

ධරණී

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

සතුවර්ග ජීවිතය දරන්නී

2022 අගෝස්තු 10 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය තිස් හයවන කලාපය
මිල රු. 70 ශි

වැද්දියෙකුගේ බිහි ඉපදුනාට
මගේ පුතා වැද්දෙක් හෙවෙයි
අන්තරේ කැඳවුම්කරු
වසන්ත මුදලිගේ ගේ මව
කළුමනේකා දඹානේ සිටි කියන
කතාව

කසාදු බිඳින
මහත්තයාට
ඝන රැවුලකුයි
ගොරෝසු
කටහඬකුයි
තිබුණාම මදිද?

අනිංසකයන්ගේ
මව්ල ගලවන්නෙ
දෙයියො බුදුන්ගේ
සරණ මදි වෙලාද?

ගැහැණු තොල් පාට
නොකරන්නේ සමරිසි
හින්දාද? මාහසික
රෝගයක් හින්දාද?

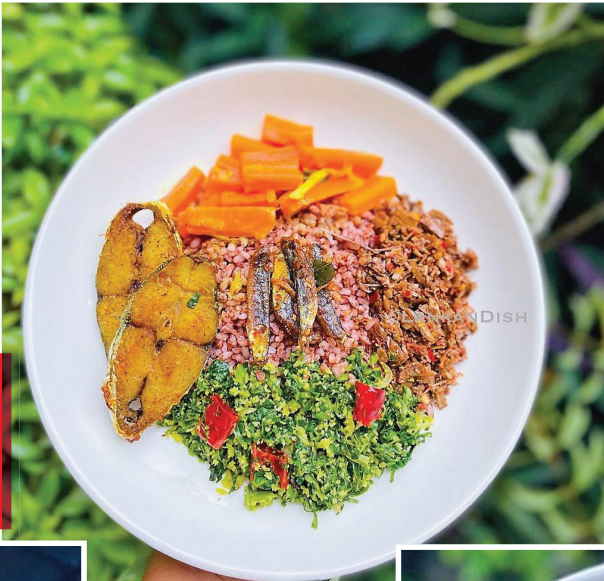
මගේ අත් දෙකෙන් සුව වෙන
රෝගියෙක් ගානේ ලැබෙන
පීං ඇන්ජිට් දෙනවා
ඇන්ජලෝ මැනවිස් හිසා
හොන විකිත්කවරියක් වූ
තරුණිය කියන කතාව

අතේ ඇති ගානට
කටට රසට කන්න
ආචාර්ය පබ්ලිස සිල්වාගේ
කෘම වට්ටෝරු පොතක්
නොමිලේ



පුලසි කෙවිත්මා
මෘදුකාංග ඉංජිනේරු
නාසා ආයතනය
ඒකරූපය -
සමන් අබේසිරිවර්ධන

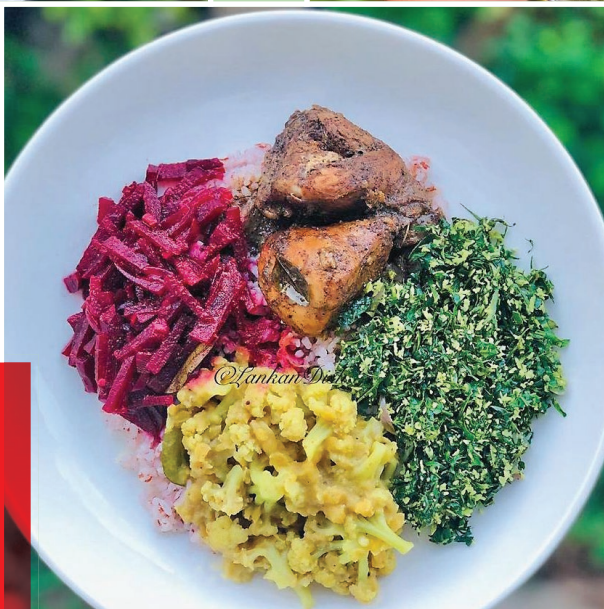
බත් පතේ රහ ගුණ විතරද? පාටිත් වැදගත්!



රතු බත්, කැරටි කිරටි කෙසෙල්ලුව තෙල්දාලා ගෝවා කොළ තෙම්පරාදුව තේක් කරපු තෝර මාළු



සුදු බත් කඩල පරිපපු උයලා සාලයේ බැඳලා නිව්ති සම්බෝල කරවීම සම්බෝල



රතු බත් කුකුළුමස් මිරිසටි කොළ මැල්ලුම් පරිපපු එක්ක ගෝවාමල් කිරටි බීට් රෑවී උයලා

රතු බත් අළුකෙසෙල් කිරටි නාල්මසැස්සේ තෙල් දාලා බිත්තර තම්බලා පොල් සම්බෝල

සහෝධා වෙත්තසිංහ
Instagram: lankan_dish



ඉන්දියානු විලාසිතාවට හැඩ වූ සුන්දර මනාලියක්



සිහින් සිරුරක් හිමි යුවතියක් ඉන්දියන් මනාලියක් ලෙසින් හැඩගැන්වීම මගින් ඇයගේ සුන්දරත්වය තවත් ඉස්මතු කරනවා. විශේෂයෙන්ම ඉන්දියන් විලාසිතාව කියන්නේ මංගල උත්සවයක පෝරුව වාරිතුවලට වගේම පල්ලියේ වාරිතුවලටත් ගැලපෙන විලාසිතාවක්. අද 'ධරණී මනාලිය' පිටුව හැඩකරන සුන්දර මනාලියව ඉන්දියන් විලාසිතාවකින් හැඩ කරපු ආකාරය ගැන කඩවත 'සැලෝන් ජුඩි හේමන්'ගේ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී ජුඩි හේමන් විස්තර කළේ මෙහෙමයි.

"කාර්ය ගැන කිව්වොත් එක ලේස් මැටීරියල් කාරි එකක්. ඇගේ හැඩය ඉස්මතු වෙන විදියේ මේඛප ඉන්දියන් කාර්යක් විදියටයි නිර්මාණය කරගත්තේ. මේකප එක යොදාගෙන තියෙන විදිය ගැන කියනවානම් ඇය සැබැවින්ම පැහැපත් නිසා ස්වභාවික වර්ණයට නානියක් නොවන ආකාරයට භාවිතයෙන් ආලේපනය වගේම අයි මේකප, ලිප්පික පිත්ක ටව් එකක් එක්ක යොදාගත්තා. කොණ්ඩා මෝස්තරය හයි

හෙයා ස්ටයිල් එකක් විදියටයි යොදාගත්තේ. ඇයගේ මුහුණේ හැඩය එයින් තවත් ඉස්මතු වුණා. එයට හෙයා ඕනමන්ට් එකක් පමණක් යොදාගත්තා. වේල් එක ගොඩක් උසට පෙන්වුම් කිරීමට අවශ්‍ය වුණා. මල් කළඹ රෝස, මිනිබි යොදාගෙන දිගු ආකාරයට නිර්මාණය කරගත්තා. මේ හැට්ටේකම සුන්දරත්වය නිසා ආකර්ෂණීය මනාලියක් හැඩගැන්වීමට මට හැකියාව ලැබුණා."



හැඩගැන්වීම රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී ජුඩි හේමන්



ජායාරූප - ශාන්ත බටුවන

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839



වැද්දියෙකුගේ බඩේ ඉපදුණාට මගේ පුතා වැද්දෙක හෙවෙයි

අන්තර් කැඳවුම්කරු වසන්ත මුදලිගෙගේ මව කළු මැණිකා දඹානේ සිට කියන කතාව

අරගලේ සහ අන්තර් හරියට මේ දිනවල ජාතියට මුහුණ වෙයි. ඊට හේතුව ආණ්ඩු විරෝධී අරගලය මුලදී පොදු මනජනනාවගෙන් සැදුම්ලත් එකක් බව පෙනුණත් පසුව එය අන්තර් හෙවත් අන්තර් විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍ය බල මණ්ඩලයේ වැඩි දායකත්වයක් ඇති තැනක් බවට පත්වීමයි. මේ නිසා අන්තර් කැඳවුම්කරු වසන්ත මුදලිගේ වෙනුවෙන් පසුගිය දිනවල ප්‍රධාන ධාරාවේ මාධ්‍යවල ඉඩ හරි හරියට වෙන් වුණේය.

ඒ අල්ල පහලලේ සමාජ මාධ්‍යවල තවත් කසුකුසුවක් පැතිර ගියේය. එනම් රාජපක්ෂවරුන් ගෙදර යැවීමට පෙරමුණ ගත්තේ දඹානේ පැමිණි වැදි පරපුරේ කොළ ගැටයෙක්ය යන්නයි. වරින් පිටින් විපරම් කර බලද්දී අපිට දැනගන්නට ලැබුණේ ඒ කොළ ගැටයා අත් කවරෙකුත් නොව වසන්ත මුදලිගේම බවයි.

ඒ නිසා කොළ කාගේත් අවධානය වසන්ත දෙසට යොමු වී ඇති මොහොතක පුතා සිදාදියට මංගව්වා කොරන හපන්කම් ගැන අහන්නට අපි දඹානේ සිටින ඔහුගේ මව කළු මැණිකාට කතා කළෙමු. කිසිදා ජංගම දුරකථනයක් පාවිච්චි කොට නැති ඇයව සම්බන්ධ කරගැනීම තරමක් අසීරු කාර්යයක් වූ බවද සඳහන් කළ යුතුය.

ඔබේ පුතා වසන්ත මුදලිගේ ගැන දැන් මුළු රටම දන්න කෙනෙක් වෙලා. පුතාගේ කියුම් කෙරුම් ගැන අම්මට ආරංචිද?

මම හරියටම අවුරුද්දකින් මගේ පුතාට මේ ඇස් දෙකට දැකලා නෑ. පුතාට කතා කරන්න ටෙලිෆෝන් එකක්වත් මට නෑ. වෙලාවකට හිතෙනවා ඉන්න තැනකට හොයාගෙන ගිහිල්ලා හරි මුණ ටිකක් බලලා එන්න. ඒත් මම ඔය කොළඹ රටට කවදවත් ගිහිල්ලා නෑ. ඒ නිසා කොහේ යන්නද කියලා හිතාගන්න බෑ. පුතා ගැන රට්ටු කියන කතා ඇහුවම තවත් දුකයි. ඒ දුකටම මම දැන් ලෙඩවෙලා ඉන්නේ.

අපේ එකා කොළඹ ගිහින් ආණ්ඩු පෙරලනවල, ජනාධිපතිලා අගමැතිලා ගෙදර යවනවල. අපේ ඉතින් මිනිස්සු කියන දේවල් අහන් ඉන්නවා ඇරෙන්න

මොනවා කරන්නද මොනවා කියන්නද කියලා මට තේරෙන්නේ නෑ.

ආපුලේ විස්තර කොහොමද?

මහත්තයා නැතිවෙලා දැනට අවුරුදු විසිදෙකක්. දරුවෝ පහක් ඉන්නවා. වසන්තයි, බාල පුතයි පුරාවිද්‍යා අංශයෙයි, අපරාධ අංශයෙයි උපාධිධාරියෝ.

වසන්ත අවුරුද්දකින් ගෙදර ආවේ නැති වුණාට අනිත් දරුවෝවත් ඔබ ගැන හොඳලා බලනවා ඇතිනේ?

බාල පුතාත් උපාධිය ගත්තට තම රස්සාවක් නෑ. හැබැයි එයා කසාදයක් කරගෙන නේතගේ ගෙදරට වෙලා ඉන්නවා. එක දුවෙක් ඉන්නේ තණමල්විල. තව පුතෙක් දුරක ගිහින් මොකද්ද මන්ද රස්සාවක් කරනවල. ඒත් දැන් අවුරුදු තුනකින් මාව බලන්න ඇවිත් නෑ. දරුවෝ ගැන හිතලා ගෙදර ලිපිවත් පත්තු නොකර හිටපු දවස් මිනතරම් තියෙනවා. ඒ වුණාට එයාල පුළුවන් විදියට මට සලකනවා.

මහත්තයන් නැතුව කොහොමද දරුවෝ පස්දෙනෙක් උස් මහත් කළේ?

මට එද ඉඳලාම හරි ආදායමක් තිබුණේ නෑ. සමහරදට දරුවන්ට මුරංගා කොළයි, මයියොක්කා කොළයි විතරක් තම්බලා කන්න දිලා තියෙනවා. ඒ කාලේ මේ ආදිවාසි ගම්මාන බලන්න එන අයට මාල, වළලු, මල්පෝච්චි වගේ දේවල් හදලා විකුණලා පොඩි ගාණක් හොයාගන්නා. දැන් මට රුපියල් දෙසියපහක පින් පඩියක් හම්බෙනවා. රුපියල් 1500ක සමෘද්ධියකුත් ලැබුණා. හැබැයි ළමයි දෙනෙක් බැඳලා කියලා පස්සේ ඒක

"උඹව හොයාගෙන එන්න කොළඹ රටේ පාරක් තොටක් මම දන්නේ නෑ. ඒක නිසා එකපාරක් ඇවිත් මාව බලලා පලයන්"

කපලා දැමීමා.

වසන්ත මුදලිගේ දඹානේ වැද්දෙක් කියලා කියනවට ඔබ කැමතිද?

වැද්දියෙකුගේ බඩේ ඉපදුණාට මගේ පුතා වැද්දෙක් හෙවෙයි. මොකද එයාගේ තාත්තා තණමල්විල හොඳ මනුස්සයෙක්. මගේ පුතාට කවුරුහරි එහෙම කියනවනම් උන් ඉරිසියාකාරයෝ.

දඹානේ ඉන්න ඔබට කොහොමද තණමල්විල මහත්තයෙක්ව මුණගැහුණේ?

දවසක් එයා නෑදෑයෝ යාළුවෝ එක්ක බස් එකකින් විනෝද වාර්තාවක් ආවා අපේ ආදිවාසි ගම බලන්න. ඒ කාලේ මම ගොඩාක් හැඩයි. එයා එද්දී මම මිදුල අතුගො හිටියේ. ඉතින් එයා මට කැමතියි කිව්වා. පස්සේ මාව කරකාර බැඳලා එයන් මාත් එක්කම ආදිවාසි ගමේ නතර වුණා.

ආදිවාසින් සිංහලයාගේ පරණම ජන කොට්ඨාසයලුනේ. ඉතින් ආදිවාසියෙක් කියන එක ලැජ්ජා වෙන්න කාරණාවක් හෙවෙයිනේ?

අපි ඒක ලැජ්ජාවක් විදියට හිතන්නේ නෑ. ඒත් මේ මිනිස්සු අපිට වැද්දේ වැද්දේ කියලා අපිව මුල්ලකට කරනකොට අපි අසරණ නැද්ද?

ඒ වගේ අසරණ වුණ වෙලාවල් එහෙම තියෙනවද?

අපෝ මොකද නැත්තේ? මිනතරම් තියෙනවා. මගේ දරුවෝ මුලින්ම ගියේ මෙහෙ දඹානේ ඉස්කෝලෙට. ඊටපස්සේ මහියංගණය දෙහිගොල්ල ඉස්කෝලෙට ගියා. ඒ ගියපු වෙලාවේ සමහර ළමයි මගේ දරුවන්ට වටකරගෙන ගහලත් තියෙනවා, ඔන්න

වැද්දේ ඇවිත් එලවපල්ලා කියලා.

කවුරු කොහොම කිව්වත් දඹානේ කොල්ලා ආණ්ඩු පෙරලවා කියද්දී ඔබටත් සතුටු ඇති නේද?

මෙය අනම්බෙන් සිදුකළ කතාමතක බැවින් කළු මැණිකාගේ ජායාරූපයක් ලබාගැනීමට අවස්ථාවක් නොලැබුණි

මට මේ වගේ විධිතර පුතෙක් ලැබුණු එකට සතුටු වෙන්නද, දුක් වෙන්නද කියලා තේරෙන්නේ නෑ. හැබැයි මගේ පුතාට වැද්ද කියලා අපහාස කරන අයට මට කියන්න තියෙන්නේ අනිත් එවුන් හිතක් උඩ බලාගෙන ඉද්දී මගේ වැද්ද රට පෙරලුවා. කොහොමද ඒක කියලා තමයි.

ඔබ ඔහුව අවුරුද්දකින් විතර දැකලා කතා කරලා නෑ කිව්වනේ. ඉතින් කතා කරන්න ලැබුණොත් පුතාට කියන්න තියෙන්නේ මොනවද?

කියන්න තියෙන එකම දේ අපේ පුතේ මට උඹව බලන්න මීනේ කියලා තමයි. උඹව හොයාගෙන එන්න කොළඹ රටේ පාරක්

"මගේ පුතාට කවුරුහරි වැද්දා කියනවනම් උන් ඉරිසියාකාරයෝ"

තොටක් මම දන්නේ නෑ. ඒක නිසා එකපාරක් ඇවිත් මාව බලලා පලයන්.

වසන්ත මුදලිගේ ඊළග ජන්දෙන් පාර්ලිමේන්තු යයි කියලා ගොඩක් අය කියනවා? ඒවාට උත්තර බැඳින්න නම් මට දැනුමක් නෑ.

අවසාන වශයෙන් මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

මගේ පුතා වැරදි කරන කෙනෙක් හෙවෙයි. අම්මා ගැනවත් හිතන්නෙ නැතුව රටේ මිනිස්සු ගැන හිතලයි ඔය ඉස්සරහට ගිහින් තියෙන්නේ. ඒක නිසා මගේ පුතාට කරදරයක් කරන්න එපා. එයාට හිදුහසේ ඉන්න දෙන්න. එතකොට මටත් හිතේ ගින්නදරක් නැතුව සැනසීමෙන් හුස්මක් ගන්න පුළුවන්.

ඝන රැවුලකුයි, ගොරෝසු කටහඬකුයි තිබුණාම මදිද?

කේන්දර ගලපන්නත් ඕනද?



“අපි හොයන කිසිම කෙනෙකට දුව කැමති වෙන්නේ නැහැ. එයා කෙනෙක් හොයාගන්නෙත් නැහැ. මැරී කරන එක හැකි එක එයාගේ තීරණයක්. හැබැයි එයාට වෙන පුස්තකයක් තියෙනවද කියලා අපි දන්නේ නැහැ. එයා අපි එක්ක ඒ ගැන කතා කරන්නෙත් නැහැ. ඒකයි අපි මිස්සි මුණගැහෙන්න ආවේ.”

දරුවෙක් විවාහ වෙන්න බැ කියනවා නම් බහුතරයක් දෙමව්පියෝ හැසිරෙන්නේ අහස පොළොවට කඩාවැටීම් වගා නොවෙයි. හැබැයි ඔය කතාව මට කිව්ව පෙරේරා යුවළ දරුවෝ දිනා හොඳ අවබෝධයකින් කටයුතු කරන දෙමව්පිය යුවළක් කියලා හිතුවේ, එකම දුව නිරාශා විවාහ වෙන්න අදිමදි කරන්නේ ඇයි කියලා හොයන්න මනෝඋපදේශකාවක් වෙව්වී මාව හොයාගෙන ආපු නිසයි.

ඔයට දවසක් දෙකක් පස්සෙන් පහු ඔවුන් නිරාශාවත් මට මුණගැස්සුවා. ඇය අවුරුදු 37ක විතර හොඳ රැකියාවක් කරන උගත් ප්‍රියමනාප තරුණියක්.

ආසියානු සමාජයේ ගොඩක් අය විවාහ වෙන්නේ මනුස්සයෙක් චුණාම කසාද බඳින්න ඕනෙමයි කියලා සම්මතයක් හදගෙන ඉන්න නිසා, නැත්නම් වටේ ඉන්න උදවිය කසාදේ ගැන අහලා කරදර කරන නිසා මිසක විවාහයක් අවශ්‍ය නිසාම නෙමෙයි. හැබැයි ඔය කොටු, රාමුවලින් මිදිලා ස්වාධීන තීරණ ගන්න අයත් ඉන්නවනේ. ඒ නිසා විවාහ වෙන්න අකමැතිද කියලා නිරාශාගෙන් මම මුලින්ම ඇහුවා.

“නෑ එහෙම අකමැත්තක් නැහැ. ඒත් මම බඳින්න බයයි.” කියලා නිරාශා කාරණාව පැහැදිලි කරන්න ගත්තා. යොවුන් කාලෙදී අධ්‍යාපන කටයුතුවලට වැඩි අවධානයක් යොමු කරපු නිසා ඒ කාලේදී ඇය පෙම් සම්බන්ධයක් ගැන හිතුවේ නැතිලි. ඉගෙනගෙන ඉවර වුණාට පස්සේ ඔය ගැන හිතුවත් නිරාශාගේ හිතට හරියන කෙනෙක් ලැබිලා නැහැ. ඔය අතරේ තමයි ගෙදරින් ඇයට මඟුල් හොයන්න පටන් අරන් තියන්නේ.

“අරේන්ද්‍ර මැරේප් කරගෙන මගේ යාළුවෝ කීපදෙනෙක්ගෙම පවුල් කැවුණා. යාළුවෙලා බඳිනවා වගේ නෙමෙයි ගෙවල්වලින් කරන මඟුල් සාර්ථක වෙන්නේ හරි කලාතුරකින් කියලා හැරේම කියනවා.”

ප්‍රේම සම්බන්ධයක් හරහා සිද්ධ වෙන විවාහ සාර්ථක වෙනවා එතකොට කතාබහ කරලා කරන මඟුල් අසාර්ථක වෙනවා වගේ සිතුවිල්ලක් තමයි නිරාශාගේ හිතේ තිබුණේ. අවුරුදු ගණනක් යාළුවෙලා ඉඳලා බැඳලා මාසෙන් දෙකෙන් දික්කසාද වුණු අය වගේම, යෝජිත විවාහයකින් කසාද බැඳලා මැරෙනකල්ම ආදරෙන් ඉන්න දෙන්නාදෙමහල්ලෝ ඕනතරම් ඉන්නවා. උපදේශනයට ආපු ඒ වගේ කතා කිහිපයක්ම මම නිරාශාත් එක්ක කීව්වා.

විවාහයක් සාර්ථක වෙන්නේ සහකරුවා

හොයාගන්න ක්‍රමේට අනුව නෙමෙයි. ඒ ඒ පුද්ගලයා මත, අපිට මනුස්සයෙක් තේරුම්ගන්න පුළුවන් හැකියාව මත කියන එක මම නිරාශාට පැහැදිලි කළා.

තව යොවන කාලේ දරුවන් සම්බන්ධතා ඇති කරගන්නේ දෙන්නට දෙන්නා දැක්කම ඇතිවෙන ආකාරණාව. ඔය කාරණාව ගැන දැනුමක් නැතිව කටේ කිරි සුවද යන්නත් කලින් විවාහ වෙන දරුවෝ ඉන්නවා. මේ මට ගැලපෙන සහකරුවා නෙමෙයි කියලා පස්සේ ඉතින් සංතාප වෙනවා. තව ඉන්නවා හිතේ හදගත්තු ගැන්වීම්වල ඉන්න ප්‍රේමවන්තයෝ හොයන අය. ලස්සන රැවුලක් තියෙනවද, අත්වල හොඳට පිරිමි නහර තියෙනවද නැත්නම් ගොරෝසු කටහඬක් තියෙනවද සහකරුවෙක් තේරුගන්නකොට ඒවා තමයි ඒ අය බලන්නේ. තව පිරිසක් ඉන්නවා ඒ අය ගලපන්නේ මිනිස්සුන්ව නෙමේ, කේන්දර. දෙන්නගේ ග්‍රහයෝ ටිකයි ලග්නයි ගැලපෙනවා ඔන්න ඒ තමා ගැලපෙනම මනුස්සයා. තමන්ට ගැලපෙන හරි මනුස්සයෙක් තේරුගන්න එක විවිචර ලේසි නම් මේ ලෝකේ මල් යායක් වගේ තියෙයිනේ.

දෙන්නෙක් විවාහ වෙන්න ඕනේ සතුටින් සහයෝගයෙන් ගමනක් යන්න මිසක එක්කෙනෙක් විතරක් පව් කළ ගොනා හපුතල් යනවා වගේ මහා බරක් ඇදගෙන යන්න නෙමේ. අපි හොයාගන්න ඕනේ අපිට මානසික සහ කායික සතුට ලබාදෙන කෙනෙක් මිසක් උදේ ඉඳලා හවස්

වෙනකල් ඔහුට අවුල් කරලා දන නමට විතරක් මනුස්ස කැල්ල තියෙන කෙනෙක්ව නෙමෙයි. විවාහයට කලින් සහකරුවාට හඳුනාගන්න එක වැදගත් ඒ නිසයි. සමහරු ඉන්නවා කෙනෙක්ව දැක්ක ගමන් ඒ කෙනා ගැන හුනා කිව්වා වගේ කියන්න පුළුවන්. හැබැයි හැරේමට එහෙම බැහැනේ. ඒ නිසා බඳින්න කලින් කල් අරන් හොඳට බඳින්න ඉන්න කෙනාට අධ්‍යයන කරන්න.

අපිට ඒකට බලන්න පුළුවන් ගති ලක්ෂණ කිහිපයක්ම තියෙනවා. එකක් සහකම්පනය. කෙනෙක්ට වෙනත් කෙනෙක්ගේ හැඟීම් තමන්ගේ හැඟීම් වගේ තේරුම්ගන්න පුළුවන් එකට තමයි සහකම්පනය කියන්නේ. බිරිඳ කුස්සියේ නැතිගෙන වැඩ කරද්දි කකුල් උඩ දගෙන ටීවී බලන්න සහකම්පනය තියෙන මනුස්සයෙක්ට බැහැ. එතැනදී බිරිඳට ඇතිවෙන්න පුළුවන් හැඟීම ගැන සැමියා තේරුම් ගන්නවා. එහෙම මිනිස්සු කොහෙද ඉන්නේ, නවකතා පොත්වලගේ කියලා කෙනෙක්ට තියෙයි. එහෙම අය ඉන්නවා. හැබැයි අඳුනගන්නේ නැති එකයි ගැටලුව.

අතින් දේ රූපී ඇරඹිනම්. කැමති අකමැති දේවල් සමාන වෙන තරමට සම්බන්ධයක් සාර්ථක කරගන්න ලේසියි. එක්කෙනෙක් චිත්‍රපට බලන්න කැමති වෙලා අතින් එක්කෙනා ක්‍රිකට් මැච් බලන්න ආසනම් ගැටෙනවා වැඩියි. හැබැයි දෙන්නම ක්‍රිකට්වලට කැමති නම් ඒක එකට රස විඳින්න පහසුයි. එහෙම නැති වුණත් ඉතින් දවසකට ක්‍රිකට් බලලා අතින් දවසට චිත්‍රපටයක් බලලා සමබර වෙන්නත් බැරිකමක් නැහැ. මම අදහස් කළේ ඒක වඩාත් පහසුයි කියන එකයි.

හොඳ සංවාදයක්

ගොඩනැගීමේ හැකියාවත් හරි වැදගත්. ඔහු හොඳින් ඔබට සවන් දෙනවද, ඔබේ සිතුවිලි

තේරුම්ගන්නවද, විවෘතව අදහස් ප්‍රකාශ කරනවද කියලා සිසුම්ව නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒ වගේම සහකරුවා ඔබේ කැමැත්තට සහ ඔබට

ගෞරව කරනවද කියන කාරණාවත් බලන්නම ඕනේ. මොකද විවාහයෙන් පස්සේ බිරිඳගේ නිදහස සීමා කරන අයත් ඉන්නවනේ. ඒ වගේම සමාජයේ අතින් මිනිස්සු එක්ක කටයුතු කරන විදියෙනුත් අපිට මනුස්සයෙක් ගැන අදහසක් ගන්න පුළුවන්.

බඳින්න කලින් කියන පාට පාට සීනි බෝල ලෝකේ බැන්දට පස්සේ නැහැ. පවුල සංකීර්ණ වුණාම ආර්ථිකෙන් හයිය කරගන්න ඕනේ. ඒ නිසා බඳින්න යන මනුස්සයට අනාගතය ගැන දැක්මක්, ඉලක්කයක් තියෙනවද කියලා බලන එකත් හරි වැදගත්.

ඒ වගේම කෙනෙක්ගේ පුරුදු ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න. ඔන්න තරුණ

කාලේ ඉඳලම ගපරාමෙට අරක්කු බොන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා හිතන්න. ඔහුගේ පෙම්වතිය ඒකට කැමති නැති බව ඔහුට කියනවා. ඒත් ඔහු ඒ පුරුද්ද වෙනස් කරන්නේ නැහැ. පස්සේ බිමත් සැමියා නිසා බිරිඳ දහදුක් විඳිනවා. මම නම් කියන්නේ මෙතැනදී බිරිඳට සැමියාට විතරක් ඇඟිල්ල දික්කරන්න බැහැ. මොකද ඔහුට විවාහ කරගන්න තීරණය කළේ ඇය. ජීවිතේ අපි ගන්න තීරණවල වගකීම අපිටම ගන්න වෙනවා කියන එක මතක තියාගන්න.

සමහරු ඉන්නවා බඳින්නත් කලින් ඉඳලම පෙම්වතියට පහර දෙන එක පුරුද්දක් කරගත්තු. “අපේ එයා මට ගහන්නේ මාව හදගන්නනේ, බැන්දම ඔවා හරියයි” කියලා හරිම ආසාවෙන් ගුටි කන ගැනුත් ඉන්නවා. අතික බඳින කෙනාගෙන් ගුටි කන එක බිරිඳකට උරුම දෙයක් කියලා හිතන ගැනුත් ඉන්නවා. උරුම නෙමේ ඒවා කරලම. තවත් කෙනෙක්ට අහපය උස්සන්න පුළුවන් මනුස්සයෙක්ව බඳිනවා කියන්නේ තමන්ට විතරක් නෙමෙයි හම්බෙන දරුවන්ටත් ජීවිත කාලෙම ගුටි

කතා ඉන්න වෙනවා කියන එකයි.

යාළුවෙලා බඳිනවද නැත්නම් යෝජනා කරලා බඳිනවද කියන එකට වඩා ඔය කොයි ක්‍රමෙන් හරි හොඳ කෙනෙක් හොයාගන්න එකයි වැදගත් කියලා පැහැදිලි කළාට පස්සේ ගෙදරින් හොයන කෙනෙක්ව ආශ්‍රය කරලා බලන්න නිරාශා තීරණේ කළා. ඉතින් මම කියන්නේ තමන්ම හොයාගත්තු කෙනෙක් චුණත් යෝජිත සහකරුවෙක් චුණත් එක පාර බැඳගන්න හදිස්සි වෙන්න එපා. කලබලේ විවාහ වන්නා නිවිසැනසිල්ලේ පසුතැවේ කියලා අර කතාවටත් කියන්නේ. හොබැන්දයි කියලා මැරුණු මිනිස්සු මේ ලෝකේ නැහැ. හැබැයි වැරදි මනුස්සයෙක්ව බැඳලා දවස ගාණේ මැර මැර ජීවත් වෙන ගැනු, මිනිස්සු අහන්නයි.

- ‘මිඳි යුස යැයි රැවටි හලා හල
 - එක බිච්චේ ඇයි මා
 - පෙම් දැල මැද පැටලී සුසුම්ලා
 - මුලා වුණේ ඇයි මා
 - පෙම් ලොවදි දුටු ඔහුමද මේ
 - ඔහුටද මා අත්බ වුණේ
 - යොවනගෙයි දුටු ඔහුමද මේ
 - ඔහුටද මා අත්බ වුණේ
- ඔය ගැන නන්ද මාලති මහත්මිය සිංදුවකින් ලස්සනට පැහැදිලි කරලා දීලා තියෙනවා. අහලා බලන්න.



මානව හැකියා පුළුබ්බන විශේෂඥා හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

අපේම කියල
කිරි සප්පයෙකු
හදා ගන්න බැරිව

පරාජයන් පමණක් උරුම වූ

අවාසනාවන්ත

අවුරුදු

13ක

IUI 22 වතාවයි

IVF 03 වතාවයි

මේ සියලුම අසාර්ථක වී ගිය පසු
ජීවිතයේ කිසි දිනෙක දරුවකු
නොලැබේ යැයි බලාපොරොත්තු
සුන් වීමේ වේදනාව

අවසානයේ ශාරීරික
ආයතනයේ විශ්ව කර්ම
ප්‍රතිකාර වලින් අපේ දොහට
ආ දුටුද ප්‍රංචි පැටියා

මේ සියලුම
කැටි කරගත්
අලෙවි
ජීවිත
කතාව

එසේ නිබියදී IUI / IVF
කිරීමෙන් දරුවල ලබනට
උදව්වක් ලැබෙන්නේ
නැත. අවශ්‍ය වන්නේ
IUI / IVF නොව
බිරිඳගේ බීජ අඩාල වීමට
නේතුව සොයා ඊට ප්‍රතිකාර
කිරීම පමණයි.

දරුපල පමාවට හේතුව පසෙක
නිබිය දී නිකරුණේ
ඔබ රැගෙන ගොස් ඇති දුර.
මේ කාලයටම හරි ප්‍රතිකාරයක්
ලැබීම ම නැත.

දෙදෙනෙකු ලිංගිකව එකතු වී
දරුවෙක් හදා ගන්න එක බොහෝ
විට සරල දෙයකි.
ඒ වුණත් එක සංකීර්ණ ක්‍රියා
දාමයකි.

දරුවෙකු පිළිසිද ගන්නේ නැතුව
කල් ගත වෙනවා නම්, ඒයට
තදබල හේතුවක් තියෙන්නම ඔහු.

දරු පිලිසිද ගැනීමකට ප්‍රධාන
කරුණු 4 ක් බලපානවා

හැම දේටම කලින් අදාල
කාන්තාවගේ සරුබව අවශ්‍ය
වෙනවා. ඇය මාසයෙන් මාසය
නිරෝගී බීජ නිපදවන්න ඕනේ.
දෙවනුව සමීයාවත් වැදගත්

භූමිකාවක් තියනවා. ඔහුගේ ධාතු
ශක්තිය හොඳ වෙන්න ඕනේ
වගේම, නිවැරදිව සංසර්ගයේ යෙදී
කාන්තාවගේ යෝනි මාර්ගයේ ධාතු
තැන්පත් කරන්නත් ඕනේ.

අවසානයේ ස්ත්‍රී බීජත්, පුරුෂ
ශුක්‍රණුන් මුණ ගැහෙන්න බිරිඳගේ
දරු මාර්ගය නිරෝගී වෙන්නත්
ඕනේ.

ඔබෙන් ඔබේ බිරිඳගෙන් වෛද්‍ය
චාර්‍යා පරීක්ෂා කල විට ඔබේ හෝ
බිරිඳගේ දරු මාර්ගයේ කිසිම
වැරදික දකින්නට නැත.

අඩු පාඩුව නිබී ඇත්තේ බිරිඳගේ
බීජ නිපදවීම අඩාල වීම පමණයි.

අපිට මෙහෙම කිව්වේ අවුරුදු 13
ක තිස්සේ IUI 21 වතාවක් හා
IVF 03 වතාවක් ඇතුළුව විවිධ
තැන් වල විවිධ ප්‍රතිකාර අරගෙන
අසාර්ථක වෙලා අවසානයේ
ප්‍රතිකාර ගන්න “ශාරීරි ඒඩ්” වෙත
ගියාමයි.

මාස තුනක වගේ ප්‍රංචි කාලයකදී
සරලම සරල බෙහෙත් වලින් අපේ
ප්‍රංචි ප්‍රතා “දුටුද” බිරිඳගේ කුසට
ආ පසු අපට ඒ කතාවේ
සත්‍යතාවය හොඳටම වැටහුනා.

දැන් අපි “දුටුද” ප්‍රතාගේ හුරතල්
මැද සතුටින් ජීවත් වෙන්නවා.

ගාල්ලේ, පෝද්දල විත්‍රා මාලිකී
අමරසූරියන් ඇගේ සැමියා වරුණා
සමරසිරිත් ඔවුන් ලද කටුක
අත්දැකීම වචන වලට පෙරලුවේ ඒ
විදිනටයි.

ඔබත් දරු පල පමාව අයෙක් නම්
මෙතෙක් ඔබ ලද ප්‍රතිකාර පිළිබඳ
ආපසු හැරී බලන්න කියලා අපි
ඔබට කියනවා.



ෆර්ටයිඩ්
LEADING THE WAY TO MOTHERHOOD

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථක දරු එල
පමාවට ප්‍රතිකාර කරන

ෆර්ටයිඩ්
ආයතනය මෙවැනි රෝග සඳහා
විශේෂිත ප්‍රතිකාර හඳුන්වා දී ඇත

ඔබ දරුපල පහත මට්ටමේ නම්
ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා
ෆර්ටයිඩ් වෙතින් ඔබ වෙත නිලිණ කරන

දරුපල පහත
හැම කතකටම
**අලෙවි
කිරිකැටියෙක්**

පොත් පිංචි ඔබ වෙත ගෙන්වා ගැනීමට
ඔබගේ නම, ගම සහ
ලිපිනය අපවෙත යොමු කරන්න

මහනුවර අගනරුවාදා
පේරාදෙණිය පාරේ
සිංහලී විද්‍යාගාර 92880 මුහුණපතින්දා
ලුරිදා

කඩවත බදාදා
කඩවත හුවර පාරේ 198
ESES Health Care සෙනසුරාදා
හොරොණදොඹ

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ
වැඩිදුර විමසීම :
077 3015122
081 2224672

මගේ අත් දෙකෙන් සුවවෙන රෝගියෙකු ගානේ ලැබෙන පිං මම ඇන්ජිට් දෙනවා

ඇස් දෙකට හොදැකපු ඇන්ජලෝ මැතිවිස් නිසා භෞත චිකිත්සකවරියක් වූ තරුණිය කියන කතාව



මෑත කාලයේ ශ්‍රී ලංකාවෙන් බිහි වූ විශිෂ්ටතම තුන් ඉරියව් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා ඇන්ජලෝ මැතිවිස් කියන එක රහස්‍ය කෙටිමයි. ඒ නිසාම ඔහුට ක්‍රීඩාලෝලීන් දක්වන්නේ පුදුමාකාර ආදරයක්. පසුගියදා ඔහු තම ක්‍රිකට් පීච්වල 100 වැනි ටෙස්ට් ක්‍රිකට් තරඟයට ක්‍රීඩා කළා. ඒ පාකිස්තානයට එරෙහිව ගාල්ල ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගණයේදී. එම තරඟයේදී හරි අපුරු සිදුවීමක් වුණා. ඒ තමයි අවුරුදු 13ක් විස්සේ ඇන්ජලෝ මැතිවිස් හමුවීමට පෙරැමි පිරිස තරුණියකට ඒ අහඹු අවස්ථාව උදාවීම. හැබැයි ඒ හමුවීම අස්සේ තවත් සැඟවුණු කතා පෙළක්ම තියෙන බවයි අපිට ආරංචි වුණේ. ඒ නිසා එකී හොඳි කැමැදීම කතා කරන්න බලාගෙන පසුගිය දවසක අපි මේ තරුණිය මුණගැහෙන්න ගියා.

කළා. අන්න එද ඉදන් එයා මගේ කුණ එක. අපේ පන්තියේ ඇන්ජිට් ආස කෙල්ලෝ සෙට් එකක්ම තියෙනවා. ඒ අතරින් මමයි මගේ යාළුවා සමන්මලියි තමයි පණ ඇරලම තියෙයි.

මට මතකයි මගේ යාළුවෙක් නිටියා රිදීනි කියලා. එක සැරයක් එයා මගේ උපන්දිනේ දවසේ තැන්පත් විදියට දුන්නේ ඇන්ජි ඉන්න ලොකු පෝස්ටර් එකක්. එයා අම්මත් එකක් අපේ ගෙදර ආවේ කාර් එක උඩ ඒ පෝස්ටර් එක ගහගෙන. ඒ වගේම තමයි ඉස්සර අපි ඔටෝ ලියනවනේ. ඒ ලියද්දී හැමෝම මගේ ඔටෝ බුක් එකේ ලිව්වේ ඇන්ජි ගැන. ඉස්කෝලේ විවර්ලා පවා මට කිව්වේ 'ඇන්ජිට් කැමති ළමයා' කියලා.

ඒ වෙනකොට කවදවත්ම ඇන්ජිට් ඇස් දෙකට දැකලා තිබුණේ හැද්දේ?

මං එයාව මැව්වලදී දුරට දැකලා තිබුණා. ඒ ඇරෙන්න ලොකු නම් දැකලා තිබුණේ නෑ.

බලාගෙන තිටියා. අන්තිමේ නොදැනීම අවුරුදු 13ක් ගියා. මං හිතන්නේ ඉවසන්න ඉවසන්න ලැබෙන වටිනාකම වැඩියි.

එතකොට එකපාරට ඇන්ජිට් 100 වැනි ටෙස්ට් මැව් එක බලන්න ගැල යන්න හිතුවේ ඇයි?

මගේ උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු වෙනුවෙන් මං තව ටික දවසකින් විදේශගත වෙනවා. එතකොට ආයෙත් මට එයා ක්‍රීඩා කරනවා බලන්න බැරිවෙයි. ඒ නිසා අන්තිම සැරේට හරි එයාගේ මැව් එකක් බලන්න යන්න හිතුවා.

ඇන්ජි බලන්න ගැල යන්න හදද්දී ගෙදර අය මොකද කිව්වේ?

අම්මා නම් මුකුත් කිව්වේ නෑ. එයා දන්නවා මං දෙයක් කිව්වොත් කරනවා කියලා. ඒත් තාත්තා නම් මුලදී බැන්නා. පස්සේ මං එයාවත් කැමති කරගත්තා. තනියම තමයි ගියේ.

නුවර ඉඳන් ගැල ගිය ගමන ගැන කිව්වොත්?

ඇත්තටම කිව්වොත් මං ජීවිතේට ගාලු ගිහින් තිබුණේ නෑ. ඉතින් ටෙස්ට් මැව් එක තිබුණු දවසේ පාන්දර 5.00ට වගේ නුවරින් කෝච්චියට නැග්ගා. පැය හයක විතර ලොකු ගමනක් ඒක. කිලෝමීටර් 250ක් විතර තියෙනවා ගාල්ලට.

ලොව ඇවිත් අත්සනක් දීලා ගියා. ඒ වෙලාවේ නම් මං වෙච්චුවා. එයා ගියාම මං එතැන දැණගෙන සතුටට ඇඹුවා. ටික වෙලාවකින් එයා ආයෙත් ඇවිත් සෙල්ගියක් එහෙම අරන් දීලා ගියා.

ඊළඟ දවසේ ඔබට ඔහු එක්ක කතා කරන්නේ අවස්ථාවක් ලැබුණා නේද?

ඔව් එයා එක්ක කතා කරන්න මට අවස්ථාවක් ලැබුණා. මට එයාගේ අත්සන ගහපු ජර්සියක් එහෙමත් තැගි කළා. දැන් එයා දන්නවා ලංකාව ඇතුළේ එයාගේ ලොකුම ආදර්ශය මං කියලා.

මේ වෙනකොට ඔබ භෞත චිකිත්සකවරියක්. ඒ ගමන පිටිපස්සේ ඉන්නේ ඇන්ජි කියලා දැනගන්න ලැබුණා?

ඇන්ජි දිගින් දිගටම ආබාධවලට ලක්වුණු ක්‍රීඩකයෙක්. ඒ නිසා ඔහු සුව කරන්න හිතලයි මං. භෞත චිකිත්සකවරියක් වෙන්න තීරණය කළේ. මගේ හිතය තමයි දවසක ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ පළවැනි කාන්තා භෞත චිකිත්සකවරිය වෙන එක. තව අවුරුදු හතකින් වගේ මං ඒ හිතයට යයි.

ඇන්ජි බැඳපු දවසේ මං හොඳටම ඇඹුවා

ඔබේ හම මොකක්ද?

මගේ නම නුවන්දි රන්දිපති සමරදිවාකර. ඒත් ගොඩක් අය මාව දන්නේ රන්දි සමරදිවාකර විදියට.

එතකොට ගම් පළාත?

මහනුවර.

පුංචි කාලේ ඉඳන්ම ක්‍රිකට්වලට ආසයි කියලා දැනගන්න ලැබුණා. ඒ කතාව ඇත්තද?

ඇත්තම කිව්වොත් පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මං ක්‍රිකට් පිස්සියක්. ක්‍රිකට් කිව්වොත් ආයේ වෙන මුකුත් ඕනි නෑ. තාත්තට මල්ලිට එහෙම නම් ක්‍රිකට් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි මට නම් බෑ.

එතකොට ඔබේ ක්‍රිකට් විරෝධ, ඇන්ජලෝ මැතිවිස් වුණේ කොහොමද?

ඒ 2008 අවුරුද්දේ. එතකොට මං ඉස්කෝලේ හය වසරේ. දවසක් එයා මැව් එකක විකට් තුනක් අරන් එකයි දෙකයි තුනයි කියලා ඇඟිලිවලින් ඒක පෙන්වලා ඇස්වලින් මොකක්දෝ එකක්

ඇන්ජි ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායකයා වෙනකොට ඒකත් සැමරුවා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ ඔව්. අපි ඒක ලොකුවටම සැමරුවා.

*හැබැයි එයා බැඳපු දවසේ නම් සැහෙන්න දුක්වුණා කියලා ආරංචියි. ඒක ඇත්තද?

අනේ ඔව්. එයා බැන්ද කියලා දැනගත්තේ පන්තරෙන්. එතකොට මං නිටියේ දහයේ පන්තියේද කොහෙද. එද මං හොඳටම ඇඹුවා. පන්තියේ අනික් ළමයිනුත් එහෙමයි. ඇන්ජි අපේමත් කියන හැටිම එද තැනිවුණා. ඒත් ඉතින් එයාව හිතන්න නම් ඇතැරියේ නෑ.

*එතකොට ඇන්ජි මුණගැහෙන්න මිය තරම් ආසාවෙන් තිටියේ ඇයි?

ඇන්ජිට් මෙච්චර කැමති කෙනෙක් ඉන්න බව එයා දැනගන්න ඕනි කියලා මට හිතුවා. ඒ වගේම එයන් එක්ක වුවටත් කතා කරන්නත් ලොකු උවමනාවක් තිබුණා.

ඉතින් ඇයි ඒකට අවුරුදු 13ක් බලාගෙන තිටියේ? දුරකතන ඇමතුමක් හරි දෙන්න තිබුණානේ?

පෙම්වතා එහෙම ඒකට විරුද්ධ වුණේ හැද්දේ?

(සිනාසෙමින්) අයියෝ එහෙම කෙනෙක් නෑනේ විරුද්ධ වෙන්න.

ඉතින් එද ඇන්ජිට් මුණගැහුනද?

පළවෙනි දවසේ මුණගැහුනේ නෑ. ඒක නිසා බලාපොරොත්තු පොඩ්ඩක් කඩවුණා. හැබැයි ඊළඟ දවසේ පිටිටනිය මැදට ගිහින් කැමරාවට අඬලා හරි එයා එක්ක කතා කරනවා කියලා හිතාගෙන තිටියේ.

එතකොට එද රූ හිටියේ?

මගේ යාළුවෙක් ඉන්නවා ගාල්ලේ හිරුණි කියලා. එයාගේ ගෙදර නැවතුණා.

දෙවැනි දවසේ ඔබ ඇන්ජිගේ අවධානය ගන්න ගොඩක් දේවල් කළා. එහෙම නේද?

අම්මෝ ඔව්. එද මැව් එක බලන්න පෝස්ටර් එකක්වත් ගෙනියන්න දුන්නේ නෑ. හැබැයි මං අමාරුවෙන් හාඞ්ටි කොළයක් හොයාගෙන ඒකේ 'Snap plz Anji I have waited this for 13 years' කියලා ලියලා එයාට ජේන්ත උස්සන් හිටියා. කැපිලා ජේන්ත

මන නිසා ලිස්සිටික් එකෙන් අකුරු පාටත් කළා.

අන්තිමේ ඔබේ උත්සාහය සාර්ථක වුණා?

ඔව් ඇන්ජි ඒක දැක්කා. අතත් වැනුවා. මට හරිම සතුටුයි. ටික වෙලාවකින් එයා මගේ

සමහරවිට ඇන්ජි මේ ලිපිය දැකියි. එහෙම දැක්කොත් අවසාන වශයෙන් ඔහුට කියන්න දෙයක් තියෙනවද?

මං අනිත් සුවවෙන හැම රෝගියෙක්ම සනීප වෙනකොට මට පින් දෙනවා. මට ආශීර්වාද කරනවා. ඒ හැමදේම මං ඇන්ජිට් දෙනවා. මොකද එයා නිසයි මං අද මෙතැන ඉන්නේ. එයා නොහිටින්න අද මං මෙතැන නෑ.

අවුරුදු 13කට පස්සේ එදා ඒ පෝස්ටර් එක ලිව්වේ ලිස්සිටික් එකෙන්

2019 අවුරුද්දේ ඉදන් එයාගේ නම්බර් එක මගේ ලඟ තිබුණා. ඒත් කෝල් කළේ නෑ. එහෙම කෝල් කළා නම් එයාට මං තවත් එක ආදර්ශයක් විතරයි. ඒක නිසා ඇන්ජි එක්ක කතා කරන්න කවදහරි දවසක් එයි කියලා

2019 අවුරුද්දේ ඉදන් එයාගේ නම්බර් එක මගේ ලඟ තිබුණා. ඒත් කෝල් කළේ නෑ. එහෙම කෝල් කළා නම් එයාට මං තවත් එක ආදර්ශයක් විතරයි. ඒක නිසා ඇන්ජි එක්ක කතා කරන්න කවදහරි දවසක් එයි කියලා

2019 අවුරුද්දේ ඉදන් එයාගේ නම්බර් එක මගේ ලඟ තිබුණා. ඒත් කෝල් කළේ නෑ. එහෙම කෝල් කළා නම් එයාට මං තවත් එක ආදර්ශයක් විතරයි. ඒක නිසා ඇන්ජි එක්ක කතා කරන්න කවදහරි දවසක් එයි කියලා

මං අනිත් සුවවෙන හැම රෝගියෙක්ම සනීප වෙනකොට මට පින් දෙනවා. මට ආශීර්වාද කරනවා. ඒ හැමදේම මං ඇන්ජිට් දෙනවා. මොකද එයා නිසයි මං අද මෙතැන ඉන්නේ. එයා නොහිටින්න අද මං මෙතැන නෑ.



අභිංසකයන්ගේ මවුල ගලවන්නේ දෙයියෝ මුදුන්ගේ සරණ මදි වෙලාද?

කලාවැව වන රක්ෂිතය මුල්කොටගත් නාමල් උයන සහ කහල්ල පල්ලෙකැලේ යන වන රක්ෂිතයන්ට ආකරණයක් වූණ 'හරණ' ඇත්රජ පසුගියද කෲර මිනිසුන් විසින් විදුලි සැර විද්දවා මරාදමන ලදී. අධි නවයක් උස සහ අධි හතරක් දිගැති දැකුම්කළු දළ යුගලයකින් යුතු මේ අභිමානවත් සත්වයාගේ මරණය බොහෝදෙනාගේ ඉමහත් කම්පාවටත් ශෝකයටත් මුල්විය. එබැවින් ඇතා ඝාතනය වූ රාත්‍රිය නිමාවී පසුද පහන්වීමත් සමඟ ඒ ආශ්‍රිත ගැමියෝ ඇත්රජට අවසන් ගෞරව දැක්වීමට වැල නොකැඩී ඇදී ආහ. එහිදී ඇතැමෙකු හරණගේ වලිගයෙහි තිබූ කෙඳි ගලවාගත් බවත්, වනජීවී නිලධාරීන්ගේ සහ අවට ගැමියන්ගේ විරෝධය මත තවත් පිරිසකට ඒ සඳහා අවකාශ නොලැබී ගිය බවත් දැනගන්නට ලැබිණි.

මියගිය හරණගේ වලිගයෙන් කෙඳි ටිකක් ගලවාගැනීමට ඇතැමුන් එසේ උත්සාහ කළේ සමරුවක් ලෙසිතැයි කෙනෙකුට සිතෙන්නට පුළුවන. එහෙත් ඇත්ත කතාව එය නොවේ.

අලි ඇතුන්ගේ වලිගවල ඇති කෙඳි අත් පළඳනා ලෙස පැළඳීමෙන් ග්‍රහ අපල දුරුවන බවට විශ්වාසයක් අප ජන සමාජයේ තිබේ. ඒ නිසා පිරිසක් එම කෙඳිවලින් අත් පළඳනා සකසාගැනීමට වෙර දරණ අතර, අලි කෙඳි අත් පළඳනා අලෙවි කිරීමට තවත් පිරිසක් උත්සාහ කරති. මෑතකදී ඝාතනයට ලක්වූ වන අලින් බොහොමයකගේ වලිග කපාගෙන ගොස් තිබීම නිසා මේ කරුණ තවදුරටත් සනාථ වේ.

පනාමුරේ ඇත්ගාලේ කොටුවී සිටි තම සනුකරේ අලි ඇතුන් ඉන් මුදුනැනීමට මහත් සටනක් කොට 1950 වසරේ අගෝස්තු මස

11ද වෙඩි උණ්ඩයකට ජීවිතය පිදූ 'පනාමුරේ ඇත් රාජා' නමින් විරුදාවලි ලත් නායක ඇතින්ගේ මළකඳ වටා රොක් වූ ජනතාවද වලිගයේ කෙඳි ගලවාගනීමට පොරකෑ අන්දම එවක පුවත්පත්වල පළවිය. පසුව පනාමුරේ බේදවාචකය පසුබිමකට ශ්‍රී වන්දුරත්න මානවසිංහ සූරින් එවක 'ලංකාදීප' පුවත්පතට ලියූ 'ඇත්ගාලේ දුරු පෙම' නම් පද්‍ය රචනය පසුව ඔහු විසින්ම සංස්කරණය කළ කෝමල රේඛා නම් පද්‍ය සංග්‍රහයටද ඇතුළත්ව තිබිණි. පසුව එහි වූ පද්‍ය කිහිපයක් ඉවත්කොට එම ඇත්ගාලේ දුරු පෙම පද්‍ය රචනය පාසල් පෙළ පොතටද ඇතුළත් කොට තිබූ බැවින් කුඩා කාලයේදීම එය කියවා සතුන් පිළිබඳ දයානුකම්පාවක් හදවත් තුළ රෝපණය කරගැනීමේ අවකාශයක් අපට ලැබිණි. ඇත් මවක සහ ඇත් පැටවකු අතර ඇතිවන දෙබසක් ලෙස රචනය වූ එම කවි පෙළෙහි පාසල් පෙළ පොතක් ඉවත් කොට තිබූ මෙම පද්‍ය කණ්ඩය අපට තාමත් මතකය.

ඇත් පැටවා:
නායකයා අපේ මළා හේද?
දැන් දෙපා සතුන් වටවී සිටිති
දුටුවද අම්මේ පොරකාගෙන ඇතු
වලිගේ ලොම් ගලවා ගනිති

මව් ඇතින්හ:
බුදු සරණන් මදි දෙව් සරණන් මදි
මයිල් ගනේ සරණන් පතති
දෙපා සතුන් ඔය ආරක්ෂාවට
රන් කෙත්දෙන් ඕවා බඳිති

අප රටේ පාරම්පරික ජන විශ්වාසයට අනුව මෙම අලි කෙඳි අත් පළඳනා ලෙස බැඳීමෙන් ග්‍රහ අපල දුරු කරගත හැකිය. නව ග්‍රහයන් කෙරෙහි විශ්වාසයක් නැති වෙනත් රටවල ජනතාව මේවා අතේ පළඳින්නේ පොදු ආරක්ෂක පළඳනා (Amulet) ලෙසය.

නමුත් සුගතිගාමී නොවූ තිරිසන් ලෝකයට අයත් සතෙකුගේ මළ මුත්‍රා ආදී අපද්‍රව්‍ය සේම අනේකවිධ විෂබීජ තැවරීමේ පහසු අවකාශයක් සහිත මෙම අලි කෙඳි පළඳනාවලින් ආරක්ෂාවක් සැලසෙන්නේ

ලෝක ප්‍රකට වර්තයකි. එහෙත් 1973 වසරේදී හදිසි රෝග තත්ත්වයකින් මියගිය ඔහුගේ මරණයට සැබෑ හේතුව තාමත් අනාවරණය වී නැත. මියගිය විට බඤ්ඤ ලිගේ වයස අවුරුදු තිස්තුනකි.

අත්ලාන්තික් සාගරය හරහා ගුවන්යානයක් පදවාගෙන ගිය ඇමීලියා ඒර්නාට් විසිවන සියවසේ මුල ලොව ජීවත්වූ කාන්තා ඒරවරියකි. ඇයද මේ අලි කෙඳි පළඳනා කෙරෙහි දැඩි විශ්වාසයක් තබා සිටි තැනැත්තියකි. එහෙත් 1937 දී ලෝක ගුවන්

බෲස් ලී ප්‍රසිද්ධියේම අලි කෙඳි පළඳනා පැළඳු කෙනෙක්. නමුත් අවුරුදු 33 දී සිදුවූ ඔහුගේ හදිසි මරණයට හේතුව මෙනෙක් නිවැරදිව අනාවරණය වී නැතැ

කෙසේද යන්න සිතාගැනීමට අසීරුය. වලිගයේ ඇති කෙඳිවලින් සැබෑ ආරක්ෂාවක් සැලසෙන්නේ නම් ඒවා ස්වභාවිකව පිහිටි අලි ඇතුන් මෙවැනි ශෝචනීය අකල් මරණවලට ලක්වන්නේ කෙසේදැයි කිසිවකුත් නොසිතීම පුදුමයකි.

ඇතැම් සතුන්ගේ ශරීර කොටස් ආරක්ෂක පළඳනා ලෙස ශරීරයේ පැළඳීම මුල්වරට සිදුකොට ඇත්තේ වනවාරි ගෝත්‍රිකයන් විසිනි. ඒ බව මානව විද්‍යාත්මකව සනාථ වී තිබේ. පසුව එම පුරුද්ද ශිෂ්ටාචාර සමාජය තුළටද සම්ප්‍රේෂණය වී තිබේ. රතුන් ආදී ලෝහද එක්කොට තනන ලද විවිධ සත්ව කොටස් සහිත ආරක්ෂක පළඳනා මේ වනවිට එම ලෝහවල වර්තකම මෙන් කිහිප ගුණයක මිලට අලෙවි කෙරේ. අප එසේ කිවද මෙම ඇත් කෙඳි පළඳනාවලින් ආරක්ෂාව පැතු ලෝක ප්‍රකට පුද්ගලයෝද සිටිති. හොංකොං සම්භවයකින් යුතු ලෝක ප්‍රකට ඇමරිකානු සටන් නළුවෙකු වන බඤ්ඤ ලී එසේ ප්‍රසිද්ධියේම අලි කෙඳිවලින් යුතු ආරක්ෂක පළඳනා පැළඳී

සංචාරයක යෙදෙමින් සිටි ඇය පිළිබඳව 1937 ජූලි 02 සිට මේ ලියන මොහොත දක්වා කිසිදු තොරතුරක් නැත. අවසන් වශයෙන් කියැවුණේ ඇය පැසිෆික් සාගරයට ඉහළින් පියාසර කරමින් සිටි බව පමණි. ඇමීලියා මියගියවිට ඇගේ වයස අවුරුදු හතළිහකි.

මෙබඳු කරුණු ගොනුකොට පොදු සමාලෝචනයක යෙදුණහොත් ඇතැම්විට අලි කෙඳි ආකරණ පැළඳීමෙන් ලැබෙන ආරක්ෂාව කෙසේ වෙතත් තිබෙන ආරක්ෂාවත් නැතිවීමට හේතුවක් බව බොහෝවිට අනාවරණය වීමට බැරකමක් නැත.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

අලි වලිගයේ කෙඳිවලින් මෙව්වර ආරක්ෂාවක් ලැබෙනවානම්, ඒවා ස්වාභාවිකව පිහිටපු අලිඇතුන් මේ තරම් අවාසනාවන්ත විදියට මුරුතු පිටින් මියයන්න පුළුවන්ද?



වෙනදා පිංකියේ රෙදි සෝදලා, ඇඳුම් මැදලා දෙන්නේ චූටික්කා. ඒත් එද සිස්ටම් වේන්ජ් එකක් වුණා. අසාර්ථක විවාහයක් ඇති මනෝවිද්‍යා උපදේශකයෙක් සාර්ථක විවාහයක රහස පිළිබඳව කළ දේශනයක් පිංකි බබලා. ඊටපස්සේ ඇය එහි සඳහන් අන්දමට ගෙදර වැඩ කලා. යු පියුබ් එකේ ගිය කුකරි වැඩසටහනක් හලෝ කරලා ලුණුත් නැති පොල්

සම්බෝලයක් අතිසාර්ථකව හැඳුවා. කිරිබතක් නොවන 'බෙරි බතක්' ඉවිවා. ලොකු මහන්සියකින් රෙදි හේදුවේ වොමින් මැමින් එකට රෙදි දලා. යහපත් බිරියක් වෙන්න ඇය වැඩ ගොඩක් ඉවර කලා.

"හෙට වැඩට යන්න රෙදි මදින්නත් ඕනෑ." චූටික්කා ඇය අසලට පැමිණියේ අනුමි ඇරිමින්.

"හැ! හැ! අද මමයි රෙදි මදින්නේ." පිංකි පැනලා දුන්නා.

"ඕන මඟුලක් කරගන්නවා." චූටික්කා ඉවත් වුණේ හැටි කටකින්ම සිනාසෙමින්.

තවත් මොහොතකින් පිංකි චූටික්කා ළඟට ආවේ සාර්ථක සිනහවක් පාත්‍රව අසාර්ථක උත්සාහයක් ගනිමින්. ඇගේ මුහුණ



බෙරිවෙලා!
 "මොකද චූණේ?" චූටික්කාගෙන් අරගලකාරී ප්‍රශ්නයක්.
 "අර ඔයාගේ අලුත්ම අලුත් ෂර්ට් එකේ අලුත්ම අත... අනේ! මදිද්දි මගේ අතින් පිවිචුණා. කමක් නෑ, මං මොනවාහරි කරන්නම්." පිංකි සැඩි මුඩි එකෙන් හැටි හතරෙන් එකක්

දැමිමා. චූටික්කාගේ දෙනෙත් නළලේ!

තවත් පැයකින් පමණ පිංකි පැමිණියේ බස් එකේදී ආසනයක් ලැබුණාටත් වඩා සතුටින්.

"වැඩේ ගොඩ! මේ...ත්." ඇය කමිස අත පෙන්වුවා.

කමිස අතේ පිවිචුණ සලකුණක්වත් නැ! චූටික්කා කරකවා අනහැරී ගානයි!

"මේක කළේ කොහොමද අනේ?"

"චූ...රිටං වැඩක් කලා ඒයි!" පිංකි තොදෙල් වුණා.

"මොකක්ද චූ...රිටං බරිට්ට්ට්ට්ට් චූ...රිටං වැඩේ?" චූටික්කාගේ දෙනෙත් දෙම ගෙඩි සයිස්.

"අර ඔයාගේ මේ වගේම අලුත් කමිසයක් තිබ්බා හේද වෙහිත් එකකට අදින්න ගෙනේලා?"

"ඔව්."

"පිවිචුණ කමිස අත අයිත් කරලා, ඒ අලුත් කමිසේ අතක් ගලවලා, පිවිචුණ අත වෙනුවට එතන තියලා මැනුවා. කොහොමද මගේ මොළේ?" පිංකි කීවේ ජයග්‍රාහී විලසින්.

චූටික්කාට 'හික්' ගැවුණා.

සංඛ සඳුරුවන්

දැනවිමකි

හැටන් නැෂනල් බැංකුවේ විදේශ ප්‍රේෂණ හරහා ජයග්‍රාහී ගනුදෙනුකරුවන් 27 දෙනෙකු ලක්ෂපතියන් කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවට විදේශ ප්‍රේෂණ ගලා ඒම ඉහළ නැංවීමට මෙන්ම මෙරටට ප්‍රේෂණ යැවීමේදී විධිමත් ප්‍රේෂණ මාර්ග නාවිකයා දිරිමත් කිරීමට ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව (CBSL) හඳුන්වා දී ඇති වැඩසටහනට සහාය වෙමින් මෙරට ප්‍රමුඛතම පුද්ගලික අංශයේ බැංකුව වන හැටන් නැෂනල් බැංකුව විදේශයන්හි රැකියාවලට යන ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට හා ඔවුන්ගේ පවුල්වලට ප්‍රතිලාභ ලබා දීමට යෝජනා ක්‍රම දියත් කරනු ලබයි. සංක්‍රමණික ශ්‍රමිකයින් හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල යහපැවැත්ම සහතික කිරීම උදෙසා විදේශගත ශ්‍රමිකයින්ගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල මූල්‍ය හා සමාජීය අවශ්‍යතා පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් HNB විදේශ ප්‍රේෂණ සේවාව හරහා රට සල්ලි එවන ගනුදෙනුකරුවන්ට සහිතව ලක්ෂපතියකු වීමට අවස්ථාව සලසා දීමට විශේෂ දිනුම් ඇදීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරයි. ඒ අනුව දැනටමත් දිවයින පුරා පිහිටි HNB ශාඛා හරහා ලක්ෂපතියන් විශාල ගණනක් බිහිකර ඇත.

දීමෙන් මධ්‍යම ලැබෙන අංකය (reference number) මඟින් විදේශගත ශ්‍රමිකයින් මෙරටට එවන විදේශ ප්‍රේෂණ තම ගිණුමටම බැර කරවාගැනීමේ හැකියාව ඇත.

ඕනෑම අවස්ථාවක තම පාරිභෝගිකයින් වෙත ඉහළම සේවාවක් සැලසීම වෙනුවෙන් ඇප කැප වී සිටින HNB මෙවරත් Call) Credit සේවාවට අමතරව දිවයින පුරා පිහිටි 256 ක් වන පාරිභෝගික ඒකක සහ ATMs හරහා පාරිභෝගිකයින්ට පහසු, කාර්යක්ෂම හා සුභදැයිලී සේවාවන් පාරිභෝගිකයින් වෙත පිරිනමන්නේ සිය කැපවීම තවදුරටත් සනාථ කරමිනි. HNB හි විදේශ ප්‍රේෂණ ලබන්නන් හඳුනාගෙන ඔවුන්ට ත්‍යාග පිරිනැමීමට බැංකුව විසින් දිනුම් ඇදීමක් දියත් කළ අතර එම දිනුම් ඇදීම හරහා දැනටමත් මන්නාරම, කඩුවෙල, කයිතඩි, කන්නලේ හා කටුගස්තොට ආදී දිවයිනේ නව දෙසීන් බැංකුව ලක්ෂපතියන් බිහි කිරීමට සමත්ව ඇත. මෙම දිනුම් ඇදීම තුළින් 2022 වසර තුළදී ජයග්‍රාහකයින් 52 දෙනෙකු බිහි කිරීමට HNB අපේක්ෂා කරයි. මෑතකදී එම මුදල් ත්‍යාග දිනා ගැනීමට වරම්

ලැබූ ජයග්‍රාහකයින් අතරින් දීර්ඝ කාලයක පටන් HNB කටුගස්තොට ශාඛාව සමඟ ගනුදෙනු කරන පී.ජී. පුෂ්පකුමාර මහතා තම සතුට මෙසේ ප්‍රකාශ කළේය.

"මගේ නම පී.ජී. පුෂ්පකුමාර මම දැනට වසර ගණනාවක සිටි හැටන් නැෂනල් බැංකුවේ කටුගස්තොට ශාඛාව සමඟ ගනුදෙනු කරනවා. මගේ බිරිඳ විදේශගතව රැකියාවක් කරනවා. ඇය මට සල්ලි එවන්නේ හැටන් නැෂනල් බැංකුව හරහා. ඇත්තටම අද මට හරිම සතුටුයි. නොහිතපු

මොහොතක රු.100,000 ක මුදල් ත්‍යාගයක් ලැබුණා. මේ වගේ ආර්ථික අර්බුදයක් පවතින කාලයක මෙවැනි මුදලක් ලබාදීම ගැන හැටන් නැෂනල් බැංකුවට මම බෙහෙවින් ස්තූතිවන්ත වෙනවා. ඒ වගේම මෙවැනි විශ්වාසනීය බැංකුවක් හරහා රට සල්ලි ගෙන්වා ගැනීමට ලැබීම ගැන වගේම අප වෙත ලැබෙන සුභදැයිලී සහ කාර්යක්ෂම සේවාව ගැන අපිට සතුටට පත්වෙනවා. හැටන් නැෂනල් බැංකුව හරහා බැංකු කටයුතු සිදු කිරීමේදී ඩිජිටල්කරණයට මුල්තැනක් දීම හරහා කාලය ඉතිරි කරගන්න පුළුවන් වගේම එය වඩාත් කාර්යක්ෂමයි. ඒ වගේම බැංකුව නිරන්තරයෙන් විශේෂ වැඩසටහන් දියත් කරන නිසා පාරිභෝගික අපට විවිධ අමතර ප්‍රතිලාභ හිමිකර ගැනීමට

අවස්ථාව උදාවෙනවා. මින් ඉදිරියටත් අඩන්තිටි හැටන් නැෂනල් බැංකුව සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා." යනුවෙන් පුෂ්පකුමාර මහතා පැවසුවේය.

තවද මෙම දිනුම් ඇදීම හරහා ලක්ෂපතියකු වීමට වරම් දිනාගත් මන්නාරමේ වීස්. මාර්. මහත්මිය මෙසේ පැවසුවාය. මම ජීවත් වෙන්නේ මන්නාරමේ. මගේ දරුවෝ දෙන්නා ජීවත් වන්නේ විදේශගතව. ඔවුන් මට පසුගිය



වසර 10 පුරාවට මුදල් එවන්නේ HNB හරහා පමණයි. ඒකෙන් මමත් මගේ අතින් ළමයිනුත් අපේ අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නවා. මට හදිසියේම තනි වෙහිත් දුරකතන ඇතුලුමක් ලැබුණා. එහි නිලධාරියෙක් මට කිව්වා මට මුදල් ත්‍යාගයක් ලැබිලා තියෙනවා කියලා. එය මට අදහාගත නොහැකි නිසා මා ඒ පිළිබඳව විස්තර ඇසුවා. ඒ අනුව තමයි මා දැනගත්තේ මට සැබවින්ම රුපියල් 100,000 ක මුදල් ත්‍යාගයක් ලැබී ඇති බව. මෙම මුදල් ත්‍යාගය ලබා දීම ගැන HNB හට මා ස්තූතිවන්ත වනවා.

HNB සමඟින්
සල්ලි එවන්නයි
සතියට ලක්ෂයක්
දිනන්නයි

HNB හරහා මුදල් එවා වසර පුරාවටම සහිතව රු **100,000/-** බැගින් මුදල් දිනා ගන්න.

HNB Remittance
 0112 462 462

මහේ ප්‍රගතිසේ සහකාරී
 ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ විදේශ ප්‍රේෂණයට ලක් කිරීමට ප්‍රතිලාභී බැංකුවකි. Hatton National Bank PLC - PQ 82



ගැහැනු තොල් පාට නොකරන්න හෝ සමරිසි හින්දු මානසික රෝගයක් හින්දු ?

මතභේදය නැති වුණත් අපි දන්න කාලේ ඉඳලා ගොඩක් තැන්වලදී ගැහැනුන්ට ලැබුණේ කුඩාමගේ සැලකිලිමත්. මේකත් එහෙම කතාවක්. ඇමරිකාව පළමු වරට මැතිවරණයක් පැවැත්වුවේ 1788දී. හැබැයි කාන්තාවන්ට ඡන්ද බලය ලැබුණේ නැත. ඉතින් ඒ වෙලාවේ ඡන්ද අයිතිය ලබාගන්න ඇමරිකාවේ ගැනු උදවිය අරගල කළා. ඒ වෙනුවෙන් 1912දී කාන්තාවෝ දහස් ගණනක් එකතුවෙලා නිව්යෝර්ක්වලට පා ගමනින් ගියා. මේ පා ගමනේ සංකේතය වුණේ මොකක්ද දන්නවද? රතු ලිපිපිටික්.

“ඡන්ද බලය ලබාගන්න සටන්කරන ගැනුන්ට රතු ලිපිපිටික්වලට වඩා හොඳ සංකේතයක් තියෙනවද? මොකද ලිපිපිටික් කියන්නෙම ගැනුන්ටනේ.” පා ගමනේ ඉදිරිපෙළ සාමාජිකාවක් වුණු රෙවල් ෆෝල්ඩර් ඒ සංකේතය ගැන මාධ්‍යට කිව්වේ එහෙම. එහෙම බැලුවම ඉස්සර ඉඳලම ගැනු හින්දු ලිපිපිටික් ගැන ලොකු ආදරයක් තිබ්ලා තියෙනවා.

මේකප් එකක ප්‍රධාන අංගය විදියට සැලකෙන්නේ ලිපිපිටික්. වෙන මේකප් මොකුත්ම නැතිව වුණත් මුණ ඔපමට්ටම් කරන්න තොල් ආලේපනේකට පුළුවන්. මොනා නොගැවත් එළිපහලියට බහිනකොට ලිපිපිටික් වුට්ටක් තවරන්න ලලනාවෝ අමතක කරන්නේ නැත්තේ ඒකනේ. හැබැයි පුතෝ හැම ලිපිපිටික් පාටක්ම, වර්ගයක්ම හැම කෙනාටම ගැලපෙන්නේ නෑ. නොගැලපෙන තොල් ආලේපනයක් ගැවොත් ඉතින් තියෙන ලස්සනත් ඉවරයි. ටක්කෙටම ගැලපෙන තොල් ආලේපනයක් තෝරගන්නේ කොහොමද කියලා කතා කරන්න හිතුවේ ඒකයි.

අපි අද පාවිච්චි කරන නවීන ලිපිපිටික් සොයාගන්නේ කවුද කියලා සඳහනක් නැත. හැබැයි මෙව්වා පුංචි ටියුඩ් විදියට හදලා තියෙන්නේ ස්කොට්ලන්ත ජාතික ලෙව් ටියුඩ්. එතකොට ලිපිපිටික් කුර කරකිලා ඉහළ පහළ යන තාලෙට හදලා තියෙන්නේ එංගලන්තේ ජේම්ස් බ්‍රැන්කෝ. එහෙ මෙහෙ අරගෙන යන්න පහසුවට ලිපිපිටික් කුර හැදුවට ගැනු අපි මේ දෙපළට ස්තූති කරන්නම ඕනේ. හැබැයි යුරෝපයේ හිටි පුජක කාණ්ඩෙට ලිපිපිටික් ගැන පැහැදීමක් තිබුණේ නැතිල. තොල් පාට කරන්නේ යක්ෂයා එක්ක සංසර්ගයේ යෙදෙන කාන්තාවන් කියලයි ඒ අය විශ්වාස කරලා තියෙන්නේ.

20 වැනි සියවසේදී ලිපිපිටික් හඳුන්වලා තියෙන්නේ ලිංගිකත්වයේ සංකේතයක් හැටියටයි. ඒ නිසා ලිපිපිටික් ආලේප කරන කාන්තාවන්ව ගණිකාවන් විදියට හඳුන්වලා. පිරිමි උදවිය එහෙමත් ඉතින් ගැනු තොල් පාට කරනවට කැමති නැතැල. ගැනු ප්‍රමයෙක් ලිපිපිටික් ටිකක් ගාන එක රුස්සන්ගේ නැති උදවිය අදටත් ඉන්නවා. ‘මල් පෙතිවල පාට ගැවේ ඇයි සියුමැලි දෙතොල්’ කියලා අර සිංදුවකත් කියන්නේ.

හිට්ලර්ගේ ගැනු ලිපිපිටික් ගානවට තදින්ම විරුද්ධ වුණු කෙනෙක්. ඔහු ලිපිපිටික් ගාන කාන්තාවන්ගේ තොල් පිළිස්සුවල. හැබැයි අද හිටිය නම් මනුස්සයට ඒ රටේ හැම කාන්තාවකගෙම තොල් පුච්චන්න වෙනවා. මොකද ලිපිපිටික් නොගාන ගැනු හොයන එක දැන් කළු නික හොයන ගානයිනේ.

1940 වෙද්දී කාන්තාවක් නම් ලිපිපිටික් ගාන්නම ඕනේ කියලා මතයක් ඇතිවෙලා. ඔය කාලේ ලිපිපිටික් නොගාන අය මානසික රෝගීන් නැත්තම් සමලිංගික කාන්තාවන් කියලා සැක කළාල. ඒ නිසා ලිපිපිටික්වලට අකමැති අයටත් ලිපිපිටික් ගාන්න වුණාල.



හිට්ලර්ගේ ගැනු ලිපිපිටික් ගානවට තදින්ම විරුද්ධ වුණු කෙනෙක්. ඔහු ලිපිපිටික් ගාන කාන්තාවන්ගේ තොල් පිළිස්සුවල. හැබැයි අද හිටිය නම් මනුස්සයට ඒ රටේ හැම කාන්තාවකගෙම තොල් පුච්චන්න වෙනවා

ට්ටපස්සේ කාලෙක ඉතින් ඔය කතා සේරම අකාමකා වෙලා ලිපිපිටික් කියන්නේ සාමාන්‍ය රූපලාවණ්‍ය ආලේපනයක් බවට පත්වෙලා. තොල් පෙති පාට කළාට තොල් ආලේපන වර්ග ගැන ගොඩදෙනා දන්නේ නැත. අවශ්‍යතාවය අනුව තෝරගන්න පුළුවන් ලිපිපිටික් වර්ග කිහිපයක්ම තියෙනවා. ඔය අතරින් බහුතරයක් භාවිතා කරන වර්ගය තමයි මැටි ලිපිපිටික්. මේ වර්ගය ඝන කුරු සහ ලික්විඩ් ආකාරයට මිලදී ගන්න පුළුවන්. මැටි ලිපිපිටික් එකක් ගොඩක් වෙලා රඳවාගන්න පුළුවන්. මේ වර්ගයෙන් තොල්වලට පරිපූර්ණ පෙනුමකුත් ලැබෙනවා.

හැබැයි මැටි ලිපිපිටික් තොල් විශ්ලේෂණ හේතුවෙන් බවත් කියන්න ඕනේ. ඊළඟට ශීර් සහ සැට්ට් ලිපිපිටික්. මේවගේ දෙතොල් තෙතමනය කරන විටමින් වර්ග අඩංගුයි. ඒ නිසා දෙතොල් පැළීම, විශ්ලීම වගේ ගැටලු තියෙන අයට වඩා හොඳයි. හැබැයි මේ වර්ග වැඩි වෙලාවක් තියාගන්න බැහැ. තව තියෙනවා ක්‍රීම් ලිපිපිටික් කියලා එකක්. වේශ නිරූපණ කටයුතුවලට වැඩි වශයෙන්ම යොදාගන්නේ මේ ජාතිය.

තෙතමනකාරක අඩංගු නිසා ක්‍රීම් ලිපිපිටික් වර්ග විශ්ලී දෙතොල්වලටත් හොඳයි. ග්ලොස් ලිපිපිටික් කියන්නේ ගොඩක් කාන්තාවෝ කැමති ලිපිපිටික් වර්ගයක්. මේවා ඇලෙන සුළයි. දිලිසෙන සරාගී දෙතොල් යුගලක් අවශ්‍ය නම් මේ වර්ග හොඳයි. හැබැයි මේකත් ගොඩවෙලාවක් තියාගන්න අමාරුයි. ගොඩක් සිහින් තොල් යුවලක් තියෙන කාන්තාවක් නම් ග්ලොස්වලින් තොල් විශාල කරලා පෙන්වන්න පුළුවන්.

ඊළඟ එක ටික්ටි. මේක ගැවම ලිපිපිටික් ගලඳ නැද්ද කියලා හොයාගන්න බැරිතරමට පෙනුම ස්වභාවිකයි. ඉතින් අවශ්‍යතාවය අනුව මේ වර්ගවලින් ලිපිපිටික් තෝරගන්න පුළුවන්. හැබැයි මතක තියාගන්න මේ මොන වර්ගය ගත්තත් ඒවගේ පාට හමේ පාටට ගැලපෙනවද කියලා බලන එක බොහොම වැදගත්. තොල් ආලේපනයක් තෝරන්න ගියාම ලිපිපිටික් ටිකක් මැණික් කටුව ළඟ ගලා බලන්න කියලා සමහරු උපදෙස් දෙනවා. මේ තැන්වල සම එක සමාන නෑ. ඒ නිසා

තොල් ගාන ලිපිපිටික් අතේ ගලා බලන එක බල්ලන්ට ලෙලි පොල් දෙන්නා වගේ වැඩක් නැති වැඩක්. මෙහෙම කරන්න. තොල් ආලේපන මිලදී ගන්න යනකොට තොල් ආලේපන නොගා වෙට් ටිෂුස් ටිකකුත් අරගෙනම යන්න. පස්සේ ලිපිපිටික්වල සාම්පල ඉල්ලගෙන තොල්වලම ගලා බලලා තෝරගන්න.

කොයිවෙලෙත් අපි ගන්න ඕනේ තොල් පාටට පියවරක් හරි දෙකක් හරි ඉස්සරහින් තියෙන පාට. පැහැපත් සමක් තියෙන කෙනෙක්ට ගොඩක් අඳුරු තොල් ආලේපන ගැලපෙන්නේ නැත. තද වර්ණ සහ ලා වර්ණ අතර තියෙන පාට තමයි ඒ අයට වඩා සුදුසු. ලා රෝස, කොරල්, පීච්, රෝස, හුඩ් වර්ණත් සුදු කෙනෙක්ට ගැලපෙනවා.

ලා දුඹුරු සමක් තියෙන කෙනෙක් නම් රෝස, බෙරි වර්ණ, වෙරි රෙඩ් වගේ වර්ණ ගැලපෙනවා.

තරමක් අඳුරු සමක් තියෙන කෙනෙක් නම් රොක් කොලර්, තද රෝස, තද රතු වගේ වර්ණ හොඳයි. හැබැයි දම් සහ තද දුඹුරු නම් ගාන්නම එපා. එතකොට ගොඩක් තද පැහැති සමක් නම් දුඹුරු වර්ණ, දම්, ප්ලම් වර්ණ, කැරමල් වර්ණ වගේ වර්ණ හොඳයි.

සිහින් තොල් තියෙන කෙනෙක් නම් ගොඩක් තද පාට ගාන්න එපා. එතකොට තොල් තවත් සිහින්වට පේනවා. ඒ වගේම ලොකු තොල් තියෙන කෙනෙක් නම් ගොඩක් ලා පාට ගාන්න එපා. එතකොට තොල් ලොකුවටයි පේන්නේ.

ලිපිපිටික් එක හරියට ආලේප කරන හැටි දැන් බලමු. තොල් පාට කරන්න කලින් දත් බුරුසුවක් අරන් දෙතොල් සියුම්වට මැදගන්න. විශ්ලී දෙතොල් තියෙන කෙනෙක් නම් ලිපිපිටික් ගාන්න කලින් ලිපිබාම් ටිකක් ගලා විනාඩි පහක් ඉඳලා පිහිදන්න. එතකොට තොල්වල තෙතමනය පවත්වාගන්න පුළුවන්.

මැටි ආලේපන ගානවා නම් මුලින්ම ලිපි ලයින් එකකින් මුළු දෙතොලම පාට කරන්න. එතකොට හොඳ නිමාවක් ලබාගන්න පුළුවන්. ලිපිපිටික් ගානකොට කුරෙන්න ගානවට වඩා පුංචි මේකප් බුෂ් එකක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් නම් නිටි එකට වැඩේ කරන්න ලේසියි.

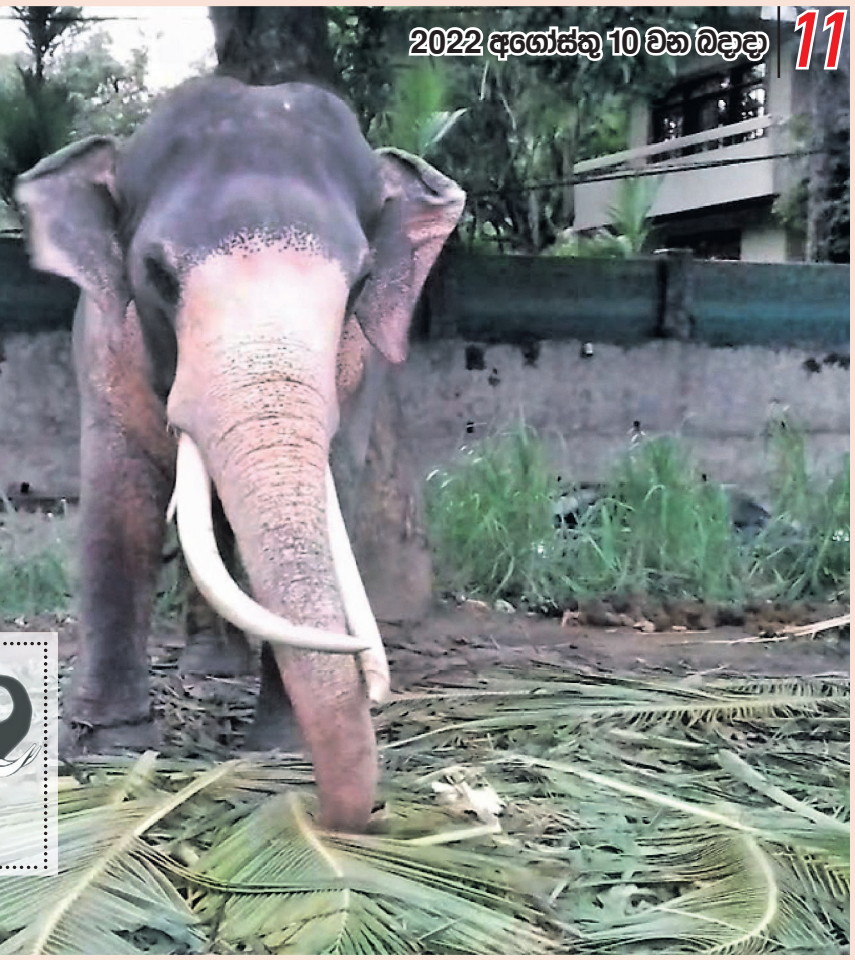
දෙතොල් මහතට පෙන්වන්න ඕනේ නම් ලිපිපිටික් ගාන්න කලින් දෙතොල්වලට බොහොම තුනීවට පවුඩර් ස්වල්පයක් ආලේප කරන්න. ඒ වගේම තමයි කොයිම වෙලාවකවත් ඇඳමේ පාටට තොල් ආලේපන ගාන්න එපා. ඒකෙන් සුන්දර පෙනුමකට වඩා සැර පෙනුමකුයි ලැබෙන්නේ.

හොඳ නිමාවක් ලබාගන්න හිතාගෙන සමහර අය ලිපිපිටික් ගැවයිත් පස්සේ තොල් එකකට එකක් තද කරනවා. ඒකෙන් වෙන්ගෙන ගාපු ලිපිපිටික් ටික කඩතොළු වෙලා ඉරි ඇඳෙන එක. ඒ නිසා ලිපිපිටික් බිලෙන්ඩ් කරන්න මේකප් බුෂ් එකක් යොදාගන්න.

මැටි වර්ගයේ තොල් ආලේපන ඉවත් කරන්න ටිකක් අමාරුයි. වැස්ලින් ටිකක් හරි පොල්තෙල් ටිකක් හරි ගලා ටික වෙලාවක් තියනවා නම් ඒවා පහසුවෙන්ම ඉවත් කරන්න පුළුවන්.

කාන්තාවකට පීච් කාලේදී ලිපිපිටික් කිලෝ නතර පහක්ම කැවෙනවල. ලිපිපිටික් හදන්නේ ඉරි, ඔලිව් තෙල්, කොකෝවා බටර්, බිනිස් තෙල්, පෙට්ටෝලියම්, ලැනොයින් වගේ දේ වලින්. හැබැයි ලාබ අපේක්ෂාවෙන් තොල් ආලේපනවලට ඊයම් මිශ්‍ර කරන අයත් ඉන්නවල. මොළය හා වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග හටගන්න ඊයම් හේතු වෙනවා. ඒ නිසා තොල් ආලේපන මිලදී ගන්නකොට ප්‍රමිතිය ගැනත් හිතන්නම ඕනේ.

බරණි පෙරහරේ උපාසක මහනොවේ දාමරික වියන්චාන්



පෙරහර ගමනේදී කෙතරම් සන්සුන් සහ තේජස් පෙනුමක් ඇත්තෙකු වුවද මියන්චාන් හිටි ගමන් හොඳ හොඳ අඩවි අල්ලන්නෙකි. එක අතකට එහි වරදක්ද නැත. පෙරහරේ ගමන් ගන්නා ආකාරයට හැම වෙලාවේම හැසිරිය යුතු යැයි නීතියක් නැතැ නොවේ.

මේ අලි හාදයා ලංකාවට ගෙන ආවේ දියවඩන නිලමේවරයා සහ මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල මියන්චාන්ට ගොස් පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් පසුය. මියන්චාන් අයත්ව සිටියේ එරට දැව දෙපාර්තමේන්තුවටයි. එකලද ඔහු මහ ගණාකාරයෙකි. මේ මාස කිහිපයක් දැව දෙපාර්තමේන්තුවේ රාජකාරි කළ අතර ඉතිරි මාස කිහිපයේ හයිටෙක්නොලොජි කුමිකාට් රඟ දැක්වුවේය. කැලේට ගොස් අතින් අලි ඇතුන් කනින් ඇදගෙන ඒමත් මියන්චාන්ගේ රාජකාරියට ඇතුළත් විය. ඒ මියන්චාන් දැව දෙපාර්තමේන්තුවේ කුලී සේවාවට යෙදවීමටයි. එනිසාමදෝ ලංකාවෙන් ගිය උදවිය මියන්චාන් තෝරාගැනීම ගැන මියන්චාන් දැව දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන් එතරම් සතුටක් පළ කළේ නැත. කෙසේ වෙතත් අවසානයේ හෙතෙම හැවී නැග ලංකාවට ආවේය.

මෙරටට පැමිණීමෙන් පසු දිනක් මියන්චාන්ට රඹුක්කන - කැලේට මාර්ගය ඔස්සේ මාලිගාවට පාගමනින් යාමට සිදුවිය. ගමනට සැරසෙන අවස්ථාවේදී ඔහු ඇත්ගොවිවරයාගේ ග්‍රහණයෙන් මිදී තිබුණි. මියන්චාන් ජවසම්පන්න ඇතෙක් වන අතර ඒ වනවිට හෙතෙම මද කිසිමටද ආසන්නව සිටියේය. මියන්චාන් කැලේට දැමූ සෙල්ලම් ඇතැම්විට මේ වේලාවේ මියන්චාන්ට සිහිපත් වන්නට ඇත. ඒ නිසා හෙතෙම හිතුවනාපේ එතෙට මෙතෙට දිවිවේය. ඇත්ගොවිවරා පසුපස පන්නමින් ඔහු මරා දැමීමට උත්සාහ ගත්තේය. ඇත්ගොවිවරා නවක ඇතාවට පරෙස්සමට බලාගත යුතු සේම තමාගේ දිවි රැකගැනීමද කළ යුතුය.

නමුත් මේ අනපේක්ෂිත සිදුවීමෙන් බියට පත් ඇත්ගොවිවරා මරණයෙන් බේරීමට හැකි වේගයෙන් දිව ගියේය. ඇතාද නොනවතී. ගැලවීමට ගත් නැති තැන ඇත්ගොවිවරා අසල තිබූ ඔයකට පැන්නේය.

මියන්චාන්ද අතහැරගේ නැත. වතුර පිළිබඳ බියක් ගැනී නැති ඇතා දියට පැන්නේය. ඔහුගේ ඉලක්කය වූයේ ඇත්ගොවිවරායි. අවට සිටි කිසිදු ඇත්ගොවිවරා මීට මැදිහත් වූයේ නැත. ඒ, මියන්චාන් නවකයකු වීම නිසාත්, හැසිරීම් රටාව ගැන නිසි අවබෝධයක් නොතිබූ නිසාත්ය.

මෙම සිදුවීම වනවිට මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල සිටියේද එම ස්ථානයට මීටර 500ක් පමණ වැඩිවිනි. ඒ, වෙනත් අලියෙකුට ප්‍රතිකාර ලබාදෙන ගමන්ය. සිදුවීම දැනගත් මහාචාර්ය දංගොල්ල වනා වීම ස්ථානයට ගියේය. අනෙක් ඇත්ගොවිවරයාගේ උපකාරද ලබාගනිමින් ඇතාව දමුවද දැමීමට උත්සාහ ගත්තේය.

මේ අලි මිනිස් පොරයෙන් ඇත්ගොවිවරා තුවාල ලබා අසාධ්‍ය තත්වයේ පසුවිය. වනාම ඔහු කැලේට මහ රෝහලට යැවීමට පියවර ගැනිණ. එසැණින් රෝගියා ගොමුකෙරුණේ ගලකොරයටයි. හදිසි ගලකොරයකටද මුහුණදීමට ඔහුට සිදුවිය. මාස තුනක පමණ කාලයක් ඔහු රෝහල්ගතව සිට කෙසේ හෙතෙම සම්පූර්ණ සුවය ලැබීය. පසුව නැවත සුපුරුදු රාජකාරියටම පිවිසිය. එය දැනගත් මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලට ඇතිවූයේ බිය මුසුවණු ප්‍රීතියකි.

මෙම සිදුවීමෙන් පසුව මහනුවරට ගිය මියන්චාන් වනජේ සිට සියලු පෙරහරවල ගමන් කළේය. මෙවරද ඇසළ පෙරහර මංගල්‍යයේ ඔහු සන්සුන්ව ගමන් කරනු ඇත. පුදුම වන්නට දෙයක් නැත. අවේලාවේ මොන මොන අඩවි ඇල්ලුවත් පෙරහර වෙලාවේ මියන්චාන් සන්සුන්ය.



**තොරතුරු -
මහාචාර්ය අශෝක
දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය
විශ්වවිද්‍යාලය)
රජනිකා ලියනගේ**



**ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද?
නැතී නම් ඔබේ වටිනා
රන් භාණ්ඩ
සිනින වේනින
යනවාද?**

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

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

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

*කොරෝනා අදාලවේ

නව යෞවනයේ සිටින දරු දැරියන් හිතන පතන විදිය නිසා සමහරවිට ඔවුන්ට වැරදෙන තැන් වැඩියි. එහෙම නැත්නම් වරද්දගන්න තැන් වැඩියි. සමහර වෙලාවට ඔවුන්ගේ ජීවිත සම්පූර්ණයෙන්ම කණපිට පෙරළෙන්න තරම් ඒ වැරදිමී ප්‍රබලයි. දෙමව්පියගේ දහසක් විඳලා මහන්සිවෙලා උගන්වන දරුවෝ දුරදිග නොහිතා ගන්න සමහර තීන්දු තීරණ හින්දා අන්තිමේ දෙගොල්ලන්ටම අඩන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙවි දරුවෝ වැඩිපුර ඉන්න රටක අපිට මේ කතාව ඇහුනේ දකුණු පළාතෙන්. ඇයත් වතාවක් දුර නොබලා ගත් තීරණයක් නිසා ජීවිතය වරද්ද ගත්ත තරුණියක්. වරද වුණේ උසස් පෙළ විභාගය අත ප්‍රභව නිබන්දි විවාහයක් සිදුකරගැනීම. ඉගෙනීමට ඉතාම දක්ෂ දැරියක් වෙච්ච ඇයට ඒ මොහොතේ ගත් තීරණය නිසා පස්සේ ඉතිරි වුණේ පසුතැවීමක්ම විතරයි. ඒත් ප්‍රමාද වී හෝ ඒ වැරද්ද හරිගස්සගන්න උනන්දු වීම තමයි ඇගේ විශේෂත්වය. අවසානේ ඇය නැවතුණේ උපාධිධාරිනියක් වෙලා. පසුගියද කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධි ප්‍රදනෝත්සවය දවසෙ අපට මේ තරුණිය මුණගැහෙද්දී ඇය දරුවෙක් ඉන්න මවක්. අධ්‍යාපනය උගසට තියලා මුලින් විවාහ වෙලා පස්සේ විභාග ලියන්න කියන එක මේ කතාවෙන් දෙන ආදර්ශය නොවුණත්, උත්සාහය ඇත්නම් කරන්න බැරි දෙයක් නැති බව තේරුම්ගන්න ඇගේ කතාව ඔබට උදව් වේවි.



කිසිම ගැහැනු ළමයෙක් මගේ කතාව නම් ආදර්ශයට ගන්න එපා

උසස් පෙළට A සාමාර්ථ තුනක් ගෙන තීනි ශිෂ්‍යාවක් වූ දිලිනි කියන කතාව

- ▶ **මුලින්ම ඔබේ නම කව්වොත්?**
මම දිලිනි මධුවන්ති.
- ▶ **එතකොට ගම් පළාත, පවුලේ විස්තර එහෙම?**
මගේ ගම මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ කිතලගම බටහිර. පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, ආච්චියි, අක්කයි, මල්ලියි. තාත්තා නම් නැතිවෙලා.
- ▶ **පාසල් කාලේ ඔබ මොන වගේ වර්තයක්ද?**
මං 10 වසරට යනකල් කිතලගම බටහිර මහා විද්‍යාලයට ගියේ. සාමාන්‍ය පෙළ කලේ කල්පිටිය නිර්මලමාතා සිංහල මහා විද්‍යාලයේ. ඒ කාලේ ඉගෙනීමට අමතරව කටීක තරඟ, විවාද තරඟ, නිවේදනය, ක්‍රීඩා එහෙම කළා. කවි සිංදු එහෙමත් ලියන්න පුළුවන්. ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායිකාව වෙලත් හිටියා.

- ▶ **ඒ කාලේ හිත දැක්කේ අනාගතේ කවුරු වෙන්නද?**
ගුරුවරියක් වෙන්න හිතයක් තිබුණා.
- ▶ **එතකොට සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල එහෙම කොහොමද?**
'ඒ' සාමාර්ථ පහක් සහ 'බී' සාමාර්ථ තුනක් ගත්තා. ඉංග්‍රීසි විතරයි අසමත් වුණේ.
- ▶ **සාමාන්‍ය පෙළට එව්වර හොඳ ප්‍රතිඵලයක් තිබ්ලත් උසස් පෙළ නොලියා විවාහ වෙන්න හිතුවේ ඇයි?**
පාසල් කාලයේ ප්‍රේමයක් ඕන කෙනෙකුට තියෙන්න පුළුවන්නේ. මටත් තිබුණා. අනිත් එක පවුල්වල තිබුණු අභ්‍යන්තර ගැටුම් මනසට ලොකුවට බලපාලා තිබුණා. ඉතින් ජීවිතේ ගැන ලොකු අවබෝධයක් නැති කාලේ මේ හැමදේටම විසඳම විදියට සමහර තරුණියෝ විවාහය තෝරගන්නවා. මමත් ඒ අතරින් කෙනෙක්.



- ▶ **විවාහවුණු කෙනා ගැන කව්වොත්?**
චයා සම්පත් ජයරත්න. යුද හමුදාවේ සේවය කරන්නේ. ගම අනුරාධපුරේ. චයා සමාජය දිනා විවාහව බලන සංවේදී අදහස් තියෙන ආදරණීය කෙනෙක්. කෙටියෙන්ම කව්වොත් ඕනෑම ගැහැනියක් ප්‍රාර්ථනා කරන අන්දමේ පිරිමියෙක්.
- ▶ **විවාහවෙලා අවුරුදු පහකට පස්සේ උසස් පෙළ කරන්නේ හිතුවේ ඇයි?**
මං සාමාන්‍ය පෙළ කලේ ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්ක. ඒ කාලේ අපේ ගෙදරට විදුලියවත් තිබුණේ නෑ.මමයි මගේ යාළුවයි පාඩම් කලේ ප්‍රභව තිබුණු පල්ලියට ගිහින්. ඉතින් එව්වර කැපවීමෙන් ඉගෙනගත්ත මට උසස් පෙළ විභාගය නොකිරීම සම්බන්ධව ලොකු කණගාටුවක් තිබුණා. ආදරණීය සැමියමේ ලැබුණත් ජීවිතේ ලොකු හිස්තැනක්, පරාජිත බවක් දැනුණා. ඒ එක්කම මාව තැනකට ගේන්න දුක් විඳපු අම්මගේ බලාපොරොත්තු ඉටු නොකරපු එක ගැන වරදකාරී හැඟීමක් ආවා. අවුරුදු පහකට පස්සේ හරි උසස් පෙළ ලිව්වේ ඒකයි.

අඩු වයසින් විවාහ වෙන්න නම් එපා. එතකොට ඔබට ජීවිතේ සුන්දරම කාල මගහැරේවි

▶ **එතකොට උසස් පෙළ ලියද්දී ඔබේ වයස කීයද? මොන අංශයෙන්ද විභාගය ලිව්වේ?**
එතකොට මට 24යි. කලා අංශයෙන් ලිව්වේ. විෂයන් විදියට සිංහල, බෞද්ධ ශිෂ්ටාචාරය සහ දේශපාලන විද්‍යාව තෝරගත්තා.

▶ **විවාහයෙන් පස්සේ උසස් පෙළට පන්ති යන එක එහෙම ප්‍රශ්නයක් වුණේ නැද්ද?**
සමාජයට නම් ඒක ලොකු විභිලවක් වුණා. සමහරු හිතවුණා. තවත් අය මගේ පරාජය අපේක්ෂා කළා. උපහාසයෙන් කතා කරපු අයත් හිටියා. දැන්ද ඕවා කරන්න මතක් වුණේ කියලා මුණටම අහපු අයත් හිටියා. හරි පොඩි පිරිසයි මං ගැන සතුටු වුණේ.

මුල් කාලේ මං බැඳලා දරුවෙක් ඉන්න අම්මෙක් කියලා කැමිපස් එකේ කාටවත් කිව්වේ නෑ. ඒත් පස්සේ හැමෝම ඒක දැනගත්තා

▶ **එතකොට ඔබට දරුවා ලැබෙන්නේ කොයි කාලෙද?**
දරුවා ලැබෙද්දී මට වයස අවුරුදු 20යි.

▶ **උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල කොහොමද?**
මට 'ඒ' සාමාර්ථ තුනක් එක්ක අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ 14 වැනියා වෙන්න ලැබුණා. ඒත් එක්ක මට කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න අවස්ථාව හිමිවුණා.

▶ **එව්වර හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ගන්න ඔබ ගොඩාක් කැපකිරීම් කරන්න ඇති?**
මං ගොඩාක් පාඩම් කළා. ටියුෂන් පන්ති පවා ගියා. ඒ යද්දී සමහරු දරුවට කියලා තිබුණා 'අම්මලා පන්ති යනවද?' වගේ කතා. මට ඕන වුණේ කැමිපස් යන්න නොලැබුණත් උසස් පෙළ හරි සමත්වෙන්න. මොකද මං අසමත් වුණොත් මට හිනාවෙන්න මිනිස්සු දුකකට මැදගෙන හිටියේ. මට මැව්ලා පෙනුණා ඒ අය මට හිනාවෙනවා. සමහර දවස්වලට දරුවට කිරිදෙන ගමන් පවා පාඩම් කළා.

▶ **දරුවෙක් ඉන්න අම්මෙක් විදියට කැමිපස් යන එක අභියෝගයක් වුණේ නැද්ද?**
ලොකු අභියෝගයක් වුණා. අපි හෝමාගම හරියෙන් ගෙයක් පවා කුලියට ගත්තා. මං කැමිපස් ආවේ 2018 අවුරුද්දේ. මුල් කාලේ මං බැඳලා දරුවෙක් ඉන්න අම්මෙක් කියලා කාටවත් කිව්වේ නෑ. ඒත් පස්සේ හැමෝම ඒක දැනගත්තා. අන්තිමේ වයාලත් මට ගොඩාක් උදව් කළා. සැමියම අඩුපාඩු හොයලා බලලා මගේ ප්‍රශ්න මට හිටියා.

▶ **පසුගියද ඔබේ උපාධි ප්‍රදනෝත්සවය තිබුණා. ඔබේ උපාධිය ගැන කව්වොත්?**
මං අරගත්තේ පන්ති සාමාර්ථයක් එක්ක කලා සිංහල (අධ්‍යනධාරා) උපාධියක්.

▶ **උපාධිය ගන්නකොට ඔබටයි දුවටයි වයස කීයද?**
මට තිහයි, දුවට නවයයි.

▶ **දැන් ඔබේ අනාගත සැලසුම මොකක්ද?**
මේ වෙනකොට මං විවාහ විශ්වවිද්‍යාලයේ නීති අධ්‍යයන අංශයේ තුන්වෙනි වසරේ ඉගෙන ගන්නවා. ඒකත් ඉවරවුණාම හොඳ රැකියාවක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

▶ **කවුරුහරි ඔබේ කතාව ආදර්ශයට ගන්නොත් ඒක හරිද?**
මගේ කතාව කවුරුත් ආදර්ශයට ගන්නවට මං කැමති නෑ. ඒත් නිකන් හරි ඉගෙනගන්න අතරේ විවාහ වෙන්න වුණොත්, අධ්‍යාපනය අතාරින්න ඒක හේතුවක් කරගන්න එපා කියලා මං කියන්න කැමතියි.

▶ **ජීවිතේ දිනා නිකමට ආපහු හැරලා බැලුවොත් ඔබ මෙතෙක් ගත්තු තීන්දු තීරණ ගැන පසුතැවීමක් තියෙනවද?**
කොහෙත්ම නෑ. මොකද මං දැන් උපාධිධාරිනියක්. නීති ශිෂ්‍යාවක්. මවක්. බිරිඳක්. ඒ හැමදේටම වඩා මං අම්මගේ හිත ඉටුකරපු දියණියක්. ඉතින් කිසිම පසුතැවීමක් නෑ.

▶ **අවසාන වශයෙන් දෙන්න තියෙන පණිවිඩය මොකක්ද?**
මං වගේ අඩු වයසින් විවාහ වෙන්න නම් එපා. එතකොට ඔබට ජීවිතේ සුන්දරම කාලයත් මගඇරෙයි.

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගතවන, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගතවන බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වේදනා කිරීමටයි. එසේම නැතිනම් මැසිවල නැගීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියලුම අවුල් කරගැනීමයි. සැමියා දනම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ පිවිත්වන හමිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ පීචින අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් පිවිත්වන එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් පිවිත්වය සතුටින් පිරි ඉතිරි යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් පිවිත්වය දරණ ඇගේ පිවිත්වන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

මේ ගෙවෙන්නේ ජපානයේ ඉස්කෝලුවල පළවෙනි වාරේ නිවාඩුව. නත්සු යසුම් කියලයි කියන්නේ. නත්සු කියන්නේ ග්‍රීසිම කාලෙට. මේ දවස්වල මෙහේ උණුත්වය සෙල්සියස් අංශක 39 ක්විට වෙන්න යනවා. අගෝස්තුමේ රස්තේ ගොඩක් වැඩියි. ඒ නිසා මේ තමයි පාසල් නිවාඩු කාලවලින් ලැබෙන දිගම නිවාඩුව. එහෙමත් නැත්නම් Summer Vacation එක.

දරුවන්ගේ ඉස්කෝලේ නිවාඩු කිව්වාම ගොඩක් දෙනෙකුට එකපාරටම කියවෙන්නේ "අපෝ" කියලානේ. සමහර අම්මලාට නිවාඩුව ඉවරයක් වෙනකල් ඉවසිල්ලක් නෑ. දඟ වැඩ, පුංචි පුංචි හිතුවක්කාරකම් නිසා දරුවන්ට කොච්චර ආදරේ වුණත් වයාලගේ නිවාඩු කාලෙදී ඔලුවට පොඩි පීඩනයක් වන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. මට කියලත් වෙනසක් නෑ. ගෙවල් හැඩ කරද්දී අස් කරලා ඉවරයක් නෑ. ඔම වැටුණ සෙල්ලම් බඩු කකුලට පැතුනාම ඊරිදුණාට වඩා කේන්ති යන එකයි මට වෙන්නේ. ඉතින් මං ඉස්සර නම් යක්ෂයා ආවේය වුණා වගේ කෑගහනවා. ඇත්තමයි දැන්නම් මට ඒවා මතක් වෙද්දී ලැජ්ජයි. ඊට වඩා දුකයි.

ඒ වගේ හේතු නිසා දරුවන්ගේ ඉස්කෝලේ නිවාඩුව සමහර දෙමව්පියන්ට අපෝ කියවෙන දෙයක් වුණාට, දරුවෝ ඉන්නේ ඒ නිවාඩුව එනකල් ඇඟිලි ගැන ගැන. ඒක තමයි වයාලගේ සතුට. ඉතින් වයාලට සතුට ගේන දේ වයාලගේ අම්මා වුණා මට වදයක් වෙන්න බෑ කියලා මං හිතුවා. වයාලා සතුටින්ම ගතකරන නිවාඩුව මගෙන් සතුටින්ම ගත කරන කාලය කරගන්න ඕනේ කියලා මම හිතුවා. ගෙදර වැඩ කොච්චර තිබුණත් වයාලා වෙනුවෙන් මගේ කාලය වෙන් කරන්න ඕනේ කියලා හිතුවා. ඒ වගේම මේ මුළු පාසල් නිවාඩුවෙම මං මගේ සතුට හොයාගන්නේ දරුවන්ගේ නිවාඩුව මාත් උපරිමයෙන් රස විඳින ගමන් කියලා තදින්ම හිතාගන්නා.

ගිය සිකුරාදා තමයි දුවලා දෙන්නාට නිවාඩු ලැබුණේ. හෝම්වර්ක් ගොඩක් එවලත් තිබුණා. මේ නිවාඩුව දිග නිසා හෝම්වර්ක් ගොඩක් එවනවා. ඒක සාමාන්‍යයි. සෙනසුරාදා උදේ මං දනම් එක්ක වයාලගේ පොත් බෑග් අස් කරලා, පොත්පත් අස් කරලා, හෝම්වර්ක් වෙන් කරලා තිබ්බා. දනම් කොහොමත් මටත් වඩා ආසාවෙන් ඒ වැඩ කරනවා. ඉස්කෝලෙන් මේ සැරේ එවලා තිබුණා රවුම් ඇඳපු කොළයක්, ස්ටිකර් ඊකක් එක්ක. හැම දවසකම අම්මාට උදව්වක් කරලා ඒ එක රවුමක ස්ටිකර් එකක් අලවන්න ඕනේ. ඉතින් අක්කායි නංගායි මේ දවස්වල මට උදව් කරන්න පොර කනවා. නිවාඩු කාලේ කියලා නෑ හැමදම ශරීර උණුත්වය මැනලා ලියන්න ප්‍රික්ට් කරපු කොළයකුත් දෙන්නාටම එවලා තිබුණා. ඉතින් ඉස්කෝලේ යන්නේ නෑ කියලා නොඉඳ ශරීර උණුත්වය මැනලා දෙන්නාගෙම කොළවල ලියනවා.

මට ඕනේ නිවාඩුවේ ගෙවෙන හැම දවසකම දරුවන්ට විශේෂත්වයක් දැනෙන්න දෙන්න. දවස ගාණේ මතක හිටින ලස්සන මතක එකතු කරලා දෙන්න. මගේ බලාපොරොත්තුව ගෙවුණ සුමානේට වඩා හොඳින් අලුත් සුමානේ එයාලගේ නිවාඩුව සතුටෙන්ම පුරවන්න



ඉස්කෝල නිවාඩු කාලෙදී අම්මා ගෙදර ප්‍රීතිසල වුණොත් නම් වැඩේ අවුල්

ලොකු පහසුවක් වුණා. ඉතින් මේ දවස්වල හවස් වෙද්දී දලා දෙන්නාගේ යාළුවෝ දෙනුත් දෙනෙක් අපේ ගෙදරට එනවා. වයාලා ගේම්ස් ගහනවා. ඒ ඇරුණම එක එක සෙල්ලම් කරනවා. ඉතින් ඒ දරුවන්ටත් එක්කම මං මොනවහර හදනවා. සඳද ඉඳන් සිකුරාදා වෙනකන් දවස් පහටම කප් කේක්, මාස්මෙලෝ, කිසස්, ශුණකතා, වොක්ලට් කේක් වගේ ජාති හදලා දන්නා. ඊළඟ දවස් පහට හදලා දෙන දේවල් ඊකක් දැනටමත් මං හිතලා ඉවරයි. මේ දවස්වල වැඩිපුරම මං වයාලගෙන් අහන්නේ අද මොනාද කන්නේ කියලා. ඒ තමයි මගේ ආදරේ මගේ දරුවන්ට පෙන්නන්න පුළුවන් ලස්සනම විදිය කියලා මං අත්දැකීමෙන් දන්නවා. ඒකෙන් වයාලගේ නිවාඩුවට තවත් සතුට එකතු වෙනවා.

රස්තේ නිසා වලියේ සෙල්ලම් කරන්න, පාර්ක්වලට ගිහින් සෙල්ලම් කරන්න අමාරුයි. ඉතින් සතිඅන්තය නියන් ඉන්නවා වයාල එක්ක වලියට ගිහින් මොනාහර කාලා, චිත්‍රපටයක් බලලා නැත්නම් ඉන්ඩෝ ප්ලේ කරන තැනක සෙල්ලම් කරන්න දිලා එක්ක එන්න. දරුවෝත් ගෙයිම හිරවෙලා ඉන්න කැමති නෑනේ.

හැමදම උදේවරුවේ කෑමෙන් පස්සේ වයාලාම හෝම්වර්ක් ඊකක් කරනවා. ඊටපස්සේ ගේ අනික් පැත්ත ගහගෙන

සෙල්ලම් කරනවා. දරුවෝ එහෙමනේ. ඉතින් ඒවාට තහනම් නොද වයාලගේ නිවාඩුව, නිවාඩුවක් විදියට වයාලට දැනෙන්න දෙන්න ඕනේ. එහෙම හිතන්න පුරුදු වුණ නිසා මටත් මේ නිවාඩුව වෙනද වගේ හිත පීඩාවට පත්කරන දෙයක් වුණේ නෑ. වයාලා එක්ක මාත් ගේම්ස් ගැනුවා. පොඩි පොඩි වැඩ කරද්දී වයාලාවත් හවුල් කරගන්නා. දවස ගෙවෙනවා දැනුණේවත් නෑ. කාර්යබහුල වුණත් දවසේ අන්තිමට හිතට දැනුණේ පුදුමාකාර සතුටක්. මගේ ආදරේ, සහයෝගය එක්ක දරුවෝ සතුටෙන් දවස වින්ද කියලා දැනුණාම හිතට දැනෙන හැඟීම වෙනස්ම එකක්.

දරුවන්ගේ නිවාඩුව අපිව කාර්යබහුල කරනවා තමයි. ඒත් ඒක සතුටක් කරගන්නට පීඩනය අඩුයි. මට ඕනේ නිවාඩුවේ ගෙවෙන හැම දවසකම දරුවන්ට විශේෂත්වයක් දැනෙන්න දෙන්න. දවස ගාණේ මතක හිටින ලස්සන මතක එකතු කරලා දෙන්න. මගේ බලාපොරොත්තුව ගෙවුණ සුමානේට වඩා හොඳින් අලුත් සුමානේ වයාලගේ නිවාඩුව සතුටෙන්ම පුරවන්න.

දරුවන්ගේ පීචිනවලට සතුට පුරවන තරමට අපි වයාලගේ පීචිනේ සුන්දරම මතක වෙලා ඉඳිව්. දෙමව්පියෝ විදියට ඊට වඩා සැනසීමක් තියෙන්න පුළුවන්ද?



මම වගාවට පාර නොයාගන්නේ නැන්දම්මාගේ කෘලි මිරිස් බෝතලෙන්



සරසාර ගෙවත්ත සමූහයට මගපෙන්වන නිසා ගොඩක් අය 'දැයියා රැජින' කියලා මට කියනවා



ඕනම රළු බොරලු පොළොවක් සරු කරන්න උත්සාහයට පුළුවන්



සරසවි දියණියක වීමේ සිහිනය ලකුණු කිහිපයකින් මගහැරී ගියත්, ජීවිතයේ ලස්සනම සිහින තමාගේ කරගන්නට තරම් නයෝමී රාජරත්නට වාසනා මහිමය තිබිණි.

විනෙක් වගාවේ පස් බිඳක් හෝ අතින් නැල්ල ආදරණීය සැමියාගේත්, මල්වලට පමණක් කැමතිව සිටි නැන්දම්මාගේත් හිත දිනාගනිමින්, රළු බොරලු පොළොවක් සරසාර ගෙවත්තක් කළ අසිරිය නයෝමී අපට කිව්වේ තුටු පහටු සිතීනි.

"මම විවාහ වෙලා විද්දී මේ ගෙදර කරපිංවා පැළයක්වත් තිබුණේ නැහැ. පොළොව බොරලු පොළොවක් නිසා විනෙම උත්සාහයක් නොගන්න අරිනි. ඒත් මට හිතුණා මොනවාහර පැළයක් දෙකක් හිටෙව්වොත් ප්‍රතිඵලයක් තියෙයි කියලා. හැබැයි බීජ ගන්න තැනක් මම දැනගෙන හිරිගේ නැහැ. දෙඩම්කහවල (ගෝනාපිහුවල) ගමටත් මම අලුත්. ඒ වගේම ටවුන් එකටත් ටිකක් දුරයි. එක බස් එකයි ඒ දවස්වල තිබුණේ. ඔය අතරේ මහත්තයගේ අම්මා එක්ක දවල්ට උයද්දී මම දැක්කා වයාගේ කෘලි මිරිස් බෝතලේ තියෙන මිරිස් ඇට. මම ඒවා ටිකක් අරගෙන තවාන් කළා. ඊළඟට කන්න ගෙනාපු තක්කාලි ගෙඩියකුත් තවාන් කළා. අතුගෝවා නටුවකුත් හිටෙව්වා. ඒවා පැළවුණා. ඒ එක්කම අපි හිටපු ඉඩමට අල්ලපු ඉඩමේ හිරිගේ මහත්තයගේ ආවිච් අම්මා කෙනෙක්. ඇය හිටපු විදුහල්පතිනියක්. ඇයත් වගාවට කැමතියි. ඉතින් මම වත්තේ ඉන්නවා දැක්කම ඇය මට මඤ්ඤෝක්කා දුණ්ඩක් හරි ගෙනත් දෙනවා හිටවන්න. ඒ වෙලාවේ මට ලොකු ආසාවක් ඇතිවුණා වගාව ගැන. ඒ ආසාව නිසාම වෙනත් ඉඩමකින් පස් අරන් ඇවිත් වගා මල්වලටයි, වගා බඳුන්වලටයි පිරව්වා. ඒ විදියට තමයි මුලින්ම වගාව පටන්ගත්තේ."

ඒ අනුව ඇය රළු බොරලු පස මගහැර, වගාවට සුදුසු පරිදි පස සකස්කර ගනිමින් වගාබිමේ අසිරිය අත්විදින ගමනට පිවිසියාය. විවාහයට පෙර නයෝමී බැරකුවක සහාය ගිණුම් කළමනාකාරණියක ලෙස කටයුතු කළාය. පසුව පෞද්ගලික අංශයේ තවත් රැකියා දෙක තුනක නියැලුණත්, ඇය විවාහයෙන් පසු ගෙදර නැවතුණේ සරසවි සිහිනයද සිත් කොණක තබාගෙනය.

"2012 අවුරුද්දේ මට පුතා ලැබෙන්න ආවා. ඔය කාලේ මට හිතුණා වස වස නැති වළවලු පලතුරු දැරුවෙකුට ලබාදෙන්න මගක් හැටියට තව තවත් වගා බෝග මගේ ගෙවත්තට එක්කරගන්න. මම හිටවපු මිරිස් පාත්ති හොඳට සරුවට වැඩෙද්දී, මගේ මහත්තයා ලේස්බුක් එකවුන්ට එකක් හදලා දුන්නා ඒ අත්දැකීම් තව අය එක්ක බෙදගන්න. මගේ මහත්තයා වෘත්තීය පුහුණු ආයතනයේ අයි.ටී. ගුරුවරයෙක් විදියටයි කටයුතු කරන්නේ. ඉන්පසු මට ඉඩ ලැබුණා වගාවට සම්බන්ධ සමූහයන් සමඟ අත්දැකීම් එකතු කරගන්න. 'සරසාර ගෙවත්ත' සමූහයට මම සම්බන්ධ වෙලා ටික කාලෙකට පසුව එහි ඇඩ්මිනිස්ට්‍රේටර් විදියට කටයුතු කරන්න හිටපු ඇඩ්මිනිස්ට්‍රේටර්වරයන් ඉන්පසු මම, 'සරසාර ගෙවත්ත දෙක' සමූහය පටන්ගත්තා. වගා බීජ හුවමාරුව, බීජ දැනුම, ගෙවතු වගා තරඟ, වසවිසෝ තොර වගාකරන හැටි වගේම වගාවට හිතක් නැති කෙනෙක් තුළ වුණත් වගාවට ආසාවක් කැමැත්තක් ඇති කරන්න සමූහය තුළින් හැකි වුණා. අද වෙනකොට එහි සාමාජික සාමාජිකාවන් සංඛ්‍යාව විකොළොස් දහසක් පමණ වෙනවා. අපේ සමූහය එක්ක එකතු වෙන ඕනෙම කෙනෙකුට නොමිලේ බීජ ලබාදීමට කටයුතු කරනවා."

නයෝමී කියන්නේ වගාවට හිත බැඳුණාහොත් වය නතරවන්නේ

වගා උණක් වීමෙන් බවය. වය කොතරම් සොඳුරු අත්දැකීමක්දැයි අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ. ඇගේ ගෙවත්තේ දසුන් ඊට සාක්ෂිය. "මම දේශිය බෝග වගාවට වැඩිපුර කැමතියි. ඒ අතර සුදුපෙති දඹල, රතුපෙති දඹල, පාල්මැස්සන් දඹල, අවර වරග, වඳුරු මෑ, වැටකොලු වරග, සුදු වම්බටු, කොළ වම්බටු ඇතුළු වම්බටු වරගත්, තක්කාලි වරග, මාලු මිරිස්, අමුමිරිස් ඇතුළුව බීට්, රාබු, කැරට් වැනි වළවලු දැන් ගෙවත්තේ තියෙනවා. ඇත්තටම මගේ මිරිස් වගාවේ පින්තූර, ඒඩියෝ දැකලා කොහොමද විනෙම වගාව සාර්ථක කරගත්තේ කියලා ගොඩදෙනෙක් උනන්දු වුණා. ඒ ගැන මගෙන් ඇහුවා. මමත් ඒ ගැන බොහෝ පැහැදිලිව කියලා දෙනවා. ඒ හින්දාමදෝ මට සමූහයේ බොහෝදෙනෙක් 'දැයියා රැජින' කියලත් කියනවා."

ඇයගේ ගෙවත්තේ දේශිය අලු බතලද වගාකර තිබේ. ඉදල් ඉරිඟු (සෝගම්), බඩඉරිඟු රතු සහ කළු පුණේද, ආලංගා, විවිධ කොළ පලා වර්ගද ඇයගේ අත්ගුණය ලබමින් ගෙවත්ත නැඩ කරන්නේ, පවුලේ විදිනෙද ආහාරවේලද රසයෙන් ගුණයෙන් පුරවමිනි.

දැන් ඇයට පුතෙකු වාගේම සිව් හැවිරිදි දියණියකද සිටියි. ඒ වාගේම ඇය කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ බාහිර උපාධි අධ්‍යයනාංශයේ තෙවන වසරේ ශිෂ්‍යාවකි. මේ දිනවල විභාගයට සූදනම් වන බැවින් වගාවේ වැඩ, ගෙදර වැඩ, දැරුවන්ගේ වැඩ සමඟ නයෝමී තරමක් කාර්යබහුලය.

"ඇත්තටම කොයිතරම් වැඩ තිබුණත් හිතට වෙනසක් නැහැ. උදේම මේ වගාබිම දකිනවා කියන්නේ හිතට සැනසිල්ලක්. ඒ දැනෙන මානසික සුවය තවත් වැඩිවෙන්නේ මහත්තයා වගේම, දැරුවොත් ඊට දක්වන ලැදියාව එක්කයි. පුතා ගාල්ල ඇලෝසියස් විද්‍යාලයේ පහ වසර පන්තියේ ඉගෙනගන්නවා. වයන් පුළුවන් විදියට මගේ වගාවට උදව් කරනවා. ඇත්තටම මහා ලොකුවට ඕන නැහැ, පුංචියට කුස්සියේ දේකින් ඒ වගාව ආරම්භ කරන්න. පුංචි මිරිස් ඇටයකින් පටන්ගන්න. ඒ වගේම අපි කොළ මිටිය කඩෙන් ගෙනාවම කරන්නේ ඒක මිල වැඩියි කියලා බැන බැන නටු ටික ඩස්බින් එකට දුන එකයි. නටු ටික අරගෙන හිටෙව්වොත් සති කිහිපයක් යද්දි වස වස නැති කොළ පලා ටිකක් ගෙවත්තෙන් ආහාරයට එක්කර ගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ හිතන තැනකට අපේ රටේ හැම කෙනෙක්ම පත් කරන්න නම් අපි හිතන පතන විදියත් වෙනස් කරන්න ඕන."

නයෝමී ලස්සන අදහස් ඇති දයාබර සිතැතිකියක් වාගේම ලියන්නට කියන්නටද දස්කම් ඇත්තියකි. කවි, නිසදැස්, කෙටිකතා ආදිය ලියන්නට ඇය පාසල් සමයේ සිටම දක්ෂය. තංගල්ල රාහුල විද්‍යාලයෙන් ශිෂ්‍යත්වය සමත් වූ ඇය ඊළඟට ඇතුළත් වන්නේ නම්බන්තොට විරකැටිය රාජපක්ෂ මධ්‍ය විද්‍යාලයටයි. අනතුරුව ගාල්ල සාරාලංකාර මධ්‍ය විද්‍යාලයේ උසස් පෙළ දක්වා ඉගෙනුම ලබන්නීය. උසස් පෙළ සමත්ව පසුව ගිණුම්කරණ පාඨමාලාවක්ද හදාරන්නීය.

"මම හය වසරේ පන්තියේදී පරිසර නියමු හට කණ්ඩායමේ හිටියා. එහිදී පදක්කම් ලබලත් තියෙනවා. වගාව ගැන පරිසරය ගැන මුල්ම උනන්දුව ඇතිවුණේ ඒ කාලේ. ඒ කාලේ අපි පදිංචි වෙලා හිරිගේ ගාල්ලේ. තාත්තා වගාවට උනන්දුයි. ඉතින් අම්මයි, මමයි, අක්කයි ඒවට උදව් වෙලා තියෙනවා."

ඒ සෑම අත්දැකීමක්ම නයෝමීගේ ජීවිතය අද වර්ණ ගන්වා තිබේ. විටෙක මොහරුන්, ඉන්තෑවන්, උරන් සමඟ ගැටෙමින්, වගාබිම රැකගන්නට වෙනමම උත්සාහයක් දරන්නට සිදුවුවත්, ඇය තම හේ සහසන වගාබිමට බෙහෙවින්ම ආදරේය. සැමියා ඇතුළු දැරු දෙදෙනාටත් පණ සේ ආදරය කරන ඇය, 'සරසාර ගෙවත්ත' සමූහයේ ආදරණීයයන් මතක් කරන්නටද අමතක කළේ නැහැ.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



NASA එකට මෘදුකාංග හඳුනා අතරම මම නිරූපණ ශිල්පිනියක් විදියටත් වැඩ කරනවා

පුලසි කෙවින්මා. ඒක ඊකක් වෙනස්ව තමක්. හැඩැයි නම විතරක් නෙවෙයි ඒ නමේ අයිතිකාරියත් ඊකක් වෙනස් කෙනෙක්. ඇත්තටම පුලසි කියන්නේ මේ වෙනකොට 'නාසා' ආයතනයේ සේවය කරන මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියක්. ඒ වගේම ජාත්‍යන්තරය ජයගන්න හීන මවන දක්ෂ නිරූපණ ශිල්පිනියක්. එතැනින් ගියාම ගායනයට, නර්ටනයට විතරක් නෙවෙයි අශ්වයින් පදවන්නන් ඇය සැනෙන්න දක්වයි. අන්ත ඒ විදියට දක්ෂකම් ගොඩක් තියෙන හැඩකාර පුලසි කෙවින්මාගේ සුන්දර රුවෙන් තමයි අද 'ධරණි' කවරය හැඩවෙලා තියෙන්නේ.

"මං පුංචි කාලේ හිතාගෙන හිටියේ වෛද්‍යවරියක් වෙන්න. මොකද මගේ අම්මලාගෙ ආසාව වුණේ ඒක. එයාලගේ ආසාව ඉණට කරන්න පොඩි උත්සාහයක් ගත්තත් ඒක මට හරිගියේ නෑ."

දරුවන්ට පාර පෙන්වන එක දෙමාපියන්ගේ වගකීම බව ඇත්ත. ඒත් තමන්ගේ හීන දරුවන්ගේ පිට පටවන එකනම් විවිචර හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. මොකද තමන්ගෙ අකමැත්තෙන් අනුන්ගේ හීන පාට කරන්න ගිහින් සාර්ථක වුණු මිනිස්සු හරි අඩුයි. මුලදී පුලසිට වුණේ ඒක. හැඩැයි හැමදේම වෙනස් වෙන්න ගියේ ඊක කාලයයි.

"ඔය අතරේ අම්මලා කිව්වා වෛද්‍යවරියක් වෙන්න අකමැති නම් මම ආසා දෙයක් කරන්න කියලා. මට ඉතින් හරි සතුටයි. පස්සේ මං 'මෘදුකාංග ඉංජිනේරු' (Software Engineering) පැත්ත ගැන වැඩිදුරටත් ඉගෙනගත්තා. මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියක් වුණාට පස්සේ ඇමෙරිකාවේ උසස් තනතුරක් දරණ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයෙකුට මං පෞද්ගලිකව ඊමේල් එකක් දැම්මා. ඒ එකක් මං හඳුනා මෘදුකාංගයකුත් (Software) යැව්වා. එතැනින් පස්සේ මට විශේෂ අවස්ථාවක් ලැබුණා ඒ ආයතනයේ වැඩ කරන්න. ඒක තමයි මං මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියක් විදියට කරපු මුල්ම රැකියාව. දැනට මං මේ වෘත්තියට ඇවිත් අවුරුදු අටක් වගේ වෙනවා."

ඔය අතරේ පුලසිට කාටවත් ලේසියෙන් නොලැබෙන අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ. ඒ අවස්ථාව ආයතන කොමිටිවලට විවිචර කියලා ඇගේ විචනයෙන්ම කිව්වේ මෙතෙමයි.

"මගේ පීච්ටේ මට ලැබුණා වටිනාම අවස්ථාව තමයි 'නාසා' (NASA) ආයතනයට සම්බන්ධ වෙන්න ලැබුණු එක. මං මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියක් නිසයි ඒ අවස්ථාව මට ලැබුණේ. එතැනදී මගේ කාර්යභාරය තමයි අභ්‍යාවකාශ යානා ඉංජිනේරු තාක්ෂණය සඳහා

පුලසි කෙවින්මා

අවශ්‍ය යම් යම් මෘදුකාංග ඒ අදාළ ඉංජිනේරුවන් සඳහා නිර්මාණය කරන එක වගේම ඒවා වැඩිදියුණු කරදෙන එක. ඇත්තටම ඒ වගේ තැනකට යන්න ලැබුණු එක ගැනනම් ගොඩක් සතුටයි."

මේ දවස්වල පුලසි ලංකාවට ඇවිත් හිටියට ඇයගේ පීච්ටේ වැඩි කාලයක් ගෙව්ලා තියෙන්නේ ලංකාවේ නම් නෙවෙයි. ඇත්තටම ඇය ඉපදුණේ හැදුනේ වැඩුණේ ඒ හැමදේම වුණේ විදේශ රටක කියලයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ.

"මගේ අම්මා තාත්තා දෙන්නම ව්‍යාපාරක ක්ෂේත්‍රයේ රැකියා කරන අය. එයාලා ගොඩක් වෙලාවට ඉන්නේ පිටරට. ඒ නිසයි මගේ පීච්ටේ වැඩි කාලයක් විදේශ රටක ගෙවුණේ. දැන් නම් මං ලංකාවට ඇවිත් ඉන්නේ. ගෙවල් කොට්ටාවේ. මට තව නංගි කෙනෙක් ඉන්නවා."

අනාගතයේ තමන් කවුරු වෙනවද කියන ප්‍රශ්නට එදා පුලසිට නිශ්චිත උත්තරයක් තිබුණේ නෑ කිව්වනේ. ඒත් ඇයට පුංචි කාලේ ඉඳන්ම හිත යට එක පුංචි ආසාවක් තිබුණු බවනම් ඇය අපිට කිව්වා.

"නිරූපණය පැත්තට මං පුංචි කාලේ ඉඳන්ම ආසයි. ඒ පැත්තෙන් ගමනක් යන්නත් පොඩි ආසාවක් හිතේ කොණක තිබුණා. මට මතකයි ඒ කාලේ මං ඇස් පියාගෙන මගේ ෆෝටෝවලින් පත්තරවල මුල් පිටු හැඩවෙලා තියෙන හැටි මවාගත්තා. ඒත් ඒ තැනට හරියට එන්නේ කොහොමද කියලා දැනගෙන හිටියේ නෑ. ඔය අතරේ මගේ ආදරණීය ගුරුතුමිය ක්‍රිකලා ධරණී මට මුණගැනෙන්නේ. පස්සේ මං එයාගේ නිරූපණ පාසලෙන් නිරූපණය ගැන ඉගෙනගත්තා.

දැනට ලංකාවේ නිරූපණය ගැන ජාත්‍යන්තර විෂය නිර්දේශය කරන එකම පාසල ඒක. ඉතින් අවසානේ එහි 'නිරූපණ ශිල්පිනිය' (Top Model) විදියටත් මං තේරුණා. මේ වෙනකොට මං ජාත්‍යන්තර නිරූපණ තරඟයකට යන්න ලැස්තිවෙනවා. ඉතින් හොඳ නිරූපණ ශිල්පිනියක් වෙන්නත් ලොකු හිතයක් තියෙනවා."

මේ හැමදේම අස්සේ පුලසිට තවත් සුවිශේෂී හැකියාවක් තියෙනවා කියලයි ඇය කිව්වේ. ඒ අශ්වයෝ පදවන්න. බොහෝ තරුණියෝ ඒ වගේ අවදනම් ක්‍රීඩාවන් පැත්තට වැඩිය හැඹුරු නොවෙන හින්දාම ඒ ගැනත් අපි ඇයගෙන් ඇහුවා.

"මට හොඳට අශ්වයෝ පදවන්න පුළුවන්. මං පිටරට ඉන්නකොට තරඟවලට පවා යනවා. අවසානට මං ගියේ නවසීලන්තයේ තිබුණු තරඟයකට. මං ඒකෙන් දෙවෙනි තැන ගත්තා. ඒ

විතරක් නෙවෙයි මට ගායනය, නර්ටනය එනමෙන් පුළුවන්."

පුලසි එහෙම කිව්වේ වුට්ටක් හිතාවෙන ගමන්. ඒ හිතාවත් ආදරේ හොයන තරුණියෙකුට ඉතාමත් වගේ පෙනුණු හිසාම ආදරේ ගැනත් ඇයගෙන් අනන්ත අපි අමතක කළේ නෑ.

"ආදරේ කියන්නේ ලොකු වටිනාකමක් තියෙන දෙයක්. තමන්ට ගැලපෙන කෙනා පීච්ටේම ආදරේ කවදවත් කාටවත් දුකක් වෙන්නේ නෑ. එහෙම ආදරයක් මටත් මේ වෙනකොට තියෙනවා."

ඇත්තටම පුලසිගේ ලෝකේ මේ වෙනකොට ඇය දිනලා ඉවරයි. ඒ හින්දාම ඕනම කෙනෙක්ට පොදුවේ ඇගේ පීච්ත කතාව ආදර්ශයට ගන්න පුළුවන්. ඉතින් මෙහෙම ආදර්ශයක් ගන්න පුළුවන් පීච්ත කතා හරි අහමු නිසාම අපි ඇගෙන් පුංචි ඉල්ලීමක් කළා. ඒ ඇගේ කතාවම ආදර්ශයට අරන් 'ධරණි' කියවන සමස්ත තරුණියන් වෙනුවෙන් පණිවිඩයක් දෙන්න කියලා.

"සමහරු හිතනවා ගැනුළු මගේ කියලා වුණාම

ඇත්තටම ගැනුළු මගේ කියලා කරන්න බෑ කියලා දෙයක් නෑ. මං නම් කියන්නේ කිසිම ගැනුළු මගේ රාමුවක් ඇතුළේ කොටුවෙලා ඉන්න ඕනේ නෑ. එහෙම ඉන්නකොට ඒ අයට වෙන්නේ එකම තැන පල්වෙන්න. ඒ නිසා රාමුවෙන් පිටට ඇවිත් හිතට එකඟව හරියට දෙයක් කළොත් ඕන කෙනෙක්ට තැනකට එන්න පුළුවන්."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න ඡායාරූපය - සමන් අබේසිරිවර්ධන



මට මතකයි ඒ කාලේ මං ඇස් පියාගෙන මගේ ෆෝටෝවලින් පත්තරවල මුල් පිටු හැඩවෙලා තියෙන හැටි මවාගත්තා

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 21 වැනි කොටස

පුනරුත්ථාපනය සඳහා පැමිණි හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ගේ සුවිශේෂී කතා හා සිදුවීම් රාශියක් පසුගිය කාලය පුරා මෙම තීරයේ සඳහන් කළෙමි. පුනරුත්ථාපනය සඳහා පැමිණ සිටි වෙනස්ම ආකාරයේ ගති ලක්ෂණ තිබූ තරුණියක පිළිබඳව තොරතුරු කපිතාන් ජයති මෙවර විස්තර කළාය.

“මම රත්මලාන පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ රාජකාරි කරද්දී වචනිකව පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ඉඳලා බාලවයස්කාර ලමයි කණ්ඩායමක් අරගෙන බස් රථයක් ආවා. රත්මලාන පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය පිහිටුවලා තිබුණේ අධ්‍යාපනය ලබන බාලවයස්කාර එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන්ට නවාතැන් දෙන්න. ඒ මධ්‍යස්ථානයේ ඉඳලා මේ ලමයි රත්මලාන හින්දු විදුහලට පාසල් ගියා. ඉතින් අපි අලුතෙන් ආපු ලමයි කණ්ඩායමට නවාතැන් පහසුකම් සපයලා, අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා පාසලට යොමු කරන්නත් කටයුතු කළා. පුනරුත්ථාපනය වෙන්න එන ලමයින් වෙනුවෙන් මුලින්ම කරන සහ අමාරුව දේ තමයි හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කරන එක.”

යුද්ධයේ අවසාන කාලය වනවිට කොටි සංවිධානයේ පරිපාලන කටයුතු බිඳ වැටී තිබූ අතර, නවාතැන් හා ආහාර සඳහා විධිමත් වැඩපිළිවෙලක් නොතිබුණි. ඒනිසාම උද්‍යෝගී දුන් මැද මුහුණ සේදීම, ස්නානය කිරීම, කොණ්ඩිය පීරීම වැනි මූලික සෞඛ්‍ය පුරුදු ඔවුන්ගෙන් ගිලිහී තිබුණි. එම පුරුදු සමඟ පුනරුත්ථාපනය සඳහා පැමිණි එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් හට නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු පුහුණු කිරීමේ වගකීම පුනරුත්ථාපන නිලධාරීන්ට පැවරී තිබුණි. එහිදී ලද අත්දැකීමක් විස්තර කළ කපිතාන්වරයා.

“ලමයි අපේ උපදෙස් අනුව කටයුතු කරනවාද කියලා මම පරීක්ෂා කරනවා. මෙහෙම පරීක්ෂා කරද්දී අපේ උපදෙස් පිළිපදින්නෙ නැති ලමයෙක් මට කීප දවසක්ම අනුවුණා. එයාගෙ නම ඇනුවම ‘ගෝපී’ කියලා කීවා. මේ ලමයා පිළිවෙලට නාන්දෙන් නැහැ, කොණ්ඩේ පිරිසිදු නැහැ. එක දවසක් මම ගිහින් ගෝපීට නාන කාමරය ඇතුළට යවලා නාන්ද කියලා එළියට වෙලා හිටියා. ඊක වෙලාවකින් නාන ශබ්දය ඇහුණා. ඊටපස්සේ තුවාලයන් ඔලුව පිහිද පිහිද ගෝපී එළියට ආවා. ‘ඇති නැව’ කියලා කීවා. ආපහු එන්න හදද්දී මට පොඩි සකයක් හිඟලා ගෝපී

ලගට ගිහින් හොඳට පරීක්ෂා කළා. එතකොට තමයි දැක්කේ නාලා නැහැ, මුණේ විතරක් වතුර ඊකක් ගාගෙන තුවාල තෙත් කරලා ඔලුව පිහිද පිහිද ආවා කියලා. නාන බව ඇඟවන්න නාන කාමරයේ කරාමය ඇරලා වතුර යන්න ඇරලා. ඒ සිද්ධියෙන් පස්සේ මම හොඳට බැන්නා. ඒ වගේම ගෝපී ගැන විශේෂයෙන් හොඳලා බැලුවා. ඒ නිසා මාත් එක්ක හොඳටම හිතවත් වුණා.

මට කීවේ පෙරිය අම්මා (ලොකු අම්මා) කියලා. මාත් එක්ක හිටියා මේපරි නයනා නානායක්කාර කියලා පෝෂ්ඨ නිලධාරියෙක්. එයා මට වඩා උසින් අඩුයි. ඒ නිසා ඒ නිලධාරියාට කීවේ සිත්ති (පුවි අම්මා) කියලා. ගෝපී එද ඉඳලා අදටත් මට කතා කරන්න පෙරිය අම්මා කියලා. මට තේරුණා ගෝපී පාලනයක් නැති ලමයෙක් කියලා. එයාට හිතූණ දේවල් කරනවා. ක්‍රීඩාවටත් දක්ෂයි. සමහර වෙලාවට මේ ලමයා තනියම ගිහින් පිරිමි ලමයි එක්ක වොලිබෝල් සෙල්ලම් කරනවා. කාන්තා ක්‍රිකට්, එල්ලේ කණ්ඩායමේ නායකව වුණේ ගෝපී. ක්‍රීඩා කරද්දී හරියට රණ්ඩු වෙනවා. තරඟ විනිසුරු තීන්දු පිළිගන්නේ නැතිව තර්ක කරනවා. ඒ වගේම තමයි බොරුත් කියනවා.

අපට කීවේ තාත්තා හින්දු පුජකයෙක් කියලා. පවුලේ අය එංගලන්තේ ඉන්නවා කියලා කීවා. මෙයාලගේ අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් පස්සේ ආපහු පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට දැමුණා. පුනරුත්ථාපනය වෙත අයට වැදුම් පිදුම් කරන්න මධ්‍යස්ථාන භූමියේ පොඩි හින්දු කෝවිලක් හඳලා තිබුණා. එක දවසක් මම එද්දී දැක්කා කෝවිල ලග



පුනරුත්ථාපනය වෙමින් ඉඳපු කොටි ගැහැනු ලමයෙකුට දවසක් දෙවියෝ ආවේශ වුණා

ගැහැනු ලමයි ඊකක් මොකක්හරි වට කරගෙන ඉන්නවා. මම එතැනට යද්දී ලමයි ඊකක් අත්වෙලා ඉඩ දුන්නා. ගෝපී මායම්වෙලා මොනවද කියනවා.

‘මැඩම් ගෝපීට දෙවියෝ අවේශ වෙලා.’ ලමයි මට කීවා. ඒ අතර ලමයි කීපදෙනෙක් ගෝපීට

නාන බව ඇඟවන්න නාන කාමරයේ කරාමය ඇරලා වතුර යන්න ඇරලා. ඒ සිද්ධියෙන් පස්සේ මම හොඳට බැන්නා. ඒ වගේම ගෝපී ගැන විශේෂයෙන් හොඳලා බැලුවා

වදිනවා. පස්සේ ලමයින්ගෙන් මම විස්තරේ ඇහුවා. ‘මැඩම් ගෝපීගේ තාත්තා උසස් කුලයේ පුසාර (හින්දු පුජක) කෙනෙක්. ගෝපීගේ තාත්තගේ සාස්තර, කොඩිවින වගේ දේවල් ඉගෙනගෙන තියෙනවා. දැන් එයාට දේව වරමක් ලැබුවා.’ ලමයි මාත් එක්ක කීවා. ඒ සිද්ධියෙන් පස්සේ අතින් ලමයි ගෝපීට බයවෙලා හිටියේ. ඒ නිසාම ගෝපීට ගරු කළා. ගෝපීගේ එයාගෙ තත්ත්වය තියාගෙන හිටියා. කෙනෙම වුණත් අපි ගෝපී ගැන විස්තර හොඳලා බැලුවා. බලද්දී මේ ලමයාට කාත් කවුරුවත් නැහැ. සමාජයේ කොන්වෙලා වගේ තමයි හදිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අඩු වයසේදීම එල්.ටී.ටී.ඊ.

සංගීත ගුරුවරයන් මෙන්ම ක්‍රීඩකාවක ලෙසද දක්ෂව දක්වා ඇති කපිතාන් ජයති සේනරත්න කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ක්‍රීඩා සංවිතයේත් රාජකාරි කර ඇත. 1996දී දෙවන ලුතිනන්වරයක ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය හට බලකායට එක්වූ අය 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 සේනරත්න කියන කතා පෙළයි මේ.

ඉන්නවා. දැනටත් මට කතා කරනවා.”

කරනල රත්නප්‍රිය බන්දු

සිවිල් ආරක්ෂක බළකා උතුරු පළාත් හිටපු අණදෙන නිලධාරී

“යුද්ධය අවසන් වුණාට පස්සේ උතුරු පළාතේ ඉඳපු දෙමළ තරුණ තරුණියන් ආරක්ෂක අංශවලට බඳවාගන්න අවස්ථාව සලසලා දුන්නත් අන්තවාදී දෙමළ සංවිධානවල බොරු ප්‍රචාර නිසා දෙමළ ලමයින්ගේ ඉදිරිපත් වීම සිදුවුණේ ගොඩක් අඩුවෙන්. සිවිල් ආරක්ෂක බළකායට බඳවා ගැනීම සඳහා අයදුම්පත් 5000ක් විතර බෙදාහැරලා තිබුණත් ලමයි ඉදිරිපත් වෙලා තිබුණේ නැහැ. ඒ තත්ත්වය තුළ එතැනට ගිය මට බඳවාගැනීම සඳහා ඊකක් මහත්සි වෙන්න වුණා. ආරක්ෂක අංශ ගැන තිබුණු වැරදි ආකල්ප නැති කළාට පස්සේ ලමයි ඉදිරිපත් වුණා. දරිද්‍රතාවය (දුප්පත්කම) තමයි තෝරාගැනීමේදී ප්‍රමුඛතාවය දුන්නේ. මොකද දුප්පත්කම නිසා තමයි වැඩිපුරම වැරදි වැඩවලට පෙළඹෙන්නේ. මම ගිහින් සිවිල් ආරක්ෂක

බළකායට 4000ක් බඳවාගන්න කටයුතු කළා. ඒකෙන් 2700ක් විතර කාන්තාවෝ. ඒ වගේම වැඩි පිරිසක් හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන්. සාමාන්‍ය ගරුල්ලා සාමාජිකයන්ගේ ඉඳලා එල්.ටී.ටී.ඊ. මේපරි/කරනල වගේ නිලයේ හිටපු අය රැකියාවට බඳවාගත්තා. ආරක්ෂක අංශවලට බඳවාගැනීමේදී ගාර්ඊක යෝග්‍යතාවයට මුල්තැන දුන්නත් මෙතැනදී ඒක වෙනස් කරලා ආබාධිත අය පවා බඳවාගත්තා.

සුකිරිතා (ගෝපී) සිවිල් ආරක්ෂක බළකායට බැඳිලා ඊක කාලයකින් ඇවිත් මට කීවා කඳවුරේ එකට රාජකාරි කරන වර්මක් කියන ලමයා එක්ක ප්‍රේම සබඳතාවයක් තියෙනවා, විවාහ වෙන්න ඕන කියලා අවසර ඉල්ලුවා. ඒ වෙද්දී විවාහ වෙන්න අවසර ඉල්ලපු තවත් දෙන්නෙකුත් හිටියා. රාජකාරි කරපු දෙමළ තරුණියකුයි සිංහල තරුණයෙකුයි, එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ ඉඳපු මිටිම සාමාජිකයා උස අඩි හතරකටත් අඩුයි. එයත් එයාගෙම උස තියෙන ගැහු ලමයෙක් හොයාගෙන තිබුණා. ඊටපස්සේ මේ පේඩු දෙක එක්කම සුකිරිතාගේ (ගෝපී) විවාහයත් එකම දවසේ පවත්වන්න සූදනම් කළා. උත්සවයට දේශීය වගේම ජාත්‍යන්තර මාධ්‍ය ආවා. ආබාධිත අමුත්තන් විදියට පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරු, සිවිල් ආරක්ෂක බළකායේ එවකට අධ්‍යක්ෂ ආනන්ද පීරිස් මහත්තයා වගේ ප්‍රභූවරු එක්ක 4000ක් විතර සහභාගී වුණා.”

සහන ප්‍රියන්ත

ශිෂ්‍යත්වය ලෞහෙසියෙන් ජය ගන්න

5වසරේ ගුරු මණ්ඩලයෙන්

මෙවර විභාගය ඉලක්ක කර සකසු විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර විස්සක මල්ලක්...



මේ අලුත්ම ප්‍රශ්න පත්‍ර කට්ටලය පත්තර නියෝජිත මාමලාගෙන් හරි පොත් සාප්පුවලින් හරි දැන් මිලදී ගන්න පුළුවන

විශේෂ අනුමුඛ සඳහා විමසන්න 076 2568348



Seri Naturals තරඟයට සහභාගී වී රුපියල් 30,000ක් ජයග්‍රහණය කෙරුණ ජයග්‍රාහිකාවන් තිදෙනා.



සළු වටයේ ජයග්‍රාහිකාව



අවිනි රණසිංහ

දෙවෙනි වටයේ ජයග්‍රාහිකාව



සරණි අනුරුද්ධිකා

තෙවෙනි වටයේ ජයග්‍රාහිකාව



චාරණී දේවනාරායන

සුභපැතුම්!

Seri Naturals සමඟ රැඳී සිටින්න. ඉදිරියේදී ජයග්‍රාහකයෙකු වන්න ඔබත් අවස්ථාවක් ලබා ගන්න.



midwife
නෝනා

මහත්තයගේ කනට ළංවෙලා කී රහස



හැරෙන තැපෑලෙන් ඇයටත් කියන්න



ගර්භණී මවක් පූර්ව ප්‍රසව සමයේත් පසු ප්‍රසව සමයේත් සායනයට යෑම අතිශයින් වැදගත් වෙනවා

සිදුකරගත හැකිවීම, රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරගත හැකිවීම, බර පරීක්ෂා කරගැනීම මෙන්ම දරුගැබේ වැඩීම පරීක්ෂා කිරීම සිදුකෙරෙනවා. ඊට අමතරව මෙම සියලු පරීක්ෂණ වාර්තා ගර්භණී සටහන් පතෙහි සටහන් කරන අතරම, නිපුණතාවයකින් හෙබි වෛද්‍යවරයෙකු විසින් සායනයට පැමිණෙන සියලුම මව්වරුන් පරීක්ෂාවට ලක්කරනු ලබනවා. මෙහිදී තමාට ඇති අපහසුතාවක් ගැටලුවක් සම්බන්ධයෙන් අදාළ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්නට ඉඩකඩ සැලසෙනවා. ඊට අමතරව ප්‍රසව හා නාර්වේද වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ඔබව යොමු කිරීමට අවශ්‍ය නම් එම කටයුත්ත ඉටුකිරීමටද ගමේ මව් සායනය පෙරමුණ ගන්නවා."

මවට අවශ්‍ය සියලු විටමින් වර්ග, වින්නන් හා පණු බෙහෙත් ලබාදීමත් මෙහිදී සිදුකෙරේ. ඊට අමතරව ගැබිණි මව්වරුන්ට තම තමන්ගේ අත්දැකීම් බෙදාදැක්වීමට මව් සායනය තුළදී අවස්ථාව සැලසේ.

එසේම කුළුදුල් දරු ප්‍රසූතියට සූදනම් වන මවක් තුළ වකිතයක් තිබීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එය යම්තරමකින් හෝ අඩු කිරීමට සැමියාගේ ආකල්ප මෙන්ම ඔහු ගර්භණී බිරිඳ ගැන සොයා බලන ආකාරයත් වැදගත්ය.

විශේෂ අවධානයට ලක්විය යුතු මව්වරුන් ක්ෂණිකව හඳුනාගන්නේ රතු ස්ටිකරයෙන්

දරුවක් කුස තුළ පිළිසිඳගත් රහස සැමියාගේ කනට ළංව ආදරයෙන් මුමුණුන බිරිඳක් හැරෙන තැපෑලෙන් ඒ පණිවුඩය තවත් කෙනෙක්ගේ කන තැබිය යුතුය. ඒ අන් කවරකුටත් නොව ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්යයි.

"මාසික ශුද්ධවීම හෙවත්, ආර්තවය සතිසක් දෙකක් පමණ වීම ඒ ගැන මිනිවයිල් නෝනාව දන්නා ඕනෑම ඒවට ඇය ඔබේ නිවසට පැමිණ, අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සිදුකර ගර්භණීභාවය සනාථ කරගනු ලබනවා. ඒ වගේම ගැබිණි මවක් ලෙස ඔබව ලියාපදිංචි කරගැනීමද කරනු ලබනවා. අනතුරුව ගර්භණී කාලය පුරාවට වැදගත්වන ගර්භණී සටහන් පතක් ලබාදෙනවා. එහිදී කුළුදුල් දරු ප්‍රසූතියට සූදනම්වන මවක් නම්, ඔබ අතට පත්කළ ගර්භණී සටහන් පතෙහි දකුණු පැත්තේ ඉහළ කෙළවරේ නිල් පැහැති ස්ටිකර් එකක් අලවනු ලබනවා. එමගින් ඔබව පරීක්ෂා කරනු ලබන වෛද්‍යවරයාට කාඩ්පත අතටගත් සැනින් ඔබ පළමු දරු ප්‍රසූතියට සූදනම් වන මවක් ලෙස හඳුනාගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා."

මෙහිදී පෙර ගර්භණී තත්වයකදී ගැටලු ඇතිවී තිබේ නම් හෝ රෝගී තත්වයක් තිබී ඇත්නම්, ඊළඟ ගර්භණී කාලය තුළ ඇති ගැටලුද සලකා බලා ගර්භණී සටහන් පතේ රතු පැහැ ස්ටිකරයක් අලවනු ලබයි. එමගින් විශේෂ අවධානය යොමුකළ යුතු මව්වරුන් ක්ෂණිකව හඳුනාගත හැකිය.

"ඒ වගේම පළමුවරට ගැබ්ගත් වැඩි අවධානයක් යොමුකළ යුතු මව්වරුන්ගේ ගර්භණී සටහන් පතේ දකුණුපස ඉහළ කෙළවරේ රතු හා නිල් ස්ටිකර් දෙකක් අලවා තිබෙනවා. එහිදී ඔබට ඒ ගැන වැඩිදුර තොරතුරු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් අසා දැනගත හැකියි. ඒ වගේම ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ ප්‍රධාන ලියාපදිංචි විමෝචන මධ්‍යස්ථාන වාසි කිහිපයක් ලැබෙනවා."

එහිදී මුළු ගර්භණී කාලය තුළ රැකවරණය හා උපදෙස් ලබාගත හැකි වීම, දරු ප්‍රසූතිය සඳහා මව හා පවුලේ අය සූදනම් කිරීම, මව සහ අලුත උපන් දරුවාට අවශ්‍ය රැකවරණය හා උපදෙස් ලබාගත හැකි වීම ආදී කරුණු රැසක් තිබේ.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ මෙම කරුණු පිළිබඳව පෞද්ගලිකවම සොයාබලන්නේ, රාජකාරියට එතාහිය කැපවීමක්ද සමඟිනි. එහිදී මවට ගර්භණී කාලය තුළත්, ඉන්පසුවත් ඇතිවිය හැකි ගැටලු සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබාදෙන අතර, අවශ්‍ය විටක වෛද්‍ය උපදේශන සේවා වෙත යොමුකිරීමද සිදුකෙරේ. මෙහිදී මවට මෙන්ම දරුවාටත් අවුරුදු පහක් ගතවනතුරු නිරෝගීව වැඩෙන්නට මගපෙන්වන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්යයි.

"මේ කාරණාවලට අමතරව දරුවන් අතර පරතරයක් තබාගැනීමට පවුල් සැලසුම් ක්‍රම පිළිබඳව උපදෙස් දීමත් සිදුකරනවා. ඒ වගේම මවක් මව් සායනයට සහභාගී වීම කිහිප ආකාරයකින් වැදගත් බව කිව යුතුයි. මව, කවරාකාරයේ සමාජ පසුබිමක තිටියත්, වෙනත් විශේෂඥ වෛද්‍ය සායනවලට සහභාගී වුවත් ගමේ මාතෘ සායනයට සහභාගීවීමේ වාසි කිහිපයක් තිබෙනවා. එහිදී සෑම සායන දිනකම මුත්‍රා පරීක්ෂණයක්

"ගර්භණී කාලය තුළ අවම වශයෙන් දවස් තුනක්වත් ඔබ සායනයට එද්දී ස්වාමිපුරුෂයා සමඟ සායනයට පැමිණීම ඉතා වැදගත් වෙනවා. එතකොට කුස තුළ වැඩෙන දරුවා ගැන අවබෝධයක් ලබාගැනීමට, බිරිඳට ඒ අවස්ථාවට මුහුණදෙන්න ශක්තියක් වීමට සැමියාටත් වගකීමක් ඇතිවෙනවා. මවටත් ලැබෙන්නට සිටින දරුවාටත් එය ධනාත්මකව බලපානවා."

ගැබිණි මවක් සිය ගර්භ කාලය තුළ කිලෝ 12-14 අතර ප්‍රමාණයකින් බර වැඩිවීම ප්‍රමාණවත්ය. මවගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව එය වෙනස්වන ආකාරය ගැන අප මින් පෙරද කතා කර ඇත්තෙමු.

"සායනයට එන මවගේ බර වගේම හිමොග්ලොබින් තත්වයත් පරීක්ෂා කරනු ලබනවා. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය පරීක්ෂා කරන්නේ මවට නිරක්තිය ඇද්ද නැද්ද යන වග දැනගැනීමටයි. තිබිය යුතු ප්‍රමාණයට වඩා හිමොග්ලොබින් අඩුවුණොත් මවට දරු ප්‍රසූතියේදී ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ අනුව හිමොග්ලොබින් මට්ටම ග්‍රෑම් එකොළහට වැඩිනම් සතුටුදායක ඒක මට්ටමක් ලෙස සැලකෙනවා. ග්‍රෑම් එකොළහට අඩුනම් ඒක නිරක්ති තත්වයක්. ග්‍රෑම් හතට වඩා අඩුවේද්දී එය උග්‍ර නිරක්ති තත්වයක් ලෙසයි සලකන්නේ. එම තත්වය වළක්වා ගැනීමට සායනයෙන් යකඩ පෙති, පණු බෙහෙත් වගේම මවගේ පෝෂණ මට්ටම නගා සිටුවීමට අවශ්‍ය උපදෙස්ද ලබාදෙනවා."

මීට අමතරව මවගේ රුධිර වර්ගය පරීක්ෂා කිරීමද මව් සායනයේදී සිදුවේ. ඒ දරු ප්‍රසූතිය අතරතුර මවට රුධිරය ලබාදීමක් අවශ්‍ය වුවහොත් කල්තියා සූදනම්වීමටය. මෙහිදී සිසේරියන් සැත්කමින් පසු මවට රුධිරය ලබාදීමට සිදුවන අවස්ථා තිබේ. මීට අමතරව මවගේ රුධිර ගණය පරීක්ෂා කෙරේ. එහිදී දරුවාගේ රුධිර ගණය පරීක්ෂා කළවිට රුධිර වෙනසක් වේ නම් දරුවාට ඖෂධ ලබාදීම සිදුකෙරේ.

කුළුදුල් මවකට දෙන එන්නත්ද මෙහිදී වැදගත්ය. එනම් පිටගැස්ම ධූලිකාහය එන්නත් මාත්‍රා දෙකක් ගර්භණී සමය තුළ දෙනු ලැබේ. පළමු මාත්‍රාව ලබාදෙන්නේ ගර්භණී වී සති දෙළහෙනි. දෙවන මාත්‍රාව, පළමු එන්නත් මාත්‍රාව ගෙන සති හයකට පසුව ලබාදේ. ඉන්පසු දෙවන, තුන්වන, හතරවන ගර්භණී අවස්ථාවන්හිදී තවත් එක් පිටගැස්ම එන්නත් මාත්‍රාවක් ලබාදෙයි. එසේ එන්නත් තුනම ලබාගත් මවකට සිය පස්වන ගර්භණී අවස්ථාවේ යළිත් එම එන්නත ලබාදීමට අවශ්‍ය නැත. අලුත උපන් දරුවා පිටගැස්ම රෝගයෙන් ආරක්ෂා කරගැනීමයි පිටගැස්ම ධූලිකාහය එන්නත ලබාදීමේ අරමුණ.

ඉස්පිරිතාලෙට නොගියෙන් සැත්කම් කළ යනවා

ඒක වෙනත දෙන්න බැරි නිසා මම බයිසිකලෙන් හරි වැඩට යනවා



වෛද්‍ය අච්චි ආදිහෙට්ටි

විනෝද ගමනක් වගේ හරි ආසාවෙන් යනවා.”

එසේම බයිසිකල් පැදීමේ ආදිතව වෛද්‍යවරියක් වශයෙන් ඇය අපට පැහැදිලි කළේ මෙසේය.

“බයිසිකල් පැදීම, දිවීම, පිහිනීම තමයි ඇඟට හොඳම ව්‍යායාම තුන. හස්බන්ඩ්ට ෆෑට් ලීවර් කියන ලෙඩේ තිබුණා. ශරීරයේ බර වැඩිවීමත් ඒ ලෙඩේ හැදෙන්න හේතුවක්. බයිසිකල් පදින්න ගත්තම මාස එකකමාරට

හැතිතරම්. තෙල් පුශ්නේ උග්‍ර වුණාට පස්සේ මට වැඩට යන්න කාර් එකේ තෙල් බිංදුවක්වත් හැති වුණා. පස්සේ මම වැඩට යන

ගමන් උදේ හතට විතර තෙල් හගන්න ගියා. හවස් වෙනකනුත් තෙල් හගන්න ලැබුණේ හෑ. ඉතින් එද මට හොස්පිටල් එකට යන්න බැරි වුණා. පත්‍රවෙතිද ඉඳලා බස් එකේ යන්න ගත්තා. සෙනඟ වැඩි නිසා බස් එකට හගින්නවත් බැහැ. ඊට පත්‍රවෙතිද ඉඳලා පයින් ගියා. හොස්පිටල් එකට පයින් යන්න පැයක් විතර යනවා. කඳ හගින්නත් තියෙන නිසා හොඳ පණ යනවා.

තෙල් හගන්න බැරි වුණ නිසා මහත්තයා ෆුට් බයිසිකලෙන් එයාගේ හොස්පිටල් එකට යන්න පටන්ගත්තා. එයාට තියෙන්නේ රෝඩ් බයිසිකල් එකක්. ඒකෙන් දුර යන්න ලේසියි.

එයා ආසාවෙන් බයිසිකලේ වැඩට යනවා දැක්කම මටත් බයිසිකලේ වැඩට යන්න තිබුණා.”

ඒ සඳහා ඇය මිලදී ගත්තේ කාන්තාවන්ට පැදීමට පහසු හයිබ්‍රිඩ් වර්ගයේ සැහැල්ලු පාපැදියක්ය.

“මම ගාල්ලේ. ඉගෙනගත්තේ ගාල්ල හදාය කනනාරාමෙන්. තාත්තා කළේ ලිපිකරු

තෙල් අර්බුදය නිසා දැන් කාගෙ කාගේත් ජීවිතවල ඇති බැරැරැම්ම කටයුත්ත රැකියාවට යාම සහ ඒමය. පැය ගණන් තෙල් පෝලිමිවල රස්තියාදු වීම අත් කවරෙකුටත් වඩා තදින්ම දැනෙන්නේ පණ රැකදීම රැකියාව කරගත් වෛද්‍යවරුන්ටය. වෛද්‍යවරයකුට අවැසි නම් තෙල් හැතැයි, එන්නට විදියක් හැතැයි කියා රාජකාරි නිවාඩු දැමීම අපහසු හැක. නමුත් ජීවිතයක් රැකගැනීමේ වටිනාකම අත් කාටත් වඩා දන්නේ ඔවුන් නිසා මෝටර් රථ පසෙක තබා පාපැදියෙන් හෝ රාජකාරියට යාමට දැන් බොහෝ වෛද්‍යවරුන් උත්සුක වී ඇත.

උදේ හවා බයිසිකලය පැරිම දෙස්තර මහත්වරුන්ට ඒ හැටි නොවුවත් දෙස්තර නෝනලාට නම් එය ලේසි පහසු නැත. එනිසමදෝ මෙතුවක් බයිසිකල් පදින දෙස්තර මහත්වරු ගැන අසන්නට ලැබුණත් දෙස්තර නෝනලා ගැන අසන්නට ලැබුණේ නැත. නමුත් පසුගිය දිනෙක රෝගීන් සුව කිරීමට උදේ හවා කිලෝමීටර ගණනක් බයිසිකලය පදින දෙස්තර නෝනා කෙනෙක් ගැන අපිට අසන්නට ලැබුණි. මහනුවර ජාතික රෝහලේ සේවය කරන වෛද්‍ය අච්චි ආදිහෙට්ටි සිය රාජකාරි සඳහා ලේවැල්ලේ සිට මහනුවර දක්වා කිලෝමීටර හයක දුර විනාඩි තිස්පහක පමණ කාලයකින් පාපැදියෙන් ගමන් කරන්නීය.

“මගේ සැමියා කුණ්ඩයාලේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වන්නක කැකුලන්දර. එයයි මමයි දෙන්නම ෆුට් බයිසිකල්වල තමයි දැන් වැඩට යන්නේ. හස්බන්ඩ්ගේ හොස්පිටල් එක තියෙන්නේ වෙන පැත්තක. ඉතින් දෙන්නා ගෙදරින් එකට ගිහිල්ලා මගින් පාරවල් දෙකකට හැරෙන්නවා.”

සැමියා වෛද්‍ය කැකුලන්දරගේ රෝහලට නිවසේ සිට කිලෝමීටර 25ක් පමණ දුර බවත්, ඔහු උදේ හවා කිලෝමීටර 50ක් පාපැදිය පදින බවත් ඇය කීවාය.

“එදිනෙද සැත්කම්වලට ඉන්න ලෙඩිබුන්ට නිර්වින්දනය කරන එක තමයි මගේ රාජකාරිය. ඉතින් මම එක දවසක් හරි නිවාඩු දැමීමෙන් වැදුම් තියෙන සැත්කම් සේරම කැන්සල්. ඒ නිසා මම නිවාඩු ගන්නේම



සමහර ‘ඔන්න ඔන්න බයිසිකල් රේස් එකේ පළවෙහියා එනවා’ කියලා අත්පුඩ් ගහනවා. එතකොට මටත් හිතායනවා. තව දවසක් හොඳ වැඩක් වුණා. බල්ලෙක් බුරාගෙන මගේ පස්සෙන්ම ආවා. මම බයිසිකලේ නවත්තලා බල්ලා එක්ක ටිකක් කතා කළාම ඒයා යන්න ගියා.

රස්සාවක්. අපේ තාත්තට තිබුණේ ෆුට් බයිසිකලයක් විතරයි. ඉතින් තාත්තා ඒකේ තියාගෙන මාව ඉස්කෝලේ එක්කරගෙන යනවා. ඒ නිසා පුංචි කාලේ ඉඳලම ෆුට් බයිසිකලේ මට හරි හුරැයි.”

ඇ කීවේ කුඩා කල ලද ඒ හුරුව අද ඇයට ශක්තියක් බවය. ඉදින් දැන් මාසයක පමණ කාලයක සිට ඇ රාජකාරියට යන්නේ පාපැදියෙන්ය.

“අච්චත් හැති නිසා උදේට බයිසිකලේ යන එක පොඩ්ඩක්වත් අමාරු නැහැ. බයිසිකලේට ලොකු ඉඩක් යන්නේ නැහැනේ. ඒ නිසා ට්‍රැෆික් එකට අනු වෙන්නෙන් හෑ. ඉතින් වෙනද වෙලාවටත් කලින් හොස්පිටල් එකට යනවා. මගේ ඕෆ් එක තියෙන්නේ හවස දෙකට. ඒ වෙලාවට අච්ච සැර නිසා ටිකක් අමාරැයි. වැස්ස දවසටත් එහෙමයි. මේ ළඟදී දවසක් උදේ වැඩට ගියේ වැස්සේ නාලා. හැබැයි ඒ මොන දේත් තෙල් පෝලිමේ කාපු කටුවලට වඩා නම් මට සැපයි.”

ඇගේ කාර්ය මණ්ඩලයේ පිරිමි පාර්ශවයේ බොහෝදෙනා පාපැදියෙන් රෝහලට පැමිණියත් පාපැදියෙන් එන එකම වෛද්‍යවරිය ඇ බවයි ඇය කීවේ.

“දැන් නම් වාහනවලට තෙල් ගහලා තියෙන්නේ. හැබැයි ඊට වඩා බයිසිකලේ වැඩට යන්න අපි දෙන්නම දැන් කැමතියි. මේ පළාත හරි ලස්සනයි. ලස්සන කඳ, දළද මාලිගාව එහෙම පත්‍ර කරගෙනයි යන්නේ. ඉතින් වැඩට යන එකක්

කිලෝ ගේ අඩු වුණා. ඒ නිසා එයාගේ ලෙඩේ දැන් තරමක් දුරට හොඳයි. ඒ වගේම මගේ බරත් කිලෝ තුනකින් අඩු වුණා.”

ඔය හොඳ දේට අමතරව කාන්තාවක් ලෙස පාපැදියක් පැදගෙන යාමේදී මතුවන අභියෝගද නැත්තේම නොවේ.

“මහ පාරවල්වල යන්න තමයි ටිකක් බය. මම කොහොමත් යන්නේ පාර අයිනෙන්. ඒත් සමහර අය ඇඟට කපනවා. දවසක් බස් එකකුත් ළගින්ම ගියා. ඒ වෙලාවට ඉතින් මම බයිසිකල් එක තව ටිකක් අයිනට කරගන්නවා. තනියම යනකොට සමහර අය විහිළී කරනවා. මේකිලක් ඇඳුම ඇඳගෙන යනකොට බොක්ටර් කෙනෙක් කියලා දන්නවනේ. ‘අයිගෝ දැන් දෙස්තරලත් ෆුට් බයිසිකලේ යනවා’ කියලා හිතාවෙනවා. තව අය ‘ඔන්න ඔන්න බයිසිකල් රේස් එකේ පළවෙහියා එනවා’ කියලා අත්පුඩ් ගහනවා. එතකොට නම් මටත් හිතායනවා. තව දවසක් හොඳ වැඩක් වුණා. බල්ලෙක් බුරාගෙන මගේ පස්සෙන්ම ආවා. මම බයිසිකලේ නවත්තලා බල්ලා එක්ක ටිකක් කතා කළාම එයා යන්න ගියා. අපිට මිනිස්සුන්ගේ ජීවිත ගැන වගකීමක් තියෙනවනේ. ඉතින් ඔය මොන දේ වුණත් අපි කරආරින්නේ හැටිව ඒ අය වෙනුවෙන් වැඩ කරනවා.”

දෙස්තරලා බයිසිකල් පදිනු දැකීම අපේ ඇතැමුන්ට අරුමයක් වුවත් ලෝකයේ දියුණු රටවල බලවතුන් පවා මහමඟ පාපැදි පැදීම සුබලය. වාහනයේ රෝද ප්‍රමාණය ගැන තිබුණු පුහු මාන්තය අර්බුදය විසඳෙන තුරුවත් මහපොළොවත් තැබිය හැකි නම් මේ මොහොතේ තම තමාගේ වගකීම් කර නොඇර ඉටුකිරීම පහසුය.

ආමසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි
80 කොටස

මෙතෙක් කතාව

විදුනල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලේපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන ඔණාර්ඩ් තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුත්‍ර වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඇය ලඟ හිත සෙවූ පෙමිවතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය තොරුස්සන ඔහු ගෙදරින් ඇත්ව ඔහුගේම වනාන්තරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිටි පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුව වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක ඔණාර්ඩ් නැමව්වම ඔහු හා තරඟයක් ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් ඔණාර්ඩ් ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල නාදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගි සහ මල්ලිත් අසරණ වෙද්දී ඔවුනට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් ඔණාර්ඩ් ඇමතිවරයා රටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත එළවලු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරි වූණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැලකූයේ දිනෙක ඇ පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහළ අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දැරුවත් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීම් කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ එන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්දරයේ සිතුවමේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල යෝජනා දෙකක් පැමිණ නිමුණි. එකක් ඔණාර්ඩ් තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය වතුම්ණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමඟ දේවාලය වන්දනාවකට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිටි ලංකාවට පැමිණ සිටි වතුම්ණි දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතෙක් සිට

කාටවත් වැරද්දක් නොකර කොච්චර නොදාට හිටියත් කරුම කඩා පාත්වෙනවා කියා තේනුකට හිතුවේ කමල්ගේ ඇමතුම අවසන් කර දුරකතනය සාක්කුවේ දගන්නා අතරදීය. අප්පච්චි දුන්නු කඩවත ගේ අතහැරින්නට සිදුවූයේ සහෝදරයා නිසාය. කමල් කී පරිද්දෙන් මෙතැනද මුල්වී කටයුතු කරන්නේ මේනක අයියාය. එසේ නම් මේ කඩ කාමරය ගැන වතුම්ණිට තොරතුරු දෙන්නට ඇත්තේද සොහොයුරා වන්නට ඇතැයි තේනුක ඔණාර්ඩ් තෙන්නකෝන්ගේ හිත කීවේය. මේ ගැන අම්මා සමඟ කතා කරනවාද කියා ඔහු නැවත නැවතත් දුරකතනය අත්ල මත තබාගෙන සිටුවේය.

"මොකද මෙලිකෝන් එක කරකව කරකව කල්පනා කරන්නේ...?"

එසල් අඹතුරු සෙවනේ තබා ඇති ජ්ලාස්ටික් පුටුවක ඉඳ සිටි තේනුක ළඟට අංජනා ගියේ ඔහුට නොපෙනෙන්නට පිටුපසිනි.

"දැක්කෙන් නෑ. නෝනා හොරෙක් වගේ පස්සෙන්ම ඇවිත්..."

තේනුක ඇගේ අතින් අල්ලා ඒ ළඟම වූ අනෙක් ජ්ලාස්ටික් පුටුවෙන් ඇ ඉන්ද්‍රියය. දිය නා, දම් පාට මල් ඉතිරුණා එත්ත ගවුමක් ඇඳ සිටි අංජනා දෙස තේනුක මොහොතක් බලා සිටියේය. ඒ ඔහු සිත දකින්නට ආසා කළ සුන්දරත්වයයි. ඇ ළඟින් හමා ආවේ බේබි සබ්බන් සුවදය. ඔහු හුස්මක් ඉහළට ඇද්දේ ඒ සුවදට හිත ආසා කළ නිසාය.

"මගෙ හිනෙ ඉස්සර ඉඳලා හිටියෙ ඔය වගේ කුමාරකාටත් තමයි..."

ඇ වෙතින් ඇස් ඉවතට නොගෙනම ඔහු කීවේ ඒ ඇස්වලටද වෙනතක යන්නට නොදෙමිනි.

"හොරෙන් ඇවිත් ඔයාගෙ හොරකම් කරන්න දෙයක් මට නෑනේ මහත්තයෝ..."

අංජනා ඇස්වලින් එක්ක සිනාසුණාය.

අඹ ගෙන් අතු අතරින් වැටුණු අච්ච බිංදු පොළොවේ තැන තැන ඉතිරි කිඳවුනු පෙනෙද්දී අංජනාගේ හිත දුර ගියේය. ඒ එළිය බිංදු අල්ලා ළඟ තබාගැනීමට දැගලූ ළමා කාලයක්ද තිබුණි. ඒ හාම අප්පච්චි සිහියට ආවෙන් ඇගේ ඇසිපිය වේගයෙන්



කියන්නකෝ ඇයි ඔයාට කොළඹ දාල එන්න හිතෙන්නේ?

දෙනුන් වරක් සැලසේණි.

"නෝනා... ඒ පාර මොකද වුණේ...? ලස්සනට හිටියා, එකපාරටම මැලවුණා..."

අංජනාට අප්පච්චි නිදන සුසානය වෙත ගොස් එන්නට සිතුවේ. ඇය ඒ බව තේනුකට කීවේද දැසේ කඳුළු පුරවාගෙනමය.

"ඉතින් දැන් බඩු ගේන්න යන්න ඔහි කිව්වා නේද? යන ගමන් යමු... යන්න, ගිනිත් ලැස්තිවෙලා එන්න..."

මේ මොහොත ඇගේ කඳුළුවලින් දුක්බර වනවාට අකමැත්තෙන් තේනුක වනා කීවේය. ඇය ඉඳ සිටි තැනින් නැගිට ඔහුත් සමඟම ගෙතුළට ගියාය.

අම්මාට උවමනා බඩු ටිකක් ගෙනැවිත් දෙන්නට ඇය හිත තියාගත්තේ මේ ගමන කොළඹින් පිටත්වෙන්නට පෙරය. මතක් කර තිස් ගැස් සිලින්ඩරය ගෙන පිරවූ ගැස් සිලින්ඩරයක් ගෙනැවිත් දෙන්නටත් සීතා සිටි නිසා කාරය හරවා පාරට ගන්නට පෙර ඇය ගැස් සිලින්ඩරය ගෙනවිත් කාරයට දැමීමාය.

"අම්මා දර ලිපේ උයලා තියෙන්නේ ගැස් එකක් ගන්න යන්න විදියක් නැතුව..."

දෙරකඩ බලා සිටින අම්මාටත්, නංගිටත් අත වනමින් කාරයට නැගී අංජනා තේනුක තෙන්නකෝන්ට ඇසෙන්නට කීවාය.

"නන්දියේ විල් එකකට කිව්වානම් ගෙනත් දෙයි නේද...? ඒ අප්පච්චිගෙ ගෝලයේ කියලා ඔයා කිව්වා මට මතකයි..."

"ඔව්... මමත් කිව්වා. ඒත් අම්මා එනෙම කරලා නෑ..."

කාරය ගම මැදින් ඇදී යන්නේ නෙමිනි. පසුකර යන ගමේ ගැහැණුන් කාරය ඇතුළත ඕනෑකමින් බලනු පෙනුණත් අංජනා නොදැටුවා සේ ඉදිරිය බලාගෙනම ගියාය.

"මේ පීච්චේ හරිම නිදහස් කියලා හිතෙනවා. කිසිම තරඟයක් නෑ. පීච්චේ උපරිමයෙන් විදින්න පුළුවන්..."

තේනුක කීවේ පාරේ ඇසිනෙන් හරකුන් දෙන්නෙක් දක්කාගෙන යන ළමයෙකු දෙස බලාගෙනය. ළමයා

එක් හරකෙකුගේ පිටට අත තියාගෙන මොනවදෝ කියවමින් යනු පෙනෙයි. සමහරවිට ඒ ළමයා, මිතුරු හරකා සමඟ කතා කරමින් යනවා වන්නට ඇත.

"එහෙනම් කොළඹ දලා මෙහෙ එමු..."

අංජනා කීවේ සීතාසෙමින් විහිළුවටය.

"මාත් හිතුවා ඇත්තටම. මේ පැත්තේ කරන්න පුළුවන් බිස්නස් එක මොකද්ද කියලා..."

"ඇත්තටමද...?"

ඔහුගේ කතාවේ බැරැරුම් බවක් පෙනුණු නිසා අංජනා ඇසුවේ කලබලයෙනි.

"ඔව්..."

"ඇයි ඒ?"

"හොප් එක ළඟ බියට සැලෙන්න එකක් ඔපන් කරලා..."

"ඉතින් හොඳයිනේ. හදිසියට මටත් හොඳයි..."

"අපේ ඔයා කරන රූපලාවණ්‍ය... ඔන්න අමතක වෙයි කියලා කියන්නේ, කවදවත් සැලෙන්න අස්සට රිංගලා ඔය තියෙන ලස්සන එනෙම නැති කරගන්නවා නෙවෙයි..."

ඒ අණකිරීම අංජනා ආදරයෙන් හා ගෞරවයෙන් බාරගත්තාය. ඒ එවන ඇ සිතට සුරක්ෂිත බවක්ද එක් කළාය.

"නැම ගනු ළමයෙක්ටම උපතින් උරුම වෙන ලස්සනක් තියනවා. මේ මෝඩ කෙල්ලෝ ඒක වටහාගන්න නැතුව, ඒ ලස්සන නැති කරගන්නවා."

තේනුක කීවේ තරුණියන් සැලෙන්න යාම ගැන හිත උපන් අකමැත්ත පෙන්නවමිනි.

"මෙව්වකල් නම් ගියේ නෑ. අපේ කැමිපස් එකේ ළමයි නැමෝම ඒ ළඟ තියෙන මල්ලෙහෙ සැලෙන්න එකට යනවා. උත්සවයක් තියෙනදට කෙල්ලන්ගෙන් එක පිරුවා. ඒත් අපි කතා වුණේ කැමිපස් එක ළඟ තව සැලෙන්න එකක් දැමීමානම් ඉක්මනට ගොඩ යන්න තිබ්බා කියලා..."

"ඔව්. එක හොඳ ව්‍යාපාරයක්."

"කියන්නකෝ ඇයි ඔයාට කොළඹ දලා එන්න හිතෙන්නේ?"

"සංකීර්ණ හේතුවක්."

"සංකීර්ණ?."

"ඔව්. නෝනා, ඔය සැලෙන්න එක තමයි හේතුව..."

ඒ උත්තරය ඇයට තේරුණේ නැත. නොතේරුණේ ඇය ඒ ගැන හාරමින් අසන්නට ගියේත් නැත.

"මට බැංකුවට යන්න ඕනි..."

මාතලේ නගරයේ වූ බැංකු ගොඩනැගිල්ලට පසුවෙද්දී අංජනා කතාව පසෙක ද කීවාය.

"බැංකු යන්න මොකද...?"

"සල්ලි ගන්න..."

"ඔයාට මේ කඩිමුඩියෙ බැංකුවෙන් සල්ලි මොකද...?"

ඔහු ඇසුවේ කාරය පාරේ පසෙකට කර නවතන ගමන්ය.

"බඩු ගන්න... අම්මා පැස්නේ එන කාඩ් එක දන්නා..."

තේනුක කතා නැතුවම ඇය බිමට බිහින්නට පෙර කාරය පස් ගැනුණේය.

"ඒකට කියන්නෙ වෙනස්කම. බඩු ගන්න මගේ සල්ලි හොඳ නැද්ද...?"

ඔහු ඇසුවේ වෙනස්ම හඬකිනි. හරස් පාරකට කර කාරය නැවතු ඔහු ඇගේ මුහුණ බලද්දී, අංජනා සැබැවින්ම බිය වුණාය. ඒ මෙතෙක් හිත සුවද කරමින් ආ සුන්දරත්වය නැතිවී ගියාදෝයි සිතමිනි.

"බහින්න..."

"ඇයි?"

"එළවලු ගන්න ඕනි කිව්වා නේද? එළවලු ලෑල්ලක් ඉස්සරන තියෙනවා..."

ඔහුත් සමඟ එකපෙළට වැටී ඇවිද ගිය අංජනා අලුත්ම එළවලු ගොඩවල් දෙස බලා සිටියේ මොනවා ගම්බෝ සිතමිනි.

"අංජනා..."

එක්වරම ඇසුණු ගැඹුරු පිරිමි හඬ ඔවුන් දෙදෙනාගේම ඇස් පිටුපසට හරවන්නට තරම් සමත් වුණේය.

ලබන සතියට...

සවයා රැකියා

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

ඔන්න එකේමත් එක ගමක ගමරාළ කෙනෙක් හිටියලු. ඔය ගමරාළගේ හේනේ මහවිශාල අළු පුහුල් ගෙඩියකුත් හැදුනලු. මේ ගමරාළත් ඉතින් පුහුලට බොහොම ආදරෙන් ආසාවෙන් සාත්තු සප්පායම් කරලා. හැබැයි දවසක්ද මහ රැක ගමේ ඉන්න හොරෙක් මේ පුහුල් ගෙඩිය හොරකම් කරගෙන ගිහිත්. ගමරාලට හරි දුකයි. හැබැයි කොහොමත් කොහොම හරි පුහුල් හොරා හොයාගන්නවය කියලා හිතුව ගමරාළ සීනුවක් නාද කරලා මුළු ගමේම සෙනඟ එකතැනකට එක්කායු කරලා "පුහුල් හොරා කරෙන්න දැනේ, පුහුල් හොරා කරෙන්න දැනේ" කියලා මහා හඬින් කැහැහුවලු. කොහොමටත් හොරාට කලින් කෙනෙල් කැන වැට පන්නවනේ. ඉතින් ඔහොම කිව්ව හැටියේ මගේ කරේ පුහුල් අළු ඇති කියලා හිතූ හොරා කලබල වෙලා කර පිහදැම්මලු. ඔන්න ඔහොමයි ගමරාළ පුහුල් හොරාව ඇල්ලුවේ.

පුහුල් කියන්නේ ඒ කාලේ හොරකම් කරන තරමට වටින බෝගයක් කියන එක මේ පරණා ගැමි කතාවෙන් හිතාගන්න පුළුවන්. හැබැයි දැන්හම පුහුල්වලට දිලා තියෙන වටිනාකම තඹ දෙයිතුවක් ගාණයි.

පුහුල් කියන්නේ එළවලුවක්. ආයුර්වේදයට අනුව වැල්වල හටගන්න ගෙඩිවලින් කෑමට ගන්න හොඳම ගෙඩි ජාතිය තමයි පුහුල් කියන්නේ. ඒ නිසා ආයුර්වේදයේ පුහුල් හඳුන්වන්නේ ගුණ පමණක් ඇති අගුණක් හැරී ආහාරයක් විදියටයි. දැන් කාලේ උදවිය නොදන්නවා වුණාට මේක ඔහුම ගබඩාවක්. රාවණා රජුටත් කලින් ලංකාවේ හිටියයි කියන හෙළයේ මහා විද්වතා විදියට හඳුන්වන මහාර්ෂි පුලස්ති ඍෂිවරයා දරුපල හැරී කාන්තාවන්ට පුහුල් යුෂෙන් ප්‍රතිකාර කළාලුනේ. පුහුල් ශරීරයේ විෂ නසන කෑමක්. ඉස්සර ගමිවල උදවිය මත්පැන් විෂවුණු අයට අත්බෙහෙතක් විදියට පුහුල් යුෂ පොවනවලු. දැන් ගොඩක් අය පුහුල් යොදගන්නේ ඇස්වහ, කටවහ, හෝවහ කපන්න. ඒකනේ ඔය තොවිල්වලදී මතුරාපු පුහුල් ගෙඩි පිටින් අදටත් සමහර තුන්මං හන්දි ගානේ ජේන්න තියෙන්නේ. සමහරවිට යක්කුත් පුහුල් කන්න කැමති ඇති.

ඒ කොයිකා වෙතත් කනකොට යකෙක් බලාගෙන හිටියත් දෙන්න නොහිතෙන කෑමකුත් පුහුල්වලින් හදනවා. ඒ තමයි පුහුල් දෝසි. පුහුල් උයලා කන්න අදිමදි කරන කොයි උන්දැත් පුහුල් දෝසි කෑල්ලකට දෙකකට වගකියන්න අදිමදි කරන්නේ හැහැර. රසකැවිල්ලක් විදියට විතරක් හෙමෙයි, කේක්, පුඩින් වගේ විවිධ දේට අමුද්‍රව්‍යක් විදියටත් පුහුල් දෝසි යොදගන්නවා. ඒ නිසා ස්වයං රැකියාවක් විදියට දෝසි නැතිව පුහුල් දෝසි හදන හැටි අද ඉගෙනගනිමු.

මුලින්ම පුහුල් 500g කින් දෝසි හදලා බලමු. පුහුල් තෝරගන්නකොට ළපටින් හැරී හොඳෝම ඉදිලත් හැරී පැසුණු පුහුල් ගන්න. ඒ වගේම තමයි නැවුම් පුහුල් යොදගන්නවා නම් පුහුල් දෝසිවල තදබව රඳවාගන්න පහසුයි. හැටිට වේලිලා හැතිව හොඳ කොළ පාටට තියෙනව නම්, අතේ ගැවෙන තරමට අළු තියෙනවා නම් ඔන්න ඒක නැවුම් පුහුල් ගෙඩියක්.

පුහුල් දෝසි හදන්න තව සීනි 400gක්, වීට කන හුණු (කැල්සියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ්) 10gක් සහ ජලයත් අවශ්‍යයි.

පියවර 1

මතුපිට කොළ පාට ගතිය යනකල්ම පුහුල් ලෙල්ල ඉවත් කරලා අඟල් 1 1/2 කෑලිවලට කපාගන්න.

පියවර 2

ගෑරුප්පුවක් අරගෙන ඇතුළට යුෂ උරාගන්න විදියට පුහුල් කෑලි ටික ටික සිදුරු කරන්න. වතුර ලීටර්කට වීට කන හුණු 10gක් දියකරලා ඒකට පුහුල් ටික දලා පැය හයක් විතර තියන්න.

දෝස මව්ටු කරන පුහුල්වලින් දෝසි ටිකක් හදලා විකුණමුද?



01



02



03



04

පියවර 3

මේ පුහුල් ටික වැහෙන්නම වතුර දලා විනාඩි 15ක් විතර ලිපේ තියලා තම්බලා අරන් හොඳට වතුර ටික පෙරාගන්න. පස්සේ සීනිවලින් 200g අරගෙන පුහුල්වල තවරලා තවත් විනාඩි 15ක් තියාගන්න.

පියවර 4

වතුර ටිකක් ලිපේ තියලා ඒක රත් වෙනකොට ඉතුරු සීනි 200g දලා සීනි සිරප් එකක් හදගන්න. දැන් ඒකට පුහුල් ටික එකතු

කරන්න. මේ මිශ්‍රණය හොඳින් හිඳෙනකල්ම එකදිගටම හැඳිගන්න ඕනේ. නැත්තම් සීනි කරුමල් වෙන්න පුළුවන්. වතුර හිඳිලා පුහුල් දෝසි හැදුනම දෝසි ටික බාගෙන නිවාගන්න.

පුහුල් දෝසි මාස හයක් වුණත් කල්තියාගන්න පුළුවන්. මේවා පැකට් කරලා වෙළඳපොළට දන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පුහුල් දෝසි තොග වශයෙන් මිලදී ගන්න ව්‍යාපාරිකයෝත් ඉන්නවා. මේ දවස්වල පුහුල් දෝසි 100gක් රුපියල් 100-120 වගේ මිලකට

අලෙවි වෙනවා. ඉතින් තව වැඩි විස්තර දැනගන්න අවශ්‍ය නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.



සීනා පොන්නම්පෙරැම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා
උපදේශිකා

මගේ අම්මා

නිරතුරුවම අම්මේ ඔබ මට
සිහිවූ විටදී නෙත කඳුළුලී
කවුරුත් කොහොම කීවත් අම්මේ
මගේ සිත තුළ අම්මේ ඔබ නිති ඇවිදිනවා

ලස්සන අතින් බත් දෙකටක්
ලස්සන කතා නැවතත් මට
ලස්සන සිහින මා වෙනුවෙන්
මතු සසරේදීත් ඔබ මගේ අම්මා ම කවනවද
කියනවද
මවනවද
නොවෙද

සිත තුළ රැඳුණ කරුණබර
අප සැම ලොකු කළා ආදර
යහමග යන්න අපහට දුන්
තවමත් හිතේ රජයනවා දයාවෙනි
සෙනෙහසෙනි
ඔවාමිණි
මැණියනි

ඔබ නොමැතිව විසි වසරක් ගිය
කිසිදින උනේ නැහැ ආදරයේ
මව් සෙනෙහසට යට කළ හැකි ලොව
දෙයක් නොමැති බව පැවසුවේ බුදු නමුදු
පලුදු
කිසිදු
සමිඳු

ඥානා කොඩිතුවක්කු
ගංගොඩකන්ද
අයගම

හොලදු පෙම

සඳක් වී එළිය දෙන්නට
බැරි වූණත් මට නුඹේ ලෝකෙට
පුංචි තරුවක් වී දිලෙන්නම්
අනේ නුඹ මට අහස වෙනවද

ඇහැ අගිත් මේ වැටෙන කඳුළුට
කතා කළ හැකි නම්
නුඹ නොදන්නා මගේ සෙනෙහස
කියා වී මනරම්

ඇවිද යනු මැන මගේ හිත මත
සෙමෙන් පා තබමින්
නුඹට නොරිදෙන සේ හිදින්නම්
තුරුලු වී මොහොතක්

ඩී.ආර්. ඩබ්ලිව්. ස්වරණා
ඉහළ හෙවෙස්ස
පීචගල



කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

“කවි යාය”
‘ධරණී’ කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
හැතිනම්

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

ඇය ධරණී

සොයුරිය මවක මිත්තණියක දුවක ලෙසින්
තම යුතුකම ම හැකි අයුරින් ඉටු කරමින්
වැඩ කරනා විටදී පිරිමින් අහිබවමින්
සිටිනා කතුන් සමරමු අපි සෙනෙහස සිතින්

ජනපති මෙන්ම අගමැති නිලතල ගන්නා
නීතිය ඉවත සාගරය ද ජය ගන්නා
වෙද හෙද ගුරු කම්කරු රැකියා ගන්නා
බාධක මැද වුවද ඇය නම රැක ගන්නා

ලැබුවත් ඇතැම් විට ඇය ගැරහුම් නින්ද
නොසැලී සිටියේ ඇගේ ඒ ශක්තිය නින්ද
දරාගැනීමත් හොඳහැටි හුරු හින්ද
‘ධරණී’ යැයි කියා නමකුත් පටබැන්ද

ලලිතා කරුණාරත්න
මහනුවර

දරු දුක

මේ නොමිනිස් ලොවට නුඹ හොඳ වැඩි හින්ද
දෙවියන් නුඹව ගන්නද ළගටම කැන්ද

උළුවස්සට හිස නියාන
බලා ඉන්නෙ දුරකියාම
දුගෙන කළමනා මල්ල
එන හැටි උරේ එල්ලාගෙන

රාස කියා කතට ළව
හිනැහෙන හැටි තනිවම නුඹ
ජය ගන්නට හැම දෙයක්ම
අනාගතය සැලසුම් කළ

යන්න ගියේ ඇයි දෝණියෙ
අප හැම දෙන අත් හැරලා
මින් මතු නම් එන්න එපා
අතරමගදී හැර යන්නට

නිවන තමයි පැතුම දුවේ
නිරතුරුවම සසර පනන

තමරා දමයනි
බිහිගම, දික්වැල්ල

මලක මහිම (Tabebuia rosea flower)

පුරවරය පුරාවට
විදි ගානේ පිපුණු
රෝසමල් වියන් යට
යන්නමින් යන්නමින්
මං අඩිය නියනවා

සිටු මැදුරු සඳඑතල
දුනි පැල් වසාගෙන
වැටෙනවා වැටෙනවා
මල් වැස්ස වැටෙනවා

සකුරා මල් බලන්නට
නොරට යන්නේ කුමට
සපුරාම නෙත් දෙකෙන්
බලන්නට හැකිය මෙය

අපේ පුරවර කොමලි
හිස මලින් සිරසනා
මල්පොකුරු රෝසමල්
සැමදම වාසනා

එන් අබේකෝන්
මහනුවර

සෙනෙහස වැඩිහිටි හා ආබාධිත නිවාසය සඳහා ඉළුම් හිටුම් තිබේ. හෝමාගම

අලංකාර බුදු මැදුරක් සහිත අත්කරයක භූමි ප්‍රමාණයක ආරක්ෂිත වට තාප්පයක් සහිත හයිලෙවල් පාරට සමීපව සමස්ත ලංකා සමාජ සේවා සංවිධානය මඟින් පවත්වාගෙන යන සෙනෙහස වැඩිහිටි හා ආබාධිත නිවාසයට ආබාධිත එක්තැන් වූ රෝගී හිරෝගී වැඩිහිටියන් සහ මන්ද මානසික ආබාධ සහිත අය බඳවා ගනු ලැබේ. සියළු වෛද්‍ය පහසුකම් සහිත 24 පැය සාත්තු සේවය සමඟින් ජීවිතාන්තයතෙක් රැක බලාගැනීම සඳහා අප අමතන්න.

077 402 4553 / 076 902 4553

ගුරුගේ එල්ඩබ්ලිස් කෙසා ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

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

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

වාණිජ බැංකු ඇබැරහු

★ දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක අලුතින් විවෘත වූ බලපත්‍රලාභී බැංකු සඳහා නව බඳවා ගැනීම්.

★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.

★ වැටුප් සමඟ පුහුණුව.

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෘදු පවර නොවේ)

38,000/-
18/40 ගැ/පි

0712 564 715 | 0702 725 731
0718 853 997 | 0742 916 140
0702 231 694 | 0774 024 155

රු. 35000/- කව වැඩි ආදායමක්

විලාසිතා අත්පලදනා, කරාඩු සැකසීම.

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

වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ Whatsapp අංකය SMS කරන්න.

070-6128955

උකස් රත් භාණ්ඩ

බේරාදි වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

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

074 281 93 70

ජපානයේ රැකියා සඳහා
(සාත්තු සේවය ආහාර සැකසුම් හා කෘෂිකර්ම අවශ්‍ය වන)

ජපන් භාෂාව N5 / N4
(විභාග සඳහා)

කඩිනම් පාඨමාලාව කොට්ටාව සහ ඇබ්ලිපිටියේදී 2022 අගෝස්තු මස සිට

AKEBONO JAPANESE LANGUAGE CENTRE
අකෙබොනෝ ජපන් භාෂා මධ්‍යස්ථානය
KOTTAWA, PANNIPITIYA

077 - 6 449 792 / 071 - 6 788 783
ජපන් භාෂාව දැනටමත් හදාරා ඇති අයට ඉක්මන් අවස්ථා

රෙදි පින්තාරු කිරීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයි

කොළඹ අවට සිටින දක්ෂ අත් සිත්තම් (රෙදි පින්තාරු) කිරීමට හැකියාව ඇති ගැහැණු හෝ පිරිමි සේවක සේවිකාවන් සොයමි.

077 - 2 069 387

සුබෝධා ආයුර්වේද රෝහල

Channeling Service වැනල් සේවය

OPD සහ නේවාසික ප්‍රතිකාර
උපාධිධාරී ආයුර්වේදී වෛද්‍ය සේවය

පලපුරුදු කාර්ය මණ්ඩලය විශ්වසනීය සේවය

වෛද්‍ය රංග ප්‍රදීප්

B.A.M.S (Hons) Colombo, M.Sc. Clinical Biochemistry (Ped) Peradeniya
කට්කාවාරිය (පරවාසා), දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
වෛද්‍ය ජයදාස පොතුකඩර, සුදුකඩර සඳහා

0716 790 672 / 0726 506 485
No. 7/13, Thelawala Rd, Mayura Mw, Rathmalana

“මං මගේ රසික රසිකාවියන්ට මගේ අධෝවාතය බෝතල් කරලා විකුණන්න පටන්ගත්තා. ඒ එක බෝතලයක් ඇමෙරිකානු ඩොලර් සියක් වෙනවා.”

මීට ටික කාලෙකට කලින් මේ අමුතුව පහේ කතාව කිව්වේ ඇමෙරිකානු ජාතික තරුණියක්. ඒ වෙනකොට වෘත්තියෙන් යූටියුබ් වගේම රියැලිටි තාරකාවක් වූ ඇය මේ කතාව කියන්න කලින් එතරම් ප්‍රසිද්ධ වර්තයක් නෙවෙයි. ඒත් ‘ස්ටෙපානි මැටෝ’ (Stephanie Matto) නම් මේ තරුණිය ‘අධෝවාතය’ ගැන කියපු අමුතුව පහේ කතාවත් එක්ක එදා එක රැයින්ම සමාජ මාධ්‍ය තාරකාවක් බවට පත්වුණා.

“මං මේ වැඩේ දිනපතාම කරන්න ඕන හින්දා ඒකට විශේෂ ආහාර වේලකුත් ගත්තා. ඒ ආහාර වේල නිසා මට පුළුවන් වුණා දිනකට බොහෝ සැරයක් අධෝවාතය පිටකරන්න. ඒ වගේම අධෝවාතයේ ගන්ධය ගොඩක් වර්ධනය කරගන්නත් මට පුළුවන් වුණා.”

අධෝවාතය කියන්නේ මිනිසුන්ට ප්‍රිය දෙයක් නොවුණත් ඇගෙන් අධෝවාතය බෝතල් ගන්න සමහර ගැනු මිනිස්සු පුදුම විදියට උනන්දු වුණා. කොච්චර උනන්දු වුණාද කිව්වොත් ඇයට සමහර දිනවලට ඉල්ලුමට සැපයුම දෙන්නත් බැරවුණා. ඒ නිසා ඇය වැඩිපුර අධෝවාතය පිටකිරීමේ අරමුණින් ආහාර වේල පවා දිගින් දිගටම වෙනස් කළා. ඒ නිසා කිහිප අවස්ථාවකදීම ඇයට රෝහල්ගත වෙන්නත් සිද්ධවුණා.

“සමහරු කියලා තිබුණා අධෝවාතය කියන්නේ ඉතාමත් පිළිකුල් සහගත දෙයක් කියලා. ඒත් අධෝවාතය බෝතල් මිලට ගත්ත අය ඒ ගැන ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒ ගැන මටත් කිව්වා.”

මේ අතර ගොඩක් අයට ආපු ප්‍රශ්නයක් වුණේ ඇයි ස්ටෙපානි වගේ ප්‍රසිද්ධ තරුණියක් මෙහෙම වැඩකට අතගැනුවේ කියන එක. ඒකට ඇය මාධ්‍ය වෙත දිලා තිබුණේ හරි අපූරු උත්තරයක්.

“මං මේ වැඩේ පටන්ගත්තේ

විනෝදයට වගේ. මොකද මට අධෝවාතය කියන්නේ විනෝදජනක දෙයක්. ඒ වගේමයි ඒවා බෝතල් කරලා විකුණන එක අලුත් දෙයක් කියලා හිතුණා. මිනිස්සුන්ගෙන් ඒකට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණු නිසා දිගටම අධෝවාතය බෝතල් කරලා විකුණුවා.”

ඇය කියන විදිහට අධෝවාතය විකුණමින් ඇය සතියක් තුළ හොයන මුදල ඇමෙරිකානු ඩොලර් පනස්දහක්. ඒ කියන්නේ රුපියල්වලින් නම් ලක්ෂ සියකටත් අධික මුදලක්. ඒ නිසාම ඉතාමත් කෙටි කාලයක් ඇතුළත ඇයට හැකියාව ලැබුණා ලොකු සල්ලිකාරියක් වෙන්න. මේ අතර ඇය අධෝවාතයට අමතරව තව තව දේවලුත් විකුණන්න උනන්දු වුණා. ඒ ගැන ඇය කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

“අධෝවාතය විතරක් නෙවෙයි අවුරුදු ගණනාවක් පුරා මං පළඳින බ්‍රෙසියර්, යටඇඳුම් පවා මිලදීගන්න පොරකන මිනිස්සු ඉන්නවා. ඒකට ගැනු පිරිමි

කියලා වෙනසක් නෑ. ඒ වගේමයි මගේ හිසකෙස්, නාන ජලය පවා ඒ අය මිලට ගන්න කැමතියි.”

ඇත්තටම කිව්වොත් ස්ටෙපානි කියන්නේ රූපයෙන් පොහොසත් තරුණියක්. ඒ නිසාම පිළිකුල් සහගත මුදල් ඉපැයීමකට ඇය යොමුවුණත් ඇයට ආදර යෝජනාවලින් නම් අඩුවක් වුණේ නෑ. ඒත් ඇගේ හිත ගියේ තරුණියකට. ඒ නිසා සමලිංගික ආදරයකුයි පසුගිය කාලය පුරාවටම ඇයට තිබුණේ. හැබැයි පසුගියදා ඒ සම්බන්ධයත් නැවතුණු බවයි ආරංචි.

මේ අතර පසුගිය සතියේ ස්ටෙපානි අලුත් මාතෘකාවක් එක්ක ආයෙමත් කරලියට ආවා. ඒ ඇය මුදල් උපයන අලුත්ම වැඩකට අතගැසීමත් එක්ක. ඒ තමයි ඇය ඇගේ දුඛිය බෝතල් කර විකිණීමට පටන්ගැනීම.

“මං දුඛියත් බෝතල් කරලා විකුණන්න පටන්ගත්තා.”

එහෙම කියන්නේ

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



අධෝවාතය බෝතල් කර විකුණන සුරුසිහිය

ස්ටෙපානි

MOBILE



කැමති ඕනම තනතුර ඉඳන් වැඩ කරන්න, ඉගෙනගන්න හොඳම
WORK & LEARN
 ඩේටා පැකේජ

NON-STOP DATA

25GB DATA



රු.675/-

රු.172/-

*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/PRO/21/04

ඇක්ටිවේට් කිරීමට

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



www.sltmobitel.lk

