

# ධරණී

**ධරණී**  
**ශ්‍රී ලංකාවේ**  
**අංක එකේ**  
**කාන්තා**  
**පුවත්පත**

**සතුටින් ජීවිතය දරන්නී**

2022 අගෝස්තු 17 වන බදාදා  
 දෙවන කාණ්ඩය තිස් හත්වන කලාපය  
 මිල රු. 70 ශි



අටුකොටු පුරවන්න  
 ළමයි හැඳු  
 ඉන්දියාවට පවුල්  
 සැලසුම්කරණය  
 කියාදුන් ලංකාවේ  
 නීතීඥවරිය

නුවර මැණිකේ  
 කෙනෙක් නොබැඳ  
 කොලඹ  
 නොහා කෙනෙක්  
 බැඳුණු නිසා  
 යකා තරහ වෙලා

දුවගේ තරඟ බලන්න  
 බෙල්ල ගාවට  
 වැවුණු කැලේ මැදින්  
**මම ටීවී එකක්**  
**තිබුණු**  
**ගෙදරට දිව්වා**  
 - හෙත්මි අනිංසාගේ  
 මව රන්මලී

අතේ ඇති ගානට  
 කට්ට රසට කන්න  
 ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වාගේ  
 කෘමි වට්ටෝරු පොතක්  
**නොමිලේ**



මාළිගාවේ ඇත්තු බලන  
 දොස්තර  
 මහත්තයයි  
 එතුමගේ නොතයි  
**ඉන්දී රාජගේ**  
 හතරු ලැයිස්තුවට  
 ගියෙහු හැටි

ගෝල්ෆෙස්  
**හැවිදින්න**  
 රට හඳුනා  
**විරුවෝ**

මහත්තයාගේ  
 අනියම්  
**සබඳතා**  
 ඉවසා වදාරන  
 නොහලා  
 නිවන් දකින්නොද?

අලුත්ම කොවිඩ්  
 ප්‍රභේදය  
 ළඟට එද්දී  
 ප්‍රතිශක්තියත්  
**බිඳී**  
**නව්නවලු**

**හෙත්මි අනිංසා ප්‍රනාන්දු**  
 ඡායාරූපය -  
 ධම්මික රාජසක්ෂ



HOME

# DATA බෝග

NONSTOP ගමනකට  
ඉන්න-ඉන්න එන්න-එන්න වැඩිවෙන  
**LOYALTY DATA**

අඩු **LATENCY**  
එක්ක වැඩිපුර  
**DATA**



එක්ක Home Broadband  
Connection එක  
**යන යන තැන ගෙනියන්න.**

/// FIBRE    /// 4G<sub>LTE</sub>    /// ADSL



'කපා කපා කෑලි කපා අප වළකනු සිතනු වපා' යැයි කී ගෝල්ලේස් උද්ඝෝෂණ භූමිය දැන් හිස්වෙමින් තිබේ.

'වපා වපා වහෙම වපා, මාස්ක් නොද ඉන්න වපා' යැයි කියන්නට කෙනෙක් නොවූයේන්දෝ කොරෝනාව යළිත් හිස ඔසවමින් තිබේ.

තෙල් පෝලිමේ, ගෑස් පෝලිමේ, අරගලබිමේ මේ කොතැන මුත් ඒකරාශි වුණු මිනිසුන්ට ඉකුත් කාලය ගෙවා දමන්නට සිදුවූයේ ව්‍යාකූල මනසිනි. ඒ නිසාම කොරෝනාව ඔවුන්ගේ අවධානයෙන් ගිලිහුණු අතර ඊට තිබූ බිය නැතිවී, කාලයක් තිස්සේ

ප්‍රතිශක්තිවේද සහ සෛල ජෛව විද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ ප්‍රධානී, ආචාර්ය විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්ද්‍රිම ජීවන්දර මහතාගේ හඬයි.

පසුගිය ද දැනගන්නට ලැබුණේ අංගොඩ බෝ නොවන රෝග විද්‍යායතනය හෙවත්, අයි.ඩී.වීචී. රෝහලේදී කොරෝනා නේවාසික රෝගීන්ගේ ප්‍රතිශතය ඉහළගොස් ඇති බවයි. එහි නේවාසිකව රෝගීන් හැටදෙනෙකුට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ප්‍රතිකාර ලබන බවද දැනගන්නට ලැබුණි.

"මේ ප්‍රභේදයේ තියෙන විශේෂත්වය

# දිනකට කොරෝනා ආසාදිතයින් දෙසියක් පමණ වාර්තා වෙනවා

ඊට හේතුවන්නේ රෝගීන් තහවුරු කරගැනීමට අවශ්‍යවන ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණ කට්ටල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාස සතුව ප්‍රමාණවත් පරිදි නොපැවතීමයි. ඒ තුළද රෝග ව්‍යාප්තිය ඉහළ යා හැකිය.

ඉකුත්ද වනවිට මෙරටින් වාර්තා වූ සමස්ත කොරෝනා මරණ සංඛ්‍යාව 16,592ක්ව තිබුණි. කොරෝනා තුන්වන මාත්‍රාව ලැබූ පිරිස 48%කි. එය 52%ක්ම ලබාගොස්මේ තත්ත්වය තුළ ඇත්තේද අවධානමකි. දෙවන වන්නන් මාත්‍රාවද ලක්ෂ 25ක් පමණම මගහැර



පවත්වාගෙන ආ හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ද නිකම්ම අතහැරුණේය. ඒ නිසාම දැන් දෛනික කොරෝනා ආසාදිතයින් ගණන දෙසියකට ආසන්නය.

කොවිඩ් 19, ඔම්ක්‍රෝන් උප ප්‍රභේදයක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇති බී.ඒ.5 විකෘතිය වේගවත්ව පැතිරයාමේ ලක්ෂණවලින් යුතුය. එය හෘද සෛලවලටද දැඩි ලෙස හානිකර බවත් කරන ලද පර්යේෂණයන්ට අනුව සනාථ වී තිබේ.

"මේ වෙනකොට ලංකාවේ වගේම ලෝකයේ විවිධ රටවලින් කොවිඩ් 19 ආසාදිතයින් වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරනවා. ඊට හේතුව ඔම්ක්‍රෝන් උප ප්‍රභේදයයි. මෙහි උප ප්‍රභේද කිහිපයක් ඇති බවට හඳුනාගෙන තිබෙනවා. ඒ අතරින් බිහිසුණු උප ප්‍රභේදය වන්නේ ඒ.ඩී.5 යන උප ප්‍රභේදයයි. රෝහල්ගත කරන රෝගීන් ප්‍රමාණය ඉහළ යෑමට එය හේතුවෙලා තියෙනවා වගේම, මරණත් සැලකිය යුතු මට්ටමකින් වාර්තා වෙමින් තියෙනවා. විශේෂයෙන්ම කොළඹ හා ඒ තදසන්න ප්‍රදේශවල මෙය සීඝ්‍ර ලෙස පැතිරයමින් පවතින බැවින්, රෝගීන්ගේ ජෛව පටල සාම්පල නැවත විශේෂණය කිරීමටත් යොමු කළා. ඒ අනුව මෙම වෛරසයේ අලුත්ම හැසිරීම ගැන හඳුනාගන්න අපට ඉඩකඩ ලැබෙනවා. මෙවර කොවිඩ් රෝගීන් විසිහතර දෙනෙක්ගේ ජෛව සාම්පල යොදාගෙන කලින් කරන ලද ජාන විශ්ලේෂණයට අනුව ඉන් සාම්පල විස්සකම ඔම්ක්‍රෝන් බී.ඒ.5 අනු ප්‍රභේදය තිබී හමුවුණා."

ඒ ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාල වෛද්‍ය පීඨයේ ආසාත්මිකතා,

## මෙවර අනු ප්‍රභේදය හෘද සෛලවලට දැඩි ලෙස හානි කරනවා

තමයි මෙය ඉක්මනින් පැතිර යනවා වගේම ප්‍රතිශක්තිය මහහැරමේ හැකියාවකුත් පෙන්නුම් කරනවා. එන්නත් සිව්වැනි මාත්‍රාව ලබාගැනීම මගින් තම ආරක්ෂාව තහවුරු කර නොගතහොත්, රෝගීන් ප්‍රමාණය තවත් ඉහළ යා හැකියි. ඒ නිසාම නිරන්තර මුව ආවරණ පැළඳීම, උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබේනම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා."

මේ අනුව වැඩිහිටි වයසේ පසුවන්නන් සේම, ගර්භණී මව්වරුන්, කුඩා දරුවන් විශේෂ අවධානයකින් රැකබලාගැනීම වැදගත් වෙයි. දැනට වාර්තාවන මරණවලින් වැඩි පිරිසක් වැඩි වයස්වල පසුවන්නන් වුවත්, රෝගය පැතිරයාමේ තීව්‍රතාව මත එය වෙනස් විය හැකිය.

විශේෂයෙන්ම උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව පවතින්නේ නම්, එම දරුවන් පාසල් නොයවා සිටීම වැදගත් බව සෞඛ්‍ය අංශ පෙන්වා දෙන්නේ දරුවන් අතර රෝග

ව්‍යාප්තියට එය බලපෑ හැකි බැවිනි. එහිදී දරුවන්ට මුව ආවරණ පැළඳීමද වැදගත්ය. විනෝද වාර්තා, අමතර ගමන් බිමන්වලින් ඔවුන් හැකිතාක් අන්තර් තබාගැනීමත්, විෂබීජ නාශකයක් යොදා අත් සේදීමත්, සෙනග ගැවසෙන ස්ථානවලදී කලින් අකුරටම වාගේ පිළිපැදී සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමත් වැදගත්ය. තවද පාසල් ළමුන්ටද කොරෝනා මර්ධන එන්නත් ඊළඟ මාත්‍රාව ලබාදීමේ වැදගත්කම නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය හේමන්ත හේරත් මහතා 'ධරණි' කළ විමසුමකදී පෙන්වා දුන්නේය. ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ට උපදෙස් ලබාදී ඇති

තිබේ. එම තත්ත්වය තුළ සිව්වන මාත්‍රාව ලබාගන්නැයි සෞඛ්‍ය අංශ ඉල්ලීම් කළද ඊට වැඩි අවධානයක් පෙනෙන්නට නැත.

කෙසේ නමුත් කොළඹ නගර සීමාවේ ස්ථාන කිහිපයකදී මෙම එන්නත් සිව්වන මාත්‍රාව ලබාදීමේ වැඩපිළිවෙලක් සෞඛ්‍ය අංශ විසින් අරඹා තිබුණි. ඒ අනුව දෙවන වන්නත් මාත්‍රාව, තෙවන වන්නත් මාත්‍රාව මෙන්ම සිව්වන වන්නත් මාත්‍රාවද එහිදී දිනපතා ලබාගත හැකිය. ඒ අනුව උතුරු කොළඹ, මැද කොළඹ, බටහිර කොළඹ යන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල ඇතුළුව බොරැල්ල කැමිබල් පීටියේ පවත්වාගෙන යන එන්නත්කරණ මධ්‍යස්ථානය මගින් එන්නත ලබාගැනීමේ පහසුකම් සලසා ඇත. ඒ උදෙසා නවයේ සිට පස්වරු තුන අතර කාලයේයි. වයස විස්සට වැඩි ඕනෑම අයෙකුට ගයිසර් එන්නත් පළමු, දෙවන, තෙවන හෝ සිව්වන මාත්‍රාව ලබාගැනීමට හැකිය. එම එන්නත් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අංශ මගින් තහවුරු කර ඇති බැවින්, බියක් සැකක් නොමැතිව එන්නත ලබාගැනීම කළ හැකිය.

## සිව්වැනි එන්නත් මාත්‍රාව මග හරින්න එපා

බවත් ඔහු සඳහන් කළේය. "මේ වෙනකොට බිම් මට්ටමේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන රෝගීන්ගේ යම් වැඩිවීමක් ගැන අසන්න ලැබෙනවා. පාසල්, විවිධ සේවා ආයතන වගේම සමාජ ඒකරාශි වීම්, ගෘහස්ථ උත්සව අවස්ථාවලදීත් තම පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පිළිබඳව උනන්දු විය යුතුයි."





# නුවර මැණිකේ කෙනෙක් හොබැඳු කොළඹ හෝනා කෙනෙක් බැඳුගත්තු නිසා යකා තරහා වෙලා

අමනුෂ්‍ය හඬක් නැංවෙන කාමරංගා ගසක් යටිතුවර ප්‍රදේශයේ පැරණි නිවසක් අද්දර ඇතැයි රෝහල් උපස්ථායක මහතෙකු පවසන බව මීට කලකට පෙර මට දැනුම්දෙන ලද්දේ පේරාදෙණිය ශික්ෂණ රෝහලේ වෛද්‍ය සුගත් විජයවර්ධන විසිනි. එම උපස්ථායක මහතා පවසා ඇති අන්දමට රාත්‍රී කාලවලදී පමණක් හොව ඇතැම් දිවා කාලවලදී ද ඒ කාමරංගා ගසින් යක්ෂ හඬක් හැගෙයි. පුවත සැලවූ මුල් දිනවල ප්‍රදේශවාසීන් එම යක්ෂ හඬට සවන්දීමට එම කාමරංගා ගස සමීපයට ගොස් තිබේ. එහෙත්, එසේ ගිය ඇතැමුන් හදිසි අහඹු සහ රෝගාබාධවලට ලක්වීම නිසා පසුව ඒ ගමන නවතා දමා තිබුණි.

පසුව රෝහල් උපස්ථායක මහතා දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගත් මම ඔහුගෙන් කාමරංගා ගස සහ එය පිහිටි පරිසරය පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු විමසා බැලීමි.

දැනගත හැකි වූ තොරතුරුවලට අනුව එම ගස පිහිටි ඉඩම සහ නිවස වර්තමාන හිමිකරුවන් හැරුණුකොට ඔවුන්ගේ පෙර පරම්පරා කිහිපයකටත් සෙවණා දුන් තැනක් බව වැටහිණි. එහි ගෘහ මූලිකයා කන්ද උඩරට රදළ පෙළපතකට අයත් වූවෙකි. පළමු විවාහයේ බිරිඳගෙන් වෙන්වූ ඔහු ඉන්පසු දශක කිහිපයක් මව සමඟ එම නිවසේ ජීවත් වී තිබේ. ඒ දෙදෙනාට අමතරව එහි වාසයකොට තිබුණේ බොහෝ කලකට පෙර උඩරට වතු ජනාවාසයකින් ගෙන්වාගත් දම්පල ගෘහ සේවකයෙකු පමණි. වසර කිහිපයකට පසුව මවද මියගිය පසු එම ගෘහ මූලිකයා කොළඹ ප්‍රදේශයෙන් කැඳවාගත් තරුණ කාන්තාවක හා එම නිවසේ එක්ව ජීවත්වීමට පටන්ගෙන

තිබේ. කාමරංගා ගසින් යක්ෂ හඬ නැගෙන්නට පටන්ගෙන ඇත්තේ, ඊට මාස කිහිපයකට පසුව බවද රෝහල් උපස්ථායක මහතා මා හා කීය.

පසුව එවන් ගුප්ත විශ්වාස සම්බන්ධයෙන් විමර්ශන කිරීම මා කලෙක සිට සිදු කරන බවත්, යක්ෂ හඬ නගන කාමරංගා ගස පරීක්ෂා කළ හැකි බවත් ඔහුට කී මම, ඒ සඳහා නිවෙස් හිමිකරුවන්ගේ දුර්ණ

තමාගේ නම, ගම හෝ එම ස්ථානය ගැන ප්‍රසිද්ධ කිරීමට ඉඩ දිය නොහැකි බවකි. එමෙන්ම කාමරංගා ගසේ යක්ෂයා පසුව වෙනත් ගස්වලට මාරුවීය හැකි බවත් පසුගිය කාලයේ ජෙනයකට එවැන්නක් කියැවුණු බැවින් තමාත් බිරිඳත් මහත් බියෙන් පසුවන බවත් හෙතෙම කීය.

ඒ අනුව කලින් දැනුම්දෙන ලද දිනයක යටිතුවර පිහිටි එම නිවසට ගිය මම

**මුලින් ඒ සද්දේ ඇතෙහකොට මගේ ඇඟ කිලිපොළලා ගියා. පස්සේ මගේ හෝනටයි ගමේ මිනිස්සුන්ටයි එහෙමත් කීපසැරයක් ඒ සද්දේ ඇතිලා තිබුණා**

අවසරය හිමිවිය යුතු බවද අවධාරණය කළෙමි.

මගේ මතකයට අනුව ඊට දින කිහිපයකට පසු උපස්ථායක මහතාද ඒ නිවසට පැමිණි අවස්ථාවක එම ගෘහ මූලිකයා මාහට දුරකතනයෙන් කතා කළේය.

කාමරංගා ගසේ යක්ෂ හඬ සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂා කිරීම පිළිබඳ තමාගේ අකමැත්තක් හැකි බව කී ඔහු වැඩිදුරටත් පවසා සිටියේ

ගෙහිමියා, ඔහුගේ බිරිඳ සේම ගෘහ සේවකයාද හමුවීමි. පාරම්පරික උරුමයක් වූ අක්කර හත අටක එම ඉඩමේ පැරණි නිවසට අමතරව කොස්, දෙල්, පොල්, තැඹිලි, අඹ, අලිගැටපේර, ලාචුළු ආදී පලබ්‍ර ගස් සේම ස්වභාවික වෘක්ෂලතාද රාශියක් විය. යක්ෂ කාමරංගා ගස තිබුණේ ස්වභාවික වෘක්ෂ ලතාවලින් ගහන කොටසේය. නිවස පිහිටි උස්බිමේ සිට මීටර් සියයක් පමණ දුරින් පිහිටි බෑවුමක

එම යක්ෂ කාමරංගා ගස පිහිටා තිබූ අතර ඊට පහළින් පැහැදිලි දියෙන් යුතු දෙළපතක්ද දැකිය හැකි විය.

ගෘහ මූලිකයා කී අන්දමට මුලින්ම එම කාමරංගා ගසින් නැගෙන යක්ෂ හඬ ශ්‍රවණය වී තිබුණේ නිවසේ සේවකයාටය. පසුව ඔහු කිහිපවරක් ඒ ගැන කී නිසා තමන්ද ඔහු සමඟ වත්ත පහලට ගොස් කාමරංගා ගස අද්දර රැඳී සිටිය අතරේ බකමුණෙකුගේ හැඩ්මක් බඳු අමුතුව 'හුම්.... හුම්' හඬක් එම ගසින් නිකුත් වූ බව හෙතෙම කීය.

**"කොහොමහර් මුලින් ඒ සද්දේ ඇතෙහකොට මගේ ඇඟ කිලිපොළලා ගියා. පස්සේ මගේ හෝනට, මේ ගමේ මිනිස්සුන්ට එහෙමත් කීපසැරයක් ඒ යක්ෂ හාදේ ඇතිලා තියෙනවා."** හෙතෙම වැඩිදුරටත් කීය.

පසුව ඔහුගේ බිරිඳගෙන්ද තොරතුරු විමසා දැනගත් මම අවසානයේ ගෘහ සේවකයාගෙන් කරුණු විමසන්නට පටන්ගතිමි.

"මෙහේ මැණිකෙලා හරිම වැදගත් වුණාට ඔය හෝනා එහෙම නෑ... අපි හෝනා හෝනා කිව්වට ඔය ඇත්තටම හෝනා කෙනෙක්ද එහෙම නැත්නම් නිකම් ගැනියෙක්ද කියන්න අපි දන්නෙත් නෑනේ." ආදී වශයෙන් සේවකයා තම අලුත් ස්වාමි දුවගේ නුගුණා දිගින් දිගටම කී නිසා එම දෙදෙනා අතර යම් ආරෝවක් ඇති බව මට පැහැදිලි විය. එමෙන්ම ස්වාමි දුව විවේචනය කරන අතරේ ඔහුගේ මුහුණේ හැඟීම් කොතරම් තීව්‍ර වූයේද යත් ඔහුගේ මුහුණින්ද යම් යක්ෂ ස්වරූපයක් පළවෙතැයි මට සිතීම.

"හැබැයි ඉන්න ඔය යක්ෂයා ඔය කාමරංගා ගහට ඇවිත් හුම් හුම් ගාන්නේ ඔය හෝනාගේ තියෙන නපුරුකම හින්දා වෙන්නත් බැර නෑ නේද?" මම වැඩි තැකීමක් නොකර ඔහුගෙන් ඇසීමි.

"ඒකේ ආයින් අහන්න දෙයක් නෑ මහත්තයෝ. ඒකම තමයි හේතුව. ඒක මට හොඳටම හේරෙනවා. ඒත් ඒක අපේ මහත්තයට කොහොමද කියන්නේ?" ගෘහ සේවකයා ඇසුවේ අතිශය හැඟීම්බරවය.

එම කාමරංගා ගසේ යක්ෂ හඬ පිළිබඳ පසුබිම් කතාව එසේ අනාවරණය කරගත හැකි වූ අතර, එම ගසින් නැගුණු යක්ෂ හඬ ගෘහ සේවකයාගේ මුඛින්ම නිකුත් වීමේ ඇති අවකාශයද අප මෙහිදී සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

සැබවින්ම සිදුවී තිබුණේ එම හඬ සේවකයා විසින්ම නිකුත් කිරීමයි. එහෙත් එය යක්ෂ හඬක් වශයෙන් හඳුනාගත් ගැමියන් බියෙන් වකිතයෙන් යුතුව එම කාමරංගා ගස අද්දරට යද්දී හාත්පසින් නැගෙන ඕනෑම හඬකට යක්ෂ ආරෝපණයක් හිමිවීම සාමාන්‍ය තත්වයකි. එවන් අවස්ථා මුල්කොට ශරීරය තුළ හටගන්නා ජෛවමය විෂමතා මුල්කොට යමෙකු රෝගීවීමේ පහසු අවකාශයක් තිබේ. අපගේ ග්‍රාමීය සමාජය 'යක් ලෙඩ' යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ එවැනි රෝග තත්වයන්ය.

මෙහිදී ඔහු වේතනාත්මකව හෝ උප විඥාණගතව මුඛින් නැංවූ හඬ මෙවැනි සිදුවීමකදී හැඳින්වෙනුයේ ඉන්ද්‍රජාල කථනය (Ventriloquism) යනුවෙනි. මෙසේ හටගන්නා උණ මනෝජනක උණ (Psychogenic fever) යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතරේ එම මානසික තත්වය සමනය වූ පසු ඉබේම සුවපත් වේ.



**මාධ්‍යවේදී තිලක සේනාසිංහ**



# පළමු වසර සොලව්ගෙන බාගැසක් ඔබ අතට

## CDB

### රන් ණය

රන්තරන් ණය දෙන ඉස්තරම් තැන



රන් පවුමට උපරිම මුදලක්  
**රු. 165,000/-**



විනාඩි 3න්  
මුදල් අතට



උපරිම  
විශ්වාසය



රන් භාණ්ඩ  
සඳහා පුර්ණ  
ආරක්ෂාව



දිවයින පුරා  
ශාඛා

☎ 077 0591588, 077 0591806, 077 8835286, 077 0590788

\*තොන්දේසි සහිතයි

# CDB

ඔබේ හිතවතා



සිටිසන්ස් ඩිවලොප්මන්ට් ඩිස්කස් ෆිනෑන්ස් පීවල්සී

විද්‍යාන අංකය 0117 388 388





පවුල් සැලසුම් සංගමය' (FPAI) හා එක්ව ඉන්දියාවේ නාගරික දුප්පතුන් සහ වඩාත් දිළිඳු ප්‍රදේශ රැසකම ගම්වැසියන් සමඟ සුභද්‍රව කටයුතු කරමින් ඉන්දියාවේ ඒ තැනට රැගෙන ගියාය.

එහෙත් අඩු සාක්ෂරතාවයක් තිබූ ජනතාවකට පවුල් සැලසුම්කරණය ගැන පැවසීමට වාඩියා ඇතුළු කණ්ඩායමට අභියෝගයක් විය. ඒ නිසා ඇය ඒ සඳහා යම් යම් සන්නිවේදන උපක්‍රම භාවිතා කළාය. විටෙක ඇය සමාජ පණිවිඩ අඩංගු ගීත නිර්මාණය කළාය. තවත් විටෙක දුම්රියෙන් රට පුරා යවන්නට පවුල් සැලසුම් ප්‍රදර්ශනයක් සංවිධානය කළාය. ඒ සියලු උපක්‍රම සාර්ථක වූ අතර ඒ මගින් වාඩියා ඇතුළු පිරිස ගැන ජනතාවගේ විශ්වාසයද ඉහළ ගියේය.

මේ සියල්ලෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඉන්දියාව ලෝක සංවර්ධන දර්ශකවල කැපී පෙනෙන දියුණුවක් පෙන්නුම් කළ යුගයක් බවට එය පත්විය. එසේම වරට ප්‍රදර්ශ මරණ සංඛ්‍යාව සාපේක්ෂව අඩුවූ අතර තරුණියන් විවාහවෙත වයස් මට්ටමේ සාමාන්‍යය සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළගොස් තිබිණි.

පවුල් සැලසුම්කරණය වතරම් සාර්ථකව තිබියදීත් එක්වරම ඉන්දියානු රජය බලහත්කාරයෙන් වන්ධනාකරණය කිරීම ඇතුළු දරදුඬු ජනගහන පාලන ක්‍රියාමාර්ග කීපයක් අනුගමනය කරන්නට විය. ඒ 1975-1977 දක්වා කාලය තුළය. වාඩියා ඊට එකඟවීම වරදක් වූ අතර

**උල්ලංඝණය වෙන හිතදා අපට බලෙන් උපන් පාලනය කරන්න බෑ. උපන් පාලනයට බලකිරීම සාර්ථක දෙයක් නෙවෙයි කියලා ප්‍රායෝගිකව අපට පෙනී ගිහින තියෙනවා."**

ඒ වාඩියා ය. 2000 වසරේදී මහාරාෂ්ට්‍ර ප්‍රාන්තයේ පවුලකට දරුවන් දෙදෙනෙකු පමණක් සිටිය යුතු බවත්, තෙවන දරුවාට ආහාර සලක සහ නොමිලේ අධ්‍යාපනය ලබා නොදෙන බවත් සම්මතයක් බලාත්මක කිරීමට ගත් උත්සාහයකදී වරක් ඇය එසේ පැවසුවාය.

එක්සත් රාජධානියේදී නීති විභාගය සමත්කළ පළමු ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව අවාඩායි වාඩියාය. 1913 වසරේදී කොළඹ ප්‍රගතිශීලී පාර්සි පවුලක උපන් ඇය එම විභාගය සමත්වෙද්දී 19 හැවිරිදි වියේ පසුවූවාය. අනතුරුව ඇය නීතීඥවරයක ලෙස සේවය කළේ එවකට නීතිය හදාරනු ලැබූ ලන්ඩනයේ සහ කොළඹය.

නමුත් නීතීඥවරයක ලෙස සේවය කරද්දී ඇයට පැමිණි අභියෝග බොහෝය. ඒ පිරිමි පාර්ශවයෙනි. ඊට හේතුව වූයේ ඒ වනවිටත් මෙරට නීතීඥ වෘත්තීය තුළ කාන්තාවන් දක්නට නොලැබීමයි. එසේම ඇයට නීතිය හදාරන්නට එක්සත් රාජධානියට යාමට සිදුවූයේත් මෙරට ඒ සඳහා කාන්තාවන්ට ඉඩක් නොතිබූ නිසාය. නමුත් ඇය නීතීඥවරයක වූ පසු ඒ ඉඩ මෙරට ඇතිකිරීමටත් ඒ වෙනුවෙන් ලංකා රජය දිරිමත් කිරීමටත් විටින් විට කටයුතු කළාය.



1939 වසරේ දෙවෙනි ලෝක සංග්‍රාමය ඇරඹීමත් සමඟ ඇය මෙරටට සමුද්‍ර ඉන්දියාවේ මුම්බායිහි පදිංචියට ගියාය. ඉන්පසු නීතීඥ වෘත්තීය පසෙකලා සමාජ සේවයේ නිරත වෙන්නට පටන් ගත් විටයි පවුල් සැලසුම්කරණය පිලිබඳ ඇගේ අවධානය යොමුවුණේ. ඇය ඊට කොතරම් කැප වූවාද යන වග සිය ස්වයං චරිතාපදනය වන 'The Light is Ours' කෘතියේ සඳහන් කර ඇත්තේ මෙසේය.

**"පිවන වෘත්තීය විදියට කරපු වැඩකටයුතු මං කවදාවත් නොයාගෙන ගියේ නෑ. ඒවා මාව නොයාගෙන ආ බවක් මට පෙනෙන තිබුණා. නීතීඥ වෘත්තීය තුළින් ඉදිරියට නොයෑම භාස්තියක් විදියට මට දැනුණේ නෑ. මොකද නීතිය මං කරපු නැමදෙකටම ශක්තියක් වුණා."**

2005 වසරේදී වාඩියා මියයන විට පවුල් සැලසුම්කරණය පිළිබඳ හඬ නැගූ සහ ඒ වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වූ ලෝක ප්‍රකට චරිතයක් ලෙසින් සැමගේ ගෞරවාදරයට පත්වී තිබිණි. ඊට ඇගේ නීතීඥ පසුබිමද මහත් රුකුලක් වූ බව නොකියාම බැරිය.

**"අපේ ජනගහණ ප්‍රතිපත්ති වැරදිලා ගියොත් කිසිම දේකින් ගොඩපීමක් නැති බව අතින් කාටත් වඩා වාඩියා හොඳටම දැනගෙන තිබීය."**

ඒ ඉන්දියාවට ආහාර සුරක්ෂිතතාව ළඟාකර දුන් හරිත විප්ලවයේ නායකයා, විද්‍යාඥ එම්.එස්.ස්වාමිනාදන්, වාඩියා ජීවත්ව සිටියදී ඇය ගැන කී කතාවකි. ලංකාවේ ඉපිද ඉන්දියාවට පවුල් සැලසුම්කරණ පාඩම කියාදුන් නීතීඥ අවාඩායි වාඩියා කොතරම් ප්‍රබල චරිතයක්ද යන වග වයිනිම පැහැදිලි වනු ඇත.

**රුවන් එස්.සනෙවරත්න**

# අටුකොටු පුරවන්න ළමයි හැදූ ඉන්දියාවට පවුල් සැලසුම්කරණය කියාදුන් ලංකාවේ නීතීඥවරිය අවාඩායි වාඩියා

1940 වසරේ අග භාගය පමණ වනවිට 'පවුල් සැලසුම්කරණය' යනු ලෝකයේ කතාබහ කිරීමට තනනම් වූ මාතෘකාවකි. ආගමික සහ ජාතිවාදී කාරණා මුල්කරගෙනයි විවැනි තත්වයක් ඇති වී තිබුණේ. එනිසා කට පරිස්සම් කරනොගෙන ඒ ගැන ප්‍රසිද්ධියේ කතාකළ බොහෝදෙනෙකුට සිදුවුණේ සමාජයෙන් හෝ රටින් පිටමං වෙන්නටයි.

එවන් පසුබිමක් තුළ ශ්‍රී ලාංකික සමිභවයක් තිබූ 'අවාඩායි වාඩියා' නම් තරුණ නීතීඥවරියක් ඉන්දියාවේ සිට පවුල් සැලසුම්කරණය ගැන දිගින් දිගටම කතා කළාය. ඒ වනවිටත් ලෝකයේ වැඩිම ජනගහනයක් සිටි රටක් වී තිබූ ඉන්දියාවේ කිසිදු පවුල් සැලසුම්කරණ වැඩපිළිවෙලක් තිබුණේ නැත. එනිසා අඩු වයසින් විවාහ දිවියට එක්වූ ඉන්දියානු තරුණියෝ පඩිපෙල් මෙන් දරුවන් වැදූහ. නුගත්කමත්, මන්දපෝෂණයත් කරපින්නාගෙන එම දරුවන් සමාජගත වෙද්දී, දරුවන් වැදීම තමන්ගේ සංස්කෘතියේම කොටසක් යැයි සිතූ ආගමික නායකයින්ට වයිනි ඇතිවන බලපෑම පෙනුණේ නැත.

**"උපන් පාලනය වගේ වචන ඇහුනු පළවෙනි අවස්ථාවේදී මට ඒ ගැන මහත් පිළිබඳක දැනුණා."**

නමුත් ඉන්දියාවේදී වාඩියාට හමුවූ එක්තරා වෛද්‍යවරියක් නිසා ඇයගේ සිතූ පැතුම් සහමුලින්ම වෙනස් විය. ඇය වාඩියාට පවසා තිබුණේ මෙවැන්නකි.

**"වාඩියා මේ අහන්න. ඉන්දියානු කාන්තාවෝ ඔවුන්ගේ කණගාටුදායක ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර කරනකල් ගැබ්ගැනීම සහ මවුකිරි**

**දීම අතර දෝලනය වෙමින් කල් ගෙවනවා. ඔබට පුළුවන් ඔවුන්ට හිදහසක් දෙන්න."**

වෛද්‍යවරියගේ ඒ විචන හදවතටම දැනුණු නිසා වාඩියා, සමාජයෙන් පිටමං කිරීමේ අවදනමද නොතකා පවුල් සැලසුම්කරණය වෙනුවෙන් කැපවෙන්නට තීරණය කළාය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස 1949 වසරේදී 'ඉන්දියානු පවුල් සැලසුම් සංගමය' (FPAI) පිහිටුවීමට ඇය දැවැන්ත සහායක් දුන්නාය. එපමණක් නොව දිගු කලක් එහි නායකත්වයද දරුවාය. ඒ හරහා උපන් පාලන ක්‍රම ප්‍රචලිත කිරීමේ සිට දරුවන් බිහිකිරීම හා බැඳුණු අනෙකුත් සේවා සැපයීමටත් වෙහෙසුණාය.

අවසන ඇගේ උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් 1951 - 1952 වනවිට පවුල් සැලසුම් ප්‍රතිපත්ති නිල වශයෙන් ප්‍රවර්ධනය කළ ලොව පළමුවෙනි රජය බවට ඉන්දියාව පත්විය. ඊට දැවැන්තම දායකත්වය ලබාදුන්නේ වාඩියායි. ඇය 'ඉන්දියානු

ඇය පවසා සිටියේ පවුල් සැලසුම්කරණ වැඩපිළිවෙලවල් සඳහා සහභාගී කරවාගැනීම බලහත්කාරයෙන් නොව ස්වේච්ඡාවෙන් සිදුවිය යුත්තක් බවත්ය.

**"ඒ වෙනකොට පවුල් සැලසුම්කරණය යනපත් ප්‍රතිඵල පෙන්වන්න පටන් අරගෙන තිබුණේ. ඒත් ඉන්දියානු රජය අපේ මුළු වැඩසටහනම අපකීර්තියට පත්කළා."**

එවර වාඩියා මාධ්‍යට එසේ සඳහන් කර තිබුණේ දැඩි කණගාටුවෙනි. ඇය වැඩිපුරම දුක්වූයේ ඇය ඉන්දියාවටම ආවේණික ගබ්සා නීතියක් සැකසීමට කටයුතු කරමින් සිටින මොහොතක ඉන්දීය රජය ගබ්සාව, උපන් පාලනයට එරෙහි අවිනයක් බවට පත්කිරීම ගැනයි.

**"ගබ්සාව පවුල් සැලසුම්කරණයට සමාන කරලා ජනතාව ව්‍යාකූල කරන්න එපා. ඒක මානව සහ පුද්ගල අයිතීන් විනාශ කරන්න උත්සාහ දැරීමක්. මුලික මානව හිමිකම්**

**පිටුවහල් කිරීම හෝ වෙනත් තර්ජන ගර්ජන ගැන නොතකා ඇය පවුල් සැලසුම්කරණ වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාවට නංවන්න වෙහෙසුණා**



# “දැන බැඳලා අවුරුදු හයකටත් කිට්ටුයි හේදු තාම බබාලා හැද්දු අහේ?”

**මිල්හාන් බාබා මදසරුභාවය පිළිබඳව විශේෂඥ සහ ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෙදු.**

නිමාලිගෙන් අරියාදුට වගේ එනමේ ඇහුවේ ඔරිස් එකේ තරුණි, තරුණි එතරක් නෙමෙයි නිමාලි දරුවෙක්ට කැමති බව දන්න නිසා ඔරිස් එකේ සමහර ගෙනෙලියේ වගේම කට කැටුණු පිරිමිත් ඉඳලා හිටලා නිමාලිගෙන් දරුවෝ ගැන ඇහුවේ නිමාලිගේ හිත රිද්දන්න හිතාගෙනමයි.

“ඔරිස් එකේ අය කියන කතා නම් මට ඉවසගන්න පුලුවන්. ඔයාලගේ අම්මා කියන දේවල් තමයි මට කාලා ඉන්න බැර වසන්න”

නිමාලිගේ වගේම සැමියා වසන්නගේ හිතටත් සැනසීමක් තිබුණේ නැහැ. මොකද දරු පැටියෙක්ගේ මුණ දකින්න නිමාලි වගේම වසන්නගේ බොහොම ආසාවෙන් හිටියේ. අනික අම්මා නිතරම නිමාලිට ඇහුම්පද කියන එක ගැනත් වසන්නට තිබුණේ ලොකු කණගාටුවක්. තැන් දෙක තුනකින්ම මේ ගැටළුවට ප්‍රතිකාර කළත් ඒ හැම එකම ගැටළු කැපුම් ඉති ගානට වැටුණු නිසා නිමාලිගේ වසන්නයි ඒ ගැන තියෙන බලාපොරොත්තු අතහැරලායි හිටියේ. හැබැයි මොකක්දෝ වාසනාවකට නිමාලිට යාළුවෙක්ගෙන් **ආසිරි නෝවා ෆර්ටිලිටි සෙන්ටර්** ගැන දැනගන්න ලැබුණා.

එතැනදී ප්‍රශ්නේ මොකද්ද කියලා හරියටම අදහසගත්තා. ගැටළුව තිබුණේ වසන්නට. ඔහුගේ ඉක්මනු ගුණාත්මක බවින් අඩු නිසා ඔහුව ඒ අදාළ ප්‍රතිකාර වලට යොමු කළා. හැබැයි ඒ ප්‍රතිකාර වලින් ඔහුගේ ඉක්මනුවල ගුණාත්මකබව වැඩි කරන්න බැර වෙනවා. හැබැයි අවසානයේදී IVF (In Vitro Fertilization) තාක්ෂණය හරහා පුංචි පුතු පැටියෙක්ගේ සිහනව දකින්න මේ යුවල වාසනාවන්ත වුණා.

නම් ගම් මනකල්පිත වුණත් නිමාලිගෙයි වසන්නගෙයි කතාව ඇත්තම කතාවක්. මේ කතාව අපිත් එක්ක කිව්වේ මදසරුභාවය පිළිබඳව විශේෂඥ සහ ප්‍රසව හා නාර්වේද වෙදු මිල්හාන් බාබා. මදසරුභාවය නිසා මේ දෙපළ විතරක් නෙමෙයි මේ සමාජයේ යුවතිපති බහුතරයක් පීඩා විඳින බව රහසක් නෙමෙයි. හැබැයි IVF තාක්ෂණය නිසා දරුවෙක්ගේ කිරි හිනා ගැන හිත හිතා තවදුරටත් වද වේදනා විදින්න අවශ්‍ය නැහැ.

“ලිංගිකව ක්‍රියාශීලී යුවලක් උපන් පාලන ක්‍රමයක් භාවිතා නොකර වසරක් ඇතුළත ගැබ්ගනීභාවයට පත් වෙන්නේ නැත්නම් ඒ තත්වයට තමයි අපි මදසරුභාවය කියන්නේ. ඩිම්බ කෝෂ ආශ්‍රිත ගැටළු, හෝර්මෝන ගැටළු, අධික ස්ට්‍රෝමාටොසිස් වගේ ගැටළු නිසා කාන්තාවකගේ ඩිම්බ හැදෙන්නේ නැති වෙන්න වගේම ඩිම්බ මෝචනය නොවෙන්නත් ඉඩකියෙනවා. එතකොට ඉක්මනු ප්‍රමාණය සීමිත වීම නැත්නම් එහි ගුණාත්මකබව අඩු වීම නිසා පිරිමි කෙනෙක්ට මදසරුභාවය ඇති වෙන්න පුලුවන්. නිදහස රෝග. වෘෂණ නාල අවහිරතා, අධික තරබාරුව, පුම් පානය හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, කාය විර්ධනයට භාවිත කරන හෝර්මෝන පාන වගේ දේවල් නිසාත් මදසරුභාවය ඇති වෙන්න පුලුවන්.

මදසරුභාවයට ප්‍රතිකාර ගන්න කෙනෙක් යොමු වුණාම මුලින්ම අදාළ යුවල නිසි පරීක්ෂණ වලට යොමු කරලා ගැටළුව කාගෙද කියලා හදනගෙන අදාළ වෙදු ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරනවා.

“මුලින්ම කරන්නේ ප්‍රාථමික ප්‍රතිකාර, සමහර අය ඉන්නවා මානසිකව හටගත්තු හේතුවක් නිසා උදාහරණයක් විදිනට සහකාර එක්ක හොඳ අනන්‍යතා බැඳීමක් නැතිකම වගේ හේතුවක් නිසා හරි පරිදි ලිංගික සම්බන්ධකම් ඇති කරගන්නේ නැති. ප්‍රාථමික ප්‍රතිකාර වලදී යුවලට උපදේශන ලබා දීම ඒ අයගේ ගැටළු නිරාකරණය කරනවා. හරි විදිහට ලිංගිකව එකතු වුණත් දරුවෙක් පිළිසිඳගන්නේ නැතිනම් ද්විතියික ප්‍රතිකාර ඒ කියන්නේ හෝර්මෝන ප්‍රතිකාර, ඖෂධ ප්‍රතිකාර, සැත්කම්, වගේ දේට යොමුකරනවා. මේ දේවලින් ප්‍රතිපල නැත්නම් නමයි අපි යුවලක් IVF තාක්ෂණයට යොමු කරන්නේ.

IVF තාක්ෂණය කිව්වට ගොඩක් අය මේක දන්නේ නළ දරු තාක්ෂණය කිව්වනම. අත්තටම මේ නළ දරු තාක්ෂණයෙදී සිද්ධ වෙන්නේ මොකද්ද කියන එකත් වෙදුසවරයා පැහැදිලි කළා.

“මෙතැනදී කරන්නේ කළල ශරීරයෙන් පිටත විදායාගාරයක් ඇතුළේ කෘතිමව සංසේචනය කරන එක. කාන්තාවගේ සරු බිත්තර සහ පුරුෂයාගේ ඉක්මනු අරගෙන කෘතිමව සංසේචනය කරනවා. එක යුවලකගෙන් ඩිම්බ හා ඉක්මනු එකකට වඩා ගන්නවා. ඊට පස්සේ හොඳම කළලය අරගෙන කාන්තාවගේ ගර්භාශයේ තැන්පත් කරනවා. ඉතරු වෙන කළල අපි අධිශීතකරණ වල ගබඩා කරනවා. ඉතින් ඒ යුවලට ඕනේ නම් අවුරුදු දහයක් ගිහිල්ලා වුණත් ඒවගෙන් තව දරුවෙක්

Nova IVF Fertility කියන්නේ අති නවීන තාක්ෂණයක් භාවිතා වෙන පුමුඛ පෙළේ ඉන්ද්‍රියානු IVF ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක්. මේ වෙනකොට ඔවුන් සාර්ථක ගැබ් ගැන්වීම් 40,000 කට අධික ප්‍රමාණයක් කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඉන්ද්‍රියාවේ මේ Nova IVF Fertility ආයතනය සමඟ සහයෝගිතාවයෙන් තමයි ආසිරි නෝවා IVF සහ ස්ට්‍රෝමා මධ්‍යස්ථානයේ වැඩ කරනුයේ සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් කෙනෙක්ට අවශ්‍ය නම් IVF එකට ඉන්ද්‍රියාවට යන්නත් පුලුවන්. ඒ වගේම ඔවුන්ගේ පුමුඛ පෙළේ තාක්ෂණය ආසිරි නෝවා ෆර්ටිලිටි මධ්‍යස්ථානයෙන් තියෙන නිසා මෙහෙදීම

සාර්ථකව IVF එක කරගන්නත් පුලුවන්. හැබැයි කල් ගත වෙන්න වෙන්න මදසරුභාවය සංකීර්ණ වෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා ස්වභාවිකව එක් වෙලා අවුරුද්දක් යනතුරුත් දරුවන් පිළිසිඳගන්නේ නැත්නම් ඉක්මනින්ම වෙදුස පරීක්ෂණ වලට යොමු වෙන්න කියලා තමයි අවසාන වශයෙන් මට කියන්න තියෙන්නේ.”

ඉතින් මදසරුභාවය සම්බන්ධයෙන් ගැටළු තිබෙනවා නම් තවත් පුමුඛ නොකර අදම ආසිරි Nova IVF & Fertility මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.

**077 778 3377 | 077 877 9110**



## මදසරුභාවය සුවකර ගන්න විසදුම් තියනවා...

ලබාගන්න පුලුවන්. ගොඩක් තැන් වලින් ඔයාලට බබාලා හදන්න බැහැ කිව්ව අය අපේ ලඟට එනවා. හැබැයි ඒ බහුතරයක් දෙනා දරු පැටියෙක් තුරුළු කරන්න තමයි අපේ රෝහලෙන් විලියට යන්නේ.”

වයස ඊකක් වැඩි අම්මලාත් ඉන්නවානේ පුංචි දරුවෙක්ගේ කිරි හිනාව බලාපොරොත්තු වෙන. ඉතින් ඒ අම්මලාගේ මව් සිහිනය සැබෑ කරන්නත් **ආසිරි නෝවා ෆර්ටිලිටි සෙන්ටර්** සුදානම්.

“අවුරුදු 35 පැත්තම IVF හි සාර්ථකත්වය ඊකක් අඩු වෙනවා. හැබැයි අවුරුදු 35 න් පස්සේ සාර්ථක දරු පිළිසිඳගැනීම් කළ අම්මලා ඕන තරම් ඉන්නවා. වයස වැඩි නිසා අම්මා කෙනෙක්ට සරු ඩිම්බයක් ලබා දෙන්න බැර වෙනවා කියලා හිතන්නකො එතකොට අපිට පුලුවන් දායක බිත් ඒ කියන්නේ වෙනත් කාන්තාවක් දායක කරන සරු ඩිම්බයක් අර වැඩිමල් කාන්තාවගේ ගර්භාශයේ තැන්පත් කරන්න. ඉතින් මේ තාක්ෂණය නිසා අම්මා කෙනෙක් වයස ගැන කරදර වෙන්න ඕනේ නැහැ.”

ලංකාවේ මදසරුභාවයට ප්‍රතිකාර කරන රෝහල් ඕන හැටියට තියෙනවනේ. ඉතින් කෙනෙක් **ආසිරි නෝවා ෆර්ටිලිටි සෙන්ටර්** එක තෝරගන්න ඕනේ ඇයි කියන ප්‍රශ්නේත් ඔබ වෙනුවෙන් වෙදුසවරයාගෙන් අපි අහලා බැලුවා.

“IVF තාක්ෂණය තියෙන තැන් ඕන තරම් තියෙනවා තමයි. හැබැයි ගොඩක් තැන් වල මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්නේ කළල විද්‍යාව හැදෑරූ අය. කළල විද්‍යාගාර තුළ සිදුකරන කටයුතු දැන සිටි පමණින් මදසරුභාවයට ප්‍රතිකාර කරන්න බැහැ. ඒ නිසා සුදුසුකම් ඇති පළපුරුදු විශේෂඥ වෙදුසවරුන් සහ උසස්ම තාක්ෂණයක් තියෙන රෝහලක් තෝරගන්න එක වැදගත්.





ඒ පසුගිය ජූලි 30 වෙනිදා. මා 138 කොට්ඨාස - පිටකොටුව පුද්ගලික බස් රථයකට පිටකොටුවෙන් ගොඩවුණේ දැනටමත්. මගේ ගමනාන්තය වුණේ කොට්ඨාසයි. ගමනෙන් සැලකිය යුතු දුරක් බස් රථයේ ගමන් කළද ඊකඩ් කඩන්නට කොන්දෙස්තර මහතා මගේ ළඟට ආවේ නැත. මගේ ළඟට තියා ඔහු කා අසලටවත් යනු මා දුටුවේ නැත. ඔහු බස් රථයේ දෙරටුව අසල සිටියද වෙනද මෙන් යටිතිටියෙන් කෑ ගැසුවේද නැත. ඇතැම් නැවතුම්වලින් බසයට ගොඩවන මගීන් මෙන්ම තවත් නැවතුම්වලින් බැස යන මගීන්ද සිටි අතර ඔහු දිගටම මුහුණ දෙමින් සිටියේය. මා නැත කිවුණේ වැරදි බස් රථයකට යන වග අතරමගදී නොසිතුවාම නොවේ. ඒ නිසාම ඉදිරියේම පිහිටි අසුනේ වාඩිවී සිටි තරුණයා අසලින් මා ගොස් වාඩිවුණේ ඒ ගැන නිවිචියටම දැනගන්නටයි.



**“අයිශේ මේ බස් එක පාරේ දවන එකක් නෙවෙයිද?”**

මා එසේ අසද්දී ඔහුණ පුරා රැවුල වවා සිටි කඩවසම් තරුණයා මදෙස බලා වරක් සිනාපුණේය. දිගු ඔහු දිගු කතාවකට මුලපුරන බව පෙනෙන්නට තිබුණි.

**“මගේ අම්මා ප්‍රියංගිකා පෙරේරා. එයාගේ උපන්දිනය ජූලි 30 වෙනිදා. ඉතින් අපි හිතුවා අපේ අම්මා වෙනුවෙන් එදාට අපේ බස් නොමිලේම දවන්න.”**

ඔහු එම බස් රථයේ හිමිකරු වූ අසංක මාරසිංහ බව මා දැනගත්තේ ඒ මොහොතේය.

**“අපේ අම්මා නැතිවෙලා අවුරුදු හතරක් වෙනවා. පිළිකාවකින් එයා නැතිවුණේ. ඒ වෙනකොට එයාට වයස අවුරුදු 47යි. ඉතින්**

**අම්මා අපිව ජීවත් කළේ කඩයප්පන් විකුණලා. අද අපිට බස් හිඬුණට අපේ අතීතය ලියැවිලා තිබුණේ එහෙමයි**

**අම්මට පිං පිණිස තමයි එයාගේ උපන්දිනේ දවසේ අපි මෙනෙම දෙයක් කරන්න තිබුණේ.”**

කතාව හරියටම පැහැදිලි වුණේ ඒ මොහොතේය. අසංකට අයත් බස් රථ සියල්ලම එදින මගී ප්‍රවාහනය කළේ නොමිලේය.

**“අපේ බස් තුනම අද හිකන් තමයි අද දවසේ. නැම බස් එකම පිටකොටුව-කොට්ඨාස පාරේ ගමන් වාර තුන ගාණේ දවනවා.”**

රට ඇත්තේ දැවැන්ත තෙල් අර්බුදයක් මැදය. ඩීසල් ටිකක් ගසා ගන්නට දවස් ගණන් බස් ඇත්තේ තෙල් පෝලිම්වලය. එවන් මොහොතක අසංක තම අම්මා වෙනුවෙන් කරන මේ පිංකම වටිනාකමින් ඉහළය. බස් ගාස්තුවද ඉහළ ගොස් ඇති මොහොතක අසංක තම අම්මා ගැන සිතා ඒ සියලු පාඩු විඳදරා ගත් ආකාරය මා සමඟ පැවසුවේ මෙසේය.

**“එක බස් එකකට වාර තුන යන්න රුපියල් 24,000ක් විතර තෙල් යනවා. එහෙම බැලුවම ලක්ෂයකට කිරිටු මුදලක් පාඩුයි. නැබැයි ඒ**



**“දරුණු ඉසුරු කියන්නේ මගේ අයිශා. අයිශයි මමයි එකතුවෙලා තමයි බස් රස්කාව කරන්නේ. අපි පළවෙනි බස් එක ගෙදරට ගෙනකොට අම්මා පුදුම විදියට සතුටුවුණා. ඒ බස් එක එයා බලාගත්තේ එයාගේ දරුවෙක් බලාගන්නවා වගේ. උදේම නැගිටලා පහන තියලා දුම් පවා අල්ලන්නවා. එයා කියලා තියෙන්නේ අපිට බස් පිරිසිදුව තියාගන්න කියලා. මිනිස්සු සල්ලි දීලා බස්වල යන නිසා එයාලගේ ඇගේ දුම්බලක්වත් වදින්න දෙන්න එපා කියලයි එයා ජීවත්වෙලා ඉන්න කාලේ අපිට හිතරම කිව්වේ.”**

වැඩිමල් සහෝදරයා හා එකතුව අසංක තමන්ගේ ආදරණීය අම්මා වෙනුවෙන් කළ පළමු පින්කම මෙය නොවේ. ඔවුන් ඇය නැතිවූ ද සිටම තම බස් රථ යොදාගෙන පින්කම් රැසක්ම සිදුකර තිබේ.

**“අම්මා නැතිවුණු දවසේ ඉඳන් තිබුණු නැම පොයටම අපි කළුතර බෝධිය දක්වා නොමිලේ මගී ප්‍රවාහනය සිදුකරනවා. ඒ ගැන මගීන් දැනුවත් කරන්න බස් එකක් දැන්වීමකුත් ගතලයි තියෙන්නේ. මේ ළඟදී අපි රුපියලක්වත් නොගෙන මිනිස්සු නෙල්ලුගල වදින්නත් එකක ගියා. ඉදිරියටත් අපේ අම්මා**



**ලක්ෂයකට කිරිටු මුදලක් පාඩුයි. නැබැයි ඒ පාඩුව ගැන හිතේ කිසිම දකක් නෑ**

**වෙනුවෙන් මේ වගේ දේවල් කරන්න අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා.”**

අසංක එසේ කීවේ බස් රථයේ තිබූ දැන්වීමකට අත දිගු කරමිනි. ඔහු කී කතාව සැබෑවකි. එහි සඳහන්ව තිබුණේ මෙවැන්නකි.

**“කේ.ප්‍රියංගිකා පෙරේරා අම්මාට පිං පිණිස සෑම පොහො දිනකම කළුතර බෝධිය දක්වා නොමිලේ ප්‍රවාහන පහසුකම් සලසා ඇත.”**

මෙලොව වසන සෑම අම්මෙකුටම ලැබිය යුත්තේ විවෘත පුත්තය. මේ කතාබහ හුදුරු දිනයක බොහෝදෙනා කියවන කතාවක් බව ඔහු නොදන්නවා වුණාට මා දැන සිටි හෙයින් තරුණ පරම්පරාවට පණිවිඩයක් ලබාදෙන්නේ නම් ඒ කුමක්ද යන්න පිළිබඳවත් මා ඔහුගෙන් විමසීම.

**“ජීවිත කාලෙටම අපිට අම්මලා ලැබෙන්නේ එකකෙනයි. ඒ ආදරේ වෙන අයගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්න බෑ. ඒ නිසා ඒ අය ජීවත්ව ඉන්නකොටයි සලකන්න ඕන. එයාලා නැතිවුණු දවසටයි ගොඩක් දරුවන්ට එයාලගේ අගේ තේරෙන්නේ. ඒත් එතකොට පරක්කු වැඩියි.”**

**පාඩුව ගැන හිතේ කිසිම දකක් නෑ. පුළුවන් නම් අම්මා වෙනුවෙන් මීට වඩා දෙයක් වුණත් මං කරනවා.”**

බස් රථය දැන් කොට්ඨාසට කිරිටුකර තිබේ. ඔය අල්ල පනල්ලේ මට තවත් ප්‍රශ්නයකි. ඒ අද දවසේ සේවක පඩි නඩි ගැනය.

**“අද මගේ සේවකයෝ හිකන් තමයි වැඩ කරන්නේ. එයාලට අපි සල්ලි දන්නත් ගන්නේ**

**- අසංක මාරසිංහ**

නෑ. එක කලින්ම ඒ අය මට කිව්වා. අවුරුදු ගාණක් තිස්සේ එයාලා මගේ ළඟ වැඩ කරන්නේ. හිත නොදා සේවකයෝ ටිකක්. එයාලත් අපේ අම්මට ගොඩක් ආදරෙයි.”

මුදල් පස්සේම දවන සමාජයක මෙවන් මිනිසුන් ගැන අප ආඩම්බර විය යුතුය.

**“උදේ ඉඳන්ම මිනිස්සු අපේ බස්වල ගියේ අම්මට පිං දීදී. මොකද මේ වෙනකොට බස් ගාස්තු ඉහළයි. ඒ වගේම බස් අඩුයි. ඉතින් එහෙම වෙලාවක ඒ අයට මේක කියාගන්න බැරි සතුටක්. ඇත්තටම අපි අද මේ වගේ තැනක ඉන්නේ අපේ අම්මා නිසා. එයා ලොකු දකක් වින්ද අපිව මේ නැතට ගන්න. තාත්තාත් එහෙමයි. මං ඇරුණම අයිශයි, මල්ලියි, හංගියි අපේ පවුලේ ඉන්නේ. ඒ කාලේ අපිට ඉන්න හිටින්න තැනක්වත් තිබුණේ නෑ. බඩගින්නේ හිටපු දවස් තිබුණා. අම්මා අපිව ජීවත් කළේ කඩයප්පන් විකුණලා. අද අපිට බස් හිඬුණට අපේ අතීතය ලියැවිලා තිබුණේ එහෙමයි.”**

දරුවන් සිව්දෙනෙකු උස් මහත් කරන්නට දහදුක් විඳි ඒ අම්මාගේ උත්සාහයේ මල් පිපී තිබේ. අසංක කියන විදියට ඔහුට ඇති එකම දුක ඒ ඇරුමය බලන්නට අද ඇය ජීවතුන් අතර නැති වීමය.







# සියලුම මානසික රෝගවලට ලක්වූවන් සහ වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සඳහා

වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර - පහසුකම් සහිත නේවාසිකාගාර - මානසික වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්  
අපේක්ෂා මානසික පුනරුත්ථාපන හා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය - නො: 59, ගලබඩයාවත්ත පාර, මතුගම.

රජයේ ලි.ප. ආයතනය W.H.M 1696

අපේක්ෂා මානසික පුනරුත්ථාපන හා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය | විමසීම්: 0756046535 / 0715531404

## කෙටිකතාව



"අම්මෝ මේ ප්‍රීජ් එක ලක්ෂ තුනකට කිරිටුයි හේද?" සඳුලතා අහන්නේ දෙනෙත් නළලට අරන්.

"ඔව් නංගි. මේ ප්‍රීජ් එක ගත්තේ මගේ බිස්නස් එකෙන් නම්බුණු ආදායමෙන්." සුධාර් කියන්නේ හරිම සතුටින්.

"එතකොට පරණ ප්‍රීජ් එක?"

"ඒක අපි දන්නා මේ ළග ගෙදරකට. එයාලගේ ගෙදර ප්‍රීජ් එකක් තිබ්බේත් නැහැ. පවිනේ."

"නංගි, ගෙදරම වටපු වැටකොළයි, තක්කාලියි තියෙනවා. මම ඔයාට හටස යද්දී ගෙනියන්න දෙන්නම්. වසවිස හැති ගෙදරම වැටුණු දේවල්නේ. පොඩි උන්ට හදලා දෙන්න."

සුධාර් කියද්දී සඳුලතා හිස වැනුවා.

මසකට පසු සුධාර් හදිසියේම සඳුලතාට දුරකතන ඇමතුමක් දුන්නා.

"නංගි, නංගිගේ යාළුවා රමණා ලේස්බුක් එකේ දලා තිබ්බා"

**හස්බන්ඩ් කකුලක් දාන්න වෙලා. පොඩි එකටත් ලොකු ඔපරේෂන් එකක් කරන්න ඕනෙලු**

එයාලා ඇක්සිඩන්ට් වුණා කියලා. ඇත්තද ඒක?"

"අනේ ඔව් අක්කේ. රමණාගේ හස්බන්ඩ්ට කකුලක් දන්න වෙලා. පොඩි එකටත් ලොකු ඔපරේෂන් එකක් කරන්න ඕනෙලු. නැත්නම් සදකාලිකව ඇඳට වැටෙයි කියනවලු. අනේ මට සල්ලි කියක්වත් නැහැනේ දෙයියනේ රමණාට දෙන්න." සඳුලතා කිව්වේ වේදනාවෙන්.

"මම සල්ලි ටිකක් දෙන්නම් නංගි. මට පුළුවන් මේ වෙලාවේ රමණාට ලක්ෂ පහක් විතර දෙන්න. මට රමණා නංගිගේ බැංකු පොතේ නම්බර් එක ඉල්ලලා දෙන්නකෝ." සුධාර් කියද්දී සඳුලතා මොහොතකට ගොළු වුණා.

"අක්කේ, අයියගෙන් අහන්න ඕනේ නැද්ද?" ටික වෙලාවකින් සඳුලතා ඇහුවේ පැටලී පැටලී.

"අනේ නැහැ නංගි. හස්බන්ඩ් කියලා තියෙන්නේ මම නම්බු කරන සල්ලි මම කැමති ඕනෙම දේකට වියද්දී කරන්න කියලා. මම ඔය හිතෙන හිතෙන වෙලාවට ළමා නිවාසවලට එනෙම දුන දෙනවා. අපේ හස්බන්ඩ් උදව් වෙනවා ඇරෙන්න මුකුත්ම කියන්නේ නැහැ. ඒ ගැන අවුලක් හිතන්න එපා. මට බැංකු ගිණුමේ අංකය ඉල්ලලා එවන්නකෝ." සුධාර් කියද්දී සඳුලතා අහගෙන හිරිසේ හිතේ ලොකු බරක් එකතු වෙද්දී.

සමාධි බයස්

# බඩගින්නේ මළුන් අපිනම් ඔය දෙකයි පහතෙ බිස්නස් කරන්නේ නෑ

"ඔයාට කියන්න රමණා, අපේ සුධාර් අක්කා වගේ තණ්හා ගැනියෙක් නම් මම ජීවිතේට දැකලා නැහැ." සඳුලතා කියද්දී රමණා හයියෙන් හිනාවුණා.

"කියලා වැඩක් නැහැ සඳු. අර රටක් වටිනා මිනිහටත් ලැජ්ජා කරනවානේ."

"මොන පිස්සුද රමණා? මනුස්සයන් ඔය බිස්නස්වලට හවුල්. දන්නවද ඔය මනුස්සයා කම්පැනියේ වැඩට යන්නේ ප්‍රාඩෝ එකේ. හැබැයි ප්‍රාඩෝ එක පිටිපස්සේ ගොඩ ගහගෙන යන්න ගැනි මහපු පාපිසියි, කොට්ටා උරයි. උදේ යන ගමන් පොළට දගෙන යනවා. ඕවා මහ විලිලැජ්ජා හැති වැඩනේ."

"අපොයි දෙන්නම තකට තක. හියම තණ්හා ජෝඩුව. හොඳට ගැලපෙනවා." රමණා ආයෙමත් පිලිතුරු බැන්නද.

"දැන් බලන්න අපේ මනුස්සයා ඔව්වර හම්බ කරන්නෙන් නැහැ. හැබැයි මම යන්නේ නැහැනේ ඔය දෙකයි පහතේ බිස්නස්වලින් සල්ලි හොයන්න. අනේ අපි නම් ලැබුණු දෙයින් සෑහීමකට පත්වෙලා ජීවත් වෙනවා."

"අනේද කියන්නේ? මාත් මගේ පාඩුවේ දරුවෝ බලාගෙන ඉන්නවා. බලන්න සඳු, ඔයාගේ අක්කා හැති වැඩ ඔලුවේ

පටවාගෙන. පාපිසි, කොට්ටා උර මනනවා. ඒ මදිවට ගෙදර හතු, එළවලු වචලා පොළට දනවා.

අනේ මන්ද මැරෙද්දී ගෙනියන්න එකතු කරනවද කියලා. ළමයි දෙන්නාට තමයි යනඑනමං හැති වෙන්නේ. ඇයි ඉතින් දෙමාපියෝ සල්ලි පස්සේ යනවා මිසක් ළමයි ගැන බලන්නේ නැතුව ඇතිනේ."

සතියකට පසු....

සඳුලතා තමන්ගේ අක්කා වුණු සුධාර්ව බලන්න යනවා.

"ආනේ... නංගි කාලෙකට පස්සේ. අද දවල්ට කාලම යන්න ඕනේ හොඳද?" සුධාර් කියද්දී සඳුලතාගේ දෙනෙත් යොමු වුණේ පසෙක තිබුණු අලුත්ම ශීතකරණයට.

**ළමයි දෙන්නාට තමයි යනඑනමං හැති වෙන්නේ. ඇයි ඉතින් දෙමාපියෝ සල්ලි පස්සේ යනවා මිසක් ළමයි ගැන බලන්නේ නැතුව ඇතිනේ**



## ඔබට මුදල් හදිසියකදී? නැතහොත් ඔබේ චරිතය රන් නාණ්ඩි සිනින වේනින යනවාද?

### ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් නාණ්ඩි ගනුදෙනුවක් 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**

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

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

\*කොන්දේසි අදාලවේ



“එංගලන්තයේ නැපතල ක්‍රියම් ඒජන්සිය නමැති රාජ්‍ය ත්‍යාග කලමනාකරු විසින් (NCA-UK) දැනට වසර දහයක් තිස්සේ පැහැරගෙන සිටින මාගේ දියණිය නිදහස් කරවි...”

මෙම සටහන සහිතව අතුරුදන් වූ දියණියකගේ ජායාරූපයක් අලවාගත් වෘත් රථයක් මීට දින කිහිපයකට ඉහත කොළඹ ගාලු පාර, මාතර, ගාල්ල, කුරුණෑගල, හම්බන්තොට සහ තවත් නොයෙකුත් ප්‍රදේශවල ගමන් කරන අයුරු අප බලාගෙනය.

මේ කියන දියණියගේ පියා ගාල්ල උණුවිටුන ප්‍රදේශයේ පදිංචි සේනක ද සොයිසා සිරිවර්ධනයි. ඒ නිසා මේ කතාවේ අගමුල ඔහුගෙන්ම අසා දැනගන්නට අප ඔහුගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් දුන්නෙමු. මේ සටහන ඔහු සමඟ කළ සංවාදය අසුරින් සකස් වී ඇත.

සේනකගේ පියා වන සීමන් ද සොයිසා මෝටර් කාර්මික ශිල්පියෙකු වශයෙන් රැකියාවක් කිරීමට එංගලන්තයට ගොස් ඇත්තේ 1991 වසරේදීය. එසේ ගියද පටන්ම ඔහු දුරකතනයෙන් පවුලේ අයගේ සුවදුක් සොයා බැලුවේය. එවන් එක් දිනකදී සේනකගේ පියා වන සීමන් ඔහුට පවසා තිබුණේ එංගලන්තයේදී තමාට අතතුරක් වේ යැයි ඔහු බියෙන් පසුවන බවයි. ඊට හේතුව වීමසා සිටියද ඔහුගෙන් පැහැදිලි පිළිතුරක් නොලැබුණු නිසා සේනක පියාට පවසා තිබුණේ එවැනි අවදානමක් ඇත්නම් තවදුරටත් එංගලන්තයේ නොසිටි වහාම ලංකාවට පැමිණෙන ලෙසයි. එසේ කියා වැඩිකල් යන්නට මත්තෙන් සේනකට පියාගෙන් දුරකතන ඇමතුම් ලැබීම නතර වී ගියේය. පසුව ඔහු මේ ගැන ශ්‍රී ලංකා මහකොමසාරිස් කාර්යාලයට දැනුම් දුන් අතර, ඔවුන්ගේ උදව් උපකාරයෙන් නැවතත් ඔහුට පියා සොයාගැනීමට හැකි විය. නමුත් සීමන් සඟවන කුමක් හෝ දෙයක් වන සිදුවන බව ඉවෙන් මෙන් රේජර්මිය නිසා සේනක සිය බිරිඳ සහ දියණිය මෙහි තනිකර දමා 2002 වසරේ ජනවාරි මාසයේදී එංගලන්තයට ගියේය. පසුව 2003 වසරේදී දියණිය තිරිසන්ව සහ බිරිඳ ප්‍රීතිකාවද එරටට ගෙන්වා ගත්තේ ඔවුන්ගේ බලවත් ඉල්ලීම නිසාය.

“අපි නැමෝම හිරියේ එකම ගෙදර. නාඳුන කුලී හේවායෝ වගයක් රහසිගතව තාත්තාව ලුහු බඳිනවා කියලා පස්සේ මට තේරුම් ගියා. ඒත් ඒ කවුද, කිත්දමන්ද කියලා මට වැටහීමක් තිබුණේ නෑ. පස්සේ දැනගන්නා මේ එන්නේ ඒ රටේ නැපතල ක්‍රියම් ඒජන්සි එකේ අය කියලා.”

නැපතල ක්‍රියම් ඒජන්සි (NCA-UK) නම් මෙම ආයතනය එරට ස්ථාපිත



කෙරෙන්නේ 2013 වසරේදීය. 2013 වසරට පෙර එය නැඳින්වූයේ SOCA (Society Organized Crime Agency) යනුවෙනි. එංගලන්ත රාජ්‍ය රහස් පනත යටතේ ස්ථාපිත කර ඇති මෙයට එරට උසාවිය, පොලීසිය ඇතුළු සියලුම රාජ්‍ය ආයතන යටත්ය. මෙහි නීතිරීති සියල්ලක්ම සකස්ව තිබෙන්නේ එරට රජයට කිසිම ආකාරයකින් අතපෙවීමක් කළ නොහැකි ආකාරයට වන අතර, එය යටත්වන්නේ රැජිනගේ අණට පමණි.

එමෙන්ම ඔවුන්ගේ එකම රාජකාරිය වන්නේ මොනගම්ම ආකාරයකින් හෝ රැජිනගේ නාණ්ඩාගාරයේ ධනය වැඩි කිරීමත්, ඇගේ කිරීටය ආරක්ෂා කිරීමත්ය. එමෙන්ම අද වනවිට ලොව පුරා රටවල් රාශියකම ඔවුන්ගේ නියෝජිත ආයතන ඇත.

“මට දැනගන්න ලැබුණු විදියට මේ ආයතනය එංගලන්ත රජය විසින් පවත්වාගෙන ගියත් ඔවුන් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ ත්‍යාගවාදී කලමනාකරු විදියට. මොකද ඔවුන් ඒ රටට එන විදේස් සංක්‍රමණිකයන්ට බෝන් අගේන් වැනි විවිධ ආගම්වලට සම්බන්ධ වෙන්න කියලා බලපෑම් කරනවා විතරක් නෙවෙයි ඔවුන්ව මත්ද්‍රව්‍ය ජාවරම්වලත්, හිනිවිරෝධී අපරාධවලත් යොදවනවා. අනික එංගලන්තයේ ගොඩක්



# මම පිස්සෙක් නෙවෙයි දරු දුකට අඬන නාත්තා කෙනෙක්

ලිබෝලීලියා රෝගයට ගොදුරු වූ ධන කුවේරයෝ ඉන්නවා. (ලිබෝලීලියා රෝගය යනු බාලවයස්කාර දැරියන්ගෙන් පමණක් සතුටුවීම) ඒ අයගේ සල්ලි රට ඇතුළේම රඳවාගන්න තියෙන උවමනාව නිසා මේ ත්‍යාගවාදී කලමනාකරු සංක්‍රමණික දරුවන්ව පැහැරගෙන ගිහිල්ලා දීලා ඔවුන්ගෙන් අල්ලස් ගන්නවා.

පස්සේ තමයි තේරුණේ මොවුන් තාත්තවත් ඔවුන්ගේ බිල්ලක් කරගන්න කිහිපසැරයක්ම උත්සාහ කරලා තියෙනවා කියලා. ඔහොම ඉන්නකොට හදිසි සැත්කමකට තාත්තව රෝහල්ගත කළා. ඒත් පුදුමේ කියන්නේ ඒ සැත්කමෙන් පස්සේ තාත්තව බලාගන්න රෝහලෙන්ම සාත්තු සේවිකාවක් ගෙදරට එවලා තිබුණා. සැකයක් තිබුණු නිසා මම ඇයට කිව්වා මම හැති කිසිම වෙලාවක ගෙදරට එන්න එපා කියලා. ඒත් දවසක් මම හැති වෙලාවක ඇවිත් ඇය තාත්තාගේ ඔපරේශන් කරපු තුවාලයයි, බඩයි කපලා පිවිවෙනසුළු දෙයක් බඩට දාලා තිබුණා. ඒ වෙලාවේ තාත්තා පුදුමාකාර වේදනාවකින් මට කෑගහලා කිව්වා පුතා මෙන්න මේ ගැනි මාව මරන්න යනවා, ඉක්මනට එන්න කියලා. මම වැඩිපොළේ ඉඳලා කිලෝමීටර හතරක් දිව්වා ගෙදරට. ඒ යනකොට තාත්තා

අමාරුවෙන් බිම වැටිලා හිරියා. මම ඔහුව රෝහල් දෙකකටම අරන් ගියත් කිසිම ප්‍රතිකාරයක් කළේ නෑ. ඊටපස්සේ 2010 ජනවාරි 28 මැරුණා තාත්තා 31 මැරුණා කියලා බොරු වාර්තාවක් හදලා තිබුණා.”

තම පියාගේ මරණය සැලසුම්සහගතව කළා දැයි යන්න සැකයක් පවතින බැවින්, ඒ ගැන සාධාරණ පරීක්ෂණයක් ලබා දෙන ලෙස සේනක එරට සියලු බලධාරීන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේය.

“අත්තිමට මම තාත්තාගේ මරණයේ ඉඳලා මට සිදුවුණා හැම අපරාධයක්ම එංගලන්තයේ පාර්ලිමේන්තුවට, අග්‍රවිනිශ්චයකාරවරයාට, පොලීසිවලට කිව්වත් කිසිම තැනකින් මං ගැන බැලුවේ නෑ. එතකොට එයාලා මාව පිස්සෙක් කියලා එලවන්න පටන්ගත්තා. බැරීම තැන මම නැපතල ක්‍රියම් ඒජන්සි

## රුසියාවේ ප්‍රචිත ජනාධිපතිතුමා විතරක් දන්වලා තිබුණා ඒ රටට ඇවිත් තොරතුරු දුන්නේ මේ ගැන නොයලා බලන්නම් කියලා

2012 ඉඳුන් 2017 වෙනකම්ම දුටු මත්ද්‍රව්‍ය දීලා ලිංගික ශ්‍රමිකයෙක් විදියට තියාගෙන හිරියා. ඒ විතරක් නෙවෙයි දවසක් මේ ත්‍යාගවාදී කලමනාකරු රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ඇතුළු ගෙදරටම ආපු මිනිහෙක් මගේ ඉස්සරදීම දවම දූෂණය කළා. මම පැමිණිලි කළාම එංගලන්ත පොලීසියෙන් ඔහුව ගෙදර තියලා මාව අත්අඩංගුවට ගත්තා.”

පසුව එංගලන්තයේ රජය විසින් තිරිසන්ව කිලෝමීටර දෙසීයක පමණ දුරින් ඇති විශ්වවිද්‍යාලයකට ඇතුළත් කර බවත්, ඇය එහි නේවාසිකාගාරයේ සිටින බව කියමින් නිවසට පැමිණීම ප්‍රතික්ෂේප කළ බවත් ඔහු කියන්නේය.

“මට යන්න දුන්නේ ඒ අය දවම කැමිපස් එකට ඇතුළත් කරගන්න දවසේ විතරයි. ඊටපස්සේ හිටපු ගමන් දවගේ ගොත් එකෙන්, ‘මම නොඳිත් තාත්තේ’ කියලා මට මැසේජ එකක් ආවා ඇරෙන්න මට කතා කළේ නෑ. එයාට බලන්න කැමිපස් එකට යන්න හදපු නැමපාරකම එකේ හිලධාරීන් මාව වැළැක්වුවා. පස්සේ මම මගේ දවගේ ජීවිතේ තේරුගන්න පිහිටක් ඉල්ලන්න තියෙන හොඳම තැන කියලා හිතාගෙන 2018 පෙබරවාරි 13 ලංකාවට ආවා.”

එද සිට සේනක විසින් මේ ගැන ජාතික ප්‍රමාරක්ෂක අධිකාරියට, ප්‍රමා හා කාන්තා කාර්යාංශයට, පොලීසිපතිවරයාට, නියෝජ්‍ය පොලීසිපතිවරයාට, අගවිනිසුරුවරයාට සහ කොළඹ මූල්‍ය හා වංචා විමර්ශන අංශයේ නිලධාරීන්ටද පැමිණිලි ඉදිරිපත් කළද ඔවුන් විසින් කිසිදු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගත් බවයි සේනක කියා සිටින්නේ.

පසුව අප ජාතික ප්‍රමාරක්ෂක අධිකාරියේ සභාපති උදය කුමාර මහතාට සම්බන්ධ කරගත්තේ මේ ගැන වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීමටය.

“පළවෙනි කාරණාව තමයි මේ කියන ගැනු දරුවට අවුරුදු දෙඅටට වැඩි නිසා ප්‍රමා රක්ෂක අධිකාරියේ අපිට ඒ ගැන පැමිණිල්ලක් භාරගැනීමේ හැකියාවක් නෑ. නමුත් මේ සිදුවීම එංගලන්තයේ සිදුවුණ දෙයක් නිසා අපේ රටේ වගකිවයුතු ආයතනවලට මොහු ඉදිරිපත් කරන කරුණු තහවුරු කරගැනීමේ යම්කිසි ගැටලුවක් ඇති. අනිත් කාරණාව මේ දරුවාගේ ප්‍රකාශයක් සටහන් කරගත්තේ නැතිව අපි කොහොමද අධිකරණයට කරුණු වාර්තා කරන්නේ? මෙතැනදී මට ඔහුට දෙන්න පුළුවන් හොඳම උපදෙස තමයි විදේශ කටයුතු අමාත්‍යාංශය හරහා බ්‍රිතාන්‍ය තානාපති කාර්යාලයට මේ ගැන කියලා ලිපියක් යොමු කරන්න කියන එක.”

කියන්නේ එංගලන්තයේ රජය විසින් පවත්වාගෙන යන ත්‍යාගවාදී කලමනාකරු කියලා පිටරටවල්වල ජනාධිපතිවරුන්ව දැනුවත් කළා. ඒත් එකකිත්වත් වැඩක් වුණේ නෑ. අත්තිමට රුසියාවේ ප්‍රචිත ජනාධිපතිතුමා විතරක් දන්වලා තිබුණා ඒ රටට ඇවිත් තොරතුරු දුන්නේ මේ ගැන නොයලා බලන්නම් කියලා.”

එය එසේ වෙද්දී සේනකව නිතඬ කරවීමේ අරමුණින් නැපතල ක්‍රියම් ඒජන්සි ත්‍යාගවාදීන් විසින් 2012 වසරේදී ඔහුගේ දියණිය වන තිරිසන්ව පැහැරගත් බව ඔහු කියන්නේය.

“මේ ත්‍යාගවාදීන් මුලින්ම මගේ දවම පැහැරගත්තේ 2012 අවුරුද්දේ දවසක. මොවුන් කිසිම කෙනෙක්ම පැහැරගෙන රඳවාගෙන තියාගත්තේ නෑ. කරන්නේ මත්ද්‍රව්‍ය දීලා ඒ අයට ඔවුන්ට ඕනේ විදියට හසුරුවන එක. එදත් පැහැරගෙන ගිය දවසේ ඔවුන් මගේ දවම හොඳටම විෂ මත්ද්‍රව්‍ය ශරීරගත කරලා සිහි විකල් කරලා ආපහු ගෙදර එවලා තිබුණා. පස්සේ පස්සේ දව ඉස්කෝලේ ගියත් ආපහු ගෙදර ආවේ ඔවුන් එවපු දවසට.



# ගෝලාලයේ හැවිදින රට හඳුනා විරැවෝ

රෙදිපිළි කර්මාන්තය සම්බන්ධයෙන් ලෝකයේ දීර්ඝතම ඉතිහාසය තියෙන්නේ ලංකාවටය. හෙළයේ පළමු රජු ලෙස හැඳින්වෙන මහා සම්මත රජුන්ගේ කාලයේ පටන් හෙළයන් ශාඛ කෙළිවලින් රෙදිපිළි සකස් කළ බව බෞද්ධ පතපොතේ සඳහන් වීමෙන් ඒ ඉතිහාසයේ තරම් මොනවට පැහැදිලි වෙයි. විපස රජු තම්මැන්නාට ගොඩබසින විට කුවේණිය කපු කට්මින් සිටි බවට ඇති ප්‍රවාදයෙන්ද පැහැදිලි වන්නේ ලංකාවේ රෙදි කර්මාන්තයේ ඉතිහාසයයි.

ඉතා දිගු ඉතිහාසයක් ඇතත් ඇඟලුම් කර්මාන්තය ලංකාවේ විශාලතම කර්මාන්තයක් වශයෙන් වර්ධනය වූයේ 1970 දශකයේ අගභාගයෙන් පසුවය. 1977 විවෘත ආර්ථිකයෙන් පසු ඇඟලුම් කර්මාන්තය ලංකාවේ ප්‍රධාන අපනයන ආදායම් මාර්ගයක් බවට පත් වූ අතර විශ්වසනීයත්වය සහ ගුණාත්මක බව නිසා ඉතා අඩු කාලයකින් ජාත්‍යන්තර කීර්තියක් දිනාගැනීමටද සමත් විය.

අපේ රටේ ඇති සමස්ත ඇඟලුම් කර්මාන්තශාලා සංඛ්‍යාව 400කට අධිකය. එයින් 95%ක්ම සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර වන අතර, මහා පරිමාණ කර්මාන්ත ඇත්තේ

5%කි. පරිමාණය කුමක් වුණත් මේ සියලුදෙනාගේ කැපවීමේ අඩුවත් නැති බව සනාථ වන්නේ කර්මාන්තය ඇරඹූද සිට අද දක්වාම අපනයන ආදායමෙන්

මස ඇලුත් වාර්තාවක් තැබීය. අර්බුදය මැද බොහෝදෙනා නිදහසට කාරණා සොයාදීදී ඇඟලුම් විරැවන් කවදත් ඔවුන්ගේ රාජකාරි හරියටම

මාසයට සාපේක්ෂව ප්‍රතිශතයක් විදියට ආදායම 39%කින් වැඩිවෙලා. මීට කලින් මාසයකදී ඉපැයූ වැඩිම ආදායම වාර්තා වෙන්නේ 2013දී. ඒ ඇ.ඩො.

සිදුකරන අපනයන 67.6%කින්, යුරෝපා සංගමය වෙත (එක්සත් රාජධානිය හැර) කරන අපනයන 24%කින් සහ එක්සත් රාජධානියට අපනයනය 16%ක වර්ධනයක් වාර්තා කර ඇත.

අපේ ආයතනයේ අපනයන ආදායමක් සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිවෙලා. 2019 කොවිඩ්වලට කලින් තිබුණු තත්ත්වයට වඩා හොඳ වර්ධනයක් දැක් ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ තියෙනවා. 2022 ජනවාරි මාසේ ඉඳලා හැම මාසයකදීම ඇඟලුම් ව්‍යාපාරයක් ලංකාවට ඇ.ඩො. මිලියන 400 ඉක්මවලා උපයලා දිලා තියෙනවා. ජුනි මාසේදී හැඩුව වාර්තාව ආයතනයක් හැටියට අපිටත් විශේෂයි. ඒ වාර්තාවේ කොටස්කරුවන් වෙන්න ලැබුණු එක අපිට ආබිම්බරයක්. ඉතින් ඉස්සරහට මොන අභියෝගය ආවත් අපේ රටට වෙන්න ඕනේ යුතුකම අපි ඉෂ්ට කරනවා."

ඇඟලුම් කර්මාන්තය ආරම්භයේ සිට අද දක්වා එහි සේවා නියුක්ත වූවන්ගෙන් 80%ක්ම කාන්තාවන්ය. ඒ නිසා මේ මොහොතේ රට දරා සිටින්නේ කාන්තාවන් බව පැවසීමේ වරදක් අප දකින්නේ නැත. ඉදින් මේ මොහොතේ අපේ රටට දරාසිටිනා සොදුරු සන්නාලියන්ට 'ධරණි' අපගේ උත්තමාවාරය!



40% කට වැඩි කොටසක් රටට ගෙන එන්නේ ඔවුන් නිසාය. පසුගිය කොවිඩ් වසංගතය මැද ආර්ථිකය කඩා වැටෙද්දී පවා ලංකාවට විදේශ විනිමය ගෙන ආ එකම මාර්ගය වූයේද ඇඟලුම් කර්මාන්තයයි.

ඉටුකරන බව කීමට ඊට වඩා උදහරණය අවශ්‍ය නැත. ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රය තැබූ මේ සුවිශේෂී වාර්තාව පිළිබඳව ඒකාබද්ධ ඇඟලුම් සංසදය අදහස් පැවසූයේ මෙසේය.

මිලියන 504ක්. ඒ කාලේ රටේ දැන් වගේ ආර්ථික අර්බුදයක් තිබුණේ නැහැනෙ. ඒ නිසා මේ වාර්තාව ඊටත් වඩා ගොඩක් විශේෂයි."

ඔවුන් පවසන්නේ දේශපාලන කැපවීම සහ ආර්ථික ගැටලු තිබුණත් ආයෝජකයින් ලංකාවේ ඇඟලුම් කර්මාන්තයට ප්‍රිය කරනා බවයි. ජුනි මාසයේදී ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයට

මෙරට ඇඟලුම් ඉතිහාසයේ මසක් තුළ වාර්තා කළ ඉහළම ආදායම වාර්තා කරමින් ඇඟලුම් කර්මාන්තය පසුගිය ජුනි (2022)

"ජුනි මාසේදී විතරක් ඇඟලුම් අංශයෙන් ඇමෙරිකානු ඩොලර් මිලියන 536.65ක ආදායමක් උපයලා තියෙනවා. පහුගිය මැයි

අතපවශ්‍යම මොහොතක රටට මෙවැනි අපනයන ආදායමක් ගෙන ඒම ගැන ලංකාවේ ප්‍රධාන පෙළේ ඇඟලුම් ව්‍යාපාරයක් වන 'ඔමේගා ලයිෆ්' ආයතනයේ සඳුකොට්ටි කර්මාන්තශාලාවේ සහකාර මානව සම්පත් කළමනාකාර සම්පත් විරකෝන් මහතාගෙන්ද අප අදහස් වීමසිලී.

"ලංකාවේ තියෙන බරපතළ ආර්ථික අර්බුදය අපේ ක්ෂේත්‍රයටත් ඒ විදියටම බලපානවා. අපි දවසකට ඇඟලුම් සේවක සේවිකාවන් 4000කට වැඩි ප්‍රමාණයකට ආහාර සපයනවා. ගෘස් ප්‍රශ්නේ නිසා දර ලිප්වල උපයලාත් අපේ ළමයින්ට කෑම දෙන්න වුණා. ට්‍රාන්ස්පෝර්ට් දෙන්න වෙලාවට තෙල් ටික හොයාගන්න අමාරුයි. අනික ට්‍රාන්ස්පෝර්ට් දෙන්නේ ප්‍රධාන පාරවල්වලට විතරනේ. තෙල් ප්‍රශ්නේ නිසා සමහර අයට ප්‍රධාන පාරට එන්න අමාරුයි. ඒ නිසා මේ දවස්වල ගොඩක් අයගේ පැමිණීම අඩුයි. හැබැයි ඔය මොන ගැටලුව තිබ්බත් අපි අපේ ඇණවුම් හරි වෙලාවටම යැව්වා. ඉතින් මේ වෙනකොට

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි

### දැන්වීමකි

පරම්පරාවෙන් ලද විස්මයජනක ශාස්ත්‍රයන් හා දැන උගත් ශාස්ත්‍රයෙන් මුල් කොට ලද ආත්මිය සෙනෙහසක් තුළින්...

## සැමට සුව සෙන සඳහා දෙස් විදෙස් සුපතල ගරු සම්මානලාභී පිංවත් ශ්‍රී සුගත වෙද භාමිනේ

- ඔබේ සුන්දර කැඳලේල සුරපුරයක් කර ගැනීමට
- හැර ගිය අය නැවත ලංකර ගැනීමට සහ අභියම් සම්බන්ධකම් දුරු කිරීමට
- වැඩිහිටි අවසරය ඇතිව කුලගෙදරට පිවිසීමට
- ප්‍රමාද වූ විවාහයට මංගල මල් වරම්
- ඉගෙනීමට අදක්ෂ දුරුවන් හරක ඇසුරෙන් මිදවීමට
- සතුරු කරදර, අපල උපද්‍රවලින් අපේ වීමට

ජීවිතයේ සියලු දුක් දරන්නේ කාන්තාවන්මයි. උපතේ සිට මරණය දක්වාම තම පවුල තුළ දහසකුත් දුක් දරන ශිඛ හරණියක්, පෙම්වතියක්, බිරිඳක්, මවක් වන්නට පුළුවන. තම පෙම්වතා, සැමියා, දරුවා වෙනුවෙන් ශිඛ කොතෙකුත් නම් ඉවසීම් මෙන්ම දරාගැනීම් සිදු කරනවා ඇති.

**දයාබර දෙමාපියන්, දුවා දරුවන්,**  
ඔබේ සහ ඔබ දියණියගේ ප්‍රමාදවන විවාහය නිසා තව තවත් කේන්ද්‍ර බලමින් කාලය ගත නොකොට සියලු දෝෂ දුරුකොට යහපත් විවාහ සම්පත්තිය කෙටි කාල සීමාවක් තුළ දී සැබෑ කර මංගල මල් වරම් ලබන්නට ඔබ තවත් ප්‍රමාද නොවන්න. පවුලේ සමඟිය තුළින් සියලු රෝග බිය දුරු වී මානසික සුවය, කායික සුවය, ධනය, බලය, රැකියා, ව්‍යාපාර දියුණුව උදාකර ගන්න. ප්‍රමාද නොවන්න.

**ගැහැනියකගේ දුක හඳුනන්නේ තවත් ගැහැනියක් ම පමණි.**  
ඔබ මේ කුමන හෝ ප්‍රශ්නයකට මැදිව කෙනෙකුට කියන්නට බැරව, කීවත් එලක් නැතිව හදවතින් විඳවන ඔබ, සැකෙන් බියෙන් තොරව, තම ආත්ම ගෞරවය, රහස්‍යභාවය රැකගෙන සිය මවට, සොයුරියට මෙන් පවසා සත්‍ය ලෙසම සහනය ලබාගන්න.

**කිසිවිටෙකත් බොරු අඳුන්, ආරෑඬ, ශාක්‍රවලට නොරැවටෙන්න.**  
ලැබීම, දියුණුව, වාසනාව ලැබීම ලක්ෂපතියන් කෝටිපතියන් කරවන ධනය, බලය ළඟා කර ගැනීමට බලගතු යන්න මෙන්ම සුවඳ දුපය ලබා ගැනීමට ද

තැණ ගුණයෙන් පිරි කීකරු දරුවෙක් කර ගැනීමට

පවුලේ සමඟිය, බලය, දියුණුව ඇති කිරීමට

2022/2023 වසර සාමාන්‍ය පෙළ, උසස් පෙළ ශිෂ්‍යත්ව විභාගවලින් විශිෂ්ට ජය ලැබීමට



කිසිවෙකුගෙන් කරදරයක් නොවී තම දේපළ ආරක්ෂා කර ගැනීමට

ඉඩමට, රැකියාවට, ව්‍යාපාරික ස්ථානයට දියුණුව සලසා ගැනීමට

හමුවීම සෙනසුරාදා සහ ඉරළු දිනවල උදේ අලුවේ දී, බළාදා දින පමණක් මහනුවර දී

පැමිණීමට පෙර දුරකථන ඇමතුමක් දී වේලාවෙන් කරගන්න.

තරුණ දු පුතුන්, සැමියන් මත් වතුරට, මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම දුරුකර දීම (ඉතාම රහස් කෙමි ක්‍රමයක් මගින්)



# මගේ මාස්ටර් එයාගේ දරුවන්ට නොදීපු කෘම පවා මට කන්න අරන් දුන්නා

විශ්වකෝෂයේ බර්මින්හැම් නුවරදී පැවැත්වුණු '2022 පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙල' මේ පාර අපිට ටිකක් විශේෂ වකක් වුණා. ඒ පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා ඉතිහාසයේ පළමුවරට මල්ලවපොර ක්‍රීඩාවෙන් අපේ රටට ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගැනීමත් එක්ක. කිලෝග්‍රෑම් 57 බර පන්තිය නියෝජනය කරමින් 'නෙත්මි අහිංසා ප්‍රනාන්දු' තමයි ඒ ජයග්‍රහණය ලබා ගත්තේ. ඒත් සමගම පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙලකදී පදක්කමක් ලබාගත් ළාබාලතම ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩිකාව බවටත් ඇය පත්වුණා. ඉතින් ඒ ජයග්‍රහණයත් එක්ක නෙත්මි ගැන රටේම අවධානය යොමුවෙව්ව මොහොතක මේ සතියේ 'ධරණී' කවරය දරාසිටින්නට අපි ඇයට ආරාධනා කළා.

"ලෝකඩ පදක්කම වෙනුවෙන් තරඟයට යන්න කලින් මාස්ටර් කිව්වා ඔයා මේ තැනට එන්න විදපු දුෂ්කරතා මතක් කරගන්න කියලා. මං දිනා රටක්ම බලාගෙන ඉන්නේ කියලත් කිව්වා. මාස්ටර්ගේ ඒ කතාවත් එක්ක මට පුදුම ශක්තියක් ආවා. මං ඒ වෙලාවේ හිතාගත්තා අත ළඟට ආපු පදක්කම කියවත් ඕස්ට්‍රේලියාවට නම් දෙන්නේ නෑ කියලා."  
නෙත්මිගේ ගතේ ශක්තියත් හිතේ ශක්තියත් මැද අවසානේ ඇයට ලෝකඩ පදක්කම දිනාගන්න ලැබුණා. ඒක එසේ මෙසේ ජයග්‍රහණයක් නොවුණේ ඇගේ වයසත් එක්ක. මොකද තවමත් නෙත්මි කියන්නේ පාසල් ශිෂ්‍යාවක්.  
"මගේ ගම පන්නල ඉදිමන්න. පන්නල වෙල්පල්ල සංසරතන මනා විද්‍යාලයේ කලා අංශයෙන් උසස් පෙළට ඉගෙනගන්නවා. ක්‍රීඩාව පැත්තෙන් වගේම අධ්‍යාපනය පැත්තෙන්"



පුහුණුකරු සුරංග කුමාර මහතා සමඟ

ඉදිරියට යන්න තමයි බලන්නේ. පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරනවා ඒ දෙකම සමබරව කරගෙන යන්න."

ඒ වෙනුවෙන් තම පවුලේ උදවියත් නෙත්මිට ලොකු හයිසක් වෙත බවයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ.

"අපේ පවුලේ ඉන්නේ මමයි, අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි, නංගියි, මල්ලියි. අපි හැමෝම ජීවත්වෙන්නේ තාත්තා කරන පෙදරේරු රස්සාවෙන්. පුංචි කාලේ ඉදන්ම මං හැදුනේ වැඩුනේ ආර්ථික අපහසුකම් ගොඩක් එක්ක. ඒත් අම්මා තාත්තා මට කිසිම අඩුවක් කළේ නෑ. එයාලා නොකා නොබී හරි මට කන්න ධනාත්ත දුන්නා. අනිත් එක මේ වගේ ක්‍රීඩාවකට ගැහැනු දරුවෙක් යවන්න ගොඩක් අම්මලා තාත්තලා කැමති නෑ. ඒත් මගේ අම්මලා ඒකට මට ඉඩ දුන්නා."

සමහරවිට නෙත්මිගේ අම්මලා වද තමන්ගේ දියණියට පිටුපෑවා නම් අද අපේ රටට මෙහෙම කීර්තියක් ලැබෙන එකක් නෑ. ඒක නිසාම නෙත්මිගේ අම්මා තාත්තටත් මේ ගෞරවය අයිතියි. අනෙක් පුද්ගලයා තමයි නෙත්මිගේ මල්ලවපොර ගුරුවරයා සුරංග කුමාර. ඔහුත් මේ පදක්කම වෙනුවෙන් ලොකු කැපකිරීමක් කරපු පුද්ගලයෙක්.

"මගේ පුහුණුකරු සුරංග කුමාර. අපි කියන්නේ මාස්ටර් කියලා. මුලදී අපිට පුහුණුවීම් කරන්න මෙට්ට්ට්ට්ට් කළේ ලී කුඩු ගොඩේ. පස්සේ අපිට ශ්‍රී ලංකා මල්ලවපොර සම්මේලනයෙන් මෙට්ට්ට්ට්ට් දුන්නා. ඒත් ඒක දගන්න තැනක් තිබුණේ නෑ. පස්සේ පන්සලේ කාමුදුරුවෝ පන්සල් වත්තේ ඉඩක් දුන්නා. අපේ සද්දෙන් එක්ක එතැන වැඩි කාලයක් ඉන්න වුණේ නෑ. පස්සේ යාළුවෙක්ගේ කමතක මෙට්ට්ට්ට් දගෙන පුහුණුවීම් කළේ. ඒත් වැස්ස දවස්වලට එනෙමත් බෑ. ආවරණයක් නැති හින්දා මෙට්ට්ට්ට්ට් තෙමෙනවා. ඔය අතරේ මිස් කෙනෙක් අපිට තැනක් දුන්නා. මාස දෙකක් වගේ ඉන්නකොට එතැනින් අපිට යන්න වුණා. අන්තිමේ මාස්ටර් තීරණයක් ගත්තා එයාගේ ගෙදර වත්තේ මඩුවක් ගහලා ඒ මඩුවේ අපි පුහුණුවීම් ටික කරමු කියලා. එහෙමයි මාස්ටර් අපිට පුහුණු කළේ."

කතාවක් තියෙනවනේ කැපවීමක් තියෙන ගුරුවරයෙක් ගාවින් කවදවත් අදක්මයෙක්

**අත ළඟට ආපු පදක්කම කියවත් ඕස්ට්‍රේලියාවට නම් දෙන්නේ නෑ කියලා මං ඒ වෙලාවේ හිතාගත්තා**



- නෙත්මි අහිංසා ප්‍රනාන්දු

"එද මං බලාපොරොත්තු වුණේ ලෝකඩ පදක්කම නෙවෙයි කොහොම හරි කරලා රන් පදක්කම ගන්න. ඒත් ඒක බරවුණා කියලා දුකක් නෑ. මොකද මගේ පදක්කම පිටපස්සේ කාටවත් නොපෙනුණු ලොකු කඳුළු කතාවක් තියෙනවා. ඒක දන්නේ මාත් එක්ක හිටපු කීපදෙනෙක් විතරයි. ඒ නිසා ගත්තේ ලෝකඩ පදක්කම වුණත් ඒක මට රන් පදක්කමක් හා සමානයි."

එක්තරා අවස්ථාවකදී ඇයට ඒ ජයග්‍රාහී තරඟය මගඇරෙන්න ගිය වෙලාවක් තිබුණා කියලත් නෙත්මි අපිත් එක්ක කිව්වා.

"තරඟයට ඉදිරිපත් වෙන්න කලින් පොඩි පුශ්න වගයක් වෙලා තියමිත වෙලාවට කලින් බර දෙන්න බැර වුණා. ඒ වෙලාවේ මල්ලවපොර සම්මේලනයේ කලින් හිටපු ලේකම්තුමා වන මල්ලවආරච්චි සර් තමයි දවලා පැනලා මට තරඟ කරන්න අවස්ථාව හදලා දුන්නේ. අන්තිමේ සර් ඇඳුවා. ඒ සර් නොහිටින්න මට එද තරඟය මගඇරෙන්න තිබුණා."

තරඟය ඇරඹෙද්දීම විස්තර විවාරකයින් කිව්වේ ප්‍රතිවාදී ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රීඩිකාව තරඟයෙන් පහසු ජයග්‍රහණයක් ලබාගන්නවා කියලා. හැබැයි ඒ කතාවට එතරම් ආශ්‍රිත තිබුණේ නෑ. මොකද ප්‍රතිවාදී ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රීඩිකාවට 10:00 ක් විදියට 18 හැපිරිදී නෙත්මි ඉදිරියේ පරාජය වෙන්නටයි සිදුවුණේ.

බිහිවෙන්නේ නෑ කියලා. මේ ගුරුවරයාත් ඒකට හොඳ උදහරණයක්.

"මට මතකයි මාස්ටර් අපිට නාය වෙව් කන්න අරන් දුන්නා. එයාගේ ළමයින්ට පවා නොදී මට කන්න අරන් දීපු අවස්ථා තිබුණා. එයාගේ බිරිඳත් මට සැලකුවේ එයාගේම දුවෙක් වගේ. මමත් පෝෂණයට කියලා අලුත් දෙයක් ගත්තේ නෑ. ගෙදර උයන බත්, කොස්, දෙල්, පොලොස් තමයි කෑවේ. මල්ලවපොර කරන්න ලොකු ශක්තියක් හිනි. මට හැමදේම ලැබුණේ ඒ කෘමවලින් තමයි."

ඒ තමයි නෙත්මිගේ පදක්කම පිටිපස්සේ කතාව. හැබැයි අවශ්‍යම තැන්වලදී තමන්ට අතහිත දීපු අයව මතක් කරන්නත් ඇය අමතක කළේ නෑ.

"ශ්‍රී ලංකා ජාතික ඔලිම්පික් කමිටුවේ සභාපතිතුමා, ලේකම්තුමා ඇතුළුව නිලධාරීන් මතක් කරන්න හීන. ශ්‍රී ලංකා මල්ලවපොර සම්මේලනයේ සභාපති සරත් හේවාවිතාරණ සර් මතක් කරන්න හීන. ඒ සර්ගේ ඉල්ලීමකට මට හංගේරියාවේ මාස දෙකක පුහුණුවක් ලැබුණා. ඒ වගේම ඒ සම්මේලනයේ අනිකුත් නිලධාරීන් වගේම ලෝක මල්ලවපොර සම්මේලන සංවර්ධන ආයතනයේ ඩොන මැතිනියවත් මතක් කරන්න කැමතියි. ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයත් මතක් කරනවා. ක්‍රිස්ටෝ ආයතනය NOC එකත් එක්ක එකතුවෙලා මට ශක්තියක් වුණා. ඊට අමතරව තුසිත සර්, අනුෂා කොඩිතුඩක්කු මිස්, ලසන්ත රෙස්ලි සර්, වමින්ද සර්, අකිල සර් වගේම මගේ ආදරණීය පුහුණුකරු සුරංග කුමාර සර්, එයාගේ බිරිඳ සහ මගේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි ආදරෙන් මතක් කරනවා. ඒ වගේමයි මගේ ජයග්‍රහණය බලාගෙන හිටපු

**පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මං හැදුනේ වැඩුනේ ආර්ථික අපහසුකම් ගොඩක් එක්ක. ඒත් අම්මා තාත්තා මට කිසිම අඩුවක් කළේ නෑ**

සියලුම ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවටත් මං ස්තූතියි කියනවා."

මේ අතරවාරයේ නෙත්මිට ගොඩාක් වටිනා තෑග්ගක් දෙන්න පසුගියද තවත් කෙනෙක් ඉදිරිපත් වුණා. ඒ 'දෙරණ' මාධ්‍ය ජාලයේ සභාපති දිලීන් ජයවීර මහත්මයා. ඔහු මාස තුනක් ඇතුළත 'මනුසත් දෙරණ' මගින් අලුත්ම නිවසකුත්, 'මතු දෙරණ' මගින් අගනා ශිෂ්‍යත්වයකුත් නෙත්මිට ලබාදෙන බවයි පැවසුවේ. ඉතින් ඒ සතුටත් වචන කරන්න අපි ඇයට ඉඩ දුන්නා.

"දෙරණ මාධ්‍ය ජාලයේ සභාපති දිලීන් ජයවීර සර්ට ගොඩාක් පින් මං ගැන බැලුවට. ඒ සර් මට අලුත් ගෙයක් වගේම ශිෂ්‍යත්වයක් දෙන්න පොරොන්දු වුණා. ඒක මට කවදවත්ම අමතක වෙන එකක් නෑ."

සතුටු කඳුවත් එක්ක එනෙම කියපු නෙත්මිගේ අනාගත බලාපොරොත්තු ගැන අහන්නත් අවසානයට අපි අමතක කළේ නෑ.

"මගේ එකම හිතය තමයි කවදහර් ඔලිම්පික් නියෝජනය කරන එක. ඒ වෙනුවෙන් ඉදිරියේ පැවැත්වෙන හැම තරඟාවලියක්ම හොඳට කරන්න හිතාගෙන ඉන්නවා. සුසන්තිකා අක්කට පස්සේ ඊළඟ ඔලිම්පික් පදක්කම අනිවාර්යයෙන්ම මං ලංකාවට අරන් එනවා."





නෙන්මි මව සහ පියා සමඟ

# දුවගේ තරඟය බලන්න බෙල්ල ගාවට වැටුණු කැලෑව මැදිහත් මම ටීවී එක තිබුණු ගෙදරට දිව්වා

නෙන්මිගේ ජයග්‍රහණය ගැන අපිට කියන්න රන්මල් ශ්‍රියානි වසුන්දරාටත් ලොකු කතාවක් තිබුණා. නමින් නොදන්නවා වුණාට ඒ තමයි නෙන්මිගේ ආදරණීය අම්මා. ඇයත් සමඟ සිදුකළ කෙටි කතාවගේ සටහනයි මේ.

රටට විතරක් නෙවෙයි අම්මටත් මේ තරම් අභිමානයක් ගෙනේ දීපු දුව ගැන මොකද හිතෙන්නේ?  
මගේ දුව දිනුවේ ලෝකඩ පදක්කමක් වුණාට ඒක මට රන් පදක්කමක් වගේ. මොකද ගොඩාක්

දුක් විඳලයි එයා මේ ජයග්‍රහණය ලබාගත්තේ. කතාවක් තියෙනවනේ දුක් විඳලා අරගත්ත දේවල් වටිනාකමින් වැඩියි කියලා.  
**හැබැයි දුව මල්ලවපොර ක්‍රීඩාවට යනවට අම්මා මුලින්ම අකමැති වුණාද කේද?**  
ඔව් මුලින්ම මං එපා කිව්වා. මට ඕන වුණේ දුව හොඳට ඉගෙනගත සාරියක් අඳින රස්සාවක් කරනවා දැක්නන. ඇරත් මල්ලවපොර ක්‍රීඩාව ගැන අපි දැනගෙන තිටියෙන් නෑ. ඒ ක්‍රීඩාවෙන් මෙව්වර දුරක් යන්න පුළුවන් කියලා හිතුවෙන් නෑ. ඒත් එයා තාත්තව අමාරුවෙන් කැමති කරගෙන තිබුණා. අන්තිමේ ඉතින් අකමැත්තෙන් වුණත් මටත් ඒකට කැමති වෙන්න වුණා.  
**එහෙම කැමැත්ත දන්නට ඊටපස්සේ දුවට මේ ක්‍රීඩාව අත්හරින්න කියපු අවස්ථා එහෙම නැද්ද?**  
මොකද නැත්තේ? ඕනතරම් තිබුණා. සමහර මුණටම කිව්වා 'ඇයි දුවට ඒ වගේ ක්‍රීඩාවකට යන්න දුන්නේ' කියලා. එයා ගැනු දරුවෙක් නිසා මට ගොඩාක් අය ඇඟිලි දික්කළා. ඉතින් ඒ දේවල් එක්ක මට දුව ගැන බයක් ආවා. එහෙම බයක් ආපු හැමවෙලේම මං දුවට මල්ලවපොර ගහන එක නවත්තලා දන්න කිව්වා.  
**හැබැයි අන්තිමේ නෙන්මි අම්මට පෙන්වුවා දුව කවුද කියලා?**  
(සිනාසෙමින්) අනේ ඔව්. දැන් මගේ කෙල්ලට මුළු රටම දන්නවා. එයාගේ අම්මා විදියට ඒ ගැන මටත් ආඩම්බරයි. අකමැත්තෙන් වුණත් එද දුවගේ කැමැත්තට ඉඩ දීපු එක ගැන මං අද සතුටු වෙනවා.  
**නෙන්මි මේ තැනට එන්න ගොඩක් දුක් වින්ද කේද?**  
ඔව්. අපි හරි දුප්පත් මිනිස්සු. නෙන්මිගේ තාත්තා කරන්නේ මේසන් වැඩ. අපට දරුවෝ හතරදෙනෙක් ඉන්නවා. ඉතින් නෙන්මිගේ ඇඟට හරි හමන් කෑමක් බිමක් දෙන්නවත් අපට පුළුවන් වුණේ නෑ. කොස්, දෙල්, අල, බතල තමයි එයා කෑවේ. කොස් ඇට මාලු උයලා කාපු දුවස් පවා තිබුණා. ඉස්කෝලේ ගිහින් ආපු ගමන් අතින් පැත්තට පුහුණුවීම්වලට ගියා. ආයෙත් ගෙදර ආවේ රෑ දහයට එකොළහට. ඒ ඇවිත් ඉස්කෝලේ වැඩ කරලා පැයක් දෙකක් තිදෙනෙ

ආයෙත් පහුවදට ඉස්කෝලේ ගියා. නිදහසක් තිබුණේම නෑ. ඒවිටත් කැපකිරීමක් කළා.  
**එද දුව ලෝකඩ පදක්කම දිනාගත්ත තරඟය අම්මා බැලුවද?**  
මගේ මහත්තයාගේ අත්කගේ ගෙදරින් බැලුවේ. එයාලා කතා කරලා කිව්වා තරඟය යන වෙලාවට. එහෙට යන්න තියෙන්නේ කැලෑ පාරකින්. බෙල්ල දිනාට කැලෑව. ඒත් එද සතා සර්පයා ගැනවත් නොබලා මං දුවගේ තරඟය බලන්න එහෙට දිව්වා. දුව ටීවී එකක් දැක්දද මට ඇඹුණා. අනේ දිනුවට පස්සේ නම් පුදුම සතුටක් දැනුණා.  
**ජයග්‍රහණයෙන් පස්සේ නෙන්මි අම්මට කතා කළාද?**  
(හඬමින්) ඔව් එදම දුව කතා කළා. මට ටීවීගේ කෝල් එකක් අරන් තමයි කතා කළේ. අනේ මගේ කෙල්ලට පදක්කමක් කමේ දැගෙන 'අම්මේ මං දිනුවා' කිව්වා. ලංකාවට ආපු ගමනින් එයා මුලින්ම කළේ මං ළඟට දුවගෙන ඇවිත් මගේ කරට පදක්කම දලා වැඳලා බදගත්තු එක. එයා මට හරි ආදරෙයි.  
**දුවගේ ජයග්‍රහණය නිසා දැන් ඔබේ පවුලට 'දෙරණ' මාධ්‍ය ජාලයෙන් ලොකු තැන්ගත් ලැබෙන්නයි යන්නේ. මොකද හිතෙන්නේ?**  
අනේ දෙරණ මාධ්‍ය ජාලයට ගොඩාක් පිත්. අපි විදුවේල හොයාගෙන කාලා ඇඳලා කරලා ඉන්න මිනිස්සු. ඉතින් එහෙව් අපිට අලුත් ගෙයක් ලැබෙනවා කියන්නේ ඒ ගැන කියන්න වචන නෑ. දුවටත් ශිෂ්‍යත්වයක් ලැබෙනවා කිව්වා. මේ කරන උදව්ව නම් අපි පිටින්නේට අමතක කරන්නේ නෑ.  
**අවසාන වශයෙන් අපිට කියන්න අම්මා නෙන්මිගෙන් දැක්න කැමතිම හිතයක් තියෙනවද?**  
මං ආසාවෙන් ඉන්නවා මගේ දුව කඩදහරි ලංකාවට ඔලිම්පික් පදක්කමක් ගෙනෙයි කියලා. මට හිතෙනවා දුව ඒක කොහොමහරි කරනවා. ඒ ගැන ලොකු විශ්වාසයක් මට තියෙනවා.  
**රුවන් එස්. සෙනවිරත්න  
ජායාරූපය - ධම්මික රාජපක්ෂ**

### කිරණ පත්තරයට මල් මිටක්

ප්‍රාථමික පන්තිවල සිසු දරුවන් කීප දෙනෙකුගේ මව්පියන් විසින් කළ ඉල්ලීමක් අනුව එම දරුවන්ගේ දැනුම සංවර්ධනය කිරීම පිණිස කුඩා කණ්ඩායම් පන්තියක් සැලසුම් කළේ. මේ සඳහා පොත් සාප්පුවල තිබූ ළමා පත්තර අතරින් මගේ සිත ඇදී ගියේ "කිරණ" මාසික පුවත්පතට යි.  
ලේඛක මණ්ඩලයේ තොරතුරු පිරික්සීමේදී සියලුම අය මනා සුදුසුකම් සහිත ගුරුවරුන් විම මේ තෝරා ගැනීමට විශේෂ හේතුවක් විය.  
පුවත්පතේ විෂය කරුණු සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමට මෙහි සඳහන් ගුරු හවුන් ඇමතු අවස්ථාවේ ඉතා සංයමයෙන් හා නිහතමානිව ඔවුන් ලබා දුන් ප්‍රතිචාර මේ පුවත්පතට මා තවත් සම්ප කරන ලදී. විශේෂ මා සිසුන්ට ලබාදුන් පිළිතුරුවල නිවැරදිතාව තහවුරු කර ගැනීමට ද හැකි විය. එය "කිරණ" හි මා දැක්න විශේෂ ලක්ෂණයක් බව සතටින් මා සඳහන් කරමි. ළමා මහසට ගෝචර වන අයුරින් ඉතා අලංකාරව සකස් කර ඇති මෙම අධ්‍යාපනික ළමා පුවත්පතට ආසිරි පතනුයේ හද පිරි ඉමහත් සතුටකිනි.

**විජේරත්න අඹතලාව**  
(අධ්‍යාපනවේදී)  
විශ්‍රාමික විදුහල්පති - අවිසසාවේල

## අගෝස්තු කාලාපයන් දැන්

### දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක

# 5 කිරණ

පත්තරෙන්  
ශිෂ්‍යත්වයට  
ඉලක්ක පුෂ්‍ය පත්තර  
හතරක් ම

## ශිෂ්‍යත්වය

fmG  
KIDS  
YouTube  
සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

සෑම සෙනසුරාදා වකම  
පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

කිරණ fmG  
ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන  
ශිෂ්‍යත්වය  
6.00 පෙරවරු සිට 7.00 දක්වා



ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ අසල පෙරහර මංගල්‍යය සමයේ වැඩිම අවධානයක් දිනාගන්නේ අලි ඇතුන්ය. කරඬුව වඩිමන හස්ති රාජයා ඒ අතරින් සුවිශේෂ වේ. මෙවර පැවැත්වූ නැදුන්ගමුවේ රාජාගේ අනාවයෙන් පසු පැවැති පළමු දළදා පෙරහරයි. නැදුන්ගමුව නැති මෙවර පෙරහැරේ කතා මවන්නන් බවට පත්වූයේ ඉන්දී රාජා, සිංහ රාජා, මියන් රාජා සහ බුරුම රාජා ආදී අලි ඇතුන්ය. මේ සටහන ඒ අතරින් නහරකාරයෙකු ලෙස නම් දරා ඇත්තෙකු ගැනයි. දන්නෝ දනිති. ඒ වෙන කිසිවකුත් නොව ඉන්දී රාජා ය.

එක අතකට ඉන්දී රාජා නහරකාරයකු වීමේ වරදක්ද නැත. තමා මුදුමලෙයි වන උද්‍යානයේ සිට මෙරටට පැමිණියේ කෙසේදැයි ඇතැම්විට උන්දූ දන්නවා විය හැකිය. ඉන්දීය හිටපු අග්‍රාමාත්‍ය රජීව් ගාන්ධි මෙරටදී පහරදීමකට ලක්වීම කතාවේ මූලාරම්භයයි. දෙරටේ හොඳ හිත පලදු වන ලකුණු හටගැනීමෙන් අනතුරුව ඇතිවූ පසු සාකච්ඡාවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඉන්දී රාජා මෙරටට ආවේය. ඒ නිසා හෙතෙම තරමක් උඩඟු ලීලාවෙන් පසුවනවා විය හැකිය. කොළඹ වරායෙන් ගොඩ බැස, දෙහිවල සන්වෝද්‍යානයෙන් සත්කාර ලැබූ ඇත්පැටවා අනතුරුව හිසේ මහනුවරටයි. එතැන් සිට සිය දෙස, බස, රැස සහමුලින්ම වෙනස් වූ පරිසරයක වැඩෙන්නට ඉන්දී රාජාට සිදුවිය.

ඒ කෙසේ වෙතත් මෙරටට පැමිණීමෙන් වසර 10 කට පසුව ඉන්දී රාජා හින්දු අමතක නොකළේය. අලි පිළිබඳ සුප්‍රසිද්ධ ඉන්දීය වෛද්‍යවරයකු වන ක්‍රිෂ්ණ මූර්ති මෙරටට පැමිණි අවස්ථාවකදී ඔහුගේ බසට ඉන්දී රාජා අවනත වන්නට ඇත්තේ එබැවිනි. මුල අමතක කිරීමට අකමැති වූ ඉන්දී රාජාට අපේ නාෂාව හුරුකිරීම එනිසා තරමක් අපහසු වූ බව මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල පවසයි.

පෙරහරේ ගමන් ගන්නා විට බොහෝ සන්සුන් වුවත් ඉන්දී රාජා ඇතැම් වෙලාවට නාභෙට නාභන ගති පෙන්නවයි. එහෙම වෙලාවට දම්වැල් කඩාගෙන පැන යන්නට ඔහු තරම් හපනෙක් නැත. මහාචාර්ය දංගොල්ලගේ මතකයට අනුව ඔහු පමණක් අවම වශයෙන් සිව් වතාවක්වත් ඉන්දී රාජා නිර්වින්දනය කර අල්ලාගෙන තිබේ.

කිහිපවතාවක්ම නිර්වින්දනය කරනු ලැබීම හේතුවෙන් මහාචාර්ය දංගොල්ල සිටින්නේද ඉන්දී රාජාගේ හතුරු ලැයිස්තුවේය. එහෙත් මහාචාර්යවරයාගේ රාජකාරිය අනුව ඉන්දී රාජා මගහැරිය නොහැකිය. කවර විදුරවාදීමේ තීරණය ප්‍රතිකාර කිරීම ඔහුගේ



කාර්යයි. අනෙක් අතට මහාචාර්යවරයාට ඉන්දී රාජා යනු නොකියවූ ග්‍රන්ථයක් වැනිය. ඔහු පාදක කරගනිමින් හෙතෙම විවිධ පර්යේෂණ කළේය.

වරක් මද කිපීම සම්බන්ධයෙන් මහාචාර්යවරයා කළ පර්යේෂණයකට හේතු සාධක වූයේද ඉන්දී රාජාය. ඇතැම් අලි ඇත්තු මද කිපෙන කාලයේදී වැහැර වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ද පෙන්නවති. එහෙත් ඇතැම් සත්තු එසේ නැත. ඔවුන්ගේ තුවාල පවා ඉක්මනින් සුව අතට හැරෙන්නේ ඒ කාලයේදීය. ඔවුන් මෙලෙස එකම තත්ත්වයකදී දෙයාකාර

### ලංකාවේ හිටියට ඉන්දී රාජාට තාමත් හින්දු පුළුවන්

හැසිරීම් පෙන්නවන බව මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල අවබෝධ කරගත්තේ ඉන්දී රාජාගෙනි. ඒ අනුව ඔහු ඉන්දී රාජාට වැඩි අවධානයක් දුන්නේය. එම ලක්ෂණ පෙන්නවන තවත් අලි සිටි බැවින් හෙතෙම වසර පහක

# මාලිගාවේ අලි ඇත්තු බලන දොස්තර මහත්තයයි එතුමගේ නෝනයි ඉන්දී රාජාගේ හතුරු ලැයිස්තුවට ගියපු හැටි

පමණ කාලයක් අඩුණ්ඩව පරීක්ෂණ කළේය. මද කිපීමේදී සාමාන්‍යයෙන් පරීක්ෂා කරනුයේ ලිංගික හෝමෝනයයි. එනම් ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් ය. එහෙත් මානසික පීඩනයට බලපාන කෝටිසෝල් හෝමෝනයද පරීක්ෂා කිරීමට මහාචාර්යවරයා පියවර ගත්තේය. ඊටත්, සනුහරෙත්, බසත් නැතිව ඉන්දී රාජා හිටියට පසුවන බවට ඔහු සැක කළේය. එබැවින් ඉන්දී රාජාගේ ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් සමඟ කෝටිසෝල් මට්ටමද අධ්‍යයනය කෙරිණ. මද කිපෙන විට ඉන්දී රාජාගේ මේ හෝමෝන දෙකම ඉහළ යන බව පෙනී ගියේ එවරයි. මෙරට විවැනි පරීක්ෂණයක් සිදුකර ඇත්තේ ප්‍රථම වතාවටය. මේ සොයාගැනීම ගැන අලි ඇතුන්ගේ හෝමෝන සම්බන්ධව ලෝ ප්‍රකට පර්යේෂකයකු වන පෙති මුටුන්ද එකඟ විය.

ඉන්දී රාජාගේ කෝටිසෝල් මට්ටම ඉහළ යාම ගැන නිරතුරු සෝදිසියෙන් සිටි මහාචාර්ය දංගොල්ල විඩා වැදගත් නව සොයාගැනීමක් කළේය. ඒ මෙරටදී කලින් හඳුනාගෙන නොතිබූ පටි පණුවෙකි. එය ප්‍රථම වරට අනාවරණය කරගැනුණේ ඉන්දී රාජාගෙනි. මහාචාර්ය දංගොල්ල වනාම මේ බව නිලගත දෑල දියවිඳින නිලමේවරයාට දැනුම් දුන්නේය. අලි ඇතුන් ගැන දැනීම මෙන්ම ආදරයද ඇති දියවිඳින නිලමේවරයා තමාගෙන් විමසුවේ ඔහුගේ අත්තේ කොහිද සහ මිල කියද යන්න පමණක් බව මහාචාර්ය දංගොල්ල කියයි.

“මේ රටේ ඒ බෙහෙත ගන්න හැ. හොයලා බැලුවම දැනගන්නා ඉන්දියාවේ ඔහුගේ කර්මාන්තශාලාවක ඒවා හිපදවනවා කියලා. ඒ ගැන කිව්වම එදාම දියවිඳින නිලමේතුමා අදාළ මුදල



ගෙව්වා. මං සලකන්නේ ඒක මගෙන් වාසනාවක් කියලා. මොකද මගේ රාජකාරිය හරිම පහසු වුණා ඒ සහයෝගය නිසා.”

කෙසේ වුවද එතරම් අසිරුවෙන් සහ විශදමින් ගෙන්වා ගත් බෙහෙත ඉන්දී රාජාට පොවා ගැනීමට මහාචාර්යවරයාට අහස පොළොව ගැටලන්නට විය. කොළේ වසා කළ කිසිවකින් ඉන්දී රාජා රැවටීමට නොහැකි විය.

සිය පර්යේෂණවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සොයාගත් ඉන්දී රාජාගේ පටිපණු රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීමට මහාචාර්යවරයා පැමිණියේ ආඩම්බරකාර හැඟීමෙනි. ගෝලයින්ද පිරිවරා හෙතෙම ඊට සැරසුණේය. ඔහුගේ මුසුකළ කෙසෙල් පිති ඇතාගේ ආහාරයට ලබා දුන්නේ මහත් බලාපොරොත්තු සහිතවය. ඉන්දී රාජාට සිය තරහකාරයාගේ මාන්නය

වේ. පසුව ඇතා බැඳ තබන ස්ථානයට විදේශිකයින් රැගෙනගොස් බිහිසිවලට දමා බෙහෙත ලබාදීමට උත්සාහ කළේය. එයද ගඟට කැසු ඉති මෙනි. පසුව ඉන්දී රාජා කැලණි පෙරහරට පැමිණි පසු මහාචාර්ය දංගොල්ල කෙසෙල් කැන් තුනක්ද සමඟ එහි ගියේය. ඉන් එකක් බෙහෙත් සමඟ දුන්නේ එක ගෙඩියක් හෝ කවාගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි. මහාචාර්යවරයා මෙතරම් වෙහෙසුණේ රෝගයේ බරපතලකම දන්නා නිසාය. එහෙත් රෝගියාට වගේ වගක් නැත. කෙසෙල් කැනම වජ්ජ කළේය. පසුව මහාචාර්ය දංගොල්ල සිය බිරියවද ඊට දයක කරගත්තේය. ඉන් සිදුවූයේ ඉන්දී රාජා ඇස සමඟද අමනාප වීමයි. මේ සෙල්ලම නැවතුණේ තවත් විදේශිකයකුගේ මැදිහත්වීම මතය. එවර මහාචාර්ය දංගොල්ල ඉන්දී රාජාට පෙනෙන අහලකවත් නොසිටියේය.

දඩබ්බරකම් කොතෙකුත් තිබුණද ඉන්දී රාජා කිසිදක පෙරහරේදී එලෙස නොනැසිලිය. කරඬුව රැගෙන යන අතරතුර වරක් ඉන්දී රාජාට දෑලේ ගමන්ගත් වෑවලදෙණිය ඇතා පා පහරක් එල්ල කළේය. අනිත් පැත්තට ඒ වගේ දෙගුණයක ශක්තියකින් ප්‍රතිප්‍රහාර එල්ල කළ හැකි වුවද ඉන්දී රාජා එසේ කළේ නැත. පසෙකට වි නොසන්ධාව වැඩේ කළ දෑලේ හස්තියාට රැව්වා පමණි.

“කරඬුව වඩිමන ඇතුන් ගොඩක් වෙලාවට එහෙමයි. කොයිතරම් දග කළත් ඒ වෙලාවට හරි සත්සුන්. එයාලා කේන්ද්‍රිය පෙන්නන අදාළ වෙලාවට විතරයි. පෙරහරේ යනකොට එයාලට මොන විදියේ හැඟීමක් එනවාද කියලා හිතන්න අමාරුයි. පාවඩිය එලඹනකුත් ඉවසන අය ඉන්නවනේ.”

මහාචාර්ය දංගොල්ල පවසන්නේ එලෙසිනි. එක අතකින් ඇතැම් දඩබ්බරකම් බොහෝ සුන්දරය. දඩබ්බරයන්ට ආදරය හිමිවන්නේද එනිසාමය. ඊට ඉන්දී රාජාට වඩා හොඳ වෙනත් උදහරණයක් තිබේද?



තොරතුරු - මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල (පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

රජනිකා ලියනගේ



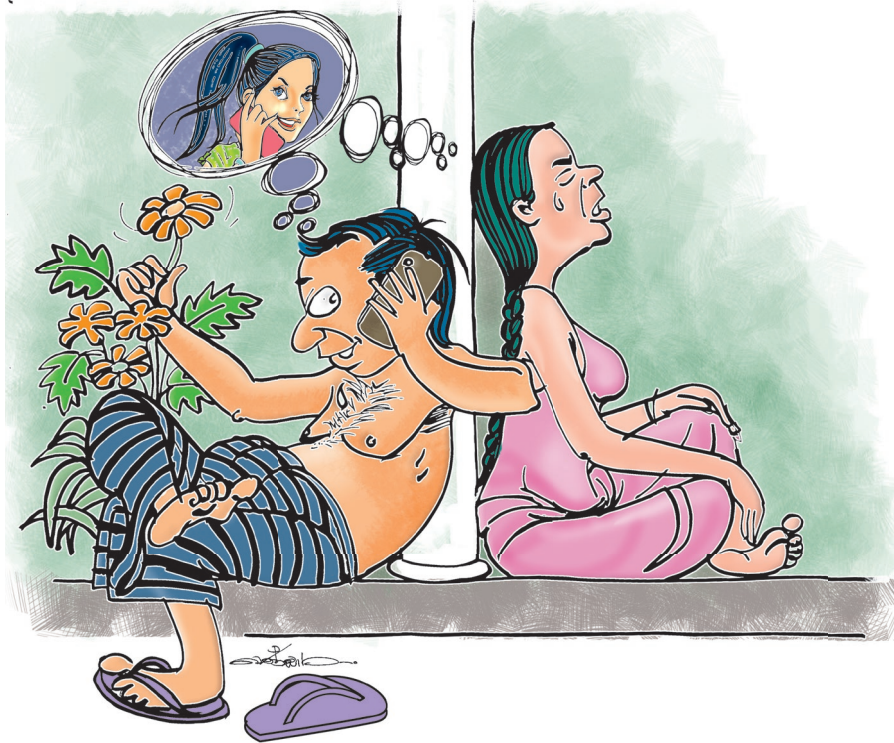
# මහත්තයාගේ අනියම් සබඳතා ඉවසා විදාරන හෝනලා නිවන් දකිනවද?

එක දවසක් රූ දොළහට විතර මගේ දුරකතනය නාද වෙන්න ගත්තා. එකදිගටම නාදවුණු නිසා වෙලාව ගැන නොහිතා ආත්ස්වර කරන්න යනකොටයි කතා කරන්නේ මම දන්න හිතවතියක් වෙවිවි හිල්මිණි කියලා දැක්කේ.

“දැන් ටිකකට කලින් මට අපේ නංගි කතා කළා. වයාට මැරෙන්න හිතෙනවලු. පුඤ්ඤේ මොකද්ද කියලා ඇහුවට මාත් එක්ක මොකුත්ම කිව්වේ නැහැ. මම හෙට උදේම නංගිව ඔයා ගාවට එක්කරගෙන එන්නද?”

ඇමතුමට සම්බන්ධ වුණු හැටියේ නිල්මිණි එකහුස්මට කියවගෙන ගියා. ඇගේ සහෝදරිය බොහොම ඉවසිලිවන්න අහිංසක කාන්තාවක්. මැරෙන්න හිතෙන තරම් ඇයට තියෙන පුඤ්ඤේ මොකද්ද කියලා කල්පනා කරන ගමන්ම නංගිත් එක්ක මාව මුණගැහෙන්න එන්න කියලා මම නිල්මිණිට කිව්වා.

කුකුළුන් අතේ අරගෙන පහුවෙහිදම මේ අක්කා නගේ මාව මුණගැහෙන්න ආවා. පස්සේ නිල්මිණිට ටිකක් එහායින් ඉන්න කියලා සඳුමිණි එක්ක මම තනියම කතා කළා. ඇය විවාහවෙලා දැන් අවුරුදු



බයත් ඔවුන් තුළ තියෙනවා. සඳුමිණිගෙන් මේ ලක්ෂණ මම දැක්කා.

මේ වගේ පෞරුෂ අඩුපාඩු නිකන්ම ඇතිවෙන්නේ නැහැ. කුඩා කාලෙදී පවුලෙන් සහ සමාජයෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් තමයි මේ වගේ ගැටලු ඇතිවෙන්න හේතු වෙන්නේ. කවදහර් කසාද බඳින මහත්තයන් එක්ක එකට එක කියන්න යන්න විපාය, ගැනියෙක් වුණාම හස්බන්ඩ්ගේ අඩුපාඩු ඉවසන්න පුරුදු වෙන්න ඕනයි කියලා සඳුමිණි කුඩා කාලේදී ඇගේ අම්මා හිතරම කිව්වලු. බිරිඳ සැමියමටත්, සැමියා බිරිඳටත් ඕනවට වඩා යටහත් පහත් වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. අඹු-සැමි සම්බන්ධතාවය ඇතුළේ

**ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබෙන බව හැඹිදව. නැබැයි ඕනවටත් වඩා ඉවසන්න ගියොත් වෙන්නේ නියෙන සැනසීමත් නැතිවෙන එක**

**හැමදේටම එහෙයි කියාගෙන ඉඳලා අතින් මිනිස්සුන්ගේ හිත් දිනාගත්තු පලියට පවුල් ජීවිතේවත් සාමාන්‍ය ජීවිතේවත් සාර්ථක කරගන්න බැහැ. ඒ නිසා මුලින්ම තමන්ගේ වටිනාකම අඳුනගෙන හොඳ පෞරුෂයක් ගොඩනගාගන්න**

විවාහයෙන් පස්සෙන් සඳුමිණිගේ සැමියා වෙනත් සම්බන්ධතා කීපයක්ම ඇති කරගෙන තියෙනවා. හැබැයි ඒ කිසිම වතාවකදී ඇය සැමියම දෙස් කියලා නැහැ. සඳුමිණි මේ විස්තර ඇගේ ගෙදර අයට කියලත් නැහැ. හැබැයි සැමියාගේ ගෙදර උදවිය නම් මේ දේවල් ගැන දැනුවත්ලු. ඇය බොහොම ඉවසිලිවන්න හොඳ බිරිඳක් කියලා සැමියාගේ පවුලේ අය හිතරම ඇයට අගය කරනවලු.

මේ මෑතකදීත් සැමියා ඔහුගේ කාර්යාලයේ කාන්තාවක් සමඟ නාදකමක් පටන් අරන්. බිරිඳ මුකුත් නොකියන බව දන්න නිසා දැන් දැන් ඔහු සඳුමිණි ඉන්න තැනම ඒ කාන්තාව සමඟ දුරකතනයෙන් කතාබහ කරනවලු. මේ කාරණාව ඉවසන්න බැරිම තැන තමයි ඇයට ජීවිතය නැති කරගන්න හිතිලා තියෙන්නේ.

පස්සේ සඳුමිණිගේ සැමියමටත් මම උපදේශනයට එන්න කිව්වා. මුලදී අකමැති වුණත් පස්සේ කොහොමහර් ඔහු මාව මුණගැහෙන්න ආවා. ඔහු නාඹර කාලේ ඉඳලම සම්බන්ධතා කිහිපයක් එකවර තියාගත්තු අයෙක්. විවාහයට කලින් සඳුමිණි ඔහුගේ වචනවලට බොහොම කිකරුයිලු. අනිත් සම්බන්ධතාවලටත් ඇගෙන් මහලොකු දෝෂාරෝපණයක් එල්ල වුණේ නැති නිසයි ඇයට විවාහ කරගෙන තියෙන්නේ.

තරුණ කාලේ කරපු හැමදේම විවාහ වෙලා දරුවෝ ලැබුණට පස්සේ කරන්න යන එක ප්‍රායෝගික නැති බව මම ඔහුට පැහැදිලි කළා. ඔහුගේ ක්‍රියාකලාපය නිසා බිරිඳ සියදිවි භානිකරගන්න ඉඩ තිබුණු බව ඔහුත් පිළිගත්තා.

හැබැයි අපිට මෙතැනදී සඳුමිණිගේ සැමියම විතරක් ඇඟිල්ල දිගු කරන්න බැහැ. අනියම් සම්බන්ධතා අනුවෙන වාරයක් ගානේ මොකුත් නොකියා සමාවදීම තවත් සම්බන්ධ ඇති කරගන්න අනුබලදීමක්නේ. සැමියාගේ හැම වැරද්දක්ම අනවශ්‍ය විදියට ඉවසුවේ ඇයි කියලා සඳුමිණිගෙන් ඇහුවම ඇය කිව්වේ රැකියාවක් එහෙමත් නොකළ නිසා පුශ්ඤයක් ඇති වුණොත් දරුවා එක්ක තනිවෙන්න වෙයි කියලා ඇයට බය හිතුණා කියලයි.

යහපත් බිරිඳක් වුණාම සැමියාගේ හැම වැරද්දක්ම අඩාගෙන, හැපීගෙන ඉවසගෙන ඉන්න ඕනේ කියලා සමහරු කියනවා. ඒ වගේ බිරිත්දෑවරු ඉතාම ගුණවත් කියලා අගය කරනවා. හැබැයි බිරිඳක් වෙන්න සම්බන්ධයක් ඇති කරගත්තොත් ඒක ඉවසන්න කියලා සැමියාගේ ඔය කවුරුත් කියයිද කියන එක ගැටලුවක්.

ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබෙන බව හැඹිදව. හැබැයි ඕනවටත් වඩා ඉවසන්න ගියොත් වෙන්නේ නියෙන සැනසීමත් නැතිවෙන එක. තවත් කෙනෙක් තමන්ට කරන වැරදි අසාධාරණකම් ඕනවටත් වඩා ඉවසන එක මනෝවිද්‍යාවේ හඳුන්වන්නේ පෞරුෂ දුර්වලතාවයක් විදියටයි.

අනිත් අය තමන්ට කරන වැරදි දේට විරෝධී වෙන්න මේ පෞරුෂය සහිත අය බයයි. එහෙම කළොත් ඒ බැඳීම අහිමිවෙයි, තමන්ගේ පුතිරුපයට හානිවෙයි කියලා ඔවුන් හිතනවා. දෙයක් තනියම කරගන්න ඔවුන්ට අමාරුයි. ඒ නිසා කවදහර් තමන් තනිවෙයි කියන

දෙන්නගේ අවස්ථා සම්බර වෙන තරමට සම්බන්ධය සාර්ථක කරගන්න පහසුයි කියන එක මම ඇයට තේරුම් කළා.

හැමදේටම එහෙයි කියාගෙන ඉඳලා අනිත් මිනිස්සුන්ගේ හිත් දිනාගත්තු පලියට පවුල් ජීවිතේවත් සාමාන්‍ය ජීවිතේවත් සාර්ථක කරගන්න බැහැ. ඒ නිසා මුලින්ම තමන්ගේ වටිනාකම අඳුනගෙන හොඳ පෞරුෂයක් ගොඩනගාගන්න. ඉඳලා හිටලාවත් පෙහේ පුප්පන්නේ නැතිව දැනැම් වෙන්න ගිය නයාගෙනුත් අන්තිමේදී ගැනු දරුමිට බැන්දයි කියලා කියනවනේ. සැමියාගේ පුංචි වැරද්දක් දැක්ක හැටියේ ඇඟට කඩා පතින්න කියලා නෙමෙයි මම කියන්නේ. හැබැයි එකම වරද නැවත නැවත වෙනවා නම් තමන් වෙනුවෙනුත් හඬක් නගන්න. කතාබහ කරලා විසඳගන්න බැරි පුශ්ඤයක් නම් උපදේශනයට යොමු වෙන්න.



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශක රත්නා පුෂ්ප කුමාරි



සොබාදහමට හිතැති මිනිසුන්ට පෙරලා සොබාදහමෙන් ලැබෙන දේ බොහෝය.

ගත් සවිබල නැතිව ගියත් හිත සවිබල ගන්නවා ගන්නට එවන් අයෙකුට සොබාදහමෙන් ලැබෙන අතහිත මිල කළ නොහැකිය.

පොළොන්නරුව, කුඩාවැව දළඹාන ගම්මානයේ ප්‍රදීප් ප්‍රසන්න ප්‍රේමසිරිට්ඨ බලාපොරොත්තු නොවූ රිය අනතුරක් නිසා නොසිතූ මොහොතක එක්තැන් වන්නට සිදුවුණේය. නමුත් ගතින් බිඳී ගිය ඔහුගේ හිත නොබිඳී තියෙන්නට හේතුවූණු ප්‍රධානතම කාරණය නම් ගෙබිමේ ගතකොළවලින් පිරිණු අපුරු පරිසරයයි.

"මම ලොර රථ රියැදුරෙක් විදියටයි රැකියාව කළේ. 2021 අවුරුද්දේ මාර්තු මාසේ දවසක රිය අනතුරකට ලක්වෙලා මගේ කොදෑට පෙළුනි"

මුල් කාලේ මෙහේ කවුරුත් නොදන්න නිසා රියැදුරු රැකියාවක් සොයාගන්න අමාරු වෙයි කියලා හිතූණා. ඒ හින්දම අපි මුළු ඉඩමෙම බටු හිටෙව්වා. එතෙම තමයි මුලදී ආදායමක් නොයාගත්තේ."

ප්‍රසන්නගේ බිරිඳ එම්. සුමිත්‍රා විරසිංහයි. එද මෙද තුර අය ඔහුට සෙවණැල්ලක්ව හිඳින්නිය. දෙදෙනා එක්ව වත්ත පුරා බොහෝ දේ සිටුවා ලද පලදව කොටසක් මුදල් වෙද්දී, කොටසක් දරු පැටවුන්ගේ කුසගිනි නිව්ලයි.

"මම දන්න කාලෙ ඉඳලම මොනවාහර දෙයක් හිටවන්න හරිම කැමැතියි. ඉස්සර ඉස්කෝල්ේ නිවාඩුවට මම නකුත්තේගම යනවා. මගේ බාප්පා කෙනෙක් එහේ පදිංචි වෙලා හිටියා. එයාලට කුඹුරු තියෙනවා. ඒ වගේම හේන් ගොවිතැන් තියෙනවා. බටු, කොමඩු, මෑ, දඹල,



**ගස්ලබු වැඩිපුර හිඩුණොත් ශ්‍රේටරයෙන් ගාලා, වේලලා නූඩ්ලස් එකක් හදනවා. බිත්තර දලා එළවලු දලා නූඩ්ලස් එකක් වගේම රසට හදාගන්න පුළුවන්**

හැදනා. කඩෙන් කන්න ගෙනා මිදී ඇට ටිකක් දලා තමයි මිදී වැල හදගන්නේ. වැවෙන්නේ නෑ කියලා හිතෙන දේවල්වල වුණත් අස්වැන්න දැකිද්දී හිත සතුටින් පිරෙනවා. පැළ බද්ධ කරනෙක කාලයක පටන් කළත් මේ දවස්වල ඒ වැඩ නතර කරලා තියෙන්නේ. මොකද විකුණන්න පාරට යන්න බැහැ. බුලත් විකුණලා ගන්න මුදලත්, පුංචි කුකුල් ෆාම් එකෙන් ලබන මුදලත් දරුවන්ගේ ඉගෙනීමටත්, හාල් පොල් ටික ගන්නත් වෙන් කරනවා. ගස්ලබු වැඩිපුර හිඩුණොත් විකුණනවා. ඒ වගේම වැඩිපුර හිසෙහි ගස්ලබු අරගෙන ශ්‍රේටරයෙන් ගාලා, වේලලා නූඩ්ලස් එකක් හදනවා. බිත්තර දලා එළවලු දලා නූඩ්ලස් එකක් වගේම රසට හදගන්න පුළුවන්."

පවුලේ ආදායම වෙනුවෙන්, දරුවන්ද අම්මාට තාත්තාට උදව් දීම ගැන ඔහු තුළ ඇත්තේ සතුටකි.



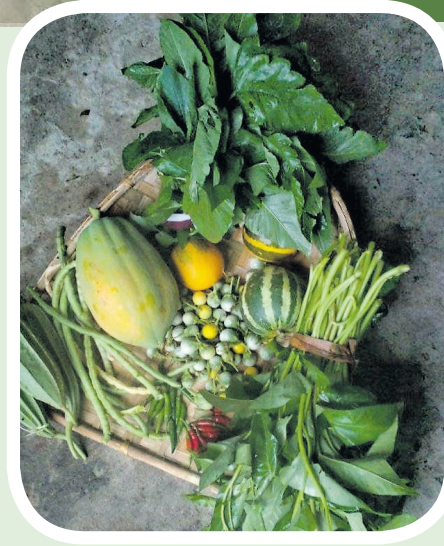
# රෝද පුඩුවට වැටුණාත් වගාවට සිහි සිද්ද වෙන්න හිතිය වැටුණේ නෑ



සුසුම්නාවටයි නාචිවෙනවා. ඉදිරි ජීවිත කාලය රෝද පුඩුවේ තමයි මට ගෙවන්න වෙන්නේ. දෙස්තර මහත්තුරු ඒ ගැන කියද්දී හිතට මුලින්ම ලොකු වේදනාවක් දැනුණා. මගේ ආදරණීය බිරිඳ, දරුවෝ හතරදෙනා වගේම මගේත්, නෝනගේත් මහත්සියේ ප්‍රතිචලයක් වුණ ගෙවත්ත දිනා බලද්දී හිතේ දුක ගොඩක් දුරට අඩුවුණා. ඇත්තටම මම උදේ නැගිටීමට මගේ හිතට ඔසුවක් වෙන්නේ මේ ගෙවත්තේ තියෙන ගතකොළ, මල්, ගෙඩි තමයි."

ප්‍රසන්න කියන්නේ බොහෝ ප්‍රසන්න හඬකින්. එක්තැන්ව සිටියත් රෝද පුඩුවේ සිටියත්, ඉන් ගෙවත්තේ යා හැකි දුර යමින්ද පැළවලට සාත්තු සප්පායම් කරමින්ද, අලුතින් පැළ තවාන් කරමින්ද දවස ගෙවා ගන්නට ඕනෑතරම් වැඩ දැන් ඔහුට තිබේ.

"මගේ ගම වරකාපොළ කිට්ටුව. පොළොන්නරුවට ඇවිත් දැන් අවුරුදු 12ක් විතර වෙනවා. මේ මහවැලියට අයත් ඉඩමක්. මම මේ අක්කර බාගේ සල්ලිවලට අරන්, ගෙයක් හදලා පදිංචි වුණා. පදිංචියට ආපු



කරන්න පුළුවන්. ඊට වගාව ගැන මහා ලොකු දැනුමක් ඕන කරන්නේ නැහැ. ප්‍රායෝගිකව එන ගැටලුවලට විසඳුමක් අපිටම හොයාගන්න පුළුවන්."

ප්‍රසන්නගේ වදන් තුළ ඇත්තේ උත්සාහය හා අධීක්ෂණයයි. ඔහුගේ ගෙවත්තේ විවිධ එළවලු වර්ග, කොළපලා වර්ග, පලතුරු වර්ග වාගේම ගෙවත්තක තිබිය යුතු බොහෝ බෝග වර්ග වෙනුවෙන් ඉඩකඩ වෙන්වී තිබේ. කෙසෙල්, ගස්ලබු, දුරියන්, කැරත කොලොම්බන් අඹ, නාරං, ප්‍රේම වර්ග, වැලි අනෝද, සීනි අනෝද වැනි පලතුරුත්, බද්ධ දෙහි, බටු, මෑ, බණ්ඩක්කා, පතෝල, වැටකොලු, ස්වයං ජාත වී සුදු ආදිය, සාරණ, තම්පලා, හිටිති වැනි කොළ වර්ගත් කැමට ප්‍රමාණවත් ලෙස ඔවුන්ට ගෙවත්තෙන් ලැබේ.

"දැන් මිදී වැලකුත් වැව්ලා. මිදී පොකුරකුත්"

**දැන් මිදී වැලකුත් වැව්ලා. මිදී පොකුරකුත් හැදුනා. කඩෙන් කන්න ගෙනා මිදී ඇට ටිකක් දලා තමයි මිදී වැල හදාගන්නේ**

මිරිස් එතෙම හේන් හිටවෙනවා. ඉතින් මමත් ඒවට උදව් වෙනවා. නිවාඩුව ඉවරවෙලා එද්දී බාප්පා කියක් හරි අතටත් දෙනවා. ඒ වගේම මම සාමාන්‍ය පෙළට කෘෂිකර්මය විෂයක් විදියට කළා. ඒ නිසා වගා කරන විදිය දැනගෙන හිටියා. දියර පොහොර හදගන්න හැටිත් දැනගෙන හිටියා. කොහොම වුණත් ඒ අත්දැකීම් මට මගේ ගෙවත්තෙන් මේ විදියට බෝග අස්වනු ලබන්න හේතුවක් වුණා. රෝද පුඩුවට වුණාට පස්සේ, මගේ නෝනා තමයි ගොඩක් වගා කටයුතු කරන්නේ. යූ ටියුබ් බලලා වගා ක්‍රම වගේම, කෘෂි විකර්මක හදගන්න හැටි, වැඩි පලදවක් ලබාගන්න පුළුවන් ක්‍රම මොනවද කියලා මම දවසින් දවස දැනුම අලුත් කරගන්නවා. ඒ නැතත් මමනම් කියන්නේ ලංකාවේ ජීවත්වෙන අපිට මේ පස සම්පතක්. ඒ පස් ඕනම දෙයක් වගා



"මගේ ලොකු පුතාලා හිටුන්න. දැන් සාමාන්‍ය පෙළ පන්තියේ ඉගෙනගන්නවා. දුව අට වසර පන්තියේ. වූටි පුතා දෙක වසර පන්තියේ. අම්මට පාත්තිවල පස් පෙරළන්න වගේම පැළ හිටවන්නත් එයාලා උදව් කරනවා. මම කෙසෙල් ලෙලි දියර පොහොරක් හදනවා. ඒවා දැමීමම වැල්වල ඉක්මනින් මල් ගෙඩි හටගන්නවා. දුම්කොළ හැටි වතුරට දලා පැය විසිහතරක් තියලා දීලීර නාශකයක් හැටියට බෝග වගාවට යොදනවා. අද ඒ වගේ දැනුම ලබන්න ඕනනම් යූ ටියුබ් හරහා ඒ දැනුම ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම බීජයක් හිටවද්දී ඊට ක්‍රමයක් තියෙනවා. බීජය පසට යටවෙන්න ඕන එහි ප්‍රමාණයෙන් හතරෙන් එකයි. සිටුවන විදියේ වැරදි නිසා බීජ පැළ නොවෙන්න පුළුවන්. අතු බද්ධ කරනෙක වුණත් අමාරු දෙයක් නෙවෙයි. බද්ධ ගම්මිරිස්, බුලත් වගේ පැළ මං ළඟ තියෙනවා."

ඒවා මිලට ගන්න යැයි ඔහු නොකිව්වත්, පැළ කිහිපයක් හෝ මිලට ගෙන ඔහුට සහනයක් වන්නට ඔබට හැකිනම්, එය ඔහුට සහනයකි.

"මම රෝද පුඩුවට වැටුණාත් හිතිය වැටුණේ නැහැ. ඒ මේ ගෙවත්තට, මගේ බෝග වගාවට පින්සිදුවෙන්නයි. දුක සැප බෙදගෙන මගේ පවුලේ අය එක්ක වගාවට ආදරෙන් යන මේ ගමන මට හරිම වටිනවා."

නැගිටින්නට නම් වැටෙන්නම ඕනෑය. වැටුණත් නැගී සිටින්නට හැකි හිතක් ඔහුට දුන්නේ ඔහුගේ ගෙවත්තය. බෝග වගාවය. එය වාසනාවකි.

**දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ**





# ලියාගන්න සිහිනකර ගලවලා දෙන්නද ඇස් දෙක?

ජැක් ඩෝවින් 1930 ගණන්වල ඇමරිකාවේ හිටපු සුප්‍රකට වේශ නිරූපණ ශිල්පියෙක්. ඔහු වක චිත්‍රපට වර්තයක ඇස් නිල් පාට කරන්න ජැක්ට් අවශ්‍ය වුණාලු. ඔය කාලේ හැඩැයි කිවුණේ අක්ෂි ආධාධවලට පාවිච්චි කරන සාමාන්‍ය අක්ෂි කාච විතරයි. ඇස්වල පාට වෙනස් කරන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න ජැක් ඔහුගේ රංගන ශිල්පියා හරිනි හිල්වින් එක්කරගෙන අක්ෂි වෛද්‍යවරයෙක් ගාවට ගියාලු.

වෛද්‍යවරයා අක්ෂි ආධාධවලට දුන කාචයක් සියුම්වට පාට කරලා ඔහුගේ ඇස්වලට දුලා තියෙනවා. මේක තමයි ඉතිහාසයේ වර්ණ කාචයක් භාවිතා කළ පළමු අවස්ථාව. හැඩැයි මේ නිසා පස්සේ කාලෙක හරිනිට අක්ෂි ආධාධ පවා ඇති වුණාලු.

'මිරකල් ෆෝර් සේල්' කියන ඔය චිත්‍රපටය විකාශය වුණාට පස්සේ යුරෝපයේ නළු නිලියෝ බොනෝමයකට වර්ණ කාච අවශ්‍ය වුණා. ඒ ඇතිවුණු ඉල්ලුමත් එක්ක තමයි ඔටෝ විව්ලර් කියන ජර්මානු රසායනඥයා 1969 දී අපි දැන් පාවිච්චි කරන වර්ණ කාච නිර්මාණය කළේ. හැඩැයි සාමාන්‍ය අක්ෂි කාච නොයාගැනීමේ ගෞරවය හිමිවෙන්නේ එක්දස අටසිය ගණන්වල ජීවත්වෙච්චි ජර්මානු අක්ෂි වෛද්‍ය ඇඩොල්ෆ් ගැස්ට්ට්ට් කියන එකක් සටහන් නොකර බැහැ.

වර්ණ කාච නොයාගැනීමට පස්සේ කාලයක් යනකල් ඒවා පාවිච්චි කළේ චිත්‍රපට නළු නිලියෝ විතරයිලු. හැඩැයි දැන් නම් ඇස්

ආදරේ කරන දේවල් ඇස් දෙක වගේ පරිස්සම් කරගන්නවා කියලා කතාවටත් කියන්නේ ඒකනේ. ඒ නිසා වර්ණ කාච දුන එක ආවට ගියාට කරන්න හොඳ සෙල්ලමක් නෙමෙයි. ඇස් දෙකත් පරිස්සම් කරගන්න ගමන් වර්ණ කාච පළඳින හැටි කතා කරන්න හිතුවේ ඒකයි. අක්ෂි කාච වර්ග කිහිපයක්ම තියෙනවා. එකක් තමයි විසිබල් ටික්ටඩ් ලෙන්ස්. මේවා විවිධ අක්ෂි රෝග වෙනුවෙන් විශේෂයෙන් හැදූ ඒවා. මේ වර්ගය පළඳින්නේ අක්ෂි රෝග තියෙන අයයි. මේකෙන් ඇස්වල ස්වභාවික වර්ණය වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. ඊළඟ එක වන්නේන්ස්මන්ට් ටික්ට් වර්ගය. මේක අක්ෂි



ආධාධ තියෙන අයට පළඳින්න පුළුවන් වර්ණ කාච වර්ගයක්. ඉතින් අක්ෂි ආධාධ තියෙන කෙනෙක් නම් ආවට ගියාට හැම වර්ණ කාචයක්ම පළඳින්න යන්නේ නැතිව මේ වර්ගයම තෝරගන්න ඕනේ. ඒ වගේම ඇස්වල වර්ණය වෙනස් කරන්නම හදපු සාමාන්‍ය රූපලාවණ්‍ය කාචවලට කියන්නේ කලර් ටික්ට් ලෙන්ස් කියලයි.

අක්ෂි කාච මිලදී ගන්නකොට ඒක පාවිච්චි කරන අවස්ථාව ගැනයි මුලින්ම හිතන්න ඕනේ. උත්සව අවස්ථාවකට නැත්නම් ගොටේෂුට් එකකට වගේ විශේෂ අවස්ථාවක නම් එක පාරක් පාවිච්චි කරලා ඉවත් කරන්න පුළුවන් වර්ණ කාච තියෙනවා. ඒවගේ මිලත් අඩුයි. කාචය ටික කාලයක් පාවිච්චි කරන්න හිතනවා නම් දිගු කාලයක් කල්තියාගන්න පුළුවන් වර්ණ කාච තෝරගන්න.

ලංකාවේ ගොඩක් අයට තියෙන්නේ දුඹුරු පැහැයට හුරු සමක්නේ. දවසක් ආසාවට දන්න කොළ, නිල් වගේ වර්ණ ගන්නට කමක් නැහැ. හැඩැයි දිනපතා පාවිච්චි කරන්න නම් ගැලපෙන්නේ නැහැ. වර්ණ කාචවලින් කෙනෙක්ගේ පෙනුම සෑහෙන වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා තමන්ට ගැලපෙන වර්ණ තෝරගන්න ඕනේ.

පැහැපත් සමක් තියෙන කෙනෙක්ට නම් ඔහු ඕනම පාටක් කැපෙනවා. එතකොට තරලෙලු සමක් තියෙනවා නම් හැසල්, අළු,

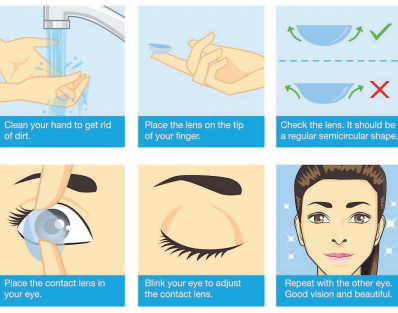
දුඹුරු වර්ණ, හනි කලර්ස් වගේ වර්ණ වඩාත් හොඳයි. කළු සමට දුඹුරු වර්ණ, හැසල්, වයලට්, ස්මෝක් වර්ණ, හනි වගේ වර්ණයි සුදුසු.

ගොඩක් අය තමන්ට අවශ්‍ය වර්ණ කාච මිලදී ගන්නේ රූපලාවණ්‍ය වෙළඳසැල්වලින් නැත්නම් අන්තර්ජාලය හරහා. මේ වගේ මිලදී ගන්න කාචවල ප්‍රමිතිය අඩුයි. ඉතින් ඇස් ගැන ආදරයක් තියෙනවානම් කොයිම වෙලාවකවත් ප්‍රමිතියෙන් බාල වර්ණ කාච පාවිච්චි කරන්න එපා. පිලිගත් අක්ෂි සේවා ස්ථානයකින් වර්ණ කාච ගන්න එක තමයි හොඳම දේ. සමහර වර්ණ කාචවල වටේට පුංචි අවුට් ලයිට් එකක් තියෙනවා. මේ වර්ගය කෘතීම කාච දලාද නැද්ද කියලා හොයාගන්න බැරිතරම් ස්වභාවිකයි. හැඩැයි වටේ ලයිට් එක නැති කාච දැමීමම එකපාර දැක්ක ගමන් මෙයා කාච දලා කියලා හොයාගන්න ලේසියි. ඒ නිසා කාච මිලදී ගන්නකොට ඒ ගැනත් ටිකක් සැලකිල්ලෙන් බලන්න.

වර්ණ කාච ගන්නකොට ඒවා අරන් තියාගන්න කාච බහාලුම් වගේම පිරිසුදුකාරක සොලුෂන් එහෙමත් මිලදී ගන්න ඕනේ. කාච පිරිසුදු කරගන්න විතරක් නෙමෙයි ඒවගේ තෙතමනය රඳවාගන්නත් සොලුෂන් වැදගත්.

පළවෙනි වතාවට වර්ණ කාච පළඳින එක වගේම පැළඳගෙන ඉන්න එකත් ටිකක් අමාරු වැඩක්. හැඩැයි ටික දවසකින් ඒ ගතිය ඇරලා යනවා. වර්ණ කාච දෙකක් ලේසියෙන්ම පළඳින

### 6 Step to put in contact lenses



විදිය ගැනන් අපි බලමු. අක්ෂි කාචවල ඉතාම පහසුවෙන් බැක්ටීරියා වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කාච අතින් ස්පර්ශ කරන තෙමවතාවකදීම දෑත් හොඳට පිරිසුදු කරලා නෙතමාත්තු කරගන්නම ඕනේ.

පෙරලෙන ගලේ පාසි නොබැඳුණාට පෙරලෙන්නේ නැති ගලේ පාසි බැඳෙනවනේ. අන්න ඒවගේ සොලුෂන් ජලයේ වැඩි කාලයක් නොසෙල්වී තිබුණොත් කාචවල ප්‍රෝටීන තන්තු බැඳෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා පාවිච්චි කරන්න කලින් පිරිසුදු කරගත්තු අත්ල උඩින් කාචය තියලා සොලුෂන් බිංදු කීපයක් දලා මෘදුක පිරිමැදලා කාච පිරිසුදු කරගන්න. පිරිසුදු කරගත්තු කාචයේ උත්තල පැත්ත

උඩට හිටින විදිහට දබරැඟිල්ලේ තුඩෙන් තියාගන්න. පස්සේ අතින් අතෙන් ඇස් පියන් දෙක ඇදලා අල්ලගෙන කාචය කළු ඉංගිරියාවෙන් තියලා ඇතිපිල්ලම් ගන්න. නැත්නම් ඇස් සුදුපාට කොටසින් කාචය තියලා ඇතිපිල්ලම් ගන්න. එතකොට කාචය නිකන්ම වගේ කළු ඉංගිරියාව උඩට යනවා.

කිසිම වෙලාවක ඇස් කාචවලට නිය වද්දැයින එපා. ඒකෙන් කාචවලට සියුම් හානිවෙන්න පුළුවන්. හානි වුණු කාච පාවිච්චි කළොත් ඇස්වලට අපහසුතාවයක් දැනෙනවා. අනික ඒක නිසා ඇස්වල සියුම් සීරීම් ඇති වෙලා අක්ෂි ආසාදන ඇතිවෙන්න පවා බැරි නැහැ. කෘතීම කාචවලට හානි වුණොත් සල්ලිවලට ආයේ දෙකක් ගන්න පුළුවන්. හැඩැයි අපිට ඕන ඕන විදියට ඇස් සල්ලිවලට ගන්න බැහැ. ඒ නිසා හානිවුණු කාච නම් පළඳින්නම එපා.

දැමීමා වගේම කාච ඉවත් කරන්න හැටිත් බලමු. අත් දෙක හොඳට පිරිසුදු කරලා මහපට ඇඟිල්ලයි දඹැඟිල්ලයි භාවිත කරලා කාචය සියුම්වට මිරිකලා කාචය ඇසෙන් එළියට ගන්න.

ඊළඟ දේ කොයිම වෙලාවකවත් මේකප් කළාට පස්සේ කාච පළඳින්න යන්න එපා. එතකොට සියුම් මේකප් කොටස් ඇස්වලට යන්න පුළුවන්. අනික කාච දැමීමම ටිකක් කඳුළු එන නිසා මේකප් එක හඩක් වෙන්නත් බැරි නැහැ. ඒ නිසා මේකප් කරන්න පැය බාගෙකට කලින් වර්ණ කාච පළඳින එක තමයි හරි.

සති දෙකකට සැරයක් කාච බහාලුම සොලුෂන්වලින් පිරිසුදු කරලා තද අවිවෙන්න වේලගන්න. කාචවල කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ගැන සැලකිලිමත් වෙලා ඒ කාලේට අනිවාර්යයෙන්ම කාචය ඉවත් කරන්න.

කෘත්‍රිම අක්ෂි කාචවලින් ආවරණය වෙන්නේ ඇස්වල වැදගත්ම කොටසක්. ඉතින් දීර්ඝකාලයක් පැළඳගෙන ඉන්නකොට ඇස්වලට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් නොලැබෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා දීර්ඝ කාලයක් එක දිගටම මේවා දැගෙන ඉන්න එපා. ඒ වගේම නින්දට යනකොට අනිවාර්යයෙන්ම වර්ණ කාච ඉවත් කරන්න.

අක්ෂි කාච දැගෙන ඉන්නකොට ඇස් පොඩි කරන්න, කසන්න යන්න එපා. ඒකෙන් ඇස්වලට හානි වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම පිහිනුම් තරාකවලට බහින්න කලිනුත් අක්ෂි කාච ගලවන්න අමතක කරන්න එපා. උණුසුම් ජලයෙන් ශරීරයේ සෝදනකොට කාච ඉවත් කරන්න. අක්ෂි කාච බොහොම සියුම් නිසා උණුසුම්ට දියවෙලා ඇස්වලට ඇලෙන්න වුණත් බැරි නැහැ. වැරදි කාච භාවිතය අන්ධභාවයට හේතු වෙන්න පුළුවන්. ඇස් දෙකේ ලස්සන ගැන හිතනවා වගේම ඇස් දෙක ඇස් දෙක වගේ රැකබලාගන්නත් අමතක කරන්න එපා.



මේජර් මුතුමැණිකේ රාමනායක 2009 දී පමණ රාජකාරි කළේ වවිනියාව පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේය. එහි රාජකාරියට පැමිණි මුල් කාලයේදී තමා මුහුණදුන් අත්දැකීමක් මේජර්වරය මෙසේ විස්තර කළාය.

“යුද්ධය අවසාන කාලයේදී රජය බලාපොරොත්තු නොවුණු විදියට එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් භාරවුණා. එතෙම හැකිතම යටත් වුණා. ඒ පිරිස අතර බාලවයස්කාර එල්.ටී.ටී.ඊ. සොල්දාදුවන් විශාල පිරිසකුත් තිටියා. ඒ අයට නවාතැන් සපයන එක මධ්‍යස්ථානයක් වුණේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය. එකම මධ්‍යස්ථානය ස්ත්‍රී/පුරුෂ විදියට කොටස් දෙකකට පවත්වාගෙන ගියේ. මධ්‍යස්ථානයේ ආරක්ෂාව, ආහාර සැපයීම, පරිපාලන කටයුතු වගේ ගොඩක් දේවල් කළේ පිරිමි මධ්‍යස්ථානයේ ඉඳපු නිලධාරීන්ගේ මුලිකත්වයෙන්. මගේ භාරයේ ඉඳපු ගැනු ලැබූ වයස අවුරුදු 12-18 වගේ වයස්වල තිටියා. ඒ වෙනකොටත් මෙයින්ගේ තොරතුරු රැස්කරමින් තිටියේ.”

**සමහරවිට ඒ ළමයා දෙමව්පියන් ළඟ නිටියානම් මීට වඩා ලොකු උත්සවයක් ගන්නන් ඉඩ තිබුණා. මොකද දෙමළ අය ළමයෙක් වැඩිවියට පත්වුණාම මංගල උත්සවයක් වගේම උත්සවයක් පවත්වනවා**

# හමුදාවට භාරවුණු කොටි ගැනු දරුවෙක් අපේ කැඳවුරේදී ලොකු ළමයෙක් වුණා

ආරක්ෂක අංශවලට යටත් වූ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන්ගේ තොරතුරු රැස්කිරීමේදී ආරක්ෂක අංශ ගැටලුවකට මුහුණ දී සිටියේය. ඒ යටත් වූ පිරිස නිවැරදි තොරතුරු ලබා නොදීම නිසයි. විශේෂයෙන් එහි සිටි ළමා සොල්දාදුවන් වසර 5-6 එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් ලෙස කටයුතු කර තිබූ අතර, ඇතැමුන් මරාගෙන මැරෙන බළකාය, වාල්ස් ඇන්තනී, රාධා වැනි කොටිගේ ප්‍රබල රෙජිමේන්තු නියෝජකය කරන ලද පිරිස් වූහ. එමෙන්ම යුද හමුදාවට එරෙහිව ගරිල්ලා ප්‍රහාර රැසකට සම්බන්ධ වූවෝද විය. ඇතැම් සාමාජිකයන් කොටි බුද්ධි අංශ නායක පොට්ටු අමිමාන්, මුහුදු කොටි නායක සුසෙයි වැනි ප්‍රධාන පෙළේ නායකයන්ගේ ළඟම ඥාතීන් විය. මෙවැනි පිරිස් තමන්ට දඩුවම් ලැබෙනු ඇතැයි සිතා ඔවුන් පිළිබඳව නිවැරදි තොරතුරු දුන්නේ නැත. මේ අතර එක් දිනක මේජර් මුතුමැණිකේ මුහුණ දුන් අමතක නොවන අත්දැකීමක් මෙලෙස විස්තර කළාය.

“එක දවසක මධ්‍යස්ථානය ඇතුළේ ඉඳපු ළමයින්ගේ අමුතු හැසිරීමක් මම දැක්කා. එයාලා එයාලා කතා කරනවා මට මොනවත් කියන්නේ නැහැ. ඊටපස්සේ ළමයෙක්ගෙන් මම ඇහුවා මොනවාහරි ප්‍රශ්නයක්ද කියලා. ඒ ළමයා වයස අවුරුදු 18ක විතර ළමයෙක්.

‘මැඩම් සමකලා පෙරිය පුල්ලේ අභිමාන්ත’ කියලා කිව්වා.

මට දෙමළෙන් කියපු දේ එකපාරටම තේරුණේ නැහැ. ඊටපස්සේ විස්තර කරලා අහද්දී විස්තරය කීවා. ශපිකලා ලොකු ළමයෙක් වුණා කියලයි කියලා තියෙන්නේ. මම බලන්න ගියා. එතැන ඉඳපු යමක්කමක් තේරෙන ළමයි එයාලට පුළුවන් විදියට ආවරණය කරලා ළමයව වෙන් කරලා තිටියා. ළමයව දැකිද්දී මගේ පපුව හෝස් ගාලා ගියා. මොකද මටත් ඒ වයසෙම දුවෙක් ඉන්නවා. මේ ළමයට කිසි තේරුමකුත් නැහැ. අඩු වයසෙම එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට බැඳිලා අවසාන කාලයේ

හරිහැටි කෑමක් හැකිව ගොඩක් දුක් විඳලා තමයි ඇවිත් තිබුණේ. මුණ වේලිලා වගේ. ඇස් යටට ගිනිත්. මම ළඟට යද්දී ළමයා ලැජ්ජාවෙන් වගේ තිටියා.

දුව කියලා ඔලුව අතගාලා කතා කරද්දී මැඩම් කියාගෙන ළමයා මගේ ඇඟට තේන්තු වුණා. අම්මා, තාත්තා, නෑදෑයෝ ගැන විස්තර ඇහුවම, එයාලා කොහෙද ඉන්නෙ කියලා දන්නේ නැහැ. අනාට් කැඳවුරක ඇති, මොන කැඳවුරේද කියලා දන්නේ නැහැ කියලා කීවා. දෙමව්පියෝ නොයාගන්න එක අපටත් ප්‍රශ්නයක්. මොකද යුද්ධය අවසන් කාලයේ යුද අනාට්ගේ විදියට ආපු ලක්ෂ 3ක විතර සෙනඟක් අනාට් කැඳවුරුවල තිටියට එයාලගෙ විස්තර හරියට තිබුණේ නැහැ.

**ළමයව දැකිද්දී මගේ පපුව හෝස් ගාලා ගියා. මොකද මටත් ඒ වයසෙම දුවෙක් ඉන්නවා**

මේ විස්තරය කාන්තා පොලිස් නිලධාරියකට කියලා පිරිමි කැඳවුර භාරව ඉඳපු මේජර් ජයන්තට පණිවිඩයක් යැව්වා. එතෙම මුලස්ථානයට විස්තරය කියලා උපදෙස් අරගෙන මට ආපතු පණිවිඩයක් එව්වා භාරකරගේ හැකිතම පුළුවන් විදියට ළමයගේ වාරිතු ටික කරන්න කියලා.

අම්මා කෙනෙක් විදියට වැඩිවියට පත්වුණාම කටයුතු කරන විදිය ගැන මම දැනගෙන තිටියට ප්‍රශ්නය වුණේ ළමයා හිත්ද හිසා හිත්ද වාරිතු කොහොමද කියන එකයි. ඒ හිසා එතැන ඉඳපු අවුරුදු 17-18 වගේ වයස්වල යමක් තේරෙන ළමයින්ගෙන් විස්තර අහගන්නා. ඒ වගේම ආයතනයේ සේවයට ආපු දෙමළ සේවිකාවන් කීපදෙනෙකුත් තිටියා. එයාලා ගොඩක් උදව් කළා. ඒ අය හිත්ද වාරිතුවකුලව සුබ වෙලාවකුත් හදාගෙන ආවා. මට උපදෙස් ලැබිලා තිබුණේ ළමයට කිසිම වෙනසක් නොවෙන ආකාරයට යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්න කියලා. ඒ හිසා ළමයගේ කෑමබීම ගැන හිතරම නොයලා බැලුවා. අවශ්‍ය අවවාද උපදෙස් දුන්නා. මට හොඳට දෙමළ බැරි හිසා හානා පරිවර්තනය කරන අයගේ උදව් ගන්නා. හැකිව දිනය, වෙලාව ගත්තේ ළඟම දිනයක්. ඒ හිසා වැඩි කාලයක් තිබුණේ නැහැ. වාරිතුවලට අනුව කටයුතු කරන්න අවශ්‍ය දේවල් ලැයිස්තුවක් ඉල්ලගෙන ඒ දේවල් සපයන්න කටයුතු කළා. ළමයව හෘදිව පස්සේ ඇදින්න ඇඳුමක් අපේ වියදමෙන් ගෙනාවා. හියමිත දිනයේ අපේ ආයතනයේ රැකියාව කරන දෙමළ සේවිකාවන් හිත්ද වාරිතුවලට අනුව ළමයගේ කටයුතු කළා. එතැන හිටපු වැඩිහිටි ගැනු ළමයින්ගේ ගොඩක් උදව් කළා. විශේෂ කෑම වේලක් හදලා එදා ළමයින්ට කන්න දුන්නා. සමහරවිට ඒ ළමයා දෙමව්පියන් ළඟ නිටියානම් මීට වඩා ලොකු උත්සවයක් ගන්නන් ඉඩ තිබුණා. මොකද දෙමළ අය ළමයෙක් වැඩිවියට පත්වුණාම මංගල උත්සවයක් වගේම උත්සවයක් පවත්වනවා. නැබැයි ඒ වගේම තමයි මේ ළමයා එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ නිටියානම් මේ කිසිම දෙයක් හැකිව ලොකට හොරෙන් මේ වැඩිවියට පත්වීම සිදුවෙන්නන් ඉඩ තිබුණා. කොහොම වුණත් එදා මම කරපු දේ ගැන මම අදටත් සතුටු වෙනවා.”

අවසාන වශයෙන් මේජර්වරය කීවාය.





'මිනිවයිල් නෝනා' පිටුව තුළ අප කතා කරමින් සිටියේ පූර්ව ප්‍රසව සමයට අයත් කරුණු කාරණා ගැනයි. එහෙත් අගෝස්තු මුල සතිය 'මව්කිරි' සම්බන්ධයෙන් වැඩිපුර කතාබහ කෙරෙන කාලයක් නිසා පූර්ව ප්‍රසව සමයෙන් පියවර කිහිපයක් ඉදිරියට පැමිණ මෙවර 'මව්කිරි' ගැන කතා කරන්නට අදහස් කළෙමු.

"අලුත උපන් ළදරුවෙකුට ලබාදෙන්න සුදුසු ආහාරය තමයි මව්කිරි. ඒ තරම් සුදුසු ආහාරයක් තවත් නැත. ඒ වගේම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශ සහිතව ශ්‍රී ලංකා පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය මගින් දරුවෙක් ඉපිද මාස හයක් දක්වා මව්කිරි පමණකුත්, අනෙක් වසර දෙකක කාලය අමතර ආහාර සමඟ මව්කිරි ලබාදීමත් නිර්දේශ කර තිබෙනවා. ඊට වැඩි කාලයක්

විම ඒ කාර්යයේ සාර්ථකත්වයට හේතුවක් වෙනවා."

දරුවාගේ ශරීරය අමතර ආහාරයක් ගැනීමට සූදනම් වනතුරු, 'මව්කිරි' බීම යනු දරුවා සෞඛ්‍යයෙන් ලද අයිතියකි.

"සත්ව ලෝකයේ අනෙකුත් සත්ව පැටවෙක් ඉපදුණම මව්කිරි දීමට පැටවුන් පෝෂණය කරන ආකාරය අපි දකිනවා. සත්ව මව්වරු වෙනත් සතෙකුගේ කිරි තමන්ගේ පැටියට බොන්න සලස්වන්නේ නැත. එහෙම තිබුණත් සුවිශේෂී අවස්ථාවල පමණයි එහෙම දෙනුයේ අපි දකින්නේ. ඒත් මිනිස් ලෝකයේ තත්ත්වය ඊට වඩා වෙනස් වෙන අවස්ථා තිබෙනවා. ඇතැම් මව්වරු මව්කිරි වෙනුවට තමන්ගේ දරුවාට පිටිකිරි පමණක්ම ලබාදෙන අවස්ථා අපි අහලා දැකලා තියෙනවා. සමහර මව්වරු තමන්ට

මව්කිරි නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය ගතහොත්, දරුවා ඉපිද ගර්භාශයෙන් වැදැමන ඉවත්කිරීමත් සමඟ මව්කිරි නිපදවීම ඇරඹෙයි. බිලිඳු මව් පියයුරේ ඇරයෝලා කොටස වනම් තනපුඩුවට ඉහළින් ඇති කොටස උරනවාත් සමඟම තනපුඩුව උත්තේජනය වේ. කිරි නිපදවීම ඇරඹෙන්නේ එම උත්තේජනය සමඟිනි. ඒ වගේම දරුවෙක් ඉපදෙන්නට සිටින කාලයේ මව් පියයුරුවල වෙනස්කම්ද දැකිය හැකිය. එම කාලය තුළ පියයුරට හෝ තනපුඩුවට විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන්නේ නැත. එහිදී පියයුර විශාලවීම ස්වභාවික වන අතර, දරුවාගේ පළමු ආහාරය ලෙස කොලස්ට්‍රම් පියයුර තුළ සුදුනම්ව තිබේ. දරුවා ඉපදුණු විගස, එනම් පැය බාගයක් ඇතුළත ලබාදිය



කිරි නිෂ්පාදනය වැඩිවීමට නම් දරුවා නිතර නිතර සීමාවක් නැතිව කිරි උරාබීමත් සමඟ වැඩි වාර ගණනක් මොළයට පණිවුඩ ලැබෙනවා. ඒ මගින් වැඩිපුර කිරි නිපදවීමට පියයුරට ලැබෙන නියෝගය අනුව කිරි නිපදවීම වැඩිපුර සිදුවෙනවා. විශේෂයෙන් රාත්‍රී කාලයේදී ද මවට වන අපහසුතා ගැන නොතකා දරුවාට කිරි උරාබීමට කටයුතු සැලැස්වීම මගින් තවදුරටත් කිරි නිපදවීම වැඩිකරගැනීමට හැකියාව තිබෙනවා. ඒ වගේම රාත්‍රී කාලයේදී වැඩිපුර කිරි නිපදවීමක් දකින්න ලැබෙනවා."

කිරි ගලන්න, කිරි හැදෙන්න නියම රහස දරුවා කිරි උරාබෙන ආකාරයයි. පියයුරෙන් කිරි වැහෙන විට එය හිස්වන ප්‍රමාණයට නැවත කිරි නිපදවීමද සිදුවේ. තවද දරුවාට කිරි ලබාදෙන විට පියයුර දෙකෙන්ම කිරි ලබාදීම වැදගත්ය.

**කොලස්ට්‍රම් ප්‍රමාණයෙන් සුළුයි. ඒත් එය දොවා ඉවත දැමීම නොකළ යුතුයි**



# දරුවාට වැඩිපුර කිරි දෙන තරමටයි අම්මාට වැඩිපුර කිරි එරෙන්නේ

වුවත් මව්කිරි ලබාදීමෙන් දරුවාට අත්වන වාසි ගණනාවක් තිබෙනවා. එහිදී දරුවා ඉතා ශක්තිමත්ව වර්ධනය වනවා වගේම මවත් දරුවාත් අතර බැඳීම ශක්තිමත් වෙන්නත් ඒක හේතුවක් වෙනවා. ගර්භණී කාලය නිමාකර උතුම් මව් පදවිය ලැබුවට පස්සේ අම්මා කෙනෙකුට පැවරෙන සුවිශේෂී වූ වැඩ කොටසක් තිබෙනවා."

දරු පැටියා පෝෂණය කිරීම, ආරක්ෂා කිරීම වගේම රටට, සමාජයට වැඩදායී බුද්ධිමත් දරුවෙකු ලෙස හද වඩාගැනීමද ඒ අතර වේ. ඒ අතරින් අකුරටම ඉටු කළයුතු කාරණාවක් වන්නේ දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයයි. ඊට පූර්ණ සහයෝගයක් ලබාදෙන්නේ මව්කිරිය. දරුවා ලැබෙන්නට සිටින කාලයේ සිටම පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්, මව ඒ පිලිබඳව දැනුවත් කිරීම කරන්නේ විය එතරම්ම වැදගත් හෙයිනි.

"පූර්ව ප්‍රසව සමයේ සිට මවට ඒ සඳහා මානසික සුදනමක් ලැබිය හැකි පුහුණු සැසි පවත්වනවා. එතැනදී මම මගේ බිලිඳුව මව්කිරිගේ පෝෂණය කරනවා කියන අධිෂ්ඨානයෙන්, අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාගැනීමට කටයුතු කිරීම වැදගත් වෙනවා. අම්මාගේ ඒ අධිෂ්ඨානය හරියට භාවනාවක් වගේ. නිතර ඒ සිතුවිල්ල සිතේ ක්‍රියාත්මක

මව්කිරි නෑ කියනවා. එහෙම නැත්නම් කිරි දීමෙන් රූපය අවලස්සන වේ යැයි සිතනවා. ඒත් කිසිදු ලෙසකින් ළදරුවෙකුට පිටිකිරි ලබාදීම අපට අනුමත කරන්න බැහැ."

පළමු මව්කිරි වේල දරුවාට ලබාදෙන මොහොතේ රෝහල් සුනිකාගාරයේ සේවයේ යෙදී සිටින පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා

**දරුවෙක් ඉපදීම මුල් පැය බාගය තුළ මව්කිරි දීම ඇරඹිය යුතුයි**

නිලධාරීන් පැය බාගයක් ඇතුළත මව්කිරි ලබාදෙන්නට මවට ඕනෑකරන සහයෝගය ලබාදේ. එසේ මුලින්ම ලබාදෙන කිරි ටිකෙහි පෝෂණ සංඝටක, විටමින් වර්ග මෙන්ම රෝගාබාධවලින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය ශක්තිය වාගේම දරුවාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලයද තිබේ.

යුත්තේ වියයි.

"කොලස්ට්‍රම් රත් පැහැයෙන් යුතුයි. මුල්කිරි කියන්නේ එයට. බොහෝ පැරැණිතෝ රත්කිරි කියලත් කිව්වා. රත්කිරි කට ගානවා කියලා කිව්වෙත් මේ මුල්කිරි ටික ලබාදෙන එකට. කොලස්ට්‍රම් ප්‍රමාණයෙන් සුළුයි. ඒත් එය දොවා ඉවත දැමීම නොකළ යුතුයි."

එහිදී ස්වල්පයක් එරෙන කිරි, ප්‍රමාණයෙන් වැඩිවන්නේ දරුවා කිරි උරන විටය. ඉපදෙනවිට දරුවාගේ ආමාශයේ ප්‍රමාණය මි.ලී.20ක් (තේ හැඳි හතරක්) පමණයි. අවුරුදු පහ වනවිට දරුවාගේ ආමාශය තේ හැඳි 40ක ප්‍රමාණයකට වර්ධනය වේ.

"මව් පියයුරේ කිරි නිපදවෙන ආකාරයත් වැදගත් වෙනවා. ඒ සඳහා පියයුරට යම් පණිවුඩයක් ලැබෙන්න ඕන. ඒ මොළයෙන් පියයුරට කිරි නිපදවීමට ලැබෙන පණිවුඩය සමඟයි. මොළය මේ පණිවුඩය ලබාදෙන්නේ තනපුඩුවෙන් මොළයට ලැබෙන පණිවුඩයක් අනුවයි. එතැනදී දරුවා, තනපුඩුව හා ඇරයෝලා කොටස උරන විට සිදුවන උත්තේජනය මගින් මොළයට පණිවුඩය යැවෙනවා. මොළයෙන් නිපදවෙන හෝමෝනයක් වන කොලැක්ටික් මගින් කිරි නිපදවෙනවා.

එක් පියයුරකින් වැඩිපුර ලබාදී අනෙක් පියයුරෙන් අඩුවෙන් ලබාදෙනහොත්, වැඩිපුර දුන් පියයුරේ කිරි වැඩිපුර නිපදවෙයි. අනෙක් පියයුරේ කිරි නිපදවීම අඩුයි.

ඒ වගේම එක් පියයුරකින් මව්කිරි ලබාදී අනෙක් පියයුරෙන් කිරි ලබා නොදී සිටියහොත් එම පියයුරේ කිරි තදවීමක් (ගල් ගැසීම) නිසා මවට අපහසුතා ඇතිවිය හැකිය.

මෙහිදී දරුවා කිරි උරා බොන්නට පියයුරට යොමුකර ගැනීමද වැදගත්ය. එහිදී මවට දරුවා රැගෙන කැමති ඉරියව්වක සිටිය හැකිය. ඒ වාඩි වී හෝ හාන්සි විය. මේ කුමන ඉරියව්වෙන් සිට දරුවාට මව්කිරි දෙන්නට ගත්තද වැදගත් වන්නේ දරුවා පියයුරට සම්බන්ධ කරන ආකාරයයි. එහිදී දරුවා මවගේ පපුව දෙසට සම්පූර්ණයෙන්ම හැරී සිටිය යුතුවේ. එනම් දරුවාගේ පපු පෙදෙසත් මවගේ පපුව දෙසට ළංව තිබිය යුතුය. ඒ වගේම මව දරුවා තද නොකොට සැකැල්ලුවෙන් අල්ලාගත යුතුය. දරුවාගේ හිස, උරහිස, උකුල (ශරීරය) සරල රේඛාවක් ලෙස තබාගත හැකිනම් දරුවාට මුළු විවර කිරීම පහසුය. එවිට දරුවා අපහසුවකින් තොරව කිරි උරාබීම සිදුකරනු ලබයි.

**දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ**



කලින් පලෙන් හොඳර් හිතූණ ගමන් යන ට්‍රිප් හරි සුන්දරයිනේ. ජීවිතේ එහෙම අත්දැකීම් බයාට, මට වගේම හැමෝටම ඇති. ඒත් මේ හිවාඩුවේදී මට හිතූණා මාස ගණනක් තිස්සේ සැලසුම් කරලා යන ට්‍රිප්වලත් ඒ සතුටම තියෙනවා කියලා.

ඉතින් මං මේ කියන්න යන්නේ එහෙම මාස ගණනක් සැලසුම් කරලා ගියපු ට්‍රිප් එකක් ගැන. පසුගිය ලිපියෙන් මං කිව්වා ජපානේ මේ දවස්වල ගෙවෙන්නේ දරුවන්ගේ නිවාඩු කාලේ කියලා. ඉතින් මේ දීර්ඝ නිවාඩුවේදී පැටවුන්ට ලස්සන මතක එකතු කරන්න මටයි දහම්මයි ලොකු උවමනාවක් තිබ්බා. ඒ කොරෝනා නිසා අවුරුදු දෙකක් තිස්සේ කොහෙවත් යන්න බැරවුණ නිසා. අපි මේ පුංචි ට්‍රිප් එක සැලසුම් කළේ මාර්තු මාසේ ඉදන්. යන්නේ කොහෙද, ඉන්නේ කොහෙද, මොකක් බලන්නද යන්නේ, ඒකෙන් දරුවන්ට සතුටු වෙන්න අවස්ථාව වැඩිම තැන් මොනවද, ඔය වගේ පුංචි දේවල් ටිකක් හිතලා අපි සැලසුම් ක් හැදුවා.

ඒ අගෝස්තු නිවාඩුවට ඕසකා යන්න. අපි ඉන්න කවසකි නගරයේ ඉඳලා ක්ලෝමීටර් 500ක් විතර දුරින් තමයි ඕසකා තියන්නේ. ඒ දුර හයිවේ එකෙන් යන්නයි අපි ප්ලෑන් කළේ. පැය 6ක දුරක්. ඉතින් පැය දෙකෙන් දෙකට අතරමග නතර කර කර යන්නයි අපි කතා වුණේ. ඕසකාවල තියෙනවා Universal Studios කියලා තීම් පාර්ක් එකක්. ඒක ලොකු අයට වගේම පොඩි අයටත් විනෝද වෙන්න පුළුවන් ලොකු පාර්ක් එකක්. ඒ හින්දා විශදම් කරන විදිය ගැනත් අපිට පොඩි මූල්‍ය සැලසුමක් තිබුණා. මං ජපානට ආපු මුල් කාලෙම දහම් මාව යුනිවර්සල් ස්ටුඩියෝ එකට එක්ක ගිහින් තිබුණත්, අපි දෙන්නා විනෝද වුණ තැනට අපේ දරුවෝ එක්ක ආයේම යන එක අපිට හරි සුන්දර අත්දැකීමක් වුණා.

ඒ විදියට ගොඩක් ආසාවෙන් ගමනට ලැස්ති වුණු නිසා දවස් ෭ දේ දරුවෝ වගේම මාත් හිරියේ සතුටින්. මේ දවස් තුනට පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සුන්දර මතක එකතු කරගන්න ඕන වුණ නිසා අපි පස්දෙනාටම එක වගේ ඇඳුම් පවා අරගත්තා. ඊට අමතරව මම අපි පස්දෙනාට දවස් තුනට ඕන ඇඳුම්, යටඇඳුම්, හැම කෙනාටම අමතරව වැඩිපුර ඇඳුම් සෙව් එකක්, උණාට, හෙම්බිරසාවට ඕන වෙන බෙහෙත්, තුවාලයක් වුණොත් දන්න ප්ලාස්ටර් වගේ ඕන කරන දේවල් ගැන නෝට්ටුක් එකේ පොඩි ලිස්ට් එකක් හදගත්තා. කිළිටු ඇඳුම් දගන්න ලොකු ශොපින් බෑග් එකකුත් දගත්තා. නාන්ත



# ඔහන කිව්වා මෙහන ගියා හෙවෙයි මාස ගණනක් සැලසුම් කළා

කට්ටියගෙම ස්විමින් කිරි ටික දගත්තා. පොඩි අයට අපිට වෙනම මාස්ක් දගත්තා. මෙහේ තාමත් කොරෝනා තියෙන නිසා විනෝදය වගේම අපේ පරිස්සම් ගැන හිතන එකත් වැදගත්. මේ වගේ හැමදේම මතක් කරලා නෝට් එකක් ලියාගෙන ට්‍රිප් එක යන්න කලින් දවසේ ඒ ඔක්කොම ලගේඒ එකක දලා පැක් කළා. හැමෝටම සපත්තු කුට්ටමක් ගානෙන් දගත්තා. ඒ සෙර්ප්පුවලට වඩා සපත්තු දගෙන ඇවිදින්න කකුලට පහසු නිසා.

වෙනදට කොහේනර් යැදිදි මගදි කකා යන්න මං මොනාහරි හදනවානේ. දහම් මේ සැරේ මට කිව්වා මොකුත් හදන්න එපා, මේ ගමන අපි රිලැක්ස් එකේ යමු, හයිවේ එකේ පාර්කින් සර්විස් ගොඩාක් තියෙනවා, ඒ කඩවලින් කමු කියලා.

ට්‍රිප් එක යන දවසත් ආවා. උදෙන්නේ අපි ගෙදරින් පිටත් වුණා. පුදුමාකාර ලස්සන

ගමනක්. මං හිරියේ බදුල්ල හපුතලේ යැදිදි හිතට දැනෙනවා වගේ සුන්දර හැඟීමකින්. බලන බලන හැම පැත්තෙම කඳු, හරිම ලස්සනයි.

අපි ගිහින් කල්තියාම වෙන් කරපු හෝටලේක නතර වෙලා පහුවද යුනිවර්සල් ස්ටුඩියෝ ගියා. එදත් හෝටලේම නතරවෙලා පහුවද උදේ ආයේ ආවා. පොඩි මහන්සියක් තිබුණාට අපි පස්දෙනාගෙම හිත සතුටෙන් පිරිලා. අපි ඒතරම් විනෝද වුණා. දරුවන්ට සතුටු වෙන්න, විනෝද වෙන්න පුළුවන් හැම තැනකදීම අපි ඒ දේවල් ලැස්ති කරලා දුන්නා. ඉතින් අහන්නත් කලින්ම වයාලා කිව්වේ වයාලා ගොඩක් සතුටු වුණා, ආයේ දවසක වමු කියලා.

ගෙදර ආවාමත් ගෙහියපු ලොකු ශොපින් බෑග් එකේ දුපු කිළිටු ඇඳුම් ටික වෙන් කරලා, එක කොටසක් ආපු දුම සෝදලා වේලෙන්න දැමීමා. දහමුත් මට

ඒ දේවල්වලට උදව් කළා. ඒක මට ලොකු හිදහසක් වුණා. වයා drive කරපු නිසා වයාට මහන්සි කියලා මටම ඔක්කොම වැඩ පවරලා හිරියේ නෑ. ගෙහියපු බෙහෙත් අස්කරලා දුන්නා. ගෙහියපු සපත්තු පිහලා වේලෙන්න තිබ්බා. ඒ නිසා ඉක්මනින් අස් කරගන්නත් පුළුවන් වුණා.

මං මෙවිවර විස්තරයක් ලිව්වේ ඇයි කියලා ඔයාලට හිතෙනවා ඇති. වැදගත්ම දේ නිවාඩුව කියන්නේ දරුවන්ට ලස්සන මතක එකතු කරන්න අපිට ලැබෙන හොඳ අවස්ථාවක්. මායි දහමුයි මේ නිවාඩුවේ අපිට පුළුවන් හොඳම විදියට වයාලාට සුන්දර මතක එකතු කළා. අතින් දේ දරුවෝ එක්ක දවස් දෙකකට හරි එළියට යැදිදි ඒක සැලසුම් කරලා යන තරමට නිදහස වැඩියි. හිතපු ගමන් යන ට්‍රිප්වලදී අපි ලැස්ති වෙන්නේ කලබලෙන්නේ. එතකොට අපිට අමතක වෙන දේවල් වැඩියි. අතින් මේ ගෙවෙන්නේ ඉස්සර වගේ නිදහසින් හුස්ම ගන්න පුළුවන් කාලෙකුත් හෙවෙයිනේ. තාම අපි හුස්ම ගන්නේ මාස්ක් ඇතුළේ. ඒ අවධානමත් තියෙන නිසා අපි ගොඩක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනා දරුවෝ කොහේනර්

**ගොඩක් ආසාවෙන් ගමනට ලැස්ති වුණු නිසා දවස් ෭ දේ දරුවෝ වගේම මාත් හිරියේ සතුටින්. මේ දවස් තුනට පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සුන්දර මතක එකතු කරගන්න ඕන වුණ නිසා අපි පස්දෙනාටම එක වගේ ඇඳුම් පවා අරගත්තා**

එක්ක යැදිදි. හැමදේම කල්තියාම සැලසුම් කරලා කරපු නිසා හරිම සැහැල්ලුවෙන් සතුටෙන් අපි ඒ දවස් තුන වින්ද.

දරුවෝ හැමදම පොඩියට ඉන්නේ නෑ ලොකු වෙනවා. මේ කාලේ හැමතැනම අපි එක්ක ගියාට තව අවුරුදු ගණනකට පස්සේ වයාලා ට්‍රිප් යන්නේ යාළුවෝ එක්ක. ඒ කාලේ ඒ විදියට විදින්නත් දෙමව්පියෝ විදියට අපි ඉඩ දෙන්න ඕනේ. ඒ නිසයි වයාල පොඩියට ඉන්න මේ කාලේ අපෙත් දෙන්න තියන හොඳම දේ දෙන්න දෙමව්පියෝ විදියට අපි උත්සාහ කරන්න ඕනේ.

ඒ වගේම මම තව දේකුත් කළා. මේ වගේ ගමනක් එක්ක ගිහින් අපිව සතුටු කළාට වයාට ස්තුති කළා. වයාගේ මහන්සිය වගේම කැපකිරීම්වල ප්‍රතිඵල නිසයි අපි මෙහෙම සතුටින් ජීවත් වෙන්නේ කියලත් කිව්වා. ඒකෙන් දහම්ගේ හිතටත් සතුටක් දැනුණා කියලා මට තේරුණා. මොකද එහෙම කියයි කියලා වයා බලාපොරොත්තු නොවුණ නිසා. දරුවෝ ගැන, වයාලගෙ සතුට ගැන බලනවා වගේම මහන්තයාව අගය කරන්න ඕන තැනදී අගය කරන්නත්, ස්තුති කරන්න ඕන තැනදී ස්තුති කරන්නත් ඕනේ. ඒකෙන් පවුලේ බැඳීම තවත් වැඩි වෙනවා.





# ආමසරයි

විශංකා නානායකකාර ලියයි  
81 කොටස

**මෙතෙක් කතාව**

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහලොතා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් ඔාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඇය ලො හිත සෙවූ පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය නොරැස්සන ඔහු ගෙදරින් ඇත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිටි පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහලොතා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා හරඟයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැවීවේය. සෙනරත් ඇල්ලපොල හඳුනාගැනීමෙන් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලිගේ අසරණ වෙද්දී ඔවුන්ට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රචමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත එළවලු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්නා බැර වූයේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහලොතා මැණිකේ ඇයගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැගවූයේ දිනෙක ඇය පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහල අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මානලේ ඉගෙනීම් කටයුතු නැවැත්වූ පසු කාලයේ එන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්දරයේ සිකුරුගේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල ගේජනා දෙකක් පැමිණා තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය වතුම්ණිය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමත් දේවාලය වන්දනාවට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිටි ලංකාවට පැමිණා සිටි වතුම්ණි දේවාලයත් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

හිත නිගැස්සීමකට පිටුපස හැරී බැලූවත් සිනාසෙමින් බලා සිටි පිරිමි රුව දුටු සැනින් ඇගේ දෙනෙලිත් සිනාවක් වළඳා පැත්තේය. ඒ අප්පච්චිගේ ඉස්කෝලේ ගුරුවරයෙකු වූ මහිම විදේශියෙකි. අම්මලා නැවතී සිටින විදේශියෙකු නොනාගේ ගෙදර ඔහු නැවතී සිටියත් පෙර දිනෙක ඇය කීවේ, ඔහු ඒ නිවසින් නික්ම ගුරු නිවාසයේ කාමරයක් ලැබී ගිය බවයි.

ඔහු හා කතා කරන්නට පෙර තේනුකට ඒ කවුදැයි අංජනා මතක් කර දුන්නාය.

**“දන්නේ නෑ ගමට ඇවිත් කියලා... කවදද ආවේ...?”**

මහිම විදේශියෙකු අවි රැකියාවට දැස් පුංචි කරමින් අසද්දී අංජනා එළවලු තේරීම මදකට පමාකර එතැනින් පසෙකට වී ඔහු හා කතා කරන්නට ගත්තාය. ඇයට කතා කරන්නට ඉඩ දුන් තේනුක තෙන්නකෝන් එළවලු කඩ හිමියා දිගු කළ ජලාසර්වක් බේසම අතට ගෙන ඊට අවශ්‍ය එළවලු ගත්තේය. ඒ කවදවත් කර නැති වැඩක් වුවද තේනුක එය කළේ ආසාවෙනි.

**“දැකීමත් සතුටත් අංජනා... දැන් ආවත් පේන්න නෑ... මෙද ගුරු නිවාසය පුත්සිපල් සර්ට පහසුකම්**



# කොළඹට වඩා ගමේ තියන සැහැල්ලුවට මම හරි ආසයි නොනා...

තියෙන්නේ. මේ ළඟදී දන්න අලුත් පත්වීම්. නොනා නර්ස් කෙනෙක්. පොඩි දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ඒ තොල්ලො බලාගන්න පුත්සිපල්ගෙ අම්මා ඉන්නවා. කොහොමනර වනෙමයි කියලා වයාලා ගමෙන් ගෙයක් කුලියට ගන්නා. ඒක අලුතෙන් හදපු ගෙයක්.”

මහිම විදේශියෙකු උත්තරයක් දුන්නේ ඔවුන් ගැන හිත ඇතිවන්නට ගිය අප්‍රසන්න සිතුවිල්ල ඇගේ හිතෙන් මැකී ගියේය. ඒත් ගුරු නිවාසය තුළ ගෙවූ ජීවිතේ කොයිතරම් සතුටක්, සැහැල්ලුවක් ඔවුන් ලැබුවාද කියා අංජනා ඇල්ලේපොලගේ හිතේ විදුලි වේගෙන් ඒ මොහොතේ දිග හැරෙන්නට ගත්තේය. ගුරු නිවාසයේ විසිත්ත කාමරේ, අප්පච්චිගේ පුංචි ගොවිපොළ, සේපාලිකා ගත යට බංකුව ළඟ ගෙවුණු කාලය කොයිතරම් සුවදැදැයි ඇයට සිතුවේ.

**“අංජනා කොළඹ යන්න කලින් මං එන්නම් ඒ පැත්තේ.”**

මහිම කතාව අතරමගින් අවසන් කළේ ගුරු නිවාසය ගැන කියද්දී අංජනා තුළ ඇතිවූ වෙනස ඇතැම් අසුදු නිසාය. ඔහු තේනුකගෙන් ද සමූහගත වනැතිත් නික්මෙන විට තේනුක මිලදී ගත් එළවලු බැගය අතින් ගෙන සිටියේය.

**“ඔයා එළවලුත් අරන් ඉවරවෙලා. දෙන්න මං ගන්නම්...”**

ඔහුගේ අතේ තිබූ බර බැගය අතට ගන්නට සැරසෙමින් අංජනා කීවාය.

**“නොනා, මහත්තයාගේ වැඩ මහත්තයාට කරන්න දෙන්න. ඔයාගේ අතට මේ බැන් එක දිලා මං ඔයා පස්සෙන් අත් දෙක වන වගා එන්නද...?”**

කැමතියි...”

කාරයේ පිටුපසට එළවලු බැගය දමා දෙර වැසූ තේනුක තෙන්නකෝන් ඇගේ අතකින් අල්ලා ගත්තේය.

**“ඒ වචන ටික ඇති නොනා. අපි බලමුකො මොකද වෙන්න කියලා...”**

**“හා. ඉතින් ඔයාගෙ ගමේ ගෙදර කවුද ඉන්නේ? කවදදර ඔයාට ඔහි නම් එනෙ ඉන්න පුළුවන්...”**

**මං උයන්නම්. ඔයා ඒ දරුවා එක්ක කතා කර කර ඉන්න**

**“බෑ. ඒකට තේතුවක් තියෙනවා. ඒක මං පස්සෙ දවසක ඔයාට කියන්නම්.”**

**“වනෙම කියන්නම් කියපු කතා ගොඩක් දැන් මගෙ ළඟ එකතු වෙලා තියෙනවා. මාත් බලන් ඉන්න කවදද ඔය දවස එන්න කියලා...”**

අංජනාගේ ඒ කතාව තේනුක තෙන්නකෝන් බලාපොරොත්තු නොවූවකි. ඔහු ඇගේ අල්ලාගෙන සිටි අත රිදෙන තරමට මීරකුවේය.

**“ඒ ඔක්කෝටම ඉක්මනටම උත්තර දෙනවා. මේ වෙලාවේ මගේ හිතේ ඒ උත්තර ඔක්කෝම පැරලිලා...”**

කාරයට නගින්නට ගිය අංජනාට නැවතී ඔහුගේ මුහුණ දෙස බැලුණි. ඒ මොහොතේ ඔහු

සිටියේද ඇය දෙස බලාගෙනය. ඒ නිසා ඒ සිටි නෙන් එක ළඟ නැවතුවේය. ඔහුගේ මුහුණේ වෙනද පෙනෙන ප්‍රබෝධය නැති බව ඇය මුල්වරට දැනුවාය. ඒ නිසාම මුත් පිටවූ වචන ගැන ඇ සිතේ පසුපෑමේදී ඇතිවූ අර්බුදය ඇතිවිය. ඊට සමාව ඉල්ලන්නට ඇ කට හැදවත් මහතෙකින් නළුව හඬවමින් ගිය ලොර් රථය නිසා ඇ කියන්නක් නෑසේවියැයි ඇගේ සිතුවිල්ල අඩපණ කළේය. දෙදෙනාම කාරයට නැගුණේ ඒ කතාබහ බිම තබමිනි. නගරය අවිචන් රත්වී ඇති අයුරු දැනෙන්නේ බිමට බහින විටයි. අම්මා කී දේවල්වලට අමතර දේවල්ද

තේනුක ඇයට ගෙන දුන්නේය. කාරයේ පසුපස බඩුවලින් පිරී තිබුණි. ගස් රැකියාද ගත් පසු නගරයෙන් කරගත යුතු රාජකාරි අවසන් වූයේය.

**“යමුද ඔය ඇඳුම් සාප්පුවට. ඔයාට මට ඇඳුමක් අරන් දෙන්නම බැර වුණා...”**

නගරයේ පෙනුණ සුවිසල් රෙදි සාප්පුව පෙන්වා තේනුක තෙන්නකෝන් අංජනාට කීවේ කාරය ඒ සමීපයේ ඉඩ ඇති තැනක නවත්වමිනි. ඔහුගේ මුදුල් මොහොතට විසඳුම් කරන්නට ඇගේ හිතට ලොබ සිතුවේ. ඒ නිසා ඒ යෝජනාව ඔහුගේ හිත නොරිදෙන්නට ඇය පැත්තකින් නිබ්බාය.

**“එනෙම ඒක නොදට මතක තියාගෙන ඉන්න. කොළඹ ගියාමත් මොකක් හරි කිව්වොත් ඒ වෙලාවට මං අල්ලන්නම්...”**

ඇ සිනාසුණාය. ඔහු ඇයට කාරයේම නවතා පාර පැන ගොස් ඒ ළඟම වූ කඩයෙන් සිතල බිම බෝතල් දෙකක් ගෙන ආවේය.

**“මාත් තිබෙනේ හිටියෙ. ඒක නම් වටහවා...”**

බිම බෝතලය සැකින් අතට ගෙන කට තබා ගන්නට පෙර ඇ සිටියාය.

**“ඉතින් නොකිව්වේ...?”**

**“ඔයා පවි කියලා හිතුණා. මහත්තන් ඇතිනේ...”**

තේනුක ඊට කිසිවක් නොකියාම ගෙදරට එන්න කාරය පණගන්වා ගත්තේය. ඔවුන් ගෙදර එනවිට නොදටම සන්ධිත වී තිබුණි. මහිම විදේශියෙකු වනවා කීවට රැ වෙනතරක් ආවේ නැත. නංගීගේ මල්ලිගේ ගෙදර හිරියා කියා සද්දයක් නැත. ඔවුන් දෙදෙනාම සිටියේ රූපවාහිනිය ළඟයි. වත්සලා ඇල්ලේපොල සිටියේ කුස්සියේ උයමිනි. අංජනා එතැනට ගියද වත්සලා ඇයට ආපසු හරවා තේනුක ළඟටම එවීවාය.

**“මං උයන්නම්. ඔයා ඒ දරුවා එක්ක කතා කර කර ඉන්න...”**

අංජනා ආපසු වීත් තේනුක ළඟ නැවතුවේ එකිනාය. ඔහු දුරකතනයද අතින් ගෙන විසිත්ත කාමරයේ හිඳසිටි පුටුවෙන් නැගීටිටිය. නිවසින් පිටත අඳුරේ කැනසන කුරුව හඬට කන්දෙමින් ඇය නෙන් කන පුසාව සෙවීවාය. අප්පච්චි පරිහරණය කළ ‘ගුරු පුටුවේ’ ඇන්ද උඩ පුසා නිදන අයුරු ඇ ඇසට හසුවිය.

**“මං පොඩිකක් අම්මට කතා කරන්න ඔහි. එළියට ගියාට කමක් නෑනේ...”**

ඔහු ඇගෙන් අවසර ගත්තේ ඒ දුරකතන කතාබහ තනිව කළ යුතු එකක් නිසාය. අංජනා නිවසේ වසා තිබූ දෙර ඇර අඹ ගහ ළඟට දමා තිබූ විදුලි බල්බයද දැල්වූවාය.

සෙනෙහලොතා මැණිකේ සිටියේ තේනුකට කතා කරගත නොහැකිවිය. තමන් අතින් පුතුට විශාල වරදක් සිදුවී ඇති බවක් ඇගේ හිතට දවස පුරාම දැනුණි. ඇය සැරි පුටුවට වී සිටියේ ඉඳගත්තේත් සිටුලය මත තිබූ සෙනෙහලොතා මැණිකේගේ දුරකතනය නාද වූයේත් එකවරය. සෙනෙහලොතා මැණිකේ දුරකතනයට අත දිගු කරනවාත් සමඟ වතුම්ණි ද දුරකතනයේ තිරය දෙස බැලුවාය.

**‘පොඩි පුතා’**

නාදවන දුරකතනයේ තිරයේ දිස්වෙනු වතුම්ණි දැනුවාය. සෙනෙහලොතා මැණිකේට දුරකතනයෙන් තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හඬ ඇසෙද්දී ඇගේ හද එතෙක් වෙලාගෙන තිබූ දුක්බර සිතුවිලි ඇතැකට පාවී ගියේය.

**ලබන සතියට...**

## කොළඹ කිට්ටුව පුත්සිපල් මහත්තයෙක් ඇවිත් තියෙන්නේ. මේ ළඟදී දන්න අලුත් පත්වීම්. නොනා හරස් කෙනෙක්

මදී කියලා ඇතින් ආව ගුරුවරු තුන් හතරදෙනෙක්ට ඒක නවතින්න දුන්නා. මාත් ඉතින් ඒ නිසා එනෙට ගියා.”

**“පහසුකම් මදී කියලා...?”**

අංජනා ඇසුවේ පුදුමයෙනි. මහිම හිස වැනුවේය. අංජනා ඇල්ලේපොලට පුදුම සිතුවේ. ඔවුන් ඒ ගුරු නිවාසයේ බොහෝ කලක් විසුවත් ඒ තුළ ඔවුන්ට අඩු පහසුකමක් දැනුණේ නැත.

**“කොළඹ කිට්ටුව පුත්සිපල් මහත්තයෙක් ඇවිත්**

එළවලු කඩේ ළඟින් සෙමින් පියවර මනිනා අතරේ ඇයට පමණක් ඇසෙන්නට තේනුක කීවේය. අංජනා ඔහුගේ ඒ අතේ වැළඹීමට ඉහළින් අල්ලා ගත්තාය.

**“ඒ පාර මට එළවලු මල දෙකක බරයි... මං ආසයි නොනා මේ ජීවිතේ. බලන්න කොයිතරම් සැහැල්ලුයිද? කොළඹ තියෙන්නේ සල්ලි හම්බකරන්න තරඟයක්...”**

**“ඉතින් කොළඹට අකමැතිනම් මෙහෙ ඉඹු. මට නම් කමක් නෑ. ඔයා ඉන්න ඔහි තැනක ඉන්න මං**

**උකස් රත්තරන්**

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

(දිවයින පුරා සේවාව)

**071 720 5121 / 077 824 2352**



# ආදරය නිසා කැළඹී සැල මට පිහිටවූ ඒකම තැන

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

**ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908**

**බිංගිරියේ ගුරු නාමුදුරුවෝ සමග සේන මහතා 037 22 48 828**  
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

**හමුවීම**  
සෙනසුරාදා - 9වැනිදා  
ප.ව. 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය භාරමල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැඩගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැගෙනොම්බා හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

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

භාරකාරකුමා  
"ගුරුදේව හානි සේවා"  
න. ස අංකය 60181  
ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත හොරොම්බාව

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

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

දුරකතන: 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

## ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර

දණහිස් ඉදිමුම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාත රෝග, හිරිය, කශේරුකා ඇත් වීම, ළංවීම, ඉපැරැණි හිල ප්‍රතිකාර මඟින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය. කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.

භාරමිපරික වෛද්‍ය ආර. ඩී. පියහිස්ස  
**රත්න වෙද මැදුර**  
163/1, නිල්පනාගොඩ හන්දිය, මිනුවන්ගොඩ.  
**0776 060 950**

**රාජ්‍ය බැංකුවල හා උගස් ආයතනවල තබා ඇති රන් භාණ්ඩ බේරා ඉතිරි මුදල් අතට දෙනු ලැබේ.**

කැරට් 22 පවුම රු.156000/-  
(මිල ගනන් වෙනස් විය හැක)  
**075 632 4042**

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

**පියකරු කිරුරකට**

- තරඹාරව අඩු කිරීම
- කෙසඟ ධාවය නැති කිරීම
- පියයුරු වර්ධනය
- පියයුරු විශාලත්වය අඩු කිරීම
- වල්ලා වැටීම වැළැක්වීම (ඖෂධ තැපැල් මඟින්)

ලියාපදිංචි අංකය W R 5560  
**ඉසුරු ආයුර්වේදය**  
**077 549 3570**

## මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න. නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

**ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි? ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාලි වී යන්නේ ඇයි? අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි? එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්... මෙන්න!**

- අයුතු සම්බන්ධතා නැවැත්වීම**
- \* නිවාස ආරක්ෂා
  - \* නඩුතබ දිනීමට
  - \* දරුවල ලබීමට
- මත්කුඩු සහ සුරාව**
- \* රැකියා ලබා ගැනීමට
  - \* සියලු විභාග සඳහා
  - \* නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- \*විවාහ පමා අයට**
- \*හැරගිය අය ගෙන්වීම
  - \*අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

# මාතර වෙද නාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට **ඇඹිබැහි වූ අයෙක් ද?**

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න. **වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න අමතන්න 077 362 77 14**

**හමුවීම**  
බදාදා, සෙනසුරාදා  
පෙ.ව. 8.00 සිට  
ප.ව. 3.00 දක්වා

කුරුණෑගල, පොතුහැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත **මාතර වෙද නාමුදුරුවෝ** භාරකාරකුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙත් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී



හිතේ හයියෙන් පිවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හදගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. 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.



# ගිතෙල් කියන්නේ ඉටිපන්දන් වලට වඩා හොඳ බිස්නස් එකක්

පදුමුත්තර බුදුන්ගේ කාලේ පිනට දහමට ලැදි එක්තරා ධනවත් සිටුකුල පුත්‍රයෙක් හිටියාලු. ඔහු දවසක් පදුමුත්තර බුදුන් ළඟට ගිහිල්ලා "ස්වාමිනි, දිවැස් ලැබීමට කුමක් කළ යුතුද?" කියලා බුදුන්ගෙන් ඇසුවලු. "උපාසකය, ඒ සඳහා ප්‍රදීපදනය දිය යුතුයැයි" කියලා එතකොට පදුමුත්තර බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළාලු.

පදුමුත්තර බුදුන්ගේ පිරිනිවණෙන් පස්සේ මේ කුල පුත්‍රයා උන්වහන්සේගේ ධාතු පිහිටුවලා සතේයාදුන් ස්වර්ණ වෛතසයක් හදලා, ගිතෙල් පහන් දසදහසක් සමඟ පහන් ගස් දහසක් පුජා කළාලු. පස්සේ මේ කුල පුත්‍රයා කාශ්‍යප බුදුන්ගේ කාලේ නැවතත් ධරණුස ඉපදිලා ඒ ආත්මෙදින් පහන් තැටි දහසක ගිතෙල් පුරවලා කාශ්‍යප බුදුන්ට පුජා කළාලු. මේ කුල පුත්‍රයා තමයි ගෞතම බුදුන්ගේ කාලේ නැවතත් ඉපදිලා අනුරුද්ධ තෙරුන් නමින් පැවිදි දිවියට ඇතුළත් වුණේ. ආත්ම කිහිපයක්ම බුදුවරුන්ට ප්‍රදීපදනය නැත්තම් ආලෝක පුජාව කළ පිනෙන් ඒ ආත්මෙදි ඔහුට දිවැස් දැකීමේ ඥාණය හිමිවුණා. ඉතින් බුද්ධ ශාසනයේ දිවැස්ලාහින් අතර අග්‍ර රහතන් වහන්සේ ලෙස හඳුන්වන්නේ උන්වහන්සේවයි.

"දීපදෝ හෝති වක්ඛුදෝ" කියලා වරක් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. "පහන් පුදන තැනැත්තෝ ඇස් දෙන්නේ

වේ" කියන එකයි ඒකේ තේරුම. ඇස් තිබුණත් ආලෝකය නැතිනම් අන්ධකාරයි. ඒ නිසා ආලෝකය පුජා කිරීම ඇස් පරිත්‍යාගයට සමානයයි කියලයි බුදුදහමේ දැක්වෙන්නේ.

ඒ නිසා පහන් පුජාව කියන්නේ බෞද්ධ බැතිමතුන්ගේ ආගමික වත්පිළිවෙත් අතර ප්‍රධානම අංගයක්. ඔය අතරතුර ගිතෙල් පහන් පුජාවට හිමිවෙන්නේ විශේෂ තැනක්.

බුදුදහමේ විතරක් නෙමෙයි දම්ප්‍ර සහ හින්දු ආගම්වලත් ආගමික වතාවත්වලට ගිතෙල් පහන් යොදාගන්නවා. ගිතෙල් කියන්නේ කිරිවල පිරිසුදුම කොටසනේ. ඉතින් දෙවියන් නමදින්න ගිතෙල් තරම් පිරිසුදු දෙයක් තවත් නැතැයි කියලයි ඔවුන් කියන්නේ. විෂ්ණු දෙවියන්, ඊශ්වර දෙවියන්, ගණ දෙවියන් සහ දුර්ගා දේවිය ගිතෙල් සුවඳට බොහොම ප්‍රියයිලු. ඉතින් මේ දෙවිවරු නිවසට කැන්දන්න ප්‍රාර්ථනා කරන සම්භරු පුරුද්දක් විදියට ගෙදර ගිතෙල් පහන් දල්වනලු.

ගේ ඇතුළේ ගිතෙල් පහනක් දල්වනවා නම් නිවසට සමෘද්ධිය උදවෙනවා කියලා වාස්තු විද්‍යාවේ කියැවෙනවා. එතකොට ගිතෙල් දැල්වීමෙන් අවට වාතය පිරිසුදු වෙනවා කියලයි ආයුර්වේදයේ සඳහන්. ඔය කාරණා කෙසේ වෙතත් ඉටිපන්දම්වලට වඩා වැඩි වෙලාවක් පත්තුවෙන නිසා



කරන්ටි එක කපන වෙලාවට දැන් ගොඩක්දෙනා පත්තු කරන්නේ ගිතෙල් පහන්. ඉතින් ගිතෙල් පහන් කියන්නේ හැදවෙත් ලේසියෙන්ම විකුණගන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒ නිසා තමයි අද ගිතෙල් පහන් හදන හැටි කතා කරන්නේ.

පාට මදි කියලා හිතෙනවා නම් කහ පාට ඩයි ටිකක් එකතු කරන්නත් පුළුවන්. පස්සේ මේ මිශ්‍රණයේ ස්වල්පයකින් පහන් තිර පොඟවලා තිර ටික පහන්වලට දන්න. පස්සේ ඉටි මිශ්‍රණය පහන්වලට වත්කරන්න.

මේකට පැරලීන් ඉටි 1kg, ගිතෙල් 1 1/2kg, මැටි පහන් 175ක් විතර, පහන් ප්‍රමාණයට පහන්තිර සපයා ගන්න. ඊට අමතරව කේතලයක්, උණුවතුර එහෙමත් ඕනේ වෙනවා.

පැයක් විතර තියනකොට ගිතෙල් ටික ඝන වෙනවා. ඊටපස්සේ තියෙන්නේ වෙළඳපොළට දන වැඩේ. පන්සල්, කෝවිල් වගේ ආගමික ස්ථාන ළඟ තියෙන කඩවලින් නම් ගිතෙල් පහන්වලට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙනවා. මේ පහනක් රුපියල් 50කට වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා කාලයක් යනකල් තියාගන්නත් පුළුවන්. මේ ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න අවශ්‍ය නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

### පියවර 1

මුලින්ම මැටි පහන් ටික වතුර භාජනේකට දලා පොඟවාගන්න. එතකොට ඉටි මිශ්‍රණය පහනට හොඳට සවි වෙනවා.

### පියවර 2

පැරලීන් ඉටි ටික කේතලේට දලා වතුර භාජනයක් උඩින් තියලා ඩබල් බොයිල් ක්‍රමේට දිය කරගන්න. ගිතෙල් ටික බහාලුම් එක්කම උණුවතුරට දලා දියකරගන්න.

### පියවර 3

දැන් ඉටි කේතලේට ගිතෙල් ටික දලා කැට හිටින්නේ නැතිවෙන්න දියකරගන්න.



සීනා සොනනම්පෙරරෙ ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශකා



# පරපුරක මුඛ ශක්තියට ඉර්මේදදී තෙලය

අපගේ අතීතයේ අපේ මුතුන්මිත්තන් ඕනෑම සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් විසඳාගන්න භාවිත කළේ ස්වාභාවික ඖෂධ. ඒ අතරින් මුඛ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටලු සඳහාම භාවිත කළ ආයුර්වේද ඖෂධ විශාල ප්‍රමාණයක විකාශයෙන් හින්දුවාගන්නා ලද ඉර්මේදදී තෙලය විශේෂයි. වර්තමානයේ බොහෝ දෙනා ස්වාභාවික දේශීය ඖෂධ පිළිබඳව දැඩි උනන්දුවක් දක්වන නිසා අපි හිතුව ඉර්මේදදී තෙලය ගැන විකල්ප කතා කළොත් හොඳයි කියලා.

**ඉතින් ඉර්මේදදී තෙලය කියන මෙන් මේ සුවිශේෂී ආයුර්වේද තෙලය අඩංගු වන නිසාම ක්ලෝගාඩ් පංච ශක්ති දන්තලේපයට පුළුවන්කම ලැබෙනව මුඛ සෞඛ්‍ය ගැටලු 5කට එරෙහිව සටන් කරන්න.**



**මොකක්ද මේ ඉර්මේදදී තෙලය කියන්නේ?**

ඉර්මේදදී තෙලය කියන්නේ ඉතිහාස මූලාශ්‍රවල සඳහන් ආකාරයට මහා පරාක්‍රමබාහු, බුද්ධදාස වාගේ රජවරුන්ගේ කාලයේ පටන් මුඛ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටලු විසඳාගන්න භාවිත කළ ශ්‍රී ලංකාවටම ආවේණික ශාක වර්ග වන කුරුඳුපොතු, වැල්මි, සාදික්කා, වසාවාසි, වැල්මදට, කරාබුකැටි සමඟ ඖෂධ වර්ග 23ක් කොටා අඹරා, තෙල් වර්ගයන්හි බහා හින්දුවා සාදාගන්නා ලද 100% ක්ම ඖෂධීය තෙලයක්.

**අපි මුලින්ම බලමු මේ මුඛ සෞඛ්‍ය ගැටලු 5 මොනවද කියලා...**

**1 දන් වල කුහර ඇතිවීම**

මුඛයේ බැක්ටීරියා ඇතිවීම නිසා දන්වල කුහර ඇතිවෙන්න පුළුවන්. දන් කුහර නොසලකා හැරීමෙන් අවසානයේ ඔබට ඔබේ වටිනා දන් අහිමි වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දන් වල වේදනාවක්, මතුපිට කුහරයක් ඇත්නම් හෝ දන් සංවේදී නම් වඩාත් සැලකිලිමත් වෙන්න වගබලාගන්න ඕන.



**4 දන් අවපැහැ වීම**

දන්වල සාමාන්‍ය සුදු සහ දීප්තිය අඩු වීම, දන් අවපැහැ වීම ලෙස සැලකෙනවා. දන් මත අඳුරු හෝ සුදු පැහැති පැල්ලම් ඇතිවීම ද දන් අවපැහැ ගැන්වීමේ ලක්ෂණ ලෙසයි සැලකෙන්නේ. නිතර හෝ හා කෝපි පානය, දුම්පානය, බුලත් වීට කෑම වගේම වයසට යෑම නිසාත් දන් අවපැහැ ගැන්වෙන්න පුළුවන්.

**2 මැලියම් බැඳීම**

මුඛය හරිහැටි පිරිසිදු නොකිරීම නිසා දන්වල මැලියම් බැඳීම ඇතිවෙන්න පුළුවන්. පැණිරස ආහාර ගත්විට ඒවා මුඛය තුළ රැඳීම නිසා මුඛයේ බැක්ටීරියා වර්ධනය වෙනවා. මෙම බැක්ටීරියා හිපදවන අම්ල දන් සහ විදුරුමසට හානි කරනවා.



**5 මුඛයේ දුගඳ**

මුඛයේ දුගඳ ඇතිවීමටත් මුලිකම හේතුව මුඛයේ බැක්ටීරියා ඇතිවීම තමයි. ඒ වගේම ඔබ ගන්නා ආහාර වල ස්වභාවය මෙන්ම ආහාර දිගු වේලාවක් මුඛය තුළ රැඳී පල්වීමෙන් දුගඳ හමන්න පුළුවන්. දුම්පානය වගේම බුලත් වීට කෑමත් මුඛයේ දුගඳට මුලික වන හේතු ලෙස දක්වන්න පුළුවන්.

**3 විදුරුමස් ප්‍රශ්ණ**

දන්මුල් දියවීම, විදුරුමසෙන් ලේ ගැලීම, විදුරුමස ඉදිමීම තමයි විදුරුමස් ප්‍රශ්ණ වල මුලික ලක්ෂණ. ශක්තිමත් දන් දෙපළක් ඕන නම් බැක්ටීරියා මර්දනය කර, විදුරුමස නිරෝගීව තබාගැනීම ඉතා වැදගත්.

