

ධරණී

තුරින් ජීවිතය දරන්නී

2022 අගෝස්තු 24 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය තිස් අටවන කලාපය
මිල රු. 70 ශී

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත



කැබිනට් එක
'නා' කිව්වොත්
අපේ කෙල්ලන්ට
මීටපස්සේ
රැකේ එකයි
දවාලත් එකයි

පාස්පෝට් පෝලිමේ
ඉපදුණු දැරියත්
සමඟ හැටන්
මව තාමත්
රෝහලේ

දූවද්දකුත්
නොදෙනම්
කිතුල් ගහක්
ඇති ගෙදරක්
බින්න බැහැරයි!

අනේ ඇති ගානට
කට්ට රසට කන්න
ආචාරය පබ්ලිස් සිල්වාගේ
කෂම වට්ටෝරු පොතක්
නොමිලේ



දකුණු නාස් පුඩුව
විදලා කරාඬුවක්
දැමීමාම
පුසව වේදනාව
අඩු වෙනවද?

ගමේ උන්ට
ගිහිත් කියපත් කියලා
බහිරවයා
මට කතාවක්
කිව්වා

LTTE එකේ
හිටපු ගැනු ප්‍රමයිනට
**පළවෙහි
වතාවට**
'තමන් හැඩ මදි'
කියලා හිතිලා

ගුවන්විදුලි / රූපවාහිනි හිවේදිකා
අමායා රාජනායක
 ඡායාරූපය -
ජගත් නානායක්කාර

වරිස්ඇප් එකෙහුත් පවුල කඩන්න පුළුවන්ද?

රූපාට පාසලේ මිතුරියකගෙන් ආරාධනයක් ලැබුණේ ඔවුන්ගේ වරිස්ඇප් ගෘහස්ථ වැටී එකට සහකාරී වෙන්ක කියලා. මාසයකට විතර කලින් හදලා තිබුණු මේ ගෘහස්ථ වෛස් ප්‍රධානතම මාතෘකාව වූණේ පාසලේ රසවත් මතකයන්. රූපාටත් පරණ මිතුරියන් ගොඩක් වරිස්ඇප් හරහා නැවතත් මුණගැහීම ගැන ලොකු සතුටක් දැනුණා.

කාලයක් තිස්සේ හිතවත්කම් නැවතත් අලුත් වෙමින් යද්දී රූපා වෙනවදටත් වඩා සතුටු වුණා. මේ අතරේ තමයි රූපා නොහිතපු කරදරයක් වුණේ.

තව ටිකක් හොයලා බලන්න.”

“ඔයාට වැරදීමක් වෙලා වෙන්ක බැරද? තරඳ එනෙම නරක කොල්ලෙක් හෙවේ හේද?”

එක දිගට යාළුවන්ගෙන් කෙටි පණිවිඩ ලැබෙද්දී රූපා තවත් තරහින් පිළිතුරක් යැව්වා.

“අපේ තරඳගේ හොඳ. තරඳගේ තාත්තටත් තව ගැනු කෙනෙක් ඉන්නවා. තරඳමයි මාත් එක්ක කිව්වේ. පුතාත් තාත්තා වගේම නැතැ. මට නම් හරිම තරහයි.”

“අපෝ ඇත්තද?”

“එහෙනම් කෙල්ලේ පරස්සමෙන්. තාත්තගේ ජානගේ පුතාටත් තියෙන්නේ.”

ආයෙමත් කීපදෙනෙක් උත්තර විවිචන් රූපාට ලෝන් එක ලඟ තියාගෙනම හින්ද හිතන්න තිබුණා.

“හැපි බර්ත් ඩේ.....” හයිසෙන් ඇහෙද්දී රූපා ගැස්සිලා ඇහැරුණා. රූපාගේ කාමරේ රූපාගේ අම්මා, තාත්තා, අක්කලා දෙන්නා වගේම තරඳත් හිටියා. තරඳගේ අපේ ලස්සන රෝස පාට කේක් එකකුත් තිබුණා.

“මොකද්ද කෙල්ලේ වුණේ? පාරේදී ඔයා තරඳට ගැනුවද?” එදම රූපාගේ හොඳම මිතුරියකගෙන් ගෘහස්ථ එකට කෙටි පණිවිඩයක් ලැබුණා.

රූපාත් හිටියේ හිතේ වේදනාවෙන් නිසා ඒ ප්‍රශ්නයට රූපා දිග උත්තරයක් දුන්නා.

“තරඳට වෙන සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා මට තේරුණා. මැස්සේ එද්දී තරඳ මගෙන් ලෝන් එක හංගනවා. මට තරහ ගිහින් එයාට හැන්ඩ් බැන් එකෙන් ගහලා ගෙදර ආවා.”

“ලෝන් එක උදරගෙන හරි බලන්න හේ තිබ්බේ.”

“ඔයා කලබල වෙන්න එපා.



“බඩා මම එවලේ මැස්සේ කළේ ඔයාගේ අක්කා එක්කනේ. අද රැට ඔයාට සපුයිස් කරන හැටි අපි කතා කළේ. මගේ කෙල්ලට තරහ ගියා හේද?” තරඳ හිතාවෙව් අහද්දී රූපාට දැනුණේ ලොකු දුකක්.

“අපේ සොරි තරු...” දුකෙන් කියපු රූපා තරඳගේ කරේ මුණ හංගාගත්තා.

අම්මාපය විතැනින් ඉවර වුණා.

බර්ත් ඩේ පාර්ටි එකේදී ගත්තු ලොටෝ දෙක තුනක් වරිස්ඇප් ගෘහස්ථ එකට යවලා, ඇත්තටම සිද්ධ වෙලා තියෙන දේ මිතුරියන්ට කියන්නත් රූපා අමතක කළේ නැතැ. ගෙහෙළියන්ගේ

සුබපැතුනුත් ඇයට ලැබුණා.

තරඳගෙයි, රූපාගෙයි ආදරය දිගටම ගලාගෙන ගියේ ආයේ කිසිම හිත් අම්මාපයක් නැතුව.

ඒත් එක දවසක් තරඳ වරිස්ඇප් හරහා රූපාට ස්ක්‍රීන්ශොට් එකක් එවලා තිබුණා. ඒ ස්ක්‍රීන්ශොට් එකේ මෙහෙම තිබුණා.

“අපේ තරඳගේ හොඳ. තරඳගේ තාත්තටත් තව ගැනු කෙනෙක් ඉන්නවා. තරඳමයි මාත් එක්ක කිව්වේ. පුතාත් තාත්තා වගේම නැතැ. මට නම් හරිම තරහයි.”

ස්ක්‍රීන්ශොට් එක දැකපු රූපාට හොඳටම දැඩිය දැරීමා. මුළු ඇඟම පණ නැති වේගෙන එනවා වගේ

දැනෙද්දී රූපා තරඳට ඇමතුමක් ගත්තා. ඒත් තරඳ එහා පැත්තෙන් ඇමතුම විසන්ධි කළා.

“දන්නවද තාත්තට වෙන ගැනු කෙනෙක් ඉන්න නිසා හිතින් විඳින දුක ගැන මම කිව්වේ ඔයාට විතරයි කියලා? ඒ මම ඔයාට කාටත් වඩා විස්වාස කරපු නිසා. මේ වගේ මැස්සේ එකක් ඔයා මෙම්බර්ස්ලා 34 දෙනෙක් ඉන්න ගෘහස්ථ එකකට ලේසියෙන්ම යැව්වේ කොහොමද රූපා?” ඒ එක්කම තරඳගෙන් ආපු කෙටි පණිවිඩය කියවපු රූපා ලෝන් එකක් අපේ තියාගෙන හොඳටම හඬා වැටුණා.

සමාධි බයස්



ඇත්දළ පාරිභ් නැඩවුණු උඩරට මනාලී



රන්දෝලි පෙරහරත් එක්ක ප්‍රබෝධමත් වෙලා ඉන්න කන්ද උඩරට මනාලියකගේ අසිරියෙන් තමයි අපි මෙවර ‘බරණි මනාලිය’ පිටුව හැඩ කරන්නේ. මේ මනාලියට හැඩගැන්වූවේ පේරාදෙණිය පාරේ

මනාලියව අනවශ්‍ය විදියට සුදු කරලා නැතැ

මුල්ගම්පොළ හෝලිම්ට් ඉදිරිපිට පිහිටි සැලෝන් උපේකාති රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනි උපේක්ෂා නිශාන්ති ඇන්ඩා විසින්.

“අද ඉදිරිපත් කරන්නේ සාම්ප්‍රදයික උඩරට මනාලියක්. මේ කැන්ඩියන් එක කරලා තියෙන්නේ ඇත්දළ වර්ණයෙන්. නිවැරදිම ආකාරයට උඩරට මනාලියක් හැඩවෙනවා නම් ඇය අදින්ගේ අතිවාරියයෙන්ම ඇත්දළ පාට. මේ සාරිය නිමකරලා තියෙන්නේ ඒ ඇත්දළ පාවිච්චියයි. ඒ වගේම බිරලු කලාවත් එක්ක සම්බන්ධ වුණු වරක් එකක් මුළු සාරිය පුරාවටම දැකගන්න පුළුවන්.

මේකප් කරනකොට 100%ක් ස්වභාවික විදියට තමයි මේකප් එක කළේ. එයාබුන් භාවිතා නොකර ස්ටික් විතරක් භාවිතා කළේ මනාලියගේ සුන්දරකම මතුකරන්න. කොහොමටත්

මම මනාලියන්ව අනවශ්‍ය විදියට සුදු කරන්නේ නැතැ. වෙනස් කරන්නේ නැතැ. අනාගතයේ දවසක වුණත් ඡායාරූප බලලා දරුවන්ට අම්මව අදහගන්න පුළුවන් විදියට තමයි

බිරලු කලාවට සම්බන්ධ වරක් එකක් හොඳාගෙන තියෙන්නේ

හැඩ කරන්නේ. මේ මනාලිය හැඩගැන්වුවේත් ඒ ආකාරයටම තමයි.

ආහරණ භාවිතා කිරීමේදී හංස පුට්ටුවත් සමග එක උඩරට ආහරණ භාවිත කළා. ඒ වගේම සාරියට ගැලපෙන ආකාරයට එය හොඳින් ගලපලා තියෙනවා. ස්වභාවික මල් තමයි බොහෝ එක සඳහා භාවිතා කරලා තියෙන්නේ. 100%ක්ම ඇය ස්වභාවික මනාලියක් වන්නේ ඒ නිසා.”



හැඩගැන්වීම රූපලාවණ්‍ය ශිල්පි
උපේක්ෂා නිශාන්ති ඇන්ඩා (සැලෝන් උපේක)

ඡායාරූප - බිවිචන අශේන්
සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුප්පකුමාර
0768113839

කාන්තාවන් රාත්‍රී සේවයේ යෙදවිය හැකි අයුරින් 1954 අංක 19 දරණ සාප්පු හා කාර්යාලීය පනත සංශෝධනය විය යුතු බවට පසුගියද කම්කරු අමාත්‍යාංශය මගින් පාර්ලිමේන්තුවට පනත් කෙටුම්පතක් ඉදිරිපත් කර තිබුණි. මෙම පනතට අනුව කටයුතු කරනු ලබන්නේ තොරතුරු තාක්ෂණය හරහා ව්‍යාපාර කටයුතු පවත්වාගෙන යන ආයතන බැවින් ඒ ආශ්‍රිත රැකියා කරන බොහෝ සේවිකාවන් ඒ ගැන සුබවාදීව කතා කරන බවක් පෙනෙන්නට තිබුණි.

ඒ අතරතුර අප කම්කරු අමාත්‍යාංශයේ ළමා හා කාන්තා කටයුතු කොමසාරිස් ජීජිති සුභසේන සුභසේන මහත්මියට කතා කළේ හදිසියේම එවැනි සංශෝධනයක් කිරීමට විශේෂ කාරණාවක් හේතු වුවාද යන්න දැනගැනීමටයි.



ළමා හා කාන්තා කටයුතු කම්කරු කොමසාරිස් ජීජිති සුභසේන

මේ අප ඇය සමඟින් කළු වීම සංවාදයේ සටහනයි.

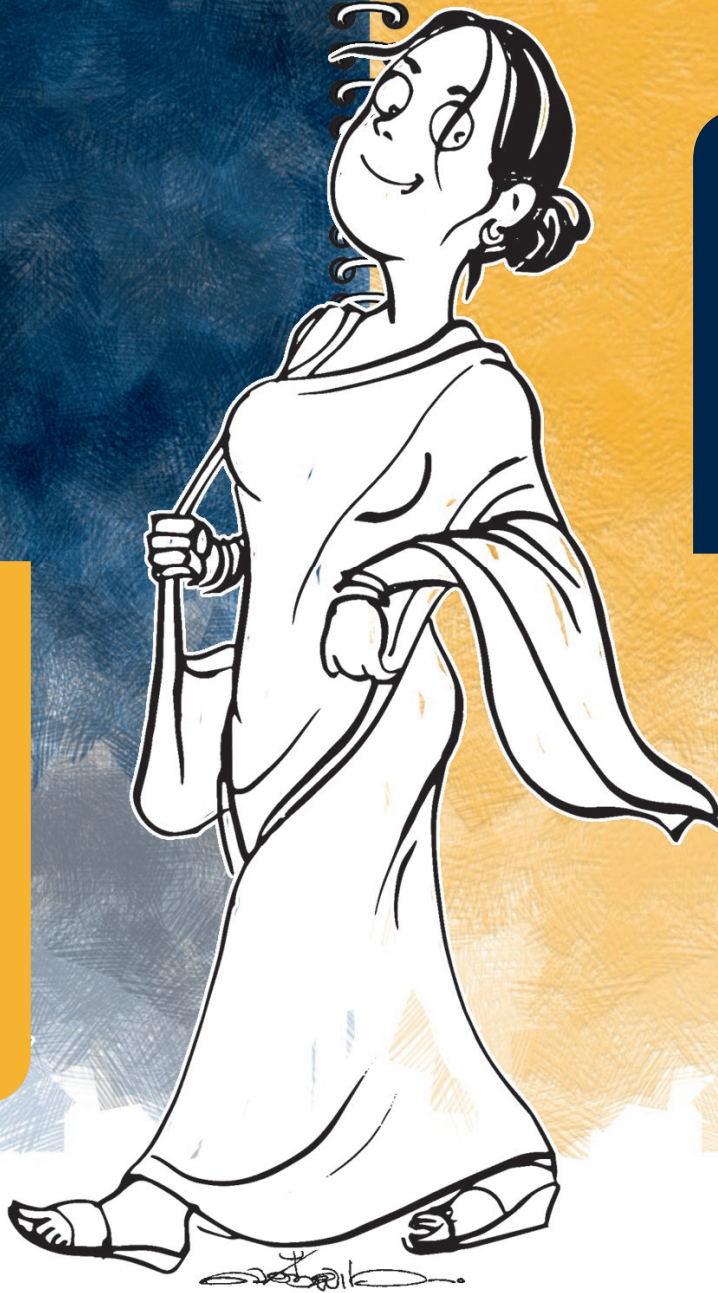
"මෙහෙමයි. අපේ රටේ කම්කරු නීතිය තාමත් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ එක්දස් නවසිය හතළිස් ගණන්වල පහස් ගණන්වල හැදුණු අණපනත් යටතේ.

ඒත් අද වගේ කාලෙක ඒ වගේ යල්පැනපු අණපනත් එක්ක ඉස්සරහට යන්න ටිකක් අමාරුයි. අද සමාජයේ කාන්තාව කටයුතු කරන්නේ එදා කාන්තාව කටයුතු කරපු විදියට නෙවෙයි. ඒ වගේම අද කාන්තාවන්ට එදා නොතිබුණ විදියේ රැකියා අවස්ථා රාශියක් විවෘත වෙලා තියෙනවා. මේ කරුණු කාරණා ගැන සලකා බලලා තමයි සංශෝධනයකට යන්න ඕන කියලා අපි තීරණය කළේ."

දැනට කම්කරු නීතිය යටතේ ක්‍රියාත්මක වෙන ප්‍රධාන අණපනත් දෙකක් ඇත. ඉන් එකක් පරිපාලන සහා අඥා පනතයි. රටේ සියලුම කාර්මික (කර්මාන්ත) ආයතනවලට අදාළ නීතිය ක්‍රියාත්මක කෙරෙන්නේ මෙම පනතට ප්‍රකාරවය. උදහරණයක් වශයෙන් ඇඟලුම් කර්මාන්ත වැනි නිෂ්පාදන ආයතන, ගොඩනැගිලි, මහාමාර්ග, පාලම්, බෝක්කු, වාරිමාර්ග, දුම්බරය මාර්ග වැනි සියලුම ඉදිකිරීම් ආයතනත්, රෝහල් සේවක, රූපලාවණ්‍යාගාර

කැබිනට් එක 'නා' කියනවනම් මිටපස්සෙ

රැක එකයි දවාලත් එකයි



මේ යල්පැන ගියපු පනත් නිසා කාන්තාවන්ට නව රැකියා අවස්ථා මඟහැරෙන්න පුළුවන්

දෙගොල්ලොන්ගේ කැමැත්ත විතරක් තිබුණාට මදි. සම්පූර්ණ කරන්න ඕන කොන්දේසි ටිකකුත් තියෙනවා

සහ රාත්‍රී සමාජශාලා වැනි ස්ථාන ඒවාට අයත්ය.

මෙම සියලුම ආයතනවල සේවය කරන සේවිකාවන්ට කම්කරු කොමසාරිස්වරයාගේ පූර්ණ අනුමැතිය සහිතව ප.ව.10ත් පෙ.ව.5ත් අතර කාලය තුළ දැනටමත් රාත්‍රී සේවයේ නියැලීමට නීත්‍යානුකූල අවසරයක් ඇත. නමුත් ඒ සඳහා සේව්‍ය පක්ෂය විසින් සපුරාලිය යුතු කොන්දේසි කිහිපයක්ද ඇත. රාත්‍රී ගමන් බිමන්වලදී අපහසුතාවයට පත්වන නිසා අඛණ්ඩව සේවයේ යෙදවීම, පැය දහයකට වැඩි කාලයක් සේවයේ

නොයෙදවීම, නවාතැන් පහසුකම් සහ ආහාරපාන ලබාදීම, කාන්තා ආරක්ෂක නිලධාරීන්ගේ සැපයීම වීම කොන්දේසි අතරට අයත්ය. ඉහත කී ඕනෑම ආයතනයකට අදාළ කොන්දේසි සපුරාලිය හැකි නම්, එම සේවිකාවන්ට රාත්‍රී සේවය සඳහා කිසිදු ගැටලුවක් නොමැත.

ගැටලුව ඇත්තේ මේ වනවිට සංශෝධනයට යොමුකර ඇති කාර්යාල සහ සේවක පනතේය. සියලු විදේස් ආයතනවල අනුබද්ධිත ආයතනත්, තොරතුරු තාක්ෂණික ආයතනත්, වෙනත් රටවල්වල පිහිටි ව්‍යාපාරවල ගිණුම් සහ පරිපාලන කටයුතු කෙරෙන

ආයතනත් පාලනය වන්නේ මෙම පනතට අනුවය. නමුත් මෙහි පවතින නීති රෙගුලාසිවලට අනුව ඉහත කී ආයතනවල සේවිකාවන්ට තවමත් රාත්‍රී සේවයේ යෙදීමට නීතිමය අවසරයක් නොමැත.

"සාප්පු හා කාර්යාල සේවක පනතේ දැනට පවතින රෙගුලාසිවලට අනුව එම සේවිකාවන්ට සේවය කරන්න හැකියාව පවතින්නේත්, අදාළ ආයතනයට ඔවුන්ගෙන් සේවාව ලබාගත හැකි වෙන්නේත් උපරිම රාත්‍රී 8 වෙනකල් විතරයි. ඒ නිසා එවැනි ක්ෂේත්‍රවල නියැලෙන තරුණියන්ට සහ කාන්තාවන්ට රැකියා කිරීමට ඇති අපහසුකමත්, රැකියා අවස්ථා මඟහැරී යාමේ අවධානමකුත් තියෙන බවක් අපි දැක්කා. ඒ නිසා මේ පනතේ නව සංශෝධනය තුළින් ඔවුන්ටත් පෙ.ව.6ට පෙර හෝ ප.ව.5ත් පසුවත් සේවය ලබාදිය හැකි ආකාරයට කරුණු සංශෝධනය වෙන්න තියමිනයි.

අනික මේ වගේ ආයතනවල සේවය කරන බහුතරයක් සේවකයන්ට නිරන්තරයෙන්ම විදේස් රටවල් සමඟ ඔන්ලයින් සාකච්ඡා වගේ දේවල් පවත්වන්න සිද්ධ වෙනවා. එතකොට රටවල් අතරේ කාල වේලාවල් වෙනස්

නිසා ප්‍රායෝගික ගැටලු මතුවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සේවිකාවක් නම් ඒ තත්ත්වය යටතේ තවත් අසරණ වෙනවා. අනික අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවකට වුණත් ඔවුන් රාත්‍රී සේවයේ යෙදුනොත් ඒක නීතියට පටහැනි දෙයක් වෙනවා. මේ වගේ සංශෝධනයක් කළොත් රැකියාව ලබලා දෙන අයටයි, රැකියාව භාරගන්න කෙනාටයි දෙපැත්තටම ඒක පහසුවක්.

ඒ විතරක් නෙවෙයි අවසරයක් නැතිකම නිසා ඒ අය ඒක රහසිගතව කරගෙන යන්න පෙළඹෙනවා. ඊටපස්සේ අපි නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන්න ගිනාම තමන්ගේ කැමැත්තෙන්ම සේවය කරපු සේවිකාවෝ ප්‍රකාශ ලබලා දෙන්න එන්නෙත් නැතුව උසාවියත් මග අරිනවා.

මේ වගේ අණපනත්වල තියෙන යල්පැන ගියපු නීතිරීති යම්කිසි දුරකට ලිහිල් විය යුතුයි කියලා අපි තීරණය කළේ අන්න ඒකයි."

මේ වනවිට මෙම පනත් කෙටුම්පතේ සංශෝධනවලට අදාළ කැබිනට් අනුමැතිය ලැබී ඇති බවත්, ඉදිරි වැඩකටයුතුවලින් පසුව නුදුරේදීම මෙයට පාර්ලිමේන්තුවේ අනුමැතිය ලබාගැනීමට කටයුතු කරන බවකුයි කොමසාරිස්වරයා අවසාන වශයෙන් කියාසිටියේ.

Astra™ පොඩි පැකට්ටුවේ යහගුණය ඇස්ට්‍රා කුකින් පැක් එකෙන්
ඔබේ මාසික වියදමට සහනයක් ලෙස

වටිනා ඛනිජමල්ලක් දිනාගන්න ඔයාලත් කැමතියිද ?



කරන්න තියෙන්නේ මෙව්වරයි,
ඇස්ට්‍රා උයන්න පිහන්න කුකින් පැක් එකයි,
ඔයාලා ඒකත් එක්ක හදපු ඕනෑම කෑම වට්ටෝරුවක පින්තුරයකුයි
076 194 7619 අංකයට  කරන්න විතරයි.

දිනන දරුවන්ගේ දිනපතා පෝෂණය

විටමින් A සහ D යහගුණයෙන් යුතු මේ පොඩි පැකට්ටුව රුපියල් 85/- ක් පමණයි, ශිතකරණයක තියන්න ඔහෙත් නෑ !

ඔබේ සමේ නිරෝගී බවට බාධා පමුණුවන සාධක, ශරීරය ඇතුළතින්ම පාලනය කල යුතු බව ඔබ දන්නාවද?

සම අපගේ නිරෝගී බව සංකේතවත් කරන කැඩපත බඳුය, එමෙන්ම අපගේ රූපලාවන්‍යයට හා පෞරුෂයට ඉතාමත් වැදගත් වන අංගයකි. අප සියලුම දෙනා ඉතා කාර්යබහුල බැවින් අපගේ සම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමට කාලය වෙන් කරගැනීම ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවේ.

නිරෝගීමත් සමක් ලබා ගැනීම සඳහා, බාහිරින් ආලේප කල හැකි රූපලාවන්‍ය ආලේපන භාවිතයට අප හුරු වී ඇත. නමුත්, බාහිරින් පමණක් සමට සත්කාර කිරීම, නිරෝගීමත් සමක් ලබා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් නොවේ.

සමේ නිරෝගී බවට බාධා පමුණුවන විවිධ අභ්‍යන්තර සාධක ඇගය ඇතුළතින්ම පාලනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ තුලින් සමෙහි ඇතිවන බිබිලි, කුරුලෑ, කොරල, දද, කැසීම්, විශලීම් හා ඉරිතැලීම් වැනි පීඩාවන් අවම කර, සමෙහි ස්වාභාවිකත්වය රැක, සම පැහැපත් කර, නිරෝගීමත් සමක් ලබාදේ. ආයුර්වේදයේ සඳහන් ලෙස, ශරීරයට හිතකර ප්‍රතිඵලදායී ශාකෝෂධ භාවිතය මගින් මෙම පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට හේතු වන සාධක ඇතුළතින්ම මගහරවා ගෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ විසඳුම් ලබා ගත හැකිය.

ගෙදර දොර හා කාර්යාල වැඩ රාජකාරී නිසා, ඔබේ සම ගැන සිතන්න ඔබට වෙලාවක් හැදිද?

මෙවැනි පීඩාවලට විසඳුම් සොයන වර්තමාන පරපුර වෙනුවෙන්, අගනා ප්‍රතිඵලදායී නිෂ්පාදනයක් වන ස්වස්ථ අමාත ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍යයන්ගේ ගුණ නොහැසෙන සේ, ඉහළම ගුණයෙන් හා ප්‍රමිතියෙන් යුතු නෙල්ලි හා රසකිඳු සාරය යොදා ගනිමින්, නිෂ්පාදනය කර ඇත. මෙම විශ්මිත දිව්‍ය ඔසුවක් බඳු ස්වස්ථ අමාත ඔබේ කාර්යබහුල ජීවිතය පහසු කරන, ඉක්මනින් ජලයේ දියවෙන කුඩා කැටි ලෙස පැකට්ටු වල ඇසුරුම් කර පහසුවෙන් භාවිතයට ගත හැකි ලෙස නිමවා ඇත.

එමෙන්ම තවත් බහුලව දැකිය හැකි පීඩා රැසක් මගහරවා ගැනීමට උපකාරී වේ.

- අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුර්ගන්ධය නැත කිරීමට උපකාරී වේ.
- කකුල් යටපතුල් පැලීම හා දැවිල්ල අවම කරයි.
- අමාශයේ දැවිල්ල ආශ්‍රිත පීඩා
- ඇස් දැවිල්ල, මුත්‍රා දැවිල්ල වැනි ශරීරයේ දැවිල්ල හා ශරීර පද්ධති ආශ්‍රිත අපහසුතා මගහරවා ගැනීමට උපකාරී වේ.



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

පීඩාවන් දුරලන සොබාදහමේ තිළිණය



නිරෝගීමත් දිගු ජීවිතයකට

රු. 175/=

දකුණු නාස් පුඩුව විදලා කරාඹුවක් දැමීමම ප්‍රසව වේදනාව අඩු වෙනවද?



1991 දී ඉතාලියේ ඇල්පස් කඳුකරය තරණය කරන්න ගිය යුවළක් අතමිබෙන් වගේ අයිස් අතරින් අවුරුදු 5300ක් පරණ මිමියක් සොයාගත්තා. එයාලා මේ මිමියට ඔට්ටි කියලා නම තිබ්බා. පරේය්ෂණවලදී ඔට්ටියේ ශරීරයෙන් පව්වා 61කුත්, පියර්සින් 10කුත් හොයාගන්න ලැබුණා. ඉතින් පියර්සින් නැත්තම් ශරීරයේ සිදුරු විදිම් ගැන තියෙන පෞරාණිකම සාක්ෂිය තමයි මේ ඔට්ටි. එහෙම බැලුවම පියර්සින් කියන්නේ ලෝකේ පරණම කලාවක්.

ශරීරයේ කොටසක් සිදුරු කරලා නැත්තම් කපලා අයිස් කරලා ආහරණයක් පළඳිනවට තමයි පියර්සින් එකක් කරනවා කියලා කියන්නේ. ශරීර අලංකාරයට, විවිධ විශ්වාස නිසා නැත්තම් සංස්කෘතික අංගයක් විදියට සමහර ශරීරය විදලා ආහරණ පළඳිනවා.

කන්පෙන්තේ සිදුරු තුන හතරක් විදින්න නැත්තම් නහය විදලා කරාඹුවක් දන්න කැමති යුවතියෝ ඕන හැටියට ඉන්නවා. ඒත් පියර්සින් එකක් කළහම සමහර අපරාධකාරයෙක් දිනා බලන තාලෙට බලන නිසා ආස වුණත් ගොඩක් අය මේ වැඩේ කරන්න බයයි. හැබැයි ඉතින් පුංචි කාලේදී කන විදලා කරාඹුවක් දන එකත් පියර්සින් කිරීමට නිසා ඒක නිකන් විදුරු ගෙවල්වල ඉඳන් ගල් ගන්නා වාගේ වැඩක් කියන එකත් කියන්න ඕනේ.

ඒ කතා කොහොම වෙතත් පියර්සින් එකක් කරන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න අයට වැදගත් වෙන කතා ටිකක් තමයි අද කියන්න හදන්නේ. දැනගෙන ගියොත් කතරගම නොදැන ගියොත් අතරමග කියලා කියනවනේ. හැබැයි හරියට නොදැන පියර්සින් කරන එක කතරගම ගිහින් අතරමං වෙනවටත් වඩා හපන් වැඩක්.

ලෝකයේ බොහෝ රටවල උදවිය කන්, නාසය, ඇඹිබැම, උදරය, දිව, තනපුඩු, ලිංගික අවයව වගේ ස්ථාන සිදුරු කරනවා. හැබැයි කතට සහ නාසයට කරන පියර්සින් තමයි අපේ රටේ නම් සුලභ.

නාසය සිදුරු කිරීමේ කලාව ආරම්භ වුණේ ඉන්දියාවෙන්ලු. ඉන්දියානු කාන්තාවන් අවුරුදු දහස් ගණනක ඉඳලා සාම්ප්‍රදායක් විදියට

හම හිල් කරද්දී රිදෙන්නේ නෑ කියලා කවුරුහරි කියනවානම් ඒ මනුස්සයා පට්ටපල් බොරුකාරයෙක්. ඉන්පේක්ෂන් එකක් ගහනකොට දැනෙන වේදනාවට වැඩි වේදනාවක් දැනුණත් මේක දරාගන්න බැරි වේදනාවක් නෙමෙයිලු



නහයට ලොකු කරාඹු දනවලු. වම් නාස් පුඩුවට කරාඹුවක් දැමීමහම කාන්තාවන්ගේ ඔසප් වේදනාව අවම වෙනවය, දකුණු නහය විද්දහම ස්වභාවිකව දරු පුසුනිය පහසු වෙනවය කියන එකයි ඒ උදවියගේ විශ්වාසය. ඒ නිසා සිරිතක් විදියට අදටත් හින්දු කාන්තාවන් කසාදෙට කලින් දවසේ රෑ නාසය සිදුරු කරනවලු.

අප්‍රිකාවේ බෙඩුයිත් සහ බර්බර් බේජා ගෝත්‍රිකයොනුත් තමන්ගේ අනාගත සහකාරියට විවාහය දවසෙදී නාසයේ පැළඳගන්නයි කියලා මහවිශාල රත්තරං මුදුවක් තෑගි කරනවලු. සැමියා බර්බර් කලින් මියගියොත් බර්බර් මුදුව විකුණලා ඒකෙන් යම් කාලයක් පිවිත්වෙයි කියන එකලු ඔවුන්ගේ ප්‍රාර්ථනාව.

තනපුඩු සිදුරු කිරීම ආරම්භ වෙලා තියෙන්නේ රෝමෙන්. ඒ කාලේ හිටපු රෝමන්වරු තමන්ගේ ශක්තිය

පෙන්වන්න තත්පුඩු සිදුරු කරගෙන ආහරණ පැළඳගන්නවලු. හිටපු රෝම ආඥාදායකයෙක් වෙච්චි ප්‍රලියස් සීසර් ඔහුගේ බලය පෙන්වන්න මහා සෙනගක් මැද තත්පුඩු දෙකම සිදුරු කරගෙන ආහරණ පැළඳගත්තු බව සඳහන්.

එතකොට ලිංගික අවයව සිදුරු කිරීම ඇරඹලා තියන්නෙන් ඉන්දියාවෙන්ලු. ලිංගික අවයව සිදුරු කරලා ඇල්පෙනෙන් වි වගේ සිහින් කරාඹු පැළඳවනම ලිංගික ශක්තිය වැඩි වෙනවාය කියන විශ්වාසෙට ඒ කාලේ හිටි රජවරු සහ වංශාධිපතියෝ ලිංගික අවයවවලට රත්තරං ආහරණ පැළඳගෙන.

යුරෝපයේ පියර්සින් කලාව ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ 70, 80 දශකවල. තමන් සමාජ සම්මත රාමුවෙන් පිටස්තර බව සංකේතවත් කරන්න තමයි ඔය කාලේ ගොඩක් අය පියර්සින් කරලා තියෙන්නේ. දැන් නම් මේක යුරෝපීය රටවල සාමාන්‍ය දෙයක්. බ්‍රසීලයේ එලන් ඩේවිඩ්සන් කියන කාන්තාව ශරීරය 6005 වතාවක් පියර්සින් කරලා ගිනස් වාර්තාවක් එහෙමත් තියලා තියෙනවා.



සලකන්නේ ටයිටේනියම්. සංවේදී සමක් තියෙන කෙනෙක්ට වුණත් මේක හොඳයි. ඒ වගේම නියෝබියම්, සර්පිකල් ස්ට්‍රිල්, ස්ටේන්ලස් ස්ට්‍රිල් වගේ වර්ගත් සමට ආසාත්මික වෙන්න තියෙන ඉඩ අඩුයි. ජලරටිනම්, රත්තරං, රිදී, නිකල් වගේ ආහරණ මිශ්‍ර වානේවලින් හදන නිසා මුල් විදීමෙන්ම මේ දේවල් පැළඳවොත් ආසාදන ඇතිවෙන්න තියෙන අවදානම වැඩියි. පියර්සින් එක කළාට පස්සේ විෂබීජ ආසාදන ඇති වෙන්න නොදී පරිස්සම් කරගන්න එකයි අමාරුම රාජකාරිය. සමහර අයගේ සිදුරු සුවවෙන්න මාස

කිහිපයක් වුණත් ගතවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි දවසෙන් දෙකෙන් තුවාලේ හොඳවෙන අයත් ඉන්නවා.

පියර්සින් එකක් කළාට පස්සේ දවසට තුන් හතර වතාවක්වත් ඒ තැන සේලයින් වතුරෙන් සෝදන්න. සිදුරු කළේ නාසය නම් පිරිසුදු නාප්තයකට සේලයින් වතුර දලා නාසය ඒකට ඔබාගෙන ඉන්න. වෙනත් තැනක් නම් පිරිසුදු කොටින් කල්ලක් සේලයින්වලින් පොඳවලා පරිස්සම්ට සිදුරු පිරිසිදු කරන්න. මතක තියාගන්න කිසිම වෙලාවක පියර්සින් එක අතින් අල්ලන්න යන්න එපා.

ඒ වගේම තුවාලය සුව වෙනකල් ඒ ස්ථානයේ මේකප් වර්ග, ක්‍රීම්, සීරම් වගේ රූපලාවණ්‍ය ආලේපන ගාන්ත තහනම්. ගංගා, ඇළදෙලවල, නානතටාකවල නාන්න නම් හිතන්නවත් එපා. අතපය තියාගෙන ඉන්න බැරිවට පියර්සින් කරපු තැන කසන්න, පොඩි කරන්න ගිහින් තුවාලය පාර ගන්න එහෙමත් එපා!

නහය වගේ තැනක සිදුරු ඉක්මනින් වැහෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා පියර්සින් එකෙන් පස්සේ එකදිගට සති හයක්වත් ආහරණ පැළඳගෙන ඉන්න. දිනපතාම ආහරණ දකුණු අතටත් වම් අතටත් කරකවන්නත් අමතක කරන්න එපා.

පියර්සින් එක නිසා සමේ ආසාත්මිකතාවයක් ඇති වුණොත් හිත හිතා ඉන්නේ නැතිව වර්ම රෝග වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න කියන එකත් කියන්නම ඕනේ.

පියර්සින් එකකදී ශරීරයේ වැරදි මාංස පේශියක් එහෙම සිදුරු වුණොත් ස්නායු දෝෂ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම විෂබීජහරණය නොකළ සිදුරු විදිනයන් තුළින් රුධිර විෂවීම්, ආසාදන, ඉදිමිම් ඒ වගේම ඉතාම කලාතුරකින් හෙපටයිටිස්, එච්.අයි.වී. වගේ වෛරස් ආසාදන ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්



ඕස්ට්‍රේලියාවේ දී මගේ බිරිඳට දරුවන් හදන්න බැහැ කිව්වා.

ලංකාවට ඇවිල්ලා

ෆර්ටයිඩ් ජීවිතයේ ආරක්ෂා වන ආරක්ෂා මාස දෙකයි

මගේ බිරිඳ ගැබ් ගන්නා... අපිට පුදුමෙන් පුදුමයි



ෆර්ටයිඩ්
LEADING THE WAY TO MOTHERHOOD
ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු එළ පමාවට ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටයිඩ් ජීවිතයේ ආරක්ෂා වන ආරක්ෂා මාස දෙකයි

“ෆර්ටයිඩ්” නොආවා නම්, එකොටු අපි වෙත කාගේ හරි දරුවෙක් අරගෙන හදා ගන්නවා, එහෙමත් නැත්නම්, දරුවෙක් හැකි දුක දරාගෙන ජීවිත කාලයම දුකින් කල් ගෙවන්නවා

ප්‍රශ්න කුමාර රංචාගොඩගේ කතාව ඔහුගේම වචන වලින්...

අපි උපතින් ශ්‍රී ලාංකිකයෝ. දැන් ජීවත් වෙන්නේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ.

පසුගිය අවුරුදු හයේම අපේම දරුවෙකු හදාගන්න උත්සනා කළා. ඕස්ට්‍රේලියාවේ කරන්න පුළුවන් හැම ප්‍රතිකාරයක්ම කළා. ඒ හැම ප්‍රතිකාරයක්ම අසාර්ථක වුණා. අන්තිමේදී ඒ වෛද්‍යවරු කිව්වා, “දැන් ඔයාලට උදව් කළ හැකිකේ දෙවියන්ට පමණයි. අපිට කළ හැකි දෙයක් ඉතුරු වෙලා හැකි කියලා.”

“ෆර්ටයිඩ්” ගෙන අහන්න ලැබුණේ අහම්බෙන්...

මේ අතරේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත් වන යුරෝපීය අපිට අහම්බෙන් හමු වුණා. ඒ අය අපිට “ෆර්ටයිඩ්” ගෙන කිව්වා. ඒ අයගේ සහෝදරියක් අවුරුදු 12 ක් බඩබලා නැතිව ගත් ප්‍රතිකාර හැම එකක්ම අසාර්ථක වෙලා අන්තිමේ දී

“ෆර්ටයිඩ්” ගිය ගමන්ම දරුවෙකු ලැබුණා කියලා.

ඒ නිසාම අපි “ෆර්ටයිඩ්” එන්නට තීරණය කළා...

අපි කෙටි නිවාඩුවක් අරගෙන ලංකාවට ඇවිත් “ෆර්ටයිඩ්” වෙත ගියා. ඕස්ට්‍රේලියාවෙන් ගත් සියලු විස්තර වාර්තා රැගෙනයි අපි ගියේ. ඒ වාර්තා සියල්ල හොඳින් පරීක්ෂා කර බලලා අපිට කිව්වේ, මගේ බිරිඳගේ හෝමෝන අන්තයටම නරක් වෙලයි තියෙනේ. ඇයට ඕස්ට්‍රේලියාවේ හැකි හැකි දරු පල පිහිටන්නේ නැත්තේ කියලා. ඒත් ඔය වෙනත් ඒවා, මාස තුනක් හතරක් යනකොට සියල්ල හරියාවී කියලා.

ලොකු විශ්වාසයක් නො තිබ්බත් “ෆර්ටයිඩ්” ප්‍රතිකාර හරියටම ගන්නා...

ඇත්තම කියනවා නම් අපි ඒ කතාව 100% විශ්වාස කළේ නැහැ. ඕස්ට්‍රේලියාවේදී සියලු දේ කරලත්

බැරි වුණ අපිට මේ ටික කාලයේදී හරියාවී කියලා හිතන්න පුළුවන්ද?

ඒ වුණත් අපි ලංකාවේ හිටපු මාසයේ වෙනත් වරදක්වත් නැතිව බිල නවත් මාස තුනකට වෙනත් අරගෙන ආපසු ඕස්ට්‍රේලියාවට ආවා. පළමු මාසයේ දී කියපු දිනයට ම හරියටම බිරිඳගේ ශුද්ධවීම හැදුනා. අපි පුදුමෙන් පුදුමයට පත් කරමින් දෙවන මාසයේ ඇය ගැබ් ගත්තා.

ගත් සියලු ප්‍රතිකාර ආසාර්ථක වෙලා නවත් කිසි විදියකින් බාබාලා හදන්න බැහැ කියලා අපිත් කරපු ජෝඩු ඕන තරම් ලංකාව පුරාවටම ඇති. මේ ආරංචිය ඔවුන් සඳහාමයි.

අපිත් ඕස්ට්‍රේලියාවේ වෛද්‍යවරු කීදේ විශ්වාස කරලා “ෆර්ටයිඩ්” නො ආවා නම් එකකො දරුවෙකු අරන් හදා ගන්නවා, නැත්නම් දරුවන් හැකි දුක දරාගෙන මුලු ජීවිත කාලයම දුකින් ගත කරන්නවා.



ඔබ දරුවෙකු පහත මට්ටමේ ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ෆර්ටයිඩ් වෙතින් ඔබ වෙත නිවැරදි කරන දුරකථන හැම කතකටම ඇගයීම කිරීමට අපගේ ජීවිතයේ ආරක්ෂා වන ආරක්ෂා මාස දෙකයි

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු එළ පමාවට ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටයිඩ්
ආයතනය මෙවැනි රෝග සඳහා විශේෂිත ප්‍රතිකාර හඳුන්වා දී ඇත

මනුෂ්‍යවරු
ජෛව විද්‍යාත්මක පාලන මගින් ප්‍රතිකාර ලබාදීම

අගහරුවාදා
මුහුණපත්තින්දා ඉරිදා

කඩවත
කඩවත ඉවර පාරේ 198
ESES Health Care
කොළඹ 05

බදාදා සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම :
077 3015122
081 2224672

මගෙන් නාභ මගේ කරේ නැග්ගනම් බස්සනකන් හිටු



මහනුවර ඇසළ පෙරහර මංගල්ලය පසුගිය දිනවල කාගේත් අවධානයට ලක්විය. පෙරහර මංගල්ලය නිමවීමෙන් පසු මහනුවර නගරයෙන් අවසානයට නික්ම යන දෙපිරිසකි. එක් කණ්ඩායමක් පොලිසියයි. අනෙක පශු වෛද්‍ය කණ්ඩායමයි. කාගේත් වැඩිම අවධානයට ලක්වෙමින් පෙරහරේ ගමන් ගන්නේ අලි ඇතුන්ය. පෙරහරක තේජස මනින්තේ එහි සිටි අලි ඇතුන් ගණනෙහි. අලි ගැනිල්ල ලේසි වුවාට අලි බැලිල්ල පහසු

රැඳී බලා සිටී. ඇත්ගොව්වාටද පහළට දුවනවා හැර විකල්පයක් නැත. කොළඹ විදිය ඔස්සේ තිදෙනා ඉහළට යති. පහළට එති. මේ සෙල්ලම වාර කිහිපයකි. අලියා එහෙට මෙහෙට දුවනවා පමණි. කිසිදු පුද්ගලයෙකුට හෝ දේපළකට හෝ අලියාගෙන් හානියක් නැත. එහිසා අලියා සිහි මුර්ජා නොකිරීමට මනාවාර්ය අශෝක දංගොල්ල තීරණය කළේය. අලියාට ඇතිවන තුරු දිවීමට ඉඩ හැර හෙතෙම බලා සිටියේය. ඒ දඩබ්බරයාටම එම ක්‍රියාව ඇතිවන තුරුය.



නැත. පෙරහරේ ගමන්ගත් සියලු අලි ඇතුන් තම තමන්ගේ අලි පන්තියට ගෙන ගොස් ගැටගසන තුරු පශු වෛද්‍ය කණ්ඩායමේ රාජකාරි අවසන් නොවේ.

එකම ගැටලුව වූයේ අලියාගේ පිටේ සිටින තරුණයා පමණි. ඔහු අලින්ට එතරම් හුරුවක්ද නැත. මේ ක්‍රියාවෙන් ඔහු බියට පත්ව සිටී. ඊටත් වඩා හෙම්බත්ව ඇත. අලියාටනම් වගේ වගක් නැත. එක අතකට අලියාට දෙස් කියන්නටද බැරිය. හෙතෙම කිසිවෙකුත් බලෙන් තම පිට මත පටවා ගත්තේ නැත. ඒ නිසා මේ දිවිල්ල හොඳින් හෝ නරකින් කොයි මොහොතක හෝ නතර වෙනතෙක් ඉවසීමෙන් බලා සිටිනවා හැරෙන්නට තරුණයාට වෙන කළ හැකි යමක් නැත. පශු වෛද්‍ය කණ්ඩායමද එසේමය. ඔවුන්ද බලා සිටිති. ඒ, මේ දිවිල්ල අවසන් වනතෙක් ඔවුන්ගේ රාජකාරියද අවසන් නොවන බැවිනි. ඇත්ගොව්වාද හති වැටී ඇත. ඒ අලියා පසුපස දිවීමෙනි. පැයක් පමණ මේ රංගනය පැවතිණ. කිහිපවරක් එනා මෙනා දිව ගිය අලියා සෙල්ලම අත්හැරියේය. ඇත්ගොව්වා අලියා මෙල්ල කරගන්නා විට සියලු පාර්ශව හති වැටී තිබිණ.

වරක් මහනුවර ඇසළ පෙරහර මංගල්ලයේ පෙරහර නිම වූ දිනක මනාවාර්ය අශෝක දංගොල්ලට දැනගැනීමට ලැබුණේ අලියෙකු කුලප්පු වී ඇති බවයි. සිදුවීමට සම්බන්ධ වී තිබුණේ කතරගම දේවාල පෙරහරේ ගමන්ගත් අලියෙකි. මහනුවර කතරගම දේවාලය පිහිටා ඇත්තේ අනෙකුත් දේවාලවලින් වෙන්ව නගර මධ්‍යයේය. මහනුවර ඇසළ පෙරහර අවසානයේ කතරගම දේවාලයේ පෙරහර නැවත දේවාලය වෙත ගමන් ගනී. මෙම අලියා කුලප්පු වූ සිදුවීම දැනගත් වහාම මනාවාර්ය දංගොල්ල රැජින හෝටලයේ රථ වාහන ගාලේ සිට කතරගම දේවාලය දෙසට දිවී ගියේය. එතැන අමුතුම පෙරහරක් පැවැත්වේ.

අලංකාර ඇඳුම් ආයින්තම්වලින් සැරසුණු අලියෙකි. රතු පැහැ විදුලි බල්බවල ආලෝකයෙන් සිරුර දිලෙයි. අලියාගේ පිටේ තරුණයෙකි. තරුණයාද පිට මත තබාගත් අලියා කොළඹ විදිය දිගේ ඉහළට දුවයි. ඒ සමඟ ඇත්ගොව්වා ද ඉහළට දුව යයි. ඊක වෙලාවකින් අලියා නැවත කොළඹ විදියේ පහළට දිවීම අරඹයි. තරුණයාද පිටේ



කොරතුරු - මනාවාරි අශෝක දංගොල්ල (ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය) රජනිකා ලියනගේ



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

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

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

*හොන්දේසි අදාලවේ

පුතා හයේ ඒවා ගහද්දි

මගේ පසුව හිරවෙනවා

කලක් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ මුල් පෙළ ශක්තිමත් කළ පිතිකරුවා වූයේ කුමාර සංගක්කාරය. ඇතැම් දිනවල ඔහුගේ විශිෂ්ට පිතිකරණයන් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම්වලට ජයග්‍රහණය ගැන සිතීමටවත් අවසරයක් නොදුන්නේය. නමුත් ඔහුගේ සමූහානුමත සමඟ එතෙක් මුල් පෙළේ තිබූ ශක්තිය බලා සිටියදී ගිලිහී ගියේය. ඔහුගේ අඩුව පිරවීමට එක් එක් ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායමට වරින් වර පැමිණියද ඒ කිසිවෙකුත් සාර්ථක වූණේ නැත. නමුත් වර්තමාන කණ්ඩායමේ සිටින එක්තරා ක්‍රීඩකයෙක් ඒ හිස්තැන පිරවීමට හියම සුදුසු තමන් බව ඔප්පු කරමින් සිටියි. ඒ වෙන කවුරුත් නොව වරින් අසලංකය. ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම ක්‍රීඩා කළ පසුගිය තරඟාවලි කිහිපයේදීම ඔහු ඒ බව ඔප්පු කර පෙන්වීය. ඒ හිසා දැන් ඔහු ගැන ක්‍රිකට්ලෝලීන්ට ඇත්තේ එසේ මෙසේ විශ්වාසයක් නම් නොවේ. ඉතින් එවන් මොහොතක අප වරින්ගේ මව වන කේ.ඒ. තනුජාට කතා කළේ ඇගේ ක්‍රිකට් විරයා ගැන සුන්දර කතාබහකට මුලපුරන්නටය.

වරින් අසලංකගේ මව කේ.ඒ. තනුජා



අම්මට මේ මොහොතේ වරින් අසලංක ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

මගේ පුතා වරින් ගැන මං ගොඩක් ආඩම්බර වෙනවා. එයා මේ වෙනකොට අපේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට නැතුවම බැර ක්‍රීඩකයෙක් වෙලා ඉන්නේ. ඉතින් මගේ ක්‍රිකට් විරයා දිසා බලාගෙන මං සතුටින් ඉන්නවා.

වරින් කියන්නේ පාසල් කාලේ එතෙම මොන වගේ දරුවෙක්ද?

වරින්ට හොඳට ඉගෙනගන්න පුළුවන්. ඉස්කෝලේ කාලේ ගණන්වලට පුදුම දක්වයි. එයා මුලින් ඉස්කෝලේ ගියේ ඇල්පිටිය ආනන්ද කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයට. ඊටපස්සේ ශිෂ්‍යත්වයට ලකුණු 176 ක් අරගෙන ගාල්ල රිච්මන්ඩ් විද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා. ඒ ඉස්කෝලේදී තමයි එයා ක්‍රිකට් ගහන්න පටන්ගත්තේ. අන්තිමේ ඒකම තමයි ජීවිතේ වුණේ.

හැබැයි ක්‍රිකට් ගහන්න පටන්ගත්ත දවසේ ඉඳුන් එයා ටිකක් දැග වැඩ කළා කියලා ආරංචියි. ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව් ක්‍රිකට් ගහන්න තිබුණු ආසාවටමද කොහෙද පොඩ්ඩක් දැග වැඩක් කළා. මට මතකයි එකපාරක් පන්ති කට් කරලා පිට්ටිගියේ ක්‍රිකට් ගහලා. ඒ සැරේ නම් ඉස්කෝලෙන් සැරටම අවවාද කරලත් තිබුණා. ඒ ඇරුණම වරින් නිසා ඉස්කෝලේට එන්න කියපු අවස්ථා එතෙම නම් ඇත්තටම නෑ.

මැව් එකට විනාඩියක් තියලා හරි එයා අපිට කොල් කරලා අපේ ආශීර්වාදය ගන්නවා

පොඩ් කාලේ එයා කරපු දැගම වැඩේ අම්මට මතකයිද?

දවසක් එයා ගෙවල් ළඟ ළමයි කට්ටියක් එක්ක හවස ක්‍රිකට් ගහන්න යන්න ඇහුවා. හවස්වෙලා තිබුණු හින්ද මං එපා කියලත් කිව්වා. ඒ වෙලාවේ එයා මටත් පොඩ් සද්දියක් දලා ගියා. එද මං ඔය කතාව වරින්ගේ තාත්තට කිව්වා. එද නම් එයාට හොඳ ගුට් ටිකක් වැදුනා. හැබැයි එදැයිත් පස්සේ එයා අපට මුකුත්ම කියාගෙන එන්නේ නෑ.

අම්මලා සාමාන්‍යයෙන් පුංචි කාලේ දරුවන්ගේ හඳුනන එතෙම බලනවනේ. වරින්ගෙන් බැලුවද?

ඔව්. ඒ බලපු වෙලාවක කිව්වා අවුරුදු

19ක් වෙනකොට හැමදේම පුතාට අංගසම්පූර්ණව ලැබෙනවා කියලා. ආයත් හඳුනන බලන්න උවමනා නෑ කියලත් කිව්වා. ඒත් අදටත් විටින් විට අපි එයාගේ හඳුනන බලනවා.

වරින් ජාතික කණ්ඩායමට තේරෙයි කියලා අම්මා හිතමට හරි හිතලා තිබුණද?

මුලින් නම් එතෙම හිතුවේ නෑ. ඒත් පස්සේ කාලේ වරින් ජාතික කණ්ඩායමට තේරෙනවා නම් කොපිවර එකක්ද කියලා හිතුණා. එයාගේ දක්ෂතා දැකපු අයත් ඒ අදහසේ හිටියේ. අන්තිමේ එයාට ඒ අවස්ථාව ලැබුණා.

එයා ඇල්පිටියේම ගැහු ළමයෙක්. දෙනහගේ සම්බන්ධයට දැන් අවුරුදු දහයක් වෙනවා. ඒ ළමයයි මෙයයි එකම සතුල් වෑන් එකේ තමයි ඉස්කෝලේ ගිහින් තියෙන්නේ. ඔය අතරේ තමයි දෙනහා යාළුවෙලා තියෙන්නේ

එයා ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණා කියන ආරංචිය ලැබුණු දවස අම්මට මතකයිද?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ ඒ තමයි මගේ ජීවිතේ සතුටුම දවස. පුතා අපට ඒ කතාව කියද්දී මට සතුටට ඇඬුනා. පුතා ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණු ආරංචිය ලැබුණු ගමන් රචිමන්ඩි එකේ නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිතුමා කතා කරලා මට කිව්වා මේ වගේ දරුවෙක් අපේ ඉස්කෝලේට දීපු එකට අම්මට ගොඩක් පින් කියලා.

අද වෙනකොට වරින් ජාතික කණ්ඩායමට නැතුවම බැර ක්‍රීඩකයෙක්. මොකද ඒ ගැන හිතෙන්නේ?

අහේ ඒ ගැන නම් පුදුම සතුටක් තියෙන්නේ. ඉස්සර වරින් ක්‍රීඩා කරන තැන ක්‍රීඩා කළේ සංගක්කාර, මහේල වගේ අය. ඉතින් ඒ වගේ විශිෂ්ට පිතිකරුවන්ගේ තැන අද මගේ පුතා ක්‍රීඩා කරනවා දකින්න ලැබෙන එකත් ලොකු වාසනාවක්.

ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට එනවා කියන එක ලේසි නෑ. වරින් ඒ වෙනුවෙන් මොනතරම් කැපකිරීම් කළාද?

වරින් කියන්නේ සාමාන්‍ය පවුලක ළමයෙක්. එයාගේ තාත්තා කළේ මාළු බිස්නස්. ඉතින් පුතා ඒ කාලේ ගොඩක් දුෂ්කරතා වින්ද. ලොකු බෑන් එකක් කරේ දැගෙන වරින් පුහුණුවීම්වලට කොළඹ ගියේ පාරේ බස්වල. ඉතින් හැමදම ඒ බෑන් එක හින්ද මෙයාට බැණුම් අහන්න වෙනවල. ඒ වගේ ගොඩක් දුෂ්කරතා වික්කයි වරින් අද මේ තැනට ඇවිත් තියෙන්නේ.

අම්මලා පුතාගේ මැව් බලන්න යනවද? එතෙම නැත්නම් ගෙදර ඉඳුන් ටීවී එකෙන් බලනවද?

ලංකාවේ තියෙන මැව් එකක් නම් ගොඩක් වෙලාවට යනවා. නොයන දවසුත් තියෙනවා. පිටරට මැව්වලට නම් ඉතින් යැවෙන්නේ නෑ.



ඒ 1953 ඔක්තෝබර් 19 වෙනිදා. එදින එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර 'ලයිසියම් බෝල්රූම්' (Lyceum Ballroom) ශාලාව හැඩගැන්වී තිබුණේ මුළුමහත් ලෝකයක් දැක් දල්වා සිටි අපූරු අවස්ථාවකටයි. ඒ තුන්වැනි 'ලෝක රූ රැජින' (Miss World) තේරුම් තරඟයයි. අවසාන වටයට තරඟ කළ සුරූපිනියන් දසදෙනෙක් අතරින් ජය හිමිවුණේ ප්‍රංශය නියෝජනය කළ ඩේනිස් මාග්‍රට්ටයි. දෙවැනි සහ තෙවැනි ස්ථාන පිළිවෙලින් ශ්‍රීසියටත්, ඊජිප්තුවටත් හිමිවිය.

එහෙත් කිරුළ පලත් ප්‍රංශ තරුණියටත් වඩා තරඟාවලිය පුරා කාලයේ අවධානය යොමුවී තිබුණේ තරඟාවලියේ මුල්වටය

පුෂ්පිකාරි ගන්න බැරවුණු හතරවැනි තැන අවුරුදු 69කට කලින් මානෙල් ගත් හැටි



සදනා සාරියකින් හැඩවී පැමිණි තරුණිය දෙසටය. ඇය වෙත කවුරුත් නොවි ලෝක රූ රැජින තරඟය සඳහා ශ්‍රී ලංකාවෙන් ගොස් සිටි මානෙල් ඉලංගකෝන් ය. කාලයෙන් හිමි වූ මේ විශේෂ අවධානය නිසාම මානෙල්ට තරඟාවලියේ සිව්වැනි ස්ථානය ලබාගැනීමට හැකිවිය. ශ්‍රී ලාංකික තරුණියක් ලෝක රූ රැජින තරඟයකට ඉදිරිපත් වූ මුල්ම අවස්ථාව විය වූ අතර, ඒ ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් මානෙල්ට පවුම් 150ක මුදලක් හැරී වශයෙන් හිමිවිය. මේ වනවිට ලෝක

රූ රැජින තරඟාවලිවල සිව්වැනි ස්ථානය තේරීමක් නැත. පසුගිය ලෝක විවාහක රූ රැජින තරඟාවලිය සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් සහභාගී වූණු පුෂ්පිකා ද සිල්වා තමා සිව්වැනි ස්ථානය ලබාගත් බව කියද්දී තරඟ සංවිධායක මණ්ඩලය කියා සිටියේ ඔවුන් සිව්වැනි ස්ථානයක් නම් නොකරන බවයි. නමුත් 1953 දී වාසනාවට මෙන් මානෙල්ට එවැනි ගැටලුවකට මුහුණපෑමට සිදුවුණේ නැත.

එම වසරේ ප්‍රකාශයට පත්කළ 'The Times Of Ceylon Annual' සංග්‍රහයේ තරඟයේ සිව්වැනි ස්ථානය දිනු මානෙල්ගේ රූ වරුණු පිළිබඳව මෙසේ සඳහන් කර තිබුණි.

"එසි දෙනවැරදි විශේෂ තරුණියක් වූ ඇගේ උස සහ මනා සුන්දරත්වය තුළින් නියෝජනය වූයේ ලංකාවේ සෞන්දර්යයි. ගප්මතු මෙන් සියුමැලි මුව මඩල, කළු වරලස සහ ආදරණීය බව ලුහුබඳින වන හැමවිටම කැපී පෙනිණි. ඇස්වලින් ආනන්දජනක හැඟීම් පළ කරන ආකාරයද අතින් අයට ප්‍රිය උපදවා ඇත."

මානෙල්ගේ උස අඩි 5.5 කි. ශරීරයේ ඉහළ කොටස හෙවත් පපුව අඟල් 35ක් වූ අතර, උකුළ ප්‍රදේශය අඟල් 35ක් විය. ගම්පොළ හිටපු පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරයෙකු මෙන්ම හිටපු පාර්ලිමේන්තු කතානායකවරයෙකු වූ

ආර්.ඇස්.පැල්පොල මහතාගේ දියණියක් වූ මානෙල්ට සහෝදරයන් අටදෙනකු සහ සහෝදරීන් පස්දෙනෙක් සිටි බව සඳහන්ය. ඇය ඒ වනවිටත් විවාහකව සිටි අතර තරඟ නීතිරීති අනුව එය තරඟයට ඉදිරිපත්වීමට කිසිදු බාධාවක් වී නැත.

මානෙල්ට ලෝක රූ රැජින තරඟාවලියට ඉදිරිපත්වීමට ලැබුණේ 1953 වසරේදී කොළඹදී ඇය මෙරට පැවති පළමු ලාංකීය රූ රැජින තරඟය ජයගැනීමත් සමඟිනි. එය නිදහස් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වූ පළමු රූ රැජින තරඟය වූ අතර, ඊට පෙර එවැනි රූ රැජින තරඟයක් ලංකාවේ සංවිධානය වූ බවට කිසිදු සාක්ෂියක් නැත.

ලෝක රූ රැජින තරඟයට එංගලන්තයට ගිය මානෙල්ව එදා පිළිගනු ලැබුවේ එවකට එංගලන්තයේ ශ්‍රී ලංකා තානාපති ලෙස කටයුතු කළ එඩ්වින් විජේරත්න ය. ඔහු එරට ගුවන්තොටුපොළේදී ඇයව මහත් හරසරින් යුතුව පිළිගනු ලැබීය. කෙසේ වුවද එය මානෙල්ගේ කුළුලේ විදෙස් ගමන නිසා සැමියාද සමඟ එංගලන්තයට යාමට ඇයට විශේෂ අවසරයක් ලැබී තිබුණි.

මේ සිදුවීමෙන් පසු ලාංකික තරුණියන් රූ රැජින තරඟාවලි සඳහා ඉදිරිපත්වීමට වැඩි කැමැත්තක් දැක්වූ අතර, 1955 වසරේදී තවත් සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයක් ශ්‍රී ලංකාවට



හිමිවිය. ඒ ලොව පළමු 'Miss Universe' තරඟාවලියේ තෙවැනි ස්ථානය ලාංකික තරුණියක් ජයග්‍රහණය කිරීමත් සමඟිනි. ඇය මොරින් කෙලියා හින්ගර්ට් ය. නමුත් 1984 වසරේදී රෝසී සේනානායක ලෝක විවාහක රූ රැජින කිරුළ ජයග්‍රහණය කරනතෙක් යළිත් ජාත්‍යන්තර රූ රැජින තරඟ ජයක් ලබාගැනීමට ශ්‍රී ලාංකික තරුණියකට හැකියාව ලැබුණේ නැත. එහෙත් ඒ ජයග්‍රහණ සියල්ලටම මුල් අඩිතාලම වැටුණේ මෙරටින් බිහිවූ මුල්ම රූ රැජින බවට පත්වූ මානෙල් ඉලංගකෝන් ගෙනි.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

ශිෂ්‍යත්වය ලැහෙසියෙන් ජය ගන්න

5 වසර කිරීම ගුරු මණ්ඩලයෙන්

මෙවර විභාගය ඉලක්ක කර සකසූ විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර විස්තර මල්ලක්...

2022 ශිෂ්‍යත්ව විභාගය
නිකත විභාග ජය තහවුරු කරන ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර කවිවලය

දැන් ශිෂ්‍යත්වය හරි කන්න

මිල රු. 750/-

ලියවි පබ්ලිෂර්ස් (පුද්ගලික) සමාගම, අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 7.
දුරකතන 0115200900
විශේෂ ඇහවුම් සඳහා විමසන්න - 0762568348

මේ අලුත්ම ප්‍රශ්න පත්‍ර කවිවලය පත්තර නියෝජිත මාමලාගෙන් හරි පොත් සාප්පුවලින් හරි දැන් මිලදී ගන්න පුළුවන්

විශේෂ ඇහවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348



මුදල් උපයන්තම නොවුණත් හිතේ සතුට වෙනුවෙන් කළ හැකි බොහෝ දේ තිබේ. බොහෝවිට ඒ සතුට සොයාගත යුත්තේ අප විසින්මය.

දමයන්ති ප්‍රියදර්ශනී ද මීට වසර හය හමාරකට පෙර, මීගොඩ පදිංචියට එද්දී හැකි දේ ගැන මැසිපිලි නොනඟා ඇති දෙයින් සතුට නොයාගන්නා විදියක් ගැන සැලසුම් කළාය.

“මීගොඩ තියෙන අපේ මේ ඉඩම පර්චස් හයහමාරයි. ඒ ඉඩ ටිකේ ගේ හඳුපු නිසා වගා කරන්න ඉඩක් තිබුණේ නෑ. ඉස්සර විපේරාම කැමිපස් එක කිට්ටුව තමයි අපි හිටියේ. ඒ කාලෙත් පෝච්චිවල වගා කළා. ලොකුවටම නෙවෙයි. ගෙදර පරිභෝජනයට ඕන කරන එළවලු, කොළපලා, අමුම්පස් ටික ඒ විදියට ලැබුණා. මෙතේ පදිංචියට ආවට පස්සේ මුලදී මිලදී ගත්තේ තමයි වගා කළේ. පෝච්චි සියක් විතර ගෙනත් හැමදේම වගා කළා. මාත් මහත්තයන් ස්ථිර රැකියාවල නියුතු අය නොවෙයි. මම ස්වයං රැකියාවක් විදියට කරන්නේ එම්බ්‍රොයිඩර් වැඩ, මැනුම් වැඩ වගේ දේවල්. මහත්තයා ටයිල් වැඩ. ඒ අතරේ ගෙදර පරිභෝජනයට ගන්න එළවලු ටික වත්තෙම වවාගන්න එක අපිට මුදල් ඉතිරියක් වගේම හිතට ලොකු සතුටක් ගෙනෙන කාරණයක් වුණා.”

දවසින් දවස අලුත් අත්දැකීම් ලෙස, ඒ සතුට ප්‍රියදර්ශනීගේ හිතට ලැබුණාය. එළවලු පැළයක දවසින් දවස වෙන වෙනස්කම්, මල් ගෙඩි හටගැනීම, ඒ වෙනුවෙන් කළයුතු කැපකිරීම් කොතෙක්දැයි ඒ දවස් ඇයට කියා දුන්නාය. වැටකොලු, මෑ, බෝංචි, එම්බ්‍රො, බණ්ඩක්කා, මාලු මිරිස් වාගේම විවිධ කොළපලා වර්ග සාර්ථකව අස්වනු ගන්නට හැකි පරිදි බලා කියාගත යුතු ආකාරය ගැනද අත්දැකීම් ලැබුවේ ඒ අස්වැන්නෙන් තෙත් සිත් සහසා ගන්නා ගමන්ය.

“ස්ලැබ් එකේ වගා කළා වගේම පසුගිය කොරෝනා කාලේ මගේ ඉඩමට අල්ලපු ඉඩමේ කොටසක වගා කළා. ඒ ඉඩම අයිති මගේ අයිසට. අයිසත් වගාවට කැමති කෙනෙක්. එයාගේ කැමැත්ත ලැබුණට පස්සේ ඒ ඉඩමෙම වගා කළා. කොරෝනා කාලේ අපි ගෙදරටම කොටුවුණු නිසා මඤ්ඤාකාරක, අල, බතල, කහ, එළවලු වර්ග බොහොමයක් වගා කරලා ඒවායේ අස්වැන්න ගත්තා. ඒ වැඩවලට මහත්තයාගෙනුයි, දුවගෙනුයි ලොකු සහයෝගයක් ලැබුණා. මට මතකයි දුව එකවරක් ගෙදර උයන්න ගෙනා වට්ටක්කා කැල්ලක ඇට ටිකක් පොළොවට දලා වට්ටක්කා වැලක් ඇවිත් ගෙඩි දෙක තුනක් හැදුනා. ඒ වගේම තවත් පාරක් මුංඇට ටිකක් දලා ඒකත් පැළවෙලා කරල් ආවා. ඇත්තටම අපි මේ රන් පොළොව ගැන දන්නේ ටිකයි. බීජ ටිකක් නිකං විසි කළත් පැළවෙන පොළොවක් අපට තියෙන්නේ. ඉතින් හැම කෙනෙකුටම ඒ අවස්ථාව තියෙනවා. කුලියට හිටියත් පෝච්චියක හරි වගාමලුවල හරි පුංචියට වගාව කරන්න පුළුවන්. ඉස්කෝලයක් මුර කරා කියමු. ඒ පුද්ගලයාට හාප්පේ අයිතේ හරි පැළයක් හිටවලා සතුටු වෙන්න පුළුවන් ඒ පැළයේ පලයක් හටගන්නා දා.”

ප්‍රියදර්ශනී කියන්නේ වගාවෙන් ලැබිය හැකි සතුටය. ගෙදර වැඩ, මැනුම් ගෙතුම් එම්බ්‍රොයිඩර් වැඩ, මේ දිනවල සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට සූදනම් වන දියණියගේ ඉගෙනුම් වැඩ අතරේ කොතරම් කාර්යබහුල වුවත් ඇයගේ අත්ගුණය විදින වගාව පෙරලා ඇයට ගෙනෙන්නේ සතුටයි. දිනකට රූපියල් දෙතුන් සියයක එළවලු

මේ රත්තරන් පොළොව ගැන අපි තවම දන්නේ ටිකයි

වෙළඳපොළෙන් ගන්නට වුවහොත් එය අද කාලේ පසුම්බියට කොතරම් බරක්දැයි ඔබට අමුතුවෙන් කිවයුතු නැත.

“මම ළඟකදී තමයි ‘ගෙවතු වගාවයි ඔබයි’ ලේස්කුක් සමූහයට එකතු වුණේ. ඒකෙන් වගාව සාර්ථකව කරගන්න විවිධ අදහස් ලැබෙනවා වගේම යූ ටියුබ් එකෙන් වගාව ගැන විවිධ අදහස් ගන්න පුළුවන්. මම පසුගිය කාලේ හවර මෑ වගා කළා. එය සරුවට හැදුනා. ඉතින් සමූහයටත් මම ඒ ඡායාරූප

ඇතුළත් කරලා ඒ විදියට වගා කරන හැටි කියලා දුන්නා. කොළ වර්ග ගොඩක් වගේම රම්පේ, සේර, කරපිංවා, බැසිල් ආදිය මගේ ගෙවත්තේ තියෙනවා. ඒ බැසිල් පැළේ මහත්තයාට දිලා තිබුණේ බොක්කට කෙනෙක්ගේ ගෙදර ටයිල් අල්ලන්න ගියපු වෙලාවකයි. බැසිල් පැළෙන් එන කරල වේලලා තමයි කසා කසා ඇට ගන්නේ. එය රසවත් පානයක් විදියට හඳුනන්න පුළුවන්. ඒ වගේම වගා කරද්දී අපිට තව බොහෝ දේවල් හමුවෙනවා. දෙහිවලින් ලුණුදෙහි දැනවා වගේම නාරංවලින් ලුණුදෙහි දන්න පුළුවන්. මමත් මගේ වත්තේ තියෙන නාරං ගස් දෙකෙන් බේසමක් විතර නාරං කැඩුවා. ඒ වෙලාවේ ගේ කිට්ටුව ඉන්න වයස අසුවක විතර අම්මා කෙනෙක් තමයි නාරං

ලුණුදෙහි දැන හැටි කියලා දුන්නේ. ඒ වගේම මම කොරෝනා කාලේ කහ වගා කළානේ. කිලෝ තුනක විතර අස්වැන්නක් මට ලැබුණා. කඩෙන් තව කහ කිලෝ දෙකක් ගෙනත් මම අවුරුද්දටම ඕන කරන කහ කුඩු ටික ගෙදරම හඳුනන්නා.”

මුලදී සලැබී එකේ පෝච්චි සියයක විතර වගා කළා

ප්‍රියදර්ශනී කියන ආකාරයට ඇය වගාව සඳහා කෘමිනාශක භාවිතා කරන්නේ නැත. කෘමි විකර්මක ආදිය සාදාගන්නේද ළමකොළ හැටි තම්බාගත් දියර ඉසීමෙන් හෝ ලුහු පොතු නිස්සාරණය මගිනි. එසේත් නැත්නම් බේකින් සෝඩා හෝ සබන් දියරවලට කොහොඹ තෙල් මිශ්‍රකර ඉසීම කරන්නීය.

එකවරක් ගෙදර උයන්න ගෙනා වට්ටක්කා කැල්ලක ඇට ටිකක් පොළොවට දලා වට්ටක්කා වැලක් ඇවිත් ගෙඩි දෙක තුනක් හැදුනා

මේ අවුරුදු හයහමාරට එක අමුම්පස් කරලක් අපි කඩෙන් අරන් නැහැ



“මෑ කරල්වල කුඩු ප්‍රත්නය ගොඩදෙනෙකුට තියෙනවා. ඉතින් මම එහෙම වෙලාවට ටිකක් තදින් වතුර බටය අල්ලලා කුඩුත් පලවා හරිනවා. එය සාර්ථකයි. ඒ වගේම කෙසෙල් ලෙලි කපලා බෝතල්වලට දලා වතුරත් මිශ්‍රකරලා දවස් හතරක් විතර තියලා වගා බෝගවලට යෙදවම මල් පිපිලා ගෙඩි හටගැනීම ඉක්මන් වෙනවා. ඒ වගේම සමහර ගෙඩි වර්ග තියෙනවා ඒ කාලයටම අස්වනු තෙලන්න ඕන. මේ ළඟදී මගේ පාත්තියේ පිපිඤ්ඤා පලදව මගේ ගෙදර පරිභෝජනයට අරන් මගේ නංගිටත් දන්නට පස්සේ ඉතිරි වුණා. මේ කිට්ටුව ගෙදරක පොඩි කඩයක් තියෙනවා. එයාලා ටික වෙලාවක් ඇතුළත ඒ ටික විකුණලා මට රූපියල් හාර සියක් දුන්නා. මම ඒ පස්ලි නොගෙන ඒ මුදලින් ගෙදරට ඕන කරන සබන් මිලට ගත්තා. ඇත්තටම කෙනෙකුට ගෙවත්තේ ලැබෙන වසවිස හැකි එළවලුවක් වැඩිපුර තියෙනවානම් විකුණාගන්නත් පුළුවන්කම තියෙනවා.”

ඇය වගාවට යොදන්නේ කොම්පෝස්ට්, ඇල්බිසියා කොළ, ගොම පොහොර හා එළි පොහොරයි. ඒ සමානවම අත්ගුණයද බලපාන බව ඇය කියන්නීය. නිතර පැළයක් ගැන සොයා බැලිය යුතුය. එය විටෙක දරුවකු රැකබලාගන්නවා වැනි සොයාබැලීමකි. සත්කාරයකි.

“මම නම් කියන්නේ ඕනම කෙනෙකුට, තවත් හිත හිතා ඉන්න එපා. ඉන්න තැන කොතැන වුණත් පුළුවන් විදියට වගා කරන්න, ඒ සතුට විඳින්න පමා වෙන්න එපා.”

ප්‍රියදර්ශනී කියන්නා සේම සතුට සොයාගත හැක්කේ ඔබටය. ඒ ඔබේ වටපිටාවට වගාබිමක අසිරිය ලබාදීමෙනි.

වැරදි අඩුපාඩු පිළිගන්න බැරි කෙනෙකට 'හොඳම අම්මා' කෙනෙක වෙන්න පුළුවන්ද?

හොඳම අම්මා වෙන්නවත් හොඳම බිරිඳ වෙන්නවත් මේ ලෝකේ කිසිම ගැහැනියකට බැ. ඒ අපි කවුරුත් සර්වසම්පූර්ණ ගැහැනු නොවෙන හින්දා. ඒ නිසා හොඳම බිරිඳ වෙන එක කෙසේ වෙතත් මගේ දරුවන්ට හොඳම අම්මා වෙන්න මම නිතරම උත්සාහ කරනවා. ඒක මගේ හිතයක්. ඒත් ඒක හරි අමාරු වැඩක්.

ඒක දරුවෝ ආස කෑම උයලා දෙන එකට වඩා, ලස්සනට කෑම පෙට්ටිය හදනවාට වඩා එහා ගිය ලොකු කැපකිරීමක්. තමන්ගේ දරුවන්ට හොඳම අම්මා වෙන්න උත්සාහ කරද්දී අපිට සිද්ධ වෙනවා බොහෝම නිතරමානිව අපේ වැරදි පිළිඅරගෙන ඒවා නිවැරදි කරගන්න. ඉතින් මම තමයි අම්මා, මගේ අතින් වැරදි වෙන්නේ නෑ කියලා හිතන්නේ නැතුව, මමතම මගේ අඩුපාඩු දවස ගානේ හදගන්නවා. දරුවොත් එක්ක ඉන්නකොට



එයාලගෙ ඇසුරෙන්ම තමයි ගොඩක් වෙලාවට අපේ වැරදි ගැන අපිට

අවබෝධයක් එන්නේ. සමහර වෙලාවට අපිට අසීමිතව තරහ යනවා

වෙන්න පුළුවන්. බිරිඳකට හෝ තනිකඩ ගැහැනියකට ඒක යම්තාක් දුරකට සාධාරණීකරණය කරන්න පුළුවන් වුණත් අම්මා කෙනෙකුට එහෙම බැ. විශේෂයෙන්ම හොඳම අම්මා වෙන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකුට එහෙම බැ. ඒ නිසා දරුවෝ ඉස්සරහා තරහ, ආවේග වෙනද වගේ පිට කරන එක සුදුසු නෑ කියලා අපි, දරුවෝ එක්ක ඉන්නකොට තේරුම් ගන්නවා. ඒකයි මම කිව්වේ හොඳම අම්මා වෙන එක දරුවෝ ආස කෑමක් හදලා දෙනවාට වඩා අමාරු වැඩක් කියලා.

ඒ වගේම කිසිම හේතුවක් නිසා දරුවෝ එක්ක වැඩ කරද්දී මම මගේ කම්මැලිකම සාධාරණීකරණය කරන්න යන්නේ නෑ. දවසේ කරන්න පුළුවන් වැඩ ප්‍රමාණය අවබෝධ කරගෙන වැඩ කරනවා මිසක් අනවශ්‍ය විදියට මම වැඩ ගොඩ

ගහගන්නේ නෑ. ඒ නිසා කොහොමටත් අම්මා කෙනෙක විදියට මට දරුවන්ගේ වැඩ කරද්දී කම්මැලිකමක් දැනෙන්නේ නෑ. මගේ ගෙදර ගොඩක් හැඩ වෙනවා. දැන් මං දරුවෝ එක්කම හවස් වෙද්දී ඒවා අස් කරනවා. ඉස්සර හෝදලා වේලෙන රෙදි ටික නවත්තේ නැතුව රෙදි කඳු පිටින් ගොඩ ගැහෙද්දී මංම තේරුම්ගන්නා ඒක මගේ කම්මැලිකම මිසක් වෙලාවක් නැතිකම නෙවෙයි කියලා. අනික දැන් මම රෙදි නවනකොට මගේ දරුවොත් මට උදව් කරනවා. මගේ දුලා දෙන්නා විශේෂයෙන්. එයාලාගේ කඩඩ්වලට ඇඳුම් වියාලාගේ කඩඩ්වලට ඇඳුම් දුගන්නත් වියාලා දන්නවා. ඒ නිසා දරුවන්ට හොඳම අම්මා වෙනවා කියන්නේ සියලු දේ අතට පයට කරලා දෙන එක නෙවෙයි. අවශ්‍ය වෙලාවේදී වියාලගේ වැඩ තනියම කරගන්න වියාලව පුරුදු කරන එකත් ඒකට

අයිතියි. අතින් එක අපේ දරුවෝ ගැනු දරුවෝ වුණත් හරි පිරිමි දරුවෝ වුණත් වියාලා හැදෙන්නේ අපි දිනා බලාගෙන. ඒ නිසා දරුවන්ට ජීවිතේ පිළිවෙල උගන්වන්න නම් අම්මා විදියට මම පිළිවෙලට ඉන්න ඕන කියන එක මම තදින්ම විශ්වාස කරනවා. ඒ නිසා දරුවන්ට හොඳම අම්මා වෙන්න බලාගෙන හෝ නැතිව, අපේ අඩුපාඩු අපි හිමිත් හදගමු. මං ආස මගේ අම්මා පිළිවෙලට, ලස්සනට, පිරිසිදුව හිටියා, එයා නිසයි මාත් එහෙම පුරුදු වුණේ කියලා මගේ දරුවෝ කවදහරි කියනවාට. එදා මට පුළුවන් සතුටින් ඇස් පියාගන්න.

නහිනි මනමේන්දු

මුහුණේ පැල්ලම් වලට තාමත් විසඳුමක් නැද්ද?



Seri NATURALS

ඔබ තවත් ලස්සන කරයි



ඒකාකාරී සමේ පැහැයකට

රත් හඳුන් ගේස් වොෂ්

- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා ඇතිවන සංකුලතා සමනය කිරීමට රත් හඳුන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි
- හිරු එළියෙන්, කුරුලෑ මගින් සහ වියපත් වීමෙන් සමේ ඇතිවන ලප කැළැල් සමනය කරයි
- ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණයෙන් සමට අහිතකර නොවන පරිදි ඒකාකාරී පැහැපත් සමක් ලබා දෙයි

දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න

රු. 160/- සිට



අලෙවිය: ජෝර්ජ් ස්ටුවර්ට් කන්සියුමර් (පුද්ගලික) සමාගම 439, හාලු පාර, කොළඹ 03, ශ්‍රී ලංකාව. දුරකථන: 0115 66 26 26

අසල්වැසියාට ප්‍රේම කරන්න කිව්වට මේ මිනිහා ඒකට ඉඩ දෙන්නෙ නෑ



එක තැනකට එකතු වුණාම ඉතින් ගොඩක් වෙලාවට කරන්නේ ඊයේ රෑ බැලුව ටේලිනාට්‍රයේ එස්තර හෝ වෙනගම් දෙයක් කියව කියවා කාලය කන එක. ඔය විදියට අනුන්ගේ ඕපදුප කතා කරන එකෙන් තමන්ටවත් අනුන්ටවත් සෙතක් වෙන්නේ නෑහේ. ඒ නිසා ඒ කාලය තමන්ගේ සහ පවුලේ යහපතට යොදවගන්න පුළුවන් කියන එකයි අපි කියන්නේ.

මේ ලෝකේ හැම මනුස්සයෙක්ම සියට සියක් හොඳ හෝ හරක නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් ඕපදුප හොයන ටිකක් වැඩිපුර කතාබහ කරන්න කැමති කාන්තාවන්ගේ මම දැකලා තියෙන පොදු ලක්ෂණයක් තමයි ඔවුන් හරිම කඩිසරයි. ඉතින් ඕනම කෙනෙක්ගේ අඩුපාඩු හදාගෙන ඔහුට මතු කරගන්න අත දෙන එක තමයි උපදේශනයේ අරමුණ.

සැමියා රැකියාවට ගියාම කම්මැලි නිසා අහල පහල උදව්ව එක්ක ටිකක් කතා කර කර ඉන්න යනවා කියලයි නයෝමින් කිව්වේ. ඉතින් සැමියා රැකියාවට ගියහම කම්මැලිකම යන්නත් එක්ක ඇයට කරන්න පුළුවන් දේවල් කිහිපයක්ම මම යෝජනා කළා. එකක් පුංචිවට ස්වයං රැකියාවක්

ඕපදුප හොයන සහ වැඩිපුර කතා කරන්න කැමති කාන්තාවන්ගේ ළඟ හොඳ ගතිගුණයකුත් තියෙනවා. ඒ තමයි කඩිසරකම

අද මාතෘකාව පැහැදිලි කරන්න මම තෝරගත්තේ ටික කාලෙකට කලින් මගේ ළඟට ආපු යුවළකගේ කතාවක්. ඒ බිරිඳගේ නළල තුවාලවෙලා වෙළුම් පටියක් බැඳලයි තිබුණේ. සැමියා හිරිගේ බොහොම කේන්තියෙන්. ඉතින් දෙන්නව දැක්ක හැටියේ සැමියා බිරිඳට පහරදීමටත් දැයි හිතූණු නිසා නළලට මොකද්ද වුණේ කියලා බිරිඳගෙන් මම ඇහුවා

“අල්ලපු ගෙදර මිනිහගෙන් ඉටි කාලා.”
බිරිඳ කතා කරන්න කලින් සැමියා ටිකක් සැරෙන් වගේ උත්තර දුන්නා. බිරිඳත් හිස වනලා කාරණාව සනාථ කළා. පස්සේ සැමියා අඩුවා ටිකා ටිප්පති එක්කම කතාව කියන්න ගත්තා. ඇත්ත නම් ගම් හෙළි කරන්න බැරි නිසා මම සැමියාව සමන්ත විදියටත් බිරිඳව නයෝමි විදියටත් හඳුන්වන්නම්.

උපදේශනයට එනකොට මේ දෙපළ විවාහවෙලා අවුරුද්දක්වත් නැහැ. බිරිඳ නයෝමි ටිකක් දුරබැහැර පළාතක කෙනෙක්. සමන්ත නම් කොළඹ පැත්තෙලු. විවාහයෙන් පස්සේ නයෝමින් කොළඹ පදිංචියට ඇවිල්ලා.

“මම ගෙවල් පැත්තේ අයව පැල් බැඳගෙන ආශ්‍රය කරන කෙනෙක් නෙමෙයි. රස්සාව කරන නිසා මට ඒකට වෙලාවකුත් නැහැ. මෙයා අපේ ගෙදර ඇවිල්ලා මාසයක් දෙකක් යද්දී අහල පහල උදව්ව සේරම එක්ක කතාබහ කරන්න පටන්ගත්තා.”

සමන්ත කතා කළේ හෝක්කාඩුවෙන්.

පස්සේ පස්සේ නයෝමි අහල පහල ගෙවල්වලට යන්න එන්න එනෙමන් පටන්ගත්තලු.
“මම වැඩට යනකල් ඉඳලා මෙයා ගෙදරින් පනිනවා. ඒ ගිහින් කියෝ කියෝ ඉඳලා මම එන්න ළං වුණාම ගෙදර එනවා. සමහරදාට ගෙදර වද්දී කන්න උයලත් නැහැ. අනික මෙයා ඒ ගෙවල්වලින් කෑම එනෙමන් කනවලු. මට

දවසක් සමන්ත බිරිඳව හොයාගෙන අසල්වැසි ගෙදරකට යද්දී ඇය ඒ ගෙදර ඉඳුල් භාෂන වගයක් හෝදනවලු

නම් ලැජ්ජයි.”
දවසක් සමන්ත බිරිඳව හොයන්න ළඟ ගෙදරකට යනකොට ඇය ඒ ගෙදර ඉඳුල් භාෂන සෝදනවලු. අහල පහල ගෙවල්වල උදව්වට නයෝමි උදව් උපකාර කරන නිසා

ඒ අයත් ඇය එනවට හරි කැමතියි කියලයි සැමියා කිව්වේ. ගෙවල් ගානේ ගිහින් තමන්ට ලැජ්ජ කරන්න එපා කියලා කට කැඩෙනකල් කිව්වත් බිරිඳ නෙමෙයිලු ඒක කනකට ගත්තේ.

මේ මෑත දවසක නයෝමි අල්ලපු ගෙදරක ඉන්න වෙලාවක ඒ ගෙදර අඹු-සැමියෝ අතර බිහිබිසිටීමක් වෙලා දෙන්නා ගතගෙන. ඉතින් ඒ දෙන්නගේ වලිය බේරන්න ඇය ඒ මැඳට පැනලා. පස්සේ ඒ ගෙදර මනුස්සයා කොස්සක් අරගෙන නයෝමිගේ ඔලුව පැලෙන්නම ගහලා. මේ ගැන මුලදී සමන්තට බොරු කිව්වත් ප්‍රශ්න අහද්දී අහද්දී නයෝමිට ඇත්ත හොකියා බැරිවෙලා. ඔය සිදුවීමෙන් පස්සේ තමයි සමන්ත නයෝමිව උපදේශනයට යොමු කරන්න හිතලා තියෙන්නේ.

අසල්වැසියාට ප්‍රේම කරන්න කියලා ජේසුස් වචන්සේත් කියලා තියෙනවනේ. මොකද කරදරයක් වුණු වෙලාවට දුර ඉන්න නෑයන්ට කලින් අපේ උදව්වට එන්නේ අසල්වැසියෝ. හැබැයි පැල්බැඳගෙන අනවශ්‍ය විදිහට අහල පහල ගෙවල්වලට යන එකෙන් නයෝමිට ඇතිවුණාටත් වඩා සංකීර්ණ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන්. අනික ඒක ඒ ගෙවල්වල උදව්වගේ පෞද්ගලිකත්වයටත් බාධාවක්නේ.

ගොඩක් අය ඔහොම ගිහින් කරන්නේ ඕපදුප කියෝන එක. නැත්තම් මේ ගෙදර දේ අතගෙන ගිහින් එනා ගෙදරට කියන එක විනෝදංශේ කරගත්තු බවලත්තුත් ඉන්නවා. ලිඳ ළඟ සංගමය වගේ ඔහොම

පටන්ගන්න එක. නැත්තම් වන්නේ ගහක් කොළක් හිටින එක.

පස්සේ නයෝමි සමන්තගෙන් උදව් ඇතිව ලියුම් කවර අලවන්න පටන්ගත්තා. ඒ වගේම එයින් ඇයට සැලකිය යුතු මුදලක් ලැබෙන බවත් පස්සේ ඇය මාත් එක්ක කිව්වා. ඉතින් අසල්වැසි ගෙවල්වලට යන්න හුරුවෙව්වී කාන්තාවක් නම් මෙව්වකල් අහල පහල ගෙවල්වල ගෘහ උදව්ව එක්ක එකතු වෙලා අනුන්ගේ ඕපදුප කියවෙවා නම් ඒ කාලයෙන් සුළුවට හරි ස්වයං රැකියාවක් පටන්ගන්න. පුළුවන්නම් ඒ වැඩේට ඒ අයවත් එක්කාසු කරගන්න. මේ වගේ අමාරු කාලෙක ගෙදර ආර්ථිකේ සරි කරගන්න සැමියාට හයිසක් වෙන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි මේ වෙලාවේ බිරිඳකට කරන්න පුළුවන් ලොකුම දේ.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥා හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක රත්නා ප්‍රසාද කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

නංගිගේ 'රත්තරං' මගේ හිත වෙනස් කළා

පාසල් ගමන අවසානයටම නොගොස් අතරමගදී ඉගෙනීමට ආයුබෝවන් කියද්දී වුවත් වරන්දිගේ හිතේ ලස්සන හිතයක් දිගහැරෙමින් තිබුණි. ඒ ලද අධ්‍යාපනයට සරිලන රැකියාවක් සොයාගෙන, විවාහ වී දරුවන් සමඟ ගෙවන සුන්දර ජීවිතයක් ගැනයි.

වරන්දි හැදුණේ සාමාන්‍ය පවුලකය. නංගිත්, අම්මා හා තාත්තාත් සමඟ මාකොළ වූ නිවසේ සැපත් වැඩිපුර නැති දුකත් වැඩිපුර නැති ජීවිතයක් ඔවුහු ගෙවූහ. වරන්දිගේ පියා පෙදරේරුවෙකි. අම්මා ළඟම වූ ඇඟලුම් කම්හලක රැකියාව කළාය. වරන්දි ඉගෙනුම අවසන් කරනවිටත් නැගෙනහිර සිටියේ පාසල් යමිනි.

පසුව ඇය බියගම ආයෝජන ප්‍රවර්ධන කලාපයේ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාවක් පහසුවෙන් සොයාගත්තාය. ඒ 2014 වසරේය. වැඩිකල් නොගොසින් වරන්දිට ජීවිතයේ ඉරණුම්කරුද ඒ ආයතනයෙන්ම හමුවුණේය. ඔහු සුරංජීත් මධුෂාන් ය. ඔවුන්ගේ ආදරය අවුරුද්දක කාලයක් පුරා ඔවුන්ගේ ජීවිත සුන්දර කරමින් ගලා ගියේය.

"අපේ සම්බන්ධයට ගෙවල් දෙකෙන්ම ආශීර්වාදය ලැබුණා. යාළුවෙලා අවුරුද්දකට පස්සේ ඒ කියන්නේ 2017දී අපි කසාද බැන්ද. එයාගේ මල්වානේ මහගෙදර

ඒ ප්‍රතිකාර අතරතුරේ වසර එකහමාරක් පමණ ගෙවිණි.

ඒ කොරෝනාව හිස ඔසවා දරුණු ලෙස පැතිරගිය කාලයයි. නිරෝධායන ඇඳිරිනීතිය නිසා සුරංජීත්ගේ රැකියා ස්ථානයෙන් වැඩ නැති වුණේය. අතමිට මුදල්ද හිඟ වූ ඒ කාලයේ හදිසියේම වරන්දි තුළ ඇතිවූ රෝග ලක්ෂණයක් පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුව ඔවුන් දෙදෙනාටම අසන්නට ලැබුණේ ජීවිතේ කවදාවත් අසන්නට බලාපොරොත්තු නොවූ දෙයකි. ඒ වරන්දි ගැබ්ගෙළ පිළිකාවකට ගොදුරු වී ඇති බවත්, එය විශාල ලෙස පැතිරී ඇති නිසා මහරගම අපේක්ෂා රෝහලින් ඊට ප්‍රතිකාර කළ යුතු බවත්ය.



දෙන්නටම අවුරුදු විසිපහයි."

අවුරුදු එකහමාරක් තිස්සේ වරන්දි ගැබ්ගෙළ පිළිකා මාරයාගෙන් ගැලවෙන්නට ඒ අයුරින් ප්‍රතිකාර ලැබුවාය. ඇය විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබා අවසන් කළේ පසුගිය මාර්තු මාසයේය.

ගාර්ඊක අපහසුතා තිබුණද ඇය දැන් යළි ජීවිතය ප්‍රකෘති තත්ත්වයට ගෙන වින්නට උත්සාහ දරමින් සිටින්නීය.

"කරන්ට එක ඇඟට ඇල්ලුවාම ඒ අමාරුව අවුරුද්දක්වත් තියෙනවල. මගේ කොණ්ඩේ දැන් ආයෙත් වැඩිගෙන එනවා. සමහර වෙලාවට මං තනියම කල්පනා කරනවා මට මොකද්ද මේ වුණේ කියලා. අපිට ගෙවන්න තිබ්බ ලස්සන ජීවිතේ මේ තරම් අඩු වයසින් මෙහෙම වුණේ ඇයි කියලා හිතෙනකොට ඇත්තටම මට ඇඟෙනවා. හැබැයි ඔපරේෂන් එකෙන් මගේ ගර්භාෂයවත්,

හිමිබකෝච්චන් ඉවත් කරලා නෑ. ඒවට පිළිකාව ගිනිත් නෑ කියලා බොක්ටර් කිව්වා. ඒ නිසා මේ ප්‍රතිකාර නවත්තලා ටික කාලයක් ගියාම බඩෙන් හදන්න පුළුවන් කියලයි බොක්ටර් කිව්වේ. හැබැයි මං දැක්කා මං ඉන්නද්දී පිළිකාව හොඳ කරගෙන ගිය සමහර අම්මලා තව අවුරුදු හය හතකට පස්සේ පිළිකාව මතු වුණා කියලා ප්‍රතිකාරවලට ආවා. මටත් බයයි. බඩෙන් හදලා එයා පොඩ්ම වයසේ මට ආයෙත් පිළිකාව මතු වෙයි කියලා. එතකොට මට මොනාහර වුණාත් එයා පව්. මහත්තයා කියන්නේ ඒකමයි."

ඒ නිසා වරන්දි දරුවෙකු හැදීම ගැන තවමත් නිශ්චිත තීරණයකට එළඹ නැත. කිලෝ හැටපහක සීමාවේ තිබූ ඇගේ බර දැන් කිලෝ හතළිස්දෙකක් වී ඇත. ගර්භය සේම හිතත් සැහැල්ලුවෙන් තබාගැනීමට දැන් දැන් හිතාමතා ඇය සැරසෙන්නීය.

"දැන් නංගිත් රස්සාවක් කරනවා. උදේට මේ ගෙදර ඔක්කොමලයි මහත්තයයි වැඩවලට ගියාම මං තනියම ගෙදර. එතකොට හේක හේක දේ මතක්වෙලා මට හරියට ඇඟෙනවා. කල්පනා කරනවා. දවසක් මං ඒ මුඛි එකේ ඉන්නකොට අපේ නැන්දලාගේ ගෙදරින් මගේ හිතට සතුටක් එන විදියේ වචන ටිකක් ඇහුණා. නැන්දලාගේ ගෙදර ඉන්න බල්ලා 'ටාසන්'. ඒත් ගෙදර අය එයාට කතා කරන්නේ 'රත්තරං' කියලා. නැන්දලාගේ දුටු රත්තරං හුරුකල් කරන හැටි, කෑම ටික කවන හැටි මට ඇහුණා. ඒ වෙලේ මට හිතුණා ඒ නංගි ඒ බව්වාගෙන් කොයිතරම් හිත සතුටු කරගන්නවද කියලා. මටත් ආස හිතුණා බල පැටියෙක් හදන්න. ගෙදර අයට කිව්වත් කිසි කෙනෙක් කැමති වුණේ නෑ මං බල පැටියෙක් හදනවටවත්, ගෙනත් දෙන්නවත්."

ඒත් වරන්දි ඇගේ උත්සාහය අත්හල්ලේ නැත. ඇය දිගින් දිගටම බල පැටියෙකුගේ අවශ්‍යතාවය ගෙදර අයට කියා සිටියාය. ඒ අතරතුරේ නිවසට ආසන්නයේ නිවසක පදිංචියට ආ තරුණ පවුලේ පිරිමි ළමයාගෙන් වරන්දි බලපැටියෙක් සොයාගන්නට උදව් ඉල්ලුවාය. ඒ අනුව ඇයට බල පැටියෙකු ඉල්ලා ගතහැකි නිවසක් ඔහු සොයා දුන්නේය.

"එහෙම වුණත් කවුරුත් මට බල පැටියා එහෙත් ගෙනත් දෙන්න උනේද වුණේ නෑ. වෙසක් පෝය දවසේ මහත්තයා ගෙදර හිටියා. එයාට කිව්වා මං බල පැටියා ගේමුද කියලා. දෙපාරක් විතර කිව්වම හා කියලා අපි ගිනිත් එයාව ගෙනවා. හරි හුරුකල්. මං නම දන්නේ 'වුලි' කියලා. මුලින් එයා මගේ ළඟට ගන්නවට ගෙදර අය කැමති වුණේ නෑ. ඒත් දැන් වුලි ඉන්නේ මගේ කාමරේ. නිදගන්නේ මගේ ඇඳ යට. අම්මා එයාව නිතර නාවලා අතපය හෝදනවා මට විෂබීජ යයි කියලා."

වරන්දි දැන් තනිවූ විට අඩන්නේ නැත. කල්පනා කරන්නේද නැත. ඇයට දැන් කතා කරන්නට, හිනාවෙන්නට, දුක බෙදගන්නට පුංචි වුණත් යහළුවෙක් සිටියි.

"වුලි හින්දු මං දැන් ඉන්නේ හුඟක් සතුටෙන්. ඇත්තටම එයාගේ හුරුකල් වැඩිත් එක්ක මට දවස ගෙවෙනවා දැනෙන්නේ නෑ. මේත් දරු පැටියෙක්. කතා කරන්න බැරි එක විතරයි තියෙන්නේ."

වරන්දි සෙනෙහස පුරවාගත් හදවතින් කීවාය.

බියංකා නානායකකාර

තුඩාල හොඳවෙලා මාසයකට විතර පස්සේ කීමෝතෙරපි පටන්ගන්නා. පස් වතාවක් කීමෝතෙරපි දන්නා. ඊටපස්සේ දවස් විසිපහක් කරන්ටි එක ඇල්ලුවා. මේ දේවල් වෙනකොට මගේ ඇඟේ ශක්තිය නැති වුණා. මගේ රූපේ වෙනස් වුණා. ඉණ ගාවට දිගට තිබ්බ ලස්සන කොණ්ඩේ ගැලවෙන්න ගන්න හින්දා කොටම කරලා කපලා දැමීමා

පිටිපස්සෙන් අපේ ගේ හදන්න පටන් අරන් අපි දෙන්නා වෙනම කුලී ගෙදරක අලුත් ජීවිතේ පටන්ගත්තා. වැඩ කරමින් හිටපු ආයතනයේ රැකියාවලින් දෙන්නම අයිති වුණා. එයා කිරිබත්ගොඩ තිලකවර්ධන එකේ වෙළඳ සහායකයෙක් හැටියටත්, මං මාකොළ සුපිරි වෙළඳසැලක වෙළඳ සහායකාවක් ලෙසත් අලුතෙන් රැකියා පටන්ගත්තා. අවුරුදු දෙකක් යනකල් හිතාමතාම අපි බඩෙන් හදන එකත් කල් දැමීමා. හැබැයි ඒ කිසිම බෙහෙතක් පාවිච්චි නොකර."

"කොරෝනා කාලේ තමයි ඔපරේෂන් එක කළේ. ඒක දරන්න හරිම අමාරු ඔපරේෂන් එකක්. මුත්‍රා බට, ලේ බට දලා බඩේ උඩ ඉඳලා පහලට ලොකු කැපුමක් කරලා කටු ගහලා උන්නේ. අම්මා ළඟ හිටපු එක තමයි එකම සැනසීම වුණේ. සතියකට පස්සේ අම්මා හිටපු මහගෙදරට ආවා. තුඩාල හොඳවෙලා මාසයකට විතර පස්සේ කීමෝතෙරපි පටන්ගත්තා. පස් වතාවක් කීමෝතෙරපි දන්නා. ඊටපස්සේ දවස් විසිපහක් කරන්ටි එක ඇල්ලුවා. මේ දේවල් වෙනකොට මගේ ඇඟේ ශක්තිය නැති වුණා. මගේ රූපේ වෙනස් වුණා. ඉණ ගාවට දිගට තිබ්බ ලස්සන කොණ්ඩේ ගැලවෙන්න ගත්ත හින්දා කොටම කරලා කපලා දැමීමා. ඒත් අත්හිටම ගැලවිලා ගිනිත් ඔලුවේ කොණ්ඩේ නැතිම වුණා. මේ දේවල් වෙද්දී අපි



උසස් රැස් භාණ්ඩ
බේරාදි වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරව් 20, 18, 14, 09.
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 281 93 70

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

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

දැන්වීම් :
 0112 672601,
 0112 672603
 ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදුනැරම් :
 0112 127204,
 0112 127210
 ෆැක්ස් :
 0112 455134

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

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

ඉංග්‍රීසි පන්ති - 3 වසර සිට 11 දක්වා
ව්‍යාපාර හා ගිණුම්කරණ අධ්‍යයනය

10 වසර සහ 11 වසර (සිංහල හා ඉංග්‍රීසි
 මාධ්‍යයෙන්) කොළොන්නාව, කඩුවෙල,
 බත්තරමුල්ල සහ කෝට්ටේ
 ප්‍රදේශ අවට නිවසට
 පැමිණ පන්ති පවත්වනු ලැබේ.

කමල් සෙරේරා

දුරකථන අංකය: **071 310 12 10**

සන්ධි රෝග (ආතරයිටිස් / ඔස්ටියෝෆෝරෝසිස්)
 වාත ආබාධ, නහර ගැට ගැසීම සඳහා වූ
 විශේෂිත තෙල් සත්කාරය.

* නිල වෛදකම * කෙම් ප්‍රතිකාර

රූපසිංහ වෙද මහතා
(ගෞරව, වෛද්‍ය ශිරෝමණි, පණ්ඩිත)
(නිට්ටඹුව / උරාපොල)

071 591 20 76 / 074 216 32 24 (whatsapp)
 නිවසට පැමිණ ද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

සැලොන් - පාද සත්කාරක සේවා

කොළඹ ආයතනයක මෙහිකියු, පෙඩිකියු
 හා පාද සත්කාරය සේවා සඳහා
 පුහුණු තරණ අය අවශ්‍යයි.
 දිනකට වැටුප් 2000/- ක්
 සමඟ කොමිස් ආදායම් ද සහිතයි.

සෙනසුරාදා හැර අනෙක් දිනවල
 පෙ.ව. 9 සිට ප.ව. 4 දක්වා අමතන්න.

078 96 06 215

නුගේගොඩ/කඩවත සහ පිළියන්දලදී
නොමිලේ පබ්ලිෂර්ස් නිර්මාණ
වැඩිමුල්වක මූලාශ්‍රයක් සහ **Vas** වකස්
 නිල කිරීම

නුගේගොඩ රෝටර් අගෝ. 26 සිකුරාදා
 පෙ.ව. 9.00-1.30

පිළියන්දල නිවස අගෝ. 27, 28 කො. / දුර්වල
 පෙ.ව. 9.00-1.30

කඩවත බිම්බාරාම පන්තල අගෝ. 31 බදාදා
 පෙ.ව. 9.00-1.30

වකස් නිවැරදි කොමිස්
 * සෑම පිළිවකස් කෙරෙහිම අවධානය යොමු කරමි
 * සීමිත ප්‍රමුණක් පමණක් බඳවා ගන්නා බැවින් කලින්
 කතා කර ඉඩ වෙන්කරවා ගන්න.

ඉගෙනගන්න, ලියාපදිංචි වන බව සලකා බලන්න,
 ගුණානුභූත, වියව අභිමානී දුරිය කාන්තා සම්මානයෙන් පුද ගත
 මහනුවර සර්මාන්ත අමාත්‍යාංශයේ භාගිරි උපදේශක

තමරා සමරනායක
0777 60 70 96

කාර් ඩ්‍රික්, මේකප්, හෙයා ස්ටයිල්
ඇතුළුව හෙයාකට් සහ රූපලාවන්‍ය
වැඩි පිලිබදව පළපුරුදු කොලඹ
වැඩි කළ හැකි අය අවශ්‍යයි.
 වැටුප්, කොමිස් සමග 75000/- කට,
 ඉහළ අදායම්.

අමතන්න (සෙනසුරාදා හැර අනෙක් දිනවල)
077 356 16 98

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

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
 (පුස්තක හාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාලි වී යන්නේ ඇයි?
අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල අවුල් වන්නේ ඇයි?

මෙන්න!
 එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

- අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම**
- * නිවාස ආරක්ෂා
 - * නඩුකර දිනීමට
 - * දරුවල ලබීමට
- මත්කුඩු සහ සුරාව**
- * රැකියා ලබා ගැනීමට
 - * සියලු විභාග සඳහා
 - * නොවිඛිනෙන ඉඩම් විකිණීමට
- * විවාහ පමා අයට
 * නැරඹිය අය ගෙන්වීම
 * අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මානර වෙද භාමුදුරුවෝ

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

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

කුරුණෑගල, පොතුවර
 වන්දසේල පිරිවෙහි
 පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත මානර වෙද භාමුදුරුවෝ

නාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දසේල පිරිවෙහි
 විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුවර, කුරුණෑගල, පොතුවර
 වන්දසේල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී

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

ස්වයං රැකියා

දූවැද්දකුත් හොඳෙනම් කිතුල් ගහක් ඇති ගෙදරක බිත්ත බැහැපිය!

'වනන්තරේ අඩවිය මැද හිමාලේ නිරන්තරේ මල් ගවසනි දෙවේලේ අඩා කඳුළු දුටු දුටුවන්ට ආලේ ලියක් සිටි අඩවිය මැද හිමාලේ'

මේ ලංකාවේ ප්‍රකට කතුවරයෙක් වෙච්චි තෝමන් සිරිපාල මහත්තයා ලිව්ව තේරවිලි කවියක්. බලන්නකෝ තෝරන්න පුළුවන්ද කියලා.

'දෙපොටක් ලවා යොත් තද කරමින් ගත්තු වස වීස කවා බෙහෙත් නම්මා ගත්තු උනා වරල අවිවෙත් වේලා ගත්තු ලියට නොවෙයි කිතුලට කියලා ගත්තු'

මේ තේරවිලිලෙන් කියැවෙන්නේ කිතුල් ගහ ගැන. හැබැයි කිතුල් හිමාලේට චිතරක් නෙමේ ලංකාවෙන් සුලභ, බොහොම දීර්ඝ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ගහක්. ඉන්දියාව, තායිලන්තය, බංග්ලාදේශය වගේ රටවලත් ඒ කාලේ ඉඳලම කිතුල් ගස් තිබ්බලු. බැලූ බැල්මට කිතුල් ගස් ප්‍රයෝජනයක් හොයාගන්න බැහැනේ. ඉතින් ඒ රටවල උදවිය කිතුල් ගහ ඉරලා දරවලටලු පාවිච්චි කළේ. හැබැයි අපේ මුතුන් මිත්තෝ ඊට වඩා බොහොම බුද්ධිමත්. ඒ අය කිතුල් ගහේ මල මැදලා ඒකෙන් වෑහෙන වතුර අරගෙන පැණි, හකුරු, රා වගේ දේ හදලා. ඔවුන් කිතුල් හැඳින්නුවේ 'රසකම්බා' කියලලු. ඒකේ තේරුම රස සඟවාගෙන ඉන්න ගස කියන එකයි. ඉතින් අදටත් කිතුලෙන් කරන හැම නිෂ්පාදනයක්ම ලංකාවේ අපිට ආවේණිකයි.

දුටුගැමුණු රජපුරුවෝ විලාර රජතුමා එක්ක විජිතපුර අන්තිම සටන අහවර කළාට පස්සේ සෙබලුන්ගේ තුවාලවලට කිතුල් පැණියෙන් හදුනු කැවුම් තියලා බැන්දලනේ. කිතුල් කියන්නේ ඒ තරම් ඔෟෂධීය ගුණයක් තියෙන දෙයක්. ස්වයං රැකියා ලිපියෙන් අද අපි කතා කරන්නේ කිතුල් හකුරු හදන හැටි. හිසරදේට, ඔසප් වේදනාවට, කැස්ස හෙම්බිරිස්සාවට කියාපු බෙහෙතක් තමයි කිතුල් හකුරු.

කිතුල් හකුරු ඉස්සර රජවරුන්ගේ රාජ තෝප්පේ කොටසක්ලු. උඩට උඩුවියන් බැඳලා පයට පාවඩම් දලා රත්තරං භාජනවල රජවරුන්ට හකුරු හදන හැටි පරණ වංශ කතාවල පවා සඳහන්.

823 දී විචිච්චි බාන්ස් කියන ආණ්ඩුකාරයා ලංකාවට සිහි ගෙනාවා. උන්නැහේ සිංහලයන්ගේ දිවට සිහි හුරු කරන්න කලින් බෙලිමල්, රණවරා, පොල්පලා වගේ දේ එක්ක කිතුල් හකුරු කැල්ලක් කන එක සිංහලයන්ගේ දින වර්යාවේ කොටසක්ලු. ඒ කාලේ දුප්පත් පෝසත් හැම ගෙදරකම කිතුල් හකුරු හැදෙනවලු.

ඒ කාලේ චිතරක් නෙමෙයි මේ කාලේත් කිතුල් හකුරට පෙම් කරන අය ඉන්නවා. ඒ නිසා කිතුල් හකුරුවලට දේශීය වශයෙන් චිතරක් නෙමේ විදේශීය වශයෙන් හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. හැබැයි වැඩේ



කියන්නේ සමහරු කිතුල් හකුරු කියලා සිහිවලින් හකුරු හදලා විකුණනවා. ඒක කිතුල් හකුරු කර්මාන්තයට මරු පහරක් කියලයි දේශීය ආහාර සම්බන්ධ විද්වත්තු කියන්නේ. තමන්ගේ හද සාක්ෂියට අවංක වෙන තරමට ව්‍යාපාරයක් දියුණු කරගන්න පහසුයි කියන එක නම් මතක තියාගන්න ඕනේම දෙයක්.

හරි වහෙනම් කිතුල් හකුරු ව්‍යාපාරයෙන් ජීවිතේ හකුරු තරම්ම රසවත් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරලම අපි වැඩේ පටන්ගමු. කිතුල් මල මැදලා ගන්න තෙලිදියෙන් කිතුල් පැණි හදනවා. ඒ පැණිවලින් තමයි කිතුල් හකුරු හදන්නේ. ඉතින් වැදගත්ම දේ නියම කිතුල් පැණි තෝරගන්න එක. කිතුල් පැණි ගන්නකොට ඒවගේ බ්‍රික්ස් අගය මැනගන්න පුළුවන් නම් වඩාත් හොඳයි. සාමාන්‍යයෙන් හොඳම කිතුල් පැණිවලට ලැබෙන්නේ 80ට ආසන්න බ්‍රික්ස් අගයන්.

මුලින්ම එක පැණි බෝතලේකින් හකුරු හදමු. කිතුල් හකුරුවලට අමතරව හොඳට පිරිසුදු කරගත්තු පොල් කටු කිහිපයක්, ටිකක් ලොකු ඇලුම්නියම් තාච්චියක් සහ පොල්කටු හැන්දක් වහෙමත් ඕනේ.

පියවර 1
මුලින්ම කිතුල් පැණි ටික හොඳට පොරාගන්න. තාච්චිය ලිපේ තියලා පැණි ටික ඒකට දගෙන එකදිගටම හැඳිගන්න.

පියවර 2
පැණි ටික හුලක් වගේ ඇදෙන පදමට ආවට පස්සේ ලිපෙන් බාගන්න. පැණි ටිකක් තාච්චිය පැත්තකට අරන් එක දිගට සුරන්න. ගම්වල උදවිය නම් මේ වැඩේට කියන්නේ අහමුදෝනවා කියලයි. අහමුදෝනු කොටස ආයෙන් අර පැණි එකටම දලා ආයෙන් විනාඩි 25ක් හකුරු පදම එතකල්ම හැඳිගන්න.

පියවර 3
හකුරු ගලවගන්න ලේසියට පොල්කටුවල අඩියට පුංචි කොළ කැල්ලක් දන්න. පස්සේ හදගත්තු හකුරු ටික පොල්කටුවකට වක්කරන්න. හකුරු ගල් වුණාට පස්සේ වේලුණු කෙසෙල් කොළවලින් ඔතලා පැකට් කරන්න.

සිහි අනම් මනම් කලවම් නොකර කිතුලෙන්ම හදගන්න මේ කිතුල් හකුරු කිලෝ එකක් බය නැතිව රුපියල් 1500කට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා මාස හයක් කල්තියාගන්නත් පුළුවන්. අනේ හකුරු ඇත්තං කොයි ලිඳෙන් වතුර තියෙනවා කියලා කතාවටත් කියනවනේ. ඒ නිසා හිත හිතා ඉන්නේ නැතිව සුළුවට හරි මේ වගේ දෙයක් පටන්ගන්න කියලයි අපි හැමදම කියන්නේ. කිතුල් හකුරු නිෂ්පාදනය ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න අවශ්‍ය නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.



සීතා පොන්නම්පෙරේ
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශකා

MOBILE

TRIPLE BUDDY



අැෂ් 3ටම

රු.353කට

(බදු ඇතුළත් වේ.)

දින 30ක් පුරාවට

NONSTOP ඩේටා

#170# අමතා හෝ SELF CARE APP එක හරහා ඇක්ටිවේට් කරගන්න.



www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

TRC/M/PRO/20/07 කොන්දේසි සහිතයි.