

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුවර්ග ජීවිතය දරන්නී

2022 ජූලි 20 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය තිස් තුන්වන කලාපය
මිල රු. 70 ශී

පුතා ඉස්කෝලේ යද්දී
එයාට හොරෙන්
පස්සෙන් ගියපු
හේතුව ගැන
චාම්ක කරණාරත්නයේ
මව කියන කතාව

ජනපති
මැදුරෙන්
"එහි පස්සිකෝ"
හැඬ ඇසෙයි

පරණ සුවි කේස්
දෙකක් අරන්
අරලියගහ
මැදුරට ගිය
අගමැති

මොහවා කළුත්
සතුවර්ග හැ
කියන අයට
සතුවර්ග හොයාගන්න
පුළුවන්
අලුත්ම විදියක්

සොමානා චාච්ඡදී
■ ඡායාරූපය -
සමන් අබේසිරිවර්ධන



දෙවනි ගමනට නිල පැහැති ලෙහෙන්නා එකකින් සැරසුණු මනාලියක්



අද ඉදිරිපත් කරන මනාලිය හැඩගන්වන්නේ කැලණිය වරාගොඩ 'බුයිකි බයි තිරංගා' හි රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී තිරංගා නවගමුවයි.

"මේක ඉන්දියන් ලෙහෙන්නා එකක්. වෙල්වට් මැටීරියල් එක තමයි භාවිතා කළේ. නිල් සහ මෙරූන් පාට මේ සඳහා යොදාගත්තා. එහෙම යොදාගන්න හේතුව තමයි මනාලියගේ සම තරමක් අඳුරු ස්වභාවයක් ගැනීම. මේක ආර්ය ස්ටයිල් එකේ වර්ක් එකක්. මනාලියට තරමක පැරණි පෙනුමක් එක් කරන්නයි අවශ්‍ය වුණේ.

ඒ වගේම මේ මනාලිය ටිකක් මහතයි. අනික ගොඩක් උස නෑ. මේ නිසා මේ මික්ස් කරපු පාට ඇයට හොඳින් ගැලපුණා. ඒ වගේම එයාගේ අප් මේකප් එකක් තමයි භාවිතා කළේ.

කොණ්ඩේ ගැන කියනවානම් ලස් හෙයා එකක් තියෙන්නේ. දිග කෙස් කළඹක් නිසා කොණ්ඩය කඩලා සැහැල්ලුවට දලා තියෙනවා. මනාලියගේ

සරල බව පෙන්නුම් කරන්න ඕන නිසා තමයි මේ ෆ්‍රී ස්ටයිල් එක භාවිතා කළේ.

භාවිතා කරපු ආභරණ ගෝල්ඩ් පාටින්ම යොදාගත්තා. බෙල්ලට බැන්ඩ් එකක් වගේ ටිකක් තිර පුළුල් එකක් තමයි භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. ගෝල්ඩ් භාවිතා කරන්න හේතුව තමයි ලෙහෙන්නා එකේ ගෝල්ඩ් වර්ක් එකක් තිබීම.

කෘතීම මල් කළඹක් මනාලියට භාවිතා කරලා තියෙනවා. රතු පාට භාවිතා කළේත් ඇඳුමට ගැලපෙන්න ඕන නිසාමයි.

සමස්ත මනාලිය ගත්තහම දෙවැනි දවසේ වෙනස්ම මනාලියක් විදියට තමයි ඇයව හඳුන්වන්න පුළුවන්. මේ වෙනසට ඇය බය නැතුව කැමති වුණා. හැමෝම රෙඩ් ඇඳින්න උත්සාහ කරනකොට ඇය නිල්, ගෝල්ඩ්, මෙරූන් භාවිතා කරමින් වෙනස්ම ආකාරයේ ලෙහෙන්නා එකකින් සැරසිලා ඇගේ සුන්දරත්වය වැඩි කරගෙන තියෙනවා."

ඇඳුම් නිර්මාණය හා නැඩගැන්වීම - රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී තිරංගා නවගමුව බුයිකි බයි තිරංගා



ඡායාරූප - දිනේෂ ඉන්දිකා Dinesh Indika Photography

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 07681138839

රහ-ගුණ වගේම කෘම පිලාහේ පාටත් වැදගත්

ලංකාවේ අපේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් නිසා තුන්වේලම බත් කන්න තමයි අපි හුරුවෙලා තියෙන්නේ. හැඩගැන්වීමේ අය බත් කද්දී බඩ පුරවගන්න විදිය ගැන හිතුවට පෝෂණය ගැන හිතන්නේ හරි අඩුවෙන්. ඉතින් ඒ වැරදි ආහාර රටාව නිසාම අද අපි අතර දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය වගේ ලෙඩ රෝගත් බහුල වෙලා. ඒ නිසා කෘම හඳුන්වන වගේම ගුණ ගැනත් හිතන්න පුළුවන් නම් සෞඛ්‍ය ගැටළු බොහොමයකට එතැනින්ම විසඳුම් හොයාගන්න පුළුවන්. අතින් කාරණාව තමයි කෘම පිලාහේ තියෙන වර්ණ සංයෝජනය. කෘම රුචිය වඩවන්න කෘම එකේ පාටත් ඉතාම වැදගත්. ඒ නිසා කාට වුණත් කන්න හිතෙන විදියේ කෘම පිලාහේ පිලිගන්නේ කොහොමද කියන එක ගැන අදහසක් ගන්න මේ කෘම පිලාහේ ටික ඔබට උපකාර වේවි.



රතු බත්, පරිප්පු සමඟ අස්පරාගස් කිරිට, කුකුල් මස්, කලවම් මැල්ලුම, බීට්ටර් නින්දලා

වළවල ලුයිකි රයිස්, Air fry කළ කුකුල් මස් කිරිට් උයලා, Air fry කළ බිත්තර, සලඳ

සුදු බත්, ගල් මාළු මිරිසට, පරිප්පු, දඹල තෙම්පරාදුව, කට්ලට්



සුදු බත්, දෙල් කිරිට, කුකුල් මස් මිරිසට, මුකුණුවැන්න මලවලා, පපඩම්, මෝරු මිරිස්





ජනපති මැදුරෙන් ඇහෙන එකම හඬ 'එහි පසසිකෝ'

ඉකුත් නවවැනිද පැවැත්වුණු ජනතා අරගලයෙන් පසු ජනාධිපති මන්දිරය, අරලියගහ මන්දිරය සහ ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාලය ජනතාව විසින් අත්පත් කරගත් පසු එහි දිස්වූයේ අමුතූම ස්වරූපයකි. ඉන්පසු උස් පහත් හේදයකින් තොරව රටේ සැමට එකලෙස එම මැදුරුවල දෙරවල් ඇරිණි. ඒ අතර දහසකුත් එකක් ප්‍රවාහන අපහසුතා මධ්‍යයේ වුව කොළඹින් දුරබැහැර ජනතාවද එහි පැමිණා තිබුණේ මේ මහානුභාවසම්පන්න මන්දිරවල වහගොත සියැසින්ම දැක බලාගන්නටය.

දිනය ඉකුත් සඳුදාය. වෙනදට මහජනතාවගෙන් සහ වාහනවලින් පිරී පැවතුණු කොළඹ පාරවල් පාලුවට ගොස් තිබුණි. නමුත් කොළඹ යුනියන් පෙදෙසේ සිට කොටුව ජනාධිපති මන්දිරය දක්වාම විශාල ජනතාවක් එකා පිට එකා රොදබදමින් සිටියේ ජනාධිපති මන්දිරය නැරඹීමටය.

වෙනදට ජනාධිපති මන්දිරය වටා ආරක්ෂක කුට්ටිවල තුවක්කු බට අමෝරාගෙන ඇසිපිය නොහෙලා රාජකාරි කළ මුර සෙබළුන් එද පෙනෙන්නට හිටියේ නැත. ප්‍රධාන ගේට්ටුවෙන් එහි ඇතුළු වනවිටම දිස්වූයේ ජනාධිපති මන්දිරය මහජනතාවගේ සැසැකෙළි භූමියක් බවට පත්ව ඇති අයුරුය.

මන්දිරයේ උද්‍යානයේ බිම වාඩිවූ පිරිසක් කැරම් ගසමින් සතුටු සාම්ප්‍රදායික යෙදි සිරියදී, තවත් පිරිසක් සෙල්ලි ජායාරූප ගත්තෝය. විමෙන්ම තවත් පිරිසක් පෙරද රැය පහන්කර තිබුණේද එහි බව කීමට හොඳම සාක්ෂිය වූයේ ජනාධිපති මන්දිරය ආසන්නයේ යෝදා වේලෙන්ට දමා තිබූ ඇඳුම් පැළඳුම්ය.

ඒ වටපිටාව දෙස සෝදියෙන් බැලූ කල තවත් බොහෝ දේ අසන්නටත් දකින්නටත් හැකිවිය. සමහරු පාලකයන්ට දෙස් දෙවොල් තබනු ඇසිනි. තවත් සමහරු මන්දිරයේ හේපස ගැන කතා කරනු ඇසුනත් ඒ හොඳ හිතියන් නම් නොවේ.

ඒ අල්ල පහල්ලේ අපද ඔවුන්ට ටිකක් කිරිටු වී කතාබහක යෙදුනෙමු. මුලින්ම කතා කළේ මාතර සිට පැමිණා තිබූ W.A. ලක්මණි සහ ඇගේ සැමියා D.A. වතුරංග සමඟය.

"අත්තටම කිව්වොත් අපි ආවේ ජනාධිපති මන්දිරේ මොනවගේද කියලා බලලා යන්නමයි. මේ වගේ වෙලාවක බලාගත්තේ නැත්නම් ආපනු මේවා කොයිවගේද කියලා දකින්න ලැබෙන්නේ නෑනේ."

ලක්මණි කතාවට මුලපුරද්දී ඇගේ සැමියාද ඊට අතුලුපත් තැබුවේය.

"අපේ බදු සල්ලිවලින් එයාලා උපරිම සැප

විඳිනවා. ඡන්දේ දීපු අභියාචනා අපි කන්න නැතුව පොලිමිටල තපිනවා. ගෝඨාභය මහත්තයාගෙම වචනෙන් කිව්වොත් එයා අපිට දීපු සිස්ටම් වෙන්පි එක තමයි මේ. එතුමට අපි ඡන්දේ දුන්නේ නොදින්නේ නරකින් මේක වෙනස් කරන්න. ඉතින් එතුමා අපිට දීපු වෙනස අත්විඳලා දැන් අපිට හරි සනීපයි."

නමුත් ගෝඨාභය ජනාධිපතිවරයා මරිතානේ පිහිටි ඔහුගේ පුද්ගලික නිවසේ පදිංචිව සිට ජනපති මැදුරට හයේ මේ ඊයේ පෙරේද හේ දැයි මා ඇසුවිට පිළිතුරක් වෙනුවට ලැබුණේ නොරස්සුම්සහගත බැල්මක් පමණි.

ගාල්ලේ සිට පැමිණි K.A.G.සඳුරේබාටද ඒ ගැන කියන්නට බොහෝ දේ ඇති බව අපිට වැරදිණි.

"අපේ ඡන්දෙන් පත්කරලා එවපු රජවරු, රජ බිසෝවරු සුරසැප විඳපු මාලිගාව තමයි මේක. ඒත් කවදවත් අපිට මේවා දකින්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ නෑ. හරි නම් රටේ ජනතාවට, පාසල් දරුවන්ට අවුරුද්දකට දෙනකට සැරයක්වත් මේවා බලන්න අවස්ථාවක් දෙන්න මිනේ. මොකද එයාලගේ පරම්පරාගත බුද්ධ වගේ භුක්ති වින්දට මේවා අපේ දේවල්. අපේ බදු සල්ලිවලින් නඩත්තු වෙන රටේ සම්පත්."

මම අතින් මිනිස්සුන්ගෙන් ඉල්ලීමක් කරනවා පුළුවන්නම් ඇවිත් මේක බලන්න. මොකද මේවා අපි අපේ ඇස්වලින්ම දැක්කොත් තමයි ඊළග ඡන්දෙකදී අපි හරි තීරණ ගන්නේ. අපි දුක් මහන්සියෙන් ගන්න හාල් ටිකට පවා බදු ගහලා විඳින රජසැප දැක්කම අපිට අපි කොයිතරම් මෝඩද කියලා හිතෙනවා. තාමත් පාට පක්ෂවලට බේදිලා දේශපාලකයන්ව රජ කරන්න මිනිමරාගන්න මිනිස්සුන්ට ඇවිත් මේවා දිනා බලන්න කියලා කියන්නේ ඒකයි."

ඊළඟට කතාවට එක්වුණේ ජනාධිපති



ලක්මණි සහ වතුරංග



සුජාති පෙරේරා



සඳුරේකා , වම්මා, සහ මාලි ගමගේ

මන්දිරයේ සිට ගෙදරින් ගෙනා බත්මුල බුදුමින් සිටි මාලි ගමගේ ය.

"මමත් ආවේ ගාල්ලේ ඉඳන්. ඒ වගේම අපේ පවුලේ නෑදෑයෝ, දරුවෝ ගොඩදෙනෙක් අද මෙතැනට ඇවිල්ලා ඉන්නවා. උදේ පාන්දර එන්න පාරට බැස්සම බස් තිබුණේ නෑ. පැය ගණනක් පාරේ බලන් හිටියා. ඒත් අන්තිමට අමාරුවෙන් හරි එන්න ලැබුණු එක ගැන සතුටුයි. අපිට ඕනෑකම තිබුණේ මේ රජමැදුර බලාගන්න. අනික මං අහන්නේ මේ ජනාධිපති විතරක් නෙවෙයි කවුරු පත්වුණත් තනි මනුස්සයෙකුට මොකටද මේ තරම් ලොකු මැදුරක්? මෙහෙම කිව්වම සමහරු කියයි රටක ජනාධිපති හිගන්නෙක් වගේ හිටියම කොහොඳ කියලා. ඇයි ඒවටනේ ජනාධිපති ලේකම් කාර්යාල, අමාත්‍යාංශ රජයේ සල්ලිවලින් නඩත්තු කරන්නේ. මේ වගේ මැදුරු අපේ බදු මුදලින් නඩත්තු කර කර පවුල් පිටින් සැප ගන්නට වඩා හොඳ නෑද්ද මේ වගේ මන්දිර රටට ආදායමක් ගන්න පුළුවන් තරු පන්තියේ හෝටල්වලට බදු දුන්නා නම්? අඩුමතරමේ එහෙනම් ඒවාගෙන් රටට බොලො හරි එනවා."

මේ මන්දිර ඇතුළේ බාත්රෑම්, රොයිලට් ටික පවා වායු සම්කරණය කරලා. අපිට අල, බතල, මඤ්ඤෙඤාකා කාපල්ලා කිව්වට මේවා ඇතුළේ කුස්සිවල දවසකට කෝටි ගණනක් හැම, බේකන්, චීස්, පුකින් හැඳෙනවා. ඒකට හොඳම උදහරණයක් තමයි අර පාර්ලිමේන්තුවේ කන්න බොන්න දෙන කෘමිම. මිනිස්සුන්ට බත් පැකට් එක හාරසියට විකිණෙන කාලේත් පාර්ලිමේන්තුවේ බත් පැකට් එක රජයේ පහසකටත් අඩුද මන්ද. බැලුවම අපි මේවිටර කාලෙකට කතිර ගහලා හියෙන්නේ රට ගොඩගන්න නෙවෙයි රජුන් තනන්න. අද මේ ලස්සන රටට අත්වෙලා හියෙන ඉරණම දැක්කම ජෙනවා රට හඳලද ඒ අය හැදිලද කියලා."

තවත් බොහෝදෙනෙකු සමඟ කතාබහ කරමින් ඔවුන් පවසන දේට හුමිටි තඩමින් ජනාධිපති මන්දිරයේ ගතකළ හෝරා කිහිපයේ බුදු වදන් සිහිවීම අරුමයකැයි ඔබ සිතනු ඇත. 'එහි පසසිකෝ' යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ ධර්මය පිළිබඳ සැකසංකා ඇති ඕනෑම කෙනෙකුට 'ඇවිත් බලන්න' යන අර්ථය ඇතිවය. අවසන් වරට ගෝඨාභය ජනාධිපතිවරයා විසූ ජනාධිපති මන්දිරය බලන්නට හන් දෙසින් පැමිණෙන ජනතාවගෙන් සෙස්සන්ට කෙරුණු එකම ඉල්ලීමද එයම විය. එනම් 'ඇවිත් බලන්න' යන්නයි.

පසුව ඒ ජනපති මැදුරේ ප්‍රධාන දෙරටුවක්

අසල පෝලිමේ සිටි පැරල සුජාති සමඟද ටික වේලාවක් කතාබහ කිරීමට අපි සිතුවෙමු.

කීසේ ඉඳලද පොලිමේ ඉන්නේ?

"අද උදේ ඉඳන් පොලිමේ. ඒත් කොහොමහර අම්මයි, තාත්තයි ජනාධිපති මන්දිරේ ඇතුළු පෙන්නගන්න තමයි ඕනකම තිබුණේ. මොකද ඒ අය අවුරුදු ගණනක් ඡන්දේ දැමීමට ඒ ඡන්දෙන් රජවෙන මිනිස්සු විඳපු රජසැප දැකලා නෑනේ. ඒ නිසා අපි වගේ මිනිස්සු අස්සේ කන් පියාගෙන මේවිටර කාලයක් නඩත්තු කරපු මේ මැදුරු අම්මලා තාත්තලාට පෙන්නන්න මිනේ කියලා හිතලා ආවා."

ඇගේ හඬ ආවේගශීලීය. කවුරුත් කොහොම කිව්වද මෙහි පැමිණි සියල්ලන්ම වචනවලින් පමණක් නොව බැල්මෙන්, ඉඟිබිඟිවලින් පවා ඒ ආවේගය පිට කරන බවකුයි පෙනෙන්නට තිබුණේ.

"අපි ආවේ නුවර ඉඳලා මිස්." ඒ නුවර සිට ජනාධිපති මන්දිරය නැරඹීමට පැමිණ සිටි ටම්ලාගේ හඬ ය.

"අපි එනකොට ගොඩක් අය ඇතුළු පාරේ යන්නටත් තෙල් ටිකක් නැතුව මොකටද මේ ජනාධිපති මන්දිරේ බලන්න යන්න ඔව්වට මහන්සි වෙන්නේ? කියලා. ඒකට මට දන්නේ හියෙන උත්තරේ තමයි අපි නොදන්න ඇත්ත දැකලා තේරුම්ගන්න කියන එක. රටක ජනාධිපති කෙනෙක් වුණහම ගාම්හිරව ඉන්න මිනේ කියලා පිළිගන්නවා. ඒත් එහෙම ඉන්න තමන්ගේ රටේ මහජනතාවටත් සැකසීමෙන් ඉන්න විඳිනේ රටක් හඳලානම් ඒකේ වරදක් නෑ. ඒත් රටේ මිනිස්සු පොලිමිටල මාරුව වැටේද ඒ මිනිස්සුන්ගේ සල්ලිවලින්ම ආරක්ෂක වළලු දගෙන මේ මැදුරුවලට වෙලා සැපෙන් සනීපෙන් ඉන්න එක්ක සාධාරණද කියලා මං අහනවා. ඒ නිසා දැන්වත් නිදිපැදුරුවලින් නැඟිටලා ඇවිත් මේවා දිනා බලලා අපි මේවිටරකල් කරපු වරදක් කරනම් ඒවා නිවැරදි කරගන්න බලන්න කියලයි මම කියන්නේ."

තවත් බොහෝදෙනෙකු සමඟ කතාබහ කරමින් ඔවුන් පවසන දේට හුමිටි තඩමින් ජනාධිපති මන්දිරයේ ගතකළ හෝරා කිහිපයේ බුදු වදන් සිහිවීම අරුමයකැයි ඔබ සිතනු ඇත. 'එහි පසසිකෝ' යනුවෙන් බුදුන්වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ ධර්මය පිළිබඳ සැකසංකා ඇති ඕනෑම කෙනෙකුට 'ඇවිත් බලන්න' යන අර්ථය ඇතිවය. අවසන් වරට ගෝඨාභය ජනාධිපතිවරයා විසූ ජනාධිපති මන්දිරය බලන්නට හන් දෙසින් පැමිණෙන ජනතාවගෙන් සෙස්සන්ට කෙරුණු එකම ඉල්ලීමද එයම විය. එනම් 'ඇවිත් බලන්න' යන්නයි.

ලිඞිණි මධුසිකා

අපි දැන් අවුරුදු ගණනක් විසසේ අපේ ඡන්දෙන් පත්කරලා එවන රජවරු, රජ බිසෝවරු, රජ දරුවෝ රජ සැප විඳපු රජ මාලිගාව තමයි මේ

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වෝදනා 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. සැමයා දැනම සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ පිවත්වන හමිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ පිවින අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකට පසු සතුට විස නැති කාරණා පමණක් පිවිනට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් පිවින සතුටින් පිරී ඉතිරි යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් පිවින දරණ ඇගේ පිවින අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

මම හැමවෙලාවෙමම හිතන දෙයක් තමයි හෙට මං මැරුණොත් අද මං එක්ක පිවිත්වෙන අයට සුන්දර මතක ඉතිරි කරන්න ඕන කියලා. ඇත්තටම මං ආස මගේ මතක්තයා දැනමීට, මගේ දරුවන්ට විතරක් නෙවෙයි මං ප්‍රශ්නම ආශ්‍රය කරන අයටත් සුන්දර මතකයක් වෙන්න. මොකද අපි හැමදාම පිවිත්වෙන්න මේ ලෝකට ආපු මිනිස්සු නෙවෙයිනේ. කවදා, කොතේ, කොයි මොහොතක, මොන විදියට මේ පිවිනේ අත්හැරලා යන්න වෙයිද කියලා අපි දන්නේ නෑ. ඒ නිසා මං හැම මොහොතම මගේ හිතේ සතුට, සැනසීම රැකගන්න උත්සාහ කරනවා වගේම මගේම අයගේ හිත්වල සතුට, සැනසීම රකින්නත් උත්සාහ කරනවා.

ඒ නිසාම හැමදාම උදේ ඇහැරුණු ගමන් අලුත් දවසක් මගේ පිවිනේට ලැබුණු එක ගැන සහ ඒ දවසට මම ස්තූතිවන්න වෙනවා. කවුරුනර් මාව කේන්ති ගැස්සුවත් කේන්ති නොගෙන ඉන්න මං හැඩගැහිලා. මගේ වචනෙකින්වත් කාටවත් හරකක් වෙන්න නොද නෑ කියලා හිතෙන තරමට මම මගේ හිත හුරු කරගෙන. මාව පීඩාවට පත්කරන අය දිනා පවා අනුකම්පාවෙන් බලන්න පුළුවන් තරමට මට ශක්තිය ලැබිලා. ඒ විදියට අපේ අභ්‍යන්තරය අපි විසින්ම වෙනස් කරගන්නම පිවිනග ඉතාම සුබවාදීව වෙනස් වෙනවා. හිතට සැනසීම පිරුණා සතුටක් දැනෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් ලෝකේ පෙරලනා කිව්වත් ඒ සැනසීම නැති කරන්න කාටවත් බෑ.

මගේ සතුට වැඩි කරගන්න මම කරන තව පොඩි දෙයක් කියන්නමී. මං පටන්ගන්නා සතුටු පොතක් ලියන්න. දවස ගානේ මං සතුටු වුණ දේවල් ගැන තමයි මං මගේ සතුටු පොතේ ලියන්නේ. මං කාවහරි සතුටු කළානම් ඒක, පුංචි පුංචි දේවල්වලින් මං හිතුවට වඩා මට ලැබුණා සතුට ගැන, මං දකින දේවල්වලින් ලැබුණා සතුට, මං කරපු දේවල්වලින් ලැබුණා සතුට ගැන මං ඒකෙ ලියනවා.

දවසේ අන්තිමට තමයි මං මේක ලියන්නේ. සතුටු හිතෙන හේතු ගොඩක් තිබ්බොත් එද දවසේ විස්තරය ඊකක් දිග වැඩි වෙනවා. මුළු දවස පුරාවටම මට සතුටු වෙන්න ලැබුණේ පුංචි එක කරණාවද ඒකත් මම ලියනවා. එතකොට එද දවසේ දුක හිතුණා, හිත කළකිරිවපු සිද්ධි ඉබේම අමතකවෙලා සතුට ගෙනාපු පුංචිම සිද්ධිය මතක තියාගෙන මම නින්දට යනවා. ඒකෙන් සුවබර නින්දක් මට ලැබෙනවා.

සමහරදාට ගෙදර ජනේලෙන් හිරැවීපිය වැටෙන දිනා බලන්න ඉඳපු එක මට සතුටක්. මං ඒක ගැනත් ලියලා තියනවා. මගේ දරුවන්ට අලුත් කෑමක් හදලා ඒක වයාලා සතුටෙන් රස කර කර කන එකත් සතුටක් විදියට මං ලියලා තියනවා. කාටම හරි හිත දිරිගැන්වීමක් කළානම්, සුබවාදීව හිතන්න උදව් වුණානම් ඒක සතුටක් විදියට මං සතුටු පොතේ ලියලා තියනවා. එකදිගට එහෙම මාසයක් ලියලා ඒ ලියපුවා කියවලා බැලුවා. එතකොට මට දැනුණා මං නොහිතපු ගොඩක් දේවල් ඇතුළේ පවා මං සතුට නොයාගෙන

මුළු දවස පුරාවටම මට සතුටු වෙන්න ලැබුණේ පුංචි එක කරණාවද ඒකත් මම ලියනවා. එතකොට එද දවසේ දුක හිතුණා, හිත කළකිරිවපු සිද්ධි ඉබේම අමතකවෙලා සතුට ගෙනාපු පුංචිම සිද්ධිය මතක තියාගෙන මම නින්දට යනවා



මොන දේ කළත් සතුටක් නැත්නම් මේ වැඩෙන කරලා බලන්න

සතුටුවෙන් පොඩි පොඩි හේතු ප්‍රභව නියෙද්දී, දුක දැනෙන දේවල් ඇතුළුම ඉන්න, අඬන්න, වැළපෙන්න, දුක කියන්නයි ගොඩක් අය ආස. මං අකමැතිම දේත් ඒක. මට හිතෙන්නේ දුක මත්තෙම නැහෙද්දී අපි පිවිනේ ආපස්සට යනවා කියලා

තියෙනවා කියලා. ඉතින් ඒ නිසා මට ඒක පිරිත් පොතක් වගේ. හිතට සැනසීමක් දැනුණා කියවද්දී.

සතුටු පොතේ පිටු ඉවර වුණාම මං මගේ ගෝන් එකේ නෝට්ටුවල ලියන්න පටන්ගත්තා. එද දවසේ ගත්තු අහඹු පින්තූරත් ඒකට ඊක කාලෙකින් එකතු වුණා. මගේ හැම සටහනක් පහලින්ම එද දවසේ දිනයි, මං සටහන ලියන්න පටන්ගත්ත වෙලාවයි ලියනවා. දැන් මං හැමදේකම සතුටක් දකින නිසා, මගේ හිතට සැනසීමක් සතුටක් දැනුණා දේ මං සතුටු පොතේ ලියනවා. හිතට නොසන්සුන්කමක් දැනෙන වෙලාවකදී වුණත් ඒ ලියපුවා ආයේ

කියවද්දී හිතට ලොකු සහනයක් දැනෙනවා. ඉස්කෝල්ලේ කාලේ අපි කරපු පුංචි පුංචි පිං වැඩි මතක් වෙන්න පිං පොත ලිව්වා වගේ තමයි අපිව සතුටින් තියපු පුංචි පුංචි කාරණා

ලියන සතුටු පොතත්. සතුටුවෙන්න පොඩි පොඩි හේතු ප්‍රභව නියෙද්දී, දුක දැනෙන දේවල් ඇතුළුම ඉන්න, අඬන්න, වැළපෙන්න, දුක කියන්නයි ගොඩක් අය ආස. මං අකමැතිම දේත් ඒක. මට හිතෙන්නේ දුක මත්තෙම නැහෙද්දී අපි පිවිනේ ආපස්සට යනවා කියලා. ඒ නිසයි මං සතුට ගැන හිතන්නේ. මං සතුටු පොත ලියන්න ගත්තේ 2020 අගෝස්තු මාසේ ඉඳන්. ඔයාලට හිතෙයි මේ වැඩ අස්සේ



ඕවා කරන්න වෙලාවක් තියෙයිද කියලා. ඒත් සුමානයක් ඔයාගේ phone එකේ නෝට් පැඩි එකේ ලියන්න. ඔයාට ඊළඟ සුමානෙන් ලියන්න හිතෙනවා. සතුටු හිතෙන දේවල්ම පේනවා. ඊටපස්සේ ඒ සතුට ඔයා ප්‍රභව වතරක් තියාගන්නේ නැතුව ඔයා බෙදනවා.

සමහර දවස්වල සතුටු පොතේ සටහන් මං මගේ ෆේස්බුක් පිටුවේ අතින් යාළුවන්ට කියවන්න පළකරනවා. ගොඩක් අය දැන් සතුටු පොත් ලියන්න අරන්. මේ තියන්නේ සතුටු පොතේ මං ලියපු සටහනක එක කොටසක්.

"උදේ කුසියට වෙලා වැඩ කරද්දී පිටපස්සේ ඇවිත් මාව බලගත්ත පුංචි අත් දෙක ඔව් දුගේ කියලා දැනුණාම මගේ මුණේ ඇඳුන හිනාව කවුරුනර් දැක්කානම් මගේ හිතේ එවලේ තිබ්බ සතුට මොන වගේද කියලා ඕන කෙනෙක්ට දැනෙනවා. මං අතින් පැත්ත හැරලා පොඩ්ඩක් වඩාගත්තේ කෙල්ල ආසයි කියලා දන්න නිසා.

'Mama you are my Happy Hug' කියලා එකපාරම කිවම මට දැනුණේ පුදුම සතුටක්.

අද දවසම මං හිටියේ ඒ වචන ඊකේ සතුටින්. සතුටුවෙන හේතු ගොඩක් තිබ්බත් වැඩියෙන්ම හිත උත්තර්ගවත් වුණේ ඔව් දු කියපු වචන ඊකට. සැනසීමෙන් ඉන්න ඊට වඩා මොනවත් ඕන නෑ කියලා මට හිතුණා.

ඔව්හයා කියන නමේ තේරුම දෙවියන් පවා ප්‍රිය කරන කියන දේ වුණත්, මං 'ඔව්' කියන හැම සැරේකම මට දැනෙන්නේ, මට පේන්නේ ආදරය... කරුණාව... සමාවදීම... සතුට... එතැනින් එතැනට සතුට විතරමයි...

29-05-2022
රාත්‍රී 22.50

සමහරවිට තමන්ගේ අම්මා, තාත්තා නිසා, සහෝදරයෝ නිසා, එහෙම නැත්නම් පාරේ තොවේ හම්බවුණු කෙනෙක් නිසා, ගෙදර හදන සුරතල් සතෙක් නිසා ඔයාගේ මුණට හිනාවක් ආවනම් ඒක ලියලා තියන්න. සමහරවිට ඊළඟ දවසක දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව වියාලගෙන් ඔයාගේ හිත ඊදෙන විදියේ දෙයක් වුණත් අර පරණ සතුට මතක් කරලා ඒක අමතක කරලා දන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මට කිසි සතුටක් නෑ, කොයි දේ කළත් සැනසීමක් නෑ කියලා කාටහරි හිතෙනවනම් සතුටු පොතක් ලියන්න පටන්ගන්න. ඔයාගේ පිවිනේට සතුට දෝරේ ගලන තරමට සතුටු වෙන්න කරණා ලැබෙයි කියලා මට විශ්වාසයි.

අධික ලෙස දහඩිය පිටවීමට හේතුවන සාධක, ශරීරය ඇතුළතින්ම පාලනය කල යුතු බව ඔබ දන්නවාද?

අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුර්ගන්ධය, බොහෝ අවස්ථාවන්හි අපව ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකවද පසුබෑමට ලක් කරන අතර එය අපගේ පෞර්ෂත්වයට බාධා ඇති කරයි.

මෙම තත්වයන් නැති කර ගැනීමට විවිධ විලවුන්, Deodrants හා Body spray වැනි ඖෂධ ප්‍රතිකර්ම භාවිත කර ද, ඒ තුලින් දහඩිය දුර්ගන්ධය යම් මට්ටමකට අඩු කර ගත හැකි වුවද, එයට හේතු වන ලේ අපිරිසිදු වීම හා ශරීරයේ ඇති උෂ්ණාධික බව වැනි සාධක පාලනය කර ගැනීමට හැකියාව නොලැබේ. ආයුර්වේදයේ සඳහන් ලෙස, ශරීරයට හිතකර ප්‍රතිඵලදායී ශාකෝෂධ භාවිතය මගින් මෙම පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට හේතු වන සාධක ඇග අතුළතින්ම මගහරවා ගෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ විසඳුම් ලබා ගත හැක.



අධික දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුගඳ නිසා ඔබ මානසිකව පීඩා විඳිනවාද?

මෙවැනි පීඩාවලට විසඳුම් සොයන කාර්යබහුල වර්තමාන පරපුරට ඇඟ නිවන, ලේ පිරිසිදු කරන, අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුර්ගන්ධය වැනි පීඩාවන් රැසක් ඇඟ ඇතුළතින්ම මගහරවන ස්වස්ථ අමාත, අගනා ප්‍රතිඵලදායී පානයක් වනු නොඅනුමානයි.

ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍යයන්ගේ ගුණ නොනැසෙන සේ, ඉහළම ගුණයෙන් හා ප්‍රමිතියෙන් යුතු තෙල්ලි හා රසකිඳු සාරය යොදා ගනිමින්, ලින්නේ නැවුරුල් ස්වස්ථ අමාත නිෂ්පාදනය කර ඇත. පහසුවෙන් පලයේ දියවෙන ස්වස්ථ අමාත ඔබගේ කැමැත්ත පරිදි උණු හෝ සිසිල් පානයක් ලෙස සකසා භාවිතයට ගත හැකිය.

- එමෙන්ම තවත් බහුලව දැකිය හැකි පීඩා රැසක් මග හරවා ගැනීමට උපකාරී වේ.**
- උෂ්ණ බිබිලි, සම රළු වීම, සමේ විශලී බව හා කුරුලු ආශ්‍රිත පීඩා.
 - යටිපතුල් පැලීම හා දැවිල්ල ආශ්‍රිත පීඩා.
 - ගැස්ට්‍රයිටිස් හා අමාගයේ උෂ්ණාධික බව නිසා ඇතිවන දැවිල්ල ආශ්‍රිත පීඩා
 - ඇස් දැවිල්ල හා ශරීරයේ දැවිල්ල වැනි පීඩා
 - මුත්‍රා දැවිල්ල හා මුත්‍රා පද්ධතිය ආශ්‍රිත පීඩා

ස්වස්ථ අමාත, සියලු දෙනාගේ නිරෝගිමත් දිගු ජීවිතය උදෙසා, ඉපැරණි ආයුර්වේද දැනුමේ අනුසාරය හා නවීන විද්‍යාව හා තාක්ෂණය යොදා ගනිමින් නිමවා ඇත.

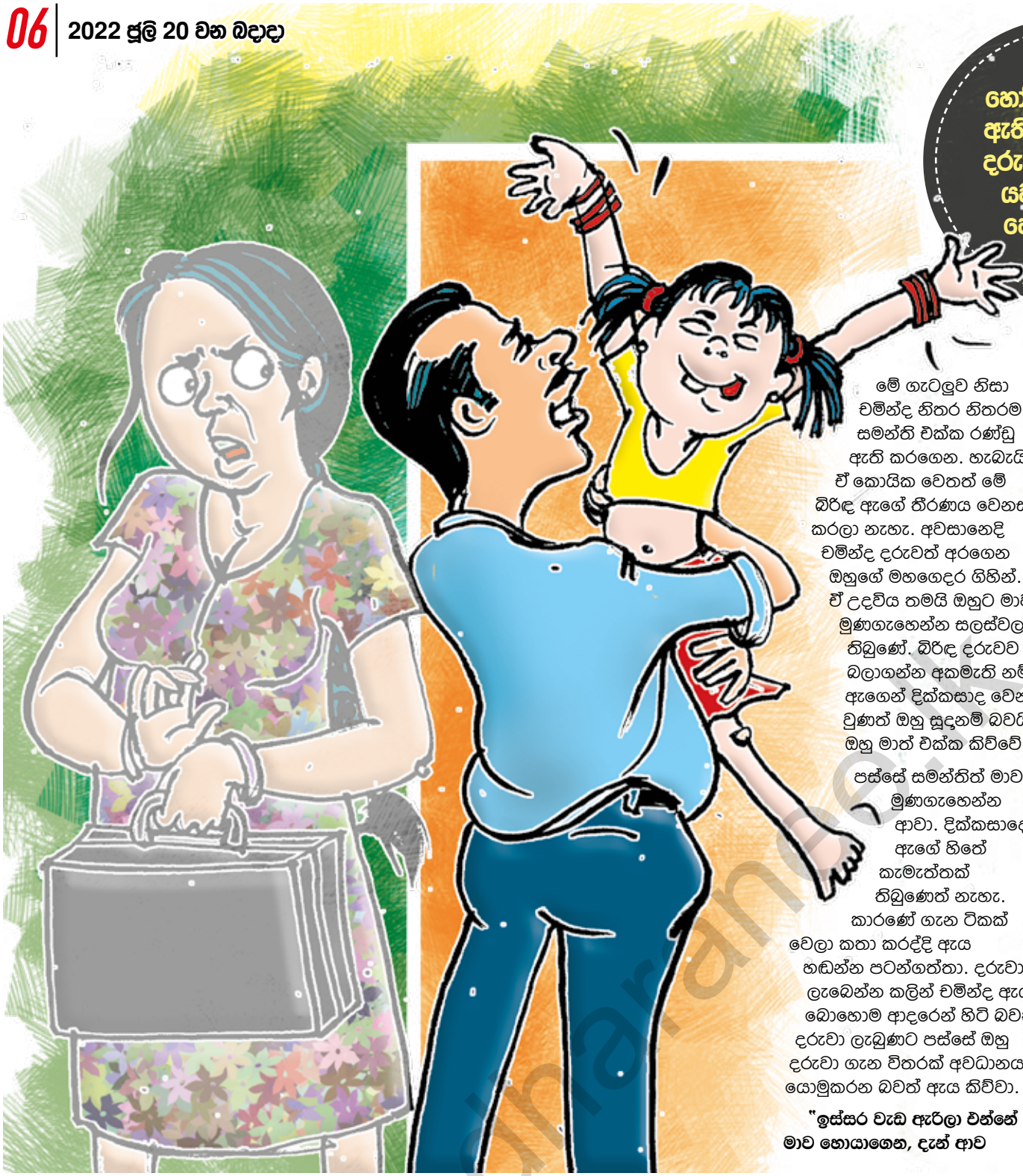
ඇඟ නිවන...පීඩාවන් දුරලන....

Link Natural
ස්වස්ථ අමාත



නිරෝගිමත් දිගු ජීවිතයකට

රු. 175/=



සැමියා හෝ බිරිඳ සමඟ ඇති අමනාපකම් දරුවන්ගේ ජීවිත යවන එකතම් හොඳ වැඩක් නොවෙයි

යුවළක් සමීප කරවන දෙයක් කියලා මතයක් තියෙනවා. නමුත් දරුවෙක් ලැබුණම පවුල සංකීර්ණ වෙන නිසා අම්මා කෙනෙක්ට ඇතිවෙන්න පුළුවන් පීඩනය වැඩියි. පවුල් ජීවිතයේ තෘප්තිය අඩුවීම, අලුතින් දෙමාපිය භූමිකාවන්ට ගැලපීමට සිදුවීම, නින්ද, ආර්ථික ගැටලු සහ ලිංගිකත්වය සම්බන්ධ ගැටලු නිසා ඇතැම් පවුල්වල සහකරුවන් අතර බැඳීම අඩුවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සහකරුවා ව නොසලකා දරුවාට විතරක් අවදානය දක්වන අයත් ඉන්නවා. වමන්ද වගේ. හැබැයි කාන්තාවන් තුළ මේ තත්වය වැඩියි.

මේ ගැටලුව නිසා වමන්ද නිතර නිතරම සමන්ති එක්ක රණ්ඩු ඇති කරගෙන. හැබැයි ඒ කොයික වෙතත් මේ බිරිඳ ඇගේ තීරණය වෙනස් කරලා නැහැ. අවසානෙදී වමන්ද දරුවන් අරගෙන ඔහුගේ මහගෙදර ගිහින්. ඒ උදවිය තමයි ඔහුට මාව මුණගැහෙන්න සලස්වලා තිබුණේ. බිරිඳ දරුවාට බලාගන්න අකමැති නම් ඇගෙන් දික්කසාද වෙන්න වුණත් ඔහු සුදුනම් බවයි ඔහු මාත් එක්ක කිව්වේ.

පස්සේ සමන්තිත් මාව මුණගැහෙන්න ආවා. දික්කසාදෙට ඇගේ හිතේ කැමැත්තක් තිබුණේ නැහැ. කාරණෝ ගැන ටිකක් වෙලා කතා කරද්දී ඇය හඬන්න පටන්ගත්තා. දරුවා ලැබෙන්න කලින් වමන්ද ඇයට බොහොම ආදරෙන් හිටි බවත්, දරුවා ලැබුණට පස්සේ ඔහු දරුවා ගැන විතරක් අවධානය යොමුකරන බවත් ඇය කිව්වා.

"ඉස්සර වැඩ ඇරලා එන්නේ මාව නොයාගෙන, දැන් ආව

'පුංචි පුත්තේ ඉඹ ආපසු අම්මේ හුගත් වෙනස් වෙලා... එද වගේ නෑ... මාත් එක්ක බොළඳ වදන් දැන් කියන්නේ නෑ' කියලා සිංදුවකුත් තියෙනවා ඔය ගැන. ඉතින් දරුවෙක් ලැබුණම එක්කෙනෙක්ට විතරක් වැඩි බරක් පටවන්නේ නැතිව වගකීම් බෙදාගන්න. ඒ වගේම සැමියා බිරිඳට කලින් දුන් ආදරය අඩු කරන්නත් එපා. එතකොට ඔවුන් දරුවන්ගෙන් පීඩනය පිට කරන්න උත්සාහ කරනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් අඹු-සැමි දෙපළ අතර ගැටලු ඇතිවෙන එක සාමාන්‍යයයි.

දවසක් තව යුවළක් ආවා. ඒ බිරිඳ දරුවන් හදන්නේ නැහැ කියලා විවාහ වෙන්න කලින් ඉඳලම තීරණය කරපු කෙනෙක්. සැමියා ඇගේ මතයට එකඟ වෙලා. හැබැයි පස්සෙන් පහු මේ යුවළට නොදැනුවත්වම ළමයෙක් ලැබෙන්න ඇවිල්ලා. දරුවා ලැබුණට පස්සේ බිරිඳ දරුවාට වෙනස්කම් කරන්න පටන් අරන්. ඒක නොරිස්සු නිසා ඒ සැමියාත් ඇයව දික්කසාද කරන්නයි හැදව්වේ. පස්සේ මේ යුවළගේ ගැටලුව විසඳන්නත් මට පුළුවන් වුණා.

විවාහයක තේරුම දරුවන් හදන එකම නෙමෙයි කියලා මම මෑත දවසකදී කතා කළා. හැබැයි ස්වාභාවිකව දරුවෙක් ඉපදුණොත් අර කලින් තිබූ මතවාද ඔලුවෙන් අයිති කරලා ඒ දරුවාට ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය සලසන එක අම්මා කෙනෙක්ගේ වගකීමක්. සමහර අම්මලා කාර්යබහුල නැති වුණත් දරුවන්ව මහගෙදර ගිහින් දනවා.

මේවා දෙන්නා අතර ගැටුම් ඇතිවෙන්න විතරක් නෙමෙයි දරුවන්ගේ හිතේ දෙමාපියන් ගැන තරහක් ඇති වෙන්නත් හේතු වෙනවා. ඒ නිසා දරුවෙක් ලැබුණට පස්සේ අම්මා, තාත්තා, දරුවා තුන්දෙනාම එකට මිතුශිලි සබඳතා ඇති කරගන්න. දරුවෝ එක්ක සතුටින් ඉන්න බලන්න. එතකොට දෙන්නා දෙමහල්ලන්ගේ බැඳීමත් අනිවාර්යයෙන්ම වැඩිවෙනවා.

වමන්ද ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඔහුගේ බිරිඳ සමන්ති. ඇත්තටම ඔය කිව් නම් දෙක මේ කතාවේ ඇත්ත යුවළ වෙනුවට මම යෙදූ ආදේශක නම්.

මේ දෙන්නා පාසල් කාලේ මුණගැහුණු යුවළක්. විවාහයට කලින් වසර ගණනාවක් ඇසුරු කරලා. විවාහයෙන් පස්සෙන් වමන්ද සහ සමන්ති බොහොම සතුටෙන් කාලය ගත කරලා තියෙනවා. ඔය අතරේ තමයි සමන්ති මවක් වෙන ලක්ෂණ පහල වෙලා තියෙන්නේ.

වමන්ද මාව මුණගැහෙන්න විනකොට ඔවුන්ගේ දරුවාට අවුරුදු එකකමාරයි.

වමන්දට යහමින් මුදල්හදල් තිබුණු නිසා බිරිඳ රැකියාවක් කළේ නැහැ. ඒ වගේම මේ ගෙදර වැඩපළටත් ගැහු කෙනෙක් හිටියා. හැබැයි දරුවාට අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වෙච්චි හැටියේම සමන්ති බඩාව දිවා

සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානකට බාරදිලා තිබුණා. රැකියාවක් එහෙමත් නොකරන නිසා බිරිඳගේ මේ වැඩේට වමන්ද මුල ඉඳලම කැමති වෙලා නෑ.

"බඩා අඬනකොට මට හලවගන්න අමාරුයි. හැමවෙල්ලේම අඬද්දී මගේ ඔලුවත් රිඳෙනවා."

ඒක තමයි දරුවාට බේ කෙයාර් එකට දුපු එක ගැන සමන්ති දීලා තියෙන උත්තරේ. දරුවාට පිට නොයවා ගෙදර වැඩට ඉන්න කාන්තාවට දරුවා බලාගන්න දෙමු කියලා පස්සේ වමන්ද යෝජනා කරලා තිබුණා. හැබැයි එතකොට දරුවා තමන්ට වඩා ඒ කාන්තාවට හිතවත් වේච්චි කියලා ඇය ඒ යෝජනාවට එකඟ වෙලන් නැහැ.

දරුවෝ ලැබුණම හැමදේම හරියයි කියලා හිතුවට සමහර පවුල්වල දරුවෝ ලැබුණට පස්සේ ඔක්කොම අවුල් වෙනවා

කසාද බැඳගන්නකු මට වඩා ඒ මිනිහට මගේ ළමයා ලොකු වුණා

හැටියේ කරන්නේ දරුවාට අතට ගන්න එක. මගේ ගැන නොයලා බලන්නෙම නැහැ." සැමියා දරුවාට විතරක් අවධානය දැක්වූ නිසා ඇය හිටියේ මානසික පීඩනයක. ඒත් මේ ගැටලුව සැමියා සමඟ කතාබහ කරලා විසඳගන්න ඕන ගැටලුවක් නිසා මේකට දරුවාගෙන් පලිගන්න එක අමානුෂික බව මම ඇයට කිව්වා. ඇගේ මේ හැසිරීම දරුවාගේ අනාගතය වගේම ඔවුන්ගේ පවුල් ජීවිතයත් අවුල් වෙන්න හේතුවෙන බව මම සමන්තිට පැහැදිලි කළා. දරුවා ලැබුණු හැටියේ බිරිඳව නොසලකා හැරපු එක නිවැරදි දෙයක් නෙමෙයි කියන එක වමන්දටත් පැහැදිලි කළා. සැසි වාර දෙක තුනක් ඇතුළත මේ දෙන්නම ඔවුන්ගේ වැරදි නිවැරදි කරගත්තා.

දරුවෙක්ගේ එක්වීම ස්වභාවිකව



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



ඇත්ගොවිවා උඩහ යඳදී සරම රට පිටිපසසෙන ගිහිහ



පහරකි. අලි බලන්නා තමාට ඉහළින් විසි වී ගිය බවක් මහාචාර්ය දංගොල්ලට වැටහිණ. ඔහුගේ සරමද ඊට පසුපසින් පියඹා ගිය බවක් පෙනිණ.

දෙස්තර නොවේදැයි ඔහුට සිතූණා විය හැකිය. සියලු දෙව් දේවතාවන්ට පින් දෙමින් මහාචාර්ය දංගොල්ල නැගී සිටියේය. ඇත්ගොවිවාටද කතා කළේය.

මේ සියල්ල අතරතුර නිවැරදි සිහියට එළඹෙන විට තමා බිම වැටී සිටින බව මහාචාර්ය දංගොල්ලට අවබෝධ විය. ගතවූයේ මද වේලාවකි.

අනතුරුව බෙහෙත් කිරීම පසෙකලා ගෙදර ගියේ දිවි ගලවා ගැනීම ගැන ප්‍රීතියෙනි.



තොරතුරු -
මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල
(ජේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය)

අලියා නළල තම පපුවට තබා තද කිරීමට උත්සාහ කරන බවක් ඔහුට වැටහිණි. කුමක් කරන්නේද යන්න ඔහුට සිහියක් නැත. කෙසේ වෙතත් වාසනාව මහාචාර්යවරයා සමගිනි. ඔහු හිසින් තද නොකර අලියා ඉවත් විය. ඇතැම්විට මේ මට බෙහෙත් කරන්න ආපු

රජනිකා ලියනගේ

මද කිපී ඇති අලියෙකුට ප්‍රතිකාර කිරීම සාමාන්‍ය අලියෙකුට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා අසීරුය. පශු වෛද්‍යවරුන් ඊට පිටිපසන්තේම අවදනම දරා ගනිමිනි. මද කිපී දින කිහිපයකට පසු බෙල්ල සහ බඩ යට ඉදිමිමක් ඇති වූ පිරිමි සතෙකි. අලියාට ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නැයි අලි හිමියා මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලගෙන් ඉල්ලීය. මෙම රෝගී තත්ත්වය අරුමයක් නොවන බව පශු වෛද්‍යවරු දනිති. මද කිපුණු කාලයේදී අලි ඇත්තු සාමාන්‍ය පරිදි ජලය සහ ආහාර පරිභෝජනය නොකරති. එවිට රක්තනිතතාවය සහ ප්‍රෝටීන නිතතාවය ඇතිවේ. මෙම තරුණ අලියාගේ රෝගී තත්ත්වයට හේතුව වී තිබුණේද එයයි.

මහාචාර්ය දංගොල්ල සූදනම් විය. ඖෂධ සියල්ල සකසා අවසන්ය. ඉතිරිව ඇත්තේ ඒවා රෝගියාට ලබාදීම පමණි. ඇතැම් ඖෂධ අලියාගේ කනෙහි ඇති ශිරාවකටම ලබාදිය යුතුය. ඒ සඳහා අලියා බිම නිදි කරවීම අවශ්‍ය වේ. අලියා නිදි කරවන ලෙස ඇත්ගොවිවාට උපදෙස් නිකුත් කෙරුණේ එබැවිනි. ඊට පෙර සතියේ මද කිපී සිටි තරුණ අලියා නවක ඇත්ගොවිවාට සවන්දීමේ සූදනමක් නැත. අලියා සිටියේ රෝගී වුවාට කිසිසේත් බිම නොදියමිසිය නිර අදිටනිනි. ඇත්ගොවිවාට කිසිවක් කර කියාගත නොහැකිය. මහාචාර්ය දංගොල්ල තත්ත්වය තේරුම් ගත්තේය. එනිසා අලියා සිටගෙන සිටියදීම ඖෂධ ලබාදීමට ඔහු තීරණය කළේය.

මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල රෝගී අලියා කුඩා කාලයේ සිටම ඉතා හොඳින් හඳුනයි. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීමට යාමේදී එය ඔහුගේ සිතට පහසුවක් ගෙන දුන්නේය. ඇත්ගොවිවා නවකයෙකි. එහෙත් දැකපුරුද්ද, පලපුරුද්ද සහ කළපුරුද්ද ඇති මහාචාර්යවරයා අභියෝගය භාරගත්තේය. ඇත්ගොවිවාගේ සහාය ද ඇතිව අලි ලෙඩාට ප්‍රතිකාර ලබාදීමට

හෙණ්ඩුවද රැගෙන අලියා රැකගන්නා ලෙස අලි බලන්නාට මහාචාර්යවරයා උපදෙස් දුන්නේය. පසුව ඖෂධ සහිත සිරිත්පරය රැගෙන අලියාගේ කනට විදීමට හෙතෙම උත්සාහ කළේය. එය අලියාට ගෙන ආවේ මහත් වේදනාවකි. ඉන් රෝගියා දැඩි සේ කෝපයට පත්විය. ක්ෂණිකව ඔහු සිය කෝපය මුදහැරියේ ඇත්ගොවිවා මතිනි. ඇත්ගොවිවාට හොඳින්



ඔබට මුදල් හඳිස්සියක්ද? නැතැම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සිනීන වේනීන යනවාද?

සීනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා **පවුමට රු. 43,000/- ක ම වැඩිපුර 1% ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න**
ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න **විශේෂ සහන රැසක් සමගින්**
නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට **Loan එකකුත්**

කොළඹ	0771 408 547
කොටහේන	0702 539 382
වැල්ලවත්ත	0710 870 686
ගුණතිපාස්	0742 379 739
මොරවුව	0766 227 059
පානදුර	0767 952 286
වෙන්නප්පුව	0710 869 378
ගාල්ල	0705 979 274
කුරුණෑගල	0766 227 061
දිගහ	0778 156 738
බේරුවල	0740 920 356
මතුගම	0771 201 860
මොණරාගල	0771 201 852
බදුල්ල	0771 201 863
කල්පිටිය	0761 605 803
කටුගස්තොට	0779 476 206
නාලල	0763 226 230
කන්නලේ	0742 572 585
පොකුටිල්	0771 201 855
වැලිමඩ	0778 764 751
බගවත්තලාව	0742 588 267

මීගමුව	0766 227 056
ගම්පහ	0779 230 549
කළුතර	0776 167 149
හලාවත	0779 256 191
මාතලේ	0705 979 237
ගම්පොල	0710 870 735
නාවලපිටිය	0710 870 706
හැට්ටි	0778 790 372
කෑගල්ල	0703 583 363
ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
පුත්තලම	0771 201 861
මහියංගනය	0771 201 862
වත්තේගම	0742 551 103
හපුතලේ	0760 677 018
මාතලේ	0702 539 389
තලවකැලේ	0710 871 009
රාගල	0710 870 703
පුඩ්ඵය	0740 929 541
මස්කෙලිය	0760 909 822
පුස්සැල්ලාව	0742 531 360



වෘත්තීයෙහි නියැලෙමින්



නර්තන හැකියා



මව සහ පියා සමඟ

උපුලි සිහින මැව්වේ ගුරුවරයන් වෙන්නටය. ඒ ඇගේ මවද එවකට පාසල් ගුරුවරයන් වූ නිසාය. බොහෝ දිනවල ඇය මවගේ සාර ඇඳගෙන මනසින් ගුරුවරයකට ඇන්දය. සිසුන් හිතේ මවා ගනිමින් ඔවුන්ට ඉගැන්වුවාය. එපමණක් නොව පුංචි තරහක් මවාගනිමින් ඔවුන්ට තරවටුද කළාය.

“මට මතකයි අපේ අම්මා ඉස්කෝලේ ගිහින් ඇවිත් සාරය අවිවේ වේලෙන් දනවා. ඒ වෙලාවට මං හොරෙන්ම ඒක අරන් කාමරේට ගිහින් ඇඳගන්නවා. ඊටපස්සේ ඉතින් ළමයින්ට උගන්වනවා වගේ රඟපානවා.”

කාලයක් ගතවෙද්දී ඒ ගුරු සිහිනය උපුලිගේ හිතේ මැකී ගියාය. ඊළඟට ඇයට අවශ්‍ය වූණේ කට්ටා වර්ගයන් වීමටයි. නමුත් අහම්බෙන් දුටු පුවත්පත් දැන්වීමක් නිසා ඒ කට්ටා වර්ග සිහිනයද මැකී ගොස් උපුලිගේ ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් මාවතකට හැරෙන්නට විය.

“එතකොට මට වයස අවුරුදු 18 යි. මං වාණිජ අංශයෙන් උසස් පෙළ විභාගය ලියලා ප්‍රතිඵල එනකල් ගෙදර හිටියේ. දවසක් තාත්තා ගෙනාපු පත්තරේක මං දැක්කා ශ්‍රී ලංකන් ගුවන් සේවයට ගුවන් සේවිකාවන් බඳවාගැනීමේ සම්මුඛ පරීක්ෂණයක් ගැන දැන්වීමක් පළකරලා තියෙනවා. මට හිතුණා ගෙදර ඉන්න එක් කිකමට ගිහින් බලන්න.”

ගිය ගමන සාර්ථක විය. සම්මුඛ පරීක්ෂණ කිහිපයකින් පසුව උපුලිට කන්ෂ්ඨ ගුවන් සේවිකාවක් ලෙස කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණි. නමුත් කිසිම විටෙක ඇගේ කට්ටා වර්ග සිහිනය හිතේ බොඳ වී

ගියේ නැත. අවිවේකී රැකියාවක් වන ගුවන් සේවිකා වෘත්තියේ යෙදෙමින්ම ඇ ඒ සිහිනය සැබෑ කරගන්නට උසස් අධ්‍යාපනයට යොමුවිය.

“කාලය නොදො කළමනාකරණය කරගෙන මං රැකියාවක් අධ්‍යාපනයත් සමබරව කළා. මොකද මට ලොකු ආසාවක් තිබුණා අධ්‍යාපනය තුළින් යන්න පුළුවන් ඉහළටම යන්න. මගේ ගම මනනුවර. පවුලේ ඉන්නේ මමයි, අම්මයි, තාත්තයි, මල්ලියි. අම්මා, තාත්තා දෙන්නම උපාධිධාරීන්. අම්මා ගුරුවරයන්. තාත්තට මූල්‍ය විෂය ක්ෂේත්‍රයෙන් ආචාර්ය උපාධියක් තිබුණා. මට තාත්තා වගේ ආචාර්ය උපාධියක් ගන්නේ ලොකු ආසාවක් තිබුණා.”

අධීක්ෂකවරයා, උත්සාහය සහ කැපවීම තියෙන තැන ජයග්‍රහණයක් මිස පරාජයක් නැත. ඒ බව සනාථ කරමින් අවසානයේ ඇය ආචාර්ය උපාධියක්ද ලබාගත්තාය. දැඩි තරඟකාරී සහ අභියෝගාත්මක අවස්ථා රැසකට මුහුණදෙමින් ඇය ලබාගත් එම ආචාර්ය උපාධිය සැලකෙන්නේ විතෙක් මෙතෙක්

ලාංකීය ගුවන් සේවිකාවක් ලබාගත් පළමු සහ එකම ආචාර්ය උපාධිය ලෙසිනි. ඒ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙනි.

“ලංකාවේ ආචාර්ය උපාධියක් තියෙන පළවෙනි සහ එකම ගුවන් සේවිකාව මමයි. මට තියෙන්නේ ව්‍යාපාර පරිපාලන දර්ශන විශාරද උපාධිය. ගිය මාසේ තමයි බණ්ඩාරනායක සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේ උපාධි ප්‍රධානෝත්සවය තිබුණේ.”

2005 වර්ෂයේදී කන්ෂ්ඨ ගුවන් සේවිකාවක් ලෙස ශ්‍රී ලංකන් ගුවන් සමාගමේ සේවයට එක් වූ උපුලි මේ වනවිට විභි කැබින් පරීක්ෂක තනතුර දක්වා උසස්වීම් ලබා තිබේ. ඇය පවසන්නේ පිටතින් සුන්දර රැකියාවක් සේ පෙනුණද වය වසේ නොවන බවයි.

“ඕනෑම ගුවන්ගානයක ප්‍රධානියෙක් ඉන්නවා. ඔහු යටතේයි කැබින් පරීක්ෂකවරු ඉන්නේ. කැබින් පරීක්ෂකවරු යටතේ තමයි ගුවන් සේවිකාවෝ ඉන්නේ. ගුවන්ගානයේ යන කෙනෙක්ගේ හැමදේම නොයලා බලන්න

ඕනේ අපි. හුගාක් අය හිතාගෙන ඉන්නේ ගුවන් සේවිකාවක් කියන්නේ ලස්සනට ඇඳලා පැළඳලා කරන සුන්දර රැකියාවක් කියලා. ඒත් මේ රැකියාවේ තියෙන හාරදුර වගකීම දන්නේ ඇත්තටම අපි විතරයි.”

මං නම් කියන්නේ මැරෙනකල්ම ඉගෙනගන්න. ඒක ජීවිතේ කොතැනදී හරි අපිට උවමනා වෙනවා

එද ගුවන් සේවිකාවක් වෙන්නට අදහසක් නොතිබුණද උපුලි දැන් මේ රැකියාවට ප්‍රිය කරන්නීය. කොතරම් අභියෝග පැමිණියද කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ඇය රැකියාව කරන්නේ මෙය තරුණියකට ලැබෙන දුලබ අවස්ථාවක් නිසාය.

“ගුවන් සේවයට ඇවිත් දැන් අවුරුදු 16 ක් වෙනවා. කැබින් පරීක්ෂක තනතුර කරන ගමන්ම මං ශ්‍රී ලංකන් ගුවන් පුහුණු පාසලේ කට්ටා වර්ගයන් වීදියටත් කටයුතු කරනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි කැලණිය සහ රජරට විශ්වවිද්‍යාලයෙන්, පොද්ගලභික විශ්වවිද්‍යාලයකත් මේ වෙනකොට මං බාහිර කට්ටා වර්ගයන් වීදියට දේශන සිදුකරනවා.”

මනනුවර හිල්වුඩ් බාලිකා විද්‍යාලයෙන් අධ්‍යාපනය ලැබූ උපුලි පුංචි සන්ධිගේ සිටම නර්තනයටද උපන් හපන්කම් ඇති තරුණියකි. වරෙක ඇ පාසල් නර්තන කණ්ඩායමේ නායිකාවද වූවාය.

“පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මං නර්තනයට දක්ෂයි. ඒක මගේ ඇගෙන්ම එන දෙයක්. ඉස්කෝල කාලේ නර්තනය තුළින් සමස්ත ලංකා මට්ටමට පවා ගිය අවස්ථා තිබුණා. මට තුන වසරේ ඉඳන් රබන් කරකවන්න පුළුවන්. එකක් නෙවෙයි රබන් නවයක්ම එකපාර කරකවන්න හැකියාව තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ගිහි කන්නත් පුළුවන්.”

ගුවන් සේවිකාවක ලෙසත්, කට්ටා වර්ගයන්වරයක ලෙසත් සේවය කරන ආචාර්ය උපුලි වර්ණාකුලගේ ඊළඟ සුදනම පශ්චාත් ආචාර්ය උපාධියක් ලබාගැනීමටය. මේ දිනවල ඇගේ සුදනම ඒ වෙනුවෙනි.

“ලංකාවේ ගොඩාක් තරුණියන්ට කාලයත් එක්ක අධ්‍යාපනය කියන එක මඟ හැරෙනවා. ගොඩාක් වෙලාවට ඒකට හේතුව වෙන්නේ විවාහය. වයාලා හිතනවා විවාහයෙන් පස්සේ ඉගෙනගන්න ඕන හෑ කියලා. මං නම් කියන්නේ මැරෙනකල්ම ඉගෙනගන්න. ඒක ජීවිතේ කොතැනදී හරි අපිට උවමනා වෙනවා.”

වත්පොහොසත්කම් එක රැයින් අහිමි වී යා හැක. පණ මෙන් සිතා ජීවිතයට ලංකරගන්නවුන් එක් මොහොතකදී හැර යා හැක. නමුත් උගත් දේ පමණක් සදකල් ළඟ රැඳෙනු ඇත. ආචාර්ය උපුලි වර්ණාකුල අපිට කියාදෙන ජීවිත පාඩම නම් වය නොවේද?

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

එකක් නෙවෙයි රබන් නවයක්ම එකපාර කරකවන්න හැකියාව තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ගිහි කන්නත් පුළුවන්

පියාඹන්න නටු ලැබුණු ලංකාවේ එකම ආචාර්ය උපාධිධාරිණිය





අරගලයෙන් පසු අරලියගහ මැදුර බැලීමට යන දෙස් විදෙස් ජනතාව

පරණ සුවි කෙස් දෙකක් අරන් අරලියගහ මැදුරට ගිය අගමැති කවුද?

තිදහස් ශ්‍රී ලංකාවේ මුල්ම අගමැතිවරයාට සිටි ඩී.එස්.සේනානායක මහතාට එවකට අපුරු මිතුරෙකු සිටියේය. ඒ ඩී.එස්. සී. සේනානායක ප්‍රදේශයේ ව්‍යාපාරිකයෙකු වුවද ඔහු ළඟ තනිකරම තිබුණේ ගැමි සිරිත් විරිත්යය. ඔහු අගමැතිවරයාගේ කොතරම් සමීප මිතුරෙකුද කිවහොත් දෙදෙනා නිතර නිතරම මුණගැසුනහ. ඒ අගමැති නිල නිවස වූ අරලියගහ මන්දිරයේය.

අගමැතිවරයාගේ මිතුරාට අපුරු පුරුද්දක් තිබුණේය. ඒ අගමැතිවරයා විදෙස්ගත වෙද්දී කාටත් කලියෙන් ඔහුට සුඛපැකීමට අරලියගහ මන්දිරයට දුටුවහොත් ඒමයි. ඉතින් ඒ හැමදේම පාහේ සේනානායක මහතා රත්මලාන ගුවන්තොටුපොළට පිටත්ව ඇත්තේ "මං එනකල් ලංකාව බලාගනිමි" කියා ඔහුට කියාගෙනය. අගමැතිවරයා රටින් පිටවෙද්දී වැඩ බලන රාජ්‍ය නායකයෙක් පත්කර ගියද අගමැති මිතුරා උදේ හත අට වනවිට නොවරදවාම අගමැති නිල නිවසට ආවේය. පසුව මිදුලේ තිබූ විශාල අරලිය ගසක් යට වැඩිවී තවස් වනතුරු සිට යළි නිවසට ගියේය. අගමැතිතුමා ලංකාවට පැමිණෙන තුරු ඔහුගේ මිතුරා රට පාලනය කළේ එහෙමය.

පසුගිය ජූලි 09 වෙනිදා සිදුවූ සිදුවීම කිසිදු අපට අමතකව යන්නේ නැත. ලංකා ඉතිහාසයේ සාමාන්‍ය ජනතාව එකට එක්ව තම බලය මුල්වරට පෙන්නූ දිනය වියද. පවතින ආණ්ඩුවට විරුද්ධව ගොඩනැගුණු ඒ බලයේ ප්‍රතිඵලය අරලියගහ මන්දිරයේ කොටුව ජනාධිපති මන්දිරයේත් බලය සාමාන්‍ය ජනතාව අත්පත් කරගැනීමය. ඒ සිදුවීමත් සමඟ කිසිදු දැකගත නොහැකි වූ මේ මන්දිරවල ඇතුළත දසුන් හැරුණිම සාමාන්‍ය ජනතාවට හැකියාව ලැබුණි.

අද නවීන පන්තියට හැඩවුවද අරලියගහ මන්දිරයට ඇත්තේ එසේ මෙන් ඉතිහාසයක් නම් නොවේ. එය ලංකාවේ දැනට ඇති පෞරාණික ගොඩනැගිලි අතරින්ද එකකි. මෙද අරලියගහ මන්දිරය ලෙස හැඳින්වුවද එදා එය හඳුන්වා ඇත්තේ 'ඩී බ්‍රැන්ඩර්' යන ලන්දේසි නාමයෙනි. ලන්දේසි බසින් එහි අර්ථය 'ස්කාගාරය' වීම මත බොහෝ පිරිසක් විශ්වාස කරන්නේ එද මෙහි මත්පැන් ගබඩාවක් හෝ මත්පැන් නිෂ්පාදනය කළ නිෂ්පාදනාගාරයක් තිබූ බවයි. එද මෙය පිහිටා තිබූ ප්‍රදේශය 'බරදෙණිය' ලෙස හැඳින්වුවද දැන් එම ප්‍රදේශය හැඳින්වෙන්නේ 'කොළඹ 03' හෙවත් 'කොල්ලෙට්ටිය' ලෙසිනි.

එද 'ඩී බ්‍රැන්ඩර්' නමින් හැඳින්වූ මන්දිරය පසුව 'අරලියගහ මන්දිරය' ලෙස හඳුන්වන්නට හේතු වූයේ එම භූමියේ පිහිටි විශාල අරලිය ගස් දෙක නිසාය. එනිසාම එවකට එය 'ටෙම්පල් ට්‍රීස්' යනුවෙන්ද හඳුන්වා ඇත. මෙහි මුල්ම අයිතිකරු කවුදැයි යන්න අදටත් ප්‍රශ්නාර්ථයකි. නමුත් මුල් අයිතිකරුවන් බොහෝවිට සුදු පාතිකයින් බව නම් පැහැදිලිව සඳහන් කළ හැකිය. එක්

අගමැති රට ගිහින එනකන් හොඳම යාළුවා රට බලාගත්තේ අරලියගහ මන්දිරයේ අරලිය ගහක යට පුටුවක් නිශාගෙන වාඩිවෙලාල



අරලියගහ මන්දිරයේ ගේට්ටුවලින් පිටත පෙනුම



අරලියගහ මන්දිරයේ ගේට්ටුවලින් ඇතුළත ගොඩනැගිලිලේ පිට පෙනුම

තැනක සඳහන් වන්නේ එද මෙම මන්දිරය සහ මෙය වටා ඇති ඉඩම සම්පූර්ණයෙන්ම බ්‍රිතාන්‍ය රජ පවුලට හැකිම කියන සුදු පාතිකයෙකු සතු වූ බවයි. ඒ වෙනකෙක් නොව රැන්සොවිති කවුන්ට්වරයා ලෙසින් හඳුන්වන 'ඩැනියෙල් ඩිට්ලෝස්' ය. නමුත් ඇතැම් තැන්හි සඳහන් වන්නේ මෙහි මුල්ම අයිතිකරුවන් වන්නේ එංගලන්ත පරිපාලකයින් සහ ව්‍යාපාරිකයින් කීපදෙනෙකු බවයි.

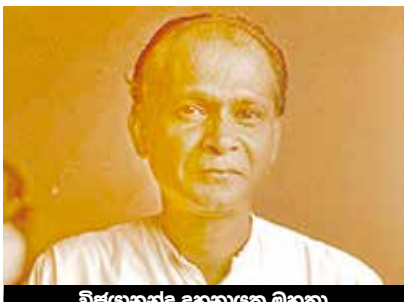
මෙකී මන්දිරය අගමැති නිල නිවාසය ලෙස වෙනස් වෙන්නට පෙර එහි සුවිශේෂී පුද්ගලයින් රැසක්ම ජීවත් වූ බව ප්‍රසිද්ධ රහසකි. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකා සිවිල් සේවයේ විනිශ්චයකාරවරයෙකු සහ සමාජ සංරක්ෂකයෙකු මෙන්ම වහල් සේවයට එරෙහි ක්‍රියාකාරකයෙකු වූ 'ප්‍රෙඩ්රික් බේන් මයිලියස්' මහතා 1805 වර්ෂයේදී මෙහි ජීවත් වී තිබේ. එමෙන්ම එවකට ලංකාවේ බැරූදු දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානියා වූ 'ජෝන් ඩැලිබියෝන්' මහතාද මෙහි ජීවත් වූ බව සඳහන්ය. ඒ වර්ෂ 1830 දීය. පසුව මෙහි ජීවත් වී තිබෙන්නේ 'ජෝර්ජ් වින්ටර්' මහතාය. ඔහු වාණිජ මට්ටමින් ශ්‍රී ලංකාවේ සිටි සඳහා උක් වැවීමේ සහ කොහු කඩ නිෂ්පාදනයේ මෙන්ම කළුතර ප්‍රදේශයේ අරක්කු නිෂ්පාදනයේදී

පුරෝගාමියෙක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.

1830 සහ 1834 යන කාලපරාසය තුළ මෙහි භාරකාරත්වය එංගලන්තයේ සිවිල් සේවයේ වැඩ කළ 'ජෝන් වල්ඩේන්' විසින් දැරූ බව සඳහන් වේ. වර්ෂ 1840 දී මෙහි ජීවත් වූ බව සඳහන් වන්නේ එවකට බස්නාහිර පළාතේ රජයේ ඒජන්තවරයෙකු වූ 'සී.ආර්. බ්‍රැන්ඩර්' මහතාය. පසුව මෙහි 'ලෙයාඩ්' පවුලද, ඉන් අනතුරුව 1848 වර්ෂයේදී ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරී මෙන්ම 'සිලෝන් ඔබ්සර්වර්' නමින් පළ වූ දිනපතා ඉංග්‍රීසි පුවත්පතේ අයිතිකරු හා සංස්කාරක වූ ආචාර්ය 'ක්‍රිස්ටෝපර් ඉලියෝ' මහතාද ජීවත් වී තිබේ. 1856 වර්ෂයේදී මෙහි ජීවත් වූයේ 'ජෝන් පිලිප් ශ්‍රිත්' මහතාය. එතෙක් මෙම මන්දිරය හැඳින්වූ 'ඩී බ්‍රැන්ඩර්' යන නාමය 'ටෙම්පල් ට්‍රීස්' ලෙස වෙනස් වූයේද ඒ කාලයේය. සැබවටම 'ටෙම්පල් ට්‍රීස්' යනු අරලිය ගස් සඳහා යෙදෙන නමකි.

එකී නම සඳහා මෙම මන්දිරය අසල වූ මහත් ගැට සහිත පැරණි අරලිය ගස් දෙකද ඉවහල් වූ බව සඳහන් කළ හැකිය.

කෙසේ වුවද බ්‍රිතාන්‍යයන් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි පසු 1903 වර්ෂයේදී අරලියගහ මන්දිරය ඔවුන් භාරයට ගෙන යටත්විජිත



විජයානන්ද දහනායක මහතා

ලේකම්වරයා සිටින නිල නිවාසය සඳහා එය යොදාගෙන තිබේ. එතෙක් පසුව 1948 වර්ෂය තුළ ශ්‍රී ලංකාවට නිදහස ලැබීමෙන් පසු එය අගමැතිවරයාගේ නිල නිවස බවට පත්වී ඇත. ඒ අනුව අරලියගහ මන්දිරය මුල්වරට අගමැති නිල නිවාසය ලෙස භාවිතා කර ඇත්තේ නිදහස් ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු අගමැතිවරයා වූ ඩී.එස්.සේනානායක මහතාය. එතෙක් පසුගිය යුද සමයේදී වරක් ජනපති මන්දිරයේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව වූ අවිශ්වාසය මත මෙම අරලියගහ මන්දිරය තාවකාලිකව ජනපතිගේ නිල නිවාසය ලෙසද භාවිතා කර තිබේ.

අරලියගහ මන්දිරය ගැන අප්‍රසිද්ධ කතා නම් බොහෝය. එවකට එස්.ඩබ්ලිව්. ආර්.ඩී.බණ්ඩාරනායක මහතාගෙන් පසු ඉතාම කෙටි කාලයකට අගමැති පදවියට පත්වූයේ විජයානන්ද දහනායක මහතාය. අවිවාහකයෙක් වූ එතුමා අගමැතිකම දරන්නට අරලියගහ මන්දිරයේ පදිංචියට පැමිණියේ පරණ සුවිකේස් පෙට්ටි දෙකක පමණක් බඩු රැගෙනය. ඒ පැමිණෙන විට අග්‍රාමාත්‍ය ලේකම්වරයා ඔහුට අයත් කාමරය පෙන්වද්දී දහනායක මහතාගේ ඇස් උඩ ගියේය.

ඒ එම කාමරයේ විශාලත්වය දැකය. පසුව ලේකම්වරයා එකී කාමරය ලැලිවලින් දෙකට බෙදා කුඩා කර දහනායක අගමැතිවරයාට ලබාදුන් බව සඳහන්ය. ලාංකීය දේශපාලනය ඉතිහාසය තුළ පළමු වතාවට අගමැති පුටුවට ගැහැනියක් පැමිණියා නම් ඒ සිරිමාවෝය. ඇය අරලියගහ මන්දිරයේ පදිංචියට පැමිණෙද්දී එය තිබුණේ පාලුවට ගොස්ය. නමුත් ඇය තම දරුවන් සමඟ එහි පැමිණීමත් සමඟ ඒ පාලුව නිමාවිය. එතැන් පටන් සුනේත්‍රා, එන්ද්‍රිකා සහ අනුර යන දරු දැරියන්ගේ කෑකෝ ගැසීම් හමුවේ එතෙක් නිහඬව තිබූ අරලියගහ මන්දිරයේ පාලු කැපීණි.

වරක් 1965 වර්ෂයේදී වෙසක් උත්සවය වෙනුවෙන් අරලියගහ මන්දිරය සාමාන්‍ය ජනතාවට විවෘත විය. පැය ගණනක් පෝලිමේ සිට එයට ඇතුළු වූ වන්දනාකරුවෝ ආපසු ගියේ ජීවිතයේ පළමුවරට අරලියගහ මන්දිරයෙන් කේක් කෑල්ලක් කා හේ කොප්පයක්ද බිගෙනමය. ඇතැමුන් එද එම සුවිසල් මන්දිරයේ තිබූ සුවිපසු පුටුවල මෙන්ම නිදියහත් මත මොනෙතක් වැතිරුණේ යළිත් එවන් අපුරු අවස්ථාවක් ඔවුන්ට හිමිනොවන නිසාය.

එවන් අප්‍රසිද්ධ අපුරු මතකයන් රැසක්ම අරලියගහ මන්දිර ඉතිහාසය තුළ අදටත් පැරීසමය. මේ දිනවල කවුරුත් කතා කරන අරලියගහ මන්දිරයේ අප්‍රසිද්ධ යටගියාව ඔහොමය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න
ආයාරූප - පුද්ගලයන්

"එනා ගෙදර නෝනව හේද ටීවී එකේ පෙන්වුවේ? අපි දන්නේ නැහැනේ ඒ නෝනා බිස්නස් එකක් කරනවා කියලා."

පාල තමන්ගේ බිරිඳ රමණීට කිව්වේ පුදුමයෙන් වගේ.

"ඒක හේන්නම්. හරි හිත හොඳ නෝනා කෙනෙක් වගේ. ටීවී එකේ දැමීමේ ඉස්කෝලවල දුප්පත් ළමයින්ටත් පොත් අරන් දෙනවා කියලා. මටත් හිතෙනවා ගිහිත් ඒ නෝනව හම්බෙන්න."

රමණි කියද්දී පාල ගැස්සිලා බැලුවා.

"ඒ මොකටද?"

"අපේ පොඩි එකිනේ අසනීපය ගැන කිව්වොත් මොනවා හරි උදව්වක් කරයිනේ."

රමණි කිව්වේ බලාපොරොත්තු දුල්වාගෙන.

උදේම ගේට්ටුවේ බෙල් එක ගහපු රමණීව ගෙට ගත්ත සුමාලි හොඳට හිනාවුණා.

"මම ඔයාව නිතර දැකලා තියෙනවා කතා කරලා නැති වුණාට. ඉතින්, මේ ආවේ ඇයි?"

"අනේ නෝනා, ඇත්තටම මම මේ ආවේ මගේ පුත්තයක් ගැන කියන්න."

රමණි යටහත් පහත්ව කිව්වා.

"ඔව්. කියන්න ඕනේ දෙයක්. අපි බලල මොනවද කරන්න පුළුවන් කියලා."

"මගේ පොඩි එකිනේ කකුලේ පොඩි ඇදයක් තියෙනවා. දැනට ටිකක් උස සපත්තුවක් දන්න කියලා තමයි දෙස්තරලා කිව්වේ. පස්සේ ඔපරේෂන් එකක් කරලා කිව්වා. අනේ අපේ මහත්තයටත් හරි හමන් රස්සාවක් නැහැ නෝනා."

"ආ, හස්බන්ඩ් මොනවද කරන්නේ රමණී?"

සුමාලි ඇහුවා.

"මේසන් වැඩ කරන්නේ. ගෙවල් හදන කාලවලදී තමයි සල්ලි ටිකක් ලැබෙන්නේ."

"ආ.. රමණී මොකද කරන්නේ?"

"මම නම් මුකුත් කරන්නේ නැහැ."

"ගෙදර තව කවුද ඉන්නේ?"

"මහත්තයගේ අම්මයි, තාත්තයි, බැඳපු නැති අක්කයි ඉන්නවා නෝනා."

"ගෙදර කීපදෙනෙක්ම ඉන්නවනේ. මම කැමතියි රමණීට මෙහෙම යෝජනාවක් ගේන්න. මම කරන්නේ ගාමන්ටි එකක්නේ. මම මගේ ඕඩර්ස්

කීපයක් රමණීට දෙන්නම්."

"අනේ මම මහන්න දන්නේ නැහැ නෝනා. අහිත් එක ගෙදර වැඩක් එක්ක ඕවට වෙලාවකුත් නැහැනේ." රමණී එකවරම කියද්දී සුමාලිගේ හිතට දැනුණේ හුහුරක්.

උනන්දුවක් තියෙනවා නම් මහන්න ඉගෙනගන්න බැරිකමක් නැහැනේ කියලා හිතූණත්, සුමාලි කට ඉස්සර කරගන්න ගියේ නැහැ.

"ආ එහෙනම් කමක් නැහැ. රමණීට උයන්න පුළුවන්ද?"

"හොඳට පුළුවන් නෝනා."

"එහෙනම් රමණී උයන්න පටන්ගන්න. මුලින් ඕනේ වළවල, මාළු ටික මම ගෙත් දෙන්නම්. අපේ ගාමන්ටි එකේ ගොඩක් අය කන්නේ කඩෙන්. මට පුළුවන් එයාලට කියන්න රමණීගේ කෑම ගන්න කියලා."

සුමාලි කියද්දීම රමණීගේ හිතට නොරිස්සුමක් දැනුණා.

"අනේ නෝනා ඇත්තටම මට ඕවා

කරන්න වෙලාවක් නැහැ. ගෙදර ඉද්දී නැන්දම්මා වැඩ කියනවනේ."

"ආ මට තේරෙනවා. එහෙනම් මෙහෙම කරමු. අපේ ගාමන්ටි එකට ඔයත් එන්න. මහන්නත් අමාරුයි කිව්වනේ. මහන කට්ටියට ටී සර්ව කරන වැඩේ මම රමණීට දෙන්නම්. හොඳ සැලර් එකකුත් දෙන්නම්."

"අනේ මේ නෝනා, අපේ පාල කැමති නැහැ මම රස්සාවක් කරනවට. මම නෝනා ගාවට රස්සා කරන්න අදහස් ඉල්ලගෙන ආවේ නැහැ. නෝනට පුළුවන් නම් අපිට පුළුවන් විදිහකට ආධාරයක් කරන්න."

එවර රමණී වේගයෙන් කියාගෙන ගියා. රමණීගේ හිතේ තිබුණු තරහ ඒ කටහඬට එකතු වෙලා තිබුණා.

ඒත් සුමාලි කලබල වුණේ නැහැ. හොඳට හිනාවෙලා සුමාලි මෙහෙම කිව්වා.

"රමණී, මම මෙතනට ආවේ නිකන් ඉඳලා නෙවෙයි. මහන්සි වෙලයි. නිකන් ඉන්න ඔයාගෙයි, මහන්සි වුණ මගෙයි

වෙනස තියෙන්නේ අන්න එතැනයි.

ඔයාට හොඳ ජීවිතයක් ගත කරන්න ඕනේ නම් නිකන් ඉඳලා, අනුන්ගෙන් ඉල්ල ඉල්ලා ගිහිත් කවදවත් ඔයාලට ඉස්සරහට එන්න බැහැ."

එතකොටම රමණී නැගිට්වා. එහෙම ගස්සාගෙන ගේට්ටුවෙන් පිටවෙලා යන රමණී දිසා බලාගෙන සුමාලි සුසුමක් හෙලුවා.

"මාලිගාව වගේ ගෙවල් තිබුණාට, මහ ලොකු සම්මාන ගත්තට ලෝහකම උතුරනවා."

අනේ ඉතින් ඕවා මැරෙද්දී අරගෙන යන්නද? එකතු කරගෙන ගොඩ ගහන එකේ අපි වගේ අසරණයක්ට පිහිට වුණා නම් මොනවා වෙනවද? හොඳක් වෙන්න එපා ඔය කුණු ගැනිට."

පාර දිගේ හමුවෙන අය එක්ක සුමාලිට බැන බැන රමණී ගෙදර ගියා.

සමාධි බසස්

අන හොලවන්නේ නැතුව කට හොලවන්න විදියක් ඇත්තෙම නැද්ද හොහේ?





පරණ බොට්ටලට මෙහෙමක් ඉල්ලමක්!



“කෙල්ලේ! මගේ හඩ් - චුට්කා- බිස්නස් කරන්න ලොරියක් ගත්තනේ. බිස්නස් බංකොලොත් වුණ නිසා ලොරිය එක්කා. ගත්ත ලොරියෙන් ගලවපු පරණ පිටපස්සේ කොටස තියෙනවා බං. මේ අමාරු කාලේ ඒක කියකට හරි විකුණගන්නා නම් හාල් පහක් හරි, වළවල සොව්වමක් හරි ගන්න තිබුණා.”

පිංකි කොණ්ඩි කිරිල්ලි දෙස බලා නාහෙන් ඇඳුවා.

“දැන් කාලේ ඕකත් පුශ්නියක්ද? දපං වැට්ටි වගේ දැන්වීමක්. ඕනෑ කුණු ගොඩක් පටස් ගාලා විකිණෙයි. අද්දටයි! පුත්තක්මයි!”

කොණ්ඩි ලබාදුන්නේ අගනා උපදෙසක්.

“වෙනමවත් කරලා බලමු නේද?”

පිංකි පැවසුවේ බලාපොරොත්තු සහගතව.

පසුදින ඇය පැය ගණනක් කල්පනා කර, අවසානයේ දැන්වීම සිංහලෙන්ම සකසා සිය වීග්ඩ් ගිණුමේ පළ කළේ. එය ගන්නා අය සෙනසුරාදු තම නිවසට පැමිණෙන ලෙස දන්වා.

සෙනසුරාදු උදවුණා. උදෑසනම තරණ, මැදිවියේ, වයසක ළමස්සියෝ සමාවෙන්න වයසක කාන්තාවෝ නිවසේ දොරටුව අසල පොරකාවේ එක පොදියට. වනිතා බළකාය හසුරුවන්න කොණ්ඩිටත් පිංකිගේ නිවසට එන්න සිදුවුණා.

“මොකද බං මේ වුණෝ?”

කොණ්ඩි කරකවා අතහැර ගාහයි.

“දැන් පිරිමිත් අභිබවා කාන්තාවෝ

බිස්නස් කරනවා. උත්කාෂ්ටයි! ඇඩම්බරයි!”

පිංකි පැවසුවා.

“කෝ? කොහෙද අරවා දලා තියෙන ලොරිය තියෙන්නේ? අපිට වැඩිපුර ගන්න ඕනෑ. කඩේ දැන් ගිනි ගණන්.”

ලේඩ්ස්ලා තෙරපෙමින් කැරගැසුවා.

“මොන ලොරියක්ද? මං කිව්වේ ඒකේ කොටසක් ගැන. අතික හැමෝටම වැඩිපුර දෙන්න හැ. තියෙන්නේ එකයි.”

පිංකි පැවසුවේ අන්දමින්ද වෙමින්.

“වෙනමනම් මොන කෙහෙම්මලක්ද අර වැට්ටි වගේ දලා තියෙන්නේ? අපිට රැවැට්ටුවාට අපි මානව නිමිකම් යනවා බොල!”

මැදිවියේ කාන්තාවක් පැවසුවේ කෝපයෙන්.

“කෝකටත් අපි වැට්ටි ඇඩ් එක බලමු.”

කොණ්ඩි ගෝන් එකට කෙටුවා.

එහි තිබුණ දැන්වීම දුටු ඇගේ මුව දෙකෙළවර දෙකත් දක්වා ප්‍රසාරණය වී වාචාගත නොහැකි සිනහවක් මතු වූයේ සැණෙකින්.

“මේ බලපං උමේ උලව් දැන්වීම.”

ඇය පිංකිට එය පෙන්වුවා.

සකන්ඩි හෑන්ඩ් ලොරි බොඩියක් විකිණීමට තිබේ වෙනුවට එහි සඳහන් වූයේ ‘සකන්ඩි හෑන්ඩ් බොඩි ලොරියක් විකිණීමට තිබේ’ යනුවෙන්!

Seri

NATURALS

දෛවෙහි වචයේ ජයග්‍රාහිකාව



මිලඟ ජයග්‍රාහිකාව ඔබ විය හැක!

ඔබත් අදම මිනෑම සේර් නිෂ්පාදනයක් සමඟ ගත් ඡායාරූපයක්, සෙර් FB පේජ එක හෝ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් පේජ එක සමඟ ටැග් කරන්න.

ඒ සමඟ මනේ ඡායාරූපය FB යාච්චො 3න් දෙනෙක් සමඟඋ ටැග් කරන්න. රු 30,000 වටිනා මුදල් ත්‍යාගයක් දිනා ගන්න ඔබත් අවස්ථාවක් ලබා ගන්න.

සරණී අනුරුද්ධිකා



ක්‍රිකට් තරඟයක් අතරතුර ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම ලකුණු රැස් කරද්දීත්, කඩුලු දවා ගනිද්දීත් ඒ උද්දමයෙන් පිටියේ නලියන හුරුබුහුටි ක්‍රීඩකයෙක් ඇත. එවන් අවස්ථාවල ඔහුගේ ඉගිබිඟි නිමක් නැත. ඒ ද ඔහුටම අවේණික ක්‍රමයකටය. බොහෝ ක්‍රීඩාලෝලීන් ඔහුට කියන්නේ 'උනන්දුවා' කියාය. පරාජය භාරගන්නට අකමැති ක්‍රීඩකයෙක් ලෙස නම් දරා ඇති මේ ක්‍රීඩකයා අන්තිම මොහොතේ පවා උත්සාහ කරන්නේ තම කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යාමටයි. ඒ වෙනුවෙන් විටෙක ඔහුගේ පිත්තෙන් යෝධ හයේ පහරවල් වදින අතර, විටෙක ඔහුගේ පන්දුවට ප්‍රතිවාදීන්ගේ තීරණාත්මක කඩුලු බිඳ වැටෙයි. ඒ වෙත කවුරුත් නොව ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ තුන් ඉරියව් ක්‍රීඩක වාමික කරුණාරත්න ය. ක්‍රීඩාවට නම් දැරූ කරුණාරත්න පවුලේ බාලයා වන වාමික කරුණාරත්න ගැන මේ කතාබහ ඔහුගේ මව මිත්‍රා මෙන්සිස් සමඟිනි.

අපේ රටේ ඉන්න ආඩම්බරකාරම අම්මා ඔබ කියලයි ගොඩක් අය කියනවා. ඇත්තද ඒ?

මගේ දරුවෝ හිතේද සමහරු එහෙම කියනවා. මොකද එයාලට හැමදම ඕන කලේ අපේ රටේ කොඩිය ජාත්‍යන්තරයේ බඩලුවන්න. එයාලා ඒක කලා. ඉතින් මටත් ඒ ගැන නිහතලානි ආඩම්බරයක් තියනවා.

ඔබේ දරුවෝ සියල්ලම ලංකාවේ නම ජාත්‍යන්තරය දක්වා ගෙන ගිය සුපිරි ක්‍රීඩා තරු. ඒ හැඟීම අම්මට දැනෙන්නේ කොහොමද?

නිලික කරුණාරත්න, ඩීලූක කරුණාරත්න, දිනුක කරුණාරත්න වගේම වාමික කරුණාරත්න තමයි මගේ දරුවෝ. ඒ හැමෝම අපේ රටට කීර්තියක් ගෙනාපු ක්‍රීඩකයෝ. ඉතින් ඒ දරුවෝ තරඟයකදී අම්මා විදිනට මං ඒ ගැන සතුට වෙනවා. සැරයක් නිලික ඔලිම්පික් ගිය ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායකයා වෙලා හිටියේ. එද එයා සිංහ කොඩිය අරන් යද්දී මං අම්මෙක් විදිනට ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒ අවස්ථාව මට ගොඩක් දැනුණා.

ඔබේ දරුවෝ හතරදෙනාම ක්‍රීඩාව තුළින් ඉදිරියට යන්න බලපාපු මොකක්කරී විශේෂ හේතුවක් තිබුණද?

පවුල් පසුබිම බලපෑවා. මෙයාලගේ තාත්තා ලුවී කරුණාරත්න කාලයක් බැඩ්මින්ටන් වගේම ක්‍රිකට් සෙල්ලම් කලා. එතැනින් ඒක නිලිකට ආවා. එයා බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවෙන් යන්න පුළුවන් උපරිම දුරක් ගියා. ඒ අභාෂය අතින් දරුවන්ටත් ආවා කියලා මං හිතනවා.

ඔබේ වැඩිමල් දරුවෝ තුන්දෙනා ගැන අපි කාලයක් පුරාවට කතා කලා. ඒත් දැන් කරලියේ

මං වාමික බැටි කරන වෙලාවට ටීවී එක දිනා බලාගෙන වැඳගෙන ඉන්නේ

ඉන්නේ අම්මගේ බාල පුතා, වාමික. ඔහු ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

වාමික කියන්නේ මගේ පණ. මං එයාට පුංචි කාලේ ඉදන්ම මැණිකක් රකිනවා වගේ බලාගත්තේ. එහෙම පරිස්සම් කරපු නිසයි එයා අද මේ වගේ තැනකට ඇවිත් ඉන්නේ. ඇත්තටම මං පොඩි පුතා ගැන ගොඩක් සතුටු වෙනවා.

පාසල් යන කාලේ එහෙම වාමික කියන්නේ මොන වගේ දැරුවෙක්ද?

වාමික ගියේ කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයට. මෙයත් එක්ක පන්තියේ ළමයි හරි එකතුයි. ඒ කාලේ මෙයාට අයිියලා සල්ලි එහෙම දෙනවා. මෙයා ඉතින් ඒ සල්ලි මැදලා වගේ හරි ලස්සනට පර්ස් එකේ දගෙන ඉන්නේ. ඉස්කෝලේ ගිහින් යාළුවෝත් එක්ක ඒ සල්ලිවලින් කනවා. යාළුවෝත් සල්ලි දනවලු. හැබැයි වාමිකගේ මුලිකත්වයෙන් තමයි ඒ දේවල් වෙලා තියෙන්නේ. යාළුවන්ට එහෙම හොඳට සලකපු දරුවෙක්. ඒ කාලේ ඉදන්ම ක්‍රීඩාව කියන එක ඇගේම තිබුණා.

ඒ කාලේ කොල්ලා පොඩි පොඩි දඩබ්බර වැඩි එහෙමත් කරලා ඇති හේද?

(සිනාසෙමින්) දඩසක් ඉස්කෝල වෙලාවේ දුවගෙන ආපු ළමයෙක් මෙයාගේ ඇගේ හැප්පිලා. ඒ වෙලාවේ වාමිකගේ නහය තමයි වැදිලා තියෙන්නේ. ඒ වෙලාවේ ඉදන් ඒ වැදුණු සැරට මෙයාට එකදිගට කිවිසුම් යන්න පටන් අරන්. අර හැප්පුණු ළමයාට ඒකට හිනා ගිහින්. පස්සේ වාමික එයාගේ නහය වැදුණු විදිහටම අර ළමයාගේ නහයත් දුවගෙන ඇවිත් වද්දලා. අන්න ඒ සිද්ධිය මට හොඳට මතකයි.

එතකොට පාසල් කාලේ අම්මා හොරෙන් ඉස්කෝලට ගිහින් වාමික දිනා බලන ඉන්නවා කියන්නේ ඇත්තද ?

අනේ ඔව්. මං හිතන්නේ නෑ කිසිම අම්මා කෙනෙක් ඒ තරමට ගැහු දරුවෙක්වත් පරිස්සම් කරන්න ඇති කියලා. ඒ කාලේ එයා ඉස්කෝලේ යන හැමදම වගේ මමත් හොරට ඉස්කෝලේ ගේට්ටුවෙන් ඇතුළුට ගිහින් එයා සෙල්ලම් කරන හැටි හැරගිලා බලාගෙන ඉන්නවා. මොකද මට බයක් තිබුණා එයාට අසාධාරණකම් සිද්ධවෙයි කියලා.

මොන වගේ අසාධාරණකම් වෙයි කියලද? මං හිතන්නේ වාමිකගේ උපන් ගම බලපිටිය. ඒ නිසා එයාට රෝයල් එකේදී පිලිගැනීමක් හැකිවෙයි කියලද?

නෑ එහෙම දෙයක් නෙවෙයි. වාමික එක වසරේ ඉදන්ම ඉස්කෝලේ ගියේ රෝයල් එකට. ඒ වෙනකොට අපිත් කොළඹ පදිංචියට ඇවිත් හිටියේ. ඒ නිසා පිලිගැනීම ගැන ප්‍රශ්නයක් තිබුණේ නෑ. ඒත් මගේ හිතේ පොඩි බයක් තිබුණා වාමික ගැන. මොකද ක්‍රිකට් කියන්නේ තරඟකාරී ක්‍රීඩාවක්නේ. ළමයි අතරත් කණ්ඩායමට එන්න ලොකු තරඟයක් තිබුණා. ඒ වගේ වෙලාවකවත් මෙයාට අසාධාරණයක් වුණොත් කියලා නිකමට හිතුණා. අනික එහෙම දෙයක් වුණත් මෙයා ගෙදර ඇවිත් මට කියන්නේ නෑ. ඒක නිසා මං වාමිකගේ පස්සෙන්ම හිටියා.

එතකොට අයිියලා තුන්දෙනාම බැඩ්මින්ටන් ගහද්දී මල්ලි මෙහෙම ක්‍රිකට්වලට ආවේ ඇයි?

වාමිකත් ඉස්සර බැඩ්මින්ටන් ගැනුවේ. ඒත් දඩසක් රාජකීය විද්‍යාලයේ ක්‍රිකට් ගහන ළමයි තෝරගන්න පුහුණුවක් තිබුණා. ඒකට වාමිකත් ගියා. එක ඕවරයක් ලැබෙනවා, ඒ ඕවරේ බැටි කරන්නයි

තිබිලා තියෙන්නේ. මෙයා ඒ වෙනකොට ක්‍රිකට් ගැන කිසිම දෙයක් දන්නේ නෑ. හැබැයි පළවෙනි බෝලටම හයක් ගහලා තිබුණා. ඒත් එද තෝරගන්න ළමයිගේ නම් කියද්දී වාමිකගේ නම තිබිලා නෑ. හැබැයි එක හයක්වත් නොගහපු ළමයිගේ නම් එතැන තිබිලා තිබුණා. පුතා ඒක මට ඇවිත් කිව්වා. මට හිතුණා මොකක්හරි දෙයක් වෙලා ඇති කියලා. පස්සේ මං ඉස්කෝලට ගියා. එහෙම ගිහින් කතා කලාට පස්සේ තමයි වාමිකගේ නම ඒකට දැමීමේ. එද ඉදන් වාමික ක්‍රිකට් ගහනවා.

එදා එහෙම ක්‍රිකට්වලට එතකොට වාමික ජාතික කණ්ඩායමට තේරෙයි කියලා හිතක් හරි අම්මට හිතුණද?

අනේ හිතුවේ නෑ. පාසල් මට්ටමේත් ඉහළට යයි කියලා විතරයි හිතුවේ. ඒත් එයාගේ කැපකිරීම් හිතේද වාමික හරි ඉක්මනට ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණා.

ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට එන්න ලෙයි හෑ. එතැනට එන්න එයා දුක් වින්දද?

වාමිකට කිසිම අඩුපාඩුවක් වෙන්න එයාගේ අයිියලා ඉඩ තිබිබේ නෑ. මොකද එයාලා ඒ වෙනකොට රැකියා කලා. අපිත් වාමිකට ගොඩක් උදව් කලා.

ක්‍රිකට් පීටියේදී වාමිකගෙන් දකින්න කැමතිම හිතයක් අම්මට තියෙනවද?

මං ආසම එයා හයේ පහරවල් ගහනවා බලන්න. එයා බෝල් කරලා විකට් එකක් ගන්නවටත් වඩා මං හයේ ඒවා ගහනවා බලන්න ආසයි.

පුතා පරාජය බාරගන්න එහෙම පොඩ්ඩක්වත් කැමති හැකි කෙනෙක් වගේ හේද?

එයා විතරක් නෙවෙයි මමත් පරදිනවට ආස නෑ. මොකද ජය පරාජය දෙකම විඳදරාගන්න ඕනි කිව්වට මගේ හිතේ තියෙන්නේ ජයම විතරයි. ඇත්තටම



මට පරදිනවා දරාගන්න බෑ. ඔන්න ඔය ආර් තමයි පොඩි පුතාටත් ඇවිත් තියෙන්නේ. එයත් පරදින්න ආස නෑ. අන්නම මොහොතේ හරි එයාට ඕන දිනන්නමයි.

අසාධාරණකම් එහෙම වැඩිය ජේන්න බෑ. අතික තමයි අපි පිට අයත් එක්ක එයාගේ ගැන කතා කරනවට වාමික ආස නෑ.

කකුලක් කැඩුණොත් තනි කකුලෙන් ගහලා හරි මැව් එක දිනලා එන්න කියලයි මම එයාට කියන්නේ

ක්‍රීඩාපිටිය තුළදී වාමිකගෙන් අපි ඔහුටම ආවේණික ක්‍රීඩා විලාශයක් දක්නවා. ඒ ගැන කිව්වොත්?

ඒක තමයි එයාගේ ශක්තිය, උනන්දුව, ධේරුය සහ ජවය. ඒක මගේ දරුවෝ හැමෝටම තියෙන දෙයක්.

මං පොඩි කාලේ ඉඳන්ම එයාලට කියලා තියෙන්නේ ඔයාලා අනාගතේ මොන විදිනක ජයග්‍රහණයක් ගත්තත් ඒක ඔයාලට ඕන හැටියකට සමරන්න කියලා.

ඒ වගේම මං වාමිකට නිතරම කියන දෙයක් තමයි 'පුතේ ඔයාගේ කකුලක් කැඩුණත් තනි කකුලෙන් හරි ගහලා මැව් එක දිනවන්න' කියලා.

වාමිකටම ආවේණික ඒ ක්‍රීඩා විලාශය හින්දාම එයාට දැන් 'උනන්දුව' කියලා හමකුත් පටබැඳිලා. ඒ හමට අම්මා ආසයිද?

(සිනාසෙමින්) 'උනන්දුව' විතරක් නෙවෙයි 'වාමි යකා' කියලත් සමහර දැන් කියනවා. ඒත් උනන්දුවා කියනවටනම් මං ආස නෑ. ඒක උනන්දුව නෙවෙයි රටට ජයග්‍රහණය ගේන්න එයාට තියෙන ඕනකම කියලයි මට හිතෙන්නේ.

අත්තටම පුතා ගෙදරදී එහෙම මොන වගේ කෙනෙක්ද?

ගෙදර ඉන්නේ මමයි, වාමිකයි, එයාගේ තාත්තයි විතරයි. කොළඹ පැපිලියානේ ඉන්නේ. ගෙදරදී පුතා පාඩුවේ ඉන්න කෙනෙක්. එයාට බල්ලෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ගොඩක් වෙලාවට ඒ දෙන්නා එක්ක සෙල්ලම් කරන එක තමයි කරන්නේ.

එතකොට තරහා යන වෙලාවට වාමිකට යකෙක් වගේ තරහා යනවා කියන්නේ ඇත්තද?

අනේ එහෙම නෑ. ඒත් එයාට



අම්මගේ පොඩි පුතාට උයන්න එනෙම බැරිද?

(සිනාසෙමින්) අනේ ඒ කොල්ලට උයන්න නම් බෑ. වැඩිම වුණොත් ඔම්ලට් එකක් වගේ හදාගනියි.

උයන්න බැරිවුණාට වාමිකට හොඳට සිංදු කියන්න නම් පුළුවන් තේද?

මටත් ආරංචියි එයාට සිංදු කියන්න පුළුවන් කියලා. ඒත් අපිට ජේන්න නම් කවදවත් එයා සිංදුවක් කියලා නෑ. ඒක නිසා අපිත් දැන් ආසයි වාමිකගේ සිංදුවක් අහන්න.

වාමික කොයිවෙලේ බැඳුවත් පිම් එකේ කියන්නේ ඇත්තද?

පිම් නම් යනවා. ඒත් මට එයා පිම් එකේ කරන දේවල් බලන්න හරි අමාරයි. ඇත්තටම මට දුක හිතෙනවා.

වාමිකට තරුණියන්ගේ දැඩි ආකර්ෂණයක් තියෙනවා කියලා අම්මා දන්නවද?

(සිනාසෙමින්) දන්නවා දන්නවා. ඒක නම් හොඳටම දන්නවා. මෙයාට ගැනු ප්‍රමයි හරි ආදරෙයි කියලා ජේනවා.

ඒ කියන්නේ එයා දැන් පෙම්වතියක් එනෙම හොඳගෙන ඇති තේද?

ඔව් පෙම්වතියක් ඉන්නවා කියලා නම් අපිට කියලා තියෙන්නේ. අපිත් එයාගේ කැමැත්තට ඉඩ දිලා තියෙන්නේ.

අපට දැනගන්න ලැබුණා වාමික ටික දවසකට කලින් සැහෙන්න ඇඬුවා කියලා. ඒ කතාව මොකක්ද?

අනේ ඔව්. එයා එයාගේ වියදුම්න් බලපිටියේ රාහුලාරාමයේ ලොකු දුකාලාවක් හැදුවා. ඒත් ඒක විවෘත කරපු දවසේ එයාට මැව් එකක් වැටුණු නිසා එන්න බැරිවුණා. එදා වාමික 'මං කරපු දේ මට බලාගන්න බැරි වුණානේ' කියලා පුදුම විදිනට ඇඬුවා.

දරුවෝ ගැන අපූරු මතක අම්මලා ගාව පරිස්සමට තියෙනවනේ.



වාමිකගේ මව සහ පියා

පොඩි පුතා ගැන එනෙම මතකයක් අම්මට හැද්ද?

මොකද නැත්තේ තියෙනවා. මං කිව්වනේ මෙයාගේ පුහුණුවීම් බලන්න මං ඉස්කෝලේට හොරෙන්ම යනවා කියලා. දවසක් මං එයාගේ පුහුණු මැව් එකක් බල බලා හිටියා. එයා හගේ පාරවල් ටිකක් එනෙම ගැනුවා. පස්සේ එයා මගේ ප්‍රභට ඇවිත් 'අම්මා දැක්කද මගේ හගේ පාරවල් ටික. එකක් එක වසරේ බිල්ලිම උඩින් ගැනුවේ. අනික පාරටම ගැනුවා. තව එකක් බෝලේ නැතිවෙන්න ගැනුවා' වගේ කතා කියන්න ගත්තා. පස්සේ මං විහිළවට වගේ කිව්වා 'හගේ ඒවා නම් ඔය අනිත් අයත් ගැනුවේ' කියලා. ඒකට මෙයාට පොඩ්ඩක් බේන්ති ගියා. පස්සේ මෙයා කිව්වා 'දවසක මං අම්මගේ ඔලුවේ වැදෙන්න හයක් ගහන්නේ' කියලා. දෙයියනේ කිව්වා වගේම දවසක් එයාගේ හයක් මගේ ඔලුව ගාවටම ආවා. මං පැනලා බේරුණේ.

අම්මා දකින වාමිකගේ හොඳම ගුණාංගය මොකක්ද?

එයා හොඳ සාධාරණ විදිනට හිතන කෙනෙක්. හැබැයි එයාට වෙන කිසිම අසාධාරණයක් වාමික ගෙදර ඇවිත් කිව්වේ නෑ. මොකද එයා දන්නවා මට ඒක දරාගන්න බෑ කියලා.

එතකොට අම්මට ජේන්න බැරි වාමික කරන හරකම

වැඩේ මොකක්ද?

වාමික දැන් ගොඩක් වෙලාවට පිටින් කන්න හුරුවෙලා. අන්න ඒකට නම් මං පොඩ්ඩක්වත් කැමති නෑ.

පුතෙකුගේ අතින් අම්මෙකුට ඉටුවෙන්න ඕන යුතුකම් එයා ඉතින් ඉටුවෙන්නවද?

අනේ ඔව්. එයා මටයි එයාගේ තාත්තටයි පුදුම ආදරෙයි. අපිව හොඳින් බලාගන්නවා. අපිට කිසිම අඩුපාඩුවක් කරන්නේ නෑ.

පුතාගේ මැව් එකක් බල බල අම්මා අඬපු දවසක් එනෙම තියෙනවද?

අඬනවා විතරක් නෙවෙයි මං වාමික බැරි කරන වෙලාවට ටීවී එක දිනා බලාගෙන වැදගෙන ඉන්නේ. ඒක හැමදම කරන දෙයක්. එයා හගේ ඒවා එනෙම ගනද්දී සතුටට ඇඹෙනවා.

ටැටු එකක් ගහගෙන ඇවිත් පුතා හැමෝගෙන්ම බැණුම් ඇහුවා කියන්නේ ඇත්තද?

වාමිකගේ සීයා ඇගේ ටැටු කීපයක් ගහලා හිටියේ. ඒ කියන්නේ මගේ තාත්තා. ඉතින් වාමිකත් දවසක් ඇහුවා 'සීයා වගේ මමත් ටැටු එකක් ගහන්නද?' කියලා. ඒ වෙලාවේ මං කිව්වා 'දැන් අය ටැටු ගහන්නේ නෑනේ' කියලා. හැබැයි ටික දවසකින් මෙයා ටැටු එකක් ගහගෙන ගෙදර ආවා. මං මුකුත් කිව්වේ නෑ. හැබැයි වාමිකගේ තාත්තයි අයියලා ටිකයි නම් එයාට හොඳටම බැන්නා.

පසුගිය ශ්‍රී ලංකා-ඕස්ට්‍රේලියා එක්දින තරඟාවලියේ ජයග්‍රහණයට වාමිකත් ලොකු සහායක් දුන්නා. ඒ ගැන එයා ගෙදර ඇවිත් කතා කළාද?

ඇත්තටම ඒ ජයග්‍රහණය ගැන එයා ලොකු සතුටකින් හිටියේ. ලොකුවට කතා කළේ නැති වුණාට මුණෙන් ඒ සතුට මං දැක්කා.

අනාගත ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායකත්වයට හියම සුදුසු වාමික කියලයි සමහරු කියන්නේ. අවසාන වශයෙන් අම්මාට ඒ ගැන කියන්න දෙයක් තියෙනවද?

නායකයෙකුට තියෙන වගකීම් වැඩියි. සමහර වෙලාවට හොඳ අහන්නත් වෙනවා, තවත් සමහර වෙලාවට හරක අහන්නත් වෙනවා. අන්න ඒකට මං ආස නෑ. හැබැයි මෙයා 17 න් පහළ සහ 19 න් පහළ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම්වල නායකයා වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම කොළඹ රාජකීය විද්‍යාල ක්‍රිකට් කණ්ඩායමෙන් 15 න් පහළ, 17 න් පහළ සහ 19 න් පහළ නායකයා වෙලා හිටියා. ගහන හැම මැව් එකම දිනන්න පුළුවන් නම් නායකයා වුණාට කමක් නෑ. ඒත් මැව් පැරදිලා පුතා බැණුම් අහනවට නම් මං ආස නෑ.

'උනන්දුව' විතරක් නෙවෙයි දැන් සමහරු 'වාමි යකා' කියලත් කියනවා

වාමික ඉස්කෝලේ යන කාලේ එයාට හොරෙන් මමත් එයාගේ පස්සෙන් ඉස්කෝලේට යනවා

වාමික කරුණාරත්නගේ මව

ගර්භණී මවක සිය බිලිඳු දොතට ගන්නා දිනය තෙක් ගතකරන්නේ සුවිශේෂී කාල පරිච්ඡේදයකි. එම කාලය තුළ මව පිලිබඳව සුපරික්ෂාකාරී විමර්ශන, මවට අවශ්‍ය පෝෂණය, එන්නත්කරණය මෙන්ම ප්‍රසවය සිදුකිරීමට මගපෙන්වීමත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ කාර්යභාරය අතරට ඇයගේය. 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 අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ වගකීමත් මව්වරුන් සඳහා පෙරහුරු සැසි පැවැත්වීම, පවුල් සංවිධාන කටයුතු, නව යොවුන් සෞඛ්‍ය පිලිබඳ වගකීමද ඇගේ රාජකාරී ගොන්නට ඇයගේය. මෙම වගකීම් පිලිබඳව ඒ රාජකාරී ඉටුකිරීමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවකාවක් ලබන අත්දැකීම් පිලිබඳව 'මිඩ්වයිෆ් හොනා' පිටුව තුළින් කතාබහ කරන්නේ රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනි දේවිකා කොඩිතුට්ටික මහත්මියයි.



midwife
හොනා

ත්‍රිපෝෂ ගෙදරදීම හදාගන්නානු ජූලිවන



දැනට රජයේ ත්‍රිපෝෂ වැඩපිළිවෙල නතරවෙලයි කියන්නේ

එහිදී BMI අගය 18.5ට අඩු නම් ඇයට සැලකෙන්නේ අඩුබර සහිත මවක් හැටියටයි. එම අගය 18.5ත් 24.9ත් අතරනම් ඇය පෝෂණ මට්ටම හොඳ මට්ටම ලෙස සැලකෙනවා. BMI අගය 24.9ත් 29.9ත් අතර මවක් නම් බර වැඩි මවක් විදියටයි සැලකෙන්නේ. එම අගය 30ට වැඩිනම් ඇය තරබාරු කාණ්ඩයට අයත් වෙනවා."

ගැබිනි මව්වරුන්ගේත්, අඩුබර දරුවන්ගේත් පෝෂණය ගැන කතා කරද්දී, ත්‍රිපෝෂ වැඩපිළිවෙල ගැන අමතක කරන්නට බැරිය. රජය මගින් ක්‍රියාත්මක මෙම වැඩපිළිවෙල ලංකාවේ සෑම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාසයක් තුළම ක්‍රියාත්මක කෙරෙන්නකි. එය මව්වරුන් අතර ලබාදීම සිදුවන්නේ රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ අතිනි. ඒ මාසික මව් සායනයේදී හෝ ප්‍රදරු සායනයේදීය.

ආහාර කිහිපයක් තිබේ. විශේෂයෙන්ම දරුවන්ට මෙම ආහාර පිළියෙල කර දීමේදී එම ක්‍රම අනුගමනය කරන්න සිදුවන්නේ, ඇතැම් දරුවන් මෙම ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන්නට ඉඩ ඇති බැවිනි.

"ඇත්තටම ත්‍රිපෝෂවලට කිරිපිටි ටිකක් එක් කරන්නේ ඒ රසට දරුවෝ තුළ කැමැත්තක් තියෙන තිසයි. මෙතැනදී දරුවෙක් ඒ ආහාරය ගන්න කැමති විදියට එය සකස්කර දෙන්න මවට හැකියාව තියෙනවා. එහිදී පානයක් විදියට එය හදලා දෙන්න පුළුවන්. ඊට අවශ්‍ය වෙන්නේ ත්‍රිපෝෂ මේස හැඳි තුනක්, උණුකර මදක් නිවාගත් ජලය හා සීනි ස්වල්පයක් එක්කරලා දීමේ හැකියාව තියෙනවා. කිරි හොඳ්දක් හදද්දී ත්‍රිපෝෂ මේස හැඳි තුනක් ඊට එක්කරලා, එය වෘංජනයක් ආකාරයට පිළියෙල කරන්නත්

හැකියාව තියෙනවා. ඒ වගේම අන්ගලාවක් විදියට සීනි, පොල්, ලුණු දලා එය සාදාගැනීමේ හැකියාවත් තියෙනවා. එමෙන්ම පිටිටු කන්න කැමතිනම්, එය පිටිටුවක් ආකාරයට පිළියෙල කරන්නත් හැකියි."

ත්‍රිපෝෂවල රස ගුණ සංයුතිය ගැන කතා කළත්, තාවකාලිකව එම වැඩපිළිවෙල දැනට ඇණහිටි තිබේ. එහෙත් මව්වරුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව නොසලකා හරින්නට පුළුවන් දෙයක් නොවේ. එය කෙසේ හෝ ඉටු කරගන්නට සිදුවන්නේ වැඩෙන දරුවෙකුගේ වර්ධනය, ශක්තිය, රෝග ආරක්ෂාව යන කාරණා සැලකිල්ලට ගැනීමෙනි. එහිදී ඒ ගැන ක්‍රියාත්මක වන්නට රජයට වගකීමක් ඇතත්, දැනට එය ඉටු නොවන්නේ නම් ඊට ආදේශකයක් අවශ්‍යය.

ත්‍රිපෝෂවල සීනි, රසකාරක හෝ කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අඩංගු නැහැ. එය පෝෂණ සංයුතියෙන් ඉහළයි

"ත්‍රිපෝෂ වැඩපිළිවෙල ගත්තම එය කාරණා දෙකක් මුලිකවයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. එහි පළමු කාරණය තමයි මාතෘ හා ප්‍රදරු මව්දරුවන්ගේ වළක්වා ලීම. දෙවැනි කාරණය තමයි දේශීය ගෝවයාගේ ආර්ථිකය නංවාලීම. එයින් අදහස් කරන්නේ මෙම වැඩපිළිවෙල සඳහා දේශීය ගෝව නිෂ්පාදන මිලට ගෙන ත්‍රිපෝෂ නිෂ්පාදනය කිරීමයි. ත්‍රිපෝෂවල සංයුතිය සැලකිල්ලට ගැනීමේදී ඊට අමුද්‍රව්‍ය වශයෙන් බඩඉරුකු, සෝයා බෝංචි, පූර්ණ යොදය සහිත කිරිපිටි, විටමින් සහ ඛනිජ මිශ්‍රණයක් මෙහි අන්තර්ගතයි. ඒ වගේම මෙහි සීනි, රසකාරක හෝ කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අඩංගු නැහැ. ත්‍රිපෝෂ කලින් පිසින ලද ආහාරයක් නිසා, ක්ෂණිකව ආහාරයට ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා."

ඒ රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනි දේවිකා කොඩිතුට්ටිකගේ හැඩය. ත්‍රිපෝෂ වැඩසටහන සඳහා සෑම ගර්භණී මවක්ම සුදුසුකම් ලබන අතර, ප්‍රදරුවන් මාස හයට වැඩි අඩුබර දරුවන් විය යුතුය.

"අපි මාස හයට අඩු දරුවන්ව ත්‍රිපෝෂ වැඩසටහනට යොදා නොගන්නේ, දරුවෙකුට මාස හයක් වනතුරු නිර්දේශ කරන්නේ මව්කිරි නිසයි. මෙහිදී ප්‍රදරු වර්ධන සටහනේ බර හොඳ තත්ත්වයක තිබිලා යම් අසනීපයක් නිසා ඒ දරුවාගේ බර අඩුවීමක් වුණොත් නැවත එම දරුවාගේ බර යථා තත්ත්වයට පත්වෙනතුරු ත්‍රිපෝෂ ලබාදීම සිදුවෙනවා."

ඇය පෙන්වා දෙන්නේ ත්‍රිපෝෂ ග්‍රෑම් සියයක අඩංගු පෝෂණ සංයුතිය ඉහළ බවය. ඒ අනුව එහි කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 61.9ක් ඇත. ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 20කි. යකඩ ග්‍රෑම් 18කි. මේදය ග්‍රෑම් 7.8කි. ශක්තිය කිලෝකැලරි 400කි. අයඩින් ඇතුළත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මයික්‍රෝග්‍රෑම් 44කි. විටමින් ඒ, ඒකක 1700ක් එහි අන්තර්ගතය.

ත්‍රිපෝෂ පිළියෙල කරගත හැකි



මෙම බර ප්‍රමාණය ගත්විට මවගේ මුළු ගර්භණී කාලය තුළ බර වැඩිවිය යුතු යැයි සැලකෙන ප්‍රමාණයක්ද ඇත. එනම් BMI අගය 18.5ක අගයක් ඇති මවකගේ බර ප්‍රමාණය කිලෝග්‍රෑම් 12.5 සිට 18 දක්වා ප්‍රමාණයක් වැඩිවිය යුතුය. BMI අගය 18.5ත් 24.9ත් අතර මවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 11.5 සිට 16 දක්වාත්, BMI අගය 24.9 සිට 29.9 දක්වා මවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 7 සිට 11.5 දක්වාත්, BMI අගය 30 ට වැඩි මව්වරුන්ගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 6 සිට 8 දක්වාත් වැඩිවීම සිදුවී ඇද්දැයි සැලකිලිමත් වේ.

අදාළ බර ප්‍රමාණය වර්ධනය කරගැනීමට අවශ්‍ය විටමින් වර්ග, ආහාර වර්ග ගැන දැනුවත්භාවය ලබාදෙන අතර, අවශ්‍ය විට වෛද්‍ය උපදේශනය සඳහා අදාළ මව්වරුන් යොමු කරන්නට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ උනන්දු වේ.

එහිදී මවට ලබාදෙන ත්‍රිපෝෂ පැකට්ටුවේ වැදගත්කමද කියාදෙන්නේ, එය සෑමවිටම පවුලේ ආහාරයක් කර නොගනිමින්, මවගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු නිසාවෙනි.

"මවක් ප්‍රසූතිය ආසන්න වෙනකොට ඒ නියමිත බර සපුරා ඉන්නවානම් ප්‍රසූතියේදී ඇයට ඇතිවන සංකූලතා අවමයි. ඒ වගේම දරු ප්‍රසූතියට මුහුණදෙන්න ඇය තුළ ශක්තිය තිබෙනවා. ප්‍රසූතියේදී රුධිර වහනය වැනි අවධානම් අවස්ථාවක් ආවොත්, ඒ තුළින් මිදෙන්න ඇයගේ පෝෂණ මට්ටම තුළ බලපෑමක් තිබෙනවා. ඉතින් හැම අම්මා කෙනෙක්ම, මොන දුෂ්කරතා මැද වුවත් නිසි පෝෂණය ලබාගත යුත්තේ තමාගේත්, ඉපදෙන්නට සිටින දරුවාගේත් ආරක්ෂාව සැලකිල්ලට ගෙනයි."

දේවිකා කොඩිතුට්ටික මහත්මිය කියන්නා සේම, ගර්භණී සමයේ මවක් ලැබිය යුතු පෝෂණය රටකට මනා ආයෝජනයක්ද වෙයි. ඒ නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී, බුද්ධිමත් දරුවෙකු යනු හැමදෙනෙක් රටට සම්පතක් වන බැවිනි.



රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපති දේවිකා කොඩිතුට්ටික

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

යකි නාරං කොළ කැඳක් බොන්නට දී ශරීරයේ අමනුෂ්‍යයෙක් නිසා වැළඳුණු රෝගයක් ඇත්දැයි සොයා බලා එය සුව කරන විස්මිත වෙද මහතකු පිළිබඳව මට දැනගන්නට ලැබුණේ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයක සේවය කළ පරිපාලන නිලධාරියෙකුගෙනි. තම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් වසමක සේවය කරන ග්‍රාම නිලධාරී මහත්මියක එම වෙද මහතාගෙන් ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගොස් විශාල අකරනැඞ්බයකට පත්ව හිඳිනා බවත් ඔහු කීවේය.

යක්ෂ, ප්‍රේත, පිසාව, කුම්භාණ්ඩ ආදී අමනුෂ්‍යයන් විසින් මිනිසුන් රෝගී කරවන්නේය යන්න දුරාතීතයේ සිට පැවැති විශ්වාසයකි. ඒ විශ්වාසය මේ වනවිටද මුළුමනින්ම සමාජයෙන් පහව ගොස් නැත. වෛද්‍යවරුන්ට හඳුනාගත නොහැකි රෝග බොහෝවිට අමනුෂ්‍යයන් විසින් මිනිසුන්ට ඇතිකරන යක් ලෙඩ බව බොහෝදෙනෙකු විශ්වාස කරති. ඉහත කී පරිපාලන නිලධාරී මහතා පැවසූ අන්දමට මේ වෙද මහතා ප්‍රතිකාර කරනුයේ එවැනි 'යක් ලෙඩ' සඳහාය.

ඊට පසු දිනෙක කුරුණෑගල, මාස්පොත වෙසෙන මගේ හිතවත් ව්‍යාපාරිකයෙකු වන නිමල් ජයරත්න ද සමඟ ඔහුගේ යතුරුපැදියෙන් මා ද එම යකි නාරං වෙද මහතා සොයා ගියෙමි.

කුරුණෑගල සිට කිලෝමීටර් විසිපහක පමණ දුරක් ගම්බද පරිසරයක පිහිටි එම වෙදගෙදර ඉදිරිපස වසා දැමූ කඩ කාමරයක් සේ දිස්විය. මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ නිවෙසක් වූ එහි ඉදිරිපස ජලාසීරික් පුටු පහළොවක් පමණ දක්නට ලැබුණු අතර ඒවායින් පුටු දහයක පමණ එම වෙද මහතාගෙන් ප්‍රතිකාර ලැබීමට පැමිණි රෝගීහු වාඩි වී සිටියහ.

"සමහර ලෙඩ තියෙනවා ඉංග්‍රීසි බේත්වලින් හොඳ වෙන. තවත් ලෙඩ හොඳ වෙන්නේ සිංහල බේත්වලින්. ඒත් ඇඟ ඇතුළේ යක්ෂ, ප්‍රේත, පිසාව, කුම්භාණ්ඩ දිස්ටියක් තියෙනවා නම් ඒ මොන (.....) කින්වත් (අසහ්‍ය වදනකි) හොඳ වෙන්නේ නෑ.. නෑ මයි."

සුදු සරමකින් මිස කම්සයකින්වත් නොසැරසුණු අවුරුදු පහකක් පමණ වයසැති කළු හිත්දැරි මිනිසෙක් තනිව කතා කරන්නාක් මෙන් එසේ කියමින් අප වාඩි වී සිටි තැනින් එහා මෙහා ඇවිදින්නට විය.

"ඔය තමයි වෙද මහත්තයා. එයාට හරියට කේන්ති යනවා. මම මීට කලින් වනාවක් මෙහේ ඇවිත් තියෙනවා." මා දැඩි උනන්දුවකින් හා කුතුහලයකින් ඒ පුද්ගලයා දෙස බලාහිඳිනු දුටු වයස අවුරුදු හැටක පමණ කාන්තාවක් කීවාය. ඇය පැමිණ සිටියේ ඇගේ දියණියක සේ සිටිය හැකි වයස අවුරුදු තිහක් පමණ වන තරුණියකද සමගිනි.

"ඇඟ ඇතුළේ මොන යකෙක් හිටියත් මගේ යකි නාරං කැඳ කෝප්පයක් බිජු හැටියම ඒකා එළියට පනිනවා. ඊටපස්සේ මං දැනී කරන හරිය. යකෙක් නෙවෙයි මොන (.....)වත් මගෙන් එක්ක සෙල්ලං බෑ." අනතුරුව ඔහු අපේ දෙනෙත් දෙස සෘජුව බලාගත්වනම කීයේ කිසියම් තර්ජනාත්මක ලෙසකිනි.

ග්‍රාමසේවක නොනාට උණ ගැන්වූ යකි නාරං වෙදා

"මාව හොයාගෙනත් ඔය පත්තර, රේඩියෝ, ටීවීවල එවුන් එකදිගටම එනවා. ඒත් මෙතන මහ ඉස්පිරිතාලෙ වගේ සෙනඟ පුරවාගෙන කරන්න පුළුවන් (.....) නෑ. (අසහ්‍ය වදනකි) ඒ හින්ද එක එක ආරංචිවලින් මාව හොයාගෙන එන්නේ එකාද, දෙන්නද, මං උන්ට ප්‍රතිකාර කරනවා; එව්වරයි."

යකි නාරං වෙද මහතාගේ ස්වරය වඩාත් තර්ජනාත්මක ස්වරූපයක් ගන්නා බව මට වැටහිණි. සැබැවින්ම එවැනි ආකෘතියක වෙදෙකු මා ඉන් පෙර දැක තිබුණේම නැත. මෙසේ පැය බාගයක් පමණ අප ඉදිරියේ එනා මෙහා සක්මන් කරමින් වෙද මහතා ආලවට්ටම් පාන අතරේ එතරම් පිරිසිදු නොවූ ඇඳුමකින් සැරසුණු කාන්තාවක අප ඉදිරියට පැමිණි අතර ඇගේ දෑතේ වූයේ පැරණි බන්දේසියකි. ඒ බන්දේසිය මත අඬුකෝප්ප කිහිපයක් වූ අතර ඒවායේ තිබූ කොළ පැහැගත් දියරය යකි නාරං කොළ කැඳ බව දැනගත හැකි විය.

"දැන් ඕක ඔය හකුරු කැල්ලකුත් අරන් බිලා දුන එකයි ඇත්තේ. එහෙම

බිච්චට පස්සේ හතියක්, උණ ගතියක්, කරකිල්ලක්, කලන්න ගතියක් එහෙම දැනෙනවා නම් ඔන්න ඉන්නේරුවටම ඇඟ ඇතුළේ යකෙක්, ප්‍රේතයෙක්, පිසාවයෙක්, කුම්භාණ්ඩයෙක් ඉන්නවා. ඒ හින්ද ඕක බිලා පැයක් හමාරක් මෙතනම ඉඳලා යන එක හොඳයි. එහෙම නැත්නම් මගට ගිනිත් ආපහු හැරලා එන්න වෙයි."

යකි නාරං වෙද මහත්තයා එසේ කීයේ ඒ බන්දේසියේ ඉතිරිව තිබූ අන්තිම කැඳ කෝප්පය එක හුස්මට උතුරේ හලාගන්නා අතරේය. නමුදු ඒ අතරේ මා අද්දර සිටි විසපත් කාන්තාව සමඟ සිටි තරුණිය කැඳ කෝප්පය අතට ගෙන වටපිට බලන්නට වූවාය. එවිට එම වෙද මහතා "ඕක බීපන් ළමයෝ" කියා කෑගසන ලද්දේ ගෝරනාඩුවක් ලෙසිනි. කාලය පැය බාගයක් ගතවන්නට ඇත. රැස්ව සිටි සැවොම එකිනෙකාගේ මුහුණු දෙස බලමින් විමසිලිමත්ව කල්ගත කරන අතරේ ඉහත සඳහන් තරුණිය එක්වරම එම වැඩිහිටි කාන්තාවගේ උර මතට හිස තබාගන්නා ලද්දේ මහත් අපහසුවක් පළ කරමිනි.

"දෙයියනේ මෙයාට හොඳටම උණ." එම වැඩිහිටි කාන්තාව රහසින් මෙන් කීවාය.

පසුව ඒ වෙද මහතා එම වැඩිහිටි කාන්තාවද සමඟ ඒ නිවසේ ඉදිරිපස කාමරයට කැඳවාගත් අතර, එම අසුන්පෙළේ වාඩිවී සිටි තවත් කාන්තාවක් සිටි තැනින් එක්වරම දිවගොස් ගෙම්ළලේ ගසක් යටට වමනය කරන්නට වූවාය.

"ඔය මනුස්සයා අපේ ග්‍රාමසේවක නෝනා කෙනෙක්ව මේ වෙනකොට හත් අට වනාවක් ගෙන්වාගෙන තියෙනවා. වැඩේ තියෙන්නේ මේ වෙනකොට ඒ ග්‍රාමසේවක නෝනා ඔය වෙදට රූපියල් ලක්ෂයකට වැඩිය වියදම් කරලා තියෙනවා."

එම ගමනින් පසුව පරිපාලන නිලධාරියා දුරකතනයෙන් ඇමතු පසු ඔහු කීය.

සැබැවින්ම එම වෙද මහතා නමින් හඳුන්වන පුද්ගලයා එහි පැමිණෙන්නවුන් මනෝ විද්‍යාත්මක ගුණ්ඩුවකට නතු කරගන්නා බව පැහැදිලිය.

ඔහු තම හැසිරීම්, කතාබහ ආදියෙන් එහි පැමිණෙන රෝගීන්ට ලබාදෙන ප්‍රබල මානසික විධානවලට නතු වන රෝගීන්ගේ මානසික ආතති මට්ටම එක්වරම ඉහළ නැංවීම මත ඔවුහු විවිධ රෝග ලක්ෂණ පළ කරති.

ඒ රෝග ලක්ෂණ අතර සිරුරේ උණුසුම් බවක්ද ඇතිවිය හැකි අතර, එය හැඳින්වෙනුයේ මනෝජ දහය හෙවත් මනෝ තනුක උණ (Psychogenic Fever) යනුවෙනි. නමුත් රෝගීන්ගේ එම බිඳවැටුණු මානසිකත්වය අමනුෂ්‍ය රෝග වශයෙන් හඳුන්වන ඒ පුද්ගලයා එම අසරණයන්ගෙන් රූපියල් ලක්ෂ ගණන් ගසාකන්නෙකු බව අතිශයින් පැහැදිලිය.

"ඔය තමයි වෙද මහත්තයා. එයාට හරියට කේන්ති යනවා. මම මීට කලින් වනාවක් මෙහේ ඇවිත් තියෙනවා." මා දැඩි උනන්දුවකින් හා කුතුහලයකින් ඒ පුද්ගලයා දෙස බලාහිඳිනු දුටු වයස අවුරුදු හැටක පමණ කාන්තාවක් කීවාය



කොච්චර තරුණියෝ හිටියත් බාහිර රූපයයි, කටහඬයි, හැකියාවයි එකට පිහිටා පුද්ගලයන් මුණගැහෙන්නේ හරි කලාවකිනි. සමහර පෙනුමෙන් හැඩ වුණාට කටහඬේ කිසි ආකාරයක් නැත. තවත් සමහරුන්ට හැඩයි, හඬයි තිබුණාට හැකියාවක් නැත. ඔය අතරේ තවත් අයට ඔය තුනම තිබුණත් වාසනාව කියන එක නැත. හැඩැයි 'යොමානා වාච්චි සිල්වා' කියන්නේ මේ කියපු හැමදේකින්ම සම්පූර්ණ තරුණියක්. ඇගේ රූපය ගත්තත්, ඇගේ හඬ ගත්තත්, ඇගේ හැකියාව ගත්තත්, වාසනාව ගත්තත් ඒ හැම අතින්ම ඇය පොහොසත්. ඒ නිසාම අද 'බරණි' කවරය සැරසෙන්නේ මේ හැඩකාරියගේ රූපයෙනි. ඒකත් ඇයට ලැබුණු එක වාසනාවක් කිව්වොත් හරි.

"මට තාම වයස අවුරුදු විස්සයි. මෙදා සැරේ උසස් පෙළ විභාගය ලියලා ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන් ඉන්නේ. වෛද්‍යවරයක් වෙන්න හිතාගෙන ජීව විද්‍යා අංශයෙන් තමයි විභාගය කළේ. ඒ අතරේ පසුගිය වසරේ රූපවාහිනී නාලිකාවක අවුරුදු කුමරිය තරඟයකට ඉදිරිපත් වුණා. එතැන ඉඳපු තරුණියක් දහදහක් අතරින් අවසාන දෙදෙනා අතරට එන්න මට හැකියාව ලැබුණා. ඇත්තටම ඒ අවස්ථාව නිසා මට ගොඩක් දේවල් ලැබුණා."

අහම්බෙන් වුණත් කෙනෙක්ට දෙයක් ලැබෙන්නේ වාසනාවට කියනවනේ. යොමානාත් ඒ අතින් හරි වාසනාවන්ත තරුණියක්. මොකද ඇගේ ජීවිතයේ සැරවුම් ලක්ෂණයක් වෙත ඇගේ සංගීතමය ගමනට පාර කැපෙන්නේ හරිම අහම්බෙන්.

"මම ගායිකාවක් වෙන්නනම් හිතලා තිබුණේම නෑ. ඒත් මගේ මල්ලි පහන් තරුණ, අවුරුදු හතක් පුරාවට ප්‍රසංග වේදිකාවේ ඉන්න කෙනෙක්. ඉතින් එයාගේ ප්‍රසංග තියෙනකොට මමත් බලන්න යනවා. ඔය අතරේ හැමෝම අහන්න ගත්තා 'මල්ලිට ඔව්වර හොඳට සිංදු කියන්න පුළුවන් නම් අක්කට බැර ඇයි?' කියලා. එහෙම කියලා මල්ලිට ආරාධනා කරපු ප්‍රසංගවලටම මටත් ආරාධනා ලැබෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ විදිහටයි මං ප්‍රසංග වේදිකාවට ගොඩවුණේ. දැන්නම් මට ගොඩක් ආරාධනා ලැබෙනවා."

මේ වෙනකොට ලංකාවේ කොහේ කොතැනක සංගීත ප්‍රසංගයක් තිබුණත් මේ හැඩකාර කෙල්ලේ ඒ ප්‍රසංගයේ දකින්න

පුළුවන්. මොකද අහම්බෙන් ලැබුණු ඒ අවස්ථාව ඇගේ හැකියාවෙන්ම ඇය ඔපමට්ටම් කරගෙනයි තියෙන්නේ.

"ඇත්තටම හැදෑරීමක් හැතුව ගමනක් යන්න අමාරුයි. මං ගායිකාවක් වෙන්න හිත නොදැක්කත් සාමාන්‍ය පෙළට සංගීතය විෂයක් විදියට කරලා තිබුණා. ඒක මගේ ගමනට ලොකු පිටිවහලක් වුණා. දැන් නම් මං විශාරද විභාගය කරගෙන යනවා."

ප්‍රසංග වේදිකාව ගැන කතා කළොත් අපිට එක්වරම මතක් වෙන්නේ සශිකා නිසංසලාව. මොකද ඇය තමයි ප්‍රසංග වේදිකාවේ හදවතේ ගායිකාව. ගීතවලින් විතරක් නෙවෙයි ඇය අදින පළඳින හැසිරෙන විදිහෙන් පවා ඒක එහෙමයි. යොමානාත් අපි දකින්නේ ඒ විදිහට. ඒ නිසා සශිකාව අනුකරණය කරනවද කියලත් නිකමට අපි යොමානාගෙන් ඇහුවා.

"මං කවුරුත්ම අනුකරණය කරන්නේ නෑ. එහෙම කළොත් මට මාව හැනිවෙනවා. ඒත් මං ආසයි සශිකා නිසංසලා මිස්ටර්. එයා අද ඉන්න තැනට හෙට මට එන්න පුළුවන් නම් මං දිනුම් කියලා හිතනවා."

තැනකට එන්න මොනතරම් පාරවල් තිබුණත් තමන් හදගත්ත පාරේ එන එකයි වටින්නේ. අන්න එතකොටයි තැනකට ඇවිත් දවසක ආපසු හැරලා බලද්දී සතුටු වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හැඩැයි තමන් හදගත්ත පාරක ආවත්

යොමානාගේ ගමන මල්පාරකින් නම් වැට්ලා තිබුණේ නෑ.

"අලුත් කෙනෙක්ට සංගීතය වගේ ක්ෂේත්‍රයකින් තැනකට එන්න ලේසි නෑ. ගැනුළුමයෙකුට නම් ගොඩක්ම අමාරුයි. මොකද කැපිලි කෙටිලි බාධක සෑහෙන්න එනවා. ඒ වගේම අයුතු යෝජනා එන්න තියෙන අවස්ථා වැඩියි. ඒ නිසා පරිස්සම්ව තමයි මේ ගමන යන්න ඕනේ."

ගායකයෙක් ගායිකාවක් විදිහට සංගීත පොළොවේ පැළවෙන්න නම් තමන්ගේම කියලා ගීතයක් තියෙන්න ඕන කියනවනේ. ඒ නිසාම යොමානාත් පහුගිය කාලේ තමන්ගේම ගීත දෙකක් විලිඳුකවුවා.

"මගේ මල්ලි ගීතය 'දේදුන්නක් පායලා' කියන එක. දෙවැනි එක 'ඇස් බැල්මෙන්' කියන ගීතය. ඒ ගීත දෙකටම ගොඩක් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා. ඒත් මං හිතනවා මගේ ඊළඟ ගීතය රටේ ලොකු වෙනසක් කරයි කියලා."

ගායන ශිල්පිනියක් වුණත් යොමානාගේ ඇඟ ඇතුළේ අයුරු නිලියකුත් ඉන්නවා කියන කතාව එළියට ආවේ මේ කතාබහ අතරමයි. ඒක නිසාම ඇගෙන් ඒ කතාව ගැන අහන්නත් අපි අමතක කළේ නෑ.

"රංගනයටත් ආරාධනා එනවා. ඒත් තියෙන කාර්යබහුල බව එක්ක ගොඩක් අවස්ථා මඟඇරෙනවා. ඒත් පසුගිය සතියේ වම්බේ සර් අධ්‍යක්ෂණය කරපු 'සුප්‍රසන්න කුසුමක්' කියන ඒකාංගික ටෙලිනාටයයේ මං ප්‍රධාන චරිතය කළා. ඒකත් ළඟදීම රූපවාහිනියේ විකාශනය වෙයි."

දක්ෂතාවන් ගොඩක් තියෙන මෙච්චර හැඩකාර තරුණියක් අපේ ඉස්සරහා තියාගෙන ඇයගෙන් ආදරේ ගැන අහලා බැලුවේ හැත්තම් ඒක ලොකු අඩුවක්.

ගැනුළුමයෙක් පොඩ්ඩක් ආඩම්බර වුණාට කමක් නෑ. හැඩැයි අහංකාර වෙන්න හොඳ නෑ

"ආදරේ කියන්නේ සුන්දර දෙයක්. හැඩැයි ඒක සුන්දර වෙන්නේ හරි කෙනා මුණගැහුණොත් විතරයි. වැරදි කෙනෙක් මුණගැහුණොත් මුළු ජීවිත කාලෙම විඳවන්න වෙයි. අපි කෙනෙක් ජීවිතේට ළංකරගන්න ඕන දවසකට දෙකකට නෙවෙයි. මැරෙනකල්ම අපි එකටයි ඉන්න ඕන. අන්න ඒ නිසා ආදරේට ඉක්මන් වෙලා බෑ."

ඒක වයසට වඩා ටිකක් පැහැණු උත්තරයක් හිතදම මන්ද යොමානාටත් හිතා. ඒ හිතාව අස්සෙත්ම අපි ඇගෙන් අනාගත බලාපොරොත්තු ගැන අහන්නත් අමතක කළේ නෑ.

"එක හිතයක් තියාගෙන ඒ හිතය පස්සේ පන්නන්නම ඕන කියලා එකක් නෑ. තමන්ට හිතෙනවා නම් තවත් හිතවලට යන්න තමන්ට පුළුවන් කියලා ඒවටත් උත්සාහ කරලා බැලුවට කමක් නෑ. දැනට මගේ ලොකුම හිතය වෛද්‍යවරයක් වෙන එක. උපරිම උත්සාහ කරනවා ඒ හිතය සැබෑ කරගන්න. ඒ වගේම ගායිකාවක් විදිහට රටේ තවත් ඉහළට යන්න ආසයි. දවසක සිංදු කියන වෛද්‍යවරයක් වුණොත් මට මගේ ගැන සතුටු වෙන්න පුළුවන්."

ඉතින් ඇය හිතන විදිහටම සිංදු කියන වෛද්‍යවරයක් වෙන්න සුබපතන ගමන්ම අවසාන වශයෙන් ඇගෙන් අහන්නම කියලා හිත බලකරපු ප්‍රශ්නයකින්ම අපේ කතාබහ අවසන් කරන්න හිතුවා. ඒ තමයි තරුණියක් වුණාම ආඩම්බර වෙන එක හොඳද නැද්ද කියලා. ඒකට ඇය කට කොණකින් හිතාවෙලා දුන්නේ මෙන්න මෙහෙම උත්තරයක්.

"ගැනුළුමයෙක් පොඩ්ඩක් ආඩම්බර වුණාට කමක් නෑ. හැඩැයි අහංකාර වෙන්න හොඳ නෑ. ආඩම්බරකම ගැනුළුමයෙකුට පුංචි ආහරණයක් වුණාට අහංකාරකම ගැනුළුමයෙකුට හරි කැතයි."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න
ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන

හැමෝම අහන්න ගත්තා 'මල්ලිට ඔව්වර හොඳට සිංදු කියන්න පුළුවන් නම් අක්කට බැර ඇයි?' කියලා. එහෙම කියලා මල්ලිට ආරාධනා කරපු ප්‍රසංගවලටම මටත් ආරාධනා ලැබෙන්න පටන්ගත්තා

සිහඳු කියන වෛද්‍යවරියක් වෙනහැයි මට ඕන



පාර අතුගත කෙනාගේ ඉඳලා අලු විනිශ්චයකාරවරයා දක්වා වූ සියලුම වෘත්තීයවල ගෞරවනීයභාවය උපරිමයි. නමුත් ඒ ඕනෑම වෘත්තියක ගෞරවනීයභාවය රැකගන්නේ වෘත්තියාගේ කැපවීම සහ අවංකභාවය මත. ඒ අතරින් අපේ රටේ ගුරු වෘත්තියට හිමිවෙලා තියෙන්නේ විශේෂ තැනක්. තමන්ට උගන්වපු ගුරුවරයෙක් දැක්කම පාරක තොටක වුණත් අපි දෙපාරක් නොහිතා දණ ගහලා වදින්නේ ඒකයි. නමුත් වෘත්තියක් විදියට නිරූපණයේ නියැලෙන අය ගැන නම් ඒ තරම් සුඩාවදී ආකල්පයක් ගොඩක් දෙනෙක් තුළ නැහැ. අපි අර කලින් කිව්වා වගේ ඒ වෘත්තියේ ගරුත්වය රැකගන්න එහි නියැලී සිටින බොහෝදෙනෙක් උනන්දු නොවීම තමයි ඒකට හේතුව. කොහොම නමුත් මේ පරස්පර විරෝධී වෘත්තීන් දෙකේම නියැලෙන තරුණියක් අපිට මුණ ගැනුණා. ඇගේ නම වමලී දිල් රංගි. වමලී රජයේ පාසලක ගණිත ගුරුවරයක්. ඒ වගේම නිරූපණ ශිල්පිණියක්.



නිරූපණ ශිල්පිණිය ගෙවිටුවෙන් ඵලයේ නියලයි මම ඉස්කෝලෙට යන්නේ

ඔබ කැමති ගුරුවරයක් විදියට ඔබව හඳුන්වන්නද? තැත්වීම් නිරූපණ ශිල්පිණියක් විදියට හඳුන්වන්නද?

මගේ නම වමලී දිල් රංගි වුණාට කවුරුත් මට කියන්නේ නම් 'මොඩිලින් කරන වූට් ටීවී' කියලා.

ඔබ ඉගෙනගත්තේ කොහේද?

මං ඉන්නේ පාදක්කේ. ඒ නිසා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලැබුවේ ගෙවල් ප්‍රභූ පාදක්ක සිරිපියරතන කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයෙන්. ඊටපස්සේ ශිෂ්‍යත්වය පාස්වෙලා මට හැකියාව ලැබුණා තංවැල්ල රාජසිංහ මධ්‍ය විද්‍යාලයට යන්න. මං උසස් පෙළ වෙනකල් හිරිපේ ඒ පාසලේ තමයි.

පාසල කාලේ ඔබ මොන වගේ චරිතයක්ද?

පාසලේ නම් මං එහෙම ලොකුවට ප්‍රසිද්ධි ප්‍රමයෙක් නෙවෙයි. ඉගෙනීමට තමයි

මුල්තරු දුන්නේ. පාසලේ මොකක් හරි උත්සවයක් තිබුණත් මං හිරිපේ ටිකක් හැරගිලා. ඒත් ඉගෙනගන්න එක හරියට කලා. මං ඒ කාලේ වැඩිපුරම දක්ෂ ගණන්වලට. ඒ නිසා ගණිතය විෂය පඳුණෙන් නම් පන්තියේ ටිකක් කැපිලා පෙනුණා.

පුළු කාලේ ඔබ හිත දැක්කේ අනාගතේ කවුරු වෙන්න හිතලද?

(සිනාසෙමින්) ඇත්තටම කිව්වොත් එහෙම හිතයක් තිබුණේ නෑ. සමහර ගුරුවරු සමහර

දවස්වලට පන්තියේ ළමයි නැගිටිටුවල අනන්වා "ඔයාලා අනාගතේ කවුරු වෙන්නද කැමති?" කියලා. ඒ වගේ වෙලාවට මං කිව්වේ හිතට එන එකක්. ගුරුවරු දහදෙනෙක් ඒක මගෙන් ඇහුවොත් මං දුන්නේ උත්තර දහයක්. හැබැයි හිතේ හොඳි ආසාවක් තිබුණා බැරංකු නිලධාරිණියක් වෙන්න.

පාසල අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ ඔබේ ගමන ගැන කිව්වොත්?

මං සාමාන්‍ය පෙළ සමත්වෙලා ගණිත අංශයෙන් තමයි උසස්පෙළ කලේ. ඒ 2015 අවුරුද්දේ. මං උසස් පෙළ විභාගයට ඉඳගන්න කලින් ඉඳන්ම දැනගෙන හිරිපා මට ඒක සමත්වෙන්න පුළුවන් කියලා. හිතුවා වගේම සමත්වුණා. ලැබුණු ප්‍රතිඵලත් එක්ක විද්‍යාපීඨයට ඉල්ලුම් කලා. ගුරුවරයන් වෙන්න මුල්ම අධිකාරම වැටුණේ එහෙමයි.

දැන් ඔබ රජයේ පාසල ගුරුවරයක්. එතකොට සේවය කරන පාසල ගැනත් කිව්වොත්?

මගේ මුල්ම පත්වීම ලැබුණේ කොළඹ 15 තියෙන ශාන්ත ඇන්ඩ්‍රූ විද්‍යාලයට. ඒ පසුගිය මැයි 04 වෙනිදා. පාසල කොළඹ ප්‍රදේශයේ තිබුණත් ඒක ටිකක් දුෂ්කර පුළු පාසලක්. පොත්පත් ගන්න සල්ලි නැති ගොඩාක් දුප්පත් ළමයි පවා ඉන්නවා.

විද්‍යාපීඨයේදී මං ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගණිතය කළත් මේ පාසලේ මං සිංහල මාධ්‍යයෙන් තමයි උගන්වන්නේ.

නිරූපණ ශිල්පිණියක් වෙන්න ආසාවක් ඇතිවුණේ කොහොමද?

නිරූපණ ශිල්පිණියේ සහ ඔවුන් කරපු නිරූපණ වැඩ ගැන අහලා දැකලාම මටත් ඒ වගේ වෙන්න ආසාවක් ඇතිවුණා. ගොඩාක්ම ආස කලේ නිරූපණ ශිල්පිණියක් වෙලා මනමාලියකට අදින්න. මොකද ගොඩාක් අයට ඒ අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ඒවාන වෙන දවසේ ටිකයි.

ඒත් නිරූපණ ශිල්පිණියකට ඒ අවස්ථාව ඊට කලින් ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ ආසාවට අන්තිමේ මාව නිරූපණ ශිල්පිණියක් කලා.

ඔබ රජයේ පාසලක ගුරුවරයක්. එහෙම කෙනෙකුට

නිරූපණ වෘත්තියේ නියැලීම අභියෝගයක් නෙවෙයිද?

ඒක ලොකු අභියෝගයක්. ඒත් මං ඒ අභියෝගයට ආසයි. මගේ මුල්තරු ගුරු වෘත්තියට. මොකද ඒක මගේ රැකියාව. මං විනෝදාංශයක් හැටියටයි නිරූපණය කරන්නේ. ඒ නිසා නිරූපණ වැඩවලට කොච්චර අරාධනා ලැබුණත් 'මං ගුරුවරයක්' කියන එක ඔලුවේ තියාගෙනයි ඒ වැඩ බාරගන්නේ. තැම වැඩක්ම බාරගන්නෙත් නෑ.

ඒත් නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය ගැන තියන කටකතා බොහොමයි. එහිත් ඔබේ ගුරු වෘත්තියට බලපෑමක් වෙලා නෑද?

මං පාසල ගේට්ටුවෙන් ඇතුළුට අරන් යන්නේ ගුරුවරයෙක් ආම්කාව විතරයි. ඒක ඇතුළුට මං කවදවත් නිරූපණ ශිල්පිණිය අරන් ගිහින් නෑ. ඒක නිසා තවමත් මට ප්‍රශ්නයක් වෙලා නෑ. අතික මං දැකලා තියෙනවා අපේ රටේම සමහර අය ගුරු වෘත්තියේ යෙදෙන ගමන් රහපානවා, සිංදු කියනවා. ඉතින් මං නිරූපණ ශිල්පිණියක් වුණාම මොකද වෙන්නේ? මගේ සීමාව මං දන්නවා නම් එවිවරයි.

කවදාහරි ගුරුවරය හෝ නිරූපණ ශිල්පිණිය කියන දෙකෙන් එකක් ඔබට අහාර්තන වුණොත් ඔබ අහාර්තනේ මොකක්ද?

එහෙම නොවෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඒත් අනාගතේ දවසක නිකක් හරි එහෙම ජීවිතයක් ගන්න වුණොත් මං නිරූපණ ශිල්පිණිය අමාරුවෙන් හරි අහාර්තවා.

අවසාන ප්‍රශ්නය. අපිට දැනගන්න ලැබුණා ඔබ 'ධරණී' පාඨකයෙක් කියලා. ඒ කතාව ඇත්තද?

ඒක ඇත්තක්. මගේ අම්මා නිසයි මමත් 'ධරණී' පාඨකයෙක් වුණේ. මොකද අම්මා සතියක් ගානේ 'ධරණී' පත්තරේ ගන්නවා. ඉතින් එයා මටත් ඒක බලන්න දෙනවා. දැන් ඉතින් 'ධරණී' කියවන්නේ නැතුව ඉන්න බෑ. මං හිතනවා වයස් හේදයක් නැතුව මේ පත්තරේ හැමෝටම වැදගත්, වටිනා කියන පත්තරයක් කියලා.

රචන එස්. සෙනවිරත්න

5 ශිෂ්‍යත්වය
ලෙනෙසියෙන් ජය ගන්න

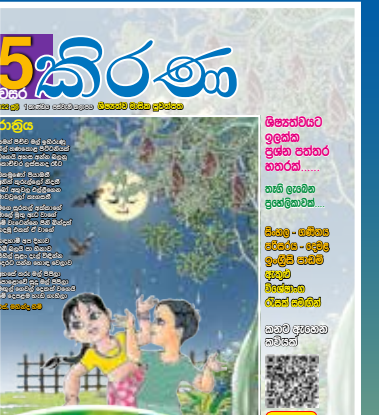
කිරණ

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 3 ක්



ශිෂ්‍යත්ව පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමගින්

ජූලි කලාපයන් දැන්
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක



5 කිරණ
වසර 3 තරුණ

ශිෂ්‍යත්වයට

ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...

ශිෂ්‍යත්වය

fm 94.5

ඉර දේසිය

KIDS

YouTube

සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

සෑම සෙනසුරාදාටම පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන

fm 94.5 ශිෂ්‍යත්වය

ඉර දේසිය

පාඩම් මාලාව සෑම සතියේ දිනකම පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා



මම උදේ හයහමාර වෙද්දී කාර්යාලයට එනවා. පැළවලට සාත්තු කරලයි අනෙක් වැඩ පටන්ගන්නේ

වගාවට හිතක් වේ නම්, ඒ ගමද කොළඹ හතද කියා වෙනසක් නැත. ගෙදර ගෙවත්තේ වාගේම කාර්යාල ගෙවත්තේත් වගා කටයුත්තක නියැලීම එවන් අයෙකුට මහා දුෂ්කර කාර්යයක් නොවේ.

අරුණ නැගෙන හිමිදිරියේම 'අරුණ' කාර්යාලයට ගොඩවෙන තිලක් ක්‍රිස්ටි දිසානායක තම රාජකාරි අරඹන්නේ කාර්යාල ගෙවත්තේ. කාර්යාලයේ කා අතරත් හොඳ හිත දිනාගෙන සිටින දිසානායක විවේකයෙන් සිටින මොහොතක් දැකගන්නට නොහැකි තරම්ය. ඒ නිසාම දැන් කොළඹ හත විජේරාම පාරේ පිහිටි අරුණ කාර්යාල බිමේ පලබ්ධර බෝග වගාවක් දැක්වීමට හිතේ.

කලක් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ මුරකරුවෙකු ලෙස රාජකාරි කර ඇති දිසානායක අරුණ කාර්යාලය ඇරඹීමත් සමඟ එහි සේවයට එක්වුණේය.

"මම මෙහේ ආපු මුල් දවස්වල මල් පැළවලට සාත්තු කරනවා. මල් හිටවනවා. ඔය අතරේ මට හිතුණා ඉඩකුත් තියෙන නිසා මොනවාහරි බෝග වගාවක් කරොත් නොදැයි කියලා. මුලින්ම මෑ, වම්බදු, බණ්ඩක්කා වගේ බීජ ටිකක් ගෙනත් වගා කළා. ලැබුණු පලද ව නොදැයි. දවසක් ආයතනයේ සභාපතිතුමා වන දිලීන් ජයවීර මහත්තයන් මට කීව්වා, 'ඔය කරන වැඩේ බොහොම නොදැයි, තව මොන මොනවාහරි හිටවන්න, පොළොව පොඩ්ඩක්වත් හිස් තියන්න එපා' කියලා. ඒ වෙලාවේ මගේ හිතට ලොකු සතුටක් දැනුණා. කොහොමටත් මම පුංචි කාලේ ඉඳලම ගොවිතැනට කැමතියි. මගේ තාත්තන් ගොවිතැන් වැඩ කළා. ඉන්නේ කොතැනද, වැඩ කරන්නේ කොතැනද මම එතැන වගාවක් කරන්නේ බොහොම සතුටින්. විශේෂ දණ්ඩක් හිටෙව්වත් ඒක පැළවෙන අත්ගුණයක් මට තියෙනවා. ඒ හින්දාම ඉස්සරම ගමේ අය මට කියලා කුඹුරේ හේනේ වගා කටයුතු කරගෙන තියෙනවා. ඒ කාලේ හැටියට මට එහෙම දේකට ගියහම රූපියල් විස්සක් ලැබුණා. මම අදටත් හිතනවා ඒ අත්ගුණය මට හොඳින් පිහිටලා තියෙනවා



කියලා." දිසානායක මාතර රත්මලේ උපන් අයෙකි. පිරිමි දරුවන් හයකුත්, ගැහැනු දරුවන් දෙදෙනෙකුත් වූ පවුලේ තෙවන පිරිමි දරුවා ඔහුය.

"මගේ තාත්තා හොඳ ගොවියෙක් වගේම ශාන්තිකර්ම කටයුතුවල නියැලුණා ගුරුත්තන්සේ කෙනෙක්. ඔහු දැන් පීචතුන් අතර නෑ. 'රත්මලේ මහසෝනා' කිව්වම මගේ තාත්තා ව නොදන්න කෙනෙක් ඒ පළාතේ නැහැ. මටත් ඒ කාලේ තාත්තගේ වැඩවලට හිත ගියා. ඒ නිසා බලි තොවිල්, ශාන්තිකර්ම වැඩවලට යද්දී මමත් තාත්තා එක්ක ගියා. හය ශ්‍රේණියෙන් ඉගෙනීම නතර වුණත්, තාත්තා එක්ක දහඅට සන්තියේ හටලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ මොන දේ කළත් ගෙදර අපි කුඹුරු කළා. පවුලේ සාමාජිකයෝ අම්මා තාත්තා එක්ක දහදෙනෙක් නිසා ගෙදර බත් මුට්ටිය ලොකුයි. ඉතින් ඒ හාල් ටික කුඹුරෙන් ගන්න එක තමයි ඒ කාලේ ගොවිතැන කරන කෙනෙකුගේ සතුට වෙන්නේ. අපිට ලොකුවට කුඹුරු නොතිබුණ නිසා, දෙකෙන් පංගුවට කුඹුරු වැඩ කළා. මම ඒ වැඩවලදී තාත්තට ලොකු

විශේෂ දණ්ඩක් හිටෙව්වත් ඒක පැළවෙන අත්ගුණයක් මට තියෙනවා

ගමේ, හගරයේ කොතැන ඔබ ජීවත් වුවත් ඒ ජීවත්වන ඉඩකඩ තුළ ගෙවතු වගාවට ඉඩක් වෙන්කරගැනීම කාලෝචිතය. ඔබ සිටින බිමේ සීමිත ඉඩකඩ තුළත්, බැල්කනියක, සලැබ් එකක වාගේම, වහලයේද සාර්ථකව ගෙදර පරිභෝජනය සඳහා එළවලු, කොළපළා ටික වගා කරගෙන සතුටින් සිටින්නෝ දැකටමත් වෙති. එවන් ගෙවත්තකින් ලබන කුඩා අස්වැන්න වුව තෙත සහසන, මනසට සුවය ගෙනෙන, පොකැට්ටුවටද බරක් නැති මහාරස සම්පතකි.

පසුගිය කලාපයේ සිට වගාවට ලැදි, ඔබ දිරි ගන්වමින්, මෙතෙක් වගාවට සිත් නොයෙදූ ඔබට අදහස් හා ඒ පිළිබඳ පුංචි පුංචි රහස්ද හෙළිකිරීමට මෙම පිටුව වෙන්කෙරේ. ඔබටද ඔබේ වගාව සාර්ථක කරගත් හැටි රටට කියන්නටත් ඉන් තවත් අයෙකු දිරි ගන්වන්නටත් මේ පිටුවේ ඉඩකඩ වෙන් කරවා ගත හැකියි. දුරකතන අංකය - 0115200900

මගේ අතින් වචන දෙයක් ඔඟිස් එකේ උදවිය භූක්ති විඳිනවා දැනින එක තරම් සතුටක් මට නෑ

කොළඹ හතේ පත්තර කන්තෝරුව වගාවක කළ දිසානායක



තිලක් ක්‍රිස්ටි දිසානායක

කරලක් දැකීම වාගේම, ඒ වෙනුවෙන් කැපවෙන්නට ලැබීම තම හිත සතුටට පත්කරන කාරණයක් බවයි. ඒ වාගේම මෙම වගාවට අලුත් අලුත් බෝග වර්ග එක්කර ගනිමින් ඇස පිනවන පරිසරයක් දැකීමට ඔහු කැමතිය.

කලක් විදෙස් රැකියාවක්ද කර ඇති දිසානායක, දියණියන් තිදෙනෙකු හා පුතෙකුගේ පියෙකි. ඔවුන් සිව්දෙනාම දැන් විවාහකය.

"ජීවිතේ ලොකු බරක් මට දැන් නැහැ. මමයි මගේ නෝනා නන්දනීයි ආදරෙන් ඉන්නවා. මම පාන්දර ගෙදරින් වද්දී වගා මැසිවිල්ලක් නැතුව මට උදේට දවල්ට බත් මුල් දෙක බැඳලා දෙනවා. වගාවට මගේ කැමැත්ත වගා දන්නවා.

අපේ සභාපතිතුමන් මට කීවා පුළුවන් තරම් වගා කරන්න කියලා

කුලියට හිටියත් ඒ මිදුලෙන් මඤ්ඤොක්කා දණ්ඩක් හරි හිටවන එක තමයි මගේ සතුට වෙන්නේ. අපි ගමේ ඉපදිලා ගමේ ගහකොළ එක්ක හැඳිලා වැඩිලා පුරුදු මිනිස්සු. ඉස්සර මගේ තාත්තා කියපු දෙයක් තමයි, 'මළත් කී දේ කරනවා' කියලා. තොවිල් වැඩ, ශාන්තිකර්මවලදී ඔහුට තිබුණු හැකියාව එක්කයි එහෙම කිව්වේ. ඉතින් ඒ ශාස්ත්‍රය මට පිහිටුනා වගේම මගේ බිරිඳට

මට 1977 හමුවෙන්නේ ඇගේ මවට ශාන්තිකර්මයක් කරන්න වැල්ලම්පිටියේ ඇගේ නිවසට ගියපු වෙලාවෙයි."

එද සිට අද දක්වාම දුක සැප බෙද ගනිමින්, සෝමා නන්දනී පෙරේරා, දිසානායකගේ ජීවිතයට සවියක්ව තිබුණේය.

"මට මේ වගා කටයුත්ත හොඳින් කරගෙන යන්න අවස්ථාව හදලා දුන්න අපේ පාලන අධිකාරියටත්, මගේ අංශ ප්‍රධානියාටත් මං සතුටිවන්න වෙනවා. මේ පරිසරයට තවත් හවබෝග එක් කරන්න ඕන කියන අදහස මගේ හිතට එන්න ඒ දිරිමත් කිරීම් හේතුවුණා. වස විස නැති වළවලටත්, පලතුරක් කියන්නේ කෙනෙකුගේ හිරෝගිකමටත් හේතුවන දෙයක්.

අද කෙසෙල්ද ඇවිරියක් කඩෙන් ගත්තොත් ඒකටත් බෙහෙත් ගහලා. ඒත් මම වගාකරපු කෙසෙල් කැනක් ස්වාභාවිකව පැතිලා, ඉඳිලා අපේ කාර්යාලයේ උදවිය ආහාරයට ගන්නවා දැකිද්දී ඒ දැනෙන සතුට නිමක් නැහැ. ඒ සතුට මිස වෙනත් ලාභ ප්‍රයෝජනයක් බලාගෙන මම වගා කරන්නේ නැහැ."

කොළඹ හතේ කාර්යාලයක සාර්ථක වගාවකටත් පවත්වාගෙන යමින්, ඔහු දෙන පණිවුඩය නම් උත්සාහය, කැපවීම, උනන්දුව ඇත්තම් තැන කොතැන වුවත් බෝග වගාවකට පණිවු ආසීරු කටයුත්තක් නොවන බවයි.

දින වසන්ති එදිරිසිංහ භාග්‍යස - ඒභාන් දසනායක

සහයෝගයක් දන්නා. ඒ කාලේ අමුම්පේ, කොළපළා, වම්බදු, බණ්ඩක්කා, මෑ වගේ දේවලුත් වත්තේ හිටෙව්වා. ආහාර අර්බුදයක් ආපු සිරිමා මැතිනියගේ කාලේත් මම මඤ්ඤොක්කා වගා කළා. ඒ වගේම එතකොටත් අද වගේ නිතරම කතා කළේ වගාව ගැනයි."



එන්නේ පැළවලට, වගාවට සාත්තු කරන්න ඕන නිසයි. මේ දවස්වල බසුන් නැති නිසා ඇස් වැට්ටුව ගාවින් බැහැලා ඔඟිස් එකට එන්නේ පයින්. සමහර දවස්වලට මම හය, හයහමාර වෙද්දී ඔඟිස් එකට ඇවිත්. ඒ ඇවිත් අට, අටහමාර වෙද්දී වගාවේ සාත්තු සප්පායම් කටයුතු ඉවර කරනවා. ඊළඟට කාර්යාල පවිත්‍රතා කටයුතු කරනවා. ඊටපස්සෙන් ඉඩ ලැබෙන හැම මොහොතකම මම ඉන්නේ මේ ගෙවත්තේ. මෑ වර්ග, පතෝල, තිබ්බදු, වම්බදු, බණ්ඩක්කා, වැටකොල, මුරංගා, කතුරුමුරංගා, කුරුඳුඳු කොළ වගේම කෙසෙල් වර්ග කිහිපයක් තියෙනවා. මෑතකදී හිටවපු පේර ගහන්, අඹ ගහන් පිදිලා. ඇත්තටම මේ පරිසරය එක්ක ඉඳිද්දී මට පුදුමාකාර සතුටක් දැනෙනවා. ඔඟිස් එකේ කවුරුන් කරපිංවා ටිකක්, කොළ වර්ග ටිකක් ඉල්ලුවොත් මම බොහොම කැමැත්තෙන් ඒ ඉල්ලීම ඉටු කරනවා."

ඔහු කියන්නේ ගහක ගෙඩියක්, මලක්,

අනවශ්‍ය රෝම රූපෙට ආදරේ කරන කාන්තාවන්ට ඉස්සර ඉඳුලම වදයක් වුණු දෙයක්



විංගලන්තයේ හිටපු පළමු විලිසබත් රැජිණ රූපලාවණ්‍ය පැත්තට බොහෝම බරපතලය. ඉතින් ඇය රටේ ඉන්න හැම කාන්තාවක්ම අනිවාර්යයෙන්ම රෝම ඉවත් කරන්න ඕනේ කියලා නීතියක් පැනව්වලු. රෝම ඉවත් කරන්නේ නැති අයට දඩ ගනන්නත් පටන්ගත්තලු. රැජිණගේ දුඛේට බයේ රටේම කාන්තාවෝ සතියකට සැරයක් බළල් වසුරුවලට වෝල්නට් තෙලයි, විනාකිරියි මිශ්‍ර කරලා ශේවින් ක්‍රීම් එකක් විදිහට ඇගේ ආලේප කරලා පිහි තුඩුවලින් රෝම ඉවත් කරනවලු.

දෙන්නයි කියලා දැන් අපි ඒ ගැන බලමු.

මුලින්ම නැවුම් කිරි මේස හැඳි දෙකක් ලිපේ තියලා ටිකක් උණු කරන්න. කිරි ටික නිවෙන්න තියලා ජෙලටින් තේ හැන්දක් එකතු කරන්න. මේකට මී පැණි ටිකකුත් එකතු කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. විනාඩි තිහක් විතර තියලා මාස්ක් එක අතින් ගලවන්න. එතකොට රෝමත් එක්කම මාස්ක් එකේ කැලි ගැලව්වා එනවා. පස්සේ මුහුණ අයිස් කැටයකින් පිරිසුදු කරගන්න.

ඊළඟ එක කඩල පිටි මේස හැඳි තුනකට කහ මේස හැන්දක්, ලෙමන් යුෂ මේස හැන්දක් සහ සුදුහඳුන් මේස හැන්දක් එකතු කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. ඊටපස්සේ ජලය යොදන්නේ නැතුව මුහුණ මාදුව පිරිමැදලා මාස්ක් එක අයිත් කරන්න. මේ සත්කාරය ගැව හැටියේ මැපික් එකකින් වගේ රෝම ඉවත් වෙන්නේ නැහැ. මේක දිනපතා මාසයක් ආලේප කරනවා නම් මුහුණේ රෝමවල පැහැදිලි වෙනසක් දැකගන්න පුළුවන් වෙයි.

මේක අනවශ්‍ය රෝම අයිත් කරගන්න ක්ලියෝපැට්‍රා කරපු සත්කාරයක්. රෝම මත දෙහි සහ මී පැණි ආලේප කරලා විනාඩි විස්සකින් සෝදන්න. මේ සත්කාරයෙන් රෝම වැළීම ප්‍රමාද වෙනවා ඒ වගේම රෝමවල සණස්වත් අඩු වෙනවා.

කඩල පිටිවලට සුපිරිසිදු පොල් තෙල්, රෝස වතුර එකතු කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. විනාඩි විස්සක් තියලා ජලය නොයොදා කවාකාරව පිරිමදින්න. මේක සතියකට දෙවතාවක් කරන්න. සති පහකට පස්සේ රෝමවල සැබෑ වෙනසක් දැකගන්න පුළුවන් වෙයි.

ගස්ලබු, කහ, කඩල පිටි එකට මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන්න. ගස්ලබුවල තියෙන පැපේන් එන්සයිමය නිසා රෝම හැලිලා යනවා.

අත් කකුල්වලට සබන් හරි ශවර් පේල් හරි ආලේප කරලා පියුම් ගලක් අරන් කවාකාරව පිරිමදින්න. සතියකට වතාවක් කරනවා නම් රෝම ඇතිවීම අවම කරගන්න පුළුවන්.

මේ සත්කාර රහස්‍ය ප්‍රදේශයේ අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කරන්න යොදාගන්න විවා. මේවා කරනවට අමතරව සෝයා නිෂ්පාදන, සූර්යාකාන්ත ඇට, හණ ඇට, සුදුලුහු, මීටිස්, වියළි පලතුරු, මුංඇට, පරිප්පු, පීච්, ධාරිල් වගේ දේවල් නිතරම ආහාරයට ගන්න. ශරීරයේ හෝර්මෝන සමබර කරලා රෝම ඇතිවීම පාලනය කරන්න ඔය ආහාරවලට පුළුවන්.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආර්වි

ඇතිබැරම භාවෙව්වි එකී දඩබ්බර්

'කිහිල්ල ඔබේ කම්මුල් මෙන් සිහිද විය යුතු අතර ඔබේ හුස්ම මෙන් මිහිරි විය යුතුය.'

එකදුස් නවසිය මුල් ගණන්වල පිලෙට් සමාගම කාන්තාවන්ට රේසර් එකක් හඳුන්වලා දෙනකොට ඒ යටින් ගහලා තිබුණු ටැග්ලයිත් එක තමයි ඔය.

කාන්තාවක් වුණාම බොහෝම මට්සිල්ට්, සිහිද හමක් තියෙන කෙනෙක් වෙන්න ඕන කියලා කියනවනේ. එහෙම බැලුවම නම් ඉතින් මේක රේසරයක් ප්‍රවර්ධන කරන්න කියාපු තේමා පාඩයක්.

ඇගේ රෝම වැඩිපුර තියෙන පුරුෂයන්ගේ පෞරුෂය වැඩිලු. පපුවේ මවිල් තියෙනවා නම් ඒ පිරිමියාගේ පපුව හරි තෙතමනෙයිලුනේ. ඔය අපි මල් කතා කියලා කට වචනෙට කියන කතාවල පිරිමින්ගේ පපුවල රෝම ගැන කොච්චර වර්ණනා කරනවද? හැබැයි ගෙනුන්ට ඕනේ අතින් පැත්ත. කාන්තාවකගේ පපුවේ කෙස් තියෙනවා නම් ඇය බොහෝම අවාසනාවන්තයි කියලා දේහ ලක්ෂණ විද්‍යාවෙන් කියවෙනවලු. ඇගේ මවිල් වැඩි ගැනු හරි නපුරැයිලු. ඒ විතරක් යෑ, උඩු තොල් රෝම වැඩි නම් ඒ කාන්තාව ගෙදරට මුසලයිලු. එතකොට ඇතිබැරම එකට භාවෙව්වි කත දඩබ්බර් කියලත් කියනවනේ.

ඔය වගේ කට කැඩ්විච් කතා නිසා ගැනු අය අනවශ්‍ය රෝමවලට හරි බයයි. අනික සමේ පැහැපත්බව නැති කරන නිසා ගොඩක් අය අනවශ්‍ය රෝමවලට අකමැතියි. ගැනු පිරිමි මේ ඕනම කෙනෙක්ගේ ශරීර ලක්ෂණ ඇතිවෙන්නේ දෙමාපිය ජානවලින් කියලා විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කරලා තියෙන නිසා ඔය පළවෙනි කාරණාව ගැන හිතන එක නිෂ්චලයි. හැබැයි දෙවැනි කාරණාවේ පුංචි ඇත්තකුත් තියෙන නිසා අනවශ්‍ය රෝම ගැන ටිකක් හිතන එක හොඳයි.

අනවශ්‍ය රෝම රූපෙට ආදරේ කරන කාන්තාවන්ට ඉස්සර ඉඳුලම වදයක් වුණු දෙයක්. පුරාණ ඊජිප්තු ජාතිකයෝ ශරීරයේ රෝම තියෙන කාන්තාවන් බොහෝම අපිරිසිදු අය හැටියටත්, රෝම අවම අය පිරිසිදු, සුන්දර කාන්තාවන් හැටියටත් සැලකූ බවට සාක්ෂි තියෙනවා. එක්දස් පන්සිය ගණන්වල

ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් කියන පුරුෂ හෝර්මෝනය නිසා තමයි ශරීරයේ රෝම ඇතිවෙන්නේ. හැබැයි කාන්තාවන්ගේ ශරීරයේ ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් ප්‍රමාණය අඩුයි. හැබැයි නැත්තෙමත් නෑ හොඳේ.

ඒ නිසා තමයි ගැනු අයගෙන් අත්යට එතකොට ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල ටිකක් සණකමට රෝම ඇතිවෙන්නේ. හැබැයි සමහර

කාන්තාවන් ඉන්නවා ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් ප්‍රමාණය සාපේක්ෂව තරමක් වැඩි. එතකොට උඩු තොල්, කම්මුල් දෙපැත්තේ, පපු ප්‍රදේශයේ වගේ රෝම ටිකක් වැඩිපුර වැටෙනවා. ඒ වගේම රෝම සණත්වයෙන් ටිකක් වැඩියි. ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් ඕනවටත් වඩා වැඩි නම් රෝම වර්ධනය එක්ක ඔසප් වකුයෙන් ගැටලු ඇතිවෙනවා. එතකොට නම් ඉතින් අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න යන්නම ඕනේ.

එහෙම ගැටලු නැති අයට අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කරන්න ඕනතරම් ක්‍රම සහ විදි තියෙනවා. ශේවින්, ට්‍රෙඩින්, වැක්සින් ඔය හැම එකකම ගුණ අගුණ අපිත් ඔයාලා එක්ක කතා කරලා තියෙනවනේ. හැබැයි අද කියන්නේ ගෙදර තියෙන දේ වලින් ස්වාභාවිකව අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කරගන්න හැටි.

ඔය අතින් රෝම ඉවත් කිරීමේ ක්‍රමවල තියෙන අතුරු ගැටලු මේව්වගේ නැහැ. කොටින්ට් ක්විවොන් මේවගේ ඇගේ තියෙන මවිල් ගහකටවත් හානියක් නැතුව මවිල් ගස් ටික ගලවන්න පුළුවන්. අනික මේ සත්කාරවලින් සමත් පැහැපත් වෙනවා. ඒ නිසා එක ගලෙන් කුරුල්ලෝ

දඩයට බයේ රටේම කාන්තාවෝ සතියකට සැරයක් බළල් වසුරුවලට වෝල්නට් තෙලයි, විනාකිරියි මිශ්‍ර කරලා ශේවින් ක්‍රීම් එකක් විදිහට ඇගේ ආලේප කරලා පිහි තුඩුවලින් රෝම ඉවත් කළාලු

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආර්වි

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 18 වැනි කොටස

කොටි ප්‍රබලයින්ට හොරෙන් ප්‍රියා ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පවත්වලා තිබුණා

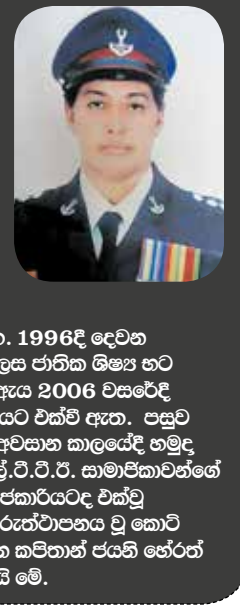
මව්පියන්, ඥාතීන් කිසිවෙකු නොමැති එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ හිටපු ප්‍රබලයන්ගේ මුහුණට කැපවී සිටින සමාජගත කිරීමේදී පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය විසින් කරන ලද කාර්යභාරය පිළිබඳව ඉකුත් සතිවලදී සඳහන් කළෙමි. එවැනිම තවත් තරුණියක පිළිබඳව සඳහන් කළ කපිතාන් ජයති.

“ප්‍රියා කියලා මෙයෙක් මධ්‍යස්ථානයේ හිටියා. එයත් සිංදුපා වගේම තමයි. දෙමව්පියන්, ඥාතීන් කවුරුවත් නැහැ. දෙමළ කට්ටිය එයාලාගේ භාෂා උරුවට ප්‍රියාට කතා කළේ ‘පිරිසා’ කියලා. ප්‍රියාත් හැදිලා වැඩිලා තිබුණේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානය විසින් පවත්වාගෙන ගිය සංවේලෙයි ළමා නිවාසයේ. (සංවේලෙයි පිළිබඳව මීට පෙර විස්තර කර ඇත.) කොටි භාෂා කථනවලින් සෘජු අධීක්ෂණය යටතේ පාලනය වුණ සංවේලෙයි ළමා නිවාසයේ හිටපු ගොඩක් ළමයි වගේ ප්‍රියාත් සාමාන්‍ය වයසට එද්දී කොටි සාමාජිකාවක් විදියට බැඳිලා, සටන් පුහුණුව ලබලා, සටන්කාමියක් වෙලා තියෙනවා. ප්‍රියා මට කියපු විදියට එයාට හැදෑරන හැදෑරීමක් තත්වයක් නිසා එල්.ටී.ටී.ඊ. සටන් අංශයෙන් ඉවත්වෙලා කොටි සංවිධානයේ සැපයුම් අංශයේ තමයි රාජකාරි කරලා තියෙන්නේ. යුද්ධය අවසානයේදී යුද හමුදාවට භාරවෙලා.”

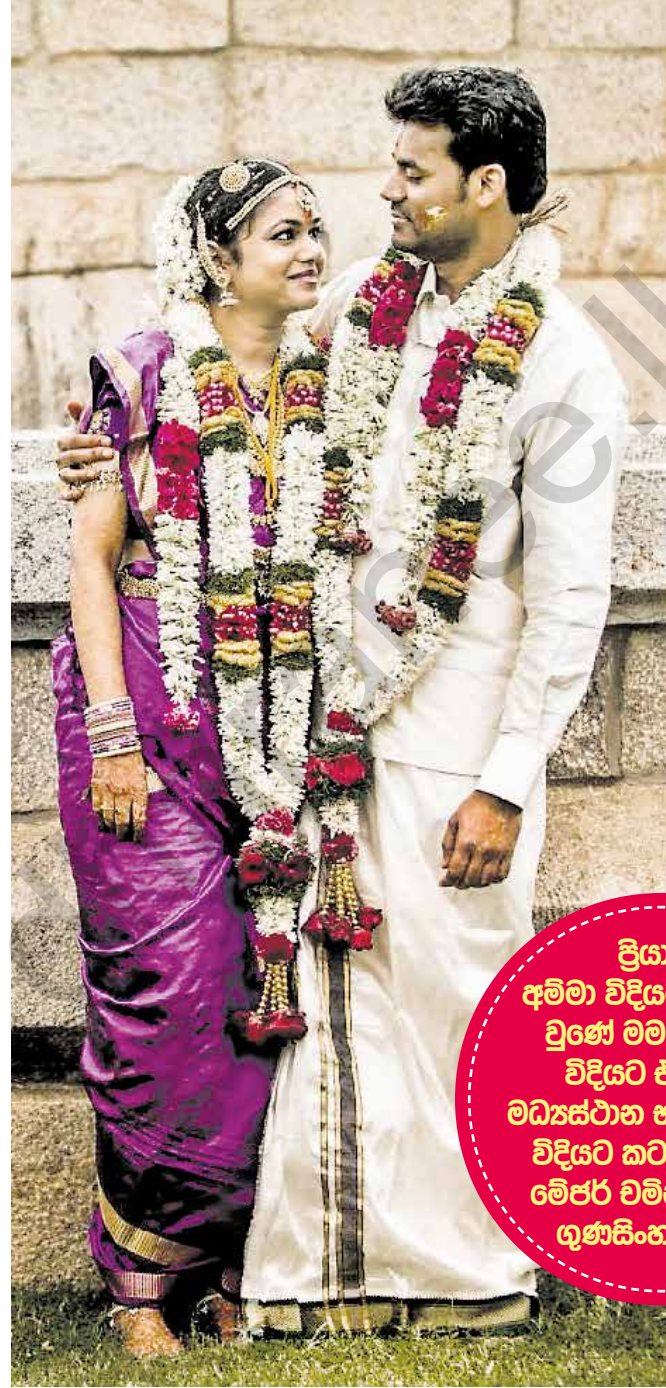
යුද්ධය අවසානයේදී රජයට භාරවූ හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් රජය විසින් වර්ගීකරණය කරන ලදී. එහිදී ප්‍රබල එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් ත්‍රස්ත විමර්ශන ඒකකයේ භාරයට පත්කර වැඩිදුර විමර්ශන පැවැත්වීමෙන් පසුව අධිකරණයට ඉදිරිපත් කරන ලදී. වසර ගණනාවක් කොටි සංවිධානයේ සිටි බැවින් ප්‍රියා ද අයත් වූයේ ප්‍රබල එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජික ලැයිස්තුවටයි. ඒ නිසා ඇයවද ත්‍රස්ත විමර්ශන ඒකකයට භාරදීමෙන් පසුව වසර දෙකකට වැඩි කාලයක් රැඳවුම් භාරයේ තබාගැනීමෙන් පසුව අධිකරණයට ඉදිරිපත් කර තිබුණි. අධිකරණ නියෝග මත වසරක පුනරුත්ථාපන කාලයක් සඳහා වවිනියාව පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට එවා තිබුණේ 2011 වසරේ ඔක්තෝබර් මාසයේදීය. 2012 ඔක්තෝබර් මාසය වනවිට ඇය වසරක පුනරුත්ථාපන කාලය අවසන් කර තිබිණ. ප්‍රියා සිය පුනරුත්ථාපන කාලය අවසන් කරනවිට පුනරුත්ථාපන නිලධාරීන් උනන්දෝර්තක ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දුන්නේය. ඒ මක්නිසාදැයි ප්‍රියාගේ ඥාතීන් කිසිවෙකු නොමැති බැවින් ඇය භාරදෙන්නේ කාටද? යන්නයි. නැවතත් හඬ අවදිකළ කපිතාන් ජයති.

“ප්‍රියාට කාත් කවුරුවත් නැති නිසා මම විශේෂයෙන් ඒ ගැන හොඳලා බැලුවා. එයාගේ හැදෑරීමක් අසනීප තත්වය නිසා වවිනියාව රෝහලේ සායනවලට යනවා. ගොඩක් වෙලාවට මම තමයි එයාට එක්කරගෙන යන්නේ. ඒ කාලයේ වවිනියාව අවට තවත් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථාන කිපයක්ම තිබුණා. සමහර දවස්වලට ප්‍රතිකාර සඳහා අනිත් මධ්‍යස්ථානවලින් එක්කරගෙන එන අයත් හමුවෙනවා. එක දවසක් ප්‍රියාත් එක්ක වවිනියාට රෝහලට ගිනිත් ආපු දවසක මගේ ළඟට ආපු ප්‍රියා, ‘මට මැඩමිට පොද්ගලික කාරණාවක් කියන්න තියෙනවා’ කියලා කීවා. මම ‘කියන්න ප්‍රියා’ කියලා කීවා.”

“මැඩමි මම සංවිධානයේ ඉද්දී එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේම මනි කියලා කෙනෙක් එක්ක ප්‍රේම සම්බන්ධයක් තිබුණා. ප්‍රේම සබඳතා සංවිධානයෙන් තහනම් කරලා තිබුණ නිසා රහස් කී විදියට තමයි සබඳතා තිබුණේ. යුද්ධය අවසාන දවස්වල මනි කොහෙද ඉන්න කියලා තොරතුරක් නැති වුණා. යුද්ධයේදී මැරුණාද කියලා සැකයකුත් තිබුණා. ඒත් අද මට මනිගේ යාළුවෙක් වවිනියාව හොස්පිටල් එකේදී හමුවුණා. එයා කීවා මනි වවිනියාව මරදන්මඩු පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්නවා කියලා. අන් මැඩමි මට මනිට හමුවෙන්න දෙන්න. ලොකු පිතක්.”



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



ප්‍රියා කපිතාන්වරයාගෙන් ඉල්ලීමක් කළාය. “ඒ වෙද්දී මධ්‍යස්ථානය භාරව හිටපු මේජර් විරසේකර සර්ටයි, සම්බන්ධකරණ නිලධාරී ලතින් කරනලේ අබේසිංහ සර්ටයි මේ විස්තරේ කීවා. සර්ලා මනි ගැන හොඳලා බලලා කීවා, ප්‍රියා කියන කෙනා මරදන්මඩු මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්නවා, යුද්ධය නිසා කකුලක් අහිමිවෙලා ආබාධිත තත්වයේ ඉන්නෙ කියලා. ඊටපස්සෙ මේ විස්තරේ දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි සර්ට (පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජෙනරාල්) කීවා. සර් කීවා දෙන්නා කැමතිනම් උදව් කරන්න කියලා. එතැනින් පස්සේ දෙන්නට දුරකතනයෙන් කතා කරන්න වගේම හමුවෙන්නත් අවස්ථාව උද කරලා දුන්නා. ඔහොම ඉද්දී ප්‍රියාගේ වසරක පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවරවෙන දිනය ළමවුණා. ‘මැඩමි මට කාත් කවුරුත් නැහැ. නිදහස් වෙලා කා ළඟටද යන්නෙ?’ කියලා ප්‍රියා මගේ ළඟට ඇවිත් හුල්ලනවා. ඒ වෙද්දී ප්‍රියාගේ පෙම්වතා මනි නිදහස් වෙලා ගිනිත්. මට හිතුණා මනිට භාරදන්නානම් හොඳයි කියලා. ඊටපස්සේ මනිගේ අම්මලාට කතා කළා. එයාලත් ප්‍රියාව භාරගන්න කැමති වුණා. ඊටපස්සෙ මේ

සිද්ධිය හෙට්ටිආරච්චි සර්ට කීවා.”
“මනි දැනට ප්‍රේමවන්තයා විතරනේ. හිතනනුකුලුව විවාහවෙලා නැහැනෙ. ඒ නිසා මනිට භාරදෙන එකේ ගැටලුවක් තියෙනවා.” හෙට්ටිආරච්චි සර් කීවා.
“එහෙනම් සර් දෙන්නව විවාහ කරමුද?”
කපිතාන් ජයති යෝජනා කළාය.
“ඒ අදහස නම් හොඳයි. අනිත් අය එක්ක කතා කරලා සුදුසු වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්නකෝ.”
මේජර් ජෙනරාල් හෙට්ටිආරච්චි මහතාගෙන් උපදෙස් ලැබිණි.

“මම විස්තරේ අබේසිංහ සර්ට කීවාම සර්ටත් උනන්දු වෙලා විවාහ උත්සවය පවත්වන සැලසුම් සකස් කළා. වියදම් ඇස්තමේන්තුව රූපියල් ලක්ෂ හතරකට ආසන්න වියදමක් යාවි කියලා ගණන් බැලුවා. මේ විස්තර ජෙනරාල් සර්ට (දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි) කීවාම හින්දු වාර්තා අනුව මනමාලිගේ ගෙලේ පළඳින රන් තැල්ල ජෙනරාල් සර්ට හොයලා දෙන්නම් කීවා. ඉතිරි දේවල්වලට අනුග්‍රාහකයෝ හොයාගන්න කියලා අපට උපදෙස් දුන්නා. ඒ වෙද්දී ප්‍රියාගේ හොඳම යාළුවා වෙලා හිටියේ තමයි. ඉතින් මේ විවාහයට තමයිලිගේ හොඳම උදව් කළා. අනුග්‍රාහකයෝ හොයන වැඩේට තමයිලිගේ හවුල් වුණා. වවිනියාව කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ගිනිත් කතා කළාම එතැන අධ්‍යක්ෂතුමා ඇතුළු නිලධාරීන් විවාහ දිනයේ තේ මේසය එයාලගේ වියදමින් කරන්නම් කීවා. මනමාලිව ඇන්දවීම, මංගල පෝරුව, මංගල කේක් එක මධ්‍යස්ථානයේ රූපලාවණ්‍ය පාඨමාලාව කරපු ආයතනය භාරගත්තා. දිවා ආහාර වියදම උපදේශන පාඨමාලාව කරපු උපදේශකවරු භාරගත්තා. මුලදී සුළුවෙන් කරන්න හිතුවට මේක විශාල මංගල උත්සවයක් බවට පත්වුණා. ඒ නිසා සැරසිලි වැඩ කරන්න මනි ඉඳපු පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඉඳපු මනිගේ යාළුවෝ ආවා. මංගල දිනය ලෙස යොදාගෙන තිබුණේ 2012 ඔක්තෝබර් 12ද. ඊළඟ ප්‍රශ්නය වුණේ ප්‍රියාගේ අම්මා, තාත්තා, ඥාතීන් නැති නිසා වාර්තා කරද්දී ඒවා කරන්න කොහොමද කියලා. මනමාල මනත්තයගෙ ඥාතීන් සේරම ඉද්දී ප්‍රියාට කියලා කෙනෙක් නැති වුණාම එයා මානසික අපහසුතාවයට පත්වෙනවනේ. ඒ නිසා ප්‍රියාගේ අම්මා විදියට ඉදිරිපත් වුණේ මම. තාත්තා විදියට ඒ වෙද්දී මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරී විදියට කටයුතු කරපු මේජර් මනින්ද කුමාර ගුණසිංහ හිටියා.

හැම මාධ්‍යයකින්ම වගේ මේ විවාහ උත්සවය ආවරණය කරන්න ආවා. චන්ද්‍රසිරි ගජධර ඇමතිතුමා වගේම මේජර් ජෙනරාල් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි සර්ටත් විශේෂ ආරාධිත අමුත්තන් විදියට ආවා. මේ විවාහයට හැමෝම වගේ සුබ පැතුවා. තෘතීයෝග එහෙමත් ලැබුණා. මට මතකයි චන්ද්‍රසිරි ගජධර ඇමතිතුමා රූපියල් ලක්ෂයක වෙක්පතක් ලබාදුන්නා. ජෙනරාල් සර්ටත් විටිනා තෘග්ගක් දුන්නා. තමයිලි වගේම මධ්‍යස්ථානයේ ඉඳපු අයත් තෘග්ග දුන්නා. දිවා ආහාරය භාරගන්න අනුග්‍රාහක ආයතනය රූපියල් ලක්ෂයක් ගෙනත් තිබුණා. ඒත් ශ්‍රමය අපිම යොදවපු නිසාත්, සමහර ආහාර වර්ග මිල අඩුවට ලැබුණ නිසාත් දිවා ආහාර වියදම හිතුවට වඩා ගොඩක් අඩුවුණා. මම ගණන් හදලා බලද්දී දිවා ආහාර වියදම රූපියල් 30,000යි ගිනිත් තිබුණේ.

කොහොමහර මංගල උත්සවය ඉවර වුණාම මනමාල යුවළ මනිගේ ගම්පහාන වුණ මුලතිව් උදයාර්කට්ටුවලට යන්න පිටත් වුණා. මනිගේ ඥාතීන් වාහනවල ඇවිත් හිටියේ. ඒ වාහනවල තමයි ගියේ.”

“ප්‍රියාගේ විවාහ දිවිය කොහොමද කියලා තොරතුරු ලැබුණද?”

“මගේ ගුරු ජීවිතේ පාසල අනුරාධපුර කල්ලංචිය විදහල. ඒ විදහලේ ළමයි එක්ක වැඩසටහනකට වසර කීපයකට කලින් මුලතිව් ගියා. එහෙ ඉද්දී මම ඉන්නවා කියලා ප්‍රියාට ආරංචියක් ලැබිලා සැමියා මනි එක්ක මාව හොයාගෙන ත්‍රීරෝද රචයකින් එතැනට ආවා. ආපු ගමන්ම කීවේ,

‘මැඩමි නිසා තමයි මමයි මනියි එකතු වුණේ. අපි දැන් සන්තෝසයෙන් ඉන්නවා’ කියලා. ඔය වගේ ගොඩක් දේවල් කීවා.

මට සාරයකුත් අරගෙන ඇවිත් හිටියේ. මනි ආබාධිත වුණාට හොඳ කලාකාරයෙක්. අකුරත් ලස්සනයි. වැඩත් පිළිවෙලයි. සිවිල් ආරක්ෂක බළකායේ (CSID) ලිපිකරුවෙක් විදියට ඒ වෙද්දී රජයේ රැකියාවක් කළා. එද ඇවිත් මම එකකම් මාත් එක්ක දෙන්නම හිටියා. කොහොම වුණත් අපේ රාජකාරි ස්වභාවය අනුව සබඳකම් යම් සීමාවකට තමයි පවත්වාගෙන යන්න වෙලා තියෙන්නේ.”

නැති අත ගැන නෙවෙයි අතක් නැතුව ආපු දුර ගැන විතරක් මගෙන් අහන්න



කෙලී නොක්ස් (Kelly Nokes) ඉපදුණේ එංගලන්තයේ. හැඩැයි ඇය ඉපදුණු දවසේ වෙන අම්මලාට වගේ කෙලීගේ අම්මට නම් සතුටු වෙන්න පුළුවන්කමක් තිබුණේ නෑ. මොකද පුංචි කෙලී ඉපදිලා තිබුණේ එක් අතක් නැති ආබාධිත දරුවෙක් වීදිනට. ඒ හින්දම දරුවෙක් ලැබුණු සතුටට හිනාවෙන අම්මලා අතරේ ඒ අම්මට වුණේ තමන් වදනු පුංචි කෙල්ල දිනා බලාගෙන ඇඬින්න.

දරුවෙක්ගේ පුංචි කාලේ කොච්චර සුන්දර වුණත් වැළඹීමට පුහුණු වීමට නැති කෙලීගේ පුංචි කාලේ නම් එච්චර සුන්දර වුණේ නෑ. පාසලේ යාළුවෝ ඇයට දුටු තැන විහිලු කළා. අතක් නැති කෙල්ල කියලා මුණටට කිව්වා. සමහරු එයාට ඇඟිල්ලෙන් ඇනලා දිව්වා.

ඒ නිසාම ඇය ලොකු මානසික පීඩනයක් එක්කයි හිරිසේ. ඉතින් ඇය නිතරම හිතුවේ ඒ මානසික පීඩනයෙන් ගැළවෙන විදිකක් ගැන. ඔය අතරෙයි ඇයට මතක්වුණේ වරක් අම්මගේ මිතුරියක් ඇය දිනා බලාගෙන කියපු කතාවක්.

“බලන්න කෙලීගේ අම්මේ ඔයාට හරම ලස්සන දවක් ඉන්නවා. එයාට හැමදේම තියෙනවා. අම්මෙක් ඉන්නවා. තාත්තෙක් ඉන්නවා. ලස්සන සනෝදරයෝ දෙන්නෙකුත් ඉන්නවා. අනේ මේ කෙල්ලගේ අතින් අතත් තිබුණා නම් එයාගේ හැමදේම වගේ සම්පූර්ණයි.”

ඇගේ කතාවේ කෙලීට මතක තිබුණේ තමන් හරි ලස්සනයි කියලා කියපු එක මිසක් තමන්ගේ අඩුපාඩුව නෙවෙයි. ඒ වෙලාවෙම කණ්ණාඩිය ඉස්සරහට ගිය කෙලී තමන්ගේ දිනා මිනකමින් බැලුවා. ඒ බැලුවේ තමන්

අත්තටම ලස්සනයිද කියලා.

“මං එද තමයි හිතුවේ නිරූපණ ශිල්පියියක් වෙන්න ඕනේ කියලා. ඒ වෙනකොට නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයේ නියැලෙන ආබාධිත තරුණියෝ කවුරුත්ම මං දැකලා තිබුණේ නෑ. ඉතින් මං හිතුවා මගෙන් ඒ අඩුව පුරවන්න ඕනේ කියලා.”

පටන් ගැන්ම එතෙම වුණත් හිතපු තැනට යන්න ඇයට ලේසිවුණේ නෑ. කොට්ඨම කිව්වොත් ඇය නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය ඇතුළේ තනිතරම විහිලුවක් වුණා. අතක් නැතිව කොහොමද මොච්චින් කරන්නේ කියලයි හැමෝම වගේ ඇහුවේ. ඒත් ඇයගේ ආත්ම ශක්තිය ඒ හැමදේටම වඩා තිබුණේ ඉහළින්. ඒ නිසාම ඇයට ඇගේ හිතයට යන්න වැඩි කාලයක් ගියේ නෑ. අද කෙලී කියන්නේ එංගලන්තයේ ඉන්න ප්‍රසිද්ධ නිරූපණ ශිල්පියියක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි දෙදර මවක්. කොතරම් නිරූපණ ශිල්පියියන් හිරියත් ඒ හැමෝටම වඩා විශේෂ අවධානයකුත් මේ වෙනකොට කෙලීට තියෙනවා. ඒකට හේතුව ඇගේ ආබාධිත බව. සමහර අතිමිච්චි ඇතැම් තැන්වලදී ජීවිතයට පැහැදිලි ආශීර්වාදයක් වෙනවා කියන්නේ ඒකයි.

“කෙලී ඔයාට මෙච්චර අඩුපාඩුවක් තියෙද්දීත් මේ තරම් ඉදිරියට ආවේ කොහොමද?”

වරක් නිරූපණ තරඟයක් අතරතුරේ විදෙස් මාධ්‍යවේදියෙක් ඇයගෙන් ඇහුවේ එහෙම කතාවක්. ඒත් ඒකට උත්තරයක් දෙනවා වෙනුවට කෙලී කළේ පෙරළා ඔහුට ප්‍රශ්නයක් යොමුකරපු එක.

“මොකක්ද මගේ අඩුපාඩුව?”

ඇගේ ඒ ප්‍රශ්න කිරීමට නම් මාධ්‍යවේදියාට හිනා ගියා. ඒ හිනාවට හේතුව වුණේ තමන් සතුව පැහැදිලි අඩුපාඩුවක් තිබිලත් ඇය අහපු

අප්‍රහංස ප්‍රශ්නය නිසා.

“ඔබේ එක අතක් නෑනේ කෙලී.”

මාධ්‍යවේදියාගේ උත්තරයට එවර හිනාගියේ කෙලීට. යාන්තමට හිනාවෙලා ඇය ඔහුට දුන්නේ හරි අපූරු උත්තරයක්.

“මට නම් මගේ කිසිම අඩුපාඩුවක් පේන්නේ නෑ. ඔයා වගේම මමත් සම්පූර්ණ මනුස්සයෙක්.”

ඒ වෙලාවේ මාධ්‍යවේදියාටත් කටඋත්තර නැතිව ගියා. මොකද ඔහු හිනෙකින්වත් බලාපොරොත්තු නොවූ කතාවකුයි ඇය ඒ මොහොතේ කිව්වේ. ඉතින් කෙලී දෙන ඒ වගේ උත්තර නිසා දැන් නම් ගොඩක් මිනිස්සු ඇයගේ ආබාධය ගැන ප්‍රශ්න කරන්න යන්නේ නෑ.

“මිනිස්සු මගෙන් හැමවෙලේම අහන කතාවක් තියෙනවා. ඒ ඔයා කොහොමද තනි අතකින් වැඩ කරන්නේ කියලා. ඒ වෙලාවට මං එයාලට කියනවා මට එහෙම අඩුපාඩුවක් දැනෙන්නේ නෑ කියලා.”

කෙලී එහෙම කියද්දී වරක් ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක් වෙන P&G ආයතනය කෙලී ගැන හරි අපූරු කතාවක් කිව්වා. ඒ එක්සේ දෙවගනට පසු මෙලොව වෙසෙන රූමත්ම යූවතිය ඇය කියලා. ඔවුන් සඳහන් කළේ, ඇගේ විශේෂත්වය ලෝක ප්‍රකට චීන්ස් දෙවගනගේ පිලිමය හා සමානව වම් අතේ වැලඹීම දක්වා පමණක් පිහිටීම බවයි. තාමත් වයස අවුරුදු හිස්අටක් වෙන කෙලී සැබවටම ආබාධිත මිනිසුන්ට ලොකු ආදර්ශයක්. මොකක් හෝ පෙර පවකට ආබාධිත වී ඉපදීම ජීවිත කාලය පුරාවටම ඇඬින්නට හේතුවක් නොවෙන බවයි ඇය නිතරම කියන්නේ.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



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, බිලිච්චි හා අනිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි.

ධරණිය ඔබ ගැනයි

ධරණියේ අකුරු පැමිණෙයි එක එක ගෙන එන දැනුම් ගොන්නකි දින දෙන දුප්පත් ගෙයට මන මන්දිරයට ඔබ කරනා මෙහෙය අගයම් තුනි පුද

එනිලා වැඩිලා වැඩිලා කරලා

විඩාබර දවස කතකට වෙහෙස දැවෙනා පුශ්න ගොන්නෙන් හදවතට ධරණිය පැමිණි දින සිත් තුළ සතුට මොහොතක් සැනසුමට යෙහෙළිය ඔබට

කරයි දවයි වඩයි තමයි

ලැබුණොත් පුවත්පත 'ධරණී' කාට රට තොට පුවත් මෙන් එක්කර දෙයි දෙරණේ පිපෙන ධරණිය පිටරටක මුවග රැඳෙන්නට සැමගේ ඔබයි

වුණත් දැනුමත් වුණත් සමත්

කවි පෙළ ලියන්නට සිතුවේ දුටු මුල්ම දියණිය 'ධරණී' ඔබ මගෙ හදවතට සදුදට මගේ ගෙදරට එන ඔබව පිළිගම් සතුට පුරවා මම සැම

දිනේ දැනේ අනේ දිනේ

- රේණුකා ලියනගේ වතුරකුඹුර

පුත් සඳේ

පුත් සඳේ කිම තනිව තුඹ දිලෙනා නැතිවදෝ තරු පොකුර තනි මකනා දමා අතහැර පටන් ඇ ගිය ද අමාවක මෙන් දවස් බෝ තිබුණා

නිවස මුසල සුදු කොඩි ලෙළ දෙවනා හමන සුළගේ නුඹේ සුවද දැනෙනා යහනක තුඹ කිම නිසොල්මනේ නිදනා විවර කරනු ඇස් සොදුරේ මම ආවා

සිපගත් දෙනොලන කිම මේ තදින් වැසී සොදුරු සුමුදු වන කිම අද සුදුමැලි වී දමා නොයනු දැවෙනා අළු තුළ සැඟවී හමුවෙද ආයෙත් සසරෙහි මා රැජිණි

- රුසිරු දුහංග මිහමුව

තවම තනිකඩයෙක්

තුඹ ඇගේ වුවාට ඇයට අයිතින් නැ වගේ තුඹ මගේ නුවුවාට නිතින් මගේම වගේ අපි අසම්මත වුවාට එද මෙන් හැඟුම් නැ වගේ ඔබ මටත් අයිති නැති ඇගෙන් නොවූ තුඹ තවම තනිකඩයි වගේ

- ලක්ෂ්මි කුමාර වාරියපොල

ඉතිං යන්න අවසරයි

නිල දෙනුවන නුඹේ මැණිකේ එද වාගෙම දිලෙනවා සිත රැයෙදින් නුඹේ උණුසුම් සුසුම් කැන් ළය සිඹිනවා යන්න ගමනක් නියේ ළඟදීම කොහොම යන්නද සිතෙනවා තුඹව තනිකර යන්න බැහැ මට එක්ව යමු අපි ඒ ගමනටත් තුඹට ඇරයුම් කරනවා

- ජසිත්තා ඩයස් සමරනායක මාළුබේ

සිනා මුහුණු

පාසල් ගොස් ගෙදර පැමිණි පුතු සොයනව සිනා මුහුණු පුනේ කොහෙන් දෙන්නද මම තුඹ සොයනා සිනා මුහුණු

බැලූ බැලූ කිසි මුහුණක නැ දකින්න සිනා පොදක් ඇත්තේ හිස් පාළු බවක් තෙතමනයක් නැති ගතියක්

විසඳුම් නැති පුශ්න ගොඩක් මැද ඉන්නා මිනිසුන්ගෙන් හොයන්නෙ කොහොමද පුතුනේ සිනහ නගන එක මුහුණක්

හදවතින්ම හිනැහෙන එක මුහුණක් තව සොයනව මම විඳවන මුහුණුම පමණයි හමුවුයේ මේ වනතුරු

සමහරු නම් හිනැහෙනවා ඒත් හිනින් වැලපෙනවා හිනේ එකයි වනේ එකයි වෙස්මුහුණුම හමුවෙනවා

අනෝ! තාත්තේ ඒ හැටි අමාරු නැහැ ඒ කාරිය රුපියල් විස්සයි වෙන්තේ හිනා මුහුණු කාඩ් එකම

- සහන් ලියනගේ දිසා අධිකරණය තංගල්ල

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය" 'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07 නැතිනම්

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

නිමාවු

සොදුරු කාලය

මිනිරි මතකයේ සිත නතර වී ඒ අතීතේ සිති වුණා අම්මගේ සුලැඟිල්ලේ එල්ලී පාසල වෙත මා පියමැන්නා

ගුරු දෙගුරුන් හා එක්විලා අකුරු කළේ සැම දින තුට්ටා එද පටන් විදු මව් සෙවනේ පෑ දස්කම් මට මතක් වුණා

කෙළිකවට සිනහ මැද සැමද අපේ කතා පොත් පිරුණා ජීවන මගේ සොදුරු කාලය මටත් නොදැනීම ගෙවුණා

- මහදුකිනි විජේසිංහ

සසර දුක ඇති

කරදර පුශ්න නිමි නැති දුක් කඳුළු පිරි මේ දිවි ගමන කටු මන අඩි තබනු වැනි යා යුතු මගක් පැහැදිලිවම පෙනෙනු ඇති එනමුත් සසර දික් වී පින් මඳව ඇති

එකිනෙක බැඳුණු කරදරවල නිමක් නැති හිනිලා නැද්ද මේ මොන කරුමයක හැටි සියලුම මගේ කියනා දේ අතැර ගම් වැඩිකල් නොගොස් දම් මග මම වැළඳ ගම්

හිතුවන එසේ කිසිවක් මෙහි අතර දමා යන්නට හැදුණු හිත වෙනසක් වෙද මෙද එහෙතම ඔබත් සිතියට ගත යුතුයි සිතා කියමි අපට සසරත් තව දුරයි කියා

- පමෝදි මේකලා

ඔබයි මගේ අම්මා

වලාකුළු මැද සඳක් සේ හි මනාමායා පරපුරෙන් දුකක් නොමදී යන්න මට සදකල් මා ළඟම ඉනු

නැති සැනහි දිරිදී මැනවි

දිවිතුරා පසුපසම විත් ඔබයි මගෙ මිණි කිරුල දිවි නිවන්පුර යනවිටදී හව දෙවැනි බුදු ඔබ රුවයි මේ

සසරේ සයුරේ කතරේ සසරේ

බෝ සමිඳු වැද පුදන විට මෙලොව කළ පින් ඉමක් නැත උපතුවන් මේ සසර යළි හවෙත් හවයට ඔබයි මගෙ

අම්මා නිම්මා පෙම්මා අම්මා

- මනුෂ් දුමනි කසතුරිආරච්චි භානදුර



ආදරය නිසා කඳුළු සැල මට පිහිටවූ එකම තැන

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

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444908

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

හමු වීම කෙනසුරාදා - ඉරිදා දෑදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාලේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

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

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

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

නොවැලැක්විය හැකි හේතුවක් නිසා ' අවසරයි ' නවකතාව මේ සතියේ පළ නොවන බව කරුණාවෙන් සලකන්න



කෂම අරච්චිය
අති අයට කෂම
රච්චිය අති කරන්නන්
ලුණුදෙහිවලට
පුළුවන්

හිතේ හයිසෙන් පීචනය 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 ගෙදරදීම හදගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදැසි, මැටි, රෙදි, විවිධ ආහාර, සබන් ඇතුළු විවිධ දේ හිරිමාණය කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමු කරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබට දැනුවත් කරනවා.

දවසක් මහාසම්මත රජපුරුවන්ගේ බිසොවුන් වෙච්චි මැණික්පාල දේවියට කරපු චිතයක් කපන්න දෙහි ගෙඩි හතක් උවමනා වුණාලු. හැබැයි වැඩේ කියන්නේ ඔය කාලේ දෙහි තිබුණේ නාග ලෝකේ විතරයිලු. ඉතින් මේ නිසා මහාසම්මත රජපුරුවෝ බොහෝම සංතාපෙන්ලු හිටියේ. රජුන්ගේ දුක දැකපු සක් දෙවිඳු ගුරුළුගොයෙකුගේ වෙස් අරගෙන දෙහි ගේන්න නාග ලෝකෙට ගියාලු. ඉතින් මේ ගුරුළුගොයා දැකපු නාගයෝ සේරම බියට පත්වෙලා සැඟවුණාලු. ඊටපස්සේ සක් දෙවිඳු නාග ලෝකෙන් දෙහි ගෙඩි අටක් අරගෙන ගුරුළු වෙස් ඇරලා නාගයින්ගේ බියත් නැති කරලා අපහු ඇවිල්ලා දෙහි ගෙඩි හතක් මහාසම්මත රජුන්ට දුන්නලු. ඉතිරි දෙහි ගෙඩිය තමයි ලංකා පොළොවේ හිටෙව්වා කියල කියන්නේ. අපේ රටට දෙහි ලැබුණු විදිය ගැන ජනප්‍රවාද කතාවල කියැවෙන්නේ ඕනෙමයි.



හැබැයි ඇත්තටම ලංකාවට දෙහි ලැබුණේ ඉන්දියාවෙන්ලු. දෙහි කියන්නේ පැරි රි කුලේ පලතුරක්. විටමින් C, B6, A, E ඇතුළු පෝෂණ සංඝටක රාශියක්ම දෙහිවල අඩංගුයි. මේවායේ අඩංගු සිට්‍රික් අම්ලය නිසාලු දෙහි ඔය තරම් ඇඹුල්. පිළිකා සෙල වර්ධනය ප්‍රමාද කරන්න සිට්‍රික්වලට පුළුවන් කියලා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකවත් තහවුරු කරලා තියෙනවා. ඉතින් අද ස්වයං රැකියා පාඩමෙන් කියලා දෙන්නේ දෙහිවලින් කරන්න පුළුවන් බිස්නස් එකක්. ඒ තමයි ලුණුදෙහි ව්‍යාපාරය.

කන්න විතරක් හෙවෙයි විකුණන්නත් හොඳයි ලුණු දෙහි

ලුණුදෙහි කියලා කිව්වහම මතකෙට වන සිංදුවක් තියෙනවා.

'අපි දෙන්නා එක්විලා පණ වාගේ ලොවේ ඉන්නේ'

හැඩ පෙන්නා හිනැහිලා සහයෝගෙන් වැඩේ දෙන්නේ

ලුණුදෙහි... ලුණුදෙහි...'

ලුණුදෙහි ගැන අපුරු විස්තරයක් සුනිල් පෙරේරා මහත්තයගේ ඔය සිංදුවෙන් කියැවෙනවා.

සමහරු පොල්සම්බලේට, ලුණුමිරිසට ලුණුදෙහි නොද අරන්නේ නෑ. කෂම අරච්චිය ඇති අයට කෂම රච්චිය ඇති කරන්නත් ලුණුදෙහිවලට පුළුවන්. උණක්, හෙම්බිරිස්සාවක් හැදුණහම කටේ පිරිය ඇති කරන්න ලුණුදෙහි කැල්ලක් කටේ දගන්න කියලා අත්තමිමලා කියනවා අහලා ඇති. ඉස්සර හැම ගෙදරකම වගේ දෙහි ගහක් දෙකක් වැරදුණේ හැහැල්ලු. ඉතින් දෙහි වාරට ගස් පල්ලේ වැටෙන දෙහිවලින් ලුණුදෙහි මුට්ටියක් හදන්න ඒ කාලේ කාන්තාවන් අමතක කරන්නේ හැහැල්ලු. අදටත් සමහර අම්මලා ලුණුදෙහි ගෙදරදීම හදගන්නවා.



මුලින්ම අපි දෙහි ගෙඩි දහයකින් වැඩේ පටන්ගමු. දෙහි ගන්නකොට කොළ පාට දෙහි තෝරගන්න. කුඩාත් නැති ඕනවට වඩා විශාලත් නැති සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ දෙහි ගෙඩි ලුණුදෙහි නිෂ්පාදනයට කදිමයි. සීනි මේස හැඳි 2, විනාකිරි කෝප්ප 1/2, කැලි මිරිස් මේස හැඳි 1 1/2, කොච්චි අහුරක්, අවශ්‍ය පමණට ලුණු කුඩු හෝ කැට ටිකක් එහෙමත් ලුණුදෙහි නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය වෙනවා.

ලුණු දෙහි නිෂ්පාදනය ස්වයං රැකියාවක් විදිහට ලාබ ලබන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක්

හැබැයි දැන් තියෙන කාර්යබහුලත්වය එක්ක හැම ගහණියකටම ඔය වැඩේ ගෙදර කරන්න බැහැරෙන්. ඒ නිසා වෙළඳපොළේ තියෙන ලුණුදෙහිවලටත් හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන බව කියන්න ඕනේ. ඒ වගේම ලුණු දෙහි නිෂ්පාදනය ස්වයං රැකියාවක් විදිහට ලාබ ලබන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක්.

සාමාන්‍යයෙන් ගෙවල්වල ලුණුදෙහි හදන්නේ දෙහි අවිච්චි වේලලා එහෙමනේ. හැබැයි අලෙවි කරන්න පහසුවෙන්ම ලුණුදෙහි හදන ක්‍රමයක් තමයි අපි කියලා දෙන්නේ.

පියවර 1

මුලින්ම දෙහි ගෙඩි පිටින් උණුවතුර භාජනයකට දලා විනාඩි පහක් විතර තම්බගන්න.

පියවර 2

වතුර බෙරෙන්න තියලා තීරු හතරක් වෙන්ක දෙහි ගෙඩිය කපන්න.

පියවර 3

විනාකිරිවලට සීනි, කැලි මිරිස්, ලුණු, කපාගත්තු දෙහි ටික එහෙම එකතු කරලා මද ගින්නේ විනාඩි 10ක් විතර තම්බගන්න. විනාඩි කිහිපයකින් කොච්චි එකතු කරලා බෝතල් කරන්න. හැත්තම් පොලිතින් බෑන්වල හුළං නොවදින විදිහට ඇසුරුම් කරන්න. සති දෙකක් විතර තියලා අලෙවි කරන්න.

ලුණුදෙහි 20g, 50g වගේ කුඩා ප්‍රමාණවලින් වුණත් අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්. දෙහි 20g ක් රුපියල් 50/60කට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ලුණුදෙහි නිෂ්පාදනය ගැන වැඩිදුර විස්තරවලට 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.



සීතා තොන්නම්පෙරේරා
ස්වයං රැකියා පාඩමලා
උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



HOME

DATA ගොනුව

NONSTOP ගමනකට
ඉන්න-ඉන්න එන්න-එන්න වැඩිවෙන
LOYALTY DATA

අඩු **LATENCY**
එක්ක වැඩිපුර
DATA



එක්ක Home Broadband
Connection එක
යන යන තැන ගෙනියන්න.

FIBRE 4G_{LTE} ADSL