ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 අගෝස්තු 03 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය තිස් හතරවන කලාපය
මිල රු. 70 යි

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

මෙවර දළඳා වඩම්මන්නේ වාසනා ද ඉන්දි රජාද කියන්න දන්නේ නෑ. එයාගේ ඇඳුමත් මහල දීලා මම මහණ වෙන්න යනවා

■ සාගරිකා තිරිමාන්න

මරාගෙන මැරෙන්න හිටියට අපිටත් හැඟීම් හිර කරගෙන ඉන්න පුළුවන් සීමාවක් තිබුණා

■ හිටපු කොටි කතක් කියයි

මල්ලි හිරෙන් නිදහස් වෙලා ඇවිත් රටින් යනවා කියන කතාව බොරුවක්

■ රන්ජන් රාමනායකගේ අක්කා රමණී අසරත්තා

හැඩ වෙන්නනම් ඕනේ 'අබ සරණ' යමු නෝනේ

අඩුපාඩු හැදෙන්නේ ආදරෙන් කිව්වමද? ආඩපාලි කිව්වමද?

දිල්හාරා සමරනායක

■ ඡායාරූපය - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

දෙවැනි දවස වෙනුවෙන් හැඩවුණු මනාලියක්

අද 'ධරණී මනාලිය' ලෙස හැඩවී සිටින්නේ නිපුනි ප්‍රමෝධ්‍යායි. ඇයව සුන්දර මනාලියක් ලෙසින් හැඩගන්වන ලද්දේ මහනුවර-කටුගස්තොට පිහිටි සැලෝන් රන්දෝනිහි සබිනා මුතුකුඩ විසිනි.

දෙවැනි දවසේ මනාලියකට සුදුසු ලෙසින් කඩාහැලෙන ලේස් සාරිය නිර්මාණය කර ඇත. සාරිය සරල වර්ක් එකකින් නිමවා ඇති අතර, උස සිහින් සිරුරක් හිමි යුවතියකට වඩාත් හොඳින් ගැළපෙයි.

නවීන කැන්ඩියන් සෙට් එකක් භාවිතා කර ඇති අතර, නළල සඳහා සිහින් නළල් පටියක් යොදාගෙන ඇත. අත් පළඳනා සඳහා ගෙඩි වළල්ලක් සහ සැලි වළල්ලක් යොදාගෙන ඇත. රවුම් මල් කළඹ යොදා ඇත්තේ ආභරණ හොඳින් පෙන්වීම සඳහාය.

කොණ්ඩා විලාසිතාව සඳහා යොදාගෙන ඇත්තේ කර්ල් බන් එකකි.

චාම් සරල මේකප් එකක් යොදාගෙන ඇති අතර, අයි මේකප් එක සඳහා රෙඩ් ගෝල්ඩ් මිශ්‍රකර යොදාගෙන ඇත.

හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී සබිනා මුතුකුඩ (සැලෝන් රන්දෝනි)

ඡායාරූප - තරංග ජයවික්‍රම (Tharanga Jayawikrama Photography)

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර 0763113839

මල්ලි හිරෙන් නිදහස් වෙලා ඇවිත් රටින් යනවා කියන කතාව බොරුවක්

රන්ජන් රාමනායකගේ එකම අක්කා රමණී අසරත්නා

හිටපු පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙක් වගේම ජනප්‍රිය නළුවෙක් වෙන රන්ජන් රාමනායක සිරගතවෙලා මේ වෙනකොට හරියටම දින 560කට ආසන්නයි. ජන අරගලය සහ ආණ්ඩු පෙරළියත් එක්ක රන්ජන් ආපහු සැරයක් කරළියට ඇවිල්ලා. අනුප්‍රාප්තික ජනාධිපතිවරයාගේ පත්වීමත් සමඟ රන්ජන්ට ආදරේ කරන හැමෝම ඔහුගේ නිදහස පිළිබඳව බලාපොරොත්තු තියාගෙන ඉන්න බවක් පේනවා. ඊට අදාළ අධිකරණ කටයුතුත් සිදුවෙමින් පවතිනවා කියලයි ආරංචිය. කොහොම වුණත් ඒ කතාවල ඇත්ත නැත්ත දැනගන්න රන්ජන්ගේ පවුලේ කෙනෙකුට කතා කරන්න ඕන කියලා අපි හිතුවා. මේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ පදිංචිව සිටින ඔහුගේ එකම සොයුරිය රමණී රාමනායක මහත්මිය සමඟින් කළ එම සංවාදයේ සටහනයි.

"රන්ජන් රාමනායක හෙට අනිද්දම එළියට එයි කියලා හැමතැනම කතා වෙනවා. ඒක ඇත්තටම සිද්ධ වෙන දෙයක්ද නැත්නම් කටකතාවක්ද?

මල්ලිට ළඟදිම නිදහස ලැබෙයි. ඊට අවශ්‍ය නීතිමය කටයුතු සම්පාදනය වෙමින් තියෙන නිසා ඒ වෙනුවෙන් තව ටික දවසක් බලන් ඉන්න සිද්ධ වෙනවා.

"ගොඩක් අය කියනවා රන්ජන් හිරේ නොහිටින්න අරගලයට බැහැලම වැඩ කරන්න තිබුණා කියලා. ඔබටත් එහෙම හිතෙනවද?

වෙන්න පුළුවන්. මොකද මල්ලි කවදත් හිටගත්තෙ ජනතාවගේ පැත්තේ. සමහරවිට එළියේ හිටියානම් ඒක එහෙම වෙන්නත් තිබුණා.

"සිරගත වුණ මුල්ම කාලේ නම් හිරගෙදර ඇතුළේ රන්ජන්ට නොයෙකුත් හිරිහැරවලට මූණදෙන්න සිද්ධ වුණා. මේ වෙනකොට ඒ දේවල් නිරාකරණය වෙලාද? ඔහු යහපත් මානසිකත්වයකින් ඉන්නවද?

ඇත්තටම කියන්න සතුටුයි මේ වෙනකොට ඒ සේරම ප්‍රශ්න විසඳිලා මල්ලි හොඳින් ඉන්නවා. එයාව බලන්න යන එන අය එක්ක වුණත් එයා කතා කරන්නෙ රටේ ප්‍රශ්න, ජනතාවගේ ප්‍රශ්න මිසක් එයා ගැන නෙවෙයි.

"සිරගත වෙන්න කලින් රන්ජන් මුන් ඔක්කොම යාළුවෝ මල්ලි, මුන් ඔක්කොම හොරු මල්ලි කියලා දේශපාලනඥයින්ට පොදුවේ ඇඟිල්ල දිගු කරා. අන්තිමට අරගලකරුවන් කියන්න පටන්ගත්තෙත් ඒ ටිකමයි නේද?

මල්ලි මුලදි ඕවා කියද්දි ගොඩක් අය එයාට විරුද්ධ වුණා. අන්තිමට එහෙම කියපු අයම රන්ජන් එදා කිව්වේ ඇත්ත කියලා කියන්න පටන්ගත්තා. කොහොම නමුත් කොයිකාටත් ඒ ටික තේරුම්ගිය එක ගැන නම් මමත් පෞද්ගලිකව සතුටු වෙනවා. ඊටපස්සෙ ජනතාවගේ හිතේ මල්ලි ගැන තිබුණ ආදරය තවත් වැඩිවුණා කියලා හිතනවා.

"පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී මනූෂ නානායක්කාරත්, හරීන් ප්‍රනාන්දුත් එක්තරා අවස්ථාවක රන්ජන් නිදහස් විය යුතුයි කියලා ඔවුන්ගේ දේශපාලන මතවාදය පවා වෙනස් කරා. ඒත් අධිකරණයට අපහාස කිරීමේ චෝදනාවට සිරගත වුණ කෙනෙක් නිදහස් වුණොත් ඒක රටේ නීති පද්ධතියට ගැටලුවක් වෙයි කියලා ඒ තීරණය වෙනස් වුණා. මේ පාරත් රන්ජන්ගේ නිදහසට ඒ වගේ දේවල් හරස් වෙයිද?

ආපහු සැරයක් ඒක එහෙම වෙන්නෙ නැතිවෙයි කියලා මට ලොකු විශ්වාසයක් තියෙනවා.

"රන්ජන් නිදහස් වෙලා ආවට පස්සේ රනිල්ට කෘතගුණ සලකලා ඒ පැත්තෙ හිටගනීද? නැත්නම් සජිත්ගෙ පැත්තෙ හිටගනීද?

මල්ලි හැමදාම හිටියෙ ජනතාවගේ ප්‍රශ්න විසඳන, ජනතාවට ආදරය කරන නායකයන්ගේ පැත්තේ. ඔහුට අවශ්‍ය ජනතාවට සාධාරණයක් ඉටුවෙනවා බලන්න. අනික මේ කතා කරන අපිට වඩා මල්ලිට ඒ ගැන ලොකු දැනුමක් තියෙනවා. ඒ නිසා ඔහු තැනට වෙලාවට අනුව හොඳ තීරණයක් ගනී කියලයි මම විශ්වාස කරනවා.

"හැබැයි නිදහස් වුණාට පස්සේ රටත් අතෑරලා යන්න සූදානමක් තියෙනවා කියලා කතාවකුත් වටෙන්පිටෙන් ඇහෙනවා?

කීයටවත් ඒක එහෙම වෙන්නේ නෑ. මොකද මීට කලින් මම මල්ලිට ඕනතරම් කියලා තියෙනවා ඔය දේවල් අතෑරලා ඕස්ට්‍රේලියාවට ඇවිත් මාත් එක්ක ඉන්න කියලා. කොච්චර කිව්වත් එයා කරන්නේ මෙහෙට ඇවිත් ටික දවසක් ඉඳලා ආපහු ලංකාවට යන එක. ඒ නිසා ඔහුට ආදරය කරන ප්‍රේක්ෂකයින්වත්, ජනතාව වගේම රට අතෑරලා දලා මල්ලි කීයටවත් එන්නේ නෑ.

"රන්ජන් රාමනායක කියන්නේ වරින් වර මන්ත්‍රීකම්, ඇමතිකම්, රාජ්‍ය ඇමතිකම් දරපු පුද්ගලයෙක්. ඒ වගේම කීපවිටක්ම ඔහු රටේ ජනප්‍රියම නළුවාට හිමි සම්මානය ලබාගත්තා. ඒ මොනවා කරත් ඔහුට ජීවත්වෙන්න මේ මහපොළොවේ එක බිම් අඟලක්වත් නෑ කියලා තමයි කියන්නේ. ඉතින් හිරෙන් නිදහස් වුණත් ඔහුට ඇවිල්ලා ඉන්න තැනක් තියෙනවද?

මෙහෙමයි. රඟපෑමෙන්, දේශපාලනයෙන් හම්බ කරගත්තේ නැති වුණාට අපේ මහගෙවල්, දේපළ, ඉඩකඩම් සේරම අපි දුන්නෙ මල්ලිට. ඒත් ඉතින් කියන්න කණගාටුයි එයා ඒවත් විකුණලා චිත්‍රපට හැදුවා. ඒත් එහෙමයි කියලා මල්ලිට යන එනමං නැතිවෙලා නෑ. එයාට කවුරු නැතත් මම ඉන්නවා. මම කොහොමටත් එයාට මෙහේ ඉන්න තැනක් හරිගස්සලායි තියෙන්නේ.

"පහුගිය දවසක රන්ජන් අවසන් වරට රඟපාපු චිත්‍රපටයක් නිකුත් වුණා. එදා හැමෝම බලන් හිටියා අන්තිම මොහොතෙවත් රන්ජන් එතැනට එයි කියලා?

ඒ වෙලාවේ එයාට එන්න ලැබුණානම් හොඳයි තමයි. ඒත් ඒ වගේ දේකට නීතියේ ඉඩ තියෙනවද කියලා මම දන්නේ නෑ.

"රන්ජන් රාමනායක විවාහයක් කරගන්නෙම නැද්ද?

ඇත්තටම ඒ දේවල් සිද්ධ නොවුණේ මල්ලි ගෙව්ව කාර්යබහුල ජීවිතයත් එක්ක. ඒ නිසා ඉදිරියටත් මල්ලි විවාහයක් ගැන නම් හිතන එකක් නෑ.

"පහුගිය කාලේ එළියට ආපු රන්ජන්ගේ හඬපට ගැන ඔබට මොකද හිතෙන්නේ?

මල්ලි ඒ හඬපට තියාගෙන හිටියේ එයාගේ ආත්මආරක්ෂාවට මිසක් කාටවත් අමාරුවේ දාන්න නෙවෙයි. ඒත් අවාසනාවකට ඒවා වැරදි කෙනෙකුගේ අතට ගියපු එකයි සේරටම මුල වුණේ.

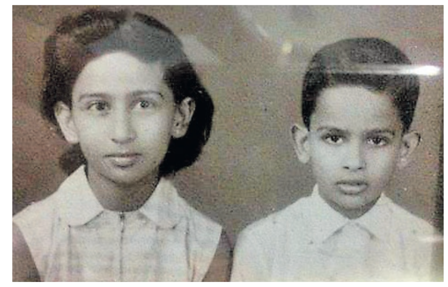
"රන්ජන් රඟපාපු 'The Game' ෆිල්ම් එක බැලුවද?

තාම නම් නෑ. මොකද ඒ චිත්‍රපටය මෙහෙටත් එනවා කියලා තමයි කිව්වේ. ආපු ගමන් බලන්න ආසාවෙන් තමයි ඉන්නේ.

"අවසාන වශයෙන් ඔබට රන්ජන් ගැන මොකද කියන්න තියෙන්නේ?

මට ඉන්නෙ මේ ලෝකේ හොඳම මල්ලි. ඒ වගේම එයාගෙ අක්කා වීම ගැනත් මට තියෙන්නේ ආඩම්බරයක්. ඒක නිසා මගේ මල්ලි ඉක්මනටම හිරගෙදරින් ගෙදරට එනකල් මම බලන් ඉන්නවා.

මල්ලි හිරෙන් නිදහස් වෙලා ඇවිත් රනිල් පිළේ හිටගනියිද සජිත් පිළේ හිටගනියිද කියලා කියන්න මම දන්නේ නෑ. ඔහු හොඳ තීරණයක් ගනියි



මගේ මල්ලිට කවුරු නැතත් මම ඉන්නවා

ලිහිණි මධුෂිකා

සැමියාත් පුතුන් දෙදෙනාත් අකාලයේ අහිමි වූ දුක නිවාගත්තේ ජනතා සේවයෙන්

ගෝත්‍රික ජන කණ්ඩායමක් නියෝජනය කළ පළමු කාන්තා ජනපතිනිය ඇයයි

මුර්මු ළයාන්විත කටහඬක් ඇති දයාබර ගැහැනියක් ලෙස ප්‍රකටයි

බිරංචි දියණියක් ඉන්දියාවේ මුල් පුටුවට එයි

"මම මගේ ජීවිතයේ බොහෝ උස් පහත්වීම් දැක තියෙනවා. මගේ පුතාලා දෙන්නයි, මහත්තයයි අකාලයේ මියගියා. මම සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ වුණා. ඒ කොහොම වුණත් දිගටම ජනතාවට සේවය කරන්න දෙවියන් මට ශක්තිය ලබාදීලා තියෙනවා."

ඒ හඬ ඉන්දියාවේ නව ජනාධිපතිනි ද්‍රව්පදි මුර්මුගේය. ඇගේ ජීවිතයේ එම අභාග්‍යමත් කාලය නිමා කරමින් දැන් පැමිණ ඇත්තේ වසන්තයයි. ඒ ඉන්දීය පහළොස්වන ජනාධිපතිවරයා තෝරා පත්කරගැනීමේ ඡන්ද විමසීමෙන් විශිෂ්ඨ ජයක් අත්පත්කරගත් නිසාය. ඒ අනුව මුර්මු එරට ඉතිහාසය තුළ පත්වූ දෙවන කාන්තා ජනාධිපතිවරියයි. ප්‍රතිභා පටෙල් ඇයට පෙර එම පදවිය දැරූ අනෙක් කාන්තාවය.

නව ජනපති මුර්මු මේ වනවිට ගෙවමින් සිටින්නේ තම ජීවිතයේ හැට හතරවන අවුරුද්දයි. ඇය ගෝත්‍රික ජන කණ්ඩායමක් නියෝජනය කරමින් එම තනතුරට පත් පළමුවැනි කාන්තාවද වෙයි. ඉන්දියාවේ කුඩාම ගම්මානයක ඉපදී රාෂ්ටපති මන්දිරය වෙත පියමැන්නත්, එරට දුගී දුප්පත් රටවැසියන්ගේ ජීවන තත්ත්වය ගැන වැටහීමක් ඇයට තිබේ. රටේ විවිධ තනතුරු දරමින් පැමිණි ඇය, ඉකුත් 25 වනදා නවදිල්ලි අගවිනිසුරු ඉදිරියේ දිවුරුම් දීමෙන් පසු කීවේ, තම රාජකාරි නිසිපරිදි ඉටුකිරීමට සියලු ඉන්දියානුවන්ගේ සහයෝගය තවදුරටත් බලාපොරොත්තු වන බවයි.

මුර්මුගේ පරම්පරාවට සමාජ සේවය අලුත් දෙයක් නොවේ. ඇයට ඒ ගැන අවබෝධය ලැබෙන්නේ ඇයගේ සීයා සහ පියාගෙනි. බිරංචි නාරායන් වූ මුර්මුගේ පියා ඔරිස්සා, මයුර්බන්ජ් ගම්මානයේ ගම්මුලාදෑනි තනතුර දැරීය. ඇයගේ සීයාත් එහිම ගම් ප්‍රධානියාව සිටියේය. සන්තාල් නම් ගෝත්‍රයට අයත් ඔවුන් දැඩි හින්දු භක්තිකයන් ලෙස සැලකේ. මුර්මු ද ශිව දෙවියන් කෙරෙහි භක්තිමත්ව කටයුතු කරන තැනැත්තියකි. භාරතීය ජනතා පක්ෂයේ ජනාධිපති ධුර අපේක්ෂකත්වය ලැබූ මොහොතේ ඇය රයිරන්ගර්හි පිහිටි ශිව කෝවිලට ගොස් ආගමික වතාවත් කොට, පසුව එහි බිම අමදින්නට වූවාය. එම දසුන සමාජ මාධ්‍ය පුරා විසිර ගියේ ඈ කෙරෙහි ගෞරවාදරයක් එක්කරමිනි.

මුර්මු කුඩා කාලයේ ඉගෙනුමට බෙහෙවින්ම දක්ෂ දැරියක් යැයි කියනු ලැබේ. ගමේ පාසලෙන් ඉගෙනුම ලැබූ ඇය, ශාස්ත්‍රපති උපාධිය ලැබීමෙන් පසු ගුරුවරියක ලෙස වෘත්තීය ජීවිතය ඇරඹුවාය. සහකාර මහාචාර්යවරියක ලෙසත්, මහාමාර්ග දෙපාර්තමේන්තුවේ සහකාර නිලධාරිනියක ලෙසත් කටයුතු කළ ඇය 1983 වසරේදී රැකියාවෙන් ඉවත්වන්නේ තම කුඩා දරුවන් රැකබලාගන්නටය.

බැංකු නිලධාරියෙක් වූ මුර්මුගේ සැමියා චරන් මුර්මු ය. මෙම දෙපළට පුතුන් දෙදෙනෙකු හා දියණියක වූ අතර, මුර්මු දරුවන්ට මහත් සේ ආදරය කළ අම්මා කෙනෙකු විය. එම ආදරය නිසාම එම ජීවිතයේ සතුටද නොඅඩුව විඳිමින් දරුවන් පාසල් වයසට එද්දී මුර්මු දේශපාලනය හා යළි නෑකම් කියන්නට සමත් වූවාය. ඒ අනුව 1997 වසරේ ඇය ඔඩිෂා හි දිස්ත්‍රික් මන්ත්‍රීවරිය ලෙස තේරී පත්වුණේ භාරතීය ජනතා පක්ෂය නියෝජනය කරමිනි. 2015 වසරේ ආණ්ඩුකාර තනතුරට පත්වන තුරුම ඇය විවිධ තනතුරු දරමින්, කාන්තා හිංසනයට එරෙහිවද හඬක් නැගූ ගැහැනියක ලෙස බොහෝදෙනා අතර ප්‍රකටය.

මේ සියල්ල එසේ සිදුවෙමින් තිබුණත් 2005 වසරේ ඇය ඉමහත් දුකක් අත්විඳින්නේ එක් පුතෙකු හදිසි අනතුරකින් මියයාමත් සමඟය. එම සිදුවීමෙන් මානසිකව කඩාවැටුණු ඇයට 2013 වසරේ දෙවන පුතුද අහිමිව යන්නේ රෝගාබාධයක් හේතුවෙනි. සැමියාත් 2014 වසරේ මියගියෙන් ජීවිතයේ කටුක වේදනාවකට මුර්මු ලක්වූවාය. අවසානයේ ඉන් හිත මුදවාගන්නට ඇයට සවියක් වන්නේද ආගම හා සමාජ සේවයයි. දියණිය ඉතිශ්‍රී මුර්මු, ඇගේ හිත හදගන්නට බලාපොරොත්තුවක් එක්කළ අතර, දැන් ද්‍රව්පදී මුර්මු භාරතයේ සියලු ජනතාවගේ මව් ය.

"මම පුදුමයට වගේම සතුටට පත්වෙනවා. ගෝත්‍රික කාන්තාවක් හැටියට මෙවැනි තනතුරකට පත්වෙන්න ඕන කියන සිහිනයක් මට කවදාවත් තිබුණේ නැහැ. ඒත් මට දුප්පත් ජනතාවට සේවය කරන්න තවත් හොඳ අවස්ථාවක් ලැබිලා."

ද්‍රව්පදි මුර්මු 2017 ඉන්දීය ජනාධිපතිවරණයේදීත් ප්‍රාන්ත අපේක්ෂිකාවක් ලෙස ඉදිරිපත් වුවද ජයග්‍රහණයේ දොරටු විවර නොවීය. එහෙත් ඉන් අවුරුදු පහකට පසු ඇය තම දුර්ග මග තරණය කළේ තම ප්‍රතිවාදී අපේක්ෂක හිටපු විදේශ අමාත්‍ය 84 හැවිරිදි යශ්වාන්ත් සිංහා පරාජයට පත්කරමිනි.

ඉන්දීය ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව අනුව එරට ජනාධිපතිවරයා තෝරාගනු ලබන්නේ අපේ රටේ මෙන් මහජන ඡන්දයෙන් නොවේ. එම බලය ඇත්තේ එරට පාර්ලිමේන්තුවටය. ඉන්දීය මධ්‍යම ආණ්ඩුව වන ලොග් සභාවේ නියෝජිත මන්ත්‍රීවරුන් සහ රාජ් සභාව ඉහළ මන්ත්‍රී මණ්ඩලය ලෙස කොටස් දෙකකින් සමන්විතය. ජනාධිපති තෝරාගැනීමේ ඡන්ද විමසුමට ලොග් සභාවෙත්, රාජ් සභාවෙත් මෙන්ම ප්‍රාන්ත මන්ත්‍රී මණ්ඩල නියෝජිතයින්ද එක්වෙති.

ඉන්දීය ජනාධිපති නාමමාත්‍රික තනතුරක් ලෙස සැලකේ. ජනාධිපති තනතුර සඳහා විධායක බලතල ලැබී තිබුණත්, ඒවා ක්‍රියාත්මක වන්නේ අග්‍රාමාත්‍යවරයාගේ අණසකට අනුවය. එනම් ජනාධිපති තනතුරට පත්වන්නා කටයුතු කළ යුත්තේ ව්‍යවස්ථාවේ සඳහන්ව ඇති පරිදි අග්‍රාමාත්‍යවරයාගේ හා කැබිනට් මණ්ඩලයේ උපදෙස් ගනිමින්ය.

මේ අනුව තම ගෝත්‍රික ප්‍රජාව වෙනුවෙන් ඇය අපේක්ෂා කරන කාර්යභාරය ඉටුකිරීමේ කර්තව්‍යය වෙත පහසුවෙන් ළඟාවීමට මුර්මුට හැකියාවක් තිබේද යන්න විචාරකයින් කරුණු දක්වමින් ඇත. ඉන්දියාවේ ජීවත්වන ආදිවාසීන් ගණන මිලියන සියයකට අධිකය. අඩු වරප්‍රසාදිත ජන කොට්ඨාසයක් ලෙස සැලකෙන ගෝත්‍රික ප්‍රජාවගේ ගැටලු හොඳින්ම දන්නා මුර්මුට ඒ වෙනුවෙන් යමක් කළ නොහැකියැයි කියන්නට තවම ඉක්මන් වැඩිවාක් මෙන්ම, අග්‍රාමාත්‍ය මෝදිගේ සහාය නිරතුරුව ඇයට ලැබෙනු ඇතැයි සැලකේ.

"ද්‍රව්පදි මුර්මු කියන්නේ දිළිඳු ජනතාවගේ සුබසිද්ධිය වෙනුවෙන් සමස්ත ජීවිතයම කැපකළ කාන්තාවක්. ඇයට මම භාරතීය මාතාව වෙනුවෙන් සුබ පතනවා."

අග්‍රාමාත්‍ය නරේන්ද්‍ර මෝදි ට්විටර් පණිවුඩයක් තබමින් සුබපැතුම් එක්කොට තිබුණේ එලෙසිනි. එසේම ඇය නව තනතුරේ වැඩ භාරගන්නා අවස්ථාවටද අග්‍රාමාත්‍යවරයා ප්‍රමුඛ පක්ෂ විපක්ෂ දේශපාලනඥයන් සහභාගී වී සිටියෝය.

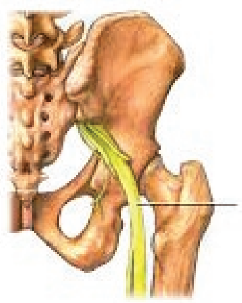
මුර්මු පොළොවේ පය ගසා ජීවත්වන ගැහැනියක ලෙස, අවවරප්‍රසාදිත තම ගෝත්‍රික ප්‍රජාවත්, සමස්ත භාරතීය ප්‍රජාවත් වෙනුවෙන් හෙට දවසේ ඉටුකරන කාර්යය කොටස වෙනුවෙන් ලොවක ශුභාශිංසන නම් දැනටමත් ඇයට හිමිව ඇත.

ප්‍රසාද් එරංග

රෝගීන්ට පමණක් නොව වෛද්‍යවරුන්ට පවා සුවය ලබා දෙන ඔස්ටියෝපති රෝහල

මිනිසෙකු තම උප්පත්තියේ සිට මරණය දක්වා විවිධ රෝගබාධයන්ට ලක්වේ. මේවා බෝවන රෝග සහ බෝනොවන රෝග ලෙස ප්‍රභේද කළද මේ සෑම ප්‍රභේදයකින්ම රෝගියාට අත්වන්නේ පීඩාවන් ය. මේ අතරිනුත් අස්ථි රෝග වඩාත් විශේෂ වන්නේ අද සමාජයේ සෑම දෙනෙකුම පාහේ කිසියම් වූ අස්ථි රෝගයකින් පෙළීමයි. එමෙන්ම අස්ථි රෝගවල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණයක් වන්නේ කාලාන්තරයක් පුරා පවතින අධික වේදනාවයි. මෙවන් වූ වේදනාවන්ගෙන් තැවී තැවී සිටිනා රෝගීන් හට ඉතා කෙටි කලකින් එකී වේදනාවන්ගෙන් අත්මිදීමට මහගු අවස්ථාවක් දැන් උදාවී ඇත. දෙස් විදෙස් සාමාන්‍ය රෝගීන් පමණක් නොව වෛද්‍යවරුන් පවා ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ විශාල වශයෙන් සුවකර දී ඇති අපූරු රෝහලක් ගැනයි අද අපි අවධානය යොමු කරන්නේ.

ඇමරිකාව, එංගලන්තය ඇතුළු බටහිර සහ යුරෝපීය රටවල ප්‍රචලිත මෙම ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාව අධ්‍යාත්මික ප්‍රතිකාර, ස්වාභාවික වෛද්‍ය විද්‍යාවන් හි ප්‍රවණතාවයන් සමග මුසුකොට හීලිංපති යනුවෙන් නව වෛද්‍ය විද්‍යාවක් නිර්මාණය කිරීමට ශ්‍රී ලාංකික මහාචාර්ය වරකු සමත්ව සිටියි. මේ වනවිට ශ්‍රී ලාංකික සහ විදෙස් රෝගීන් ලක්ෂ ගණනක් ශ්‍රී ලංකාව තුළ සුවකර ඇති අතර සුවකළ නොහැකි යැයි සම්මතයක්ව පවතින මයෝපති, පාකින්සන් ගව්ට් වැනි රෝග සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරණු ලැබේ. පාසැල් සිසුන් අතරේ ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන්නාවූ "පැති කුදය" රෝගී තත්ත්වයටද මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාව ඉතා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කරයි. මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඇති සුවිශේෂත්වය වනුයේ කිසිදු ඖෂධ පානයකින් හෝ ශල්‍යකර්මයකින් තොරව රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමයි. මෙය ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලැබූ ඉතා වටිනා අවස්ථාවක් වන අතර විදෙස් ගතව සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන්ටද තම මව් රටට පැමිණ තමන් සිටි ඒ ඒ රටවල ලැබූ ප්‍රතිකාර එලෙසින්ම හෝ ඊටත් වඩා හොඳින් සිදුකර ගැනීමට අවස්ථාව ඇති අතර ශ්‍රී ලංකාවේ ගතකරන විවේක කාල සීමාවන් නිරෝගීව ගතකිරීමටත් අවස්ථාව උදාවී ඇත.



Pain from sciatica radiates from the buttock down the leg and can travel as for as the feet and toes

ADAM

Prof Sir Steve Russell (Dr.)

එංගලන්තයේ රිස්ටොරටරි ස්වාභාවික සෞඛ්‍ය පුරුදු සහ පුහුණු ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂක මහාචාර්ය ශ්‍රීමත් ස්ටීව් රසල් වෛද්‍යතුමා ඔස්ටියෝපති රෝහලේ ප්‍රධාන වෛද්‍යතුමන් ගැන මෙසේ සඳහන් කළේය. මම ඔහුව මිතුරෙකු මෙන්ම ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් යන දෙවිදිහෙන්ම කලක සිට හඳුනාගෙන තියෙනවා. සෞඛ්‍යමය අවශ්‍යතා සඳහා මොහුවෙත යොමු වන ලෙස ඕනෑම කෙනෙක් හට මම විශ්වාසයෙන් කියනවා. තමන් කරන දේ ඉතාමත් ලැදිව කරන වෘත්තිකයන් අතරින් වෘත්තීමය කැපවීම අතින් ඔහු කිසිවෙකුටත් නොදෙවෙනිය. ලොව වටා වෙසෙන ජනතාවගේ ජීවන රටාවන් පවා ඉහල නැංවීමට ඔහුටම ආවේනික වූ මෙම වෘත්තිය මහෝපකාරී වී ඇත. තමන් විසින් රඳවා ගෙන ඇති විවිධාංගීකරනය වූ මෙම දැනුම අනුන්වෙත ඉතා නිර්ලෝභීව සැපයීමට ඔහු සමත් වී සිටින්නේ ඔහුගේ හැකියාවන්ගෙන් අන් අයට ප්‍රයෝජන ලබාගැනීම පිණිසයි.

පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලයේ නයිට් පදවි දෙකකින්ම පිදුම්ලද මෙම මහාචාර්ය තුමා ආරාධිත වෛද්‍යවරයකු ලෙස එංගලන්තයේ සිට පැමිණ සහභාගී වන ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් රෝහල තුළ තවත් උතුම් කර්තව්‍යයක් වෙමින් පවතයි. ඒ අසරණ රෝගීන් සඳහා කරන ස්වෙච්ඡා සේවාවයි. පූජ්‍ය පක්ෂය, ආබාධිත රණවිරුවන් සහ අසරණ කලා කරුවන් වෙනුවෙන් ඉතා කාරුණික දෘෂ්ටියෙන් බලන මහාචාර්යතුමා, පූජ්‍ය පක්ෂය, රණවිරුවන්, අසරණ රෝගීන්, සෞඛ්‍ය සේවාවන් හි නියුතු සේවක සේවිකාවන් සහ කලාකරුවන් හටද උප්පතියෙන්ම ආබාධ සහිත කුඩා දරුවන් හටද ඉතා සහනදායි ලෙස ප්‍රතිකාරයි. එමෙන්ම මහජනතාවගේ දැඩි ඉල්ලීමක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දැන් ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් ශාඛාවක් මාතර කඹුරුගමුව ප්‍රදේශයේ පවත්වාගෙන යන අතර එම ප්‍රදේශය අවට සියළු රෝගීන් හට මෙය මහත් අස්වැසිල්ලක් වී ඇත.

ඔබ ප්‍රතිකාර සඳහා මාලබේ පිහිටි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන්නේ නම් බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි උදේ 8:00 සිට සවස 2:00 දක්වාත්, මාතර කඹුරුගමුව ශාඛාවට පැමිණෙන්නේ නම් සඳුදා උදේ 8:00 සිට හවස 2:00 දක්වාත් පැමිණිය යුතුවේ. වැඩි විස්තර සඳහා www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

- ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විතාන -

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

Some of the diseases which are being treated.

- කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ධ සියළු රෝග / Back Pain
- හිසේ රෝග Migraine
- හන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis Shoulder Pain
- අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- හිරිවැටීම් / Numbness
- සඳ මිදුලු හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම් / Vertebrae & disc Misalignments
- අස්ථි තදවීම් / Bone Tightness
- ස්නායු තෙරපීම් / Spinal Nervous Decompression
- මානසික ආතතිය / Stress
- Parkinson රෝගය / Parkinson's Disease
- පැතිකුදය / Scoliosis
- අංශභාගය / Paralysis
- ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- විඩාබර බව / තෙහෙට්ටුව / Fatigue
- නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- විශාදය / Depression
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Circulatory Disorders
- මාංශපේශී තදවීම් Tight Muscles
- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Central Nervous System Related Problems

වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ සුවය ලැබූවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

Dr. Thilini Dayarathna (M.B.B.S)

I Am Dr. Thilini Dayarathna. I Came To Professor Sagara Karunathilake, Three Months Ago. I Had Back Pain and Scoliosis For 14 Years. I Suffered Immensely. I Fed Up Of Everything My Paining Was Vanished Soon After I got Treatments. All The Others Recommended Medicines And Surgeries Now I Am Spending Normal Life. This Is A Fine Treatment System I Recommend It For Anyone. I Thankful For Doctor for Curing All Illnesses That I Had.

වෛද්‍ය විජයත් (M.B.B.S) රත්නපුර

මට දරුණු කොන්දේ අමාරුවක් තිබුණේ. මම රටේ සුප්‍රසිද්ධ වෛද්‍යවරුන් වෙත ගියා. ඒත් කිසිම සුවයක් ලැබුනේ නෑ. මගේ යහළුවෙක් ගේ මාර්ගයෙන් දොස්තර සාගර මැතිතුමා වෙත ආවා. කොඳුඇටේ L_4, L_5 ස්නායු තද වීම, දකුණු කකුලේ තිබූ දුර්වලතාවයට, කෙන්ඩා පෙරළීමට ප්‍රතිකාර ලබා ගත්තා. දැන් 80% හොඳයි. කාටවත් කළ නොහැකිව තිබූ මගේ රෝග තත්ත්වය එතුමා සුවපත් කළා. මම ඉල්ලා සිටිනවා මෙවැනි රෝග තත්ත්වයක් තිබෙන අයට එතුමා ළඟට එන්න කියලා.

Statement of Dr.V.P.C. Rajakaruna (M.B.B.S) Dip.HA PG Dip. HD Colombo& Lecturer

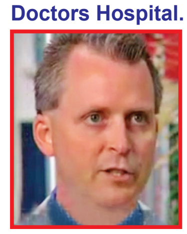
Thank you very much Prof. Sagara Karunathilaka & his team for giving great relief for my mother who was suffering from a bad backache for more than 10 years time. As a doctor, to me it was such a surprise to seen mother's improvement with this treatment method which is called "Osteopathy & Healingpathy" especially for spinal problem such as backache scoliosis, Frozen shoulder & many other conditions.

වෛද්‍ය වීරවර්ධන.

මම ඉන්නෙ එංගලන්තයෙ මට අවුරුදු 10 ක් තිස්සේ තද ඔළුව කැක්කුමක් තිබුණා. බටහිර වෛද්‍යවරු හමුවුණා ආයුර්වේද ක්‍රමයෙනුත් ප්‍රතිකාර ගත්තා. නමුත් සුවයක් ලැබුණෙ නෑ. පසුව අන්තර්ජාලයෙන් මේ ඩොක්ටර් ගැන දැනගත්තා. මම දවස් පහක් ප්‍රතිකාර ගත්තා. මට සෑහෙන වෙනසක් දැනෙනවා. බෙල්ලෙ තද ගතිය නැතිවුණා.

තවම ඔළුව කැක්කුම හැදුනෙම නැහැ. මම මේ රෝගයෙන් සෑහෙන පීඩා වින්ද කෙනෙක්. මම ස්තූතිවන්ත වෙනව ඩොක්ටර්ට මාව සුවකරලා දුන්නට.

William J. Burke, DO. Family practice Program Director. Doctors Hospital.



පේෂී පද්ධතිය ගැන සලකන විට මා සිතන විදිහට මූලික වෙනස මගේ මනසට දැනෙන ලෙස නම් ඔස්ටියෝපති චිකිත්සක වරයා ලබන අතිරේක පුහුණුවයි. ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය දෑතින් සිදුකරන පිවිසුමක් වුවද, රෝග ලක්ෂණ හදුනාගත් සහ එසේත් නැතිනම් ප්‍රතිකාර තත්ත්වයන් යටතේ සිටින රෝගීන් දෙවර්ගයටම යෝග්‍ය වේ. මම සිතනවා දෙඅත් පිවිසුම සහ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය යටතේ රෝගී ලක්ෂණ හදුනාගෙන කරන ප්‍රතිකාරය යන දෙකම එක්කල හොත් රෝගීන් හට අපට අතිරේක යමක් පිරිනැමිය හැක. හුදු බෙහෙත් පෙති නියම කරනවට වඩා දෑත් මගින් අසමතුලිත තත්ත්වයන් තුලනය කිරීම වඩාත් යෝග්‍යවේ .

වෛද්‍ය පූර්ණ කීර්ති පෙරේරා (M.B.B.S) වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික්

මිනිස් සිරුරට කිසිඳු හානියක් නොමැති ඉතා ගුණාත්මක හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අතුරු ආබාධ කිසිවක් නොමැත. ඖෂධ පානයක් හෝ ශල්‍යකර්ම වලින් තොරය. කොඳු ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියලුම රෝගද අස්ථි හා ස්නායු රෝගද සඳහා උසස් තත්ත්වයේ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් මෙය නොපැකිලිව හඳුන්වන්න. පුළුවන්.

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය, මාලබේ.

531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාළඹේ. ක්ෂණික ඇමතුම් 076 73 33 971 / 077 52 60 401

දු: ඇමතුම් 0112 054 444 / 0112 054 433 / 0112 054 499

ශාඛා : කඹුරුගමුව, මාතර

වැඩි විස්තර සඳහා www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

ඔය නම් පුවර් එකටම හොර කපල් එකක්!

"විවාහයකට යනවා නම්, ප්‍රථමයෙන් ඔබ ඔබෙන්ම මේ ප්‍රශ්නය අසන්න. 'මේ පුද්ගලයා සමඟ මහළුවිය දක්වාම හොඳින් කතා කිරීමට හැකිවේ යැයි විශ්වාස කරනවාද?' විවාහයේ අනෙකුත් සියල්ල අස්ථිර වේ."

මේ ජර්මානු ජාතික දර්ශනවාදී ෆෙඩ්රික් නීට්ෂේගේ කියමනක්. ඔය කියමන ඇතුළේ ටිකක් කල්පනා කරලා බලන්න තරමේ වටිනා තේරුමක් තියෙනවා. විවාහක යුවළක් වියපත් වෙද්දි තරුණ කාලේ තිබුණු ආදරය, ලිංගිකත්වය වගේ දේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මනුස්සයෙක්ට මැරෙන දවස වෙනකල්ම තමන් කියන දේ අහගෙන ඉන්න, කතා කරන්න කෙනෙක් අවශ්‍යයි. ඉතින් කතාබහ සහ අසා සිටීම සමඟ ගොඩනැගෙන සංවාදය යහපත් සම්බන්ධයක පැවැත්ම තීරණය කරනවා කිව්වොත් හරි.

කවුරුහරි කෙනෙක් එකම දේ නැවත නැවත කියන්නේ ඒකට අවශ්‍ය හරි ප්‍රතිචාරය නොලැබුණාමයි

කාලෙකට කලින් මැදිවියට ආසන්න යුවළක් මට මුණගැහුණා. සැමියා බොහොම නිශ්ශබ්දයි. උපදේශනයට ආපු ක්ෂණයේ ඉඳලාම බිරිඳ නම් කළේ තොරතෝංචියක් නැතිව ගිරවියක් වගේ සැමියට දෙස් කියපු එක. සැමියා ඇයට සවන් දෙන්නේ නැහැ කියන එකයි ඇගේ චෝදනාව. අවුරුදු විසිපහක වෘත්තීය ජීවිතේදි "හස්බන්ඩ් මම කියන දේවල් අහගෙන ඉන්නේ නෑ, හස්බන්ඩ් මාත් එක්ක හරියට කතා කරන්නේ නෑ" කියලා චෝදනා නගපු බිරින්දෑවරු හිසේ කෙස් ගාණයි.

පස්සේ මම මේ දෙන්නා එක්ක තනි තනිව කතා කළා. එතකොට ඒ සැමියා කිව්වේ "රස්සාවට ගිහින් ගෙදර ඇවිල්ලා මට නිදහසේ හුස්මක් ගන්න බැහැ. දෙරෙන් ඇතුළට යන්න කලින් කියවිල්ල පටන්ගන්නවා. මෙයා උදේ ඉඳලා කරපුවා විතරක් නෙමෙ එහා ගෙදරයි ඊට අල්ලපු ගෙදර අයයි කරපුවත් කියනවා. ඒකත් කමක් නෑ කියමුකෝ මිස්. ඒක නෙමේ හොඳම දේ. මගේ වයිෆ් කොයිවෙලේවත් මට කතා කරන්න දෙන්නේ නැහැ. හැමවෙලේම කතා කරන්නේ එයා විතරයි. ඒ නිසා මම දැන් එයා කියන ඒවත් ඇහෙන්නෑ වගේ ඉන්නවා" කියලයි.

කොයිවෙලෙත් කච කච ගාන ගැහැනු උදවිය නිසා ගිරව් වගේ කියවන පිරිමිත් අන්තිමට ගොළු වෙනවා

මේ බිරිඳ ඇගේ පවුලේ එකම දරුවාලු. දෙමාපියන් රැකියාවල කාර්යබහුල වුණු නිසා පුංචි සන්ධියේ ඉඳලම ඇයට කතාබහ කරන්න, ඇහුම්කන් දෙන්න කෙනෙක් ඉඳලා නැහැ. ඉතින් ඇගේ මේ හැසිරීමට හේතුව වුණේ ඒක. කොහොමත් සොබාවයෙන්ම කාන්තාවන් පිරිමින්ට වඩා කතාවට දක්ෂයිනේ. ඉතින් බිරිඳ කියන දේවලට ටිකක් වැඩිපුර අවධානය දෙන්න කියලා මම සැමියට කිව්වා.

ඒ වගේම බිරිඳ එකම දේ නැවත නැවත කියනවා කියලාත් ඔහු කිව්වා. සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක් එකම දේ නැවත නැවත කියන්නේ ඒ අවශ්‍ය ප්‍රතිචාරය නොලැබුණාමයි. හරියට පුංචි දරුවෙක් සෙල්ලම් බඩුවක් දෙනකල්ම අඬනවා වගේ. ඒ කාරණාවත් සැමියට පැහැදිලි කළා.

සැමියටත් කතා කරන්න ඉඩක් දෙන්න ඕනේ කියන එක මම බිරිඳට පැහැදිලි කළා. ඒ වගේම දෙයක් කතා කරන්න වෙලාවක් තියෙන්න ඕනේ. සැමියා මහන්සි වෙලා ගෙදර එනකොටම කතා කරන්න පටන්ගන්න එක ප්‍රායෝගික නැහැ. මොකද මහන්සි වුණු මොළය ඇහුම්කන් දෙන්න කොහෙත්ම සූදනම් නැහැ. ඒ වගේම අනුන්ගේ ඕපාදූප කතා නොකර පවුල් ජීවිතේට වැදගත් දේ කතා කිරීම වඩා වැදගත් බවත් ඇයට තේරුම් කළා.

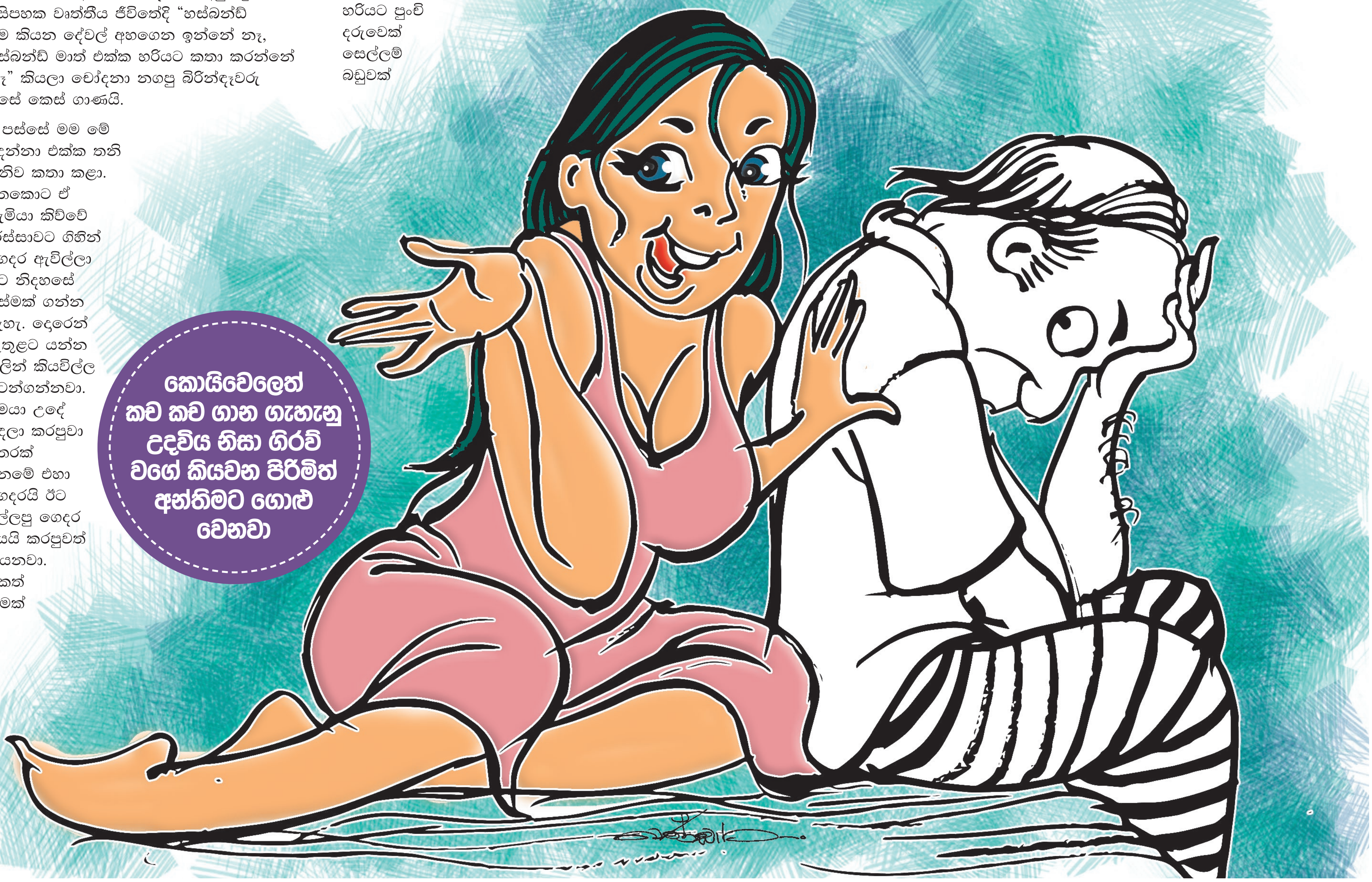
පුරුෂ පාර්ශවයේ බහුකාර්ය හැකියාව අඩුයි. ඉතින් වැඩක් කරන ගමන් ඔවුන්ට යමකට උවමනාවෙන් සවන් දෙන්න බැහැ. නමුත් කාන්තාවන්ට වැඩ කිහිපයක් කරන ගමන් වුණත් හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න පුළුවන්. පිරිමි උදවිය ඇහුම්කන්දීම සහ කතා කිරීම හිතාමතාම මගඅරින අවස්ථාත් තියෙනවා. බිරිඳ කතා කරන දෙයට සහ සොබාවයට අකමැති නම් ඔහු හිතාමතා එය මගඅරිනවා. කෝපයෙන් ඉන්නකොට, ගැටලුවක ඉන්නකොට වගේම තමන්ගේ අතින් වරදක් වුණු වෙලාවටත් ඔවුන් මේ හැසිරීම පෙන්වනවා. පිරිමි මනසේ මේ ස්වභාවයන් තේරුම්ගන්න බිරියන් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ.

හොඳ සවන්දීමකට මනෝවිද්‍යාවෙදි අපි කියන්නේ සක්‍රීය සවන්දීම කියලා. දෙයක් කියද්දි අනෙකා ඒක සාවදානයෙන් අහගෙන ඉන්න බව කතා කරන කෙනාට දැනෙන්න හරින්න ඕනේ. හොඳ සවන් දෙන්නෙක්ට අනෙකාගේ මුහුණේ ඉරියව්, අංගචලන පවා පහසුවෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. සක්‍රීය සවන් දීමෙන් සහ නිතරම හොඳ සංවාද ගොඩනගා ගැනීමෙන් සැමියා/බිරිඳ දුකින්ද, සතුටින්ද, ප්‍රශ්න ගැටලු තියෙනවද ඔවැනි දේ එළියට ගන්න පහසුයි. ඒක දෙන්නාගේ සම්බන්ධය වැඩිවෙන්න විතරක් නෙමෙයි ගැටලු විසඳගැනීමටත් පහසුවක්.

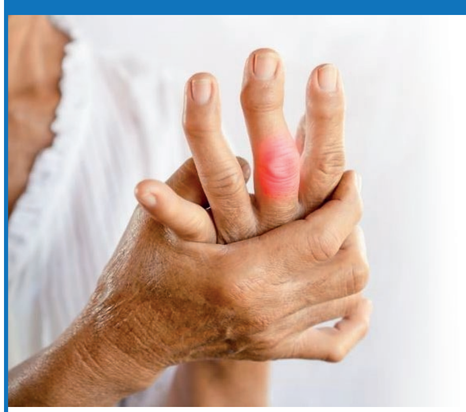
විවාහයට කලින් කුරුල්ලෝ වගේ කුචු කුචු ගගා පෙම්බස් දෙඩන අය විවාහයෙන් පස්සේ කතා කිරීම සහ ඇහුම්කන්දීම අතඇරලම දනවා. මැදිවියේ යුවළක් බස් එකක ආදරෙන් කතා කර කර ගියොත් "ඒ හොර කපල් එකක්" කියලා මිනිස්සු කියන්නේ ඒකනේ. බැන්දට පස්සෙ ආදරෙන් කතාබහ කරන එක අපේ සමාජයට ඒ තරම් පුදුමයක්. දෙන්නා අතර හොඳ සංවාද ඇති කරගන්න වයස, විවාහයෙන් ගතවුණු අවුරුදු ගාණ බාධාවක් කරගන්න එපා. පෙම්වතුන්ව ඉන්න කාලෙදිම දෙන්නා අතර හොඳ සංවාදයක් ගොඩනගාගන්න බැහැයි කියලා හිතෙනවා නම් ඒ විවාහයකට නොයන තරමට හොඳයි කියලයි මම නම් කියන්නේ.

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



අත්,පාද ඇදවීම නිසා වේදනා විඳින ඔබට නිසැක සුවයට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර.



ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් වත්මන් සමාජයේ බහුලව කාන්තාවන් විසින් පීඩාවිඳින රෝගී තත්වයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. ශරීරයේ සමබරතාවය, ශක්තිමත් භාවය රදාපැවතීමට අස්ථි පද්ධතිය බොහෝ ලෙස උපකාර කරනවා. අස්ථි දෙකක් අතර පිහිටීම සන්ධියක් ලෙස හඳුන්වන අතර සන්ධියේ නම්‍යශීලීතාවයට හා චලනයට පහසු වන ලෙස නිර්මාණය වී තිබෙන තරලමය කොටස කාටිලේජ ලෙස හඳුන්වා ඇත. මෙම කාටිලේජ ගෙවීයාම නිසා ඇතිවන ප්‍රදාහක තත්වය ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් නමින් හඳුන්වනවා.

ශරීරාන්තරයෙන් සිදුවෙන මෙම ගෙවීයාම, වෙනස ඇතිකරන ක්‍රියාවලිය 50% පමණ වන විටදී රෝගියාට කිසිම වේදනාවක් ගෙනදෙන්නේ නෑ. නමුත් ගෙවීයාම එනම් 51% තත්වය තුළදී වේදනාවක් ලෙස දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. එහිදී වේදනාව නැතිකරගැනීම සඳහා ප්‍රතිකාරවලට රෝගියා යොමුවෙනවා. මෙහිදී රෝගියාට අවශ්‍ය වන්නේ වේදනාවට සහනයක්ම පමණයි. නමුත් ශරීරාන්තරයෙන් රෝගයට සුවපත් භාවයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. එනම් සන්ධිය අතර ගෙවීයාම නතර නොවෙන අතර රෝගයේ වර්ධනයක් සිදුවෙනවා.

රෝගයට නිසි ප්‍රතිකාරය නොලැබීම තුළ දවසින් දවස රෝගය වර්ධනය වන අතර ශරීරයේ රසායනික ක්‍රියාවලියේ (ESR) වෙනස්කම් ඇතිවීම සමඟ ව්‍යුහාත්මක වෙනස සිදුවීමද පටන්ගන්නවා. මෙහිදී පාද ඇදවීම ටිකෙන් ටික පටන්ගත්තත් 20%ක් පමණ වනතුරුම දැනීමක් නැහැ.

මෙහිදී මුලින්ම පෙන්වන රෝග ලක්ෂණය වන්නේ ඇවිදින විට වේදනාව සමඟ කොරගසන ගතියක් ඇතිවීමයි.එය ක්‍රමක්‍රමයෙන් වර්ධනය වී වයසත් සමඟ දරාගත නොහැකි වේදනාවක් ඇතිකරනවා.

මෙවැනි තත්වයකදී ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වලවන අතර ඒ ඒ පුද්ගලයාට ආවේණික වූ ඇදය හටගැනීම සිදුවනවා. ඇදගැසීම (VALGUS DEFORMITY) දණහිසෙන් දෙපැත්තට ඈත්කරවීම, තවත් ආකාරයකට වෙතොත් රෝදයක් ආකාරයට ඇදගැසීම, එමෙන්ම පාදය ඉදිරියට ඇදවීම වැනි විවිධාකාරවලට ඇදගැසීම සිදුවෙනවා.

මේ සෑම අවස්ථාවකදීම ඇදගැසීම වැඩිවීමත් සමඟ වේදනාවත් වැඩිවෙනවා. කොන්ද වේදනාව හටගැනීමද සිදුවනවා. ඒ සමඟ එය පහල කශේරුකාවලට, පේශි වලට, ස්නායුවලට බලපෑමක් වෙත්ම කොන්ද දිගේ සිට පාදය දක්වා වේදනාවක් ඇතිවෙනවා. ඉදිකටු අනින ආකාරයට, කුඹී දුවන ආකාරයට ,පාද හිරිවැටීම, ඉදිමීම, වේදනාව දරාගත නොහැකි තත්වයට පත්වෙනවා පමණක් නොව පාදය අඩියක් තබා අඩියක් ගැනීමට නොහැකිව ලත වනවා. වගේම කදුළු සලනවා. මෙය ඉතාම දුඛිත තත්වයක්.

අප වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ වේදනාවට හෝ රෝගයට නොව රෝග මූලයට එනම් ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් රෝගයේ හේතුවට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ලබා දෙනවා මෙහිදි රෝගියාගේ කායික තත්ව මෙන්ම ඔහු හෝ ඇයගේ සිතුවිලි මානසික තත්වයන්ද රෝග මූලය නැති කරන සංඥා මාර්ගයක් සේ සැලකිල්ලට ගැනෙනවා. හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය මුලධර්මය අනුව නැවත අස්ථි පටක ගොඩනගන, කාටිලේජ් වර්ධනය ඇති කරවන ඇයට/ ඔහුට ආවේණික වූ නිවැරදි ඖෂධය තොරා ගැනිමට මින් හැකියාවද ඇති කරවනවා. මේ අනුව අපට වේදනාව දෙන ඇදය ඇතිවූ ස්ථානය පමණක් නොව දැනට නොදැනෙන්න ඉදිරියෙදි තව ගෙවෙන්න, ඇදවෙන්න, වේදනාව ගෙන දෙන තිබෙන ශරීරයේ අනෙකුත් සෑම ස්ථානයක්ම මේ තුළින් යථා තත්වයට පත්වීම සිදුවෙනවා. පාද ඇදය නැතිව ඔවුන් ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වීම මේ තුළින් සිදුවෙනවා.

මෙවැනි රෝගීන්ට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ඉතා සුවිශේෂී වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන්නේ රෝගමූලය නැති කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් නිසයි. වයස ගැටලුවක් වන්නේ නැහැ. රෝග ලක්ෂණවලට අදාළ හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ලබාදීම මඟින් දුර්වලවූ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ගොඩනැංවීම තුළින් ඇතිවූ ව්‍යුහාත්මක වෙනස නැවත යථාතත්වයට පත්වීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වෙනවා. එවිට,පාද ඇදය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් යථා තත්වයට පත්වීම සුවවීමේ ක්‍රියාවලිය පටන් ගත් මොහොතේ සිට කොරගැසිම, වේදනාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩුවෙන්න පටන්ගන්නවා. එයයි ඔබ ලැබිය යුතු නිසැක සුවය.

හෝමියෝපති ප්‍රතිකාරවලින් තරුණකම නැවත ලැබෙනවා යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ මෙයයි. නැවත සෑම දෙයක්ම ව්‍යුහාත්මකව හා රසායනිකව සැකසීම තමා නොදැනුවත්ම ශරීරය තුල සිදුවී හමාරයි.ස්ථිර සුවය මෙයයි.මේ තත්වය ලබාගැනිම ප්‍රතිකාර පිළිබඳව අවබෝධය, ඉවසීම ,විශ්වාසය, රෝගියා තුළ තිබිය යුතුයි.ඖෂධ භාවිතය හා සත්කාරයද නිසියාකාරව සිදුකළ යුතුයි. කොස්, දෙල්, වම්බටු, මෑකරල්, අල, පරිප්පු වැනි ආහාර නොගත යුතුයි. එම ආහාරවලින් වැළකියයුතු වන්නේ හෝමියෝපති ඖෂධවලට නොව වයසත් සමඟ සිදුවන සටනක් නිසාය. එනම් වයස අනුව ඉක්මන් සුවය ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නිසාය.

රජයේ හිටපු ප්‍රධාන හෝමියෝපති නිලධාරිනි, වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර.

නිවැරදි ආකාරයට ප්‍රතිකාරය සමඟ සත්කාරයද ලබාදුන් විට පාද ඇදය යථාතත්වයට පත්වීම සිදුවනවා. ඒ වෙනසත් සමඟ ආතරයිටිස් රෝගය ශරීරයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිව යනවා. රෝගියා සුවපත් වී කායිකවද, මානසිකවද සුවය ලබනවා.

අතුරු අබාධ නොමැති,භාවිතය පහසු, බාල, මහලු, ගර්භණී අයටත් භාවිතා කළ හැකි මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ආතරයිටිස් රෝග තත්වයන් නිසා පීඩාවිඳින කාන්තාවන් වන ඔබ මෙන්ම ඔබේ මව, පියා, සොහොයුරියව මෙම රෝගයෙන් මුදවාගන්න දැනුවත් කරන්න.

සටහන ජේ. ඒ. සී ශාන්ත කුමාර

විමසීම් :
එච් කේ හෝමියෝපති
හෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
නො.12, පි.බි. අල්විස් පෙරේරා මාවත,
කටුබැද්ද, මොරටුව.
0112 637740/ 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

මේ පාර දළදා වඩම්මන හස්තියා කවුරු වුණත් එයාගේ ඇඳුම මහලා දීලා මම මහණ වෙන්න යනවා

සාගරිකා තිරිමාන්න

මීට වසර කිහිපයකට කලින් දළදා පෙරහර හස්ති රාජයන්ගේ ඇඳුම් පූජා කිරීමට සැපිරිය යුතු සුදුසුකම් කිහිපයක් විය. නුවර කලාවියේ උපන්නෙකුවීම ඉන් ප්‍රමුඛතම කාරණාවය. ඊළඟට ස්ත්‍රී පුරුෂ බවය. නමුත් 2014 වසරේ සිට ඉතිහාසගත මේ කාරණා වෙනස් වූයේ පහතරට ඉපැදුණු අපේ කතා නායිකාව දළදා පෙරහර මඟුල් හස්තීන්ගේ ඇඳුම් පූජෝපහාර කර්තව්‍යයට අවස්ථාව ලැබීම සමඟය.

හේමමාලා කුමරිය කෙස් කළඹේ සඟවාගෙන දන්ත ධාතූන් වහන්සේ වැඩම කරවූවද අදටත් මාලිගාවේ පත්තිරිප්පුව මෙන්ම දළදා පෙරහරේ බහුතරයක් අංග කාන්තාවන්ට අකැපය. එහෙත් අද දළදා වහන්සේ වැඩ සිටිනා සධාතුක කරඬුව වැඩම කරනා මඟුල් ඇතුන්ගේ ඇඳුම් දැතින්ම වියන්නී ගැහැනියක් වීම සුවිශේෂීය. ඇතැම් විටෙක මේ ගැහැනුන්ට අකැප ඒ ඉතිහාසය පෙරළෙන තැනක එක් සටහනක් වීමටද බැරි නැත. මේ සාගරිකා තිරිමාන්න නම් ඒ පුණ්‍යවන්තිය සමඟ යෙදුණු පිළිසඳරක සටහනය.

විශ්‍රාමික රාජ්‍ය සේවිකාවක වන සාගරිකාගේ පදිංචිය පානදුර ප්‍රදේශයේය. මහනුවර ඇසළ පෙරහරේ හස්ති ඇඳුම් පූජාවට පෙරුම් පුරන්නෝ බොහෝය. ඉතින් මේ පූජනීය අවස්ථාව ලබාගැනීමේ හැකියාව කණා කැස්බෑවා විය සිදුරෙන් අහස බලනවාට දෙවැනි නැත.

"දළඳා වහන්සේ මහජනයාට ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ බොහොම කලාතුරකින්නේ. මීට අවුරුදු ගාණකට කලින් ඔහොම දළඳා වහන්සේ ප්‍රදර්ශනය කරන දවසක මම උන්වහන්සේව සියැසින්ම දැකබලා ගන්නය කියලා නුවර ගියා. පෝලිමේ ඉඳලා ඉඳලා මගේ වාරෙ එනකොටම දළඳා වහන්සේ වැඩම කරලා ඉන්න කුටියේ දොර වැහුවා. ඒක යුද්දේ කාලේ. එදා මාලිගාවේ කොටි ත්‍රස්තවාදියෙක් හිටියලු. ඒත් මම කළ අකුසල කර්මයක් නිසා මට දොර වැහුණා කියලයි මට නම් හිතුණේ. මම කවදාකහරි දළඳා වහන්සේ වෙනුවෙන් යම් දෙයක් කරනවා කියලා එවෙලේ මම තදින්ම අධිෂ්ඨාන කරගත්තා.

ඉතින් අවුරුදු ගාණක් මම ඒකට අවස්ථාව හෙව්වා. පස්සේ මගේ මිතුරෙක්ට මාලිගාව සමඟ සම්බන්ධතා තියෙන බව දැනගන්න ලැබුණා. පෙරහර හස්තීන්ගේ ඇඳුම්වලට මුදල් සම්මාදමක් වෙන්නයි මම අවස්ථාව ඉල්ලුවේ. ඒත් මගේ වාසනාවට දළඳා පෙරහරේ අවසාන රන්දෝලි පෙරහරේ මංගල හස්ති රාජයාගේ සහ දෑලේ ගමන් කරන හස්තීන් දෙදෙනාගේ ඇඳුම්, දළඳා වහන්සේ අව්වෙන් වැස්සෙන් ආරක්ෂා කරන උඩුවියන වගේම දළඳාව තැම්පත් කරන බුද්ධාසනය සකස් කර පූජා කරන්න මට අවස්ථාව ලැබුණා. ඉතින් 2014 ඉඳලා මම මේ උතුම් පිං කටයුත්ත සිද්ධ කරනවා."

පෙරහරක තේජස වැඩිවීමට නර්තන අංග ගණනට නැතිනම් නැට්ටුවන් ප්‍රමාණයට වඩා රාජ තේජසින් පා තබනා හස්ති රජුන් හේතුය. ඇතැමුන් දුරකතර ගෙවාගෙන ඇසළ පෙරහර නරඹන්නට යන්නේ දළඳා වහන්සේ වැඩවසනා කරඬුව පිටෙහි තබාගෙන අභිමානයෙන් ගමන් කරනා මඟුල් ඇත්රජු සියැසින් දැකගැනීමේ ආශාවෙන්ය. ඉදින් ඒ හස්තීන්ගේ ඇඳුම් බැලූ බැල්මට ආකර්ෂණීය වීම බොහෝ වැදගත්ය.

එකල රජ දවස ඇත්, අස්, රිය, පාබල සිව්රඟ සේනා රජුන් සතු විය. යුද කටයුතුවලට මෙන්ම පූජනීය කටයුතු සඳහාත් මේ හස්ති සේනාව යොදාගත්තේය. රජු ඔහුගේ ප්‍රතාපවත් බව පෙන්වූයේ අලංකාර රෙදිපිළෙන් සැරසූ මඟුල් ඇතු පිට නැඟ ගමන් කිරීමෙන්ය. ඉදින් මේ හස්ති ඇඳුම් මැසීම සාම්ප්‍රදායික කලාවකි. එය මිනිස් ඇඳුම් මහන තරමට ලේසිපහසු නැත. ඇත්තෙන්ම එය අලි වැඩක්ය. හස්තීන්ගේ මිමි ලබාගැනීමේ සිට ඇඳුම් මසා නිමකිරීම දක්වාම අලි වැඩ ගොඩක්ය. සාම්ප්‍රදායික හැඩතල, තද වර්ණ, දිදුලන සීකුයින්ස්, රේන්ද එකකට එකක් ගලපවා ඇඳුමේ ලස්සනත්, දිස්නයත් වැඩි කළ යුතුය.

නැදුන්ගමුවේ ඇත් රජුන් අපෙන් සමුගත්තු නිසා මේ වාරේ කරඬුව වඩම්මවන්න ඇත් රජුන් වෙනස් වෙනවා. ඒ වාසනා ද, ඉන්දි රාජ ද නැත්තම් වෙනින් කෙනෙක්ද කියන එක මම දන්නේ නැහැ. හැබැයි මේ වෙනකොට මට මංගල හස්ති රාජයාගේ මිනුම් ලැබිලා ඉවරයි

"සධාතුක කරඬුව වැඩමවන මඟුල් ඇතාගේ ඇඳුම අනිත් හස්තීන්ගේ ඇඳුම්වලට වඩා විශේෂ වෙන්න ඕනේ.

මංගල හස්ති රාජයාගේ ඇඟට ලස්සන රෙද්දක් තියලා ඒක ලණුවලින් ගැටගහලා ඒ උඩින් කරඬුන් වහන්සේ තියලාලු ඉස්සරෝම දළඳා පෙරහර ගියේ. පස්සේ මෙහෙම ඇඳුම් මහන්න පටන් අරන්. මේ කර්තව්‍යය බාරගන්නකොට මම ඇඳුම් මහන්න දන්නේ නෑ. ඒ නිසා මම ඇඳුම් සැලසුම් කරලා වෙනත් අය ලව්වා මහගත්තා. ඒ මහද්දි බලාගෙන ඉඳලා මහන්න ඉගෙනගත්තා. දැන් මට බාර ඇඳුම් කට්ටල තුනම මම තනියම මහනවා. සංස්කෘතික චිත්‍ර, ඓතිහාසික අංග, රාජකීයත්වය මේ හැමදේම ඇඳුමේ තල හා වර්ණ ගැන්වීමෙන් පෙන්වන්න ඕනේ. චිත්‍ර කලාව ප්‍රගුණ කළ දූලා පුතාලා කීපදෙනෙකුත් පිං සිතින් ඒකට මට උදව් කරනවා."

පෙරහර හස්ති ඇඳුම්වල කොටස් කිහිපයකි. කන්පෙති වැසෙන පරිදි හිසට දමන කොටස නෙත්තිමාලයයි. ඉතිරි කොටස අලි ඇඟ වසන කොටසයි.

"පෙරහරේ යන අලි ඇතුන්ගේ මිනුම් ගන්න කාණ්ඩයක් මාලිගාවේ ඉන්නවා. ඒ අය මට අරගෙන දෙන මිනුම්වලට අනුව තමයි මම මහන්නේ. නැදුන්ගමුවේ ඇත් රජුන් අපෙන් සමුගත්තු නිසා මේ වාරේ කරඬුව වඩම්මවන්න ඇත් රජුන් වෙනස් වෙනවා. ඒ වාසනා ද, ඉන්දි රාජ ද නැත්තම් වෙනින් කෙනෙක්ද කියන එක මම දන්නේ නැහැ. හැබැයි මේ වෙනකොට මට මංගල හස්ති රාජයාගේ මිනුම් ලැබිලා ඉවරයි."

අවැසි නම් මේ එක ඇඳුම් කට්ටලයක් අවුරුදු කිහිපයක්ම වුවත් පෙරහර ඇතුන්ට ඇන්දවිය හැකිය. එහෙත් මේ සද්කාර්යයට අතගැසූ අෑ අවුරුදු අට පුරාවට අවුරුද්දක් පාසාම අලුත්ම ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමට පැකිලුණේ නැත.

"සාමාන්‍ය මඟුල් ගෙදරකට යද්දිවත් අපි එකම ඇඳුම දෙපාරක් අඳින්නේ නැහැනේ. ඇසළ පෙරහැර කියන්නේ හෙළයේ පූජනීයම මහා මංගල්‍යය. ඒ නිසා මම හැම අවුරුද්දෙම අලුත්ම ඇඳුම් කට්ටල, උඩුවියන් සහ බුද්ධාසන නිර්මාණය කරනවා. මිනිස්සුන්ට වගේම තමයි ලස්සන අලුත් ඇඳුමක් ඇඟට දැම්මම අලි ඇත්තුන්ට ඒක දැනෙනවා. එතකොට ඔවුන්ගේ තේජස, ආඩම්බර ලීලාව තවත් වැඩි වෙනවා කියලයි මට හිතෙන්නේ."

මේ උතුම් මාහැඟි කර්තව්‍යයට සෑම වසරකම මිලියනයකට අධික මුදලක් ඇය වැය කරන්නේ උතුම් වූ දන පාරමිතා පුරමිනි.

"එක හස්තියකුගේ ඇඳුමක් කිලෝ විස්සක් විතර බරයි. ඇඳුම් තුනටත් උඩුවියනට හා බුද්ධාසනයට රත්තරං සහ පිත්තල ආලේප කරනවා. ඒ වගේම මිල අධික මැණික්, පාෂාණ, රෙදි වර්ග විතරයි යොදාගන්නේ. මේ කටයුත්ත ලෙහෙසි පහසු වැඩක් නෙමෙයි. ඇඳුම් නිර්මාණයට මාස හයක් විතර ගතවෙනවා. දන්න කියන උදවිය බොහෝදෙනා ඇවිල්ලා බැති සිතින් උදව් උපකාර කරනවා. මම කොහොමත් මස් මාංසයෙන් තොරයි. මේ කටයුත්තට අත ගහන්න එන හැම කෙනාම මස් මාළු නොකා පේවෙලා එන්න කියලා මම දැනුම් දෙනවා. අගෝස්තුවේ අවසාන පෙරහරට කලින් මම මේ ඇඳුම් භාරදෙන්න ඕනේ. ඒ නිසා මේ දවස්වල අපි රෑ එළිවෙනකලුත් අපි මේ සද්කාර්යයේ නිරත වෙනවා."

මේ වසරේ මේ මාහැඟි කටයුත්තට ඇගේ දායකත්වය ලබාදෙන අවසාන වසර බව ඕ කියන්නීය. ඒ මේ දළඳා පෙරහර ඇඳුම් පූජෝපහාරයට නොදෙවනි තවත් උතුම් කටයුත්තක් සඳහා පියමං තැනීමට ඇයට අවැසි නිසාය.

"මේ පිනැති කටයුත්තට මම දායක වෙන අවසාන අවුරුද්ද මේක. මේ පාර පෙරහර කටයුතු ඉවර වුණාම සිල්මෑණි කෙනෙක් වෙන්නයි මගේ කල්පනාව. ඉතින් අවුරුදු ගාණක් මට මේ අවස්ථාව දීපු දියවඩන නිලමේතුමාට මම අනේක වාරයක් පිං ප්‍රාර්ථනා කරනවා."

ඉදින් අප ජීවමාන සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සේ සලකා වන්දනා කරනා සුගත තථාගත දන්ත ධාතූන් වහන්සේට උඩුවියන් සහ බුද්ධාසන පනවමින්ද, අවසාන පෙරහර දින දළඳාව වැඩම කරනා මඟුල් ඇතුළු දෑල හස්තීන් අලංකාර කර ජනී ජනයාට බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතිය ඇති කිරීමට දායක වන ඇයට අප ද බැති සිතින් පිං ප්‍රාර්ථනා කරනෙමු!

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මට ඉන්නේ දූවරු දෙදෙනෙක් මට දැන් ඕනේ පුතෙක්

ෆර්ටි-ඒඩ් fertaid
LEADING THE WAY TO MOTHERHOOD

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු ඵල පමාවට ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටි ඒඩ්
ආයතනය මෙවැනි රෝග සඳහා
විශේෂිත ප්‍රතිකාර හඳුන්වා දී ඇත

කාන්තාව හැම විටම හදන්නේ X ජානය සහිත බීජ. පිරිමියා Y ජාන සහිත ශුක්‍රණුත් Y ජාන සහිත ශුක්‍රණුත් හදනවා. X ජානය සහිත ශුක්‍රණුවක් බීජය හා සම්බන්ධ වුවහොත් XX ප්‍රතිඵලය දුවෙක්. Y ජානය සහිත ශුක්‍රණුවක් සම්බන්ධ වුවහෙත් XY ප්‍රතිඵලය පුතෙක්.

මේ විදිහට සාමාන්‍ය ජීවිතයේ ලිංග නිර්ණය අහම්බෙන් සිද්ධ වෙන දෙයක් වුවත් 100% ක් නැති වුණත් ඒ සඳහා යම් බලපෑමක් කරන්න අපිට පුළුවන්.

මේ එවැනි දෙදදෙනෙක්.

හලාවත, බිංගිරියේ චන්දිමා ස්වර්ණමාලි හා ඇගේ සැමියා ඔගස්ටස් ප්‍රනාන්දු යන යුවලට හිටියේ දූ වරු දෙදෙනෙක්. දෙදෙනාම සිසර් සැත්කම් වලින් බිහිවූ නිසා වෛද්‍යවරු කිව්වේ තුන්වෙනියා ගෙන් පස්සේ LRT කරන්න කියලයි. ඒ නිසා ඔවුන්ට උවමනා වුණා තුන් වෙනි දරුවා හැටියට පුතෙක් ලබා ගන්න. ඒ බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ දෙදෙනා අප වෙත ආවා.

විවිධ මති මතාන්තර වලට අනුව දරුවෙකු පතා එකතු විය යුතු දින ගණන් වෙනස් කිරීමෙන් දුවෙකු හෝ පුතෙකු ලබන්නට පුළුවන් බවට අනාවැකි සමාජයේ පැවතුණත් ඒවායේ 100% නිවැරදි බවක් ඇත්තේ නැහැ.

අපි චන්දිමාටත් ඔගස්ටටත් හඳුවාදුන්නේ නිවැරදි බවට වඩාත් ආසන්න වුත් ප්‍රායෝගික වුත් වියදම අතින් සාධරණ වුත් ක්‍රමයකි.

අපි ඒ දෙදෙනාට ස්වභාවික විදිහට සංසර්ගයකින් දරුවෙකු හදාගන්න ඉඩ නොතබා ඔගස්ටස්ගේ ධාතු සාම්පලයක් ගෙන X ජාන සහිත ශුක්‍රාණු වලින්, Y ජාන සහිත ශුක්‍රාණු වෙන් කොට ගෙන, ඒ සාම්පලයෙන් කෘතීම ධාතු තැන්පත් කිරීමක් මගින් දරුවකු බිහි කළා. අපි බලාපොරොත්තු වුණා වගේම ඒ දරුවා පිරිමි දරුවෙක් වුණා.

නිවැරදි බවට වඩාත් ආසන්න ප්‍රයෝගික ක්‍රමය වන්නේ සැමියාගේ ශුක්‍රණු සාම්පලයක් ගෙන කෘතිම ධාතු තැන්පත් කිරීමේදී කරන ආකාරයට Swim up Technique ක්‍රමය භාවිතා කොට X ජානයත් Y ජානයත් වෙන් කරගෙන, ඔබට ලබා ගන්න උත්සහා කරන දරුවාගේ ලිංගයට අනුකූලව පුතෙක් අවශ්‍ය නම් Y ජානත්, දුවක අවශ්‍ය නම් X ජානත් භාවිතා කර ධාතු තැන්පත් කිරීමයි.

මෙහිදී Y ජානය X ජානයට වඩා සැහැල්ලු නිසා එය X ජානයට වඩා වැඩි වේගයකින් පිහිනා යාමේ ගුණයෙන් යුක්ත බව ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා.

Swim Up ක්‍රමයට ධාතු සාම්පලයේ ඇති ශුක්‍රාණු කෘතිම මාධ්‍යයට පිහිනා ඒමේදී Y ජාන සහිත ශුක්‍රාණු වැඩි වේගයකින් පිහිනා එන බව නිරීක්ෂණය කර ඇත.

මේ අනුව නිශ්චිත කාල සීමාවකදී පළමුව මධ්‍යට පිහිනා එන්නේ **Y** ජාන සහිත ශුක්‍රාණු නිසා ඒ දෙකොටස වෙන් කර ගැනීමට හැකිවේ.

පුතෙකු අවශ්‍ය නම් වෙන්වූ මුල් කොටසක් දුවෙකු අවශ්‍ය නම් පතුලේ ඉතිරි වන කොටසත් ධාතු තැන්පත් කිරීමේ දී යොදා ගැනීමෙන් අවශ්‍ය නම් දුවෙකු හෝ පුතෙකු ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

මෙය 100% ක් නිවැරදි නොවූවත් යම් තරමකින් හෝ විද්‍යාත්මක පදනමක් ඇති ක්‍රමයක වන්නේ මෙයයි. මේ මගින් විවාහකයන් බොහෝ දෙනෙකුට ඔවුට අවශ්‍ය ලිංගය ඇති දරුවන් බිහිකර දී ඇත.

වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව 100% නිවැරදිව ලිංගය නිර්ණය කළ යුතු අවස්ථා වලදී (Preimplantation Genetic Diagnosis) භාවිතා වෙනවා.

සමහර අවස්ථා වලදී, වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක හේතු මත කිසිම වැරැද්දකට ඉඩ නොතබා 100% ක් ම නිවැරදිව ලිංගය නිර්ණය කර දරුවා බිහිකළ යුතු හේතු ද හමු වෙනවා.

දෙමාපියන්ගේ වර්ණදේහ සංයුතියේ ලිංගය නිර්ණය වන ජාන හා බැඳුණු රෝග කාරක හේතු තියෙන්න පුළුවන්. උදාහරණ වශයෙන් සමහර රෝග **X** ජාන නිලීණ වෙන අවස්ථා **(X-Linked Recessive)** පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. හීමෝපිලියාව, **Fragile Xyndrome** වැනි රෝග දක්වන්නට පුළුවන්. මෙවැනි රෝග මතුවන්නේ පුතුන්ගේ පමණයි. ඒ **X** තත්ත්වය පිහිටන්නේ පිරිමි දරුවන්ගේ පමණක් වන නිසා, බිහිවන දරුවා ගැහැණු දරුවෙකු නම් ඇයට මේ තත්ත්වය කිසි දිනක ඇති වන්නේ නැහැ.

මේ ක්‍රමයේ දී ඇති වන කලල සියල්ල ලිංගය සඳහා පරීක්ෂා කර බලා ලිංගය අනුව තෝරා ගත් කලල පමණක් තැන්පත් කතිරීමෙන් රෝග සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි කලල මගින් දරුවන් බිහි වීම වලක්වා ගත හැකිවේ.

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

මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට	අඟහරුවාදා / බ්‍රහස්පතින්දා / ඉරිදා	**කඩවත** කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ	බදාදා / සෙනසුරාදා

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

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

අඩුපාඩු හැදෙන්නේ ආදරෙන් කිව්වමද? ආඩපාලි කිව්වමද?

රැකියාවක් නොකළා වුණාට ගෘහණියක් විදියටත් මං කාර්යබහුලයි. ඒත් ඒ කාර්යබහුලත්වය ඇඟටවත් හිතටවත් පීඩාවක් කර නොගෙන සරලව දවස ගෙවන්නයි මම නිතරම උත්සාහ කරන්නේ. ඒ උත්සාහය ඊයේට වඩා අද සාර්ථකයි කියලා දැනුණාම මට ගොඩක් සතුටුයි. කොහොමද දන්නවද මම ඒක බලාගන්නේ? මගේ මී ටයිම් (Me Time) එක වෙනදට වඩා විනාඩි පහකින් හරි වැඩිවෙලා නම් ඒ කියන්නේ මගේ උත්සාහය සාර්ථකයි කියන එක.

කාර්යබහුල දවස් ඇතුළේ වුණත් මං සැහැල්ලුවෙන්ම ඉන්නේ දහම් ගෙදර ඉඳිද්දී. අපේ ඔයා මේක කරන්න, මං මේක කරන්නම්, මං උයන්නම්, ඔයා ඉඳුල් හෝදන්න, ඔයා රෙදි වේලෙන්න දන්න, මං නවන්නම් වගේ වැඩ බෙදාගෙන නෑ. මං මගේ ගෙදර හැම වැඩක්ම සතුටින් කරනවා. මං සතුටෙන් වැඩ කරද්දි දහම් ඉබේම ඇවිත් පොඩි පොඩි උදව් කරනවා. ඔයා මේක කරන්නම ඕනේ කියලා මම එයාගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ. ඒ හින්දාමද මන්දා එයාගෙන් උදව්වක් ලැබෙද්දි මට ලොකු පහසුවක් දැනෙනවා. ඉතින් පුංචි හාද්දකුත් දීලා **"ඔයා හින්දා අද වැඩ ටික කරගන්න ලේසි වුණා"** කියලා මං එයාට කියනවා.

දහම්ගෙන් ලැබෙන පුංචිම හරි සහයෝගයක් අගය කරන්න ලැබෙන එක අවස්ථාවක්වත් මං මගහැරගන්නේ නෑ. ඒකට හේතුව තමයි ඒ වගේ පුංචි අගය කිරීම්වලින් අපේ ආදරේ අලුත් වෙනවා කියලා මට දැනිලා තියෙනවා.

ඒ වගේ පුංචි අගය කිරීම්වලින් අපේ ආදරේ අලුත් වෙනවා කියලා මට දැනිලා තියෙනවා

ඉතින් දිගින් දිගටම මගේ ලිපි කියවන නිසා ඔයාලා දන්නවානේ මං ඉන්නේ ජපානේ කියලා. ජපානේ ජීවත්වෙන්න අරන් දැන් අවුරුදු දෙළහක්. මේ කතාව ටිකක් ලැජ්ජා වෙන්න ඕන කාරණාවක් වුණත් ඒ ගැන කියන්නම වෙනවා. ඒ තමයි අවුරුදු දෙළහක් ජපානෙ ඉඳලත් මට තවම ජපන් භාෂාව කතා කරන්න බෑ කියන එක. මට ඒ භාෂාව ඉගෙනගන්න වැඩේ ටිකක් අමාරුයි. උත්සාහ කළත් මතක හිටිනවා අඩුයි. හැබැයි දරුවෝ ලැබිලා එයාලා ඉස්කෝලේ යන්නත් ගත්තාම ජපන් භාෂාව බැරි එක ලොකු අඩුපාඩුවක් විදියට මට දැනෙන්න ගත්තා. ඉස්සරනම් දහම් ඕකට පොඩි පොඩි නෝක්කාඩු කියනවා. හැබැයි දැන් දරුවන්ගේ හෝම්වර්ක්වල වුණත් මට නොතේරෙන තැන් දහම් බලලා කරනවා මිසක් එයා මට බණින්නේ නෑ.

ඉතින් මං එයාගෙන් දවසක් ඇහුවා, **"ළමයින්ගේ වැඩ, ඉස්කෝලේ දේවල් හොයලා බලලා හෝම්වර්ක් කරවන්නේ අම්මා වුණාට අපේ ගෙදර වෙනස්නේ. ඔයා තමයි ඒවා ඔක්කොම කරන්නේ. ඒත් ඔයා මට වචනයක්වත් කියන්නේ නෑ"** කියලා.

එතකොට දහම් මට කිව්වා, **"දරුවෝ අපි දෙන්නාගෙම. ඒවා මං කරත් ඔයා කරත් දෙකම එකයි. අනික ඔයාට ඒවා පොඩ්ඩක් අමාරු භාෂාව බැරි නිසානේ. නැත්තම් ඔයා ඒකත් කරනවා කියලා මං දන්නවා. මං ඔයාට ඉගෙනගන්න කිව්වට ඔයාට ඒක අමාරුයි කියලා මට තේරෙනවා. ඉතින් මං ඒකට ඔයාට බැනලා වැඩක් නෑනේ බබා. ඒකයි දරුවන්ගේ ඔයාට කරන්න අපහසු දේවල් ඔයාගේ ඔලුවට බරක් වෙන්න නොදී මං කරන්නේ. ඔයාට බැරිම නෑනේ, මං ගෙදර නැති දට ඔයානෙ ඔක්කොම හෝම්වර්ක් කරවන්නේ. මට ඔයා මේ කරන දේවල් ඇති. ඔයාට අමාරු කොටස මං කරනවා එච්චරයි. ඒක ඔයාගේ වැරැද්දක් කියලා හිතන්න එපා. ඔයා කරන දේවල් අපේ පවුල වෙනුවෙන් මට හොඳටම ඇති. අනික අම්මා තමයි කුස්සියේ වැඩයි, දරුවන්ගේ වැඩයි කරන්න ඕනේ කියලා මිනිස්සු එක එක මත හදාගත්තාට, මං එහෙම නෑ කියලා ඔයා දන්නවානේ. ඔයා ලොකුවට ඔලුවට බරක් කරගන්නේ නැතුව ජපන් ඉගෙනගන්න. ඔයාට පුළුවන්. මං ඉන්නවානේ..."** කිව්වා.

මට ජපන් භාෂාව බෑ කිව්වාම ගොඩක් අය අහන්නේ කොහොමද දරුවන්ගේ හෝම්වර්ක් කරවන්නේ, ඉස්කෝලේ වැඩවලට යන්නේ කියලා. මං එතකොට කියනවා දහම් ඒවා කරනවා කියලා. මුලදි මං ඒක ලැජ්ජාවෙන් කිව්වේ. ඒත් දැන් මට ඒක කියන්න ලැජ්ජාවක් නෑ. මට ජපන් බැරි එක අඩුපාඩුවක් නෙවෙයි. ඒකත් තවත් එක භාෂාවක් විතරයි කියලා මගේ හිත ශක්තිමත් කරේ දහම්. ඒ නිසාම මං එච්චර ප්‍රිය නොකරපු ජපන් භාෂාව ඉගෙනගන්න මට ලොකු ආසාවක්, උනන්දුවක් ඇති වුණා.

මුලදි මං ඒක ලැජ්ජාවෙන් කිව්වේ. ඒත් දැන් මට ඒක කියන්න ලැජ්ජාවක් නෑ

දහම් මගේ ඒ නොහැකියාව අඩුපාඩුවක් විදියට දැකලා ඒකට බැන්නා නම්, මට ආසාවෙන් උවමනාවෙන් ජපන් ඉගෙනගන්න හිත දෙන්නේ නෑ. ඒත් එයා මට ඒක ආදරෙන්ම ලස්සනට තේරුම් කරා.

අපේ පවුල් ජීවිත ඇතුළේ සැමියාගේ බිරිඳගේ අඩුපාඩු ඕනතරම් තියෙන්න පුළුවන්. වැඩ බෙදාගෙන කවුරු කරත් ඒක කරන්නේ අපේ පවුල වෙනුවෙන් කියලා හිතුණ දට පවුල් ජීවිතේ තව ලස්සන වෙනවා. අඩුපාඩුවලට ආඩපාලි නොකියා, බිරිඳගෙන් වගේම සැමියාගෙන් පවුලට වෙන හොඳ පැත්ත මතක් කරලා ප්‍රසංශා කරාම අඩුපාඩුවක් හදාගන්නත් හිතට ලොකු උනන්දුවක් එනවා. මගේ අඩුපාඩුව ආසාවෙන් හදාගන්න හිතෙන විදියට උනන්දුව මට ඇති කරේ දහම්ගේ ආදරේ. ඔයාගේ මහත්තයාගේ වුණත් පුංචි අඩුපාඩු එයාම ආසාවෙන් උනන්දු වෙලා හදාගන්න තැනට ගේන්න ඔයාට පුළුවන්. ඒකට ඕනේ ආදරේ විතරමයි.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

පරීක්ෂණ කෝරන්ටයි පෙරහැරේ යන්ටයි දෙකක් බෑ දොස්තර මහත්තයෝ

විවිධ සතුන්ට අදාළව විවිධ පරේ‍ය්ෂණ සිදුකෙරෙයි. අලි ඇතුන් වෙනුවෙන් කෙරෙන එවැනි ව්‍යාපෘති වෙනත් රටවල මෙන්ම මෙරට ද පවතී. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල මෙරට සිදුකෙරෙන එවැනි ව්‍යාපෘති ගණනාවකට සම්බන්ධ වූ අයෙකි. වර්ෂ 2015 දී ඔහු එවැනි පරේ‍ය්ෂණයක් දියත් කළේය. ඒ, අලින්ගේ මද කිපීම කල් දමාගත හැකිද යන මාතෘකාව යටතේයි.

මෙම පරේ‍ය්ෂණය සිදුකිරීමට බලපෑ ප්‍රධාන හේතුවකි. ඒ, මෙරට සියලු පෙරහර බෝහෝවිට එකම කාලයක පැවැත්වීමයි. ගෘහාශ්‍රිත අලි ඇතුන්ගෙන් බහුතරය පිරිමි සතුන්ය. එමෙන්ම ඔවුන්ගෙන් වැඩි පිරිසකගේ මද කිපීම වන්නේද එකම කාලයකටය. එබැවින් ඒ සඳහා GnRH එන්නත භාවිත කළ හැකිද යන්න සලකා බැලීම පරේ‍ය්ෂණයේ අරමුණ විය. එම එන්නත මසකට වරක් මාත්‍රා තුනක් අදාළ අලි ඇතුන්ගේ මාංසපේශිවලට විදීමට නියමිත විය.

පරීක්ෂණයට සහභාගි වූ අලියෙකු මාතලේ අලු විහාරයේ රාත්‍රී පෙරහරට සහභාගි කරවා තිබිණ. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල ද පෙරහරට සම්බන්ධ විය. ඒ, නිර්වින්දන වෛද්‍යවරයා වශයෙනි. රාත්‍රී 11ට පමණ පාසල් මිතුරකුගෙන් ඔහුට ඇමතුමක් ලැබිණ. ඔහු පැවසුවේ මාතලේ නගරයේදී අලියෙකු කුලප්පු වී ඇති බවයි. එහි භයානක බව ඇත්තේ පෙරහරක් අතරතුර වීම බවද ඔහු පැවසීය. මහාචාර්ය දංගොල්ල මේ කිසිවක් නොදැන පොලිස් නිලධාරියකු සමඟ වාහනයක නැඟී පෙරහර පිටුපසින් ගමන් කරමින් සිටියේය.

සිද්ධිය සැලවූ වහාම මහාචාර්යවරයා පොලිස් නිලධාරියා ද සමඟ වාහනයෙන් බැස ගත්තේය. ඖෂධ සහ තුවක්කුව රැගෙන ඉදිරියට ගියේය. මීටර 500 ක් පමණ ගමන් කිරීමෙන් පසු කලබලකාරයා දැකගැනීමට හැකි විය. ඒ, පරේ‍ය්ෂණයට සහභාගී වූ අලියෙකු බව මහාචාර්ය දංගොල්ල හඳුනාගත්තේය.

ඇත්ගොව්වා බිම සිටී. දම්වැල් සියල්ල නිසි පරිදි තිබේ. එහෙත් අලියා ඇත්ගොව්වාගේ උපදෙස් පිළිපදින බවක් නොපෙනේ. වයස අවුරුදු 15ක පමණ දරුවෙකු අලියාගේ පිටෙහිය. මහාචාර්ය දංගොල්ල වහා ඇත්ගොව්වා සමීපයට ගොස් සිද්ධියේ බරපතළකම පැහැදිලි කළේය. ඔහුගේ කිසිඳු කලබලයක් නැත. සන්සුන් වන ලෙස මහාචාර්යවරයාටද දැන්වීය. ඇත්ගොව්වා පැවසුවේ තමාට තත්ත්වය පාලනය කළ හැකි බවයි.

පෙරහරේ ගමන් ගත් සෙසු අලි ඇතුන්ගේ ඇත්ගොව්වන් මේ සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීමට මහාචාර්යවරයා පියවර ගත්තේය. මෙම අලියා මගහැර වෙනත් මාර්ගයකින් පෙරහර ගමන් කරවීමට ඉඩ සැලසීය. පැයක් පමණ ගතවන විට පෙරහර මෙම අලියා මගහැර ඉදිරියට ගොස් තිබිණ.

පැය දෙකක් පමණ ගතවෙද්දී අලියා ගේට්ටුවක් සහ තාප්පයක්ද කඩා දමා අවසන්ය. එහෙත් තරමක් කීකරු වන බවක්ද දක්නට ලැබිණ. අලියා පිටේ සිටි ළමයා මේ කාලය පුරා භීතියෙනි. අලියාගේ කරේ වූ දම්වැල් දැඩිව ග්‍රහණය කරගෙන නොවැටී සිටීමට ඔහු උත්සාහ ගත්තේය. ඒ දුටු මහාචාර්ය දංගොල්ලට බිය මෙන්ම මහත් කණගාටුවක්ද දැනිණ. කෙසේ වුවද දැඩි පරිශ්‍රමයකින් අලියා බිම නිදි කරවීමට ඇත්ගොව්වා සමත් විය. විඩාවට සහ බියට පත්ව සිටි ළමයා ඒ සැනින් අලියාගේ පිටෙන් පැන වේගයෙන් දිව ගියේය. ඔහු වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කර ඇත. තිගැස්මට ප්‍රතිකාර ලබා පසුද ඔහු රෝහලෙන් පිටවී තිබේ. අලියාද නිරුපද්‍රිතව මාතලෙන් පිටවී ලොරියකින් ගොස් ඇත්තේ ඊට පසු දිනමය.

තොරතුරු -
මහාචාර් අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

රෂනිකා ලියනගේ

F.A.Ads

ඔබට මුදල් හදිස්සියක්ද?
නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ
සින්න වෙන්න යනවාද?

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා
පවුමට රු. 43,000/- ක් 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

*කොන්දේසි අදාළයි

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

මතක වස්ත්‍ර පූජාවට ආ හාමුදුරුවන්ට ප්‍රේතියක් ඇඹරැල්ලාවලින් ගහලා

මීට වසර හතළිහක පමණ පෙර අපේ ගම් කෙළවරේ පැරණි නිවසක වියපත් වැන්දඹු කාන්තාවක් ජීවත් වූවාය. සැරපරුෂ ගතිපැවතුම් ඇත්තියක වශයෙන් කවුරුත් දැනසිටි ඇය තම ජීවිතයේ අවසන් භාගයේ හුදකලාවීමට එක්තරා හේතුවක්ද විය. එනම් ඇගේ විවාහක දරුවන් තුන් හතරදෙනාද ඇය හා අඬදබර වී පිට ප්‍රදේශවල ජීවත්වීම නිසාය.

ජීවත්වීමට නිශ්චිත ආදායම් මාර්ගයක් නොතිබූ ඇයට පසුකලෙක ගමේ ප්‍රභූන් කිහිපදෙනෙකු මැදිහත් වී රජය මගින් ලබාදෙන මාසික දීමනාවක්ද ලබාදෙන ලදි. මගේ මතකය නිවැරදි නම් ඒ මාසික දීමනාව රුපියල් දහයක් නැත්නම් විස්සකි.

වයස අවුරුදු හැත්තෑව ඉක්ම වූ පසුවත් නිරෝගී බවක් පලකළ කාර්යක්ෂම කාන්තාවක වූ ඇගේ නිවස තිබූ ඉඩම අක්කර බාගයක් පමණ විය. පොල්, කොස්, දෙල්, අඹ, ලාවුළු, පේර, ජම්බු ආදී ගස් කිහිපයකින් යුතු ඒ ඉඩමේ වැවෙන සෑම භවබෝගයකින්ම මුදල් උපයාගැනීමේ ශූර හැකියාවක් ඇය සතුව තිබිණි. එහෙත් තම ඉඩමේ හැදෙන වැඩෙන කිසිවක් ගමේ හෝ අහල පහල අයෙකුට, කොල්ලෙකුට, කුරුට්ටෙකුට තබා කුරුල්ලෙකුට, ලේනෙකුටවත් නොදී ඒ සියල්ලේම ආදායම් තනිවම භුක්ති විඳීමට තරම් මසුරු සිතක් ඇය තුළ විය.

තනිව උයා පිහාගෙන කමින්, ගේ දොර වතුපිටි අතුපතු ගා ශුද්ධ පවිත්‍ර කරගනිමින් සෑහෙන කාලයක් ගත කළ ඒ කාන්තාව සති කිහිපයක් රෝගාතුරව සිට එක් රාත්‍රියක නිදියහනේම මියගොස් සිටියාය. ඇගේ මරණයට නිශ්චිත හේතුවක් අනාවරණය නොවූවද එය වයස්ගතව සිදුවූ බහු ඉන්ද්‍රීය අකර්මණ්‍යතාවක් බව කාටත් වටහාගත හැකි විය.

මෙම කාන්තාව මියගිය පසුව ඇගේ දූ පුතුන් ගම්මානයේ ගැමියන්ගේද සහයෝගයෙන් අවමඟුලේ කටයුතු සංවිධානය කරන ලදි. අවමඟුලට පැමිණෙන්නවුන් සඳහා ඇගේ නිවස ඉඩ මදි වූ නිසා ඒ ඉදිරියේ තාවකාලික තහඩු ආවරණයක් ඉදිකොට ඒවායේ අසුන්ද පැනවිණි.

අපට දුරින් ඥාතීත්වයක් ද තිබූ බැවින් ඇගේ අවසන් කටයුතු සිදුවන අවස්ථාවේ මමද එහි ගියෙමි. ඒ අවස්ථාවේ එහි තවත් ගැමියන් දෙතුන් සියයක් රැස්ව සිටි බවක් මා හට මතකය.

එය වැසි අඳුරින් පිරීගත් සන්ධ්‍යායාමයක් විය. ඇගේ මතක වස්ත්‍ර පූජාවට භික්ෂූන් වහන්සේලා වැඩම කළ පසු ඇගේ දේහය නිවෙස තුළින් තහඩු මඩුව වෙත ගන්නා ලදි. ඇගේ දූ දරුවන් ඇතුළු පවුලේ ඥාතීන් එම මෘතදේහය අද්දර බිම වාඩිවී පැන් වැඩීම ආරම්භ කරත්ම ඒ මඩුව යට සුදු පිරුවට ඇතිරූ අසුන්වල වැඩ සිටි භික්ෂූන් වහන්සේලා ද 'යථා වාරි වහා පුරා පරිපූරෙන්ති සාගරං' යන ගාථාවෙන් පැන් වැඩීමෙන් මියගිය කාන්තාවට පින්දීම ආරම්භ කළා පමණි, එම තහඩු මඩුවට ගල් වරුසාවක් ඇද හැලෙන්නාක් බඳු මහා හඬක් නැගෙන්නට විය. ඒ හඬ කෙතරම් බලවත්ද යත් එම කාරිය කරගෙන යා නොහැකි භික්ෂූන් වහන්සේලා එය මදකට නතරකොට වටපිට බලන්නට වූහ. එමෙන්ම එම අවමඟුලට පැමිණි සියල්ලන්ගේම නෙත් විමතියෙන් පුළුල්ව තිබෙනු මනාව දැකගත හැකි විය. එහෙත්, ඒ පිළිබඳව විමසුම් කළ අපට දැකගත හැකිවූයේ එය එම තහඩු මඩුවට ඉහළින් ඇති ඇඹරැල්ලා ගසින් ගෙඩි සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් එකවර තහඩු මඩුව මතට ඇදවැටීම නිසා නැංවුණු හඬක් බවය.

එහෙත්, එය මියගිය කාන්තාවට පැන් වඩන අවස්ථාවේම සිදුවූ එම සිදුවීම තුළ යම් අසාමාන්‍ය බවක් පැවැති බව අවමඟුලට එක්වූ සැමට ඒත්තු යන්නට ඇත. නමුත් ඒ මොහොතේ කිසිවකුත් ඒ පිළිබඳව කතා නොකළහ.

> **ඊට පස්සේ කවුරුවත් ඒ ඉඩම පැත්ත පළාතෙවත් ගිහින් නෑ**

පසුදා උදේ හිරු පායනවිට ගම්මානය පුරා සුළි කුණාටුවක් මෙන් පැතිරගිය කතාව වූයේ මියගිය කාන්තාව මළ ප්‍රේතියක්ව එම දේපළට අරක්ගෙන ඇති බවකි. ඇගේ මතක වස්ත්‍ර පූජාවට වැඩම කළ භික්ෂූන් වහන්සේලා ඇය උදෙසා තමන්ට රැකවරණ සැලැස්වූ ඇඹරැල්ලා ගසේ ගෙඩි කඩා හෙළා දමන ලද්දේ මළ ප්‍රේතියක වූ ඇයට පින් අවශ්‍ය නොවූ නිසාය යන රාවයද ගම පුරා පැතිරෙන්නට විය. ඒ කෙසේ හෝ තම නපුරු මව මරණයෙන් පසු මළ ප්‍රේතියක වශයෙන් ඉපිද තවත් නපුරු වී ඇතැයි සැකකළ ඇගේ දරුවෝ ද එම දේපළ පරිහරණයට බිය වූහ. එමෙන්ම ඉන්පසු ඇගේ ඉඩමේ වැවෙන භවබෝග වුව ආහාරයට ගැනීමට අප ගමේ වැඩිදෙනෙකු බියපත් වූයේ එමගින් ඇගේ මළ ප්‍රේත බැල්ම තමන් වෙතද එල්ල විය හැකිය යන විශ්වාසයෙනි.

මගේ මතකය නිවැරදි නම් ඒ 'තැපැල් නයින්ටි' යනුවෙන් ප්‍රසිද්ධ ජපානයෙන් ගෙන්වූ පාවිච්චි කළ, සීසී 90 ධාරිතාවේ මෝටර් සයිකල් අප රටේ ජනප්‍රිය වූ මුල්ම කාලයයි. එම මෝටර් සයිකලයක් රැගෙන විවිධ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට යොමුවී සිටි අපේ ගමේ අයෙකු නුගේගොඩ දෙල්කඳ පොළ සඳහා භවබෝග සපයන්නට පටන්ගෙන තිබූ අතර, එම කාන්තාවගේ දූ දරුවන්ගේ අවසර ඇතිව හෝ නැතුව එම ඉඩමේ ගස්වල වැඩි තිබූ ඇඹරැල්ලා, කොස්, දෙල් ඇතුළු සෑම බෝගයක්ම ඔහු විසින් කඩාගන්නා ලදි. එවන් එක් අවස්ථාවක මළ ප්‍රේත දෝෂය ඇති එම ඉඩමින් භවබෝග නෙළාගෙන දෙල්කඳ පොළට රැගෙන යාම පිළිබඳව මම ඔහුගෙන් විමසා සිටියෙමි. එවිට ඔහු ගත්කටටම කී වදන් කිහිපය මට තාමත් හොඳින් මතකය.

එනම්, **"ඕවා කාලා මේ ගම්වල ගෑනුන්ට මිනිස්සුන්ට පෙරේත දෝස හැදුනට ඔය නුගේගොඩ, මහරගම පැත්තේ නෝනලාට මහත්වරුන්ට එහෙම වෙන්නේ නෑ" යනුවෙනි.**

එම ගුප්ත සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් මට පසුව කරුණු වැටහී ගිය අන්දමට මරණයට ආසන්න කාලයේ තම ගෙවත්තේ භවබෝග නෙළාගැනීමට අවකාශයක් නොලද ඒ කාන්තාවට තම නිවස අද්දර ඇඹරැල්ලා ගසේ පලදාව නෙලාගැනීමට නොහැකි වී තිබේ. ඒ අනුව එහි ගෙඩි යම් ප්‍රමාණයක් ගසේම ඉදෙමින් තිබෙන්නට ඇත. ඒ අතරේ එම කාන්තාවගේ අවමංගල්‍ය උත්සවය සඳහා තහඩු මඩුව තනන ලද්දේ ද එම ඇඹරැල්ලා ගස යටමය. එනිසා ඉදී වැටෙන ඇඹරැල්ලා ගෙඩි හඬ නංවමින් ඒ තහඩු මඩුව මතට පතිත වන ලද්දේ ගුරුත්වාකර්ෂණ නියමය අනුව මිස කිසිඳු අද්භූත හේතුවක් නිසා නොවේ. නමුදු එම ගසින් එක්වරම වැඩිපුර ගෙඩි ප්‍රමාණයක් ඇද හැලීමට ඒ මොහොතේ එම ප්‍රදේශය හරහා හමාගිය තරමක තද සුළඟක්ද බලපාන්නට ඇති අතර, එම කාන්තාව සඳහා වන මතක වස්ත්‍ර පූජාවට එක්ව සිටි මා ඇතුළු අන් සියලුදෙනාට ඒ පිළිබඳ වැටහීමක් නොතිබෙන්නට ඇත.

එමෙන්ම එම කාන්තාවගේ මසුරු දිවි පෙවෙත, ඇගේ මරණය ආදී පසුබිම් විස්තර අනුව එම ඇඹරැල්ලා ගෙඩි ඇදවැටීම මුල්කොට ඇයට මළ ප්‍රේත ආරෝපණයක් හිමි විය. ඒ යම් හෙයකින් එම තහඩු මඩුව මංගල්‍යය උත්සවයක් සඳහා තනවන ලද්දේ නම් කිසිසේත්ම එවැනි මළ ප්‍රේත කතාවක් පැතිර නොයන බැවිනි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

ධරණී

කවරයේ කතාව

කාගෙත් කතාබහට ලක්වුණු කවුද මේ ලස්සන ටීචර්?

රටේ තොටේ සිද්ධ වෙන කලබල, අරගල, ආණ්ඩු පෙරළි ආදී එකී නොකී හැමදෙයක් ගැනම වැඩිපුර කතාවෙන්නේ නව මාධ්‍යවලනේ. පසුගිය දවස්වල ඒ ප්‍රශ්න අස්සේ වුණත් මුහුණුපොතේ හරි ලස්සන ටීචර් කෙනෙක් ගැන දිගට හරහට කතාවෙන්න පටන්ගත්තා. ඊට ටික දවසකට පස්සේ ඒ ටීචර්ම 'අද දෙරණ' අධ්‍යාපනික නාළිකාවෙන් අපිට දැකගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ එම නාළිකාවේ උසස් පෙළ සංයුක්ත ගණිතය විෂය උගන්වන ගුරුවරිය විදියට. ඇය තමයි දිල්හාරා සමරනායක. ඇගේ සුන්දර රුවෙන් තමයි මෙවර 'ධරණී' කවරය හැඩවෙලා තියෙන්නේ.

"මං ඉස්කෝලේ ගියේ කිරිබත්ගොඩ විහාරමහාදේවි බාලිකා විද්‍යාලයට. මට මතකයි මං තමයි ඉස්කෝලේ ගණන් පීරියඩ් එකේ මුලින්ම ගණන් හදලා ටීචර්ට පෙන්නන්නේ. ඊටපස්සේ ටීචර් මට කියනවා අනික් ළමයින්ගේ පොත් බලන්න කියලා. මමත් හරි කැමැත්තෙන් බලනවා. එයාලගේ පොත්වල හරි වැරදි දන්න මම රතු පෑනක් එහෙමත් තියාගෙන හිටියේ."

ගොඩක් දෙනෙකුට අපහසු ගණිතය විෂයයට එච්චර දක්ෂයෙක් වුණු දිල්හාරාට සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය නම් කොහෙත්ම අභියෝගයක් වුණේ නෑ. ඒත් හීනෙකින්වත් නොහිතපු විදියට ඇය උසස් පෙළ විභාගය අසමත් වෙලා තියෙනවා.

"සාමාන්‍ය පෙළ ඉහළින්ම සමත් වුණත් උසස්පෙළ පළවෙනි සැරේ ගොඩදාගන්න බැරිවුණා. මං උසස් පෙළ කළේ ගණිත විෂය ධාරාවෙන්. ඒත් දෙවැනි සැරේ මං 'බී' එකයි, 'එස්' දෙකයි අරන් බදුල්ලේ ඌව වෙල්ලස්ස විශ්වවිද්‍යාලයට ආවා. ඔය අතරේ තුන්වැනි සැරෙත් විභාගය ලියලා 'ඒ' එකයි, 'සී' දෙකක් ගත්තා. ඒත් ඒ වෙනකොට මම කැම්පස් ඇවිත් තිබුණේ."

ජීවිතයේ සැරයක් වැටුණු කෙනෙක් ආයෙමත් නැගිටින්නේ වැටුණු තැනින් පාඩමක් අරගෙන කියනවනේ. ඒ කතාව ඇත්තක් කරලා දිල්හාරා අන්තිමේ නැවතුණේ තමන්ට තිබුණු ලොකුම හීනයත් සැබෑ කරගෙන.

"මං ඉස්කෝලේ යන කාලේ ඉස්කෝලේ ඇරුණම ගණිතයට දුර්වල ළමයින්ට ගණන් කියලා දුන්නා. එතැනදි තමයි මට ගුරුවරියක් වෙන්න ආසාවක් ආවේ. කොහොමත් උගන්වන එක මගේ ඇගේම තිබුණා. ඉතින් කැම්පස් එකෙන් එළියට ආපු ගමන් මං උපකාරක පන්ති ගුරුවරියක් වුණා."

> උසස් පෙළ විභාගය අසමත් වුණු දවස මට කවදාවත් අමතක වෙන්නේ නෑ. එදා මං හිතාගත්තා ඒ තමයි මගේ ජීවිතේ අන්තිම වැටිල්ල කියලා

✸ ඔබ උගන්වන්නේ උසස් පෙළ ළමයින්ට. ඔබේ ලාබාල වයසත් එක්ක ඒක අභියෝගයක් නෙවෙයිද?

"ඇත්තටම එයාලට උගන්වන්න ලේසියි. මොකද එයාලට යම්කිසි අරමුණක් තියෙනවා. ඒ නිසා එයාලා එක්ක වැඩ කරන්න ආසයි. ඒ අය ගුරුවරියකට දෙන්න පුළුවන් උපරිම ගෞරවය මටත් දෙනවා."

✸ මේ වෙනකොට ගුරුවරියක් විදියට ඔබ සාර්ථකයි කියලා හිතෙනවද?

"දැන් මං ටියුෂන් ක්ෂේත්‍රයට ඇවිත් වසර පහක්. මගේ පන්ති ආපු ළමයෙක් එහෙම ලේසියෙන් උසස් පෙළ අසමත් වෙන්නේ නෑ. මං කොහොම හරි බලන්නේ ඒ අයට හොඳ ප්‍රතිඵලයක් අරන් දෙන්න. මට මතකයි මං කැම්පස් එකේ අන්තිම වසරේ ඉන්නකොට මගෙන් ඉගෙනගත්ත ළමයි කැම්පස් ඇවිත් පළවෙනි වසරේ ඉගෙනගත්ත අවස්ථා තිබුණා."

ඇගේ ඒ සාර්ථකත්වය නිසාම ඇයට මීට ටික දිනකට කලින් දෙරණ නාළිකාවෙන් හරි අපූරු අවස්ථාවකුත් ලැබුණා. ඒ ගැනත් ඇයගෙන් අහන්න අපි අමතක කළේ නෑ.

"මං කාලෙක ඉඳන්ම මගේ පන්තිවල ගොඩාක් වීඩියෝස් යූටියුබ් දානවා. ඒවට ගොඩාක් ප්‍රතිචාර එනවා. ඉතින් ඒ ප්‍රතිචාර දැකලා තමයි මට 'අද දෙරණ' අධ්‍යාපනික නාළිකාවෙන් කතා කළේ. දැන් මං ඒ නාළිකාවේ උසස් පෙළ සංයුක්ත ගණිතය උගන්වන ගුරුවරියක් විදියට කටයුතු කරනවා. බ්‍රහස්පතින්දා උදේ 6.00ට හැමෝටම ඒ පාඩමත් එක්ක එකතුවෙන්න පුළුවන්. මමයි තවත් සර් කෙනෙකුයි මාරුවෙන් මාරුවට තමයි උගන්වන්නේ. ඒකට ගොඩාක් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා."

✸ ඔබ ගොඩක් විලාසිතා කරන ගුරුවරියක් නේද?

"ඉස්කෝලේ කාලේ අපි ආසයි අපිට උගන්වපු ගුරුවරු ලස්සනට ඇඳලා කරලා එනවට. මොකද අපි දවසම ඒ දිහා බලන් ඉන්න එපැයි. ඒක දරුවන්ට ඉගෙනගන්නත් පහසුවක්. ඉතින් මමත් ලස්සනට පිළිවෙලට අඳිනවා. කවදාවත් මං වෙලාවක් නෑ කියලා අතට අහුවෙන එකක් ඇඳගෙන ගිහිල්ලා නෑ."

> මම ලස්සනට පිළිවෙලට අඳිනවා. කවදාවත් මං වෙලාවක් නෑ කියලා අතට අහුවෙන එකක් ඇඳගෙන ගිහිල්ලා නෑ

පල ඇති රුකටනේ කවුරුත් ගල් ගහන්නේ. ඒ හින්දමද මන්දා දිල්හාරාටත් පහුගිය ටිකේම සමාජ මාධ්‍යවලින් එක එක විදියේ ප්‍රතිචාර ලැබෙන හැටි අපි දැක්කා. ඒ ගැනත් ඇයගෙන් අපි ඇහුවා.

"මගේ නමින් ගොඩාක් ව්‍යාජ ෆේස්බුක් ගිණුම් තියෙනවා. අනන්තවත් පෝස්ට් හැදෙනවා. හැබැයි ඒ කිසිමදේකින් මං සැලෙන්නේ නෑ. හැබැයි ඒ දේවල් කරන අය ගැන මගේ හිතේ අනුකම්පාවක් තියෙනවා. මොකද ඒ අය නැතිකරගන්නේ ඒ අයගේ වටිනා කාලයනේ."

✸ එතකොට ජීවිතේ අමතක නොවෙන දවසක් ගැන කියන්න කිව්වොත්?

"මං උසස් පෙළ විභාගය අසමත් වුණු දවස අමතක වෙන්නේ නෑ. එදා මං හිතාගත්තා ඒ තමයි මගේ ජීවිතේ අන්තිම වැටිල්ල කියලා. එහෙම හිතලා ඒ වැටිල්ලම මං ආශිර්වාදයක් කරගත්තා. සමහරවිට එදා මං උසස් පෙළ අසමත් නොවුණා නම් අද මං මෙතැන නැතිවෙන්නත් තිබුණා. එදා මට ලොකු හයියක් වුණා කේසිරි විතානගේ සර්. එයා හිටපු නිසයි මට ලේසියෙන්ම නැගිටින්න පුළුවන් වුණේ."

ගුරුවරියක් වුණත් ආදරේ ගැන අහන්නේ නැතුව කොහොමද? මොකද ඒක කාටත් පොදු හැඟීමක්නේ. දිල්හාරා ආදරේ ගැන කිව්වේ මෙහෙමයි.

"උසස් පෙළ කරන කාලේ ආදර සම්බන්ධයක් තිබිලා තියෙනවා. ඒත් ඒක වැඩි කාලයක් තිබුණේ නෑ. එතැනදි මං තේරුම්ගත්තා ආයෙත් ජීවිතේ ස්ථාවර වෙලා තැනකට එනකල් ආදරේ කරන්නේ නෑ කියලා. එහෙම හිතපු මං තාම ආදරයක් ගැන හිතලා නෑ."

✸ දිල්හාරා ටීචර් ළමයි ඉස්සරහදි සැරයිද?

"මං ටිකක් විතර සැරයි. විහිලුවට වගේ ළමයින්ට ගහන වෙලාවලුත් තියෙනවා. සමහර පිරිමි ළමයි පන්ති ඇරිලා යන්නේ හුණු නාගෙන. මොකද හුණුකොට්ටෙන් තමයි මං වැඩිපුර ගහන්නේ. හැබැයි අද වෙනකල් කිසිම දරුවෙක් මට මුකුත්ම කියලා නෑ. පන්ති ඉවරවෙද්දි දණගහලා වැඳලා තමයි එයාලා ගෙවල්වලට යන්නේ."

දෙරණෙන් ලැබුණු අවස්ථාවත් එක්ක මේ දවස්වල කවුරුත් දිල්හාරා හඳුන්වන්නේ 'ලස්සන ටීචර්' කියලා. ඒ හින්දමද මන්දා ඇය කරන වැඩසටහනටත් ලැබෙන ප්‍රතිචාර ඉහළයි. අපි ඒ ගැනත් ඇයගෙන් ඇහුවා.

"ලස්සන කියන්නේ ඉතින් සාපේක්ෂ දෙයක්. මමත් දැක්කා සමාජ මාධ්‍යවල ලස්සන ටීචර් කිය කියා පෝස්ට් හදලා තියෙනවා. ඒ අතරේ ටිකක් අවුල් පෝස්ට් එහෙමත් හදලා තියෙනවා දැක්කා. මං කියන්නේ අපි හැමෝම ලස්සනයි. කවුරුත් කැත නෑ. ඉතින් අපි අපිට ලැබිලා තියෙන රූපය ගැන සතුටු වෙන්න ඕනේ."

✸ ඔබේ පවුල් පසුබිම ගැනත් ටිකක් කියමු?

"මගේ පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි. අම්මා වැඩ කරන්නේ පොලිසියේ. තාත්තත් පොලිසියේ ඉඳලා දැන් විශ්‍රාමිකයි. එයාලා තමයි මගේ ගමනට හයියක් වෙන්නේ."

මේ දිනවල කවුරුත් අහන බලන දිල්හාරා සමරනායක ටීචර්ගේ කතාව ඔන්න ඔහොමයි. හැබැයි අපේ කතාබහ අවසානයේ ගුරුවරියක් විදියට සමස්ත දරුවන් වෙනුවෙන්ම ආදරණීය පණිවිඩයක් ලබාදෙන්නත් ඇය අමතක කළේ නෑ.

"මං අද මේ ඉන්න තැනට එන්න ගොඩාක් දුෂ්කරතා වින්දා. මං පන්තිවලදිත් දරුවන්ට කියන කතාවක් තියෙනවා. ඒ තමයි අපේ රටේ ඉදිරියට යන්න පුළුවන් අධ්‍යාපනය තුළින්ම විතරයි කියලා. ඒ නිසා මං ගුරුවරියක් විදියට දරුවන්ට කියන්නේ ඉගෙනගන්න තියෙන කාලේ හොඳට ඉගෙනගන්න. එතකොට කාටවත් ඔබ යන ගමන නවත්තන්න බෑ."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඡායාරූපය - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

පුංචි ගොවිරාළට පුංචි උදැල්ල හදලා දුන්නේ අත්තම්මා

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

පසුගිය කලාපයේ සිට වගාවට ලැදි, ඔබ දිරි ගන්වමින්, මෙතෙක් වගාවට සිත් නොයෙදූ ඔබට අදහස් හා ඒ පිළිබඳ පුංචි පුංචි රහස්ද හෙළිකිරීමට මෙම පිටුව වෙන්කෙරේ.

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

දුරකතන අංකය - 0115200900

එළවලු පැළයක් ලස්සනට වැවෙද්දි තවත් හිටවන්නමයි හිත යන්නේ

උදැල්ලක් තරම්වත් උස නැති බෙලිඅත්තේ පුංචි ගොවි මහතා

වගාවට හිතැති ගොවි ගෙවිලියන් අතරේ පුංචි ගොවිරාළ කෙනෙක් ගැන අපට අසන්නට ලැබුණේ බෙලිඅත්ත, ගැටමාන්න, අඹගස්දෙණිය ප්‍රදේශයෙනි.

අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් යැයි කියන්නා සේම, මේ පුංචි පුතුගේ මව ඔහු ලැබෙන්නට සිටියදී, ගෙවත්තේ බොහෝ දෑ වගා කළාය. ඒ නිසා පුතු ඉපදී යාන්තමට ඇවිදින්නට පුළුවන් වයසට එද්දී දුටුවේ අම්මා නිතර ගෙවත්තේ වගා බෝග අතර කාලය ගත කරන හැටිය. පුංචි පුතුද බොහෝවිට ඒ පස්සෙන් වැටී අම්මාගේ වැඩවලට උදව් වුණේය.

"වෙලාවකට මටම හිතාගන්න බැහැ මම තණකොළ ගලවද්දී එයත් ඒවා පරිස්සමට ගලවනවා. මම උදැල්ලෙන් නෙළද්දී එයත් ඒ විදියට නෙළන්න හදනවා. ඒත් ලොකු උදැල්ල එයාට බරයි. ඉතින් දවසක් ආත්තම්මා එයාට පොඩි උදැල්ලකුත් හදලා දුන්නා. ඒ වගේම ගෙවත්තේ බෝග දවසකට දෙකකට වරක් අපි උයන්න නෙළා ගන්නවා. ගෙදර කෑමට ගන්නේ වත්තේ එළවලුයි, කොළපලා වර්ගයි. ඒවා පිරිසිදුයි. ගුණයි. නැති දෙයක් අපි කඩෙනුත් ගන්නවා. ඒ කොහොමහරි වත්තේ එළවලුවක් කඩද්දි හරි සතුටින් පුතාත් ඒකට උදව් කරනවා. පුංචි වයසේ දරුවෙක් ආස කරන්නේ සෙල්ලම් බඩුවලට වුණත් පුතා එයාට පුළුවන් විදියට එයාගේ පුංචි උදැල්ලෙන් බිම හදගන්නවා. ඒ වගේම එයාම සමහර පැළත් හිටවනවා. අපි කාබනික දියර පොහොර වගේම, කෘමි විකර්ෂක ගෙදරම හදලා වගාවට දනවා. පුතා ඒවටත් එයාට පුළුවන් විදියට උදව් කරනවා. මේ වයසේ දරුවෙක් වගාවට දක්වන උනන්දුව ගැන ලොකු සතුටක් මටත්, පුතාගේ තාත්තටත් තියෙන්නේ. ඒ මොකද කිව්වොත් එයාගේ වයස තවම අවුරුදු තුනයි."

ඒ පුංචි ගොවිරාළගේ අම්මා අනුෂා ප්‍රියන්ති මහත්මියයි. තවමත් පෙරපාසල් හෝ නොයන පුංචි ගොවිරාළ දින්සර උද්දීප නුවන්සිත් කෝදගොඩ ය. උද්දීප පුතුගේ පියා චානක නලින්ද කෝදගොඩ ය. ඔහු රැකියාව කළේ ඉදිකිරීම් සම්බන්ධ වැඩබිමක වුවත්, මේ දිනවල එම රැකියාව ඔහුට අහිමිව ගොසිනි.

"මම ඉපදුණේ වලස්මුල්ලේ. මගේ තාත්තා ගොවිතැන් කටයුතුවල නියැලුණා. කුඹුරු ගොවිතැන් වගේම එළවලුත් වගා කළා. මමත් ඒ දවස්වල ඒවට උදව් වෙනවා. ඒ වගේම විවාහ වෙලා අඹගස්දෙණියට ආවට පස්සේ මෑ, බටු, බණ්ඩක්කා, කොළ පලා වර්ග වගේ දේවල් හිටෙව්වා. එහෙම හිටවන්න ලොකු ආසාවක් තිබුණත් පැළවලට ඕනකරන තරමට වතුර සපයා ගැනීමේ අපහසුකම් මුල් කාලේ තිබුණා. මේ වෙනකොට නම් ජල ප්‍රශ්නය විසඳිලා තියෙන්නේ.

යාන්තමට ඇවිදගන්න පුළුවන් වෙද්දි එයා දැක්කේ අම්මා වගාකරන හැටියි

කොරෝනා කාලෙත් ගෙවත්තට බොහෝ එළවලු පැළ වර්ග එක්කරගන්න ඒ නිසාම පුළුවන් වුණා. ටික ටික ඒ පැළ වැඩෙද්දී තවත් දෙයක් වගා කරන්නමයි හිත කියන්නේ."

ඒ වගාවට හිත බැඳුණු ඕනෑම කෙනෙක් අත්දැකීමෙන් දන්නා කතාවකි. එළවලු පැළයක, පලතුරු ගසක මලක් ගෙඩියක් එද්දී ඒ දෙස බලා සතුටු වන්නේ දරුවෙකු දෙස බලා සතුටු වන තරම් ආදරයෙනි. අනුෂාගේ ගෙවත්තේ ඇයගේත් පුංචි ගොවිරාළගේත් ආදරය ලබන එළවලු පාත්ති කිහිපයක්ම තිබේ.

"වගාවට වැඩිපුර හිත යොමුවෙද්දී 'ගෙවතු වගාවට අත්වැලක්' සමූහයෙන් මට ගොඩක් බීජ වර්ග ලැබුණා. ඒ එක්කම 'ගෙවතු වගාවයි ඔබයි' සමූහයත් හඳුනාගන්න ලැබුණා. මේ සමූහ දෙකෙන්ම මට නොමිලේ බීජ ගෙන්වා ගන්න ලැබුණා වගේම වගාව සාර්ථකව කරගන්න ඉතාම හොඳ උපදෙස් ගොඩක් ලැබුණා. ඒ අනුව ආලංගා, සෝගම්, වඳුරු මෑ වගේ මං කලින් අඳුනන්නේ නැති බීජ වර්ග ලැබුණා. ඒවා හිටවලා අස්වැන්න ලැබෙද්දී සතුටක් වගේම, බොහොම නැවුම්ව එදම නෙළාගන්න එළවලුවක නැවුම් රසය, ගුණය ලබන්න අවස්ථාව ලැබෙන එක වාසනාවක්."

ඔවුනගේ ඉඩම පර්චස් දෙළහක් පමණය.

පුංචි ගොවිරාළගේ අත්තම්මා ඉන්නේ අල්ලපු ඉඩමේය. කැත්තේ උදැල්ලේ දේට අලුත් පරපුර එතරම් කැමති නැතත්, දරුවෙකුට පුංචි වයසේ සිටම පැළයක් සිටුවන්නට කියාදී ඒ පැළය වැඩෙන හැටි දකින්නට සැලැස්වීම සොබාදම් දිනිතියට ආදරේ ඇති දරුවෙකු නිර්මාණය කරන්නට නිහඬ අත්වැලකි. පුංචි ගොවිරාළගේ අත්තම්මාටද පුංචි මුණුබුරා ගැන ඇත්තේ ආදරයක් වගේම ආඩම්බරයකි.

"පුතා ඉගෙනගෙන දවසක රස්සාවක නියැලුණත් එයාට මේ අත්දැකීම් කවදහරි ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. හැත්තෑ ගණන්වල රටට වගා කරගෙන කන්න සිද්ධවෙලා තියෙනවා. ඉන්පස්සේ කාලය ගෙවුණත් අද වෙද්දී ආයෙම වගා කරන්න කියන කතාවයි හැමතැනම ඇහෙන්නේ. ඉතින් අපි දන්නේ නැහැ ඉදිරිය ගැන කියන්න. තව අවුරුදු පහළොවකින් විස්සකින් වුණත් මේ ආකාරයට මේ කතාව අපට අහන්න ලැබෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අම්මලට පුළුවන් පුංචි දරුවන්වත් තමන්ගේ ගෙවත්තේ වැඩවලට සම්බන්ධ කරගන්න. එතකොට එයාට එයාගෙ වයස වෙද්දී වගාවට ආසාවක් කැමැත්තක් හිතට එනවා. මේ මහපොළොව සරු කරන්න පුළුවන් එතකොටයි."

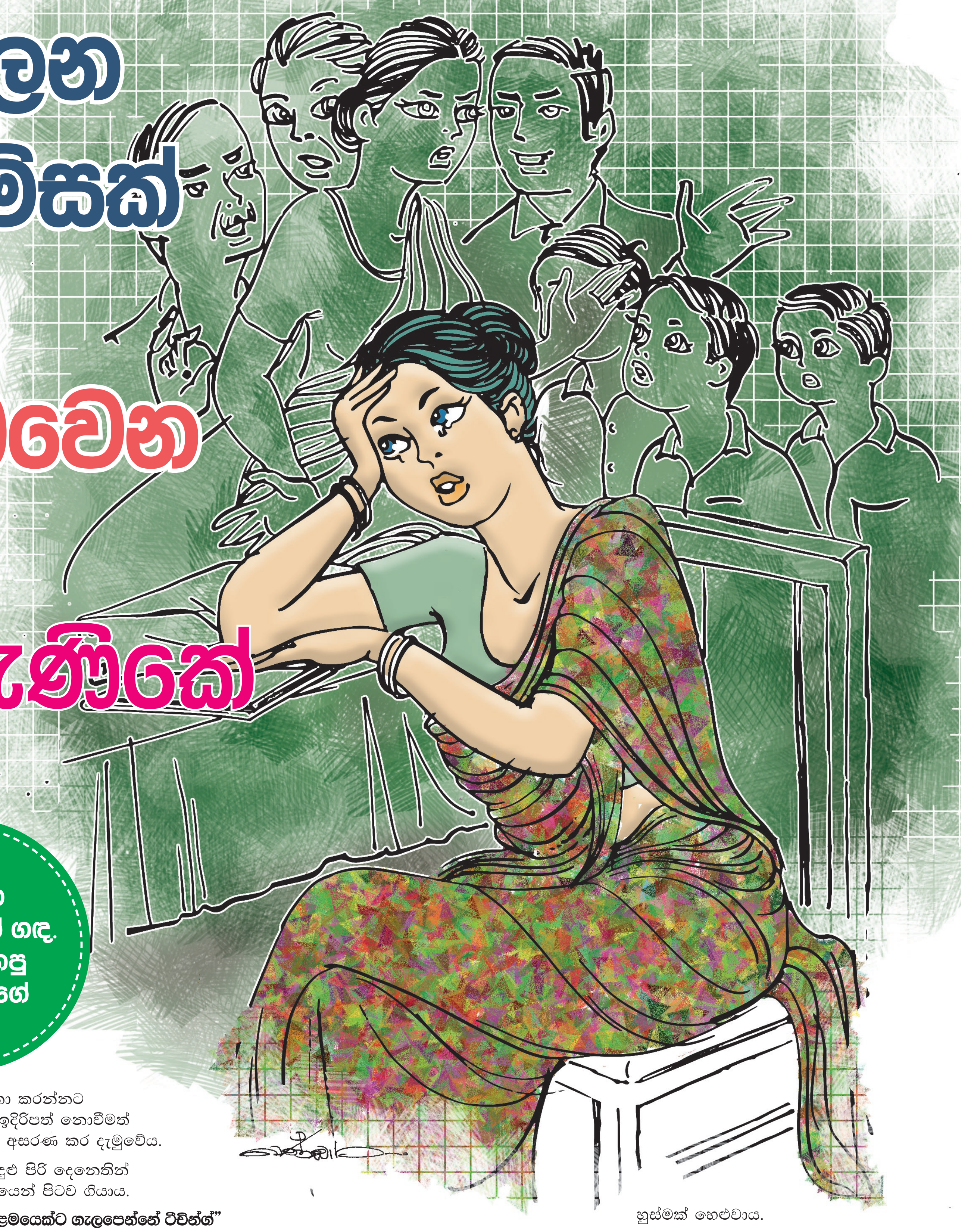
අනුෂාගේ ගෙවත්තේ මේ වනවිට බෝග වර්ග ගණනාවක් ඇත. මෑ, බෝංචි, වම්බටු, තලන බටු, කරවිල, වැටකොළු, වට්ටක්කා, තක්කාලි, දඹල, බණ්ඩක්කා, පිපිඤ්ඤා, මඤ්ඤොක්කා, බතල, හබරල, බඩඉරිඟු, ගොටුකොළ, නිවිති, කංකුං, සාරණ වර්ග, මුකුණුවැන්න ආදිය පෝච්චි තුළත්, වගාමලු තුළත්, පොළොවෙත් සරුව වැඩී ලබාදෙන අස්වැන්න පොකට්ටුවටද සහනයක් සේම හිතටද සතුටකි.

"උදේම වගාබිමට යනවා කියන්නේ දවසම ප්‍රබෝධයෙන් ගත කරන්න ලැබෙන ඖෂධයක් වගේ. ඒත් මෑතකදී ඉඳන් මොනර කරදරේ වැඩිවෙලා අපේ රාබු පාත්ති තුනක් කාලා විනාශ කරලා දාලා තිබුණා. එහෙම දවසට හිතට දුකක් දැනුණත්, ඒ උවදුරු දුරු කරගෙන වගාව හොඳින් කරගෙන යන්න තමයි කැමති. පුතාත් දවසේ වැඩි වෙලාවක් ඉන්න කැමති මේ ගහකොළ එක්කයි."

පුංචි ගොවිරාළට විටෙක අව්ව වැස්ස කියාද වෙනසක් නැත. ඔහුත් උදේම එළවලු පාත්ති අතර ඇවිදින්නේ වට්ටක්කා මල්, වැටකොළු මල් සමඟ කතා කරමිනි. සිනාසෙමිනි. ඉතින්... හෙට ලෝකය භාරගන්නට සැරසෙන දරුවෙකු ලෙස ඔහු මේ මහපොළොවේ සුවඳට ළෙන්ගතු වී තිබීම අපිට උදම් ඇනීමට කාරණාවක් නොවෙයිද?

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

පෙරමග බලන ගෑනියෙක් මිසක් රෑ ජාමෙ ගෙට ගොඩවෙන ගෑනියෙක් මට එපා මැණිකේ



පාසල් ගුරුවරියක වූ පෘතුවි සැමවිටම සිටියේ නොරිස්සුමෙනි. පාසලේ දරුවන්ගේ කෑගැසීම් ඇයට දැනුණේ මහා කන්කරච්චලයක් ලෙසය.

"ටීචර්, හෙට ගෙදර වැඩට කරගෙන එන්න කිව්වේ අච්චු පොතේ 11 වෙනි පිටුව නේද?" දසුනි අසද්දී පෘතුවිගේ කෝපය ඇවිස්සිනි.

"දැන් මම එක සැරයක් කිව්වා ඇහුනේ නැද්ද? මොන ලෝකෙද ඉන්නේ?" සැරෙන් අසමින් පෘතුවි දසුනිගේ කණ මිරිකුවාය.

තමන්ගේ පන්තිය ළඟින් දිවයන එහා පංතියේ දිනේෂ් සහ ලතීෂ් දුටු පෘතුවි ඔවුන්ව කැඳවූවෝය.

"ගාල කඩාගත්තු හරක් වගේ කොහෙද මේ දුවන්නේ? බලනවා තමුසෙලාගේ ගඳ. මඬේ ලැගපු ඌරෝ වගේ. මගේ පන්තියට ඩිස්ටර්බ් වෙනවා තමුසෙලා සත්තු වගේ දඟලද්දී." පෘතුවි කෑගසද්දී ලතීෂ් ලැජ්ජාවෙන් හිස බිමට නවාගත්තේය. දිනේෂ් තරහින් ඉවසාගෙන සිටියේය. දිනේෂ්ගේ කෝපයෙන් කළු වුණු මුහුණ දකිද්දී පෘතුවි තවත් කෝපයෙන් ඇවිලී ගියාය. ඇගේ අතක් දිනේෂ්ගේ කම්මුලේ නතර වූයේ කිසිවෙකුත් නොසිතූ පරිද්දෙනි.

පෘතුවි ඉන්ටර්වල් එකේදී ගුරු විවේකාගාරයට ගියේ දහවල් ආහාරය ලබාගැනීම පිණිසය.

"පෘතුවි, දිනේෂ් කියන්නේ මගේ පන්තියේ ළමයෙක්. පෘතුවිට අයිතියක් නැහැ මගේ පන්තියේ ළමයින්ට අත උස්සන්න. මගේ පන්තියේ විතරක් නෙවෙයි, තමුන්ගේම පන්තියේ ළමයෙක්ට වුණත් අත උස්සන්න පෘතුවිට අයිතියක් නැහැ. තමුන්ට ගුරු රස්සාව ගැලපෙන්නේ නැහැ. තව එක සැරයක් හරි ඉස්කෝලේ ඇතුළේ ඔහොම හැසිරුණොත් මම ළමයි එකතු කරලා තමුන්ට විරුද්ධව පැමිණිල්ලක් දම්මනවා." අලුතින් පාසලට පැමිණි ගුරුවරයෙකු වූ සම්පත් තර්ජනාත්මකව පවසද්දී පෘතුවි අන්දමන්ද වී ගියාය. පිළිතුරක් දී ගත නොහැකිව ඇය අසරණව වටපිට බලද්දී සම්පත් කෝපයෙන් එතැනින් පිටව ගියේය.

බලනවා තමුසෙලාගේ ගඳ. මඬේ ලැගපු ඌරෝ වගේ

තමන්ට මින් පෙර කිසිවෙකුත් මේ ලෙස කතා කර නොමැති බව මතක් වෙද්දී පෘතුවිට දැනුණේ මහා ලැජ්ජාවකි. ඇගේ පැත්තට කතා කරන්නට කිසිවෙකුත් ඉදිරිපත් නොවීමත් ඇයව තවත් අසරණ කර දැමුවේය.

පෘතුවි කඳුළු පිරි දෙනෙතින් විවේකාගාරයෙන් පිටව ගියාය.

"ගැහැනු ළමයෙක්ට ගැලපෙන්නේ ටීචින්ග්" අම්මා, තාත්තා මෙන්ම තමාගේ පෙම්වතාත් මන්තරයක් සේ මේ වචන ටික මැතිරූ අන්දම මතක් වෙද්දී ඇයට දැනුණේ මහා ආත්මානුකම්පාවකි.

වසරකට පෙර පෘතුවි මේ විදියට කෝපයට පත්වන යුවතියක් නොවූවාය.

ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක, ඉහළ පඩියකට සේවය කළ පෘතුවි එකල ඉතා සතුටින් ජීවත් වූ යුවතියක් විය. තවත් වසරක් එම ආයතනයේම සේවය කළේ නම් තමන්ට මුල්‍ය කළමනාකාර තනතුර ලැබෙන බව ඇය හොඳින්ම දැන සිටියාය.

ඔය රස්සාවල් එක්ක නැහෙන්න ගියාම ළමයි බලන්න වෙන්නේ නැහැ. එතකොට ළමයි නොමඟ යනවා

නමුත් සියල්ලන්ගේ බල කිරීම මත ඇයට ඒ සියල්ල හැර ද ගුරු වෘත්තීය තෝරා ගන්නට සිදු වූවාය.

"ඔය ප්‍රයිවට් තැන්වල කඹුර කඹුර ඉන්නේ උඹට පිස්සුද? ටීචින්ග් ගියා නම් 1.30ට ඇරෙනවා. මාස තුනක් නිවාඩු. ගුරුවරියකට තරම් පිළිගැනීමක් රටේ ජනාධිපතිටවත් නැහැ." තාත්තා කොයිවෙලෙත් බැන වැදුණු අන්දම මතක් වෙද්දී ඇගේ දෑසින් කඳුළක් ගලාගෙන ගියේය.

"උඹට කවද හරි දරුවෙක් ලැබුණාම ඒ දරුවා අනාථයෙක් වෙයි. ඔය රස්සාවල් එක්ක නැහෙන්න ගියාම ළමයි බලන්න වෙන්නේ නැහැ. එතකොට ළමයි නොමඟ යනවා. අපි උඹලව හැදුවේ දෑහේ තියාගෙන. උඹ ටීචර් කෙනෙක් වුණොත් විතරයි පුතේ උඹේ ජීවිතේ සුබ වෙන්නේ." අම්මා නොබැන ආදරයෙන් කියද්දී එද පෘතුවිට දෙන්නට පිළිතුරක් නොවීය.

"මට ඕනේ මම ගෙදර එද්දී මම එනකම් බලාගෙන ඉන්න ගෑනියෙක් මිසක්, මටත් වඩා පරක්කු වෙලා එන ගෑනියෙක් නෙවෙයි මැණිකේ. දැන් ඔයාගේ ආසාව කියා කියා ඔය රස්සාව කළා ඇති. පවුල් ජීවිතයක් කියන්නේ කැපකිරීමක්. ඔයාට ඔයාගේ රස්සාව අපේ ආදරේ වෙනුවෙන් කැප කරන්නම සිද්ධ වෙනවා. අපේ නෑදයන්ට ඔයා අකවුන්ටන්ට් කෙනෙක් කියනවාට වඩා ටීචර් කෙනෙක් කියලා හඳුන්වලා දෙන්න මම කැමතියි." පෙම්වතාගේ ඉල්ලීමත් එයම වූ සැටි මතක් කරමින් පෘතුවි දිගු හුස්මක් හෙළුවාය.

තමන් කිසිදු ගුරුවරියක් වන්නට සිහින දුටුවේ නැත. කුඩා දරුවන්ගේ දැඟලිලි ඇයට එද සිටම එතරම් රිස්සුවේ නැත. පවුලේ කුඩා දරුවෙකු හඬා වැටෙද්දී වුවත්, තමන් හෙමිහිට දරුවා මඟහැර වත්ත පහලට යන හැටි මතක් වෙද්දී ඇය සෙමින් සිය නළලත මිරිකා ගත්තාය.

"ඇත්තටම මම මොකද්ද මේ කරගත්තේ? එද ඉඳන්ම මම සද්ද බද්දවලට කැමති කෙනෙක් නෙවෙයි. අනිත් අය බල කරපු පලියට ඇයි මම අකැමති ජොබ් එකකට ආවේ? මට මගේ තීරණයේ තදින්ම ඉන්න තිබුණා. අන්තිමට මගේ පව් ගෙව්වේ මේ අසරණ දරුවෝ. මම ලොකු වරදක් කළේ." තමාටම කියාගත් ඇය තීරණයක් ගෙන නැගී සිටියාය.

සිය ජංගම දුරකතනය අතට ගත් ඇය කලින් වැඩ කළ ආයතනයේ ප්‍රධානියා ඇමතුවාය.

"සර්, එද මම අස්වෙද්දී කිව්වා නේද මම ගන්නේ වැරදි තීරණයක් කියලා. ඔව් සර්. ඒක ඔප්පු වුණා. ආයේ අකවුන්ට් ෆීල්ඩ් එකේ රස්සාවක් කරන්න හිතුණොත් සර්ට කෝල් **කරන්න කියලත් මට කිව්වා නේද? මට ආයේ ඒ ෆීල්ඩ් එකේ රස්සාවක් ඕනේ සර්."**

සමාධි ඩයස්

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිට පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 20 වැනි කොටස

මරාගෙන මැරෙන්න හිටියට අපිටත් හැඟීම් හිර කරගෙන ඉන්න පුළුවන් සීමාවක් තිබුණා

පුනරුත්ථාපනය සඳහා පැමිණි එල්.ටී.ටී.ඊ. ගැබිනියක පිළිබඳව ඉකුත් සතියේදී සඳහන් කළෙමි.

"එදා සඳහන් කළේ එක්කෙනෙක් ගැන විතරයි. ඒ වගේ එක එක හේතු මත දරුවන් එක්ක ආපු එල්.ටී.ටී.ඊ. අම්මලා කීපදෙනෙක්ම මගේ රාජකාරි කාලයේදී හමුවෙලා තියෙනවා" යනුවෙන් එල්.ටී.ටී.ඊ. මව්වරුන් පිළිබඳව සිය අත්දැකීම් විස්තර කළ කපිතාන් ජයනි හේරත්;

"පුනරුත්ථාපන කටයුතු ආරම්භ කරලා මුල් අවුරුදු කීපය තුළදී දරුවෝ එක්ක අම්මලා තුන්දෙනෙක් ආවා. ඒකේ හිටපු එක්කෙනෙක් තමයි එල්.ටී.ටී.ඊ. මරාගෙන මැරෙන බළකායේ ඉඳපු ලෝජිනී. (ලෝජිනී පිළිබඳව ලිපි මාලාවක් ධරණී මුල් කලාපවල කොටස් වශයෙන් පළකරන ලදි) අනිත් එක්කෙනා ජෙනිටා කියලා කෙනෙක්. එයා අපි ළඟට ආවෙම අවුරුදු දෙකක් විතර වයස පුතෙකුත් තුරුළු කරගෙන. මම එයත් එක්ක විස්තර කතා කළා. ජෙනිටා ඉඳලා තියෙන්නේ කොටි සංවිධානයේ සෝදියා බළකායේ. සංවිධානයේ අවුරුදු 10කට වැඩි කාලයක් සටන්කාමී කාන්තාවක් විදියට ඉඳලා තිබුණා. කොහොම වුණත් ජෙනිටාගෙන් දරුවගේ තාත්තා ගැන ඇහුවම ලැජ්ජාවෙන් බිම බලාගත්තා.

'ඇයි කියන්න බැරි දෙයක්ද?'

'නැහැ මැඩම්. මම විවාහවෙලා නැහැ.'

'එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ ප්‍රේම සම්බන්ධතා වගේම ගෑනු ළමයින්ගේ විනය ගැන තද නීති තියෙනවා නේද? එහෙම තියෙද්දි කොහොමද එහෙම දෙයක් වුණේ?'

කියලා මම ඇහුවම ජෙනිටා එයාගේ විස්තරය කියන්න පටන්ගත්තා.

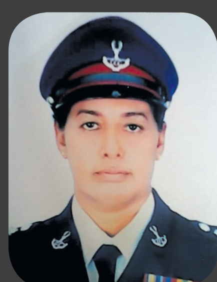
'මැඩම් අපි පුහුණුව පටන්ගන්නෙ විනය ගැන වැඩිපුරම අවධානය යොමු කරලා. පුහුණුවේදී ලිංගිකත්වය, ප්‍රේම සබඳතා වගේ දේවල් සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ මනසින් ඉවත් කරනවා. ගොඩක් වෙලාවට ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ බංකර්වල රාජකාරියට දන්නේ එක පිරිමි කෙනයි ගෑනු ළමයි දෙන්නයි. හැබැයි ප්‍රශ්න එන්නෙ නැහැ. වැරදි දෙයක් වුණොත් තද නීති. එක සැරයක් අපට ආරංචි වුණා ඔඩ්ඩිෂුඩාන් ප්‍රදේශයේ බංකරයක රාජකාරි කරපු දෙන්නෙක්ගේ වැරදි හැසිරීමක් නිසා දෙන්නටම මරණ දඬුවම දුන්නා කියලා. ඒ නිසා වැරදි කරන්න බය වුණා. ගෑනු පිරිමි එකට රාජකාරියට දැම්මට එල්.ටී.ටී.ඊ. බුද්ධි අංශ මේ ගැන විමසිල්ලෙන් හිටියේ. ඒත් යුද්ධය අවසන් කාලයේදී සංවිධානයේ ආරක්ෂක ජාලය බිඳවැටිලා තිබුණේ. බුද්ධි අංශවලට වෙන වෙන රාජකාරි. අපි ගැන හෙව්වෙ නැතිතරම්. කෙටියෙන් කීවොත් අපට හරිහමන් කෑමක් ලැබුණොත් නැහැ. බතුයි, පරිප්පුයි වගේ ලැබුණත් ඒකත් හරි පිළිවෙලට ලැබුණේ නැහැ. කාන්තා පිරිමි කියලා වෙන වෙනම කඳවුරු නැහැ. එකගොඩේ බංකර්වල හිටියේ. සාරි රෙද්දකින් වෙන් කරගෙන තමයි ඇඳුම් මාරු කරන දේවල් කළෙත්. ඔහොම ඉද්දි තමයි සංවිධානයේම සාමාජිකයෙක් එක්ක ප්‍රේම සබඳතාවයක් පටන්ගත්තේ. තරුණ හැඟීම්, ආදරය යටපත් කරගෙන ඉන්න පුළුවන් සීමාවක් තියෙනවා. ඒ සීමාව ඉක්මවලා ගියා. ඒකේ ප්‍රතිඵලය වුණේ මගේ බඩට දරුවෙක් ආපු එක.'

'එතකොට ඔයාගේ ප්‍රේමවන්තයා මේ දේ දන්නවද?'

'නැහැ. මම මේ දේ දැනගද්දි කලබල මැද්දේ අපි දෙන්නා වෙන්වෙලා. එයා ජීවතුන් අතර හිටියොත් කවදහරි හමුවේවි.' ජෙනිටා කීවා.

ජෙනිටා එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ වැඩි කාලයක් ඉඳපු ප්‍රබල සාමාජිකාවක් නිසා ත්‍රස්ත විමර්ශණ ඒකකයේ භාරයට අරගෙන ප්‍රශ්න කරලා තියෙනවා. ඊටපස්සේ කොළඹ මැගසින් බන්ධනාගාරයේ රඳවාගෙන ඉද්දි තමයි බබා ලැබිලා තියෙන්නේ. එයාට බබා ලැබෙන්න ඉද්දියි බබා ලැබුණට පස්සෙයි ආරක්ෂක අංශවල අය ගොඩක් හොඳට සලකලා බලාගත්තා කියලා කීවා. සිංහල අය ගැන ගොඩක් හොඳ කීවා. එයාගේ පුතාට මධ්‍යස්ථානයේ හැමෝම කීවේ 'දුවා' කියලා. ඉතින් මේ දුවාට හැමෝම ආදරෙයි. අපිට ප්‍රශ්නක් වුණා මේ පොඩි ළමයාට අවශ්‍ය දේවල් දෙන්නෙ කොහොමද කියලා. මොකද රජයේ මුදල් ප්‍රතිපාදන වෙන්වෙලා තිබුණේ වැඩිහිටියන්ට අවශ්‍ය ආහාර වගේ පහසුකම් දෙන්න විතරයි. ඒ නිසා ළමයට අවශ්‍ය බඩු ලැයිස්තුවක් හදලා අමාත්‍යංශයට ලිපියක් යොමු කළාම ටික දවසකින් ළදරු කිරිපිටි, ඕඩිකොලොන්, ළදරු සබන් වගේ අවශ්‍ය සේරම බඩු අපට එවලා තිබුණා. මේ 'දුවා' අවුරුදු 03 උපන්දිනය සැමරුවෙත් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේදී. මධ්‍යස්ථානයේ නිලධාරීන් කේක් එහෙම ගෙනැල්ලා ළමයට කපන්න කියලා උපන්දිනය සැමරුවා. ඒ වෙද්දි වව්නියාව මරදන්මඩු කියන දිහා පිරිමි පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයක් තිබුණා. එතැන වඩු කාර්මික පුහුණු පාඨමාලාවක් තිබුණා. එතැන ඉඳපු පිරිමි ළමයි සෙල්ලම් කරත්ත වගේ සෙල්ලම් බඩු හදලා මේ ළමයට එවලා තිබුණා. ජෙනිටා නිදහස් වෙද්දි අපට ගොඩක් පිං දීලා ගියේ.

මම ඉඳපු පුන්තෝට්ටම් මධ්‍යස්ථානයට තවත් කෙනෙක් දරුවෙක් එක්ක ආවා. එයාගෙ නම දර්ශනී. මෙයාගේ කතාව ටිකක් වෙනස්. දර්ශනීට ඒ වෙද්දි වයස 37ක් විතර ඇති. එයාගෙ මහත්තයත් එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේම ඉඳපු කෙනෙක්. දෙන්නම අවුරුදු 15කට වැඩි කාලයක් එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ ඉඳලා තියෙනවා."



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

යුද්දේ අවසාන කාලේ බතුයි පරිප්පුයි ලැබුණත් හරි පිළිවෙලකට ලැබුණේ නෑ

කොටි සංවිධානය ආරම්භයේදී පිළිපැදිය යුතු මූලික නීති කිහිපයක් තිබී ඇත. ඒ අතර ප්‍රධාන වශයෙන් මත්පැන්, දුම් පානය, ප්‍රේම සබඳතා, විවාහය තහනම් කර තිබිණි. නමුත් එල්.ටී.ටී.ඊ. නායක ප්‍රභාකරන් විශ්වවිද්‍යාල සිසුවියක වූ මදිවදිනි නමැත්තිය සමඟ ප්‍රේම සබඳතාවයක් පවත්වා විවාහවීමත් සමඟ තහංචි ලිහිල් වී තිබිණි. ඒ අනුව නිශ්චිත කාලයක් කොටි සංවිධානයේ කටයුතු කර වයස අවුරුදු 35 ඉක්මවූ පිරිමි පුද්ගලයන්ට විවාහවීමට අවසර දී තිබිණි. එමෙන්ම තමන්ට හිත ගිය තරුණියක කොටි සංවිධානයේ සිටියේනම් එම තරුණියගේ කැමැත්ත විමසා විවාහවීමට කටයුතු කර තිබිණි. කෙසේ නමුත් දර්ශනී හා සැමියා යන දෙදෙනාම විවාහ වීම සඳහා සුදුසුකම් සම්පූර්ණ කර සිටි බැවින් කොටි සංවිධානයෙන් විවාහය සඳහා අවසර ලබාදී තිබිණි. විවාහයෙන් වැඩි කලක් යෑමට පෙර එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානය යුද්ධයෙන් පරාජය වූ අතර, දර්ශනී හා ඇගේ සැමියා යුද හමුදාවට යටත් වන්නේ සැමියා හා බිරිඳ ලෙස පෙනී සිටිමිනි.

"දර්ශනී මුලින්ම රඳවාගෙන ඉඳලා තිබුණේ ත්‍රිකුණාමලය ප්‍රදේශයේ කඳවුරක. කොහොමහරි ප්‍රශ්න කරද්දී මේ දෙන්නා එකට ඉන්න ඉල්ලීමක් කරලා තියෙනවා. ඒ ඉල්ලීමට අවසර ලැබිලත් තියෙනවා. ඒ නිසා ත්‍රිකුණාමලය ප්‍රදේශයේ අත්අඩංගුවේ ඉද්දි සැමියා බිරිඳ එකට ජීවත්වෙලා තියෙනවා. රැඳවුම් භාරයේ ඉද්දිම දරුවෙකුත් ලැබිලා. මේ දර්ශනීටත් මවක් වෙන්න ඉද්දි වගේම දරුවා ලැබුණට පස්සෙත් හමුදාවේ අය හොඳට බැලුවා කියලා කීවා. සායනවලට යන දේවල් වගේ හැමදේම කාන්තා සෙබළියන් මැදිහත් වෙලා කරලා තිබුණා. දරුවා ලැබිලා ටික දවසකින් අධිකරණයේ නඩු පැවරුමට අධිකරණයෙන් දර්ශනීව අපේ මධ්‍යස්ථානයට එවලා එයාගේ සැමියාව යාපනය තෙලිප්පලෙයි කියන මධ්‍යස්ථානයට යොමු කරලා තිබුණා. අපි දර්ශනීටයි, දරුවටයි අනිත් අම්මලා දරුවන්ට සැලකුවා වගේම හොඳින් සැලකුවා. හැමදේම හොයලා බැලුවා. දර්ශනී මාස 06ක වගේ කාලයක් තමයි හිටියේ. එයාවත් සැමියා ඉඳපු යාපනය තෙලිප්පලෙයි පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට යාබද මධ්‍යස්ථානයට පිටත් කළා. මමම තමයි එක්කරගෙන ගියෙත්. පුනරුත්ථාපන අවුරුද්දක කාලය ඉවර වුණාම දෙන්නම එකට නිදහස් වෙලා තිබුණා. ඒ දෙන්නා ගෙවල් හදාගෙන දරුවන් හදාගෙන සතුටින් ඉන්නවා කියලා පස්සේ ආරංචි ලැබුණා."

සනත් ප්‍රියන්ත

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න
5 වසර කිරණ ගුරු මණ්ඩලයෙන්
මෙවර විභාගය ඉලක්ක කර
සැකසූ විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර
විස්සක මල්ලක්...
2022 ශිෂ්‍යත්ව විභාගය
නිසැක විභාග ජය තහවුරු කරන
ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර කට්ටලය
මිල රු. 750/-
මේ අලුත්ම
ප්‍රශ්න පත්‍ර කට්ටලය
පත්තර නියෝජිත
මාමලාගෙන් හරි
පොත් සාප්පුවලින් හරි
දැන් මිලදී ගන්න පුළුවන්
විශේෂ ඇනවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348

සමේ තරුණ පෙනුම
රැකගන්න කැමතිද?
GS &Co BELIEVE
Seri NATURALS
ඔබ තවත් ලස්සන කරයි
තරුණ බවෙන් යුතු සමකට
ග්‍රීන් ටී ෆේස් වොෂ්
• ග්‍රීන් ටී වල වියපත් වීම පාලනය කරන පොලිෆීනෝල් සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වේ
• මෙහි ඇති ඖෂධීය ගුණයෙන් සම රැලි වැටීම, දුර්වර්ණ වීම අවම කරයි
• සමට හිතකර ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණයෙන් සම ආරක්ෂා කර සැමදා තරුණ පෙනුමක් ලබා දේ
Seri NATURALS GREEN TEA FACE WASH FOR YOUTHFUL SKIN 115ml
රු. 180/- සිට
දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න
NO ANIMAL TESTING
NO Parabens Formaldehyde Alcohol Phthalates Triclosan
අලෙවිය:
ජෝර්ජ් ස්ටුවර්ට් කන්සියුමර් (පුද්ගලික) සමාගම
439, ගාලු පාර, කොළඹ 03, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: 0115 66 26 26

හැඩ වෙන්නනම් ඕනේ ‘අබ’ සරණ යමු නෝනේ

ඉන්දියාවේ මහාරාවල් රතන් සිං කියලා රජ කෙනෙක් හිටියා (ක්‍රි.පූ 1303). ඔහුගේ අගබිසවගේ නම නග්මතී. ඉතින් මේ නග්මතී බිසව ලංකාවේ කහ මූණේ ගාන්න එහෙම ප්‍රියයිලු. ඒ වගේම ඇය අපේ රටේ මුතුවලටත් ප්‍රිය කළාලු. ඉතින් ඇයට ඕන කරන කහ සහ මුතු හොයාගෙන මේ රජතුමා ඒ කාලේ අපේ රටට එනවලු. ඔය විදියට රැජිණට අවශ්‍ය කහයි මුතුයි හොයන්න ආව එක දවසක රජුට බොහොම සුන්දර ලාංකික කුමාරියක් මුණගැහිලා. පස්සේ කහ සහ මුතු හෙවිල්ල පැත්තකින් තියලා රජු ඇයව විවාහ කරගත්තාලු. ඇය තමයි ඉන්දියානු ඉතිහාසයේ බොහොම ප්‍රකට රැජිණක් වන පත්මාවතී රැජිණ.

ඇය විතරක් නෙමෙයි ඔය කාලේ ලංකාවේ හිටි හැම කුමරියක්ම, බිසවක්ම රූපශ්‍රීයෙන් හරි අගතැම්පත්ලු. රහස ඔවුන් භාවිතා කළ ස්වභාවික සත්කාර කියලයි කියන්නේ. කහ, කුරුඳු ඇතුළු කුළුබඩුත් ඔය අතරේ තිබිලා තියෙනවා. ඒ කාලේ ඉඳලම අපේ කුළුබඩු ලෝකේ පුරා ප්‍රකටයි. ඉන්දියාවේ රැජිණියන් පවා ලංකාවේ කහවලට රුචිවෙන්න ඇත්තේ ඒකයි. ඉතින් ගෙදර කුස්සියේ තියෙන කුළුබඩුවලින් ලස්සන වෙන හැටි කියලා දෙන එක වටීවි කියලා හිතුවා.

කුළුබඩු කියන්නේ ආහාර රසගන්වන්න සහ කල්තියාගන්න භාවිතා කරන ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය. කුළුබඩු භාවිතයට බොහොම දීර්ඝ අතීතයක් තියෙනවා. රෝමවරු, ඊජිප්තුවරු, බැබිලෝනියන්වරු වගේ පුරාණ ජනකොටස් ආහාර විදියට විතරක් නෙමෙයි සම පැහැපත් කරගන්නත් කොත්තමල්ලි, කුරුඳු, ගම්මිරිස්, කරාබුනැටි වගේ කුළුබඩු භාවිත කළ බවට සාක්ෂි තියෙනවලු.

අපේ රටේ උදවියත් බොහොම කාලෙක ඉඳලා කුළුබඩු පාවිච්චි කරලා තියෙනවා. ඉස්සර හෙළ වැසියෝ කුළුබඩු තෙලෙන් බැද භාවිත කළ බව ථූපවංශයේ සහ සද්ධර්මරත්නාවලියේ සඳහන්. ඉස්සර මිනිස්සු එදිනෙදා භාවිතේට ඕන කරන ඉඟුරු, දුරු, සිද්ධිඟුරු, වහපුල් (කුරුඳු) ආදිය නිවෙස් වටා වැව්වාය කියලයි කාව්‍යශේඛරයෙන් කියැවෙන්නේ. රොබට් නොක්ස්ගේ ‘එදා හෙළදිව’ ග්‍රන්ථයේ පවා අපේ රටේ කුළුබඩු ගැන වර්ණනා කෙරෙනවා.

අපේ රට බටහිර ජාතීන් අතරේ ප්‍රචලිත වෙන්න කුරුඳු, ගම්මිරිස් වගේ කුළුබඩුත් හේතු වුණා. ලංකාවේ ගම්මිරිස්වලයි, කුරුඳුවලයි තිබුණු රසය, ගුණය සහ සුවඳට පිටරැටියෝ පිස්සු වැටුණාලු. ඉතින් අපේ රට යටත්විජිතයක් බවට පත්වෙන්න කුළුබඩුත් ප්‍රධාන හේතුවක්. ආහාර රසගන්වන්න විතරක් නෙමෙයි ඔවුන් ඒවගෙන් රූපලාවණ්‍ය ආලේපන පවා නිපදවා තියෙනවා. දැනටත් කුළුබඩුවලින් නිෂ්පාදිත රූපලාවණ්‍ය ආලේපන යුරෝපයේ හරි ප්‍රසිද්ධයි.

මුලින්ම අපි කතා කරමු කහ ගැන. ආයුර්වේදයේදි කහවලට කියන්නේ හරිද්‍රා කියලා. විෂබීජ නාශනය කරන්න පුළුවන් අපූරු බලයක් කහවලට තියෙනවා. කුරුලෑ අවම කරන්න, සම පැහැපත් කරන්න වගේම සමේ රැළි ඇතිවීම ප්‍රමාද කරන්නත් කහ භාවිතා කරන්න පුළුවන්. අමුකහ හොඳට වේලලා කොටලා අරගෙන තමයි අපි ඔය කෑමට දන කහ කුඩු හදාගන්නේ. ඉස්සර උදවිය නම් නම් කහ කුඩු ගෙදරදිම හදාගන්නවා. හැබැයි දැන් නම් ගොඩක් වෙලාවට අපි කහ කුඩු ගන්නේ වෙළඳපොළෙන්. කඩෙන් ගේන කහ කුඩු වෙනත් දෑ මිශ්‍ර කරපු නැති පිරිසුදු කහ ද කියන එක මුලින්ම හොයාගන්න ඕනේ. එහෙම හොයාගන්න බැරි නම් කන්නයි, මූණේ ගාන්නයි දෙකටම කහ කුඩු ටිකක් ගෙදරම හදාගන්න. ඊටපස්සේ මේ කහකුඩු ස්වල්පයක් වතුර එක්ක මිශ්‍ර කරලා සමේ ආලේප කරන්න. විනාඩි 20ක් විතර තියලා සෝදලා අරින්න.

ඊළඟට අපි කතා කරමු කුරුඳු සත්කාරය. කුරුඳුවල සිනමල්ඩිහයිඩ්, ෆ්ලේවනොයිඩ් සහ පොලිෆෙනෝල් කියන සමට හිතකර ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගුයි. ඉතින් සමේ තෙතමනය වැඩි කරන්න, කොලජන් උත්තේජනය කරන්න විතරක් නෙමෙයි කුරුලෑ අවම කරන්නත් කුරුඳුවලට පුළුවන්. කරන්න තියෙන්නේ කුරුඳු කුඩු ස්වල්පයක් ජලයේ නැත්තම් මී පැණිවලට මිශ්‍ර කරලා සම මත ආලේප කරන එක. කුරුලෑ තියෙන කෙනෙක්ට වුණත් මේ සත්කාරය කරන්න පුළුවන්. මිශ්‍රණය විනාඩි පහළොවක් විතර තියලා සෝදලා අරින්න. මේ සත්කාරය සතියට දවස් තුනක් විතර කරන්න පුළුවන් නම් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගන්න අමාරු නැහැ.

මුළුතැන්ගෙයින් පහසුවෙන්ම හොයාගන්න පුළුවන් සුදුලූනුත් සමට හරිම හිතකරයි කියලා ගොඩක් අය දන්නේ නැහැ. සුදුලූනුවල ඇලිසින් කියලා ප්‍රතිබැක්ටීරියාකාරකයක් තියෙනවා. ඒ නිසා කුරුලෑ ඇතිකරන බැක්ටීරියා විනාශ කරන්න සුදුලූනුවලට පුළුවන්. කොලජන් උත්තේජනය කිරීමේ හැකියාවකුත් තියෙන නිසා වයසට යන්න අකමැති අයට හොඳම දෙයක් තමයි සුදුලූනු කියන්නේ. සුදුලූනු බිකක් අරගෙන හොඳින් පොඩි කරන්න. ඒකට වතුර ටිකක් මිශ්‍ර කරලා සමේ ආලේප කරන්න. විනාඩි දහයක් තියලා හෝදලා අරින්න.

සුදුලූනුවල තියෙනවාය කිව්ව ඇලිසින් ඉඟුරුවලත් තියෙනවා. ඒ නිසා සමේ කුරුලෑ ඇතිවීම පාලනය කරන්න ඉඟුරුත් හොඳයි. ඉඟුරු කෑල්ලක් අරගෙන කැබලිවලට කපලා වතුර කෝප්පෙක දාලා රැයක් තියන්න. පහුවෙනිදා මේ ජලයෙන් මූණ සෝදන්න. නැත්තම් මේ ජලය ටෝනර් එකක් විදියට පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන්. ඉඟුරු කැබැල්ලක් තලලා වතුර කෝප්පෙක විනාඩි දහයක් විතර තියන්න. පස්සේ දෙහි යුෂ ස්වල්පයකුත් එකතු කරලා මිශ්‍රණයෙන් මුහුණ සෝදලා වියැළෙන්න අරින්න.

> අබවලට පුළුවන් අපේ සම මෘදු කරන්න. හැබැයි අබ සෘජුවම සමට ආලේප කරන්න හොඳ නෑ

ලංකාවේ ගම්මිරිස්වලට ඉස්සර සුද්දෝ කිව්වෙ කළු මුතුඇට කියලලු. ඉතින් මේ කළු මුතුඇටවලත් වයසට යාම ප්‍රමාද කරන ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගුයි. සමේ සිහින් රේඛා, අඳුරු ලප ඉවත් කරන්න ගම්මිරිස් භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ගම්මිරිස් ඇට කිහිපයක් තලලා වතුරේ දාලා රැයක් තියන්න. ඊටපස්සෙ ගම්මිරිස් කැබලි ටික පෙරලා අර ජලය පුළුන් කෑල්ලකින් මුහුණේ ආලේප කරන්න. මේ සත්කාරය සතියට දින දෙකක්වත් කරනවා නම් වඩා හොඳයි.

ඖෂධීය ගුණයෙන් ඉහළම කුළුබඩුවක්නේ කොත්තමල්ලි කියන්නේ. මීට වසර දහසකට කලින් ලියැවුණු ‘චරක සංහිතාව’ කියන ග්‍රන්ථයේත් කොත්තමල්ලිවල ගුණ ගැන ලියවිලා තියෙනවලු. ඇස් වට අඳුරු ස්වභාවය ඉවත් කරන්න වගේම සම පැහැපත් කරන්න අපිට කොත්තමල්ලි යොදාගන්න පුළුවන්. කොටාගත්තු අමු කොත්තමල්ලි ජලයේ පොඟවලා ඒ ජලයෙන් මුහුණ සෝදන එකයි කරන්න තියෙන්නේ.

සමේ තියෙන ලප කැලැල් මකන්න හොඳම කුළුබඩුව තමයි කරාබුනැටි. කරාබුනැටි කුඩු මී පැණිවලට මිශ්‍ර කරලා ලප කැලැල්වල අලේප කරන්න. මේ සත්කාරයත් සතියට දවස් තුනක් විතර කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ලප මකන්න සූදුරුත් හොඳයි. සූදුරු කුඩු ජලයෙන් අඹරලා ලප මත ආලේප කරන්න පුළුවන්. හිරුඑළිය නිසා ඇතිවුණු පිළිස්සීම්, රතු ලප නැති කරන්න මහදුරු ආලේප කරන්න. මහදුරු තේ හැන්දක් වතුර කෝප්පෙක පොඟවලා ඒ ජලයෙන් මුහුණ සෝදන්න.

විටමින් සී, බී 12 අඩංගු නිසා උළුහාල්වලට සමේ පැහැය වැඩි කරගන්න පුළුවන්. උළුහාල් ඇට කිහිපයක් ජලයේ අඹරලා සමේ ආලේප කරන්න. විනාඩි පහළොවක් විතර තියලා සෝදලා අරින්න.

අබ කියන්නෙත් සමට හොඳ කුළුබඩුවක්. බුද්ධ කාලේ ඉඳලා අබ භාවිතා වුණාය කියන්න හොඳම උදාහරණය කිසාගෝතමීගේ කතා වස්තුව. අබවලට පුළුවන් අපේ සම මෘදු කරන්න. හැබැයි අබ සෘජුවම සමට ආලේප කරන්න එපා. වෙළඳපොළේ තියෙනවා අබ තෙල්. දිනපතා නින්දට කලින් දෑත් සහ දෙපාවල මේ තෙල් ආලේප කරලා මෘදුව සම්බාහනය කරන්න පුළුවන්.

ඊළඟට සාදික්කා. සමේ සිදුරු සහ තෙල් සහිත ස්වභාවය අවම කරලා සමේ තෙතමනය වැඩි කරන්න සාදික්කාවලට පුළුවන්. අනික විෂබීජනාශක ගුණයකුත් තියෙන නිසා කුරුලෑ තියෙන අයටත් මේ සත්කාරය පලදායකයි. සාදික්කා කුඩුවලට ජලය මිශ්‍ර කරලා මුහුණේ ආලේප කරන්න. විනාඩි දහයක් තියලා සෝදලා අරින්න.

මේ කිව් ඕනම කුළුබඩුවක් කඩල පිටි, යෝගට් වගේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය එක්ක මිශ්‍ර කරලත් ආලේප කරන්න පුළුවන්. හැබැයි අපි අද කතා කළේ කාලේ තාලෙට ගැලපෙන අවම මිලෙන් කරගන්න පුළුවන් සත්කාර ගැන විතරයි. බාහිර වශයෙන් සමේ ආලේප කරනවට අමතරව කහ, කුරුඳු, සූදුරු, මහදුරු වගේ දේ කිරි එක්ක මිශ්‍ර කරලා පානය කරන්නත් පුළුවන්. උළුහාල්, ඉඟුරු සහ සුදුලූනු තම්බලා බිව්වහමත් සම පැහැපත් වෙනවලු. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ ලස්සනට ඉන්න කැමති නම් එදිනෙදා කෑමවේලට යහමින් කුළුබඩු එකතු කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

midwife නෝනා

ගර්භණී මවක් සිය බිළිඳු දෝතට ගන්නා දිනය තෙක් ගතකරන්නේ සුවිශේෂී කාල පරිච්ඡේදයකි. එම කාලය තුළ මව පිළිබඳව සුපරීක්ෂාකාරී වීමත්, මවට අවශ්‍ය පෝෂණය, එන්නත්කරණය මෙන්ම ප්‍රසවය සිදුකිරීමට මගපෙන්වීමත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියකගේ කාර්යභාරය අතරට අයත්ය. තවද නව බිළිඳු සත්කාරයේ වගකීම පැවරෙන්නේද ඇයටයි. එහිදී රෝග වැළැක්වීම, මව්වරුන්ගේ හා බිළිඳුන්ගේ අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන් හඳුනාගැනීම, වෛද්‍යාධාර අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා මවත් බිළිඳත් යොමුකිරීම වාගේම අවශ්‍ය වූ විටක ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ වගකීමත් මව්වරුන් සඳහා පෙරහුරු සැසි පැවැත්වීම, පවුල් සංවිධාන කටයුතු, නව යොවුන් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වගකීමද ඇගේ රාජකාරි ගොන්නට අයත්ය. මෙම වගකීම් පිළිබඳවත් ඒ රාජකාරි ඉටුකිරීමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවක් ලබන අත්දැකීම් පිළිබඳත් 'මිඩ්වයිෆ් නෝනා' පිටුව තුළින් කතාබහ කරන්නේ රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනි දේවිකා කොඩිතුවක්කු මහත්මියයි.

අම්මලාට අමතක වුණත් මිඩ්වයිෆ් නෝනට මේ දවස අමතක වෙන්නේ නෑ

දරුවකු ඉපිද පැය විසිහතරක් ගතවීමට මත්තෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ක්‍රියාවලිය වෙත ඔහු යොමු කරනු ලබයි.

එම ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කරගැනීමට ගමින් ගමට ගෙයින් ගෙට ගොස් ඉතාමත්ම පලදායී වූ නිහඬ සේවාවක් ඉටුකරනු ලබන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියයි.

"සමහර අම්මලාට දරුවාට එන්නත ලබාදෙන්න ඕන දිනය අමතක වෙනවා. ඒත් කිසිම අවස්ථාවක ගමේ මිඩ්වයිෆ් නෝනට තමන් භාරයේ සිටින දරුවන්ට එන්නත් ලබාදීමේ දිනය අමතක වෙන්නේ නැහැ. ඇය එන්නත් ලබාදෙන දිනය ගැන අදාළ නිවසටම ගොස්, එහෙම නැත්නම් දුරකතන ඇමතුමක් ලබාදී හෝ මව දැනුවත් කරනවා. මෙහෙම අමතක වීමක් මවකට වෙන්නේ ඇය දරුවාගේ වැඩ සමඟ අවිවේකි වීම නිසා හෝ රැකියාවක නියැලීම නිසා වෙන්න පුළුවන්. ඒ කොහොම වුණත්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියක් දරුවන්ගේ එන්නත් ක්‍රියාවලිය ගැන විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න හේතු තිබෙනවා."

දරුවා ඉපිද පැය විසිහතරක් තුළ පළමු එන්නත ලබාදෙනු ලබනවා

ඉන් ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ බෝවන රෝගවලින් ලැබෙන ආරක්ෂාවය. එසේ ඇතැම් බෝවන රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා වී සිටීමට උපකාරී වන්නේ ශරීරයේ පවතින ප්‍රතිශක්තියයි.

"ප්‍රතිශක්තිය කියලා කියන්නේ යම්කිසි පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයට පිටතින් ඇතුළුවන ප්‍රතිදේහජනකයන්ගෙන් (Antigen) ඇතිවිය හැකි රෝග සහ අනෙකුත් සංකූලතා වළක්වාගැනීමට ශරීරයේ පවතින හැකියාවයි. වසූරිය, එහෙමත් නැත්නම් මහාමාරිය වැනි රෝග එක්වරක් වැළඳීමෙන් අනතුරුව, නැවතත් එම රෝගය නොවැළඳීමේ සංසිද්ධිය මුල්කොටගෙන තමයි ප්‍රතිශක්තිය කියන වචනය වෛද්‍ය විද්‍යාවට එක්වෙන්නේ. ඒ වගේම තමන්ගේ නොවන ප්‍රතිදේහජනක හඳුනාගනු ලබන්නේ, ශරීරයේ පවතින ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය මගිනුයි.

මෙහිදී ප්‍රතිශක්තිය කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. ඒ විශේෂිත හා විශේෂිත නොවන ප්‍රතිශක්තිය ලෙසටයි."

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් වැඩසටහනට අනුව දරුවෙකුට උපතේදී හෝ ඉපදී පැය විසිහතරක් ඇතුළත බී.සී.ජී. එන්නත ලබාදෙනු ලබයි. මෙහි මාත්‍රාව වන්නේ 0.05ml ය. එය ලබාදෙන්නේ සම මතුපිටට වන අතර ඉන් වළක්වාලනු ලබන්නේ ක්ෂය රෝගයයි.

"එන්නත් දරුවාට ලබාදෙන්න නිසි වයසක් තියෙනවා. නියමිත මාත්‍රාව නියමිත ක්‍රමයට එහි ශීතදාමය ආරක්ෂා කරගනිමින් ලබාදීම වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේම ඒ සඳහා නිපුණතාවක් පළපුරුද්දක් එන්නත ලබාදෙන නිලධාරියාට තිබිය යුතුයි. මෙම එන්නත් ක්‍රියාවලියට අනුව දෙවන එන්නත් දරුවාට මාස දෙකක් වනවිට ලබාදීම සිදු කෙරෙනවා."

එසේ ලබාදෙන එක් එන්නත් මාත්‍රාවක් වන්නේ පෙන්ටාවේලන්ට් (Pentavalent) පළමු මාත්‍රාවයි. එය පංචා සංයුජ එන්නත කියා ද හඳුන්වයි. ඉන් වැළැක්වෙන රෝග වන්නේ ගලපටලය, කක්කල්කැස්ස, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් බී සහ හිමෝෆීලියා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා බී යන රෝගයන්ය. ඊට අමතරව මුඛ පොලියෝ එන්නතේ (OPV) බිංදු දෙකක් මුඛය මගින් ලබාදෙන අතර, Fipv පළමු මාත්‍රාවද දෙනු ලබයි. එම එන්නත් දෙක මගින් පෝලියෝ රෝග අවධානම වළක්වනු ලබයි.

"මාස හතරේදී ඉහත ලබාදුන් එන්නත් තුනේ දෙවන මාත්‍රාව ලබාදෙනවා. මාස හයේදී ලබාදෙන්නේ පෙන්ටාවේලන්ට් තුන්වන මාත්‍රාව සහ (OPV) මුඛ පෝලියෝ එන්නතේ තෙවන මාත්‍රාව පමණයි. Fipv එන්නත එහිදී ලබාදෙන්නේ නැහැ.

ඊළඟට දරුවාට මාස නවයක් වෙද්දී MMR පළමු මාත්‍රාව ලබාදෙනවා. එය ලබාදෙන්නේ සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා යන රෝගවලින් ආරක්ෂා කරගැනීමටයි. වයස අවුරුද්දක් වනවිට දරුවාට විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාවක් (JE) ලබාදෙනවා. එමගින් ජැපනීස් එන්සෙපලයිටිස් රෝග අවධානම වළක්වනු ලබනවා."

එන්නතක් ලබාදෙද්දී නියමිත මාත්‍රාව නියමිත අයුරින් ලබාදීම වැදගත් වෙනවා

මෙම එන්නත් ක්‍රියාදාමයේ ඊළඟ පියවර DPT එන්නත ලබාදීමයි. එය දරුවාට අවුරුදු එකහමාරක් සම්පූර්ණ වූ විට ලබාදේ. ඒ ගලපටලය, කක්කල්කැස්ස, පිටගැස්ම යන රෝගවලින් ඇතිවන අවධානම වළක්වනු පිණිසය. එහිදී OPV හතරවන මාත්‍රාවත්, විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාවත් සමඟ පණු බෙහෙත්ද ලබාදෙනු ලැබේ. MMR දෙක, විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාව සහ පණුබෙහෙත් වයස අවුරුදු තුනේදීත් දරුවාට නියමිත පරිදි ලබාදීම සිදුකෙරේ. DT එන්නත ලබාදෙන්නේ දරුවාට අවුරුදු පහක් වනවිටය. එහිදීත් විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාව, පෝලියෝ පස්වන එන්නත හා පණුබෙහෙත් ලබාදීම සිදුවේ.

"අවුරුදු එකොළහේදී ගැහැනු දරුවන්ට පමණක් ලබාදෙන එන්නතක් තියෙනවා. එය HPV-1, හියුමන් පැපිලෝමා වෛරස තත්ත්වය හෙවත් ගැබ්ගෙළ පිළිකා අවධානම වළක්වාලීම සඳහා ලබාදෙන එන්නතක්. ඉන් මාස හයකට පසු එය ලබාදිය යුතුයි. අවුරුදු දොළහේදී සියලු දරුවන්ට ගලපටලය හා පිටගැස්ම වළක්වන්න ATD එන්නත ලබාදෙනවා. මෙම එන්නත් කාලසටහන ගැන සෑම මවක්ම දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්වනවා වගේම, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියත් මේ පිළිබඳ විශේෂ දැනුමක් සහිතව කටයුතු කරනු ලබනවා.

ඒ වගේමයි දරුවාට එන්නතක් ලබාදුන් පසු මව්වරුන් නොකළ යුතු දේ තිබෙනවා. එන්නත ලබාදුන් ස්ථානය තවන්න, පොඩි කරන්න හොඳ නැහැ. මොකද විෂබීජ සහිත දේකින් තැවීම සිදු කළොත්, එහි විෂබීජ ඇතුළු වී අහිතකර ලෙස දරුවාට බලපාන්න හැකියාවක් තිබෙනවා. මේ පිළිබඳව වගේම එන්නත ලබාදීමෙන් පසු කළ යුතු නොකළ යුතු දේ ගැන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් කරනවා වගේම, මිඩ්වයිෆ් නෝනා එන්නත් ලබාගත් දරුවන් පිළිබඳව පසුවිපරමක් කරනවා. එතැනදී හදිසි තත්ත්වයන් වාර්තා වුණොත්, ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම සඳහා දරුවා යොමු කරනු ලබනවා."

එන්නත් ගනිද්දී දියරමය හෝ කුඩක් (Powder) වශයෙන් එය පවතී. ඇතැම් එන්නත් ගබඩා කර තබන්නේ අධිශීතාගාර තුළය. එසේ කුඩක් ලෙස පවතින එන්නත් ලබාදීමට පෙර නියමිත ද්‍රාවකය නිසි ප්‍රමාණයට දමා නැවත සකස්කිරීම සිදුවේ. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනට අනුව සජීවී එන්නත් අතරින් දියර වශයෙන් පවතින එකම එන්නත වන්නේ මුඛ පෝලියෝ එන්නතය.

මේ කුමන එන්නතක් වුවත් නිසිපරිදි නියමිත කලට වේලාවට එහි ගුණාත්මක බව රැකගනිමින් ඔබේ දරු සිඟිත්තාට ලබාදීමට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය කටයුතු කරනු ලබන්නේ, දරුවෙකුගේ නිරෝගිකම එම පවුලට වාගේම රටටද අයිති අනගි දෙයක් බැවිනි.

රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපති
දේවිකා කොඩිතුවක්කු

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

ඈවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

79 කොටස

මෙතෙක් කතාව

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

අද එතැන් සිට

මම මේ බලාගෙන හිටියේ නුවර මැණිකෙගේ ලස්සන

කමල් ඉන්නා තැනට සාප්පුවෙන් පිටත හොඳින් පෙනෙයි. වාහනයෙන් බැසගත් සුන්දර තරුණිය කෙළින්ම ආවේ දුරකතන සාප්පුවටයි. කමල් ඇයව ඇඳින්නේ දුරකතන සාප්පුවේ දොර තල්ලු කර හිස දමා තේනුක ගැන අසද්දීය. ඔහු තේනුකට කතා කළේ ඈ ආපසු හැරෙනවාත් සමඟය.

කමල් මද වේලාවක් දුරකතනය කන තබාගෙන සිටියේ තේනුක තෙන්නකෝන් වචනයක් හෝ කතා නොකළ නිසාය.

"මහත්තයා..."

එවර කමල් කතා කළේ සෙමිනි.

"හරි කමල්... බලන්න අපේ ගෙදර කට්ටියත් එනවද කියලා..."

"හොඳයි මහත්තයා..."

කමල් ඇමතුම ඇඟිල්ල තද කරමින් අවසන් කළේ දුරකතන සාප්පුවේ වීදුරු දොර ඇර එළියට එමිනි. සාප්පුව ළඟ ඒ මොහොතේ නැවතූ ජීප් රිය කමල් ඇඳින්නේය. එය මේනක තෙන්නකෝන්ගේය. ඔහු සිතුවේ ඒ රියෙන් සෙනෙහෙලතා මැණිකේත් බසීවි කියාය. ඒත් රියෙන් බැස්සේ මේනක පමණි. කඩවත ගෙදරට එද්දී පිළිවෙලක් නැති තරුණයෙකු සේ එහි ආවත්, අද ඔහු බෙහෙවින් කඩවසම් කියා කමල්ට දුටු සැනින් සිතුණේය. සුදු කපු කමිසයට කළු කලිසමක් ඇඳ සිටි තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ අතේ සහ කරේ බැඳි රන් මාල, වළලු ඉරඑළියට හොඳින් දිලිසුණි. ඔහු ගෙළ හරවද්දී කමල් දුටුවත්, තවමත් චතුමිණී මෙහි එන්නට කී කාරණාව ඔහු දැනසිටියේ නැත. තේනුකගේ සාප්පුවට යාවූ කඩ කාමරය බැලුන් බෝල, මල් සහ ක්‍රේප් අල්ලා සරසා තිබුණත් ඒ ගැන ඔහුගේ හිතට තදින් වැටුණේ නැත. ඔහු සෙව්වේ චතුමිණීය. පෙරද රැයේ ඇය දුරකතන ඇමතුමක් දී කීවේ පුංචි උත්සව අවස්ථාවකට යන්නට සූදානම් වී තේනුකගේ ටෙලිෆෝන් සාප්පුව ළඟට එන ලෙසය. මේනක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර එළියේ සිට වටපිට බලනු දුටු චතුමිණී වහා එළියට ආවාය. ඇය එළියට එනු දුටුවත් මේනකට අමුත්තක් සිතුණේ නැත.

"ඔයා මං කියපු වෙලාවටම ඇවිල්ලා. මං හිතුවෙ ඇමති පුත්තු කියන්නේ වෙලාවට වැඩ කරන අය නෙවේ කියලා..."

චතුමිණී පැමිණ ඔහුගේ අතක එල්ලෙද්දී කමල්ගේ හිත ගැස්සුණේය. මේනක නොසෙල්වී එතැනම සිටියේ ඈ අතේ එල්ලුණ නිසා නොවේ. ඇගේ සුන්දරත්වයෙන් දෙනෙත පසෙකට ගන්නට ලෝබකමිනි. ඇය අද සැබැවින්ම ලස්සනය. කෙසෙල් දළු පැහැති සාරියට අත් රහිත බ්ලවුසයක් ඇඳ සිටි චතුමිණී අල්ලා වඩාගන්නට තරම් සිතුවිල්ලක් ඔහු සිතේ ක්ෂණිකව ඇතිවුණේය. තවමත් ගැලවෙන්නට බැරිව දඟලන කළණීටත්, මේ දිනවල යාළුකමක් හදාගන්නට පස්සේ පන්නන අලුත්ම රූපවාහිනී නිවේදිකාවක වන චාපාටත් වඩා ඇය හැඩයි කියා ඔහුගේ හිත කීවේය. කමල් සාප්පුව තුළට ගියේ චතුමිණී මේනකගේ අතේ එල්ලෙද්දීය. ඔහු ඔවුන් දෙන්නාට නොපෙනෙන්නට සාප්පුව තුළට ගොස් වින්දනගේ ටෙලිෆෝනයෙන් පින්තූර කීපයක් ගත්තේය.

> **"ඔයා මං කියපු වෙලාවටම ඇවිල්ලා. මං හිතුවෙ ඇමති පුත්තු කියන්නේ වෙලාවට වැඩ කරන අය නෙවේ කියලා..."**

"මොනවද බලන් ඉන්නේ...? මගෙ මූණෙ පෙරහැරක්වත් යනවද?"

ඔහුගේ බැල්මේ රැඳී ඉන්නට දැනුණ අපහසුව නිසා චතුමිණී ඔහුගේ අතෙන් අල්ලාගෙන සිටි අත පසෙකට ගනිමින් ඇසුවාය.

"පෙරහැරක් නම් මදැයි... මං මේ බලාගෙන හිටියේ නුවර මැණිකෙගෙ ලස්සන..."

මේනක කීවේ වශීකෘතව ගිය හඬකිනි.

"අද ඇඳුම වෙනස්නෙ... ඊටත් චූටි මේකප් එකක් දැම්මා මේ ෆන්ෂන් එක නිසා..."

යන්නට උත්සව අවස්ථාවක් ඇතිබව මේනකට මතක් වූයේ එතකොටය.

"කොහේද යන්න ඕනෑ කියලනෙ මාව ගෙන්නුවේ. යමු ඉතින්."

මේනක ඈ දෙසින් නෙත් ඉවතට නොගෙනම කීවේය.

"කොහේවත් යන්න ඕනි නෑ... ෆන්ෂන් එක තියෙන්නේ මෙතන..."

චතුමිණී අත දිගුකර ඇගේ සැලෝනයේ පුවරුව ඔහුට පෙන්වීය. මේනකගේ නෙතුවල මුලින් ඇඳුනේ පුදුමයකි. ඉන්පසු විසල් සිනාවක් ඇඳුණි.

"චතු සැලෝන් ඇන්ඩ් බියුටි සෙන්ටර්... මං හිතුවට වඩා ඔයා දක්ෂයි බබා... මගේ සුබ පැතුම්..."

මේනක චතුමිණීගේ අත සිරකොට අල්ලා සෙලෙව්වේය. ඔහුගේ නෙතු ඒ හාම සොහොයුරාගේ ටෙලිෆෝන් සාප්පුව වෙත යොමු වුණේය. ඒත් එක්කම සියුම් ඉරිසියාවක් වැන්නක් ඔහු සිතේ එක්වරම ඇතිවුණේය. ඔහු සිත මැවුණේ තේනුක තෙන්නකෝන් හා චතුමිණී කතා කරමින් සිටින දසුනකි.

"ඔයා මාත් එක්ක බිස්නස් එක කරමු කියලා, තනියම මල්ලිගෙ සාප්පුව ළඟම සැලෝන් එක පටන්ගත්තා නේද?"

හිත ඇතිවූ සැකයේ සෙවනැල්ල මකාගන්නට කිසියම් තොරතුරක් ලැබගන්නට ඔහු කීවේ යළිත් තේනුකගේ සාප්පුව දෙස බලමිනි.

"ඉතින් ඔයා මගේ බිස්නස් එකේ ඉන්නවා. ඉස්සරහට නිතර දෙවේලේ ඔයාට මං එක්ක ඉන්න වෙයි. ඒ ගැන පස්සෙ කතා කරමු..."

"එතකොට තේනුක..?"

"ඔයාගෙ ප්‍රශ්න ඇහිල්ල නවතින්නෙ නැද්ද අයියෝ...?"

"ඉතින් ඒ ප්‍රශ්නෙටත් උත්තරයක් දීලා ඉන්නකෝ..."

"එයා මං මෙහෙම වැඩක් කරනවා කියලා දන්නෙවත් නෑ. ඔයාව වගේම එයාවත් පුදුම කරවන්න හිතාගෙන හිටියේ. තේනුක කොළඹවත් නෑ..."

චතුමිණී කීවේ විශේෂත්වයක් නැතුවය. ඒත් තේනුක මතක් වෙද්දී ඇගේ පපුව රිදුණේය. ඒ තාමත් කිසිවෙකුටත් නොකියා හිතේ හිරකරගෙන දුක් විඳින ඔහුගේ ගෑනු ළමයා නිසාය. එද හරියට කෙළින් නොබැලුවත් ඈ බොහෝ සුන්දර තරුණියක් කියා ඇය මතක්වෙන හැමවිටෙකම චතුමිණීගේ හිත කීවේය. දෑසින් දුටු දෙය ඇය කිසිවෙකුටත් නොකිව්වේ හිතේ තවත් දේවල් තිබුණු නිසාය.

"චතු... යමුකො ඉතින් ඇතුළට... ආසයි මට සැලෝන් එකේ ඇතුළ බලන්න..."

මේනක එසේ කියද්දීම සෙමින් විත් නැවතූ වාහනය ඔහු ඇඳින්නේය.

"ඔයා අප්පච්චිටත් කිව්වද?"

"නැන්දම්මටත් කිව්වා. මාමා එක්ක එනව ඇති..."

චතුමිණී මදක් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාගේ වාහනයට ළං වුණාය.

ඒත් වාහනයෙන් බැස්සේ ඔහුත් ආරක්ෂකයන් දෙදෙනෙකුත් පමණි.

එළියෙහිදීම තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිගේ දෙපා වැඳ චතුමිණී පිළිගත්තාය.

"කෝ නැන්දම්මා...? මං හිතුවෙ මාමා එක්ක එයි කියලා..."

ඔහු වාහනයෙන් බසිද්දී හමා ආ විලවුන් සුවඳ චතුමිණී ඉහළට ඇද්දය.

එය මිල අධික ඇයට හුරු විලවුන් සුවඳකි.

"ඉසේ කැක්කුමක් කියලා මං එනකොට නිදි ඔන්න..."

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා ලොකු පුතුගේ උරහිසට තට්ටු කළේ ඇසක් කුඩා කරමිනි. ඒ ඉඟිය දුටුවේ මේනක පමණි.

"නැන්දම්මට උදේ එහෙම අමාරුවක් තිබ්බෙ නෑනෙ... අපරාදෙ මං එනකොට එක්ක එන්න තිබ්බෙ..."

ඔවුන් පසුපසින් යමින් චතුමිණී කීවාය.

"මට ඉක්මනට යන්න ඕනි දරුවො. අද පාර්ලිමන්ට්. ඕපනින් එකට තව වෙලා තියෙනවනේ. කවුද එන්නෙ ඕපනින් එකට...?"

නිශ්ශංක හා සමන්තනී සමඟ සුහදව සිනාසෙමින් ඇසූ තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර එහි වූ පොඩි වතුර බෝතලයක් කඩා උගුරු දෙක තුනක් බීගෙන බීගෙන ගියේය.

"සැලෝන් නම් ඉතින් තරුණ අයනේ. මගෙ යාළුවෝ ටිකක් ඉන්නවා සෝෂල් මීඩියා. ඒගොල්ලො එහෙ ආවම මං ගොඩක් උදව් කරලා තියෙනවා. මාමා දන්නවද චාපා හේවාවසම් කියලා අලුත් එනවුන්සර් කෙනෙක්... එයා තමයි උදව් කළේ, අද ලංකාවේ අංක එකේ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනිය ජනනි තිලෝකසුන්දරීට ඕපනින් එකට ඉන්වයිට් කරන්න."

චතුමිණීගේ හැම වැඩක් ළඟම ව්‍යාපාරික ඥානය ඇති අන්දම මේනකට නැතත් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරට තේරුණේය.

"ඊටපස්සෙ කාන්තා පත්තර ටික අල්ලලා නිව්ස් ටික දමු... මං ඒ ටික කරවලා දෙන්නම්කෝ දුවට."

ඇගේ උනන්දුව ගැන පැහැදීමෙන් ඇමතිවරයා කීවේය.

"ඕපනින් එකට හැම කාන්තා පත්තරයකින්ම එක්කෙනෙකුට ඉන්වයිට් කළා. අපි ඒගොල්ලන්ට තෑගි පාර්සලේකුත් හදලා තියෙන්නේ. ඒ එක්ක ෆේස්බුක් එකේ පේජ් එකක් හැදුවා. මේ අයිඩියා ඔක්කොම ඉතින් චාපගෙ..."

චතුමිණී සිනාසෙමින් කියද්දී තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේ යටිහිත කීවේ කෙසේ හෝ ඇයට මේනක ළංකරන්නටය. ඒ ඇය දිනෙක මේ පුරවරයේ ජනප්‍රිය රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියක වනු ඇතැයි ඔහුගේ හිත කියන නිසාය.

"එහෙනම් මං යන්නම්. ලොකු පුතා නංගිට උදව්වට ඉන්න. මාමට නැන්දටත් එච්චර කොළඹ හුරු නෑනේ..."

මේනක වටපිට බැලුවේය. ඔහුට උවමනා මෙතන රැඳෙන්නට නොව, පැන යන්නටයි. ඒ චාපා එන්නට පෙරය.

ලබන සතියට...

කුරුල්ලන්ට අමතක වුණාට ලේන්නු අවුරුදු ගාණකට පස්සෙත් අපිව බලන්න එනවා

ඒ අදින් අවුරුදු දහතුනකට කලින් දවසකි. එදා අනීතා දහතුන් හැවිරිදි වියේ පසුවූ දැරියක් විය. මොනරාගල ගෙදර සිට බිබිල නගරයට ගොස් ආපසු පයින්ම එමින් සිටි ගමනේ අනීතාටත් තාත්තටත් පුංචි පූස් පැටවුන් කෑගසන හඬක් ඇසුණි. වටපිට බලද්දී ඔවුන් ඇවිදගිය ගුරුපාර අයිනේ පසෙකට වන්නට තිබූ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක ඇස් ඇර සතියක් තරම්වත් නොවූ පුංචි පූස් පැටව් තුන්දෙනෙකි.

"අනේ තාත්තේ... එයාලව ගෙදර අරන් යමු... පව් පුංචි පැටව්..."

අනීතා පින්සෙන්ඩු වෙන්නත් කලින් ඒ තාත්තා ද පූස් පැටවුන් ගෙදර ගෙන යන්නට තීරණය කර තිබුණි. ඒ නිසා තවත් සතෙකුගේ හෝ වාහනයක ගොදුරක් වන්නට බොහෝදුරට ඉඩ තිබූ පුංචි පූස් පැටවු තුන්දෙනා ඔවුන්ගේ ගෙදර රැකවරණය ලැබූහ.

"මං ඒගොල්ලන්ව ගෙදර ගෙනත් හුඟක් ආදරෙන් බලාගත්තා. දවස් හතරක් පහක් යනකොට එයාලගේ ලෙඩ ගතිය නැතිවෙලා බෝල ගෙඩි වගේ වුණා. දවසක් මං ඉස්කෝලේ ගිහින් එද්දි පූස් පැටව් තුන්දෙනා හිටියේ නෑ. මං හැමතැනම හෙව්වා. අම්මයි තාත්තයි දෙන්නා කිව්වේ ඔය කොහෙට හරි වෙලා ඇති කියලා. එහෙම කියලා එයාලා මට පූස් පැටව් හොයන්නත් උදව් කළා. දවස් තුනක් යනකොට පූස් පැටවුන්ට වෙච්ච දේ අම්මා මට කිව්වා. ඒ පූස් පැටව් පාරට දාපු කට්ටියම ඇවිත් පැටව් තුන්දෙනා අරන් ගිහින්. ඒ ගෙදරත් පොඩි ළමයෙක් ඉඳලා. පැටව් පාරට දාපු දා ඉඳලා ඒ ළමයා අඬලා පැටව් ගෙනත් දෙන්න කියලා. එයාලා පැටව් හොයනකොටලු දැනගෙන තියෙන්නේ අපේ ගෙදර ඉන්නවා කියලා. ඉතින් ඇත්තම කියලා, කරපු වැඬේට සමාවෙන්නත් කියලා පූස් පැටව් තුන්දෙනා ඉල්ලගෙන ගිහින්. ඒක දැනගත්තට පස්සෙ මං දවස් ගාණක් ඇඬුවා. අන්න ඒ දවස්වල තමයි මං හිතේ තියාගත්තෙ මං පුළුවන් හැමවෙලාවෙම සත්තුන්ට පිහිට වෙනවා කියලා. එතකොට මං අවුරුදු දහතුනක ළමයෙක් වුණාට මගේ අම්මයි තාත්තයි ඒකට මට උදව් කරනවා කියලා මං දැනගෙන හිටියා."

අනීතාට සීමාමායිම් නැතුව සතුන් ඇසුරුකිරීමේ වරප්‍රසාදයක් ද ගෙදරදී හිමිව තිබුණි. ඒ ඇගේ මව, දන්නා කියන අය තුවාල වී ගෙනැවිත් දෙන සතුන්ට නිවසේදී සිංහල බෙහෙත් කිරීම නිසාය. ඔවුන් සිටියේ කැලෑවට මායිම්ව නිසා ලොකු සතුන්ගේ ගොදුරු බවට පත්වෙන්නට ගොස් වාසනාවට බේරෙන සත්තු කෙසේ හෝ අනීතාගේ ගෙදරට ලැබෙයි. අම්මා ඒ සතුන් සුව කරන දෙස කුඩා කල සිටම ඕනෑකමින් බලා සිටි නිසා ලෙඩ සතෙක් සුවපත් කරන විදිය ඈ හොඳින් දැන සිටියාය.

අනීතා ගෙදර තියාගෙන ප්‍රතිකාර කර බලාගන්න මුලින්ම ගත්තේ දඬුලේන් පැටවෙකි. ගමේ බල්ලන් ඇල්ලූ නිසා මියගිය ගිය දඬුලේන් අම්මාගෙන් මගහැරුණු දඬුලේන් පැටියා සොයාගත් අනීතා ඒ පැටවා ගෙදර ගෙනාවාය.

"ලේන් අම්මා බල්ලො අල්ලලා මට එයාව බේරගන්න බැරි වුණා. කෑගහන සද්දෙට ගිහින් තමයි හොයලා හොයලා පැටියා බේරගත්තේ. ඇස් ඇරලා දවස් ගාණක් ඇති. ඇගේ ලොම් හරියට ඇවිල්ලත් නෑ. කොහොමහරි එයාට එළවලුයි, පලතුරුයි කන්න දීලා ලොකු කළා. එයා වැඩුණු ලේනෙක් වුණාම කැලේට හුරු කරලා යවන හැටි තාත්තා මට කියලා දුන්නා. අපේ ගේ තුන් පැත්තකින් වටවෙලා තියෙන්නෙ කැලෙන්. එතකොට එයාව කැලේට මුදා හරින්න මට ලේසි වුණා. ඒත් දැන් අවුරුදු හයක් වෙලත් අදටත් එයා අපෙන් කෑම කාලා යන්න, අපිව බලලා යන්න එනවා."

ඊට පසු අනීතා අතින් සුවය ලැබූ ඉරි ලේනුන්, දඬුලේනුන්, වලි කුකුළන්, කපුටන්, ගිරවුන් සහ මයිනන් වැනි සතුන් බොහෝ විය. උන්ගේ ජීවිත සුරක්ෂිත කර කැලේට මුදා හරින්නට හැකි සතුන් අනීතා ආපසු කැලෑවටම දුන්නාය.

ඒ කාලේ අනීතාගේ පියා නගරයේ රැකියාවක් කළේය. ඔහු හැමදාම හවසට ගෙදර ආවේ පලතුරු බෑගයක් රැගෙනය. ඒ ගෙදර දරුවන්ට කන්නට නොවේ. අනීතා බලාගන්නා සතුන්ටත්, කැලේට මුදාහැරියාට පසු නැවත එන සතුන්ටත් කෑමට දෙන්නටයි. ගෙදරට මදක් දුරින් සත්තුන්ට කෑම දමන්නට උස්ව සිටින සේ ලෑලි සකසා තිබුණි. හැමදාම උදේට ඒ ලෑලි කුඩාවට කැපූ පලතුරු සහ එළවලු කැබලිවලින් පිරී යයි.

"වන සත්තු වුණත් මේ හැමෝම මට දරුවෝ වගේ. මම එක එක්කෙනාට වෙන වෙනම නම් දාලා නෑ. හැමෝටම 'චූටි' කියලා කතා කරන්නේ. වනේට මුදාහරින බලාපොරොත්තුවෙන් සුවපත් කරන, ලොකු කරන සත්තු කවදාවත් අතට හුරු කරගන්නේ නෑ. ඒකක් එහෙම අල්ලලා ළඟ තියාගෙන හදපුවම බැඳීම් ඇතිවෙනවා වැඩියි. අනික අපේ ස්පර්ශයත් එක්ක එයාලා කැලේට මුදාහැරියොත් කැලේ සත්තු ඒ සුවඳට මෙයාලව ප්‍රතික්ෂේප කරලා රැළෙන් පන්නන්න හදනවා. ඒ නිසා සුවවෙන සත්තුන්ව මම ගේ දොරකඩින් පටන්ගන්න කැලෑවේ ටිකක් ඇතුළට අරන් ගිහින් කූඩේ පිටින්ම ගහක තියලා දවසට පැය දෙකක් තුනක් ඒගොල්ලෝ දිහා බලන් ඉන්නවා. අත්තෙන් අත්තට, ගහෙන් ගහට හුරුවෙන ඒගොල්ලෝ මාසයක් විතර යනකොට කැලේට හුරුවෙනවා. ඊටපස්සේ එයාලම කැලේ ඇතුළට යනවා. එහෙම ගිය කුරුල්ලො නම් ආපහු එනවා අඩුයි. ලේන්නු නම් අදටත් අපිව බලන්න එනවා. එයාලා දැක්කම සතුටක් තමයි හිතට එන්නේ."

අපේ ස්පර්ශයත් එක්ක එයාලා කැලේට මුදාහැරියොත් කැලේ සත්තු ඒ සුවඳට මෙයාලව ප්‍රතික්ෂේප කරලා රැළෙන් පන්නන්න හදනවා

එසේ කැලේට මුදා හරින්නට බැරි සමහර ආබාධිත සතුන් අනීතා ළඟ හැමදාමත් ඉතිරි වුණෝය. එවැනි දෙකකුල් පණ නැති මොනරෙකු සහ අත්තටු නැති කොබෙයියෙකු වසර ගණනක් තවමත් ඈ සෙවණේ වසයි.

"කොබෙයියා මට ලැබුණේ ගමේම කෙනෙක්ගෙන්. එතකොටත් එයා වැඩුණු කොබෙයියෙක්. කුරුලුගොයෙක් අල්ලන් යද්දි ගොදුර අතෑරිලා. කට ඇරියම එළිය පේන තුවාලයක් ඔලුවෙ තිබ්බා. කොහොමහරි මං එයාව හොඳ කරගත්තා. දැන් අවුරුදු දෙකහමාරක් තිස්සේ මං ළඟ. උදේ පහ වෙනකොට මං එයාව මිදුලෙ කෙළවරකට අරන් යනවා. මුංඇට, තල ඇට, ඉරිඟු ඇට මිදුලට දාන හින්දා තව කොබෙයියෝ එනවා ඒවා කන්න. මුල් දවස්වල මෙයාට කෙටුවා. පස්සෙ කොහොමහරි දැන් යාළුයි. කට්ටිය මිදුලෙ ඉන්නකොට මොනවහරි දේකට බය වුණාම අනිත් අය එක පාරට උඩට ඉගිල්ලෙනවා. මෙයත් එහෙම ඉගිල්ලෙන්න හදනවා. ඒත් තටු නැති හින්දා එහෙම්ම බිමට වැටෙනවා. හවස 6.30 වගේ වෙද්දි එයාම ගෙට එනවා. කකුල් පණ නැති මොනරා ලැබුණෙත් ඒ වගේ. එයා උකුස්සෙක් අරන් යද්දි වැටිලා, බල්ලො අල්ලලා. කොඳුඇට පෙළට හානිවෙලා. මං එයාට තාම බෙහෙත් කරනවා. උපරිම උත්සාහ කරනවා කකුල් දෙකට පණ ගන්න."

සාමාන්‍ය පෙළ දක්වා ඉගෙනගත් අනීතා හෝ ඇගේ පවුලේ කිසිවෙක් මේ වෙද්දී රැකියා කරන්නේ නැත. සත්තුන්ගේ වැඩකටයුතු වෙනුවෙන් ඇයට අම්මා තාත්තා මුදල් දෙන්නේ මහපොළොව හා හැප්පී වගාවෙන් ලැබෙන ආදායමිනි. මේ වනවිටත් බල්ලන් ඇල්ලූ දඬුලේනුන් දෙන්නෙක්, කලවැදි පැටියෙක්, මස් කඩෙන් ගෙන ආ කුකුලන් තුන්දෙනෙක්, තාරාවෝ දෙන්නෙක් සහ අසනීප ගිනි කුකුළෙක්ද, හාවුන් 28 දෙනෙක්ද බලාකියාගැනීමේ වගකීම ඇයට ඇත.

"මේ හාවො තුවාලවෙලා, ලෙඩවෙලා බෙහෙත් කරලා හොඳ කරන්න එක එක්කෙනා ගෙනත් දුන්න අය. ලෙඩ හොඳ කරලා ගෙනියන්න කිව්වම එයාලා මග ඇරියා. ටෙලිෆෝන් නොම්මර පවා වෙනස් කරලා තිබ්බා. දැන් ඒගොල්ලන්ගෙන් තව අය හැදුණා. මට එක පැත්තකින් ලොකු බරක් මෙයාලගෙ කෑමබීම. පොඩි පැටව් කාටත් එළුකිරි දෙන්න ඕන. දැන් මෙහෙ එළුකිරි නෑ. ගිය සතියේ ෆේස්බුක් එකට පෝස්ට් එකක් දාලා එළුකිරි හොයාගත්තේ. අනික හාවෝ ටික දවල්ට ගෙදර කාමරයක් ඇතුළේ ඉන්නෙ. රෑට කූඩෙට දානවා. එයාලව එළිමහනට දාන්න පහසුකමක් නෑ. දැලකින්වත් කොටසක් වට කරන්න පුළුවන් නම් ඒ සත්තු නිදහස් ජීවිතයක් විඳියි."

අනීතා නිරුපමා ඒකනායක ඇගේ මුළු ජීවිතයම කැපකර ඇත්තේ සතුන් වෙනුවෙනි. යොවුන් වියේ යුවතියක් වුවත් ඇයට සතුන්ගෙන් තොර ජීවිතයක් ඇත්තේම නැත. එය සැබැවින්ම පිනකි. මේ අවුරුදු විසිහයටම ඇය අසනීප වී බෙහෙතක් බිවු දිනක් නැති බව ආඩම්බරයෙන් කියන්නේ මෙලොවදීම ඒ පින ඇයට පලදී ඇති නිසා විය යුතුය.

බියංකා නානායක්කාර

වැහි කඳුළු

සුසුම් වාරළි අතර දුකඳුරක් මුදුන්වී
ජීවිතේ ගුවන් ගැබ තුළින් ඇද හැලෙනවා
වැහි කඳුළු ගලනවා

ජීවිතේ කඩ ඉමේ මායිමේ කුණු කාණු
පිටාරය ගලාවිත් සෝදලා හරිනවා
පිරිතිරි දිවෙනවා

මටත් නැති බොටත් නැති ලෝකයක තනිවෙලා
සීතලේ ගැහි ගැහි වැහි වතුර නානවා
දුගී දුප්පත්කම සීතලේ ගැහෙනවා
මහමගේ වාහන ද වේගයෙන් ඇදෙනවා
විරිස් හඬකින් අවට නාවලා දිවෙනවා
සිනාහඬ ඇසෙනවා

ඇඳි ඇඳුම දෙස බලා දුකින්දෝ රවනවා
ඉහිලූ හබරල කොළය යට ද ඇ තෙමෙනවා

ඇති ඇත්තන්ට සැප දෙන වැස්ස වැහැපියෝ
නැති නැත්තන්ට වැහි කුමටදැයි කියපියෝ
දුක සැප කඳුළ සිනහව එකම මග ගියෝ
දුක තිගමනේ සැප සම්පත් අතැර ගියෝ

ගිය මගත් ආ මගත් එපාවී
මහලු වූ දිනකදී එදු මහවැහි වැස්සා
කළ වැරදි මකාලනු බැරිව දුක් විඳිනවා
වැස්ස තව වහිනවා නොවෙයි වැහි අඬනවා

ජේ.ආර්.ඒ.සෙනෙවිරත්න
මයිලවලාන
කිරිඳිවැල

නුඹයි මගේ කිරුළ

පිනි වැටී නෙළුම් පෙති - හිනැහේවී විල්තෙරේ
සියොත් කැල ගී කියයි - කියා සැනසුම ජීවිතේ
සෝ තැවුල් ලියමි මම - පිපුණු මල්පෙත්තක උදේ
දෝණියේ නුඹයි මගේ - කිරුළ මේ ජීවිතේ

මා ළඟින් දැවටෙමින් - තවම උණුසුම සොයනවා
කිරිල්ලිය වගේ නුඹ - නිදහසේ තටු සලනවා
සඳ සදිසි මුව විද - සිනහකුන් බෙදනවා
සතුට සැනසුම සඳ - නුඹ අපට ගෙනෙනවා

ප්‍රියංකා පතිරආරච්චි
කිරිඳිවැල

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත
ලිපිනයට එවන්න.
"කවි යාය"
'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

කාලයාගේ ඇවෑමෙන්

පුංචිම දේටත්
කඩා වැටුණු හිත
දැන් නම් ටික ටික
හයිය වෙලා

නිතර නෙතට ඉනු
කඳුළැලි අහුරුත්
ගලන්නේ නෑ දැන්
අයින් වෙලා

අනුකම්පාවෙන්
උණුවන හදවත
කාලෙත් එක්කම
ගලක් වෙලා

කාටත් වැඩියෙන්
දරාන ඉන්නම්
හැමදේටම මං
පුරුදු වෙලා

එම්. තිලිණි දිනුෂිකා
පස්යාල

අළු ටික

රතුම රතුපාට මල් දිලේ එරබදු ගහේ
නවැතැන් ගෙන වගෙයි කොවුලනුත් අඹ ගහේ
පවන් රොද හා එතී කැවුම් සුවඳක් මෙහේ
අපේ අවුරුදු කුමරු කෝ ගියේදැයි කොහේ

බැලූ අත පෙනෙන්නේ නුඹේ සේයා රූ පෙළයි
නුඹ ලැබූ ජයතිළිණ මා සමග සිනාසෙයි
අන්තිමට කියෙවූ පොත මේ තාම මෙතැනයි
මම හිඳිමි මග බලා නුඹ එතැයි දැන් එතැයි

කිරි උතුරුවා ගන්ට ගෙනා මුට්ටිය මැටි
රෙදි කඩින් වසා සුදු නොසෙල්විගෙන සිටි
පුතුට මට සෙවණ දුන් මහ ගසක් සේ සිටි
හිමියනේ අරුමයකි අළු ටිකක් වූ සැටි

මියුරින් සොයිසා
රක්වාන

NO STOP OR TURNING

මගට වන් අධිවේගී
රථයක් බඳුය හයිබ්‍රිඩ්
බැඳුම් පිරි යුග දිවියද
ඒ වගේ යැයි සිතෙනවා මට

නොනැවතී දිගටම
යා යුතුය ඉදිරියට ම
දකින තුරු ගමනේ ඉම

රිසි තැන හැරෙන්නට බැරි
සිතූ තැන නවත්වනු බැරි

රියදුරු පමණි දන්නේ
ආතතිය ගැන ගමනේ
සියල්ලෝ ඇත සුවසේ
නද කරන් ආසන පටි

සනත් ලියනගේ, දිසා අධිකරණය
තංගල්ල

දුෂ්කර පාසලේ දියණියේ

වියළි ගම් දෙරකඩ සුවඳ දෙන
ඇහැල මලක සරි නුවන් අග
මහා වැස්සක වලා අතුරා
නාඩන්න වන්නියේ දියණි ළසොවින්

දිනෙක ළෙන්ගතු පැතුම් අරගෙන
සතුටු වැසි වස්සාම හිනැහෙමු
සරිගම තාල තබමින්
ගයමු මිහිරිම ගීත සතොසින්

එඬරු මල් පීදෙන දෙවට දිග
තණමල්විල වැවු තාවුල්ල සුවඳේ
මනහරය මේ සැමදේ
සිතනු මැන නුඹ එලෙසින්

ගුරු පඬුරු පුදපෙත් නොපතන
නේක කවි ගී රසම ගලපන
හෙට සුපිපෙනා කැකුළු මල් යායට
බොහෝ බැතියෙන් නැණස පාදන

සංගීත ගුරුතුමී මං
වන්නියේ
අකුරු හිඟ සිප්ලෙන

චම්පා සාගරිකා මනතුංග
රම්මුතුගල, කඩවත

අම්මා

යහගුණ කියා දුන් මගෙ ආදර අම්මේ
නිමක් නොමැති සෙනෙහෙ ගඟකිය අම්මේ
පියකරු වත හරි සොඳුරුයි මගෙ අම්මේ
හැම භවයක ඔබ මගෙ වේවා අම්මේ

යහගුණ කියා දුන්නා ගුරුවරිය වෙලා
නිරෝගිව හැදුවා වෙදැදුරිය වෙලා
අපෙ කන්නලව් අහුවා දෙවිඳුවක් වෙලා
ආදර මව්නි ඔබ මගෙ මුළු ලොවම වෙලා

තිලිණි නිලූෂිකා
හිඹුටුවැල්ගොඩ

ඔබත් කාර්යය බහුලද?
ඔබටත් නිවසේ වැඩට කාන්තාවන් අවශ්‍යද?
ඉවුම් පිහුම්, දරුවන් බලා ගැනීම, පිරිසිදු කිරීම
මහලු හෝ රෝගී වූ අය බලා ගැනීම සඳහා
පළපුරුදු සේවිකාවන් අප සතුව සිටී.
★ ඔබේ අවශ්‍යතාවයට සුදුසුම කෙනා අපි සොයා දෙන්නෙමු.
★ රජයේ ලියාපදිංචි සේවා ආයතනයකි.
දැන්ම අමතන්න.
072 - 945 9247 (හිමේෂා)

සුදු කබර / පොතු කබර
විශේෂ ප්‍රතිකාර
චර්ම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින්
සහන චැනල් සෙන්ටර්
68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙබ්ලි සිනමා අසල)
හමුවීම ඉරිදා 8.00 සිට 10.00 දක්වා
විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990
ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව
පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

බැංකු ඇබෑර්තු
★දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක අලුතින් විවෘත වූ මූල්‍ය බැංකු පුරප්පාඩු සඳහා අයදුම්පත් කැඳවේ.
★අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★වැටුප් සමග පුහුණුව.
★රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
ඉහළම 38,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)
0712 564 715 0742 916 140
0702 725 731 0718 853 997
0702 231 694 0774 024 155

මෝහණ
සෑම විධ දුක තරහ පීඩා දෝෂ සඹකේලය ඇබ්බැහිය ලිංගික හා මානසික ගැටළුවට සහනය
මෝහණ ධනාත්මක චින්තන කුසලතා පාඨමාලා
වෛද්‍ය O ජයසිංහ Reg. No 0147
071-8787270 -0714771407
ශ්‍රී සහනය, මහරගම. රැලිපු: 16883

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

පාඩම් අංක 31

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

හෝස් ගාලා සෝස්

හලාගන්නේ ඉතින් තියන ආදරේටනේ

ගොඩක් කෙටි කෑම කඩවල මේස උඩ තක්කාලි සෝස් බෝතලයක් තියලා තියෙනවා. ඕක දැක්ක හැටියේ ගොඩක් අය පිඟානට හෝස් ගාලා සෝස් හලාගන්නවා. ඒ නිසාමදෝ ගොඩක් තැන්වල 'වැඩිපුර සෝස් දාගන්න එපා!' කියලා බෝර්ඩ් එකක් එහෙමත් අලවලා තියෙනවා. මොකද අපේ අයට අර නිකන් දෙනවා නම් දෙමළ පත්තරේ හරි කමක් නෑ කියලත් කියනවනේ. හැබැයි සෝස් සම්බන්ධ කතාව ඒක නෙමෙයි. ගොඩක් අය එහෙම සෝස් දාගන්නේ ආසාවට. රෝල්ස්, කට්ලට්, පැටිස් වගේ කෑම වැඩිපුර සෝස් ටිකක් එක්ක කන්න කවුද ඉතින් අකමැති?

අනුආහාරයක් විදියට ගන්න විතරක් නෙමෙයි, විවිධ ආහාර රසගන්වන්නත් තක්කාලි සෝස් යොදාගන්නවා. කොයිකවුරුත් ප්‍රිය කරන පැස්ටා, පීට්සා, සල්සා වගේ ආහාරවල ප්‍රධානම අංගය තක්කාලි සෝස්. ඉතින් ලෝකයේ වැඩියෙන්ම භාවිතා වෙන සෝස් වර්ගය තක්කාලි සෝස් කියලයි සඳහන්.

තක්කාලි සෝස් හදන්නේ තක්කාලිවලින්. තක්කාලි එළවලුවක්ද නැත්නම් පලතුරක්ද කියන එකත් ගොඩක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නයක්. උද්භිද විද්‍යාත්මකව ගත්තොත් තක්කාලි කියන්නේ පලතුරක්. හැබැයි 1890 ගණන්වලදී එක්සත් ජනපද ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණය තක්කාලි බදු ගෙවිය යුතු එළවලුවක් විදියට නම් නම් කරලා. ඒ නිසා අදටත් බහුතරයක් යුරෝපීයයන් තක්කාලි හඳුන්වන්නේ එළවලුවක් විදියට.

මුලින්ම තක්කාලි වගා කළේ ඇස්ටෙක්ස්වරුලු. ඒ කියන්නේ මේවගේ නිජබිම ඇමරිකාව. සුද්දෝ ඇමරිකාව ආක්‍රමණය කළාට පස්සේ තක්කාලි යුරෝපයට අරන් ගියාලු. හැබැයි තක්කාලි කියන්නේ විෂ සහිත ආහාරයක් කියලා හිතපු ගොඩක් යුරෝපීයයන් මේ ගෙඩි කන්න බය වුණාලු. ස්පාඤ්ඤ ජාතික බර්නාඩියෝ සාහන් කියන සූපවේදියා තමයි මුලින්ම තක්කාලි සෝස් හදන්න පටන් අරන් තියෙන්නේ. ඒ 1692දී. 1880 කාලෙදි ඔහු සොයාගත්තු සෝස් එක දාලා ඉතාලි ජාතිකයෝ පීට්සා හදන්න පටන්ගත්තා. පස්සේ පීට්සා යුරෝපය පුරා ජනප්‍රිය වෙලා. ඊටපස්සේ තක්කාලි විෂයි කිව් උදවියත් හිටු කියලා තක්කාලි සෝස් දාපු පීට්සා සහ තක්කාලි කන්න පටන්ගත්තලු.

ඉල්ලුම වැඩි නිසා තක්කාලි සෝස් ව්‍යාපාරය ලෝකය පුරාම මහා පරිමාණයෙන් සිද්ධවෙනවා. හැබැයි ස්වයං රැකියාවක් විදියට සෝස් හදන්න පටන්ගන්න ඒක බාධාවක් නෙමෙයි. මොකද හෝටල් ක්ෂේත්‍රයෙන් වුණත් මේවට තියෙන ඉල්ලුමේ අඩුවක් නැහැ. අනික හොඳම රසට ප්‍රමිතියෙන් යුතුව වැඩේ කරනවා නම් ඕනම දෙයක් කිරිකජු වගේ අලෙවි කරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා හරි පදමට නියම ප්‍රමිතියට සෝස් හදන හැටි අද අපි බලමු.

තක්කාලි සෝස් ටිකක් දියර ස්වභාවයෙන් වැඩියි. ටිකක් ඝනත්වයෙන් තියෙන්නේ සෝස් නෙමෙයි ඒ තක්කාලි කෙචප්. කොයිම වෙලාවකවත් මේ දෙක පටලගන්න එපා. සෝස් එකේ ඝනත්වය මනින එක හරිම වැදගත්. ඒකට අපිට බ්‍රික්ස් මීටර් එකක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

මුලින්ම තක්කාලි කිලෝ එකකින් වැඩේ කරමු. තක්කාලි ගන්නකොට හොඳින් ඉදුණු රතු පැහැති තක්කාලි තෝරගන්න. එතකොට කෘත්‍රිම වර්ණක යොදන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඉඟුරු 50g, සුදුලූනු 50g, විනාකිරි 100ml, සීනි 100g, මිරිස් කුඩු100g, කරඳමුංගු 3, කුරුඳු පොතු කෑලි දෙකක්, සාදික්කා, ගම්මිරිස් ඇට, ලුණු රස අනුව සපයාගන්න. සෝස් කල්තබාගන්න සෝඩියම් බෙන්සොයිට් (Sodium benzoate) 2gක් විතර අවශ්‍යයි. කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය යොදනවා නම් සෝස් අවුරුද්දක් විතර තියාගන්න පුළුවන්. ඒවා නැතිවත් සෝස් මාස හයක් විතර තියාගන්න පුළුවන්.

පියවර 1

හොඳට පිරිසුදු කරගත්තු තක්කාලි නටන උණුවතුරේ විනාඩි දහයක් තම්බාගන්න. කරඳමුංගු, කුරුඳු පොතු, සාදික්කා, ගම්මිරිස්, සියඹලා පොඩි කපු රෙද්දක ඔතලා කුළුබඩු මුලක් හදාගන්න. තව රෙදි කඩකින් ඉඟුරු, සුදුලූනු පොට්ටනියක් බඳින්න.

පියවර 2

ඊටපස්සේ තක්කාලි ටික අඹරගන්න. පල්පය දැල් පෙරණයකින් පෙරාගන්න. ඊටපස්සේ පල්පය සුදුයකඩ භාජනයක දාලා රත් කරන්න. මේ පල්පය 50% ක් දක්වා අඩු වෙනකල් රත් කරන්න. (බ්‍රික්ස් අගය 16-17 වනතුරු).

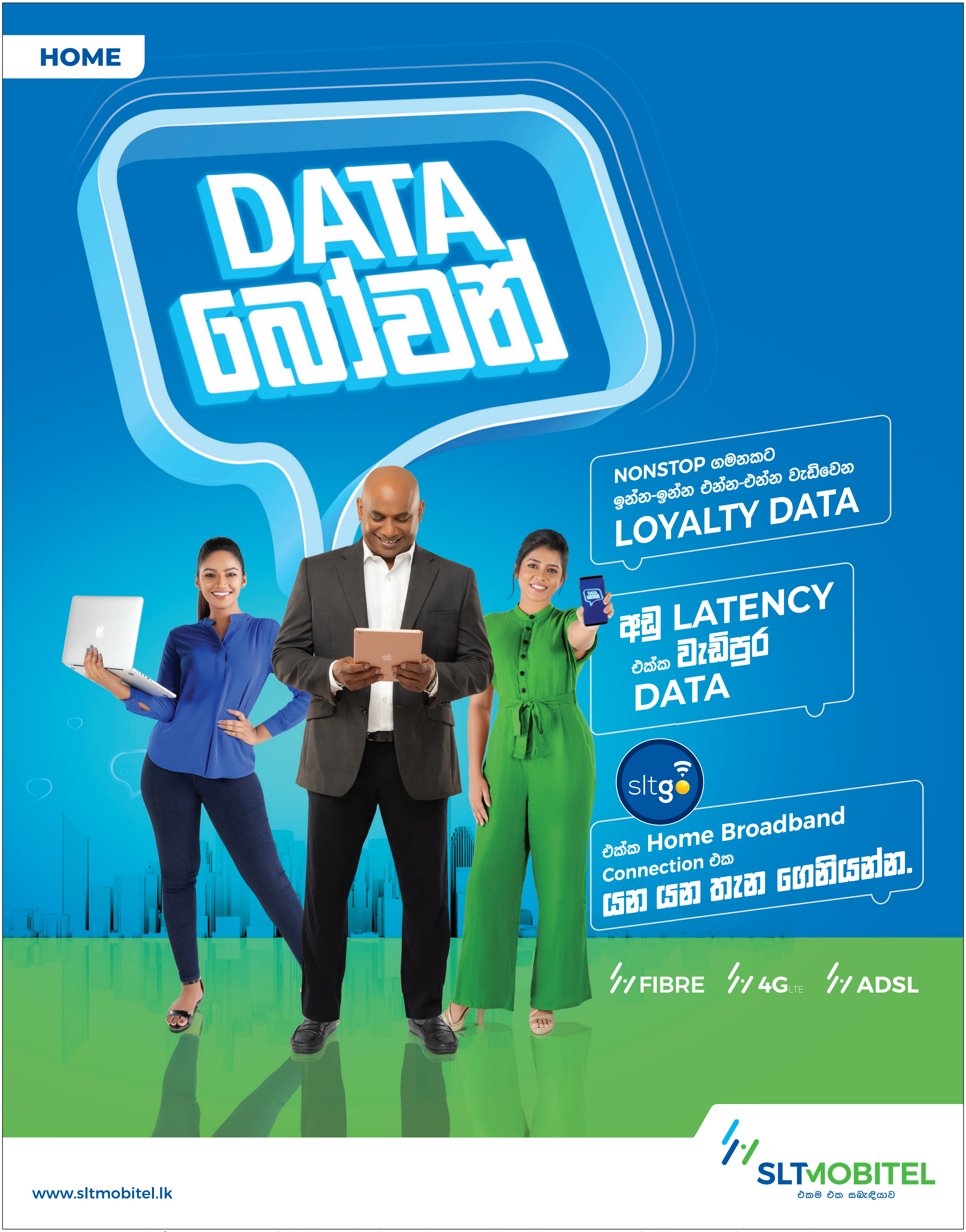
පියවර 3

මිශ්‍රණය උකු වුණාම අපි හදාගත්තු ඉඟුරු, සුදුලූනු පොට්ටනිය ඒකට දාලා සෝස් එක කවලම් කරන්න. විනාඩි කිහිපයකට පස්සේ කුළුබඩු පොට්ටනියත් එකතු කරන්න. විනාඩි කීපයකට පස්සේ විනාකිරිත් එකතු කරන්න. තවත් විනාඩි කිහිපයක් තියලා සීනි, මිරිස් කුඩු, ලුණු එහෙම එකතු කරන්න. අවසානෙදි රෙදි පොට්ටනි ඉවත් කරලා සෝඩියම් බෙන්සොයිඩ් එකතු කරන්න. සෝස් එක හැදුනට පස්සෙ බ්‍රික්ස් අගය 20-25 ප්‍රමාණයෙන් තියෙන්න ඕනේ.

උණුසුම් තත්ත්වයෙන්ම ජීවානුහරණය කළ බෝතල්වලට දාන්න.වෙළඳපොළේ සෝස් 200g බෝතලයක් රුපියල් 160/170වට වගේ අලෙවි කරන්න පුළුවන්. තවත් විස්තර දැනගන්න 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



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