ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 මාර්තු 30 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය දහහත්වන කලාපය
මිල රු. 50 යි

SLIM KANTAR PEOPLES AWARDS 2022
The true voice of Sri Lanka

වසරේ ජනප්‍රියතම පුවත්පත ලෙස නිර්දේශ වූ
ලංකාවේ
එකම සහ ප්‍රථම
කාන්තා
පුවත්පත

ශාරුක් ඛාන් ලංකාවට ආවේ මගේ දුව බඳින්න
බෝම්බෙ නිසා ඔක්කොම අවුල් වුණා
- මවක් කියයි

බැඳලා දරුවෝ හදනවාට වඩා
සැමියා ලක්ෂපතියෙක් කරන්නට වෙහෙසුණු බිරිඳකගේ කතාව

එක
පිරිමි ළමයෙක් ගෙදරින් පැනල ඇවිත් අපේ ගේ ගාව කුලී ගෙදරක නතර වුණා
- නයනතාරා

අලි පුතාගේ
නොසන්ඩාල වැඩ නිසා
රට්ටුන්ගෙ කයිකතන්දර අහන මිනිස් මවක්

නයනතාරා වික්‍රමාරච්චි

■ ඡායාරූපය -
තුෂාර සංජීව

■ හැඩගැන්වීම -
හරූන් ෂයිඩීන්

■ ඇඳුම් නිර්මාණය -
කනිෂ්ක සඟබෝ ඩයස්

බටහිර විලාසිතාවලට කැමැති මනාලියට ගවුමක්

අද අපි 'ධරණී' මනාලිය තුළින් ඉදිරිපත් කරන්නේ බටහිර විලාසිතාවකින් හැඩවූ මනාලියකි. මේ ගවුම් විලාසිතාව ඉදිරිපත් කරන්නේ කොච්චිකඩේ, පලගතුරේ සැලෝන් තරුණී රූපලාවන්‍ය ආයතනයේ ශිරෝමිකා ෆොන්සේකා. අපි බලමු ශිරෝමිකා කුමන ආකාරයටද මේ මනාලියව හැඩගන්වලා තියෙන්නේ කියලා.

ඇඳුම

බටහිර පන්නයට උරහිස්, දෑත් රහිත ගවුමේ උඩ (කඳ) කොටස විසිතුරු රිදී පැහැති පුංචි ගල් (ස්ට්‍රෝං) හා පබළු වර්ගයකින් සුන්දරව නිම කර ඇති අතර, ගවුමේ පහළ (සාය) කොටස ද එම රිදී පැහැති ගල් හා පබළු අල්ලා ප්ලේයාර්ඩ් ආකාරයට විහිදී යන සේ බටහිර පන්නයටම නිම කර ඇත.

කොණ්ඩ විලාසිතාව හා හිස පලඳනාව

ගවුමේ උරහිස්, අත් රහිත බැවින් ඇගේ දිගු කෙස් කලඹ ස්වාභාවික ලෙස සකසා මුදා හැර ඇත. හිසට මල් සැරසිල්ලකින් තොරව බටහිර පන්නයට ඇඳුම හා කෙස් කලඹ සකසා ගෙන ඇති බැවින් ඇඳුමටම සරිලන රිදී පැහැ ගලින් (ස්ට්‍රෝං) සකසන ලද ලස්සන ඔටුන්නක් හිස පලඳනාව ලෙස යොදා තිබේ. ගවුම විහිදී යන ආකාරයක් ඇති නිසා හිසට දිගින් අඩු කෙටි වේලයකින් සරසා ඇත.

මේක්අප් යෙදීම

මෙම යුවතිය සිහින් මුත් පිරිපුන් පැහැපත් අයෙක් නිසා සොබාවිකත්වය ඉස්මතු වන ලෙස ඇයගේ සමේ පැහැයටම මේක් අප් එක යොදා ඇත.ඇයට උපතින්ම ඇති දුඹුරු පැහැ නෙත් යුගල ඉස්මතුව පෙනන ලෙස අයි මේක්අප් එක ද සමේ පැහැයට නතු වෙන ලෙස යොදා ගනිමින් ඇගේ දෙතොල් පැහැයද එලෙසම ස්වාභාවික ලෙස වර්ණයකින් නිම කර ඇත.

ආභරණ

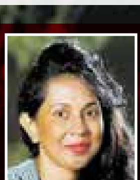
බටහිර පන්නයට වුවද සංකර නොවන ලෙස ඇගේ චාම් බව කැපී පෙනෙන සේ ආභරණ ලෙස ඇගේ කන් පෙති දිගු කරාබු යුගලකින් හා ගෙල සිහින් මාලයකින් සරසමින් මුදුව සහිත රිදී පැහැති අත් පලදනාවක් පලඳා ඇත.

මල් කලඹ

චාම් සුන්දර මනාලියක් ලෙස සියලුම දෑ යොදා ගත් අතර රෝස මල් හා පියෝනි මල් හා විවිධ ශාක පත්‍ර කුඩා මල් වර්ග යොදා ගනිමින් මල් කලඹ සකසා ඇත.

මෙම යුවතිය සිහින් මුත් පිරිපුන් පැහැපත් අයෙක් නිසා සොබාවිකත්වය ඉස්මතු වන ලෙස ඇයගේ සමේ පැහැයටම මේක් අප් එක යොදා ඇත

චාම් සුන්දර මනාලියක් ලෙස සියලුම දෑ යොදා ගත් අතර රෝස මල් හා පියෝනි මල් හා විවිධ ශාක පත්‍ර කුඩා මල් වර්ග යොදා ගනිමින් මල් කලඹ සකසා ඇත



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
ශිරෝමිකා ෆොන්සේකා
(සැලෝන් තරුෂි)

ඡායාරූප - මධුසංඛ සිරිවර්ධන

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839

බැන්දට පස්සේ බබෙක් හදනවට වඩා නෝනා උනන්දු වුණේ මාව සිරස ලක්ෂපති එකට යවන්න

තමා ලක්ෂපතියෙක් කළ බිරිඳ ගැන ජූඩ් පෙරේරා කියන කතාව

ඒ මීට අවුරුදු කිහිපයකට උඩ දවසකි. සුපුරුදු පරිදි ජූඩ් එදිනද රැකියාවට ගියේ තමාට පැවරී තිබූ දහසකුත් එකක් වැඩ රාජකාරි එකින් එක සිහිකරමිනි. ඒත් එද සුපුරුදු කාර්යාලයට පය තබද්දී එක්වරම මතුව ආ නුපුරුදු රුවක් ළඟ ජූඩ්ගේ ඇස් නතරවිය. ඒ රොෂිකාය. ඇය ජූඩ් රැකියාව කල ස්ථානයට අලුතින්ම පැමිණ සිටි තරුණියයි. ජූඩ්ට ඇයව ඇසින් ඇස ගැටුනේ එදය. වරක් දුටු විට දෙවරක් හැරී බලන්නට සිතෙන අන්දමේ රූපයක් හිමි මේ තරුණිය තමාගේ පෙම්වතිය වෙනවා නම් කොච්චර හොඳදැයි ජූඩ්ට එක්වරම නොසිතුනාද නොවේ. එහෙත් සිතුවිලි දමනය කරගෙන ඔහු ඇයට මනමාල සිනහවකින් පමණක් සංග්‍රහ කළේය.

"එද තමයි ජූඩ්ට මං ගැන අදහසක් පහළවෙලා තිබුණේ.හැබැයි මුලදි මුලදි මං එයාව වැඩිය ගණන් ගත්තේ නෑ. එයා හැමවෙලේම හිටියේ කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතුව නිදහසේ පියාඹන කුරුල්ලෙක් වගේ. මට හිනාවෙනවා. විහිලු කරනවා. මනමාලකම් දනවා. ඇත්තටම ඒ දවස්වල මෙයාගේ ලොකුකම කියලා ජූඩ්ව පෙන්නන්න බැරි වෙලාවලුත් තිබුනා. කැමතියි වගේ බොරුවක්ද කරන්නේ කියලත් හිතුවා. හැබැයි අන්තිමේ අපි විවාහ වුනා. එයා කොච්චර හොඳ සැමියෙක්ද කිව්වොත් අපි තාමත් අද ඊයේ බැඳපු දෙන්නෙක් වගේ ඉන්නේ. දැන් අපි බැඳලා අවුරුදු හතකට කිට්ටුයි. බබාලත් දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ඒත් එද හිටපු ජූඩ් අදත් එහෙමමයි."

රොෂිකා දිල්හාරි මේ කියන තමන්ගේ ආදරණීය සැමියා වෙන කවුරුත් නොව පසුගියද සිරස **"ලක්ෂපති"** වැඩසටහනේ ප්‍රථම වරට රුපියල් මිලියන තුනක් ජයග්‍රහණය කල ජූඩ් පෙරේරාය. බත්තරමුල්ලේ පදිංචි 35 හැවිරිදි ජූඩ් කොළඹ ඩී.එස්. සේනානායක විද්‍යාලයෙන් අධ්‍යාපනය ලබා මේ වෙනවිට ස්වර්ණාභරණ ආයතනයක ශාඛා කළමනාකරුවෙකු ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියි.

" මේ තරඟයට මාව යොමුකලේ මගේ බිරිඳ. ඇය හරි ආදරණීය කෙනෙක්. බැඳපු දවසේ ඉඳන් එයා වදදෙනවා ඔයා මේ තරඟයට යන්න යන්න කියලා. මං පස්ස ගගහා හිටියා. අන්තිමේ එයා මටත් හොරෙන් තරඟයට අයදුම්පතක් දලා. ඉතින් අන්තිමේ මට ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න බැරිවුනා."

එහෙම කියන්නේ ජූඩිය. ඔහු කියනා පරිදි මේ රුපියල් මිලියන තුනේ ජයග්‍රහණය පිටුපස සිටි යෝධ ශක්තිය තම ආදරණීය බිරිඳය. එම නිසා ජූඩ්ව තරඟය වෙත යොමුකල රොෂිකාගෙන්ද ඒ ගැන නොඅසා කොහොමද?

"ඇත්තටම ජූඩ් කියන්නේ හොඳ සැමියෙක්. එයාට ලොකු දැනුමක් තියෙනවා. ඒක මං අපි ආදරේ කරන කාලේ ඉඳන් දැනගෙන හිටියා. ඒ නිසාම මං දැනගත්තා මෙයා මේ තරඟයට ගියොත් අනිවාර්යයෙන් දිනයි කියලා. ඒ නිසා බැඳපු මුල් කාලේ ඉඳන්ම මම කිව්වා මේ තරඟයට යන්න කියලා. ඒ වෙලාවට එයා විහිලුවට වගේ කියනවා,මොකක්ද අනේ ඔයා බැඳපු දවසේ ඉඳන් කියන්නේ බබෙක් හදමු කියන එකටත් වඩා ලක්ෂපති යන්න ලක්ෂපති යන්න කියන එකනේ කියලා. එක දිගට ඒ ගැනම කියද්දී මට බැණලත් තියෙනවා. කොහොම හරි සෑහෙන්න මහන්සිවෙලා තමයි ජූඩ්ව ලක්ෂපති එකට යැව්වේ"

දිගින් දිගටම තරඟයට යන්නට අදිමදි කරන ජූඩ් ගැන රොෂිකාට තිබුනේ ආදරණීය කේන්තියකි. ඒ නිසාම ඇය තමාගේ ආදරණීය සැමියාට සුන්දර දඬුවමක් දෙන්නට සිතාගෙනයි ඔහුට හොරෙන් තරඟයට අයැදුම් කළේ.

" තරඟයට යන්න තේරුණා කියල පණිවිඩය ආවම මෙයාට නොයා ඉන්න බැරිවුනා. එද ඉඳන් මෙයා හිටියේ තරඟය ඇතුළෙමයි. ඒ කියන්නේ සෑහෙන මහන්සි වෙවී දේවල් හෙව්වා. පොඩි අය කියවන දැනුම මිනුම පොත් කියෙව්වා. ඒ අස්සේ මටත් ළඟට කතා කරලා රොෂී මේ බලන්නකෝ මේක වෙලා තියෙන්නේ මෙහෙමයි කියලා මටත් ටිකක් වදදුන්නා. ජූඩ් කියන්නේ තරඟෙට කලින් බස් එකේ ගියත් නිදහසේ නිදන් යන කෙනෙක්. ඒත් අන්තිමේ මෙයා නිදියන එකත් පැත්තට දලා දේවල් හොයන්න ගත්තා."

ඇත්තටම එයා අද දවසේ ජීවත් වෙන කෙනෙක්. අහස උසට හීන පොදි බැඳගෙන ජීවත්වෙන කෙනෙක් නෙවෙයි

රොෂිකා එසේ කියා ජූඩ් දෙස බලා සිනාසෙද්දී ජූඩ්ගේ ඇස් දිළිසෙන්නේය. ඔය අතරවාරයේ ඇය නැවතුනු තැනින් ජූඩ් යළිත් කතාවට මුල පිරුවේය.

"මං කියවපු පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. මොකද රැකියාවත් එක්ක මං හුඟාක් කාර්යබහුලයි. ඒත් ඉඩක් ලැබෙන හැමවෙලේම මං දේවල් හොයන්න උනන්දු වුනා. මං ගොඩාක් නිදහසේ ඉන්න ආස කෙනෙක් .මං කොයි වෙලාවකවත් මිලියන තුන ගැන හිතුවේ නෑ. මං හිතුවේ ප්‍රශ්න ගැන විතරයි. ඒ වගේ අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන්න නිදහස් මනසක් තියෙන්න ඕනේ. මගේ බිරිඳ මට ඒක ඕනෑවටත් වඩා හදලා දුන්නා. එයා මට තරඟයට සූදනම් වෙන්න කාලය හොයලා දුන්නා. කාමරේට වෙලා දෙර වහගෙන පාඩම් කරගන්න කිව්වා .ඒ නිසා මං හිතනවා මේ ජයග්‍රහණය එයාගේ මහන්සියේ ප්‍රතිඵලයක් කියලා. ඇත්තටම එයාට ඕනේ වුනේ මං ඒ තරඟයේ ඉන්නවා දකින්න. අන්තිමේ මං එයාගේ කරමතින් ඒ තරඟයට ගියා. අවසානේ මට පුලුවන් වුනා ඒ වෙනුවෙන් එයාට ලොකු තෑග්ගක් දෙන්න. එයා නැත්නම් අද ජූඩ් කියලා කෙනෙක් නෑ."

මං හැමවෙලේම හිතුවා මෙයාට පොඩි සරල ප්‍රශ්න නම් එන්න එපා අමාරුම ප්‍රශ්න එන්න කියලා

සැමියාගේ ගමනට යෝධ සෙවණැල්ලක් වී ඊට ආශිර්වාද කල හැකි නම් එවන් බිරිඳක් ලබන සැමියන් ඇත්තෙන්ම පින්වන්තය. ජූඩ්ද ඒ අතින් පින්වන්තය.

"බිරිඳ විදිහට මං එයාට උපරිම මානසික නිදහස හදලා දුන්නා. අපිට ඉන්නේ පොඩි බබාලා දෙන්නෙක්. ඉතින් නිතරම ඒ දෙන්නට තාත්තව ඕනේ. ඒ නිසා ගොඩක් මහන්සි වුනා එයාට කාලය හොයලා දෙන්න. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ අපි කතෝලික ආගමේ. ඉතින් හැමදම පහන තියලා ජූඩ් වෙනුවෙන් දෙවියන් ඉදිරියේ යාඥ කළා. අශ්වයා වතුර ගාවට එක්ක යන්න පුලුවන් ඒත් වතුර බොන්න ඕනේ එයා කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. අපිට බලෙන් වතුර පොවන්න බෑ. මං කළෙත් ඒක. හොට් සීට් එකේ වාඩිවෙනකල්ම මං එයා එක්ක හිටියා. ඉතුරු ටික එයා ලස්සනට කළා."

තරඟය මොහොතේ ජූඩ් විනෝදයෙන් ඊට මුහුණ දුන්නද ඔහු පෙනෙන මානයේ දුරින් සිටි රොෂිකාගේ හිතට නම් කිසිදු සැනසිල්ලක් තිබුනේ නැත. ඒ ඇය තමන්ගේ සැමියාව හොඳින්ම කියවා තිබූ නිසාය.

"මෙයා ටිකක් කලබලයි. ප්‍රශ්නයක් අහපු ගමන් පැනලා උත්තරේ දෙන්න යනවා. මට හිතුනා ජූඩ් වැඩේ අනාගත්තොත් ඒ වගේ තැනකදි තමයි කියලා. නිකන් හිතන්නකෝ ප්‍රශ්නේ අහන්නේ නොවන්නේ කියලා නම් මෙයා හදිස්සියට උත්තර දෙන්නේ වන්නේ කියන එකට.මං ඒ වෙලාවට කියනවා ජූඩ් ඔහොම උත්තර දුන්නොත් නම් පළවෙනි ප්‍රශ්නෙන්ම ඔයා ගෙදර කියලා. ඒ හින්ද මං හැමවෙලේම හිතුවා මෙයාට පොඩි සරල ප්‍රශ්න නම් එන්න එපා අමාරුම ප්‍රශ්න එන්න කියලා. මට හිතුනා එතකොට මෙයා ටිකක් හිතලා බලලා උත්තර දෙයි කියලා."

අවසානයේ ජූඩ්ට වැරදුනේ නැත. එතෙක් මෙතෙක් ලක්ෂපති ඉතිහාසයේ ඉහළම මුදල් ත්‍යාගය ඔහුට හිමිවෙද්දී ඔහුටත් වඩා සතුටු වූයේ ජූඩ්ව මිලියන තුනක් පෙනෙන මානයට අතේ රුවා එක්කන් ගිය රොෂිකාය.

"ජූඩ් කියන්නේ ප්‍රශ්න කියන දේවල් ඔලුවට ගන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. ලොකු පුතා ලබන අවුරුද්දේ ඉස්කෝලේ. ඉතින් මං ජූඩ්ට ඒක කියද්දි එයා කියනවා ඒක ප්‍රශ්නයක් කරගන්න එපා කියලා.ඇත්තටම එයා අද දවසේ ජීවත් වෙන කෙනෙක්. අහස උසට හීන පොදි බැඳගෙන ජීවත්වෙන කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒ නිසාමද දන්නෑ බැඳලා අවුරුදු හතක් වෙලත් අපි තාම රණ්ඩු වෙලා නෑ. මං හිතන්නේ මේ ලෝකේ හැම ගැහැනියකටම ලැබෙන්න ඕනේ ජූඩ් වගේ පිරිමියෙක්. එහෙම පිරිමි හරි අඩුයි. ඒත් එහෙම පිරිමි ලැබෙන ගැහැණු හරි වාසනාවන්තයි."

ඇසෙන් වැටෙන්නට ඔන්න මෙන්න තිබූ සතුටු කඳුළක් අපට හොරා පිසගනිමින් අවසානයේ රොෂිකා එසේ කිව්වාය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

පාසල් දැරියක් පිරිමි ළමුන්ට ගවුම උස්සලා

අම්මා මාමා කෙනෙක් එක්ක එහෙම සෙල්ලමක් කරනවා දැකලා

ඒක සෙල්ලමක් බව කිව්වේ අම්මලු

‘සුගුණ අක්කේ මේකි අපේ කොල්ලට කෙළ ගහල තියෙනවා

ඇය මේ ක්‍රියාවට පෙළඹුණේ කොහොමද කියනෙක ගැටලුවක්

(මෙය උතුරුමැද පළාතේ පාසලක පසුගිය සතියේ සිදුවූ සත්‍ය සිදුවීමකි. දැරියගේ පුද්ගලිකත්වයට හානි නොවිය යුතු නිසා නම පමණක් වෙනස්කොට ඇත)

බහතෝරන වියේ සිටි පුංචි ගිහන්සා, ඇගේ භාෂාවෙන් මොන මොනවාදෝ කියන්නට වූවාය. දවසේ වැඩි හරියක් බිම එළන ලද පැදුරක අතපය සොලවමින් උන් පුංචි පැටික්කිය ගැන බලන්නට ඇගේ කිරි අම්මාටද ලොකු වෙලාවක් තිබුණේ නැත.

“කෙල්ලේ… උඹව හුරතල් කර කර ඉන්න ගියොත් මට අද කඩේට ගිහින් එන්න වෙලාවක් නැතිවෙනවා”

පුංචි කෙල්ලට කැඳ වතුර පොවමින්, ඇය කිව්වේ තරහකටම නොවේ. ගිහන්සා හැඬුවත් නොහැඬුවත්, නිදිය ගත්තත්, නැගිට සිටියත් කිරි අම්මා කඩ මණ්ඩියටත්, දරටික, වතුර ටික සොයා ගන්නටත් යා යුතුව තිබුණි. එවන් විටක දරුවා බලා කියා ගත්තේ අසල්වැසි ඥාතියෙකි. නොඑසේ නම් ගිහන්සාට වඩා වසර තුන හතරකින් වැඩිමල් දරුවෙකි.

මේ පුංචි පැංචියට ඒ දිනවල අම්මාගේ ආදරය අහිමිව යන්නේ ගෙදර තිබූ අඟහිඟකම් සමගිනි. ඒ ඒවාට පිලියම් ලෙස ඇයට රට රැකියාවකට යාමට සිදුවූ නිසාය. සිවිල් ආරක්ෂක භටයෙකු වූ ගිහන්සාගේ පියාද ඒ වන විට ඉන් ඉවත්ව කුලී වැඩක් කරමින් ජීවිකාව ගෙන ගියත් ඔහුට කුඩා දියණිය හා ගත කරන්නට කාලයක් තිබුණේ නැත. පුංචි දැරියව බලා කියා ගැනීම ගැන ඔහු ලොකුවට සිතුවේ ද නැත.

එහෙත් කාලය දින සති මාස බවට පත්වෙමින් තිබුණි. උතුරු මැද පළාතේ වියළි කර්කෂ බව මැදින් පුංචි ගිහන්සා, පාසල් යන වයසටද එළඹ සිටියාය.

අම්මා එවූ මුදල්වලින් පාසල් ගමනට අවශ්‍ය අඩුම කුඩුම ගෙනැත් දුන් කිරි අම්මා පුංචි කෙල්ලට අවවාදයක් දුන්නේ, ඒ වන විටද ඇගේ පුංචි පුංචි හිතුවක්කාරකම් ගැන අහල පහල ළමුන්ද පැමිණිලි කර තිබූ නිසාය.

“සුගුණ අක්කේ මේකි අපේ කොල්ලට කෙළ ගහල තියෙනවා. තව නරක වචනෙකුත් කියලා තියෙනවා.”

වත්සලා පැමිණිලි කරද්දි කිරි අම්මා කෙල්ලගේ කන මිරිකුවාය. එවේලේ ගිහන්සා නිශ්ශබ්දව සිටියත් පසුද එම දරුවාට පහර දී අතද කොනිත්තා දමා තිබුණි.

මේ ගැන කිරි අම්මා ගිහන්සාගේ අම්මාටද පැමිණිලි කළාය.

“උඹ ඇවිත් මේ ළමය බාර ගනින්”

කිරි අම්මා කීවාය.

“මම ටික දවසකින් එනවනේ අම්මේ. ළමයා ඉස්කෝලේ යන්න හිටියම හරියාවි. බය නැතිව ඉන්නකෝ.”

ඇය එසේ කීවත් පාසල් යාමට පටන් ගත්ද සිට අකුරු ඉගෙන ගන්නවාට වඩා ගිහන්සාට ඕනෑ වූයේ පුංචිකමට දඩබ්බරකම් කරන්නටය. එම පාසල මිශ්‍ර පාසලක් වුවත් ගිහන්සා විටෙක කෙල්ලන්ට වාගේම කොල්ලන්ටද පහර දෙන්නට කොනිත්තන්නට වූයේය. ඒ වාගේම ඇය පාසලට ආවේද අපිරිසිදුවට හා අපිළිවෙළටය.

කොණ්ඩය හරියකට පීරා තිබුණේද නැත. ගුරුවරුන් දෙන අවවාදයක් හෝ පිළිගන්නට තරම් සිතක් නැති ගිහන්සාට තවමත් වයස අවුරුදු හතකි. ඇය දැන් දෙක වසර පන්තියේය.

කොරෝනා නිවාඩු කාලයේ ඇගේ අම්මා ලංකාවට පැමිණියෙන්, වෙනදට වඩා දැරිය පිළිවෙළකට පාසලට පැමිණියාය. එහෙත් ඇගේ ගතිගුණවල නම් වෙනසක් සිදුවූයේ නැත. ඊට අලුත් අලුත් ක්‍රියා එක් වූවා පමණි.

“මේ දරුවා දවසක් ලොකු පන්තියක පිරිමි දරුවන්ට සුදු ගවුම උස්සලා පෙන්නලා. ඒ වෙලාවේ ළමයට ගුරුවරු අවවාද කළා. ඒත් වරින්වර මේ ක්‍රියාව සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ආසන්නම සිද්ධිය වෙලා දැන් සතියක් විතර වෙනවා. මේ දරුවට දැන් යෙහෙළියොත් ඉන්නවනේ. ඉතින් මෙයයි යාළුවෝ දෙන්නෙකුයි පිරිමි ළමයින්ට ගවුම උස්සලා පෙන්නලා. ඒ වෙලාවේ අලුත් සෙල්ලමක් ගැනත් කියලා තියෙනවා. පිරිමි ළමයි දෙන්නෙකුටත් කියලා කලිසම ගලවලා පෙන්නන්න කියලා. ඉතින් මේ ක්‍රියාව ගැන දරුවන්ගෙන්ම අපට පැමිණිලි ආවා.”

ඒ ගිහන්සාගේ පාසලේ විදුහල්පතිනියයි. ‘ධරණී’ කළ විමසුමට අදහස් දක්වමින් ඇය කියා සිටියේ, අදාළ සිදුවීම තුළ පැති කිහිපයක් තිබිය හැකි බවයි. කෙසේ නමුත් පාසලක විනය කාරණා සුළු කොට තැකිය හැකි දේ නොවන බවද ඇය කීවාය.

“මේ පවුලේ එකම දරුවා මේ ළමයා. ඇය මේ ක්‍රියාවට පෙළඹුණේ කොහොමද කියනෙක ගැටලුවක්. මේ ළමයා සෙල්ලමක් කරමු කියලනේ කියලා තිබුණේ. ඒ ගැන මේ දරුවා එයාගේ හොඳම යෙහෙළියට කියලා තියෙනවා. දෙන්නම එක පන්තියේ. අපි ඇයගෙනුත් ප්‍රශ්න කළා.”

ඒ ප්‍රශ්න කිරීම කරන්නේ දැරිය සෙල්ලමක් ගැන කියා තිබූ නිසාය.

“අම්මා මාමා කෙනෙක් එක්ක එහෙම සෙල්ලමක් කරනවා දැක්කලු. ඒක සෙල්ලමක් කියලත් කිව්වලු.”

මේ ගිහන්සාගේ පුංචි මිතුරිය ඒ ගැන විමසද්දී කී කතාවය. ගිහන්සා සැබෑවටම එවැනි දසුනක් නිවසේදී දැක ඇද්දැයි කියන්නට කිසිවකුත් දන්නේ නැත. විදුහල්පතිතුමිය කියන්නේ හත් හැවිරිදි දැරියක් වූ ගිහන්සා හිතට එන එන දේ කියන්නට පෙළඹෙන ස්වභාවයක් ඇති බවයි.

“දැන් මේ ක්‍රියාව දරුවන්ගේ විනය සම්බන්ධයෙන් ලොකු ගැටලුවක් මතු කරලා. දැනට අදාළ සිදුවීමට සම්බන්ධ දැරිය ඇතුළු ගෑනු ළමයි දෙන්නටත්, පිරිමි ළමුන් දෙන්නටත් අවවාද කළා. ආයෙම පාසල තුළ මේ වගේ දෙයක් වෙන්න බැහැ කියලා. දැනට පාසල තුළ එවැනි ක්‍රියාවක් වාර්තා වුණේ නැහැ.”

දැරියගේ මෙම ක්‍රියාව ගැන මවද පාසලට කැඳවා සාකච්ඡා කොට තිබේ. මෙයට මුල් වූ කරුණු කාරණා මෙන්ම මානසිකව දැරිය පත්ව ඇති තත්ත්වයෙන් ඇය මුදවා ගැනීමට එම ළමා මනසට අවශ්‍ය ආදරය, රැකවරණය ලබා දීමත්, වැඩිහිටියන් ලෙස බුද්ධිමත්ව ක්‍රියා කිරීමත් වැදගත්ය. ඒ අනුව මෙම දැරියන් ළමා රක්ෂණ කමිටුවේ උපදේශනයන් වෙත යොමු කිරීමට ද නියමිතය.

සමස්තයක් ලෙස ගත් කළ මෙවැනි චර්යාත්මක වෙනස්කම් සහිත දරුවන් ගැන ඉඳහිට අසන්නට ලැබේ. ඒ නිසාම මෙවැනි වෙනස්කම්වලට බලපාන හේතු මොනවාදැයි අපි විමසා සිටියේ ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝ උපදේශක, මනෝ චිකිත්සක, වෛද්‍ය චමින්ද වීරසිරිවර්ධන මහතාගෙනි.

“කුඩා දරුවන් ගත්තම තම නෙත ගැටෙන ඕනෑම දර්ශනයක් අනුගමනය කිරීමේ ස්වභාවික පෙළඹවීමක් දකින්න ලැබෙනවා.

දැරිය කියා ඇති ආකාරයට ඇය දුටුව ලිංගික දර්ශනයක් හේතුවෙන් ඇය එය අනුකරණය කරනවා විය හැකියි. එසේ නොමැති නම් කුඩා වයසේ සිටියත්, ඇය කවරකු හෝ අතින් අපහරණයට ලක්ව ඇද්ද යන්න පිළිබඳ ගැටලුවක් පවතිනවා. එසේනම් මෙම හැසිරීමට එය හේතුවූවා විය හැකියි. මේ පිළිබඳව මවට දැනුම් දීලා, දැනට සිද්ධිය යටපත් වෙන්න හැරලා, ඉතා ඉක්මනින් ළමා මානසික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයකු වෙත දරුවා යොමු කිරීම වැදගත්.

අනුරාධපුර මහ රෝහලේ ළමා මානසික රෝග සායනයට දරුවා රැගෙන ගොස් අවශ්‍ය උපදේශනය ලබාදීම දරුවාගේ අනාගත සුබ සිද්ධියට හේතුවෙනවා.”

මෙහි නම් ගම් මනඃකල්පිතයි.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

විදේශ රැකියාවකට යන්න ඔබ තීරණය කළා නම් තවත් ප්‍රමාද වෙන්න එපා. ඉක්මනින් සූදානම් වෙන්න. ඔබේ ඉලක්කය අකුරටම සාරවත් කරන කුරුණෑගල **ග්‍රීන්වේ ඒජන්සීස්** විදේශ රැකියා කාර්යාලයට පැමිණ ඔබේ ලියකියවිලි බාර දෙන්න.

පාස්පෝට් නැතත් ඔබ එන්න.!

සෑම සඳුදා දිනකම කුවේට්

ගෘහපාලිකා KD 120	109,000/-
ගෘහකෝකිවරියන් KD 170	155,000/-
ගෘහ සාත්තුසේවිකා KD 180	164,000/-

788/Advt/16/22

සෑම බදාදා දිනකම ඕමාන් බහරේන්

මහා සම්මුඛ පරීක්ෂණ

788/Advt/09/22
788/Advt/14/22

සෑම සෙනසුරාදා දිනකම ඩුබායි

ගෘහපාලිකා AED 1200	90,000/-
ගෘහකෝකිවරියන් AED 1400	105,000/-
ගෘහ සාත්තුසේවිකා AED 1700	128,000/-

788/Advt/15/22

කුරුණෑගල - සී/ස ග්‍රීන්වේ ඒජන්සීස් 037 7 100 100 | 037 5 100 100

Ruveda™

හර්බල් බියුටි ක්‍රීම්

සැමදා දිදුලන සමකට

ශ්‍රී ලාංකික සම සඳහා විශේෂයෙන් සකසා ඇත

සම හිරු රශ්මියෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා කරයි

සම දුර්වර්ණ වීම සහ රැලි වැටීම වළකයි

පැහැපත් සමක් ලබාදෙයි

ප්‍රත්‍යක්ෂ ශාඛ ඖෂධ රැසක සංයෝගයකි

රසදිය, බ්ලීච් හා අහිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි.

ලබන ආත්මයේ පංච කාල්‍යාණියක් වන්නට නම් මේ ආත්මයේ කල යුතු දේ බොහෝය. පැණින් දෝවණය කළ සුවඳැති දැකුම්කළු මල් බුදුන්ට පූජා කල යුත්තේ සුන්දර සේම කුලවත් උපතක් වෙනුවෙන්ය. දිගු වරලසක් හිමි වන්නට නම් කිතුල් මල් පූජා කළ යුතුය

පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මම හරිම කෙට්ටුයි. අනිත් අයට සාපේක්ෂව මම හුඟක් කනවා. ඒ කන්නෙත් මහත් වෙන්න තියන ආසාවට. යාළුවො මට හිනාවෙන්නේ ඇගේ හැටියට නෙමෙයි කෑම කියලා.

අවලස්සන වෙන්නේ නමේ දෝෂයක් නිසා නම්

ප්ලාස්ටික් සැත්කම් කරලා ලස්සන වෙන්න බෑ

අංග සම්පූර්ණ මනුස්ස උපතක් සිදුවන්නට නම් පෙර පිං අවශ්‍යමය. ඒ අංග සම්පූර්ණ මනුෂ්‍යයා තව තවත් පරිපූර්ණ වන්නේ රුව, ගුණ හා නැණ ඇති විටය. මේ ආත්මයේ අප උපතින් ලබා ඇති රුව පෙර ආත්මයේ කළ කුසල් අකුසල්හි ප්‍රතිඵලයක්ය.

ලබන ආත්මයේ පංච කාල්‍යාණියක් වන්නට නම් මේ ආත්මයේ කල යුතු දේ බොහෝය. පැණින් දෝවණය කළ සුවඳැති දැකුම්කළු මල් බුදුන්ට පූජා කල යුත්තේ සුන්දර සේම කුලවත් උපතක් වෙනුවෙන්ය. දිගු වරලසක් හිමි වන්නට නම් කිතුල් මල් පූජා කළ යුතුය. මේ අප සමාජයේ සුන්දර , රූමත් ජන්මයක් වෙනුවෙන් ඇති මති මතාන්දරය.

අප අදහන ආගම දහම අනුව, ජ්‍යොතිෂ්‍යය අනුව රුව, ගුණ, නැණ ඇති මනුස්ස උපතක් ලැබීමට පෙර පිං අවැසිය. එසේම නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රය අනුව රූමත් වන්නට වස් දෙස් නැති ප්‍රබල නමක් අවශ්‍යමය. තියුණු සහ ආකර්ශනීය දේහ ලක්ෂණ, උසට සරිලන මහත මේ සියල්ල අඩුවක් නැතුව ලැබෙන්නේ පෙර පිං සේම නමක ඇති පිහිටීම් අනුවය. එය එසේ පවසන්නේ නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග රත්නායකය.

පිරිමි පාර්ශවයට වඩා ස්ත්‍රී පාර්ශවය රූපය ගැන සැලකිලිමත්. ආකර්ශනීය අංග ලක්ෂණ ලැබීමට නමේ පිහිටීම් වැදගත් වෙනවා.

ඒ වගේම තමයි සමහර අය ඉන්නවා කොච්චර කෑවත් මහත් වෙන්නෙ නෑ. සමහර අයට බත් පිඟානක් ළඟින් ගියත් මහත් වෙනවා. අධික කෘෂ බව වගේම අධික මහතත් කෙනෙක් අවලස්සන කරනවා.

නම් වල දෝෂ සහිත පිහිටීම් වැටුණම මේ වගේ අධික කෙට්ටු බව වගේම අධික මහතත් රුව අවලස්සන කරනවා. අධික කෘෂ බවට ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නට පැමිණි කැලණියේ පවනි ඒ වගේ නම නිසා කෙට්ටු වුණ තරුණියක්.

හෙතෙම පවසන පරිදි ශබ්ද ශාස්ත්‍රය කෙනෙක් ගේ රුවෙහි තීරකයා වන තරමටම ප්‍රබලය. මේ කැලණියේ පවනිගේ කතාවය.

මම වෘත්තියෙන් නර්තන ශිල්පිණියක්. නර්තන ශිල්පිණියකට සැහැල්ලු නම්‍යශීලී සිරුරක් අවශ්‍යයි. හුඟක් අය හිතනවා නර්තන ශිල්පිණියකට තියෙන්න ඕන කෙට්ටු සිරුරක් කියලා. ඒත් අධික ලෙස කෙට්ටු බව අසුන්දරයි වගේම නර්තනයටත් ආකර්ශනය ගේන්නේ නෑ. ඒ බව මම අත්දැකීමෙන් දන්න කෙනෙක්.

පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මම හරිම කෙට්ටුයි. අනිත් අයට සාපේක්ෂව මම හුඟක් කනවා. ඒ කන්නෙත් මහත් වෙන්න තියන ආසාවට. යාළුවො මට හිනාවෙන්නේ ඇගේ හැටියට නෙමෙයි කෑම කියලා.

අපේ සීයා කියන්නේ මම කන බොන ඒවා බට කූඩෙට දැම්මා වගේ කියලා. කොහොම වුණත් මගේ මේ අධික කෙට්ටු බව නිසා මම මානසිකවත් වැටිලා හිටියේ. මම වෛද්‍ය නිවංක ගැන දැන ගත්තේ කැම්පස් ඉන්න කාලේ. මම ඔහු ළඟට ගියේ අධික කෙට්ටුවට ප්‍රතිකාර ගන්න.

මම ඔහුගේ නාම ශාස්ත්‍රය ගැනත් අහලා තිබුණා. ප්‍රතිකාර කරන අතරතුර තමයි ඔහු මගේ නම ගැන නාම ශාස්ත්‍රයට අනුව විමසලා බැලුවේ. ඊට පස්සෙ තමයි කෙට්ටු වීමේ හේතුව

ලෝකේ තියන හොඳම ෆුඩ් සප්ලිමන්ට් ගත්තා. මිල අධිකම විටමින් වර්ග ගත්තා. හතර අතේ දුව දුවා බෙහෙත් ගත්තා. ඒත් ඒ කිසි දෙයක් වැඩක් වුණේ නෑ

කෙනෙක්ගේ පෙනුම තීරණය කරන්න නමකට පුළුවන් කිව්වට කවුරුත් පිළිගන්න එකක් නෑ. ඒත් ඒක තමයි ඇත්ත.

හොයා ගත්තේ. මගේ නමේ දේහ ලක්ෂණ වල අධික කෙට්ටු බවට පිහිටීමක් තියනවාලු. ඒ නිසා තමයි මම අසාමාන්‍ය විදියට කෙට්ටු වෙන්නේ. මේ කෙට්ටුව කොච්චර මට කරදරයක් වුණාද කිව්වොත් මම ගත්ත විටමින් වර්ග, ෆුඩ් සප්ලිමන්ට් වර්ග අනන්තයි.

මගේ යාළුවො කියන්නේ මම ගත්ත විටමින් වර්ග ඒ අය ගත්තා නම් දෙරෙන් යන්න බැරි තරමට මහත් වෙනවා කියලා. ඉතින් නම නිසා කෙට්ටු වෙන කාරණේ ඇත්ත කියලා මටත් හිතුණා.

නම වෙනස් කලොත් සුබදායී වෙනසක් වෙයි කියලා වෛද්‍ය නිවංක කිව්වා. මම දෙපාරක් හිතන්නෙ නැතුව මගේ නම වෙනස් කරන්න කැමති වුණා. ඇත්තටම මට අදටත් පුදුමයි. නම වෙනස් කරලා මාස තුනක් ඇතුලත මම අපේක්ෂා කරපු ප්‍රගතිය ලැබුණා.

ඒ මාස තුන ඇතුළත අධික කෘෂ බවෙන් මිදුණා. මේ වෙන කොට ඒ සිදුවීම වෙලා අවුරුදු 5ක් විතර වෙනවා.

දැන් මම උපාධිධාරී දක්ෂ නැටුම් ශිල්පිණියක්. ඉස්සර වගේ කැහැටු ගතිය නැති නිසා නර්තනයට අවශ්‍ය ආකර්ශණීය බව මට ලැබිලා තියනවා. වෛද්‍ය නිවංකට ඒ වෙනුවෙන් මම පින් දෙනවා.

ඒ නම නිසා කෘෂ බව ලබා පීඩා විදපු පවනි. නමක දෙස් සහිත පිහිටීම් නිසා අසනීප දුක් කරදර මෙන්ම තම රූපයටත් හානි වියහැකි බව නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක පවසයි.

ශබ්ද ශක්තියේ දේහ ලක්ෂණ ගැටළු කීපයක් තියනවා.

අධික කෘෂ බව, අධික තරබාරුව, වයසට වඩා පෙනුම වැඩි වීම, හැඩි දැඩි බව, ආකර්ශනශීලී බව අඩු වීම මෙන්න මේ වගේ ප්‍රශ්න නමක් නිසා කෙනෙක්ට උරුම වෙන්න පුළුවන්.

පවනිට තිබුණ ප්‍රශ්නය අධික කෙට්ටු බව. පවනිගේ ශරීර උෂ්ණත්වය අධිකයි.

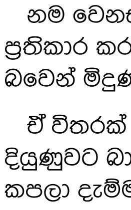
ඒ නිසා තමයි ඇය කන බොන දෙයක් වුණත් පත්තියන් නොවෙන්නේ. ශරීර උෂ්ණත්වය අධික වෙලා තිබුණේ නමේ දේහ ලක්ෂණ වලට වැටුණු අසුබ පිහිටීමක් නිසා. මේ වගේ අය කොච්චර කෑවත් මහත් වෙන්නෙ නෑ.

කොච්චර ප්‍රතිකාර කලත් දෝෂය අයින් වෙනකන් ඒ ප්‍රතිකාර වලින් වැඩක් වෙන්නේ නෑ. මුලදි මම කරපු ප්‍රතිකාර වුණත් පවනිට වැඩක් වුණේ නෑ.

නම වෙනස් කළාට පස්සෙත් මම ප්‍රතිකාර නැවැත්තුවෙ නෑ. මොකද රෝග මූලය හඳුනා ගත්තා වගේම අවුරුදු ගානක් ඒ රෝගය තිබුණ නිසා ඇති වුණ අතුරු ප්‍රතිඵල වලට ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වුණා.

නම වෙනස කරලා මාස තුනක් විතර ප්‍රතිකාර කරන විට පවනි අධික කෘෂ බවෙන් මිදුණා.

ඒ විතරක් නෙමෙයි. ඇගේ නමේ තිබුණු දියුණුවට බාධවක් වුණු දෝෂත් මම කපලා දැම්මා. ඒ නිසා ඇගේ අනාගතයේ ගැටළු අඩු කරගන්න පුළුවන් වුණා.



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ
නිවංක දිනාරංග රත්නායක

හිමේෂා සවන්තී රාජපක්ෂ

අලි කතා

අන්න ලොකු පුතා ඇවිත් වී ගෝනි දෙකක්ම කාලා ගියා

අලි පුතාගේ නොසන්ඩාල වැඩ ගැන මිනිස් මවට චෝදනා

නිවසක වැටක් අසලට වී මිනිස් හඬ අසමින් පාඩුවේ ඉන්නා අලියෙකුගේ වීඩියෝවක් සමාජ මාධ්‍යයේ සංසරණය වෙමින් පවතියි. ඒ රාජුය. රාජු එන්නේ උපුලි බලන්නටය. ගමේ මිනිසුන් කියන්නේ රාජු උපුලිගේ ලොකු පුතා බවය.

උපුලි සේරුනුවර මහින්දපුර පදිංචියට ගියේ පසුගිය වසරේ පෙබරවාරි හය වනදායි. දින දෙකකට පසු ඇගේ වත්ත පිටුපස තරුණ අලියෙකි. මුලදී ඈ භීතියට පත්වුවද පසුව තේරුම්ගත්තේ අලියාගෙන් කිසිදු හානියක් නොමැති බවයි. ඒ අනුව මේ දෙදෙනා අතර සෙනෙහස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ ගියේය. මුලදී දින කිහිපයකට වරක් වැට අසලට පැමිණි රාජු පසුව දිනපතා එන්නට පටන් ගත්තේය. දැන් දිනකට දෙවරකි. ගම්වාසීන් සිනාසී උපුලිට කියන්නේ වනජීවි දෙපාර්තමේන්තුවෙන් දංවැල් ඉල්ලා රාජු ගැටගසා තියාගන්නා ලෙසයි. උපුලිට ද දැන් රාජු නොදැක බැරිය. උපුලිගේ ගෙදර සිටින බලු සුරතල්ලු ද වෙනත් අලින්ට බිරුව ද රාජුට මිත්‍රකම් පාති.

"මුලදි මුලදි රාජුට බය වුණාට මට තේරුණා එයාගෙන් කරදරයක් නෑ කියලා. මුලින්ම මං එයාට කතා කළේ පාන්දර පහට විතර. එදා මං නිවසින් එළියට එනකොට මෙයා පේන්න හිටියා. ඒ නිසා මං එයාට කතා කරන්න ගත්තම පාඩුවෙ අහගෙන හිටියා. එදා මං එයාට කිව්වා ඔයාට මම රාජු කියලා නම දානවා කියලා. එයා ඉන්න විදියෙන් මට හිතුණා මං කතා කරනවට එයා කැමතියි කියලා. දැන් එළිය වැටෙන නිසා ගිහින් හෙට ආයෙ එන්න කියලා මං රාජුට කිව්වා. පහුවෙනිදත් උදේ දොර අරිනකොට ඒ තැනම එයා ඉන්නවා. දැන් මටත් එයා නොදැක ඉන්න බෑ. පේන්න නොහිටියොත් මං කැලේ පැත්තට හයියෙන් කෑ ගහනවා රාජු කියලා. එයත් ටිකකින් එනවා."

සේරුවාවිල රක්ෂිතයේ සිට පැමිණෙන අලි මහින්දපුරට ගොඩ වන්නේ මාවිල්ආරු ආර ඇළ හරහාය. එලෙස ගම්වදින අලි අටදෙනෙක් පමණ වෙති. එහෙත් රාජු ඒ නඩයට අයිති නැත. ඔහු ඇළෙන් එගොඩට නොයයි. එනිසා රාජුගේ වපසරිය ඉතා කුඩාය. රාජුට පෙනීම ඇත්තේ එක ඇසක පමණි. අලි වෙඩි නිසාමදෝ කන් ඇසීම ද දුර්වලය. තනිව වසන්නෙකි. එහෙත් පසුගිය සතියේ රාජු උපුලි බැලීමට පැමිණියේ අලි කෙල්ලකද සමගය. මේ වනවිට ඈ යළි ගොසිනි. රාජුගෙන් කිසිවකුට කරදරයක් නැති වුව ද ඉඳහිට නොසන්ඩාල වැඩ ද කරයි.

"එයා මේ ඉසව්ව දාලා යන්නෙ නෑ. දවසක් හවස් වරුවේ ගමේ ඇවිදගෙන එද්දි ට්‍රැක්ටරේක වී පටවලා තිබ්ලා. මෙයා වී ගෝනි දෙකක් අරන් කාලා ගෝනි දෙක ගෙදර මිදුලට විසි කරලා. මාමා කෙනෙක් ඇවිත් මට කිව්වා අන්න ලොකු පුතා ඇවිත් වී ගෝනි දෙකක් කාලා හිස් ගෝනි මිදුලට විසි කළා කියලා. මං ඉතින් හිතන්නෙ රාජු කෑවෙ එයාගෙ පංගුව කියලා. මොකද අපි මේ ඇවිත් ඉන්නෙ එයාලටත් අයිති තැන්වලනෙ. මං ඒ නිසා ඉල්ලන්නෙ ඒ අහිංසකයන්ට හානි වෙන දේ කරන්න එපා කියලා. මොකද අපිට වගේම එයාලටත් මේ පරිසරයට අයිතියක් තියෙනවනේ."

වරක් ගම්වාසීන් වී වේලනවිට රාජු ද එහි පැමිණියේ අනාරාධිතවමය. එතැන ගැටලුවක් ඇති වේයැයි බියට උපුලි වනජීවී නිලධාරීන්ට දැනුම් දුන්නාය. එහෙත් එතැනට පැමිණි නිලධාරීන් පැවසුවේ "**ආ මේ රාජුනෙ. මෙයාගෙන් ප්‍රශ්නයක් නැහැනෙ**" කියාය. ඒ තරමටම රාජු හැමදෙනාගේ සිත් දිනා ඇත.

රෂ්නිකා ලියනගේ
තොරතුරු සහ ඡායාරූප - උපුලි මදාරසිංහ

F.A.Ads

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

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා
පවුමට රු. 43,000/- 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 අදාළයි

කොළඹ	0771 408 547	වැල්ලවත්ත	0710 870 686
මොරටුව	0766 227 059	කළුතර	0776 167 149
මීගමුව	0766 227 056	ගම්පහ	0779 230 549
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	හලාවත	0779 256 191
ගාල්ල	0705 979 274	මාතර	0705 979 237
කුරුණෑගල	0766 227 061	ගම්පොල	0710 870 735
දිගන	0778 156 738	නාවලපිටිය	0710 870 706
තලවකැලේ	0710 871 009	හැටන්	0778 790 372
මාතලේ	0702 539 389	කෑගල්ල	0703 583 363
බේරුවල	0772 999 934	පුඩලුඔය	0777 683 889
මතුගම	0772 206 413	රාගල	0710 870 703
වව්නියාව	0740 920 313	උඩප්පුව	0771 201 851
මොණරාගල	0771 201 852	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
බදුල්ල	0771 201 863	පුත්තලම	0771 201 861
කොටහේන	0702 539 382	මහියංගනය	0771 201 862
කල්පිටිය	0761 605 803	මස්කෙලිය	0760 909 822
කටුගස්තොට	0779 476 206	පානදුර	0776 157 119
නාඋල	0763 226 230	පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
බගවන්තලාව	0742 588 267	වත්තේගම	0742 551 103

ඉංගිරිසියෙන් ගොඩ ගිය 'අලිබබා'

ඉංග්‍රීසි ඉගෙනගන්න ඕනකමට සුදු මහත්තුරුන්ව බයිසිකලේ තියාගෙන ගිහින්

තිස් වතාවක් ප්‍රතික්ෂේප වුනාට පස්සෙත් වැඩේ අතහැරලා නෑ

අද ඔහු ලෝක ධනවතුන්ගේ ලැයිස්තුවේ ඉහලින්ම ඉන්නවා

සමහරු මට පිස්සු කිව්වා. තව අය මං අසාර්ථක මිනිහෙක් කිව්වා. එහෙම කියලා මාව ප්‍රතික්ෂේප කළා. ඒත් මට අවශ්‍ය වුනේ කාටවත් අත දිගඇරලා අල්ලන්න බැරි තරම් දුරක් යන්න. මං හිතනවා අද මං ඒ දුර ඇවිත් කියලා

ජැක් ඉපදුනේ 1964 අවුරුද්දේ චීනයේ දකුණු නැගෙනහිර හැංග්ෂු පළාතේ ආර්ථික අතින් දුෂ්කරම පවුලක. ඒ නිසා ඉපදුනු දවසේ ඉඳන්ම මේ දරුවට විඳින්න වුණේ ඉතාම දුෂ්කර ජීවිතයක්. නාට්‍ය ශාලාවක පුංචි රැකියාවක් කරපු පියාගේ සොච්චම් පඩියෙන් තමයි පුංචි ජැක්ගේ පවුලේ අය බඩගින්න නිවාගත්තේ. ඒ දුෂ්කරතා නිසාමද කොහෙද පොඩි එකත් හැදුනේ ටිකක් වෙනස්ම විදිහකට.

පාසල් යන කාලේ වද්දි ජැක් තරම් දඟ ළමයෙක් මුළු පන්තියටම හිටියේ නෑ. මේ හිතුවක්කාරකම් නිසාම ගුරුවරුන් එයාව වැඩිය ගණන් ගත්තේ නෑ. පන්තියේ වුනත් හිටියේ පිටිපස්සට වෙන්න තිබුණු පේළියක. එහි ප්‍රතිඵලය වුනේ කිසිම විෂයකට මේ දරුවගේ උනන්දුවක් නැතිවීම. ඒ නිසා බොහෝම කෙටි කාලෙකින් පන්තියේ අදක්ෂතම ළමයි ගොඩට වැටෙන්න එයාට සිද්ධවුනා. ඔවුන් අතරිනුත් අදක්ෂම ළමයා වුනේ ජැක්.

පාසලේ වැඩවලට උනන්දු නොවුනත් පුංචි ජැක්ට ඉංග්‍රීසි භාෂාව ගැන මොකක්දෝ ආසාවක් ආවේ ඔය අතරේ. ඒ නිසා ඔහු හැමදේම අතෑරලා ඉංග්‍රීසි ඉගෙනගන්න පොඩි උත්සාහයක් ගත්තා. හැබැයි චීනය කියන්නේ ඔවුන්ට ආවේණික මව් භාෂාවක් තියෙන රටක්. ඒ තත්වය උඩ ජැක්ට ඉංග්‍රීසි ඉගෙනගන්න එක හිතන තරම් ලේසි වුණේ නෑ. ඔය කාලයේ තමයි ඇමෙරිකානු ජනාධිපති රිචර්ඩ් නික්සන් හැංග්ෂු ප්‍රදේශයේ සංචාරයක් සඳහා ආවේ. ඒ කාලේ ඒ ප්‍රදේශයේ සංචාරක කර්මාන්තයත් දියුණු වෙන කාලයක්.

ජැක්ට අලුත් අදහසක් ආවේ ඔය අතරේ. එයා උදේම බයිසිකලෙන් ගිහින් විදෙස් සංචාරකයින්ව තමන්ගේ බයිසිකලේ තියාගෙන එහා මෙහා එක්ක ගියා. ඔවුන්ටත් ඒක අලුත් අත්දැකීමක් වුණා. ඒ යන එන ගමන් ඔවුන්ගෙන් තමයි ජැක් පොඩි පොඩි ඉංග්‍රීසි වචන ඉගෙනගන්නේ. අවසානේ මේ කොල්ලට සාමාන්‍ය මට්ටමට ඉංග්‍රීසි ටිකක් පුලුවන් වෙනවා.

දැන් ජැක් කියන්නේ තරුණයෙක්.ඒ කියන්නේ පාසල් ගමන අවසන් කරන්නත් කාලේ හරි. හැබැයි ඔහු පාසල් ගමන අවසන් කරන්නේ ඉංග්‍රීසි විතරක් දන්න වෙන කිසිවක් නොදන්න අමුතුම පන්නයේ තරුණයෙක් විදිහට ඒ වෙද්දී තමන් හරියට ඉගෙනගත්තේ නැති එක ගැන ඔහුට පසුතැවීමක් ඇතිවෙනවා. ඊටපස්සේ ඔහුට හිතෙනවා විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය සඳහා අයදුම් කරන්න.

ඒත් අවස්ථා දහයකදී ඒකට උත්සාහ කළත් ඔහුට නෙවෙයි අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ. අන්තිමේ ඔහු තීරණය කරනවා හැංග්ෂු පළාතේ සාමාන්‍ය මට්ටමේ විශ්වවිද්‍යාලයකට ඇතුළත් වෙන්න. එහිදී ඔහු ඉංග්‍රීසි භාෂාව පිළිබඳ සාමාන්‍ය උපාධියක් ගන්නවා. ඊටපස්සේ ඔහුගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව වෙන්නේ රැකියාවක් හොයාගන්න එක.

ඒ අනුව ජැක් මුලින්ම KFC ආයතනයේ රැකියාවකට ඉල්ලුම් කරනවා. ඔහු සමඟ තවත් තරුණයෝ විසිතුනක් ඒ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒත් ඒ හැමෝම රැකියාවට තෝරගනිද්දි ජැක්ට වෙන්නේ ආපහු හැරෙන්න. ඒ ඔහු ප්‍රතික්ෂේප වූ නිසා. එතැනින් පස්සේ ඔහු පොලිස් සේවයට ඉල්ලුම් කරනවා. එතැනදිත් සම්මුඛ පරීක්ෂණට එන තරුණයෝ පහක් අතරින් ජැක් විතරයි ප්‍රතික්ෂේප වෙන්නේ. ඔය විදිහට මේ තරුණයා හරියටම රැකියා තිහකට ඉල්ලුම් කරනවා. ඒත් ඒ සියලුම ස්ථානවලින් ජැක්ව එකහෙළාම ප්‍රතික්ෂේප වෙනවා. අන්තිමේ ඔහුගේ පිහිටට එන්නේ ඔහු වද අමාරුවෙන් ඉගෙනගත්තු ඉංග්‍රීසි භාෂාව. ඒ අනුව අන්තිමේ අවම වැටුපකට තමන් උපාධිය ගත්ත හැංග්ෂු පළාතේ සාමාන්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයේම ඉංග්‍රීසි ගුරුවරයෙක් විදිහට ජැක් රැකියාවට යනවා.

ඔය අතරේ තමයි දින කීපයකට ජැක්ට ඇමෙරිකාවට යන්න ඉතා දුලබ අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ. එතැනදි ඔහු දකිනවා ඒ රටේ මිනිස්සු අන්තර්ජාලය කියලා එකක් හරි අපූරු වැඩවලට පාවිච්චි කරන හැටි.

ඒ වෙලාවේ මේ තරුණයාටත් හිතෙනවා චීනයෙත් අන්තර්ජාලය කියන එක තිබුනා නම් කොච්චර හොඳයිද කියලා. ඒක ඔලුවේ තියාගෙන ඔහු ඇමෙරිකාවේ ඉන්න දින කිහිපය තුළ අන්තර්ජාලය පිළිබඳ පුලුවන් තරම් දැනුමක් එකතු කරගන්නවා. දැන් ජැක්ගේ ඔලුවේ වැඩ කරන්නේ ඒක විතරයි. ඒ නිසාම චීනයට ආපු ගමන්ම ඔහු කරන්නේ මිතුරන් කීපදෙනෙක් ළඟට අඬගහගෙන අන්තර්ජාලය ගැන උජාරුවෙන් කියන එක. හැබැයි මිතුරන් නෙවෙයි ඔහුව තඹ සතේකට ගණන් ගන්නේ. ඒ වෙලාවේ ඔවුන් කියනවා ජැක්ට හොඳටම පිස්සු කියලා. එහෙම කියලා සමච්චලේට හිනාවෙනවා. ඒ වෙලාවේ ජැක් මිතුරන්ට මෙහෙම කියනවා.

"මෝඩයෙක් වෙනවට වඩා පිස්සෙක් වෙන එක හොඳයි."

ඔහුට මොකක්දෝ හීනයක් තිබුනත් ඒක පටන් ගන්නේ කොතැනින්ද කියන එක ගැටලුවක් වෙනවා. මොකද ඒ වෙනකොටත් ජැක් ඉන්නේ ආර්ථික අතින් පහළම අඩියක

හැබැයි ගෙවෙන හැම තත්පරේදීම ජැක් අන්තර්ජාලයත් එක්ක චීනය පිළිබඳ දැවැන්ත අනාගතයක් දකිනවා. ඔහුට මොකක්දෝ හීනයක් තිබුනත් ඒක පටන් ගන්නේ කොතැනින්ද කියන එක ගැටලුවක් වෙනවා. මොකද ඒ වෙනකොටත් ජැක් ඉන්නේ ආර්ථික අතින් පහළම අඩියක. ඔය අතරේ වසර එක දෙක ගෙවිලා යනවා. ඒ 1999 අවුරුද්ද. එතකොට ජැක්ට වයස අවුරුදු විසිපහයි. ඒ කියන්නේ ඔහු දැන් තරුණයෙක්. ඉතින් විවාහයක් එහෙමත් කරගන්නවා.

හැබැයි ඔලුවේ වැඩ කරන්නේ අන්තර්ජාලය කියන මාතෘකාව විතරයි. අන්තිමේ බිරිඳත් තවත් තරුණයෝ දහඅටකුත් එකතු කරගෙන ජැක් තමන්ගේ පුංචි නිවසේ කුඩාවට අන්තර්ජාලය ඔස්සේ භාණ්ඩ අලෙවි කරන සමාගමක් පටන් ගන්නවා. ඒකට නම තියන්නේ **"අලිබබා"** (Alibaba) කියලා.

දැන් ජැක්ට වයස අවුරුදු පණස් හතක්. එද පාසලේ හිටපු අදක්ෂම ශිෂ්‍යයා විදිහට ලේබල් වැදුනු ජැක්, මේ වෙනකොට චීනයේ සිටින දැවැන්තම ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ලෝකයේ ධනපතියන් අතර ඉදිරියෙන්ම සිටින පුද්ගලයෙක්. ඔහු තමයි **"ජැක් මා"** (Jack Ma) කියන්නේ. ඒ නැත්නම් අපි හොඳින්ම දන්න කියන ලෝක ප්‍රසිද්ධ **"අලිබබා"** (Alibaba) සමාගමේ නිර්මාතෘවරයා.

එද කොච්චර දුෂ්කරතා වින්දත් අද ඔහු ජීවිතේ ඕනෑවටත් වඩා වැඩියෙන් විඳිනවා. ඉතින් ජැක් මා කොතැන ගියත් මතක් කරන එක දෙයක් තියෙනවා. ඒක ලස්සන කතාවක්. ඒ කතාව මෙන්න මෙහෙමයි.

"මං පුංචි කාලේ ඉඳන් දඩබ්බරයෙක්. ඒ නිසා මං කරපු කියපු දේවල්වලට කවුරුත් කැමති වුනේ නෑ. සමහරු මට පිස්සු කිව්වා. තව අය මං අසාර්ථක මිනිහෙක් කිව්වා. එහෙම කියලා මාව ප්‍රතික්ෂේප කළා. ඒත් මට අවශ්‍ය වුනේ කාටවත් අත දිගඇරලා අල්ලන්න බැරි තරම් දුරක් යන්න. මං හිතනවා අද මං ඒ දුර ඇවිත් කියලා. මට එක කණගාටුවක් තියෙනවා. අද තරුණයින්ට බලාපොරොත්තු නෑ.

අරමුණක් නෑ. ඔවුන් නිතරම නැති දේවල් ගැන කිය කියා පස්සට යනවා. දුක්වෙනවා. මුලදී මමත් එහෙමයි.

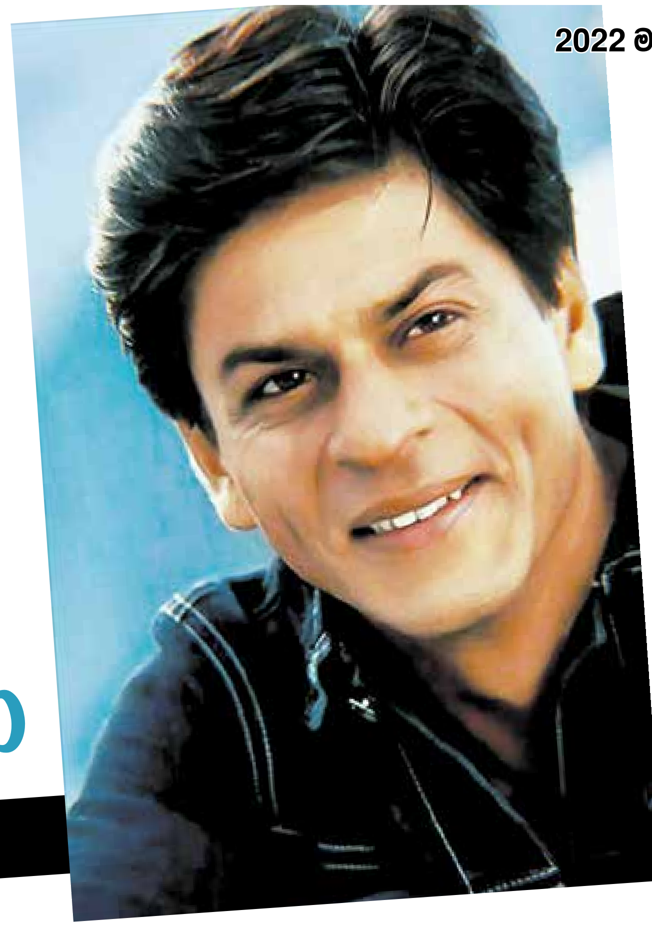
ඒත් පස්සේ මගේ අවස්ථාවන් මං හරියටම ගත්තා. අද දවස ගොඩාක් දුෂ්කර වෙන්න පුලුවන්. හෙට දවස ඊටත් වඩා දුෂ්කර වෙන්න පුලුවන්. ඒත් අනාගතයේ සුන්දර දවසක් උදාවෙයි. එතකල් බලාපොරොත්තු අතාරින්න එපා."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ෂාරුක් ඛාන් ලංකාවට ආවේ මගේ දුව බඳින්න

බෝම්බ ගහපු නිසා ඔක්කොම අවුල් වුණා

මවක් කියයි



කොහේ කොතනක ගියත් හරියටම රෑ අට වෙනකොට තමන් කැමතිම සුපිරි තරුව සින්දු කියන හැටි බලන්න ගෙදර දුවපු කාලයක් අපිටත් තිබුනනේ. ඒ රූපවාහිනී නාලිකා වලින් සුපිරි තරු බිහිකරන්න පටන් ගනිපු මුල්ම කාලේ. සඳුනි කියන්නෙත් ඒ වගේ ඒ කාලේ තරුණියො පිස්සු වට්ටපු සුපිරි තරුවකට පණ ඇරලා හිටපු තරුණියක්. ඒ නිසා තමන් කැමතිම පුද්ගලයා සුපිරි තරුව බවට පත්කරන්න දවසකට රුපියල් පන්සීයේ දහේ රීලෝඩ් දාගෙන එස්.එම්.එස් යවන්නත් සඳුනි දෙපාරක් හිතුවේ නෑ. හැබැයි වැඩිකාලයක් යන්න කලින් හිතේ තිබුණු ඒ කැමැත්ත සඳුනිටත් නොදැනීම ආදරයක් බවට හැරිලා තිබුනා. ඒ නිසා ඔහුගේ ඡයාරූප වලින් මුලු නිදන කාමරයම සරසගෙන බිත්ති පුරාම ඒ නම ලියාගෙන අමුතුම හීන ලෝකෙක තමයි ඇය ජීවත් වුණේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔහු ගීත ගයන ප්‍රසංග පවා හොයාගෙන ගිහින් කීප විටක්ම මේ ආදරේ ප්‍රකාශ කරන්නත් ඇය උත්සහා කරලා තියෙනවා.

රෑ එලි වෙනකන් බලාගත්ත අතේ බලාගෙන ඔහු පිළිබඳව හීන දකිමින් හිටපු සඳුනිට ටිකෙන් ටික පවුලේ අයවත් පේන්න පටන් අරන් තිබුනේ ණයාට අදුකොල වගේ. කෑවද බිව්වද ඇහුවත්, පොතක් පතක් පාඩම් කලාද කියල ඇහුවත් ගෙදර අයත් එක්ක පරහටමයි කතා කරලා තිබුනෙ. කාලෙත් එක්ක එන්න එන්නම මේ තත්වය නරක අතට හැරෙන බව දැනෙනකොට ඇයව මානසික වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්නන්න සඳුනිගේ දෙමාපියන් තීරණය කරලා තිබුනා. ඒ අනුවයි ඔවුන් ඇයව කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන් මහතා හමුවීමට රැගෙන ගොස් තිබුණේ.

යමෙකු මේ ආකාරයට හැසිරීමට හේතුව **ආදර මෝහය** නැමැති මානසික රෝගය බවයි වෛද්‍යවරයා මේ පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමේදී අපිට කීවේ.

මම ඒ තරුණියගේ ගැටලුව ගැන කතා කරද්දි තේරුණ දෙයක් තමයි ඇය තමන් විසින් තනියම හද ගත්ත ආදර ලෝකෙක අතරමං වෙලා කියන එක. ඇය දැඩි ලෙස කියපු දෙයක් තමයි ඔය කියන ගායකයා ඔහුගේ සෑම ගීතයක්ම ගයන්නෙ ඇය වෙනුවෙන් කියන එක. අනික ඔහු ගීත වලින් වර්ණනා කරන්නේ ඇයගේ රූපය කියලාත් කිව්වා.

> **මේ රෝගය වැළඳුනු පුද්ගලයින් ආදරය කරන්න පටන් ගන්නෙ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන්ට විතරයි**

ඇත්තටම මේ මානසික රෝගයේ විශේෂත්වයක් තියෙනවා. ඒ තමයි මේ රෝගය වැළඳුනු පුද්ගලයින් ආදරය කරන්න පටන් ගන්නෙ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන්ට විතරයි. ඊට පස්සෙ ඒ කෙනාගේ දුරකතන අංක හොයාගෙන ඒවට කතා කරන්නත්, ලිපින හොයාගෙන ලිපි යවන්නත්, ගෙවල් හොයාගෙන යන්නත් වගේ දේවල් වලට පෙළඹෙනවා. ඒ වගේම ඒ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයා සමඟ තමන්ට ප්‍රේම සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා වටේ පිටේ අයට ඒත්තු ගන්වන්නත් නිතරම උත්සාහ කරනවා.

මේ මානසික ව්‍යාකූලතාවය ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම ඇතිවිය හැකි බවයි වෛද්‍යවරයා කියා සිටියේ.

එමෙන්ම මෙවැනි රෝගීන් තමන්ගේ ආදරය ප්‍රතික්ෂේප වූ විට සියදිවි හානි කරගැනීම් වලට පවා යොමු වන බවත් ඔහු කීවා.

ප්‍රසිද්ධ ගායකයෙක්, රංගන ශිල්පියෙක් රසික ආදරයට පාත්‍ර වෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. කලාකරුවන්ට විතරක් නෙවෙයි කඩවසම් තරුණ ගුරුවරයෙකුට, කතිකාචාර්යවරයෙකුට හෝ වරියකට තරුණ සිසු සිසුවියන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වන එකත් අරුමයක් නෙවෙයි. එහෙමයි කියලා කලාකරුවෝ, ආචාර්ය මහාචාර්යවරු වගේම දේශපාලකයොත් තමගේ මහජනතාවට, රසික රසිකාවියන්ට, ගෝලයන්ට හිනා වෙලා කතා කරන්නෙ විවාහ කරගෙන ගෙවල් වල ගෙනියන අරමුණුනින් නෙවෙයිනෙ. සෙල්ෆියක් ගත්ත පලියට, ඉතින් කොහොමද කියල සුවදුක් විමසපු පලියට, ගෝලයෙකුට ඉගැන්වීම කටයුතු අතරතුර විශේෂ අවධානයක් දීපු පලියට ඒක ප්‍රේමයක් කියලා හිතනාවානම් බොහෝම භයානකයි.

බොහෝ අය මෙම රෝගය සුලුකොට තැකුවත් මෙම තත්වය දරුණු උවහොත් රෝගියාට මෙන්ම ආදරයට භාජනය වන තැනැත්තාටත්, භයානක තත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන බවයි වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ.

වෛද්‍යවරයා ඒ පැහැදිලි කිරීම ඒකාන්තයෙන්ම නිවැරදි බව තහවුරු කළ හැකි එවැනි සිදුවීම් දෙකක් මේ ලිපියේ මාතෘකාවට අදල නිසා සඳහන් කරන්න ඕන කියල හිතුව. එකක් තමයි රත්නා පුෂ්ප කුමාරි මහත්මියගේ සම්පත් දයකත්වයෙන් යුතුව අප ලියන ලිපි මාලාවේ **බලෙන් පවුල් කන්න තමුසේ ශාරුක් ඛාන් ද** යන මැයෙන් පලවූ ලිපියට අදල සිදුවීම. ඒ ලිපිය පළවීමෙන් පස්සේ එක කාන්තාවක් ධරණී කර්තෘ මණ්ඩලයට කතා කරලා දැඩි ලෙස චෝදනා කළා.

ඒ තමයි 2012 අවුරුද්දේ බොලිවුඩ් සුපිරි නළු ශාරුක් ලංකාවට ආවේ අයගේ දියණිය විවාහ කරගැනීමට බවත්, ප්‍රහාරය නිසා එය වැළකුණු බවත් අප පල කළ ලිපිය නිසා නැවතත් ඒ දියණියගේ මතකය අලුත් වී ඇයට ගම්මුන්ට මුහුණ දීමට නොහැකිව සිටින බවත් ඇය ප්‍රකාශ කළා.

අනෙක් සිදුවීම තමයි 2021 අප්‍රේල් 28 ධරණී පුවත්පතේ කවරය හැඩ වුණේ වත්මන් ක්‍රීඩා අමාත්‍ය නාමල් රාජපක්ෂ, ඔහුගේ බිරිඳ ලිමිනි සහ පුතු කේසර ගේ ඡයාරූපයකින්. එහි ඇතුල් පිටු ලිපියේ ලිමිනි රාජපක්ෂ විසින් ඔවුන්ගේ ප්‍රේම සම්බන්ධය හටගත් ආකාරය ගැන විස්තර කර තිබුනා. ඒ ලිපිය කියවූ එක්තරා තරුණියක් ඉතාම ආවේගශීලීව අපිට කතා කළා. ඇය කීවේ ඉන්ස්ටග්‍රෑම්, ෆේස්බුක් යන සමාජ මාධ්‍ය වලින් ඇය ඔහු පිලිබඳ නිතර සොයා බලන බවත් ජනහමු කිහිපයකදී මුණගැසී ඉතාම ආදරණීය ලෙස ලබාගත් සෙල්ෆි ඡයාරූප ඈ සතුව ඇති බවත් ඒවයින් පැහැදිලි වන්නේ ඇය මෙන්ම ඔහුත් හිතින් ඇයට ආදරේ කරන බවත් කියලා.

ලිමිණි පිළිබඳව ඇය දැඩි තරහින් පසුවුණු බව තමයි අගේ කතාවෙන් පැහැදිලි වුණේ.

ආදර මෝහය නැමැති මේ මානසික රෝගය නිසා හිරිහැර විඳින ප්‍රසිද්ධ චරිත බොහොමයක් ඒවා නවතා ගැනීමට නීතියේ පිහිට පවා පතන අවස්ථාද ඕනෑ තරම් ඇති බවයි වෛද්‍යවරයා මේ ගැන වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කරමින් කියා සිටියේ.

මේ වගේ තනි හිතක මවාගන්න ආදරයකට කිසිම පැවැත්මක් නෑ කියලා අනිත් අය කොයිතරම් තේරුම් කලත් ඒ අය තේරුම්ගන්න සූදනම් නෑ. ඒ විදිහේ රෝගීන් කියන්නෙම ආදරය කරන කෙනා ප්‍රසිද්ධ නිසා ඒ කෙනාගෙ ප්‍රසිද්ධියට හානි වෙයි කියලා ඔහු හෝ ඇය තමන්ව දුරින් තියන් ආදරය කරනවා කියලා.

සමහරක් වෙලාවට මෙම රෝගය පරම්පරාගත ජානමය තත්වයන්ගෙනුත් ඇති වෙන්න පුලුවන්.

මේ අයගේ මානසික තත්වය ඒක උනත් සාමාජයේ හැසිරෙන්නෙ සාමාන්‍ය විදිහට. ඒක නිසා ප්‍රතිකාර වලට යොමු වෙන්න උනන්දුවකුත් නෑ.

කෙසේ වෙතත් ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයින්ට පමණක් ආදරය කරන ආදර මෝහය නැමැති මෙම මානසික රෝගයට වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඖෂධ ප්‍රතිකාර පවා ඇත.

එසේම යම් හෙයකින් මෙවැනි රෝගියෙකු ප්‍රතිකාර ගැනීම ප්‍රතික්ශේප කලහොත් නීති මාර්ගයට ගොස් ඒ අනුව ප්‍රතිකාර කල හැකි බවද වෛද්‍යවරයා සඳහන් කළේය.

ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥමනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන්

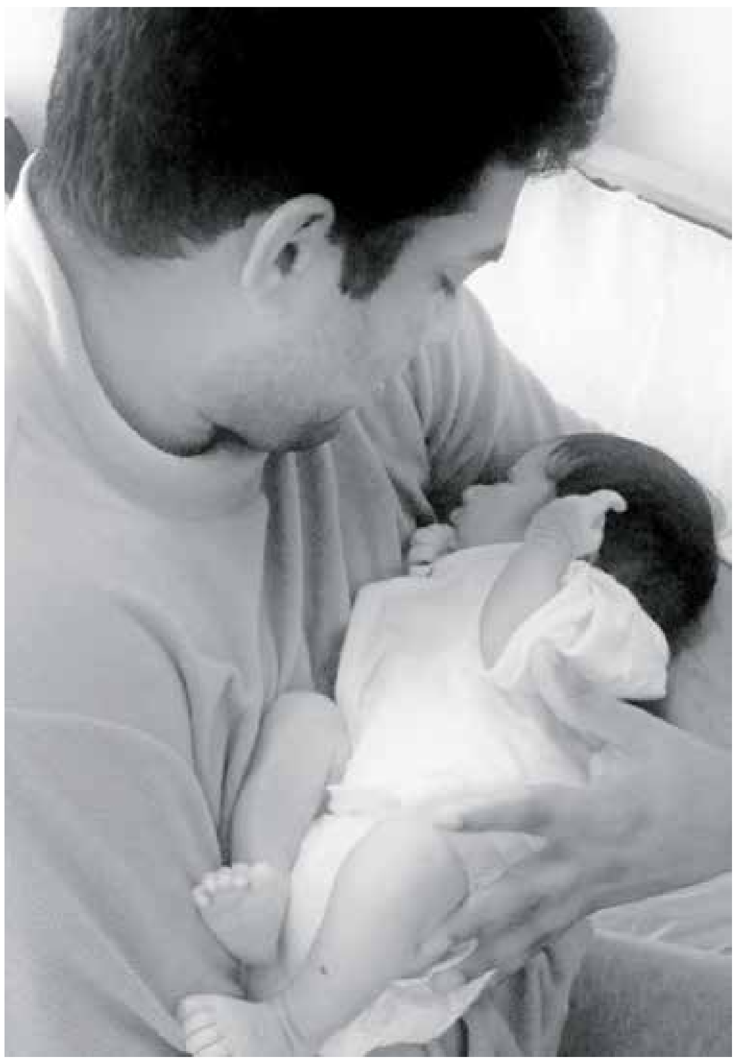
ලිහිණි මධුෂිකා

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.

වැඩියෙන්ම හොඳ දරුවන්ගේ තාත්තාද? ප්‍රේමවන්තයාද?

ජීවිතේ මට ලැබුණු අත්දැකීම්, ඉගෙනගත්තු පාඩම් සහ අද මම අත්විඳින අසීමාන්තික සතුටට ඒවා හේතුවුණු විදිය ඔබට කියද්දී මගේ මහත්තයා දහම් සහ මගේ දරුවෝ තුන්දෙනා ගැන නොකියම බැහැ. සමහරවිට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් ටිකක් වැඩිපුර මම පුද්ගලිකත්වය මතුකරලා ලියනවා කියල. ඒත් මගේ අත්දැකීම් ඇසුරු කරගෙන සතුටින් ඉන්න විදිය කියන්න නම් මට එයාල ගැන නොකියම බැහැ. මේකත් ඒ වගේ කතාවක්.

දහම් නතාරි දුවව වඩාගෙන ඉන්න මේ පින්තූරෙට මම ගොඩක් ආසයි. මේක ගනිද්දී නතාරිට යන්තම් දවස් හත පිරුනා විතරයි.



පිරිමියෙක්, ප්‍රේමවන්තයා සහ ස්වාමිපුරුශයා කියන අවස්ථා දෙකම පහුකරලා තාත්තා කෙනෙක් වෙද්දී, ප්‍රේමවන්තයාගේ ස්වරූපයෙන් හිටියාට වඩා ආදරණීය වෙනවා.

ජීවිතේ පළවෙනි තැන බිරිඳට දීල තිබුණු පිරිමියෙක්නම්, ඊටපස්සේ ඇයට ඉහලින් ඉන්න එකම දේ දරුවෝ වෙනවා. ඒත් ඒ වෙනස ගොඩක් ගැහැනු තේරුම් ගන්නේ **'එයා මං ගැන හිතන්නේ නෑ'** කියන අදහසින්. හැබැයි ඇත්තටම පිරිමියෙක් ඕනවටත් වඩා තමන්ගේ බිරිඳ ගැන, පවුල ගැන හිතන්න ගන්නේ එතකොට.

ඒත් ගෑනු අපි දරුවෙක් ලැබුනට පස්සේ අපේ අමාරුකම, අපේ ශාරීරික වේදනාවන්, නිදිමැරීම ගැන විතරක් හිතන නිසා පිරිමියාගේ කැපකිරීම් පේනවා අඩුයි. පෙනුනත් ඒවා තේරුම්ගන්න ගැහැනියකට ඒ වකවානුවේදි ටිකක් අමාරුයි. ඒක අපේ වැරැද්දකුත් නෙවෙයි. අපි එහෙම හිතන පතන විදිය හරී දර්ශනිකයි වගේ ඒ කාලෙට පෙනුනාට, අම්මා කෙනෙක් වෙන එක තමයි අමාරු තාත්තලාට කිසි අමාරුවක් නෑ කියල හිතුනට පස්සේ ලැබෙන ජීවිත අත්දැකිම් එක්ක තේරුම් යනවා ඒක එහෙම නෙවෙයි කියලා.

දරුවෙක්ගෙ තාත්තා වුනාට පස්සේ පිරිමියෙක් ගොඩක් දේ හිතනවා. හොඳම දේ හිතනවා. වෙලාවේ හැටියට කරන්න සුදුසුම දේ ගැන හිතනවා. ඒ වගේම අනාගතය ගැන හිතනවා.

> **ඒවා මට තේරුම්යද්දී හදාගන්න බැරි වැරදිත් මගේ අතින් සිද්ද වෙලා**

ඇත්තමයි ඒ කාලේ මට පෙනුනෙත් මගේ අමාරුකම් සහ මගේ පීඩනය විතරයි. මට දරුවා ලැබුන කාලේ පැම්පර් එක අන්දන එකේ ඉදන් හැමදේටම දහම් මට උදව් කළා. මං නිදිවරද්දී එයත් නිදිවැරුවා. සමහර දට එයා උදෙන් ඇහැරලා බතක් එක්ක තව ජාති දෙකක් උයලා මට උදේට දවල්ට කන්න වෙනම ප්ලාස්ටික් කන්ටේනර් වල දලා ඔෆිස් ගියපු දවස් තිබුණා. ඒ මගේ පහසුව ගැන හිතලා.

ඒ වගේම ඒ දවස්වල එයා උදේට ඇහැරලා මම දරුවාට කිරි දෙන්න කලින්, මට කිරි එකක් ගෙනත් දෙනවා බොන්න. ඔවිනයා ඉපදුනාට පස්සෙත්, දහම් එක දරුවෙක් බෑග් එකේ දල ඉස්සරහින් එල්ලගෙන, අනිත් දරුවා gocart එකේ දගෙන එලියට ගිහින් ඇවිදලා එනවා. ගෙදර කිසිම වැඩක් කරන්න එපා, නිදහසේ ටිකක් ඉඳගෙන ඉන්න කියලා තමයි එහෙම යන්නේ. එහෙම කරන්නේ විවේකයක් මට අවශ්‍යයි කියලා එයාට දැනුනු නිසා.

ලංකාවට නිවාඩුවට ගියාම, මං යන්න ඕන කියන මගේ හැම නෑදෑ ගෙදරකම, මගේ යාලුවන්ගේ ගෙවල් වල එක්ක යනවා. අනිත් දේ, එයා දරුවෝ බලාගෙන මට යාලුවෝ එක්ක ට්‍රිප් යන්න පවා අවස්ථා හදල දුන්නා. ඒත් එයා ඒ කාලේ ගොඩක් වෙලාවට එයාගේ යාලුවෙක්වත් හම්බුනේ නෑ. ඒ ඔක්කොම තියෙද්දිත්, මං එයාට බැන්නේ **'අපි දෙන්නා තනියෙන් කොහෙවත් යන්නේ නෑ. ඔයා මං ගැන හිතන්නේ නෑ'** කියලා

ඒත් දහම් හිතලා තිබුනෙම මං ගැන විතරයි. එයාට අවශ්‍ය වුනේ මගේ සතුට විතරයි. හැබැයි මට පෙනුනේ සහ මට දැනුනේ එයාට කරන්න බැරි වුන දේ විතරයි.

පස්සේ තමයි මට තේරුම්ගියේ දහම් දරුවා බඩේ තියන් හිටපු නැති එකයි කිරි නොදුන්න එකයි විතරයි නොකලේ කියලා.

ඇත්තටම මට මතක තිබුනේ මං කරපු දේවල් සහ මගේ කැපකිරීම්. ඒත් මං තරමටම එයත් කැපකිරීම් කරලා තියෙනවා.

ඒවා මට තේරුම්යද්දී හදගන්න බැරි වැරදිත් මගේ අතින් සිද්ද වෙලා.

හැබැයි පෙර ආත්මෙක වුන දේවල් ගානට දහම් ඒවා අමතක කරලා, මට අම්මාගේ ආදරේ අඩු වුන තැනදී අම්මගේ සෙහෙහස දීලා, සහෝදරයාගේ තේරුම්ගැනීම, ගැන පසුතැවෙද්දී සහෝදරයෙකුගෙ ආදරේ දීලා, හොදම යාළුවන්ගෙන් දරුණුම හිත් රිදවීම් වෙද්දී හොඳම යාලුවෙක් වෙලා, තාත්තා මතක් වෙලා ඇස්වලට කදුළු එද්දී ඒ තැන විතරක් එයාට ගන්න බැරි බව දැනගෙන ඒ කදුළු පිහදලා මගේ ජීවිතේ ලස්සනට ගොඩනාගන්න ලොකුම ශක්තියක් වුනා.

> **පිරිමි කියන්නෙම ආදරණීය කොට්ඨාසයක්. ගෑනු අපි පුළුවන් තරන් උත්සහ කරමු ඒ ආදරණීය බව ආදරෙන්ම රැකගන්න**

මං දැන් දන්නවා මගේ එකම අභිප්‍රේරණය මගේ දරුවන්ගේ තාත්තා කියලා.

මගේ හීන වලට යන්න අමාරුම පාරත් ලෙහෙසි කරන්නේ එයා. හරිම දේ හොඳම විදියට දීලා, වැරදි දේ ගැන ආදීනව කියා දීලා, මාව ගෑණියෙක්ගෙන් හොද ගෑණියෙක් කරන තැන මුල්ම පුරුක එයා.

ගෑනු අපි ගොඩ වෙලාවට අපේ අමාරුකම් ගැන විතරක් හිතද්දි අපේ පිරිමියාගේ අමාරුකම පිඩනේ දැනෙන්නේ නෑ. ගොඩක් පිරිමි ඒක දැනෙන්න දෙන්නේ නෑ.. ඒත් අපි අපේ අමාරු කම් වගෙම එයාලාගේ අමාරුකම පිඩනය තෙරුම් ගත්තානම් අමාරුම කාලය පහසුවෙන් ගෙවෙන්න පුළුවන්..

ඉතින් මං මේ කියන දේ හැමෝටම අදාල නැති වෙයි. එක එක්කෙනාගේ ජීවිත එක එක විදියයි, ඒ නිසා මේ ලිපියෙන් තමන්ට හොදම දේ ගන්න අනවශ්‍ය දේ බැහැර කරන්න.

තමගේ ගැහැනිය නිසා හීන වලට යන පිරිමි තරමටම, තමගෙන් පිරිමියාගෙන් මෝටිවේශන් වෙලා හීනවලට යන ගෑනුත් වාසනාවන්තයී..

තමන්ගේ පිරිමියාගේ අඩුපාඩු ගොඩ ඇතුලේ හැංගිලා තියන හොද හොයාගන්න. ඒ හොදෙන් අර අඩුපාඩු බලන් ඉදිද්දී හැදෙනවා. නැත්තන් ඒ නොපෙනුන හොද හොයාගත්තාම හිතෙනවා අරවත් අඩුපාඩුද කියලා.

ඉතින් මට කියන්න ඕනේ මෙච්චරයි කිසිම වෙලාවක තමන්ගේ පිරිමියා කාලග වත් හෑල්ලු කරලා කතා කරන්න එපා. තව පිරිමියෙක්ව හෑල්ලු කරලා කතා කරන්නත් එපා. එයාලා හැමෝමත් අපි තරමට කැපකිරීම් කරනවා. පිඩා විදිනවා.

වෙනස, අපි ඒවා කියලා, රංඩු කරලා ටිකක් හරී සැහැල්ලු කර ගන්නවා. ඒත් එයාලා හිතේ තියාගෙනම විදවනවා..

පිරිමි කියන්නෙම ආදරණීය කොට්ඨාසයක්. ගෑනු අපි පුළුවන් තරම් උත්සහ කරමු ඒ ආදරණීය බව ආදරෙන්ම රැකගන්න. සමහර විට පිරිමි පවා ගෑනු ගැන මේ විදියටම හිතනවා ඇති.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

"දිරිය ධරණී"

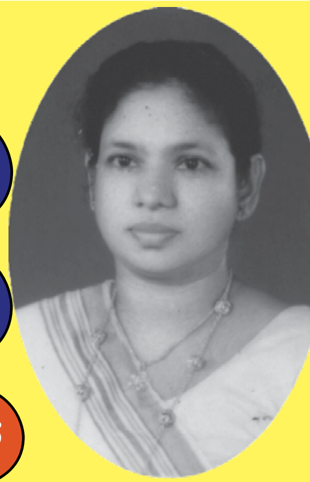
දීපව්‍යාප්ත ස්වයං රැකියා වැඩමුලුවේ පළමු අදියර අති සාර්ථකයි

ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත "ධරණී" මගින් දැයේ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම උදෙසා ක්‍රියාත්මක කරන "දිරිය ධරණී" සමාජ සත්කාරක වැඩසටහනේ පළමු අදියර 24.03.2022 දිනදී මොරටුව කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩල ශ්‍රවණාගාරයේදී සාර්ථකව නිම කරන ලදී. එම එක්දින ස්වයං රැකියා වැඩමුළුව සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික දැනුම කාර්මික සංවර්ධන අධිකාරිය විසින් ලබා දුන් අතර මේ වැඩසටහන ඉදිරියේදී දීපව්‍යාප්ත වැඩසටහනක් ලෙසින් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ධරණී පුවත්පත කටයුතු යොදා ඇත.

පරම්පරාවෙන් ලද විස්මයජනක ශාස්ත්‍රයන් හා දැන උගත් ශාස්ත්‍රයෙන් මුල් කොට ලද ආත්මීය සෙනෙහසක් තුළින්...

සැමට සුව සෙත සදන දෙස් විදෙස් සුපතල ගරු සම්මානලාභී

පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ



නැණ ගුණයෙන් පිරි කීකරු දරුවෙක් කර ගැනීමට

පවුලේ සමඟිය, බලය, දියුණුව ඇති කිරීමට

ඔබේ සුන්දර කැදැල්ල සුරපුරයක් කර ගැනීමට

කළණ මිතුරුදම රැක ගනිමින් පාප මිත්‍රයින්ගෙන් දුරස්වීමට

වැඩිහිටි අවසරය ඇතිව කුලගෙදරට පිවිසීමට

ප්‍රමාද වූ විවාහයට මංගල මල් වරම්

ඉගෙනීමට අදක්ෂ දරුවන් නරක ඇසුරෙන් මිදවීමට

සතුරු කරදර, අපල උපද්‍රවලින් ඈත් වීමට

ජීවිතයේ සියලු දුක් දරන්නී කාන්තාවක්මයි. උපතේ සිට මරණය දක්වාම තම පවුල තුළ දහසකුත් දුක් දරන ඔබ තරුණියක්, පෙම්වතියක්, බිරිඳක්, මවක් වන්නට පුළුවන. තම පෙම්වතා, සැමියා, දරුවා වෙනුවෙන් ඔබ කොතෙකුත් නම් ඉවසීම් මෙන්ම දරාගැනීම් සිදු කරනවා ඇති.

2022/2023 වසර සාමාන්‍ය පෙළ, උසස් පෙළ ශිෂ්‍යත්ව විභාගවලින් විශිෂ්ට ජය ලැබීමට

දයාබර දෙමාපියනි, දුවා දරුවනි,

ඔබේ සහ ඔබ දියණියගේ ප්‍රමාදවන විවාහය නිසා තව තවත් කේන්ද්‍ර බලමින් කාලය ගත නොකොට සියලු දෝෂ දුරුකොට යහපත් විවාහ සම්පත්තිය කෙටි කාල සීමාවක් තුළ දී සැබෑ කර මංගල මල් වරම් ලබන්නට ඔබ තවත් ප්‍රමාද නොවන්න.

පවුලේ සමඟිය තුළින් සියලු රෝග බිය දුරු වී මානසික සුවය, කායික සුවය,ධනය, බලය, රැකියා, ව්‍යාපාර දියුණුව උදාකර ගන්න. ප්‍රමාද නොවන්න.

ගැහැනියකගේ දුක හඳුනන්නේ තවත් ගැහැනියක් ම පමණි.

ඔබ මේ කුමන හෝ ප්‍රශ්නයකට මැදිව කෙනෙකුට කියන්නට බැරිව, කීවත් ඵලක් නැතිව හදවතින් විඳවන ඔබ, සැකෙන් බියෙන් තොරව, තම ආත්ම ගෞරවය, රහස්‍යභාවය රැකගෙන සිය මවට, සොයුරියට මෙන් පවසා සත්‍ය ලෙසම සහනය ලබාගන්න.

කිසිවිටෙකත් බොරු අඳුන්, ආරූඪ, ශාස්ත්‍රවලට නොරැවටෙන්න.

කිසිවෙකුගෙන් කරදරයක් නොවී තම දේපළ ආරක්ෂා කර ගැනීමට

ඉඩමට, රැකියාවට, ව්‍යාපාරික ස්ථානයට දියුණුව සලසා ගැනීමට

හමුවීම - සෙනසුරාදා, ඉරිදා අලව්වෙ දී
හමුවීම - බදාදා මහනුවර දී පමණි

පැමිණීමට පෙර දුරකථන ඇමතුමක් දී වේලාවෙන් කරගන්න.

තම රැකියාවේ, නිවසේ ව්‍යාපාරික ස්ථානයේ ඇති ඇස්වහ කටවහ දෝෂ දුරු කර ධනය, බලය, වාසනාව, නිරෝගී සම්පත්තිය උදාකර ගැනීමට ලක්ෂතියන් කෝටිපතියන් කරවන වාසනා සුගන්ධ දූපය සහ යන්ත්‍ර ලබා ගැනීමට විමසන්න.

තරුණ දූ පුතුන්, සැමියන් මත් වතුරට, මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම දුරුකර දීම (ඉතාම රහස් කෙම් ක්‍රමයක් මගින්)

ශ්‍රී සුගත වෙද මැදුර තුල්හිරිය, අලව්ව 077 77 22 860 / 075 48 38 300

කොළඹ - කුරුණෑගල ප්‍රධාන මාර්ගයේ අඹේපුස්සත් අලව්වත් අතර තුල්හිරිය උසාවිය පිහිටා ඇත. එතැන බසින්න. ඒ ඉදිරි පිට.

ර.වි.ඒ.කෘ/වර/ 00023

බොරු කියන අයගේ ලැජ්ජ නහරය නොමිලේ කපාහරිනු ලැබේ

මේ ලඟදි මට කතා කළ කාන්තාවක් ඇයගේ සැමියාගේ හැසිරීම් සම්බන්ධව පුදුම හිතෙන කතාවක් කිව්වා. ඇය මා සමග කතා කරන වෙලාව වන විටත් තමන්ගේ දී දික්කසාද නඩුව සඳහා ලෑස්ති වෙන ගමන් තමයි හිටියෙ. ඔව් ඔබ හිතුවා හරි! සැමියාගේ ප්‍රශ්නයක් නිසා ඇය දික්කසාද වෙන්නයි යන්නේ!

ඇයගේ සැමියාගේ තියෙන ප්‍රශ්නය තමයි බොරු කීම! ඒක එසේ මෙසේ බොරු කීමක් නෙමෙයි. පුංචි පුංචි දේවල් වල ඉඳන් මහා පරිමාණ කිසිසේත්ම විශ්වාස කළ නොහැකි දේවල් ගැන පවා මේ සැමියා බොරු කියනවා. ඔහු කියන ගොඩක් බොරු ඇත්තටම කියන්න ඕන ඒවා නෙමෙයි! උදාහරණයක් විදිහට ඔන්න සැමියා බඩු ගන්න cargills එකට ගියා කියන්න. හැබැයි එයා ගෙදර ඇවිල්ලා කියන්නේ keells එකට ගියා කියලයි. බඩු ගන්න වියදම් වුණේ රුපියල් දහයි නම්, එයා වියදම් වූ ගාන විදිහට කියන්නේ රුපියල් නවසීයයි. මේවා තමයි සැමියා කියන පොඩි බොරු.

ඊට අමතරව ගොඩක් ලොකු බොරු මෙයා කියනවා. ලොකු බොරු කිව්වට ඇත්තටම ඒවා බොරුවලින් හදපු කතන්දර! උදාහරණයක් විදියට රටේ ඉන්න සමහර ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන්ව අඳුරන බවට සහ ඔවුන් එක්ක තිබෙන දැන හැඳුනුම්කම් ගැන සැමියා කියපු දේවල් බොරු බව බිරිද දැනගත්තේ සෑහෙන කාලයක් ගියාට පස්සේ. ඒ වගේම තමාට දරුණු මාරාන්තික ලෙඩක් තිබිලා මරණයෙන් බොහොම අමාරුවෙන් ගොඩ ආව කෙනෙක් විදිහට තමයි සැමියා බිරිඳට සම්බන්ධතාවය මුල් කාලයේදී පවසා තිබුණේ. හැබැයි ඇත්තටම එහෙම කිසිම ලෙඩක් තිබිලා නැති බව බිරිඳ පසුවෙලා දැනගන්නවා. ඒ වගේම නිවිහැනහිල්ලෙ කල්පනා කරල බලද්දි තේරෙනවා මේ විදිහට ලොකු බොරු කියන්න එයාට කිසිම හේතුවක් නැහැ කියලා!

ඔයාගේ ජීවිතයේදිත් ඔයාට මේ වගේ අය මුණගැහිලා ඇති. අපි ඒ අයට කියන්නේ pathological liars ලා කියලයි. ඉතින් අද මම කතා කරන්න හිතුවා මේ pathological liars ලාගේ ස්වාභාවාය ගැන.

හිතාමතාම මහා බොරු කියන අයට ඕනම නරක වැඩක් කරන්න පුළුවන්. මොකද එයාලගේ සංවේදීතාවය ස්වභාවයෙන්ම අඩුයි

බොරු කියනවා කියලා කියන්නේ, ඇත්තම කතාව දැනගෙන අනිත් මිනිස්සුන්ව නොමග යැවීමට. එහෙම නොමඟ යවන්න විවිධ කාරණා හේතු වෙනවා. ඒ අතරින් රහස් හංගන්න, නැති ප්‍රතිරූපයක් මවාපාන්න, අන් අයව අපහසුතාවයට පත් කරන්න, තමන්ගේ තියෙන දුර්වලතා වහගන්න, පෞරුෂත්වයේ තිබෙන දුර්වලතා වගේ දේවල් හේතුවෙන්න පුලුවන්.

ඔන්න ඉතින් බොරුවෙන් සිද්ධ වෙන හානිය අනුව බොරු වර්ග දෙකක් තියෙනවා. පුංචි බොරු සහ මහා බොරු කියලා. පුංචි බොරු කියන්නේ කෙනෙක්ව ආරක්ෂා කරගන්න, එයා වේදනාවට පත් වෙන එක නවත්වන්න, එයාගෙ සුබසිද්ධිය උදෙසා අපි කියන බොරු වලට. ඒ වගේ එකක් තමයි පුංචි බබාලා බත් කන්නේ නැති උනහම ගෝනි බිල්ලෙක් ඇවිල්ලා අරගෙන යාවි කියලා අපි කියන බොරුව.

මෙයාලා හරිම කපටියි. ඒ වගේම දෙපාරක් නොහිතා අනිත් අයගේ හිත රිද්දන්න පුළුවන්

තමන් කියන බොරු වලින් අනිත් අයට හානියක් වෙනවා නම් අපි ඒවට මහා බොරු කියලා කියනවා. උදාහරණයක් විදියට ආදර සම්බන්ධතාවයකදී තමන්ගේ සහකරුව රැවටීමට කියන කරන දේවල් වගේ.

ඊළඟට බොරු කියන ආකාරය අනුව වර්ග තුනක් තියෙනවා. Normal lying වලදී සාමාන්‍යයෙන් දවසකට කුඩා බොරු එකක් නැත්නම් දෙකක් හෝ සතියකට එක මහා බොරුවක් බැගින් පවසනවා. Prolific lying වලදී කිසිඅම ලැජ්ජාවක් බයක් නැතුව දවසකට කුඩා බොරු හයක් වගේම මහා බොරු තුනකුත් කියන්න පෙළඹෙනවා. මේ නිසා Prolific lying වලින් සම්බන්ධතා විශාල වශයෙන් කැඩිලා බිඳිලා යනවා. ඒ වගේම prolific lying කියන එක වැඩිපුරම සිදු කරන්නේ තරුණ පිරිමි කියලත් හොයාගෙන තියනවා.

එතනිනුත් විධායක ශ්‍රේණියට අයත් පිරිමි මේකට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වනවා. හැබැයි අපි මුලින් කතා කරපු pathological liers ලා මේ අංශ දෙකටම වඩා වෙනස්. ඔවුන් හෙවිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතුව දිගින් දිගටම බොරු කියනවා. ඒ වගේම ඉන් බාගෙට බාගයක්ම අතේ පැලවෙන බොරු!

Pathological liar කෙනෙක්ව අඳුර ගන්න පුළුවන් පළවෙනිම කාරණය තමයි ඔවුන් කියන්නෙම පිළිගැනීමට අමාරු දේවල්! උදාහරණයක් විදිහට මම දන්න කෙනෙක් ඉන්නවා ඉංග්‍රීසි හරියට කතා කර ගන්න බැරි උනත් ඔහු කියන්නේ, ඔහු එංගලන්තයේ මූලික අධ්‍යාපනය හදාරපු බවයි. මම හඳුනන තවත් කාන්තාවක් පවසන්නේ ක්ෂේත්‍රයේ ඉහළින්ම සිටින නිළියක් තමාගේ හොඳම යෙහෙලියක් බවත්, ඇය රංගනය පිළිබඳ බොහෝ දේවල් අසා දැන ගන්නේ තමාගෙන් කියලයි. ඇයගේ පවුල් පරිසරයක සහ අතීත ඉතිහාසය මා දන්නා නිසා එම කාන්තාව පෙර කී නිළියගේ හොඳම යෙහෙළිය වීමට කිසිම සම්භාවිතාවක් නැති බව මම දන්නවා.

දෙවැනි කාරණාව තමයි ඔවුන් කියන බොරු ඔවුන්ට ඉක්මනින් අමතක වීම සහ ඒවා පැටලීම. උදාහරණයක් විදිහට පෙර සදහන් කල කතාව ගමු. එම නිළිය ගැන මා දන්නා කාන්තාව පවසන දේවල් බොහෝ අවස්ථාවල පරස්පර විරෝධී වෙනවා. උදාහරණයක් විදිහට ඇය මුලින්ම පැවසුවේ ඔවුන් දෙදෙනා හමු වූයේ නැටුම් පන්තියකදී කියා නම්, දෙවන අවස්ථාවේදී එම කතාව පවසන විට ඇය කියන්නේ ඔවුන් දෙදෙනා මුලින්ම හමුවූයේ සංගීත පන්තියදී කියාය.

දිගින් දිගටම අපි ඔවුන්ගේ බොරු ප්‍රශ්න කරන විට ඔවුන් ආවේගයට පත්වන අතර අප සමග වෛර බැඳ ගැනීමට ද පුළුවන්! පසුකාලීනව යම් යම් කතාබහ වලින්, වචන වලින් සහ ක්‍රියාවෙන් ඔවුන් අපට hints pass කිරීමට සහ රිදවීමට උත්සාහ කරනවා. ස්වභාවයෙන්ම pathological liar කෙනෙක්ගෙ සංවේදීභාවය හරිම අඩුයි. ඉතින් ඔවුන්ගේ බොරු වහගන්න ඔයාට රිද්දන්න ඔවුන් දෙපාරක් හිතන්නේ නෑ.

ඒ වගේම එයාලා හරිම වේගයෙන් හිතනවා. ඒ වගේම හරිම කපටියි. එයා කිව්ව බොරු හොඳටම අහු වෙනවා කියලා තේරුනොත් "**අයියෝ!මම මෙච්චර කල් විහිලුවක් කළේ! ඔයා ඒකට අහු වුණා නේද? මෙච්චරම මෝඩයිද අනේ ඔයා?** "කියලා බේරෙනවා. හරිම කලාතුරකින් තමයි තමන් බොරු කිව්ව බව පිළිගෙන සමාව ගන්නේ.

pathological liar කියන්නේ මානසික ලෙඩක් නෙමෙයි. පරේය්ෂකයන් පවසන විදිහට presenter disorders සමග බද්ධ වෙලා තමයි මේ තත්ත්වය පැමිණෙන්නේ. උදාහරණයක් විදියට - Antisocial personality disoder. හැබැයි මේ බොරු කීම සහ මිනිස් මොලයේ පවතින ඇමිග්ඩලා (Amygdala) කියන කොටස අතර නම් සෘජු සම්බන්ධතාවයක් පවතින බව පරේය්ෂකයන් විසින් සොයාගෙන තිබෙනවා.

එහෙම වෙන්නේ බොරු කියන තරමට බොරු කියන ප්‍රමාණයේ තරමට මොලයේ ඇමිග්ඩලා කියන කොටසේ සංවේදීතාවය අඩු වීම නිසාලු.

සාමාන්‍යයෙන් බොරුවක් කිව්වම බය, ලැජ්ජාව, පසුතැවීම වගේ හැඟීම් අපට ඇති වෙනවනේ. නමුත් ඇමිග්ඩලා කියන කොටසේ සංවේදීතාවය අඩු වුණාම ඒ විදියට ලැජ්ජාව, බය වැහෙ හැඟීම් අපිට දැනෙන එක ඉබේටම අඩු වෙලා යන බව හොයාගෙන තියනවා.

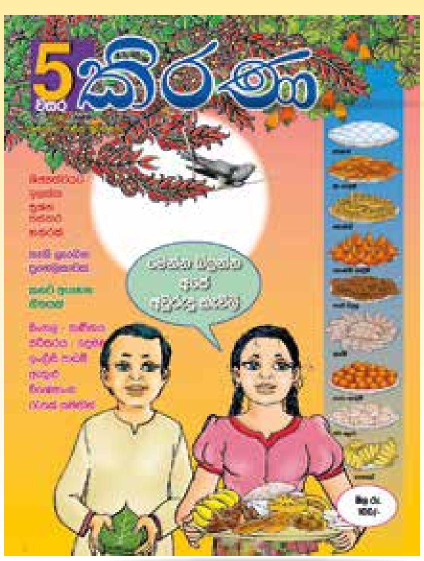
බොරු කියනවා කියලා කියන්නේ, ඇත්තම කතාව දැනගෙන අනිත් මිනිස්සුන්ව නොමග යැවීමට

ඉතින් මෙවැනි කෙනෙක් ඔබ සමීපයේ ඉන්නවා නම්, අප කළ යුත්තේ ඔවුන්ව තලාපෙළා කොන් කිරීම හෝ ඔවුන්ගේ බොරු නිසා අපගේ ඔලුව අවුල් කරගෙන මානසික වශයෙන් බිද වැටීම නොව ඔවුන්ව නිවැරදි උපදේශනය සඳහා යොමු කිරීමයි. බැන වැදීමෙන් හෝ රණ්ඩු වීමෙන් මේ තත්ත්වය යථා තත්ත්වයට පත්කළ නොහැකි බව අප තේරුම්ගත යුතුය!

හසින්ත හේවාවසම්

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

කිරණ මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත



අප්‍රේල් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ

5 කිරණ පත්තරෙන් ශිෂ්‍යත්වයට ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් දැන් මිලදී ගත හැක

ශිෂ්‍යත්වය හුරේ ලේසියි

fmG දෙරණ

YouTube

සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

අප්‍රේල් 23 වැනිදා සිට

සෑම සෙනසුරාදාවකම

පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන

fmG දෙරණ ශිෂ්‍යත්වය හුරේ ලේසියි

පාඩම් මාලාව

සෑම සතියේ දිනකම

පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා

ඇත්තම කියන්නම් සර්.. හොඳටම කේන්ති ගිය නිසා මම එයාගේ බෙල්ල මිරිකුවා

වැල්ලම්පිටිය තරුණියගේ පෙම්වතා පාපොච්චාරණය කරයි

මිය ගිය සංදීපනී

සංදීපනිත් කසුනුත් කලක් පනට පණ දී ආදරය කල යුවළකි. දිවි ඇතිතෙක් ආදරයෙන් බැඳී ඉන්නට පමණක් නොව, සංසාරයෙන් සංසාරයට ඒ ආදරයේ මිහිර විඳින්නටද බොහෝ ප්‍රාර්ථනා එක් කළ යුවළකි. එහෙත් කලක් යද්දී ඒ කිවි ලස්සන ආදර වදන් වෙනුවට ඔවුන් අතරට පැමිණියේ සැකයකි.

"අරයා මොකද ඔච්චර කතා කරන්නේ... මෙයා ඔයාගේ කවුද?" වැනි සෙමෙන් සෙමෙන් ආ සැකය අනතුරුව ඔවුන් දෙදෙනා අතරට ගෙන ආවේ මහ ආරවුල්ය. එවන් විටක කසුන් ඇයට චෝදනා කළාසේම සංදිපනීද ඔහුට චෝදනා කළාය.

මාර්තු 16 වනදද එවන් දිනයකි. දිනෙන් දින හිත් නොහොඳකම් ඇතිවුවත්, පස් වසරක ආදරය බිඳ වැටෙනවාට දෙදෙනාම අකැමැති විය.

"මම ඔයාව බලන්න එනවා. මට කතා කරන්න ඕන. ලෑස්ති වෙලා ඉන්න."

සංදිපනිට ඇමතුමක් ගත් ඔහු කීවේය. සංදිපනි ඊට තරමක් අදිමදි කළේ කසුන් හා රණ්ඩු වෙන්නට බැණ අඬ ගසා ගන්නට කැමැත්තක් නොවූ හෙයිනි. කෙසේ හෝ ඔහු එනවායැයි කී වෙලාවට සංදීපනී ලෑස්ති වී සිටියේ නැත. ඇය සෙමෙන් සෙමෙන් ලෑස්ති වීමද ඔහුගේ තරහා අවුළුවන්නට සමත් විය.

සංදීපනි පදිංචිව සිටියේ වැල්ලම්පිටිය සේදවත්ත පාරේ නිවසකය. කසුන් ගම්පහ දෙරණාගොඩ ප්‍රදේශයේයි. කුඩා කාලයේ සිටම දැන හඳුනාගෙන සිටි ඔවුන් දෙදෙනා පෙම්වතුන් වූයේ වයස දහතේදීය. දෙදෙනා සේදවත්ත ගමේ දහම් පාසලක ඉගෙනුම ලැබුවේද එකටය.

ඔවුන්ගේ ආදරය පටන් ගත්තේද එම කාලයේයි. ඊට දෙපාර්ශ්වයේම කැමැත්ත ලැබුණි. ඒ නිසාම කසුන් ඇයගේ නිවසට නිතර යාම් ඊම් කළේය.

එදද ඔහු ඇයව ගම්පහ සිය නිවෙස් වෙත තම මෝටර් රථයෙන් රැගෙන යන්නේ, දෙදෙනා අතර තිබූ ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කර විසඳ ගන්නටය. එද කසුන්ගේ නිවසේ කිසිවකුත් සිටියේ නැත.

කසුන්ගේ පියා ඒ වන විට රෝගාතුරව සිටියෙන්, ඔහුගේ මව හා සොයුරිය ඔහුව බලා කියා ගන්නට රෝහලට යාමට පහසුව සඳහා මෝදර ඥාති නිවසක නතරව සිටියේය. මේ නිසා එම දින කිහිපයේ කසුන් ගෙදර සිටියේ තනිවමය.

"අපේ ගෙදර යමු එහෙනම්. මට ඔයා එක්ක කතා කරන්න ඕනෙ. මේ ප්‍රශ්න විසඳගන්න ඕනේ."

ඊට සංදීපනී තුළ ලොකු කැමැත්තක් තිබුණේ නැත.

"මට ඉක්මනින් ආපහු එන්න ඕන."

"හරි එමු ඉතින්"

කෙදිනක හෝ තම ආදරණීය බිරිඳ කරගන්නට සිතා සංදීපනීව ඇසුරු කළෙන් දෙදෙනා බොහෝ සමීපව ආදරය විඳගත් අවස්ථා තිබිණි. එහෙත් දැන් තමා ළඟ සිටින සංදීපනී තමාව නුරුස්සමින් කටයුතු කරන්නේ යැයි ඔහුට සිතී තිබුණේය.

"කසුන් නම් හරි වදයක් වෙලාවකට. නැති ප්‍රශ්න ඇදලා ගන්නවා. මට යාළුවෙක් එක්ක කතා කරන්නත් නැහැ"

දින කිහිපයකට කලින් සංදිපනී තම මිතුරියකට එසේ කීවේ හිත කනස්සල්ලෙනි. එහෙත් ඇය ඔහුට ආදරය කළාය. දෙදෙනා එක්ව ගත් සේයාරූ මුහුණු පොතටද එක් කළේය.

"මට ඉක්මනට යන්න ඕනෙ. මාව ගිහිල්ලා ගෙදරට ඇරලවලා එන්නත් ඕන"

තරුණිය අතුරුදහන් බව කියන්න ඇයගේ මව සමග සැකකරුත් පොලිසි ගිහින්

සීසීටීවීවල ඔක්කොම තියෙනවා කිව්වම සියල්ල පාපොච්චාරණය කරලා

ඇය නැවතත් කීවේ කසුන්ගේ ගෙදරට පය තබමිනි. ඇය ඊට පෙර තම සොයුරා සමගද එම නිවසට කිහිප වරක් පැමිණ තිබුණි. කසුන් ඊළඟ මොහොතේ ඇයගෙන් ප්‍රශ්න කරන්නට වූයේ, ඇය පෙම් කරනවායැයි ඔහුට සැක සිති තිබූ තරුණයකු ගැනය.

"මොන විකාරයක්ද මේ. මෙහෙම සැකෙන් කොහොමද ජීවත් වෙන්නේ. ඔයාට නම් පිස්සු. බොරු දේවල් ඔළුවේ පුරවන් මාව සැක කරනවා."

සංදීපනීද කසුන්ගේ ප්‍රශ්න කිරීම් හමුවේ කෝප වූවාය. තමා කියන කිසිවක් ඇය පිළි නොගත්තෙන් කසුන් සිටියේ කෝපයෙන් පිපිරෙමිනි. ඒ කෝපය කොතරම් ද යත් ඔහු සංදීපනීගේ ගෙල මිරිකාගෙන විනාඩි කිහිපයක් සිටියේය. සංදීපනී ඉන් පසු ඇස් හැරියේ නැත.

සංදීපනී ගෙදර එන්නට පමාවුයෙන්, මව ඇයගේ දුරකථනයට ඇමතුමක් ගත්තාය. ඊට පිළිතුරු නොවූ තැන දියණිය කොහිදැයි විමසුවේ කසුන්ගෙනි..

"එයාට ඉක්මනින් එන්න ඕන කිව්ව නිසා මම කැලණි පාලම ළඟින් බැස්සුවා. ත්‍රිවිලර් එකක එනවා කිව්වේ. "

කසුන් එසේ කීවත්, ඒ මොහොත වන විට ඔහු සිටියේ සංදීපනීගේ සිරුරට කරන්නේ කුමක්දැයි සිතමිනි. බලාපොරොත්තු නොවූ හදිසි කෝපය නිසා වූ අපරාධය ගැන ඊළඟ මොහොතේ ඔහුගේ සිතට දැනුණේ බියකි. එහෙත් සිත සිතා ඉන්නට වෙලාවක් නැත. ඔහු සංදීපනිගේ නිසල සිරුර කාරයට දමා ගත්තේය. ඊට කරන්නේ කුමක්දැයි පිස්සුවෙන් වාගේ සිතන්නටද වූවේය. **"ගඟට දනවා"** එසේ සිතා ඔහු කාරයට නැගි ඉගිල ආවේය. සියල්ල සඟවන්නට හැකි යැයි සිතූ ඔහු සංදීපනිගේ සිරුර සේදවත්ත, වේරගොඩැල්ල ප්‍රදේශයෙන් කැලණි ගඟට දැමුවේය.

"මේ අතරේ සැකකාර තරුණයාට නැවතත් පෙම්වතියගේ මව කතා කරලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවේ, මෙයා කියලා දැන්නම් ගෙදර එන්න වෙලා ඇති. මමත් ගෙදරට එන්නම් කියලා.

මේ පුද්ගලයා මෙහෙම කියන්නේ ගැහැනු ළමයව මරලා ගඟට දැම්මටත් පස්සේ. කොහොමහරි ඒ වෙලාවේ පෙම්වතියගේ අම්මයි, මල්ලියි එක්ක මේ සැකකරුත් ග්‍රෑන්ඩ්පාස් පොලිසියට එනවා.

ඒ ඇවිත් ඇය අතුරුදන් කියලා පැමිණිලි කරනවා. පහුවෙනිදත් වෙනකනුත් ඇය නොපැමිණි නිසා මව නැවතත් පොලිසියට එනවා. එද මේ අතුරුදන්වීම ගැන ප්‍රකාශයක් ලබා දෙන්න කියලා පොලිසිය පෙම්වතාට එන්න කිව්වා. ඒත් ඔහු කිව්වේ ඒ ගැන තමන් කිසිම දෙයක් දන්නේ නෑ කියලයි."

ග්‍රෑන්ඩ්පාස් පොලිසිය සඳහන් කරන්නේ සැකකරු කිසිවක් සිදු නොවූ ලෙස සිටින්නට මුල සිටම උත්සාහ කළ බවයි. එහෙත්, තරුණිය කාරයෙන් බැස්වූ තැන පෙන්වන්නැයි පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා ඊළඟට කසුන්ට කීවේය.

ඒ ඔහුට ඇති වූ සැකයක් හේතුවෙනි. ඒ අතර සී.සී.ටී.වී. කැමරා බැලුවම ඔක්කොම අහුවෙනවා යැයිද ඔහු කීවේය. බොරුවට සැමද ආයුෂ නැතැයි ද කීවේය. මින් කසුන් තැති ගත්තේය.

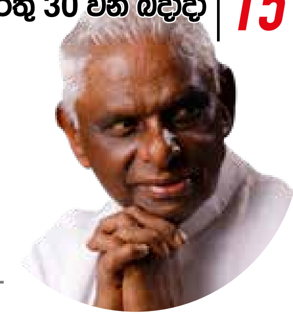
"මම ඇත්ත කියන්නම් සර්. මම එයාගේ බෙල්ල විනාඩි හත අටක් මිරිකං හිටියා. මට හොඳටෝම කේන්ති ගියා. එයාගේ වෙන සම්බන්ධකම් තිබුණා. සමහර ඒවා මම කියලා නතර කළා."

කසුන් කීවේය. ඒ වන විට නාඳුනන කාන්තා මළ සිරුරක් හමුවී ඇතැයි වැල්ලම්පිටිය පොලිසිය ග්‍රෑන්ඩ්පාස් පොලිසිය දැනුවත් කොට තිබුණි. නරක්ව තිබූ එම සිරුර සංදීපනීගේ බවට හඳුනා ගැනුණි. ආදරය නිසා සංදීපනීට වයස විසි දෙකේදී ජීවිතය හැර යන්නට සිදු වෙද්දී කසුන් පොලිස් අත්අඩංගුවට පත් විය. ඔහු මාර්තු 31 දක්වා රක්ෂිත බන්ධනාගාරගත කෙරිණි. ඔහු සංදීපනීට නගන චෝදනාවල ඇත්ත නැත්ත දැන ගන්නට ඇය අද ජීවතුන් අතර නැත. ලස්සනම සිනාවක් හිමි සංදීපනි පැතුවේ ලස්සන ජීවිතයකි. ඒ ලස්සන ජීවිතය වෙනුවට මරණයේ අඳුරු සෙවණැල්ලක සැඟව යන්නට ඇයට සිදුවූයේ නොතේරුම් වයසක පටන්ගත් නොගැළපෙන ආදර අන්දරය නිසාම විය හැකිය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

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

සම්බන්ධීකරණය
ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ **නිමාකෝ ද සිල්වා**



අතේ ඇති දෙයින් හිතේ හැටියට අවුරුදු කන්න කැවිලි ජාති අටක්

කොමලවට්ටන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- හාල් පිටි ග්‍රෑම් 250
- තිරිඟුපිටි ග්‍රෑම් 50
- පැණි අඩුකෝප්ප 3/4
- පැණි පොල් මිශ්‍රණය ග්‍රෑම් 300
- ලුණු තේ හැඳි 1/4
- තෙල් ලීටර් 1/2

සාදන ක්‍රමය

- හාල් පිටි, පාන්පිටි, ලුණු එකට කලවම් කරන්න.
- මෙයට පැණි දමා කැවුම් මිශ්‍රණය මෙන් ඊට වඩා ඝන මිශ්‍රණයක් සාදගන්න.
- අනාගත් මිශ්‍රණය විනාඩි 15ක් තබන්න.
- පැණිපොල් මිශ්‍රණයෙන් බෝල සාද සාදගත් පිටි මිශ්‍රණයේ දවටා ගැඹුරු තෙලේ බැද ගන්න.

වෙල්ලවැහුම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තිරිඟු පිටි ග්‍රෑම් 50
- හාල්පිටි ග්‍රෑම් 300
- පැණිපොල් ග්‍රෑම් 500
- ලුණු තේ හැඳි 1/8

සාදන ක්‍රමය

- තිරිඟු පිටි, හාල් පිටි, ලුණු කලවම් කර වතුර දමා තුනී පිටි මිශ්‍රණයක් සාදගන්න. (පෑන් කේක් මිශ්‍රණය ලෙස ගන්න.) පෑන් එකක් ගෙන රත් කර තෙල් හා පෑන්කේක් මෙන් තුනියට සාදගන්න.
- උණුවෙන්ම පැණිපොල් දමා රෝල් කර ගන්න.
- හාල්පිටි පමණක් යොද ගන්නේ නම් සහල් පැය 3-4ක් පොඟවා කොටා 3 වරක් හලා ගන්න.

කළු දොදොල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හාල් පිටි කිලෝ	1
හොඳින් පැසුණු පොල් ගෙඩි	18
හකුරු කිලෝ	1 1/2
කජු මද ග්‍රෑම්	200
කරාබු නැටි	5
කරදමුංගු	5
ලුණු තේ හැඳි	1/4

සාදන ක්‍රමය

- හාල්පිටි තරමක් බැද ගන්න.
- පොල් ගා එයට වතුර එකතු කරමින් පළමුවැනි, දෙවැනි, තුන්වැනි කිරි මිරිකා වෙන් වෙන් වශයෙන් තබන්න.
- ඝනකම් තාච්චියක් ගෙන පළමු කිරි හැර අනිත් කිරි, පිටි සමග හකුරු දමා ළිප තබන්න.
- අඩිය නොඇළෙන පරිදි දෙදෙල් හැන්දක ආධාරයෙන් හැඳිගාන්න.
- මෙම මිශ්‍රණය ඝනවීගෙන එන විට කිරි ටික ටික එකතු කරමින් අඩු ගින්දරින් තෙල් මතුවන තුරු හැඳි ගාන්න.
- මතු වූ තෙල් ඉවත් කර ගන්න.
- කරාබුනැටි, කරඳමුංගු, කජු එක්කර ගන්න.
- අතේ නොඇළෙන පරිදි උයා ගැනීමටත්, තාච්චියේ අඩිය නොඇල්ලෙන පරිදි සාදා ගැනීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ඉන් පසු තැටියකට දමා කෑලි කපා ගන්න.

තල කැරලි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තල සෝදා වේලා ග්‍රෑම්	500
හකුරු ග්‍රෑම්	350
පොල් (කබලේ බැදගත්) ග්‍රෑම්	200
ලුණු තේ හැඳි	1/4

සාදන ක්‍රමය

- මේ සියල්ල එකට දමා කොටා ගන්න.
- අඟල් 1/2 විශ්කම්භය ඇති අඟල් 1 1/2 ක දිග ඇති ප්ලාස්ටික් බටයක් ගෙන එම සිදුරට මිශ්‍රණය පුරවා එළියට ගන්න.
- එළියට ගත් කල කෑල්ල සව් කඩදාසියක ඔතා තල කැරලි ලෙස සකසා ගන්න.

සිල්ලරේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තිරිඟු පිටි ග්‍රෑම්	250
බටර් ග්‍රෑම්	50
සීනි ග්‍රෑම්	150
තෙල් ලීටර්	1
මිටිපොල්කිරි අඬුකෝප්ප	1
බිත්තර	1
බේකින්පවුඩර් තේ හැඳි	1
ලුණු තේ හැඳි	1/8

සාදන ක්‍රමය

- පොල්කිරිවලින් තිරිඟු පිටි, බටර්, ලුණු, බේකින්පවුඩර් එකට කලවම් කර පොල්කිරිවලින් අනාගන්න. (අතේ නොඇලෙන පරිදි)
- පැයක් පමණ තියන්න. (තෙත රෙදි කෑල්ලකින් වසන්න)
- ඉන්පසු මිශ්‍රණය ලෑල්ලක තුනී කරන්න.
- නොයෙක් හැඩතලවලින් කපාගන්න.
- ඉන්පසු ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.
- භාජනයක් ගෙන වතුර අඬුකෝප්ප 1/2 කට සීනි දියකර පත්පැණි පදමට සාදා ගන්න.
- බැදගත් කැබලිවලට උණු කර ගත් පත්පැණි දමා එකට එක නොඇලෙන පරිදි කලවම් කර ගන්න.

උඩබැලුන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදුහාල්පිටි ග්‍රෑම්	250
දුන්තෙල් අඬුකෝප්ප	1/2
තිරිඟුපිටි ග්‍රෑම්	25
තෙල් ලීටර්	1

සාදන ක්‍රමය

- හාල්පිටි මල්පීස් රෙද්දක් උපයෝගී කරගෙන හොඳින් හලාගන්න.
- මේ සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර අතේ නොඇලෙන පරිදි පැටිස් පේස්ට්‍රියක් මෙන් සාදාගන්න.
- මෙම මිශ්‍රණය විනාඩි 30ක් පමණ තියන්න.
- ඉන්පසු මෙම මිශ්‍රණයට පිටි ඉසිමින් පැටිස් පේස්ට්‍රිය මෙන් තුනී කරන්න.
- විශ්කම්භය අඟල් 1 1/2ක රවුම් කපා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න. (මෙය බෝලයක් මෙන් පිපේ)

පිරවුමට අවශ්‍ය දෑ

බැදගත් සුදුහාල්පිටි ග්‍රෑම්	200
බැදගත් මුංපිටි ග්‍රෑම්	200
සීනි ග්‍රෑම්	100
කුඩුකරගත් එනසාල් තේ හැඳි	1
වැනිලා තේ හැඳි	1
පොල් පැණි අඬුකෝප්ප	1/4

සාදන ක්‍රමය

- හාල්පිටි, මුංපිටි, එනසාල්, සීනි සමග එකට කලවම් කරන්න.
- පොල්පැණිවලට වැනිලා දමන්න.
- ඉහත මිශ්‍රණයට පොල්පැණි එකතු කර ලිහිල්ව සිටිනසේ මිශ්‍ර කරගන්න.
- බැදගත් රවුම් බෝලය ගෙන ඉතා කුඩා සිදුරක් සාදා එයට මිශ්‍රණයෙන් පුරවන්න.
- මිශ්‍රණයෙන් පුරවාගත් මෙම බෝල උඩබලා කෑමට ගන්නා නිසා උඩබැලුන් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

හැලප

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කුරක්කන් ග්‍රෑම්	200
හාල්පිටි ග්‍රෑම්	100
පැණිපොල් ග්‍රෑම්	150
ලුණු තේ හැඳි	1/4
කැන්දකොළ / සූරියකොළ	25
වතුර	

සාදන ක්‍රමය

- කැන්දකොළ සෝද පිසගන්න.
- කුරක්කන්පිටි, හාල්පිටි, ලුණු එකට මිශ්‍ර කරන්න.
- පැණිපොල් තෙත මදිනම් වතුර එකතු කරන්න.
- මිශ්‍රණයෙන් ග්‍රෑම් 25ක ප්‍රමාණයේ කොටසක් කඩා හැලප පිටි මිශ්‍රණය කැන්ද කොළය මත තබා තුනී කර කොළය දෙකට නවාගන්න. විනාඩි 20ක් පමණ හුමාලයෙන් තම්බා ගන්න.

කොට්ටම්බා මද කොරදියෙල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොට්ටම්බා මද ග්‍රෑම්	500
සීනි ග්‍රෑම්	300
වතුර මිලිලීටර්	200

සාදන ක්‍රමය

- කොට්ටම්බා මද උඳුනේ දමා අඩු උෂ්ණත්වයෙන් පුළුස්සා ගන්න. (විනාඩි 10ක් පමණ බේක් කරන්න)
- සීනි, වතුර ළිප තබා හැඳිගාමින් තරමක් කැරමල් වීගෙන එන විට කොට්ටම්බා දමා මිශ්‍ර කරන්න.
- ඉන්පසු බටර් ගාන ලද තැටියකට සාදගත් මිශ්‍රණය දමා තුනී කර ඉරි ඇඳ හයිවුන පසු කෑලි කපාගන්න.

එක රසිකයෙක් ගෙදරින් පැනලා ඇවිත් අපේ ගේ ගාව කුලී ගෙදරක නැවතුනා

සමහර දරුවෝ ලගට ඇවිල්ලා "දෙව්මි" කියලා මාව බදාගන්නවා

ප්‍රසිද්ධිය සහ ජනප්‍රියත්වය කියන්නේ පැහැදිලිවම එකිනෙකට වෙනස් කාරනා දෙකක්. හැබැයි ගොඩක් දෙනා මේ දෙක පටලගන්නවා. හොඳ දේවල් නෙවෙයි නරක දේවල් විතරක් කරලා වුනත් කෙනෙක්ට ප්‍රසිද්ධ වෙන්න පුලුවන්. එහෙම ප්‍රසිද්ධ වුණු උදවිය ඕනතරම් ඉන්නවා. හැබැයි ජනප්‍රිය වෙන එක නැත්තම් ජනයාට ප්‍රිය වෙනවා කියන එක කෙනෙක්ට එහෙම ලේසියෙන් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි.

ඉතින් එහෙව් එකේ කෙනෙක් ජනප්‍රිය වෙලා ඒ ජනප්‍රියත්වය කාලයක් රැකගන්නවා කියන්නේ ඔහු හෝ ඇය බොහොම සුවිශේෂයි කියන එක. නයනතාරා වික්‍රමාරච්චි කියන්නෙත් අන්න ඒ වගේ සුවිශේෂී රංගන ශිල්පිනියක්. අපේ රටේ බාල ,මහලු ,තරුණ මේ ඕනම කාණ්ඩයක රසිකයන් ඇයට බොහොම ආදරෙයි.ඒ නිසාම පිට පිට පස්වැනි වතාවටත් ඇය වසරේ ටෙලි නාට්‍ය නිළිය ලෙස පසුගිය ද SLIM-KANTAR ජනතා සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබුවා. ඒ විතරක් නෙමේ මෙවර "තාරුණ්‍යයේ නිළිය" ජනතා සම්මානය ලබාගත්තෙත් ඇය. ඉතින් මෙවර ධරණී කවරය ඔබේ ආදරණීය තාරකාවිය නයනතාරා වික්‍රමාරච්චිගේ රුවින් සරසන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. ඒ විතරක් නෙමෙයි රසිකයන්ගෙන් ලැබෙන ආදරේ ගැන දැනගන්න අපි ඇයත් එක්ක ටිකක් කතා කළා.

අඛණ්ඩව පස්වැනි වරටත් ජනප්‍රිය නිළිය වුනු නයනතාරා වික්‍රමාරච්චි

නයනතාරාට මිනිස්සු මේ තරම් ආදරේ ඇයි?

" ඇත්තටම ඒක නම් මටත් හිතාගන්න බැහැ.. සමහර විට ඒක පෙර පිනක් වෙන්න ඇති."

ඇය කිව්වේ බොහොම නිහතමානී විදිහට.නයනතාරා රංගන ක්ෂෙත්‍රයට ඇවිල්ලා තවමත් වසර හයයි. හැබැයි ඒ ටික කාළෙට ඇය ජනප්‍රියම නිළිය විදිහට සම්මාන රාශියක්ම ලබාගෙන තියෙනව.

" මම රංගන ක්ෂේත්‍රයට ආධුනිකයෙක්. ඒත් මේ ටික කාලෙදි මට ලැබුණු රසික ආදරය අසීමිතයි. මම ගෙදරින් එළියට ගියත්, සෙට් එකක හිටියත් ගොඩක් අය මගේ ලගට ඇවිල්ලා කතා කරනවා. මාස්ක් එක දාලා හිටියත් පුංචි දරුවෝ පවා මාව අඳුරගන්නවා. සමහර දරුවෝ මගේ ලගට ඇවිල්ලා "දෙව්මි" කියලා මාව බදාගන්නවා. ඉතින් ඒ ආදරේ ප්‍රතිපලය විදිහට මේ වෙනකොට ජනප්‍රියම නිළිය විදිහට සම්මාන දහතුනක් මට ලැබිල තියෙනවා. ඇත්තටම ඒ සම්මාන අයිති මට වඩා මගේ ප්‍රේක්ෂකයන්ට."

රසික ආදරය ගැන අමතක නොවන විශේෂ සිදුවීම් එහෙම නැද්ද?

" තියෙනවා. ඒක මගේ ජීවිතේ බොහොම සංවේදී සිදුවීමක්. දවසක් රසිකයෙක් මාව හොයාගෙන ගෙදරට ආවා. ඔහු මුල් කාලේ ඉදලම දෙවනි ඉනිම නැරඹුවලු. මමත් බොහොම හොදට ඔහු එක්ක එදා කතාබහ කළා. ඊට පස්සේ මම නැති වෙලාවටත් ඔහු මාව හොයාගෙන ඇවිල්ල තියෙනවා. ඔහොම ඉද්දි ඉතින් දවසක් ඔහුගෙ දෙමව්පියෝ අපේ ගෙදරට ඇවිල්ලා අපි එක්ක කතා කළා. මේ පිරිමි ළමයා ගෙදරින් පැනලා ඇවිල්ලා අපේ ගේ ගාව කුලී නිවසක් අරන් නැවතිලාලු මාව බලන්න. ඔහු දෙව්මි කියන චරිතයට ඇත්තටම ආදරේ කරනවලු. පස්සේ ඒ අම්මලා ඒකට ප්‍රතිකාර අරන් බොහොම හොඳ විදිහට ඒ ප්‍රශ්නය විසදගෙන තිබුණා. ඒ ගැන මට සතුටුයි. ඒත් ඒක අමතක නොවෙන සිදුවීමක්"

නයනතාරා මුහුණදීපු සුවිශේෂී සිදුවීමක් ගැන ඇය විස්තර කළේ එහෙම. ඇය බොහොම නිහතමානී රංගන ශිල්පිනියක් බව මට ඇගේ කතාබහෙන්ම තේරුණා.

" ජනප්‍රිය වෙනකොට සම්මාන ලැබෙනකොට සමහර අය ටිකක් ආඩම්බර වෙනවා. මට නම් හිතෙන්නේ නිහතමානීකම කාන්තාවකට ආභරණයක් කියලයි. සම්මානයක් ලබන සතුට ඒ මොහොතේ විඳිනවා ඇර ඒක ඔලුව උඩ තියාගෙන ඉන්න ඕන නෑ කියලයි මම හිතන්නේ. අනික තමයි ඉවසීම. අපි ජීවත්වෙන සමාජයේ විවිධ මත තියෙන අය ඉන්නවා. හැමෝගෙම අදහස් එක වගේ නැහැනේ. ඉතින් එතැනදි මිනිස්සුන්ට ගැටෙන්න වෙන තැන් වැඩියි. හැබැයි ඉවසන්න පුරුදුවුණු කෙනෙක්ට ඒ දෙවල් ලොකු ගැටලු නෙමෙයි. ඉතින් මටත් එහෙම අත්දැකීම් තියෙනවා. ඒ වගේම මොන ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කළත් කෙනෙක්ගේ වචන වලට ගරු කරන්න වගේම පරාර්ථකාමී වෙන්නත් අපි ඉගෙන ගන්නම ඕනේ. එතකොට තමයි ඕනම කෙනෙක්ට හොඳ අනාගතයක් තියෙන්නේ."

ජනප්‍රිය වෙන්න ශරීරය නිරාවරණය වෙන ඇදුම් අඳින්න ඕනේ කියලා හිතන පිරිසකුත් අපේ රටේ ඉන්නවා. හැබැයි නයනතාරා කියන්නේ බොහොම චාම් පන්නයේ විලාසිතා වලින් සැරසෙන රංගන ශිල්පිනියක්.

" මම අඳින ඇඳුම් ඩිසයින් කරන්නේත් මමමයි. ගොඩක් දෙනා ඒ ඇඳුම් වලට කැමතියි. කොටට අඳින එක නරක දෙයක් නෙමෙයි ඒක තම තමන්ගේ කැමැත්ත. මම පෞද්ගලිකව එහෙම අඳින්න කැමති නැහැ."

ඒ කිව්වේ ඔයා ඔයාටම ඒ විදිහේ සීමාවක් දාගෙන තියෙනවද?

" මෙහෙමයි, සමහරු කියනවනේ ජීවිතේට කිසිම සීමාවක් අවශ්‍ය නැහැ කියලා. හැබැයි මම හිතන්නේ අවස්ථාව අනුව සීමා වෙන්න ඕන තැන් තියෙනවා. මම කියන්නේ මේ ජීවිතේට ලොකු සීමාවල් දගන්න කියන එක නෙමේ. හිතන්නකෝ සෙනග පිරුණු තැනක ගොඩාක් කෙටි ඇදුමක් ඇන්දොත් ඒකෙන් සමහරවිට අපේ සුවපහසුබවත් නැති වෙලා යන්න පුලුවන්. ඒ නිසා සීමා ගැන හිතනවට වඩා අවස්ථානුකූලව වැඩ කරන එක තමා හොඳම දේ. මොන දේ කළත් අවසානෙදි තමන් සතුටින් හිටියද කියන එක තමා වැදගත්."

ඉතින් අවසාන වශයෙන් නයනතාරා ඇගේ ගමනට සහය වුණු පිරිස ගැන මතක් කරන්නත් අමතක කළේ නැහැ.

"ඉස්සර මම අම්මගේ සාරි පටලගෙන කන්නාඩිය ඉස්සරහට ගිහිල්ලා රගපානවලු. ඉතින් ලොකු වෙලා නිළියක් වෙනවා කියන ආසව මට පුංචි කාළේ ඉදලම තිබ්බා. මම මුළින්ම රගපෑවේ ජයප්‍රකාශ් සිවගුරුනාදන් අයියගේ හංස පිහාටු ටෙලිනාට්‍යයයේ. ඒ තුළින් රසිකයෝ මාව අඳුනගත්තා. ඊට පස්සේ මම ස්තූතිවන්ත වෙන්න ඕනේ දෙරණ ආයතනයට. ඒ දෙව්මිගේ චරිතය මට දුන්නට. දැන් නයනතාරා කියන නමටත් වඩා මිනිස්සු මාව අඳුරන්නේ දෙව්මි කියන නමින්. ඒ වගේම සාරංග මෙන්ඩිස්, සමන් එදිරිමුණි ඇතුලු දෙවනි ඉනිම කන්ඩායමටම ස්තූතිවන්ත වෙනවා. ඒ වගේම මගේ අම්මගෙනුයි තාත්තගෙනුයි මට ලැබෙන සහයත් අසීමිතයි. ඉතින් මේ හැමදෙනාගෙම ආශිර්වාදය මැද්දේ කලා ක්ෂේත්‍රයේ තව දුර ගමනක් යන්න තමයි බලාපොරොත්තුව."

ඉතින් ඇගේ ඒ බලාපොරොත්තු ඉටුවෙන්න පතන ගමන් අපි ඇය ලබාගත්තු සම්මාන වෙනුවෙනුත් ඇයට සුබාශිංසන එකතු කරලා ඒ කතාබහ නිමා කළා.

සම්මානයක් ලබන සතුට ඒ මොහොතේ විඳිනවා ඇර ඒක ඔලුව උඩ තියාගෙන ඉන්න ඕන නෑ

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප - තුෂාර සංජීව

අපේ අම්මා පත්තිනි මෑණියන්ගේ දේව මණ්ඩලයට ගිහින්

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

හොරණ, කුඩා උඩුවේ ජයබිම අරම මීට වසර විස්සකට පමණ පෙර මට අතිශයින් හුරු පුරුදු තැනක් විය. ඒ වසර විස්සකට වැඩි කාලයක් ශ්‍රීපාදයේ හුදකලාව බවුන් වැඩූ අනගාරික නාරද තුමා ඒ වනවිට එහි වැඩ වාසය කිරීම හේතුවෙනි.

එකල අනගාරික නාරද තුමන්ගේ අසපුවට යන මම එතුමන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි එහි එක් රැයක් ගත කරමි. ඒ බුදු දහම හා සම්බන්ධ විවිධ කරුණු පිළිබඳව මා හා කතා බස් කිරීමට එතුමන් තුළ පැවැති උනන්දුව නිසාය. එම අසපුව අවට වූ වනගහනයට සැඳෑ අඳුර වැටීමත් සමග ඇරඹෙන අපේ කතා බහ බොහෝවිට මැදියම් රැය දක්වාම දික්වෙයි. එමෙන්ම විවිධ කරුණු මුල් කොට නාරද තුමන් හමුවීමට පැමිණෙන පුද්ගලයන්ද එවක ජයබිම අරම වෙත නිතර නිතර පැමිණෙයි. එලෙස එක්තරා දිනෙක හොරණ පැත්තේ ව්‍යාපාරික මහතකු එහි පැමිණියේය. පානදුරේ අරියධම්ම හිමියන්ගේ බෝධි පූජා සඳහා යොදගත් බුදු රැස් මාලා කවි ද නාරද තුමන්ගේ පබැඳුමක් වූ නිසා ඔහු එහි පැමිණ තිබුනේ විභාගයකට පෙනී සිටින තම දියණියක උදෙසා සෙත් කවියක් ලියවා ගැනීමටය. ඒ ගමනේ මට එම ව්‍යාපාරික මහත්මාගෙන් කදිම හෝඩුවාවක් ලබාගත හැකිවිය.

එනම් හොරණ ප්‍රදේශය ආසන්නයේ ගම්මානයක කුඹුරක් අද්දර පිහිටි රුක් අත්තන ගසක් යට අලුයම් යාමයේ අද්භූත උපාසිකාවක් දක්නට ලැබෙන බවයි.

එම උපාසිකාව කලකට ඉහත ගම්මානයේ විහාරස්ථානයක සිල් සමාදන්ව සිටියදී හදිසි හෘදයාබාධයකින් මියගොස් තිබේ. එමෙන්ම කිරි අම්මාවරුන්ගේ දනවලදී පත්තිනි හෑල්ල වැනි පද්‍යයන් මිහිරිලෙස ගැයීමටත් ඊට අදළ පුද පූජාවන් කදිමට ඉටු කිරීමටත් ඇය තුළ විශිෂ්ට හැකියාවක් තිබී ඇත.

ඇගේ මරණයෙන් සති හෝ මාස කිහිපයකට පසු ඇගේ නිවස ආසන්නයේ පිහිටි කුඹුරු යායක් අද්දර , රුක් අත්තන ගසක් යට සුදුවතින් සැරසි ඇගේ රුව ප්‍රදේශයේ බොහෝ දෙනකුට දර්ශනය වී තිබේ. මෙම කතා ප්‍රවෘත්තිය පළමුව නාරද තුමන් හමුවේ තැබූ ව්‍යාපාරිකයාගේ අභිලාෂය වූයේ ඒ උපාසිකාව මේ වන විට දේවාත්මයක් ලබා තිබේද? යන්න දැන ගැනීමය. එහෙත්, එවැනි කරුණක් සම්බන්ධයෙන් නිශ්චිත නිගමනයකට එළඹීමට නොහැකි බව පැවසූ හෙතෙම එම ස්ථානයට ගොස් ඒ පිළිබඳ විමසුමක් කළ හැකි දැයි මගෙන් විමසා සිටියේ මා තුළ පැවැති අසීමාන්තික උනන්දුව මනාව වටහාගත්තාක් මෙනි.

ඒ අනුව නියම කරගත් පරිදි ඊට පසු දින අලුයම පහට පමණ තම රථයෙන් ජයබිම අරම වෙත පැමිණි ව්‍යාපාරිකයා මා ද කැටුව කිලෝමීටර් දහයක් දුරින් පිහිටි එම ඉසව්ව වෙත ළඟා විය. අතිශය මනස්කාන්ත වටපිටාවකින් යුත් එම ඉසව්ව ප්‍රධාන පාරෙන් වෙන් කරන ලද්දේ කුඹුරු යායක් මැදින් වැටුණු ගුරු පාරකිනි. ඒ ගුරු පාර අන්තයේ කුඹුරු යායට සමීප දෙනිපෙතක එම රුක් අත්තන ගස පිහිටා තිබූ අතර ඒ අද්දර නාන ළිඳක් ද විය. ව්‍යාපාරිකයා කී අන්දමට ඇතැම් අලුයම් කාලවලදී ඒ අද්භූත උපාසිකා රුව දර්ශනය වනුයේ ඒ රුක් අත්තන ගස ඉදිරියේ වූ කුඩා ගෙමිදුලක් තරම් වන බිම් කඩ මතදීය.

> **මටත් පත්තිනි දේව වරමක් අරගෙන අම්මට ආරූඪ වෙලා සාත්තර කියන්න පුළුවන්ලු**

අරුණෝදයට පෙර හාස්පස පැතිර පවතින මිහිදුම අතරින් එම රූපය දර්ශනය වන බවත් අරුණෝදයත් සමග අතුරුදන්වන බවත් මට එහිදී දැනගත හැකිවිය.

මිහිදුම සහිත පාළු හුදකලා අවකාශයන් තුළින් අද්භූත රූප මතුවීම ලොව බොහෝ දෙනකු විසින් අද්දකින මායාත්මක දර්ශනයකි. හුදෙක් එවන් මායාත්මක දර්ශන කෙරෙහි මිනිසුන් තුළ පවත්නා සංජානනයට නැඹුරු කරවීම හැඳින්වෙනුයේ Paveidalia යනුවෙනි. එමෙන්ම මේවා පාරමනෝ විද්‍යාවේදී Ectoplasm යනුවෙන්ද හැඳින්වෙයි.

මා අනාවරණය කරගත් අන්දමට ප්‍රදේශයේ ඇතැමුන් ඒ අද්භූත රූපය දැක ඇත්තේ ඊට තරමක් දුරින් සිටියදීය. කිසිවකුත් ඒ ආසන්නයට නොපැමිණීම නිසා ඒ රුව කාගේදැයි හරිහැටි හඳුනා ගැනීමට කිසිවකුටත් නොහැකි වී තිබේ. එහෙව් තත්ත්වයක් තුළ ඒ ඉහත සඳහන් කළ මියගිය උපාසිකාවම ලෙස බොහෝ දෙනකු තීරනය කළේ කෙසේද? ඒ සම්බන්ධයෙන් දිය හැකි සරලම පිළිතුරනම් උපාසිකාවගේ හදිසි මරණය සහ මිහිදුම් පටල අතුරින් හටගන්නා මායාත්මක පරිකල්පන එකිනෙකට සම්බන්ධ අද්භූත සිද්ධීන් ලෙස බොහෝ දෙනා වරදවා වටහා ගැනීමය.

එම ස්ථානය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසුව මම එම ව්‍යාපාරිකයා ද සමග එකී උපාසිකාව ජීවත් වූ නිවසටද ගියෙමි. නොවිඩිමත් අයුරින් අඩක් ඉදි කොට තිබූ එම නිවසේ සිටියේ ඇගේ වැඩිමහළු දියණිය, සැමියා සහ දරු දෙදෙනා පමණි. පෙදරේරුවන් හට අත්වැඩ දෙන්නකු වූ සැමියා ඒ වන විටත් නිවසින් බැහැරව ගොස් සිටි අතර දරු දෙදෙනා පාසල් යාමට සැරසෙමින් සිටියහ.

“ඔය කතාව මටත් දැන් හැම තිස්සේම වාගේ අහන්න ලැබෙනවා. අපේ අම්මා මේ වෙන කොට පත්තිනි මෑණියන්ගේ දේව මණ්ඩලයට ඇතුළු වෙලාලු. ඒ හින්දු පත්තිනි පූජාවක් කළොත් මටත් පත්තිනි දේව වරමක් අරගෙන අම්මට ආරූඪ වෙලා සාත්තර කියන්න පුළුවන්ලු.” එම මියගිය උපාසිකාවගේ දියණිය කියා සිටියාය.

“අම්මා දැන් අපි අතරේ නෑ. ඒ හින්ද අම්මාගේ රූපෙ එතැනින් මතු වෙන්න පුළුවන් කියමුකෝ. ඒත්, අම්මාගේ සේරම සුදු ඇඳුම්, අන්තිමට එදා ඇඳපු ඇඳුම සිල් රෙද්ද එක්ක තාමත් අන්න ට්‍රන්ක් පෙට්ටියේ. ඒත් මට තියෙන ප්‍රශ්නෙ අම්මගේ ආත්මයත් එක්ක ඒ ට්‍රන්ක් පෙට්ටියේ තියන රෙදි ටික ඒ රුක් අත්තන ගහ මුලට යන්නේ කොහොමද කියලයි.” ඒ වන විට ජන මනසෙහි තිබූ සිය මව පිළිබඳ අන්ධ විශ්වාසය මුල් කොට ගෙන **“පේන කාරියක”** වී විශාල ධනස්කන්ධයක් ඉපැයීමට තිබූ අවස්ථාව ඉවත ලා හෘද සාක්ෂියට අනුව අසරණ, අහිංසක දිවි පෙවෙතක් ගතකළ ඒ දියණියට මගේ ගෞරවාදරය පුදමින් මේ සටහනට සමු දෙමි.

> **ට්‍රන්ක් පෙට්ටියේ තිබුණු සුදු ඇඳුම් රුක්අත්තන ගහ යටට ගියේ කොහොමද?**

දෙන දෙයක් කාලා වෙන දෙයක් බලාගෙන ඉඳින් නෝනේ

ඔයාගේ ජොබ් එකට ප්‍රශ්නයක් නැති බව ඇත්ත. ඒත් මේ වෙද්දී ජොබ් නැති වෙලා පාරට වැටුණු මිනිස්සු, පාරේ දුක් විඳගෙන වෙළඳම් කරන මිනිස්සු, සැලරි අඩුවෙන් ලැබෙන මිනිස්සු මට මතක් වෙනවා. ඒ හැමෝම මට ලැබුණු නිදහස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් බදු ගෙවපු අහිංසක මිනිස්සු

දහම් වැඩ ඇරිලා ආපු වෙලාවේ ඉඳගෙන ඉනෝකා දහම්ගේ වටේ කැරකුණේ අලුත්ම ආරංචියක් කියන්න.

"දහම්, මට පොඩි වැඩක් සෙට් වුණා."

"ආ??" දහම්ට කියවුනේ පුදුමයෙන්.

"එයාලා පිටරටට ප්ලාස්ටික් මල් යවන කම්පැනි එකක්. මට හම්බුණේ ෆේස්බුක් එක බල බල ඉද්දි. ඉතින් මම කෝල් කළා. එයාලා ගෙදරට බඩු ගෙනත් දෙනවලු. අපි මල් හැදුවම සල්ලි දීලා ගෙනියනවලු. ඔයත් හෙට ගෙදරනේ. මම එන්න කිව්වා. කමක් නෑනේ?" ඉනෝකා ඔලුවත් ඇල කරලා අහිංසක විදිහට අහද්දී දහම්ට සුසුමක් හෙලුනා.

ඊටපස්සේ මුකුත්ම නොකියා ඔහු පසෙකින් වාඩි වුණා.

"ඉනෝකා, ඔයාට බය හිතුණද? රටේ තත්වේ නරක අතට හැරිගෙන එන නිසා අපිටත් අඟ හිඟ කම් එයි කියලා?"

දහම් ටික වෙලාවකින් ඇහුවා.

"එහෙමමත් නැහැ."

"එහෙනම්?"

"හවස් වරුවේ වැඩි වැඩකුත් මට නැති නිසා කරන්න පුළුවන්නේ."

ඉනෝකා දුන්නේ දෙපැත්තටම නැති උත්තරයක්.

"මම ඔයාව මේ ගෙදරට එක්කගෙන ආවේ ඔයාව බලාගන්න ඕනේ නිසා. ඒක පිරිමියෙක්ගේ වගකීම. ඔයාගෙන් හම්බකරගෙන කන්න නෙවෙයි. ඔයා බය වෙන්න එපා. අපේ අයි ටී ෆීල්ඩ් එකේ ජොබ් එහෙම නැති වෙන්නේ නැහැ."

දහම් කිව්වා.

"දහම්, අපි නිකමට හිතමුකෝ ඔයාගේ ජොබ් එක නැති වුණා කියලා. එහෙම නැත්තම් ඔයාගේ සැලරි එක කැපුවා කියලා. එතකොට ඔයාගේ ආදායම අපි දෙන්නෙක් අතර බෙදෙන එක අසාධාරණයි නේද?"

ඉනෝකා කියපු දේ යන්තම්වත් නොතේරුණු නිසා දහම් බලාගෙන හිටියේ කුතුහලයෙන්.

"අපේ ගෙදර ආදායම පහළට වැටිලා නැති බව ඇත්ත. එත් මේ රටක් විදිහට ආදායම පහළට වැටුණු අවස්ථාවක්. මුදල් උපයන්නේ, ඒ කියන්නේ රටට ආදායමක් උපයන්නේ අපේ රටේ ජනගහණයෙන් කොටසක් විතරයි. ඉතුරු කොටස අතරේ ඒ ආදායම බෙදිලා යනවා සහන, ආධාර විදිහට."

ඉනෝකා කිව්වේ පුංචි හිනාවක් මුහුණට අරන්.

"මිම් ඉතින් කියන්නකෝ."

දහම් ඇහුවේ ඉතුරු ටිකත් අහ ගන්න තියෙන කලබලයෙන්.

"අසනීප, ආබාධිත, වයස්ගත, ඇත්තටම ගෙදර වැඩ එක්ක රස්සාවකට වෙලාවක් වෙන් කරන්න බැරි ගෘහණියෝ, ආගමික අරමුණු වෙනුවෙන් ජීවිතය කැප කල අය අතරේ ඒ ආදායම බෙදිලා ගියාට කමක් නැහැ. ඒත් අපි වගේ ඇත්තටම වැඩ කරන්න ශාරීරික ශක්තියයි, වෙලාවයි තියෙන අය කිසිම වැඩක් නොකර ඒ ආදායම බෙදා ගන්න එක නම් අසාධාරණයි මේ වෙලාවේ. මම මේ කියන්නේ රටක් විදිහට."

"ඒක නම් ඇත්ත."

දහම්ට කියවුණා.

"අනිත් එක මම උසස්පෙළ වෙනකම් ඉගෙන ගත්තා. ගියේ රජයේ පාසලකට. මට නොමිලේ අධ්‍යාපනය ලැබුණා. ඒවාට මුදල් වෙන් කලේ අපේ රටේ දුප්පත් මිනිස්සු.

ඔයාගේ ජොබ් එකට ප්‍රශ්නයක් නැති බව ඇත්ත. ඒත් මේ වෙද්දී ජොබ් නැති වෙලා පාරට වැටුණු මිනිස්සු, පාරේ දුක් විඳගෙන වෙළඳම් කරන මිනිස්සු, සැලරි අඩුවෙන් ලැබෙන මිනිස්සු මට මතක් වෙනවා. ඒ හැමෝම මට ලැබුණු නිදහස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් බදු ගෙවපු අහිංසක මිනිස්සු. ඉතින් මට ඒ මිනිස්සුන්ට ණය වෙලා මැරෙන්න බැහැ. ඔයා මට වෙනසක් නොකර බලා ගන්නවා කියන හේතුව නිසා විතරක් මම ඒ දුක් විඳින මිනිස්සු අමතක කරලා දැම්මොත් ඒක ගොඩක් නරක වැඩක්."

ඉනෝකා කියාගෙන ගියේ නොඉවසිල්ලෙන්.

ඉනෝකාගේ ඇස් වලට කඳුළුත් පිරිලා තියෙනවා දැක්කම දහම්ට දැනුනේ පුදුමයක්.

ගෙදර හුරතලයට හැදුණු, බිරිඳක් වෙලා ආවට පස්සෙත් ඒ හුරතල් ගති නොවෙනස්ව දකින්නට ලැබුණු ඉනෝකා ඇතුලේ මේ තරම් ගැඹුරු අදහස් තියෙන බව දහම් කලින් දැනගෙන හිටියේ නැහැ.

"මට ඔයා ගැන ඇත්තටම ආඩම්බරයි. අපේ රටේ උපයන්න පුළුවන් කම තියාගෙනත් කිසිම ඉපයීමක් නොකර ඉන්න හැමෝම මේ විදිහට හිතන්න පටන් ගත්තොත් මේ වැටුණු වලෙන් ගොඩ එන්න අපේ රටට අමාරු වෙන එකක් නැහැ."

දහම් ඒ සැරේ කිව්වේ හැඟීම්බරව.

සමාධි ඩයස්

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) **දරුඵල නොමැති අයට 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 සඳහන් 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.

ලොකු දුවගෙ පවුල අවුල් වෙයි කියන බයට තාත්තා LTTE එකේ ඉඳපු පොඩි දුව භාරගන්න බෑ කිව්වා

කැලෑවේ සටන් බිමේ ඉදල ආපු ගෑනු දරුවෙක් පිළිවෙළට ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද කියලා දුන්නම කාලයක් යද්දි ඒ ළමයි අපේ උපදෙස්වලට කටයුතු කරන්න පුරුදු වුණා. මේ ළමයි වැඩි ප්‍රමාණයකට අම්මා, තාත්තා, ඥාති කිසි කෙනෙක් නැහැ. ඒ නිසා අපි ආදරයෙන් සලකද්දි කඳවුරේ නිලධාරීන් තමයි එයාලගෙ අම්මා, තාත්තා, ඥාති බවට පත්වුණේ. කඳවුර භාර අණදෙන නිලධාරී කර්නල් හර්මන් ප්‍රනාන්දු සර්ට ගොඩක් අය කීවේ අප්පා (තාත්තා) කියලා. මට අම්මා කියලා කීවා. තව නිලධාරියෙක් හිටියා නයනා නානායක්කාර කියලා. එයා ශරීරයෙන් මට වඩා පොඩියි. ඒ නිසා ඒ නිලධාරිනියට කීවේ සිත්ති (පුංචි අම්මා) කියලා. කපිතාන්වරිය සිය කතාව ආරම්භ කළේ එසේය.

පුනරුත්තාපන මධ්‍යස්ථානයේ සිටි බොහෝ තරුණියන් කොටි සංවිධානයට බඳවාගෙන තිබුණේ බලහත්කාරයෙන් හෝ රැවටීමෙනි. ඒ නිසා කොටි සංවිධානය මෙම තරුණියන්ට නිවාඩු දී නිවසට යැවුවේ හෝ ඥාතීන් හමුවීමට දුන්නේ නැත. ඒ නිසා කොටි සංවිධානයට බඳවා ගත් දියණිය වසර ගණනාවකට පසුව මිනී පෙට්ටියෙන් ගෙදර ආවා හෝ මියගිය බවට පණිවුඩය පමණක් කොටි සංවිධානයෙන් ලබාදුන්නා පමණි. නමුත් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඒවනවිට සිටි තරුණියන්ට සිදුවූ දෙයක් ඥාතීන් තියා කොටි සංවිධානයවත් දැන සිටියේ නැත. එසේ වූයේ බොහෝ තරුණියන් යුද හමුදාවට භාරවී තිබුණේ කොටි සංවිධානයට හොරෙන් වීම නිසාය. එසේත් නැතහොත් සටනේදී යටත් වී හමුදා අත්අඩංගුවට පත් වී තිබුණි.

“මේ තරුණියන්ගෙ ඥාතීන් හොයා ගන්න උදව්වට යුනිසෙෆ් සංවිධානය හා ජාත්‍යන්තර රතු කුරුස සංවිධානය අපේ ආයතනය එක්ක සම්බන්ධ වුණා. එයාලට ළමයගෙ නමයි, අම්මා තාත්තාගෙ නම, පදිංචි ගෙදර විස්තර දුන්නම ඒ අය අනාථ කඳවුරුවල හොයලා බලනවා. එහෙම නැතිනම් ලිපිනය තියෙන ගම්මානවලට ගිහින් හොයලා බලනවා. ඊට පස්සේ හොයා ගත්තා කියලා අපට දැනුම් දෙනවා. මේ පණිවුඩය මුලින්ම ලැබෙන්නෙ අමාත්‍යාංශය හරහා මධ්‍යස්ථානයේ අණදෙන නිලධාරි ප්‍රනාන්දු සර්ට. එයා ඒක ළමයින්ට දැනුම් දෙනවා. සමහර වෙලාවට ඥාතීන්ව හොයා ගන්නෙ එක ළමයෙක්ගෙ. හැබැයි ළමයි 10-15ක් ප්‍රනාන්දු සර්ගෙ කාර්යාලයට දුවගෙන යනවා. ඊට පස්සේ එතන එකම ගාල ගෝට්ටිය. දෙමාපියන් හොයා ගත්ත ළමයගෙන් ප්‍රශ්න වැලයි.”

“අපේ අම්මා තාත්තා දැන් කොහෙද ඉන්නෙ?”

“එයාලා කවදද එන්නෙ”

“හොඳින් ඉන්නවද”

ඒ එක්කම අනිත් ළමයිනුත් අහන්නෙ,

“අපේ අම්මල තාත්තල හොයාගෙන නැතිද?”

“එයාලට කරදරයක්ද?”

“කොහොම හරි අපේ අම්මල තාත්තලත් හොයල දෙන්න”

ඉතින් ඒ වෙලාවට ප්‍රනාන්දු සර් එයාලගෙ හිත හැදෙන්න කතා කරලා ළමයිව ආපහු යවනවා. කොහොම හරි ටික කාලයක් යද්දි එතන ඉඳපු කීප දෙනෙක්ගෙ ඇරෙන්න ළමයි වැඩි පිරිසකගෙ දෙමව්පියන් හොයලා දුන්නා. සමහර දෙමව්පියන් දරුවන්ව බලන්න පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට එන්න පටන් ගත්තා. ඔය අතර දවසක අපටත් හිනා යන වැඩක් වුණා.

මධ්‍යස්ථානයේ නීතිය තමයි රෑ. 10.00 වෙද්දි සියලු දෙනා නිදා ගන්න ඕන. දවසක් රෑක 10ත් පහුවෙලා ළමයෙක් හොඳටම අඬනවා. නැවතිල්ලක් නැතිව දිගටම අඬනවා. මේ ඇඬිල්ල දිගටම යද්දි ඒකඇහිලා අපේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිනියක් අඬන ළමයා ළඟට ගිහින් ඇයි අඬන්නෙ කියලා විස්තරය අහලා. ළමයින් හේතුව දෙමළ භාෂාවෙන් කියලා. නිලධාරිනියට දෙමළ භාෂාව වැඩිය තේරෙන්නෙ නැහැ. එයා හිතල තියෙන්නෙ ඔළුවෙ කැක්කුමට අඬන්නෙ කියලා. ඒනිසා පැනඩෝල් දෙකක් අරගෙන ගිහින් දීලා තියෙනවා බීලා නිදා ගන්න කියලා. ළමයා පැනඩෝල් පෙති දෙක පැත්තකට දාලා මොන මොනවා හරි කියලා තව හයියෙන් අඬලා. එතන ඉඳලා තිබුණා සකුන්තලා කියලා ළමයෙක්. මේ ළමයා ත්‍රිකුණාමලය පැත්තෙ කොටි සංවිධානයට බැඳෙන්න කලින් වටපිටාවේ සිංහල අයව ආශ්‍රය කරලා හොඳට සිංහල පුළුවන්.

“නවහිඩ් නංගිගෙ අම්මලා තාත්තලා තවම හොයලා දීලා නැහැ. අනිත් හැමෝගෙම වගෙ නෑදෑයන්ව හොයලා දීලා තියෙන්නෙ. ඔය අඬන්නෙ අම්මා තාත්තව හොයලා දෙන්න කියලා” යැයි අඬපු හේතුව සිංහලෙන් කියලා තිබුණා. අඬපු ළමයා ඉස්කෝලේ යන වයසෙ ඉඳපු පොඩි ළමයෙක්. ඒ නිසා ඒ ළමයා ගැන විශේෂයෙන්ම යුනිසෙෆ් සංවිධානයයි රතු කුරුස සංවිධානයයි දැනුවත් කළා. එතැනින් පස්සේ එයාලත් උනන්දු වෙලා දවස් කිහිපයක් ඇතුළත ළඟම ඥාතීන්ව හොයලා දුන්නා. ඇත්තටම මධ්‍යස්ථානයේ තරුණියන් එයාලගෙ දෙමාපියන් හමුවීම මෙහෙම සරලව කීවට ඒ සිදුවීම් වචනයෙන් කියන්න බැරි තරම් සංවේදීයි. ගොඩක් දෙමව්පියන් හිතාගෙන ඉඳල තියෙන්නෙ තමන්ගෙ දරුවා කොටි සංවිධානයේ ඉද්දි සටන්වලින් මැරුණා කියලා. එහෙම හිතාගෙන ඉඳපු දෙමව්පියන්ට තමන්ගෙ දරුවව ජීවතුන් අතර ඉන්නවා දකිද්දි සතුට දරා ගන්න බැහැ. එයාලා දරුවන්ව බදාගෙන අඬද්දි නිල ඇඳුම් ඇඳගෙන හිටියත් අපිත් හැඟීම්බර වෙනවා. ඒ නිසා මේ ඉන්නෙ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයෝ නෙමෙයි, අපේ දරුවෝ කියලා තමයි හිතෙන්නෙ. මේ තත්ත්වය එතකොට හිටපු කොමසාරිස්තුමා සුහද ගම්ලත් සර්රුත් දැනගෙන සංවේදී වුණා. ඒ නිසා දෙමව්පියන් තමන්ගෙ දරුවන් බලන්න ආවම දෙමව්පියන් කැමැතිනම් දරුවා එක්ක රාත්‍රිය ගත කරන්න අවස්ථාව සලසලා දෙන්න කියලා අපට උපදෙස් ලැබුණා. ඒ නිසා අපිත් ඒ අවස්ථාව සලසලා දුන්නා. සමහර ළමයි පාසල් යන බාල වයසේදීම තමයි කොටි සංවිධානයට බලෙන් පැහැරගෙන ගිහින් තියෙන්නෙ. හැබැයි අම්මල තාත්තලගෙ උණුසුමට තුරුළුවෙලා නිදගනිද්දි මෙයාලා සටන්කාමියෝ කියලා අපි හැමෝටම අමතකයි.”

> **බාලවයස්කාර ළමයින්ගෙ පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවර වෙද්දි දෙමව්පියන් නැති ගෑනු ළමයි දෙන්නෙක් ඉතුරු වුණා. එක්කෙනෙක්ව කන්‍යාරාමයක කන්‍යා සොයුරියක් භාර ගත්තා. අනිත් ළමයව පුනරුත්ථාපන අමාත්‍යාංශය මැදිහත් වෙලා විවාහ කරලා දුන්නා**

සුහද ගම්ලත්

“උණ හපුළුවාට උගේ දරුවා මැණිකක්” යැයි කියමනක් ඇත. එය එසේ නොවුණ අවස්ථාද විය. බොහෝ මව්පියන් තමන්ගෙ දරුවා සොයා හමුවී සතුටු කඳුළු වගුරුවන විට දරුවන් මගහැර ගිය ඥාතීන්ද වූහ. එවැනි සිදුවීමක් විස්තර කළ කපිතාන් ජයනි,

“දෙමව්පියන් හොයලා දීලා දෙමව්පියන්ව හොයා ගන්න අමාරුම ළමයි දෙතුන් දෙනෙක් ඉතුරු වුණා. රාජලෂෙමි කියලා ළමයෙක් හිටියා. කොටි සංවිධානයේ ඉදිද්දි ඇතිවුණ සිද්ධියක් නිසා මේ ළමයා මානසික ආබාධයකට ලක්වෙලා හිටියෙ. ඒ නිසා මව්පියන් හොයා ගන්න එක ප්‍රමාද වුණා. ඒ කාලය වෙද්දි මේ ළමයිව වව්නියාව පුන්නෝට්ටම් කඳවුරට ගෙනවිත් තිබුණේ. ඒ නිසා දෙමව්පියන් නැති දරුවෙක් විදිහට ළමයා සම්බන්ධයෙන් ඉදිරි ක්‍රියාමාර්ග සඳහා රාජලෂෙමිව වව්නියාව අධිකරණයට ඉදිරිපත් කළා. එතැනදි අධිකරණයෙන් නියෝග කළා මාධ්‍ය මගින් රාජලෂෙමි ගැන ප්‍රචාරයක් දෙන්න කියලා. එතැනින් පස්සේ දෙමළ මාධ්‍ය ගුවන්විදුලි නාළිකා කීපයකම විස්තරය දුන්නා. ගුවන්විදුලියෙන් ළමයගෙ විස්තර කියලා ළමයගෙ භාරකරුවන් ඉන්නවනම් ඉදිරිපත් වෙන්න කියලා ප්‍රචාරය කළා. දවස් කීපයක් යද්දි තාත්තා කෙනෙක් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට ආවා. එයා කීවා රාජලෂෙමි කියන්නෙ එයාගෙ දුව. අවුඅරුදු කීපයකට කලින් දුව අතුරුදන් වුණා තොරතුරක් නැතිව හිටියෙ කියලා. මේ තාත්තා උඩරට පදිංචිකරුවෙක්. රාජලෂෙමිව පෙන්නුවම ත්‍ාතතා දුවව අඳුරගත්තා. ඊළඟ නඩු දිනයේදී පියා ඉදිරිපත් වෙලා ඉන්නවා කියලා අධිකරණයට දැනුම් දුන්නා.

තවත් ටික දවසක් යද්දි අර තාත්තා කියනවා මේ මගෙ දුව නෙමෙයි වැරදීමක් වුණේ කියලා. අපිත් හරිම අමාරුවක වැටුණෙ. අධිකරණයට රාජලෂෙමිගෙ පියා ඉන්නවා කියලා දැනුම්දීලත් ඉවරයි. ඒ නිසා සිද්ධිය ගැන හොඳට හොයලා බැලුවා. එතකොට තමයි විස්තර දැන ගත්තෙ. රාජලෂෙමිගෙ අක්කා කෙනෙක් බැඳල හිටියේ රජයේ වැදගත් රැකියාවක් කරන කෙනෙක්. එයා කැමතිවෙලා නැහැ මානසික ආබාධයක් තියෙන හිටපු කොටි සාමාජිකාවක් ගෙදරට එන එකට. බෑනගෙ අකැමැත්ත නිසා ලොකු දුවගෙ පවුල් ජීවිතයට ප්‍රශ්නයක් වේවි කියලා තමයි අර තාත්තා එහෙම කියලා තිබුනේ.

ඊළඟ නඩු දිනයේදී නඩුවට කලින් මහෙස්ත්‍රාත් නිල මැදිරියේදී මමයි නිලධාරීන් ගරු මහෙස්ත්‍රාත්තුමාව හමුවුණා. මම එතැනදි මහෙස්ත්‍රාත්තුමාට සිද්ධිය විස්තර කළා. නඩු විභාගයේදී ඒක බලමු ඔයාල ළමයා එක්ක ඉදිරිපත් වෙන්න කියලා කීවා. නඩු විභාගයේදී මහෙස්ත්‍රාත්තුමාගෙ ප්‍රශ්නවලදි තාත්තා එයාගෙ දුව කියලා පිළිගත්තා. ඔයාගෙ දුව කියලා පිළිගන්නවා නම් අනිත් අයගෙ කතා අනවශ්‍යයි. දරුවව භාර ගන්න කියලා නියෝග කළා. බාලවයස්කාර ළමයින්ගෙ පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවර වෙද්දි දෙමව්පියන් නැති ගෑනු ළමයි දෙන්නෙක් ඉතුරු වුණා. එක්කෙනෙක්ව කන්‍යාරාමයක කන්‍යා සොයුරියක් භාර ගත්තා. අනිත් ළමයව පුනරුත්ථාපන අමාත්‍යාංශය මැදිහත් වෙලා විවාහ කරලා දුන්නා” යැයිද පැවසීය.

සනත් ප්‍රියන්ත

බංගලාවෙන් පාරට වැටුණු කලූගෙත් කැමැත්තෙන් පාරට වැටුණු කුසුම්ගේත් ආදර කතාව

කුසුම් මාතර සිට කොළඹ ආවේ අවුරුදු විසි අටෙනි. ඒ අසූව දශකයේ අගබාගයේ ඇඟලුම් කම්හලක රැකියාවක් සොයාගෙනය. වසර විස්සකට පසු ඒ රැකියාවට ආයුබෝවන් කී කුසුම් ඉන්පසු දෙමටගොඩම පේස්ට්‍රි ෂොප් එකක අලුත් රැකියාවක් පටන් ගත්තාය. ඒත් එතැනද ඈ රැඳුණේ වසර කීපයකි. ඉන්පසුව 2009 වසරේ කොළඹ මාර්ග පිරිසිදු කරන්නියක ලෙස පෞද්ගලික ආයතනයක සේවයට එක් වුණාය. තමත් කුසුම් ඒ රස්සාවේය.

මාර්ග පිරිසිදු කරන්නියක ලෙස මුල් වසර හතර ඈ රැකියාව කළේ කොළඹ 07 රොස්මිඩ් පාරේය. ඉන්පසු 2014 දී රොස්මිඩ් පාරෙන් ඇයට පුංචි ස්ථාන මාරුවක් ලැබුණේය. ඒ කොළඹ හතේම පිහිටි විජේරාම පාරටයි. බෞද්ධාලෝක මාවත ළඟ සිට සම්බෝධි විහාරය දක්වා විජේරාම පාරේ එක් පැත්තක් පිරිසිදු කිරීමේ වගකීම එතැන් පටන් ඇයට පැවරුණේය. මාර ගස් සෙවනේ ලොකු ගේට්ටුවලින් වැසුණු ලොකු ලොකු මහත්තුරුන්ගේ ගෙවල් ද ආයතන ද ඇති පාරේ ටික දවසක් යනතුරු කුසුම්ට තනි මැකුවේ අව්ව වැටෙන තැන් වලතිබු සෙවනැල්ල පමණි. හැබැයි ඒ ටික දවසකි.

” ඒ පාරෙ තිබ්බා පොලිස් මුර කුටියක්. දෙසැම්බර් මාසෙ දවසක මං එතනින් අතුගාගෙන යද්දි ඒ මුර කුටියෙ කලූ බල්ලෙක් බයේ හැංගිලා වගේ හිටියා. මං ඩියුටි ඉදපු රාලහාමිගෙන් ඇහුවා එයා කොහෙන්ද, කෑම කාලද කියලා. 'බත් කන්නෙ නෑ අක්කෙ, බිස්කට් විතරයි කන්නෙ' කිව්වා. එයා කොහෙන් කොහොම ආව කෙනෙක්ද කියලා. පොලිසියේ මහත්තයා දන්නෙත් නෑ. හැබැයි එතකොටත් එයා හොඳට සැපට සනීපෙට හැදිලා හිටපු සතෙක් කියලා මං දැක්කා. ඉතින් මං ඊටපස්සෙ ඒ පැත්තට යද්දි බිස්කට් පැකට් එකක් යෝගට් එකක් අරන් ගියා. මගෙ අත් දෙකින්ම කන්න දීලා කනකල් බලාගෙන ඉඳලයි ආවේ. මං එයාට කලූ කියලා තමයි එදා කතා කළේ. ඔහොම ටික දවසක් එයාට කන්න දෙනකොට මම එනකම් එයා බලන් ඉන්න බව මට තේරුණා. ඊටත් ටික දවසකට පස්සෙ මං උදේ පාරට ආවම මගේ පස්සෙන් වැටුණා..”

කුසුම් කියන්නේ එතැන් පටන් ඇය පාර පිරිසිදු කරන්නට එනතුරු මග බලා සිටි කලූ ඇයත් සමග සෙවනැල්ල සේ යන යන තැනට ආ බවයි. කුසුම් වැඩ කරන අතරතුරේ කලූ සමග කතා කරමින් වැඩ කළාය. විරාමයක් ලද විටෙක කලූ අතගාමින් සුරතල් ද කළාය. දහවල් පාරේම හෙවනකට වී කෑම කනවිට ඇගේ කෑම එකෙන්ම කොටසක් කලූටත් දෙන්නටද පුරුදු වුණාය.

” එයා හාල්මැස්සො, කරවල එක්ක බත් කන්නෙ නෑ. මගෙ බත් එකේ මස් හරි මාලු හරි සොසේජස් හරි තියෙනවනම් කනවා. කනවා කියන්නෙ අනලා දුන්නම මගෙ මූණ දිහා බලනවා. ඉතින් මං අනලා කවන්න ඕන. චීස්, යෝගට් කන්නත් හරි ආසයි. මං කිරි පැකට් එකක් බිව්වොත් එයාට භාගයක් දෙනවා. කන්න දෙන්න කියලා එක එක්කෙනා සමහරදාට කෑම දීලා යනවා. ඒ වගේ කලම්බු ඉන්ටර්නැෂනල් ඉස්කෝලෙට එන මිස් කෙනෙක් මෙයාට ඩෝග් ෆුඩ් පැකට් එකක් ගෙනත් දෙනවා දෙන්න කියලා. වාහන තදබදේ නැති වෙලාවට මං රොස්මිඩ් පාර පැත්තෙ යනකොට එයා එක්ක යනවා. වාහන වැඩිවෙලාවක මගේ පස්සෙන් එන්න ලෑස්ති වෙද්දි ඇඟිල්ල පොඩ්ඩක් දික් කරලා ”කලූ එන්න එපා” කිව්වම මං ආපහු එනකල් විජේරාම පාරෙ අයිනක ඉඳගෙන ඉන්නවා. දවසක් රොස්මිඩ් පාරෙ මහත්තයෙක් කලූගෙ කතාව අහලා මං බාන්ස් ප්ලේස් පාරෙ කලූට බිස්කට් ගන්න කඩේට කිව්වා, හැමදාම මාරි බිස්කටුයි, යෝගට්, කිරි පැකට් ඕන දෙයක් ඒ මහත්තයාගෙ බිලට දාල මට දෙන්න කියලා. ඉතින් මං ඒ කඩේට හැමදාම ගිහිල්ලා රෑටයි උදේටයි කලූට කන්න දෙන්න බිස්කට් ගේනවා. යෝගටුයි, කිරිපැකටුයි වගෙත් ගන්නවා ඉඳහිට”

කුසුම්ට දැන් කලූ ජීවිතයේම කොටසක් ගානය. ඇය ළඟ නැති වේලාවල්වලට කෑම සොයා දී එන්නේ ඒ නිසාය. ගෙදර ගියද පසුදා උදය වනතුරු කලූ දකින්නට හිත නොඉවසිල්ලෙන් පසුවන්නේ ඒ නිසාය කුසුම් පමණක් නොව බන්ධුමතී පාර පිරිසිදු කරන තවත් කාන්තාවන් හා පිරිමින් ද කලූට සලකන්නෝය. ආදරය දක්වන්නෝය. ඒත් කලූ මේ හැමගෙන් වැඩිපුරම ආදරය බලාපොරොත්තු වන්නේත් ආදරය දක්වන්නේත් හුරතල්වන්නේත් කුසුම් සමගය.

” දැක්ක ගමන් කලූ කියලා නම දැම්මට මෙයා ගෑණු සතෙක්. හැබැයි ඔපරේෂන් කරලා හිටියෙ. එච්චර ලස්සන සතෙක් මේ පාරට කොහෙන්ද කියලා මං ඒ දවස්වලම හොයලා බැලුවා. ආරංචි වුණ හැටියට නම් කලූ හදලා තියෙන්නෙ මේ පැත්තෙ බංගලාවකලූ. අයිතිකාරයෝ රට ගිහින්. ඒ යද්දි මුරකාරයට සතා බාර දීලා ගිහින්ලු. ඊට පස්සෙ තමා පාරට වැටිලා තියෙනවා කියන්නෙ. කොහොම වුණත් මෙයාට හුගක් හොඳ ගති ගුණ තියෙනවා. දැන් අවුරුදු අටක් තිස්සෙ කලූ උදේ මම එනකල් බලා ඉන්නවා. ඊට පස්සෙ මං අතුගාන කිට්ටුවෙන් තාප්පෙකට හේත්තුවෙලා හරි ගහකට හේත්තුවෙලා හරි මං දිහා බලා ඉන්නවා. දවල් කෑම එහෙම කාලා පොඩි විවේකයකට කොතනින් හරි මං ඉඳගත්තොත් මගේ පිටට හේත්තුවෙලා කලූටත් ඉඳගන්න ඕන. නැත්තම් මගෙ කකුලට හේත්තුවෙලා ඉඳගන්නවා. කලූ මට තනි රකිද්දී හොරෙන් කොහෙවත් යනවා බොරු. හරි විමසිලිමත්. මං යන්නෙ කොහෙද කියලා හොයනවා..”

ආරංචි වුණ හැටියට නම් කලූ හදලා තියෙන්නෙ මේ පැත්තෙ බංගලාවකලූ. අයිතිකාරයෝ රට ගිහින්. ඒ යද්දි මුරකාරයට සතා බාර දීලා ගිහින්ලු. ඊට පස්සෙ තමා පාරට වැටිලා තියෙනවා කියන්නෙ

හැමදාමත් දවල් කාලය කුසුම් සමග ගත කළත් රැය ගෙවන්නට නම් කලූට සුරක්ෂිත තැනක් නැත. විජේරාම පාර ආසන්නයේ ඇති කුසුම්ලාගේ කාර්යාලය ළඟ හෝ ඒ ආසන්නයේ ඇති පාරේ රැය ගෙවන කලූ ගැන කුසුම්ට ඇත්තේ දුකකි.

” එයා පොඩි කාලේ හොඳ ආදරයක් එක්ක සැපට හැදෙන්න ඇති. කාට වුණත් ඒවා නැතිවෙනකොට දැනෙනවනේ. මට ගොඩාක් සැප දෙන්න බෑ. ඒත් මං සලකන විදිහයි මගේ ආදරෙයි කලූට සෑහෙනවා ඇති. අවුරුදු අටක් තිස්සේ කලූ මාත් එක්ක ඉන්නෙ ඒකනේ. මුල් දවස්වල මං හවස ගෙදර යන්න ලෑස්තිවෙලා මං ගිහින් එන්නම් කියලා ඔලුව අතගාලා යන්න හදනකොට ඒ මූණ හරිම දුක්බර වුණා. දැන් දැන් එයා දන්නවා මං ඒ වෙලාවට ගිහින් පහුවදා උදේ එනවා කියලා. අනේ ඉතින් මට මගේ කියලා මේ කොළඹ පුංචි හරි තැනක් තිබ්බනම් කලූව මං පාරෙ තියලා ගෙදර යන්නෙ නෑ. පහුවදා එයාව දකිනකල් මමත් හරි ආසාවෙන් තමයි ගෙදර ගියත් ඉන්නේ. මග දි බලු පැටියෙක් පූස් පැටියෙක් දැක්කම අතගාලා අතගාලා කන්න මොනවහරි දීලා හිතේ දුකෙන් හරි එහෙමම තියලා යන්නෙත් ඒකයි”

ඒ බෝඩිම කුසුම් මීට අවුරුදු තිස් හයකට පෙරවිත් නැවතුන තැනයි. තාමත් එතැනම කුසුම්ට ඉන්නට හැකිවී ඇත්තේද ඇය බොහෝ අහිංසකවට ජීවත් වන කෙනෙකු නිසාය. කුඩා කල පටන් බල්ලන්ට පූසන්ට දැඩි සේ ආදරය කළ කුසුම් ගෙදර ඉන්නා කාලේ වසුපැටවුන්ටත් බොහෝ ආදරය කළාය. ඒ ඇය කුඩා කල නිවසේ හරක් පට්ටියක්මත් තිබූ නිසාය.

”කලූව මේ පාරවල්වල හැම කෙනෙක්ම දන්නවා. එයාට මේ දාලා තියෙන බෙල්ට් එක ගෙනත් දුන්නෙ පොලීසියේ මහත්තයෙක්. එතකොට මේ පැත්තෙ ඉන්න හැම සිකුරිටි මහත්තෙක්ම කලූ එක්ක යාලුයි. එයාට මුලින්ම රේබිස් එක විද්දෙ 2018 දී .ඊට පස්සෙ ආයෙ විද්දෙ 2022 දී නගර සභාවෙන්. ඒත් රේබීස් විතරයි.

මෙයාට අනිත් බේත් දෙකම අවුරුදු ගානක් විදලා නෑ. කාට හරි ඒ උදව්ව කරන්න පුලූවන් නම් එයාව ලෙඩ රෝගවලින් බේර ගන්න පුලූවන්. මට කලූව නාවගන්න පුලූවන් වුණේ මේ මුලු කාලෙටම හය හත් වතාවක් විතරයි. නාවනවනම් එයා බය නෙවෙන විදිහට නාවගන්න තැනක් තියෙනව නම් හැමදාම හරි මං නාවනවා ”

අවුරුදු අටක් තිස්සෙ එයා මම එනකල් බලා ඉන්නවා

කුසුම් සහ කලූ

කුසුම් තුන්සිය හැටපස් දවසෙන් නිවාඩුවක් ගත්තානම් ඒ එහෙමත් වෙලාවකය. එදාට කලූගේ ඇස් ඇත්තේ පාරේම බව කියන්නේ අනෙක් මිතුරු මිතුරියන්ය. ඇය මාතර යන්නේත් අවුරුද්දකට වරකි.

පවුලේ ඇයත් ඇතුලුව සහෝදර සහෝදරියන් හය දෙනෙකු සිටියත් දැන් නිවසේ වසන්නේ අක්කා කෙනෙකු හා නංගියෙකි. හැම මාසයකම ඔවුන් වෙනුවෙන් උපයන මුදලින් වැඩි කොටසක් යවන්නට තරම් කුසුම්ග් ගේ හිත පරිත්‍යාගශීලීය.

බියංකා නානායක්කාර

ඡායාරූප - **ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්**

සරු දිනවලට දරුපල ගන්න වදෙන් පොරෙන් එකතු වෙන්න එපා

ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ කාරණා එළිපිට කතා කිරීම මහා අපරාධයක් බවයි තවමත් අපේ සමාජයේ බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරන්නේ. මේ නිසාම ඊට අදාළ ගැටලු සහ ලෙඩරෝගවලට නිසි පිළියම් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට කිසිසේත් අවස්ථාවක් උදාවෙන්නේ නැත. ඒ පිළිබඳව කතාබහ නොකිරීම තුළින් නිර්මාණය වන්නේ අතෘප්තියත්, කුතුහලයත් පමණි. මේ නිසා සෞඛ්‍යමත් ලිංගික ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාම සහ ඒ ආශ්‍රිත ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා ලිංගික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාසගේ වෘත්තිය අත්දැකීම් සහ දැනුම ආශ්‍රයෙන් මේ ලිපි මාලාව සම්පාදනය වේ.

සචිනි, නයනත් එක්ක විවාහ වෙන්නේ දෙමව්පියන්ගේ දැඩි විරුද්ධත්වය මැද. නයනගේ පවුල ආර්ථික අතින් අස්ථාවරවීම තමයි ඒකට බලපෑව ප්‍රධානම හේතුව. අනික නයනටත් හරිහමන් රැකියාවක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා විවාහ වෙච්ච මුල් දවස්වල ඉඳලම මේ යුවළට විවිධ ආර්ථික අපහසුතාවලට මුහුණපාන්න සිද්ධවුණා.

ඔය අතරවාරේ සචිනිත් රැකියාවක් හොයාගන්න නොසෑහෙන්න වෙහෙසුණා. ඇගේ මහන්සියේ ප්‍රතිඵල විදිහට විවාහවෙලා මාස තුනක් යන්නත් කලින් ඇයට සැලකිය හැකි වේතනයක් ලැබෙන රැකියාවක් ලැබුණා. සචිනිගේ හිත විතරක් නෙමේ නයනගේ හිතටත් ඒක ලොකු අස්වැසිල්ලක් වුණා.

රැකියාවට ගිහින් මාසයක් විතර ගත වෙන කොට බලාපොරොත්තු නොවුණු විදිහට සචිනි අම්මා කෙනෙක් වෙන්න යන ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළා.

සචිනි රැකියාවට අලුත් නිසා රැකියා ස්ථානයෙන් ඇය වෙනුවට වෙනත් අයෙක්ව සේවයට අනුයුක්ත කරගෙන තිබුණා. ඉතින් ආර්ථික ගැටලුත් එක්ක දරුවෙක් ලැබෙන්න යන එක මේ දෙපළටම ලොකු පීඩනයක් වුණා.

මේ ගැටලු සියල්ලෙම අවසාන ප්‍රතිඵය විදිහට සචිනිට දරු ප්‍රසූතියෙන් පස්සේ පසු ප්‍රසව විශාදය (ගැබිනි මවකට දරුවා ලැබීමට ආසන්නයේදී නැතිනම් දරුවා ලැබුණු පසු මානසිකව ඇතිවන පීඩාකාරී තත්ත්වයකි) ඇතිවී තිබුණා. සායනයේදි උපදේශන සහ ප්‍රතිකාර මගින් ඇයව යථා තත්ත්වයට පත් කරන්න අපිට පුළුවන් වුණා. විවාහය නිසා අමනාපයෙන් සිටි ඇගේ දෙමව්පියන් සහ සැමියා සමගත් කතාබහ කරලා ඇයට උපකාර අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කළා.

එදිනෙද ජීවිතයේ පුංචි දේ පවා සැලසුම් කළත් නිසි විදිහට දරු උපතක් සැලසුම් නොකරන උදවිය සුලබයි. සචිනිගේ කතාවෙන් පැහැදිලි වුණේ සූදානමකින් තොර දරු උපතක් නිසා ඇති වෙන්න පුළුවන් ගැටලු කිහිපයක් විතරයි. ඒ නිසා ආවට ගියාට නැතුව සැලසුම් කරල නිරෝගිමත් දරුවෙක් රටට දයාද කරන්නේ කොහොමද කියන එක අද ලිපියෙන් කතාකරන්නම්.

මුලින්ම පවුලට දරුවෙක් අවශ්‍ය කාලසීමාව තීරණය කරන්න. ගොඩක් අය දරුවෝ හදන්නේ පවුලේ වැඩිහිටියන්ගේ වුවමනාවට. නැත්නම් මිනිස්සු විවිධ දේ කියන නිසා. පවුලට දරුවෙක් අවශ්‍ය කොයි කාලයේදීද කියන එක දරුවගේ මව සහ පියා විසින් තීරණය කළ යුත්තක්. ඒ වගේම පුළුවන්නම් දරුවෙක් හදන්න කලින් ටිකක් මූල්‍යමය වශයෙන් ස්ථාවර වෙන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. අඩු තරමේ දරුවගේ අවශ්‍යතා සපුරාගන්න පුළුවන් තරමටවත්.

දරුගැබ බලාපොරොත්තු වෙන මව සහ පියා කායිකවත් මානසිකවත් එයට සූදානම් වෙන්න ඕනේ. විශේෂයෙන් කාන්තාව ඒ වගේම එතැනදි ඇයට පූර්ණ සහයෝගය දෙන එක සැමියාගේ වගකීම.

තමන් දැනට උපත්පාලන ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරනවා නම් ඒක නතර කරන එක තමයි මූලිකම දේ

තමන් දැනට උපත්පාලන ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරනවා නම් ඒක නතර කරන එක තමයි මූලිකම දේ. උපත්පාලන එන්නත් භාවිත කරන කෙනෙක් නම් දරු උපත බලාපොරෙත්තු වෙන කාලයට මාස තුනකට කලින් එන්නත නතර කරන්න ඕනේ. ජඩෙල් එතකොට උපත් පාලන පෙති වගේ දේ නම් දරු උපතකට මාසයකට කලින් නැවැත්තුවහම ප්‍රමාණවත්.

ඒ වගේම දරුගැබක් පතන මවකට තමන්ට තියෙන රෝගාබාධ ගැන හොඳ දැනුමක් තියෙන්න ඕනේ. දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හෘද රෝග වගේ ගැටලු තියෙනවා නම් ගර්භණී වීමට පෙරාතුව ඒවා මැනවින් පාලනය කරගන්න ඕනේ. නැතිනම් අජීවී දරු උපතක් වගේම දරු උපතේදී මවට වගේම දරුවාටත් සංකූලතා ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා වෛද්‍යවරයෙක් හමුවෙලා ඒ දේවල් දැනුවත් කරන්න. ඒ වගේම දීර්ඝ කාලීන ඖෂධ ලබාගන්නවා නම් ඒ ගැනත් ඔහුට කියන්න.

කාන්තාවකගේ බර වැඩිවීම ගැබිනි සමයේදී දියවැඩියාව ඇති වෙන්න හේතුග වෙනවා. පමණට වඩා කෘෂ වීමෙනුත් අම්මට වගේම බබාටත් විවිධ ගැටලු ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දරුවෙක් බලාපොරොත්තු වෙන කාන්තාවක් හැම වෙලාවෙම උසට සරිලන බරක් පවත්වාගන්න එක වැදගත්. විවාහයෙන් මුල් කාලේ ඉඳලම සමබර ආහාර වේලක් ලබාගැනීම සහ නිසි ව්‍යායාම ගැන අවධානය යොමු කරන එක තමයි හොඳම දේ.

තමන්ගේ සහකරුවා නැත්නම් තමන් ලිංගාශ්‍රිත රෝග සම්බන්ධ අවදානමක හිටියා නම් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ගැන පූර්ව පරීක්ෂාවකට යොමු වෙන එක වෙනමම දෙයක්. මොකද HIV, සිෆිලස්, ගොනෝරියාව වගේ ලිංගාශ්‍රිත බෝවන රෝග ගර්භණී කාලයේදී මවට වගේම දරුවටත් ඉහළ අවදානම ඇති කරනවා. ඒ ගැනත් අපි මීට කලින් කතා කළා මතක ඇති. ඉතින් ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය කාර්යාලවලින් මේ සම්බන්ධ පරීක්ෂණ නොමිලේම කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේ වෙනකොට හැම ගැබිනි මවක්ම අර පෙර කී ලිංගාශ්‍රිත රෝග සම්බන්ධ පරීක්ෂණවලට අනිවාර්යයෙන්ම යොමු කරන බවත් කියන්න ඕනේ.

ඊළඟ කාරණාව මව පැපොල සහ රුබෙල්ලා එන්නත් ලබාගෙන තියෙනවද යන වග. මේ ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් කුඩා කාලෙදිම අපිට ලබාදෙනවා. යම් හෙයකින් මේ එන්නත් ලබාගෙන නැත්නම් දරුඋපතකට පෙරාතුව එන්නත් ලබාගැනීම වැදගත්. නැත්නම් ඒ මගින් දරුවට විවිධ සංකූලතා ඇති වෙන්න පුළුවන්.

"මේවා ගහලද නැද්ද කියලා හොයාගන්නෙ කොහොමද?" කියලා දැන් කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. අදාළ එන්නත් කාඩ්පත් නැත්නම් වෛද්‍යවරයාට දැනුවත් කරන්න. යම් යම් පරීකෂණ මගින් ඔහුට ඒ බව හොයාගන්න පුළුවන්. යම් හෙයකින් එන්නත් අලුතින් ලබා ගන්නවා නම් ඒ ලබාගත් විගස දරුවෙක් හදන්න යොමු වෙන්න එපා. ඒ සඳහා තව මාසයක පමණ කාලයක් ලබාදෙන්න ඕනේ.

ඒ වගේම දරුගැබක් පතන මවකට තමන්ට තියෙන රෝගාබාධ ගැන හොඳ දැනුමක් තියෙන්න ඕනේ

දරුවෙක්ගේ මොලයේ වර්ධනයට වගේම වැඩීමටත් ස්නායු පද්ධතියේ වැඩීමටත් ෆෝලික් ඇසිඩ් සහ යකඩ අවශ්‍යයි. ඉතින් දරුවෙක් බලාපොරොත්තු වෙන අම්මා කෙනෙක් උපත්පාලනය නතර කරනකොටම ෆෝලික් ඇසිඩ් සහ යකඩ අමතර පෝෂක ලබාගන්න ඕනේ. රජයේ මාතෘ සායනවලින් ඒවා නොමිලේම ලබාගන්න පුළුවන්.

මම කිව්ව මේ කරුණු ගැන අවධානය යොමු කරනවාට අමතරව තමන්ගේ ඔසප් චක්‍රය ගැනත් හොඳ දැනුවත් බවක් තියාගන්න. සමහර කාන්තාවන් ඉන්නවා තමන්ගේ ඔසප් දිනයවත් හරියට නොදන්න. සරු දින හොයාගන්න ඔසප් චක්‍රය හරිම වැදගත්. ලිංගිකව එකතු වුණොත් දරුගැබක් පිහිටන්න වැඩි සම්භාවිතාවක් තියෙන කාලයට තමයි සරු කාලය කියන්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් නිරෝගී කාන්තාවකට ඔසප්වීම සිදුවෙන්නේ දින 28කට වරක්. විවිධ ගැටලු නිසා මේ දින වෙනස් වෙන කාන්තාවොත් ඉන්නවා. දින 28කට වරක් ඔසප් වීම සිද්ධවෙන කෙනෙක් නම් සරු කාලය (ඩිම්බ මෝචනය) හොයාගන්නේ මෙහෙමයි.

ඊළඟට ඔසප් වෙන්න තියෙන දිනයේ ඉඳලා දවස් 14ක් ආපස්සට ගණනය කළාම ලැබෙන දිනය ආසන්න වශයෙන් ඩිම්බ මෝචනය වෙන දවස වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. ඩිම්බය මෝචනය වුණාට පස්සේ පැය 24ක කාලයක් ගර්භාෂයේ පවතිනවා. ශුක්‍රාණුවක් නම් පැය 72ක පමණ කාලයක් ජීවීව පවතිනවා.

ඉතින් ඩිම්බය හා ශුක්‍රාණුව එකට එකතු වෙන්න ඕනේ මේ කාල පරාසයේදීයි. කාන්තාවන්ගේ සරු දින හොයාගන්න දැන් විවිධ දුරකථන යෙදවුම් පවා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒක ඒ හැටි අපහසු කාර්යයක් නෙමෙයි.

ඉතින් එහෙමයි කියලා සරු දිනවලදි දරුවෙක් හදන්න ඕනේ කියලා හිත හිතා පීඩනයෙන් ලිංගිකව එකතු වෙන්න යන්න එපා. ඒ වගේ සිතුවිලි මානසිකව බලපාන්න ඉඩ තියෙනවා. දරුවෝ හදන්න හිතාගෙන දැඩි පීඩනයකින් එකතු වුණොත් ලිංගික අකර්මන්‍යතා පවා ඇති වෙන්න බැරි නැහැ. ඒ නිසා මේක දෙන්නගෙම අවශ්‍යතාවක් කරගෙන ආදරෙන් ආශාවෙන් ඒ දවස්වලදි එකතු වෙන්න.

එහෙම කාලයක් යනතුරුත් එක්වෙද්දි දරු ගැබක් පිහිටනේනේ නැතිනම් අවශ්‍ය පරීක්ෂණවලට යොමු වෙලා දරු උපත් සම්බන්ධයෙන් ගැටලු තියෙනවද කියලා බලන්න ඕනේ. එහෙම ගැටලු තියෙනවා නම් නළදරු උපත් (IVF) IUI (ගුණාත්මක ශුක්‍රාණු තෝරා ගුණාත්මක බව වැඩි කර ගර්භාෂයේ තැම්පත් කිරීම) වගේ ප්‍රතිකාර ලබාගන්න පුළුවන්.

දරුවෙක් හදන එක කාන්තාවකගේ විතරක් වගකීමක් නෙමෙයි. පවුලක බිරිඳට වගේම සැමියාටත් ඒ සම්බන්ධයෙන් විශාල වගකීමක් තියෙනවා.

දියවැඩියාව, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දරු පිළිසිඳ ගැනීමට බාධා ඇති කරනවා. ඉතින් තාත්තා කෙනෙක් වෙන්න අවශ්‍ය නම් ඒ දේවල් ගැනත් හිතන්න.

විවාහ වුණ හැටියේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව යටතේ ලියාපදිංචි වෙනවා නම් දරු උපතකට පූර්ව උපදෙස් ඒ හරහා ලබා ගන්න පුළුවන්. ඒවගේම මේ සම්බන්ධ වැඩසටහන්, උපදේශන මාලා ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය කාර්යාලයෙන් වුණත් නොමිලේම ලබා ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ දේවල් ගැන දැනුවත් වෙලා හරියට සැලසුම් කිරීම කායිකවත් මානසිකවත් නිරෝගී දරුවෙක් ලබන්න හේතු වෙනවා.

ප්‍රගීත් ප්‍රේමදාස
ලිංගික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අලුහම් නැතිව නුඹ සිහිනෙන් පෙනීයන්

ඒ කාලේ (1782-1798) සෙංකඩගලපුර රජකම් කරපු රාජාධි රාජසිංහ රජතුමා රටේ ජනතාවට බොහොම හිතැති රජකෙනෙක්ලු. ඉතින් මේ රජතුමා හැකි හැමවෙලාවෙම සාමාන්‍ය පුරවැසියෙකුගේ වෙස් අරගෙන රාජධානියේ ගම් දනව්වල සැරිසරලා තියෙනවා. ඔහොම යද්දී දවසක් කුඹුරක පැල්රකින තරුණියක් රජ්ජුරුවන්ගේ ඇස ගැටිලා. මේ තරුණ කාන්තාවගේ පිරුණ ලමැද පුරාම ඉහිරුණු පෙති ගෝමර දැකපු රජ්ජුරුවෝ ඒ මොහොතෙම මේ තරුණිය ගැන හිතක් ඇති කරගෙන මෙන්න මෙහෙම කිව්වලු.

"වෙලක මහිම බල
මා වී පැසීලා

පැලක මහිම බල
බටකොල හොයාලා

මලක මහිම බල අතු අග
පිපීලා

ලියක මහිම බල ගෝමර
ඉසීලා"

ඔහොම කවි ගායනා කරලා නොනැවතුණු රජ්ජුරුවෝ ඒ මොහොතෙම ඇයව අන්තඃපුරයට කැඳවාගත්තලු. සිංහල සාහිත්‍ය පොත්පත්වල සඳහන් විදිහට නම් සමහර රජවරු අන්තඃපුරයට කාන්තාවක් කැඳවා ගනිද්දි ඇගේ සිරුරේ පෙති ගෝමර ඉහිරිලාද කියලත් බලනවලු. ඒ ඇයි දන්නවද? පෙති ගෝමර නැත්නම් මල් ගෝමර කියන්නේ ඒ කාලේ කාන්තාවන්ගේ රුව ඔපනංවන ලක්ෂණයක්ලු. කාන්තාව කොච්චර ලස්සනද කියලා වර්ණනා කරන්න අතීත කවියෝ පවා ගෝමර භාවිත කරලා තියෙනවා. ඉතින් ගෝමර ඉහිරුණු ගෝමරියෝ ගැන කවි ගී සංකල්පනා ඕසෙට තියෙන්නේ ඒකයි.

"අඳින අඳින සේලේ රැලි වැටියන්

බඳින බඳින කොන්ඩේ මල් පිපීයන්

එලලු බදේ මල් ගෝමර ඉසීයන්

මගේ නෑනා මට හීනෙන් පෙනීයන්"

ඔය තව එහෙම ලියැවුණු එක ජන ගීයක්. ඉතින් ඒ කාලේ ගෝමර, හම ලස්සන කරන සාධකයක් විදිහට සැලකුවට දැන් කාලේ නම් ගෝමර කියන්නේ හමේ සුන්දරත්වයට හානි කරන පිළිලයක්. ඒ නිසා ඉතින් ඒ ගැන ටිකක් කතා කරන්න තමයි මේ සූදානම.

ගෝමර... ගෝමර කිව්වට මොනවද මේ ගෝමර කියන්නේ කියලා දැන් ඔයාලා කල්පනා කරනවා ඇති. මොකද ඒ කාලේ ගෝමර කිව්වට අපි දැන් මේවට කියන්නේ අලුහම් කියලනේ.

අලුහම් කියන්නේ කෙනෙක්ගේ සමේ සාමාන්‍ය පැහැයට වඩා පාටින් අඩුව නැත්නම් පාටින් වැඩිව ඇති වෙන දිලීර ආසාධනයක් (Tinea Versicolor). මලසේසියා (Malassezia) කියන යීස්ට් වර්ගය තමයි මේක අපේ හමේ ඇති කරන්නේ. අලුහම් ඇතිවෙන්න වයස් සීමාවක් නැහැ. ගෑනු, පිරිමි, බාල, මහලු, ඕනම වයසක කෙනෙක්ට අලුහම් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි නව යොවුන් වියේ පසුවෙන කාණ්ඩ අතරේ මේ තත්ත්වය ටිකක් සුලබයි. මේවා තනි වශයෙන් විතරක් නෙමෙයි පොකුරු විදිහටත් ඇති වෙනවා.

අපේ සමේ විවිධ වර්ගයේ සුදු පැහැති ලප ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේවා අලුහම්මද කියලා අඳුනගන්න එක වැදගත්. සමහර අයට ඇතිවෙන අලුහම්වලින් කසන ස්වාභාවයක් ඇති වෙනවා. හැබැයි සමහරුන්ට එහෙම නැහැ. ඒ වගේම සම ඇතුළට ගිලුණු අලුහම් වගේම පිටතට නෙරාපු ආකාරයටත් අලුහම් ඇතිවෙනවා. හැබැයි අලුහම්වල පොදු ලක්ෂණයක් තියෙනවා.

අලුහම මතුපිට ටිකක් පිරිමැද්දම සියුම් පිටි වගේ දෙයක් මතුවෙනවා නම් ආන්න ඒ අලුහම්ම තමයි.

අලුහම් කෙනෙක්ගෙන් තවත් කෙනෙක්ට බෝවෙන්නේ නැහැ. හැබැයි මේවා තමන්ගේ ශරීරයේ හරි ඉක්මනට පැතිරිලා යනවා. ඒ වගේම ඒ මත තෙල්, කුණු, දුහුවිලි රැඳුනම අලුහම් කළු පාටට පේන්න පටන් ගන්නවා

අලුහම් කෙනෙක්ගෙන් තවත් කෙනෙක්ට බෝවෙන්නේ නැහැ. හැබැයි මේවා තමන්ගේ ශරීරයේ හරි ඉක්මනට පැතිරිලා යනවා. ඒ වගේම ඒ මත තෙල්, කුණු, දුහුවිලි රැඳුනම අලුහම් කළු පාටට පේන්න පටන් ගන්නවා. බෙල්ලේ, පිටේ, පපුවේ, අත්යට විතරක් නෙවෙයි මෙව්වා අපේ මුහුණේ ඇති වෙන්න බැරි නෑ.

ඉතින් කුණු, දූවිලි එකතු වෙලා කළු පාටට හැරුණු අලුහම් ගොන්නක් මූණ පුරා ඇති වෙන එක දැන් කාලේ බවලත්තුන්ට රුස්සන්නේ නෑ. ඒ නිසා මේක සමහරු මානසික පීඩනයට පවා ලක් කරන ගැටලුවක් වෙලා තියෙනවා.

ඊළඟට අපි මේ ගෝමර නැත්නම් අලුහම් ඇති වෙන්නේ කොහොමද කියන එක බලමු.

අපි අර කලින් කිව්වේ මලසේසියා කියලා යීස්ට් වර්ගයක් ඉන්නවා කියලා. එයාලා කොහොමටත් අපේ සම මත කුඩා ජනපද හදාගෙන ජීවත් වෙන උදවිය. හැබැයි සමේ උණුසුම, තෙතමනය එහෙමත් නැත්නම් තෙල් සහිත සොබාවය අනවශ්‍ය විදිහට වැඩි වුණොත් පාඩුවේ හිටපු මලසේසියාලා සෙට් එක ඇවිස්සිලා වැඩි වැඩියෙන් වර්ධනය වෙනවා.

සමේ උණුසුම, තෙතමනය එහෙමත් නැත්නම් තෙල් සහිත සොබාවය අනවශ්‍ය විදිහට වැඩි වුණොත් පාඩුවේ හිටපු මලසේසියාලා සෙට් එක ඇවිස්සිලා වැඩි වැඩියෙන් වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා

මොකද තෙතමනය ඒගොල්ලන්ගේ වර්ධනයට හොඳ මාධ්‍යයක්. ආන්න එතකොට තමයි අපිට අලුහම් ඇතිවෙන්නේ. මලසේසියාලාගේ වර්ධනයට අපි අවට පරිසරයේ උෂ්ණත්වය වැඩිවීම වගේම උෂ්ණත්වය අඩුවීමත් බොහොම ඉහළින් බලපානවා.

ඊළඟ කාරණාව තමයි නිතර නිතර සමේ තෙතමනය රැඳීම. තෙල් සහිත සමක් හිමිවීම එතකොට හරි විදිහට වියළා නොගත්තු තෙත ඇඳුම් ඇඳීම.

ඒ වගේම ඇඟපත සේදුවට පස්සේ හරියට ශරීරයේ තෙත මාත්තු නොකිරීම වගේ හේතු නිසා ශරීරයේ තෙතමනය රැඳෙනවා.

ඒ වගේම ප්‍රතිශක්තිය අඩුකමක් පෙති ගෝමර ඇති වෙන්න බලපානවා ගොයියෝ! ඒ නිසා නිතරම සමබල ආහාර වේලක් ගන්න බලන්න.

හෝර්මෝන වෙනස්කම් නිසාත් අලුහම් ඇති වෙනවා. විශේෂයෙන් නව යෞවන කාලෙදි සිද්ධවෙන හෝර්මෝන විපර්යාසය නිසා සමේ තෙල් සහිත සොබාවය වැඩි වෙනවා. යෞවන කාලෙදි මේ තත්ත්වය සුලබව ඇති වෙන්නේ ඒකයි. සමහරුන්ගේ අලුහම් ඉබේටම වගේ සුවවෙනවා. විශේෂයෙන් මේ නව යෞවන කාලෙදි ඇති වෙන එව්ව.

හැබැයි ඉතින් සමහරුන්ගේ එහෙම නැහැ. අලුහම් හොඳ කරන්න හිතාගෙන සමහරු බ්ලීච්න්, ස්ටෙරොයිඩ් වගේ අහිතකර දෑ ඒ මත ආලේප කරනවා. ඒකෙන් වෙන්නේ එක වැඩේ දෙක වෙන එක විතරයි.

අඩුව තියෙද්දි අත පුච්චගන්න ඕනෙ නෑනේ. මොකද අලුහම් නිට්ටාවටම සුවපත් කරන්න ප්‍රතිකාර ඕන හැටියේ තියෙනවා. ඉතින් මුලදිම අඳුන ගත්තොත් මේකත් සුවපත් කරන්න පහසුයි.

හැබැයි අලුහම් ඇඟ පුරා පැතිරිලා නම් හොඳම දේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න එක.

එහෙම පැතිරිලා නැත්නම් මේ කියන ස්වභාවික ප්‍රතිකාරවලින් ඔයාට අලුහම් නිට්ටාවටම හොඳ කරගන්න පුළුවන්.

ඇත්තෝර කොළ මිටක් හොයාගෙන ඒක දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරලා අලුහම් මත තරක් ඝනකමට ආලේප කරලා පැය බාගයක් විතර තියලා හෝදලා අරින්න.

කැකිරි ගෙඩියක ඇස්ස කපලා ඒ එන යුෂ අලුහම් මත ආලේප කරන්න. තව එතකොට පේර දලු මිටක් කඩලා ඒකට අමු කහ කෑල්ලක් කාරිය එකතු කරලා හොඳට තලලා අලුහම්වල ආලේප කරන්න.

වෙරළු කොළ දෙහි ඇඹුලෙන් අඹරලා ගාන එකත් අලුහම්වලට හොඳ සත්කාරයක්.

කෝමාරිකා මදයක් සූරලා ඒකට අමුකහ, යෝගට් සහ කොහොඹ කොළ ටිකක් එකතු කරලා ආලේප කරන්න. මේ කිව්ව සත්කාර සතියට දෙවතාවක්වත් කරන්න ඕනේ.

අලුහම් තියෙන කෙනෙක් නම් සාමාන්‍ය සමට භාවිත කරන ෂැම්පු, සබන් වෙනුවට වෛද්‍ය නිර්දේශ මත ලබාගත්තු දිලීර නාශක ෂැම්පු, බොඩිලෝෂන් සබන් වර්ග විතරක් භාවිත කරන එක වඩා හොඳයි.

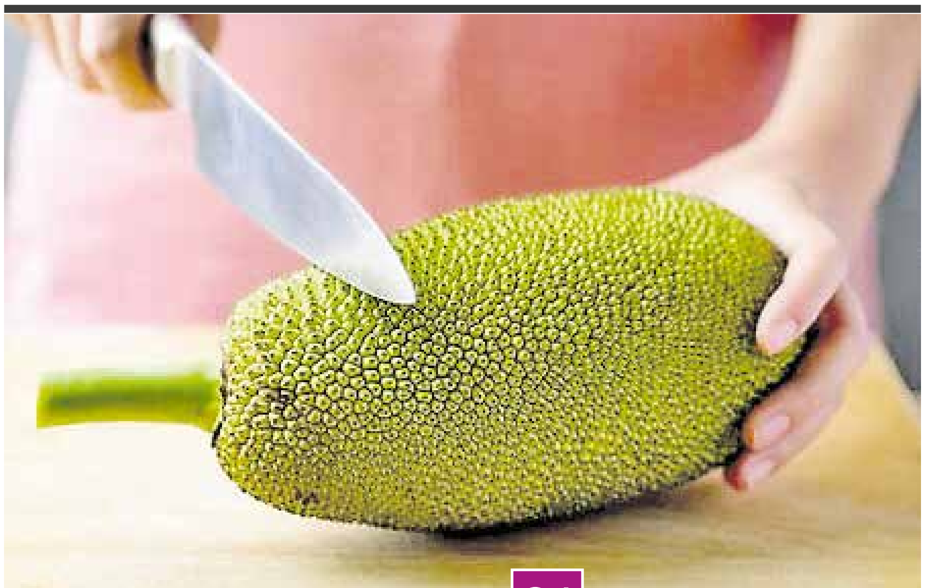
ඒ වගේම කොට්ටා, පනා, තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි එහෙමත් නිතර පිරිසිදුව පවත්වා ගන්න එකෙන් මලසේසියාලා ඇඟපුරා පැතිරෙන එක යම් තරමකට පාලනය කර ගන්න පුළුවන් කියන එකත් නොකියා බෑ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පාඩම් අංක 13

හිතේ හයියෙන් ජීවිතේ දිනන්න කැමැති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදාමත් කැමැතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගෙම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන සහ නිවසේ සිටම කළහැකි ව්‍යාපාර ගැන පියවරෙන් පියවර කියල දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. ඒ වගේම ඒ දේවල් වෙළෙඳපොළට යොමු කරන්නේ කොහොමද කියලත් මේ ලිපි මාලාවෙන් අපි ඔබව දැනුවත් කරනවා. අද අපි බලමු ස්වයං රැකියාවක් විදිහට පොළොස් බෝතල් කරන විදිය.

ස්වයං රැකියා



පඬුපුල් ආසනෙත් රත්වෙන ජාතියේ බිස්නස් එකක්

සුපිරි වෙළෙඳසල් වලිනුත් මේවට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා

ඔන්න බොහොම ඉස්සර කාලේ හැම ගමකම හැම ගෙදරකම බොහොම විශාල ගෙඩි හැදෙන ලොකු ගස් වර්ගයක් තිබුණාලු. හැබැයි මේ ගෙඩි ආහාරයට ගන්න පුළුවන් කියලා මිනිස්සු දැනගෙන ඉඳල නැහැ. අනේ ඉතින් ඒවා ගස් යට වැටිලා නාස්ති වෙලා ගියාලු. මේක දැකපු ශක්‍ර දෙවියො බොහොම කම්පා වුණාලු.ඊටපස්සේ මිනිස්සුන්ට මේවා කන්න උගන්වන්න හිතාගත්තු ශක්‍ර දෙවියො මහළු වේෂයක් මවාගෙන ගැමි ගෙදරකට ගිහින් මේ ගෙඩිවල තියෙන මදුළු ගලවලා තම්බලා දෙන්න කියලා ගැමි ලියක් ළඟ බැගෑපත් වුණාලු. ඉතින් අර ගෑනු කෙනා ගත් කටටම කිව්වලු මේක බොහොම විෂ සහිත ගෙඩි ජාතියක් කියලා. හැබැයි මහල්ලගේ බලවත් ඉල්ලීම නිසාම ඇය මේ ගෙඩිය කපලා එහෙම කරිය තම්බන්න ගත්තලු

ගෙඩියේ මදුළු ටික තැම්බීගෙන එනකොට බොහොම ප්‍රියමනාප සුවඳක් විහිදෙන්න ගත්තු නිසා මේ කාන්තාව හොරෙන්ම මේ එක මදුලක් කාලා බලලා. මේක දැකපු සක් දෙවියෝ **'හොරෙන් කෑ ලිය'** කියලා බොහොම හයියෙන් කෑගැහැවලු. ඉතින් එදා ඉඳලා මේ ගෙඩියේ නම හෙරළි වුණා කියල තමයි කියන්නේ.

හෙරළි වලට ඒ නම වැටුණු හැටි ගැන ජනකතාවල කියැවෙන්නේ ඔහොමයි. හෙරළි කිව්වම නොදන්නා අයත් ඇතිනේ. ඒ නිසා හැමෝම දන්න කියන **'කොස්'** කියන නමින්ම කතාව පටන්ගන්නම්.

කොස් කියන්නෙ ඉන්දියාවෙන් ලංකාවට ආපු ගහක්. පෝෂණ ගුණයෙන් ඉතාම ඉහළ නිසා ගර්භණී අම්මලාට වගේම කිරිදෙන අම්මලාටත් කන්න කියන්නෙම කොස්, පොළොස්. අනික ආදි සිංහලේ හිටි මිනිස්සු වැව් අමුණු පවා හදලා තියෙන්නෙ කොස්, පොළොස් කාපු බලෙන්ලුනේ. යටත් විජිත කාලේ කන්ද උඩරට සිරකරුවෙක් වෙලා හිටි ඉංග්‍රීසි ජාතික රොබට් නොක්ස් ලංකාව ගැන ලියපු ග්‍රන්ථවල කොස් ගැනත් ලියලා තියෙනවා. කොස් ගහ සිංහලයන්ගේ බත් ගහ කියලා දැනගත්තු ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෝ විශාල කොස් ගස් ප්‍රමාණයක් කපලා දලා. එහෙම කපලා දපු කොස් ගහට නැවත පණ දුන්නු උත්තමයෙක් තමයි ආතර් වී ඩයස් මහත්තයා.

ඉතින් කොස් එක්ක අපේ තියෙන ඒ බැඳීම අදටත් වෙනස් වෙලා නැහැ. විශේෂයෙන්ම පොළොස් එක්ක. පොළොස් කන්න අකමැති කෙනෙක් හොයාගන්න ඇත්තටම ටිකක් අමාරුයි. අනික කොස් ගෙඩියේ පෝෂණය වැඩිපුරම තියෙන්නේ ඒක පොළොස් විදියට තියෙනකොට කියනවනේ.

හැබැයි ඉස්සර වගේ නෙමෙයි දැන් මිනිස්සු ටිකක් කාර්යබහුලයි. හිතුණු හිතුණු හැටියේ කොහොල්ලෑ නාගෙන පොළොස් කන්න කපන ගොඩක් අයට වෙලාවක් කෝ?

අන්න ඒකට විසඳුමක් විදිහට අපිට පුළුවන් පොළොස් බෝතල් කරලා විකුණන්න. අපි වගේම සුදුමහත්තුරුත් පොළොස් කන්න ගොඩක් ආසයිලු. ඒ නිසා ගොඩක් අය මේ පොළොස් බෝතල් මේ වෙනකොට අපනයනය කරනවා. ඉතින් මේක හරියට කරගත්තොත් කාලයක් යද්දි මේවා පිටරටට වුණත් යවාගන්න බැරිකමක් නෑ. හරි අපි දැන් කතාව නවත්තලා වැඩේ කරන හැටි බලමු.

මේකට අවශ්‍ය වෙන්නේ පොළොස් ගෙඩියක්, ලුණු කුඩු 40g, වතුර ලීටර් 2ක්, සිට්‍රික් ඇසිඩ් 1g, වීදුරු බෝතල් කිහිපයක්. කියන මේ දේවල් ටික විතරයි.

1 පියවර

මුලින්ම පොළොස් ගෙඩියේ ලෙල්ල ඉවත් කරලා කුඩා කොටස්වලට කපාගෙන හොඳින් සෝදන්න.

2 පියවර

වතුර ලීටර දෙකෙන් එක වතුර ලීටරයකට සිට්‍රික් ඇසිඩ් 1gක මිශ්‍ර කරලා අර කපාගත්තු පොළොස් කෑලි ටික සිට්‍රික් ඇසිඩ් මිශ්‍රණයට දාගන්න. විනාඩියක් විතර මිශ්‍රණයේ තියලා සිට්‍රික් ඇසිඩ් වතුර ටික හොඳින් පෙරාගන්න. ඒකෙන් තමයි මේක කල්තියාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

3 පියවර

පස්සේ භාජනයකට අනිත් වතුර ලීටරයයි ලුණු 40g දලා හොඳට උතුරවලා නිවෙන්න තියන්න. තවත් වතුර භාජනයක් ළිපෙන් තියලා හොඳට උතුරවලා අපි ගත්තු බෝතල් ටිකත් ඒකට දලා උතුරවන්න. (ජීවානුහරණය කරගන්න.)

පස්සේ මේ බෝතල් ටිකට පොළොස් කෑලියි හදගත්තු ලුණු වතුර ද්‍රාවණයයි දලා බෝතලය හොඳින් සීල් වෙන විදිහට වහන්න.

මෙහෙම අසුරගත්තු පොළොස් බෝතලයක් අවුරුද්දක් විතර තියාගන්න පුළුවන්. එහෙමයි කියලා මේවගේ ගුණය නැතිවෙන්නෙත් නැහැ.

සුපිරි වෙළෙඳසල් වලිනුත් මේවට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. මේ එක බෝතලයක් රුපියල් 150 සිට ඉහළ මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඔබේ ගෙදර හෝ වත්තේ පිටියේත් කොස් පොලොස් නිකන්ම ගස් යට වැටිලා අපතේ යනවනම් මේක ව්‍යාපාරයක් විදියට පටන් ගන්න පුළුවන්. එහෙම හිතන කෙනෙක්ට මේ ගැන තව විස්තර දැනගන්න අවශ්‍ය වුනොත් 0714766819 කියන අංකයට කතා කරන්න.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

හැබැයි නිතර නිතරම කඩන් වැටුණු නිසාදෝ කිරන්ගේ හිත ඒ වෙනකොට ගලක් වගේ ශක්තිමත්

බිකිනි අඳිනවට නැන්දම්මා විරුද්ධ වුණා ඒත් මං සික්ස් පැක් හදලයි නැවතුණේ

කිරන් කියන්නේ ඉන්දියාවේ ජීවත් වූ විවාහක කාන්තාවක්. ඒ වෙනකොටත් ඇයට පුංචි දරුවෝ දෙන්නෙක් හිටියා. ඒත් ඇය හිටියේ සතුටින් නම් නෙවෙයි. මොකද ඉන්දියාව කියන්නේ බමුණු මිථ්‍යා මත ඉහළින්ම පිළිගන්න රටක් නිසා විවාහයෙන් පස්සේ ඇයටත් වුණේ ගෙදර බිත්ති හතරට කොටුවෙලා දරුවොත් හදාගෙන ජීවත්වෙන්න. ඒක කිරන්ට විතරක් නෙවෙයි ගොඩාක් ඉන්දියානු කාන්තාවන්ට අත්වුණු ඉරණමක්. කාට කොහොම වුණත් ඇයට නම් ඒ ජීවිතය පුදුම විදිහට තිත්ත වෙලයි තිබුණේ. මොකද කිරන් කියන්නේ විවාහයට කලින් සමාජය එක්ක නිදහසේ ගැවසුණු තරුණියක්. ඒක නිසා ඇයට නම් ඒ ගෙවමින් තිබුණු ජීවිතේ කිසිම සතුටක් ලැබුනේ නෑ.

කිරන් කොච්චර නම් අවුල් වෙලාද හිටියේ කිව්වොත් ඇය නිතරම හිටියේ ලොකු හිසරදයකින් සහ ලොකු පීඩනයකින්. දවසින් දවස ගෙවෙද්දි ඇයට ඒ පීඩනය දරාගන්න බැරිවුණා. එහෙම එක දවසක ඇය සිහිනැතිව බිම ඇදගෙන වැටුණා. අන්තිමේ දින ගණනක්ම රෝහල් ඇඳක් උඩ ඉන්න වුණා.

වෛද්‍යවරුන් කිරන්ට කිව්වේ එදා ඇගේ ජීවිතය බේරුණේ අනූනවයෙන් කියලයි. ඒකට හේතුව තමයි කිරන්ගේ මොළයේ ලේ කැටියක් සිරවී තිබීම. වෛද්‍යවරුන්ගේ නියමය පරිදි එදා ඉඳන් ඇයට ජීවත්වෙන්න වෙන්නේ බෙහෙත් බලෙන්.

ඒක ඇයගේ පීඩනය තවත් වැඩිවෙන්න හේතුවක් වුණා. ඒත් මැරෙන්න බැරිකමට බෙහෙත් බිබී හරි ජීවත්වෙන්න ඇය තීරණය කළා.

කාලයත් එක්කම කිරන්ට දැනෙන්න ගත්තා බෙහෙත් බිබී තවදුරටත් බිත්ති හතරක් මැද කොටුවෙලා ඉන්න එක අමාරුයි කියලා. ඒ නිසා ඇය තීරණය කළා පුංචි කාලේ ඉඳන් හිතේ තිබුණු හීනයක් පාට කරන්න. ඒ තමයි ගායිකාවක් විදිහට ඉදිරියට යන්න සිතීම. ඒත් ඒ හීනෙ අසාර්ථක වුණා. හැබැයි නිතර නිතරම කඩන් වැටුණු නිසාදෝ කිරන්ගේ හිත ඒ වෙනකොට ගලක් වගේ ශක්තිමත්. ඒ

උදේම නැගිටලා දරුවෝ අවදිවෙන්න කලින් ජිම් එකට ගියා. ඒකට හස්බන්ඩ්ගෙනම් ලොකු කැමැත්තක් තිබුණෙ

නිසා ගායිකාවක් විදිහට අසාර්ථකයි කියලා ඇය නැවතුනේ නෑ. ඊළඟට ඇය උදෑසන පහට විතර නැගිටලා ව්‍යායාම කරන්න පටන් ගත්තා. සැමියට නම් කිරන්ගේ වැඩ ඇල්ලුවෙම නෑ. ඔය අතරේ ඇය තීරණය කළා ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථානයට ගිහින් ව්‍යායාම කරන්න. ඉතින් එහෙමත් කරලා බැලුවට පස්සේ කාලයත් එක්ක ඇයට මොකක්දෝ සහනයක් දැනෙන්න පටන්ගත්තා.

"මං මගේ ජීවන රටාව වෙනස් කරගන්න තීරණය කළා. උදෙන්ම අවදිවෙලා දරුවන් අවදි වෙන්න කලින් මං ජිම් යන්න පටන් ගත්තා. ඒකට සැමියාගේ නම් කැමැත්තක් තිබුණේ නැහැ. ඒත් ඔහු විරෝධයක් පෙන්නුවෙත් නෑ. ටික දවසකින් මට නිදහසක් දැනෙන්න ගත්තා. ඒක කායික සහ මානසික වශයෙන් මට සහනයක් වුණා. ඊටපස්සේ මං හෙමින් හෙමින් ව්‍යායාම කරන්න පුරුදු වුණා. අන්තිමේදී මං ඒකට ඇබ්බැහි වුණා. මං ජිම් යන්න තීරණය කළේ සිරුර හැඩ කරගන්න නෙවෙයි ජීවිතයට වෙනසක් එක් කරගන්නයි. ඒත් ඒක මට ඇබ්බැහියක් වුණා.

කාලයක් ගිහින් මං කණ්ණාඩියෙන් මගේ දිහා බලද්දී ඒ ඉන්නේ මමද කියලා මට හිතාගන්න බැරිවුණා. මොකද ඉතින් ඒ තරම් මං වෙනස් වෙලා."

කාලයත් එක්ක කිරන් කල්පනා කරනවා තමන් වගේ ජීවිතයේ කායික සහ මානසික ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පෑ කාන්තාවන් වෙනුවෙන් යමක් කළ යුතුයි කියලා. ඒ අනුවයි ඇය ශරීර සුවතා මධ්‍යස්ථානයක් ආරම්භ කරන්නේ.

ටික දවසකින් කිරන් ගැන හැමෝම දැනගන්නවා. විටෙක ඇය තෙළිඟු සිනමා කර්මාන්තයේ නළු නිළියන් මෙන්ම එහි නියැලී සිටින පුද්ගලයින්ගේ අවධානයට පවා ලක්වෙනවා. ඒ අතර 'බාහුබලී' චිත්‍රපටයේ ප්‍රධාන නළුවා වෙන සුභාස් මෙන්ම අනුෂ්කා ෂෙට්ටි, ප්‍රකාෂ් රාජ් වගේම සූර්යා, තමන්හා වැනි සුපිරි චරිතත් ඉන්නවා.

කිරන්ට ඒ වෙනකොට වයස අවුරුදු තිස්හතක් ඇති. ඇය තීරණය කරනවා තවත් අලුත් අභියෝගයකට අත ගහන්න. ඒ ලෝක ශූරතා කායවර්ධන තරඟාවලියට තරඟ වැදෙන්න. හැබැයි ඇගේ ඒ තීරණේට සැමියගේ ඉඳන් පවුලේ හැමෝම විරුද්ධ වෙනවා.

ඒකට හේතුව වෙන්නේ එම තරඟාලියේදී කායවර්ධන ශිල්පිනියක් ලෙස ඇයට බිකිනි ඇඳුමක් ඇඳීමට සිද්ධවීම. හැබැයි කිරන් කියන්නේ නාහෙට නාහන ටිකක් මුරණ්ඩු චරිතයක්. ඒ නිසාම ඇය කරන්නේ පවුලේ අයගේ කතා දකුණු කණෙන් අහලා වම් කණෙන් පිටකරලා 2013 වසරේ පැවැත්වූ ලෝක කායවර්ධන ශූරතා තරඟාවලිය නියෝජනය කරන්න යන එක. එදා ඇය එහි හයවෙනි ස්ථානය ලබාගන්න සමත්වෙනවා.

"එදා ඒ ජයග්‍රහණය දක්වාම මගේ එකම ශක්තිය වුණේ මමමයි. එදා එහෙම නොකරන්න අදටත් මං ඉන්දියාවේ සම්ප්‍රදායික ගැහැනුන් අතර තවත් එක් සාමාන්‍ය ගැහැනියක් විතරයි."

දැන් කිරන් ඩෙම්බ්ලා ඉන්දියාවේ හයිද්‍රාබාද් නුවරට නුපුරුදු නමක් නෙවෙයි. මොකද කිරන් කියන්නේ දැන් ඉන්දියාවේ හයිද්‍රාබාද් නුවර මිනිස්සු අදහන ජාතියේ ගැහැනියක්.

ඒකට හේතුව වෙන්නේ ඉන්දියාවේ හයිද්‍රාබාද් නුවර සිටින අංක එකේ ශරීර සුවතා උපදේශකවරිය වගේම කායවර්ධන ශිල්පිනිය ඇය වීම. මේ වනවිටත් ඉන්දියාවේ සිටින බොහෝ කාන්තාවන් තමන්ගේ සිරුරු හැඩකර ගැනීමටත්, නීරෝගීව සිටීමටත් උපදෙස් ගන්නේ කිරන්ගෙන්.

එදා එහෙම නොකරන්න අදටත් මං ඉන්දියාවේ සම්ප්‍රදායික ගැහැනුන් අතර තවත් එක් සාමාන්‍ය ගැහැනියක් විතරයි

මේ වෙනකොට ඇයට වයස අවුරුදු හතළිස් හයක්. ඒත් එච්චර වයසක් ඇගේ පෙනුමේ නෑ.

ඒකට හේතුව පිරිමියෙක් මෙන් මස්පිඩුවලින් පිරී ගිය ඇගේ පෘෂ්ඨීමත් සිරුර. මොකද ඇයට තියෙන්නේ සික්ස්පැක් සිරුරක්.

මේ සියල්ල ඇයට ලැබෙන්නේ මීට අවුරුදු කීපයකට කලින් සිදුවූ අවාසනාවන්ත සිදුවීම නිසා. ඒ කියන්නේ ඇගේ මොළයේ ලේ කැටියක් සිරවීමේ සිදුවීම.

ඒ අවාසනාවන්ත සිදුවීම නොවෙන්න ඇයට කවදාවත් මෙහෙම තැනකට එන්න තරම් හිතට ශක්තියක් එන්නේ නෑ.

ඒත් ඒ සිදුවීම නිසා අද කිරන් ඩෙම්බ්ලා කියන්නේ හිතේ ශක්තිය මත ගතේ ශක්තිය නිර්මාණය කරගෙන වයස කියන්නේ ඉලක්කමක් විතරක් කියලා හිතන ජාතියේ යකඩ ගැහැනියක්.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඔයා මේ තරම් හොඳ මහත්තයෙක් කියලා දැනගෙන අපේ අප්පච්චිත් ඉන්න තැනක ඉඳලා සතුටු වෙනවා ඇති

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 තරගයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමග 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 සමග ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

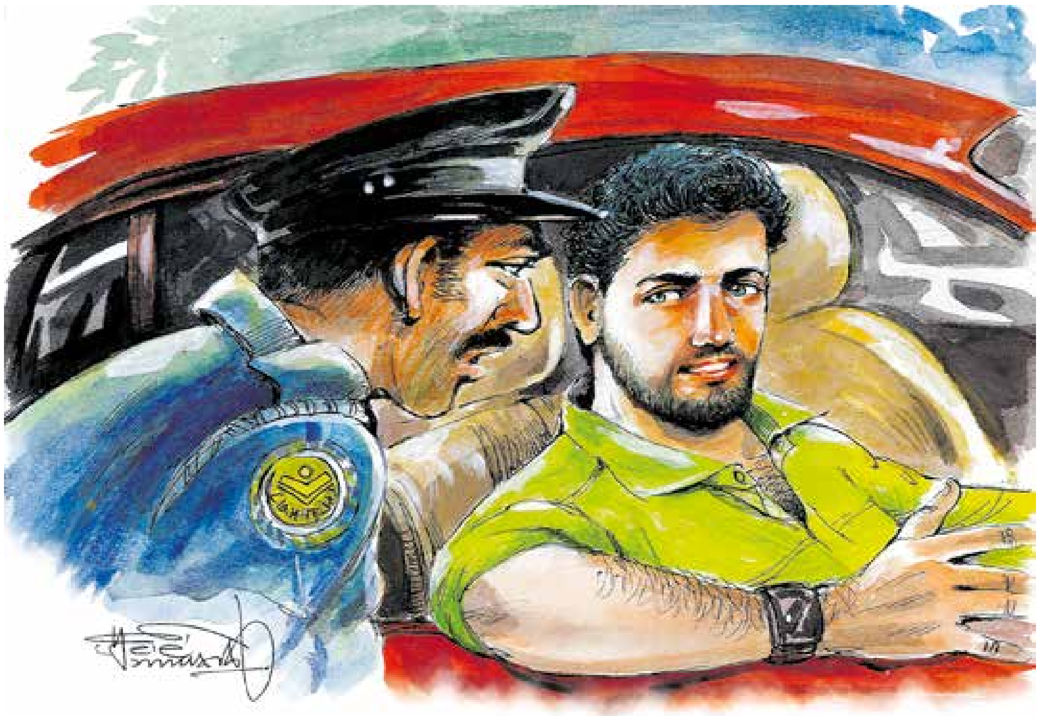
අද එතැන් සිට

ඒ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

62 කොටස

ඔයා වගේ කොල්ලෝ ගැන අහලා තිබුණේ නවකතා වල විතරයිලු



දුරකතන ඇමතුමත් සමග තේනුකගේ වෙනසක් දැනුනත්, ඇමතුමේ මෙහා පසින් කී දේ ඇසුණත් අංජනා ඒ ගැන ඔහුගෙන් අසන්නට ගියේ නැත. තේනුක කාරය නුවර පාරට හරවා ගත්තේ විනාඩි දහයකට පහළොවකට වඩා ඇගේ කාලය නාස්ති නොකරන්නට සිතා ගනිමිනි. හැම ප්‍රශ්නයක්ම ඇගේ සිනහව ළඟ අමතක කළ හැකිය. ඒ ඇස් වල බැල්ම, කිසිම පාටක් නොතැවරූ ලා රෝස පැහැ දෙතොළ අතරින් නිරායාසයෙන් පනින සිනාව තුළ ඇත්තේ උපතින්ම රැගෙන ආ අවංක බවක් කියා ඔහුට දැනුණේ ඇය හමුවූ මුල් දිනයේය.

" මොනව හරි සුපර් මාකට් එකෙන් ගන්න තියෙනවද නෝනා?"

" නෑ.."

" විහාගේ ඉවර වුණ ගමන් මාතලේ ගිහින් එමු.."

තේනුක කීවේ කාරණා දෙකක් නිසාය. එකක් එවිට ඇයත් එක්ක නිස්කාන්සුවේ පැය කීපයක් ගත කිරීමට ලැබෙන ඉඩය. අනෙක අංජනාගේ අම්මාගේ කකුලේ කැක්කුමට සිංහල වෙද මහතෙකු ළඟට ඇයව කැඳවාගෙන යන්නට ඔහු පසුගිය සතියේ පොරොන්දු වුණේය.

" අම්මත් කිව්වා.."

" මොකද්ද?"

" විහාගෙ ඉවරවුණ ගමන් එන්න කියලා..?"

කාරය කිරිබත්ගොඩින් හුණුපිටිය පාරට හැරවුණේය.

" ඔයා මේ දවස්වල හොඳට වතුර ටිකකුත් බොන්න නෝනා.. නිදිමරන හින්ද ද කොහේද ඇස් යට ගිහින් වගේ.."

ඇගේ අතින් මුදගත් අත ඇගේ හිස මතින් මුදුවට තබන ගමන් තේනුක කීවේය.

" බෝතලයක් ළඟ තියාගෙන ඉන්නෙ."

" බෝතලයක්.....?"

තේනුක සිනාසෙන්නේ ඇයිදැයි ඇයට තේරුණේ මොහොතකට පසුවය.

" බෝතලයක් කිව්වේ වතුර. ඔයාලා බොන ජාතිය නෙවේ.."

හිස මත තිබූ ඔහුගේ වමත ගෙන දෑතට මැදිකර ගනිමින් ඈ සිනාසුණාය.

" අන්න නෝනා තව වැරදි දෙයක් කිව්වා. මේ මං ඕවා කිසි දෙයක් පාවිච්චියක් නෑ.."

"..සොරි..මහත්තයා "

ඇය කීවේ හදවතින්මය.

" මට ඒක අමතක වුණා. ඔයා මේ තරම් හොඳ මහත්තයෙක් කියලා දැනගෙන අපේ අප්පච්චිත් ඉන්න තැනක ඉඳලා සතුටු වෙනවා ඇති.."

එවර කතා කළේ අංජනා පමණි. ඒ කතාවන්ට තේනුක උත්තර නොබැන්දේ හිතාමතාය. ඒ කතාව ඔස්සේ දුරදිග නොයා එය ඉවර කරන්නට ඔහු සිතුවේ නොඑසේ නම් සෙනරත් ඇල්ලේපොල මතක් කර ඊළඟ මොහොතේ ඇය දුක් වන නිසාය. හුණුපිටිය පාරෙන් වමට හැරවුණු කාරය යන්නේ ආයෙත් විශ්වවිද්‍යාලය ළඟට බවට අංජනා දැන සිටියේ නැත.

" යාළුවන්ට කියලනෙ ආවෙ නේද..? නැත්තම් ඒ ළමයි හොයනව ඇති.."

" කිව්වා. එතකොට තමයි ස්නේහා කිව්වේ ඔයා වගේ කොල්ලො ඉස්සර දැක්කෙ නවකතාවල විතරයි කියලා."

තේනුක යාන්තමින් සිනාසී කාරය ආයෙත් වමට හැරෙව්වේය.

" කියන්න එයාලටත් එහෙම කෙනෙක් හම්බවෙයි කියලා.."

වේගය බාලවූ කාරය අංජනාව නංවා ගත් තැනින්ම විත් නැවතුණේය.

" දැන් ගිහින් නාලා, කාලා, ආයෙත් පාඩම් කරන්න.."

පසුපස අසුනේ තිබූ කෑම පාර්සල් තුන සහිත බෑගය ඇය අතට දෙමින් කීවේය.

" කාලා පාඩම් කරන්නම්. නාන්න නම් බෑ."

" ඇයි..?"

" " නෑවම මේ සුවඳ මගේ ළඟින් යනවනේ.."

ඔහුගේ වම් අතේ පිටි අත්ල නහයට තබා සිප ගනිමින් ඈ කියද්දී ඇයව දෑතට අල්ලා පොඩි කර සිපගන්නට තරම් ආදරයක් තේනුකගේ හිතට ආවේය. කෑම සහිත බෑගය අතකින් එල්ලාගෙන ඈ නේවාසිකාගාර ගේට්ටුවෙන් ඇතුළට යනතුරු බලා සිටි ඔහු කාරය පන ගන්වා ගත්තේය. ඈ සිටි නිසා හිතා මතා චතුමිණිගේ දුරකතන ඇමතුම හිත යටට දමා සිටියත් හිත මතාම ඒ ඇමතුම ඔහු ආයෙත් හිතෙන් ගොඩ ගත්තේය. තේනුක නොතේරුණා සේ ඒ මොහොතේ කතා කළත් චතුමිණි කියන්නේ මොනවාදැයි ඔහුට හොඳින්ම තේරුණේය. ඒත් ඒ කතාව අම්මාත් දන්න බව කීමෙන් ඔහුගේ හිත යළිත් නොසන්සුන් වුණේය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේට අන්තිමට කතා කළ මොහොතේත් ඔය ගැන තේනුක ඉඟි කළද ඇය හැසිරුණේ කිසිවක්ම නොදන්නා ලෙසය. අම්මාද මේ කතාව දැන හංගනවාදැයි ඔහුට සිතුණේය. ඒත් තේනුකට සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ගැන සැකයක් හිතන්නට නොහිතුණේය. ගෙදරින් තමන්ව තේරුම්ගත් කෙනෙක් ඉන්නේ නම් ඒ අම්මා පමණි. එසේම ඈත් සමග ඇති බැඳීමට සිතුවිල්ලකින් හෝ පළුද්දක් සිදුවනවාට ඔහුගේ සිත කැමති වූයේ නැත. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දරුවන් තුන් දෙනාගෙන්ම වැඩිපුර ආදරේ තේනුක තෙන්නකෝන්ට බව අනෙක් දෙදෙනාද දනිති. ඇය අසනීප වූ අවස්ථාවේ ජපානයේ සියල්ල අත්හැර ඔහු ලංකාවට ආවේ අම්මාට ඇති අසීමිත ආදරය නිසාය. අංජනා හමුවන්නට පෙර ඔහු දිනපතා සෙනෙහෙලතා මැණිකේට කතා කළේය. ඇයද නිතර නිතර ඔහු දකින්නට ආ ගිය ගමන් මදක් සීමා වුණේ පසුගිය කාලයේ ඔහු නිතර නිතර කොළඹින් පිටව ගිය නිසාත් සාප්පුව වසා තැබූ නිසාත් ය. දුරකතනයෙන් මේ කතාව කතා කර සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත නරක් කරන්නට තේනුකට නොහිතුණේය. ඔහු හිතට ක්ෂණිකව උපන් සිතුවිල්ලකට අනුව ඇමති නිල නිවසට යන්නට කාරය හැරෙව්වේය. ඒ යන අතරතුරේ අවසානයට ඔහු එහි ගියේ කොයි කාලෙදැයි මතක් කළේය. ඒ ඊට අවුරුදු එකහමාරකට දෙකකට කලින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ අසනීපයෙන් පසුවූ කාලයේය. ඒ ගියාට පසු තේනුක ඇමති නිල නිවසේ පස් පෑගුවේ නැත.

සමාවෙන්න සර්. අපි දැනගෙන හිටියේ මේනක සර් ගැන විතරයි

දහවල් කාලයේ නිවසේ සිටින්නේ අම්මා පමණක් බව තේනුක දනියි. එය හොඳය. චතුමිණිගේ ප්‍රශ්නය අදම ඉවරයක් කරගන්නට ඔහු සිතා සිටියේය. ඒ සිද්ධියේ අතරමැදියා ලෙස අම්මාට කටයුතු කරන්නට හැකිබව ඔහුට කල්පනාවූයේ අම්මාද ඒ බව දන්නා බව චතුමිනි කී මොහොතේය. අම්මා දන්නේ මොනවාද කියා අසන්නටත් ඔහු හිත තබා ගත්තේය.

ඒ වෙලාව පාර එතරම් තදබදයක් නැත. තොරණ හන්දියට ආසන්නයෙන් අධිවේගී මාර්ගයට රථය දමා ගත් කළ ඔරුගොඩවත්තෙන් එළියට ආ හැකිය.

ඔහුට තෙන්නකෝන් බංඩාර ඇමතිවරයාගේ නිල නිවස සමීපයට යන්නට විනාඩි හතලිස්පහක් වත් ගතවූයේ නැත. නිල නිවස ළඟ වූ ආරක්ෂක කුටියෙන් පුරුදු පරිදෙන්ම ඔහුව නතර කෙරුණේය. ඒ අය සියල්ලෝම අලුත්ය. එක්කෙනෙක්වත් අඳුරන මුහුණක් නැත. වෙනදාට එතැන සිටින සෙනෙහෙලතා මැණිකේ යනෙන වාහනයේ රියදුරුවත් පෙනෙන්නට නැත.

" කාව හම්බවෙන්නද..?"

පහත්වුණු රිය කවුළුව ළඟින් එහි උන් ආරක්ෂකයා ඇසුවේය.

" අම්මා ..."

ඔහු හිතාමතාම කීවේ තමන්ගේ මිනිසුන් ජීවත්වන තැනට යන්නටත් පරීක්ෂාවකට ලක් වන්නට සිදුවීම ගැන උපන් කලකිරුමෙනි. ඔහු මේ පැත්ත පළාතකටවත් නොඑන්නට එක හේතුවක් වන්නේද මේ පුහුදුන් ජීවන රටාවය. තේනුක තෙන්නකෝන් දුන් උත්තරය ඇසූ කුටිය ළඟ සිටි ආරක්ෂක නිලධාරීන් දෙදෙනාට උතුර දකුණ මාරු වූවා සේය.

" සර්ට කොහාටද යන්න ඕන..?"

ඒ නිසාම තේනුක මග වැරදී ආ අයෙකු යැයි සිතා අයෙක් ඇසුවේය.

" ඇතුළට පණිවිඩයක් යවන්න තේනුක කියලා කෙනෙක් ඇවිත් ඉන්නවා කියලා."

ඔහු ඇමතිකම් ගැන මතක් නොකරම කීවේය. අත තිබූ දුරකතනයෙන් ඇමතුමක් ගන්නා අයුරුත්, ඒ සැනින් ඔහු කලබල වෙනුත් කාරයේ පැති කන්නාඩියෙන් ඔහු බලා සිටියේය.

" සමාවෙන්න සර්.. සර් ගැන දැනගෙන හිටියෙ නෑ. අපි දන්නෙ මේනක සර් විතරයි."

තම සහෝදරයාගේ වයසේ සිටින ආරක්ෂක නිලධාරියා මේ තරම් බැගෑපත් වනවාට ඔහුගේ සිත කැමති වූයේ නැත. ඇරුණු ගේට්ටුවෙන් තේනුක ඇමති නිල නිවසට කාරය දැම්මේය.

ලබන සතියට...

BUTTERFLY අත

පාඩම් අංක 28

BUTTERFLY අත සෑදීම සඳහා වැදගත් වන කරුණු

01. අතේ අත්රවුම සඳහා පිටුපස පලුවේ අත්රවුමේ දුර අනුගමය කරන්න.
02. අත්රවුම බාගයක් සඳහා පපුමේ මිනුම ඇඟේ ගාණට අරගෙන 4ට බෙදූ පසු Cup එක අනුව අඩු කරන ප්‍රමාණය

Cup එක

අඩු	සාමාන්‍ය	වැඩි
1	1 1/2	2

03. අත ඉහළ කොටස බාගයක් සඳහා අත්රවුමේ මිනුමෙන් අඟල් 1/2ක් අඩු කරන්න.
04. අත දිග උරහිසේ සිට වැලමිට දක්වා වූ දුරින් 3/4ක් පමණ අරගන්න.
05. රැලි තැබීම සඳහා උරහිසේ පහළ ස්ථානයේ සිට දෙපැත්තට අරගන්න ප්‍රමාණය

C	G	L
1 1/2	2	2 1/2

06. රැලි සඳහා එකට එකක් පමණ තබන්න.
07. රැලි තැබීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අතේ මුදුනින් මෙන්ම අත ඉහළ කොටසින්ද සමානව අරගන්න.
08. අත්කට සඳහා රැලි නැත.
09. අතයට දිග

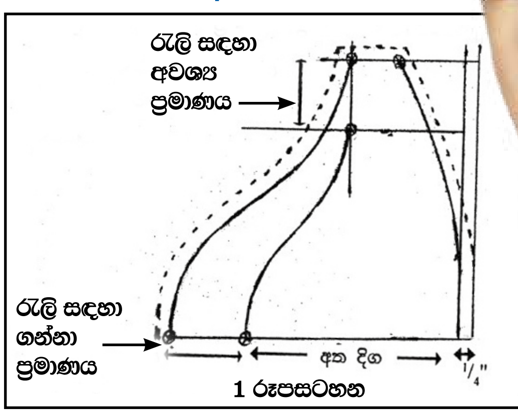
C	G	L
1/2	3/4	1

10. අත්කට සඳහා අඟල් 1/4ට අඩු පයිපින් එකක් අල්ලන්න.
11. පයිපින් එක ඇල්ලීමේදී කණපිටින් අල්ලා හොඳ පිටට අරගෙන මසන්න.
12. මුලින්ම සාමාන්‍ය අත සාදා පසුව BUTTERFLY අත සාදන්න.

BUTTERFLY අත සෑදීම සඳහා අවශ්‍ය වන මිම්

1. උරහිසේ සිට වැලමිට දක්වා වූ දුර -
2. එම ප්‍රමාණයෙන් 3/4 කොටස -
3. අත දිග
4. අත්රවුම -
5. අත ඉහළ කොටස -

BUTTERFLY අත



1 රූපසටහන

✦ රැලි සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අතේ මුදුනින් මෙන්ම අතේ ඉහළ කොටසින් සමානව අරගන්න.

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

නිරෝගිමත් සුන්දර ජීවිතයක ඇරඹුම...

BIONGPLUS

PREMIUM NUTRITIONAL COMPLEX

අපේ ප්‍රධාන ආහාර වේල තුළ අනිවාර්යයෙන් අපේ ශරීරයට ශක්තිය ලබා දෙන ප්‍රධාන පෝෂණ සංඝටකය වන කාබෝහයිඩ්‍රේට් අන්තර්ගත වේ. නමුත් එහි අඩංගු අධික පිෂ්ඨය හා සීනි නිසාවෙන් ඔබේ සමට හා හිසකෙස්වලට අත්‍යවශ්‍ය විටමින් හා ඛනිජ ද්‍රව්‍ය නොලැබීයයි. එම නිසා ඔබේ සම ඉතා ඉක්මනින් රැලි වැටීම, සම මතුපිට රළු ස්වභාවයක් ගැනීම සිදුවිය හැක. තව ද ඔබේ හිසකෙස්වල ඇති ශක්තිමත් බව දුර්වල වී අකලට හිසකෙස් ගැලවී කොණ්ඩය අඩු වී යාමෙන් ඔබගේ සුන්දර කෙස් කලඹට ඉතා ඉක්මනින් හානි වීමට පුළුවන.

මේ සියලු ප්‍රශ්නවලට සාර්ථක විසඳුම ලෙස BIONGPLUS පෝෂණ අතිරේකය හඳුන්වා දිය හැක.

BIONGPLUS හි අඩංගු සම්බර පෝෂණ ගුණය ඉතා ඉක්මනින් ශරීරයට උරාගෙන සමට හා හිසකෙස්වලට අවශ්‍ය ඛනිජ ද්‍රව්‍ය ලබාදෙයි. කාර්යබහුල එදිනෙදා ජීවිතයේ අපි ලබා ගන්නා ආහාරවලින් අපට ලබා ගත නොහැකි පෝෂණයක් ඉතා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව හා 100% ස්වභාවිකව ඔබේ හිසකෙස්වලට හා සමට මෙන්ම ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණය, රැකවරණය හා ශක්තිය BIONGPLUS ලබා දෙයි. එමගින් ඔබට දිදුලන පැහැපත් සමක්, ශක්තිමත් කෙස් කලඹක් සමඟ ක්‍රියාශීලී, ප්‍රබෝධමත් ජීවිතයකට හිමිකම් කිව හැකිවේ. විශේෂයෙන් මෙහි අඩංගු විටමින් නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දී ඔබව ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කර දෙයි.

දියවැඩියාව වැනි බෝ නොවන රෝග නිසාවෙන් පීඩා විඳින ඔබට ඉතා සාර්ථක විසඳුමකි. දියවැඩියාව වැනි රෝගී තත්ත්වයන් දිගු කාලයක් තිබීම නිසා සම හා හිසකෙස් දුර්වල බව වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් තහවුරු වී ඇති බැවින් BIONGPLUS මගින් එම සෛල නැවත අලුත්වැඩියා කර දුර්වල වූ ශක්තිය ලබා දී ඔබට නව ප්‍රබෝධමත් පෙනුමක් ලබා දෙයි.

ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශයට ම යෝග්‍යවේ. විශේෂයෙන් තරුණ පරපුර කාය වර්ධන ව්‍යායාමවල නිරත වීමේදී වැයවන මාංශ වර්ධන ශක්තිය හේතුවෙන් හිසකෙස්වලට අවශ්‍ය විටමින්වල ඌනතාවය නිසා හිසකෙස් යාම සිදුවීම මෙන්ම කම්මුල් වල ගෑසීම සිදු විය හැකි බැවින් BIONGPLUS භාවිතයෙන් එම ඌනතාවයන් මඟ හරවා තරුණ ඔබේ මාංශ වර්ධනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම සිදු කරයි. ඔබ කළ යුත්තේ දිනකට BIONGPLUS එකක් දවසේ ඕනෑම වේලාවකදී ලබා ගෙන ඔබේ සම, හිසකෙස් සහ ශාරීරික නිරෝගීමත් බව රැක ගෙන සදා තරුණ පෙනුම සහ ජවය එක ලෙස තබා ගන්න.

දැන් ඔබට BIONGPLUS සියලුම කාගිල්ස්, ආර්පිකෝ ඇතුළු ෆාමසිවලින් පහසුවෙන් ලබා ගත හැක.

කවුද බං ඒ මීයා ?

උදෑසනින්ම ඔෆිස් එකට පැමිණි කොණ්ඩ කිරිල්ලී රබර් කන් දිගු කරමින්, ටෙලස්කෝප් ඇස් දෙක හතර වටේ කරකවමින් හිටියෙ මොකක්හරි ඕපාදූපයක් සොයා අනිත් අය සමග රස කර කර බෙද ගැනීමේ අටියෙන්. පිංකිත් ඔෆිස් ආවේ ඒ වෙලාවේමයි. පිංකිගේ ඇඳුම දැකපු කොණ්ඩිගේ ඇස් උඩ ගිහින්!

"අලුත්ම ෆැෂන් එකක්නේ ඔයාගේ ඇඳුම! බ්ලවුස් එක ඉස්සරහින් යට කරලා. පිටිපස්සෙන් උඩට දාලා. ඒ මදිවට පිටේ පත හිලක්. කොහෙන්ද අනේ ඔය ඇඳුම ගත්තේ? ඔඩෙල් එකෙන්ද, නෝලිමිට්ද, කැන්ඩිද?"

කොණ්ඩි විමසුවේ ඊර්සියාව පපුවේ හංගා ගනිමින්.

"කොහෙන්වත් ගත්තේ නෑ අනේ!"

"ඔයා මැහුවාද? ෆැෂන් එක ඉගෙන ගත්තේ කොහෙන්ද?"

කොණ්ඩිගෙන් ප්‍රශ්න පත්තරයක්...

"මීයෙක් මට කියලා දුන්නා එයි!"

පිංකි පැවසුවේ සැහැල්ලුවෙන්.

"මොනවා? දැන් මිනිස්සු මදිවට මීයොත් ඇඳුම් මෝස්තර ශිල්පියො වෙලාද? අනේ! පිංකියෝ! කවුද බං ඒ මීයා!"

ෆොරින් බටර් යහමින් ගාමින් පිංකි හැට හතරෙන් එකක් දැම්මා.

දැන් කොණ්ඩ කිරිල්ලිට රස්සාව කරන්න කල්පනාවකුත් නෑ! කරකවා අතහැරී ගාණයි!

"ඔයාට දැන ගන්නම ඕනැද අනේ?"

පිංකි කොණ්ඩි දෙස හෙළුවේ කෝචොක් බැල්මක්.

"ඔව් ඩාලිං!"

කොණ්ඩි ගැංගම් සිස්ටම් එකට දඟලනවා.

"මං සති අන්ත නිවාඩුවේදිනේ ඇඳුම් හෝදන්නේ. ලයිට් කපන නිසයි, ඒ හින්දම වතුර නැති වෙන හින්දයි මේ සති අන්තේ මට ජර්මන්වලින් ඉම්පෝර්ට් කරපු වොෂින් මැෂින් එකේ රෙදි හෝදන්න බැරි වුණා. ඊයා!....! මං කැමැති නෑ රෙදි අතින් හෝදන්න! මට මතක් වුණා කාලෙකින් ඇන්දේ නැති බ්ලවුස් එකකුයි කලිසමකුයි තේක්ක අල්මාරියේ තිබුණා කියලා. මං ඒක එළියට ගත්තේ අද ඔෆිස් ඇඳගෙන එන්න"

පිංකි කීවේ හීනිවට නයෙක් අරිමින්.

"ඉතින්!"

කොණ්ඩිට ඉතිරි ටික අහන්න ඉවසිල්ලක්නෑ.

"දෙයියනේ! ගරුසරුවක් නැති කොස් ඇට මීයෙක් අල්මාරියට රිංගලා කලිසමේ පිටිපස්සේ උඩයි, බ්ලවුස් එකේ ඉස්සරහ යටයි, පිටයි කාලා! බ්ලවුස් එකේ ඉස්සරහා හිල වැහෙන්න යට කළා! කලිසමේ පිටිපස්සේ හිල වැටෙන්න බ්ලවුස් එක උඩින් දැම්මා! සමහරු අලුත් ෆැෂන් කියලා අඳින්නෙම කෑලි බෑලිනේ! පිටේ හිලත් අලුත් නිර්මාණයක්නෙ! මීයා මට අලුත් ෆැෂන් එකක් හදලා දීලා! ඉතින් මං ඒක ඇඳගෙන ආවා"

පිංකි පැවසුවේ ඇඟපතට නොදැනී!

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

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

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

බෙදාහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

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

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වරට නොමිලේම සේවාවක් ඔබට ලබාදෙන
රජයේ ලියාපදිංචි එකම ආයතනය

ජයසිකුරු මංගල සේවය

නො. 130 CD, නුවරපාර, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ.

ශ්‍රී ලාංකික ඔබ කුමන තරාතිරමක වුවද සහකරුවෙක් හෝ සහකාරියක් බලාපොරොත්තුවෙන් දිවයිනේ කොතනක හෝ දිවයිනෙන් බැහැරව විදේශගතව සිටියද ඔබට ගැලපෙන සහකරු හෝ සහකාරියගේ තොරතුරු ඡායාරූප සහිතව ඒ මොහොතේම ඔබ අතට ලබාදීමට අපි සූදානම් !!!

දැන්ම අමතා ලියාපදිංචි වන්න
070 506 6555
076 336 33 96
033 221 57 61
රජයේ ලියාපදිංචි අංකය WK16905

ලියාපදිංචිය නොමිලේ
ඔබගේ විවාහ සිහිනය සැබෑවෙනු දැකීම අපගේ එකම පැතුමයි.

උකස් රන් භාණ්ඩ

බේරාදී වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 156,000/-
කැරට් 22 - 143,000/-
කැරට් 21 - 127,000/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 281 93 70

SL PROMO

උකස් රත්තරං

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

සංවර්ධිත බැංකු ඇබෑර්තු

★ සියලුම ප්‍රාදේශීය ශාඛා ආවරණය කරමින් නව බැංකු ශාඛා කිහිපයක අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

දළ 35,000/-
18/40 ගැ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)

0742 916 140 | 0702 231 694
0702 725 731 | 0718 853 997
0761 125 624 | 0712 564 715

ගුරුගේ එල්ඩස් කෙයා ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

රෝගී හා නිරෝගී වැඩිහිටියන් සඳහා දීර්ඝකාලීන හා කෙටිකාලීන ආරක්ෂිත නවාතැන්, කාරුණික, පිරිසිදු, වගකීම් සහගත හොඳ සේවාව. හදිසි අසනීප, රෝහල් ගත කිරීම් වෛද්‍ය සායන ආදී සියලු කටයුතු, භාරකරුවන් බරක් නොමැත. යාබද නාන කාමර සහිත තනි කාමර හුවමාරු කාමර හා ශාලා ලෙස ඔබට ගැලපෙන ගෙවීම් ක්‍රම. රජයේ ලියාපදිංචි නිදහස් නිස්කලංක ශාඛා ජාලය

0704 414 444 / 0765 560 608
0767 144 449 / 0761 160 888

අධික තරබාරුව හා අධික කෙට්ටුවීම

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර
ප්‍රවීන වෛද්‍යවරියකගෙන්
සෙත් රෝහල - හෝමගම
සක්යා - මාතර
0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
(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

ධරණී වෙත

ධරණී ඔබ පැමිණ
යළි මගෙ යෞවනය දුන්නාට
ස්තුතියි
මැදි වයස සක්මන් කරමින්
නිදන් ලෙඩ දයද කර
දෙන්න අත වනන විට
ඔබ ඇවිත් සුවපත් කළා
ඉතින් පින්

සිතැඟි දූපුතුන්
යොවුන් වී සිප් සොයා
මා තනි කළා නම්
ධරණී ඔබ ඇවිත් මා
තනි නොකර දැවටුණා
ඉතින් හැර නොයම් නුඹ
දිනේවා දිගු කලක්

● **ශිරන්ති**
වැලිපිටිමෝදර

සයුරටත් තියෙන්නැති ලස්සන කතාවක්

සයුරටත් තියෙන්නැති

ලස්සන කතාවක්

දුක සමග ගලපු වෙලාවක්

සමසිතින් දරාගෙන

සිටියත් මහා කතාවක්

ඔහු නිව්වා ඔහු ළගට ආ වුන්ගේ

දුක් කඳුළු විඩාවක්

● **එම්.ඩබ්.හිමාෂා රන්සරණී**
ලක්ෂපතිය
මොරටුව

පැතුම

මහ විසල්
අහස වෙන්නට
ආශා නොකරමි

දරනු බැරි දුක ළඟ
වැගි කඳුලව
හැර යන බව
දරා හිඳිනුව
නොහෙන නිසා

පයට පෑගෙන
පොළොව වෙන්නට
ප්‍රාර්ථනා කරමි

මහා දුකින් බරව
කඩා ඉහිරෙන සඳ
ඔබට රිසි සේ
ඉසියුම් බිඳිතිව
වැතිරී පැතිර
තෙත සිඳී යන තෙක්
රැඳෙන්නට
මුළුම ඉඩ
පුද දෙනු
හැකි නිසා

● **චමින්ද රොෂාන්**

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

සඳවත ඔබෙ වත

තරුවක් වී නුඹ හැඬුවා
පවනක් වී මං තෙමුණා
සිහිනෙක සැතපී සැලුණා
උණුසුම් දැහැනේ දැවුණා

හදවත් සසලී හැඬුවා
සුසුමන් සැනසුම් නිවුණා
කඳුළක් තනිවී හැඬුවා
ඔබෙ හද මා හද දැවුණා

උණුසුම් දැහැනේ තැවුණා
සීතල තනිකම දැනුණා
තරුමල් නිවි නිවි සැලුණා
මා හද තනිකම දැනුණා

සඳකැන් බොඳවී වැටුණා
සේපාලිකා මල් සැලුණා
කොඳ මල් ගිලිහී වැටුණා
සඳවත ඔබෙ රුව මැකුණා

● **නිලන්ත අනුහස්**
තඹුත්තේගම

සොයා එනු මැන සොඳුරියේ

සරා වන ගැබ සිසාරා
ගෙනා පරඬලා පත් තුඩගින්
මනාකොට සකසලා
තැනූ කැදැල්ල මනරම්

බලා සිටියෙමි තිළිණ කරන්නට
එනතුරා ඔබ පීරා වලාවන්

ගෙවුණි දින සති
නොඇසුණි ඔබේ ගීතවත් මියුරු හඬවත්
කොහේ කොතැනක සැඟවුණිද
අහෝ මා තනිකර දමා

කවා පොවා සතපවා සනසවන්නම්
ළඟින් හිඳ මියුරු සරින් ගී ගයන්නම්
හදේ ලතාවුල් සුසුමක පාකර හරින්නම්
මා සොයා එනු මැනවි සොඳුරියෙ
දිවි ඇති තුරා නුඹව රකින්නම්

● **කාන්ති විජේසිංහ**
මාලපල්ල
පන්නිපිටිය

පැරණි ප්‍රේමය

හතළිස් වසරකට පෙර ඔබ මා හට ලීව
පෙම්පත දුටිමි සිත එදවස සැනසූව
ලස්සන මුතු අකුරු සෙනෙහස ගෙන පෑම
මතකයෙ මතක ඇත තව සිත ඔබ ගාව

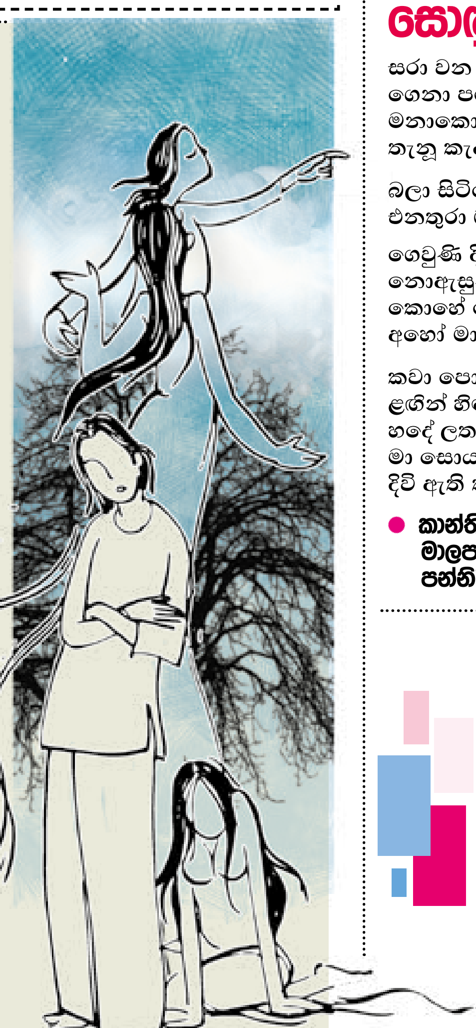
මියගිය ළබැඳි භාවය හද පොතක ලියා
ජීවිත ගතින් වෙන්වූ බව කියයි ඔයා
පායන දහස් ගණනක තරු වැලක නියා
මගෙ නම සිහින තරු අතරේ මැකී ගියා

වෙන්වන්නට මෙලෙස කිසි දින නැත පැතුවේ
මා හැර යාම සැපතක් ලෙස ඇයි සිතුවේ
හඬනා හදවතට ඔසු නම් නැත දුටුවේ
වෙන්වන්නට මෙලෙස කුමටද හමුවූවේ

පෙම්බර සැමිය හට හොඳ බිරිඳක් වේවා
ආදර දරු කැලට හොඳ මවකම වේවා
ඉඳහිට මතක මල් මතකය සිහිවේවා
අහිමිව ගියත් යළි භවයක හමුවේවා

● **ප්‍රියන්ත**
මහර
නුගේගොඩ

සරුංගල් පෙම



මයේ රුහැනින් මිදී ගිය ද
වලාකුලකට පෙම් බැඳ
හද ගත්තේ බිඳුණු හිත මා
හඬා වරුවක් මග ඉඳ

පළා යන්නට කලින් ඉඟියක්
පාන්නට වදනක් බැඳ
වෙලාවක් නොතිබිණිද සොඳුරිය
ස්නේහයේ නාමෙන් ලද

ඉරෙන්නට මා නොදී ඔය වත
පරිස්සම් කර ගත් හැටි
මිදෙන්නට පෙර නොදැනුණේ ඇයි
හිත නුඹේ ඇලීලද ඉටී

වලාවෙන් පෙන්නුවට නිලඹර
සොඳුරු බව කර කර කැටී
වෙළාගත්තද සිතු විලසින්
කුමරු ඔබේ සිහිනෙක සිටී

හැලී රැළි බඳ ඉරී ඇඳි සළු
ඇලී උස් අත්තක ඔයා
තැලී උන් යුර දකින විට බෑ
සිනාසෙන්නට හිත කියා

මිදී මියැදුණු අතීතෙක පිටු
මතින් තව තව බර තියා
රැඳී නොම ඉඳ ඇදී යන්නම්
නොදුටු සේ කවියක් ලියා

● **මංජුලා පියුමාලිද සොයිසා**

එයම බව දනිමි

අමතක කළෙමි
හිත හද ගතිමි
අර්ථකථන නොදෙනෙමි

එහෙත් ඔබේ
නම කියැවෙන විට
තිගැස්සීම
ප්‍රේමය බව දනිමි

● **දහම් කීර්ති ජයකොඩි**
ශල්‍ය වෛද්‍ය
ශික්ෂණ රෝහල -
කුරුණෑගල

මුහුදු වෙරළ

කවියක් දෙකක් කියනෙමි බසකින් සරල
ලොව සමහර අයට මෙය දැකුමකි විරල
වැජඹෙයි පලදරන රුක් පේලිය කිරල
මට වාසනාවන්! මගෙ දිවයිනෙ වෙරළ

ගංගා ගලන්නේ නිති සිපගෙන ඉවුරයි
බලකොටුවලට බලයක් දුන්නේ පවුරයි
පොල්රුප්පාව සුළඟේ සැලි සැලි වෙව්ලයි
වෙරළේ අගය පවසයි කෙවිලියි කොවුලයි

විදෙසින් මෙරට විත් රුස් ලබමින් අව්වේ
සුදුවැලි තලාවක පා ඔබමින් දිව්වේ
සිරිලක් වෙරළ නොවැ උන් මනදෙල නිව්වේ
මේ සිරි තිබෙනවද අද හිමගිරි පව්වේ

කුමුදු පිපෙන ලැබ සඳකැන් අලාමක
පුබුදු කරන හද බැති පෙම් වෙලාවක
සුමුදු මුදු උවන දෙව් වැසි වලාහක
මුහුදු වෙරළ දැක සිටියලු වෙලා දුක

● **කේ.නිමාලි චම්පිකා රණවීර**
මැද්දේගම
කිරිඳිවැල

තනිකම

එක ඉත්තක පිපුණු මල් පොකුරක් විලස
කාලය ගත කළේ සොහොයුරු කැල දවස
දින සති ගත වෙද්දි හිරු බැස යන සවස
මම තනිවෙලා හරියට පාළුයි නිවස

කෑ කෝ ගසන හඬ නැත පෙර මෙන් නිවසේ
කාලය ගෙවමි මම මුළු දවසම දුකසේ
තනිකම දැවෙන විට කඳුළැලි එයි රිසිසේ
අම්මා නැති අඩුව මට දැනෙනව දැඩි සේ

වෙන වෙන කැදිලිවල සොයුරියො තිදෙන ඇත
මා සහ එකම සොහොයුර තනිවෙලා ඇත
සැනසුම සතුට සිත තුළ ගෑවිලා නැත
ඉරණම මේකනම් දුක්වී පලක් නැත

මම වද දෙනව හරියට සිතුවිලි ගොන්න
ගෙඩි ගිය අතීතයෙ බැහැ ඇවිදින්න
ගිනිගෙන දැවෙන මගෙ හදවත නිවමින්න
අම්මේ ඇවිත් මා තුරුලට අරගන්න

● **සීතා රත්නායක- ඉහළ බෙලිගල්ල**

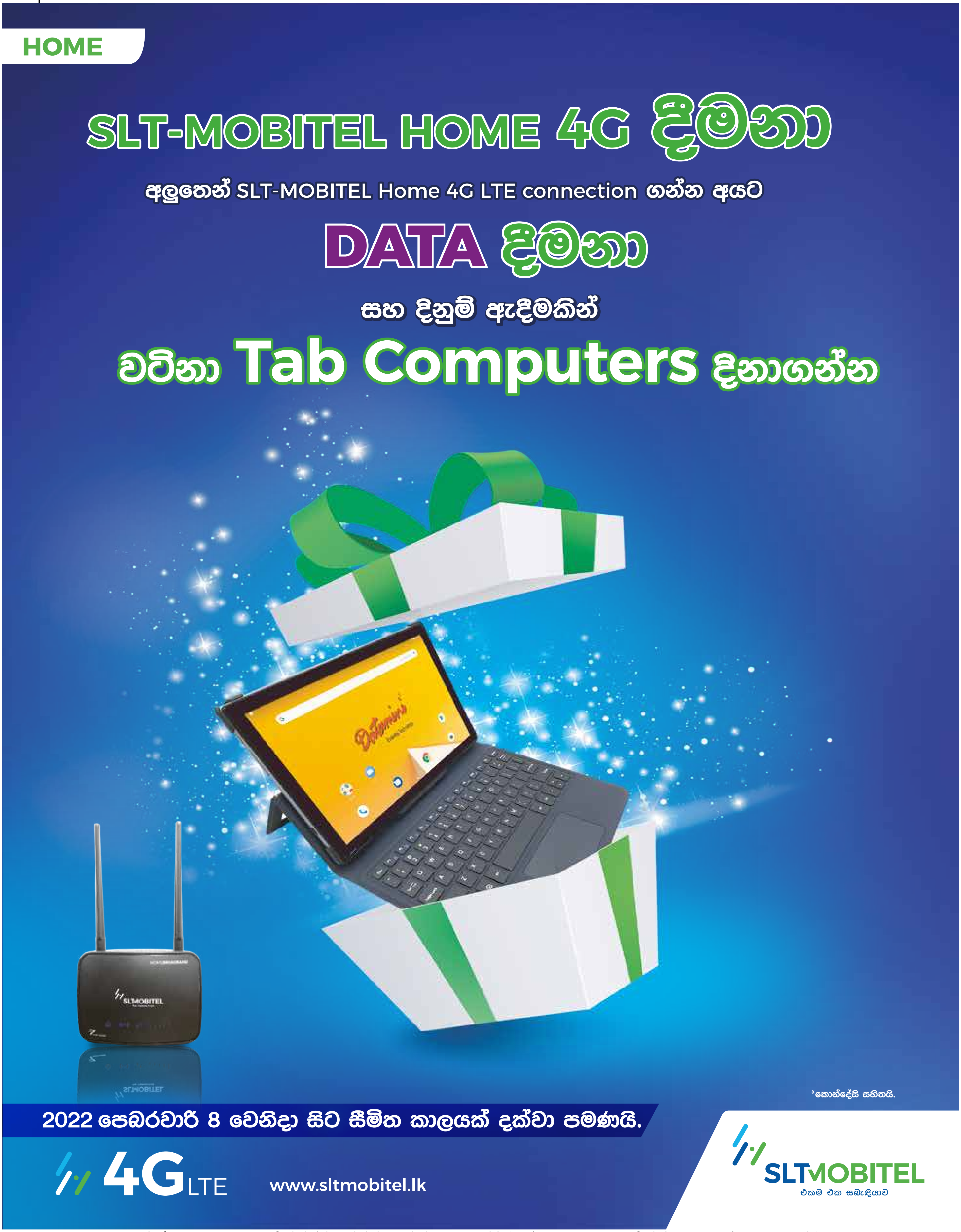
මනරංජනාවී

සුමුදු සිරියෙන් සිනාසී නුරාගී කැල්මෙන් බලාවී
මිතුරු ඇසගින් දෙඩාවී නෝක්කාඩුකම් කරාවී
සබැඳියන් සමඟින් කතාවී හිනාමල් මට එවාවී
නෙතු පියන්න ද සිනාසෙන්න ද දැන් අහෝ මං මුලාවී

දිගැති සළුවෙන් ඉටිරුවක් මෙනි නමුදු ළැමගින් සිරස්වී
පිනැති පාටින් වුවන සිසි වැනි දෙතොල සායම් උලාවී
අහිංසකාවි ද සරාගී ද හිතේ ගිනිදලු නැගේවී
නෙතු පියන්න ද සිනාසෙන්න ද දැන් අහෝ මං මුලාවී

සෙමින් සීරුවෙ දෑස් දල්වන විට කොහේදැයි සිතේවී
එකෙනෙහිම ඈ සෙමින් ඇවිදින් දැන් කෙසේදැයි අසාවී
පහන් සිතුවිලි දෝරෙ ගලමින් දෑසෙ කඳුළැලි ගලාවී
නෙතුපියන් නොව සිනාසෙන්නට මගේ හිත මට කියාවී

● **අමිත් ප්‍රියදර්ශන**
ඇඹිලිපිටිය



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