත්තියගේ කාර්යාලයට ළංවුණා.

ඇය ශරම්ලා රාජපක්ෂ. ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්වරය ඇයයි. රිදියගම සතාර් උද්‍යානය, දෙහිවල සත්ව උද්‍යානය එතකොට පින්නවල අලි සංරක්ෂණාගාරය සහ පින්නවල අලි අනාථාගාරය යන ආයතන හතරේම සියලුම පරිපාලන කටයුතු දරන්නී ඇයයි.

සොදුරු ඇයත් එක්ක ඇද ‘බරණි’ කවරය හැඩ කරන්නේ සත්ව උද්‍යානයේ ඉන්න හුරුතල් සිංහ පැටකිකි ඩෝරා. මීට කලින් පත්තරේක මුල් පිටුවක සිංහයෙක් ඉඳලා තියෙනවද කියලා නම් අපි දන්නේ නෑ. හැබැයි අපිට නම් මේක බොහොම විශේෂ අත්දැකීමක්.

ඩෝරා හරිම දැගයි. ඉතින් ඩෝරාව ආම්බාම් කරන්නත් ලේසි නැති නිසා ටිකක් අමාරුවෙන් හැබැයි ආසාවෙන් ඩෝරා එක්ක ‘බරණි’ කවරේට අවශ්‍ය ඡායාරූප ටික ගත්තු අපි උද්‍යානය ඇතුළේ ටිකක් ඇවිදින ගමන්ම ශරම්ලා එක්ක කතාවට වැටුණා.



බාරදෙන් ඒක බාරගෙන කරන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසයෙක්. ඒ නිසාම මටත් මගේ ගැන ලොකු ආත්ම විශ්වාසයක් ඇතිවුණා.

මම වැඩ බාරගත්තේ ගිය අවුරුද්දේ. ඒ වෙනකොට සත්ව උද්‍යාන හතර ඇතුළුම පරිපාලන ගැටලු ගොඩක් තිබුණා. සමහර සේවක සංගම් සහ විද්‍යාත්මක (මෙහෙයුම් කටයුතු) සේවකයන් අතරේ සංකීර්ණ ගැටලු තිබුණා.

ඒ වගේම තමයි මම බාරගන්නකොට සත්ව උද්‍යාන සියල්ලම කිසිම අදායමක් නොලබන රජයේ යැපෙන ආයතන බවට පත්වෙලා තිබුණේ.

ඉතාම කෙටි කාලෙකින් මේ ගැටලුවලට සාර්ථක විසඳුම් දෙන්න මට පුළුවන් වුණා. සේවයේ පිහිටලා පළවෙති මාස දෙකහමාර ඇතුළේ

ඒ කතාව ඇත්ත. ඉතින් සත්තුන්ට ආදරේ කෙනෙක්ට මේ වගේ තනතුරක් ලැබුණා එක කොච්චර හොඳද කියලා හිතන ගමන් මම ඇයට තවත් ප්‍රශ්නයක් යොමු කළා.

ශරම්ලා බොහොම තරුණ කාන්තාවක්. මේ නහතුරු ලැබෙද්දී මේ භාරදුර වගකීම ඉටු කරන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසයක් තිබේ තිබුණද?

“කළමනාකරණය, ජාත්‍යන්තර සබඳතා වගේ අංශ කිහිපයකින්ම මම උසස් අධ්‍යාපනය හදරලා තියෙනවා. ඒ වගේම ඒ සම්බන්ධ වෘත්තීය අත්දැකීම් රාශියක් මට තියෙනවා. ‘ශරම්ලා’ ඔයාට මේ වගකීම බාරගන්න පුළුවන්ද? කියලා ජනාධිපතිතුමා දවසක් මාව කැඳවලා ඇහුවා.

එතුමා ඕනම කෙනෙක්ට වගකීමක්

ආයතනයේ තිබුණු සීමිත සම්පත් මගින් වාර්තාගත ආදායමක් පෙන්වන්න පුළුවන් වුණා. මේ සේරටම මට සත්ව උද්‍යාන සේවක මඩුල්ලේ සහාය ලැබුණු බවත් කියන්න ඕනේ.

සත්තුන්ගේ සුබසාධනය වෙනුවෙන් මම ව්‍යාපෘති කිහිපයක් පටන්ගත්තා. ඉන් එකක් තමයි ඇතිමල් එන්ටර්ටේන්ට් ව්‍යාපෘතිය.

සතුන්ගේ ජීවන තත්වය උසස් කිරීම තමයි එහි අරමුණ. සතුන්ට දිනපතාම ව්‍යායාම කිරීම, කුඩු ඇතුළුම ඔවුන්ට සෙල්ලම් කිරීමට අවශ්‍ය පරිසරය සකසා දීම, ලංකාවෙන් වැදවෙමින් පවතින සතුන් සහ ලංකාවට පමණක් ආවේණික සතුන් අභිජනනය කිරීම වගේ අනු ව්‍යාපෘති රැසක්ම මේ තුළ අන්තර්ගතයි.”

හැඩැසි සත්ව උද්‍යානවල ඉන්න සත්තුන්ව හරියට බලන්න හැකැ, එයාලට කන්න බොන්න දෙන්නේ නෑ කියලා සමාජයේ ලොකු කතාබහක් තියෙනවා හේද?

“මම පුංචි කාලේ ඉඳලා සතුන් ඇතිදැයි කරන, සත්තුන්ට ආදරේ කරන කෙනෙක්. ඒ වගේ දේවල් කරන්න මට නම් බැහැ. ඒ නිසා මිකට මට දෙන්න තියෙන උත්තරේ ඒක තනිකරම බොරුවක් කියන එක.

සත්ව උද්‍යාන හතරේම සතුන් 5000කට අධික ප්‍රමාණයක් ඉන්නවා. ඔවුන්ගේ ආහාරවලට විතරක් අපි වාර්ෂිකව මිලියන 460ක් වැය කරනවා.

සුමාන දෙකකට සැරයක් මම මේ සත්ව උද්‍යාන හතරම අධීක්ෂණය කරන්න යනවා. කොටින්ම කිව්වොත් සතෙක් අසනීප වෙලා කිව්වොත් මම අනිවාර්යයෙන්ම ඒ සතාට බලන්න යනවා. එයාලට පුංචි අසනීපයක් හැදුනත් අපි හැකි ඉක්මනින් ඔවුන්ව ප්‍රතිකාරවලට යොමු කරනවා.

පින්තවල අලි අනාවාහාරයේ ඉන්නේ බලෙන් අල්ලගත්තු අලි කියලා සමහරු කියනවා. හැකැ එතැන ඉන්නේ ආබාධිත වෙලා අසරණ වුණු අලි. මේ අසනීප තියාගෙන මේ සත්තුන්ට වැඩි කාලයක් කැලේ ජීවත්වෙන්න බැහැ. කෂමබිම්, බෙහෙත්තේත් ටික වෙලාවට වැටෙන

නිසා මේ සත්තු දීර්ඝ කාලයක් මේ තැන්වල ජීවත්වෙනවා. සත්වෝද්‍යාන ගැන ඔය වගේ කතා පතුරුවන පිරිසක් ඉන්නවා. සත්ව සුබසාධනය ගැන කතා කරලා මදල් නොයාගන්න එක තමයි ඔවුන්ගේ අරමුණ. ඒක ලොකු මාර්ගාවක්. සත්ව සුබසාධනය ගැන කතා කරන හැමෝම එහෙමයි කියලා මම කියන්නේ හැහැ. හැඩැසි එහෙම පිරිසකුත් ඉන්නවා කියලා මතක තියාගන්න.”

හොඳම දේක වුණත් හරකම හොයන උදව්‍ය ඉතින් මේ සමාජයේ සුලබයි. මේ සා සේවාවක් කළත් දැනටත් ඇයට එල්ලවෙන අභියෝගවල අඩුවක් නැති බව ඇය අපිත් එක්ක කීවේ බොහොම කණගාටුවෙන්.

සතෙක් අසනීප වෙලා කිව්වොත් මම අනිවාර්යයෙන්ම ඒ සතාට බලන්න යනවා. එයාලට පුංචි අසනීපයක් හැදුනත් අපි හැකි ඉක්මනින් ඔවුන්ව ප්‍රතිකාරවලට යොමු කරනවා



“ටිකක් ඇහැට කනට ජේන කාන්තාවකට අඩු වයසෙන් තනතුරක් ලැබුණාම වටේපිටේ ඉන්න අයට ඒක දරාගන්න අමාරුයි. මට මේ තනතුර ලැබුණු වෙලාවේ සමාජ මාධ්‍යවල මගේ ආයාරූප දලා බොහොම නොමනා දේවල් සටහන් කරලා තිබුණා. මම මේ තනතුරට ගියේ වැරදි පාරෙන් කිව්වා. සුදුස්සාට සුදුසු තැන ලැබෙන්න ඕනේ. කාන්තාවක් විමවත්, වයසවත් ඒකට බාධාවක් නෙවෙයි. ඔය වගේ දේවල්වලදී කැනගලා රණ්ඩුවලට පැරලෙන්න මගේ කැමැත්තක් නැහැ. ඉතින් මේ තනතුරට සුදුසුයි කියන එක බොහොම නිහඬව

කියාවෙන්න මම ඔප්පු කරලා ඉවරයි.”

එකිනෙකට වෙනස් ස්ථාන හතරක තියෙන සත්වෝද්‍යාන හතරක් අධීක්ෂණය කරන ගමන් පෞද්ගලික ජීවිතේ කළමනාකරණය කරගන්න එකත් පහසු වෙන්න විදියක් නෑ. ඒ නිසා ඒ ගැනත් අපි ඇයගෙන් අහලා බැලුවා.

“මට අවුරුදු 13ක දුවෙක් ඉන්නවා. ඇයගේ සතුන්ට හරිම ආදරෙයි. අපේ ගෙදර ඉන්න පුසෝ දෙන්නට ඇය කතා කරන්නේ නංගි, මල්ලි කියලා. ඇය ඇයගේ හැම වැඩක්ම තනියම කරගන්නවා. ඒක මට පහසුවක්. ඒ වගේම මගේ සැමියමෙකුත් මට විශාල සහයෝගයක් ලැබෙනවා. යම් යම් අභියෝග එනකොට මමත් යම් ආතතියකට පත්වෙනවා. ඒ හැම මොහොතකම මගේ පිටුපස ඉන්නේ ඔහු. ඒ වගේම මගේ අම්මගෙන් මට ලැබෙන සහාය ගැනත් මතක් කරන්න ඕනේ.

මේ හැමෝගෙම සහාය මැද තව දිගු ගමනක් යන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. සත්තු වත්තේ ඉන්න සත්තුන්ට නිදහස හැකැ කියලා ගොඩක් අය කියනවා. ඉතින් සත්ව උද්‍යාන



ඇතුළේ වුණත් සතුන්ව නිදහස් විදියට තියාගන්න පුළුවන් ව්‍යාපෘතියක් අරඹන්න මට අදහසක් තියෙනවා. ඒ වැඩේ සාර්ථක වුණොත් සත්ව උද්‍යානවල සතුන්ව කුඩු කරන සංස්කෘතිය හැකි කරන්න අපිට පුළුවන් වෙයි.”

ඇ කීවේ සතුන්ගේ සුවසෙන පතන සියලුම දෙනාගේ හිතට අලුත් බලාපොරොත්තුවක් එකතු කරන ගමන්. ඉතින් අන් එක්ක කළ ඒ විශේෂ කතාබහ අවසාන කරලා ආයෝග සැරයක් බෝරාගේ හුරතලෙන් ටිකක් බලලා එහෙම අපි රිදියගම සඟාර උද්‍යානයෙන් කොළඹ ගමන පිටත් වුණා.

ඇගේ නාවිත්ම බෝරා ගැන අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ආයාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්



කුරුලෑ සහ රතු බිබිලි වලින් තොර සුපැහැදිලි සමකට...



10g මල -රු.415/-
20g මල -රු.770/-

කුරුලෑ, රතු බිබිලි සහ කළු ලප සහමුලින්ම ඉවත් කරයි.

වියළි, තෙල් සහිත සහ සාමාන්‍ය සමකට පිම්පල් කියෝ හර්බල් ක්‍රීම්

(පිම්පල් කියෝ නමින්ම ඉල්ලන්න.)

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



බෝරා හිතාගෙන ඉන්නෙ මම එයාගේ තාත්තා කියලා

රිදියගම සඟරා උද්‍යානයේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවරණ

රිදියගම සඟරා උද්‍යානයේ මේ දිනවල ජනප්‍රියම මාතෘකාව වී ඇත්තේ 'බෝරා'ය. ලාරාගේත්, එන්ඩිගේත් දරුවෙකු වන බෝරා අප්‍රිකානු වර්ගයේ සිංහ පැටවියකි. සඟරාගේ ඉපදුණු හතරවැනි පරම්පරාවේ අටවැනි සිංහ පැටවිය වන බෝරා ඉපදෙන්නේම ජීවිතය ගැන බලාපොරොත්තුවක්වත් තැබිය නොහැකි තරමට දුර්වල තත්ත්වයෙනි. ඒත් එතෙමයි කියා බෝරා අත් නොහැර රිදියගම සඟරාගේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවරණ ඇතුළු පිරිස ඇපස් හැටියේම වාගේ ඒ ජීවිතයට හුස්ම පිඹින මෙහෙයුමක් පටන්ගත්තේය.

“එයා දුර්වල තත්ත්වයෙන් ඉපදුණු හින්ද අම්මගෙන් වෙන් කරලා තමයි හදන්න ගන්න. ඒ වෙනුවෙන් දෙතිවල සත්වෝද්‍යානයේ අත්දැකීම් බහුල පැටවුන් රැකබලා ගැනීමේ ඒකකයේ අරුණාසිරිව අපි ගෙන්වාගත්තා. එයත් මමත් මාස එකහමාරක් හිස්සේ හිඳිමරාගෙන පුංචි බෝරාට කිරි පෙව්වා. ඒ මුල් දවස් ටිකේ අපි දන්නෙ කොලෙස්ට්‍රම්. මෙවැනි අම්මා හැතුව හැදෙන පැටවුන්ටම දෙන්න අපි කෘතිම කොලෙස්ට්‍රම් පිරිසිටින්න ආනයනය කරලා තියෙනෙ. පැය දෙකෙන් දෙකට මිලිලීටර් හත ගානෙ දුන්න කොලෙස්ට්‍රම් ඊටපස්සෙ පැය දෙක හමාරට තුන හමාරට වගේ වැඩි කළා. ඊටත් පස්සෙ මාසයක් යනකම් දවසට හත් අට වතාවක් කිරි පෙව්වා. ඒත් එක්කම බෝරාට සංකූලතා ගොඩක් ආවා. ඒ වෙනුවෙන් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ වර්ග වගේම ඔක්සිජන් පවා දෙන්න වුණා. ඊටපස්සෙ ටික ටික එයා ලොකු වුණා.”

ඒ ලෙසින් බෝරා ටික ටික ලොකු වූයේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද්, හර්ෂ සේම සඟරාගේ සැමරේම අවධානය මැදදේය. ජීවත් වේදැයි සැකයෙන් සිටි බෝරා මේ කාගෙන් ආදරය මැද්දේ ඉතා ඉක්මනින් වැඩුණාය. ඉපදී සය මසක් පසු කරමින් සිටින බෝරාට දැන් හොඳට කෑමට හැක. වේලකට කිරි මිලිලීටර් එකසිය පහහක් බොන ඇය කටුත් සමඟ මස් කිලෝ දෙකක ප්‍රමාණයක් දවසට කන්නීය. මස් කටු දෙන්නේ විශේෂ හේතුවකට බව පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවරණ කියන්නේය.

“මස් කටු දෙන්නෙ දත් වර්ධනයට. ඊට අමතරව පිකුදුත් දෙනවා ප්‍රෝටීන් සහ අනෙකුත් පෝෂණීය අවශ්‍යතාවන් සඳහා. මේ වෙද්දී එයා දින දෙක තුනකට වරක් කිලෝ එකක වර්ධනයක් පෙන්වනවා. දැන් වෙද්දී කිලෝ හිස්පහක වර්ධනයක් තියෙනවා.”

දැන් එයා සාමාන්‍ය සිංහ පැටවියක් විදිනට වැඩෙනවා. ඒත් බෝරා හිතන්නෙ මං එයාගේ තාත්තා කියලයි. ඒ හින්දා එයා ගොඩක් දේවල් මාත් එක්ක බෙදා ගන්නවා. ඒ වගේම මේ වෙද්දී එයාගෙ හාරකරු හර්ෂ සෙනෙවිරත්නගේ ඇසුරත් එයා බොහෝ ප්‍රිය කරනවා. සමහර වෙලාවට

හර්ෂගෙන් මොනව හර අඩුපාඩුක් වුණොත්, මාව දැක්කම ඇවිත් මට ඒක අඟවනවා.

සාමාන්‍යයෙන් බෝරා ඉන්නෙ කොටු කරපු කොටසක. එතැනින් එයාට එළියට එක්ක යන්නෙ මම. මම හැතුව හර්ෂ තනියම එයාට එක්ක යන්නෙ නෑ, එළියේදී ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණොත් වගකීමක් ගන්න ආමාරු නිසා. ඉතින් මම දවසක් නෑවිදීන් ඉඳලා ඊළඟ දවසෙ ගියාම මාව හපලා හපලා එළියට එක්කත් යන්න කියනවා. හරියට ඒ හර්ෂ එයාට එක්කත් ගියෙ නෑ කියනවා වගේ. ඉතින් අපි එයාට එළියට එක්ක ගියාම අපි දෙන්නගෙ ළඟට දව දව හුරුතල් වෙනවා.

එහෙම එළියට එක්ක ගියාම බෝරා ඉන්නෙ



මං ජේන මායිමේ. ටිකක් දුර ගිනිත් ආයෙත් හැර හැර බලනවා මං ඉන්නවද කියලා. බෝරා හොඳට දන්නවා එයාගෙ ආරක්ෂාව මගෙන් හම්බවෙනවා කියලා. ඒ වගේමයි මං එයාට නොපෙනී, නොදැන එයා ඉන්න කිට්ටුවක ගැවසෙනවා කියලා දැනගත්තමත් කඩාගෙන දුවගෙන එනවා. හිකම් නෙවේ අමුතු සද්දෙකුත් දගෙන එන්නෙ.”

ඒ විතරක් නොවේ, පවුලක තනි දරුවා බොහෝ විට හිතුවක්කාරයෙකු වන්නා සේ බෝරාද හිතුවක්කාර දරුවෙකුගේ ලක්ෂණත් බොහෝ විට පෙන්වයි. ඒවා වැඩිපුර පෙන්වන්නේ බෝරාගේ සම්පතමයන්ටයි.

“එයා කාත් එක්කවත් කිසිම දෙයක් බෙදනදගන්න සූදනමක් නෑ. සෙල්ලම් බඩුවක් දන්නත්, කෑමක් දන්නත් කිසි කෙනෙක් එක්ක බෙදගන්න කැමති නෑ. ඔක්කොම ටික එයාට ඕන. අපි සමහර වෙලාවට එයාගෙ ඔය දේවල් අත්හැරලා එයාටම තේරුම් ගන්න දිලා බලා ඉන්නවා. ඉතින් පස්සෙ එයාම තේරුම් ගත්ත සමහර අවස්ථා තියෙනවා. මස් කාලා කාලා හොඳටම බඩ පිරුණා වෙලාවක මස් කෑල්ලක් අතේ තියාගෙන හිටියොත් ඒක දෙනකම් කෑගහනවා. ඒක දන්නම එයා කළේ වැරද්දක් කියලා පිළිඅරගෙන ළඟට ඇවිත් ඇගේ ඇතිල්ලි

එයා කාත් එක්කවත් කිසිම දෙයක් බෙදනදගන්න සූදනමක් නෑ. සෙල්ලම් බඩුවක් දන්නත්, කෑමක් දන්නත් කිසි කෙනෙක් එක්ක බෙදගන්න කැමති නෑ. ඔක්කොම ටික එයාට ඕන

ඇතිල්ලි ඉන්න වෙලාවල් තියෙනවා. මේ වෙද්දී අපේ වැඩ කරන අය සුමක් ඉවහිම දියුණු කරගෙන තියෙනවා බෝරා එක්ක ඉඳලා.”

එසේ හුරුතල් වෙමින් හැදුණා බෝරා පසුගිය ජනවාරියේ සිට රිදියගම සඟරා උද්‍යානයේදී මහජනතාවට ප්‍රදර්ශනය කරන්නට පටන් ගැනුණේය. එය ලෝකයට සාමාන්‍ය දෙයක් වුවද ලංකාවට අලුත් දෙයකි. ඒ නිසා ඇතැමෙක් විවිධ කතන්දර කී අතර බොහෝදෙනෙක් බෝරා දැකගන්නට සඟරා උද්‍යානයට පැමිණියහ.

“අපි බෝරා හදන්නෙ අලුත් විදිනට. සමහරු කියලා තිබුණා වනජීවී සතෙක් ඒ විදිනට හදන්නෙ ඇයි කියලා. නමුත් කවුරුත් එහි ඇතුළත්තය තේරුම් ගන්න ඕන. සත්වෝද්‍යානයක් කියන්නෙ වනජීවීන් ඉන්න තැනක් නෙවේ. වනජීවීන්ගෙන් අන්තරායට ලක්වූ සත්තු ඉන්න තැනක්. ඉතින් මේ සත්තු වෙනුවෙන් අපි මුලින්ම කරන්නෙ සත්ත්ව සංරක්ෂණය. දෙවනුව තමයි ඒ සත්තු පෙන්නලා ආදායමක් උපයන්නෙ. ඒ අනුව තමයි අපි සඟරා උද්‍යානයේ සිංහයන්

පිලිබඳ අත්හදාබැලීමක් බෝරා මගින් කරන්නේ. මෙතුවක්කල් සත්වෝද්‍යානය ඇතුළෙ සිංහයන් ප්‍රදර්ශනය කළා විතරයි. නමුත් සඟරා උද්‍යානය ඇතුළෙ සිංහයන්ගේ හැසිරීම මේ මගින් මිනිස්සුන්ට විනෝදයක් වෙන විදිනට මොඛිඟයි වෙනවා. ඒකේදී හරඹන්නන්ට බාහිර පරසරයෙ ශක්තිසම්පන්න සතෙක් බලාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ආතතියකින් තොරව එයාගෙ අසනීප තත්ත්ව හඳුනාගැනීමත් අදාළ ප්‍රතිකාර කිරීමත් කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ වගේම ඕනෑම වර්ගයේ සිංහයෙක් එක්ක මුහුදෙන්න අපි එයාගේ හැසිරීම් මොඛිඟයි කරන බලාපොරොත්තු වෙනවා.”

මේ අලුත් වැඩපිළිවෙල සඳහා ඔවුනට මඟපෙන්වීම ලැබෙනුයේ ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ශරම්ලා රාජපක්ෂගෙනි. වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවරණ කියන්නේ සඟරා උද්‍යානයේ ඊළඟට අලුතින් ඉපදෙන පැටවී මේ ක්‍රමය යටතේ හදන බවයි. සයමස් වයසැති බෝරා සමාජගතකිරීමේ පියවර මේ වනවිට සාර්ථකව

පසුකරමින් ඇත. එහිදී පොඩි ප්‍රමාණයෙන් පුළුල්ව ප්‍රමාණය සංවර්ධනය කරන්නා සේම බෝරාගෙන් පූර්ව ප්‍රමාණය සංවර්ධනයක් සිද්ධ වෙයි.

“බෝරා ප්‍රදර්ශනය කරන වෙලාවට පොඩි ප්‍රමාණයේ බෝරා දැකලා එයාලට වැටෙන් එනා පැත්තෙ එනා මෙනා දුවනවා. ඔන්න එතකොට මෙයාගෙන් හුරුතල් ගති වනවා. එයත් ඇතුළෙ දුවනවා. ඒ අනුව බෝරාගෙ හුදකලා ගති හැඩවෙනවා. ඒ ක්‍රමයෙන් බෝරා සමාජගත කිරීමේ එක් පියවරක් සාර්ථක වෙනවා. ඊට අමතරව අපේ සිංහයන්ට බෝරා එකතු කරනවා. දැනට ඇතුළේ ඉන්න වොල්ලි, කේසර සහ මීරා තුන්දෙනා ළඟට අරන් ගිනිත් හඳුන්වලා දෙනවා. කතා කරනවා. නමුත් තවම මෙයා ටිකක් දඩබ්බරයි. අපිත් එක්ක ඉන්න නිසා අපේ බලය පාවිච්චි කරනවා. ඒ ගොල්ලො පිළි නොගෙන එයාලට ආඩම්බරකම් පෙන්නනවා.”

මේ වනවිට බෝරාට අවශ්‍ය සියලු එන්නත් ලබා දී ඇති අතර අතහැරපත් පණු නාකකද ලබා දී ඇත. මේ සියල්ලේ මිනිමයෙන් ඉපදුණු හැටියේ ලොව හැර යන සුදනමකින් සිටි බෝරා අද නිරෝගී සතෙක් ලෙස හරඹන්නන්ගේද සිත් පිනවමින් සඟරා උද්‍යානයේ සතුටින් කාලය ගෙවයි.

ඔබ හොදැනුවත් ද? හොඝැලකිලිමත් ද?

“අද නම් මට ඉස්කොලේ යන්න බැහැ අම්මා. ඊයෙටත් වඩා මගේ දත අද ඊදෙනවා.” අම්මා කාමරයට විත් කතා කරන තෙක්ම පසිඳ ඇදේ ඒ මේ අත පෙරළෙමින් සිටියා.

“ඊයේ දත ඊදෙනවා කියාගෙන ගෙදර ආවත් පස්සේ මොනවත් නොකිව්ව නිසා මම හිතුවේ ඒක මග ඇරිලා ඇති කියල.” පසිඳගේ ඇදේ කොනකින් වාඩිවෙන ගමන් අත තියල පුතාගේ ඇගේ රස්තෙ බලමින් අම්මා කියන්නට වුණා.

“මොනා මගඇරෙන්නද ? මම හිටියේ මාර අමාරුවෙන්. ඊයේ ඔන්ලයින් ක්ලාස් එකට හිටියෙන් නැහැ. පාඩම් කළෙන් නැහැ. කලින්ම නිදා ගත්ත. දුන් නම් ඉවසන්නම බැහැ. හොදටම දත ඊදෙනව. මොකක් හරි කරන්න අම්මා.”

“ඔයා නැගිටලා මුණකට සෝද ගන්න. අපි ඩෙන්ටිස්ට් කෙනෙක් ලෙගට යමු.” ඔලුව අතගාන ගමන් වන්දා පුතාගේ ඇදෙන් නැගිටලා ඉක්මණින්ම කාමරයෙන් පිටවුණේ උදේම ඉන්න ඩෙන්ටිස්ට් ලෙගට පුතාව අරගෙන යන්න ඕන නිසා.

උදෙන්ම ලෙගට ඉන්න දුන්ත වෛද්‍යවරයා හමු වුණ ඔවුන් මෙතෙක් පසිඳට පැවති රෝග ලක්ෂණ සහ දුන්ත වෛද්‍යවරයා එකින් එක අඩු නැතුව දුන්ත වෛද්‍යවරයාට විස්තර කළා දුන්ත වෛද්‍යවරයා පසිඳගේ මුඛය පරීක්ෂා කරමින් මෙලෙස කියන්න ගත්තා.

“අපේ රටේ ගොඩක් අයට තියෙන දුන්ත රෝගයක්ම තමයි පසිඳට තියෙන්නේ. පසිඳගේ දුන්ත කිහිපයක්ම දිරිලා. තරුණ ළමයෙක් වෙලත් මැඩුණු ස්ථිර දුන්ත පරිස්සම් කරගන්න පසිඳට විතරක් නෙවෙයි අද ඉන්න ගොඩක් තරුණ දරුවන්ටත්. වැඩිහිටි අයටත් බැරවෙලා තියෙනවා. වයස අවුරුදු 04 හෝ 05 විතර පෙර පාසල් යන පොඩි දරුවන්ගෙන් සියයට 94 ක් විතර දුන්ත දිරිලාම කියන දුන්ත ව්‍යසනයෙන් පෙළෙනවා. මේක මම කියන කතාවක් නෙවෙයි. දුන්ත සම්ප්‍රදාය වාර්තාමයි මේ දුන්ත අපට කියන්නේ. දුත හැදිලා තියෙන පටක ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියවෙන දුන්ත දිරිලා ගාම ඇති වෙනව. එනමනුයේ ඇතිවන දුන්ත දිරිලා ගාම දුන්ත අභ්‍යන්තර පටකවලට පැතිරෙන්නේ ඉතා ඉක්මණින්. මෙය පිළිබඳ කාලය තුළ ඕනෑම අවස්ථාවක සිදු විය හැකියි. ඒ නිසා දුන්ත අභිම වෙන්වත් පුළුවන්. මේක ඇත්තටම සුළුවෙන් හිතන්න හොඳ නැති තත්වයක් අම්මා.” වන්දා දුන්ත වෛද්‍යවරයා කියපු දේවල් කාවදානව අභ්‍යන්තරව. ඒ සැහිල් නැවතත් “අපි දුන්ත මොකද කරන්නේ ඩොක්ටර්...” කියලා ඇහුවා.

“පසිඳ තාම ඉගෙන ගන්න තරුණ ළමයෙක් නිසා එක දුතක්වත් ගලවන්න හොඳ නැහැ. මගේ වගකීම තමයි මේ දිරිලා තියෙන දුන්ත දෙක තුනක් කොහොම හරි බේරගෙන අනෙක් දුන්ත වික ආරක්ෂා කර ගන්න පසිඳට උදව් කරන එක. අපි බලමු හොඳම විසඳුම දෙන්න. දුන්ත දිරිලාම දුන්ත මතුවීමට අපට පෙනෙන්නට තියෙන එනමලය කැලසිහරණය වීමෙන් පටන් අරගෙන සෙමින් සෙමින් අභ්‍යන්තර පටකවලට ගමන් කරන නිසා පොඩි ඊදීමක්, දිවට කුහරයක්

ඇතිවෙලා වගේ දැනීමක් තියෙන වෙලාවේදී අඩුමගානෙ ඩෙන්ටිස්ට් කෙනෙක් ලෙගට ගියා නම් මීට වඩා යමක් කරන්න පහසුවෙනවා. දුන්ත ඉතින් තද වේදනාවක්, ඉදිමුමක් තියෙන තත්වයට පත්වෙලා. එක එක අවදියේදී කරන දුන්ත ප්‍රතිකාර වෙනස් වෙනවා අම්මා.”

පසිඳ දුන්ත වෛද්‍යවරයා තදකරගෙන ඩොක්ටර් කියන මේ කතා හොඳින් ඔහු අභ්‍යන්තරව හිටියා.

“පසිඳගේ ඇති වෙලා තියෙන දුන්ත කුහරවලට ප්‍රධානතම හේතු වන්නේ *Streptococcus mutans* කියන අහිතකර බැක්ටීරියා සහ අනෙකුත් අහිතකර බැක්ටීරියා දුන්ත කුහර තුළ වර්ධනය වීමයි. මේ අය පසිඳගේ කටේ දුන්ත කුහරවල දුන්ත වේගයෙන් වර්ධනය වෙනවා. දුතක කුහරයක් සෑදී ඇති බවට අපිට තියන හොඳම

දුන්තවල කුහර ඇති වුණාම ආහාර කැබලි රැඳීම, අහිතකර බැක්ටීරියා එකතුවීමෙන් ඇතිවන ප්‍රතිජලය නිසා දුන්ත හිරි වැටීම තමයි අපට අවසානයේ දැනෙන්නේ. ඉතින් අපට උණුවෙන් කන්නත් බොන්නත් බැරි වෙනවා. සීතලෙන් කන්නත් බොන්නත් බැරි වෙනවා. ඊක දවසක් ගියාම දුන්ත ඊදෙන්න ගන්නවා. ඒ දෙන සංඥා ගණන් නොගෙන තව තවත් මග හැරීමෙන් වෙන්වෙන්නේ මේ බාදනය දුන්ත කුහරය, රුධිර නාලිකා සහ ස්නායු අන්ත, කල්කය වෙත ගිහිත් දුන්ත ඔයාට දැනෙනවා වගේ ඉවසගන්න බැරි වේදනාවක්, පීඩනය එපාවෙලා වගේ හැඟීමක් දැනෙන එක. මේක තවත් උත්සන්න වුණාත් දුත මුල සැරව පිරුණු ගෙඩි, ලොකු ඉදිමුමක් පවා ඇති වෙන්න පුළුවන්. එකෙන් අපි කතාවටත් කියන්නේ දුන්ත රෝග නම් ඕනෙම නෑ කියල. ඔයාලා කාට වුණත් මේ තත්වය පාලනය කර ගන්න පුළුවන්.” පසිඳගේ අම්මා ඒ කොහොම දැයි විමසා සිටිය. හරිම සරලයි. ලෙගෙසියි. කරන්න තියෙන්නේ අහිතකර බැක්ටීරියා වර්ධනය වන පරිසරයක් තමන්ගේ කට තුළ නිර්මාණය වීමට ඉඩ නොදෙන එක. එහෙම කරන්න වෙන්වෙන්නේ සීනි කෑම නිතරම නොකන එක මගින්. සීනි කෑම කන සෑම අවස්ථාවකදීම ඇති විය හැකි අහිතකර බැක්ටීරියා ගහනය පාලනය කරන්න නම් උදේ වුණත්, දවල් වුණත්, රෑ වුණත් මේ තුන්වේලේදීම වුණත් අහිතකර බැක්ටීරියා පාලනය කළ හැකි දුන්ත බෙහෙත්වලින් හොඳින් දුන්ත මදින්න. තුන් සැරයක් බැරිනම් අවම වශයෙන් උදේ සහ රාත්‍රී වුණත් ප්‍රධාන ආහාර වේලවලින් පසුව මැලියම් ඉවත් වෙන්වට සුදුසු දුන්තාලේපයකින් හොඳින් දුන්ත මැදල කට පිරිසිදු කර ගන්න. අනෙක අතවශ්‍ය ලෙස සීනි සහ පීචි කෑම ගැනීමෙන් වැළකීමත්, මාස 06 කට වරක්වත් දුන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමත් කරන්න පුළුවන්. එවිට වන්දා වෛද්‍යවරයා වෙත කුතුහලයෙන් බලා මෙලෙස විමසා සිටියා. “ඩොක්ටර් එවගේ දුන්තාලේප තියනවද?”



කළ යුත්තේ අහිතකර බැක්ටීරියා මර්දනය කරන දුන්තාලේපයකින් දුන්ත මැදීමයි.

සාක්ෂිය තමයි සීතල හෝ උණුසුම් දෙයක් ආහාරයට ගත් විට දුන්තවල හිරි වැටීමක් දැනීම. මේ හිරිවැටීම සහ දුන්ත තුළ කෑම කැබලි සිරි වීමෙන් වේදනාව ඇති වෙනවා. මම කිව්ව ඒ බැක්ටීරියාවලට පීඩන වෙන්වන කියාපු පරිසරයක් තමයි දැන් ඔයාගේ කටේ හැදිල තියෙන්නේ. අපි කන කෑමවල තියෙන සරල සීනි තමන්ගේ පර්වෘත්තීය ක්‍රියාවලට භාවිත කරලා අපද්‍රව්‍ය ලෙස නිපදවන ලැක්ටික් අම්ලය තමයි එනමලය දිය කරන්නේ. මේක තමයි පසිඳ ඔයාලත් ඉගෙනගෙන තියෙන කැලසිහරණය කියන්නේ. කැලසිහරණයෙන් තමයි දුන්ත කුහර ඇති වෙන්නේ.”

“කොහොමද ඩොක්ටර් අපේ දුන්තවල කැලසිහරණය වෙනවා කියලා දුන ගන්නේ.” එහෙම ඇහුවේ පසිඳ. “පුතා එක අපට දැනෙන්නේ ජේතන නැහැ. මොකද දුන්තවල එනමලයේ ස්නායු අන්ත නැහැනේ සංවේදනය වෙන්න.

“ඔව්... මුඛයේ ඇති අහිතකර බැක්ටීරියා වර්ධනය කරන බවට ජේතනාලය විශ්වවිද්‍යාලයේදී දේශීයව මෙන්ම ජාත්‍යන්තරව ඇමරිකාවේ වොෂින්ටන් විශ්වවිද්‍යාලයේදීත් විද්‍යානුකූලව තහවුරු කළ සුවිශේෂී දුන්තාලේපයක් තියෙනවා. මම පාවිච්චි කරන්නේ එක. ඒ තමයි ලින්ක සුදන්න. මේ උපදෙස් ලබාදෙන අතරවාරයේ දුන්ත වෛද්‍යවරයා පසිඳගේ දුන්ත සියල්ල හොඳින් පිරිසිදු කරමින් ඔහුගේ දැඩි වේදනාව පාලනය කළා. දුන්ත වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස වී තිබුණේ වේදනාව සමනය වූ පසු දුන්ත පිරිමීම සඳහා පසිඳ රැගෙන එන ලෙසයි.

මේ අම්මා සහ පුතා දුන්ත වෛද්‍යවරයාට ස්තූති කරමින් මානසික සහනයකින් සායනයෙන් හික්ම ගියා.

ආරක්ෂාකාරී, පූර්ණ මුඛ සෞඛ්‍ය විශේෂඥයා



එක්තරා දවසකදී හදිස්සියේම ආව දුරකතන ඇමතුමකින් දැනගන්නට ලැබුණේ මගේ හොඳම යාළුවෙකුගේ මාමා කෙනෙක් අසනීප වී ප්‍රමුඛ පෙළේ පෞද්ගලික රෝහලකට ඇතුළත් කර ඇති බවයි. අනපේක්ෂිත මොහොතක අංශභාගය රෝගය වැළඳලා ඔහුට සෑහෙන්න අමාරුයි කියලා තමයි මට දැනගන්න ලැබුණේ. පෞද්ගලික හැඳුනුම්කම්කුත් නිබේන නිසා මමත් ලඟි ලඟියේම

ලැස්තිවෙලා ඒ කියපු රෝහලට ගියා. ඒ යන අවස්ථාවේදී යහළුවාගේ මාමා පරීක්ෂණ ගණනාවක්ම කරලා ඒවාගේ දත්ත වාර්තා ලැබෙනතුරු කෙඳිරිගාමින් ඇඳ මත වැතිරිලා හිරිදේ ඉතාමත් අසාධ්‍ය විදිහටයි. මාමගේ අසලම ඉක් බිඳිමින් ඔහුගේ බිරිඳත් හිරිපා. වෛද්‍යවරු සැක කළේ මොළයේ ලේ කැටියක් හිරවීම නිසා තමයි අංශභාගය තත්ත්වය ඇතිවුණේ කියලා. ඒ වගේම විවැනි ලේ කැටියක් හිරවෙලා තියෙනවානම් ඒක දියවෙන්න අවශ්‍ය කරන ඖෂධත් ඒ වනවිට ලබාදීමට අවසන්.

ඖෂධ ලබා දීමට නිවුණත් මාමගේ වේදනාවේ කිසිම අඩුවීමක් නම් පෙන්නුම් කළේ නෑ. ඒ අතරතුරම වාර්තා ටිකක් ආවා. වාර්තාවල නම් හිරවුණු ලේ කැටියක සේයාවක්වත් තිබුණේ නැහැ. නමුත් රෝගියා තනිකරම පෙන්නුම් කළේ ලේ කැටියක් හිර වුණාට පස්සේ දැක්වෙන ලැබෙන කායික ලක්ෂණ. වෛද්‍යවරු තව තවත් කලබල වුණා. විශේෂඥවරුන්ගේ නිර්දේශ මත රෝගය හඳුනාගන්න තව තවත් පර්යේෂණ ආරම්භ කළා. ඔය විදිහට ටික දවසක් ගියාට පස්සේ ඉබේම යාළුවාගේ මාමා ගේ අංශභාග තත්ත්වය පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ නැතිවෙලා ගිහිනි සුව වුණා. රෝග ලක්ෂණවලට හේතුව හොයාගන්නත් බැර වුණත් Covid වසංගතය එක්ක රෝහල්වල ඇතිවෙලා තිබුණ හදබදය නිසා ඔහුව ටිකට කපලා ගෙදර එව්වා.

ආයතේ සතිසතට විතර පස්සේ මට හදිස්සියේම දැනගන්න ලැබුණේ නැවත වතාවක් අසාධ්‍ය වී පෙරටත් වඩා දරුණු විදිහට අංශභාග රෝග ලක්ෂණ පෙන්නන්න පටන්ගත්ත බව. මේ අවස්ථාවේදී ඔහුව ඇතුළත් කරනු ලැබුවේ මුල් අවස්ථාවේ ඇතුළත් කළ පෞද්ගලික රෝහලටත් වඩා ඉහළ සැප පහසුකම් සහිත රෝහලකටයි. නැවත වතාවක් මුල සිට සියලුම පරීක්ෂණ සිද්ධ කළා. ලැබුණු ප්‍රතිඵල අනුව යාළුවාගේ මාමාට කිසිම ලෙඩක් නොමැති බව වෛද්‍යවරු තහවුරු කළා. සතිසත පමණ යන විට රෝග ලක්ෂණ නැති වී යාමත් සමඟ නැවත වතාවක් ඔහුව රෝහලෙන් පිටත් කළේ වෛද්‍යවරුන්ටත් දැඩි ප්‍රශ්නාර්ථයක් ඉතුරු කරමින්. ඒ වනවිට ඔහුගේ පවුලේ සියලුදෙනාම බයවෙලා සිටියේ මගේ යාළුවාගේ මාමාට කිසියම් ආකාරයක දරුණු රෝගයක් වැළඳෙන්නට ඇති කියලයි.

ටිකටි කපාගෙන ගෙදර ආවාත් හැමෝම හිරිදේ හරිම බයෙන්. ඔවුන්ගේ බය ඇත්තක් වුණා! තුන්වෙනි පාර ඉතාමත් දරුණු විදිහට ශරීරයේ එක පැත්තක් පණ නැතුව යහළුවාගේ මාමා පාර මැද්දෙම ඇඳගෙන වැටුණා. මෙවර ඔහුව ඇතුළත් කළේ ජාතික රෝහලට. රෝහලට අරගෙන යන විට ශරීරය එක් පැත්තක් තනිකරම

හිතේ අමාරුවට අංශභාගය හැඳුනොත් සක්කරයටවත් බේරන්න බෑ



හැම ප්‍රශ්නකටම උත්තර තියෙද්දී ඇයි අපි මැරී මැරී ජීවත්වෙන්නේ?

හොඳම හරිය හොයාගන්නේ මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් ගාවට ගියාට පස්සේ

අංශභාග තත්ත්වයට පත්වෙලා තිබුණේ. ජාතික රෝහලේ වෛද්‍යවරුන් ලඟි ලඟියේ වැඩ කරමින් මෙම පුද්ගලයාගේ රෝගයට හේතු හොයන්න පටන් ගත්තා. ඔයා විශ්වාස කරනවාද අන්තිමට කරපු පරීක්ෂණවලින් කියවුණේ යහළුවාගේ මාමාට කිසිම ලෙඩක් නැති බව ඔප්පු වුණා. හැමෝටම හිතාගන්න බැර ප්‍රශ්නාර්ථයක්!

අවසානයේදී ඔහුව මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු ගාවට යොමු කළා. එතැනදී අනන්ත ලැබුණේ හරිම අමුතු කතාවක්. මේ යාළුවාගේ මාමා කොහොමත් අධික තරබාරු කෙනෙක්. එයා කොයිවෙලාවත් පංගම දුරකතන එක්කම තමයි වැඩ. රාජකාරියේ කාර්යබහුලතාවය නිසා ව්‍යායාම කියලා නාමයක්වත් එයාගේ ජීවිතයේ කෙරෙන්නේ නෑ. ව්‍යායාම කෙරෙන්නේ නැති හින්දා එයාගේ හිත නිතරම බයෙන් ඉඳලා තියෙන්නේ එයාට හෘදයාබාධ

තත්ත්වයක් හෝ අංශභාග තත්ත්වයක් ඇතිවෙයි කියලා. තරබාරුකම නැති, කරගැනීමට වැඩ කිරීම වෙනුවට ඔහු කළේ ඒ ගැන හිතමින් තව තවත් ආතතිය වැඩි කරගැනීම. ඒත් එක්කම පසුගිය මාස කිහිපය තුළ ඔහුගේ රාජකාරියේ කිසියම් ගැටලුකාරී තත්ත්වයක් ඇතිවෙලා තිබුණා. ඔය අතරම මෙයාගේ බිරිඳ සිය පළවෙනි දරු පුත්‍රිය වෙනුවෙන් ලැස්ති වෙමින් සිටියේ. බිරිඳ වෙනුවෙන් ඉටුවෙන්න ඕන යුතුකම් ප්‍රමාණය වැඩිවීමත් එක්කම මෙයා තව ටිකක් ආතතියට පත්වෙලා තිබුණා. ඒ අතරතුරම ලොකුම ආතති තත්ත්වය ඇතිවෙලා තියෙන්නේ එයා හරිම ආසාවෙන් අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ පැදපු වාහනය අනතුරකට ලක්වීම නිසා.

මේ දේවල් මනා ලොකු ප්‍රශ්න නෙමෙයි කියලා පිටතින් බලන අපිට පෙනුනත්, අපේ කතානායකයා වැඩි කතාබහක් නැති, දේවල් හිත ඇතුළෙම තියාගෙන ඉන්න පුද්ගලයෙක් නිසා ඔහුට මේ දේවල් ඉතාමත් බරපතල විදිහට දැනුණා. මිනිස්සු දහක් මැද මෙයා ප්‍රශ්නත් එක්ක තනිවුණා.

ආතතිය සම්බන්ධ හරි ලස්සන කතාව තමයි ඔයාට දැනෙන ආතතීන් එන්න එන්නම එකතු වෙනවා කියන එක.

ඔයා ප්‍රශ්නයක් දැනෙන වාරයක් පාසා බාල්දියකට වතුර පුරවගෙන ගිහිනි ඒ වතුර පොකුණකට දනවා කියලා හිතන්න. කාලය සමඟ ඉක්මනටම මේ පොකුණ පිරෙනවා. ඊටපස්සේ ඔයා දන වතුර පොකුණෙන් චිලියට ගලාගෙන යනවා. අන්න ඒ වගේම තමයි ආතතිය කියන දේත් එකතු වෙනවා. චිලියට ගලාගෙන යන වෙන විදිහක් නැතිනම් පිටාර ගලනවා.

එක දවසකට අපේ ඔලුවට මානසික ආතතීන් කොච්චරනම් එනවද? එහෙම බැලුවට පස්සේ ජීවත් වීම සහ මානසික ආතතිය කියන්නේ ගතට පොත්ත වගේ බැඳුණු වචන දෙකක්. විදිනෙදා ජීවිතයේදී ආතතිය පාලනය කරගන්න, ඔයාගේ මනසේ ගබඩා වන සාණාත්මක ශක්තිය චිලියට දමන්න ඔයා අපොහොසත් වුණොත් අපේ කතානායකයා වගේ දරුණු තත්ත්වයකට ඔයන් අනිවාර්යවම ඇදවැටෙනවා. ආතතිය එකතු වෙලා එකතු වෙලා පිටාර ගලන්න පටන් ගත්තොත් ඔයාගේ මොන ඉටුරට හානි වේවද? සමහරවිට ඒක රස්සාව වෙන්න පුළුවන්, විවාහය වෙන්න පුළුවන්. නැවත කලින් තත්ත්වයට පත් කරගන්න බැර විදියට ඉටුරක් කැඩුනොත් මොනතරම් නම් අපරාදයක්ද!

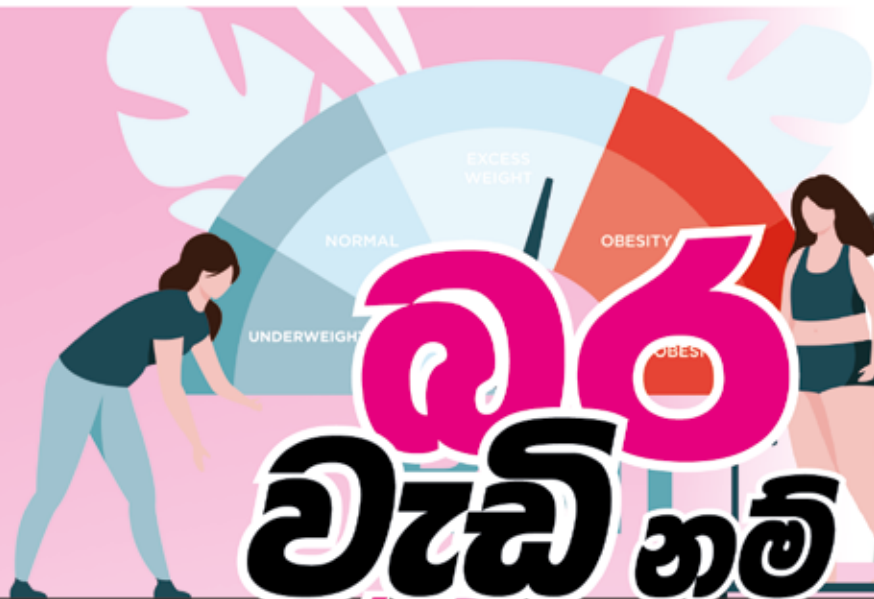
කාර්යබහුල ජීවිතය මැද්දේ වුණත් යාළුවාටත් එක්ක පොඩියට හරි පාරියක් දන්න වෙලාවක් හදගන්න. ඉඳලා හිටලා හරි අනිවාර්යවම ට්‍රිප් එකක් යන්න අමතක කරන්නත් එපා. ඔයාට යහළුවෝ කවුරුවත්ම නැත්නම්, යාළුවෙක්ම හොයාගන්නකම් ඔයාගේ හිතෙන දැනෙන දේවල් ඩයරියක් අරගෙන ලියන්න. හිතට දැනෙන හැමදේම! ඔයාගේ ඔලුවට එන හැම විස්තරයක්ම ඒකේ ලියන්න! ඔයාගේ ඔලුව නිදහස් වෙනකම් ලියන්න. ඒ වගේම ඔයාගේ ආතතිය පිට කරන්න හොඳ සෞඛ්‍යමත් විදිහක් හොයාගන්න.

ඒක කෙනෙක්ට හොඳම යාළුවෙක් එක්ක රාත්‍රී කෑමකට යෑමක් වෙන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙක්ට ඒක මෝස්තරයක් මැසීම වෙන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙක්ට හැන්දෑවට මුහුදු වෙරළේ රැල්ල පාගන එක වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඔයා ඔයා ගැනම විශ්ලේෂණයක් කරලා ආතතිය පිට කරගන්න ඔයාට ගැළපෙන විදි තුන හතරක් හදගන්න. අධික ආතති වෙලාවක ඔයා මොනවද කළ යුත්තේ කියන දෙය ඔයා දැනගෙන ඉන්න අවශ්‍යයි.

හිතට දැනෙන ආතතිය පිට කරන්න නැතුව එකතු වෙන්න දුන්නොත්, ඔයාටත් වෙන්නේ අපේ කතානායකයාට වුණ වැඩේම තමයි. මොකද මනස ලෙඩ වීමත් සමඟ ශරීරය ලෙඩ වීම නවත්වන්න සක්කරයටවත් බෑ. ඉතින් මනස සුවපත් කරගන්න මේ තරම් ක්‍රම සහ විධි තියෙද්දී ඇයි මැරී මැරී ජීවත්වෙන්නේ?



හසින හේවාසම්



බර වැඩි නම් දරුවල හැඟ

ගැටළුව

ගිය සතියේ ධරණි පුවත් පතේ පළවූ ඔබේ ලිපිය මම කියවුවා. බර වැඩි වීමත් සමගම එන මාස් ශුද්ධියේ අක්‍රමවත් බවක් ගෙන එහි සඳහන් වුණා.

මමත් කසාද බැඳලා අවුරුදු 12 ක් ගත වෙලා ඇති කාන්තාවකි. තවම දරුවෙකු හදා ගන්න බැරිව අපමණ උත්සාහයක් ගන්නවා. මගෙන් මාස් ශුද්ධිය හරිම අක්‍රමවත්. සමහර කාල වලට මාස් 6-7 ශුද්ධ වීම හැදෙන්නේ නැහැ.

ඒ වුණත් මගේ බර වැඩි වීමක් වත්, ඔබේ ලිපියේ කියනවා වගේ, ශරීරය කළු පැහැ ගැන්වීමක් වත් රෝම වැඩි වීමක්වත් ඇත්තෙම නැහැ.

මමත් වෛද්‍යවරු කිහිප දෙනෙකුගෙන් බෙහෙත් ගත්තා. ඒ බෙහෙත් බොහෝ කාල වලට පමණක් මාස් ශුද්ධිය මාස් ගණන් කල් ගත නොවී හැදෙන්නවා. ඒත් මතක ඇති කාලෙක මට දින 28 ත් නම් මාස් ශුද්ධිය හැදිලා නැහැ.

බීජ හැදීමේ අඩුවක් තිබෙන බව වෛද්‍යවරු කීවුවත්, බීජ වර්ධනයට බෙහෙත් දුන්නත්, ඒ එකකින්වත් හරියටම දින ගණනට මාස් ශුද්ධිය හැදෙන්නේ, දරුවෙකු පිළිසිඳු ගත්තේවත් නැහැ.

අමතර රෝග ලක්ෂණ ඇති වන්නේ නැතුවත් හෝමෝන දෝෂ ඇති වන්නට පුළුවන් ද ? මට ඇත්තෙන්ම එවැනි හෝමෝන අක්‍රමවත් වීමේ රෝගයක් ද ? ගත් ප්‍රතිකාරවලට මට සහනයක් ලැබෙන්නේ නැත්තේ ඇයි ?

විශ්වවිද්‍යාල ආචාර්යවරයා, මධ්‍යමය.

වෛද්‍යතුමන්ගේ පිළිතුර

බැඳු බැල්මටම ඔබේ හෝමෝන වල අක්‍රමවත් බවක් ඇති බව පෙනේ. හෝමෝන පරීක්ෂා කර ඇති බවක් හෝ හෝමෝන වාර්තා පිටපතක් එවා හැකි නිසා, ඒ ගැන එක එල්ලේ කීමට අපහසුයි.



මේ ලිපි සපයන වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා මේ ක්ෂේත්‍රයේ වසර 30 කට වඩා වැඩි අත්දැකීම් ඇති ප්‍රසව හා කාර්වේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි. එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හි දී හල දරු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළු බවහිර වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව මනා අත්දැකීම් ඇති ඔහු පසු කලෙක ඉන්දියාවේ හා ඉන්දුනීසියාවේ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයද හදාරා ඇත්තෙකි. 1995 දී ගර්ච්-එච් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

ලිපියේ පාඨකයන්ට පිළිතුර

අවුරුදු 12 ක් තිස්සේ ප්‍රතිකාර අර ගෙනත් දරුවෙකු හදාගන්න බැරිවීමෙන් පෙනෙන්නේ ඔබට නිවැරදි ප්‍රතිකාරයක් තවමත් නොලැබී ඇති බවයි.

අපගේ ප්‍රතිකාර ගන්නට එන අය අතරේ ඔබ වැනි අය අනන්තවත් ඉන්නවා. අවුරුදු 10-12 තරමේ කලක් ප්‍රතිකාර නොකඩවා ලබා ගන්නත් කිසිම දිනක හෝමෝන පරීක්ෂාවක් නොකළ අය අපිට හමු වෙනවා. එවැනි අයගේ හෝමෝන පරීක්ෂාවක් කළ විට විවිධ වූ හෝමෝන දෝෂ අපිට දකින්න ලැබෙනවා. ඒ දෝෂවලට නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් දුන්විට මාස් තුන හතරක් ඇතුළත ඔවුන් ගැබ් ගන්නවා. එවැනි උදාහරණ ඕනෑ තරම් දෙන්න පුළුවන්.

බීජ වර්ධනය නිවැරදිව සිදු වෙනවා නම්, දින 28 වරක් මාස් ශුද්ධිය හැදෙන්න ඕනේ. ප්‍රතිකාර ගන්නා කාලවලටත් දින 28 ට මාස් ශුද්ධිය සිදු නොවන්නේ, නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලැබී බීජ වර්ධනය යථා තත්ත්වයට පත් නොවූ නිසයි.

කාන්තාවකගේ බීජ වර්ධනය සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක්. එය හෝමෝන ගණනාවක බලපෑම යටතේ සිදු වන්නක්. පිටියුටර් ඉන්ටියෝන නිපදවන FSH හා LH හෝමෝන දෙක ප්‍රධාන වන අතර Prolactin හෝමෝනයත් එයට සම්මාදුම් වෙනවා. ඊට අමතරව තයිරොක්සින් ඉන්ටියෝන ක්‍රියාකාරීත්වයත් බීජ වර්ධනයට බලපානවා.

මේ හෝමෝනවලින් එකක හෝ

කිහිපයක වෙනසක් වුව හොත්, බීජ වර්ධනය අඩාල වෙනවා. එවැනි කාන්තාවන්ට දරුවල හදා ගන්නේ නැහැ. ඔබට සිදු වී ඇත්තේ මෙවැනි හෝමෝන අර්බුදයක් බව හොඳටම පැහැදිලියි. ඒ නිසා අනියත බියක් ඇති කර නොගෙන හෝමෝන පරීක්ෂාවක් සිදු කර පවතින තත්ත්වය තේරුම් ගෙන ඊට නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් කල් යා නොදී දරුවෙකු හදාගන්න පුළුවන් වේවි.

ගැටළුව

මගේ බර කිලෝ ග්රෑම් 96 කි. මමත් දරුවෙකු හදාගන්න ආශාවෙන් ඉන්නවා. ගිය සතියේ ඔබේ ලිපියේ සඳහන් කර තිබූ අන්දමට බර අඩු කරගන්න උත්සාහ කළත් කිසිම විදිනකින් මගේ බර අඩු වෙන්නේ නැහැ. පොකීඩිකට හරි ව්‍යායාම අඩු කළොත් හරි කෑම වැඩි කළොත් හරි බර ටක් ගාලා වැඩි වෙනවා. එහෙම වෙන්නේ ඇයි කියලා හිතාගන්න බැහැ. බර අඩු කරගෙන දරුවෙකු හදාගන්න පුළුවන් උපදෙසක් දෙන්න.

වසන්ති උත්පලවන්තා පොල්ගහවෙල

වෛද්‍යතුමන්ගේ පිළිතුර

අපි ගිය සතියේ කිවුවා වගේම බර වැඩි අයෙකුට බර අඩු කර ගැනීම පහසුවෙන් කළ හැකි වැඩක් නෙවෙයි.

විශේෂයෙන්ම දරුවෙකු හදාගන්න බලාපොරොත්තුවෙන් බර අඩු කරනවා නම් එය ඇඟට බරක් නොවන විදිනට

ක්‍රමානුකූලව හා ඉවසීමෙන් කළ යුතු වෙනවා. එහෙම නැතුව අපේ හිතේ ඇති ආවේගයට අනවශ්‍ය වේගයකින් බර අඩු කරගන්න ගියොතින්, ශරීරයේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියත් උඩු යටිකුරු වෙනවා. අපි මනාව පවත්වා ගත යුතු බීජ වර්ධන ක්‍රියාවලියත් මේ විදිනට අඩපණ වෙන්නට පුළුවන්.

වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබාගෙන කල් යල් බලමින් මේ කටයුත්ත මනා සැලැස්මකින් කළ යුතු බව අපි අවධාරණය කළේ ඒ නිසයි. නැවත වරක් ගිය සතියේ අපේ ලිපිය කියවා එහි ඇති කරුණු තරයේ සිතට ගන්න.

සතියට - දෙකට බර අඩු කරන්න උත්සාහ කරන්න එපා. කෑම පාලනයත් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ක්‍රමානුකූලව කරන්න.

එහෙම නොවුනහොත් බීජ වර්ධනයට හේතු වන හෝමෝන කඩා වැටී බීජ වර්ධනය ප්‍රකෘත්තිමත් කරගන්න ඔබට බැරවේවි.

ඔබේ සිහිනය, ඔබේ දරුවෙකු ඔබේම කුසින් බිහි කරන්නට නම් ඒ සිහිනය සිත දරාගෙන, කෙතරම් දුෂ්කර වුවත් කෙතරම් කටුක වුවත් බර අඩු කිරීමේ ක්‍රියාදාමය, ඔබේ වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් මත යොමු වීම ඔබේ වගකීමයි.

ඒ මගින් ඔබට ඔබේ උසට සරිලන බරකට ළඟාවිය හැකි නම් ඔබේ සිහිනය සැබෑ කරගන්නටත් සංකුලතා වලින් මිදී නිරෝගී දරුවෙකු බිහි කරන්නටත් ඔබට වාසනාව ලැබේවි.

ගියමින් බරට ළඟා වන්නට බැර වුණත් ඔබේ මුළු බරින් 15% වත් අඩු කර ගන්නට ඔබට හැකි නම් එමගින් එවැනි කාන්තාවන්ගෙන් 60% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සරුභාවය නැවත ලබා ගන්නටත්, දරුවල ලබන්නටත් හැකි වී ඇති බව ඇසීම ඔබේ සතුටට හේතුවක් වනු ඇත.

බිරිඳක් තමන්ගේ වගකීම් යුතුකම් පවා අමතක කරලා ලස්සන පස්සේ යනවා නම් ඒ පවුල් ජීවිතේ කොහොමත් අවුල් වෙනවා. ඒ වගේම අනවශ්‍ය විදියට ඒ දේවල්වලට මුදල් වැය කිරීම පවුලේ ආර්ථිකය කඩාවැටෙන්න හේතුවෙන බවත් අමුතුවෙන් කියන්න ඕනෙ නැහැනේ

බහුතරයක් අඹු-සැමියන් උපදේශන සේවාවක් පතන්තේ දික්කසාද වෙන්න තීරණය කරලා ඉවර වුණාටත් පස්සේ, හැඩැයි මේ කියන සැමියමේ හිතේ දික්කසාදය ගැන අදහසක් තිබුණේ නැහැ.

“මම ජීවත්වෙන්නේ මම විවාහ කරගත්තු බිරිඳ එක්ක නෙමේ. දැන් මගේ ගෙදර ඉන්නේ වෙන කෙනෙක්. මට ආයෙත් මගේ වයියට ගෙනල්ලා දෙන්න මිස්ට පුළුවන්ද?”

මේ සැමියා ඔහුගේ කතාව පටන්ගත්තේ විනෙම. ඔහු කියපු කතාවේ අගක් මුලක් කිසි දෙයක් නොතේරුණු නිසා මේ මොන හතරවැනි කතාවක්ද කියලා හිතුව මමත් ඊකක් උඩබිම බැලුවා. ඔහු මට කරුණු කාරණා තේරුම් කරන්න පටන්ගත්තේ ඊටපස්සේ.

මේ සැමියා රජයේ උසස් රැකියාවක් කරන පුද්ගලයෙක්. ඔහු තරමක් නිවුණු ගති ඇති පුද්ගලයෙක් කියන එක කතාබහ ආරම්භයේදීම මට තේරුණා.

ඔහු විවාහ කරගෙන තිබුණේ ඔහුගේ ගම් පළාතේ හිටපු ලස්සනම යුවතියට. විවාහ වෙනකොට ඇයට අවුරුදු විසි දෙකක් විතර ඇතිවු. විවාහයෙන් පස්සේ මේ යුවල කොළඹ පදිංචියට ඇවිත්. ඉතින් ඔහොම අවුරුද්දක් දෙකක් ගෙවිලා යනකොට ඔවුන්ට දියණියක් ලැබිලා තියෙනවා. දැන් ඒ දියණියට අවුරුදු හතක් විතර ඇති.

මේ දියණියට ඒ පළාතේ තිබුණු හොඳම පෙර පාසලකට ඇතුළත් කරන්න බිරිඳට අවශ්‍ය වෙලා තියෙනවා. දරුවාගේ අනාගතේටත් හොඳ නිසා සැමියාගේ දෙවරක් නොහිතා ඒ අදහසට එකඟ වෙලා. දරුවා පෙර පාසල් යන්න පටන් අරන් ඊක කාලයක් යද්දි “අපරාදේ අපි දරුවෙක් හදන්න ඉක්මන් වුණා නේද?” කියලා බිරිඳ නිතරම කියන්න පටන්ගත්තලා.

“තාම ඔයාට වැඩි වසයක් නැහේ. අඩු වයසින් ළමයි හදගත්තම ජීවිතේ විදින්න බැහැ” කියලා පෙර පාසලේ මවක් ඇයත් එක්ක කියලා තියෙනවා කියලා සැමියා දැනගෙන තියෙන්නේ මේ ගැන ඊකක් හාරඅවුස්සලා අහද්දි.

ඉතින් කොහොම හරි ඔහොම කාලේ ගතවෙනකොට මේ බිරිඳගේ ඇඳුම් පැලඳුම්වල වෙනසක් වෙලා මුලදි දිග ඇඳුම් ඇඳපු බිරිඳ පස්සේ ඉතාම කෙටි ගවුම්, කලිසම් අඳින්න පටන් අරන්.

“ළමයෙක් හිටියට මට තාම අවුරුදු විසි හවයයි. ඔය බාවිචු ඇඳලා අම්මණ්ඩියෙක් වෙන්න මට නම් බැහැ.”

කියලා තමයි ඇය සැමියා එක්ක කියලා තිබුණේ.

මුලදි සැමියා මේක ගැන ලොකුවට හිතන්න ගිහිල්ලත් නැහැ. ඒත් නොහිතා බැරි තරමට එන්න එන්නම ඇගේ ඇඳුම්වල ප්‍රමාණය කෙටි වුණාලා. කොටින්ම සැමියාගේ යාච්චෙක් ගෙදරට ආවත් මෙයා ඉක්මනට කොට කලිසමක් ඇඳගෙන ඉස්සරහට එනවලා. දවසක් පාසලට නොගැලපෙන ඇඳුමක් ඇඳන් ගිහිල්ලා ඇයට පාසල ඇතුළට අරගෙන තිබුණොත් නැහැ.

අලි මදිටට හරක් කියලා ඔන්න මෙයා ඊක දවසකින් තවත් නෙයිසාඩගමක් නටන්න පටන් අරන්. මුණ ලස්සන කරගන්න කියලා රටේ නැති ක්‍රීම් ජාති ගෙනල්ලා ගැනවලා. වනායාම ක්ලාස්, යෝගා ක්ලාස්, එතකොට සුම්බා ඔය හැම එකකටම යන්නත් පටන් අරන්.

කෘත්‍රීම නියෝජ්‍යවලට හානි වෙනවා කියලා ගෙදර වැඩත් ඊකෙන් ඊක සැමියාගේ කරටම පටවලා. ඒ මදිටට දරුවාගේ අධ්‍යාපන කටයුතු කරන්නවත් බිරිඳට වෙලාවක් තිබුණේ නැහැලා. මේ බිරිඳ රැකියාවක් කරලත් නැහැ. ඉතින් ඇගේ මේ හැසිරීමෙන් ලොකුම බලපෑම ඇතිවෙලා තියෙන්නේ ගෙදර ආර්ථිකේට.

ඔන්න ඔහොම ඉන්නකොට ඇයට අඳුරගන්න බැරි තරමටම අස්වාහාචික විදියට සුදු වෙන්න අරන්. ගෙදර වියදමට දෙන සල්ලිවලින් බිරිඳ සුදු වෙන්න ඉන්පෙක්ෂන් එකක් ගතලා කියලා ඔහු දැනගෙන තියෙන්නේ පස්සේ. ඉතින් මේ බිරිඳ ඔහු අර කලින් විවාහ කරගත්තු කාන්තාව නෙමෙයි කියන එක ඔහුට දැනෙන්න පටන් අරන් තියෙන්නේ

මේ බෝනිකකි එපා!

මං කසාද බැඳපු ගැනිව මට ගෙනත් දෙන්න



විදියට ඔලුවට ගත්තොත් ජීවිතේ සමබරකම නැති වෙන්න පුළුවන්. අනික ඒක ඇගේ පවුල් ජීවිතේටත් බලපානවා. මේ පවුලට වෙලා තිබුණොත් ඒක.

ගැහැනුන්ට සීමා නැති නිදහස් ජීවිතයක් තියෙන්න ඕනේ. ගැහැනු ජීවිතේ විදින්න ඕනේ. ඒකත් හරි. හැඩැයි නිදහස කියන්නෙවත්, ජීවිතේ විදිනවා කියන්නෙවත් ඇග පේන්න ඇඳුම් අඳින එකටවත් ශරීර සෞඛ්‍යට පවා අහිතකර දේවල් කරලා ලස්සන වෙන්න දාගලන එකටවත් නෙමේ. තමන්ට කැමති ඕනම ඇඳුමක් අඳින්න ඕනම කෙනෙක්ට අයිතියක් තියෙනවා. ඒක මම නැහැ කියන්නේ නැහැ. ඒත් එකතරම තමන්ට නොගැලපෙන දේ කරන්න ගියාම ඒ කෙනාව සමාජයේ විහිළවට පවා ලක්වෙන්න පුළුවන්.

අම්මා කෙනෙක් කිව්වහම අපේ හිතේ තියෙන්නේ මහ උතුම් හැඟීමක්. ඉතින් දරුවෙකුගේ ආත්මගෞරවය රැකගන්න අම්මා කෙනෙක්ට පුළුවන් වෙන්න ඕනේ. තමන්ගේ අම්මව පාසලේ ගේට්ටුවෙන් ඇතුළට ගන්නේ නැතිකොට දරුවට ඇතිවෙන හැඟීම මොකක්ද? අනික මිනිස්සු දරුවෙවත් එක්ක අම්මගේ ඇඳුම්වල හොඳ නරක කියන්න පටන්ගත්තොත් දරුවෙක්ගේ හිතේ අම්මා ගැන තියෙන ගෞරවය නැතිවෙන්නත් බැරි නැහැ.

බිරිඳක් තමන්ගේ වගකීම් යුතුකම් පවා අමතක කරලා ලස්සන පස්සේ යනවා නම් ඒ පවුල් ජීවිතේ කොහොමත් අවුල් වෙනවා. ඒ වගේම අනවශ්‍ය විදියට ඒ දේවල්වලට මුදල් වැය කිරීම පවුලේ ආර්ථිකය කඩාවැටෙන්න හේතුවෙන බවත් අමුතුවෙන් කියන්න ඕනෙ නැහැනේ. බොහොම වාම්වට හිටපු බිරිඳක් එකපාර පොෂ් වෙන්න ගියාම සැමියාට ඒ බිරිඳ ගැන සැකයක් ඇතිවෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

මේ කිව්ව කරුණු කාරණා මම ඇයටත් තේරුම් කළා. පෙර පාසලේදී ඇය හඳුනාගත්තු අම්මලා කිහිපදෙනෙක්ගේ හැසිරීම් තමයි ඇය මේ විදියට අනුගමනය කරලා තිබුණේ. “ගනියෙක් වුණාම අහිත් අයට පේන්න ලස්සනට ඉන්න ඕනනේ” කියන එකත් ඇය මට කිව්වා.

පළවෙනි දේ රැල්ලට වගේ අහුන් කරන කරන හැම එකම කරන්න යන එක නුවණක්කාර වැඩක් නෙමෙයි. ඒ විලාසිතාව තමන්ට ගැළපෙනවද නැද්ද කියන එක මුලින්ම බලන්න ඕනේ.

දෙවැනි කාරණාව අපි ලස්සනට ඇඳලා කරලා ඉන්න ඕනේ අහිත් මිනිස්සුන්ට පේන්න නෙවෙයි. තමන්ගේ හිතේ සතුට වෙනුවෙන්. අහිත් මිනිස්සුන්ට පේන්න දේවල් කරන්න යන එකම මානසික පීඩනයක්.

වාම් ඇඳුමක් වුණත් ඒ ගැන තමන්ගේ හිත තෘප්තිමත් නම් එතැන තමයි සතුට තියෙන්නේ. අනික විවාහ වුණු බිරිඳකට සැමියෙකුට අංක එක වෙන්න ඕනේ තමන්ගේ සහකරුවා. සැමියාගේ ආකර්ෂණය තමන් ප්‍රභ තියාගන්න බිරිඳක් දක්ෂ වෙන්න ඕන. විනෙම නැතුව සමාජයේ අහිත් උදවිය සතුටු කරන්න හිතාගෙන සැමියා අකමැති ඇඳුම් අඳිනවා නම් එතැන ප්‍රශ්නයක් තියෙන බව මම මේ බිරිඳට තේරුම් කළා.

සැමියා ආදරේ කළේ, ආකර්ෂණය වුණේ ඇගේ පෙර තිබුණු රූපයට. ඉතින් බිරිඳගේ වෙනස්වීම ඔහුට දරාගන්න බැරි වීම ගැන පුදුමයක් නැහැ කියන එකත් මම ඇයට කිව්වා.

ඒ වගේම තමන් කැමති දේම නෙවෙයි බිරිඳගේ ආශාවන්ට, කැමැත්තටත් ගරු කරන්න සැමියාටත් යම් වගකීමක් තියෙන වග මම ඒ සැමියාටත් පැහැදිලි කළා. ඉතින් ඒ කරුණු කාරණා වටහාගෙන ඇඳුම් පැළඳුම්වලත් යම් වෙනසක් කරගෙන අලුත් ජීවිතයක් පටන්ගන්න මේ දෙපළ තීරණය කළ බවත් අවසානෙදි කියන්න ඕනේ.



මානව හැකියා පුළුබද වශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

අමුතු රක්ෂණේ

පියයුරු දෙකට විතරක් ඇමෙරිකානු ඩොලර මිලියනයක්

රක්ෂණය කියලා කියන්නේ අපි කොයිකාටත් අමුතු වචනයක් නෙවෙයිනෙ. මොකද පිවිහ රක්ෂණය, දේපළ රක්ෂණය කියන දේවල් අපිට එදිනෙද ඇහෙන හුරුපුරුදු දේවල් නිසා. හැබැයි ඒ අතරේ ශාරීරික රක්ෂණවරණය කියන්නේ නම් අපිට අහන්න ලැබෙන තරමක අමුතු රක්ෂණවරණයක්. ඒ වුණත් මේ වෙනකොට ලෝකයේ වඩාත්ම ජනප්‍රිය පුද්ගලයෝ බොහොමයක් තමන්ගේ ශාරීරික රක්ෂණයට නැඹුරුවෙලා ඉන්නවා කියලයි ආරංචිය. ඒ හැර කෙනෙක්ම වගේ කියන්නේ වයාලයේ වෘත්තීයවල ඉදිරි පැවැත්ම තීරණය වෙන්නෙ මේ ශරීර අවයවවලින් නිසා මේ දේවල් රක්ෂණය කරන්න තීරණය කළා කියලයි.

ඔන්න ඉතින් ඒ විදියට තමන්ගේ ශරීරයේ අමුතම අවයව ටිකක් රක්ෂණය කරගත්තු ජනප්‍රිය පුද්ගලයෝ කීපදෙනෙක් ගැනයි මේ කතා කරන්න හදන්නේ.

'හෝලි මැඩිසන්' කියලා කියන්නේ ඇමෙරිකාවේ ඉන්න ඉතාමත් ජනප්‍රිය නිරූපණ ශිල්පිනියක්. ඇය රක්ෂණය කරලා තියෙන්නේ ඇයගේ පියයුරු. ඒ අනුව එක් පියයුරකට ඇමෙරිකානු ඩොලර් ලක්ෂ 5ක වටිනාකමක් ලැබෙන විදියට ඇය තම පියයුරු යුගලය රක්ෂණය කරගෙන ඉන්නේ ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියනයකට. වරක් මේ ගැන ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කළ මාධ්‍යවේදියෙකුට ඇය කියා තිබුණේ ඇයගේ වෘත්තියේ වටිනාකම රඳා පවතින්නේ පියයුරුවල නිසා මේ විදියට පියයුරු රක්ෂණය කළා කියලයි.

ඇමෙරිකානු ජාතික නර්තන ශිල්පිනියක් වෙත ජෙනිෆර් ලෝපෙස්ගේ කතාවත් මීටම සමාන එකක්. ඇය පිටුපස පෙදෙස වලනය කරමින් ඉදිරිපත් කරන අලංකාර නර්තනයක් දැකලා නැති කෙනෙක් ඉන්න විදියක් නෑ. එනිසාම ඇය තමන්ගේ වටිනා පිටුපස පෙදෙස ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියන 300කට රක්ෂණය කරලා කියලයි ආරංචිය.

ඔන්න ඊළඟට කියන්න යන රක්ෂණවරණය ගැන නම් ඔයාලා විශ්වාස කරයිද දන්නෙත් නෑ. හැබැයි ඉතින් විශ්වාස කළත් නැතත් ඇමෙරිකානු රොක් ගායකයෙක් වෙත ඩේවිඩ් ලී නම් රක්ෂණය කරලා තියෙන්නෙ වෙනස්ම එකක්.

තමන් නිසා රසිකාවියන් ගැබ් ගැනීමේදී පීතෘත්වය පිළිබඳව ඇතිවෙන ගැටලු වළක්වන්න ඔහු සිය ශුක්‍රාණු රක්ෂණය කළා කියලයි කියන්නේ. මේ ලිපිය කියවද්දී ඩේවිඩ්ගේ ශුක්‍රාණු විතරක් මේ තරම් වටින්නේ

කොහොමද කියලත් සමහරු කල්පනා කරන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ කොහොම වුණත් ඊළඟට අපි කතා කරන්නේ ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධම පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙක් වුණා ඩේවිඩ් ඩෙකම්ගේ රක්ෂණවරණයක් ගැන. ඇත්තටම පාපන්දු ක්‍රීඩාව කියන්නේ ඩේවිඩ්ට ආදායම් ලැබෙන ඔහුගේ ජීවිතයේම එක කොටසක් කිව්වොත් හරි. ඒක නිසා ඩේවිඩ් නම් රක්ෂණය කරලා තියෙන්නේ වයාගේ පාද යුගලය.

වාර්තාවෙන විදියට ඩේවිඩ් වයාගේ පාද රක්ෂණය කරලා තියෙන්නේ ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියන 70ක වටිනාකමකට.

ඩේවිඩ් ඩෙකම් කිව්වම ඉතින් ලෝකයක් දන්න හඳුනන පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙක්නේ.

එනිසාම ඔහුගේ පාද රක්ෂණවරණය නම් ප්‍රායෝගිකයි කියලා කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්.

ඩේවිඩ් විතරක් නෙවෙයි ජනප්‍රියත්වයේ ඉහළින්ම ඉන්න පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙක් වෙත ක්‍රිස්ටියානෝ රොනාල්ඩෝත් ඔහුගේ පාද රක්ෂණය කරලලු. ආරංචියේ හැටියට රොනාල්ඩෝ නම් වයාගේ පාද රක්ෂණය කරලා තියෙන්නේ ඇමෙරිකන් ඩොලර් මිලියන 144කටලු.

මේ වගේ රක්ෂණ අපිට අරුම පුදුම දේවල් වුණාට වයාලා නම් කියන්නේ තමන්ව පීවත් කරවන දේට මුල්තැනක් දෙන්න පුරුදු වෙන්න ඕන කියලා.

ආරංචියේ හැටියට රොනාල්ඩෝ නම් වයාගේ පාද රක්ෂණය කරලා තියෙන්නේ ඇමෙරිකන් ඩොලර මිලියන 144කටලු



හෝලි මැඩිසන්



ජෙනිෆර් ලෝපෙස්



ඩේවිඩ් ඩෙකම්



ක්‍රිස්ටියානෝ රොනාල්ඩෝ



ඩේවිඩ් ලී




වැඩිහිටි බයපර්ස්/බ්‍රයි පෘන්ට්ස්/අන්ඩර්පෘඩ්ස් සමඟ

ඔබේ දිවියේ නිදහස,

සැහැල්ලුව හා සතුට විඳගන්න



ප්‍රධාන ගාමකි සහ මිනි සුපිරි වෙළඳසැල් වෙතින් මිලදී ගත හැක.

S,M,L,XL යන සියලුම ප්‍රමාණ හා 5,10 ඇසුරුම් වලින් ඇත.

Darley Butler & Co.Ltd

අංක 98, ශ්‍රී සංඝරාජ මාවත, කොළඹ 10.
දුරකතන : 0769 783 489 | 011 7 42 13 11 | වෙබ් : www.dbhealthcare.lk

ලිහිණි මධුසිකා

බඩල්ගම පොලිස් වසමට අයත් ආඩම්බර ප්‍රදේශයේ දස හැවිරිදි පිරිමි දරුවෙකු පසුගිය පෙබරවාරි 07 ද, තම නිවස තුළම මියගොස් තිබූ අතර, පසුගිය 10 වනදා බඩල්ගම පොලිසියේ නිලධාරීන් එම නිවෙසට යද්දී දරුවාගේ මව, පියා සහ මිත්තණිය නරක් වී දුර්ගන්ධය හමමින් තිබූ දරුවාගේ මළසිරුර සමීපයේ යාඥා කරමින් සිටි තිබේ. ප්‍රදේශය පුරා පැතිර යමින් තිබූ දුර්ගන්ධයක් හේතුවෙන් ප්‍රදේශවාසීන්ගෙන් පොලිසියට ලැබුණු තොරතුරක් මත මෙම පරීක්ෂාව සිදුව තිබූ අතර, එම දරුවාගේ මව, පියා සහ මිත්තණිය පොලිස් අත්අඩංගුවට ගන්නා ලදී. එහිදී අනාවරණය වූ පරිදි පසුගිය කාලයේ සිට එම දරුවාට වැළඳී තිබූ සෙම් රෝගයකට ප්‍රතිකාර ලබාදුන් වැඩිහිටියෝ පසුව දරුවා ප්‍රතිකාරවලින් ඉවත්කොට රෝගය සුවවීම පිණිස යාඥා කිරීම අරඹා තිබේ. එහිදී රෝග තත්ත්වය උත්සන්න වීමෙන් පසුගිය 07 වනදා දරුවා මියගොස් තිබූ අතර, පසුව එම මළසිරුර නිවස තුළම තබාගත් මව, පියා සහ මිත්තණිය සිදුකොට ඇත්තේ නරක් වී දුර්ගන්ධය හමන තෙක් මළසිරුර අභියස සිට යාඥා කිරීමය.

ආගමි යනු චිත්ත දමනය මුල්කොට තමන්ටත් අන්‍යයන්ටත් යහපතක් සලසාගත හැකි සද්වාර මාර්ගයක් පමණි. මෙලොව යහපත උදා කරගැනීම පිළිබඳව ලෝකික විෂය ක්ෂේත්‍රයන් මගින් ඉගැන්වෙන අතර ආගම ඉන් වෙනස් වනුයේ මරණයෙන් මතුපිද යහපතක් උදා කරගන්නා ක්‍රමවේද ඉන් ඉගැන්වෙන බැවිනි.

එහෙත් ආගමික විශ්වාස මගින් දෘශ්‍යමායිත බව, ශ්‍රවණමායිත බව, අංගචිකලතා ආදිය දුරකරගත හැකිය යන අතිපෞරාණික මීටර විශ්වාසය අදත් ඇතැම් ආගම්වල මුලධර්මවාදීන් තුළ පවතින අතර, ආගමි මගින් මළවුන්ට පණදීම දක්වාම ඔවුන්ගේ එම අන්ධ මීටර විශ්වාස ඔවුන්ට ඇති බව සනාථ කෙරෙන සිදුවීම් ඉතා කලාතුරකින් වුව ලොව නත්දෙසින් වාර්තා වෙයි. එහෙත්, මා දන්නා පරිදි යාඥාව මගින් මළවුන්ට පණදීම පිළිබඳ උත්සාහයක් අප රටින් වාර්තා වූ මුල්ම අවස්ථාව මෙයයි.

2007 වසරේ අප්‍රේල් 06 වනදා සියළුම නසාගත් ඉන්දියාවේ කොයිම්බතුර්හි සෙල්වකුමාර් නමැත්තෙකුගේ මළසිරුරත් මාස දෙකක් මුළුල්ලේ තම නිවස තුළ තබාගෙන යාඥාව මගින් ඊට පණදීම පිණිස මාස දෙකක් තිස්සේ තම බිරිඳ හා දරුවන් සිව්දෙනා සමඟ යාඥා කරමින් සිටි හතළිස් පස් වියැති වාල්ස් නම් පාස්ටර් හෙවත් දේවගැතිවරයෙකු එම වසරේ ජූනි 07



බවද මාධ්‍යවේදී අමුදන් සඳහන්කොට තිබේ. එහෙත්, තම සැමියාගේ වැඩිමල් සොයුරාගේ එම ප්‍රකාශයේ යම් අස්වාභාවික බවක් ඇති බව වටහාගත් සෙල්වකුමාර්ගේ බිරිඳ ඒ සම්බන්ධයෙන් තමිල්නාඩු පොලිසියට පැමිණිලිකොට තිබූ අතර, දේවගැති වාල්ස් ඔහුගේ බිරිඳ සහ දරු සිව්දෙනා මියගොස් මාස දෙකක් ගතව තිබූ මළසිරුරක් ඉදිරියේ දණින් වැටී යාඥා කරනු පොලිසිය දැක ඇත්තේ ඒ සම්බන්ධ මූලික විමර්ශන සඳහා දේවගැති වාල්ස්ගේ නිවසට ගිය අවස්ථාවේය. ගතවූ කාලය තුළ ඔවුන් දිනපතා එසේ යාඥාකොට තිබූ බව තමිල්නාඩු පොලිසිය කියයි.

කිසියම් ආකාරයක බඩල්ගම සිදුවීම හා සබැඳියාවක් පවතින ඉන්දියාවේ කොයිම්බතුර් සිදුවීමේදී යම් යම් පුද්ගලයන්ගේ උමතු ක්‍රියා ලෙස සැළකිය නොහැක්කේ ඒවාට පවුල්මය දූෂකත්වයක් ලැබී තිබූ බැවිනි. සැබැවින්ම තමන්ගේත් අනුන්ගේත් යහපත සඳහා යොදාගත හැකි සද්වාර මාර්ගයක් වන ආගම මෙවැනි අවභාවිතාවන් සඳහා යොදාගැනීම උමතු ක්‍රියාවක්මය. නමුදු කිසියම් අන්ධ විශ්වාසයක් පදනම් කරගෙන යම් පවුලක ප්‍රබලතමයකු අස්වාභාවික කටයුතුවල යෙදෙයි නම් ඊට වඩා පෞරුෂයෙන් අඩු පිරිස්ද ඒ අන්ධ විශ්වාස කෙරෙහි නිරන්තරයෙන් නතු වෙති. මෙය හැඳින්වෙනුයේ Shared Delusion යනුවෙනි.

“යාඥාවෙන් ප්‍රතිඵල ගැනීම වෙනම දෙයක්. ඒත් මේක මුළු කිතුණුවන්වම අවමානයට පත්කරන පිස්සු වැඩක්.” කොයිම්බතුර් සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් මාධ්‍ය වෙත අදහස් දැක්වූ තමිල්නාඩු රදගුරු සමුළු ප්‍රකාශක විනිස්ටර් වින්හදුරෙයි පියතුමා විසේ පවසා තිබේ.

“මගේ කොල්ලනේ, දෙවියන් ගැන විශ්වාසය තියාගනිල්ලා, හැබැයි වෙඩිබේත් නම් තෙමාගන්න එසා. (Put your trust in God; but keep your gun powder dry)” දහසය වන සියවසේ චිසු ඉංග්‍රීසි රාජ්‍ය නායකයෙකු හා යුද සේනාධිපතියෙකු වූ ඔලිවර් ක්‍රොම්ලික් තම සේනාංකවලට දුන් උපදෙස අනුව අපට කිව හැක්කේ අන්ධ විශ්වාස මුල්කොට තම පුතුගේ ජීවිතය අකාලයේ මරුමුවට පත්කළ ඒ බඩල්ගම මව, පියා සහ මිත්තණිය වෙඩි බෙහෙත් වියළිව තබා නොගන්නා පමණක් නොව ඒවා දියකළ වතුරෙන් ස්නානය කොටද ඇති බවකි.

මියගිය සොයුරාට පණ දෙන හා මළසිරුර මාස දෙකක් නිවසේ තබාගෙන යාඥා කරලා

මගේ කොල්ලනේ, දෙවියන් ගැන විශ්වාසය තියාගනිල්ලා, හැබැයි වෙඩිබේත් නම් තෙමාගන්න එසා

වනද තමිල්නාඩු පොලිසිය විසින් අත්අඩංගුවට ගන්නා ලදී. ඒ එම කාර්යය සඳහා ඔහුට උදව් කළ බව පැවසෙන ඔහුගේ සහායකයන් දෙදෙනෙකුද සමඟිනි. අප බොහෝදෙනෙකු සිතනුයේ මෙබඳු අස්වාභාවික උමතු ක්‍රියා සිදුකරනුයේ අන්ත නොදියුණු නුගත් මෝඩ පුද්ගලයන් බවය. එහෙත්, එම සිද්ධියට සම්බන්ධ වාල්ස් වෘත්තියෙන් විදුලි ඉංජිනේරුවරයෙකි. පසුව ඊට අවුරුදු තුනකට පෙර තම වෘත්තියෙන් ඉල්ලා අස්වූ ඔහු දේවගැතියෙකු හෙවත් පාස්ටර්වරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට පටන්ගෙන තිබේ.

“මම මගේ සනෝදරයාගේ ආත්මය සමඟ කතා කරමිනුයි සිටියේ. ඔහුගේ ශරීරයේ යම් යම් සෙලවීම්ද මම දැක්කා. මගේ බලාපොරොත්තුවූ වුණේ දවස් අනුවකින් මගේ සනෝදරයාට නැවත පණ ලබාදෙන්න. ඒත් පොලිසිය ඇවිත් මගේ ඒ කටයුත්තට බාධා කළා.”

පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්වූ වාල්ස්, UCA

(Union of Catholic Asian News) ප්‍රාදේශීය මාධ්‍යවේදී අමුදන් සමඟ එසේ කියා තිබේ. එහෙත්, ඒ වනවිට සෙල්වකුමාර් මියගොස් මාස දෙකක් ඉක්ම කිටීම මත ඔහුගේ මළසිරුරින් දැඩි දුර්ගන්ධයක් වහණය වූ බවත්, මළසිරුරේ සේම ඒ අවටද පණුවන්ගෙන් පිරී තිබූ බවත් අමුදන් වාර්තාකොට තිබේ.

එම ප්‍රවෘත්තියට අනුව දිවි නසාගත් සෙල්වකුමාර් මානසික අවපීඩනයෙන් පසුවුවෙකි. පසුගිය අප්‍රේල් 06 ද සිට ඔහු ආගිය අතක් නොමැති බව අමුදන්ගේ බිරිඳ දේවගැති වාල්ස් වෙත පැමිණිලි කිරීමේදී ඔහු කියා ඇත්තේ “එයා දෙවියන්ගේ සේවයට ගියා. ඒත් ජගදීම මම එයාට ආයෙමත් ගෙන්නවා” යනුවෙනි. එමෙන්ම දෘශ්‍යමායිතයන්ට පෙනීමත්, ශ්‍රවණමායිතයන්ට ඇසීමත්, අංගචිකල වූවන්ට ඇවිදීමටත් අවස්ථාව යාඥාව මගින් ලබාදිය හැකි තමන්ට මියගිය අයෙකුට යළි පණ ලබාදීමට නොහැක්කේ මන්ද? යනුවෙන් වාල්ස් පොලිසියෙන් අසා ඇති

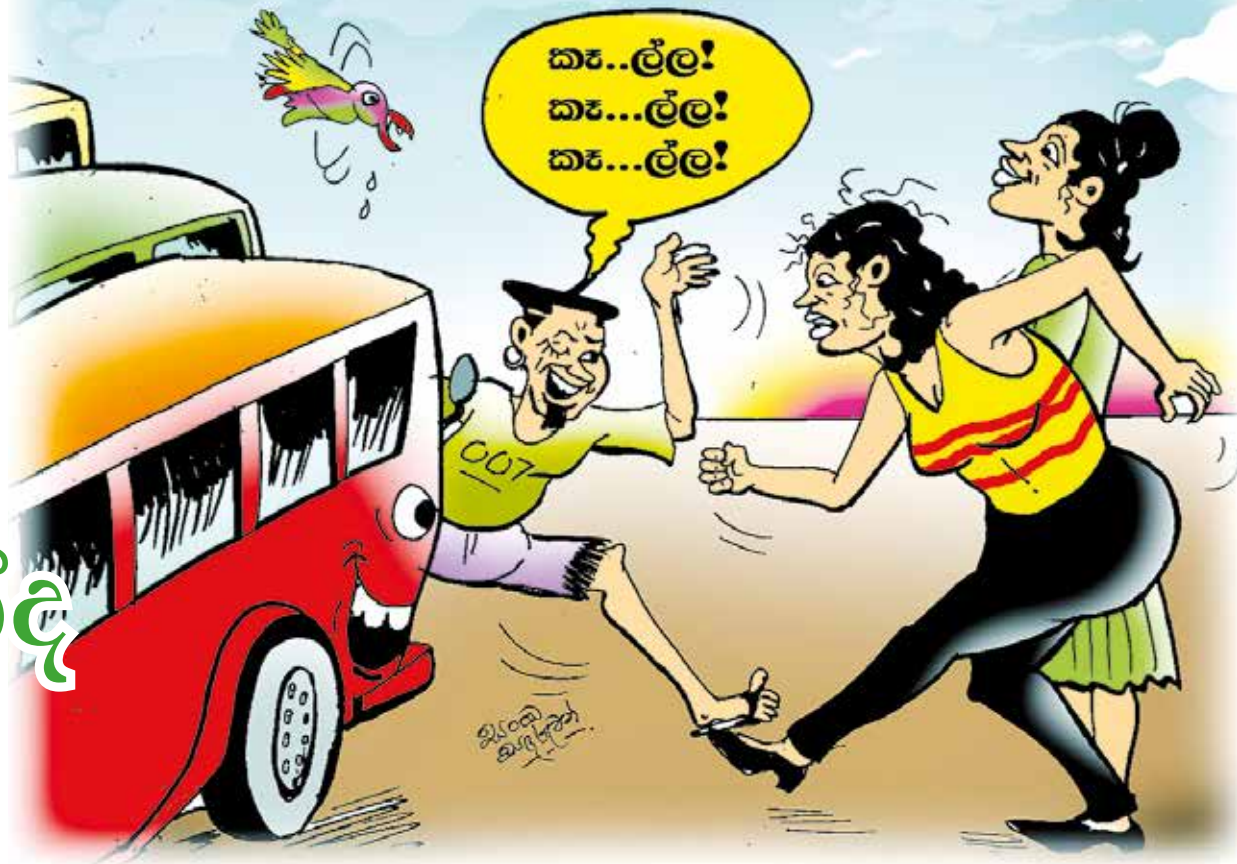
මගේ බලාපොරොත්තුවූ වුණේ දවස් අනුවකින් මගේ සනෝදරයාට නැවත පණ ලබාදෙන්න.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සෙනාසිංහ



කැල්ල කිව්වම ඩොං යන්න මියා කැල්ලක්දී නංගි



“මට ළඟදීම වෙතින් එකකට යන්න තියෙනවා කෙල්ලේ. සාරයක් ගන්නත් ඕනෑ. නිගමිඬුවල හොඳ සාර් භොප් එකක් තියෙනවාලු! අපි හෙට යමුද? ඔස් එකේ තමයි යන්න වෙන්නේ.”

හබිගෙ වි එයිටි එකේ එසි ප්‍රොබ්ලම් එකක් වෙලා හදන්න දලා”

පිංකි තොදෙල් වෙමින් හයෙක් ඇරියා.

“හෙට නිවාඩුනේ. යමු.”

කොණ්ඩ කිරිල්ලි කීවේ සිනාසුණේ දසන් නොදක්වා.

‘එද එකත් දෙනවා කියලා මට පරප්පුයි බතුයි කැව්වා. හිටපං! මං හෙට දෙන්නම් උඹට හොඳ පරප්පුවක්’

කොණ්ඩ සිතුවේ එහෙමයි.

පසුදින උදෑසනම දෙදෙනා ඔස් නැවතුමේ. ඔස් කිහිපයක්ම එක පෙළට නවතා තිබුණා. කොන්දෙස්තර මල්ලිලා ඔස් ලෝඩ් කරගන්න මෙලෝ සිහියක් නැතිව බෙරහන් දෙනවා.

“ඔටුවා!... ඔටුවා!... ඔටුවා!”

එක කොන්දෙස්තර ගැටයෙක් යටි ගිරියෙන් කෑ ගහනවා.

“මිගොං!... මි ගොං!... මි ගොං!”

තව කොන්දෙස්තර මල්ලියෙක්ගේ හඬ.

පිංකි ඒ දෙස බලා සිටියේ විමතිගෙන්.

“ලංකාවේ සත්තුත් ඔස්වල යන තරමට දියුණු වෙලාද බං? මේ ඔස්වලට ලෝකි කරගන්නේ සත්තු විතරයි වගේ. අපි එහා ඔස් එක බලමු.”

පිංකි කොණ්ඩින් ඇදගෙන එහා පැත්තට ගියා.

කොණ්ඩ සතුටු සිනහව විමතිගෙන් සඟවමින් ඇය පසුපස ඇදුණා.

“කෑ...ල්ල! කෑ...ල්ල! කෑ...ල්ල!”

එහා බසයේ සිටි කොන්දෙස්තර ගැටියා කෑ ගැසුවේ ඔවුන් දෙස බලා ඇසක් ඉඟි මරමින්, මහමාල සිනහවක් පාමින්.

පිංකිගේ රතු කට්ට පැන්නා. ඇය කෝපයෙන් වේවිලුවා.

“වලන්තයා!... පහිවන රකින මං වගේ වැදගත් වූවි කෙල්ලෙකුටත් කතා කරන්න දන්නේ නෑ. මට ඕන සාරයක් නෑ. අපි යමු ගෙදර.”

පිංකි කොණ්ඩ කිරිල්ලි ගැනවත් නොසිතා පයින්ම නිවසට යන්නට ගියේ කෝපයෙන් පිපිරෙමින්.

“මට කරපු දේට උඹත් ඔන්න හොඳ පරප්පුවක් අනුව හඬා.”

කොණ්ඩ සතුටින් දෙනෙත් පුඩුදුවමින් නිවසට යන්න බසයකට නැග්ගා.

කොන්දෙස්තර මල්ලිලා උච්චාරණයේ පහසුවට ‘මිගොං’ යනුවෙන් පැවසුවේ මිගමුවට බවත්, ‘ඔටුවා’ යනුවෙන් පැවසුවේ කොටුව බසයට බවත්, ‘කෑල්ල’ යනුවෙන් පැවසුවේ කෑගල්ල බලා දිවෙන බසයට බවත් නිතරම බසයේ යන කොණ්ඩ දැන සිටියත්, කුම්මැතිකමට පයින්ම යන පිංකි දැනගෙන සිටියේ නෑ.

කොණ්ඩ ඒ බව කිව්වෙන් නෑ.

සංඛ සඳරුවන්



ඔබට මුදල් හදිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සිහින් වෙහින යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා පවුමට රු. 33,000/- ක 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

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

*කොන්දෙස්සි අදාලවේ

ඔයාලා කවදනර් දවසක 'ර සෝජු' කියන නම අහල තියෙනවද? ඇත්තටම ඒ නම කාටවත් ඒ තරම් හුරුපුරුදු නෑ. ඒ වුණත් ඇය තමයි මුළු ලෝකයේම අවධානය දිනාගත්ත දරුණු පාලකයෙක් වුණු උතුරු කොරියානු ජනාධිපති 'කිම් ජෝන් උන්' ගේ බිරිඳ. ඇය මේ විදියට අප්‍රසිද්ධ ජීවිතයක් ගෙවන්න හේතුව උතුරු කොරියානු නායකයාගේ අසාමාන්‍ය දරුදඬු හිතිරිති කියලයි ආරංචිය.

උතුරු කොරියානු නායකයාගේ බිරිඳ වීමට කලියෙන් ඇය ඒ රටේ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් නායිකාවක් විදියට කටයුතු කරලා තියෙනවා. ක්‍රීඩාව ගැන දැනුවත් කරන්න ලෝකේ රටවල් බොහොමයක සංචාරය කරලත් තියෙනවලු. ඒ විදියට ඇය වැඩිපුරම සංචාරය කරලා තියෙන්නේ චීනයේ. ක්‍රීඩාවට විතරක් නෙවෙයි ඇය සංගීතයටත් ලොකු ඇල්මක් දක්වලා තියෙනවා. ඒ නිසාම චීනයේදී සංගීතය ගැන වැඩිදුර අධ්‍යයනය හදාරන්නත් ඇය උනන්දුවලා තියෙනවා. එතැනින් පස්සේ උතුරු කොරියාවේ ප්‍රසිද්ධ සංගීත කණ්ඩායමක් වුණ 'යෝන් හාසු' ඔකෙස්ට්‍රා කණ්ඩායමත් එක්ක ගීත ගායනා කරපු ඇයට ප්‍රේක්ෂක ආදරය දිනාගන්න වැඩි කාලයක් ගිහිල්ලා නෑ. ආරංචියේ හැටියට නම් කිම් ජෝන් උන් ජනාධිපතිවරයා ඇයට මුලින්ම දැකලා තියෙන්නේ ඒ වගේ ගායන සංගීත ප්‍රසංගයකදිලු.

කොහොම වුණත් උතුරු කොරියානු නායකයාගේ බිරිඳ වුණාට පස්සේ ඇගේ ඒ හිදහස් ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම මකා දමන්න ඇයට සිද්ධ වෙලා. ඒක නම් ඉතින් ර සෝජුට විතරක් නෙවෙයි කසාදෙන් පස්සේ ගොඩක් ගැනු ළමයින්ට ලැබෙන තෑග්ගක්නෙ.

ඊටපස්සේ ජනතාව සන්නකයේ තිබුණ ර සෝජුගේ සංගීත තැටි, යු.එස්.ඩී. පවා විශාල සංඛ්‍යාවක් ආරක්ෂක අංශ ගොදවලා විනාශ

කරන්න උතුරු කොරියානු නායකයා කටයුතු කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම ර සෝජු සමඟ ගීත ගායනා කරපු යෝන් හාසු ඔකෙස්ට්‍රා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් නවදෙනෙක්ව සාතනය කරලත් තියෙනවා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි කසාදෙන් පස්සේ කිම් ජෝන් උන්ගේ තනි තීරණයකට ර සෝජුගේ අනන්‍යතාවය පවා වෙනස් කරලා කියලයි කියන්නේ. ගොඩක් විශේෂකයෝ නම් කියන්නේ ර සෝජු කියන මේ නමත් ඇගේ ඇත්ත නම නෙවෙයි කියලා. පුදුමේ කියන්නේ උතුරු කොරියානු නායකයා ඔහුගේ මව 'කෝ යුන් හුයි'ගෙන් ඇත්ත නම කිසිම කෙනෙකුට කියන්න තහනම් කරලලු. මේ ගැන ඇහුවම උතුරු කොරියානු නායක කිම් ජෝන් උන් නම් කියලා තියෙන්නේ තම පවුලේ තොරතුරු බුද්ධි අංශවලින් පිටතට යෑම වළක්වන්න මේ වගේ තීරණයක් ගන්නා කියලා. බලාගෙන ගියාම

බොරු නම්වලින් පෙනී හිරිම උතුරු කොරියානු පාලන සැලසුමේම කොටසක්ද කොහෙද.

ඔන්න ඊට ටික කාලෙකට පස්සේ ඒ කියන්නේ 2012දී විතර ර සෝජුට හිරිහැටියේම රහසිගතව සිර කරලා තියන්නත් කිම් ජෝන් උන් කටයුතු කරලා තියෙනවා. ඒ පාර නම් ගොඩක් අය හිතලා තියෙන්නේ මේ කෲර නායකයා ඇයට කුමක් හෝ දඬුවමක් දිලා කියලා. ඒත් ඇත්තටම වෙලා තියෙන්නෙ ඇය ගර්භිණී වීමල. බැලුවම ඉතින් ඒකට මොකුත් කියන්නත් බැනේ. බැර වෙලාවකවත් කිම් ජෝන් උන් ඇහුවොත් 'මගෙ ගැනිට මං මොනවා කළහම හොපිට මොකද?' කියලා. කට්ටත්තරත් නෑනෙ.

කොහොම වුණත් උතුරු කොරියානු බාස්කට් බෝල් ක්‍රීඩකයෙක් මෙන්ම උතුරු කොරියානු නායකයාගේ ළගම මිතුරෙක් වෙන 'ඩෙහිස් රෝස්මන්' 2013 වසරේ මාර්තු මාසයේදී ජනාධිපති පවුලට උපන් 'ජු ඒ' නම්

ගොඩක් විශේෂකයෝ නම් කියන්නේ ර සෝජු කියන මේ නමත් ඇගේ ඇත්ත නම නෙවෙයි කියලා



ර සෝජු සහ කිම් ජෝන් උන්

මගේ ගැනිට මං මොනවා කළාම උඹලට මොකද?

ගර්භිණී වුණොත් නිවාස අඩස්සියේ

පුතෙක් වැදුවෙ නැත්නම් ලෝක විනාශයක් වෙන්නෙ

කන්න කලිහුත් අවසර ගන්න ඕනේ

කුඩා දියණියව තමන්ට දැකගත හැකිවුණ බවක් මාධ්‍යයට කියලා තිබුණා. එතැනින් පස්සේ ර සෝජු 2017 අවුරුද්දේදී රහසිගතව සැඟව ඉඳලා තවත් ගැහැනු දරුවෙකුට මෙන්ම පිරිමි දරුවෙකුටත් උපන් දිලා තියෙනවා. උතුරු කොරියාවේ පවුල්වල දරුවන් සෑදීම නීතියෙන්ම දෙදෙනෙකුට සීමා කරලා වුණත් උතුරු කොරියානු නායකයාගේ රාජ්‍ය වංශය ඉදිරියට ගෙන යෑමට පුතෙකු අවශ්‍ය නිසා ර සෝජුට තවත් දරුවන් බිහිකිරීමට කිම් ජෝන් උන් විසින් බලපෑම් කරලා තියෙනවලු. ර සෝජු තම බිරිය වුවත් පිරිමි දරුවෙකු බිහි නොකිරීම නිසා කිම් ජෝන් උන් ඔහුගේ කෝපය ඒ විදියටම ඇයටත් පෙන්වා ඇති බවයි ආරංචිය.

ඇත්තටම ඒක අහඹුවකුත් නෙවෙයි. මොකද පහුගිය අවුරුදු කීපය පුරාම උතුරු කොරියාව පාලනය කරලා තියෙන්නේ කිම් ජෝන් උන්ගෙ පියා වන 'කිම් ජෝන් ඉල්ගෙ' පරම්පරා තුනක පුද්ගලයෝ තුන්දෙනෙක්. ඒක තමයි ඒ රටේ නීතිය. උතුරු කොරියාව පාලනය වන රාජ්‍ය වංශය තීරණය වෙන්නේ ඒකාධිපති පද්ධතියක් ස්ථාපිත කිරීම සඳහා වූ මූලධර්ම න්‍යාය නමින් හැඳින්වෙන පාලන ක්‍රමවේදයකට. මේ මූලධර්මවලට අනුව නම් රටේ ප්‍රධානියා ලෙස පත්වෙන්න ඕන වකම පරම්පරාවක ලේ උරුමක්කාරයෝ.

ඉතින් තවදුරටත් එම ප්‍රධානියා කිම් ජෝන් ඉල් පවුලේ පිරිමි දරුවෙකු වීම අනිවාර්යය වෙනවා. ඒක නිසා හතරවන පරම්පරාවේ නායකයෙකු උතුරු කොරියාවට බිහිකර දීමේ හාරදුර වගකීම පැවරිලා තියෙන්නේ ර සෝජුට. ඉතින් හිතන්නකෝ පුරුවේ කරමෙකට හරි ර සෝජුට පිරිමි දරුවෙක් බිහි කරන්න බැරි වුණා නම් මොනවයිත් මොනවා වෙයිද නේද? අහිත් එක උතුරු කොරියාවේ නීතියට අනුව පරදර සේවනයයි බහුවිචාගයයි නීතියෙන්ම තහනම් කියලා අපි කවුරුත් දන්නවනේ. ඒ වුණාට ඔය

ඒ රටේ රාජ්‍ය නායකයින්ට නම් අතිශයම බරින්දැවැරු ඕනතරම් තියාගන්න පුළුවන් කියන්නේ. කිම් ජෝන් උන් කියන්නේ ඔහුගේ පියාගේ අතිශයම බරින්දැවැරු දරුවා කියලයි රටට කියන්නේ. මේ ළගදි කිම් ජෝන් උන් වයසේ පැරණි පෙම්වතියට උතුරු කොරියානු මධ්‍යම කාරක සභාවේ සාමාජික ධුරයකුත් දිලා කියලයි ආරංචි. ඇය කිම් ජෝන් උන් එක්ක නිතර නිතර චීනයේ ව්‍යාපාරික සංචාරවලටත් යනවලු.

ඕනම රටක ජනාධිපති ආර්යාවව රූපවාහිනී නාලිකාවල මෙන්ම සමාජ මාධ්‍යවලත් ඉතාමත් පහසුවෙන් දැකගන්න පුළුවන්කම තියෙනවනේ. ආරංචියේ හැටියට කිම් ජෝන් උන්, ර සෝජුට ඒ දේවල් තහනම් කරලලු. ඒ වගේම ඇයට ප්‍රසිද්ධියේ පෙනී ඉන්න පුළුවන් කිම් ජෝන් උන් එක්ක විතරමලු. කොටින්ම කියනවා නම් කිම් ජෝන් උන්ගේ අවසරය නැතුව ඇය කෑමක් කෑවත්, ඇඳුමක් පැළඳුමක් ඇත්දත් ඇයට දැඩි දඬුවම් නියම වෙනවලු.

2011 අවුරුද්දේදී ඇය ජනාධිපති ආර්යාව විදියට ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශයට පත් කළත් කිසිම අවස්ථාවක ඇගේ ජායාරූප ප්‍රසිද්ධියට පත් කරලා තිබුණෙ නෑ. බොහෝ විශ්ලේෂකයින් නම් කියන්නේ කිම් ජෝන් උන්ට විහිළුකාරී බඩතඩ පෙනුමක් තියෙන නිසා ඔහු ඇගේ ආකර්ෂණීය සුන්දර පෙනුම ලෝකයාගෙන් සඟවලා තියන්න උත්සාහ කරනවා කියලා.

කොහොම වුණත් කිම් ජෝන් උන් ඔහුගේ බොහෝ සම්පතමයිනට කියලා තියෙන්නේ ර සෝජු ඔහුගේ ගමනේදී බිමනේදී ජනතාවට හිතාවෙලා අත වනන්න දුන්න සජීවී ප්‍රචාරක භාණ්ඩයක් විතරයි කියලා.

කොස් වහලු කට්ලට්ස්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

● කෙස් වහලු	1kg
● අල (තම්බා පොඩි කරගත්)	200g
● ලුනු (සිහින්ව කපා)	100g
● කුණිස්සන්	50g
● අමුමිරස් (සිහින්ව කපා) කරල්	4
● මිරිස් කුඩු මේස හැඳි	2
● ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි	1
● කරපිංචා මේස හැඳි	1
● දෙහි (යුෂ) ගෙඩි	2
● ගොරකා කැබලි	2
● හුණු ස්වල්පයක්	
● ලුණු රස අනුව	
● පිටි	100g
● බිත්තර	1
● පාන්කුඩු	250g
● තෙල්	1L

සාදන ක්‍රමය

- ගොරකා සහ හුණු දමා කොස් වහලු තම්බාගන්න.
- වතුර පෙරා මුං ඇටයක ප්‍රමාණයට කපාගන්න.
- භාජනයකට තෙල් මේස හැඳි 2ක් පමණ දමා ලුනු, කරපිංචා දමා බැදෙනවිට අමුමිරස්, සෝදගත් කුණිස්සන්, මිරිස් කුඩු සහ ගම්මිරිස් කුඩු තමා තරමක් බැදගන්න.
- කපාගත් කොස් වහලු එක්කර මදගින් තරමක් තැම්බෙන්නට හරින්න.
- අල, ලුණු සහ දෙහි දමා හොඳින් කලවම් කර තරමක බෝල සාදගන්න.
- පිටි, බිත්තර, ලුණු එක්කර බැටරය සාදගන්න.
- සාදගත් බෝල පිටි බැටරයේ තවරා බිස්කට් කුඩුවල දවවාගන්න.
- ගැඹුර තෙල් බැදගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

● තක්කාලි	2kg
● සුදුලුනු තේ හැඳි	2
● අමු ඉගුරු තේ හැඳි	1
● ලුනු	50g
● ධට්ට මේස හැඳි	2
● මිරිස්කුඩු තේ හැඳි	1
● කුරුඳුපොතු අගල්	1/2 කැබැල්ලක්
● සීනි තේ හැඳි	2
● විනාකිරි මේස හැඳි	2
● කරදමුංගු	2
● කරාබුනැටි	2
● වතුර අඬුකෝප්ප	2
● ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයකට වතුර දමා ලිප තබා උතුරුවා ගන්න.
- සෝදගත් තක්කාලිවල යට පැත්තෙන් කතිර හැඩයට කැපුමක් යොදන්න.
- තවත් භාජනයකට සාමාන්‍ය වතුර දමන්න.
- උතුරන වතුරට තක්කාලි දමා තත්පර 30ක් ඇතුළත සාමාන්‍ය ඇල් වතුරට තක්කාලි ටික දමන්න.
- ඉන්පසු පොත්ත සහ ඇට ඉවත් කර පොඩියට කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා කරදමුංගු, කරාබුනැටි, කුරුඳු පොතු, සුදුලුනු, අමුඉගුරු, ලුනු සහ ධට්ට දමා රන්වන් පැහැයට බැදගන්න.
- එයට තක්කාලි එකතු කරමින් මිශ්‍රකර වතුර එකතු කර උතුරන විට ගින්දර අඩු කර මද ගින්දරේ තම්බාගන්න. (පැය 1/2ක් පමණ)
- හොඳින් තැම්බුණු පසු පොඩිකර හෝ බිලෙන්ඩ් කර පෙරාගන්න.
- නැවත එය ලිප තබා උතුරන විට උඩට එන පෙණ ඉවත් කර මිරිස් කුඩු, සීනි, ලුණු සහ විනාකිරි එකතු කර තරමක් උකුචන තුරු සිඳුවාගන්න.

තක්කාලි සෝස්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුකුල් මස් (හම, කටු හැර) 500g
- කපු 200g
- ලුනු (සිහින්ව කපා) 50g
- සුදුලුනු (සිහින්ව කපා) මේස හැඳි 1
- අමු ඉඟුරු (සිහින්ව කපා) තේ හැඳි 2
- කරපිංචා (සිහින්ව කපා) මේස හැඳි 1
- රම්පේ (සිහින්ව කපා) මේස හැඳි 1/2
- කරදමුංගු 2
- කරාබුනැටි 2
- කුරුඳු පොතු අඟල් 1
- කර් කුඩු මේස හැඳි 1 1/2
- කහ කුඩු තේ හැඳි 3/4
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- කැබලි ගම්මිරිස් මේස හැඳි 1
- සියඹලා යුෂ මේස හැඳි 1
- තෙල් මේස හැඳි 2
- මිටිකිරි අඬුකෝප්ප 3/4
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- කපුවලට කහ එක්කර තම්බා ගන්න.
- භාජනයක් ලීප තබා තෙල් එක්කර එයට රම්පේ, කරපිංචා, ලුනු, කරදමුංගු, කරාබුනැටි, අමුමිරිස් දමා බාගෙට රන්වන් පැහැ වනවිට සුදුලුනු, අමු ඉඟුරු, මිරිස් කුඩු, කර් කුඩු, කුරුඳු කුඩු සහ ලුණු එක්කර මද ගින්දරේ තරමක් බැඳගන්න.
- කුකුල් මස් සහ කපු එක්කර මද ගින්දරින් තම්බාගන්න. මිටිකිරි එක්කර උකු කරියක් විගෙන එනවිට ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.



චිකහ කපු ගම්

කුකුල් මස් කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුකුල් මස් 400g
- ලුනු (සිහින්ව කපාගත්) 50g
- කරපිංචා (සිහින්ව කපාගත්) මේස හැඳි 1
- අමුමිරිස් (සිහින්ව කපාගත්) කරල් 1
- රම්පේ අඟල් 1
- සුදුලුනු (සිහින්ව කපාගත්) මේස හැඳි 1
- අමු ඉඟුරු (සිහින්ව කපාගත්) තේ හැඳි 1
- තක්කාලි (කුඩාවට කපාගත්) 50g
- කුරුඳු පොතු අඟල් 1
- කරදමුංගු 2
- කරාබුනැටි 2
- කර් කුඩු තේ හැඳි 2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1 1/2
- කැබලි ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- තෙල් මේස හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලීප තබා තෙල් එක්කර රන් වනවිට ලුනු, රම්පේ, කරපිංචා, අමුමිරිස්, කුරුඳුපොතු, කරාබුනැටි, කරදමුංගු දමා රන්වන් පාට වන තුරු බැඳගෙන සුදුලුනු, අමු ඉඟුරු, කර් කුඩු, මිරිස් කුඩු, ලුණු, තක්කාලි සහ කුකුල්මස් එකතු කරන්න.
- මද ගින්දරේ තැම්බෙන්න හැර හොඳින් තැම්බුණාට පසු කැබලි ගම්මිරිස් දමා කලවම් කර ලීප නිවාගන්න.



ගස් වලුරු කිරිස



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොලොස් (සුද්ද කරගත්) 1kg
- ලුනු (සිහින්ව කපාගත්) 30g
- සුදුලුනු (සිහින්ව කපාගත්) මේස හැඳි 2
- අමුමිරිස් (සිහින්ව කපා) කරල් 5
- කරපිංචා (සිහින්ව කපා) මේස හැඳි 1
- රම්පේ අගල් 2
- කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කහකුඩු තේ හැඳි 1
- කරකුඩු මේස හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- පැසුණු පොල් ගෙඩි 3
- සීනි තේ හැඳි 1
- ගොරකා කැබලි 3
- කරදමුංඟු 3
- කරාබුනැටි 3
- පොල් අඬුකෝප්ප 1/2
- දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1
- සුදුරු (බැඳ කුඩුකරගත්) මේස හැඳි 1/2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- පොලොස් අගල් 1/2 පමණ කැලි කපා කහ සහ දෙහි මිශ්‍ර වතුරට දමන්න.
- කරකුඩු, මිරිස් කුඩු සහ කහකුඩු කබලේ බැඳගන්න.
- භාජනයකට තෙල් දමා ලිප තබා එයට රම්පේ, කරපිංචා, ලුනු, සුදුලුනු, කරදමුංඟු, කරාබුනැටි දමා රත්වත් පැහැයට බැඳ තෙල් පෙරා සුදු කඩදසියක තුනී කරගන්න.
- පොල් ගා මිටිකිරි අඬුකෝප්ප 1, දෙවැනි කිරි අඬුකෝප්ප 2, තුන්වන කිරි අඬුකෝප්ප 3 මිරිකාගන්න.
- සීනි, බැඳගත් මිශ්‍රණය, බැඳගත් සුදුරු හැර අන් සියල්ල භාජනයකට දමා ලිප තබා උතුරනතුරු හැඳිගන්න.
- උතුරන විට ගින්දර අඩුකර මද ගින්දරේ බාගෙට තැම්බෙනවිට බැඳගත් ලුනු මිශ්‍රණය එක්කරගන්න.
- හොඳින් හිඳුණු පසු තෙල් ඉවත් කර සීනි සහ සුදුරු කුඩු උඩින් ඉසගන්න.
- ◆ මෙය උකු කරියකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැරැන් කොකු 250g
- ගාගත් පොල් 75g
- ලුනු (පොඬියට කපාගත්) 30g
- සුදුලුනු (පොඬියට කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කරපිංචා (ලියාගත්) මේස හැඳි 1
- කහකුඩු තේ හැඳි 1/2
- දෙහි රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- කැරැන් කොකු සුද්දකර සෝද පොඬියට කපාගන්න.
- කැරැන් කොකු සහ දෙහි හැර අන් සියල්ල හොඳින් මිශ්‍රකර ලිප තබා තරමක් මැලවෙන්න හැර ගින්දර වැඩි කර කැරැන් කොකුද එක්කර තත්පර 30ක් හොඳින් මිශ්‍ර කරමින් මලවාගන්න.
- ලිප නිවා දෙහි එක් කරන්න.
- ◆ මැලලුම් මැලවීමේදී භාජනයක් ලිප තබා තෙල් මේස හැන්දක් දමා අබ තේ හැන්දක් එක්කර බැඳෙන්නට හැර පොල් ටික දමා මලවාගැනීමෙන් වඩාත් රසවත් කළ හැකිය.
- ◆ මුකුණුවන්න, ගෝවා කොළ, කෝප්ප කොළ, කොස් දළු ආදී කොළ වර්ග ඉහත ආකාරයට මලවාගත හැකිය.

කැරැන් කොකු මැලලුම්





එළවලු ක්‍රීම් සුප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලුනු 50g
- ලික්ස් (සුදුපාට කොටස) 30g
- සැල්දිරි 50g
- බටර් 50g
- පාන්පිටි 50g
- වයිට් ස්ටොක් 2L
- හැවුම් කිරි/ක්‍රීම් 250ml/125ml
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- එළවලු සියල්ල පොකියට කපාගන්න. (නියම හැඩයක්, ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය නොවේ.)
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් දමා එළවලු එකතු කර මද වේලාවක් තබා පිටි එකතු කරගෙන වර්ණය නොවෙනස් වන පරිදි බැඳගන්න.
- එයට ස්ටොක් එකතු කර උතුරනතුරු හැඳී ගා විනාඩි 45ක් පැයක් පමණ මද ගින්දරේ තම්බා බ්ලෙන්ඩ් කර පෙරාගන්න.
- හැවුම් ලිප තබා උතුරන විට පෙනු අස් කරගන්න.

වයිට් ස්ටොක් - වෙජිටබල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැරට් 1kg
- ලික්ස් (සුදුපාට කොටස) 500g
- සැල්දිරි 250g
- ලුනු (සුදුපාට) 250g
- බටර් මේස හැඳී 2
- වතුර 3L
- ඊසි පොට්ටො 1

සාදන ක්‍රමය

- එළවලු සියල්ල පොකියට කපාගන්න. (නියම හැඩයක්, ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය නොවේ.)
- භාජනයක් ගෙන බටර් දමා කපාගත් එළවලු සියල්ල එකතු කර විනාඩියක් පමණ කලවම් කරගන්න.
- ඊසි පොට්ටො සමඟින් වතුර සහ අන් සියල්ල එකතු කර ලිප තබන්න.
- උතුරන විට ගින්දර අඩුකර උඩට වන පෙනු ඉවත්කර විනාඩි 45ක් පමණ මද ගින්දරේ පිසගන්න.

ඊසි පොට්ටො

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ගම්මිරිස් ඇට 8
- කුරුඳු පොතු අඟල් 1
- රම්පේ අඟල් 1
- කරපිංචා මේස හැඳී 2
- කරදමුංගු 2
- කරාබුනැටි 2

- 8
- 1
- 1
- 2
- 2
- 2

සාදන ක්‍රමය

- මේ සියල්ල පිරිසිදු දුනුල් රෙදි කැබැල්ලකට දමා ගැට ගසාගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ළපටි කංකුං 250g
- තක්කාලි (පොකියට කපාගත්) 50g
- ලුනු 30g
- මිරිස් මිශ්‍රණය මේස හැඳී 1
- තෙල් මේස හැඳී 2
- ලුණු පදමට

සාදන ක්‍රමය

- කංකුං අඟලේ කැලි කඩා සෝද පිරිසිදු කරගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් එක්කර රත් වනවිට මිරිස් මිශ්‍රණය දමා තක්කාලිද එක්කර තැම්බෙන විට කංකුං දමා තත්පර 30කින් ලිප නිවන්න.

කිංකුං තෙලට



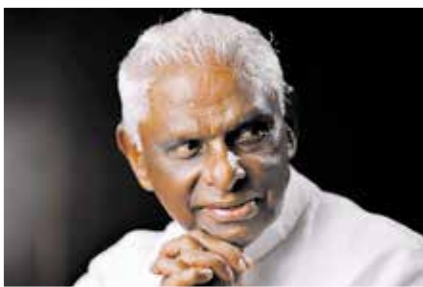
මිරිස් මිශ්‍රණය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලුනු (පොකියට කපාගත්) 200g
- සුදුලුනු (පොකියට කපාගත්) මේස හැඳී 2
- විසළි කැබලි මිරිස් මේස හැඳී 2
- කුනිස්සෝ/ උම්බලකඩ 100g
- රම්පේ අඟල් 1
- කරපිංචා (ලියාගත්) මේස හැඳී 2
- කුරුඳු පොතු අඟල් 1
- අම්බුලු මේස හැඳී 1
- කරදමුංගු 3
- කරාබුනැටි 3
- සීනි මේස හැඳී 1
- තෙල් අඬුකෝප්ප 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- උම්බලකඩ, සුදුලුනු, අම්බුලු, සීනි, කැබලි මිරිස් හැර අන් සියල්ල ලිප තබා තෙල් සහිත භාජනයකට දමා රත්වත් පැහැ වනතුරු බැඳගන්න.
- හොඳින් බැඳුණු පසු අන් සියල්ල එයට දමා බැඳගන්න.



ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර හා ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය පබ්ලිස සිල්වා ඉදිරිපත් කරයි.

සම්බන්ධීකරණය ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ නිමාකෝ ද සිල්වා

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

කිරණ



මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 3 ක්



දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් දැන් මිලදී ගත හැක

3, 4, 5 ශ්‍රේණිවල විෂය නිර්දේශ ආවරණය වන පරිදි සංස්කරණය කොට ඇත. විශේෂ අභ්‍යාස, පින්තූර, පරිසර ක්‍රියාකාරකම්, පාටි පාටි ගණන් ඉස්කෝලේ, ලස්සන කවි- කතන්දර, තෑගි ගෙනෙන ප්‍රභේදිකා

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

ගිත්මා හිටියේ කාලෙකට පස්සේ වයාගේ පවුලේ අය එක්ක සීගිරියට ට්‍රීප් එකක් යන ගමන්. වාහනය ටිකක් නැවැත්තුවාම ගිත්මායි, අයියලා දෙන්නයි කඩේකට ගියේ වෑන් එකේ ඉන්න කට්ටියටම උදේට කන්න ආප්ප ටිකක් ගන්න. ඒ අතරේ අයියලා කාටද හිනාවෙනවා. ඒ හිනාවෙන්නෙ කාටද කියලා දැන ගන්න ගිත්මාට ලොකු උවමනාවක් තිබුණා. ඒ හිසාම ඇය ටිකක් පස්ස හැරලා බැලුවා.

ගිත්මාගේ ලොකු අයියා ඇතැකින් පෙන්නුවේ පැත්තක තිබුණු මේසයක්. ඒ මේසය ගාව හිටියේ කපල් එකක්. පෙනුමින් නම් දෙන්නම මැදිවියේ. දෙන්නා හරි

ආදරෙන් හිනාවෙවීම පරාටා කනවා. පිරිමි කෙනාගේ මුහුණේ වැදෙනු ඉඳුල් වගයක් කාන්තාව ඇගේ ලේන්සුව අරගෙන පිහිදනවා. ඒ දෙන්නගේ ඇස්වල ආදරය උතුරනවා.

ඒ විතරක්ද පිරිමි කෙනා කාන්තාවගේ පිශානට තව හොඳි බෙදෙනවා. මොනවදෝ කිය කියා ඇයව හිනස්සනවා.

“මස් ගාන දෙසිය පනහයි.” අවන්හලේ සේවකයාගේ හඬින් තමයි ගිත්මා පියවී සිහියට ආවේ.

ආප්ප ටිකක් අරගෙන

වළියට වද්දින් අයියලාගේ කතාව ඒ දැකපු පෝඩුව ගැන.

“ඉවර් එකට හොර කපල් එකක් වෙන්න ඇති.”

මල විකාර හේද? අර ගැනිට හොඳි බෙදාගන්න බැරිද මනුස්සයා බෙදලා දෙන්නේ?

“මල විකාර හේද? අර ගැනිට හොඳි බෙදාගන්න බැරිද මනුස්සයා බෙදලා දෙන්නේ?”

“ඒකනේ. අතින් අය බලාගෙන ඉන්නේ කියලටත් ගානක් නෑ.”

එන ගමනුත් අයියලාගේ කතාව ඒ ගැන.

ගිත්මාට ඒ අස්සෙ මතක්

වුණේ පොඩ්ඩ බැරි වුණා ගමන් පැටලෙන තමන්ගේ අම්මවයි තාත්තයි. ඒ දෙන්නට රණ්ඩු වෙන්න තැනක් නොතැනක් නැහැ. අම්මයි, තාත්තයි අර කඩේ දැකපු පෝඩුව වගේ ආදරයෙන් ඉන්නවා නම් කොච්චර හොඳ කියලා ගිත්මාට හිතූණත් ගිත්මා අයියලාට ඒ ගැන කියන්න ගියේ නැහැ.

වෑන් එකට නැගලා කට්ටියම ආප්ප කෑවේ වාහනය පිටත් වෙද්දි.

“පුතේ, වෑන් එක නවත්තන්න කියන්නකෝ. ටොයිලට් එකකට යන්න ඕන.” ගිත්මාගේ අම්මා කාලා ඉවර වුණු ගමන්ම කීවා.

“මේ ගැනිට නම් මලුවක් නැද්ද කොහෙද? අර දරුවෝ ආප්ප ගන්න නවත්තපු වෙලාවේ යන තැනක ගිහින් එන්න එපැයි. හිකන් කාලේ නාස්ති කරනවා.” එකපාරටම ගිත්මාගේ තාත්තා තරහින් කියවන්න ගත්තා.

“අනේ මේ, ඔහේ ඔහේගේ වැඩක් බලා ගන්නවද? ඇයි ඉක්මණට සීගිරියට යා ගන්න පුළුවන් වුණොත් කාණප රජ්ජුරුවෝ ඔහේට සම්මානයක් දෙනවා කිව්වද?” ගිත්මාගේ අම්මත් ආපස්සට කීවා.

“මේ වගේ මෝඩ මගුලක් මාත් කර ගහගත්තනේ මගේ ගොන්නමට. මගේ ජීවිතේ තිස්කාරණේ ගෙව්ලා ගියේම මේ වගේ මෝඩ වැඩ දිනා බලන් ඉඳලා.” තාත්තා තවත් තරහින් කියාගෙන ගියා.

“අපෝයි ඔව්. ඒ ගැන නම් මොකට කතා කරනවද? පහ වසරෙන් ඉගෙනීම නවත්තපු මිනිසා මට කියා දෙන්න එනවා උගත්කම ගැන. පොල් මුදලාලි කෙනෙක් කිව්වම මමත් රැවටුණා අඩුම තරමේ අටවත් පාස් ඇති කියලා. බැන්දට පස්සෙන දැනගත්තේ පහට වෙනකම් විතරයි ඉස්කෝලෙ ගිහින් තියෙන්නේ කියලා.”

ගිත්මාගෙයි, අයියලාගෙයි මුහුණු ලැජ්ජාවෙන් රතු වෙද්දි පිරිපස්සෙ හිටිය නැන්දලාගේ පවුලේ අය හිකි හිකි ගාලා හිනාවෙන්න පටන් ගත්තා.

වෑන් එකේ රියදුරාත් හිනාවෙවීම වෑන් එක නැවැත්තුවා.

ගෙදරින් එද්දි මම කොච්චර නම් කිව්වද මේ දෙන්නට සීගිරි ගිහින් එනකම් රණ්ඩුවලට පැටලෙන්න එපා කියලා

“බලන්න නංගි මේ මිනිස්සු අපිටත් ලැජ්ජ කරන හැටි. අපි වැදගත් තැන්වල රස්සා කරනවා. ඒත් මේ දෙන්නා තාම තැනක් නොතැනක් නැතුව රණ්ඩු. ගෙදරින් එද්දි මම කොච්චර නම් කිව්වද මේ දෙන්නට සීගිරි ගිහින් එනකම් රණ්ඩුවලට

පැටලෙන්න එපා කියලා.” ගිත්මාගේ ලොකු අයියා ගිත්මාගේ පැත්තට බරවෙලා හොරෙන් කීවා.

“අර කඩේ හිටිය කපල් එක? ඒ දෙන්නට ඔයාලා හිනාවුණු එක වැරදියි අයියේ. ඇත්තටම හිනාවෙන්න ඕන තැනක් නොතැනක් නැතුව ආදරෙන් ඉන්න අයට නෙවේ. මේ වගේ දරුවන්ටත් ලැජ්ජ කර කර ඔහේ ප්‍රසිද්ධියේ රණ්ඩු කරන මිනිස්සුන්ට.” ගිත්මා කීවේ හිතේ වේදනාවෙන්.

ගිත්මාට ඊළඟට ඇහුනේ අයියා දිගු සුසුමක් හෙලන හඬ.

මිනිසාමි ඉවර් එකටම හොර කපල් එකක්



තුන්කොන් පෙම් නිසා පෙම්වතියන්, බිරියන් එකම දිනක ගෙල වැළලාගනී!



හිතක් ආදරණීය වනවිට එතැන මුළු ලෝකයම යැයි සිතන පෙම්වත් හිත් ඕනෑතරම්ය. ඒත් ඒ බොහෝ ආදර කතා දුරදිග බලා කල්ගල් බලා තිතටම ගලපාගත් ඒවා නම් නොවේ.

පිළියන්දල පදිංචිව සිටි නේත්‍රාගේ ආදර කතාවේද එවන් නොගැලපීම් තිබුණි. වයස හතළිස් ගණන්වලදී ඇය ඒ සියල්ල මැද පීච්චයේ හුදෙකලා වන්නේ, සැමියාගේ හදිසි මරණය සමඟිනි. එලෙසට දින සති මාස ගෙවී යද්දී වයස විසිපහක පමණ තරුණයෙක් ඇගේ හිතට එබිකම් පාන්නට පටන් ගත්තේය. ඔහු කසුන් ය. කසුන්ගේ හමුවීමත් සමඟ නේත්‍රාට සියල්ල අමතක වෙමින් තිබුණි. පීච්ච කාලෙම තමන් හා පීච්චවන්නේ යැයි කසුන් කියද්දී අලුත් බලාපොරොත්තුවකින් පීච්චය අලුත් කරගන්නට ඇය අදිටන් කළාය.

“අම්මයි පුතයි වගේ... මොන විකාරයක්ද ඔය... ටික දවසකින් ඔය කොල්ලා යන්න යයි.”

යෙහෙළියන් නේත්‍රාට එසේ කියුවද ඇය තම හිතේ කසුන් වෙනුවෙන් ඇති ආදරය මත්තේම හැඟුණාය. කසුන්ද පෙරලා තමන්ට එවන් ආදරයක්ම පාද්දී නේත්‍රාගේ මුළු ලෝකයම ඔහු විය. නේත්‍රාගේ රූප සොබාවට පමණක් නොව ඇයගේ දේපළ මුදල්වලටද ඔහු ඇලුම් කරන්නට වූයේය. ඔහුගේ ඉල්ලීමක් පවා ඉටු නොදීමා කටයුතු කළ ඇය තම දේපළවලින් වැඩි කොටසක් ඔහු නමට ලියාදුන්නේ තම ආදරයේ තරම කොතෙක්දැයි ඔහුටම

හැට හැවිරිදි පෙම්වතිය මියයයි, බිරිය රෝහලට ගෙන කරයි

තේරුම් ගන්නට හරිමිනි.
“මං කවදවත් ඔයා ව අහනැරලා යන්නේ නැහැ... මැරෙනකල්ම ඉන්නේ ඔයා ළග තමයි.”

නේත්‍රාට කසුන් එසේ කීවී වාර බොහෝය. ඔහු එම වදන් කීවේ බොරුවටද නොවේ. ඔවුන් අඹුසැමියන් ලෙස කාලයක් එක වහලක් යට දිවී ගෙවී සතුටිනි. කාලය පියඹා යමින් තිබුණි. ගිය අවුරුද්දට නේත්‍රාට වයස හැටකට ළංව තිබුණි. කසුන් හතළිස් වැනි වියට එළැඹ තිබුණේය. දෙදෙනාගේ පෙම් පළඟිලිවීමට වසර පහළොවකි. ඒ වෙද්දී කසුන්ට නේත්‍රාගේ වයස ගැන ප්‍රශ්න මතුවුවේය. දරුවෙක් මල්ලෙක් හදගෙන පීච්චය අලුත් කරගන්නට ඔහුට සිතුවේය.

එහෙත් නේත්‍රාට හොරෙන් තරුණියක ඇසුරු කිරීම කළ යුතුව තිබුණේ කසුන් සුක්ෂමව ඒ ටිකද කළේය. එපමණක්ද නොවේ, ඔහු මීට මාස කිහිපයකට ප්‍රථම එම තරුණිය සමඟ විවාහ වූයේය. කසුන්ගේ අලුත් පීච්චය ගැන නේත්‍රා කිසිවක්ම දැනසිටියේ නැතත්, ඒ වනවිට ඔහුගේ වෙනස ඇයට දැනෙමින් තිබුණාය. තම වත්කම්වලටත් වඩා තමා ඔහුට පෙම් කළේ හදවතින්මය. ඒ හිත ඔහුගේ වෙනස්කම්වලින් කීර ගැනී යද්දී නේත්‍රා

කසුන්ගෙන් ඒ ගැන නිතර විමසුවාය.
“පස්සුද ඔයාට...?”
“එහෙමනම් ඇයි දැන් වෙනද වගේ එන්නේ නැත්තේ?”
“මම වැඩ නේත්‍රා...”
ඒ ඇමතූම් බොහෝ කෙටි වෙද්දී, නේත්‍රාට දන්නා කියන අයෙකුගෙන් එක් හෝඩුවාවක් ලැබුණි. ඒ කසුන් වෙනත් තරුණියක හා විවාහ වී ඇති බවයි. ඇයත් පිළියන්දලම පදිංචි තිස් දෙනවැරදි කාන්තාවක බව දැනගනිද්දී නේත්‍රාගේ හදවත බොහෝ රිදුම් දෙන්නට වූවාය. යෙහෙළියන් කී දෑ සැබෑ වී තිබේ. තමන් ළඟ හැමදමත් ඉන්නවා යැයි කී ඔහුගේ වෙනස ඇයට දරාගත නොහැකි තරම් වූයේය. කසුන් පෙන්වූ ආදරයේ තරමට මෙවන් වෙන්වීමක් තමන් කෙසේ දරාගන්නදැයි නේත්‍රාට කිසිසේත්ම සිතාගත නොහැකි විය.

ඇය කණ්ණාඩියෙන් තම මුහුණ දෙස බැලුවාය. මෙයට වසර පහළොවකට විස්සකට උඩදී පිරිපුන්ව තිබූ කම්මුල්වල සිහින් රැළි මතුව ඇත. වද තිබූ ලස්සන පියකරු පෙනුමද නැත. පීච්චයේ යථාර්ථය විය මුත් නේත්‍රා කුඩා දැරියක සේ හඬා වැටුණාය. ඊළඟට ලැබුණු තොරතුරු ඇත්ත දැයි තමන්ටම බලා ගන්නට ඇයට ඕනෑ විය. ඇය රහස්යව කසුන්ගේ අලුත් මනාලිය වූ රංගිකා හමුවෙන්නට ගියාය. තමා කවුදැයි හඳුන්වා දෙද්දී, ඇය පුදුමයෙන් පුදුමයට පත්වූවාය. තුන්හිතකින්වත් මෙවන් දෙයක් අසන්නට බලාපොරොත්තු නොවුණු රංගිකා පුටුවකට ඇද වැටුණේ තම සැමියා ගැන කියන දෑ ඇත්තදැයි

තම ප්‍රේමය අනියම්ද නියම්දැයි කියා වෙන්කරන රේඛාවක් එදත් හොදැන සිටි නේත්‍රාට ඒ මොහොතේ දැනුණේද තමන් මුළු හදවතින්ම ඔහුට ආදරය කළ අයුරු පමණකි

සිතාගත නොහැකිවය. නේත්‍රා එහිදී ඉතිරිද හැඳුවාය. ඔහුට ආදරය කළ හැටිත්, ඔහු වෙනුවෙන් තම දේපළ හා මුදල් විය පැහැදුම් කළ හැටිත් කීවේ හිතේ දුකටය.
නේත්‍රා ගෙදර එන්නේ මේ සියල්ල දෙනෙතින් දැක මුළු ආත්මයම හඬා

වැටෙද්දීය.
ඇය ගෙදරට පැමිණ කසුන්ට පිටු කිහිපයක ලිපියක් ලිවී තමා ඔහුට ආදරය කළ තරම මතක්කර දෙමිනි. ඒ ලියන අකුරක් අකුරක් ගානෙම ඇගේ දෙනෙතින් කඳුළු කඩා වැටුණි. එම ලිපිය ලියා අවසන් වනවිට නේත්‍රාට සිතුවේ, තමන් තවදුරටත් පීච්චය යුතු නැති බවයි. තමන්ට වැරදුණු බවත්, පීච්චයේ එම වරද දැන් නිවැරදි කරන්නට බැරි බවත් ඇය දැන සිටියාය. තම ප්‍රේමය අනියම්ද නියම්දැයි කියා වෙන්කරන රේඛාවක් එදත් හොදැන සිටි නේත්‍රාට ඒ මොහොතේ දැනුණේද තමන් මුළු හදවතින්ම ඔහුට ආදරය කළ අයුරු පමණකි.

ඇය ඒ වනවිට දැඩි තීරණයකට එළැඹ සිටියාය. මෙහෙකාරියවද ගෙදරින් පිටත්කර හැර ඇය ඊළඟට, ඒ තීරණය ක්‍රියාත්මක කළාය. නේත්‍රා ගෙල වැළලාගෙන තිබුණි. කළුබෝවිල ශික්ෂණ රෝහල වෙත ගෙනයද්දීත් ඇය පීච්චය හැරගොසිනි.

එදිනම කසුන්ගේ ගෙදරද එවන් සිදුවීමක් සිදුවෙමින් තිබුණි. තම සැමියා වසර ගණනාවක් තිස්සේ හැට හැවිරිදි කාන්තාවක් හා හාදකම් පැවැත්වීම ඇයට දරාගත නොහැකිවිය. ඒ නිසාම ලැජ්ජාවක්ද දැනුණාය. කළකිරීමක්ද දැනුණාය. රංගිකාද ගෙල වැළලා ගත්තේ ඒ සිහිවිලිවලට අවනත වෙමිනි. එහෙත් එම උත්සාහය ව්‍යර්ථ වූයේ ඇයව ඉක්මනින්ම රෝහල්ගත කළ නිසාය. ඇය දින කිහිපයක් දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ප්‍රතිකාර ලැබුවාය.

නේත්‍රාගේ මරණ පරීක්ෂණයේදී කළුබෝවිල රෝහලේ හදිසි මරණ පරීක්ෂකවරයා කසුන්ගේ වරද ඔහුට පෙන්වා දුන්නේය. ඒ වගකීම් විරහිතව කටයුතු කිරීම මගින් මෙවන් ශෝචනීය අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙන්නට සිදුවන බව කියමිනි. නේත්‍රාගේ මරණයට කසුන්ට හීතියෙන් දුඬුවම් නැතත්, හෘද සාක්ෂියෙන් දුඬුවම් ලැබෙනු ඇතැයිද මරණ පරීක්ෂකවරයා සඳහන් කළේය.

කසුන්ට මේ කියන හෘද සාක්ෂිය කවද හමුවේදැයි අපි නොදනිමු. ඒ හමුවීමෙන් දැන් නේත්‍රාට නම් එලක් නැත. ඒ ඇය දැන් ඔහුට කවදවත් හමු නොවන තරම් දුරක ගොස් ඇති නිසාය.
මෙහි නම් ගම් පමණක් මන:කල්පිතයි.
ඉෂාරා ඒකනායක

කළල මරේ මෝනා අලියෙක් කරේ



මව් සෙනෙහසට සීමා නැත. ඒ අසීමිත සෙනෙහසටද වරදින අවස්ථා තිබේ. එවැනිකක් පසුගියද මාදුරුඔය - සෝමාවතිය - ත්‍රිකෝණමඩු ස්වභාවික රක්ෂිත අලිමංකඩින් වාර්තා විය. ඒ ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව හරකුන් තණ කැවීමට රැගෙන යන පිරිසකට ඇසුණේ අසාමාන්‍ය අලි විලාපයකි. අලි පැටවකු වැරී සිටිනවාද ඇතින් පෙනිණ. එහෙත් ඒ වෙත ප්‍රගාචීම අනුවිතය. ඒ අනුව පිරිස පොලිසියට මේ ගැන දැනුම් දී තිබේ. වනජීවී නිලධාරීන්ට පණිවිඩය ලැබුණේ ඒ අනුවය.

වන ක්‍රියාත්මක වූ වැලිකන්ද වන සත්ව අඩවි සහකාර කුරුමගේ දෙන් ජනක සිය සගයන්ද සමඟ අදාළ ස්ථානයට පිටත් විය. වන සත්ව නියාමක මනුෂ්‍ය, ක්ෂේත්‍ර සහයක වසන්ත, ක්ෂේත්‍ර සහයක රුවන්, සිවිල් ආරක්ෂක හට රණවිර සහ රියදුරු කුමාර ඒ අතර වූහ.

අලි මංකඩ පසුකරන අලිවන්ගේ අදෝනාව සහේතුකය. මසකට අඩු වයසැති අලි පැටවකු බිම වැරී සිටී. හේ මියගොස් ඇතැයි සිතා මව් හැර ගොසිනි. මියගිය යැයි සිතෙන තරමටම පැටවා දුර්වලය. එතැන පසුකරන අලි නඩ මේ පැටවා වෙනුවෙන් මහ හඬින් සොව පළ කරන්නට ඇත. නොහැඟිටින, දුර්වල අසරණයා උදෙසා වෙන කුමක් කරන්නද?

අලි පැටවා ඉතා අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ පසුවන බව අඩවි සහකාර ජනක තේරුම් ගත්තේය. එහෙත් හද ගැස්ම දැකිය

හැකිය. ඉතින් කෙසේ අතර යන්නද? වනජීවී කණ්ඩායමේ සියල්ලන්ගේ ඒකායන අපේක්ෂාව වූයේ පැටවාගේ දිවි ගලවා ගැනීමයි. එහෙත් ඊට බාධක රැසකි. පැටවා සිටින තැනට වාහනය රැගෙන යාමට නොහැකිය. මග දුෂ්කරය. විකල්පයක් ඇත්තේම නැත. ඒ අහිංසක

දැස් මගහැර යා නොහැකි නිසාදෝ ජනක ඇතුළු පිරිවර අසීරු තීරණයකට විළැඹුණහ. වාහනය නවතා ඇත්තේ කිලෝමීටර තුනක් පමණ විසිරිනි. සියලුදෙනා එක්ව පැටවා ඔසවා අඩවි සහකාර ජනකගේ කර මතින් තැබූහ. පැටවකු වුවද බර

කිලෝග්‍රෑම් තිහකට වැඩිය. එහෙත් හිතේ හයිය නිසාම ඒ බර නොදැනෙන්නට ඇත. වළ ගොඩැලි සහිත අසීරු මග දිගේ අලි පැටවා අඩවි සහකාර ජනකගේ කර මතින් ආවේය. පසුව රථයට නංවා ගැනුණු පැටවා වනාම ගිරිතලේ පශු වෛද්‍ය ඒකකය වෙත යොමු කෙරිණ. කරකියා ගැනීමට දෙයක් නොමැතිව අම්මා අතර දැමීමද, නැගිටවා ගත නොහැකිව අලි රංචු පිටින් හැඳුවද මිනිස් කරක් මතින් පැටවාට රැකවරණය සැලසිණ. ආදරය බෙදිය යුතු තම වර්ගයට පමණක් නොවේ. මේ ලොව වෙසෙන සැමට සෘජුව හෝ වක්‍රව විකිනෙකාගේ උදව් අවැසිය. ඒ සොබාදහම රීතියයි. මක්නිසාද යත් මේ බිමට මිනිසාට ඇති අයිතියට දෙවෙනි නොවන හිමිකමක් අනෙක් සියලු සොබා සම්පත් සතු බැවිනි.



රජනිකා ලියනගේ

ඕරා ස්කෑනින්ග්
Aura Scanning

කේ. ඒ. යූ. සරත්චන්ද්‍ර
ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී රේකි මාස්ටර්,
විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර උපදේශක, මොනකවේදී

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

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, කපාවේ 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 (රේකි සහ ප්‍රානික් හීලින්) අප වෙතින් ලබා ගත හැක. මෙය සිදු කරනු ලබන්නේ ඕරාව හා විශ්ව ශක්තිය පිළිබඳ සුවිශේෂ පළපුරුද්දක් ඇති ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨවේදී, රේකි මාස්ටර්, විශ්ව ශක්ති ප්‍රතිකාර උපදේශක, මෝනකවේදී කේ. ඒ. යූ. සරත්චන්ද්‍ර මහතා විසිනි.

ශාඛා : කුරුණෑගල, ගම්පහ, සහ ගාල්ල

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

www.sandasauranaturalhealing.com
facebook - sandasaura

071 6 224 209
071 1 882 661



**ගෙදර ඇයට
සතුව ඇතිවෙන
විදියට ගෙට
ගොඩවෙලා
ඒ සතුව හැති
නොවෙන
විදියට ගෙදරින්
පිටවෙන එක
නොඳු සිල්වන
ගුණවත්
කිරිඅම්මා
කෙනෙකුට
නියෙන ලොකුම
වගකීමක්**

දරුවෙක් වදලා

හැමෝවම පත්තිනි

ඉන්දියාවේ ඉපදුණ කන්නගි දුටුවන් වැඩි කරවන ඉතාම රූමත් තරුණියක් කියලා කියනවනේ. ඒත් අවාසනාවකට ඇයගේ සැමියා නම් විනෝදකාමී සල්ලාල වර්තයක් කියලයි ඉතිහාස කතාවල සඳහන් වෙන්නේ. ඒ මොනවා වුණත් කන්නගි තමන්ගේ ස්වාමියාට ඉතාමත් ගෞරවයෙන්, හක්කියෙන් සළකපු කාන්තාවක්. ඔන්න ඉතින් දවසක් මේ මනුස්සයා වෙනත් තරුණියක් එක්ක විනෝද වෙන්න මුදල් ඉල්ලලා කන්නගි එක්ක රණ්ඩු කරන්න පටන් අරන්. අන්තිමට ඉවසන්න බැරීම තැන කන්නගි ඇගේ පාසලඹ ගලවලා දීලා කිව්වලු විකුණලා සල්ලි අරන් ඕන දෙයක් කරගන්න කියලා. ඒ විදියට වද ඇගේ පාසලඹ අරන් ගියැයිත් ගියත් හරි ඇගේ සැමියා ආපහු ගෙදර ඇවිත් හැ. ඉතින් තමන්ගේ සැමියා හැති විස්සෝපෙන් හිටපු කන්නගි ඔහුව හොයන්න පිටත්වෙලා ගියාලු. ඇය ගියපු ගමන් මාර්ගය වැටිලා

නිබ්බලා තියෙන්නේ ගඟක් මැද්දෙන්. ඒ අතරතුර ඇගේ රූපයට වහවැටුණු තොටියෙක් ඇයට හිරිහැර කරන්න හදලා තියෙනවා. එයින් බේරෙන්න වද පති හක්කියෙන් පඬිපුර දවා හළ කළා යැයි කියන කන්නගි පසුකලෙක පත්තිනි නමින් දේවතාවියක් වුණා. අද දේවතාවියක් වෙන පත්තිනිත් වද ගැහැනියක්. අදටත් පත්තිනිගේ ප්‍රය ඇය වැනිම ගැහැනුන් සහ කිරි දරුවන් වෙනුවෙන් උණුවෙන් ඒ නිසා කියලයි කියන්නේ. ඒ නිසාම අද වෙනකොට බොහෝදෙනා විවිධ දනමාන දීලා පත්තිනි දිව්‍යාංගනාවුන්වනත්සේව වන්දනාමාන කරනවා.

**මම මුලින්ම
කිරිඅම්මාවරුන්ගේ
දානෙකට වාඩි වුණේ 1995
අවුරුද්දේදී. එදා ඉඳලා
අද වෙනකල් මම කිරිඅම්මා
දාන 2500කට සහභාගී
වෙලා තියෙනවා**

කිරිඅම්මාවරුන්ගේ දනය කියලා කියන්නේ අන්න ඒ වගේ පත්තිනි මෂණියන්ටම ආවේණික වුණ දනයක්. පත්තිනි දේවතාවිය සිද්ධි පත්තිනි, සළඹ පත්තිනි, අඹ පත්තිනි, මල් පත්තිනි, දේව පත්තිනි, ගිනි පත්තිනි සහ සත් පත්තිනි අය ආරූඪ හතකින් පෙනී ඉන්න නිසා කිරිඅම්මාවරුන්ගේ

දනයට කිරිඅම්මාවරු හත්දෙනෙකුට අරයුම් කරනවා. ඒ වගේම කිරිඅම්මාවරුන්ගේ දනයට සහභාගී වෙන අම්මාවරු නියෝජනය කරන්නේ පත්තිනි මෂණියන්ව. අන්න ඒ නිසා ඒ හැම අම්මා කෙනෙක්ම පති හක්කිය ඇති, ආගමානුකූලව ජීවත්වෙන, කුලවත් ස්ත්‍රීන් වීම අනිවාර්ය වෙනවා. ඒ වගේම අද වෙනකොට සමහරක් කිරිදනවල සුරැට්ටුවක් අතට දීලා කිරිඅප්පා විදියට වාඩි කරවන්නේ වද කන්නගිට හිරිහැර කරන්න ආපු තොටියව කියලත් පනප්‍රවාදයේ කියැවෙනවා.

**ඇත්තම කිව්වොත්
මගේ ජීවිතේ මේ තරම්
ප්‍රතිපත්තිගරුක වුණේ,
ආගමික පැත්තට හැඹුරු
වුණේ මේ දානමානවලට
සහභාගී වෙලා ලබාගත්ත
අත්දැකීම් නිසා**

“මම මුලින්ම කිරිඅම්මාවරුන්ගේ දනෙකට වාඩි වුණේ 1995 අවුරුද්දේදී. වද ඉඳලා අද වෙනකල් මම කිරිඅම්මා දන 2500කට සහභාගී වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම අදටත් එක අවුරුද්දක කිරිදන සියකට අනිවාර්යයෙන්ම සහභාගී වෙනවා.”
එහෙම කියන මේ කිරිඅම්මව අපිට මුණගැහුණේ අංගොඩ මුල්ලේරියාව ප්‍රදේශයෙන්. බොහෝදෙනෙක් ‘මුල්ලේරියාවේ කිරිඅම්මා’ යන අනුවර්ත නාමයෙන් හඳුන්වන ඇය දයාති අබේවංශ. කිතුල්ගල මහානාගේ මහා

විද්‍යායේ සිංහල ගුරුවරියක් විදියට සේවය කරපු ඇය දරු තිදෙනෙකුගේ මවක්. නමුත් විවාහයෙන් පස්සේ ගෙදරදෙපේ වැඩකටයුතු එක්ක කාර්යබහුල වුණ දයාති අකමැත්තෙන් වුණත් ගුරු වෘත්තියට සමුදෙන්න තීරණය කරනවා. ඒ සියලු යුතුකම්, වගකීම් මැදින් ජීවන ගමනේ දිගු ගමනක් පැමිණි ඇයට දැන් අවුරුදු 80ක්. වද ගෙදරදෙපේ වැඩකටයුතුත් එක්ක කොයිතරම් කාර්යබහුල වුණත් අහලපහල අසල්වාසීන්ගේ දනමානෙකදී, පොදු වැඩකදී සහාය වෙන්න දයාති දෙපාරක් හිතුවේ හැ.

“මුලින්ම මම සහභාගි වුණේ ගමේ අයගේ කිරිඅම්මා දනවලට. එහෙම ටික කාලයක් යද්දී ගමේ අයගෙම ආරාධනා නිසා පිටගම්වල අයගේ දනවලටත් ගියා. ඒ ගිය හැම අවස්ථාවකදීම වගේ දෙළාස්මනේ කම්, හත්දවසේ කම්, නවග්‍රහ ශාන්තිය වගේම පිරිත් වර්ග දෙළහක් වගේ කියලා සෙත්ශාන්ති කරන්න ලැබුණ මට. අන්තිමට කිරිඅම්මා දනවලට ඇවිත් ලස්සනට කම් කියලා සෙත් ශාන්ති කරන මුල්ලේරියාවේ කිරිඅම්මා කියලා මං ගැන හැමෝම කතා

වෙනත් පටන්ගන්නා. අද වෙනකොට මම එකදිගට අවුරුදු 27ක් කිරිඅම්මා දනවලට සහභාගී වෙනවා. ඇත්තම කිව්වොත් මගේ ජීවිතේ මේ තරම් ප්‍රතිපත්තිගරුක වුණේ, ආගමික පැත්තට නැඹුරු වුණේ මේ දනමානවලට සහභාගී වෙලා ලබාගත්ත අත්දැකීම් නිසා කිව්වොත් හරියටම හරි.”

කිරිඅම්මාරුවන්ගේ දනය දෙන ක්‍රමවේදය ගමන් ගමට, ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් වෙන ආකාරයන් අපි ඕනතරම් දැකලා තියෙනවානේ. ඒ වුණත් නියම ආකාරයට කිරි දනය සුදුනම් කරලා පුජා කරන විදිය ගැන දයානි අපිට කිව්වේ මේ විදියට.

“කිරි දනයක් දෙන්න කලින් මුලින්ම ‘අඩුකකු’ වෙන්කරලා

මම නම් කිරිඅම්මා දානයක වැඩ භාරගත්ත දවසේ ඉඳලා සහභාගී වෙලා ඉවරවෙනකම්ම ඒ කටයුතු ජේව්ලා කරන කෙනෙක්



කිරි දුන්නු පමණින් අම්මලා වෙනහ බෑ

පොල්ගහක කොළයක් ගැටගහලා තමයි දිනය වෙන් කරගන්න ඕන. අඩුකකු වෙන්කරනවයි කියලා කියන්නේ මීට සියවස් ගණන ඉඳලා එන සිරිතක්.

පස්සේ දනයට අවශ්‍ය කැවිලි පෙවිලි හදන්නත් ඕන කලින් කොළ බැඳපු පොල් ගහේ ගෙඩිවලින් හිඳගත්ත නැවුම් පොල්තෙල්වලින්. එනෙම හදගත්ත කැවිලි එක් වර්ගයකින් හතක් ගානේ කෙහෙල් කොළවලට තියලා තමයි කිරිඅම්මාරුවන්ට පුජා කරන්න ඕන. පොල් ගහ වෙනුවට අලුතින් පිදුනු කෙසෙල් ගහක ගොක්කොළයක් ගැටගහලා දින වෙන් කරනවා.

පස්සේ ඒ කෙසෙල් කැන ඉදවලා අරන් දනට පුජා කරනවා. හැඩැයි අද කාලේ නගරබද ප්‍රදේශවල කෙසෙල් ගස් වගේම පොල් ගසුන් අඩු නිසා ඒ සිරිත් විරිත් සිද්ධිවෙන්ගේ අඩුවෙන්.

ඒ වගේම කිරිඅම්මා දනයක් උදේ කපුටන් අඩන්න කලින් පටන් අරගෙන දිලා ඉවර කරන්න ඕන කියන එක අතීතේ ඉඳලම පැවතගෙන එන රීතියක්. ඊළගට කිරිඅම්මාරුවන් කවි ගායනයත්, සෙත් ශාන්තියත් කරලා කිසිම කෙනෙක් එක්ක කතා නොකර තමයි ඒ ගෙදරින් පිටත්වෙලා එන්න ඕන.”

‘කිරි අම්මාවරු වඩිනා වේලේ මල් වරුසාවක් වැස්සයි දැලේ ඒ මල් අවුලා අමුණන මාලේ කිරි අම්මා කළ ලෙඩ නැත ආලේ’ ඔබත් කිරිඅම්මාරුවන්ගේ දන දිලා ඇති. එනෙමත් නැත්නම් දන දෙනවා

දැකලා ඇති. ඒ නිසා මේ දනයේදී කිරිඅම්මාරුවන් නිවැසියන්ට සෙත් පතලා ගායනා කරන මේ කවි අපි කාගේ කාගේත් දෙසවන්වලට නොදීත්ම හුරුපුරුදුයි. අද කාලේ කිරිඅම්මා දනවල කියන කවි පොත් තිබුණට ඒ කාලේ නම් මේ කවි මුඛ පරම්පරාවෙන් ආවා කියලයි කියන්නේ.

“මම නම් කිරිඅම්මා දානයක වැඩ භාරගත්ත දවසේ ඉඳලා සහභාගී වෙලා ඉවරවෙනකම්ම ඒ කටයුතු ජේව්ලා කරන කෙනෙක්. ඒ නිසා ගමේ වුණත්, ගමෙන් පිට දෙනකට සහභාගී වෙනවා වුණත් මම අනිවාර්යයෙන්ම පාන්දර 20 අවදිවෙලා ඒ අවශ්‍ය කළමනා ලැස්ති කරගන්නවා. එනෙම වුණාම නකී අනිත් අයටත් ඒක පහසුයි.

මොකද අපිට ඒ කටයුතු නියමිත වේලාවට පටන් අරන් නියමිත වේලාවට ඉවර කරගන්න බැර වුණොත් දනය පිරිනමන නිවැසියන්ගේ හිත් අපිරිසිදු වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ නිසා ගෙදර අයට සතුට ඇතිවෙන විදියට ගෙට ගොඩවෙලා ඒ සතුට නැති නොවෙන විදියට ගෙදරින් පිටවෙන එක හොඳ සිල්වත් ශුභවත් කිරිඅම්මා කෙනෙකුට තියෙන ලොකුම වගකීමක්.”

කිරිඅම්මාවරුන්ගේ දනයක් භාරභාර වෙන විශේෂ අවස්ථා ගැන අපි අහලා තියෙනවා. කුඩා දරුවන්ගේ ලෙඩරෝග දුරු කිරීමට, දරුවල අපේක්ෂාවට, ගැබිනි මව්වරුන්ගේ ආරක්ෂාවට, ගොවිතැන් කටයුතුවලට වගේම පවුලේ දියුණුවටත් වාර්ෂිකව කිරිඅම්මා දන දෙන

අය ඉන්නවා. ඉතින් අන්න ඒ නිසා පුංචිම පුංචි අඩුපාඩුවක්වත් නොවෙන විදියට ඊට සහභාගී වෙන කාගේ කාගේත් කටවලින් පරිස්සම් කරගන්න ඕන කියලයි දයානි නම් කියන්නේ.

“අනිත් එක මෙන්ම මේ විශේෂ කාරණාවක් කියන්නම ඕන දෙයක්. කිරිඅම්මාවරුන්ගේ දනයකට සහභාගී වෙන අම්මා කෙනෙක් සම්පූර්ණ කරන්නම ඕන කරුණු කාරණා කීපයක් තියෙනවා.

දනෙකට වඩින අම්මා කෙනෙක් අනිවාර්යයෙන්ම තමන්ගේ කුසින් බිහි කරපු දරුවෙකුට තමන්ගේ දෙනෙහන් කිරි දිලා තියෙන්න

ඕන. මොකද දරුවෙකුට කිරි නොදීපු අම්මා කෙනෙක් කිරිඅම්මා කෙනෙක් විදියට සළකන්නේ නෑ. වදපු අම්මා වගේම හදපු අම්මත් ගොඩක් උතුම්. ඒත් එනෙම නැති වුණොත් මේ දනෙන් නිසි ආකාරව ආනිසංස ලබන්න බෑ.

සමහර තරුණ අම්මලාට දානයට දින ළංවෙද්දී මාස් ශුද්ධිය ඇතිවෙනහ පුළුවන්. ඒත් අර දීපු වචනෙ කඩකළොත් හිතවත්කම් නැතිවෙයි කියලා ඒ අය ඒක හංගගෙන දානවලට යන අවස්ථා මට ඕනතරම් ඇතිලා ජෙනිලා තියෙනවා. ඇත්තටම කොයිතරම් පිළිවෙලට පිරිසිදුවට සුදානම් කරපු දානයක් වුණත් මාස් කිල්ලට අහුවුණොත් වැඩක් වෙන්නේ නෑ.

‘කිරි අම්මාවරු දනට වඩිනවා කිරි සුවදයි මුලු ගම්මානේ අම්මා ඇයි ඒ දනට නොයන්නේ නොඅසන් පුතුනුවනේ’

කියලා දරුවෙක් නොවදපු, හැදු අම්මා කෙනෙක්ගේ සිහිවිලි ගැන කියැවෙන එනෙම ශීතයකුත් තියෙනවනේ. ඊළගට සමහර තරුණ අම්මලාට දනයට දින ළංවෙද්දී මාස් ශුද්ධිය ඇතිවෙනහ පුළුවන්. ඒත් අර දීපු වචනෙ කඩකළොත් හිතවත්කම් නැතිවෙයි කියලා ඒ අය ඒක හංගගෙන දනවලට යන අවස්ථා මට ඕනතරම් ඇතිලා ජෙනිලා තියෙනවා.

ඇත්තටම කොයිතරම් පිළිවෙලට පිරිසිදුවට සුදනම් කරපු දනයක් වුණත් මාස් කිල්ලට අහුවුණොත් වැඩක් වෙන්නේ නෑ. මම මේ දේවල් ගැන කියන්නේ තවත් අම්මා කෙනෙකුගේ හිතක් රිද්දන්න නෙවෙයි.

මොකද එනෙම නැති වුණොත් ඒක අපි පත්තිනි දේව මෑණියන්ට කරන ලොකු අශෝචයක්. ඒ වගේම ඒක තමන්ටත් අහිතකර විදියටත් බලපාන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි දනකුත් බලාපොරොත්තු තියාගෙන දනය දෙන අයගෙන් මහන්සිය කැපවීම විතරක් නෙවෙයි මුදල වුණත් අපතේ යන්න පුළුවන්.

ඇත්තම කිව්වොත් තමන්ගේ දරුවන්ට, ස්වාමියාට ආදරෙන් පති හක්තියෙන් ආගමානුකූලව පීච්චෙන ඕනම අම්මා කෙනෙකුට පත්තිනි අම්මා කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්.”

බරණි

පළමු සංවත්සරය වෙනුවෙන්

බැංකොක් සවාරි, රත්තරන් පෙන්ඩන්ට්, ස්මාර්ට් ෆෝන්, වොෂින් මැෂින් ඇතුළු වටිනා තෑගි දිනු ජයග්‍රාහකයෝ



බැංකොක් සවාරිය
 ප්‍රියනි හෙට්ටිආරච්චි
 J-4, ඇරැගොඩ පාර,
 මාරයාවත්ත, ගම්පොල.

තරු පන්තියේ හෝටලයක නිවාඩු
 ප්‍රසාදි වැලිච්චිගේ
 309/06, කොළඹගේ මාවත,
 පහළ බෝමිරිය,
 කඩුවෙල.



- ස්මාර්ට් ෆෝන්**
- 01. **වන්දුලතා මතවරණආරච්චි**
සත්තරංග කලායතනය,
මයුරපුර, හම්බන්තොට.
 - 02. **R.R.M.R. හෙළිමි රත්නායක**
1/82, හෙට්ටියාකොටුව,
වතුචත්ත, දුම්මලසූරිය.
 - 03. **ජීවනි ප්‍රනා ප්‍රනාන්දු**
රේණුකලා, තල්ගස්පේ,
ඇල්පිටිය.



- රත්තරන් පෙන්ඩන්ට්**
- 01. **T.M. ඉන්ද්‍රානි විජේසිංහ**
කපුචත්ත, හංවැල්ල,
කුඩාගල්ගමුව,
කුරුණෑගල.
 - 02. **සමන්ති සෙනරත්**
135/5, 4 වැනි පටුමග,
නිවන්තිඩිය, පිළියන්දල.
 - 03. **S.H.F. ඉන්සිරා,**
අංක 11/26A,
රත්වත්ත මාවත, බදුල්ල.

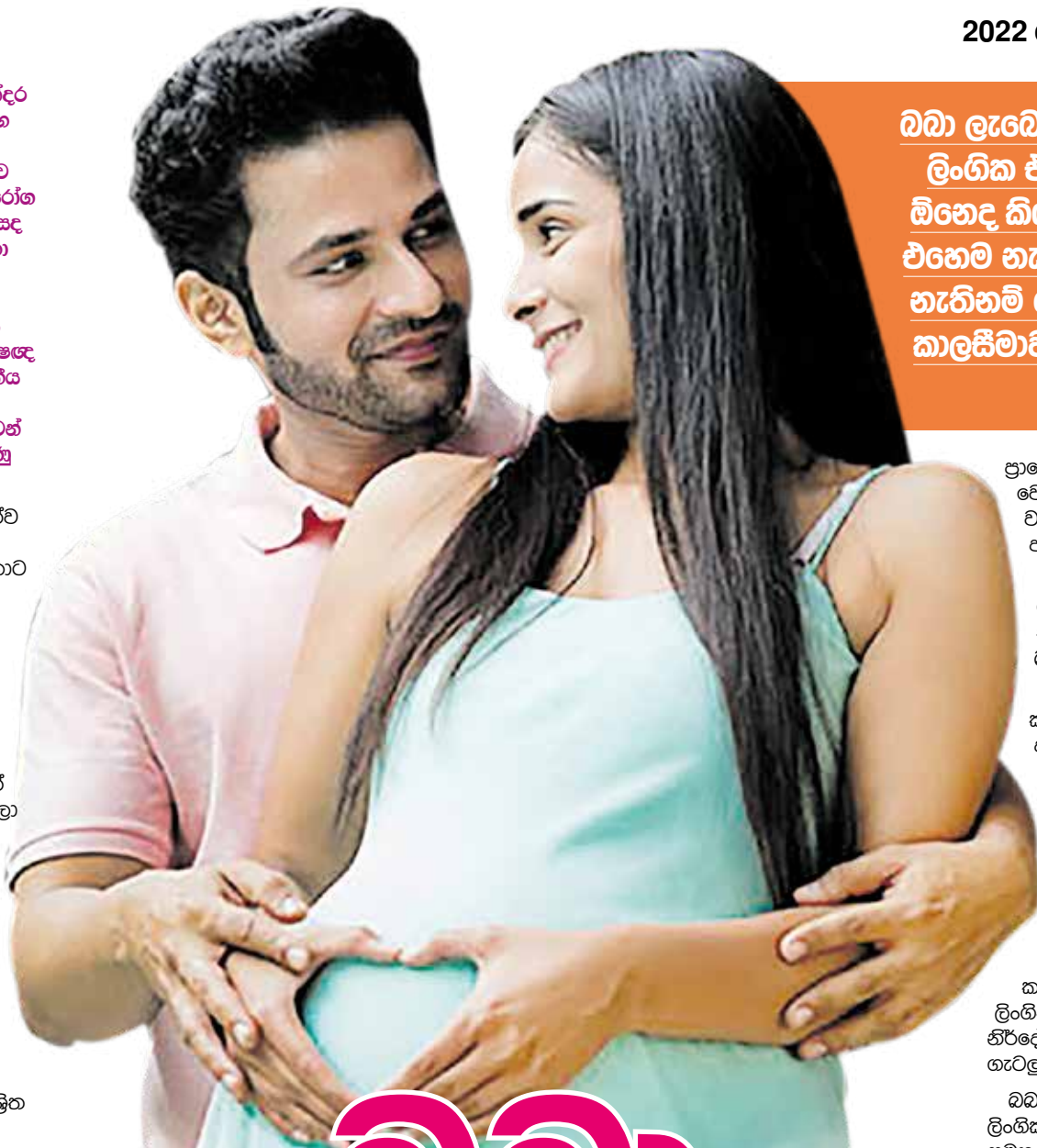


- සුපිරි වෙළෙඳසලකිත් තෑගි වටුව 10ක්**
- 01. **B.A. අනුලා පීරිස්**
190/41,
තාරකා සෙවන,
කිරිවත්තුඩුව.
 - 02. **A. ලක්මණී දිලිකා ද අල්විස්**
අංක. 38-C,
හත්බෝධිය,
බෙලිඅත්ත.
 - 03. **අසංගා කදුරුගෙමුව**
අංක 100,
බණ්ඩාරවෙල පාර,
බදුල්ල.
 - 04. **K.D. වන්දිකා කුමාරි**
562/12,
වැලිභිද, කඩුවෙල.
 - 05. **K.A.D. ආශා කුමුදුනි**
නො. 22/3,
ෆෝන්සේකා වත්ත,
හිරණ, පානදුර.
 - 06. **A.M. වන්දිකා දමයන්ති**
18/2C, පිටවෙලගම,
කොහොල්විල පටුමග පාර,
බදුල්ල.
 - 07. **දිල්හානි රේණුකා විරක්කොඩි**
අංක. 532/31,
ගල්කැටියගොඩ පාර,
පොතුපිටිය, වාද්දුව.
 - 08. **සුමනා මහින්දපාල**
මොහොට්ටිගේ වත්ත,
විල්ලේගොඩ පාර, කුරුණෑගල.
 - 09. **වාසනා ගුණරත්න**
අංක 04, කෝන්ගහපේන,
සිටිනාමලුව, බෙලිඅත්ත.
 - 10. **S.S. එදිරිසිංහ**
පළමු පටුමග, පැරකුම් මාවත,
නුවර පාර, දෙස්සරවත්ත,
මිල්ලුව, කුරුණෑගල.



- වොෂින් මැෂින්**
- 01. **A.G. අනුලාවනි**
774/1/C,
රවුම්පාර,
පොලොන්නරුව.
 - 02. **පියුම් පුබුදිනි ජයතිලක**
දේවාලවත්ත,
උඩත්තපොල පාර, කුරුණෑගල.

තවත් සැහසිලි තෑගි 100ක්



බබා ලැබෙන්න මාස තුනක් තියලා ලිංගික එක්වීම් නතර කරන්න ඕනෙද කියලා සමහරු අහනවා. එහෙම නැහැ. අම්මට අපහසුවක් නැතිනම් ගර්භිණී කාලයේ ඕනෑම කාලසීමාවක ලිංගිකව එක්වෙන්න පුළුවන්.

සමාජයේ පවතින නොයෙකුත් මතිමතාන්දර නිසා ලිංගාශ්‍රිත කාරණා පිළිබඳව කතාබහ කිරීම පවා ඇතැම් දිනකදී ධර්මයට අපරාධයක් ලෙසය. මේ කාරණා පිළිබඳව ඇති ලැජ්ජාව සහ බිය නිසා ලිංගාශ්‍රිත රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට යොමුවෙත පිරිසද සාපේක්ෂව අඩුය. ලිංගිකත්වය යනු කතා නොකළ යුතු මාතෘකාවක් නොවන අතර යහපත් සෞඛ්‍යමත් සමාජ ප්‍රගමනයකට ලිංගිකත්වය පිළිබඳ මනා දැනුවත්තාවය වැදගත්ය. ලිංගික රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රතිපේද්‍ය මහතාගේ වෘත්තීය ජීවිතයේදී ඔහු ඇසුරින් සහ සිදුවීම් ඇසුරින් මෙම ලිපියේ ලියැවෙන්නේ එවන් සමාජයක් බිහිකිරීමට රැකුල්වීමේ අරමුණ ඇතිවය.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකදී මට සඳහන්ව ඔහුගැනුණේ මීට මාස පහ හයකට උඩදී. ඔහුගේ බිරිඳගේ නම නයෝමි. ඒ වෙනකොට නයෝමිට දරුවා ලැබිලා මාස තුනක් විතර. මේ ඔවුන්ගේ පළමු දරු උපත. ඉතින් බොහොම ආදරෙන්, ආශාවෙන් මේ දෙන්නා කුසේ ඉන්න දරු පැටියට රැකබලාගෙන තියෙනවා.

දරුවා බඩට ආවා කියලා දැනගත්තු දවසේ ඉඳලා ඔවුන් අඹු-සැමි සබඳතා පවත්වලා තිබුණේ නැහැ. ඒ වගේ දේකින් දරුවට හානියක් වෙයි කියලා සඳහන් හිතලා තියෙනවා. ඒ වගේම බිරිඳට නම් ඒ ගැන අවශ්‍යතාවයක් දැනුණේ නැහැ කියලා තමන්ට දැනුණු බවත් සඳහන් කිරිම.

දරුගැබට මාස හය හතක් වෙද්දී සඳහන් ඔහුගේ රැකියා ස්ථානයෙන් දැනෙනදුනගත්තු කාන්තාවක් එක්ක ලිංගික සබඳතාවක් පවත්වලා තිබෙනවා. ඔහු මාත් එක්ක කිරිවේ විය අහඹු සිදුවීමක් කියලා. මේ සිදුවීමෙන් මාස කිහිපයකට පස්සේ සඳහන් ලිංගාශ්‍රිත පෙදෙසෙන් කහ පැහැති ස්‍රාවයක් ස්‍රාවය වෙලා. ඒ වගේම දරුණු යටිබඩේ වේදනාවකුත් ඇති වුණා.

සඳහන් වැළඳිලා තිබුණේ ක්ලැමීඩියාව කියන ලිංගාශ්‍රිත රෝගය. දරුවා ලැබිලා මාස ගණනක් ගත වුණත් මේ දෙදෙනා ලිංගිකව එක්වී තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා ඔහුගේ බිරිඳට මේ රෝගය වැළඳෙන්න විඳිනක් නැති බව ඔහු කිරිම. ඒත් වෛද්‍යවරයෙක් විඳියට එවැනි දේ සායනිකව තහවුරු කිරීම මගේ වගකීම. ඒ නිසා මේ කරුණු ගැන නොදන්නා බිරිඳවත් ලිංගාශ්‍රිත පරීක්ෂාවකට භාජනය කළා. සඳහන් කිරිමේ ඇත්ත. බිරිඳට ගැටලුවක් ඇතිවී තිබුණේ නැහැ. ඒ වගේම නිසි ප්‍රතිකාර මගින් සඳහන් රෝගය නිරෝධානව සුව කිරීමටත් පුළුවන් වුණා.

ගැබිනි සමයේදී ඉන් බොහෝ කාලයක් යනතුරුත් ලිංගිකව එක්වීම සුදුසු නැහැ කියලා සමාජයේ යම් යම් මතිමතාන්දර තිබෙනවා. ඒ නිසාමදෝ දරු ප්‍රසූතියෙන් වසර ගණනාවක් වනතුරුත් ලිංගිකව එක් නොවුණු අඹුසැමියන් මට මුණගැසිලා තියෙනවා. ඒ වගේම අනියම් සබඳතාවලට යොමුවුණ බොහෝදෙනා ඒ සබඳතා ඇති කරගන්නේ බිරිඳ ගැබ්ගත් පසු බවත් මම පෞද්ගලිකව දැකලා තිබෙනවා. ගර්භිණී සමයේ ලිංගිකත්වය ගැන කතා කරන්න සිතුවේ ඒ නිසයි.

ගර්භිණී සමයේදී ලිංගික එක්වීමෙන් දරුගැබ ගබඩා වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා කියන කතාව මීට්තාවක් බව මුලින්ම කියන්න ඕනේ. ඒත් යම් යම් අවදානම් සාධක එක්ක කරුණු කාරණා වෙනස්වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

කාන්තාවක් ගැබ්ගන්නට පස්සේ ඇගේ ශරීරයේ හෝමෝන මට්ටම් වෙනස් වෙනවා. ඒ වෙනස්වීමත් එක්කලා ඇයට කායිකව සහ මානසිකවත් විවිධ ගැටලු ඇතිවෙනවා.

පළමු මාස තුනේදී බොහෝ කාන්තාවන්ට මෝර්නින්ග් සික්නස් වගේ තත්වයන් ඇති වෙනවා. ඒත් එක්කම පියයුරුවල තද බව, ඇඟපහේ වේදනාව, නිතර වමනය යාම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වගේ ගැටලුත් ඇතිවෙනවා. ගොඩක් මව්වරුන්ට ඊළඟ මාස තුනේදී (දෙවන ත්‍රෛමාසිකයේදී) යම්

බබා ලැබෙන්න ඉඳිද්දී සෙක්ස් කරන්න හොඳ නැද්ද?

සහනයක් දැනුණත් තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේදී අර ඉහත කීව අපහසුතා ආයෙන් ඇතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

මේ ශාරීරික අපහසුතා නිසා බොහෝ මව්වරුන්ට කාංසාව, විශාදය වගේ මානසික පීඩාත් ඇතිවෙනවා.

ශාරීරිකව ඇතිවෙන මේ පීඩනය සහ හෝමෝන වෙනස්වීම නිසා ගර්භිණී සමයේදී ඇතැම් කාන්තාවන්ගේ ලිංගික ආශාව අවම වෙන්න නැත්නම් නැත්තටම නැතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ගර්භිණී සමයේදී වෙනදට වඩා තදින් ලිංගික අශාවන් දැනෙන කාන්තාවුන් සිටිනවා.

තමන්ගේ ලිංගික ආශාවන් අඩුවෙලාද නැතිනම් වැඩි වෙලාද කියන කාරණාව ගැන

ගර්භිණී මවක් ඇගේ සැමියා එක්ක බොහොම විවෘත සුභද කතාබහක් ඇති කරගන්න එක වැදගත්.

ලිංගික එක්වීමෙන් හානියක් ඇති නොවුණත් බිරිඳගේ ලිංගික ආශාව අඩුවෙලා නම් ඇයට ලිංගිකව එක්වෙන්න බැරිතරමට ශාරීරික අපහසුතා දැනෙනවා නම් ඒ අපහසුතා තරමක් සුව අතට නැරඹෙනතුරු ඇය සමඟ ලිංගිකව එක්නොවීම වඩා හොඳයි.

ඒ වගේම යම් කාන්තාවකට ලිංගික අවශ්‍යතා තදින් දැනෙනවා නම් ඇය සමඟ ලිංගිකව එක්වීමට කිසිදු බියක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ.

ගැබිනි මවගේ උදරය විශාල වීමත් එක්ක

යම් කාන්තාවකට ලිංගික අවශ්‍යතා තදින් දැනෙනවා නම් ඇය සමඟ ලිංගිකව එක්වීමට කිසිදු බියක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ

ප්‍රායෝගිකව ලිංගිකව එක්වීම අපහසු වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ආරක්ෂිත ඒ වගේම අපහසු නොවෙන ලිංගික ඉරියව් අනුගමනය කිරීම වැදගත්.

යම් අවදානම් තත්වයක සිටින මව්වරුන් සිටිනවා කියලා අපි කිව්වනේ. ඒ කාරණාව ගැනත් අපි දැන් බලමු.

නිතරම ගබඩාවීමට හෝ නිසි කාලයට කලින් දරු ප්‍රසූතිය සිද්ධවෙන්න අවධානමක් තිබෙන මව්වරුන් ඉන්නවනේ ඔවුන්ට සහ වැදෑමහ පහලින් පිහිටා තිබෙන මව්වරුන්ට ලිංගික එක්වීමේදී යම් අවදානමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ අයගේ සෞඛ්‍ය තත්වය සළකලා ලිංගික එක්වීම් සුදුසුද නැතිද කියන කාරණාව ප්‍රසව හා නාර්වේද වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කරනවා. හැබැයි මේ ගැටලු තිබුණත් ලිංගික එක්වීම් හුදුසු බව වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළේ නැතිනම් ලිංගිකව එක්වීමේ ගැටලුවක් නැහැ.

බබා ලැබෙන්න මාස තුනක් තියලා ලිංගික එක්වීම් නතර කරන්න ඕනෙද කියලා සමහරු අහනවා. එහෙම නැහැ. අම්මට අපහසුවක් නැතිනම් ගර්භිණී කාලයේ ඕනෑම කාලසීමාවක ලිංගිකව එක්වෙන්න පුළුවන්.

දරුවා ලැබුණාට පස්සේ නැවත එක්වෙන්න අවශ්‍ය කාලයක් තියෙනවාද කියලත් ඇතැම්වරු හිතනවා. වය තීරණය වෙන්නේ දරුවා ලැබෙන ආකාරය අනුවයි. සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියක් නම් දරුවා ලැබලා සති දෙක තුනකින් වුණත් ලිංගිකව එක්වුණාට කමක් නැහැ. සිසේරියන් සැත්කමක වේදනාවට ඊක කාලයක් තිබෙන නිසා ඒවා සුව වුණාට පස්සේ ලිංගිකව එකතු වෙන එක ආරක්ෂිතයි.

ඒ වගේම දරුවෙක් ලැබලා කාලයක් ගතවනතුරු නව දරුවෙක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැතිනම් උපත් පාලන ක්‍රමවේද ගැන හිතන්නත් පටන්ගන්න.

ඉතින් මේ කාලයේදී බිරිඳ තුළ ඇතිවන වෙනස්කම්වලට විවෘත වෙන්න කියන එක තමයි විශේෂයෙන්ම මට කියන්න ඕනේ. ඒ නිසා මේ ලිපිය කියවන බිරිඳක්, මවක් මෙය සැමියා සමඟ බෙදාගන්නවා නම් වඩා හොඳයි.

සැමියා තමන්ගෙන් දුරස් වෙයි, සැමියා වෙනත් සබඳතා ඇති කරගනී නැතිනම් සැමියාට තමන්ගේ සිරුර ආකර්ෂණීය නැතිවෙයි කියලා බොහෝ ගර්භිණී කාන්තාවන් මානසිකව වද වේදනා විඳිනවා.

මේ සා මානසික කායික වේදනා දරමින් ඕබේ බිරිඳ ජීවය ලබාදෙන්නේ ඕබේ දරුවාට බව සෑම සැමියෙක්ම වටහාගන්න ඕනේ.

ඒ වගේම දෙදෙනෙකු අතර ඇතිවන බැඳීම හුදු ලිංගික එක්වීමකට පමණක් සීමා නොවෙන බවත් තේරුම් අරගෙන ගැබිනි සමයේදී බිරිඳට සෑම අතින්ම සුවපහසුව සැලසීම සැමියෙකුගේ වගකීමයි.



ප්‍රශ්න ජ්‍යෙෂ්ඨ ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



කුලු කියන්නේ ඊජිප්තුවේ ප්‍රකට පාරාවෝ රජ කෙනෙක්. කුලුට නිබ්ලා තියෙන්නේ තෙල් සහිත සමකල්ප. අන්න ඒ නිසා අඬු පඬු හැදීමෙන් වන කොටම කුලුගේ මුණේ කුරුලු වන්න පටන්ගත්තලු. කුරුලු ඇතිවෙන්නේ බුද්ධියෙන් පරිණත පුද්ගලයන්ට කියලා ඒ කාලේ සමාජ කසුකුසුවක් තිබුණලු. ඉතින් මුණේ කුරුලු ආව හැටියේ දැන් කුලු රජවෙන්න සුදුසුයි කියලා හිතපු පිය රජා කුලුට ඊජිප්තුව රාජ්‍යය පවරා දීම තියෙනවා. කුලුට විතරක් නෙවේ ඒ කාලේ ඊජිප්තුවේ හිරිය තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන තව වනකොට මුණ පුරා කුරුලු තිබුණු උදවිය දැඩි සමාජ ගෞරවයට පාත්‍ර වුණා කියලත් පතපොතේ සඳහන්.

අපෝ! ඒකට දැන්.
“ඔයාගේ මුණේ ඔව්වර තෙල් බේරෙන්න මොකද?, ඔයාගේ මුණ තියෙන තෙල්වලින් කැවුම් බදින්න පුළුවන්”
“අයියෝ! මුණ පුරා කුරුලු ඇවිල්ලනේ. බෙහෙත් ගන්න නැද්ද?”

මුණේ තෙල් සිංගක් නැත්නම් මේ තෙල් ස්වභාවය නිසා ඇතිවෙන කුරුලුවක් දෙකක් දැක්කම අපේ උදවිය කටමැන දෙඩවන්නේ ඔන්න ඔහොම.

තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන ඕනම කෙනෙක්ට මුණ දෙන්න වෙන ප්‍රධානම ගැටලුවක් තමයි මුණට නම්බෙන අය අහන ප්‍රශ්නවලට උත්තර දීමා වීනා වෙන වීනා. වහෙම බලද්දී තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන යුවතියකට මුහුණ දෙන්න වෙන ප්‍රශ්න ඊටත් වැඩියි. තෙල් සහිත සම ගැන ටිකක් කතා කරන්න අද ‘බරණි’ රූපලාවණ්‍ය පිටුව වෙන්න පුළු ඒකයි.

තෙල් සහිත සමකල්ප කියන්නේ මොකක්ද කියලා අපි මුලින්ම බලමුනේ. අපේ සමේ සෙබේශස් (Sebaceous) කියලා ග්‍රන්ථි විශේෂයක් තියෙනවා. මේ ග්‍රන්ථිවලින් සීබම් (Subum) කියලා තෙල් විශේෂයක් ස්‍රාවය වෙනවා. අපේ සමේ තෙතමනය රැකගන්නේ මේ සීබම්. ඉතින් සීබම් කියන්නේ නරක දෙයක් වහෙම නෙමෙයි. සීබම් නැතිවුණ හැටියේ වෙන්නේ සම වේලිලා රැලි ගැහෙන වීනා.

හැබැයි ඕනම දෙයක් ඕනවට වඩා ඕනෙම හැනලුනේ. අන්න ඒ වගේ තමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සීබම් ස්‍රාවය වෙන්න ගත්තු හැටියේ මුණේ තෙල් ගතිය වැඩි වෙනවා. තෙල් ස්වභාවය වැඩි වුණම මුහුණේ තිබෙන මැරුණු සෛල මේ සීබම් වීනා වීනාට වීනාකුසු වෙලා මුණේ තියෙන සීබරු අවහිර කරලා විශාල කුරුලු ඇති කරවනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් ඒ තැන්වල කළු පාට ලප ඇතිවෙනවා කියන වීනා අමුතුවෙන් කියන්න ඕනේ නෑ. ඒ විතරක් නෙමේ මුහුණේ කුරුලු ඇති වුණම මුහුණට දැනෙන අතිශය වේදනාකාරී අත්දැකීම් බොහෝදෙනාට මානසික පීඩාවක්.

තෙල් සහිත සම නිසා කුරුලුවලට අමතරව බ්ලැක්හෙඩ්ස්, වයිට්හෙඩ්ස් වගේ තත්ත්වයන් ඇතිවෙනවා. ඒ වගේම දැක්ක හැටියේ ඇතැම් පේන තරමේ විශාල සිදුරුත් ඇතිවෙනවා.

තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන කෙනෙක්ගේ සම නිතරම දිලිසෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. දිලිසෙන සියල්ල රත්තරන් නෙවෙයිනේ. ඒ වගේ තමයි බොහෝදෙනාට මේ දිලිසීම හිසරදයක්. ඒ නිසාම තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන ඇයෝ දවසට දහ දෙළොස් පාරක්වත් **“තෙල් ඇවිල්ලද තෙල් ඇවිල්ලද”** කියලා හිත හිතා මුහුණ පිහදගන්නවා.

හැබැයි හැම කළු වළාකුලකම රිදී ඉරකුත් තියෙනවා වගේ තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන අයට සතුට වෙන්න කාරණාත් කිහිපයක්ම තියෙනවා. පළවෙනි වීනා තමයි තෙල් සහිත සම ඉක්මනට වියපත් වෙන්න නෑනැ. ඒකම ඉතින් කොච්චර දෙයක්ද නේද? ඒ වගේම කාලයක් යනතුරු මේ අයගේ මුණේ ගයිත් ලයිත්, රික්කල් වගේ රැලි ඇතිවෙන්නේ නෑනැ.

කෙනෙක්ගේ මුණේ මේ විදියට සීබම් වැඩි වෙන්නේ ඇයි කියන කාරණාව ගැනයි අපි මිලගට කතා කරන්නේ. ඒකට බලාපන හේතූන් කිහිපයක්ම තියෙනවා. පළවෙනි දේ තමයි ජානමය බලපෑම. අම්මා, තාත්තා දෙන්නගේ නැත්නම් පරම්පරාවේ බොහොම ප්‍රශ්න ඇතිකොටම තෙල් ස්‍රාවය වෙනවා නම් ඒ පවුලේ ඇතැම් දරුවන්ට ඒක ලේ උරුමයෙන්ම දැක ද වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ප්‍රමිතියෙන් තොර රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසාත් මුහුණේ තෙල් සහිත බව වැඩි වෙන්න පුළුවන්. තෙල් සහිත සම නිසා කුරුලු ලප ඇති වුණම ඒවා හංගගන්න සමහරු නිතරම ගවුන්ඩේෂන් වගේ දේ වලින් මුහුණ පිරියම් කරනවා. ඒකෙන් මුහුණේ තෙල් සහිත ස්වභාවය වැඩිවෙන්න පුළුවන් කියන වීනා මතක තියාගන්න. ඒ වගේම තමයි තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන කෙනෙක් නම් කවමදකවත් හර විදියට මේකප් ඉවත් නොකර නින්දට නම් යන්න වීනා!

තෙල් සහිත සම නිසා කුරුලු ලප ඇති වුණම ඒවා හංගගන්න සමහරු නිතරම ගවුන්ඩේෂන් වගේ දේ වලින් මුහුණ පිරියම් කරනවා. ඒකෙන් මුහුණේ තෙල් සහිත ස්වභාවය වැඩිවෙන්න පුළුවන් කියන වීනා මතක තියාගන්න.

තෙලේ වැඩි වුණොත් දැලේ දාගන්නවා බොරු



තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන කෙනෙක් වියළි සමකල්ප තියෙන අයට හදපු රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන භාවිතා කළොත් වෙන්නේ තෙල් ගතිය තවත් වැඩිවෙන වීනායි. ඒ නිසා තෙල් මත පදනම් වුණු රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන වෙනුවට පලය මත පදනම් වුණ නිෂ්පාදන තෝරගන්න අමතක කරන්න වීනා.

අධික තෙල් සහිත ආහාර සහ සීනි ආහාරයට ගැනීමත් සීබම් වැඩි වෙන්න හේතුවක්. **“වැඩිය තෙල් කෂම කන්න වීනා මුණේ ගෙඩි දනවා”** කියලා ඉස්සර අපේ අත්තමිමලා කියනවා අපි අහලා තියෙනවා. ඕනවට වඩා තෙල් කෂම මුණේ තෙල් බේරෙන බව ඒ කාලේ හොලිවුඩ් යන්න පෙරැම් පිරුව බවලකියන්ටත් වැටහුණාලු. ඊටපස්සේ ඔවුන් කාලයන් යනතුරු ඒස්, බට්ට් වගේ කෂම වර්ජනය කරලා තියෙනවා. ඉතින් තෙල් සහිත මුහුණක් තියෙන කෙනෙක් නම් ගැඹුරු තෙලේ බැදුපු කෂම වර්ජනය කළත් කමක් නෑනැ.

මේ කිව්ව හේතුවලට අමතරව අධික උෂ්ණත්වය අධික සීතල වගේ දේශගුණික තත්ත්වයන් නිසාත් තෙල් සහිත සමකල්ප ඇතිවෙන්න පුළුවන්. මේ තාවකාලික හේතු ඇරැඹුනොට උපතින්ම තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන කෙනෙක්ගේ සමේ තෙල් සහිත ස්වභාවය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරන්නවත්, කුරුලු වන වීනා නතර කරන්නවත් අපිට තියා සක්කරයගෙ පුතා වයිමටවත් බැනැ. හැබැයි තෙල් තත්ත්වය හොඳින් පාලනය කරලා කුරුලු, බැලැක්හෙඩ්ස්,

වයිට්හෙඩ්ස් ඇතිවීම පාලනය කරන වීනා අමාරු නෑනැ. ඒ මෙන්න මෙහෙම.

නිතර නිතර මුණ හෝදන වීනාත් තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන අයගේ වැරදි පුරුද්දක්. මුණ සේදුවම තෙල් ඉවත් වෙනවා කියලා හිතුවට ඒකෙන් වෙන්නේ මුහුණේ තියෙන තෙල් වැඩිවෙන වීනායි. ඒ නිසා තෙල් සහිත සමකල්ප තියෙන කෙනෙක් ගැලපෙන සේදුම්කාරකයක් දල දවසට දෙවතාවක් මුහුණ සේදුවම ඇති. ආ... අනික කොයිම වෙලාවකවත් සමට සබන් භාවිත කරන්නත් වීනා.

මේ අයට ඇල්කොහොල් රහිත ටෝනර් වීනාක් භාවිතා කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඒ මගින් මුහුණේ විවර වෙලා තියෙන සිදුරු වසා දැමෙනවා.

ඒ වගේම මුණ තෙල් සහිතයි කියලා මුහුණට ක්‍රීම් වර්ග, මොයිස්චරයිස් නොගා ඉන්නත් වීනා. ඒකෙන් මුහුණට අවශ්‍ය භෞෂණය නොලැබී යන්න පුළුවන්. හැබැයි තෙල් සහිත සමටම කියාපු ප්‍රමිතීන්ගත නිෂ්පාදන තෝරගන්න වීනා වැදගත්.

ඒ වගේම මාසෙකට සැරයක්වත් මුණ ස්ටීම් කරන්න, ක්ලීන්ස් කරන්න. ඒවා තෙල් සහිත සමට හොඳ සත්කාර.

තෙල් සහිත සම සුවපත් කරන්න පුරාණ ඊජිප්තුවරු මී පැණි භාවිතා කරලා තියෙනවා. ඇත්තටම තෙල් සහිත සමට ගැලපෙන අනර්ඝතම සත්කාරය තමයි මී පැණි. ප්‍රමිතියෙන් යුතු හොඳ මී පැණි තට්ටුවක් මුණේ ආලේප

කරලා විනාඩි 10ක් විතර තියලා මද රස්සේ වතුරෙන් හෝදන්න. මේ සත්කාරය සතියකට දෙවතාවක්වත් කරන්න බලන්න.

ඕරි මීල් පවුඩර් මේස හැඳි හයකට උණුවතුර ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. මේක විනාඩි තුනක් විතර මුහුණේ තියලා උණුවතුරින් සෝදා හරින්න.

බිත්තර සුදු මදයකට ලෙමන් යුෂ හැන්දක් මිශ්‍ර කර මුහුණේ ආලේප කරලා විනාඩි 10ක් විතර තියලා මද රස්සේ වතුරෙන් සෝදන වීනාත් තෙල් සහිත සමට හොඳයි.

කෙමලින් (Kaolin) සහ බෙන්ටොනයිට් (Bentonite) අඩංගු රූපලාවණ්‍ය මැටි වර්ග වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගන්න පුළුවන්. උණුවතුර ටිකක් මිශ්‍ර කරලා මැටි මාස්ක් වීනාත් මුහුණේ ආලේප කරලා විනාඩි 10ක් සෝදලා ඉවත් කරන්න.

කොහොඹ දැව, අමුකහ, සුදු හඳුන් තැම්බු වතුරෙන් සතියකට වතාවක් මුහුණට වාෂ්ප අල්ලන්නත් අමතක කරන්න වීනා.

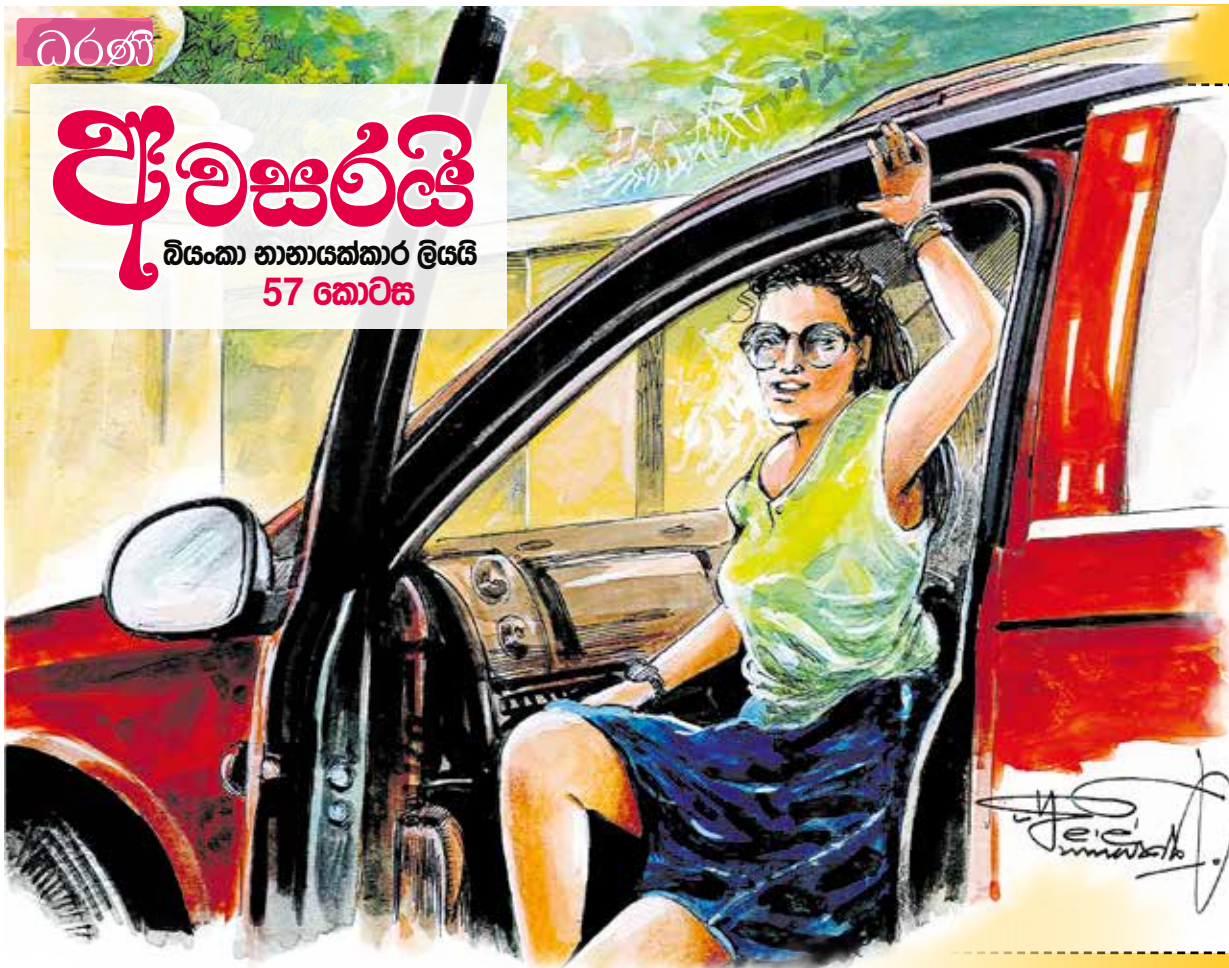
මෙන්න මේ සත්කාර ටික පිරිසිදුවට, පිලිවෙලට කරන්න පුළුවන් නම් මුණට මුල්වී වෙවීව හැටියේ මුණේ තෙල් ගැන අහපු උදවිය **“අනේ ඔයා ලස්සන වෙලානේ”** කියලා කියන බව නම් නිසැකයි.



පුච්ඡ රූපලාවණ්‍ය උපදේශක
මාලිංග ප්‍රනාන්දු
 (Personal Grooming fernando.malinga)

ආමසරයි

බියංකා නානායකකාර ලියයි
57 කොටස



මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරණියන් අතරින් ඇය ළමා හිත සෙවූ පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය නොරැස්සන ඔහු ගෙදරින් ඇත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිට පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතාට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරගයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා හිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැවීවිය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හැඳයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලිත් අසරණ වෙද්දී ඔවුන්ට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රටටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත වළවල වහාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැර වූණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැලකියේ දිනෙක ඇය පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහළ අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීමේ කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ වන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්ද්‍රයේ සිඳුරුගේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල යෝජනා දෙකක් පැමිණ තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය වතුම්ණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමත් දේවාලය වන්දනාවට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිට ලංකාවට පැමිණ සිටි වතුම්ණි දොමපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

ඔයාට ආලූයි හේද නොහා මං ආව වෙලේ ඉඳලා ටේලිෆෝන් එකේනේ...

තේනුක ඇමතුමේ රැඳීගෙනම සිටියේ අප්පච්චිට ඒ තරම් උවමනාවෙන් කියන්නට ඇත්තේ මොකක්දැයි දැනගන්නටයි. අංජනා ඊට කන් නොදුන්නත් ඇයට තේනුක කියන දෙය ඇසෙයි.

“වනම ටේලිෆෝන් එකේ මේක කතා කරන්න බෑ පොඩි පුතා... ඔයා හෙට ඉන්නවනේ. මං එන්නම්.”

“අප්පච්චි මං හෙටත් සමහරවිට සාප්පුවට එන්න නැතිවෙයි...”

අම්මාට කී බොරුවම අප්පච්චිටත් කියන්නට සිත් වූ නිසා ඔහු කියා දැමීමේය.

“ඒකත් එනමද... කමක් නෑ කමක් නෑ. ආවාම හම්බවෙමුකෝ. දවසක් දෙකක් කියන්නේ මහ ලොකු කාලයක් යෑ...”

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා ගොරෝසු හඬින් සිනාසුණේය. ඔහු දුරකතන ඇමතුම අවසන් කළද තේනුකට විතරකත් ප්‍රශ්නයක් ඉතුරු විය. අප්පච්චි කියන්නට හැදවේ මොකද්ද කියා සමහර විට අම්මා දන්නවා ඇත. ඔහු අම්මාට කතා කරන්නට පෙර අංජනා දෙස බැලුවාය.

“නෝනා... ඔයත් එක්ක නිදහසේ දවසක් ගෙවන්න ආවා. හැමදම වගේ මෙතෙක්ට ඇවිල්ලත් ප්‍රශ්න එකතු වෙනවනේ.”

අංජනා සිනාසුණා පමණි. ඇය ඒ ප්‍රශ්නය මොකද්දැයි ඔහුගෙන් ඇසුවේ නැතත් ඇයට මේ ගෙවෙන මොහොත නිරස ඇතැයි ඔහුට සිතුවේ එක දිගට පැමිණි දුරකතන ඇමතුම් නිසාය.

තේනුක අම්මාගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ගත්තේ මේ සියල්ලේම තේරුම ගැන අනන්තයයි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දුරකතනය නාද වූණත් කිසිවෙකුත් ඇමතුම ගන්නා පාටක් නැත. ඒ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සිටියේ දුරකතනයෙන් ඇත මිදුලේ පුංචි වාදයකය.

“දුටු පොඩි පුතා ඉන්න වෙලාවකම යන්නකො. එනකොට එයාගෙ සාප්පුවේ ඊකක් වෙලා ඉඳලා එන්නත් පුළුවන්.”

“පුතා නෑ කියලා සාප්පුවට යන්න බැරකමක්

නෑනේ...”

“නෑ මං කිව්වේ දැන් ඉන්න වැඩ කරන ළමයි විතරක් හින්දා. ඒ ගොල්ලො අදරන්නෙ නෑනේ...”

සමන්තිනී කී දෙයට සෙනෙහෙලතා මැණිකේ උත්තරයක් දුන්නේ වෙනස් හඬකිනි. ඒත් එය සමන්තිනී තේරුම් නොගත්තා සේය. ඔවුන් හා මේනක ගැටසීමද ඇගේ හිතට බරක් විය. මේනකගේ මේ හදිසි වෙනස්වීමට හේතුව වතුම්ණි දැකීම කියා සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත සැක කළේය. පොඩි පුතා නැති මොහොතේ පිරිස එහි යාම ගැන ඇ හිතේ කැමැත්තක් ඇත්තේම නැත.

මේ සිදුවීම අවසානයේ වන පසුවදහේදී පොඩි පුතාගෙන් තමාටත් දෙස් අසන්නට සිදුවනු ඇතැයි සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත කියන්නට විය. තේනුක කොහොමත් ඔහුගේ දේවලට පිටින් අත දමනවාට කැමැත්තක් නැත. මේ අය එහි ගොස් මොන විදිහට හැසිරෙද්දැයි දන්නේ නැත.

“අක්කත් එක්ක මං ඉන්නම්. නිශ්ශංක දුන් එක්ක ගිහින් එන්න.”

එතෙක් ගමනට උනන්දුවක් දැක්වූ සමන්තිනී හිටිතැටියේ කීවාය. ජීප් රිය ප්‍රභව යන මේනක පසුපසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේදී ගියාය.

“ලොකු පුතා දන්නවන මල්ලිගෙ හැටි. ඇතුළට ගිහින් ප්‍රශ්න ඇති කරගන්නෙ නැතුව මේ ගොල්ලො එක්ක ඉක්මනට එන්න...”

ජීප් රියට නැග ඉඳගත් මේනකට ඇය කී දෙය ඇසුණු බවක් පෙනීවූයේ නැත. සහෝදරයා වාහනේ පසුපස අසුනට නගිද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත අදරු වූණේය. මේ හැසිරෙන්නේ ඔවුන් මේනකගේ හැටි නොදැන. වතුම්ණි ජීප් රියේ ඉදිරි අසුනට නගින්නට පෙර දෙර අල්ලාගෙන හැරී මව දෙස බලා අත වැනුවාය. ඔවුන් රැගත් ජීප් රිය වේගයෙන් ඇමති නිල නිවසේ ගේට්ටුවෙන් පිටව යද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ පසුව පහද දිය නොහැකි බරකින් පිරුණේය.

ඇය ඔවුන් පිටව ගිය පසුත් ඒ දෙස බලාගෙන කල්පනා කළේ ඇතිවන්නට යන අනවශ්‍ය කරදරය ගැනයි. ඔවුන් එහි යන්නට පෙර පොඩි පුතාට මේ ගැන කිව යුතු බව සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත කීවේය. ඒ සිතුවීම්ලෙන් ඇය නිල නිවස තුළට ගියේ උද්‍යානයේ සිරි විඳිමින් සිටි සමන්තිනීටද කතා නොකරමය. ඔහුගෙන් ඇමතුමක් මගහැරී ඇති බව ඇය දුටුවේ මේසය මත තිබූ පංගම් දුරකතනය අතට ගත්තාට පසුවය. සැකින් ඇය තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ගත්තාය.

“මං පොඩ්ඩක් වළයෙ හිටියෙ පුතා. ඔයා කතා කරලා තිබ්බා.”

ඔහුගේ කටහඬ ඇසුණු සැකින් ඇය කීවාය. ඒ සමඟ වටපිට බැලුවේ මේ කතාව ඇසෙන දුරක සමන්තිනී සිටිද කියාය.

“අර ගොල්ලො ගියාද අම්මා...?”

ඇ සිටින පසුබිම දැනගන්නට තේනුක ඇසුවේය.

“එයාලා දවසක් දෙකක් ඉන්නවා කියන්නේ...”

“අම්මට හොඳයි. ගෙදර පාලුවෙන්න ඉන්නේ...”

“අගේ මං ඒ සිස්කලංක බවට කැමතියි පොඩි පුතා. මං දැන් ඒකට මේ ගේ ඇතුළෙ හුරුවෙලා.”

ඔවුන්ගේ පැමිණීම හෝ ඔවුන් මෙහි රැඳීමට විශේෂ කැමැත්තක් නැති බව පෙන්වමින් ඇය කීවාය.

“පුතා මට කතා කරලා තිබ්බා?”

උවමනා දෙය එක්වර කියන්නට ඇති බැරකම නිසා ඇය ඊට පසුබිමක් හදන රිසින් කීවාය.

“ඒකමද ගත්තේ...? මං හිතුවා අම්මට මාව මතක්වෙලා ගත්තෙ කියලා...?”

“උවමනාවකට තමයි ගත්තෙ ළමයෝ. ඒත් ඉතින් ඊට කලින් ඔයා කතා කළේ ඇයි අහන්න එපායැ.”

ඔහු කියන දෙය කියන්නට පෙර අම්මා කියන්න යන දෙය අසා ගන්නට ඔහුට සිත් විය.

“මං හිතමි ගත්තෙ අම්මා. කියන්නකෝ...”

“කවුද සාප්පුවේ ඉන්නේ?”

“එන්නෙයි කමලයි.”

“වතුම්ණිටත් කිව්වට අහන්නෙ නෑ. ඔයාගෙ සාප්පුව බලන්න ඕන කිව්වා.”

“ඉතින්...”

“මං කිව්වා එනෙ යනවනම් පුතා ඉන්න වෙලාවක යන්න කියලා.”

“ඉතින්?”

ඔහු ඇසුවේ කරදරකාරී හඬකි.

“ඇහුවෙම නෑ. ඔන්න මේනක එක්ක ගියා... නිශ්ශංක මල්ලිත් ගියා...”

“කොහෙද?”

“ඔයාගෙ සාප්පුව බලන්න.”

“පිස්සුද මේ මිනිස්සුන්ට... මමත් නැතුව මොනවා බලන්නද ඒ ගොල්ලො...?”

තේනුක කිව්වා නොව කියවුණි. ඒ කතාව අංජනාගේ හිතේද ගැඹුරට දැනුණි. නැවත ඇමතුමක් ගන්නා බව කියමින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ ඇමතුම විසන්ධි කළ තේනුක වනා වින්දනට ඇමතුමක් ගත්තේය.

“මේ වෙලාවේ කස්ටර්මේලා ඉන්නවද ඇතුළෙ...?”

වින්දනගේ හඬ ඇසුණු සැකින් ඔහු ඇසුවේය.

“කවුරුත් නෑ දැන් ඊක වෙලාවක ඉඳලා...”

“වනමම ඉක්මනට එක්කෙනක් ඉස්සරහින් කඩේ වහලා පිටපිස්සෙ දෙන්නේ ඇතුළට යන්න. ඒයි එකත් නිවන්න. අපේ ගෙදරින් ඇවිත් කතා කළත් අරන්න එපා. ඇතුළෙ කවුරුත් ඉන්න බවක් පෙන්න්න එපා.”

ඇමතුම තරබු වින්දන සාප්පුව වසා දමන්නට ගියේය. ඔහු ඇමතුම අවසන් කර අංජනා දෙස බැලුවේය. ඇ කිසිවක් නෑසුණා සේ වෙනසක් නැතුවම සිටියාය.

“ඔයාට පාඩයි කේද නෝනා? ආව වෙලේ ඉඳලා මං ටේලිෆෝන් එකේනේ...”

ඇය කිසිවක් නොකියා පුරුදු සිනාව පෑවා පමණි.

උවමනාවකට තමයි ගත්තෙ ළමයෝ. ඒත් ඉතින් ඊට කලින් ඔයා කතා කළේ ඇයි අහන්න එපායැ

පාඩම් අංක 09

හිතේ හයිසෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හඳුනන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදසි, 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 විලි පේස්ට් හඳුන හැටි තමයි මේ.



විලි පේස්ට්

කන්න විතරක් නෙවෙයි හඳුලා විකුණන්නත් පුළුවන්

අද කියලා දෙන්නේ විලි පේස්ට් හඳුන හැටි. විලි පේස්ට් කියන්නේ ඉතින් කවුරුත් කැමති කෑමක්නේ. විලි පේස්ට් නැතුව කෑම වපා කියන තරමට සමහරු ඒවට කැමතියි.

විලිපේස්ට් කියන්නේ කොරියාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාරයක්. කොරියානු භාෂාවෙන් මේවට කියන්නේ 'ගෝචුජෂන්ග්' කියලා.

ඔන්න මෙහෙමයි වෙලා තියෙන්නේ. ගොඩක් ඉස්සරින් ආසියානු රටවල මිරිස් තිබ්ලා නැහැ. ඒ කාලේ

තිබුණේ ගම්මිරිස්. ඒ නිසා මුලින්ම හඳුලා තියෙන්නේ ගම්මිරිස් පේස්ට්ලු.

16 වැනි සියවසේදී ඇමරිකානුවෝ මිරිස් වගාව හඳුන්වලා දිලා ඒක රට රටවලට ව්‍යාප්ත කළාලු. ඊටපස්සේ පෘතුගීසි තමයි ආසියානු රටවලට මිරිස් හඳුන්වලා දිලා තියෙන්නේ. පස්සේ කොරියානුවෝ වියාලගේ ගම්මිරිස් පේස්ට් එක මිරිස් පේස්ට් එකක් කරලා.

1970 වගේ වෙද්දි විලි පේස්ට් කොරියාව, චීනය,

ජපානය වගේ රටවල වාණිජ නිෂ්පාදනයක් වෙලා. ප්‍රධාන ආහාර එක්ක ගන්න අතුරු ආහාරයක් විදියට විතරක් නෙවේ ආහාර රසකාරකයක් විදියටත් විලි පේස්ට් භාවිතා කරනවා.

දැන් ඉතින් ලංකාවේ තත්ත්වයත් ඕකම නමයි. ඒ නිසා හරි විදියට විලි පේස්ට් හඳුන්න ඉගෙනගත්තොත් වැඩේ ගොඩ.

මේ වැඩේට කැලි මිරිස් 500g, කුණිස්සෝ 500g, පොල්තෙල් 400ml, විනාකිරි 50g, සුදුඉඳුනු 150g, ඉඟුරු 125g, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු, සෝයාසෝස් 60ml, සීනි 50g, සිට්‍රික් ඇසිඩ් 1.5g මේ කියන අමුද්‍රව්‍ය ටික අවශ්‍ය වෙනවා.

ව්‍යාපාරයකට අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්නකොට ප්‍රමිතියෙන් උසස් අමුද්‍රව්‍ය තෝරාගන්න එක හරිම වැදගත්. ව්‍යාපාරයේ දියුණුවට ඒකත් එක හේතුවක්.

අපි ගන්න කුණිස්සෝවල වැලි තියෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒවා හතර පස් සැරයක්වත් හොඳට සෝදලා අවිවේ වියළාගන්න ඕනේ.

සිට්‍රික් ඇසිඩ් කිහිපයක් සමහර බය වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සිට්‍රික් ඇසිඩ් භාවිතා කරන්නේ විලි පේස්ට් කල්තියාගන්න. මේක අනුමත කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍යක් නිසා බය වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ.



04



01



02



03

මේකට පොලිතින් පැකට් භාවිතා කරනවා නම් ඇතුළට වාතය ඇතුළු නොවෙන විදියට සීල් කරන්න. ජෑම් බෝතල්, ජ්‍රෝස්ට්ස් කප් භාවිතා කරනවා නම් හොඳින් පිරිසිදු කරලා දවස් දෙක තුනක්වත් වියළා ගන්න. භාජනය ඇතුළේ වතුර බිංදුවක් හරි තිබුණොත් විලි පේස්ට් ටික පුස් කන්න ඉඩ තියෙනවා.

අපි හඳුගත්තු විලි පේස්ට් ප්‍රමාණය 85g බෝතල් 5කට විතර සෑහෙනවා. ඒ ප්‍රමාණයේ විලි පේස්ට් බෝතලයක් රූපියල් 300කට විතර අලෙවි කරන්න පුළුවන්. අලෙවි කරන්න කලින් ආකර්ශණීය විදියට ඒ මත නිෂ්පාදිත දිනය, කල්ඉකුත්වීමේ දිනය ඇතුළත් ලේබලයක් අලවන්නත් අමතක කරන්නත් වපා.

නිෂ්පාදිත දිනයෙන් පස්සේ විලි පේස්ට් බෝතලයක් නම් මාස හයක් විතර තියාගන්න පුළුවන්. එතකොට පැකට් සහ කප් මාස තුනක් පුළුවන්.

ව්‍යාපාරයක් අලුතින් පටන්ගන්න කෙනෙක් නම් පොලිතින් කවරවලින් වැඩේ පටන්ගන්න පුළුවන්. ඒවට සාධාරණ මිලක් නියම කරලා හොඳ ප්‍රමිතියෙන් වැඩේ පටන්ගන්න කියලා අපි සුඛ පතනවා.

මේ ගැන තව වැඩි විස්තර මොනවාහරි දැනගන්න තියෙනවා නම් 0773292049 කියන මේ අංකයට කතා කරන්න පුළුවන්.

හරි දැන් අපි විලි පේස්ට් එක හඳුගන්න හැටි බලමු.

1 පියවර

මුලින්ම අපි සපයාගත්තු කැලි මිරිස්, කුණිස්සෝ, ඉඟුරු, සුදුඉඳුනු ටික හොඳට වොස් කරලා රන්වන් පාට වෙනතුරු වෙන වෙනම බැඳගන්න. මේ වැඩේ කරද්දි වෙන දේවලට අවධානය යොමු නොකරන තරමට හොඳයි කියලත් කියන්න ඕනේ.

2 පියවර

දැන් මේ ටික භාජනයකට දගන්න. ඇලුමිනියම් භාජන අපි භාවිතා කරන විනාකිරි එක්ක ප්‍රතික්‍රියා

3 පියවර

දැන් බැඳගත්තු ද්‍රව්‍ය ටික ලී හැන්දක් අරගෙන හොඳට මිශ්‍ර කරන්න. ඊටපස්සේ ලුණු, විනාකිරි, සෝයාසෝස්, සිට්‍රික් ඇසිඩ් මේ සේරම් දුලා නැවතත් මිශ්‍ර කරලා හොඳට නිවෙන්න අරන්න.

4 පියවර

හඳුගත්තු විලිපේස්ට් ටික භාජනවලට දගන්න එක තමයි අවසාන රාජකාරිය.



මහේන්ද්‍ර පෙරේරා
අරුණ ආහාර
නිෂ්පාදන අධිපති

කොට ධෝර්චිච් අත

කොට ධෝර්චිච් අත සෑදීමේදී වැදගත් වන කරුණු

01. අතේ අත්රවුම සෑදීම සඳහා පිටුපස පලවේ අත්රවුමේ දුර අනුගමනය කරන්න.
02. අත්රවුම බාගයක් සඳහා පපුවේ මිනුම ඇගේ ගානට අරගෙන 4ට බෙදූ පසු Cup එක අනුව අඩු කරන ප්‍රමාණය

Cup එක අඩු සාමාන්‍ය වැඩි
1 1 1/2 2

03. අත ඉහළ කොටස බාගයක් සඳහා අත්රවුමේ මිනුමෙන් අඟල් 1/2ක් අඩු කරන්න.
04. අත දිග උරහිසේ සිට වැලමිට දක්වා වූ දුරින් 1/2ක් පමණ අරගන්න.

05. අත් රවුමේ රැලි සඳහා එකට එකක් පමණ තබන්න.

06. අත්කට සඳහා වටේටම රැලි තබන්න.

07. අත දිග එන ප්‍රමාණයේ ඇගේ ගානට මැන අඟල් 1/4ට අඩු Piping එකක් අල්ලන්න.

08. Piping එක ඇල්ලීමේදී කණපිටින් අල්ලා හොඳ පිටට අරගෙන මසන්න.

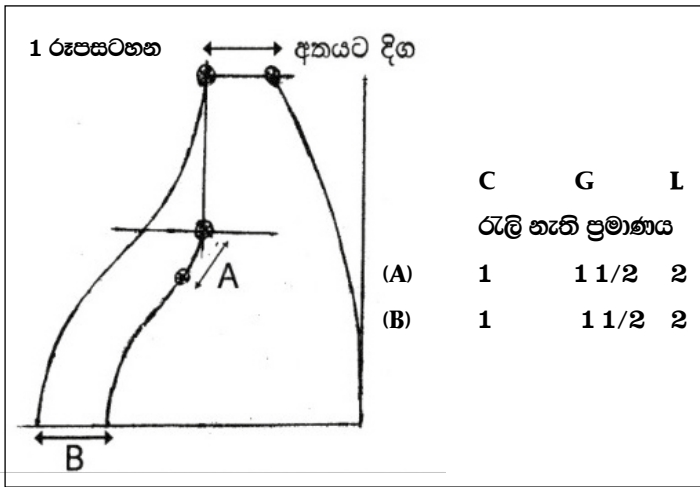
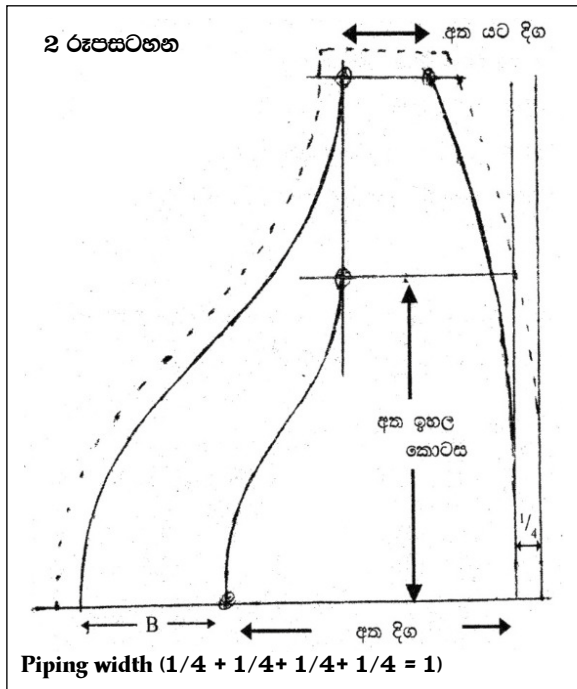
09. අත යට දිග
C G L
1/2 3/4 3/4
පමණ අරගන්න

10. අත් කටේ රැලි සඳහා අතේ ඉහළ කොටසේ ප්‍රමාණය ක්‍රමානුකූලව අදින්න.

11. පළමුව සාමාන්‍ය අත සාද පසුව කොට ධෝර්චිච් අත සාදන්න.
(1 රූපසටහන බලන්න)

කොට ධෝර්චිච් අත සෑදීම සඳහා අවශ්‍ය මිම්

01. උරහිසේ සිට වැලමිට දක්වා වූ දුර -----
02. එම ප්‍රමාණයෙන් 1/2 -----
03. අත දිග -----
04. එම ප්‍රමාණයෙන් අත්කට -----
05. අත් රවුම -----
06. අතේ ඉහළ කොටස -----



ප්‍රවීණ ඇඳුම් මෝස්තර නිර්මාණ පුහුණු දේශක සහ බිත්ති කලාව පිළිබඳව පුහුණු දේශක වමිත්ද කුමාර
You tube -
Smart Fashion Lanka

පාඩම් අංක 27



Duro Baba

Dry Wipes

වඩවැරදි ක්‍රමයෙන් තේරීම



සහන මිලට ලංකා සනායෙන් ලබාගත හැක
070-622 4545

100% කපු කිහිප වතාවක් යෝජා වියලා පපු තැවෙන නාවිතා කරන්න
100% දිරාපත් විය හැකි
පරිසර හිතකාමී
ඇල්කොහෝල් සහා රසායනික ද්‍රව්‍ය වැනි දෑ නැත

MANUFACTURED BY:
Dasa Hygiene Solutions (Pvt) Ltd
No. 31, Kandy Road, Dalugama, Kelaniya, Sri Lanka.
Tel: 0117545212 | 0117545213
Email: dhspvtltd@gmail.com

පවුල් ප්‍රශ්න නිසා ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද ?

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

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

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

හමුවීම
සෙනසුරාදා - 9රූප
දාදේ 8.00 සවස
- 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෘත්තම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැගෙන හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැට්ටල ගෙදර පාරේ මීටර 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

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

නාරකාරකුමා "ගුරුදේව ගාන්ති සේවාව" හැ. ස අංකය 60181 ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත හොරොම්බාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම පුස්තකක් සඳහා මුහුදෙන් වතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මනින් වසඳුම් 0084 37 22 48828

සමීර ගජකේෂරි කරල්



කාරුණ්‍යයේ වමනකාරය
ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට සහ ස්නායු දුබලතාවයට ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

කරල් 40 රු.500

ලිංගික රෝග පිළිබඳ කායන බදාදා, මුහස්පතින්දා, සිකුරාදා (පෙ.ව. 9.00 - ස.ව. 3.00)

සුගත රසායනාගාරය (පුද්) සමාගම

නොමිලේ පැවැත්වේ.

E-Mail: suensuherbals@gmail.com

138/6, අඟුරුවානොට පාර, තොරණ

දින වෙන්කරගෙන පැමිණෙන්න.

034-22 61 306

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

දුරකථන: 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ට් මේල් :
dharanee.editor@liberty.lk

වෙදනැරම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

උකස් රත්තරං

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

උකස් රත් කාණ්ඩ

බේරාදි වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
බොරු නැත

සැරිය 22, 21, 20, 18, 14, 09.
077 28 49 889

අලෙවිකරණ ක්ෂේත්‍රයේ
ක්‍රියාශීලී ඔබට

රු. 100,000 වැඩි ආදායමක්
සමග රැකියා අවස්ථාවක්
කොළඹ අවටින්
සීමිත බඳවා ගැනීම්.
072 890 90 94

සියලුම නිම් ඇඳුම්
අඩුම මිල අපෙන්
තොග සහ සිල්ලර
077-2 524 563
078-6 748 531

**අධික තරබාරුව හා
අධික කෙට්ටුවීම**

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර
ප්‍රවීණ වෛද්‍යවරියකගෙන්
සෙන් රෝහල - හෝමගම
සක්යා - මානර
0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

ශ්‍රී සුගත ආයුර්වේද වෛද්‍ය බඩ්‍යක්ෂ්‍යාලය

කොරෝනා ජූ ප්‍රතිකාර
After treatments for COVID 19

කොවිඩ් 19 රෝගය වැළඳීමෙන් පසු පස්වැන් කොවිඩ් අවදියේ ඔබට
අති වි නිබේන අතුරු ආපදාවලට ප්‍රතිශක්තිකරණය තුළින් කොවර්දින
දේශීය හා පාරම්පරික වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා අමතන්න.

පොතු කබර හා සුදු කබර රෝග සඳහා සුවිශේෂ ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් කෙටි කලක දී පුවය
වෛද්‍යවාරිය ශ්‍රී ලක්මාල් සුගතදාස

මානර, යටගම වෙද පර්මිෂන්වලින් උපදෙස් ඇතිව උපත ලද බහු, දේශීය ආයුර්වේද
විද්‍යාවට නැගෙනහිර ඉන්දියාවේ ආයුර්වේද විද්‍යාවට ප්‍රගුණ කර තිබීම බහු සතු
විශේෂත්වයකි. තවද හෘද බලකාරී ආයුර්වේද භෞතියෝග්‍යය, නිල
වෛද්‍යවරිය සහ වින කටු ප්‍රතිකාරවලින් ප්‍රතිකාර කිරීමට සූදානම් වෙයි.

තුල්තිරිය උසාවිය අසල පිහිටි ශ්‍රී සුගත ආයුර්වේද රෝහල
දුරකථන : **071 4 25 77 11**

වාණිජ බැංකු ඇඛැරතු

★ නව බැංකු ශාඛා කිහිපයක පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය
මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **රු. 35,000/-**

★ වැටුප් සමග ප්‍රතිභාව. **18/40 / ගැ/පි**

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (ඔප්පු පවර් නොවේ)

0702 231 694 | 0712 564 715
0774 024 155 | 0702 725 731
0740 465 016 | 0718 853 997

**ගලකෝමා ඇතුළු සියලු
ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර**

පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය
බන්දු ලන්දෙගෙදර

ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස
ගැලුණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අතිශය, බණ්ඩාරගම.
071 141 3343 / 071 894 1027 / 038 225 6454
ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා
Search on Youtube Dr. Landegedara

ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර

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

දුර බැහැර රෝගීන් සඳහා ආතරයිටිස් විශේෂ
වෙනත් පැකේජය විශේෂ අඩුකල මිලකට
බඩට ගෙන්වා ගත හැකිය.

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

ගුරුගේ චල්ඛිස් කෙසා ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

රෝගී හා නිරෝගී වැඩිහිටියන් සඳහා
දීර්ඝකාලීන හා කෙටිකාලීන ආරක්ෂිත නවතැන්.
කාරුණික, පිරිසිදු, වගකීම් සහගත හෙද සේවාව
නදිසි අසනීප, රෝහල් ගතකිරීම්, වෛද්‍ය සායන
ආදී සියලු කටයුතු භාරකරවන්නට, බරක්
නොමැත. යාබද නාන කාමර සහිත තනි කාමර,
හුවමාරු කාමර හා ශාලා ලෙස ඔබට ගැලපෙන
ගෙවීම් ක්‍රම රජයේ ලියාපදිංචි, නිදහස්,
නිස්කලංක, ශාඛා ජාලය

070-4 414 444 / 076-5 560 608
076-7 144 449 / 076-1 160 888

**මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උකස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්
විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.**

තැනකොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
(පුස්තකාලීන ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

මෙන්න!
එසේ මිදෙන නිසි මඟක්...

මානර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මන්දව්‍යකට
ඇඹිබැහි වූ අයෙක් ද?
එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.
වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න
අමතන්න 077 362 77 14

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

- * නිවාස ආරක්ෂා
- * නඩුකඩ දිනීමට
- * දරුවල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

- * රැකියා ලබා ගැනීමට
- * සියලු විභාග සඳහා
- * කොවිඩ් රෝගීන් වැඩිවීමට

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

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර
වන්දසේල පිරිවෙන්න
පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණතින **මානර වෙද හාමුදුරුවෝ** හාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දසේල පිරිවෙන්න විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර වන්දසේල පිරිවෙන්න පුරාණ විහාරයේදී

ධරණී

ධරණීට මල් මිටක්

දිවි මං පෙතේ අවසන් අදියරේ සිට පියවර තබන්නෙමි හදවත් සසල කොට පාච්ච කාන්තිය මගහරවා සිතට 'ධරණී' පුවත්පත නිති ගෙන දෙයි සතුට

රසබර කතා හරවත් ලිපි දකිනවිට සිත දිව ගියා නවතනු බැහැ අතීතට නැවතීමේ නිතක් දී හුදකලාවට හෝරා දෙකක් නතු විය රස ගුලාවට

දරු මුණුබුරුන්ගේ සැලකිලි නැහැ අපට ඉකි බිඳ හඩා වැලපෙන හදවත්වලට නොබලා වෙහෙස ඇප කැප වී දෙන සතුට තුනි මල් පුදුමි 'ධරණී' කතු මඩුල්ලට

- කරුණාභාසක හමන්ගල්ල

සදුදර මනෝයනි

දරුවන් සන්දෙනෙකු මෙලොවට ලේ කිරි කර පොවා අප ඇති දැඩි ගුණදම් කියා දී සිප් සතරද ඔබ දැරූ වෙහෙස මියයන තුරු සිහිවෙනවා

රැ මැදියමේ තනිවම පිල්කඩට වෙලා බාගෙට ඉවු පොඩි ගල්ලැහැ පැදුර කරගැට පිරුණ දසැඟිලි යස රඟට සලා තුන්පත් රටා මැවු සුරු එයි සිතට ගලා

කන්නට අඳින්නට පාසල් යවන්නට දරුවන් සන්දෙනෙකු ඇති දැඩි දුකසැප දෙකේදිම නිරතුරු ලැගිත් කරන්නට ඔබ දැරූ වෙහෙස අමතක කළ හැකිද සිට මට

දහඅට වසක් ඔබ අනිමිව ගතවුවා ගුණකද ඔබේ සිහිකර මා ලත වෙනවා වචනවා ඔබ දුන් ඔවා මගෙ මනසේ රැවි දෙනවා මතු හැම බවයම ඔබ මගෙ මව වේවා

- හත්ඵල බන්දුප්ප අගලවත්ත

ගුරුතුමියගෙන් පසුවදනක්

සුවදවත් විය අර්ථවත් විය ජීවිතයම සිටින තුරා නුඹ මා ලඟම

ප්‍රීතිමත් විය සුවදයි විය හදවතම පියමං කරන තුරා නුඹ මටද ඉදිරියෙන්

- වාහදුනි දේවිකා පුංචිචේවා ඇඹිලිපීචිය

පියාණෙනි

අම්මා සද වූ මගෙ ලෝකයෙහි හිරුය ඊදි නුග සෙවණක් වුණා සෙනෙහස් සුවය දිදි මට සවිබල දෙන්න අපමණ වෙහෙස විදි මිහිකත සිපගන්න ඩා බිඳු මුතු පරදි

උරතලයේ හොවා මා හඬනා විටදි සුරතලියේ මගේ නාඩා ගනිත් නිදි රජ කාලේ කතන්දර මට කියා දිදි මගෙ බාලේ ගෙවුණ නුඹේ තුරුලෙහිම රැදි

අගහිඟකම් කොතෙක් තිබුණත් හැකි පරිදි සිප්හල වෙත යවා නුවණැස පාද දිදි අප ඇති දැඩි කළා ජීවන බර උර දිදි ඔබේ පා පුදන්නට දහසක් පියුම් මදි

ඉල් මාසයේ මල් නොපිපුණ දවසකදි උලලේනියක් හැඬුවා ගතදුරු රැයෙදි සිහිනෙන්වත් නොසිතූ නොපැතු මොහොතකදි සදහට ගියා නුඹේ සෙනෙහස් ගඟුල සිදි

පියාණනි ඔබ මට සක්විනි රජෙකි අප හැරයාම ඉවසාගනු බැරි දුකක් සිහිකර පින් ලබාදෙන හැම මොහොතකදි නිවන් දකිනු මැන ඔබ මතු හවසකදි

- පියංගනි ගමගේ විවාසක

ඇත සිදුවෙලේ දස එකඩ සැනපුමක ගිනිබත්ව සිටින නුඹ

මෑත මා ළවැල්ලේ නුඹේ රොඩුන් එකකුර අමාරුව සිටිමි අද

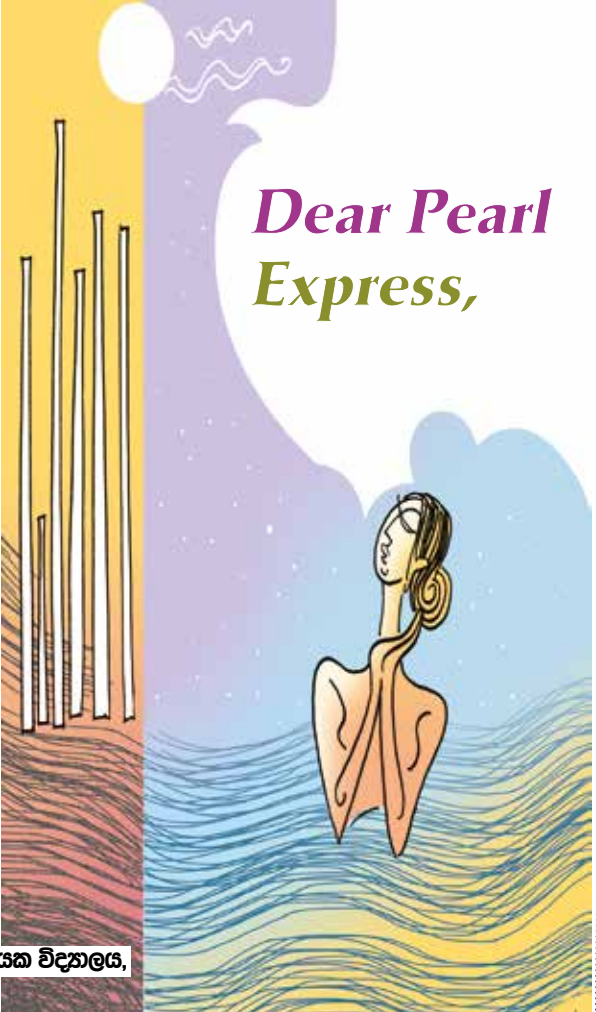
රොඩුබොඩුයි සුන්බුකිය හෙලුවත් මවෙත ඔබ තරහ නැත මොකද නුඹ නිමවුමක් මගෙන් වුණ

මේ මිනිස් හැසිරිල්ල පවිත් මා බර කරන උගැන්මට පාඩමක් මේ පවිටු ලෝකයට

තෝරගන්නට නුඹව සමාවක් දෙනු මිතුර විසක් මා සතු වුවද එය විසක් මරනු ඇත

සිඳු සයන ලැස්තිය බාරගන්නට නුඹව සදකාලික නින්දෙ සැනපියන් pearl නුඹ

- වෙනුරි රත්තසේකර 12 වසර සිරිමාවෝ බණ්ඩාරභාසක විද්‍යාලය, කොළඹ 07.



කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය"
'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
හැතිනම්
 dharanee.editor@liberty.lk
 ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

මගේ දුක

නිති රැඳුණු සුක්කානමෙන් අතැඟිලි රළවුණා පය තැබූ හැඬලයෙන් පා කමල රළවුණා ගත වැගුරු දහඩියෙන් ගුණ සුවද විහිදුණා මගේ කුස පුරවන්න කරදඬු උස් කරන්න නුවණැස පාදන්න ඔබ හුඟක් වෙහෙසුණා මට දුකක් නොමදන්න මහමෙරක් දුක් වින්ද මවි සෙනෙහෙ අනිමි මගෙ යොවුන් විය සරසන්න ඔබ හුඟක් කැපවුණා අකීකරු මා සෙනෙහසින් වැළඳගන්නා එද මෙන් අදත් මතකය මා නොසිතූ ලෙස ඔබ නොපැතු ලෙස බික් මගේ අඳුරු දිනක ඔබ දෙනෙත් පියවුණා දිය පොදක් ඔබට දී 'නාත්තේ' කියන්නට නොහැකි වුණු මා හට සමාවනු!!! පියාණනි ණයගැනියි ඔබහට පතන්නෙමි මතු හවෙත් යළි යළිත් මගේ පිය රජා වන්නට

- බබ්.එම්.පී.පුෂ්පා ජයතිති භාරණ

දවසකදි රැයෙදි මොහොතකදි ගඟුල සිදි

රජෙකි දුකක් මොහොතකදි හවසකදි

- පියංගනි ගමගේ විවාසක

යට ගිය දවස

යාන වාහන මිල මුදල් මාලිගා දැසි දස් පිරිවරයි රූපයෙන් අගපත් ලියක් මෙහි අග බිසෝ තනතුර දරයි රාජ පැටවුන් කිරි සිනා හඬ මාලිගා බිම හැඩ කරයි නාකි වැරහැලි මිමුන්තියකි අනේ උන් මා නොහඳුනයි

බලාගත් අත බලාගෙන ඇය සුසුම්ලන්නී කිමද යැයි අසා දැනගන්නවත් නෑ මට වාගු මා දැන් අවසානය දියාවෙන් පැටි නුඹට මා දුන් පාඩමක් සිහියට නැගෙයි පුතේ යටගිය දවස ගැන සිහිකරන්නට මේ කාලයයි

බිහි කරන්නත් පෙරම ඇය නුඹ, නුඹේ පියා වෙනතක ගියයි පිහි කුඩින් පෙකණිය කපා ඇය නුඹේ පණ රැකගත් වගයි දැනටද අඟේ පුතු වඩාලා කිරුළ හිස මත පැළඳුවයි සිහිකරන් මා පුතණුවනි ඇය නුඹේ මව මා ඇගේ මවයි

- මියුරිත් සොයිසා රක්වාහ

දරාගැනීම

මිනිස්සු අහසක් වගේ වෙනස් වෙනකොට පුරුදු වෙන්න වැස්සක් වගේ කඩත් වැටෙන්නැතුව පොළොවක් වගේ දරාගෙන ඉන්න

- අප්පරා සෙවිවන්දි බෙලිඅත්ත

සසල සිත නිසල විය

ඔබේ ජීවන සුවද වාතලයට මුසුවූ දින දැනුණා මට හැඟුණා මට ඔබ අප අතහැර ගිය බව

නිමිකමක් තිබුණ මුත් උසස් තනතුරු දරන්නට ඉතින් මගේ අක්කේ ඔයා වින්දෙ නැත සැපක් නම්

ලැබූ බක්මස අඳුරු සැදැවක මේ ලොවට සමුද්දිලා සියලු දෑ අතහැරලා සසල සිත නිසල විය

පෙර බවේ කරපු පව් නිමාවිය දැන් ඉතින් මේ බවේ කරපු පින් මතකයට එන්න ඇති මතු බවේ හොඳ සැපක් ලබන්නට එයම ඇති

- චිත්‍ර සේනාදීර හංවැල්ල

හංස යුවලක්

හංස යුවලක් ඇවිත් සුදු පියාපත් සලා වැවි දියේ පිහින යයි සෙනෙහසින් ළංවෙලා

වැවි දියේ පිරි ඇති තෙළුම් මල් ඔලු මල් උන්ට ආසිරි පතයි මඳ පවනෙ සැලි සැලි

වැවි මනේ දිය නාන පුංචි කොලු රැනක් උන්ට ගල් ගසාලා වැවි ජලය කළඹවයි

බියෙන් නැතිගත් ඒ අහිංසක පෙම් යුවල පියාඹා අහස් කුස අනේ කොහෙ ගියාදෝ

- සී.තිලන්ති ප්‍රහාන්දු දුක්කන්තාව

බලය

අත්තෝ දුෂණය නැත්තෝ නැවත අනුමැතිය

පතුරවනි වපුරවනි හුල්ලනි දෙති

- රත්තසේකර රූපසිංහ කිතුල්ගල

නිමි අනිමි

හදවත පුරා ඔබ සුසුමක්ව

ළඟ ඉන්නවා ඇසිපිය පුරා කඳුළක් වෙලා දුක ගෙනෙනවා අවසර නැතත් හැඟුම් කවුළුව

හැමදම මම විවර කර තබනවා ඔබ නිමි නැතත් ඔබ මගේමයි මම දන්නවා හදවතේ සුව නොවෙන රිදුමක් දැනෙනවා එතැන වෙන කිසිවෙකුත් නැති බව සපර කර මම කියනවා සුවතා තහනම් වුණත් මම ජීවිතය ඔබගෙන් විදිනවා සදකල්හිම ඔබ මගේ වී සිත පුරා සැරිසරනවා

- පියංගනා කලලඇල්ල පත්තල

ජීවිතය

අරුත් නැති ගමනකි සතුට දුක මුසු වූ මංසලක් ලෙස පෙන්නී යන්නේ සසර බියමය නමුත් නොනැවතී එය ගලා යන්නේ ගඟක් විලසින

- තරුණී ඉමල්කා මොරගොල්ලාගම

MOBILE

SLT-MOBITEL ශ්‍රී ලංකාවේ වේගවත්ම ජංගම දුරකථන ජාලය

Speedtest® by OOKLA® සම්මානය
සමඟ වසර 3ක් පුරා අඛණ්ඩ ජයග්‍රාහී
ගමනක!

Speedtest® by OOKLA®
සම්මාන උළෙලේ ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක 1 වේගවත්ම ජංගම දුරකථන
ජාලය ලෙස SLT-MOBITEL
නැවතත් ඉහළටම

SLT-MOBITEL සමඟින්
ඔබත් අදම සම්බන්ධ වන්න!

මෝටර් රථ ධාවන ශූර
අගාන් ද සිල්වා

Q1-Q4 2019, Q1-Q2 2020 සහ Q1-Q2 2021
Ookla Speedtest® Intelligence®
දත්ත විශ්ලේෂණ මත පදනම් වේ.
Ookla® සන්නාමය අවසරය සහිතව මෙහි භාවිත
භාවිත කර ඇත.



www.sltmobitel.lk

