

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
ප්‍රවෘත්ත

ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2022 ජූනි 29 වන බදාදා
 දෙවන කාණ්ඩය නිස්වන කලාපය
 මිල රු. 70 ශී

මිනිස්සු කතා
හදනකොට
මහත්තයා
මගේ හිත හදනවා

■ හිරුණිකා ප්‍රේමවන්දු

කෙල්ලගේ
බෝධි පුජාව
ඉවර වෙදදීම
අපේ කොල්ලා
ලකුණු සීයක්
ගැනුවා

■ පැනුම් නිශ්ශංකගේ
 මව කියයි

අනුමි බැනුම්
ඉවසාගෙන
වෙරළට පණ දෙන
බණ්ඩාර මණිකේ

මම
අමාරුවෙන්
තැනකට ආපු
කොල්ලෙක්

■ ලන්කිවි තැන් අමතකව හටපු
 හැටුම් සර් කියන කතාව

පිරිමිත්ටත්
උපත් පාලන
පෙන්තක්

නෙළුම් කුළුණ (Bend in the coffin)
චිත්‍රපටයේ නිෂ්පාදිකා
නිර්ණයා පෙරේරා

■ ඡායාරූපය -
 ජගත් නානායක්කාර

■ පසුකලය
 සෝලිස් හොටෙල්
 පිටකෝව්වේ



19 වෙනිදා 'ආදරෙයි' කියන්න බැර වුණානම් ආදා නමයි හොඳම දවස

මගේ දරුවන්ට අම්මා වුණු දවසේ ඉඳලා, දහම්ගෙන් මං දැක්කේ ආදරේ කරපු හෝ විවාහ වෙනකොට ඉඳපු පිරිමියා නෙවෙයි. හිතාවෙන්, කතාවෙන් පවා වෙනස් වුණු සුන්දර තාත්තා කෙනෙක්.

හැන්දෑවට ගෙදර එද්දී දවස තිස්සේ ගොඩගැනුණු මහන්සියට ඉස්මතු වෙන්න නොදී, ආදරෙන් මගේ දරුවන්ට බදාදා තාත්තා කෙනෙක්. තමන්ගේ සුඛ විභවනය අමතක කරලා මං වෙනුවෙන්, අපේ දරුවෝ වෙනුවෙන් හැමදේම කැපකරන තාත්තා කෙනෙක්. ඉතින් ඒ නිසා මේ අවුරුද්දෙන් තාත්තලා වෙනුවෙන් වෙන්වුණ විශේෂ දවසේ මට ඒ ආදරණීය තාත්තාට සමරන්නේ හැකුළු ඉන්න හේතුවක් තිබුණේ නෑ.

හැම අවුරුද්දකම පුති මාසේ තුන්වෙනි සතිගේ ඉරිදාට තමයි ලෝක පියවරන්ගේ දිනය යෙදිලා තියන්නේ. එහෙම කියද්දී කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් තාත්තාට සමරන්න එක දවසක් මොකටද කියලා. ඒ වගේම තවත් කාටහර හර්ක

කරන්න පුළුවන් ඕවා ආදා කාලේ හැරියට වාණිජකරණය වෙව්ව බොරු වැඩ කියලා.

එහෙම හිතන කවුරුමහර ඉන්නවනම් එහෙම අයට මම බොහෝම ආදරෙන් මේ යෝජනාව කරනවා. ඒ තමයි, මෙතෙක් තමන්ගේ තාත්තා වෙනුවෙන් පියවරන්ගේ දිනය සමරන්න බැර වුණු කෙනෙක් ඉන්නවනම් අඩුම තරමේ තමන්ගේ දරුවන්ගේ තාත්තා වෙනුවෙන් හරි ඒ දිනය සමරන්න කියලා. ඒ අය එහෙම දෙයක් බලාපොරොත්තු

නොවෙනවා වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි එක දවසක් හරි එහෙම බලාපොරොත්තු වෙන්න ඔබට අස් දෙකෙන්ම බලාගන්න පුළුවන් ඒ පුංචි සැමරුම එයාගේ ජීවිතේට කොටුවර සතුටක්, සැනසීමක් එකතු කරනවද කියලා.

මගේ ජීවිතේ මට මුණගැනුණු ආදරණීයම තත්තලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. එක්කෙනෙක් මගේ තාත්තා. අතින් කෙනා මගේ දරුවන්ගේ තාත්තා. මගේ තාත්තා ජීවිතයේ අතර හැතක් මගේ දරුවන්ගේ තාත්තා වෙනුවෙන් පත්විය

19 වෙනිදාට යෙදිලා තිබුණු ලෝක පියවරන්ගේ දිනය මම සැමරුවේ ගොඩක් ආසාවෙන්. අවුරුද්දේ එක දවසක් හරි තමන්ගේ තාත්තාට ආදරෙන් සමරන එකේ වැදගත්කම මගේ දරුවන්ගේ හිත්වලට කාටදන්නයි මට ඕනෑ වුණේ.

"හැයි තාදරස් බේ පහ" කියලා පැටව් තුන්දෙනා පෝළුමට ගිහින් දහම්ට සුඛ පතද්දී එයාගේ ඇස්වල තිබුණු සතුට මම දැක්කා. දරුවෙක්ගේ ලපන්දිනයක් එනවා වගේ මං මේ දවස එනකන් බලන්න ඉන්නේ ඒකයි.

ජීවිතේ සමරන්න ලැබෙන පුංචි අවස්ථාවක්වත් මගහරගන්න එපා කියන එක සහ ඒකට හේතුවක් මීට පෙර මම ඔබට ලියලා තියෙනවා. ගොඩක් වෙලාවට පිරිමි කියන්නේ එළිපිට හැඟුම්බර නොවෙන, හරි නිහඬව හැමදේම දරාගන්න පිරිසක්. හැබැයි එයාල කරන කැපකිරීම් වෙනුවෙන්, කවුරුහර එයාලව



අගයනවානම් කවුද ඒකට අකමැති වෙන්නෝ? ඒ නිසා මේ දවස්වල තියෙන ආර්ථික ප්‍රශ්න එක්ක ගෙදර කේන් එකක් බේකේ කරගන්න බැරනම්, කට්ටලා පැටව් ඊකක් එක්ක පුංචි තේ මේසයක් ලැස්ති කරන්න බැරනම්, පුංචියට කිරිබතක් හරි හදලා ඒකට තාත්තට හෝ ඔබේ දරුවන්ගේ තාත්තට එද දවසේ විශේෂත්වය දැනෙන්න දෙන්න. ඒ මොකුත්ම හැත්තමී "ඔයා අපි වෙනුවෙන් කරන හැමදේටම ගොඩක් පියා තාත්තේ" කියන එක කට්ට කියලා තාත්තගේ කකුල් දෙක අල්ලලා වැදින්න දරුවන්ට පුරුදු කරන්න. අවුරුද්දකට එක පාරක් හරි තමන්ගේ

දරුවන්ගෙන් එහෙම ඇගයීමක් ලබන්න මේ ලෝකේ මොන තාත්තා ද අකමැති වෙන්නෝ? මෙවිවර කාලෙකට ඔයා ඒ වැඩේ කරලා හැත්තමී ඊලඟ අවුරුද්දේදී පුති මාසේ තුන්වෙනි ඉරිදා එනකන් බලන්න ඉන්නත් එපා. ඔයාගේ තාත්තාට වගේම ඔයාගේ දරුවන්ගේ තාත්තටත් ආදරේ පෙන්නන්න පුළුවන් හැම දවසකම පියවරන්ගේ දිනයක්. ඒ වගේම ලිපිය අවසාන කරන්න කලින් මට මේ පුංචි ප්‍රාර්ථනාවන් නොකරම බෑ. ඒ තමයි තාත්තලා හැරි කිසිම දරුවෙකුට දුකක් දැනෙන්න එපා කියන එක.

හමිණි මහමේන්ද



ගොඩක් වෙලාවට පිරිමි කියන්නේ එළිපිට හැඟුම්බර නොවෙන, හරි නිහඬව හැමදේම දරාගන්න පිරිසක්. හැබැයි එයාල කරන කැපකිරීම් වෙනුවෙන්, කවුරුහර එයාලව අගයනවානම් කවුද ඒකට අකමැති වෙන්නෝ?

සුන්දර බටහිර මනාලියක් ලෙසින් හැඬවුණු අංජුමාලා



ආදා 'බරණි මනාලිය' වන්නේ දෙරණ භාලිකාවේ විකාශය වන 'රාජිනි' ටෙලිනාටයගේ 'අභි' හෙවත් හර්ෂි අංජුමාලාගේ රුවණි. පසුගිය 20 වනදා හර්ෂිගේ සහ අම්ප්‍රේශේ විවාහ මංගල දිනය පැවතුණා. එදින ලස්සනට බටහිර මනාලියක් ලෙසින් හර්ෂිට හැඩගන්වා තිබුණේ කඩවත Salon Sith Ru හි ඉයන් සංජීව් බයස්.

"අංජුට ඕනේ වෙලා තිබ්බේ සම්පූර්ණයෙන්ම බටහිර විදියට සැරසෙන්න. මම, ගීත්, අනුෂි සහ හර්ෂි අංජුමාලා අපි හතරදෙනාම එකට කතාවෙලා තමයි ගවුම තීරණය කළේ. බෝල් කෙනෙක් වගේ සුන්දර විදියට අංජුට ගැලපෙන පර්ෆි ලේස් මැටිට්ටයේ එකකින් අංජුගේ ඇගේ හැඩය වඩාත් ලස්සනට ඉස්මතු වෙන විදියට බකුම් එක දලා මේ ගවුම තීරණය කරන්නේ.



කොණ්ඩා මෝස්තරය ගැන කියනවා නම් අපිට අවශ්‍ය වුණා එයාට උස පේන විදියට යොදාගන්න. අතින් එක තමයි එයා කුඩුන් එකකට ආසයි කිව්වා. ඒ වගේම අංජුගේ මුණ හරි පොඩි මුණක් තියෙන්නේ. ඒ නිසා හයි හෙයාර් ස්ටයිල් එකකට ගියොත් නොදැයි කියලා තිතුණා. ඒ නිසා මම යොදව්වේ හයි හෙයාර් ස්ටයිල්



එකක්. කුඩුන් එකත් එක්ක එයාගේ මුණේ හැඩේ එක්ක ඒක එයාට ලස්සනට ගැලපුණා.

අංජු කියන්නේ කොහොමත් පැහැපත් යුවතියක්. ඒ නිසා එයාගේ සමට ගැලපෙන විදියට තමයි මම මේකේ එක භාවිතා කළේ. විශේෂ කරලා යොදාගත්තේ අයි මේකේ එක. ලිප්ස්ටික් එක පවා මම නියුඩ් කලට එකක් දැමීමේ. මුහුණේ හැඩතල ඉස්මතු වෙන විදියට මේකේ එක කරේ.

මල් කළඹ ගැන කියනවා නම් රෝස මල්වලින් සකස් කරගත්ත හැවුරු මල් කළඹක්. ඒ වගේම මම මෙතැනදී වැඩියෙන් ආහරණ යෙදව්වේ හැබැ. මලක හැඩය ගත්ත කරාබුවක් විතරයි යොදාගත්තේ. මොකද ලොක් එක

සහ කුඩුන් එකත් අයිස් නිසා, ආහරණ වැඩියෙන්ම දැමීමා නම් අංජුගේ ලස්සන යටපත් වෙන්න තිබ්බා. අපිට ඕනේ වුණේ අංජුගේ ලස්සන මතු කරගන්න නිසා ඊකක් ලොකු කරාබු දෙකක් විතරක් දැමීමා.

හර්ෂි සහ අම්ප්‍රේශේ මංගල දිනය ලස්සනට හැඩ කළේ අපි කණ්ඩායමක් විදියට. මගේ අභියා ගීත් හෙන්ට්ලි තමයි හැමදේම සම්බන්ධීකරණය කළේ. ඇඳුම් තීරණය කළේ අනුෂි ගුණරත්න. මගේ අභියා නිල්මා දිල්ලක්ෂි තමයි බ්‍රයිඩ්ස්මේඩ්ලා ඔක්කොගෙම සහ going away එක වුස් කරේ. ඒ වගේම මංගල දිනයේ ජායාරූප ගත්තේ සමන් රත්නායක."



ඇඳුම් තීරණය හා හැඩගැන්වීම - රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී ඉයන් සංජීව් බයස් Salon Sith Ru කඩවත



ජායාරූප - සමන් රත්නායක (Saman Rathnayaka Cinematography & Photography)

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839

මං හරිම දුක් මහන්සියෙන් තැනකට ආපු කොල්ලෙක්

උන් හිටි තැන් අමතක වී පිරිස ඉදිරියේ නටපු, නැටුම් සර කියන කතාව

"මට ඕන මම උගන්වන දරුවන්ගේ හදවතේ පිටත්වෙන ගුරුවරයා වෙන්නයි. ඒ වගේම ගුරුවරයෙක් දරුවෙකුට විෂය කරුණු විතරක් කියාදීම මදි. ජීවිතය ගැන උගන්වන්නේ ඕන."

ඒ හඬ නර්තන ගුරු දැමීන් නිලංගයෝය. එසේ කීවාට මේ ගුරුතුමා කවුදැයි කියන්නට කවුරුත් මීට පෙර දැනසිටියේ නැත. එහෙත් පසුගියද සමාජ මාධ්‍ය තුළ සැරසෙමින් පවතින විවිධයෝව මේ වනවිට ලක්ෂ සංඛ්‍යාත පිරිසක් නරඹා ඇති හෙයින්, මේ කියන ගුරුතුමා ගැන මතකයට නගාගැනීමට අසීරු නොවේ.



අම්මා තාත්තගෙන් පස්සේ ඉමන්නගේ දරුවෝ දිනා බලලා සතුටු වෙන ගුරුවරයා ගැන කෙනෙක් මේ ආකාරයේ තවත් නැති නොවේ.

වූත් මතක ඉතිරි කළ හැකිය. මාතර සිරි රතනපේති විද්‍යාලයේ නර්තන ආචාර්යවරයා වන ඔහු පරගොඩ ශ්‍රී ගුණරතන විද්‍යාලයට තම සේවාව ලබාදෙන්නේ අමතර වැටුපකට නොවේ. ඒ හිත හොඳකමටම දෝ, එක් රැයකින් දෙස් විදෙස් ලාංකිකයින්ගේ නොමද ප්‍රසංශා ලබන්නට තරම් ඔහු භාග්‍යමත් විය.

මේ විඩියෝ පටය නැරඹූ බොහෝදෙනෙකුට අපූරු ද්‍රවිඩ වික්‍රමයක් සිහියට නැගිණි. ඒ 2008 වසරේදී තිරගත

මේ කියන දැමීන් නිලංග ගුරුතුමා නර්තනය උගන්වන පාසල් දෙකකි. මාතර සිරි රතනපේති විද්‍යාලයත්, ගාල්ල පරගොඩ ශ්‍රී ගුණරතන ප්‍රාථමික විද්‍යාලයත් එම පාසල්ය. ඉකුත් පොසොන් පොහොය නිමිත්තෙන් ගුණරතන ප්‍රාථමික විද්‍යාලය මගින් පොසොන් කලාපයට නාට්‍යයක් සංවිධානය කළේය. ඒ බටේමුල්ල ජාතික පාසල කේන්ද්‍ර කරගනිමින් පිහිටි වූ 'රංග පොකුර' නාට්‍ය කණ්ඩායමේ සහයෝගයෙනි. එහිදී වේදිකාගත කෙරුණේ තිලමුට්ටි ජාතකයයි. එය සම්පත් රූපසිංහ ගුරුතුමාගේ අධ්‍යක්ෂණයකි. ඊට නර්තන අංග හතරක් ඇතුළත් විය. ඊට සහාය දුන්නේ නර්තන ගුරු දැමීන් නිලංග ය. කෙතරම් හොඳට තම පුංචි පැටවුන්ට පුහුණුවීම් කළද, ඔවුන් වේදිකාවට ගොඩවන මොහොතේ, ගුරුවරයාගේ හිතේ තිගැස්මක් ඇතිවීම නොවැළැක්විය හැකිය. එහෙත් එම හෘද ස්පන්දනය ඉහළ යාම හමුවේ වුව ඔහු අපේක්ෂා කරන්නේ දරුවන්ගේ සාර්ථක නර්තනයයි.

ඉතින් ඔහුට වේදිකාව අභියස නිශ්චලව සිටින්නට නොහැකිය. දරුවන්ගේ අත් ඉහළට එසැවෙද්දී ගුරුවරයාගේ අත්ද ඉහළට එසැවෙන්නේ නර්තනානුකූලවය. ඊළඟට ඔහු වටයක් කරකැවෙයි. සිනහවෙන්, අංගවලනයෙන් ඔහුගේ ප්‍රාර්ථනාව දරුවන්ගේ සාර්ථක ඉදිරිපත් කිරීමය.

අපි ගම්වල සාමාන්‍ය කලාකාරයෝ. ඉතින් මේකේ විවිධ ලක්ෂ්‍ය, දෙක, තුන විදියට වැඩිවෙද්දී හිතාගන්න බැරි වුණා

කෙරුණු ඒ.එල්. විජේ අධ්‍යක්ෂණය කළ 'ලක්ෂ්මි' වික්‍රමයයි. එහි ප්‍රධාන චරිතය වන 'ලක්ෂ්මි' ලෙස පෙනී සිටියේ දිත්තා නම් දියණියයි. ඇයගේ චරිතයට අනුව නර්තන තරඟයක අවසන් වටයට ඉදිරිපත් වන්නේ හදිසි අනතුරකින් ශ්‍රවණාබාධිතව සිටියදීය.

ඇගේ නර්තන ආචාර්යවරයා ලෙස පෙනී සිටින්නේ විශිෂ්ට නර්තන ශිල්පියකු වන ප්‍රභූ දේවා ය. එය සැබෑම ආදරණීය ගුරුවරයකුගේ චරිත නිරූපණයකි. හඬ නොඇසෙන කුඩා නර්තන ශිල්පියාට තාල තැබිය නොහැකිය. එනිසා ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ සිටින ගුරුවරයා ඇයට ඊට සහාය දක්වයි. ඔහුගේ චලනයන් අනුව තරඟ වදින ලක්ෂ්මි තරඟය ජයගන්නේ සංවේදී, ආදරණීය ගුරු-ගෝල සබඳතාව මෙන්ම කලාවේ සැබෑ ගුණය හදවතේ රඳවමිනි. දැමීන් නිලංග ගුරුවරයාගේ චලනයන් සහිත විඩියෝවද හදවතට එක් කරනුයේ එම හැඟීමයි.

දරුවන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම ගැන දැමීන් නිලංග ගුරුවරයාගේ හිතේ ඇදෙන සතුට එම මොහොතේ ඔහුගේ ඉරිතවිලිවීම්, මුහුණින් අපූරුවට පිළිබිඹු වෙමින් තිබුණි. එය තවත් තරුණයෙකුගේ ජංගම දුරකතනයේ පටිගත වන බව ඔහු දැන සිටියේ නැත. නිපුල් විකසිත තම ජංගම දුරකතනයෙන් ගත් විඩියෝව මුහුණුපොතට එක්කළේ ගුරු සෙනෙහස ගැන කියන්නටමය.

"ඒ විඩියෝව දැක්කම පුදුම සතුටක් දැනෙන්නෙ. අපි ගම්වල සාමාන්‍ය කලාකාරයෝ. ඉතින් මේකේ විවිධ ලක්ෂ්‍ය, දෙක, තුන



මේ සියල්ල අතර කීපදෙනෙකු ඉන්නවා සෘණාත්මක ආකල්ප දක්වන. ඒවා ගැන හිතන්නෙ නෑ. හැමදේම සතුටින් බාරගන්නවා

"දක් වුණත් සතුටක් වුණත් මම මුලින්ම කියන්නෙ නදිනා මිසිට. ඇය මා ගැන සතුටු වෙන්නෙ ඇගේම දරුවෙකු ගැන වගේ. මගේ ඉගෙනගන්න දරුවන්ට මටත් ඒ වගේ හදවතේ සිටින ගුරුවරයකු වෙන්නයි ඕන. ගුරුවරයකු උගන්වන්නෙ විෂය විතරක් නෙමේ. ජීවිතය උගන්වන්න හැකි වෙන්න ඕන. පන්තියක හතළිහක් ඉන්නවනං ඒ හැමෝම එකිනෙකාට වෙන්න. ගුරුවරයා එය හදනාගැනීම වැදගත්. එතකොට ඒ ගුරුවරයා දරුවන්ගෙ හදවතේ ඉන්නවා. මම ගුරු වෑන්තියට එකතු වෙන්නෙ 2019 වසරේ. එහෙත් ඊට කලින් ඉඳලම නැටුම් උගන්නවා. 'මිහිනුල' කියන මගෙ රංගායතනයෙන් පුංචිම දරුවෙකු සිට ලොකු දරුවනුත් ඉන්නවා. එතැන ඉන්න ලොකු දරුවෙකු තමයි මගෙ ශක්තිය. හැමදේටම 'සර් අපි මෙහෙම කරමු. මෙහෙම හොඳයි නේද' කියලා දිරිමත් කරන්නෙ ඔවුන්. ඒ වගේම මගේ ඉගෙනගන්න සමහර දරුවන්ට නර්තනය කියන්නෙ ජීවිතේ. ඔවුන්ට බොහෝ සමීප වෙන්න මට හැකිවෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම තමයි මම ගුරු වෑන්තියේ නියැලෙන පාසල් දෙකෙන්ම මට ලැබෙන්නෙ ලොකු සහායක්. ඒක මගේ වාසනාව.

පාසල් දෙකේම ආචාර්ය මණ්ඩලවල කකුලෙන් අදින අය නෑ. හැමෝම උදව් කරනවා. ශ්‍රී ගුණරතන ප්‍රාථමික විද්‍යාලයේ පද්මසිරි විදුහල්පතිතුමා සහ ධම්මිකා තියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනිය මගේ හොඳම අභිප්‍රේරකයින්. කරන හැමදේකදීම ගොඩක් දිරිමත් කරනවා. මගේ දොමයක් වගේම මගේ ලොකු අම්මවත් මතක් කරන්න ඕන. මොකද මාව හදගත්තෙ ලොකු අම්මා. පිරිමි දරුවන් තුන්දෙනෙකු සහ ගැහැනු දරුවකු එකම පවුලක සිටීම අසුබ ලකුණක් බවට තියෙන මතය නිසා මාව කුඩා කාලයේම ලොකු අම්මාට ලබා දෙනවා. ඇය වගේම ලොකු තාත්තා මාව කිසිම වෙනසක් නැතුව රැකගත්තා. ඒ වගේමයි මගේ ජීවිතේ ඕනම වෙලාවක මාව වැටෙන්න නොදී අල්ලගන්න තව තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. ක්‍රිෂාන්, හමිනි සහ ලක්ෂාන් කියන මගේ මිතුරු මිතුරියන්. මේ හැමෝම මා එක්ක සිටින එක මට ලොකු ශක්තියක්."

මිනිසුන්ගේ ජීවිත වෙත ඇතැම් වෙලාවට වාසනාව ගලා එන්නේ නොසිතූ වෙලාවටය. දැමීන් නිලංගට මේ විඩියෝව විවැරන්නකි.

"මං හරිම දුක් මහන්සියෙන් තැනකට ආපු කොල්ලෙක්. ඒ නිසා මේ ප්‍රතිචාර මට දරාගන්න අමාරු. තරම්. හැමෝම දන්න කෙනෙක් වෙන්න මට ආසාවක් තිබුණා. විකසිත මල්ලි කරපු විඩියෝව නිසා කොහෙවත් හිටපු මාව ලෝකෙ පුරා ඉන්න බොහෝදෙනෙක් දැනගත්තා. දෙස් විදෙස් ඇමතුම් විශාල සංඛ්‍යාවක් මේ ඊකට ආවා. සමහරු කිව්වා මේ විඩියෝව ප්‍රේම අමතක කරන භාවනාවක් වගේ කියලා. ඒක මට සතුටක්. රඟපාන්න කැමැත්තක් තිබුණා. සමහර විට ඒකට අවස්ථාවක් ලැබෙයි. දිවයින පුරාම අය පන්ති කරන්න කියලා ආරාධනා කරනවා. ඒ වගේම මගේ තවත් හිතයක් තමා ගුණරතන විද්‍යාලයේ පද්මසිරි විදුහල්පතිතුමා මගේ දුෂ්කර පළාතක කුඩා පාසලකට ගිහින් ඒක හොඳට දියුණු කරන එක. ජීවිතය සතුටින් ගෙවන්න හැකි දේ කරන්න උත්සාහ කරනවා. මේ සියල්ල අතර කීපදෙනෙකු ඉන්නවා සෘණාත්මක ආකල්ප දක්වන. ඒවා ගැන හිතන්නෙ නෑ. හැමදේම සතුටින් බාරගන්නවා."

ඔහු කියන්නේ උපේක්ෂාසහගතවය. **රජනිකා ලියනගේ**

අලුත් බඩා අඬනවාද?.....

ස්වදේශී **කොහොඹ** බේබි

අලුත උපන් බඩෙක් ගෙදරට ගෙනා පසු නිවසේ අය පමණක් නොව අනල පහළ අයද නිදි වර්ජිත රාත්‍රීන් ගත කළ යුතු බව නොරහසකි.

දරුවන් මෙලෙස අඬන්නේ ඇයි ?

අලුත උපන් බිලිදුන් සමහරක් බඩගිනි වූ විට හෝ වෙනත් හේතුවක් ඇතුළු පමණක් හඬයි. හේතුවක් සොයා ගත නොහැකි ලෙස රාත්‍රී කාලය පුරාමත් සවස් කාලයෙන් සමහර විටෙක මුළු දවස පුරා හඬන දරු පැටවුන්ද වෙති.

මුහුණ රතු කර ගෙන, කකුල් උඩට ඔසවමින් අත පය තදින් දරදඬු කරමින්, සුදුමැලි වී නැතහොත් රතු පැහැ වී හෝ කලාතුරකින් නිල් පැහැ වී පවා පීඩාකාරී ලෙස හඬන දරුවන් අප දැක ඇත. මව් කිරි දුන්නත් හෝ නළුවමින් ඇවිද්දත්, කෙසේවත් නළුවා ගැනීමට අපහසු බිලිදුන් ද සිටියි.

අලුත උපන් දරුවන් මෙලෙස හඬන්නේ ඇයි ?

බඩගිනි වීම, අපහසුතාවය, බිය, නිදිමත, රස්නය වැනි අලුත උපන් බිලිදුන් හඬනා හේතු කිහිපයක් ඇත. නමුත් මේ හේතු කිසිවක් නොමැති ව සමහර දරුවන් තොරක් නැතුව ඇඬීම, විශේෂ දවසේ එක්තරා කාලසීමාවක් ඇඬීම දරුවාගේ උදරයේ යම් කිසි අපහසුතාවයක් පෙන්නුම් කරයි. මෙය වෛද්‍ය විද්‍යාචාර්ය ඩොලික් (Colic Pain) ලෙස හැඳින්වේ. මෙය ළදරු විශේෂ ඇතිවන කරදරකාරී ම තත්ත්වයකි. මෙම හැඟීම බිලිදා මාස දෙකක් පමණ ගත වන විට කෙමෙන් අඩු වී යයි.

සමහර බිලිදුන් ඉපදී කිහිප දවසක් හොඳින් ගත කොට සති කිහිපයකට පසු මෙලෙස හඬන්නට පටන් ගනී. මේ සඳහා ඖෂධ හෝ විශේෂිත ප්‍රතිකාර නැති අතර පහත සරල ක්‍රම මගින් හැඬීම පාලනය කර ගත හැක.

දරුවා වඩා ගැනීමේ හා නිදි කරවීමේ ඉරියව්

- මුණින් අතට තැබීම.
- සහනදායී ස්පර්ශය,තුරුල් කර ගැනීම. (කැන්ගරු ක්‍රමයට දරුවා තබා ගැනීම)
- උදර සම්බාහනය.
- අස්වසා සැනසීම.
- සිත වෙන අතකට යොමු කිරීම.
- නැළවිලි ගී කියා දරුවා නැළවීම.

වැනි ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් දරුවා නළුවා ගත යුතුය. නමුත් සියලුම දරුවන් හැම විටම හඬන්නේ කොලික් තත්ත්වයම නිසා නොවන බැවින් දරුවා අඬන වෙනත් සෑම හේතුවක් පිලිබඳවම සැලකිලෙන් සිට දරුවාගේ අවශ්‍යතා සපුරා දරුවා හැකි පමණ සුව පහසුවෙන් තැබීම කළ යුතු ය.

දරුවා හඬන හේතුව හදුනා ගන්නේ කෙසේද ?

බිලිදුන්ගේ එකම සන්නිවේදන මාර්ගය ඇඬීම වුවත් හඬන රිද්මයෙන් පවා දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීමට හැකියාවක් මවකට ඇත.

1. දිගු වේලාවක් කිරි නොබී සිට හෝ දෙනුත් වතාවක් මුත්‍රාද කළ පසු හෝ දරුවා වඩා ගත්තත් නැළුවෙන් හේතුවක් හඬන්නේ නම්, තද මරන්නේ නම් දිව පිටතට දමමින් පියයුර හොයන්නේ නම් ඒ දරුවා බඩගිනින් සිටින බවයි. සමහර විටෙක මෙවැනි බඩගිනි දරුවන් hunger striker මට්ටමට පත් වෙයි.විට ඉතා බඩගිනි වුවත් පියයුර ඉවත් කරමින් කිරි නොබී නොසන්සුන් ලෙස කෑ ගසා හඬයි. මෙවිට ඉතාම ඉවසීමෙන් යුතුව සෙමෙන් දරුවා සන්සුන් කර කිරි පෙවීම කළ යුතුයි.

2. බඩා තනිව කාමරයේ නිදා සිටින විට නැගිට හඬන්නේ නම් හෝ තනිව මද වේලාවක් සිට සෙමෙන් සෙමෙන් හැඬීමට පටන් ගන්නේ නම් ඒ දරුවාට පාළුව, කාන්සිය දැනීම හා මවගේ පහස, උණුසුම අවශ්‍ය බවයි.

3. සමහර විටෙක දරුවා එක් වරම ඉතා හයියෙන් කෑ ගසා හඬන අවස්ථා ඇත. මුත්‍රා කිරීම, මලපහ කිරීම ආගන්තුක දෙයක් බැවින් ශරීරයේ සිදුවන අපහසුතාවය පිලිබඳව බය වී එසේ කෑ ගසයි.මුත්‍රා ගිලපසු මලපහ කළ පසු හැඬීම නතර වේ. එසේත් නොමැති නම් මුත්‍රා කිරීමේ, මලපහ කිරීමේ ගැටළුවක් ඇතිවුවහොත් මෙලෙස නියුණු ලෙස හඬයි.

4. ආමාශයේ වාතය පිරීම නිසා දරුවන් ඉතා අපහසුවෙන් ඇඬෙන්නේ හඬයි. කිරි බිව් පසු ගුඩුස් නොයැවීමෙන් මෙවැනි තත්ත්වයක් බොහෝ විට ඇති වේ. මෙවිට දරුවා උඩු අතට වඩා ගැනීම, උදර සම්බාහනය, මද උණුසුම් වතුර බේසමක ටික වේලාවක් වාඩි වෙන ඉරියව්වේ තැබීම වැනි දේ වලින් සමනය කළ හැක.

5. දිගින් දිගට ම නොනවත්වා වරින් වර හඬයි නම් ශාරීරික වේදනාවක් හෝ යම්කිසි රෝග තත්ත්වයක් නිසා වෛද්‍ය හඬනු ඇත.සමහර විටෙක දරුවාගේ සිරුරේ උෂ්ණත්වය වැඩි වී තිබිය හැක. හැකි පමණ දරුවාට කිරි ලබා දීමත්, විවේකව තැබීමත් දරුවාගේ සිරුර පරීක්ෂා කර බැලීමත්, අවශ්‍ය විටෙක වෛද්‍ය උපදෙස් පැකීමත් කළ යුතුයි.

6. දෑස් මුහුණ කන් පොඩි කරමින්, හඬන්නේ නම් දරුවාට නිදි මත බවත් එවැනි අවස්ථාවක නැළවිලි ගියක් කියා හෝ ඕනෑම සහසන ආකාරයකට දරුවා සහසා නිදි කර විය යුතුය.

7. එක් වරම ඇහැරී හඬනවා නම් හෝ එක් වරම කකුල් උඩ දමමින් හඬනවා නම් දරුවා ඇඳුම් තෙමාගෙන විය හැක.

8. කෙඳිරිගාමින් ඉතා අපහසුවෙන් හඬන්නේ බොහෝවිට දරුවාට උෂ්ණත්වය වැඩි වීම නිසයි. දරුවා නිතර සෝදා පිරිසිදුව තැබීමත් සිසිල් පිරිසිදු පරිසරයක තැබීමත් දරුවා සන්සුන් කරයි.

මීට අමතරව දරුවන් හඬන විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ උපදෙස් අවශ්‍ය වන අවස්ථා ඇත.

- දිගින් දිගටම කිරි බීම ප්‍රතික්ෂේප කරමින් හැඬීම.
- දරුවාගේ සිරුරේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීම සහ දිගින් දිගටම හැඬීම.
- උදරය අසාමාන්‍ය ලෙස පිම්බීම හා අසාමාන්‍ය ස්වසන රටාවක් සමග හැඬීම.
- පැය කිහිපයක් එක දිගටම හැඬීම.

මීට අමතරව දරුවන්ගේ හැඬීම පිලිබඳව ලංකාවේ ජනශුභි ඇසුරේ ඇති මත සහ විශ්වාස බොහෝමයකි. කුඩා දරුවන් මෙලෙස හඬන්නේ බාලගිරි දෝෂය හේතුවකට බව ලංකාවේ පැරැන්නෝ විශ්වාස කළහ.

ගැබි පෙළහර නිසිලෙස සිද්ධ නොවීමත් බාලගිරි දෝෂ නිසාත් මෙලෙස දරුවන් අසාමාන්‍ය ලෙසින් හඬන බවට මත ඇත.

ගැබි පෙළහර යනු මවක් ගැබි ගත් දා සිට ඇයට ඇගේ නිවසේ සහ අවට සිටින සමාජය ලබා දෙන විශේෂ සැලකිලි, සත්කාර පිලිවෙල වෙයි.

බාලගිරි දෝෂය යනු ලංකාවේ තදින් මුල් බැස ගෙන ඇති මතයක් වන අතර අදටද අලුත උපන් දරුවෙකු ගෙදරට ගෙනා පසු නිවසේ දොරටුවේ හෝ හොඳින් පෙනෙන යම් තැනක "බාලගිරි දෝෂය අද නොවේ හෙට" ලෙස ලියා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

සුමුදු සුව පහසු නින්දක් දරුවාට ලබාදීම.

සමට සිසිලය ගෙනදෙන බේබි සබන් වලින් බිලිදු සම සුමුදුව පිරිසිදු කර බේබි ක්ලෝන්, බේබි ක්‍රීම් ආලේප කර දරුවාට සුවපහසු නින්දක් ලබාදෙන්න.



දරුවාට සනීපාරක්ෂක නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමේදී, මෘදු, සුමුදු, ස්වභාවික ශාකසාර අඩංගුව නිෂ්පාදනයක් තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත්.



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

කොහොඹ ශාකසාර ගුණයෙන් අනුන ස්වදේශී කොහොඹ බේබි සබන්, ක්‍රීම්, කොලෝන්, පුයර, ඔයිල් සහ ඇමිපු ශාකසාර ළදරු නිෂ්පාදන පෙල ඔබේ බිලිදුගේ සම විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කරන අතර සම පෝෂණය කරමින් සමේ තෙතමනය සුරකීමත් සමට සුමුදු සුවදැනි සුවදෙයි.

පහත සඳහන් කුපනය පුරවා ස්වදේශී කොහොඹ බේබි සබන් දවටනයක් සමඟ ස්වදේශී කොහොඹ බේබි, තැ.පෙ. 04, කඳුන., ලිපිනයට යොමු කරන පළමු සිය දෙනා සඳහා කොහොඹ බේබි කිරි සුවදේ කතාව තිලිණයක් ලෙස පිරිනැමේ.



නම :

ලිපිනය :

දු.ක අංකය :

SWADESHI ESTD: 1941

HERBAL TRUST SWADESHI 80 YEARS

Vegetarian Society APPROVED

NO ANIMAL TESTING

NMRA Registered

Rs.140/- Upwards

වර්තමාන කාලයේදී වාහනයක් අරන්, ලස්සන ගෙයක් දෙකක් හදලා තමන්ගේ බිරිඳට, දරුවන්ට සැපවත් ජීවිතයක් හදලා දෙන්න තමන්ගේ මුළු ජීවිතයම කැපකරන පිරිමි ඕනෑම මිනිසාම ඉන්නවා. ගොඩක් අය ඒ දේවල් ඉක්මනින්ම කරන්න තෝරගන්න මාර්ගය විදෙස්ගත වෙත එක. අද රටේ තියෙන ආර්ථික අර්බුදය නිසා විදිනෙදා කාලා බිලා ඉන්න එකක් බහුතරයක් දෙනාට ලොකු අරගලයක්. ඉතින් ඔය ප්‍රශ්න නිසා දැන් විදෙස්ගත වෙත තරුණ පිරිස වැඩියි. ඉතින් මේ මාතෘකාවට සුදුසුම වෙලාව මේකයි කියලා මට හිතුණා.

විදෙස්ගතව රැකියාවක් කරන සැමියමක් දවසක් මාව මුණගැහෙන්න ආවා. ඔහු මනෝඋපදේශකාවක් විදිනට මාව හදනගෙන තිබුණේ රෝස්බ්‍රැක් එකෙන්. මේ කියන පුද්ගලයාට අවුරුදු හතළිහකට කිට්ටුයි. කතාවට අපි ඔහුට සමන්ත කියලා නමක් ආදේශ කරමුකෝ.

සමන්ත විවාහ වෙලා අවුරුදු පහළොවක් විතරයි. ඔහුට දියණියක් දෙදෙනෙකුත් ඉන්නවා. විවාහ වෙද්දී සමන්තටවත් ඔහුගේ බිරිඳටවත් හරිහමන් රැකියා තිබිලා නැහැ. ඉතින් ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසාම විවාහ වෙලා මාස තුන හතරක් ගතවෙවිච්චි තැනදී සමන්ත විදෙස්ගත වෙලා. එදා ඉඳලා අද දක්වාම ඔහු ඒ රටේ වැඩලා. හැබැයි ඔහු අවුරුදු කිහිපයකට සැරයක් ලංකාවට එන බවත්, ඒ ආවම මාසයක් විතර මෙතෙ ඉන්න බවත් ඔහු කිව්වා.

විදෙස්ගත වෙවිච්චි මුල් කාලේ සමන්තගේ බිරිඳ ඔහු එනකල් බොහොම ආදරෙන් ඇඟිලි ගැන ගැන මගබලාගෙන ඉන්නවලු. හැබැයි පස්සේ පස්සේ ඔහු ලංකාවට එන එක ගැන අය වැඩිය හාරවුස්සන්ගේ නැතිව ගිහිනි. ඒ වගේම අවුරුදු දෙක තුනක වගේ ඉඳලා බිරිඳ දුරකතනයෙන් කරන කතාබහ පවා අඩු කරලා. ඒ වගේම තමයි ඇය මෑතක ඉඳලා ඔහුට ලංකාවට එන්න එපා කියලාත් කියනවලු. ඒ නිසා සමන්ත බිරිඳ ගැන සැකයක් ඇති කරගෙන තියෙනවා. ඒ පාර ඔහු බිරිඳටත් නොදන්නා හොර රහසේම

ලංකාවට ඇවිල්ලා. බිරිඳගේ හොර අල්ලන්න. හැබැයි මාව මුණගැහෙන්න එනකොටත් ඔහුට බිරිඳගේ හොරයක් නම් අල්ලගන්න පුළුවන් වෙලා තිබුණේ නැහැ.

"වයාට වහෙම වෙත සම්බන්ධකමකුත් නැහැ. හැබැයි වයාට දැන් මාව ගහන් ගන්නෙම නැහැ මිස්. මම තිදගන්න කාමරේ තිදගන්න එන්නවත් වයා කැමති නැහැ" කියලා තමයි ඔහු කිව්වේ. බිරිඳ විතරක් නෙමෙයි ඔහුගේ දියණියත් දෙදෙනා පවා විදෙස්ගත වෙලා කාලෙකින් ආවයි කියලාවත් ඔහු ගැන එතෙමට තැකීමක් කරලා නැහැ.

බිරිඳගේ වෙනස ගැන කතා කරන්න පස්සේ දවසක සමන්ත ඇයව මගේ ප්‍රභට එක්කරගෙන ආවා. ඊටපස්සේ මම ඇයත් එක්ක ටිකක් තනියම කතා කරන්න පටන්ගත්තා. මේ බිරිඳට කාලෙක ඉඳලා කාත් එක්ක හරි සුභදව මේ ප්‍රශ්නේ ගැන කතා කරන්න උවමනාවක් තිබිලා තියෙන බව ඇය කතා කරපු මුල් වචනෙන් දෙකෙන්ම මට තේරුණා. ඒ වගේම ඇය බොහොම කළකිරීමකින් ජීවත්වෙන බවත් මට වැටහුණා.

විවාහයෙන් පස්සේ සමන්ත විදෙස්ගත වෙනකොට ඇයට අවුරුදු විසි දෙකක් විතරයි. ඊටපස්සේ සමන්ත හරි හම්බකරලා එවන මුදලින් ඇය සකසුරුවමින් ගේ දොර එතෙම හදලා. දැරුවෝ දෙන්නා ලැබුණට පස්සේ සමන්තට බිරිඳ ළඟ ඉන්න ලැබිලා නැහැ. සැමියා ළඟ නොහිටී නිසා ඇයට නිතරම වගේ තනිකම පාළුව දැනුණලු. හැබැයි එතෙමයි කියලා ඇය වෙනත් සබඳතා ඇති කරගන්න හිතලාත් නැහැ. කාලයක් යද්දී ඇය මේකට හුරුවෙලා. බැඳීම් කියන්නේ දුකක් බව තමන් තේරුම් අරන් ඉන්න නිසා සැමියමෙන් අන්වේන්න හිතා බවයි ඇය කිව්වේ. මේ නිසාම ඇයගේ හිතේ සමන්ත ගැන තරහක් තියෙන බව මට තේරුණා. ඇයගේ ඒ හැසිරීම නිසා දියණියත් දෙදෙනාත් පියා ගැන තරහක් ඇති කරගෙන ඇති

කියලා මම අනුමාන කළා. ගෙවිලා ගිය කාලය අපිට ආපස්සට ගන්න බැහැනේ. ඉතින් අතීතය ගැන දුක් නොවී අනාගතය හදගමු කියන එකයි මම ඇයට කිව්වේ. මේ වෙනකොට සමන්ත සැහෙන වත්කමක් උපයගෙන තිබුණා. ඉතින් මේ බිරිඳ යානවාහන තියාගෙන දැර දෙන්නත් එක්ක බොහොම සුබෝපභෝගී ජීවිතයක් තමයි ගත කළේ. සැමියා එවන මුදලින් ඇය ඇගේ සහෝදර සහෝදරියන්ට පවා උපකාර කරනවලු. ඉතින් ඔහු විදෙස්ගත වුණු එකේ යහපත් පැත්තත් දකින්න කියලා මම ඇයට කිව්වා. ඔහු රට ගියේ නැත්තම් මේ පවුලට ඒ තරම් සුබෝපභෝගී ජීවිතයක් ගත කරන්න ඉඩ නොලැබෙන්න තිබුණා.

කෙනෙක් රට යන්නේ හිත මල්ලක් කපේ එල්ලගෙන. ඒ හිත හැබෑ කරන් ලංකාවට එනකොට තමන්ගේ ආදරණීයන් අන්වෙලා ගිහිනි නම් හැබෑ කරගත්තු අර හිතවල වටිනාකමත් නැතිව යනවා. කරුණු කාරණා තේරුම්ගත්තු සමන්ත නැවතත් විදෙස්ගත නොවී ලංකාවේ ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න තීරණය කළා. දැරුවොත් එක්ක කතා කරලා ඔවුන්ගේ අදහස් වෙනස් කරන්නත් මම කටයුතු කළා. ඊටපස්සේ පවුලක් විදිනට ආයත් අලුතෙන් ජීවිතේ පටන්ගන්න ඔවුන්ට පුළුවන් වුණා.

තරුණ යුවළක් විවාහ වෙන්නේ ජීවිත කාලෙටම සිතින් ගහින් එකට ජීවත් වෙන්න. ආදරය, ලිංගිකත්වය වගේ දේ විවාහ ජීවිතේ සාර්ථකත්වයට වැදගත්. කෙනෙක්ට තරුණ වයසෙදී මේ දේවල් අහිමි වෙනවා නම් ඔහු හෝ ඇය මානසිකව පීඩාවට පත්වෙන එක ස්වභාවිකයි. සමාජයේ අතින් පවුල් ආදරෙන් ඉන්නවා දැක්ද්දී ඔය පීඩාකාරී බව තවත් වැඩි වෙනවා මිසක අඩු වෙන්නේ නැහැ. ඉතින් එතැනදී සහකරයා තමන්ට සැපවත් ජීවිතයක් හදලා දෙන්න රට ගියාය, ඒක

ලොකු කැපකිරීමක් කියලා කෙනෙක්ට නොතේරෙන්න පුළුවන්. ඒත් එක්කම සහකරු ගැන තරහක් ඇතිවෙන එකක් සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධවෙන දෙයක්.

විවාහවුණු අලුත රට යන්න හිතනවා නම් දෙන්නා එක්කම රට යන්න උත්සාහ කරන එක හොඳයි

විවාහ වෙන්න කලින් ලුණුයි බහුයි කමුකෝ රත්තරන් කිව්වට එව්වා නිකන් සුරංගනා කතා විතරයි කියලා තේරෙන්න බැඳලා වැඩි දවසක් ගතවෙන්නේ නැහැ. අඩුපාඩු ඉස්සරහා දෙරට තට්ටු කරනකොට දෙන්නගේ ආදරේ පස්සේ දෙන්න පැනලා යනවා කියන්නේ ඒකනේ. ඉතින් ඒ අඩුපාඩු පියගන්න තමන් ආදරේ කරන අය දලා දුර රටකට යන එක කවුරුත් කැමැත්තෙන් කරනවා ඇති කියලා මම හිතන්නේ නැහැ. ඒ රටවලට ගිහිනි පවුලේ අය වෙනුවෙන් ඔවුන් කරන කැපවීම තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම් ඒක ලොකු දෙයක්.

සැමියා බිරිඳ විදේශගතවීම නිසා අවුල් වෙවිච්චි පවුල් ඕනෑම අපේ රටේ තියෙනවා. සමහර පිරිමි උදවිය බිරිඳ විදේශගත වෙවිච්චි හැටියේ මත්පැන්වලට, සුදුවට යොමුවෙනවා. බිරිඳ රට ගියාම දැරුවන්ගේ ජීවිත විනාශමුඛයට ඇදලා දුන පියවර කොච්චර ඉන්නවද? ඒ වගේම සැමියා රට ගියාම අතිශය සබඳතාවලට යොමුවෙන බිරියකුත් ඉන්නවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි විදෙස්ගත වුණාට පස්සේ ලංකාවේ දැර පවුලක්, සහකරුවෙක් ඉන්නවා කියලා අමතක කරන උදවියත් සුලබයි.

ඉතින් මම මේ කියන්නේ කාටවත් රට යන්නේ නැතිව ඉන්න කියලා එතෙම නම් නෙමෙයි. පවුලේ සැමියා හරි බිරිඳ හරි විදෙස්ගත වෙනවා නම් කරුණු කාරණා තේරුම් අරගෙන ජීවිතේ සම්බර කරගන්න දෙන්නටම වගකීමක් තියෙනවා. එතෙම හරි ලස්සනට ඉන්න අයත් ඕන හැටියට මට මුණගැහිලා තියෙනවා. විවාහවුණු අලුත රට යන්න හිතනවා නම් දෙන්නා එක්කම රට යන්න උත්සාහ කරන එක හොඳයි කියලා මම යෝජනා කරනවා. අතික දැන් තාක්ෂණය බොහොම දියුණුයි. නිතරම විඩියෝ කෝල් එතෙම ගන්න දැන් පහසුයිනේ. ඒ වගේම ක්‍රමවේද හරහාවත් සැමියා බිරිඳ එක්ක නිතරම ඉන්න උත්සාහ කරන එක වැදගත්. විවාහ වෙලා අවුරුදු විස්ස හිත දෙන්නා දෙපැත්තකට වෙලා ඉන්න එක නම් තේරුමක් තියෙන දෙයක් විදිනට මම දකින්නේ නැහැ. අපිට හැමදම ජීවත්වෙන්න පුළුවන් නම් ඒ ක්‍රමේ හොඳයි. හැබැයි අපි ජීවත් වෙන්නේ ටික කාලෙකේ. ඉතින් එතෙම තත්ත්වයක් තියෙනවා නම් සහකාරයාට තමන් ඉන්න රටට ගෙන්න ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනේ. දෙන්නෙක් දීර්ඝ කාලයක් වෙන්නවෙලා ඉන්නකොට හිත ඇතුළේ තියෙන බැඳීම අඩුවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ දේවල් තේරුම් අරන් කටයුතු කරන්න කියලයි මම මේ කියන්නේ.

වෙන සම්බන්ධකමකුත් නැහැ. හැබැයි දැන් මාව ගහන් ගන්නෙම නැහැ

ඇතෙක් බරට වස්තුව අරන් එද්දී මගේ වස්තුව තරහ වෙලා



මානව හැකියා පුළුබ්බ විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා ප්‍රජප කුමාරි

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

60 වසරක් පුරාවට මව්වරුන්ගේ විශ්වාසය දිනූ...

Astra™

දැන් නව පෙනුමකින්



දිනන දරුවන්ගේ දිනපතා පෝෂණය



ගිය අවුරුද්දේ කසළ ටොන් දහයක් එකතු කළා. මේ පාර ඉලක්කය ටොන් පහළොවක්

ඉරට වැඳලා මුහුදටත් ආදරෙයි කියලයි මම උදේට වැඩ පටන් ගන්නේ

ඇහුම් බැහුම් ඉවසාගෙන වෙරළට පණ දෙන බණ්ඩාර මැණිකේ

වෙරළ තීරයේ හමා වන පවත් රැල්ලක පහසු සිත්සේ විඳින්නට බණ්ඩාර මැණිකේට ඉස්සායුවක් හැකත්, ඇ වෙරළ තීරය හැඩ කරන්නේ රාජකාරියට එනා ගිය දේවකාරියක් සේ සිතාගෙනය.

රැල්ල වෙරළට ආදරෙයි කියන්නාක් මෙන් බණ්ඩාර මැණිකේද වෙරළට ආදරේ කරන ධේරුවක් ගැනෙන්නයි. මුළු වනම අවිදුල්ලට පිළිස්සී ගියත් මුහුණේ ඇඳී ඇති සිනහව ඇය පරිසරයට දක්වන ආදරයත්, සොබාදහමට දක්වන ලැජියාවත් පෙන්නවන කැඩපතක් බඳුය.

"මම ඉපදුණේ ගල්ගමුව ඇබෝගම කියන ගම්මානේ. මහත්තයයි දරුවෝ දෙන්නයි එක්ක, පස්වැටකෙයිවම මෝයවත්ත ගමේ පදිංචියට ඇවිත් දැන් අවුරුදු පහළොවක් විතර වෙනවා. පීචිනේ ගැටගහගන්න කාලෙත් කාලෙට විවිධ රැකියාවන් කළා. කැවිලි හැදුවා, ඉඳිආප්ප, කඩයප්පත් හැදුවා. කිලෝ ගණනට පිරි කොටලා විකුණුවා. මහත්තයා සිටිලා වැඩ කළේ. එයා රැකියාව වැට්ලා එකතැන් වුණාට පස්සේ, පීචිනේ තවත් අසිරු වුණා. හැඩැයි මම අනන්තරයේ හැ. 2019 අවුරුද්දේ සමුද්‍රය පරිසර අධිකාරිය යටතේ, වෙරළේ කැලකසළ ඉවත් කරන කාර්යයක් ලංකාව පුරාම දියත් වුණා. ඒ වෙලාවේ එක වසමකින් පස්දෙනා ගානේ වෙරළ පිරිසිදු කරන කාර්යයට එක්කරගත්තා. රියර් අද්මිනිස්ට්‍රේටර්වරුන් පෙරේරා මහත්මයායි, ඒ නේනා මහත්මයායි මම ස්තූති කරනවා මට මේ වගකීම පැවරුවා. ඒ වගේම දවසකට අපි පැය දෙකයි වැඩ කරන්න ඕන. ඒ කිලෝමීටරයක මුහුදු තීරයක්. හැඩැයි මට මේ කාර්යය වෙනුවෙන් නියමිත වෙලාවක් හැක. මම දවසකට කිලෝමීටර දෙකකට වඩා සුද්ද පවිත්‍ර කරනවා."

ඒ රත්නායක මුදියන්සේලාගේ බණ්ඩාර මැණිකේයි. ඇය එකතු කරන බෝතල් ඇතුළු සියලු ආකාරයේ කසළ ගෙන ආවේ ගෙදරටය. ඒ ද හිස මත තියාගෙනය. මේ රැකියාව නිසා ඇයට මෝයවත්ත ගම්මුත්තේ ඇණුම්පද අසන්නට වුණු අවස්ථාද තිබිණි. නිවෙස් හිමියාද ගෝරහාඩු කළේ වත්තේ කසළ කඳු ගොඩ ගැනෙද්දීය.

"මේ වැඩේට මුදල් හරියට විරුද්ධකම් ආවා. මොකද මේ එකතු කරන කසළ දන්න ඒ වෙනකොට තැනක් තිබුණේ හැ. කසළ කළමනාකරණ ආයතනයට බාරදෙනකල් ගෙදර වත්තේ ඉඩකඩ තුළ තමයි තියාගන්න සිද්ධ වුණේ. මගේ පුතා නවය වසර පන්තියේ හිටියේ. එයා මං එක්ක මගේ උදව්වට ආවම මුදල් දරුවන්ට උසුළු විසිළු කළා. කොහොම වුණත් මේ ගතවුණු අවුරුදු දෙකට මම වෙරළ ලස්සන කරා වගේම, අපේ පීචිනේ

ගොඩගන්නේ වෙනසිලා කටයුතු කළා."

ඒ අතරතුර කසළ කළමනාකරණ දැනුම ලබාගත් බණ්ඩාර මැණිකේ ඒවා නිවැරදිව වෙන් කරන විදිය දැන කියාගත්තාය. ඇයට ආරක්ෂක ඇඳුම් කට්ටලයක්ද ලැබිණි. වැඩ කටයුතු පහසු කරන්නට රේකක සහ ප්ලාස්ටික් කොසු ආදියද ලැබිණි. දිනකට පැය දෙකක කාලයක් කිලෝමීටරයක් ඉද්දි පවිත්‍ර කළ විට පැයකට ගෙවන මුදල රුපියල් සියයකි.

"මේ වැඩේ පටන්ගත්තට පස්සේ මුදලට වඩා මම වෙරළට ආදරය කරන්න පුරුදුවුණා. මම උදේ වැඩ පටන්ගන්නේ ඉරට වැඳලා, මුහුදට, වෙරළට ආදරෙයි කියලා. වෙරළ තීරය වගේම මම යන මග දෙපස කාඩ්බෝක් කැල්ලක්, බෝතලයක් තිබුණත් මම එක සුද්ද කරනවා. ඒ වගේම මුල් කාලේ මේ එකතු කරන කසළ විල්බැරෝවක දැනෙන මගින් මගට ගෙනත් තමයි ගෙදරට ගේන්නේ."

කසළ කවර හිසේ ගෙනයාම පීඩාකාරී වැඩකි. විදුරු බෝතල් ගෙනයන අවස්ථාවල බණ්ඩාර මැණිකේගේ හිස රිදුම් දුන් වාර තිබුණි. ඇයගේ හිසෙහි ගෙඩියක් එන්නට ඇත්තේද එම තැලුම් නිසාය.

"මට නොයෙක්වර හිතුණා මේ වක අරගෙන යන්න කරත්තයක් තිබුණාම කියලා. ඒ වෙනුවෙන් මුදලක් එකතු කරන් හිටියත් එක ප්‍රමාණවත් වුණේ හැ. කරත්තයක් තිබුණාම දහවරක් පයින් එනාට මෙහාට යන ගමන එකවර කරගන්න පුළුවන්. ඒත් එකට මගක් තිබුණේ හැක. කොහොමනර පනුගිය අලුත් අවුරුද්ද ලංවෙලා මම කඩේට යන්න ආවා. ඒ දරුවන්ගේ පොත්වලට

කවර දන්න ඕන කරන වුවන් පේපර කොළයි, ඉටි කොළයි ගන්න. මගේ පුතා වගේම දුවයි, දුවගේ දරුවොයි ඉන්නේ මං ළම. මොන අඩපාඩු තිබුණත් දරුවන්ගේ ඉගෙනීම ගැන තමයි මගේ හිතේ තියෙන්නේ. එදත් ගෙදර අඩුපාඩු තිබුණා. ඒ වෙලාවේ මම දැක්කා පල්ලිය ළම බඩු බැන් බෙදුවා. ඒ මනුසත් දෙරණින්. මටත් බඩු බැන් එක්ක ලැබුණා. ඒ වෙලාවේ මම දෙරණේ මගේ මහත්තයට මගේ කරත්ත අවශ්‍යතාවය ගැන කිව්වා. ඊටපස්සේ ඊට යන මුදල ලබාදෙන්න කැමති වුණා. මට කිව්වා සමුද්‍රය පරිසර



වැල්ලෙදී අහුන්ගේ දු දරුවන්ගේ ආරක්ෂකයා වෙලෙන් තියෙනවා



අධිකාරියේ අත්සන සහිතව කාර්ගේ කියලා යන වියදම එක්ක ලියයක් දෙන්න කියලා. මම කම්බියේ ඉඳන් බිල්පත් එක්කම වියදම් ඉදිරිපත් කළා. විශ්වාසය හැමදේම වඩා වැදගත්. ඉතින් මට දැන් කරත්තයක් තියෙනවා. ඒ ගැන ගොඩක් සතුටුයි."

දුවගේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂකයා වි හිඳින්නේද බණ්ඩාර මැණිකේය. ඔවුන් පාසලට රැගෙන යන්නේත්, යළි ගෙදරට එක්කරගෙන එන්නේත් ඇයයි. ඒ දියණියද පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාවක් කරනා බැවිනි.

වරෙක සැමියා අංශනාග තත්ත්වයෙන් පෙලුණා බවත්, සිංහල වෙදකම සමඟ ව්‍යායම කරවා ඔහු හොඳ අතට පත්කරගන්නට බොහෝ වෙනසුණු බවද කීවාය. තමන්ටම කියා ඉඩමක් කඩමක් ගන්නට ඉතුරු කළ මුදලද ඒ ලෙඩදුක් වෙනුවෙන්ම වැය වූයේත් ඔවුන් තවමත් දිවි ගෙවන්නේ කුලී ගෙවල්වලය. ඒ සියල්ල අතර තවමත් බණ්ඩාර මැණිකේ දිනපතාම වෙරළ තීරය ලස්සන කරන්නේ, ඒ කසළ තම පීචිනිය වාගේම පවුලේ නඩත්තුවටද සවියක් වන බැවිනි.

"මාසිකව අපට රුපියල් හයදහස් ගෙවනවා. මම ඒ පඩිය විතරක් අරන් හිකන් ඉන්නේ හැක. වෙරළට ගියාම බොහොම විමසිලිමත්. කුඩිබෝ ඉන්නවා. වයස දහතුනේ දහතරේ ගැනු දරුවෝ,

පාසල් ඇඳම පිටින් පිරිමි ළමයි එක්ක බිචි එකට එනවා. මේ ළමදි එක පිරිමි ළමයෙක් ගැනු ළමයි දෙන්නේක් එක්ක ඇවිත්. ඒ දරුවන්ගේ නොතේරුම්කමට හෝ මොකට හෝ ආවත් මම කැනගලා ඒ අයට පිටත්කර හැරියා. එවැනි අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේම තවත් දවසක පොඩි පිරිමි ළමයි තුන්දෙනෙක් නාන්න ඇවිත්. කවුරක් වැඩිහිටියෝ හැක. මම ඒ තුන්දෙනාවත් කැනගලා ආපනු පිටත් කරා. මොකද කාගේ වුණත් අම්මා තාත්තා කෙනෙක්ගේ දරුවෝ. කරදරයක් වුණහම අඬනවට හැපෙනවට වඩා එයාලා ආරක්ෂා කරන එකයි වැදගත්. සමහරු මගෙන් අහනවා මම මෙහෙම කැනගද්දී මට මුහුද ලියා දීලෙ කියලා. ඒ වගේම අපි බලාගන්නං කියලා තර්ජන වන වෙලාවලත් තියෙනවා. මම එක ගන්න ගේන්නේ හැ. මම මේ වෙරළට, මුහුදට ලොගතුයි වගේම මටත් මුහුද ලොගතුයි. වරක් දර කොටන් වගයක් එක්ක අපදව්‍ය ගොඩක් මුහුදේ පාවෙනවා දැකලා ඒවා ගොඩට ගන්න ගිහින් මාව කොටේක හැපිලා ගහගෙන යන්න ගියා. මට බය හිතුණත් ඊළඟ රැල්ලෙන් මාව වෙරළට ගෙනාවා. මම කියන්නේ අපි හොඳ හිහින් කරන මොන දේ වුණත්, අපිට අන්තිමට ගෙනෙන්නේ ආශිර්වාදයක්."

සැබැවටම සොබාදහමට ආදරය කරන්නන් ඒ සොබාදහම මගින්ම ආරක්ෂා කරනු ඇත. නිරන්තර වෙරළ තීරය ලස්සන කරන්නට සමුද්‍රය පරිසර අධිකාරියත්, ඊන්ලා (PHINLA) වැනි ආයතනත් එම කාර්යයට උරදී බණ්ඩාර මැණිකේලා වැනි කාන්තාවන් දිරිමත් කිරීම හොඳය. ඇය කියන්නේ ඉකුත් වසරේ එක්රැස් කළ කසළ ටොන් දහය, මේ වසරේ ටොන් පහළොවක් කරගන්නා බවයි. ඒ අනුව ඔබ වෙරළට මුදහරින එක් ප්ලාස්ටික් බෝතලයක්, සිලි බෑගයක් හෝ නියමිත පරිදි බැහැර කර පරිසරයට ආදරය කරන මනුස්සයෙක් වනවා නම්, කසළවලින් ලැබෙන මුදලට වඩා බණ්ඩාර මැණිකේ ඒ ගැන සතුටු බව අපට කීවාය.

දීනා වසන්ති එදිරිසිංහ

ගැහැණු දරුවෙකි නිසි වයසට එනකොට ලිංගික හෝමෝන මතු වෙන්න ඕනේ...

ඇය පිරිසුන් තරුණියක් ලෙස වර්ධනය වන්නේත්, මාස් ශුද්ධිය ඇති වී ඇය වැඩි වයට පත්වන්නේත්, හෝමෝන වර්ධනය නිසි වයසට, නිසි විදිහට සිදු වුණොත් පමණි. එසේ නොවුනොත් ඇගේ වර්ධනය බාල වෙනවා.

ගැහැණු ගති ලක්ෂණ මතුනොවී හැංගෙනවා වැඩි වයට පත්වීම දිනෙන් දින කල් යනවා



මගේ දුව වයස 16 වෙලත් ලොකු ළමයෙක් වුනෙත් හැහැ.

ගැහැණු ගති ලක්ෂණ කිසි දෙයක් මතු වුනෙත් හැහැ.

හෝමෝන අක්‍රමවත් වුණොත්,

ඒ දැරිය අනවශ්‍ය ලෙස තරඹාරු වෙනවා. ශරීරයේ තැන් තැන්වල කළු පැහැවෙලා අවලස්සන වෙනවා. පිරිමියෙක්ගේ වගේ අනවශ්‍ය තැන්වල රෝම වැවෙනවා

සමහර දරුවන්ගේ ස්වරූපය වෙනස් නොවුණත් එවැනි දරුවන් කල වයස ගතවෙලා

විවාහ වුනත් දරුපල දරන්නේ නැහැ.

අවුරුදු 10-12 තරමට දරු පල පමාවට අප වෙත එන බොහෝ දෙනෙකු හෝමෝන අක්‍රමිකතා ඇති අයයි.



ජීවිත කාලයටම ලොකු ළමයෙක් නොවේවි කියලා මම දරුවා ගැන හරිම බයකින් හිටියේ

මගේ දුව ගොඩ දාලා දුන්නේ ගර්බි ඒඩ්

ගර්බි-ඒඩ් ප්‍රතිකාර හරි සරලයි. අපිට දරාගන්න පුළුවන් මට්ටමේ තිබුණා. ප්‍රතිකාර පතා ගිය හැම තැනකදීම අසාර්ථක වුණු මගේ දුව දැන් සතුටින්.



ඔබ දරුපල පහත මවක් නම් ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ගර්බිඒඩ් වෙතින් ඔබ වෙත නිලිණා කරන දරුපල පහත හැම කතකටම ඇගේම කිරිකැටියෙක් පොත් පිංච ඔබ වෙත ගෙන්වා ගැනීමට ඔබගේ නම, ගම සහ ලිපිනය අපවෙත යොමු කරන්න

මහනුවර අගහරුවාදා බ්‍රහස්පතින්දා ඉරිදා
පේරාදෙණිය පාරේ කිංසවුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට

කඩවත බදාදා සෙනසුරාදා
කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ

ප්‍රතිකාර පිලිබඳ 077 3015122 වැඩිදුර විමසීම : 081 2224672

පුතා ලකුණු 100 ගහපු වෙලේ තාත්තාගෙයි මගෙයි කෑ ගැනිලිලට අහල පහල අයත් දුවගෙන ආවා

අහේ ඒ කෙල්ලගේ ඉවර වෙන අපේ පුතා ශතකයක්

පැතුම් නිශ්ශංකගේ මව

ඒ කාලේ ඉඳුලම පැතුම්ගේ තාත්තට තිබුණ ලොකුම හීනේ තමයි කවදාහරි එයාගේ පුතා ජාතික කණ්ඩායමේ සෙල්ලම් කරනවා දකින එක

රදෙන්හට හඬන්නට මේ මොහොතේ අපේ රටේ මිනිසුන්ට කොතරම් හේතු තිබුණද ඒ හැම මොහොතකම ඔවුන්ගේ මුහුණට නිතාවක් ගෙනාවේ ක්‍රිකටය. පසුගියද ශ්‍රී ලංකා - ඕස්ට්‍රේලියා කණ්ඩායම් අතර පැවති තුන්වෙනි එක්දින තරගයද එහෙම එකකි. පරාජයේ රැල්ලකින් හෙමිබත්ව සිටි ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම එම තරගය ජයගනිමින් ඉතා ශක්තිමත් සහ ජයග්‍රාහී ගමනකට අත්තිවාරම් කපාගත්තේය. කොළඹ ආර්.ප්‍රේමදාස ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගණයේ පැවති එම තරගයේ ජයග්‍රහණයේ නියමුවා වූයේ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ ආරම්භක පිතිකරු පැතුම් නිශ්ශංක ය. පන්දු 147කදී ලකුණු 137ක් ලබාගනිමින් ඔහු කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය රැගෙන ආවේ සිය මංගල ශතකයද ලබාගනිමිනි. ඒ නිසාම මේ දිනවල ලංකාවට කතා කරන්නේ පැතුම්ගේ ඒ ඉවසිලිවන්ත පිතිහරඹය ගැනයි. නමුත් කාටත් වඩා ඒ ගැන ගැන ආඩම්බර දීපිකා සේනානායකටයි. ඒ වෙන කවුරුත් නොව පැතුම්ගේ ආදරණීය අම්මායි. ඇය තම එකම පුතු ගැන අපත් සමඟ කියූ දේ බොහෝය. මේ ඉන් අල්පයක් කැටි කළ සංවාද සටහනයි.

පැතුම් කියන්නේ කොයි වගේ කෙනෙක්ද?
 පුංචි කාලේ ඉඳුලම තමන්ගේ පාඩුවේ තමන්ගේ වැඩක් බලාගෙන ඉන්න දරුවෙක්. එද ඉඳුලා අද වෙනකම්ම අනවශ්‍ය ගමන් බිමන්වලට කැමැත්තක් නෑ. අනික ඒ මොන දේ තිබුණත් ඒ කාලේ ඉඳුලම එයාගේ ලෝකේ අංක එක වුණේ මමයි, එයාගේ තාත්තයි. මම මෙහෙම කියන්නේ පැතුම් මගේ පුතා නිසා නෙවෙයි. ඇත්තම කිව්වොත් ඒ තරම් දෙමපියන්ට ආදරේ කරන, ගරු කරන, ආගම දහමට ලැදි, පින්වත්ත පුතෙක් ලබන්න මමයි පැතුම්ගේ තාත්තයි කවදාහරි සංසාරෙක ලොකු පිනක් කරලා ඇති.

ඔහු ක්‍රිකට්වලට යොමු වෙන්න පටන්ගත්තේ කොයි කාලෙද?

ඇත්තම කිව්වොත් පැතුම් බෝලේ එක්ක සෙල්ලම් කරන්න පටන්ගත්තේ දණගාන කාලේ ඉඳුලමයි. ඒක දන්න නිසා ඒ කාලේ පැතුම්ගේ තාත්තා ක්‍රීඩාපිටියේ වැඩ ඉවර කරලා ගෙදර එද්දී පිටිටිනියේ නියෙන බෝල ටික සේරම අරන් එනවා. මොන්ටිසෝරියේ ඉඳුලම එයාගේ ජීවිතේ වුණේ බෝලෙයි ක්‍රිකට් පිත්තයි තමයි.

ඒ කිව්වේ පැතුම්ගේ තාත්තත් ක්‍රිකට්වලට සම්බන්ධ කෙනෙක්ද?

ඔව්. එයා දැනට පයාගල නොලික්‍රොස් මහා විද්‍යාලයේ ක්‍රිකට් පුහුණුකරු විදිනට කටයුතු කරනවා.

ඒ කියන්නේ පැතුම්ගේ ක්‍රිකට් පිවිතයේ මුල් ගුරුවරයා තාත්තා?

අතිවාරයයෙන්ම ඔව්. ඒ කාලේ ඉඳුලම පැතුම්ගේ තාත්තට තිබුණ ලොකුම හීනේ තමයි කවදාහරි එයාගේ පුතා ජාතික කණ්ඩායමේ සෙල්ලම් කරනවා දකින එක. ඒ වෙනුවෙන් තාත්තා කෙනෙක් විදිනට එයා කරපු කැපකිරීම, වගුරපු දඩිය මහන්සිය කොච්චරක්ද කියලා කියන්න බැරිතරම්. ලොකුවට විශදම් කරන්න නොතිබුණත් එයාට පුළුවන් විදියට පුතාට ඕන කරන හැමදේම කොහොමහරි ගෙනත් දුන්නා.

පැතුම් පුහුණුවීම් කරලා ආවම ඒ ඇඳුම්වල ගොඩක් මඩ, කුණු, දුටු ලී නියෙන නිසා මට ඒවා හෝදන්න අමාරුයි කියලා එයා තමයි හැමදම රෑට ගෙදර ඇවිත් ඇඳුම් පවා හෝදන්නේ. ඇත්තම කිව්වොත් පැතුම්ගේ මේ ජයග්‍රහණය පිටිපස්සේ තනිකරම නියෙන්නේ එයාගේ තාත්තගේ දඩිය මහන්සිය. ඒක පැතුම් වුණත් දන්නවා.

පහුගිය කාලේ පැතුම් කණ්ඩායමට ගන්න කියලා ලොකු බලපෑමක් තිබුණා. නමුත් ඔහුට අවස්ථාව ලැබුණො නෑ. ඒ ගැන මොකදද ඔබේ අදහස?

මගෙයි, පැතුම්ගේ තාත්තාගේ හිතෙයි ඒ ගැන පොඩි දුකක් නොතිබුණාම නෙවෙයි. ඒත් අපි හැමදෙයක් දිනාම බොහෝම ඉවසීමෙන් බලාගෙන හිටියා. ඒ හැමවෙලාවකදීම අපි පුතාටත් කිව්වේ, පුතේ ඔයාට තව ඕනතරම් වයස තියෙනවා. ඒක නිසා පුළුවන් තරම් ඉවසන්න කියලා. අනික පැතුම්ගේ තාත්තා හැමවෙලාවෙම කියන දෙයක් තමයි දක්ෂතාවය තිබුණට ඒකට අවස්ථාව ලැබෙන වෙලාවක් තියෙනවා කියලා.

ඒ වුණාට පුතාට අවස්ථාව නොලැබෙනකොට ක්‍රිකට් අහැරලා ඉගෙනගත්ත දේකින් වෙන රස්සාවක් කරන්න කියලා අම්මා කිව්වලු හේද?

ඔව්. පුතා දුක් විදිනවා බලන් ඉන්න බැර වෙනකොට මම එහෙම කියපු වෙලාවල් තියනවා. ඒත් එහෙම වෙලාවට තාත්තයි පුතයි එකතු වෙලා කොහොම හරි මගේ හිත වෙනස් කරනවා.

ක්‍රිකට් විවරකයේ පැතුම්ගේ දක්ෂතා ගැන වර්ණනා කරනකොට මොන වගේ හැඟීමක්ද දැනෙන්නේ?

ඒක මට වචනවලින් විස්තර කරන්න බෑ. ඒ සතුට ගැන කියන්න මට වචන මදි.

පැතුම් ශතකයක් ගහපු වෙලාවේ මොකද හිතුණේ?

ඒ වෙලාවේ මටයි, තාත්තටයි මොනවා වුණාද කියලා හිතාගන්න බෑ. සතුට

වැඩිකමට අපි දෙන්නා මහා හයියෙන් කෑ ගහන්න පටන්ගත්තා. මටත් වඩා තාත්තා ගේ ඇතුළේ උඩ පැන පැන එනාට මොනාට දුටු දුටු කෑ ගැනුවා.

ඒ සද්දේට ගෙදර අයට කරදරයක් කියලා හිතලා වටේ පිටේ මිනිස්සුන් ගෙදරට දුවගෙන ආවලු හේද?

අහේ ඔව්. සතුට වැඩිකමට අපි දෙන්නට එද උන්හිටි තැන් අමතක වුණා.

පැතුම් තරම් දෙමපියන්ට ආදරේ කරන, ගරු කරන, ආගම දහමට ලැදි, පින්වත්ත පුතෙක් ලබන්න මමයි පැතුම්ගේ තාත්තයි කවදාහරි සංසාරෙක ලොකු පිනක් කරලා ඇති



බරණි

බෝධී පුජාව දැවසෙමයි ගැනුවේ



දීපිකා සේනානායක

මැවී එකක් පටන්ගත්තට පස්සේ ඉවර වෙනකම්ම මුදුපහනට හිවෙන්න නොදී තෙල් දාන්න කියලා පැතුම් අම්මාට කියනවා කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව්. වයා වැඩිපුරම කියන්නේ මුදු පහන ළඟ නිවෙන්න නොදී හඳුන්කුරු පත්තු කරන්න කියලා. ඉතින් මම ඒක වරද්දක් නැතුව ඒ විදියටම කරනවා.

මාමට ශතකයක් ගහන්න ලැබෙන්න කියලා පැතුම්ගේ අක්කගේ දුව දවස් විසිඑකක් බෝධී පුජා කළා කියන්නේ ඇත්තද?

විසිඑකක් නෙවෙයි දවස් හතක් අපේ මිණිපිරි බෝධී පුජා කළා. මොකද ඒ දවස මාමයි දෙන්නට දෙන්නා කොයිවෙලාවෙන් ඉන්නෙ පණට පණ වගේ. පැතුම්ට ලකුණු අතරට එන්න බැරවෙලා දුකෙන් ඉන්නකොට මාමාට දුක ඇති නේද අත්තමිමේ කියලා තමයි වයා ඒ බෝධී පුජාව පටන්ගත්තේ. හරියට බෝධී පුජාව ඉවරවෙන අන්තිම දවසේ තමයි පුතා ශතකය ගැනුවේ.

මේ තැනට යන්න ලේසි නෑ. ගියත් රැඳෙන්න ලේසි නෑ. පැතුම්ට ඒ හැකියාව තියෙනවා කියලා ඔබ හිතනවද?

ඇත්තටම මගේ පුතාට ඒ හැකියාව, ශක්තිය තියෙනවා. මොකද ඔහු එතෙක්ම ගියේ දවසින් දෙකෙන් නෙවෙයි. බොහෝම ලොකු අත්දැකීම් රාශියක් එක්ක. ඒ වගේම මගේ පුතා ප්‍රවීණයන්ට ගරු කරන හරිම නිහතමානී, නිවුණු ගති පැවතුම් තියෙන කෙනෙක්. ඒ වගේම ඔහුට හැකියාවත් නොඅඩුව තියෙනවා. ඒ හැමදේමත් එක්ක පුතාට ගියා වගේම රැඳෙන්නත් පුළුවන් වෙයි කියලා මම විශ්වාස කරනවා.

පැතුම් ආපු ගමන කොහෙත්ම සුන්දර එකක් නෙවෙයි. ඒ ගැනත් ටිකක් මතක් කරමුද?

ඇත්තටම ඔව්. ඒ වයසේ සමහරක් දරුවන්ට තිබුණ සැපසම්පත් මගේ පුතාට තිබුණේ නෑ. අද සමාජයේ තියෙන මතයක් තමයි ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් වෙන්න පුළුවන් සල්ලිකාර දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්ට විතරයි කියන එක.

ඒත් අද වෙනකොට ඒක එහෙම නැතැයි කියන්න තියෙන තවත් එක උදහරණයක් තමයි පැතුම් නිශ්ශංක. ඇත්තම කිව්වොත් අපි හුඟක් හැරී බැර මිනිස්සු. දවසකට වේල්තුනෙන් එක වේලක් කාලා ජීවත් වුණ දවස් ඕනතරම් තිබුණා. සමහරක් දුටු වයාගේ තාත්තා බඩගින්නේ ඉඳලා ඒ සල්ලිවලින් පැතුම්ට ඕන කරන දේවල් ගෙනෙත් දීලා තියෙනවා. වයාට පුහුණුවීම් කරන්නත් තිබුණේ එකම යුනිෆෝම් එකයි, සපත්තු කුට්ටමයි. අදටත් අපිට

මනා ලොකු දේවල් නෑ. ඒක කියන්න අපි ලැජ්ජා වෙන්නෙත් නෑ. මොකද දුප්පත්කම කියන්නේ ලැජ්ජාවට කාරණාවක් නොවෙන නිසා. ඒ කොහොම වුණත් මමයි, මහත්තයයි අද සතුටු වෙනවා අපි දුක් විඳලා හරි රටට බර හැරී දරුවෙක් හඳුනා එක ගැන.

ගෙදර ඉන්න දවසට පැතුම් මොනවද වැඩිපුරම කන්න කැමති?

පුතා වැඩිපුරම කැමති මං හදන භාල්මැස්සෝ බැඳුමයි, පරිප්පුයි, මිරිස් බැඳුමයි එක්ක බත් කන්න.

මේ වෙනකොට පැතුම්ට පෙම්වතියක් එහෙමත් ඇති නේද?

ඔව් ඔව් ඉන්නවා. වයාලා දැන අදහනගෙන තියෙන්නේ ඉස්කෝලේ යන කාලේදීමයි. අපරාදේ කියන්න බෑ ඒ දවස් මගේ පුතා වගේ ගුණයන්පත් කෙනෙක්.

පවුලේ විස්තර මොනවද?

පැතුම්ට ඉන්නෙ අක්කා කෙනෙක් විතරයි. වයාගේ දෙවෙනි අක්කා මාස හතේදීම අසනීපයකින් හැරී වුණා. ඊටපස්සේ අපේ තුන්වෙනි දරුවා විදිනට තමයි පැතුම්ව හම්බවුණේ.

අවසාන වශයෙන් ඔබට මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

මගේ පුතාගේ වයසේ දරුවන්ටයි, ඒ වයසේ දරුවෝ ඉන්න දෙමව්පියන්ටයි මට එක දෙයක් කියන්න තියෙනවා. දෙමව්පියෝ විදිනට අපිට පුළුවන් වෙන්න ඕනේ මොන ප්‍රශ්න තිබුණත් දරුවෝ නිවැරදි පාරක යවන්න. අනික අපි මුලින්ම බලන්න ඕනේ අපේ දරුවෝ වැඩිපුරම දක්ෂ සහ කැමැත්තක් දක්වන්නේ මොනවටද කියලා. ඒ අනුව ඔවුන්ට නිවැරදි පාරේ යන්න ඕන කරන දේවල් දීලා නිතරම වගේ ඔවුන් හරි දේ කරනවද කියලා විමසිල්ලෙන් ඉන්න ඕනෙ.

අනික දරුවන්ට මම කියන්නේ ඔයාලගේ ජීවිතවල අවුරුදු විස්සෙ වගේ තරුණ කාලේ ඉඳලා ඉගෙනගන්නයි, දියුණු වෙන්නයි තියෙන්නේ ඉතාමත් පුංචි කාලයක්. ඉතින් ඒ කාලේ ගෝන් එකේ ඉන්නයි, යාළුවො එක්ක එහෙ මෙහෙ ඇවිදින්නයි නිකරුණේ ගෙවලා දැම්මොත් සමහර විට මුළු අනාගතේම අදුරු වෙන්නත් පුළුවන්.

ඒ නිසා ජීවත්වෙන හැම තප්පරේම තමන්ගේ අරමුණු සිහි කරගෙනම වැඩ කරන්න වරදින් නෑ.

ලිහිණි මධුසිකා

2023



බෞද්ධ කාන්තා විද්‍යාලය

Buddhist Ladies' College

6 ශ්‍රේණිය / පළමු වසර 2023 / පෙරපාසල් 2023

සිංහල හා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් සිසුවියන් බඳවා ගැනීම
වසර 66 ක අභිමානවත් ඉතිහාසයකට හිමිකම් පාහ
කොළඹ 07 බෞද්ධ කාන්තා විද්‍යාලයේ ඔබ දියණියට
ඉගෙනීමට අහඹි අවස්ථාවක්. කාර්යාලයට පැමිණ
අයදුම්පත් දැන් ලබාගත හැක.
විමසීම් සඳහා පහත අංක අමතන්න.

ADMISSIONS GRADE 6 2022/ GRADE 1 2023/NURSERY 2023

With a long-proven history of 66 years, Buddhist Ladies College, Colombo 07 offers your daughter a valuable chance. Application forms are available at the office. Vacancies exist in Sinhala and English language streams. For any clarifications in this regard please contact us.

No. 229, Dharmapala Mawatha, Colombo 07

Tel : 011-2695347 / 0772821954

www.Buddhistladiescollege.lk

2023

මරණ පරීක්ෂණයේදී බෝතල කිහිපයක්

පිරිමි 100 ක් අතින් 400 වතාවක් දූෂණය වූ තරුණියගේ සංවේදී කතාව



ජුන්කෝ ගුරුටා

සකුරා මල් පිපෙන ජපානයේ සුන්දරත්වය පිළිබඳව කතා කරන බොහෝදෙනෙක් සුන්දර 'ජුන්කෝ ගුරුටා' උද්‍යානය පිළිබඳව කතා නොකරන්නේ ඒ පිටුපස ඇති අසුන්දර කතාව නිසා යැයි සිතමි. මේ උද්‍යානය නැරඹීමට යන දෙනෝදහක් දෙන ආපසු එන්නේ ගැහැනු දරුවෙකුගේ ජීවිතයේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව බොහෝ දේ දැන කියාගෙනය. එම උද්‍යානයේ සෑම තැනකම පාහේ ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කරන කවි, කතා, චිත්‍ර මෙන්ම පෝස්ටර්ද නිර්මාණාත්මක ලෙස ප්‍රදර්ශනය කර ඇත.

මේ කතාවේ හිමිකාරිය දහඅට හැවිරිදි ජපාන තරුණියක් වූ ජුන්කෝ ගුරුටා ය.

එවිට ඇය (1988 වර්ෂයේ) ජපානයේ යෂිකෝ මිනාමි නම් උසස් පාසලේ ඉගෙනුම ලැබූ රූමත් ශිෂ්‍යාවකි. පවුලේ එකම දියණිය වූ ඇයට මව පියා හැරුණුකොට සිටියේ අයිසා කෙනෙක් සහ මල්ලි කෙනෙක් පමණි. පවුලේ පැවැති අගහිඟකම් නිසා පාසල් කාලයෙන් පසු

අර්ධකාලීන රැකියාවක නිරත විය යුතු බවයි ඇය නිතරම සිතුවේ. ඒ නිසාම එක්තරා වෙළඳසැලක අර්ධකාලීන සේවිකාවක වශයෙන් සේවයට බැඳුණු ජුන්කෝ පාසලින් පසු රැකියාවට ගොස් නැවත ගෙදර ආවේ ඇඳිරි වැටුණු පසුය.

කෙතරම් අගහිඟ තිබුණත් රූමත්කමින් අඩුවක් නොවූ නිසා ඇය තරමක ආඩම්බරකාරියක්ද විය. එනිසා ඇගේ අත පතා පැමිණි බොහෝ තරුණියන්ට වඩා වැඩි යමක්නම් හිමිවුණේ නැත. නමුත් ඉන් එක් තරුණියෙක් එම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම් තුට්ටුවකටවත් මායිම්

නොකර ඇය පසුපසම ගියේය. ඒ මියානෝ හිරෝෂි ය. වයසින් බාලයෙකු වුවද මියානෝ හිරෝෂි ඒ වනවිට 'යකුසා' නමින් හැඳින්වූ පාතාල කල්ලියේ සාමාජිකයෙක්. මතට දැඩිව ලොල් වී සිටි එම කල්ලිය ඒ වනවිට ස්ත්‍රී දූෂණවලටද නම් දරා සිටියේය.

ජුන්කෝගෙන් මෙසේ දිගින් දිගටම ප්‍රතික්ෂේප වීම නිසා මියානෝගේ ප්‍රේමය පසුකාලීනව වෛරයකට පෙරලී තිබිණි. ඒ නිසා හොඳින් බැරිනම් නරකින් ඇයව දිනාගන්නට ඔහු පිඹුරුපත් සැකසුවේය.

1988 නොවැම්බර් 22 වෙනිදා රාත්‍රියේ එම සැලසුම ක්‍රියාත්මක කරන්නට මියානෝ තම මිතුරෙක් වූ මිනාටෝද කැටුව නගරයේ කරක් ගැසුවේය. ඒ ජුන්කෝ රැකියාව හමාර කර පැපැදියේ නැඟී ආපසු නිවස බලා යන වේලාවයි.

"එයි එයි ජුන්කෝ ටිකක් නවතින්න. මං මියානෝ. මාව අඳුරන්න පුළුවන්ද?" අහමිබෙන් මෙන් ඇය

කෙතරම් අගහිඟ තිබුණත් රූමත්කමින් අඩුවක් නොවූ නිසා ඇය තරමක ආඩම්බරකාරියක්ද විය

දුටු මියානෝ එසේ කෑ ගසද්දී ජුන්කෝට එය නෑසුනු ගාණට යන්න හිත් නොදුන්නාය.

"මොකද අනේ අඳුරගන්න බැරි? මේ අපේ මියානෝනේ..."

ඇඳුනුම්කමට එසේ කතා කළා මිස ඇගේ තුන්තිතකවත් අහිතක් හෝ සැකයක් තිබුණේ නැත.

"ජුන්කෝ අනේ මට සමාවෙන්න. මං ඔයාගෙන් යාළුවෙන්න ඇහුවා. ඒත් ඔයා කැමතිවුණේ නෑනේ. කමක් නෑ. අපි යාළුවෝ වගේ ඉන්න බලමු."

මියානෝ එසේ කියනවාත් සමගම පිටුපසින් පැමිණි ඔහුගේ සගයා ජුන්කෝව උස්සා වාහනයට දමාගත්තේය. කිසිවක් හිතාගැනීමට නොහැකි වූ තරුණිය දියෙන් ගොඩට ගත් මාළුවෙකු සේ වාහනය තුළ ඒ මේ අත දැඟලුවද ඉන් පලක් වූයේ නැත.

ඉන්පසු මිතුරන් දෙදෙනා ඇයව රැගෙන කෙළින්ම ගියේ යකුසා කල්ලියේ රහස් ගබඩාවක් වෙතය. සිදුවෙන්නට යන දෑ ඉවෙන් මෙන් දැනගත් ජුන්කෝ කිසිවක් කර කියාගත නොහැකිව මහා හයිසෙන් හැඳුවාය. නමුත් ඒ ඇස්වලින් වැටුණු එකම එක කඳුළු බිඳුවක් වෙනුවෙන් හෝ මියානෝගේ හිත උණු වුණේ නැත.

එදා රාත්‍රියේ මියානෝ සහ ඔහුගේ මිතුරන් සිව්දෙනෙක් අනිත්ද ඇය ලිංගික හිංසනයට ලක් විය. මෙලෙස දින ගණනක් පුරා ඇය යකුසා කල්ලි සාමාජිකයින් අතින් වරින්වර දූෂණය වූවාය.

ඒ අතරතුර නොවැම්බර් 27 වෙනිදා ජුන්කෝගේ දෙමව්පියන් ඇගේ අතුරුදන්වීම ගැන පොලිසියට පැමිණිලි කළහ. නමුත් ඒ බැව් කල්තියාම දැනගත් මියානෝ පොලිසියේ ඇස් වසන්නට තවත් උපායක් යෙදවුවේය. ඒ ජුන්කෝ ලවා ලිපියක් ලියා පොලිසියට යැවීමයි. එහි සඳහන්ව තිබුණේ මෙවැන්නකි.

"මං ජුන්කෝ ගුරුටා. මං මියානෝ එක්ක රහසින් ඇවිත් තැනක ජීවත්වෙන්නවා. ඒ නිසා මගේ අතුරුදන්වීම ගැන පොලිස් පරීක්ෂණ නතර කරන්න."

එම ලිපියත් සමඟින් පොලිස් පරීක්ෂණ අඩාල විය. නමුත් යකුසා කල්ලියේ

පාපතරයින්ගෙන් ඇයට එල්ල වුණු වධ හිංසාවන් දිනෙන් දින වැඩි වුණා මිසක අඩු වුණේ නැත. පැහැරගැනීමට ලක්වූ දින පටන්ම ජුන්කෝගේ බඩට හරිහමන් කෑමක් නොලැබුණු නිසා ඇය සිටියේ දැඩි කුසගින්නකය. නමුත් රාග ගින්නෙන් ඇවිලී සිටි යකුසා කල්ලියේ සාමාජිකයන්ට ඇගේ වේදනාව හෝ කුසගින්න ගැන වගේ වගක් තිබුණේ නැත.

වරක් ඔවුන් ඇයව සිවිලිමේ එල්ලා බඩට යකඩ පොලුවලින් පහර දුන්හ. ඇය වඩාත් අපුල කළ සිදුවීම නම් ඔවුන් දුන් පණ ඇති කරපොත්තක් කෑමට විමයි. මේ අතරවාරයේ තමාගේම මුත්‍රා පානය කරමින් ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන්නටද ඔවුන් ජුන්කෝට බල කළහ. එසේ කරන අතරවාරයේ ඇගේ යෝනි මාර්ගයට මෙන්ම ගුද මාර්ගයට ඔවුන් විදුලි බල්බ ඇතුළු කළහ. ශරීර අවයව සිගරට් කොටවලින් පිවිඳු ඇයද විය. පියයුරුවලට ඉඳිකටුවෙන්



ඇය මියගිය බව දැනගත් මියානෝ යකුසා සාමාජිකයින් හා එක්ව ඇගේ මළසිරුර බැරලයක් තුළට දමා ඒ උඩින් කොහකිට්ටි පිරවූහ

මියානෝ ඇතුළු පාපතරයන්

තරුණියගේ අධෝ මාර්ගයේ තිබී

පිටතට අරන්



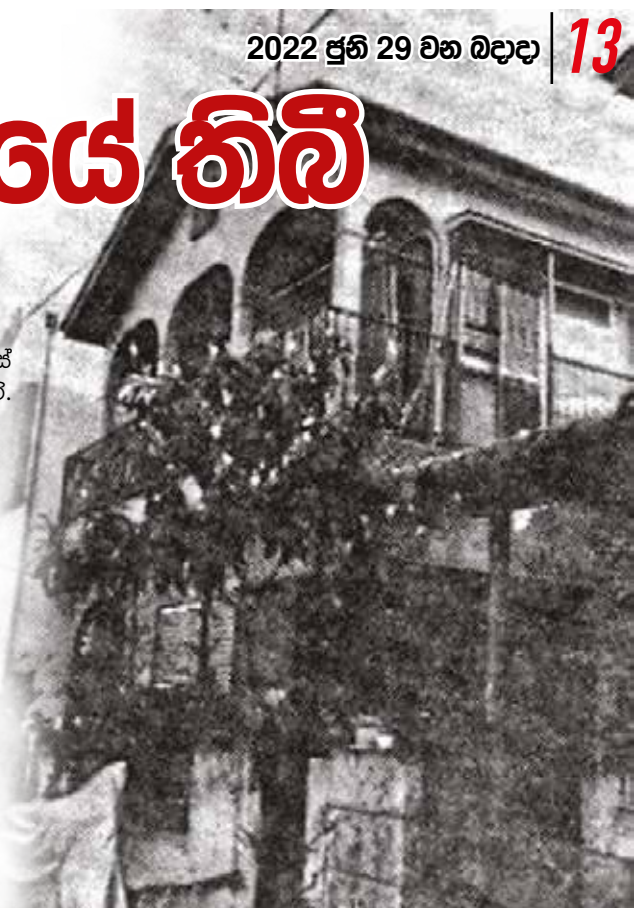
බැරලයකට දමා කොන්ක්‍රීට් පුරවා වසා තිබූ ජුන්කෝගේ මළසිරුරේ කෙස් රොදක් පිටතට පෙනෙන්නට තිබූ අයුරු සහ බැරල පමා සිරුර වලියට ගත් අයුරු

වැඩිම වදනිංසාවන්ට ලක්වී මියගිය තරුණිය ලෙසයි. එහි බරපතලකම කොතෙක්ද කිවහොත් ඊට අදාළ නඩුව උසාවියේදී විභාග කෙරුණ අවස්ථාවේ උසාවි බිමේ සිටි බොහෝ කාන්තාවන් කම්පනය වී සිහිතැනිව බිම ඇද වැටුණි. ඒ අතර ඇගේ මවද විය.

ඉන් දින කීපයකට පසු පොලීසිය විසින් ජුන්කෝගේ සිරුර බැරලය කපා කොන්ක්‍රීට් අතරින් මතුකරගත් අතර, මරණ පරීක්ෂණයේදී ඇගේ ගුද මාර්ගයේ තිබී කුඩා බෝතල් කීපයක්ද සොයාගැනුණි. එපමණක් නොව ඒ වනවිටත් ඇය ගැබ්ගෙන තිබුණාය. වරදකරු වූ මියානෝ

දහන් වසරකට සිපිරිගෙට නියමවෙද්දී එම නඩුව ලොව ප්‍රසිද්ධ වූයේ 'කොන්ක්‍රීට් බැරලයේ ඝාතනය කෙරුණ උසස් පාසල් දැරියගේ නඩුව' ලෙසිනි. අද වනවිට මෙම සිදුවීම සිදුවී වසර තිස්සතරක් ගෙවුණද අදටත් මෙය හඳුන්වන්නේ එද මෙද තුර ලෝකයේ සිදුවූ දරුණුතම කාන්තා දූෂණය ලෙසිනි. එවන් මහමෙරකට දුකක් තනිවම විඳදරාගත් ජුන්කෝ ගුරුදා වෙනුවෙන් අදටත් ජපන් වැසියන්ගේ කඳුළු සීතලය. ඇය මතකයට එන වාරයක් පාසා ඒ සීතල කඳුළු ඔවුන්ගේ ඇස් අතරින් කඩා වැටෙන්නේ ඇය විඳි දුක ඔවුන්ට තවමත් රිදුම් දෙන නිසා විය යුතුය.

රාවන් එස්.සෙනවිරත්න



දින 44ක් පුරා ජුන්කෝ රඳවා වද දුන් ස්ථානය

ඇත්ත අයද විය. අවසානයේ ඔවුන් එකතුව ඇයට භීතකරණයකද සිර කළහ. තවත් කියන්නට බැරිතරමේ වදනිංසා බොහෝමයක් මේ අසරණියට ඔවුන් ලබාදුන්හ.

සැඩ පහරට හසුව ගසාගෙන යන කල්හි තුන්තිරි ගසේත් එල්ලෙන්නක් මෙන් මියානෝ තම සහවරයින් සමඟ දහසකුත් එකත් වධහිංසා පමුණුවද්දී ඇය නිතරම එයින් ගැලවීමට මගක් සෙවීවාය. ඔය අතරවාරයෙහි ඇයට එතැන සිටි තරුණියෙකුගේ දුරකතනයක් හමුවූයේ. ඇය එය රැගෙන පොලීසියට කතා කරන්නට උත්සාහ කරද්දීම අවාසනාවකට මෙන් මියානෝ එය දුටුවේය. යක්ෂයා ආරූඪ වූ ඔහු ඊළඟට කළේ තෙල් හැලියක් රත්කර එයින් ජුන්කෝගේ පාද පිලිස්සීමයි. එයින්ද ඇ ඇසීමක වේදනාවක් වින්දය.

නමුත් පරාජය පිළිබඳව මියානෝ නැවත වරක් ඇය කෙරේ කිපුණේය. ඒ කෝපයෙන්ම ඔහු යකඩ පොල්ලක් රැගෙන තරුණියට පහර පිට පහර දෙන්නට විය. මොහොතකින් ඇය ලේ පෙරාගෙන සිහි නැතුව බිම ඇද වැටුණි. ඉන්පසු ඇගේ සිරුරේ තැනින් තැනට තෙල් වත්කර ඔහු ඊට ගිනි තැබුවේය. දින ගණනාවක්ම කුරිරු වදනිංසාවලින් හෙම්බන්ව සිටි අසරණිය ඒ ගින්න අතරින්ම සදනටම දෙනෙත් පියාගත්තාය.

ඇය මියගිය බව දැනගත් මියානෝ යකුසා සාමාජිකයින් හා එක්ව ඇගේ මළසිරුර බැරලයක් තුළට දමා ඒ උඩින් කොන්ක්‍රීට් පිරවූහ. ඒ පොලීස් ඇසට හසුනොවෙන්නටය.

ඒ 1989 ජනවාරි 04 වෙනිදාය. එදිනට ඇය පැහැරගෙන දින 44 කුත් පිරි තිබිණි. ඇයට තවදුරටත් ජීවත්වීමට ආසාවක් තිබුණේ නැත. ඒ වනවිටත් ඇය සිරියේ ජීවිතයත් මරණයත් අතර සටනකය. ඒ නිසා ඇය එකහෙලාම ඔහුගෙන් ඇයද සිරියේ මරණයයි. මියානෝ ඊට කැමැත්ත දුන්නේය. නමුත් ඒ එක කොන්දේසියක් පිටිය.

“මං උඹව එකපාර මරලා දන්නම්. ඒත් එක කොන්දේසියක් තියෙනවා. ඒ තමයි මගෙන් එක්ක උඹ මහපෝත් සෙල්ලම කරන්න ඕනේ. ඒකෙන් උඹ දිනුවොත් මං උඹව මරන්නම්...”

එය වෙස් ක්‍රීඩාවක් බඳු පහේ සෙල්ලමකි. කියූ පරිදීම ජුන්කෝ මහපෝත් සෙල්ලමෙන් ජය ගත්තාය.

ලෝක ඉතිහාසයේ මෙතෙක් වාරතා වී ඇති ස්ත්‍රී දූෂණ දෙස බලන විට ඇයව සැලකෙන්නේ වැඩිම වදනිංසාවන්ට ලක්වී මියගිය තරුණිය ලෙසයි

නමුත් මියානෝට පොලීසියෙන් ගැලවීමක් ලැබුණේ නැත. ඔහු 1989 ජනවාරි 23 වෙනිදා පොලීස් අත්අඩංගුවට පත් වුණේය. පොලීස් ප්‍රශ්න කිරීම් හමුවේ ඔහුට සියල්ල වමාරනවා හැරෙන්නට වෙන කරන්නට දෙයක් තිබුණේ නැත. එහිදී පැහැදිලි වූයේ ජුන්කෝ දින 44 ක් පුරාවටම සියයකට ආසන්න පිරිමින් පිරිසක් අතින් භාරසීය වනාවක් පමණ දූෂණය වී ඇති බවයි. ඒ අනුව මෙතුවක් ලෝක ඉතිහාසයේ වාරතා වී ඇති ස්ත්‍රී දූෂණ දෙස බලන විට ඇයව සැලකෙන්නේ



බඩට මුදල් හඳිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සිනින වේනින යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා පවුමට රු. 43,000/- ක ම වැඩිපුර 1% ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න

ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න විශේෂ සහන රැසක් සමගින් නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට Loan එකකුත්

කොළඹ	0771 408 547	මීගමුව	0766 227 056
කොටහේන	0702 539 382	ගම්පහ	0779 230 549
වැල්ලවත්ත	0710 870 686	කළුතර	0776 167 149
ගුණේච්ඡාස්	0742 379 739	හලාවත	0779 256 191
මොරටුව	0766 227 059	මාතර	0705 979 237
පානදුර	0767 952 286	ගම්පොල	0710 870 735
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	නාවලපිටිය	0710 870 706
ගාල්ල	0705 979 274	හැට්න්	0778 790 372
කුරුණෑගල	0766 227 061	කෑගල්ල	0703 583 363
දිගහ	0778 156 738	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
බේරුවල	0740 920 356	පුත්තලම	0771 201 861
මතුගම	0771 201 860	මහියංගනය	0771 201 862
මොණරාගල	0771 201 852	වත්තේගම	0742 551 103
බදුල්ල	0771 201 863	හපුතලේ	0760 677 018
කල්පිටිය	0761 605 803	මාතලේ	0702 539 389
කටුගස්තොට	0779 476 206	තලවකැලේ	0710 871 009
නාදල	0763 226 230	රාගල	0710 870 703
කන්නලේ	0742 572 585	පුඬුවම්පිය	0740 929 541
පොකුපිල්ල	0771 201 855	මස්කෙලිය	0760 909 822
වැලිමඩ	0778 764 751	පුස්කැල්ලාව	0742 531 360
බගවත්තලාව	0742 588 267		

දිවුලපිටිය ප්‍රදේශයේ ඉඩමක කළුගලක ස්වරූපයෙන් යුතු ප්‍රේතයකු හිඳින බව මට දැනගන්නට ලැබුණේ 2015 වසරේදීය.

ඉතා පැරණි සිංහල බණ කතාවල බඹ පන්සියයක් පමණ දිගැති ගල් ප්‍රේතයකු පිළිබඳව සඳහන් වෙයි. ඒ සා විශාලත්වයෙන් යුතු කළුගලක් බඳු වූ එම ප්‍රේතයා ප්‍රේතාන්මතාවයට පත්වීමට හේතුව සඟ සතු දේ සොරා කෂම බව බණ කතාවේ සඳහන් වෙයි. එහෙත්, එය සමකාලීන සමාජය තුළ සඟ සතු දේ සොරා කෂම වැළැක්වීම පිණිස ජනතාව බියවැද්දීමට ගෙනු ඇරැමැසී රස කතාවක් බවයි මගේ වැටහීම. ඒ නිසා එම අතීත ගල් ප්‍රේතයා සහ දිවුලපිටියේ ජීවත්වන බව කියන වර්තමාන ගල් ප්‍රේතයා අතර කිහිමි හෝ සබැඳියාවක් තිබිය නොහැක.

කෙසේවෙතත් දිවුලපිටියේ ගල් ප්‍රේතයාගේ සැබෑ තතු දැනගනු රසියෙන් පළමුව මම, එම ප්‍රේතයා වෙසෙන බව කියන නිවෙසේ, නිවෙස් හිමියා දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගනිමි. ඔහු හැත්තෑ දෙනැවිටි දෙදර පියෙකි. උසස් අධ්‍යාපන සුදුසුකම් මත වෘත්තීයයන් සේ කටයුතු කරන ඔහුගේ දියණිය සහ පුතු මේ වනවිට විවාහ වී අගනුවරට ආසන්නව වාසය කරති.

මේ ඉඩම හිමියාගේ මුල් ගම බියගම ප්‍රදේශයයි. පසුගිය කාලයේ ඒ ප්‍රදේශය කේන්ද්‍රගතව සිදුවූ දැවැන්ත මාර්ග ව්‍යාපෘතියක් නිසා එම ඉඩම සහ නිවස මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරිය යටතට පවරාගෙන තිබේ. ඒ ඔවුන්ට සුවිසල් වන්දි මුදලක් ගෙවීමෙන් පසුවය.

පසුව දරු දෙදෙනා උසස් අධ්‍යාපනයේ යෙදෙන සමයේ සැමගේ පොදු වකඟත්වය මත කුඹුරු යායකට මායිම් වූ මිශ්‍ර බෝග සහිත අක්කර හයක ඉඩම සහ වත්මන් නිවස මුල දී ගෙන ඇත. කලබලකාරී නාගරික පරිසරයෙන් මිදී ඔවුන් එහි පදිංචියට පැමිණ ඇත්තේ මීට වසර ගණනාවකට පෙරය.

“අපි මේ ගෙදරයි ඉඩම ගැනයි දැනගත්තේ පත්තරේක දැන්වීමකින්. ඒත් මේ ගේයි ඉඩමයි බලන්න ආපු මුල් කාලේ මේ අහල පහල මිනිස්සු කිව්වා ඕක අමනුස්ස ගුහාවක්. ඒක තමයි ඉඩම අඩුවට දෙන්නේ. හැබැයි ඉතින් ඕක අරගෙන යහතින් නම් ජීවත් වෙන්න ලැබෙන්නේ නෑ කියලා.” දුරකතනයෙන් මා හා විස්තර ප්‍රකාශ කළ නිවෙස් හිමියා කිය. ඔහු වැඩිදුරටත් කියා සිටියේ ප්‍රදේශවාසීන් කී කතා පුලාප හෝ ඉඩම් බ්‍රෝකර්කරුවන් විසින් පැතිර වූ කටකතා බව කියමින් තම දියණිය හා පුතු එම නිවස හා ඉඩම ගැනීමට දැඩි බලපෑමක් එල්ල කළ බවය.

“කොහොමහර් අපි මේ ගේයි ඉඩමයි අරගෙන අවුරුදු කීපයක් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතුව හිටියා. ඔය අතරේ අපේ දරුවෝ දෙන්නා ඉගෙනීම ඉවර වෙලා හොඳ රස්සාවලින් අරගෙන කසාද බැඳලා වෙනම ජීවත්වෙන්න පටන්ගත්තා. ඔය අතරේ තමයි මගේ නෝනාගේ හැසිරීම් ටිකෙන් ටික වෙනස් වෙන්න පටන්ගත්තේ.”

නිවාස හිමියා වැඩිදුරටත් කී අන්දමට දැන් එම නිවස හා අවට පරිසරයේ අමුතුව පාලි ගතියක් දැනෙන බවත්, අමුතුව දුර්ගන්ධයක් දැනෙන බවත් මුල්වරට පවසා ඇත්තේ බිරිඳය. පසුව ඇය වරින්වර රෝගී වී ඇති අතර, විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් දස දෙනෙකු පමණ ප්‍රතිකාර කළද කිසිදු සුවයක් ලැබී නැත.

“ඔය අතරේ තමයි මොකක්ද මේකට හේතුව කියලා දැනගන්න කටානේ ආරුඬියෙන් සාත්තර කියන තැනකට ගියේ. පුදුමේ කියන්නේ එතැනදී බලාගෙන හිටියා වගේ කාරණෝ කියැවුණානේ. මමත් ඕවා එව්වර විශ්වාස කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. අපේ නෝනගේ කරදරේට තමයි ඔය සාත්තරේ අහන්නත් ගියේ.” හෙතෙම කිය.

එහිදී එම ශාස්ත්‍රකාරිය මෙය භූමියක් හා ප්‍රාණාකරුවකු සම්බන්ධ පැනයක් බව පවසා, අතීතයේ එම භූමියට දැඩි තෘෂ්ණාවකින් පසුවූ අයෙකු මරණයෙන් පසු ඒ භූමියේ ගල් ප්‍රේතයෙකු ලෙස ලැගුම්ගෙන සිටින බවත් කියා තිබේ. එම ඉඩමේ මායිම හතර තුළ පොළොවෙන් යන්තමින් හෝ මතු වූ කළුගලක් ලෙස ඒ ගල් ප්‍රේතයා දර්ශනය විය හැකි බවත්, ඒ ගල් ප්‍රේතයා වෙසෙන ප්‍රදේශය අවට තරමක දුර්ගන්ධයක් පවතින බවත්, කළුගලක ස්වරූපයෙන් යුතු ඒ ගල් ප්‍රේතයාගේ ශරීරයට අපේ මහපැරැහිල්ල තබා තද කළු වීට විය කබරයෙකුගේ පිටක් මෙන් දැනෙන බවත් ශාස්ත්‍රකාරිය ආරුඬියෙන් කියා ඇත.

“පස්සේ ඉඩමේ පහළම කෙළවරේ දෙතිස අයිනේ ළඳ කෑලටක් අස්සේ ඔය කියන ගල තිබ්ලා අපට හම්බවුණා. අර සාත්තරේට කියැවුණු විදියටම ඒ ගල වටේම අමුතුව ගඳක් තිබුණා. ඒ වගේම අපේ නෝනා ඒක ටිකක් අතින් ඔබලා කිව්වා සාත්තරේට කියැවුණු විදියටම ඒක ඇඟිල්ලෙන් තද කළම එබෙනවා තමයි කියලා.” එම නිවස සහ ඉඩම් හිමියා පැවසූ විට ඒ ගල් ප්‍රේතයා

මේ ගේයි ඉඩමයි බලන්න ආපු මුල් කාලේ මේ අහල පහල මිනිස්සු කිව්වා ඕක අමනුස්ස ගුහාවක්. ඒක තමයි ඉඩම අඩුවට දෙන්නේ. හැබැයි ඉතින් ඕක අරගෙන යහතින් නම් ජීවත් වෙන්න ලැබෙන්නේ නෑ කියලා

පිහියෙන් කොටදැදීන් නිසොල්මනේ බලා සිටි දිවුලපිටියේ ගල් පෙරේතයා

සියැසින් දැකගන්නට මා තුළ ඇතිවූ ආශාව සීනිබෝල අහුරක් හෝ අයිස්ක්‍රීම් එකක් දුටු සිඟිත්තකුගේ ආශාවට කිසිසේත් දෙවැනි නැත. එබැවින් ඒ ප්‍රකාශය මුල්කොට ස්ථානීය විමර්ශනයක් කිරීමට මා තුළ ඇති කැමැත්ත මම ඔහුට ප්‍රකාශ කළෙමි.

එහෙත් ඊට පසු දින මා හට කතා කළ නිවස හා ඉඩම් හිමියාගේ දියණිය සහ පුතු කියා සිටියේ ඔවුන්ගේ සහනාභිත්වයෙන් ස්ථානීය විමර්ශනයකට ඉඩ දිය හැකි මුත් ජායාරූප ගැනීම, විඩියෝ සහ කටහඬ පටිගත කිරීම් කිසිවකටත් අවසර දිය නොහැකි අතර, එම ප්‍රවෘත්තිය කිසිදු විද්‍යුත්, මුද්‍රිත හෝ සමාජ මාධ්‍යකට එක්කිරීමටද ඉඩ දිය නොහැකි බවකි. ඔවුන්ගේ කොන්දේසිවලට එකඟ වූ මම ඔවුන් එම නිවසට පැමිණි අවස්ථාවක ගල් ප්‍රේතයා වෙසෙන ඉඩමට පිවිසුණෙමි. ඉතා සරුසාර පොල්, කොස්, දෙල්, අඹ, රඹුටන්, දෙඩම් ආදී මිශ්‍ර වගාවක් සහිත සරුසාර ඉඩමක් වූ එහි කෙළවර පොළොවින් උඩට නෙරා ආ කුඩා ගල් කුළක් ඔවුන් මට පෙන්වූහ. නමුත් ශාස්ත්‍රයට පැවසුණු අන්දමට ඒ අවට කිසිදු දුර්ගන්ධයක් තබා එය අතින් එබූ විට කබර පිටක් මෙන් එබෙන අමුතුව ජාතියේ කළුගලක්ද නොවිණි.

“මේක දරුවන්ගෙන් ඇත්වෙලා ගෙදර තනිවීමත් එක්ක මේ නෝනා තුළ ඇතිවුණු තත්ත්වයක්. අපිට යථාර්ථවාදීව හේතු සොයාගන්න බැර මේ වගේ දේවල්වලට ගුප්ත හේතු නොයන්න ගියාම ඒ මිනිස්සු අපිට එක එක දිරව්ව ලණු දෙනවා. ඒ වෙනකොට මානසිකව බිඳ වැට්ලා ඉන්න අපිත් ඒ මගින් හර පිළිසරණක් බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ දිරව්ව ලණු ඔක්කොම කනවා.”

එම නිවාස හා ඉඩම් හිමියා, ඔහුගේ බිරිඳ, පුතු, ලේලිය සහ ඒ යුවළගේ කුඩා දරුවන්ද සමඟ ගල් ප්‍රේතයා අතීතයට ගිය මම, නිවෙසේ තිබූ මොට්ට පිහියක් ගෙන්වා ගෙන ඒ කළුගලට වේගයෙන් කොටන්නට වීමි. එවිට ඉන් ‘ටා... ටා...’ හඬ පිටවූයේ එය නිකම්ම නිකක් කළු ගලක් බව සනාථ කරමිනි.

“ඔය කියන ප්‍රේත දෝෂය හිතෙන් අයිති වෙන්න මුළු පවුලම ඇවිත් පුළු පුළුවන් විදියට එකතු වෙන්න. ඔය කියන යක්ෂ, ප්‍රේත, පිසාව, කුම්භාණ්ඩ හැම ජාතියේම එවුන් ඉන්නවා තමයි. හැබැයි මතක තියාගන්න උන් ඉන්නේ දුබල මනැස් තියෙන අයගේ සිතුවිලිවල එතරයි.” එසේ කී මම එම පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් සහ එම ඉඩමේ සිටි ව්‍යාජ ගල් ප්‍රේතයාගෙන් සමුගෙන ආපසු හැරුණෙමි.



මාධ්‍යවේදී හිලක් සේනාසිංහ



හිමියකුගේ අලියෙකුට මළ බද්දිය ඇතිවිය. ඔහු ඒ බව දැනුම් දුන්නේ මහාචාර්ය කුරුච්චිටයි. එහෙත් තමාට මාතලේ පැමිණිය නොහැකි බව ඔහු අලි හිමියාට දැනුම් දුන්නේය. නේවාසික ප්‍රතිකාර සඳහා අලියා රෝහල්ගත කරන ලෙස හිමිකරුට දැනුම් දී ඇත්තේ ඒ අනුවයි. මහාචාර්ය කුරුච්චි ඒ බව සිය ගෝලයාට දැන්වීය. රෝහල්ගත වන අලි ලොඩාට දිනපතා ප්‍රතිකාර කිරීම තමාට පැවරෙන බව ගෝලයා ඒ අනුව තේරුම් ගත්තේය.

මේ ලොඩාද එවැන්නෙකි. බිම නිදහැනීම අලි රෝගියා ප්‍රතික්ෂේප කළේය. එසේ වුවාට බෙහෙත් කිරීම අත්හැර දැමිය හැකිද? විකල්පයකට යායුතුය. ඊට සුදුසුම දේ අසල අඹ ගසට නැගීමයි. මහාචාර්ය දංගොල්ල අඹ ගසේ නැගී අලියාට ප්‍රතිකාර ලබා දුන්නේය. ප්‍රතිකාර දිනකට දෙවරකි. එහිසා මහාචාර්යවරයාගේ දෛනික අංග අතරට දෙවරක් අඹ ගසේ නැගීමද ඇතුළත් විය.

වනවිට ඇතැම් කටයුතු දිගටම සිදු කිරීම අපහසුය. එහිසා මේ කර්තව්‍යය අහවර වන දවස ගැන මහාචාර්ය දංගොල්ල කල්පනා කරමින් සිටියේය. දිනක් ඔහු අවදි වනවිටම ඇත්ගොවිවා දුවගෙන පැමිණියේය. ශුභාරංචියකි. ඒ, අලියා මළපහ කළ බව දැනුම්දීමයි. එය ඇසූ මහාචාර්ය දංගොල්ල මහත් සතුටට පත් වූයේය. අලියා සුවපත් වීම ඊට එක් හේතුවකි.

වඩා වැදගත් කාරණය නම් ඉන්පසු ගස් බඩ ගැමට සිදු නොවීමයි.



තොරතුරු - මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල (ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය) රජනිකා ලියනගේ

එදිනම සවස් වරුව වනවිට රෝගියා එවකට නව පඟු ශික්ෂණ රෝහලට හිමිකරු විසින් රැගෙන එන ලදී. අලියෙකුට නේවාසික ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා එහි වූයේ එකම ස්ථානයක් පමණි. ඒ, හොඳින් වැඩුණු අඹ ගසකි. සමහර ලොඩිවූ නානෙට නානෙ ගති ඇත්තෝය. කිසි ලෙසකින් මෙල්ල කළ නොහැකිය.

මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල උදෑසන 5 වේදීදී අවදි වෙයි. ඔහුම වර්ග සියල්ල රැගෙන අඹ ගසට නගී. අලි ලොඩාට බෙහෙත් ලබාදෙයි. පඟු වෛද්‍ය සිසුන් පැමිණි විට ප්‍රතිකාර ලබාදීම ඔවුන්ට පවරයි. සවස්වරුවේ නැවත අඹ ගසට නැගී අලියාට ප්‍රතිකාර කරයි. ඒ දින කිහිපය පුරා මහාචාර්ය දංගොල්ලට මේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වීමට සිදුවිය.

එය එතරම් පහසු කටයුත්තක් නොවේ. එහෙත් එවකට තරුණ වියේ පසු වූ මහාචාර්ය දංගොල්ලට එය අතිශයෝගාත්මක විය. එමෙන්ම විනෝදයක්ද ගෙන ආවේය.

කෙතරම් විනෝදජනක වුවද වෙහෙසකාරී බව වැඩි

මම බෙහෙත් බොන්නේ ඔයා ගස් නැගගොත් විතරයි කියලා අලියෙක් කිව්වලු

සාමාන්‍යයෙන් රෝග විනිශ්චයකදී වෛද්‍යවරයා හෝ වෛද්‍යවරිය රෝගියා සමඟ කතාබහ කරන්නේ අසුන්ගෙනය. ඇතැම් අවස්ථාවකදී සිටගැනීමටද සිදුවේ. බොහෝවිට අවශ්‍ය ඖෂධ සඳහන් බෙහෙත් තුණ්ඩුව දී රෝගියා පිටත්කර හැරීමට හැකිය.

සතුන්ගේ රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර කිරීම ඊට වෙනස් වේ. ඔවුන්ට අදහස් ප්‍රකාශ කළ නොහැකිය. එහිසා රෝගය හඳුනාගැනීමට මෙන්ම ප්‍රතිකාර කිරීමටද වෛද්‍යවරයාට වෙනත් ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමට සිදුවේ. එහෙත් ගසකට නැගී ප්‍රතිකාර ලබාදීම පිළිබඳ

ඔබ අසා තිබේද? ඒවා අපට ආගන්තුක වුවද පඟු වෛද්‍යවරුන්ට බොහෝවිට එවැනි අත්දැකීම් ඇත.

වර්ෂ 1990 දී මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල එවැනි අත්දැකීමකට මුහුණ දුන්නේය. මාතලේ ප්‍රදේශයේ පෞද්ගලික අලි

දේශීය අමුද්‍රව්‍යවලින් පමණක් නිමැවූ "නිෂපාදන වලට අලෙවිසලක්"

අත්යන්ත්‍ර / ඇඟලුම් / බහික් සබන් / රූපලාවන්‍ය ක්‍රීම්

රේන්ද / බීරළු කඩදාසි / සුබපැකුම් පත්

විත්‍ර / කැටයම් / අත්කම්

වළං / මැටි භාණ්ඩ කොහු / වේවැල් / පන් භාණ්ඩ

ගෘහභාණ්ඩ / සෙල්ලම් බඩු කල්තබා ගත හැකි ආහාර

දුර / ජීව වායු උදුන් කුලීබඩු වර්ග

බැන් / ඇසුරුම් වර්ග

ගෘහ අලංකරණ උපකරණ

100% දේශීය අමුද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් නිමැවූ භාණ්ඩ මලදි ගැනීමට මෙන්ම ඔබ නිෂද්‍රවන ඒවැනි භාණ්ඩ මෙම අලෙවි ප්‍රදේශනාගාරය හරහා අලෙවි කර ගැනීමටද අවස්ථාව...

රට ගොඩ ගැනීමට අපේ අතනින

සුමේධ විද්‍යාලය පරිශ්‍රය
62/1, විශාකා පාර, ගම්පහ.
Tel : 077 763 7636 / 071 244 3385 / 071 244 3453
gampaha@ydc.lk / Web : www.ydc.lk

ජනාධිපති සම්මාන ලාභී ජනකලා නිර්මාණ විශාරද

පී.වී.එස්. ජයරත්න

උඩරට පාරම්පරික මුල්ඇඳුම් සපයන්නෝ

පී.වී.එස්. ජයරත්න

සාරම්පරික උසුරු සලකුම්

නො.169, දොළව පාර, හිඳගල, ජේරාදෙණිය.
Tel: 081-2389300 Mob: 077-7152010 / 071-4455850
ශාඛා: නො.119 නුවර පාර, කිරිඳිවෙල.
Tel: 011-2918934 / 072-7389300
E-mail: pvsameera@gmail.com
Web: www.kandycostumes.com

අතවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වැළැක්වීමේ මුඛ උපත් පාලන පෙති මෙතෙක් වෙළඳපොළේ තිබුණේ කාන්තාවන් වෙනුවෙන් පමණි. නමුත් දැන් පිරිමින්ටද නාවික කළහැකි එවැනි උපත් පාලන පෙත්තක් ඇමරිකාවේ නිෂ්පාදනය කර ඇති බව දැනගන්නට ඇත.

පිරිමින් සඳහා එවැනිනක් නිෂ්පාදනය කිරීමට බොහෝ විද්‍යාඥයන් කාලයක් තිස්සේ විටින් විට උත්සාහ දැරුවද ඒ එකක්වත් සාර්ථක වූණේ නැත. නමුත් ඇමරිකාවේ මිනසෝටා විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂකයන් පිරිසක් විසින් එම අභියෝගය භාරගෙන පසුගියදී පිරිමින්ටද උපත් පාලන පෙත්තක් නිර්මාණය කළහ. අතුරු ආබාධ රහිතව සාර්ථක පිරිමි උපත් පාලන පෙත්තක් නිපදවූ මුල්ම අවස්ථාව මෙය ලෙසයි සඳහන් වෙන්නේ. අතවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වැළැක්වීම සඳහා එම පෙත්ත 99% ක්ම ඵලදායී බව සතුන් ආශ්‍රිතව කරන ලද අධ්‍යයනයක් හරහා දැනටමත් සනාථ වී ඇත.

“අපි මියන් යොදාගෙන මේ උපත් පාලන පෙත්තේ සාර්ථක අසාර්ථක බව බැලුවා. එතැනදී අපිට මේ පෙත්ත ඉතා සාර්ථක බව ඔප්පු වුණා.”

එසේ පවසන්නේ මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධානියා ලෙසින් කටයුතු කළ අබ්දුල්ලා අල් තෝමන් ය. ඔහු වැඩිදුරටත් පවසන්නේ නව උපත් පාලන පෙති ලබාගත් පිරිමි මියන් සමඟ සම්බන්ධ වූ ගැහැනු මියන්ගේ ගැබ් ගැනීම් වැළැක්වූ බවයි.

“මේ පෙත්ත ක්‍රියාකරන්නේ ‘RAR’ කියන ජානයක් ඉලක්ක කරගෙන. ශුක්‍රාණු තුළ කළල වර්ධනයටත්, දරු පිළිසිඳ ගැනීමටත් විටමින් ‘A’ කියන අත්‍යවශ්‍ය වගේම තීරණාත්මක පෝෂකය අවශ්‍යයි. විටමින් ‘A’ කියන්නේ රෙටිනෝයින් අම්ලයේ ප්‍රකාරයක් වන අතර එය නිපදවීම ඉහත සඳහන් ජානය විසිනුයි සිදුකරන්නේ.



උපත් පාලන පෙති ඕසු මියෝ වෙනදා වගේම ලිංගිකව ක්‍රියාශීලී වුණා

පිරිමින්ටත් උපත් පාලන පෙත්තක්

එතැනදී මේ පෙත්ත එම ක්‍රියාවලිය අවහිර කිරීමක් සිදුකරනවා.”

එසේ පවසන්නේ පර්යේෂණාගාර ප්‍රධානී මහාචාර්ය ගුන්ඩා පෝර්ජී ය. ඔහු පවසන පරිදි එම පර්යේෂණයේදී මියන්ට සති හතරක් සඳහා ඖෂධය ලබාදුන් විට ඔවුන් විඳ දබට පත්වන තරමට ශුක්‍රාණු ප්‍රමාණය විශාල ලෙස පහත වැටී ඇත. එසේම එය ලබාදීම නතර කරන ලද සති හතරත් හයක් අතර කාලයේදී නැවත ශුක්‍රාණු වර්ධනය වී සාමාන්‍ය සරු සතුන් බවට එම මියන් පත්වී තිබේ.

මේ අතර පසුගියදී ඔහු ඇමරිකානු රසායනික සංගමයේ වාර්ෂික රැස්වීමට

ඉදිරිපත් කරනු ලැබූ පර්යේෂණ වාර්තාවේ සඳහන් වන්නේ අදාළ ඖෂධය හා 99% ක් ඵලදායී වූ අතර, කිසිදු අන්දමක අතුරු ආබාධයක් එම සත්වයින්ට ඇති නොවූ බවයි.

“උපත් පාලන පෙති දීපු මියෝ වෙනද වගේ හොඳින් කෑවා බිච්වා. ඒ වගේමයි පැටවුන් උපද්දන්න බැරවුණත් ඔවුන් ලිංගිකව ක්‍රියාශීලීව තිටියා. ඒ වගේම අපි ඵලදායී මාත්‍රාවට වඩා සිය ගුණයක් වැඩි මාත්‍රාවකට ගිය විට පවා ඔවුන්ට කිසිම අතුරු ආබාධයක් ආවේ නෑ.

1970 වසරේ ඉඳන් ලෝකයේ විද්‍යාඥයෝ පිරිමි උපත් පාලන පෙත්තක් නිර්මාණය කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳව බොහෝ පර්යේෂණ කළා. ඊළඟට

එහෙම පෙත්තක් නිර්මාණය කරන්න උත්සාහ කළා. ඒත් අදටත් පිරිමින් වෙනුවෙන් අනුමත කරපු එකම එක උපත් පාලන පෙත්තක්වත් වෙළඳපොළේ නෑ.”

එසේ පවසන්නේ මිනසෝටා විශ්වවිද්‍යාලයේ රසායන විද්‍යාඥ එම්.ඩී.අබ්දුල්ලා අල් තෝමන් ය. ඔහු වැඩිදුරටත් පවසා සිටින්නේ මෙවැනිනකි.

“දැන් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය දියුණුයි. මේ පිරිමි උපත් පාලන පෙත්තත් එහි එක ප්‍රතිඵලයක්. මං විශ්වාස කරනවා ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් නැතිව ලෝකයේ සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමන්ගේ ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය පාලනය කරගැනීමට ඉදිරියේදී ඉඩ සැලසෙයි කියලා.”

මේ වනවිටත් ඇමරිකාවේ නිෂ්පාදිත මෙම පිරිමි උපත්පාලන පෙත්ත පිළිබඳ ලෝකයේම අවධානය යොමුවී තිබේ. පර්යේෂකයින් පවසන්නේ මේ වසර අවසන්වීමට පෙර එය මිනිසුන් ඇසුරෙන් අත්හදා බැලීමට හැකියාවක් පවතින බවයි.

මේ අතර දිනපතා උරහිස මත ගල්වනු ලබන පෙල් එකක් ලෙස නිර්මාණය වෙන තවත් පිරිමි උපත් පාලන ක්‍රමයක්ද මේ වනවිට ඇමරිකාව විසින්ම සොයාගෙන තිබේ.

නමුත් එය තවමත් සායනික පරීක්ෂණ මට්ටමේ පවතියි. ඒ සම්බන්ධව සිටින ප්‍රධාන විමර්ශකයෙක් වන වොඩ්‍රස් වැන්ග් පසුගියදී පවසා සිටියේ එම පෙල් වර්ගයද තවත් වසර පහකින් පමණ පිරිමි උපත් පාලන ක්‍රමයක් ලෙස වෙළඳපොළට පැමිණෙනු ඇති බවයි.

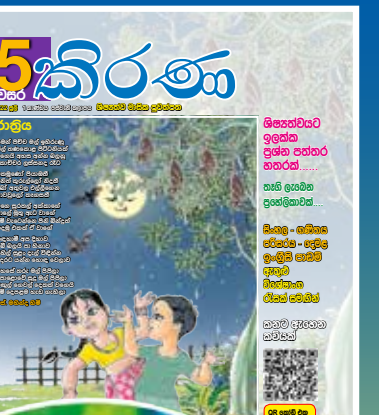
කෙසේ වෙතත් පිරිමින්ට උපත් පාලන පෙත්තක් හඳුන්වා දීම, අනාගතයේ කුමන අන්දමින් බලපායිද යන්න පැවසීමට තවමත් කල්වැටියි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

5 ශිෂ්‍යත්වය
ලෙනෙසියෙන් ජය ගන්න

කිරණ
මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 3 ක්

ශිෂ්‍යත්ව පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමගින්



5 කිරණ
වසර 3 ත්තරෙන්

ශිෂ්‍යත්වයට
ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...

ශිෂ්‍යත්වය

කිරණ ශ්‍රේණි
fm 6 KIDS
YouTube

සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

ජූලි කලාපයක් දැක්
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක

සෑම සෙනසුරාදාදාට පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන

fm 6 ශිෂ්‍යත්වය

පාඩම් මාලාව සෑම සතියේ දිනකම පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 15 වැනි කොටස



තම්ලිනීගේ මෘතදේහය නියන්තවත් ගෙදර ඉඩ මඩු නිසා මඩුවක් ලැස්ති කරලා තිබුණා



තම්ලිනී පිළිකා රෝගී තත්ත්වය හේතුවෙන් මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන බවද, තම්ලිනීගේ සුවදුක් බැලීම සඳහා කපිතාන් ජයති මහරගමට ගිය බවද ඉකුත් සතිදේදී සඳහන් කළෙමි.

අපේක්ෂා රෝහලේදී තම්ලිනී භාරව ප්‍රතිකාර කළ වෛද්‍යවරයා වූයේ විශේෂඥ වෛද්‍ය මහේන්ද්‍ර පෙරේරා මහතාය. රෝහල්ගතව සිටින තම්ලිනී එක් දිනක මහේන්ද්‍ර පෙරේරා මහතාට පැවසුවේ තමන් විදින මියයන බවයි. එද සේවය නිමවා නිවසට ගිය මහේන්ද්‍ර පෙරේරා මහතා අලුයම පිඬිදුණේ රෝහලෙන් ලැබුණු දුරකතන ඇමතුමෙනි.

"සර්, ඔව්කාමි සුවමනියම් (තම්ලිනී) මැරුණා."

අනතුරුව උදෑසන මහේන්ද්‍ර පෙරේරා මහතා රෝහලට යනවිට දුකින්තට ලැබුණේ ඔහු රාජකාරි කරන වාර්ටුව ඉදිරිපිට රැළී සිටින විශාල පිරිසකි. ඒ අතර මාධ්‍යවේදීන් කීපදෙනෙකුද විය.

"මොකද මේ සෙනග?"

"සර් කොටි නායිකාවක් මැරලලු. ඒක බලන්න කට්ටිය වටවෙලා ඉන්නේ."

රෝහල් සේවකයෙකුගෙන් පිළිතුරු ලැබිණි.

මහේන්ද්‍ර පෙරේරා මහතාගේ හිතට ආ ඊළඟ ප්‍රශ්නය වුණේ මියගියේ තම්ලිනී බව රෝහල් කාර්යය මණ්ඩලය දැනගත්තේ කෙසේද යන්නයි.



ධර්මසිරි බණ්ඩාරනායක

ඒත් සමඟ දින කීපයකට පෙර තම්ලිනී පිළිබඳව රෝහලේ කනිෂ්ඨ වෛද්‍යවරයෙකුට පැවසූ බව ඔහුට සිහිවිය. තම්ලිනීගේ මරණය පිළිබඳ විස්තර සෙසු පිරිස් ඔහුගෙන් දැනගෙන තිබුණි.

"සේරම පැත්තකට යන්න. මතක අමුතු කෙනෙක් මැරලා නැහැ. සාමාන්‍ය කාන්තාවක් මැරලා තියෙන්නේ." යැයි පැවසූ මහේන්ද්‍ර පෙරේරා මහතා මාධ්‍යවේදීන්ව එම ස්ථානයෙන් පිටත්කර හරින්නේ,

"මේ ලෙඩා මගේ භාරයේ තිටියේ. කාටවත් ජායාරූප ගන්න ඉඩදෙන්න බැහැ" යනුවෙන් දැඩි ලෙස පැවසීමෙනි.

අනතුරුව ධර්මසිරි බණ්ඩාරනායක මහතාට දුරකතන ඇමතුමක් ගත් විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා,

"ධර්මසිරි තම්ලිනීගේ මෘතදේහය ඉක්මනින් අරගෙන යන්න කටයුතු කරන්න. මෙතනින් ඉක්මනට නිදහස් කරලා දෙන්නම්. Body එක Hospital එකේ තියෙද්දී අනවශ්‍ය ගැටලු ඇතිවෙනවා."

ඉන්පසු පැය කීපයක් ඇතුළත තම්ලිනීගේ දේහය භාරකරුවන්ට මුදාහැරීමටද කටයුතු කරන ලදී. මේ අතර කපිතාන් ජයති උදෑසනම අවදිවන්නේ තම්ලිනීගේ නැගණිය දුන් දුරකතන ඇමතුමෙනි.

"මෘතමි ඔව්කාමි මැරුණා. අපිත් මේ මහරගමට යන ගමන්."

ඉන් අනතුරුව සිදුවූ දේ විස්තර කළ කපිතාන් ජයති.

"ඔව්කාමිගේ මරණය දැනගත්ත ගමන් මට ලොකු දුකක් ඇති වුණා. නමුත් අපට රාජකාරිය වශයෙන් කරන්න පුළුවන් දේ බොහෝම සීමාසහිතයි. උදේ රාජකාරියට ගියාට පස්සේ මරණය ගැන කඳවුරේ අණදෙන නිලධාරීන්ට හරිමත් ප්‍රනාදු සර්ව දැනුවත් කළා. මම සහභාගී වුණොත් හොඳයි කියලා හිතෙනවා කියලත් කීවා. ඒත් එක්කම අවසන් කටයුතු ගැන විස්තර ඔව්කාමිගේ ඇතින්නගෙන් අහලා දැනගත්තා. එතකොට වයාලා කීවා මෘතදේහය

මහරගම පෞද්ගලික මල්ගොලාවකට භාර දුන්නා කියලත්, මෘතදේහය සකස් කරපු ගමන්ම කිලිනොච්චියේ පරන්තන්වල ගෙදරට අරගෙන යනවා කියලත්. අවසන් කටයුතු ඔව්කාමි උපන් ගමේම සිදු කෙරෙනවා කියලත් කීවා. දවල් වෙද්දී මුලස්ථාන කාර්යාලයෙන් අපේ කඳවුරට පණිවිඩයක් ලැබිලා තිබුණා අවමංගල්‍යට සහභාගී වීම සඳහා වාහනයක් සමඟ අවශ්‍ය පහසුකම් ලබාදෙන්න කියලා. ඔව්කාමිගේ මළගෙදර යන්න කලින් ඒ වෙද්දී නිදහස් වෙලා ගම්වලට ගිහින් ඉඳපු ළමයි කීපදෙනෙකුට ඔව්කාමිගේ මරණය කීවා. ඒ වෙද්දීත් වයාලා දැනගෙන තිටියේ. මම වාහනයෙන් යැද්දී සුමති කියලා ළමයෙකුයි තවත් ළමයි කීපදෙනෙක් කිලිනොච්චිය නගරයට ඇවිත් තිටියා. හින්දු වාර්තූ අනුව මෘතදේහයට අවසන් ගෞරව දක්වන්නේ මල් මාලා දලා. කිලිනොච්චියේ ළමයි මටත් එක්ක මල් මාලා හදගෙන ඇවිත් තිටියා. ඒ මල් මාලා ගොඩක් මහන්සිවෙලා හදලා තිබුණා.

මගේ වාහනයේ ගුවන් හමුදාවේ කෙනෙකුයි, යුද හමුදාවේ දෙන්නෙකුයි ගියා. ඔව්කාමිගේ ගෙදර වල්. ටී.ටී.ටී. නායිකාවකගේ ගෙයක් කියලා හිතන්නවත් බැහැ. අඹි 10x10ක වගේ තනි කාමරයක ගෙයක් තිබුණා. මෘතදේහය තියන්න ඉඩ නැති නිසා ගේ ඉස්සරහ තාවකාලික තහඩු මඩුවක් හදලා ඒකේ තමයි තැම්පත් කරලා තිබුණේ. මම ගියපු ගමන් ඔව්කාමිගේ අඹිමයි නැදෑයොයි විලාප තියලා අඬන්න ගත්තා."

තම්ලිනීගේ මරණයෙන් පසුව දෙමළ සංවිධාන හා දෙමළ බයස්පෝරාව තම්ලිනීගේ අවමංගල්‍ය උත්සවය වල්.ටී.ටී.ටී. අවමංගල්‍ය ලෙස පැවැත්වීමේ උත්සාහයක නිතර වී තිබිණි. වල්.ටී.ටී.ටී. වර්ණය වූ කහ සහ රතු වර්ණයෙන් සරසා, කොටින්ගේ විමුක්ති ගීත වාදනය කිරීම හා උත්සවයේ කතා පැවැත්වීම සඳහා දෙමළ ජාතික සංධානය (TNA) මන්ත්‍රීවරු මෙන්ම කොටි හිතවාදීන්ගේ ගුණ කර්තෘ පැවැත්වීම ආදී යෝජනා කීපයක්ම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ දරා තිබිණි. නමුත් යුද්ධය ප්‍රතික්ෂේප කරලා සිටි තම්ලිනීගේ ඥාතීන් එම යෝජනා එකහෙලා ප්‍රතික්ෂේප කර තිබුණි. ඒ තත්ත්වය මත ඔවුහු ප්‍රදේශය පුරා ප්‍රචාරය කර ඇත්තේ තම්ලිනීගේ අවමංගල්‍ය කටයුතු යුද හමුදාව විසින් සිදුකරන බවත්,

සංගීත ගුරුවරයන් මෙන්ම ක්‍රීඩකාවක ලෙසද දක්කම් දක්වා ඇති කපිතාන් ජයති හේරත් කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා සංවිතයේත් රාජකාරි කර ඇත. 1996දී දෙවන ලුතිනන්වරයක ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය හට බළකායට එක්වූ අය 2006 වසරේදී සක්‍රීය හමුදා සේවයට එක්වී ඇත. පසුව අය යුද සමයේ අවසාන කාලයේදී හමුදා භාරයට පත්වූ වල්.ටී.ටී.ටී. සාමාජිකයන්ගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරියටද එක්වූ අතර එලෙස පුනරුත්ථාපනය වූ කොටි සාමාජිකයන් ගැන කපිතාන් ජයති හේරත් කියන කතා පෙළයි මේ.



ප්‍රදේශයේ කිසිවකු සහභාගී නොවන ලෙසත්ය. කෙසේ නමුත් තම්ලිනීගේ ඥාතීන් මෙන්ම සාමාන්‍ය ගම්වැසියන් පිරිසක් තම්ලිනීගේ මෘතදේහයට ගෞරව කිරීමට පැමිණ තිබිණි.

"ගමේ අය ඇවිල්ලා තිටියා. ඒත් අපි දැක්කා හමුදාවේ පොලිසියේ අය සමහර උදව් කරනවා. අවසන් කටයුතු අපි ගිය දවසට පසුවෙහිදු තමයි කරන්න තියමිතව තිබුණේ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් හැක්දෑ වෙනකම් ඒ ගෙදර ඉඳලා එන්න පිටත් වුණා. මගේ රාජකාරි කාලය තුළ පුනරුත්ථාපනය වෙත අය දහස් ගණනක් හමුවෙලා තියෙනවා. නමුත් ඒ අතර මට හමුවුණු අමතක නොවන අය අතුරින් මුලින්ම ඉන්නේ ඔව්කාමි (තම්ලිනී). වයාගේ අවසාන කාලයේදී සිංහල අයට ලොකු හිතවත්කමක් තිබුණා. වල්.ටී.ටී.ටී. සංවිධානය විනාශ වුණාට වල්.ටී.ටී.ටී. වෙබ් අඩවි, වයාලගේ මතක සටහන්, අතීත ක්‍රීඩාකාරකම් සේරම වල්.ටී.ටී.ටී. හිතවාදීන් විසින් පවත්වාගෙන යන ජාත්‍යන්තර වෙබ් අඩවිවල තියෙනවා. මියගිය සෑම වල්.ටී.ටී.ටී. නායකයෙකුගේම සැමරුම් උපන්දිනයේදී සහ මියගිය දිනයේදී විදේශවල සිට පවත්වනවා. පුනරුත්ථාපනය වෙත ළමයි මාත් එක්ක කිව්වා තම්ලිනී අක්කගේ ජායාරූප, සැමරුම් කිසි දෙයක් ඒ අය (ජාත්‍යන්තර කොටි හිතවාදීන්) ළඟ නැහැ. තම්ලිනී අක්කා ගැන කියන්නෙන් නැහැ කියලා. අවසාන කාලයේදී සිංහල අයත් එක්ක ඉඳපු නිසා තමයි එහෙම කරලා තියෙන්නේ."

සහන් ප්‍රියන්ත

දැන්වීම් :
 0112 672601,
 0112 672603
 ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදුනැරම් :
 0112 127204,
 0112 127210
 ෆැක්ස් : 0112 455134

6 - මාසික සිනමා රංගන -නර්තන පාඨමාලාව
අනුර වරාගොඩ, දිනුම් සේනාධීර සහ ප්‍රවීණ උපදේශකයින්
 මෙහෙයවන ඉහත පාඨමාලාවට වයස 8 සිට ඉහලට සියළුම අය බඳවා ගැනේ. ළමුන්ට වෙනම පන්ති කොළඹ සහ බණ්ඩාරගමදී පැවැත්වේ. දුර අයට නවාතැන් සාධාරණ අයකිරීම් වැඩි විස්තර සඳහා
0775329564 / 0716696486

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

ඔබගේ පැරණි මුදල් හෝට්ටු වලට ඉහල මිලක් අපෙන් පමණයි

ලංකාවේ පැරණි සල්ලි කොළ, රිදී බඩු, රිදී හවඩි, රිදී ට්‍රේ, කප්, හැඳි වර්ග, අර්පේන්තු සිල්වර්, කැඩුනු තබක්ක මාත්තු රත්තරං, පැරණි සුර කොණ්ඩ කටු කටු කැරලි, ඉහල මිලට නිවසටම පැමිණා මිලදී ගනු ලැබේ.

077 587 31 37

උකස් රත් හාණු
 බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
 කැරට් 20, 18, 14, 09.
 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 281 93 70

අරුණා ප්‍රවූර්ණ
 ඔබේ සිත්ත විමට යන රත්තරන් බේරා ඒ සඳහා එවලේම මුදල් ලබා ගැනීමට අප හා සම්බන්ධ වන්න.
 කැරට් 22 - 165,000/-
 කැරට් 24 - 185,000/-
 කැරට් 14, 18, 20, 21 මිලදී ගනු ලැබේ.
076 914 89 33

ආදරය නිසා කැළඹී සැල මට පිහිටවූ ඒකම තැන

- පවුලේ අැති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලගා කර ගැනීමට
- අඬු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- 2022 / 2023 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රැකියා ලබාගැනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

බිංගිරියේ ගුරු භාමුදුරුවෝ
 සමග සේන මහතා 037 22 48 828
 (පුජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම
 සෙනසුරාදා - 9.00
 දාදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය භාරමිල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැග නොරොමිඩා හන්දියෙන් බැස මැට්ටල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

careteker
 — Guru Dewa Shanthy Services —
 Post Code No ' 60181
 Gurugalagoda "Molawatta"
 Horombawa

භාරකාරකුමා
 "ගුරුදේව ගන්ති සේවා"
 තැ. ස අංකය 60181
 ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත නොරොමිඩාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මනින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින් විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

තැනකොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පුජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

- අයුතු සම්බන්ධතා නැවැත්වීම**
- * නිවාස ආරක්ෂා
 - * නඩුනඩ දිනීමට
 - * දරුවල ලේඛන
- මත්කුඩු සහ සුරාව**
- * රැකියා ලබා ගැනීමට
 - * සියලු විභාග සඳහා
 - * නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- *විවාහ පමා අයට**
- *හැරගිය අය ගෙන්වීම
 - *අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

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

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

කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

හිතේ හයිඩ්‍රජන් පීච්චය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදුමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හදගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදැසි, 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 මි කිරි හදමු.



01

අනාගතය සුකිරි හදන හැටි මි කිරි

'දි කිරි.. දි කිරි ගෙනාවා දි කිරි මහපිට කාටත් ගුණ දෙන දි කිරි...' ඔන්න අද ස්වයං රැකියා පාඩමෙන් අපි ගෙනාවේ දි කිරි. හැබැයි දි කිරි කියනවට වඩා මි කිරි කියන නම තමයි අපේ කන්වලට වඩාත් හුරු.



02



03



04

මි කිරි කියන්නේ ඕනම කෙනෙක් ප්‍රිය කරන රසවත් අතුරුපසක්. මි කිරිවල විශේෂත්වය කදිමට පැහැදිලි කරන්න අන්දමේගේ රස කතාවකුත් තියෙනවා. ඔන්න දවසක් රජතුමා අන්දමේ රජ මාලිගාවේ කැමකට ආරාධනා කළා. අන්දමේ ඉතින් උස්මුරුත්තාවට එනකල්ම කෂම කාලා අත පිහාගත්තල. අන්දමේ කෂම කාලා අතවර බව තේරුම්ගත්තු රජතුමා තව බත් ඊකක් කන්නයි කියලා අන්දමේට ඇවිටිලි කළා. "අනේ දේවයන්වහන්ස, තව බත් ඇවේකටවත් මගේ බඩේ ඉඩ නැහැ" කියලා අන්දමේ ඉතින් ඒ ඉල්ලීම අනක දැමීමල. ඒ පාර රජතුමා අන්දමේට මි කිරි හට්ටියක් එක්ක පැණි මුලකුත් ගෙනලීම දුන්නල. බත් ඇටයක් දගන්න බඩේ ඉඩ නෑ කිව්ව අන්දමේ මෙහෙම කරද්දි ඔය කිරි හට්ටිය සුටුස් ගාලා අතවර කළාල. ඕක බලාගෙන හිටපු රජතුමා "අන්දමේ බත් ඇවේකට බඩේ ඉඩ නෑ කියලා තෝ මට බොරු කළා නේද?" කියලා අන්දමේට දඬුවම් දෙන්න හැදවුල. හැබැයි ඕකෙන් වේරෙන් අන්දමේ නියම වැඩක් කළා. ඔහු කළේ පුංචි කුටියකට ගොඩාරියක් සෙහග පුරවන එක. කුටියට වැඩිපුර එක මනුස්සයෙක්වත් ඇතුළු කරන්න බැරි වුණාට පස්සේ අන්දමේ රජතුමාට ඔය කුටිය ඇතුළට යන්න කිව්වල. කුටියේ ඉඩ තිබ්බේ නැතත් මිනිස්සු දෙපසට වෙලා රජතුමාට යන්න පාර හදලා දුන්නල. "රජතුමනි ඔබ විශේෂ නිසා ඔබතුමාට මෙතැනින් යන්න ඉඩ ලැබුණා. ආන්න ඒ වගේ තමයි මි කිරි වගේ රජ කෂමකට බඩේ ඉඩ ලැබෙන්නෙන්" කියලා ඔහු රජතුමාට කිරි කාපු හැටි පැහැදිලි කළාල.

කියන්නේ සිංහල සංස්කෘතියත් එක්ක හරි හරියට බැඳුණු ආහාරයක් බව නම් නොකියම බැහැ.

'හැන්දේ මාමට බඩගිනි හැද්දේ රූ ඉටු හැලියේ දං කුඩ හැද්දේ වච්චා කන්නට මි කිරි හැද්දේ මි කිරි නැත්තම් කොහොමට කද්දේ'

ඕක මි කිරි නැත්තම් කෂම වපා කියන තාලේට කියවෙව්වී ගැමි කවියක්. ගෙදරට එන උදවියට කිරියෙන් පැණියෙන් සංග්‍රහ කරන එක සිංහලයෙගේ පුරුද්දක්ල. ඒ වගේම ඒ කාලේ කොටහළු ගෙවල්, මඟුල් තුල ඔය හැම එකකම ප්‍රධාන අතුරුපස මි කිරිල. වද විතරක් නෙමෙයි අදටත් මි කිරි හැති උත්සවයක් නම් හොයාගන්න අමාරුයි. අතික පෝෂණීය බවෙනුත් බොහොම ඉහළ නිසා මි කිරිවලට තියෙන ඉල්ලුම කවිමදකවත් අඩු වෙන්නේ නැහැ.

මි දෙනුන්ගෙන් දෙවාගන්න කිරිවලින් තමයි මි කිරි හදන්නේ. හැබැයි සමහරු මේ වැඩේට එළඹිලත් යොදාගන්නවා. එළඹිල සහ මි කිරි අතර වෙනසක් නැහැයි කියලා හිතන අයත් ඉන්නවා. නැහැ.

මි දෙනුන්ගේ කිරි එළඹිලවලට වඩා වැඩි කාලයක් තියාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මුදවන්නත් පහසුයි.



මි කිරිවල මැග්නීසියම්, යකඩ සහ හිතකර මේදය සුලබ බවත් කියන්න ඕනේ. ඒ නිසා අලෙවියට මි කිරි හදනවා නම් වැඩේට මි කිරිම යොදාගන්න එක නිෂ්පාදනයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වෙන්නත් හේතුවක්.

දකුණු පළාතේ උදවියට නම් මි කිරි හොයාගන්න එක බොහොම සුළු වැඩක්. හැබැයි මහන්සි වෙලා ටිකක් මොයලා බලනවා නම් අතින් අයටත් හැවුම් මි කිරි මලදී ගන්න පුළුවන් තැනක් හොයාගන්න බැරවෙන එකක් නැහැ.

මි කිරි නිෂ්පාදනයට දියර මි කිරි 1L, මුහුම් (මුහුම් සඳහා මුදවපු කිරි 30g ගන්න), හැවුම් මැටි හට්ටි හෝ ප්ලාස්ටික් කප් කිහිපයක්.

පියවර 1

මුලින්ම අපි නිෂ්පාදනය සඳහා යොදාගන්න කිරි හොඳින් පොරොගෙන හොඳින් උණු කරගන්න.

පියවර 2

දැන් නිවාගත්තු කිරි ටික 32°C ක උෂ්ණත්වයකට නිවෙන්න තියන්න. (කිරි ටිකක්

අල්ලට දැමූ පසු යාන්තමින් රස්නය දැනෙන උෂ්ණත්වය)

පියවර 3

දැන් කිරි ලීටරයට මුහුම් 30g එකතු කරන්න. අපි එකතු කරන මුහුම්වල (මුදවපු කිරි) විවිධ හිතකර බැක්ටීරියා දර්ශක අඩංගුයි. ඒවා නිසා ඉක්මනින්ම කිරි මුදවීමට ලක්වෙනවා.

පියවර 4

මැටි හට්ටි හැත්තම් ප්ලාස්ටික් භාජන හොඳට නටන ප්ලයෙන් තම්බලා පීචානුනරණය කරගන්න. ඊටපස්සේ මි කිරි ටික මේ භාජනවලට දලා වාතය ඇතුළු නොවෙන විදිහට කට ආවරණය කරලා පැය 8-10 නොසොල්වා මිදෙන්න තියන්න.

මෙහෙම හැදවූ මි කිරි දවස් අටක් විතර ශීතකරණයේ තියාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දවස් පහක් විතර ශීතකරණයක් නැතිව තියාගන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා අලෙවියේදී නිෂ්පාදිත දිනය සහ කල් ඉකුත්වීමේ දිනය සඳහන් කරන එක වැදගත්. මේ දවස්වල මි කිරි ලීටර එකක් රුපියල් 350/400 අතර මුදලකට අලෙවි වෙන බවත් කියන්න ඕනේ. වැඩි විස්තර දැනගන්න 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.



සීතා පොන්නම්පෙරේ ස්වයං රැකියා පාඩමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

නව බැංකු ඇඹැරුතු

★ ග්‍රාමීය මට්ටමින් අලුතින් විවෘත වූ බැංකු ශාඛා කිහිපයක් සඳහා අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **35,000/-**

★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 ගැ/පි**

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මන්න පවර නොවේ)

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

රාජ්‍ය බැංකුවල හා උගස් ආයතනවල තබා ඇති රන් භාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල් අතට දෙනු ලැබේ.

කැරට් 22 පවුම රු.165000/-
(මිල ගනන් වෙනස් විය හැක)

075 632 4042

උකස් රන්තරන්

ඔබගේ සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ පැමිණා බේරා දී වැඩිම මිලට ගනු ලැබේ.

(දිවයින පුරා සේවාව)

071 720 5121 / 077 824 2352

FIBRE | දේශයේ
ෆයිබර් බලවේගය

නිවාස හා
ව්‍යාපාර සඳහා

100Mbps සිට 1000Mbps
දක්වා අධිවේගයෙන්



1000000

ඉක්මවා Fibre සම්බන්ධතා

බලගන්වීමේ හැකියාව ඇති

ශ්‍රී ලංකාවේ එකම එක සබඳතාව

දේශයේ ෆයිබර් බලවේගය සමඟ එක්වන්න 1212 අදාම අමතන්න.

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබඳතාව