ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් පිවිතය දරන්නී

2022 ජුනි 08 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය විසි හත්වන කලාපය
මිල රු. 70 යි

අතේ සතේ නැති වුණාම තවුසන්ඩ් ටෝක්ස්ම දෙන්න හිතෙන්නේ ඇයි?

සා. පෙළ සිසුවියගේ හෘද ස්පන්දනය බලන්න ගිය විභාග පරීක්ෂකට වැඩ වැරදුනු හැටි

ඇදුම රෝගය නැත්තටම නැති කළ පත්තිනි මැණියන්ගේ වත්තේ දෙහි ගෙඩිය

"නිර්වින්දන දොස්තර මහත්තයෝ ඉන්න තැනකින් හනිකට වඩින්න"

පෙරහැරේ ලොකු හාමුදුරුවෝ
අලි කලබලේකට මැදි වෙයි

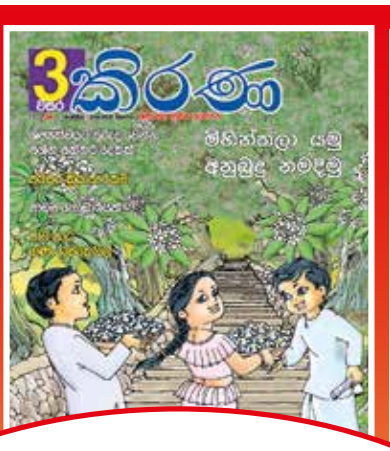
ඝාතනය වූ අමරකීර්ති අතුකෝරල මහතා ගැන බිරිඳ කියන සංවේදී කතාව

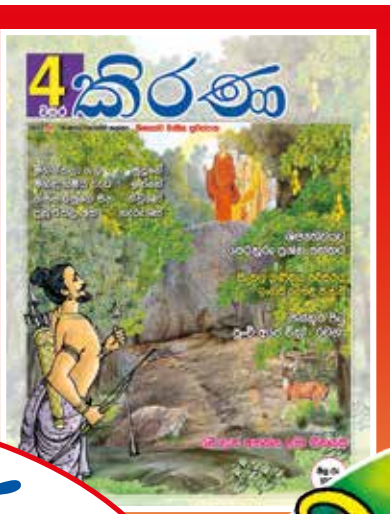
අරගලය අහවර කරන්නට අඹ වලින් විසඳුමක්

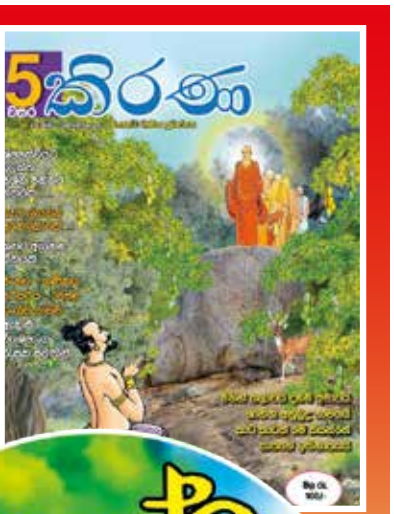
හසිනි එරංගාද මෙල්

ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන

5 ශිෂ්‍යත්වය
ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න
කිරණ
මාසික අධ්‍යාපනික
පුවත්පත් 3 ක්







ශිෂ්‍යත්ව
පෙරහුරු
ප්‍රශ්න පත්‍ර
ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමඟින්

5 වසර කිරණ පත්තරෙන්
ශිෂ්‍යත්වයට
ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර
හතරක්...

මැයි 21 වැනිදා සිට
සෑම සෙනසුරාදාවකම පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ
ශිෂ්‍යත්ව
පුවත්පත හා
සමගාමීව
පැවැත්වෙන
fm ශිෂ්‍යත්වය හර ලේඛයි
පාඩම් මාලාව
සෑම සතියේ දිනකම
පෙරවරු 6.00 සිට
7.00 දක්වා

ජුනි කලාපයෙන් දැන්
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන්
හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක

පිරිපුන් සිරුරක් හිමි උඩරට මනාලියක්

මේ හැඩගන්වා තිබෙන්නේ පිරිපුන් සිරුරක් හිමි යුවතියකට ගැළපෙන ආකාරයේ උඩරට මනමාලියක්ග මෙම හැඩගැන්වීම සිදු කරන්නේ ඇතුල්කෝට්ටේ පිහිටි දර්ශන පෙරේරා බ්‍රයිඩ්ල් සැලොන්හි දර්ශන පෙරේරා විසින්.

"මේ හැඩගන්වා තිබෙන මනමාලිය නිරූපිකාවක් නොවෙයිග ඇය මේ විදියට හැඩවුණේ ඇගේ විවාහ මංගල දිනයේදී.ඇයට පිරිපුන් සිරුරක් වගේම ඉතා පැහැපත් සමක් හිමියි. එබැවින් අපේක්ෂා කළ පරිදිම ඇයගේ රූපය ඉස්මතු කරගැනීමට පහසු වුණා.ඇයගේ උස, පැහැය සියල්ලටම ගැළපෙන ආකාරයෙන් ඇයගේ ඔසරිය නිර්මාණය කළා. තරමක් off white පැහැයෙන් යුත් මෙය ඔසරියට රන්වන් පාට මිශ්‍ර වැඩ දමා තිබෙනවා.

ඇයගේ සාරි ජැකට් එකේ අත් දෙක ටිකක් දිගයි. පිරිපුන් පෙනුමක් හිමි යුවතියක් නිසා ජැකට් එකේ කර ගැඹුරට කපලා තියෙනවා. ඇගේ ආභරණ කට්ටලයත් ඔසරියේ පාටට ගැළපෙන ආකාරයෙන් තමයි යොදාගත්තේ. එමෙන්ම නළල් තැල්ල උඩරට මනමාලියකගේ ප්‍රධානම ආභරණයක්. මම මැයගේ මුහුණට ගැළපෙන ආකාරයෙන් නළල් තැල්ල තෝරගත්තා. මා සිතන්නේ මනමාලියෙක් යනු ඉතාම සරල චාම් ආකාරයෙන් හැඩගැන්විය යුතු කෙනෙක්. ඒ නිසා මෝස්තර නිරූපිකාවක් හැඩගන්වනවාට වඩා හැඩෑ මනමාලියක් හැඩගැන්වීමේදී ඉතාමත් සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

ඇයගේ මේකප් එකත් ඉතාමත් සරල ලස්සන ආකාරයෙන් යොදා තිබෙනවා. ඒ ඇයගේ මුහුණේ ඇති ඉරියව් මැනවින් ඉස්මතු වන ආකාරයට. ඇය තරමක් උස යුවතියක් බැවින් ඇගේ මල් කළඹ තරමක් දිගට නිර්මාණය කළා.

අවසානයේ ඇගේ විවාහ මංගල දිනයේදී ඇයව ඉතාමත් ලස්සන සරල චාම් මනාලියක් ලෙසින් හැඩගන්වන්න මට පුළුවන් වුණා."

මෝස්තර නිරූපිකාවක් හැඩගන්වනවාට වඩා හැබෑ මනමාලියක් හැඩගැන්වීමේදී ඉතාමත් සැලකිලිමත් විය යුතුයි

ඇඳුම් නිර්මාණය හා හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පී
දර්ශන පෙරේරා

ඡායාරූප -
ඕෂධී සේනානායක

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර
0763113839

මම දරුවෙක් වදලා වත්ත පහළට විසි කළා

දස මාසයක් ගර්භනී බව වසන් කළ 21 හැවිරිදි මව කියයි

දරුවෙක් වදන්න උඹ කසාද බැන්දයෑ? ඇරත් දරුවෙක් වදන්න උඹට බඩක්වත් ඇවිත් තිබුණද?"

දරුවෙක් කුසට පැමිණි බව දැනගත්ද පටන් අම්මා කෙනෙකුගේ හදවත දරු පෙමින් වැඩෙන බව මිසක් කැඩෙන බවක් අපි අසා නැත. ඇවිදින පියවරක් පාසා, කන කෑමක් බීමක් පාසා පමණක් නොව කතා කරන වචනයක් ගාණේ පවා ඇය ඕනෑවටත් වඩා පරිස්සම්ය. ඒ අම්මලාගේ හැටිය. එවන් සම්මා ගුණ ඇති අම්මාවරුන් සිටියද පසුගියදා ඉංගිරිය ප්‍රදේශයේ අම්මා කෙනෙක් ගැන අපට අසන්නට ලැබුණේ ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් කතාවකි.

"දෙයියනේ මොකක්ද කරගත්තේ? ඇයි ඔය ඇඟ හැමතැනම ලේ..."

දැඩි වේදනාවකින් කුස්සියේ දෙරෙන් ගෙතුළට එනු දුටු නිලක්ෂිනීගෙන් එසේ ඇසුවේ ඇගේ බාල සහෝදරයාය. ඒ වනවිටත් ඇගේ උදර ප්‍රදේශයෙන් අධිකව ලේ වහනය වී ඇඳසිට් ඇඳුම තනි රත් පැහැයට හැරී තිබුණි. නිවසේ උන් නිලක්ෂිනීගේ මව, පියා මෙන්ම වැඩිමල් සහෝදරයාද ඇගේ කටින් වචනයක් ගන්නට දැඩි පරිශ්‍රමයක් දැරුවද ඒ සියල්ල ගඟට කැපූ ඉනි මෙන් වූයේ ඇය කිසිවක් නොකියා මුනිවත රැකි නිසාය.

"ඇයි මේ ඇඳුමේ ලේ? උඹ මොකක්ද දෙයියනේ කරගත්තේ...?"

දෙතුන් සැරයක්ම හේතුව ඇසුවත් නොකී තැන්හි නිලක්ෂිනීගේ මවගේ වචන ටිකක් රළු විය. මොන දේ කරන්නත් සිදුවූ දෙය දැනගත යුතුය. ඇරත් මේ ඇගේ එකම දියණියයි. ඒ නිසා සිදුවූයේ කුමක්ද යන්න දැනගන්නා තෙක් ඇගේ මවට අස්වැසිල්ලක් තිබුණේම නැත. දිගින් දිගටම ප්‍රශ්න කළත් ඇය කිසිවක් නොකියා කරබාගෙනම සිටියාය. එහෙත් උදර ප්‍රදේශයෙන් නොනවත්වා ලේ ගැලීම තවදුරටත් බලාසිටින්නට නොහැකි වූ තැන ඔවුන් කළේ හේතු සෙවීම පැත්තකට දමා ඇයව රෝහල්ගත කිරීමය. ඉංගිරිය රෝහලට ඇතුළත් කළ නිලක්ෂිනීගේ තත්ත්වය බරපතළ නිසා ඇය එතැනින් වහාම හොරණ ජාතික රෝහලට මාරු කෙරුණි.

"මොකක්ද දරුවෝ වුණේ? අපට ඇත්තම කියන්න."

එවර ඇගෙන් ප්‍රශ්න කළේ රෝහලේ වෛද්‍යවරයාය. ඒ ඔහු ඇයව පරීක්ෂා කර සිදුවූ සියල්ල යම්කිසි දුරකට අනුමාන කරගත් පසුය. තවදුරටත් මුනිවත රකින්නට ගත උත්සාහය අසාර්ථක වූ තැන ඇය රෝහල් ඇඳ මත සිට සිදුවූ සියල්ල එකින් එක විස්තර කළාය.

"මට දරුවෙක් ලැබෙන්න හිටියා ඩොක්ටර්. ඒත් මම කසාද බැඳලා නැති නිසා මට මේක කාටවත් කියන්න පුළුවන්කමක් තිබුනේ නෑ. වාසනාවකට වගේ මට ලොකු බඩක් තිබුණෙත් නෑ. ඒ නිසා මට ගෙදර අයගෙන් ඒක හංගගෙන ඉන්න පුළුවන් වුණා. හැබැයි ඊයේ පාන්දර 3.00 ට විතර මට හොඳටම අමාරු වුණා. පස්සේ මං පිහියක් අරන් ගේ පිටිපස්සට ගියා. ළමයා එළියට ආවට පස්සේ පෙකණි වැළ කපලා මං දරුවව වත්ත පිටිපස්සට දලා ගේ ඇතුළට ආවා."

වෛද්‍යවරයා ඉදිරියේ මේ තරුණිය සිදුවූ සියල්ල එසේ වමාරද්දී ඇය වටා සිටි පවුලේ අයට උන් හිටි තැන් පවා අමතකව තිබිණි. ඒ ඇය දරුවෙකු වැදූ බව තියා ගැබිනියක වී සිටි බවවත් ඒ මොහොත වනවිටත් ඔවුන් නොදැන සිටි නිසාය. ඉංගිරිය, අක්කරවිස්ස ප්‍රදේශයේ පදිංචි ඇය විසිවික් හැවිරිදි තරුණියකි. අනියම් ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක ප්‍රතිඵලයක් විදියටයි ඇය එසේ ගැබිනියක වී තිබුණේ.

"දරුවෙක් වදන්න උඹ කසාද බැන්දයෑ? ඇරත් දරුවෙක් වදන්න උඹට බඩක්වත් ඇවිත් තිබුණද?"

නිලක්ෂිනීගේ මව කියූ ඒ කතාව ඇත්තය. බඩට දසමාසයක් පිරුණද ඇය බඩදරු මවක් ලෙසින් කිසිවෙකුටත් පෙනුණේ නැත. එලෙසින් ඇය කිසිම තැනක හැසිරුනේද නැත.

"ඇත්ත කියපං. මොකක්ද මේ කතාවේ තේරුම? හරි උඹට දරුවෙක් ලැබුණා කියමුකෝ. එහෙනම් කෝ ඒ දරුවා...?"

ඇය කියන කිසිවක අග මුල යා කරගැනීමට නොහැකිව තක්කු මුක්කු වී සිටි පියා ඊළඟට ඇසුවේය. ඊට ඇය දුන් පිළිතුරෙන් කාටත් හීන් දෑඩිය දැමුවේ නොදැනුවත්වමය.

"ඇත්ත තමයි කිව්වේ. මට දරුවෙක් ලැබුණා. අන්න ගේ පිටිපස්සේ වත්තේ ඇති..."

ඊළඟට රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය වහාම මේ සිදුවීම පිළිබඳව ඉංගිරිය පොලිසිය දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කළේය. ඒ වනවිට වෙලාව උදෑසන අටට ආසන්නව තිබිණි. වහාම ක්‍රියාත්මක වූ පොලිසිය ඉක්මණින්ම ගියේ නිලක්ෂිනීගේ නිවසටය. ඒ ඇය වැදූ බව කියන දරුවා සෙවීමටය. අධික වර්ෂාව මධ්‍යයේ ඔවුන් කෙළින්ම ගියේ නිවසේ පිටුපස ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කිරීමටයි.

"මේ අර කෙල්ලගේ දරුවා ඉන්නවා. දෙයියනේ වැස්සට හොඳටම තෙම්ලා. තාම ඉපදිලා පැය තුන හතරක්වත් නැතුව ඇති..."

ඇය ගැහැනු දරුවියකි. පොලිසිය සිඟිත්තිය ළඟට යනවිටත් ඒ පුංචි එකී අධික වර්ෂාවට හොඳටම තෙමී තිබුණි. පැය ගාණක් පුරාවට කිරි ඉල්ලා ඇඬූ නිසාදෝ ඇය හිටියේ හොඳටම හෙම්බත්වය. පොලිසියට ප්‍රමාද වෙන්නට කාලයක් තිබුණේ නැත. එනිසා ඔවුන් වහාම දරුවා රැගෙන හොරණ ජාතික රෝහල වෙත ගියහ. මොකක්දෝ වාසනාවකට මෙන් මහ වැසි දෙක තුනකට තෙමී බඩගින්නට කිරි කඳුළක් නැතිව සිටියද දරුවා සිටියේ යහතින්ය. අඩුම තරමේ කුරා කුහුඹුවෙකුගෙන්වත් දරුවාට කරදරයක් නොවීම ගැන කාටත් පුදුමය.

දරුවා ඉන්නවා. දෙයියනේ වැස්සට හොඳටම තෙම්ලා. තාම ඉපදිලා පැය තුන හතරක්වත් නැතුව ඇති

මේ ලියන මොහොත වනවිටත් මවත් දරුවාත් දෙදෙනාම හොරණ ජාතික රෝහලේය. මව හොරණ රෝහලේ සිව්වෙනි වාට්ටුවේ ප්‍රතිකාර ලබද්දී බිළිඳිය එම රෝහලේම නොමේරු ළදරු ඒකකයේ වාට්ටු අංක දෙකේ ප්‍රතිකාර ලබන්නීය.

"මේ තරුණිය දරුවගේ තාත්තා කියලා කෙනෙක්ව කිව්වත් ඒ තරුණයා කියනවා දරුවා ඔහුගේ නෙවෙයි කියලා. මේ ගැන අධිකරණයට අපි කරුණු වාර්තා කළා. අම්මගේ ටිකට් කැපුවම ඇයට ඒ වෙනුවෙන් අනිවාර්යයෙන්ම පෙනී ඉන්න වෙනවා."

සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුරටත් අදහස් දක්වමින් පොලිසිය එසේ පවසද්දී අප හැරුණේ ඉංගිරිය පොලිසියේම ළමා හා කාන්තා කාර්යංශය දෙසටය. එහිදී එම කාර්යංශයේ උසස් නිලධාරිනියක් අපට පවසා සිටියේ මෙවැන්නකි.

"මෙතැනදී පැහැදිලිව පේනවා දරුවා මරණ චේතනාවෙන් තමයි තරුණිය මෙහෙම දෙයක් කරන්න පෙළඹිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අදාළ තරුණියට අධිකරණය හමුවේ පෙනී ඉන්න සිදුවෙනවා.

ඒත් එක්කම දරුවා යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට පැමිණි වහාම මේ දරුවා අනාරක්ෂිත දරුවෙක් නිසා කුඩා දරුවන් වෙනුවෙන් ඇති පරිවාසයකට යොමු කරන්න අපට සිදුවෙනවා."

මේවා ඇසු පමණින් හද කම්පා කරවන සිදුවීම්ය. එනිසා මෙවැනි සිදුවීම් වාර්තා කිරීම කිසිලෙසකින්වත් ආශ්වාදජනක නැත. නමුත් එවැනි දේවල් තවදුරටත් සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා දැනුවත් කිරීම අපේ වගකීමක් යයි හැඟුණු බැවින් අනිසි ගැබ් ගැනීමකදී දරුවා විනාශ නොකර වෙනත් කළ හැකි යමක් නැද්දැයි අපි විමසුවෙමු.

"ගොඩාක් වෙලාවට අම්මෙක් තමන්ගේ කුසින් වදපු දරුවෙක් තමන්ගෙන් වෙන් කරන්න කැමති නෑ. හැබැයි එහෙම ලැබෙන්න ඉන්න දරුවෙක් හදන්න බැරිකමක් තියෙනවා නම් ඒ කාන්තාවට පුළුවන් තමන්ට ඒ දරුවා හදාගන්න බෑ කියලා පොලිසියේ පැමිණිල්ලක් දාන්න. එතකොට කරුණු කාරණා සොයා බලලා දරුවා අනාරක්ෂිත නම් ළමා පරිවාසයක් වෙත යොමුකිරීමේ හැකියාව තියෙනවා."

දරුවෝ හිනාවෙද්දි වගේම දරුවෝ අඬද්දිත් ඇස් තෙත්වෙන එකම කෙනා අම්මාය. දරුවෝ හිනාවෙද්දි අම්මා අඬන්නේ සතුටටය. දරුවෝ අඬද්දි අම්මා අඬන්නේ දුකටය. අම්මලා එහෙමය. අම්මලාගේ ආදරේ කොන්දේසි විරහිතයි කියන්නේ ඒකය.

එහෙත් නිලක්ෂිනී වැනි අම්මලා නිසා අම්මා යන බෝසත් අකුරු තුනට එක්වන්නේ අගෞරවයකි. තව දෙයකි.

දරුවෙකු කුසින් වැදූ පමණින් කිසිදු ගැහැනියක් මවක් වෙන්නේ නැත. නාමිකව ඇය මවක් වුවද වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ඇය මවක් වන්නේ ඊට මව් සෙනෙහසද බද්ධ වූ පසුය.

නමුත් 21 හැවිරිදි නිලක්ෂිනීට මව් පදවියේ ඇති ඒ උත්තරීතර බව කෙසේනම් උරුම වෙන්නද?

භාතිය වෙඩිවර්ධන

ගෙදර කිසි වැඩක් තනියම කරන්න දුන්නේ නෑ. ගේ අතුගාල දුන්නෙත් මහත්තයා

මියගිය පා.මන්ත්‍රී අමරකීර්ති අතුකෝරාළ මහතාගේ බිරිඳ කියන කතාව

මං එයාගේ රියදුරු මහත්තයට කෝල් කළහම එයා කිව්වා එයාලා නිට්ටඹුවේ ප්‍රසිද්ධ නිමිඇඳුම් ප්‍රදර්ශනාගාරයක් ළඟ ආරක්ෂාකාරීව ඉන්නවා කියලා. ඇත්තටම මම හීනෙකින්වත් හිතුවෙ නෑ මගේ මහත්තයා පෙට්ටියෙන් ගෙදර එයි කියලා

මහත්තයට නිට්ටඹුවෙදි සිද්ධ වුණ හැමදෙයක්ම සී.සී.ටී.වී.වල තිබුණලු. ඒත් මං එදා ඉඳන් තව වෙනතුරුත් ඒවා බැලුවෙ නෑ. මට ඒවා බලන්න තරම් හිතට හයියක් නෑ. වෙන එකක් තියා මං එදා ඉඳන් අද වෙනකන් ටීවී එකවත් බලලා නෑ මට මහත්තයාව මතක් වෙන නිසා

"ජීවතුන් අතර ඉන්නකොට මහත්තයා නිතරම පුතාට කිව්වෙ කොහොම හරි දෙස්තර කෙනෙක් වෙන්න කියලා... ඒත් දැන් නම් ඉගෙනීම ඉවර කරාට පස්සෙ පුතා දෙස්තර හීනේ පැත්තක දලා මහත්තයාගෙ අඩුව පිරිමහන්න දේශපාලනයට එයි කියලා මට හිතෙනවා."

පසුගිය මැයි නවවනදා අවාසනාවන්ත ලෙස ඝාතනය වූ පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී අමරකීර්ති අතුකෝරාළ මහතාගේ දයාබර බිරිඳ මාලනී අතුකෝරාළ 'ධරණී'සමඟ කතාබහට මුලපිරුවේ එහෙමය. මේ ඇය සමඟ අප කළ සංවාදයේ සටහනයි.

අමරකීර්ති අතුකෝරාළ මහත්තයා හොඳ දේශපාලනඥයෙක් කියලා අපි අහලා තියෙනවා. ඒ වගේම ඔහු ඔබට හොඳ සැමියෙක් වුණාද?

ඇත්තටම ඒ ගැන කියන්න නම් මට වචන මදි. මගේ මහත්තයාට මගෙනුයි පුතාගෙනුයි එහා ලෝකයක් තිබුණේ නෑ. මටයි පුතාටයි එයාගේ අතින් වෙන්න ඕන යුතුකම්වලට මෙහෙමයි කියලා අඩුවක් නොතියපු කෙනෙක් එයා. අපි ඉල්ලන්නත්, කියන්නත් කලින් එයාම ඒ දේවල් හොයලා බලලා කරලා දුන්නා. ඒ විතරක් නෙවෙයි එයා ගෙදර ඉන්න වෙලාවට මම තනියෙන් ගෙදර වැඩ කරනකන් කවදවත් බලන් ඉඳලා නෑ. මම කුස්සියේ වැඩ නම් අඩුම තරමේ එයා කොස්ස අරන් ගේ හරි අතුගාලා දෙනවා. මගේ ළඟට ඇවිත් අහනවා මොනවද කරලා දෙන්න ඕනේ කියලා. ඉතින් මට නැති වුණේ එහෙම මහත්තයෙක්. මම මැරෙනකම්ම එයා නැති දුක නම් මගේ හිතින් නැතිවෙන එකක් නෑ.

කොහොමද ඔබ දෙදෙනා මුණගැහුණේ? ඒ අතීතය මතක් කරොත්?

ඇත්තටම අපි දෙන්නා දැන අඳුනගත්තේ විවාහ යෝජනාවකින්. ඒ කාලේ මගේ අයියයි මහත්තයයි හොඳ යාළුවෝ. ඉතින් ඒ යාළුකම නෑකමකට පෙරලගන්න තිබුණ ආසාව නිසාම මගේ අයියා, මහත්තයට මං ගැන කියලා තිබුණා. අන්තිමට ඒ විදිහට දැන අඳුනගත්ත අපි 2000දී විවාහ වුණා.

ඔහු කොහොමද ඔබට ආදරෙට කතා කරේ?

අනේ මගේ මහත්තයා කොයිවෙලාවෙත් මට කතා කරේ 'අම්මා' කියලා. කොහේ, කොතැන, කවුරු ළඟ හිටියත් ඒකේ වෙනසක් වුණේ නෑ. මට තාමත් මේ ගේ ඇතුළේ ඇහෙන්නේ මහත්තයා මට අම්මා කියලා කතා කරන හඬ.

දේශපාලනය කරන අතරතුරේ පවුල එක්ක ඉන්න ඔහුට වෙලාවක් තිබුණද?

අපෝ ඕනතරම් තිබුණා. එයා පවුලට තිබුණ ආදරේ නිසාම කොහොම හරි ඒ වෙලාව හදාගත්තා. පාර්ලිමේන්තු දවසට වුණත් ඒ වැඩකටයුතු ඉවර කරපු ගමන් වෙන කොහෙවත් නොයා එයා ගෙදර තමයි එන්නෙ.

ඔහුගේ ප්‍රියතම කෑමබීම, විනෝදාංශ මොනවද?

ඇත්තටම එයා වැඩිපුරම ආසා කරේ මගේ අතින් ගෙදර හදන කෑමබීම කන්න, බොන්න. ගොඩක් වෙලාවට මට කියනවා 'අම්මා ගමේ විදිහට කොස් ටිකක්, පොලොස් මාලුවක් එහෙම හදලා දෙන්නකො' කියලා. හවසට තේ ටිකක් බොනකොට කන්න මම කඩෙන් රෝල්ස් එකක්, පැටිස් එකක් ගේන්න හැදුවත් එයා ආසා වීක මම ගෙදරම හදනවට. පාර්ලිමේන්තු ගිහාමත් ගොඩක් දවස්වලට දවල්ට එහෙන් නොකා ගෙදර ඇවිල්ලාමයි බත් කන්නේ. එයාට තිබුණ එකම විනෝදාංශෙ ඉඩක් තියෙන හැමවෙලාවකම ටීවී එකේ දේශපාලන වැඩසටහන් බලන එක.

ඔහු එදා අන්තිමටම ගෙදරින් ගියේ මොනවා කියලාද?

වෙනදා විදිහටම 'අම්මා මං ගිහින් ඉක්මනට එන්නම්' කිව්වා ඇරෙන්න එහෙම විශේෂ මොකුත් කියලා ගියේ නෑ.

අමරකීර්ති මන්ත්‍රීවරයා සිය බිරිඳ සහ පුතා සමඟ

එදා උදේ ඉඳලා රටේ තිබුණ තත්ත්වයත් එක්ක ඒ වෙලාවෙ එළියට බහින එක අවදානම් කියලා ඔහුට නිකමටවත් හිතිලා තිබුණෙ නැද්ද? ඔබවත් කිව්වෙ නැද්ද?

එදා උදේ එහෙම කිසිම කලබලයක් තිබුණේ නෑ.

ඒක නිසයි මහත්තයා අරලියගහ මන්දිරේට ගිහින් එන්න ගියේ. නිකමටවත් ඒ විදිහේ කලබලයක් ඇති වෙන්න තියෙන විත්තියක්වත් දැනගෙන හිටියා නම් මං එයාට ගෙදරින් එළියට බහින්න දෙන්නෙ නෑ.

ඒ ගියාට පස්සෙ ඔබට දුරකතන ඇමතුමක්වත් දුන්නේ නැද්ද?

නෑ. කවදත් මහත්තයා ගෙදරින් එළියට ගිහාම මම එයාටවත්, එයා මටවත් සැරින් සැරේට ෆෝන් කෝල් දීගන්නෙ නෑ. කතා නොකරම බැරි දේකට විතරයි අපි කතා කරේ.

මුලින්ම ඔබට මේ සිද්ධිය ගැන ආරංචි වුණේ කොහොමද? මාධ්‍ය මගින්ද? එහෙම නැත්නම් වෙන කාගේ හරි මාර්ගෙන්ද?

මුලින්ම මට හිතවත් අය දෙතුන් දෙනෙක් තමයි මේ ගැන කිව්වෙ. පස්සෙ මම ඉක්මනට ටීවී එක දලා බලනකොට කතාව ඇත්ත. ඒත් එක්කම මම මහත්තයට කෝල් කළා. ඒත් එයා කෝල් එකට කතා කරේ නෑ. ඊටපස්සෙ මං එයාගේ රියදුරු මහත්තයට කෝල් කළහම එයා කිව්වා එයාලා නිට්ටඹුවේ ප්‍රසිද්ධ නිමිඇඳුම් ප්‍රදර්ශනාගාරයක් ළඟ ආරක්ෂාකාරීව ඉන්නවා කියලා. ඇත්තටම මම හීනෙකින්වත් හිතුවෙ නෑ මගේ මහත්තයා පෙට්ටියෙන් ගෙදර එයි කියලා. මම හිතුවෙම මහත්තයා කොහෙට හරි වෙලා ඉඳලා කරදරයක් නැතුව ආපහු ගෙදර එයි කියලා.

ඔබට ඒ වෙලාවෙ මොකද හිතුණේ?

මොනවා හිතෙන්නද ඉතින්... මට මොනවා වුණාද කියලා මට තාමත් හිතාගන්න බෑ. මහත්තයට නිට්ටඹුවෙදි සිද්ධ වුණ හැමදෙයක්ම සී.සී.ටී.වී.වල තිබුණලු. ඒත් මං එදූ ඉඳන් තව වෙනතුරුත් ඒවා බැලුවෙ නෑ. මට ඒවා බලන්න තරම් හිතට හයියක් නෑ. වෙන එකක් තියා මං එදා ඉඳන් අද වෙනකන් ටීවී එකවත් බලලා නෑ මට මහත්තයාව මතක් වෙන නිසා.

පවුලේ තව කවුද ඉන්නේ?

අපිට දරුවොන්ට කියලා ඉන්නෙ පුතා විතරයි. මහත්තයයි, මමයි, පුතයි තුන්දෙනා තමයි හිටියේ. දැන් ඉතින් පුතයි, මමයි විතරයි.

ඔහු වෙනුවට පවුලෙන් වෙන කවුරුහරි දේශපාලනයට එන්නෙ නැද්ද?

වෙන කෙනෙක් මට නෑනේ. තාත්තගේ පාරේ යන්න ඉන්නවා නම් ඉතින් ඒ පුතා තමයි. ඒත් ඉතින් පුතා තාම එයාගේ ඉගෙනීම් කටයුතු කරන ගමන් ඉන්නෙ. මහත්තයාට නම් තිබුණ ලොකුම හීනේ පුතාව දෙස්තර කෙනෙක් කරන එක.

හැබැයි දැන් පුතා දේශපාලනයට එන්න කැමත්තෙන් ඉන්නවා කියල වගේ මට තේරෙනවා. ඒ මොනවා වුණත් පුතාට කැමති විදිහට කරන්න මම ඉඩ දෙනවා.

ඔහුව ඝාතනය කරපු පිරිස් මේ වෙනකොට අත්අඩංගුවට අරන් නැද්ද?

ඒ හැමකෙනෙක්ම මේ වෙනකොට අත්අඩංගුවට අරන් ඉන්නෙ.

ඔබ හිතන්නේ ඒ අයට මොන වගේ දඬුවමක් දෙන්න ඕන කියලද?

මෙහෙමයි. මේ විදිහේ මිනිස්සු නිසා අද මට වුණා වගේ හෙට තවත් ගැහැනියෙකුට තමන්ගෙ ස්වාමියා නැතිවෙන්න පුළුවන්. මගේ පුතාට වගේ හෙට තවත් දරුවෙකුට තමන්ගේ තාත්තා නැතිවෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ නිසා මම කියන්නේ අද මටයි, පුතාටයි වුණ දේ හෙට තවත් කෙනෙකුට නොවෙන්න මේ ඝාතනයට වගකිවයුතු පිරිසට නීතියෙන් දෙන්න පුළුවන් උපරිම දඬුවම දෙන්න කියලා.

ජනාධිපතිතුමා ඔබට කතා කළේ නැද්ද?

මේ සිදුවීම දැනගත්ත ගමන් එතුමා මට කතා කරලා එතුමාගේ කණගාටුව ප්‍රකාශ කළා.

පක්ෂ නායකයෝ මොනවද ඔබත් එක්ක මේ ගැන කතා කළේ?

ඒ අය වැඩිපුරම කතා කළේ පුතා ගැන තමයි. මොකද මහත්තයට පුතා ගැන තිබුණ හීන, බලාපොරොත්තු ගැන ඒ අය දන්නවනේ. ඒක නිසා මහත්තයා නැති වුණාත් පුතාට ඒ බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට කරගන්නකන් එයගේ පිටිපස්සෙන්ම ඉන්නවා කියලා තමයි එයාලා කිව්වෙ.

ජන්ද දායකයෝ මොනවද කියන්නෙ?

ඇත්තටම මහත්තයට කවදවත් දේශපාලනය නිසා හතුරෝ හිටියේ නෑ. ගමේ මිනිස්සුත් පක්ෂ පාට, ලොකු කුඩා බේදයක් නැතුව එයාට ආදරේ කළා. ඒ නිසා එයාට වුණ දේ ගැන හැමෝම අදටත් දුක් වෙනවා. ඒ වෙලාවෙ රටේ තිබුණ තත්ත්වෙත් එක්ක ආව නාව හැමෝම මහත්තයාට වුණ දේ ගැන පුදුම විදිහට කම්පා වුණා. අදටත් එහෙමයි.

මේ වුණ දේත් එක්ක මහත්තයා දේශපාලන නොකරානම් හොඳයි කියලා හිතෙන්නෙ නැද්ද?

මොකෝ නැත්තේ... අනේ මට සිය දහස් වාරයක් එහෙම හිතෙනවා. එහෙම වුණා නම් අදටත් මගේ මහත්තයා ජීවතුන් අතර නේද කියලා හිතලා සිය දහස් වාරයක් මම හිත යටින් අඬනවා.

ඒ මොහොතේ එයාට මොනවා හිතෙන්න ඇද්ද කියලා හිතෙනකොට මගෙ ඇස් දෙකට කඳුළු පිරෙනවා.

අවසාන වශයෙන් ඔබට මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

කලින් කිව්වා වගේම මට කියන්න තියෙන එකම දේත්, මං බලාපොරොත්තු වෙන එකම දේත් මගේ මහත්තයට වුණ දේට සාධාරණයක් ඉෂ්ට වෙන්න ඕන කියලා විතරයි. මං නීතියෙන් ඉල්ලන්නෙත්, නිලධාරීන්, බලධාරීන්ගෙන් ඉල්ලන්නෙත් එච්චරයි.

ලිහිණි මධුෂිකා

අලුත් බබා බලන්න යන්න උපදෙස්.....

පවුලේ කෙනෙක්ට, අසල්වැසියෙක්ට හෝ යහළුවෙක්ට දරුවෙක් ලැබුණ විට තෑගි බෝග රැගෙන බලන්න යාම අප රටේ පමණක් නොව බොහෝ රටවල සිරිතකි. සමහර රටවල මෙය උත්සවාකාරයෙන් සමරන අවස්ථාද ඇත. මෙලෙස අලුත් බබෙක් බලන්නට යන විට දැන සිටිය යුතු කාරණා කිහිපයක් මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡා කෙරේ.
ප්‍රථමයෙන්ම දරුවා ලැබුණු බව දැනගත් විගා එම නිවසට දරුවා බැලීමට යාම එතරම් සුදුසු නොවෙයි. දරුවාත් මවත් රෝහලේ සිටින විට හෝ නිවසට පැමිණි විගා දුරකතනයෙන් සුභ පැතීම, ළදරු සනීපාරක්ෂක නිෂ්පාදන තිළිණ කිරීම, මල් කළඹක්, සුභ පැතුමක් හෝ තෑහිබෝග වැනි දේ යැවීමට අවශ්‍යම නම් කුරියර් හෝ වෙනත් ඕනෑම මාර්ගයකින් යැවීම සුදුසුය.
අලුත් බිලිඳා මෙලොවට හුරු වෙන තෙක් සහ ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව හොඳින් ඇතිවන තෙක් දරුවා වෙතට විශේෂ රැගෙන යාම සුදුසු නොවේ. නිවසේ සිට තමාගේම වාහනයකින් පැමිණියද සිරුරේ විශේෂ රැඳී තිබීමට ඉඩ ඇත. එසේම නොවේලුනු තුවාල සහිතව ඉතා අපහසුවෙන් සිටින මවටත්, අධික කාර්යබහුලව සිටින නිවැසියන්ටත් අමුත්තන් පිළිගැනීම සහ සත්කාර කිරීම තවත් අමතර කටයුත්තක් වෙයි.

දරුවකු බැලීමට යාමට සුදුසු දිනය හා වේලාව දරුවාට මාසයක් දෙකක් පමණවත් ගත වූ, අළුත් මව්පියන්ට පහසු දිනයක සහ වේලාවක දරුවා බැලීමට යා හැක.
අසනීපව සිටින විට, කාර්යාලය ඇරී හෝ වෙනත් ගමනක් ගොස් එන විට අපිරිසිදුව කුඩා දරුවන් බලන්න යාම නොකරන්න. කුඩා දරුවන් විශේෂයෙන් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළේ නම් රැගෙන යාමෙන් වළකින්න.

බබා බලන්න ගෙන යා හැකි තෑගි....

තෑගි රැගෙන යාම දරුවාට සේම මවටත් වැදගත් වන අතර විශේෂයෙන් ඇය ආස කරන කෑමක් වැනි දෙයක් ලොකු සතුටක් වෙයි. තවත් කුඩා දරුවන් සිටී නම් ඔවුන්ටද ඉතා කුඩා තෑග්ගක් ගෙනයාම සුදුසුය.

බේබි සබන්, බේබි කොලෝන්, බේබි ක්‍රීම්, ළදරු සනීපාරක්ෂක නිෂ්පාදන සාම්ප්‍රදායිකව මූලිකවම ගෙනයන තෑගි අතර වෙයි. තෝරා ගත් විශ්වාසදායි වෙළඳ නාමයක් සහිත, ස්වාභාවික ශාකසාර අඩංගු මෘදු සබන් වර්ගයක් රැගෙන යා හැකිය. එම සබන් දරුවාට භාවිතා කිරීමට මෙන්ම රෙදි සේදීමටද භාවිතා කළ හැකි නිසා කිසිසේත් අපතේ යන්නේ නැත.
- මවට දැනුම් ලබා ගැනීමට හැකි Baby care පොත් පිංචක් සහිත ළදරු සනීපාරක්ෂක Gift pack එකක්
- තෑගි වවුචර
- හොඳ වර්ගයේ ඩයපර පැකට්ටු
- කුඩාම කාලයේ සෙල්ලම් කළ හැකි සෙල්ලම් බඩු
- මීට අමතරව පලතුරු ටිකක්, මවට ගෙදර සාදා ගත් බත් පාර්සලයක්
- එළවළු පීරිසියක් හෝ ගෙදර සකසාගත් වෙනත් කෑමක්

දරුවා වඩාගැනීම

දරුවා වඩා ගැනීම, සුරතල් කිරීම්, අතපත ගෑම දරුවකු බලන්න යාමේ ප්‍රධාන කර්තව්‍යයන් නොවන බව දරුවා සිටින ගෙදර අයත් ආගන්තුක අයත් දැන සිටිය යුතුයි. සමහරවිට අමුත්තන්ගේ අතට කිරිකැටි දරුවා ගෙනත් දීම, වඩා ගන්නට කීම අප දැක ඇත. දරුවා වඩාගන්න හෝ අතපත ගෑම අවශ්‍යම නම් ඉතා හොඳින් දෑත් සේදීම සහ හැඳ සිටින ඇඳුම් පිරිසිදු වීමත් අවශ්‍යයි. පොදු ගමනාගමනයක ගමන් කර පැමිණෙන්නේ නම් කිසිසේත් දරුවා අතපත ගෑම හෝ වඩා ගැනීම නොකල යුතුයි.

උපදෙස් ලබාදීම නොකරන්න

අළුත් දෙමව්පියන්ට උපදෙස් ලබා දීමට නොයන්න. ඔබ දන්නා දෙයක් ඇත්නම් එය ඉතා හිතවත්ව ප්‍රකාශ කිරීම පමණක් කරන්න. අවශ්‍යය උපදෙස් වෛද්‍යවරුන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා උපදේශිකාවන් හා Baby care online සමගාමී උපදේශන සේවා වැනි සුදුසුකම් ඇති අයගෙන් උපදෙස් ලබාගෙන ඒ ආකාරයට පිළිපැදිය හැක.
උදා: "බබාගෙ අතපය හදන්න, ඔලුව හදන්න, අරක කරන්න එපා-මේක කරන්නෙ මෙහෙමයි, ග්‍රයිප්වෝටර් ටිකක් දෙන්න" වැනි උපදෙස් ලබා දෙන්න එපා.

මවගේ ශාරීරික වෙනස්කම් ගැන කියවීම නොකරන්න.

තරබාරු වීම, අතපය ඉදිමීම, ශරීර කැළැල්, ශරීරය අවපැහැ වීම ඉතා සාමාන්‍යය නමුත් "හානේ ඔයා හොඳටම මහත්වෙලා, කළුවෙලා" වගේ දේවල් කීමෙන් මවගේ මානසිකත්වයට හැටලූ ඇතිවේ.

දරුවාගේ හැඩ හුරුකම් ගැන කතා කිරීම.

ඉතාම සමීප පවුලේ කෙනෙකු නොවේ නම්, අලුත උපන් බිලිඳාගේ ස්වභාවයෙන්ම පවතින විවිධාකාර ඇදකුදු තත්ත්වයන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම නුසුදුසුය.
"බබාගේ ඔළුව ඇදයි, කකුල් බකල්, නහය මුක්කන්, පෙකණිය යටට තල්ලූ කරලා හදන්න, අම්මා තාත්තා කළු වෙලා බබා සුදු උනේ කොහොමද?, බබාගේ කම්මුල් වල්ලෙනවා, අම්මගේ පෙනුම ඇත්තෙම නෑ"

තමන්ගේ අත්දැකීම් සංසන්දනය නොකරන්න.
උදා: මට නම් පොඩ්ඩක්වත් අමාරු උනේ නෑ, ගලන්න තරම් මිට කිරි එරුණා.

හැකි පමණින් මවටත් දරුවාටත් නිවසේ අයටත් උදව් කරන්න.

උදා: ඇඳුම් මැද නවා දෙන්න, ගේ අස්කරගන්න උදව් වෙන්න, කෑම ටික සකසා ගන්න උදව් වෙන්න, දරුවා බලා ගැනීමට උදව් කරන්නේ නම් ඇඳුම් මාරු කර ගැනීමට ඇඳුමක් රැගෙන යන්න.

දරුවා බඩගින්නේ හඬනවා නම් කාමරයෙන් වහා ඉවත් වී මවට කිරි දීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

කිසිම අවස්ථාවක මවට, පියාට හෝ අළුත් බබා සිටින ගෙදර අයට සෘණ ආකල්ප ඇතිවන කිසිදු දෙයක් නොකියන්න.

ශ්‍යාමලි පතිරගේ
මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍යය උපදේශිකා

අනුග්‍රහය : ස්වදේශී කොහොඹ බේබී

කොහොඹ ශාකසාර ගුණයෙන් අනූන ස්වදේශී කොහොඹ බේබී සබන්, ක්‍රීම්, කොලෝන්, පුයර, ඔයිල් සහ ෂැම්පු ශාකසාර ළදරු නිෂ්පාදන පෙළ ඔබේ බිලිඳාගේ සම විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කරන අතර සම පෝෂණය කරමින් සමේ තෙතමනය සුරකිමින් සමට සුමුදු සුවඳැති සුවදෙයි.

පහත සඳහන් කූපනය පුරවා ස්වදේශී කොහොඹ බේබී සබන් දවටනයක් සමඟ ස්වදේශී කොහොඹ බේබී, තැ.පෙ. 04, කඳාන., ලිපිනයට යොමු කරන පළමු සිය දෙනා සඳහා කොහොඹ බේබී කිරි සුවඳේ කතාව තිලිණයක් ලෙස පිරිනැමේ.

නම : .....
: .....
ලිපිනය : .....
: .....
: .....
දු.ක අංකය : .....

SWADESHI
Khomba
b·a·b·y
HERBAL TRUST
SWADESHI 80 YEARS
SWADESHI ESTD: 1941
Rs.175/- Upwards
සෙනෙහසේ ස්වභාවික රැකවරණය
Vegetarian Society APPROVED
NO ANIMAL TESTING
NMRA Registered

ඇදුම රෝගය නිට්ටාවටම සුවකළ පත්තිනි මැණියන්ගේ වත්තේ දෙහි ගෙඩිය

ඔක ආයෙමත් ඉස්මතු වුණොතින් පත්තිනි දේවාලෙක ඉඩමක ගහකින් කඩාගත්තු දෙහි ගෙඩියක් මිරිකලා බීපන්

පත්තිනි දේවාල බිමක වැඩී ඇති දෙහි ගසකින් දෙහි ගෙඩියක් සොයාගත හැකි ක්‍රමයක් නැද්දැයි මා දන්නා හඳුනන පාසල් ගුරුවරියක් දුරකතන ඇමතුමක් දෙමින් විමසා සිටියාය. එය තරමක් අමුතු ඉල්ලීමක් නිසා ඒ කුමක් පිණිස දැයි මම ඇගෙන් අසා සිටියෙමි. එවිට ඇය කීවේ තම මිතුරියකගේ මවගේ රෝගයකට ප්‍රතිකාර කිරීමට එවැනි දෙහි ගෙඩියක් අවශ්‍ය බවයි.

බටහිර හෙවත් ඇලෝපති නොවන විකල්ප වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා විවිධ ශාක කොටස් යොදාගන්නා බව රහසක් නොවේ. එහෙත් යම් නිශ්චිත ස්ථානයක වැඩුණු ගසකින් ශාක කොටසක් ලබාගෙන කරන ප්‍රතිකාරයක්නම් එය වෙදකමක් නොව **'ගුරුකමක්'** විය යුතුමය. මා ඒ සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර කරුණු විමසා සිටියද මට කතාකළ ගුරුවරිය ඒ කිසිවක් දැන සිටියේ නැත. එබැවින් එම ප්‍රතිකාරය අවශ්‍ය කාන්තාවටම මා අමතන ලෙස දන්වන මෙන් මම ඇයට කීවෙමි.

පත්තිනි දේවාල බිමක වැඩුණු ගසකින් කඩාගත් දෙහි ගෙඩියකින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අපේක්ෂා කළ ඒ කාන්තාවගේ වයස අවුරුදු හැටහයකි. ඇය ඒ වනවිට මගේ හිතවත් ගුරුවරියගේ යෙහෙළිය වන සිය එකම දියණියගේ නිවසේ නතර වී සිටියාය. එම දියණිය දෙදරුමවක වූ අතර, ඒ වනවිට ඇගේ සැමියා විදෙස් රැකියාවක යෙදී සිටියේය.

ඒ කොවිඩ් වසංගතය සීඝ්‍රයෙන් පැතිර ගිය කාලයයි. තම දියණිය හා ඇගේ දරු දෙදෙනාගේ තනි නොතනියට එම නිවසේ නතරව සිටි එම වියපත් මව ඒ වනවිට දිගු කලක් යටපත්ව තිබූ ඇදුම රෝගයට යළි බරපතළ ලෙස ගොදුරු වී සිටියාය. ඒ කාලයේ පැවති සීමිත පහසුකම් යටතේ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබුවද ඉන් නිසි සුවයක් නොලැබිණි. එමෙන්ම ඒ රෝග තත්ත්වය හමුවේ ඇයට තම දියණියගේ අසල්වැසියන්ට මුහුණදීමට නොහැකි තත්ත්වයක් උද්ගත වූයේ ඇගේ එම ඇදුම තත්ත්වය කොවිඩ් රෝග ලක්ෂණයක් වශයෙන් අසල්වැසියන් සැකකළ බැවිනි.

"මම මීට අවුරුදු දෙකකට කලින් අපේ පවුලේ ප්‍රශ්නෙකට සාත්තරයක් අහන්න ගියා. එතැනදී කාලි අම්මා ආරූඪ වුණු සාත්තර මැණියෝ මගෙන් ඇහුවා 'දරුවා දැන් උඹේ ඔය අසනීපෙට මොකද කරන්නේ?' කියලා. ඒත් මට දියවැඩියාව, ප්‍රෙෂර් වගේ අසනීප මුකුත් නැති හින්දා ටිකක් කල්පනා කරනකොට තමයි මට මතක් වුණේ මට ඇදුම හැදෙන එක ගැන. ඒත් ඒ වනකොට අවුරුදු දෙකකින් විතර ඒක මතුවෙලා නැහැ."

ඒ පිළිබඳව මා විමසුම් කරනවිට ඒ වියපත් කාන්තාව කියා සිටියාය.

"එතකොට තමයි ඒ මැණියෝ කිව්වේ, 'ඔක එච්චරම ගනන් ගන්න එපා දරුවා, ඒත් ඔක ආයෙමත් ඉස්මතු වුණොතින් පත්තිනි දේවාලෙක ඉඩමක ගහකින් කඩාගත්තු දෙහි ගෙඩියක් මිරිකලා බීපන්. ඔක නිකම්ම යටපත් වෙලා යයි' කියලා."

ඉන්පසු ඇය තමන්ට එම අරුම පුදුම වෛද්‍ය උපදේශය ලැබුණු අන්දම එසේ මා වෙත හෙළිකර සිටියාය. එමෙන්ම මා අප රටේ ඇති දේවාල බොහොමයක් පිළිබඳ තොරතුරු දන්නා බැවින් මා ලවා ඔය කියන ආකාරයේ දෙහි ගෙඩියක් සපයාගත හැකි බව කියා ඇත්තේ ගල්ගමුවේ පදිංචි රත්නායක නම් චිත්‍ර කලා ගුරු උපදේශකවරයා බවද එම වියපත් කාන්තාව හා මා කීවාය.

"ඔය කියන විදියේ දෙහි ගස් කීපයක් තියෙන දේවාලයක් නම් තියෙනවා නුවර පැත්තේ. ඒත් මේ දවස්වල ඒ ගස්වල දෙහි තියෙනවද, අනික තිබුණත් ඒ ගෙඩියක් ගෙන්න ගන්නේ කොහොමද කියන එක තමයි ප්‍රශ්නේ." එම කාන්තාවගේ ගැටලුවේ යථා ස්වභාවය අනුමාන වශයෙන් වටහාගත් මම කීවෙමි.

"අනේ, එහෙමනම් මොන විදියකින් හරි මට එක දෙහි ගෙඩියක් හොයලා දෙන්න. ඒක ලොකු පිංකමක්. අනික සල්ලි නම් කියක් ගියත් කමක් නෑ." ඒ සමඟම ඇය ආයාචනා කළ අතර එහිදී ඇය ඉතා අසීරුවෙන් හුස්ම ඉහළ පහල හෙළන අයුරු මට හොඳින්ම ඇසිණි.

එම දුරකතන සංවාදයෙන් දින කිහිපයකට පසුව පෙර කී ගුරුවරිය මා වෙත දුරකතන ඇමතුමක් දී තම යෙහෙළියගේ මවගේ ඇදුම තත්ත්වය වඩාත් උත්සන්න වී ඇති බැවින් එම දේවාල බිමෙන් දෙහි ගෙඩියක් සපයා දිය නොහැකි නම් ඒ දේවාලය පිහිටි ස්ථානය හෝ පවසන ලෙස මා වෙතින් ඉල්ලා සිටියාය.

"නෑ.. නෑ.. මම අපේ දන්න කෙනෙකුට පණිවිඩේ දීලා තියෙන්නේ. කොහොමත් තව දවස් තුන හතරක් යනකොට වැඩේ කෙරෙයි. ඊටපස්සේ මම ඒක ගන්න පුළුවන් පහසු තැනක් කියන්නම්කෝ." මම ඇයට පිළිතුරු දුන්නෙමි.

අනේ මහත්තයෝ ඔබතුමාට බුදුබව අත්වෙන්න ඕනේ. අර දෙහි ගෙඩිය මිරිකලා බීපු හැටියේ මට තද නිදිමතක් ආවා. නින්දෙන් ඇහැරෙනකොට මගේ පපුවට පුදුමාකාර සැහැල්ලුවක් දැනුණා. දැන් නම් දෙයියන්ගේ පිහිටෙන් පපුවේ කිසිම තද ගතියක් නෑ

"අනේ මහත්තයෝ ඔබතුමාට බුදුබව අත්වෙන්න ඕනේ. අර දෙහි ගෙඩිය මිරිකලා බීපු හැටියේ මට තද නිදිමතක් ආවා. නින්දෙන් ඇහැරෙනකොට මගේ පපුවට පුදුමාකාර සැහැල්ලුවක් දැනුණා. දැන් නම් දෙයියන්ගේ පිහිටෙන් පපුවේ කිසිම තද ගතියක් නෑ. බොහොම පහසුවෙන් හුස්ම ගන්න පුළුවන්." මා දන්නා වෙළඳ සමාගමක අලෙවි නියෝජිතයෙකු අතේ ප්ලාස්ටික් ආහාර ඇසුරුමක දෙහි ගෙඩි දෙක යැවූ දිනට පසු දින මා වෙත දුරකතන ඇමතුමක් දුන් එම වැඩිහිටි කාන්තාව කීවාය. පසුව ඇගේ දියණිය සේම ඇගේ මා දන්නා ගුරුවරියද එම **'දිව්‍යමය ඖෂධය'** සපයා දීම සම්බන්ධයෙන් මාහට මුව නොසෑහෙන සේ ස්තුති කළහ. එහෙත් මා මිලදී ගත්තේ එළවලු මාරකැට්ටුවක අලෙවිය පිණිස තබා ඇති දෙහි ගොඩකින් දෙහි ගෙඩි දෙකකි. එසේ පත්තිනි දෙවොලකින් දෙහි සෙවීම පසෙක තිබියදී එවැනි දෙහි ගස් වැවී ඇති පත්තිනි හෝ වෙන මොනයම්ම දේවාලයක්වත් මා දන්නේ ද නැත.

චිමිල් කූ යනු දහනව වන සියවසේ ප්‍රංශයේ විසූ මනෝ විද්‍යාඥයෙකි. මුලදී ඖෂධවේදියෙකු වශයෙන් කටයුතු කළ ඔහුට තමන්ගෙන් එකම ඖෂධය ලබාගන්නා රෝගීන් පවසන ගුණ-අගුණ විවිධාකාර බව නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය. පසුව එය මුල්කොට වැඩිදුර විමර්ශනය කිරීමට අදහස් කළ ඔහු වේදනානාශක පෙති ඉල්ලා ගෙන පැමිණෙනන්වුන් සඳහා කිසිදු ඖෂධ සංයෝගයක් නොමැති සීනි බෝල විශේෂයක් නිකුත් කරන්නට පුරුදු විය. එහෙත් විස්මයට කරුණ වූයේ ඒ ව්‍යාජ වේදනානාශක පෙති බිව් සමහර රෝගීන්ගේ වේදනාවද ඉතා හොඳින් සමනය වී තිබීමය.

පසුව ස්වයං මෝහනය ආදී විෂයන් සම්බන්ධයෙන් කළ වැඩිදුර පර්යේෂණ මුල්කොට චිමිල් කූ මනෝ විද්‍යාඥයෙකු ලෙස ලොව පුරා ප්‍රසිද්ධ විය. එහිදී ඖෂධවලින් තොරව යම් යම් රෝග ලක්ෂණ යටපත් වීමේ ක්‍රමය චිමිල් කූ හඳුන්වා දුන් අතර එය තුෂ්ටක බලපෑම (Placebo Effect) ලෙස හැඳින්වෙයි.

නමුදු මින් යටපත් වනුයේ කායික සේම මානසික හේතූන් නිසා හටගන්නා රෝග ලක්ෂණ මිස කායික හේතූන් මත හටගන්නා රෝග නොවන බවද විශේෂයෙන් අවධාරණය කළ යුතුය.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

වයස අවුරුදු 16 ක් වෙලත්
තවම ලොකු ළමයෙක් වුණේ නෑ

මම තරබාරුයි පිරිමියෙක්ගේ වගේ
ඇඟ හැමතැනම කෙස් වැවිලා
මාස ශුද්ධිය හැදෙන්නෙත් නෑ

මම කසාද බැඳලා
දැනට අවුරුදු 6 ක් වෙනවා
එත් තවම දරුවන් නෑ

මේ සියල්ල සිදුවන්නේ හෝමෝන දුර්වලතා නිසයි

ඔබ දරුපල පතන මවක් නම්
ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා
ෆර්ටිඩ් වෙතින් ඔබ වෙත තිළිණ කරන
දරුපල පතන
හැම කතාකටම
ඇගේම කිරිකැටියෙක්
පොත් පිංච ඔබ වෙත ගෙන්වා ගැනීමට
ඔබගේ නම, ගම සහ
ලිපිනය අපවෙත යොමු කරන්න

ගැණු දරුවෙකු නිසි වයසේදී වැඩිවියට පත්වෙන්න නම්
හෝමෝන හරිහැටි හැදෙන්න ඕන

මාස ශුද්ධිය පිළිවෙලට සිද්ධ වෙන්න
මාසයෙන් මාසයට හරි විදිහට
හෝමෝන ශ්‍රාවය සිද්ධ වෙන්න ඕනේ

හෝමෝන හරි හැටි පිහිටියේ නැත්නම්,

ගැහැණු දරුවන් අනවශ්‍ය
විදිහට තරබාරු වෙනවා. ශරීරයේ තැන් තැන්වල කළු ගැහෙනවා.
රැවුල වැවෙනවා. පිරිමියකුගේ වගේ ශරීරයේ තැන් තැන්වල රෝම වැවෙනවා.

එවැනි කාන්තාවක් කසාද බැඳලා දරුඵල බලාපොරොත්තු වුණත් බීජ වර්ධනය
සාර්ථක නැති නිසා දරුඵල පිහිටන්නේ නැහැ.

ඒ හෝමෝනවල දෝෂ ඇති නිසා

ඔබ හෝ ඔබේ දියණිය මේ තත්ත්වයෙන් පීඩා විඳිනවා නම් නොපමාව අපිට කතා කරන්න.
හැකි ඉක්මනින් නිවැරදි ප්‍රතිකාරවලට යොමු වන්න. සරල ප්‍රතිකාර වලින් මේ තත්ත්වය
මඟහරවා ගන්න පුළුවන්

මහනුවර
පේරාදෙණිය පාරේ
කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට
අඟහරුවාදා
බ්‍රහස්පතින්දා
ඉරිදා

කඩවත
කඩවත නුවර පාරේ 198
ESESS Health Care
ගොඩනැගිල්ලේ
බදාදා
සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් :
077 3015122
081 2224672

සුදු නැති නිසා ජීවත් වෙන්න සුදුසු නෑ කියලා හිතපු විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවක් එකපාරක් දිවි නහගන්නත් හැදුවා

නෙළුම්බෝ නැවුරා නිර්මාතෘ කාංචනා හෙට්ටිආරච්චි

"ආකර්ෂණීය පෙනුමක් කියලා කිව්වම තවමත් බොහෝදෙනා ඉන් අදහස් කරන්නේ සුදුවෙන එක කියලයි. එහෙම හිතලා ගොඩක් අය සමට අහිතකර නිෂ්පාදන භාවිතා කරනවා. විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබද්දී රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ වගේම සමාජ ආතතිය ගැන කරුණු අධ්‍යයනය කරද්දී මට මේ කර්මාන්තයේ අඳුරු පැතිකඩ කිහිපයක් හමුවුණා. ඉන් එකක් තමයි අහිතකර පිළිකාකාරක මේවායේ අඩංගු බවට හඳුනාගන්නට ලැබීම. එතැනදී මට හිතුණා මේ කර්මාන්තයේ වෙනසක් කරන්න. සීයට සියයක් ස්වභාවික ශාඛසාර, කෝමාරිකාද ඇතුළුව දේශීය ඖෂධ පැළෑටි, කුළුබඩු වර්ග උපයෝගී කරගෙන එම නිෂ්පාදන වෙළඳපොළට යොමු කළේ මමම පරීක්ෂණ කරලයි. ඒ 2020 මාර්තු මාසේ."

ඒ හඬ 'නෙළුම්බෝ නැවුරා' නිර්මාතෘ සහ ප්‍රධාන විධායක අධ්‍යක්ෂිකා කාංචනා හෙට්ටිආරච්චිගේයි. බැර ලෝහ අඩංගු නොවන, කල්තබාගන්නා රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර සහ සෞඛ්‍යයට හිතකර රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන කිහිපයක් සමඟින් දේශීය වෙළඳපොළට පැමිණි ඈ අදවන විට ඒ නිෂ්පාදන සමඟින් විදේශීය වෙළඳපොළට ද පා තබා ඇත.

"මම පිළියන්දල සෙන්ට්‍රල් එකේ ඉගෙනගත්තේ. ශිෂ්‍යත්වයක් ලැබිලා AAT විභාගය කළා. ගිණුම්කරණ අංශයේ රැකියා කිහිපයකත් නියැලුණා. ටික කාලයක් බහරේන්වලත් රැකියාව කළා. ලංකාවට ආව වෙලාවක, රාජ්‍ය කළමනාකරණ විභාගය ලියන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ වෙලාවේ ලක්ෂ දෙකක් ඒ විභාගය ලිව්වා. මට ලංකාවෙන්ම 135 වෙනියා වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ගෙදර අය මට කිව්වේ දැන් ඉතින් ලංකාවේ නවතින්න. මෙහේ රැකියාවක් කරන්න කියලයි."

ඉන්පසු පළාත් පාලන හා පළාත් සභා අමාත්‍යාංශයේ සහකාර කළමනාකාර තනතුරකට පත්වන ඇය, කැපවීමෙන් එම රැකියාව කළත් පැය අටේ රාජකාරිය ගැනනම් හිතේ වැඩි කැමැත්තක් තිබුණේ නැත.

ඒ නිසා ටිකක් වෙනස් විදියේ වැඩකට අත ගසන්නටයි ඇයට අවශ්‍ය වුණේ.

"එහෙම හිතාගෙන ඉන්නකොට මම දැක්කා ගෑනු ළමයි සුදු වෙන්න ගාන රසදිය ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන නිසා දරුවල නැතිවෙන්න පුළුවන් කියලා වෛද්‍යවරයෙක් කියලා තියෙන කතාවක්. ඒ වගේම අපි ලස්සන වෙන්න කියලා අපේ භෞතික ශරීරයට ප්‍රතිකාර කරනවා. සමහරු මනසට එහෙමත් නැත්නම් අධ්‍යාත්මයටත් ප්‍රතිකාර කරනවා. හැබැයි අපට වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නේ මේ දෙකම සමපාත කරගත්තොත් විතරයි. එතැනදී ජීවිතය සමබර කරගන්න ඕන. සිරුරේ බර අඩුකරගැනීම, උදරය අඩුකරගැනීම, සිරුරේ විෂහරණය, සම ශක්තිමත් කරගැනීම, සම දුර්වර්ණ වීමට පිළියම් යෙදීම වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේම කෑමවලින්, දත් බෙහෙත් එකේ ඉඳලා, සිරුරේ ආලේප කරන ක්‍රීම්වලින් විෂ රසායන රැසක් දෛනිකව අපේ ශරීරයට එකතු වෙනවා. එවිට ස්නායු ආබාධවලට වගේම සමේ රෝගවලට මුහුණ දෙන්න සිදුවෙනවා. ඉතින් මට ඕන වුණේ මේ විෂ අදින්න පුළුවන් ස්වභාවික ශාඛසාර අඩංගු නිෂ්පාදනයක් නෙළුම්බෝ නැවුරා මඟින් පාරිභෝගිකයන්ට ලබාදෙන්නයි."

අපි සුදු හඳුන් ක්‍රීම් එක, රත් හඳුන් ක්‍රීම් හදන්නේ ගලේ උරච්චි කරලා අරගෙනයි. එහි විශේෂිත ගුණය ආරක්ෂා කළ යුතු නිසයි එහෙම කරන්නේ

ඒ සඳහා නිවසේම කොටසක් වෙන්කර ගත් ඇය, වෙනස්ම නිෂ්පාදනයක් ගැන අවධානය යොමු කළාය. ඉන්පසු කොමාරිකා ජෙල්, ෂැම්පූ වර්ග, සබන් වර්ග, සුදු හඳුන්, රත් හඳුන් ආලේපන, රාත්‍රී ආලේපන ඇතුළු රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන රැසක් වෙළඳපොළට හඳුන්වා දුන්නේ තමන්ම අත්හදබැලීම් කරමිනි.

"මෙතැනදී සුදු හඳුන් ක්‍රීම් එක, රත් හඳුන් ක්‍රීම් හදන්නේ ගලේ උරච්චි කරලා අරගෙනයි. එහි විශේෂිත ගුණය ආරක්ෂා කළ යුතු නිසයි එහෙම කරන්නේ. ඒ වගේම අනෙකුත් නිෂ්පාදනවලත් ස්වභාවික ගුණය රකිමින් තමයි නිෂ්පාදනය කරන්නේ. මේ වැඩේදි අපි බියගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ ඉන්න කාන්තාවන්ට අමතර ආදායම් මාර්ගයකට ඉඩ සලසමින් කෝමාරිකා ඇතුළු දේශීය ඖෂධ නිෂ්පාදන ඒ අයගෙන් මිලට ගන්නවා."

නෙළුම්බෝ නැවුරා නිෂ්පාදන අලෙවිසැලක් මුල්වරට විවෘත වන්නේ ඉකුත් කොරෝනා සමයේයි. ඒ ගාලු මුවදෙර One Gallface Mall හිදීය. අද වනවිට තලවතුගොඩ, පිළියන්දල මෙන්ම කඩුවෙල ප්‍රදේශයේත් නිෂ්පාදන අලෙවිසැල් විවෘතකර ඇති ඇය විදෙස් වෙළඳපොළද ජය ගනිමින් සිටින්නීය.

"අද වෙනකොට දේශීය දේවල්වල අවශ්‍යතාව හැම කෙනෙකුටම තියෙනවා. අපි ලෙඩ ඇතිවෙන්න කලිනුයි නිරෝගී ජීවන රටාවකට යන්න ඕන. එතැනදී ශරීරයට පමණක් කරන සත්කාරය ප්‍රමාණවත් නැහැ. මනසටත් සත්කාර අවශ්‍යයි. වරක් විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවක් එයාගේ රුව පැහැපත් නැති නිසා මොන දේ කළත් අසාර්ථකයි කියන සිතිවිල්ලකට ඇවිත් දිවි නසාගන්න හැදුවා. තමන් ලස්සන නෑ, ඒ නිසා බෝයි ෆ්‍රෙන්ඩ් කෙනෙක් නෑ කියලා ඇය ආතතියෙන් හිටියේ. මම ඇයට කියලා දුන්නා සුදු වෙනවා කියලා දෙයක් නෑ, ඇත්තටම තියෙන්නේ පිරිසිදුවීමක්. ඒ පිරිසිදුවීමේදී අපේ ස්වභාවික සම මතුවෙනවා කියලා. ස්වභාවික ශාඛසාර සහිත ෆේස් වොෂ් එකක් මඟින් සම වියැළීම නැතිකරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව සුදු වෙන්න කරන එන්නත්කරණයන්, ප්ලාස්ටික් සර්ජරි මඟින් අපිට වන බලපෑම විශාලයි. සමහරවිට තිබුණට වඩා පෙනුම අවපැහැ වෙනවා."

සමහර ගැහැනු ළමයි පෙනුම කැතයි කියලා ආතතිය හදාගන්නවා

ඇය කියන්නේ රූපලාවණ්‍ය සත්කාරය වගේම හදවතට කරන සත්කාරද වැදගත් බවයි. එසේ, තම රුවේ වර්ණය ගැන පසුතැවුණු බොහෝදෙනාට අද ජීවිත සාර්ථක කරගැනීමට නෙළුම්බෝ නැවුරාහි රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන තරමටම ඇයගේ එම වදන්ද උපකාරී වී තිබේ. කඩුවෙල දරණගම පදිංචි කාංචනා දරු තිදෙනෙකුගේ මවකි. සැමියාගෙනුත්, මවගෙනුත් ඇගේ කටයුතුවලට ලැබෙන සහයෝගය, ඇය අගය කරන්නේ විටෙක තම අවධානම් තීරණ පවා සුබවාදී වන්නට ඔවුන්ගේ සොයාබැලීම් වගේම සහයේගය ඉවහල් වූ බැවිනි.

"මම මෙහෙම ප්‍රඩක්ට් එකක් කරනවා කිව්වම ඒක කවුරුත් විශ්වාස කළේ නැහැ. මගේ අම්මයි, මහත්තයයි, යාළුවෙකුයි විතරයි මුල් කාලේ මාත් එක්ක හිටියේ. ඒ අතරේ මහත්තයා ඇහුවා ඔයාට මේ දේ කරන්න පුළුවන් නේද කියලා. මම කිව්වා ඔව් කියලා. අම්මා මගේ දරුවෝ බලාගෙන ලොකු සහයෝගයක් දුන්නා. මහත්තයා අද එදටත් වඩා මගේ වැඩකටයුතුවලට සහයෝගය දෙනවා."

ඇය කියන්නේ සතුටිනි. දේශීය දේ අගය කරමින් එවැනි කර්මාන්තකරුවන් වඩ වඩාත් දිරිගැන්විය යුතු සමයක, කාංචනා රුවත්, මනසත් සුවපත් කරන්නට තැබූ පියවර අගය කළ යුතුමය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

නිර්වින්දන දොස්තර මහත්තයෝ ඉන්න තැනකින් හනිකට වඩින්න

අලි කතා

අලි බැලිල්ලයි බලි ඇරිල්ලයි දෙකම ලෙහෙසි නැත. පොඩ්ඩ වහා මෙහා වුණොත් සියලු වැඩ වරදී. බලි ඇරිල්ල කෙසේ වෙතත් අලි බැලිල්ලේ අනතුරුදායක බව ගැනනම් අමුතුවෙන් කියන්නට දෙයක් නැත. පෙරහරේ යන අලි ඇතුන් කියා එහි වෙනසක් නොවේ. ජැන්ඩි පහට ඇඳ සිටියාට ඇතැම් අවස්ථාවල මහා කලබල ඇති කරන්නට ඒ අයට පුංචි දේකුත් ඇත.

වරක් කොළඹ පැවති රාත්‍රී පෙරහරක අලි ඇතුන් නිර්වින්දනය කිරීමේ වගකීම මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල වෙත පැවරිණි. පෙරහර ආරම්භ වී අඩපැයක් විතර ගෙවී යද්දී වයස අවුරුදු දහයක පමණ අලි කොල්ලෙකුට හිතුවක්කාරකමක් කරන්නට සිත් විය. ඇත්ගොව්වාගේ උපදෙස් කනකට නොගත් අලියා දැන් ඔබ මොබ දුවන්නේය. මහාචාර්ය දංගොල්ල වහාම එතැනට ගොස් සිද්ධිය සමනය කළේය. නමුත් මෙය වැරදි පූර්වාදර්ශයක් බව මහාචාර්යවරයාට වැටහිණ. මන්ද ඒ සිද්ධියෙන් ආදර්ශ ගෙන පෙරහරේ සිටින වැඩිමහල් අලි කුලප්පු වීමට යන බවක් පෙනෙන්නට තිබුණේය. පෙරහරේ ප්‍රධාන සංවිධායක ස්වාමීන් වහන්සේට මහාචාර්යවරයා මේ බව පැවසීය. නමුත් උන්වහන්සේගේ ස්ථාවරය වූයේ එය විතරම් ගණන් නොගත යුතු කාරණාවක් බවයි. එනිසා නිශ්ශබ්ද වන ලෙසට මහාචාර්යවරයාට උපදෙස් ලැබිණ.

කෝකටත් කියා මහාචාර්ය වාහනයට නැගි දංගොල්ල සුපරීක්ෂාකාරීව සිටියේය. ඊට හේතුව වනයකදී නම් තරුණ පිරිමි සතෙකු කුලප්පු වූ විට හෝ මද කිපෙන විට වයසින් වැඩි අලි කලබල වන බව ඔහු අත්දැකීමෙන් දන්නා නිසාය. පැය බාගයක් පමණ ගතවිය. වයස අවුරුදු විස්සක පමණ තරුණ අලියෙක්ද ඇත්ගොව්වාට අකීකරුව නැටුම් කණ්ඩායමක් සමඟ හබයක පැටලුණේය. නැවතත් පෙරහරට අවහිර ඇතිවිය. මහාචාර්ය දංගොල්ලගේ මැදිහත්වීමෙන් එයද පාලනය කෙරිණ. පෙරහර යළි ගමන් ඇරඹීමෙන් පසු මහාචාර්යවරයා නැවත ස්වාමීන් වහන්සේ හමුවට ගියේය. මෙම අලියා පෙරහරින් ඉවත් කළ යුතු බව හෙතෙම දැනුම් දුන්නේය. එසේ නොකළ යුතු බව තවදුරටත් උන්වහන්සේගේ ස්ථාවරය විය. එනිසා නිශ්ශබ්දව ආහාර අනුභව කරන්නැයි උන්වහන්සේ මහාචාර්යවරයාට දැනුම් දුන්නේය. රාත්‍රී ආහාරය ගත් මහාචාර්යවරයා යළි රාජකාරී වාහනයට ගොඩ වූයේය.

ඉන් පැයකට පමණ පසු සිදුවූයේ කිසිවකු අපේක්ෂා නොකළ දෙයකි. ඉතා සැර වයසින් මුහුකුරා ගිය අලියෙක් පෙරහැර උඩු යටිකුරු කළේය. හෙතෙම මීට පෙර ඇත්ගොව්වන් කිහිපදෙනෙකු මරා දැමූවෙකි. එම අලියා පෙරහැරේ විරුද්ධ දිශාවට දිවීමට පටන්ගත්තේය. මෙම සිදුවීම දුටු ප්‍රධාන සංවිධායක හිමියෝ එම ස්ථානයට වැඩම කර උස් හඬින් කෑ ගැසූහ.

"නිර්වින්දන දෙස්තර මහත්තයෝ ඔබතුමා කොහෙද? කවුරුහරි එතුමාට ඉක්මනට මෙතැනට එන්න කියන්න."

පොලිසියේ දැනුවත් කිරීම අනුව මහාචාර්ය දංගොල්ල වහාම එම ස්ථානයට පැමිණියේය. එහිදී ස්වාමීන් වහන්සේ ඔහුට දැනුම් දුන්නේ හැකි ඉක්මනින් ප්‍රකෝපකාරී අලියා සිහි මුර්ජා කරන ලෙසයි. එම උපදෙස් අනුව මහාචාර්යවරයා වහාම ඊට අදාළ පියවර ගත්තේය. ඒ වනවිට පෙරහර මාර්ගය යුද පිටියක් පරිදිය. නරඹන්නෝ හිස් ලූ ලූ අත දිව ගියහ. පෙරහර නැරඹීමට පැමිණි විදේශිකයෝ බියෙන් මුසපත්ව එහෙ මෙහෙ දිව්වෝය. සිහිසුන් වූ අලියා පාර හරහා ඇද වැටී සිටියේය. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල වහාම චණ්ඩියාට සේලයින් ලබාදීම ඇරඹීය. පොලිසියේ උදව් ඇතිව ජලයද ඉසීය. පැය හතරක පමණ කාලයක් අලියා සිහිනැතිව සිටියේය. ඔහු නැවත ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්ව නැගී සිටින විට පාන්දර 3 පමණ විය. අලියා විකුණා දැමීමට හිමිකරු එම ස්ථානයේදීම තීරණය කර තිබිණ.

මහාචාර්ය දංගොල්ල එය දැනගත්තේ ඉන් වසරකට පමණ පසුය. ඒ නව හිමිකරු යටතේ සිටියදීත් මෙම දඩබිබරයා ඇත්ගොව්වාගේ අණ ප්‍රතික්ෂේප කළ අවස්ථාවකදීය. එවරද අලියා සිහි මුර්ජා කර අල්ලා ගැනීමට සිදුවූයේ මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලටයි.

තොරතුරු -
මහාචාර් අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

රජනිකා ලියනගේ

එක්කො ගෑස් ගෙනත් දීපං නැත්නම් ඩිවෝස් එක දීපං

ඉස්සර නම් ගොඩක් අයට ගෝල්ෆේස් පැත්ත මතක් වුණේ හැන්දෑවක කටට රහට ඉස්සෝ වඩයක්, නාන් රොටියක් එහෙම කන්න හිතුණම. ඒත් දැන් මාසෙක එක හමාරක වගේ කාලෙක ඉඳන් ඒක වෙනස් වෙලා ගෝල්ෆේස් කියනකොට ගොඩදෙනෙකුට මතක් වෙන්නේ අරගලය.

ඇත්තම කිව්වොත් වැඩි හරියක් දෙනා එදිනෙදා කුලියක් මලියක් කරගෙන තමන්ගේ දරු පවුල් රැකගන්න කරන්නෙත් එක්තරා විදියක අරගලයක්. හැබැයි මේ කතා කරන්න යන්නේ කාලයක් තිස්සේ එවැනි අරගලකාමී ජීවන රටාවක් ගෙන යන මිනිසුන්ට ඊළඟට ඇතිවිය හැකි මානසික ව්‍යාකූල තත්ත්වයක් ගැන.

කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන් මහතා පවසන්නේ අද වනවිට රටේ ජනතාවගෙන් වැඩිහරියක් දෙනා එදිනෙදා ජීවිත ගත කරන්නේ එවැනි ව්‍යාකූල මානසික තත්ත්වයක් මත බවයි.

" මම උදාහරණයක් එක්කම මේ කතාව පටන්ගන්නම්. මේ ඊයේ පෙරේදා දවසක මගේ සායනයට ආවා අවුරුද්දක විතර පුංචි දරුවෙකුත් ඉන්න අවුරුදු තිස් ගණන්වල පසුවෙන තරුණ යුවළක්. ඒ අයට පවුලේම ව්‍යාපාරයක් තිබුණ නිසා සල්ලි බාගේ, දේපළ අතින් කිසි අඩුපාඩුවක් තිබුණෙ නෑ. හැබැයි ඉතින් දෙන්නම කිව්වෙ ඒ දෙන්නටම පවුල් ජීවිතේ තිත්ත වෙලා කියලා.

අන්තිමට කොහොම හරි මං ළඟට එනකොට දෙන්නම දික්කසාද වෙන්නත් තීරණය කරලයි තිබුණෙ. හැබැයි ඉතින් මේ දෙන්නා දෙමහල්ලො වෙන් වුණොත් අර දරු පැටියට යන කලඳසාවක් නැති නිසා ඒ අයගේ වැඩිහිටියොම තමයි මෙයාලව මගේ ළඟට එවල තිබුණේ.

මේ දෙන්නා එක්ක කතාබහ කරලා ටිකක් විස්තර දැනගත්තට පස්සෙ දික්කසාදෙකට යන්න තීරණය කරපු හේතුව මොකක්ද කියලා මම ඇහුවා. ඒ වෙලාවෙ මේ පිරිමි කෙනා කියනවා, උදේ ඉඳලා රෑ වෙනකන් බිස්නස් එක්ක ඔට්ටු වෙලා රෑට ටිකක් නිදහසේ නිදගන්න ගිහාම ඒකටවත් නිදහසක් නෑලු.

රෑට කරන්ට් එක නැතුව, ෆෑන්, වායු සමීකරණ වැඩ නැති වුණහම රස්නෙට එළිවෙනකන් ළමයා අඬනවලු. උදේට නැගිටලා තේ ටිකක් බොන්න කියලා ආවහම ගෑස් එක නැතුව දර ලිපේ දුම් කකා වැඩ කරන්න බෑ කියලා නෝනා ගේ දෙකක් වෙන්න කෑ ගහනවලු.

ඊටපස්සෙ බිස්නස්වලට ගත්ත ණය, වාහන ලීස් ගෙවාගන්න කීයක් හරි ඉතුරු කරගන්න හදනකොටම නෝනා හැම මාසෙම මොනවාට හරි ලොකු බිලක් දානවලු. ඉතින් ඒවා ඉවසගන්න බැරිම වුණහාම දෙන්නා දෙමහල්ලො ගේ දෙකක් වෙන්න ගහා මරා ගන්නවලු. ඉතින් මේ විදිහට දිගින් දිගටම ජීවත් වෙන්න බෑ කියලා තමයි දෙන්නම දික්කසාද වෙන්න තීරණය කරලා තියෙන්නෙ.

ඉතින් බලන්න හරියට හිතුවොත් මේ දේවල් දෙන්නෙකුට දික්කසාද වෙන්න තරම් ලොකුවට බලපාන හේතුද? එතකොට අර දරුවෙකුට මුළු ජීවිත කාලෙම අම්මා තාත්තා නැතුව ජීවත් වෙන්න සිද්ධ වෙන්නෙ රෑට කරන්ට් නැති නිසාවත්, ගෙදරට ගෑස් නැති නිසාවත්ද?"

දිගින් දිගටම අරගලකාමී වාතාවරණයක සහ වටපිටාවක ජීවත්වීමේදී මෙය ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඇතිවිය හැකි **'ලර්න් හෙල්ප්ලස්නස්' (Learned Helplessness)** නමැති මානසික ව්‍යාකූලත්වය බවයි වෛද්‍යවරයා කියා සිටියේ.

"ගොඩක් අය හිතන්නෙ ලර්න් හෙල්ප්ලස්නස් කියන්නෙත් මානසික රෝගී තත්ත්වයක් කියලා. ඇත්තටම එහෙම නෑ. මේක මානසික තත්ත්වයක් විතරයි. යම්කිසි කෙනෙක් මේ තත්ත්වයට පත්වෙන්න හේතුවෙන ප්‍රධානම කාරණය තමයි දැඩි අපේක්ෂාභංගත්වය.

එතැන ඉඳන් මේ අය කරන්නේ දැඩි උද්වේගකාරී ලෙස සහ හිංසාකාරී ලෙස හැසිරෙන එක. ඔන්න එතැන ඉඳන් තමයි එයාලගේ මානසික තත්ත්වයේ හොඳම හරිය එළියට එන්න පටන්ගන්නේ. පළවෙනියට ඒ අය කරන්නේ තමන්ගේ පුද්ගලික ඕනෑ එපාකම්, තරහවල්, ක්‍රෝධසහගත අදහස් පොදු මතයක් කරලා සමාජ මාධ්‍ය මඟින් ප්‍රචාරය කරන්න පටන්ගන්න එක. පිරිස එක්රැස් කරගෙන ප්‍රචණ්ඩකාරී ලෙස හැසිරෙන්න පටන්ගන්න එක. තමන්ගේ නොහැකියාවන් නිසා තමන්ට කරන්න බැරිවුණ දේවල් සමාජයේ පොදු වැරදි කියලා ප්‍රසිද්ධ කරන්න පටන් ගන්න එක.

ඊටපස්සෙ සමහරවිට මෙවැනි ගැටලුවලට විසඳුම් සෙවීමට සාමකාමී ලෙස එකතු වෙන පිරිස් පවා මේ අය විවිධ කල්ලිවල මුදලට පාවලා දෙන්න පුළුවන්. ඊටපස්සෙ ඒ අයගේ අභ්‍යන්තරයේ ගැටලු ඇති කරවලා සාමකාමී එකතුවීම් හීන්සීරුවට වෙනත් පැත්තකට යොමු කරලා වාසි ගන්න බලන්නත් පුළුවන්."

මෙම මානසික තත්ත්වය පසුව දැඩි මානසික රෝගී තත්ත්වයක් දක්වා වර්ධනය විය හැකි බවත්, ඉන්පසුව ඔවුන් තම ජීවිත අතහැර සියදිවි හානි කරගැනීමට හෝ සමාජයට නෑවිදින් හුදෙකලා වීමට උත්සාහ කරන බවත් වෛද්‍යවරයා පැහැදිලි කළේය.

"ඇත්තටම අපි මේ වෙලාවෙ රටක් විදිහට කඩන් වැටිලා තමයි. ඒත් එහෙමයි කියලා අපි ඒ තරමටම පුද්ගලයෝ වශයෙන් කඩා වැටෙන්න උවමනා නෑ. අනික ඔය වාගේ තත්ත්වයන් ඇති වෙන්නෙ නිතරම ක්‍රෝධය, වෛරය වපුරලා හැමදෙයක් දිහාම අසුබවාදී විදිහට බලන පුද්ගලයෝ ඉන්න තැන්වලට ගියාම.

ඉතින් හැමදේටම නැහැයි බැහැයි කියන පුද්ගලයන්ට ඔලුව වනලා අවසානයේ තමන් මානසික අසහනකාරීත්වයෙන් පෙළෙනවට වඩා හොඳ නැද්ද තමන්ගේ අතට තව කීයක් හරි වැඩිපුර ලැබෙන අලුත් අදයම් මාර්ගයක් හදගන්න එක? දැන් ඉදිරියට රටේ උග්‍ර ආහාර හිඟයක් ඇතිවෙන්නත් ඉඩ තියෙන එකේ වත්තක් පිටියක් උදලු ගාලා, අඩුතරමින් කිර කොළයක් හරි වවාගන්න එක?"

මෙවැනි තත්ත්වයන් තේරුම් නොගෙන කටයුතු කරන්නේ නම් ඉදිරියේදී දික්කසාද වීම් වැඩිවීමටත්, ගෙදරදොරේ ඇතිවන පීඩාකාරී තත්ත්වයන් නිසා මානසිකව පීඩා විඳින දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීමටත්, සොර මැරකම් වැඩිවීම මෙන්ම මානසික ගැටලු සහිත දරුවන් බිහිවීමටත් ඉඩ ඇති බව වෛද්‍යවරයාගේ අදහසයි.

එම නිසා නිරන්තර අපේක්ෂාභංගත්වයකින් යුතු පුවත් සහ වෛරීසහගත අදහස් ප්‍රචාරය කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට උත්සාහ ගන්නා ලෙස ඔහු සියලු මාධ්‍යවලින්ද ඉල්ලා සිටියි.

එමෙන්ම රටේ ප්‍රශ්න පමණක් හුවා දක්වන්නේ නැතිව නව අදහස්, නව ව්‍යාපාරික අවස්ථා සහ විකල්ප ආදයම් මාර්ග පිළිබඳව මාධ්‍ය මඟින් දැනුවත් කිරීමට හැකිනම් මිනිස්සුන් කල්ලි ගැසී කෑසීමට වඩා ඔවුන්ගේ වටිනා කාලය එවැනි දේකට යොමු කිරීමට උනන්දු වනු ඇතැයිද ඔහු අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළේය.

මිනිස්සු අවුස්සන්නේ මේ රටේ මාධ්‍ය. මාධ්‍යවලට මේ වෙලාවේ කරන්න ඊට වඩා ලොකු වැඩ කොටසක් තියෙනවා

ඇත්තටම අපි මේ වෙලාවෙ රටක් විදිහට කඩන් වැටිලා තමයි. ඒත් එහෙමයි කියලා අපි ඒ තරමටම පුද්ගලයෝ වශයෙන් කඩා වැටෙන්න උවමනා නෑ

කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය **රූමි රූබන්**

ලිහිණි මධුෂිකා

සා. පෙළ සිසුවියගේ හෘද ස්පන්දනය බලන්න ගිය විභාග පරීක්ෂකට වැඩ වැරදුනු හැටි

ළමා අපයෝජනයක් සම්බන්ධයෙන් යම් සාධාරණ සැකයක් හෝ තොරතුරක් තියෙනවා නම් වහාම 1929 අංකයෙන් ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියට දැනුම් දෙන්න. ඒක ඔබේ යුතුකමක්

ඒ පසුගිය 25 වෙනිදාය. කොවිඩ් නිසාවෙන් මාස පහක් තිස්සේ වරින් වර කල්ගිය සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයේ එදින තිබුණේ ඉතිහාසය විෂයයි. කාංචනා උසස් පෙළ හදරන සිසුවියක වුවද ඇයද මෙවර ඉතිහාසය විෂයට ඉල්ලුම් කර තිබුණි. ඒ පසුගිය සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයේදී ඇය බලාපොරොත්තු වූ අන්දමේ සාමර්ථයක් එම විෂය වෙනුවෙන් ලබාගැනීමට නොහැකි වූ නිසාය. ඒ අනුව ඇය එදින තමන්ට විභාගය ලිවීමට තිබූ නාච්චදූව හිදෝගම තලුවිල සේන මහා විදුහලේ වූ විභාග ශාලාවට ගියේ ඉතිහාස ප්‍රශ්න පත්තරයට පිළිතුරු ලිවීමටය.

"මේ සැරේ නම් ඉතිහාසය කොහොම හරි ගොඩදු ගන්නවා. හොඳට පොත් ටිකත් බලාගත්ත නිසා කලින් සැරේ වගේ අමාරුවෙන එකක් නම් නෑ."

ඒ විභාග ශාලාවට එන අතරවාරයේ ඇගේ හිත කියපු කතාවය. සති කීපයක පටන් ඉතිහාසය විෂය වෙනුවෙන් හොඳින්ම සූදානම් වී සිටි නිසා කාංචනාට මෙවර විභාගය ගැන කිසිදු බයක් තිබුණේ නැත.

එහෙත් ඇය විභාග ශාලාවට පැමිණි මොහොතේ පටන්ම හිතට දැනුණේ යම් අමුත්තකි. ඒ විභාග ශාලාවේ සිටි විභාග පරීක්ෂකවරයාගේ හැසිරීම නිසාය. ඔහුගේ ඇස් යොමුව තිබුණේම කාංචනා දෙසටය. ඔහු කීපවරක්ම තමා දෙස අමුතු බැල්මක් හෙලන අයුරු ඇය පැහැදිලිවම දුටුවාය.

නමුත් විභාග ශාලාවේ තමා තනිවී නැති බව වටගාගත් ඇය ඒ බිය එවලේම හිතින් පන්නා දැමුවාය. මන්ද අනවශ්‍ය දෑ හිතේ තබාගැනීමේ අවාසියද යන්නේ විභාගය පිටින් බව ඇයට වැටහී තිබුණි.

විභාගය ආරම්භ වී පැයකට කිට්ටු වෙන්නට ඇත. කාංචනා එක්වරම ගැස්සී ගියේ කිසිවෙකු තමා අසළ සිටින බව ඉවෙන් මෙන් දැනුණු නිසාය. ඇය සිතුවා හරියටම හරිය. ඒ සිටියේ වෙන කිසිවෙක් නොව මීට ටික වෙලාවකට පෙර තමා දෙස අමුතු අන්දමින් බලා සිටි විභාග පරීක්ෂකවරයාය.

"මේ සර් මොකද මෙහෙම මං වටේම කැරකෙන්නේ....?"

ඒ කාංචනාට එක්වරම හිතට ආ සිතුවිල්ලය. රූපයෙන් පොහොසත් තරුණියක වූ කාංචනා එවර කෙළින්ම විභාග පරීක්ෂකතුමාගේ මුහුණ දෙස බැලුවද ඔහු එය ගණනකට ගත්තේ නැත. ඒ මොහොතේද කාංචනා දෙස අමුතු බැල්මක් හෙලූ විභාග පරීක්ෂකවරයා තවත් මොහොතකින් ඇය අසළටම පැමිණියේ මොකක්ම හෝ අඩව්වක් ඇල්ලීමට බව ඇයට සිතුණි. කාංචනා විභාග ශාලාවේ පිටුපසට වෙන්නට සිටීමේ වාසියද තිබුණේ මේ නන්නාඳුනන මිනිසාටය.

ඒ ගෙවී යමින් තිබුණේ විභාගය ලියන්නට තිබූ කාලවේලවයි. නමුත් විභාග පරීක්ෂකවරයාගේ හැසිරීම නිසා ඇයට එය නිදහසේ ලියන්නට හැකියාවක් තිබුණේ නැත. තවත් මොහොතකින් ඇයට ප්‍රශ්න පත්‍රය ලිවීමට උපකාර කරන බව පවසා ඔහු ඇගේ මුහුණ අතගෑවේ කාටත් හොරෙන්ය.

ඒ සිදුවීමද දරාගෙන ඇය දැඩි අසරණකමකින් නැවතත් ප්‍රශ්න පත්‍රය දෙසට හිත යොමු කළාය.

මේ අතර විභාග පරීක්ෂකවරයාගේ සෙල්ලමේ ඉතිරි ටික එලියට එන්නේ විවේක කාලය තුළය. එහිදී කාංචනා අසළට යන ඔහු ඇයගේ පපු ප්‍රදේශය අතගාන්නට උත්සාහ දැරූ බව සඳහන්ය.

"මං දැන් මොකද කරන්නේ... මං කාටද මේක කියන්නේ...?"

කාංචනාට දැන් දහසකුත් ප්‍රශ්නය. එහෙත් මෙය ඉවසා සිටීමද කළ නොහැකිය. ඒ නිසා ඇය තීරණයක් ගත්තාය. ඒ විභාගය අවස්ථාවේ සහ විවේක කාලය තුළදී තමාට සිදුවූ අතවරයන් ගැන පාසල් ගුරුවරියක දැනුවත් කිරීමටය.

"මිස්, අර විභාග පරීක්ෂකතුමා මට මෙහෙම දෙයක් කළා. මං මොකක්ද කරන්න ඕනේ? මට මුකුත් තේරෙන්නේ නෑ."

හැඬූ කඳුළින් එසේ කී කාංචනාගේ කතාව අසා සිටි ගුරුවරිය ඇයට පවසන්නේ විභාගය අවසන් වූ සැනින් වැඩිහිටියෙක් සමඟ ගොස් පොලිසියට පැමිණිලි කරන ලෙසයි. ඒ අනුව එදිනම ඇය නිවැසියන් සමඟ හිදෝගම පොලිසියට ගියාය.

"වුණේ මොකක්ද කියලා පැහැදිලිව මුල ඉඳන් කියන්න. කිසිම දේකට බයවෙන්න එපා."

පොලිසිය එසේ කියද්දී ඇයට තවත් සඟවා සිටින්නට තරම් දෙයක් තිබුණේ නැත. සිදුවූ සියල්ල අකුරක් නෑරම ඇය පොලිසිය ඉදිරියේ කීවාය. සිද්ධිය බරපතළ බව පොලිසියට හැඟී යද්දී ඔවුන් කළේ විභාග අපේක්ෂිකාවකට අතවර කිරීමේ වරදට අදාළ විභාග පරීක්ෂකවරයා අත්අඩංගුවට ගැනීමයි. පසුව ඔහු අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු රක්ෂිත බන්ධනාගාරගත කිරීමටයි පොලිසිය කටයුතු කළේ.

"මෙම සිසුවිය උසස් පෙළ අධ්‍යාපනය ලබන සාමාන්‍ය පෙළ අසමත් විෂයන් සඳහා මෙවර විභාගයට පෙනී සිට ඇති සිසුවියක්. ඇයට අතවර කිරීමේ සිදුවීම මත අපි අදාළ විභාග පරීක්ෂවරයා දැනට අත්අඩංගුවට අරන් තියෙන්නේ. ඔහු නාච්චදූව නව නගරයේ පදිංචි ගුරුවරයෙක්."

'ධරණී' වෙත එසේ පවසා සිටියේ මෙම පරීක්ෂණය මෙහෙය වූ හිදෝගම පොලිසියේ වැඩබලන ස්ථානාධිපති සුනිල් ශාන්ත මහතාය. ඔහු පවසන ආකාරයට අත්අඩංගුවට පත් ගුරුවරයාගේ පාර්ශවයෙන් මෙම සිදුවීම මුදල් දී යට ගැසීමටද උත්සාහයක් දරා ඇති බව සඳහන්ය.

මේ අතර මෙම සිදුවීම සම්බන්ධව අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය පසුගියදා මාධ්‍ය නිවේදනයක්ද නිකුත් කරන්නට විය. එහි සඳහන් වූයේ අදාළ සිදුවීම පිළිබඳ පූර්ණ පරීක්ෂණයක් සිදුකර ඒ සම්බන්ධව වාර්තාවක් අධ්‍යාපන අමාත්‍ය සුසිල් ප්‍රේමජයන්ත් වෙත ලබාදෙන ලෙස විභාග කොමසාරිස්වරයාට දුන් දැනුම්දීමකි.

ඒ අනුව මෙම සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් විඳින්දිත සිසුවියගෙන්, විභාග ශාලාධිපතිගෙන්, සහකාර ශාලාධිපතිගෙන්, චූදිත නිරීක්ෂකවරයාගෙන් මෙන්ම එදින විභාග ශාලාවේ සිටි සිසු සිසුවියන්ගෙන් ප්‍රකාශ ලබාගැනීමට තීරණය කෙරිණි.

මේ අතර විභාග කොමසාරිස් එල්. එම්.ඩී.ධර්මසේන මහතා පවසා සිටියේ අදාළ විභාග පරීක්ෂකවරයාගේ සේවය අත්හිටුවීමට පියවර ගෙන ඇති බවත්, මෙම සිදුවීම වසන් කිරීම සම්බන්ධයෙන් විභාග ශාලාධිපතිට එරෙහිවද විමර්ශනයක් ආරම්භ කර ඇති බවත්ය.

"ළමා අපයෝජනයක් සම්බන්ධයෙන් යම් සාධාරණ සැකයක් හෝ තොරතුරක් තියෙනවා නම් වහාම 1929 අංකයෙන් ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියට දැනුම් දෙන්න. ඒක ඔබේ යුතුකමක්."

අවසාන වශයෙන් ඒ පණිවිඩය ලබාදුන්නේ මෙම සිදුවීම පිළිබඳ පරීක්ෂණ පැවැත්වූ හිදෝගම පොලිසියේ වැඩබලන ස්ථානාධිපති සුනිල් ශාන්ත මහතාය. ඒ යළිත් වරක් මෙවැනි කණගාටුදුයක සිදුවීමක් අපේ සමාජය තුළින් අහන්නට දකින්නට නොලැබේවි යන දැඩි විශ්වාසයෙනි.

(සිසුවියගේ නාමය මනඃකල්පිතය)

හාතිය වෙඩිවර්ධන

මේ වැඩේ හරියට කළොත් නම යයි නැත්නම් නම යයි

නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රයට අනුව ව්‍යාපාර බංකොලොත් කරන දෝෂ ඇත. වර්ණ භේද දෝෂයද ඉන් එකකි. දෙමාපියන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට පමණක් නොව මෙම දෝෂය ව්‍යාපාර සඳහා ද අප නොසිතනා ලෙස බලපෑම් කරන බව නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග පවසයි.

ඔහුගේ ශාස්ත්‍රයට අනුව මහා පරිමාණ ව්‍යපාර වුවද බංකොලොත් කරන, සේව්‍ය සේවක හා පාර්ශවකරුවන් අතර ගැටුම් ඇති කරවන තරමට මේ වර්ණ භේද දෝෂය භයානකය. විපමණක් නොව ව්‍යාපාර හිමියාගේ අඹු දරුවන්ටද බලපෑම් ඇති කරන්නට ව්‍යාපාර නාමයක වර්ණ භේදයට හැකියාව ඇති බව ඔහු පවසයි.

"ව්‍යාපාර නම්වලට වර්ණ භේද දෝෂය වැටෙන අවස්ථා කීපයක් තියෙනවා. ව්‍යාපාර නාමයේ මුල් කොටසට මෙම දෝෂය යෙදුණු විට ව්‍යාපාරය අරඹා ඉතා ඉක්මනින් එය වැසී යනවා. ව්‍යාපාර නමට අමතරව හිමිකරුන්ගේ නම්වල දෝෂ ඇති විට ඒ අයටත් විපත් ගෙන දෙනවා. හිමිකරුවන්ගේ ආයුෂ අඩු වෙන්න පුළුවන්. අනතුරුවලට ලක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ව්‍යාපාර නාමයක දෝෂය සුළුකොට තකන්න බැහැ.

ව්‍යාපාර නාමයක මැද කොටසේ මෙම වර්ණ භේද දෝෂය යෙදුන විට ව්‍යාපාර හිමිකරුගේ සහකරුට හෝ සහකාරියට, දු දරුවන්ට මේ දෝෂය බලපානවා.

අපි හිතමු ව්‍යාපාරය හිමි සැමියාට නම් බිරිඳට දරුවන්ට මේ දෝෂය සෘජුවම බලපානවා. බිරිඳගේ නම ප්‍රබල නමක් නම් දරුවාගේ නම දුර්වල නමක් නම් කිසිඳු අවහිරයකින් බාධාවකින් තොරව දරුවාට විපත් ගෙන දීමේ හැකියාව තියෙනවා.

ඒ වගේම තමයි ව්‍යාපාර නාමයක අග කොටසේ මෙම දෝෂය යෙදුන විට ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. ඇතැම් විට ව්‍යාපරය අබණ්ඩව කරගෙන ගියත් ව්‍යාපාරය තුළ අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන්. ව්‍යාපාරයේ මුදල් අනවශ්‍ය ලෙස පිටතට ගලා යෑමේ හැකියාව තියනවා.

නීතිමය ගැටලුවලට මැදිවෙන්න, ව්‍යාපාර සම්බන්ධ අනවශ්‍ය පීඩා ඇතිවීම් ඒ මඟින් හිමිකරුවන්ට මානසික පීඩා ඇතිවීම් මේ දෝෂය ඇති විට ප්‍රබල ලෙස දකින්නට පුළුවන්.

සමහර විට ව්‍යාපර නම ප්‍රබලයි. නමුත් මේ දෝෂය ඒ නමට වැටිලා තියෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ අවස්ථාවලදී අභ්‍යන්තර ගැටලු වැඩියි. සේවකයන්ගේ ගැටලු, යන්ත්‍ර සූත්‍ර මෙවලම්වල ප්‍රශ්න මේ ආදී විවිධ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන්. නම ප්‍රබල නිසා ව්‍යාපාරය බිඳ වැටෙන්නේවත් හිමිකරුවන්ට විපත් ඇති වෙන්නෙත් නෑ. නමුත් ව්‍යාපරයේ අභ්‍යන්තර ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා."

වේයන්ගොඩ ප්‍රදේශයේ තරුණයෙක් වන සුපුන් රසාංග පෞද්ගලික ආයතනයක විධායක නිලධාරියෙකි. නමුත් කවුරුත් නොසිතුව මොහොතක ඔහුට ලොකු අනතුරකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවිය. අනතුරින් පසු සුපුන්ට ඉතුරු වූයේ ඉන්න ගෙයත් බිරිඳත් පමණය.

ඇතැම් විට ව්‍යාපරය අබණ්ඩව කරගෙන ගියත් ව්‍යාපාරය තුළ අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන්. ව්‍යාපාරයේ මුදල් අනවශ්‍ය ලෙස පිටතට ගලා යෑමේ හැකියාව තියෙනවා. නීතිමය ගැටලුවලට මැදිවෙන්න, ව්‍යාපාර සම්බන්ධ අනවශ්‍ය පීඩා ඇතිවීම් ඒ මඟින් හිමිකරුවන්ට මානසික පීඩා ඇතිවීම් මේ දෝෂය ඇති විට ප්‍රබල ලෙස දකින්නට පුළුවන්

සුපුන් මුල සිට ජීවිතේ පටන්ගන්න උත්සාහ කළේය. ඒ සඳහා යාළුවන් කීපදෙනෙක් ද ඔහුට එක් විය. මිතුරන් සමඟ එක්ව සුපුන් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළේය. දවසින් දවස ව්‍යාපාරය සාර්ථක වෙද්දි ව්‍යාපාරයේ අභ්‍යන්තර ගැටලු වැඩි විය.

හවුල්කාරයන් සමඟ ප්‍රශ්න ඇති විය. අන්තිමට සිද්ධ වූයේ මිතුරන්ට කොටස් බෙදාගෙන ව්‍යාපාරය නතර කරන්නටය. එහෙත් සුපුන් ඉන් අධෛර්යමත් නොවීය. ඔහු එම ව්‍යාපාරයම තනියම ආරම්භ කරන්න සිතුවේය.

ඔහු වෛද්‍ය නිවංක ළඟට ගියේ අලුත් ව්‍යාපාරයට නමක් හදාගන්නටය. සුපුන්ගේ නව ව්‍යාපාරයට අලුත් නමක් ලැබුණා විතරක් නොව පරණ ව්‍යාපාරය කැඩිලා බිඳිලා විසිරිලා ගිය හේතුවද වෛද්‍ය නිවංකගෙන් දැන ගැනීමට හැකි විය.

සුපුන් යාළුවන් සමඟ ආරම්භ කළ ව්‍යාපාරයේ නමට වර්ණ භේද දෝෂය වැටී ඇති බව වෛද්‍ය නිවංක පැවසුවේය. ව්‍යාපාරයට එවන් ඉරණමක් අත්වී තිබුණේ ඒ හේතුව නිසාය.

අතීතය එසේ වුවත් සුපුන්ගේ නව ව්‍යපාරය බලාගෙන ඉන්නාවිට දියුණු විය. අවසානයේ ව්‍යාපාරය දියුණු කරගනිමින් ලස්සන ගෙයක් දෙරක් හදාගන්නටද සුපුන්ට හැකි විය.

"මම ඩොක්ටර් කියපු කතාව අදටත් විශ්වාස කරනවා. මොකද මම හවුලේ පටන්ගත්තෙත් මේ ව්‍යාපාරයමයි. ඒක කැඩිලා බිඳිලා යන්නයි මම තනියෙන් පටන්ගත්ත ව්‍යාපාරය සාර්ථක වෙන්නයි හේතුවක් නැහැනේ. ඇත්තටම මේ නම දපු දවසේ ඉඳන් මගේ ව්‍යාපාරය දිනෙන් දින දියුණු වුණා."

ඒ උත්සාහය ශක්තියක් කරගෙන නාම ශාස්ත්‍රයේ පිහිට ලැබූ සුපුන්ය.

තනි, හවුල් ව්‍යාපාරවලට පමණක් නොව මහා පරිමාණ සමාගම් සඳහාද මෙය බලපාන බව වෛද්‍ය නිවංක රත්නායක මහතා පවසයි.

"මතක් කරලා බලන්න අපේ රටේ සමහර මහා පරිමාණ සමාගම් හිටි හැටියේ කඩා බිඳ වැටුණා.

එහෙම කඩා බිඳ වැටුණේ හිමිකරුවන් නීතිමය ප්‍රශ්නවලටත් පටලලා. එහෙම වුණේ ඒ සමාගම්වල නම්වල වර්ණ භේද දෝෂය තිබුණ නිසයි.

සමහර සමාගම් අලුත් නමකින් පටන් අරගෙන සාර්ථක වෙලත් තියනවා. කොහොම වුණත් පුද්ගලයෙක්ට නමක් දෑනවා වගේ ව්‍යාපාරවලට නමක් දෑන විටත් අපි හරියට සැලකිලිමත් වෙනන් ඕනෑ. දෝෂ රහිත නමක් ලැබුණොත් ව්‍යාපාරය දිනෙන් දින දියුණු වෙනවා."

නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ
නිවංක දිනාරංග රත්නායක

හිමේෂා සවන්ති රාජපක්ෂ

අනුන්ගේ හෙළුව බලන වෙලේ තමන්ගේ සළුව හදාගත්තොත් නරකද?

වත්සලා සිය දියණියගේ අතට තද පහරක් දුන්නේ ඇයගේ අතේ තිබුණු නිදි පෙති අහුර විසි වී යන ලෙසය.

"ඇයි උඹ අපේ මූණේ දැලි ගෑවේ?" අසා පහර දෙන්නට දැනෙන උවමනාව යටපත් කරගෙන වත්සලා දියණියව තදින් තුරුළු කර ගත්තාය.

"මමයි, තාත්තයි ඉන්නවනේ මගේ දුට. අපි මේ ගැන පස්සේ කතා කරමු. මෝඩ වැඩ කරන්න එපා. අපිට ඉන්නේ ඔයා විතරයි රත්තරනේ." වත්සලා කීවේ දියණිය සඳලේඛා ඉකි බිඳිද්දීය.

"උඹ තමා මේකිව හුරතල් කරලා මේ විනාසේ වෙන තැනට වැඩ කළේ." කියා කෑ ගසන්නට සිත් දුන්නද, සඳලේඛාගේ පියා වූ මහේන්ද්‍ර බිම තිබෙන නිදි පෙති අහුරා දැක කරබාගෙන යන්නට හැරුණාය.

"තාත්තා මාව මරයි අම්මේ." සඳලේඛා ඉකිබිඳිමින් කියනවා ඇසෙද්දී මහේන්ද්‍ර ආයෙමත් හැරී දියණියගේ කාමරය වෙත ආවේය.

"එහෙම දෙයක් නැහැ පුතේ. ඔයා අපේ දරුවා. මොන දේ වුණත් ඒක වෙනස් වෙන්නේ නැහැ." මහේන්ද්‍ර කීවේ සිතට එකඟව නොවේ.

"අක්කේ, සිද්ධ වුණු කිසි දෙයක් අහලා කෙල්ලගේ හිත තලන්න එපා. පොඩ්ඩක් කෙල්ල එක්ක ඉන්න එයාව තනි නොකර. අද උදේ තව පොඩ්ඩෙන්..." කී වත්සලා ඉකි බින්දේ සිය අක්කණ්ඩිය ඉදිරියේය.

සිය දියණියව ලොකු අම්මා සමඟ කාමරයේ තනි කළ වත්සලා සහ මහේන්ද්‍ර පහල මහලට බැස්සේ නිදහසේ අදහස් බෙදා ගන්නටය.

"මොකද්ද මහේන්ද්‍ර මේ කෙල්ල කරගත්තු විනාසේ? අපි දන්නෙවත් නැහැනේ මේ කෙල්ල කොල්ලෙක් එක්ක යාළුවෙලා හිටියා කියලාවත්." වත්සලා කීවේ ඉකිබිඳිමිනි.

මහේන්ද්‍ර නිහඬව බලා සිටියේය.

"අපි දැන් මොකද කරන්නේ?" වත්සලා විමසුවාය.

"වෙන්න පුළුවන් නරකම දේ අපේ දුව අපිට නැති වෙන එක. ඒ දේ උදේ වෙන්න ගිහින් නැවතුණා. අපිට ඒ ඇති නේද?" මහේන්ද්‍ර විමසුවේ මඳ වෙලාවකට පසුවය.

වත්සලාගේ නෙතුවල පුදුමයක් ඇඳී ගියේ ක්ෂණිකවය.

"අපිත් සාම්ප්‍රදායික මිනිස්සු නිසාද කොහෙද මටත් මුලින් ඕනේ වුණේ ගේ දෙක වෙන්න කෑ ගහන්න. ඒත් ඒත්... මට මතක් වුණේ අපි දෙන්නත් සම්බන්ධකමක් හදාගත්තේ ඔය වයසේදී නේද කියලා. මටත් ඒ කාලේ හවස ගෙදර ගියාම ඔයාව පිස්සුවෙන් වගේ මතක් වෙනවා. ඒත් අපිට ඒ කාලේ ෆෝන් තිබ්බේ නැහැනේ ෆොටෝ හුවමාරු කරගන්න. තිබුණා නම් අපිත් ෆොටෝ හුවමාරු කරගනියි නේද?" මහේන්ද්‍ර විමසුවේ අසරණ හඬකිනි.

"අනේ මහේන්ද්‍ර.."

"ආදරේ ඉස්සරහ මොළේ කල්පනා කරලා වැඩ කරන්නේ නැහැනේ තරුණ අය. මතකනේ මම ඔයාලගේ අප්පච්චිලා නිදා ගන්නකම් ඉඳලා තාප්පෙන් පැනලා ඔයාගේ ජනේලේ ගාවට ආවා. අහුවුණා නම් ගුටි කාලා මැරිලා මේ වෙද්දී. ඒ වෙනුවට දැන් කාලේ කෙල්ලෝ කොල්ලා විඩියෝ කෝල් ගන්නවා. එක එක ජාතියේ ෆොටෝ හුවමාරු කර ගන්නවා. අන්තිමට උන්ම දන්නේ නැහැ ඒවා රට වටේ යනවා." එවර මහේන්ද්‍ර කීවේ කඳුළු පිසිමිනි.

"දැන් කියන්නේ, ඒ කොල්ලා හිතලා ෆොටෝ පිට කරලා නැහැ කියලා. කොල්ලා ෆෝන් එක කැඩිලා හදන්න දුන්නම ඒ හදන්න දුන්නු තැනින්ලු අපේ දුගේ ෆොටෝ ටික අරන් තියෙන්නේ. ඒ උමයා මෙහෙ එන්න ඕනේ කිව්වලු අපිව මුණ ගැහෙන්න. ඒත් අපි ගහයි බනියි කියලා බයේ ඉන්නවලු. ඒත්.. දැන් ඒ උමයා ඇවිත් අපෙන් සමාව ඉල්ලුවත් අපේ දුවගේ චරිතයට වුණු හානිය මකන්න බැහැනේ." වසන්තා කියාගෙන ආවත් අවසන් හරියේදී ඇයගේ කටහඬ බිඳිණි.

"ඒ උමයට එන්න කියමු වසන්තා. මේ වගේ වෙලාවක අපි එකට එකතු වෙන එකෙන් වෙන්නේ ප්‍රශ්නයේ සැර අඩුවෙන එක. අනිත් එක අපිට පුළුවන් මේ උමයි දෙන්නා එක්ක ගිහින් පැමිණිල්ල දන්න. ඒ උමයා හොඳ සාක්ෂියක් වෙයි. මොකද ෆෝන් එක දුන්නේ කාගේ අතටද කියලා දන්නේ ඒ උමයනේ."

"ඔයා හදන්නේ පොලිසි යන්නද? මේකෙන් වෙන්නේ කෙල්ලගේ නම තවත් කැත වෙන එක නේද?" වසන්තා ඇසුවේ කලබලයෙනි.

"මොනවා වුණත් අපේ උමයාගේ වයස අවුරුදු 21යි. ඒ උමයි දෙන්නා වැඩිහිටියෝ. දෙන්නා තාම කසාද බැඳලා නැහැ තමයි. හැබැයි ඒ දෙන්නට තිබිලා තියෙනවා ඒ දෙන්නටම වෙන්වුණු පෞද්ගලික ජීවිතයක්. අකමැත්තෙන් වුණත් අපි ඒක පිළිගන්න ඕනේ. නීතියට අනුව වැඩිහිටියෝ දෙන්නෙක් පෞද්ගලික ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යන එක අපරාධයක් නෙවෙයි. හැබැයි අනුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට එබිකම් කරන එක, ඒවා සමාජ මාධ්‍යයට මුදා හරින එක අපරාධයක්. අපේ දරුවා වෙනුවෙන් අපි පෙනී ඉමු වසන්තා." මහේන්ද්‍ර කීවේ ඉවසීමෙනි.

"ඔයා හරි මහේන්ද්‍ර. ඇත්තටම ලැජ්ජාවෙන් හැංගෙන්න ඕනේ අපේ දරුවෝ නෙවෙයි. අනුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට ඇඟිලි ගහපු මිනිස්සු. අපි හැමෝම එකතු වෙලා කොහොම හරි උන්ව නීතිය ඉස්සරහට ගේමු." වසන්තා කිව්වේ පෙරට වඩා ශක්තිමත් හඬකිනි.

සමාධි ඛයස්

එපා කියපු අයටත් ආයෙ ඕන වෙනකන් මහන්සි වෙලා වැඩ කරන්න

හර්යට හාර්දික් පාන්ඩ්‍යා වගේ

පසුගිය මැයි 29 වෙනිදා රාත්‍රියේ ඉන්දියාවේ නරේන්ද්‍ර මෝදි ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගණයට දහස් ගණන් ක්‍රීඩාලෝලීන් පැමිණ තිබුණේ මාස දෙකකට අධික කාලයක් පුරා පැවති **'ඉන්දීය ප්‍රිමියර් ලීග්'** හෙවත් **'අයි.පී.එල්.' (IPL)** ක්‍රිකට් තරඟාවලියේ අවසන් මහා තරඟය නරඹන්න. ගුජරාට් ටයිටන්ස් සහ රාජස්ථාන් රෝයල්ස් කණ්ඩායම් අතර වූ එම තරඟය කඩුලු හතකින් ජයගනිමින් මෙවර එහි ශූරයන් බවට පත්වුණේ හාර්දික් පාන්ඩ්‍යා නායකත්වය දුන් **'ගුජරාට් ටයිටන්ස්'** කණ්ඩායම. ඒත් එක්කම ඔහු කාගෙත් අවධානය දිනාගත් ක්‍රීඩකයෙකු බවට පත්වුණා. ඒ ඔහුගේ ජීවිත කතාවත් ඒ ජයග්‍රහණය පිටුපසින් එළියට ආපු නිසා.

එවකට හාර්දික් පාන්ඩ්‍යා කියන්නේ ඉන්දියාවේ ගුජරාටියේ දුප්පත් පවුලක ඉපදුණු කැහැටු පොඩි කොල්ලෙක්. කොච්චර දුප්පත්ද කිව්වොත් ඉන්න හිටින්න ගෙයක් තියා බඩට වැටෙන්න හරිහමං කෑමක් බීමක්වත් තිබුණේ නෑ. ඒක නිසාම මේ පොඩි එකා හිටියේ දුප්පත් වෙලා ඉපදුණු එක ගැන ලොකු දුකකින්. හැබැයි කිසිම වෙලාවක ඒ දුක හාර්දික් පිටට පෙන්නුවේ නෑ. ඇත්තටම කිව්වොත් හැමදේම දරාගන්න පුරුද්දක් මේ කොල්ලට උපතින්ම පිහිටලා තිබුණා.

දුප්පත් වෙලා ඉපදුණත් ඒ පුංචි හිත ඇතුළේ හරි ලොකු හීනයක් තිබුණා. ඒක එසේ මෙසේ හීනයකුත් නෙවෙයි. ඒ තමයි කවදා හරි දවසක ඉන්දියාවේ ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන එක. ඒත් ඉන්දියාව කියන්නේ ලොකු රටක්. ඉතින් දුප්පත් පුංචි එකෙක් ඒ රටේ ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන්න හිතන එකම විහිළුවක් වගේ. මොකද ඉන්දියාවේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට එකතුවෙන්න ලේසියෙන් කෙනෙක්ට බෑ.

හාර්දික් පාන්ඩ්‍යා කියන්නේ ඉන්දියාවේ ගුජරාටියේ දුප්පත් පවුලක ඉපදුණු කැහැටු පොඩි කොල්ලෙක්

හැබැයි හාර්දික් හැමදාම ඒ හීනයට ආදරේ කළා. ඔහු ඉන්දියාව ක්‍රීඩා කරන ක්‍රිකට් තරඟ බැලුවා. එතකොට සචින් තෙන්දුල්කාර්ලා, විරේන්දර් ෂෙවාග්ලා හයේ හතරේ පහරවල් ගහන හැටි දැක්කා. ඇස් පියාගෙන එයත් දවසක එහෙම ලොකු පහරවල් ගහන හැටි හිතුවා. ඒ හීන අස්සේම ඒ පොඩි එකාට මිනිස්සු අත්පුඩි ගහන හැටිත් පෙනුණා. ඉතින් ඔය දේවල් එක්ක හාර්දික්ට ඊට වඩා හීනයක් නැතිවුණා. ඒ නිසාම මේ කොල්ලා ක්‍රිකට් පුහුණුවීම් කරන තැනකට යන්න තීරණය කළා.

පුහුණුවීම්වලට යන දවසටවත් හාර්දික්ට හරියට කන්න දෙයක් තිබුණේ නෑ. සමහර දවස්වලට බඩගින්නේම හිටියා. මහන්සියයි බඩගින්නයි එකතුවෙලා වද දෙනකොටවත් ඔහු තමන්ගේ හීනය අත්හැරියේ නෑ. ඒත් ක්‍රිකට් ගහන්න තිබුණු ආසාව නිසාම එයා රුපියල් පහට නූඩ්ල්ස් පැකට් එකක් අරගෙන උණුවතුර කෝප්පයකට දාලා කාලා පුහුණුවීම් කරන්න ගියා. හුඟාක් දවස්වලට උදේටයි දවල්ටයි දෙකටම බඩපිරුණේ ඒ නූඩ්ල්ස් පැකට් එකට පින්සිද්ධ වෙන්න.

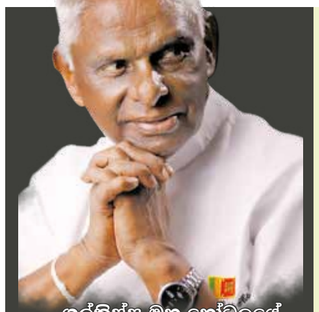
ක්‍රිකට් පුහුණුවීම්වලට එන ගොඩාක් පිරිමි ළමයි එතැනට ආවේ වාහනවලින්. ඒත් හාර්දික්ට බස් එකේ එන්නවත් අතේ සල්ලි තිබුණේ නෑ. ඒක නිසා ගොඩාක් දවස්වලට එයා පුහුණුවීම් කරන පිට්ටනියට ආවේ පාරේ යන බඩු ලොරිවල පිටිපස්සේ එල්ලිලා. එහෙම නැත්නම් කිලෝමීටර් ගාණක්ම පයින්. ඉන්දියාවේ ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන්න තිබුණු හීනය වෙනුවෙන් ඔහු ඒ වගේ කටු ගොඩාක් කෑවා. සමහරු පුළුවන් දෙයක් කරගෙන ඉන්න කියලා විහිළුත් කළා. මානසිකව වැට්ටුවා. හැබැයි අවසානේ හාර්දික්ගේ ලෝකයට වසන්ත කාලයක් උදාවෙන ලකුණු පහළවුණා.

ඒ 2016 අවුරුද්දේ 'ඉන්දීය ප්‍රිමියර් ලීග්' (IPL) ක්‍රිකට් තරඟාවලියේ ක්‍රීඩක වෙන්දේසිය. එතකොට හාර්දික් ටිකක් තරුණයි. දිගින් දිගටම පළමුපෙළ තරඟවල පෙන්නපු දක්ෂතා නිසා එදා වෙන්දේසියට ඔහුගේ නමත් ඇතුළත් වුණා. එදා ඔහු ඉන්දීය රුපියල් ලක්ෂ දහයකට අලෙවි වෙන්නේ 'මුම්බායි ඉන්දියන්ස්' කණ්ඩායමට. එහි අයිතිකරු වෙන්නේ ඉන්දියාවේ සුපිරි කෝටිපති අම්බානි පවුල. එහිදී ඔවුන් පිත්තෙන් වගේම පන්දුවෙනුත් උපරිම දස්කම් පෙන්නුවා. ඒ නිසා සුපිරි ක්‍රීඩකයින්ටත් වඩා මේ කෙට්ටු කොල්ලට ඉන්දීය ක්‍රිකට් තේරීම් කමිටුවේ ඇහැ ගියා. හාර්දික්ට 2016 අවුරුද්දේ ඉන්දීය ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ දෙර ඇරුණේ එහෙමයි.

හැබැයි ගෙවුණු මාස පහ හයක කාලය හාර්දික්ට එතරම් සුබ කාලයක් වුණේ නම් නෑ. ඒ ඔහු දිගින් දිගටම ආබාධවලට ලක්වීමත් දක්ෂතා අතර නැතිවීමත් නිසා. ඒ නිසා ඔහුට ඉන්දීය ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ස්ථානයත් අහිමිව ගියා. ඔය අතරෙයි පසුගිය අප්‍රේල් මාසේ 'ඉන්දීය ප්‍රිමියර් ලීග්' (IPL) තරඟාවලිය ආරම්භ වෙන්නේ. හැබැයි ඒ වෙනකොට හාර්දික් මුම්බායි කණ්ඩායමෙනුත් ඉවත් කරලයි තිබුණේ. ඒත් කවුරුත් විශ්වාස නොකළ විදිහට ඔහුව ඉන්දීය රුපියල් කෝටි 15 කට මිලට ගන්න 'ගුජරාට් ටයිටන්ස්' කණ්ඩායම කටයුතු කළා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔහුට එහි නායකත්වයත් ලබාදුන්නා. අවසානේ හාර්දික් පාන්ඩ්‍යා නතරවෙන්නේ අවසන් තරඟයේ වීරයා වෙමින් ගුජරාට් ටයිටන්ස් කණ්ඩායමට ශූරතාවයත් අරන් දීලා. ඒ නිසා දිගින් දිගටම ප්‍රතික්ෂේප වූ හාර්දික්ට දැන් තියෙන්නේ එසේ මෙසේ ඉල්ලුමක් නෙවෙයි. ජීවිතේ ප්‍රතික්ෂේප වීම් තමයි මිනිස්සුන්ව ඉහළට ඔසවලා තියන්නේ. ඒ පාඩම තමයි හාර්දික් පාන්ඩ්‍යා අපිට කියලා දෙන්නේ.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



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

සම්බන්ධීකරණය -
ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ
නිමාකෝ ද සිල්වා

කට්ල්ලෝ සුප්

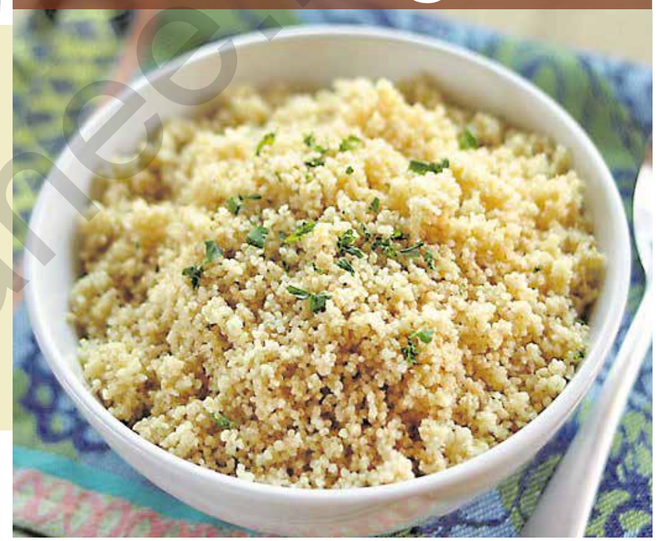
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කට්ල්ලෝ 250g
- ලූනු 100g
- සැල්දිරි දඬු 100g
- පරිප්පු 100g
- කැරට් 50g
- අර්තාපල් 50g
- ලීක්ස් (සුදු) 50g
- සුදුලූනු 50g
- මාගරින් 20g
- අමු ඉඟුරු 5g
- වතුර 4L
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලිප තබා මාගරින් දමා රත්කර රතු ලූනු දමා තරමක් බැදගන්න.
- එයට සුද්ද කරගත් කට්ල්ලන් මාළු දමා වතුර එක්කොට පැයක් පමණ තැම්බෙන්නට හරින්න.
- දැන් මාළු හොඳට පොඩි කර පෙරා කටු ඉවත් කරගන්න.
- ලිප තබා උතුරන විට මතුවන පෙණ අස්කර කැරට්, සැල්දිරි, පරිප්පු, පොඩියට කැපූ අල, සුදුලූනු, ඉඟුරු දමා පැයක් පමණ තම්බන්න.
- දැන් මෙය (කැමතිනම් බ්ලෙන්ඩ් කර හෝ පොඩිකර) පෙරා එයට දෙහි, ලුණු හා ගම්මිරිස් දමාගන්න.

නෙළුම් හාල් බත්



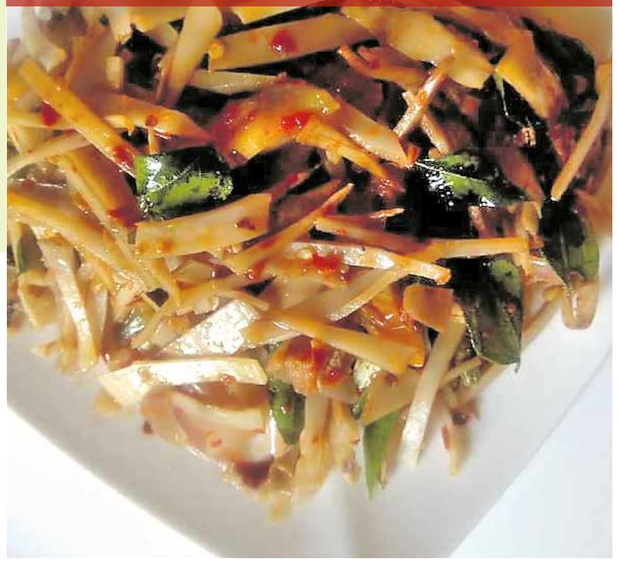
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- නෙළුම් ඇට හාල් 400g
- වතුර අවශ්‍ය පමණ
- ලූණු

සාදන ක්‍රමය

- නෙළුම් ඇට පොතු ඉවත් වන ලෙස කොටාගෙන, පොළා, පොතු හැරගන්න.
- වතුර දමා තම්බාන්න.
- වතුර පෙරා ලුණු ඉස වේලාගන්න.

මඤ්ඤොක්කා පොතු තෙලට



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මඤ්ඤොක්කා පොතු 250g
- ලූනු (පොඩියට කපාගත්) 100g
- අමුමිරිස් (හතරට පලාගත්) කරල් 5
- තක්කාලි (පොඩියට කපාගත්) 50g
- කුණිස්සෝ/උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1
- රම්පේ අඟල් 1/2
- කරපිංචා (පොඩියට කපාගත්) මේස හැඳි 1
- වියළි කැබලි මිරිස් මේස හැඳි 1
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- මිටිකිරි අඩුකෝප්ප 1/4
- තෙල් මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- මඤ්ඤොක්කා පොතුවල ඇති කළු දුඹුරු පාට පොත්ත ඉවත්කර සෝදාගන්න.
- වතුර භාජනයක් ලිප තබා උතුරන විට එයට මඤ්ඤොක්කා පොතු, කහ ස්වල්පයක් හා ලුණු දමා වතුර පෙරාගන්න.
- වතුර හොඳින් ඉවත් වූ පසු ගිනිකුරු හැඩයට කපාගන්න.
- භාජනයක් ගෙන ලිප තබා තෙල් එක්කර ලූනු, රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු රන්වන් පාටට බැදගන්න.
- එයට කැබලි මිරිස්, කුණිස්සෝ සහ අමු මිරිස් එක්කර තරමක් බැදගන්න.
- තක්කාලි එකතු කර අඩු ගින්දරේ විනාඩියක් පමණ බැද කපාගත් මඤ්ඤොක්කා පොතු දමා මිටිකිරි දමා හොඳින් සිඳුවාගන්න.

වැල යුෂ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ජම්බු ගෙඩි 10
- කජු පුහුලන් 10
- වියළි කෑලි මිරිස් මේස හැඳි 1/2
- ඉදුණු කෑලි මිරිස් තේ හැඳි 1/2
- ලූනු (පොඩියට කපාගත්) 15g
- සීනි තේ හැඳි 2
- ලුණු තේ හැඳි 1/4
- අඹ (විනාකිරෙන් අඹරාගත්) තේ හැඳි 1/2
- ගම්මිරිස් කැබලි තේ හැඳි 1/2
- විනාකිරි මේස හැඳි 1
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ

සාදන ක්‍රමය

- කජු පුහුලන් පොඩි කෑලි (අඟල් 1/4 කෑලි) කපා දෙහි මිශ්‍ර වතුරේ සෝදාගන්න.
- ජම්බු පිරිසිදු කර අඟල් 1/4 කෑලි කපාගන්න.
- ලූනු, ඉදුණු කෑලි මිරිස්, වියළි කෑලි මිරිස්, අඹ, සීනි, ලුණු, දෙහි යුෂ හා විනාකිරි එකට දමා මිශ්‍ර කර රස බලා කපාගත් කජු පුහුලන් සහ ජම්බු මිශ්‍ර කර දිසියකට අතුරාගන්න.

ජම්බු සහ කජු පුහුලන් සලාදය

කොස් ඉරි බැදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කොස් ඉරි (පැසුණු ලොකු) 200g
- හාල්පිටි 50g
- ලූනු (සිහින්ව කපාගත්) 50g
- තක්කාලි (සිහින්ව කපාගත්) 50g
- අමුමිරිස් (පලාගත්) කරල් 5
- බිත්තර 1
- කුණිස්සන් මේස හැඳි 1
- කෑලි මිරිස් මේස හැඳි 1
- තෙල් අඩුකෝප්ප 1
- රම්පේ, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- කොස් ඉරි සෝදා දිය බේරෙන්න තබන්න.
- පිටි, බිත්තර, ලුණු ස්වල්පයක් දමා එයට අවශ්‍ය පමණ වතුර දමා උකුවට බැටර් එකක් සාදගන්න.
- තෙල් ලිප තබා රත්වුණු විට එකට එක නෑල්ලෙන ලෙස කොස් ඉරි එකින් එක බැටර් එකේ තවරා බැදගන්න.
- භාජනයකට තෙල් මේස හැඳි දෙකක් දමා රත් වූ පසු ලූනු, රම්පේ, කරපිංචා,කුරුඳු පොතු දමා බැදෙන්න හැර, කුණිස්සන් සහ කෑලි මිරිස් එක්කර තරමක් බැදෙන්න හැර තක්කාලි දමා බැදගත් කොස් ඉරි දමා කලවම් කරගන්න.

dharanee.lk

දෙල්ගෙඩිය විකුණලා හාල් කිලෝ බාගයක් ගෙනැත් දරුවන්ට උයලා කන්න දුන්නා

මව කියයි

හාමතේ සිටි පැටවුන්ගේ බඩගිනි නිවන්නට දෙල් ගෙඩියක් කැඩූ අම්මාට ගුටි

අගහිඟකම් අහස උසට තිබුණත්, අම්මා කෙනෙක් නිතරම උත්සාහ කරන්නේ තම දරුවන්ට බත් කටක් හෝ දෙන්නටය.

සබරගමුවට අයත් පරගහමඩිත්ත ගමේ මේ කියන්නට යන අම්මාගේ හිත එදා ඇවිලුණේ තම දරු තිදෙනාට තම්බා දෙන්නට සහල් ඇටයක්වත් කුඩා ගෙපැලේ නොවූ නිසාය. දරුවන්ගේ තාත්තා ඉඳහිට ගෙදරට ඇවිත් ගියත්, උන්ගේ බඩගින්දර ගැනවත්, ඉගෙනුම් කටයුතු ගැනවත් වගකීමක් ඇත්තෙකු නොවීය. ඒ අනුව වයස දහත, නවය සහ හත වයසැති දරුවන්ගේ බර දරන්නට සිදුවූයේ වයස තිස් ගණන්වල සිටින මේ අම්මාටය. දෙවන දරුවා හෘදය ආශ්‍රිත රෝගයකින් පෙළෙන බැවින්, එය ඇගේ හිතට අමතර බරක් එක් කර තිබුණි.

උදව්වක් පදව්වක් කරන්නත් කෙනෙක් නැති ජීවිතයේ, එදා එළැඹුණු දිනය කොතරම් දුක්බරදැයි කියාගන්නට කෙනෙක් ඇයට සිටියේ නැත. දරුවන්ගේ බඩගිනි මුහුණු දෙස තවත් බලා සිටින්නට නොහැකි වූ ඇය මිදුලට බැස වටපිට බැලුවේ කුමක් කරන්නේ දැයි සිතමිනි. ගෙට ටිකක් ඈතින් වන, තම ඥාතියාගේ ගෙදර දෙල් ගහ දුටු ඇයට මද අස්වැසිල්ලක් දැනුණි. දෙල් ගෙඩියක් දෙකක් ඉල්ලා ගන්නටවත් ඔවුන් සමඟ වැඩි ඇයි හොඳයියක් නොතිබූ බැවින්, ඇය කෝළේ කෙක්කක් ගෙන නොකියාම දෙල් ගෙඩියක් කඩාගැනීමය.

එසේ කඩාගත් දෙල් ගෙඩිය රුපියල් සියයකට විකිණූ ඇය ළඟ කඩේට ගොස් හාල් කිලෝ බාගයක් මිලට ගත්තාය. ඇසට කඳුළක් ගලා එමින් තිබුණත් ඇය කළේ හනිකට ගෙදර පැමිණ බතක් උයා හොද්දක් එක්ක පැටවුන්ට කන්න දීමය. රැයේත් හරිහැටි කෑමක් නොවූ පුංචි වුන් ඒ වේල යන්තමින් බඩ පුරවා ගනිද්දී ඊළඟ වේල ගැන සිතෙන විට ඒ අම්මාගේ හිත කකියන්නට ඇත.

එසේ පැයක් දෙකක් ගෙවුණි. ඇය දෙල් ගෙඩියක් කඩාගත් බව දැනගත් ඥාතියා පැමිණියේ දුම්මල වරම අතින් ගත්තෙකු මෙනි. ඔහු ඇයට බැණ වැදී පහර කිහිපයක්ද ගැහුවේ දෙල් ගෙඩිය කැඩුවේ කුමන අයිතියටදැයි විමසමිනි. ඇය දුන් පිළිතුර සමහරවිට එවලේ කෝප වී සිටි ඥාතියාගේ කනට නොවැටෙන්නට ඇත.

සිද්ධියෙන් පසු මේ අම්මා වැලගෙපොල පොලිසියට ගියාය. එහිදී ඇය එම පොලිසියේ කාන්තා කාර්යාංශයේ ස්ථානාධිපතිනි එම්.නිර්මලා මහත්මිය වෙත පැමිණිලි කරමින් කියා සිටියේ ඥාතියෙකු තමාට පහරදුන් බවයි. පැමිණිල්ල විභාග කරන්නට එම ඥාතියාවද පොලිසියට කැඳවන්නට පොලිසිය පසුදින කටයුතු කළ අතර, ඒ පිළිබඳ දෙපාර්ශවයෙන් කරුණු විමසා තිබුණි. ඒ වැලිගෙපොල පොලිසියේ ස්ථානාධිපති, ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ලෙස්ලි හෙට්ටිආරච්චි මහතාගේ මූලිකත්වයෙනි.

"ඒ අවස්ථාවේ මම දෙපාර්ශවයෙන් කරුණු විමසද්දී තමයි අපට මේ දෙල් ගෙඩිය ගැන මානුෂික කතාව එළියට එන්නේ. මේ මව පැමිණිලි කළේ දෙල් ගෙඩියක් කඩාගත්ත නිසා අදාළ ඥාතියා (සහෝදරයා) පහර දුන්නා කියලයි. එහෙම දෙල් ගෙඩියක් කඩාගන්න හේතුවුණ කාරණේ කියද්දි, ඇත්තටම අපිත් සංවේදී වුණා. මේ කාලවකවානුව ගත්තොත් බොහෝදෙනෙකුට මෙවැනි දුෂ්කරතා තිබෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ කාලෙක, තමන්ට අයිති දෙල් ගහකින් ගෙඩියක් කඩාගත්තොත් ඒක මොනතරම් යහපතක්දැයි මම අදාළ පුද්ගලයාගෙන් විමසුවා. ඒ වගේම මෙවැනි දුෂ්කර කාලයක කෙනෙකුට සිදුකරගත නොහැකි විශාල පුණ්‍යකර්මයක් ඔබ සිදුකරගෙන තියෙනවා නේද කියලත් මම ඇහුවා."

පහර දුන් ඥාතියා පොලිසියෙන් ගියේ නැතිබැරි ඕනම වෙලාවක දෙල් කඩාගන්න කියලයි

ස්ථානාධිපතිවරයා බොහෝ සංවේදීව කතා කරද්දී, තමාගේ ක්‍රියාව ගැන පසුතැවීමක් ඔහුට දැනෙන්නට ඇත. පොලිසියෙන් ඇසෙන කතා තරමක් සැරපරුෂ වුවත්, වැලිගෙපොල පොලිසිය තුළ ඉන් එහාට ගිය මිනිසත්කමක් මෙවන් ගැටලුවක් විසඳීමට තිබීම අගය කළ යුතුම කරුණකි.

"මේ දෙපාර්ශවය අතර කාලයක් පොඩි පොඩි ප්‍රශ්න තිබිලා තියෙනවා. ඒත් මේ මව ජීවිතය ගැටගහගන්න ලොකු උත්සාහයක් දරණ කෙනෙක්. එතැනදී ඔවුන්ගේ ඥාතීත්වය ගත්තහමත් පුංචි හරි කැක්කුමක් අයියා කෙනෙකුට නංගි ගැන තියෙන්න ඕනනේ. ඒ නිසාම මම අදාළ විත්තිකරුට කිව්වා මින් ඉදිරියට දෙල් ගෙඩියක් කඩාගත්තට තර්ජනය කරන්න, පහර දෙන්න යන්න එපා, එය පිනක් කියලා හිත සතුටු කරගන්න කියලා. ඒ එක්කම ඒ පින මෙලොවට වගේම පරලොව සැප සම්පත් ලැබීමට වාසනාව උදවෙන කරුණක් කියලත් කිව්වා."

එම මවට පරිත්‍යාශීලීන්ගේ අනුග්‍රහයෙන් ලැබුණු වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය පොලිස් නිලධාරී මහත්ම මහත්මීන් විසින් ලබාදුන් මොහොත

නැතිබැරි කාලේ කාගේ හරි බඩගින්දරක් නිවන එක පිනක්

පොලිසිය

බුදුදහමද උපයෝගීකොට ගනිමින් ස්ථානාධිපතිවරයා කළ කරුණු පැහැදිලි කිරීමෙන් සිද්ධිය සමතයකට පත්කරගැනීමටද ඉඩ ලැබිණි. කාන්තා කාර්යාංශයේ ස්ථානාධිපතිනි එම්.නිර්මලා මහත්මියද, දෙපාර්ශවයට කරුණු අවබෝධ කර දුන්නේ රාජකාරියට එහා ගිය මහඟු මනුස්සකමේ ගුණධර්මද සමඟිනි. පොලිසියට එද්දි අදාළ පුද්ගලයාගේ හිතේ කෝපයක්, තරහක් තිබුණානම් ඔහු ආපහු ගියේ හිත නිවාගෙනය. ඔහු පැමිණිලිකාරියගෙන් සමාව ගෙන, නැවත කෙදිනකවත් එවන් පහරදීමක් සිදු නොකරන බවට පොරොන්දුවක්ද වීය. තවද නැතිබැරි ඕනෑම අවස්ථාවක තම ගසෙන් දෙල් කඩාගන්නා ලෙසට ඔහු ඉල්ලීමක්ද කළේය.

එම සිද්ධිය සමතයකට පත්වූයේ ඒ අයුරිනි. මෙම සිදුවීම සැලවුණු පසු එම මවට පරිත්‍යාගයන් කිහිපයක් ලැබුණු බවත්, ඒවා පසුගිය දිනෙක පොලිස් ස්ථානය තුළදී ඇයට බාරදුන් බවත්, පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ලෙස්ලි හෙට්ටිආරච්චි මහතා **'ධරණී'**ට පැවසීය.

ඔහු කියන්නේ මේ මිනිසත්කම පෙරදැරව, මිනිසුන් වෙත දයානුකම්පාව දැක්විය යුතු කාලයක් බවයි.

එය සැබෑවකි. මින් පෙර බොහෝ අවස්ථාවල බඩගින්නට කොස් ගෙඩියක්, අඹ ගෙඩියක් අසල්වැසි වත්තකින් කඩාගත්තාට, පොල් ගෙඩියක් අහුලාගත්තාට උසාවි ගෙනගොස් අහිංසකයින්ට උහුලාගන්නට බැරිතරමේ දඩ මුදලකින්ද දමා ගැසූ අවස්ථා අපට මතකය. තමන් කන බත්පතෙන් වුව තවකෙකුට බත් අහුරක් දෙන්නට හිතෙන්නේ සසර පිනක් ඇති අයෙකුටය. ඉතින් මෙවන් දුෂ්කර සමයක පරිත්‍යාගශීලිත්වයෙන් එසේ තවත් අයෙකු ගැන හිතන්නට හැකි නම් මේ එවන් මිනිසුන් වැඩි වැඩියෙන් මේ මිහිමතට අවැසි කාලයයි!

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

මන්කිපොක්ස් ලංකාවටත් එයිද?

ගිනි පෙනෙල්ලෙන් බැට කෑ මිනිහා කණාමැදිරි එළියටත් බයය. ඒ නිසා ලෝකයේ අනෙක් රටවලට මේ වනවිට බලපෑම් ඇතිකරමින් තිබෙන 'වඳුරු වසංගතය' හෙවත් 'මන්කිපොක්ස්' වෛරසය පිළිබඳව අපි අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. තවමත් ලංකාවට එහි බලපෑමක් නොපැමිණියද සංචාරකයින් හරහා රෝගය පැමිණීමේ අවදානමක් නැත්තේද නැත. ඒ නිසා එවැනි අවදානමක් උද්ගත වුවහොත් ඊට මුහුණ දෙන විදිය දැනුවත් වීම සිටීම වැදගත්ය. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ අසාත්මිකතා හා ප්‍රතිශක්තිකරණ විද්‍යා සහ සෛල ජෛව විද්‍යාතනයේ අධ්‍යක්ෂ මහාචාර්ය චන්දිම ජීවන්දර මහතා සමඟ මේ සාකච්ඡාව ඒ ගැනය.

මේ වෙනකොට 'වඳුරු වසංගතය' නැත්නම් 'මන්කිපොක්ස්' වෛරසය ගැන කවුරුත් කතාවෙනවා. අපිට ඒ ගැන පැහැදිලි කිරීමක් කළොත්?

වඳුරු වසංගතය නැත්නම් මන්කිපොක්ස් කියන්නේ වෛරස් එකක්. ඒක සාමාන්‍යයෙන් මධ්‍යම අප්‍රිකානු සහ බටහිර අප්‍රිකානු රටවල්වල තමයි මෙච්චර කාලයක් දකින්නට ලැබුණේ. ඒත් මේ වෙනකොට ඒ ඒ රටවල සංචාරය කරන සංචාරකයින් නිසා වෙනත් රටවලිනුත් මේ වෛරසය වාර්තා වෙලා තියෙනවා. 2022 මැයි 13 වෙනිදා ඉඳන් ලෝකය තුළ මේ වෛරසය පැතිරීමේ යම් වේගවත් බවක් පෙන්නුම් කරනවා.

අපිට දැනගන්න ලැබුණා වඳුරු වසංගතය කියන්නේ ලොකු ඉතිහාසයක් තියෙන වෛරස් එකක් කියලා. එහි බලපෑම කොයි වගේද?

මේ වෛරසය 1958 වසරේ තමයි වඳුරන්ගෙන් මුලින්ම වාර්තා වෙලා තියෙන්නේ. ඒකයි මේකට වඳුරු වසංගතය කියන්නේ. ඊටපස්සේ 1970 වසරේ මේ වෛරසය මුලින්ම මිනිසෙකුගෙන් වාර්තා වෙලා. සත්වයින් හරහා මේ වෛරසය මිනිසුන්ට ආවට පස්සේ සමීප සම්බන්ධතා හරහා මිනිසාගෙන් මිනිසාට බෝවෙනවා. මෙහි බලපෑම තියෙන්නේ එතැනයි. වඳුරු වසංගතයේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙකක් තියෙනවා. එකක් මධ්‍යම අප්‍රිකානු ප්‍රභේදය. අනික බටහිර අප්‍රිකානු ප්‍රභේදය. මෙතැනින් මධ්‍යම අප්‍රිකානු ප්‍රභේදය තරමක් මාරාන්තිකයි. හැබැයි මේ වෙනකොට පැතිරෙමින් තියෙන්නේ බටහිර අප්‍රිකානු ප්‍රභේදය. ඒ නිසා මධ්‍යම අප්‍රිකානු ප්‍රභේදයට සාපෙක්ෂව එහි මාරාන්තික බව අඩුයි.

මේ වෛරසය කෙනෙක්ට බෝවෙන්න පුළුවන් ආකාරය ගැන තව ටිකක් විස්තර කළොත්?

මුලින් කියපු විදිහට සමීප සම්බන්ධතා තුළින් තමයි බෝවෙන්නේ. වෛරසය ශරීර ගතවුණු රෝගියෙකුගේ කෙල බිඳිති හරහා වගේම රෝගියා භාවිතා කරපු ඇඳ ඇතිරිලි, තුවා, ලේන්සු, ඇඳුම් පැළඳුම් වගේම කන බොන උපකරණවලින් වෛරසය බෝවෙන්න පුළුවන්. එවන් රෝගියෙක් එක්ක ලිංගිකව එක්වීමේදීත් බෝවීමේ ඉඩකඩක් තියෙනවා. ඒ වගේම වෛරසය ආසාධිත සත්වයින් ළඟින් ඇසුරු කිරීම හරහාත් වෛරසය ශරීරගත වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ වඳුරු වසංගතයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවද?

තදබල හිසරදය, උණ, ඇඟපත වේදනාව, කොන්දේ කැක්කුම, ශරීර අප්‍රාණිකත්වය, වසාගැටිති ඉදිමීම, සම මත ඇතිවෙන බිබිලි තමයි මූලික රෝග ලක්ෂණ වෙන්නේ. උණ හැදිලා දවස් දෙක තුනක් ඇතුළත සම මතුපිට බිබිලි හැදෙනවා. පස්සේ ඒවට වතුර පිරිලා කහපාට වෙලා සැරව ගෙඩියක් වගේ වෙනවා. ටික දවසකින් ඒ ගෙඩි නිකන්ම වේලිලා කබොලක් වගේ වෙලා ඉබේම වැටිලා යනවා. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට හැදෙන බිබිලි ප්‍රමාණය වෙනස්. කෙනෙක්ට බිබිලි කීපයක් එද්දි තව කෙනෙක්ගේ සමේ බිබිලි දහස් ගණනක් එන්න පුළුවන්. එයින් රෝගයේ දරුණු බව තීරණය වෙන්නේ. මේ බිබිලි ගොඩාක් වෙලාවට මුහුණ පුරාවට සහ අත්පා ආශ්‍රිතව වගේම ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ඇතිවෙනවා. කොහොමත් සති තුන හතරක් වගේ තියෙනවා.

තවමත් ලංකාවට බලපෑමක් ඇතිවෙලා නෑ. නමුත් සූදානමින් සිටීම වැදගත්

කෙනෙක්ට මේ වෛරසය ශරීරගත වෙලා තියෙන බවට හඳුනාගන්න පහසු ක්‍රමයක් තියෙනවද?

වසාගැටිති ඉදිමීම සහ සම මතුපිට බිබිලි ඇතිවීමත් නිසා වෙනත් රෝගවලින් වඳුරු වසංගතය ඉතාමත් පහසුවෙන් වෙන්කර හඳුනාගන්න පුළුවන්.

වඳුරු වසංගතය මාරාන්තිකයිද? එහි යම් අවදානම් තත්ත්වයක් තිබේද?

එතරම් මාරාන්තික නෑ. ඒත් අවදානම් සහිත කණ්ඩායම් කීපයක් ඉන්නවා. අලුත උපන් දරුවන්, කුඩා දරුවන්, ගැබිනි මව්වරුන්, ප්‍රතිශක්තිකරන ඌණතා ඇති පුද්ගලයින් ඒ අතරට අයත් වෙනවා. මේ අයට වෛරසයේ බලපෑම ආවොත් විවිධ සංකූලතා හරහා මරණය පවා ළඟාවෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

මේ වෛරසයට ලෝක මට්ටමින් යම්කිසි ඖෂධයක් හොයාගෙනද තියෙන්නේ?

මේ සඳහා 2022 ජනවාරි ඉඳන් වෛරස්නාශක ප්‍රතිකාරයක් අනුමත කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම වසූරිය සඳහා එන්නත් ලබාදී ඇති අයට එයින් 85% ක වගේ ආරක්ෂාවක් ලැබෙන බව සඳහන් වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ වෛරසය කාලයක් පුරාවට තිබුණු එකක් නිසා දැනටමත් වෛරසය ගැන ලෝක මට්ටමින් පර්යේෂණ රැසක්ම කරලයි තියෙන්නේ. ඒ නිසා එතරම් බයවෙන්න දෙයක් නෑ.

අනිවාර්යයෙන්ම කොවිඩ්වලට අපි අනුගමනය කරපු සෞඛ්‍ය පුරුදු ඒ විදිහටම පිළිපදින්න වෙනවා.

අපිට තියෙන වැදගත්ම දේ තමයි වඳුරු වසංගතය ලංකාවට එන්න පුළුවන්ද කියන කාරණාව. ඒ ගැන යම්කිසි පැහැදිලි කිරීමක් කළොත්?

තවමත් ලංකාවට බලපෑමක් නෑ. එහෙම ආවොත් ඒ සංචාරකයෙක් හරහා තමයි. සංචාරක කටයුතු සිදුවන ඕනෑම රටකට වෛරසය ඇතුළුවීමේ අවදානමක් තියෙනවා. ඒක ලංකාවටත් පොදුයි.

මේ වෛරසය මෙරටට නිකන් හරි පැමිණියොත් ඊට මුහුණදෙන්න තියෙන සූදානම කොයි වගේද?

අනිවාර්යයෙන්ම කොවිඩ්වලට අපි අනුගමනය කරපු සෞඛ්‍ය පුරුදු ඒ විදිහටම පිළිපදින්න වෙනවා.

ඒ කියන්නේ මුඛ ආවරණ පළඳින්න වෙයි. නිතර සබන් යොදා අත් සෝදන්න වෙයි. සැනිටයිසර් භාවිතා කරන්න වෙයි. අනිවාර්යයෙන්ම පුද්ගල දුරස්ථභාවය රැකගන්න වෙයි. පැතිරීම වැළෙකෙන තරමට අවදානම අඩුයි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මේ වෛරසය සම්බන්ධයෙන් කියන්නේ මොනවද?

වඳුරු වසංගතය මාරාන්තික වෛරසයක් නොවුණත් ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල පුද්ගලයන්ට එය මාරාන්තික වෙන්නට හෝ සංකූලතා ඇතිවෙන්නට ඉඩකඩ තියෙන බවයි ඔවුන්ගේ අදහස.

ඒ වගේම වෛරසය මේ වෙනකොට එක්සත් රාජධානිය, ප්‍රංශය බෙල්ජියම, ජර්මනිය, ඉතාලිය, පෘතුගාලය, ස්පාඤ්ඤය, ස්වීඩනය, නෙදර්ලන්තය, ඇමෙරිකාව, කැනඩාව, ඕස්ට්‍රේලියාව, ඊශ්‍රායලය වගේම ස්විට්සර්ලන්තය වගේ රටවල පැතිරෙමින් ඇති බව ඔවුන් ප්‍රකාශ කරනවා.

අවසාන වශයෙන් අපට කියන්න වඳුරු වසංගතය තමන්ට වැළඳී ඇති බවට කෙනෙක්ට සැකයක් ආවොත් ඒ පුද්ගලයා කළයුත්තේ මොකක්ද?

අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහිලා ඒ ගැන දැනුවත් කළ යුතුයි. ඊටපස්සේ පී.සී.ආර්. (PCR) පරීක්ෂණයක් මඟින් මේ වෛරසය ආසාදිතද යන්න තහවුරු කරගන්න පුළුවන්.

හැබැයි ආයෙමත් මං කියන්න කැමතියි තමවත් ලංකාවට වඳුරු වසංගතයේ බලපෑමක් නෑ. ඒ නිසා අනවශ්‍ය බියක් ඇතිකරගන්න උවමනා නෑ. ඒත් සූදානම් ඉන්න එක වටිනවා.

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ අසාත්මිකතා හා ප්‍රතිශක්තිකරණ විද්‍යා සහ සෛල ජෛව විද්‍යාතනයේ අධ්‍යක්ෂ,
මහාචාර්ය චන්දිම ජීවන්දර

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ආහාර හිඟයක් ආවත් දෙයියනේ කියලා අපිට නම් බඩගින්නේ ඉන්න වෙන්නේ නෑ

හසිනි එරංගා ද මෙල්

ඉවත දැන දණ්ඩක් වුණත් දළු දලා පැළවෙන පොළොවක්නේ අපිට තියෙන්නේ කියල කිව්වට මොකද අපි කීයෙන් කී දෙනාද ඒ පොළොවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නේ? ගොඩක් අයට ඔය වගේ ලොකු ලොකු කතා මතක් වෙන්නෙත් මේ වගේ අමාරු කාල ආවම විතරයි. මතකනේ කොරෝනා කාලේත් රැල්ලට වවන්න පටන්ගත්තු බහුතරේට පස්සේ ඒ වැවිල්ල අමතක වුණා.

හැබැයි අමාරු කාල, අමාරු නැති කාල කියලා කාල නිර්ණය කර කර ඉන්නේ නැතිව පුළුවන් විදිහට වත්තේ ගහක් කොළක් වවාගත්තු මිනිස්සු හැමදාම දිනුම්. වවලා දිනුව එහෙම කාන්තාවක් ගැනයි අපි මේ කියන්න යන්නේ. ඇය හසිනි එරංගාද මෙල්. හෝමගම, කටුවාන පිහිටි ඇගේ වගාබිමටම ගියපු මොහොතක අපේ කැමරා කාචයේ සටහන් වුණු ඇගේ රුවින් මෙවර **'ධරණී'** කවරය සරසන්න අපි හිතුවා.

ඒක තනිකරම කොළ පාට වත්තක්. හෝමගම වගේ අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශයක මෙහෙම වගාබිමක් තියෙනවද කියලා හිතන්න බැරිතරමට ඇගේ වගාව හරිම සරුසාරයි. වී ඇරෙන්න අනිත් හැම බෝගයක්ම වගේ හසිනිගේ ගෙවතු වගාවේ අපි දැක්කා. නුවරඑළියේ සීතල නැතිව වගා කරන්න බැරිය කියලා කියන එළවලු, පලතුරුත් ඒ අතරේ තිබුණා.

"මෙතන පර්චස් කීයක් තියෙනවද?"

"ගෙයි බිම් ප්‍රමාණය ඇරුණම පර්චස් 22ක් තියෙනවා."

වත්තේ භූමි ප්‍රමාණය පර්චස් ගාණකට සීමා වුණාට උත්සාහය, කැපවීම නිසා අක්කර ගාණක අස්වැන්නක් මේ ගෙවතු වගාවෙන් ලබාගන්නා බවයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ.

"හසිනිට වගා කරන්න හිතුණේ ඇයි?"

"මම පුංචි කාලේ ඉඳලා ගහට කොළට ආදරේ කෙනෙක්. ඉස්කෝලේ යන කාලේ කෘෂිකර්මය විෂයක් විදිහටත් ඉගෙනගත්තා. හැබැයි ඉතින් ඒ කාලෙදි නම් වගා කරලා නැහැ. පාසල් අධ්‍යාපනය අවසාන කරලා ටික දවසකින් මම විවාහ වුණා. විවාහ වෙලා තමයි මෙහෙට ආවේ. මේක මගේ මහත්තයාගේ මහගෙදර. එයාගේ අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම විශ්‍රාමික හමුදු නිලධාරීන්. මම මෙහෙට එනකොටත් ඔවුන් කුඩා පරිමාණයෙන් ගෙවතු වගාව කරනවා. ඒ කාලේ මම පෙරපාසල් ගුරුවරියක් විදිහට වැඩ කළා. ඉතින් ඔවුන්ගේ වගාවට ලොකු සහයෝගයක් දෙන්න මට කාලයක් තිබුණේ නැහැ. ඔහොම ටික කාලයක් යද්දි මට දුවෙක් ලැබුණා. ඇය ලැබුණට පස්සේ මට රැකියාවෙන් ඉවත්වෙන්න වුණා. ඊටපස්සේ අම්මලා කුඩාවට කරපු වගාව මගේ කෘෂිකාර්මික දැනුමත් පාවිච්චි කරලා ටිකක් ලොකුවට කරන්න හිතුවා. මුලින්ම මේ වැඩේ පටන්ගත්තේ 2008 දී."

නටන්න බැරි මිනිස්සුන්ට පොළොව ඇදයි කියනවා වගේ ගහක් කොළක් වවන්න වෙලාවක් නෑ, ඉඩක් නෑ කිය කියා කන්කෙඳිරි ගාන උදවියට නම් හසිනි හොඳ ආදර්ශයක්.

"උවමනාව තියෙනවා නම් ඕනම දේකට කාලය හදාගන්න අපිට පුළුවන් කියලයි මම හිතන්නේ. දරුවගේ වැඩ ටිකයි, ගෙදරදොරේ වැඩයි හරියට කළමනාකරණය කරගත්තම වගාවේ වැඩවලට කාලය හොයාගන්න අමාරු වුණේ නැහැ."

අවුරුද්දකට දෙකකට ඕන කරන කහ, ගම්මිරිස් පවා මේ වෙනකොට ලැහැස්ති කරලා ඉවරයි

"මේ වැඩේ කරගෙන යනකොට ප්‍රායෝගික ගැටලු එහෙම මතුවුණේ නැද්ද?"

"අපෝ මොකද නැත්තේ. ප්‍රධාම ගැටලුව ඉඩකඩ මදිකම. ඒකට විසඳුමක් විදිහට අපි බඳුන් වගා, ටයර් වගා, තිරස් වගා වගේ විවිධ විකල්ප ක්‍රමවලට යොමු වුණා. ඊටපස්සේ ඉරුවළිය කළමනාකරණය කරගන්න එක. මොකද අපේ වත්තේ එක පැත්තකට අව්ව තියෙනවා, පැත්තකට නැහැ. ඉර වැඩිපුර වැටෙන පැත්තෙ හිරුවළිය හොඳින් අවශ්‍ය බෝංචි, මෑකරල් ඇතුළු කරල් බෝග පැළ කළා. අව්ව අඩු පැත්තේ පළා වර්ග සහ අනිත් බෝග වර්ග වැව්වා. අනිත් එක ගොඩක් අයගේ තියෙන චෝදනාවක්නේ රසායනික පොහොර නැතිව වගා කරන්න බැහැ කියන එක.

හැබැයි මට නම් එහෙම ගැටලුවක් මතුවුණේ නැහැ. මගේ වගාවේ හැම පැළයකටම දන්නේ ගොම පොහොර, එළු පොහොර, කොම්පෝස්ට් වගේ කාබනික පොහොර විතරයි. මේ ගස්වල ගෙඩිවල ප්‍රමාණය ටිකක් කුඩා වුණාට කාබනික පොහොර දැම්මය කියලා පලඳුවේ අඩුවක් වෙලා නැහැ. ගස්වලට වහන පුංචි සත්තු ඉවත් කරන්නවත් අපි වස විස ඉහින්නේ නැහැ. කොහොඹ කොළ හරි කුරුඳු කොළ හරි කොටලා ඉස්සහම කෘමීන් නිකන්ම ඉවත් වෙලා යනවා. කිසිම වසක් විසක් නැති නිසා හිතට බයක් නැතිව දරුවන්ට කන්න දෙන්න පුළුවන් එකම ලොකු දෙයක්නේ."

ගස්වල ගෙඩිවල ප්‍රමාණය ටිකක් කුඩා වුණාට කාබනික පොහොර දැම්මය කියලා පලදාවේ අඩුවක් වෙලා නැහැ

අද වෙනකොට රටේ උද්ගත වෙලා තියෙන ආර්ථික අර්බුදය එක්ක ඉදිරියේදී දරුණු ආහාර හිඟයක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන් කියන එක අපි කාටත් වැටහෙන කාරණාවක්නේ. එවැනි තත්ත්වයක් උදා වුණත් තමාගේ පවුලටනම් ගැටලුවක් ඇති නොවෙන බවයි හසිනි විශ්වාසයෙන් යුතුව කිව්වේ.

"අපි මේ වෙනකොටත් එළවලු, පලතුරු, පළා වර්ග, කුළුබඩු කඩෙන් ගේන්නේ නැති තරම්. ගෙදර ආහාර අවශ්‍යතාවයෙන් 80%ක්ම ලබාගන්නේ ගෙවත්තෙන්. කොරෝනා කාලෙදිවත් අපිට ආහාර අඩුපාඩුවක් වුණේ නැහැ. අවුරුද්දකට දෙකකට ඕන කරන කහ, ගම්මිරිස් පවා දැන් ලැහැස්ති කරලා ඉවරයි. අතිරික්ත අස්වැන්න ගමේ කඩවලට දානවා. ඒකෙනුත් අතමිට සරුවෙන හොඳ මුදලක් ලැබෙනවා. ඊට දෙවෙනි නැහැ ගහක් පීදෙනකොට හිතට දැනෙන සතුට. ඇත්තම කිව්වොත් මට නම් දැන් මේ හැම ගහක්ම මගේ දරුවෝ ගානයි. ඒ තරම් ආදරෙන් මම ඒවා බලාගන්නවා."

ඇය එහෙම කිව්වේ හදවතින්ම. සරුසාර බව නිසාම හසිනිලාගේ වගාබිම නරඹන්නත් බොහෝදෙනා එනවලු. ඒ බව ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ කැරට්, බීට්, මිරිස්, නෝකෝල්, හිඟුරල, මාලු මිරිස් වගේ බෝග වර්ග අපිටත් පෙන්නන ගමන්මයි.

"එහෙම එන හැමෝටම මම විවිධ වගා ක්‍රම ගැන කියලා දෙනවා. අපේ වත්ත බලලා යන හැමකෙනෙක්ම ගෙදර ගිහින් මිරිස් පැළයක් හරි හිටවනවාම තමයි. ගෙවත්තේ ඉඩකඩ නැති නිසා නැත්තම් උඩුමහලක ජීවත්වෙන නිසා ගහක් කොළක් වවන්න බැහැ කියලා මට ගොඩක් අය කියනවා. ඉඩ නැති අයට තිරස් ක්‍රම සහ බඳුන් වගා වගේ විකල්ප ක්‍රම භාවිත කරන්න පුළුවන්. අනික ඉඩකඩ නැති අයට වවන්න සුහුරු සිරස් කෘෂිකාර්මික ක්‍රමය කියලා ක්‍රමවේදයක් එහෙමත් රජයෙන් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඒ වගේ දේවල් ගැන ප්‍රදේශයේ කෘෂි සංවර්ධන නිලධාරීන්ගෙන් දැනගන්න පුළුවන්."

මේ හැම කටයුත්තකටම ඇයට සැමියාගේ දෙමාපියන්ගෙන් විශාල සහායක් ලැබෙන බව හසිනි කතාවේ මුල ඉඳලම පුන පුනා කිව්වා. ඒ වගේම ඇගේ සැමියාගෙන් සහ දියණියගෙන් ලැබෙන සවිය ගැන මතක් කරන්නත් ඇය අමතක කළේ නැහැ.

"වත්තේ වගාව පටන්ගන්න කලින් වවනවාය කියන සිතුවිල්ල හිත ඇතුළේ පැළ කරන්න. මොකක් හරි අභිප්‍රේණයක් ලැබුණම වවන්න පටන්ගන්න ගොඩක් අයට දවසෙන් දෙකෙන් වගාව අමතකයි. එහෙම බැහැ. මේක හොඳ කැපවීමකින් කරන්න ඕන වැඩක්.

මම හැම දවසකම වත්තෙ තියෙන හැම ගහකම කොළේ ගානේ අතපත ගානවා. පුළුවන් විදිහට වත්තේ අලයක්, කොළයක් වවාගත්තොත් කවදාවත් දරුවන්ව බඩගින්නෙ තියන්න ඕන වෙන්නේ නැහැ. අනික දෙයියනේ කියලා කාටවත් අතපාන්නේ නැතිව ජීවත් වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් අද ඉඳලාවත් පුළුවන් විදිහට වවන්න පටන්ගන්න කියලයි මම නම් හැමෝටම කියන්නේ."

වත්තේ පිටියේ ඉඩකඩ තියාගෙනත් මිරිස් කරල, රම්පේ, කරපිංචා කොලේ ඉඳලා සල්ලිවලට ගන්න හුරුවුණු උදවිය කොච්චර නම් අපේ රටේ ඉන්නවද? එහෙම ඉන්න ගමන් නිධානයක් උඩ ඉඳගෙන හිඟා කනවා කිය කියා අඳෝනා තියනවට වඩා පුළුවන් විදිහට එළවලුවක් පලතුරක් වවන එක වටිනවා කියන එක නෙමෙයිද ඇය අපිට මේ ආදර්ශයෙන් පෙන්නලා දෙන්නේ?

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන

එකොළහේ විභාගෙට ඉඳගත් හැට පැනපු ඇත්තෝ

පසුගිය 28 වෙනිදා නෙළුව ජාතික පාසල් විභාග මධ්‍යස්ථානයේ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට අදාළ ප්‍රශ්න පත්‍රය වී තිබුණේ විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්තරයයි. ඊට පිළිතුරු ලියන්නට සුදු ඇඳුම්වලින් සැරසී ආ දරු දැරියන් අතර සුදු සරමක් සහ කමිසයක් ඇඳගෙන පැමිණ සිටි වයස්ගත පුද්ගලයෙක් ද විය. හෙතෙම නෙළුව කළුබෝවිටියන ප්‍රදේශයේ පදිංචි චන්ද්‍රදාස ගොඩගේ මහතාය.

"මං මෙදා සැරේ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයේ විද්‍යාවයි, ගණිතයයි පේපර් දෙකට පෙනී හිටියා. 28 වෙනිදා විද්‍යාව පේපර් එක ලිව්වා. 30 වෙනිදා ගණිතය පේපර් එක ලිව්වා. දැන් මට වයස අවුරුදු 74 ක්. මං ගිය අවුරුද්දෙත් විද්‍යා විෂයට පෙනී හිටියා. ඒ සැරේ මං විද්‍යාවට සාමාන්‍ය (S) සාමර්ථයක් ගත්තා."

කාලයෙන් කාලයට වෙනස්වෙන විෂය නිර්දේශය නිසා විෂය ඉගෙන නොගන්නා කෙනෙකුට විද්‍යාව, ගණිතය වැනි ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ලිවීම අභියෝගයක් බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත. එහෙත් චන්ද්‍රදාස මහතා ඒ අභියෝගයට මුහුණ දුන්නේ එතරම්ම විශ්වාසයකිනි.

චන්ද්‍රදාස මහතා

මං මුලින්ම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයක් ලිව්වේ 1970 අවුරුද්දේ. විභාග ලියන්න වයස ප්‍රශ්නයක් කියලා මං හිතන්නේ නෑ. ඇත්තටම මං මෙහෙම විභාගයට පෙනී ඉන්නේ මගේ ආත්ම තෘප්තිය වෙනුවෙන්. විභාගයක් තියෙනවා නම් ඉල්ලුම් කරන්න කියලම හිත කියනවා."

දිගින් දිගටම විභාගවලට මුහුණ දෙන බොහෝ දරු දැරියන් ඒ පීඩනයෙන් ගැළවීමටදෝ කරන එක් ප්‍රාර්ථනයක් තිබේ. ඒ "විභාග නැති රටක මා යළි ඉපදේවා" යන්නයි. එහෙත් චන්ද්‍රදාස මහතාට නම් විභාග ගැන තියෙන්නේ වෙනස්ම ආකල්පයකි.

"අධ්‍යාපනය කියන දේ කාලයකට සීමා කරන්න බෑ. මැරෙනකල්ම ඉගෙනගන්න ඕනේ. දැන් විභාගවල විෂය නිර්දේශ වෙනස්වෙලා. නවීකරණය වූ අධ්‍යාපනය ක්‍රමයක් තමයි දැන් තියෙන්නේ. හැබැයි ඒ කාලේ වගේ නෙවෙයි දැන් අධ්‍යාපන කටයුතු කරගෙන යන්න පාසල් දරුවන්ට උපකාරක පන්ති, අන්තර්ජාලය, ජනමාධ්‍ය වගේ සෑහෙන්න පහසුකම් තියෙනවා. අපේ කාලේ ඔය කිසිම දෙයක් තිබුණේ නෑ."

මේ අතර මෙවර විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍රය ගැනත්, ඒ වෙනුවෙන් චන්ද්‍රදාස මහතා සූදානම් වූ ආකාරය ගැනත් ඔහු පවසා සිටියේ මෙවැන්නකි.

මං මුලින්ම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයක් ලිව්වේ 1970 අවුරුද්දේ. විභාග ලියන්න වයස ප්‍රශ්නයක් කියලා මං හිතන්නේ නෑ

"ගිය සැරේට වඩා මේ පාර විද්‍යාව පේපර් එක ටිකක් අමාරුයි. මං විද්‍යාව සම්බන්ධ පොත්පත් නිතරම බලනවා. කොහොමත් මට විද්‍යාව විෂය ගැන සාමාන්‍ය දැනුමක් තියෙනවා. ඒක නිසා පේපර් එකට උත්තර ලියන එක ලොකු ගැටලුවක් වුණේ නෑ."

එවකට අලපලාදෙණිය මහා විද්‍යාලයෙන් ඉගෙනගත් චන්ද්‍රදාස මහතා පවසන්නේ දේශපාලන බලපෑම් නිසා තමාට සුදුසු රැකියාවක් ලබාගැනීමට නොහැකි වූ බවයි. ඔහු මේ වනවිට සිය බිරිඳ සමඟ තම නිවස සමීපයේ පිහිටි තේ වගාවෙන් ලැබෙන සුළු ආදායමෙන් ජීවිතය ගැටගහ ගනියි.

මේ අතර මැයි 30 වෙනිදද මෙවැනිම සිදුවීමක් පානදුර ප්‍රදේශයෙන් දැකගත හැකිවිය. එදින තිබුණේ සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය ප්‍රශ්න පත්‍රයයි. ඊට පෙනී සිටීමට පානදුර බාලිකා මහා විද්‍යාලයට පැමිණියේ වයස අවුරුදු 78ක් වයස පුද්ගලයකි. ඒ පානදුර පදිංචි නිමල් මහතාය.

නිමල් මහතා

මං විභාග ලියන්නේ විනෝදාංශයක් හැටියට. හැටේ දශකයේ තමයි මුලින්ම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයකට පෙනී හිටියේ.

"මං විභාග ලියන්නේ විනෝදාංශයක් හැටියට. හැටේ දශකයේ තමයි මුලින්ම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයකට පෙනී හිටියේ. 1961 ඉඳන් 1964 දක්වාම මට ඒ කාලේ හැටියට ගණිතයට විශිෂ්ඨ සාමාර්ථ තුනක් ලැබුණා. 2016 වගේම 2019 වසරවලත් මං ගණිතය පේපරේ ලිව්වා. ඒ අවුරුදුවල මට ගණිතයට 'ඒ' සාමාර්ථ තියෙනවා."

ඒ කතාවෙන් නම් පෙනී ගියේ නිමල් මහතා ගණන් හදන්නට උපන් හපනෙක් බවයි. ඒ නිසාමදෝ ඔහුගේ හැටි දන්නා ගම් ප්‍රදේශයේ දරු දැරියන් ගණිතය ඉගෙනීමට නිමල් මහතාව සොයා එන බවයි අපිට දැනගන්නට ලැබුණේ.

"මං නිකන් ඉන්න වෙලාවට ළමයින්ට ගණිතය උගන්වනවා. ඒ කිසිම දරුවෙක් විභාගය ෆේල් වෙලා නෑ. මං හිතනවා සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රය හදද්දි අංක ගණිතයට විශේෂ තැනක් ලැබෙන්න ඕනේ කියලා. මොකද දැන් දැන් ගොඩාක් රැකියාවලට ඒක උවමනා වෙනවා."

චන්ද්‍රදාස මහතාත් නිමල් මහතාත් මේ කලක සිට ඔප්පු කර පෙන්වන්නේ ඉගෙනීමට තම වයස බාධාවක් නොවන බවයි. එය සැබෑවකි. මන්ද, ඉගෙනගත් දෙයක් කිසිදු අපතේ යන්නේ නැත. එය මැරෙන්නට මොහොතක් තියා හෝ උවමනා වෙන්නට ඉඩ ඇති බව ඔවුන් දෙදෙනාගේම විශ්වාසයයි. එකොළහේ විභාගේ ලියපු හැත්තෑ ගණන්වල සීයලා දෙපළ රටට කියාදෙන්නේ ඒ පාඩමයි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දැන්වීමකි

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

සැමට සුව සෙත සදන දෙස් විදෙස් සුපතල ගරු සම්මානලාභී

පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ

නැණ ගුණයෙන් පිරි කීකරු දරුවෙක් කර ගැනීමට

පවුලේ සමඟිය, බලය, දියුණුව ඇති කිරීමට

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

ඔබේ සුන්දර කැදැල්ල සුරපුරයක් කර ගැනීමට

හැර ගිය අය නැවත ලංකර ගැනීමට සහ අනියම් සම්බන්ධකම් දුරු කිරීමට

වැඩිහිටි අවසරය ඇතිව කුලගෙදරට පිවිසීමට

ප්‍රමාද වූ විවාහයට මංගල මල් වරම්

ඉගෙනීමට අදක්ෂ දරුවන් නරක ඇසුරෙන් මිදවීමට

සතුරු කරදර, අපල උපද්‍රවලින් ඈත් වීමට

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

දයාබර දෙමාපියනි, දුවා දරුවනි,

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

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

ගැහැනියකගේ දුක හඳුනන්නේ තවත් ගැහැනියක් ම පමණි.

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

කිසිවිටෙකත් බොරු අඳුන්, ආරූඪ, ශාස්ත්‍රවලට නොරැවටෙන්න.

කිසිවෙකුගෙන් කරදරයක් නොවී තම දේපළ ආරක්ෂා කර ගැනීමට

ඉඩමට, රැකියාවට, ව්‍යාපාරික ස්ථානයට දියුණුව සලසා ගැනීමට

හමුවීම
සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනවල උදේ අලව්වේ දී, බදාදා දින පමණක් මහනුවර දී

පැමිණීමට පෙර දුරකථන ඇමතුමක් දී වේලාවවෙන් කරගන්න.

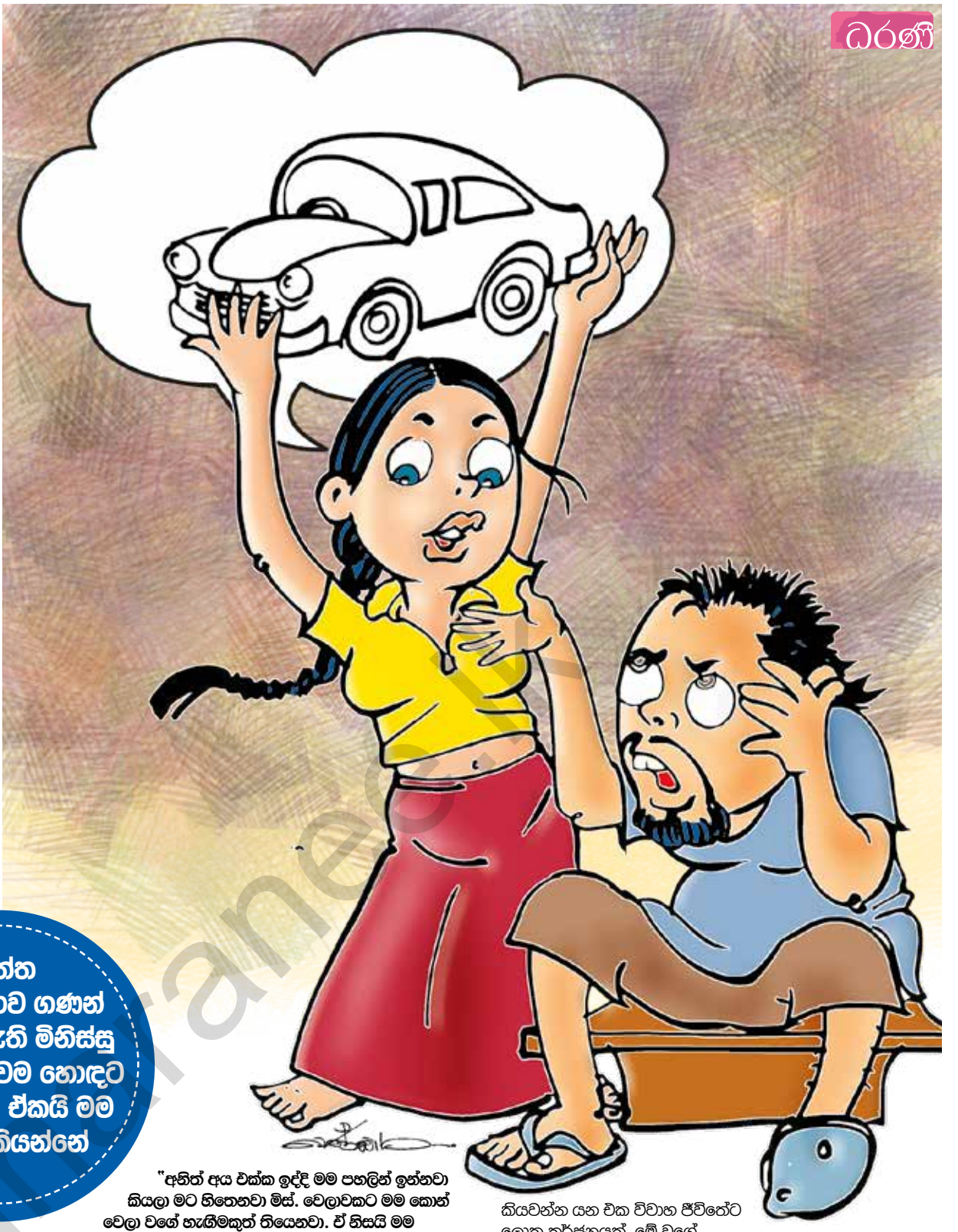
ලැබීම, දියුණුව, වාසනාව ලැබ ලක්ෂපතියන් කෝටිපතියන් කරවන ධනය, බලය ළඟා කර ගැනීමට බලගතු යන්ත්‍ර මෙන්ම සුවඳ ධූපය ලබා ගැනීමට ද

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

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

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

අතේ සතේ නැති වුණාට මොකද සමහර නෝනලා දෙන්නෙම ‘තවුසන්ඩ් ටෝක්ස්’



සැමියගේ /බිරිඳගේ නොයෙකුත් අයහපත් පුරුදු නිසා කුල ගෙය ගිනි ගෙයක් කරගත් උදවිය සුලබයි. කමලුත් අන්න එහෙම කෙනෙක්. ඔහු නිමාලිව විවාහ කරගෙන තියෙන්නේ මාස හයක විතර පෙම් සබඳතාවයකින් පස්සේ. නිමාලි ආර්ථික අතින් ඒ තරම් ස්ථාවර නැති සාමාන්‍ය පවුලක කාන්තාවක්ලු. නමුත් මේ පවුලට ඒ කාලේ තිබුණායැයි කියැවෙන වත්පොහොසත්කම් ගැනත්, පවුලේ උපාරුව ගැනත් නිමාලිගේ පියා නිතරම වගේ කමල් එක්ක කියවලා තියෙනවා. ඔහුත් ඉතින් ඒ කතාවල සත්‍ය අසත්‍යතාව ගැන ලොකුවට හිතන්න ගිහින් නැහැ.

විවාහ වෙලා එකට ඉන්දැද්දි නිමාලිත් පියා වගේම විවිධ දේ ගැන පම්පෝර් ගහන අයෙක් බව කමල්ට තේරිලා. දන්න අඳුරන කෙනෙක් මුණගැහුනම අපිට ඉස්සර අරෙහේ ඉඩම් තිබුණාය, අසවල් ලොක්කා අඳුරනවාය නැත්තම් ගෙදර මෙච්චර යානවාහන තිබුණාය කිය කියා කයිවාරු ගහනවලු. ඉතින් එවෙලෙට කමල් මිනිස්සු ඉස්සරහා සෑහෙන අපහසුතාවයට පත්වෙනවලු. පිට මිනිස්සු එක්ක විතරක් නෙමේ වෙලාවකට ඇය කමල් එක්කත් ඇගේ පවුල ගැන මහා ලොකු කතා කියවනවාලු. ඔහොම කාලයක් ගතවෙද්දි මේ දෙපළට දරුවෙකුත් ලැබිලා. මේ දරුවා ඉගෙනගන්නේ ගමේ තියෙන සාමාන්‍ය පාසලක. හැබැයි මේ බිරිඳ ඇගේ දන්න කියන යාළු මිත්‍රයින්ට කියලා තියෙන්නේ දරුවා කොළඹ ජනප්‍රිය පාසලක ඉගෙනගන්නවා කියලයි. ඇය කයිවාරු ගහන කාරණා ගැන කෙනෙක් හරස් ප්‍රශ්නයක් එහෙම ඇහුවොත් යාප්පුවට උත්තර දීලා ඇඟ බේරගන්නත් මේ නිමාලි දක්ෂයිලු.

ඇත්ත කිව්වම මාව ගණන් ගන්නේ නැති මිනිස්සු බොරු කිව්වම හොඳට සලකනවා. ඒකයි මම බොරු කියන්නේ

සැමියා කීපපාරක්ම මේ වැඩේ කරන්න එපා කියලා නිමාලිට අවවාද කරලා. හැබැයි ඇය නෙමෙයිලු ඔහුගේ කතා කනකට ගත්තේ. ඔහොම ඉන්නකොට බිරිඳගේ ගම් පළාතේ අඳුරන පවුලක් කමල්ව හොයාගෙන ඇවිල්ලා. කමල් රජයේ උසස් රැකියාවක් කරන කෙනෙක් බවත්, ළමයි කීපදෙනෙක්ටම රැකියා හොයලා දීපු බවත් ආරංචි වෙච්ච නිසා තමයි රැකියාවක් බලාපොරොත්තුවෙන් තෑගි බෝග එහෙමත් අරන් ඇවිත් තිබුණේ.

ටිකක් කතාකරගෙන යනකොට බිරිඳ කියපු බොරුවක් නිසා මේ පිරිස තමන් ගැන අධිතක්සේරුවක ඉන්න බව කමල්ට වැටහිලා. පිට මිනිස්සු ඉදිරියේදී බිරිඳ අවමානයට පත්කරන්න බැරිකම නිසා කමලුත් චදූ වන හැටියට ගහ උලුවස්සා කියලා බොරුවට රඟපාලා. හැබැයි පිරිස ගියාට පස්සේ ඔහු බිරිඳට බොහොම තදින් අවවාද කරලා. ගැටලුව දුරදිග ගිහින් චදූ නිමාලි මහගෙදර ගිහින්. පසුව කමල්ම ඇයව එක්කරගෙන ඇවිල්ලා. ඔය ගැටලුවෙන් පස්සෙ තමයි කමල් ඇයව උපදේශනයට යොමු කරන්න තීරණය කරලා තිබුණේ.

කමල් ඇයව මගේ ළඟට එක්කරගෙන ඇවිල්ලා තිබුණේ සාමාන්‍ය පවුල් උපදේශනයකට යන බව කියලා. ඔන්න ඉතින් මුලින්ම මම ඇයත් එක්ක බොහොම සුහද කතාබහක් ගොඩනගාගත්තා. ආගිය තොරතුරු කතා කරනකොට “මාර ට්‍රැෆික් එකක් තිබුණේ අස්සෙන් මුල්ලෙන් දදූ මාර අමාරුවෙන් මම කාර් එක ඩ්‍රයිව් කරගෙන ආවේ” කියලා ඇය මාත් එක්ක කිව්වා. ඇයට එහෙම කියලා කටගන්න හම්බුණේ නෑ **“ඇයි නිමාලි බොරු කියන්නේ? මමනේ කාර් එක ඩ්‍රයිව් කරගෙන ආවේ, ඔයාට ඩ්‍රයිව් කරන්න බැහැනේ”** කියලා කමල් එකපාරම කිව්වා. එහෙම කිව්හැටියෙම මේ බිරිඳ ලත් තැනම ලොප් වෙලා කන්න වගේ කමල් දිහා බැලුවා.

කමල්ට කාර්යාල කාමරයෙන් පිටත ඉන්න කියලා නිමාලි එක්ක මම ටිකක් තනියම කතාබහ කළා. නිමාලිගේ පවුලට පියාගේ පවුලෙන් ලැබුණු ඉඩම් කිහිපයක් ඇත්තටම තිබිලා තියෙනවා. හැබැයි නිමාලිගේ පියා දැඩි ලෙස බීමට ඇබ්බැහි වෙච්චි පුද්ගලයෙක්ලු. නිමාලි ඉපදෙන්නත් පෙරාතුව ඔහු ඒ දේපළ නැති නාස්ති කරලා. පස්සේ ඔහු ඒ ඉඩම් ගැන පම්පෝර් කතා කියමින් ජීවත් වෙලා. පියාගේ බීමත් හැසිරීම් සහ පවුලේ ආර්ථික ගැටලු නිසා නිමාලි ගත කරලා තිබුණේ කටුක ළමාවියක්.

“අනිත් අය එක්ක ඉද්දි මම පහලින් ඉන්නවා කියලා මට හිතෙනවා මිස්. වෙලාවකට මම කොන් වෙලා වගේ හැඟීමකුත් තියෙනවා. ඒ නිසයි මම එහෙම කරන්නේ. එහෙම කළාම ඇත්තටම මට සමාජේ පිළිගැනීමක් ලැබෙනවා.”

‘පුද්ගලයෙකුගේ පුරසාරම් දෙඩවීම ඔහුගේ අනාරක්ෂිත බවේ සලකුණකි’ කියලා ජ්‍යේෂ්ඨ ජපන් මනෝවිද්‍යාඥයෙක් වෙච්චි හෑන් පියෑං වරක් කියලා තියෙනවා. නිමාලි කිව් කතාවෙන් ඒක තහවුරු වෙන බව පැහැදිලියි.

ජීවිතේ ගැටලු එක්ක එන අභ්‍යන්තර අතෘප්තිකරභාවය නිසා ගොඩක් අය බොරුවට කයිවාරු ගහන්න පෙළඹෙනවා. මේ අය ඔවුන්ට නැති දේ, විශේෂයෙන් යානවාහන, දේපළ ගැන පුරසාරම් දෙඩවන්න කැමතියි. මේ පුරාජේරු ඇතුළේ අතිශයෝක්තිය ඉහළ නිසා අහන් ඉන්න කෙනෙක්ට ඔවුන් බොරුවක් කියන බව පහසුවෙන්ම තේරුම් ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ගොඩක් අය පුරසාරම් දෙඩන අයට නොපෙනෙන්න ඔවුන්ට හිනා වෙනවා. හැබැයි ඔවුන්ව උපදේශනයට යොමු කිරීමයි කළ යුත්තේ. වෙන කෙනෙක්ට ඔවුන් ඉදිරියේදී ප්‍රශංසා කරනකොට මේ අයගේ හිත්වල ඊර්ෂ්‍යාවක් කෝපයක් ඇතිවෙනවා. එතකොට ඉතින් අන් අයගේ අවධානය බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ අය තව තවත් නැති දේ මවාපානවා. කාලාන්තරයක ඉඳලා මේ දේ කරද්දි මොළය මේ ක්‍රියාවෙන් සතුටක් ලබනවා. එතකොට එය පුරුද්දක් බවට පත්වෙනවා.

තමන් බොරු පුරාජේරු ගහන බව තමන්ටම තේරෙනවා නම් ඒ හැසිරීමෙන් ඈත් වෙන්න බලන්න

තව සමහරු ඉන්නවා තමන් ළඟ තියෙන ඇතැම් දේ අනිත් අයට පෙන්නලා, ඒ අයත් එක්ක ඒ ගැන ලොකුවට කියවලා සතුටක් ලබන. නොදන්නා කෙනෙක්ට හරි ඔය දේවල් කියලා සතුටු වෙන්න ඒ අයට පුළුවන්.

නන්නාදුනන අයට පුරසාරම් දෙඩවීම කෙසේ වෙතත් තමන් එක්ක එකට ජීවත් වෙන සැමියා එක්ක බිරිඳ එක්ක පුරසාරම් කියවන්න යන එක විවාහ ජීවිතේට ලොකු තර්ජනයක්. මේ වගේ හැසිරීම්වලදි කෙනෙක්ට තමන්ගේ සහකරුගේ පෞරුෂය ගැන වැරදි අදහසක් මතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඔහු/ඇය තමන්ගේ සහකරු විදිහට සමාජයට හඳුන්වා දෙන්න මැලි වෙන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙමේ බොරු පුරාජේරු නිසා පවුලට නැති ප්‍රශ්න වුණත් ඇති වෙන්න බැරි නැහැ.

ඒ නිසා තමන් බොරු පුරාජේරු ගහන බව තමන්ටම තේරෙනවා නම් ඒ හැසිරීමෙන් ඈත් වෙන්න බලන්න. යමක් කමක් තියෙන කෙනෙක් වුණත් නැති බැරි අය ඉස්සරහා ඒ දේවල් කියවන එක කැත පුරුද්දක්. අනික මේ පුරුදු අම්මා තාත්තගෙන් දරුවන්ට යන්න පුළුවන් කියලත් අමතක කරන්න එපා.

මම මේ කිව්ව කරුණු කාරණා සේරම නිමාලිටත් පැහැදිලි කළා. වාහනයක් නැත්තම් බොරුවට වාහනයක් තියෙනවා කියලා කයිවාරු නොගහා මහන්සිවෙලා වාහනයක් ගන්න උත්සාහ කරන එක වටින බව මම ඇයට පැහැදිලි කළා. අධ්‍යාපනය ප්‍රමාණවත් නැති නම් මම මෙච්චරක් ඉගෙනගෙන තියෙනවා කියලා බොරු නොකියා ඒ සුදුසුකම් හදාගන්න කියලත්, ඉගෙනගන්න එකට වයසක් අදාළ නැති බවත් නිමාලිට මම හොඳින් පැහැදිලි කළා.

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා චෝදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවිලි නැගීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියල්ල අවුල් කරගැනීමයි.සැමියා දහම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හෂිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මූලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ නරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් ජීවිතය සතුටින් පිරී ඉතිරී යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

ගෙදර නඩු විසඳන්න ආදරේ විතරක් පාවිච්චි කරන්න

නතාරි දූ ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගෙදර එද්දී ගොඩක් වෙලාවට ගේන්න ඕන දේවල් අමතක කරලා එන පුරුද්දක් තිබුණා. චතුර බෝතලේ, පැන්සල් පෙට්ටිය, ගුරුදෙගුරු සම්බන්ධතා පොත, ජපන් භාෂාව කියවීමේ පොත, ඇඟේ උෂ්ණත්වය මැනලා ලියලා යවන කාඩ් එක, ගෙදර වැඩ ලියාගෙන එන පොත වගේ මේ දේවල්වලින් එකක් දෙකක් ඉස්කෝලේ දාලා ඇවිත් ගේන්න අමතක වුණා කියනවා. ඇත්තටම අමතක වෙනවත් ඇති, ගෙදර වැඩ නම් හොරාට අමතක කරලා එනවත් ඇති. අපිත් එහෙම දේවල් ඉස්කෝලේ කාලෙදි කරානේ.

ඉතින් මං මේ ගැන එයාට තුන් හතර පාරකට වඩා අවවාද කළා. සමහරදාට දුව ඇත්තම කියනවා අරන් ආවේ නෑ කියලා. එහෙම කළාම, **"ඔයා මමාට ඇත්ත කිව්වට ගොඩාක් ස්තුතියි"** කියලා මං එයාට හාද්දක් දීලා වැළඳගන්නවා. දූට සැර කරලාවත් බැණලාවත් මේ දේවල් තේරුම් කරන්න මට ඕන වුණේ නෑ.

එහෙම කළොත් එයා තව තව දේවල් මට හොරෙන් කරන්න හදයි කියලා මට පුංචි බයක් තිබුණා.

ඉතින් පහුගිය සුමානෙකත් ඔය වගේ ගෙදර වැඩ ලියාගෙන එන පොත ඉස්කෝලේ දාලා ඇවිත් තිබුණා. මෙච්චර කිව්වට පස්සෙත් නතාරි තවමත් ඒ දේම කරන නිසා මට පුංචි උපායක් කල්පනා වුණා. ඒකෙන් එයාගේ හිත රිදෙන්නෙත් නෑ, දවස ගානේ ගෙදර ගේන්න ඕන දේවල් අමතක කරලා එන්නත් බෑ, අමතක වුණා කියලා කියන්නත් බෑ.

මං කොළයක් අරන් පොඩි වගුවක් ගැහුවා. ඒකෙ නතාරි දූ දවස ගානේ ගෙදර ගේන්න ඕන දේවල් ටික මතක් කර කර වගුව බෙදුවා. ඊට ඉස්සරහින් පොඩි තීරු කොටු පහක් ගහලා ඒක සතියේ දවස් පහට වෙන් කළා. නතාරි දූටම එන්න කියලා,

දාහක් වැඩ අස්සේ දරුවොත් හිතුවක්කාර වෙද්දී ටිකක් තරහා යනවා තමයි

ඒ වෙන්කරපු තීරුවල එයා ලව්වාම පැන්සල් පෙට්ටිය, චතුර බොතලේ, ගුරුදෙගුරු සම්බන්ධතා පොත වගේ දවස ගානේ ගෙදර ගේන අනික් දේවලුත් ලියෙව්වා. දවස් පහට වෙන් කරපු තීරු උඩින්, සඳුදා, ඉඳන් සිකුරාදා වෙනකන් නම් කරලා, My Check List කියලා ඒ වගුව උඩින් ලිව්වා.

පස්සේ මං කීවා, **"නතාරි ඔයාට ඉස්කෝලේ ඇරිලා එද්දි ගේන්න ඕන ඒවා අමතක වෙනවනේ. ඒ නිසයි මමා මෙහෙම Check List එකක් හැදුවේ. ඔයා ඉස්කෝලෙන් එන්න ලෑස්ති වෙද්දි බලන්න මේකේ ලියපුවා ඔයා ඔක්කොම දැගෙනද කියලා. ඒ හැම එකක් ඉස්සරහින් තියෙන කොටුවේ පොඩි මාර්ක් එකක් දාන්න. එතකොට ඔයාට කිසිම දෙයක් අමතක නොකර ගේන්න පුළුවන්"** කියලා. ඉස්කෝලේ බෑග් එකේ කාලසටහන දැන තැන මං ඒ චෙක් ලිස්ට් එක දැම්මා. බෑග් එක අරිද්දි වහද්දි ඒක චතකොට පේනවා. නතාරිත් ඒකට ආස වුණා.

මේ ටිකේම Check List එකේ පොඩි හරියක් දාලා දවස ගානේ ගේන්න ඕන දේවල් ටික එයා අමතක නොකර ගෙනත් තිබ්බා. ගහන්න බණින්න ඕන වුණේ නෑ. මම කළේ පොඩි උපායක් පාවිච්චි කරලා එයාට අමතක වෙලා හරි, හිතාමතාම හරි දාලා එන දේවල් ටික ගේන විදියට එයාව පොළඹවපු එක.

මාත් පුංචි කාලේ අමතක වෙලා ඉස්කෝලේ දේවල් දාලා ආවම අපේ අම්මා මට බණිනවා. ගහලත් තියෙනවා. පුංචි පුංචි ටොකුත් අනිනවා ඔලුවට. මට හරියට දුක හිතිලා තියෙනවා. මං

තරහව, කේන්තියට වඩා ආදරේට පුළුවන් ගොඩක් දේවල් ලස්සනට නිවැරදි කරන්න

උවමනාවෙන් දාලා ආවේ නෑ කීවට විශ්වාස කළේ නෑ. ඉතින් මට මගේ දරුවට එහෙම දුකක් දෙන්න හිතුණේ නෑ. එයාලා තාම පුංචියි. සැර කළාම ඒ හිත් ගොඩක් රිදෙනවා. මං කරපු දේ නිසා ආසාවෙන් කරන්න අලුත් වැඩක් ලැබුණා වගේ නතාරි සතුටින් හිටියේ. පහුවුණු ඉරිදත් මං ඒ වගේ වගුවක් ගහලා සඳුදායින් පටන් ගන්න අලුත් සුමනේට එයා ලවාම Check List එකක් හැදුවා. ඉතින් මට විශ්වාසයි නතාරි තව මාසයක් යද්දි Check List එකක් නැතුවම ඉස්කෝලෙන් එදිනෙදා ගේන්න ඕන දේවල් මතක් කරලාම අරන් එයි කියලා.

තරහව, කේන්තියට වඩා ආදරේට පුළුවන් ගොඩක් දේවල් ලස්සනට නිවැරදි කරන්න. විශේෂයෙන්ම අපේ දරුවන්ව.

මං කරපු ඒ කරපු පුංචි වැඩේ ගැන දහම්ට කීවාම ඒක ලොකු දෙයක් වගේ එයා ගොඩක් මාව අගේ කළා. ඒකත් මගේ හිතට සතුටක්.

ගහන්න බණින්න ඉක්මන් වෙන්නේ නැතුව දරුවන්ට ආදරෙන් දේවල් තේරුම් කරද්දී එයාලගේ හිත් තැලෙන්නේ නෑ. ඒ වගේම එයාලට අපිව එපා වෙන්නෙත් නෑ. අපිට දුකක් දැනෙන්නෙත් නෑ. හරි දේ එහෙමත් නැත්නම් විය යුතු දේ මොකක්ද කියලා දරුවට ආදරෙන් දෙන ගමන් නිදහසේ එයාලට ගොඩනැගෙන්න පුළුවන් අවකාශය හදලා දෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා දරුවන්ගේ අතින් හිතාමතාම හෝ නොදැනුවත්කම නිසා වැරැද්දක් සිද්ධ වෙනවනම් ටිකක් කල්පනා කරලා බලන්න ඒක නිවැරදි කරන්න පුළුවන් හොඳම විදිය මොකක්ද කියලා. දැහක් වැඩ අස්සේ දරුවොත් හිතුවක්කාර වෙද්දී ටිකක් තරහා යනවා තමයි.

හැබැයි දරුවන්ට ගහලා බැනලා ඒ තරහා පිට කරන්න ගියොත් එයාලගේ හිතේ අපි ගැන ඉතුරු වෙන මතකය එච්චර හොඳ එකක් නොවෙන්න පුළුවන්.

අනික වැරැද්ද නිවැරදි වෙනවා වෙනුවට දරුවා දෙමව්පියන්ට බොරු කියන සහ හිතුවක්කාර දරුවෙක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා වැරදි නිවැරදි කරන වැඩේට පුළුවන් හැම වෙලාවකම ආදරේ විතරක් පාවිච්චි කරන්න.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිට පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේසුබිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 12 වැනි කොටස

සර්, මම තමිලිනීව ඇස් දෙක වගේ බලාගන්නම්

හිටපු කොටි නායිකාවගේ ලන්ඩන් ප්‍රේමවන්තයා හමුදාවේ ඉහළ නිලධාරියාට පොරොන්දු වෙයි

පුනරුත්ථාපන කාලය අවසන් කළ තමිලිනී කිළිනොච්චි පරන්තන්හි පිහිටි නිවසට යෑම වෙනුවට සිංහල ජනතාව ජීවත්වන ප්‍රදේශයක පදිංචියට තෝරාගත් බව ඉකුත් සතියේදී සඳහන් කළෙමි. පුනරුත්ථාපනය අවසන් වී සමාජගත වනවිට හිටපු කොටි නායිකාවක වූ ඇය පෙම්වතියක වී සිටියාය. තමිලිනීගේ ඒ ප්‍රේමය හා විවාහය පිළිබඳව කපිතාන් ජයනි සිය මතකය අවදි කළාය.

"ෂිවකාමි (තමිලිනී) මධ්‍යස්ථානයෙන් ගියාට පස්සේ එයාට පුළුවන් හැම අවස්ථාවකදීම මට දුරකතනයෙන් කතා කළා. මමත් පුළුවන් වෙලාවට ගන්නවා. වෙනදට පවුලෙ අය ගැන විතරක් කතා කරපු ෂිවකාමි එයාගෙ පෙම්වතා ජෙයකුමාරන් ගැනත් මට විස්තර කිව්වා.

'ජෙයකුමාරන් ළඟදීම ලංකාවට එනවා. ඊටපස්සෙ විවාහ වෙනවා'

කියලා තමයි කීවේ. ඔහොම ඉද්දි ගිහිල්ලා මාස 2-3කට විතර පස්සෙ දුරකතන ඇමතුමක් අරගෙන කිව්වා, 'මැඩම්ට විශේෂ කාරණාවක් කියන්න තියෙනවා' කියලා.

'මොකක්ද?' කියලා මම ඇහුවා.

'ජෙයකුමාරන් ලංකාවට එනවා. ආපු ගමන්ම වගේ වෙඩින් එක ගන්නවා. ලොකුවට උත්සව මොනවත් ගන්නෙ නැහැ. පවුලෙ අය විතරයි එන්නෙ. පිටින් කියලා තියෙන්නෙ මැඩම්ටයි තව 2-3යි විතරයි. මැඩම් අනිවාර්යයෙන්ම එන්න ඕන, මම බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා' කියලා කීවා.

ෂිවකාමිගෙ විවාහය ලියාපදිංචි කරන්න දිනය යෙදිලා තිබුණේ 2013 සැප්තැම්බර් 28දට. එයා නැවතිලා ඉඳපු ගෙදරම තමයි විවාහය සිද්ධ වෙනවා කියලා කීවේ. මම හොයලා බලද්දි අපේ මධ්‍යස්ථානයේ වෙන කාටවත් ආරාධනා කරලා තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා මට හිතුණා පෞද්ගලික හිතවත්කම් තිබුණට හමුදා නිලධාරිනියක් විදියට මම විතරක් යන එක හොඳ නැහැ කියලා. ඒ නිසා ෂිවකාමිගෙ විවාහයට යන්න බැරි වුණා. විවාහයෙන් දින කහිපයකට පස්සේ එයා මට කතා කළා.

'මැඩම් ඇයි ආවෙ නැත්තේ? මම හිතුවෙම ඒවි කියලා. මැඩම් ආවනම් අපේ අම්මවයි, මැඩම්වයි එක්ක නුවරඑළියෙ යන්න හිතාගෙන හිටියෙ. මැඩම් නැති නිසා අම්මව විතරක් එක්කරගෙන ආවම, අම්මා තනිවෙන නිසා මමයි ජෙයකුමාරනුයි දවස් 2-3ක ගමනක් ආවා. දැන් නුවරඑළියෙ ඉන්නෙ.'

කියලා කඳුකරයේ සීතල පරිසරය ගැන හරිම සතුටෙන් කතා කළේ. මධ්‍යස්ථානයේ ඉද්දි 'තල් රුප්පාවෙන් පොල් රුප්පාවට' වැඩසටහනේදී දෙණියාය ගිය ගමන මතක් වෙනවා කියලා කීවා.

'ෂිවකාමි... අත්‍යවශ්‍යම රාජකාරි කිහිපයක් නිසා එන්න බැරි වුණේ. ඔයා ඉන්න තැනට ඇවිත් හමුවෙන්නම්.'

කියලා මම කීවා. පොරොන්දු වුණ විදියට මාස 3-4කට පස්සේ නිවාඩු දවසක ෂිවකාමි හමුවෙන්න ගියා. එයා නැවතිලා හිටියෙ මහරගම පැත්තෙ ගෙදරක. හැබැයි මම ඒ ගෙදරට ගියේ නැහැ. මහරගම ටවුන් එකට යද්දි ෂිවකාමි තවත් ගෑනු ළමයෙක් එක්ක ඇවිත් හිටියා. මාව දැකපු ගමන් දුවගෙන ඇවිත් බදාගත්තා. ඒ වෙද්දි එයාගෙ මහත්තයා නිවාඩු ඉවරවෙලා ආපහු වංගලන්තයට ගිහිල්ලා. හැබැයි යන්න කලින් මහත්තයා එක්ක ගිහින් පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජෙනරාල් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි සර්ව හමුවුණා කියලා කීවා. පැයක් විතර කතා කරලා ඉදලා ආපහු එන්න ආවා. ඒ එද්දි දුකට මාව බදාගෙන ඇඬුවා."

සංගීත ගුරුවරියක් මෙන්ම ක්‍රීඩිකාවක ලෙසද දස්කම් දක්වා ඇති කපිතාන් ජයනි හේරත් කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා සංවිතයේත් රාජකාරි කර ඇත. 1996දී දෙවන ලුතිනන්වරියක ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය භට බළකායට එක්වූ ඇය 2006 වසරේදී සක්‍රීය හමුදා සේවයට එක්වී ඇත. පසුව ඇය යුද සමයේ අවසාන කාලයේදී හමුදා භාරයට පත්වූ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරියටද එක්වූ අතර එලෙස පුනරුත්ථාපනය වූ කොටි සාමාජිකාවන් ගැන කපිතාන් ජයනි හේරත් කියන කතා පෙළයි මේ.

"තමිලිනී පුනරුත්ථාපනය සඳහා වව්නියාව පුන්තෝට්ටම් මධ්‍යස්ථානයට ගිහිල්ලා මාස කිහිපයකට පස්සේ එහෙන් දැනුම්දීමක් කළා තමිලිනීට විවාහ යෝජනාවක් ඇවිත් තියෙනවා, ඒ පුද්ගලයා විදේශගත පුද්ගලයෙක්, ඒ නිසා අමුත්තන් විදියට ඇවිත් හමුවෙන්න බැහැ, දුරකතනය මගින් සබඳතා පවත්වන්න ඉල්ලීමක් කරලා තියෙනවා කියලා. විශේෂ අවස්ථාවකදී හැර සාමාන්‍යයෙන් අපි අභ්‍යාසලාභීන්ට දුරකතන පරිහරණය කරන්න දෙන්නේ නැහැ. නමුත් මම උපදෙස් දුන්නා තමිලිනීට එයාගේ පෙම්වතා සමඟ දුරකතන සබඳතා පවත්වන්න අවශ්‍ය පහසුකම් ලබාදෙන්න කියලා. ඒකට විශේෂ හේතුවකුත් තිබුණා. මොකද පුනරුත්ථාපනය සඳහා අපට භාරදෙන ගොඩක් අය අවුරුදු ගණන් සටන්කාමීන් විදියට කටයුතු කරපු අවිවාහක අය. පුනරුත්ථාපනය අවසන් කරලා අවිවාහකව ඉද්දි මානසික අසහනයට පත්වෙන්න පුළුවන්. එතැනදි නැවත වැරදි වැඩවලට පෙළඹීමේ අවදානමකුත් තියෙනවා. එහෙම අවදානමකට තියෙන පුංචි හරි ඉඩ නැති වෙනවා විවාහ වීම තුළින්. විවාහ දිවියට ඇතුළු වුණාම ජීවිතයේ සුන්දරත්වය විඳිනවා. සහකරු හෝ සහකාරියගේ අනාගතය ගැන හිතනවා. දරුවො ලැබුණම දරුවන්ට ආදරය කරනවා. මේ හේතු කාරණා නිසා තමිලිනීගේ ප්‍රේමයට හා විවාහයට මම ආශීර්වාද කළා.

ජෙයකුමාරන් හා තමිලිනී විවාහ වූ දා

තමිලිනී එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ හිටපු ප්‍රධාන පෙළේ නායිකාවක්. කාලයකට පෙර එයාලා අපේ සතුරෝ. අපි සටන් කළා. නමුත් එයාලා යටත් වුණාම අපි උපරිම විදියට මානුෂීයව සැලකුවා. යහළුවෝ විදියට වෙනසක් නැතිව ඇසුරු කළා. තමිලිනී අපට විශේෂිත කෙනෙක් නිසා එයාට වැඩි අවධානයක් යොමු කළා. රාජකාරි කටයුතු සඳහා මධ්‍යස්ථානවලට ගියාම එයාලා එක්ක සුදුහව කටයුතු කළා. තමිලිනීගෙ ප්‍රශ්න, ගැටලුවලට සවන් දීලා ඒවා විසඳුවා. මේ වගේ හේතු නිසා තමිලිනීට මා ගැන විශාල ගෞරවයක් තිබුණා. සමාජගතවෙලා මාස කීපයකට පසුව එයාගෙ විවාහය ගැන කියලා මට ආරාධනා කළා. නමුත් අධික රාජකාරි කාර්යබහුලත්වය නිසා මට එඳ යන්න බැරි වුණා. නමුත් තමිලිනී මට කතා කරලා කීවා,

'සර් මගේ මහත්තයා ජෙයකුමාරන්ට සර්ව හමුවෙන්න ඕනම කියනවා. ටික දවසකින් එයා ලන්ඩන් යනවා. ඊට කලින් හමුවෙන්න අවස්ථාවක් දෙන්න'

කියලා. ඊටපස්සේ දිනයක් යොදාගෙන දෙහිවල පල්ලියකදී හමුවෙන්න කතා කරගත්තා. එදා හවස්වරුවේ මම යද්දි තමිලිනියි එයාගෙ මහත්තයයි කලින්ම ඇවිත් හිටියා. මම ගියාම දෙන්නම මට බොහොම ගරු කරලා තමයි මාව පිළිගත්තේ. යද්දි තෑග්ගක් විදියට දෙන්න පිත්තල පහන් දෙකක් අරගෙන ගියා. එයාලට ඒක විශේෂයි. එයාලගෙ සංස්කෘතියෙදී ගොඩක් වෙලාවට මුදල්, විදුලි උපකරණ වගේ දේවල් තමයි දෙන්නෙ. කුතුහලය නිසා,

'සර් මේ පහන්වල විශේෂත්වය මොකක්ද?'

කියලා ඇහුවා.

'මේ පහන් පත්තු කළාම ඒ පහන් දැල්ලෙන් ආලෝකමත් වෙනවා. ඒ ආලෝකය වගේ ඔයාලා දෙන්නගේ ජීවිතත් ආලෝකමත් වෙන්න කියලා තමයි මම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ' කියලා කීවා. එයාලා දෙන්නටත් ගොඩක් සතුටුයි.

තමිලිනී එයාගෙ සැමියා ජෙයකුමාරන්ව මට හඳුන්වලා දුන්නම එයා මට ගොඩක් ස්තුති කළා.

මේජර ජෙනරාල්
දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි
පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජෙනරාල්

'සර්ලා හමුදාවේ වුණාට දෙවියො වගේ' කියලා කීවා. තමිලිනීට මානුෂීය විදියට සලකලා රැකවරණය දුන්නට ගොඩක් ස්තුති කළා. තමිලිනී කියන්නෙ අවුරුදු 20ක විතර කාලයක් තමන්ගේ තරුණ කාලයම කැලෑවටයි, එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයටයි කැපකරපු කෙනෙක්. තවත් අවුරුදු 2-3ක් සිර කඳවුරුවල ගතකරලා, කෙටියෙන් කීවොත් ජීවිතය විඳින්න එයාට තව ටික කාලයයි ඉතුරුවෙලා තිබුණේ. ඒ නිසා තමිලිනීව විවාහ කරගන්න ඉදිරිපත් වීම ගැන මුලින්ම ජෙයකුමාරන්ට මම ස්තුති කළා. ඒ එක්ක මම මෙහෙම කීවා.

'මේ ළමයගෙ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් නිකම්ම ගෙවිලා ගිහින් තියෙන්නේ. ඔයාගෙ රටට හැකි ඉක්මනින්ම එක්කරගෙන යන්න. එහෙන් ප්‍රංශය, ස්විස්ටර්ලන්තය, ජර්මනිය වගේ අනිත් රටවලටත් එක්කරගෙන යන්න. එහෙම එක්කරගෙන ගිහින් ලෝකයේ සුන්දරත්වය පෙන්වන්න. තරුණ කාලය ආයේ කවදාවත් ලැබෙන්නෙ නැහැ. කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.' එහෙම කියද්දි තමිලිනීගේ ඇස්වලින් කඳුළු කැට කඩාවැටුණා.

එතැනදී හැඟුම්බර වුණු ජෙයකුමාරන්,

'සර්ට මම පොරොන්දු වෙනවා සර්ගේ ඉල්ලීම් ඉෂ්ට කරන්න. මම තමිලිනීව හොඳට රැකබලාගන්නවා' කීවා. ජීවිතය විඳින්න අවශ්‍ය වටපිටාව අපි සකස් කරලා දුන්නත් අවසානයට ඒ දේවල් වුණේ නැහැ. ඒ ගැන ලොකු කණගාටුවක් තියෙන්නෙ. පස්සේ මට දැනගන්න ලැබුණා තමිලිනී ළඟ මම දීපු එක පහනක් තියලා අනිත් පහන ජෙයකුමාරන් ඉඳපු රටට අරගෙන ගියා කියලා. ඒ ඒක එයා ළඟම තියාගන්න ඕන නිසා කියලා."

සනත් ප්‍රියන්ත

ඒවානම් හූරගෙන කාලා ඉතිරි ටික හත්පොළේම ගාගත්තත් පාඩු නෑ අපේ හාමුදුරුවනේ

ඈන් ඇස්බෝර්න් කියන්නේ ඇමරිකාවේ සුප්‍රකට ලේඛිකාවක්. වයස අවුරුදු පනහත් පැන්නට මොකද ඈන්ට තියෙන්නේ තරුණ කෙල්ලෙක්ගේ පෙනුමක්. ඈන්ගේ සම රත්තරන් පාටට ලස්සනට දිලිසෙනවා. ඒ විතරක්ෘෘ බොහොම හැඩැති සිහින් සිරුරකුත් ඇයට තියෙනවා.

අස්ප ගණන් වියදම් කරලා රූපලාවණ්‍ය සත්කාර ටිකක් කරගන්න පුළුවන් නම් ඔය වයසෙදි ඕන කෙනෙක්ට එහෙම ඉන්න පුළුවන්නේ කියලා දැන් කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. නෑ... ඈන්ගේ කතාව ඊට වෙනස්. ඇය කියන විදිහට ඇය රූපලාවණ්‍ය සත්කාර සහ ආලේපන භාවිතා කරන්නේම නෑ. නමුත් පහුගිය අවුරුදු 27ක් පුරාවට ඇය ආහාරයට අරන් තියෙන්නේ පලතුරු විතරයි. උදේ, දවල්, රෑ තුන්වේලටම ඇය කන්නේ පලතුරු විතරයිලු. තේ, කෝපි නැත්තම් වෙනත් කෘත්‍රිම බීම වර්ග වෙනුවට පානය කරන්නේත් පලතුරු යුෂ විතරයිලු.

"පලතුරුවල අරුම පුදුම බලය ගැන මම තේරුම්ගත්තේ අවුරුදු 25දී. ඉතින් මම අනිත් හැම කෑම ජාතියක්ම කන එක නැවැත්තුවා. පලතුරු විතරක් කන්න පටන්ගත්තු මුල් කාලෙදි බඩ පිරෙන්නේ නැති ගතියක් තේරුණා. හැබැයි පස්සේ ඒකත් හරි ගියා. ඒ වගේම පලතුරු කනකොට මගේ සම පැහැපත් වෙන බව මට පැහැදිලිවම තේරුණා."

ඈන් එහෙම කිව්වට පලතුරු විතරක් ආහාරයට ගත්තොත් අපේ ශරීරයට අවශ්‍ය කරන මේදය, ප්‍රෝටීන, කැල්සියම්, විටමින් B සහ අයඩීන් නොලැබෙන්න පුළුවන් කියන එක තමයි වෛද්‍යවරුන්ගේ මතය වෙන්නේ. ඒ නිසා මේ කියන්න හදන්නේ පලතුරු විතරක් කන්න කියලා එහෙම නෙමෙයි. පලතුරු ටිකක් වැඩිපුර කන්න කියලයි.

ස්වාභාවිකවම සම පැහැපත් කරගන්න තියෙන හොඳම විදිහ තමයි පලතුරු ආහාරයට ගැනීම. මොකද සමට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය ශරීරය ඇතුළාන්තයෙන්ම ලැබෙනවා නම් ලස්සනට ඉන්න ඔය කෘත්‍රිම දේවල් මොකුත්ම ඕන වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම පලතුරු යුෂ විදිහට පානය කරන එකත්, බාහිරින් ආලේප කරන එකත් සමට ගුණදායකයි. අනික ඔය දවසෙන් දෙකෙන් සම පැහැපත් කරනවය කියන බහුතරයක් ආලේපනවලත් සටහන් වෙන්නේ පලතුරු සාරය අඩංගුයි කියලනේ. ඉතින් එහෙව් එකේ ඇත්තටම පලතුරු ටිකක් මූණේ ගාගත්තම මොකෝ?

හැම පලතුරකම ඒ පලතුරට ආවේණික විටමින්, පොටෑසියම්, තන්තු, මිනරල්, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ ෆොලේට් කියන පෝෂණ සංඝටක අඩංගුයි. මේ කිව් දේවල්වලට අමතරව ඒ ඒ පලතුරුවල විතරක් අඩංගු පෝෂණ සංඝටකත් තියෙනවා. මේ හැම සංඝටකයක්ම අපේ සිරුරට වගේම හමේ ලස්සනටත් බොහොම වැදගත්.

පලතුරුවලින් අපේ සමට ලැබෙන වැදගත්ම පෝෂණ සංඝටකය තමයි විටමින් C. අපේ සමේ පැහැපත්කම, තද්බව එයින් ගියාම ඇදෙනසුළුබව පවත්වාගන්නේ කොලැජන් ප්‍රෝටීනය කියලා මීට පෙරත් අපි කිව්වනේ. අවුරුදු 27 වෙච්චි හැටියේ අපේ සමේ තියෙන ස්වභාවික කොලැජන් නිෂ්පාදනය අඩු වෙනවා. එහෙම වුණාට කොලැජන් නිෂ්පාදනය වැඩි කරන්න විටමින් C වලට පුළුවන්. දෙඩම්, ලෙමන්, ටැංජරීන්, පැණි දෙඩම්, ඇඹුල් දෙඩම්, ජම්බෝල, ජම්නාරං ඔය පැඟිරි කුලේ එකී නොකී මෙකී හැම පලතුරකම විටමින් C අඩංගුයි. ඊට අමතරව ගස්ලබු, පේර, අන්නාසි, අඹ, රඹුටන්, මැංගුස්, දූරියන්, ඇඹරැල්ලා වගේ බොහොමයක් පලතුරුවලත් විටමින් C යම් ප්‍රමාණයකින් අන්තර්ගත වෙනවා.

විටමින් C බහුල පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්නවා නම් සමේ සියුම් රැළි ඇති වීම ප්‍රමාද කරගන්න අපිට පුළුවන්. ඊට අමතරව කුරුලෑ සහ ලප කැළැල් ඉක්මනටම සුවපත් කරන්නත්, සමේ විෂ ඉවත් කරන්නත් මේ පලතුරුවලට පුළුවන්.

සම වියැළෙන එකත් ගොඩක් බවලතියන්ට තියෙන ගැටලුවක්නේ. ඒ ප්‍රශ්නෙටත් විසඳුම් දෙන්න මේ පලතුරුවලට පුළුවන්. හැබැයි සමේ තෙතමනය වැඩි කරගන්න නම් වැඩිපුරම කන්න ඕනේ ජලය අධික පලතුරු. කොච්චර කිව්වත් වතුර බොන්න හොර සමහර අය ඉන්නවනේ. අන්න ඒ අයට මේක හොඳ විසඳුමක්.

ඩොපමින් ශ්‍රාවය ඉහළ යන නිසා සතුටින් ඉන්නත් පුළුවන්. සතුටින් ඉන්නකොට ඉතින් කොහොමත් ලස්සන වෙනවනේ

ගොඩක් අය එළවලුවක් කියලා හිතුවට පිපිඤ්ඤා කියන්නේත් අන්න එහෙම ජලය අධික පලතුරක්. පිපිඤ්ඤාවල 96%ක්ම තියෙන්නේ වතුර. ඒ වගේම කොමඩු (92%), දෙඩම් (87%), ස්ට්‍රෝබරි (92%), අන්නාසි (95%), තක්කාලි (93%), ඇපල් (84%) වතුර වැඩි පලතුරු.

අඹ, අන්නාසි, පීච්, දෙඩම් වගේ තැඹිලි පැහැති පලතුරුවල සම පැහැපත් කරන විශේෂ පෝෂකයක් වෙන කැරොටිනොයිඩ්ස් අඩංගු වෙනවා. සමට ලස්සන කහ පැහැයකට හුරු පැහැයක් දෙන්න මේ පලතුරුවලට පුළුවන්.

සම පෝෂණය කරන්න විතරක්ම නෙමේ නිරෝගීමත් කෙස් කළඹක් ලබාගන්නත් පලතුරු ආහාරයට ගන්න එක වැදගත්. මේදය බහුල කෘත්‍රිම ආහාර ගන්න එක අවම කරලා පලතුරු කන එක වැඩි කරනවා නම් ශරීර උසට සරිලන බරක් පවත්වාගන්නත් ලේසියි.

පලතුරු කෑවම ලැබෙන තව විශේෂ වාසියක් තියෙනවා. පලතුරුවල මිහිරි රසය නිසා පලතුරු කනකොට සතුටු හෝර්මෝනයක් වෙන ඩොපමින් හොඳින් ශ්‍රාවය වෙනවා. ඒක මානසික සුවතාවයට බොහොම හොඳයි. මානසික සුවයෙන්, සතුටෙන් ඉන්නකොට ඉතින් ඕනම කෙනෙක් ඉබේටම ලස්සන වෙනවලුනේ.

සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයෙක් දවසකට පලතුරු 400g ආහාරයට ගන්න ඕනේ කියලා තමයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. හැබැයි ඔය ග්‍රෑම් 400g ම ගන්න ඕනේ එකම පලතුරකින් නෙමෙයි. හැම දවසකම විවිධත්වයෙන් යුතු පලතුරු වර්ග තුනක්වත් කන්න ඕනෙ.

පලතුරු කිව්වම ගොඩක් අය හිතන්නේ ඇපල්, දෙඩම්, මිදි ගැන විතරයි. හැබැයි උගුරැස්ස, හිඹුටු, මාදං, වෙරළු, මොර, අනෝදෑ වගේ දේශීය පලතුරුවල පෝෂණයත් ඉතා ඉහළ බව අමතක කරන්න එපා.

කනවට අමතරව පලතුරු ආලේපයත් බොහොම ප්‍රතිඵලදායී කියලා කිව්වනේ.

කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලබු වගේ පලතුරුවල මදය ආහාරයට අරගෙන ඒවගේ ලෙල්ල මූණේ අතුල්ලන්න පුළුවන්. ඒවා ඉස්සර ඉඳලා අපේ අම්මලා, අත්තම්මලා කරලා තියෙන රූපලාවණ්‍ය සත්කාර.

ලෙමන්, දෙඩම්, අන්නාසි වගේ ටිකක් ආම්ලික ගතියෙන් වැඩි පලතුරු සෘජුවම සමට ගාන්න යන්න එපා. ඒවට එකකට එකක් වතුර මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන එකයි වඩා හොඳ. ඊට අමතරව පිටි කළ නෙල්ලි, කොමඩු, අලිගැටපේර, කෙසෙල්, අඹ වගේ පලතුරුත් සමේ බාහිර ආලේපනයට හරි කදිමයි.

පලතුරුවලින් ඉක්මනින්ම සම පැහැපත් කරන පාන වර්ග කිහිපයක් හදාගන්න හැටි දැන් බලමු. මේ කිසිම දේකට ලුණු සහ සීනි එකතු කරන්න එපා කියලා මුලින්ම කියන්න ඕනේ. මොකද ඒ දෙකම කොලැජන්වලට හානිකරයි. ඉතින් ඒ දේවල් එකතු කරලා පලතුරු කනවට වඩා පලතුරු නොකාම ඉන්න එක තමා වැඩිය හොඳ.

අනෝදෑ කැබලි කෝප්පයකට පැණි දෙඩම් ගෙඩියක් සහ මී පැණි මේස හැන්දක් එකතු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා පානය කරන්න.

කොළ පාට පිපිඤ්ඤා ගෙඩියකට සැල්දිරි දඬු දෙකක් සහ දෙඩම් ගෙඩි බාගයක් එකතු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා පානය කරන්න.

ඇපල් ගෙඩි බාගයක්, අන්නාසි කැබැල්ලක් සහ ලෙමන් යුෂ හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරලා පානය කරන්නත් පුළුවන්.

අයිස් කැට කෝප්පයකට ස්ට්‍රෝබරි ගෙඩි පහක්, බැසිල් කොළ අහුරක් සහ කෙසෙල් ගෙඩි බාගයක් මිශ්‍ර කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා පානය කරන්න.

ඇඹරැල්ලා ගෙඩි තුන හතරක ඇට ඉවත් කරලා ඒකට මී පැණි, දෙහි යුෂ එකතු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා බොන්න.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

dharani.lk

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතැන් සිට

පොඩි පුතා... කවුද මෙහෙ ගෑනු ළමයි පාවිච්චි කරන ලේන්සු පාවිච්චි කරන්නේ?

තේනුක තෙන්නකොන්ට කරන්නේ මොකක්දැයි එක්වරම කල්පනා වූයේ නැත. අම්මා ආ බව කී හෙයින් තේනුක සේම කමල් ද ප්‍රශ්නයක සිරවූ බව අංජනා ඇල්ලේපොලට තේරුම් ගියාය. ඇය කුඩා අත්බෑගයට අත දැමීමේ අත වූ රෝස පැහැ ලේන්සුව ස්ටූලය මත තබමිනි.

"මං පහළට වෙලා ඉන්නම්."

ඇය කීවෙන් තේනුකගේ හිතට සැහැල්ලුවක් දැනුණි.

"ඒක මට මතක් වුණේ නෑ. අනික අම්මා එනකොට ඔයාට හැංගෙන්න කියන්නෙ කොහොමද මං...?"

තේනුක ඇගේ උරහිස මතින් අත තබාගෙන කියද්දී හේතුවක් නැතුවම ඇගේ දෙනෙතට කඳුළු පිරුණේය.

"මං ඉක්මනටම අම්මයි ඔයයි මුණ ගස්සන්නම්. තාමත් ඒ ගොල්ලො එක්ක විසඳගන්න මට පොඩි පොඩි ප්‍රශ්න ටිකක් තියෙනවා නේනා..."

ඊට කිසිවක් නොකියා ඇය උර මත තිබූ ඔහුගේ දකුණතේ ඇඟිලි තදකොට මිරිකා අල්ලාගත්තාය.

"සොරි..."

අංජනා සෙමින් කීවේ ඈ කළේ වරදක් බව හැඟුණ නිසාය.

"ඇයි සමාව ඉල්ලන්නේ... ඔයා වැරැද්දක් කළේ නෑ නේනා..."

"මං මේ නොකියා ආව නිසානේ ප්‍රශ්නේ..."

"එහෙම වෙන්නෙ කොහොමද? ඔයාට ඕන වෙලාවක මෙහෙ එන්න අයිතියක් තියෙනවා..."

කමල් දුරකතනය අරගෙන ඔවුන් ළඟට ආවේය.

"ලොකු නේනා ආයෙ කතා කරනවා..."

"කෝල් එක අරන් කියන්න ගේට්ටුවේ යතුර හොයනවා කියලා..."

තේනුක කීවේ අම්මා රවටාලන අදහසකින් නොවේ. එළැඹී ඇති අවස්ථාවට මුහුණ දෙන්නටය. කමල් ඇමතුමට කතා කරන්නට ගියේ නැත.

"ඉස්සෙල්ලා කිව්වා අද ආවෙ ටැක්සියක කියලා. ලොකු නේනා දලා ටැක්සිය යන්න ඇති. ලොකු නේනට පාරෙ හිටගෙන ඉන්න බැරුව වෙන්න ඇති කතා කරන්නෙ."

කමල් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ගැන දුකෙන් සේ කීවේය.

"ඔයා ඔහොමම පහළට ගිහින් දෙර ඇරලා ඇතුළට යන්න..."

තේනුක අංජනාට කීවේ ඔහු අම්මා එනතුරු විසිත්ත කාමරයටම වී සිටීම හොඳ බව සිතුණ නිසාය. අංජනා පහළට බසිද්දී ඒ හා ගිය කමල්ව නැවතූ තේනුක ඔහුගේ කනට කර කිසිවක් කියනු අංජනා දුටුවාය. එය නොදැක්කා සේම ඇය පහළ තට්ටුවේ දෙර ඇර එතුළට ගියාය.

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ උඩුමහලට යන පියගැටපෙළ නැග්ගේ වෙහෙසකර බව්නි. කමල් ගේට්ටුව වසා එනතුරු හෝ නොසිට ඇය තේනුක සොයා ආවාය. ඈ එන හඬ ඇසී තේනුක ඉදිරියට ආවත් මුහුණේ සිනාවක් නැතුවම ඇය සඳැල්ලේ වූ පුටුවක ඉඳගත්තාය.

"අම්මා"

තේනුකට ඇගේ වෙනස්කම දරන්නට අමාරු වුණේය

"මොකද්ද පොඩි පුතා මේ කරන්නේ... මං කොච්චර බය වුණාද? අනික මේ පිස්සට කතා කළාට ඒ කෝල්වලට කතා කළේ නෑ. ආදෙන්කෝ... කෝ මේ කොල්ලා, ගේට්ටුව වහලා එන්න ඔච්චර වෙලාවක් යනවද...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ මොකද්දෝ කේන්තියක් පිට කරමින් සිටියාය. එය තේනුකගේ හිතට බරක් විය. අම්මා මෙලෙස හදිස්සියක් නොවන්නේ නම් තනිව ටැක්සිවල යන්නෙ එන්නේ නැත. ඊටද ඇගේ පියකරු කරුණාවන්ත මූණ මැකී ගොසිනි. තේනුකට ඇය සන්සුන් කරන්නට උවමනා වුණේය. ඔහු සඳැල්ලේ වූ අනෙක් පුටුව ඈ ළඟටම ඇද ඉඳගත්තේ ඈ පසට බරවෙමිනි.

"ඇයි මේ කේන්ති අරන්... බලන්නකො ඔයාගෙ ලස්සන මූණත් කැතවෙලා..."

තේනුක සිනාසෙමින් කියද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තවදුරටත් මුණිවත රැක්කාය.

"අම්මා... ඔයා කේන්තියෙන් ඉන්නෙ මාත් එක්කද?"

තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් මෘදු හඬින් අසද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකෝට තවදුරටත් හිත ගල්කරගෙන ඉන්නට බැරිවිය.

"ඔව් ඔයා එක්ක තමයි... ඇයි ළමයෝ එක ටෙලිෆෝන් කෝල් එකකටවත් කතා නොකළේ...?"

එවර නම් තේනුකගේ මුවට සිනාවක් නැගුණේය.

"ටෙලිෆෝන් එක මෙතන වැටිලා තිබුණා. මං දන්නෙ නෑ අම්මා මං එහෙන් ෂොප් එකට එනකොට එතෙන්ට චතුමිණී ඇවිත්. මොකද්ද මන්දෑ මට එයාව හම්බවෙන්නවත් හිතෙන්නෙ නෑ අම්මා. ඒ පාර මං ගෙදර ආවා. ඇඟ එහෙම හෝදගෙන මෙතන ඉඳගෙන ඉන්නකොට නිදිමතක් ආවනෙ ඇස් ඇරගෙන ඉන්න බැරිතරම්..."

සිදුවූ සිද්ධිය තේනුක විස්තරාත්මකව සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සමඟින් කියමින් සිටිද්දී කමල් පඩිපෙළ නැග උඩුමහළට ආවේ ගී පදයක් ද මුමුණමිනි. තේනුක හා කතාවේ සිටියෙන් සෙනෙහෙලතා මැණිකෝට කමල් හා තිබූ තරහවද අමතක වුණේය.

"පොඩි පුතා මං කොච්චරවත් කියනවා, ඔයා ඕනැවට වඩා මහන්සිවෙනවා කියලා. ෂොප් එකේ නැත්තම් යාළුවන්ගේ වැඩවලට උදේ, දවල්, රෑ නෑ ඇවිදිනවා. ළමයෝ මනුස්සයෙක්ට නිදගන්න ඕනි පැය ගාණකුත් තියෙනවා. ඔයා නිදිමරනවත් වැඩියි... ඒකයි ඔහොම නිදිමතක් එන්න ඇත්තේ."

තේනුක බලා සිටියේ අම්මාගේ ඇස් දෙසය. ඒවා බොරපාට වී තිබුණි. සඳැල්ල ළඟ වූ අඹ ගසේ අත්තට කොහෙන්දෝ සිට ඉගිල ආ දෙමලිච්චන් රංචුවක් කෑගසන්නට ගත්තෙන් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ ඇස් ද එදෙසට හැරුණේය.

"වෙන රංචුවක එක්කෙනෙක් ඇවිල්ලද කොහේද... පේන්නේ නැද්ද කට්ටිය එක්කෙනෙක්ට කොටනවා..."

කියමින් සිටි කතාව නවතා මොහොතක් එදෙස බලා සිටි සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවාය.

"කොහොමත් ඔතෙන්ට කුරුල්ලො එනවා... මං මේ කමල්ට කියන්න ඉන්නෙ කුරුල්ලන්ට කෑම දාන්න ලෑල්ලක් හදන්න කියලා. ලණුවෙන් ලෑල්ල බාලා කෑම දලා උස්සන්න පුළුවන්..."

"ඒක හොඳයි... සත්තුන්ට කන්න දෙන එක ලොකු පිනක් පොඩි පුතා..."

මූණේ පැහැදිලි සිනාවක් විසිරෙද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවාය. ඒ සිනාවෙන් ඇගේ පුරුදු පෙනුම තේනුකගේ ඇස් දුටුවේය. අම්මා යථා තත්ත්වයට පත්වූයෙන් ඔහු සිත සැහැල්ලු වුණේය.

"මං චතුමිණීගෙ අප්පච්චි එක්ක මේ ගැන කතා කරන්නම්. නැතුව මේ ප්‍රශ්නෙ විසඳන්න අමාරුයි..."

හිටි හැටියේ කතාවේ මාතෘකාව වෙනස් කරමින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවාය. ඒ සමඟම ඇගේ දුරකතනය නාද වුණෙන් ඈ කතාව නැවතුවාය. කතා කරන්නේ චතුමිණී බව නාදවන ඇමතුම දුටු සැනින් ඇය හඳුනාගත්තත් තේනුකට ඒ බව නොකියා එය ගත්තාය.

"නැන්දම්මෙ. එහෙ වෙන දවසක් එන්නම්... අප්පච්චි ආවා මං යනවා..."

"හා, ඇත්තටම අප්පච්චි ආවානෙ නේද?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇත්තටම ඇසුවේ සැකයෙනි.

"ඔව් නැන්දම්මා... අප්පච්චි කියනවා පස්සෙ දවසක ඉඳලා යන්න එන්නම් කියලා..."

"හොඳයි මැණිකෙ... පරෙස්සමට ගිහින් මට කෝල් එකක් දෙන්නකෝ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇමතුම අවසන් කරත්ම කමල් ඔවුන්ට තේ බොන්නට කතා කළේය. දෙදෙනාම කෑම කාමරයට යා යුත්තේ විසිත්ත කාමරය මැදිනි.

"චතුමිණී කතා කළේ. ඔන්න එයා ගියා..."

විසිත්ත කාමරය සිසාරා ඇස් යවමින් කී සෙනෙහෙලතාගේ ඇස් නතරවූයේ ස්ටූලය මත තිබූ රෝස පාට පුංචි ලේන්සුව ළඟයි. යතුර හොයන්නට අත තිබූ ලේන්සුව එතැන තැබූ අංජනාට කලබලයට එය ගන්නට අමතකව තිබුණි. ගැහැනුකම හිත උඩට ආවෙන් ස්ටූලය ළඟ නැවතුණ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ රෝස පාට ලේන්සුව අතට ගනිද්දිත් එයින් මෘදු ක්ලෝන් සුවඳක් හමා ගියේය.

"පොඩි පුතා... කවුද මෙහෙ ගෑනු ළමයි පාවිච්චි කරන ලේන්සු පාවිච්චි කරන්නේ...?"

අංජනාට ලේන්සුව ගන්නට අමතකව ඇතිබව තේනුක දුටුවේත් එවරය.

ලබන සතියට...

අම්මා... ඔයා කේන්තියෙන් ඉන්නෙ මාත් එක්කද?

පියාගේ ඝාතකයන් පෝරකයට යවන්නට නීතීඥවරියක වූ දෝණී

ළාබාල දැරියකව සිටියදී නීතීඥවරියක වීමේ ආශාවක් සුගුෆා තබේසුම් අහමඩ්ගේ සිතේ කවදාවත් තිබුණේ නැත. පසුකලකදී සිය දෙමව්පියන්ගේ සිතැඟි ඉටු කිරීමට ඇය නීතීඥවරියක වීමට අදහස් කළත් එම තෝරාගැනීම ජීවිතයට අලුත් පාඩමක් කියාදේ යැයි ඇය නොසිතන්නට ඇත.

දෙවයේ හාස්කම් කෙතරම්ද කිවහොත් නීතීඥවරියක ලෙස ඇගේ පළමු නඩු කටයුත්ත වූයේ පියාගේ මිනීමරුවන් හා ගෙනගිය සටනය. දශක එක හමාරක අරගලයකින් පසු අවසානයේ නඩුවෙන් ඇයට ජය හිමි වුවත් ඒ අතරතුර ඇයට අහිමි වූ දේවල්ද බොහෝ ඇත. මේ සටහන සුගුෆාගේ ඒ සටන ගැනය.

"ඒ 2006 පෙබරවාරි 03 වෙනිද. මට මතකයි ඒ වෙලාවේ ගෙදර තිබුණු පරිසරය. ඒත් එතැන හිටියේ කවුද කියලවත්, වෙලාව කීයද කියලවත් මට දැන් මතක නැහැ."

සිය මතකය අලුත් කරමින් සුගුෆා පවසන්නීය.

"එක්වරම නිවසේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ආවා. ඒ මගේ සොහොයුරාගෙන්. දුරකතනයට පිළිතුරු දුන්නේ කවුද කියලනම් මට මතක නැහැ. නමුත් මගේ සොයුරා ප්‍රකාශ කර තිබුණේ පියා මරා දමා ඇති බවත්, ඔහුගේ සිරුර සොයාගෙන ඇති බවත් සඳහන් ආරංචියයි. ඒත් එය කොහොම විශ්වාස කරන්නද?"

එම ආරංචිය ඇසූ ඇගේ මව සිහිසුන්ව ඇද වැටුණාය. මුළු ලෝකයම එකතැන නතර වූ බවක් සුගුෆාට හැඟුණි.

සුගුෆාගේ පියා ආචාර්ය තහීර් අහමඩ් සේවය කළේ බංග්ලාදේශයේ රාජෂාහි විශ්වවිද්‍යාලයේ භූ විද්‍යා හා කැණීම් අංශයේ මහාචාර්යවරයෙකු වශයෙනි. රාජෂාහි විශ්වවිද්‍යාලය පිහිටා තිබුණේ ඩකා නගරයේ සිට කිලෝමීටර 45ක් ඈත ඉන්දීය දේශ සීමාව ආසන්නයේය. මේ අතරතුර කවුරුන් හෝ ඔහුව ඝාතනය කර සිරුර කුණු වළකට දමා ගොස් තිබුණි.

"මගේ පියා විශ්වවිද්‍යාලයේ කා අතරත් ප්‍රසිද්ධව සිටියේ නිවුණු, නිරහංකාර මිනිසකු හැටියටයි. ඔහු නවීන කාරයකින් යනවා වෙනුවට නිතරම ප්‍රිය කළේ සාමාන්‍ය බස් රථයක ගමන් කිරීමට, මුළුතැන්ගෙයි වැඩවලදී මගේ මවට උදව් කිරීමට, ඇය හා වෙළෙඳපොළට යාමටත් ඔහු බොහෝ සේ ප්‍රිය කළා. මට අවුරුදු 18ක් වුණාට පස්සෙත් ඔහු පාර මාරු වුණේ මගේ අතින් අල්ලාගෙනයි. එතරම් හොඳ මිනිසෙකුව මරා දමන්නට උවමනා වුණේ කාටද?"

ඉන් දින දෙකකට පෙර පියා අවසන් වරට ඔවුන්ගෙන් සමුගෙන බස් රියට ගොඩ වූ මොහොත සුගුෆාට සිහිපත් විය.

ඇයටත් ඇගේ සොහොයුරා සන්හිද්ටත් රාජෂාහි විශ්වවිද්‍යාලය ආගන්තුක තැනක් නොවේ. කුඩා කාලය ඔවුන් ගෙවා දැමූයේ එහි නිල නිවසකය. උදේ කාලය පාසලේ ගතකළ ඔවුහු සවසට අනෙකුත් සරසවි ආචාර්යවරුන්ගේ දරුවන් සමඟ එහි ක්‍රීඩා පිටියේ සෙල්ලම් කළහ. විශ්වවිද්‍යාලයේ සියලුම දෙනා ඔවුන් පිළිබඳව දැනගෙන සිටියේය. එය සැපෙන් හා සතුටින් ගෙවී ගිය කාලයක් විය.

පාසලෙන් අනතුරුව ඩකා වෙත පැමිණි සන්හිද් එහි බහුජාතික සමාගමක සේවයට එක්විය. සිය සිතේ විශේෂ ආශාවක් නොවුවත් පියාගේ අදහස අනුව 2006 සුගුෆා නීති විද්‍යාලයට බැඳුණාය. ඇයට පූර්ණකාලීන නීතීඥවරියක් වීමට අදහසක් නොතිබුණි. තවදුරටත් ඉගෙනීම හෝ රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකට එක්වීම ඇගේ අපේක්ෂාව විය.

සුගුෆා කුඩා කළ සිය දෙමාපියන් සහ සොහොයුරා සමඟ

පියාගේ ඝාතනය ගැන පුවත්පත්වල පළවූ අතීත වාර්තා අධ්‍යයනය කරන සුගුෆා සිය මව සමඟ

"ඔහු දින කිහිපයක් අප සමඟ ගත කරලා විශ්වවිද්‍යාලයට ගියා. රෑ 9ට පමණ නැවත ඔහු කතා කළේ කරදරයකින් තොරව ආ බව පවසන්න. පැය කිහිපයකින් නැවත කතා කරන බවත් ඔහු කීවා. මා දන්නවා ඔහු ඊළඟට නිදගන්න යන බව. ඒත් ඊටපස්සේ ඔහු කතා කළේ නැහැ. මරණ පරීක්ෂණයේදී හෙළි වුණා ඔහු රෑ 10ට පෙර මියගිහින් තිබෙන බව."

මහාචාර්යවරයා පිටව ගොස් තිබුණේ සිය රාජකාරී සගයෙකු වන ආචාර්ය මියා මොහොමඩ් මොහිදීන්ගේ විනය සම්බන්ධව පැවති පරීක්ෂණයට එක්වීම සඳහාය.

කාලයකට පෙර මොහිදීන් ඔහුගේ පවුලේ සමීපතම පුද්ගලයෙකු විය. එහෙත් එය ඉක්මනින්ම අවසන් වී තිබුණි. ඇගේ පියා ඔහුව හැඳින්වූයේ කොල්ලකාරයෙකු ලෙසය.

කෙසේ හෝ මහාචාර්ය අහමඩ් එම රැස්වීමට සහභාගී වී තිබුණේවත්, ඉන්පසු ඔහුට ලබාගත් දුරකතන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු දුන්නේවත් නැත. සුගුෆාගේ සොහොයුරා රාජෂාහි බලා ගියේ ඒ නිසාය. අවසානයේදී අහමඩ්ගේ සිහිසුන් සිරුර විශ්වවිද්‍යාලයේ කුණු ටැංකියක තිබී සොයාගනු ලැබීය.

මහාචාර්ය අහමඩ් ඝාතනය බංග්ලාදේශය පමණක් නොව ලෝකයම කතා වන මාතෘකාවක් බවට පත්විය. පැහැදිලිවම එය මිනීමැරුමක් විය. ලොව සෑම විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍යයකම ඊට අදාළ තොරතුරු ප්‍රකාශ වූයේය. එය පෞද්ගලික සතුරුකමක්ද? ආගමික අන්තවාදීන්ගේ ක්‍රියාවක්ද? මේ ගෞරවනීය පුද්ගලයා මරාදැමීමට ඔවුන් ක්‍රියා කළේ ඇයි?

සති කිහිපයක් ඇවෑමෙන් මේ ඝාතනයට සැකකරුවන් වශයෙන් ආචාර්ය මියා මොහොමඩ් මොහිදීන්, නේවාසිකාගාර පාලක ජහන්පීර් අලම්, අලම්ගේ සොහොයුරා හා මස්සිනා ඇතුළු තවත් සිව්දෙනෙකු අත්අඩංගුවට ගත්හ. ඊට අදාළ විමර්ශන අතරතුර අලම් හා ඔහුගේ ඥාතීන් ප්‍රකාශ කළේ මුදල්, පරිගණක හා විශ්වවිද්‍යාලයේ රැකියා ලබාදෙන බව පවසා මොහිදීන් මෙම කාර්යයට තමන්ගේ උදව් ලබාගත් බවයි. එහෙත් ඒ බවක් මොහිදීන් උසාවියේදී පිළිගත්තේ නැත.

2008දී ඔවුන්ගේ මේ ඝාතනයට අදාළව සිව්දෙනෙකුට මරණ දඬුවම නියම විය. එහෙත් දඬුවමට එරෙහිව ඔවුන් සිව්දෙනා අභියාචනාධිකරණයට ගියේය.

"2011දී මගේ පියාගේ ඝාතන නඩුව ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයට ගියා. මියා මොහොමඩ්ට ඇප නියම වුණා. හැම වාසියක්ම තිබුණේ ඔහුගේ පැත්තටයි. නීතීඥවරුන් 10ක් ඔහු වෙනුවෙන් පෙනී සිටියා.

මගේ මවගේ හා සොහොයුරාගේ බලකිරීම මත අධ්‍යයන කටයුතුවල යෙදිලා 2012දී නීති උපාධිය සම්පූර්ණ කරන්න මට හැකි වුණා. පසුව ප්‍රවීණ නීතීඥයන්ගේ සහායිකාවක් ලෙස පුහුණුව ලබන්න පටන්ගත්තා."

2013දී මහාචාර්ය මොහිදීන් හා ජහන්පීර් අලම්ට මරණ දඬුවම් නියම වූ අතර අනෙක් දෙදෙනාට ජීවිතාන්තය දක්වා සිර දඬුවම් නියම විය. එහෙත් ඔවුන් නැවතත් අභියාචනා ඉදිරිපත් කළෝය. සුගුෆාගේ දිරිය ගමන පටන්ගත්තේ එතැනිනි. නඩු වාර්තා එකින් එක පෙරලා බලමින්, සාක්ෂි සොයමින්, අමතර කරුණා රැස් කරමින් සිය පියාගේ මිනීමරුවන්ට දඬුවම් ලබාදීමට හැකි මාර්ගය තමන්ම සොයා යන්නට ඇය තීරණය කළාය.

මියා මොහොමඩ් ධනවත් පුද්ගලයෙකි. ඔහුගේ ඥාති සහෝදරයෙකු බංග්ලාදේශයේ ප්‍රබල දේශපාලකයෙකු විය. ඔහුගේ නීතීඥයින් දිගටම ඇසුවේ ඇගේ පියා මරා දැමීමට මොහිදීන්ට ඇති අවශ්‍යතාවය කුමක්ද යන්නයි. ඔහු නිදහස් වන බවට සැකයක් කිසිවකුටවත් තිබුණේ නැත. කෙසේ වුවත් ළාබාල තරුණියකව සිටියදී සිය පියාගේ ආදරය අහිමි කළ, දැන් 30 ගණන්වල පසුවන නීතීඥවරිය සිය අරගලය අත නොහැරියාය. කුඩා කල පටන්ම මොහිදීන් ඇතුළු පිරිසගේ තොරතුරු හා ගතිගුණ හොඳින් දැන සිටීමද ඇයට වාසියක් විය.

2022 අප්‍රේල් 05 වනදා උසාවි තීන්දුව ලැබුණි. එය ප්‍රකාශයට පත් කරමින් විනිසුරු හසන් සිද්දික් පැවසුවේ මහාචාර්ය තහීර් අහමඩ්ගේ ඝාතනයට ආචාර්ය මියා මොහිදීන්ට මරණ දඬුවම නියම කරන බවයි.

"දැන් මගේ පියාගේ ඝාතකයන්ට දඬුවම් ලැබී ඉවරයි. නමුත් ඔවුන් මගේ පියා මරා දැමීමෙන් ලබාගත්තේ මොනවද? මට මගේ තරුණ කාලය අහිමි වී ගියා. ආචාර්ය මොහිදීන්ට සිය රැකියාව නැති වුණා."

සුගුෆා පවසන්නීය.

වසන්ත විජේරත්න

හැම වාසියක්ම තිබුණේ ඔහුගේ පැත්තටයි. නීතීඥවරුන් 10ක් ඔහු වෙනුවෙන් පෙනී සිටියා

මගේ පියා විශ්වවිද්‍යාලයේ කා අතරත් ප්‍රසිද්ධව සිටියේ නිවුණු, නිරහංකාර මිනිසකු හැටියටයි

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

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

දැන්වීම් :
0112 672601, 0112 672603
ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදාහැරීම් :
0112 127204, 0112 127210
ෆැක්ස් : 0112 455134

උකස් රත්තරං වලට වැඩිම මිලක්

සින්න වීමට යන රත්තරන් ඔබ ප්‍රදේශයටම පැමිණ බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ. විශ්වාසනීය සේවය.

075 832 2675

I.E.L.T.S. දැන් අවශ්‍යතාවය

ලංකාවේ හොඳම උපදේශකයයි පිළිගැනීමක් ඇති

ලෙස්ටර් සර් මෙහෙයවයි.

ප්‍රතිඵල සහතිකයි

Spoken English

පංති කෙරේ

077 38 29 333

ගුරුගේ එල්ඩස් කෙයා ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

- රෝගී හා නිරෝගි වැඩිහිටියන් සඳහා දීර්ඝකාලීන හා කෙටිකාලීන ආරක්ෂිත නවාතැන්, කාරුණික, පිරිසිදු, වගකීම් සහගත හෙද සේවාව.
- හදිසි අසනීප, රෝහල් ගත කිරීම් වෛද්‍ය සායන ආදී සියලු කටයුතු භාරකරුවන්ට බරක් නොමැත.
- යාබද නානකාමර සහිත තනි කාමර, හුවමාරු කාමර හා ශාලා ලෙස ඔබට ගැලපෙන ගෙවීම් ක්‍රම.

රජයේ ලියාපදිංචි නිදහස් නිස්කලංක ශාඛා ජාලය

070 441 44 44 | 076 714 44 49
076 556 06 08 | 076 116 08 88

කාන්තා කාර්යාල විධායක නිලධාරිනියක් සඳහා බිම් මහලක් කුලියට දීමට ඇත

නැගී එන කඳාන නගරයේ ඔබේ ජීවිතය පහසු කරගැනීම සඳහා රෝහල් සුපිරි වෙළඳසැල්, බැංකු ආපනශාලා සහ බේකරි තවත් බොහෝ පහසුකම් වලට සමීපව සන්සුන් අසල්වැසි ප්‍රදේශයක ජීවත් වීමට කදිම අවස්ථාවක්

අමතන්න - 0714 870 915

රු. 35000/- කට වැඩි ආදායමක්

විලාසිතා අත්පලඳනා, කරාබු සැකසීම.

- නිවසේ සිටම කරගෙන යා හැකිය
- නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
- මුදල් එවලේම
- අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ

වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ Whatsapp අංකය SMS කරන්න.

070-6128955

උකස් රන් භාණ්ඩ

බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

කැරට් 24 - 184,000/-
කැරට් 22 - 160,000/-
කැරට් 21 - 142,000/-

කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.

074 281 93 70

උකස් රත්තරං

ඔබ උකස් කල ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ

රන් පවුමකට 175000/=

0773109112

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

මෙන්න!

එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

* රැකියා ලබා ගැනීමට
* සියලු විභාය සඳහා
* නොවිකිනෙන ඉඩම් විකිණීමට

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

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට

ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර
චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන්
පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත **මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ**

භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

පාඩම් අංක 23

ස්වයං රැකියා

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

අහක යන අඹ වලින් අරගලය අහවර කරමු

ජනාධිපතිතුමාව ගෙදර යවන්න හිතාගෙන ගාලු මුවදෙර පිටියේ කරන **'අරගලය'** ඇරුණාම පුද්ගලිකව ගත්තොත් අපි හැමෝම ඉන්නේ අරගලයක. ලෙඩක් දුකක් හැදුනම අපි පණ රැකගන්න කයත් එක්ක අරගල කරනවා.

කවුරුහරි බූට් එකක් තිබ්බම නැත්නම් පොඩි කෝචොක් පාරක් දැම්මම රිදුණු හිත සනසගන්න අපි හිතත් එක්ක අරගල කරනවා. ඒ ඔක්කොම අස්සේ මේ දවස්වල ඉහළ යන ජීවන වියදමත් එක්ක වේලක් කාලා හරි ජීවත් වෙන්න අපි පුදුම අරගලයක් කරනවා.

ඉතින් අද මේ කියන්න යන්නේ අන්න ඒ අන්තිමට කියපු ජීවන අරගලය දිනන විදියක් ගැන. ඒකට කඳුළු ගෑස්, ජල ප්‍රහාර, ගල් මුල් වගේ දේවල් අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ. ඒකට ඕන කරන්නේ හොඳට ඉදුණු අඹ ගෙඩි කිහිපයක් එක්ක තව පුංචි පුංචි දේවල් ටිකක් විතරයි.

දැන් මේ ගෙවෙන්නේ අඹ වාරය. ගස් යට වැටි වැටී යන ඉදුණු අඹවලින් උකු අඹ යුෂ නැත්නම් මැංගෝ කෝඩියල් හදාගන්න විදිය තමයි මේ කියන්න යන්නේ. අඹ රසයට කැමති ගොඩක්දෙනා අඹ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනවලට කැමති නිසා මේ නිෂ්පාදනය අලෙවි කරගන්නත් අමාරු නැහැ.

බෝතල් කළ කෝඩියල්

අඹ 1kg, සීනි 250g, සිට්‍රික් ඇසිඩ් 2g, සෝඩියම් මෙටා සල්ෆයිඩ් (SMS) 0.04g කියන මේ දේවල් ටික සපයගෙන අපි දැන් වැඩේ පටන් ගමු.

තව දෙයක්, මේ වැඩේට ගහේදිම හොඳට ඉදුණු අඹ යොදාගන්න. ඒ වගේම පැණි රසයෙන් වැඩි අඹ තමයි වැඩේට හරියටම ගැලපෙන්නේ.

පියවර 1

අඹවල පොතු ඉවත් කරලා පුංචි කෑලිවලට කපාගන්න.

පියවර 2

දැන් අඹ ටික හොඳට බ්ලෙන්ඩ් කරලා අඹ පල්පයක් හදාගන්න.

පියවර 3

ඊටපස්සේ අඹ පල්පය විනාඩි 20ක් විතර ලිපේ තියාගන්න. මුලින්ම මේක රත්වීගෙන එනකොට මතුවන පෙණ ටික ඉවත් කරගන්න. ලිපෙන් ඉවත් කරගත්තට පස්සේ සිට්‍රික් ඇසිඩ් සහ SMS එකතු කරලා ජීවානුහරණය කළ බෝතල්වලට දාගන්න.

මෙහෙම හදාගන්න උකු අඹ කෝඩියල් 200ml බෝතලයක් රුපියල් 300-400කට අලෙවි කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා මාස 6-12 අතර කාලයක් තියාගන්නත් පුළුවන්. මේ අඹ කෝඩියල් ගැන තව මොනවාහරි දැනගන්න තියෙනවා නම් 0714766819 කියන අංකයට කතා කරන්න.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

dharani.lk

MOBILE

SLT-MOBITEL
ශ්‍රී ලංකාවේ
වේගවත්ම
ජංගම දුරකථන ජාලය

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

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

SLT-MOBITEL සමඟින් ඔබත් අදම සම්බන්ධ වන්න!

මෝටර් රථ ධාවන ශූර අශාන් ද සිල්වා

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

OOKLA SPEEDTEST AWARDS FASTEST 2021

OOKLA SPEEDTEST AWARDS FASTEST 2020

OOKLA SPEEDTEST AWARDS FASTEST 2019

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

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