ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 මාර්තු 02 වන බදාදා

දෙවන කාණ්ඩය දහතුන්වන කලාපය මිල රු. 50 යි

අතන
මෙතන
වගේද
දෙතන

වීදිය බණ්ඩාරව
සුරයකට දමා
ව්‍යාපාරිකයාගේ
බෙල්ලේ එල්ලලා

නීරෝගේ
සර්බට් වලින්
අපි පොඩි බිස්නස්
එකක් කරමුද?

කසාද බඳින අය
සෙක්ස්
කරන්නම ඕනද?

ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වාගේ
ආහාර වට්ටෝරු 15ක
විශේෂ කෑම වට්ටෝරු පොතක්
නොමිලේ

මෝටර් රථ ධාවන ශූරී
කෞෂල්‍යා ආරියදාස

■ ඡායාරූපය -
ප්‍රදීප් දඹරගේ
■ පසුතලය -
කෙයාර් පොයින්ට්
තලවතුගොඩ

එයාර් බ්‍රෂ් මේකප් එකෙන් සැරසුණු උඩරට සාම්ප්‍රදායික මනාලියක්

ආභරණ සඳහා හංස පූට්ටු වගේම ලියවැල් තේමාව කරගෙන තිබෙනවා

එයාර් බ්‍රෂ් මේකප් එක දැම්මාම ඡායාරූප ගන්න අයටත් පහසුයි. මොකද නැවත ඡායාරූප හදන්න ඕනේ නැහැ

අද **'ධරණී මනාලිය'** සොයාගෙන අපි යන්නේ සීතල බණ්ඩාරවෙල නගරයේ මහවීදියේ අංක 118 යන ස්ථානයේ පිහිටි 'ගයංගා බ්‍රයිඩ්ස්' ආයතනයට. එම ආයතනයේ රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී ගයංගා මැන්ඩිස් තමා අද මේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලිය හැඩ කරන්නේ.

"සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙස හැඩවන සෙව්වන්දි හොඳ උසක් තියෙන යුවතියක්. එයාර් බ්‍රෂ් (Air Brush) මේකප් එකකින් මනාලියට ආකර්ෂණයක් ලබාදෙන ආකාරය ගැන තමයි මම කියන්න උත්සාහ කරන්නේ. විශේෂයෙන්ම එයාර් බ්‍රෂ් මේකප් එක දැම්මාම සමේ කුඩා සිදුරු පවා වැසී යනවා. මූණට හොඳ හැඩයක් එනවා. මූණට එන හිනාවේ ෆීචර්ස් පවා ලස්සන වෙනවා. එයාර් බ්‍රෂ් මේකප් එක දැම්මාම ඡායාරූප ගන්න අයටත් පහසුයි. මොකද නැවත ඡායාරූප හදන්න ඕනේ නැහැ.

මනාලිය සුදු නිසා ක්‍රීම් පාට ඔසරියක් තමයි තෝරගත්තේ. මේක ජිපියෝ ලේස් සාරියක්. චූටි මලක් ජිපියෝ ලේස් සාරිය පුරා ගිහින් තියෙනවා. ස්ටෝන් සහ පර්ල් භාවිතා කරලා සම්පූර්ණ සාරිය වර්ක් කරලා තියෙනවා. මේක මේඩප් සාරියක් හැටියට හඳුන්වන්න පුළුවන්. ජැකට් එකේ අත් බෝර්ච්චි ආකාරයට වැලමිට වැහෙන තැන දක්වා දික්කර තිබෙනවා. බෝර්ච්චිය පිම්බෙන ආකාරයට දැම්මෙ නැත්තේ මනාලියගේ උස මහත පෙනුම නිසාමයි. බෝර්ච්චිය කුඩා කිරීම මගින් ඇයට හුරුබුහුටි බවක් එක්කරවන්න හැකිවෙලා තියෙනවා.

මම මුලදීම කිව්වා වගේ එයාර් බ්‍රෂ් මේකප් එක තමයි මුළු සිරුරටම භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. මුහුණේ හා සමේ ඇති සිදුරු සීයට සීයක්ම වැහුනු නිසා මනාලියට හොඳ පැහැපත් පෙනුමක් ලැබිලා තියෙනවා.

ජුවලරි භාවිතා කරලා තියෙන්නේ හංස පූට්ටුව තේමා කරගෙන. තැල්ලේ ඉඳලා භාවිතා කරපු හැම ආභරණයකම හංස පූට්ටුව තේමා වෙලා තියෙනවා. කාස්ටින් කියන ආභරණ සෙට් එක තමා භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. මෙම ආභරණ මිලෙන් වැඩි වගේම මනාලියගේ පෙනුමට ලොකු එළියක් එකතු කරනවා. පුංචි පුංචි ගල් අල්ලලා හදපු මේ ආභරණ මනාලියගේ සුන්දරත්වය දෙගුණ තෙගුණ කරලා තියෙනවා. කූඩු කරාබු සහ ගෙඩි වළලු සමඟින් බංඩි වළලු භාවිතා කරලා තියෙනවා. මනාලියගේ තැල්ල සඳහා හංස පූට්ටුවට අමතරව ලියවැලක් භාවිතා කරලා තියෙනවා.

කොණ්ඩෙ ගෙඩියක් ආකාරයට සකස් කරලා තියෙනවා. රෝස හා බේබීස් බ්‍රෙත් භාවිතා කරලා හිස් පළඳනාව සකස් කරලා තියෙනවා.

මල්කළඹ ස්වභාවික ආකාරයට නිර්මාණය කිරීමට සුදු පාට රෝස, බේබීස් බ්‍රෙත් හා කපුරු පොහොට්ටු භාවිතා කරලා තියෙනවා. උඩරට මනාලියක් නිසාත් ඇගේ උස නිසාත් දිග මල් කළඹක් භාවිතා කළා."

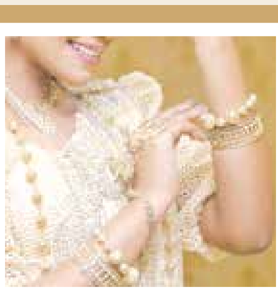
එයාර් බ්‍රෂ් මේකප් භාවිතා කරලා ආකර්ෂණීය මනාලියක් හැඩගන්වන්න ගත් උත්සාහය මේ මනාලිය තුළින් සාර්ථක වෙලාද කියලා ඔබම තීරණය කරන්න.

මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී **ගයංගා මැන්ඩිස්**

ඡායාරූප - **සුපුන් සී චතුරංග**

ආභරණ - **T.D.කැන්ඩියන්**

සම්බන්ධීකරණය - **ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර** 0763113839



මනාලිය සුදු නිසා ක්‍රීම් පාට ඔසරියක් තමයි තෝරගත්තේ

දර්ශන කාමුකත්වය තියෙන අයට ලිංගික එක්වීමකින් සතුටු වෙන්න බෑ

ගම්පහ ටියුෂන් ක්ලාස් එකක වැසිකිලියේ කැමරාවක් සවිකරලා

පහුගිය සතියේදී ගම්පහ පෞද්ගලික උපකාරක පංතියක කාන්තා වැසිකිළියේ සවිකර තිබූ කැමරාවක් වැනි නවීන තාක්ෂණික උපකරණයක් සොයාගත්තා. මේ උපකාරක පංතිය පිහිටලා තියෙන්නේ ගම්පහ විජයරාම පාරේ. තමන්ගේ අධ්‍යාපන ආයතන ගැන විශ්වාසය තියලා නිදහසේ එහි ගිය ආව සිසුවියන් මේ සිදුවෙමින් තිබුණු මගෝඩි තක්කඩි වැඩේ ගැන හාංකවිසියක්වත් දැනගෙන ඉඳලා නෑ. කොහොම නමුත් බිම් මට්ටමේ ඉඳලා අඩි 4-5ක උසින් සවි කරල තිබුණ මේ තාක්ෂණික උපකරණය මුලින්ම දැකලා තියෙන්නෙ එහි අධ්‍යාපනය ලබන අ.පො.ස. (උ.පෙළ) සිසුවියක්. අනතුරුව ආයතන කළමනාකරීත්වයත්, ගුරුවරුන් සහ අනෙකුත් සිසුන්වත් දැනුවත් කළ දෙමව්පියන් මේ ගැන ගම්පහ පොලිසියට පැමිණිලි කරලා තිබුණා.

ගම්පහ පොලිසියේ තොරතුරු තාක්ෂණික කොට්ඨාසය මගින් කළ විමර්ශනවලින් තහවුරු වී ඇත්තේ මෙය ජංගම දුරකතනයකින් හෝ පරිගණකයක් භාවිතයෙන් දුරතියා දර්ශන නැරඹීමට හැකියාව ඇති නවීන තාක්ෂණයෙන් යුත් තාක්ෂණික උපකරණයක් බවයි.

මෙම සිදුවීමට අදාළව මේ වනවිට පාර්ශව කිහිපයකින්ම ප්‍රකාශ සටහන් කරගෙන ඇතත් උසස්පෙළ විභාගය හේතුවෙන් සිසුන්ගෙන් ප්‍රකාශ ලබාගැනීමට හැකියාවක් ලැබිලා නෑ. කොහොම වුණත් ගම්පහ පොලිසියේ උසස් පොලිස් නිලධාරියෙකු සහ නගරාධිපතිවරයා ප්‍රකාශ කළේ එම නිසා උසස්පෙළ විභාගය අවසන් වනතුරු මෙම අධ්‍යාපන ආයතනය තාවකාලිකව වසා දමන්න ඔවුන් කටයුතු කළා කියලා.

ලෝකය තාක්ෂණික දියුණුවත් එක්ක කොයිතරම් ඉස්සරහට ගියත් මෙවැනි සිදුවීම්වලින් මිනිසුන්ගේ මානසික මට්ටමේ දියුණුව ගැන මතුවෙන්නේ ප්‍රශ්නාර්ථයක්. මෙවැනි තත්ත්වයන්ට හේතුව සහ ඊට පිළියම් මොනවාදැයි අපි ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන් මහතාගෙන් අදහස් විමසීමක් කරන්නට සිතුවේ ඒ නිසා.

“ඇත්තටම මම ඉතාමත් හොඳ උදාහරණයක් එක්කම මේ කතාව පටන්ගන්නම්. මගේ උපදේශන සේවාවලට ආව ගිය අවුරුදු 35ක පුද්ගලයෙක් හිටියා. ඔහු වෘත්තියෙන් පෙදරේරුවෙක්. මේ පුද්ගලයා කියන විදියට ඔහුට තියෙන ලොකුම ආසාව තමයි රෑට ගෙදර එනකොට ඒ අතරමඟ පාරේ තියෙන ගෙවල්වල කාමරවලට එබිලා කාන්තාවන් දිහාත්, ඔවුන් ඇඳුම් මාරු කරන දිහාත් බලන එක. ගමේ මිනිස්සු කීපපාරක්ම ගහලා පොලිසියට භාරදුන්නත් වැඩක් වුණේ නැති නිසා අන්තිමට පොලිසියෙන් මගේ උපදේශන සේවාවලට සම්බන්ධ කළා.”

මෙය මනෝ ලිංගික රෝග ගණයට වැටෙන ‘දර්ශන කාමුකත්වය’ නමැති මානසික රෝගය බව වෛද්‍යවරයා අපට කීවේය.

“මේ රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් කිසිම වෙලාවකදී ස්වභාවික ලිංගික සංසර්ගයකින් සතුටු වෙන්නේ නෑ. ඒ අය හැමවෙලාවෙම උත්සාහ කරන්නේ තව කෙනෙකුගේ නිරුවත් ශරීර දිහා බලලා සතුටු වෙන්න. ගොඩක් වෙලාවට මේ අය මේ තත්ත්වයට පත්වෙන්න ලොකුම හේතුව වෙලා තියෙන්නේ ලිංගිකව හැසිරෙන්න නිසි ඉඩ ප්‍රස්ථාවක්, සහකරුවෙක්, සහකාරියක් නොලැබීම වගේම ලිංගිකත්වය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් නොලැබී යාම.

ඇත්තම කිව්වොත් මේ වගේ මානසික රෝගවලින් පෙළෙන පුද්ගලන්ව බාහිර ස්වරූපයෙන් තෝරලා බේරලා අඳුනගන්න අමාරුයි. ඒ වගේම මේ රෝගයට ගොදුරු වෙලා ඉන්න රෝගීන්ගෙන් සීයට අනූවක්ම පිරිමි උදවිය කියලත් කියන්න ඕන.”

> **නිම්ඇඳුම් ප්‍රදර්ශනාගාර තුළදී මෙන්ම පොදු වැසිකිළි කැසිකිළි භාවිතයේදීත් කාන්තාවන් ප්‍රවේශම් වෙන්න**

එනිසාම ලැඟුම්හල්වලට යාමේදී, නිම්ඇඳුම් ප්‍රදර්ශනාගාර තුළ ඇඳුම් මාරු කිරීමේදී සහ පොදු වැසිකිළි කැසිකිලි භාවිතයේදීත් ඒ ගැන විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුතු බව ඔහු අපට කීවේය.

“ලිංගික උද්දීපනයකට කාන්තා සහ පිරිමි ශරීර දැකීම අවශ්‍ය වෙනවා තමයි. ඒත් බොහෝදුරට ඕනම කෙනෙක් ඒ වෙලාවට කරන්නේ තමන්ගේ සහකරුවගේ හරි සහකාරියගේ හරි ශරීර දිහා බලන එක. මොකද අපි සමාජයේ ජීවත්වෙද්දි අනිත් පුද්ගලයින්ගේ අයිතිය සුරැකෙන විදියට ජීවත්වෙන්න යුතුකමක් තියෙනවා. අනිත් කාරණාව තමයි අපි කිසියම් කෙනෙක්ව ස්පර්ශ කළත් ඒ පුද්ගලයාගේ අයිතිය සුරැකෙන විදියට තමයි ඒ දේ කරන්න ඕන. ඒ විදියට බැලුවම මේ තත්ත්වය මානසික රෝගයක් වුණත් එක් පැත්තිකන් නීතිවිරෝධී ක්‍රියාවක් විදියටත් සළකන්න පුළුවන්.”

මේ කතා අහනකොට ගොඩදෙනෙකුට මතක් වෙන්නේ මීට කාලෙකට කලින් අපේ ගෙවල් පිළිකනුවල ගොම්මන් වෙලාවට හොල්මන් කරලා ගෑනු උදවියව බදාගත්ත ග්‍රීස් යකාවනේ. කොටින්ම කියනවා නම් යාන්තම් බිම් කළුවර වැටීගෙන එද්දී අපේ කාන්තාවෝ ග්‍රීස් යකාට බයේ දෙට්ට පිලටවත් නොගිය කාලයකුත් තිබුණානේ.

> **මේ විදියට හැසිරෙන හැම පුද්ගලයම මානසික රෝගියෙක් නෙවෙයි**

“ඊළඟට කියන්න ඕන මේ විදියට හැසිරෙන හැම පුද්ගලයම මානසික රෝගියෙක් නෙවෙයි කියන එක. ඒ පිටින් දලා කාන්තා, ළමා අපයෝජන, ස්ත්‍රී දූෂණ, රහසිගතව ලිංගික දර්ශන ලබාගැනීම, නැරඹීම වගේ නීතිවිරෝධී වැඩ හිතාමතා කරන පුද්ගලයන් ඕනතරම් ඉන්නවා. අන්න ඒ නිසා අපි හැමවෙලාවෙම තමන් සිටින ස්ථානයත්, ළඟ සිටින පුද්ගලයින්වත් තේරුම් අරගෙන කටයුතු කිරීම තමයි වැදගත් වෙන්නේ.”

නමුත් මෙවැනි මානසික රෝගයකට ගොදුරු වූ පුද්ගලයින් සිටී නම් ගුටිබැට දී ගස් බැදීමටත් වඩා ඔවුන්ව නියමාකාර වෛද්‍ය උපදේශන සහ ප්‍රතිකාරවලට යොමු කිරීම වැදගත් බවයි අවසාන වශයෙන් වෛද්‍යවරයා කියා සිටියේ.

“ඇත්තම කිව්වොත් මේක ලිංගික අධ්‍යාපනය ලබලා දෙන පාසල් පෙළපොත් තවදුරටත් හංගලා තියන්න ඕන කාලයක් නෙවෙයි.

මොකද මේ දර්ශන කාමුකත්වය කියන මානසික රෝගයට ගොදුරු වෙලා ඉන්න ගොඩක් රෝගීන්ට අවශ්‍ය කාලෙදි නිසි ලිංගික දැනුමක්, ලිංගික සබඳතාවයක් ගොඩනගාගන්න අවස්ථාවක් නොලැබුණු අය. අන්න ඒ නිසා සමාජ සේවා අංශ මගින් මෙවැනි අයටත්, නව යෞවන යෞවනියන්ටත් මේ ගැන නිසියාකාර දැනුමක් සහ උපදේශන සේවාවක් ලබාදීමට අවශ්‍යයි.”

ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය
රූමි රූබන්

ලිහිණී මධුෂිකා

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

සමහර දේවල් අපිට කලින් උඩ ඉන්න අයට පේනවා

ඒ නිසා ලැබෙන පණිවිඩ ගැන අවධානයෙන් ඉන්න

අලුතෙන් කෑමක් හදද්දි අපි අත්හදාබැලීම් කරනවනේ. සමහරවෙලාවට සමහර දේවල් අඩු වැඩි කරලා හදලා බලනවා. සමහර වෙලාවට වැරදෙනවා. ඒත් වැරදෙන්න කලින් මේක වැරදේවි කියලා එන සිග්නල් එකක් තියෙනවා. ඒ සිග්නල් එක අපිට තේරෙන්නත් පුළුවන්, නොතේරෙන්නත් පුළුවන්.

සමහර විට එහෙම තේරුණත් අපේ හිතේ තිබුණු විදියටම හදන්න ගිහින් වරදින වෙලාවල් තියෙනවා. හැබැයි එහෙම වැරදෙන්න කලින් ලැබුණු සිග්නල් එකට අනුව ආපහු හැදුවාම ගොඩක් වෙලාවට හරියනවා. මට අනන්තවත් ඔහොම වෙලා තියෙනවා. කෑම හදද්දි විතරක් නෙවෙයි ජීවිතේදිත්.

ජීවිතේදිත්, මට ගොඩක් සිග්නල් ලැබුනා. මගේ ජීවිතේ යම් සිද්ධීන් ගැන, යම් යම් කාලවලදී හමුවුණ පුද්ගලයන් ගැන, ඇතිවුණ මිතුරු සම්බන්ධකම්, ප්‍රේමසම්බන්ධකම් ගැන. සමහර ඒවා මට තේරුම්ගන්න තරම් දැනුමක් තිබ්බේ නෑ. සමහර ඒවා දැනගෙනත් මං මගහැරියා.

මේ සිග්නල් එකෙන් කියන්නේ මේ දේ ගැන කියලා තේරුණත් මං ඒ ඒ සිද්ධිවලට, පුද්ගලයන්ට, සම්බන්ධකම්වලට අවස්ථාව හදලා දුන්නා. මට නොපෙනුණ, මට නොදැනුණ සිග්නල් ඇඟිල්ලෙන් ඇනලා පෙන්නපු අය පවා හිටියා.

බැණලා තේරුම් කරපු අය හිටියා. ඒත් මං සමහර දේවල් වෙනස් වෙනකන් බලන් හිටියා. ඒත් ඒවා වෙනස් වුණේ නෑ. හැබැයි මං ඒකෙන් පාඩමක් ඉගෙනගත්තා. ඒ තමයි මොනා හරි දේක පෙරනිමිති අපිට දැනෙන්න ගනිද්දි ඒවා ඔස්සේ පොඩ්ඩක් හිතලා ඔලුව පාවිච්චි කරලා වැඩ කරන්න ඕන කියන එක.

ජීවිතේට ලැබෙන ඒ වගේ සමහර සිග්නල් නැත්නම් ඉඟි අපිට මගහැරෙනවා, නැත්තම් උවමනාවෙන් මගහැරගන්නවා. ඒ සිග්නල් අපිට තව කෙනෙක් පෙන්නද්දි අපි විශ්වාස කරන්නේ නෑ. එහෙම වෙන්නේ නෑ කියලා හිතනවා. ඒ කියන්නෙ අපි ඒ සිග්නල් ගනන් ගන්නේ නෑ, ඉතින් අපිට වැරදෙනවා.

> මාත් එහෙම කැපකිරීම් කරපු කෙනෙක්. ඒත් සමහර තැන්වලදී ඒකට නිසි ගෞරවයක් ලැබෙන්නේ නැති බව කල්තියාම සමහර සංඥාවලින් මට පෙන්නුවා. ඒත් මං ඒවා ගනන් ගත්තේ නෑ. ඒ නිසා මං ජීවිතේ ගැන අමතක නොවෙන පාඩම් ඉගෙනගත්තා

සම්බන්ධෙකදී වුණත්, කරන ඕනම වැඩකදී වුණත් හොඳට වෙනවනම් හොඳ සිග්නල්, වැරදියට වෙනවා නම් වැරදි සිග්නල් ලැබෙනවා.

ඒවා තේරුම්ගන්න අපි ටිකක් බුද්ධිමත් වෙන්න ඕන. නැත්තම් අපි කරන කියන හැමදේම වතුරේ යන්න පුළුවන්.

පුංචිම දෙයක් කියන්නේද? අපි මොනාම හරි දෙයක් වෙනුවෙන් කැපකිරීම් කරනවා නම්, ඒ කැපකිරීම් කරන්නේ පුංචිම හරි දෙයක් අනිත් අතට බලාපොරොත්තුවෙන් නෙවෙයි නම් අපේ කැපකිරීම ගොඩාක් වටිනවා.

ඒ නිසා මොනවා නැතත් ඒ කැපකිරීම වෙනුවෙන් අනිත් කෙනාගේ හිතේ ගෞරවයක් තියෙන්න ඕනේ.

මාත් එහෙම කැපකිරීම් කරපු කෙනෙක්. ඒත් සමහර තැන්වලදී ඒකට නිසි ගෞරවයක් ලැබෙන්නේ නැති බව කල්තියාම සමහර සංඥාවලින් මට පෙන්නුවා. ඒත් මං ඒවා ගනන් ගත්තේ නෑ. ඒ නිසා මං ජීවිතේ ගැන අමතක නොවෙන පාඩම් ඉගෙනගත්තා.

හැබැයි මගේ කැපකිරීම්වලට ගෞරවයක් විතරක් නෙවෙයි, මං හීනෙකින්වත්

> අද මං සතුටෙන් ඉන්න හිතමිතුරු බිරිඳක්, සෙනෙහෙවන්ත මවක්

බලාපොරොත්තු නොවුණ ආදරයක් සතුටක් අද මං ළඟ තියෙනවා. ජීවිතේදී දෙන හැම සිග්නල් එකක් දිහාම බුද්ධිමත්ව බලන්න ලැබුන ඒ අත්දැකීමට මං ගොඩක් ස්තුතිවන්ත වෙනවා. ගෑනු අපිට ඕන මහ ලොකු දේවල් නෙවෙයි.

අපි අපේ පවුල වෙනුවෙන් කරන හැම කැපකිරීමටම අනිත් අය කටින් නොකීවත් සතුටු වුණා කියලා ඇස්වලින් පේන සතුට දැක්කම, තව කැපකිරීම් කෝටියක් වුණත් කරන්න පුළුවන්.

මගේ දහම්ගේ, මගේ නතාරි දුගේ, ඔවිනයා දුගේ, අයාන් පුතාගෙ ඇස්වලින් මං ඒ දිලිසෙන සතුට හැමදාම දකිනවා. මං ආස නෑ ඒ කාගේවත් ඇස් මළානික වෙනවාට.

සතුටින් දිලිසෙනවටයි මම ආස. මගේ කැපකිරීම්වලට හොඳම ගෞරවේ ලැබුණේ ඒ හතරදෙනාගෙන්. මගේ හැම කැපකිරීමකම ආරම්භයේදි මට ඒ සතුටු සිග්නල් එක පෙනුණා.

මං ඒක ඔස්සේ ගියා. අද මං සතුටෙන් ඉන්න හිතමිතුරු බිරිඳක්, සෙනෙහෙවන්ත මවක්.

ජීවිතේ ලැබෙන සිග්නල් විශ්වාස කරන්න. මගහරින්න එපා. ඔයාට ඔයාව ලැබෙයි.

ඔයාගේ සතුට හොයාගන්න ආත්මශක්තිය ලැබෙයි. අනිත් අයට සතුට බෙදන්න පුළුවන් ආශිර්වාද ලැබෙයි.

හෂිනී මනමේන්ද්‍ර

INS ONLINE පාසල

ආදරණීය දූදරුවන් වෙනුවෙන් මව් පියන්ට දිය හැකි හොඳම තිළිණය

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම
ONLINE පාසල
1 සිට 11 ශ්‍රේණි
සිංහල/ ඉංග්‍රීසි මධ්‍යය
සිසුන් ලියාපදිංචිය අරඹයි

ZOOM තාක්ෂණයෙන ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදුකරයි.

1,2,3,4,5, ශ්‍රේණි වල විෂයන්	6,7,8,9 ශ්‍රේණි වල විෂයන්	10,11 ශ්‍රේණි වල විෂයන්
05ම	12 ම	09ම
මාසික පන්ති ගාස්තුව	මාසික පන්ති ගාස්තුව	මාසික පන්ති ගාස්තුව
රු 700/-	රු 900/-	රු 900/-
	ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යය රු 1200/- යි	ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යය රු 1200/- යි

අප පාසලේ සුවිශේෂීතා

- නිවසේ සිටම දරුවාට සුරක්ෂිතව අධ්‍යාපනය ලැබිය හැකි වීම.
- පළපුරුදු, අත්දැකීම් බහුල ඇඳුරු මඬුල්ලක මගපෙන්වීම
- සියලු ශ්‍රේණි සියලුම විෂයයන් ඉගැන්වීම
- සෑම මසකම මුල් දින 10 නොමිලේ ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදුකිරීම.

සිසුන් ලියාපදිංචිය
දරුවාගේ නම,ශ්‍රේණිය,මාධ්‍යය
පහත අංකය වෙත Whatsapp කරන්න
077 50 73 498 හෝ 076 05 13 852

දූ පුතුන්ගේ අනාගතය හදන,
අපේ පාසලට ඔබේ දරුවත් සම්බන්ධ කරන්න
විමසීම් 076 051 3852/ 070 534 6692

ARTGRAPHIX 0779114710

db DARLEY BUTLER

දිස්නෙ දෙන්න සෝදන්න

teepol®
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. බී. ක්‍රීසි ඇන්ඩ් කම්පැනි පී.එල්.සී. - ශ්‍රී ලංකාව.

පාරිභෝගික අංශය (011) 4 766000

මොළයක් නැතුව නිවුන් දරුවන් වැදූ බ්‍රසීලයේ අම්මා

ෆ්‍රැන්ක්ලීන් ඩා සිල්වා සැම්පෝලි කියන්නේ බ්‍රසීලියානු ජාතික කාන්තාවක්. විවාහයෙන් පස්සේ ඇයට ඉක්මණින්ම ඕනේ වුණේ දරුවෙක්ගේ මූණ බලන්න. කොයි අම්මද ආස නැත්තේ තමන්ගේ කුසෙන් වදපු දරුවෙක්ගේ මූණක් බලන්න. ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ටත් ඒ ආසාව මහා ඉහළින් තිබුණා. ඇය හැමදාම දෙවියන් අදහද්දි කිව්වේ **"අනේ මාව ඉක්මණින් අම්මා කෙනෙක් කරන්න"** කියලා. අහිංසක තරුණියකගේ ඒ අහිංසක ප්‍රාර්ථනාව ඉටුකරන්න දෙවියොත් දෙපාරක් හිතුවේ නෑ. ඇය නොදන්නවට ඒ වෙනකොටත් ඇගේ කුසේ දරුවෙක් වැඩෙමින් හිටියා.

කාලයත් එක්ක ඇයට සිරුරේ ලොකු වෙනසක් දැනෙන්න ගත්තා. ඒ නිසයි ඇය සැමියාත් එක්ක පහුවදාම රෝහලට ගියේ. ඇය හිතුවෙම ඇයට මොකක් හරි අසනීපයක් කියලයි. ඒත් ඇයව පරීක්ෂා කරපු වෛද්‍යවරයාගේ මුවඟට ආවේ නම් ටිකක් අමුතුපහේ හිනාවක්. ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ට නම් ඒ හිනාව වැඩිය ඇල්ලුවේ නෑ. කොහොම හරි ඇය දිහා වගේම ඇගේ සැමියා දිහාත් බලපු වෛද්‍යවරයා එකපාරටම කියපු කතාවෙන් ඇයට ආවේ කියාගන්න බැරි අහිංසක සතුටක්.

"දරුවෝ ඔයා අම්මා කෙනෙක් වෙන්න යන්නේ. දැන් ඉතින් ඉස්සරහට ටිකක් පරිස්සම් වෙන්න වෙයි."

වෛද්‍යවරු මවක් වෙන්න යන ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ට කිව්වේ එහෙමයි. එදා ඇය රෝහලෙන් පිටවෙන වෙලාවේ ඉඳන් දැක්කේ සුබ සිහින. දරුවට කිරි දෙන හැටි, දරුවා ආදරෙන් තුරුලු කරගන්න හැටි, දරුවට කවන පොවන හැටි ඇය ඇස් පියාගෙන වින්ද. හැබැයි ටික කාලයක් ගතවෙද්දි ඇයට ආයෙමත් අමාරු වුණා. ඒ නිසා ඇයට ආයෙමත් රෝහලට යන්නටයි සිද්ධවුණේ. එදා ෆ්‍රැන්ක්ලීන් පරීක්ෂා කරපු වෛද්‍යවරයා ඇය දෙස බැලුවේ වෙනස්ම විදිහට. ඒ බැල්මට නම් ඇයත් ටිකක් බයවුණා.

"දරුවෝ මාර වැඩේ...."

"අනේ ඇයි ඩොක්ටර් මගේ දරුවට මොකක් හරි කරදරයක්ද?"

"එහෙම දෙයක් නෙවෙයි."

"එහෙනම්?"

"ඔයාගේ බඩේ දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා."

වෛද්‍යවරයා එහෙම කියද්දි ඇයට ඉහිලුම් නැතුව ගියා. ඇයට කොච්චර සතුටු හිතුණාද කිව්වොත් ඉන්නේ රෝහලේ කියලා අමතක වෙලා කෑ ගැස්සුනා. කිසිම අම්මෙකුට දරුවෝ දෙන්නෙක් වැඩි නෑ. ඇයට ඒ වෙලාවේ හිතුනේ එහෙමයි.

තත්පර විනාඩි වුණා. විනාඩි පැය වුණා. පැය දවස් වුණා. දවස් සති වුණා. ඔය අතරෙයි ඇයට එකපාරටම අමාරු වුණේ. ඒත් ඒ අමාරුකම් වෙනදට වැඩිය සෑහෙන්න වෙනස්. ඉතින් ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ට නොසෑහෙන්න බය හිතුණා. අමාරුකම් දරාගෙන කීපදවසක් හිටියත් ඇයට තවත් නම් ඉන්න පුළුවන් වුණේ නෑ. ඇය සැමියත් එක්ක තුන්වෙනි වතාවටත් රෝහලට ගියේ ඒ හින්දයි. ඒ වෙනකොට ඇගේ කුසට හරියටම සති නවයයි.

ඒ උදවෙලා තිබුණේ ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ගේ ජීවිතේ අවාසනාවන්තම දවස. වෛද්‍යවරුන් වෙනදටත් වඩා දිගින් දිගටම ඇය පරීක්ෂා කරද්දි ඇගේ හිත ගැස්සිලා කඩන් වැටුනු වාර අනන්තයි. කොච්චර හිත හයිය කරන් හිටියත් ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ගේ ඇහැට උනපු කඳුළු ඒ ඇස් අග්ගිස්සෙන් ගලාගෙන ගියා. ඇය ඒ කඳුළු අස්සෙන් දැක්කා වෛද්‍යවරයාගේ මූණත් අඳුරුවෙලා තිබුණු හැටි. ඒත් ඒ තමන්ට කඳුළු අස්සෙන් ඔහුව පෙනුණු හැටි කියලා ඇය හිත හදාගන්න අහිංසක උත්සාහයක යෙදුනා. ඇයගේ මූණට වෛද්‍යවරයා කිසිවක් එදා නොකිව්වට ඇගේ සැමියට හැමදෙයක්ම කියන්න ඔහු පසුබට වුණේ නෑ.

"ඔබේ බිරිඳ පැඩිල්හා මස්තිෂ්ක රක්තපාතය කියන රෝගය නිසා මොළය මියයාමේ අවාසනාවන්ත ඉරණමට ගොදුරුවෙලා ඉන්නේ. ඇයව බේරගන්න ටිකක් අමාරුයි. ඒත් අපි ඇයව බේරගන්න ගොඩාක් උත්සාහ කරනවා. බය නොවී ඉන්න. ඇයට මේ ගැන කිසිවක් කියන්න එපා. ඒක එයාගේ මානසිකත්වයට බලපායි."

වෛද්‍යවරුන් සැමියට කිව්වේ එහෙමයි. ඒ වෙනකොටත් ෆ්‍රැන්ක්ලීන් දින එකසිය විසි තුනක් වයසැති තමන්ගේ ආදරණීය දරුවන් දෙදෙනා එක්ක ජීවිතයත් මරණයත් අතර සටනකයි හිටියේ. ඇගේ මොළය මියගියත් රෝහල් වෛද්‍යවරුන්ගේ අදහස වුණේ ඇගේ අනෙක් ශරීර අවයව හොඳින් ක්‍රියාත්මක වෙන නිසා ඇයට දරුවන් දෙදෙනා නීරෝගීව මේ ලෝකයට බිහිකරන්න හැකියාව ලැබෙයි කියලයි. ඒත් වෛද්‍යවරුන්ට තිබුණොත් විශ්වාසයක්ම විතරයි.

මේ වෙනකොට ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ගේ මොළය සම්පූර්ණයෙන්ම මියගිහිල්ලයි තිබුණේ. ඒ නිසා ආයෙත් ඇයට ජීවිතය දෙන්න තරම් වෛද්‍යවරුන්ට කිසිම හැකියාවක් තිබුණේ නෑ. ඒත් කුසේ ඉන්න දරු දෙන්නා බේරගන්න වෛද්‍යවරුන් ලොකු මහන්සියක් ගත්තා. අවසානේ නොමේරූ ළදරුවන් විදිහටයි ඒ පුංචි පැටව් දෙන්නා මේ ලෝකයට උපත ලැබුවේ. එක් දරුවෙක්ගේ උපත් බර වුණේ කිලෝග්‍රෑම් 1.4යි. ඇයට නම තැබුණ් **'ඇනා විටෝරියා'** කියලා. **'අසාෆ්'** විදිහට නම් තැබුණු දරුවගේ උපත් බර වුණේ කිලෝග්‍රෑම් 1.3යි. හැබැයි අවාසනාව කියන්නේ ඒ වෙනකොටත් දරු සුරතල් බලන්න ආසාවෙන් දින ගැන ගැන හිටපු ෆ්‍රැන්ක්ලීන් තමන්ට නොලැබුණු ජීවිතය තමන්ගේ පැටවුන්ට දයාද කරලා සදහටම ඇස් පියාගෙන තිබුණා. ඒ මොළය මියගියත් දරුවන් වදූ සදහටම දෑස් පියාගත් අම්මෙක් විදිහට.

අවසාන මොහොත තෙක් මවගෙන් සියල්ල සඟවලා

"මට මගේ දුව අහිමිවීම දරාගන්න හරි අමාරුයි. ඒත් මං ඇය ගැන ගොඩාක් ආඩම්බර වෙනවා. ඇය අවසානය දක්වාම වීරවරියක්, රණශූරියක් විදිහට ජීවිතේ එක්ක සටන් කරලා ලස්සන නිවුන් දරුවෝ දෙන්නෙක් මෙලොවට බිහිකෙරුවා. ඇය ඒ දරුවන්ට මැරෙන්න නොදී ජීවිතේ දුන්නා. ඉතින් මට මගේ දුව ගැන ආඩම්බරයක් දැනෙනවා."

කඳුළු පිරි දෙනෙතින් එහෙම කියන්නේ ෆ්‍රැන්ක්ලීන්ගේ අම්මා. දරුවෙක් හිනාවෙද්දි වගේම දරුවෙක් අඬද්දිත් ඇස් තෙත්වෙන එකම කෙනා අම්මා කියන එක පුදුමයක් නෙවෙයි. දරුවෙක් හිනාවෙද්දි අම්මා අඬන්නේ සතුටට. දරුවෙක් අඬද්දි අම්මා අඬන්නේ දුකට. අම්මලා එහෙමයි. අන්න ඒකයි අම්මගේ ආදරේ කොන්දේසි විරහිතයි කියලා කියන්නේ. ඉතින් දරුවෙක් ලැබෙන්න දෙවියන් ඉදිරියේ හැමදාම ප්‍රාර්ථනා කරපු ෆ්‍රැන්ක්ලීන් අදටත් ජීවත්වුණා නම් ඇයත් ඒ කොන්දේසි විරහිත ආදරේ අර පුංචි උන් දෙන්නට දෙන්න තිබුණා. ඒත් දෙවියන්ටත් කොතැනකදි හරි ඇයව මගහැරුණා.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

HOME
SLT-MOBITEL HOME 4G දීමනා
අලුතෙන් SLT-MOBITEL Home 4G LTE connection ගන්න අයට
DATA දීමනා
සහ දිනුම් ඇදීමකින්
වටිනා Tab Computers දිනාගන්න
*කොන්දේසි සහිතයි.
2022 පෙබරවාරි 8 වෙනිදා සිට සීමිත කාලයක් දක්වා පමණයි.
4G LTE
www.sltmobitel.lk
SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

කසාද බඳින අය 'සෙක්ස්' කරන්නම ඕනෙද?

ලිංගිකත්වය කිව්ව හැටියේ ගොඩක් දෙනාට මතක් වෙන්නෙම ලිංගික එක්වීම විතරයි. නෑ! ලිංගිකත්වය ගැන ඒ තරම් පටු විදියට හිතන්න යන්න එපා

'**ධරණී**' හරහා හැමදාම මම ඔබත් එක්ක බෙදාගන්නේ මගේ වෘත්තීය ජීවිතේදී මම අහන දකින සත්‍ය සිදුවීම්. ඉතින් මේ කොතැනකවත් අතිශයෝක්තියක් නැහැ කියන එක මුලින්ම කියන්න ඕනේ.

මම අද කියන මේ යුවළ මාව හම්බෙන්න ආවේ බොහොම මෑතකදී. ඉතින් ඔවුන්ගේ කතාවෙන් ඔබට ආදර්ශයක් දෙන්න පුළුවන් කියන එක ඒ මොහොතේම මට හිතුණා.

මේ සැමියා සහ බිරිඳ මැදිවිය ලබන්න ආසන්න වෙච්චි සම වයස් යුවළක්. ඔවුන්ට අවුරුදු හත අටක දියණියකුත් ඉන්නවා. මේ බිරිඳ යමක් කමක් තියෙන බොහොම වැදගත් පවුලක එකම දියණිය. යෝජිත විවාහයක් හරහා හමුවෙන මෙම දෙපළ මහ ඉහළින් මඟුලක් එහෙම කාලා තමයි විවාහ වෙලා තියෙන්නේ.

විවාහය දා මංගල රාත්‍රියේදි **"මට දැන්මම ළමයි හදන්න බැහැ"** කියලා මේ බිරිඳ මහහඬින් හඬන්න ගත්තලු. ගෙදර දාලා ආව නිසා බිරිඳ දුකෙන් ඉන්නේ කියලා හිතුව සැමියා ඇයට මුකුත් කියලා නැහැ. ඉතින් එදා මේ යුවළ අතරේ කායික එක්වීමක් වෙලා නැහැ. ඊටපස්සෙත් ඇය දරුවෝ හදන්න බැහැ කිය කියා ලිංගික එක්වීම් මගහැරලා තියෙනවා. කොහොමහරි ඔය විදියට අවුරුදු දෙකක් විතර ගතවෙලා.

ලිංගික එක්වීමට අකමැති බිරිඳක් සැමියාට ඒ සඳහා වෙන කාන්තාවක් සොයා ගන්නැයි යෝජනා කරලා

දරුවෙක් හදන්න කියලා බිරිඳගේ මව ඔය අතරේ මේ බිරිඳට බල කරලා තියෙනවා. ඊටපස්සේ තමන්ට දරුවෙක් හදන්න අවශ්‍යයි කියලා බිරිඳ සැමියට කියලා තියෙනවා. දරුවෙක් හදනවා කියන්නෙ ඇඳට විතරක් සීමාවෙන දෙයක් නෙමෙයිනේ. ඒකට කාලයක ඉඳලා හරියට සූදානම් වෙන්න ඕනේ. මේ වගේ කාරණා ගැන මූලික දැනුමක්වත් මේ බිරිඳට තිබිලා නැහැ. ඒ නිසා පොත්පත් ගෙනැල්ලා දීලා ඒ සම්බන්ධ කාරණාත් බිරිඳට තේරුම් කරන්න තමන්ට සිද්ධ වුණා කියලා සැමියා කිව්වා.

කොහොමින් කොහොමහරි මේ දෙපළට දරුවෙක් ලැබිලා. ඊටපස්සේ නැවතත් අර බිරිඳ ලිංගික එක්වීම් ප්‍රතික්ෂේප කරලා. ලිංගිකව එක්වෙන්නේ දරුවෝ හදන්න විතරයි කියන එක තමයි මේ බිරිඳගේ මතය වෙලා තියෙන්නේ. මේ විදියට කාලයක් ගතවෙද්දී සැමියටත් මේ විවාහ ජීවිතය නීරස වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඔහු බිරිඳ එක්ක නිතර නිතර අඬදබර කරන්න පටන් අරන්.

මේ බිරිඳ අඬදබර ඇති කරගන්න කැමති කාන්තාවක් නෙවෙයිලු. ඉතින් ලිංගිකව එකතු වෙන්න අවශ්‍යම නම් වෙනත් කාන්තාවක් සමඟ කායික ඇසුරක් පවත්වන්න තමන්ගෙන් තහනමක් නැති බවත් මේ බිරිඳ සැමියට කියලා තියෙනවා. බිරිඳ කිව්වට මේ සැමියා එවැනි සබඳතා ඇති කරගෙන තිබුණෙත් නැහැ. නමුත් ඔහු මේ ගැන ඔහුගේ මව සමඟ කියලා තියෙනවා. මගේ උපදේශන සේවාවට ඔහුව එවලා තිබුණේ ඇය. සැමියා කිව්ව කරුණු කාරණා අහපු මම දවසක් මේ බිරිඳත් එක්කත් කතා කළා.

"මම හොඳ ලැජ්ජා බයට හැදුනු කෙනෙක්. ඒ වගේ දේවල්වලට මම ආස නැහැ. අනික අපිට දැන් දරුවෙක් ඉන්නවා. ඉතින් ආයෙ ආයෙත් ඒ වගේ දේවල් කරන්නේ මොකටද?"

ඇය මට දීපු උත්තරය ඒක. මේ බිරිඳගේ ආකල්ප වෙනස් කරන එක බොහොම බැරෑරුම් වැඩක් බව මට තේරුණා. සැමියා වෙනත් සබඳතා ඇති කරගනී කියන බය මේ බිරිඳට තිබුණෙත් නැහැ. මොකද ඇයම ඒ සඳහා ඔහුට අවසර දීලා තිබුණානේ. ඉතින් සැමියා ඇගෙන් වෙන්වුණොත් දරුවාට තාත්තා කෙනෙක් නැති වෙනවා නේද කියන කාරණාව මම මෙතැනදි උලුප්පලා දැක්කුවා. කොහොමහරි උපදේශන සැසි හත අටකින් ඇගේ ආකල්පය වෙනස් කරන්න මට පුළුවන් වුණා.

සැමියා සමඟ ලිංගිකව එකතු වෙන්න අකමැති බිරින්දෑවරුන් ගැන මීට පෙරාතුවත් මම කතා කරලා තියෙනවා. මෙතැන තිබුණේ අකමැත්තටත් වඩා නොදැනුවත්බව. ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ දරුවන් හදන්න විතරයි කියලා හිතන බිරින්දෑවරුනුත් ඉන්නවනේ. මේ ලිපියෙන් මට මතු කරන්න ඕනේ අන්න ඒ ගැන.

මේක සමාජයේ ගොඩක් අඹු-සැමියන් අතර තියෙන ප්‍රශ්නයක්. විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ අපේ රටේ ඉන්න බහුතරයක් කාන්තාවන්ට නිසි ලිංගික දැනුමක් නැහැ. ගොඩක් කාන්තාවන් තමන්ගේ ශරීරය ගැන දන්නේ නැහැ. ලිංගික මාර්ගය වෙනයි මුත්‍රා මාර්ගය වෙනයි කියලා නොදන්න බවලතියන් පවා ඉන්නවා. එහෙම අය මට මුණගැහිලත් තියෙනවා.

ලිංගිකත්වය කිව්ව හැටියේ ගොඩක් දෙනාට මතක් වෙන්නෙම ලිංගික එක්වීම විතරයි. නෑ! ලිංගිකත්වය ගැන ඒ තරම් පටු විදියට හිතන්න යන්න එපා. තරුණ යුවතියක් විවාහයට කායිකව, මානසිකව සූදානම් වෙන්නේ කොහොමද? අඹු-සැමියන් වශයෙන් සාර්ථක ලිංගික ජීවිතයක් පවත්වන්නේ කොහොමද? එතකොට උපත් පාලන ක්‍රමවේද, ලිංගාශ්‍රිත රෝගාබාධ, කාන්තාවක් කාලීනව කළ යුතු ලිංගාශ්‍රිත පරීක්ෂණ මේ හැමදේම මේ යටතට අයිතියි. ඉතින් හොඳ බිරිඳක් වෙන්න නම් මේ දේවල් ගැන හොඳ දැනුවත්බවක් තිබීම හරිම වැදගත්.

ඒත් අපේ රටේ බොහෝදෙනාට මේ කාරණාව ගැන හරිහමන් දැනුවත් කිරීමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසාමදෝ අද වෙනකොට ගොඩක් බිරින්දෑවරුන් ලිංගිකත්වය තුළ අසරණයි. සැමියා බිරිඳ ලිංගිකත්වය ගැන විවෘතව කතා කරන්න බයයි. **"සැමියා මොනවා හිතයිද දන්නේ නෑ"** කියලා හිතනවා. බිරිඳ ඒ වගේ කාරණාවක් ගැන ඇහුවම **"ඔයා කොහොමද ඕවා දන්නේ?"** කියලා බිරිඳ ගැන පටු විදියට හිතන මහත්වරුත් ඉන්නවා. ලිංගිකත්වය ගැන කතා කරන එක නොහොඹිනා දෙයක් කියලා පොඩි කාලේ ඉඳලම ළමයින්ගේ ඔලුවට දාන එකේ ප්‍රතිඵලය තමයි ඒ.

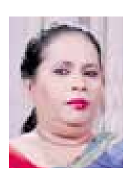
සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට ආදරය, පිළිගැනීම, ඇගයීම වගේම යහපත් ලිංගික ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමත් අත්‍යවශ්‍යයි. ඒක කායික අවශ්‍යතාවයටකටත් වඩා මානසික අවශ්‍යතාවයක්. ඉතින් අඹු-සැමියන් අතරේ මේ අඩුපාඩුව පැනනැගුනොත් එතැන අනවශ්‍ය පවුල් ආරවුල් ඇතිවෙන එක වළක්වන්න අමාරුයි.

ගොඩක් දෙමාපියෝ දරුවෝ හදන්නෙ වීදුරු කූඩුවල දාලා. මේ වගේ කරුණා ළමයින්ට ඇහෙන්නවත් දෙන්නේ නෑ. ඔහොම ඉඳලා ඉඳලා දරුවෝ තරුණ වුණාම ලෝකෙට ණයවෙලාහරි මහ උජාරුවට මඟුලක් කාලා දරුවෝ විවාහ කරලා දෙනවා. එහෙම එකපාරම අතඇරියම විවාහ ජීවිතය ඇතුළේ අර දරුවන් අතරමං වෙනවා. රටටම කියලා දවස් හතක් මඟුල් කන ගොඩක් අය මාසෙන් දෙකෙන් දික්කසාද වෙලා ගෙදර එන්නේ ඒකයි.

ඒ වගේම තමයි ලිංගිකත්වය කියන කාරණයේදී තමන්ගේ පුතාට බිරිඳට ගරු කරන්න උගන්නන්නත් අම්මා කෙනෙක්ට යුතුකමක් තියෙනවා.

හැබැයි දෙමව්පියන්ට වුණත් දරුවන්ව දැනුවත් කරන්න පුළුවන් සීමාවක් තියෙනවා. ඒ එහෙම සීමාවක් ඔවුන්ම දාගෙන තියෙන නිසා. ඉතින් විවාහ වෙන්න ඉන්න යුවළ පූර්ව විවාහ උපදේශනයකට යොමු කරන එක තමයි දෙමව්පියන්ට වුණත් කරන්න තියෙන හොඳම දේ.

පෞද්ගලික උපදේශන සේවාවලින් විතරක් නෙමෙයි රජයේ සායනවලින් පවා නොමිලේම මේ පූර්ව විවාහ උපදේශන සේවා ලබාගන්න පුළුවන්. විවාහ වෙන්න ඉන්න යුවළකට විතරක් නෙවේ විවාහක යුවළකට වුණත් වාර්ෂිකව හරි මේ වගේ උපදේශනකයට යන්න පුළුවන් නම් සතුටින් සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට පාර හදාගන්න අමාරු නැහැ. ඒකට පවුල ඇතුළේ ප්‍රශ්න තියෙන්නම ඕනේ නැහැ කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අනවශ්‍ය
විදුලි පහන්
නිවා දමමු!
අඛණ්ඩ
විදුලිබල
සැපයුමකට
සහාය වෙමු!
විදුලිබලයෙන් සසිරිමත් දිවියක්...
ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලය
இலங்கை மின்சார சபை
CEYLON ELECTRICITY BOARD

මගේ ඡායාරූප විකෘති කළ පුද්ගලයා අවුරුද්දකට හිරේ ගියා

මට නඩුවෙන් රුපියල් ලක්ෂ අටක වන්දියක් ලැබුණා

සමාජ මාධ්‍ය තුළින් අපහසුතාවයට පත්වූ හෙදියකගේ සත්‍ය කතාව

ප්‍රේමයයි වෛරයයි අතරේ වෙනස කෙස්ගසකට සමවන්නේ ආදරය නොදන්නා උන් සබඳතාවල පැටලුණු විටය. එවැන්නෝ ආදරය නොදනිති. ආදරය නොකරති. සන්තකය පතති. හිමිකම අහිමි වූ දට සිය පාර්ශවකරු විනාශය කරා ගෙනයාමට පිඹුරුපත් සකසති.

මේ කතාවේ කතා නායිකාව අපි 'මධු' ලෙස හඳුන්වමු. නව යෞවන වියේදී ඈ ප්‍රේමයක පැටලුණාය. එහෙත් බොහෝ පාසල් ප්‍රේමයන්ට අත්වන ඉරණම එයටද හිමිවිය. සබඳතාව බිඳී ගියේය. කතාව ඇරඹෙන්නේ එතැනිනි. මධු සාමාන්‍ය පරිදි සිය කටයුතු කරගෙන ගියාය. ඒ 2015 වසරේ පමණ ෆේස්බුක් ආදී සමාජ මාධ්‍ය ජාලා මෙරට ප්‍රචලිතවෙමින් පැවති අවදියයි. මධු සිය පෙම්වතාට පමණක් යැවූ සෙල්ෆි ඡායාරූප යොදා අසත්‍ය ෆේස්බුක් ගිණුමක් සාදා තිබිණ. මධුගේ ඡායාරූප සියල්ල එහි පළකර තිබුණේ නිරුවත ඉස්මතු වන පරිදි විකෘති කිරීමෙනි. ඒ ගිණුම අක්‍රිය කිරීමට මධු සහ ඇගේ මිතුරු සමූහයට හැකිවිය. කෙසේ වෙතත් ඒවා වැඩි පිරිසක් අතර සංසරණය නොවූ බැවින් මධුගේ ජීවිතයට විශාල බලපෑමක් නොවීය.

අළු යට වූ ගිනි පුපුරු 2018 වසරේදී යළි මතුවිය. ඒ වනවිට මධු වෛද්‍යවරයකු සමඟ පෙමින් වෙලී සිටියාය. අසභ්‍ය ලෙස සැකසූ ඡායාරූප අසභ්‍ය වෙබ් අඩවි කිහිපයක් සහ ෆේස්බුක් ගිණුම් කිහිපයකින් යළි මිනිසුන් අතරට යවා තිබුණි. එම ගිණුම්වලට මධුගේ නෑ හිත මිතුරෝද එක්ව සිටියහ. එහෙත් එවරද මධු කඩිනමින් ක්‍රියාත්මක වූවාය. ඒ වනවිට මේ සම්බන්ධව නෛතික ක්‍රියාමාර්ගයකට යොමු නොවුණද ඉහත ප්‍රකාශන සියල්ල ඉවත් කරවීමට මධුට හැකියාව ලැබිණ. එය මනසට කෙතරම් පීඩාකාරී වුවද සියල්ලට මුහුණ දීමට තරම් ශක්තියක් මධු සතුවිය. පවුලේ අය මෙන්ම යහපත් මිතුරු කැලක් ඇය වටා සිටීමද ඊට හේතුවිය. ජීවිතයේ ඇතැම් නරක කාලවලදී අපට හොඳම තෝරා ගැනීම්වලට ඉඩ ලැබේ. අපව ඔසවන්නේ කවුද, පහතට හෙළන්නේ කවුද යන්න දැනගැනීමට එය කදිම අවස්ථාවකි. මධුට මිනිසුන් හඳුනාගැනීමට මේ සිදුවීම බොහෝ උදව් කළේය.

කන්ද උඩරට සිය නිජබිම වූ මධු පසුකාලීනව හෙදියක ලෙස රාජකාරි ඇරඹුවාය. ඉන්පසු මධුට එරෙහි ව්‍යාපාරය වෙනස් මුහුණුවරකින් නැවත මතුවිය.

"2020 වසරේදී එක්තරා දේශපාලන පක්ෂයකට අයත් ෆේස්බුක් පිටුවකට මගේ ඡායාරූප විකෘති ලෙස සකසා ඇතුළත් කර තිබුණා. ඒ අතර මුල් කාලයේ අන්තර්ජාලයට එකතු කළ ඡායාරූප වගේම මා හෙද නිල ඇඳුමෙන් සැරසුණු ඡායාරූප පවා තිබුණා. මගේ ෆේස්බුක් ගිණුමෙන් ඩවුන්ලෝඩ් කරගත් ඡායාරූපත් විකෘති කර එකතු කරලා. මගේ නම, ගම, පවුලේ තොරතුරු, පදිංචිය සහ වෘත්තිය ආදී සියලු පෞද්ගලික දේවල් එහි පළකර තිබුණා. ඒවා ඉතාම ඉක්මනින් වයිරල් වුණා.

ඒකට හේතුව තමා කොවිඩ් වසංගතය සමඟ රට ලොක්ඩවුන් කර තිබීමත් එක්ක මිනිස්සු වැඩි වශයෙන් සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කිරීම. ඒ එක්කම වට්ස්ඇප් ප්‍රයිවට් ගෲප් කියන එකත් ඒ දවස්වල වැඩියෙන් යූස් වුණා. ඒවා මගිනුත් මේ ඡායාරූප සියල්ල ලංකාව පුරාම සංසරණය වුණා. මේ අවස්ථාවේ මං ඉතාම තදබල මානසික පීඩාවකට මුහුණ දුන්නා. මං රාජකාරි කරන රෝහලට එකදිගට කෝල්ස් එන්න ගත්තා.

ඇතැම් රාජකාරි සගයන් ඒ පින්තූර සත්‍ය බව පැවසුවා. සමහර ඡායාරූපවල තිබූ යටඇඳුම් මා පාවිච්චි කරන බව ඔවුන් දැක ඇති බවත් ඇතැමුන් කිව්වා. ඔවුන්ට ඕන වුණේ මේවා ඇත්තම බව ඒත්තු ගන්වන්න. අවුරුදු ගාණක් පුරා මේ සිදුවීම ඇදීගෙන ආවා කියන එක කිසි කෙනෙක් දන්නෙ නැහැනෙ.

නර්ස් කෙනෙක්ගේ ෆොටෝස් ලීක් වෙලා කියලා හැමදෙනාම මේ ගැන හොයන්න ගත්තෙ ඔය වෙලාවෙ. මට විරුද්ධව විනය ක්‍රියාමාර්ග ගන්නවද කියලා වෘත්තීය සමිති පවා ප්‍රශ්න කර තිබුණා. මං ඒ වෙලාවෙ පැහැදිලි කළා මා සමග තිබෙන පෞද්ගලික තරහකට කාලයක සිට මේ දේ සිදුවෙනවා කියලා. ඒත් කලින් නීතිමය පියවර ගන්න තරම් අවබෝධයක් නොතිබුණත් දැන් නීති මාර්ගයෙන් ක්‍රියා කරන බව මම කිව්වා.

ඊට පසුවෙනිදම මම පදිංචි ප්‍රදේශයේ පොලිසියට පැමිණිල්ලක් කළා. පසුව ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයට ගියා. එතැනින් මාව යොමු කළා අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ සමාජ ජාලා අපරාධ ඒකකයට. එතනට මම ලිඛිතව වගේම වාචිකව පැමිණිලි කළා. මේ වැඩේ දිගින් දිගටම විසි වතාවක් පමණ වුණා. මම ඒ පින්තූර අයින් කරගන්නවා. ඒ කෙනා ආයෙම දනවා. ඒ පුද්ගලයා තොරතුරු තාක්ෂණය ගැන හොඳට දන්න ඒ ආශ්‍රිත රැකියාවක් කරන කෙනෙක්.

ඒ නිසා ඉතාම උපක්‍රමශීලීම වැඩිම පිරිසකට මේවා ගෙනියන්න හැකි විදියට තමා මේ වැඩේ කළේ. මගේ පවුලේ අයගේ ෆේස්බුක් ගිණුම්වලට පවා ඒවා දාලා තිබුණා. ආචාර ධර්ම ඉහළින්ම සලකන රැකියාවට වගේම මගේ පෞද්ගලික ජීවිතයටත් මේකෙන් විශාල බලපෑමක් වුණා. මේක දරාගන්න කොයිතරම් අසීරු වුණාද කියනවනං මට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්නත් වුණා. මං ස්ථාන මාරුවීමක් පවා ගත්තා. ඔහොම සිදුවීමකදී දෙපැත්තටම මිනිස්සු ඉන්නවා. මා හැමවෙලාවෙම මං නිවැරදි නිසා මා ගැන විශ්වාසෙ තියාගෙන වැඩ කළා. මිනිස්සුන්වත් හොඳින් අඳුනගත්තා."

මේ අතර මධුගේ සැබෑ ෆේස්බුක් ගිණුමට අතිශය සමාන තවත් ගිණුමක් ඇගේ නමින්ම සැකකරු සකසා තිබිණ

මේ සිදුවීම කළ පුද්ගලයා ගැන සැකයක් පැවතියද තොරතුරු තාක්ෂණය පිළිබඳ තිබූ අවබෝධය නිසාම ඉතා සූක්ෂමව ක්‍රියා කළ ඒ තැනැත්තා අනාවරණය කරගැනීම පහසු නොවීය. එහෙත් අවට සිටි අයගේද උදව් මත මෙය අතැර නොදැමීමට මධුට හැකිවිය. සමාජ මාධ්‍ය අපරාධ අංශයට ඈ කීප වතාවක් පැමිණිලි කළාය. තමාට මේ සිදුවීමෙන් විය හැකි බලපෑම ගැන ඈ කරුණු ඉදිරිපත් කළාය. මේ අතර මධුගේ සැබෑ ෆේස්බුක් ගිණුමට අතිශය සමාන තවත් ගිණුමක් ඇගේ නමින්ම සැකකරු සකසා තිබිණ. නිවැරදි ගිණුම වෙන්කර හඳුනාගැනීමද අසීරු විය.

"මගේ යාළුවන් පවා එහිදී අපහසුතාවට පත්වුණා. ගිණුම් දෙකම රිපෝට් වුණා. පසුව පරිගණක අපරාධ විමර්ශන ඒකකය ෆේස්බුක් ආයතනයත් සම්බන්ධ කරගෙන එම ගිණුමේ අනන්‍යතාව හඳුනාගත්තා. පසුව උසාවි නියෝගයක් ලබාගෙන අදාළ දුරකතන සමාගමෙන් ඒ ගිණුමේ හිමිකරු හෙළිකර ගත්තා.

අනතුරුව අදාළ සාක්ෂි එකතුකර ගත්තට පස්සෙ සැකකරුව පරිගණක අපරාධ විමර්ශන ඒකකයෙන් අත්අඩංගුවට ගත්තා. ඊටපස්සෙ රක්ෂිත බන්ධනාගාරගත කෙරුණා. ඔහුට ඇප හිමිවුණා. ඊටත් මාස හයකට පසු නඩුව විභාග කෙරුණා. අපි ඔහුට එරෙහිව ගන්න පුළුවන් සියලු ක්‍රියාමාර්ග ගත්තා. දණ්ඩ නීති සංග්‍රහය, අසභ්‍ය ප්‍රකාශන පනත, වින්දිතයින් සහ සාක්ෂිකරුවන් ආරක්ෂා කිරීමේ පනත ආදී සියල්ල යටතේ ඔහුට විරුද්ධව ක්‍රියාමාර්ග ගත්තා."

අසභ්‍ය ප්‍රකාශනයක් බෙදහැරීම සඳහා සන්තකයේ තබාගැනීම, අසභ්‍ය ප්‍රකාශනයක් බවට ඡායාරූප සංස්කරණය සහ නිෂ්පාදනය, අසභ්‍ය ප්‍රකාශනයක් මහජන ප්‍රදර්ශනයට යොමු කිරීම සහ බෙද හැරීම, ස්ත්‍රියකගේ හිරි ඔතප් බිඳීමේ අදහසින් ලිංගික අඩන්තේට්ටම් කිරීම (මානසිකව) ආදී කරුණුවලට චූදිතයා වරදකරු විය. ඒ අනුව පසුගිය සතියේ ලැබුණු නඩු තීන්දුව අනුව වරදකරුට බරපතළ වැඩ සහිත වසරක සිර දඬුවමක්ද, දඩයක්ද නියම කෙරිණ. වින්දිතයාට රුපියල් ලක්ෂ අටක වන්දියක් ගෙවීමටද නියම විය.

"මීට අමතරව මේ ඡායාරූප සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ හුවමාරු කළ කිහිප දෙනෙකුම සමාජ මාධ්‍ය අපරාධ අංශයට ගෙන්වා අවවාද ලබා දුන්නා. එම අංශයේ ස්ථානාධිපති, පොලිස් පරීක්ෂක ඉෂාර ගයා ශ්‍රී ඇතුළු කණ්ඩායම තමයි මේක අල්ලගන්න උදව් කළේ. නැත්තං මම තාම මේකෙන් පීඩා විඳිනවා. මෙහි නෛතික තත්ත්වය ගැන සියලු උපදෙස් ලබාදුන් විනිසුරුවරියක සිටිනවා. ඒ වගේම නීතිඥ ඔෂාන් උබේරත්න සහ නීතිඥ නිමාලි රාමනායක තමයි මට නීති උපදෙස් දුන්නේ.

ෆේස්බුක් ක්‍රියාකාරීන් කිහිපදෙනෙකුගේම සහාය මට හිමිවුණා. චමීර ජීවන්ත, චාපා පෙරේරා, චමින්ද සිල්වා, ප්‍රදීප් ගුණරත්න, නදීශා චන්ද්‍රසේන වගේ පිරිසක් ඒ අතර ඉන්නවා. ඒ වගේම එවකට ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ රාජකාරි කළ ජ්‍යේෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී දර්ශිකා වගේම ෆේස්බුක් ආයතනයේ නිලධාරී යසස් වැනි අයගෙනුත් මට විශාල සහායක් ලැබුණා. මේ හැමදෙනාගේම එකතුවෙන් තමා වසර ගණනක් පුරා මට වූ හිංසනයට සාධාරණයක් ඉටුකර ගන්න හැකි වුණේ."

සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ හෝ වෙනත් කවර මාධ්‍යයකින් හෝ කිසිවකු හිංසාවට පත්කරන්නේ වීරයෙකු නොවේ. දුර්වලයෙකි. එනිසා හිංසාවට ලක්වූ කිසිවකු පසුබා යා යුතු නැත. ඔවුන් විශ්වාස කරන පිරිසක්ද සිටිති. එමෙන්ම එවැනි සිදුවීමක් තමාට හෝ සමීපතමයෙකුට වනතුරු නොසිට එවැන්නක් දුටුවිට ඊට එරෙහිව නැගී සිටීම අගනේය. අනෙක් අතට පාසල්වලින්ද ගවුමේ වාටිය, කොණ්ඩා කටුව හෝ පෙම් හසුන් හොයනවා වෙනුවට ආදරය සහ එකිනෙකට ගරු කිරීම හුරු කරන්නේනම් අමුතුවෙන් විනය රීති ඕනෑ නොවනු ඇත.

සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ හෝ වෙනත් කවර මාධ්‍යයකින් හෝ කිසිවකු හිංසාවට පත්කරන්නේ වීරයෙකු නොවේ. දුර්වලයෙකි. එනිසා හිංසාවට ලක්වූ කිසිවකු පසුබා යා යුතු නැත

රජනිකා ලියනගේ

දැන්වීමකි

හඬන හදවත් සනසවන - දුක්ගිනි නිවන - පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ

කාරුණික සේවය
සැපවත් කරන ජීවය
සුගත නම ගාවය
විසිර යයි ලොව පුරා රාවය

ගැහැනියකගේ දුක දන්නේ ගැහැනියකි
දුවකුට නොහැකි යම් කරුණක් නොකිවහැකි
පිංවත් ශ්‍රී සුගත හාමිනෙ අභිරහස රකී
දෙන්නෙමි ඔබට ගුරුහරුකම් නොයන මැකී

මේ ලියන්නේ අලව්ව තුල්හිරිය උසාවිය ඉදිරිපිට පරම්පරාවෙන් පැවත එන දෙස් විදෙස් ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ ගැනයි.
කාන්තාව යනු මේ මිහිමඬලේ සුන්දර කැදැල්ලක සිහිත්තියක් ලෙස උපත ලබා සෙනෙහෙබර දියණියක සොහොයුරියක ලෙස උස් මහත්වී ආදරණීය පෙම්වතියක් බිරිඳක් වී පතිකුලයට පිවිස ඇයගේම කැදැල්ලක අම්මා යන උතුම් පදවිය දරමින් ජීවිතයේ සැඳෑසමය ඇය මිත්තනියක වී සිය සෙනෙහෙබර මුනුබුරු මිනිබිරියන් රැක ගන්නීය. වැදූ මවටත් මහ පොළොවටත් මේ මහා භද්‍ර කල්පයේ නොමැත නිවනකී යනුවෙන් ගීතයක පදවැල් ගෙතෙන්නේ ඇගේ සෙනෙහසේ මහිමයට නිම්හිම් නොමැති නිසාවෙනි. වර්තමාන කාන්තාව දෙස බලද්දී ඇය පිරිමියා හා කරට කර උසස් වෘත්තීන්හි නියැළෙමින් තම පවුලේ ආර්ථිකයේ බර උසුලනු ලබන කොටස් කාරිනියක්ද වන්නීය. මෙලෙස ගැහැනියක් ලෙස විවිධ භූමිකාවන්හි නියැළෙන ඇයට ඇය අභියසට පැමිණෙන ඕනෑම දුක්ක දෝමනස්සක් දාරණය කර ගැනීමේ ශක්තිය උපතින්ම හිමි වී තිබීම නම් අරුමයක් විය.
ගැහැනිය කොතරම් අගතැන්පත්වුවත් ඇයගේ සංවේදීභාවය හමුවේ එක් නිමේෂයකින් ඇය අන්ත අසරණ තත්ත්වයට පත් වූ අවස්ථා අප කොතෙකුත් නම් අසා ඇත. ඒ වෙන කවරකු නිසා නොව පීතෘ මූලික සමාජයේ පුරුෂ පාර්ශ්වය නිසාම වන්නීය. **ඔබට තවම විවාහයක් හරිගියේ නැද්ද. පොපියන යෞවනයේ ඇති කර ගත් ආදරයක් අතරමග නවතීද? ඔබට යම් අසාධාරණයක් වූවාද? ඔබ සතු සියල්ල රැගෙන චරිතයද විනාශකර නින්දා අපහාස ලබන්නේද. නැතිනම් දෙමාපිය විරෝධය රැකියාව නොමැතිකම වන්නේද. දහසක් බලාපොරොත්තු මැද විවාහයට පත් වූ ඔබට සැනසීමක් නැද්ද. නැන්දම්මා-නෑනලාගෙන් කරදරද. නැතිනම් සැමියාගේ අනියම් සම්බන්ධතාද. සැමියා නපුරුද. බේබදුද. මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිද. ඔබගේ දරුවන්ට, ඔබේ පවුලේ අයට නොසලකන සැමියන් නිසා දුක්වෙනවාද. සැරපරුෂද. ඔබ නිවසේ ව්‍යාපාරික ස්ථානයේ බලෙන් රැඳෙන්නවුන් සිටිද. සොර සතුරන්ගෙන් කරදරද. ඔබේ දරුවා ඉගෙනීමට කම්මැලිද. සැරපරුෂද. නරක මිතුරන්ගේ ඇසුරට පත්ව දෙමාපිය ඔබට ගරහනවාද. විනාශය කරා යනවාද. විභාග ජය, සම්මුඛ පරීක්ෂණ දෙස් විදෙස් රැකියා බලාපොරොත්තු වනවාද. නිවසට ලැබීම, දියුණුව, වාසනාව ලබා ගැනීමට අවශ්‍යද. මෙවැනි පීඩා කරදර හිස මත දරා සිටින ඔබට මතක් කර දිය යුතු අතිශය වැදගත් කාරණා කීපයක් පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙදහාමිනේ විසින් සැලකරන්නට වූයේ ඔබට අති ළෙන්ගතුකම, සෙනෙහස නිසාමය. ජීවිතය පුරා සදාකාලික විඳවමින්**

කෙනෙකුට කියන්නට බැරිව කීවත් පලක් නැතිව අසරණ වන ඔබ තම ආත්මගරුත්වය, රහසය භාවය රැකගෙන විශ්වාසවන්තව නිර්මල සරණක් වෙනුවෙන් කිසිදු සැකක් බියක් නැතිව තම සොහොයුරියට, මවට මෙන් පවසන්න ශ්‍රී සුගත වෙදහාමිනේ මුණගැසී ඔබගේ ගැටලුව හමුවේ ඉතා සුළු මොහොතකින් නිවැරදි මග නිවැරදි විසඳුම ඔබට ලබා දීමට පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ ඇපකැපවී සිටින්නීය.

ගැහැනියක ලෙස ඔබ මේ වන විටත් යම් පීඩාවකින් පසුවන්නේ නම් ඔබ කුමන තරාතිරමක හිටියත් කුමන පළාතක හිටියත් දුරකථන ඇමතුමක් දී දිනය වේලාව ලබාගෙන පැමිණ හමුවන්න. ඔබගේ අවශ්‍යතාව නිසැකවම ඉටුකරදී ඔබට ජය, සතුට, වාසනාව ලබා දෙනු ඒකාන්තයි.

දේශමාන්‍ය, දේශබන්දු, ස්වර්ණ ප්‍රසාදිනී, දේශශක්ති, දේශ කීර්ති. විද්‍යා ජෝති, කීර්ති ශ්‍රී දේශ ශක්ති ආයුර් විද්‍යා කීර්ති සාම ශ්‍රී ලක් අභිමානී, සාමවිනිසුරුවරියක ලෙසද ගෞරව බහු මානයට පාත්‍ර සිටින ලොවක් හඳුනන ඒ පිංබර වෙද හාමිනේ හමුවට ලංකාවේ ඕනෑම නගරයක සිට පැමිණිය හැක.

කොළඹ, කුරුණෑගල අංක 6 මාර්ගයේ අඹේපුස්ස හන්දියත්, අලව්ව පාලමත් අතර තුල්හිරිය උසාවිය ඉදිරිපිට ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර පිහිටා ඇත.

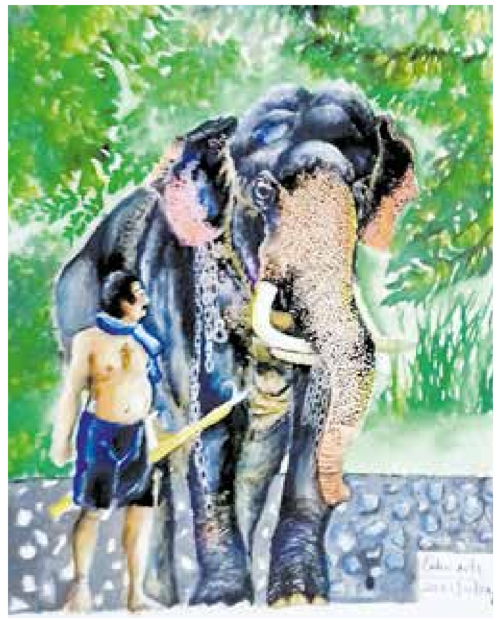
හමුවීම - සෙනසුරාදා, ඉරිදා උදේ 10.00 - 1.00 දක්වා
හමුවීම - බදාදා මහනුවර දී
දුරකථන - 0777722860
0754838300
නිකරුණේ ඇමතීම් නොකරන්න. අවශ්‍ය අය පමණක් ඇමතුමක් දී පැමිණෙන්න.

සටහන - ජේ. ඒ. සී. ශාන්ත කුමාර

දොස්තර සිහිනෙද සිත්තර සිහිනෙද

දරුවටම තෝරගන්න දෙන්න

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



දරුවන් වැලි පොළොවේ දුව පනිනාවිටත්, වැලි සෙල්ලම් කරනාවිටත් අම්මලා ඊට අකමැති වන්නේ ඔවුන් ලෙඩ හදා ගනිතැයි තිබෙන බිය නිසාය. එහෙත් දණගාන වයසේ සිඟිත්තෙකුට විවිධ අත්දැකීම් සහ කුසලතා ජීවිතයට එක් කරගන්නට එකී වැලි පොළොව තරම් මනරම් පියසක් තවත් නොවේ. අප එසේ කියන්නේ එවන් කුඩා වයසකදී මිදුලේ ඇඟිල්ලෙන් ඇඳි රූ රටාව අනාගත සිත්තරෙකු නිර්මාණය කරන්නට තරම් දයක වන අවස්ථා ඇති නිසාය.

එස්.එච්.ඩබ්ලිව්. සදෙව් නිම්සර පුතුද අවුරුදු දෙක තුනක් වෙද්දී එසේ වැලි මිදුලේ ඇඟිල්ලෙන් නෙක රටා ඇඳි පුංචි සිඟිත්තෙකි. සදෙව්ගේ මව වන චතුරිකා සඳමාලි ගුණවර්ධන එදා තමන් දුටු පුතුගේ දස්කම් ගැන මතකය අලුත් කළාය.

“මට මතකයි පුතා මිදුලේ ඉස් ඉස්සෙල්ලම අතින් ඉරි රටා ඇඳපු හැටි. එයා වැලි ගොඩේ වගේම ගෙයි වතුර ටිකක් වැටිලා තිබුණත් ඇඟිල්ලෙන් චිත්‍ර අඳිනවා. එයාට ඒ හැකියාව පිහිටලා තියෙනවා කියනෙක අපිට වැටහුණා. පෙර පාසල් වයසට එද්දී එයාගේ ඒ දස්කම් තවත් වැඩි වුණා. මොන්ටිසෝරියේ හොඳම චිත්‍රය ඇඳලා පුතා තෑගිත් ගත්තා. අපි අඳින්න කියලා නෙවෙයි එයාම හිතලා චිත්‍ර අඳිනවා. මිනිස් රූප, සත්තුන්ගේ රූප, ගහකොළ, පරිසරය ඒ සිතුවම් අතර කැපී පෙනුණා. ඒ වගේම දැන් පුතාට වයස දහතුනයි. විවිධ තරඟවලින් තෑගි සහතික සියයකට වඩා දැනට ලබාගෙන තියෙනවා.”

සදෙව්ගේ දස්කම් වඩාත් කැපීපෙනෙන සේ මතු වූයේ ඉකුත් කොරෝනා සමයේ ලැබුණු පාසල් නිවාඩුවත් සමඟිනි. ඒ කාලයේ වැඩිපුර සායම් සමඟ කාලය ගතකළ සදෙව් තම චිත්‍ර ඇඳීමේ හැකියාව අපූරු ලෙස ප්‍රගුණ කරගත්තේය.

වයස දහතුන වෙද්දි සහතික සියයකට වඩා පුතා අරගත්තා

ඔහු පදිංචිව සිටින්නේ හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ අම්බලන්තොට ගොඩවාය නම් ධීවර ගම්මානයේයි. කුඩාම වියේ පටන්ම සදෙව් සතා සීපාවන්ට මෙන්ම ගහකොළ ඇතුළු ස්වභාවික පරිසරයට බෙහෙවින්ම ආසා කළේය.

“ඇත්තටම පුතාව පොතපතටම යොමු කරන්න, එයාට පාඩම් වැඩ කරන්න කියලා බලපෑම් කරන්න අපි හිතුවේ නෑ. එයාට එයා යන පාරේ යන්න දෙමින්, අපි එයාගේ පසුපසින් හිටියා. මොන්ටිසෝරි වයසෙදිම එයාගේ චිත්‍රවල විශේෂ ලක්ෂණ ගැන බොහොදෙනෙක් කතා කළා වගේම ඒවා අගය කළා. පහ වසර ශිෂ්‍යත්වය පුතා සමත් වුණේ ලකුණු එකසිය හැත්තෑ නමයක් අරගෙනයි. ඇත්තටම චිත්‍ර අඳින්න වගේම එයා අනෙක් හැම විෂයටමත් දක්ෂයි. දරුවෙක් විෂය කරුණු අතරෙම කොටු කරන්න නරකයි. එතකොට දරුවගේ සැබෑ දක්ෂතාව යටපත් වෙනවා. මම නම් හිතන්නේ දරුවව දොස්තර කෙනෙක්, ඉංජිනේරුවෙක් කරනවා කියන හීනයේ පමණක් දෙමව්පියෝ ඉන්න හොඳ නෑ. දරුවා යන පාර මොකක්ද කියන එක එයාගේ දක්ෂකම අනුව තෝරගන්න දෙන්න ඕන. ඒ පසුපසින් දෙමාපියෝ ඉන්නත් ඕන.”

සදෙව් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලබන්නේ අම්බලන්තොට ජෛරපුත්ත ප්‍රාථමික විද්‍යාලයෙනි. පහ වසර ශිෂ්‍යත්වය සමත්වන ඔහු අනතුරුව ඇතුළත් වන්නේ වීරකැටිය රාජපක්ෂ මධ්‍ය විද්‍යාලටයි. දැන් ඔහු අට වසර පන්තියේය. එහි ඉගෙනුම ලබන සිසුන් අතරද ඔහු කැපීපෙනෙන දස්කම් ඇති සිසුවෙකි. ඒ චිත්‍ර අඳින්නට වාගේම අනෙකුත් විෂයන්ට ඔහු තුළ ඇති දක්ෂතා නිසාවෙනි.

“පුතා කොරෝනා නිවාඩු කාලේ තමයි වැඩිපුරම චිත්‍ර අඳින්න යොමුවුණේ. ඒ වගේම විවිධ තරඟවලටත් ඉදිරිපත් වෙලා ජයග්‍රහණ ලැබුවා. ඒ අතර රටවල් 180ක් සහභාගී වුණ ජපන් කනගාවා (යුනෙස්කෝ ආයතනය සංවිධානය කරන) චිත්‍ර තරඟයෙන්, 2021 වසරේ විශේෂ සම්මානයක් ලැබුවා. ඒ වගේම 2020 වසරේ රාජ්‍ය ළමා චිත්‍ර තරඟයෙන් සම්මාන සහතික ලැබුවා. බැංකුවලින් වගේම විවිධ ආයතන මගින් සංවිධානය කළ චිත්‍ර තරඟවලට ඉදිරිපත්වෙලා ලබපු ජයග්‍රහණ රැසක් තියෙනවා. ඇතැම් දර්ශන ඡායාරූපගත කරලා, ඒ විදියටම අඳිනවා. ඒ වගේම වනජීවී සිතුවම් චිත්‍ර අඳින්නත් එයාගෙම ශෛලියක් එයා භාවිතා කරනවා.”

සදෙව් වැලි පොළොවේ චිත්‍ර අඳින්න පටන් ගනිද්දි වයස අවුරුදු තුනයි

ඇය කියන්නේ සදෙව් පාසැල් අධ්‍යාපන කටයුතුත්, චිත්‍ර ඇඳීමත් සමබරව කරගෙන යන බවයි. පුතු සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට මුහුණදීමෙන් පසු උසස් පෙළ සඳහා කුමන අංශයෙන් ඉදිරියට යන්නේ දැයි තීරණය කරන්නට නිදහස ලබාදෙන බවද ඇය කියන්නීය. සදෙව් නිම්සර පවුලේ එකම දරුවා වන අතර, ඔහුගේ පියා වීරවිල ගුවන් හමුදා කඳවුරේ සේවය කරන බලපන්ති සැරයන් අසංක රත්න ප්‍රභාත්ය.

“පුතා චිත්‍ර අඳිනවට එයාගේ තාත්තත් හරිම කැමතියි. එයාට ඕන කරන පාට, සායම් වර්ග ගෙනැත් දෙන්නෙත් තාත්තයි. පුතා පරිසරය සමඟ බොහොම සංවේදීව කටයුතු කරනවා දකිද්දි අපි දෙන්නටම සතුටක් දැනනවා. ඒ වගේම ඔහු සත්තුන්ට හරිම ලැදියි. සමනලයෙක්, පණුවෙක් දැක්කත් ඡායාරූපයක් අරන් ඒ විදියටම සිතුවම් කරනවා. පුතා ඇඳපු චිත්‍ර රාමු කරලා අපේ ගෙදර සාලය අලංකාර කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම පුතාගේ කාමරයත් එයා ඇඳපු චිත්‍රවලින්ම ලස්සන කරගෙන තියෙනවා.”

සදෙව්ගේ අනාගත සිහිනය චිත්‍ර ගුරුවරයෙකු වීමයි. ඒ අදහස අනාගතයේ දවසක වෙනස්ව දොස්තර කෙනෙකු වෙන්නට සිතුවද සොඳුරු සිත්තරකු ඔහු තුළ සිටින බැවින්, රෝගීන්ට මුණගැසෙන්නේ බොහෝ කාරුණික හා කලාකාමී වෛද්‍යවරයෙකි. පාසලේ ගුරුවරුද ඔහුගේ දස්කම් නිතර අගය කරනු ලබති. ඒ නිසාම සදෙව්ගේ ඒක පුද්ගල චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වන්නට නුදුරු දිනකදී පාසල් මව්ගෙන් ඉඩ ලැබෙනු ඇත.

“දරුවෙක් දක්ෂ මොන පැත්තටද කියලා බලලා, ඒ දරුවව ඒ ඔස්සේ ඉදිරියට යවන්න. පරිසරය එක්ක ගහකොළ එක්ක එයාට හැදෙන්න අවස්ථාව දෙන්න. අපි ශිෂ්‍යත්වයට වුණත් දරුවව ඇදගෙන පන්ති ගානේ දිව්වේ නෑ. ඒත් එයාව ධෛර්යමත් කළා. එතකොට එයා යා යුතු මාර්ගය නිදහසේ තෝරා ගන්නවා. ඒ නිදහස තුළ දරුවගේ ගමන ශක්තිමත් වෙනවා.”

සදෙව්ගේ ළමා ලෝකය ලස්සනය. ඔහුට බොහෝ යහළුවන් හිඳී. ඒ අතර ලස්සන කුරුල්ලන්, සමනලුන්, බලු සුරතලුන් ගොන්නකි. මේ යහළුකම් මැද සදෙව්ගේ ළමා ලෝකය වාගේම හෙට දවස වඩාත් ලස්සන වනු නොඅනුමානය.

ඇතින්නක් එක්ක දුවලා

අනූනවයෙන් බේරුණා

අලි බැලිල්ලයි බලි බැලිල්ලයි එපා වන්නේ නැත. අලි බැලිල්ල අපට සොඳුරුය. එහෙත් අලි බලාගන්නා උදවියගේ කාරිය ඊට බොහෝ වෙනස්ය. අවදානම්ය. අනපේක්ෂිතය. ඒ ගැන වඩා හොඳින් දන්නේ වනජීවී නිලධාරීන් සහ පශු වෛද්‍යවරුන්ය. පශු වෛද්‍ය චන්දන ජයසිංහ එවැන්නෙකි. අලි බැලිල්ල නිසා එක්කාසු වූ මතක රැසක් ඔහු සතුය. අනෙක් අතට ඔවුන්ගේ ගනුදෙනුව ඇත්තේ වනඅලි ඇතුන් සමඟ මිස හීලෑ වූවන් සමඟ නොවේ. එහි ස්වරූපය අමුතුවෙන් විස්තර කළ යුතු නැත.

වරක් ගල්ගමුවේදී අලින්ට රේඩියෝ කරපටි පැළඳවීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක විය. වෛද්‍ය තාරක, විජිත, චන්දන ඇතුළු අය ඊට එක්වූහ. එක්තරා ඇතින්නක් කරපටියකට සුදුසුකම් ලැබුවාය. ඒ සඳහා ඇය නිර්වින්දනය කෙරිණ. සියල්ල නිසි පරිදි සිදුකිරීමට පිරිස සමත් වූහ. කරපටිය පැළඳවීමෙන් පසු ප්‍රති නිර්වින්දන ඔසු ලබාදීමට පියවර ගැනිණ.

මෙවැනි අවස්ථා වීඩියෝ කිරීමට අවස්ථාව ඇති කිසිවකු එය මග හරින්නේ නැත. වෛද්‍ය චන්දන ජයසිංහ සතුව කැමරාවක්ද විය. හෙතෙම වීඩියෝවට උපරිම සාධාරණයක් කිරීම වෙනුවෙන් දැඩි කැපවීමකින් ඇතින්න රූගත කළේය.

බිම දිගා වී සිටි ඇතින්න නිසොල්මන්ය. නඩයේ සියලුදෙනා එතැනින් බැහැරට ගියද වෙදකම පසෙක තිබියදී කැමරාකරණයට ප්‍රවිශ්ට වූ වෛද්‍ය චන්දන ඇතින්න පිටුපසිනි. නිහඬ ඇතින්න එක්වරම හිස ඔසවා පසුපසට නෙත් යොමු කළාය. තමා දෙසට කැමරාවක් අටවාගත් හාදයෙකි. ඒ කවුරු වුවද ඇයට එය රුස්සන්නේ නැතිව යන්නට ඇත. කිසිවකු අපේක්ෂා නොකළ පරිදි විදුලි වේගයෙන් ඇතින්න නැගී සිටියාය. ඇගේ ඉලක්කය කැමරා ශිල්පියායි. ලෙඩ වූ විටෙක ඔහුගෙන් ප්‍රතිකාර ලැබිය හැකි නේද යන්න ඇයට වගක් නැත. සිතීමට ඉඩක් නොතබා ඈ ඔහු ලුහුබැන්දය. දිවි ගලවා ගැනීමට නම් හැකි වේගයෙන් දුවනවා හැර වෙනත් විකල්පයක් වෛද්‍ය චන්දනට නොවීය. හෙතෙම වීඩියෝ කිරිල්ල පසෙකලා දිව්වේය.

ඇතින්න පසුපසිනි. ටිකෙන් ටික දෙදෙනා අතර පරතරයද අඩුවේ. වාසනාවකට මෙන් තුංමං හන්දියකි. වෛද්‍ය චන්දන එක පසෙකට හැරී දුවන්නට විය. ඇතින්නට හැරීමට යන වේලාවේ වාසිය දිවි රැකගැනීමේ අවස්ථාව වනු ඇත. එහෙත් අවාසනාවක මහත! පාර හරහා වූ වැලක පැටලී වෛද්‍යවරයා බිම ඇද වැටුණේය.

මාර්ගයට හැරුණු ඇතින්න තමාගේ ඉලක්කය පෙනීමට නොවීමෙන් තක්කු මුක්කු වූවාය. එතැනම නතර වූ ඈ අවට විපරම් කළාය. එහෙත් ඉතා ඉහළින් බැල්ම හෙලන ඇතින්නට තමාගේ

අලි කතා

පය පාමුලම වැටී සිටින ඉලක්කය මගහැරිණ. ඇගේ බැල්ම වෛද්‍ය චන්දන වෙත යොමුවීම වැළකෙන පරිදි ගසකි. ඒ අතර මේ ත්‍රාසජනක සිදුවීම නරඹන සගයන්ගෙන් වෛද්‍ය චන්දනට විවිධ සංඥාය. එහෙත් ඔවුන් පවසන කිසිවක් කළ නොහැක. පාදය ලෙහා ගත නොහැකි ලෙස වැලේ පැටලී ඇත. ඇතින්නගේ ඇස ගැටුණොත් ගැලවීමක්ද නැත.

විකල්පයක් නොවන බැවින් සෙසු කණ්ඩායම ඇය පළවා හැරීමට අහසට වෙඩි තැබීය. ධාවන තරඟයද මග නවතා ඉලක්කය මගහැරුණු ඇතින්න වෙඩි හඬ මැද ආපසු හැරී ගියාය. අනූනවයෙන් බේරෙනවා කියන්නේ මේවාටය.

රෂ්නිකා ලියනගේ

Skin Care with Malinga

අතන මෙතන වගේද දෙතන

ඉන්දියාවත් ලංකාව වගේම කාලයක් බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන්ගේ යටත්විජිතයක් බවට පත්වෙලා තිබුණා. මේ ඒ කාලේ වෙච්ච කතාවක්.

මේකයි කතාව. සුද්දගේ කාලෙත් දැන් වගේමලු. බදු ගැහිල්ලේ අඩුවක් තිබුණේම නැහැලු. ලුණු බද්ද, ඇඟ බද්ද, බලු බද්ද ඔය හැම බද්දක්ම ලංකාවේ වගේම ඉන්දියාවෙත් තිබිලා තියෙනවා. ඔන්න ඔය අතරේ තවත් සුවිශේෂී බද්දක් තිබුණලු. ඒ තමයි පියයුරු බද්ද. මේ බද්දට අනුව වංශාධිපති කාන්තාවන්ට ඇරෙන්න අනිත් සියලුම කාන්තාවන්ට උඩුකයේ විලි වසාගැනීම තහනම්! උඩුකය වසාගන්නවා නම් ඒකට බද්දක් ගෙවන්න වෙනවා. ඉතින් ලැජ්ජා බය දෙකම පැත්තකට දාලා තමන්ගේ පියයුරු නිරාවරණය කරගෙන ජීවත්වෙන්න ඔය කාලේ ඉන්දියාවේ ගෑනුන්ට සිද්ධ වුණා.

හැබැයි සුද්දන්ගේ කතා තඹ දෙයිතුවකට මායිම් නොකළ එක බවලතියක් හිටියා. ඇය නංගේලි. කවුරු මොනා කිව්වත් ඇය නම් තමන්ගේ උඩුකය ආවරණය කළා. ඔන්න මේක ආරංචි වුණු හැටියේ සුදු ඇත්තොලා ඉංග්‍රීසි සේනාව එක්ක ඇවිල්ලා නංගේලි ඇඳන් හිටිය උඩුඇඳුම ඉරලා විසි කරලා දැම්මාලු. මේකෙන් තමන්ගේ ආත්ම අභිමානයට අගෞරව වෙච්ච නිසා නංගේලි එවෙලේම ඇගේ පියයුරු කපාගෙන මැරිලා වැටුණාලු. මේ සිද්ධිය ඉතින් සුද්දගේ හිතටත් තදේටම දැනුණා. කොච්චර තදට දැනුණාද කිව්වොත් අර පියයුරුවලට ගහන බද්ද එතැනින්ම අකුලගත්තලු.

පියයුරු කියන්නේ කාන්තාවන්ගේ අභිමානය. ස්ත්‍රීත්වයේ සංකේතය. ඉතින් ඔය පියයුරු වෙනුවෙන් සටන් කළ එක කාන්තාවක් විතරයි. මේ වගේ කාන්තාවන් තව ඕනතරම් ඉතිහාස කතාවල ඉන්නවා.

ඒ කාලේ අය පියයුරුවල අයිතීන්වලට ජීවිත පූජා කරලා සටන් කළත් දැන් කාලේ ගොඩක්දෙනාගෙන් පියයුරුවලට ලැබෙන්නේ කුඩම්මගේ සැළකිලි. පියයුරු යුග්මය රැකගන්නේ කොහොමද කියලා ටිකක් කතා කරන්න හිතුවේ ඒකයි.

ඔන්න ඉතින් පියයුරු කිව්ව හැටියේම සමහරුන්ගේ හිතට එන්නේ ටිකක් වෙනස් විදියේ සිතුවිලි. අම්මා කෙනෙක් දරුවෙක්ට කිරි දෙන්නේ පියයුරුවලින්. ඉතින් පියයුරු කියන්නේ ඉතාම පාරිශුද්ධ දෙයක් කියන එක තමයි විද්වතුන්ගේ අදහස. ඒ නිසා පියයුරු කිව්වම හිතට අපවිත්‍ර සිතුවිල්ලක් එනවා නම් ඒක ඒ කෙනාගේ ප්‍රශ්නයක්.

ගැහැනුන් උඩුකය නොවැසූ යුගයකුත් අපි පහු කළානේ. සීගිරිය, ඉසුරුමුණි විහාරය වගේ පෞරාණික ස්ථානවල තියෙන සිතුවම්, කැටයම් වගේ දේවලින් ඒ කාලේ ලලනාවන්ගේ පයෝධර සොඳුරුවට දිස්වෙනවා.

ඒ විතරක් නෙවේ ඒ කාලේ හිටි සාහිත්‍යකරුවන් කාන්තාවන්ගේ පයෝධර ගැන හරියට කවි වර්ණනා කරලා තියෙනවා.

'සිසි වන වුවන ඉඟ සුඟ ගත හැකි මිටින
නිසි පුළුලුකුළ රියසක යුරු තිසර තන'

තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමි ස්ත්‍රී පයෝධර සමාන කරලා තියෙන්නේ කරත්ත රෝදවලට. කාන්තා පියයුරු හංසයින්ට සමාන කරලා ලියැවුණු කවිත් සියයකට අධික ප්‍රමාණයක් සාහිත්‍ය කවිවල තියෙනවලු.

'සැරද හස රද සඳ - පුන් සඳ පහන් පිරිසිදු
පියකරු පිය පියන් පිරි - පියොවුරු ලෙසින් හොබනා'

හංස සංදේශයේ හංසයින්ව ස්ත්‍රී පයෝධරවලට සමාන කරලා තියෙන්නේ ඔහොම. හංසයාට දියෙන් කිරි වෙන් කරගන්න පුළුවන් වගේ දෙතනට රුධිරයෙන් කිරි වෙන් කරගන්න පුළුවන් නිසා පියයුරු හංසයින්ට උපමා කරලා තියෙනවා කියලයි කියැවෙන්නේ.

කාන්තාවකගේ පියයුරුවල නිවැරදි පිහිටීමෙන් රූපයේ ලස්සනට ලොකු පිටිවහලක් ලැබෙන බව හැබෑව. ඕක තේරුම්ගත්තු නිසාමදෝ පියයුරු නිරාවරණය කරගෙන හිටි කාලේ පෙළ ස්ත්‍රීන් මේ පෙදෙසට විවිධ තෙල් සම්බාහන සහ ආයුර්වේද ඖෂධ භාවිතා කළ බවට සාක්ෂි තියෙනවා. ඒ වගේම ඊජිප්තුවේ ප්‍රකට රැජිනිය ක්ලියෝපැට්‍රා තමන්ගේ පියයුරු තිරිහන් කරගන්න ඉතාම රහසිගත වට්ටෝරු භාවිතා කළ බවත් සඳහන්.

මිනිසා ශිෂ්ඨාචාරගත වෙච්ච කාලේ ඉඳලා ලස්සන එක එක විදියට අර්ථකතනය කරලා තියෙනවා. සමහරු සුදු අය ලස්සනයි කියනවා. එතකොට තව ඇයෝ උස අය ලස්සනයි කියනවා. පියයුරු විශාල කාන්තාවන් සුන්දරයි කියන මතයත් ඔහොම ඇතිවුණ එකක්ලු.

20 වැනි සියවසේ මුලබාගේ වෙනකොට පියයුරු කුඩා කාන්තාවන් සමාජයේ සමච්චලයට ලක්වෙන තැනටම ඔය උන්මාදය දික්ගැස්සිලා. ඊටපස්සේ තමයි කාන්තාවන් පියයුරු හැඩ කරගන්න, විශාල කරගන්න සැත්කම්වලට යොමුවෙලා තියෙන්නේ. ඒ සැත්කම් නම් දැනුත් සමහරු කරනවා. හැබැයි නිවැරදි ජීවන රටාවක් පටන්ගන්න පුළුවන් නම් ළමැද ලස්සන කරගන්න සැත්කම් කරගන්න අවශ්‍යම නැහැ. ඒ කොහොමද කියලා දැන් කතා කරමු.

කාන්තාවගේ පියයුරුවල හැඩය වෙනස් වෙන්න බලපාන ප්‍රධාන හේතු කිහිපයක් තියෙනවා. එයින් මූලිකම එකක් තමයි නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම. සමහරු නිතරම ඉන්නේ උරහිස වකුටු කරගෙන. කාලයක් යද්දි ඉතින් ඕක පුරුද්දක් බවට පත්වෙනවා. මේ වැරදි පුරුද්ද පියයුරුවල පිහිටීම වෙනස් වෙන්න බලපානවා. මුහුණ අතට හැරිලා නිදාගන්න එක ඊළඟ වරද. මේ විදියට නිදාගන්නකොට පපු ප්‍රදේශය යම් තෙරපීමකට ලක්වෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් පයෝධර වයසට කලින් එල්ලා වැටෙන එක ගැන අහන්න දෙයක් නැහැ. ඒ නිසා නිතරම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගන්න බලන්න. අනිත් වැදගත්ම දේ තමයි උසට සරිලන බරක් පවත්වගන්න එක.

පියයුරු කියන්නේ ඉක්මනින් මේදය තැම්පත් වෙන ස්ථානයක්. ඉතින් අනවශ්‍ය විදියට මේදය තැම්පත් වුණොත් පියයුරු එල්ලා වැටෙන්න ඉඩ තිබෙනවා.

ඊළඟ කාරණාව පයෝධර යුගළට තක්කෙටම හරියන තිසරපටයක් හොයාගන්න එක. ඒකනම් ටිකක් අමාරු වැඩක්. තිසරපටයක් තෝරාගනිද්දී සමහරු බලන්නේ ඒකේ ලස්සන විතරයි. ඉතින් මේවා තෝරද්දී තොරොම්බල් ගතියට වඩා ඇඟට සුවපහසුද කියන එක බලන්න. බ්‍රා මිලදී ගන්නකොට පියයුරුවල ප්‍රමාණයට වඩා විශාලත් නැති කුඩාත් නැති පියයුරුවලට සමාන බ්‍රා කප් එකක් තෝරගන්න එක වැදගත්.

ඒ වගේම ව්‍යායාම කරනකොට ඒ වෙනුවෙන්ම සකස් කරලා තියෙන ස්පෝර්ට්ස් බ්‍රා එකක් වගේ දෙයක් භාවිතා කරන්න. මොකද ව්‍යායාම කරද්දී පියයුරු ලිහිල්වට තිබුණොත් ව්‍යායාම ඉරියව් එක්ක පියයුරු එල්ලා වැටීමකට ලක්වෙන්න පුළුවන්. අනික එකම බ්‍රා එක දවස් ගාණක් අඳින්න යන්නත් එපා. ඒකෙන් පපු ප්‍රදේශයේ අළුහම්, දද වගේ ආසාදන ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

පියයුරු කියන්නේ කාන්තාවන්ගේ අභිමානය. ස්ත්‍රීත්වයේ සංකේතය.

ස්ත්‍රී පයෝධරවල ලාලිත්‍ය පවත්වාගන්නේ කාන්තා හෝර්මෝන වෙන ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්. ඉතින් මේවා වැඩි කරගන්න නම් නිතරම සෝයා, පිස්ටාචියෝ, ආමන්ඩ්, රටකජු වගේ ඇට වර්ග සහ එළවලු, පලතුරු වගේ දේවල් කන්න ඕනේ.

ගර්භිණී බව නිසා වගේම දරුවන්ට කිරි ලබාදුන් පසුවත් පියයුරුවල හැඩය වෙනස් වෙනවා. කාන්තාවකට පියයුරු ලැබිලා තියෙන්නේ දරුවෙක්ට කිරි ලබාදෙන්න බව අපි මුලිනුත් කිව්වනේ. ඒ නිසා අම්මා කෙනෙක් ඒ ගැන වැඩිය හිතන්න යන්නේ නැහැ. ඒත් අම්මා කෙනෙක්ට වුණත් සම්බාහන සහ ව්‍යායාම මඟින් කාලයත් එක්ක පියයුරු නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කරගන්න පුළුවන්.

ළමැදේ පැහැපත්බව සහ පිරිපුන් බව වැඩි කරගන්න පුළුවන් සත්කාර කිහිපයක් ගැනත් බලමු.

ඉරවිළියට නිරාවරණය වෙනවා නම් වතකමලට විතරක් නෙමේ ඇඳුමක් ඇන්දම නිරාවරණය වෙන පපු කොටසටත් (Cleavage) සන් ක්‍රීම් ටිකක් ආලේප කරන්න.

ජොජොබා තෙල්, ඔලිව් තෙල්, ආමන්ඩ් තෙල් මේ එකක්වත් නැත්නම් පිරිසිදු පොල්තෙල් ටිකක්වත් හදලා සති දෙකකට සැරයක්වත් පියයුරු සම්බාහනය කරන්න. ඔහොම පියයුරු සම්බාහනය කරනකොට ඒ ප්‍රදේශයේ රුධිර සැපයුම වැඩිවෙන නිසා ලස්සන පුන් පියයුරු යුගළක් ලබාගන්න අපහසු වෙන්නේ නැහැ.

ඒ පෙදෙසට කරන සත්කාරයක් විදියට කඩල පිටි මේස හැඳි 3කට මී පැණි මේස හැන්දක් සහ මී කිරි මේස හැන්දක් මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන්න. විනාඩි 20ක් විතර තියලා සෝදලා ඇරලා ළමැදට විටමින් E අඩංගු ක්‍රීම් එකක් ආලේප කරන්න.

ඒ වගේම මී කිරි මේස හැඳි දෙකකට ලෙමන් තේ හැන්දක් දාලා ආලේප කරන්නත් පුළුවන්.

කොලජන් හරි ග්ලයිකොලික් ඇසිඩ් හරි අඩංගු සීරම් එකක් හරි බොඩි ලෝෂන් එකක් හරි මේ ප්‍රදේශයට ආලේප කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.

ඒ වගේම නිසි උපදෙස් මත යෝගා ආසන, Pull-up, Push-up වගේ ව්‍යායාම කරන්නත් පුළුවන්. ඒවායිනුත් පියයුරු හැඩය වැඩිදියුණු වෙනවා.

අවසාන වශයෙන් කියන්න තව දෙයක් තියෙනවා. අපි මේ මොනා කළත් තදට තියෙන ළමැද වියපත් බවත් එක්ක මෙළෙක් වෙනවා. ඒක ලෝක සොබාවය.

ඉතින් මොන රූපලාවණ්‍ය සත්කාර කළත් ඒක ඔලුවේ තියාගන්න පුළුවන් නම් ගෑනු අපිට වෙන ඇඟපතේ වෙනස්කම් මැදිහත් සිතින් කළමනාකරණය කරගන්න එක ලේසි!

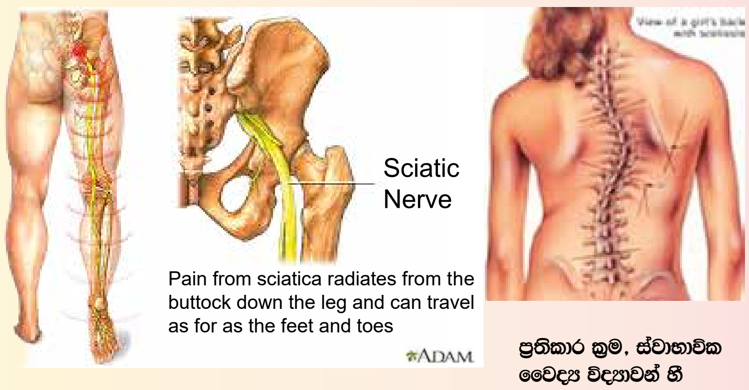
ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය උපදේශක
මාලිංග ප්‍රනාන්දු
(Personal Grooming
fernando.malinga

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඒ කාලේ අය පියයුරුවල අයිතීන්වලට ජීවිත පූජා කරලා සටන් කළත් දැන් කාලේ ගොඩක්දෙනාගෙන් පියයුරුවලට ලැබෙන්නේ කුඩම්මගේ සැළකිලි

බලාපොරොත්තුවේ නවාතැන

ඔස්ටියෝපති රෝහල



Pain from sciatica radiates from the buttock down the leg and can travel as for as the feet and toes

මිනිසුන් දිවිගෙවන්නේ බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගෙනය. බලාපොරොත්තුවලට සීමාවක් නැත. මිනිසුන් තුළ භෞතිකත්වය හරහා බැඳුණු ආර්ථික බලාපොරොත්තුද අධ්‍යාත්මික බලාපොරොත්තු ද කාලයත් සමගම වර්ධනය වෙමින් පවතී.
අධ්‍යාත්මික බලාපොරොත්තු කරා මිනිසා යොමුවන්නේ බොහෝ විට ඔහු මුහුකුරා ගිය වයසට එළඹි විටය. එහෙත් භෞතික බලාපොරොත්තු මිනිසා තුළ ජනිත වන්නේ ලාබාල අවධියේ සිටමය.
සමස්ථ සමාජය ගත්කල ඇතැමෙක් දිවිගෙවන්නේ සෑම දේම කාලයා විසින් විසඳයි. එසේත් නැතිනම් වෙන දෙයක් වෙච්චාවේ යනුවෙන් අභියෝගයන්ට පිටුපාමිනි. එහෙත් අර්ථාන්විත දිවිපෙවෙනක් ගත කිරීමට සූදානම් වන පිරිස් දිවි ගෙවන්නේ තම දිවි ගමන ඉදිරියෙහි ඉලක්කයන් තබාගනිමිනි. මෙම ඉලක්කයන් සපුරාගෙන යන ගමනේදී ඔවුන් ඉදිරියේ විවිධ බාධකයන් හමුවේ.
සැබැවින්ම මෙම බාධක ඔවුන් ඉදිරියේ ඇති අභියෝයන්ය. ආර්ථික අභියෝග සමාජයීය අභියෝග සහ සෞඛ්‍යමය අභියෝග මෙයින් ප්‍රධාන අභියෝගයන්සේ සැලකෙයි. තම ජීවිතයේ ඉලක්ක ජයගැනීම සඳහා ඉදිරියට යන මිනිසා ඇතැම් විට ආර්ථික අභියෝග ජය ගනී. සමාජයීය අභියෝගද ජයගනී. එහෙත් සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජයගැනීමේදී ඔහු කෙතරම් පහසුවෙන් එම අභියෝගය ජයගනීද යන්න හේතුකාරණා ගණනාවක් මත රඳා පවතී. ඔබ සදාකාලිකව රෝගී වුවහොත් එසේ නැතිනම් පූර්ණ හෝ අර්ධ වශයෙන් අකර්මන්‍ය වුවහොත් ඔබට ඔබගේ ඉලක්කය ඉදිරියේදී කුමන හැඟීමක් හට ගනීද? ඔබ ඇත්තටම අසරණ නොවන්නේ ද?
ඇත්තටම ඉලක්කය ඉදිරියේ පරාජයේ අඳුරු සෙවනැලි ඔබ නිතැනින්ම දකියි. එහෙත් මෙයද දබිඳ දමමින් ඉදිරියට යන්නේ ඉතා අතලොස්සකි. සෞඛ්‍යමය ගැටළු ගැන කථා කිරීමේදී ස්නායු රෝග අස්ථිරෝග වැනි රෝගාබාධවලට ඔබ ලක්ව ඇත්නම් ඒ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර නොලැබේ නම් ඔබ පූර්ණ අකර්මන්‍ය තත්ත්වයට පත්වීමේ ඉඩකඩ ඉතා විශාලය. ඔබ ඉලක්කයන් ඉදිරියේ පරාජය වීමේ ඉඩකඩද ඉතා වැඩිය.
ඔබ මෙවැනි චිත්ත පීඩාවන්ගෙන් බැට කන කෙනෙක්ද එසේත් නැතිනම් ඔබ ජීවන ගමනේ පරාජයේ සෙවනැලි සමග ජීවත්වන කෙනෙක් ද? එසේ නම් මොහොතක් නැවතී ඔබගේ මේ පරාජිත හැගුමන් මුලින් උපුටා දමන්න. පරාජයේ අඳුරු සෙවනැලි වෙනුවට බලාපොරොත්තුවේ අරුණළු දල්වාගන්න. ඔබ වෙනුවෙන් බලාපොරොත්තුවේ නවාතැන දැන් විවෘතව ඇත. ඒ අන්කිසිවක් නොව මාලඹේ අතුරුගිරිය පාරේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති රෝහලයි.

ඇමරිකාව, එංගලන්තය ඇතුළු බටහිර සහ යුරෝපීය රටවල ප්‍රචලිත මෙම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයට අධ්‍යාත්මික ප්‍රතිකාර ක්‍රම, ස්වාභාවික වෛද්‍ය විද්‍යාවන් හී ප්‍රවණතාවන් සමඟ මුසුකොට හීලිංපති යනුවෙන් නව වෛද්‍යක්‍රමයක් නිර්මාණය කිරීමට ශ්‍රීලාංකික මහාචාර්යවරයකු සමත්ව සිටියි. මේ වන විට ශ්‍රී ලාංකික සහ විදෙස් රෝගීන් ලක්ෂ ගණනක් ශ්‍රීලංකාව තුළ සුවකර ඇති අතර සුවකල නොහැකි යැයි සම්මතයක්ව පවතින මයෝපති, පාකින්සන් ගව්ට් වැනි රෝග සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරනු ලබයි. පාසැල් සිසුන් අතරේ ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන්නා වූ "පැති කුදය" රෝගී තත්ත්වයටද මෙම වෛද්‍යක්‍රමය ඉතා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරයි. මෙම වෛද්‍යක්‍රමයේ ඇති සුවිශේෂත්වය වනුයේ කිසිදු ඖෂධ පානයකින් හෝ ශල්‍යකර්මවලින් තොරව රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමයි. මෙය ශ්‍රීලාංකිකයන් ලැබූ මහගු අවස්ථාවක් වන අතර විදෙස් ගතව සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන්ටද තම මව්රටට පැමිණ තමන් සිටි ඒ ඒ රටවල ලැබූ ප්‍රතිකාර එලෙසින්ම හෝ ඊටත් වඩා හොඳින් සිදුකර ගැනීමට අවස්ථාව ඇති අතර ශ්‍රී ලංකාවේ ගතකරන විවේක කාලසීමාවන් නීරෝගීව ගතකිරීමටත් අවස්ථාව උදා වී ඇත.
පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලයේ නයිට් පදවි දෙකකින්ම පිදුම්වලද මහාචාර්යතුමා ආරාධිතයෙකු ලෙස සහභාගී වන ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් රෝහල තුළ තවත් උතුම් කර්තව්‍යක් වෙමින් පවතියි. ඒ අසරණ රෝගීන් සඳහා කරන ස්වේච්ඡා සේවාවයි. පූජ්‍ය පක්ෂය, ආබාධිත රණවිරුවන් සහ අසරණ කලාකරුවන් වෙනුවෙන් ඉතා කාරුණික දෘෂ්ටියෙන් බලන මහාචාර්යතුමා, පූජ්‍ය පක්ෂය සහ රණවිරුවන් හට නොමිලේ ප්‍රතිකාර කරන අතර, අසරණ රෝගීන් සහ කලාකරුවන් හට සහනදායි ලෙස ප්‍රතිකාර කරයි. එමෙන්ම මහජනතාවගේ ඇති දැඩි ඉල්ලීමක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දැන් ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ශාඛාවක් මාතර කඹුරුගමුව ප්‍රදේශයේදී පවත්වාගෙන යන අතර එම ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත සියලු රෝගීන් හට මෙය මහත් අස්වැසිල්ලක් වී ඇත.

ඔබ ප්‍රතිකාර සඳහා මාලඹේ පිහිටි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන්නේ නම් බදාදා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දින යන්හී උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 දකවාත්, මාතර කඹුරුගමුව ශාඛාවට පැමිණෙන්නේ නම් සඳුදා සහ බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 8.00 සිට සවස 2.00 දක්වාත් පැමිණිය යුතුවේ. වැඩි විස්තර සඳහා www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විතාන

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

Some of the diseases which are being treated.

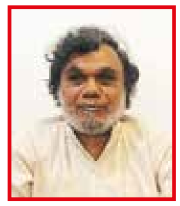
- කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ධ සියළු රෝග / Back Pain
- හිසේ රෝග Migraine
- හන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis Shoulder Pain
- අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- හිරිවැටීම් / Numbness
- සඳ මිදුලු හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම් / Vertebrae & disc Misalignments
- අස්ථි තදවීම් / Bone Tightness
- ස්නායු තෙරපීම් / Spinal Nervous Decompression
- මානසික ආතතිය / Stress
- Parkinson රෝගය / Parkinson’s Disease
- පැතිකුදය / Scoliosis
- අංශභාගය / Paralysis
- ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- විඩාබර බව / තෙහෙට්ටුව / Fatigue
- නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- විශාදය / Depression
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Circulatory Disorders
- මාංශපේශී තදවීම් Tight Muscles
- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Central Nervous System Related Problems

සුවය ලැබූවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

සුමනාවතී නානායක්කාර

මම සුමනාවති නානායක්කාර ආවෙ කොටගල ඉඳලා. මම ආවෙ මට දරාගන්න බැරි කොන්දෙ අමාරුවක් තිබුණ නිසා. මම විවිධ වෛද්‍ය පුතිකාර ලබාගත්තා. ඒ එකකින්වත් මට සුවය ලැබුණේ නැහැ. වේදනාව දිගටම ආවා. පත්තරේ තිබුණු වෙළඳ දැන්වීමක් දැකලා ඒක කියවලා බලල දුර ඇමතුමක් දීලා මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මහත්මයාගේ ප්‍රතිකාර සඳහා ආවා. ඒ ආවට පස්සෙ පළවෙනි දවසෙම මට දන්නෙ නැහැ කියන්න මට දැණුන සුවය කොච්චරද කිය එක. ඔක්කොටම වඩා මට ලැබුණු මානසික සුවය වෛද්‍යතුමාගෙ වැඩපිළිවෙල ගැන මට කථා කරන්න හදවතේ වචන ආවෙනෑ ඒ වෙලාවෙ මට පුතේ කියන වචනය කියන්න තරම් හදවතට දැණුනා මේ වෛද්‍යවරයා රෝගීන් වෙනුවෙන් මොනවද කරන්නෙ කියලා. එතුමා ඇත්තටම තමන්ගෙ ඇගේ සම්පූර්ණ ශක්තිය යොදලා කොල කෑල්ලකට සීමා නොකර කරන සේවාව රෝගීන් වුණු අපට පුදුමාකාර සහනයක් ගෙන දෙනවා. ගතට ලැබුණු සුවය විතරක් නෙමේ හිතට දැනෙන සුවය ඊට එහා මම ඇත්තටම සාගර කරුණාතිලක මහත්මයට මගේ හදවතින්ම එන උණුසුම් සුභපැතුම් ප්‍රාර්ථනා කරනවා එතුමාගේ ජීවිතය සුවපත්වෙලා අපි වගේ අබල දුබල රෝගීන්ට පොළොවෙ පයගහලා ඇවිදින්නත් ඉක්මන් සුවය ලබා දුන් එතුමාට දීර්ඝායු ලැබෙන්න ඇත්තටම බුදු පසෙ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා යන මග යන්නට වැඩිකලක් නොගොස් නුදුරු බවයකදි ලැබෙන්න වාසනාව ලැබෙන්න කියලා අම්ම කෙනෙක් හැටියට මම හදවතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. එතුමා දිනෙන් දිනම දියුණුවෙලා එතුමාගෙ මානසික සුවය වැඩිවෙලා එතුමා දීර්ඝායු සුවයෙන්ම වැජඹෙන්න ඔනෙ කරන උපරිම සේවාව නිසා.

නන්දසිරි පෙරේරා



මගේ නම නන්දසිරි පෙරේරා. මම බණ්ඩාරවෙල ඉඳලා ආවේ. මට තිබුණා සුසුම්නාවෙ රෝගයක් සුසුම්නාවෙ ස්නායු තෙරපිලා මගේ රෝගෙට මම කොළඹ මහ ඉස්පිරිතාලෙට ගියා. MRI වාර්තාව බලලා කිව්වා සැත්කමක් කරන්නවෙයි කියලා. ඉන්පසුව තවත් පෞද්ගලික රෝහලකට ගියා. ඒ රෝහලේදීත් කිව්වෙ සැත්කමක් කරන්න ඕනෙ කියලා පසුව සැත්කම කලා. සැත්කම කලේ 2007.01.17 දින එදා ඉඳලා මම බෙහෙත් බිබී හිටියෙ. ඉන් නොනැවතුන මම විවිධ ස්ථානයන්වලට ගියා. ඒ වුණාට මට කිසිම තැනකින් ගුණයක් ලැබුණෙ නැහැ. ඇවිදින්න ටිකක් පුළුවන් වෙලා තිබුණෙ. ඒත් පසුව 2021. මාර්තු 12 මට උදේ නැගිටින්න බැරි වුණා. ඊට පස්සෙ මගෙ අක්කගෙ පුතා කීවා මාලමේ තැනක් තියෙනවා එතැනට ගිහිං බලන්න කියලා. මගේ යාළුවෙක්වත් හොඳකරලා තිබුණා. පසුව මම එතැනට ගියා. මාහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමා මුණ ගැසුණා. ඉන්පසුව මම එතුමන් එක්ක සාකච්ඡා කරගෙන යන කොට එතුමා කිව්වා එන්න මම ඔයාව මාස එකහමාරක් දෙකක් යද්දි සනීප කරලා දෙන්නම් කිව්වා. ඊට පසුව මම සතියට දවසක් ගානේ දැනට වාර 11 ක් පමණ ආවා. එතකොට මට දැන් සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදීමෙන් හැකියාවක් තියෙනවා. මෙම රෝහලෙන් මගේ රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කරගත හැකි බව මට හිතෙනවා. හොඳ කාර්ය මණ්ඩලයක් ඉන්නවා. එම කාර්ය මණ්ඩලයටත් මම ස්තූතිවන්ත වෙනවා. ඒ වගේම විශේෂයෙන්ම මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමාටත් ගොඩක් පින්.

එස්. එන්. සංජීව

මම ජීවත්වන්නේ ගාල්ල ප්‍රදේශයේ. පසුගියකාලේ මට හදිසි අනතුරක් සිද්ධ වුණා. මේ අනතුර නිසා මගේ සුසුම්නාවේ බෙල්ල ප්‍රදේශයේ සිට පහලට 3, 4, 5 කියන ස්ථාන වලට හානිවෙලා තිබුණා. මම ගාල්ල ශික්ෂණ රෝහලට ඇතුලත් වී හදිසි සත්කාර ඒකකයේ දින 8 ක් සිටියා. එහිදී මට විශේෂඥ වෛද්‍යවරු ප්‍රකාශ කලේ සැත්කම් 3 කට භාජනය වෙන්න ඕනෙ කියලා. ඒත් මගේ වයසත් එක්ක බලන කොට සැත්කම් තුනකට යනවට වඩා එක සැත්කමක් කරලා අපි බලමු කියලා මට ප්‍රකාශ කලා. ඉතිං මට ඒකත් දැඩි විශ්වාසයක් තිබුණේ නැහැ. මොකද ඊට පසු මොන තත්ත්වයක් වෙයිද කියලා දන්නෙ නෑ. මට තවම අවුරුදු 31 යි. මට දරුවො දෙන්නෙක් ඉන්නවා. වෘත්තීය කළමණාකරුවෙකු වශයෙන් මට විශාල අභියෝගයක් තිබුණා. මම සැත්කමකට යනවද මොකක්ද කරන්නෙ කියලා ඊට පස්සෙ මට දිනයක් දුන්නා සැත්කම කරන්න මාස තුනකට විතර පස්සෙ එන්න කියලා. ඉතිං ඒත් නිවසට ආවට පස්සෙ මට අධික වේදනාවක් ඉස්පිරිතාලෙදීත් නිවසට ආවට පස්සෙත් දැඩිවේදනාවක් නොනවත්වා දින දහතුනක් මට නැගිටලා හිටියා නිදාගන් නැතිව එච්චරටම වේදනාවක් වේදනා නාශක මට දුන්නා අට වර්ගයක්. ඒ කිසිම වේදනා නාශකයකින් මගේ වේදනාව අඩුකරගන්න බැරිවුණා. පසුව නැවත බෙහෙත් වෙනස් කරල දුන්නා ශික්ෂණ රෝහලෙන් මේ වේදනා නාශක පාවිච්චි කරලා බලන්න ඒකට හරියයි කියාල එහෙත් අඩුවක් වුණේ නැහැ. බැරිම තැන මගේ හිතවත් ස්වාමීන් වහන්ස නමක් මාලබේ ප්‍රදේශයේ ඔස්ටියෝපති කියලා ස්ථානයක් තියෙනවා. එතෙන්ට ගිහිං බලමු කියලා පසුව අපි සාගර වෛද්‍යතුමාට කථා කළ පසුව දුරකථනයෙන් කිව්වා. පහුකරන්න එපා පුළුවන් තරම් ඉක්මනට එක්කන් එන්න මං ගැන විශ්වාසයක් කියලා. ඉතිං මචන් දැඩි විශ්වාසයකින් ඊට පසු දවසෙම ඔස්ටියෝපති කියන මාලඹේ තියෙන පෞද්ගලික රෝහලට ඇතුලත් වුණා. ඇවිල්ල මට කිව්වා දවස් 5 ක් ඇතුලත දී මම ඔයාට සහනයක් දෙන්නම් කියලා. ඒත් මං කල්පනා කරා මෙච්චර කෙටි කාලයක් තුලදී මට ඒ දේ ලබා ගන්න පුළුවන්ද කියලා මගේ දැඩි වේදනාවක් එක්ක මට ඒ සමගම රෝහලේ නතර වුණා. ඉතිං වෛද්‍යතුමා පොරොන්දු වුණ පරිදිම දින තුනක් යනකොට තිබිච්ච වේදනාව සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවුණා. සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවෙලා මට අතපය උස්සන්න කරන්නත් මගේ ඇඟිලි පහම වැඩ කරන්නෙ නැතිව තිබුණෙ. ඇඟිලි 4 ක් වැඩකරන්න පටන් ගත්තා. පස්වෙනි ඇඟිල්ල දැන් ටිකක් වැඩකරනවා. ඒකෙ හිරි ගතිය පමණයි තිබෙන්නෙ දැන් සියයට 99 කට වඩා මට දැන් හොඳයි. කිසිම වේදනාවක් නැහැ. එතකොට මට හාන්සි වෙන්න බැරිව හිටියෙ ඇඳකවත් නමුත් දැන් මම නිදහසේ හාන්සි වෙලා මට ඇහැරෙන් නැතිව මට නිද්න යනව මට හරි සතුටුයි. දීර්ඝ කාලයක් මට තව මේ රෝගය වෙනුවෙන් ඉන්නවුණත් මට ගොඩක් සුතුටුයි වෛද්‍යතුමා ප්‍රකාශකර අයුරින්ම මට දවස් හතරක් පහක් යනකොට මට සුවකරල දුන්න. දැන් මං ගොඩක් නිරෝගීමත්ව ඉන්නවා. මේක මගේ නිල ෆෙස් බුක් ගිණුමෙන් ඇති මං කොච්චර දුක්වින්දද කියලා රජයේ රෝහල්වලට ඉදිද්දි ෆේස්බුක් පිටුවට ගියොත් බලාගන්න පුළුවන්. ඉතිං මේ දින 15 වෙන 5 ක් ගතකලේ ඔස්ටියෝපති රෝහලේ දැන්මට අත්දෙක උස්සන්න පුළුවන්. මගේ වැඩ තනියෙම කරගන්න පුළුවන්. නිදහසේ කාලය ගතකනවා. අද මම යනවා. ඉතිං රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයටත් වෛද්‍යතුමාටත් මම බෙහෙවින්ම ස්තූතිවන්ත වෙනවා.

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය, මාලඹේ.
531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාළඹේ. ක්ෂණික ඇමතුම් 076 73 33 971 / 077 52 60 401
දුඃ ඇමතුම් 0112 054 444 / 0112 054 433 / 0112 054 499

ශාඛා : කඹුරුගමුව, මාතර
වැඩි විස්තර සඳහා www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

හොඳටම කළේ

කොවිඩ් හැදිලා හංගපු අය

දීපා නතාලිට දුරකතන ඇමතුමක් ගත්තේ සැප දුක අහන්න. නතාලි ඊට කලින් දවසේ තමන්ට උණ හැදීගෙන එන විත්තිය දීපාට කියලයි තිබ්බේ.

"දැන් කොහොමද නතාලි? බේත් ටිකක් ගත්තාද?" දීපා ඇහුවා.

"උගුරත් රිදෙනවා. අද උදේ තේ එක බිව්වා රස දැනුණෙත් අඩුවෙන්. හැබැයි වැඩි අමාරුවක් නම් නැහැ. ඒ නිසා බේත් ගත්තෙත් නැහැ. හැබැයි ඉතින් මේ ලක්ෂණ දිහා බලලා සමන් නම් කියන්නේ ඔමික්‍රෝන්ද දන්නෙත් නැහැ කියලා. ඒ ලක්ෂණ තමයි පේන්න තියෙන්නේ." නතාලි කියද්දී දීපා කලබල වුණා.

"දෙවියනේ, දැන් මොකද කරන්නේ?"

"එච්චර අමාරුවක් නෑ අනේ. අපි බේත් විදගත්තනේ. ඒ නිසා වෙන්න ඇති අමාරුවක් නැහැ. ඇඟට දැනෙන්නේ පොඩි වෛරස් උණක් වගේ." නතාලි කිව්වේ සැහැල්ලුවෙන්.

පිස්සුද අනේ? මේ පොඩි උණකට ගෙදර කොටු වෙලා ඉන්න පුළුවන්ද?

මීට දවස් කීපයකට කලින් තමන් නතාලිව මුණගැහුණ හැටි මතක් වෙද්දී දීපාට පොඩි බයකුත් නොදැනුණා නෙවෙයි. ඒ නිසා හරියටම අසනීපය මොකද්ද කියලා දැනගෙන ඒකට අවශ්‍ය පිළියම් යොදා ගන්න තමයි දීපාට නම් ඕනෙ වුණේ.

"නතාලිලාට ඇත්තටම ඔමික්‍රෝන් නම්?"

ඉක්මණටම ගෙදර ඉඳන් නිරෝධායනය වෙන්න ඕනෙ. කාර්යාලයට දැනුම් දෙන්න ඕනෙ තමන් ආශ්‍රිතයෙක් කියලා. සති දෙකකට විතර ඕනෙ කරන බඩු ඕඩර් කරලා ගෙදරටම ගෙන්න ගන්න ඕනේ. මහගෙදර ඉන්න අම්මට සති දෙක ඉවර වෙනකම් මෙහෙ එන්න එපා කියන්නත් ඕනෙ. අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම වයස නිසා හැමදේටම කලින් ඒ දෙන්නව පරිස්සම් කරන්න ඕනෙනේ.

දීපාගේ හිතේ, ඒ විනාඩි කීපය ඇතුළේ මහා සැලසුම් ගොඩක් මැවෙන්න පටන් අරන් තිබුණා.

"කෝකටත් ටෙස්ට් එකක් කරගෙන බලමුද?" දීපා ආයෙමත් ඇහුවා.

"අපෝ බෑ අනේ. ඕකෙන් ලෙඩේ මොකද්ද කියලා ස්ථිර වුණොත් කොහෙවත් යන්නවත් වෙන්නේ නැහැ සති දෙක තුනකට." නතාලි කිව්වේ සැහැල්ලුවෙන්.

"අනේ ඉතින් එහෙම කොහෙවත් නොයා ඉන්න එකනේ කරන්න ඕනෙ." දීපාට කියවුණා.

"පිස්සුද අනේ? මේ පොඩි උණකට ගෙදර කොටු වෙලා ඉන්න පුළුවන්ද? අපේ සමන් මේ දැනුත් ගියා මස් ටිකක් අරන් එන්න කියලා ටවුන් එකට. හෙට අපේ සමන්ගේ උපන්දිනේනේ. ඉතින් පොඩ්ඩක් සමරන්නත් එපැයි.

ඒ නිසා මාත් අද හවස ටවුන් යන්න ඉන්නේ සමන්ට හෙට කපන්න කේක් එකක් ගේන්න. අනිත් එක අපි හෙට ඩිනර් එක ගන්න ඕලු එකට යන්න ඉන්නේ. ලෙඩේ ස්ථිර වුණොත් ප්ලෑන්ස් ඔක්කොම අවුල් යනවා." නතාලි කියද්දි දීපාට පුදුමත් හිතුණා.

හෙට හොටෙල් එකට පොඩි දරුවෝ එක්ක කී දෙනෙක් ඇවිත් ඉඳියිද? මිනිස්සු මෙහෙම වගකීම් විරහිතව හැසිරෙද්දි මේ ලෙඩේ කවදාවත් ඉවර වෙයිද ඉතින්

"ඉතින් ඔයාලට පුළුවන්නේ ඕවා ගෙදරට ඕඩර් කරගන්න. බර්ත් ඩේ එක ගෙදරම සමරන්න පුළුවන්නේ." දීපා කිව්වේ නොරිස්සුම හිතේ හංගගෙන.

"ඒ මොකටද අනේ? ඩිනර් එක ගෙදරට ගෙන්න ගන්න එක, හොටෙල් එකට වෙලා ඒ ලස්සන විඳ විඳ ගන්න තරම් ගතියක් නෑනේ." නතාලි පුදුමාකාර සැහැල්ලුවකින් කියද්දි නම් දීපාට ඇත්තටම තරහක් දැනුණා.

මාත් අද හවස ටවුන් යන්න ඉන්නේ සමන්ට හෙට කපන්න කේක් එකක් ගේන්න. අනිත් එක අපි හෙට ඩිනර් එක ගන්න ඕලු එකට යන්න ඉන්නේ. ලෙඩේ ස්ථිර වුණොත් ප්ලෑන්ස් ඔක්කොම අවුල් යනවා

"ඔයාලා හරි පුදුම මිනිස්සුනේ නතාලි. ඔයාලට ඇත්තටම ඔමික්‍රෝන් නම්? ඔයාලාට වැඩි අමාරුවක් නැති බව ඇත්ත. ඒත් ඔයාලා ඔහොම තැන තැන ඇවිදිද්දි ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු මිනිස්සුන්ට ඔයාලගෙන් බෝ වෙන්න පුළුවන්නේ. ටවුන් එකට මේ වෙද්දි වයසක අම්මලා තාත්තලා, දරුවෝ හම්බෙන්න ඉන්න අම්මලා කී දෙනෙක් නම් ඇවිත් ඇතිද? හෙට හොටෙල් එකට පොඩි දරුවෝ එක්ක කී දෙනෙක් ඇවිත් ඉඳියිද? මිනිස්සු මෙහෙම වගකීම් විරහිතව හැසිරෙද්දි මේ ලෙඩේ කවදවත් ඉවර වෙයිද ඉතින්?"

දීපා කිව්වේ ආවේගයෙන්.

සමාධි ඩයස්

රේස් පදින්න හිතෙනකොට කාර් එකක් තියා මට ලයිසන් එකවත් නෑ

කෞශල්‍යා ආරියදාස

එදා රොදහැම් කටුකුරුන්ද මෝටර් රථ ධාවන තරඟාවලියේ තවත් සුවිශේෂී තරඟයක් පැවැත්වීමට සියල්ල සූදානම්ය. ඒ ආධුනිකයන් තරඟ වදින 'නිසාන් මාච්' ඉසව්වයි. වෛවර්ණ ගැන්වූ මෝටර් රථ විසිදෙකක් තරඟකරුවන් විසිදෙකක් සමඟින් තරඟබිමේ ආරම්භක ස්ථානයේය. මොහොතකින් තරඟය ආරම්භ විය. සියලු තරඟකරුවන් වේගයෙන් ඉදිරියට යද්දී නරඹන්නන් සියල්ලන්ගේම පාහේ ඇස් යොමුවී තිබුණේ කළු සහ කහ පැහැයෙන් හැඩකර තිබූ මෝටර් රථය දෙසටය. ඒ පිරිමි ධාවකයින් හා කරට කර එය ධාවනය කරමින් සිටියේ කෞශල්‍යා ආරියදාස නම් තරුණිය වීම නිසාය. අනෙක් කාරණාව නම් එය කෞශල්‍යාගේ කුළුඳුල් තරඟයයි.

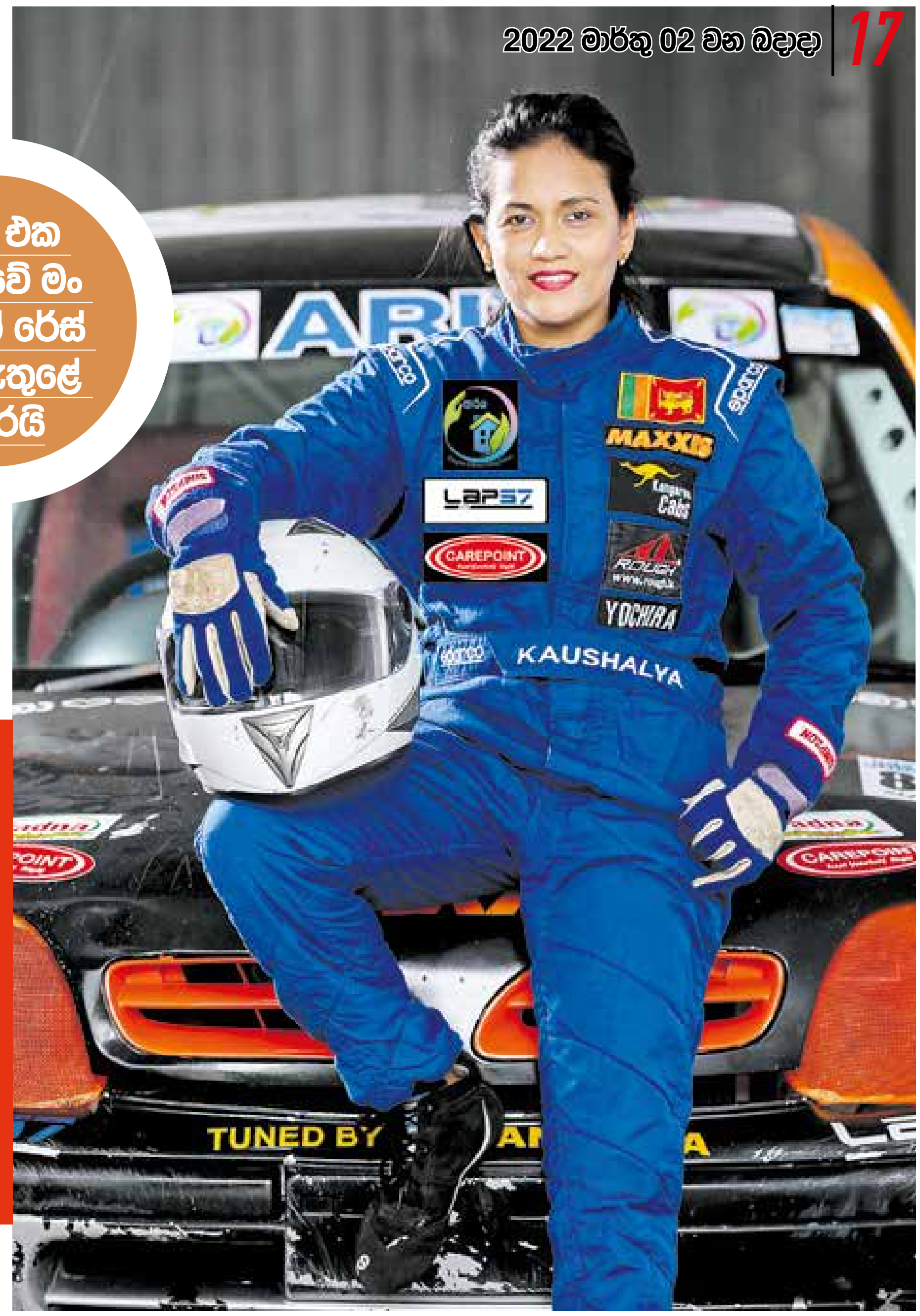
කාර් රේස් පදින මේ සුරූපී තරුණියගේ ජන්මය සිදුවුණේ කොළඹ ගෙන්දගම් පොළොව මත නම් නොවේ. ඈ ඉපදුණේ දැරණියගල පල්ලෙබාගේ ප්‍රදේශයේය. දුරබැහැරින් පැමිණ තරමක් අභියෝගකාරී කටයුත්තක නියැළෙන ඇගේ කතාව ඔබේ ජීවිතයට යම් උත්තේජනයක් එක්කරනු ඇති බවයි අපේ විශ්වාසය. ඒ නිසාමයි ඇය අද 'ධරණී' කවරය දරා සිටින්නට සුදුසුකම් ලැබුවේ.

"උසස්පෙළ විභාගේ ඉවර කරලා මං රැකියාවක් හොයාගෙන කොළඹට ආවා. රැකියා කීපයක් බැලුවත් එකක්වත් හිතට ඇල්ලුවේ නෑ. අන්තිමට මං 2008 අවුරුද්දේ පෞද්ගලික මාධ්‍ය නාළිකාවක අලෙවි විධායිකාවක් හැටියට රැකියාවකට ගියා. ජීවිතේට ගොඩාක් දේවල් එතැනින් ලැබුනා."

දස වසරක් පුරාවට මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාව කළද දෛවයේ ඇය ගැන ලියවී තිබුණේ වෙනමම කතාවකි. කාලය හෙමින් හෙමින් ගෙවී ගියේය. ඒ උදාවෙමින් තිබුණේ කෞශල්‍යාගේ දෛවය වෙනස් කරන දවසයි. එදා ඇය මිතුරු මිතුරියන් පිරිසක් සමඟ මෝටර් රථ ධාවන තරඟයක් බලන්නට ගියාය.

"ඒ 2018 ඌව කුඩාඔය කමාන්ඩෝ සුපර් ක්‍රොස් එක. මමත් යාළුවෝ එක්ක ඒක බලන්න ගියා. ඔය අතර හිටියා රොමේෂ් කියලා මල්ලි කෙනෙක්. එයා නිකමට වගේ කිව්වා අක්කේ ඔයත් රේස් එකක් පදින්නකෝ කියලා. එයා එහෙම කියපු වෙලාවේ ඉඳන් මගේ ඔලුවේ වැඩ කළේ ඒ කතාව. ඇත්තටම මට ඕනේ වුණා කාර් රේස් එකක් පදින්න."

හැබැයි මට රේස් පදින්න කාර් එකක් තිබුණේ නෑ. සමහරුන්ගෙන් ඉල්ලුවත් මං ගෑනු ළමයෙක් නිසාද කොහෙද දුන්නේ නෑ. ලංකාවේ ඉන්නවා කාර් රේස් පදින චාමික රණතුංග කියලා අයියා කෙනෙක්. එයා තමයි අන්තිමේ මට කාර් එකක් දුන්නේ. එදා තරඟකරුවන් විසිදෙකක් අතරින් මං දොළොස්වෙනි තැනට පත්වුණා. ආධුනික තරඟකරුවන්ට දෙන නිසාන් මාච් ඉවෙන්ට් එක තමයි කළේ. මං ඇරුණම තව එක ගෑනු ළමයයි රේස් එකේ හිටියේ. මට ජයග්‍රහණය කරනවට වඩා තරඟය ඉවරකරන්නයි ඕනකම තිබුණේ. අන්තිමේ මං ඒක කළා. මට ගොඩාක්ම සතුටු මාස තුනක් වගේ කෙටි කාලයක් ඇතුළත පැය කීපයක පුහුණුවකින් කාර් රේස් එකක් පැදපු එක ගැන. මං හිතන්නේ ඒකට හේතුව වුණේ මට රේස් පදින්න තිබුණු ආසාවයි උනන්දුවයි තමයි."



රේස් එක වෙලාවේ මං ඉන්නේ රේස් එක ඇතුළේ විතරයි

කෞශල්‍යා නිවසට පැමිණියද ඇගේ හිත තිබුණේ ඊට හෝරා කීපයකට පෙර රොමේෂ් මල්ලී කී කතාව ගැනය. ඇය ඇස් පියාගත්තාය. එසැනින්ම ඇය දුටුවේ තමන් මෝටර් රථ තරඟයකට තරඟ කරන චිත්‍රයයි. එය හිතට ගෙන ආවේ අපූරු හැඟීමකි. මොහොතකින් ඇය මෝටර් රථ ක්‍රීඩාව ගැන අයන්නේ සිටම හොයන්නට ගත්තාය. ඒ ඈ තුළ තිබූ උනන්දුවත් ආසාවත් නිසාය. අවසානයේ ඈ පවුලේ අයද කැමති කරවාගෙන මෝටර් රථ ධාවනයට අවශ්‍ය රියදුරු බලපත්‍රයද ලබාගත්තාය.

රේස් එක්කට කලින් දවසේ අනිවාර්යයෙන්ම පන්සල් යනවා. ඒ ගිහින් බෝධි පූජාවක් තියලා ආශිර්වාද ගන්නවා

"කාර් රේස් පිස්සුව ඔලුවට ගහලා ඒ වෙනකොට මාස තුනක් ඇති. ඉදිරියේ පවත්වන්න තිබුණේ රොදහැම් කටුකුරුන්ද රේස් එක. ඒ 2018 අවුරුද්දේ නොවැම්බර් මාසේ. මං ඒක ටාගට් කළා.

තරුණයින් මෝටර් රථ ක්‍රීඩාවට යොමුවීම සුලබ වුවද තරුණියන් එම ක්‍රීඩාවට යොමුවීම ඉතාමත් දුලබය. එම නිසාම අදටත් ලංකාවේ කාන්තා නියෝජනයෙන් තරඟ වදින මෝටර් රථ තරඟයක් නැත. ඒ නිසාම කෞශල්‍යාටද තරඟ වැදෙන්නට සිදුව ඇත්තේ පිරිමි තරඟකරුවන් එක්කය. එය ඇයට විශාල අභියෝගයකි. එහෙත් ඇය පවසන්නේ ඒ අභියෝගය තමන් සතුටින් බාරගෙන ඇති බවයි.

"පසුගිය පෙබරවාරි 06 වෙනිදා තිබුණු 'අයිස් බ්‍රේකර් ගජබා සුපර් ක්‍රොස් 2022' (Ice Breaker Gajaba Super Cross 2022) තරඟාවලියේ තරඟකරුවන් දොළහක් අතරින් මට හතරවෙනි ස්ථානය ලැබුනා. මං ඇරුණම අනෙක් හැමෝම පිරිමි තරඟකරුවන්. දැනට ඒක තමයි මගේ ජීවිතේ මං ලබපු ලොකුම ජයග්‍රහණය. ඒක නිසාම කවදාවත් ඒ දවස අමතක වෙන්නේ නෑ.

ඉතින් මේ අවුරුදු පහ පුරාවටම මගේ පිටිපස්සේ ඉඳන් මට උදව් කරපු අය ගැන කිව්වොත් අශාන් සිල්වා ඇතුළු 'ලැප් 57' කණ්ඩායමත් මාලික කුරුවිටආරච්චි ඇතුළු 'සුබාරු ලෙගසි' කණ්ඩායමත්, 'ආරිය රේසිං' කණ්ඩායමත් යසන්ත, රොමේෂ්, චාමික රණතුංග, කුෂාන් පීරිස්, සජිත්, ලහිරු, යොහාන්, යුක්තික, ශනායා, අංජලී කියන පිරිස මතක් කරනවා.

අනුග්‍රහයෙන් යොචිරා ප්‍රෆෝමන්ස්, ඔටෝසූම්, යූරෝ ලංකා ස්පෙයාර්ස්, මැක්සිස් ටයර්, රෆ් ටීෂර්ට්, ෆැඩිනා ටී, පිට්පාස්, කෙයාපොයින්ට්, MRS ඔටෝකෙයා ඇතුළු සමාගම් මතක් කරනවා. ඒ වගේම රේස් එකක් පදිනකොට මං බලන්නේ ඉස්සරහින් යන කාර් එක දිහා විතරයි. මට ඕනේ ඒක ඕවර් ටේක් කරලා ඉස්සර කරන්න. රේස් එක වෙලාවේ මං ඉන්නේ රේස් එක ඇතුළේ විතරයි."

කෞශල්‍යා තරඟ බිමට යන්නට කලින් සිදුකරන දේවල් කිහිපයකි. කිසිදිනෙක ඇය ඒ දේවල් නොකර නම් තරඟ බිමට පිවිසෙන්නේ නැත.

"රේස් එක්කට කලින් දවසේ අනිවාර්යයෙන්ම පන්සල් යනවා. ඒ ගිහින් බෝධි පූජාවක් තියලා ආශිර්වාද ගන්නවා. ඊටපස්සේ කෙළින්ම යන්නේ අම්මලාව බලන්න. එයාලගේ ආශිර්වාදයත් මට ගොඩාක් වටිනවා. ඒ ඇවිත් හොඳ ස්පෝර්ට් ෆිල්ම් එකක් බලනවා. චක් දේ ඉන්දියා නැත්නම් මාරිකොම් වගේ ෆිල්ම් නියමයි. ලංකාවේ මං කැමතියි මෝටර් රථ ධාවකයා අශාන් සිල්වා. පිටරට නම් ඩැනිකා පැට්‍රික්ට මාර ආසයි. ෆෝමියුලා වන් ක්‍රීඩා කරන ලුවිස් හැමිල්ටන්ටත් ඒ වගේම ආසයි.

අද වෙනකොට ලංකාවේ තරුණියන්ගෙන් ට්‍රැක්වල කාර් රේස් පදින්නේ මං ඇරුණම තව දෙන්නයි. ඒ ෂෙහාරා සැලෝම් ද සිල්වා අක්කයි, ලක්ෂිකා පතිරණ අක්කයි විතරයි. මගෙන් පස්සේ තවමත් කෙනෙක් ආවේ නෑ. ඒක නිසා මං අපේ රටේ තරුණියන්ට ආරාධනා කරනවා මේ ක්‍රීඩාවට යොමුවෙන්න කියලා. මං දැන් කාර් රේසිංවලට ඇවිත් අවුරුදු හතරක්. මේ වෙනකොට මගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව වෙන්නේ ඉදිරියේදී ජාත්‍යන්තර තරඟයක් නියෝජනය කරන්න."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඡායාරූප - ප්‍රදීප් දඹරගේ

දරුවෙක් හදන්න අවදානමක්

අවදනම දුරු කරන

සමාජයේ පවතින නොයෙකුත් මතිමතාන්දර නිසා ලිංගාශ්‍රිත කාරණා පිළිබඳව කතාබහ කිරීම පවා ඇතැමුන් දකින්නේ බරපතළ අපරාධයක් ලෙසය. මේ කාරණා පිළිබඳව ඇති ලැජ්ජාව සහ බිය නිසා ලිංගාශ්‍රිත රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට යොමුවෙන පිරිසද සාපේක්ෂව අඩුය. ලිංගිකත්වය යනු කතා නොකළ යුතු මාතෘකාවක් නොවන අතර යහපත් සෞඛ්‍යමත් සමාජ ප්‍රගමනයකට ලිංගිකත්වය පිළිබඳ මනා දැනුවත්භාවය වැදගත්ය. ලිංගික රෝග පිළිබඳව විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාස මහතාගේ වෘත්තීය ජීවිතයේදී ඔහු ඇසූපිරූ සත්‍ය සිදුවීම් ඇසුරින් මෙම ලිපිපෙළ ලියැවෙන්නේ එවන් සමාජයක් බිහිකිරීමට රුකුල්වීමේ අරමුණු ඇතිවය.

ඒ වෙනකොට සුරනිට අවුරුදු හතළිස් පහක් විතර ඇති. ඇයට දරුවෝ පස්දෙනෙක් හිටියා. සුරනිගේ සැමියා කමල්. ඔහුට හරිහමන් රැකියාවක් තිබුණේ නැහැ. කමල් ගමේ ගොඩේ කුලී වැඩවලින් හොයාගත්ත මුදලින් වැඩි හරියක් වියදම් කළෙත් සුරාවට සූදුවට. ඉතින් දරුවෝ පස්දෙනා එක්ක ජීවිතේ ගැට ගහගන්න සුරනි නොවිඳිනා දුක් වින්ද. ඉතින් ආයෙත් මේ පවුලට දරුවෙක් එකතු කරගන්න සුරනිට උවමනා වුණේ නැහැ. ඒ නිසා සුරනි ඇයගේ මිතුරියකගෙන් මේ සම්බන්ධ උපදෙස් පැතුවා. අඹු-සැමි සබඳතාවයකින් පස්සේ ගන්න පුළුවන් ඖෂධයක් ගැන සුරනිට කිව්වේ ඇය.

ඔහොම ටික කාලයක් ගතවෙනකොට සුරනි ආයෙත් අම්මා කෙනෙක් වෙන්න යන ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළා. නොහිතුව වෙලාවක නැවතත් ගැබ්ගැනීම නිසා ඇයට ජීවිතේ පවා නැති කරගන්න හිතුණා. දරුවෝ පස්දෙනා වෙනුවෙන් තමන් ජීවත් වෙන්න ඕන කියලා හිතුව සුරනි නැවතත් ඇගේ දුක ඇයගේ මිතුරියට කිව්වා. සුරනිව නීතිවිරෝධී ගබ්සා මධ්‍යස්ථානයකට යොමු කළේත් ඒ කිව්ව මිතුරිය.

තමන්ගේ කුසේ ඉන්න දරුවා ගැන කැක්කුමක් තිබුණත් කරන්නම දෙයක් නැති තැන සුරනිත් ඒ වැඩේට එකඟ වුණා. මේ සිදුවීමෙන් දවස් තුනක් යනතුරුත් ඇගේ යෝනි මාර්ගයෙන් අසාමාන්‍ය ලෙස රුධිරය වහනය වුණා. කරකියාගන්නම දෙයක් නැති වුණ තැන සුරනිව රජයේ රෝහලකට ඇතුළත් කළෙත් අර මිතුරියමයි. අනාරක්ෂිත ගබ්සා කිරීමක් නිසා සුරනිට මේ තත්ත්වය ඇතිවෙලා තියෙන බව වෛද්‍යවරුන්ට පැහැදිලි වුණා. දින කිහිපයකින් ඇගේ තත්ත්වය සුව කරන්න හැකි වුණත් නීතිවිරෝධී දෙයක් නිසා අවසානයේදී සුරනිට සහ ඇගේ මිතුරියට නීතිමය ගැටලු පවා ඇති වුණා.

සුරනි භාවිතා කරලා තිබුණේ හදිසි අවස්ථාවකදී පමණක් භාවිත කළ යුතු උපත් පාලන ඖෂධයක්. අනෙකුත් උපත් පාලන ක්‍රමවලට වඩා මේ පෙතිවල සාර්ථකත්වය අවම බව ඇය දැනගෙන හිටියේ නැහැ.

ගතවෙන හැම දවසකම අපේ රටේ නීතිවිරෝධී අනාරක්ෂිත ගබ්සා කිරීම් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් සිද්ධ වෙනවා. විවාහ නොවුණ තරුණ දියණියන් විතරක් නෙවෙයි විවාහක අඹු-සැමියන් පවා මේ ගබ්සා කිරීම්වලට යොමු වෙනවා. දීර්ඝකාලීනව අඹු-සැමියන් ලෙස ලිංගික සබඳතා පවත්වනකොට පවා නිසි උපත් පාලන ක්‍රමවේදයක් භාවිතා නොකරන අය, එතකොට හදිසි අවස්ථාවලදී භාවිතා කළ යුතු ඖෂධ දීර්ඝකාලීනව භාවිත කරලා යම් යම් සංකූලතා ගැටලු ඇති කරගත්තු සුරනි වගේ උදවිය අපට නිතර නිතර මුණගැහෙනවා. ඒ නිසාම අද මම දීර්ඝකාලීනව භාවිතා කරන්න පුළුවන් උපත් පාලන ක්‍රම කිහිපයක් පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න හිතුවා.

පෙර සැලසුම් නොකර සිදුවන ලිංගික එක්වීම්වලදී, ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වුණු අවස්ථාවකදී පවා මේ ඖෂධ භාවිතා කරන්න පුළුවන්. මේ ඖෂධ පෙති දෙකක් හෝ එකක් වශයෙන් බොහොම ප්‍රසිද්ධ වෙළඳ නාමයකින් වෙළඳපොළේ ගන්න තියෙනවා

අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වැළැක්වීම සහ උපත් අතර යම් පරතරයක් පවත්වා ගැනීමට තමයි අපි උපත් පාලනයක් කියන්නේ.

දීර්ඝකාලීන උපත් පාලන ක්‍රමයක් විදියටත්, තාවකාලික උපත් පාලන ක්‍රමයක් විදියටත් කොන්ඩම් භාවිතා කිරීම වඩා ප්‍රතිඵලදායකයි. ඒ වගේම ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වෙන රෝග වළක්වා ගන්නත් තියෙන හොඳම ක්‍රමවේදයක් තමයි කොන්ඩම්. මීට කලින් ලිපියකින් ඒ ගැන අපි කතා කළ නිසා මම අද ඒ ගැන නැවතත් කතා කරන්නේ නැහැ.

හදිසි අවස්ථාවකදී භාවිතා කරන්න පුළුවන් උපත් පාලන ක්‍රම ගැන මම මුලින්ම කතා කරන්නම්.

දීර්ඝකාලීන උපත් පාලන ක්‍රමයක් විදියටත්, තාවකාලික උපත් පාලන ක්‍රමයක් විදියටත් කොන්ඩම් භාවිතා කිරීම වඩා ප්‍රතිඵලදායකයි

අවුරුදු 5-10 දක්වා භාවිතා කළ හැකි දීර්ඝකාලීන උපත්පාලන ක්‍රමත් තියෙනවා

සූදානමක් නැත්නම් ගන්නෙ මොකටද?

හොඳම ක්‍රමය ජඩෙල්

හදිසි අවස්ථාවක් කියන්නේ මොකක්ද? උදාහරණයක් විදියට දෙදෙනෙකු භාවිත කරන කොන්ඩමයක් කැඩී ගියා කියලා සිතන්න. අන්න එවැනි අවස්ථාවකදී හදිසි ගැබ්ගැනීම් වළකන ඖෂධයක් භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පෙර සැලසුම් නොකර සිදුවන ලිංගික එක්වීම්වලදී, ලිංගික අපයෝජනයකට ලක්වුණු අවස්ථාවකදී පවා මේ ඖෂධ භාවිතා කරන්න පුළුවන්. මේ ඖෂධ පෙති දෙකක් හෝ එකක් වශයෙන් බොහොම ප්‍රසිද්ධ වෙළඳ නාමයකින් වෙළඳපොළේ ගන්න තියෙනවා. මේ තුළ අඩංගු වෙන්නේ හෝර්මෝන. ඒවා අධි මාත්‍රාවලින් තිබෙන බවත් කියන්න ඕනේ.

එක පෙත්තක් තිබෙන ඖෂධ පැකට්ටුවක් නම් අනපේක්ෂිත ලිංගික එක්වීම වුණ මොහොතේ ඉඳලා පැය 72ක කාලය ඇතුළත පෙත්ත ලබාගන්න ඕනේ. ඖෂධ හැකි ඉක්මනින් ගන්නා තරමට ගැබ්ගැනීමේ අවදානම අඩු වෙනවා. නොදැනුවත් බව නිසා සමහරු පැය 72කට පස්සෙත් මේ ඖෂධය භාවිතා කරනවා. ඒක අශ්වයා ගියාට පස්සේ ඉස්තාලය වහනවා වගේ වැඩක්. පෙති දෙකක් තියෙන ඖෂධ පැකට්ටුව භාවිතා කරනවා නම් ලිංගික එක්වීමෙන් පසු එක් පෙත්තකුත් ලිංගික එක්වීමෙන් පැය දොළහකට පසු ඉතිරි පෙත්තත් භාවිතා කරන්න. මේ ඖෂධය ලිංගික එක්වීමෙන් පැය 72ක් ඒ කියන්නේ ලිංගික එක්වීමෙන් දවස් තුනක කාලයක් දක්වා භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඖෂධය භාවිතා කරලා පැය දෙකක් ඇතුළත වමනය කළොත් ඖෂධය ශරීරයෙන් බැහැර වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ වගේ තත්ත්වයකදී නැවතත් ඖෂධය ලබාගන්න අමතක කරන්න එපා.

මේ ඖෂධවල සාර්ථකත්වය 90%යි. ඉතින් ඖෂධය ගත්තත් ගැබ් ගැනීමට 10%ක සම්භාවිතාවක් තිබෙනවා. ඒ වගේම ඖෂධය නිසා ආර්තව චක්‍රයේ වෙනස්වීම් ඇති වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

මේවා භාවිතා කරන අතුරතුරේ ගැබ් ගත්තොත් දරුගැබට හානියක් ඇතිවෙයිද කියලා සමහරු මව්වරුන් ප්‍රශ්න කරනවා. නැහැ. මේවා භාවිත කරන අතරතුර දරුගැබක් ඇති වුණොත් දරුවට කිසිම අතුරු ආබාධයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ කියන එක පැහැදිලිවම කියන්න ඕනේ.

මම කිව් මේ ඖෂධවලට අමතරව අනපේක්ෂිත ලිංගික එක්වීමකින් දවස් පහක් දක්වා වුණත් භාවිත කළ හැකි ලූපයන් පවා තිබෙනවා කියන එකත් කියන්න ඕනේ.

දිගු කාලයක් භාවිතා කළ හැකි 99%ක්ම සාර්ථක උපත් පාලන ක්‍රම කිහිපයක් ගැන මීළඟට බලමු.

එකක් තමයි දීර්ඝකාලීනව භාවිත කරන පවුල් සැලසුම් පෙති. මේ ඖෂධවල අඩංගු වෙන්නේ ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් සංකලනයක්. නමුත් අපි ඉහත කිව් ඖෂධවලට වඩා මේවායේ අඩංගු හෝර්මෝන මාත්‍රාව අවමයි. ඒ වගේම මේවා වඩා ප්‍රතිඵලදායකයි.

මේ ඖෂධ පැකට්ටුවක රතු පැහැති පෙති 7කුත්, සුදු පැහැති පෙති 21කුත් වශයෙන් පෙති 28ක් තිබෙනවා. ඔසප් වීමෙන් දවස් 5ක් අතුළත ඖෂධයට භාවිතා කිරීම ආරම්භ කරන්න ඕනේ. මුල් දවස් 21 සුදු පෙතිත්, ඊළඟ දින 7දී රතු පෙතිත් භාවිතා කරන්න. හැම දවසකම එකම වෙලාවක මේ පෙත්ත භාවිතා කරන්න අමතක කරන්න එපා.

කෙනෙක්ට එක දවසක් ඖෂධය භාවිතා කරන්න අමතක වුණොත් ඒකේ ගැටලුවක් නැහැ. ඒත් දවස් දෙකක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දින ගණනක් එය අමතක වුණොත් අර අපි කලින් කිව් හදිසි ගැබ්ගැනීම් වළක්වන ඖෂධයක් භාවිතා කරන්න. නමුත් ඒ කාලය අතරතුර එක්වීමක් වෙලා නැතිනම් එය අවශ්‍ය නැති බවත් කියන්න ඕන. මේ පවුල් සැලසුම් පෙති නිසා සමහරුන්ට පියයුරු වේදනාව, කැරකැවිල්ල, කුරුලෑ ඇතිවීම වගේ කෙටිකාලීන අතුරු ආබාධ ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම දීර්ඝකාලයක් මේ ඖෂධ භාවිතා කළොත් ගැබ්ගෙල පිළිකා, ගර්භාෂ පිළිකා ඇති වෙන්නත් ඉතාම සුළු අවදානමක් තිබෙනවා. මේ ඖෂධවලට ලේ කැටිගැසීමේ යම් අවධානමකුත් තිබෙනවා. ඒ නිසා ලේ කැටිගැසෙන තත්ත්වයන් තිබෙන අයට මේවා නිර්දේශ කරන්නේ නැහැ.

අත යට තැම්පත් කරන ඉම්ප්ලාන්ට් ක්‍රමයත් බොහොම සාර්ථක දිගුකාලීන පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක්. බොහෝදෙනා මෙය දන්නේ **'ජඩෙල්'** නමින්. මෙතැනදී වෙන්නේ හෝර්මෝන අඩංගු කුඩා කරලක් ඉතා සුළු සැත්කමක් මගින් අත යට තැම්පත් කරන එකයි. මේ තැම්පත් කිරීමෙන් පස්සේ උපත් පාලනය ගැන නැවත නැවත වද වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. අනික අවුරුදු 4-5 කාලයක් දක්වා මෙය වලංගුයි.

අදාළ කාලසීමාව තුළ ඔසප් චක්‍රය සම්පූර්ණයෙන්ම නතරවීම, ඔසප් චක්‍රය ආශ්‍රිත විවිධ ගැටලු ඇතිවීම, ශරීරයට සුළු අපහසුතා දැනීම වගේ අතුරු ආබාධ මේ තුළින් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ජඩෙල් එක ඉවත් කළ විට ඒ අපහසුතා මගහැරෙනවා. ඒ වගේම අවශ්‍ය ඕනෑම මොහොතක වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී එය ඉවත් කරගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට කතා කරන්නේ අන්තර් ගර්භාෂිත ලූපය ගැන (IUCD). මෙතැනදි කරන්නේ ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් එකට එකතු වෙන එක වළක්වන්න ගර්භාෂයට ඉතා කුඩා ලූපයක් තැම්පත් කරන එක. මෙය අවුරුදු දහයක් පමණ වලංගුයි. ලූපය තැම්පත් කළ මුල් කාලයේදී බඩ කොරවෙන ගතියක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඇතැම් කාන්තාවන්ට ඔසප් රුධිරය වැඩිපුර පිටවීමත් මෙහි අතුරු ආබාධ විදියට ඇති වෙනවා.

දීර්ඝකාලීන උපත් පාලන ක්‍රමවේදයක් විදියට ශරීරයට හෝර්මෝන එන්නත් කිරීමත් සිදු කරනවා. මේ එන්නත මාස තුනෙන් තුනට ලබාගන්න ඕනේ. එන්නත නිසා ඔසප් චක්‍රය අක්‍රමවත් වෙන්න වගේම ශරීරය තරමක් මහත් වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

දරුවෙක් බලාපොරොතු නොවන අයට වගේම පවුලට අවශ්‍ය දරුවන් ප්‍රමාණය සම්පූර්ණ කළ අඹු-සැමියන් දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකුට ස්ථිර වන්ධ්‍යාකරණ සැත්කමකට යොමු වෙන්නත් පුළුවන්. මෙතැනදී සිදුකරන්නේ සුළු ශල්‍යකර්මයකින් කාන්තාවකගේ පැලෝපීය නාල ගැටගසා කැපීමයි. පුරුෂයෙකුගේ නම් ශුක්‍ර තරලය ගලා යන වාහිනී ගැට ගසා කපා දමනවා.

සාර්ථකත්වය අතින් හොඳම පවුල් සැලසුම් ක්‍රමය ජඩෙල් කියන එක වෛද්‍යවරුන් විදියට අපිට පෙන්වලා දෙන්න පුළුවන්. ඒත් මේ හැම ක්‍රමයේම වාසි අවාසි තියෙන නිසා ශරීර සෞඛ්‍ය ගැන වෛද්‍යවරුන් එක්කත් කතා කරලා හොඳම දේ තෝරගන්න යුවළකට හැකියාව තියෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියගෙනුත් මේ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ගන්න පුළුවන්. මම කතා කළ මේ හැම ක්‍රමවේදයක්ම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය කාර්යාලයෙන් නොමිලේම ලබාගන්න පුළුවන් කියන එක විශේෂයෙන් මතක් කරන්න ඕනේ.

උපත් පාලනය ගැන නිසි දැනුමක් නැති නිසා බොහෝ කාන්තාවන් අපහසුතාවයට ලක්වෙනවා. ඉතින් මිනිත්තු කිහිපයක සතුට වෙනුවෙන් ජීවිතය විනාශ කරගන්න එපා. මේ වගේ ක්‍රමවේද ගැන දැනුවත් වෙලා ඒවා භාවිතා කරන්න කියන එක තමයි මට කියන්න ඕනේ. මොකද සූදානම් නැති මොහොතක සිද්ධවෙන ගැබ්ගැනීම් සෙල්ලමක් නෙමෙයි. ඒවා ජීවිත පවා අවදානමට ලක්කරන සංකීර්ණ ගැටලු බව මතක තියාගන්න.

ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාස
ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ
විශේෂඥ වෛද්‍ය

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ගෑනු නම් ඔක්කොම එකයි!

සොෆිආ ජිරාවු

නිරූපණයට එක්වූ අනෙක් කණ්ඩායම

වික්ටෝරියා සීක්‍රට් ඔප්පු කරලා පෙන්නුවේ ඒකද?

'වික්ටෝරියා සීක්‍රට්' (Victoria's Secret) කියන්නෙ අපිට අලුත් නමක් නෙවෙයි. මොකද ඒක ලෝකයේ සුප්‍රකට වෙළඳ නාමයක්. තම බිරිඳගේ සරාගී අඩ නිරුවතට පෙම් කළ සැමියෙකුගේ යටිහිතේ උපන් අපූරු ආසාවක ප්‍රතිඵලයක් විදිහටයි එදා වික්ටෝරියා සීක්‍රට් බිහි වුණේ.

ඒක 1977 අවුරුද්ද. රෝයි කියන පුද්ගලයා දිනක් ඇමරිකාවේ රෙදිපිළි කඩසාප්පු පීරුවේ තම රූමත් බිරිඳ වූ වික්ටෝරියාට ගැළපෙන යටඇඳුමක් හොයන්න. ඇත්තටම ඔහුට ඕනෙ වුණේ තම බිරිඳගේ සරාගී බව වැඩිවෙන විදිහේ යටඇඳුමක්. දවස් කීපයක්ම එහෙම යටඇඳුමක් හෙව්වත් ඔහුට හොයපු විදියේ එකක් හම්බවුණේ නෑ.

ඒ ගැන ඇතිවුණු කණගාටුවත් එක්ක ඔහු නැවතුණේ මධ්‍යම පාන්තික ඇමරිකානු කාන්තාවන්ගේ පහසුවත්, සරාගී බවත් වැඩිකරන අන්දමේ යටඇඳුම් සාප්පුවක්ම විවෘත කරලා. ඔහු එවැනි සාප්පුවක් විවෘත කරන්නේ තමන්ගේ රූමත් බිරින්දෑවරුන්ට සිතැඟි පරිදි යටඇඳුම් තෝරාගැනීමේ අවස්ථාව සෑම ඇමෙරිකානු පිරිමියෙකුටම ලබාදෙන්න.

ඒ විදිහට ආරම්භ වෙන රෝයිගේ යටඇඳුම් සාප්පුව කාලයත් එක්ක **'ලෙස්ලි හර්බට්'** නමින් හඳුන්වන ඇමෙරිකානු ව්‍යාපාරිකයෙකු මිලටගත්ත බව සඳහන්. ඔහු තමයි එය ලෝකය පුරා විහිදුණු ව්‍යාපාරයක් විදිහට දියුණු කරන්නේ. පසුව යටඇඳුම්වලටම සීමා නොවී රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන එළිදක්වන්නත් ඔහු කටයුතු කළා.

ජාත්‍යන්තර වෙළඳපොළ තුළ ගත්තොත් **'වික්ටෝරියා සීක්‍රට්'** කියන්නේ ලෝකයේ ඉහළම පෙළේ ධනවතුන්ට අවශ්‍ය සුපිරි ඇඳුම් සහ නවතම මෝස්තර හඳුන්වාදෙන සමාගමක්. ඒ නිසා ඔවුන් අද අත් කරගෙන ඇති තැන ගැන අමුතුවෙන් උපමා රූපක දලා හැඩවැඩ කරලා කියන්න උවමනා නෑ.

කාන්තාවන් ලෙස උපදින සියල්ලෝම කාන්තාවන් බවත් ඔවුන් ජාතියෙන් ආගමෙන් වර්ණ භේදයෙන් හෝ අඩුපාඩුවලින් වෙන්කිරීම නුසුදුසු බවත් ඔවුන් මේ තුළින් පෙන්වා දී තිබුණා

වික්ටෝරියා සීක්‍රට්හි අරමුණ තමයි පාරිභෝගික විශ්වාසය දිනාගෙන තමන්ගේ නිෂ්පාදන වෙළඳපොළේ ඉහළින් සහ ඉදිරියෙන් තබාගැනීම. ඒ වෙනුවෙන් ඔවුන් නිතර නිතර ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සිදුකරනවා. පසුගිය සතියේත් එවැනි ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් තිබුණා. එක්තරා හේතුවක් නිසා

ඒක සෑහෙන්න ජනප්‍රියත් වුණා. එදා වික්ටෝරියා සීක්‍රට් සමාගම තම නවතම ප්‍රවර්ධන කටයුත්ත සිදුකළේ තරුණියන් දහඅටදෙනෙක් යොදාගෙන. වෙනදා සිය ප්‍රවර්ධනයන්ට යොදාගත් රංගන ශිල්පිනියන්, ගායන ශිල්පිනියන් සහ නිරූපණ ශිල්පිනියන් එදා පේන්න හිටියේ නෑ. ඒ වෙනුවට විශේෂ අවශ්‍යතා (Down Syndrome) සහිත තරුණියක්, ශාරීරික ගැටලු තිබූ තරුණියක්, වයසින් වැඩි තරුණියක්, ගැබිනි තරුණියක්, කළු පැහැති තරුණියක්, කෙට්ටු තරුණියක්, මහත තරුණියක්, වරලස කැපූ තරුණියක් මෙන්ම ශරීර ප්‍රමාණයෙන් අධික තරබාරු තරුණියක්ද නිරූපණ කාර්යයේ නියැලී සිටියා.

එහිදී කාගේත් අවධානය දිනාගත්තේ ඒ අතර හිටපු විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත තරුණිය. ඇය තමයි 24 හැවිරිදි 'සොෆිආ ජිරාවු' (Sofia Jirau) කියන්නේ. ඒ අනුව වික්ටෝරියා සීක්‍රට් සමාගමේ ප්‍රවර්ධන කටයුත්තක් වෙනුවෙන් දායක වූ ලෝකයේ පළමුවෙනි විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත නිරූපණ ශිල්පිනිය බවට ඇය පත්වුණා.

"මගේ එකම හීනය වුණේ නිරූපණ ශිල්පිනියක් වෙන්න. ඒ වෙනුවෙන් මං ගොඩාක් දේවල් කළා. අවසානෙදි මං මගේ එකම හීනයට ගියා. විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත තරුණියක් විදිහට පළමු වතාවට මට වික්ටෝරියා සීක්‍රට් සමාගමේ ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනට එකතුවෙන්න ලැබීම ගැන සතුටුයි. මං මේකට තෝරගත්තට ඔවුන්ට ස්තුතියි කියනවා. ඒ වගේම මෙච්චර දවසක් මගේ ළඟින් ඉඳන් උදව් කරපු හැමෝටමත් ස්තූතියි."

ඒ විදිහටයි තමන්ගේ අහිංසක සතුට සොෆිආ ජිරාවු තම ඉන්ස්ටග්‍රෑම් ගිණුමේ සටහන් කරලා තිබුණේ.

මීට ඉහතදී අදාළ සමාගම මෙවැනි තරුණියන් යොදාගෙන ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් සිදුනොකළ නිසා ඒ ගැන බොහෝ පිරිසකට පොඩි ප්‍රශ්නාර්ථයක් මතුවෙලා තිබුණා. හැබැයි ඔවුන් නිර්වාචිකව පෙන්නුම් කරලා තිබුණේ වික්ටෝරියා සීක්‍රට් සියලුම කාන්තාවන්ට ගැළපෙන අයුරින් තමන්ගේ නිෂ්පාදන සිදුකරන බවයි. ඒ වගේම කාන්තාවන් ලෙස උපදින සියල්ලෝම කාන්තාවන් බවත් ඔවුන් ජාතියෙන් ආගමෙන් වර්ණ භේදයෙන් හෝ අඩුපාඩුවලින් වෙන්කිරීම නුසුදුසු බවත් ඔවුන් මේ තුළින් පෙන්වා දී තිබුණා.

මේ වනවිට වික්ටෝරියා සීක්‍රට් සමාගමේ සන්නාම තානාපතිනියන් ලෙස කටයුතු කරන්නේ සුපිරි බොලිවුඩ් සහ හොලිවුඩ් නිළි **'ප්‍රියංකා චොප්රා'** (Priyanka Chopra) සහ **'මේගන් රැපිනෝයි'** (Megan Rapinoe) කියන ජනප්‍රිය තරු යුගළය.

ඉතින් ඔවුන් සන්නාම තානාපතිනියන් ලෙස කටයුතු කරන අවස්ථාවක සොෆිආ ජිරාවු ඇතුළු කලින් කී විශේෂ තරුණියන් පිරිස යොදාගෙන වික්ටෝරියා සීක්‍රට් කරපු මේ ප්‍රවර්ධන කටයුත්ත නම් ඇත්තටම අදහගන්න අමාරුයි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දෙවි හාමුදුරුවනේ!

ඇඟ පේන ඇඳුමක්නේ ඇඳන් හිටියේ!

කොණ්ඩ කිරිල්ලිට ලොක්කාගෙන් කැඳවීමක්. මොහොතකින් එයා ලොක්කාගේ කාමරයේ.

"පිංකි දැන් දවස් දෙක තුනකින් වැඩට ආවේ නෑ. එයාගේ හස්බන්ඩ් හම්බවෙන්න මං හදිසියේ එදා එයාගේ ගෙදර ගියා. එතැනදි එයාට පොඩි ලැජ්ජාවක් ඇතිවුණා. ඒ නිසාද දන්නෙ නෑ වැඩට ආවේ නැත්තේ."

ලොක්කා කිව්වේ අවුලෙන්.

"මං හවස ගිහින් බලන්නම් බොස්."

කොණ්ඩි පැනලා දුන්නා.

හැබෑවටම කොණ්ඩි එදා හවස පිංකිගේ ගෙදර.

"මොකද බං වැඩට එන්නෙ නැත්තේ?"

කොණ්ඩි විමසුවේ ඕපාදූපයක් දැනගෙන එය මුළු ආයතනය පුරා සන්නිවේදනය කරන අරමුණින්.

"එදා බොස් ආපු වෙලාවේ මට ලොකු ලැජ්ජාවක් ඇතිවුණා කෙල්ලේ. බොස්ට මූණ දෙන්න බැරිකමට තමයි මං වැඩට ආවෙ නැත්තේ."

පිංකි පැවසුවේ මුහුණ බිමට නැඹුරු කරගනිමින්.

ඇගේ දෙනෙතෙහි ලැජ්ජා කඳුළු!

"මොකක්ද කෙල්ලෙ වුණේ?"

කොණ්ඩ කිරිල්ලි රබර් කන් දිගු කළේ හොඳින් සවන්දීමටයි.

"එදා රෑ වේගෙන එන වෙලාවේ බොස් අපේ ගෙදර ආවා. චූටික්කා මුණ ගැහෙන්න. හබී ගෙදර හිටියේ නෑ. රෑ නිසා මං හිටියේ ඇඟ පේන දුහුල් නයිටියක් ඇඳගෙන රිලැක්ස් එකේ. දොරට තට්ටු කරනකොට මං හිතුවේ හබී කියලා. මං කිස් එකක් දෙන්න හිතාගෙන දුවලා ගිහින් දොර ඇරියා. බැලින්නම් බොස්!"

පිංකි ලැජ්ජාවෙන් හඬමින් ඉකි ගැසුවා.

"දෙවි හාමුදුරුවනේ! උඹ ඇඟ පේන ඇඳුමක්නේ ඇඳන් හිටියේ. උඹට ලැජ්ජා හිතෙන එක සාධාරණයි. අනික, හිටියේ බොස්නේ!"

කොණ්ඩි සිත යටින් සතුටු වෙමින් පැවසුවේ පසුදින හැමෝටම රස කර කර කියන්නට හොඳ නිවුස් එකක් ලැබුණු නිසා.

"කෙහෙම්මල! ඒක නෙවෙයි!"

පිංකි හීල්ලුවා.

දැන් කොණ්ඩි කරකවා අතහැරී ගානයි.

"එහෙනම්?"

"මං ගේ ඇතුළේ ඉඳලා දුගෙන ආවේ අඩිය ගෙව්ච්ච පරණ කබල් සෙරෙප්පු දෙකක්. බොස් හිතන්න ඇති මං සෙරෙප්පු දෙකක්වත් ගන්නෙ නැති කුණු ලෝබියක් කියලා!"

පිංකි ඇඟපතට නොදැනී පැවසුවේ ලැජ්ජාවෙන් ඇඹරෙමින්.

සංඛ සඳරුවන්

ආතරයිටීස් රෝගයට විශේෂ ප්‍රතිකාර

අවුරුදු 50ක පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබගේ රෝගය සුවකර ගන්න.

G.T.C. ඖෂධ ශාලාව ජා ඇල

අවුරුදු 50 ක් එකම ස්ථානයක පවත්වාගෙන යාම විශේෂයි....

(දේශීය, ආයුර්වේද, හෝමියෝපති) **ආතරයිටීස් රෝගයට විශේෂ ප්‍රතිකාර**

සන්ධිවාත හෙවත් ඔස්ටියෝ සන්ධි ප්‍රදාහය, ශරීරයේ සියලුම සන්ධි ආබාධවලට ප්‍රතිකාර, පටක ගෙවීයාම, දණහිස්, උකුල හා ඇඟිලිවල සන්ධි ප්‍රදාහය, උරහිසේ හා කොන්දේ කැක්කුම, සන්ධි නැවීමට නොහැකිවීම, සියලුම සන්ධි ආබාධ, සන්ධිවල පටක ඉදිමීම හා ගෙවීම් වලට සුවය ලබා ගැනීමට ...

පොතු කබර, සුදු කබර, දද, කුෂ්ඨ, අර්ශස් රෝග
පරණ තුවාල, ලප කැලල් ඇතුලු සමේ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලුම ලිංගික දුර්වලතා හා සමාජ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර
දරුපල නොමැති අයට විශේෂ ප්‍රතිකාර

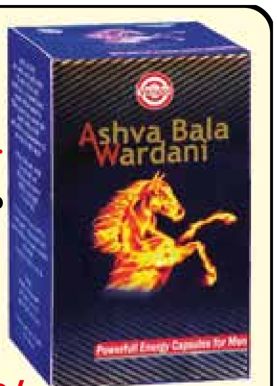
විශේෂ නිවේදනයයි.....

කිසිම සුදුසුකමක් නැති ස්ථාන වලට පැමිණ ප්‍රතිකාර කරන අයගෙන් ප්‍රවේශම්වන්න.....
දුවනගිරි ඩිස්පැන්සරි සහ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ප්‍රතිකාර ගෙන මුදලත් රෝගයත් සුව නොවේ.....
ඔබ ලබා දෙන මුදලට රිසිට්පතක් සහ ඖෂධයන් සදහන් ලේඛණයක්ද ලබා ගත යුතුය....

ජා - ඇල දුම්රියපළට ඇතුලු වන දොරටුවට දකුණු පසින් GTC වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය පිහිටා ඇත.
දුර බැහැර සිට පැමිණේ නම් කලින් වේලාවක් වෙන් කර ගන්න.

ඔබට ගැටලුවක් ඇති ඕනෑම රෝගයක් පිළිබඳ අපෙන් විමසන්න.
දුරකථන මඟින් වේලාවක් වෙන් කරවා ගන්න.
දුක: 077 399 5134 / 0112236250 / 0722 265 099
ෆැක්ස් : 0112241313 / ඊමේල්: sdperera9@gmail.com
ඉරිදා දින හා පෝය දින වල, රජයේ නිවාඩු දින වල වසා ඇත.

වෙන්ඩෝල්
අශ්වබල වර්ධනී
විවාහක පුරුෂයින් ගෙවී යන ශක්තිය නැවත ලබා ගත යුතුයි.
ඒ සඳහා ආහාර වලින් නොලැබෙන දිනපතාම වුවද ගත හැකි 100%ක් ස්වභාවික අතිරේක පෝෂණීය සංයෝගය වෙන්ඩෝල් අශ්වබල වර්ධනී
අති ප්‍රබල වාජීකරණය
කරල් 80ක් 890/=
කස්තූරි කරල් 4ක් 490/=



0774 525 425
සියළුම සිංහල, ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් වෙළඳසැල් වලින්

අවුරුදු 13ක පුංචි දුවෙක් පෙම්වතා හොයාගෙන කිලෝමීටර් 500ක් දුර ගිහිල්ලා

එය පසුගිය පෙබරවාරි 07 වෙනිදය. එදින සවස්වරුවේ මැදිවයසේ උන් දමිළ ජෝඩුවක් හැඬු කඳුළින් ගලහ පොලිසියට දිවආහ. ගම්පොළ, නිල්ලඹ ප්‍රදේශයේ පදිංචි ගැහැනු දැරිවියකගේ දෙමව්පියන් වූ ඔවුන් පැමිණ තිබුණේ පොලිස් පොතේ පැමිණිල්ලක් සටහන් කිරීමටයි. පැමිණිල්ල නම් හිටිහැටි යේ එම දෙපළගේ 13 හැවිරිදි යෝගරාජා කලේවානි නම් දියණිය අතුරුදන් වී තිබීමය. ඇය පාසල් ශිෂ්‍යාවකි.

දැරියගේ අතුරුදන්වීම ගැන දෙමාපියන් මෙතරම් බියවීම සාධාරණය. මන්ද කලක පටන් කාන්තාවන් අතුරුදන්වීම ලංකාවට අලුත් දෙයක් නොවෙන නිසාවෙනි. එසේ අතුරුදන් වූ බොහෝ කාන්තාවන් යළිත් හමුවූයේ පණ පිටින්ද නොවේ. පසුගියද සපුගස්කන්ද තෙල් පිරිපහදු සංකීර්ණය අසළ වී මෝල මාර්ගයේ කසළගොඩක දමා ගොස් තිබූ ගමන් බෑගයකින් අතුරුදන් වූ කාන්තාවකගේ මළසිරුරක් හමුවිය. ඒ මොහොමඩ් සාෆි ෆාතිමා මුම්තාස්ය. ඊට කලකට පෙර වේල්ල වීදියේ ගමන් බෑගයකින් හමුවූයේද අතුරුදන්ව සිටි කාන්තාවකගේ මළසිරුරකි. ඒ දිළිනිය. ඊටත් පෙර කහවත්ත කොටකෙතනින් කාන්තා ඝාතන රැල්ලක්ම සිදුවිය. සේයා සදෙව්මිලා මෙන්ම යාපනයේ විද්‍යාලාද ඝාතනය වූයේ එසේය. ඒ නිසාම ගලහ පොලිසියට දිව ආ දෙමාපියන්ගේ හිතේ තිබූ හැඟීම අපට අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ.

මේ කියන දවසේ යෝගරාජා කලේවානි තම පුංචිඅම්මාගේ ගෙදර ඇගේ දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කරමින් සිටියාය. එහෙත් ටික වේලාවකින් ඇය පෙනෙන්නට නොසිටි බව කලේවානිගේ පුංචිඅම්මා වන නාගේෂ්වරී කියන්නීය. ඇය දැරියගේ දෙමාපියන්ද දැනුවත් කර දන්න කියන හැම අස්සක් මුල්ලක් නෑරම මේ පුංචි එකී හෙව්වත් හමුවූයේ නම් නැත. කලේවානිගේ දෙමාපියන් ගලහ පොලිසියේ පැමිණිල්ලක් දැම්මේ ඒ නිසාය. පොලිසියද පැමිණිල්ලෙන් පසු තත්පරයක්වත් ප්‍රමාද වූයේ නැත.

අනතුරුව ඔවුන් දැරියගේ ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් ලබාගත් ඉව ඔස්සේ පොලිස් නිල සුනඛයින් යොදවා අදාළ ප්‍රදේශයෙන් යම් හෝඩුවාවක් සොයාගැනීමට උත්සාහ කළද එය අසාර්ථක විය. ඊට හේතුව නිල සුනඛයන් කලේවානිගේ ඇඳුම්වලින් ලබාගත් ඉව ඔස්සේ ගම්මානයේ සිට ප්‍රධාන මාර්ග දක්වා පැමිණ එක්තැනක නතරවීමය. නමුත් ඒ ස්ථානයේ කිසිඳු සැකකටයුතු යමක් දැකගන්නට නොහැකි වූ නිසා එතැන් පටන් පොලිස් පරීක්ෂණ වෙනත් පැත්තකට යොමු විය. ඒ කලේවානි දැරියව කිසිවෙක් විසින් පැහැරගෙන ගියාදෝ යන සැකය උඩයි. ඉන්පසුව ඒ ඔස්සේයි දිගින් දිගටම පොලිස් පරීක්ෂණ පැවැත්වුණේ.

මෙලෙස පොලිස් පරීක්ෂණ අරඹා දෙදිනකට පසු කුකුළත් අතේ රුවාගෙනම කලේවානිගේ දෙමාපියන් ගලහ පොලිසියට පැමිණියහ. ඒ අතුරුදන් වූ බව කියන සිය දියණියද සමඟිනි. එදිනම ගලහ පොලිසිය දැරියගෙන් කටඋත්තර ලබාගත්තේය.

> **එදා රෑ ඉඳලා තියෙන්නෙ පෙම්වතාගේ ආච්චිගේ ගෙදර**

ඉන්පසු හෙළිවූයේ කිසිවෙකුත් නොසිතූ අන්දමේ අමුතුම කතන්දරයකි. කෙටියෙන්ම කිවහොත් කලේවානිගේ අතුරුදන්වීමට හේතුව වී තිබුණේ ජංගම දුරකතනය ඔස්සේ නොදන්නා තරුණයකු සමඟ ඇතිකරගත් ප්‍රේම සමබන්ධයකි. ඒ අනුව ඇය සිය පෙම්වතා සොයා ගෙදරටත් හොරෙන් දින දෙකක් පුරාවට තනිවම ගොස් තිබූ දුර ප්‍රමාණය කිලෝමීටර් පන්සීයකටත් කිට්ටුය.

"මගේ ෆෝන් එකට දන්නැති අංකයකින් කෝල් එකක් ආවා. මං එයා කවුද කියලා දන්නේ නෑ. මගෙන් විස්තරත් ඇහුවා. ඊටපස්සේ එයා මට සැරින් සැරේ කතා කළා."

ඒ ඇමතුම ලැබී තිබුණේ ඔන්ලයින් අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා දෙමව්පියන් ඇයට රැගෙන දුන් ජංගම දුරකතනයටය. දැරිය පවසන පරිදි එම තරුණයා හැටන් බගවන්තලාව ප්‍රදේශයේ පදිංචිකරුවෙකි. ඇඳුම් බෑගයක්ද අතැතිව ඇය රහසින් මෙලෙස ගොස් තිබුණේ තම පෙම්වතා දැකගන්නටය.

බගවන්තලාව පොලීසිය නිල සුනඛයන් යොදා ප්‍රදේශ පරීක්ෂාවක් සිදු කළ අයුරු

"එද මං ගෙදරින් පාරට ඇවිත් ත්‍රීවිල් එකක නැගලා ගම්පොළට ගියා. ඊටපස්සේ බස් එකක ගම්පොළින් හැටන්වලට ගියා. එතැනින් බගවන්තලාවට ගියා. ඒ වෙලාවේ මගේ එක්ක ෆෝන් එකෙන් කතා කරපු අයියට මං ඇවිත් ඉන්නේ කියලා කෝල් කරලා කිව්වා. එතකොට ගොඩාක් රෑ වෙලා තිබුණේ. පස්සේ ඒ අයියා එයාගේ ආච්චිත් එක්ක මං හිටපු තැනට ආවා. හැබැයි මගෙත් එක්ක ෆෝන් එකෙන් චැට් කරපු අයියගේ ෆොටෝ එකේ හිටපු කෙනයි මෙයයි වෙනස්. ඒ නිසා මං කිව්වා ඔයා නෙවෙයිනේ ඒ කතා කළේ කියලා. පස්සේ ඒ අයියා කිව්වා කතා කරපු කෙනා ඉන්නේ මීගමුවේ කියලා."

> **හැබැයි මගෙත් එක්ක ෆෝන් එකෙන් චැට් කරපු අයියගේ ෆොටෝ එකේ හිටපු කෙනයි මෙයයි වෙනස්**

එසේ කියන්නේ කලේවානිය. පසුව එම වයසක කාන්තාවගේ නිවසේ රැය පහන් කළ ඇය පසුදු පෙම්වතා සොයා මීගමුව බලා ගියේ එම කාන්තාව දුන් සුළු මුදලක්ද රැගෙනය. අලුත් තරුණයාද ඇය සමඟ විය. නමුත් ඔහු බගවන්තලාවේ සිට හැටන් දක්වා පැමිණ ඇයව කොළඹ බස් රථයකට ගොඩකර ආපසු ගියේ පෙම්වතා යැයි කියන තරුණයාගේ දුරකතන අංකයද ලබාදෙමිනි. ඉන්පසු කොළඹට පැමිණෙන කලේවානි තවත් බසයකින් මීගමුවට ගොස් තිබේ. එහිදී ඇය පැමිණෙන තුරු මීගමුව බස්නැවතුමේ තරුණයෙකු සිටි අතර ඔහු ඇයට පවසා තිබුණේ තමන් ඇය සමඟ කිසිදු කතා නොකළ බවකි.

ඒ මොහොතේ නම් කලේවානිට උන් හිටි තැන් අමතක විය. කොටින්ම ඇය පැමිණි දුර ගැන ඇයට සිහිවෙන්නට ඇත. එහෙත් ආපසු හැරෙනවා හැරෙන්නට තවත් දුර යන්නට ඇයට හිත ඉඩදුන්නේ නැත. ඇයට ගෙදර මතක් වෙන්නේ ඒ අල්ලපනල්ලේය. තවත් හිතන්නට දෙයක් නැත. ගෙදර මතක් වූ සැනින්ම ඇය කළේ ගෙදරට ඇමතුමක් ගැනීමය.

පසුව පෙබරවාරි 09 වෙනිදු අලුයම 1.30 ට පමණ මීගමුවේ සිට මහනුවර බලා බස් රථයකින් ඇය ආපසු පැමිණි අතර ඇය එනතුරු කලේවානිගේ දෙමාපියන් බස් නැවතුමේ සිටියේ සෙනහසින් මඟ බලාගෙනය. පසුදු අලුයම ඔවුන් දැරිය රැගෙන ගලහ පොලිසියට යන්නේ අතුරුදන් දැරිය හමුවූ බව ඔවුන්ට කියන්නය. කලේවානිගේ පියා මහනුවර මධ්‍යම වෙළඳපොළේ සේවය කරන්නෙක් වන අතර මව නම් රැකියාවක් කරන්නේ නැත.

මේ සම්බන්ධයෙන් දිගින් දිගටම පරීක්ෂණ සිදුවූ අතර දැනට හෙළිවී ඇති කරුණු කාරණාවලට අනුව කලේවානි සමඟ ජංගම දුරකතනයෙන් කතා කර තිබෙන්නේ බගවන්තලාවේ තරුණයාය. ඔහු ඊට පාවිච්චි කර තිබෙන්නේ තම ඡායාරූපය වෙනුවට මීගමුවේ සිටින ඔහුගේ මිතුරාගේ ඡායාරූපයකි. පසුව ඇය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට පවා යොමුකළ අතර මෙම සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂණ පැවැත්වූයේ ගම්පොළ කොට්ඨාස භාර ජ්‍යේෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරි ශ්‍රීයන්ත පීරිස්ගේ උපදෙස් මත පොලිස් අධිකාරී කමල් ආරියවංශගේ අධීක්ෂණය යටතේ ගලහා වැඩබලන පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ගුණසේකර ඇතුළු කණ්ඩායමකි.

ගම්පොළ මෙම දැරියගේ කතන්දරය තුළ දරුවන්ට මෙන්ම දෙමාපියන්ටද ගතයුත්තක් තිබේ. මෙහිදී මෙම දැරිය කොහෙත්ම දුර බලා නැත. ඇය බලා ඇත්තේ ඇස් මට්ටමේ පෙනෙනා දුර පමණි. ඇය දුර බැලුවා නම් දහතුන් වසරක් තමාව රැකබලාගත් මව පියා අතහැර ජීවිතේට නොදුටු තරුණයෙකු සොයා රෙදි පොට්ටනි ගහගෙන යන්නේ නැත.

අනෙක් අතින් වත්මන් දෙමාපියන්ටද යමක් පැවසිය යුතුය. ඒ ඔන්ලයින් අධ්‍යාපන කටයුතු හැරුණුවිට මෙවන් දරු දැරියන් දුරකතන සමඟ කරන ගණුදෙනු දෙස මීට වඩා සොයාබැලිය යුතු බවයි. එසේ නොවුණොත් හෙටත් කලේවානිලා වැනි දරු දැරියන් හිටිගමන් අතුරුදන්වීමට ඉඩ ඇත. ඒ අතුරුදන් වූ දරු දැරියන් ගැන පොලිස් පොත්වල පිටු පිරෙනු ඇත. ඒ නිසා දෙමව්පියන්ටත් දරුවන්ටත් අලුතින් හිතන්නට යමක් මේ ගම්පොළ අම්මලා දුවලා ඉතුරු කර තිබේ.

භාතිය වෙඩිවර්ධන

ගිලින්න බැරි නම් නොකියා ගිලගෙන ඉන්න එපා

"අම්මි මට බත් කන්න බෑ."

ගමේ පෙරපාසලේ ඉගෙනුම ලැබූ වයස අවුරුදු පහක් වයසැති සිගිති දියණිය නිතර එසේ කිව්වද ගීතිකා එය ගනන් ගත්තේ නැත. ඒත් දැරිය දිගින් දිගටම එයම පැවසීම නිසා ඇය දියණියවද කැටුව නගරයේ මහ රෝහල වෙත ගියාය.

"චූටි බබා මොකද මේ බත් කන්න බෑ කියනවා කියන්නේ? ඔන්න ආයෙත් එහෙම නොකා හිටියොත් ඩොක්ටර් අන්කල් ගෙදරටම ඇවිත් තිත්ත බෙහෙත් පොවනවා."

දැරියට එසේ පැවසූ වෛද්‍යවරයා ගීතිකාව දැනුවත් කළේ ඇය ආහාර ගන්නා වෙලාවට වෙනදට වඩා අවධානයෙන් පසුවෙන ලෙසයි. ඒ අනුවයි ගීතිකා දුටුවේ දියණියට ආහාර ගැනීමේ යම් අපහසුවක් ඇති බව සහ ඊට දැඩි වෙහෙසක් ගන්නා බව. මේ තත්ත්වය තවත් බලා සිටිය නොහැකි තැන ඇය යළිත් රෝහල වෙත ගියාය. එහිදී දැරිය පරීක්ෂා කරන ලද රෝහලේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ දැරියට යම් ගිලීමේ අපහසුතාවක් ඇති බවත් ඊට කථන භාෂා චිකිත්සක සහාය ලබාගත යුතු බවත්ය. ගීතිකා දැරියව රැගෙන කථන භාෂා චිකිත්සක ජයමලී රූපසිංහ ජයසිංහ හමුවට යන්නේ ඉන් අනතුරුවයි.

"ගිලීමේ අපහසුතාවය (Dysphagia Difficult in Swallowing) කියන්නේ ඝන හෝ දියර ආහාරයක් මුඛයේ සිට අන්නශ්‍රෝතය හරහා ආමාශයට ගමන්කර යැවීමේ නොහැකියාවට. ඒකට වයසක් අදාළ නෑ. අද ඉපදෙන පුංචි දරුවගේ ඉඳන් වැඩිහිටියන් දක්වාම ඒ කතාව පොදුයි."

ආහාර ගන්නා අවස්ථාවක අපිට වුව ආහාර ගිලීමේ අපහසුතාවක් පැමිණියහොත් එහි පීඩාකාරී බව ගැන කීමට වචන නැත. වැඩිහිටියන් වශයෙන් අප එය කෙසේ හෝ දරාගත්තද නොතේරෙන පොඩි දරුවෙකුට එය කිරීම එතරම් පහසු නැත. බොහෝ විට ඒ පුංචි ජීවිත මරණයෙන් පවා කෙළවර විය හැකිය. මෙලෙස ආහාර ගිලීමේ අපහසුවක් එන්නේ එක්තරා හේතුවක් මතය.

"ගිලීමේ අපහසුවට බලපාන හේතුව ගත්තොත් මුඛයේ, උගුරේ හෝ අන්නශ්‍රෝතයේ ව්‍යුහමය ගැටලු සහ ගිලීමට භාවිත වෙන පේශියක හෝ ස්නායුවක දුර්වලතාවයන් නිසයි මෙහෙම තත්ත්වයක් ඇතිවෙන්නේ. එතැනින් ගියාම වැඩිහිටි අයට නම් පිළිකා සහ අංශභාග රෝගී තත්ත්වයන් නිසාත් ගිලීමේ අපහසුතා එනවා. මෙතැනදී ඒක වෙනයි."

ගිලීමේ අපහසුවක් ඇති දරුවෙක් නොතේරුම්කමට එය ඔබට නොකිව්වද දරුවා ගැන අවධානයෙන් පසුවුවහොත් පහසුවෙන්ම දරුවාට එවන් තත්ත්වයක් ඇද්ද යන්න ඔබටම තේරුම්ගත හැකිය.

"එහෙම අපහසුවක් තියෙන දරුවෝ ආහාර ගන්නේ හරි හෙමින්. කටට ගන්න ආහාර එකපාරම ගිලින්නේ නෑ. අවස්ථා කීපයකටයි ගිලින්නේ. ගොඩාක් වෙලාවට මේ අයට සැරින් සැරේට කැස්ස ඇවිත් ඔක්කාරයට වගේ එනවා. සමහර වෙලාවට ආහාර උගුරේ හිරවෙන්නත් පුළුවන්. සමහරුන්ට වමනෙට එනවා. ඒත් එක්කම ගන්න ආහාරය කට දෙපැත්තෙන් පෙරීම හෝ නහයෙන් එන්න තියෙන ඉඩකඩත් වැඩියි. අනික් කාරණාව තමයි මේ අයට එක විදිහකට ඉඳන් ආහාර ගන්න බෑ. ඒ කියන්නේ හරි නොසන්සුන්. අවසානේ ශරීර බර ප්‍රමාණය වුණත් බලන් ඉන්නකොට අඩුවෙනවා."

දරුවා ආහාර ගන්නේ යම් ගිලීමේ අපහසුවක් එක්ක නම් දෙමාපියන් ලෙස ඔබ කළ යුත්තේ වෛද්‍ය උපදෙස් කරා යොමුවෙන තෙක් එම අපහසුතාවයෙන් දරුවාව මඟහැරවීමට උත්සාහ කිරීමයි.

"දරුවාට වැඩි වෙලාවක් අරන් හෙමින් ආහාර ගන්න උපදෙස් දෙන්න ඕනේ. විශාල ආහාර වේල් වෙනුවට නිතර කුඩා ආහාර වේල් ලබාදීමත් වැදගත්. ඒ වගේම ගිලීමේ පහසුවට දෙන ආහාර කුඩා කැබලිවලට කඩලා දෙන්න ඕනේ. දියර ආහාර සහ මෘදු ආහාර ලබාදෙන්න පුළුවන් නම් වඩාත් හොඳයි."

වෛද්‍ය තාක්ෂණය මෙතරම් දියුණු යුගයක කථන චිකිත්සාවන් (Speech Therapist) මඟින් මීට විසඳුමක් සොයාගැනීම අපහසු නැත. නමුත් ඒ ඒ දරුවාගේ ආහාර ගිලීමේ අපහසුවට බලපාන හේතුව මත එම චිකිත්සාවන් එකිනෙකට වෙනස්ය. කථන භාෂා චිකිත්සකවරියගේ මේ පැහැදිලි කිරීම ඒ පිළිබඳවය.

"දරුවෙක්ට මෙවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා නම් හැකි ඉක්මණින් කථන චිකිත්සාවන්ට යොමුවෙන්න ඕනේ. මොකද ආහාර කියන්නේ කෙනෙක්ගේ මූලික අවශ්‍යතා අතරින් එකක්නේ. චිකිත්සාවන්වලදී අපි පුළුල්ව ගිලීමේ අපහසුව තියෙන දරුවගේ මුඛ ප්‍රදේශයේ සිට ආමාශයට යනකල් පරීක්ෂා කරනවා. එහි සුළු සුළු අඩුපාඩු තියෙනවා නම් ප්‍රතිකාර කරනවා. සමහර වෙලාවට ශල්‍යකර්ම පවා කරන්න වෙන අවස්ථා තියෙනවා. ඒකට කණ්ඩායමක්ම ඉන්නවා. එතැන කථන චිකිත්සකවරු, ශෛල්‍ය වෛද්‍යවරු විතරක් නෙවෙයි මනෝ වෛද්‍යවරු පවා ඉන්නවා. මොකද සමහර කෙනෙක්ට නහයෙන් බටයක් දලා ආහාර දෙන්න වෙන අවස්ථා නැත්නම් ශල්‍යකර්ම කරන්න වෙන අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේ තැන්වලදී තේරෙන දරුවෙක් නම් බයවෙනවා. ඉතින් එයාලගේ මානසික මට්ටම හදන ගමන් තමයි චිකිත්සාවන් කරන්නේ. ගොඩාක් දුරට චිකිත්සාවන් මඟින් ගිලීමේ අපහසුතා මඟඅරින්න පුළුවන්."

ආහාර ගැනීමේ රටාවන් දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වන බව ඇත්තය. නමුත් ආහාර ගැනීමේදී ගිලීමේ අපහසුතා වැනි දේවල් ඇතිවීම බලාසිටීම නම් දරුවාගේ පැත්තෙන් සුබවාදී නැත. එනිසා ඔබේ දරුවා එවන් අපහසු තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමුකිරීම දෙමාපියන්ගේ වගකීමය. යම්කිසි දරුවෙකුට මෙවන් ගැටලුවක් ඇති බව වැටහුනොත් දෙමාපියන් ලෙස ඔබ කළයුතු වන්නේ ඒ පිළිබඳ ළමා රෝග විශේෂඥයෙකු වෙත ගොස් වහාම ඒ බව තහවුරු කරගෙන පසුව දරුවාද සමඟ සුදුසුකම් ලත් කථන හා භාෂා චිකිත්සකවරයෙක් හමුවීමයි.

එසේ නොවන්නට එය බලපාන්නේ ඔබේ දරුවාගේ හෙට දවසටය.

සමහරුන්ට වමනෙට එනවා. ඒත් එක්කම ගන්න ආහාරය කට දෙපැත්තෙන් පෙරීම හෝ නහයෙන් එන්න තියෙන ඉඩකඩත් වැඩියි

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

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

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

F.A.Ads

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා

පවුමට රු. 33,000/- ක් ම වැඩිපුර

ශත 70 ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න

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

විශේෂ සහන රැසක් සමගින්

නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට **Loan** එකකුත්

*කොන්දේසි අදාළවේ

කොළඹ	0771 408 547
මොරටුව	0766 227 059
මීගමුව	0766 227 056
වෙන්නප්පුව	0710 869 378
ගාල්ල	0705 979 274
කුරුණෑගල	0766 227 061
දිගන	0778 156 738
තලවකැලේ	0710 871 009
මාතලේ	0702 539 389
බේරුවල	0772 999 934
මතුගම	0772 206 413
වව්නියාව	0740 920 313
මොණරාගල	0771 201 852
බදුල්ල	0771 201 863
කොටහේන	0702 539 382
කල්පිටිය	0761 605 803
කටුගස්තොට	0779 476 206
නාඋල	0763 226 230

වැල්ලවත්ත	0710 870 686
කළුතර	0776 167 149
ගම්පහ	0779 230 549
හලාවත	0779 256 191
මාතර	0705 979 237
ගම්පොල	0710 870 735
නාවලපිටිය	0710 870 706
හැටන්	0778 790 372
කෑගල්ල	0703 583 363
පූඩළුඔය	0777 683 889
රාගල	0710 870 703
උඩප්පුව	0771 201 851
ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
පුත්තලම	0771 201 861
මහියංගනය	0771 201 862
මස්කෙලිය	0760 909 822
පානදුර	0776 157 119

විදිය බණ්ඩාරව සුරයකට දමා ව්‍යාපාරිකයාගේ බෙල්ලේ එල්ලලා!

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

මීට වසර කිහිපයකට පෙර මතුගම ප්‍රදේශයේ ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙකුට දිගින් දිගටම සතුරු කරදර එල්ල විය. ඊට හේතුව කලක් ඔහු සමඟ නීතිවිරෝධී ජාවාරම් කිහිපයකට සම්බන්ධ වූ පිරිස් පසුව ඒ ව්‍යාපාරිකයා ඒවායින් ඉවත් වූ පසු නිරන්තරයෙන් කප්පම් ඉල්ලා සිටීමයි. ඒ පිරිස මේ වනවිටත් පාතාල කල්ලියක් ලෙසින් කටයුතු කරන අතර ඔවුන්ගේ ත්‍රස්ථ ක්‍රියා අඩුවක් නොමැතිව සිදුවන බව පැවසෙයි.

එක්තරා දිනයෙක මෙම ව්‍යාපාරිකයා හමුවීමට වයස අවුරුදු විස්සත් තිහත් අතර තරුණයන් දෙදෙනෙක් පැමිණියහ.

"අපි මේ සර්ව හම්බුවෙන්න ආවේ බොහොම වැදගත් රහසිගත වැඩකට. සර්ට මේ දවස්වල සතුරු කරදර එහෙම තියෙනවා නම් අපිට පුළුවන් සර්ගේ ආරක්ෂාවට විදිය බණ්ඩාරව බන්දවලා දෙන්න. ඒ වැඩේ කරගත්තොත් සර්ට ඉන්න ඔය හතුරන්ව දූවිලි වගේ පිඹලා අයින් කරන්න පුළුවන්." ඉන් එක් තරුණයෙක් කීය. කෝට්ටේ රාජධානි සමයේ සිටි ප්‍රබලතම සටන්කාමියෙකු වූ **'කෝට්ටේ ව්‍යාඝ්‍රයා'** නමින් හැඳින්වූ විදිය බණ්ඩාර පිළිබඳව එම ව්‍යාපාරිකයාද යම් යම් දේ අසා දැන තිබිණි. එහෙත් මෙම තරුණයන් පවසන කතාවේ අගක් මුලක් වටහා ගන්නට ඔහු අසමත් විය.

> **වැඩේ වටිනාකම ලක්ෂ දහයයි. හැබැයි දීලා තියෙන්නෙ ලක්ෂ පහයි**

"සර් දන්නවනේ මාකෙලි ඇල්ල. ලත්පඳුරෙන් මෝල්කාව පැත්තට යනකොට තියෙන්නේ. ඔය කියන විදිය බණ්ඩාර කාලයක් පෘතුගීසින්ගෙනුයි ටිකිරි කුමාරයාගෙනුයි බේරෙන්න ඔය මාකෙලි ඇල්ල පාමුල හැංගිලා සටන් පුහුණු කඳවුරක් කරගෙන ගිහින් තියෙනවා. පස්සේ විදිය බණ්ඩාර යාපනේදී මැරුණාට පස්සේ එයා නපුරු දේවතාවෙක් ඒ කියන්නේ යක්ෂාත්මයක් විදියට අදත් ඔය මාකෙලි ඇල්ල වටේ සැරිසරනවා කියලා අපිට දැනගන්න ලැබුණා. හොයලා බලනකොට කාරණේ සම්පූර්ණ ඇත්ත. හැබැයි සර් අපිට පුළුවන් ඉතාම සියුම් විදියට විදිය බණ්ඩාරගේ ආත්මය දමනය කරලා ඒ බලය ජීවම් කරපු සුරේකට දාලා දෙන්න. එතකොට ඉතින් සර්ගේ බොඩිගාඩ් හැටියට විදිය බණ්ඩාරව ළඟ තියාගත්තා වගේ තමයි." ඉන් එක් තරුණයෙකු කීයේ එම ව්‍යාපාරිකයාගේ දෙනෙත් නළලේ හිඳුවමිනි.

"හොඳයි ඔයාලා කොහොමද ඔය කියන දේ ඔය විදියටම කරනවා කියලා ඔප්පු කරන්නේ?" සිතට පිවිසි අන්දමන්ද බව නිසා ඒ ව්‍යාපාරිකයා ඇසීය.

"ඒක සිම්පල් වැඩක් සර්. මේ වැඩේ කෙරෙනකොට සර්ට නියමෙටම තේරෙනවා දැන් වැඩේ හරියටම හරි කියලා. හැබැයි සර් මේ වැඩේ කරගත්තොත් ඉතින් ජීවිත කාලෙටම සර්ගේ ආරක්ෂාව සියයට දහක් සහතිකයි." එසේ කී තරුණයා අනතුරුව, **"හැබැයි සර් මේ වැඩේට වැඩිපුර සල්ලි ටිකක් නම් යනවා."** යැයි කීයේ තම ස්වරය බාල කරමිනි.

"කීයක් විතරද? රුපියල් විසි තිස්දහක්?" ශූර ව්‍යාපාරිකයාද එසැණින් ඇසීය. එවිට එම තරුණයා යන්තම් සිනාසී ඉවත බලාගත්තේ එවැන්නක් පැවසීමට තබා සිතීමටවත් එපා යන්න එම ව්‍යාපාරිකයාට අඟවමිනි.

"මේක සර් අපි දෙන්නගෙම ජීවිතත් මාරයාගේ කට ළඟ තියලා කරන වැඩක්. බැරිවෙලාවත් විදිය බණ්ඩාර දේවතාවා බන්දවා ගන්න හදනකොට අපිට පහර දුන්නොත් අපේ අලු දූවිලිවත් ඉතුරුවෙන්නේ නෑ. ඒත් දේවතාවා බන්දවලා ගත්තාට පස්සේ සර්ට කිසිම හානියක් නෑ. ඒක හරියට පත්තු කරපු ගිනිකූරක් ආයෙමත් පත්තු කරන්න බෑ වගේ දෙයක්." යැයි කී තරුණයා, **"හැබැයි සර් මේ වැඩේට අපිට රුපියල් ලක්ෂ දහයක්වත් ඕනේ. කමක් නෑ අන්තිම ලක්ෂ පහක් දෙන්නකෝ."** කීයේ තම කටහඬ බාල කරමිනි.

මෙම තරුණයන් දෙදෙනාගේ පෙනුම, කතාබහ, හැසිරීම් අනුව පෙනී යන්නේ ඉතා හොඳ අධ්‍යාපනයක් සේම විවිධ කරුණු සම්බන්ධ මනා දැනුමක් ඇත්තවුන් ලෙසිනි. එමෙන්ම රුපියල් ලක්ෂ පහක් වියදම්කොට තම ජීවිතයට පූර්ණ ගුප්ත රක්ෂණාවරණයක් ලබාගැනීමට ඇති අවස්ථාවද පැහැර හැරිය යුත්තක් නොවන බව එම ව්‍යාපාරිකයාට වැටහිණි. ඒ අනුව කෝට්ටේ ව්‍යාඝ්‍රයා, විදිය බණ්ඩාර යක්ෂයා හෙවත් දේවතාවා දමනයකොට ඔහුගේ බලය සුරයකට දමා ඒ ව්‍යාපාරිකයාගේ ගෙලෙහි එල්ලීම දක්වා වන ගුප්ත ක්‍රියාන්විතය ඒ තරුණයන් දෙදෙනාගේ මූලිකත්වයෙන් අරඹන ලදි.

කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ පාලින්ද නුවර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් කළුවලතැන්න ග්‍රාමයේ පිහිටි මාකෙලි ඇල්ල හා විදිය බණ්ඩාර සම්බන්ධ ජනකතා කිහිපයක්ද තිබේ. විශේෂයෙන් ඔහු පෘතුගීසින්ගෙන් සහ පසුව සීතාවක රාජසිංහ නමින් රජ බවට පත් ටිකිරි බණ්ඩාර හෙවත් ටිකිරි කුමාරයාගෙන් බේරීම පිණිස ඒ ආසන්නයේ ඇති **'පැළෑද නුවර'** තෝරාගත් බව රාජාවලිය ඇතුළු ඓතිහාසික මුලාශ්‍ර රැසක තිබේ. එමෙන්ම විදිය බණ්ඩාර මාකෙලි ඇල්ල සමීපයේ යක්ෂාත්මයක් ලබා ඇති බවටද එම ප්‍රදේශයේ පැරණි ගැමියන් අතර විශ්වාසයක් තිබී ඇත. මෙම ව්‍යාපාරිකයාගේ ආරක්ෂාව පිණිස විදිය බණ්ඩාරගේ යක්ෂාත්මය බන්දවා දිය හැකි බවට එම තරුණයන් දෙදෙනා කළ ප්‍රකාශය එම ඓතිහාසික සහ ජනශ්‍රැති පදනමට අතිශයින් සමාන්තරය.

ඉහත සඳහන් ගුප්ත ක්‍රියාන්විතය සඳහා එම ව්‍යාපාරිකයා විසින්ම තෝරාදෙන ලද සමාජාවබෝධය තරමක් අඩු මතුගම ප්‍රදේශයේ තරුණයෙකු තෝරාගැනිණ. පසුව ඊට සතියකට පමණ පෙර සිට ඒ යක්ෂ බන්ධනය කරන තරුණයන් දෙදෙනා ඒ තරුණයා මුල්කොට කිසියම් පූජා චාරිත්‍ර කිහිපයක් සිදුකළ බව පැවසෙයි.

පසුව එම තරුණයන් හට අඳුනකින් පැවසුණු බව කියන එක්තරා දිනයක මැදියම් රැයේ එම ව්‍යාපාරිකයාත්, තරුණයන් තිදෙනාත් මාකෙලි ඇල්ල සමීපයට ගොස් තිබේ. එහිදී එම තරුණයන් දෙදෙනා විසින් මාරුවෙන් මාරුවට මතුගම ප්‍රදේශයේ තරුණයාට නොයෙක් යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර ජීවම් කරමින් සිටින අතරේ ඒ මතුගම තරුණයා මහ හඬින් හූ කියාගෙන මාකෙලි ඇල්ල ඉදිරියේ වූ ගල්තලාව මත සිහි විසංඥව ඇදවැටී තිබේ.

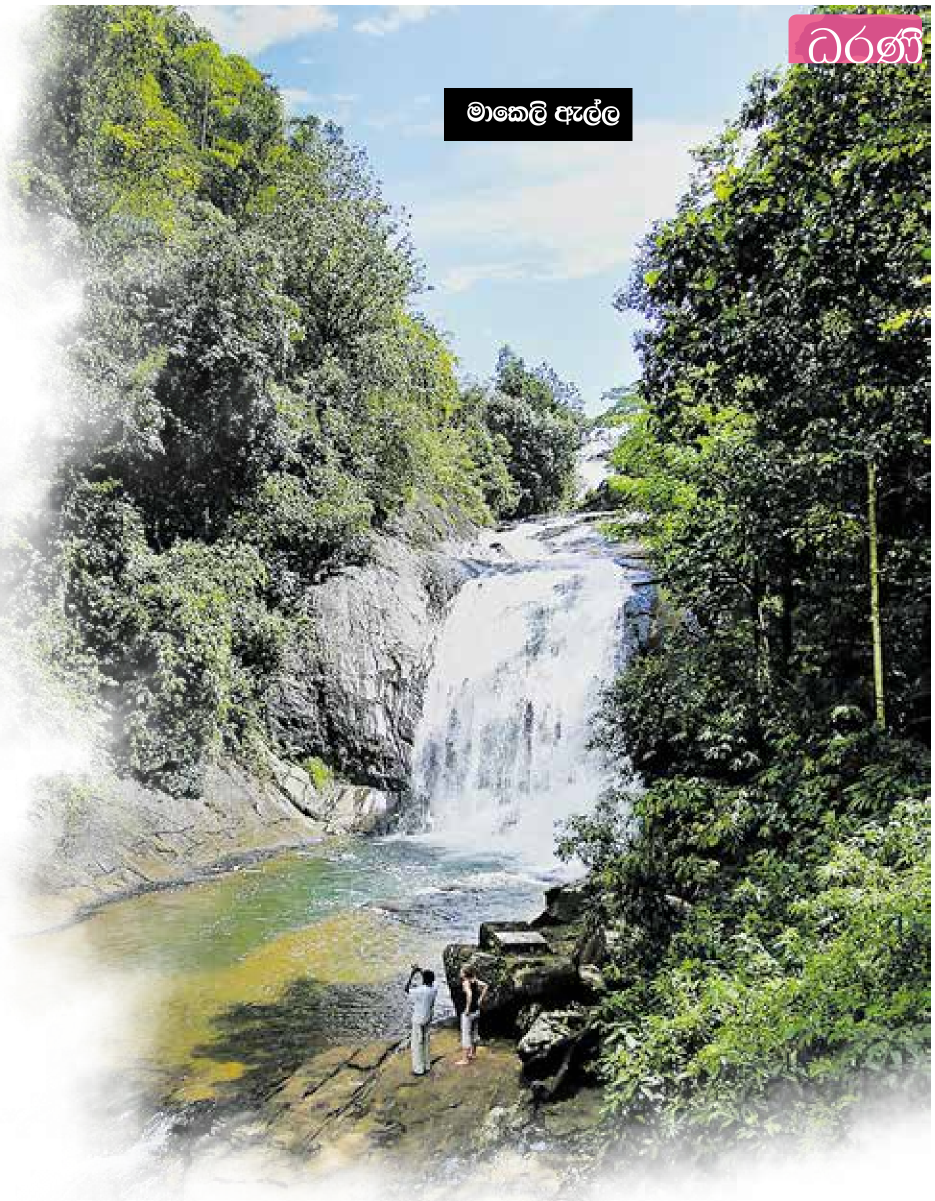
ඒ මොහොතේ වහා ඉදිරිපත් වූ තරුණයන් දෙදෙනා විදිය බණ්ඩාරගේ යක්ෂාත්මයේ බලය තමන් සතු කරගන්නා බව ඇඟවෙන යම් යම් ක්‍රියා සිදුකොට ඇති අතර, හරියටම ඊට දින හතකට පසු එලෙස විදිය බණ්ඩාරගේ යක්ෂාත්මයේ බලය කැටිකළ සුරය ඒ ව්‍යාපාරිකයාගේ ගෙලෙහි බන්දවා ඇත. ඒ රුපියල් ලක්ෂ පහක මුදලක් ලබා ගනිමිනි.

සැබැවින්ම මෙහි සිදුව ඇත්තේ මනෝ විද්‍යාත්මක ඇස්බැන්දුමකි. මාකෙලි ඇල්ල හා බැඳුනු විදිය බණ්ඩාර පුරාවෘත්තය සේම මතුගම ව්‍යාපාරිකයාට එල්වී ඇති පාතාල තර්ජන පිළිබඳව අසා දැනගත් මෙම තරුණයන් දෙදෙනා ඒ සිදුවීම් **'එකට ගැටගසා'** මෙම යක්ෂ බන්ධනය සිදුකොට තිබේ.

මෙහිදී ඔවුන් යොදාගෙන ඇත්තේ ව්‍යංගය හෙවත් මානසික ඇණවුම (Suggestion) යන මනෝමය සාධකය පමණි. විවිධ පුද්ගල පෞරුෂ ස්වභාවයන් අනුව කිනම් හෝ ගුප්ත විශ්වාසයක් මුල්කොට සිදුකරන මානසික කුළුගැන්වීම්වලදී යමෙකු පරල කරවීමේ (Trance) හැකියාවක් පවතී.

මෙහිදී විදිය බණ්ඩාර පිළිබඳ පුරාවෘත්තය මනැසේ දැඩිව ධාරණය කරගෙන සිටි මතුගම තරුණයා ඒ මානසික කුළුගැන්වීමේ උච්ඡතම අවස්ථාවේදී විදිය බණ්ඩාරගේ යක්ෂාත්මය තමන් හට ආරෝපණය වූ බව පරම විශ්වාසය කරගනිමින් ආවේශයට, පරලයකට පත්වූ බව නිසැකය.

අප රටේ බලි, තොවිල්, ශාන්තිකර්ම සම්බන්ධයෙන් ද මෙවන් නොවිධිමත් මනෝ චිකිත්සාමය පදනමක් තිබේ. මෙම තරුණයන් දෙදෙනාද තමන්ගේ පරිකල්පන හා නිර්මාණ



මාකෙලි ඇල්ල

විදිය බණ්ඩාර පිළිරුව

ස්නෝවි කාරයේ තමන් කැමතිම ස්ථානයට වී...

අපි ස්නෝවි හොය හොයා

පාන්දර තුනටත් මහ කැලේ පීරුවා

ආයුර්වේද වෛද්‍ය උපාධිය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ප්‍රසාද් පේරවත්තටත් නිරෝෂා දිසානායකටත් මුල්ම පත්වීම් ලැබුනේ නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ රෝහල් දෙකකටය. ඉගෙනීම අවසන් වෙනතුරු සතුන් හැදීමට විරාමයක් තබා සිටි ඔවුන් දෙදෙනා නැවතත් සතුන් ගෙදරට ගේන්නේ විවාහයෙන් පසු 2019 වසරේය. ඒත් ප්‍රසාද් නම් කියන්නේ ඊට පෙරත් විශ්වවිද්‍යාලයේදී ඔවුන් සතුන් බලා කියාගත් බවයි.

"විශ්වවිද්‍යාල භූමියේ බල්ලෝ පූසෝ හිටියා. සත්තුන්ට ආදරේ අපි කට්ටිය එයාලට කන්න බොන්න දීලා නාවලා බලාගත්තා. නිරෝෂා ඒ කාලේ හොස්ටල් එකේ හිටපු පූස් පැටියෙක් වරකාපොල එයාගෙ ගෙදරත් අරන් ගියා. එයාගේ පැටියෙක් එහෙ හිටියා 'චූටි පූස්' කියලා. හරිම හුරතල් හරිම ලස්සනයි. පස්සෙ කාලෙක කවුරුහරි චූටි පූස්ව හොරකම් කරලා තිබුණා. ඒ දැනිච්ච දුකට වේදනාවට ආයේ කවදාවත් පූස්ලා හදන්නෙ නෑ කියලා මමයි එයයි හිතාගෙන හිටියෙ."

ප්‍රසාද්ගේත් නිරෝෂාගේත් ඒ අදහස වෙනස් කළේ නුවරඑළිය රෝහලේ සාත්තු සේවකයෙකු ගෙදර ගෙනයන්නට ළඟ තබාගෙන සිටි සුරතල් පූස් පැටවාය. රෝහලේම කාන්තාවකගෙන් ඉල්ලාගෙන සිටි ඒ පූස් ඔහු ආදරෙන් රැක බලා නොගනීවි කියා ප්‍රසාද්ගේ හිතේ ලොකු සැකයක් ඇතිවුණේය.

"ඒ හින්ද මං ඒ පූස් පැටියා ඉල්ලගත්තා. එක දවසක් හරි ගෙදර තියාගෙන කවුරු හරි හොඳ කෙනෙක් හොයලා දෙනවා කියලා හිතලා. මොකද නිරෝෂා කැමති වුණෙත් නෑ ආයේ පූසෝ හදන්න. එදා මුළු රෑම ඒ පූස් පැටියා ඇඬුවා. ඉතින් පහුවදා මම පූස් පැටියාව ඇටෙන්ඩන්ට දුන්නා කියන කාන්තාව හම්බවෙලා ඇහුවා එහෙ තව පැටියෙක් ගන්න නැද්ද කියලා මෙයාට තනියට ගේන්න. කොහොමහරි ඊට පහුවදා අර කාන්තාවගේ ගෙදරින්ම පුංචි පූස් පැටියෙක් ගෙනාවා. මුලින්ම වින්ඩි. ඊටපස්සෙ මැක්ස් දෙන්නා ගෙදර ආවෙ එහෙමයි."

ආයෙත් ජීවිතේට පූසන් හදන්නේ නෑ කියමින් දස අතේ හිතට පොරොන්දු වී තිබියදී මුලින් ගෙදරට ආ වින්ඩි ප්‍රසාද්ගේත් නිරෝෂාගේත් හිත් යට වළලා තිබූ 'පූස් සෙනෙහස' ගොඩ ගත්තාය. ඒ නිසා වින්ඩිට ඒ නිවසේ හැමදාම ඉන්නට පුළුවන් වුණා වගේම තනියට සහෝදරයා වූ මැක්ස්වද ලැබුණි. ඒ විතරක් නෙවේ ඒ දවස්වලම පුලුන් ගුලියක් වන් ස්නෝවිත් ගෙදරට ආහ.

"මෙයාලට උදේ කෑම හදලා තියලා යනවා. දවල්ටත් නිරෝෂා ඇවිත් බලනවා. ලී කුඩු දාපු ට්‍රේ එකක් තිබ්බාම ඒකට හුරුවුණ හින්දා ක්වාටස් එක ජරා කළේ නෑ."

එහෙම ඉන්නා අතරතුර මේ දෙදෙනාගේ පූස් සෙනෙහස ගෙදර පූසෝ අටදෙනෙකු වනතෙක් දුර ගියේය. දෙදෙනාම රැකියාවට යන තැනක පූසන් අටදෙනෙකු බලා කියාගැනීමත් තරමක අසීරු දෙයකි. උදේ ගෙදරින් ගොස් හවස එන ගමන් හැර දිගු ගමන් බිමන් කොහේවත් ඔවුන් ගියේ නැත. එහෙම ගියානම් ඒ නිරෝෂාගේ ගෙදරය. ඒත් දින දෙක තුනක් එහි නවතින්නට යන කල මේ අයත් සියල්ලෝම කාරයට නංවාගෙන ගෙන යෑම සිදුවුණේය. ටික කාලයකින් මේ පූස් ළමයින් ද ඒ ගමන් බිමන්වලට හුරුවුණාහ. සමහරක් ගියේ කූඩවලය. සමහරක් කාරය තුළ නිදැල්ලේ ගියහ. වෙනකක් තබා ගෙදර යන්නට කාරයට දැමූ කල්හී කූඩාවල නොයන අය කාරයේ එක එක තැන්ද පුරුදු කරගෙනද සිටියහ. ඒ විදිහට ගෙදර යද්දී ස්නෝවි හැමදාමත් ගියේ කාරයේ පිටුපස අසුනට උඩින් ඇති තට්ටුව මතය. දොරවල් ඇරියා කියා එළියට නොඑන ස්නෝවි ගෙදර ගියාට පසු කාරයෙන් එළියට ගන්නේද බොහෝ අමාරුවෙනි. ඒත් පසුගිය මාසයේ දිගු නිවාඩුවට වරකාපොල ගෙදර ගොස් එද්දී සිදුවූයේ නොසිතූවකි. දවල් 11.30ට පමණ මැක්ස් නොනවත්වා කෑ ගහන නිසා කාරය නවතා දොර හැරි මොහොතේ ස්නෝවි කාරයෙන් එළියට පැන්නාය.

"මම එයාව අල්ලගන්න හදනකොටම කාර් එකේ යටට ගියා. ඒත් එක්කම හයියෙන් හෝන් කරගෙන කන්ටේනර් එකක් ගියා. ඒකට බයවුණ ස්නෝවි එතැන තිබ්බ කැලෑවට දිව්වා. මං එයා පස්සෙන්ම ගියත් කොහෙද ගියේ කියලා හොයාගන්න බැරි වුණා. නම කිය කිය කතා කළත් එතැන තියෙන ගඟේ සද්දෙයි පාරෙ වාහන සද්දෙයි එක්ක අපි කතා කරනවා එයාට ඇහෙන්නෙ නෑ. ඒ අවිස්සාවේල්ල නුවරඑළිය පාරේ 37 කණුව. අපි දන්න කියන කෙනෙක් තියා පැත්ත පළාතක ගෙයක් දොරක් මනුස්සයෙක්වත් නෑ. දර ලොරියක ආව කෙනෙක් අපේ කතාව අහලා ඒ කිට්ටුව තිබ්බ පවර් හවුස් එකේ මුරකුටියෙ හිටපු නිශාන්ත අයියව අපිට මුණ ගැස්සුවා. එයාට කතාව කිව්වම එයා උදව් කළා. ඒත් රෑ එකොළහ වෙනකල් ස්නෝවි හොයාගන්න බැරිවුණා. ඒ අතරේ අපි ඩිහාරා ප්‍රනාන්දුගෙ මැසෙන්ජර්වලට පණිවිඩයක් තිබ්බා ස්නෝවි හොයාගන්න උදව් ඉල්ලලා. එයා පෞද්ගලිකව උපදෙස් දුන්නා. අපි 11.30ට විතර තලවාකැලේ ගෙදර ආවා. ඒ ඇවිත් වාහනේ හිටපු සත්තුන්ට කන්න දීලා එයාලා ගෙදර තියලා ආයෙත් පාන්දර පහ වෙනකොට එතෙන්ට ගියා."

ඒ වනවිට වාහන සද්ද අඩුවී තිබුණද ගඟ ගලන ශබ්දය වැඩියෙන් ඇසුණි. උදේ නවය වෙනතුරු ස්නෝවි සෙවූ ප්‍රසාද් හා නිරෝෂා කැලේ වටෙන් ගොස් ඒ අවට ගෙවල්වල අයද දැනුවත් කළහ. ස්නෝවි ඉන්නා බවට කිසිඳු සලකුණක් නැතත් දමා යන්නට බැරිකමින් එදා පාන්දර තුන වනතුරුත් ඔවුන් දෙදෙනා ස්නෝවිට අඬ ගසමින් බලා සිටියහ. විටින් විට නිශාන්තගේත් උදව් ලද අතර බය, නිදිමත, කළුවර මෙන්ම කැලේ අනතුරුදායක සත්තු ගැනද සියල්ල ඔවුන්ට අමතක වී තිබුණි.

එදදා හෝඩුවාවක් නොලැබුණු නිසා ඔවුන් පහුවදා නැවතත් කැලෑව අසලට ගියහ.

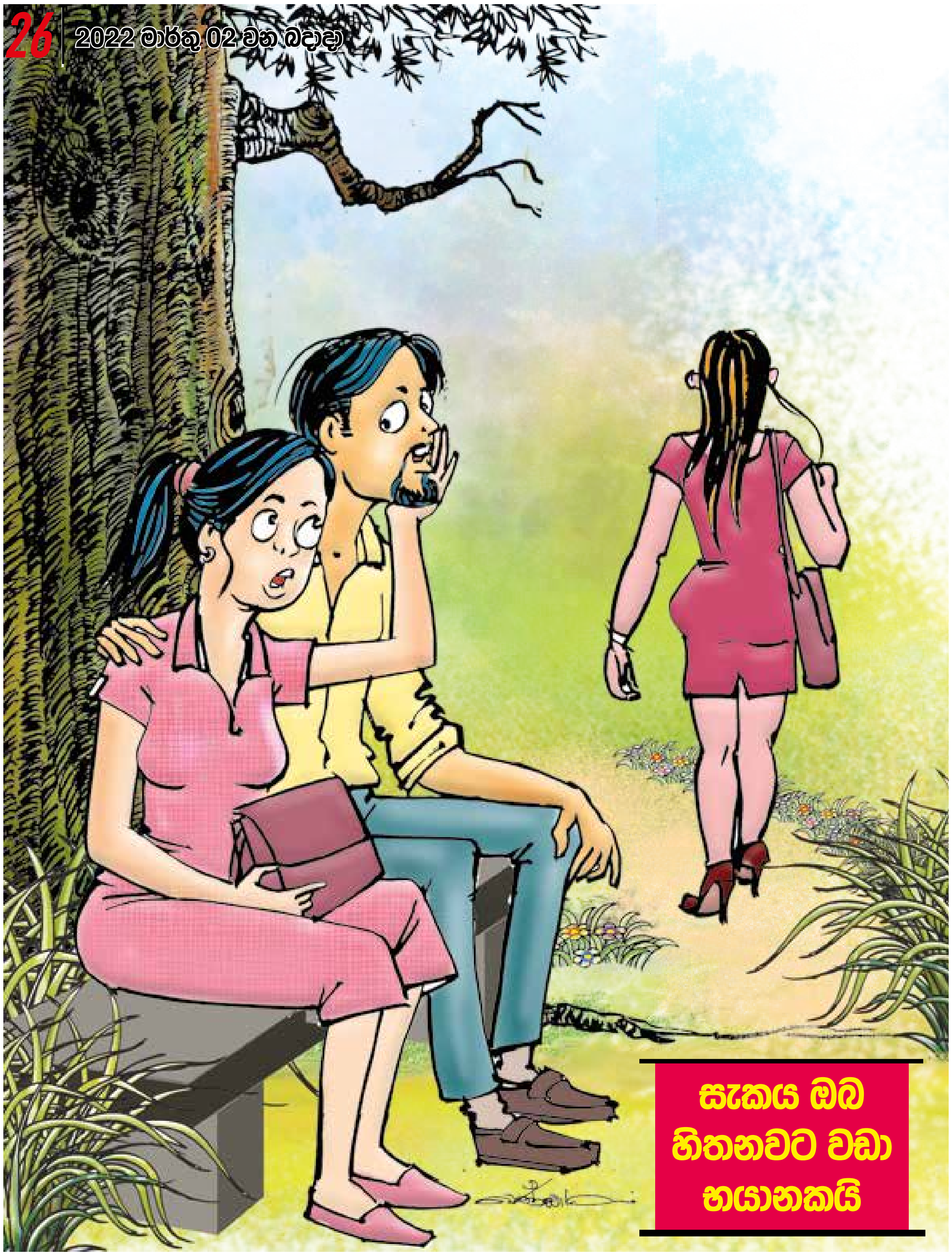
"පහුවදා දවල් අපි ගියෙ නෑ. ඊට පසුදාට එළිවෙන පාන්දර තුනට විතර එතැනට ගියා. යද්දී ස්නෝවිගේ යාලුවා ෆැටීවත් එක්ක ගියා. අපි නම කියා කතා කරන වාරයක් ගානේම ෆැටීත් කෑ ගසමින් උදව් කළා. පැටීගේ කටහඬ ඇහුණම ස්නෝවි කැලේ උඩ සිට ඒ හඬට කතා කළා. අපි දෙන්නට හරියට හුස්ම ගන්න එක ඇතිවුණා. ඒත් ළඟට ආවෙ නැහැ. මං පහළට ගිහින් නිශාන්තට දීලා තිබ්බ Cat Food පැකට් එක ගෙනාවා. එතකොටත් එයා නිරෝෂා ළඟ. මගෙ අඬ හඬට ආයෙ දිව්වා. පස්සෙ මං නිශාන්ත එක්ක පහළම හිටියා. කොහොම හරි ආයේ ළඟට ගෙන්නගෙන ඈත ඉඳලා අතින් කන්න දීලා ටික ටික ළංවෙලා නිරෝෂා ස්නෝවි අල්ල ගත්තා. ඒ අල්ලා ගත්තත් වාහනයට එනකොට ශබ්දවලට බයවෙලා පනින්න හැදුවා. වාහනයට දාගත්තට පස්සෙ නම් බොහෝම සතුටින් එයාගේ ප්‍රියතම තැනට වුණා."

සත්තුන්ට ඇල්මක්, සෙනෙහසක් නැති අයෙකුට නම් මෙවන් කතා බොහෝවිට විහිළුවක් විය හැකිය. නමුත් සතුන් ඇති කරන්නේ ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන මානසික තෘප්තිය දන්නා අයවලුන්ය. එවැන්නෙකුට සතුට, සැනසීම දෙන සුරතලෙකු ඔවුන්ගේ ජීවිතය හා සම වනවාට සැකයක් නැත.

ස්නෝවි හැමදාමත් ගියේ කාරයේ පිටුපස අසුනට උඩින් ඇති තට්ටුව මතය

බියංකා නානායක්කාර

ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ් හවස 6ට ගන්න කෝල් එක ඉවර කරන්නෙ පහුවදා පාන්දර 7ට



සැකය ඔබ හිතනවට වඩා භයානකයි

මිනිස්සු ආදරය ඉදිරියේ පරදින්නේ ඇයි? ලෝකයේ මෙතරම් ආදර සම්බන්ධතා බිඳී යන්නේ ඇයි? මේ ප්‍රශ්න දෙකටම තියෙන්නෙ හරිම සරල උත්තරයක්. මේ උත්තරය හරියාකාරව තේරුම් නොගත්ත සමහර මිනිස්සු නැවතුනේ සදාකාලික මානසික රෝගීන් බවට පත්වෙලා.

මේ ළඟදි මට හමුවුණා හරි අපූරු තරුණියක්. ඇය තමන්ගේ පෙම්වතාව හරිම අසාධාරණ විදිහට සැක කරනවා. පෙම්වතාට ගැහැනු ළමයෙක් දිහා ඇස් කොණකින්වත් බලන්න අවසරයක් නැහැ. මම කියනවට විශ්වාස කරන්න මේ ගෑනු ළමයා තමන්ගේ රැකියාව ඉවරවෙලා හරියටම හවස හයට පෙම්වතාට දුරකතන ඇමතුමක් ගන්නවා. ඒ ඇමතුම ඉවර වෙන්නේ පහුවෙනිදා උදේ 7ට. ඒකෙන් මේ ගෑනු ළමයා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒ කාල පරාසය ඇතුළතදී තමන්ගේ පෙම්වතා වෙන කිසිම ගැහැනු ළමයෙක් සමඟ Chat කරන එකක් නැහැ කියලයි. ආදර සම්බන්ධතාව පටන් ගත් දවසේ ඉඳන් පෙම්වතා අද වෙනකම් එක දවසක්වත් තමන්ගේ යහළුවන් සමඟ විනෝද චාරිකාවක් ගිහිල්ලා නෑ.

මේ තරමට සැක කරන්න හේතුව මොකක්ද කියලා හොයලා බලද්දි අපිට හමුවුණේ හරිම අමුතු හේතුවක්. මේ ගැහැනු ළමයාගේ කලින් පෙම්වතා හරිම දරුණු විදිහට ඇයව රැවටීමකට ලක්කරලා තියනවා. එම රැවටීමත් එක්ක මේ ගැහැණු ළමයා ගොඩක් ලොකු වේදනාවක් විඳලා තියෙනවා. ඒ ආදර කතාව ඉවර වෙලා අවුරුදු දෙක තුනක් ගතවෙලා තිබුණත් එම සිදුවීම් ගැහැනු ළමයගේ ඔලුවෙ තුළ තාමත් හොල්මං කරනවා. එම සම්බන්ධතාවය නිසා ඇයගේ ඔලුවේ නිර්මාණය වුණු සැකය කියන පාට කණ්ණාඩිය හරහා තමයි ඇය තමන්ගේ අලුත් පෙම්වතා දෙසත් බලන්නේ. ඇයගේ පෙම්වතාත් මේ කතාව දන්නවා. ඔහු ආදරය නාමයෙන් තමන්ගේ පෙම්වතියගේ අසාධාරණ සැකකිරීම් ඉවසනවා. නමුත් ඕනෑම මනුස්සයෙක්ගේ ඉවසීමේ සීමාවක් තියෙනවා නොවැ. ඉතින් කවදහරි මේ පිරිමි ළමයා එයාගේ සීමාවට ළංවුණාට පස්සේ ඔවුන්ගේ මෙම සම්බන්ධතාව කොයි විදිහට දෙදරලා යාවිද කියන එක නම් විශාල ප්‍රශ්නයක්!

මෙච්චර දරුණු ප්‍රමාණයෙන් නැතිවුණත් සමාජයේ අති බහුතරයක් දෙනා මෙන්න මේ වැරැද්ද සිද්ධ කරනවා. **“කලින් Boyfriend වගේ මෙයා බොරු නම් කියන්නේ නැහැ, ඒ වුණාට මෙයාට මාව හම්බෙන්න වෙලාවක් නැහැ. කොයිවෙලාවේ බැලුවත් වැඩමයි”**, **“මොනදේ තිබුණත් මගේ Husband, Ex Boyfriend තරම් ලස්සන නැහැනේ!”** වගේ වාක්‍ය මිනිස්සුන්ගේ කටින් පිටවෙන්නේ අන්න ඒ පාට කණ්ණාඩි නිසයි.

සුව නොවුණු තුවාල හරි ලේසියෙන් පෑරෙනවා

පාට කණ්ණාඩි වගේම දරුණු දෙයක් තමයි සුව නොවන තුවාල කියලා කියන්නේ! කලින් පෙම්වතාව මතකයේ තියාගෙන තව කෙනෙක්ට ආදරය කිරීමට යෑම කවදකවත් ඔයාව හොඳ ගමනාන්තයකටනම් අරගෙන යන්නේ නැහැ! හේතුව තමයි සුව නොවුණු තුවාල කියන්නේ හරිම ලේසියෙන් පෑරෙන්න පුළුවන් ජාතියක්! උදාහරණයක් විදිහට ඔයා දැන් ඉන්න ආදර සම්බන්ධතාවයේ පොඩි ප්‍රශ්නයක් වෙලා පොඩි හරි ප්‍රතික්ෂේප වීමක් සිද්ධ වුණොත්, කලින් සම්බන්ධතාවය නිසා හටගත් ප්‍රතික්ෂේප වීම කියන තුවාලය යටටම පෑරිලා පැසවන්න වුණත් පුළුවන්.

ඉතිං ආදර සම්බන්ධතාවලදී ගොඩක්දෙනා අසමත් වෙන්න හේතුවන පළමු දෙය තමයි මෙන්න මේ කියන කලින් සම්බන්ධතාවල සෙවණැලි ඔළුව ඇතුළෙ තියාගෙන, එම සම්බන්ධතාවලදී ඇතිවුණු තුවාල සුව වෙන්නටත් මත්තෙන් අලුතෙන් සම්බන්ධතාවයක් පටන් ගැනීම!

දෙවෙනි කාරණය තමයි ආකර්ෂණයේදී සිදුවන වැරදීම්! ආදර සම්බන්ධතාවලදී මිනිසුන් ආකර්ශනය වන අංශ පහක් පවතිනවා. 01) ශරීරය සහ බාහිර පෙනුම 02) මානසික මට්ටම 03) සමාජයීය මට්ටම සහ ධනය 04) ආධ්‍යාත්මික පැතිකඩ (Spiritual) සහ 05) ඔබ ගැන පවතින හැඟීම් (Emotions) යනු එම අංශ පහයි.

ඇත්තම කතාව තමයි දෙන්නෙක් මුණගැහුනහම මුල් කාලයේ පවතින්නේ ආකර්ෂණයක්. ඒ ආකර්ෂණය තමයි කාලයත් සමඟම ආදරේ දක්වා වැඩිදියුණු වෙන්නේ. ශරීරය සහ බාහිර පෙනුමට ඇතිවන ආකර්ෂණය ගැන නම් ඔයාලා හොඳින් දන්නවානේ! එයා හිතන්න පතන්නේ කොහොමද? දේවල් දිහා දකින්නේ කොහොමද? කියන කාරණා අදාළ වන්නේ මානසික මට්ටමට. සමහර Fb ආදරවන්තයෝ මූණට මූණ දැකලා නැති වුණත් ගොඩක් වෙලාවට එකිනෙකාට ආකර්ෂණය වන්නේ අනිත් කෙනා හිතන පතන විදිහට ආස වීමෙන්. ඒ වගේම මිනිස්සු වැඩියෙන්ම ආකර්ෂණය දෙයක් තමයි අනිත් අයගේ රැකියාව, ඔවුන් උපයන මුදල් ප්‍රමාණය සහ යාන වාහන කියන දේ!

ඉතින් මෙන්න මේ අංශ තුනෙන්ම ආකර්ෂණය ඇති වුණාට පස්සේ මිනිස්සු හිතනවා ඔවුන්ට ගැළපෙනම ආදරය හම්බවුණා කියලා. මේ අංශ තුන ආදර සම්බන්ධතාවයක් පටන් ගන්න හොඳටම ප්‍රමාණවත් වුණත් ආදර සම්බන්ධතාවයක ගලායාම දීර්ඝකාලීනව සිදු කරන්න මේ අංශ තුනට හැකියාවක් නැහැ.

ඒ සඳහා අනිවාර්යෙන්ම ඔයාගේ පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය ඔයාව රැකබලාගන්නා ආකාරය, ඔවුන් ඔබට ආදරණීය හැඟීම් බෙදන ආකාරය සහ ඔවුන්ගේ ආධ්‍යාත්මීය පැතිකඩට ඔයා අනිවාර්යයෙන්ම ආකර්ෂණය වෙන්න ඕන.

කෙනෙකුට ආචාර්ය උපාධියක් තිබූ පමණින් ඔහු හෝ ඇය කරුණාවන්ත බවක් අදහස් වෙන්නේ නැහැ. කෙනෙක් අතිශය කඩවසම් වූ පමණින් ඔහු ඔබව රැකබලා ගන්නා බව අදහස් වන්නේ නැහැ. කෙනෙක් ඉතාම ධනවත් වූ පමණින් ඔබේ ආධ්‍යාත්මික මට්ටමට සමාන මට්ටමක් තිබේයැයි බලාපොරොත්තු වන්න බැහැ. ඉතින් මං හිතනවා ඔබට තේරෙනවා ඇති කියලා! මුල් අංශ තුන ආදර සම්බන්ධතාවයක් පටන් ගන්න හොඳ උත්තේජනයක් ලබා දුන්නත් සම්බන්ධතාවය දීර්ඝකාලීනව අරගෙන යන්න ඒවාට කිසිම හැකියාවක් නැහැ.

මුල් කරුණු තුන ඉතා හොඳට නොතිබුණත් අන්තිම කරුණ දෙකේ ආකර්ෂණ ඉතාමත් ප්‍රබලයි නම් ඔයාගෙ ආදරය ජය ගන්න තියෙන ඉඩකඩ සෑහෙන්න වැඩියි. ලස්සන ගැහැනු ළමයෙක් ටිකක් කළු පිරිමි ළමයෙක් එක්ක යාළු වුණොත් අපි දකිනවා **“හොඳ ඇපල් කන්නෙම පණුවොනේ!”** කියලා මිනිස්සු කියනවා. හැබැයි ඒ පිරිමි ළමයගේ Caring, Emotions සහ Spiritual Side එකට ගෑනු ළමයා තදින්ම ආකර්ෂණය වෙනවා නම්, කවුරු මොනවා කිව්වත් එයාට හොඳම කෙනා තමයි ඒ පිරිමි ළමයා! සල්ලි අද තියෙනවා හෙට නැති වෙනවා වෙන්න පුළුවන්. ලස්සන මිනිස් රූප කැතවෙන එක ලෝක ධර්මතාවයක්! නමුත් පිරිමි ළමයා ඔයාට සළකන විදිය සහ ගරු කරන විදිය වෙනස් වෙන්නේ නැතිනම් ඔයාගේ ආදරේ සදහටම දිනුම්. ඔයා එයාගේ ආධ්‍යාත්මයට ආකර්ෂණ වෙනවා නම් ඔයාලා දෙන්නට ලොකු ගමනක් යන්නත් පුළුවන්.

හොඳ ඇපල් කන්නෙම පණුවො

ඉතින් මං ආදරෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ කෙනෙකුගේ රූපය, ධනය, රැකියාව, මානසික මට්ටමට ආකර්ෂණය වුණු පමණින්ම එයා තමයි මට ගැළපෙනම කෙනා කියලා හිතලා හදිසි තීරණ ගන්නේ නැතිව ඔහුගේ හෝ ඇයගේ Emotions සහ Spiritual Sides ගැනත් අනිවාර්යයෙන්ම හොයලා බලන්න. ඔහුව හෝ ඇයව කාලයක් තිස්සේ Study කරන්න. මොකද ගොඩක් වෙලාවට අපිට මුලින්ම පේන දේ හරිම දේ නෙමෙයි.

හසින්ත හේවාවසම්

දිරිය ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

අයැදුම් පත්‍රය

නම

ලිපිනය

දිස්ත්‍රික්කය

දුරකතන අංකය

විද්‍යුත් තැපැල

ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය

උපන්දිනය

රැකියාව

සතුටින් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මඟ කියන 'ධරණී' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දිරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ වීමට මෙහි දැක්වෙන අයදුම් පත්‍රය පුරවා

'දිරිය ධරණී', කර්තෘ, ධරණී පුවත්පත, තො.91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07.

යන ලිපිනයට එවන්න.

077 16 36 807

නැතිනම් ඉහත අංකයට වට්ස්ඇප් කරන්න.

ධරණී බැංකොක් සවාරි, වටිනා තෑගි දිනූ

පළමු සංවත්සරය සැමරුම

'ධරණී' පුවත්පතේ අභිමානවත් පළමු සංවත්සරය නිමිත්තෙන් පැවති දිනුම් ඇදීමේ තරඟයට අතිවිශාල පාඨකයන් ප්‍රමාණයක් යොමුකරන ලද කූපන්පත් අතුරින් බැංකොක් සවාරි, රන් පෙන්ඩන්ට්, තරු පන්තියේ හෝටලයක නිවාඩුවක්, වොෂින් මැෂින්, ස්මාර්ට් ෆෝන් ඇතුළු වටිනා තෑගි දිනූ ජයග්‍රාහකයන්ට තෑගි පිරිනැමීම පසුගියදා කොළඹ 07, විජේරාම පාරේ ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ් ආයතනයේදී සිදුකෙරිණි. එම අවස්ථාවට අදාළ ඡායාරූප කිහිපයක් පහතින් දක්වා ඇත.

බැංකොක් සවාරියේ ජයග්‍රාහිකාව

ප්‍රියන්ති හෙට්ටිආරච්චි - ගම්පොළ

මම මුල ඉඳලම 'ධරණී' පුවත්පත කියවන කෙනෙක්. 'ධරණී' ලිපි තුළින් මේ දක්වා අපි ජීවිතවලට එකතු කරගත්තු දේවල් බොහොමයි. ඒ නිසා 'ධරණී' කියන්නේ ආදර්ශමත් පුවත්පතක් කියන එක රහසක් නෙවෙයි. 'ධරණී' නිසා මට ලැබුණු බැංකොක් සවාරිය ගැන නම් කියන්න වචන නෑ. මට ජීවිතේට මෙහෙම අවස්ථාවක් කවදාවත් ලැබිලා නෑ. ඉතින් ගොඩාක් සතුටුයි.

රත්තරන් පෙන්ඩන්ට්

ටී.එම්.ඉන්ද්‍රානී විජේසිංහ - කුරුණෑගල

මට 'ධරණී' නිසා රත්තරන් පෙන්ඩන්ට් එකක් ලැබුණා. ඒ ගැන ගොඩාක් සතුටුයි. ඇත්තටම 'ධරණී' කියන්නේ බාල තරුණ වැඩිහිටි හැමෝටම කියවන්න පුළුවන් පවුලේ පුවත්පතක් කිව්වොත් හරි. අපිත් මුල ඉඳන් දිගටම ගන්නවා. සඳුදට ගත්තම සතියම ආසාවෙන් කියවනවා.

සමන්ති සෙනරත් - පිළියන්දල

S.H.F. ඉන්ශිරා - බදුල්ල

තරු පන්තියේ හෝටලයක නිවාඩුවක්

පුෂ්පි වැලිවිටගේ - කඩුවෙල

'ධරණී' පුවත්පත මං මුල ඉඳන්ම කියවනවා. අලෙවි කරන්නෙ රුපියල් පනහක් වගේ සුළු මුදලකට වුණාට සතියම කියවන්න පුළුවන් වැදගත් ලිපි ගොඩක් තියෙනවා. පවුල් ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න ඒ දෙන මගපෙන්වීම ගොඩාක් වැදගත්. මේ වගේ කාලයක තරු පන්තියේ හෝටලයක නිවාඩුවක් ලැබුණා කියන්නේ මිල කරන්න බැරි අවස්ථාවක්. ඉතින් 'ධරණී'ට ගොඩාක් ස්තුතියි.

ස්මාර්ට් ෆෝන්

ආර්.ආර්.එම්.ආර්.නෙළුම් රත්නායක - දුම්මලසූරිය

අපේ ගෙදරට 'ධරණී' පුවත්පත එදා ඉඳන්ම ගන්නවා. පවුලේ හැමෝම ඒක කියවන්න කැමතියි. ගොඩාක් දේවල් කියවන්න තියෙන පවුලකට ප්‍රයෝජනවත් පුවත්පතක්.

හොඳ ලිපි ගොඩාක් තියෙනවා. මං බලාපොරොත්තු වුණේ නෑ 'ධරණී' නිසා මට මෙහෙම තෑග්ගක් ලැබෙයි කියලා.

චන්ද්‍රලතා මතවරණආරච්චි - හම්බන්තොට

ජීවනී ප්‍රභා ප්‍රනාන්දු - ඇල්පිටිය

රත්තරන් පෙන්ඩන්ට් ඇතුළු ජයග්‍රාහකයෝ

වොෂින් මැෂින්

පියුමි පුබුදුනී ජයතිලක - කුරුණෑගල

ඉවුම් පිහුම්, මැහුම් ගෙතුම් විතරක් නෙවෙයි කාලීන සිදුවීම් ආශ්‍රයෙන් කරන මගපෙන්වීම නිසා 'ධරණී' අද වනවිට පවුලේ පුවත්පතක් බවට පත්වෙලා. අපේ ගෙදර හැමෝම වගේ කියවනවා. මං කවදාවත් හිතුවේ නෑ 'ධරණී' නිසා මට වොෂින් මැෂින් එකක් දිනාගන්න ලැබෙයි කියලා. ඉතින් පුදුම විදිහට මට සතුටුයි.

ඒ.ජී.අනුලාවතී - පොළොන්නරුව

මගේ දුව 'ධරණී' පුවත්පත හැම සතියේම ගෙදරට ගේනවා. ඒ නිසා මමත් නොවරදවාම ඒක බලනවා. දුව තමයි මගේ නමින් මේ කූපනය එවලා තියෙන්නේ. ඉතින් වොෂින් මැෂින් එකක් මට දිනාගන්න ලැබුණා. මේ මෙහෙම තෑග්ගක් ලැබුණු මුල්ම වතාව. කියන්න බැරි තරම් සතුටුයි.

කෝකිල ද සිල්වා

ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී
මල්ලිකා හේමචන්ද්‍ර ජුවලර්ස්

'ධරණී' කියන්නේ ලාංකේය කාන්තාවන් නියෝජනය කරන සහ ඔවුන් වෙනුවෙන් වෙන්වූ පුවත්පතක්. 'මල්ලිකා හේමචන්ද්‍ර ජුවලර්ස්' කියන්නේ කාන්තා ස්වර්ණාභරණ නිෂ්පාදනයේ සහ අලෙවියේ ප්‍රධාන සන්නාමයක්. මේ සන්නාම දෙකම නියෝජනය කරන්නේ කාන්තාවන්. ඉතින් අපි හිතුවා මේ සන්නාම දෙකම එකතුවුණොත් ලොකු දුරක් යන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. ඒ අනුව 'ධරණී' පළමු සංවත්සරය වෙනුවෙන් රන් පෙන්ඩන්ට් ලබාදී දායකවීමට ලැබීම අපිට සතුටක්.

සුපිරි වෙළෙඳසලකින් තෑගි වවුචර් 10ක්

B.A. අනුලා පීරිස් - කිරිවත්තුඩුව

A. ලක්මිණී දිලිකා ද අල්විස් - බෙලිඅත්ත

K.D. චන්ද්‍රිකා කුමාරි - කඩුවෙල

K.A.D. ආශා කුමුදුනී පානදුර

දිල්හානි රේණුකා වීරක්කොඩි - වාද්දුව

සුමනා මහින්දපාල - කුරුණෑගල

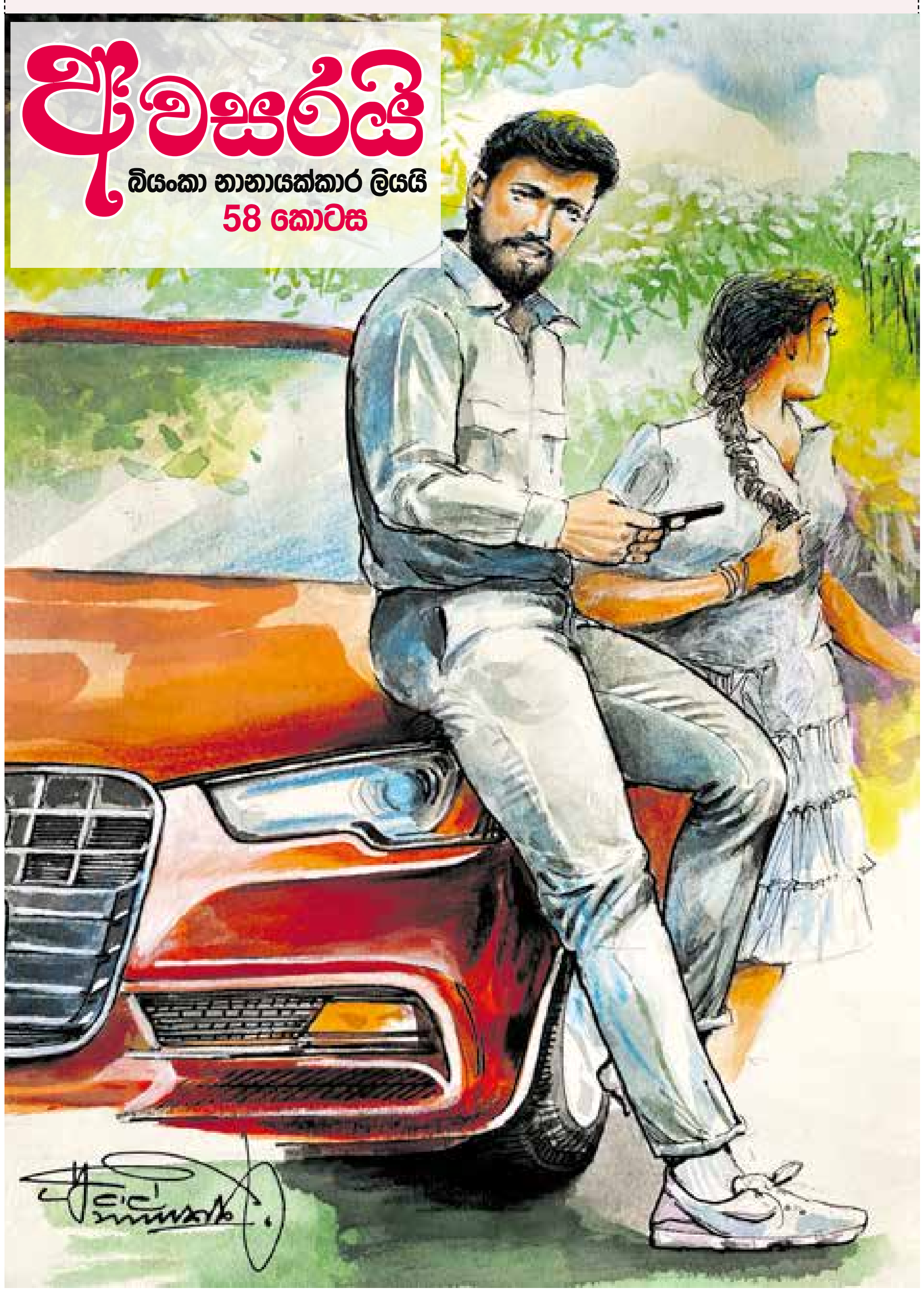
අම්මා වුණත් මගේ නිදහසට බාධා කරනවට මං කැමති නෑ

මෙතෙක් කතාව

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

ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමන් දේවාලය වන්දවන්නට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිට ලංකාවට පැමිණ සිටි චතුමිණි දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට



ඒවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

58 කොටස

තේනුක වාහනය නවතා තිබූ තැනින් පාරට ගත්තේය. අවට වූ සන්සුන් පරිසරය දමා යන්නට අංජනාගේ හිතේ ලෝබකමක් දැනුණත් පාඩම් වැඩ මතක් වූ කල ඉක්මනින් නේවාසිකාගාරයට යෑම හොඳ බව ඇයට සිතුණි.

"ඔයාට ඇවිදින්න තරම් අද හිත නිදහස් නෑ කියලා මං දන්නවා. විභාගෙට ලියලා ඉවරවෙලා අපි හොඳ ට්‍රිප් එකක් යමු නෝනා..."

ඇගේ උරහිසට උඩින් අතක් දමා ඈ ළඟට ළං කරගනිමින් ඔහු කීවේය. ජීවිතයේ ගිලෙන තරමට ප්‍රශ්න තිබුණත් අංජනා ඇල්ලේපොලගේ මුහුණ ළඟ ඒ ප්‍රශ්න අමතක වීම ගැන ඔහු සතුටු වුණේය.

"දැන් කොහෙද ඉතින් මේ යන්නේ...?"

ඇය ඔහුගේ උරයට යාන්තමට කම්මුල තෙරපවමින් ඇසුවාය.

"දැන් අපි කොළඹ යමු."

අංජනා ඊට දුන්නේ නිහඬ උත්තරයකි. ඒ ඔහුගේ වමතේ දෑත පටලවා ගනිමිනි. දෙදෙනා කතා නැතුව තරමක දුරක් ගියද ඔවුනගේ සිතුවිලි කතා කරමින් තිබුණි. අම්මාට කිව යුතු අත්‍යාවශ්‍යම පණිවිඩයක් මතක් වූවත් මේ මොහොතේ නැවත දුරකතනය අතට ගන්නට ඔහුට සිතුණේ නැත. ඒත් ඒ මොහොතේ ඇගේ දුරකතනය හැඬවුණේය. ඈ ඇමතුම ගන්නට පෙර දුරකතන තිරය ඔහුට පෙන්නුවාය. කතා කළේ වත්සලා ඇල්ලේපොලය.

ඔහු කාරයේ වේගය බාල කොට පාරේ පසෙකට කර නැවැත්වීය. ඇයට නිදහසේ ඇමතුම ගන්නට ඉඩ දී ඔහු කාරයෙන් බැස අවට බැලුවේය. කඳු පන්තිවලින් වටවී ඇති පරිසරයේ ඇත්තේ වචන කළ නොහැකි සුන්දරත්වයකි. ඔහු කාරයට හේත්තු වී මොහොතක් ඈත කඳුයායේ ගෑවෙන පුළුන් වළාකුළු දෙස බලා සිටියේය.

ඒත් එසේ නිසොල්මනේ හිත තබා ගන්නට පුළුවන් වූයේ මොහොතක් පමණි. ආයෙත් ඔහුගේ දුරකතනය හැඬවුණේය. **'අපේ අම්මා'**ගෙන් ඇමතුමකි.

"පොඩි පුතා පොඩ්ඩක් ඉන්න කිව්වා. මගේ කෝල් එක කට් කළා. මොකද වුණේ අහන්න බලන් ඉඳලා බැරිම තැන ගත්තේ. අනේ රත්තරනේ මේ සිද්ධවෙන දේවල්වලට ප්‍රශ්න නම් ඇති කරගන්න එපා."

ඔහුගේ කටහඬ ඇසුණු සැනින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන් කීවාය.

"ඇයි අම්මා..."

"නෑ ඉතින් දැන් ඔය ලොකු පුතා චතුමිණීලත් එක්ක සාප්පුව බලන්න ගියාට..."

"ඒක හරි අම්මා. ඒක ප්‍රශ්නයක් වෙන එකක් නෑ. තව දෙයක් තියෙනවා. දැන්ම මං ඉන්න ගෙදර ඒ ගොල්ලන්ට පෙන්නන්න එපා."

බොහෝ වේලාවක පටන් අම්මාට කියන්නට හිතේ තබාගෙන සිටි කාරණාව ඔහු කීවේය. ඒ කතාවට එක්වරම සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ගොළුවුණාය. ඒ නිහඬ බව තේනුකගේ හිත බය කළේය. ගෙදර ඇති තැන මේ වනවිටත් අම්මා කියා ඇත්නම් නොඅනුමානවම චතුමිණී එහිද යනු ඇත.

"අම්මා... ඇයි සද්ද නැත්තේ?"

"ඒක කරන්නෙ කොහොමද කියලා පුතේ කල්පනා කළේ...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගෙන් ඊට උත්තරයක් වෙනුවට ලැබුණේ ප්‍රශ්නයකි.

"ඇයි අම්මා? මාව හම්බවෙන්න ඕන කිව්වොත් එක්කො සාප්පුවට එක්ක එන්න. නැත්නම් මං ඔහෙ එන්නම්. ඒත් නැත්තම් මාමලා එළියෙ වෙන තැනකදි හම්බවෙමු..."

තේනුක ඒ යෝජනාව ගෙනාවේ බොහෝ හිතා බලාය. චතුමිණී ප්‍රශ්නයක් වෙතැයි කියා ඔහුගේ හිතේ සෙවනැල්ලක් වැටුණේ ඇගේ මුල්ම දුරකතන ඇමතුමත් සමඟය. අංජනා ඇමතුම අවසන් කර කාරයෙන් බසිනු ඔහුගේ නෙත් කොණට හසුවුණේය.

"කොහොමද පුතේ එහෙම කරන්නේ? පුතාට ගේ ගන්න සල්ලි දුන්නෙ මාමනේ..."

"නිකම් නෙවේනෙ අම්මේ. අම්මා කිව්වෙ ඉඩම මාමට විකුන්නා කියලනෙ..."

"අනේ මන්ද දරුවෝ. මම දැන් හැම පැත්තකින්ම හිරවෙලා..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හඬේ වූයේ කරදරකාරී බවකි.

"අම්මේ... ඔයා දන්නවනේ මං කැමති නෑ කියලා මගේ ජීවිතේට බලෙන් කවුරුත් අත දනවට. මට මාමත් එකයි. නැන්දත් එකයි. චතුමිණී නංගිත් එච්චරයි. කාටවත් මාව විශේෂයක් වෙනවට මං කැමතිත් නෑ. කවුරුවත් මාව විශේෂයක් කරගන්නවටත් මං කැමති නෑ."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ මොහොතක් නිහඬව සිටියාය. ඒ පුතුට දිය යුතු උත්තරයක් මුවට නොආ නිසාය.

"මං කොහොමත් කැමති නිදහසේ ඉන්න. කවුරු වුණත්, අම්මා වුණත් මගේ නිදහසට බාධා කරනවා නම් මං කැමති නෑ."

ඔහු තවත් කීවේ ඇයටද දැනෙන්නට එක්කයි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඔහුට පොරොන්දු වුණාය. ඒ පුතුගේ හැටි දන්නා නිසාත් මේ ප්‍රශ්නය හෙමින් සීරුවේ විසඳගත යුතු නිසාත්ය. මෙතෙක් දිනක් ඇමති නිවසේ කිසිවෙකුත් තේනුක ගෙදරක් මිලට ගත් බවක් දැන සිටියේ නැත. එක්වරම සෙනෙහෙලතාගේ හිත රත්වූයේ ඒ බවක් චතුමිණී හෝ මලනුවන් කියාවිදැයි සැක සිතීය. ඇය ආයෙත් පසෙකින් තැබූ දුරකතනය අතට ගත්තාය. ඇගේ ඇඟිල්ල නැවතුනේ නිශ්ශංක රාජපක්ෂගේ අංකය ළඟයි.

"ඇයි අක්කා...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ කටහඬ ඇසෙද්දී නිශ්ශංක ඇසුවේය.

"මල්ලී... පොඩි පුතා ගෙයක් ගත්ත බවක් ලොකු පුතාට කියන්න එපා. මං ඒ වෙලාවෙත් කිව්වේ. ලොක්කා ටිකක් වෙනස් කියලා. ලොකු පුතා තියා අප්පච්චිවත් දන්නෙ නෑ..."

"හරි හරි. චතුමිණී දන්නෙත් නෑ. මායි සමන්තිනියි විතරයි දන්නේ."

"කොහෙද ඉන්නේ? සාප්පුවට ගියාද..?"

ඇය සැහැල්ලු වූ සිතෙන් ඇසුවාය.

"සාප්පුවට ආවා. ඒත් කෝ, ගෝලයෝ ඇරලා කිව්වට කඩේ වහලා. ඔහොම ගෝලයෝ හදලා මොනවටද? උන් කඩේ අරිනවා කියලා පොඩි පුතා ගිය ගමන් වහලා දලා රස්තියාදුවෙ යන්න ඇති. අපි මෙතෙන්ට වෙලා ඉන්නවා කස්ටර්මස්ලා විදිහට. බලමුකෝ අරියිද කියලා ගිය දිහාවකින් ඇවිත්..."

අපි මෙතෙන්ට වෙලා ඉන්නවා කස්ටර්මස්ලා විදිහට. බලමුකෝ අරියිද කියලා ගිය දිහාවකින් ඇවිත්

නිශ්ශංක කීවේ කේන්තියකින් බව සෙනෙහෙලතා මැණිකේට දැනුණි. ඒත් එය මොකක්දෝ නොහඳුනනා සතුටක් ලෙස ඇයට දැනුණි.

"මං කිව්වෙ ඒකනේ යන්න එපා කියලා. ඇහුවයැ. පොඩි පුතා කිව්වද දන්නෙ නෑ එයා නැති හින්ද වහලා දන්න කියලා..."

"ඒ ආව ගමනෙන් මට පාඩුවක් වුණේ නම් නෑ අක්කේ. මෙතන ලබන මාසෙ ඉඳලා කඩ කාමරයක් හිස් වෙනවා. වෙලාවට මට බිල්ඩිමේ අයිතිකාරයා හම්බ වුණා. කොයිකටත් හොඳයි කියලා මං මිනිහට ඇඩ්වාන්ස් එකක් දුන්නා අදම. දුව කොළඹ ඉන්න හිත තියෙනවනම් ඔය කියනවා වගේ එයාට මොනවාහරි පටන්ගන්නවත් බැරියෑ..."

ආයෙත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත ගිනි ගත්තේය. පුතුගේ නිස්කාංසු ජීවිතේට එය ප්‍රශ්නයක් වේදැයි ඇයට සිතුණි. ඒ මේනක ඊට අත දැම්මොත්ය.

"ලොකු පුතා දැනුවත්වද..?"

ඇය එය දැනගැන්මේ නොඉවසිල්ලෙන් ඇසුවාය.

"පිස්සුද... දන්නවනෙ මේ නිශ්ශංකගෙ වැඩ අක්කා. පුතා තියා දුවවත් දන්නෙ නෑ. ඒ දෙන්නා මොකද්දෝ බර කතාවක් ජීප් එකේ ඉඳගෙනම මං එනකල්. වෙන එකක් තියා මං දැන්ම මේක සමන්තිනීට කියන්නෙත් නෑ..."

නිශ්ශංක සිනාසුණේ හපන්කමක් කරනා පරිද්දෙනි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේට එක්වරම තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර මතක් වුණේය. ඔහුත් මේ ආකාරයෙන් තමන්ගෙන් සඟවාලන දේවල් කොතෙක් ඇත්දැයි ඇයට සිතුණි.

"මෙහෙ කෑම ලෑස්තියි. දැන් ඔය කට්ටිය අඬගහගෙන ගෙදර එන්න. සමන්තිනී නංගිත් බඩගින්නේ..."

ඇය ඔවුන් ඉක්මනින් ගෙන්වාලන අරමුණෙන් කීවාය.

"එන්නම්. පුතා ගේ ගත්තෙ කොයි හරියෙද..? මට ඒ පැත්තෙත් ගිහින් එන්න හිතෙනවා ආව එකේ..."

නිශ්ශංකගේ එවදන් ඇසෙද්දී නම් සෙනෙහෙලතාගේ හිතට කේන්තියක් ගලා ආවේය. දුරකතන ඇමතුම නිමවා ගෙතුළ එහා මෙහා ඇවිද්දය.

ලබන සතියට...

මාර්තු කලාපය දැන් නිකුත් වුණා

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

කිරණ

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 3

දැනුම ආකල්ප කුසලතාවලින් හෙබි නිපුණතා පිරුණු දරුවකු නිර්මාණය කරන ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථය සාක්ෂාත් කිරීමට කිරණ පුවත්පත සැබැවින්ම ගන්නා උත්සාහය අගය කළ යුතු ය. විවිධ පළාත් නියෝජනය කරමින් ගුරුසේවයේ මනා අත්දැකීම් ඇති ගුරුභවතුන් සම්බන්ධ කරගෙන සරල බවේ සිට සංකීර්ණ අවස්ථාව දක්වා පාඩම් අභ්‍යාස සැලසුම් කරමින් දරුවන්ට හොඳම දේ නිවැරදිව ලබාදීම කිරණ පුවත්පතේ ඇති තවත් සුවිශේෂත්වයකි. මෙවැනි ගුණාත්මක බවින් ඉහළ, දරුවන්ට ඉගෙනුම් අවස්ථා ලබාදෙන නිර්මාණ බිහිකිරීමට කිරණ පුවත්පතේ කර්තෘ මණ්ඩලයට ශක්තිය ධෛර්ය ලැබේවායි සුභාශිංෂණය කරනුයේ හදපිරි සතුටින් ය.

ඒ. ඩී. බණ්ඩාරනායක
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ප්‍රාථමික)
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
නාඋල-මාතලේ

අනාගතය උදෙසා නැණ ගුණ සපිරි දරු පරපුරක් ජනිත කිරීම ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථයකි.

'කිරණ' ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත්වල පිටු සැකැස්ම දෙස බලන විට ගුරු මාර්ගෝපදේශ, පාසල් පෙළපොත් සහ අභ්‍යාස ඇසුරින් නියමාකාරයෙන් සකස් කර ඇතැයි කිව හැකිය.

ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට දරුවන් සූදානම් කිරීමේ දී ඔවුන්ට පීඩාකාරී නොවන අයුරින් කියැවීමේ රුචිය ද වර්ධනය කරමින් සැඟවුණ විභවයතා මතුකරගනිමින් නිර්මාණශීලී දරුවකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය වටපිටාව පොතපත තුළින් ජනිත කරලීම වැදගත්.

ඔවුනට එම කාර්යය ඉටු කිරීමේ හැකියාව ඇත්තාසේම එය තව තවත් ප්‍රගුණ වේවායි මම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

අසේල රණසිංහ
උතුරු මැද පළාත් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - අනුරාධපුරය

ප්‍රාථමික අංශයේ දරු දැරියන්ගේ ඉගැන්වීම් කටයුතුවල නව ප්‍රවණතාවක් ඇතිකර ගැනීමට පුවත්පත් මගින් ගන්නා උත්සාහය මහත් සේ අගය කොට සලකමි. අදාළ විෂය කොටස් වෙන් කර හඳුනා ගනිමින් උචිත හා විධිමත් පරිදි දරුවා වෙත ලබා දීම තුළින් වඩාත් සක්‍රිය ඉගෙනුම් අවස්ථා නිර්මාණය කිරීමට සම්බන්ධ කර ඇති ගුරු භවතුන්ගේ සහාය ලබා ගෙන තිබීම දක්නට ලැබීම කිරණ පුවත්පතේ ඇති තවත් සුවිශේෂත්වයකි.

අද ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවන්ගෙන් පිරි මානව සම්පතක් ජනනය කිරීම සඳහා කිරණ පුවත්පතේ කර්තෘ මණ්ඩලයට ශක්තිය ධෛර්ය ලැබේවායි හද පිරි සතුටින් ශුභාශිංසණය කරමි.

G.R.D.C. බණ්ඩාර
විදුහල්පති
කෑ/දෙහි/තල්දූව බෞද්ධ ම. වි. (ජාතික පාසල)

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, පාට පාට ගණන් ඉස්කෝලේ, ලස්සන කවි-කතන්දර, තෑගි ගෙනෙන ප්‍රහේළිකා

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

ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි
fm
YouTube
සම්මන්ත්‍රණ මාලාව
අප්‍රේල් 23 වැනිදා සිට සෑම සෙනසුරාදාවකම පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන
ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි
පාඩම් මාලාව
පෙබරවාරි 28 වැනිදා සිට සතියේ සෑම දිනකම පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා

දරුවෝ වීඩියෝ ගේම්වලට ඇබ්බැහි වුණාම හෙරොයින්වලට ඇබ්බැහි වුණා වගේ තමයි

සාගරී වැඩ ඇරිලා ආවේ වෙනදාට නැති තෙහෙට්ටුවකින්. ඒ තෙහෙට්ටුව කොච්චර වුණත් ගෙදර ඇවිත් පුටුවක් උඩට වෙලා ගිමන් හරින්න වෙලාවක් ඇයට තිබුණේ නැහැ. ගෙනාව රසකැවිල්ලක් එක්ක තේ හදලා දරුවෝ දෙන්නටයි, කසුන්ගේ අම්මටයි දීලා ඇය ඉක්මනින්ම නාන කාමරයට ගියා. ඊළඟට රෑ කෑම හදන්න ඕන, දරුවෝ දෙන්නා ඉස්කෝලේ කරපු පාඩම් වැඩ ගැන හොයලා බලන්න ඕන, පහුවදාට ඔෆිස් අඳින ඇඳුම් අයන් කරන්න ඕන. දැන් කාලයක ඉඳන් මේ කාලසටහන සාගරීට පුරුදුයි.

"සාගරී ළමයෝ... ඔන්න මට නම් මේවයෙ වගකීම ගන්ට බැහැ."

සාගරී නාන කාමරයෙන් එනකං බලාහිටිය කසුන්ගේ අම්මා වටපිට බලමින් කතා කරන්න වුණා. සාගරීට මුකුත්ම හිතාගන්න පුළුවන් වුණේ නැහැ.

"ලොකු ළමයා දැන් දවස් දෙක තුනක් තිස්සේ අල්ලපු ගෙදර අර චානි ළමයගේ ෆෝන් එක ඉල්ලගෙන ඔබ ඔබ ඉන්නවා. මං ඇහුවම කියනවා ගේම්ද මොකක්ද කියලා.... වෙඩි තියන්ටත් පුළුවන්ලු."

අම්මා එහෙම කිව්වේ ලොකු පුතා දැන් එයාට කීකරු නෑ කියන්න වගෙයි. තවමත් ලොකුට වයස අවුරුදු අටයි. ඒ එක්කම සාගරීට මතක් වුණේ, දැන් දවස් දෙක තුනක් තිස්සේ පුතා ෆෝන් එකේ ලොක් එක ඇරලා දෙන්න කියලා නිතර නිතර කළ ඇවිටිල්ලයි.

"කොහෙන් මේ ගේම් පුරුදු වෙලාද අම්මේ.... ඉස්කෝලෙ ඔන්ලයින් වැඩවලට ෆෝන් එක දුන්නත් මං ඉක්මනටම ඒ වැඩ ඉවර වුණ ගමන් ෆෝන් එක ගන්නවනේ."

සාගරී කල්පනා කරන්න පටන්ගත්තා.

"දුවේ... මේ අපේ කාලේ වගේ නෙවෙයි දැන්. පොඩි එවුන් වුණාට උන් අපේ කනෙනුත් රිංගයි. චානි ළමයට මම කිව්වා ආයේ ෆෝන් එක දෙන්න එපා කියලා..."

නැන්දම්මා ගෙට ගියේ එහෙම කියාගෙන. වෙනදාට වඩා ඒ ගැනත් හොයලා බලන්න වෙයි කියලා සාගරීට හිතුණා. අයියගෙයි මල්ලිගෙයි පාඩම් පොත් බලන අතරේ ලොකු පුතා අම්මගේ ෆෝන් එක කෝ කියලා ඇහුවා.

"ෆෝන් මොකටද.... හොඳ ළමයි ගේම් සෙල්ලම් කරන්නෙ නැහැ. පාඩම් වැඩවලට තමයි මුල්තැන දෙන්න ඕන."

"අනේ අම්මේ... අම්මා තමයි අපිට ෆෝන් එක දෙන්නැත්තේ.... අපේ පන්තියේ ගොඩක් ළමයින්ට දැන් ෆෝන් තියෙනවා."

ලොකු පුතාගේ කතාවට සාගරී උත්තර දුන්නේ ඉවසීමෙන්. පොඩි එකා එකහෙලාම ෆෝන් එක ඉල්ලුවත්, සාගරී පුතාට චිත්‍රයක් අඳින්න කොළේකුයි, පාටයි දීලා කුස්සියට ගියා.

ඔන්ලයින් පන්තියෙන් පස්සේ ඩවුන්ලෝඩ් කරලා තියෙන ඇප් මොනවද කියලා බලන්න

උයන අතරෙත් ඇය කල්පනා කළේ කවද ඉඳන් පුතා මේ ක්‍රියාවට ඇබ්බැහි වුණාද කියලයි.

රෑ කෑමෙන් පස්සේ ප්‍රවෘත්ති බලමින් හිටිය කසුන්ට මේ කතාව කියන්න කියලා හිතාගෙන සාලෙට ආව සාගරී එකවරම ගල්ගැහුණා. ඒ අනුරාධපුර පැත්තේ පුංචි පුතෙක් කරගෙන තියෙන විත්නැහියක් දැකලා.

"උදේ අම්මා වැඩට යද්දි මේ ළමයා අම්මගෙන් ෆෝන් එක ඉල්ලලා. දුන්නේ නෑ කියලා බෙල්ලේ වැල දාගෙන..."

"දෙයියනේ.. හිතුවක්කාරකම. වයස කීයද?"

"දොළහයි."

කසුන් කියද්දී සාගරීගේ හදවත ගැහෙන්න ගත්තා. හිතුවක්කාරකම නෙවෙයි මොන දේ වුණත් මේ දරුවන්ගේ මනස විකෘති කරන්නක්. මේ ගොඩක් දරුවෝ මුහුණ දෙනු ලබන ප්‍රශ්නයක් කියලා සාගරීට හිතුණා. රූපවාහිනී ප්‍රවෘත්තියේ දරුවා ගෙල වැළලාගන්න මුල්වුණ නිධාන කතාවක් සාගරී අහගෙන හිටියා.

අනුරාධපුර ප්‍රදේශයේ පදිංචි අනුහස් පුතාට වයස අවුරුදු දොළහයි. අනුරාධපුර ප්‍රසිද්ධ පාසලක හත්වන පන්තියේ ඉගෙනගනිමින් හිටිය ඔහු ඉගෙනුමට ඉතාම දක්ෂ දරුවෙක්. අයියයි මල්ලියි ඉන්න පවුලේ අයියා තමයි අනුහස්. ඔන්ලයින් පාසල් වැඩවලට දුන්නු අම්මගේ ජංගම දුරකතනයෙන් අනුහස් කළේ වීඩියෝ ගේම් ගහපු එකයි. ඒ දරුවට මේක නැතුවම බැරි වුණා. සිද්ධිය වුණු දවසේ උදේ අම්මා වැඩට යද්දි අනුහස් ජංගම දුරකතනය ඉල්ලුවා. අම්මා කිව්වේ පාඩම් කරන්න කියලයි. මේකට පුංචි අනුහස්ට දුක හිතුණා. කේන්තිත් ආවා. පැයක් දෙකක් ගියා. මනසේ තියෙන්නේ වීඩියෝ ගේම් එක විතරයි. පුංචි මනස අවුල්. අම්මා පුතාට ගෙදර දුරකතනයට ඇමතුම් ගත්තත් සද්දයක් නැති නිසා ගෙදර ආවා. ඒ එද්දි සියල්ල සිදුවී අවසන්.

ඒ කතාවේ අවසානය එහෙමයි.

"වීඩියෝ ගේම්වලට ඇබ්බැහි වෙන්න දරුවන්ට ඉඩ දෙන්න එපා. එකපාරක් දෙකක් කියලා ඉල්ලයි. ඊටපස්සේ ගැලවෙන්න බැහැ. මේ දරුවා බෙල්ලේ වැල දාගෙන තියෙන්නෙත් ගේම් එකේ විදියට ලණුව අඹරලයි. මෙහෙම දේවල් ආයෙ දකින්න ඉඩ දෙන්න එපා. අම්මලා තාත්තලා දරුවෝ ගැන ඇහැ ගහගෙන ඉන්න."

ඒ අනුහස්ගේ නැන්දා කෙනෙක් කළ ඉල්ලීමයි. සාගරී මේ සිදුවීමත් සමඟ කසුන් හා ලොකු පුතුගේ ක්‍රියා කලාපය ගැනද කතා කළා.

"අපි බලමු දරුවා මියුසික් වගේ පැත්තකට යොමු කරන්න. යාළුවෝ එක්ක බෝල් ගහන්නත් ඉඩ දෙමු. එහෙම බැරි වුණොත් ඩොක්ටර් කෙනෙකුට පෙන්වමු."

ඇබ්බැහි වුණොත් මුදාගන්න පහසු නැහැ

කසුන් කිව්වා. සාගරීගේ හිතට නම් මේ මොන වචන ඇහුවත් ප්‍රමාණවත් නෑ. දරුවෝ මේ විදියට හිතුවක්කාර වෙන්න පුළුවන්ද? ඒත් මනස හොඳ තැනක තියාගෙන දරුවෝ වැඩිදෙනෙක් හොඳින් අධ්‍යාපනය ලබනවා. ඒ ගොඩට තමන්ගේ දරුවනුත් ඇතුළත් කරගන්න හැම අම්මා තාත්තම කැමතියි.

ඉතින් මේ වගේ ඇබ්බැහිවීමක් වුණොත් දරුවා ඉන් මුදාගන්නේ කොහොමද?

ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන් මහතා දැක්වූයේ මෙවන් අදහසක්.

"අන්තර්ජාලයට එක්කරලා තියෙන බොහෝ දේ නරඹන්නට යොමුවීමෙන්, ඊට ඇබ්බැහිවීමක් දකින්න තියෙනවා. වීඩියෝ ගේම්, ලිංගික දර්ශන ඇතුළත් වීඩියෝ මේ කුමක් වුවත් ඒක හදලා තියෙන්නෙම සිහින ලෝකෙකට අදාළ පුද්ගලයා රැගෙන යන පරිද්දෙනුයි. විශේෂයෙන්ම දරුවන් මේ ඇබ්බැහියට යොමු වුණොත් එය ඉතාම නරක ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන්නක් වෙනවා.

මෙවැනි අවස්ථාවකදී තමන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට, අධ්‍යාපනයට තියෙන උනන්දුව ඉතාම අඩුයි. එහිදී මොළය ආශ්‍රිත රසායනික උත්තේජනයක් සිදු කෙරෙනවා. එම උත්තේජනය තුළ සතුටක් ගෙනාවත්, මේ කියන අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා තුළ ඉන් ගැලවී යාමට නොහැකියාවක් ඇතිවෙනවා. මෙහි සමහර ක්‍රීඩා තියෙනවා කිහිපදෙනෙක් එක්ව, තමන් වෙනත් නම්වලින් පෙනී ඉඳිමින්, අවශ්‍ය නම් වෙනත් මූණක් දාගෙන අනන්‍යතාවය වෙනස් කරගනිමින් වුවත් ඒවායේ නිරත වෙන්න හැකියි. වෙඩි තියාගන්නවා. මරනවා. මේ ගේම්වල අවසානය ළඟ වගේ පෙන්වනවා. ඒත් ඒවයේ අවසානයක් නෑ. හැබැයි දරුවගේ මනසේ නිතරම මෙය හොල්මන් කරනවා. අම්මා ෆෝන් එක දුන්නේ නැත්නම් අම්මා එක්ක තරහයි. මොකද ඔවුන් දවසේ වැඩි කාලයක් ඉන්න කැමති මෙම ක්‍රීඩාවන් ඇසුරේයි. ඊට බාධා කළහම අධික ලෙස කෝප ගන්නවා. පාඩම් කරන්නේ නැහැ. ඊළඟට දෙමාපියන්ට පාඩම් උගන්වන්න හිතනවා. එහෙම නැත්නම් තමන්ට තමන්ව පාලනය කරගන්න බැරි තැනට එනවා. හරියට මෙය හෙරොයින්වලට ඇබ්බැහි වුණා වගේ. එකවර කොහොමත් නතර කරන්න බැහැ. ටික ටික මේ ඇබ්බැහි වුණ කාලය අඩු කරලා දරුවා ඉන් මුදාගන්න ඕන.

කොහොම නමුත් මෙතැනදී හොඳම දේ වෙන්නේ දරුවන්ව මේ තත්ත්වයට පත්වෙන්න නොදී බේරාගැනීමයි. ඒ නිසා දෙමාපියෝ ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන. අවශ්‍ය වුණොත් මෙම ක්‍රීඩාවේ ආදීනව ගැන කියාදෙන්නත් ඕන. ඔවුන් ඔන්ලයින් පාඩම් වැඩවලට දුරකතනය පාවිච්චි කළාට පස්සේ මොනවද ඩවුන්ලෝඩ් කරලා තියෙන ඇප් කියලා බලන්න ඕන.

ඒ වගේම මේ ඇබ්බැහිය වළක්වන්න දරුවා වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්, සංගීතය, ගායනය එහෙමත් නැත්නම් සුදුසු විනෝදස්වාද ක්‍රීඩා, පිහිණුමට යොමු කළ හැකියි. කොහොම නමුත් ගේ ඇතුළේ තත්ත්වය සමනය කරගන්න අපහසු නම් දරුවා මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමුකොට උපදේශනය වගේම ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබාදීම වැදගත් වෙනවා."

මේ කාරණා ගැන දෙමාපිය අවධානය ඉතාම වැදගත් වෙනවා. ඒ ඉගෙනගන්න වයසේ දරුවන්ගේ හිත් මල් වගේ ආරක්ෂා කරගැනීම මුළුමහත් සමාජයේම පොදු වගකීමක් වන නිසයි.

ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය
රූමි රූබන්

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

පාඩම් අංක 10

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

ස්වයං රැකියා

නීරෝගේ සර්බට්වලින් අපි පොඩි බිස්නස් එකක් කරමුද?

'රෝමය ගිනි ගනිද්දී නීරෝ වීණා වාදනය කළා වගේ' කියන කතාව කවුරුත් අහලා තියෙන උපමාවක්. නීරෝ කියන්නේ රෝම රාජ්‍යයේ හිටපු බොහොම කෲරතර අධිරාජ්‍යයෙක්. ඉතින් හැමෝම කතාවෙන්නේ ඔහුගේ නරක වැඩ ගැන විතරයි. හැබැයි මම මේ කියන්න යන්නේ නීරෝ කරපු හොඳ වැඩක් ගැන. ඒ මොකක්ද දන්නවද? ලෝකෙට අයිස් ක්‍රීම් හඳුන්වලා දීපු එක. මොනා වුණත් අපි මේ රස කර කර අයිස් ක්‍රීම් කන්නේ නීරෝ නිසා කියලා ගොඩක් අය දන්නේ නෑ.

පොතපතේ ලියැවිලා තියෙන විදියට ඇපෙන්යින් කඳුවලින් එකතු කරගත්තු අයිස්වලට මී පැණි සහ වයින් මිශ්‍ර කරලා මුලින්ම අයිස් ක්‍රීම් හදලා තියෙන්නේ නීරෝලු. අයිස් ක්‍රීම් කියලා හඳුන්වන්න කලින් මේවට කියලා තියන්නේ **'සර්බට්'** කියලා.

ඊටපස්සේ කාලෙක ඉතින් නීරෝගේ **'සර්බට්'** ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විකසනය වෙවී වෙනත් රටවලටත් ප්‍රචාරණය වෙලා.

20 වැනි සියවසේ අගභාගයේදී යුරෝපය පුරාම මිල අඩු ශීතකරණ ජනප්‍රිය වුණාලු. ඔන්න ඔය කාලේ තමා අපි දැන් කන මේ මෘදු අයිස් ක්‍රීම් නිපදවෙන්නේ. ඊටපස්සේ කාලෙකදි ලෝකේ පුරාම මෘදු අයිස් ක්‍රීම් ජනප්‍රිය වෙලා.

අද වෙනකොට අයිස් ක්‍රීම්වලට මිනිස්සු කොච්චර පිස්සු වැටිලද කිව්වොත් අයිස් ක්‍රීම් නොකන කෙනෙක්ව හොයාගන්න එකත් ටිකක් අමාරු වැඩක්. සමහර රටවල ජාතික ආහාරය අයිස් ක්‍රීම්. ඒ වගේම යුරෝපා රටවල උදවිය නම් අයිස් ක්‍රීම්වල රස සමරන්න **'අයිස් ක්‍රීම් දිනයක්'** පවා වෙන්කරලා තියෙනවා.

අපේ රටෙත් මේ තත්ත්වයේ වැඩි වෙනසක් නෑ. අයිස් ක්‍රීම්වලට අකමැති අය මෙහෙත් හරි අඩුයිනේ. ඉතින් ගෙදරදී රසට අයිස් ක්‍රීම් හදන්න පුළුවන් නම් විකුණගන්න එක හරි ලේසි වැඩක්. ගෙදරදිම අයිස් ක්‍රීම් හදාගන්න ලේසි විදියක් ගැන කියලා දෙන්න හිතුවේ ඒකයි.

අයිස් ක්‍රීම් ඉතින් එක එක රසවලින් තියෙනවනේ. අද අපි කියලා දෙන්නේ හෝම්මේඩ් රෝස් සිල්ක් ෆලූඩා අයිස් ක්‍රීම් එකක් හදන හැටි. ස්වභාවික පලතුරුවලින් අයිස් ක්‍රීම් හදන හැටිත් ඉදිරි දවසක අපි කියලා දෙන්නම්.

ගොඩක් වෙලාවට වෙළඳපොළෙන් අපි මිලදී ගන්නේ කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණක එකතු කරලා හැදුව අයිස් ක්‍රීම්. ඒවගේ අයිස් ක්‍රීම් එකක නියම රසය නැහැ කියන එක කණගාටුවෙන් වුණත් කියන්න වෙනවා. හැබැයි අපි මේ අයිස් ක්‍රීම් එක හදන්නේ තත්ත්වයෙන් උස්සම අමුද්‍රව්‍යවලින්. ඒ නිසා දිවට ළංකළ හැටියේ අපිටත් නොදැනිම අයිස් ක්‍රීම් ටික දියවෙලා යනවා. ඒක ඉතින් වෙනම අත්දැකීමක්.

මේකට අපිට නැවුම් විපින් ක්‍රීම් 500g, උකු කළ ටින්කිරි 250g, රෝස් සිරප් 125mlක්, ඒ වගේම හෑන්ඩ් විස්ක් එකක් නැත්නම් බීටරයක්, අයිස් ක්‍රීම් හදන්න ටිකක් ගැඹුරු බඳුනකුත් අවශ්‍ය වෙනවා.

1 පියවර

හෑන්ඩ් විස්ක් එකයි, නැත්නම් බීටරයේ කොකුයි, අයිස් ක්‍රීම් සෑදීමට භාවිත කරන බඳුනයි පැය හයක් විතර අධිශීතකරණයේ දාලා තියන්න. අයිස්කැට දාපු බඳුනක් අරගෙන ඒක උඩින් අපි අර ශීතකරගත්තු බඳුන තියලා ඒකට විපින් ක්‍රීම් ටික දාගන්න. ඊටපස්සේ හිමිහිට බීට් කිරීම ආරම්භ කරලා පස්සේ වේගයෙන් පෙණ නැගෙනතුරු බීට් කරන්න.

2 පියවර

පෙණ නැගීගෙන එනකොට ඒ කියන්නේ විනාඩි 5-8ත් අතර කාලයේදී ක්‍රීම් එකට උකු කළ ටින්කිරි එකතු කරලා නැවතත් බීට් කරන්න.

3 පියවර

විනාඩි දෙකකට විතර පස්සේ ඒකට රෝස් සිරප් එකතු කරගෙන හැන්දකින් මිශ්‍ර කරන්න.

4 පියවර

දැන් අපි හදාගත්ත අයිස් ක්‍රීම් මිශ්‍රණය බඳුනකට දාලා රැයක් අධිශීතකරණයේ තියන්න. ඊටපස්සේ ආයෙත් අධිශීතකරණයෙන් ඉවත් කරලා කාමර උෂ්ණත්වයේ විනාඩි කිහිපයක් තියන්න. දැන් තියන්නේ අයිස් ක්‍රීම් එක රෝස් සිරප්වලින් සරසලා පිළිගන්වන එක. මේක චොක්ලට්, චෙරි, ස්ට්‍රෝබෙරි වගේ කැමති දේකින් ගානිෂ් කරන්න පුළුවන්.

කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය එකතු කරලා නැති වුණත් මේ අයිස් ක්‍රීම් එක අධිශීතකරණයේ අවුරුද්දක් වුණත් තියාගන්න පුළුවන්.

අපි හදාගත්තු අයිස් ක්‍රීම්, අයිස් ක්‍රීම් කප්, කෝන් මේ ඕනම ආකාරයට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. වෙළඳ ව්‍යාපාරයක් කරන කෙනෙක්ට එවෙලම කන්න පුළුවන් අයිස් ක්‍රීම් විදියටත් මේවා අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රමිතියෙන් ඉහළ නිසා මේ අයිස් ක්‍රීම් එක ස්කූප් එකක් රුපියල් සියයකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. අයිස් ක්‍රීම් ස්කූප් තුනක් ලස්සනට ගානිෂ් කරලා රුපියල් 400කට වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

මේ ගැන තව විස්තර මුකුත් දැනගන්න අවශ්‍යයි කියලා හිතෙනවා නම් **070 196 8686** කියන අංකයට දුරකතන ඇමතුමක් දෙන්න පුළුවන් කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ.

එස්.ඒ.කේ.එස්.වර්ෂා පෙරේරා
වියානා අයිස්ක්‍රීම් පාලර්
බොරලැස්ගමුව

නදීශා නිර්මාණි

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

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

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

බෙදාහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

උකස් රත්තරං

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

077 - 310 9112

උකස් රන් භාණ්ඩ

බේරාදී වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 126,000/-
කැරට් 22 - 115,000/-
කැරට් 21 - 106,000/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.

SL PROMO

074 281 93 70

අධික තරබාරුව හා අධික කෙට්ටුවීම

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර
ප්‍රවීන වෛද්‍යවරියකගෙන්
සෙත් රෝහල - හෝමගම
සක්යා - මාතර

0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

සමීර ගජකේෂරී කරල්

තාරුණ්‍යයේ චමත්කාරය

ලිංගික ශක්තිය වර්ධනයට
සහ ස්නායු දුබලතාවයට
ස්ත්‍රී/පුරුෂ
දෙපක්ෂයටම සුදුසුයි

කරල් 40
රු. 500

ලිංගික රෝග පිළිබඳ සායන
බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, සිකුරාදා
(පෙ.ව. 9.00 - ප.ව. 3.00)

නොමිලේ
පැවැත්වේ.

දින වෙන්කරගෙන
පැමිණෙන්න.

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

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු

★දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක පවතින බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★වැටුප් සමග පුහුණුව.
★රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

බැසි 35,000/
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)

0702 231 694 | 0702 725 731
0718 853 997 | 0703 346 072
0702 725 467 | 0761 125 624

නිසංසල පරිසරයක සුවය අත් විඳිමින්

නිසංසල පරිසරයක සුවය අත් විඳිමින්
රිසි අයුරින් නිදහසේ ශාරීරික හා
මානසික සුවය විඳිම සඳහා අප ආයුර්වේද
වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණෙන්න.
ඔබට පහත සඳහන් සේවාවන් ලබා ගත හැක.

- පාද සම්බාහනය
- හිස සම්බාහනය
- සියළු ශරීර සම්බාහන
- වාෂ්ප සම්බාහනය
- ශිරෝධාර
- ඇරෝමා සම්බාහන

සුව අරණ - වාද්දුව
038 - 2 283 024 / 070 - 3 333 760

ග්ලූකෝමා ඇතුළු සියලු ඇස් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

පාරම්පරික අක්ෂි වෛද්‍ය
බන්දු ලන්දෙගෙදර
ලන්දේ ගෙදර වෙද පියස
ගැළණිගම අධිවේගී පිවිසුම් මාර්ගය අභියස, බණ්ඩාරගම.
071 141 3348 / 071 894 1027 / 038 225 6454
ප්‍රතිකාර කරන වේලාවන් උදෑසන 9.00 සිට සවස 7.00 දක්වා
Search on Youtube Dr. Landegedara

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.
නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

මෙන්න!
එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

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

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

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

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර
චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන්
පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ
භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

පාසලක සිරි

සියඹලා ගහේ කොළ වැටිලා මිදුල — පුරා
ඉදුණු සියඹලා කරල් වැටිලා — හැමතැනම
පාඩම් කෙරූ ඒ ගහ යට සතුට — දරා
දරුවන් නොමැත පාලුයි පාසලම — පුරා

ලේනුන් ඇවිත් දුව පැන අඹ ගහ — මුදුනේ
ඉදුණු අඹ කන්නවත් සතුටක් — නැහැනේ
පිරිලා වෙරළු ගෙඩි පොඩි අතු ඉති — ගානේ
තරගෙට වෙරළු අහුලන දරුවන් — නැහැනේ

මුළු රැය නිදි සිට ආදර — කැදැල්ලේ
අරුණලු පැයේ විහඟුන් එයි — ඉස්කෝලේ
පෙර සේ සුදු මල් නැහැ පාසල — මිදුලේ
කියමින් කුරුලු පෙළ ඉගිලෙති — ගුවන්තලේ

අනුරපුරේ පොළොන්නරුවේ නටඹුන් ගොඩක් — වගේ
පන්ති කාමර ගලින් තැනූ පිළිම — වගේ
හිනැහෙන කුසුම් අතු අග නැහැ පෙර — වාගේ
සිඟිති සිනා නැති පාසල දෙවියන් නැති දෙවොල — වගේ

● **ඩබ්.පී.ඉන්ද්‍රානි**
අරුක්ගොඩ

ධරණී

නිවසට සිරිකත වාගෙයි — ධරණී
අහසට පුරහඳ වාගෙයි — ධරණී
පවසට දියබිඳ වාගෙයි — ධරණී
කවියට එළිවැට වාගෙයි — ධරණී

පහනට තෙල් බිඳු වාගෙයි — ධරණී
නිවසට වහලක් වාගෙයි — ධරණී
උදයට පිණිකැට වාගෙයි — ධරණී
ඔරුවට හබලක් වාගෙයි — ධරණී

සරුවට පීදුනු කුඹුරයි — ධරණී
ගෙලවට පලඳින මුතුපොට — ධරණී
සයුරට දියරැලි වාගෙයි — ධරණී
කඳුළට හසරැල්ලක් වෙයි — ධරණී

මුද්දට මැණිකක් වාගෙයි — ධරණී
හොද්දට ලුණු රස වාගෙයි — ධරණී
බැද්දට කහවැල වාගෙයි — ධරණී
යුද්ධෙට කඩුවක් වාගෙයි — ධරණී

● **සිරිසෝම පයාගලගේ**
බෙන්තොට

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

“කවි යාය”
‘ධරණී’ කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

මවකගේ අයැදුම

කුසට වැඩිද පටන් කළල රුව දුන්නේ දුකමයි — මෙමට
දින පහක් නොමැරී මැරී මම බිහිකළේ පුත නුඹව — මෙලොවට
නුඹ උපන්ද සිට මේ වනතුරුම නැත දුන්නේ සැනසිල්ල — මා හට
මගේ සේසතම පැහැර ගෙන නුඹ මා ඇද දමා ඇත — මහමගට

රස බොජුන් කසී සලු කිසිදු විට එපා — මට
යැපෙන්නට කිසිදු විට නුඹෙ කාසි එපා — මට
කුරිරු ලොව මට තනියි අසනීප ඇත — එමට
වියපත්ව අසරණයි දෙන්න සෙනෙහස — මවට

● **ඉන්ද්‍රානි වික්‍රමසිංහ**
බිබිල

විකසිත පියුම

වන මල් අතර මම මහනෙල් මලක් — වුණා
ඒ මල තලා සළෙලුන් රොන් ගන්න — වුණා
හිමියෙක් නැති යහනෙ මා ගැබිනියක — වුණා
කලවම් මැල්ලුමකි මා සිත සලිත — වුණා

මා ආ ගමන් මඟ කනපිට — හැරුණාය
දිවි රඟමඬලෙ තිර පහළට — වැටුණාය
හිරිමල් යෞවනය මහමඟ — ගෙවුණාය
ළය මැද පරෙවියන් ඉකිබිඳ — ඇඬුවාය

දැන් බැහැ රඟන්නට ගත සිත වැහැර — ගිහින්
නෑ පරපුරත් මා හැරද යන්න — ගිහින්
ගම රට යන්න බැහැ මාවත් වැසී — ගිහින්
නුඹ නැළවියන් වෙන මවකගෙ උකුලෙ — ගිහින්

විකසිත පියුම අකලට පරවෙලා — ගියා
එහි රැඳි සුවඳ දියයට සැඟවෙලා — ගියා
සෙනසුරු ඇවිත් මට සරදම් කරල — ගියා
මා යනවා දිවි ගමනට තිතක් — තියා

● **විශ්‍රාමික උප පොලිස් පරීක්ෂක සරත් අනවරත්න**
අළුබෝමුල්ල

මතු බුදුවන බුදුන් මගෙ පියා

හැදුවෙ නැතත් කුස ගැබේ තියා
වැඩුවෙ නුඹයි මගෙ මැණික කියා
නෙතෙන් වැටුණු කඳුළු පිස දමා
පණ දුන් මහමෙරකි මගෙ පියා

සයුරු ගැබේ රළ මතින් තියා
නෙළුම් මලක පෙති අතර තියා
වළාකුලක පා කරලා යවා
නැළවූ මහමෙරකි මගෙ පියා

නින්ද නොමැති නෙතට කවි ලියූ
බුලත් විටෙන් මුවට රස මැවූ
දංකුඩවල අරුත මට කියූ
මතු බුදුවන බුදුන් මගෙ පියා

● **ඉමාෂා සත්සරණී**
9 ශ්‍රේණිය
සංඝබෝධි ජාතික පාසල, නිට්ටඹුව

සුවවිරුවරිය

සුවවිරුවරිය
ඔබ අපට අමතක
කරනු බැරිය

ඔය වීරිය අප
සුවපත් කරන
සැටිය

වචනවලින්
ලියන්න මට
අකුරු මදිය

● **සමන් සුරවීරආරච්චි**
රඹුක්කන

අසම්මත ප්‍රේමය

දරුවන් සිටින පියෙකුට පෙම් බැඳි — හන්ද
මුළු ලෝකයම මට එරෙහිව වැට — බැන්ද
සෙනෙහස, ආදරය, හදවත තුළ — රන්ද
පැය විසි හතරෙ මම රහසින් ඉකි — බින්ද

ගෙවී ගිය අතීතයෙ බැඳගත් සොයුර — පෙම
ආදරයකට පෙරළී ගිය කරුණ — කිම
කරුණා දයාවෙන් පිරි හදවතෙහි — බිම
අද තැනිලාවෙකි එහි දිවි ගෙවමි — මම

තහනම් ප්‍රේමයට පැටලෙන්නට — නරුම
පූරුවෙ පවක් කරලද, දෙදෙනම — කරුම
ඔහු වෙන්වුණා බැසයන පුන්සඳ — ලෙසම
අපි දෙදෙනගෙන් මට පමණද දුක — උරුම

රෑ දවල් සිටිනවිට තනිකම — මත්තේ
හරියට දුකයි නෙතෙ කඳුළැලි එයි — රොත්තේ
මා ගැන දුකක් නැත දැන් ඔහුගේ — චිත්තේ
ඔබලත් මේව පාඩමකට ගත — යුත්තේ

● **සීතා රත්නායක**
බෙලිඅත්ත

සඳ යන්න ගියා මැකිලා

සඳේ සඳවතී වුණේ නුඹමයි
සඳේ ළප ලෙස සිටියේ අපමයි
සඳට ළප නැතිව දිලිසෙන්න
බැරි වුණා මතකයි

හිනැහුණා සඳ හැමදකදිම
හදේ මුදු කරුණාව මතුකර
පවන් රැල්ලෙන් සිරස පිරිමැද
නිවා දැම්මා රතු කඳුළු කැට

කිරි කඳුළින් කිරි සයුරෙන් නාවා
එ කිරි සුවඳේ අප දවටාලා
පුදසුන මත අප ඔසවා තබලා
ඇයිද? ගියෙ මැකිලා

අහස තනිකර
තරු විසුරුවා හැර
සඳ යන්න ගියා මැකිලා
සදහටම තරුවලට
නොනිවෙනා දුක්ගිනි උරුම කර දී

● **විශ්‍රාමික ආචාරිනී එම්.ගල්කොටුව**
ගෙලිඔය

උනන්දුව

ඇති කරගන්නට වෙර දරණ
කවදවත් ඇති නොවන
වෙන්න යැයි හැමදෙනා කියන
ඇතිවන තුරු මඟබලා සිටින
ඇති වූ කල ජය ලබන
මිනිස් දිවිය ගොඩනංවන
අමුතු දෙයකි මට නොපෙනෙන

● **ඩී.ගුණවර්ධන**
කටුගස්තොට

විපාකය

කන්නට දෙයක් නැහැ ඉන්නට තැනක් — නැත
යන්නට බැරිය මංමාවත් වසා — ඇත
ඇඳිවත පමණි වෙන යම්කිසි දෙයක් — නැත
පෙර කළ පව්වලට සමාව නොදෙනු — ඇත

පන්සල් පල්ලි කෝවිල් ගැන නැහැ — ඇල්ම
හැදූ වැඩූ මව්පියන් ගැන නැහැ — සැලකිල්ල
අඹුදරුවන් රකින්නට බැරි — සිතිවිල්ල
කොහොමද කරන්නේ මේ මිනිසුන් — මෙල්ල

● **ලලිතා මුදන්නායක**
මහනුවර

මතු භවය

වෙන්වී ගිය නමුත් නොසිතූ වෙලාවක
අමතක නොවේ ඔබෙ ගුණ කඳ කිසිදක
සිව් වසරක් ගෙවී ගියමුත් එක ලෙසට
මතු අත්භවේදිත් හමුවෙන්නයි පැතුම

● **ශ්‍රියානි මාපලගම**
ගාල්ල

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