



ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2022 ජූලි 13 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය හිස් දෙවන කලාපය
මිල රු. 70 ශී

එයාගේ කොට කලිසමයි
බාටා දෙකයි ගැලවෙන්න නම් මම පොඩි සද්දයක් දාන්නම සීන

■ දුනිත් වෙල්ලාලගේගේ මව කියයි

අක්ක මල්ලි
ප්‍රේමයක් නිසා අනිමි වෙනතට ගිය අගමැති පුවුව බේරා දුන් යාළුවා

මගුල් ගෙදර DJ එක මාරයි
එත් හක්ති ගීත තිබුණේ හෑ හේ

ජපන්නුන්ට නිවිති දාපු පරිප්පු කවන අපේ එකී

තලගොයාට අයිසා කිව්වා කියලා
එකගේ මල්ලි මගේ බෙල්ල මිරිකුවා

ලේඛිකා **අනීශා ජයකොඩි**

■ ඡායාරූපය - ජගත් නානායක්කාර

■ වර්ණ සැකසුම - එරත්ද සාගර



මේක ටිකක් දුර්ලභ ඝනයේ රෙද්දක්. ගවුම බිම ගැවෙන්නේ නැති ආකාරයට, මනාලියගේ ඇඟේ හැඩය මතු වෙන ආකාරයට තමයි ගවුම නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ

සරල බවහිර මනාලියක්

බවහිර විලාසිතාවකට අනුව සරසුණ සරල මනාලියකගේ විලාසිතාවක් තමයි අද 'බරණි මනාලිය' තුළින් හමුවන්නේ. දෙතිවල මුළු පාරේ ශිරංගි මුයිඩිල් ආයතනයේ ශිරංගි පෙරේරා තමයි මේ සුන්දර බවහිර මනාලිය හැඩගැන්වුවේ.

"මේ ගවුම රෙදි අරගෙන මහපු ගවුමක්. වේල් එක නොද අඳින්න තමයි සකස් කළේ. කැමතිනම් වේල් එකක් දන්නන් පුළුවන්. මේක ටිකක් දුර්ලභ ඝනයේ රෙද්දක්. ගවුම බිම ගැවෙන්නේ නැති ආකාරයට, මනාලියගේ ඇඟේ හැඩය

මතු වෙන ආකාරයට තමයි ගවුම නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ. අත දිගට දලා තිබුණාට ලයිනින් කරලා නැහැ.

මනාලියගේ මේකප් එක හරිම සිමිපල්. ඇඟේ



සමේ පැහැය වැඩිවෙලා ජේන්න ෂයින් එකක් දලා තියෙනවා. රාත්‍රී මංගල උත්සවයකට ගැලපෙන ආකාරයට තමයි මේකප් එක දලා තියෙන්නේ.

මනාලියගේ බොකේ එක හරිම සරලයි. ඒරම් මල් සමඟ කුඩා මල් ජාතියක් භාවිතා කළා. රබන් එකක් දලා මල් එකට අතිශය සරල බවක් ලබාදන්නා.

කොණ්ඩේ ඉස්සරහින් උස්සලා තියෙනවා. මනාලියගේ මුහුණ රවුම් නිසා ඊට ගැලපෙන ආකාරයටයි කොණ්ඩා මෝස්තරය දැමීමේ. පහලට කොණ්ඩයේ කර්ල්ස් දලා



කඩාහැලෙන ආකාරයට සකස් කරලා තියෙනවා.

ජූලවර් සම්පූර්ණයෙන්ම ගවුමට ගැලපෙන ආකාරයට දලා තියෙනවා. කරාඹු දෙක ගල්වලින් පිරිණු එකක් භාවිතා කළේ මනාලියගේ මුහුණට පිරිණු බවක් ලබාදෙන්න."



ඇඳුම් නිර්මාණය හා හැඩගැන්වීම් - රජපලාවන්ත ශිල්පීනි ශිරංගි පෙරේරා ශිරංගි මුයිඩිල් ඇන්ඩ් බියුටි සෙන්ටර්

ආයාරූප - අරෝෂ අමරසේකර

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0768113839



සති දෙකකට වරක් Seri වෙතින් රු.30,000/-ක් වටිනා මුදලක් දිනා ගන්න අවස්ථාවක්!



1. ඕනෑම Seri product එකක් සමඟ ඔබගේ ජායාරූපයක් ගන්න.
2. ඔබගේ මිතුරියන් 3න් දෙනෙකු TAG කරන්න.
3. Seri Naturals Facebook හෝ Instagram TAG කරන්න.

ජූනි 10 සිට ජූලි 20 දක්වා පමණයි.



facebook.com/SeriNaturals

*සෙරි නේචරල්ස් සයිනල්ස්

මාධ්‍යවල පෙනී නිටින ගැමුණුව වඩා ගෙදර ඉන්න ගැමුණු වෙනස්

පෞද්ගලික බස් රථ නිමියන්ගේ සංගමයේ සභාපති ගැමුණු විජේරත්නගේ බිරිඳ සජීතා මල්ලි විජේරත්න



ඉන්ධන මිල ඉහළ යාමට සාපේක්ෂව ඉහළ යන අනෙක් දේ බස් ගාස්තුය. මීට මාස කිහිපයකට පෙර රු.12 ට, රු.15 ට තිබූ අවම බස් ගාස්තුව දැන් රු. 40 දක්වා ඉහළ ගිහිනි ඇත. ඉන්ධන මිල වැඩි වෙන්නේ යම් දිනකදී ඊට පසුදම මාධ්‍ය හමුවක් තිසා බස් ගාස්තු සංශෝධනය කළ යුතු බව පවසන පුද්ගලයෙක් සිටියි. ඒ නිසාම ගමන් බිමන් සඳහා පොදු ප්‍රවාහනය භාවිත කරන බොහෝදෙනෙකුට මේ පුද්ගලයා පෙනෙන්නේ හරියට නයාට අඳුකොළ සේය. ඔහු පෞද්ගලික බස් රථ නිමියන්ගේ සංගමයේ සභාපති ගැමුණු විජේරත්නය.

අවම බස් ගාස්තුව රුපියල් 40කින් ඉහළ ගිය විට බොහෝ මගීන් එම දුර පයින් යාමට පෙළඹීමෙන් බස් කර්මාන්තයේ ගැටලු ඇතිවිය හැකි බවත්, එනිසා තමාටත් දැන් අරගලයට යාමට සිතෙන බවත් පසුගියදී ඔහු මාධ්‍යට කියා තිබිණි. එවැනි පසුබිමක රටම දන්න ගැමුණු විජේරත්න ගැන ඇසගෙන් ඇස දැනගන්නට අපි ඔහුගේ බිරිඳ සජීතා මල්ලි විජේරත්න සමඟ සංවාදයක යෙදුණෙමු.

ගැමුණු විජේරත්න රටේ මෙවිට ප්‍රසිද්ධ වෙලා ඉන්නේ මේ සභාපතිකම නිසා හේද?

එහෙමත් නෑ. බස් සංගම් සභාපති වෙන්න කලින් ඉඳලම එයා ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඒ නිසා ගොඩක් අය එයා ව දන්නවා.

ගැමුණුට බස් කියක් තියෙනවද?

ඒ දවස්වල නම් බස් දහයක් විතර තිබුණා. ඒත් දැන් නම් තියෙන්නේ පහයි.

ඔහු පෞද්ගලික බස් රථ නිමියන්ගේ සංගමයේ සභාපති ධුරයට පත්වුණේ කොයි කාලෙද?

2002 අවුරුද්දෙදී.

ඇයි මෙවිට කාලයක් මේ තනතුරේ රැඳිලා ඉන්නේ? විශේෂ වාසියක් එහෙම නිසාද?

අනේ ඒ සභාපතිකමෙන් අපිට ඇති වාසියක් නෑ. අනික එයා ඒ තනතුරේ රැඳිලා ඉන්නේ අතයටත් පගාව දිලාවත්, බලෙන්වත් නෙවෙයි. එයාලගේ සංගමයේ මහසභාවේ නිල ජන්දෙන් මෙවිට කාලෙකට නිත්‍යානුකූලව එයාට පත්කරපු නිසා.

කතාවට කියනවාහේ මිසන කඩන්නේ අත ලෙවකන්න හෙවෙයි කියලා. ඇති වාසියකුත් හැත්තම් ඇයි මේක තව කෙහෙකුට දිලා ඇතිවෙන්න බැරි?

ගැමුණු කියන්නේ ව්‍යාපාරිකයෙක්. එයා ව්‍යාපාර කරන්න පටන්ගත්තේ මාව බඳින්නත් කලින් 1986 විතර ඉඳලා. ඇත්තම කිව්වොත් ගැමුණු ඔය බස් සංගමයේ සභාපති පුටුවේ වාඩිවෙලා කරන්නේ සමාජ සේවාවක්. මොකද එයා හැම වෙලාවෙම සංගමයේ වැඩිවලටත් වියදුම් කරන්නේ එයාගේ පෞද්ගලික ධනය.

අනික ගැමුණු තමයි ලංකා පෞද්ගලික බස් සංගමයේ නිර්මාතෘ. ඒ තනතුර අරන් එයා නිකන් නිටියේ නෑ. රට රටවල්වලට ගිහිල්ලා බස් ගැන, ඒ විෂයය ගැන හොඳට හැදෑරුවා. මං හිතන්නේ එයා දැනට අවුරුදු විස්සක් ඔය තනතුරේ රැඳිලා ඉන්න ඒවාත් හේතු වෙලා ඇති.

මොනවද ඔහුට තියෙන ඔය තරමට ලහ ලබන ව්‍යාපාර?

නුගේගොඩ සඳුනි ග්ලාස් හවුස් එකට අමතරව අපිට තව ව්‍යාපාර දෙක තුනක්ම තියෙනවා.

ඔහුට මාධ්‍යවලින් දකින්නේ ලැබෙන්නේම පවතින රජයට හෝ ප්‍රවාහන අමාත්‍යවරයාට වෙදනා කරනවා. ඔහු පුද්ගලික ජීවිතෙන් හැමදේකටම වෙදනා කරන කෙනෙක්ද?

නෑ. ගැමුණු කියන්නේ හැමෝටම උදව් කරන කෙනෙක්. හැමෝගෙම දුකසැප හොයලා බලලා අවශ්‍ය වෙලාවට ඕනම දෙයක් කරලා දෙන කෙනෙක්. ඇත්තම කිව්වොත් එයාගේ ළඟ වැඩ කරන සේවකයෝට පවා එයා ඉඩකඩම් අරන් දිලා ගෙවල් දෙරවල් හදගන්න උදව් කරලා තියෙනවා.

ගැමුණු මාධ්‍යවලට ඇති දාහ සද්දේ ගෙදර දාන්නේ හැද්ද?

අනේ නෑ. එයා මටයි දුරුවොන්ටයි

හරිම ආදරෙයි. දරුවන්ගෙයි, ගෙදරදෙරෙයි වැඩි මටත් වඩා කරන්නේ එයා. කොටින්ම කියනවා නම් එයා අපිට ඇදුමක් ගන්නවත් තනියම යවන්නේ නෑ. ඒ ගිහිල්ලත් වෙලාවකට අපිට ඇඳුම් ඊක තෝරලා දෙන්නේ එයා. කිසිම වෙලාවක අපේ දෙයක් නොකර ඉඳලා නෑ. ඒ අතින් බැලුවම මාධ්‍ය ඉස්සරහා ඉන්න ගැමුණුයි, ගෙදර ඉන්න ගැමුණුයි විරිත දෙකක්.

ඒ කියන්නේ පිටදී සද්දේ දැමීමට ගෙදරදී ඉන්නේ ඔබේ ආධිපත්‍ය යටතේද?

අපි දෙන්නා එහෙම දෙන්නට දෙන්නා බයෙන් ජීවත්වෙන දෙන්නෙක් නෙවෙයි. තියෙන වැඩක් දෙන්නාම බෙදෙනදගෙන සහයෝගයෙන් ආදරෙන් ඉන්න දෙන්නෙක්.

ඔබේ ගෙදර අය ගමන් බිමන් යන්නේ කොහොමද? බස්වල එහෙමන යනවද?

ඇයි නැත්තේ? අපිට යානවාහන තිබුණට බස්වල යන එන වෙලාවල් ඕනතරම් තියෙනවා. අනිත් එක අපිටත් වඩා දුර ගමන් යනවනකොට මහත්තයා බස්වල යනවා එනවා.

මේ දවස්වල ඔබේ ගෙදර වාහනවලට, බස්වලට එහෙම තෙල් කොහෙන්ද?

අපිත් අනිත් අයගේ විදියටම තමයි තෙල්

සපයාගන්නේ. වෙනසකට තියෙන්නේ අපේ ගෙදර වාහනවලටයි, බස්වලටයි තෙල් ගන්න පෝලිමේ යන්නේ අපේ රියදුරු මහත්තරු.

මහත්තරුට මිනිස්සු බඹනකොට දුක හැද්ද? ඔය කෙහෙල්මල් සභාපතිකම අතරලා තමන්ගේ බිස්නස් එකක් බලාගෙන පාවුණේ ඉන්න කියලා එහෙම හැද්ද?

කවුරු මොනවා කිව්වත් ඒවා දිනා උපේක්ෂාසහගතව බලන්න මං දැන් පුරුදු වෙලා ඉන්නෙ. ඒ නිසා මිනිස්සු කියන ඒවා ගැන මං වැඩිය හිතන්නෙ නෑ.

බස් සංගමයේ ගැටලු ගැන ගෙදරදී ඔබත් එකකත් කතා කරනවද?

ඒ දේවල් ගැන මාත් එක්ක විශේෂයෙන් කතා කරන්නේ නෑ. නමුත් එයා නිතරම කෝල්වලින් කට්ටිය එක්ක එක එක ප්‍රශ්න කතා කරනකොට මට ඒවා ඇහිලා තියෙනවා. ඒ නිසා මම සමහරක් දේවල් ගැන දැනුවත්.

තෙල් ප්‍රශ්න හැකි ගැමුණු ඒ කාලේ ඉඳලාම කට ඇරියොත් බස් ගාස්තු සංශෝධනයක් ඉල්ලනවා කියලා ජනතාව වෙදනා කරනවාහේ. ඒක අසාධාරණයි කියලාවත් ඔබ ඔහුට කව්දවත් කියලා හැද්ද?

ඇත්තටම අසාධාරණ ගැමුණුට එහෙම වෙදනා කරන එකයි. එයා එහෙම කව්දවත්

හේතුවක් නැතුව බස් ගාස්තු සංශෝධනයක් ඉල්ලලා නෑ.

බස් ගාස්තු සංශෝධනය කරනවා වගේම පුද්ගලික බස් රථ සේවාව හඟසිටුවන්න ඔහු මොනවද කරලා තියෙන්නේ?

මේ අවුරුදු විස්සට පොත් දහයක් දෙපතක් ලියන්න තරම් සේවයක් එයා කරලා ඇති. මට මතකයි එයා තමයි 2003දී ගුණාත්මක ඩීසල් රටට ගේන්න (ලෝ සල්ගර්) මූලික වෙලා කටයුතු කළේ. ඒ වෙනුවෙන් එයාට ඇමරිකාවෙන් සම්මාන සහතික පවා ලැබිලා තියෙනවා. ඊළඟට එයා 2011 දී සමීක්ෂණයක් කලා අපේ රටේ වැරදි ප්‍රවාහන ක්‍රමවේද සහ මාර්ග තදබදය නිසා රටට වෙන පාඩුව ගැන. ඒ වගේම බස් කර්මාන්තය ගුණාත්මක සේවයක් කරන්න අවුරුදු 6 ක් ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයේ හවු කියලා 2011 දී තීන්දුවක් අරගන්නා. ලංකාවේ බස් සේවක මහතුන්ට නිල ඇඳුමක් අඳින්න කියලා මූලික වෙලා කටයුතු කළේ එයා තමයි.

පෞද්ගලික බස් කොට කොට යනවා, වරු ගණන් හෝල්විල තවත්තගෙන ඉන්නවා කියලා වෙදනාවක් තියෙනවාහේ. මහත්තරුට ඒවා එහෙම පේන්නේ හැද්ද?

මම දන්න තරමට සංගමයක් විදියට යෝජනා ඉදිරිපත් කරනවා ඇරෙන්න ඒ දේවල්වලට මුතුත් කියන්න සංගමයට නියාමන අයිතියක් නෑ.

මේ වෙනකොට දවස ගාණේ සංශෝධනය වෙන බස් ගාස්තුව මිනිස්සුන්ට දරාගන්න බැරිතරමට ඉහළ ගිහිල්ලා. ඔබට ඒ ගැන මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

මම දන්න තරමටනම් බස් ගාස්තු සංශෝධනය වෙන්නේ යම්කිසි ක්‍රමවේදයක් සහ ප්‍රතිපත්තියක් මත. ඒ නිසා ඒ ගැන මට විශේෂයෙන් කියන්න දෙයක් නෑ.

ඔබත් ගැමුණුත් ප්‍රේම සම්බන්ධයකින්ද, විවාහ සේප්පාවකින්ද කසාද බැන්දේ?

අපි විවාහ වුණේ ප්‍රේම සම්බන්ධයකින්. අනික අපේ පවුල්වලින් දුර ඥාතිකමකුත් තියෙනවා.

ඔබත් එකක විවාහ වෙන්න කලින් ඔහු ව්‍යාපාරිකයෙක්ද? සල්ලිකාරයෙක් නිසාද ගැමුණුට කැමති වුණේ?

නෑ ඒ කිසිම දේකට නෙවෙයි. එයා ගතිගුණ අතින් හොඳ මනුස්සයෙක් නිසයි මං එයාට කැමති වුණේ.

පවුලේ තව කවුද ඉන්නේ?

මමයි, මහත්තරුයි, දුවයි, පුතයි.

දරුවෝ මොනවද කරන්නේ?

දුවයි, පුතයි දෙන්නම වෙද්දවරු.

බස් එකක ගෙවන ජීවිතේ මොන වගේද?

ගැමුණුට බස් තිබුණා කියලා අපි බස් එක්කම ජීවත්වෙන්නේ නෑ. අඩුමතරමේ බස් එකක්වත් අපේ ගෙදර හතරමායිමේවත් නෑ. ඒවා තියෙන්නේ වෙනම යාඩි එකක. ඒ වගේම ඒවගේ වැඩ කරන රියදුරු මහත්තරු, කොන්දෙස්තර මහත්තරු කිසිම කෙනෙක් ගෙදරට එන්නේ නෑ. එයාලා යාඩි එකට ඇරව් ඒ ගුණදෙනු විසඳගෙනවා. ඒ වගේම කාර්යාලයට ඇවිත් සංගමයේ වැඩකටයුතු කතා කරගන්නවා.

දවසේ බිස්නස්, ලාබාපුඩු, බස් අහතුරු, ඒ වගේ ගැටලු මැද්දේ අමතක නොවෙන සිදුවීම් එහෙම ඇති හේද?

මහත්තරුට නම් ඇති. අපිට නම් එහෙම දේවල් නෑ. මොකද මහත්තරු එයාගේ ප්‍රශ්න පිටදිම විසඳගෙන එනවා මිසක් මෙවිට කාලෙකට ගෙදරට අරගෙන ඇවිත් නෑ.

අවසාන වශයෙන් ඔබට මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

ප්‍රශ්න එනවා වගේම යනවා. මොකද කාලය කියන්නේ එක තැන නැවතිලා තියෙන දෙයක් නෙවෙයිනෙ. ඒ නිසා මම හැමෝටම කියන්නේ ප්‍රශ්න ඇතිකරගන්නේ නැතුව තම තමන්ගේ ආගමානුකූලව සිහිබුද්ධියෙන් කටයුතු කරන්න කියලා.

ගැමුණු කියන්නේ ව්‍යාපාරිකයෙක්. එයා ව්‍යාපාර කරන්න පටන්ගත්තේ මාව බඳින්නත් කලින් 1986 විතර ඉඳලා

ඇත්තම කිව්වොත් එයාගේ ළඟ වැඩ කරන සේවකයෝට පවා එයා ඉඩකඩම් අරන් දිලා ගෙවල් දොරවල් හදගන්න උදව් කරලා තියෙනවා

මඟුල් ගෙදර DJ එක මාරයි

එක් බොදු බැති ගී ඇහුණො නෑහෝ



එකක් ගන්න ඕන කෙනෙක්ට පුළුවන්. හැබැයි වෙසින් එකක් ගන්න එකට වඩා විවාහ ජීවිතේ සාර්ථකත්වය ගැන හිතන එකයි වැදගත්.

ලංකාවේ දවසට දික්කසාද 400ක් සිද්ධවෙනවනේ. හැබැයි ඔකැනින් බහුතරය ජයට මඟුල් ගත්තු අය. මඟුල් දවසේ ඇතා පිටින් ඇවිල්ලා බැහැලා මාස තුන හතරෙන් දික්කසාද වුණු උදවිය මම දැකලා තියෙනවා. මේ ගොඩක් අය වෙසින් එක ගැන මහා පරමාණෝ හිතුවත් විවාහ ජීවිතේ සතුට ගැන කසාදෙට කලින් හිතලා නැහැ. මනමාලයගෙයි මනමාලිගෙයි ඇඳුම්වල පාට කැපෙනවද කියලා හිතුවට මේ යුවළගේ අදහස්, සිතූම් පැතුම්, ආශාවන් ගැලපෙනවද බලලා නැහැ. ඒ නිසා ඒ ගැනත් හිතන්න.

දැන් අපි ඉන්නේ ආර්ථික අර්බුදයක. ඉතින් දැන් කොහොමටත් වෙසින් එකක් ගන්න එක ලෙයි නැහැ. ඒ නිසා මේ උපදෙස් ටිකක් තරුණ දරුවන්ට වැදගත් වෙයි කියලා මම හිතුවා.

විවාහ වෙන්න ඉන්න දෙනා එකතු වෙලා තමන්ට පහසු විදිහට වෙසින් එකක් ගන්න විදිහ සැලසුම් කරන්න. ඒක ඒ යුවළගේ තීරණයක් මිස පවුලේ අයගේ තීරණයක් නෙමෙයි. මොකද ණය වුණාම ගෙවන්නේ ඔය ලොකුවට

වෙසින් ගන්න කියන උදවිය නෙමෙයේ. ඒ වගේම දෙනෙට එකතු වෙලා එක උත්සවයක් ගන්න පුළුවන්. ඒක දැන් ගොඩක් තැන්වල වෙන දෙයක්.

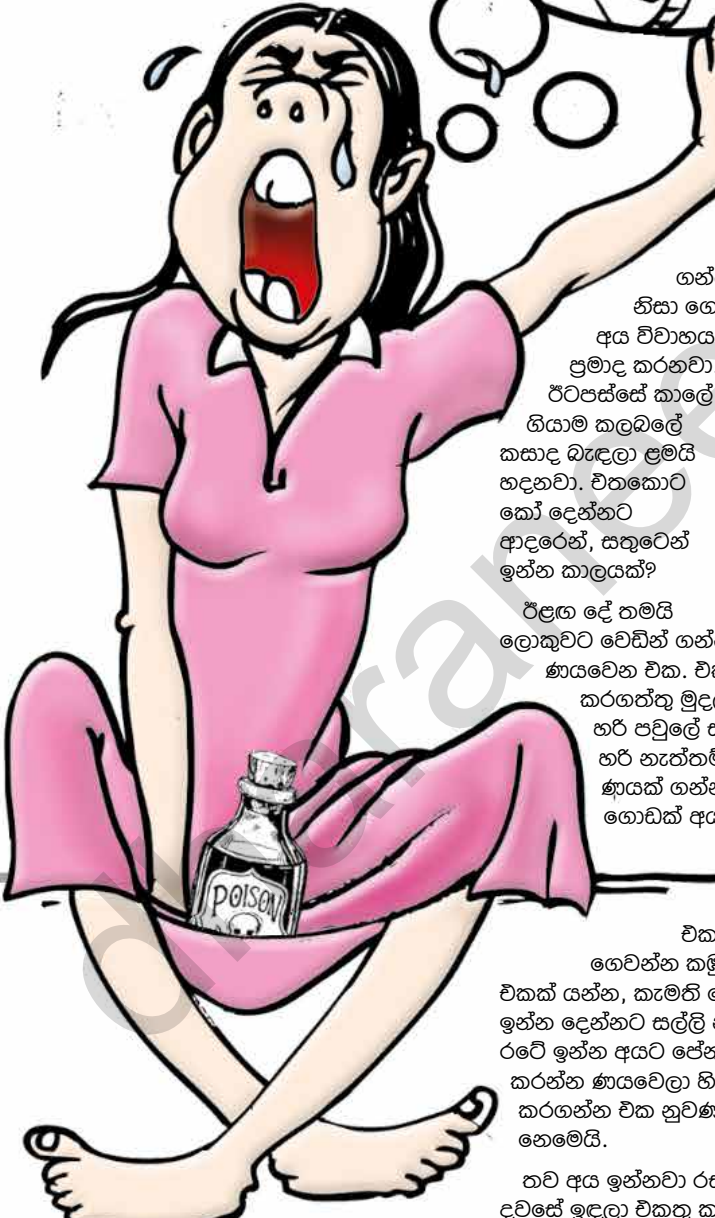
අඩු මුදලට මංගල ඇඳුම් කුලියට දෙන තැන් ඕනතරම් තියෙනවා. එහෙම තැනකින් ඇඳුම් ගන්න පුළුවන්. සම්හරුන්ට

මනමාලිව හැඩගන්න කෙනා පුසිද්ධ වෙන්න ඕනේ, ගොටෝ ගතන කෙනා නම් ගිය කෙනෙක් වෙන්න ඕනේ. ඒ වගේ පුහු මානසික සිතුවිලිවලින් මිදිලා ටිකක් භොයලා බැලුවොත් වැඩි ශාණක් නැතත් ලස්සනට වැඩේ කරන රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන්, ජායාරූප ශිල්පීන් භොයාගන්න අමාරු නෑ.

ඊළඟ වැදගත්ම දේ වචනයක් දෙකක් කතා කළ පලියට කෙනෙක්ට මඟුල් කියන්න යන්න එපා. ගොඩක් උදවිය කරන්නේ වෙසින් එකකට ගිහින් කපල් එකේ ඇඳුයි, කෑමවල වැරදියි භොයන එක. කියන්න දෙයක් දෙයක් ඇත්තෙම නැත්නම් වෙසින් එකේ බොදු බැති ගියක් දලා තිබුණො නෑ කියලා හරි කියයි. ඒ නිසා තමන්ගේ ජීවිතේට කිරිටු, ළඟම අයට විතරක් මඟුල් කියන්න. ඒකෙන් මුදලත් ඉතිරි වෙනවා.

විවාහයක් කියන්නේ දෙන්නෙක් තේරුම් අරන් දුර ගමනක් යන එකට. ණයවෙලා රැල්ලට වෙසින් ගන්න ගිහින් විවාහයෙන් පස්සේ මානසික සතුට, ආර්ථික ශක්තිය නැති කරගන්න එපා කියන එකයි මම කියන්න ඕනේ. මේ කිව් කාරණා මම සඳහන් පෙම්වතාට සහ ඔහුගේ පවුලේ උදවියටත් පැහැදිලි කළා. ඊට අවුරුද්දකට පස්සේ ඒ දෙපළ එකතු වෙලා පොඩියට ලස්සන උත්සවයක් අරන් විවාහ වුණු බවත් සඳහන් මට කතා කරලා කිව්වා.

මනමාලයගෙයි මනමාලිගෙයි ඇඳුම්වල පාට කැපෙනවද කියලා හිතුවට මේ යුවළගේ අදහස්, සිතූම් පැතුම්, ආශාවන් ගැලපෙනවද බලලා නෑහැ.



මනෝඋපදේශකාවක් විදියට මම ලංකාවේ විවිධ ආයතනවල අතිප්‍රේරණ දේශනවලට සහභාගි වෙනවා. දේශන අවසානයේදී නැගෙන ප්‍රශ්න ප්‍රංචි තුණ්ඩු කැල්ලක ලියලා මට එවන්න කියලා සභාවේ ඉන්න අයට කියන එක මගේ පුරුද්දක්. ඒ වගේ අවස්ථාවක මට ලැබුණු කොළ කැල්ලක 'මම ජීවිතේ නැති කරගන්න හිටපු කෙනෙක්. හැබැයි මිස්සේ කතාව ඇහුවට පස්සේ මම ඒ තීරණේ වෙනස් කළා' කියලා ලියලා තිබුණා.

මේ තුණ්ඩු කැල්ල මට එවූ කෙනා එක්ක පෞද්ගලිකව කතා කරන එක හොඳයි කියලා හිතූණු නිසා කොළ කැල්ලේ තිබුණු දේ කියවලා මේක එව්ව කෙනා මට දුරකතන ඇමතුමක් දෙන්න කියලා මම මගේ දුරකතන අංකය සභාවට කිව්වා. ඔන්න ඉතින් දවස් දෙකකට පස්සේ ඒ තුණ්ඩුව එවලා තිබුණු කෙනා මට කතා කළා. ඇය අවිවාහක යුවතියක්. මම ඇයට සඳහන් කියලා හඳුන්වන්නම්.

ජීවිතේ නැති කරගන්න තරමට ඇයට තියෙන ප්‍රශ්නය මොකද්ද කියලා මම ඇගෙන් ඇහුවා.

"මම බොහොම දුප්පත් පවුලක කෙනෙක්. අවුරුදු දෙකක වගේ ඉඳලා තමයි පොඩි එකක් කරන්නේ. ඒ හම්බෙන සල්ලිවලින් ගෙදර වියදමින් බලනවා. මම මේ අවුරුද්දේ අන්තිමට කසාද බැඳින ඉන්නේ. මම කසාද බැඳින ඉන්න කෙනාටත් එහෙමට සල්ලි නැහැ. හැබැයි එයාලගේ අම්මලාට ලොකුවට වෙසින් එකක් ගන්න ඕනෙලු. එයාලා ණයවෙලා ලොකුවට හෝමිකමින් එක ගන්නවලු. අපිටත් ලොකුවට වෙසින් එක කරන්න කියනවා. මම එකතු කරපු පොඩි ශාණක් තියෙනවා. ඒකෙන් මහලොකු මඟුලක් ගන්න බැහැ. අහික මට ලෝන් එකක් ගන්න තරම් පඩියකුත් නෑ මිස්. මේ ප්‍රශ්නට මොනවා කරන්නද කියලා මට හිතාගන්න බැහැ."

සඳහන් කාරණාව ගැන විස්තර කළේ බොහොම පීඩාවෙන්. උපදේශනයට එන බහුතරයකගේ ගැටලු එක්ක බැලුවම සඳහන්ව තිබුණේ ජීවිතේ නැති කරගන්න තරම් ගැටලුවක් නොවන බව මුලින්ම මම ඇයට තේරුම් කළා. මේක පහසුවෙන්ම විසඳන්න පුළුවන් ගැටලුවක් නිසා ඇය විවාහ වෙන්න ඉන්න කෙනාවයි ඔහුගේ පවුලේ උදවියයි එක්ක මාව මුණගැහෙන්න මම ඇයට යෝජනා කළා.

අද අපිට තියෙන අවශ්‍යතා බහුතරයක් වාණිජ අරමුණු වෙනුවෙන් වෙනත් අය අපේ කරපිට පැටවූ ඒවා. ඔය වෙසින් ගැනිල්ලත් අන්ත එහෙම එකක්. ඉස්සර නම් කළේ මනමාලිගේ ගෙදර ලස්සනට

සරසලා නෑයන්ට කන්න බොන්න ටිකක් දිලා සිංදුවක් කියලා දෙන්නගේ එකතු වීමේ සතුට සමරන එකනේ. හැබැයි දැන් මඟුලක් කනවා කියන එක ඊට වඩා ගොඩක් සංකීර්ණයි.

වෙසින් ගැනිල්ල සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයකින් මට මුණගැහුණු එකම කෙනා සඳහන් නෙමෙයි. මේක විවාහ වෙන්න ඉන්න තරුණ දරුවන් බහුතරයකගේ හිත්වලට පීඩාවක් ගේන ප්‍රශ්නයක්. මොකද කසාද බැඳිනවා කියන්නෙම ලොකුවට වෙසින් එකක් ගන්න එකටය කියලා හිතන අයත් ඉන්නවා. මොකද අද දෙන්නෙක් ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පටන්ගත්තු ද ඉඳලා ප්ලෑන් කරන්නේ වෙසින් එක ගන්න හැටි. හැබැයි බැඳලා සතුටින් ඉන්න හැටි

සැලසුම් කරන්නේ කියෙත් කී දෙනාද? වෙසින් එකක් ගන්න මුදල් නැති නිසා ගොඩක් අය විවාහය ප්‍රමාද කරනවා. ඊටපස්සේ කාලේ ගියාම කලබලේ කසාද බැඳලා ළමයි හදනවා. එතකොට කෝ දෙන්නට ආදරෙන්, සතුටෙන් ඉන්න කාලයක්? ඊළඟ දේ තමයි ලොකුවට වෙසින් ගන්න ණයවෙන එක. එකතු කරගත්තු මුදලක් හරි පවුලේ සල්ලියක් හරි නැත්නම් මඟුලක් කන්න ණයක් ගන්නම වෙනවානේ. ගොඩක් අය මඟුල් කන්නේ එහෙම. පස්සේ අවුරුදු ගාණක් දෙන්නා එක්ක එකතු වෙලා ණය ගෙවන්න කමුරනවා. ඉතින් ට්‍රිප් එකක් යන්න, කරමනි දෙයක් කාලා බිලා ඉන්න දෙන්නට සල්ලි නැහැ. එක දවසකට රටේ ඉන්න අයට පේන්න එයාලට සතුටු කරන්න ණයවෙලා හිතේ සතුට නැති කරගන්න එක නුවණක්කාර වැඩක් නම් නෙමෙයි.

තව අය ඉන්නවා රස්සාවට ගිය දවසේ ඉඳලා එකතු කරගත්තු සල්ලි එක දවසින් වෙසින් එකට යට කරනවා. දුටු ඉගෙනගන්න සල්ලි ඉතුරු නොකළත් වෙසින් ගන්න සල්ලි එකතු කරන දෙමව්පියෝ ඉන්නවා. අහික වෙසින් එකක් ගන්න ගියාම ලෝකෙට පේන්න ලොකු දේවල් කරන්නත් අපේ අය දක්ෂයි. ප්‍රී ජුට්, බ්‍රයිඩ්ල් ෂවර් තව එකී නොකී කොච්චර නම් දේවල්ද. "මගේ සාරිය ලක්ෂ 10යි" ඔන්න ඔහොම කියලා අමුතු සතුටින් ලබාගන්න කරමනි අයත් ඉන්නවා. වෙසින් එක දවසට අඳින සාරිය ආයෙත් අඳින්නත් බැහැ. ඉතින් ඒකට ලක්ෂ ගාණක් යට කරන එක කොච්චර ප්‍රායෝගිකද කියන එක ගැන ටිකක් හිතන්න. ඔය වගේ දේට යට කරන සල්ලිවලින් ඉඩමක් ගන්න නැත්නම් ආයෝජනකට යොදවන්න පුළුවන් නම් අනාගතේට කොච්චර වටිනාවද?

මම මේ කියන්නේ වෙසින් ගන්න එපා කියලා එහෙම නෙමේ. කිසිම ගැටලුවක් නැතිව ඒවට වියදුම් කරන්න මුදල් තියෙනවා නම් කරමනි විදිහට වෙසින්

"මගේ සාරිය ලක්ෂ 10යි" කියලා අමුතු සතුටක් ලබාගන්න කරමනි අයත් ඉන්නවා



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කසාද බැඳුණ අවුරුදු ගණනාවක

අසට නවම දරුවන් නැඟා

වරද සැමියාගේ

සැමියා තරබාරුයි.
හරිම උදාසීනයි. ලිංගික
ආශාවක් ඇත්තේම නැහැ.
මම තවමත් කනසාවක්.

(දීපිකා වෙන්සසිංහ, පොල්පිහගම)

අපි කසාද බැඳුණ දවසේ ඉඳලා,
රැකියාවක් කරන මුළාවෙන් සැමියා
මගෙන් වෙන්වී ජීවත් වෙනහට පුරුදු
වුණා. මාස දෙකට, තුනකට වරක් ගෙදර
ආවත් බොරු කලබලයක් පෙන්වා හෝ
අධික වෙනසකර බවක් හඟවා
සංසර්ගය මග හරිනවා.

ෆර්ටි එච් හිදී මේ කරුණු අණුවරණය
වුණා. වෛද්‍යවරයා සැබෑ තත්ත්වය
තේරුම් ගෙන ඔහුට ප්‍රතිකාර ලබා දුන්නා.

**මෙය මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය හා
සම්බන්ධ දෙයකි. මොලයේ රසායනික
සංසිද්ධ වෙනස් වීම හරහා ලිංගික
හෝමෝන පහත වැටීම නිසා මේ
තත්ත්වය ඇතිවෙනවා.**

දීපිකාගේ සැමියාගේ හෝමෝන ඉතාම
දුර්වල මට්ටමකට වැටී තිබුණ නිසා ඔහු
ලිංගික ආශාවක් හැකි තත්ත්වයක පසු
වුණා. තමන්ගේ දුර්වලතාවය හෙලි
කරන්නට මුලදී ඔහු මැලි වුණා.

මෙසේ අසරණ වූ විවාහකයින් බොහෝ
දෙනෙක් අපට හමුවී තිබෙනවා. ඔවුන්ට
තත්ත්වය පහදා දී හිවැරදි ප්‍රතිකාර තුලින්
මෙම දුර්වලතා යථා තත්ත්වයට පත්
කරන්න අපිට පුළුවන වුණා.

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරුවා වල
ප්‍රමාණව ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටි එච්
ආයතනය මෙවැනි රෝග සඳහා
විශේෂිත ප්‍රතිකාර හ(දුන්වා) දී ඇත



මගේ සැමියාට
දියවැඩියාව,
හරිහැටි සිති පාලනය
වන්නේ නැහැ

(ශාන්ති වර්ණවීර, ගෝණපිනුවල)

දිය වැඩියාව - දුර්වල සිති පාලනය නිසා
පිරිමියාගේ සරුකාවය පණක් නොව
සංසර්ග හැකියාව පවා දුර්වල කරන
රෝගයකි.

ආහාර පාලනය, ව්‍යායාම හා හිසි
ප්‍රතිකාර යන තුන් ආකාරයටම මට්ටුකළ
යුතු තත්ත්වයකි. අනවබෝධයන් හිසි
ප්‍රතිකාර නොගැනීමත් නිසා රුධිරයේ සීනි
මට්ටම 200 ඉක්මවා පවතින අවස්ථා
අප දැක තිබෙනවා.

ශාන්ති ත්, ඇගේ සැමියා ත් මේ තත්ත්වය
නිසා හොඳටම අසරණ වී සිටි යුච්චක.
අද ඔවුන් දරු දෙදෙනෙක් ලැබී සතුටින්
ජීවත් වෙනවා.

මගේ සැමියාගේ ධාතු
ශක්තිය දුර්වලයි.

(ඩබ්.ඒ.එච්. රත්නායක, මට්ටක්කලිය)

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශ
වලට අනුව පිරිමියෙකුගේ ධාතු ශක්තිය
අඩුම තරමක් මිලියන 25 ක් වත් විය
යුතු අතර, එහි පිහිනා යන ප්‍රතිශතය
25% හෝ ඊට මදක් වැඩි මට්ටමක
පැවැතිය යුතුය.

මේ අවම තත්ත්වයේ හෝ හැකි නම් එවැනි
පිරිමියෙකුට සාමාන්‍ය පරිදි සංසර්ගයේ
යෙදී දරු උපත බලාපොරොත්තු වන්නට
බැහැර.

එවැනි අවස්ථා වලදී ඖෂධ මගින් ධාතු
ශක්තිය වර්ධනය කිරීමත්, කෘතීම ධාතු
තැන්පත් කිරීමත් යන මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම
වලින් එකක් හෝ දෙකම යොදා ගෙන
දරුවල ලබා ගන්නට පුළුවන.



මගේ සැමියාට සාර්ථකව
මා හා එකතු වෙන්න බැහැ.

(සංජීවනී පදුමසිංහ, පල්ලික්කඩාව)

පිරිමියකුගේ ධාතු ශක්තියත්, සංසර්ග
හැකියාවත් එකිනෙකට වෙනස් වූ ක්‍රියාදාම
දෙකකි. පිරිමියකුට දරුවල ලබන්නට
දායක විය හැක්කේ මේ ක්‍රියාවලි දෙකම
නිවැරදි නම් පමණයි.

ලිංගික බෙලහිතතාවය ඇති පිරිමින්
බොහෝමයක් ලැජ්ජාව නිසා ඒ තත්ත්වය
වසන් කරගෙන ජීවත් වෙනවා. ඇතැමුන්
විවාහ ජීවිතයට එළඹෙන්නට බය වෙනවා.

මෙය සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකි
තත්ත්වයකි. අවශ්‍ය වන්නේ කරුණු
නොවලනා සුදුසු වෛද්‍යවරයෙකුට පවසා
ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමයි.

සැමියාගේ ධාතු
ආපස්සට ගලනවා.

(වීරාජිනී මන්නම්මල, වැලිසර)

මෙය විශේෂිත තත්ත්වයකි. පිරිමියෙකු
සංසර්ගයේ දී හෝ හස්ථ මෙවලනයේ දී
ධාතු මෝචනය කරන්න උත්සනා කරන
විට ශුක්‍රණු, ශුක්‍ර තරලය හා සමග පිටතට
එනවා වෙනුවට ශුක්‍ර භාලය දිගේ පසු
පසට ගොස් මුත්‍රාශයේ මුත්‍රා සමග මිශ්‍ර
වෙනවා. මේ තත්ත්වය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ
නඳුන්වන්නේ **Retrograde Ejaculation**
ලෙසයි.

එවැනි පිරිමියකුගෙන් මෝචනය වන ශුක්‍ර
තරලය සමග ශුක්‍රණු පිට වෙන්නේ
නැහැ. කැනියුලාවක් ශුක්‍ර ආශයිකාවට
යවා ශුක්‍රණු පිටතට ගෙන (**Aspirate**)
ධාතු තැන්පත් කිරීම මගින් දරුවල ලබා
දෙන්නට අපිට සිදු වෙනවා.



බිබි දරුවල පහත මවක් නම්
බිබි දැනුවත් කිරීම සඳහා
ෆර්ටිඑච් වෙතින් බිබි වෙත නිදිණ කරන
දරුවල පහත
හැම කතකටම
**ඇගේම
කිරිකැටියෙක්**
පොත් පිංචි බිබි වෙත ගෙන්වා ගැනීමට
බිබිගේ නම, ගම සහ
ලිපිනය අපවෙත යොමු කරන්න

මහනුවර ජේරාදෙණිය පාලට්
සිංහමුඛ විද්‍යාලය ඉලර්වට්
අගහරුවාලු මුහස්පතින්දා
ලුර්දා **කඩවත** කඩවත නුවර පාරේ 198
ESESS Health Care
බදාදා සෞඛ්‍යසුරාලු

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ **077 3015122**
වැඩිදුර විමසීම් : **081 2224672**

1994 සහ 1995 වසරවල මම සබරගමුව ආශ්‍රිත සිරිපා හිමිය සම්බන්ධ ජනශ්‍රැති එක්රැස් කිරීමේ කාර්යය යෙදී සිටියෙමි. ඒ සඳහා මට විශිෂ්ට සහයෝගයක් දක්වන ලද්දේ පසුව ශ්‍රී පලාබද්දල වන්දිමාලෝක නමින් පැවිදි බිමට පත් වන්දසෝම බී කලවාන මහතා හෙවත් කලවානේ පොඩි අප්පොය. එහිදී ඔහු මා සමඟ තම ගම්පියස මුල්කොට ඇති සිරිපා ජනශ්‍රැති සම්බන්ධයෙන් සේම රත්නපුර, කුරුවිට, එරත්න, පරකඩුව ආදී ප්‍රදේශවල පවතින ජනශ්‍රැති සම්බන්ධයෙන්ද කරුණු විමසීමට අදාළ ස්ථාන රැසකට මා කැඳවාගෙන ගියේය.

ඉන් එක් අවස්ථාවක කුරුවිට ප්‍රදේශයේ වෙසෙන තමන් දන්නා ඉඩම් හිමි වැවිලිකරුවෙකු හමුවීමටද පොඩි අප්පො මා කැඳවාගෙන ගියේ ගමනේ විඩාව මඳකට සන්සිඳුවා ගැනීමටය.

සබරගමුවේ ස්ථාන කිහිපයක තේ සහ මිශ්‍ර බෝග වගා ඉඩම් හිමිකරුවෙකු වූ ඔහු එම ඉඩම මිලට ගෙන තිබුණේ අප එහි යාමට වසරකට පමණ ඉහතදීය. අප එහි යනවිට කුරුවිට එම වන්නේ පදිංචිව සිටි ඔහු වරින්වර තම ඉඩකඩම් වතුපිටිවල තනා ඇති නිවෙස්වල මාරුවෙන් මාරුවට පදිංචිව සිටින්නකු බවද මට වැරදිණ.

ඔහු පමණක් විසූ එම නිවෙස් සේවය කළ ගෘහ සේවිකාවගේ ස්වරූපය අනුව එම ඉඩම් හිමි වැවිලිකරු තම පවුල් ජීවිතය පිළිබඳ විතරම් තැකීමක් නොමැත්තකු බවට සාධාරණ අනුමානයක්ද මා තුළ ජනිත විය.

තම නිවහනට පැමිණි අප දෙදෙනාට ඉතා හොඳින් ආගන්තුක සත්කාර කළ ඔහු එම නිවහනට බලපෑ අමනුෂ්‍ය දෝෂයක් මුල්කොට තමන්ට සිදුවීමට ගිය හස්පැත්තියක් අප හමුවේ ගෙනහැර

පෑවේය. සැබැවින්ම එය මා ජීවිත කාලයට තුළදී ඇසූ රසවත්ම කතා ගොන්න අතුරින් එකකි.

ඒ ඉඩම් හිමි වැවිලිකරු ඒ වත්ත මිලට ගෙන මාස තුනක් ඉක්ම යන්නටත් පෙර එහි මුල් හිමිකරු හදිසි හෘදයාබාධයකින් මියගොස් ඇත. එහෙත් එම වන්නෙන් තමන් සතු සෙසු ඉඩකඩම්වලින් මෙන් ලාභ ප්‍රයෝජන නොලැබීම ඔහුගේ කණාස්සල්ලට සේම කුතුහලයටද හේතු වී තිබේ.

එවිට එම වන්නේ වැඩට පැමිණෙන ඔහුට හිතවත් කාන්තාවක කියා ඇත්තේ මෙම වන්නෙන් ලාභ නොලැබීමට ගුප්ත හේතුවක් තිබේද යන්න ආස්ත්‍රයක් මගින් දැනගත හැකි තැනක් පරකඩුව ප්‍රදේශයේ ඇති බවකි. වයස්ගත වැන්දඹුවක් වන එම ආස්ත්‍රකාරිය එවන් අස්වාභාවික පාඩු ලැබීම්වලට හේතුවක් දේවාරූඪයෙන් පෙන්වා දෙන බවද ඒ හිතවත් කාන්තාව ඔහු හා කියා තිබේ.

ඇගේ කීම අනුව එම ආස්ත්‍රය ඇසීමට ගිය ඒ ඉඩම් හිමි වැවිලිකරුවාට දේවාරූඪයට පත් කාන්තාව පවසා ඇත්තේ එම භූමියට කලින් හිමිකම් කියූ තැනැත්තෙකු තවමත් ඒ දේපළ කෙරෙහි ලොබ බැඳු එහි ගැවසෙන බවය. එම දේපළෙන් ලාභ නොලැබීමට හේතුව එය බවද ඇය කියා තිබේ.

එමෙන්ම එම ස්ථානයට හිටිතැටියේ කඩාවදින විවිධ සතුන් මගින් එම පුවත තහවුරු කරගත හැකි බවද එම ආස්ත්‍රකාරිය ආරූඪයෙන් කියා තිබේ. ඇගේ එම කතාවෙන් ඉඩම් හිමි වැවිලිකරුගේ සිත සසල වී ඇත්තේ තමන්ට අයත් දේපළකට අමනුෂ්‍යයෙකු අරක්ගෙන ඇතැයි යන පුවත කිසිවකුටත් සුබ පණිවිඩයක් නොවන බැවිනි.

“ඔය කතාව කියලා සතියක් යන්න හම්බවුණේ හැහැ මෙව්වර විතර තලගොයි පැටියෙක් මෙන්න මේ වැරෙන්ඩා එකට නැගලා මගේ දිනා බලා ඉන්නවා.” ඔහු කියේ තම අත්ලේ සිට වැලමිට තෙක් ප්‍රදේශය දක්වමිනි. එමෙන්ම ඒ වනවිට එම මළගිය ප්‍රාණකාරයා සත්ව ස්වරූපවලින් පෙනී සිටින බවට ආරූඪයෙන් පැවසුණු කතාව මනැසේ රඳවාගෙන සිටි ඔහු ඒ තලගොයි පැටවා මළගිය ප්‍රාණකාරයා බවට අනුමාන කළ අතර, ඔහුගේ අනුමානය තහවුරු වූයේ ඉන්පසු දින කිහිපයක් යනතුරුත් තලගොයි පැටවා (හෝ එවැනි වෙනත් තලගොයි පැටවුන්) තම නිවහන වටා සැරිසරනු දැකීමෙනි.

ඒ අනුව හනික නැවත පරකඩුවේ ජේනකාරිය හමුවට ගිය ඔහු, ඇය ආරූඪයෙන් කී කරුණ සත්‍ය බව පිළිගෙන එම අමනුෂ්‍ය උපද්‍රවයෙන් අත්මිදෙන්නට ඇයගෙන් විසඳුමක් ඉල්ලා ඇත. එවිට ජේනකාරිය කියා ඇත්තේ එම අමනුෂ්‍ය දෝෂය දුරින් දුරු කරනු පිණිස පූජා භාණ්ඩවලටද සමඟ

රූපියල් ලක්ෂ දෙක තුනක මුදලක් (එම ගණන දැන් මට හරිහැටි මතක නැත) වැය වන බවකි.

හමුත් ඒ කතාවේ රසවත්ම කොටස එය නොවේ. එම වන්නෙන් නිසි ආදායම නොලැබීමට හේතුව පැරණි හිමිකරු මියගොස් තලගොයි පැටවකුගේ වෙසින් එහි පැමිණීම බව පුද්ගලයාගේ හිතවත් කාන්තාව තමන් දන්නා හඳුනන සෑම කෙනෙකුහටම පවසා තිබීමය.

“එකේ වැඩේ කියන්නේ පස්සේ ඒ අමනුෂ්‍ය උපද්‍රවේ හැටි වුණා. ඒත් ඔය තලගොයි පැටියගේ කතාව ඒ මැරුණු වතු අයිතිකාරයාගේ මල්ලිට ආරංචි වෙලා, ඒ යකා දවසක් රැක කනමදයේ වගේ බිගත්තු මදවී සෙටි එකක් එක්ක මෙහාට කඩාවැද්ලා මගේ බෙල්ල මිරිකන්න හැදුවනේ. වල් පරයා හෝ මගේ මැරුණු අයිතියා තලගොයෙක් වෙලා කියලා වේ... ගැනු එක්ක කිව්වද? කියලා” එම ඉඩම් හිමි වැවිලිකරු කිය.

බොහෝ ආස්ත්‍රපොළවලදී ආස්ත්‍ර අසන්නා තුළ පවතින මානසික ආතති මට්ටම ඉහළ දැමීම මත පසුව එම ආස්ත්‍ර අසන්නවුන් තේ කෝප්පයෙන් කිඹුල්ලු දකින මට්ටමට පත්වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. මෙම ඉඩම් හිමි වැවිලිකරුගේ නවාතැනට පැමිණි තලගොයි පැටවා එම ඉඩමේ පැරණි හිමිකරු ලෙස ඔහුට පෙනී ඇත්තේ එබැවිනි.

මා විසින් සමනල අඩවිය මුල්කොට සිදුකරන ලද එම ජනශ්‍රැති අධ්‍යයනය පදනම් කරගනිමින් 1997 සම්පාදනය කළ ‘සමන් දෙවියන්ගේ අඩවිය’ කෘතියට එම රසවත් සිදුවීම අදාළ නොවූ බැවින් එය එක්කිරීමට මා හට අවකාශ නොලැබුණු මුත් 2008 වසරේ මා විසින් ලියා විලිදක්වන ලද ‘අග්නි වාමර’ කෘතිය තුළින් ජස්ටින් නම් වර්තයකට ආදේශකොට ඉහත සඳහන් තලගොයි පැටවාගේ කතාව මුළුමනින්ම ලියා තබන්නට මට සිත් විය. ඒ එහි ඇති රසවත් බව නිසාමය.

ඒ ඉඩම් හිමි වැවිලිකරු ඒ වත්ත මිලට ගෙන මාස තුනක් ඉක්ම යන්නටත් පෙර එහි මුල් හිමිකරු හදිසි හෘදයාබාධයකින් මියගොස් ඇත

වැරන්ඩා එකට ආපු තලගොයි පැටියා මගේ දිනාම බලාගෙන හිටියා

අයිසට තලගොයා කිව්වා කියලා ඒකාගේ මල්ලි මගේ බෙල්ල මිරිකුවා





මම ඉන්නේ කොහොම කොළොම්තොටට වෙලා උඹ මිනි මරනකොට නුවරට වෙලා

උන්වහන්සේ ගෙනා පලතුරු එකින් එක ඇතාට විසි කරන අයුරු මහාචාර්ය දංගොල්ල නිරීක්ෂණය කළේය. අධි පැයක් පමණ ගතවන විට ඇතා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ස්වාමීන්වහන්සේ කියන දේට සවන් දෙමින් කීකරු වූයේ කිසිවක් සිදු නොවූ ලීලාවෙනි. ටිකින් ටික භාමුදුරුවන්ගේ ස්වරූපයද පරිවර්තනය විය. මෘදු ස්වරය රළු විය. මහාචාර්ය දංගොල්ලට ඇසුණේ උන්වහන්සේ ඇතාට බැණ වදින ආකාරයයි.

මින් ඉදිරියට කෝප වූ විට ප්‍රවේසමෙන් ක්‍රියා කරන ලෙස උස් හඬින් උන්වහන්සේ ඇතාට දැනුම් දුන්න. මෙසේ පැය තුනක් පමණ ගතවන විට පිටුපස වූ ගසකට සමීප වූ ඇතා ඇත්ගොව්වන් විසින් දුම්වැල් දමා බැඳ දමනු ලැබූයේ ස්වාමීන්වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදිය. අනතුරුව පශු වෛද්‍යවරුන් සහ සිසුන් නැවත විශ්වවිද්‍යාලයට පැමිණියේ ඉන්පසු කිරීමට රාජකාරියක් නැති බැවිනි.



තොරතුරු -
මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)
රජනිකා ලියනගේ

පලතුරු දෙමින් බැණ වදින අතරේ ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතාට අලි බසින් විධාන කළේ පිටුපසට යන ලෙසයි. ඒ අතරද ඇතාට නොයෙක් අවලාදය. ඇතා කළ මූල්‍යමය හානි සිහි කිරීමටද උන්වහන්සේ අමතක කළේ නැත. විදුලි සහ දුරකතන කණු කැඩීමෙන් වූ හානි පිළිසකර කිරීමට යන අධික වියදම දැරීමට ඇතාට නොහැකි බව ස්වාමීන්වහන්සේ ඇතාට දැනුම් දුන්නේ තද ස්වරයෙනි. එනිසා

ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ඇසළ පෙරහැර මංගල්‍යයට සම්බන්ධ වන්නේ මහනුවර අලි ඇතුන් පමණක් නොවේ. රට පුරා විවිධ ප්‍රදේශවල අලි ඇත්තු ඊට සහභාගි වෙති. එය බොහෝ අලි හිමිකරුවන් අතිමානයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නකි. සුදුසුකම් සපුරා ඇසළ පෙරහැර මංගල්‍යයට සහභාගි වුවද ඇතැම් අලි ඇතුන් සියල්ල උඩු යටිකුරු කරන අවස්ථාද ඇත.

තත්ත්වය දැනුම් දුන්න. මහාචාර්යවරයා එම ස්ථානයට යන විටද පශු වෛද්‍යවරුන් සහ සිසුන් මෙන්ම දහසක පමණ පිරිසක්ද අවට වටවී සිටියහ. ඇතාගේ හිමිකාරීත්වය තිබුණේ හිමි නමකටය. සිද්ධිය දැනගත් වහාම ස්වාමීන්වහන්සේ කොළඹ සිට මහනුවර බලා පිටත්ව ඇත.

වරක් පෙරහැර මංගල්‍යයට කොළඹ සිට ගොස් සහභාගි වූ හොඳින් වැඩුණු අලියෙක් මනුෂ්‍ය ඝාතනයක් කළේය. ඒ වෙන කිසිවකුත් නොව, තමා බලාගත් ඇත්ගොව්වාවිය. කුමන හෝ හේතුවකට උරණ වූ ඇතාගෙන් මේ බේදවාවකය වූයේ උදේ 11ට පමණය. එතැනින් නොනැවතුණා ඇතා දුම්වැල්වලින් මිදුණේය. මාලිගා පර්ශ්‍රයේ එහා මෙහා දිවිවේය. අනතුරුව මරයකුගේ ස්වරූපයද ආරෝපණය කර ගත්තේය. තමාගේ බලපූළුවන්කාරකම පෙන්වමින් විදුලි කණු සහ දුරකතන කණු කිහිපයක්ම රැහැන් සමඟ බිම හෙළීය. අවට සිටින්නවුන්ට බලා සිටිනවා හැර කළ හැකි වෙන යමක් නැත. ඒ අනුව ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ බලධාරීන් මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල ඇතුළු පිරිසට පවතින අනතුරුදයක

මාලිගා පර්ශ්‍රයේ යකා නැටූ ඇතා සිටියේ ඇත්ගොව්වාගේ මෘත ශරීරය මුර කරමිනි. කිසිවකුට එතැනට ළඟාවීමට ඉඩක් නැත. ටික වේලාවකට පසු ඇතාගේ අයිතිකාර හිමියෝ එතැනට පැමිණ ඇතාට සිංහල බසින් කතා කළහ. ඒ, ඉතාම පහළ ස්වරයකිනි. උන්වහන්සේ ඇතාට දිගු විස්තරයක් පවසන බව අවට සිටි අයට දැක ගත හැකිවිය. මෙවැනි දේ කරන්නේනම් ඇතාව මහනුවරට එවීමෙන් පසු තමන්ට හිස්කලංකව කොළඹ සිටීමට අසීරු වන බව උන්වහන්සේ ඇතාට පවසන අයුරු මහාචාර්ය දංගොල්ලටද ඇසුණි. ස්වාමීන්වහන්සේ කොළඹ සිට පැමිණ තිබුණේ හිස් අතින් නොවේ. කොපමණ නොහොඹිනාකම් කළද ඇතා කෙරෙහි ඇති හැඟීම නිසාම කෙසෙල්, ඇපල්, අඹ, අන්නාසි ආදියද විශාල ප්‍රමාණයක් රැගෙන විත් තිබිණ. විනාඩි දහයක් පමණ ඇතා සමඟ කතා කළ



ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද? නැතහොත් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සිනින වේනින යනවාද?

මිනිෂම 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 ඊසීට් 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
ගුණේච්චාස්	0742 379 739	හලාවත	0779 256 191
මොරටුව	0766 227 059	මාතර	0705 979 237
පානදුර	0767 952 286	ගම්පොල	0710 870 735
වෙන්නේපුටු	0710 869 378	නාවලපිටිය	0710 870 706
ගාල්ල	0705 979 274	හැට්ටි	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
නාලල	0763 226 230	රාගල	0710 870 703
කන්නලේ	0742 572 585	පුඩළුමඩ	0740 929 541
පොකුටිල්ල	0771 201 855	මස්කෙලිය	0760 909 822
වැලිමඩ	0778 764 751	පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
බගවත්තලාව	0742 588 267		



ගර්භණී මවක් සිය බිලිඳු දොතට ගන්නා දිනය තෙක් ගතකරන්නේ සුවිශේෂී කාල පරිච්ඡේදයකි. එම කාලය තුළ මව පිළිබඳව සුපරීක්ෂාකාරී විමර්ශන, මවට අවශ්‍ය පෝෂණය, එන්නත්කරණය මෙන්ම ප්‍රසවය සිදුකිරීමට මගපෙන්වීමත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ කාර්යභාරය අතරට අයත්ය. තවද නව බිලිඳු සත්කාරයේ වගකීම පැවරෙන්නේද ඇයටයි. එහිදී රෝග වැළැක්වීම, මව්වරුන්ගේ හා බිලිඳුන්ගේ අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගැනීම, වෛද්‍යාධාර අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා මවන් බිලිඳුන් යොමුකිරීම වාගේම අවශ්‍ය වූ විටක ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අධ්‍යයනය ලබාදීමේ වගකීමත් මව්වරුන් සඳහා පෙරහුරු සෑදී පැවැත්වීම, පවුල් සංවිධාන කටයුතු, නව යොවුන් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වගකීමද ඇගේ රාජකාරී ගොන්නට අයත්ය. මෙම වගකීම් පිළිබඳවත් ඒ රාජකාරී ඉටුකිරීමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවකාවක් ලබන අත්දැකීම් පිළිබඳත් 'මිනිවයිල් හෝනා' පිටුව තුළින් කතාබහ කරන්නේ රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනි දේවිකා කොඩිතුට්ටි මහත්මියයි.

midwife නොනා

අලුත විවාහයක් වූ යුවළකගේ දරු සිහිනය යථාවත් කරන්නට, එම පවුලේ කෙනෙකු තරමටම කැපවීම් කරන්නියක වේ නම් ඒ ගමේ මිනිවයිල් හෝනාය. ඒ සඳහා රට තුළ පිළිගත් ප්‍රසව විකිත්සක පාඨමාලා සාර්ථකව හදාරා, ප්‍රසව විකිත්සක කටයුතුවල නිරතවීමට ලියාපදිංචි වී නීත්‍යානුකූල බලපත්‍රයක් ලැබූ තැනැත්තිය ඇයයි.

"ගමේ විවාහයක් සිදුවන්නම, අදාළ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ නව යුවළ ලියාපදිංචි කරගන්නවා. ඒ සඳහා 'නවදිවි සුව සත්කාරය' කියලා පොතක් තියෙනවා. මේ සඳහා තරුණ යුවළවල් දැනුවත් කිරීම කරන්නේ ක්ෂේත්‍රයේ යද්දී ලැබෙන තොරතුරු අනුවයි. එහිදී අවශ්‍ය විස්තර සටහන් කරගන්නවා වගේම ඔවුන් දරුවෙක් අපේක්ෂා කරන කාලවකවානුව ගැන තොරතුරු අප ලබාගන්නවා. ඉන් අදහස් කරන්නේ ඉක්මනින් පවුලට අලුත් සාමාජිකයෙක් එක්කරගන්නවාද, නැත්නම් පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් අනුගමනය කරනවාද කියන කාරණයයි.

පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයකට යනවානම්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් අපි ලබාදෙනවා. මෙහිදී ඉක්මනින් බඩෙක් බලාපොරොත්තු වෙනවානම් මවගේ වටමින් අවශ්‍යතාවය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් මවක් වෙන්ක සිටින කාන්තාවක් ෆෝලික් අම්ලය, ගර්භණී විමට මාස තුනකට ප්‍රථම ලබාගැනීම වැදගත්. ඒ වගේම මවගේ අනෙකුත් පෝෂණ අවශ්‍යතා කෙරෙහිද එහිදී අවධානය යොමු කරනවා."

දේවිකා කොඩිතුට්ටි මහත්මිය කියන්නේ මවක් විමට සිටින කාන්තාවක්, එම කාලසීමාව වනවිට ශාරීරිකව වාගේම මානසිකවද ඊට සූදානම් වියයුතු බවයි. නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දරුවෙකුට උපත ලබාදීමට හැකිවන්නේ එවිටයි. එහිදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ දුරකතන අංකය මෙන්ම සායනයේ දුරකතන අංකයද අදාළ අයට ලබාදෙන බැවින්, දෙපාර්ශවය අතර සම්බන්ධය පහසුය.

"එතැනදී අපි මවක් වෙන්ක සිටින කාන්තාවගේ ලේ වර්ගය පිළිබඳ පරීක්ෂා කරලා සටහන් කරගන්නවා. ඒ වගේම වෙනත් ලෙඩ රෝග තියෙනවද කියලා පරීක්ෂා කරලා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබන්න අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා යොමු කිරීම කරනවා. මෙම පිරිස දැනුවත් කරන්න පන්ති පවත්වන නිසා අදාළ කරුණු ගැන දැනුම ඔවුන්ට ලබන්න පහසුව තිබෙනවා."

බොහෝ මව්වරුන් තම ප්‍රථම ගර්භණී විමට සති අටකටත් කලින් ඉහත ලියාපදිංචිය සිදුකොට තම දරු උපත පහසුකරගැනීම වෙනුවෙන් අවශ්‍ය කරුණු කාරණා පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ලබාගැනීමට කටයුතු කරනු ලබයි.

"මේ කාලයේ අම්මගේ පෝෂණය හරිම වැදගත්. කුස තුළ වැඩෙන දරුවාගේ

වර්ධනය යනපත් වෙන්ක ඒ පෝෂණය වැදගත් වෙනවා. ඒ කොහොම නමුත් සමහර අම්මලා කියන කාරණයක් තමයි මේ කාලෙට කෑම අප්පිරියයි, කෑවම වමනය යනවා කියන කාරණය. කුඵලලේ මවක් වෙන කෙනෙකුට තමන් පළමු වරට මුහුණදෙන අත්දැකීම එක්ක යම් යම් ගැටලු ඇතිවෙන්න ඉඩකඩ තිබෙනවා. එහිදී ඇයට නිවැසියන්ගෙන් ලැබෙන ආදරය, කරුණාව වගේම පෝෂණ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි සම්පූර්ණ වනවාද කියන කාරණය ගැන සැලකිලිමත්

නිසි පෝෂණය නොලැබුණොත් එය බිලිඳුගේ ස්නායුචලට බලපානවා

විය යුතුයි. සමහර මව්වරුන් රක්තනිෂ්ණතාවයෙන් පෙළෙනවා. පණු අමාරු වැනි දේවල් නිසා විවිධ අපහසුතා ඇතිවෙනවා. එතැනදී මවට පණු බෙහෙත් ලබාදීම අපේ සායන හරහා සිදු කරනවා වගේම මව් සමයේ පෝෂණය රැකෙන පරිදි ආහාර සකසාගැනීම පිළිබඳවත් උපදෙස් ලබාදෙනවා. මාළු කැල්ලක් හෝ බිත්තරයක්, කොළ පැහැති එළවලුවක් දෙකක්, කොළ පළා වර්ගයක් බත් පිතනට එක්කරගන්න හැකියාව තියෙනවා නම් එය වැදගත් වෙනවා. අපි සමහර අවස්ථාවල දකිනවා

වත්තේ කොස්, පොලොස් ඇතුළුව කොළ පළා වර්ග ඕනෑතරම් තිබෙනවා. හැබැයි කොළ මැල්ලුමක, වෘංජනයක පෝෂණ සංඝටක ආරක්ෂා වන පරිදි එය පිසගැනීම පිළිබඳ මවට දැනුම හැක. අධික තාපය නිසා පෝෂණ සංඝටක විනාශ වී යනවා. ඒ වගේම යකඩ අඩංගු ආහාර, කැල්සියම් අඩංගු ආහාර එක්ක එකට අනුභව කිරීමත් ආහාර අවශෝෂණය කරගැනීමේ ගැටලු ඇති කරනවා. මාළු, මස් වුවත් එයට දෙහි ස්වල්පයක් එක් කිරීමෙන් ආහාර දිරවීම පහසු කරනවා."

මෙහිදී මවට අවශ්‍ය වන ෆෝලික් අම්ලය (Folic Acid) ආහාර මගින් ලබාගැනීමේ හැකියාව ඇතත් දිනකට අවශ්‍ය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 400ක ප්‍රමාණය ආහාර මගින් පමණක් සපුරාගත නොහැකිය. කොළ පැහැති බෝංචි වැනි එළවලු, පළා වර්ග, කඩල, කුකුල් මස්, දෙඩම්, කපු ආදියෙහි ෆෝලික් අම්ලය ඇතත්, එය ආහාර මගින් පමණක් සම්පූර්ණ නොවන නිසා මවකට අමතරව ෆෝලික් අම්ල පෙත්තක් දිනකට ලබාගන්නට සිදුවේ.

"සිරුරේ සෛල වර්ධනයට ෆෝලික් අම්ලය වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේම රතු රුධිරාණු නිපදවන්නත් එය බලපානවා. මවට දරු පිළිසිඳගැනීමක් සිදුවන කාලයේ ෆෝලික් අම්ල උණනාවක් ඇති වූණොත් දරුවාගේ ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත සංකූලතා මතු විය හැකියි. එය දරුවාගේ නිරෝගී වර්ධනය හීන කරනවා."

රටේ කොතරම් ප්‍රශ්න ඇතත් ගැබිනි මවක් දෙස බොහෝදෙනා බලන්නේ ආදරයෙනි. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ කරන්නේ ඇයට සුවපහසු ප්‍රසවයක් කරා යාමට අවශ්‍ය පසුබිම සකසා දීමයි.

"ඇත්තටම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ කියන්නේ ගෙයින් ගෙට ගිනින් රාජකාරී කරන කෙනෙක්. ඇය ඒ ගෙදර ඉඳෙන බත් මුට්ටිය ගැන දන්නවා වගේම ගෙදර අඹු සැමියන්ගේ අතියෙ පෞද්ගලික කරුණු කාරණා පවා කතා කිරීම ඇයගේ රාජකාරියේ කොටසක්. එහිදී ලිංගික කාරණා ගැනත් ඇය සමඟ විවාහව කතා කළ හැකියි."

ඒ කතා කළා කියා අදාළ යුවලේ පෞද්ගලිකත්වයට කිසිදු හානියක් වෙන්නේ නැත. තවත් ගෙදරකට ගොස් ඒ ගැන කියන්නේද නැත. ඇය කරන්නේ සතුටින් ජීවත් වන පවුල් ඒකකයක් සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ඉහළ නැංවීමට තම දායකත්වය ලබාදීමයි.



දරු ගැබික දරන්න ඒ අම්මා කායිකවත්, මානසිකවත් සූදානම් විය යුතුයි

කොළ මැල්ලුම වූණත් හරියට පිසින ක්‍රමය දෙනවා

රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපති **දේවිකා කොඩිතුට්ටි**

මවක ඔහු ජේ.ආර්. වගේ යාළුවෙක

ඩබ්ලිව් සේනානායක

ජේ.ආර්. ජයවර්ධන

“හර යන්නේ නැත්නම් දැන්වත් ඔන්න ඔය මඟුල අතරලා දපන්. මුහුදේ ඉන්නේ එක මාළුවද?”

එතෙම කියන යාළුවෙක්, ගෘහ පිරිමි හේදයක් නොමැතිව අපි හැමෝගෙම පීච්චල සිටිති. දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් කියා වරේ සිටින යහළුවන් කිහිපදෙනාගේවත් අනුමැතිය නොලැබෙන ප්‍රේම සම්බන්ධයක පැටලුණුවට නිතර එවැනි කතා අහන්නට වීම එක අතකට පුදුම වෙන්නට දෙයක් නොවේ. ඒත් යාළුවෝ කියා සක්කරයා පැමිණ කිව්වත් එවැනි නොපැහෙන සම්බන්ධතාවල පැටලුණු උන් තව තවත් එහිම හිරවෙනවා විනා බොහෝවිට ඒවායින් ගොඩඒමේ සුදුනමක් උන්ට නැත.

ලංකාවේ පළමු විධායක ජනාධිපති ජේ.ආර්. ජයවර්ධනටද එවැනි පෙම් පලහිලව්වක පැටලුණු යාළුවෙක් සිටියේය. ඒ ඩබ්ලිව් සේනානායකයි. පෙම් පලහිලව්වක් කීවාට එය එක්තරා විදියක අතිශය සම්බන්ධයකි. ඩබ්ලිව්ගේ පෙම්වතිය විනිශ්චය කොරයාය. විනිශ්චයා ඩබ්ලිව්ට වඩා දෙපොස් අවුරුද්දකින් වැඩිමල්ය. අනෙක් අතට ඇය සර් ජෝන් කොනලාට්ටගේ ශ්‍රැති සහෝදරියක්ද විය.

එවකට රටේ අගමැති තනතුර දැරුවේ ඩබ්ලිව්ගේ පියා වූ ඩී.එස්.සේනානායකයි. ඩී.එස්.ගේ ආණ්ඩුවේ කෘෂිකර්ම ඇමතිවරයා වූයේ ඩබ්ලිව් ය.

තාත්තලා පුතාලාගෙන් සැදුම්ලත් ආණ්ඩුවේ වැඩකටයුතු ඒ අයුරින් කෙරුණ ගෙදරේදී 1952 වර්ෂය මුලදී පමණ ඩී.එස්. දැඩි ලෙස රෝගාතුර විය. පවුලේ වෛද්‍යවරයා වූ එච්.ඕ.ගුණවර්ධනගේ නිගමනය වූණේ තෙතෙම එතැන් පටන් තවත් තුන්මසක්වත් පීච්ච නොවන බවය. ඒ බවක් ඩබ්ලිව්ට කියා ඔහුගේ පවුලේ උදව්වටවත් දැනගන්නට ඉඩ නොතැබූ වෛද්‍ය ගුණවර්ධන, ඩී.එස්. ගේ ඉතාම ළඟ හිතවතෙක් වූ ඇන්ඩ්‍රියස් නෙල් නම් වෛද්‍යවරයාට මේ රහස හෙළි කළේය. ඒ පිළිබඳව ජේ.ආර්.ජයවර්ධන වර්තමානයේ මෙසේ සඳහන් වෙයි.

“දෙස්තර නෙල්ට මේ රහස හෙළි කළේ කවර හේතුවක් නිසාදැයි පැහැදිලි නැත. දේශපාලන වශයෙන් විශාල වැදගත්කමක් ඇති මේ පුවත, දැනගත යුතු ඇත්තන්ට හොර රහසේ හෙළිදරව් කිරීම දෙස්තර ගුණවර්ධනගේ පරමාර්ථය වන්නට ඇත. දෙස්තර නෙල් එම පුවත ප්‍රථමයෙන්ම හෙළි කළේ ‘ලේක් හවුස්’ පුවත්පත් ආයතනයේ බලධරයා වූ එස්මන්ති වික්‍රමසිංහටය. ඔහු ඩී.ආර්. විජේවර්ධනගේ බෞතිය. වහාම ක්‍රියාත්මක වූ එස්මන්ති, එවකට රටේ දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයේ මෙන්ම සමාජ සංස්ථාවේදී ප්‍රබලයකු වූ ඇල්. ඇම්.ඩී. ද සිල්වාට එම පුවත සැලකුණේය.

නමගිය හිඟ විහාරදායක වන ඇල්.ඇම්.ඩී. ද සිල්වා ‘ලේක් හවුස්’ ආයතනයේ නිතරානුකූල ප්‍රධානියා විය. අගමැතිවරයාගෙන්, ඔහුගේ පෞද්ගලික වෛද්‍යවරයාගෙන් හිතවතකු වූ ද සිල්වා, අග්‍රාණ්ඩුකාර සෝල්බර් සාම් සමඟද ඇයි නොදැයිකම් පැවැත් වූයේය. ඔහු වහාම තම හිතවත් දෙස්තර ගුණවර්ධන හමුවී, ඇති තතු විමසුවේය. දෙස්තර නෙල් වික්‍රමසිංහට කළ එළිදරව්වට වඩා තත්ත්වය උහු බවත්, අගමැතිවරයා තව තුන්මසක්වත් පීච්ච සිටීව දැයි අධිමාන බවත් දෙස්තර ගුණවර්ධන පැවසීය.”

ඊළඟට ගත යුතු ව්‍යවස්ථාමය පියවර සහ රජයේ නායකත්වයට සුදුස්සෙකු පත්කර ගැනීමේ වගකීම පැවරුණේ සෝල්බර් සාම්ටය. ඒ නිසා රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳව සැක සංකා මතු නොවෙන පරිද්දෙන් තමාගෙන් පසු අගමැති තනතුරට සුදුස්සා කවුද යන වග ඩී.එස්.ගෙන් අසා දැනගැනීම සෝල්බර් විසින් ගත යුතු පළමු පියවර විය. ඔහු ඒ රාජකාරිය අකුරටම ඉටු කළේය. ඩී.එස්. ද තැනේ හැටියට ඇණේ ගහමින් සෝල්බර්ට පැහැදිලි උත්තරයක් දුන්නේය.

“ලගනල්ට (සර් ජෝන් කොනලාට්ට) ජන්දයක් දිනන්න පුළුවන් කියලා මම හිතන්නේ නෑ. එක්සත් ජාතික පක්ෂය යළිත් බලයට පත්වීමට නම් ඩබ්ලිව් තමයි සුදුසු. කොනොම වුණත් ඔහු මගේ පුතා නිසා, මීට වඩා යමක් කියන්න මා කැමැති නැහැ.” ඒ ඔහුගේ පිළිතුරයි.

මේ අල්ලපනල්ලේම සෝල්බර් සාම් සහ ඇල්.ඇම්.ඩී.සිල්වා දෙපළ රටින් පිට යන්නට සූදනම් වූහ. එය මේ සැලසුමේ කොටසක් නොවුණත් තමා නැවතත් ලංකාවට එන්නට පෙර අගමැතිතුමා මියගියහොත් ක්‍රියා කළ යුතු අන්දම පිළිබඳව එස්මන්ති වික්‍රමසිංහට සහ ඇලන් රෝස්ට දෙදෙනාගෙන්ම උපදෙස් ලැබිණි. ඇලන් රෝස් යනු එවකට සිටි වැඩ බලන ආණ්ඩුකාරවරයාය.

සියල්ල එසේ සිදුවෙමින් තිබියදී 1952 මාර්තු 22 ද අගමැති ඩී.එස්. මියගියේය. ඒ මාර්තු 21 ද ගෝල්ලේස් පිටියේ අශ්වයා පිටින් ගමන් කරමින් සිටින අතරතුර ඒ මහින් ඇද වැටීමෙන් පසුවයි. ඩී.එස්.සේනානායකගේ අභාවය පිළිබඳව කතා කරද්දී අදටත් බොහෝදෙනා සිතන්නේ ඔහු අශ්වයා පිටින් වැටී මියගිය බවය. නමුත් ඇත්තටම සිදුවුණේ ඔහු පෙළමින් තිබූ දරුණු හෘදයාබාධය නිසා අශ්වයා පිටින් ඇදවැටීමත්, ඒ නිසා ඔහුගේ මරණය සිදුවීමත්ය.

හොඳ හොඳ සෙල්ලම් එළිවෙන ජාමෙට කියා මරණයේ අවසන් කටයුතු නිමා කරන්නටත් මත්තෙන් ආණ්ඩු පක්ෂයේ උදව්‍ය අගමැති පොරය පටන් ගත්තේය. ඩබ්ලිව් සමඟ අගමැති පොරයට ආවේ එවකට සභා නායක ධුරය දැරූ සර් ජෝන් කොනලාට්ටයි.

ඩබ්ලිව් අගමැති තනතුර භාරගන්නට අකමැත්තක් නොතිබූ නමුත් සර් ජෝන් සමඟ අගමැති පොරයට එන්නට ඔහුට කිසිදු කැමැත්තක් තිබුණේ නැත.

ඊට බලපෑ හේතු දෙකක් තිබුණි. එක් හේතුවක් නම් ඔහු තරඟ වැදුණු පළමු මැතිවරණයේදී දැදිගම ආසනය අතිවිශේෂ ලෙස ජයග්‍රහණය කරන්නට සර් ජෝන් ඔහුට දුන් සහයෝගයයි.

දෙවැන්න නම් සර් ජෝන්ගේ ශ්‍රැති සහෝදරිය වූ ශ්‍රීඩා කොරයා සමඟ ඩබ්ලිව් තිබූ ඇයි නොදැයියි.

සම්මත අසම්මතකම් කෙසේ වෙතත් ඒ ඇයි නොදැයි නිසා සර් ජෝන් ඩබ්ලිව්ගේ මස්සිනා වී සිටියේය. විශම ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් අගමැති සටනින් ඩබ්ලිව් ඉවත් කරන්නට ඒ වනවිටත් සර් ජෝන් සිය සහෝදරිය වූ ශ්‍රීඩා කොරයා ද බළලුන් ලවා කොස් ඇට බාවන සර් ජෝන්ගේ සෙල්ලමට උදව් දෙමින් ඩබ්ලිව්ගේ හිත වෙනස් කිරීමට කටයුතු කළාය.

දැන් ඩබ්ලිව්ට අගමැති වීමේ ආභාවක් නැත. ඔහු අගමැති පොරයෙන් ඉවත්වීමට ඉටුගෙන ඇති බව වටහාගත් ජේ.ආර්. වහාම ක්‍රියාත්මක වූණේය. සිය ප්‍රාණසම මිත්‍රයා අගමැති පුටුවේ හිඳුවන්නටත්, අගමැති පොරයෙන් සර් ජෝන්ව පැත්තකට කර තබන්නටත් ජේ.ආර්. ඒ වනවිටත් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග බොහොමයක් අරගෙන තිබුණි. නමුත් ඔහු එසේ බිම් මට්ටමේ ගැටලු නිරාකරණය කරමින් සිටියදී, ශ්‍රීඩා විසින් ඩබ්ලිව්ට මානසිකව කරන බලපෑම ජේ.ආර්.ට හිසරදයක් විය.

සෝල්බර් සාම් එතෙක් තම මිතුරාගේ හිත වෙනස් වෙන්නට හොඳී රැකගන්නට ජේ.ආර්.ට කළ හැකිව තිබුණේ තවත් එක් දෙයක් පමණි. එනම් අග්‍රාණ්ඩුකාරවරයා පැමිණෙන තෙක් ඩබ්ලිව් අරලියගත මැදුරේ සිරකොට තැබීමයි. ඔහු දෙවරක් නොහිතා ඒ කටයුත්තද කළේය.

ඒ සර් ජෝන් හෝ ඔහුගේ පවුලේ කිසිවෙක් සමඟ කිසිදු සම්බන්ධතාවයක් පැවැත්වීමට නොහැකි ලෙසයි. මේ අතරතුර ඩබ්ලිව්ගේ මව ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන් මිනිසුන්ට පුදුම ඉන්න මෙන් දෙපැත්තට වැනි වැනි සිටි ඩබ්ලිව්ගේ හිත ගස්තිමත් කළහ.

මාර්තු 26 වැනිදා නැවතත් සෝල්බර් ලංකාවට ආ පසුයි ඔහු මුණගැසීම සඳහා ජේ.ආර්. ඩබ්ලිව් එළිබැසීමට ඉඩ දුන්නේ. ඇතැම්විට එය එසේ නොවන්නට නිදහස් ලංකාවේ දෙවන අග්‍රාමාත්‍යවරයා ලෙස ඩබ්ලිව් සේනානායක පත් නොවන්නටද බොහෝ ඉඩකඩ තිබිණි.

මේ බල අරගලය පිළිබඳ මෙහි සටහන් කර ඇත්තේ ඉතාම කෙටියෙන් වන නමුත් ජේ.ආර්.ජයවර්ධන වර්තමානයේ ඒ පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක සටහනක් තබන්නට එය රචනා කළ හවිඬ රිචින්ස් කටයුතු කර ඇත.

කෙසේ වෙතත් තත්ත්වය තරාතිරම නොවන, නොමනා පෙම් හුටපටවල පැටලෙන යහළුවන් අපි හැමෝටම ඇත. අගමැති පුටුවට යාම නොවුණත් යා හැකි දුර හෝ නොයා අතරමඟ නතර වෙන්නට එවැනි එක හුටපටයක් හොඳටම සෑහේ. නමුත් කෙක්කෙන් බැරිනම් කොක්කෙන් හෝ යහළුවාගේ ගමන සුගතිගාමී කරන්නට වෙහෙසෙන ජේ.ආර්. වැනි යහළුවන් අපි හැමෝටම ලැබෙන්නේ නැත.

සිය ප්‍රාණසම මිත්‍රයා අගමැති පුටුවේ හිඳුවන්නට, අගමැති පොරයෙන් සර් ජෝන්ව පැත්තකට කර තබන්නටත් ජේ.ආර්. ඒ වනවිටත් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග බොහොමයක් අරගෙන තිබුණි. නමුත් ඔහු එසේ බිම් මට්ටමේ ගැටලු නිරාකරණය කරමින් සිටියදී, ශ්‍රීඩා විසින් ඩබ්ලිව්ට මානසිකව කරන බලපෑම ජේ.ආර්.ට හිසරදයක් විය.



එයාගේ කොට කලසමයි බාටා දෙකයි ගැලවෙන්න නම් මම පොඩි සද්දයක් දාන්නම් ඕන

දුනිත් වෙල්ලාලගේගේ මව හරඹනී ප්‍රනාන්දු

ඕස්ට්‍රේලියානු පිතිකරු ස්ටේව් ස්මිත්ට පන්දු යවන්නට ඇතැම් පන්දු යවන්නන් තරමක් බයයි. ඒ ඔහු දැනට ලෝකයේ සිටින ප්‍රභාත්මක පිතිකරුවෙකු නිසාය. එනිසා තමන්ගේ පන්දුවට ස්මිත් ඇති දැඩි ප්‍රහාරයක් එල්ල වේදෝ යන සැකය ඕනෑම සුපිරි පන්දු යවන්නෙකුට වුව දැනෙයි. පසුගියද අවසන් වූ ශ්‍රී ලංකා-ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් තරගාවලියේදී වරක් ඒ අවස්ථාව ලැබුණේ ලාංකීය ක්‍රිකට් පිටියේ කෝඩුකාරයාටය. ඒ කෝඩුකාරයාගේ මුල්ම පන්දුවෙන්ම කිසිවෙකුත් නොසිතූ ලෙස ස්මිත් දැවී ගියේය. එයින් ආරම්භ කළ කඩුලු දඩයම ඔහු නිමා කළේ එම තරගාවලියේ වැඩිම කඩුලුලාභියා වෙමිනි. මේ කෝඩුකාරයා වෙනකෙක් නොව දුනිත් වෙල්ලාලගේ ය. ඔහු ගැන රටම කතා කරන මොහොතක අප දුනිත්ගේ මව හරඹනී ප්‍රනාන්දුට කතා කළේ ඇගේ පුංචි චිරයා ගැන ඇගෙන්ම දැනගන්නටය.

දුනිත් වෙල්ලාලගේ කියන ක්‍රීඩකයා විකට්ට අලමක කළොත් ඔහු සාමාන්‍ය පීචයෙහිදී කොයි වගේ වර්තයක්ද?

තමන්ගේ පාඩුවේ වැඩිම බලාගෙන ඉන්න හරිම තැන්පත් ප්‍රමාණයක්. හැබැයි ඉතින් අපි ප්‍රගති නම් හරිම දැනෙයි.

කොල්ලෙක් වුණහම කොහොමටත් ටිකක් දුගඟාර වෙන්න එපැයෑ නේද... ඒ වුණාට එයා මොන දේ කරත් වැඩි හරියක් කාලේ ගෙවන්න කැමති පවුලේ අයත් එක්කම තමයි. එයාට වැඩිය යාළුවෝ නෑ.

පවුලට ගොඩක් ලැදි, පවුලේ අයට ගොඩක් ආදරේ කරන, බොහොම අහිංසක දරුවෙක්.

පොඩි කාලේ ඉඳුලම දුනිත්ව ක්‍රිකට්වලට යොමු කරන්න උවමනාවක් තිබුණද? එහෙමත් හැත්තම දක්ෂතා දැක්කට පස්සේ එහෙම යැවුවොත් හොඳයි කියලා හිතුවාද?

මං මේ ඇත්තමයි කියන්නේ. අපිට නම් දුනිත්ව ක්‍රිකට්වලට යොමු කරන්න කිසිම උවමනාවක් තිබුණො නෑ.

ඒ වගේම අපි කවදවත් ක්‍රිකට් ගහන්න කියලා බලෙන් ඇදගෙන ගිහිල්ලත් නෑ.

ඒ වුණාට පිරිමි ප්‍රමාණයක් වුණහම මොකක් හරි ක්‍රීඩාවකට යොමු වෙන්න ඕන නිසා මෙයාට කරාගේ, බැඩ්මින්ටන්, පිහිනුම් වගේ ක්‍රීඩා කිහිපයකටම යොමු කළා. ඒත් එයාම අතරමගදී ඒවා නතර කළා. පස්සේ ඉස්කෝලෙන් පුතාව ඉස්කෝලේ ක්‍රිකට් ඇකඩමී එකට ඇතුළත් කරගත්තා. ඊටපස්සේ එයාගේ හැකියාව ටිකෙන් ටික පේන්න ගත්තට පස්සේ තමයි අපිත් එයාට ඉස්සරහට යන්න සහයෝගය දුන්නේ.

දුනිත් මුලින්ම ක්‍රීඩා කරන්නේ මොරටුව ශාන්ත සෙබස්තියන් විද්‍යාලයේ 15න් පහල කණ්ඩායමට. ඊටපස්සේ ඔහු ක්‍රීඩා කරන්නේ මරදාන ශාන්ත ජෝසප් විද්‍යාලයේ 19න් පහල ක්‍රීඩකයෙක් විදිනට. මේ පාසල දෙකම ඔහුගේ ගමනට දීපු සහයෝගය කොයි වගේද?

අපි අපේ දරුවට බෝලෙයි පිත්තයි අරන්

දුනිත්ව එයාගේ දක්ෂතා කොයි වගේද කියලා අදුරගෙන හිටියේ නෑ. ඇත්තම කිව්වොත් දුනිත් වෙල්ලාලගේ කියන ශිෂ්‍යයා ඇතුළේ හිටපු සැලවුණ මේ පාසල් දෙකේම පුහුණුකරුවන් විදියට කටයුතු කරපු ගුරුවරු. පුතාට අද ඉන්න තැනට එන්න ඒ අය පුදුමාකාර සහයෝගයක් දුන්නා. එහෙම නොවුණහම සමහරක් විට අද දුනිත් වෙල්ලාලගේ කියලා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් නැති වෙන්නත් ඉඩ තිබුණා. ඒ නිසා අපි ඒ ගුරුවරුන්ට හැමදමත් මුළු හදවත්තම ස්තූති කරනවා.

දුනිත් කියන්නේ පසුගිය වතාවේ 19න් පහල ලෝක කුසලානයට ගිය ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායකයා. ඒ



ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

ඇත්තටම ඒ ගැන මමයි, එයාගේ තාත්තයි ඉතාමත් නිහතමානීව ආඩම්බර වෙනවා. කොහොමත් අපේ පුතාට ඒ කාලේ ඉඳුලම කණ්ඩායම නියෝජනය කරපු අනිත් දරුවොත් හරිම ආදරෙයි. ඒ නිසාම නායකයෙක් විදිනට එයාට තමන්ගේ කණ්ඩායම මෙහෙයවගන්න පහසුයි කියලා පුතා නිතරම අපිත් එක්ක කියනවා. ඒ වගේම ඔය කියපු 19න් පහල ලෝක කුසලානය තමයි මගේ පුතාගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍ය වුණේ. මොකද ඒ තරගාවලියෙදී පුතා තුන් ඉරියව් ක්‍රීඩකයෙක් විදිනට ඉහළම දක්ෂතා පෙන්වුවා. මං හිතන්නේ පුතා මෙවිටර බාල වයසකදී ජාතික කණ්ඩායමට එන්න ඒ දක්ෂතා බලපෑවා.

අපි අපේ දරුවට බෝලෙයි පිත්තයි අරන් දුන්නට එයාගේ දක්ෂතා කොයි වගේද කියලා අදුරගෙන හිටියේ නෑ

පසුගිය ශ්‍රී ලංකා-ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් තරගාවලියේ වැඩිම කඩුලුලාභියා වුණේ දුනිත්. ඒ ගැනත් ටිකක් මතක් කරමුද?

තරගය පටන්ගන්න කලින් ඉඳුලම අපි එයාට කිව්වේ කණ්ඩායම වෙනුවෙනුයි, රට වෙනුවෙනුයි එයාට පුළුවන් උපරිමය කරලා එන්න කියලා. කිසිම වෙලාවක වැඩිම කඩුලුලාභියා වෙත බලාපොරොත්තුවක් දුනිත්ට තිබුණෙත් නෑ. එහෙම දේකට අපි එයාට උනන්දු කළෙත් නෑ. ඒ කොහොම වුණත් පුතාට ඒ දේ කරන්න ලැබීම ගැන මටයි එයාගේ තාත්තටයි ගොඩක් සතුටුයි.

ඒ තරගාවලිය අවසන් වෙතකොටම ලිස් මාලිගෙ පුතාට වටිනා තෑග්ගක් දීලා තිබුණා. මං හරිද?

ලිස් මාලිගෙ වගේ ලෝක පුජිත ක්‍රීඩකයෙක් අතින් ඒ වගේ තෑග්ගක් ලබන්න තරම් අපේ පුතා වාසනාවන්ත වුණා. ඔහු එද පුතාට දුන්න පන්දුව ගැන පුතා ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒ පන්දුවේ පුතා මුලින්ම ක්‍රීඩා කරපු දවස, ක්‍රීඩාංගණය, මුලින්ම පන්දු යවපු ක්‍රීඩකයා, මුල්ම කඩුල්ල, විනිසුරු දෙපළගේ නම් වගේ දේවල් තිබුණා. ඒ වගේමයි පුතාට එක්දින හිස් වැසුම පැළදවේ වත්මන් කණ්ඩායමේ ඉන්න දක්ෂතම ක්‍රීඩකයෙක් වෙත වනිදු හසරංග. ඒ ගැනත් පුතා ගොඩක් සතුටු වුණා.

කොහොම නමුත් ඔහු තමයි දැනට ජාතික කණ්ඩායමේ ඉන්න ප්‍රබලතම ක්‍රීඩකයා. ඒ ගැන හිතනකොට ලොකු සතුටක්, ආඩම්බරයක් එහෙම දැනෙනවා ඇති නේද?

දරුවන්ගේ බලාපොරොත්තු ඉස්ට් වෙතකොට, හීන හැඳවෙනකොට කොයි අම්මා තාත්තටද ඉතින් සතුටු නැත්තේ? අපිටත් කලින් කිව්වා වගේම ඒ ගැන නිහතමානී සතුටක් තියෙනවා. අනික මං හිතන විදියට මේ වගේ පොඩි වයසකින් ජාතික තලයට ගිය එකම ක්‍රීඩකයා අපේ පුතා විතරක් නෙවෙයි. ඒ අවස්ථාව ලැබීවිට ක්‍රිකට් ප්‍රවීණයෝ ඕනතරම් ඉන්නවා. අපේ පුතාටත් එතැනට යන්න ලැබීම ගැන සතුටුයි.

ක්‍රිකට් ගහන කොයි තරුණයාගෙන් හිතයක් තමයි තමනුත් කවදාක හරි ජාතික කණ්ඩායම නියෝජනය කරනවා කියන එක. ඒත් ඒ අතරින් එතැනට යන්න වාසනාව තියෙන්නේ බොහොම ටික දෙනෙකුට විතරයි. දුනිත්ට පාසල් යන වයසෙදීම ඒ අවස්ථාව ලැබුණු එකට මොකද හිතෙන්නේ?

අපිට තාම ඒක හිතයක් වගේ. හැබැයි එක පැත්තකින් හිතනකොට ඒක එයා සංසාරේ කවදාක හරි කරපු පිත්තක් වෙන්න ඇති. පිත කියන එකත් හැමදම එකම විදිනට තියෙන්නේ නෑ. ඒකත් ගෙවිලා ඉවර වෙනවා. ඒ නිසා මම පුතාට හැමවෙලාවෙම කියන්නේ පුතේ පුළුවන් හැම වෙලාවකම තව තවත් පිත් කරන්න කියලමයි. අනික ලැබෙන දේවල් ගැන ඕනවට වඩා හිතට අරන් වැරදි විදිනට හැසිරුණොත් ලැබුණා වගේම ඒ දේවල් නැතිවෙලා යයි කියලත් මම එයාට



ලසීන් මාලිංග වගේ ලෝක පූජිත ක්‍රීඩකයෙක් අතින් ඒ වගේ තෘග්ගක ලබන්න තරම් අපේ ප්‍රතා වාසනාවන්ත වුණා. ඔහු එදා ප්‍රතාට දුන්න පන්දුව ගැන ප්‍රතා ගොඩාක් සතුටු වුණා. ඒ පන්දුවේ ප්‍රතා මුලින්ම ක්‍රීඩා කරපු දවස, ක්‍රීඩාංගණය, මුලින්ම පන්දු යවපු ක්‍රීඩකයා, මුල්ම කඩුල්ල, විනිසුරු දෙපළගේ නම් වගේ දේවල් තිබුණා. ඒ වගේමයි ප්‍රතාට එක්දින හිස් වැසුම පැළදුවේ වත්මන් කණ්ඩායමේ ඉන්න දක්ෂතම ක්‍රීඩකයෙක් වෙත වහිදු හසරංග. ඒ ගැනත් ප්‍රතා ගොඩාක් සතුටුවුණා



දුනිත් සිය මව හා පියා සමඟ

තිතරම අවවාද කරනවා. අතික මමත්, තාත්තාත් එයාට තිතරම වගේ කියපු දෙයක් තමයි තමන් කරන දේ හරියට කළොත් තමන්ට හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙයි කියන එක.

මේ සේරමත් එකක දුනිත් කියන්නේ තාමත් උසස් පෙළ අවසාන වසරේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයෙක්. පුහුණුවීම් කටයුතු, තරඟාවලි අතරේ කොහොමද අධ්‍යාපනයට කාලය වෙන්කරගන්නේ?

ඇත්තම කිව්වොත් එයා සාමාන්‍ය පෙළට සුදුනම් වුණොත් දවස් දෙපනක් වගේ කෙටි කාලෙකින්, සමහර වෙලාවට පාන්දර දෙකට තුනට ගුරුවරු ගෙදරට ගෙන්නලා එයාට අමතර පන්ති කරපු දවසුත් තිබුණා.

හැබැයි ඉතින් 'පුනේ හැරිටින්' කියලා ඕන පාන්දරක කතා කරනම නෑ, බෑ නොකියා කරදරයක් නැතුව නැගිටලා වැඩි ටික පටන්ගන්න ප්‍රමයෙක් වියා. මේ පාරත් උසස් පෙළට තව ටික දවසයි තියෙන්නේ. ඒකටත් කොහොම හරි වෙලාව වෙන් කරගෙන සාර්ථකව මුණදෙන්න එයාට පුළුවන් වෙයි කියලා අපි හිතනවා.

දුනිත්ගේ තාත්තා ක්‍රිකට්වලට සම්බන්ධයි කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව්. එයාගේ තාත්තා තමයි සුරංග වෙල්ලාලගේ. එයා ඉස්කෝලේ යන කාලේ හොඳ ක්‍රිකට්ටර් කෙනෙක්. ඒ වගේම ප්‍රින්ස් ඔෆ් වේල්ස් විද්‍යාලයේ හිටපු කණ්ඩායම් නායකයෙක්. ඒත් දුනිත්ගේ තාත්තාගේ තාත්තා නැතිවුණාට පස්සේ පවුලේ බර කරට ගන්න වුණේ දුනිත්ගේ තාත්තට. ඒ නිසා එයාට හිතපු විදිහට ඒ අරමුණ සාර්ථක කරගන්න ලැබුණේ නෑ. හැබැයි අද ප්‍රතා ඉන්න තැන දැකලා එයා ගොඩක් සතුටු වෙනවා.

දුනිත් පළවෙනි වතාවට ජාතික කණ්ඩායම

තිශෝජනය කරද්දී ඔබ දෙපළටම මොකද හිතුවේ?

එද නම් මමයි දුනිත්ගේ තාත්තයි පුදුම බයකින් හිටියේ. ඒ ප්‍රතාගේ හැකියාව ගැන තිබුණ සැකයක් නිසා නෙවෙයි. මෙයා තාම පොඩි කොල්ලෙක්නේ. ඒ වෙලාවේ ප්‍රතා අපි දෙන්නා ප්‍රභට ඇවිත් කිව්වා, 'මං පොඩිබක්වත් බය නෑ, අම්මයි තාත්තයිත් බය නැතුව ඉන්න' කියලා.

දැන් දුනිත් ඉස්කෝලෙ යනකොට එහෙම ප්‍රසිද්ධ බාලිකා පාසල්වල ගැනු ලබන්න දුනිත්ව බලන්න පොරකනවද දන්නේ නෑ නේද?

ඒකට ඉතින් දුනිත් වෙල්ලාලගේම වෙනත් ඕනේ නෑනේ නේද? කොහොමටත් කොල්ලො බලන්න කෙල්ලොයි, කෙල්ලො බලන්න කොල්ලොයි පොරකනවනේ.

පවුලේ තව කවද ඉන්නේ?
මමයි, මහත්තයයි, ප්‍රතාලා තුන්දෙනයි. දුනිත් තමයි අපේ පවුලේ වැඩිමල් දරුවා.

දුනිත්ව ගෙදරදී ආදරේට කතා කරන්නේ කොහොමද?

ලොකු ප්‍රතා කියලා තමයි.

දුනිත් පොඩි කාලේදී කරපු අමතක නොවෙන දැගම වැඩේ මතකද?

අනේ අපේ ලොකු ප්‍රතාගේ දැග වැඩනම් මට



මමත්, තාත්තාත් එයාට තිතරම වගේ කියපු දෙයක් තමයි තමන් කරන දේ හරියට කළොත් තමන්ට හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙයි කියන එක.

කොහොත්ම අමතක වෙන්නෙ නෑ. එයාගේ වැඩේම ගේ ඇතුළේ බෝල ගහලා ගෙදර තියන බල්බ් ටික කුඩු කරන එක. අපේ වැඩේ බල්බ් දනවා. එයාගේ වැඩේ බල්බ් කුඩු කරනවා.

ගෙදර ඉන්න වෙලාවට මොනවද වැඩිපුරම කරන්න කැමති?

මල්ලිලා දෙන්නා එක්ක ක්‍රිකට් ගහන එක හරි, ටීවී එකේ යන ක්‍රිකට් මැච් බලන එක හරි තමයි.

ඉහළට අධ්‍යාපනය ලබන්න නිතාගෙන ඉන්නේ මොන වගේ විෂයකින්ද?

එයා දැනට නම් කලා අංශයෙන් තමයි ඉගෙනගන්නේ. තව ඉස්සරහට ඒක මොන වගේ වෙනස් වෙයිද දන්නේ නෑ.

අම්මා විදියට ඔහුගේ ගමනට ඔබ කරපු කැපකිරීම් හිතවරම් ඇති නේද?

අපෝ මොකද නැත්තේ? අතික කොල්ලො තුන්දෙනෙක් හරියට හදගන්නවා කියන එක හිතන තරම් ලේසි නෑ. තිතරම එයාලා කරන කියන දේවල් ගැන හොඳ සෝදිසියෙන් ඉන්න ඕන. එයාලට නිසි වෙලාවට නිසි විදිහට මග පෙන්වන්න ඕනේ. ඒ දේවල්වලට එයාලා එක්ක ඉස්සරහට පස්සට යන්න ඕනේ. ඒ නිසාම මම රැකියාවෙන් පවා අයිති වුණා. ඒ වගේම තමයි එයාගේ තාත්තත්. මටත් වඩා එයා කරපු කැපකිරීම් ගැන කියන්න වචන නෑ.

අවසාන වශයෙන් ඔබට මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

දරුවන්ව කවදවත් කිසිම දෙකට බලෙන් තල්ලු කරලා යවන්න නරකයි. එයාලට නිදහසේ එයාලගේ ගමන යන්න දෙන්න ඕන. එතකොට තමයි එයාලට හිතේ නිදහසෙන් ගමනක් යන්න පුළුවන්. එහෙමයි කියලා මං මේ කියන්නේ නොයන්නේ බලන්නේ නැතුව ඉන්න කියලා නෙවෙයි. ඊළඟට දරුවෝත් කියන්නේ තමන් කරන දේ හරියට කරන්න, අඬකඩ කරන්න කියලා. එතකොට අනිවාර්යයෙන්ම දවසක සාර්ථක වෙන්න පුළුවන්.

ලිඛිත මධුමිකා





සුසන්න ඇහුවා මගේ සතුටුයි කියලා. මම ඔව් කිව්වා. ඒත් ඒක ඇත්ත හෙවෙයි

Birthday Surprise Vs නොමරා මැරීම

දර්ශිකාගේ උපන්දිනය අද. ගිය සැරේ උපන්දිනය දවසේ නම් සුසන්නට ඒක මතක තිබුණා. පුතාලා දෙන්නටත් සුසන්න පොඩි තෑගි දෙකක් අරගෙන දීලා තිබුණා. වඳ උදේ පාන්දරම පුතාලා දෙන්නා ඇවිත් "හැපි බර්ත් ඩේ අම්ම" කියලා ඒ තෑගි අතට දෙද්දී දර්ශිකාට දැනුණේ සුළුපටු සතුටක් හෙවෙයි. ඒත් මෙද පාර නම් කාටවත්ම උපන්දිනේ මතක නැතැ වගේ.

දර්ශිකා බඩාලාගේ කෑම, පෙට්ටිවලට දැමීමේ කඳුළු හිර කරගෙන.

"දර්ශිකා අද නම් මට හොඳටම පරක්කුයි. උදේට කකා ඉන්න වෙලාවක් නැතැ. දෙකම ඔතලා දෙනවද ගෙනියන්න?"

සුසන්න ඇවිත් හදිසියෙන් වගේ කියද්දී දර්ශිකා නිහඬවම ඔලුව වැනුවා.

අත වනලා සුසන්න එක්කම ඉස්කෝලේ යන්න මතට බැහැපු දරුවෝ දෙන්නා දිනා බලාගෙන දර්ශිකා ආයෙමත් සුසුමක් හෙලුවා.

"නංගිටයි, අයියටයි නම් මතක ඇති."

දර්ශිකා හිත හදුගත්තේ එහෙම හිතලා.

කලින් උපන්දිනවලදී නංගිගෙයි අයියගෙයි දුරකතන ඇමතුම් ලැබුණේ උදේ පාන්දරම බව සිහිවෙද්දී දර්ශිකාට ආයෙමත් දුක හිතුණා.

"දැන් නවයටත් කිට්ටියිනේ. ඇයි තාම කෝල් එකක්වත් නැත්තේ? මම කතා කරලා බලනවද? එක්කෝ ඕනේ නැතැ. එහෙම බලෙන් කතා කරන එක ලැජ්ජා නැති වැඩක්නේ."

ආයෙමත් ඇය තමන්ටම කියාගන්නා.

උදේට කන්නත් හිතක් නැති නිසා දර්ශිකා තේ එකක් විතරක් බීලා ඇඳට ගිහින් ජංගම

දුරකතනය අතට ගත්තා.

රීළගට ඇය කළේ ගොරෝ ගැලරියට ගිහින් කලින් අවුරුද්දේ උපන්දිනයේ මතක ආයෙමත් එකතු කරගත්ත එක. උදේම දරුවෝ දෙන්නා තෑගි දෙද්දී සුසන්න ගත්තු ගොරෝ, සුසන්න තමා ව තුරුළු කරගෙන ගත්තු සෙල්ලි, උදේම කපපු කේක් එකේ ගොරෝ ඒ දේවල් දැක්ද්දී දර්ශිකාට අඬන්න හිතුණා. කාට අමතක වුණත් සුසන්නට අමතක වුණේ කොහොමද?

රීළගට දර්ශිකා ඇඳෙන් නැගිටලා ගියේ සුසන්නගේ වැඩ කරන කාමරයට. දර්ශිකාට ඕනේ වුණේ කාමරය ටිකක් අස්පස් කරලා දන්න. ඒත් කාමරයේ දෙර ලොක් කරලා කියලා දර්ශිකා ආයෙමත් හැරුණේ හිනින් දෙස් කියමින්.

"මේ මනුස්සයට හැමදම අමතක වෙනවනේ දෙර ඇරලා යන්න. දැන් ඉතින් අස් කරන්න වෙන්නේ හෙට තමා."

එහෙම හිතමින්ම දර්ශිකා අයෙමත් ඇවිත් ඇඳට වැටුණා.

යන්නම් නින්දා යාගෙන එද්දී තමයි දර්ශිකාට දුරකතන ඇමතුමක් ආවේ.

ඒ සුසන්න. "අනේ වයාට මතක් වෙලද?"

"අම්ම බඩගිනි."
"හා මගේ පුතේ. ගිහින් වොෂ් එකක් දලා එන්න. මම බත් බෙදන්නම්."

කියපු දර්ශිකා මුළුතැන්ගෙයට ගියා. ඒත් ආයෙමත් ඇහුණු සද්දය නිසා දර්ශිකා මිදුලට බැස්සා. මුලින්ම ගෙවත්තට ඇතුළු වුණේ සුසන්නගේ මෝටර් රථය. ඒකෙන් ලොකු පුතා බිමට බහිනවා දැක්කම දර්ශිකාට පුදුම හිතුණා.

"මොකද මේ? අද මෙයාට පන්ති තේද? ඇයි ඔයත් කලින්? තාම තුනයිනේ වෙලාව."

දර්ශිකා ඇහුවේ කලබලයෙන්.

සුසන්න හිනාවෙව් බලන් ඉද්දී ගෙවත්තට තවත් මෝටර් රථයක් ඇතුළු වුණා. එයින් බැස්සේ දර්ශිකාගේ නංගි සහ අයියා.

"හැපි බර්ත් ඩේ අම්ම."
"හැපි බර්ත් ඩේ දර්ශිකා."
"හැපි බර්ත් ඩේ අක්කා."
"හැපි බර්ත් ඩේ නංගි."

හැම පැත්තෙන්ම ඇහෙද්දී දර්ශිකා පුදුමයෙන් බලන් හිටියා.

"මොකද අනේ ගල් ගිලලා වගේ බලන් ඉන්නේ? යමු ඇතුළට. කාමරේ දෙර වහලා ගියේ අමතක වෙලා හෙවේ. ඔයාගේ බර්ත් ඩේ තෑන්ගයි, කේක් එකයි කාමරේ නිසා."

සුසන්න හිනාවෙව් කියද්දී තමා දර්ශිකා පියව් සිහියට ආවේ.

දර්ශිකා හිනාවක් මුහුණේ ඇඳගත්තේ ඒ කතාවට.

උපන්දිනය සමරලා, ගොරෝ අරගෙන, ආ ගිය තොරතුරු කතා කරලා දර්ශිකාගේ අයියයි, නංගියි යන්න පිටත් වුණේ හවස හයට විතර.

"සතුටුයිද?"
සුසන්න අහද්දී දර්ශිකා හිනාවෙලා හිස වැනුවා.

දර්ශිකාට අපූරු පුරුද්දක් තිබුණා. ඒ හැමදම රෑ නින්දට යන්න කලින් බයරියේ දවස ගැන ලියන එක. සුසන්නටත් අපූරු පුරුද්දක් තිබුණා.

දර්ශිකාට නින්ද ගියාට පස්සේ හොරෙන් බයරිය කියවන එක. දර්ශිකා හිතට දැනෙන හැඟීම් කෙළින් නොකියන නිසා සුසන්න දර්ශිකාව තේරුම්ගත්තේ බයරිය හරහා.

ඉතින් එදත් රෑ සුසන්න දර්ශිකාගේ බයරිය පෙරලලා බැලුවා.

"සුසන්න ඇහුවා මගේ සතුටුයි කියලා. මම ඔව් කිව්වා."

ඒත් ඒක ඇත්ත හෙවෙයි. අද මගේ උපන්දිනය. මම දවස පටන් ගත්තෙම දුකෙන්. දවස ගෙව්වෙන් දුකෙන්. උපන්දිනය දවසෙ වැඩි පැය ගාණක් දුකින් ඉන්න සලස්වලා පස්සේ එක සැමරුවාට වැඩක් තියෙව්ද? ඒත් සුසන්න දවස් ගාණක් තියෙන්නේ මහන්සි වෙලා මේක ජලජන් කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් කොහොමද මම දුකින් කියලා වයාට කියන්නේ? ඒකයි මම සතුටින් වගේ හිනාවෙලා හිටියේ"

දර්ශිකාගේ ඇත්තම සිතුවිලි දැනගත්තම සුසන්න තිගැස්සිලා ගියා.

තමන්ගේ ජලජන් එක දර්ශිකාව දවසම ආතතියෙන් ඉන්න සලස්වලා කියලා තේරුම් ගියාම සුසන්නට දැනුණේ ලොකු දුකක්.

සප්තයිස් කියලා කරන සමහර දේවල්වලින් ඇත්තටම සතුටක් ලැබෙන්නේ නැතැ නේද කියලා සුසන්නට හිතුණා.

දැරුවන් විගොඩ කරවන්නට තනිවම සිහින පාලම හැදූ බංග්ලාදේශයේ අම්මා

“මං කොහොම හරි පද්ම ගංගාවට උඩින් යන්න පාලමක් හදනවා. අනුන්ගෙන් යැපෙන්නේ නැතුව අපේම අරමුදල් සපයාගෙන මං එක කරනවා. මාව විශ්වාස කරන්න.”

ඒ වරක් බංග්ලාදේශ අගමැතිනි ‘ෂීක් හසීනා’ (Sheikh Hasina) තම ජනතාවට දුන් පොරොන්දුවයි. ලෝක බලවතුන් පමණක් නොව බංග්ලාදේශයේ ආර්ථික විද්‍යාඥයන් පවා ඇගේ එම කතාව අසා පුදුම වූහ. ඒ එවැනි දැවැන්ත ව්‍යාපෘතියක් බහු පාර්ශවීය දැයකත්වයක් නොමැතිව කිරීමට සිතන තරම් පහසු නැති බව දන්නා හෙයිනි.

නමුත් එද ෂීක් හසීනාට එවැනි තීරණයක් ගැනීමට හේතු වූ ලොකු

කතාවක් තිබුණි. ඒ දැවැන්ත දූෂණ චෝදනා කීපයක් මතුකරමින් ලෝක බැංකුව සහ අනෙකුත් ණය දෙන ආයතන ඇයට පිටුපෑමයි. වරක් අදාළ ව්‍යාපෘතිය වෙනුවෙන් බංග්ලාදේශය ලෝක බැංකුව සමඟ ඇමෙරිකානු ඩොලර් බිලියන 1.2 ණය මුදලක් සඳහා ගිවිසුමකට එළැඹියද ඉහත කී දූෂණ චෝදනා හමුවේ ඔවුන් එම ගිවිසුම අත්හැර දැමූය. පසුව ලෝක බැංකුව ගිය පාරේම යමින් ආසියානු සංවර්ධන බැංකුව (ADB) මෙන්ම ජපන් ජාත්‍යන්තර සහයෝගීතා ඒජන්සිය (JICA) පවා ඔවුන්ට ණය දීම ප්‍රතික්ෂේප කළේය.

ෂීක් හසීනා කලක පටන් උත්සාහ කළේ

අපි ලෝකයටම පෙනුණා අපිට යමක් කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒකයි අපේම මුදල්වලින් පද්ම පාලම හැදුවේ

බංග්ලාදේශයේ ප්‍රසිද්ධිම ගංගාවක් වන පද්ම ගංගාව යා කරමින් ශරීරයේ පුර් සහ මදුරු අතර පාලමක් ඉදිකිරීමටය. එය ඉදිකිරීමේ අරමුණ වූයේ එතෙක් ගංගාව තරණය කරමින් එන මෙහා ගිය බංග්ලාදේශයේ නිරත දිග පිහිටි දිස්ත්‍රික්ක විසි එකක ජනතාවට ඩකා අගනුවර වෙත කෙටි වෙලාවක් ඇතුළත පහසුවෙන්ම ප්‍රභාචීමේ හැකියාව උදකරලීමයි. එහෙත් එවර ඒ විකුමය කරන්නට ෂීක් හසීනාට ඉඩ නොලැබී ගියේ ලෝක බැංකුව සහ අනෙකුත් ණය දෙන ජාත්‍යන්තර ආයතන කලින් කී අන්දමට ඇයට පිටුපෑම නිසාය. එයම ශක්තියක් කරගෙනයි අගමැතිනිය කිසිවෙකුගේ උදව් නොමැතිව පාලම ඉදිකරන බව ප්‍රසිද්ධියේම පවසා සිටියේ.

කවදත් දේශපාලනය තුළදී බොහෝ පාලකයින් දුන්නේ බොරු පොරොන්දුය. නමුත් එවන් පොරොන්දු දුන් මෙන්ම අදටත් දෙමින් සිටින පාලකයින්ට රිදෙන්ටම ටොක්කක් අනිමිති ෂීක් හසීනා තම ජනතාව ඉදිරියේ ප්‍රසිද්ධියේ දුන් පොරොන්දුව පසුගියද ඉටුකළාය. ඒ බංග්ලාදේශයට දැවැන්ත අඩුපාඩුවක්ව පැවති පාලම ඇය කී ලෙසින්ම සාදා නිමකරමිනි. ඒ අනුව පද්ම ගංගාව හරහා ඉදිකළ දැවැන්ත පාලම ෂීක් හසීනා අතින් පසුගිය ජූනි 25 වෙනිදා විවෘත විය. ස්වභාවිකයෙන් තැනූ යෝධ ව්‍යාපෘතියක් ලෙස සැලකෙන එම පාලම නම් කර තිබුණේ ‘පද්ම පාලම’ (Padma Bridge) යනුවෙනි.

එක් දුම්රිය මාර්ගයකින් සහ වාහන ධාවන මංකීරු හතරකින් සමන්විත පද්ම පාලමෙහි සමස්ත දිග ප්‍රමාණය වන්නේ කිලෝමීටර් 6.15 කි. එනම් සැතපුම් 3.82 කි. ඊට ඇස්තමේන්තුගත වියදම ඇමෙරිකානු ඩොලර් බිලියන 3.87 ක් ලෙස සඳහන්ය. බංග්ලාදේශය විසින් සිදුකරනු ලැබූ විශාලතම බහුවිධ ව්‍යාපෘතිය වන්නේද මෙයයි.

එපමණක් නොව බංග්ලාදේශ ඉතිහාසයේ වඩාත් අභියෝගාත්මක ඉදිකිරීම් ව්‍යාපෘතිය ලෙස සැලකෙන පද්ම පාලම එරට දිගම පාලම මෙන්ම දකුණු ආසියාවේ විශාලතම පාලම අතරින්ද එකකි.

“සමහර අය හැමවිටම අනුන් මත යැපෙනවා. නමුත් බංග්ලාදේශයේ ජාතියේ පියා වෙත බංගඩන්ද ෂීක් මුජිබර් රහමාන් අපට උගන්වා තිබෙන්නේ ස්වඅභිමානයේ වැදගත්කමයි. අපි ලෝකයටම පෙන්නවා අපිට යමක් කරන්න පුළුවන් කියලා. අපි පද්ම පාලම හැදුවා. අපි අපේම මුදල්වලින් අපේම පාලමක් හැදුවා.”

පද්ම පාලම ජනතා අයිතියට පත්කරමින් ඇය විසේ පැවසුවේ තරමක ආඩම්බර බවක්ද සිත තුළ හොවාගෙනය. ඇගේ නොපසුබට උත්සාහය නොවන්නට බංග්ලාදේශයට පද්ම පාලම අදටත් සැබෑ නොවනා සිහිනයක් වීමට ඉඩ තිබුණි. ඇය පවසා සිටියේ බංග්ලාදේශය ස්වභාවිකයෙන්ම අරමුදල් සපයමින් මෙම සිහින පාලම නිමකළ නිසාවෙන් එය ‘ජාතික අභිමානයේ සංකේතය’ ලෙසින් සැලකිය යුතු බවයි.

මෙම යෝධ ව්‍යාපෘතිය සිදුකළ ෂීක් හසීනා කට පුරා සිතාසෙමින් අද විසේ කියද්දී ඇමෙරිකාව, චීනය වැනි ලෝක බලවතුන්ගේ පවා දැස් යොමුවී ඇත්තේ හසීනා දෙසටය.

සැබෑවටම ඇය සිදුකළ මෙම විකුමය ඔවුන්ටත් සිතාගත නොහැකිය. ඇරත් කිසිවෙකුගේ උදව් නොමැතිව මෙවන් විකුමයක් තනිවම කළේ ගැහැනියක් වීම ඔවුන් කාගේත් පුදුමයට හේතු වී ඇත.

මේ වනවිට ලෝකයේ වැඩිම කාලයක් අගමැති ධුරය දැරූ කාන්තාව ෂීක් හසීනාය. ඒ දහඅට වසරකට අධික කාලයකි. 1947 සැප්තැම්බර් 28 වෙනිදා උපත ලැබූ ඇය මේ ගෙවා දමමින් සිටින්නේ ජීවිත ගමනේ 74 වෙනි නවතනයයි. බංග්ලාදේශයේ පියා ලෙස සැලකෙන එරට ප්‍රථම ජනපති බංගඩන්ද ෂීක් මුජිබර් රහමාන්ගේ දියණියක වන ෂීක් හසීනාව එරට ජනතාව හඳුන්වන්නේ ‘බංග්ලාදේශයේ අම්මා’ යනුවෙනි. ඒ තරමටම ඔවුන්ගේ බැඳීම ලෙන්නෙකුය.

ඉතින් ෂීක් හසීනා ලෝකයටම ආදර්ශමත් ගැහැනියක බව කියන්නට තවත් උපමා රූපක උවමනා නැත. අද පද්ම පාලමෙන් යන එන බොහෝදෙනා යන්නේ ඇයට පින් දී ගෙනය.

දහසකුත් වැරදි කියා ලෝකයා හසීනාට එකදිගට ඇඟිලි දිගු කරද්දී තමන්ගේ දැරුවන්ට තමන්ගේ අම්මා රත්තරන් කියන්නේ ඒකයි.



මගේ මතවාද සමාජ සම්මතය කියන ඒවට වඩා ගොඩක් වෙනස්

අනිශා ජයකොඩි



සමාජ මාධ්‍ය කියන්නේ මිනිස්සුන්ගේ හිතවලට කතා කරන්න හොඳ වේදිකාවක්

බහුතරය හිතන පතන විදිහෙන් වෙනස්වට හිතන මිනිස්සුන්ට කවදත් විරුද්ධකම් වැඩියිනේ. ඉන්දියාවේ හිටියා කුණුවත්න් සිං කියලා ලේඛකයෙක්. ඔහු රාමුගත සමාජ මතයන්ට විරුද්ධව ලේඛන සිය ගණනක් ලියූ අයෙක්. ඔය නිසාම වරක් පුද්ගලයෙක් කුණුවත්න්ට වෙඩි තියන්න උත්සාහ කළා. "මගේ පැන ඔබ සතු කඩුවට, රයිෆලයට හෝ කැලණිකොව් තුවක්කුවට වඩා බලවත්" කියලා එතකොට ඔහු ඒ පුද්ගලයාට උත්තර දුන්නා. ඇත්ත... උණ්ඩයකින් හැරි කරන්න පුළුවන් එක ජීවිතයක් විතරක වුණාට පැන් තුඩෙන් ලස්සන කරන්න පුළුවන් ජීවිත ගණ ගණන් කරන්නවත් බැහැ. අද 'බරණි' කවරය දරාගෙන ඉන්නේත් පැනෙන් ජීවිත වලිපෙහෙලි කරන්න උත්සාහ කරන එවැනි ලේඛකවක් සහ මනෝඋපදේශිකාවක්. සමාජ මාධ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයන් විදියටත් ඇයව හඳුන්වන්න පුළුවන්. කොහොම වෙතත් ඇයව හඳුන්වා දෙන්න වැඩි අඩුවා ටිකා අවශ්‍ය නැහැ. මොකද 'බරණි' කියවන ඔබට අනිශා ජයකොඩි සහ ඇගේ නම බොහොම ලෙන්නෙකුයි, නුරුපුරුදුයි. මේ අපි ඇයත් සමග කළ කතාබහයි.

ලේඛකයා අවංක වෙන්න ඕනේ. තමන්ගේ මතය හෙමේ ඔහු අතින් ලෝකයේ යථාර්ථයයි ලියැවෙන්න ඕනේ. ඒක ජාතික යුතුකමක්." අනිශාගේ ලිපිවලට හොඳ ප්‍රතිචාර වගේම අයහපත් ප්‍රතිචාරත් ලැබෙන අවස්ථා තියෙනවා. කාලයක් ඇය 'බරණි' අපිත් එක්කත් ඔබට ලිව්වා කියලා කිව්වනේ. හැබැයි ඒ කාලයේ සමහර තැන්වලදී ඇයට ඇනුම් බැනුම් අහන්න සිද්ධ වුණා.

"අපේ රටේ මිනිස්සුන්ගේ ඔලු වෙනස් කරන එක උඩුගම් බලා පිහිනීමක්. හැබැයි මුකුත්ම නොකර ඉන්නවට වඩා උත්සාහ කරන එකයි වටින්නේ. ලංකාව කියන්නේ ලිංගික අපචාර වැඩි, දූෂණ වංචා වැඩි, නීතියට වඩා අවනිතිය රජයක රටක්. ඉතින් ඒ වගේ රටක මිනිස්සුන්ගේ ඔලු හදන්න යද්දී නරක ප්‍රතිචාර නොලැබෙනවානම් අන්න ඒකයි පුදුමේ. අතික මගේ මතවාද සමාජ සම්මතය කියන මතවාදට වඩා ටිකක් වෙනස්. එහෙම මිනිස්සු සමාජ රාමුවට හර්ජනයක්. එතකොට ඉතින් මෙයා ආරම්භ, මෙහෙමයි කියලා කතා හැදෙනවා. ඒවා සාමාන්‍යයි."

ඇය එහෙම කිව්වේ තරහින් නම් හෙමෙයි. හිතාවෙච්චි. මනෝඋපදේශිකාවක් විදිනටත් අනිශා අපේ රටේ මිනිස්සුන්ට මහඟු සේවයක් කරනවා. ඒකත් සහ පහක්වත් නොගෙන.

"ලංකාවේ කතා කරන මිනිස්සු වැඩියි. සවන් දෙන මිනිස්සු අඩුයි. ඉතින් හිතීන් අඬන කාට හරි සවන් දෙන්න පුළුවන් නම් ඒ හිතක් හැදෙන්න වචනයක් කියන්න පුළුවන් නම් ඊට වඩා දෙයක් කොයිතද? මගේ ලිපි කියවන අය ටේස්ට් කරන මනෝඋපදේශිකාවක් විදිනට මාව අදුරගත්තු අය හිතරම් වගේ ඔවුන්ගේ දුක බෙදගන්න මාත් එක්ක කතා කරනවා. මාත් ඔපිස් ගිහිල්ලා අවැල්ලා පාන්දර තුන හතර වෙනකල් ඒ අය එක්ක කතා කරනවා. දවසක් එක තරුණියක් වස බෝතලය අතේ තියාගෙන මට කතා කළා. මාත් එක්ක කතා කළාට පස්සේ ඇ ඒ තීරණය වෙනස් කළා. ඒ වගේ ජීවිත ගොඩක් වෙනස් කරන්න මට පුළුවන් වුණා. ඒක වචනවලින් කියාගන්න බැරිතරමේ සතුටක්."

අනිශාට ලංකාව වෙනුවෙන් මේ තරම් හොඳින් සිංගප්පූරුවේ හොඳ සැපට ජීවත්වෙන්න පුළුවන්හේ?

"ලංකාව මගේ රට. මමත් නිදහස් අධ්‍යාපනයෙන් ඉගෙනගත්තු කෙනෙක්. ඉතින් මම කොහොමද අත පිහිදගෙන එහෙම ඉන්නේ? හැමකෙනෙක්ම ඉපදුණු රට වෙනුවෙන් යමක් කරන්න වගකීමක් තියෙනවා. ඒ වගේම සොබාදහමට. මනුස්සයෙක් ගිරෙන්න ඒ වගේම මනුෂ්‍යත්වය නැතිකරගන්න අහනවා 'ඔයා මොනවද මේ ලොකේ කළේ?' කියලා. එතකොට කාට හැකි අපි ඒ හඬට උත්තර දෙන්න ඕනේ. නැත්නම් මැරෙන දවසට තමන් ගැන සතුටක් නැහැ. එහෙමයි කියලා ලොකු ලොකු දේවල් කරන්න හෙමෙයි මම කියන්නේ. අතින් මිනිස්සුන්ට නිදහසේ ජීවත් වෙන්න දෙන්න. මහපොළොවට ආදර්භ කරන්න. ඒකත් ඇයි."

ඇගේ වචන වගේම ඇගේ හිතාවත් හරි ලස්සනයි. අනිශා මෑතකදී ලංකාවට ආවා. ඒ බොහොම විශේෂ කටයුත්තකට. ඒ ගැනත් ඇය අපිත් එක්ක කිව්වා.

"නූර් සහ නානා කියන පොත් දෙක එළිකවන්නයි ලංකාවට ආවේ. ඒ අවැල්ලා රූපවාහිනී වැඩසටහන් කිහිපයකටත් සහභාගි වුණා. ඒ වගේම දුෂ්කර පළාත්වල ඉන්න දරුවන්ගේ

ආකල්මපය වෙනසක් වෙනුවෙන් වැඩසටහන් කිහිපයක්ම මම කළා. නූර් සහ නානා ගැනත් මම ටිකක් කතා කරන්නම්. 'නානා' කියන්නේ ජීවිතේ වෙනස් කරන කවි තියෙන කවි පොතක්. එතකොට 'නූර්' නවකතාවක්. ලිංගිකත්වය කියන්නේ ලංකාවේ මිනිස්සු එළිපිට කතා කරන්න අකමැතිම මාතෘකාවක්. ගොඩක් විචාලයන් ඇතුළේ කාන්තාව ලිංගික මෙවලමක් විදිනට නාවිතා වෙනවා විනා ඇගේ අවශ්‍යතා ගැන පිරිමි හිතන්නේ නැහැ. ඒ විනා ලංකාවේ ගොඩක් ගැනු ජීවත්වෙන්නේ තමන්ගේ අවශ්‍යතා හිතේ තද කරන්. ඒ පාලනය කරන හැඟීම්වල පීඩනය තමයි සමහර ගැනු අතින් ගැනුන්ගේ පිටින් යවන්නේ. බහුතරයක් ගැනුන්ගේ ඒ හැඟීම් තමයි මම නූර් තුළින් එළිදැක්වුවේ. ලංකාවේ ගොඩක් කාන්තාවෝ නූර් ඇතුළේ ඉන්නවා."

ඇගේ මේ ග්‍රන්ථ ද්විත්වය දැන් සරසවි පොත්හලෙන් මිලදීගන්න පුළුවන් බවත් කියන්න ඕනේ. අනිශාගේ ගොඩක් ලියමන් ඇතුළේ ඇගේ සැමියා සහ දරුවා ගැනත් ලියැවෙනවා. ඒ නිසාම මම ඇගෙන් පෞද්ගලික ජීවිතේ විස්තර ටිකකුත් ඇහුවා.

"නූර් පොතේ පිළු 'අරුණට' කියලා මම ලිව්වා. ගොඩක් අය ඒකේ තේරුම මොකද්ද කියලා අහනවා. අරුණ කියන්නේ මගේ සැමියා. මමත් ආසියාතික බිරිඳක්. මට අවුරුදු 11ක දුවෙක් ඉන්නවා. පවුල වෙනුවෙන් පැවරෙන වැඩ කොටසක් මටත් තියෙනවා. ඒ වගකීම් ඉෂ්ට කරලා අතිරික්ත කාලය තමයි මම ලියන කියන

වැඩට වැය කරන්නේ. ඉතින් මම රූ තුන හතර වෙනකල් ඇහැරලා ඉද්දී මගේ හස්බන්ඩ් 'ඔවා වහලා නිදහස්' කියලා කිව්වා නම්, අද අනිශා කියලා ලේඛකාවක් නැහැ. 'මහත්සියගේ හම්බකරන සල්ලි සමාජ සේවාවලට යොදවන්න එපා' කිව්වා නම් අනිශා කියලා සමාජ සේවකවක් නැහැ. ඉතින් නූර් පිළු බිරිඳගේ විරතය යටපත් නොකරන මගේ මහත්තයා වගේ හැම සැමියමක්ම වෙනුවෙනුයි."

"බරණි" කියවන අයට අනිශාට දෙන නියෝග පණිවිඩය මොකද්ද? කතා කරන්න බොහෝ දේවල් තිබුණත් ලිපිය අවසන් කරන්න ඕනේ නිසාම අපි ඇගෙන් අවසාන වශයෙන් ඇහුවා. "මනුස්සයෙක් විදිනට අපි ජීවත්වෙන්නේ දවස් හතළිස්දෙනයි. ඕක ඇතුළේ අපි ඉගෙනගන්නවා, පවුලක් හදලා මැරලා යනවා. හැබැයි ඔය අතරේ ලෝකේ දිනා වෙනස් විදිනට බලන අයත් ඉන්නවා. හැරෙම ලෝකේ වෙනස් කළේ ඒ අය. ඉතින් මම හැමෝමම කියන්නේ ආත්මාර්ථකාමී නොවී බොහොම සාධාරණ විදිනට ලෝකය දිනා බලන්න. එතකොට අතින් අයට නොපෙන දේවලත් අපිට පේනවා. හිතරම් වෙනස් විදිනට හිතන්න. හැමවෙලේම වෙනසක් අනුන්ට යහපතක් කරන්න උත්සාහ කරන්න කියලයි මම හැමෝම කියන්නේ."

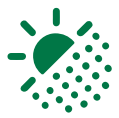
අපේ රටේ මිනිස්සුන්ගේ ඔලු වෙනස් කරන එක උඩුගම් බලා පිහිනීමක්. හැබැයි මුකුත්ම නොකර ඉන්නවට වඩා උත්සාහ කරන එකයි වටින්නේ

Ruveda™

හර්බල් බියුටි ක්‍රීම්
සැමදා දිදුලන සමකට



ශ්‍රී ලාංකික සම සඳහා විශේෂයෙන් සකසා ඇත



සම හිරු රශ්මියෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා කරයි



සම දුර්වර්ණ වීම සහ රැලි වැරීම වළකයි



පැහැපත් සමක් ලබාදෙයි

ප්‍රත්‍යක්ෂ
ශාඛ ඖෂධ
රැසක
සංයෝගයකි



රසදිය, බිලිවි හා අහිතකර රසායනගන්ගෙන් තොරයි.

5 ශිෂ්‍යත්වය ලෙනෙසියෙන් ජය ගන්න කිරණ මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 3 ක්



ශිෂ්‍යත්ව
පෙරහුරු
ප්‍රශ්න පත්‍ර
ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමගින්



5 කිරණ පත්තරෙන් ශිෂ්‍යත්වයට ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...



ජූලි කලාපයන් දැන්

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක

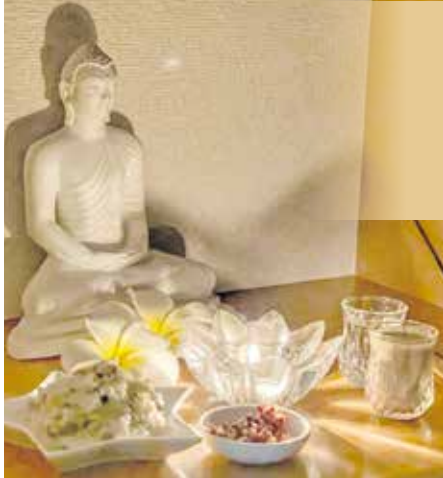
සෑම සෙනසුරාදාදාට පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

<p>කිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන</p>	<p>fm6 ශිෂ්‍යත්වය KIRAN ශ්‍රී ලංකාවේ</p>	<p>පාඩම් මාලාව සෑම සතියේ දිනකම පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා</p>
--	--	---

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



මම දරු පැටව් තුන්දෙනෙකුගේ අම්මා කෙනෙක් ඒ නිසා මගේ ඔලුව අවුල් කරන්න කාටවත් ඉඩ දෙන්නේ නෑ



මං උදෙසාම ඇහැරලා ඒ ගමන්ම නානවා කියලා මීට කලින් ලිපියකත් ලිව්වා. මං වහෙම කරන්නේ මගේ දවස ප්‍රබෝධමත් කරගන්නයි, මං වෙනුවෙන් වෙලාව ඉතුරු කරගන්නයි. වහෙම උදේම නාන්න බැරවුණු දවසට මුණ සෝදලා ගෙදරට අදින සාමාන්‍ය ඇඳුමක් ඇඳගන්නවා. මගේ දවලා දෙන්නා උදේම ඉස්කෝලේ යන්න ගෙදරින් පිටත් වෙද්දී ඒ අයට සතුටින් පිටත් කරන්න ඕන නිසා මං ඒලියට බහින්නෙන් පිළිවෙලට. ඒයාලා එක්ක යන තව දරුවෝත් එකතු වෙන නිසා රෑ ඇඳුම පිටින් වලියට යන්න මං ආස නෑ.

උදෙසාම ඇහැරෙන නිසා මගේ දවසේ වෙලාව ගොඩක් ඉතුරු වෙනවා. උදේම නාගෙන උයන පිහන වැඩක් ඉවර කළාම තවත් වෙලාව ඉතුරුයි. ඊටපස්සේ මං කරන්නේ කලින් දවසේ කිලිට් රෙදි ටික සේදෙන්න දලා වේලෙන්න දෑන එක. දරු තුන්දෙනා ආපහු ගෙදරට එනකන් ඒ පැය ගණන මං අලුත් දෙයක් ඉගෙනගන්න, පොතක් කියවන්න, දරුවෝ නැති වෙලාවට කරන්න යොදාගෙන තිබුණ වැඩක් කරන්න, තව කෙනෙක් දිරිමත් කරන දෙයක් ලියන්න, කාලෙකින් කතා නොකරපු යාළුවෙක් එක්ක කතා කරන්න, phone එක ටිකක් බලන්න, පොඩි පැටව්ට රසකැවිල්ලක් හදන්න වගේ වැඩවලට වෙන් කරනවා. මේ හැමදේම හැමදම ඒ පැය ගණන ඇතුළත කරනවා කියන එක නෙවෙයි මං මේ කියන්නේ. මේ වගේ දේවල් මට ලැබෙන ඒ නිදහස් පැය ගණන තුළයි කරන්නේ.

ඉතින් මං උදෙසාම ඇහැරෙන්න පුරුදු වුණ විදියත් කියන්නම්. දරුවෝ ලැබුණු මුල් කාලේ ටිකක් පහුවෙලා, මට ඇහැරුණේ ගොඩක් වෙලාවට හයට. ඒ වෙලාව දවසේ වැඩ ටික කරගන්න මදි වගේ මට දැනුණා. ඉතින් ඒ කාලේ ඒකට මම දෙස් දෙවොල් තිබ්බේ ගෙදර මට කරන්න තිබුණ වැඩවලටයි, මගේ පුංචි කෙල්ලො දෙන්නටයි, දහමීටයි. ඒත් ඇත්තටම මං වෙනුවෙන් වෙලාව ඉතුරු කරගන්න එක තිබ්බේ මගේ අතේ. ඒක තේරුම් අරන් මං ටික ටික උදෙසාම නැගිටින්න පුරුදු වුණා. මුලින් 5.45ට වලාම් එක තියලා, සුමානගත් නැගිට්ටා. ඊළඟ සුමානේ 5.30ට වලාම් එක තියලා සුමානගත් නැගිට්ටා. ඔහොම සුමානේ සුමානේ විනාඩි 15 ගාණේ නිදගන්න වෙලාව අඩු කරගෙන 4ට ඇහැරෙන්න මං පුරුදු වුණා. ඒක පුරුද්දක් වුණාම, රෑ 12ට නිදගත්තත් පාන්දර 4ට ඉබේම ඇහැරෙනවා. සතිඅන්තේ නම් මං 5ට තමයි වලාම් එක තියලා තියන්නේ.

උදේට නාන්න කලින් හරි නාලා ඉවරවෙලා හරි හොඳ වතුර ඒදුරුවක් හිස් බඩට බොනවා. ඒක මට වනර්ජි චූන්ක් එකක් වගේ. ඊටපස්සේ ගිලන්පස හදලා බුද්ධි පුපාව තියලා වැඳලා, අද දවස වෙනුවෙන් මං විශ්වයට ස්තූතිවන්න වෙනවා.

විශ්වය එක්ක මගේ සතුට බෙදගන්න මං දැන් හුරුවෙලා. ප්‍රශ්න, කරදර ගැන හිතන්නේ නැතිව, මොකක්හරි හේතුවක් නිසා අද දවසම අවුල් කියලා හිතන්නේ නැතිව ජීවත් වෙන්න තවත් අලුත් දවසක් මට දුන්නට විශ්වයට ස්තූතිවන්න වුණාම පෙරලා මට ලැබෙන්නේ සතුටක්මයි. ඒකට මං කෝරගන්න හොඳම වෙලාව තමයි උදේ හවස බුද්ධි වදින වෙලාව. ඒ වෙලාවට අපේ හිතට ලොකු සැකසීමක්, හිදුනසක් දැනෙනවා. ඒ සැකසීමෙන් මං මගේ දවසට පටන්ගැනීමේ ඉඳන් දවසේ ගෙවුණ හොඳ දෙවල්වලට ස්තූතිවන්න වෙනවා.

මං අවධානය දෙන්නේ දවසේ සිද්ධිවෙන



රැකියාවක් කරන කෙනෙකුගේ දින වර්ෂාව මීට වඩා වෙනස් වෙන්න පුළුවන් සහ කාර්යබහුල වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඇත්තටම දවස සැලසුම් කළොත් වෙලාව නෑ කියලා චෝදනා කරනවට වඩා වෙලාවත් ඉතුරු කරගෙන, දවසේ වැඩ ටිකක් කරගෙන සතුටින් ඉන්නත් පුළුවන්

මං තුවායක් උඩ සෝදපුටා නවලා වතුර බේරෙන්න තියලා කබඩ්වලට, රාක්කවලට දුන්නේ වතුර පිටින් දැමීමම කබඩ්, රාක්කවල පැල්ලම් හිටින නිසා.

දවස අවසානෙදී සිත්ක් එකක් හොඳට සෝදලා පිරිසිදු කරනවා. සිත්ක් එක ළඟ මං පොඩි මල් පොකුරක් පරණ ජෑම් බෝතලයක් ඇතුළට දලා තියන්නේ කුස්සියට පොඩි අලංකාරයක් එකතු කරන්න ඕන නිසා. එතකොට හිතටත් හරි ප්‍රසන්න හැඟීමක් එනවා. ගොඩක් අය කුස්සිවලට ලස්සන මනි ප්ලාන්ට් පවා තියනවා. ඒ දේවල්වලින් අලංකාරයක් එකතු වෙලා නිවුණ හැඟීමක් හිතට එකතු වෙනවා.

මං ගොඩක් විශ්වාස කරනවා මං වෙනුවෙන් වෙලාව ඉතුරු කරගන්න එක, දවසට සතුට එකතු කරන් හොඳම විදියට දවස ගතකරන එක තියෙන්නේ මගේ අතේමයි කියලා. කිසිම කෙනෙකුගේ ක්‍රියාවක් ඒකට අදාළ වෙන්නේ නෑ. මගේ දවස අවුල්වෙන්න දෙයක් කාගේ හරි වුණත් ඒකේ හොඳ පැත්ත විතරයි මං හිතන්නේ. මගේ මානසික නිදහස හොඳින් තියෙන තරමට මගේ ගෙදර සතුට රැකෙනවා කියලා මං විශ්වාස කරනවා. ඒ වගේම මම දරුවෝ තුන්දෙනෙකුගේ අම්මා කෙනෙක්. ඒ නිසා කාටවත් මගේ ඔලුව අවුල් කරන්න මං ඉඩ දෙන්නේ නෑ. කාටහරි අපේ ඔලුව අවුල් කරන්න හරි අපේ සතුට පාලනය කරන්න හරි ඉඩ ලැබෙන්නේ අපි හිතියන් ශක්තිමත් නොවුණාම. ඒකයි මම කියන්නේ තමන්ගේ සතුට, සැකසීම තියෙන්නේ තමන්ගේ අතේමයි කියලා.

මං වෙනුවෙන් වෙලාව නෑ කියලා ඉස්සර වගේ මං අඩන්නේ වැළපෙන්නේ නෑ. උදෙසාම ඇහැරලා මං වෙනුවෙන් වෙලාව ඉතුරු කරගන්න මමම ඉගෙනගත්තා. රැකියාවක් කරන කෙනෙකුගේ දින වර්ෂාව මීට වඩා වෙනස් වෙන්න පුළුවන් සහ කාර්යබහුල වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි ඇත්තටම දවස සැලසුම් කළොත් වෙලාව නෑ කියලා චෝදනා කරනවට වඩා වෙලාවත් ඉතුරු කරගෙන, දවසේ වැඩ ටිකක් කරගෙන ඒ නිසාම සතුටින් ඉන්නත් පුළුවන් කියලා මම විශ්වාස කරනවා. අපි හැමෝගෙම ජීවිත වෙනස්. ඒ නිසා මේ දේවල් මෙතෙම කරන්න කියලා කිසිම කෙනෙකුට බලකිරීමක් නම් නෑ. ඒත් ඔයාලගේ ජීවිතට ගන්න පුළුවන් පොඳ දෙයක් මේ අතුරු ඇතුළේ තියෙනවා නම් ගන්න. ඒක තමයි මගේ සතුට.

හමිනි මනමේන්ද්‍ර

හොඳම දේවල්වලට විතරයි. දුක හිතෙන දේවල් වුණොත් මං ඒවා දකින්නේ මට ඉගෙනගන්න ලැබුණ අලුත් පාඩමක් විදියට. නරක දෙයක් වුණොත් මං ඒක දකින්නේ ජීවිතේ ලැබුණ තවත් අත්දැකීමක් විදියට. හැමදෙයක් දිනාම සුඛවාදීව බලන්න හිත හුරුකරගන්නාමයි අමාරු කාලවලදීත් ජීවිතේ විදින්න පුළුවන් හේතු ලැබෙන්නේ.

අතින් එක අපි ආසාවෙන්ම කරන දේනේ අපිව සතුටින් තියන්නේ. මං ආසාවෙන් කරන, මගේ සතුට, ආදරේ උපරිමෙන් බෙදන්න පුළුවන් තැන තමයි කුස්සිය. කුස්සිය දක්ද්දී මගේ හිත පිරෙනවා. ඒ නිසා හැමවෙලාවකම මං ඒක හිත සතුටුවෙන විදියට තියාගන්න උත්සාහ කරනවා. මං විශ්වාස කරනවා සතුටෙන් උයන තරමට කෑමට ආදරේ එකතු වෙනවා කියලා.

උයද්දී මං අකමැතිම දේ කුස්සිය හැඩිකරගෙන උයන එක. මට තියන්නේ පුංචි කුස්සියක් නිසා, උයන වෙලාවට මං කුස්සිය ඉස්සරනාම තියෙන කෑම මේසට මගේ පරණ රෝස පාට තුවායක් එලනවා. උයද්දී එකතු වෙන, පාට්ටිව් වෙන වළන් මං එවලෙම සෝදලා තුවාය උඩ වතුර බේරෙන්න නවනවා. සිත්ක් එකෙන් තරමක් ලොකු ප්ලාස්ටික් බෝල් එකක් තියලා උයද්දී එකතු වෙන රොඩු, ලූනු



පොතු, එළවලු කොටස් ඒකට දල උයලා ඉවර වුණාම ඩස්ට්බින් එකට දැනවා. එතකොට සිත්ක් එක හැඩ්වෙන්නේ නෑ.

උයලා ඉවර වුණාමත් ව්‍යංජන ටික පියනකින් වහන්න පුළුවන් පයිරෙක්ස් භාජනවලට දලා වලං සෝදලා තුවාය උඩ වේලෙන්න නවනවා. කෑම නිවුණාම මං පයිරෙක්ස් භාජන ටික ඒ පියන්වලින්

වහනවා. එතකොට කුස්සියේ කෑම තියාගෙන වලං පුරවන් ඉන්න ඕන නෑ. ඉතුරු වුණොත් ඒ භාජන පිටින්ම ට්‍රේ එකට දලා තියන්නත් පුළුවන්. මගේ පුංචි කුස්සිය සාලෙට පේන නිසා පිරිසිදුව, පිලිවෙලට, ලස්සනට තියාගන්න මං උත්සාහ කරනවා.

රෑටත් කාලා ඉවර වුණාම ඔක්කොම භාජන සෝදලා රෝස පාට පරණ තුවාය වලලා ඒ උඩ නවනවා. කවදවත් මම රෑට ඇතිවිලල කෑම ඉතුරු කරලා තියන්නේ නෑ. ඒකෙන් කෑම පිළිණු වෙලා කුස්සිය ගඳ ගහනවා. රෑට කෑම ඇතිවිලල තියන්න ඕනයි කියලා කියන මිත්‍යා මත මං පිලිගන්නේ නෑ.

ජපන්හුන්ට නිවිති දායක පරිපූර්ණ කවන අපේ එකී



තේරෙන කාලයේ සිටම වෛද්‍යවරයන් වෙතට සිහින දැක්කත් කැනල බාලිකා මහා විද්‍යාලයේ උසස් පෙළ හදාරන අවධියේ සිටම උදරාට තවත් සිහිනයක් තිබුණි. ඒ දිනෙක විදෙස්ගත වෙන්නටය. ඒ නිසාම ඇය උසස් පෙළ විෂයයක් ලෙස ජපන් භාෂාව තෝරාගත්තාය.

“ඒ විෂය කොවිටර් සිතට අල්ලලා ගියාද කිව්වොත් උසස් පෙළ ඉවටවෙලත් මං ජපන් භාෂාවට පත්වී යන එක හතර කළේ නෑ. ඔය අතරේ තමයි උසස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් මට පිටරටකට යන්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ.”

2006 අවුරුද්දේ ඇය එසේ තම උසස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් ගියේ ජපානයටයි. පවුලේ එකම දැරිය වෛද්‍යවේදන වෛද්‍ය උදරාගේ දෙමාපියන්ට දරන්නට බැර වුවද ඔවුන් ඒ වේදනාව සිත් යට සැඟවා ගනිමින් ඇයට සුඛ පැතුන.

“ජපානයට එනකොට මට අවුරුදු 22යි. ඇත්තටම හුණුරු හුණුරු රටක ඇවිත් ඉන්නකොට ලංකාව මතක්වුණු වාර අනන්තයි. ආපන ලංකාවට යන්න හිතුවුණු වෙලාවල් පවා තිබුණා.”

හුණුරු ජපානයේ ඉගෙනීමේ කටයුතු කරමින් වසරක් දෙකක් ගෙවී යද්දී දිනක් ඇය අපුරු අත්දැකීමකට මුහුණ දුන්නාය. ඒ ඇය ඉදිරියට පැමිණි ජපන් තරුණයෙකු අත් එකතුවකට ඇයට ‘ආයුබෝවන්’ කියා ආමන්ත්‍රණය කිරීමත් සමගය.

“එද මට පුදුම හිතුණා. මොකද එයා හර පැහැදිලිව සිංහලෙන් ආයුබෝවන් කිවේ. මට සතුට හිතුණා සිංහල දන්න කෙනෙක් එනෙම රටක මුණගැසීම ගැන. එයාට හොඳට සිංහල කතා කරන්න පුළුවන්. මොකද එයා අවුරුද්දක් විතර ලංකාවේ හිටපු කෙනෙක්. එද ඉගෙන අපි මිතුරන් වුණා. ඊටපස්සේ ඒ මිතුරකම ආදර්ශකට පෙරලනා. කොහොම හරි අපි මුණගැසිලා අවුරුදු තුනකින් වගේ විවාහ වුණා.”

ඔහු ජපන් රජයේ ගුරුවරයෙක් වූ අතිඹී

ය. අතිඹී රැකියාවට යනවිට උදරාව බොහෝවිට නිවසේ ඉන්නට සිදුවූයේ තනිවමය. ඇය ඒ තනිකම මකාගැනීමට අලුත් රැකියාවක් සොයාගත්තාය. ඒ කුල් බොක්ස් එකක් බැඳී තුන්රෝද යතුරුපැදියේ කිරී, යෝග්‍ය වැනි ආහාර වර්ග නිවෙස්වලට සිලිවර් කිරීමයි.

“ඔය අතරේ සැමියා කිව්වේ රජයේ කෘෂිකර්ම ඒකකයෙන් කෘෂිකර්මයට කැමති තරුණ පිරිස ඒ සඳහා ගොමුකරවන පුහුණුවක් ගැන. මං මුලින් කැමතිවුණේ නෑ. දවසක් එයා උදේ වැඩට යන්න කලින් අද දවල් අනවල් වෙලාවට අනවල් තැනට යන්න කිව්වා. එතකොටයි මං දන්නේ එයා මට හොරෙන් අර පුහුණුවට මගේ නමින් අයදුම් කරලා කියලා.”

සැමියාගේ හිත රිදුවන්නට අකමැති වූ උදරා සැමියා කී තැනට කලට වෙලාවට ගියාය. පසුව කෘෂිකර්මය පිළිබඳ විහි දුන් මාස තුනක කෙටිකාලීන පුහුණුවක් ලබාගත්තාය. කෘෂිකර්ම ක්ෂේත්‍රය තෝරාගන්නවාද නැද්ද යන්න තීරණය කළ යුතු වූයේ එම පුහුණුවෙන් අනතුරුවය.

“ජපන් රජයෙන් කරපු ඒ පුහුණුවෙන් මං ගොඩක් දේවල් ඉගෙනගත්තා. ජපානයේ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව හා සම්බන්ධ ආයතන, වෙළඳ ස්ථාන, ආහාර නිෂ්පාදන ආයතන, සාර්ථක අසාර්ථක බිම් වගාවන් පවා හරඹන්න මට පුළුවන්



සැමියා සහ පුතා සමඟ



වුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි පස සැකසීම, බීජ තවාන් දැමීම, පැළ සිටුවීම, පලදාව නෙළීම, ඒවා ඇසුරුම්වලට ඇසිරීම, විකිණීම, කෘෂි උපකරණ භාවිතය වගේ එකී මේකි නොකි නැමදේම වගේ ඒ පුහුණුවේදී ඉගෙනගත්තා.”

කාලය ගතවෙද්දී බෝග වගාව ගැන උදරාගේ හිතේ පෙර නොතිබූ විරූ කැමැත්තක් මෝදු වෙමින් තිබිණි. දිනක් තීරණය කළ යුතු වූයේ එම අභිමතය මෙන් දුටු එක්තරා ගොවිපොළක් නිසා ඒ කැමැත්ත දෙගුණ තෙගුණ විය. ඇත්තටම කිව්වොත් ඒ ඇගේ ජීවිතය වෙනස් වූ දිනයයි.

“එද මං හිතාගන්නා මමත් දවසක මගේම කියලා සිහින ගොවිපොළක් සිටගන්නවා කියලා. කාටවත් නොකියා මං ඒකට ‘ටර්ටල් ෆීට් ෆාම්’ (Turtle Feet Farm) කියලා නමකුත් එදම දැමීම.”

හිතේ ඇඳී සිහින ගොවිපොළේ චිත්‍රය තම දූපස් ඉදිරියේ දැකීම ඇයට ලේසි වුණේ නැත. ඒ වෙනුවෙන් උදරාගේ සිට සියලු දේ අලුතින් මිලදී ගැනීමට ඇයට සිදුවිය. ඉන්පසු වචන බිම් ප්‍රමාණය, තෝරාගන්නා බෝග, ලබාගන්නා අස්වැන්න පමණක් නොව දළ වශයෙන් වියදම මෙන්ම ආදායමද සටහන් කර ඇය පස් අවුරුදු සැලැස්මක් සකස් කළාය. එතැන් පටන්

හෙක්ටයාර් බාගයක පමණ බිම් ප්‍රමාණයක උදරාගේ සිහින ගොවිපොළ ආරම්භ විය.

“මුලින් ලේසි වුණේ නෑ. ඒත් අවුරුදු කීපයක් බෝග වගාවත් එක්ක ඔට්ටු වෙනකොට සේරම හරි ගියා. මං අදටත් තනියම තමයි හැමදේම කරන්නේ. මගේ තනිය මකාගන්න ‘ලක්’ කියලා බලා යාළුවෙක් ඉන්නවා එව්වරයි. මේ වෙනකොට මගේ ගොවිපොළේ ඇස්පරගස්, හිච්චි, බ්‍රොකොලි, ලුනු, රොමේන් ලෙටස් වගේ දේවල් තියෙනවා. ඒවා වගා කරලා තියෙන්නේ අලෙවියට. ඒ වගේම හිච්චි පර්පු කරයට හොඳ ඉල්ලුමක් ආවා. දැන් ජපානයේ ඒක ගොඩක් ජනප්‍රියයි.”

උදරාගේ සිහින ගොවිපොළ දැන් සාර්ථකය. ඇගේ නිවසේ ආහාර පිසෙන්නේ ඒ ගොවිපොළේම සෑදෙන විලවිලවිලිත්ය. ඒ වෙනුවෙන් අදටත් ඇය බොහෝ කැපකිරීම් කරන්නීය. විටෙක ඇය දිනකට පැය අටකටත් වඩා වගාවත් එක්ක ඔට්ටු වෙන්නීය. ඇතැම් දිනවල ඒ කාලය පැය දෙළනක් දක්වා දිගු වෙත වෙලාවල්ද තිබේ. ඔය අතරවාරයේ නිවසේ ආහාර පිසින්නට, රෙදි සෝදන්නට පමණක් නොව නිවස පිරිසිදු කරන්නට පවා



ඇය කාලය වෙන් කරගන්නේ සතුටිනි.

මේ අතරවාරයේ ඇය තවත් අපුරු වැඩකට අතගසා තිබේ. ඒ තම ගොවිපොළේ ඇති බෝගවලින් යම් යම් නිෂ්පාදන සාදා ජපන් වෙළඳපොළට හඳුන්වාදීමයි. වරක් ඇය එසේ හඳුන්වා දුන් ලාංකීය ආකෘතියට සෑදූ ‘නිවිති දැමූ පරිපූර්ණ කරය’ අද ජපානයේ ජනප්‍රිය ආහාරයකි.

“ගොවිපොළ ආරම්භයේදී මගේ සැලැස්මේ නිවිති තිබුණේ නෑ. අනික ජපානයේ නිවිති ප්‍රසිද්ධත් නෑ. ඒත් මං දැනගෙන හිටියා ජපානයේ නිවිති සරුබව වැඩෙනවා කියලා. ඊටපස්සේ මං නිවිති වගා කළා. නිවිතිවලින් නිවිති ශාඛා අයිස්ක්‍රීම්, නිවිති හුච්චිස්, නිවිති සුප්, නිවිති පර්පු කරය වගේ ගොඩක් නිෂ්පාදනත් හදව්වා. ඒ අතරින් නිවිති දුපු පරිපූර්ණ කරයට හොඳ ඉල්ලුමක් ආවා. දැන් ජපානයේ ඒක ගොඩක් ජනප්‍රියයි.”

උදරා වැනි ලාංකීය තරුණියක් ජපානයට පැමිණ මෙලෙසින් ජීවිතය පියගැනීමම අභියෝගයකි. ඒ අභියෝගය වෙනුවෙන් 39 හැවිරිදි උදරා අදටත් කරන කැපකිරීම් බොහෝය.

“දැන් මං දරුවෙක් ඉන්න මවක්. අදටත් මං අවිච්චි දකිය දගෙන වැඩ කරනවා. ඇත්තටම කිව්වොත් මේ වෙනකොට මට ලස්සනට ඇඳලා කරලා පුටුවකට වෙලා කකුලක් පිට කකුලක් දගෙන ඉන්න පුළුවන් විදිනේ ආර්ථික මට්ටමක් තියෙනවා. ඒත් මට එනෙම ඉන්න බෑ. මොකද මං සතුටු වෙන්නේ මගේ ගොවිපොළේ වැඩ කරලා. මං හිතනවා ගැහැනියකට කරන්න බැරි දෙයක් නෑ. මේ වෙනකොට මං ජපන් රජයේ

කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය මඟින් කරන ගෙවිලියන් ව්‍යාපෘතියේ සාමාජිකාවක් විදිනට ඉන්නවා. එහි සාමාජිකාවක් වෙන්න පුළුවන් ස්වකර්මාන්තයක් විදිනට කෘෂිකර්මයේ යෙදෙන කාන්තාවන්ට විතරයි. ඒත් එතැන ඉන්න කාන්තාවෝ හැමෝම පමණක් සැමියාගේ කෘෂිකර්මය පෙරමුණු කරගෙන හෝ තමන්ගේ දෙමව්පියන්ගෙන් ලැබුණු දායාදයක් විදිනට කෘෂිකර්මය ආරම්භ කරපු අය. උදරාගේ ඉගෙන අලුතින් අරන් තනිවම කෘෂිකර්මයේ යෙදුණු කෙනෙක්ට ඉන්නේ මං විතරයි. අදටත් ජපානයේ හරා ප්‍රාන්තයේ සිටින පළමු ලාංකීය ගෙවිලිය මමයි. මුළු ජපානයටම මං වගේ විදේශික ගෙවිලියෝ ඉන්නේ කීපදෙනයි.”

ඇය ජපානයේ හරා ප්‍රාන්තයේ අසුකාවල පවත්වාගෙන යන ‘ටර්ටල් ෆීට් ෆාම්’ (Turtle Feet Farm) ගොවිපොළේ හිමිකාරියයි. කැනලේ දේවාලේගම ඉපිද උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා ජපානයට ගොස් ජපානයේ සාර්ථක ව්‍යවසායිකාවක් වී සිටින උදරා අදටත් විශ්වාස කරන කතාවක් තිබේ.

“දැන් මට වයස අවුරුදු 39 ක්. උසස් පෙළට ජපන් භාෂාව කියලයි මට හිතෙන්නේ. මං හැමදම විශ්වාස කරන කතාවක් තියෙනවා. ඒක මට කිව්වේ මට ජපන් භාෂාව උගන්වපු ජප්කො අබෙ කියන ගුරුවරයා. ඇය දවසක් මට කිව්වා, ‘අපේ වාසනාව අපි මීට මොළුවලා අල්ලගන්න ඕනේ. ඒකට පැනල යන්න දෙන්න හොඳ නෑ’ කියලා. මං ඇගේ කතාව අදටත් විශ්වාස කරනවා.”

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 17 වැනි කොටස



සිංදුපා

කාමරය ඇතුළු බලදි දැක්කා කාමරයේ Fan එකේ ලණුවක් ගැටගහලා එල්ලිලා තියෙනවා. හැබැයි නිකම් කඹය විතරයි තිබුණේ. ටිකක් විපරම් කරලා බලදි අල්ලපු කාමරයේ සිංදුපා අඬ අඬා හිටියා

අංශ සාමාජිකයයි උදව් කළා කියන කෙනයි දෙන්නම කිව්වේ ඒක බොරු වෝදනාවක් කියලා. ඒත් ශුණසිංහ සර් කියලා තිබුණා, මේක ඇත්ත වුණොත් දෙන්නවම රැකියාවෙන් ඉවත් කරනවා කියලා. ඒ වෙලාවේ සිංදුපා ඉඳලා තිබුණේ කාර්යාලයෙන් එළියේ. හැබැයි එයාට මේක ඇතිලා තිබුණා. මම කාර්යාලයට එද්දී සිංදුපා එතැන හැහැර. ශුණසිංහ සර් මට කීවා ඒ ළමයා ගැන හොයලා බලන්න කියලා. එතැන කෙනෙක් කීවා අඬ අඬා මැනුම් පංති කාමරය පැත්තට ගියා කියලා. ළමයාගේ හැටි දන්න නිසා මම ඉක්මනින් එතැනට ගියා. කාමරය ඇතුළු බලදි දැක්කා කාමරයේ Fan (විදුලි පංකාව) එකේ ලණුවක් වගේ දෙයක් ගැටගහලා එල්ලිලා තියෙනවා. හැබැයි නිකම් කඹය විතරයි තිබුණේ. ටිකක් විපරම් කරලා බලදි අල්ලපු කාමරයේ සිංදුපා අඬ අඬා හිටියා. මම ගිහින් කතා කළා.

‘ඇයි මෙව්වර වටිනා ජීවිතයක් විනාශ කරගන්න හිතුණේ?’ කියලා ඇහුවා.

‘මම නිසා අර දෙන්නෙක් ගේ රස්සාව හැනි වෙන්න යනවා කියලා දැනගත්තම මට දරාගන්න බැර වුණා, මමයි ඒකට වගදැරිකරන්න කියලා. ඒත් එල්ලෙන්න හදද්දී මාව හාරව මැඩම් ඉන්න නිසා මම මැරුණොත් මැඩම්ට පුරුණයක් වෙයි කියලා හිතුණා. ඒ නිසා මොකද කරන්න කියලා හිතාගන්න බැර වුණා’ කියලා කීවා.

මේක බරපතළ සිද්ධියක් නිසා මේ සිද්ධිය පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි සර්ට දැනුම් දුන්නා. සර් මට උපදෙස් දුන්නා සිංදුපා මගේ ළගම ගියාගන්න කියලා. ඒ නිසා මගේ කාමරයේ ඇඳුම් දලා ඉන්න දුන්නා. දෙමළ විතුවට එනෙම බලන්න දිලා සතුටින් ඉන්න දුන්නා. වච්චියාව රෝහලේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්වලා උපදෙස් දුන්නා. දන්නෙම හැනිව සිංදුපා නිදහස් වෙත කාලයක් ආවා. අපිට හරිම පුරුණයක් වුණේ මෙයාව හාරදෙනෙක් කෙනෙක් හැහැර. අධිකරණ නියෝගය තිබුණේ අවුරුද්දක කාලයක් ගියාගන්න විතරයි. අපේ නිලධාරීන් ගිහින් මඩකලපුව කොක්කේවෙලේ ග්‍රාම සේවකලා, ප්‍රාදේශීය ලේකම්ලා හමුවෙලා විස්තර හොයලා බැලුවත් ඥාතීන් කියලා කෙනෙක් හොයාගන්න බැර වුණා. ඒ නිසා විශේෂ අවසරයක් යටතේ තව මාස 06ක් අපි ළග ගියාගත්තා. ළමයන් අපි ළග සංතෝසෙන් හිටියා. අවසානයේදී කනනරාමයෙකින් මෙයාව හාරගන්න කැමති වුණා. ඒ සඳහා කර්නල් ප්‍රනාන්දු සර් උදව් කළා. හැබැයි සිංදුපා යන්න බැහැර කියලා අඬ අඬා වැළපුණා. එයා කීවේ, එයා කීවේ අම්මා මැඩම්, වැඩ කරන අහිත් අය හැදෑරෙන්න කියලා. පිණිසාවා කියලා කනන සොයුරියන් තමයි සිංදුපාව හාරගත්තේ. අපි ළග ඉද්දී රූපලාවණ්‍ය, මැනුම් පාඨමාලා හැදෑරුවා. ඒකට දක්ෂයි. කනනරාමයට ගිහිනුත් මැනුම් පාඨමාලා හදරලා තිබුණා. එතැන ඉද්දී මාසයකට දවස් 2-3ක් අපි ළග ඇවිත් ඉඳලා යනවා. ඒ දවස් 2-3 හරිම කැමැත්තෙන් අපි ළග ඉන්නේ. පස්සෙ කනනරාමයෙන්ම ළමයින් රැකබලාගන්නා ආයතනයක රැකියාවක් හොයලා දිලා තිබුණා. ඒ ස්ථානයෙන් උසස්වීම් එක්ක රස්සාව කළා. පස්සේ විවාහ වෙලා උඩරට ප්‍රදේශයේ පදිංචිවෙලා ඉන්නවා. දරු සුරතලුත් බලනවා.”

සිංහල ජනතාවත්, සිංහල හමුදාවත් විනාශ කරන්නට මරාගෙන මැරෙන කොටි සාමාජිකාවන් වශයෙන් එල්.ටී.ටී.ඊ සංවිධානයට සේවය කළ ඔවුන්ගේ ජීවිත සෙනෙහසින් එල්ලිය කළ ආකාරය සහ එසේ සිදුකළ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථාන කණ්ඩායම ගැන කපිතාන් ජයති අදටත් කතා කරන්නේ නිතනමානී ආධිමිබරයකිනි.

(හම පමණක් මන:කල්පිතයි) **සහන් ප්‍රියන්ත**

කොටි සංවිධානයේ ඉඳපු ළාබාලම ලුණිහන් කරනලුවරියට දැන් බබාලන් ඉන්නවා

පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානවල ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් පුනරුත්ථාපනය කර සමාජගත කිරීමයි. නමුත් ඇතැම් අවස්ථාවලදී මෙම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානවලට ළමා නිවාසයන්හි කාර්යභාරයද කිරීමටද සිදුවිය. එවැනි එක් සිදුවීමක් විස්තර කළ කපිතාන් ජයති;

“අපේ මධ්‍යස්ථානයට ඇවිත් හිටියා සිංදුපා කියලා තරුණ ශූන්‍ය ළමයෙක්. මේ ළමයාට වයස අවුරුදු 25ක් විතර වෙන්නැති. සාමාන්‍යයෙන් පුනරුත්ථාපනය වෙත අයව බලන්න වයාලගේ අම්මා, තාත්තා වගේ ඥාතීන් එනවා. එහෙම එද්දී කැමටත් මොනවාහරි අරගෙන තමයි එන්නේ. හැබැයි සිංදුපා බලන්න කවුරුවත් ආවේ නැහැ. මේ ළමයන් මානසික පීඩනයකින් ඉන්නවා වගේ තමයි තේරුණේ. එයාට ඉක්මනට තරහන් යනවා. ඒ නිසා විවේක වෙලාවක සිංදුපා එක්ක මම කතාවට වැටුණා.

‘මැඩම් මගේ අම්මා, තාත්තා කවුද කියලා මම දන්නෙ නැහැ. හැදෑරෙන්න කියලා කවුරුවත් මට ඇත්තෙන් නැහැ. අහිත් අයගේ හැදෑරෙන්න වයාල බලන්න ආවාට මම වෙනත් ලෝකෙකින් දමපු කෙනෙක් වගේ මට දැනෙන්නේ.’

ඔය වගේ විස්තර ටිකක් කිව්වට පස්සේ මම ඇහුවා, ‘එතකොට ඔයා කා ළගදී හැදුණේ? ශම කොහේද?’ කියලා.

‘මම ගොඩක්ම පොඩි කාලෙදී එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයෙන් පවත්වාගෙන ගිය සොංවොලියි (මෙම ළමා නිවාසයේ වැඩි පිරිසක් කොටි සංවිධානයට එක්වීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්ව තිබිණි.) ළමා නිවාසයට හාරදිලා තියෙනවා. මම මඩකලපුවේ කොක්කේවෙලෙයි ප්‍රදේශයේ ඉපදුණු කෙනෙක් කියලා ළමා නිවාසයේදී ඇතිලා තියෙනවා. එවිටම මම දන්නේ. මට සාමාන්‍යයෙන් දැනුම් තේරුම් එද්දී කල්පනා කළා කාත් කවුරුවත් හැනිව ගෙවන ජීවිතේ මොකටද කියලා. ඒ නිසා මගේ ජීවිතය ඊළාම් අරගලයට කැප කරනවා කියලා එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බැඳුණා. ළමා නිවාසයෙන් එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට බැඳෙන්න බල කළේ නැහැ. හැබැයි සංවිධානයෙන් ඇවිත් ඊළාම් අරගලය ගැන දේශන පවත්වනවා. එයාලා සිංහල හමුදාව ඇවිත් දෙමළ ජනතාව කාතනය කරන හැටි කියනවා. එතකොට ළමයි ඉබේම සංවිධානයට එක්වෙනවා.’

සිංදුපා කියපු විදියට එයා සංවිධානයට බැඳිලා තියෙන්නෙ එයාට වයස 10-12 කාලයේදී. මුහුදු කොටි බළකායට සම්බන්ධ වෙලා කටයුතු කරලා තියෙනවා. එයාට අවුරුදු 22-23 වගේ වෙද්දී ලුණිහන් කර්නල් නිලය ලැබිලා තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් කොටි සංවිධානයේ ඒ තනතුර ලැබෙන්නේ අවුරුදු 30 පැහැපු අයට. මෙයාට අඩු වයසෙන්ම ලැබුණු නිසා කොටි සංවිධානයේ ළාබාලම ලුණිහන් කර්නල්වරිය බවට පත්වෙලා තියෙනවා.

එ තනතුරට ආපු විදිය ගැනත් මම ඇහුවා.”

“මම මරණයට බය වුණේ නැහැ. මොකද මට කියලා කාත් කවුරුවත් හැනි නිසා. ඒ නිසා ගොඩක් සටන්වලට ගියා. එක සැරයක් විශාල හමුදා මෙහෙයුමකදී අපට අණ ලැබුණා යුද හමුදාව ඉස්සරහට එන එක නවත්තන්න කියලා. මුහුදු කොටි බළකාය එක්ක රාධා බළකාය, දිවි බළකායත් හිටියා. ඉංග්‍රීසි හෝකියේ ඉසෙඩ් (Z) අකුරේ හැඩයට ස්ථානගත වෙලා තමයි හිටියේ. මුලින්ම දිවි බළකාය හිටියා. මැද හිටියේ අපි. අවසානයට රාධා බළකාය හිටියා. සටන හිතුවට වඩා දරුණු වුණා. අපටත් දෙවැනි නොවෙන විදියට යුද හමුදාව දරුණු ප්‍රහාර එල්ල කළා. පැය කීපයක් සටන තිබුණා. යුද හමුදාව මැදින් කඩාගෙන ඉස්සරහට ආවා. යුද හමුදාවටත් ලොකු හානි සිදුවුණා. අවසානයේ අපේ අය විසිරිලා ගිහින් හුදකලා වෙලා තමයි සටන් කළේ. අපේ බළකායේ 225ක් මාත් එක්ක 10යි බේරුණේ. ඉතිරි අය මැරුණා. එනෙම හැනිහම් බරපතළ තුවාල සිදුවුණා. මේ සටනෙන් පස්සේ මට බඩල් පුමෝෂන් (එකවර නිල උසස්වීම් දෙකක්) ලැබුණා. යුද පරාජයෙන් පසුව හැමෝම වගේ මමත් යුද හමුදාවට යටත් වුණා. මගේ තනතුර උසස් නිසා අහිත් අය වගේ එකපාර පුනරුත්ථාපනයට එවන්නෙ නැතිව තුස්ටි විමර්ශන ඒකකය (TID) රැඳවුම් හාරයේ ගියාගෙන ප්‍රශ්න කළා. අවුරුදු තුනක් විතර බන්ධනාගාරගත කරගෙන ගියාගෙන ඉඳලා තමයි උසාවි දැමීමේ. උසාවියෙන් පුනරුත්ථාපනයට දැමීම.”

ඉන්පසු පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ සිංදුපා සම්බන්ධ සිදුවීමක් කපිතාන් ජයති මෙසේ විස්තර කළාය. “ටික දවසකින් සිංදුපාගේ පොඩි පුරුණයක් වුණා. අපට ආරංචියක් ලැබුණා මේ ළමයා මධ්‍යස්ථානයේ ආරක්ෂක අංශ සාමාජිකයෙක් එක්ක ප්‍රේම සබඳතාවයක් පවත්වනවා කියලා. ඒ නිසා ඔය කියන ආරක්ෂක අංශ සාමාජිකයයි ඒකට උදව් කළා කියන සේවකයයි දෙන්නම කාර්යාලයට කැඳව්වා. එතකොට සම්බන්ධකරණ නිලධාරී විදියට කටයුතු කරපු කර්නල් මංජුල ශුණසිංහ (වර්තමාන බ්‍රිගේඩියර්) සර් මේ ගැන ප්‍රශ්න කළා. නමුත් ආරක්ෂක



සංගීත ගුරුවරයන් මෙන්ම ක්‍රීඩාකාමක ලෙසද දක්ෂම් දක්වා ඇති කපිතාන් ජයති තේරුම් කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා සංවිකයේත් රාජකාරි කර ඇත. 1996දී දෙවන ලුණිහන්වරයක ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය හට බළකායට එක්වූ අය 2006 වසරේදී සක්‍රීය හමුදා සේවයට එක්වී ඇත. පසුව අය යුද සමයේ අවසාන කාලයේදී හමුදා හාරයට පත්වූ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරියටද එක්වූ අතර එලෙස පුනරුත්ථාපනය වූ කොටි සාමාජිකාවන් ගැන කපිතාන් ජයති තේරුම් කියන කතා පෙළයි මේ.

ආමසරයි

බියංකා නානායකාර ලියයි
77 කොටස

කටහඬා ආ දෙසට තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ සේම අංජනාගේත් ඇස් යොමුලියේ එකවරය. සිගිරි විලාසිතාවට කොණ්ඩියක් බැඳ, අවි කණ්ණාඩියක් පැළඳ, ළා කොළ පාට අත් රහිත බිලටුසයක් සහ කෙටි සායක් ඇඳ සිටි ඒ සුන්දර තරුණිය අංජනා නොහැඳින්නත්, දුටු එකම බැල්මෙන් තේනුක ඇ හැඳින්නේය. අංජනා හා මේ ස්ථානයේ නැවතුණේ අපරාදේ කියා ඔහුට පසුකැවීලි සහගත සිතුවිල්ලක් ඇති වුණේය. වචනය පාව ආ වේගයටත් වඩා වේගයකින් වතුම්ණී තේනුක ළඟට විත් නැවතුණාය. එතෙක් නොනැවැත් ඇය තේනුක ඉඳ සිටි පුටුව පිටුපසින් විත් නැවතුණේය. ඔහු හැඳවී නැගිටින්නටයි. ඒත් ඊට පෙර වතුම්ණී තේනුකගේ උරහිස උඩින් දැනම තැබුවාය.

“ලංකාවට ආවද ඉඳලා හම්බවෙන්න හැඳවා. අඳයි අතටම අල්ලගන්න පුළුවන් වුණේ...”

අංජනා එහි සිටින බව දැවුවත් නොදක්කා සේ වතුම්ණී කීවාය. තේනුකට අංජනා දෙස බලන්නට බැර අපහසුවක් දැනුණේ නොඅනුමානවම ඇය මේ කවුදැයි සැක කරන නිසාය.

“ඔයා කොහෙද මෙහෙ...? ඉතින් ඉඳගන්නකෝ... ඔයාට අඳුන්නලා දෙන්න කෙනෙකුත් ඉන්නවා...”

තේනුක ඒ මොහොතේ සාමාන්‍ය සේ හැසිරෙන්නට උත්සාහ කරමින් අංජනා දෙසට අත දිගුකර කීවේය. ඒත් ඇ ඒ ආරාධනය පිළිගත්තේ නැත.

“අම්මයි අප්පච්චියි දෙන්නත් ඉන්නවා.”

ඇ කියද්දී නම් ඔහු ගැස්සුණේය. අම්මයි අප්පච්චියි කී කල්හි එක්වරම ඔහුට හිතුවේ ඒ ඔහුගේ මව හා පියා කියාය.

“කෝ...?”

“ඒ ගොල්ලො වාහනේට ගියා අර පැත්තෙන්ම. කොහෙද අපෙ අම්මට නුවරින් පිටත් වුණා වෙලේ ඉඳලා මොනව හරි බොන්න ඕනි කිය කියා මතුර මතුර ආවේ...”

තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිත මදකට සැහැල්ලු වුණේය. ඒ කියන්නේ ඇගේ මව්පියන් ගැන බවට ඉඟියක් ලැබුණු නිසාය.

“අඳ අපි ඔගොල්ලන්ගෙ ගෙදර ඉන්නෙ. ඔයා අඳවත් එනෙ එනවද?”

තේනුක ඇගේ දැන ගිලිහී යනසේ නැගිට සිටියේ ඇ ඒ සිටින ඉරියව්ව අංජනාගේ හිත රිදවන බවට හැඟුණ නිසාය.

“වතුම්ණී ඔයා හොඳටම දන්නවනේ මං ඔය මන්දිර අස්සෙ ලගින්න යන්නෙ නෑ කියලා. මං ඒ ගෙදර ඉන්න අකමැතියි කියලා දන්න හින්දා තමයි අම්මයි අප්පච්චියි මට මගේ පාඩුවේ ඉන්න දිලා තියෙන්නෙ...”

“ඔයාට නම් පිස්සු අයිතෝ... එව්වර සැපවත් පීචනයක් දලා ඇවිත් දුක් විඳින්නේ. මේතක අයිසා බලන්නකෝ... කොච්චර හැපී එකේ ඉන්නවද?”

“ඉතින් මාත් සතුටින් තමයි ඉන්නෙ. ඒ සතුට දන්න මෙන්න මෙයා. අඳුරන්න මේ අංජනා, මගේ ගරුල් ලුන්නි...”

තේනුක තරුණියට එසේ කියද්දී අංජනාට පුදුම හිතුවේ. ඇය ඔවුන්ගේ පවුලේ සම්පතම කෙනෙක් කියා කතාබහ ඒත්තු ගන්නවා තිබියදී ඔහු බය නැතුව එසේ කියද්දී අංජනාට තේනුක තෙන්නකෝන් ගැන විශ්වාසයක් හා ආදරයක් දෙකුණ වී තිබේ පිපෙනු දැනුණේය. අංජනා යුවතිය දෙස මද සිනා රැඳී මුඛින් බැලුවාය. ඇගේ මුහුණේ ඇඳුනේ කිසිදු හිතවත්ත බවක් නැති හිනාවකි. එමෙන්ම එතෙක් ඇගේ මුහුණේ වූ ඒළිය බව මැකී ගිය ස්වභාවය ද දිස්වුණේය.

“මෙයා කොළඹ කෙනෙක් නම් නෙවේ... තේද?”

අංජනාගෙන් අසා දැනගන්නට ඕනෑ දෙය වතුම්ණී ඇසුවේ තේනුක තෙන්නකෝන්ගෙනි.

මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලනා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඇ ළඟ හිත කෙළි පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය තොරැස්සක ඔහු ගෙදරින් ඇත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිටි පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලනා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුව වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේතක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරඟයට ආ අතර මේතක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා හිතර රවේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීන් අසරණ වෙද්දී ඔවුන්ට පිහිටි වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේතක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රචවිමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත එළවලු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරි වුණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලනා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලදී ගත්තද එය අංජනාට සැහවුයේ දිනෙක ඇ පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහල අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දැරවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීමේ කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ එන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුවූ විට. මේ අතර තේනුකගේ කේන්දරයේ සිතුවමක් බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල යෝජනා දෙකක් පැමිණි තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය වතුම්ණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමත් දේවාලය වත්දවන්නට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිටි ලංකාවට පැමිණ සිටි වතුම්ණී දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති හිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතෙක් සිට



සමහර විට හෙටින් පස්සෙ අපි හැමදාම හම්බවෙයි

දෙයක් කියවෙන්නට පෙර මේ කතාව නතර කළ යුතුය. වතුම්ණී තරහ කරගන්න එපා කියා යටහිත එක්වරම කියනු ඇසුණේ ඇය සිය පීචනයට ගිනි අවුළුවයි කියාය. ඒ නිසා ඇය හා සුභද්‍රව කතාකොට සමුගන්නට ඔහු සිතුවේය.

තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිත මදකට සැහැල්ලු වුණේය. ඒ කියන්නේ ඇගේ මව්පියන් ගැන බවට ඉඟියක් ලැබුණු නිසාය.

“අඳ අපි ඔගොල්ලන්ගෙ ගෙදර ඉන්නෙ. ඔයා අඳවත් එනෙ එනවද?”

තේනුක ඇගේ දැන ගිලිහී යනසේ නැගිට සිටියේ ඇ ඒ සිටින ඉරියව්ව අංජනාගේ හිත රිදවන බවට හැඟුණ නිසාය.

“වතුම්ණී ඔයා හොඳටම දන්නවනේ මං ඔය මන්දිර අස්සෙ ලගින්න යන්නෙ නෑ කියලා. මං ඒ ගෙදර ඉන්න අකමැතියි කියලා දන්න හින්දා තමයි අම්මයි අප්පච්චියි මට මගේ පාඩුවේ ඉන්න දිලා තියෙන්නෙ...”

“ඔයාට නම් පිස්සු අයිතෝ... එව්වර සැපවත් පීචනයක් දලා ඇවිත් දුක් විඳින්නේ. මේතක අයිසා බලන්නකෝ... කොච්චර හැපී එකේ ඉන්නවද?”

“ඉතින් මාත් සතුටින් තමයි ඉන්නෙ. ඒ සතුට දන්න මෙන්න මෙයා. අඳුරන්න මේ අංජනා, මගේ ගරුල් ලුන්නි...”

තේනුක තරුණියට එසේ කියද්දී අංජනාට පුදුම හිතුවේ. ඇය ඔවුන්ගේ පවුලේ සම්පතම කෙනෙක් කියා කතාබහ ඒත්තු ගන්නවා තිබියදී ඔහු බය නැතුව එසේ කියද්දී අංජනාට තේනුක තෙන්නකෝන් ගැන විශ්වාසයක් හා ආදරයක් දෙකුණ වී තිබේ පිපෙනු දැනුණේය. අංජනා යුවතිය දෙස මද සිනා රැඳී මුඛින් බැලුවාය. ඇගේ මුහුණේ ඇඳුනේ කිසිදු හිතවත්ත බවක් නැති හිනාවකි. එමෙන්ම එතෙක් ඇගේ මුහුණේ වූ ඒළිය බව මැකී ගිය ස්වභාවය ද දිස්වුණේය.

“මෙයා කොළඹ කෙනෙක් නම් නෙවේ... තේද?”

අංජනාගෙන් අසා දැනගන්නට ඕනෑ දෙය වතුම්ණී ඇසුවේ තේනුක තෙන්නකෝන්ගෙනි.

මොහොතකින් ඇ පවුලේ දේවල් ද කියවන්නට ගනිතැයි කියාය. ඒ නිසා කෙසේ හෝ වතුම්ණී විතැනින් පිටත්කර හරින්නට ඔහු සිතුවේය.

“දැක් ඔයාව හොයනව ඇති අප්පච්චිලා...”

එනිසා ඔහු කීවේය. ඇත්තටම ඇ සොයා ඔවුන් මෙහි පැමිණියහොත් තත්ත්වය තවත් වෙනස් වන බව ඔහුට මතක් වුණේය. ඒ නිසා තත්පරයෙන් තත්පරය ඔහුගේ නෙත් වටපිටාවට යොමුවුණේය.

“ඔයා හෙට කොළඹ ඉන්නවද තේනුක අයිතෝ...?”

“නෑ. අපි කලින් දගන්න ගමනක් යන්න තියෙනවා...”

“කොහෙද? හටස හරි ඉඳියනෙ...?”

“නෑ... ගියොත් දවසක් දෙකක් එන්නෙ නෑ...”

“අප්පා... ඔයාට මාර වැඩ ගොඩක්නෙ රට වටේට කරන්න තියෙන්නේ. පෙන්නන්න බෑ කිව්වට ලොකු මාමා වගේ ඊළඟට ජන්දෙටත් වයි...”

තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ එතෙක් පැවති සන්සුන් බව ගිලිහුණේය. ඇය අතින් තවත්

තේනුක ඇ ළඟින් මෑත්ව අංජනා ළඟ සිට ගනිමින් කීවේය.

“ඔයාගේ කෝල් කිරිල්ල මං දන්නවා. මං ලංකාවට ඇවිල්ලා කියලා දැනගෙනත් අඳ මේ වෙනකල් ඔයා කතා කළේ නෑනේ. කමක් නෑ. සමහර විට හෙටින් පස්සෙ අපි හැමදාම හම්බවෙයි...”

ඒ කලබලකාරී මොහොතේ ඒ කතාවේ දිග පළල නොයන්නට ඔහුගේ කනටවත් හිතටවත් ඒ කතාව තදින් වැටුණේ නැත.

ඇයට යන්නට හිතක් නැති නිසා තේනුක අංජනාගේ දකුණාතින් අල්ලා නැගිටුවාගෙන පියවරක් ඉදිරියට තැබුවේය.

“එදත් දුෂ්ටයි අදත් දුෂ්ටයි. මං මෙතන දලා යනවා. මං අපේ අම්මයි අප්පච්චියි කියනවා, කෙල්ලෙක් එක්ක මෙතන තේ බිබී හිටියා කියලා...”

වතුම්ණීගේ සුන්දරත්වයට යටින් එවන් දුෂ්ටකමක් ඇතැයි අංජනා සිතුවේ නැත.

ඒත් ඒ කතාවට නැවැත් උත්තර දෙනු වෙනුවට තේනුක අංජනාගේ අත තවත් දැඩිව අල්ලාගෙන ඉක්මනින් කාරය නැවතු දෙසට ගියේය.

එදත් දුෂ්ටයි අදත් දුෂ්ටයි. මං මෙතන දලා යනවා. මං අපේ අම්මයි අප්පච්චියි කියනවා, කෙල්ලෙක් එක්ක මෙතන තේ බිබී හිටියා කියලා

කාලයන් එක්ක ලෝකේ මිනිස්සු අලුත් අලුත් දේවල් හොයාගන්නවා. ඔය සොයාගැනීම් එක්කම නව ප්‍රවණතා ඇතිවෙන එක සාමාන්‍යයි. අතින් හැම ක්ෂේත්‍රයකම වගේ රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයෙන් ඔය වගේ විවිධ ප්‍රවණතා මතුවෙනවා. ලෝස් සිරම් කියන්නේ ලස්සනට ඉන්න කැමති ලලනාවන් අතර මේ දවස්වල ප්‍රචලිත දෙයක්.

දැන් ගොඩදෙනා මුණට සිරම් එකක් භාවිතා කරනවා. හැබැයි ඒක තමන්ට ගැලපෙන එකක්ද නැද්ද කියලා හිතේ දෙහිඩියාවෙන්. ඒ වගේම තක්කෙටම ගැලපෙන සිරම් එකක් තෝරන්නේ කොහොමද කියලා හිත හිතා ලතැවෙන අයත් ඉන්නවා. අන්න ඒ අය වෙනුවෙන් තමයි මේ ලිපිය ලියන්නේ. ගෙදරදීම ලෝස් සිරම් හදාගන්නේ කොහොමද කියලත් අද අපි කියලා දෙනවා.

ලෝස් සිරම් එකක් කියන්නේ මොකද්ද කියන කාරණාව ගැනයි මුලින්ම දැනුවත් වෙන්න ඕනේ. මේක ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් එකට සංයෝජනය කරලා හදපු ද්‍රව්‍යය ආලේපනයක්. සාමාන්‍යයෙන් අපි සම පැහැපත් කරන්න භාවිතා කරන්නේ ක්‍රීම් ආලේපනයේ. ක්‍රීම් ආලේපනවල රසායනික අංශුවලට වඩා සිරම් එකක තියෙන අංශු ප්‍රමාණයෙන් කුඩායි. ඒ නිසා ක්‍රීම් ආලේපනයට වඩා පහසුවෙන් සිරම් එකක් සම මත පැතිරලා යනවා. ඒ වගේම ඒවා ඉක්මනින්ම සමට උරාගන්නවා. ලෝස් සිරම් එකක ක්‍රියාකාරීබව ක්‍රීම් ආලේපනයකට වඩා 70% ගුණයකින් වැඩිබව අමෙරිකාවේ භාවර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් කළ පරීක්ෂණයකින් තහවුරු වෙලා තියෙනවා.

අතික ක්‍රීම් ආලේපනයක් භාවිතා කළහම සමට අපහසුබවක් දැනෙනවනේ. ඉක්මනින් සමට දහඩිය ස්වභාවයක් එහෙමත් තියෙනවා. හැබැයි ලෝස් සිරම් එකකින් ඔවැනි ගැටලු මතුවෙන්නේ නැහැ. හැබැයි සිරම් එකක් ගැට ගැටියේ ගහෙන් ගෙඩි එන්නා වගේ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒකට යම් කාලයක් ගත වෙනවා. ඒ නිසා සිරම් එකක් ගාලා බිලිවින් ක්‍රීම් එහෙක ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා.

වෙළඳපොළේ ජලය මත පදනම් වූ ලෝස් සිරම් වර්ග වගේම තෙල් මත පදනම් වූ සිරම් වර්ගත් තියෙනවා. සමේ තෙල් ස්වාභාවය වැඩි කෙනෙකට නම් තෙල් මත පදනම් වූ සිරම් වර්ග යෝග්‍ය නැහැ. ඒ අයට වැඩිය හොඳ ජලය මත පදනම් සිරම්. වියළි, සාමාන්‍ය නැතිනම් සංවේදී සමක් තියෙන අයට නම් ඔය වර්ග දෙකම භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

ඊළඟ කාරණය විවිධ රූපලාවණ්‍ය ගැටලු වෙනුවෙන් නිපදවූ සිරම් වර්ග තියෙනවා. ඉතින් ලෝස් සිරම් එකක් තෝරන්නකොට අවශ්‍යතාවයට අනුව ඒවා තෝරන්න එක වැදගත්.

ලෝකයේ බොහෝ කාන්තාවන් ලෝස් සිරම් භාවිතා කරන්නේ වයස්ගතවීම පාලනය කරන්න. මොකද සමේ කොලරජන් තත්තු

හොඳින් උත්තේජනය කරලා සිහින් රේඛා, රැළි ඇතිවීම පාලනය කරන්න සිරම් එකකට පුළුවන්. කෙනෙක් වයස්ගතවීම පාලනය කරගන්න සිරම් එකක් භාවිත කරනවා නම් හයලුරොනික් ඇසිඩ්, රෙටිනෝල්, නියාසින්මයිඩ්, රෙස්වෙරෝල්, විටමින් C, E කියන මේවායින් එකක් හෝ කීපයක් අඩංගු සිරම් එකකුයි තෝරගන්න ඕනේ.

සමේ උප කැළැල් ඉවත් කරන්න හිතාගෙන සිරම් එකක් භාවිතා කරනවා නම් රෝස්නිජ් තෙල්, ෆෙරැලික් අම්ලය, විටමින් C, E, හයලුරොනික් ඇසිඩ්, නියාසින්මයිඩ්

කියන සංයෝග එකක් හෝ කීපයක් තියෙනවද කියලා බලන්න. එතකොට සමේ තෙතමනයට හයලුරොනික් ඇසිඩ්, විටමින් B5 අඩංගු සිරම් වර්ග වඩා හොඳයි.

කුරුළු සහ උප කැළැල් ඉවත් කරගන්න ඇස්ටැක්සැනින්, සැලිසිලික් අම්ලය, නියාසින්මයිඩ්, විටමින් B3, C අඩංගු

ආලේපනයක් තෝරගන්න මතක තියාගන්න. අරමුණ සම පැහැපත් කරන්න එකනම් විටමින් C, E, ග්ලයිකොලික් අම්ලය, කොජික් අම්ලය, ෆෙරැලික් හෝ ලැක්ටික් වගේ දේවල් අඩංගුයිද බලන්න.

මේ වගේ ගැටලු අවම වෙනවට අමතරව සාමාන්‍ය ඕනම සිරම් එකකින් හිරැවිලියෙන් සමට වුණු හානිය අවම කරගන්නත් පුළුවන්. ලෝස් සිරම් එකක් තවත් ක්‍රීම් ආලේපනයක් එක්ක මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන එක හොඳයි කියලා ඇතැම්මු කියනවා. නමුත් සිරම් එකක් සෘජුව සමට ආලේප කරන තරමට ප්‍රතිඵල වැඩියි කියලයි ලෝකයේ ප්‍රකට රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් කියන්නේ.

සිරම් එකක් හරි විදිහට පාවිච්චි කරන්නේ කොහොමද කියලත් බලමු. රාත්‍රී භාවිතයට යෝග්‍ය සිරම් වර්ග වගේම දවසේ ඕනම වෙලාවක ආලේප කරන්න පුළුවන් සිරම් වර්ගත් තියෙනවා. හොඳ ප්‍රතිඵල ගන්න නම් සිරම් එකක් දවසට දෙපාරක්වත් පාවිච්චි කරන්න ඕනේ. සිරම් ආලේප කරන්න කලින් ක්ලෝරිප් නැත්තම් ලෝස්වොෂ් භාවිත කරලා සම හොඳින් පිරිසුදු කරලා තෙතමාත්තු කරගන්න. ඊටපස්සේ මුහුණට සිරම් බිංදු හතරක් විතර ආලේප කරලා මෘදුක කවාකාරව පිරිමදින්න.

හරි, ගෙදරදීම ලෝස් සිරම් කිහිපයක් හදාගන්න හැටි දැන් කතා කරමු. කෝමරිකා යුෂ් තේ හැඳි එකක්, විටමින් E තෙල් තේ හැඳි බාගයක්, ආමන්ඩ් තෙල් බිංදු දෙකක්, ග්ලිසරින් තේ හැඳි බාගයක් එක්ක රෝස් වතුර බිංදු තුන හතරක් පිරිසුදු භාජනයකට දලා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පැය හයක් විතර ශීතකරණයේ තියලා සිරම් එකක් විදිහට ආලේප කරන්න. මේ සිරම් එක ශීතකරණයේ තියලා සත් දෙකක් වුණත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. මේක ඕනම සමකට භාවිත කරන්න පුළුවන්. සම පැහැපත් කරන්න වගේම සමේ තෙතමනය වැඩි කරන්නත් මේක කදිමයි.

වතුර භාජනයක් ලිපේ තියලා වතුර උතුරනකොට ඒකට හණ ඇට මේස හැඳි දෙකක් එකතු කරන්න. එතාඩි දහයක් විතර ගියාට පස්සේ මේක ලිපේ බාගන්න. කොටින් රෙදි කැල්ලකට මිශ්‍රණය දලා හොඳින් යුෂය පෙරාගන්න. ඊටපස්සේ මේ යුෂයට ආමන්ඩ් තෙල් හැත්තම් විටමින් E ස්වල්පයක්

මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන්න. මේක සමේ තරණ බව වැඩි කරන සිරම් එකක්. හැබැයි මේක කල්තියාගන්න පුළුවන් නම් දවස් දෙකයි.

මුණ පැහැපත් කරන කදිම සිරම් එකක් ඊළඟට හදමු. දෙඩම් ගෙඩියක ලෙලි, රෝස් වතුර තේ හැඳි බාගයක්, කෝමරිකා යුෂ, ග්ලිසරින් සහ විටමින් E කරල් දෙකක් අරගෙන බ්ලෙන්ඩර් කරන්න. පස්සේ එහි යුෂ පෙරාගෙන පැය හයක් විතර තියලා ශීතකරණයේ තියලා පාවිච්චි කරන්න. මේ සිරම් එක කාමර උෂ්ණත්වයේ වුණත් සති දෙකක් තියාගන්න පුළුවන්.

ආගන් තෙල් 10ml, කැරට් තෙල් 10ml වලට විටමින් E තෙල් මිශ්‍ර කරලා හිස් සිරම් බෝතලයකට දගෙන පාවිච්චි කරන්න. වියළි සමක් තියෙන කෙනෙකට මේක වඩා හොඳයි. ඒ වගේම සමේ උප කැළැල් ඉවත් කරන්නත් මේ සිරම් එකට පුළුවන්. මේක මාස කිහිපයක් වුණත් කල්තියාගන්න පුළුවන්.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ලෝකයේ බොහෝ කාන්තාවන් ලෝස් සිරම් භාවිතා කරන්නේ වයස්ගතවීම පාලනය කරන්න.

මුණට ක්‍රීම් ගානවට වඩා සිරම් ගාන එක හොඳයි

සිරම් එකක් සෘජුව සමට ආලේප කරන තරමට ප්‍රතිඵල වැඩියි කියලයි ලෝකයේ ප්‍රකට රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් කියන්නේ



දැන් පොඩියට කුකුළු ගාමි එකක් කරන නිසා ඒ පොහොරත් එළවලු වගාවට යොදනවා



මහත්තයා බෝඩිමක දුෂ්කර ජීවිතයක් ගෙවද්දී එයාට හැසියක් වෙන්න මම ගෙදර ඉඳගෙන වැඩිවා ගී ලියැවුණු දොමිපේ ඉඳන් එළවලු වචන දිලිකි

පැමිණෙන දුක් පැණිරස කර ගනිමින් ජීවිතය විඳින අය අතරේ දිලිකි නයනනාරා ද එවන් දෙබරයවන්තියකි. ඇය පදිංචි දෙමිපේ, මීපාවිට ය. මීපාවිට සිට කවී ගී ලියැවුණු දෙමිපේ ටවුමට කිලෝමීටර් හතර පහක් දුරය. ගෙදරට ඕනෑකරන එළවලුවක්, වෙනත් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයක් ගන්නට දිලිකිට ඒ දුර ගෙවා යා යුතු විය. ඒ ගමන තවත් දුෂ්කර වන කාරණාවක්ද ඒ අතරේ යෙදිණි.

“මගේ මහත්තයා උසාවියේ ලඝු ලේඛකයෙකු ලෙසයි රාජකාරි කරන්නේ. වයාට මීට අවුරුදු තුනකට විතර කලින් දුරකථන ස්ථාන මාරුවක් ලැබුණා. වතකොට දරුවෝ දෙන්නා ගොඩක් පුංචියි. මහත්තයාගේ අම්මා, තාත්තාත් අපි එක්කයි ඉන්නේ. කොහොමහර මහත්තයාට මාරුව ලැබුණට පස්සේ සතියකට වතාවක් වගේ තමයි ගෙදර එන්න ලැබුණේ. වයා ගෙදර ආවනම තමයි ටවුමට ගිනිත් එළවලු, අනෙකුත් ඕන කරන දේවල් ගෙදරට ගේන්නේ. ඔය කාලේ ගෙදර වියදමත් ටිකක් වැඩි වුණා. ඉතින් මට හිතුණා ගෙදර ඉඩමත් ලොකුවට තියෙන නිසා වගාවක් කළා නම් හොඳයි කියලා. මහත්තයාත් බෝඩිවෙලා දුෂ්කර ජීවිතයක් ගෙවද්දී, වයාට සවියක් වෙන්න පුළුවන් විදියකුයි මම කල්පනා කළේ.”

දිලිකිගේ ගෙවත්ත එළපෙහෙලි වෙමින්, විවිධ බෝග වර්ගවලට ජීවය ලැබෙන්නේ ඉන්පසුය. එසේ සිටුවූ පැළයක ගෙඩියක්, කරලක් හටගන්නා අසිරිය දැකිද්දී ඒ ගෙවත්තට විවිධ බෝග වර්ග එක්කරගන්නට මී පෙළඹුණාය.

“කොරෝනා ආවට පස්සේ වගා කරලා ගන්නා එළවලුවක වටිනාකම තවත් වැඩිවුණා කිව්වොත් හරි. ඉතින් මුල් කාලේ මමම වත්ත උදල ගාලා වගාබිම ටික ටික වැඩි කරගත්තා. තෝර පරිප්පු, රතුපෙති දඹල, වම්බටු වර්ග, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා, මෑ, බණ්ඩක්කා, මිරිස්, පළා වර්ග ආදිය වගා කළා. ඒ වගේම වත්තේ රබුටන් ගස් කිහිපයක් තියෙනවා. ඒ පලදාව අපතේ යන්න හොඳින් ඉඳුණු රබුටන් ගෙඩි පහනක්, සීනි ග්‍රෑම් දෙසිය පහනක් සහ වතුර කෝප්පයක් පමණයි. පළමුව ලෙලි ඉවත් කරගත් රබුටන් ටික පැන්තකින් වුට්ටක්



විතර කපාගන්න. (ඇට ඉවත් කරන්න එපා) සීනි ටික වතුර එක්ක කලවම් කරලා, මද ගින්නේ ලිපේ තියන්න. වය උතුරාගෙන එද්දී, රබුටන් ටික එක් කරන්න. සීනි කැරමල් වෙලා, රබුටන් ටික රටඉඳි පාටට හැරෙද්දී ලිපෙන් බාගන්න. මේ විදියට දෝසි හඳුන්වම, රබුටන් ඇටය පවා කිරි රසයි. හරියට කපු කනවා වගේ රසයි.”

ඇය කියන්නේ සතුටිනි. ඇයගේ කටයුතු බොහොමයකට සැමියාගෙන් ලැබෙන්නේ ලොකු සහයෝගයකි. ඒ සහයෝගය නිසාවෙන්ම දිලිකි දැන් පුංචියට කුකුළු කොටුවක්ද පවත්වාගෙන යන්නිය. ගොම පොහොර වාගේම කුකුළු පොහොරද ඇය තම වගාවට එක්කරන්නේ පුංචි වගාබිම සරුසාර කරගන්නටය. ඒ වාගේම ඇය කොම්පෝස්ට් පොහොර ගෙදරම නිපදවා ගන්නිය.

“මම කොම්පෝස්ට් පොහොර වගේම වගාවට සුදුසු විදියට පැළ වර්ග හඳලා සාධාරණ මිලකට අලෙවි කරනවා. දේශීය එළවලු බිජුන් ඒ අතර තියෙනවා. පොල්, තැඹිලි, කෙසෙල් ආදිය විකුණලා ආදායමක් ලබනවා. ඇත්තටම මගේ හිතට දැන් ලොකු සතුටක් තියෙනවා. හිතට කරදරයක් නැහැ.”

ගමේ, නගරයේ කොතැන බඩ ජීවත් වුවත් ඒ ජීවත්වන ඉඩකඩ තුළ ගෙවතු වගාවට ඉඩක් වෙන්කරගැනීම කාලෝචිතය. බඩ සිටින බිමේ සීමිත ඉඩකඩ තුළත්, බැල්කනියක්, ස්ලැබ් එකක වාගේම, වනලයේද සාර්ථකව ගෙදර පරිභෝජනය සඳහා එළවලු, කොළපළා ටික වගා කරගෙන සතුටින් සිටින්නෝ දැකටමත් වෙති. එවන් ගෙවත්තකින් ලබන කුඩා අස්වැන්න වුව හෙතෙසන සනසන, මනසට සුවය ගෙනෙන, පොකැට්ටුවටද බරක් නැති මහාරස සම්පතකි.

පසුගිය කලාපයේ සිට වගාවට ලැදි, බඩ දිරි ගන්වමින්, මෙතෙක් වගාවට සිත් නොයෙදූ බඩට අදහස් හා ඒ පිලිබඳ පුංචි පුංචි රහස්‍ය හෙලිකිරීමට මෙම පිටුව වෙන්කෙරේ.

බඩටද බඩේ වගාව සාර්ථක කරගත් හැටි රටට කියන්නටත් ඉන් තවත් අයෙකු දිරි ගන්වන්නටත් මේ පිටුවේ ඉඩකඩ වෙන් කරවා ගත හැකියි.

දුරකතන අංකය - 0115200900



සැමියා සහ දරුවන් සමඟ



ටවුමට දුර නිසාමයි එළවලු වචන්න පටිගත්තේ



රබුටන්වලින් හදන දෝසි ගොඩක් රසයි

ඒ වගේම දරුවන්ගේ වැඩ, ගෙදර වැඩ මේ මොන දේ එක්ක වුණත් විඩාවක් නැතුව වැඩ කරන්න මගේ ගෙවත්ත මගේ හිතට ගන්නියක්, සැනසුමක් ගේනවා.”

ඇගේ එම කැපවීමටත්, වගාවට දක්වන ලැදියාවටත් ඇගයීම්ද ලැබී තිබේ. ඒ The Queens Power සම්මානය තුළින් පවත්වන ලද ධෛර්යවන්තවුත්, සකසුරුවම් සහිත වූත් ගෘහණිය හා හොඳම ගෙවතු වගාව, නිවසේ සිට කළ හැකි හොඳම ස්වයං රැකියාව යන අංශ නියෝජනය කරමින් පැවැත්වූ තරගයේ ප්‍රථමයා ඇය විය. ඇය ‘රන්ඉම්’ නම් ටේස්ට්‍රික් ගෙවතු වගා පිටුවේ සාමාජිකාවක් වෙමින් වගාවට ලැදි පිරිස් දැනුවත් කිරීමද කරනු ලබයි. ඒ සියල්ල තුළින්ම දිලිකි අපේක්ෂා කරන්නේ තමන් වැනිම ධෛර්යවන්තව කටයුතු කරමින් පවුලට ආර්ථික ගන්නියක් වෙනදිය හැකි කාන්තාවන් පිරිසක් බිහි කිරීමයි.

“මම විවාහ වෙලා මේ ගෙදරට එද්දී මේ වත්තේ මඤ්ඤෝක්කා, රබර්, රබුටන් වගේ දේවල් තමයි තිබුණේ. ඒ මහත්තයාගේ තාත්තා වගා කරපුවා. ඔහු එක්තැන් වෙලා අසනීප වුණාට

පස්සේ කාලයක්ම මේ පොළොවේ වගා කටයුත්තක් සිදුවුණේ නැහැ. ඉතින් ඒ පොළොව මේ විදියට සරුසාර ගෙවත්තක් බවට පත්කරගන්න ලැබීම ගැන මගේ හිතේ අද ලොකු සතුටක් තියෙනවා. ඒ ගැන ගෙදර හැමෝටමත් සතුටයි.”

ඇය උපන්නේ ගම්පහ මිරිගම ය. පල්ලෙවෙල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලද ඇය, උසස් පෙළ හදාරා ඇත්තේ යක්කල අනුර මහා විද්‍යාලයෙනි. පාසල් සමයේ පැළයක් තිටවූයේ නම් ඒ පහ වසර පන්තියේදී පමණ අත දිනවල බව කී ඇය, ඒ අත්ඉණය තමාට පිහිටා ඇතැයි හඳුනාගන්නට ඇත්තේ ගෙවත්ත වාගේම ජීවිතයද කළුච්චිකළ මෙම වගාවත් සමඟිනි.

“ඇත්තටම වගාවකට සාත්තු සප්පායම හරිම වැදගත්. මල්, කරල්, ගෙඩි හටගන්න, වගා බෝග ආරක්ෂා වෙන්න ඒ සාත්තුව අවශ්‍යයයි. ඊළඟට කාමී උවදුරු එනවා. කොහොඹ කොළ නිස්සාරණය වගේම ලුණු පොතු නිස්සාරණය කාමීන්ට යොදනවා. ඒ වගේම අපට තියෙන්නේ රන් පොළොවක්. ඒ පොළොවයි, ඉන් ලැබෙන අස්වැන්නයි අපේ ජීවිත ලස්සන කරනවා.”

බොහෝ එළවලු බෝගවලින් කළුච්චි වුණු ගෙවත්තේ විවිධ පලතුරු වර්ග ද තිබේ. ඊට අමතරව බඩඉරඟු, දන්දිල, හිඟුරල, මඤ්ඤෝක්කා වැනි අලු වර්ගද, කොස් පොලොක් ද ඔවුන්ට අඩු නැහැ.

“මම කොස්වලින් විවිධ කෑම වර්ග හදනවා. ඒ වගේම ළඟදී ලුබු කොළයි, වට්ටක්කා කොළයි, බිත්තරයි දලා ඔම්ලට් එකක් හදනවා. ඒක කාලා ලොකු දුටු නංගිට කියනවා ඇනුනා, කොළ පාට පිසා එකකම හරිම රහයි” කියලා. මේ කාලේ හැටියට එළියෙන් පිසා කන්න අමාරු නිසා, මේ විදියට ලොකු ඔම්ලට් එකක් හදනෙකු දරුවන්ගේ කෑමට එක් කරන්න පුළුවන්. ඊට අවශ්‍ය වෙන්නේ නොමේරු ලුබු දළු හා වට්ටක්කා දළු කිහිපයක්. ඒවා සාමාන්‍ය කැබලිවලට කපාගෙන ඊට බිත්තර දෙකක් එක්කරගන්න. ඒ එක්කම බී ලුණු ගෙඩියක්, අමුමිරිස් කරල් දෙකක්, කරපිංචා ස්වල්පයක් කුඩාවට කපා එම මිශ්‍රණයටම එක්කරගන්න. රස පදම අනුව ලුණු ද එක්කොට ගෙන තාප්පියක් ලිප පතා රත්කර ඔම්ලට් හඳුනා අයුරින්ම සෑදගන්න පුළුවන්. එය රස වාගේම ඉතා ගුණයි.”

මෙම ඔම්ලට් එකට වැඩියෙන්ම කැමති දිලිකිගේ වැඩිමල් දියණියයි. ඇය දැන් ඉගෙනුම් ලබන්නේ දෙක වසර පන්තියේයි. දෙවන දියණියට තවම අවුරුදු හතරකි. ඔවුන්ද දැනටමත් ගතට කොළට ආදරේ කරන දරුවන්ය. ගෙදර වගාබිම ඒ පුංචි හිත්වලටද ආදර්ශයකි. එවන් ගෙවතු සිය දහස් ගණනක් ඇතිවීම මෙවන් කාලයක විය යුතුම දෙයකි.

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

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

දැන්වීම්:
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස්: 0112 672648

වෙබ් අඩවිය:
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස්: 0112 455134

පියකරු කිරීම

- තරඹාරව අඩු කිරීම
 - කෙසල මාවය නැති කිරීම
 - පියයුරු වර්ධනය
 - පියයුරු විශාලත්වය අඩු කිරීම
 - වල්ලා වැටීම වැළැක්වීම (ඖෂධ නැපැල් මගින්)
- ලිහැපදිවේ අංකය W R 5560
ඉන්ද්‍ර ආයුර්වේදය
077 549 3570

රු. 50 000 ක්
ආයෝජනය කර මාසිකව
රු. 150 000 ට වැඩි
ආදායමක් උපයන්න.

කෝමාරිකා වගාව තුළින්

N.H. Plantation
070 43 12 910 / 070 43 12 915

උකස් රත්තරන්

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

(දිවයින පුරා සේවාව)

071 720 5121 / 077 824 2352

ආයුර්වේද පාඨමාලා

පාරම්පරික ආයුර්වේද
වෛද්‍ය පාඨමාලා සහ
ආයුර්වේද සම්බාහන
සහතික පත්‍ර පුහුණු පාඨමාලා

විමසුම් - **0711 - 304 504**
නො. 88/1/1, පන්සල පාර, මහරගම

ගුරුගේ චල්බස් කෙසා ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

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

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



කෙල්ලෝ ගැන විශ්වාස නැති හිත්දා බෝනිකකෙක බැඳගන්නා

සුපිරි කායවර්ධන ශූරයා කියයි

විදෙස් රටක ඉපදුණත් කසකස්ටානයේ කායවර්ධන ක්‍රීඩක 'යූරි ටොලොච්කෝ' (Yurii Tolochko) ගැන නොදන්න අයට වඩා දන්න අය වැඩියි. ඒකට හේතුව 36 හැවිරිදි ඔහු මීට ඊක කාලෙකට කලින් කරගත්ත අමුතුපනේ අසාමාන්‍ය විවාහය. ඇත්තටම එද ඔහු විවාහ වුණේ තරුණියක් එක්ක නම් නෙවෙයි. ඔව් යූරි එද විවාහ වුණේ බෝනිකකෙක එක්ක. ඔහු ඇයව හැඳින්වූයේ 'මාගෝ' කියලා. ලොකුවටම ගත්ත ඒ විවාහය නිසා යූරිගේ ජනප්‍රියත්වයත් එන්න එන්නම ඉහළ ගියා.

හැබැයි මාගෝ දික්කසාද කරපු යූරි ඔහුන දැනට දින කීපයකට කලින් හරි අපූරු තීරණයක් අරන් තිබුණා. ඒ තමයි මෙවර බෝනිකකන් දෙදෙනෙක් එක්ක විවාහයක් කරගැනීම.

ඒ ලෝලා සහ ලූනා කියන බෝනිකකෝ. ඒ නිසා දැන් ආයෙමත් සමාජ මාධ්‍ය අතරේ ජනප්‍රියම තරුව යූරි කියන එක රහසක් නෙවෙයි.

"මගේ කලින් බිරිඳ වුණේ මාගෝ. ඒත් මං ඇයව දික්කසාද කරලා ලෝලා සහ ලූනා කියන බිරිඳවරුන් එක්ක විවාහ වුණා. මං හිතනවා මගේ තීරණය ගැන මාගෝ තරහා ගන්නේ නැතිවෙයි කියලා."

"මට වෙන තරුණියෝ වසා. වසාලා එක්ක මට ඉන්න ලැජ්ජයි. අනික වසාලා මට විශ්වාසත් නෑ. ඒත් මගේ අලුත් බිරිඳවරුන් මට විශ්වාසයි. ඒ අය එක්ක මට හොඳින් ඉන්න පුළුවන්."

යූරි එහෙම කිව්වත් සමහරු නම් කියන්නේ ඔහුට හොඳටම පිස්සු කියලයි. මොකද මෙඵ්වර ලස්සන තරුණියෝ ඉන්න රටේ බෝනිකකෝ එක්ක විවාහ වෙන්න තරුණියෙකුට නිකන්වත් හිතෙන්න පුළුවන්ද කියලයි ඔවුන්ගේ අදහස වෙන්නේ.

"මං හැමදම මගේ බිරිඳවරුන් දෙන්නා ස්පර්ශ කරනවා. ඒ වගේම සිපගන්නවා. දැන් ඒක මගේ දෛනික වාර්තයක් වෙලා. හැබැයි එකම ප්‍රශ්නය නමයි මට ඒ දෙන්නා එක්ක කතා කරන්න බෑ."

අත්දැකීමයි කියලයි ඔහු නම් කියන්නේ. ඇත්තටම මේ වෙනකොට මෙහෙම බෝනිකකන් එක්ක පවුල් කන පිරිසක් ලෝකයේ විවිධ රටවල ඉන්නවා. ඒ බෝනිකකන් ගැන කිව්වොත් ඔවුන් වෙළඳපොළේ හඳුන්වන්නේ 'ලිංගික බෝනිකකෝ' (Sex Dall) විදියට. සුන්දර තරුණියකට සමානව නිර්මාණය කරපු මේ ලිංගික බෝනිකකන්ට බැරි එකම දේ කතා කරන එක විතරයි. කොහොම හරි මේ වෙනකොට පිරිමින් තමන්ගේ සහකාරිය විදිහට ලිංගික බෝනිකකන් තෝරාගැනීම රහසක් නෙවෙයි. මොකද එම බෝනිකකන් නිෂ්පාදනය කරන සමාගම් තමන්ගේ අලෙවිය ඉහළ ගොස් තියෙනවා කියලා පසුගියද සඳහන් කරලා තිබුණා.

යූරි තරුණියක් එක්ක පවුල් කන්න පොඩි පහේ ලැජ්ජාවක් තියෙනවලු

ඒ පසුගිය සතිගේ ඔහු ගත්ත එක්තරා තීරණයක් නිසා. ඒ තමයි යූරිගේ පළමු විවාහයේ බෝනිකකා ඔහු දික්කසාද කිරීම. වසර කීපයක් ඒ විදිහට මාගෝ කියන බෝනිකකා එක්ක පවුල් කාපු යූරි ඇයව එක්වරම දික්කසාද කළේ ඇයි කියලා නම් ඔහු කිසිම තැනක සඳහන් කරලා තිබුණේ නෑ.

එහෙම කියන්නේ යූරි. ඔහු කියන විදිහට ඔහුට තරුණියක් විවාහ කරගන්න ආසාවක් නැතිලු. ඒකට හේතුව තරුණියන් ඔහුට විශ්වාස නැති එක කියලයි ඔහුගේ අදහස. ඒ විතරක් නෙවෙයි යූරිට තරුණියක් එක්ක පවුල් කන්නත් පොඩි පහේ ලැජ්ජාවක් තියෙනවලු.

කතා කරන්න බැරි ප්‍රශ්නේ ඇරුනම යූරිට ඔහුගේ විවාහක බිරිඳවරුන් ගැන කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. තරුණියක් විවාහ කරගත්තට වඩා බෝනිකකෝ එක්ක විවාහවෙන එක වෙනස්ම

ඒ නිසාම මේ යන විදිහට ඉදිරියේදී ලිංගික බෝනිකකන් තරුණියන්ට ලොකු බලපෑමක් කරන බව නම් අපට හොඳටම විශ්වාසයි.



හිතේ හයිසෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදමත් කැමතියි. හිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගොඩනගා 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.

අර විපස මේ විපස වගෙද පොල් ලෙලි විපස

මීට අවුරුදු එකසිය ගණනකට ඉස්සර දවසක වැල්ලවත්ත වෙස්ලි කොලේජී එකේ පංතියක හිටපු පුංචි ළමයින්ට 'පොල් ගස' කියන මාතෘකාව යටතේ රචනාවක් ලියන්න දුන්නලු. එතකොට දරුවෝ හැමෝම වගේ ලියලා තිබුණේ 'පොල් ගස තාල වර්ගයේ ගසකි, පොල් ගසෙන් ප්‍රයෝජන රාශියක් ගත හැකිය' වගේ දේවල්ලු. හැබැයි ඔය අතරේ හිටිය එක ළමයෙක් විතරක් පොල් ගත ගැන බොහොම අපූරු කතාවක් ලියලා තිබිබලු. 'පොල් ගස මහ පුදුම ගසකි, ඒ ගසෙන් තවත් ගසක් සාදයි, ඒ නම් මෝල් ගසය.' මේ දරුවා නම් කවද හරි ලේඛකයෙක් වෙයි කියලා ඒ පංතියේ ගුරුතුමිය එවලේම හිතාගත්තලු. ඒ දරුවා වෙතින් කවුරුත් නෙමෙයි. 'විපසබා කොල්ලය', 'හිගන කොල්ලා', 'සිරියලතා' වගේ කතා ලිවී තිබිලියු. ඒ සිල්වා මහත්තයා.

ඔහු එද කිව් කතාව ඇත්ත බව අමුතුවෙන් කියන්න ඕනේ නෑ. පොල් ගත මහ පුදුම ගතක්. හැබැයි පොල් ගසෙන් මෝල් ගස් විතරක්ම නෙමේ තවත් ගස් හදාගන්න පුළුවන්. අද කියලා දෙන්න හදන්නේ ඒ ගැන.

පොල් ගත කියන්නේ මුලයේ ඉඳලා කරටිය දක්වාම ප්‍රයෝජන තියෙන ගතක්. ඒකෙන් පොල් ගතට කප්පල කියන්නේ. පොල් ගස ලංකාවට ආවේ දියවැරදි ඔස්සේ කියලා සමහරු කියනවා. වෙනත් රටවල නාචිකයෝ ලංකාවට පොල් අරගෙන ආවා කියලත් විශ්වාස කරනවා. කොහොම නමුත් දුටුගැමුණු රජතුමාගේ කාලේත් (ක්‍රි: පූ 161-137) මිනිස්සු පොල් ගසෙන් විවිධ ප්‍රයෝජන ගන්නා කියලා මහාවංශයේ සඳහන්. ඒ කාලේ පොල් හඳුන්වලා තියෙන්නේ 'මහාරක්ක' කියලයි.

ඉතින් මේ මහාරක්ක කොටස්වලින් කරන්න පුළුවන් ස්වයං රැකියා කිහිපයක් අපි මීට කලින් කියලා දීලා තියෙනවා. පොල් ලෙලිල කියන්නේ ඒ වගේම සල්ලි මවන්න පුළුවන් නිධානයක්. පොල් ලෙලිල ලණු, පාපිසි, කොසු වගේ පොල් කෙඳි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනවලට යොදාගන්නවා. හැබැයි ඒ සඳහාත් භාවිත කරන්නේ පොල් ලෙලිවලින් 45%ක් විතරයිලු. අතින් කොටස අපතේ හරිනවා කියලයි කියන්නේ.

අද කියලා දෙන්නේ පොල් ලෙලිලෙන් කරන්න පුළුවන් බිස්නස් එකක් ගැන. පොල් ලෙලි විපස නිෂ්පාදනය. පොල් ලෙලි විපස තුළ හොඳ පල ධාරිතාවක් රඳවා ගන්න පුළුවන්. කොටින්ම කිව්වොත් පොල් ලෙලි කපල්ලේ බර වගේ නවගුණයක පලය මේ තුළ රැඳෙනවා. ඒ නිසා මේවා සෘජුව වගේම වගා මාධ්‍යන්ට මිශ්‍ර කරලත් ගස්වලට යොදනවා. ඒ වගේම පොල් ලෙලිවල පෝෂක නිසා ගස් වේගයෙන් වර්ධනය වෙනවා. ඉතින් පොල් ගසෙන් මෝල් ගතට අමතරව තවස් ගස් හදාගන්න පුළුවන් කියලා කිව්ව කතාව ඇත්ත නේද?

ඕකිකි, ඇන්තුරුයම් වගේ මල් සරුවට වගාගන්නත් බොහෝදෙනෙක් මේ විපස යොදාගන්නවා. මේ දවස්වල බොහෝදෙනා ගෙවතු වගාවට යොමු වෙලා. වගාබිම් ඇතිරිලි විදිහට වගේම උද්‍යාන අලංකරණ කටයුතුවලටත් පොල් ලෙලි විපස යොදාගන්නවා.



ලංකාවේ ඉන්න උදවියගෙන් වගේම පිටරට ඉන්න අයගෙනුත් පොල් ලෙලි විපසවලට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. මේවා හදාගන්න යන්ත්‍ර සූත්‍ර පවා වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගන්න පුළුවන්. හැබැයි අද අපි කියලා දෙන්නේ මැණික් එකක් නැතුවම පොල් ලෙලි විපස හදන හැටි. මෙහෙම පුංචියට පටන්ගන්න බිස්නස් එක සරුසාර වුණාම විපස හදන මැණික් එකක් ගන්න බැරියෑ ඉතින් හේද?

හරි මුලින්ම මේ වැඩේට අවශ්‍ය කරන පොල් ලෙලි හොයාගන්න. ගෙදර භාවිත කරන පොල් ලෙලි සහ අනල පහල උදවියගෙනුත් පොල් ලෙලි ඊකක් ඉල්ලගන්න බැරි නැහැනේ. ඉතාම අඩු මුදලට පොල් ලෙලි අලෙවි කරන අය එහෙමත් ඉන්නවා.

පොල් ලෙලි ගන්නකොට දිරපු හැකි මදය කොටස මහතට තියෙන පොල් ලෙලි

තෝරගන්න. පොල් ලෙලිවලට අමතරව මේකට හොඳින් මුචහත් පිහියක්, ඉරි කොළයක්, ලී කොට කපල්ලක් එහෙමත් ඕනේ.

පියවර 1
මතුපිට තියෙන වැලි, මඩ වගේ දේවල් ඉවත් කරලා සතියක් විතර පොල් ලෙලි ඊක පොඟවා ගන්න. මේහෙම කළහම පොල් ලෙලිල කපන්න වගේම ලෙල්ලේ තියෙන ලවණ ස්වභාවය ඉවත් කරගන්න පහසුයි.

පියවර 2
පස්සේ පොල් ලෙලි ඊක සිහින් තීරුවලට ඉරාගන්න. ඊටපස්සේ ඉරි කොළය බිමට එළලා, ලී කොටස මත තියලා කොටු හැඩයට කපාගන්න. ඕකිකි, ඇන්තුරුයම් වගේ මල් වර්ග සඳහා අලෙවි කරන්න හිතනවානම් පොල් ලෙලි අඟල් බාගයක් වෙන්න කපන්න. වගා මාධ්‍ය සඳහා නම් අඟල් එක හමාරක් වෙන්න කපුවම ප්‍රමාණවත්.

පියවර 3
අවසානයට කපාගත්තු විපස ඊක දවස් තුන හතරක් අවිච්චි වේලගෙන අනවශ්‍ය කෙඳි ආදිය ඉවත් කරලා ඇසුරුම් කරන්න.

පොල් ලෙලි විපස කිලෝ එකක් රුපියල් 100කට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. මේ ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න 0714766819 අංකයට කතා කරන්න පුළුවන්.



සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශකා

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

MOBILE



කැමති ඕනම තනතුර ඉඳුන් වැඩ කරන්න, ඉගෙනගන්න හොඳම
WORK & LEARN
 වේටා පැකේජ

**NON-STOP
DATA**

**25GB
DATA**



රු.675/-

රු.172/-

*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/PRO/21/04

ඇක්ටිවේට් කිරීමට

අදාළ මුදල reload කරන්න හෝ **#170#** හෝ අමතන්න



www.sltmobitel.lk

