ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 අප්‍රේල් 06 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය දහ අටවන කලාපය
මිල රු. 50 යි

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

මට වගේම බෝරාටත් මම නැතිව පාලු ඇති

සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ශර්මිලා රාජපක්ෂ

ඉන්දියාවේ යකෙක් මෙල්ල කරන්න කතරගම දෙවියන්ට කොන්ත්‍රාත් එකක්

ස්මාර්ට් ෆෝරුන්ට ගෙදරට එන පාර නොකියා යන තැනක ගිහින් එන්න

පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක අජිත් රෝහණ

පිටරට මාධ්‍යවේදිනියකට සීගිරියේදී වල් අලියෙක් චීනකටු ගහලා

අතේ ඇති මුදලින් හිතේ හැටියට අවුරුදු කන්න කෑම වට්ටෝරු පොතක් සහ අලුත් අවුරුදු ලිතක්

නොමිලේ

ආචාර්ය දිනූෂි අතපත්තු බක්මීවැව

■ ඡායාරූපය - පුදීප් දඹරගේ

SWADESHI
ESTD: 1941
ISO 9001 : 2015 Certified

SWADESHI
Khomba

අවුරුදු ලිත 2022

ගුණ සුවඳින් සුව රැකදෙන සුබ අලුත් අවුරුද්දක් වේවා!

සංවත්සර පත්‍රය

ශ්‍රීමත් ශාලි වාහන ශක නෘප වර්ෂ ප්‍රමාණයෙන් 1944 වැන්නෙන් මතු විෂ්ණු විංශතියට අයත් විශ්ව දේව යුග පංචාබ්දයෙහි පළමු සංවත්සර භේද නාමධාරී "වහ්නි" දේවතාධිපති "ශුභ කෘත්" සංවත්සර වනාහි මේෂ රවි 01 භාග වූ බක් මස පුර තෙලෙස්වක තිථිය ලත් ගුරු මධ්‍යම උදයාදී පැය 06 විනාඩි 17ට හෙවත් ව්‍යවහාර වර්ෂයෙන් 2022 වැන්නෙහි අප්‍රේල් මස 14 වන බ්‍රහස්පතින්දා පූර්ව භාග 08:41ට ශුක්‍ර හිමි වෘෂභ ලග්නය, චන්ද්‍ර හිමි කටක රාශ්‍යාර්ධයෙන්, බුධ හිමි කන්‍යා දේර්කණයෙන්, කුජ හිමි මේෂ නවාංශකයෙන් සහ බුධ හිමි කන්‍යා ද්වාදශාංශකයෙන් හා බුධ හිමි කන්‍යා ත්‍රිංශාංශකයෙන් ද පුවපල් නැකත හතර වන පාදයෙන්ද්, වෘධි යෝගයෙන්ද, කෞලව කරණයෙන්ද, රවි හෝරාවේ බුධ පංචම කාලයෙන් ද්, බුධ සුක්ෂමයෙන්ද සම්භව හිරු මීන රාශියෙන් මේෂ රාශියට සංක්‍රමණය වීමෙන් සිද්ධ වනු ලැබේ.

සිංහල අලුත් අවුරුදු චාරිත්‍ර

නව සඳ බැලීම
අභිනව චන්ද්‍ර වර්ෂය සඳහා අප්‍රේල් මස 03 වන දින සහ අභිනව සූර්ය වර්ෂය සඳහා මැයි මස 05 නව සඳ බැලීම මැනවි.

පරණ අවුරුද්ද සඳහා ස්නානය
අප්‍රේල් මස 13 වන බදාදා දින කොහොඹ පත් යුෂ මිශ්‍ර නානු ගා ස්නානය කොට ඉෂ්ඨ දේවතා අනුස්මරණෙහි යෙදී වාසය මැනවි.

අලුත් අවුරුදු උදාව
අප්‍රේල් මස 14 වන බ්‍රහස්පතින්දා පූර්ව භාග 08:41 තත්පර 17 ට සිංහල අලුත් අවුරුද්ද උදා වෙයි.

පුණ්‍ය කාලය
අප්‍රේල් මස 14 වන බ්‍රහස්පතින්දා (බ්‍රහස්පතින්දා එළිවෙන පාන්දර) පූර්ව භාග 02.17තත්පර 17 ට සිට එදින අපර භාග 03.05තත්පර 17 ට දක්වා පුණ්‍ය කාලය බැවින් අප්‍රේල් මස 14 වන බ්‍රහස්පතින්දා පූර්ව භාග 02.17ට පළමුව ආහාර පාන ගෙන සියලු වැඩ අත්හැර ආගමික වතාවත්වල යෙදීම ද පුණ්‍ය කාලයේ අපර කොටස එනම් අප්‍රේල් 14 වන බ්‍රහස්පතින්දා පූර්ව භාග 08.41 තත්පර 17 ට සිට අපරභාග 03.05 තත්පර 17 ට දක්වා පහත දැක්වෙන අයුරින් ආහාර පිසීම, වැඩ ඇල්ලීම, ගනුදෙනු කිරීම හා ආහාර අනුභවය ආදී නැකත් චාරිත්‍ර විධි ඉටු කිරීම මැනවි.

ආහාර පිසීම
අප්‍රේල් මස 14 වැනි බ්‍රහස්පතින්දා පූර්ව භාග 09:05 ට රන්වන් පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී නැගෙනහිර දිශාව බලා ලිප් බැඳ ගිනි මොළවා දීකිරි මිශ්‍ර කිරිබතක් ද, උඳු පිටි මිශ්‍ර කැවිලි වර්ගයක් ද පිළියෙල කර ගැනීම මැනවි.

වැඩ ඇල්ලීම ගනුදෙනු කිරීම හා ආහාර අනුභවය
අප්‍රේල් මස 14 වැනි බ්‍රහස්පතින්දා පූර්ව භාග 10.17 ට රන්වන් පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී නැගෙනහිර දිශාව බලා සියලු වැඩ අල්ලා ගනුදෙනු කොට ආහාර අනුභව කිරීම මැනවි.

හිස තෙල් ගෑම
අප්‍රේල් මස 17 වැනි ඉරිදා පූර්ව භාග 07:04 රතු සහ කහ මිශ්‍ර වර්ණ (තඹ පැහැති) වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා හිසට ඉඹුල් පත් ද පයට නුග පත් ද තබා ඉඹුල් පත් යුෂ මිශ්‍ර නානු හා තෙල් ගා ස්නානය කිරීම මැනවි.

රැකිරක්ෂා සඳහා පිටත්ව යෑම
අප්‍රේල් මස 18 වැනි සඳුදා පූර්ව භාග 06:51ට ශ්වේත වර්ණ හෙවත් සුදුපැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දීකිරි මිශ්‍ර කිරිබතක් හා කැවිලි වර්ගයක් අනුභව කර දකුණු දිශාව බලා පිටත්ව යෑම මැනවි.

පැළ සිටුවීම
අප්‍රේල් මස 18 වැනි සඳුදා පූර්ව භාග 11:16 ට ශ්වේත වර්ණ හෙවත් සුදු පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා පැළ සිටුවීම මැනවි.

සැ.යු :- ඉහත සියලු නැකත් වේලාවන් පිළියෙල කර ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකා සම්මත ඔරලෝසු වේලාවට අනුව සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුවේ සිංහල අලුත් අවුරුදු නැකැත් කමිටුව විසිනි. මෙම වේලාවන් ශ්‍රී ලංකාවේ සියලු ප්‍රදේශවලට නොවෙනස්ව භාවිතා කළ හැකිය.

දින දර්ශනය

දුරුතු (January)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
30	31					01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	**17**	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

නවම් (February)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	**16**	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

මැදින් (March)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	**17**	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

බක් (April)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	**16**
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

වෙසක් (May)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

පොසොන් (June)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	**14**	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ඇසළ (July)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
31					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	**13**	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

නිකිණි (August)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	**11**	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

බිනර (September)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	**10**
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

වප් (October)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
30	31					01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ඉල් (November)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
		01	02	03	04	05
06	**07**	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

උඳුවප් (December)

ඉ	ස	අ	බ	බ්‍ර	සි	සෙ
				01	02	03
04	05	06	**07**	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

රජයේ, පෝය හා බැංකු නිවාඩු

ජනවාරි	14	සිකුරාදා	තෛයිපොංගල් දිනය	*+
	17	සඳුදා	දුරුතු පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
පෙබරවාරි	04	සිකුරාදා	නිදහස් දිනය	*+
	16	බදාදා	නවම් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
මාර්තු	01	අඟහරුවාදා	මහ ශිව රාත්‍රී දිනය	*+
	17	බ්‍රහස්පතින්දා	මැදින් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
අප්‍රේල්	13	බදාදා	සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුදු දිනට පෙර දිනය	*+
	14	බ්‍රහස්පතින්දා	සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුදු දිනය	*+
	15	සිකුරාදා	මහ සිකුරාදා දිනය	*+
	16	සෙනසුරාදා	බක් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
මැයි	01	ඉරිදා	ලෝක කම්කරු දිනය	*+
	03	අඟහරුවාදා	රාමසාන් දිනය	*+
	15	ඉරිදා	වෙසක් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
	16	සඳුදා	වෙසක් පුර පසළොස්වක පෝය දිනට පසු දිනය	*+
ජූනි	14	අඟහරුවාදා	පොසොන් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
ජූලි	10	ඉරිදා	හජ්ජි උත්සව දිනය	*+
	13	බදාදා	ඇසළ පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
අගෝස්තු	11	බ්‍රහස්පතින්දා	නිකිණි පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
සැප්තැම්බර්	10	සෙනසුරාදා	බිනර පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
ඔක්තොම්බර්	09	ඉරිදා	වප් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
	09	ඉරිදා	නබි නායකතුමාගේ උපන් දිනය	*+
	24	සඳුදා	දීපවාලි උත්සව දිනය	*+
නොවැම්බර්	07	සඳුදා	ඉල් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
දෙසැම්බර්	07	බදාදා	උඳුවප් පුර පසළොස්වක පෝය දිනය	*+
	25	ඉරිදා	නත්තල් උත්සව දිනය	*+

* රජයේ නිවාඩු දින + බැංකු නිවාඩු දින

රාහු කාලය

ඉරිදා	04.30 - 06.00 දක්වා	බ්‍රහස්පතින්දා	01.30 - 03.00 දක්වා
සඳුදා	07.30 - 09.00 දක්වා	සිකුරාදා	10.30 - 12.00 දක්වා
අඟහරුවාදා	03.00 - 04.30 දක්වා	සෙනසුරාදා	09.00 - 10.30 දක්වා
බදාදා	12.00 - 01.30 දක්වා		

සුබ මුහුර්ත

කන් විදීම
ජනවාරි 07 සිකුරාදා උදේ 06:25ට බටහිර බලා, අප්‍රේල් 18 සඳුදා උදේ 11:02ට බටහිර බලා, මැයි 06 සිකුරාදා උදේ 08:21 ට බටහිර බලා, ජූලි 11 සඳුදා උදේ 11:38ට උතුර බලා, අගෝස්තු 25 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 09:06 ට උතුර බලා, සැප්තැම්බර් 16 සිකුරාදා උදේ 10:15 ට දකුණ බලා, ඔක්තොම්බර් 06 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:22 ට බටහිර බලා.

බත් කැවීමට
ජනවාරි 07 සිකුරාදා උදේ 06:25ට බටහිර බලා, පෙබරවාරි 28 සඳුදා උදේ 11:25ට උතුර බලා, අප්‍රේල් 04 සඳුදා උදේ 07:05 ට නැගෙනහිර බලා, ජූනි 30 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:01 ට බටහිර බලා, ජූලි 14 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 09:03 ට උතුර බලා, සැප්තැම්බර් 08 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:27 ට උතුර බලා, දෙසැම්බර් 29 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:45 ට උතුර බලා.

අකුරු කියවීමට
ජනවාරි 07 සිකුරාදා උදේ 06:25ට බටහිර බලා,මාර්තු 18 සිකුරාදා උදේ 10:16 ට දකුණ බලා, අප්‍රේල් 28 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:27 ට උතුර බලා, මැයි 11 බදාදා උදේ 07:23 ට නැගෙනහිර බලා, මැයි 20 සිකුරදා උදේ 09:55 ට උතුර බලා, අගෝස්තු 25 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 09:06 ට උතුර බලා, නොවැම්බර් 24 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:05 ට උතුර බලා, දෙසැම්බර් 09 සිකුරාදා උදේ 07:23 ට බටහිර බලා.

හිසකේ කැපීමට
පෙබරවාරි 28 සඳුදා උදේ 11:25 ට උතුර බලා, මාර්තු 18 සිකුරාදා උදේ 10:16 ට බටහිර බලා, මැයි 12 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 06:21 ට බටහිර බලා, ජූනි 30 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:01 ට බටහිර බලා, සැප්තැම්බර් 08 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:27 ට උතුර බලා, ඔක්තොම්බර් 10 සඳුදා උදේ 10:59 ට උතුර බලා, දෙසැම්බර් 29 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:45 ට උතුර බලා.

විවාහයට
ජනවාරි 07 සිකුරාදා උදේ 06:25 ට බටහිර බලා, පෙබරවාරි 28 සඳුදා උදේ 11:25 ට උතුර බලා, අප්‍රේල් 06 බදාදා උදේ 09:07 ට උතුර බලා, ජූනි 30 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:01 ට බටහිර බලා, අගෝස්තු 18 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:06 ට නැගෙනහිර බලා, ඔක්තොම්බර් 05 බදාදා උදේ 09:00 ට දකුණ බලා, නොවැම්බර් 24 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:05 ට උතුර බලා.

වෙළෙඳාමට
පෙබරවාරි 28 සඳුදා උදේ 11:25 ට උතුර බලා, මාර්තු 09 බදාදා උදේ 09:32 ට දකුණ බලා, අප්‍රේල් 18 සඳුදා උදේ 11:02 ට බටහිර බලා, ජූනි 30 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:01 ට බටහිර බලා, අගෝස්තු 18 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:06 ට නැගෙනහිර බලා, ඔක්තොම්බර් 05 බදාදා උදේ 09:00 ට දකුණ බලා, දෙසැම්බර් 29 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:45 ට උතුර බලා.

ගෙවල් සෑදීමට
පෙබරවාරි 28 සඳුදා උදේ 11:25 ට උතුර බලා, අප්‍රේල් 22 සිකුරාදා උදේ 10:00 ට නැගෙනහිර බලා, මැයි 11 බදාදා උදේ 07:23 ට නැගෙනහිර බලා, ජූනි 30 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:01 ට බටහිර බලා, නොවැම්බර් 24 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:05 ට උතුර බලා, දෙසැම්බර් 09 සිකුරාදා උදේ 07:23 ට බටහිර බලා.

ගෙවදීමට
ජනවාරි 07 සිකුරාදා උදේ 06:25 ට බටහිර බලා, මාර්තු 09 බදාදා උදේ 09:32 ට දකුණ බලා, අප්‍රේල් 18 සඳුදා උදේ 11:02 ට බටහිර බලා, මැයි 09 සඳුදා උදේ 06:25 ට උතුර බලා, ජූලි 11 සඳුදා උදේ 11:38 ට උතුර බලා, අගෝස්තු 24 බදාදා උදේ 07:41 ට උතුර බලා, නොවැම්බර් 02 බදාදා උදේ 09:30 ට දකුණ බලා, දෙසැම්බර් 29 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 11:45 ට උතුර බලා.

සියලු ගොවිතැන් වැඩට
මාර්තු 09 බදාදා උදේ 09:32 ට දකුණ බලා, අප්‍රේල් 04 සඳුදා උදේ 07:05 ට නැගෙනහිර බලා, මැයි 09 සඳුදා උදේ 06:25 ට බටහිර බලා, මැයි 23 සඳුදා උදේ 06:20 ට බටහිර බලා, ජූලි 14 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 09:03 ට උතුර බලා, අගෝස්තු 24 බදාදා උදේ 07:41 ට උතුර බලා, නොවැම්බර් 02 බදාදා උදේ 09:30 ට දකුණ බලා, දෙසැම්බර් 05 සඳුදා උදේ 06:35 ට නැගෙනහිර බලා.

මහණ කිරීමට
ජනවාරි 07 සිකුරාදා උදේ 06:25 ට බටහිර බලා, මාර්තු 18 සිකුරදා උදේ 10:16 ට දකුණ බලා, මැයි 20 සිකුරදා උදේ 09:55 ට උතුර බලා, ජූනි 30 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 10:01 ට බටහිර බලා, අගෝස්තු 12 සිකුරාදා උදේ 06:06 ට දකුණ බලා, සැප්තැම්බර් 01 බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 06:20 ට බටහිර බලා, ඔක්තොම්බර් 05 බදාදා උදේ 09:00 ට දකුණ බලා, දෙසැම්බර් 09 සිකුරාදා උදේ 07:23 ට බටහිර බලා.

ඉහත සියලුම නැකැත් විස්තර ඈපා ලිතෙන් උපුටා ගන්නා ලදී.

SWADESHI
Khomba
HERBAL

මිල රු. 108/- සිට ඉහළට

පාරම්පරික කොහොඹ ආරක්ෂාව සපිරි වසර 80ක ස්වදේශී විශ්වාසය

ස්මාර්ට් හොරුන්ට ගෙදරට එන පාර නොකියා යන තැනක ගිහින් එන්න

ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක අජිත් රෝහණ

බඩු මිල අහස උසට නැගුණත්, පෙට්‍රල් පෝලිමේ දින ගණන් ඉන්නට සිදුවුවත් සුවනිට සහ මධුකට ඕනෑ වූයේ මේ අවුරුදු නිවාඩුවේ විනෝද චාරිකාවක් යෑමටය.

ගිය දෑ අවුරුද්දේම කොරෝනා හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ ගමන් බිමන් සීමා වුණි. ඇතැම් යෙහෙළියන් පවුලේ අය සමඟ විනෝද ගමන් ගොස් මුහුණුපොතට එක්කර තිබූ ඡායාරූප දකිද්දී සුවනිට දැනුණේ දුකකි. ඒකටත් හරියන්නට එක්ක මෙවර චාරිකාව ගොස් හොඳ පින්තූර ටිකක් මුහුණුපොතට එක්කළ හැකියැයි ඇය කල්පනා කළාය. මෙවර බදුලු බණ්ඩාරවෙල යමු යැයි මධුක කියද්දී සුවනි සතුටින් හිනැහුණාය.

"ලස්සන පින්තූර ටිකක් ගන්නත් අපිට පුළුවන්..."

ඇය ඒ මොහොතේ පටන් සිතින් ජීවත් වූයේ බදුලු බණ්ඩාරවෙල සුන්දර පරිසරයේය. ඇල්ල වැල්ලවාය මාර්ගයේ වන **'රාවණා ඇල්ල'** ද ඈ සිත්ගත් ස්ථානවලින් එකකි.

"ඔන්න මේ පාර නම් ට්‍රිප් එක ගිහින් එනකන් ෆොටෝ දන්න හිතන්නවත් එපා."

"ඇයි ඒ.... අපි වෙනදට ගමන ගිහින් එනකම්ම ෆොටෝ දනවනේ."

සුවනි ප්‍රශ්න කළාය. සුවනි වාගේම බොහෝදෙනෙකු නොසිතනා පැති කොතෙක්ද?

බොහෝදෙනා මේ වනවිට ගෙවමින් සිටින්නේ ආර්ථික අතින් අමාරු කාලයකි. ඒ නිසාම සොරකම් වැඩිවී තිබේ. සොරුන්ම නොවුණත් පවතින ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසාම මිනිසුන් සොරුන් විය හැකි කාලයකි මේ. මුහුණුපොතද ඊට තෝතැන්නක් වී ඇත.

"එළැඹෙන සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු සමයේ තමන් යන ගමන් බිමන් ගැන මුහුණුපොත ඇතුළු අනෙකුත් සමාජ මාධ්‍යවලට තොරතුරු එක්කරන්න එපා. ඒ යන ගමන් බිමන්වල ඡායාරූප Fb එකට දනවා කියන්නේ සොරුන්ට ගෙදරදොර හැරලා දෙනවා වගේ වැඩක්. මොකද මේ සමාජ මාධ්‍ය ජාලාවල මිතුරන් ලෙස පෙනී සිටින ඇතැම් ජාවාරම්කරුවන්ට ඔබේ තොරතුරු පහසුවක් විය හැකියි. ඔබ නිවසේ නැති බව ඔවුන් දැනගන්නේ එම ඡායාරූප උපයෝගී කොටගෙනම විය හැකියි. ඒ අනුව එවැනි ස්මාර්ට් සොරුන්ට ගෙදරට පාර නොපෙන්වා අවශ්‍යම නම් ගමන්බිමන් ගොස් පැමිණ අදාළ ඡායාරූප මුහුණුපොතට එක්කිරීමේ වරදක් නැහැ."

ඒ ජ්‍යේෂ්ඨ පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක, නියෝජ්‍ය පොලිස්පති අජිත් රෝහණ මහතායි.

අනාරක්ෂිත තැන්වල යතුරුපැදි නවත්තන්නත් එපා

ගෙවල් බිඳුම්, මංපැහැරීම් මේ දිනවල වැඩිවී ඇති අයුරු දෛනික පොලිස් වාර්තා අනුව පෙනී යන්නකි. විශේෂයෙන්ම විදුලිය අක්‍රියව පවතින රාත්‍රී කාලයේ එවැනි ක්‍රියාවන්ට වැඩි ඉඩකඩක් තිබේ.

එහිදී ඊළඟ ඊළඟ ඉලක්කය විය හැක්කේ ඔබේ ආදරණීය වයෝවෘද්ධ වැඩිහිටියන්ය. ඔවුන් නිවසේ තනිව සිටින්නේ නම් වඩාත් කල්පනාකරී වීම වැදගත්ය. ඒ එවැනි නිවෙස් පිළිබඳ කලින් තොරතුරු රැස්කොට ඔවුන් සතු වටිනා දෑ පැහැරගැනීම සොරුන්ට පහසු බැවිනි. පසුගියදා මාලඹේ තලාහේන ප්‍රදේශයේදී අසූ හැවිරිදි විශ්‍රාමික හමුදා නිලධාරියෙකුට ජීවිතයෙන් වන්දි ගෙවන්නට සිදුවූයේ එවන් සොරුන් දෙදෙනෙකු නිසාය. එදින අලුයම එම නිවස වෙත සොරුන් පැමිණ ඇත්තේ නිවැසියන් උදෑසන ඉවුම් පියුම් කටයුතු සඳහා කුස්සියේ දොර විවර කිරීමත් සමඟිනි. එහිදී වයෝවෘද්ධ බිරිඳ බැඳදමා සොරුන් රන් බඩු කොල්ලකා තිබුණි. ඒ අතර පොරබැදීමක් සිදුව ඇතිවූ තත්ත්වයක් මත අදාළ සැමියා මරණයට පත්ව තිබුණි. පොලිසිය සීසීටීවී ඔස්සේ දර්ශන ලබාගනිමින් පරීක්ෂණ සිදු කරද්දී එම සොරකම මෙහෙයවා ඇත්තේ එම වත්තේ පොල් කැඩීමට පැමිණි පුද්ගලයා සහ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූ තවත් අයෙකු බවට හඳුනාගැනුණි. මෙවැනි කාරණා පිළිබඳව පසුව දුක්වනවාට වඩා කලින් කල්පනාකාරීව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

උත්සව සමයේ පුළුවන් විදියට නැතිබැරි කෙනෙකුට උදව්වක් කරන්න

මේ අයුරින්ම උත්සව සමයේ බඩු බාහිරාදිය මිලට ගන්නට නගරයට යන පිරිස් ද අවධානය යොමු කළ යුතු කාරණා ගණනාවකි. ඒ අතර තම ගමන්මලු මුදල් පසුම්බි ආරක්ෂා කරගැනීම මෙන්ම ත්‍රීරෝද රථ, යතුරුපැදි නතර කරන්නට පෙර එම ස්ථානය ආරක්ෂිත දැයි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත්ය. තමන් වෙතට පැමිණිය හැකි මෙවන් කරදර හිතට අමතර බරක් පසුතැවිල්ලක් කර නොගන්නට නම් කල්පනාකාරීව කටයුතු කිරීම වැදගත් බවද මාධ්‍ය ප්‍රකාශකවරයා සඳහන් කළේය.

"විශේෂයෙන්ම මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වූ පුද්ගලයන් සහ සංවිධානාත්මක අපරාධකරුවන් එක්ව ත්‍රීරෝද රථ සොරාගැනීමට ඉඩකඩ පවතිනවා. ඒ නිසා අදාළ ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න. උත්සව සමයේ රථවාහන තදබදය වැඩිවෙන්නේ ජනතාව ඇඳුම් පැළඳුම් ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ මිලට ගැනීමට නගරයට පැමිණීම හේතුවෙනුයි. එවැනි වෙලාවන් මගහැර හෝ මෙම කරුණු ගැන දැනුවත්ව නගරයට පැමිණීම ඔබට පහසුවක් වෙනවා."

මෙහිදී පාර දෙපස තම රථය අනාරක්ෂිතව නතර කර තබා යෑම වෙනුවට ආයතන රථගාල් මෙන්ම නාගරික රථගාල් උපයෝගීකොටගත හැකිය. නොඑසේනම් පැය ගාණක් සාප්පු සවාරියේ ගොස් ආපසු පැමිණෙද්දී ඔබේ යතුරුපැදිය, ත්‍රීරෝද රථය නතර කර ගිය තැන නොතිබීමට ඉඩ තිබේ. එය ඔබ සොයන අතුරතුරේ කොතැන හෝ ගරාජයක එය මස් කරමින් තිබෙනවා විය හැකිය. ඊළඟට ඔබට නැතිවූ දේපළ සොයා ගන්නට පොලිසි ගානේ මෙන්ම මහමග රස්තියාදු වීමට සිදුවේ.

එපමණක්ද නොවේ. පාන් ගෙඩිය, පොල් ගෙඩිය, හාල් කිලෝව වුවද ඔබ අමාරුවෙන් උපයා සපයා ගන්නවා විය හැකිය. දෛනිකව කුලී රැකියාවක නියැලෙන්නෙක් නම් ඒ අමාරුකම් කොතෙක්දැයි කියන්නට අපහසු නැත.

පසුගියදා හලාවත ප්‍රදේශයේ පුද්ගලයෙකු වෙළෙඳසැලක සිට හාල් කිලෝ දහයක බෑගයක් ගෙන, එය යතුරුපැදියේ තබා තවත් අමතක වූ යමක් ගෙනෙන්නට යළි වෙළඳසැලට ගොස් ඇත. ඔහු නැවත එනවිට සහල් කවරය යතුරුපැදියෙන් අතුරුදහන්ය. මේ වාර්තා වූ එක් සිදුවීමක් පමණි. අද වනවිට ආහාර ද්‍රව්‍යයේ සිට විවිධ දුෂ්කරතා විඳින මිනිසුන් බොහොමයකි. ඒ කවර දුෂ්කරතා පැවතියත් සිංහල සංස්කෘතිය ඔප් නංවන හෙළයේ අවුරුද්ද මෙවරත් හැකි පමණින් සමරන්නට මිනිසුන් ලකලෑස්ති වනු පෙනේ.

එහිදී ආර්ථික දුෂ්කරතාවයේ ගිලී සිටින තම අසල්වැසියා ගැන ඇති හැකි ඔබට සානුකම්පිතව හිතන්නට හැකි නම් ඒ නිවසේ අවුරුදු බත ඉදෙන්නට ඔබටද දායක විය හැකිය. ඒ දුෂ්කර කාලයන් පැමිණියත් ඒවා පසුකර යෑමට මනුස්සකම් ඉස්සර කරගත යුතු බැවිනි

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

මට වගේම ඩෝරාටත් මම නැතුව පාලු ඇති

ශර්මිලා රාජපක්ෂ
ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

සාමාන්‍යයෙන් පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කරන්නේ රටක් හදන මිනිස්සුනේ. ඉතින් මේ අයම ගෑනු අපිට මෙහෙම කතා කරනවා නම් මේ රටේ කාන්තාවන්ට යන කලදසාව ගැන කවර කතාද?

මේ වෙනකොට රිදියගම සෆාරි උද්‍යානයේ ඉන්න සිංහ කෙලි පැටික්කි 'ඩෝරා' නොදන්න කෙනෙක් නැති තරම්. ඩෝරා රටට හඳුන්වලා දුන්නේ මීට මාස කිහිපයකට කලින් ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තනතුරට පත්වුණු ශර්මිලා රාජපක්ෂ. ඩෝරාව විතරක් නෙමෙයි ඇය මේ වගේ සතුන් කිහිපදෙනෙක්ම මාධ්‍ය හරහා ජනගත කළා. ඒ දේවල් තුළින් එතුවක්කල් ලාබ නොලැබූ රාජ්‍ය ආයතනයක් වෙච්චි ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව ආදායම් ලබන තැනක් කරන්න ඇයට හැකි වුණා.

ඇය සතුන්ටත් බොහොම කාරුණික අයෙක් නිසා ඇය වගේ කෙනෙක් සතුන් වෙනුවෙන් තනතුරක් ලැබීම ගැන සතුන්ට ආදරය කරන උදවියගෙත් සතුටට හේතු වුණා.

හැබැයි පහුගිය දින කිහිපයේ රිදියගම සෆාරි උද්‍යානය ගැන අපිට අහන්න ලැබුණේ ඒ තරම් සුබවාදී කතා නෙමෙයි. ඒ වගේම නොහිතුව විදියට අද වෙනකොට ශර්මිලා ඇගේ තනතුරින් ඉවත් කරලා. අභ්‍යන්තර දූෂණ වංචාවලට එකඟ නොවීම එයට හේතුවුණ බව තමයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ. ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ ඇතිවෙලා තියෙන මේ පටලැවිල්ල ගැන දැනගන්න අපි ශර්මිලාට කතා කළා. මේ ඒ සංවාදයේ සටහන.

ඇත්තටම මොකක්ද සත්ව උද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ ඇතිවෙලා තියෙන මේ ප්‍රශ්නේ?

එකක් නෙමෙයි ප්‍රශ්න ගොඩක් තියෙනවා. සත්ව උද්‍යාන ඇතුළේ වැඩ කරන සේවක පිරිසක් විසින්ම තමයි මේ ප්‍රශ්න ඇති කරන්නේ. හැබැයි මම අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් විදියට පත්වුණාට පස්සේ මේ ප්‍රශ්න සේරම යටපත් කරගෙන බොහොම හොඳින් වැඩ කටයුතු ටික කරගෙන ගියා. ඉතින් මේ මෑතකදී ඔය කියන පිරිස යම්කිසි පොහොර ව්‍යාපෘතියකට මගෙන් වාචිකව අවසර ඉල්ලුවා. ඒ ගැන ටිකක් හොයලා බලනකොට ඒක මහ වංචනික විදියට රාජ්‍ය දේපළ අවභාවිතා කරන ව්‍යාපෘතියක් කියන එක අනාවරණය වුණා.

ඉතින් ඒ වගේ දේකට අවසර දෙන්න මට බැහැනේ. ඒ නිසා මේ පිරිස සත්ව උද්‍යාන ඇතුළේම උද්ඝෝෂණ කරන්න පටන්ගත්තා. මේකට අවසර නුදුන්නොත් සත්තු මරනවා කියලා පවා තර්ජනය කළා. මේ තත්ත්වය සමනය කරලා මේ පුද්ගලයන්ට නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන්න කියලා පස්සේ මම ඉල්ලීම් කළා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදියට මේ සේවකයන්ට විරුද්ධව පොලිස් නිර්දේශ වාර්තාවකුත් ලැබුණා. හැබැයි වනජීවී අමාත්‍ය සී.බී.රත්නායකයි එතුමාගේ ලේකම්වරයා සෝමරත්න විදානපතිරණයි ඒ නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කරන එක ප්‍රතික්ෂේප කරලා ඇතුළේ ඉන්න අයට ඕන විදියට වැඩ කරන්න බැරිනම් ඉල්ලා අස්වෙලා ගෙදර යන්න කියලා මට කිව්වා.

ඉතින් ශර්මිලා ඉල්ලා අස්වෙන්න කැමති වුණාද?

කොහෙත්ම නැහැ. වැරැද්දක් නොකර දූෂණ වංචා කරන මිනිස්සුන්ට බයේ ඉල්ලා අස්වෙන්නේ මොකටද?

ඉල්ලා අස්වෙන්නේ නැහැ කියන එක ඒ අයට මම කෙළින්ම කිව්වා.

හැබැයි මේ වෙනකොට ඔබ සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තනතුරේ නැහැ නේද?

ඔව්, මම ඉල්ලා අස්වෙන්න අකමැති වුණු නිසා අමාත්‍යවරයා මේ තනතුර වෙනුවෙන් වෙනත් අයෙකුගේ නම කැබිනට් මණ්ඩලයට යෝජනා කරලා ඒක අනුමත කරවගෙන තියෙනවා. ඉතින් ඉදිරියේදී තනතුර අහිමි කළ බවට ඒ අදාළ ලියකියවිලි මට ලැබේවි.

මාත් එක්ක තියෙන තරහට සත්තුන්ගෙන් පලිගන්න එපා

ඔය කියන පිරිස මේ මෑතකදී වෛද්‍ය ප්‍රියසාද්ටත් පහර දීලා තිබුණා නේද?

ඔව්. මමත් ඒ වෙලාවේ රිදියගම සෆාරි උද්‍යානය ඇතුළේ හිටියා. අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරිය විදියට මම මේ ගැටලු ඇති කරන්න මූලික වෙන පුද්ගලයන්ගේ වැඩ තහනම් කළා. ඒත් අමාත්‍යාංශ ලේකම්වරයා ඔහුට සේවයට එන්න අවසර දීලා තියෙනවා. ඔහුගේ පැමිණීමත් එක්ක ඇතිවුණු ප්‍රශ්නයකදී තමයි වෛද්‍ය ප්‍රියසාද්ට ඔවුන් පහර දුන්නේ. ඒ වෙලාවේ වෛද්‍යවරයා වගේම මාත් බොහොම අපහසුතාවයට පත්වුණා. එතැනදිවත් ඔය රාජ්‍ය අමාත්‍යවරයා අපි වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වුණේ නැහැ.

මේ ප්‍රශ්න සේරම ඇතිවුණේ ශර්මිලා සත්ව උද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තු අධ්‍යක්ෂවරිය වුණාට පස්සෙද? මොකද සත්ව උද්‍යානවල මෙහෙම විශාල අර්බුද තියෙනවා කියලා මීට කලින් ලොකු කතාබහක් ඇතිවෙලා නැහැනේ?

නැහැ. මේවා මේ අදක ඊයෙක ඇතිවුණු ප්‍රශ්න, ගැටලු නෙමෙයි. අවුරුදු ගාණක් තිස්සේ තියෙන ප්‍රශ්න. මේ ගැන මීට කලිනුත් යම් යම් කතාබහ ඇතිවෙලා තියෙනවා. මේ අය අලි වසුරුවලට පවා මහාපරිමාණ වංචා කරපු අය. හැබැයි ඉතින් මේ කියන පිරිසගේ පදේට නටන්න කැමති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරුන්ට ඔවුන් ලොකුවට ප්‍රශ්න ඇති කරන්නේ නැහැ. මම එහෙම නැති නිසා තමයි මට මේ තරමට ප්‍රශ්න ඇතිකළේ.

ශර්මිලාට මෙච්චර මාධ්‍ය සහාය ලැබෙන්නේ පොත්ත සුදු නිසා කියලා අමාත්‍යවරයා කිව්වා කියන්නේ ඇත්තද?

ඇත්තටම ඒ ගැන කතා කරන්නත් හරිම කණගාටුයි. කෙනෙක්ගේ හැකියාව, ඒ කෙනා කරන වැඩ කොටස ගැන හිතන්නේ නැතුව පොත්තෙන් මිනිස්සු මනින්නේ ඇයි කියන එක මට තේරෙන්නේ නැහැ. 'හම රැලි වැටුණාම මාධ්‍ය සංදර්ශන පෙන්නලා ඉවරයි' කියලත් අමාත්‍යවරයා මට කිව්වා. ඔය සමහර ඇමතිවරු වගේ හම රැලි වැටෙනකල් තනතුරේ තණ්හාවෙන් ඉන්න ඇත්තටම මට උවමනාවක් තිබුණේ නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කරන්නේ රටක් හදන මිනිස්සුනේ. ඉතින් මේ අයම ගෑනු අපිට මෙහෙම කතා කරනවා නම් මේ රටේ කාන්තාවන්ට යන කලදසාව ගැන කවර කතාද? මේක මට විතරක් නෙමෙයි මේ රටේ හැම ගැහැනියක්ටම කළ අපහාසයක්. ඉතින් ඊළඟ ඡන්දෙදිවත් මේ වගේ පරණ හණමිටි අදහස් තියෙන අයට ජනබලය නොදෙන්න කාන්තාවෝ බුද්ධිමත් වෙන්න ඕනේ.

ඇත්තට ශර්මිලාට හොඳ මාධ්‍ය සහායක් ලැබුණු කතාව නම් ඇත්ත. ඒකට මොකක් හරි හේතුවක් තියෙනවද?

මම මේ තනතුරට පත්වෙන්න කලින් ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව කියන්නේ කිසිම ලාබයක් නොලැබුව ආයතනයක්. කොවිඩ් මධ්‍යයේ වුණත් ඒ තත්ත්වය නැති කරන්න මම වැඩ කළා. ඒකට සියලුම මාධ්‍ය ආයතනවල වගේම යූටියුබ් නාළිකාවල පවා සහාය මම ඉල්ලුවා. ප්‍රථම වතාවට මම ඩෝරාව මාධ්‍ය මගින් හඳුන්වලා දුන්නා. ළඟදි ඉපදුණු බෙංගාලි කොටි බබා ශාන්ව ජනගත කළා. ඒ දේවල් නිසා සත්වෝද්‍යානවල මේ වගේ ආශ්චර්මයත් පැටවුන් ඉන්නවා කියලා රටේ මිනිස්සු දැනගත්තා. ඉතින් මාස කිහිපයක් ඇතුළත ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව ලාබ ලබන ආයතනයක් වුණා. මේ වගේ ව්‍යාපෘති කලින් ක්‍රියාත්මක නොවුණු එක මගේ වරදක් නෙමෙයිනේ.

මම මේ තනතුරට පත්වෙන්න කලින් ජාතික සත්වෝද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුව කියන්නේ කිසිම ලාබයක් නොලැබුව ආයතනයක්

ඔය වගේ අනිසි ප්‍රකාශ ඇරුණුකොට ශර්මිලාට වෙනත් වෙනස්කමුත් සිද්ධවුණාද?

මොකද නැත්තේ. ඉතා මෑතකදී මම රිදියගම සෆාරි උද්‍යානයේ ඉඳලා එනකොට මගේ වාහනේ ඉස්සරහා හුළං පුරවන නොසල්ස්වලට වැලි හිර කරලා තිබුණා. අතරමගදි නොදැනෙන්න හුළං ගිහින් වාහනේ පෙරලෙන එක තමයි ඒ අයගේ අපේක්ෂාව වෙලා තිබුණේ.

මේ අය ඔය තරම් දේවල් කළේ ශර්මිලා කාන්තාවක් වෙච්චි නිසාද?

එහෙමමත් නෙමෙයි. ගෑනුද පිරිමිද කියන එක එයාලට අදාළ නැහැ. ඒ අය කියන දේට එහෙයි කියන එක තමා වැදගත්. 2008 වසරේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් මහත්මයෙක් මේ අය කියපු දේකට අකමැති වුණා කියලා ඒ මහත්මයට ඇඳුම් ගලවලා පහරදීලා තියෙනවා. ඔහුව සතුන්න්ගේ කූඩුවකට දාලා වහන්න පවා උත්සාහ කරලා. ඒ නිසාම ඔහු ඉල්ලා අස්වෙලා තියෙනවා. ඉතින් මම අහන්නේ මනුෂ්‍යත්වය හඳුනන්නේ නැති මේ වගේ මිනිස්සු මේ සත්ව උද්‍යානවල ඉන්න කතා කරන්න බැරි අහිංසක සත්තුන්ට කොහොම සලකනවා ඇද්ද? හිත්වල තෙතමනයක් නැති මේ අය සත්තුන්ව බලාගන්න සුදුසුද කියන එක ලොකු ගැටලුවක්.

සත්ව උද්‍යානවල සහ සත්තුන්ගේ අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ඔබ ව්‍යාපෘති කිහිපයක් සැලසුම් කරලා තිබුණනේ. දැන් ඉතින් ඒවට මොකද වෙන්නේ?

ඔව් මේ වෙනකොටත් මම ඒ වගේ ව්‍යාපෘති කිහිපයකටම අවශ්‍ය පදනම හදලා ඉවරයි. ඉතින් අලුතින් පත්වෙන අධ්‍යක්ෂක ජනරාල්වරයා හෝ වරිය මෙතුවක් කල් තිබුණු කඹ ඇදිල්ල දේශපාලන මැදිහත්වීම් සියල්ලම පැත්තකට කරලා සත්ව උද්‍යානයේත් සතුන්ගේත් අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ඒ සැලසුම් ඉදිරියට කරගෙන යයි කියලා මම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඩෝරා, ශාන් වගේම සත්ව උද්‍යානවල අනිත් සත්තුන් ශර්මිලාට බොහොම ළෙංගතුයි. ඉතින් මේ වෙන්වීම දරාගන්න අමාරු නැද්ද?

ඒක තමයි මට කරන්න අමාරුම වැඩේ. ඒ අයගෙන් ඈත්වෙන එක. මට වගේම ඩෝරාටත් මං නැතුව පාලු හිතෙයි. ශාන්වත් මම ගොඩක් වෙලාවට අතේ තියාගෙන නිදි කරවනවා. සජ්ජන, දිශා, සුරංගි මේ හීලෑ අය විතරක් නෙමෙයි ළඟට යන්න බැරි අයව පවා මම තනි තනිව අධීක්ෂණය කළා. ඉතින් මේ දරුවෝ වගේ ඉන්න හඬක් නැති සත්තු පැටව් ටිකට ඉතාම මානුෂීයව සලකන්න කියලා මම සත්ව උද්‍යානයේ සේවකයන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිනවා. මගෙත් එක්ක තියෙන තරහට එයාලගෙන් පලිගන්න එපා!

ඇයගේ කතාව ඇයගේම හඬින් අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

OTTO®
BATHWARE
පවතී සැමදා
දිවයින පුරා ප්‍රදර්ශනාගාර හා අලෙවි නියෝජිතයන්
ක්ෂණික ඇමතුම්: 0706 570 570
info@ottobathware.com | ottobathware.com

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.

හිතේ හැටියට කෑමක් බීමක් හදලා නොදී මහත්තුරු පිටින් කනවා කියලා බැන්නම හරිද?

පිටරටක ජීවත්වෙන මගේ අත්දැකීම් සහ ජීවිත පාඩම් 'ධරණී' පාඨකයින් එක්ක බෙදාගන්න අරගෙන මම හිතන්නෙ දැන් අවුරුද්දකටත් ළඟයි. ඉතින් එහෙම ලියන ලිපිවලට ඉතාම හොඳ ප්‍රතිචාර වගේම සමාජ මාධ්‍ය තුළ පලවුණාම ඇතැම් අවස්ථාවල විවේචන සහ චෝදනාත් එල්ලවෙලා තියෙන බව මම දැක්කා.

ලොකුම චෝදනාව තමයි මම මගේ පවුල ගැන සහ පුද්ගලික දේවල් කතා කරනවා වැඩියි කියන එක.

ඇත්තටම දවස ගාණේ ලියන්න මම හේතු හොයාගන්නෙ මගේ පුංචි පවුල ඇතුළෙන්. බැඳලා අවුරුදු 12ක් ගිහින් තිබුණත් දහම්ගේ ආදරේ දවස ගාණේ අලුත් විදියකට මගේ ජීවිතේට ළං කරගන්න හැටි මම ලියන්නේ ලොකු සතුටකින්.

ඉතින් කසාද බැඳලා අවුරුද්ද, දෙක යද්දි ඉස්සර වගේ ආදරේ නෑ කියලා දමලා ගහලා යන අයට මං ඒ ලියන දේවල්වලින් පුංචිම හරි දෙයක් ජීවිතේට එකතු කරගන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි මේ ලිපියේ අරමුණ වගේම මගෙත් සතුට වෙන්නේ.මම මගේ ජීවිතේ සම්බන්ධව ඉතාම තෘප්තිමත් නිසා ජීවිතේ ගැන, මගේ මහත්තයා හෝ දරුවෝ ගැන සතුටින් කතා කරන්න දේවල් මිසක් චෝදනා කරන්න දේවල් මට නෑ. ඒ නිසා පුද්ගලිකත්වය මතු කරනවා කියලා නොහිතා මම ලියන එක වචනයකින් හරි ජීවිතේට සතුට එකතු කරගන්න පුළුවන්ද කියලා උත්සාහ කරලා බලන්න.

අද මට ලියන්න තියෙන්නේ කෑම ගැන කතාවක්.

අපි කන මස් වර්ගවලින් මම කන්න ආසම කුකුල් මස්. ඒත් දහම් කුකුල් මස්වලට කැමැත්තක් ඇත්තෙම නැති තරම්. එයා කැමති අනිත් මස් වර්ග කන්න. හැබැයි මං ජපානෙට ආපු මුල් කාලේ කුකුල් මස් ඇරුණාම අනිත් මස් වර්ග ගෙනාවේ නෑ. ඒ මම ඒවා නොකන නිසා. ඉතින් අපි කෑමට එළියට යන වෙලාවල්වල දහම් අනිත් මස් වර්ගවලින් හදපු කෑම අරගෙන කනවා මම දැකලා තියෙනවා. පස්සේ මට හිතුණා මං කරන්නේ වැරැද්දක් නේද කියලා. මං රාබු කන්නේ නැති නිසා රාබු ගේන්නෙත් නෑ, අනික් මස් වර්ග නොකන නිසා ඒවා ගේන්නෙත් නෑ. දහම් මට ඒකට මොකුත් කියන්නෙත් නෑ. හැබැයි එයා පිටින් ඒවා අරගෙන කනවා. ඊටපස්සෙ මට හිතුණා මං නොකන එක වෙනම දෙයක්, ඒත් මට එයාට ඒක උයලා දෙන්න පුළුවන්නේ කියලා. පස්සේ මං දවසක් එයා කැමති මස් වර්ග ගෙනත් ඉව්වා. එදා එයා රසයි කියලා හරි කැමැත්තෙන් කෑවා. පස්සේ මං අලුත් රෙසපි හොයාගෙන යාළුවන්ගෙනුත් අහගෙන අර මස් වර්ග එක එක ක්‍රමේට සුමානෙකට පාරක් හදලා දෙන්න පුරුදු වුණා. රාබුත් කිරට, තෙලට, මැල්ලුමට හදලා දුන්නා එයා ආස නිසාම. ඇත්තටම මං මෙතන උත්සාහ කළේ මස් කන එකේ පව පින ගැන කතා කරන්න නෙවෙයි.

සමහර වෙලාවට අපි රසට ගුණට මොනවා උයලා දුන්නත් වැඩක් නෑ, අපි දෙන්නේ එයාලා ආස දේ නෙවෙයි නම්. ගෙදරින් කන්න නොලැබෙන ගොඩක් කෑම පිටින් කන්න පිරිමි හුරු වෙන්නෙ එහෙම වුණාම. එතකොට අපිට පේන්නේ ඒ අය පිටින් කන එකේ වැරැද්ද විතරයි. එයාලාට ඕන දේ අපි නොදුන්න වැරැද්ද අපිට පේන්නේ නෑ.

හදලා දෙන කෑම එකේ ඉඳලා මැදලා දෙන ෂර්ට් එකත් එයා ආස විදියේ එකක් නෙවෙයි නම් අපි කොච්චර මහන්සි වුණත් වැඩක් තියෙනවද?

කෑම බීම ටික වගේම ජීවිතේ අනිත් හැමදේමත් එහෙමයි. කසාද බැන්දම, පිරිමියා විතරක් අපිව සතුටු කරන්න ඕන කියලා අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා ගොඩක් වෙලාවට. ඒ වගේම සමහර වෙලාවට අපි හිතනවා අපි එයාලව සතුටින් තියනවා කියලා. කෑම බීම ටික හදලා දීලා, ඇඳුම් පැළඳුම් ටික ගෙනත් දීලා, ඒවා හෝදලා, මැදලා දීලා ඔක්කෝම කරනවා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් හදලා දෙන කෑම එකේ ඉඳලා මැදලා දෙන ෂර්ට් එකත් එයා ආස විදියේ එකක් නෙවෙයි නම් අපි කොච්චර මහන්සි වුණත් වැඩක් තියෙනවද?

සමහර වෙලාවට මහත්තයාට දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වගේ අසනීප තියෙනවානම්, අනිවාර්යයෙන්ම කෑම බීමවල රහට වඩා ගුණ ගැන හිතන්න වෙනවා. කෑම පාලනය කරන්න වෙනවා. හැබැයි කොලෙස්ටරෝල් තියෙන සමහර මහත්තුරුත් ඔෆිස් එකේ කැන්ටීන් එකෙන් බිත්තර ඔම්ලට් එකක් අරගෙන දවල් බත් එකට එකතු කරගන්න වෙලාවල් තියෙනවා. අපි ගෙදරදි ඒවා හදලා නොදෙන්නෙ එයාගෙම හොඳට තමයි. ඒත් එහෙම වෙලාවකවත් ටිකක් මානුෂීය විදියට හිතලා ඉඳලා හිටලා හරි ආස දෙයක් උයලා දෙන්න පුළුවන්නම් නෝනට හොරෙන් කැන්ටීමෙන් ඔම්ලට් එකක් දාගෙන කන්න මහත්තයට හිතෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්.

සම්බන්ධතා ගත්තත් එහෙම තමයි.

තමන්ගේ සැමියා හරි බිරිඳ හරි නොගැළපෙන සම්බන්ධයක පැටලුණාම, ඒ නිසා පීඩා විඳින ගොඩක් ගෑනු පිරිමි ඒ වැරදි සම්බන්ධකමේ වැරැද්ද දකිනවා. ඔව් ඒක වැරැද්දක්, ලොකු වැරැද්දක්. ඒත් එහෙම සම්බන්ධෙකට යන්න පුළුවන් පුංචි හරි ඉඩක් අපි නොතියන්න ඕන කියන එකයි මං මේ කියන්නේ. අඩුපාඩු අපි හැමෝගෙම ජීවිතවල තියෙනවා. වැරදි අපි හැමෝගෙන්ම වෙනවා. ඒත් සැමියාගේ, බිරිඳගේ වැරැද්දකට ඇඟිල්ල දික්කරන්න කලින් ඒ වැරැද්දට හේතුවුණු කළකිරවීම, හිත් රිදීම, අතපසුවීම, අඩුපාඩුව ගැනත් ටිකක් කල්පනා කරන්න.

ආදරේ හිස් වුණාම ඒ තැන්වලට යක්කු රිංගනවා කියලා කතාවකුත් තියෙනවා. යකෙක් රිංග ගත්තාම එලවන්න ගොඩක් අමාරුයි. ජීවිතේට හදාගන්න බැරි පසුතැවීම් ගොඩක් එකතු වෙලා ජීවිතේ විනාශ වෙන එක විතරයි වෙන්නේ. ඉතින් ආදරණීය සැමියාගෙන්, බිරිඳගෙන් එහෙම වැරැද්දක් වෙන්න ඉඩ නොතියා ඉන්න බලන්න. දවස ගාණේ ආදරේ නැවුම් කරගන්න හේතු හොයාගන්න.

ජීවිතේ කොච්චර කාර්යබහුල වුණත් තමන්ගේ සැමියා, බිරිඳ වෙනුවෙන් පුංචි ආදරණීය විනාඩි ගාණක් ඉතුරු කරගන්න. හිස් තැනක් නොතියන්න ඒ හිත්වල ආදරේ පුරවන්න. ඒ ආදරේ දෙගුණ තෙගුණ වෙලා ලැබෙද්දී පවුල් ජීවිත සුන්දර වෙනවා බලන් ඉඳිද්දීම

අපි කැමති දේම විතරක් නෙවෙයි ඒ අය කැමති දේත් හිතන්න. ජීවිතේ කොච්චර කාර්යබහුල වුණත් තමන්ගේ සැමියා, බිරිඳ වෙනුවෙන් පුංචි ආදරණීය විනාඩි ගාණක් ඉතුරු කරගන්න. හිස් තැනක් නොතියන්න ඒ හිත්වල ආදරේ පුරවන්න. ඒ ආදරේ දෙගුණ තෙගුණ වෙලා ලැබෙද්දී පවුල් ජීවිත සුන්දර වෙනවා බලන් ඉඳිද්දීම.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

අභියෝගයන්ට අභියෝග කළ දිරිය තරුණිය

HEALTHIER, LONGER, BETTER LIVES

කාන්තාව සියුමැලි වුවත්, ඔවුන් වෙත එල්ලවන අභියෝග හමුවේ සැවොම අභිභවමින් පෙරට යාමේ සුවිශේෂී වූ ශක්තියක් ඇති පිරිසකි. පියාණන්ගේ වියෝව තුළින් පවුල වෙත එල්ල වූ පීඩනය හමුවෙන්, සිය වගකීම දෙවුර මත දරමින් දුෂ්කර මෙන්ම අධිෂ්ඨානශීලී ගමනක යෙදුණු ඇයයි අද දිනයේ අපගේ කතා නායිකාව.

ඔබ ගැන කෙටියෙන් හැඳින්වුවොත්..

මම සංජීවනී සෝමරත්න, මගේ ස්ථිර පදිංචිය මහනුවර අස්ගිරිය ප්‍රදේශය. මගේ පවුලේ මාත් සමග 5 දෙනෙකි. පියා ජීවතුන් අතර නෑ. මව සහ සහෝදර, සහෝදරියන් සමඟ ජීවත් වෙනවා. මම මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍යාවක් වගේම ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ ව්‍යාපාර පරිපාලනවේදී උපාධිය හදාරමින් කටයුතු කලා. මේ වෙනකොට මම ලංකාවේ ප්‍රමුඛ පෙළේ රක්ෂණ ආයතනයක් වෙන AIA ඉන්ෂුවරන්ස් හි ජ්‍යෙෂ්ඨ වත්කම් සැලසුම් කළමනාකාරිනියක් විදිහට සේවය කරනවා.

ඔබ AIA සමග සම්බන්ධ වන්නේ කොහොමද?

ඇත්තටම ඒක අහඹු සිදුවීමක්. 2014 වෙනකොට මම දෙවන වසරේ සිසුවියක් විදිහට මගේ පරිපාළන උපාධිය හදාරමින් හිටියෙ. මේ අතර මගේ ජීවිතේ ඛේදනීය වගේම තීරණාත්මක සිදුවීමකට මම මුහුණ දෙනවා. ඒ මගේ පියාගේ හදිසි අභාවය. මගේ සහෝදරයා සහ සහෝදරියගේ අධ්‍යාපන කටුයුතු සහ මවට ශක්තියක් වීමට මම අනිවාර්යයෙන්ම රැකියාවක් කළයුතු වුණා. කුඩා කාලේ ඉඳලම මගේ ආශාව තිබුණේ මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවක් කිරීමට. මට බැංකු කිහිපයකට සම්බන්ධ වීමට අවස්ථාව ලැබුණාත් මට අවශ්‍ය වු ප්‍රමාණයේ වැටුපක් නොලැබුනු හෙයින් මම එම රැකියාවන් ප්‍රතික්ෂේප කලා. අවසානයේදී මගේ යාළුවකුගේ මාර්ගයෙන් AIA ඉන්ෂුවරන්ස් ලංකා සමාගමට යොමුවුණා.

AIA සම්බන්ධයෙන් ඔබේ විශ්වාසය තහවුරු වුණේ කොහොමද?

මම මුලින්ම යොමුවන්නේ මහනුවර AIA ශාඛාවට. එතනදී එවකට කළමනාකාරවරයා වුණු E.M.C ඒකනායක මහතා තමයි මාව ඉන්ටවීව් කරන්නෙ. ඒ වෙනකොට එතුමන් AIA එකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා අවුරුදු 10ක වගේ කාලයක් වෙනවා. එතනදී ඔහුගේ අත්දැකීම් මාත් එක්ක බෙදාගත්තා. ඔහු ආයතනයට සම්බන්ධ වුණු ආකාරය, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආදායම වර්ධනය කරගත්ත ආකාරය, තමන්ගේ වත්කම් වර්ධනය කරගත්ත ආකාරය වගේ දේවල් මාත් එක්ක පැවසුවා. මේවත් එක්ක මගේ අධ්‍යාපන කාර්යයන් සාර්ථකව කරගෙන, මගේ කාලයත් කළමනාකරණය කරගෙන මගේ ආර්ථිකයත් ශක්තිමත් කර ගැනීමට හොඳම තැන AIA කියන විශ්වාසය මට ඇතිවුණා. මේ වෙනකොට මම AIA ඉන්ෂුවරන්ස් එක්ක සම්බන්ධවෙලා අවුරුදු 7ක පමණ කාලයක් වෙනවා. ඒ කාලය තුළ මගේ විශ්වාසය එන්න එන්නම වර්ධනය වුණා වගේම තහවුරු වුණා කිවොත් නිවැරදියි.

ඔබේ වෘත්තීය ආරම්භයට වගේම එය සාර්ථකව කරගෙන යාමට AIA ඉන්ෂුවරන්ස් මගින් ලැබුණේ මොනවගේ සහයෝගයක්ද?

ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට මම මේ ක්ෂේත්‍රයට එන්නෙම අහම්බෙන්. මේ නිසා මම මේ ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ වෙන්නේ කිසිම පූර්ව දැනුමකින් තොරවයි. AIA ඉන්ෂුවරන්ස් මගින් ලබාදුන් පළමු පුහුණුවේ සිට වරින් වර ලබාදෙන පුහුණුවීම් තුළින් මට මේ ක්ෂේත්‍රය සම්බන්ධයෙන් විශාල අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකිවුණා. ඒ වගේම මගේ කැපවීම සහ අධිෂ්ඨානය සමගින් වසර 7ක් වගේ කාලයක් තුළ රක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයේ සාර්ථක ගමනක් පැමිණ තිබෙනවා. මේ වෙනකොට ආයතනයේ අඩුම වයසින් සහ කෙටි කාලයක් තුළ ඉහළ ජයග්‍රහණ ලබාගත් පළමු තරුණිය වන්නෙත් මම. මේ සියල්ල AIA සමාගමේ කළමනාකාරීත්වය විසින් මාව විශ්වාස කිරීම සහ මාව දිරිමත් කිරීම හේතුවෙන් ලබාගත් ජයග්‍රහණ.

කාන්තාවක් විදිහට මේ වෘත්තිය ක්ෂේත්‍රයට යොමුවීම සම්බන්ධයෙන් අද ඔබේ අදහස කුමක්ද?

මීට වසර හතකට පෙර මගේ අදහස තිබුණේ පිරිමියකුට වඩා කාන්තාවකට කළ හැකි දේවල් සීමිතයි කියල. නමුත් AIA ඉන්ෂුරන්ස් ලංකා සමාගමට පැමිණීමෙන් පසුව මම ලබපු අත්දැකීම් තුළින් සහ විදේශීය සංචාර, මා විසින් ලැබූ ජයග්‍රහණ තුළින් ඒ අදහස බොරුවක් කියන එක මම ඔප්පු කර තිබෙනවා. අපි අභියෝගයක් විය යුත්තේ අපටමයි. ඒ ඔස්සේ අද වෙනකොට සෑම අංශයකින්ම ස්ථාවර තත්ත්වයක් නිර්මාණය කර ගැනීමේ හැකියාව මට ලැබී තිබෙනවා. ඒ වගේම මගේම වාහනයක් වගේම නිවසක හිමිකාරියක් වෙනවා. මීට අමතරව මට බොහෝ දෙනකුට උපකාර කිරීමේ හැකියාවත් මේ වෘත්තිය නිසා ඇති වී තිබෙනවා. සමාජයේ පිළිගැනීම, මගේ ගනුදෙනුකරුවන් සමග ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ සමීපතමයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරමින් ඒ අයගේ දුක වගේම සතුටත් බෙදා ගැනීමේ අවස්ථාව මට හිමි වී තිබෙනවා. ඇත්තටම මේක වෘත්තියකට එහා ගිය සමාජ සත්කාර්යයක් විදිහටයි මම හඳුන්වන්නේ.

මේ ක්ෂේත්‍රය තුළ ඔබ අත්විඳි අභියෝග මොනවද?

AIA ඉන්ෂුරන්ස් හි වත්කම් සැලසුම්කාරිනියක් විදිහට රැකියාවට එනවිට මට අවුරුදු 22යි. බොහෝ අය කීවේ මට වයසින් අඩු නිසා වගේම අත්දැකීම් නැති නිසා රක්ෂණය වගේ වෘත්තියක් ගැළපෙන්නේ නෑ කියලයි. නමුත් පාසලෙන්, පියාගෙන් ලද පන්නරය සහ මගේ කළමණාකරු වු ඒකනායක මහතාගේ මග පෙන්වීම තුළින් අභියෝග හමුවේ නොසැලී ඒවා ජයග්‍රහණය කිරීමේ හැකියාව මට ලැබුණා. එම බාධා ජයගනිමින් අද වෙනකොට මට AIA ඉන්ෂුරන්ස් හි ජ්‍යෙෂ්ඨ වත්කම් සැලසුම් කළමනාකාරිනියක් විදිහට සේවය කිරීමේ හැකියාව ලැබී තිබෙනවා. ඒ වගේම කාන්තාවක් විදිහට මම මේ සමාජයේ මුල්බැසගෙන තිබූ මත වෙනස් කරමින් කාන්තාවන්ට තමන් කැමති ක්ෂේත්‍රයකින් ඉදිරියට ගමන් කිරීමේ හැකියාව සහ ශක්තිය ඇති බවත් පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒකට අවශ්‍යම දේවල් තමයි අරමුණ, අධිෂ්ඨානය සහ ඒ වෙනුවෙන් ඇති කැපවීම.

මේ වෙනවිට ඔබ වෘත්තීය ක්ෂේත්‍රයේ ලබා ඇති ජයග්‍රහණ සම්බන්ධයෙන් කතාකළොත්?

2014 වර්ෂයේ අවසන් මාස කිපයේදී සමාගමට සම්බන්ධ වු මම 2015 වසරෙදි ජ්‍යෙෂ්ඨ වත්කම් සැලසුම්කාරිනියක් විදිහටත්, 2016 සිට 2021 දක්වා වන වසර 6 තුළ Supreme Wealth Planner කෙනෙක් විදිහටත් මම ජයග්‍රහන අත්කරගෙන තිබෙනවා. ජීවිත රක්ෂණ අලෙවි වෘත්තියේ ක්ෂේත්‍රයේ අයෙක් තමන් වෘත්තිය කාර්යයේ නිරතව සිටියදී ලැබිය හැකි ඉහළම ජයග්‍රහණය වෙන MDRT (Million Dollar Round Table) සම්මානය, මට වයස අවුරුදු 24ක් වෙද්දි හිමිකර ගන්නේ, එවැනි ජයග්‍රහණයක් ලබාගත් ලංකාවේ ළාබාලම තරුණිය බවට

පත්වෙමින්. මේ වෙනකොට අඛණ්ඩව වසර 6ක් MDRT සාමාජිකත්වය ලබාගෙන තිබෙනවා. 2020 වසරෙදි ළාබාලතම MDRT COT (MDRT Court Of the Table) සාමාජිකාව බවට පත්වෙනවා වගේම 2021 වසරේදි MDRT TOT (MDRT Top Of the Table) ජයග්‍රහණය ලැබූ ලංකාවේ ළාබාලතම ජයග්‍රාහිකාව බවට පත්වීමේ අවස්ථාව මට හිමිවෙනවා. ඒ වගේම AIA සමූහ ව්‍යාපාර පවත්වාගෙන යන රටවල් 18න් හොඳම වත්කම් සැලසුම්කරුවන් තෝරාගෙන පවත්වන President Club සමුළුව සඳහා 2019, 2020, 2021 වසරේ දී ලංකාව නියෝජනය කළ අය අතර ළාබාලතම ජයග්‍රාහිකාව වීමට මට හැකිවෙනවා. ඒ වගේම ජාත්‍යන්තර IQA (International Quality Award) තත්ත්ව සහතිකය ලැබූ ළාබාලතම ජයග්‍රාහිකාව වීමටත් මට හැකියාව ලැබෙනවා වගේම එහි ප්ලැටිනම් සම්මානය 2019, 2020 සහ 2021 යන වසර වලදී ලබා ගැනීමට හැකිවී තිබෙනවා. 2021 වසරේ AIA ඉන්ෂුරන්ස් ලංකා සමාගමෙහි අලෙවි බලකා සාමාජිකයකු විදිහට ලබන්නට හැකි ඉහළම සම්මානය වෙන ලංකාවෙ හොඳම අලෙවිකාරිනිය වෙමින් එවැනි ජයග්‍රහණයක් ලබා ගත් ළාබාලතමයා වීමේ භාග්‍යත් උදාකර ගන්නවා. මෙතෙක් AIA ලංකා ඉතිහාසයේ Youngest Best Wealth Planner සම්මානය දිනූ යුවතිය බවට පත් වෙනවා. මෙයට අමතරව සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ රැසක් ලබා ගනිමින් MDRT, MCC (Membership Communication Center) Chairperson කෙනෙක් ලෙස තවත් MDRT ජයග්‍රහකයන් බිහි කිරීමට ද අත්වැල් සපයමින් තරුණියක් විදිහට කාන්තාව සම්බන්ධයෙන් සමාජය තුළ තිබෙන ආකල්ප කිසියම් ආකාරයකින් වෙනස් කිරීමට දායකත්වයක් ලබා දීමට සමත් වෙලා තිබෙනවා.මේ වන විට විදේශ සංචාර 30කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ජයගහනය කර තිබෙනවා.

මේ යටතේ ඔස්ට්‍රේලියාව, ජපානය, ඇමෙරිකාව, ඉතාලිය, ස්විට්සර්ලන්තය, නෙදර්ලන්තය, රුසියාව, සිංගප්පූරුව, වියට්නාමය, හොංකොං, ඩුබායි, ඉංදියාව, තායිලන්තය ආදී රටවල් විශාල ප්‍රමාණයකට සංචාරය කිරීමේ අවස්ථාව මට උදාවෙලා තිබෙනවා.

මෙම වෘත්තිය ක්ෂේත්‍රයට පැමිණීමට අපේක්ෂා කරන කාන්තාවන්ට ඔබට කීමට දෙයක් තිබෙනවාද?

ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ තමන්ගේ අරමුණු ඉලක්කවලට යන්නට හැකි හොඳම ක්ෂේත්‍රය තමයි මේ රක්ෂණ වෘත්තිය. විශේෂයෙන්ම වැටුපට සීමා නොවී ඔබට අවශ්‍ය උපරිම ආදායමක් ලබා ගැනීමට මේ වෘත්තිය ක්ෂේත්‍රයේ හැකියාව තිබෙනවා. එයින් ඔබට ඉතා ඉක්මනින් ආර්ථිකමය ස්ථාවරත්වයක් ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා. මේ සියලුම ජයග්‍රහණ අත්කර ගැනීමට ඔබට පැහැදිලි දැක්මක් වගේම කැපවීමත් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ නිසා පැහැදිලි අරමුණින්, ඔබගේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් ඔවුන් වෙත අවංකව සේවය කිරීමේ අරමුණ ඇතිව මේ ක්ෂේත්‍රයට යොමුවීමෙන් ඔබට සාර්ථකත්වය උදාකර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනවා.

ඔබේ ජයග්‍රාහී ගමනට ශක්තියක් වූ අය සිහිපත් කළොත්...

මට නිරන්තරව ශක්තියක් වූ මගේ ආදරණීය පවුලේ අය මේ මොහොතේ ආදරෙන් සිහිපත් කරනවා. ඒ වගේම AIA ඉන්ෂුවරන්ස් ආයතනය සහ මාව විශ්වාස කරමින් මා සමග ආරම්භයේ සිටම සිටින මගේ ආදරණීය සේවාලාභීන් සියලුදෙනාටමත් මගේ හෘදයාංගම ස්තුතිය පුදකර සිටිනවා. ඒ වගේම මා පිටිපස සිටිමින් මා දිරිමත් කළ මගේ කළමනාකාරතුමන් වන මහනුවර ADO ශාඛාවේ ප්‍රධාණී E.M.C ඒකනායක මහතා ඇතුලු එතුමාගේ කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාවත් මා හට නිරතුරුවම ආයතනික උපදෙස් හා දැනුම ලබාදෙමින් මග පෙන්වන AIA සමාගමේ අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය හා ඉහළ කළමනාකාරිත්වයේ සිට සියලුම අංශවල සේවක මණ්ඩලයත් ඉමහත් ගෞරවයෙන් සිහිපත් කර සිටිනවා. නම් වශයෙන් සඳහන් කිරීමට නොහැකි වුණාත් මගේ ගමනට සහයෝගය දැක්වූ සියලුම දෙනාට මගේ ස්තූතිය මේ මොහොතේ පුදකර සිටිනවා.

පාලිත අබේලාල්

Sanjeewani Somarathna
AIA Sri Lanka Best Wealth Planner
Senior Wealth Planning Manager
TOT / COT / MDRT Member
MDRT MCC Chairperson
International Quality Award Winner
President Club Topper Member
DLIM - SLIM
AIA Insurance Lanka LTD
Kandy ADO
Mob+94(0)711216199

ඉන්දියාවේ යකෙක් මෙල්ල කරන්න කතරගම දෙවියන්ට කොන්ත්‍රාත් එකක්

කතරගම දෙවියෝ

'නිට්ටෑවන්' නමින් හැඳින්වෙන අර්ධ මනුෂ්‍යරූපී වාමන කොටසක් අම්පාර ප්‍රදේශයේ හිඳිනා බවට පසුගිය කාලයේ තොරතුරු වාර්තා විය. එහෙත්, ඒ සම්බන්ධයෙන් බොහෝදෙනෙකුගේ මතය වූයේ අතීතයේ අපේ රටේ ජීවත් වූ බව පැවසෙන වානර වර්ගයක් මුල්කොටගෙන වත්මන් ජන මනැසේ ඉපැදුණු මායාකාරී සංකල්පයක් බවය. ඒ හැරුණුකොට නිට්ටෑවන් නම් වන වාමන කොට්ඨාසයක් මෙලොව නොමැති බවට තවත් පිරිසක් කියන්නට විය.

ඒ හැරුණුකොට සාමාන්‍ය වැඩුණු මිනිසෙකුගේ ප්‍රමාණය මෙන් දහ දෙළොස් ගුණයක් හෝ ඊටත් වඩා විශාල ප්‍රමාණයේ මානවයන් සේම සාමාන්‍ය මිනිසුන්ට වඩා දහ දෙළොස් ගුණයකින් කුඩා මානව විශේෂද මේ මිහිපිට වෙසෙන බව බොහෝදෙනෙකුගේ විශ්වාසයයි. හිමාලයේ ජීවත්වන බව පැවසෙන **'යෙටී'** නම් අද්භූත හිම මිනිසා එවැන්නෙකි. ලෝක ප්‍රකට සාහිත්‍ය කෘතියක් වන **'ගලිවර්ගේ චාරිකා'** වල එන **'ලිලිපුට්'** යනු එබඳු කුරු මිනිස් විශේෂයකි.

අප රටේ ජන සම්මතයට අනුව එවැනි කුරු මිනිසුන් සේම කුරු යකුන්ද සිටින අතර අද ඒ කුරු යකුන් කවුරුන්ද කියා කිසිවෙක් නම් වශයෙන් නොහඳුනති.

අපේ රටේ යකුන් අතර අද්විතීය තත්ත්වයට පත් යක්ෂයා **'මහසෝනා'**ය. ඊට අමතරව යක් සේනාවේ හිඳින බිහිසුණුම යක්ෂයා **'රීරි යකා'**ය. මහසෝනා යක් රජදහනේ ජනපති නම් රීරි යකා එහි අගමැති පදවිය හොබවන බව කීවද එහි එතරම් දෙසක් නැත. එහෙත් අපගේ ජන විඥනයේ එන අන්දමට නම් මේ රීරි යකාද ඉතා කුඩා සිරුරකින් යුතු යකෙකි.

පැරණි සිංහල මිනුම් ක්‍රමවලට අනුව වියතකුත් අඟල් හතරක් පමණ උස වන රීරි යකාගේ ශරීර ප්‍රමාණය නූතන ව්‍යවහාරයට අනුව අඟල් පහළොවක් නැතහොත් සෙන්ටිමීටර් තිස්පහක් පමණ වෙයි.

එය වටහාගැනීමට වඩාත් පහසුවන අන්දමට කිවහොත් රීරි යකා නම් වන මේ මහා ප්‍රතාපවත් යක්ෂයාගේ උස ප්‍රමාණය ඔබ මේ කියවන පත්‍ර පිටුවේ උසට වඩා වැඩි වනුයේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකිනි.

කොතරම් ප්‍රබල යක්ෂයෙකු වුව උසින් එතරම් කුඩා නම් ඔබට වුව පහසුවෙන් ඔහු උස්සා පොළොවේ ගසා කුඩුපට්ටම් කර දැමීමට හැකි විය යුතුය. එහෙත් මෙරට ජන විඥනයෙන් රීරි යකා පිළිබඳව ගොඩනගා ඇති ප්‍රතිරූපය අනුව ඔබට එසේ කළ නොහැක.

රීරි යකාට **'රීරි'** යන නම ලැබී ඇත්තේ රුධිරය යන්න හඟවන **'රුහිරු'** යන වදන පරිණාමය වීමෙනි. මිනිසුන්ගේ රුධිරය උරා බොන මිනිස් යකුන් අද සමාජයේ දුලබ නොවන බව වර්තමාන සමාජය දෙස බැලීමෙන් පෙනී යයි.

එහෙත් මිනිසුන්ගේ රුධිරය උරා බොන ලේ පිසාචයන් (Vampire) පිළිබඳ පොදු විශ්වාසයක් ලොව පුරා තිබේ. එම ලේ පිසාචයන් වවුලන්ගේ වෙස්ගෙන පැමිණෙතැයි යන විශ්වාසයක්ද ඇත. එහෙත් අපගේ රීරි යකා එබඳු වවුල් වෙස් ගන්නා බවක් ජන විඥනයේ සඳහන් නොවේ. ඒ වවුලා දෙපිටකාට්ටුවෙකු වන නිසාද විය හැක.

රඹුටන් හැදෙන කාලෙට යකාගේ බැල්ම තියෙන්නෙ මල්වාන පැත්තටලු

රීරි යකා

දේශීය ජන සම්මතයට අනුව මහසෝනා ස්වදේශිකයෙකු වන අතර රීරි යකා ඉන්දියාවෙන් පැමිණි යකෙකි. එක් දිනකට මිනිසුන් දහසක් මරා ලේ බීම සඳහා යකුන්ට අධිපති වෙසමුණිගේ වරම් රැගෙන පරිවාර යකුන්ද සමඟ රන්කිහිරි ඔරුවක නැගී රීරි යකා ලක්දිවට සේන්දු වෙද්දී අප රටට සිදුවීමට යන ව්‍යසනය වටහාගත් ලංකාරක්ෂක දෙවිවරුන් ඒ සම්බන්ධයෙන් වෙසමුණිට පැමිණිලි කොට තිබේ.

කොච්චර මෙල්ල කරන්න හැදුවත් රීරි යකාට පුරුද්ද අතහැරගන්න බැරිවෙලා

ඒ අනුව වෙසමුණි විසින් ශ්‍රී ලංකාව තුළදී රීරි යකුගේ භාරකාරත්වය කතරගම දෙවියන්ට පවරා ඇත්තේ ඒ ඉන්දියානු බලපෑම දේශීය නියාමනයකට සහ කළමනාකරණයකට නතු කළ යුතු නිසා විය යුතුය.

ඒ අනුව කතරගම දෙවියන් රීරි යකුට ශ්‍රී ලංකාව තුළදී මිනී මැරීම සපුරා තහනම් කළ බව ජන විශ්වාස මගින් තහවුරු වෙයි.

නමුත් ඉන්පසු ද රතු පැහැයට, රුධිරයට තමන් තුළ ඇති සහජ ආශාව අත් නොහැරි රීරි යකා එසේ රුධිරය ඇති තැන් සොය සොයා ඊට ඉව අල්ලමින් යන බවද කියනු ලැබේ.

අපගේ ජන සම්මතයට අනුව එක් එක් යකුන්ගේ බලය පැතිරෙන වේලාවන්, යාම හෙවත් ජාම තිබේ. ඒ අනුව මහසෝනාගේ යාමය හෙවත් ජාමය වනුයේ මධ්‍යම රාත්‍රියයි.

එහෙත් දහවල් මධ්‍යහ්නය හෙවත් ඉර මුදුන් යාමයද රීරි යකාගේ ජාමයකි. ඒ ජාම වේලාවන් තුළ කාන්තාවන් දිය නාන ස්ථාන වෙත හෙමිහිට ඇදෙන රීරි යකා ඒ ස්ථාන වෙතින් නැගෙන කාන්තා රුධිර ගන්ධයට ඉව අල්ලන බවත් පසුව එසේ රුධිර ගන්ධයට මුල්වන කතුන් තම ග්‍රහණයට ලක්කරගන්නා බවත් පැවසෙයි.

මෙසේ කතුන් දිය නාන ස්ථාන වෙතින් රීරි යකාට ඉව වැටෙන රුධිර ගන්ධයක් නික්මෙනුයේ ඔසප් සමයේ පසුවන කාන්තාවන් එහි පැමිණ සිටියහොත් පමණි. ඉන්පසු ඒ කාන්තාවන්ට ලේ මාලය (අධික මාස් ශුද්ධිය) කිළි මාලය (අක්‍රමවත් මාස් ශුද්ධිය) ඇති කිරීමෙන් රීරි යකා නිරතුරුවම ඒ කතුන් වෙත ඇල්ම බැල්ම හෙළමින් පසුවන බව පැරණි ජන විශ්වාසයයි.

ඒ අනුව එසේ මාස් ශුද්ධියට පත් කාන්තාවන් අතීතයේ වැව් පොකුණු ආදියේ දිය නෑමට නොපැමිණි අතර සාමාන්‍ය කාන්තාවන් පවා හිරු මුදුන් යාමයේ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල දිය නාන්නට පැමිණියේ නැත.

අධික රතු පැහැයෙන් යුතු රඹුටන් වැටෙන කාලයට රීරි යකාගේ බැල්ම මල්වානටද යොමුවන බවට පැවති විශ්වාසය අනුව සෑම රඹුටන් වාරයක් අවසානයේම මල්වානේ රඹුටන් වගාකරුවන් කතරගම දෙවියන් වෙනුවෙන් දේව දනයක් දුන් බව මල්වානේ පදිංචිව සිටි භාෂා ශාස්ත්‍ර ප්‍රේමියෙකු සහ සාහිත්‍යධරයෙකු වූ පී.ටී. වික්‍රමසිංහ සූරීන් මීට දශක තුනකට පෙර මා හා කියා තිබේ.

ඒ කෙසේ හෝ අතීත ජන සමාජය තුළ පැවති මෙවන් ගුප්ත විශ්වාස වර්තමාන සමාජයෙන් සීඝ්‍රයෙන් තුරන් වීම මත මෙම යක්ෂ විශ්වාස සත්‍යයක් නොවන බව සිය දහස් වරකින් සනාථ වී තිබේ.

එහෙත් ගතවූ යුගයට වඩා ප්‍රබල ඉන්දීය බලපෑම් අප රටට එල්ල වන බවට සමාජයේ පැතිර යන කතා හමුවේ අප රට තුළදී බංකොලොත් බවට පත් මෙම අඟල් පහළොවේ ඉන්දීය ආක්‍රමණික යක්ෂයා මුළුමනින්ම අමතකකොට දැමීමද එක්තරා අසාධාරණයකැයි මට සිතෙයි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

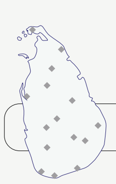
15 YEARS ★★★★★ WARRANTY

Delux නාන කාමර උපාංග, වසර 15ක වගකීමක් සහිතව, ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව නිපදවනු ලබන 100% ශ්‍රී ලාංකේය නිෂ්පාදනයකි. වර්ණ සහ මාදිලි රැසකින් පහසු මිලට උසස්ම ප්‍රමිතියෙන් යුක්තව නිෂ්පාදනය වන Delux නාන කාමර උපාංග, දිවයින පුරා අලෙවි නියෝජිතයන්ගෙන් මිල දී ගත හැක.

1992 වර්ෂයේ ආරම්භ වන Delux සන්නාමය වසර 30ක් පුරා ලාංකේය ජනයාගේ විශ්වාසය දිනාගෙන සිටින අතර, ඉදිරියටත් එලෙසින්ම අප උසස් සේවාව නොවෙනස්ව ලබා දීමට පොරොන්දු වන්නෙමු.

වර්ණ රැසකින්:

White | Pink | Apple Green | Ivory
Beige | Light Blue | Raspberry | Denim Blue



ඔබ මිල දී ගන්නා සෑම Delux බාත්වෙයා නිෂ්පාදනයකින්ම දිවයින පුරා පාසල්වල සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ඉහළ නැංවීම සඳහා මුදල් පරිත්‍යාගයක් කෙරේ.

RSL ප්‍රජාසත්කාරය

RSL CERAMICS (PVT) LTD.
486, ශ්‍රී සුමන මාවත, ලෙනගල, දැඩිගමුව.
දුරකථන: 0115 744 626/0115 643 087 ඊ-මේල්: info@rslceramics.com
www.rsl.lk

කවරයේ කතාව

ආබාධිතතා ඇතිවෙන්නේ උපතින් විතරයි කියලා සමහරු හිතනවා. එහෙම නෑ. අද හොඳට ඉන්න කෙනෙක්ට වුණත් හෙට ආබාධිතතාවයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්

වෙන කරන්නම දෙයක් නැත්නම් එයාලා දිහා කටවල් ඇරගෙන බලන එක නවත්තන්න

ආචාර්ය **දිනූෂි අතපත්තු බක්මීවැව**

"ආබාධිතතා කියන්නේ පෙත්තක් දීලා සුව කරන්න පුළුවන් අසනීපයක් නෙවෙයි. ඒකට දීර්ඝකාලීන කැපකිරීමක් අවශ්‍යයයි. ඒ වගේම ඒක මුළුමහත් සමාජයටම කරන විශාල සේවයක්. ඒ නිසයි මමත් මේ අංශයම තෝරගත්තේ. ඇත්තටම ඒක මම ජීවිතේ ගත්තු හොඳම තීරණයක්."

පෙනුම පුංචි කෙල්ලෙක්ගෙ වගේ වුණාට ඇගේ හදවත ගොඩක් ලොකුයි කියලයි එහෙම කියද්දී අපිට හිතුණේ. ඒ තමයි ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහලේත්, රාගම උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේත් කථන හා භාෂා චිකිත්සකවරියක මෙන්ම, රාගම වෛද්‍ය පීඨයේ ආබාධිතතා අධ්‍යනය අංශයේ අංශාධිපතිනිය සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යවරියක ලෙසත් සේවය කරන දිනූෂි අතපත්තු බක්මීවැව. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඇය ජනප්‍රිය නිවේදක නාරද බක්මීවැවගේ බිරිඳ. මෙවර 'ධරණී' කවරය දරා සිටින ඇය සමඟ කළ ළෙංගතු කතාබහේ දිගහැරුම තමයි මේ.

"මගේ තාත්තා නැතිවෙනකොට මට අවුරුදු දෙළහයි. ඔහු ධීවර හා ජලජ සම්පත් දෙපාර්තමේන්තුවේ හිටපු අධ්‍යක්ෂක ජනරාල්වරයෙක්. මට මතකයි ඒ කාලේ අම්මයි තාත්තයි හරිම ආදරෙන් හිටියා. ඔහු නැතිවෙනකොට මගේ අම්මා හරි තරුණයි. ඇයට ඒ වියෝවීම දරාගන්න සෑහෙන අමාරු වුණා. ඊටපස්සේ අම්මා කළේ ඇගේ මුළු ජීවිතේම මං වෙනුවෙන් කැප කරපු එක.

මම පාසල් ගියේ කොළඹ ශාන්ත බ්‍රිජට් කන්‍යාරාමයට. ඒක කොළඹ හතේ තියෙන ඉස්කෝලයක්. කොළඹ හතේ ඉස්කෝලෙකට යනකොට ගොඩක් අය හිතන්නේ මෙයාලා හරි ලොකු මිනිස්සු කියලනේ. හැබැයි හැමෝටම ඒක එහෙම නැහැ. තාත්තා නැති වුණාට පස්සේ මට උගන්වන එකත් අම්මට අභියෝගයක් වුණා. ආර්ථික අතින් කටුක අත්දැකීම් ගොඩක් පුංචි කාලේ මටත් තිබුණා. හැබැයි මොන ප්‍රශ්නේ ආවත් අම්මා කිසිම අඩුපාඩුවක් නොකර මට හොඳට ඉගැන්නුවා.

ඉතින් උසස් පෙළින් පස්සේ මූලික වෛද්‍ය අධ්‍යාපනයට අම්මා කොහොමහරි මාව ඉන්දියාවට යැව්වා. ඊටපස්සේ පශ්චාත් උපාධිය කරන්න මම එංගලන්තයට ගියා. එහෙදිත් ඉගෙනගන්න ඕන කරන මුදල් හොයාගන්න පාර්ට් ටයිම් ජොබ් තුනක් විතර කළා. ඒ කරපු කැපවීම්වල ප්‍රතිඵල අද මම වගේම මේ සමාජයත් අත්විඳිනවා කියලා මට හිතෙනවා."

කථන හා භාෂා චිකිත්සකවරියක වශයෙන් ආබාධිතතා සහිත අයවලුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට අමතරව තවත් භාරදූර කටයුත්තක් සිදුකිරීමට වී ඇති බවයි ඇය අපට කීවේ. ඒ එම පිරිස ගැන සමාජය දරණ මතය වෙනස් කිරීමේ කටයුත්තයි.

"ගොඩක් අය අද වෙනකොට කරන්නේ මේ ආබාධිතතාවය කියන එක විකුණගෙන කන එක. අපි දෙයක් සමරනවා නම් ඒක කරන්න ඕන සුබවාදී විදියටනේ. උදාහරණයක් විදියට කාන්තා දිනයේදී කාන්තාවන්ගේ හයිය ගැන අපි කතා කරනවා. හැබැයි ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝම් දිනයේදී මොකද කරන්නේ? 'අනේ මෙයාලා පව්, උදව් කරන්න, අනුකම්පා කරන්න' වගේ කතා කියනවා.

ඇත්තටම එහෙම අවශ්‍ය නෑ. ඒ අයගේ හැකියාව ඉස්මතු කරනවා මිසක් ඒ අයට අනුකම්පා කරන්න ඕන නෑ. ඔය නිරෝගී, ආබාධ නැහැ කියලා හිතන පුද්ගලයන්ට වඩා ජීවිතය ජයගත්තු ආබාධිත අය කොච්චර ඉන්නවද? උදාහරණයක් විදියට නර්තන ශිල්පී කෝසල දුල්ලෑව. ඔහු දැන් හැමෝම දන්න කියන රටේ ප්‍රසිද්ධ නර්තන ශිල්පියෙක්.

තව සමහරු ඉන්නවා ආබාධ සහිත පුද්ගලයෙක් දැක්කම කට ඇරගෙන ඇස් ලොකු කරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. එවැනි අවස්ථාවල මට නම් දැනෙන්නෙ ආබාධය තියෙන්නේ ඔහුට නෙමෙයි එහෙම බලන සමාජයට කියලා.

ඒ නිසා මේ **Disability** (ආබාධිත) කියන එක **Ability** (හැකියාව) කියන තත්ත්වයට ගන්න අපි නිතරම උත්සාහ කරනවා. මේ සමාජයේ ඉන්න අනිත් අයගෙනුත් වෙන්න ඕන ඒක. නැතුව කාගෙවත් රුපියල් ශත මේ දරුවන්ට වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා වචනෙකින් හරි එහෙම අයට උදව් කරන්න බැරි නම් හොඳම දේ ඒ අයට පාඩුවේ ඉන්න දීලා තමන්ගේ වැඩක් බලාගන්න එක. මොකද ඒ අය ගැන බලාගන්න අපි ඉන්නවා."

ආබාධ තත්ත්වයක් යනු වෙන්කොට සැලකීමට තරම් දෙයක් නොවන බවයි ඈ පවසන්නේ.

"ඒ වගේම තමයි ආබාධිතතා ඇතිවෙන්නේ උපතින් විතරයි කියලා සමහරු හිතනවා. එහෙම නෑ. අද හොඳට ඉන්න කෙනෙක්ට හෙට ආබාධිතතාවයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ආඝාතය (Stroke) කියන්නෙ ඒ වගේ තත්ත්වයක්. මොළයේ නහරයක් පිපිරීම නිසා ආබාධිත වෙන එක තමයි එතැනදි වෙන්නේ.

මට එක තරුණියක් මුණගැහුනා. ඇය බැංකුවක සේවය කළ කෙනෙක්. දරුවා ලැබිලා දවස් හයෙන් ඇයගේ මොළයේ නහරයක් පිපිරුවා. මට මුණගැහෙනකොට ඇයට කතා කරන්න පුළුවන්කම තිබුණේ වචන තුනයි. නමුත් ප්‍රතිකාරවලින් ඇයව සාර්ථකව පුනරුත්ථාපනය කරන්න අපිට පුළුවන් වුණා. කියන්න සතුටුයි ඇය නැවතත් ඒ බැංකුවේම වැඩ කරනවා. ඒක මට හොඳින්ම දැනුණ සිදුවීමක්. ඒ හැම කෙනෙක් එක්කම ගෙවන හැම දවසක්ම මට විශේෂයි. මගේ වෙඩින් එකේ මල් කුමාරයට හිටියෙත් ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝම් බබෙක්. ඒක මට හරිම සුන්දර මතකයක්."

අපි අතර නීති නෑ. 'අරයට කෝල් කළේ ඇයි? රෑ වෙනකල් කොහෙද ගියේ?' ඒ වගේ ප්‍රශ්න අහන්නේ නෑ. මම රෑ එකට ගෙදර ආවත් නාරද මගෙන් කොහෙද ගියේ කියලා අහන්නේ නෑ

කථන හා භාෂා චිකිත්සකවරියක ලෙස ගෙවන ජීවිතය මෙන්ම වසර දහයක කථිකාචාර්ය දිවිය ගැනත් ඈ අප සමඟ කතාබහ කළාය.

"මම දරුවන්ට බොහොම ආදරෙයි. මගෙන් ප්‍රතිකාර ගන්න දරුවෝ වගේම මගෙන් ඉගෙනගන්න දරුවොත් මට විශේෂයි. හැබැයි අපේ රටේ අධ්‍යාපන පද්ධතියේ ලොකු වරදක් තියෙනවා. හැම දරුවෙක්ටම පුංචි කාලේ ඉඳලා උගන්වන්නේ ගුරුවරයාගේ ඉඳලා හැමෝටම කොන්ද නමන්න. මගේ අදහස නම් අනුගාමිකයෝ නෙමෙයි නායකයෝ හදන්නයි ගුරුවරු විදියට අපි උත්සාහ කරන්න ඕනේ. ඒ නිසා නිලතලවලට යටවෙලා සර්, මැඩම් කියලා හැමෝටම වැඳගෙන ඉන්න දරුවන්ට උගන්වන එක නොකළ යුත්තක්. කැම්පස් ඇතුළේ වුණත් හරියට මේවා තියෙනවා. සර්, මිස් කිව්වේ නැහැ කියලා සමහර ගුරුවරු ළමයින්ගේ ලකුණු කපනවා. මොකක්ද මේ භේදය? පුළුවන් තරම් නිහතමානී මිනිස්සු ඉන්න සමාජයක් හදන එකනේ අපේ වගකීම."

ඇගේ කතාබහ ආදර්ශවත්තයි. ඒ නිසා තවත් කතා කළ යුතු බොහෝ දේ ඇතැයි සිතුණත් ලිපිය අවසන් කිරීමට අවැසි නිසා අවසන ආදරණීය සැමියා නාරද ගැනද විමසීමි.

"මට ඕන වුණේ මගේ තාත්තා වගේ කෙනෙක්. ඉතින් හිතුවා වගේම එහෙම කෙනෙක් ලැබුණා. වෘත්තීය ජීවිතෙත් එක්ක මම ගොඩක් කාර්යබහුල වෙද්දී ගෙදර හැමදේටම නාරදගේ සහාය ලැබෙනවා. අපිට පුතාලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මොන දේ වුණත් පවුලක් විදියට සතුටින් ඉන්න අපි වෙලාව හොයාගන්නවා. කාර්යබහුල වෙද්දී ගොඩක් අය නොකරනම දේ ඒකනේ.

අනිත් දේ තමයි අපි දෙන්නා අතර නීති නෑ. 'අරයට කෝල් කළේ ඇයි? රෑ වෙනකල් කොහෙද ගියේ?' ඒ වගේ ප්‍රශ්න අහන්නේ නෑ. මම රෑ එකට ගෙදර ආවත් නාරද මගෙන් කොහෙද ගියේ කියලා අහන්නේ නෑ. ඒ වගේම තමයි සමහර වෙලාවට මට නාරදගේ වාහනේ තිබිලා යාළුවෝ එක්ක කෑම කාපුවා, ටිෂූ වගේ දේවල් හම්බවෙනවා. කාත් එක්කද කෑවේ, බිව්වේ කියලා මම අහන්නෙත් නෑ. ඒක තමයි අපි අතර තියෙන විශ්වාසය.

ඒ නිසා මම හැමෝටම කියන්නේ කවුරු කොහොම අපිට ඉන්නවා කිව්වත් අන්තිමට අපිට ඉතුරු වෙන්නේ අපේ පවුල. ඒ නිසා පවුලේ අය එක්ක නිතරම ආදරෙන් ඉන්න."

ඇගේ කතාව ඇගේම හඬින් අහන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - ප්‍රදීප් දඹරගේ

අලි කතා

අලියා මෙල්ල කරනවද? කෙල්ල දුන්නු කුඩේ පරිස්සම් කරනවද?

අලි බැලිල්ල හිතන තරම් ලෙහෙසි නැත. පොඩ්ඩ ගැස්සුණහොත් කුමකින් කුමක් වේවි දැයි කිව නොහැකිය. වරක් රුහුණු මහා කතරගම දේවාලයේ අලියා උරණ විය. ප්‍රතිඵලය බුත්තලදී ඇත්ගොව්වා මරා දැමීමයි. කතරගම දේවාලයේ බස්නායක නිලමේ මේ බව මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලට දැනුම් දුන්නේය. දංවැල් සියල්ල ගලවාගත් අලියා මළ සිරුර මුර කරමින් සිටින බවද එහිදී සඳහන් කෙරිණ. නාහෙට නාහන ගති ඇති මේ අලියා ගැන හොඳ හැටි දැන සිටි මහාචාර්යවරයා සත්වයා නිර්වින්දනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය බව තීරණය කළේය. ඊට අවශ්‍ය ඖෂධ සහ උපකරණ මෝටර් රථයට දමාගත් හෙතෙම විශ්වවිද්‍යාල අවසන් වසර සිසුන් දෙදෙනෙකුද සමඟ බුත්තල බලා පිටත් විය.

රාත්‍රිය උදාවීමට පෙර රාජකාරිය කළ යුතු බැවින් හෙතෙම කඩිනමින් රථය ධාවනය කළේය. කෙසේ වෙතත් නියමිත ස්ථානයට ළඟා වනවිට අඳුර වැටෙන්නට පටන්ගෙනය. ඒ මදිවාට පොද වැස්සකි. ඇත්ගොව්වාගේ සිරුර මැදි කරගත් අලියා මැණික් ගං ඉවුරේය. ඒ වෙත ළඟා විය හැක්කේ ගඟ හරහා පමණි. මිනිත්තුවක් හෝ අපතේ යැවිය නොහැකිය. අලියා ඉක්මනින් සිහි නැති කිරීම අවශ්‍ය බැවින් මහාචාර්ය දංගොල්ල නිර්වින්දන ඖෂධ තුවක්කුවද සමඟ ගඟට බැස්සේය. මෙම ක්‍රියාව පරිස්සමෙන් කළ යුතු බව මෙන්ම එහි අවදානම් සහගත බව හෙතෙම සිසුන් දෙදෙනාටද පැහැදිලි කළේය. ගඟට බැස ඉලක්කය ගැනීමට සැරසුණද එය ඉතා අසීරු බව මහාචාර්යවරයාට තේරුම් ගියේය. ඇහි පිල්ලම් මත වැහි බිඳු පතිත වීම ඊට හේතුවයි. ඒ අනුව සිසුවෙකුට පිටුපස ඇති ගලක නැගී කුඩයෙන් තමා ආවරණය කරගන්නැයි හෙතෙම දැන්වීය. දැන් වැඩේ සාර්ථකය. වැසි පොදවලින් බාධාවක් නැත. නිසි ඉලක්කය ගෙන මහාචාර්ය දංගොල්ල අවිය ක්‍රියාත්මක කළේය. ඒ සමඟම විශාල යමක් මහ හඬින් ගඟට වැටිණ. පසුපසට හැරුණු මහාචාර්යවරයා දුටුවේ කුඩය ඉහළාගෙන සිටි සිසුවා ගඟේ ගසාගෙන යන අයුරුයි. කුඩයට වතුර බදන බැවින් ගසාගෙන යාම වේගවත් වේ. කුඩය අතහරින්නැයි ගුරුතුමා දුන් නියෝගය පිළිපැදීමට සිසුවා සූදානම් නැත.

"මේක දවස් තුනකට කලින් ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ් දුන්නේ."

මරු තුරුලට ගියද පෙම්වතියගේ ත්‍යාගය අත නොහරිමියි යන තිර අදිටනින් යුතුව ගසාගෙන යන අතරම සිසුවා කෑ ගැසීය. එහෙන් අලියා බැලිය යුතුය. මෙහෙන් කුඩය වෙනුවෙන් දිවි පූජා කිරීමට යන සිසුවා බැලිය යුතුය. මහාචාර්ය දංගොල්ල වහාම නිර්වින්දන තුවක්කුව ගොඩබිම සිටි සිසුවා වෙතට විසි කර ගඟට පැන්නේය. කුඩය සමඟ කොලුවාද යහතින් ගොඩ ගැනීමට ඔහුට හැකිවිය.

ඒ වනවිට නිර්වින්දනයට ලක්වූ අලියා වැටීමට ආසන්නය. ඊට දැඩි අවධානය දිය යුතුය. මක්නිසාදයත් හොඬය යටවන ලෙස ඇද වැටුණහොත් අලියා මියයාමටද ඉඩ ඇති බැවිනි

තොරතුරු - මහාචාර් අශෝක දංගොල්ල (පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

ඒ වනවිට නිර්වින්දනයට ලක්වූ අලියා වැටීමට ආසන්නය. ඊට දැඩි අවධානය දිය යුතුය. මක්නිසාදයත් හොඬය යටවන ලෙස ඇද වැටුණහොත් අලියා මියයාමටද ඉඩ ඇති බැවිනි. අලියා මෙල්ල කිරීමද සාර්ථකව කිරීමට මහාචාර්යවරයාට හැකිවිය. එමෙන්ම ඇත්ගොව්වාගේ මරණයට අමතරව දියේ ගිලී මියගිය විශ්වවිද්‍යාල අවසන් වසර සිසුවකු ගැන ප්‍රවෘත්තියක් ප්‍රචාරය වීම වළකා ගැනීමට මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල එදින සමත් වූයේය.

රෂ්නිකා ලියනගේ

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 අදාළවේ

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

ගෙට උඩින් කපුටෙක් පියෑඹුවමත් හස්බන්ඩ්ගෙ නම්බර් එක ඩයල් වෙනවාද?

ගෙදර ප්‍රශ්න ෆේස්බුක් එකේ ලියන්න හිතෙන එකම කරුමයක් නෙවෙයිද?

මනෝවිද්‍යා වෘත්තිකයෙක් විදිහට මට මේ ක්ෂේත්‍රයේ වසර විසි පහක විතර පළපුරුද්දක් තියෙනවා. ඉතින් මගේ අත්දැකීමේ හැටියට මීට දශකයට පෙරාතුව අහන්න දකින්න ලැබුණ පවුල් ප්‍රශ්නයි අද තියෙන ප්‍රශ්නයි අහසට පොළොව වගේ වෙනස්. ඒ වගේම තමයි මේ වෙනකොට දුරකථනය සහ සමාජමාධ්‍ය නිසා ඇති වෙන අඹු-සැමි ගැටුම් බොහොම සුලබයි. ප්‍රශ්නය වෙන එකක් වුණත් ඒ ප්‍රශ්නය ඇතුළේ අතුරු කතාවක හරි දුරකථනය හරි සමාජමාධ්‍ය හරි ගෑවිලා තියෙනවාම තමයි. මේකත් ඒ වගේ කතාවක්.

මේ කියන යුවළ විවාහ වෙලා තවම අවුරුද්දයි. අවුරුද්දෙන් මංගල්ලේ අහවර කරන්න හිතාගෙන බිරිඳ ඇගේ මහගෙදර ගිහිල්ලා. තමන්ගේ පවුල සමාදාන කරලා දෙන්න කියලා තමයි සැමියා මට ඇවිල්ලා කිව්වේ. කතාව ලියන්නත්, කියවන්නත් පහසුවෙන්න මම මේ යුවල සම්පත් සහ නයෝමි විදිහට හඳුන්වන්නම්.

සම්පත් සහ නයෝමි විවාහ වෙලා තියෙන්නේ ගෙවල්වලින් කරපු විවාහ යෝජනාවකට අනුව. බොහොම තරුණ යුවළක් වෙච්චි මේ දෙපළ මුල් මාස කිහිපයේ බොහොම සතුටින් ඉඳලා තියෙනවා.

විවාහයට කලින් නයෝමි භාවිත කරලා තියෙන්නේ සීමිත කාර්යයන් කිහිපයක් විතරක් කරන්න පුළුවන් කුඩා ප්‍රමාණයේ දුරකථනයක්. ඉතින් විවාහයෙන් පස්සේ එළඹුණු ඇගේ උපන්දිනයට ඇයව පුදුම කරන්න හිතාගෙන සම්පත් ඇයට මිල අධික ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනයක් අරගෙන දීලා.

"වයිෆ්ව සප්‍රයිස් කරන්න හිතාගෙන ෆෝන් එකක් අරන් දුන්නට මොකද මිස් ඒකෙන් දැන් මාවයි සප්‍රයිස් වෙලා තියෙන්නෙ."

කියලා සම්පත් කිව්වෙ බොහොම කණගාටුවෙන්. නයෝමි ෆෝන් එක පාවිච්චි කරන්නේ හරියට වඳුරා දැලිපිහිය පාවිච්චි කළ තාලෙටලු. නයෝමි රැකියාවක් කරලා නැහැ. ඉතින් සම්පත් රැකියාවට ගිය වෙලේ ඉඳලා නයෝමි ඔහුට දුරකථන ඇමතුම්, වීඩියෝ ඇමතුම් ගන්නවලු. ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ නැතොත් කෝල් තිහක් හතළිහක් විතර එක දිගට ගන්නවලු.

ඊට පස්සෙ බොහොම දිග මැසේජ්වලින් සම්පත්ට බැනලා එවනවලු.

"එයා කෝල් එකක් ගත්තම රින්ග්ස් එකක් දෙකක් යද්දිම මම කතා කරන්න ඕනේ. නැත්නම් ඉවරයි. ඔෆිස් එකේ වැඩ කරන ගමන් මට ෆෝන් ආන්සර් කරන්න වෙලාවක් නෑ මිස්. ෆේස්බුක් එකවුන්ට් එකක් හදලා දීපු එක තමයි මම කරපු අනිත් මෝඩ වැඩේ. ගෙදර ප්‍රශ්නයක් ඇති වුණ හැටියේ නයෝමි දුක හිතෙන පෝස්ට් ශෙයා කරනවා. සමහර ප්‍රශ්න ගැන කෙළින්ම ලියපු වෙලාවලුත් තිබුණා."

සම්පත් ගෙදර ආව හැටියේ නයෝමි කරන්නේ ඔහුගේ දුරකථනය පරීක්ෂා කරන එකලු. ඒ වගේම ඔහුගේ ෆේස්බුක් සහ දුරකථන පාස්වර්ඩ් පවා ඇය ඉල්ලගෙන තියෙනවා. හැබැයි ඇගේ කිසිම දෙයක් ඔහු සමග බෙදාගෙනත් නැහැ.

ඉතින් දවසක් මේ බිරිඳ ගෙදර වැඩක් කර කර ඉද්දි පුටුවකින් ඇයව ඇදගෙන වැටිලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙත් ඇය සම්පත්ට එක දිගට කෝල් අරගෙන. මේක ඉතින් මෙයාගේ පුරුද්ද නිසා ඔහු මේ ඇමතුම් ගැන සැලකිල්ලක් දක්වලා නැහැ. එතැනදි මේ බිරිඳට වෙලා තියෙන්නෙත් **'කොටියා කනෝ'** කියලා කෑ ගහපු කොලුවට වෙච්ච දේ. මේ වෙලාවේ ඇය බොහොම අසරණ වෙලා. මේ සිදුවීමෙන් පස්සේ ඇය සම්පත්ගෙන් වෙන්වෙන්න හිතාගෙන මහගෙදර ගිහිල්ලා.

සම්පත්ගේ දැඩි ඉල්ලීම නිසා පස්සේ දවසක් නයෝමි ඇගේ අම්මත් එක්ක මාව මුණගැහෙන්න ආවා. ඉතින් එතැනදි කරුණු කාරණා තේරුම් කරලා වෙන්වෙන්න ගිය මේ පවුල නැවත එක්කාසු කරන්න මට පුළුවන් වුණා. ඉතින් මේ කතාවෙන් මට මතු කරන්න කරුණු කිහිපයක්ම තියෙනවා.

සැමියා සහ බිරිඳ අතර දැඩි සබඳතාවක්, බැඳීමක් තියෙන්න ඕනේ කියන එක මම හැමදම කියන දෙයක්. හැබැයි ඒත් එක්කම දෙන්නා දෙන්නෙක් කියන එකත් අමතක කරන්න එපා. හැම මනුස්සයෙක්ටම පෞද්ගලික නිදහස කියලා දෙයක් තියෙනවා. තමන්ගේ සැමියාට බිරිඳට වුණත් ඒක අදාළයි. කසාද බැන්ද කියලා ෆෝන් එකෙයි, ෆේස්බුක් එකෙයි පාස්වර්ඩ් මාරු කරගන්න ඕනේ කියලා නීතියක් නෑ. සමහරු මේ දේවල් නිසාම පවුල් ප්‍රශ්න ඇති කර ගන්නවා.

දවසක් මගේ ළඟට බිරිඳක් ආවා ඇයට තිබුණ ගැටලුව සැමියා ඇය අකැමැති නෑදෑමිත්‍රාදීන් ඔහුගේ ෆේස්බුක් මිතුරන් ලෙස තියාගෙන ඉන්න එක. ඉතින් හිතන්න මේ වගේ දේවල් නිසා පවුල් ප්‍රශ්න ඇති කරගන්න එකම බොළඳකමක් නෙමෙයිද? විවාහය ඇතුළේ මීට වඩා ටිකක් පරිණත වෙන්න. මෙහෙම හිතන කෙනෙක් දවසක අම්මා කෙනෙක් තාත්තා කෙනෙක් වෙලා දරුවන්ට හරි උපදෙසක් දෙන්නේ කොහොමද?

තමන් අකමැති නෑදෑ හිතමිතුරන් මහත්තයාගේ ෆේස්බුක් එකේ ඉන්නවා දැක්කම දික්කසාද නඩු දාන බිරින්දෑවරු ඉන්නවා

අනිත් කාරණාව සැමියාට බිරිඳට දුරකථනයට උත්තර දෙන්න පුළුවන් සහ බැරි වෙලාවල් ගැන තේරුම් ගන්න කියන එක. මම මේ කියන්නේ බඳින්න කලින් පැය ගාණක් මල් කඩලා බැන්දට පස්සේ ඒවා අතඇරලා දාන්න කියලා එහෙම නෙමේ. විවාහයෙන් පස්සේ ඔයා කෑවද, බිව්වද කියලා කෝල් එකක් දීලා අහන්න අමතක කළොත් දෙන්නා අතරේ ආදරේ අඩු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් පුළුවන් නම් දුරකථනයෙන් කතා කරන්න විනාඩි දහයක පහළොවක පොඩි වෙලාවක් වෙන් කරගන්න.

හැබැයි සමහර බිරින්දෑවරු ඉන්නවා ගෙදරට කැරපොත්තෙක් ආවත් වහලේ උඩින් කපුටෙක් පියාඹලා ගියත් මහා හදිස්සියක් වගේ ඒක කෝල් කරලා කාර්යාලයේ ඉන්න සැමියාට කියනවා. එදිනෙදා ජීවිතේ වෙන පුංචිම දේ පවා සැමියා එක්ක කියන්න කාන්තාවෝ හරි කැමැතියි. ඒක ඔවුන්ගේ විද්‍යාත්මක ගතිසොබාවය. හැබැයි ඒ දේවල්වලටත් වෙලාව හරියට කළමනාකරණය කරගන්න කාන්තාවන් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ. එහෙම නැතිව අනවශ්‍ය විදිහට නිතර කෝල් ගන්න ගියොත් අවශ්‍ය මොහොතකටත් සැමියාව සම්බන්ධ කරගන්න ලැබෙන එකක් නැහැ. හරියට නයෝමිට වුණා වගේ.

ඊළඟ කාරණාව දුරකථන විනයක් නැතිකම. විවාහය ඇතුළේ විතරක් නෙමේ මෙච්චා සමාජයේ හැසිරෙද්දි පවා අපි දැනගන්න ඕන කාරණා. සමහර ස්වාමිපුරුෂයන් ඉන්නවා රින්ග්ස් එකෙන් දෙකෙන් බිරිඳ දුරකථනයට ප්‍රතිචාර දැක්වුවේ නැත්නම් ආයෙ අමතන්නේ සුද්ධ සිංහලෙන්. රැකියාවක් නොකරන බිරිඳක් වුණත් ගෙදර නිකන් ඉන්නේ නැහැනේ.

මම තව පොදු කාරණා ටිකකුත් කියන්නම්. මම දැකලා තියෙනවා සමහරු එක කෝල් එකක් මගඇරුණු හැටියේ ආයෙත් අරන් **'ඇයි අනේ ආන්සර් කළේ නැත්තේ. මම කී පාරක් ගත්තද?'** කියලා අහනවා. කිසිම කෙනෙක්ගෙන් එහෙම අහන්න යන්න එපා. එහෙම අහන්න අයිතියකුත් නෑ. කෙනෙක් දුරකථන ඇමතුමක් ගන්න වෙලාවෙම ඒකට ප්‍රතිචාර දක්වන්න අනිත් පාර්ශ්වය බැඳිලා නැහැ. අනික තමයි කෙනෙක්ට එක දිගට දෙපාරකට වඩා කෝල් කරන්නත් එපා. මොකද කෙනෙක් දුරකථනයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ ඒ මොහොතේ ඔහුට ඒක කරන්න බැරි නිසානේ.

තව සමහරුන්ට තියෙන කැත පුරුද්දක් තමයි කෝල් එකක් ගත්තම අනිත් කෙනා කාර්යබහුලද නැද්ද කියලා හිතන්නෙ නෑ. පැය ගාණක් ඔහේ කියවනවා. මේවා සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අපි හදාගන්න ඕන වැරදි.

ඒ වගේම තමයි තමන්ට එන හැම ප්‍රශ්නයක්ම ෆේස්බුක් එකේ පළ කරන්න යන්නත් එපා. කෙනෙක්ට වරදිනකල් හිනාවෙන්න මිනිස්සු කීයක් බලාගෙන ඉන්නවද? අනික කාන්තාවන්ගේ දුක අහන මුවාවෙන් පවුල් කඩාඉහිරවන්න බලාගෙන දුක්ගන්නාරාළලත් ඕන තරම් ඔය සමාජ මාධ්‍යවල ඉන්නවා.

අවසාන වශයෙන් මෙතැනදි තව කාරණයක් කියන්න ඕනේ. තමන්ගේ සැමියාගේ/බිරිඳගේ විශ්වාසය රැකගන්න අනිත් පාර්ශවයත් දැනගන්න ඕන. සමහරු ඉන්නවා තමන්ගේ සහකාරයට ෆෝන් එක අල්ලන්න දෙන්නෙ නෑ. කෝල් එකක් ආව හැටියේ ෆෝන් එකත් උස්සගෙන වෙන තැනකට දුවනවා. ඒ වගේ දේවල් කරද්දි අනිත් මනුස්සයට සැක හිතෙන එකේ පුදුමයක් නැහැනේ. ඉතින් ඕන වෙලාවක සැමියාගේ බිරිඳගේ අතට දෙනන් පුළුවන් විදිහට දුරකථනය පාවිච්චි කරන්න. හෘද සාක්ෂියට එකඟව ආදරණීය බිරිඳගේ සැමියාගේ විශ්වාසය රැකගන්න කියන එක තමයි අවසානෙදි කියන්න ඕනේ.

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පුතා 'රත්තරං' ලේලි 'අරහං'

"මගේ අහිංසක කොල්ලව රවට්ටගෙන අර කාන්තියගේ දුව. මම ගිහින් හොඳ දෙකක් කතා කරලා එන්නම්කෝ." සුමේධා ආවේගයෙන් කියන ගමන් නැගිට්ටා.

"හෝව් හෝව් පොඩ්ඩක් ඉන්න සුමේධා. ඔහොම වාඩි වෙන්නකෝ." සුමේධාගේ සැමියා පියසෝම ඇගේ අතින් අල්ලලා නවත්ත ගත්තා.

"පොඩ්ඩක් ඉන්න කියන්නේ? ඒ අපේ දරුවා. අපිට ඉන්න එකම පුතා. ඇහේ මූණේ තියාගෙන හැදුවේ ඕකටද?" සුමේධා ආයෙමත් කිව්වේ කඳුළු පිහින ගමන්.

"හිතේ තියෙන දුක මට කියලා ඉවර කරන්නකෝ සුමේධා. ඊට පස්සේ අපි කතා කරමු." පියසෝම සන්සුන් හඬින් කිව්වා.

සුමේධාගේ පවුල ගමේ හැමෝම පිළිගත්තු පවුලක්. ඒකට හේතුව පියසෝම හිටපු විදුහල්පතිවරයෙක් වීම.

විදුහල්පති තනතුර එපා වෙලා කන්තෝරු රස්සාවකට ගියාට මොකද ගමේ මිනිස්සුන්ගෙන් ලැබුණු ගෞරවයේ නම් අඩුවක් වුණේ නැහැ.

"කාන්ති කියන්නේ කට හැකර ගෑනියෙක්. ඔයා දන්නවනේ."

සුමේධා කියන්නේ තරහින්.

"කඩයක් කරන්න ඉතින් කට හැකර නොවී බෑනේ. අනික ඔය ඔක්කොම කරන්නේ මනුස්සයත් නැතුවනේ. කොච්චර කට හැකර වුණත් ඔයාට දෙයක් කියලා නෑනේ කවදාවත්."

පියසෝම සැහැල්ලුවෙන් කියද්දී සුමේධාට නම් තවත් තරහයි.

"ඔව් ඉතින් මම ඔය කඩෙන් ණයට බඩු අරන් නෑනේ. කඩෙන් ණයට බඩු ගන්න මිනිස්සු ණය පරක්කු කළොත් කාන්ති බණින හැටි ඔයා නොදන්නවා නෙවේනේ."

"ඔයා හිතනවද සුමේධා කාන්තිත් බිම බලාගෙන යන, අහිංසක ගෑනියෙක් වුණා නම් මේ ගමේ මිනිස්සු වෙලාවට ණය බේරයි කියලා?" පියසෝම අහද්දී නම් සුමේධාට ඒ කතාව ඇත්ත කියලා හිතුණා.

"ඒත් ඒත් මට බය කාන්තිගේ දුවත් කාන්ති වගේම සැර පරුෂ ඇති කියලා. අපේ දරුවා හරිම අහිංසක දරුවෙක්. ඔහොම මඟුලක් අපේ පුතාට පෑහෙන්නේ නැහැ." සුමේධා කියද්දී පියසෝම නිහඬවම බලාගෙන හිටියා.

> **මට බය කාන්තිගේ දුවත් කාන්ති වගේම සැර පරුෂ ඇති කියලා. අපේ දරුවා හරිම අහිංසක දරුවෙක්. ඔහොම මඟුලක් අපේ පුතාට පෑහෙන්නේ නැහැ**

"ඔය කෙල්ල තමයි අපේ දරුවාව රවට්ට ගත්තේ. අපේ දරුවා අපෙන් අහන්නේ නැතුව කිසිම දෙයක් කළේ නැහැ මේ වෙනකම්. අර කෙල්ල තමයි මේකට වගකියන්න ඕනේ." සුමේධාගේ කටහඬ ආයෙමත් වේගවත් වෙලා.

"ඉතින් ඔයා හදන්නේ ඒ ගෑනු ළමයට බණින්නද?"

"ඔව්. මගේ පුතාව රවට්ට ගන්න එපා කියන්න ඕනේ."

"සුමේධා ඔයාට මතකද අපි සම්බන්ධයක් ඇති කරගත්තු හැටි?" පියසෝම අහද්දී සුමේධාට හීන් හිනාවක් මතු වුණා.

"මොකද අමතක?"

"මතකද මම ඔයා දිහා බලද්දී ඔයා ලැජ්ජාවෙන් ඇඹරෙනවා? මතකද මම ඔයාට ලියුම් කියක් එව්වද කියලා? ඔයා මට මුලින් මුලින් උත්තර එව්වෙත් නැහැනේ. අඩුමතරමේ ඔයා මම පන්සලේදී කතා කරද්දී මා එක්ක කතා කළේවත් නැහැනේ." පියසෝම නෝක්කාඩු හඬින් කියද්දී සුමේධා පියසෝම දිහා බැලුවේ පුදුමයෙන්.

"මේ මොකද අනේ මේ? මම ගෑනු ළමයෙක්නේ. මම කොහොමද ඔයා එක්ක බය නැතුව පැන පැන කතා කරන්නේ? ලියුම් එවන්නේ?"

"අන්න ඒකනේ සුමේධා. ඉතින් මම උපරිම උත්සාහ කරලා ඔයාව කැමති කරගත්තට පස්සේ කවුරුහරි ඇවිත් ඔයාට චෝදනා කළා නම් ඔයා මාව රවට්ට ගත්තා කියලා? මොන තරම් අසාධාරණයිද? නේද?" පියසෝම අහද්දී සුමේධා ගැස්සුනා.

"අපිට අපේ දරුවා පොඩි වුණාට, අහිංසක නොදරුවෙක් වගේ පෙනුණට ඒ දරුවා අර ගෑනු ළමයව යාළු කරගන්න මාර ට්‍රයි එකක් දෙන්න ඇති. අකමැත්තක් තියෙනවා නම් ඒක කියන්න විදිහක් තියෙනවා සුමේධා.

ඔහොම ගිහින් ඒ ළමයට චෝදනා කළොත් ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙන්නේ. අනිත් එක මේ ඒ දරුවන්ගේ ජීවිත. අපි අකමැති බව කිව්වත් සමහරවිට ඒ දරුවෝ එකතු වෙයි. අපි ඒ අකමැත්ත කිව්වේ සාමාන්‍ය වචනවලින් නම් ඒ කෙල්ලට ඒක අමතක කරලා අපි එක්ක සමාදනෙන් ඉන්න පුළුවන් වෙයි.

ඒත් අපි නපුරු වුණොත්, ඒ ළමයට අපිව තිත්ත වෙයි පවුලට එකතු වෙන්නත් කලින්ම. කවදාවත් හිත හදාගෙන අම්මලා දුලා විදිහට ඉන්න බැරිවෙයි. නැන්දම්මායි ලේලියි විතරක්ම වෙයි." පියසෝම හෙමිහිට පැහැදිලි කරද්දී සුමේධා සුසුමක් හෙලුවා.

"එහෙනම් මම අකමැති විත්තිය අපේ පුතාට විතරක් කියන්නම්. ගන්න තීරණයක් එයා ගනියිනේ."

"ඔව් සුමේධා. පුතා මොන තීරණය ගත්තත් අපි දරුණු විදිහට එයාලට බලපෑම් කරන්න හොඳ නැහැ. අපි අපේ අදහස විතරක් කියමු. එයාලා එයාලගේ ජීවිත ගැන තීරණ ගනියි."

සමාධි ඩයස්

මනාලියගේ ස්වභාවික සුන්දරත්වය මතුවෙන විදියට මේකප් දැම්මම ෆොටෝස්වල විතරක් නෙවෙයි හැබැහිනුත් ඇය ලස්සනයි

හැඩැති යුවතියකට මොඩර්න් කැන්ඩියන් එකක්

අද 'ධරණී' මනාලිය පිටුවෙන් අපි ඔබට සමීප කරන්නේ මොඩර්න් කැන්ඩියන් එකකින් සැරසුණු සුන්දර මනාලියක්. මේ මනාලිය හැඩගන්වා තියෙන්නේ හබරකඩ 'සැලෝන් ශාලිකා' හි ශාලිකා ඉෂානි විසින්.

ශාලිකා මෙම මොඩර්න් කැන්ඩියන් එකෙන් සැරසුණු සුන්දර මනාලිය ගැන විස්තර කළේ මෙලෙසින්.

"මෙතැනදී අපේ නිරූපිකාව තමයි බසීර් සාරා. ඇය සැබවින්ම රුවැති යුවතියක් නිසා මම සාරියට භාවිතා කළේ පියෝ වයිට් නෙට් මෙටීරියල් එකක්. ඒ වගේම මම උත්සාහ කළේ ඇයගේ ස්වභාවික ලස්සන ඉස්මතු වන ආකාරයට හැඩගැන්වීම කරන්න. සාරා උස යුවතියක් නිසා සාරි ජැකට් එක ඇයගේ ඇඟේ හැඩයට ගැළපෙන ආකාරයට සකස් කර දුන්නේ විජේලතා මිරියගල්ල.

මේකප් එක ගැන කතා කරද්දීත් සාරාගේ සම ස්වභාවිකම පැහැපත් නිසා මම භාවිතා කළේ ලික්විඩ් මේකප් විතරයි. පෑන් කේක් නම් භාවිතා කළේම නැහැ. නැචුරල් මේකප්වලට තමයි දැන් යුවතියන් වඩාත් කැමති. ඒ නිසා මමත් ඇයට භාවිතා කළේ සරල නැචුරල් මේකප් එකක්.

අයි මේකප් එක ගැන කතා කරද්දී මෙතැනදී මම ගොඩක් සැලකිලිමත් වුණා. ඇස් තමා මනාලියගේ ප්‍රධානම දේ විදියට මම දකින්නේ. සාරිය පියෝ වයිට් නිසා ඇස් හයිලයිට් කළා. ගොඩක් ඩාර්ක් කළේ නැහැ. මට ඕනේ වුණේ අර්ත් කලර්ස්වලින් අයි මේකප් එක කරන්න.

ලිප් කලර් එක මම යෙදුවේ ලයිට් පින්ක් නියුඩ් මික්ස් කරපු කලර්ස්වලින්. මොකද මට ඕනේ වුණේ ඇයව සරල සුන්දර උඩරට මනාලියක් විදියට හැඩගන්වන්න. ඒ නිසා බ්‍රෂර්, ලිප්ස්ටික් ඔක්කොම නැචුරල් විදියට තමයි යොදාගත්තේ.

ඒ වගේම මොඩර්න් කොණ්ඩා සැකසුමක් භාවිතා කළා. මනාලියගේ මල් කළඹ ස්වභාවික සුදු රෝසවලින් සකස් කළේ ශ්‍රීමාලි පීරිස්. ඒකත් ලොකු මල් කළඹක් නෙවෙයි. මට ඕනේ වුණේ සැහැල්ලු මල් කළඹක්.

මෙතැනදී ඇයව හැඩගැන්නුවේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් ලෙසින් නොවන නිසා ආභරණ සියල්ලම භාවිතා කළේ නැහැ. පදක්කම් පහ භාවිතා කළා. ඒ වගේම ඉරයි හඳයි දැම්මේ නැහැ. අහමඩ් ශකීර් තමයි මේ ආභරණ මට අවශ්‍ය ආකාරයට සකස් කරලා දුන්නේ. මට ඕනේ වුණේ ඇයගේ ඔසරිය සහ මේකප් එක හයිලයිට් කරන්න.

මම දැන් මගේම කියලා සැලෝන් එක ආරම්භ කරලා අවුරුදු හත අටක් වෙනවා. ඊට කලින් මම රමණී මිස් ගාව වැඩ කළා.

රූපලාවන්‍ය පාඨමාලාව කරන්න ගත්ත කාලේ ඉඳන් ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්න කාලය ගත්තම නම් අවුරුදු 15ක් විතර වෙනවා. මගේ ළඟට එන ගොඩක් යුවතියන් කැමති ඔසරියෙන් හැඩවෙන්න. ඒ නිසා මේ මනාලියට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. ඒ වගේම ෆොටෝග්‍රැෆි කරන අය කියන්නේ මම යොදන මේකප් එක ලොකුවට එඩිට් කරන්න ඕනේ නැහැ කියලා. ඒක තමා මට තියෙන ලොකුම සතුට.

මේ මනාලියගේ ඡායාරූප 'ස්ටුඩියෝ ශ්‍යාම්' හි ශ්‍යාමාල් සමරසිංහ විසින්. ඔහුටත් ස්තුතිවන්ත වෙන්න ඕනේ මම හැඩගැන්වූ මනාලියගේ සුන්දරත්වය වඩාත් හොඳින් ඉස්මතු වන ආකාරයට ජයාරූපගත කළාට."

මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
ශාලිකා ඉෂානි
(සැලෝන් ශාලිකා)

ඡායාරූප -
ශ්‍යාමාල් සමරසිංහ

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර
0763113839

කණේ පහර

ස්මිත් සිය කණගාටුව ප්‍රකාශ කළ අයුරු

අපේ ගෑනුන්ටත් දැන් විල් ස්මිත් තමයි ලොකු!

විහිලුවෙන් ඇස් රතු වෙනවා කියලා පොඩි කාලෙදි වැඩිහිටියෝ අපිට කියලා දීලා තියෙනවා. අපි ඕක අත්විඳලත් තියෙනවා. ඉස්කෝලෙ කාලේ නොහොබිනා විහිලු කරලා අපි ගුටි කාලා නැද්ද? මට සිද්ධියක් මතකයි උසස් පෙළ කරද්දී රසායන විද්‍යාගාරයේදී සර් බන්සන් දහකය දල්වලා වෙන මොනවද හොයන්න ගියා. මං අඬුව අරන් කාසියක් බන්සන් දැල්ලට අල්ලලා යාළුවෙක්ගේ අතේ තිබ්බා.

මිනිහා මට ගැහුවෙ රවුම් උස බංකුවේ වට දෙකක් කැරකිලා බිම වැටෙන්න. පස්සෙ සර්රුත් මටම ගැහුවා. ගුටි පූජාවයි. ඔව් අපි මේ කතා කරන්නෙත් ඒ සිද්ධිය ගැන තමයි. හැබැයි වෙනස් දෙයක්.

ඉංග්‍රීසි චිත්‍රපටි බලන අය නං විල් ස්මිත්ව හොඳටම දන්නවා. හැබැයි ඉතින් ක්‍රිස් රොක්ව ගොඩාක් අය දැනගත්තේ විල් ස්මිත්ගෙන් ඔස්කාර් සම්මාන උළෙලෙදි කනේ පාරක් කෑවට පස්සෙ. ඔය සිද්ධිය ගැන තොරතුරු මං ආයි ආයි ලියන්න ඕන නෑ අපි දැන් ඒ ගැන විල් ස්මිත්ටත් වඩා හොඳට දන්න නිසා.

සමන් එදිරිමුණි

නමුත් මේ සිද්ධිය පාදක කරගෙන සමාජ මාධ්‍යවල මෙන්ම අපේ රටේ ඇතැම් මාධ්‍ය පවා මේ සිදුවීම විවිධාකාරයෙන් අර්ථකතනය කරලා තිබුණ විදිහට මට හිතුණේ විල් ස්මිත් ගොඩදැම්මේ ඇරියස් තියෙන අපේ රටේ ගෑනු පිරිමින්ගේ අසහනය කියලයි.

මොකද දන්නවද මං එහෙම කියන්නෙ, අපේ රටේ ගෑනු හිතන් ඉන්නවා තමන්ගේ මිනිහත් කවද හරි විල් ස්මිත් වගේ තමන් වෙනුවෙන් අනෙකෙකුට කනේ පාරක් ගහාවි කියලා. ඒ වගේම ඒක උත්කර්ෂයට නංවන පිරිමි නොකියා කියනවා මාත් ඉතින් සිද්ධියක් අවොත් ඔය වගේ තමයි මැණික හොඳේ කියලා.

මේකෙ ලස්සනම දේ තමයි. තමන්ගේ බිරිඳ වෙනුවෙන් කනේ පහරක් ගහපු විල් ස්මිත් පවා ඒ මොහොතේම සිද්ධියට කණගාටු වීම සහ පසුව ඔහුගේ ෆේස්බුක් ගිණුමේ කම්පාවෙමින් සටහනක් තැබීම. එතකොට ඉතින් අපේ අයගේ ආතල් එක කැඩෙනවා. මොකද ගහපු කෙනාම ඒක වැරදි බව පස්සෙ තේරුම් අරන් සමාව ඉල්ලද්දි ගුණ ගායනාවලට වටිනාකමක් නැති වෙනවනේ.

මට අනුව නම් විල් ස්මිත් වීරයෙක් නෙමෙයි. ඔහු වීරයෙක් වුණා නම් වුණේ ඔස්කාර් සම්මානය උස්සද්දි මිසක් මේ ගෑනු කේස් එකකට පිරිමියෙක්ට කනේ පාරක් ගහලා නෙමෙයි. හරි ඒ ඔක්කොම පැත්තක තියමුකෝ. මේ සිද්ධියෙන් අපි ඉගෙනගන්න ඕන වටිනා පාඩමක් තියෙනවා. මම මේ ලියන්න ගත්තේ ආන්න ඒක කියන්න.

ක්‍රිස් රොක් විල් ස්මිත්ගේ බිරිඳ ජේඩාගේ කොණ්ඩයට අපහාස කළා කියලා හැඟීමකින් තමයි ආරවුල පටන් ගන්නෙ. ඇත්තටම ඒ මනුස්සයා එහෙම අපහාස කරන්නෙ නෑ. හැබැයි කතාවක් තියෙනවනෙ අබ කාපු කෙනාටයි දැවිල්ල තියෙන්නෙ කියලා. එතකොට කොණ්ඩ මෝස්තරය ලස්සනයි කියලා ඇත්තටම කිව්වත් කොණ්ඩය යන එක ගැන කණස්සල්ලෙන් ඉන්න ජේඩාට හිතෙන්නෙ නෝන්ඩියක් දැම්මා කියලා. ඈගේ මූණ වෙනස් වුණාම තමයි විල් ස්මිත්ටත් කේන්ති යන්නෙ.

මෙතන අපි බලන්න ඕන ක්‍රිස් රොක්ගේ පැත්තෙන්. අපි හිතමු ඔහු ඇත්තටම අපහාසයක් කළා කියලා. අන්න එතැනයි අවුල තියෙන්නෙ. අපි කතා කරන්න ඕන ඒ ගැන.

මිනිස්සු ඕන තරං අපි එක්ක විහිලු කරනවා. අපි මිනිස්සු එක්ක විහිලු කරනවා. හැබැයි ඔබ මා ඉතාම හොඳට මතක තියාගන්න ඕන කාරණයක් තමයි සංවේදී කාරණා එක්ක විහිලු කරන්න යන්න නරකයි.

මං මගේ ජීවිතේ ලියද්දිත්, කතා කරද්දිත් කිසිම වෙලාවක විවේචනාත්මක ලෙස මාතෘකාවට නොගන්නා කාරණා කිහිපයක් තියෙනවා.

ජාතිය, ආගම, මව, පියා, බිරිඳ, සැමියා, දරුමල්ලන් සහ සහෝදර සහෝදරියන්. මේ කාරණා අපිට හරි සංවේදී. කෙනෙක්ගේ අම්මෙක් තාත්තෙක් අල්ලලා අපි විහිලුවක් කළොත්, ඔහුට ඒක කොහොම දැනෙයිද? ඔහු එයට කොහොම ප්‍රතිචාර දක්වයිද? අනෙක් කාරණය තමයි, කෙනෙකුට හිතාමතා තමන් විසින් වෙනස් කළ නොහැකි දෛවය විසින් ලබා දෙන්නා වූ අඩුපාඩු කිසිසේත්ම හාස්‍යයට ලක් නොකළ යුතුයි.

කොටා, තට්ටයා, බීරා, අන්ධයා, බකලා, බතලයා යනාදී ලෙස මිනිසුන්ව ආමන්ත්‍රණය කරන අවස්ථා අපි කොතෙක් දැක ඇත්ද? කෙනෙක් මිටියි නම් ඒක ඔහුට වෙනස් කළ හැකිද? කෙනෙක්ට කන් ඇහෙන්නේ නැත්තම් ඔහුට ඒක වෙනස් කළ හැකිද? එසේ නම් ඔහුට අවමන් කිරීමෙන් හෝ අපහාස කිරීමෙන් අපි ලබාගන්න සතුට කුමක්ද? අපේ සමාජය කතා කළ යුත්තේ ඒවා ගැනය.

මට අනුව නම් විල් ස්මිත් වීරයෙක් නෙමෙයි. ඔහු වීරයෙක් වුණා නම් වුණේ ඔස්කාර් සම්මානය උස්සද්දි මිසක් මේ ගෑනු කේස් එකකට පිරිමියෙක්ට කනේ පාරක් ගහලා නෙමෙයි

නමුත් අපි කතා කළේ ඒ මොහොතේ කිපී කනේ පාරක් දුන් වීරයෙක් ගැනය. ප්‍රචණ්ඩත්වය කොයි ආකාරයෙන් කෙසේ පැමිණියත් එය අවලස්සනය. නීරසය. එසේ කියන්නේ මේ කනේ පාර ගැසූ විල් ස්මිත්මය. මිනිසුන් මිනිසුන් ලෙස දියුණු නම්, අතින් පයින් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්නට යන්නේ නැත. එහෙත් හදිසි කෝපය නිසා මෙවැනි දෑ සිදුවිය හැකි වුවත්, එය උත්කර්ෂයට නැංවීමෙන් මේවා වීරක්‍රියා යැයි අත්පොලසන් දීම නම් අතිශය නොදියුණු ප්‍රාථමික මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාවකි.

තමන්ගේ බිරිඳට හෝ වෙනත් ආදරණීයයෙකුට දක්වන ආදරය, ගෞරවය මිනිසුන් තේරුම්ගන්නේ තමන් වෙනුවෙන් ඉදිරිපත්ව වලියකට යෑමෙන් නම්, එය දරුණු මානසික රෝගයකි.

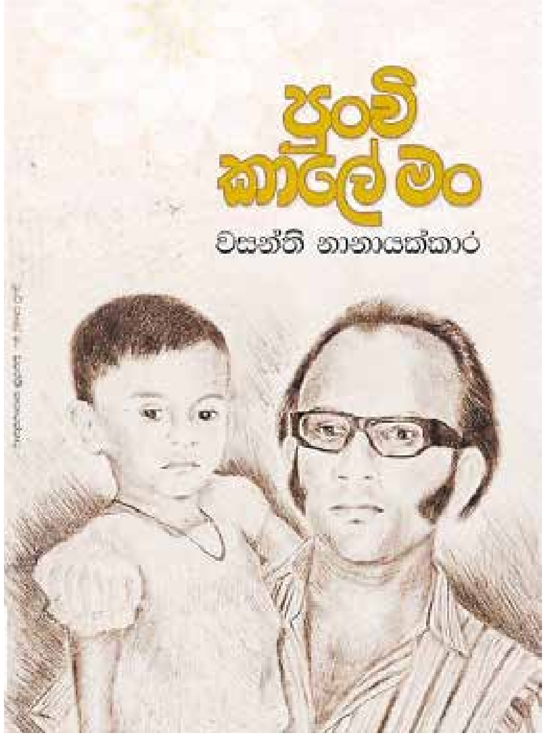
මේ සිදුවීම උත්කර්ශයට නංවා තමන්ගේ ඇරියස් පියවාගත්තේ එවැනි මිනිසුන් යැයි මම සිතමි. හැමවිටම අනෙකාට ගරු කරන්න.

රූපයෙන්ද, චර්යාවෙන්ද, හැඩයෙන්ද, විලාසිතාවලින්ද, හැසිරීම්වලින්ද ඔවුන් එකිනෙකාට වෙනස්ය. ඒ නිසා ඒ වෙනස විඳින්න.

එවිට අපි අපිට ආදරය කරන්නටත්, ගෞරව කරන්නටත් පෙළඹෙයි. මේ ප්‍රසිද්ධ ඔස්කාර් වලියෙන් අපිටද ගත හැකි එකම පාඩම නම් එයයි.

මට හිතුණේ විල් ස්මිත් ගොඩදැම්මේ ඇරියස් තියෙන අපේ රටේ ගෑනු පිරිමින්ගේ අසහනය කියලයි. මොකද දන්නවද මං එහෙම කියන්නෙ, අපේ රටේ ගෑනු හිතන් ඉන්නවා තමන්ගේ මිනිහත් කවද හරි විල් ස්මිත් වගේ තමන් වෙනුවෙන් අනෙකෙකුට කනේ පාරක් ගහාවි කියලා

ස්මිත් සහ බිරිඳ



සමනලුන්ට ඇඟිලි විස්කෝතු කවපු

පුංචි කාලේ මං

හැංකර් කැලේ.... ඒ කියන්නේ දෙවැනි ලෝක යුද්දෙ කාලේ ගුවන්යානා අලුත්වැඩියා කරන්න යොදගත්ත මහ දැවැන්ත පිට්ටනියක්. කන්තලේ ටවුම මැද්දට වෙන්න තිබ්බ්ච මේ දැවැන්ත පිට්ටනියට තමයි ඒ පැත්තේ උදවිය දැන් **'හැන්කර් කැලේ'** කියලා කියන්නේ. ඉතින් ටික කාලෙකට උඩදි මේ කැලේ මැද්දෙන් සිරිපා වන්දනාවේ ගිය සමනලුන්ට පුංචි ගෑනු දරුවෙක් හරි අපූරු සංග්‍රහයක් කළාලු. සමනල්ලුන්ට සංග්‍රහ කරනවා කිව්වම අපිට මතක් වෙන්නේ මල්පැණි වුණාට මේ දැරිවි උන්ට පුරුදු කරලා තියෙන්නේ ඇඟිලි විස්කෝතු කන්න.

දැන් ඒ දැරිවි රටේ ලෝකෙ අස්සක් මුල්ලක් නෑර නම කිව්වම දන්න මහ ලොකු ගෑනියෙක්.

හැබැයි දැනුත් ටිකක් වෙනස් විදියට හිතන අලුත් විදියේ වැඩ කරන කෙනෙක් නිසා ඒ කාලෙත් එහෙම අමුතු අමුතු වැඩ කළා කියලා අපිට උපකල්පනය කරන්න පුළුවන්. ඇත්තටම ඒ වෙන කවුරුත් නෙවෙයි, ඒ තමයි අපි හැමෝගෙම ආදරය දිනාගත්ත ආදරණීය සන්නිවේදිකාව වසන්ති නානායක්කාර.

වසන්ති ලියපු **'පුංචි කාලේ මං'** කියන පොතේ තමයි මේ හැංකර් කැලේ ගැන තියෙන්නේ. ටවුමක් මැද්දේ තියෙන ඒ තරම් ලස්සන කැලයක් අහල ගම් හතකවත් නෑ කියලාලු වසන්තිගේ අත්තම්මා නම් ඒ කාලේ කිව්වේ.

> **ටවුමක් මැද්දේ තියෙන ඒ තරම් ලස්සන කැලයක් අහල ගම් හතකවත් නෑ කියලාලු වසන්තිගේ අත්තම්මා නම් ඒ කාලේ කිව්වේ**

වසන්තිගේ තාත්තා කන්තලේ ඉඳපු කෘෂි උපදේශකවරයෙක්. ඉතින් ඒ පැත්තේ ඉඳපු ගොවි මහත්තුරු සේරමලා වගේ ඒ නිසා තාත්තාත් එක්ක හරි හිතවත්ලු. කාලෙන් කාලෙට මේ ගොවි මහත්වරුන්ගේ වී අස්වැන්න වැස්සට අහුවෙලා වේලාගන්න බැරි වුණාම ඒ හැමෝටම පිහිට වෙලා තියෙන්නේ හැන්කර් කැලේ. කැලේ තැනින් තැන මතුවුණු ගුවන්යානා ධාවන පථ ටික ඒ අයගේ තෙම්ච්ච වී ටික වේලාගන්න හරි හරියට උදව් වුණාලු.

වී ටික වේලාගන්න තිබුණු උවමනාවට වඩා සෙල්ලමට තිබුණු කැමැත්ත හින්ද මේ ගමනට එකතු වුණාට **'පුංචි කාලේ මං'** පොතේ වසන්ති ඒ හැමදෙයක්ම මතක් කරන්නේ ඒවගෙන් ඉගෙනගනිපු ජීවිත පාඩමුත් එක්ක.

කන්තලේ ටවුමේ ඉඳලා හැතැක්ම දෙකක් විතර දුරින් තිබුණු රජඇලට අත්තම්මා එක්ක පයින් ඇවිදගෙන ගියපු හැටි විතරක් නෙවෙයි මඤ්ඤොක්කා කොළ මලවලා, පරිප්පු තෙල් දල, කැකුළු බතට, වැව් මාළු එක්ක උයන අත්තම්මගේ මැජික් රෙසිපිය වෙන කාටවත්ම ගලපගන්න බැරිවුණු හැටිත් වසන්ති මේ පොතේ හැඩ වැඩ දලා කියන විදියට, තම තමන්ගේ පුංචි කාලෙට හිත දුවන එකනම් අතින් අල්ලලාවත් නවත්තන්න බෑ.

අද වෙනකොට වසන්ති නානායක්කාරගේ රුව විතරක් නෙවෙයි ඇගේ හඬත් අපිට හුරුයි, මිහිරියි. හැබැයි රූපවාහිනී තිරයේ එච්චර ලස්සනට හිනාවෙන වසන්තිගේ ජීවිතේ ඔබ නොදැකපු දුක්බර පැත්තකුත් ඇති බව අපි **'ධරණී'** පුවත්පත හරහා අනාවරණය කළා ඔබට මතක ඇති. විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් ඇති මාපියවරුන්ට එවැනි දරුවන් සමඟ සතුටින් ජීවිතය ගෙවන හැටි ඒ ලිපි මාලාව තුලින් ඇය කියාදුන්නේ ඇගේ ජීවිත අත්දැකීමෙන්මයි.

යම් යම් අවස්ථාවල ජීවිතේ තමන්ට අකාරුණික විදියට සලකද්දී ඒ හැම අවස්ථාවක්ම ඉතාම ආදරණීය විදියට භාරගන්න වසන්තිට හයිය ලැබුණේ කොහොමද කියලා කෙනෙකුට පුදුම හිතෙන්න පුළුවන්. ඒත් මේ පොත කියවද්දී ඒකට නිරායාසයෙන්ම පිළිතුරු ලැබෙන බව තමයි මගේ නම් හැඟීම.

ඒ නිසා මහමෙරක් තරම් බර දරාගෙන සුරංගනාවියක් වගේ හිනාවෙන්න ගැහැනියකට තමන්ගේ ජීවන ගමනේ අඩිතාලම කොයිතරම් වැදගත්ද කියන එක දැනගන්නනම් මේ පොත කියවන්නම වෙනවා.

සුරා

දැන්වීමකි

උකුල් ඇට සන්ධි වේදනාවට නිසැක

හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

අද සමාජයේ තරුණ වැඩිහිටි බොහෝ දෙනෙක් මැසිවිලිනගන වේදනා විඳින රෝගී තත්වයක් ලෙස උකුල් ඇට සන්ධි වේදනාව හඳුන්වා දීමට පුළුවන. උකුල් ඇට සන්ධිය නිර්මාණය වී ඇත්තේ අපේ ශරීරයේ බර දරා සිටින උකුල් පෙදෙස විශාල පැතලි අස්ථිය එනම් ශ්‍රේණී මේඛලවේ ගෝල කුහරට කලව ප්‍රදේශයට අයත් ශරීරයේ දිගම අස්ථිය වන ඌරව අස්ථිය හිස සම්බන්ධ වීමෙනි.එය අපි උකුල් ඇට සන්ධිය ලෙස හඳුන්වනවා.

උකුල් ඇට සන්ධි වේදනාවට හේතු සාධක මොනවාද?

උකුල් ඇට සන්ධියක දැනෙන වේදනාව විවිධාකාරය.පුද්ගලයාගේ අවේනික ශාරීරික ක්‍රියාදාමය අනුව විවිධාකාර හේතු සාධක තිබෙනවා.වේදනාව දැනෙන ආකාරය හා ස්ථානය අනුව බොහෝ දුරට හේතුව පරීක්ෂණයකට ප්‍රථම අනුමාන කල හැක. වේදනාව ගෙනදෙන ස්ථාන 4කින් එය විග්‍රහ කල හැක.

◆ Anterior Hip Pain

ඉකිලි ප්‍රදේශයේ මෙම වේදනාව හටගනී.හේතු සාධක කිහිපයක් පවතී. මෙහිදී ආතරයිටිස්,ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් හෝ රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් නිසා චලනයට අපහසු විය හැක. ඉදිමීමද ඇතිවිය හැක.ඒ වගේම කලව දිගේ පහලට වේදනාව ගෙනදිය හැක.එනම් උකුල් ඇට සන්ධිය කාටිලේජ් ගෙවීයාම, දිරායාම, තදවීම, ඇදවීමත් ගෙන දෙන මේ ආතරයිටිස් වර්ගයක් හේතු සාධකයක් වීමට පුළුවන. වැඩිපුර පරීක්ෂණ X ray, Dexa Scan මගින් අපට තහවුරු කරගත හැක.

◆ Labral tear

උකුල් ඇට සන්ධිය නිර්මාණය වී තිබෙන බෝලය හා සොකට් එකකිනි.සොකට් එක ඇසිමබියුලම ලෙස හඳුන්වන අතර බෝලය යනු කලව අස්ථියේ හිසය.මෙම ඇසිමබියලම ආවරණය කරන මෘදු පටකය ක්ෂ්‍රරමප තුවාල විමනි.උකුලේ ඇති කරවන කම්පනයත් මෙම ඉදිමීමට හේතු වනවා. විශේෂයෙන්ම පාපන්දු වල නිරත වන අයට මෙහි බලපෑම බොහෝ වැඩිය මෙවැනි තත්වයකදී ඉකිලි ප්‍රදේශයේ වේදනාව ගෙනදිය හැක.

◆ Avascular Necrosis

උකුල් ඇට සන්ධියට විශේෂයෙන් ඌර්වස්ථිය හිස ප්‍රදේශයට රුධිර සැපයුම බාධා ඇතිවීමට පුළුවන. එවිට රුධිර සැපයුම අත්හිටුවන විට අස්ථි පටක මියයන අතර අස්ථි බිද වැටේ. මෙවැනි තත්වයකදී ඉකිලි ප්‍රදේශයේ වේදනාව ගෙනදිය හැක.ඇවිදීමට බාධා ඇතිකර චලනය අපහසු කරවයි. දිගුකාලින කෙෆෙටිකොස්ටිරොයිඩ් භාවිතය, දිගු කාලින මත්පැන් භාවිතය හා අස්ථි බිදීම් වලට ලක්වුවන් බොහෝදුරට මෙම තත්වයට පත්වීමට බලපෑම වැඩිය.

◆ අස්ථි දිරායාම (Osteoporosis)

උකුල් ඇට සන්ධිය අස්ථි පටකවල ඝනත්වය අඩුවීම මෙහිදී සිදුවේ එය දිරායාමයි. පිරිමි පාර්ශවයට වඩා කාන්ත පාර්ශවයේ දිරායාම ඉහල ප්‍රවණතාවක් දරනවා. එයට හේතු ලෙස කාන්තාවන්ගේ ආර්තවහරණයත් සමග ඊස්ට්‍රජන් හෝර්මෝනය අඩුවීම, අස්ථි මත ඛනිජ ලවණ, ප්‍රෝටීන් තැන්පත් වීම අඩුවීම වනවා. එනම් විශේෂයෙන්ම කැල්සියම්, පොස්පරස් (P) මැග්නීසියම් (Mg) සින්ක් (Zn) විටමින් ණ විටමින් D ආදිය වේ. තවද වයස්ගත වීමත් සමගද දිරායාම ඇතිවිය හැක. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ හෝර්මෝන අසමතුලිත වීම ප්‍රධාන ලෙස අස්ථි දිරයමට බලපෑමක් ඇති කරයි. Prednisolone, Heparin වැනි ඖෂධ දිගුකලක් භාවිතය බලපෑමක් ඇති කරනු ලැබේ. මෙවැනි තත්වයට පත්වීම මුලින් වේදනාව, ඉකිල් ප්‍රදේශයේ පෙන්නුම් කරන අතර පසුව ඇද වීමත් ඒ වගේම වැටීමකදී උකුල් ඇට සන්ධිය බිදී යාමටද පුළුවන. ඉකිල් ප්‍රදේශයේ එන වේදනාව Inguinal hernia තත්වයකදී ද ඇතිවිය හැක.නමුත් උකුල් ප්‍රදේශයේ එන අපහසු කමත් සමග නිවැරදිව වෙන්කර හඳුනාගත හැක.

◆ Lateral hip pain

උකුල් සන්ධිය වම් පැත්ත,දකුණු පැත්ත යන ආකාරයෙන් වේදනාව හටගැනීම එයට හේතු සාධකය ලෙස උකුල් සන්ධිය ආවරණය කරන මාංශ පේශි (gluteus medius, gluteus minimus) ඉරිමකට ලක්වීම නිසා මෙම වේදනාකාරී තත්වය ඇතිවේ. කශේරුකා වල ඇතිවන ඇදගතිය (scoliosis) තත්ත්ව මේ තත්වයද හදිසි අනතුරු තත්වයද මේ තත්වයට බලපෑම් ඇති කරයි.

රජයේ හිටපු ප්‍රධාන හෝමියෝපති නිලධාරිනි වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර

◆ Posterior hip pain

උකුල් ඇට සන්ධිය පසුපසට තට්ටමේ ඉහල කොටස වේදනාව හටගනී.මෙයට බොහෝ හේතු වන්නේ සයටික ස්නායුව සුෂුම්නාව පටන්ගන්නා කශේරුකා අතර (L3,L4,L5) සුෂුම්නාවේ ඇතිවන වෙනස්කම් නිසාය. මෙය piriformis syndrome ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

◆ Far posterior hip pain

තට්ටමට පහලට වෙන්න මෙම වේදනාව හට ගනී. උකුල් ඇට සම්බන්ධ sacroiliac joint හා කශේරුකා අග කොටසෙහි ඇතිවන වෙනස්කම් නිසා වේදනාව හට ගනී.

ඒවගේම ඒ ආශ්‍රිත සම්බන්ද කන්ධරා,බන්ධනී වල ඇතිවන ප්‍රදාහ තත්ත්ව නිසාද වේදනාව හටගනී. තවද කිවයුතු ප්‍රධානම කාරණාව උකුල් ඇට පිළිකා නිසාද වේදනාව හටගනී. එහිදී වේදනාව, ඉදිමුම, දැවිල්ල, තෙහෙට්ටුව, ඔක්කාරය, රාත්‍රියට දහඩිය දැමීම මෙන්ම කකුල චලනය කිරීමේ අපහසුතාව සමග බර අඩුවීමද සිදුවිය හැක.

උකුල් ඇට සන්ධිය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ

- ප්‍රධන ලෙස වේදනාව (කලව, තට්ටම, උකුල් පෙදෙස)
- ඉදිමුම
- චලන ක්‍රියාකාරිත්වය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අපහසු වීම.
- උකුලේ සිට පාද දිගේ එන වේදනාව.
- උකුල් පෙදෙස වයුහත්මක වෙනස්කම් දැකීම (ඇදවීම)

උකුල් ඇට සන්ධි වේදනාවට වෙනත් සාධක

- ජානවල තත්ත්ව විශේෂයෙන් බලපානවා.
- කැල්සියම්, විටමින් D ඌනතාවය.
- සැත්කම් මගින් ගර්භාෂ ඉවත් කිරීම.
- හදිසි අනතුරු.
- අධික සිනි, අධික ලුණු භාවිතය

කැල්සියම් උරාගැනීම අවම කිරීමද පෝෂණ ඌනතාවය මෙම රෝගී තත්වයන්ට බලපෑමක් ඇතිකරයි.

හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

ඉතාම සුවිශේෂීව සුවය ගෙන දෙන ක්‍රමයකි. වේදනාවට නොව රෝග මූලයට ප්‍රතිකාරය සිදුකරයි. එකිනෙකාට පවතින අවේනික රෝග ලක්ෂණවලට අනුලකුලව දෙනු ලබන ඖෂධ ක්‍රියාකාරිත්වය රෝග මූලය යථා තත්වයට ගෙන එයි. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට සෘජුවම බලපෑමක් කර එය උත්තේජනය කර රෝග මූලයට හේතු වූ සාධකය යථා තත්වයට ගෙන ඒම පූර්ණ සුවය එමගින් වේදනාව නැතිව යයි. ඉදිමීම නැතිව චලනය පහසු කරයි. නම්‍යශීලි ගතිය ඇති කරයි.විකෘතිතාව ගෙන දෙන අස්ථි පටක, දුර්වලතා යලි යථාතත්වයට පත්වෙයි.එමගින් පාද දිගේ එන වේදනාව කොන්දේ දැනෙන වේදනාව, අදය නැතිව යයි. රෝග මූලයට ප්‍රතිකාර කරන විට රෝග සාධනය හේතුව කුමක් වුවත් එය යථා තත්වයට ගැනීමයි හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර මගින් සිදුවන්නේ. එමගින් පූර්ණ සුවයක් ලැබෙනවා. වයස ගැටළුවක් නැහැ. ප්‍රතිකාරය නිවැරදි කර ගැනීමටයි අවශ්‍ය වන්නේ. හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය සොයා ගනු ලැබුවේ බටහිර වෛද්‍යවරයෙක් වන වෛද්‍ය හානේමාන් තුමා.ඔහුගේ පුරෝගාමීත්වයේ ප්‍රතිඵලය මෙවැනි රෝග වලින් දුක්විඳින, පිඩා විඳින බොහෝ දෙනෙකුගේ ජිවිත වලට නිසැක සුවය ගෙනදිමයි. වේදනාවට ප්‍රතිකාර නොකර රෝගයට ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් ඔබට නිසැකවම සුවය ලැබීම සිදුවනු ඇත.

සටහන - ජේ. ඒ. සී ශාන්ත කුමාර

එච් කේ හෝමියෝපතිහෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

නො.12, පි බි අල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.

0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

නම දුර්වල නම් හිතේ හයිය තිබුණට බිස්නස් කරන්න බෑ

ලැබෙන වැටුපෙන් හාල්, පිටි, සීනි ටිකවත් හිතේ හැටියට ගන්න බැරි මේ කාලේ කවුරුත් හිත යටින් හිතනවා අනේ අපිටත් අපේම කියලා බිස්නස් එකක් හරි තිබුණානම් කියලා. හැබැයි හිත තිබුණු පලියට හැමෝටම ව්‍යාපාර කරන්න බෑ. ඒ නිසාම ව්‍යාපාර පටන්ගන්න ගිහින් ඉන්න හිටින තැන් පවා නැති කරගත්ත අයත් ඕනතරම් ඉන්නවා. ඔය අතරෙ අත ගහන හැම ව්‍යාපාරයක්ම අතිසාර්ථක වෙන අයත් නැතුවම නෙවෙයි.

තවත් සමහර අය ඉන්නවා ජන්ම කේන්ද්‍රරේ කෝටිපතියෝ වෙන යෝග තිබුණු නිසා ව්‍යාපාර කරන්න ගිහින් අතේ සතේ නැතුව ඉන්න අය. ඇත්තටම ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? තෝරා ගත්ත ව්‍යාපාරයේ අඩුපාඩුවක් නිසාද නැත්නම් ව්‍යාපාර යාදෙන්නෙ නැති නිසාද? බහුතරයකගේ හිතේ නලියන මේ ප්‍රශ්නයට නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග ලබාදෙන පිළිතුර තමයි මේ.

“ලංකාවේ බහුතරයක් නම්වලට ව්‍යාපාර ලැබීම් පිහිටන්නේ නෑ. සමහර පෙළපත් නාමවලට කොහොමත් ව්‍යාපාර පල දෙන්නේ නෑ.

කාගෙහරි නමක සැප සම්පත් භුක්ති විඳින්න බැරි දෝෂයක් වැටිලා තිබුණොත්, එහෙමත් නැත්නම් ව්‍යාපාරික ලැබීම් අහිමි දෝෂයක් යෙදිලා තිබුණොත්, ඒ නම් සහිත අය මොන ව්‍යාපාරය කළත් සාර්ථක වෙන්නෙ නෑ. නමුත් එහෙම කෙනෙකුගේ නමේ දෝෂය ඉවත් කළොත් හිතේ ඉන්න ව්‍යාපාරිකයා කරළියට ගේන්න පුළුවන්.”

කසුන්, චාමර හා ප්‍රගීත් කියන යාළුවො තුන්දෙනාගේ කතාව ඒකට හොඳම උදාහරණයක්. මේ තුන්දෙනාගෙ යාළුකම තරමටම ව්‍යපාරයක් ආරම්භ කිරීමේ ආශාවත් අඩුවක් නැතුව තිබුණු නිසා හවුල් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්න හිතාගෙන ඔවුන් වෛද්‍ය නිවංක ළඟට ගියේ ව්‍යාපාරයට සුබ නමක් දගන්න.

මම ව්‍යාපාරයකට නමක් දාන විට ව්‍යාපාරය හිමිකරුවාගේ විතරක් නෙමෙයි විවාහක නම් බිරිඳගෙ, දරුවන්ගේ නම් පවා බලනවා

“මම ව්‍යාපාරයකට නමක් දන විට ව්‍යාපාරය හිමිකරුවාගේ විතරක් නෙමෙයි විවාහක නම් බිරිඳගෙ, දරුවන්ගේ නම් පවා බලනවා.

මොකද වැරදිලාවත් බිරිඳගේ, දරුවන්ගේ නම්වල ව්‍යාපාරයකට නුසුදුසු දෝෂයක් වැටිලා තිබුණොත් හිමිකාරයට කොයිතරම් ලැබීම තිබුණත් වැඩක් වෙන්නෙ නැති නිසා. මේ තුන්දෙනාගෙන් දෙදෙනෙක්ම විවාහකයි. කසුන්ගෙ නම විතරක් නෙමෙයි එයාගෙ බිරිඳගෙ නමත් ව්‍යාපාරවලට සුදුසුයි. නමුත් චාමර හා ප්‍රගීත්ගේ නම්වල ප්‍රශ්න තිබුණා. ප්‍රගීත් නම් ඒ වෙනකොට විවාහ වෙලා හිටියේ නැහැ. චාමරගේ බිරිඳගෙ නමේ සැප සම්පත් විඳින්න නොහැකි දෝෂයක් තිබුණා.

චාමරගේ නමේ ව්‍යාපාරවලට අසුබ දෝෂයක් පිහිටලා තිබුණා. දෝෂ සහිත නම් තියන විට ව්‍යාපාරයක් අරඹන එක නුසුදුසු බව මම ඒ අයට පැහැදිලි කරලා දුන්නා. අවශ්‍යම නම් ඒ අයගෙ නම්වල දෝෂ ඉවත් කරලා ව්‍යාපාරය ආරම්භ කරන්න පුළුවන් බවත් පැවසුවා. ප්‍රගීත් වගේම චාමරත්, ඔහුගේ බිරිඳත් නම් වෙනස් කරගන්න කැමති වුණා. මම එයාලාට අලුත් නම් හදලා දුන්නා.

ඔය අතරෙ මේ තුන්දෙනාම ධනාත්මක චින්තන වැඩසටහනකට සහභාගී වෙලා. එතැනදි හිත තියනවා නම් කරන්න බැරි දෙයක් නෑ කියන දේ වගේම ධනාත්මක චින්තනය තියනවා නම් කිසිවක් බාධාවක් නොවේ කියන දේ මේ අයගේ හිතට ඇතුළු වෙලා.

ඒ දේශනයට සහභාගී වුණාට පස්සෙ චාමරත්, ඔහුගේ බිරිඳත් නම වෙනස් නොකර ධනාත්මක චින්තනයෙන් ජීවිතය ජය ගන්න තීරණය කරපු නිසා හදලා දුන්න නම ලියාපදිංචි කරගෙන නෑ. නමුත් ප්‍රගීත් නම වෙනස් කරගත්තා විතරක් නෙමෙයි මාස කීපයකින් ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළා. ඒ ව්‍යාපාරයට නම දන්නත් ප්‍රගීත් මගෙ ළඟට ආවා.

ඊට අවුරුදු කීපයකට පස්සෙ ඔහු තවත් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළා. ඔහු දැන් ව්‍යාපාර දෙකක් හිමි සාර්ථක ව්‍යපාරිකයෙක්. චාමරගෙ කතාව ඊට වඩා වෙනස්. චාමර ධනාත්මක චින්තනයෙන් ව්‍යාපාර කීපයක්ම ආරම්භ කරලා ඒ සියල්ලෙන් පාඩු ලබලා අවසානයේ ඉන්න ගේත් නැති කරගත්තා.

මෑතකදි ඔහු මගේ ළඟට ආවා. ඒ නැවතත් නම මාරු කරන්න. ඔහුටත් බිරිඳටත් සුබ නමක් හදලා දීලා අවුරුදු පහක් වෙනවා. ඒත් දැන් ඒ නම සුදුසු නෑ. දැන් වෙන්න තියෙන දේවල් හුඟාක් වෙලා ඉවරයි.

නමක් වෙනස් කරන්න පුළුවන් කාලයක් තියනවා.

නමක් වෙනස් කරන්න පුළුවන් කාලයක් තියෙනවා. ඒ කාලෙ පැන්නම නම් වෙනස් කරලා වැඩක් නෑ

චාමරගෙත් බිරිඳගෙත් ඒ කාලය දැන් ගෙවිලා ඉවරයි.

අපි ජීවිතය දිහා ධනාත්මකව බලන්න ඕනෑ. ධනාත්මක සිතුවිලි අපට වටිනවා. ඒත් නමක දෝෂ තියනවා නම් චින්තනය කොයිතරම් ධනාත්මක වුණත් වැඩක් වෙන්නේ නෑ. ඒ වගේම හිත තිබුණට හැමෝටම ව්‍යාපාර කරන්නත් බෑ.”

ප්‍රගීත් උපතින් ලැබුණු නම වෙනස් කර ව්‍යාපාර ලොව සාර්ථකව ජයග්‍රහණය කරගත් ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඔහු පවසන ආකාරයට නම වෙනස් කිරීම තමයි ඔහුගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂය වුණේ.

“චාමරයි, මමයි කසුනුයි හොඳ යාළුවො. යාළුකම නිසාම තමයි අපි හවුල් බිස්නස් එකක් කරන්න හිතුවෙ.

ඒත් මගෙත්, චාමරගෙත් නමේ දෝෂ නිසා ඩොක්ටර් කැමැති වුණේ නෑ අපි හවුල් ව්‍යාපාරයක් කරනවාට. එහෙම වුණොත් ව්‍යාපාරවලට හොඳ නමක් තියෙන කසුන්ටත් ප්‍රශ්නයක් වෙයි කියලා ඩොක්ටර් කිව්වා. ඒ නිසායි අපි නම් වෙනස් කරන්න කැමති වුණේ. ඩොක්ටර් අපිට නම් හදලත් දුන්නා.

ඒත් ධනාත්මක චින්තන වැඩසටහනකට ගිහින් චාමර අදහස වෙනස් කළා. මම නම් නම වෙනස් කිරීම දිහා බැලුවෙත් ධනාත්මක චින්තනයෙන්. ඒ නිසා මට හරි ගියා. අපි හවුල් ව්‍යාපාරයක් නොකළට කසුනුත් රැකියාවෙන් ඉවත් වෙලා ව්‍යපාරයක් ආරම්භ කළා. ඩොක්ටර් කිව්වා වගේම කසුන්ගේ ව්‍යපාර සාර්ථක වුණා.

අන්තිමට චාමරට තමයි වැරදුණේ. අපිට ජීවිතයේ තීරණාත්මක අවස්ථා එනවා. ඒ වගේ අවස්ථාවට අපි හරි තීරණය ගන්න ඕනෑ. මම හරි තීරණය ගත්ත නිසා තමයි මට හරි ගියේ.”

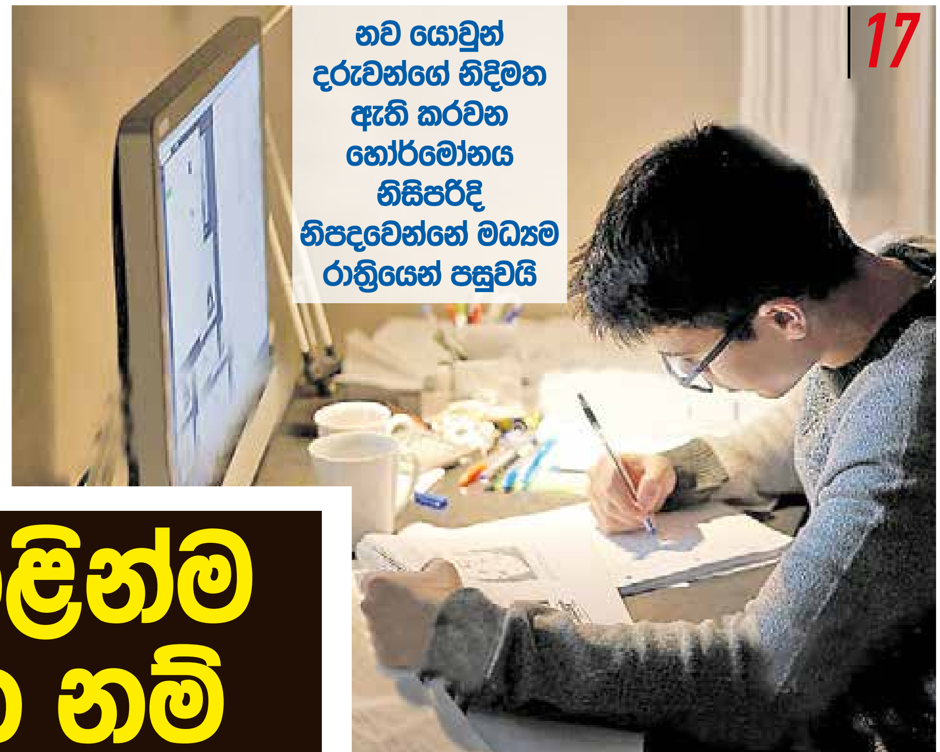
නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ
නිවංක දිනාරංග රත්නායක

හිමේෂා සවන්තී රාජපක්ෂ

අපි ජීවිතය දිහා ධනාත්මකව බලන්න ඕනෑ. ධනාත්මක සිතුවිලි අපට වටිනවා. ඒත් නමක දෝෂ තියනවා නම් චින්තනය කොයිතරම් ධනාත්මක වුණත් වැඩක් වෙන්නේ නෑ

විභාගෙ ඉහළින්ම පාස් වෙන්න නම්

පුතාට යක්කු ගස් නගින වෙලාවට පාඩම් කරන්න කියන්න



ඕනෑම දෙයක් ඕනෑවට වඩා ඕනෑ නැතැයි කියමනක් තිබේ. ලොකු පුතු කවීෂගේ නිදි වැරිල්ල ගැන දේවිකාට සිතුණේද එහෙමය. දවසක් දෙකක් නොවේ. දැන් මෙම නිදි වැරිල්ල පටන්ගෙන දෙසතියකට වැඩිය.

“පුතේ ඔය විදියට පාඩම් කළොත් ඔයා ලෙඩ වෙයි. කරන පාඩම් වැඩක් වේලාසනින් කරලා, ගෙදර අනෙක් අය නිදාගන්න වෙලාවට නිදාගන්න.”

දේවිකාගේ හඬ තුළ වූයේ ඉල්ලීමකට වඩා අණ කිරීමකි. ඇයට පුතු ගැන බියක්ද තිබුණි. වෙනදාට නැගණියද සමඟින් වෙලාසන පාඩම් වැඩ කරන ලොකු පුතු දැන් පාඩම් වැඩ පටන්ගන්නේත්, කොම්පියුටරයට ළංවෙන්නේත් ගෙදර හැමෝම නිදාගන්නා රාත්‍රී යාමයටය. දේවිකා මේ ගැන සැමියාටද පැමිණිලි කළාය.

“පුතාට දැන් වයස දහතුනක්. එයාට ස්වාධීනව හිතන්න දෙන්න ඕන. ඒත් මෙයා කියන කරන දේවල් ගැන විමසිල්ලෙන් ඉන්න එකත් හොඳයි.”

දේවිකා ඊට හිස වැනුවාය. දියණිය නිදි කරවූ ඇය තවත් පැයක් පමණ ගතවෙද්දී පුතුගේ කාමරයට කර පොවා බැලුවාය. ඔහු තවම නිදි නැත. ඇඳේ ඒ මේ අත පෙරලෙමින් ඔහු නිදන්නට උත්සාහ කරයි.

“පුතා...”

“ඔව් අම්මේ.”

“ඔයා තාම නිදි නැද්ද?”

“නෑ. නිදිමත නෑ. මං අම්මා කිව්ව නිසා මේ නිදාගන්න ට්‍රයි කරනවා.” ඇය පුතුගේ හිස අතගා කාමරයෙන් ආවේ දුකෙනි.

සිදුවී ඇත්තේ කුමක්ද? මෙය යම් රෝගයක ලක්ෂණයක්ද? එදින රාත්‍රී එක දෙක වනතුරුත් පුතු ඇඳේ ඒ මේ අත හැරෙන හඬ දේවිකාට ඇසුණි.

ඇය පසුදා කවීෂගේ වෙනස ගැන මිතුරියකට කීවාය. ඒ ඇයගෙන් හෝ ඒ ගැන උපදෙසක් පැතීමටය.

“දේවිකා.. ඕක මම දන්න තරමින් ලෙඩක් නෙවෙයි... දරුවන්ගේ ඔය වයසෙදි දකින්න ලැබෙන ස්වාභාවික වෙනසක්. ඉස්සර අපේ දුවත් පොත අතට ගත්තේ මහ රෑ... නිදිමත එන්නෙත් නැහැලු. එයා කැම්පස් ගියේ එහෙම පාඩම් කරලා.”

මිතුරියගේ උත්තරය ඒ මොහොතට හිත සැනසෙන්නක් නමුදු, ඒ ගැන දන්නා කියන කාගෙන් හෝ උපදෙසක් ලබාගැනීම ඇයගේ අභිප්‍රාය විය. ඒ අනුව එංගලන්තයේ යෝර්ක්හි සිටින වෛද්‍ය සුරංජී දහනායකගෙන් ඒ පිළිබඳ උපදෙසක් පැතීමට දේවිකාට මිතුරිය මගින් අවස්ථාව ලැබුණි. වෛද්‍යවරිය තම වෘත්තීය දැනුමත් ඒ පිළිබඳව ලද අත්දැකීම්ද එක් කරමින් දේවිකා දැනුම්වත් කළාය. ඒ ඇය වාගේම මෙම ගැටලුවම ඇති තවත් අම්මලා ගැනද සිතමිනි.

සැබෑවටම වයස දෙළහ දහතුන වනවිට සිදුවන්නේ කුමක්ද? නව යොවුන් වියට එළැඹෙන දරු දැරියන්ගේ මොළයෙන් නිපදවෙන නිදිමත ඇති කරවන හෝර්මෝනය මධ්‍යම රාත්‍රිය දක්වා නිසි ලෙස ශ්‍රාවය වීමක් සිදුවන්නේ නැත. මෙය ජෛව විද්‍යාත්මකව සිදුවන ස්වභාවික වෙනස්කමකි.

“මෙය ජෛව විද්‍යාත්මක ඔරලෝසුව (body's cricadian rhythm/an internal biological clock) නැවත සැකසීමට භාජනය වීමක් වැනියි. එහිදී සිදුවන්නේ රාත්‍රී කාලයේදී මනස අවදිව තිබීමයි. මෙලටොනින් (Melatonin) හෝර්මෝනයේ ක්‍රියාකාරීත්වය තමයි මෙම ක්‍රියාවලියට හේතුවෙන්නේ.”

වෛද්‍යවරිය දේවිකාට කරුණු පැහැදිලි කරද්දී ඇයට පුතු ගැන දැනුණේ කණගාටුවකි. ශාරීරිකවත්, මානසිකවත් නව යොවුන් විය තුළ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව අවබෝධය පුළුල් කරගන්න ලැබීම ගැන නම් ඇය සතුටු වූවාය.

“ඇත්තටම ඩොක්ටර්, මම පුතාට නිදාගන්න කියලා සැර කරපු එක වැරදියිනේ එතකොට?”

දේවිකාගේ හඬ තුළ ඇත්තේ දුකකි.

“ඇත්තටම දරුවෙකුගේ යොවුන් වියේ ස්වභාවික වෙනස්කම් පිළිබඳ කරුණු නොසළකා හරින්න හොඳ නැහැ. අපි දන්නවා දරුවෙකුට පැය අටක නවයක නින්දක් අවශ්‍යයි. මධ්‍යම රාත්‍රියට පෙර නිදාගන්න කියලා දරුවට බල කළත් ඒ දිහා ආදරයෙන් බලන්න හැකියාවක් දැන් අම්මා කෙනෙක් තුළ තිබිය යුතුයි. මොකද ඒකට අපි ඉහත කිව්ව කාරණා බලපාන නිසා. අම්මා එතැනදී සන්සුන්ව කාරුණිකව දරුවාට ලබාදෙන සහයෝගය වැදගත් වෙනවා. එය තවදුරටත් විස්තර කරනවා නම් නව යොවුන් වියේ දරුවෙකුගේ ප්‍රීතිමත් වර්ධනයට මවගේ ආදරණීය කාරුණික හැසිරීම ඉතාමත් වැදගත් වෙනවා.”

ඒ පැහැදැලි කිරීම් හමුවේ දේවිකාගේ හිතේ තිබුණු කුතුහලය අවසන් විණි. දරුවා පරිගණකයට ළංව සිටිනු දැකීම ගැනද දේවිකාට වූයේ බියකි. ඒ අන්තර්ජාලය හොඳ දේට වාගේම නරක දේටද මග කියන්නක් බැවිනි. එහෙත් තම පුතු ගැන එසේ වූ සිතිවිලි නිමා වූවා සේම දරුවෙකුගේ වර්ධනීය කාලය තුළ සිදුවන වෙනස්කම් හිතට කරදරයක් කරගත යුතු නැති වග ඕ තේරුම් ගත්තාය.

එමෙන්ම ඒ ගැන පුතු සමඟින් වඩා විවෘතව කතා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳවද දේවිකා අවබෝධ කරගත්තාය.

“මට ඒ වෙලාවට තමයි අම්මේ හොඳටම පාඩම් මතක හිටින්නේ. එහෙම නැතුව පාඩම් කරන්නත් බෑ. නිදිමත නැතුව නිදාගන්නත් බැහැ.”

කවීෂ සිටින්නේ ටික කලකින් අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළට සූදානම් විය යුතු වයස් කාණ්ඩයේයි. දේවිකා ඒ වෙනුවෙන් පුතුට ලබාදිය යුතු මානසික නිදහස, ඊට සුදුසු වටපිටාව ගැනද සිතුවේ වෙනදාට නැති උනන්දුවකිනි.

වෙලාවට නිදාගන්න කියනවා වෙනුවට දරුවා දිහා කාරුණිකව බලන්න පුරුදු වෙන්න

“ඇත්තටම සමන්ත අපේ පුතා විතරක් නෙවෙයි ඩොක්ටර් කිව්වා, ඩොක්ටර්ගේ පුතාගෙත් මේ වෙනස්කම් තිබුණා කියලා. මුලදී ඒ දරුවත් යක්කු ගස් නගින වෙලාවට තමයිලු පාඩම් කරන්නේ. පස්සේ මේ වෙනසට හේතුව දැනගත්තම ඒ දිහා බොහොම කරුණාවෙන් කල්පනා කළා කියලා ඩොක්ටර් කිව්වා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මෙතෙක් කරපු අධ්‍යාපන කටයුතු ගැන දවසට පැය බාගයක් වගේ වෙලාවක් සමාලෝචනයක් කරමු කිව්වම, ඒ පුතා ඒකට වෙලාව වෙන්කරගෙන තියෙන්නෙත් මධ්‍යම රාත්‍රියට ළංවෙලා කියලා ඩොක්ටර් හිනාවුණා.”

දේවිකා වෛද්‍යවරිය කී කතාව සමන්තට කීවේ හදවත සැහැල්ලුවෙන් පුරවා ගනිමිනි. ඉගෙනීම, නව අධ්‍යාපනික සොයාගැනීම් මේ ආදී කුමන දෙයක් සඳහා වුව පිබිදීමක්, නව උද්වීපනයක් ඇතිවන කාලය නව යෞවනයයි. එම කාලය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කරගතහොත් දරුවාගේ ජයග්‍රාහී මොහොතවල් දැක දෙමාපියන් ලෙස ඔබටද සතුටු වීමට අවස්ථා ඉන් උදාවනු නිසැකය.

වෛද්‍ය සුරංජී දහනායක

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

ආතරයිටිස් රෝගයට (විශේෂ ප්‍රතිකාර)

ජා ඇල ජී.ටී.සී. වෙත එන්න

අවුරුදු 50ක පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබගේ රෝගය සුව කර ගන්න

සන්ධිවාත හෙවත් ඔස්ටියෝ සන්දි ප්‍රදාහය, ශරීරයේ සියලුම සන්ධි ආබාධ වලට ප්‍රතිකාර, පටක ගෙවී යාම, දණහිස්, උකුල් හා ඇඟිලි වල සන්ධි ප්‍රදාහය, උරහිසේ හා කොන්දේ කැක්කුම, සන්ධි නැවීමට නොහැකි වීම, සියලු සන්ධි ආබාධ, සන්ධිවල පටක ඉදිමීම හා ගෙවීම්වලට සුවය ලබා ගැනීමට ප්‍රතිකාර අප සතුව ඇත.

පොතු කබර, සුදු කබර, දද, කුෂ්ඨ, සමේ ඇතිවන පරණ තුවාල, ලප කැලැල් ඇතුලු සමේ ඇති වන සියලුම චර්ම රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අප සතුව ඇත.

ගැස්ට්‍රයිටිස්, අක්මාවේ තෙල් බැඳීම, වකුගඩුවල හා මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීමට (මුත්‍රාශයේ ඇති වන ගල් දියකර හැරීමට විශේෂ ප්‍රතිකාර ඇත.

ගැස්ට්‍රයිටිස්, අක්මාවේ තෙල් බැඳීම, වකුගඩුවල හා මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීමට (මුත්‍රාශයේ ඇති වන ගල් දියකර හැරීමට විශේෂ ප්‍රතිකාර ඇත.

කාන්තාවන්ගේ දරුඵල නැතිවීම සම්බන්ධව ද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

දියවැඩියා රෝගය නිසා ඇති වූ ස්නායු දුර්වලතාවයන් සම්බන්ධව ද විශේෂ ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

ඇදුම, පීනස, තරුණ අයගේ අකලට හිසකෙස් යාම, අකලට හිසකෙස් පැසීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලුම ලිංගික දුර්වලතා හා සමාජ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

දේශීය ආයුර්වේද, රස වෛද්‍ය ක්‍රමය, හෝමියෝපති (ජර්මන් ප්‍රතිකාර) බයෝකෙමික්ස්, පෙර අපරදිග ප්‍රතිකාර

දුර බැහැර රෝගීන් දුරකථනයෙන් දිනයක් සහ වේලාවක් ලබා ගෙන පැමිණෙන්න.

රෝග පරීක්ෂණය : පෙ.ව. 9.45 සිට ප.ව. 4.30 දක්වා විවෘතව පවතී

ඉරිදා දින හා පෝය දිනවල, රජයේ නිවාඩු දිනවල වසා ඇත.

G.T.C DRUGS (LANKA)

හමුවීම : G.T.C අංක 14, දුම්රියපළ ඉදිරිපිට, ජා ඇල

0112 236250/ 0112 242804/ 0112 241312/ 0773 995134/ 0722 265099

ප්‍රතිකාර සඳහා ජා ඇල දුම්රියපළට ඇතුළුවන දොරටුවට ඉදිරියෙන් දකුණු පසින් ජී.ටී.සී වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය පිහිටා ඇත.

පිටරට මාධ්‍යවේදිනියට සීගිරියේදී වල් අලියෙක් චීනකටු චිකිත්සාව කරලා

ඒ පසුගිය මාර්තු 28 වෙනිදා හවසය. සීගිරිය පොලිසියේ නිලධාරීන් දුර තියාම දුටුවේ සුදු ජාතික කාන්තාවක් ඉක්මන් ගමනින් පොලිසිය වෙත දිව එන ආකාරයයි. මොකක් නමුත් කලබලකාරී යමක් සිදුව ඇති බව ඉවෙන් මෙන් වටහාගත් පොලිස් නිලධාරීන් ඇයව වහාම පැමිණිලි අංශය වෙත යොමු කළහ. ඒ අවස්ථාවේ ඇය මුලින්ම කළේ පොලිසියට තමා කවුද යන්න හඳුන්වාදීමයි.

සර්, මං ෆ්ලෝරා එලිනා ෆියර්. මගේ රට බෙල්ජියම. මං ලංකාවට ආවේ ලංකාව ගැන ලිපි කීපයක් ලියන්න

"සර්, මං ෆ්ලෝරා එලිනා ෆියර්. මගේ රට බෙල්ජියම. මං ලංකාවට ආවේ ලංකාව ගැන ලිපි කීපයක් ලියන්න."

බෙල්ජියම් ජාතික ෆ්ලෝරා 33 හැවිරිදි මාධ්‍යවේදිනියකි. විවිධ රටවල සංචාරය කරමින් ඒ ඒ රටවල් පිළිබඳ ගවේෂණාත්මක ලිපි ලිවීම ඇයට පැවරී තිබූ රාජකාරියයි. ඇය ලංකාවට ආවේද ඒ වෙනුවෙනි. එසේ පැමිණ ගාල්ල, මාතර වැනි මුහුදුබඩ ප්‍රදේශවල සංචාරය කළ ඈ පසුගිය 28 වෙනිදා සීගිරියට ආවේ එදින එහි නවාතැන් ගැනීමටයි.

එදින රාත්‍රී නවාතැන් ගැනීම සඳහා සුදුසු හෝටලයක් සොයද්දී ෆ්ලෝරාගේ හිත නතරවුණේ සීගිරිය පෙනෙන මානයේ ඇහැලගල පිහිටි එක්තරා හෝටලයක් ළඟය. ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියාගේ නමින් කවුරුත් හඳුන්වන එම හෝටලයේ කාමරයක් වෙන්කරගන්නා ඇය එදා දහවල් කාලයේ ගොස් එහි නතර වී තිබේ.

දුටුවන් මන්මත් කරන විදියේ හැඩරුවක් තිබූ ෆ්ලෝරා දෙස එක්තරා පුද්ගලයෙකුගේ ඇස් දෙකක් කැරකෙන්නට පටන්ගත්තේ ඒ අතරතුරයි. ඒ වෙන කවුරුත් නොව හෝටලයේ හිමිකරුගේය. ඔහු ෆ්ලෝරා දපනේ දගන්නට දන්න සෙල්ලම් සියල්ල දැම්මද ඒ එකක්වත් සාර්ථක වුණේ නැත. අනතුරුව ඔහු තම අරමුණ වෙනුවෙන් අතේ පත්තුවෙන බොරුවක් ගෙතුවේය.

දුටුවන් මන්මත් කරන විදියේ හැඩරුවක් තිබූ ෆ්ලෝරා දෙස එක්තරා පුද්ගලයෙකුගේ ඇස් දෙකක් කැරකෙන්නට පටන්ගත්තේ ඒ අතරතුරයි

එනම් තමා චීන කටු චිකිත්සාව කරන වෛද්‍යවරයෙකු බවත් ඒ හරහා විවිධාකාර ලෙඩරෝගවලට ප්‍රතිකාර කළ හැකි බවත් ෆ්ලෝරාට කීමයි. ෆ්ලෝරා ඒ කතාව විශ්වාස කළාය.

විශ්වාස කර පමණක් නොඉඳ ඇය තමාගේ කොන්දේ අමාරුවක් ගැනද ඔහුට කීවාය. ඉබ්බා දියේ දැමූ පසු ඇන්නෑවේ කිව්වාක් මෙන් ගත්කටටම හෝටල් හිමිකරු පැවසුවේ ඊට තමා ළඟ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ඇති බවත් ඒ හරහා ක්ෂණිකව කොන්දේ අමාරුව නිට්ටාවටම සුවකළ හැකි බවත්ය. කතාවේ හොඳම හරිය ඇරඹෙන්නේ දැන්ය.

එතැන් පටන් හෝටල් හිමිකරු ෆ්ලෝරාගේ කොන්දේ අමාරුවට ප්‍රතිකාර කරන්නට පටන් ගත්තේය. නමුත් ඒ ඔහුටම ආවේණික අමුතු ක්‍රමයකටය. මුලින්ම ඔහු කරන්නේ ෆ්ලෝරාගේ ශරීරයේ විවිධ ස්ථාන අතපත ගාමින් තෙරපීමයි. පසුව ක්‍රමයෙන් ඒ අතපත ගෑම ෆ්ලෝරාගේ පියයුරු දක්වා ගියේය. තවත් මොහොතකින් ලිංගික ප්‍රදේශයටය. ඊළඟට සිදුවීමට නියමිත කොටස සමාජය ගැන හොඳින්ම දන්න කියනා ෆ්ලෝරාට ඕනෑවටත් වඩා පැහැදිලි වූ තැන ඇය වහා ඔහුට විරුද්ධ වෙමින් නැගී සිටියාය.

"මං ඔය සිද්ධියෙන් පස්සේ ඒ හෝටලෙන් අයින්වෙලා ආවා. දැන් වෙන හෝටලේක ඉන්නේ. ඒ ඉන්න ගමන් තමයි මං පොලිසියට මේ ගැන පැමිණිලි කරන්න හිතුවේ."

ෆ්ලෝරා ඇගේ භාෂාවෙන් සීගිරිය පොලිසිය වෙත පැමිණිලි කළේ එසේය. ඒත් සමඟම ක්‍රියාත්මක වූ පොලිසිය එදිනම ඇයව අපහරණය කිරීමට උත්සාහ කළ අදාළ හෝටලයේ හිමිකරු අත්අඩංගුවට ගත්තේය. ඔහු 49 හැවිරිදි රන්පටි දේවගේ ධම්මික විජේකුමාර නමැත්තෙකි.

"ඇය බෙල්ජියමේ සිට ලංකාවට ඇවිත් තියෙන්නේ ලංකාව ගැන තොරතුරු එකතු කරලා ලිපි කීපයක් ලියන්න. ඒ විදිහට ඇය ගොඩාක් රටවල සංචාරය කළ බව දැනගන්නට ලැබුනා. පසුගිය මාර්තු 28 වෙනිදා ඇය සීගිරිය ඇහැලගල ප්‍රදේශයේ හෝටලයට ඇවිත් තියෙනවා නවාතැන් ගන්න.

එහිදී තමයි අදාළ හෝටලයේ හිමිකරු ඇයට බොරු කතා ටිකක් කියලා ඇයව රවටලා ලිංගික අතවරයක් කරන්න උත්සාහ කරලා තියෙන්නේ. එදම හවස ඇය ඒ ගැන සීගිරිය පොලිසියට පැමිණිලි කළා. ඒත් එක්කම ඒ සිද්ධිය පිළිබඳව අපි වැඩිදුර පරීක්ෂණ සිදුකළා. අපිට පුළුවන් වුණා ලේසියෙන්ම අදාළ සැකකරුව අත්අඩංගුවට ගන්න. පස්සේ සැකකරු පසුගිය මාර්තු 29 වෙනිදා අධිකරණය වෙත ඉදිරිපත් කළා. එතැනදි ලබන අප්‍රේල් 11 වෙනිදා දක්වා ඔහුව රිමාන්ඩ් කරන්න ඔවුන් නියෝග කළා."

යළි බෙල්ජියමට යන ෆ්ලෝරා ඇතැම්විට ලංකාව ගැන ලියන්නට සිතා සිටි බොහෝ දේ නොලියනු ඇත

අදාළ සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු විමසීමේදී සීගිරිය පොලිස් ස්ථානාධිපති සී.අයි. කොබ්බෑකඩුව මහතා පවසා සිටියේ එවැන්නකි.

යළි බෙල්ජියමට යන ෆ්ලෝරා ඇතැම්විට ලංකාව ගැන ලියන්නට සිතා සිටි බොහෝ දේ නොලියනු ඇත. ලිවිල්ල කෙසේ වෙතත් දිවි ඇති තුරාවට ඇයට මේ සිදුවීම නිසා ලංකාව පිළිබඳ අමිහිරි මතකයන් ඉතිරි වනු ඇත. බොහෝදෙනා මේ දිනවල රටේ ආර්ථික පසුබෑම ගැන වගකිවයුත්තන්ට චෝදනා කරමින් සිටියි. නමුත් අපේ රටට ඩොලර් ගලා එන මාර්ගයේ ප්‍රමුඛතම සංධිස්ථානයක් වූ සංචාරක කර්මාන්තය කඩාවැටෙන්නට මෙයාකාර වූ නොහොබිනාකම්ද හේතු වෙන්නේ නම් රජයට දෙස් කියා පලක් තියේවිද?

භාතිය වෙඩිවර්ධන

කොටි සංවිධානෙන් ආපු අය අපේ ජාතික ගීය ගයද්දි සීරුවෙන් ඉන්න ලෑස්ති වුණේ නෑ

03 වැනි කොටස

එච්.එම්.ජයනි තක්ෂිලා හේරත්ගේ උපන් ගම් ප්‍රදේශය අනුරාධපුර කල්ලංචියයි. අනුරාධපුර නිවන්තකචේතිය මහ විදුහලෙන් අධ්‍යාපනය ලබන ඇය මහනුවර ගිරාගම සෞන්දර්ය ගුරු විදුහලේ ගුරු පුහුණුව ලබා ඇත. සංගීත ගුරුවරියක මෙන්ම ක්‍රීඩිකාවක ලෙස දස්කම් දක්වා ඇති නිසා කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ ක්‍රීඩා සංචිතයේද රාජකාරි කර ඇත. 1996 දී ජාතික ශිෂ්‍ය භට බළකායේ දෙවන ලුතිනන්වරියක ලෙස එක්වූ ඇය 2006 වසරේදී සක්‍රිය හමුදා සේවයට එක්වී යුද සමයේ අවසාන කාලයේදී හමුදා භාරයට පත්වූ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරියට එක්විය.

පුනරුත්ථාපන කඳවුරක පැවති උත්සවයකට වැඩම කරන සර්ව ආගමික නායකයින්

රජයේ රැකියාවකට, විශේෂයෙන් ආරක්ෂක අංශ සඳහා සේවයට බඳවා ගැනීමේදී නිශ්චිත වයස් සීමාවක් ඇත. (බොහෝවිට අවම වයස අවුරුදු 18). එමෙන්ම උපරිම වයස් සීමාවක්ද ඇත. තවද ශාරීරික යෝග්‍යතාවයද එහිදී සලකා බැලෙයි. එලෙස කරනුයේ දුෂ්කර පුහුණුව හා ඕනෑම පරිසරයක රාජකාරිය කිරීම සඳහා සුදුසු කායික හා මානසික තත්ත්වයක් තිබිය යුතු බැවිනි. නමුත් එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානය තුළ එවැනි තත්ත්වයක් නොතිබුණි. ඒ පිළිබඳව විස්තර කළ කපිතාන් ජයනි;

"අපේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට ආපු පිරිස අතර වයස අවුරුදු 18ට අඩු අය වගේම 20-22 අයත් හිටියා. ඒ අයගේ වයස වැඩි වුණාට ඊට කලින් අවුරුදු 5-6 ගරිල්ලා සාමාජිකාවන් විදියට කොටි සංවිධානයේ හිටපු අය, පාසල් කාලයේදීම අධ්‍යාපනය අතරමග නවත්තලා කොටි සංවිධානයට බැඳුන අය, ආර්ථික අපහසුතා නිසා වගේම රැවටීමට ලක්වෙලා එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බැඳුන අයත් හිටියා.

පවුලකින් එක් අයෙකු කොටි සාමාජිකයෙකු වීමේ අනිවාර්යය යුද සේවා නීතිය නිසා බලහත්කාරයෙන් බඳවාගත්ත අය තමයි වැඩි පිරිසක් හිටියේ. අඩු වයසේදීම පාසල් අධ්‍යාපන කඩාකප්පල් කරගත්ත නිසා සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ලියපු නැති වැඩි පිරිසක් හිටියා. අපට එයාලා එක්ක කතා කරද්දි තේරුණා ඒ අය ඉගෙනගන්න කැමැත්තෙන් ඉන්නේ කියලා. අනිත් අතට මනෝ විද්‍යාත්මකව බැලුවම සන්නද්ධ පුහුණුව ලබලා සටන්කාමීන් විදියට කාලයක් කටයුතු කරපු අයට නිකම්ම ඉන්න දුන්නම අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න එනවා.

ඒ නිසා පුනරුත්ථාපන අමාත්‍යංශය මාර්ගයෙන් මේ තරුණියන් සඳහා අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් ආරම්භ කළා. ඒ අධ්‍යාපන වැඩසටහනට අපි එක්ක ඉඳපු නිලධාරීන් වගේම අවට පාසලක ගුරුවරු කීපදෙනෙකුත් සම්පත් දායකයන් විදියට එකතු වුණා. ගුරු වෘත්තියේ ඉඳලා හමුදා සේවයට එකතු වුණු කීපදෙනෙක්ම ළමයින්ට ඉගැන්නුවා. ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් වූ මේජර් පුහුලියද්දයි, මේජර් චානකයි ළමයින්ට සිංහල ඉගැන්නුවා.

ඒ වගේම විද්‍යා උපාධිධාරිනියක් හිටියා මේජර් නයනා නානායක්කාර කියලා. ඒ නිලධාරිනිය ගණිතය, විද්‍යාව ඉගැන්නුවා. ඒ වගේම පුනරුත්ථාපනය වෙන පිරිස අතර හිටියා ශාලිනී කියලා ළමයෙක්. මෙයා ළමයෙක් කිච්චට ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියක්. කිළිනොච්චියේ ප්‍රධාන පෙළේ පාසලක රාජකාරි කරලා තිබුණේ. කොටින්ගේ අනිවාර්යය යුද සේවා නීතිය නිසා පවුල නියෝජනය කරන්න කොටි සංවිධානයට බැඳිලා සටන් කරලා තියෙනවා. අපි ළඟට එද්දි වයස අවුරුදු 25ක් විතර ඇති. එයා ළමයින්ට ඉංග්‍රීසි ඉගැන්නුවා. ඒ නිසා වෙලාවකට ශාලිනී පුනරුත්ථාපනය වෙන කෙනෙක් වගේම ගුරුවරියකුත් වුණා."

"ශ්‍රී ලංකාවේ පුනරුත්ථාපනය කියන වචනයට වැඩි අවධානයක් යොමු වෙලා තිබුණේ දශක කීපයක පෙර ඉඳලයි. 1971 කැරැල්ල හා 1988-1989 භීෂණ සමයේදී කැරළිකාර තරුණ තරුණියන් විශාල සංඛ්‍යාවක් එක්වර රජයට භාරවුණාම මේ අය සමාජගත කිරීමේදී පුනරුත්ථාපනය ගැන අවධානය යොමු වුණා. නමුත් එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් සම්බන්ධයෙන් මේ වගේ තත්ත්වයක් ඇතිවෙලා තිබුණේ නැහැ. මොකද විටින් විට කිහිපදෙනා යටත් වුණත් එක්වර විශාල වශයෙන් යටත් නොවුණු නිසා. ඒත් 2007 වෙද්දි මේ තත්ත්වය වෙනස් වුණා. නැගෙනහිර මෙහෙයුම කරපු යුද හමුදාව නැගෙනහිර ජයග්‍රහණය කරද්දි එහෙ ඉඳපු කොටි සාමාජිකයන් කණ්ඩායම් වශයෙන් රජයට භාරවුණා. භාරවුණු අයට මොකක්ද කරන්නේ කියලා විධිමත් සැලස්මක් තිබුණේ නැහැ. ඊටපස්සෙ අධිකරණ අමාත්‍යංශයට පුනරුත්ථාපන කියලා අමාත්‍යංශයක් ඇති කරලා ඒකේ ප්‍රධානියා විදියට අධිකරණ අමාත්‍යංශයේ ලේකම් සුහද ගම්ලත් සර්ව පත් කළේ.

භාරවුණු අය සිරකරුවන් විදියට සැලකුවේ නැහැ. ඒ නිසා බන්ධනාගාරගත කරන්න බැහැ. ඒ නිසා එයාලට නවාතැන් දෙන ප්‍රශ්නය ආවා. ආරම්භයේදීම මමත් පුනරුත්ථාපන වැඩසටහනට සම්බන්ධවෙලා හිටියේ. කොහොමහරි භාරවුණු අයට කිරිබත්ගොඩ හෙයියන්තුඩුව ප්‍රදේශයේ පිහිටලා තිබුණු යොවුන් සේනාංකයට අයිති පුහුණු මධ්‍යස්ථානයක නවාතැන් සැපයුවා. මේ නවාතැන් සැපයීමේ මධ්‍යස්ථානය හැඳින්නුවේ 'ආරක්ෂක නවාතැන් දීම හා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය' කියලා.

කිරිබත්ගොඩ කියන්නෙ සිංහල ජනතාව වැඩිපුරම ඉන්න ප්‍රදේශයක්. මේ කොටි සාමාජිකයෝ සිය ගණනක් ගමට ගෙනාවා කීවාම ගමේ අය බයවෙලා විරෝධතා පළකළා. එතැනින් පස්සේ ඒ අයව එතැනින් අයින් කරලා පල්ලෙකැලේ එළිමහන් සිරකඳවුරට ගෙනිච්චා. එතැන ගොඩනැගිලි කිහිපයක් වෙන් කරලා අපට දුන්නා. මේ කාලය වෙද්දි උතුරේ යුද්ධය දරුණුවට යන කාලය. අපි ළඟ හිටිය එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් යටත්වුණ අය වුණාට සමහර අය අතර මානසිකත්වයක් තිබුණා ප්‍රභාකරන් ජයග්‍රහණය ලබයි කියන එකත්.

මේජර් චානක වීරසිංහ
හිටපු පුනරුත්ථාපන කටයුතු භාර නිලධාරී

පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ දවසේ කටයුතු ආරම්භ කරන්නේ උදේ 6.00ට. ජාතික කොඩිය ඔසවලා, ජාතික ගීය කියලා. මට හොඳට මතකයි පළවෙනි දවසෙ ජාතික කොඩිය ඔසවපු දවසේ වුණු සිදුවීම. ජාතික ගීය ගායනය කරද්දී කට්ටියට සීරුවට ඉන්න කියලා අපි කීවා.

එතකොට කට්ටිය අතර ඉඳපු එක් එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයෙක් අනිත් අයට කෑගහලා කීවා 'මේ අපේ ජාතික කොඩිය නෙමෙයි ඒ නිසා සීරුවට ඉන්න එපා' කියලා. කොහොම වුණත් දින කීපයක් ඇතුළත අපි කියන්නත් කලින් සීරුවට ඉඳලා ජාතික කොඩියට ගරු කරලා ජාතික ගීය ගායනා කරන මානසිකත්වයක් අපි හැදුවා.

ඊළඟට ආපු අය දවස ගෙව්වේ එක්රැස් වෙලා සාකච්ඡා කර කර, එහෙම නැතිනම් රූපවාහිනියේ චිත්‍රපට බලමින්. පුනරුත්ථාපනය ගැන නිශ්චිත වැඩපිළිවෙලක් තිබුණෙ නැහැ. අපට සුහද ගම්ලත් සර්ගෙන් උපදෙස් ලැබුණා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහනක් සකස් කරන්න කියලා.

පුනරුත්ථාපනය වන එල්.ටී.ටී.ඊ සාමාජිකයන්

අපේ නිලධාරීන් එකතු වෙලා පුනුරුත්ථාපන වැඩසටහනක් හැදුවා. මෙතැනදී සහකාර පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් මේජර් B.D.C. ජයවර්ධන විශේෂයෙන්ම මතක් කරන්න ඕන. එතැනදී අපට තිබුණු ලොකුම ප්‍රශ්නය තමයි අවුරුදු ගණන් කැලෑවේ ඉඳපු මේ අයට තිබුණු සමාජ අත්දැකීම් ඉතාමත් අඩුයි. වැඩි පිරිසක් අඩු අධ්‍යාපනයක් ලබපු අය. ඒ නිසා පෞරුෂ වර්ධනය, අන්තර් පුද්ගල සබඳතා, ගැටලු නිරාකරණය, ක්‍රීඩාව හා සෞන්දර්ය ඇතුළත් කරලා පුනරුත්ථාපන වැඩසටහනක් හැදුවා.

2008 වසරේ අග භාගය වෙද්දි වන්නි මානුෂීය මෙහෙයුමේදී යටත් වුණ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයනුත් ආවා. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පිරිස වැඩි වුණා. පිරිමි විතරක් හිටපු පිරිසට අමතරව කාන්තාවනුත් ආවා.

ඒ වගේ හිටපු පිරිස අතර අවුරුදු 65ක් වගේ අයත් හිටියා. ඒකට විසඳුමක් විදියට අඹේපුස්ස ප්‍රදේශයේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයක් විවෘත කළා. මේ මධ්‍යස්ථානයේ හිටියේ අඩු වයස්වල අය. පිරිමි/ගැහැනු කියලා අංශ දෙකෙක්ම බෙදලා තිබුණා. මම හිටියේ පිරිමි අංශයේ. නමුත් අධ්‍යාපන කටයුතුවලදි ගැහැනු පිරිමි දෙගොල්ලොම එකතු වුණා. පහසුකම් ගොඩක් අඩු වුණාත් ළමයි ඉගෙනගත්තා. සමහර ළමයි විශ්වවිද්‍යාලෙ පවා ගියා. ගොඩක් අය රජයේ රැකියාවලට පවා ගියා. ඒ ගැන අද අපි සතුටු වෙනවා."

සනත් ප්‍රියන්ත

2022 ඡන්දහිමියන් ගණන් ගැනීම ඇරඹේ

2022 වර්ෂය සඳහා ඡන්දහිමියන් ගණන් ගැනීම 2022.02.01 දින ආරම්භ කර ඇත. සෑම ගෘහයකටම ගණන් ගැනීමේ ආකෘතිපත්‍ර බෙදාදීම සිදු නොකෙරේ.

2021 වර්ෂයේ ලියාපදිංචි වී නොමැති නම් හෝ 2021 වර්ෂයේ ලියාපදිංචි ලිපිනය සංශෝධනය කළ යුතු නම්; 2004.01.31 හෝ ඊට පෙර උපන් තැනැත්තන් ලියාපදිංචි වීම සඳහා;

සහ

18 සම්පූර්ණ කළ විගස මාස 4කට වරක් පරිපූරක නාමලේඛන මගින් ඡන්ද බලය ලබාගැනීම සඳහා අවුරුදු 16 - 18 (2006.01.31ට පෙර උපන්) පුරවැසියන් ලියාපදිංචි වීම සඳහා ග්‍රාම නිලධාරී විමසන්න.

මැතිවරණ කොමිෂන් සභාව
011-2868441 / www.elections.gov.lk

කොණ්ඩෙ යනකොට අණ්ඩ දාලා හරියන්නෙ නෑ

'කේරා නයිට්ලි' කියන්නේ සුප්‍රකට එංගලන්ත නිළියක්. ඇයට මුහුණදෙන්න වෙච්චි අකරතැබ්බයකින් අද ලිපිය පටන්ගන්න හිතුවා. සුප්‍රකට **'පයිරට්ස් ඔෆ් කැරිබියන්'** චිත්‍රපට මාලාව නැරඹූ කෙනෙක් නම් මේ කියන නිළියව දන්නවා. මොකද මේ චිත්‍රපට මාලාවේ ප්‍රධාන නිළියට රඟපෑවේ ඇය.

අවුරුදු තිහක් වෙද්දි කේරා නයිට්ලිගේ හිසකෙස් අසාමාන්‍ය විදියට ගැලවිලා යන්න පටන් අරගෙන. අර උරුලෑවා ගිය පාරේ සළකුණු හිටිනවා වගේ කේරා යන හැමතැනකම ඇගේ හිසකෙස් සළකුණුවුලු.

කේරාගේ මේ ප්‍රශ්නේ ගැන දැනගත්තු සමහරු **"අනේ කොණ්ඩෙ යනවද? මාර වැඩේ නේද?"** වගේ ප්‍රශ්න අහන්න පටන් අරගෙන. මේ නිසා ඇතිවෙච්චි පීඩනය එක්ක ඇය ගෙදරින් එළියට බහින එක විතරක් නෙමේ චිත්‍රපට බාරගන්න එකත් නතර කරලා. අවසානෙ ඇයට ඒ මානසික පීඩනය විශාදය දක්වාම ගිහින් තියෙනවා. හැබැයි කොහොමින් කොහොමහරි කාලයත් එක්ක හොඳ විදියට ඒ ප්‍රශ්නේ විසඳගන්න තරම් ඇය වාසනාවන්ත වෙලා තියෙනවා.

පොඩි පොඩි වෙනස්කම් තිබුණට මේක කියවන අයටත් කේරාගේ කතාව ආගන්තුක නැතුව ඇති. මොකද අසාමාන්‍ය විදියට කෙස් හැලී යාම දැන් ගොඩක් දෙනාට පොදු ගැටලුවක් බවට පත්වෙච්ච නිසා.

සාමාන්‍යයෙන් කෙස් ගහකට අවුරුදු 2ත් 7ත් අතර ආයු කාලයක් තියෙනවා කියලා තමයි අපි අහලා තියෙන්නේ. ඊටපස්සෙ ඉතින් කොච්චර සාත්තු සප්පායම් කළත් කෙස් ගහ කොහොමත් ගැලවිලා යනවා. අපේ ඔලුවේ කෙස් ගස් මිලියන ගාණක් තියෙනවනේ. ඒ නිසා ඉතින් දවසකට කෙස් ගස් පහනත් සීයත් අතර ප්‍රමාණයක් අපේ ඔලුවෙන් ගැලවිලා යන එක බොහොම සාමාන්‍යයයි. හැබැයි ඊට වඩා වැඩියෙන් යනවා නම් අන්න එතැන ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා පුතේ!

සාමාන්‍යයෙන් කෙස් ගහකට අවුරුදු 2ත් 7ත් අතර ආයු කාලයක් තියෙනවා කියලා තමයි අපි අහලා තියෙන්නේ

ඔය විදියට නිස්කාරණේ කෙස් හැලෙන්න බලපාන හේතු කිහිපයක්ම තියෙනවා.

එකක් තමයි කොණ්ඩෙට කෘත්‍රිම ආලේපන ගැල්වීම. නිතර නිතර කොණ්ඩේ බ්ලීච් කරනවානම්, අධික තාපයෙන් යුතු කෙස් වියළන, අයන් භාවිත කරනවානම් කාලයත් එක්ක කොණ්ඩේ අපිට ටටා බායි කියලා යන්න යනවා. ඒ නිසා ඒ දේවල් පුළුවන් තරම් අඩු කරන්න පුළුවන්නම් ඔලුවට හොඳයි.

අනිත් කාරණාව තමයි කොණ්ඩය කලර් කිරීම, පර්ම්, බොන්ඩින් වගේ දේවල් කරනවා නම් ඒ සඳහා ප්‍රමිතිගත නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්න ඕන. ඒ වගේම පසු රැකවරණය ගැනත් හිතන්න වෙනවා.

ඒ වගේම ෂැම්පු භාවිත කරනවා නම් ඔලුවට මෘදු ප්‍රමිතිගත ෂැම්පු වර්ගයක් සතියට දවස් දෙකක් නැත්නම් තුනක් භාවිත කළාම හොඳටම ඇති. හැමදාම ෂැම්පු දාන එකෙන් වෙන්නේ කෙස්වල ස්වභාවික තෙල් ගතිය ඉවත් වෙලා හිසකෙස් දුර්වල වී වැටිලා යන එක.

ඊළඟට හිසේ වියළි ස්වභාවය නිසාත් ගොඩක් අයගේ හිසකෙස් ගැලවෙනවා. ඉතින් හෙයා මාස්ක්, තෙල් සත්කාර වගේ දේ වලින් හිස මත සමේ තෙතමනය රැකගන්න ඕනේ. මේ කිව්ව කාරණාවලට අමතරව ශරීර අභ්‍යන්තර රෝග, හෝර්මෝන ගැටළු හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝගාබාධ නිසාත් අසාමාන්‍ය ලෙස හිසකෙස් ගැලවී යන්න ඉඩ තියෙනවා. හිසකෙස් ගැලවී යාමට අමතරව ශරීරයේ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවෙනවා නම් අසාමාන්‍ය විදියට තැනින් තැන කෙස් ගැලවී යනවා නම් නිකන් බලා නොඉඳ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු වෙන්න.

ඒ වගේම නිතරම සිල්ක් කොට්ටයක් භාවිතා කරන්න බලන්න. ඒකෙන් නින්දෙදි කොණ්ඩේ නිස්කාරණේ කැඩිලා යන එක වැළකෙනවා

එහෙම නැතුව කෙස් ගැලවෙන්නේ අපි ඉහතින් කිව් සාමාන්‍ය කාරණාවක් නිසා නම් හිසින් යන කෙස් අතින් අල්ලා නවත්තන්නට බෑ කියලා හිත හිතා ඉන්නේ නැතුව හෙට ඉඳලාම අපි කියන මේ සත්කාර ටික කරලා බලන්න.

වෙළඳපොළේ මිනොක්සිඩිල් (Minoxidil) කියලා සීරම් එකක් තියෙනවා. සතියට වරක් කෙස් කළඹට මේ ආලේපනය ආලේප කරලා පසු දින සෝදා හරින්න.

පොල්තෙල්, තල තෙල් සහ ඔලිව් තෙල් හොඳින් මිශ්‍ර කරලා ඒකට නෙල්ලි කුඩු ටිකකුත් එකතු කරලා හිසේ සම මත වගේම කෙස් කළඹේත් ආලේප කරන්න. ඊටපස්සේ විනාඩි 30ක් විතර තියලා ස්නානය කරන්න.

බිත්තර සුදු මද දෙකකට ලෙමන් යුෂ, කෝමාරිකා, රස නොකළ යෝගට් එකතු කරලා කෙස් කළඹේ ආලේප කරන්න. විනාඩි විස්සක් විතර තියලා සෝදා හරින්න. මේ සත්කාරය සතියට දවස් දෙකක්වත් කරන්න ඕනේ.

පොල්තෙල්, ඔලිව් තෙල්, කලුදුරු තෙල්, එඬරු තෙල් මේ සේරම ලිපේ තියලා රත් කරන්න. ඊට පස්සේ ලිප නිවලා ඒකට කරපිංචා, උළුහාල් එකතු කරලා වහලා තියන්න. මේ තෙල් එක සතියකට වතාවක්වත් ආලේප කරලා හිස හොඳින් සම්බාහනය කරන්න.

එඬරු තෙල්, ආමන්ඩ් තෙල් සහ වියළාගෙන කුඩු කරගත් කරපිංචා කොළ අහුරක් හොඳට මිශ්‍ර කරලා හෙයා මාස්ක් එකක් විදියට කොණ්ඩයට දාන්න.

ඒ වගේම නිතරම සිල්ක් කොට්ටයක් භාවිතා කරන්න බලන්න. ඒකෙන් නින්දෙදි කොණ්ඩේ නිස්කාරණේ කැඩිලා යන එක වැළකෙනවා. ඒ වගේම නිතර උණු වතුරෙන් කෙස් සේදීම, තද අව්වට හිසකෙස් නිරාවරණය කිරීම වගේ වැරදිත් කරන්න එපා.

ආදරෙන් සලකද්දි කවුරුත් අපිව දාලා යන්නේ නැහැනේ. ඉතින් මේ විදියට ආදරෙන් කොණ්ඩෙට සලකනවා නම් අනවශ්‍ය විදියට කොණ්ඩේ වුණත් අපිව දාලා යන එකක් නම් නෑ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

"මම කලුද? - නිකමා"

"පිංකියෝ! අන්න ඔයාට ඔමික්‍රෝන් කතා කරනවා."

කොණ්ඩ කිරිල්ලි පැවසුවේ කලබලයෙන්.

"කවුද ඔමික්‍රෝන්?"

පිංකි උඩබිම බැලුවා.

"ඇයි අනේ! අපේ දෙවෙනි ලොක්කනේ! ස්ටාෆ් එකට 'පටාස්' ගාලා නිතරම ලෙඩ දාන හින්දා එයාට කියන්නේ ඔමික්‍රෝන් කියලා."

කොණ්ඩි ගස්සා පුටුවේ වාඩි වුණා.

පිංකි ඔමික්‍රෝන්ගේ කාමරයට ගියේ විමතියෙන්. දෙවෙනි ලොක්කා සිටියේ ලැප් එක ඉදිරියේ කෝපයෙන් පුපුරමින්.

"තෙල් පෝලිමක ඉඳලා ආපු පොරක් වගේ! දෙදරනවා! පුපුරනවා! නලියනවා! හොඳටම තදවෙලා!"

පිංකි සිතුවා.

"මං අදම හෙඩ් ඔෆිස් එකට දන්වනවා තමුන් මෙහෙන් අයින් කරන්න කියලා. තමුන්ට වටිනවද මට අපහාස කරන්න?"

දෙවෙනි ලොක්කා පුපුරන්නේ කාලෙකට කලින් ගෑස් ටැංකි පිපිරුවා වගෙයි.

"මං මොකටද සර්ට අපහාස කරන්නේ?"

පිංකි අහිංසක මූඩ් එකක් මවාගත්තා.

"මං තමුන්ට කිව්වා නේද අපේ කැන්ඩි බ්‍රාන්ච් එකේ මැනේජර්ට ඊ මේල් එකක් යවන්න කියලා?"

ඔමික්‍රෝන් රැව්වේ ආලවක යක් සිස්ටම් එකට.

"මං යැව්වා සර්! මං ඒක සර්ටත් ෆෝවර්ඩ් කළා."

පිංකි ඇඹරුණා.

"මොකක්ද ඒකේ ටයිප් කරලා තියෙන හරුපේ? මම කලුද? - නිකමා! 'කළු' වචනේ 'ළු' යන්නත් වැරදියි. ඒකට කමක් නෑ කියමුකෝ! මගේ නම වෙනුවට ටයිප් කරලා තියෙන්නේ නිකමා කියලා!"

"ඉතින් සර්මනේ කිව්වේ මහනුවර බ්‍රාන්ච් එකේ ප්‍රශ්නේ ගැන අහලා ඊ මේල් එකක් යවන්න කියලා."

"ඔව්."

"ඉතින් මං ටයිප් කළේ 'මහනුවර මහයියාවේ කලබලය ගැන ලුහුඬින් දන්වන්න - නියෝජ්‍ය කළමනාකරු, මානව සම්පත්' කියලා."

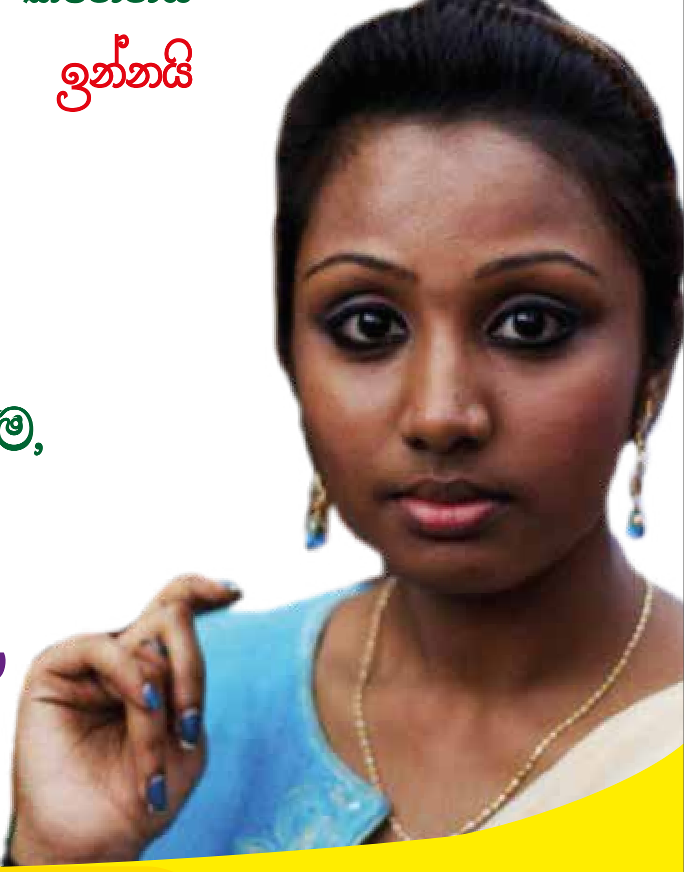
"ඒ වුණාට ඊ මේල් එකේ තියෙන්නේ වෙන කෙහෙල්මලක්නේ!"

"ඉතින් සර්මනේ කිව්වේ ලියුම පුළුවන් තරම් කෙටි කරන්න කියලා. ඒ නිසා මං හැම වචනෙකම මුල් අකුර විතරක් ටයිප් කරලා ඊ මේල් එක යැව්වා! 'මහනුවර මහයියාවේ කලබලය ගැන ලුහුඬින් දන්වන්න! - ම.ම.ක.ලු.ද.' 'නියෝජ්‍ය කළමනාකරු, මානව සම්පත් - නි.ක.මා."

පවසමින් පිංකි ඔමික්‍රෝන්ගේ කාමරයෙන් ගියේ ඔහු විමතියෙන් බඩ උලාගෙන, බකන් නිලාගෙන සිටිද්දී.

"නැණවත් වනිතාව සිය පවුල ගොඩනගන්නීය"

පිටරට යන්නේ සල්ලි සොයන්නයි - සල්ලි සොයන්නේ ඉතිරි කරන්නයි
ඉතිරි කරන්නේ ධනවත් වෙන්නයි - ධනවත් වෙන්නේ සතුටින් ඉන්නයි



විදේශ රැකියාවක් අපේක්ෂිත කාන්තාවනි.!
පිටරට සිට සිරි ලංකාවට මුදල් එවන ඔබ,
සැබැවින්ම අහසේ ගොවියකු වැන්න.!
අහසේ ගොවිතැනට යන ඔබේ පැතුම අකුරටම ඉටුකරදීම,
අපේ උතුම් සේවයේ මහා වගකීමයි.!

අපි, කුරුණෑගල ග්‍රීන්වේ ඒජන්සීස්,

ඔබ අසා ඇති සිත් දිනාගත්
ඔබේ පවුලේ විදේශ රැකියා කාර්යාලයයි.

037 7 100 100 හෝ 037 5 100 100

මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ සිට පැමිණි ශ්‍රීමත් මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක ශූරීන් අතින් කලා ශූරීන්ට සම්මාන ප්‍රදානයක්

ටවර්හෝල් නූර්ති ගී ජවනිකා ප්‍රසංගය සමඟින් කලා අභිමාන සම්මාන උළෙල අභිමානවත් මංගල දැක්ම

ශ්‍රී ලාංකීය ජාතික උරුම ප්‍රාසංගික කලාව සමඟ ටවර් හෝල් නූර්ති ගී කලාව සුරක්ෂිත කොට ජනසතු කිරීමේ මූලික අභිප්‍රායෙන් මොරටුව වී.ගී කලා කේන්ද්‍රය අභිමන් සුරක්ෂිත ස්වේච්ඡා සංවිධානයේ පූර්ණ අනුග්‍රහයෙන් ශ්‍රී නම කලා දිවියේ 35 වසරක් සමරන ප්‍රවීණ ගායන හා රංගධර සම්පත් ශ්‍රී සෙනෙවිරත්නයන් හා ටවර්හෝල් රංගන ශිල්පි ශ්‍රීපාලි අමරවර්දනයන්ගේ අධ්‍යක්ෂණයෙන් ඔපවත් වූ ටවර් හෝල් නූර්ති ගී ප්‍රසංගය සමඟ කලා අභිමාන සම්මාන උළෙල (2022) පසුගිය මාර්තු මස 13 දින මොරටුව බෞද්ධ මන්දිරයේදී අතිඋත්කර්ෂවත් අයුරින් පැවැත්විණ.

මේ හා පටබැඳුණු මූලික අරමුණ වූයේ අභාවයට යමින් පවතින්නා වූ ජාතික උරුමයක් වන නූර්ති ගී කලාව සුරක්ෂිතව වර්තමාන ජන සමාජයට මුසු කිරීමයි. නමුත් කණස්සල්ලට තරුණයක් වන්නේ මේ වනවිටත් වර්තමාන කලා ක්ෂේත්‍රය තුළ මෙවන් ජාතික උරුම වූ ගීතයන් රැප් සංගීතානුසාරයෙන් විකෘති කිරීමට ඇතැමුන් උත්සහ කිරීමයි. එසේ සිදුකරන්නා වූ මෙවන් ක්‍රියා ජාතික අපරාධයන් ලෙස හෙලා දැකිය යුතුය.

80 වන දශකයේ කලා ක්ෂේත්‍රයට පිවිසි සම්පත් ශ්‍රී 1987 දී ජාතික රූපවාහිනිය ඔස්සේ විකාශනය වූ ඉතාමත් ජනප්‍රිය සංගීත වැඩසටහනක් වන "නන්දන වින්දන" රූපවාහිනී වැඩසටහන තුළින් හින්දි ගීතයක් ගායනා කරමින් ජනාදරයට පත් වූ සම්පත් ශ්‍රී සිය එක් පුද්ගල ගී ප්‍රසංගයක් වන "සුන්දර රාජ්" වාර 50 ක් ඉක්මවමින් පෙරට ආ සම්පත් ශ්‍රී බන්දුල විතානගේ ශූරීන්ගේ වැනීසියේ වෙළෙන්දා වේදිකා නාමනය තුළින් වේදිකා නාට්‍ය කේන්ද්‍රයට පිවිස මේ වන විට වේදිකා නාට්‍ය 30 ක් ටෙලිනාට්‍ය 100 ක් ද චිත්‍රපට 30 ට අධික ප්‍රමාණයකට රංගනයෙන් දායක වී දක්ෂ රංගන ශිල්පියෙකු ලෙස ද සුවිශේෂී සේවාවන් රැසක් ජාතියට දායාද කර ඇත.

යෞවන සම්මාන, රාජ්‍ය සම්මාන, විශ්වමාභින්දන සම්මාන ඇතුළුව මොකී නොකී සම්මාන රැසකින් විදුම් ලැබූ සම්පත් ශ්‍රී වෛද්‍ය සාගර කරුණාතිලක මැතිඳු අතින් ද සම්මානයට පාත්‍රවීම සුවිශේෂී අවස්ථාවක් විය.

ටවර්හෝල් ශිල්පී වී ශ්‍රීපාලි අමරවර්දනයන් 80 දශකයේ රංගන ක්ෂේත්‍රය තුළ ශිල්ප දැක්වූ ශිල්පියෙකි "කලණ මිතුරෝ" චිත්‍රපටයේ සුළු රංගනයන් හට සාධාරණයක් ඉටු කරමින් රංගන දිවියට අඩිකාලම් දැමූ වී. ශ්‍රීපාලි අමරවර්ධන වේදිකා නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරයකු වන ෂර්ලි ජයකොඩි මහතා අතින් අධ්‍යක්ෂණය වූ වේදිකා නාට්‍ය තුළින් එම ක්ෂේත්‍රයට පිවිසෙන්නේ එල්.සී.ඒ. රත්නායක ශූරීන්ගේ "ධර්මාශෝක" නාටය ද ආර්.සී.ඒ. රත්නායක ශූරීන්ගේ "සිංහල හාරිදාස්" නාට්‍ය ද සහ රුවන් නන්දසූරියගේ "රඹුක්කන් ඔය" කථා පුවත ආශ්‍රිතයෙන් ටවර් හෝල් රංගනයට ද පිවිසෙමිණි.

වී. ශ්‍රීපාලි අමරවර්ධනයන්, ජාතික රූපවාහිනිය ඔස්සේ විකාශනය වූ ලයනල් ගුණතිලක ශූරීන්ගේ ජනප්‍රිය වැඩසටහනක් වන "බලන් සබේ මිතුරේ" තුළින් "මොරොට්ටු ගම්මන සුරුට්ටු උරමින්" ගීතය ගායනා කරමින් ජනාදරයට පත්විය. රංගන ක්ෂේත්‍රය තුළ තිස්පත් වසරක මතක ආවර්ජනයන් තබමින් වී. ශ්‍රීපාලියන් 2022 කලා අභිමාන සම්මානයෙන් ද පිදුම් ලැබීය. ජාතික උරුම ප්‍රාසාංග කලාව හා සබැඳි ග්‍රාමීය කලා ප්‍රවර්ධන කාර්යය සඳහා අතහිත දීම මෙම දෙපළගේ මූලික අරමුණකි. වී.ශ්‍රී කලා කේන්ද්‍රයට එක් වී සුවිශේෂී ගමනකට අඩිතාලම දමමින් පසුගිය මාර්තු 13 වන දින (2022) කලා අභිමාන උළෙල අතිසාර්ථක අන්දමින් පැවැත්වීමට ශ්‍රීමත් වෛද්‍ය සාගර කරුණාතිලක මැතිදුන් ද නොමද සහායක් ලබා දී ඇත. එමෙන් ම අභිමන් සුරක්ෂිතය ස්වේච්ඡා සංවිධානය ද සුවිශේෂී අනුග්‍රහයක් ලබා දී ඇත.

මොරටුව වී.ගී කලා කේන්ද්‍රයේ ශිල්පීය මෙන්ම ඒ සභා සහභාගී වූ අන් ශිල්පීන් ද සම්මාන තිලිණයන්ගෙන් පිදුම් ලැබූ මෙම ප්‍රසංගයට කලා හදාරණ ලයනල් ගුණතිලක, රාජ්‍ය සම්මානික විමල් ශ්‍රියාරත්න, ප්‍රවීණ රංගධර ගායක සඳුන් විජේසිරි, ප්‍රවීණ ගායිකා රූපා ඉන්දුමතී ශූරීන්, ප්‍රවීණ ගායිකා නිවේදිකා කුමාරි පෙරේරා, සරසවිය ප්‍රධාන කතෘ අරුණ ගුණරත්න ප්‍රවීණ සංගීත අධ්‍යක්ෂක විල්මන් ද අල්විස්, සුචිතා ශායිකරත්න ශිලා පෙරේරා ප්‍රවීණ රංගධර නිමල ජයසිංහ සමගින් ප්‍රවීණ මිත්‍ර ශිල්පී ගායක සුනිල් මෙස්ලි පෙරේරා සහභාගී වූ සම්මානයට ද පාත්‍රවිය.
මොරටුව වී.ගී කලා කේන්ද්‍රය නියෝජනය කරමින් කුමුදුනි ප්‍රනාන්දු, චිත්‍රානන්ද හෙට්ටිආරච්චි, රමණී පනාගොඩ සුමිත්‍රා මානෙල් ගුරුගේ, කිංස්ලි ලාල්කුමාර, ලක්ෂ්මන් හේමචන්ද්‍ර, උපාලි බණ්ඩාරනායක ටියුලින් ඩයස් ධම්මිකා දමයන්ති අසෝකා වීරසේකර සන්ධ්‍යා නිල්මිණි කේ. චන්ද්‍රලතා පොඩිබබා සමග ප්‍රියා නාට්‍ය කණ්ඩායම සුදුසු අමල්ක ප්‍රමුඛ අංගම්පොර සටන් ශිල්ප කණ්ඩායම සහභාගී විය. ප්‍රියදර්ශන රුද්‍රිගෝ ප්‍රමුඛ පොඩි බාබා නාට්‍ය කණ්ඩායම වෙනුවෙන් දිනේෂා දිල්රුක්ෂි, සුනිද් ද සිල්වා යන ශිල්පීන් ද එක්විය.
නූර්ත ගී සංගීත අධ්‍යක්ෂණය කලාභූෂික ලයනල් ගුණතිලක ශූරීන්ගෙන් වන අතර වාදනයෙන් විමල් ජේ. ප්‍රියරත්න එක්විය. අභිමන් ගී සැදෑව සංගීත අධ්‍යක්ෂණය භානුක ජී සෙනරත් ද වාදනයෙන් සුමිත් රෝහිත කුමාර, චමින්ද ෆොන්සේකා, පුෂ්ප විජේන්ද්‍ර ඩයස් සහ සුසන්ත ප්‍රේමරත්න එක්විය.

නාන හැසිරවීය - තරුෂ් සවුන්ඩ්ස් මොරටුව විදුලි ආලෝකය FNV පාටි ලයිට්ස් මොරටුව

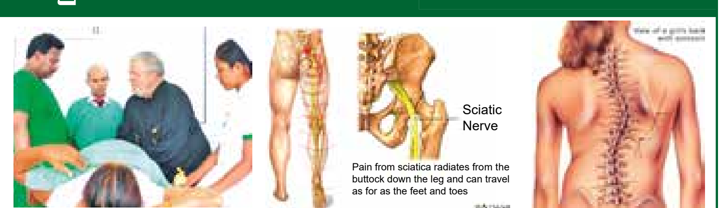
ටවර් හෝල් නූර්ති ගී ප්‍රසංගයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයන් ලෙස

- මහාචාර්ය ශ්‍රීමත් වෛද්‍ය සාගර කරුණාතිලක
- දේශමාන්‍ය කලාකීර්ති නන්දදාස නාරායන
- දේශමාන්‍ය මානව හිතවාදී - මයිකල් ලොකුගේ
- දේශමාන්‍ය ගරු පියල් ලොකුගමගේ
- පානදුර ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රී ගරු හේමන්ත ප්‍රනාන්දු සමග මන්ත්‍රිණී චම්පිකා පෙරේරා එක් විය

මේ සුවිශේෂී නූර්ති ගී ප්‍රසංගය රට වටා ගෙන යාම මෙහි ප්‍රධානතම චරිත දෙක වන සම්පත් ශ්‍රී සෙනෙරත්නයන්ගේ ද වී. ශ්‍රීපාලි අමරවර්ධන්ගේ ද එකම සහ සුවිශේෂීම අධිෂ්ඨානයයි.

වීණාවී විහඟනා ගුණසේකර

ඖෂධ පානය / ශල්‍යකර්ම වලින් තොරව කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත සියළු රෝග සුවකරන එංගලන්තය ඇතුළු බටහිර රටවල ඉතා ප්‍රචලිත ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් රෝගීන් සුවකරන ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති එකම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වන මාලඹේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ආයතනය ඔබගේ පහසුව සඳහා දැන් පහත සඳහන් වේලාවන් හිදී ඔබ වෙනුවෙන් විවෘතව පවතී.



අතුරුගිරිය පාර, මාලඹේ.

බදාදා
සිකුරාදා
සෙනසුරාදා
ඉරිදා
} පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව. 2.00

ශාඛා කඹුරුගමුව, මාතර

සඳුදා } පෙ.ව. 10.00 සිට ප.ව. 4.00
බ්‍රහස්පතින්දා } පෙ.ව. 10.00 සිට ප.ව. 2.00 දක්වා

ශාඛ. කඹුරුගමුව මාතර
වෙබ් අඩවිය. www.Osteodr.com
ඊමේල්. osteohealingpathy@gmail.com

531/1, අතුරුගිරිය පාර, මාලඹේ
ඇමතුම් 011-2054444 - 011-2054433
ක්ෂණික ඇමතුම් 077-5260401, 076-7333971

අක්කගේ ගස්වල කොළ නොකා අනිත් ඔක්කොම කොළ ජාති කන ගොලුබෙලි යාළුවා

පාරමී සහ බෙලී

‘බෙලී’

සිංගප්පූරුවේ චැංගි සිට හැමදාමත් පාරමී සේවයට ගියේ සලිටා එයාර් බේස් දිගේය. ඒ යද්දී එක් ගෙදරක් ඉදිරිපස පාරමී හැමදාමත් දකින දසුනක් තිබුණි. ඒ කේඩෑරි වී ගිය ලැබ්‍රඩෝ බලු පැටවෙක් සහ වයස්ගත චීන කාන්තාවක් කවුරුන් හෝ බලාපොරොත්තුවෙන් මග බලාසිටින දර්ශනයය. හිතා හෝ නොහිතා පාරමී එතැනින් යද්දී ඔවුන්ට අත වනාගෙන යන්නට පුරුදු වුණාය. තවත් ටික දවසක් යද්දී පාරමී අත වනනවිට බලු ගේට්ටුව ළඟට දිව එන්නටත් පුරුදු වුණේය. එවන් අවස්ථාවක බලූ දෙස හොඳින් බලද්දී පාරමී දුටුවේ බලූගේ ඒ දෑසේ වූ දුක්මුසු බැල්මය. එසේම ඇඟේ තිබූ කුණු, තුවාල, හොරි, මෙන්ම කෘශ බවත් ඇය දුටුවාය. ඒ මොහොතේ ඇය එහි සිටි වයසක ආච්චිගෙන් බලූගේ තොරතුරු ඇසුවාය.

“ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඉපදුණු ඒ බව්වා ‘ටිමෝන්’. එයාගෙ දුවට උපන්දින තෑග්ග විදිහට තමයි ලැබිලා තියෙන්නේ. ඒ, දුව විවාහ වෙලා අයර්ලන්තෙට යද්දි මෙයාව ගෙදර දාලා ගිහින්. වයසක දෙමාපියන්ට එයා ගැන බලන්න හයි හත්තියක් තිබුණෙ නෑ. මට හිතුණා ඒ අසරණයව ඉල්ලන් එන්න. ඒත් එතකොට මම හිටියේ පුංචි කාමරයක. ඒකෙ ඉඩ තිබුණත් බව්වෙක් හදන්න අවසර නෑ. ඒත් අයිතිකරුගෙන් කෝකටත් කියලා ඇහුවා. කාමරේ ඇතුළේ තියන් හදන්න අවසර දුන්නා. මං ගිහින් ආච්චිගෙන් බව්වා ඉල්ලුවා. ‘අනේ අරන් යන්න මේ අසරණයා දුක් විඳිනවා’ කියලා දුන්නා. එයාට ආදරේ, කරුණාව ලැබිලා නැති නිසා හරිම නිහඬ චරිතයක් වෙලා හිටියෙ. ලොකුම ප්‍රශ්නෙ වුණේ එයාගෙ ඇඟේ හොරි තුවාල. ඒවා පැසවලා හරිම ගඳයි. ඒවටත් බෙහෙත් හොයාගෙ න සේරම මගෙ අත් දෙකින්ම කළා. යාළුවො බැන්නා ජරාව ලෙඩ හදගනින් කියලා. එදා ඉඳන් මගෙ පොඩි ඇඳ දෙකට බෙදුනා. මුලින්ම එයා ඇඳට එන්න බය වුණා. බිම නිදාගත්තේ. සති දෙක තුනක් යනකොට හරිම හුරතල් විදිහට ඇඳට නැගලා නිදාගන්න පුරුදු වුණා. ටික ටික බුල් වැව්ලා හැන්ඩියා වුණා. එයා මට හම්බෙනකොට මාස අටයි.”

එතැන් පටන් පාරමීගේ මුළු ලෝකයම වූයේ ටිමෝන් ය. ආදරේට පාරමී කිව්වේ **‘ටිම්ෂා’** කියාය. ඒ කාමරේ ටිමෝන්ට හිර ගෙයක් නොකළ පාරමී හැකි හැම මොහොතකම ටිමෝන්ව ඇවිදින්න, පීනන්න, සෙල්ලම් කරන්න කැටුව ගියේ රැකියාවත් කරන ගමන්ය. වසර පහක් ඒ සතුට ඇය වින්දය.

“එකපාරට කෑම කන එක අඩුකළා. පස්සෙ මම පශු වෛද්‍යවරයෙක් ළඟට අරන් ගියා. එතකොට තමා හොයාගත්තෙ බඩේ පිළිකාවක් කියලා. හිටපු තැනත් අමතකවෙලා මම කෑගහලා ඩොක්ටර්ට කිව්වෙ මගෙ අසරණයා බේරලා දෙන්න කියලා. ඒත් අවාසනාවට කරන්න දෙයක් ඉතුරුවෙලා තිබ්බෙ නෑ. ඒ තරමට ලෙඩේ පැතිරිලා. නියම කරපු හැම බේතක්ම දීලා ආදරෙන් බලාගත්තා. මාස 4ක් වගේ වෙනකොට එයාට අංශබාගෙ හැදුනා. දවස් ගණන් ටිමෝන් තියන් හොස්පිටල් එකේ උදේ හවා මමත් අඬ අඬා හිටියා. ලංකාවෙ වගේ නෙමේ මේ රටවල දරුණුවට අසනීප වුණාම බේත් විදිනවා සදාකලික නින්දකට. මටත් ඒ දේම නියමකරා. මගෙ අහිංසකයට එහෙම කරන්න බෑ කිව්වා. මම හිතාගත්තා මම එයාගෙ අවසන් හුස්මපොද යනකන් ආදරෙන් බලාගන්නවා කියලා. චූටි දරුවෙක් වගේ මම එයාව බලාගත්තා. අනේ එහෙම වෙලාවට මගෙ මූණ දිහා බලන් ඉන්න ඒ කඳුළු පිරුණු ඇස් මොනතරම් නම් මාව ඇඬෙව්වද? තව මාස හයක් යද්දී ටිමෝන් නිතරම වේදනාවෙන් කෑ ගහන්න ගත්තා. හුස්ම ගන්න අපහසුකමින් හිටියෙ. තුන්වැනි වතාවටත් වෛද්‍යවරයා නියම කළා සදාකාලික නින්ද. හිත හිත ඉන්න බැරි වුණා. ඒක රටේ නීතිය වුණා. මගෙ අසරණයා විඳවනවා මටත් බලන් ඉන්න බෑ ඒ වෙනකොට. ඒ මහ මූසල දවසෙ මගේ අත් දෙක උඩ එයා සදාතනික නින්දට ගියා. අනේ මං අඬපු තරමක්...”

එයා අවුරුද්දට දෙතුන් පාරක් මාසයක් විතර පස් අස්සෙ හැංගෙනවා. ඉස්සර නම් මං බය වුණා. ඒත් දැන් පුරුදුයි

අදින් වසර පහකට පෙර පාරමී විඳි ඒ අත්දැකීම අදටත් ඇය හඬවන්නේය. නන්නාඳුනන රටක මියගිය සුරතලා වෙනුවෙන් ඈ දුක් වූවා සේම යළි කිසිදු සතෙක් නොහදන්නට එදා ඈ හදවතට ගිවිස ගත්තාය. පාරමී සත්සරණි විදානලාගේ සිංගප්පූරුවට යන්නට පෙර ජීවත්වූයේ කඩවතය.

අම්මාත්, නංගිලා දෙදෙනාත්, අයියාත් සමඟ ලංකාවේ ඈ ජීවත් වූයේත් සතුන්ගේ ආදරය විඳිමින් සතුන්ට ආදරය කරමින්මය. අවුරුදු විසි එකක් වෙද්දී සිංගප්පූරුවට ගියත් එදා මෙදා තුර සිංගප්පූරුවේ ජීවත්වුණත් පාරමීගේ

මිමී, බූච්චි

ටිමෝන්

හිතේ ඇති සත්ව කරුණාව නැතිවූයේ නැත.

2018 වසරේ පාරමී ලංකාවට ගොස් පැමිණි දෙසැම්බරයක බිමින් තබා ගිය මල් පෝච්චි ටිකක් යළි බැල්කනියට ගනිමින් සිටියාය.

“මං මාසයක් එකහමාරක් ලංකාවෙ ඉඳලා එන්න යන හැමවෙලාවකම මම ඒ වගේ මල්පෝච්චි එළියෙන් තියලා යනවා, වැහි වතුර හරි වැටෙන්න. ඒවයේ මල් වගේම මිරිස්, තක්කාලි වගේ එළවළු ජාතිත් හදලා තියෙනවා. ඒවා ආයෙ උඩට ගනිද්දි මං දැක්කා කඩල ඇටයක් තරම් පුංචි ගොළුබෙලි පැටියෙක්. එයා විසි කළොත් මැරෙයි කියලා හිතුණ හින්ද එහෙම්ම තියලා අම්මට විස්තරේ කියලා ඇහුවා ගොලුබෙල්ලො කන්නෙ මොනවද කියලා. අම්මා කිව්වා ඔය සතා මැරිලා යයි කැලේට දාන්න කියලා. ඒත් මං හිතුවා මට සතෙකුත් නැති එකේ ගොළුබෙල්ලෙක් හදනවා කියලා. එතකොට අම්මා කිව්වා පොල් කුඩු, නූඩ්ල්ස්, මල් ගෝවා වගේ අමු කොළ ජාති එහෙම එයාට කන්න දීලා හදාගන්න කියලා. ඉතින් මං එයාව එහෙම හැදුවා. නමක් දුන්නා ‘බෙලී’ කියලා. මගේ මල් පෝච්චිවල හිටියට එක ගහක කොළයක් කන්නෙ නෑ. එයා මාව හුඟක් හොඳට අඳුරනවා. මං අල්ලද්දි, අතට ගන්නකොට කටුව ඇතුළට යන්නෙ නෑ. මං එයාව අතේ තියාගෙනත් ඉන්නවා.”

බෙලීට දැන් වයස අවුරුදු හතරකි. ඒ අවුරුදු හතරට බෙලීගෙන්ම ගොලුබෙල්ලන් ගැන බොහෝ දේ ඇය උගත්තාය.

“එයා අවුරුද්දකට දෙතුන් පාරක් පස් අස්සෙ මාසයක් විතර හැංගිලා ඉන්නවා. එතකොට කන්නෙ බොන්නෙත් නෑ. ඒක දන්නෙ නැතුව මුලින්ම බෙලී එහෙම කරපු වෙලාවෙ නම් මං හොඳටම බය වුණා.

දැන් මං ඒක දන්නවා. ඉස්සර බෙලීගෙ කටුව ලස්සනයි. දැන් ෂයින් එක අඩුවෙලා. මං ගොලුබෙල්ලෙක් හදනවා කියලා ලංකාවෙ සත්තු පේජ්වලට දැම්මම සමහරු ඒක ආදරෙන් පිළිගත්තා. බෙලීව කොච්චර ප්‍රසිද්ධ වුණාද කියනව නම් මට ‘බෙලි අක්කා’ කියලා නමකුත් වැටුණා.

ඒ අතරෙ මට බැනපු රිපෝට් ගහපු අයත් හිටියා. සතෙක් කන හැටි බලා ඉඳලා, ලොකු වෙන හැටි දැකලා, ජීවත් වෙන දිහා බලලා සතුටු වෙන්න කෙනෙක්ට පුළුවන් නම් ඒක තමා හැබෑ ආදරේ. මේ වගේ සතෙක් දැක්ක ගමන් තලලා මරලා දාන්න එපා...”

පාරමී කියන්නේ සිතිවිලි ලස්සන කෙනෙකුට හැම සතෙකුටම එක වගේ ආදරේ කරන්නට හැකි බවයි.

ඒ නිසාම බෙලී හදනා අතරේ ඇය අනාථ නිවසකින් ගත් කළුම කළු පූසන් දෙදෙනෙකු වූ **‘තෝඩි’** සහ **‘බූච්චි’** ද ආදරයෙන් හදන්නීය.

බියංකා නානායක්කාර

කොල්ලෙක් ටිකක් කළු වුණාට කමක් නෑ. එතකොට තමයි පිරිමිකම පේන්නේ

ඈවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

63 කොටස

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතැන් සිට

කලකට පසු ඇමති නිල නිවසට ආවද කිසිවකවත් අලුත් බවක් තේනුකගේ ඇසට හසුවූයේ නැත. වාහනය නැවැතූ පැත්තෙහි මල් ගස්වල නම් එදාට වඩා බොහෝ මල් පිපී තිබෙනු ඔහුට පෙනුණි. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් වාහනයෙන් බැස නිවස වෙත යද්දී පිවිසුම් දොරෙහි සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සිනාමුසුව බලා උන්නාය. එතෙක් අම්මාගෙන් ප්‍රශ්න කරන හැටි ගැන හිතේ විවිධ කාරණා පුරවාගෙන ආවත් ඇගේ නොවෙනස් හිනා මුහුණ පෙනෙත්ම ඔහු සිතේ ඒ සියල්ල දියව ගියේය.

"ඔයා මේ හදිස්සියේ ගෙදර ආවේ මොකටද කියලා නම් මං දන්නෙ නෑ. ඒත් පොඩි පුතා ඔයා ආව එකට නම් අම්මට ගොඩක් සතුටුයි..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තමං ළඟින් සිටගත් තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ බාහුවෙන් අල්ලා කීවාය.

"අම්මව දැක්කෙ ගොඩක් දවසකින්..."

හිතට නැගුණ සිතුවිල්ල තේනුකගේ වචන බවට පෙරළුණේය.

"මටත් කියන්න තියෙන්නෙ ඒකම තමයි පොඩි පුතා..."

තේනුක ඈ දෙස බලා යන්තම් සිනාසුණේ වරදක් කර හසුවූ කුඩා දරුවෙකු පරිද්දෙනි. ඔහු අම්මාගේ අනාරාධනයෙන්ම නිවසට ඇතුළු වී සෝෆා පුටුවකට බර වුණේය.

"තව පොඩ්ඩකින් කෑම කන වෙලාව. මං බත් උයලයි තියෙන්නේ. බත්ම කනවද, තේ එකක් බොනවද? නුවර මාමලා ගෙනාව කෑම වගයකුත් තියෙනවා."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තේනුකගේ මුහුණ දෙස බලාගෙන ඇසුවාය. බත් කෑමේ අදහසක් නොතිබුණ නිසා තේ එකක් බොන්නට ඔහුට කැමැත්තක් විය. ඒ නිසා ඔහු කෑම මේසයෙන්ම ඉඳගත්තේය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ අතින්ම ඉක්මනින් රසකැවිලි පිඟන් කීපයක් මේසය මතට ආවේය. ඇය ඔහු හා කතා කරන්නට ආවේ තේනුක ආසම විදිහට කිරි තේ එකකුත් හදාගෙනය.

"කෝ කාලා නෑනේ... ඔය වැලිතලප හරිම රසයි. සමන්තිනීමයි හදලා තියෙන්නේ."

අම්මාගේ කතාවට කියන්නට උත්තරයක් කටට ආවත් තේනුක නිහඬ වුණේය. ඒ ඇගේ සතුටු හිත නැති කරන්නට නොහිතුණ නිසාය.

"පුතා අව්වෙ වැඩිපුර ඇවිදලා තියෙනවා..."

තේනුක ළඟ තිබූ පැහැපත් බව වියැකී ඇති බැව් දැක සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවාය. තේනුක තෙන්නකෝන් තේ කෝප්පය තොලගාමින්ම අම්මාගේ මුහුණ දෙස බැලුවේය.

"ඇයි, මං කළු වෙලාද?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඔහුගේ ප්‍රශ්නයට හිස සැලුවාය.

"කොල්ලෙක් ටිකක් කළු වුණාට කමක් නෑ. එතකොට තමයි පිරිමිකමක් පේන්නේ. ඒත් පොඩිපුතා ලංකාවට ඇවිත් දුක් විඳිනවා කියලා මට හිතෙනවා..."

ඔයා ලංකාවට ආවම මාව කසාද බඳින්න ඕන කියලා ඔයාගේ ඔලුවට මුලින්ම දැම්මෙ කවුද?

"මොන දුකක්ද අම්මා. සල්ලි හොයන්න කොහේ හිටියත් මහන්සිවෙන්න ඕන.. ලංකාවත් එකයි ජපානෙත් එකයි."

"අනේ මන්ද..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ දෛමනසිනි. හිතේ වේගයට කඩාගෙන බිඳගෙන ආවත් අම්මාට කාරණාව කියන්නේ කොහොමදැයි කතාව අතරේත් තේනුක කල්පනා කළේය. එක්වරම චතුමිණීගේ ප්‍රශ්නය කතා කරන්නට ගියහොත් අම්මාගේ හිත රිදෙයි කියා ඔහුට සිතුණි.

"පුතාට අප්පච්චි හම්බවුණේ නෑ නේද ළඟදි...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඔහුගෙන් කතා කරන වෙලාවක අසන්නට සිතා සිටි දෙයක් ඇසුවේ ඔහු පුතුට මංගල යෝජනාව ඉදිරිපත් කර ඇත්දැයි දැන ගැනීමේ උවමනාවෙනි.

"දවසක් කතා කරලා එන්නද, සාප්පුවේ ඉන්නවද ඇහුවා, මොකද්දෝ කියන්න තියෙනවා කියලා..."

"ඉතින්..."

"එදා මං කොළඹ හිටපු නැති දවසක්. ඒ කියන්න තියෙනවා කියාපු දේ මං ෆෝන් එකෙන් කියන්න කිව්වත් කැමති වුණේ නෑ. ඊටපස්සෙ නම් කතා කළේ නෑ. මොකද්ද දන්නෙ නෑ අප්පච්චිට මාත් එක්ක කතා කරන්න තියෙනවා කිව්වෙ?"

ඊට උත්තරය සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දැන සිටියත් ඇය නිහඬවම සිටියාය.

"පුතාට මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක්ද?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ අසත්ම තේනුකගේ දුරකතනය නාද වෙන්නට ගත්තේය. ඔහු එදෙස බැලුවේ ඇමතුම අංජනාගෙන් හෝ සාප්පුවෙන්දැයි දැනගන්නටයි. ඒත් ඒ දෙදෙනාම නොවේ. ඇමතුම ආ අංකය ඔහුට හිසරදයක් වුවත් ඒ දැක්මෙන් හිතට සතුටක්ද ඇතිවුණේය. ඒ පැමිණි කාරණාව ගැන කතා කරන්නට එය පිවිසුමක් ඇතිකරදුන් නිසාය.

"ප්‍රශ්නෙ මේක තමා අම්මා..."

ඔහු දුරකතනයට එන ඇමතුම පෙන්නුවත් ඒ කතා කරන්නේ කවුදැයි සෙනෙහෙලතා මැණිකේට සිතාගන්නට නොහැකි විය.

"චතුමිණී..!"

ඔහු කීවේ අප්‍රසාදය එක්කළ හැඟීමකින් බවට සෙනෙහෙලතා මැණිකේට තේරුණේය. ඒ හාම ඇගේ හිතද නොසන්සුන් වුණේය. ඒ චතුමිණී පුතු හා මොනවා කියවාවිද කියාය. තේනුක ඇමතුම නොගෙන සිටීම ගැන ඈ හිතේ සතුටක් ඇතිවිය. ඒ මොහොතකට පෙර ඇය කතා කළ මොහොතේ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇයට කීවේ එවන් සම්බන්ධතාවක් ගොඩනගා ගතයුත්තේ තමා බවත් ඊට වැඩිහිටියන් පටලවා නොගත යුතු බවත්ය. දෙදෙනාගේ කැමැත්තෙන් එවන් සම්බන්ධයක් ඇතිවූවොත් නිශ්චිතවම ඊට වැඩිහිටියන්ගේ ආශිර්වාදය ලැබෙන බව සිහිතබා ගන්නා ලෙසට ඇය මතක් කළාය. මේ සියල්ල ජයගන්නට තමන් උපක්‍රමශීලී විය යුතු බවත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කියා දුන්නාය.

"කරදරේ ඉවසන්න බැරි තැන නොම්මරේ බ්ලොක් කළා. ඊටපස්සෙ වෙන එකකින් එනවා."

ලංකාවට ඇවිත් සති දෙකක්වත් නෑ. මං එක්ක තරහ වෙන්න ඔයාට මං කළේ මොකද්ද

ඒ ඇමතුම නාද වී නැවතෙන්නට හැරියත් ආයෙත් එයම ආවේය. එවර කේන්තියෙන් සේ ඔහු ඇමතුම ගෙන දුරකතනයෙහි ලවුඩ්ස්පීකරය දැමුවේය.

"තේනුක අයියා..."

අනෙක් පසින් ඇසුණු නිවුණු සිහින් කටහඬ තේනුකගේ හිතේ එතෙක් උතුරා යමින් තිබූ කේන්තිය අඩු කළේය. ඒත් ඔහු ඇගේ ඇමතුමට වචනයක් හෝ නොකීවේය.

"අයියා මාත් එක්ක තරහකින්ද ඉන්නේ...?"

ආයෙත් ඒ සිහින් ස්වරයෙන්ම ඈ අසද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ පුතුගේ මූණ දෙස බැලුවාය.

"ඔව්..."

තත්පර ගාණක් ගෙවෙන්නට හැර ඔහු තනි වචනයෙන් උත්තර දුන්නේය. ඇමති නිවසේ බල්ලෙක් බුරනු ඇසුණේය. දුරකතන ඇමතුම අතරේ තේනුක හිත ඒ කෙරේද යොමුවුණේය. ගරු ගාම්භීර හඬක් හිමි ඒ බලු හඬ නතර නොවූයෙන්, තේනුකගේ මුහුණ දෙස බැලූ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ නැගිට ගෙතුළට ගියාය.

"ලංකාවට ඇවිත් සති දෙකක්වත් නෑ. මං එක්ක තරහ වෙන්න ඔයාට මං කළේ මොකද්ද...?"

"අන්න එහෙම අග මුල හිතන්න පුළුවන් ඔලුවෙන් කතා කරනවනම් ඒ මොකද්ද කියලා මං කියලා දෙන්නම්..."

"හා..."

තේනුක දුරකතනයේ ස්පීකරය නිවා දමා ඇමතුම බ්ලූටූත් එකට සම්බන්ධ කරගත්තේය.

"ඉස්සරවෙලාම ඔය ඔලුවෙ තියෙන බහුබූත අයින් කරගන්න. විකාර ඔලුවෙ දාගන්නව මදිවට, ඒවා මට කියලා මගෙ ඔලුවත් විකාර කරනවා..."

"මට තේරෙන්නෙ නෑ, ඔයා මොනවද කියන්නෙ කියලා..."

"ඔයා ලංකාවට ආවම මාව කසාද බඳින්න ඕන කියලා ඔයාගේ ඔලුවට මුලින්ම දැම්මෙ කවුද...?"

චතුමිණී නිහඬව සිතුවාය. එහිදී නම් නැන්දා කීවාසේ අම්මා අප්පච්චිවත්, නැන්දම්මාවත් පාවා දෙන්නට බැරිය.

"කවුරුත් කිව්වෙ නෑ. ඉස්සර ඉඳලම මං ඔයාට ආසාවෙන් හිටියෙ..."

තේනුකගෙ දෙතොලට සිනා නැගුණේය. මේ තරම් හොඳින් කතා කරද්දීත් ඈ බොරු කියයි.

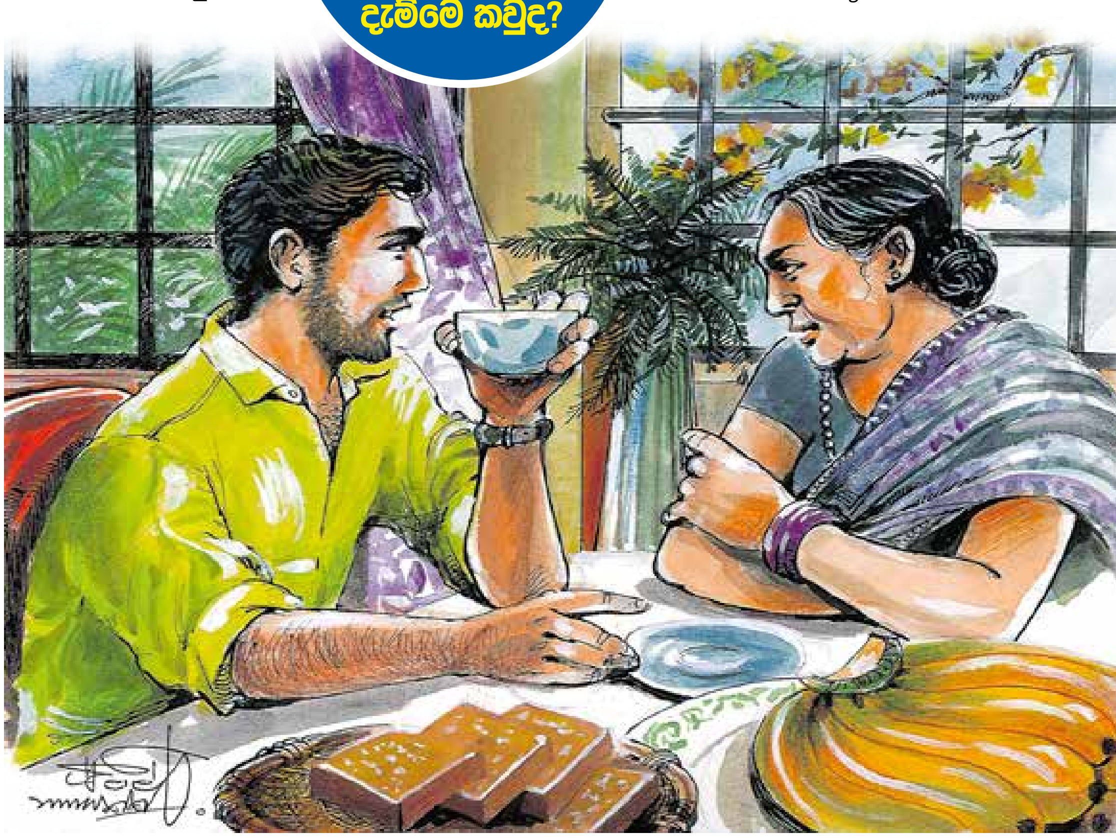
"බොරු කියන්න එපා නංගී..."

"බොරු නෙවේ ඇත්ත අයියේ..."

"ඉතින් එහෙ ඉඳිද්දිත් එහෙනම් මතක්වෙන්න එපැයි... අඩුතරමෙ එක ඔන්ලයින් කෝල් එකක්වත් දුන්නෙ නෑනෙ..."

"ඔයාගෙ නොම්මරයක් කවුරුත් දුන්නෙ නෑනෙ ඉතින්..."

ඈ වෙනසක් නැතුව කීවද එය ඇත්තක් නොවන බව තේනුක තේරුම් ගත්තේය.



ලබන සතියට...

පාඩම් අංක 14

ස්වයං රැකියා

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. ඉතින් අපි අද හදන්නේ ජෑම්.

අපේ රජ්ජුරුවොත් ප්‍රංශ රජ්ජුරුවො වගේ වුනානම් අපි ජෑම් කාල හමාරයි

ජෑම් ගෙදර හදලා විකුණමු

පොඩ්ඩෝ ආසම කෑමක්නේ ජෑම් කියන්නේ. ඉතින් ගොඩක් අම්මලා කාර්යබහුල වෙලාවට කරන්නේ පුංචි අයට ජෑම් පොඩ්ඩක් ගාලා පාන් පෙත්තක් දෙන එක. පොඩි අය විතරක් නෙමේ ලොකු අය වුනත් ජෑම් කන්න අකමැත්තක් නැහැනේ.

ඉතින් හැමෝම කන්න කැමැති ජෑම් ගැන පොත්පත්වල ලියවිලා තියෙන කතාත් ජෑම් තරම්ම රසවත්. සමහර පළතුරු වර්ග හැදෙන්නේ එක කාලෙකට විතරයි.

ඒ නිසා හැමදාම නොහැදෙන පලතුරු වර්ග කල්තියාගන්නේ කොහොමද කියලා ඒ කාලේ උදවිය කල්පනා කළාලු. ඊටපස්සේ මේ අය පලතුරුවලට මී පැණි එකතු කරලා අරන් තියලා බැලුවලු. ඒ ක්‍රමය සාර්ථක වුනාට පස්සේ ඔවුන් ඒ විදිහට විවිධ පලතුරු කල්තියාගෙන තියෙනවා.

ජෑම් හැදෙන්න මූලික අඩිතාලම වැටිලා තියෙන්නේ එතැනින්. හැබැයි හරි විදිහට මුලින්ම ජෑම් හදලා තියෙන්නේ රෝම ජාතිකයෝ. ඒ ක්‍රමය අපි දැන් ජෑම් හදන ක්‍රමයට බෙහෙවින්ම සමානයිලු.

ප්‍රංශයේ දහසය වැනි ලුවී රජ්ජුරුවොත් ජෑම් කන්න බොහොම රුසියෙක් කියනවනේ.

ඉතින් ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පස්සේ හැමදාම සෑ ඔහු හෙන ජෑම් ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගන්නවලු. හැබැයි රජුගේ ප්‍රියතම ආහාරය ජෑම් නිසා ඒ කාලේ ප්‍රංශයේ රටවැසියන්ටනම් ජෑම් ආහාරයට ගැනීම සපුරා තහනම්ලු.

ලුවී රජ්ජුරුවෝ විතරක් නෙමේ ප්‍රංශ නායක නැපෝලියන් බොනපාටුත් ජෑම්වලට හරි කෑදරයිලු. ඒ නිසා ඔහුගේ හමුදාවලට අත්‍යවශ්‍ය ආහාරයක් විදිහටත් ජෑම් ලබාදීලා තියෙනවා.

ඉතින් වෙළෙඳපොළට ගියාම දැන් අපිට විවිධ පලතුරු රසයෙන් යුක්ත ජෑම් වර්ග මිලදී ගන්න පුළුවන්. හැබැයි අද අපි කියලා දෙන්න යන්නේ අන්නාසි ජෑම් හදන හැටි.

අන්නාසි ජෑම් වෙනුවට මේකට දිවුල්, අඹ, ස්ට්‍රෝබෙරි වගේ ඕනෑම පලතුරක් යොදාගන්න පුළුවන්.

හැමදාම කන ඒ පලතුරුවලට අමතර දූරියන්, වරකා, අනෝදා වගේ දේවලින් වුණත් ජෑම් හදලා අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

අන්නාසි ජෑම් හදන හැටි දැන් අපි බලමු. මේ වැඩේට අන්නාසි ගෙඩි දෙකක්, සීනි 500g, සිට්‍රික් ඇසිඩ් 3g, පෙක්ටින් 5g කියන මේ දේවල් ටික අවශ්‍ය වෙනවා.

1 පියවර

මුලින්ම අන්නාසි ගෙඩි දෙක පුංචි කෑලිවලට කපා ගන්න.

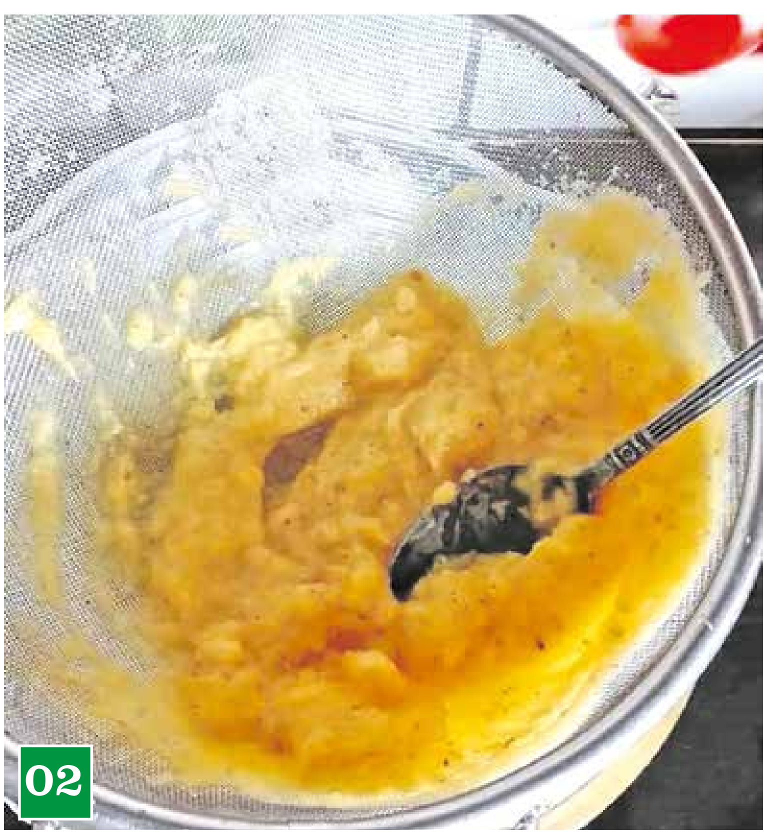
2 පියවර

ඊට පස්සේ අන්නාසි කෑලි ටික හොඳට බ්ලෙන්ඩර් කරන්න.

බ්ලෙන්ඩර් කරද්දී මේකට වතුර එහෙම එකතු කරන්න එපා. බ්ලෙන්ඩර් කරගත්තු අන්නාසි ටික පෙනේරෙකට දාලා පෙරාගන්න.
ඉතිරි වුණු කෑලිවල තියෙන යුෂත් හැන්දකින් තද කරලා හොඳට පෙරාගන්න.

මේ පෙරාගත්තු අන්නාසි පල්පය 500ග්‍ක ප්‍රමාණයක් වෙන්න ඕනේ. ගෙඩි දෙකක යුෂ ඒ ප්‍රමාණයට අඩුනම් තවත් අන්නාසි ගෙඩියක යුෂ එකතු කරන්න.

01


02

04

03

3 පියවර

දැන් මේ යුෂ ටික මල නොබැදෙන වානේ භාජනයකට දාලා ළිපේ තියලා උණු කරන්න. මිශ්‍රණය උණු වෙනකොට සීනි ටිකට පෙක්ටින් එහෙමත් එකතු කරලා මේ මිශ්‍රණය උකුවෙනකල් උණු කරන්න.

මේ පෙක්ටින්වලින් ජෑම් එකට හොඳ උකුගතියක් ලැබෙනවා.

ඊට පස්සේ මිශ්‍රණය ලිපෙන් ඉවත් කරන්න කලින් සිට්‍රික් ඇසිඩ් එකතු කරගන්න.

ජෑම්වලට සිට්‍රික් ඇසිඩ් එකතු කරන්නේ ජෑම් එක කල් තියාගන්න. ශරීරයට අහිතකර දෙයක් නොවන නිසා ඒ ගැන බයක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ.

අවසානයේදී ජෑම් බෝතල් ටික ජීවානුකරණය කරලා වියළා ගෙන හදාගත්තු ජෑම් ටික අහුරලා හොඳින් සීල් කරගන්න.

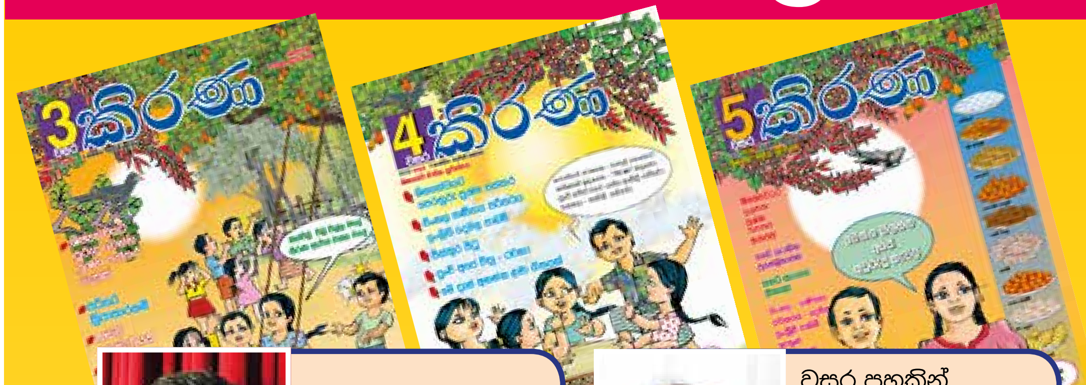
ග්‍රෑම් 250ක අන්නාසි ජෑම් බෝතලයක් රුපියල් 150-130ක මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා මාස හයක් විතර කාලයක් කල්තියාගන්නත් පුළුවන්.

ඉතින් මේ ගැන වැඩි විස්තර මොනවහරි දැනගන්න අවශ්‍ය නම් 071 4766819 කියන අංකයට ඇමතුමක් දෙන්න.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න



කිරණ

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත්

අප්‍රේල් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ

5 කිරණ පත්තරෙන් ශිෂ්‍යත්වයට

ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...

අරුණින් උදාවූ කිරණ

පුංචි දරුවන්ගේ දැනුම පරාසය පුළුල් කිරීම සඳහා "කිරණ" පුවත්පත දරුවන් අතට පත් කිරීම සම්බන්ධව සතුටුවෙමි. විෂයානුබද්ධ මෙන්ම විෂයබාහිර දැනුම, නවීන තාක්ෂණය ද මුසු කරමින් කියවීමට මෙන්ම සවන්දීමට ද හැකි පුවත්පතක් දරුවන් අතට පත්විම දරුවන්ට මෙන්ම දෙමාපියන්ට ද නව අත්දැකීමක් වනු ඇත. පුළුල් අත්දැකීම සහිත ප්‍රවීන ඇදුරු මඩුල්ලක් සමගින් දැයේ දරුවන්ගේ දැනුම් නිම්වළලු පුළුල් කිරීමට "කිරණ" දරන උත්සාහය සාර්ථක වේවායි පතමි.

උදය වික්‍රමසිංහ
විදුහල්පති
මාර/වෙහෙරගම්පිට
ඕල්කට් ආදර්ශ විදුහල, මාතර

වසර පහකින් සමන්විත ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන අවධි තුනේ ම අවශ්‍යතා මැනැවින් අවබෝධ කර ගනිමින් "කිරණ" 3,4,5 ශ්‍රේණි සඳහා වෙන වෙන ම දරුවන්ට මග කියාදීමට ගත් වෑයම මහත් සේ අගයමි. එසේ ම ගුරු සේවයේ හසල අත්දැකීම් ඇති ලේඛක මඩුල්ලකගේ සහාය ලබා ගනිමින් දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා සහ නිර්මාණශීලී චින්තනයට ද රසවින්දනයට ද දරුවා යොමු කිරීම "කිරණ" පුවත්පත් ත්‍රිත්වයේ විශේෂත්වයකි.
අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි දරු පරපුරක් තැනීමට "කිරණ" පුවත්පත යාත්‍රාවක් වනු ඇත.

පියතිස්ස රන්දෙනිගල,
විදුහල්පති,
මාබිම විද්‍යාකර ප්‍රාථමික විද්‍යාලය,
මාකෙවිට

"කිරණ" ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත් අතර නව පෙරළිකාර පුවත්පතක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි ය. එමෙන් ම ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට අවශ්‍ය සියලුම විෂය කරුණු ආවරණය වන සේ කිරණ පුවත්පත නිර්මාණය කර තිබීම කාලෝචිත ක්‍රියාවකි. විශේෂයෙන් ම අත්දැකිම් බහුල සුදුසුකම් ලත් ගුරු මණ්ඩලයක් ලේඛක මණ්ඩලයට යොදා ගෙන තිබීම පැසසුම් සහගත ය.

දරුවන්ගේ දැනුම, සතුට, හැකියාව දියුණු කරන පුවත්පතක් ලෙස "කිරණ" පුවත්පත හැඳින්විය හැකි ය. එම නිසා ලංකාවේ ගුරුවරුන් දෙමාපියන් හා දරුවන් අතරේ කෙටි කාලයක් තුළ "කිරණ" අධ්‍යාපනික සඟරාව ව්‍යාප්ත වී ඇති බව දැකීම සතුටට කාරණයකි.

සමිතා ද සිල්වා
විදුහල්පතිනි
බප/මීග/ගොන්සාලෙස් මහා විදුහල, පමුණුගම, ජාඇල

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් දැන් මිලදී ගත හැක

අප්‍රේල් 23 වැනිදා සිට
සෑම සෙනසුරාදාවකම
පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ
ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන

fm ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි

පාඩම් මාලාව
සෑම සතියේ දිනකම
පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා

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

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

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

බෙදාහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීමේ ස්වයං රැකියා වැඩමුළුව සහ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය

සංවර්ධන පහසුකම් සැලසීමේ ශ්‍රී ලංකා මධ්‍යස්ථානයේ ස්වර්ණ උපකාරක කණ්ඩායම විසින් බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම උදෙසා පැවැත්වූ ස්වයං රැකියා වැඩමුළුව සහ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය 22.03.2022 දින බදුල්ල සයිමන් පීරිස් ශාලාවේදී පවත්වන ලදි. 'ධරණී' මාධ්‍ය අනුග්‍රහයෙන් පැවැත්වුණු මෙම වැඩමුළුව ඉදිරියේදී දීපව්‍යාප්ත වැඩසටහනක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීමටද ඔවුන් කටයුතු යොදා ඇත.

සමීර ගජකේෂරි 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

බජාජ් / TVS
යමහා ස්කූටර්
ඇතුළු යතුරුපැදි ලියාපදිංචි ලිසිං
ඇති/ නැති මිලදී ගනු ලැබේ.
0772 357 347

සෙනෙහස වැඩිහිටි හා අබාධිත නිවාසය හෝමාගම
ආබාධිත එක්තැන් වූ රෝගී නිරෝගී මන්ද මානසික
ආබාධ වලින් පෙලෙන සියළු දෙනා හට ජීවිතාන්තය
දක්වා වෛද්‍ය පහසුකම් සමඟ ප්‍රනීත ආහාර පාන
කාරුණික සාත්තු සේවය සමගින් රැකවරණය ලබා දෙමි.
වැඩිහිටි නිවාසයේ සාත්තු සේවය සඳහා
සේවක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ.
වැටුප 30,000/- සිට ඉහලට
විමසීම් 077 40 24 553
076 90 24 553

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 24 - 200,000/-
කැරට් 22 - 160,000/-
කැරට් 21 - 135,000/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 281 93 70
SL PROMO

උකස් රත්තරං
ඔබ උකස් කල
ආයතනයට පැමිණ
බේරාදී වැඩි මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ
රන් පවුමකට 175000/=
0773109112

ආදරය නිසා කඳුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන
■ පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
■ මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
■ පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලඟා කර ගැනීමට
■ අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
■ ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
■ 2022 / 2023 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
■ නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
■ රැකියා ලබාගැනීමට
■ හැරගිය අය ගෙන්වීමට
■ අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට
ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908
බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ
සමග සේන මහතා 037 22 48 828
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)
හමුවීම
සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස
- 3.00 දක්වා
ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැඟ හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.
careteker
— Guru Dewa Shanthi Services —
Post Code No ' 60181
Gurugalagoda "Molawatta"
Horombawa
භාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
හොරොම්බාව
විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මනින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

ඔබ දෛවයට පිටුපායිද.. ?
දෛවය ඔබට පිටුපායිද.. ?
● ජීවිතයේ අතීත සහ වර්ථමාන සිදුවීම් ඔබ විමතියට පත්වන අයුරින් පැවසුවහොත් ඔබට අනාගතයේ සිදුවන දෑ ගැන විශ්වාස නොකර සිටිය හැකිද ?
● හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රයෙන් ඔබේ ජීවන ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට හමුවන්න.
හස්ත රේඛා විශේෂඥ
එස්. කෝරලේගේ
520, වාසනා මාවත, කෝට්ටාව, පන්නිපිටිය.
සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි
පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා හමුවිය හැක.
0112 783172 / 0773 775094

HOME

සබඳකම් අලුත් වෙන

SLTMOBITEL

බක්මහේ වාසි

SLT-MOBITEL **Home** පාරිභෝගිකයන්ට

සුවිශේෂී අවුරුදු දීමනා

FIBRE සුවිශේෂී දීමනා

අලුත් Fibre සබඳතා ලබාගැනීමේ දී

රු. **10,000/-** online මඟින්.

රු. 12,500/- ප්‍රාදේශීය කාර්යාලයෙන්.

සෑම අලුත් සබඳතාවකටම

- 100 GB (Bonus GB)*
- 10 GB Messenger*
- 25 GB YouTube*
- 25 GB gaming*

*Unlimited package සඳහා අදාළ නොවේ.

4G LTE සුවිශේෂී දීමනා

සෑම අලුත් සබඳතාවකටම

- 50 GB (Bonus GB)*
- 10 GB Messenger*
- 10 GB YouTube*

*Unlimited package සඳහා අදාළ නොවේ.

PEOTV සුවිශේෂී දීමනා

Megaline හෝ Fibre සබඳතා භාවිත කරන ඔබට අලුත් PEOTV සබඳතා ලබාගැනීමේදී සුවිශේෂී මිල අඩුකිරීම්

ආරම්භක සබඳතා ගාස්තුව	Double Play BB to PEOTV	Single Play to PEOTV
~~Rs. 4,990/-~~	Rs. 2,495/-	Rs. 3,495/-

TRC/SLT/SEA/22/05. රජයේ බදු සහිතයි.

දීමනා කාලය 2022 අප්‍රේල් 01 - 30 දක්වා පමණයි.

ඔබේ සබඳතාව අලුත් කරගන්න,
පිවිසෙන්න www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

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