

ගෙදර ගැනි
මට වඩා
පක්ෂ
නායකයාට
ආදරෙයි

සැමියෙක් කියයි

කාලි අම්මාට
උතුර දකුණ
මාරු කළ
මාධ්‍යවේදියාගේ
දේව නානාව

ආදරෙන්
කතා කරනවානම්
මිසි
කිව්වත් එකයි
මගේ පණ
කිව්වත් එකයි

ධරණී

සතුවර්ග ජීවිතය දරන්නී

2022 මැයි 25 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය විසි පස්වන කලාපය
මිල රු. 70 යි

උස්සන්න, බස්සන්න
ගස්සන්න කලින්

මු එකේ සයිස් එක
දැනගෙන එන්න

කේ. සුජීවා
තෙල් පෝලිමට යන්නේ
බල්ලුවත්
එක්කගෙනලු

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

පුවිණ රජලාවන්‍ය ශිල්පිණී
හසිණී ගුණසේකර

ඡායාරූපය -
ක්‍රිපාන් කාරියවසම්

උඩරට මනාලියක ලෙසින් හැඩවූ දිලිහානි



ආහරණ කට්ටලය ගැන කියනවා නම් තරමක් නවීන නමුත් සම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියගේ ආහරණ කට්ටලයක්

මේ උඩරට මනාලිය සරසවන නොදැනෙන තිබෙන සාරිය නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ හෙට් බේස් එකක. පරල වරක් එකක් තියෙන්නෙ මුළු සාරිය පුරාම එකම ඩිසයින් එකකින්

අද 'ධරණි මනාලිය' තුළින් ඔබට සම්පූර්ණ කරන්නේ සාම්ප්‍රදායිකත්වය රැකි සුන්දර උඩරට මනාලියක්. මෙලෙස උඩරට මනාලියක් ලෙසින් හැඩගැන්වීමට ඉන්නේ ජනප්‍රිය රංගන ශිල්පිනී දිලිහානි විරසිංහ. දිලිහානිව හැඩගැන්වීම කරලා තියෙන්නේ පොළොන්නරුව රෝහල හංදිය සුජා බිල්ඩින් (කාගිල්ස් ෆුඩ් සිට් ඉදිරිපිට)හි පිහිටා තිබෙන ධනුශ්ක බණ්ඩාර සැලෝන් හි ධනුශ්ක දසනායක විසින්.

"මේ උඩරට මනාලිය සරසවන යොදාගෙන තිබෙන සාරිය නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ හෙට් බේස් එකක. මුළු සාරිය පුරාම එකම ඩිසයින් එකකින් යන පරල වරක් එකක් තමයි තියෙන්නේ.

දිලිහානිට යොදාගෙන තියෙන මේකප් එක ගැන කියනවානම් ඇය සැබවින්ම පැහැපත් නිසා ස්වභාවික සමේ වර්ණයට හානියක් නොවන ආකාරයට මේකප් යොදාගත්තා. ඒ වගේම ඇයි මේකප් එක, ලිප් කලර් එක ලා රෝස පැහැයෙන් තමයි භාවිතා කළේ. ඒ නිසා මුළු මේකප් එකම වාමි ස්වභාවික ස්වභාවයක් ගත්තා.

කොණ්ඩ සැකසුම ගැන කියනවා නම් සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් නිසා සාම්ප්‍රදායික විලාසිතාවට අනුව සකස් කරලා හිස සැරසිල්ල සඳහා ඉදිද පොහොට්ටු භාවිතා කළා. මනාලියගේ මල්කළඹ සඳහා ඕබිබි මල් වැඩි වශයෙන් භාවිතා කළා.

ආහරණ කට්ටලය ගැන කියනවා නම් තරමක් නවීන නමුත් සම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියගේ ආහරණ කට්ටලයක්. එතැනදී මල්කළඹට, ලිප් කලර් එකට සහ ඇයි මේකප් එකට ගැලපෙන මැපෙන්නටා කලර් ස්ටෝන් සහිත ආහරණ කට්ටලයක් තෝරාගත්තා. මගේ අතින් හැඩගැන්වූ මේ උඩරට මනාලිය වඩාත් ලස්සනට කැපී පෙනෙන පරිදි ඡායාරූප අරගන්නේ පොළොන්නරුවේ සමීර පෙරේරා ෆෝටෝග්‍රැෆිහි සමීර විසින්. ඔහුටත් ස්තූතියිවන්න වෙන්න ඕනේ මම හැඩගැන්වූ මනාලියගේ සුන්දරත්වය වඩාත් හොඳින් ඉස්මතු වන ආකාරයට ඡායාරූපගත කළාට."



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පී ධනුශ්ක දසනායක ධනුශ්ක බණ්ඩාර සැලෝන්



ඡායාරූප - සමීර පෙරේරා

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839

අද වෙනතරු හෝටල් කළමනාකාරිත්වය අපිට මොනවද වුණේ කියලා හොයලා බැලුවේ නැහැ



එක කැරැල්ලක විසීමේ ආදරණීය සිහිනය සිත්හි තබාගෙන සිටි ගයාන් ජයනෙත්තිටත්, අවිනි කොමසලාටත් ඒ ලස්සන දවස උදවුණේ 2022 මැයි මාසයේ නවවනදායි. ඒ වදිනට දෙදෙනාගේ විවාහ මංගල්ලත්සවය යෙදී තිබුණු බැවිනි. එම දිනය කිසිදු අමතක නොවන මතක සටහනක් කරගැනීමට අවශ්‍ය වූ නිසාත්, නෑ හිතවතුන්ගේ ආශීර්වාදය ලබමින් ඒ නව ගමනට මුල පුරන්නට ඕනෑ වූ නිසාත් දෙදෙනාගේ තෝරාගැනීම වූයේ මීගමුව කුරුණා පිහිටි තරු පන්තියේ හෝටලයක් වූ ග්‍රෑන්ඩීසා (Grandeeza) උත්සව ශාලාවයි. එහි සොදුරු වටපිටාවද දෙදෙනාගේම සිත්ගත් බැවින් මංගල රාත්‍රිය ගත කිරීමට ඔවුන් තෝරාගත්තේද එහිම කාමරයකි.

එසේ ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ සොදුරුතම දවස නිමාවෙමින්, රාත්‍රිය ඵලදායී රට එකම ගිහිගොඩක් බවට පත්වෙමින් තවත් බොහෝ දේ සිදුවෙමින් තිබුණි. ගාලු මුවදෙර පිරියේ පැවති සාමකාමී උද්යෝගයකින්ට පහරදීමේ සිදුවීම මුල්කරගනිමින්, ක්ෂණිකව කෝපාවිශ්චය වූ ජනතාව අතින් සිදුනොවිය යුතු බොහෝ දේ ඒ වනවිටත් සිදුවෙමින් පැවතුණි.

“ඒ වෙනකොට රටේ නැත නැත කලබල තියෙනවා, දේපළවලට ගිහි තියනවා කියලා දැනගෙන හිටියත්, අපේ ජීවිතේ ලස්සනම දවසේ අපි හිටපු හෝටලයටත් ඒ ගිහි කඩා පාත්වේවී කියලා අපි දැනගෙන හිටියේ නෑ. මගේ සහෝදරිය ඉන්නේ ඉතාලියේ. ඇයට ලංකාවට එන්න පහසු දිනයකුත් බලලයි වෙසින් එකට දින දාගත්තේ. පහුවදට හෝමිකමින් එකත් නිසා මගේ අක්කයි, එයාගෙ මහත්තයයි, දරුවෝ දෙන්නයි, හෝටලයේ හතරවෙනි තට්ටුවේ කාමරේක නතර වුණා. හෝටලේට කලහකාරී පිරිස් කඩා පාත්වෙන්න මොහොතකට කලින් අපි කට්ටියම එහි රෙස්ටෝරන්ට් එකෙන් කෑම ගත්තා. එතකොට සෑහෙන පිරිසක් හෝටලයේ හිටියා. උත්සව ශාලාවේ හෝමිකමින් එකකුත් තිබුණා. අපි කෑම කාලා අක්කලාගේ කාමරේට ආවා. ඒ වෙලාවේ අවිනි උඩ අපේ කාමරේට ගිහින් කේක් එකක් තිබුලා අරගෙන ආවා. ඒ ඇවිත් විනාඩියක් ගියේ නැහැ එකවරම කරන්ටි එක ගියා. ඊටපස්සේ කෑගහන සද්දය එක්ක බඩු පොඩි කරන සද්ද එක්ක මහා කලබලයක් ඇතුණා. සිද්ධිවෙන් මොනවද කියලා අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් වුණත්, මොනවද කරන්නේ කියලා හිතාගන්න බැරවුණා. පහනක් හැටක් විතර කලහකාරී පිරිස් හෝටලයේ ඇතුළට ඇවිත් හිටියා. කාමරයෙන් පිටත බලද්දී කෑකෝ ගසමින් විශාල පිරිසක් එළියේ ඉන්නවා දැක්කා.”

ඒ මොහොතේ, ගයාන් අවිනි ඇතුළු සියල්ලෝම හිටියේ තැනිගැන්මෙනි. ඇතැමුන් රූපවාහිනී යන්ත්‍ර ඇතුළු වටිනා දේවල් ගලවාගෙන යද්දී, පැමිණි ඇතැමුන් කෑම කන පිගන් කෝප්ප පවා ඉඳුල් පිටින්ම ඔසවාගෙන ගොස් තිබුණි. ඇද ඇතිරිලි, කොට්ටි මේට්ටන්, හෝටලයේ වදින නවාතැන් ගෙන සිටි අයගේ බඩු භාණ්ඩත් කොල්ලකමින් පලා යද්දී, ඒ කවර අරගලයකට අයත් පිටපතක් දැයි නොදුන් අහිංසකයෝ වඩාත් තැනිගත්ත. ගයානුත්, අවිනින් එදෙස බලා සිටියේ කම්පාවෙනි. තම ආදරණීයම රාත්‍රිය, එසේ ගිහි ගනිද්දී පිරිසක් අනුන්ගේ දේපළ මංකොල්ල කමින්, ජයපැන් බොමින් සිටියෝයි.

“ඊක වෙලාවකට පස්සේ අපි, අපි හිටපු කාමරේට ආවා. හිතාගන්නවත් බැහැ, දෙරවල් කඩලා දලා කාමරේ කිසිම දෙයක් තිබුණො නැහැ. සල්ලි, රත්තරන් බඩු ලොකර් එකේ තිබුණේ. පවුම් තුනක කර මාලය, ලක්ෂ පහක් පමණ වටිනවා. මුදලින් රුපියල් ලක්ෂ හයක් පමණ තිබුණා. ලිකර් බෝතල්, වයින බෝතල් තිබුණා. පහුවදට හෝමිකමින් එක ගන්නත් එක්කගේ හිටියේ. කොහොමනර ඇදේ මේට්ටෙන් ආපු

අරගලකාරයෝ එදා හෝටලේට විතරක් හෙවෙයි අපේ හනිමුන් එකටත් ගිහි තිබ්බා



අගේ තිබුණු නිසා මුද දෙක ඉතුරු වුණා. ලක්ෂ පහක් දීලා ගත්ත රන් මාලය අපිට නැති වුණා

අපි කාමරයට එද්දී ඇදේ මේට්ටෙන් අරන් ගිහින්

මැර පිරිස් හෝටලයට සිදුකර තිබූ විනාශය



අය අරගෙන ගිහින්. අගේ තිබුණු නිසා අපේ මුද දෙක අපිට ඉතිරි වුණා.”

එපමණක්ද නොවේ ඔවුන්ගේ මුදල් පසුම්බි, දුරකතන වාපර් පවා පැමිණිවුන් මංකොල්ල කා ගොස් තිබුණි. ඔවුන්ගේ ඇඳුම් බෑග්ද පෙනෙන්නට තිබුණේ නැත. අක්කගේ කුඩා දියණියන් දෙදෙනාගේ කරාඩු යුගලයන්ද පැමිණි අය ගෙන ගොස්ය.

ගයාන් කියන්නේ බිරිඳගේ කරමාලය, ගෙල පැළදීම අහිමිවීම තුළ මිනිස් ලොව නොමිනිස්කම් ගැන අලුතින් හිතන්නට දේ ඉතිරිව ඇති බවයි.

“කරමාලේ ගන්න අපි පුවෙලර් භෝප් එකට කිහිප වතාවක් ගියා. මේ දවස්වල රත්තරන් මිල ඉහළ නිසා, ලක්ෂ හයනමාරයි කිව්ව මාලේ අපි ලක්ෂ පහකට ගත්තේ. අවිනිට ඕන කිව්ව මාලේ ඒක. ඒක ඇයට අරගෙන දුන්නේ ඇය ඒ මාලෙට ගොඩක් කැමති වුණ නිසයි. පහුවද වෙව්ව සිද්ධිය අපි මුහුණපොතේ දැමීමා. කරමාලේ ආපහු ලැබෙයි කියලා ලොකු විශ්වාසයක් නැහැ. ඒත් ලැබුණොත් එය අපට වටිනවා. ඒ ගැන තොරතුරක් දෙන කෙනෙකුට වටිනා තෑග්ගක් දෙනවා කියලත් කිව්වා. මේ ගැන අපි පොලිසියටත් පැමිණිලි කළා.”

ගයාන්, අවිනි වාගේම ඔහුගේ සහෝදරියගේ පවුලේ උදව්‍යයද එදින රාත්‍රියේම කිරිබත්ගොඩ පිහිටි නිවසට එන්නේ, අන තිබූ සියල්ල අහිමිව බලාපොරොත්තු වූ සුන්දර සිහිනය වෙනුවට හිත් කණස්සල්ලෙන් පුරවා ගනිමිනි. ඒ වනවිට පුතුගේ ලස්සන දවස දැසින් දැක දහවල සතුට වූ මෂණියන් නිවසට වී බලා සිටියේ බියේ ගැහෙමිනි. ඇයට ඇඟට ලේ උනන්නට ඇත්තේ පුතුත්, ලේලියත් දියණිය හා ඇගේ පවුලේ උදව්‍යයන් දැසින් දැක්ක පසුය.

රටේ ස්ථාන කිහිපයක ඒ වනවිට වාහන ගිනි තබා විනාශකොට තිබුණත් ගයාන් හා සහෝදරිය පැමිණ තිබූ වාහන දෙකට ආලාභයක් කර තිබුණේ නැත.

“මේ සිද්ධියෙන් පස්සේ වුණත් දිගින් දිගටම කණස්සල්ලට පත්වෙන දේවල් වෙනවා. මම කරමාලේ ගැන කියලා දපු පෝස්ට් එකටත් සමහර අය විවේචනය කරලා තිබුණා. ඇත්තටම ඒ සිදුවීමට මුහුණ දුන් කෙනා තමයි එහි බරපතලම දන්නේ. ප්‍රශ්නය තමන්ගේ නොවනකත් කල් බොහෝදෙනාගේ පිළිතුර දර්ශනිකයි කියලා කියනවනේ. ඒ වගේම හෝටල් කළමනාකාරිත්වය ගැනත් සඳහන් කරන්නට ඕන. ඔවුන් දැනගෙන ඉඳලා තියෙනවා හෝටලයට පහර දෙන්න එනවා කියලා. කෑම ගන්න ආපු අයට ඉක්මනින් යන්න කියලත් තියෙනවා. නැබැයි කාමරවල හිටපු අයට ඒ අවදානම ගැන ඔවුන් කිව්වේ නෑ. අපේ විවාහ මංගල උත්සවයට ලක්ෂ ගණනක් වියදම් කරලා එම ස්ථානය තෝරාගත්තේ විශ්වාසයෙන්. සිදුවුණ සිද්ධිය අනපේක්ෂිත වුණත් අපට මොනවද වුණේ කියනෙක අදටත් හෝටල් කළමනාකාරිත්වය දුරකතන ඇමතුමක් දීලාවත් හොයලා බැලුවේ නැහැ.”

ඊට බලපෑ කාරණා කුමක්දැයි කියන්නට නොහැකි නමුත් තම ගණුදෙනුකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන සහතිකයක් නොතිබීම තම කණගාටුදායකය. එමෙන්ම මෙසේ බඩු භාණ්ඩ සොරාගත් උදව්‍ය ගැන දින දෙක තුනකට පසුව සීරීවී කැමරාවලින් දර්ශනය වෙද්දී ගෙනගිය බොහෝ බඩු භාණ්ඩ අතරමග දමා ගොස් තිබුණි.

“අපිත් පොලිසියට ගිය වෙලාවේ දැක්කා මිනිස්සු හෝටලේ තිබුණු පිගන් උස්සගෙන ගිහින් තිබුණේ ඉඳුල් පිටින්. අරගලය කියලා

ඇතැමුන් අනුන්ගේ දේවල් උදරා ගැනීමක් කළේ. ඒ අරගලය මොකක්ද කියන්න නම් මම දන්නේ නැහැ. කොහොම නමුත් අපේ ජීවිත කාටවත් කරදරයක්, හිරිහැරයක් නොවෙන විදියට ගත කරනවා. මේ නැමදේම ජීවිතයට පන්නරයක් කරගන්නවා. කා එක්කවත් තරහක් නැහැ.”

ඔහු කියන්නේය. ගයාන්ගේත්, අවිනිගේත් ඒ ලස්සන දවස, ඔවුනට වද අහිමි වුවත්, බොහෝ ලස්සන දවස් එම ආදරණීය යුවලට මුණගැහෙන්නැයි ‘ධරණි’ අපගේ ප්‍රාර්ථනයයි.

බිරිඳගේ හිත රිද්දන්න බැරිකමට වටිස්ඇප් පාවිච්චිය අත්හළ

රටම දන්න පොලිස් රාළනාමි

කුඹුරේ හිටපු කෙනෙක් කෝල් එකක් දිලා කිව්වා සිගරට් දෙකක් ගන්න කියලා. ඒ වෙලාවේ මහත්තයා එක මට ගන්න කිව්වා. ඒ වෙලාවේ තමයි මං දන්නේ මහත්තයා සිගරට් එකක් අතින්වත් අල්ලන්නේ නෑ කියලා



“ගොඩක් අය කියනවා මගේ දේශන නම් දවසක් හරි අහගෙන ඉන්න පුළුවන් කියලා. ඒ තරම් රහසිලු. ඒ තරම් ආකර්ෂණීයයිලු. එහෙම ඇති. මොකද මං දේශන කරන්නේ මගේම ජීවිත කතාව අස්සෙන්. ගොඩක් වෙලාවට කාන්තාවන්ගෙන් වැඩිපුර ගොඩක් ප්‍රතිචාර ලැබෙන්නේ. ඒක හින්දා වයිර්ගෙන් නම් පොඩ්ඩක් විතර බර බරේ.”

කට පුරා සිනාසෙමින් එහෙම කියන්නේ මේ දිනවල රටම ආදරේ කරන පොලිස් නිලධාරියෙක් වන පොලිස් කොස්තාපල් පී.පී.පී.සම්පත් උඩුදුම්බරය. අනුරාධපුර නොවීචියාගම පදිංචි සම්පත්, මේ වනවිට පොලිස් මූලස්ථානයට අනුයුක්තව ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ කාර්යාලයේ රාජකාරී කරයි.

“මම පුංචි කාලේ ඉඳන් හිත දැක්කේ නළුවෙක් වෙන්න. කටිකත්වයටත් පොඩ් දක්කෙමක් තිබුණා. හැබැයි ඒ දවස්වල අපිට සෑහෙන්න ආර්ථික ප්‍රශ්න ආවා. මොකද තාත්තා කළේ ගොවිතැන්. ඒ නිසා මට රැකියාවක් ඕන වුණා. අන්තිමට මං තීරණය කළා පොලිසියට බැඳෙන්න. 2007 වසරේ තමයි පොලිස් සේවයට එකතු වුණේ. දැන් මං පොලිස් සේවයට එකතු වෙලා අවුරුදු 15ක් වෙනවා.”

ඔහු මත්ද්‍රව්‍ය සහ අපයෝජනවලින් දුරුවන් මෙන්ම කාන්තාවන් බේරාගැනීම උදෙසා දුරුවන් සහ තරණ පරම්පරාව දැනුවත් කරමින් රට වටා දේශන මාලාවක් සිදුකරමින් සිටියි. ඒ නිසාම ඔහු මෙරට පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුව තුළද ඉතාමත් ප්‍රසිද්ධ නිලධාරියෙකි.

“මේ වෙනකොට දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල පාසල් ගණනාවක වගේම සමිති, සමාගම් සහ ආයතන ගණනාවක මං දේශන පවත්වලා තියෙනවා. දහට වැඩි මිසක් අඩු නම් නෑ. ඉතින් කඳුළුවත් එක්ක ඒ දේශනවලට ඇවිත් ගිනුවත් එක්ක ගෙදර ගිය මිනිස්සු ඕනතරම් මං දැකලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි මගේ දේශන නිසා ජීවිතය යහමගට හරවගත්ත පිරිස් ඕනතරම් ඉන්නවා. ඒ ගැන පුදුම සතුටක් තියෙන්නේ.”

කඩඬි එකක් පිරෙන්නට සම්මාන ලබාගෙන ඇති සම්පත්ට ඒ සියල්ල ලැබුණේ ඔහුටම ආවේණික වූ දේශන රටාව නිසාය. එහෙත් ඔහුට ඒ නිසා ලැබුණේ සම්මාන පමණක්ම නොවේ. පිරිමියෙකුට ලේසියකට නොලැබෙන කාන්තා

ආකර්ෂණයක්ද ඔහුට ලැබී තිබේ. සම්පත් සතු පෙනුමටදෝ එසේ නැත්නම් ඔහුගේ වචනවල රහටදෝ ඔහුගේ අතගන්නට මීට ඊක කලකට උඩදී තරණියන් සෑහෙන්න උත්සුක වූ බව ප්‍රසිද්ධ රහසකි. එහෙත් ඒ වාසනාවන්ත දෑත හිමිවූයේ ඔහුගේ ගමේම සිටි තරණියකටය.

“මං සැරයක් ලොකුවටම ආදරෙන් පරාද වුණා. ඉතින් දවස් ගණනක් දුකෙන් හිටියා. ආයෙත් ආදරේ කරන්නේ නෑ කියලයි හිතුණේ. ඔය අතරේ දවසක් ගමේ කඩේ ගාවදී නිශානිගේ අම්මා මුණගැහුණා. මං නිකමට වගේ එයාගෙන් ‘නංගි එහෙම ගෙදරද?’ ඇහුවා. අන්තිමේ ඒ නංගි මගේ වයිර් වෙලයි නැවතුණේ. එයා නිශානි දිගේනා තිලකරත්න. උපාධිදරී ගුරුවරයක්. මට වඩා අවුරුදු අටක් බාලයි. 2019 තමයි අපි විවාහ වුණේ. මගේ හැමදේම එයා. දැන් අපිට පුංචි දුවෙකුත් ඉන්නවා.”

ඔහුගේ හැමදේම ඇය නම් ඔහු



සම්පත්, නිශානි සහ කුඩා දියණිය

පිටුපස සිටින යෝධ ශක්තිය ඇය බව රහසක් නොවේ. එනිසා සම්පත් මොනවා කිව්වත් ඔහු ගැන වචනයක් දෙකක් අහන්නට නිශානිටත් කතා නොකරම බැරිය.

“කෙටියෙන්ම කිව්වොත් මේ ලෝකේ හොඳම සැමියා ඉන්නේ මට කියලා කට පුරා කියන්න පුළුවන්. එයා පොලිස් නිලධාරියෙක් වුණාට සැරපරෑ නෑ. ගෙදරදී වුණත් පිරිමි වැඩ ගැනු වැඩ කියලා නැතුව හැමදේම කරනවා. කොටින්ම කිව්වොත් ගේ මිදුල් අතුගාලා, වළං පිහෙන් පවා හෝදනවා.”

පොලිස් නිලධාරියෙක් කී සැකිත්ම අපේ හිතේ එක්වරම ඇඳෙන්නේ සැරපරෑ ගති ඇති රොහු පෙනුමැති රුවකි. එහෙත් සම්පත් නම් එසේ නැත. ඔහු කවදත් සිනාමුසු මුහුණින් සිටින්නෙකි. රාජකාරී නිලඇඳුම ඇඟලා සිටියද ඒ කතාවේ නම් කිසිදු වෙනසක් නැත.

“ඔහුගේ දේශන මමත් අහනවා. ඒ හැමතැනදීම එයා කියන්නේ එයාගේ ජීවිත කතාවමයි. දේශනය ලස්සන කරන්න කියලා බොරු කියන්නේ නෑ. එයා ගොඩක් මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය ගැන දේශනවලදී කියනවා. එහෙම කියන එයා කවදවත් මත්පැන් උගුරක්වත් බිලා නෑ. මට මතකයි මේ ඊයේ පෙරේද අපේ ගොයම් කැපුවා. මං මහත්තයා එක්ක කඩේට ගියා උයන්න දේවල් ගේන්න. ඔය අතරේ කුඹුරේ දිලා කිව්වා සිගරට් දෙකක් ගේන්න කියලා. ඒ වෙලාවේ මහත්තයා එක මට ගන්න කිව්වා. ඒ වෙලාවේ තමයි

මං දන්නේ මහත්තයා සිගරට් එකක් අතින්වත් අල්ලන්නේ නෑ කියලා.”

ඒ තම සැමියාගේ දේශන ගැන බිරිඳගේ සහතිකයයි. අප දන්නා කාලයේ සිට අපේ සමාජයේ කොතැනත් මහ කකුළුවන් පැටවුන්ට කෙළින් යන්නට ඉගැන්වුවේ උගුරේට යන ගමන් මිස කෙළින් යන ගමන් නොවේ. එහෙත් ඒ කතාව පුස්සක් කරමින් සම්පත් කෙළින් යන ගමන්ම ඔහු පිටුපස එන්නන්නටද කෙළින් යන්නට උගන්වන්නේ ඔවුන්ට තමා පැහැදිලිවම ආදර්ශයක් වෙමිනි.

“සම්පත්ට කාන්තාවන්ගේ ප්‍රතිචාර වැඩියි. ඉතින් එයාලා ගොඩක් වෙලාවට එයාට වටිස්ඇප් කෝල්, මැසේජ් කරනවා උපදෙස් ගන්න. මාත් කාන්තාවක් නිසා ඉතින් ඒ දිනා බලාගෙන ඉන්න බෑ. ඒක නිසා මං කිව්වා ඔය වැඩේට මං වැඩිය ආස නෑ කියලා. එදම එයා වටිස්ඇප් ඇප් එක ශෝන් එකෙන් අයිස් කළා.”

නිශානි එසේ කියා සම්පත් දෙස බලා සිනාසෙද්දී ඔහුගේ ඇස් දිළිසෙන්නේය. ඒ ඇය ගැන ඔහුගේ හිතේ ඇති ආදරයට විය යුතුය. ඔය අතරවාරයේ ඇය නැවතුණු තැනින් ඔහු ඒ කතාවටම යමක් එකතු කළේ පුදුමාකාර සෙනෙහසකිනි.

“එයාට දුක හිතෙන දෙයක් මගේ ලෝකේ තියෙන්න ඕන නෑ කියලා වටිස්ඇප් අයිස් කරලා දැමීමා.”

සම්පත් බිරිඳ දෙස ඇස් කොණකින් බලා කට පුරා සිනාසෙද්දී අපට සිතුවේ මෙවැන්නකි. මේ දිනවල පොලිසිය ගැන සමාජයේ ඇත්තේ විතරම් හොඳ විග්‍රයක් නොවේ. එහෙත් සමස්ත පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුවේම ඒ විග්‍රය මකන්නට සම්පත් වැනි නිලධාරීන්ට හැකියාව ලැබී තිබේ. කවුරුත් කෙසේ කිව්වද පොලිස් දෙපාර්තමේන්තුවේ සිටිය යුත්තේ මෙවැනි නිලධාරීන්ය. හේතුව බැටන් පොල්ලට කරන්න බැරි ගොඩක් දේවල් එක වචනයකට කළ හැකි වීමයි. ඊට හොඳම උදහරණය සම්පත් රාළනාමිය. ඔහුගේ හදවත හිරිවට්ටන එක දේශනයකින් යුද්ධිමත් පවා පන්සලක් කළ හැකිය.

කඳුළුවත් එක්ක දේශනවලට ඇවිත් ගිනිසු ඕනතරම් මං දැකලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි මගේ දේශන නිසා ජීවිතය යහමගට හරවගත්ත පිරිස් ඕනතරම් ඉන්නවා

අනාගත සිහින හඹායන

දිරිය දී පුතුන්ට

අපෙන් සවියක්



ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන

14 වන අදියර



5 වසර ශිෂ්‍යත්ව හපනුන්ට
රු.50,000/- ක ශිෂ්‍යත්වයක් සහ
සාමාන්‍ය පෙළ හපනුන්ට
රු.30,000/- ක ශිෂ්‍යත්වයක්

අයදුම්පත් භාරගන්නා අවසාන දිනය
2022 මැයි 31

2020 වසරේ 5 වසර ශිෂ්‍යත්වය හෝ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය විශිෂ්ට ලෙස සමත් වූ, ආර්ථික දුෂ්කරතා සහිත හෝ CDB රන්කැට් ඉතුරුම් ගිණුමක් හිමි ඔබගේ දුවට, පුතාට මෙම ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන සමඟින් එක්වීමට පහත ආදර්ශ කුපනය පුරවා ජ්‍යෙෂ්ඨ නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී - අලෙවි, සිටිසන්ස් ඩිවලොප්මන්ට් බිස්නස් ටිනෑන්ස් පීඑල්සී, අංක 123, ඔරාබිපාෂා මාවත, කොළඹ 10 යන ලිපිනයට ඉක්මනින් යොමු කරන්න.

ආදර්ශ අයදුම්පත

දරුවාගේ විස්තර

සම්පූර්ණ නම :

උපන් දිනය : දිනයමාසයවසර

පෙනී සිටි විභාගය :

විභාගයට පෙනී සිටි වසර :

විභාගයට පෙනී සිටි පාසල :

විභාගයට පෙනී සිටි දිස්ත්‍රික්කය :

දිස්ත්‍රික්ක කුසලතාවය :

දැනට ඉගෙනුම ලබන පාසලේ නම :

CDB රන්කැට් ළමා ඉතුරුම් ගිණුම් අංකය :

ශාඛාව :

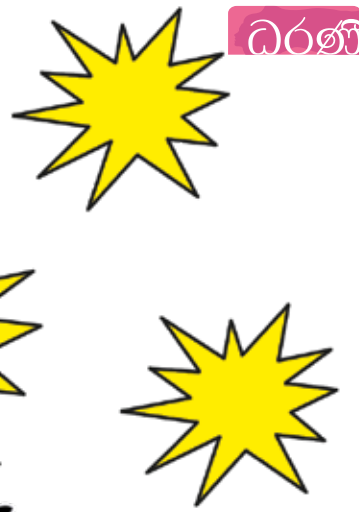
* දෙමව්පියන්ගේ දුරකථන අංකය :

* දෙමව්පියන්ගේ පදිංචි ලිපිනය :

- සම්පූර්ණ කරන ලද අයදුම්පත සමඟ දරුවාගේ උප්පැන්න සහතික පිටපත, විදුහල්පතිතුමා සහතික කරන ලද විභාග ප්‍රතිඵල සටහන, රන්කැට් ගිණුම් හිමියෙක් නම් පාස්පොතෙහි නම සඳහන් මුල් පිටුවේ ඡායා පිටපත, ආර්ථික අපහසුකම් ඇති අයෙක් නම් ඒ බව (මාසික ආදායම) ග්‍රාම සේවක මහතා සහතික කළ සහතිකයක් අමුණා එවිය යුතුය.
- * දෙමව්පියන්ගේ දුරකථන අංකය සහ දෙමව්පියන් පදිංචි ලිපිනය සඳහන් කිරීම අනිවාර්ය බව සලකන්න.



ගෙදර ගැනි මට වඩා පක්ෂ නායකයට ආදරෙයි



සැමියාගේ ගෙදර උදවිය බිරිඳව දික්කසාද කරන්න කියලා බල කරලා



දෙන්නා දෙමහල්ලෝ අතර ප්‍රශ්නයක් නැත්තම් නැති ප්‍රශ්නයක් මවාගෙන හරි රණ්ඩු වෙච්චි ඉන්න අපේ උදවිය හරි දක්ෂයෝ. මේකත් මේ දවස්වල ඒ වගේ බහුතරයක් පවුල් ඇතුළේ සුලබව දකින්න තියෙන කාලීන ගැටලුවක්. ඉතින් අද කතාවට පාදක වෙන යුවළ මගේ ප්‍රභව ඇවිල්ලා හරියටම සති දෙකක් ඇති. නම් ගම් හෙළිකරන එක නිසි වැඩක් නොවෙන නිසා මම මේ සැමියාව නිමල් විදිනටත් බිරිඳව තමාලි විදිනටත් නම් කරන්නම්.

මගේ ප්‍රභව එනකොටත් මේ දෙන්නම හිටියේ දික්කසාදට එකඟ වෙලා. බිරිඳගේ ගෙදර අයගේ බල කිරීමටල මාව මුණගැහෙන්න ආවේ. මගේ ප්‍රභව එනකොටත් නිමල්ගේ ඔලවේ තුවාලයක් තිබුණා. ඒ වගේම තමාලිගේ කම්මුලෙන් තැලිච්චි සලකුණු කිහිපයක් තිබුණා. ඉතින් බැලූ බැල්මට දෙන්නා හොඳ ගුටි කෙලියක නිරත වෙලා තියෙන බව නම් මට තේරුණා.

මම මේ කියන සැමියා සහ බිරිඳ දෙන්නම අවුරුදු හතළිහට ආසන්නයි. වයස අවුරුදු හත අටක පුංචි කෙළි පැටිකිකියකුත් ඉන්නවලු. දරුවෙකුත් ඉන්න දෙමව්පියගේ දෙන්නෙක් වැඩි දුරක් නොබලා දික්කසාද වෙන්න යන හේතුව මොකද්ද කියලා මම අහලා බැලුවා.

තමාලිගේ සීයා ඒ පළාතේ හිටපු ප්‍රාදේශීය මන්ත්‍රීවරයෙක්ල. ඉතින් තමාලිගේ තාත්තා ඇතුළු පවුලේ සේරම උදවිය අර කැපුවත් අර පාටය, මේ පාටය කියන තරමට පක්ෂ දේශපාලනයට ඇබ්බැහි වෙච්චි අයලු. විවාහ වෙද්දී හඳුනනේ පොරොන්දම් ටික ගැලපුවට ජන්දේ දෙන පක්ෂ දෙක ගැලපෙනවද කියලා බලන සිරිතක් නැහැනේ. ඉතින් නිමල් කතිරේ ගහන්නේ තමන් කැපුවත් කතිරේ ගහන පිළේ ප්‍රතිපක්ෂයට කියලා නිමාලි දැනගෙන තියෙන්නේ බැන්දට පස්සෙයි.

එද ඉඳලම ඉතින් ජන්දයක් කාර්ය ප්‍රවේශයට මේ ගෙදර හට්ටි මුට්ටි ටික උඩින් යන එක හරි සාමාන්‍ය දෙයක් වෙලා. "මම කොච්චර කට වහන් ඉන්න හැදුවත් මේ ගැනි උදේ ඉඳලා දේශපාලන මල ඉලව් ගැනම කියෙන්නවා මිස්. මෙයා මිවා දකින නිසා ගෙදර ටිව් එක දන්නවත් මම ආස නැහැ." නිමල් කිව්ව විදිනට තමාලි ඇය කැමති පක්ෂය උඩින් තියන්න ඇගේ සැමියා එක්ක විතරක් නෙමේ මේ සැමියාගේ ඥාති හිතවතුන් එක්ක වගේම අහල පහල මිනිස්සු එක්කත් හිතරම වාද විවාදවල පැටලෙනවල. ඒ නිසාම තමාලි මහගෙදර යන විනවට නිමල්ගේ අම්මලා එහෙමත් අකමැති වෙලා තියෙනවා.

මේ දවස්වල සමාජයේ හැම ස්ථරයකටම පොදුවේ මේ දේශපාලන ප්‍රශ්න බලපාලා තියෙන බව අමුතුවෙන් කියන්න අවශ්‍ය නැහැනේ. මේ ආර්ථික ප්‍රශ්න අස්සෙන් මේ බිරිඳ ඇය ජන්දේ දෙන පක්ෂය සුද්ද කර කරා කතා කරනවල. සැමියා එක්ක විල්ලෙන්නම හදනවල. ඔහොම වෙලාවක

දෙන්නා අතරේ බොහොම දරුණු ගුටිබැට හුවමාරුවක් වෙලා. බිරිඳ සැමියාගේ හළල තුවාල වෙන්නම ගහලා. දැන් සැමියාගේ ගෙදරත් ඔහුට තමාලිව දික්කසාද කරන්න කියලා බල කරනවල.

දේශපාලනේ තියෙන්නේ රටක ප්‍රශ්න විසඳන්න මිසක් ගෙදර අය එක්ක ප්‍රශ්න ඇති කරගන්න නෙමෙයි. දේශපාලන ප්‍රශ්නවලින්ම ඔළුව ඔද්දල් කරගත්තු අය කොච්චර නම් මේ සමාජේ ඉන්නවාද? එහෙම අයගෙන් ආගිය තොරතුරු ඇහුවත් යන්නේ කොහෙද මල්ලේ පොල් වගේ උත්තර දෙන්නේ දේශපාලනය ගාවගෙන. ඕනම දෙයක් ඕනවට වඩා ඕනෙම නැහැ. ඉතින් ඔය අංශය ගැන වුණත් ඕනවට වඩා හිතන එක මානසික ව්‍යාධියක් දක්වා දුරදිග යන්න බැරි නැහැ.

ගැනියෙක්ගෙන් වයස ගැන අහන්න එපා, පිරිමියෙක්ගෙන් වැටුප ගැන අහන්න එපා කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. මට නම් හිතෙන්නේ ඕකට කාගෙන්වත් ජන්දේ දෙන්නේ කාටද කියලා අහන්න එපා වගේ එකකුත් එකකු කළා නම් හොඳයි. ඕනම කෙනෙක්ට තමන් කැමති දේශපාලන මතයක් දරන්න අයිතියක් තියෙනවා. ගෙදර ඉන්න සැමියා බිරිඳත් තමන්ගේ මතයම දරන්නම ඕනිය කියලා කාටවත් කියන්න බැහැ.

රටක් පාලනය කරන්න දේශපාලනය ඕනේ. හැබැයි දේශපාලන පක්ෂ නිසා දන්න කියන මිනිස්සු එක්ක රණ්ඩු කරන්න තරම් මෝඩ වෙන්න එපා. යුරෝපීය රටවල මේ වගේ ගැටුම් බොහොම අඩුයි. ජන්දයක් තිබ්බද නැද්ද නෑ. හැබැයි බහුතරයක් ආසියානු රටවල ගොඩදෙනා තමන් කැමති දේශපාලන පක්ෂ නායකයින්ව කරේ තියාගෙන ඉන්නවා. මේ රටවල සංවර්ධනය හින වෙන්නත් ප්‍රධානම හේතුවක් ඒක.

සමහර බිරින්දෑවරු ඉන්නවා ගෙදර මිනිහට වඩා පක්ෂේ නායකයට ආදරෙයි. ඒ මිනිස්සු අද ඉන්නවා හෙට නැහැ. හැබැයි මොන දේ වුණත් කාට කාටත් අන්තිමේ ඉතිරි වෙන්නේ සැමියා නැත්තම් බිරිඳ. මොකද අපිට අසනීපයක් හැදුනොත් ඉස්පිරිතාලෙට උස්සන් දුවන්න අර මිනිස්සු එනවද?

සැමියා එක්ක විතරක් නෙමේ දේශපාලනේ නිසා අහල පහල මිනිස්සු, හිතවත්තු එක්කවත් ගැටුම් ඇති කරගන්න එපා. අපිට කරදරයකදී ඉන්නේ ඒ මිනිස්සු මිසක දේශපාලන පක්ෂවල ලොක්කෝ නෙමේ. අපිට දුර ඉන්න හොඳකපු මිනිස්සු ලොකු කරගෙන ප්‍රභ ඉන්න අයත් එක්ක අනවශ්‍ය බොරු කතා දික්ගස්සගන්න එපා. ඒවා සබඳතා පළවු වෙන්නත් හිත්වල කැපුල් ඇතිවෙන්නත් හේතුයි. කවුරුහරි දේශපාලන තර්ක විතර්කවලට උගුර පාදගෙන එනවා නම් ඒ කෙනාට දිනුම දිලා පැත්තකට වෙන එක තමයි නුවණැතිකම.

මේ කාරුණි කාරණා ටිකම මම මේ යුවළටත් පැහැදිලි කළා. පළවෙනි සැසි වාරයේදීම ඔවුන් තුළ තිබුණු දික්කසාද අදහස යටපත් කරන්න මට පුළුවන් වුණා. නමුත් නිමල්ගේ පවුලෙහුත් ගැටලු තියෙන නිසා ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නය මේ වෙනකොටත් විසඳ අවසාන නැහැ. ඉතින් මේ වගේ කතා උදහරණයට අරගෙනවත් තම තමන්ගේ ජීවිත හදගන්න කියලා තමයි මට අතින් අයට කියන්න තියෙන්නේ.

හදිස්සියට ලෙබක දුකක් හැදිලා ඉස්පිරිතාලෙකට යන්න වුණොත් ගෙදර මනුස්සයා හෝ අසල්වැසියෝ මිසක් පක්ෂ නායකයෝ දුවගෙන එන්නේ නෑ



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ස්වදේශී කොහොඹ බේබි

සෞභාග්‍ය ස්වභාවික රැකවරණය

සිහිඳ සුමුදු පුදුරු සම

පුදුරු සම කියු සැත්කමක් අපට මතක් වෙන්නේ මල් පෙති. මල් පෙත්තක සිහිඳ සුමුදු බවක් සෑම දරුවකුගේම සමක තිබිය යුතුය.

නමුත් අලුත උපන් දරුවන්ගේ සහ මුල් අවුරුදු කිහිපය තුළත් දරුවන්ගේ සම පිළිබඳ මව්වරුන්ට ගැටලු රැසක් මතු වන අතර දරුවන්ගේ සමට සුදුසු බේබි සබන් වර්ග තෝරා ගැනීමේදී ද මව්වරුන්ට බොහෝ ගැටලු මතුවේ.

පුදුරු සමේ ස්වභාවය

බිලිඳුගේ සම සුවිශේෂීය. වැඩිහිටියකුගේ සමට වඩා 20% ක් 30% ක් පමණ තුනීය. නැතහොත් සෛල තට්ටු ප්‍රමාණයෙන් අඩු ය. මේ නිසා වැඩිහිටි සමකට වඩා දරුවෙකුගේ සම ඉක්මනින් වියළීමට ඉඩ ඇති අතර සම පර්ණාත ලෙස වැඩි නොමැති බැවින් ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීමේ හැකියාවද අඩුය. වැඩිහිටි සමට වඩා දැන ගුණයක් සංවේදී ලෙස පුදුරු සමක් ක්‍රියා කරයි.

මොනවද මේ අලුත් බබාගේ ඇඟ පුරා තියෙන සමි කැබලි

ගර්භාශය තුළ කළලයක් ව සිටි අවධියේ ගැලවී ඉවත් වූ අපිවර්ණීය සෛල රැඳී තිබිය හැක. මේවා හිස සහ නළල ප්‍රදේශයේ තට්ටු වශයෙන් වැඩිපුර පිහිටන අතර එම ප්‍රදේශයේ cradle cap ලෙස හඳුන්වයි. එසේම මුළු සිරුර පුරාමත් එම මැර හිස සම කොටස් තිබීම සහ මුල් මාසය තුළ සම ගැලවී පොතු ලෙස ඉවත් වීමද සිදුවේ. මෙවිට දරුවාගේ සම මෙසේ ගැලවී යාම නිසා දරුවා අපහසුතාවයට පත්වේ යැයි මව්වරු බිය වේ.

නමුත් එලෙස කළලයක් ව සිටි අවධියේ තිබූ අපිවර්ණීය කොටස් ඉවත්වීමට ඉඩ තිබීමත් පර්ණාත සෛල තට්ටුවක් ඇතිවී තිරිසන් වියහයක් සහිත සමක් ඇති කිරීමට අවශ්‍ය වෙයි. ඉතා අධික ලෙස සම මෙලෙස ගැලවී යනවා නම්,

දරුවා නඟවන ජලයට ස්වාභාවික ශාකසාර bath oil බින්දු කිහිපයක් එකතු කිරීම. සුදුසු පුදුරු තෙල් වර්ගයක් යොදා සම්බාහනය කිරීම. නැතහොත් පසු සුදුසු මොයිස්චරයිසර් ගුණයෙන් යුත් ශාකසාර බේබි ක්‍රීම් වර්ගයක් භාවිතා කිරීම. දරුවාගේ සිරුරට තද නොවන කපු ඇඳුම් ඇඳවීම. හොඳින් මවිකිරී ලබාදීම සහ ඉතා පිරිසිදුව තබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.



අලුත උපන් බබාගේ සමේ ඉටි

එසේම සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කිරීමට ගැබ්මල (vernix Casiosa) ලෙස හඳුන්වන ඉටි වැනි ස්ඵරයක් පවතී. මෙම ඉටි ස්ඵරය මගින් විශේෂ මෙහෙයක් කීපයක් ඉටුවෙයි.

ගර්භාශයේ සිටින දරුවාගේ සිරුරට අධික ලෙස තරලය උරාගැනීම වළක්වයි. දරුවා ප්‍රසූත කිරීමේදී ස්වාභාවික ස්නේහකයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි. ගර්භාශය තුළ සිටින කාලය තුළදීත්, උපන් අලුතත් බැක්ටීරියා වැනි ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරයි.

දරු ප්‍රසූතියේ දී හා උපන් විභස දරුවන්ගේ සම ආරක්ෂා කරයි. සිරුරේ උෂ්ණත්වය යාමනය කර පවත්වා ගෙන යාමට ආධාර වන අතර දරුවා සිතලෙන් ආරක්ෂා කරයි.

අලුත උපන් බිලිඳුගේ නිල් පැහැති විශේෂ උපන් ලප

අලුත උපන් දරුවන්ගේ බොහෝවිට නිල් සහ කොළ වර්ණයෙන් සමිම්භූත විශාල ලප පිට ප්‍රදේශයේ කකුල් වල, තුනටිය ප්‍රදේශය ආදී ස්ඵරාවල දැකිය හැක. බොහෝවිට ආසියාතික දරුවන්ගේ මෙම ලප දැකිය හැක. මෙවැනි ලප මොංගෝලියන් නිල් ලප Mongolian blue spot ලෙස හඳුන්වයි. මොංගෝලියානු සම්භවයක් සහිත ජාතිකයන්ගේ අනන්‍යතාව මුර්තිමත් කරන සලකුණක් යැයි මතයක් ගොඩනැගීම මෙලෙස හැඳින්වීමට හේතුවයි.

මීට අමතරව විවිධ ජන සමූහයා අතීතයේදී මෙම මොංගෝලියානු ලප ඇතිවීම පිළිබඳ විවිධ මිථ්‍යා මත ගොඩනගන ලදී. එන ජාතිකයන් විශ්වාස කරන මිථ්‍යාවන් වල පරිදි ප්‍රසූතියෙන් පසු දරුවා පුටුම කුස්ම ගැනීමට පෙර දරු උපත භාරව සිටින දෙවියන් විසින් පිටුපසට දෙන පහරක් හේතු කොටගෙන මෙම ලප ඇතිවන බවත්, ගර්භනී සමයේ සංවාසයේ යෙදීම නිසා මේවා ඇතිවෙන බව පපත් ජාතිකයෝ විශ්වාස කළහ. බොහෝමයක් දරුවන්ගේ මෙවැනි මොංගෝලියානු ලප වයස අවුරුදු 4ක් 5ක් පමණ වන විට මැකී යයි. මුල් අවුරුදු 10 තුළ 97%ක් දරුවන්ගේ මෙම ලප සම්පූර්ණයෙන්ම මැකී යනු ඇත.

අලුත උපන් දරුවන්ගේ මුහුණේ ඇති වන පණු ලප හානිකරද?

සමහර දරුවන්ගේ සුදු පැහැයට හුරු මතුපිට වියළි ස්වභාවයක් හා ලංකර බැඳු විට ඉතා සියුම් කුඩු පොතු වශයෙන් ඇති රවුම් ලප ඇතිවීම ඉතා බහුලයි. මෙය ලාංකීය පැරැන්තෝ "පණු ලප" ලෙස ව්‍යවහාරයේ හඳුන්වන ලදී. මෙම ලප ඉතා ස්වාභාවික වන අතර මාස කිහිපයකින් මගහැරී යයි. ලදුරු සම ඉතාම මෘදු හා සියුම් වන නිසා සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වන ප්‍රදේශයන්හි මෙවැනි ලප ඇතිවීම සිදුවේ.



බොහෝ විට මේවා කිසිදු පරපෝෂිත රෝග තත්ත්වයක් නොවේ. ඉබේම සුව වී යයි. එනමුත් මෙලෙස වියළි ස්වභාවයකින් යුතු ලප මත අපිරිසුදු බව, දහඩිය රැඳී තිබීම වැනි වෙනත් හේතූන් නිසා දිලීර වැනි විෂබීජ වර්ධනය වීමට ඉඩ ඇත. එවිට ප්‍රතිකාර ගැනීම අවශ්‍යයි.

මෙවැනි ලප පවතින විට දරුවාගේ සමෙහි තෙතමනය ඉවත් නොවන ලෙස තබා ගැනීම. මවුකිරී බොහෝ දුරටදී නම් හොඳින් මවිකිරී ලබාදීම. පිරිසිදුව තබා ගැනීම. පුදුරු පිරිසිදු කිරීම. පුදුරු ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීමට ඉතාම මෘදු සහ විශ්වාසදායී ශාකසාර බේබි සබන් භාවිතා කිරීම සහ අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපදෙස් මත විශේෂ මොයිස්චරයිසර් ආලේපන භාවිතය සහ විශ්වාසදායී සුදුසු මොයිස්චරයිසර් ශාකසාර බේබි ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කර පිරිමැදීම වඩා සුදුසුය.

පුදුරු සමට සුදුසු නිෂ්පාදන තෝරාගැනීම

පුදුරු සමට භාවිතා කරන සහ පුදුරු සමෙහි ස්පර්ශ වන ලෙස යොදන ඕනෑම පුදුරු නිෂ්පාදනයක් මිලදී ගැනීමේදී මව්වරුන් සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණා බොහොමයක් ඇත.

● ප්‍රමිතියට අනුව පර්යේෂණ කර නිෂ්පාදනය කල ස්වාභාවික පරිසරයෙන් ලබා ගත් පුදුරු සමට හිතකර ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කර නිපදවූ පුදුරු නිෂ්පාදන පුදුරු සමට වඩාත් සුදුසු වෙයි.

උදා: පුදුරු සම විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කරන සහ සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරන කොහොඹ, වෙනිවැල්ගැට, කොකනටි මිල්ක්, අලිගැටපේර අඩංගු බේබි සබන් සහ අනෙකුත් පුදුරු නිෂ්පාදන,

- පුදුරු සම්පාරක්ෂක නිෂ්පාදනයේ පළපුරුද්දක් සහිත ආයතනයක් විසින් කරනු ලබන නිෂ්පාදනයක් වීම.
- ජාතික ඖෂධ නියාමන අධිකාරියේ (NMRA) ලියාපදිංචි නිෂ්පාදනයක් වීම.
- මවට හා දරුවාට වෙළඳ පොලෙන් මිලදී ගන්නා නිෂ්පාදනයේ, නිෂ්පාදකයාගේ ලිපිනය අසුරනයේ සඳහන් කර හෝ ප්‍රසිද්ධ කර තිබේදැයි සැලකිලිමත් වන්න.

- මීට අමතරව එම නිෂ්පාදනයේ ගැටලුවක් ඇති වුවහොත් දැනුම් දිය යුතු දුරකථන අංකයක්, ලිපිනයක් හෝ වෙබ් අඩවියක් පැහැදිලිව තිබේද යන්න සැලකිලිමත් විය යුතුයි.
- වෙනත් රටවල දේශගුණයට ගැලපෙන ලෙස නිෂ්පාදනය කළ සහ යුරෝපීය රටවල මිනිසුන්ගේ සමට (අඩු මෙලනින් සහිත සුදු සමට) ගැලපෙන ලෙස නිෂ්පාදනය කළ නිෂ්පාදනයන් සමහරවිට ආසියාතික දරුවන්ට නොගැලපීමට ඉඩ ඇත.

ඉතා සංවේදී පුදුරු සම මල් පෙත්තක් වැනි සිහිඳ හා නිරෝගීව තබාගැනීමට පුදුරු නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමේදී මවකට ඉතා බුද්ධිමත්ව තීරණ ගැනීම අවශ්‍යම වෙයි.



ශාකමලි පතිරේශ් මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍යය උපදේශිකා අනුග්‍රහය : ස්වදේශී කොහොඹ බේබි

කොහොඹ ශාකසාර ගුණයෙන් අනූන ස්වදේශී කොහොඹ බේබි සබන්, ක්‍රීම්, කොලෝන්, පුයර, බිසිල් සහ ඖෂධීය ශාකසාර පුදුරු නිෂ්පාදන පෙල බිලිඳු සම විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කරන අතර සම පෝෂණය කරමින් සමේ තෙතමනය සුරකිමින් සමට සුමුදු සුවදැනි සුවදෙයි.



දෙව්වරුන් කියා කොටසක් වේ නම් ඔවුනටම ආවේණික භාෂාවක්ද තිබිය යුතුය. එසේම මිනිසුන්ගේ මෙන් විවිධ දේව කොට්ඨාසවලට අයත් දෙව්වරුන්ගේ භාෂාවන්ද

එකිනෙකට වෙනස් විය යුතුය. නමුත් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන සදේව ලෝ විග්‍රහය අනුව එම දිව්‍යලෝක භයේ දෙව්වරුන් එකම භාෂාවක් කතා කළ බව පිළිගත නොහැක.

කෙසේ වෙතත් දේවාරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන මෂණවරුන්ට හෙවත් 'සාස්තර අම්මලාට' පින් සිදුවන්නට අපටද යම් යම් අවස්ථාවල මේ දේව භාෂාවට සජීවීව සවන් දීමේ භාග්‍යය උදව් ඇත. සාස්තරයක් ඇසීමට ගිය කල්හි දේවාරූඪයට පත්වන එම මෂණවරුන් එක්වරම දේව භාෂාවෙන් කතා කිරීමට පටන් ගනිති. එහෙත්, අපට ඒ දේව භාෂාව නොවැටහෙන නිසා මෂණයන්ට ආරූඪ වී ඇති දෙවියා හෝ දේවතාවිය පවසන්නේ කුමක්ද යන්න බොහෝවිට දැනගත හැක්කේ දේවලයේ සේවය කරන අතවැසියාගෙනි. ඉන් අපට මුලිකව වටහාගත හැක්කේ ඒ අතවැසියාට කුමනාකාරයෙන් වුව දේව භාෂාවක් ඉගෙනීමට අවස්ථාව සැලසී ඇති බවකි.

අප රටේ ජීවත්වන ඇතැම් වැසියන්ට තමන්ගේ මව්බස හැරුණුකොට තවත් භාෂාවක් දෙකක් කතා කිරීමේ හැකියාව තිබේ. ජන සංගණන ආදියේදී ඒ හැකියාවන් නිල වශයෙන් වාර්තා වෙයි.

එහෙත්, ඒ සංගණනවලදීවත් තමන් මෙම දේව භාෂාව හෝ භාෂාවන් දන්නා බව ප්‍රකාශකොට ඇති එකම ශ්‍රී ලාංකේය පුරවැසියෙකු වත් ඇතැයි මම නොසිතමි.

පහස් එකයි ශත පහන වැනි විශේෂිත මුදල් යටතේ පැවති ඒ ශාස්ත්‍ර කීමේ පඬුරු මේ වනවිට රුපියල් දහස් ගණන දක්වා ඉහළ නැගී තිබේ

ගතවූ වසර තිහක පමණ කාලය තුළ මම මෙලෙස දේවාරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථාන රැසකට ගොස් ඇත්තෙමි. මුල් කාලයේ රුපියල් පහස් එකයි ශත පහන වැනි විශේෂිත මුදල් යටතේ පැවති ඒ ශාස්ත්‍ර කීමේ පඬුරු මේ වනවිට රුපියල් දහස් ගණන දක්වා ඉහළ නැගී තිබේ. එමෙන්ම අතීතයේ මෙන් වර්තමානයේ මාරු කාසි සුලබ නොවීම මත අද වනවිට මෙම ශාස්ත්‍ර කීමේ පඬුරු ද රුපියල් විස්සෙන් අවසන් වන ගණන් දක්වා ඉහළ නංවා ඇත.

ඉහත සඳහන් ශාස්ත්‍ර මෂණවරුන් සිය ගණනකගේ දේව භාෂාවන්ට කන්දී ඇති මම පසුව ඒ පිළිබඳ විධිමත් අධ්‍යයනයක් කිරීමට සිතා ඒවා පරිගනකොට පසු විපරමට ලක් කළෙමි. නමුදු ඒවා කිසිවක් එකිනෙකට සමාන නොවූ අතර, ඒ සෑම දේව භාෂාවක්ම දුටුවී භාෂා සම්ප්‍රදායේ උච්චාරණයන්ට අනුරූපව සකසී ඇති බවක් නිරීක්ෂණය කළ

හැකි විය. ඒ අතර අප අසා පුරුදු දෙමළ වදනක් දෙකක්ද තිබිණි.

ශ්‍රී ලාංකේය ජන සමාජයේ මිට්‍යා විශ්වාස දුරලීමෙහි ලා සුවිශේෂ්ඨ මෙහෙවරක් කළ ශ්‍රී ලංකා තේතුවාදී සංගමයේ නිර්මාතෘ ආචාර්ය ඒබ්‍රහම් ටී කොඩුර් අප රටේ ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන්නවුන්ගේ දේව භාෂාවන් පිළිබඳව මෙවැන්නක් ලියා තිබේ.

"මෙම ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානවලදී මට අමතරව සතුටක් දැනවූ කාරණයක් වූයේ මෙම දේව භාෂා තුළින් මගේ මව් භාෂාවේ වචනයක් දෙකක්ද ඉඳහිට මතු වීමය."

ආචාර්ය ඒබ්‍රහම් ටී කොඩුර් ඉන්දියාවේ කේරළ ප්‍රාන්තයේ ඉපදී හැදී වැඩුණු අතර ඔහුගේ මව් භාෂාව වූයේ මලයාලම්ය.

මෙසේ විවිධ ශාස්ත්‍ර මෂණවරුන් ආරූඪයෙන් පවසන දේව භාෂාවන් ගොනු වූ හඬපට රැසක් වරින් වර නිරීක්ෂණය කළ මම මීට වසර කිහිපයකට ඉහත ඉන් එක් හඬපටයක් නැවත නැවතත් විමර්ශනයට ලක් කළෙමි. එය එවක අතිශය ජනප්‍රියත්වයට පත්ව සිටි කඩුවෙල ප්‍රදේශයේ ශාස්ත්‍ර මෂණි කෙනෙකුගේ හඬපටයකි. ආ වම ශාස්ත්‍ර දේවලයට යන විට භික්ෂු

චීවරයකින් සැරසුණු පුද්ගලයෙකු (ඔහු සැබෑ භික්ෂුවක්ද යන්න නොදනිමි) එහි කැපකරුවෙකු ලෙස කටයුතු කරමින් හිඳුනු පෙනිණි. එවක එම ශාස්ත්‍ර මෂණියන් ප්‍රසිද්ධව සිටියේ කාලි ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන්නියක ලෙසිනි.

එනාඩි විසිතුනක පමණ කාලයක් තුළ ඒ ශාස්ත්‍ර මෂණියන් ආරූඪයෙන් කතා කළ දේව භාෂාව ඉතා සීමිත වදන් ගණනකින් යුතුව අතර ඒවා නැවත නැවතත් ඇය වෙතින් පැවසෙන අයුරු නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය.

පසුව ඇගේ මෙම දේව භාෂා වදන් මාලාවෙන් එනාඩි තුන හතරක කොටසක් කටපාඩම් කරගත් මම ඊට කලකට පසුව යළි එම ශාස්ත්‍ර මෂණියන්ගෙන් ශාස්ත්‍රයක් ඇසීමට ගියෙමි. එහිදී ද මා ඉදිරියේ වූ රතු පැහැති තිරයට මුහුණ ලා සිටි ඇය තම සුරතෙහි වූ කුඩා සීනුව සොලවමින් කන්නලව් කරන අතරේ එක්වරම දේවාරූඪයට පත්වූවාය. ඉන්පසුව ඇය කතා කරන්නට වූයේ ඇගේ අතවැසියාට පමණක් බව වැටහෙන අණ්ඩර දෙමළෙනි. ඇය එසේ ආරූඪයෙන් දෙඩවන අතරේ ඇය දේව භාෂාවෙන් පවසන දෑ ඇගේ සහායකයා විසින් සිංහලයට පරිවර්තනය කරන ලදී. පසුව මමද එම ශාස්ත්‍ර මෂණියන්ගෙන් අසන ප්‍රශ්නයක් ලෙස මා කටපාඩම් කරගෙන සිටි ඇගේම දේව භාෂා ප්‍රකාශනයේ කොටසක් එකදිගටම කියාගෙන ගියෙමි. එහෙත්, මගේ එම 'අණ්ඩර දෙමළ' ප්‍රශ්න ඇසීම හමුවේ එක්වරම නිරුක්තර වූ ශාස්ත්‍ර මෂණියෝ එනාඩියක් දෙකක් තම සුරතෙහි වූ සීනුව හඬවමින් කල්ගත කළහ.

"දරුවා ඔය දොඩවන්නේ මොනවද කියලා මෂණියෝ අහනවා." ඉන්පසුව ශාස්ත්‍ර මෂණියන් පැවසූ වදන් දෙක තුනක් සිංහලයට හැරවූ ආවනේවකරු නොරිස්සුම්සහගතව ඇසීය.

"ඇයි මේවෙයේ කිසිම තේරුමක් නැද්ද?" මමද රහසින් ප්‍රශ්න කළෙමි.

"නෑ... ඔය නිකම් බොරු වචන විකක් විතරයි කියලා මෂණියෝ කියනවා." පසුව යළි

ශාස්ත්‍ර මෂණියන්ගේ වදනක් දෙකක් මා දන්නා සිංහලයට පරිවර්තනය කළ අතවැසියා කීය.

"ඔව් මාත් ඒක නම් හොඳටම දන්නවා."

මම කීවෙමි.

"ඒත් මම ඔය කිව්වේ මීට මාස හත අටකට කලින් ඔය මෂණියෝ ආරූඪයෙන් කියපු දේව භාෂාවේ වචන කිපයක් තමයි."

මගේ ආත්මාරක්ෂාව පිළිබඳ අවදානමක් ඇති බැවින් ශාස්ත්‍ර ඇසීමට පැමිණි පිරිසට නොඇසෙන සේ, ඒ ශාස්ත්‍ර මෂණියන්ට සහ අතවැසියාට එසේ කී මම හනික ඒ ශාස්ත්‍ර දේවලයෙන් පිටතට පැනගනිමි.

මාධ්‍යවේදියාගේ දේව භාෂාව අසා කාලි අම්මාට උතුර දකුණ මාරු වුණු හැටි

"දරුවා ඔය දොඩවන්නේ මොනවද කියලා මෂණියෝ අහනවා." ඉන්පසුව ශාස්ත්‍ර මෂණියන් පැවසූ වදන් දෙක තුනක් සිංහලයට හැරවූ ආවනේවකරු නොරිස්සුම්සහගතව ඇසීය

අපට ඒ දේව භාෂාව නොවැටහෙන නිසා මෂණියන්ට ආරූඪ වී ඇති දෙවියා හෝ දේවතාවිය පවසන්නේ කුමක්ද යන්න බොහෝවිට දැනගත හැක්කේ දේවලයේ සේවය කරන අතවැසියාගෙනි



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

amanté

හඳුන්වාදෙන



Magical වෙනසක්
අදහාගත නොහැකි
පහසුවක්

රු.2395



කොටස් 3 කට
නිර්මාණය කර ඇති
කප් කොටස මගා
හැඩයක් සහ පිරිපුන්
බවක් ලබාදේ



පුළුල් බඳ පටි අත්
යට ඇති මස් පිටු
පිටතට හොරා ඒම
වළකයි



පුළුල් පටි උරහිස්
සඳහා ඇතිවන තෙරපුම
අඩුකර, පියයුරු ඉහලට
මසවා තබමින් පියයුරු
සඳහා අවශ්‍ය සහය
සහ පහසුව ලබාදේ.

amanté නිෂ්පාදන ලබා ගත හැකි ස්ථාන :

amanté වෙළඳ වෙළඳ ශාඛා : ඊස්තෝස සාප්පු සංකීර්ණය,
මරිනෝ සාප්පු සංකීර්ණය සහ කැන්ඩි සිටි සෙන්ටර් සාප්පු සංකීර්ණය | www.amante.lk



තොපි වගේ උන් නිසයි අරගලේ අල වුණේ

ඒ රටම කලබල වුණු මොහොතක්. ගාලු මුවදොර ඇතිවුණු ගැටුම නිසා මිනිස්සු ආවේගයට පත්වුණා.

ඒ අතරේ ගමක තරුණයන් පිරිසක් එළියට බැහැලා බර කතාවක.

“අර රමින්නදයා, ඕකට නම් ගේමක් දෙන්නම ඕනේ”

එක් අයෙක් හෙමිහිට කිව්වා.

“අනිවාර්යයෙන්. මතකනේ ඉස්කෝලේ කාලේදී. ඕකා හිටියේ හෙන ඔළුවෙන්. තාත්තා රට නිසා නාන්ත සල්ලි තිබ්බනේ. හෙන ලොකුකම.”

“අනිවා මවන්. උඟ නාන්ත තරම් සල්ලි තිබ්බ නිසා ගෙදරට ගෙනල්ලා ටියුෂන් කරගත්තා. ඒ නිසානේ උඟ කැමිපස් පේරුණේ. අපිට එහෙමද?”

අපි මේ අම්මලා එක්ක පොළේ ගිහින්, ඉස්කෝලේ ගිහින් ඇවිල්ලා නවසට කොහුවත් තල තල දුක් වින්ද මිසක් ටියුෂන් යන්න පුළුවන්කමක් තිබ්බද? මට නම් තරහ ඒකමයි”

තවත් අයෙක් කිව්වා.

“ඒකනේ මවන්. මහ ලොකු ඉංජිනේරුවා. මහා විසාලෙට ගෙයක් හදගෙන උපාරුවෙන්නේ ඉන්නේ. දෙමු වැඩක්. තැටිය රත්වුණු වෙලාවේ රොටිය

පුළුවනෙන් ඕනේ.”

එහෙම කියන ගමන් තවත් කෙනෙක් ඉස්සර වුණා.

පාරේ තිබුණු ගඩොලක් අරගෙන රමින්නදගේ ගෙදර ඉස්සරහ ලස්සනව කැටයම් දලා හදලා තිබුණු විදුරු පේලියකට එල්ල කළා.

ඇතුළතින් ඇහුනේ කාත්තාවකගේ විලාප හඬක්.

“ඔය අරකි හේද?”

“ඔව් ඔව්. ඕක මට කැමැත්ත නොදී රමින්නදගට කැමැත්ත දුන්නේ උගේ සල්ලි නිසානේ. දැන් බලමුකෝ මොකද වෙන්නේ කියලා.”

පිරිස අතරින් නැඟුනේ ද්වේශසහගත හඬක්.

“ඔව් මතකයි අපිටත්. ඒකි උඹේ මුණටම කිව්වා හේද තමුසෙව කසාද බැඳලා මටත් කුඹුරු නාන්තද කියන්නේ කියලා?”

තව කෙනෙක් ඒ කතාවට පොහොර දැමීම.

“ඔව් උන්ගේ ලොකුකමී බස්සමු” කියන ගමන් තව කෙනෙක් තව ගලක් අතට ගත්තා.

“ඒයි නවත්තපල්ලා. මොකද්ද උඹලා

ඔය කරන්නේ?”

එකපාරටම ඇහුනේ රළු කටහඬක්.

“ආ අපිත් අයිශා”

කෙනෙක් කිව්වේ යටහත් පහත්ව.

“කියපල්ලා උඹලා මොනවද මේ කරන්නේ කියලා?”

“නැහැ අයිශා. දන්නවනේ රමින්නදගේ ලොකුකම.”

“යකෝ. උඹලට පිස්සුද? උගේ ලොකුකමී උඟ ගාව තිබ්ව්වදෙන්. උඟ දේශපාලනය කරනවද? නැහැ. උගේ ශ්‍රේණියෙක්වත් දේශපාලනය කරනවද? නැහැ.”

උඟ මොකක් හරි ගිය ආත්මෙක කරපු පිනක් නිසා උඟ මේ ආත්මෙදී හරි ගියා.

උඟ පොහොසත් වුණේ අපේ දේවල් උදුරාගෙන නෙවේ. ඒ උගේ පෙර පින. උඟ ඒකෙන් උදම් වුණු බව ඇත්ත. උඟ අපිව ගණන් නොගත්ත බවත් ඇත්ත.

රෝද හතරේ වාහනේ ආඩම්බරෙන් යන ගමන් පාරේ පයින් යන අපි දිනා නිකමටවත් නොබලන බවත් ඇත්ත. ඒත් මේක පොදුගලික තරහ මරහ පිරිමහගන්න ඕනේ වෙලාවක් නෙවේ. උඟ උගේ ගමන ගියාවේ. අපි අපේ ගමන යමු

මල්ලිලා.”

අපිත් අයිශා කිව්වේ තරහෙන්.

“ඒත් අපිත් අයිශා.”

“තේරුම් ගනිල්ලා මල්ලිලා. අපේ කොල්ලෝ කෙල්ලෝ කරන්නේ ආදරයේ අරගලයක් කියලා එකක්. උඹලා අඩුමතරමේ කොළඹ ගියේ නැහැ උන් කරන්නේ මොනවද බලන්නවත්. නැබැයි එහෙ කලබලයක් වුණු ගමන් මෙහෙ පොදුගලික කෝන්තර පිරිමහ ගන්න හදන්නවා.

දන්නවද අන්තිමට මේ කළු පැල්ලම එකතු වෙන්නේ උන්ට කියලා?

උඹලා ගෙවල්වලට ගහලා නැරඹලා ඉඳියි. හෙට පත්තර ටිව්වල යයි අරගලය කරන මිනිස්සු ගෙවල්වලට ගහලා මංකොල්ල කෑවා කියලා.

උඹලා උඹලගේ වැඩක් බලාගනිල්ලා. පලයල්ලා මෙතන වනා කරන්නේ නැතුව.”

අපිත්ගේ කෝපවත් වචනවලට මෙල්ල වුණු පිරිස හැරලා තම තමන්ගේ ගෙවල්වලට යන්න ගියා.

මතකනේ ඉස්කෝලේ කාලේදී. ඕකා හිටියේ හෙන ඔළුවෙන්. තාත්තා රට නිසා නාන්ත සල්ලි තිබ්බනේ. හෙන ලොකුකමනේ

ඔව් මතකයි අපිටත්. ඒකි උඹේ මුණටම කිව්වා හේද තමුසෙව කසාද බැඳලා මටත් කුඹුරු නාන්තද කියන්නේ කියලා

රෝගී දහන් සුව ලබන නිති රෝහලයි ඔස්ටියෝපති

විශේෂ කතරට දියපොදක් කොතරම් අගනේද? තම රෝගී තත්වයකට නිසි පිලියමක් සොයා සතර අත සැරසරණ රෝගී දහන් හට ඔස්ටියෝපති රෝහල ඉඩෝරයට නැළෙන පොදුවැස්සක් තරම් අගනේය.

රෝගී තත්වයන්ගෙන් මිදීමට ශල්‍යකර්මයන් නියම වන්නේ අසරණ රෝගීන් මොනතරම් අසරණ කරමින්ද?

ඒ හරහා රෝගියාගේ මනසට ඇතිකරන පීඩනයද සුළුපටු නොවේ. එම මානසික පීඩනය රෝගියාගේ රෝගී තත්වය ව්‍යාකූල කරයි.

රෝගියා නව තවත් මානසිකව බිඳ වැටේ. මෙසේ බිඳුණු සිත් යථාතත්වයට පත්කර රෝගීන් ගේ කායික හා මානසික සුවය ඔවුන් වෙත නැවත ලබාදෙන සොදුරු නවතනක් ගැනයි අද ලිපියෙන් අප අවධානය යොමු කරන්නේ.

විවිධවූ ප්‍රතිකාර සම්ප්‍රදායන් භාවිතා කරන අප රටේ කොදුදුරට පෙළ සම්බන්ධ සියලු රෝග, අස්ථි රෝග, ස්නායු රෝග සඳහා ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිකාර සිදුකර මේවන විටත් දහස් ගණනක් රෝගීන් හට සහනය සලසා ඇති සුවිශේෂී රෝහලක් ගැන ඔබේ අවධානය යොමු කිරීමටයි මේ

සැරසෙන්නේ. ඒ අන් කිසිවක් නොව ඇමරිකාව, එංගලන්තය ඇතුළු යුරෝපයේ ඉතා ජනප්‍රිය ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර සිදුකරන ලංකාවේ ඇති එකම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වන මාලබේ අතුරුගිරිය පාරේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයයි.

ඇමරිකාව, එංගලන්තය ඇතුළු බටහිර සහ යුරෝපීය රටවල ප්‍රචලිත මෙම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාව අධ්‍යාත්මික ප්‍රතිකාර, ස්වාභාවික

සුවකළ නොහැකි යැයි සම්මතයක්ව පවතින මයෝපති, පාකින්සන් ගවීට් වැනි රෝග සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

පාසැල් සිසුන් අතරේ ඉතා ශිෂ්‍යයන් පැතිර යන්නාවූ "පැති කුදය" රෝගී තත්වයටද මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාව ඉතා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරයි. මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඇති සුවිශේෂත්වය වනුයේ කිසිදු ඖෂධ පානයකින් හෝ ශල්‍යකර්මයකින් තොරව රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමයි. මෙය ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලැබූ ඉතා වටිනා අවස්ථාවක් වන අතර විදේශ ගතව සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන්ටද නම වේ



වෛද්‍ය විද්‍යාවන් හි ප්‍රවණතාවයන් සමග මුසුකොට හිලිංපති යනුවෙන් නව වෛද්‍ය විද්‍යාවක් නිර්මාණය කිරීමට ශ්‍රී ලාංකික මහාචාර්ය වරුකු සමත්ව සිටියි. මේ වනවිට ශ්‍රී ලාංකික සහ විදේශ රෝගීන් ලක්ෂ ගණනක් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සුවකර ඇති අතර

එලෙසින්ම හෝ ඊටත් වඩා හොඳින් සිදුකර ගැනීමට අවස්ථාව ඇති අතර ශ්‍රී ලංකාවේ ගතකරන විවේක කාල සීමාවන් නිරෝගීව ගතකිරීමටත් අවස්ථාව උදාවී ඇත. පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලයේ හයිටි පදවි දෙකකින්ම පිදුම්ලද මෙම මහාචාර්ය තුමා ආරාධිත වෛද්‍යවරයකු ලෙස එංගලන්තයේ සිට පැමිණ සහභාගී වන ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් රෝහල තුළ තවත් උතුම් කර්තව්‍යයක් වෙමින් පවතියි. ඒ අසරණ රෝගීන් සඳහා කරන ස්වේච්ඡා සේවාවයි. පූජ්‍ය පක්ෂය, ආබාධිත රණවිරුවන් සහ අසරණ කලා කරුවන් වෙනුවෙන් ඉතා කාරුණික දූෂ්ටියෙන් බලන මහාචාර්යතුමා, පූජ්‍ය පක්ෂය, රණවිරුවන්, අසරණ රෝගීන්, සෞඛ්‍ය සේවාවන් හි නියුතු සේවක සේවිකාවන් සහ කලාකරුවන් හටද උප්පතියෙන්ම ආබාධ සහිත කුඩා දරුවන් හටද ඉතා සහනදායී ලෙස ප්‍රතිකාරයි. එමෙන්ම මහජනතාවගේ දැඩි ඉල්ලීමක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දැන් ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ශාඛාවක් මාතර කමුරුගමුව ප්‍රදේශයේ පවත්වාගෙන යන අතර එම ප්‍රදේශය අවට සියළු රෝගීන් හට මෙය මහත් අස්වැසිල්ලක් වී ඇත.

රටට පැමිණ තමන් සිටි ඒ ඒ රටවල ලැබූ ප්‍රතිකාර

ඔබ ප්‍රකාර සඳහා මාලබේ පිහිටි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන්නේ නම් ඔදාදා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා සහ ඉරුදා දිනසන්ති උදේ 8:00 සිට සවස 2:00 දක්වාත්, මාතර කමුරුගමුව ශාඛාවට පැමිණෙන්නේ නම් සඳුදා සහ බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 8:00 සිට සවස 2:00 දක්වාත් පැමිණිය යුතුවේ. වැඩි විස්තර සඳහා www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

- ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විතාන -

වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ සුවය ලැබුවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

Dr. Thilini Dayarathna (M.B.B.S)



I Am Dr. Thilini Dayarathna. I Came To Professor Sagara Karunathilake, Three Months Ago. I Had Back Pain and Scoliosis For 14 Years. I Suffered Immensely. I Fed Up Of Everything My Paining Was Vanished Soon After I got Treatments. All The Others Recommended Medicines And Surgeries Now I Am Spending Normal Life. This Is A Fine Treatment System I Recommend It For Anyone. I Thankful For Doctor for Curing All Illnesses That I Had.

වෛද්‍ය විජයන් (M.B.B.S) රත්නපුර



මට දරුණු කොන්දේ අමාරුවක් තිබුණේ. මම රටේ සුප්‍රසිද්ධ වෛද්‍යවරුන් වෙත ගියා. ඒත් කිසිම සුවයක් ලැබුණේ නෑ. මගේ යතළුවක් ගේ මාර්ගයෙන් ට්‍රොපිකර් සාගර මැතිතුමා වෙත ආවා. කොදුදුරේ L₁, L₂ ස්නායු තද වීම, දකුණු කකුලේ තිබූ දුර්වලතාවයට, කෙස්සා පෙරළීමට ප්‍රතිකාර ලබා ගත්තා. දැන් 80% හොඳයි. කාටවත් කළ නොහැකිව තිබූ මගේ රෝග තත්වය වතුමා සුවපත් කළා. මම ඉල්ලා සිටිනවා මෙවැනි රෝග තත්වයක් තිබෙන අයට වතුමා ලඟට වින්න කියලා.

Statement of Dr.V.P.C. Rajakaruna (M.B.B.S) Dip.HA PG Dip. HD Colombo & Lecturer



Thank you very much Prof. Sagara Karunathilaka & his team for giving great relief for my mother who was suffering from a bad backache for more than 10 years time. As a doctor, to me it was such a surprise to seen mother's improvement with this treatment method which is called "Osteopathy & Healingpathy" especially for spinal problem such as backache scoliosis, Frozen shoulder & many other conditions.

වෛද්‍ය විරවර්ධන.



මම ඉන්නෙ එංගලන්තයෙ මට අවුරුදු 10 ක් තිස්සේ තද ඔළුව කැක්කුමක් තිබුණා. බටහිර වෛද්‍යවරු හමුවුණා ආයුර්වේද ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිකාර ගත්තා. නමුත් සුවයක් ලැබුණේ නෑ. පසුව අන්තර්ජාලයෙන් මේ ඩොක්ටර් ගැන දැනගත්තා. මම දවස් පහක් ප්‍රතිකාර ගත්තා. මට සෑහෙන වෙනසක් දැනෙනවා. බෙල්ලෙ තද ගතිය නැතිවුණා. තවම ඔළුව කැක්කුම හැදුනෙම නැහැ. මම මේ රෝගයෙන් සෑහෙන පීඩා වින්ද කෙනෙක්. මම ස්තූතිවන්න වෙනව ඩොක්ටර්ට මාව සුවකරලා දුන්නට.

William J. Burke, DO. Family practice Program Director. Doctors Hospital.



ජේෂ් පද්ධතිය ගැන සලකන විට මා සිතන විදිහට මූලික වෙනස මගේ මනසට දැනෙන ලෙස නම් ඔස්ටියෝපති විකිත්සක වරයා ලබන අතිරේක පුහුණුවයි. ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය දැනින් සිදුකරන පිවිසුමක් වුවද, රෝග ලක්ෂණ හදුනාගත් සහ එසේත් නැතිනම් ප්‍රතිකාර තත්වයන් යටතේ සිටින රෝගීන් දෙවර්ගයටම යෝග්‍ය වේ. මම සිතනවා දෙඅත් පිවිසුම සහ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය යටතේ රෝගී ලක්ෂණ හදුනාගෙන කරන ප්‍රතිකාරය යන දෙකම එක්කල හොත් රෝගීන් හට අපට අතිරේක යමක් පිරිනැමිය හැක. හුදු බෙහෙත් පෙති නියම කරනවට වඩා දැන් මගින් අසමතුලිත තත්වයන් තුලනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍යවේ.

වෛද්‍ය පුර්ණ කීර්ති පෙරේරා (M.B.B.S) වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික්



මිනිස් සිරුරට කිසිදු හානියක් නොමැති ඉතා ගුණාත්මක හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අතුරු ආබාධ කිසිවක් නොමැත. ඖෂධ පානයක් හෝ ශල්‍යකර්ම වලින් තොරය. කොදු ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියලුම රෝගද අස්ථි හා ස්නායු රෝගද සඳහා උසස් තත්වයේ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් මෙය නොපැකිලිව හඳුන්වන්න. පුළුවන්.

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

Some of the diseases which are being treated.

- කොඳු ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියළු රෝග / Back Pain
- නිසේ රෝග Migraine
- නන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis
- Shoulder Pain
- අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- නිර්වැරීම / Numbness
- සඳ මිදුල හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම / Vertebrae & disc Misalignments
- අස්ථි තදවීම / Bone Tightness
- ස්නායු තෙරපීම / Spinal Nervous Decompression
- මානසික ආතතිය / Stress
- Parkinson රෝගය / Parkinson's Disease
- පැතිකුදය / Scoliosis
- අංශභාගය / Paralysis
- ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- විඩාබර බව / කෙහෙට්ටුව / Fatigue
- නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- විශාදය / Depression
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Circulatory Disorders
- මාංශපේශී තදවීම Tight Muscles
- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Central Nervous System Related Problems

සැලොන් එකට මගේ මම බැලුවේ මාකට්

හසිනි

රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට නැවුම්වුන්, පලදායීවුන් වෙතසක් එක් කරමින් රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන්ගේ ජාත්‍යන්තර ඇකඩමිය (LAB) පිහිටුවන්නේ මෙයට වසර දහඅටකට ප්‍රථමයි. සිසුන් හයදෙනෙකුගෙන් පමණ ඇරඹුණ දැද වනවිට එම ඇකඩමියෙන් දැනුම හා කුසලතා වර්ධනය කරගෙන ක්ෂේත්‍රයට එක්ව ඇති පිරිස දසදහසක් පමණය. මවගෙන් ලද දැනුම මෙන්ම අත්දැකීම් ඔස්සේද තම හැකියාව ඔප්පුවා ගන්නට කටයුතු කළ ඇය Naturals Unisex Salon Sri Lanka ඔස්සේ ක්ෂේත්‍රයට නව සන්නාම නාමයක් එක්කළ හසිනි හර්ෂිකා ගුණසේකරයි. ජනප්‍රිය රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීනි දීපිකා ගුණසේකරගේ දියණිය වන ඇය LAB ඇකඩමියේ පාඨමාලා අධ්‍යක්ෂවරියද වෙයි. ව්‍යාපාර කළමනාකරණය පිළිබඳ ගෞරව උපාධිධාරිණියකද වන හසිනි, තායිලන්තයේ කොණ්ඩා මෝස්තර සහ රූපලාවණ්‍ය සංස්කෘතිය පිළිබඳ හිටපු මාධ්‍යවිද්‍යා මෙන්ම APHCA වෘත්තීය නියාමන මණ්ඩලයේ සාමාජිකාවකද වේ. මෙවර 'ධරණි' කවරය හැඩගැන්වෙන්නේ ඇයගේ සොදුරු රුවෙනි.

අපි ඔබව රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීනියක් විදියට හඳුන්වන්නද, එහෙමත් හැත්තේ ව්‍යවසායිකාවක් විදියට හඳුන්වන්නද?

ඇත්තටම මම කැමතියි මා ව්‍යවසායිකාවක් විදියට හඳුන්වන්නට.

ඔබ මේ ක්ෂේත්‍රයට අවතීර්ණ වෙන්නේ ඔබගේ මව හිසද? මවගේ කාර්යභාරයකටත් සමග ඔබේ කුඩා කාලය ගෙවුණේ කොහොමද?

අම්මයි, තාත්තයි, මමයි, මල්ලියි තමයි අපේ පවුලේ සාමාජිකයෝ. ඇත්තටම රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රය ගැන මට කැමැත්තක් ඇතිවෙන්න මුලික හේතුව මගේ අම්මා. අම්මව මම හැමදමත් දැක්කේ කාර්යභාරය කෙරෙහි විදියට. අවුරුදු හතළිහක විතර කාලයක් ඇයගේ ඒ කැපවීම, උනන්දුව මම දැක්කා. ඒ වගේම ඇය ඇයගේ ගණුදෙනුකරුවන්ව ලස්සන කරන්නේ බොහෝම ආදරෙන්. ඒ කැපවීම එක්ක අම්මට අපි වෙනුවෙන් පවා ඇතැම් අවස්ථාවල වෙලාව නොතිබුණු තරම්. ඒත් මම ඇයගෙන් දැක්ක දෙයක් තමයි අපි මොන ක්ෂේත්‍රයේ කටයුතු කළත්, ඊට දක්වන කැපවීම, උනන්දුව ඉතාම වැදගත් කියන කාරණය.

ඒ කියන්නේ මේ ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න ඔබට අදහසක් එන්නේ කුඩා කාලෙදීමයි කියන එකද?

මෙහෙමයි. අපේ ගෙදරම තමයි අම්මගේ සැලොන් එක තිබුණේ. එතැනදී රූපලාවණ්‍ය විතරක් නෙවෙයි, අම්මා කේක් හඳුනවා, මල් හඳුනවා. ඒ එක්කම ඒවා තව අයට උගන්වනවා මම පුංචි දවස්වල ඉඳලම දැක්කා. සමහර වෙලාවට ඇය හිදි මරනවා. සීමාවක් නැතුව වැඩ කරනවා. ඇයගේ කැපවීම විටෙක පුදුමයි. මමත් මේ බොහෝ දේවල් දිනා බලලා ඉගෙනගත්තා. හැබැයි කුඩා කාලේ මම මේ ක්ෂේත්‍රය තෝරගන්නවා කියන අදහසක හිටියේ නැහැ. අම්මා ඊට බලපෑමක් කළේ නැහැ.

එතකොට කොහොමද හසිනි මේ ක්ෂේත්‍රයට යොමුවෙන්නේ?

මම අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ලියලා ගෙදර ඉන්නකොට ඊළඟට මොනවද කරන්නේ කියලා කල්පනා කලා. ව්‍යාපාර කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුම ලබාගත්තොත් හොඳයි හේද කියලා අපි දන්න අංකල් කෙනෙක් ඒ වෙලාවේ කිව්වා. තායිලන්තයේ ඊට සුදුසු කැමිපස් එකක් තියෙන බවත් කිව්වා. ඒ තොරතුරු හොයලා බලලා මම කැමති වුණා ඒ දැනුම සොයාගෙන යන්න.

ඒ දැනුම සොයාගෙන ගිය ගමනේ තවත් වෙනසක් ඔබේ ජීවිතයේ සිදු වෙනවා. කොහොමද ඒ හමුවීමට මුල පිරෙන්නේ?

දවසක් මම කැමිපස් එකේ ඉඳලා වැඩකට යනවා ඒලියට. ඒ යන්නේ යාළුවෙක්ගෙන් පාර අහගෙන. වයා මට වැරදි බස් නොමීරයක් තමයි කියලා තියෙන්නේ. ඉතින් මට වැරදි බස් එකක ගිහින් වැරදි හෝල්ට් එකක බහින්න සිද්ධ වෙනවා. වටපිට

බලද්දී සුදුපාට හම තියෙන අය අතරේ කළු පාට සමක් තියෙන කෙනෙක් බස් ස්ටෑන්ඩ් එකේ ඉන්නවා. ඊටපස්සේ මම වයා එක්ක කතා කලා පාර දුන්නවද අහන්න. ඔහු බංගලාදේශ මුස්ලිම් ජාතිකයෙක්. ඔහුත් මගේම කැමිපස් එකේ සිටියර් කෙනෙක්. අපි විනාඩි විස්සක් විතර බස් එකේ එන්න ඕනෙ. ඒ විනගමන් අපි අපේ රටවල්වල විස්තර, ගෙවල්වල විස්තර කතා කරමින් ආවා. වීදු ඉඳලා අපි හොඳ යාළුවෝ වුණා. එහෙම තමයි වීදු මට මගේ සැමියා 'ඉවෝ'ව මුණගැහුනේ.

කොහොමද ඒ යාළුවා ආදරයකට පෙරළන්නේ? ගෙදරින් අකමැත්තක් තිබුණේ නැද්ද?

යාළුවෝ විදියට අපි දෙන්නා අතරේ ලොකු අවබෝධයක්, වටහාගැනීමක් තිබුණා. දවසක් ඉගේ තාත්තා වයාව බලන්න තායිලන්තයට ආපු වෙලාවක, අපිව දැකලා මේ දෙන්නට දෙන්නා කැමතියි වගේ හේද කියලා තේරුම් අරන් තිබුණා. ඉන් ඒ වෙනකොට මගේ යාළුවෙක් විදියට ලංකාවට ඇවිත් අපේ ගෙදරටත් ඇවිත් හිටියේ. 1998 තමයි මට ඔහුව මුණගැහුනේ. මගේ දෙමව්පියන්ට මේ ගැන මුලින්ම කිව්වේ වයාගෙ දෙමව්පියෝ. අපි 2005 අවුරුද්දේ හඳුනා බලලා, දෙපාර්ශවයේම ආශීර්වාද මැද විවාහ වුණා. ඒ අවුරුදු හයක ආදරයකින් පස්සේ. දැන් අපට දියණියන් දෙදෙනෙක් ඉන්නවා.

ඔහුගෙන් ඔබේ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට ලැබෙන සහයෝගය මොන වගේද?

ඇත්තටම අපි දෙන්නා වීදු ඉඳලම අදටත් හොඳම යාළුවෝ. ඔහු මගේ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට බෙරියමක් කරනවා වගේම, හොඳ තේරුම් ගැනීමක් ඇතුළේ අපේ ජීවිත ලස්සනට ගලාගෙන

මගේ සැමියා මට මුණගැහෙන්නේ තායිලන්තයේදී. ඒ බස් එක වැරදිලා වැරදි හෝල්ට් එකක බැහැපු වෙලාවක

ඉක්මනින් පෝසත් වෙනන හිතාගෙන හෝ තව කෙනෙක් කරනවට මෙවැනි ක්ෂේත්‍රයක් තෝරා නොගත යුතුයි කියලයි මම හිතන්නේ. මට තව කෙනෙක් ලස්සන කරන්න පුළුවන් කියන තැන ඉඳලා මේ ක්ෂේත්‍රයට එන්න



මගේ අම්මා ගණුදෙනුකරුවන්ව ආදරෙන් ලස්සන කරන හැටි මම පුංචි දවස්වල ඉඳලම දැක්කා

නම දාගන්තවට වඩා කරන්න පුළුවන නමක්

ඇතැමුන් පහසුවෙන් මුදල් ඉපයිය හැකි ක්ෂේත්‍රයක් ලෙසත් රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රය ලෙස කරනවා?

වෘත්තීය අධ්‍යාපනය කියන දේ වැඩිපුර වැදගත් වෙනවා. එයත් හරියට දැනගෙන ගියොත් කරගම නොදැන ගියොත් අතරමග වගේ තමයි. මම කායිකවත් ඉගෙනගත්තදීදී අපේ



බැව් එකේ ළමයි තුන්සියයක් විතර ඉගෙනගත්තා. ඒ ඉගෙනුම කරලා ඇවිත් ළමුන් හයදෙනෙකුගෙන් මම පාඨමාලා උගන්වන්න පටන්ගත්තා. තෘතීය සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව අනුමත කළ විෂය මාලාවක් එක්ක ජාත්‍යන්තර පිළිගත් City & Guilds සුදුසුකම් එක්ක කර්මාන්තයට ජාත්‍යන්තර පිළිගැනීමක් එක්කරන්න කටයුතු කළා. කවුරු වුණත් මේ ක්ෂේත්‍රය තුළ රැඳෙන්න නම් දැනුම අලුත් කරගෙන අලුත් දේ එක්ක ඉදිරියට ගියොත් පැවැත්ම තහවුරුයි.

ඔබට මේ වෙනකොට රූපලාවණ්‍ය ආයතන ශාඛා කියක් තියෙනවද?

සැලොන් හතක් තියෙනවා. Naturals නාමය යටතේ සැලොන් ජාලයක් විදියට එය පවත්වාගෙන යන්නේ. ඕනම කෙනෙකුට මේ හරහා ආයෝජනය කරලා ක්ෂේත්‍රයට එන්නත්, රැකියා අවස්ථා ඇති කරමින්, සාර්ථක වූ ගමනක් යාමටත් හැකියාව තියෙනවා. මම විතරකදී අපේක්ෂා කළේ මගේ නම දැගෙන සැලොන් එකක් කරනවට වඩා එකම සන්නාමයක් යටතේ ශාඛා කිහිපයක් පවත්වාගෙන යන්නයි. ඊට ජාත්‍යන්තර පිළිගැනීමක් ලබාදෙන්නයි.

ඔබ ව්‍යාපාරිකවත් විදියට බොහෝ කාර්යභාරයක් ආරම්භ කරනවා?

දියණියන් දෙදෙනෙකුගේ මවක්. කොහොඳ මවුන්ගේ වගකීම් ඔබට දැනෙන්නේ?

මවක් ලෙස ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වගේම අපි දෙන්නම බොහෝ ආදරයෙන් ඔවුන්ගේ අනෙකුත් අවශ්‍යතා ගැන සොයා බලනවා. ඔවුන්ට අනාගතයේ ඉදිරියට යන්න මග පෙන්වීම කරනවා. අපේ ලොකු දුවට දැන් අවුරුදු පහළොවයි. පොඩි දුවට අවුරුදු දහයයි. මම කරන නිසා වයාලත් මේ දේ කරන්න ඕන කියලා මම හිතන්නේ නැහැ. මම මගේ අම්මා නියැළුණු නිසාම නෙවෙයි මේ ක්ෂේත්‍රය තෝරාගත්තේ. ඉතින් වයාලත් වයාලා යා යුතු මාවත නිවැරදිව තෝරාගනිමි.

ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලට ඔබේ දායකත්වය කෙබඳුද?

ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලට නම් මම දක්ෂ නැහැ. ඒ සඳහා අපට සහාය වෙන්න නිවසේ දෙදෙනෙක් ඉන්නවා. ගෙදරදෙර අස්පස් කරන කටයුතුවලට නම් මම කෙසේ හෝ කාලය හදගන්නවා. ශ්‍රී ලංකාවේ කෘමි බීමවලට කැමති නිසා, අරවා හදන්න ඕන, මේවා හදන්න ඕන කියලා ලොකු ගැටලුවකුත් නැහැ. ඔහු බොහෝම සරල කෙනෙක්.

මෙම ක්ෂේත්‍රය තෝරාගන්න ඉන්න ආධුනික කෙනෙකුට ඔබ ලබාදෙන උපදෙසය මොකක්ද?

මේ ක්ෂේත්‍රයේ අනාගතය රැඳලා තියෙන්නේ ඒ වෙනුවෙන් වන කැපවීම මතයි. ප්‍රතිලාභය මුල්කොටගෙන පමණක් මෙහි රඳා පවතින්න අපහසුයි. අවංකකම, නිර්මාණශීලීත්වය, කැපවීම සාර්ථක ගමනකට හේතුවක්. ඉක්මනින් පෝසත් වෙන්න හිතාගෙන හෝ තව කෙනෙක් කරනවට මෙවැනි ක්ෂේත්‍රයක් තෝරා නොගත යුතුයි කියලයි මම හිතන්නේ. මට තව කෙනෙක් ලස්සන කරන්න පුළුවන් කියන තැන ඉඳලා මේ ක්ෂේත්‍රයට එන්න. ඒ වෙනුවෙන් කැපවෙන්න. ඔබව සාර්ථක වෙන්නත් තව කෙනෙකුගේ මුහුණට දයාබර සිතාවක් ගේන්නත් එවිට හැකියාව ලැබෙනවා.

දින වසන්ති එදිරිසිංහ
සායාරූප : ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

ගුණසේකර

යනවා. ඒ තේරුම් ගැනීම මගේ කටයුතු සියල්ලට පහසුවක්.

රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රය තුළ ප්‍රසිද්ධිය වගේම මුදල් යහමින් තියෙනවානම් එතෙම පවුලක කෙනෙකුට සාර්ථක වෙන්න අමාරු නැහැ කියලා ඇතැමුන් තුළ මතයක් තියෙනවා. ඔබ ඒ ගැන මොන වගේ අදහසක්ද දරන්නේ?

මම නම් එතෙම හිතන්නේ නැහැ. මගේ අම්මා ඉතාම සාර්ථක ගමනක් ආවා. ඇයට නොද පිළිගැනීමක් තිබුණා. මම අම්මගෙන් ඉගෙනගත් දේවල් මට හයිසක් වුණා. ඒ වුණත් මට ඕන වුණේ වෙනස් ගමනක් යන්න. මම අම්මගේ ඇසිස්ටන් විදියට වැඩ කළා.

අම්මා වැඩ කරන විදියයි මං වැඩ කරන විදියයි වෙනස්. මාකටින් කියන දේ මට වැදගත්. අම්මා නම් ඉස්සර බෝඩ් එකක් දනවටවත් කැමති නෑ. විතරකදී මම මගේ උත්සාහය තුළ මගේ ටාගට් එකට යන්න කැපවුණා. කවුරු හිටියත්, මට ඒ දැක්ම නැත්නම් මගේ සැලසුම් අසාර්ථක වෙනවා. පරම්පරාවේ සල්ලි තිබුණාට ව්‍යාපාරයක් පවත්වගෙන යන්න බෑ. එයට නිර්මාණශීලීත්වය වගේම දැක්ම බලපානවා.

දැනවීමකි

“ ඔබ ඔබගේ දරුවා යම් කායික රෝගයකින් පෙළෙන නිසා දැනගතයුතු දරුවන්ට ඇතිවන බහුල කායික රෝගාබාධ තත්ත්ව ”

ඔබ කනගාටුවෙන්ද?



1. මස්තිෂ්ක ආඝාතය - Cerebral palsy
(දරුවන් කායිකව අබාධවන බහුලවම දැකිය හැකි රෝග තත්ත්වයකි) මෙම රෝග තත්ත්වය දරුවාගේ උපතේදී හෝ උපතින් පසු මොළයට හානි සිදුවීමෙන් වීමෙන් ඇතිවන තත්ත්වයකි. මෙහිදී දරුවාගේ කායික වර්ධනය අඩාල වේ. මේ නිසා දරුවා නිසි ලෙස පෙරළීම, නැගිටීම, ඇවිදීමේ අපහසුතා ඇතිවේ.

2. බෙල්ල පැත්තකට හරවාගෙන සිටීම (Torticollis)
මෙම රෝග තත්ත්වයේදී දරුවා ඉපදී දින කිපයකදී බෙල්ලේ එක් පැත්තක මාංශපේශී තදවී ගුළියක් මෙන් පෙනේ.

3. මාංශපේශීවල දුබලතා නිසා ඇතිවන වලහ අපහසුතා (Myopathy)
මේ රෝග තත්ත්වය ක්‍රියාශීලී දරුවෙකුට හිටි හැටියේ ඉඳගෙන සිට නැගිටීමේ අපහසුතාවය ඇතිවේ. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිකාර නොලදහොත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් මාංශපේශීන් දුර්වල වී ඇවිදීමේ අපහසුතාව ඇතිවේ. මේ සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන් සහ වැඩිහිටියන් විදිනට අවධානයෙන් සිට මුලින් හඳුනාගෙන ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවිය යුතුය.

4. කොඳු ඇට පේළියේ (කශේරුකාවේ) අස්ඵානාවක පිහිටීම නිසා ඇතිවන ආබාධ
ඇතැම් දරුවන්ගේ උත්පත්තියෙන්ම කොඳුඇට පේළිය සම්පූර්ණ නොවීම හෝ සුළුමනාව පිටතට නොවී පිහිටා තිබීම නිසා විශේෂයෙන් පාදවල වලහ අපහසුතා හා ඇවිදීමේ අපහසුතා ඇතිවේ. මෙවැනි තත්ත්වයන්වලදී කුඩා වයසේදීම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම වැදගත් වේ.

5. පැතිකුඳය (Scoliosis)
මෙය විශේෂයෙන්ම ගැහැනු දරුවන්ට ඇතිවන රෝග තත්ත්වයකි. මෙය මුල්ම අවධියේදී පිටතට නොපෙනේ. ඔබගේ දරුවා විශේෂයෙන් වැඩිවියට පත්වූ පසු හොඳින් කොඳුඇට පේළිය පරීක්ෂා කර බලන්න. රෝග ලක්ෂණ ලෙස උරහිස පහත්වීම හෝ උරහිස ඇටය පිටතට නෙරවීම ස්වභාවයක් දක්නට ලැබීම නිසා මේ කොඳුඇටපෙළ ආශ්‍රිතව කිසියම් වෙනසක් ඔබට දැනේ නම් පමා නොවී ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.



6. පාදවල ඇතිවන විකෘතිතා (Bow Legs, Knock Knees)
සමහර දරුවන්ගේ කකුල්වල අස්ථි ඇදවීම නිසා දණහිස් දෙපසට ඇත්ව (Bow Legs)



ඇති ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. මීට අමතරව ඇතැම් දරුවන්ගේ දණහිස් එකට පැටලී (Knock Knees) ඇති තත්ත්වයක් ද දක්නට ලැබේ.

7. උකුල් ඇටයේ ඇතිවන රෝග තත්ත්වය (Perthes disease)
සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 4ත් 10ත් අතර දරුවන්ගේ දැකිය හැකි තත්ත්වයකි. හොඳින් ඇවිදීමත් සිටි දරුවෙකු කොර ගසමින් ඇවිදීමට පටන්ගනී. වේදනාව උකුල්ඇට සන්ධියේ මෙන්ම දණහිස දක්වාම පැතිරේ. මීට අමතරව හරිහැටි හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර නොකළොත් උකුල් සන්ධිය තදවී වලහ අපහසුතා ඇතිවේ.

8. සායනික තොරතුරු
ඔබේ දරුවාත් මෙවැනි ආබාධ සහිත නම් ඒ සඳහා සාර්ථක ප්‍රතිකාර සහ උපදෙස් 468/10A, රාජසිංහ මාවත, උඩුමුල්ල, මුල්ලේරියාව. (සල්ලේ උයන බස් නැවතුම සිට මීටර් 50යි) යන ස්ථානයේ පිහිටි CHILDREN'S DISABILITY CLINIC හිදී ලබාගත හැක. විශේෂයෙන් කායික ආබාධ සහිත දරුවන් විශාල සංඛ්‍යාවකට දශක ගණනාවක් පුරා සෙන සැලසූ දේශමාන්‍ය, වෛද්‍යශූර් කේ.එම්. රාජීන් මහතාගෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් සාර්ථක උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකිය. Google map හි CHILDREN'S DISABILITY CLINIC 468/10A, රාජසිංහ මාවත, උඩුමුල්ල, මුල්ලේරියාව ලිපිනය Type කිරීම මගින් සොයාගත හැක. එමෙන්ම 0771893001/ 0764802302 යන දුරකථන අංක ඇමතීමෙන් වැඩිදුර තොරතුරු සහ දරුවා පෙන්වීමට වේලාවක් වෙන්කර ගත හැක.

දරුවාගේ නමින් ඒ දරුවාටත්, අනෙක් දරුවන්ටත් අයහපතක් නොවීමට වග බලාගත යුත්තේ දරුවන් හදන, ඔවුන්ට නම් තබන දෙමාපියන්මය

සතෝදර පිරිවර සම්පතකි. එතෙක් සෙවණැල්ල වත් සතෝදර සම්පත් හිමි අය අතර පොර කුකුලන් මෙන් දකින දකින තැන ඇවිලෙන සතෝදර සතෝදරියන් ද ඇත. එය එසේ වන්නේ පුර්වයේ කරපු කර්ම හේතුවෙන් යැයි ඇතැම්හු පවසති. නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව පිතෘති සතෝදරයෝ වගේම පලතෘති සතෝදරයෝ ලබන්නේ තමන්ට හිමි නමට අනුවය. මේ නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයේ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග රත්නායක ඒ පිළිබඳව කරන පැහැදිලි කිරීමයි.

“පසුගිය සතියේ අපි කතාබහ කළා පුද්ගලයෙක්ගේ නමකට වර්ණ හේදය වැටිලා තිබුණොත් මවට පියාට විපත් ගෙන දෙන බව. ඒ වගේම තමයි නමක වර්ණ හේදය සතෝදර සම්බන්ධතාවලටත් බලපානවා. උදාහරණයක් විදියට පළමු දරුවාගේ නමට සතෝදරයන්ට අදාළව වර්ණ හේදය වැටිලා තිබුණොත් සතෝදර පල අහිමි වෙනවා.

එහෙමත් නැත්නම් ඉපදෙන සතෝදරයාගේ ආයුෂ අඩු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් සතෝදර සතෝදරියන් එක ගෙයක වාසය කරන්න වාසනාව නැතුව වෙන් වෙන් සිද්ධ වෙනවා. පවුලක සතෝදර සතෝදරියෝ රණ්ඩු සරුවල් වන එක ඉතා සාමාන්‍ය දෙයක්.

ඒත් මේ දෝෂ සහිත සතෝදරයන්ගේ රණ්ඩු අසාමාන්‍යයි. පළමු දරුවාගේ නමට වර්ණ හේදය නොවැටී දෙවැනි දරුවාට ඒ දෝෂය වැටුණොත් පළමු දරුවාගේ ආයුෂ අඩු කරන්න පුළුවන්. පළමු දරුවාගේ නම ප්‍රබල වුණොත් දුර්වල නම ඇති දරුවාට විපත් කරන්න පුළුවන්.”

සවිච් පවුලේ තුන්වෙනියාය. අයිසාන්, අක්කාන් සමඟ සහජීවනයෙන් කල් ගෙවූ සවිච්ගේ පවුලට නොසිතුව මොහොතක හතරවැනියෙක් එක් විය.

සවිච්ටත් වඩා අවුරුදු 10කින් පමණ බාල මල්ලි කාගෙන් ආදරය දිනාගත් පවුලේ සුරතලා විය. නිරෝගී උපතක් වුවද කුඩා දරුවා ඉපදී අවුරුදු දෙක පසුවේදී විවිධ රෝග ලක්ෂණ පහල වූයේ පවුලේ කාගෙන් හිත් අසතුටින් පුරවමින්ය. පවුලේ සුරතලාගේ ආයුෂ

රැඳී තිබුණේ අවුරුදු පහක් පමණි. ලිටිකේමියා රෝගය නිසා බොහෝ දුක් විඳ ඔහු සදහට ඇස් පියාගත්තේ දෙමාපියන් සේම සොයුරු සොයුරියන් දුක් සයුරේ ගිල්වමින්ය. නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයේ වෛද්‍ය නිවංක පවසන්නේ සවිච්ගේ බාල සොයුරා අකාලයේ මියගියේ ඔහුගේ නමේ තිබූ වර්ණ හේද දෝෂය නිසාය.

කුළුදුල් දරුවාගේ නමේ දෝෂය නිසා අවුරුදු ගාණක් පෙරැමි පිරුවන් දෙවැනි දරුවෙක් ලැබුණේ නෑ

පවුලක සතෝදර සතෝදරියෝ රණ්ඩු සරුවල් වන එක ඉතා සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒත් මේ දෝෂ සහිත සතෝදරයන්ගේ රණ්ඩු අසාමාන්‍යයි.

දෝෂය යන්නේ දුර්වල නම නියෙන කෙනාගේ පිටින්. ඒ නිසා මේ වර්ණ හේද දෝෂය සුළුකොට තකන්න බෑ

පිටින්. ඒ නිසා මේ වර්ණ හේද දෝෂය සුළුකොට තකන්න බෑ.”

අනුරාධපුරයේ පදිංචි අසංක සහ නිමාලි නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක හමුදුණේ පවුලේ නම්වල පලාපල දැන ගැනීමටය.

නිමාලිටත් අසංකටත් සීටියේ අට හැවිරිදි පුතෙක්ය. නිමාලිත් අසංකත් තව දරුවෙක්ට ආසාවෙන් සීටියත් එය හිතයක්ම වූයේය. වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිමාලිත් අසංකත් තව දරුවෙක් ලැබීමට තරම් නිරෝගීය.

“අසංකලා ආවේ නම් බලාගන්න. එයාලා තව දරුවෙක් ගැන අපේක්ෂාවෙන් ඉන්න බව මම දැනගෙන හිටියේ නැතැ. ඒත් දරුවාගේ නමට වර්ණ හේදය වැටිලා තිබුණේ සතෝදර පල අහිමි කරමින්. මම ඒ බව කිව්වම තමයි ඒ අය දරුවෙක් ගැන ආශාවෙන් අවුරුදු ගාණක් ඉන්නවා කියලා කිව්වේ.

වර්ණ හේදයට අමතරව දරුවාගේ නමේ තව දෝෂ කීපයකුත් තිබුණා. අසංකත් නිමාලිත් දරුවාගේ නම වෙනස් කරන්න කැමති වුණ නිසා මම වර්ණ හේදය ඉවත් කරලා සුබ නමක් හදලා දුන්නා. ඊට අවුරුදු දෙකකට පස්සේ අංසක ආයෙමත් මාව හමුවන්න ආවා. ඒ අලුතින් ඉපදුණ දුවට නමක් හදගන්න. පුතාගෙ නමේ වර්ණ හේදය ඉවත් කරපු ගමන්ම ඔහුට සතෝදර සම්පතක් ලැබිලා තිබුණා.”

පවුලක් පරිපූර්ණ වෙන්නේ දරුමල්ලන්ගෙන්ය. දරුවන් ඉපදෙන්නේ දෙමාපියන්ගේ උවමනාවටය. ඔවුන්ට නම් තබන්නේද දෙමාපියන්මය. ඒ නිසා දරුවාගේ නමින් ඒ දරුවාටත්, අනෙක් දරුවන්ටත් අයහපතක් නොවීමට වග බලාගත යුත්තේද දරුවන් හදන, ඔවුන්ට නම් තබන දෙමාපියන්මය.



නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ නිවංක දිනාරංග රත්නායක

හිමේන සවන්ති රාජපක්ෂ

කුරක්කන් පාන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තිරිඟු පිටි 1kg
- කුරක්කන් පිටි 200g
- ඊස්ට් 30g
- සීනි 20g
- බටර් මේස හැඳි 2
- බිත්තර 1
- අයිස් වතුර 1/2L
- ලුණු 15g

සාදන ක්‍රමය

- හලාගත් පිටි සමඟ ඉහත සියල්ල අයිස් වතුරෙන් අතේ නොඇලෙන පරිදි අනාගන්ත.
- මිශ්‍රණය පැය 1/2ක් තියන්න.
- තමන් කැමති ග්‍රෑම් ගණනට කඩා, අත් ගසා විනාඩි 10ක් තියන්න.
- ඉන්පසු තරමක් තුනීකර, දෙකොණ නවා, තමා පාවිච්චි කරන තැටියේ දිග ප්‍රමාණයට රෝල්කරගන්න.
- තෙල් සහ පිටි මිශ්‍ර කරගෙන තැටියේ අඩියේ සහ වටේ ගාගන්න.
- එම තැටියට මිශ්‍රණය දමා විනාඩි 15ක් තියන්න.
- ඉන්පසු උෂ්ණත්වය 180Cයේ විනාඩි 20-30ක් පුළුස්සා ගන්න.



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

සම්බන්ධීකරණය -
ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ
නිමාකෝ ද සිල්වා



කුකුල් මස් ගලීසස් කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුකුල් මස් ගලීසස් 150g
- කුකුල් මස් පිකුදු 150g
- ලුණු (පොකියට කපාගත්) 30g
- අමුමිරිස් (කපාගත්) කරල් 3
- සුදුලුණු (කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි 1
- කුරුඳුපොතු අගල් 1/2
- රම්පේ අගල් 1/2
- කරදමුංඟු 2
- කරාබුනැටි 2
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- කර කුඩු තේ හැඳි 1
- කැබලි ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- තෙල් මේස හැඳි 2
- ඉගුරු තේ හැඳි 1/2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- ගලීසස් කැබලි කපා සෝදගන්න.
- පිකුදු සුද්දකර උතුරන වතුර දමා සෝදගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් එකතු කරන්න.
- තෙල් රත්වනවිට ලුණු, රම්පේ, කරපිංචා, කරදමුංඟු, කරාබුනැටි, අමුමිරිස් එක්කර රත්වත් පැහැයට බැඳගන්න.
- කහකුඩු, මිරිස්කුඩු, කරකුඩු, ලුණු එක්කර මද ගින්දරේ බැඳගන්න.
- එයට සුදුලුණු, අමුඉගුරු, ගලීසස් ද එකතු කර තරමක් බැඳගන්න.
- වතුර අඩුකෝප්ප 2ක් එකතු කර උතුරන විට ගින්දර අඩුකර සියඹලා යුෂ එකතු කරන මද ගින්දරේ උයාගන්න.
- මදක් තැම්බෙන විට පිකුදු එකතු කර ඉස්ම සිඳවාගන්න.
- හොඳින් ඉස්ම සිඳුණාට පසු ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.

පොලොස් පකඩ කරිය



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොලොස් ගැට (කුඩාවට කපාගත්) 200g
- අමුමිරිස් (සිහින්ව කපාගත්) කරල් 2
- රතුලුණු (සිහින්ව කපාගත්) 30g
- සුදුලුණු (සිහින්ව කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි 1
- කඩල පිටි 100g
- බිත්තර 1
- උළුහාල් (බැඳගත්) තේ හැඳි 1/2
- උමීබලකඩ (කැබලි) තේ හැඳි 2
- කහ කුඩු (කඩලේ බැඳගත්) තේ හැඳි 1/2
- කර කුඩු (කඩලේ බැඳගත්) තේ හැඳි 1 1/2
- මිරිස් කුඩු (කඩලේ බැඳගත්) තේ හැඳි 1/2
- දියකිරි අඬුකෝප්ප 1 1/2
- මිටිකිරි අඬුකෝප්ප 1/2
- තෙල් අඬුකෝප්ප 1/4
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- පොලොස් තම්බා වතුර පෙරා මිරිකාගන්න.
- ඉන්පසු පොලොස් පොඩි කරන්න.
- බිත්තර, ලුණු, ගම්මිරිස්, කඩල පිටිද එක්කර පොඩි කරගත් පොලොස් සමඟ අනාගන්න.
- මිශ්‍රණයෙන් පොඩි කැබලි කඩා ගැඹුරු තෙල් බැඳගන්න. (හියමන හැඩයක් අවශ්‍ය නැත.)
- කහ කුඩු, කර කුඩු, මිරිස් කුඩු කඩලේ බැඳගන්න.
- භාජනයක් ගෙන මිටිකිරි හැර අන් සියල්ල එයට දමා ලිප තබා තරමක් තැම්බෙන්න හරින්න.
- ඉන්පසු මිටිකිරිද එක්කර උතුරවා, බැඳගත් පොලොස් දමා ඉස්ම හින්දුවා ගන්න.

වැටකෙයියා දළු සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වැටකෙයියා දළු 100g
- රතුලුණු (පොඩියට කපාගත්) 50g
- තක්කාලි (හීනියට කපාගත්) 30g
- අමුමිරිස් (පොඩියට කපාගත්) කරල් 3
- උමීබලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1/2
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/4
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- වැටකෙයියා දළු ගොඩයෙන් ඇඳ ගලවාගන්න. (ලබාගත යුත්තේ ගොඩයට සම්බන්ධ සුදු පැහැති කොටස පමණි.)
- එය සෝද හීනියට කපාගන්න.
- ලුණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, උමීබලකඩ කුඩු, ලුණු සහ දෙහි දමා හොඳින් පොඩිකර රස බලා තක්කාලි සහ වැටකෙයියා දළු දමා කලවම් කරගන්න.



බතල සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බතල 1kg
- කරවල 100g
- වරකා 100g
- විනාකිරි මේස හැඳි 2
- ගම්මිරිස් කැබලි තේ හැඳි 2
- ලුණු තේ හැඳි 1

සාදන ක්‍රමය

- සෝද පිරිසිදු කරගත් බතල ඇලුමිනියම් කොළයක ඔතා උණු ඇළිපල්ලේ පුළුස්සා හෝ උඳුනක බේක් කරගන්න.
- කරවල කැබලිවලට කපා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න. හැනිනම් පුළුස්සාගන්න.
- වරකා ඇට ඉවත් කර කුඩාවට කපාගන්න.
- ඉන්පසු කරවල සහ වරකා එකට එකතු කර බ්ලෙන්ඩ් කරන්න.
- බතල පොත්ත ඉවත්කර හෝ පොත්ත සහිතව පෙති කපාගන්න.
- දිසියකට පෙති ආකාරයට බතල අතුරන්න.
- බ්ලෙන්ඩ් කරගත් මිශ්‍රණයට කැබලි ගම්මිරිස්, ලුණු එකතු කර බතල උඩින් වත්කරන්න.



කොස් මදුල සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොස් මදුල (තරමක් පැසුණු) 25
- තක්කාලි 50g
- ලොකු ලුණු 30g
- මාලුමිරිස් කරල් 2
- අමුමිරිස් කරල් 2
- උම්බලකඩ කැබලි තේ හැඳි 2
- කොත්තමල්ලි කොළ මේස හැඳි 1
- එළවලු තෙල් අඩුකෝප්ප 1
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1
- ලුණු තේ හැඳි 1/2

සාදන ක්‍රමය

- කොස් මදුල ඇට ඉවත් කර සෝද තීරු කපා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න.
- ලොකු ලුණු, අමුමිරිස්, කොත්තමල්ලි කොළ සිහින්ව ලියාගන්න.
- තක්කාලිවල සහ මාලුමිරිස්වල ඇට ඉවත් කර සිහින් තීරු කපාගන්න.
- ලොකු ලුණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස්, උම්බලකඩ කුඩු, ලුණු, දෙහි යුෂ හොඳින් අනාගන්න.
- එයට තක්කාලි, මාලුමිරිස් සහ කොත්තමල්ලි කොළ එකතු කරන්න.
- බැඳගත් කොස් මදුළු තීරු දමා සලාද දිසියකට අතුරන්න.



කොහිල දළි තෙලට

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොහිල දළි (පොඩියට කපාගත්) 250g
- තක්කාලි (පොඩියට කපාගත්) 50g
- ලූනු (පොඩියට කපාගත්) 50g
- අමුම්රිස් (පොඩියට කපාගත්) කරල් 3
- කරපිංචා (සිතින්ව ලියාගත්) මේස හැඳි 1
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1/2
- රම්පේ අඟල් 1/2
- තෙල් මේස හැඳි 2
- සීනි තේ හැඳි 1 1/2
- සුදුලූනු තේ හැඳි 1
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කර් කුඩු තේ හැඳි 1
- ලූණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත්වනවිට ලූනු, කරපිංචා, රම්පේ, අමුම්රිස්, කුරුඳුපොතු දමා තරමක් බැඳගන්න.
- එයට කහ කුඩු, කර් කුඩු, සුදුලූනු සහ ලූණු එක්කර තත්පර 30ක් බැඳගන්න.
- ඉන්පසු කොහිල සහ තක්කාලි දමා හොඳට මිශ්‍ර කර භාජනය ලිපෙන් ඉවත් කරගන්න.
- වර්ණය නොවෙනස්ව තබාගන්න.

පැළ මුංඇට තෙල් දැමීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පැළ මුංඇට 200g
- රතුලූනු (කපාගත්) 40g
- අමුම්රිස් (හතරට පලන ලද) කරල් 4
- තක්කාලි (භීරු කපාගත්) 50g
- කරපිංචා (සිතින්ව කපාගත්) මේස හැඳි 1
- රම්පේ අඟල් 1/4
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1/4
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කැලි මිරිස් මේස හැඳි 1
- කුණිස්සෝ 50g
- තෙල් මේස හැඳි 1
- ලූණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා රත්කරගන්න.
- ලූනු, රම්පේ, කරපිංචා, අමුම්රිස්, කුරුඳුපොතු දමා බැඳගන්න හරින්න.
- එයට සෝදගත් කුණිස්සෝ, කැලිමිරිස්, ලූණු එකතු කරන්න.
- ඉන්පසු එයට පැළ මුංඇට දමා ගින්දර වැඩිකර හැඳිගාමින් විනාඩියක් තබා ගින්දර නිවන්න.
- තක්කාලි එකතු කර කලවම් කරන්න.
- අවශ්‍ය නම් දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.



පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගන්තන, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගන්තන බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වේදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවිලි නැඟීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුට වෙන්හට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියලුම අවුල් කරගැනීමයි.

සැමියා දැනම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හමිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් ජීවිතය සතුටින් පිරී ඉතිරි යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.



ඉතින් ඔය ගෙවිලා ගියපු කාලේ අපුලේ 'මහත්තයාට අයිතා කියන්න එපා' 'අයිතලා නංගිලා' දරුවෝ හදන්නේ නෑ... මහත්තයාට නම කියලා

කතා කරන්න...' කියලා

කියපු අය හිටියා.

ඉතින් මාත්

ඒවා ඔළුවට

අරගෙන

දහම්ට

නම

කියලා

කතා

කරන්න

දවස්

කීපයක්

උත්සහ

කළා. එදාම

දහම් මට

කිව්වා වියා කැමති

අයිතේ කියනවට,

නම කියලා කතා

කරනකොට හුරු

නෑ කියලා. වියාට

එහෙම කතා කරද්දී

හරිම අපහසුවක්

දැනෙනවා කියලා.

ඒ වගේම වියා මට තව

තමයි කතා කරන්නේ.මගේ දරුවෝ, විශේෂයෙන් දුලා දෙන්නා දන්නවා වියාලගේ අම්මගෙයි තත්තාගෙයි නමි. ඒ වගේම වියාල දන්නවා අපි දෙන්නා කසාද බැඳලා, ඊටපස්සේ වියාලාව නම්බුණේ කියලා. ඒවා කියලා දෙන එක අපේ වගකීමක්. එහෙම කියලා දුන්නේ නැති වුණාමයි, තාත්තා අම්මාගේ කවුද ඇහුවාම 'අයිතා' කියලා කියන්නේ.

'මහත්තයාට අයිතා කියන්න එපා' 'අයිතලා නංගිලා' දරුවෝ හදන්නේ නෑ... මහත්තයාට නම කියලා කතා කරන්න...' කියලා කියපු අය මටත් හිටියා

සමහර අය අම්මි, තාත්ති, සුදුඅම්මි, සුදු තාත්ති, අප්පච්චි කියලත් කතා කරනවා. ඒ වියාලට වියාලව ආමන්ත්‍රණය කරන්න දැනෙන විදිය. ඔය අතරේම ඔයි, තමුසේ කියලා කතා කරන අයත් ඉන්නවා.

අනිත් අය තමන්ගේ පිරිමියට ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ කොහොමද කියලා භොයන අයට වඩා ඔයි, තමුසේ කියලා කතා කරගන්න දෙන්නෙක් ඇතුළේ ආදරේ තියෙන්න බැරිද? මං ඒවගේ දේවල් දැකලා තියෙනවා. දෙන්නා හරිම ආදරණීයයි. ඒත් දෙන්නට දෙන්නා කතා කරන්නේ ඔයි කියලා. ඒ වියාලට පහසු විදිය. හැමෝටම තමන්ගේ මත තියෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ මතවලින් තව කෙනෙක්ගේ ජීවිතේක හුරු දේවල් වෙනස් කරන්න, බලපෑම් කරන්න කාටවත් බෑ. කරන්නත් එපා.

මට අයිතා කියන නමේ තියන්නේ ආදරේ මුසුවුණා ගෞරවයක්. මං අයිතා කියන හැමවෙලේම දහම්ට ඒක දැනෙනවා කියලා මං දන්නවා. තව කෙනෙක් තමන්ගේ හෝටට මහත්තයාට කතා කරන විදියේ අඩුපාඩු, නොගැලපීම් සොයනවාට වඩා අපේ ජීවිතවලට කොච්චර දේවල් තියෙනවද භොයලා බලලා අපිටම හදගන්න. එක එක්කෙනා තමන්ගේ බිරිඳට, සැමියාට, පෙම්වතාට, පෙම්වතියට ආමන්ත්‍රණය කරන විදිය නිසා ඒ අයගේ හිත්වලට දැනෙන ආදරය, පහසුව ගැන දන්නේ ඒ අය මිසක් පිටින් ඉඳලා බලන අය නෙවෙයි.

ඒ නිසා පිටස්තර අයට අවශ්‍ය විදියට තමන්ගේ පුද්ගලික ජීවිත හැඩගස්වා ගන්න යන්න කලින් තමන් හුරුවුණු විදිය තමන්ට කොච්චර පහසුද කියල හිතන්න. තමන්ගේ සැමියාට හෝ බිරිඳට ආමන්ත්‍රණය කරන විදියෙන් වියාගේ හිත තොර්දෙනවානම්, වියාට ආදරේ දැනෙනවානම් එව්වරයි.

ඉතින් එද ඉඳන් මේ වෙනකන් කේන්ද්‍රියකින් දුකින් නැති ඕනම වෙලාවක මම වියාට 'අයිතා' කියලා

ආදරෙන් කියනවනම් 'ඔයි' කිව්වත් එකයි 'මගේ පණ' කිව්වත් එකයි

ආදරේ කියන්නේ සුන්දර හැඟීමක්. ඒ හැඟීම තවත් සුන්දර වෙනවා අපි ආදරේ කරන කෙනාව ආමන්ත්‍රණය කරන විදියෙන්. මගේ අම්මා, මගේ තාත්තාට කියන්නේ 'ඒයි' කියලා. තාත්තා කිව්වේ 'හෝනේ' කියලා. මගේ අයිතා වියාගෙ වයිඊට කතා කරන්නේ 'පණ' කියලා. නෑනා අයිතාට කතා කරන්නෙත් 'පණ' කියලා. කවුරු හිටියත් කොහේ හිටියත් එහෙමයි වියාලව ආමන්ත්‍රණය කරගන්නේ.

ඉතින් මං මම ගැනම කියන්නම්කෝ. මං දහම්ට කතා කරන්නේ 'අයිතා' කියලා. දහම් මගෙන් කැමැත්ත අහපු දවසේ ඉඳන් මං වියාට කතා කරේ 'අයිතා' කියලා. මම නමින් වියාට කතා කරන්නේ, කේන්ති ගියාම නැත්නම් දුක හිතුණාම විතරයි. ඒක වියන් දන්නවා. ඒ නිසා වියා කැමතිත් මං නම කියනවට වඩා වියාට අයිතා කියලා කතා කරද්දී. අවුරුදු 19 ක් තිස්සේ අපිට හුරු විදිය තමයි ඒ.

අම්මගෙයි තාත්තගෙයි තියන බැඳීම ගැන දරුවන්ට කියල දෙන එක අපේ වගකීමක්. එහෙම කියල දුන්නේ හැනි වුණාමයි, තාත්තා අම්මාගේ කවුද ඇහුවාම 'අයිතා' කියලා කියන්නේ.

අයිඩා රොසෙන්නාල් ඇමෙරිකාවේ ජීවත් වෙච්චි ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පිණියක්. ඔන්ග ඉතින් දවසක් අයිඩා ටිකක් අමුතු විදියේ ඇඳුමක් මැනුවා. මේ ඇඳුම අදිනකොට පියයුරු ටිකක් පැතලි වෙලා පේන එක වැඩිය හොඳයි කියලා හිතපු අයිඩා මේ ඇඳුම එක්කම පපුව පැතලිවට පේන කෙටි යටඇඳුමකුත් නොමිලේම මහලා දුන්නා. අන්ත අයිඩාට වැරදුණු තැන! රත්තරහින් මැනුවත් හැඩට තියෙන තමන්ගේ පියයුරු යුගල සඟවන තාලේ ඇඳුම් අදින්න කවුද කැමති? ඔන්ග ඔය පේතුව නිසාම කොච්චර දක්ෂ ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පිණියක් වුණත් අයිඩා මහලා ඒ ඇඳුමට ගැණුම්කරුවන්ගෙන් එච්චර හොඳ ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණේ නෑ.

කාරණාව එහෙමයි කියලා අයිඩන් වැඩේ අතහැරගේ නැහැ. ඇය අර යටඇඳුම ආයෝග්‍ය ලිහලා පපුව ඉස්සිලා පේන විදිනට ඇඳුමක් හදලා, අර ඇඳුම එක්ක ආපසු නොමිලේ දුන්නා. ඔන්ග ඒ පාරනම් ඒ ඇඳුම ගන්න බවලකියන් වැල නොකැඩී එන්න පටන්ගත්තල. පුදුමේ කියන්නේ අර උඩුඇඳුමට වඩා යටඇඳුම ගන්නල ගොඩක් අයට මිනේ වුණේ. ඉතින් ඔන්ග ඔය විදිනට ලෝකේ ප්‍රථම නූතන නිසරපටිය සොයාගැනීමේ ගෞරව හිමිවෙන්නේ අයිඩාට.

මේ සිදුවීම වෙන්නේ 1921 කාලෙදී. ඔය කියන කාලෙටත් කලින් ඉඳලා ගැනු උදවිය තමන්ගේ පියයුරු ආවරණය කරන්න විවිධ යටඇඳුම් ඇන්ද බවට ඉතිහාසය සාක්ෂි දරනවා. රෝමයේ 'විලා රොමානා ඩෙල්' පුරාණ මාලිගාවේ තියෙන නිසරපටිවලින් සැරසුණු කාන්තාවන්ගේ විශාල විත්‍රය ඉන් ප්‍රධානම එකක්.

පියයුරු කියන්නේ ස්ත්‍රීත්වයේ සංකේතයනේ. අනික මව් පදවිය ලබපු දක පැටවුන්ට ලේ කිරි කරලා දෙන්නෙන් පියයුරුවලින් නිසා ඉතින් හැම ගැනියෙක්මම රත්තරහන්වලටත් වඩා තමන්ගේ පියයුරු දෙක වටිනවා. ඉතින් එහෙව් පියයුරු හැඩට තියාගන්න තමයි කාන්තාවෝ බ්‍රෙසියරයක් අදින්නේ.

කෙතෙක්ට අවශ්‍ය විදිනට පියයුරු විශාල, කුඩා හැත්තම් ලස්සන කරලා පෙන්නන්න බ්‍රෙසියර් එකකට හැත්තම් වූ එකකට පුළුවන්. ලෝකේ එක එක මාදිලිවලින්, සන්නාමවලින් මිලදී ගන්න බ්‍රෙසියර මීන

හැටියට තියෙනවා. අනික හැම දවසකම අලුතින් වූ මිලියන 4ක් නිෂ්පාදන කරනවල. දැනට ලෝකයේ මිල අධිකම බ්‍රෙසියරය නිෂ්පාදනය කරලා තියෙන්නේ 'වික්ටෝරියාස් සික්ට්' යටඇඳුම් සන්නාමය. ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියන 12.5ක් වටින ඔය නිසරපටියට අපේ රටෙන් මිලදී ගත්තු රෝස නිල් මැණික් 1200ක් සහ කැරට් 90ක නිල් මැණික්ක් එහෙමත් ඔබ්බවලා තියෙනවා කියන එක ආඩම්බරෙන් කියන්න ඕන කාරණාවක්.

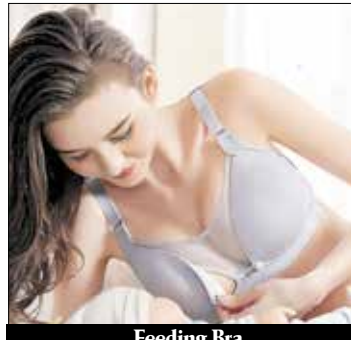
එනේ උදවිය කියන විදිනට නම් කාන්තා බ්‍රෙසියර් කියන්නෙම බොහොම සංකීර්ණ මාතෘකාවක්ල. ඒ නිසාම



Trainer Bra



Maternity Bra



Feeding Bra



Push-up Bra



Padded Bra

වූ එකක් ඇන්දම පියයුරුවල සහ කිහිල්ල ප්‍රදේශයේ එලියට තොරු ප්‍රතිභාවයක් පෙනවා නම් ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ තනපටිය හිරයි කියන එකයි

උස්සන්න බස්සන්න වූ එකේ සයිස් එක

බ්‍රෙසියර එකක් ඇන්දම ඒකේ පටි අතරින් දඹර ඇඟිල්ල රිංගවන්න පුළුවන් නම් ඒකේ අදහස වූ පටිය තව ටිකක් කුඩා වෙන්න ඕන කියන එකයි

එන්න බ්‍රෙසියර අධ්‍යයනය ගැන උපාධියකුත් ලෝකෙට හඳුන්වලා දුන්නා. ඉතින් කාට හරි වූ අධ්‍යයන උපාධියක් ගන්න ඕනේ නම් එනගේ 'Hong Kong's Polytechnic' විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ඒ සම්බන්ධ උපාධියක් ලබාගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඉතින් වැඩක් නෑ! ඔය මොන උපාධි තිබ්බත් අදටත් ලෝකේ කාන්තාවන් 80%ක්ම අදින්නේ තමන්ට නොගැලපෙන වැරදි බ්‍රෙසියර්ල. ඉතින් හරියට බ්‍රෙසියර් එකක් තෝරගන්න හැටි සහ ඒ අදාළ කරුණු ටිකක් දැනගන්න එක කාට කාටත් වැදගත් වෙයි කියලා හිතුවේ ඒකයි.

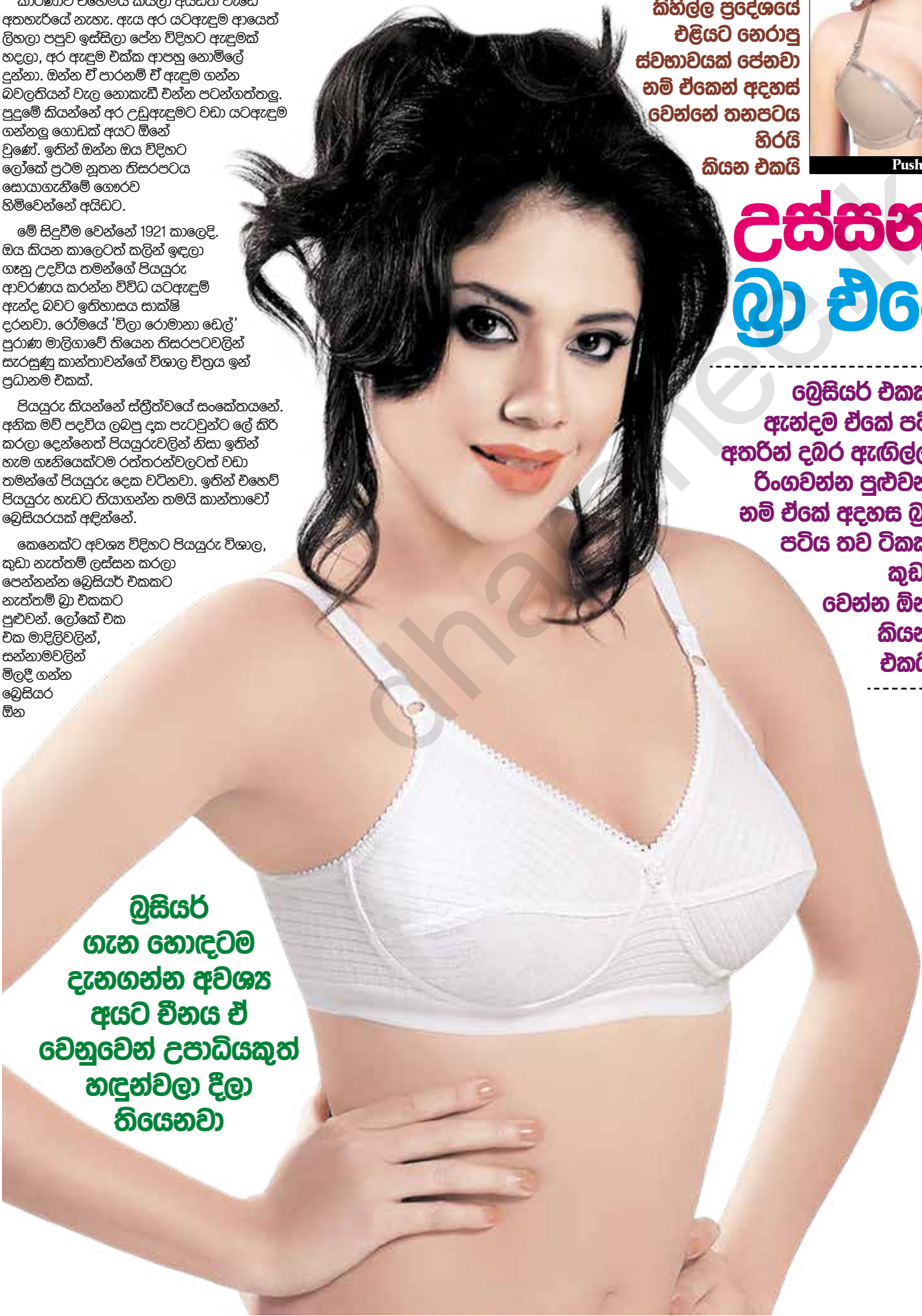
"ගැනියෙක් වුණහම බ්‍රෙසියරයක් අදින්නම ඕනේද?" වූ ගැන කතා කරද්දී මුලින්ම එන ගැටලුව ඕකනේ. ඕක ගැන ඉතින් එක එක්කෙනා නොයෙකුත් දේ කියනවා. හැබැයි උවමනාව සහ සුවපහසුව අනුව අවශ්‍ය නම් විතරක් තනපටියක් භාවිතා කරන්න කියලා තමයි වෛද්‍යවරුන් කියන්නේ. සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවකගේ මුළු ශරීර මේදයෙන් 4-5%ක වගේ ප්‍රමාණයක් පියයුරු දරනවා. ඉතින් පියයුරු තනියම දරාගෙන ඉන්න අමාරු නම් තනපටියක උදව්ගත්තට වරදක් නැතිල. නර්ටනය, ව්‍යායාම වගේ ශරීර චලනය වැඩි අවස්ථාවලදී පියයුරු ස්ථානගත කරලා තියන්නත් බ්‍රෙසියර හොඳයි කියලයි ඔවුන් කියන්නේ.

බ්‍රෙසියර් එකක් ගන්නකොට බලන්න ඕනා කාරණා දෙකක් තියෙනවා. පළමුවැන්න බ්‍රෙසියරය භාවිතා කරන එකේ අරමුණ හැත්තම් අවස්ථාව මොකද්ද කියන එක. දෙවැන්න ඒක ටිකකෙටම අපේ ශරීරයට ගැලපෙනවද කියන එක. අපේ අවශ්‍යතාවය ගැන හිතලා තෝරගන්න වූ වර්ග ඕන හැටියට තියෙනවා. එහෙම ගන්න පුළුවන් මූලික වූ වර්ග කිහිපයක් ගැන කියන්නම්.

පුහුණු කිරීමේ බ්‍රෙසියර (Trainer Bra) ගැනු දැරවියකගේ පපුව මල් කැකුළු වගේ මෝරන්න පටන්ගත්තු හැටියෙම සාමාන්‍ය වර්ගයේ බ්‍රෙසියර අන්දන එක යෝග්‍ය නැහැ. අවුරුදු 8-14 වගේ වයස්වල දැරුවන්ට සුවපහසුව ගේන පුහුණු කිරීමේ බ්‍රෙසියරයක් තමයි මුලින්ම අන්දන්න ඕනේ. ගර්භිණී කාලෙදී කාන්තාවකගේ පියයුරුවල ප්‍රමාණය විශාල වෙනවා. ඒ කාලේට මාතෘ තනපටි අදින එක තමා වඩා සුව (Maternity Bra). ඒ වගේම කිරි දෙන අම්මා කෙනෙක්ට පහසුවෙන්ම දැරුවෙක්ට කිරි දෙන්න පුළුවන් විවරයන් සහිත (Feeding Bra) වර්ගත් වෙළඳපොළෙන් ගන්න පුළුවන්.

තමන්ගේ පියයුරු ටිකක් හැඩට උස්වට පෙන්නන්න අවශ්‍ය නම් ඒකට හොඳයි පුස් අප්

බ්‍රෙසියර ගැන හොඳටම දැනගන්න අවශ්‍ය අයට ඒනය ඒ වෙනුවෙන් උපාධියකුත් හඳුන්වලා දීමා තියෙනවා



බ්‍රා (Push-up Bra) සහ පැඩඩ් බ්‍රා (Padded Bra). ඊළඟට කර ඊකක් පහලට වෙන්ක කපපු ඇඳුමකට සාමාන්‍ය තනපටියක් ඇත්දෙන් ඒක ගැටලුවක් බව පැහැදිලියිනේ. ඉතින් කර කපපු ඇඳුමක් අඳිනවා නම් ඔයා අඳින්න ඕනේ ඩෙමි බ්‍රා එකක් (Demi Bra).

පියයුරුවල මැද කොටස (Cleavage) ඊකක් නිරාවරණය වෙන ඇඳුමකට ප්ලන්ච් බ්‍රා (Plunch Bra) එකක් අඳින එක තමයි වඩා හොඳ. ඊකක් ඇඟට තදට ඊ ශරීරී එකක් අඳිනවා නම් ගන්න පුළුවන් ඊ ශරීරී බ්‍රා (T-Shirt Bra) එකෙමත් වෙළඳපොළේ තියෙනවා. කෙනෙක්ගේ පියයුරු ඊකක් විශාලත්වයෙන් වැඩියි නම් ලෝහ කම්බිවලින් යුත් වයර්ඩ් බ්‍රා (Wired Bras) එකක් භාවිතා කරන්න පුළුවන්. මොකද පියයුරු හොඳින් රඳවගන්න මේ බ්‍රා එකට පුළුවන්. ක්‍රීඩා කරනකොට නැත්නම් ව්‍යායාම කරනකොට ක්‍රීඩා බ්‍රෙසියර් (Sports Bra) එකක් අඳිනවා නම් පියයුරු වලනය වීම පහසුවෙන්ම වළක්වාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම යම් කාන්තාවකට පියයුරු කුඩා කරලා පෙන්වන්න අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා මිනිමයිසර් බ්‍රා (Minimizer Bra) එකක් භාවිතා කරන්න ඕනේ.

උත්සව සාදයකට අත් නැති ගවුමක් එහෙම

පියයුරුවලට පහලින් තියෙන කොටසේ මිම්මට. ඊටේ එකක් අරන් මුලින්ම එතැන මැනගෙන කොළේක ලියාගන්න. ඊටපස්සේ තනපුඩුව තියෙන තැනින් පපුව මැනගන්න. ඒක තමයි බ්‍රා කප් සයිස් එක. දැන් බ්‍රා කප් සයිස් එකකෙන් බැන්ඩ් සයිස් එක අඩු කරන්න. උදහරණයක් විදිහට 32 cm - 30 cm = 2 කියලා හිතන්නකෝ. මේ උත්තරයට ලැබෙන ගණනින් තමයි අපි බ්‍රා කප් සයිස් එක හොයාගන්නේ. ඒකට තියෙනවා ජාත්‍යන්තර වශයෙන් හඳුන්වලා දීපු පොඩ් වගුවක් (30 වැනි පිටුවේ මේ වගුව අපි දැල තියෙනවා). මිම් අතර පරතරය cm 1 නම් ඔබ ගන්න ඕනේ A කප් එකක්. එතකොට 2=B, 3=C, 4=D, 5=DD, 6=DDD. ඔන්න ඔය විදිහට දිගින් දිගට ඔය වාර්ටී එක යනවා. කෙනෙක්ගේ බැන්ඩ් සයිස් එක 30නම් බ්‍රා කප් එකෙන් ඒ ගාණ අඩු කළො එක පරතරය 2නම් එතකොට එයා ගන්න ඕනේ 30B කියන සයිස් එකේ බ්‍රෙසියර් එකක්. අපේ ශරීර ප්‍රමාණ වෙනස් වෙනකොට ඔය ප්‍රමාණත් වෙනස් වෙනවා. විශේෂයෙන්ම ගර්භිණී කාලෙට, කිරිදෙන කාලෙට සහ නව යොවුන් කාලයට පසු කාලෙදී. ඒ නිසා ඒවා ගැන අවධානයක් දක්වන එකක් වැදගත්.

බ්‍රෙසියරයට රඳවන පටි අපේ ශරීරයේ ප්‍රමාණයට සකස් කරගන්න පුළුවන්. බ්‍රෙසියර් එකක් ඇත්දම ඒකේ පටි අතරින් දුබර ඇඟල්ල රිංගවන්න පුළුවන් නම් ඒකේ අදහස බ්‍රා පටිය තව ඊකක් කුඩා වෙන්ක ඕන කියන එකයි.

ඊළඟ දේ බ්‍රා එකේ පිටිපස්සේ පිලිවෙලින් හක් පේලි තුනක් තියෙනවනේ. ගොඩක් අය ගත්තු ගමන් ඔය හක්වල දෙවැනි හරි තුන්වැනි හරි පේලිය තමයි භාවිතා කරන්නේ. මුලින්ම අපි භාවිත කරන්න ඕනේ එතැන පළමුවැනි හක් පේලිය. සාමාන්‍යයෙන් බ්‍රෙසියර් එකක් සෝදන වාර ගාන වැඩි වෙනකොට ඒකේ රෙද්ද ඊකක් ඇඳෙනවා. අන්න එතකොට තමයි පියවරෙන් පියවර හක් පේලි මාරු කරන්න ඕනේ.

ඒ වගේම බ්‍රා මලදී ගන්නකොට ඒකේ නිෂ්පාදිත අමුද්‍රව්‍ය ගැනත් හිතන්න. සමකාසන්න රටක ජීවත්වෙන අපිට සිලිකන්, නයිලෝන් වගේ රෙදිවලින් හැඳ බ්‍රා වලට වඩා කපු රෙද්දෙන් හැඳව තනපටි වඩා සුවපහසුයි. අඩුතරමේ ගන්න බ්‍රා එකේ යට ලේයර් එකවත් කපු රෙද්දකින් නිෂ්පාදනය කරලද කියලා පරීක්ෂා කරලා බලන්න.

අනික එකම බ්‍රා එක දවස් ගාණක් අඳින්න යන්නත් එපා. ඒකෙන් දද, අළුතම්, බිබිලි වගේ ඒර්ම ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මාස 6-12 අතර පාවිච්චියකින් පස්සේ ඒ තනපටි ඉවත් කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.

ගස්සන්න කලින් දැනගෙන ඉන්න

අඳිනවා නම් බ්‍රාලට් (Bralette), ස්ට්‍රේප්ලස් (Strapless), ස්ටික් (Sticky) කියන බ්‍රෙසියර් වර්ග වැඩියි සුදුසුයි.

හරියටම හරියන බ්‍රෙසියර් එකක් තෝරගන්න හැටි දැන් බලමු. තමන්ගේ බ්‍රෙසියර් සයිස් එකවත් නොදන්න බවලකියන් ඕනතරම් ඉන්නවා. මොකද බහුතරයක් දෙනා බ්‍රා මලදී ගන්නේම ඇතැට පේන මිම්මෙන් බලලයි. බ්‍රා එකක් ඇත්දම පියයුරුවල සහ කිහිල්ල ප්‍රදේශයේ චලියට නෙරාපු ස්වභාවයක් පේනවා නම් ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ තනපටිය හිරයි කියන එකයි. එතකොට ඉතින් මොන ඇඳුම ඇත්දත් ලස්සනක් නෑ. බ්‍රෙසියරේ ඇඟට වඩා විශාලයි නම් ඉතින් ඒත් එව්වරයි.

ඕනවට වඩා පටි සහ කප් තද, ඇඟට නොගැලපෙන බ්‍රා අඳින එක උරහිසේ සහ තුනටියේ වේදනා ඇතිවෙන්න විතරක් නෙමෙයි ඇගේ හැඩය වෙනස් වෙන්නත් හේතු වෙනවල. බ්‍රෙසියර් එකක් ගන්නකොට අපිට අවශ්‍ය වෙන ශරීර මිනුම් දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි බැන්ඩ් සයිස් එක. අනෙක බ්‍රා කප් සයිස් එක.



හක්ක පටිස් එකකට හසු වූ වන අලියෙක්

අලි ලෙඩකට උත්තර හොයන්න ගිහින් කම්බි වැටක් උඩ හතර වුණු දොස්තර

වන අලින්ට ප්‍රතිකාර කිරීම අප හිතනා තරම් පහසු නැත. වනජීවී දෙපාර්තමේන්තුවට සිටින පශු වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ඉතා සීමිත වීමත් ඊට එක හේතුවකි. එක් වෛද්‍යවරයකුට පැවරෙන වපසරිය බොහෝ විශාලය. ඇතැම්විට රෝගියා වෙත යාමට පැය කිහිපයක් ගතවේ. ගෘහාශ්‍රිත සතුන් මෙන් කැලෑ සතුන් එක තැනක රඳවා තබාද නැත. එනිසා රෝගියා සොයා ප්‍රතිකාර ලබාදීමේදී අනපේක්ෂිත සිදුවීම්වලට මුහුණ දීමට වන අවස්ථා එමටය.

පශු වෛද්‍ය අකලංක පිහිදිය වරක් අරන්තලාවේ අලි ලෙඩකු බැලීමට ගියේය. ඒ හක්ක පටිස්වලට ගොදුරු වීමෙන් තුවාල ලැබුවේකි. හක්ක පටිස්වලට හසුවීමෙන් වන තුවාල අතිශය වේදනාකාරීය. බොහෝවිට එලෙස තුවාල ලද සතුන් මියයන්නේ දින ගණනාවක් දක්වා විඳීමෙනි. ප්‍රතිකාර දී බේරා ගැනීමට හැකි වන්නේද හානි අඩු අවස්ථාවල පමණි. වල් පුරන් වැනි සතුන් දැඩියම් කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස හක්ක පටිස් භාවිත කෙරේ. එහෙත් සැලකිය යුතු අලි ඇතුන් ගණනක්ද ඒවාට ගොදුරු වේ. දරාගත නොහැකි වේදනාව නිසාමදෝ තුවාල ලැබීමෙන් පසු ඇතැම් සතුන් ප්‍රචණ්ඩකාරී වීම සාමාන්‍ය දෙයකි.

පශු වෛද්‍ය අකලංක ඇතුළු කණ්ඩායම සොයා ගිය ලෙඩා ද එලෙස කෝප ගෙන සිටි අයෙකි. තමාට මේ සා දරුණු වේදනාවක් ලබාදුන් මිනිසා කෙරෙහි මෙන් වැඩිමට තරම් ඒ අලියා දියුණු නැත. එසේ කියා රෝගියා නොසලකා හැරීමටද හින් පින් ඇති වෛද්‍යවරයකුට කළ නොහැකිය. පශු වෛද්‍ය අකලංක පිහිදියට තවත් නිලධාරීහු දෙදෙනෙකු එක් වූහ. කැලෑ අලින්ට ප්‍රතිකාර කරන්නට සිදුවන්නේම අවදනම දරා ගනිමිනි. එනිසා පෙර සුදනම් වැදගත්ය. රෝගියා වෙත යාමට පෙර කණ්ඩායම ඒ ගැනද විමසිය. අසල තණකොළවලින් වැසුණු අගාධයකි. අලියා තමා පසුපස පැත්තුවෙන් විකල්පයක් නොමැතිනම් වළට පැනීම පිරිසේ තීරණය විය.

සියල්ලට සුදනම්ව කණ්ඩායම රාජකාරි ඇරඹීය. පශු වෛද්‍ය අකලංක ඉදිරියෙනි. අනෙක් දෙදෙනා ඊට මදක් පිටුපසින් පැමිණෙති. හක්ක පටිස් නිසා ලද තුවාලයෙන් වේදනා විඳින රෝගියා ඉදිරියෙන් දිස්වේ. සියල්ල ලක්කිය. පශු වෛද්‍ය අකලංක විල්ල ගත්තේය. එය රෝගියාගේ සිරුරට ඇතුළු වූවා පමණි.

"බෙහෙත විද්ද විතරයි අලියා වලවන්න ගන්නා එක දිගටම. අනික එක ඔපන් ඒර්ඟ



තොරතුරු - පශු වෛද්‍ය අකලංක පිහිදිය

එකක්. මාත් එක්ක හිටපු එක මහත්තයෙක් කිව්වා 'සර්, දවන්න' කියලා. දවනවා ඇරෙන්න වෙත කරන්න දේකුත් නෑ. මං දිව්වා. මං ඒ නිලධාරියාවත් පසු කරගෙන දිව්වා. උඩට වෙඩිල්ලක් තියලා එයන් දවන්න ගත්තා. ඒත් අලියා නවතින්නෙ නෑ. පන්නනවා. ඒ නිසා මම අර වළට පැන්නා. ඒක පිටතට පේන්නෙ තණකොළ ගාලක් වගේ. පැන්නට පස්සේ තමා වළේ තරම තේරුණේ. ඒකෙ මැදින් කටු කම්බි වැටක් ගනලා තිබුණා. මං පැනලා තියෙන්නෙ ඒක උඩට. මාව සම්පූර්ණයෙන්ම කටු කම්බි

වැටේ පැටලුණා. ගන්න දෙයක් නෑ. ඇගේ තුවාල ඒ තරම්. ඒ අතරේ අර අතින් නිලධාරී මහත්තයන් තව වෙඩි දෙකක් විතර තිබ්බා අලියාගෙන් බේරෙන්න. ඒත් අලියා නැවතිලා නෑ. ඒ නිසා වයන් වළට පැන්නා. එයා වැටුණො කටු කම්බි වැටේ ඇඟිණිලා ඉන්න මගෙ ඇඟ උඩට. එද මට මරණය පෙනුණු දවසක්."

පශු වෛද්‍ය අකලංක පිහිදියට වූයේ ගහෙන් වැටුණු මිනිසාට ගොනා ඇන්නා වැන්නකි. අලියා වලවන විට දිව ගොස් වළට පැන්නේය. එහි වූ කටු කම්බි වැටක පැටලුණේය. ඒ මදිවාට අනෙක් සගයා පතිත වූයේ තුවාල ලැබූ වෛද්‍යවරයාගේ සිරුර මතටය. තමාට බෙහෙත් කිරීමට පැමිණි කණ්ඩායමට කෘතඥ සැලකූ අලියා ඒ වනවිටද මාරු වී ගොසිනි. අවසානයේ වෛද්‍යවරයාට රෝහල්ගත වීමට සිදුවිය. ඒ තමාට සිදු වූ දරුණු තුවාලවලට ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමටයි. එහෙත් තුවාල වෙලුම් සහිතවම පශු වෛද්‍ය අකලංක පිහිදිය පසු දින ද තමාගේ රෝගියා බැලීමට ගියේය. එතෙකින් නොනැවිති ප්‍රතිකාරද කළේය.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

රජනිකා ලියනගේ

පුංචි කෙල්ලක් වෙලා ඉන්න කාලෙට වඩා මල්වර නැකතින් එළියට වන දැරවියක්ගෙ හිතේ උපදින හිතුම්බු දිගෙරෙන්නෙ හරම සිහිදවට. ඒත් ගැනු හිතක හැඟීම් කියන්නෙ ඒ සිහිද හැඟීම්වලට විතරක්ම නෙමෙයි කියලා අපිට තේරුම්යන්නේ පවුල, ගෙදර, ගම් අතහැරලා විවාහයකින් පස්සෙ නන්නාදන නැතක, නන්නාදන මිනිස්සු අතරේ නුහුරු ගෙදරක තනිවෙන්න වුණාම. එහෙම පසුබිමක තවන, දවන, රඳවන හැඟීම් හා අත්දැකීම් අතරේ නොවැටී ඉන්න උත්සාහ කරපු එවන් ගැනැනු හිතක දිගහැරුම තමයි මේ...

නැන්දම්මත් අපේ අම්මා වගේ වුණානම් කොච්චර හොඳද?



නුවන්නගෙ ගම්පළාතට වැස්ස වහින හැම වෙලාවකම මගෙ හිතට දැනුණේ ලොකු බයක්. ප්‍රභිත් ප්‍රභිත් පිපිරෙන අකුණු හඬටත්, ඇස් ගිනිකන වට්ටන විදුලි කෙටිල්ලටත් මගේ හිතේ ඒ බය දෙතුණු තෙතුණු කෙරුවා. හේ ඉස්සරහින් තිබ්බ අක්කර දහසක පහළොවක පොල්වත්තේ පොල්ගස්වල සමහර කරටි කන පාට වෙලා මැරල යන්නෙ ඔය පුපුරණ අකුණු වැදිලා කියල දවසක් හේරත් මාමා කිව්වා.

"ඔය අකුණු වැදිවිට පොල් ලියක් ගේක වහලෙටත් දන්න ගන්නෙ නෑ. මිනිස්සු හිතනව විතරකට ගෙටත් අකුණු ගහයි කියලා. ඇත්ත නැත්තනම් මම දන්නෙ නෑ දුවේ."

සතුටුදයක දේවල්වලට වඩා වැඩි හරියක් වුණේ මගෙ හිත සසල කරන දේවල්මයි. අකුණු ගහනකොට ගේ ඇතුළෙහුත් නිල්පාට පිළි දුටුවා කිව්වම අපෙ තාත්තා කිව්වෙ,

"ඔහෙ ගෙත්දගම් පොළොවනෙ, අකුණු අදිනවා වැඩියි. පරිස්සමට ඉන්න" කියලා.

මේ පීඩන දරාගන්න බැරි මම කරන්නෙ වැස්ස වහින, ගොරවන, අකුණු ගහන වෙලාවට ඇඳ උඩට වෙලා වකුටු වෙලා ඉන්න එක.

කාත් කවුරුවත් නැතිව නුවන්නගෙ ගෙදර ඒ වගේ දවස්වලට දැනුණා බය, දුක, පාලුව හින්ද මම ආව මුල්ම දවස්වල මහ ගොඩක් අඩපු දවසුත් තිබුණා. ඉස්සර අපේ ගෙදර කට්ටිය ගොඩක් හිරිය

වගේ තව එක්තෙක් දෙන්නෙක්වත් මේ ගේ ඇතුළේ ඉන්නවනම් කියලා මට හැම වෙලාවෙම හිතුණා.

ගොඩක් දෙනෙක් ආස වෙන්නෙ කසාද බැන්ද ගමන්ම තනියම ගෙදරක ජීවත්වෙන්න. මගෙ සමහර යාළුවෝ හිරියා බදින්න ඉස්සරවෙලා ගෙවල් හදපු අය. සමහර අය හිරියා බැඳලා මාසෙන් දෙකෙන් කුලී ගෙවල් නොය නොය ඇවිද්ද, සමහරු කරන්න දෙයක් නෑ කියල මහගෙදරම අඬ අඬ හිරියා.

ඒ දවස්වල මම කසාද බැඳල හිරියෙ නෑ. ඒක හින්ද මට ඔය එක දෙයකවත් අත්දැකීමක් වියාලට වගේ තිබ්බෙ නෑ. ඒක හින්දම මම ඒ කාලෙ දෙස් කිව්වෙ නැන්දම්මමට නෙමෙයි, යාළුවන්ට.

"උඹල නැන්දම්මමට අම්මා කියල හිතල සලකන්නෙ නැතිව ඇති."

"එහෙම නැත්නම් ඕන්නැති දේවල් කියලා නැන්දම්මම තරහ ගස්සනවා ඇති."

"නැමවෙලාවෙම මනුස්සයව ගෙදර අයගෙන් වෙන් කරන්න හදනව ඇති."

"එක්කො නැන්දම්මම උයලා මේසෙට අරනකන් උඹල කාමරේට වෙලා ඉන්නව ඇති."

"මම නම් බැන්ද දවසක මහගෙදර අයත් එක්ක තරහ වෙන්නෙ නෑ. නැන්දම්මම, නෑනලා, මස්සිනාලා එක්ක ගෙදර හිරිය වගේ හොඳට ඉන්නවා."

මම ඒ දවස්වල එහෙම කිව්වෙ උඹලට බැරි

වුණාට මට එහෙම කරන්න පුළුවන්ය කියන හැඟීමෙන්. ඇත්තටම මට එහෙම හැඟීමක් තිබුණා.

"එහෙමනම් බලපත්කො එහෙම ඉඳලා. පුළුවන් වුණොත් අපිට අනුකම්පා කරපන්."

ඒ කිව්ව වචන ඇතුළෙ තිබුණ අභියෝගයක්ද එහෙම නැතිනම් අවඥාසහගත බවක්ද කියලා මට එද හිතාගන්න බැරි වුණා. කොහොමත් කොහොම හරි සහයෝගයටත්, සාමයටත්, ආදරයටත් මගෙ හිතේ තිබුණ උත්සාහය හා හැඟීම් නුවන්නගේ පවුලෙ අයට මදිවෙනකොට මට තිබ්බ ලස්සන හිත ටික ටික මැකිල ගියා.

සායනවලදීත් හමුවෙන්න යන වෙද්දවරු ප්‍රභූතීන් කියල දෙන්නෙ බඩාල හම්බවෙන්න ඉන්න අම්මලා,

"හිත කලබල කරගන්න හොඳ නෑ"

"ගොඩක් දුක හිතන්න එපා, දුක හිතෙන දේවල් බලන්න එපා."

"හොඳට කන්න ඕන."

"හිතරම බඩා ගැන හිතන්න ඕන."

"හිත සන්තෝස කරන ලස්සන දේවල් හිතරම බලන්න ඕන."

"නාවනා කෙරුවට කමක් නෑ."

"ඒ හැමදේම බඩාට දැනෙනවා, අම්මගෙ හිතුවිලි"

බඩාට බලපානවා"
කියලා. හිතේ සන්සුන්කම තියාගන්න නම් මේ දේවල් එක්ක බෑ කියල හිතීමමයි තිබුණො.

කාසල් එකේ තියෙන සායනයට ගියාම එතැන නිතරම දේශනවලින් දැනුවත්වීම් කෙරුවා. අම්මලාට විතරක් නෙමෙයි එතැන තාත්තලටත් ඉන්න කිව්වා. දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්න අම්මලාට මුලින්ම තියෙන අපහසුතා ගැන කිව්වා. ඒ අපහසුතා හින්ද පවුලෙ අයව, තමන්ගේ ස්වාමියාව නොරැස්සන ගතියක් ඇතිවෙන්න පුළුවන් කිව්වා. ඒක හින්ද මහත්තුරු හිතේ අමනාපනම් ඇති කරගන්නෙ නැතිව බිරිඳට මේ කාලෙ වැඩි වැඩියෙන් ආදරේ කරන්න කිව්වා. බිරිඳත් එක්ක ගෙදරදෙර වැඩි සහයෝගෙන් කරන හැටි, බඩාව නාවන හැටි වගේ හැමදේම මාසෙන් මාසට කියල දුන්නා. අපරාදෙ කියන්න බෑ නුවන්න ඒ දේවල්නම් පුළුවන් උපරිමයෙන් කෙරුවා.

නුවන්න මට උදව් කරනවා දකිනකොට නුවන්නගෙ අම්මට, නංගිට ඉවසන්න බැරිව ගියා. දවසක් නුවන්න මට නාන්ත ප්‍රියෙන් වතුර ඇඳල දෙනවා දැකපු අම්මා අපි ප්‍රභූ ආවේ ඒ වයසට ඇවිදගෙන එන්න බැරිතරම් වේගෙකින්.

(මතක තීරුමක අවසානට තව දුරක් ඇත.)

ප්‍රියංකා නානායක්කාර

අලුත් විදියට පහාව ඉල්ලීම



දෙවැනි ලොක්කා 'ඔම්ක්‍රෝන්' පිංකිගේ මේසය ප්‍රභූ ආවේ හයිස්පීඩි වුනේ. මුහුණ අඩ පුපුරණ සයිස්! දෙනෙත් ගොරක මද වගේ රතුයි! සිරුර කෝපයෙන් වේලිලනවා! කොණ්ඩ කිරිල්ලි බයවෙලා. පිංකි විමර්ශනයේ!

"පිංකි මොනවද මේ කරන කැන වැඩ? ඔය ඉඳහිට කස්ටම්බර්ලගේ ගෙවල්වලට යනවද ඔරිස් වැඩවලට."

"ඉතින් සර්ලාමනේ කියලා තියෙන්නේ ගෙවල්වලට ගිහිල්ලා හරි එයාලගේ වැඩ ඉක්මනට කරලා දෙන්න කියලා. අපිට ඕටි බටා ගෙවන්නෙත් නෑ"

පිංකි නෝක්කාඩු ස්වරයෙන් කෙඳිරි ගැවා.

"එක හරි. ඒ වුණාට වෙලාවට පඩි ගෙවනවනේ. ඒත් අපි කියලා නෑනේ ඒ වැඩේ කරලා දෙන්න කස්ටම්බර්ලගෙන් පහාව ගන්න කියලා"

ඔම්ක්‍රෝන් කෝපයෙන් පොළොවේ අඬ හැප්පුවේ ගැරගන්මි ඩාන්ස් සිස්ටම් එකට.

"පිස්සුද සර්? මං එහෙම කළේ නෑ"

පිංකි පැවසුවත් පහා ගත්ත බව ඇගේ හිත දන්නවා.

"මොකද නැත්තේ? පිංකි ලිඛිතව පහාව ඉල්ලුවා කියලා කස්ටම්බර් කෙනෙක් මට ලියුමක් එවලා තියෙනවා. මං මේක හෙබ් ඔරිස් එකට දන්නවා ඔයාව ඉන්නකින් කරනවා."

ඔම්ක්‍රෝන් යන්නට හැරුණා.

කොණ්ඩ රබර් කන් දිග හැරගෙන සිටියේ ඕපාදුපයක් සොයාගන්නයි. පිංකිගේ ටිකිරි මොළේ වැඩ කරන්න ගත්තේ ඒ මොහොතේ.

"සර්! සර්! සර්ටත් වැරදිලා. කස්ටම්බර්ටත් වැරදිලා!"

පිංකි කෂගැසුවා.

"ඒ කොහොමද?"

දෙවැනි ලොක්කා ආපසු හැරුණේ දෙනෙත් දෙමු කරගනිමින්.

"මං පහාව ඉල්ලුවේ නෑ සර්! මං කළේ මගේ රාජකාරිය. මේ දවස්වල උද්ධමනය වැඩි නන්ද හැමදේම පිරිමහලා කරන්න කියන නිසා ලියුම"

එක කොළේකින් ඉවර කරගන්න හිතුවා. අවශ්‍යම කරුණු හොඳට විස්තර කරලා ඉතිරි ටික කෙටි කළා. පහාව කියලා ලියලා තියෙන්නේ වචනවල මුල් අකුරුවලින්. ප යන්නෙන් පරික්ෂණ, ගා යන්නෙන් ගාස්තු, ව යන්නෙන් වශයෙන්. ඉතින් මං ලිඛිතව ඉල්ලුවේ පරික්ෂණ ගාස්තු වශයෙන් ආයතනයට ගෙවන්න ඕනෑ මුදල් මිස වෙන කෙනෙම්මලක් නෙවෙයි! මේ අමාරු කාලයේ ආයතනයට එක කොළයක් හරි ඉතිරි කරලා දෙන එක වැරද්දක්ද සර්?"

පිංකි පැවසුවේ නානෙත් අඬමින්.

ඔම්ක්‍රෝන් ආපසු හැරුණා. හයිස්පීඩි එකෙන්ම ආපසු ගියා. කොහොමද පිංකිගේ ටිකිරි මොළේ?

Ruveda™

හර්බල් බියුටි ක්‍රීම්
සැමදා දිදුලන සමකට



ශ්‍රී ලාංකික සම සඳහා විශේෂයෙන් සකසා ඇත



සම හිරු රශ්මියෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා කරයි



සම දුර්වර්ණ වීම සහ රැලි වැරීම වළකයි



පැහැපත් සමක් ලබාදෙයි

ප්‍රත්‍යක්ෂ
ශාඛ ඖෂධ
රැසක
සංයෝගයකි



රසදිය, බිලිචි හා අභිතකර රසායනවලින් තොරයි.

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

බිරණ

මාසික අධ්‍යාපනික
පුවත්පත

3 මැයි කලාපයේ
දැන්
වෙළෙඳපොළේ



5 බිරණ

පත්තරෙන්
ශිෂ්‍යත්වයට

ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...

- කතට ඇහෙන ගීත
- සිංහල - ගණිතය - පරිසරය - දෙමළ - ඉංග්‍රීසි පාඩම්
- රූප කොළ
- තැනි ලැබෙන ප්‍රභේදිකා
- පුංචි ඔයාලගෙ කවි - කතන්දර ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමගින්

දිවයින පුරා පුවත්පත නියෝජිතයින්ගෙන් හා
පොත්හල්වලින් දැන් මිලදී ගත හැක



බිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන

fm6 ශිෂ්‍යත්වය

පාඩම් මාලාව සෑම සතියේ දිනකම පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා

මැයි 21 වැනිදා සිට
සෑම සෙනසුරාදාදා සිට
පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා



ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය පුජ්‍ය මැදගොඩ අභයගිස්ස ස්වාමීන් වහන්සේ



ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ මෙරටට වැඩම කිරීම

මාසික ඔසප් දිනවලදී ආගමික ස්ථානවලට යාම හෝ ආගමික වතාවත්වලට සහභාගී වීම කාන්තාවන්ට නොමනා ක්‍රියාවක් බවයි අදටත් බොහෝදෙනාගේ විශ්වාසය. නාගරික සමාජයට වඩා ග්‍රාමීය සමාජය තුළ තමයි මේ විශ්වාසය ගොඩක් දුරට දැක්වෙන ලැබෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ 'කිලි' සම්බන්ධව විවෘත සඳහනක් නැති බව කොයිතරම් පැහැදිලි කරන්න හැදුවත් ඒක භාරගන්න සමහර තවමත් සුදුනම් නැති බව තමයි ඇතැම් සිදුවීම් නිසා අපිට පේන්න තියෙන්නේ.

කිලි හින්ද තහනම් උඩ මලුවේ නැත ගැනෙනුත් නොතිබුණ නම් කිලි මහාමායා දේවිට උපදිද බෝසතුන්.....

කිරිපිඬු දන් අරන් බෝ මුලට පිරවර ඇවිදීන් නුඹට අද කිලිදැයි ඇසුවාද සුභතාවගෙන් බෝසතුන්.....

බොහෝමයක් විභාගස්ථානවලට ගොඩවෙනකොටම බෝධීන් වහන්සේ අසල නාම පුවරුවක සඳහන් කරලා තියෙන මේ කවි පේළි ඊක මතක් වුණේ මේ කාරණාවටම අදාළ හින්ද.

ඇත්තටම කාන්තාවක් ඔසප් දිනවල පන්සලේ බුදු මැදුරට, බෝ මලුවට පය තියන එක කිලිද? බුද්ධ දේශනාවට අනුව කාන්තාව කිලිලක්ද? ඒ ගැන ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය පුජ්‍ය මැදගොඩ අභයගිස්ස ස්වාමීන් වහන්සේ සමඟින් කළ සාකච්චාවක් ඇසුරින් තමයි මේ ලිපිය සකස් වෙන්නේ.

"සමාජය ඔය කිලි විදියට හඳුන්වන කිසිම දෙයක් කිසිසේත්ම අපේ බුදුදහම හා සම්බන්ධ වුණ කාරණා නෙවෙයි. ඒවා මොනම ආකාරයකින්වත් බුදුදහමට අදාළ නෑ. ලොවතුරා බුදු පියාණන්වහන්සේ සුභතාවගේ, සෝපාකගේ ඉඳලා විශාකාවගේ, සුභතාවගේ, පුජාපති දේවියගේ ඉඳලා මහාමායාව ළඟට යනකමිම ගිහිත් ධර්මය අවබෝධ කෙරෙව්වේ කිලි නැති දවස්, කිලි ඇති දවස් මොනවද කියලා දිවැසින් බලලා නෙවෙයි.

අතින් එක බුද්ධ දේශනාවේ කොතැනද කාන්තාවට මාස් ශුද්ධිය දවසට පන්සලට එන්න තහනම් කරලා තියෙන්නේ? බුදු හාමුදුරුවෝ කොහෙත්ම ඔහොම දේවල් වදාරලා නෑ. විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ එක්ක, දන්ත ධාතූන් වහන්සේ එක්ක අපේ කාන්තාවට තියෙන්නේ බොහොම සමීප බැඳීමක්. මොකද ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේව මෙරටට ගෙනාවේ කාන්තාවක් වුණ සංඝමිත්තා තෙරණිය. දන්ත ධාතූන් වහන්සේව කෙස් කළමේ සඟවාගෙන ගෙනාවේ කාන්තාවක් වුණ හේමමාලා කුමරිය.

විනේශ කාන්තාවටද මේ අද වෙනකොට ශ්‍රී මහා බෝධියට, දන්ත ධාතූන් වහන්සේ ළඟට ගියොත් කිලි කියලා කියන්නේ? මොනවද මේ

විකාර කතා? එතකොට සංඝමිත්තා තෙරණියට, හේමමාලා කුමරියට එද ඔය කියන මාස් ශුද්ධිය තිබුණේ නැද්ද?

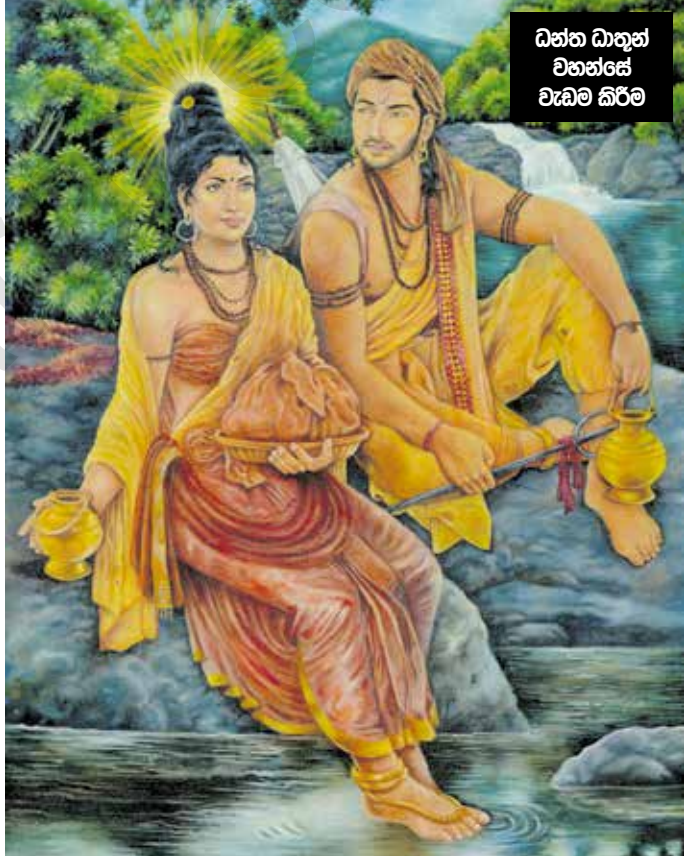
අන්න ඒ නිසා බුද්ධ දේශනාවේ නම් කොතැනකවත් කාන්තාවගේ මාස් ශුද්ධිය කිලිලක් කියලවත්, එවැනි දවස්වලට පන්සලේ බුදුගෙට, බෝධියට එන්න එපා කියලවත් සඳහන් කරලා නෑ. අනික ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ අභියස, රුවන්වැලි සෑය ඇතුළු අනෙකුත් අටමස්ථාන ළඟ, දළද මාලිගාව ඉදිරිපිට, 'කාන්තාවකි ඔසප් දිනට මෙහි නොයෙනු' කියලා දැන්වීම් පුවරු අලවලා තියෙනවද? ඒ විතරක් නෙවෙයි අඩුතරමින් ගමේ පන්සලේවත් ඔසප් දවසට පන්සල් එන්න එපා කියලා බෝඩි අලවලා තියෙනවද?

ඒ වගේම ඒ තැන්වලට යනකොට කිසිම කෙනෙක් කාන්තාවන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරනවද ඔසප්ද නැද්ද කියලා? මේ සේරම අපේ මිනිස්සු බුදුදහම හින්ද ආගමත් එක්ක පටලවගත්ත නිසා ඇතිවුණ විකාරයපි අදහස්. ඒ නිසා පසුකාලීනව මේ දේවල් සංස්කෘතියට එකතු කරගෙන ඒවට මුල්තැන දිලා කටයුතු කරන්න පටන්ගත්තා. බුදුදහම අනුව කිලි විදිහට හඳුන්වන්නේ ලෝබ, ද්වේශ, මෝහ කියන තුන විතරයි."

ඒ වුණත් බොහෝදෙනෙකුගේ මතය වෙන්නේ බෝධීන් වහන්සේ අභියසට නිතරම වාගේ දෙව්වරු ආකර්ෂණය වෙනවා කියලානේ. ඒ නිසාම ඒ වගේ තැනකට අපිරිසිදුවට ගියොත් පිහිටක් ආශීර්වාදයක් ලබන්න පුළුවන්ද කියලත් මෙතැනදී කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්.

ආකර්ෂණය වෙනවා කියලානේ. ඒ නිසාම ඒ වගේ තැනකට අපිරිසිදුවට ගියොත් පිහිටක් ආශීර්වාදයක් ලබන්න පුළුවන්ද කියලත් මෙතැනදී කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්.

අපේ බුදුන්වහන්සේ කොතැනකවත් කියලා නෑ, 'ගෘහු ජාතිය ජරා ජාතිය පිරිමි ජාතිය උතුම් ජාතිය' කියලා. උන්වහන්සේ තමයි මේ තුන්ලෝකේම කාන්තාවට උසස්ම තැන දීපු උන්තමයාණන් වහන්සේ



ධන්ත ධාතූන් වහන්සේ වැඩම කිරීම

"මෙහෙමයි, බුදුන්වහන්සේ කියන්නේ ලෝකෝත්තර උත්තමයෙක්. දෙව්වරු කියන්නේ ලෝකික ආයෝ. එහෙම බැලුවොත් බෝධීන් වහන්සේ ළඟට යනකොට පිරිසිදුවට යන එක කාන්තාවට විතරක් නෙවෙයි පිරිමියාටත් බලපානවා. ඔසප් තත්ත්වය කියන්නේ කායික රුධිර වහනයක්. කායික රුධිර වහනයක් තියෙන කෙනෙකුට බෝධීන් වහන්සේ ළඟට යන්න බැර නම්, ශරීරයේ තුවාලයක් තියෙන පුද්ගලයෙකුටත් බෝධීන් වහන්සේ ළඟට යන්න බැර වෙන්න ඕනෙ. මොකද කතාවක් තියෙනවනේ දෙව්වරු මිනිස් ගඳටත් අකමැතියි කියලා.

නැබැයි යම්කිසි කාන්තාවකට තමන්ගේ මාස් ශුද්ධිය දවසට බෝධීන් වහන්සේ ළඟට යන එක වැරදියි කියලා හිතෙනවා නම් හොඳම දේ ඇය නොගිහින්න ඉන්න එක. ඇයට පූර්ණ අයිතියක් තියනවා තමන් එදාට බෝධි වන්දනාව කරනවද

නැද්ද කියලා තීරණය කරන්න. මොකද ඔසප් වීම කියන්නේ ඇගේ පුද්ගලික දෙයක් මිසක් ලෝකෙට පේන දෙයක් නෙවෙයිනෙ. ඒක නිසා තමන්ගේ කායික මානසික අපහසුතා අනුව තමන් තීරණය කරන්න. නැබැයි බුද්ධ දේශනාවේ කොතැනකවත් ඇයට හිනි පනවලා නෑ. ඒ වගේම මෙහෙණින් වහන්සේලාටත් ඕක ඔය විදිහමයි. එවැනි දවස්වලට භාවිතා කරන රෙදි කඩවල් ගැන, පිළිපදින විදිවිධාන ගැන සඳහන් කරලා තියෙනවා ඇරෙන්න ඔවුන්ට ආගමික වතාවත් මගඇරලා ඉන්න කියලා සඳහන් කරලා නෑ.

පන්සලේ බෝධියට, බුදුමැදුරට යන එක අතරවාලේ 'අනේ අපිටත් පීචිතේ එකපාරක් හරි ජයසිරිමා හාමුදුරුවන්ගේ උඩ මලුවට ගොඩවෙලා හිත තිවාගන්න ඇත්තම්' කියලා හිතන කාන්තාවෝ ඕනතරම් ඇති. මොකද එද ජයසිරිමා හාමුදුරුවන්ව වැඩැම්මලා විතරක් නෙවෙයි උන් වහන්සේගේ ආරක්ෂාව සැලසුනෙන් ස්ත්‍රියක් නිර්මාණය කරපු ආරක්ෂක පරපුරක් නිසා. සංඝමිත්තා තෙරණිය සමඟ මෙරටට වැඩම කරපු බෝධිගුප්තා තෙරණියගේ නැගණිය වුණු සුනන්ද සාමනේරීන් වහන්සේව සිවුරු ඇරවලා සරණ පාවලා දුන්නේම ජයසිරිමා හාමුදුරුවන් රකින පරපුර නිර්මාණය කරන්න කියන කතාව අහලා ඇතිනේ.

මවක් පීච විදුන්නමකව සරැයි කියලා පෙන්නන ඔසප් වකුය නැත්නම් මේ ලෝකේ කිසිම මනුස්සයෙකුට උප්පත්තියක් නෑනේ. අන්න ඒ නිසා සෑම මවක්ම, සෑම කාන්තාවක්ම හොඳට හිතට ගන්න අපේ බුදුන්වහන්සේ කොතැනකවත් කියලා නෑ, 'ගෘහු ජාතිය ජරා ජාතිය පිරිමි ජාතිය උතුම් ජාතිය' කියලා. උන්වහන්සේ තමයි මේ තුන්ලෝකේම කාන්තාවට උසස්ම තැන දීපු උත්තමයාණන් වහන්සේ. ඒ නිසා අවුරුද්දේ තුන්සිය හැටපස් දවසෙම බෝධීන් වහන්සේ ළඟයි, බුදුන් වහන්සේ ළඟයි ඇයට සෙවණ තියෙනවා."

පුංචි කාලේ තිබූ ආර්ථික අපහසුතා නිසා සිත්සේ සතුන්ට සැලකීමට නොහැකි වුණත් දිලාන් මධුසංඛයෝ හිත ඇතුළේ සංසාර පුරුද්දකට මෙන් සතුන් කෙරේ බැඳී ආදරයක් හැමදම තිබුණේය.

ත්‍රිකුණාමලයේ කොඩිවේ ධීවර ගම්මානේ ජීවත්වුණු දිලාන්ගේ පවුලේ දරුවන් හයදෙනෙකි. ඒ හයදෙනාගෙන්, අම්මා සහ තාත්තාගෙන් කුස පිරුණේ තාත්තා කළ වෙළඳමෙහි. දරුවන් කුඩා සන්ධියේම අම්මා අසනීප වූ හෙයින් පවුලේ බර වෙනුවෙන් තාත්තාට සහායක් වෙන්නටද ඇයට බැරව ගියාය. දරුවන්ගේ කරදුඬු උස මහත් වනතුරු ඒ අගහිත, දුක් කරදර අහස උසට දැනුණොත් කිසිදු දිලාන්ගේ ගෙදර සුරතල් සතෙක් හැදුණේ නැත. ඊට හේතුව අගහිතකමීම නොවේ. දිලාන්ලාගේ අම්මා සත්තු විෂයේ දැක්වූ අකමැත්ත සහ අනාදරයයි. ඇය දරුවන් සයදෙනාට අපමණ ආදරේ වුවත් බල්ලෙක් පුසෙක් වෙනුවෙන් ඇගේ හිතේ තෙත් බවක් කිසිදු උපන්ගේ නැත. ඒ ගතිගුණමදෝ පවුලේ එකම ගැනු දරුවා වූ දිලාන්ගේ නැගහිටත් පිහිටා තිබුණි.

“ඇත්තම කිව්වොත් තේරෙන වයසට එද්දී මටත් බලු පැටියෙක් හදන්න ඕන කියලා හිතුවා වාර අහන්නයි. ඒත් අම්මගෙන් ඒකට කිසිම සහයක් නොලැබුණා හිතේද හිතෙන් සත්තූන්ට ආදරේ කරපු කාලයක් තිබ්බා. ඊටත් පස්සේ හොඳ ටේලිකෝන් එකක් ගත්තම මමත් ටේස්ට් කාමාපිකයෙක් වුණා. ඒකේ තියෙනවා සත්තු වෙනුවෙන් ගෘප්, පිටු ඕනතරම්. හැමදම ඒවායේ ඉන්න සත්තූන්ගේ විස්තර ලොවේ බැලුවා. ඒ අතරේ තමයි හිතුවේ කවද හරි ජර්මන් ෂෙපර්ඩ් බලු පැටියෙක් හදනවා කියලා. හැබැයි ඉතින් ටේස්ට් එකේ දලා තිබ්බ සත්තු පැටවුන්ගේ විස්තරත් කෝල් කරලා අහලා හිතමි ඉන්නවා, ඒ අයගෙ ගණන් ඇනුවම.”

2021.07.07 වෙනිදා මගේ උපන්දිනය තිබුණා. හැබැයි ඒ උපන්දිනේට මං හිටියේ ගෙදරවත් රැකියා ස්ථානයේවත් නොවේ. ඒ ආසන්න දවසක පොලොන්නරුවේ යාළුවෙක්ගෙ ගෙදර ගිය මං කොරෝනා ඇඳිරිනීතියට කොටුවුණා. ඒ නිසා වෙන අවුරුදුවල වගේ යාළුවෝ එක්ක විනෝද වෙන්න විදිනක් නැතිවුණා. සාමාන්‍යයෙන් මම රස්සාව කරන්න ගත්තට පස්සේ උපන්දිනේට රුපියල් 20,000 ක් එකතු කරලා තියනවා. ඒ මදල ඒ වතාවේ වියදම් කරන්න වුණේ නෑ ඔය සිද්ධිය හින්දා.”

දිලාන් වෙනදා සේම උපන්දිනය ද ද මුහුණුපොතේ වූ සුරතල් සතුන්ගේ පිටුවක බලු පැටවුන්ගේ පින්තූර බලමින් සිටියේය. එක්වරම ඔහුගේ නෙත නැවතුණේ පොලොන්නරුව ප්‍රදේශයේ නිවසක විකුණන්නට පළ කරන ලද ජර්මන් ෂෙපර්ඩ් බලු පැටවුන් දෙන්නෙකු ගැන පළවූ දැන්වීමක් ළඟයි. හිතට ක්ෂණිකව ඇතිවූ සිහිවිල්ලක් මත ඔහු වහා එහි වූ ටේලිගෝන් නොමීමරයට කතා කළේ



ගලක වගේ අම්මගෙ හිත මෙලෙක කරපු අහිංසා



අහිංසාගේ කුඩා අවධිය

සිරියාය. එයට නොදම අවස්ථාව වී තිබුණේ ඇඳිරිනීති අවසන් වීමත් සමඟ දිලාන් ඇතුළු රැකියා කළ අය නිවසින් පිටව යෑමත්, බාල මල්ලි පාසල් යෑමත් නිසාය. ඉන්පසු නිවසේ ඉතිරිවන්නේ අම්මා, තාත්තා හා අහිංසාය. මේ වනවිට හෘද රෝගී තත්වයේ පසුවන දිලාන්ගේ පියාද වෙළඳු රැකියාවට සලී දී සිටියේය.

“මං ඊළඟ සැරේ ගෙදර යනකොට මට ඉස්සර තිබ්බ සැලකිලි ඔක්කොම අම්මගෙන් ලැබෙන්නේ අහිංසාට. කාටත් කලින් බෙදලා දෙන බත් එක ඉවරවෙන්න නොකැඩවොත් දුක් වෙනවා. ගෙදර මිනිස්සුන්ට කරවල හැදුවොත් කොහොම හරි මාළු ටිකක් අහිංසාට අරන් හදලා දෙනවා. ඉතින් අහිංසා අම්මගෙ ළඟින් හෙලවෙන්න නෑ. අම්මා කාමරේට ගියත් අම්මගෙ පස්සෙන්. ඒ නිසාම ඒ දෙන්නගෙ ආදරේ හැමෝටම හොර රහසේ ගොඩක් ශක්තිමත් වෙලා තිබුණා. දැන් අම්මගෙ මුළු ජීවිතේම අහිංසා කිව්වොත් හරියටම හරි. අම්මා කියන එක දෙයක් තියෙනවා. අම්මගෙ කුසින් දරුවෝ හයක් වැදුවට ඒ දරුවෝ හයදෙනාම කසාද බැඳලා අම්මලට දල යනවල. අන්තිමට ඉතුරු වෙන්න අරන් හදගත් දරුවා විතරල. ඒ අරන් හදගත්තු දරුවා වෙන කවුරුත් නෙමෙයි, අම්මගේ පොඩි කෙල්ල අහිංසා.



අහිංසා දිලාන්ගේ දෙමාපියන් සමඟ

බල්ලෙගෙ ඇලර්ජික් වෙලා හිටපු අපේ නංගිත් දැන් අහිංසාට ආදරෙයි. එයා වැඩ ඇරලා එද්දී හේන ගෝගට එක කන්න හැමදම හවසට අහිංසා සැඳ පැනැඳී ඉන්නවා.”

අහිංසාව ජේතන බැරිව හිටිය අම්මගේ දැන් මුළු ජීවිතේම අහිංසා කිව්වොත් හරියටම හරි

දිලාන් සිතුවේ අහිංසාට එක්වරක් හෝ මව් පදවිය ලබා දී වන්දනාකරණ සැත්කම කරන්නටය. ඒත් ඒ ලැබෙන පැටවුන් නඩත්තු කරන්නට බැරකමක් ද විය.

එවන් සතෙක් නඩත්තු කරන්නට බැරි පවුලකට හිතමි දුන්නොත් සතා දුක් විඳිවී කියා සිතූ ඔහු පළමු මුරයේ පැටවුන් ටික මුදලට දෙමු කියා මල්ලි හා කතා වුණේය. එය අසා සිටි අම්මා මාරාවේ වූවාය.

“අම්මා කිව්වා අපිට හැඳෙන දරුවොත් විකුණාපල්ලා කියලා. කවදවත් අම්මෙක්ගෙන් දරුවො වෙන්න කරන්න එයා කිව්වා. අහිංසාට දරුවො හැදුණොත් එයා අමාරුවෙන් හරි බලාගන්නමිලු. කවදවත් සත්තු පැටව් විකුණන්න හිතන්නවත් එයා කිව්වා.”

අම්මෙක් වුවත් දරුදුඬු ගති තිබූ දිලාන්ගේ අම්මා ඉස්සර එසේ සිතුවේ නැත. ඇගේ සිත මේ තරම් මෘදු කරන්නට පුළුවන් වූයේ අහිංසාටයි. ඒ ගැන දිලාන් සිටින්නේ සතුටිනි.

එහි වූ කලවම් වර්ණයේ බලු පැටියා හිතෙන් තුරුල් කර ගනිමිනි. දිලාන් ඇමතූම අවසන්

කළේ පසුද උදේ බලු පැටියා ගන්නට එන බවට ඔවුන්ට පොරොන්දු වෙමිනි. සොයා ගැනීමට වූයේ ඔහු අත ඇති මුදලට තවත් සුළු මුදලකි.

“පහුවද උදේ පොරොන්දු වුණාට යන්න බැරවුණා. හවස යනකොට කිව්වා මං ආවෙ නැති හින්දා ඒ පිරිමි පැටියා දුන්නා. දැන් ඉන්නෙ කළුම කළු ගැනු පැටියා විතරයි කියලා. ඇත්තටම මං ගන්න හිතාගෙන ගිය පැටියා නැති වුණා නිසා හිත අවුල් වුණා. අහික කළු පාට බලු පැටියෙක් ගන්න මගෙ හිතේ කැමැත්තක් තිබ්බෙන් නෑ. මාත් එක්ක බයික් එකේ ගිය අයිගෙ බලු කිරිල්ලට හිතමට ඉතුරුවෙලා හිටපු පැටියාව බැලුවා. මම පැටියව අතට අරගෙන ආයීමත් බිමින් තියලා එන්න හැරුණා. අනේ මාව එක්කගෙන යන්න කියන්න වගේ වැටී වැටී කෙඳිරි ගතා පස්සෙන් ආවා. ඒත් මගෙ හිත ගන්න කැමති වුණේම නෑ. අපි මීටර් 500ක් වගේ දුරකට යනකොට මට ආයීමත් කෙලි පැටික්කි මම ළඟට දුටුගෙන ආව හැටි මතක් වුණා. අපි ආපහු බයික් එක හරවගෙන ඒ ගෙදරට ගිහින් එයාව ගත්තා. එන ගමන් මම ඒ පැටියාගෙ මුණ දිනා හොඳින් බැලුවා. ඒ මුණේ ලස්සන හිනාවක් තිබුණා. ඒ හිනාවත් එක්ක මට හිතුවේ කළු කියන්නේ මේ ලෝකේ තියෙන ලස්සනම පාට කියලා.”

දිලාන් මිතුරාගේ ගෙදරට බලු පැටික්කි ගෙන ආවත් ඊළඟ උහනෝකෝටිකය වුණේ සතා ගෙදර ගෙන යෑමය. කොයි මොහොතක හෝ කොරෝනා ඇඳිරිනීතිය අවසන් වූ විට පැටියාත් සමඟ ගෙදර යන්නට සිදුවේ. ඊට පෙර ඔහු සත්තූන්ට ආදරේ බාල මල්ලිට කතාකොට බලු පැටවකු ගත් බව කීවේය. සොහොයුරා සතුටින් ඉපිලෙමින් තොරතුරු අසද්දී ඒ ඇසුණු අම්මාගේ විරෝධාත්මක වාග් ප්‍රකාර

දිලාන් මිතුරාගේ ගෙදරට බලු පැටික්කි ගෙන ආවත් ඊළඟ උහනෝකෝටිකය වුණේ සතා ගෙදර ගෙන යෑමය. කොයි මොහොතක හෝ කොරෝනා ඇඳිරිනීතිය අවසන් වූ විට පැටියාත් සමඟ ගෙදර යන්නට සිදුවේ. ඊට පෙර ඔහු සත්තූන්ට ආදරේ බාල මල්ලිට කතාකොට බලු පැටවකු ගත් බව කීවේය. සොහොයුරා සතුටින් ඉපිලෙමින් තොරතුරු අසද්දී ඒ ඇසුණු අම්මාගේ විරෝධාත්මක වාග් ප්‍රකාර

දිලාන් මිතුරාගේ ගෙදරට බලු පැටික්කි ගෙන ආවත් ඊළඟ උහනෝකෝටිකය වුණේ සතා ගෙදර ගෙන යෑමය. කොයි මොහොතක හෝ කොරෝනා ඇඳිරිනීතිය අවසන් වූ විට පැටියාත් සමඟ ගෙදර යන්නට සිදුවේ. ඊට පෙර ඔහු සත්තූන්ට ආදරේ බාල මල්ලිට කතාකොට බලු පැටවකු ගත් බව කීවේය. සොහොයුරා සතුටින් ඉපිලෙමින් තොරතුරු අසද්දී ඒ ඇසුණු අම්මාගේ විරෝධාත්මක වාග් ප්‍රකාර



දිලාන් සහ අහිංසා

සංගීත ශූරවරයක් මෙන්ම ක්‍රීඩිකාවක ලෙසද දස්කම් දක්වා ඇති කපිතාන් ජයති තේරත් කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා සංවිතයේත් රාජකාරි කර ඇත. 1996දී දෙවන ලතින්වරයක ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය හට බළකායට එක්වූ ඇය 2006 වසරේදී සක්‍රීය හමුදා සේවයට එක්වී ඇත. පසුව ඇය යුද සමයේ අවසාන කාලයේදී හමුදා භාරයට පත්වූ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන්ගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරියටද එක්වූ අතර එලෙස පුනරුත්ථාපනය වූ කොටි සාමාජිකයන් ගැන කපිතාන් ජයති තේරත් කියන කතා පෙළයි මේ.



එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුද්‍රිත ජීවිත කතා පෙළ - 10 වැනි කොටස



දකුණේ සංචාරය කරන හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ සාමාජිකයන්

තමලිනීව දේශපාලනයට ගෙනහ ගෑජධීර ඇමතිතුමා ගෑජරාමෙට් උත්සාහ කළා

මීට වසර කිහිපයකට පෙර දෙමළ මෙන්ම සිංහල මාධ්‍ය විසින් තමලිනීව සම්බන්ධයෙන් විශේෂ ප්‍රවෘත්තියක් පලකර සිටියා. එහි සඳහන්ව තිබුණේ තමලිනීව එවකට පැවති පාලක රජය නියෝජනය කරමින් දේශපාලනයට ප්‍රවිෂ්ඨ වන බවත්, දේශපාලනයට ඒම සඳහා තමලිනීව රජය විසින් නිදහස් කිරීමට නියමිත බවත්ය. එම ප්‍රවෘත්තිය පලවනවිට රජය විසින් උතුරු පළාත් සභාව සඳහා මැතිවරණය ප්‍රකාශයට පත්කර තිබූ අතර, තමලිනීව ද නිදහස ලැබීය. නමුත් තමලිනීව උතුරු පළාත් සභාව සඳහා අපේක්ෂිතව කල ලෙස ඉදිරිපත් වියේ නැත. මෙහි සත්‍ය අසත්‍යතාවය ගැන කපිතාන් ජයතිගෙන් විමසුවෙමි.

"දේශපාලන කටයුතු සඳහා තමලිනීව නිදහස් කළා කියලා කියන්න බැහැ. මොකද තමලිනීවත් අතින් අය වගේම අවුරුද්දක පුනරුත්ථාපන කාලයක් නියම කරලා එවලා තිබුණේ. මේ නියෝගය කරලා තිබුණේ ගරු අධිකරණය. ඒ නිසා ඕනෑම කෙනෙක් අවුරුද්දක පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවර වුණාම සමාජගත (නිදහස්) කරන්න කටයුතු කරනවා. ඔවුන්ටත් (තමලිනී) සමාජගත කළේ නියමිත පුනරුත්ථාපන කාලය අවසන් කළාට පස්සේ. හැබැයි ඔවුන්ට දේශපාලනය සඳහා ආරාධනා තිබුණා. ඒ වගේම අර වගේ කතාවක් යන්න හේතුපාදක වුණා කරුණු මම දන්න විදියට කියන්නමි.

ඒ කාලයේ සංකීර්ණව මුලික අරමුණ කරගෙන වගේම අභ්‍යාසලාභීන්ගේ මානසික සුවය, විනෝදය වගේ දේවල් වෙනුවෙන් විවිධ වැඩසටහන් සංවිධානය කරනවා. 'තල් රූප්පාවෙන් පොල් රූප්පාවට' කියන්නෙන් ඒ වගේ වැඩසටහනක්. මෙතැනදී කෙරෙන්නේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානවල ඉන්න අභ්‍යාසලාභීන් දකුණු පළාතට ගිහින් සංචාරය කරනවා. ඒ අතර දකුණේ සිංහල ජනතාව සමඟ සුඛද

එදා හවස තමලිනීව මමයි කිරිවෙනර ළඟ ඇවිද ඇවිද ඉන්නකොට ඇමතිතුමා එන්න කියලා කීවා

හමු, ක්‍රීඩා තරඟ එහෙම පවත්වනවා. 2013 අප්‍රේල් 25, 26, 27 ගමන යන්න නියමිතව තිබුණේ 'සාමයේ මිතුරෝ' තේමාවට. මේ ගමන යන්න ඔවුන්ගේ ඒතරම් කැමැත්තක් තිබුණේ නැහැ.

'මම ගියාම හැමතැනකදීම කෝ තමලිනී කියලා විශේෂත්වයක් දක්වයි. සමහරු යුද්ධය ගැන විස්තර අහන්න උත්සාහ කරා. ඒක මට මානසික වදයක්.'

ගමන ගැන තමලිනීගේ අදහස වුණේ එහෙම.

'නැහැ එහෙම ප්‍රශ්නයක් වෙන එකක් නැහැ. දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි සර් ඔයා මෙහෙට එද්දම ඒ නිදහස ඔයාට දීලා තියෙනවා. මෙවිචර කාලයකට එහෙම ප්‍රශ්නයක් වුණේ නැහැ එහෙම ඉදිරියටත් එහෙම වෙන එකක් නැහැ.'

කියලා මම කීවා. ඊටපස්සේ ඔවුන්ට ගමනට එකතු වුණා. අපි පළවෙනි දවසෙම පාර්ලිමේන්තුව බලන්න ගියා. එතැනට ගිහින් පඩිපෙළ නගින්න කොර්ඩෝ එක් පෝලිමේ යද්දී, ඒ කාලෙ ඉදපු පුනරුත්ථාපන භාර ඇමති වන්දසිරි ගජධීර ඇමතිතුමා (දැනට ජීවතුන් අතර නොමැත.) පඩිපෙළ නගින තැන අයිනෙ හිටියා. ඇමතිතුමා තමලිනීව දැකපු ගමන්ම,

'තමලිනී ඔයත් මන්ත්‍රීවරයක් විදියට



ඇමති වන්දසිරි ගජධීර

මෙතැනට එන්න ඕන'

කියලා කීවා. හැබැයි ඔවුන්ට ඒකට කිසිම ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නෙ නැතිව පාවිච්චි ගියා. මගේ මතකයේ හැටියට ගජධීර ඇමතිතුමා දේශපාලනය කළේ දෙණියාය. ඒ නිසා ඒ ගමේ අපි වෙනුවෙන් උත්සව වගේම වැඩසටහන් රාශියක් සුදනම් කරලා තිබුණා. එහෙ ගිය කට්ටියත් ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒ ගම්වාසීන්ගෙන් අපට ලොකු පිලිගැනීමක් තිබුණා. හැමෝමම සිංහල/දෙමළ කියන දේ අමතකයි. තේ වතු මැදින් ගිහින් දියඇලුවලින් නාද්දී පුනරුත්ථාපනය වෙන අය පුදුම විදියේ සතුටක් ලැබුවේ. ඔවුන්ටත් එහෙමයි. අන්තිම දවසෙ නවාතැන වුණේ කතරගම මැණික් ගඟ ළඟ නවාතැනක්. කතරගම දේවාලයට ගිහින් ආගමික වතාවත් කරලා ඉවර වුණාට පස්සේ කිරිවෙනර ළඟ අපි නිදහසේ ඇවිද්දී, ඔවුන්ට මාත් එක්කම තමයි හිටියේ. අපි දෙන්නත් එක්ක යද්දී ඇමතිතුමා ඉන්නවා දැක්කා. එතැන ඇමතිතුමාගෙ හානි පරිවර්තක වගේ රාජකාරිය කරපු කෙනාත් හිටියා. (ඔහුගේ නම සඳහන් නොකරන ලෙස කපිතාන්වරය ඉල්ලා සිටියා.)

හානි පරිවර්තනය කරන කෙනා, 'තමලිනී පොඩ්ඩක් කතා කරන්න ඕන' කියලා එන්න කීවා. පෞද්ගලික පණිවිඩයක් කියලා හිතලා 'ඔයා යන්න' කියලා මම නැවතුණා.

'නැහැ මැඩම් හිටියට කමක් නැහැ.

මැඩම් එන්න' කියලා මගේ අතින් අල්ලගෙන එතැනට ගියා.

ඇමතිතුමා කතාවට සම්බන්ධ වුණේ නැහැ. ඊකක් එනාට වෙලා හිටියා. හානි පරිවර්තනය කරන කෙනා ඔවුන්ට එක්ක කතා කළා.

'තමලිනී ඔයා නිදහස් වෙලා ගියාම මොනවද කරන්නේ? ඇමතිතුමාගේ අදහසක් තියෙනවා ඔයාට දේශපාලනයට ගේන්න. ඔයාට ඒකට හොඳට සුදුසුකම් තියෙනවා. ඇමතිතුමා ඔයාට උදව් කරා. දෙමළ ජනතාව අතර ඔයාට හොඳ පිලිගැනීමක් තියෙනවා.'

ඔය වගේ දේවල් ගොඩක් කීවා. දෙමළ හානිවෙන් කීවේ. සමහර දේවල් මට තේරුණේ නැහැ. ඔවුන්ට ඇමතිතුමාගෙ යෝජනාව කාරුණිකව ප්‍රතික්ෂේප කළා. එතැනින් පස්සේ බල කළේ නැහැ. ඔවුන්ට එන ගමන් මට තේරුණේ නැති දේවල් සිංහලෙන් කීවා.

'මැඩම් මම ඇතිතරම් බැට කාලා ඉන්නේ. දේශපාලනය කරලා තවත් ප්‍රශ්න දගන්න බැහැ. මගේ එකම අරමුණ උපන්ද ඉඳලා දක් විඳපු මගේ පවුලට උදව් කරන්න. මේ දේවල් මම අර සර්ට පැහැදිලි කළා.'

කියලා කීවා. මම දන්න තරමට ඔය දේ තමයි වුණේ. හැබැයි බොරු කටකතා ගොඩක් ගියා. වන්දසිරි ගජධීර ඇමතිතුමාට වරදක් කියන්න බැහැ. වාමාංශික දේශපාලකයෙක් වුණා එතුමා ඔවුන්ට දේශපාලනයට ආරාධනා කළේ සද්භාවයෙන් වෙන්න ඇති. තව දෙයක් කියන්න ඕන. මේ ගමනේ දවස් ගණනක් දකුණේ හිටියත් තමලිනී ඉන්නවා කියලා දකුණේ කවුරුත් දන්නේ නැහැ. මොකද අපි සේරම ඔවුන්ටම ඔවා කියලා කතා කළ නිසා. ඒ නිසා තමලිනී කෙනෙක් ගැන කවුරුත් දැනගත්තේ නැහැ."

'එතකොට තමලිනීගේ ප්‍රේමවන්තයා ගැන කීවේ නැතිද?' මා ඇසීමි.

'ප්‍රේමය, විවාහය වියාට අකැපයි කියලා තමයි හිතාගෙන හිටියේ.

'මගෙ වයසත් අවුරුදු 40කට ළගයි. මගේ තරුණ කාලය යුද්ධයටම ගෙව්ලා ගියා. මගේ ජීවිතය සංවිධානයට කැප කළා. සංවිධානයේ සමහර ළමයි ප්‍රේම සබඳතා පැවැත්වුවා. ප්‍රශ්නත් ඇති වුණා. ඒත් මම මගේ තරුණ හැඟීම් සේරම යටපත් කරගෙන අරගලයේ ජයග්‍රහණය ගැන තමයි හිතුවේ. දැන් මම ඉන්න තත්වයේ හැටියට මොන ප්‍රේම සබඳතාද? විවාහද?'

ඔය විදියටයි ප්‍රේමය, විවාහය ගැන ඔවුන්ට කතා කළේ.

පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්න ඔවුන්ට බලන්න වියාගෙ අම්මා එනවා. එහෙම ආපු දවසක පිරිමි කෙනෙක්ගේ ඡායාරූපයක් අරගෙන ආවා.

'ජර්මනියේ ඉන්න ඔවුන්ගෙ නංගි කෙනෙක් තමයි මේ ගොටෝ එක එව්වේ. වියාට මේක දීලා තියෙන්නේ ඔවුන්ගේම ජර්මනියේ ඉන්න යාළුවෙක්. මේ පුතා වංගලන්තයේ ඉන්නෙ. පෙන්නලා දවගෙන් කැමැත්ත ගන්න තමයි ගොටෝ අරගෙන ආවේ.'

අපි පණිවිඩය යැවීමට පස්සේ ඔවුන්ට ඇවිත් අම්මත් එක්ක කතා කරලා අම්මා ගෙනාපු ගොටෝ එකත් අරගත්තා.

ඊටපස්සෙ දවසක මට කීවා ඡායාරූපයේ ඉන්න කෙනා ජයකුමාරන් කියලා. වියා වංගලන්තයේ ඉන්නෙ, වියාට මට කතා කරන්න ඕන කියලා කියනවා, ඒකට අවස්ථාවක් අරන් දෙන්න පුළුවන්ද කියලා. තමලිනීගේ ඉල්ලීම මධ්‍යස්ථානයේ අණදෙන හිලධාරීතුමාට කීවට පස්සේ, දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි සර්ට දැනුම් දුන්නට පස්සේ සර්ගෙනුත් අවසර ලැබුණා.

දැන් වගේ වටිස්ඇප්, වයිබර්, ඉමෝ වගේ පහසුකම් නැති නිසා කැමිප් එකේ දුරකතනයට තමයි ජයකුමාරන් කතා කළේ. සතියකට දවස් 2-3ක් වගේ ජයකුමාරන් කෝල් කරනවා. ඒ වෙලාවට ඔවුන්ට කතා කරන්න පහසුකම් අපි සලසලා දුන්නා."



පුනරුත්ථාපනය වන හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ සාමාජිකයන්

කොළඹ ගෝල්ෆේස් අරගල බිමට කලාකරුවන් කියන්නේ අලුත් මුහුණු නෙවෙයි. මොකද ඒ අරගලය ආරම්භ වුණේ කවද්ද වද ඉඳන්ම ඔවුන් අරගල බිමේ අපිට දකින්න ලැබුණා. ඒ අතරින් කාටත් හුරුපුරුදු රුවක් තමයි කේ.සුජීවා. ඇගේ ජීවිතේ ඉතාම සංවේදී සිදුවීමකට මුහුණ දී තිබියදී පවා ඇය හිටියේ අරගල බිමේ. ඉතින් ඒ කතාව වගේම තවමත් නිමක් නැති ගෝල්ෆේස් අරගලය ගැන අනන්ත අපි කේ.සුජීවාට කතා කළා.

මේ දවස්වල කේ.සුජීවා ප්‍රසංග වේදිකාවේ වැඩිය දකින්න නෑහේ. සිංදු කියන එක අතෘණවත්ද?

මේ දවස්වල රටේ දේශපාලනික තත්ත්වයත් එක්ක කලා කටයුතු ටිකක් නැවතිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අලුත් ගීත, රූපවාහිනී වැඩසටහන් සහ ප්‍රසංග වේදිකාව වගේ ඔක්කෝම නැවතුණා. ඉතින් මාව පේන්න විදිහක් නෑ තමයි.

ප්‍රසංග වේදිකාවේ අඩුවෙන් දැක්කත් කොළඹ ගෝල්ෆේස් අරගල භූමියේ නම් ඔබ වැඩිපුර දකිනවා. මං හරිද?

වෙන්න පුළුවන්. අරගලයට මමත් ගියා. මං මේ අරගලයට එකඟයි කියන එක පෙන්නන්න මං ගියේ. හැමදම යන්න පුළුවන් නම් යනවා. ඒත් මං දරුවෝ දෙන්නෙක් එක්ක තනිවුණු ගැහැනියක්. ඉතින් ඒ වැඩත් එක්ක පුළුවන් වෙලාවට අරගල බිමට ගියා.

ගෝල්ෆේස් අරගලය පටන් ගනිද්දීම ඔබ සංවේදී සිදුවීමකට මුහුණ දුන්නා. ඒත් ඔබ ඒ දුක හංගගෙන අරගල බිමට ආවා. එහෙම හේද?

අරගලය පටන්ගද්දීම එතැනට යන්න ලොකු උවමනාවක් තිබුණා. ඒත් මගේ එක කුස උපන් අක්කා හදිසියේ නැතිවුණා. මං දම්ප්‍ර කාන්තාවක්.

අපේ සංස්කෘතියට අනුව ලේ නෑයෙක් නැතිවුණාම අවසන් කටයුතු කරනකල් ගෙයින් චිලියට යන්න බෑ. හැබැයි මං ඒක ඉවරවෙලා අක්කා නැතිවුණු දුකත් හිතේ හංගන් කෙළින්ම අරගල බිමට ගියා.

කඩදා හරි කේ.සුජීවා දේශපාලනයට කඩේ ගියපු වර්තයක්ද?

මං කඩදවත් අරගලවලට, රැස්වීම්වලට ගිහිල්ලා නෑ. කාටවත් මුට්ටි අල්ලලා නෑ. කඩේ ගිහිල්ලත් නෑ. දේශපාලන උදව් අරගෙන නෑ.

වාසි පැත්තට හෝයියා කියලත් නෑ. ඒ නිසා බයක් සැකක් නැතිව අරගලේ හිටගන්න මට පුළුවන් වුණා.



මම තෙල් පොලිමට යද්දී අපේ බල්ලාවත් එක්කගෙන යනවා

ගායන ශිල්පිනී කේ.සුජීවා

සාමකාමී අරගලයට පසුගියදා ප්‍රහාරයක් එල්ලවුණා. ඒ ගැන ඔබ මොකද හිතන්නේ?

ඒක අනුමත කරන්නේ නෑ. ඒක ජාතිභේද නැති සාමකාමී අරගලයක්. එහෙම අරගලයකට පහරදීපු එක අන්තිම කරනයි. මට කියන්න තියෙන්නේ විවිචරයි.

කේ.සුජීවා නම් ජනප්‍රිය වර්තයක් නිසා තෙල් පොලිම, ගෘහ පොලිමිවල එහෙම ඉඳලා නැතුව ඇති හේද?

මං ගායන ශිල්පිනියක් වෙන්නේ ප්‍රසංග වේදිකාව උඩදී විතරයි. අනෙක් වෙලාවට මං සාමාන්‍ය කාන්තාවක්. ඒ නිසා මටත් ඔය කියපු පොලිමිවල ඉන්න සිද්ධවෙනවා. සමහර වෙලාවට දරුවෝ දෙන්නයි

බල්ලයි පවා තනියට එක්ක යනවා. මොකද කියට එන්න වෙයිද දන්නේ නෑහේ.

එක් ඔබට ආදරේ කරන මිනිස්සු ඔබ පොලිමේ නම් තියන්නේ නැතුව ඇති හේද?

අසාධාරණ වැඩ කරන්න මගේ හිත ඉඩදෙන්නේ නෑ. මොකද මං ධර්මය තුළින් ධර්මය නොයමින් ධර්මයේම ජීවත්වෙන කෙනෙක්. ඒ නිසා මං මගේ වාච්ච වෙනකල් ඉවසගෙන ඉන්නවා. හැබැයි අපි ඒ අතරේ සිංදු කියනවා, සෙල්ඟි ගතනවා වගේ වැඩත් කරනවා.

එකකොට රට යන අතර එක්ක මිනිස්සු ගෙවන මේ අලුත් ජීවන රටාව ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

මේක මට විතරක් වුණු දෙයක් නම් ගේ මැදට වෙලා අඬනවා. මේ තත්ත්වය ඇතිකරපු මිනිස්සුන්ට බණනවා. ඒත් මේ තත්ත්වය හැමෝමම පොදුයි. මං අඬ අඬා ලේස්වුන් එකේ එක එක අයට බැණලා පෝස්ට් දද හිටියොත් මගේ ගෙදර ලිප පත්තු වෙනවද? මගේ වාහනේ පාරේ දුවනවද? නෑහේ. ඒ නිසා දුකින් වුණත් මේ රැල්ලට හුරුවෙන්නම වෙනවා.

ඔබට අරගල අලුත් නෑ. මොකද ඔබ ජීවිතේ එක්කත් යම්කිසි අරගලයක් කරපු කාන්තාවක්?

මං වගේ අය තවත් මේ රටේ ඇති. මට වඩා ප්‍රශ්න වුණු අයත් ඇති. ඒත් මං ප්‍රශ්න ගැන හිත හිතා ඒවගේ චල්ලිලා ඉන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. එහෙම ඉන්න තිබුණා එහෙම ප්‍රශ්නකට මුහුණ දීපු පළවෙනියා මං වුණා නම්. ඇත්තටම දැන් අතීතය ගැන දුකක් නෑ. ගිය දේවල් ගියා. පොළොවේ පස් කෑවත් ඒ දේවල් ආයේ ආයේ ගන්න බෑ.

ඔබගේ ඉඟිමරන හරු රැන ගැන ඇහුවේ නැත්නම් එක ලොකු අඩුවක්?

ඒක තමයි මගේ ජීවිතේ වෙනස් කරපු සිංදුව. ඒක ලිව්වේ කැලුම් ශ්‍රීමාල් අයියා.

මං මැරෙනකල් සිංදු කෝටියක් කිව්වත් මං ආසම ඒකට තමයි. ඒ සිංදුව කොතැනදී කිව්වත් ලොකු දුටු ප්‍රභව ඉන්නවා නම් අඬනවා. ඒ නිසා ඒකේ වටිනාකම මං දන්නවා. සමාජ මාධ්‍ය පවා නොතිබුණු කාලෙකයි ඒ ගීතය එළියට එන්නේ. මගේ මොකක්දෝ පෙර පිනකට ඒක ජනප්‍රිය වුණා. ජීවිතේට ආශීර්වාදයක් වුණා.

ඔබටත් අනාගත බලාපොරොත්තු ඇති. අවසාන වශයෙන් ඒ ගැන කිව්වොත්?

මං ජීවිතේ ජ්ලෂත් කරගෙන ජීවත්වෙන ගැහැනියක්. දරුවෝ දෙන්නගේ සහ මගේ අනාගතේ ගැනයි ලොකුවට හිතන්නේ. ඒ ඇරුණාම ලොකු බලාපොරොත්තු තියාගෙන ජීවත් වෙන්නේ නෑ. මගේ ගම මඩකපුටුව. මං කොළඹ ආවේ තනියම. ඒ හැමවෙලේම මගේ එක්ක හිටියේ ආදරණීය මිනිස්සු. ඒ හැමෝමම සතුටින් හිතාවෙලා ඉන්න පුළුවන් යහපත් රටක් ඉක්මණින්ම ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

මම දේශපාලන උදව් අරගෙන නෑ. ඒ නිසා බයක් සැකක් නැතිව අරගලේ හිටගන්න පුළුවන් වුණා

මං ප්‍රශ්න ගැන හිත හිතා ඒවගේ චල්ලිලා ඉන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. එහෙම ඉන්න තිබුණා එහෙම ප්‍රශ්නකට මුහුණ දීපු පළවෙනියා මං වුණා නම්

පාඩම් අංක 21

හිතේ හයියෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හදගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදසි, මැටි, රෙදි, විවිධ ආහාර, සබන් ඇතුළු විවිධ දේ නිර්මාණය කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමු කරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා. ඉතින් අපි අද ව්‍යාපාරයක් වශයෙන් තල කරලි හදගමු.



තලවලින් ජීවිතේ දිනන හැටි තමයි අද කියලා දෙන්නේ. තලවලින් මුලින්ම කෑම හදන්න පටන් අරන් තියෙන්නේ ඒන ජාතිකයොලු. ඒ මීට වසර 500කට පෙරාතුව. මානවයා තෙල් ලබාගත්තු පළවෙනි බෝගයත් තලලුනේ.

ශ්‍රීක පුරාවිද්‍යාත්මක කියැවෙන විදියට නම් පෘථිවිය මවලා තියෙන්නේ ශ්‍රීක දෙව්වරු. ඔවුන් පෘථිවිය මැව්වේ තලවලින් හදපු කැවිලි වර්ග ආහාරයට ගන්න අතරතුරේදීලු. ඉතින් ඒ නිසා තල මේ ලෝකේ ආරම්භයටත් වඩා පැරණියි කියලා තමයි ඇතැම්මු කියන්නේ.

තල ගැන කතා කරපු ගමන් කාගෙන් මතකයට එන තව කතාවක් තියෙනවා. අරාබි නිසොල්ලාසයේ එන 'අලි බබා සහ හොරු හතලිහ' කතාවේ හොරුන්ගේ ගල්ගුහාව විවෘත කරන්න භාවිත කරන මුරපදය මතකද? ඕපන් සෙසම් (Open Sesame).

තලවලට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ Sesame කියලා. ජනප්‍රවාදයේ එන ඕය ප්‍රකාශය නිසා තලවල ඇත්තටම ඉන්ද්‍රජාලික බලයක් තියෙනවා කියලා සමහරු විශ්වාස කරනවලු.

ඒ විතරක්යෑ "කවදහර මැපික් බලේකින් මගේ ජීවිතේ වෙනස් වෙයි" කියලා විශ්වාස කරන අයත් ඉන්නවානේ. අත හොල්ලන්ගේ හැතිව කට හොල්ලන්ක බැහැයි කියලා අහලා හැති අයට ඉතින් ඒ කතා හොඳයි.

තමන්ගේ ජීවිතේ මැපික් එක තමන්ම බව වටහගෙන මහත්සියෙන් ජීවිතේ දිනන්න බලන කෙනාට තමයි කවදත් හරියන්නේ.

ඉතින් අර ක්ව්වා වගේ ඉන්ද්‍රජාලික බලයක් තිබුණත් හැතත් තලවල හොඳ පෝෂණ ගුණයක් තියෙන බව නම් කියන්නම ඕනේ. ඒ නිසා තල ආහාරයට ගන්න කවුරු කවුරුත් කැමතියි. ලෝකේ පුරාවට තලවලින් හදන නොයෙකුත් රසකැවිලි තියෙනවා.

ඕය අතරේ ලංකාවේ අය තලවලින් හදගන්න දේශීය රසකැවිල්ල තමයි තල කරලි. රස කර කර තලකැරලි කන්න ගොඩක් අය හිරියට ව්‍යාපාරයක් විදියට තල කරලි හදන පිරිස සිටිනයි. ඒ නිසා මේක වැඩි තරඟයක් හැතිවම කරගන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක්. ඒ වගේම අඩු මුදලක් වියදම් කරලා වැඩි මහත්සියක් හැතිව කරගන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක්.

මේකට සුදු පැහැති තල 250gත් අවශ්‍ය වෙනවා. තල මිලදී ගන්නකොට වැලි හැති ඒවා කියලා ඉල්ලන්න මතක තියාගන්න ඕනේ. මොකද වෙළඳපොළේ වැලි සහිත තලත් තියෙනවා. ඊට අමතරව කිතුල් හකුරු 250g, අඟල් 2 1/2 දිග, විශ්කම්භය අඟල් 1/2ක එස්ලෝන් බට කැබැල්ලක්, එනසාල් අරට 2ක්, ලුණු ස්වල්පයක්, වංගෙඬියක්, ඔයිල් පේපර් එකක්, සවි කොළයක්.

කල දවකළ 'තල' ඉහගහන්



පියවර 1
මුලින්ම තල සෝදලා වේළලා කබලේ ටිකක් රන් කරගන්න.

පියවර 2
තල, හකුරු, එනසාල්, ලුණු මේ සේරම වංගෙඬියට දලා හොඳින් කොටන්න.

මිශ්‍රණය හොඳින් ඇලෙන පදමට එනකල් කොටාගන්න ඕනේ.

සැපයුම්කරුවන් ප්‍රමාණය සීමිත නිසා වෙළඳපොළේ හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන ව්‍යාපාරයක්

පියවර 3
ඊටපස්සේ මේ මිශ්‍රණය අපි අර සපයාගත්තු එස්ලෝන් බට කැබැල්ලට පුරවලා හොඳින් තද කරන්න ඕනේ. ඊටපස්සේ තල කැරලේල කෝටුවක් මගින් එළියට තල්ලු කරන්න.

පියවර 4
අවසානයේදී තල කැරලේල ඔයිල් පේපර් එකක ඔතලා දෙපැත්ත රැලි කපාගත්තු සවි කොළයක ඔතාගන්න.

එක තල කැරලේලක් රුපියල් දහයක් වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. මේවා මාස දෙකක් වගේ කාලයක් කල්තියාගන්නත් පුළුවන්. මේ ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න අවශ්‍ය නම් 0714766819 කියන අංකයට කතා කරන්න.



සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ආමසර්සි

බියංකා නානායකාර ලියයි
70 කොටස

අද දවස අංජු තේනුකගේ ආදරේ වෙනුවෙන් කැප කරනවා. අන්තිමට ඔය ආදර කතා හික්කු විනාගෙන ඇණ ගන්නවා

මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පිටිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලනා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඇය ලග හිත සෙවූ පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේපාලනය නොරැස්සන ඔහු ගෙදරින් ඇත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිටි පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලනා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුවට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරගයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා හිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැවීවිය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රුකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, තාගේ සහ මල්ලීන් අසරණ වෙද්දී ඔවුන්ට පිහිටි වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත වළවල වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැර වූණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලනා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැලකූයේ දිනෙක ඇය පුළුම්කරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහල අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීමේ කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ වත්තට සේපාලිකාගේ බලපොරොත්තුව 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 වනුමිණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමඟ දේවාලය වන්දනාවට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිටි ලංකාවට පැමිණ සිටි වතුමිණි දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

වතුමිණිගේ ප්‍රශ්නයෙන් පුතු නිදහස් කළ යුතු බවට සෙනෙහෙලනා මැණිකේට මුල්වරට සිතුවේ සිදුවූ සිද්ධියත් සමඟය. ඇය බොහෝ බියපත්ව ඇති බව දැනුණු කමල් අංජනාට කතා කළේ ඔහු සිටිනා තැනක් නොඅනුමානවම ඇය දන්නා බව දැනගෙනය. අංජනා කීවේ ඔහු නිවසේ සිටි කතා කළ බවකි. ඒ පණිවිඩය සෙනෙහෙලනා මැණිකේට දුන්නේ, ඔහු වින්දනට එසේ කියා තිබූ බව කියමිණි. ඒත් ඉන්පසු ගත් අංජනාගේ ඇමතුම්වලටවත් ඔහු කතා කළේ නැත. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ට වූයේ මොකක්දැයි කමල්ගේ සහ වින්දනගේ හිතට ද ප්‍රශ්නයක් වූණේය. කමල් ත්‍රීවිලරයක නැගී ගෙදරට ගියේ එනිසාය. ඔහු අතේ ගෙදර සහ ගේට්ටුවේ යතුරු තිබුණද ගේට්ටුවේ ඉඩ්ඩා ඇතුළතින් දමා තිබූ නිසා එහිදී ගැටලුවක් විය. හිත මදකට හෝ හැඳුණේ ඔහු නිවසේ ඉන්නා බව එයින් පසක් වීමෙනි. ඒත් තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර කියන්නේ පුළුවන්කමක් තිබෙනම් කිසිවිටෙකත් දුරකතන ඇමතුමක් මගහරින කෙනෙක් නොවේ.

අංජනා, වත්සලා ඇල්ලේපොලට ඇමතුමක් ගත්තාය. ඒ හිත බොහෝ සෙයින් කඩා වැටී තිබූ නිසාය. කමල් ගෙදරට ගොස් පණිවිඩයක් දෙන තුරු ඇයට හිත හදුගෙන ඉන්නට බැරතරම් ඇය දැවුණාය.

"ඇයි දරුවෝ.. ලෙඩින් වගේ? ඔයාකාරව නිදමරන්නත් වනා..."

ඇගේ හේබා ගිය කටහඬ ඇසුණු වත්සලා ඇල්ලේපොල කීවාය. වත්සලා සිටියේ නිවසේ පඩිපෙළ මත ඉඳගෙන අංජනාගේ නැගහියගේ හිස බලමිණි. අම්මාට දුරකතන ඇමතුම ආ මොහොතේ අංජනාගේ නාමි එතැනින් නැගී ගියාය. වත්සලා ඇල්ලේපොලට තඹි අල්ලන්නට අසුවුණාට පසු එය පැයකට දෙකකට නතර නොවෙන නිසා ඇය උකුණාත් බලනවාට කැමතිම නැත.

"අම්මා මොකද කරන්නේ...?"
අම්මා ඇසූ ප්‍රශ්නයට උත්තරයක් නොදී අංජනා ඇසුවාය.

"පොඩි නංගිගෙ ඔලවෙ උකුණා පිරුවා. ඇල්ලගෙන ඇතින්ද නහයෙන් අඬද්දී. කෝල් එක වද්දී පැනලා ගියා..."

වත්සලා ඇල්ලේපොල කීවේ තරහකින් නොවේ. ආදරණීයවය.



අහේ දෙයියනේ... ඇයි ගෝන් එකට උත්තර නොදෙන්නේ?

"මං ගිය පාරත් කිව්වෙ ඔය ෆාමිලියකින් අර උකුණාට දන බෙහෙත දන්න කියලා. ඉන්නකෝ ආයෙ එද්දී මං හේනන..."

"අතේ දරුවෝ... ඉසේ ඉන්න උකුණට ඔය බෙහෙත විෂ නම් ඉතට ඕව කොච්චර විෂ ඇත්ද... මෙන්න මෙහෙම ඇතිදලාම නැති කරගමු. දව කතා කළේ...?"

අප්පච්චිගේ පැත්තේ එක ටිකක් ඉක්මනට හදාගන්න ඕන. අර දරුවට පොඩ්ඩක් මතක් මතක් කරනවද ඔයා

වත්සලා ඉඳ සිටි තැනින් නැගීටිමින් කීවාය. අම්මාට කතා කළේ හිතේ අවුල ගැන කියන්නට වුවද ඒ මොහොතේ ඇයට ඒ බැඳී කියන්නට සිත් වූණේ නැත. ඒ නිසා ඇය නිකම් අම්මාගෙන් සැප දුක් ඇසුවා පමණි.

"මටත් කතා කරන්න ඕනකමක් තිබ්බා, පාඩම් කරනවා කියාපු හික්කු හවස්වෙලා කතා කරන්න හිටියෙ..."

මොහොතකට පසු වත්සලා කීවාය.

"ඇයි අම්මා...?"

කලබල වූණ හිතින් අංජනා ඇසුවාය.

"අප්පච්චිගෙ පැත්තේ එක ටිකක් ඉක්මනට හදාගන්න ඕන. අර දරුවට පොඩ්ඩක් මතක් කරනවද ඔයා..."

අංජනා හා කීවේ නම් ප්‍රබෝධමත්ව නොවේ. අම්මාට සල්ලි මුදල් හිඟ පාඩු ඇතැයි ඇයට

මුල්වරට සිතුවේ.
"දැන් වියදමත් ටිකක් වැඩියි. ඊටත් තව මාස දෙක තුනකින් කොළඹ එනකොට පැත්තේ එක අතේ තියෙනවනම් හොඳයි."

"අම්මට වියදමට සල්ලි එහෙම තියෙනවද?"
මෙතුඩක් දවසක් ඒ ගැන නැසූ පසුතැවිල්ලෙන් ඇය ඇසුවාය.

"තියෙනවා... අප්පච්චි ගමේ ඉඩම් විකුණාපු වෙලේ ඕගොල්ලන්ට දනකොට මටත් සල්ලි වගයක් දලා තිබ්බා. එද මං ඒකට දෙස් කිව්වම ඒ වෙලාවේ අප්පච්චි කිව්ව දේ මට හැමවෙලේම මතක් වෙනවා. අප්පච්චි නැති කාලෙක දරුවන්ගෙන් වුණත් සැළකුම් බලන් ඉන්න එපායි කිව්වා. ඒක දරුවන්ට වදයක් කියලා..."

වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ හඬ බර වූයේ සෙනරත් ඇල්ලේපොල හදිසියේ මතක් වූ නිසාය. දරුවන්ට නොපෙන්වූවාට තවම ඉගෙනගන්නා වියසේ දරු තිදෙනෙකු සමඟ ඔහු නැති ජීවිතයක තනිවීම ගැන නිරන්තරවම වත්සලාගේ හිතේ ඇත්තේ දරන්නට බැර දුකක් සහ බරකි.

"අම්මා..."
වත්සලා තුළ එක්වරම ඇතිවූ වෙනස දැනුණු අංජනා මෘදු බසින් ඇයට කතා කළාය.

"අම්මා බියවෙන්න එපා... මං ඩිග්‍රිය ගත්ත ගමන් රස්කාචක් හොඟාගන්නම්. අප්පච්චිගේ පැත්තේ එකෙනෙකුයි ඒකෙනෙකුයි නංගිටයි මල්ලිටයි උගන්නලු..."

අංජනා කීවේ විශ්වාසයෙනි. ඇගේද දෙනෙත් තෙත්වීගෙන ආවා සේය. ඉක්මනින් තේනුකට කියා අප්පච්චිගේ විශ්‍රාම වැටුප හදාගන්නට තව ඉක්මන් කරන්නට ඇ හිතුවාය. ඒත් ඒ නිමේගයේ ඇයට ආයෙත් තේනුක මතක් විය. ගෙදරට යන බව කී කමල්ගෙන් තවමත් ඇමතුමක් නැත. ඇය අම්මාගේ ඇමතුම ඉක්මනින් අවසන් කළේ කමල්ට කතා කර බලන්නටයි. ඔහුගේ දුරකතනයට වරක් නොව දෙවරක්ම ගත්තද දුරකතනය නාද වූවා පමණි. අංජනා හිඳ සිටි තැනින් නැගී ගොස් එළියට යන්නට සුදුසු ඇඳුමක් ඇඟලා ගත්තාය.

"අද දවසම පාඩම් කළේ නෑ. ඒ පාර කොතේ යන්නද?"

ඇය දෙස බැලූ පියුම්කා ඇසුවාය.

"පොඩ්ඩක් පහළට ගිහින් එන්නම්..."

ඇය යෙනෙළියන්ටද බොරු කියා යන්නට සුදුසුම වූයේ තේනුකගේ දිප්පිටිගොඩ පාචේ වූ නිවසටය. ඇය අතේ ගේට්ටුවේ මෙන්ම පහළ තට්ටුවේ ද යතුරක් තිබුණි.

"ආදරේ කියන්න කැපකිරීමක්. හරහන ඒ කතාව. අද දවස අංජු තේනුකගේ ආදරේ වෙනුවෙන් කැප කරනවා. අන්තිමට ඔය ආදර කතා හික්කු විනාගෙන ඇණ ගන්නවා."

ශ්වේතා ඇය ළඟින් යද්දී කීවත් ඊට උත්තරයක් දෙන්නවත් අංජනා නැවතුණේ නැත.

කමල් ගේට්ටුවේ සරනේරුවට අඩිය තබා ගේට්ටුව උඩින් වත්තට පැනගත්තේ දෙකකුල් ද ගේට්ටුව තුරුවලට සුරාගෙනයි. ඔහු ඒ ඇසිල්ලේම පඩිපෙළ දිගේ දුවගොස් දෙවැනි මහලට නැග දෙර ළඟ නැවතුණේය. ඔහුගේ හිතට සැකසුම් සුසුම්ක් ආවේ උදෑසන තේනුක තෙන්නකෝන් දමාගෙන ගිය සපත්තු කුට්ටිම දෙර ළඟ වූ සපත්තු රාක්කයේ තිබෙනු දැකය. ඒත් ප්‍රශ්නය ගෙදර ආ ඔහු මෙතරම් දුරකතනය වදිද්දීත් ඊට කතා නොකීරීමය.

සාක්කුවේ වූ යතුර ගෙන මෙහාපසින් යතුරු සිදුරට දමන්නට හැදවද යතුර නොගියේ අනෙක් පසින් යතුර ඇති නිසාය. ඔහු දෙර සොයිබය කැරකුවේ දෙර ඇරගන්නේ කෙසේදැයි සිතමින් නිකමට මෙහි. පුදුමයට සේ දෙර ඇරුණි. තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් දෙර යතුරු ද නොතිබුණි. කමල් ගෙනුළුට ගොස් පිවිසුමේම පසෙකින් වූ සැඳුල්ල දෙස බැලුවේ නිකමටය. එහි වූ හාන්සි පුටුව ළඟ තේනුකගේ ජංගම දුරකතනය බිම වැටී තිබෙනු දැක ඔහුගේ හිත ගැස්සුණේය. ඒ මොහොතේදී ඊට කාගෙන් හෝ ඇමතුමක් පැමිණ දුරකතනය වියද්දී වෙමින් තිබුණි.

ලබන සතියට...

උසස් රක්තරං
මහ උසස් කල
ආයතනයට පැමිණ
බේරාදි වැඩි මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ
රන් 175000/=
පවුමකට
0773109112

උසස් රක්තරං
බේරාදි වැඩි මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරප් 24 - 173,000/-
කැරප් 22 - 158,000/-
කැරප් 21 - 140,000/-
කැරප් 20, 18, 14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයයි.
074 281 93 70

කර්තෘ, 'ධරණි' පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස්
ප්‍රසිද්ධි ලිපිනය
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

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

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

බෙදුනැරම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

20-21 පිටුවෙන්...

බ්‍රෙසියරයක් මිලදී ගැනීමේදී බ්‍රා කප් සයිස් එක තිබේදැයි සොයාගන්නා ආකාරය පහසු කිරීමට ජාත්‍යන්තර වශයෙන් හඳුන්වා දී ඇති වගුව

GUIDE ME PLEASE. HOW TO MEASURE YOUR BRA SIZE

- BUST SIZE** Measure the fullest part of your chest with a tape measure without pulling tight.
- BAND SIZE** Measure around your ribcage just under your breasts, making sure the tape is snug but not tight. If your underbust is 27" to 28" Then your band size is 32. If your underbust is 29" to 30" Then your band size is 34. If your underbust is 31" to 32" Then your band size is 36. If your underbust is 33" to 34" Then your band size is 38. If your underbust is 35" to 36" Then your band size is 40.
- SUBTRACT** Now subtract the band size from your bust size.
- WHAT'S THE DIFFERENCE?** The difference will determine your cup size. If the difference is 0" Than your cup size is AA. 1" A. 2" B. 3" C. 4" D. 5" DD.

ලවිනග් එල්බර් කෙයා(ර) කොට්ටාව

වැඩිහිටියන් රැක බලා ගැනීම.
වයස් බේදයකින් තොරව ගැහැණු,
පිරිමි සියළු දෙනා පවුලේ අය
මෙන් රැක බලා ගැනීම
සුව පහසු කාමර සහ පැය තුලම
රැකවරණයක් පහසු මිල ගණන්.

පැය 24 රැකවරණය
කැම බීම, නවාතැන් සඳහා රු.30,000/-ක අයකිරීමක්
0779 234 501 / 0772 074 412

නව බැංකු ඇඛැරතු

★ අලුතින් විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක තනතුරු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෘත් පවර් නොවේ)

මාසික **35,000/-**
18/40 ගැ/පි

0712 564 715	0702 231 694
0718 853 997	0702 725 731
0703 346 072	0774 024 155

ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර

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

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

ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ
සේවය කිරීමට කාන්තු සේවිකාවන්
බඳවා ගැනේ අවුරුදු 35 අඩු
කාන්තාවන් සඳහා අවස්ථාව ඇත.
නවාතැන් පහසුකම් ඇත.
ඉහළ වැටුප් ලබා ගත හැක.

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

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

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

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි? ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාලි වී යන්නේ ඇයි? අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල අවුල් වන්නේ ඇයි? එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්... මෙන්න!

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

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

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම
* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුකඩ දිනීමට
* දරුවල ලක්ෂ්‍ය

මත්කුඩු සහ සුරාව
* රැකියා ලබා ගැනීමට
* සියලු විභාග සඳහා
* කොපිකොපි ඉඩම් විකිණීමට

* විවාහ පමා අයට
* තැරවිය අය ගෙන්වීමට
* අකාර්ෂීය ව්‍යාපාර දියුණුවට

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

කුරුණෑගල, පොතුනැර
වන්දුසේල පිරිවෙත්
පුරාණ විහාරයේදී

ප්‍රේමය

රෝස පොට්ටුවක බර දරා සුළඟට වැනෙන කටු මතින් රැකවරණ සඳහා නටුවක් සේම ඇති පිහාටුවක් උඩ පරිස්සම් කොට රකින රළු පසුව මත පිපෙන මදුරා මලක් පෙම

පෙරෙන රන් හිරු රැගී සමඟ පෙනී පුබුදුවන දිනිඳු මන්තෙම නැහෙන ඉර මලක් විලසටම සංසාරෙ පුරා එක හදකටම පේවිලා නිවී යන සාංසාරික බැඳීමක් පෙම

සුදු නෙළුම්පතක් මත වැතිරිවීව පිණි බිඳක පරිස්සම් කොට ලියු පබැඳුමක් වාගේම විසිරෙනා සිත් මලට සංවරය කැන්දවන සිල් සුවඳ වැහෙනා සොඳුරු පැකුමක් පෙම

පෙළින් පෙළ තාරුකා තැනින් තැන රොක් වෙමින් අහස් කුස සිසාරා මැවූ සිත්තම් සේම ගලපමින් එකින් එක හද කල්පනා ගොන්න හෙමිහෙමින් අමුණනා රන් යදම වේය පෙම

විස සෝර සතුන්ගෙන් පරිස්සම් වී ඉතා අවාරේ සිරි පතුල නමදිනා විලසටම දැවෙන හද ලැවිගින්න සුසුමකින් නිවැලන සිත් වෙහෙර මත කරන වන්දනාවක් පෙම

- කේ. ඩී. එන්. සෙවිවන්දි කැස්බෑව

අයිශාව

යකා නගින්නට පෙර මගෙ වැදපත් කීවාට මට මගෙ දන්නවා මම වදින්නට මගෙ මටත් කලින් උඹ වැදපත්

අයිශාව අම්මාට අම්මාට අම්මාට

රිරිමංසෙ දන්දිලයි අපි අම්මා එහෙමමයි අපෙ කරද්දු උස් හන්දයෙ රස්තියාදුවමයි උඹ නිතරම හයිහන්තිය ඇති උඹ ඇයි නිකමෙකු

හැඳුවේ කෙරුවේ කෙරුවේ වූවේ

කුන්තිස් පැයෙම ලොකු වූයේ හැමද උඹ නැටුවෙ උන්ගේ මම බේරුණේ මගෙ පෙර පින් තාත්තෙක් උනානම් උඹටත්

යහළුවොමයි පදයටමයි හින්දමයි වදිනවාමයි

- එම්. ගල්කොටුව ගෙලිඹය

කපුටු කාක් කාක් කාක්

අරගලය පාරම්බාන - ගාලු මුවදෙර නෙවෙයි කින්සි පාරේ - යගෝධරාව ළඟ බිෂොප් මැදුරු - මිදුලේ සිරුවෙන් සිටින 'ගාම්' ගස් පෙළ බලව!

කහ ගැරඬි විලාසෙන් - 'ගාම්' කඳ සිප වැළඳ 'හරිත - කහ' පැහැ මුසුව - බත්ගෙඩි බඳින තරමේ සුවසල් පතින් සැරසී - බඹ දෙකක් විතර උස ගියා ලියවැල...!

එහි අකරන් දළු - මහ කොළය යට 'ගහ - වැලට' සමබර තැනෙක - ඇරැඹුණා කොළඹ හත කපුටු මාලිගා - ඉදිකිරීම් ව්‍යාපෘතිය කපුටු කාක් කාක් කාක් - කම්බි හරි ගණන් දැන් හම්බවුණා තුන් හුලස් - ඇඳුම් එල්ලනයක් මාලිගා පාදම - අතු ඉති රිකිලි නැති 'ගාම්' ගස මැද හැදෙන...! 'කපුටු -කොවුල්' විහඟ සංහති - 'එකම කුටියක' රැකෙන කපුටු කාක් කාක් කාක්...! කොහෝ කොහෝ කොහෝ කොහෝ...!

- සෝමපාස සූරියආරච්චි පිලියන්දල

ඔබ තරුවක් මතු දිලෙන

මඟ හරින්න බැරි ආශීර්වාදයක් ජීවිතයේ සතුට දිනක් ලැබෙව් සිනා මල්

වත්මන කරගෙන වඩවන කැන්දන

මදිපාඩු වුවත් අද පරිස්සමින් ඔබේ ජීවන අභියෝග දිවගෙන ආවත් දිනෙන් නවතින්න එපා දිගු ගමනක්

රැකවරණ ගමන දින යන්න

නිමාවේ මනහර නිමාවට යා යුතු බව දිවි ගමන මේ නිදසුනට සිතේව් ඔබ තරුවක් මතු

බලන්න දැනගන්න ගලපන්න දිලෙන

- සිලුති මංසලා විරසිංහ ගාලුල

තනියට තනි මං

ඉන්න වෙහෙසයි තවත් නම් යන්ට නැතුවයි කාරණාවක් හිතත් එක්තැන මුලාවී මගේ තනියට මම ම පමණක් ජීවිතේ නම් අම්බලකි ලැගුම් ගන්නට එන්නේ පිරිසකි වනසනා බොහෝ දෙනෙක් නොවේ සුවපත් කරනු කිසිවෙකි මියැදෙනා යම් දිනෙක නොඑන බැව් දනිමි කිසිදින අනේ... කඳුළක් නොහෙලනු මැනවි මගේ තනියට මම ම පමණක්

- ඩී. එම්. විමෝධා වාරුණී දිසානායක මහනුවර

නොරැඳී

ආදරය බැඳීමකි නිබඳවම ළඟ රැඳී

සිනහවම ඔසුවකි වන කමල පුරා රැඳී

ජීවිතය පිනි බිඳකි තණපතක් අඟ රැඳී

අරමුණම පණ පොදකි සැවොම ළඟ නොරැඳී

- හංසිකා ප්‍රේමසිරි විල්ගමුව

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය"
'ධරණී' කරතා මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
හැතිනම්

dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

බලවත් කවුද ?

බෝ මලුව වට දල්වා පුදීප පහන් තිරයක් පිවිටුණා ඊට වැඩියෙන් සියුම් සිවියක් ලේ හඳක් මැද ඇවිලුණා පන්සලේ කඳු පාර බසිනා දෙතුන් දෙනෙකුම නික්මුණා දේව සහයෙන් නික්මී කොළයක් වතුර නිරයෙන් මතු වුණා

- මදුරා ඔණ්ඩාර මාවතලුල

අතිංසක හුරතලී

මට මගේම නොවූ නුඹට නුඹේම වූ අපේ ආදර කතාවේ දඟකාර හුරතලී

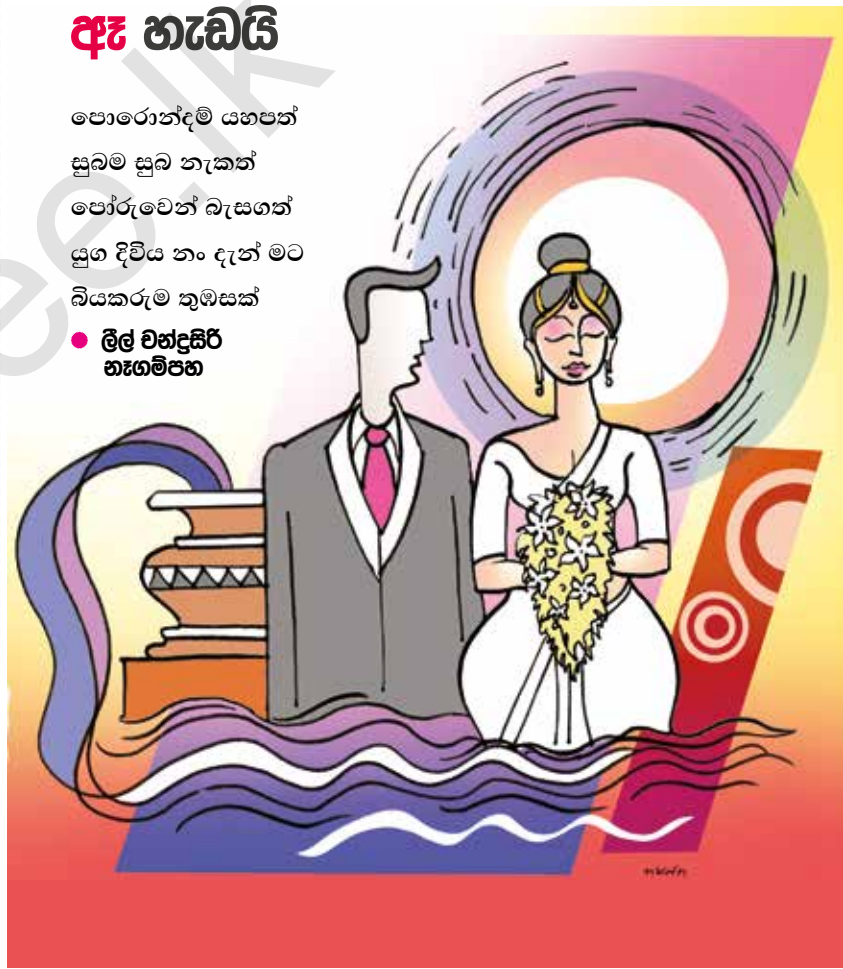
දැවටි දැවටි සෙනෙහේ සෙවූ මුමුණ මුමුණා පැකුම් පොදි ගැසූ ආදරී නුඹයි ඇසිල්ලක් පාසා ඇස් පියන් සෙවූ

- සුසන්ත රත්නායක පේරාදෙණිය

අප හැඩයි

පොරොන්දම් යහපත් සුබම සුබ නැකත් පෝරුවෙන් බැසගත් සුග දිවිය නං දැන් මට බියකරුම තුඹසක්

- ලීල් වන්දුසිරි හෘගම්පහ



හිනාවුණු අතීතෙන් සිහහ ඔබ ගන්න

අඬන්නට හිතෙනකොට ඇති තරම් කඳුළු නොටුපල අපේ මගෙ නමට අනාගතයට ඉතිං තුටින් පා හිනාවුණු අතීතෙන් සිහහ ඔබ

අඬන්න ලියන්න නගන්න ගන්න

ආදරේ මනක සැමරුම්වලින් සිහ හිත හයිය කරගන්න මට කියා දී ඔබ වගේ සිනිඳුවට මගෙ කොපුල් නෙකු වාත් හැර ගලන කඳුළුකට

මුදන්න යන්න සිඹින්න කියන්න

මැවෙනවිට පෙර මනක, මතක පොත අපෙ මනක රැඳුණු පිටු රිසි ලෙසින් සිනහවක දවටලා ඔබේ සතුට මට හැකි එය බලා දැවී දැවී

පිරෙන්න ඉරන්න එවන්න නිවෙන්න

- සුලෝචනා හිශාදී රූපසිංහ (සුහිරූ)



**SLT-MOBITEL MOBILE
PREPAID සහ POSTPAID**
පාරිභෝගිකයින් හැමෝටම,

හිත ඇති කියනකං **SCROLL** කරන්න
 ඇඟිලි ඇති කියනකං **CHAT** කරන්න
 ඇස් ඇති කියනකං **VIDEO** බලන්න

ඔබ කැමතිම ඇස් **9** ට ඇති වෙනකං **data**
 සහ වැඩිපුර **2GB** අමතරව.

රුපියල් **398** කට **#170#** අමතා හෝ

SELFCARE APP එක හරහා දැන්ම ඇක්ටිවේට් කරගන්න.

*සොන්දේසි සඳහා: TFC/M/PRO/20/07