

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුවර්ග ජීවිතය දරන්නී

2022 සැප්තැම්බර් 7 වන බදාදා
 දෛවන කාණ්ඩය භතලියවන කලාපය
 මිල රු. 70 ශී

සාලිය

වසඟයට ගත්
 අශෝකමාලාගේ
විශි මන්තරය
සොයා
ගිය ගමන

වියපත් බඹරු
 රෝස මල් වල
 වැනුවාම අහක
 යන කපුටන්ට
හරි අමාරුවේ

ආවාට මකන්න
 ගිහින නාවා
 අතුරුදහන් වුණොත්
 හඳේ ලස්සනින්
පලක් හෑ

සමහර
 හෑයෝන්ට
 වඩා වේශෝ
හරි හොඳයි

කලිසම
 ගලවලා
 එන්නැයි
 ඇතින්නක්
 අලි දොස්තරට
කියලා

ස්වයං රැකියා
විශේෂ
අතිරේකයක්
හොමිලේ



වෙළඳ භාවික කැබේට්
තක්ෂිලා පතිරණ
 ■ ජායාරූපය
 ජගත් භානායකකාර

කෙටි කතාව

ග්‍රාමසේවක රෝගීඝ්‍රාහණ හැමතැනම



“මවත් සවිඳ, අඳහගහිත්. මේ කලිඳ අයිසා. අපේ ඔරිස් එකේ වැඩ කරන්නේ.” තමන්ගේ රූමා ගලප්පත්ති ඇවිත් කියද්දී සවිඳ ඔහු දිනා බැලුවේ විමසිල්ලෙන්.

“ආ, ඉතින් අයිසා මෙහෙ ආවේ?” ඔහු අමුත්තා දිනා බලලා ඇහුවේ කුතුහලයෙන්.

“සවිඳ, උඹලගේ කැමිපස් එකේ ඉන්නවා ධර්මරාජ ඉස්කෝලේ ඉඳන් ආපු මලිඟා සමරවික්‍රම කියලා හංගි කෙනෙක්.” ගලප්පත්ති කියද්දී සවිඳ ගලප්පත්ති දිනායි, කලිඳ දිනායි මාරුවෙන් මාරුවට බැලුවා.

“ඉතින්?” සවිඳ ඇහුවා.

එවර නම් හඬ අවදිකළේ කලිඳ.

“අපේ ගෙදරින් මට ඒ හංගි ගැන ප්‍රපෝසල් එකක් ගෙනාවා. ඒ ළමයා ඉගෙනගන්නේ NDM කැමිපස් එකේ කියලයි කිව්වේ. මම ඉතින් අද ඔරිස් ඇවිත් ගලප්පත්ති මල්ලි එකක් විස්තර කියද්දී මල්ලි කිව්වා, සවිඳ මල්ලිගේ ඉගෙනගන්නේ ඒ කැමිපස් එකේ කියලා. ඒ හංගිව අඳුරනවද?”

“අපෝ මොකද හොඳන්නේ? ඒක හරි යන්නේ නැහැ අයිසේ. මාසෙට එකා ගාණේ කොල්ලො මාරු කරනවා.” සවිඳ කියන්නේ වාලේ කියලා දැමීමා.

කලිඳ සවිඳ දිනා බලාගෙන හිරියේ අමුතම බැල්මකින්.

“ආත් එහෙමද මල්ලි. තෘත්තස් කිව්වට.” විපමණක් කී කලිඳ සිනාසෙමින් පිටවුණා.

“අබේ පව් බත් කලිඳ අයිසා. කෙල්ලට හිත ගිහිත් හිරියේ.” ගලප්පත්ති කියද්දී සවිඳ ඇහෙන නෑහෙන ගාණට එතැනින් ගියා.

ඊළඟ දවසේ කැමිපස් ගියාම සවිඳට හදිසියෙන් වගේ මලිඟාව මතක් වුණා.

“ඒ මවත් අපේ කැමිපස් එකේ ඉන්නවද ධර්මරාජ ඉස්කෝලේ ඉඳන් ආපු මලිඟා සමරවික්‍රම

කියලා එකියක්?” සවිඳ හදිසියේම තමන්ගේ යාළුවෙක්ගෙන් ඇහුවා.

“ආ ඔව් මවත්. ගිය සතියේ කැමිපස් එකට අලුතින් බඳවගත්තු බැව් එකේ ඉන්නේ කෙල්ල.” මතුරා කියද්දී සවිඳ හිසේ අත

ගහගත්තා.

“හත්තිලව්වයි. මම අරූට කිව්වේ මලිඟා මාසෙට එකා ගාණේ කොල්ලො මාරු කරනවා කියලා නේද? ඒකි ගිය සතියෙද කැමිපස් එකට ඇවිත් තියෙන්නේ?” සවිඳ තමන්ගෙන්ම අහගත්තා.

මලිඟාව සවිඳ කලින් දැනගෙන හිරියේ නැහැ. ඒත් කෙල්ලෙක් ගැන පිට කෙනෙක් අහද්දී ඇයව නොදන්නා බව කියනවට වඩා, ඇගේ ගුණ කියනවට වඩා නුගුණ කියන පුරුද්දට වද ඉඳන්ම සවිඳ පුරුදු වෙලා හිටියා.. සවිඳගේ මුවින් වගකීමක් නැතුව ඒ විදිහට මීට කලින් පිටවුණු වචන නිසා, ඇති වෙන්න ගිය ප්‍රේම සබඳතා කිහිපයක්ම බිඳුණා කියලා දැනගෙන හිරියත් සවිඳට කවදවත් වරදකාරී හැඟීමක් දැනිලා තිබුණේ නැහැ. හැබැයි දැන් නම් සවිඳට දැනෙමින් තිබුණේ ලොකු ලැජ්ජාවක්. තමන් කියපු බොරුව බොරුවක් බව දැන දැනත් කලිඳ නිහඬවම පිටවෙලා ගිය එක ගැන පුදුමයක්.

හිතුවා වගේම වද හවස බෝකීමට ගියාම සවිඳට ගලප්පත්තිගෙනුත් බැහුම් අහගන්න වුණා.

“ඊයා ඕයි උඹ කරන වැඩ. මටත් එකක් ලැජ්ජාවේ බැහැ. අද කලිඳ අයිසා මගෙන් ඇහුවා කැමිපස් එකට සතියකට කලින් ආපු කෙල්ලෙක් ගැන මාස ගාණක වාර්තාවක් උඹ දුන්නේ කොහොමද කියලා. කලිඳ අයිසා උඹව හම්බෙන්න ඇවිත් තියෙන්නේ ඒ කෙල්ලගේ වර්තෙ ගැන අහන්න හෙවේල. ගස්ට් ඉයර එකේ හෝට් එක ගොටෝ කොපි කරගන්නයි, රැග් කේස් එකක් එහෙම ඇදුණොත් කෙල්ලව බේරගන්න කියන්නයිල.” ගලප්පත්ති කියද්දී සවිඳට ලොකු පසුතැවිල්ලක් දැනුණා.

ඊක දවසක් යනකොට ගලප්පත්ති සවිඳගේ මේ වර්ත සහතික දීමේ අපුරු කලාව ගැන විශ්වාසීයාලයේ සෙසු මිතුරන්ටත් කියලා තිබුණා.

“ආ ග්‍රාමසේවක මහත්තයෝ, අපිටත් වර්ත සහතිකයක් ඉල්ලගන්න බැරි වෙයිද?” සවිඳ දකින දකින තැන සවිඳගේ බැව් එකේ සගයන් විහිලු කරද්දී සවිඳට දෙන්න උත්තරයක් ඉතුරු වෙලා තිබුණේ නැහැ.

සමාධි බයස්

රූපවාහිනී ප්‍රවෘත්ති හා වැඩසටහන් නිවේදිකාවක්, අධ්‍යක්ෂවරියක වන පුණ්‍යා ක්‍රිෂාන්ති අමරසිංහ අගෝස්තු මස 4 වැනි දින යුගදීවියට එළඹිණි. ඇගේ අතගත් මනාලයා වූයේ ව්‍යාපාරික ලසන්ත වාමර බණ්ඩාර දිසානායකයි. පුණ්‍යා හා ලසන්ත බටහිර පන්තයට සැරසී සිටින මංගල ඇඳුමින් අද ‘ධරණී මනාලියක්’ පිටුව සැරසේ.

බටහිර පන්තට හැඩවුණු මනාලියක්

සම්බන්ධීකරණය : ක්‍රිෂාන්ති පුප්පකුමාර



ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ විමර්ශන භාර නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිනි රේණුකා ජයසුන්දර

කොළඹ ඇතුළු ප්‍රධාන නගර රැසකම පාරේ, පොදු ස්ථානවල, ආලෝක සංඥා පුවරු අසල මෙන්ම පුජනීය ස්ථාන අසලද වැඩි වශයෙන් යාවකයින් දක්නට ලැබීම අරුමයක් නොවේ. ඉන් වැඩි පිරිසක් සිඟමන් යදින් හෝ අතදරුවන් හෝ පාසල් යන වයසේ බාලවයස්කාර දරුවන්ද සමඟිනි. එලෙස සිඟමන් යොදවන බාලවයස්කාර දරුවන් නිවැරදිව කිරීමට මත්ද්‍රව්‍ය ලබාදෙන බවට ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ කාර්යාංශයට පසුගිය දිනක ඔක්තෝබර් මාසයේදී ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ඉනෝකා ඇතුළු පිරිස සෙසු නිලධාරීන්ද සමඟින් කිරුළපන පොලිසියට එක්වූයේ එම මෙහෙයුම් දියත් කිරීමටය. පසුව නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිනි රේණුකා ජයසුන්දරගේ උපදෙස් පරිදි ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂකවරයන් වන සමන්ති සහ ඉනෝකාගේ මූලිකත්වයෙන් පොලිස් කණ්ඩායම් දෙකක් බේස්ලයින් පාර සහ කොළඹ කොටුව දෙසට බෙදී ගියහ. මෙම නිලධාරීන් මෙහෙයුමේ කටයුතු ඉතා සුක්ෂ්මව සහ රහසිගතව ක්‍රියාත්මක කළද පලපුරුදුකරුවන් වූ යාවක කාන්තාවන්ට මේ ගැන ඉව වැටීමට වැඩි වේලාවක් ගියේ නැත.

එනිසාම පොලිසිය දකිනවාත් සමඟ කලබල වූ යාවක කාන්තාවන් දරුවන්ද කිහිලි ගසාගෙන ලඳු කැලෑ, පාලම්, බෝක්කු මෙන්ම පේලි ගෙවල්ද පිරමින් එක පිම්මට දුවන්න පටන්ගත්තේ ගැරඬිත්ට ඉමිතෙල් ගැසුවාක් මෙනි. ඒ අවස්ථාවේ ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වූ පොලිස් නිලධාරීන්ද ඔවුන්ව ලුහුබැඳ ගියහ. එහිදී ඇතැම් යාවකයින් ළමා නිඩු දැලිපිහි සහ වෙනත් ආයුධ අතට ගෙන සියදිවි හානිකරගන්නා බව කියමින් නිලධාරීන්ව



කිට්ටුවට ආවොත් ළමයාගේ බෙල්ල කපනවා කියලා තර්ජනය කළා

නිලධාරීන්ට අකමැත්තෙන් වුවද අධියක් පස්සට ගන්නට සිදුවූයේ කලබල වුවහොත් ජීවිත හානි පවා සිදුවීමට ඉඩ තිබූ නිසාය.

“පසුගිය කාලේ පුරාවටම බාලවයස්කාර දරුවන්ට මත්ද්‍රව්‍ය දීම සිඟමන් යෙදවීමෙන් මුදල් හොයන කල්ලි කිහිපයක් ගැන අපිට තොරතුරු ලැබීමට තිබුණේ. ඒ අනුව නමයි ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ අංශයේ අපි ඇතුළු පොලිස් නිලධාරීන්, ළමා අමාත්‍යාංශයේ නිලධාරීන්, ළමා සංවර්ධන නිලධාරීන් සහ පරිවහන නිලධාරීන් එකට එකතුවෙලා මේ වගේ මෙහෙයුමක් දියත් කළේ.”

හදිසියේම සිදුකළ මෙම වැටලීම ගැන ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ අංශයේ විමර්ශන භාර නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිනි රේණුකා ජයසුන්දර මහත්මිය විස්තර කළේ එලෙසිනි.

“පස්සේ අපේ නිලධාරීන් කිරුළපන පොලිසියේ ඉඳලා බොරැල්ල, දෙමටගොඩ, තොටළඟ, බේස්ලයින් පාර සහ පිටුකොටුව වගේ හැම පැත්තකටම බෙදීම ගියා. නමුත් නිලධාරීන් යන්නත් කලින්ම ජාවාරම්කරුවන්ට තැරැවිකරුවන්ගෙන් මේ ගැන යම්කිසි ඔක්තෝබර් ගිහිල්ලා තිබුණා. ඊටපස්සේ පොලිසිය ඒ ස්ථානවලට ළඟාවනවාත් එක්කම යාවක කාන්තාවන් පැනලා දුවන්න පටන්ගත්තා. එතැන ඉඳන් ඔවුන්ව කොටුකරගන්න නිලධාරීන්ට ලොකු වෙහෙසක් ගන්න සිදු වුණා.”

සමහර යාවක කාන්තාවෝ ඔවුන්ගේම පීචිවලට හානි කරගන්න හැදුවා. ඒ වගේම ඔවුන්ට ළංවුණොත් ඒ තැන්වලදීම දරුවන්ගේ බෙල්ල කපනවා කියලාත් අපේ නිලධාරීන්ට තර්ජනය කරලා තිබුණා. සමහර කාන්තාවෝ අත්අඩංගුවට ගන්නකොට නිලධාරීන් එක්ක හරි හරියට ඔට්ටුවෙලා නිලධාරීන්ගේ අතපය පවා හපාකාලා තිබුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මෙහෙයුමට සම්බන්ධ වෙලා හිටිය නිලධාරීන් කීපදෙනෙකුටම ඔවුන්ගේ පිහි පහරවල්වලටත් ගොදුරු වෙන්න සිදු වෙලා තිබුණා. ඒ නිසා එදා මෙහෙයුමේදී අපිට අපි සැලසුම් කරපු තරම් ප්‍රතිභියක් අත්කරගන්න බැරි වුණා. නමුත් අපි අසාර්ථක වුණේ නෑ.”

පසුව නිලධාරීන් විසින් වයස අවුරුදු 10ත් 15ත් අතර බාලවයස්කාර දරුවන් නවදෙනෙකු සමඟින් කාන්තාවන් පස්දෙනෙකු අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ මෙම මෙහෙයුමේ සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. එමෙන්ම අත්අඩංගුවට පත් පිරිස සහ පැනහිස පිරිස අතර දරුවන් කුලියට ගෙන සිඟමන් යොදවන පිරිස් මෙන්ම මත්ද්‍රව්‍ය

ලබාගැනීම සඳහා තමන්ගේම දරුවන් සිඟමන් යොදවන දෙමාපියන්ද සිටි බවයි නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිවරයා කියාසිටියේ.

“අපි අත්අඩංගුවට ගන්න කාන්තාවන් සියලුදෙනාම තමන්ට මත්ද්‍රව්‍ය ලබාගැනීමට ඕන නිසා එයාලගෙම දරුවන්ව සිඟමන් යොදවපු අම්මලා. නමුත් අපිට ලැබීම නියෙන තොරතුරුවලට අනුව මේ විදියට ළමයි සිඟමන් යෙදවීම පිටිපස්සේ ලොකු ජාවාරම්කාර කල්ලියක් ඉන්නවා. ඒ වගේම ඔවුන්ගේ හැරවිකරුවෝ ඉන්නවා. අනික මේ කාන්තාවන්ගෙන් ප්‍රශ්න කරනකොට හැමෝම වගේ කියන්න පටන්ගත්තේ දරුවන්ව තනියම ගෙවල්වල දාලා එක්ක බැරිකමට පාරට අරන් ආවා කියන එක. ඒ මොනවා වුණත් නීතියෙන් ඔවුන්ට ගැලවීමක් නෑ. මොකද මේ අය දරුවන්ව දවසේ පැය 12කටත් වඩා වැඩි කාලයක් මහපාරේ තියාගෙන ඉන්නවා. ඒ අයට අධ්‍යාපනය ලබන්න ඉඩ දෙන්නේ නෑ. කෑමබීම නෑ. අඹන්ගේට්ටම් කරනවා. ඒ නිසා දණ්ඩනීති සංග්‍රහයේ දරුවන්ව කෲරත්වය පැමිණවීම කියන වරදට ඔවුන් අත්අඩංගුවට අරන් අලුත්කඩේ අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට කටයුතු යොදලා තියෙනවා. ඊළඟට රජය භාරයට ගන්න සමහර දරුවන්ගේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් ඔප්පුවෙලා තියෙනවා ඒ අයට අධික ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වෙලා තියෙනවා කියලා. අවශ්‍ය සියලු නීතිමය ක්‍රියාමාර්ගවලින් පස්සේ ඒ දරුවන්ව පරිවහන භාරයට යොදවන්න අපි කටයුතු කළා.”

එමෙන්ම මෙම මෙහෙයුමේම තවත් ඉදිරි පියවරක් වශයෙන් කැලණිය, ගම්පහ, ගල්කිස්ස වැනි ප්‍රදේශවල තවදුරටත් වැටලීම් කිරීමට සැලසුම් කරගෙන යන බවත් අය කීවාය.

“ඒ වගේම කියන්න ඕන මේක ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයේ අපිටවත්, පොලිසියටවත් තනියම කරගෙන යන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. හැම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයකම ළමා හා කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය යටතේ ඒ සම්බන්ධව වැඩ කරන නිලධාරීන් ඉන්නවා. ඒ නිසා ඉදිරියට මෙවැනි මෙහෙයුම් සිදු කරද්දී ඒ අයවත් සම්බන්ධ කරගෙන පොදු වැඩපිලිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කරන්න අපි සැලසුම් කරගෙන ඉන්නවා.”

අවසාන වශයෙන් මම අපේ රටේ බුද්ධිමත් මනජනතාවගෙන් එකම ඉල්ලීමක් කරනවා. මේ කාන්තාවන්ගේ වැඩි හරියක් දෙනා දරුවන්ව මහපාරේ තියාගෙන සිඟමන් යොදවන්නේ ඒ දරුවන්ට මත්ද්‍රව්‍ය පොවලා. ඒ වගේම නිඟාකාලා හොයාගන්න එක රූපියලක්වත් ඔවුන් ඒ අහිංසක දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයටවත්, කෑමබීමටවත් යොදවන්නේ නෑ. අපිට ලැබීම නියෙන තොරතුරු අනුව ඒ හැම රූපියලක්ම යොදවන්නේ, යොදවලා තියෙන්නේ ඔවුන්ට මත්ද්‍රව්‍ය මිලට ගන්න. ඒ නිසා මේ වගේ දරුවන්ව තියාගෙන සිඟමන් යන කාන්තාවන්ව දැක්කම ඔබලා කරන්නට ඕනේ අපේ මේ දරුවන්ට අපේ දරුවෝ වගේමගේ කියලා හිතලා සල්ලි දීම යන එක නෙවෙයි. ඔවුන් දරුවන් සමඟින් සිඟමන් යෙදවීම සිටින ස්ථාන ගැන ආසන්නතම පොලිසියට හරි පොලිස් ළමා හා කාන්තා අපයෝජන නිවාරණ කාර්යාංශයේ අපිට හරි දැනුම් දෙන එක. මොකද ඔබේ මගේ දරුවන්ට වගේම නිසි අධ්‍යාපනයක් ලබලා දීම ඔවුන්ටත් හොඳ අනාගතයක් හදලා දෙන එක අපි හැමෝගෙම වගකීමක්.”

අහිංසක දරු පැටියෙකු පැමිණ කුසගින්න නිවාගන්නට කියක් හෝ ඉල්ලූ විට හිත්පිත් ඇති ඔබේ මගේ හදවත උණුවන බව ඇත්තය. එමෙන්ම අපේ තිබෙනවා නම් රූපියල් විස්සක් තිබක් ඔවුන් අත තැබීමට අප මැලිවන්නේද නැත. එහෙත් මල් වැනි අහිංසක දරු පැටවුන්ව ලන්සු තබමින් ඔවුන්ගේ අනාගතය විනාශ කරන මෙවැනි පුජකයින්ට අප තවදුරටත් රැවටිය යුතු නැත.

සමහර කාන්තාවෝ අත්අඩංගුවට ගන්නකොට නිලධාරීන්ගේ අතපය පවා හපාකාලා තිබුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි නිලධාරීන් කීපදෙනෙකුටම ඔවුන්ගේ පිහි පහරවල්වලටත් ගොදුරු වෙන්න සිදු වෙලා තිබුණා



බියවැද්දීමට උත්සාහ කළහ. තවත් පිරිසක් ඔවුන් සතුව තිබූ ආයුධ දරුවන්ගේ බෙල්ලට තබා තර්ජනය කරමින් පැනගන්නට උත්සාහ කළහ. එවැනි අවස්ථාවලදී පොලිස්



දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය රුවන්ති පෙරේරා

“දරුවාට බෙහෙත් ටිකක් දෙනකොට මිට වඩා පොඩ්ඩක් හරි සැලකිල්ලක් තියෙනකො ඕන කියලා බයට නිකමටත් හිතුවො හැද්ද සඳහා?”

බෙහෙත් පෙත්තක් උගුරේ හිරවීමෙන් දරුවා රෝහල්ගත කරන්න සිද්ධවුණු නිසා සඳහාලි වගේම සැමියා අතුලගේ හිතටත් සැකසීමක් තිබුණේ නෑ.

“මැදයි බයින් ගියා. අම්මා කෙනෙක් වැඩ කරන්නේ බය විදියටද? දරුවෙකුගේ වැඩක් හරියකට කරගන්න දන්නෙ නැත්නම් අඩුම තරම්ත් දන්න කෙනෙකුගෙන් අහන්නවත් තිබුණා නේද?” කියලා රට්ටු කියන කතා සඳහාලිගේ පපුවට පිහියෙන් අහන්නා වගේ වුණා.

මොකක්දෝ පෙර වාසනාවකට දරුවගේ ජීවිතයට හානියක් නොවුණත් සඳහාලිටත් අතුලටත් වෛද්‍යවරුන් අවවාද කළේ දරුවන්ට ඖෂධ ලබාදීමේදී මිට වඩා සැලකිලිමත් විය යුතුයි කියලයි.

නම් ගම් මනාකල්පිත වුණත් සඳහාලිගෙන් අතුලගෙන් කතාව ඇත්තම ඇත්ත වකක්. මේ කතාව අපිත් එක්ක කිව්වේ දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ

බර දරුවන්ට 5ml වගේ ප්‍රමාණයක් දෙන්න කියලා. අන්න ඒ විදියට දරුවන්ට වයස අවුරුදු 12ක් විතර වෙනකල් ඒ අයගේ බරේ ප්‍රමාණය අනුව ලබාදෙන බෙහෙත් ප්‍රමාණය අඩුවැඩිවීම් සිද්ධ වෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේ විදියට නියමිත මාත්‍රාව පැය හේ 6ට හරි බෙහෙත් ලබාදිය යුතු වෙනත් කාලසීමාවකට අනුව හරි නිවැරදිව ලබාදීමත් වැදගත් වෙනවා.”

දරුවන්ට විශේෂයෙන්ම දියර ඖෂධ (සිරප්) පෝරාගැනීමට තියෙන තවත් හේතු මොනවද කියලා අපි වෛද්‍යවරියගෙන් අහලා බැලුවා.

“මෙහෙමයි. දොමාපියෝ අපි ළඟට ඇවිල්ලා වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව බෙහෙත් නියම කරගෙන යනවා නම් වෛද්‍යවරුන් විදියට අපි අනිවාර්යයෙන්ම නියම කරන්නේ දියර ඖෂධයන් (සිරප්). ඒකට විශේෂ හේතු කාරණා කිහිපයක්ම තියෙනවා. එකක් අර කලින් කියපු විදියට බරට අනුව නියමිත මාත්‍රාව නිවැරදිව දෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ දියර ඖෂධවලින් (සිරප්) විතරයි. හැබැයි වෛද්‍යවරුන්ගේ අනුදැනුමකින් තොරව ගොඩක් අම්මලා ගෙදරදී දරුවන්ට සාමාන්‍ය කැස්සට, හෙම්බිරිස්සාවට වගේම උණට ලබලා දෙන බෙහෙත් ඒ අයගේ හිතුවනාපෙට බහේ දෙනවා. බෙහෙත් පෙති දෙකට කඩලා වගේම පෙත්තම එතෙමපිටින්නම ගිල්ලවන අවස්ථාවක් ඕනතරම් තියෙනවා. එහෙම වෙලාවට දරුවගේ නියම බර ප්‍රමාණයට අනුව අවශ්‍ය ඖෂධ මාත්‍රාව ශරීරගත වෙන්නෙත් නෑ. ඒ විතරක් නෙවෙයි අධිමාත්‍රාවට බෙහෙත් ශරීරගත වෙලා වෙනත් සංකුලනා මතුවෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඒ වගේම බෙහෙත් පෙත්තක් කුඩු කරලා පොවද්දී ඒවගේ

උණක් හැදිලා ටිකක් අමාරු වෙලා තිබුණා. ඒ දවස්වල වෛද්‍යවරයෙක් මුණ ගැහෙන්න යන්න එන්න පවා අමාරු වුණ නිසා මේ අම්මා වැඩිහිටියන්ගේ උණට දෙන බෙහෙත් පෙත්තක් දරුවට පොවන්න උත්සාහ කරලා තියෙනවා. මේ පොඩ් දරුවට එතරම් දැනුම් තේරුමක් නැති නිසා වතුර ටිකක් එක්ක අර බෙහෙත්



පෙති වශයෙන් නියම ඖෂධ වර්ග හදලා නියමෙන්ම පෙත්තක් විදියටම ගිලින්න මිසක් දෙකට කඩලා හරි කුඩු කරලා හරි දියර වශයෙන් බොන්න දෙන්න හෙවෙයි

නිසා විද දවසේ ඇගේ ළමා රෝග සායනවලට සහකාරී වුණා ගොඩක් දොමාපියන්ට ඇය උපදෙස් දිලා තිබුණේ මාස තුනකට වැඩි ඕනම දරුවෙකුගේ ඕනම රෝගීත්වයකට ඖෂධයක් ලබලා දෙනකොට විශේෂයෙන්ම දියර ඖෂධ (සිරප්) පමණක්ම ලබලා දෙන්න කටයුතු කරන්න කියලා.

“විශේෂයෙන්ම අම්මලාට දෙන්න ඕන තවත් උපදෙස් තියෙනවා. ඒ තමයි පෙති වශයෙන් නියම ඖෂධ වර්ග හදලා නියමෙන්ම පෙත්තක් විදියටම ගිලින්න මිසක් දෙකට කඩලා හරි කුඩු කරලා හරි දියර වශයෙන් බොන්න දෙන්න හෙවෙයි. එකක් තමයි එහෙම

දරුවන්ට ඇත්තටම ආදරෙයි නම් මේ වරද කරන්න එපා

අර බෙහෙත් පෙත්ත මේ පොඩ් දරුවගේ පිටලගුරේ හිරවෙලා තියෙනවා. අන්තිමට වෛද්‍යවරුන්ට පින්සිද්ධ වෙන්න දරුවගේ ජීවිතට හානියක් නොවී බේරගන්න පුළුවන්කම ලැබුණා

පොඩ් පොඩ් කොටස් දරුවගේ උගුරේ හිර වෙනකොට දැනෙන තිත්ත රසය නිසා දරුවන් බෙහෙත් ටික සේරම ආපිට වමහේ දාන්නත් ඉඩ තියෙනවා. අනික කුඩා දරුවන් නිවැරදි ක්‍රමයට ඖෂධය ගිලින්න දන්නේ නැති නිසා බෙහෙත් පෙත්ත උගුරේ හිර කරගන්නොත් නැති ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

කලින් කියපු දරුවගෙන් වයස අවුරුදු 3 1/2ක් විතර. පහුගිය කොරෝනා සමයේදී රට වහලා තිබුණා වෙලාවේ මේ දරුවට වෛරස්

පෙත්ත පිටලගුරේ ගිහිත් හිරවෙලා තියෙනවා. අන්තිමට වෛද්‍යවරුන්ට පින්සිද්ධ වෙන්න දරුවගේ ජීවිතට හානියක් නොවී බේරගන්න පුළුවන්කම ලැබුණා.”

හැබැයි සඳහාලිත් අතුලත් විතරක් නෙවෙයි මේ වරද අද සමාජයේ ඉන්න ගොඩක් දොමාපියන්ගෙන් සිද්ධවෙන දෙයක්. අන්න ඒ

කරනම ඒ ඖෂධයේ නියම ගුණාත්මකභාවය නැතිවෙලා යනවා. එක්කෝ මම කලින් කිව්වා වගේ බෙහෙත් අධිමාත්‍රාවක් ශරීරගතවෙලා වෙනත් සංකුලනාවයන් මතුවෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් දරුවගේ ශරීරයට බෙහෙත් අහන්නෙම නැතිව රෝගය උත්සන්න වෙන්න පුළුවන්.

අන්න ඒ නිසා දරුවෝ ඉන්න දොමාපියන් කොයිම වෙලාවකවත් තමන්ගේ දරුවගේ අනිපියකදී වෛද්‍ය අනුදැනුමකින් තොරව නිවසේදී ඖෂධයක් ලබලා දෙනවා නම් ඒ සඳහා හැමවෙලාවෙම දියර ඖෂධයක්ම (සිරප්) භාවිතා කරන්න කටයුතු කරන්න කියලා තමයි අවසාන වශයෙන් මට කියන්න තියෙන්නේ.”

මේ ව ද්‍ය ව රු න් විසින් දරුවන්ට දියර ඖෂධ (සිරප්) පමණක්ම අනිවාර්ය කරන හේතුව මොකක්ද කියලා දැන් ඔබට පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබිලා ඇති. ඖෂධ ලබාදීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කාරණා ගැන ඉදිරියේදී අපි ඔබට දැනුවත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.

එතෙක් වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි අවශ්‍ය අවස්ථාවල දියර ඖෂධ (සිරප්) පමණක්ම ඔබේ දරුවාට ලබාදෙන්න කියන එකයි අපගේ උපදේශනය.

ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය රුවන්ති පෙරේරා.

“දරුවෝ ඉන්න දොමාපියෝ හොඳින් මතක තබාගත යුතු කරුණු කිහිපයක්ම තියෙනවා. එකක් තමයි වෛද්‍යවරුන් විදියට අපි දරුවන්ට බෙහෙත් නියම කරන්නේ දරුවන්ගේ බරේ ප්‍රමාණයට අනුව නියමිත මාත්‍රාව ලබලා දෙන්න කියලා මිසක් පෙති බාගයක්, පෙත්තක් දෙකක් වශයෙන් ලබලා දෙන්න කියලා නෙවෙයි.

- උදාහරණයක් විදියට මාස 3-6ත් අතර 5-6kg බර දරුවන්ට 3ml, මාස 6-9 අතර 6-7kg බර තියෙන දරුවන්ට 4ml, මාස 9-12 අතර 7-9kg වගේ





Panadol
Brand of paracetamol

for children

දරුවන්ගේ උණ සහ වේදනාවන් සඳහා ඉක්මන් සහනය



පෙනවලින් හරිම
මාත්‍රාව මැනීම අසීරැයි



වයස
මාස 3ත්
අවුරුදු 12ත්
අතර දරුවන්
සඳහා

සැමවිටම දරුවාගේ වයසට හා
බරට ගැළපෙන නියමිත මාත්‍රාව ලබා දෙන්න

*දිනකට ගතයැකි උපරිම මාත්‍රාව:

පැය 24ක කාලයක් පුරාමට 60mg/kgක ප්‍රමාණයක් 10-15mg/kgක ලෙස බෙදා හැරීම මගින් වාර ගණනකින් ලබා දෙන්න.
මාත්‍රා අතර අවම 4වැනි පැයකට පැය කේ වේ යුතු වේ.

References: 1. Temple AR, et al. Dosing and antipyretic efficacy of oral acetaminophen in children. Clin Ther. 2013;35(9):1361-75.e1-45.

Use as directed on pack. Do not exceed recommended dose and frequency, as excessive dosage could be harmful to the liver. If fever persists, consult your doctor. For adverse events reporting please call on 0114790490 or email on contact.srilanka@gsk.com
Trademarks are owned by or licensed to the GSK Group of Companies. All rights reserved, SmithKline Beecham (Pvt) Ltd, Level 34, West Tower, World Trade Center, Colombo 01, Sri Lanka.



මි.ලී. 60ක රු. 240/-

PM-LK-PANCH-22-00006



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

තාක්ෂණික වශයෙන් කොවිඩ් දියුණු වුණත් සිතූම් පැතුම්වලින් බොහෝම ප්‍රාථමික මට්ටමේ ඉන්න උදවිය තමන් මේ ලෝකේ සුලබයි. විශේෂයෙන් ලංකාව ඇතුළු ආසියානු රටවල. ඒ වගේම එහෙම මිනිස්සුන්ගේ කතා ඔලුවට අරන් පවුල් අවුල් කරගත්තු පිරිසත් දුලබ නැහැ. එහෙම ප්‍රශ්නයක් ගැනයි අද මම කතා කරන්නේ.

සරත්ගේ වයස අවුරුදු 47යි. ඔහුගේ බිරිඳ මධුකාට වයස 33යි. දෙන්නට දෙක වසරේ ඉගෙනගන්න පුංචි පුතෙකුත් ඉන්නවා.

“අපි බැන්දේ යාළුවෙලා. මධුකා මට වඩා අවුරුදු 14ක් බාලයි. බැඳලත් දැන් අවුරුදු දහයකට වඩා වැඩියි. මීට කලින් කවදාවත් අපේ වයස් පරතරය මටවත් එයාටවත් ප්‍රශ්නයක් වෙලා නැහැ. ඒත් බඩා ඉස්කෝලේ යන්න ගත්තු දා ඉඳලා මට මධුකාගේ ලොකු වෙනසක් හේරෙනවා. ඒකයි මම මිස්ව මුණගැහෙන්න ආවේ.”

මුල් කාලෙදී දරුවාට ඇරලවන්න මේ දෙපළම පාසලට ගියාලු. පස්සේ පස්සේ

රෝස මල්වල වැනුවාම අහක යන කපුටන්ට හරි අමාරුව!

මධුකා සරත්ට බඩාගේ ඉස්කෝලේ ගාවට යන්න ඉඩදුන්නේ නැතිලු. තවත් ටික කාලෙකින් මධුකා සරත් එක්ක කතාබහ කරන එක වගේම අඹු-සැමි සබඳතා පවත්වන එකත් ටිකෙන් ටික මගඇරලා. හැබැයි මධුකාගේ අමනාපෙට හරිහමන් හේතුවක්වත් සරත් දැනගෙන උන්නේ නැහැ.

සරත්ගේ ඉල්ලීම නිසා එදා මම මධුකා එක්කත් දුරකතනයෙන් කතා කළා.

“සරත්ගෙයි මගෙයි වයස් පරතරය නිසා ඉස්සරහට එන්න පුළුවන් ප්‍රශ්න ගැන ඒ දවස්වල මට තේරුමක් තිබුණේ නැහැ. දැන් තමයි මට ඒවා හේරෙන්නේ.”

ලෝකෙට බම්බු ගහගන්න කියපු මිනිස්සු තමයි හොඳටම පවුල් කෑවේ

“අර ඔයත් එක්ක බඩාව එක්කරගෙන එන කෙනා බඩාගේ සීයද?” ඉස්කෝලේ අම්මලා මධුකාගෙන් අහනවලු. සරත්

එක්ක විවාහ වුණේ සල්ලි නිසාද කියලා ඇතැම්මු ඇගේ මුණටම අහලා. මධුකා බොහෝම ප්‍රියමනාප කාන්තාවක් නිසා ඇයට ඔයට වඩා හොඳ මංගල්‍යයක් කරගන්න තිබුණාය කියලා සමහර අම්මලා සෝසුසුම් හෙළනවලු.

වයස ප්‍රශ්නේ ඇරුණුකොට සරත්ගෙන් මධුකාට වෙනයම් අඩුපාඩුවක් වෙලා තියෙනවද කියලා ඇහුවහම ඇයට කියන්න එහෙමට දෙයක් තිබුණේ නැහැ.

ගොඩක් වෙලාවට දෙන්නෙක්ගේ වයස් පරතරය ඒ දෙන්නට වඩා ගැටලුවක් වෙන්නේ පිටස්තර උදවියට. සැමියාට වඩා වසර පහකින් වැඩිමහල් බිරිඳක් තව දවසක් මගේ ළඟට ආවා. සැමියා වයසින් අඩු නිසා ඔහුගේම වයසේ නැත්තම් බාල කාන්තාවක් සමඟ හාදකමක් ඇති කරගන්න ඉඩ තියෙනවා කියලා ඇගේම ඥාතීන් පිරිසක් ඇයට කියලා. ඒ කිව් දවසේ ඉඳලා මේ බිරිඳ සැමියාව සැක කරන්න පටන් අරන් ගැටලුවක් ඇතිවෙලා තමයි මගේ ළඟට ආවේ.

වැඩි වයස් පරතරයක් තියෙන පිරිමි කෙනෙක්ව බඳින්න හොඳ නැහැ. නැත්තම් සැමියාට වඩා බිරිඳ දවසක් හරි බාල වෙන්න මිනේ කියලා සමාජ මතයක් තියෙනවා. විවාහ වෙන දෙන්නගේ කැමැත්ත, ආදරය, ආකර්ෂණය සහ ගැළපීම තියෙනවා නම් වයස් පරතරය

වියසත් බබරු

වයසයි, හඳුනයි තව ගළපන්න ඕන සේරම දේවලුයි ගළපලා විවාහ වෙන අය දික්කසාද වෙන්නෙම නැද්ද?

විවාහයකට බාධාවක් නෙමෙයි කියලයි මනෝඋපදේශිකාවක් විදියට මම කියන්නේ.

දෙන්නගේ වයස් පරතරය සම්බන්ධතාවයට බාධාවක් කරනොගෙන ආදරෙන් ජීවත්වෙන මිනිස්සු ඕනතරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා. ප්‍රංශ ජනාධිපති විවාහවෙලා ඉන්නේ ඔහුට වඩා අවුරුදු 24ක් වැඩිමහල් කාන්තාවක්. මේගන් කුමරිය සහ හැරි කුමරුගේ වයස් පරතරය අවුරුදු 5ක්. ඔය වගේ උදහරණ නම් ඕන හැටියට කියන්න පුළුවන්.

පිරිමියාට වඩා වයසින් වැඩි කාන්තාවක් නැත්තම් කාන්තාවට වඩා ලොකු වයස් පරතරයක් තියෙන පිරිමියෙක්ව විවාහ

වුණාම නරකක් වෙනවා කියලා කියන්න බැහැ. මොකද වයසයි, හඳුනයි තව ගළපන්න ඕන සේරම දේවලුයි ගළපලා විවාහ වෙන අය දික්කසාද වෙන්නෙම නැද්ද?

බිරිඳ නැත්තම් සැමියා වයසින් වැඩි නම් අනිත් අය මොකවත් හිතයි කියලා වයස සඟවන අය ඉන්නවා. නැත්තම් සැමියාව බිරිඳව අනිත් අයට පෙන්නන්න ලැජ්ජා වෙනවා. පිටස්තර මිනිස්සු මොනවා හිතාපිද කියලා ලතාවෙව් ජීවත්වෙන කෙනෙක් නම් මේ වගේ තීරණ නොගෙන ඉන්න තරමට හොඳයි. අනුන්ගේ කතා අහලා ඔලු කුරුවල් කරගන්න එක මහා මෝඩ වැඩක් කියලා මධුකාට වගේම අර අනිත් කාන්තාවටත් මම පැහැදිලි කළා.

බිරිඳ සැමියාට වඩා ගොඩක් වැඩිමල් නම් ගැබ්ගැනීම සම්බන්ධ ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි දැන් තාක්ෂණය දියුණු නිසා ඒ ගැටලුවලටත් විසඳුම් තියෙනවා. හැබැයි විවාහ වෙද්දී මේ වගේ ප්‍රායෝගික ගැටලු මතුවෙන්න පුළුවන් කියන එක ගැන අවබෝධයෙන් එකතු වෙන එකක් වැදගත්.

“ලෝකේ ධනවත්ම පුද්ගලයා වෙලත් ලස්සන හැති කාන්තාවක් විවාහ කරගත්තේ ඇයි කියලා ගොඩක් අය මහෙන් අහනවා.

විවාහය පාවහන් යුගලක් වගෙයි. පිටත ඉන්න අයට පෙන විදියෙන් වැඩක් නැහැ. ඒක කකුලට දාන කෙනාට සැප පහසුවට දැණුනහම ඇති.”

මේක ටේස්ට්ක් නිර්මාතෘ මාර්ක් සකර්බර්ක් ඔහුගේ විවාහය ගැන කිව්ව කතාවක්. පිටස්තර උදවිය කොහොම මොනා කිව්වත් දෙන්නට එකතුවෙලා ගමනක් යන්න පුළුවන් කියලා හිතෙනවා නම් වයස, ලස්සන, උස් මිටි බව, මිල මුදල් බාධාවක් කරගන්න අවශ්‍යම නැහැ.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ලංකාවේ රන් පවුමට වැඩිම මුදල

රු. 170,000

අමතර ගාස්තු කිසිවක් නැත



මරකන්ටයිල ඉහවෙසට්මන්ට්ස් හඳුන්වන්නේ 'රන්' ණයයි! 'රන්' ණයයි!

දුරකථන අංකය 0112 10 10 10

තෝරාගත් ශාඛාවන් හිදී :- කොල්ලුපිටිය, ගම්පහ, ගිරිපල්ල, ඇල්පිටිය, ජාආල, කැස්බෑව, කොටහේන, කඩවත, මහරගම, මොරටුව, මීගමුව, තඹුන්තේගම, වත්තල, ත්‍රිකුණාමලය

කොන්දේසි සහිතයි



ඔබටත් පහසු, ආතටත් වාසි අඩුම කොලියක්



ඔබේ එකම රක්තරං භිතවතා

සතියටම
0.69%

මාසටම
1.59%

සේවා ගාස්තු / සැලවුණු ගාස්තු නැත



රන් පවුමකට ඉහලම අත්තිකාරම් මුදලක්



Online ගෙවීමේ පහසුව

ශ්‍රී කාන්තා උකස් ණය සේවාව

බත්තරමුල්ල | මාලබේ | මහරගම | හෝමාගම | ගොඩගම | හංවැල්ල

ක්ෂණික ඇමතුම්
077 5 529 528



අද වෙනකල් කවුරුන් මට කිසිම වෙනස්කමක් කරලා නෑ. ඉස්කෝලේ යාළුවෝ ගැන මතක් කරන්නම ඕන. එයාලා තමයි මට ලොකුම හයි යුණේ

හැමෝම අතින් විභාගේ ලියද්දී මං විතරක් කකුලෙන් ලියලා A තුනක් ගත්තා

බාලගිරි දෝෂය මෙන් දිනෙන් දින කල්ගිය 2021 උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල පසුගිය ඉරිදා අන්තර්ජාලය වෙත නිකුත් කෙරිණි. මෙවර ප්‍රතිඵලය තරමක් විශේෂ එකක් වූයේ උසස් පෙළ විභාගය පැවැත්වූයේ ලංකාව කොරෝනා වසංගතයෙන් දරුණුවටම බැටකමින් සිටි මොහොතක විම නිසයි. කෙසේ හෝ පසුගියද පැමිණි ප්‍රතිඵලත් සමඟින් දිවයිනේ ප්‍රථමයින්ටත් වඩා වැඩිදෙනෙකුගේ අවධානයට යොමුවුණේ වාණිජ අංශයෙන් 'ඒ' සාමාර්ථ තුනක් ගෙන සරසවි වරම් ලැබූ ඇහැළියගොඩ ජාතික පාසලේ රණ්මි නිමේෂා ගුණවර්ධන දියණිය වෙතයි. දෙඅත් අතිමි ඇය මෙවර උසස් පෙළ ලියා තිබුණේ දෙපයින් විම ඇගේ විශේෂත්වයයි.

"විෂයන් තුනටම හොඳටම මතක් වුණා. අන්තිමේ මට ඒ මතක්වියේ ප්‍රතිඵල ලැබුණා. කොහොමහර් 'ඒ' තුනක් එක්ක දිස්ත්‍රික් කුසලතාවය තිබුණේ 156 විදියට. ඉතින් කකුල් දෙකෙන් විභාගේ ලියලා ගත්ත මේ ප්‍රතිඵලය ගැන මට හරි නිතහමානි ආඩම්බරයක් දැනෙනවා."

තම ජයග්‍රහණය ගැන අසීමිත සතුටකින් රණ්මි කතාබහ ආරම්භ කළේ එහෙමය. අවිස්සාවේලේ ඉපදුණු ඇ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය දෙල්ලිලුව කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයෙන් ලබා උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට පැමිණියේ ඇහැළියගොඩ ජාතික පාසලටය.

"මං පුංචි කාලේ ඉඳන්ම ඉගෙනගන්න දක්ෂයි. සමහර අය විභාගේ ලියලා මං විභාගේ පාස්වෙයිද ෆෙල්වෙයිද කියලා ලොකු දෙගිඩියාවකනේ ඉන්නේ. ඒත් මං එහෙම නෑ. මං උසස් පෙළට වාඩිවෙද්දීම හිතුවා මට 'ඒ' තුනක් ගන්න පුළුවන් කියලා. ඒ විශ්වාසය මට තිබුණා. පුංචි බයක් හොතිබුණාම හෙවෙයි. ඒත් ඊටත් වඩා මං මාව විශ්වාස කළා."

උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල එන්නටත් පෙර සිටම ඇයට ඇයව විශ්වාස කරන්නට තරම් සාක්ෂි තිබුණි. ඒ අතරින් හොඳම සාක්ෂිය වූයේ මීට තෙවසරකට පෙර ඇය මුහුණදුන් සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයයි. එහිදී ඇය පාසලේ විශිෂ්ටම ප්‍රතිඵල ලබාගත් සිසු සිසුවියන් අතරට එක්වූයේ 'ඒ' සාමාර්ථ 8ක්

සහ 'බී' සාමාර්ථයක් ලබාගනිමිනි.

"සාමාන්‍ය පෙළට එහෙම ප්‍රතිඵලයක් අරන් තිබුණු නිසා උසස් පෙළ ගැනත් ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණා. ඉතින් ගිය ඉරිදා ප්‍රතිඵල බලද්දී පුදුම වෙනත දෙයක් තිබුණේ නෑ. හැබැයි සතුටට කෑ ගහලා ඇඹුවා. ඒකට හේතුව වුණේ මං විභාගේ ලියපු අසාමාන්‍ය විදියත් එක්ක. අම්මට තාත්තටත් ගොඩක් සතුටයි. එයාලගේ කැපවීම තමයි හැමදේටම මුල. අම්මා තාත්තා දෙන්නම ගුරුවරු. ඒකත් මට මේ වගේ ප්‍රතිඵලයක් ගන්න ලොකුවට බලපෑවා. ඊටපස්සේ මගේ අක්කා. එයා කැලණිය කැමිපස් එකේ ඉගෙනගන්නේ. එයත් මාව හිතරම උනන්දු කළා. ඉස්කෝලේ ගුරුවරු යාළුවෝ එහෙමත් මගේ ප්‍රතිඵල අහලා මටත් වඩා සතුටු වුණා."

රණ්මි දෙඅත් අතිමි තරුණියක් වූයේ උපතින්මය. නොතේරෙන කාලයේ ඒ අඩුව රණ්මිට තදින්ම දැනුණාද තේරෙන වයසට එද්දී ඇයට ඒ ගැන වගේවගක් තිබුණේ නැත. ඒ නිසාමදෝ ඇගේ වයසේ

අතින් ලියන තරම් වේගයකින් කකුලකින් ලියන්න බෑ. ඒ අමාරුවේ දන්නේ එහෙම ලියන කෙනෙක්ම විතරයි. ඉතින් මං විභාගයට කලින් පරණ ප්‍රශ්නපත්‍ර නොයාගෙන කකුලින් ලියලා ලියලම කාලය හදාගත්තා. ඒ නිසා විභාගයට ගිහිල්ලත් වෙලාව මදිවුණා කියලා පසුතැවෙන්න වුණේ නෑ



කොල්ලන් කෙල්ලන් හා එකතුව ඇයද අකුරු ලියන්නට පටන්ගත්තාය. එහෙත් ඒ පාදයෙන්ය. අවසානයේ අපට අත තරමටම ඇයට පාදය හුරුවිය.

"කකුලෙන් ලියන එක අතින් ලියනවා වගේ ලේසි නෑ. ඒක ලොකු අභියෝගයක් වුණා. ටිකක්වෙලා ලියද්දී කකුල් ඊදෙන්න ගන්නවා. ඒත් ඉතින් ඒ කැක්කුම් ඔක්කෝම අමතක කරලා ලියනවා. උසස් පෙළ ලියද්දී මට ලොකුම අභියෝගය වුණේ කාලය. ඉතින් කාලය කළමනාකරණය කරගෙන මට ලියන්න සිද්ධවුණා. අතින් ලියන තරම් වේගයකින් කකුලකින් ලියන්න බෑ. ඒ අමාරුවේ දන්නේ එහෙම ලියන කෙනෙක්ම විතරයි. ඉතින් මං විභාගයට කලින් පරණ ප්‍රශ්නපත්‍ර නොයාගෙන කකුලින් ලියලා ලියලම කාලය හදාගත්තා. ඒ නිසා විභාගයට ගිහිල්ලත් වෙලාව මදිවුණා කියලා පසුතැවෙන්න වුණේ නෑ."

උත්සාහය ඇත්තමි කළ නොහැක්කක් නැත. රණ්මි ඊට හොඳම නිදසුනයි. කෙසේ වුවද ඇයගේ තත්ත්වය තේරුම්ගත් අදාළ බලධාරීන් ඇයට පැයකට විනාඩි පහළොවක් බැගින් වැඩිපුර කාලයක් දෙන්නට කටයුතු කර තිබුණි.

"මං ජීවිතේ ගොඩක් දේවල් කළේ මට ලේසි ක්‍රම නොයාගෙන. මොකද කෙනෙක් හැමදේම කරන්නේ අත් දෙක පාවිච්චි කරලා. ඒත් මට අත් දෙක හැති නිසා ඒ කිසිම දෙයක් කරන්න බෑ. ඉතින් මං ලේසි ක්‍රම නොයාගත්තා. අද වෙනකල් කවුරුන් මට මගේ අත් දෙක හැතිවුණා කියලා කිසිම වෙනස්කමක් කරලා නෑ. මගේ ඉස්කෝලේ යාළුවෝ ගැන කියන්නම ඕන. එයාලා තමයි මට ලොකුම හයි යුණේ. පුදුම ශක්තියක් දුන්නේ. කිසිම වෙලාවක මාව තනිකළේ නෑ. මගෙන් එක්කම හිටියා."

අධ්‍යාපනයට පමණක් නොව රණ්මි සංගීතයටද උපන් හපන් තරුණියකි. මේ වනවිට සංගීතය හදාරමින් සිටින ඇය ඇගේම ගීත කීපයක් ගායනා කර ඇති බව අපත් සමඟින් පැවසුවාය.

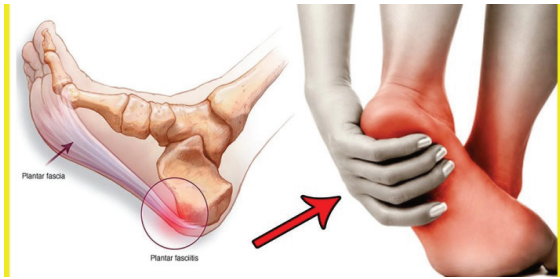
"මට කවදාවත් හිතිලා නෑ මගේ අත් දෙක නෑ කියලා. ඒ ගැන හිතලා කවදාවත් දක්වෙලා හෝ කණගාටු වෙලා නෑ. පුංචි කාලේ හම් අත්දෙක නෑ කියලා ඇඹිපු දවස් තිබුණා. ඒත් තේරෙන කාලෙකදී මං ඒ ගැන හිතලා ඇඹිලා නෑ. කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන් මං හරි පව් කියලා. එහෙම නෑ. හැමෝටම හිමිවීමේ අභිමිච්චි තියෙනවා. මේ ලෝකේ අත් හැති එකම කෙල්ල මං නෙවෙයිනේ. ඒත් අත් දෙකම තිබ්ලත් සමහරුන්ට කරන්න බැරි දේවල් මං මේ වෙනකොට කරලා තියෙනවා."

ඇයට තම ජීවිතයම ඇත්තටම අභියෝගයකි. එහෙත් ඒ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ඇය දැන් සුන්දර ගමනක් යමින් සිටින්නීය. දැන් ඇගේ එකම සිහිනය වන්නේ ලබාගත් උසස් පෙළ ප්‍රතිඵලයෙන් සරසවි වරම් ලබා මානව සම්පත් කළමනාකරණ අංශයෙන් හැකිතාක් ඉහළට යාමයි.

"මං මෙහෙම තත්ත්වයක ඉඳලත් මට උසස් පෙළට 'ඒ' තුනක් අරන් සරසවි වරම් ලබන්න පුළුවන් වුණා. ඉතින් අතපය හොඳට තියෙන කෙනෙකුට කරන්න බැරි මොනවද? ඒ නිසා ජීවිතේ තමන්ට සිද්ධ වෙන අසාධාරණකම්, අඩුපාඩුකම් වගේ දේවල් හිදුනසට කාරණාවක් කර නොගෙන කැපවීමෙන් වැඩ කරන්න කියලයි මම හැමෝටම කියන්නේ. එහෙම කළොත් ඕනම කෙනෙකුට තමන්ගේ හීන සැබෑකරගන්න පුළුවන්."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

යටිපතුල් වේදනාවෙන් ඔබත් බොහෝ කල් ජීව්‍යානන්තර නිසැක සුවයට නොමියෙපති



වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ දෙනෙකු පීඩාවට පත් කරන රෝගී තත්ත්වයක් ලෙස යටිපතුල් රිදුම හඳුන්වන්න පුළුවන. යටිපතුල අපේ ශරීරයේ බර දරා සිටීමට, දිවීමට, ඇවිදීමට ශරීරය පාලනයට, සමබරතාවය දරා සිටින ශරීරයේ පහල කොටසේ පාදය අස්ථි ගණනාවකින් යුක්තව පේශි, හනර, ස්නායු වලින් සමන්විතය. විවිධ විශාල අස්ථියකින් යුක්තව නිර්මාණය වී පවතිනවා. කුමන හෝ හේතුවක් මත එම නිර්මාණයට විරුද්ධව ඇතිවන වෙනසක් වනම් ප්‍රදාහක තත්ත්වයක් ඇතිවීම විවිධ වේදනාව ගෙනදිය හැක.

විවිධ වේදනාව ඇතිවන ප්‍රධාන සාධක ලෙස විලුණේ අස්ථියේ සිට පාදයේ ඇඟිලි දක්වා පවතින සම්බන්ධක



පටකයේ ඇතිවන ප්‍රදාහක තත්ත්වයන් හේතුවිය හැකිය. මෙය

Plantar Fasciitis ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

තවද පතුලේ වේදනාවට විලුණ පිටුපස සිට පාදයේ ඉහළ පිහිටි බත්කෙන්නි සම්බන්ධ කර පවතින සම්බන්ධ කන්ධරාව ඉරිමක්, ඇදීමක, ගෙවියාමක් නිසා ප්‍රදාහක තත්වයට පත්වීම Achilles ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

Tendonitis ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

පාදයේ අස්ථි මත පීඩනය ඇතිවීම නිසා අස්ථි සියුම් ලෙස බිඳී යාමකදී විලුණ වේදනාව ඇතිවීම හේතු විය හැක. (ක්‍රීඩා කරන්නන් සඳහා පුහුණුවීම්, ක්‍රියාකාරකම් වලදී විශේෂයි)

- තවද පාදයේ යට (Baxter nerve) පිහිටි ස්නායු ව තෙරපීම නිසා වේදනාකාරී තත්ව ඇතිවිය හැක. (tarsal tunnel syndrome)
- ආතරයිටිස් නිසා පතුල අස්ථි අතර කාටිලේජ ගෙවියාමක් ඇතිවීම, වෙනස්වීම් ගෙනදීම, පතුල වේදනාකාරී වියහැක.
- දියවැඩියාව පාලනය නොවීම නිසාද පාදයේ මේද පටලය තුනිවීමක් පාද වේදනාවට හේතු විය හැක.
- අධි උස පාවහන් පැලඳීම.
- යටිපතුලේ හැඩය වෙනස් වීම.
- සමේ ඇතිවන ඝනකම, ගල්තැලුම්, ඉන්නන් නිසා.
- ශරීරයේ බර වැඩි වීම පතුලට වැඩි බරක් දැරීම.
- වැරදි ආකාරයට ඇවිදීම.
- කොන්දේ කණේරකා අතර ඇතිවන යම් වෙනස්කම්.
- කැල්සියම් තැන්පත් වීම.
- වැඩි වෙලාවක් සිටගෙන සිටීම.
- විවිධ මස්පිඩු ආශ්‍රිත සම්බන්ධ පටක වල අනවශ්‍ය මේදය තැන්පත් වීම නිසා කොලෙස්ට්‍රොල් වැඩි නිසා විලුණ වේදනාව උත්සන්න වීම.

මෙහිදී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ වන්නේ ;

- උදේට නැගිටින විට පාදය එකවර බිම තියන විට යටි පතුල රිදුම් දීම.
- පතුල ඉදිමීම.
- රතු පැහැ ගැන්වී උෂ්ණත්වයද වැඩි වෙනවා.
- විවිධව සිට විවිධ තියන සෑම මොහොතකම ඇවිදගත නොහැකිව වේදනාව ඇති වේ.

මෙවැනි රෝග ලක්ෂණ පවතින යටි පතුලේ වේදනාව ගෙනෙන රෝගීන්ට වේදනාවට නොව හේතුවට එනම් රෝග මූලයට ප්‍රතිකාරය දීම කරණකොට ගෙන යථා තත්වයට ගෙන එම වේදනාව නැත්තටම නැතිවී යාම ඔබගේ නිත්‍ය සුවය වනු ඇත. මෙය හෝමියෝපති මූලධර්මයට අනුව සිදුවන්නකි. එහි ඖෂධ ක්‍රියාකාරීත්වය ව්‍යුහාත්මක වෙනස් යථා තත්වයට පත්කරලීමට සමත්ය. විවිධ බැඳුණු කැල්සියම් ක්ලෝරයිට් දියවී යාම මෙන්ම අනෙකුත් හේතු සාධකද නැති කරලනු ඇත. එමගින් ඔබට පූර්ණ සුවය ලැබෙනු ඇත. අතුරු ආබාධ නොමැති වීමත්, කුඩා තරුණ, මහලු, ගර්භණී ඕනෑම අයෙකුට පාවිච්චි කල හැකි වීමත්, පාවිච්චිය පහසු වෛද්‍ය ක්‍රමයක් වීමත් ඔබට සුවිශේෂී වනු ඇත.

විමෙන්න සුවකළ නොහැකියැයි පවසන ආතරයිටිස්, පාකින්සන් වැනි ස්නායුගත සියලු ශරීරගත නිධන්ගත රෝග සඳහා පූර්ණ සුවයක් මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය තුලින් ලබාගත හැකිවීම ඔබ ලබන භාග්‍යයක් වනු ඇත.

වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර

රජයේ හිටපු ප්‍රධාන හෝමියෝපති වෛද්‍ය නිලධාරී,

එච් කේ හෝමියෝපති හෙල්ත් කෙයර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
කො.12,
පී බී අල්විස් පෙරේරා මාවත,
කවුඹුරුද, මොරටුව.

0112 637740 / 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

මඬේ හඳු බැඳි රන් ණය සහකරු

රන් ණය
උකස් සේවාව

වැඩිම මුදලක්
සුරක්ෂිත ගනුදෙනුවක්

රු. 170,000/-

රන් පවුමක් සඳහා

0112 200 200

www.lbfinance.com

LB FINANCE

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගන්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගන්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වොදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැනවිලි නැතිවීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියලුම අවුල් කරගැනීමයි. සැමයා දැනම් සහ දරුවෝ තිදෙනා අපට අපාතයේ පීඩින්නට නමිනි මනමේන්ද ඇගේ පීඩින අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුල්කරවිය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් පීඩිතයට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් පීඩිතය සතුටින් පිරි ගුරිර් යන අයුරු ඇස කියන්නේ සතුටින් පීඩිතය දරණ ඇගේ පීඩින අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.



වද දෙන නෑයොන්ට වඩා වේයෝ හොඳයි

සමහර වෙලාවට අපේ ප්‍රභම ඉන්න අය අපි නොහිතන වෙලාවටදී, නොහිතන විදියට අපේ ඔලුව අවුල් කරනවා. හිතාමතාම හෝ නොහිතා කරන එහෙම දේවල් නිසා ඒ වගේ වෙලාවට අපේ හිත් පෑරෙනවා වැඩියි. හිත් පෑරීම, ඔලුව අවුල් වුණාම මුලින්ම වෙන්වෙන්නේ අපේ පවුලේ සතුට නැතිවෙලා යන එක. ඒ නිසා ඒ වෙලාවට හදවතින් තීරණ අරගෙන වැඩ කරනවට වඩා ටිකක් මොළේ කල්පනා කරලා වැඩ කරන එක තමයි හොඳ. එහෙම කරන්න අමාරුනම් හොඳම දේ ඔයාට ඇහුම්කන් දෙන, ඔයාට තේරුම්ගන්න කෙනෙක් එක්ක කතා කරන එක. ප්‍රශ්නට හොඳම උත්තරේ ගොඩක්වෙලාවට ඒ වගේ කතාබහකින් ලැබෙන්න පුළුවන්.

ඉස්සර මම නිතරම හිතුවා පවුලේ සම්බන්ධතාවය රැකෙන්නේ බිරිඳ සහ සැමියා කියන දෙන්නගෙම අවබෝධය මත කියලා. ඒත් එක සිද්ධියකින් පස්සේ මං තේරුම්ගන්න පවුලේ සම්බන්ධතාවය

අපේ ඔලුව අවුල් කරන අනවශ්‍ය දේවල් මගහැරලා, අනවශ්‍ය පුද්ගලයන් ඇත් කරලා ඉන්න තරමට අපේ මනස හිදහස්.

පුළුවන් තරම් එහෙම දේවල්වලින් ඒ විදියේ පුද්ගලයන්ගෙන් දෙපාරක් හොඟිනා ඇත්වෙන්න

රැකෙන්න වැඩිපුරම බලපාන්නේ ගෙදර අම්මා, එහෙමත් නැත්නම් බිරිඳ හිතන පතන, වැඩ කරන විදිය කියලා.

මම මුහුණදියු ඒ වගේ අත්දැකීමක් විස්තර කරන්න තමයි මේ කතාව කියන්න හිතුවේ.

මාසෙකට විතර උඩදී මගේ ප්‍රභම ඇතිගෙක් කරපු දෙයක් නිසා මං ලොකු අපහසුතාවයකට පත්වුණා. ඇත්තටම පස්සේ කල්පනා කරලා බලද්දී ඒ සිද්ධිය මට අදාළ වකකුත් නෙවෙයි. මට අදාළත් නැති සිද්ධියකට හිතාමතාම මාවත් ඇදගෙන ඒ අය කළේ මගේ ඔලුවක් අවුල් කරපු එක කියලා පස්සේ තේරුම් ගියාට දවස් ගණනක් යනකල් ඒ සිද්ධිය මගේ හිතට තදින්ම වද දුන්නා. අපි කවුරුවත් සර්වසම්පූර්ණ මිනිස්සු නෙවෙයිනේ. ඉතින් කොපිටර් ශක්තිමත්ව, සුබවාදීව ඉන්න බැලුවත් ඒ වගේ අනපේක්ෂිත දේවල් නිසා ඔලුව අවුල්වෙන වෙලාවල් තියෙනවා.

ඉතින් වෙලාවක් කලාවක් නැතුව මේ සිද්ධියම මතකට එද්දී මට ඕන වුණේ කොහොමහර ඒ දේ

අමතක කරන්න. අහින් අතට මගේ ඇතිවරයාට කතා කරලා ඒ කරපු වැරැද්දේ බරපතළකම පෙන්වලා දෙන්න හිතුවාත් මම අමාරුවෙන් ඒ නැගීම යටපත් කරගන්නා. ඒ නිසා මම හිතුවා දැනම් ගෙදර ඉන්න වෙලාවක් බලලා මේ සිද්ධිය ගැන කතා කරන්න ඕන කියලා.

“මං මේ කියන දේ අනලා ඔයා මට බිඳී දන්නෙ නෑ එකම දේ හිත හිත ඉන්නවා කියලා. ඒත් මට මේක ඔලුවට වදායක්. මේ ගැන කතා කරන්න ඉන්න හොඳම කෙනා ඔයා නිසයි මං අහන්නේ. මං කතා කරලා එයාලට කියන්නද කරපු දේ වැරදියි. ආපහු එහෙම කරන්න එපා කියලා? මට එහෙම කරන්නමයි හිතෙන්න” කියලා දැනමගෙන් ඇහුවා.

එතකොට එයා වැඩ කර කර ඉපුපු ඉරියව්වෙන්ම

ලැස්ට්වෙන් එක දිනා බලාගෙන “එපා” කියලා තනි වචනෙන් උත්තරයක් දුන්නා. මං හිතුවේ දැනමම තරක ගියා කියලා. ඒත් එයා වැඩේ නතර කරලා මං ගාවට ඇවිත් මගේ ඉහ දෙපැත්තෙන් අත දලා මාව එයාට ප්‍රං කරගන්නා. පස්සේ මට කිව්වා, “රෝසි ඔයා හදන්නේ ඔය නැති ප්‍රශ්නයක් දාගන්න. මං මේ ඔයාට කාටවත් වෙර කරන්නවත් තරනා වෙන්නවත් කියනවා නෙවෙයි. ඒත් ඒ අය අතරලා දාන්න. ඒකයි කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ. එතකොට ඔයාට ඔය සිද්ධියත් අමතක වේවි. අහික මගේ ඔලුවේ අනවශ්‍ය කිසිම දෙයක් නෑ. මගේ ඔලුවේ ඉන්නේ ඔය නතරදෙකා විතරයි. මට අදාළ නැති දේවල් හිතන්නෙම නෑ. අදාළ නැති දේකට මාව සම්බන්ධ කරගන්න නැදුවත් මං එතනින් ඇත් වෙන්නා මිසක් හිත හිත කල්පනා කරන්නේ නෑ. මාසයක් තිස්සේ ඉඳන් ඔයා ඔය සිද්ධිය හිත හිත විඳවන්නවා. වැරැද්ද ඔයාගෙන් නෙවෙයි. වෙත කෙනෙක් කරපු කියපු දෙයක් හිත හිතා දක්වෙන්නෙ ඔයා. ඒකෙන් වැරද්දක් අඩුපාඩුවක් වුණොත් වෙන්වෙන්න මටයි, අපේ දරුවෝ තුන්දෙනාමයි රෝසි. ඔයයි අපේ පවුල ඇතුළේ අපිව බැලෙන්න කරන කෙනා. ඔයා අනවශ්‍ය දේවල් හිත හිතා ඉඳිද්දී කොහොමද ඔයා ඔයාට කන්ට්‍රෝල් කරගන්නේ..? මං ඔයාට නැමවෙලේම කියනවානේ ඔයාට පාලනය කරන්න බැරි දේවල් ගැන හිතන්න එපා කියලා. අනවශ්‍ය දෙයක් ඔලුවට එද්දී ඔයා අපි ගැන හිතන්න. ඉස්සරකට අපි කරන්න ඉන්න දේවල් හිතන්න. ඔයා කොහොමත් එහෙම ජලෙත් කරන්න ආසයිනේ. නැත්නම් ඔයා ආස දෙයක් කරන්න. ඔයා නැමවෙලේම ඔලුව අවුල්වෙන දේකිනුත් සතුටුවෙන්න දෙයක් නොගන්නවානේ. මේ සිද්ධියෙකුත් ඔයාට සතුටුවෙන්න පුළුවන් දෙයක් ලැබෙයි. ඒ නිසා අනවශ්‍ය දේ ඔලුවේ දාගෙන අවුල් වෙන්න එපා. ඒක අපි නැමෝටම බලපානවා. ඔයාගේ මුණේ හිතාව තියෙද්දී දරුවෝත් සතුටෙන් ඉන්නේ. ඔයා දුකෙන් හිටියොත් ඒක දරුවන්ට දැනෙනවා. ඒ නිසා හොඳ ප්‍රමාණ වගේ අතරලා දාන්න. හිතෙන්නේ අහාරින්න” කියලා ගොඩක් ආදරෙන් කිව්වා.

ඒ වචන ටිකෙන් මට තේරුණා මගේ පවුලේ සම්බන්ධතාවය රැකෙන්නේ මගෙන් කියලා. ඒක රකින්නේ මම. මට දැනුණේ මගේ පවුලේ පිටකොන්ද මම කියලා. එච්වර තැනක් මට මගේ පවුල ඇතුළේ ලැබිලා තියෙනවා.

මට වගේම ඔයාටත් ඔයාගේ පවුල ඇතුළේ ඒ තැන ලැබිලා ඇති. අපේ ඔලුව අවුල් කරන අනවශ්‍ය දේවල් මගහැරලා, අනවශ්‍ය පුද්ගලයන් ඇත් කරලා ඉන්න තරමට අපේ මනස හිදහස්. පුළුවන් තරම් එහෙම දේවල්වලින් ඒ විදියේ පුද්ගලයන්ගෙන් දෙපාරක් හොඟිනා ඇත්වෙන්න. නැමටේම වඩා වටින්නේ අපේ පවුල. පවුලේ සම්බන්ධතාවය නැතිවෙන විදියේ කිසිම දෙයක් නොවෙන්න ඔයාගේ පවුල ආදරෙන් රැකබලාගන්න. ඔයාගේ පවුලේ කණේරුකාව ඔයා. ඔයාට මානසිකව වැරදුණොත් ඒකෙන් පවුලට වෙත හානිය සුළුපටු නෑ. බිරිඳක් විදියට, අම්මා කෙනෙක් විදියට කිසිම විදියකින් මානසිකව වැරදෙන්නැතුව කෙළින් ඉන්න පුළුවන්නම් පවුලේ සම්බන්ධතාවය බිඳිලා යන්න නොදී පවුලේ සතුට රැකගන්න පුළුවන්. ගෙදරක ගැහැනිය මනසින්, හිතෙන් ශක්තිමත්ව ඉන්න තරමට ඒ පවුල ඇතුළට අනවශ්‍ය පීඩාවන් එන එක ගොඩක් අඩුවේවි.

හමිනි මනමේන්ද

මිනි මරණවද මිනිහෝ?

“බුදු අම්මෝ! රිදෙනවෝ!” කොණ්ඩි කිරිල්ලි ඔරිස් විකේදී එකවරම මන හඬින් කැහැසුටා.

“මොකද වුණේ කෙල්ලේ?” අසමින් එතැනට දුවගෙන ආවේ පිංකි.

“මගේ බඩ!... බඩ!...” කොණ්ඩි කෙළිරි ගැවා.

“ඇයි? බබෙක් ලැබෙන්නද?” පිංකි ඇසුවේ එතැනට පැමිණි ලොක්කා දෙස හෝරැහින් බලමින්.

“කෙනෙම්මල! ප්‍රභද් බබා ලැබුණා විතරයි. මගේ බඩ රිදෙනවා. මාව දොස්තර කෙනෙක් ප්‍රභට එක්ක පලයො.” කොණ්ඩි දැගලුවේ ගැන්ගම් ස්ට්‍රිට් එකට.

ටිකක් එළියට යන්න.” කොකෝගේ අණ!

පිංකි එළියට ඇවිත් දොර අසළට වෙලා රබර් කන් දීලා කරගෙන හිටියා.

“ඔය නියන දෙන්න.” ටික වෙලාවකින් දෙස්තර, සහායියාටම කියනු පිංකිට ඇසුණා.

කොණ්ඩි නත්ස්ටෝප් කෙළිරි ගැනවා.

“ඔය මිටිය ටිකකට දෙන්න.” නැවතත් ඩොක්ටර් කොකෝගේ හඬ!

“ඒ ගමන මේ දොස්තර මොකද කරන්න හදන්නේ?” පිංකි කුතුහලයෙන්!

කොකෝ කාමරය තුළ කුමකටදෝ තඩ්බානු පිංකිට ඇසුණා. කොණ්ඩි කැහැසුටේ වේදනාවෙන්.



නැත්තො නියනෙන් තඩ් බාලා මේකිගේ බඩ පලන්නද?” දුන් පිංකි බියෙන් වෙච්චෙන්නවා.

“මිහු! හරියන්නේ නෑ. ඔය යකඩ කපන කියනවත් දෙන්න.” ඩොක්ටර් කොකෝගේ බලාපොරොත්තු

කඩ වු හඬ පිංකිට ඇසුණා.

කුමක්දෝ කපන හඬ පිංකිට ඇසුණේ ඇඟ සලිත කරවමින්.

“බුදු අම්මෝ! රිදෙනවෝ!” මුළු ලෝකෙම දෙදරවමින් කොණ්ඩි බේරිහන් දුන්නා.

බැර්ම තැන පිංකි කාමරයට කඩි වැදුණා. දෙස්තර සිටියේ යකඩ කපන කියන අතේ තබාගෙන. කොණ්ඩි දැගලමින් කැහැසුටින් සිටියා.

“මිනි මරන්න හදන්නවද?” පිංකි විමසුවේ කෝපයෙන් වෙච්චෙමින්.

“මඟුලක් කතා කරනවා. පේපන්ට හොඳටම වේදනාව වැඩියි. මං මේ හදන්නේ වේදනානාශක පෙන්කක් ගන්න බෙනන් කබඩ් එක කොහොමහර ඇරගන්නයි. ඒක හිරවෙලා මෝඩියෝ!” ඩොක්ටර් කොකෝ කැහැසුටේ පිංකිට වඩා කෝපයෙන් වෙච්චෙමින්.

සංඛ සඳරුවන්

“පොඩ්ඩක් පරික්ෂා කරලා බලන්න වෙනවා. ඔයා



අපේ මුල් ම දරුවා ගබ්සා උනා

ඊට පස්සේ දරුවකු හැදුනේම නැහැ. අවුරුදු 6 ක් තැන තැන ගත් ප්‍රතිකාර සියල්ලම අසාර්ථක වුණා.

“ගර්ච් එච්” අපිට දරුවෙක් හදලා දුන්නා විතරක් නෙවෙයි, මුල් මාස තුන ගත වෙන තුරු ඒ දරුවාට ආරක්ෂා කරලත් දුන්නා...

දැන් අපිට ජීවත් වෙන්න බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා

විද්‍යා නිශාන්ති (අවු.29)
සුභේෂ ගන්කන්ද (අවු.34)
දුනගන ඇල්ල, කළුතර, රත්නපුර

ගර්ච්-එච්
fertaid
LEADING THE WAY TO MOTHERHOOD

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු එල පමාවට ප්‍රතිකාර කරන

ගර්ච් එච්
ආයතනය මෙවැනි රෝග සඳහා විශේෂිත ප්‍රතිකාර හඳුන්වා දී ඇත

ඔබ දරුපල පහත මට්ටමේ ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ගර්ච්එච් වෙතින් ඔබ වෙත නිවිද්‍යා කරන

දරුපල පහත හැම කතකටම **ඇගේම කිරිකැටියෙක්**

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

කාන්තාවකට නිරෝගී බීජ හැදෙන්න හෝමෝන පිළිවෙලට තියෙන්න ඕනේ

හෝමෝන අපිළිවෙල වුණාම බීජ වර්ධනය අඩාල වෙනවා. එවැනි කාන්තාවන්ගේ මාසික ශුද්ධියත් පිළිවෙලකට සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ.

දරුවෙකු පිළිසිදු ගන්නේ නැති හේතුව හෝමෝන අඩාල වීම නම් හෝමෝන පරීක්ෂණයකින් ඒ තත්ත්වය තේරුම් ගන්නට ඕනේ. නිවැරදි ප්‍රතිකාර වලින් බීජ වර්ධනය යථා තත්ත්වයට ගෙනහ ඕනේ. එහෙම කළොත් විතරයි ඒ කාන්තාවට දරුවෙකු පිළිසිදු ගන්නේ.



ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම්
077 3015122
081 2224672

දරුවෙකු ගබ්සා වන්නට බලපාන ලොකු හේතුවක් තමයි හෝමෝන අපිළිවෙල වීම

මේ කාන්තාවට දරුවෙකු කුසට එන්නට පවා වුණොත්, කුසට ආ දරුවා ගබ්සා වුණොත්, ඊට පසු දරුවකු පිළිසිදු නොගන්නතේ හෝමෝන දුර්වලතාවය නිසයි.

මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන **ප්‍රතිකාර වලට අද අදම යොමු නොවුන හොත් ඔබටත් මුළු ජීවිත කාලයටම දැකිත් කල්ගත කරන්න සිදු වේවි**

මහනුවර ජේරාදෙණිය පාරේ කිංසවුනි විද්‍යාලය ඉදිරිපිට

කාන්තාවකට හෝමෝන අඩාල නම්, හැදෙන බීජ දුර්වල වෙනවා. දුර්වල බීජයකින් හැදෙන කළලයක් මුල් මාස තුන තුළදී ගබ්සා වෙත ප්‍රවණතාවය වැඩියි

මේ කාන්තාවගේ පළමු දරුවා ගබ්සා වුණේ ඇයගේ පැවැති හෝමෝන දුර්වලතාවය නිසා බව අපි හඳුනාගත්තා.

ඒ හෝමෝන දුර්වලතාවය නිවැරදි කරන්න ප්‍රතිකාර ලබා දුන්නා පමණක් නොව, මුල් මාස තුන තුළ කළලය ශක්තිමත් වන්නට හෝමෝන එන්නත් කළා.

ඇයගේ කළලය ආරක්ෂා වුණේ එහෙමයි.

කඩවත කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලට **බදාදා සෙනසුරාදා**



“අපේ පරම්පරාවල අශෝකමාලාගෙන් පැවත එනවය කියන කතාව අපිත් ඕනෑතරම් අහලා තියෙනවා. ඉස්සර අපේ පරම්පරාවල මිනිස්සු එතුමියට කිව්වේ ‘රත්තවලලි’ කියලා.”

ලෝකුරුගමදී අපට හමුවූ ගැමියෝ එසේ කිය. මහාචාර්ය සුනන්ද මහේන්ද්‍රයන් තම කෘතිය තුළින් පවසන අන්දමට අතීතයේ මෙම ලෝකුරුගම විසූ රූමත් කතූන් අනුරාධපුර පුදබිම ජනාකීර්ණ වන අවස්ථාවල එහි ගොස් තැටි කරකැවීම ආදිය ජීවන වෘත්තීය වශයෙන් සිදුකොට තිබේ. නමුදු අශෝකමාලාව සාලිය කුමරුන් වසඟ කරගැනීමට යොදාගත් බව පැවසෙන වැඩි මන්ත්‍රයක් තම පරපුර සතුව පැවති බවක් ඔවුහු නොදනිති. ඒ බව පැවසූයේ බාහිර පිරිස්ය.

“මේ වෙනකොට අපේ රටේ නුවෙලි ගුරුකම් කියලා මහා පරිමාණයේ ගසාකෑම් වෙනවනේ.

සමාජ සම්මතයට අනුව අසාධාරණ ලෙස අඩු තක්සේරුවකට ලක්කොට ඇති ජනතාවක් විසුවද ඒ වනවිටත් ඔවුන් සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික සහ සදාචාර මට්ටමින් සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් ලබා ඇති බව අපට නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය.

සාලියට මැතිරූ වැසිය හොයාගෙන අශෝකමාලාගේ ගමට ගියෙමි

සාලිය කුමරු හා විවාහ වූ අශෝකමාලාගේ ඥාති පරපුර තවමත් කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ ගල්ගමුව, ලෝකුරුගම නම් පාරම්පරික ගම්මානයේ ජීවත්වන බවත්, අශෝකමාලා සාලිය කුමරු වසඟ කරගැනීමට දුන් වැඩි මන්ත්‍රය සහිත පැරණි පුස්තකාල පොත් තවමත් නිරූපදිතව තිබිය හැකි බවටත් මට දැනගැනීමට ලැබුණේ මීට වසර විස්සකට පමණ ඉහතදීය. ඒ සාලිය, අශෝකමාලාව ජීවත් වූ බව කියන ශ්‍රී ලංකාවේ දිගම කඳුවැටිය වූ ගල්කිරියාකන්ද දුර්ග තරමක් වැඩිවත් පිහිටා ඇති පසුබිමකය. මහාචාර්ය සෙනරත් පරණවිතානගේගේ ද සොයාගැනීම්වලට එම කඳුවැටිය මුල්කොටගෙන සාලිය අශෝකමාලා වෘත්තීය පිළිබඳ මානව විද්‍යාත්මක සාක්ෂි බොහොමයක් හමුවී ඇත. එමෙන්ම එම කඳුවැටියට සම්බන්ධ මොරගොල්ලාගම ආශ්‍රිතව සාලිය ආරණ්‍ය සේනාසනය නමින් සේනාසනයක්ද ඉදිකොට තිබේ. කෙසේනමුත් අශෝකමාලාගේ ඥාති සනුහරයේ සුවදුක් විමසීමට යාම හිනෙන් දුටු ඉඩමක ඔප්පු පරික්ෂා කිරීමට ඉඩම් රෙජිස්ටාර් කාර්යාලයට යාම වැනි අමතර වැඩක් විය හැකි බැවින් මුලදී මම වැඩි තැකීමක් නොකළෙමි. අනෙක සිත් වසඟ කරගත හැකි මන්තර තිබේ නම් අපේ රටේ මිනිසුන් මොනවැයිත් මොනවා නොකරාවද?

කයි කතන්දර’ නම් කෘතිය කියවමින් සිටි මගේ සිත තුළ අළු වෙමින් පැවති අශෝකමාලාගේ ඥාතීන් සොයාගැනීමේ ආශාව යළි දැල්වෙන්නට පටන්ගෙන ඇති බවක් හැඟුණි. ඒ නිසා මන්තර කතාව යකාට ගියදමේ කියන්නා වූ පිරිස අශෝකමාලාගේ සැබෑ ඥාතීන් ද යන්න දැනගැනීමට එහි යාමට මා තීරණය කළෙමි.

ඒ අනුව 2005 වසරේ එක්තරා දිනයක ඒ ආසන්නයේ ඇති හිද්දෑව නම් ග්‍රාමයේ මගේ හිතවත් පාසල් ගුරුවරයෙකුද සමඟ ලෝකුරුගමට ගියෙමි. සමාජ සම්මතයට අනුව අසාධාරණ ලෙස අඩු තක්සේරුවකට ලක්කොට ඇති ජනතාවක් විසුවද ඒ වනවිටත් ඔවුන් සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික සහ සදාචාර මට්ටමින් සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් ලබා ඇති බව අපට නිරීක්ෂණය කළ හැකි විය.

වනවිට එවැනි නැඹුරුවකට යොමු නොවූ ගල්ගමුව ලෝකුරුගම ගම්මානීන්ට අපගේ තුනී පැසසුම් හිමිවිය යුතුමය.

ප්‍රේමය වෙනුවෙන් රජකම අත්හළු ලක් ඉතිහාසයේ එකම එක කිරුළ හිමි කුමරුවා දුටුගැමුණු රජුගේ පුත් සාලිය කුමරුය. ක්‍රි.ව.පස්වන සියවසේ ලියැවුණු මහාවංශය ක්‍රි.ව. අටවැනි සියවසේ ලියැවුණු එහි ටීකාව වන වංසන්ථප්පකාසිනිය සේම ක්‍රි.ව. දහතර සහ පහළොස් වන සියවස් තුළ පැවති ගම්පොල රාජධානියේ ලියැවුණු සද්ධර්මාලංකාරය වැනි කෘතීන්වල මෙම සාලිය අශෝකමාලා කතා ප්‍රවෘත්තිය විස්තරාත්මක ලෙස දක්වා තිබේ. එහෙත් මහා වංශයේ සඳහන් අන්දමට අශෝකමාලා වණ්ඩාල කාන්තාවක නොවන බවත් ඇය එවක සිටි ලෝභ තාක්ෂණික ප්‍රජාවක ප්‍රධානියෙකුගේ (කම්මාර) දෙටු දියණිය බවත් වංසන්ථප්පකාසිනියෙහි දැක්වෙයි.

කම්මාර යන පාලි වදන කර්මාන්තකරුවන් හැඳින්වීම පිණිස යොදා ඇති අතර, පණ්ඩුකාභය රජු දවස ජනතාවගේ ඇදහීමට ලක්වූ කම්මාර නම් දිවිය පුත්‍රයෙකු පිළිබඳවද මහා වංශයේ සඳහන් වේ. නමුදු ඔවුන් සතුව තුදෙක් කාර්මික ශිල්පය මිස යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර ගුරුකම් පැවති බවට කිසිදු මූලාශ්‍රයක් නැත. ඒ අනුව වර්තමානයේ එම ගම්වරය ලෝකුරුගම නමින් හැඳින්වීම අශෝකමාලාවගේ පාරම්පරික වෘත්තීය නියෝජනය කරන්නක් බැවින් වැඩි ගුරුකම් කතාව කෙසේ වෙතත් එවගම වැසියන් සහ අශෝකමාලාව අතර කිනම් හෝ ශේෂ මාත්‍රික ඥාතීත්වයක් තිබිය හැකි බව මගේ විශ්වාසයයි. එමෙන්ම ඔවුන් එවක සමාජයේ වැදගත් ජන කොටසක් බවද පෙනෙයි.

“පුළුවන්නම් අශෝකමාලා සාලිය කුමරියා වසඟ කරගත්තු මන්තරේ ඔය ගමේ තාම තියෙනවා කියලා ලියන්න. හැබැයි ඉතින් ඒක කටකතාවක් හැටියට පැතිරලා ගිහිත් ඔය ගමට වැල නොකැඩී එන මිනිස්සුන්ට පොදු පහසුකම් සපයන්න වෙන්හේ නම් අපිට තමයි.”

මෙම ලෝකුරුගම හා සම්බන්ධ සාලිය අශෝකමාලා ප්‍රවෘත්තිය ඇසු ගල්ගමුව ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති වි.ඒ.එම්.ලලිත මහතා මහ හඬින් සිතාසෙමින් කිය. ඔහුගේ ඒ සිතනව තුළ අද මිට්ටාව කෙතරම් වාණිජ වටිනාකමකින් යුතුව යන උපහාසාත්මක පැනය ගැබ්ව ඇතැයි මට සිහිණ.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

මා සමඟ ගිය ගුරු මහතාගේ හිතවතෙකු වන ලෝකුරුගම දැන උගත් තරුණයෙක් අප හා කිය. ඒ අනුව වංචනික ක්‍රියා, ගසාකෑම් බහුල පොදුජන සමාජය තුළ ඒ



සීතා
සෞඛ්‍යමාලීන
සවයං රැකියා
පාඨමාලා උපදේශිකා

බරණි විශේෂ ස්වයං රැකියා අතිරේකය

ගෙයක් දොරක් වුණත් ලස්සනට, පිරිසිදුවට නියාගෙන ඉන්නවා නම් ඒ ගෙදරට ශ්‍රී දේවිය වැඩම කරනවලු. එතකොට අපිරිසිදු ගෙවල්වලට එන්නේ ශ්‍රී දේවියගේ නංගි මු දේවියලු. එතෙම තමයි අත්තමිමලා නම් කියන්නේ.

මු දේවි ආවත් නාවත් අපිරිසිදුවට ඉන්නවා නම් ලෙඩ රෝග රොත්තා පිටින් කඳ බැඳගෙන අපිව නොයාගෙන එන බව අමුතුවෙන් කියන්න මිනේ නැතැන්නේ.

ඊටපස්සේ ඉතින් බය මොන සැප සම්පත තිබුණත් වැඩක් නැතැ. 'නිරෝගීකම උතුම්ම ලාභයයි' කියලා බුදුන් පවා දේශනා කරලා

තියෙන්නේ එකතේ.

අතැට නොපෙනෙන්න අපිත් එක්කම ජීවත්වෙන විෂබීජ සහ බැක්ටීරියා බැරැහියත් එක්ක එක්ක නිරෝගීව ජීවත්වෙන එක එව්වර ලෙසි වැඩක් නෙමෙයි.

අපේ ශරීරයේ, ගෙදර ඇතුළේ, ටයිල් පොළොවේ, වානනවල මුත්තුලේ මිලියන ගණනාවක් ජීවත් වෙනවා. බය අතරේ හයානක රෝගකාරක බැක්ටීරියා, විෂබීජ වර්ග එතෙමත් තියෙන්න පුළුවන්.

තමන්ගේ පවුලේ උදවියගේ නිරෝගීකම ගැන හිතන උදවිය නම් හිතරම අවට පරිසරය පිරිසිදුවට තියාගන්න වෙහෙසෙනවා.

බොහෝමයක් විෂබීජ සහ බැක්ටීරියා සාමාන්‍ය ජලයෙන් විනාශ වෙන්නේ නැතැ. ඒ විතරක් අප ඉබ්බා දියේ දැමීමම ඇත්තැවේ කිව්වා වගේ සාමාන්‍ය ජලය සමහර ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වර්ධනයට හොඳ මාධ්‍යයකුත් වෙනවා. මේ පිරිසිදුකරන වැඩවලට පිරිසිදුකාරක යොදාගන්නේ අන්න ඒ හිසයි.

බොහෝම ඉස්සර ජීවත් වුණු එක ජාතිකයෝ තමන්ගේ ශරීරයේ වගේම අවට පරිසරයේ පිරිසිදුකම ගැනත් හිතරම හිතුවලු. ඉතින් මී පැණි, සත්ව තෙල් වගේ දේ වලින් මුලින්ම පිරිසිදුකාරක හදාගෙන තියෙන්නේ එයාලා. ශ්‍රීක ජාතිකයෝ සහ රෝමන්වරුන් පිරිසිදුකාරක විදියට විවිධ දේ භාවිතා කරපු බවට සාක්ෂි තියෙනවා. නැබැයි අපි අද භාවිතා කරන රසායනික සංයෝජන සහිත පිරිසිදුකාරක සොයාගන්නේ 19 වැනි සියවසේදී කියලයි සඳහන්.

ලෝකේ ජනගහණය වැඩිවෙන්න වෙන්න පරිසර දූෂණය සහ වායු දූෂණයත් වැඩිවෙන්න ගත්තා. ඒ නිසා පිරිසිදුකාරක නොයාගත්තු ඒ කාලෙට වඩා දැන් අපි අවට ඉන්න ක්ෂුද්‍රජීවීන් ප්‍රමාණය වැඩිවෙලාලු. ඒ නිසාම පිරිසිදුකාරකවලට තියෙන ඉල්ලුමත් වැඩිවෙලා මිසක අඩුවක් වෙලා නැතැ. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට පිරිසිදුකාරක වර්ග කිහිපයක් හදාගන්න හැටි කියලා දෙන්න හිතුවේ ඒ හිසයි.

කොවිඩ් නිසා උඩට ආ යාළුවා එක්ක බිස්නස් එකකට අතගහනමු



01 දැන් පිරිසිදුකාරක (Hand Sanitizer)

අපිරිසිදු දැන් උපයන්නේ පිරිසිදු මුදල් කියලා කියමනක් තියෙනවා. ඒ කිව්වත් වගේ මිනිරන් පතල්වල වැඩ කරන කම්කරුවන්ගේ මුදල්වල පිරිසිදුකම වගේම අන්වල අපිරිසිදුකමත් වැඩියි.

මිනිරන් පතල්වල වැඩ කරන උදවියට හිතු හිතු හැටියට වතුරෙන් අතපය සෝදාගන්න බැරිලු. 1946 දී අත්වල ගැවෙන මිනිරන් නාසය, කට හරහා ශරීරගතවීම නිසා ඇමරිකාවේ මිනිරන් කම්කරුවෝ බොහෝමයක් මියගියාලු. කම්කරුවන්ගේ මේ දුක්අදෝනාව කාගෙන ඉන්න බැරිවුණු යුවලක් හිටියා. ඒ තමයි ගෝල්ඩ් සහ ජෙරි ලිප්මන්. මාස ගණනක් කෙරුණු පරීක්ෂණවලින් පස්සේ කම්කරුවන්ට ක්ෂණික අත් සෝදාගන්න පුළුවන් දියරයක් මේ යුවල නිර්මාණය කරනවා. මේ කියන යුවලට දැන් පිරිසිදුකාරක සොයාගැනීමේ ගෞරවය හිමිවෙන්නේ ඔන්න ඔහොමයි.

ඉස්සර ඉඳලම ව්‍යාපාරික වශයෙන් දැන් පිරිසිදුකාරක නිෂ්පාදනය වුණත් මෙව්වට ලොකු ඉල්ලුමක් තිබුණේ නැහැ. හැබැයි කොවිඩ්-19 වසංගතයත් එක්ක හැන්ඩ් සැනිටයිසර් මිනිසුන්ගේ ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයක් බවට පත්වුණා. දැන් පිරිසිදුකාරක වෙෙරසය පැතිරීම වළක්වන්නට හොඳම ක්‍රමවේදයක් බව සෞඛ්‍ය අංශ ප්‍රකාශ කළාට පස්සේ ලෝකය පුරාම දැන් පිරිසිදුකාරක අලෙවිය 400%කින් ඉහළ ගිනිත් තියෙනවා. කොවිඩ් වෙෙරසය තවම ඉවර නැහැ. වෙෙරසය අවසාන වුණත් සනීපාරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඉදිරියේදීත් බොහෝදෙනා සැනිටයිසර් භාවිතා කරයි කියලා මහාපරිමාණ දැන් සේදුම්කාරක නිෂ්පාදකයින් පවා මත පලකරලා තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි දැන් පිරිසිදුකාරක නිසා මේ වෙනකොට උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උදරාබාධ වගේ ලෙඩ රෝගත් 80%කින් අඩුවෙලාලු. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට කරනවා නම් මේක හොඳ ව්‍යාපාරයක්. අනික දැන් පිරිසිදුකාරක 150mlක් රුපියල් 250-300ක මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. අවුරුද්දක විතර කාලයක් යනකල් කල්ඉකුත් වෙන්නෙත් නැහැ.

මේ සඳහා isopropyl alcohol (IPA) 75ml, හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් 4.17ml, ග්ලිසරින් 1.45ml, ආසාන ජලය 19.38ml, සහන්ධ තෙල් බිංදු 5-6ක් අවශ්‍ය වෙනවා.

පියවර 1

(IPA), හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ්, ග්ලිසරින්, ආසාන ජලය එකට එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

පියවර 2

සුගන්ධ තෙල් මිශ්‍රකර සුදුසු බෝතල්වලට දමන්න.



වාහනයක් හැනන් මොකෝ හැදවෙන්න තියෙන අයට විකුණාගන්න බැරියැ!

02 වාහන සේදුම්කාරක (Car washing liquid)

හිතරම දුම්බලට හිරාවරණය වෙන හිසා වාහනයක පෘෂ්ඨ මත කුණු, දුම්බල, බැක්ටීරියා, විෂබීජ වගේ දේ පහසුවෙන්ම රැඳෙනවා. ඉතින් වාහනේ කල්පැවැත්මට වගේම වාහනය භාවිතා කරන කෙනාගේ කල්පැවැත්මටත් වාහනය පිරිසිදුව තියාගන්න එක වැදගත්.

දැන් අපි භාවිතා කරන පත්තයේ නවීන වාහන නොයාගත්තේ 1886 දීලි. මුල් දවස්වල වාහන සේදලා තියෙන්නේ පිරිසිදු ජලයෙන්. 1914 දී තමයි වාහන පිරිසිදු කරන්න වාහන සේදුම්කාරක නිෂ්පාදනය කරලා තියෙන්නේ.

ඉතින් වාහන සේදුම්කාරක කියන්නේ සවය රැකියාවක් විදියට කරන්න හොඳ නිෂ්පාදනයක්. හැබැයි වාහන සේදුම්කාරක නිෂ්පාදනයේදී සැලකිය යුතු කරුණු කිහිපයක්ම තියෙනවා. කාර්යක්ෂමව කුණු සහ තෙල් ඉවත් කිරීමේ හැකියාව, වාහනයේ හිත්තවලට සහ විදුරුවලට හානිකර නොවීම, හොඳින් පෙනෙන හැඟීම, හොඳින් සෝදාහැරීමේ හැකියාව සහ සෝදාහැරීමෙන් පසු පැල්ලම් රහිත වීම.

මේ කියන කරුණුවලට අනුකූල වාහන සේදුම්කාරකයක් හදන හැටි තමයි අපි කියලා දෙන්නේ.

සේදුම්කාරක 100ml සඳහා LABSA (විසුරුම්කාරක) 2.5ml, SLES (තෙල් ඉවත් කිරීමට) 10ml, NP (ටර්පිටෝල්) 1.5ml, සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් 0.36ml, සෝඩියම් ඔක්සිජන් 0.4ml, ලුණු 2.2g, ජලය 82.93ml, වර්ණක 0.01ml, සුවඳ 0.1ml අවශ්‍ය වෙනවා. පිටකොටුව වේලේ විදියෙන් මේ දේවල් අඩුවට මිලදී ගන්න පුළුවන්.

පියවර 1



ටර්පිටෝල් සහ SLES නියමිත බර කිරාගෙන එකට මිශ්‍ර කරලා සුදු උකු ද්‍රාවණයක් ලැබෙනකල් මිශ්‍ර කරන්න. මැනගත්තු ජලයෙන් හරි අඩක් මේ මිශ්‍රණයට දාලා පැහැදිලි දියරයක් එනකල් මිශ්‍ර කරන්න.

පියවර 2



දැන් LABSA, සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් සහ සෝඩියම් ඔක්සිජන් එකතු කරන්න.

මේ හැම අමුද්‍රව්‍යක්ම එකතු කරන්න කලින් මිශ්‍රණය මිශ්‍ර කරන්න. පස්සේ ජලය එකතු කරන්න. උකු ද්‍රාවණයක් ලැබෙනකල් ලුණු එකතුකර මිශ්‍ර කරන්න. අවසානයේදී වර්ණක සහ සුවඳ මිශ්‍ර කරන්න. අවසානයේදී ලැබෙන ද්‍රාවණය පැහැදිලි උකු ද්‍රාවණයක් වෙන්න මිනේ (pH අගය 7). පස්සේ මේ ද්‍රාවණය බෝතලේ කරන්න. කාර් වොෂ් 500ml බෝතලයක් රූපියලේ 400-500කට වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

වීදුරුවක හම් දිලිසෙනහම සිහ

03 වීදුරු පිරිසිදුකාරක (Glass Cleaner)

බොහෝම ඉස්සර කාලේ තිබුණු ගෙවල්වල ජනෙල්වල වීදුරු තිබුණේ හැනැලු. විවිධ කඩදාසි වර්ගවලින් තමයි ජනෙල් ආවරණය කරලා තියෙනේ. ගෙවල්වලට වීදුරු ජනෙල් සහ වීදුරු පෘෂ්ඨ එක්කාලු කරන්න අරන් තියෙනේ 20 වැනි සියවසේ ඉඳලා.

වීදුරු පෘෂ්ඨවල ඇලෙනසුළු බව නිසා මේ මත කුණු, විෂබීජ සහ බැක්ටීරියා ඉතාම පහසුවෙන් රැඳෙනවා. ඉතින් නිවෙස්වලට වීදුරු පෘෂ්ඨ එකතු කලාට පස්සේ යුරෝපයේ ගොඩක් දුරුවන් කැස්ස, සෙම්ප්‍රතිශතාව වගේ අසනීපවලින් පෙළෙන්න ගත්තලු. ඊට විසඳුමක් වශයෙන් 1933දී වින්ඩෙක්ස් කියන ආයතනය වීදුරු පිරිසිදුකාරක ලෝකයට හඳුන්වා දුන්නලු.

එදා ඉඳලා ගොඩක් උදවිය වාහනවල වීදුරු, එතකොට ගෙදරදොරේ වීදුරු සහ වීදුරු පෘෂ්ඨ පිරිසිදු කරන්න මේවා මිලදී ගන්න නිසා ස්වයං රැකියාවක් ලෙස හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන නිෂ්පාදනයක්. වීදුරු පිරිසිදුකාරකයක කුණු හා තෙල් ඉවත් කිරීමේ හැකියාව, වීදුරු පෘෂ්ඨයේ වර්ණයට හා දීප්තයට හානි නොවීම වගේ ලක්ෂණ තිබිය යුතුයි. මේ ලක්ෂණ සහිත ප්‍රමිතිගත වීදුරු පිරිසිදුකාරකයක් හදාගන්න හැටි දැන් බලමු.

පිරිසිදුකාරක 100ml කට LABSA 5ml, Butyl Glycol 10ml, ග්ලිසරින් 2ml, සෝඩියම් බෙන්සොඑට් 0.2ml, වර්ණක 0.5ml, ඇමෝනියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් 1.5ml, ජලය 83.25ml සපයා ගන්න.



පියවර 1

මනගත් ජලයෙන් බාගයක් භාජනයකට දාගන්න. LABSA සහ ඇමෝනියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් එකට මිශ්‍ර කරන්න.



පියවර 2

ඉතුරු ජලය ග්ලිසරින් එකතු කරලා මිශ්‍ර කරන්න. Butyl Glycol මිශ්‍ර කරලා අවසානයේදී වර්ණ එකතු කර බෝතල් කරන්න.

ඔබට වෙනම බැරි අයව ඔබට කරමු

04 ටයිල් ක්ලීනර් (Tile Cleaner)

මීට අවුරුදු 4000කට කලින් ඊජිප්තුවේ පිටත් වුණු උදවිය තමයි මුලින්ම ටයිල් නැතිනම් පිඟන් ගඩොල් ලෝකෙටි හඳුන්වා දීම කියන්නේ. ටයිල් කැටි පිරිසිදුව තියා නොගත්තොත් වැඩේ ලේසි නැතැ කියලා දැනගත්තු හිසාදෝ ඒ උදවියත් හුණු, වතුර, තෙල් වරග වගේ විවිධ දේ භාවිතා කරලා ටයිල් කැටි පිරිසිදු කළා.

හිතරම් අපේ කකුල්වලට පෘගෙන හිසා වැසිකිලි පෝච්චියක පවතින බැක්ටීරියා වගේ භාරසිය ගුණයක බැක්ටීරියා ටයිල් මත රැඳෙනවා කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. ඒ හිසා දවසට පාරක් දෙපාරක් හරි පිරිසිදුකාරක දාලා ටයිල් පොළොව පිරිසිදු කරන්න ගොඩක් අය උනන්දයි. ඒ හිසා ඉතින් ටයිල් ක්ලීනර්වලට ඉතාම හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන බව අමුතුවෙන් කියන්න අවශ්‍ය නැත. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට පටන්ගන්න මෙකන් කදිමයි. මුලින්ම ටයිල් ක්ලීනර් 1L හදලා වැඩේ පටන්ගමු.

ජලය 87.7ml, SLES 50g, NP 10න් 15g, LABSA 25g, කෝස්ටික් සෝඩා 1.6g, TEA 8g, ලුණු 15g, සෝඩියම් බෙන්සොජීට් 6g, සුවඳ 2g, වරණක 0.1g.



පියවර 1



SLES සහ NP 10 උකු දියරයක් වන සේ වතුරවලින් බාගයක් දමා දිය කරගන්න. පස්සේ LABSA, කෝස්ටික් සෝඩා, TEA, සෝඩියම් බෙන්සොජීට් සහ ඉතිරි වතුර ද එකතු කරලා විනාඩි 15ක් විතර මිශ්‍ර කරන්න.

පියවර 2



උකු ගතිය එකකල් ලුණු කලවම් කරන්න. සුවඳ සහ වරණක එක් කරන්න. පෙණ අඩුවනතුරු තියලා බෝතල් කරන්න. (ජලාස්ටික් බඳුන් භාවිතා කරන්න.)

මේ හැම අමුද්‍රව්‍යක්ම බංගසාල විදියෙන් අඩුවට මිලදී ගන්න පුළුවන්. ටයිල් ක්ලීනර් 1Lක් රුපියල් 1200-1500 වගේ මිලකට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්.

සැකසුම
සෙව්වන්දී හෙට්ටිආරච්චි

ක්‍රිකට් වලට නියත ආදරේ නිසා පුතා කලින්ම උසස්පෙළ ලිව්වා

“මට සාමාන්‍ය පෙළ ලියන්න අදහසක් ආවේ 8 පන්තියේ ඉන්නකොට. එතකොට මට වයස අවුරුදු 13යි. 2020 අවුරුද්දේ කොරෝනා වසංගතය ආවනේ. ඉතින් පාසල පැවැත්වුණේ නැති නිසා ගෙවල්වල ඉඳන් ඔන්ලයින් තමයි හැමදේම කළේ. පස්සේ මං මගේ අදහස ගෙදර අයට කියලා බැලුවා. අම්මා තාත්තා අකමැති වුණේ නෑ. ඉතින් මං 8 පන්තියේ ඉන්න ගමන් එදා සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ලිව්වා.”

ඒ දෙවිම් සහනස් රණසිංහ ය. ඔහු පසුගිය වසරේදී සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට තුන් වසරක් තිබියදී විභාගය ලියා ඉහළින්ම සමත් වූ දරුවෙකි. එවකට දෙවිම්ට සිය අනන්‍යතාව තහවුරු කරන්නට කියා හැඳුනුම්පතක් හෝ තිබුණේ නැත. පසුව ඔහු විභාගයට මුහුණදී තිබුණේ විදෙස් ගමන් බලපත්‍රයක් සකසා ගනිමිනි.

“මට එවර සාමාන්‍ය පෙළට ඒ 6යි, බී 2යි, සී 1ක් ගන්න පුළුවන් වුණා. පස්සේ මට හිතුණා කලින්ම උසස් පෙළ විභාගයක් ලියන්න. ඒ වෙද්දීත් මාස 5ක් වගේ කෙටි කාලයක් තිබුණේ. මං වාණිජ විෂය ධාරාවෙන් විභාගයට ලක්වී වුණේ. ඉස්කෝලේ උසස් පෙළ ගුරුවරු ලොකු සහායක් දුන්නා. මං ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරනවා. ඉතින් ඒ කාර්යබහුල බවත් එක්ක ඉදිරියේදී අධ්‍යාපන කටයුතු මගඇරෙයි කියලා බයක් ආවා. එක හිසයි මං කලින්ම උසස් පෙළත් ලියන්න හිතුවේ.”

පසුගිය උසස් පෙළ විභාගයේ ප්‍රතිඵල ගෙවුණු ඉරිදා අන්තර්ජාලය වෙත නිකුත් කෙරුණි. ඒ අනුව දෙවිම් වාණිජ අංශයෙන් උසස් පෙළ විභාගය සමත් වී තිබුණේ බී සාමාර්ට් 3ක් ලබාගනිමිනි. ඒ ව්‍යාපාර අධ්‍යයනයට, හිඟුම්කරණයට සහ ආර්ථික විද්‍යාවටය. මාවරමණ්ඩිය නැණමල් රාජකීය විද්‍යාලයේ සිසුවෙක් වන දෙවිම්ට සරසවි වරම් ලබාගැනීමට තරම් එම ප්‍රතිඵලය ප්‍රමාණවත්ය.

“කොරෝනා කාලේ දෙවිම් පුතා පුංචි යෝජනාවක් කළා. ඒ එයාගේ තාත්තට. ඒ යෝජනාව තමයි තාත්තේ මං සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය කලින් ලියන්නද කියලා. මහත්තයා අකමැති වුණේ නෑ. මමත් මුකුත් කිව්වේ නෑ. අන්තිමේ එයා විභාගය ලියලා ඉහළින්ම සමත් වුණා. අපිටත් පුදුම හිතුණා. පස්සේ මෙයා ආයෙමත් ඇවිත් අපෙන් ඇනුවා මං උසස් පෙළත් කලින්ම ලියන්නද



දෙවිම් සහනස් රණසිංහ



දෙවිමගේ මව සහ පියා

කියලා. අපි හිතුවා මෙයාට විශ්වාසයක් තියෙන නිසානේ මෙහෙම අහන්නේ කියලා. ඉතින් අපි කැමති වුණා. කියන්න සතුටයි පුතා උසස් පෙළත් ඉහළින්ම පාස්වුණා.”

ඒ සතුව දෙවිමගේ අම්මාටය. ඇය මල්කාරණසිංහයි. කඩවත පහළ ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි දෙවිම්, දරුවන් තිදෙනෙක් සිටින පවුලේ වැඩිමල්ලාය. ඔහු සාමාන්‍ය පෙළ, උසස් පෙළ පමණක් නොව ශිෂ්‍යත්වයද ලකුණු 173ක් ලබාගෙන ඉහළින්ම සමත් වූ බවයි ඇය ‘ධරණී’ට පැවසුවේ.

“දෙවිම් කියන්නේ ටිකක් වෙනස් දරුවෙක්. එයා ගොඩක් දේවල් ගැන උනන්දයි. එහෙම දරුවෝ ලංකාවේ ඕනතරම් ඉන්නවා. හැම දෙමව්පියෙක්ම ඒ වගේ දරුවන්ගේ කුසලතා හැකියා අඳුරගෙන එයාලට ශක්තියක් වෙන්න ඕන. බලෙන් දේවල් කරවන එක නම් කරන්නම නොඳ හෑ. දෙවිමගේ තාත්තා වුණත් කිසිම වෙලාවක පුතාට බලපෑම් කරන්න ගියේ නෑ. එයා කළේ පුතාගේ කැමැත්තට ඉඩ දීලා ඒ වෙනුවෙන් අවශ්‍ය ශක්තිය එයාට දීපු එක තමයි.”

දෙවිමගේ මව පියා දෙදෙනාම පාසල් ගුරුවරුන්ය. ඒ නිසාම එහි වාසියද දරුවාට ඉබේම ලැබුණි. මේ අතරවාරයේ දෙවිම් උසස් පෙළ වෙනුවෙන් මහත්සී වූ ආකාරය ගැන ඔහුගේ මව මෙසේ පැවසුවාය.

දෙවිමගේ මව එසේ කියන්නේ තම වැඩිමල් දරුවා ගැන ඉමහත් ආඩම්බරයෙනි. ඒ ආඩම්බරය සාධාරණය. මන්ද වසරකට මෙරට දරුවන් ලක්ෂ ගණනක් උසස් පෙළ ලියති. ඒ අතරින් විභාගය සමත්වෙන්නට හැමෝටම වාසනාව ලැබෙන්නේද නැත. ඇරත් සමත් වූ දරුවන්ගෙන් සරසවි වරම් හිමි කිසිදෙනෙකුට පමණය. එවැනි පසුබිමක පුංචි දෙවිමගේ මේ හපන්කම ගැන ආඩම්බර නොවී සිටිය හැකිද? අප අවසානයේ හැරුණේ දෙවිම් දෙසටය. ඒ ඔහුගේ අනාගතය ඔහුගේ වචනවලින්ම ඇසීමටය.

“අම්මා කියන්නේ ඇත්ත. මට ඕන උපාධිය සම්පූර්ණ කරලා හිතීඥයෙක් වෙන්න. ඒ එක්කම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට මුලිකත්වය දීලා ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන්න ආසයි.”

රචන එස්.සෙනවිරත්න

Name	KENAVILLE GEDARA DEWUM SANAHAS RANASINGHE
Index Number	5498155
NIC Number	100000000014
District Rank	1090
Island Rank	9704
Z-Score	1.0516
Subject Stream	COMMERCE

Subject	Result
ECONOMICS	B
BUSINESS STUDIES	B
ACCOUNTING	B
COMMON GENERAL TEST	044
GENERAL ENGLISH	S

“පුතා කිසිම අමතර පන්තියකට ගියේ නෑ. එයා උසස් පෙළ ලියනවා කියපු ගමන් ඉස්කෝලේ උසස් පෙළ ගුරුවරු තුන්දෙනා එයා වෙනුවෙන් කැපවුණා. ඒ කියන්නේ අමතර වෙලාවල් දාගෙන අදාළ පාඩම් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවර කළා. ඉතින් මෙහෙම ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණු එක ගැන සතුටයි. තව මහත්සී වුණා නම් ‘ඒ’ තුනක් පවා ගන්න තිබුණා. හැබැයි මේ ප්‍රතිඵලයෙන් කැමිපස් යන්න පුළුවන්. එයාට ඕන හිතිය හදාරන්න. එකම පුළුණේ තියෙන්නේ ඒ විෂයට අවුරුදු 18ක් වෙනකල් රජයේ හෝ පෞද්ගලික විශ්වවිද්‍යාලයකට ළමයි ඇතුළත් කරගන්නේ නෑනේ. ඒත් අපි උත්සාහ කරනවා. දැන් එයාගේ එකම හිතය වෙලා තියෙන්නේ වයස අවුරුදු 19ක් වෙනකොට උපාධියක් සම්පූර්ණ කරන්න.”



එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 25 වැනි කොටස



‘මැඩම් අපිට නොපින් යන්න ඕන.’

‘විවිභාවට ගියාම ඔයාලට හිදුනස් කරනවනේ. ඊටපස්සේ හිදුනස් නොපින් කරන්න පුළුවනනේ’ කියලා මම කීවා.

‘හැකැ මැඩම් මනරගම, නුගේගොඩ, කිරිඳිගොඩ හොඳ රෙදි කඩ තියෙනවා’ කියලා රෙදි කඩ කීපයක තමි කීවා. ඒ අතර තම ලමයෙක් කියනවා,

‘මනරගම පමුණුවේ ලාබෙට රෙදි තියෙනවා හේද?’ කියලා.

‘ඔය විස්තර කොහෙතේද දැනගන්නේ?’ කියලා අනද්දී එයාලා කීවා සිංහල ලමයින්ගෙන් කියලා. එතකොට තමයි දැනගන්නේ මේ ලමයි ඉන්නකම් කරලා තියෙන්නේ ඒ ආයතනයේ වැඩ කරපු සිංහල ලමයින්ගෙන් ඇඳුම් ගන්න තැන්, ලාබෙට තියෙන තැන්, ආලේපන වර්ග, සුවඳ විලවුන් වර්ග විස්තර අනගන්න එකයි කරලා තියෙන්නේ කියලා. හැබැයි මේ ලමයි 120ක එළියට එක්කරගෙන ගිහින සාප්පු සවාරි එක්කරගෙන යන එක අපට ප්‍රශ්නයක්. ලොකද හිදුනස් කරනකම් ආරක්ෂාව, වගකීම් හිටුණේ අපි භාරයේ. අපි රාජකාරියේ හිටියේ දෙනුන්දෙනයි. ලමයෙක්ට ප්‍රශ්නයක් වුණොත් වග කියන්න ඕන අපි. ලමයින්ගේ ආශාව ඉෂ්ට කරන්න ඕන. ඒ නිසා අමාත්‍යාංශයේ නිලධාරීන් එක්ක කතා කරලා දෙහිවල ‘නෝලිම්ට්’ වෙළඳසැල එක දවසක පැය කීපයකට අපේ ලමයින්ට පමණක් වෙන් කරගත්තා. එතෙම කරන්න වුණේ දෙමළ ලමයින්ට ගැලපෙන ඇඳුම් ගන්න පිටකොටුවේ තියෙන ව්‍යාපාරික ආයතනයකට යන්න හදද්දී ලමයි කීව්වා,

‘මැඩම් සිංහල ලමයි අඳින ඇඳුම් තමයි අපට ගන්න ඕන’ කියලා.’

සුදුනම් කරගත් පරිදි දෙහිවල පිහිටි වෙළඳ ආයතනයට තෝමාගම සිටි කැඳවාගෙන යනු ලැබිණ. එම ආයතනය එම අවස්ථාවේදී සෙසු පාරිභෝගිකයන් සඳහා වසා දමා තිබිණි. ඒ නිසා එම ආයතනය තුළ හිටියේ පුනරුත්ථාපනය වන ගැහැනු ළමුන් 120 පමණි. නමුත් ළමුන් 120 ඇතුළුවීමත් සමඟ ඔවුන් පොරකමින් ඇඳුම්, ආලේපන, පාවහන් තෝරන්නට වූයේ එය යුදපිටියක් බවට පත් කරමිනි.

‘ලමයි ඔයාලට ඇතිතරම් රෙදිපිළි මේ කඩේ තියෙනවා. පිට කවුරුත් එන්නේ නැහැ. ඔයාලටම තමයි මේ රෙදි. ඒ නිසා කලබල කරන්නේ නැතිව රෙදිපිළි තෝරාගන්න.’

මේජර් නයනා නානායක්කාරට කෘතඥ කියන්නට සිදුවූවාය.

‘මේ ලමයි ගොඩක් ගත්තේ ඩෙහිම් කලිසම්, ටී ෂර්ට්, සායවල්, බීලවුස්, ආලේපන වර්ග වගේ දේවල්. ඒ වෙළඳ ආයතනයෙන් විශේෂ වට්ටමකුත් දුන්නා. කොහොමහරි කොළඹ ඉඳලා ලමයි ටීක ආපනු විවිභාවට එද්දී ලොකු වෙහසක් තිබුණා. යද්දී ලමයි ඔක්කොමලා වගේ ගියේ දෙමළ අය අඳින සල්වාර් ඇඳුම ඇඳගෙන. හැබැයි කොළඹ ඉඳන් ආපනු එද්දී ආවේ ඩෙහිම් කලිසම්, සාය, ටී ෂර්ට් එතෙම ඇඳගෙන. සමහර ලමයි ලිප්ස්ටික් (තොල් ආලේපන) එතෙමත් ගාලා තිබුණා.’

කෙසේ නමුත් කොළඹට ගිය තරුණියන් ආපසු විවිභාවේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණෙන විට එහි සිටි නිලධාරීන්ට පවා හඳුනාගත නොහැකි තරමට රූපය, ඇඳුම් පැළඳුම් මෙන්ම හැසිරීම වෙනස් වී තිබුණි.

රජය විසින් පුනරුත්ථාපන වන තරුණියන් සඳහා ලබාදුන් ඇඳුම් පුනුණුව පසුකලෙක උතුරේ සංවර්ධන කටයුතුවලදී මහත් පිටුවහලක් විය. 2010 වසරේත් පසුව මුලතිව් හා කිලීනොච්චි ප්‍රදේශවල ජාත්‍යන්තර සමාගම් හිමිකාරීත්වය දරණ ඇඳුම් කාර්මාන්තශාලා කිහිපයක් ස්ථාපිත කරනු ලැබුණි. එහිදී එම ආයතනවල ආරම්භක සේවකාවන් වූයේ ඇඳුම් පුනුණුව ලැබූ මෙම තරුණියන්ය. ඇතැම් තරුණියන් අද වනවිට විධායක මට්ටම දක්වා උසස්වීම් ලබා ඇත.

සහන් ප්‍රියන්ත

කිහිතුල්ලො කාපු කැළැල් පෙන නිසා සිංහල ලමයි අතරට යන්න බෑ

පුනරුත්ථාපනය වන තරුණියන්ට ඇඳුම් ක්ෂේත්‍රයේ ලබාදුන් පුනුණුව පිළිබඳව හා රැකියා තත්ත්වය පිළිබඳව කපිතාන් ජයති හේරත්ගේ අත්දැකීම් ඉකුත් සතිවලදී සඳහන් කළෙමි. කපිතාන් ජයති හේරත් සමඟ ඇඳුම් ක්ෂේත්‍රයේ රාජකාරිය සඳහා ගිය අනෙක් නිලධාරීන් වන්නේ මේජර් නයනා නානායක්කාර ය. ඇය ලද අත්දැකීම් ‘ධරණී’ට මෙලෙස විස්තර කළාය.

‘මට ලමයි 120ක භාරදුන්නා. මේ ලමයින් වැඩ කළේ හොමාගම ‘ලිප් ක ඇපරල්’ කියන කර්මාන්තශාලාවේ. මේ කර්මාන්තශාලාව විශේෂයි. එකම ගොඩනැගිල්ලේ මහල් කීපයක තමයි කර්මාන්තශාලාව, නවතැන්, කාර්යාල සේරම තිබුණේ. ඒ නිසා ලමයින්ට බස්වල කොහෙවත් යන්න වුණේ නැහැ. රස්සාව කරන එක පහසු වුණා. ආරක්ෂාවත් ලැබුණා. අපේ රාජකාරියත් පහසු වුණා. ඒ වගේම ආයතනය ගැනත් විශේෂයෙන්ම සඳහන් කරන්න ඕන. ඒ ආයතනය මාත් එක්ක ගිය ලමයි ගැන විශේෂයෙන්ම සලකලා බැලුවා. කෘම වුණත් හොඳට දුන්නා. කර්මාන්තශාලාව අයිති කෙනාත් එයාගේ දරු පවුල සමඟ පදිංචි වෙලා හිටියේ කර්මාන්තශාලා භූමියේමයි. අයිති කෙනාට තරුණ දුවක් හිටියා. ඒ දුවත් සමහර වෙලාවට මාත් එක්ක ගිය ලමයි එක්ක කාලය ගත කලා. මේ වගේ දේවල් නිසා ලමයි ගොඩක් කැමැත්තෙන් තමයි එතැන වැඩ කළේ.’

තෝමාගම ඇඳුම් කර්මාන්තශාලාවට ගිය පුනරුත්ථාපන වන හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ද අනෙක් කර්මාන්තශාලා වෙත ගිය තරුණියන් මුහුණදුන් ගැටලුවට මුහුණ දුන්නාය. එම ගැටලුව වූයේ රූප සම්පත්තිය හා ඇඳුම් පිළිබඳ ගැටලුවයි. ඒ පිළිබඳවද මේජර් නයනා නානායක්කාර මෙසේ විස්තර කළාය.

‘අපි යද්දී ඒ ආයතනයේ වැඩ කරපු ලමයි අවුරුදු ගණනක් වාසු සම්කරණය කරපු ශාලාවේ වැඩ කරපු නිසා ශරීරය අවිච්චි නිරාවරණය වෙලා තිබුණේ අඩුවෙන්. ඒ වගේම ඒ ලමයින්ගේ පදිංචි ප්‍රදේශත් හොඳ දේශගුණයක් තිබුණු ප්‍රදේශ. ඒ නිසා ඒ ලමයි පැහැපත්ව හිටියා. මාත් එක්ක ගිය ලමයි අවුරුදු ගණන කැලෑවල ජීවිතය ගත කරපු අය. ඒ වගේම තමයි එයාලගේ ජීවිත කාලයම ගත කරලා තිබුණේ මුලතිව්, කිලිනොච්චි වගේ ශුෂ්ක දේශගුණයක් තිබෙන ප්‍රදේශවල. ඒ නිසා විවිභාවෙන් ගිය ලමයිනුයි, සිංහල ලමයිනුයි එකට ඉද්දී වෙහස නොඳව පෙනවා. විවිභාවේ ඉඳලා ගිය ලමයි 120 අතර හිටියා සෙල්වරුණි කියලා ලමයෙක්. සෙල්වරුණි එල්.ටී.ටී.ඊ. එක් ඉද්දී හිටපු බංකරයේ කිහිතුල්ලො ඉඳලා මේ

ලමයෙක් ශරීරය පුරාම කිහිතුල්ලො කාලා එකට පුතිකාර ලැබිලා නැහැ. ඒ නිසා ඇඳුම පුරාම හිත් හිත් වගේ කැළැල් තිබුණා. ඒ නිසා සෙල්වරුණි දවසක් මා ළඟට ඇවිත් කියනවා,

‘මැඩම් මගේ ඇඳුම තියෙන කැළල් නිසා සිංහල ලමයි අතරට ගිහින ඉන්න ලැප්පිය වගේ’ කියලා.

ලමයි ටීක ආපනු විවිභාවට එද්දී ලොකු වෙහසක් තිබුණා. යද්දී ලමයි ඔක්කොමලා වගේ ගියේ දෙමළ අය අඳින සල්වාර් ඇඳුම ඇඳගෙන. හැබැයි කොළඹ ඉඳන් ආපනු එද්දී ආවේ ඩෙහිම් කලිසම්, සාය, ටී ෂර්ට් එතෙම ඇඳගෙන. සමහර ලමයි ලිප්ස්ටික් එතෙමත් ගාලා තිබුණා



‘ඔය කැළැල් මැකිලා යන්න ඕනතරම් ක්‍රීම් වර්ග තියෙනවා, ඒවා ගෑවම ඔය කැළැල් හිකමිම මැකිලා යා’ කියලා මම එයාගේ හිත හැදුවා.’

පුනරුත්ථාපනය වන තරුණියන් ඇඳුම් කර්මාන්තශාලා වෙත යොමුකර තිබුණේ ඔවුන්ගේ වසරක පුනරුත්ථාපන කාලය අවසන් වීමට මාස 3-4ක පමණ කාලයක් තිබියදීය. එම නිසා පුනරුත්ථාපන වන තරුණියන් සමාජගත (හිදුනස්) කිරීමට කාලය ප්‍රංචේමක් තිබිණි.

‘මේ ලමයින්ව අපට ලැබිලා තිබුණේ අධිකරණ නියෝගයකින් වසරක කාලයක් සඳහා. ඒ නිසා වසරකට වඩා එක දවසක්වත් ලමයින්ව තියාගන්න බැහැ. ඒ නිසා අමාත්‍යාංශයෙන් පණිවිඩයක් ලැබුණා ලමයින්ව හිදුනස් කරන්න අවශ්‍යයි විවිභාවට යන්න සුදානම් වෙන්න කියලා. ඒ වෙද්දී අපි ඇවිත් මාස 03ක කාලයක් ඉවට වෙලා තිබුණේ. ලමයින්ව දිගටම ඉන්න කැමැත්තෙන් හිටියේ. ඒත් නීතියට අනුව අපි යන්න සුදානම් වුණා. ලමයින්ට කෘමවීම, වෛද්‍ය පහසුකම් ආදී සියලුම පහසුකම් ලැබුණු නිසා එයාලගේ වැටුප අරගෙන තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා මාස තුනකම වැටුප එකසැරේම ලැබුණා. ඒ දවසවල එක ලොකු මුදලක්.



තොරතුරු -
මහාචාර්ය
අශෝක දංගොල්ල
(ජේරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය)

දොස්තර මහත්තයාට කලිසම ගලවගෙන එන්නැයි ඇතින්නක් කියලා

මිනිසුන්ට විවිධාකාරයේ හිතකා පවතී. වතුරට, උස් තැන්වලට, ඇතැම් සතුන්ට ආදී විවිධ දේට බියවන තැනැත්තන් ඕනෑතරම්ය. එහෙත් මේ හිතකා ඇත්තේ මිනිසුන්ට පමණද? එසේ නොවේ. ඇතැම් දේ ඉදිරියේ හිතියට පත්වන අලි ඇත්තුද වෙති. බියවීමට ශරීර ප්‍රමාණය අදාළම නැත. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලට එවැනි බියගුල්ලන් ඕනෑතරම් හමු වී තිබේ.

මේ කතාව එවැනි බියගුල්ලියක ගැනයි. එවිට ඇගේ වයස අවුරුදු තිහක් පමණ විය. මෙම ඇතින්න නිතර යෙදුණු රාජාකාරියක් තිබිණ. ඒ, කැලෑ චලිකිරීමයි. රැකියාවේදී ඕනෑම අයෙකු ඕනෑම වේලාවක රෝගාබාධවලට ලක්වීම සිදුවිය හැකිය. ඇයටද වරක් මුහුණදීමට සිදුවූයේ එවැනිනකටයි. ඇගේ වැලමට ප්‍රදේශයේ ඉදිමුක් ඇතිවිය. ඊට ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතුවේ. එනිසා අලි හිමිකරු මහාචාර්ය දංගොල්ල ඇමතීය. ඒ අනුව, මහාචාර්යවරයා ඇතින්න වෙත ගියේ හිස ප්‍රතිකාර ලබාදීමටයි.

අලි හිමිකරුගේ විස්තරය පමණක් සලකා ඖෂධ නියම කළ නොහැකිය. ඒ සඳහා රෝගියා පරීක්ෂා කළ යුතුය. එබැවින් මහාචාර්ය දංගොල්ල ඇතින්න වෙත ගියේය. දෙස්තර ගිය පමණින් ප්‍රතිකාර දීමට හැකි නොවේ. රෝගියාද ඊට එකඟ විය යුතුය. එහෙත් මේ රෝගියා තරමක් මුරණ්ඩු පාටය. එක්කෝ බියකි. නැතිනම් වෙදැදුරා ගැන කවුරුන් හෝ පැවසූ මුසාවක් අසා විය හැකිය. හේතුව කුමක් වුවද වෛද්‍යවරයාට සම්මුඛ වීමට ඇගේ කිසිදු සුදනමක් නැත. වෛද්‍යවරයා ළංවෙයි. රෝගියා අන්වෙයි. කිසි ලෙසකින් තමා ස්පර්ශ කිරීමට වෙදැදුරු ඉඩ නොදීමට ඇ තිර ලෙස අදිටන් කර සිටියාය. එනිසාමදෝ තමා බැඳ ඇති ගස වටා කරකීමෙන් ඇ මහාචාර්ය දංගොල්ල ප්‍රතික්ෂේප කරන්නට වූවාය. කිහිප වතාවක්ම ඇ වෙත ළංවීමට මහාචාර්යවරයා දැරූ උත්සාහය අසාර්ථක විය. මොන ආකාරයකින්වත් ඇ වෙත ළඟාවීමට ඉඩක් නැත. පැය කාලක් පමණ වනතෙක් ඒ සඳහා මහාචාර්ය දංගොල්ල නොයෙක් උත්සාහයන් දැරීය. එහෙත් ඇතින්න කිසි ලෙසකත් ඒවාට අවනත නොවූවාය. ඇ එකම අධීෂ්ඨානයකින් යුතුව වෛද්‍යවරයා මග හැරීයාය.

සියලු උත්සාහයන් ව්‍යර්ථ වීමෙන් අනතුරුව මහාචාර්ය දංගොල්ල සිදුවීම අලි හිමියාට දැනුම් දුන්නේය. ඒ, වෙනත් කිසිදු විකල්පයක් නොමැති බැවිනි. ඇතින්නගේ අකමැත්ත ගැන දැනගත් වහාම හිමිකරුට හේතුව සිහිපත් විය. ඇතින්න ගමේකමට හැදුණා විකියකි. ඇ කලිසම් අදින මහතුන්ට කිසිදු මනාපයක් නැත. හිමිකරු ඒ බව මහාචාර්යවරයාට දැනුම් දුන්නේය. කළ යුත්ත පැහැදිලිය. තමාට සරමක් ලබාදෙන ලෙස මහාචාර්ය දංගොල්ල අලි හිමියාගෙන් ඉල්ලීය. එය ලද වහාම කලිසම වෙනුවට සරම ඇඳගත් මහාචාර්යවරයා ඇතින්න වෙත ගියේය. දැන් ඇගේ කිසිදු විරෝධයක් නැත. මහාචාර්ය දංගොල්ල කලෙක සිට හඳුනන මිතුරෙකු ගානය. රෝග විනිශ්චය හිතුවාටත් වඩා පහසුවෙන් කිරීමට ඉඩ ලැබිණ. ඇය ශෛල්‍යකර්මයකට ලක්කළ යුතු බවද මහාචාර්යවරයාට පෙනී ගියේය. එනිසා සුවචන තෙක් අවස්ථා කිහිපයකදීම ඇ වෙත යාමට ඕහුට සිදුවිය. ඒ සෑම ගමන් වාරයකම තහනම් වචනය වූයේ කලිසමයි. රෝගී ඇතින්න වෙත යන සෑම දිනකම සරමක් රැගෙන යාම මහාචාර්ය දංගොල්ල කිසි ලෙස අමතක නොකළේය.

රජනිකා ලියනගේ



F.A.Ads

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

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

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

*ගොනුදෙසි අදාලවේ

කවරයේ කතාව

සමහරු මට දැනුත් කතා කරන්නෙ 'කැපටන්' කියලා

වෙළඳ නාවික කැබේට් තක්සිලා පතිරණ

ලංකාවේ තම නාවික කපිතාන්වරියක් බිහිවෙලා නැහැ. ඉතින් කවදාහරි දවසක කැපටන් කෙනෙක් වෙලා ලංකාවේ නම ලෝකෙට ගෙනියන එකයි මගේ එකම බලාපොරොත්තුව

“ඔයා අර නැවෙත් නිවාඩුවකට ආව කෙනෙක්ද?”

“නැහැ... මම ඒ නැවේ වැඩ කරනවා.”

“බොරු කියන්න එපා... ගැනුන්ට පුළුවන්ද නැව්වල වැඩ කරන්න...? ඔයා ඒ නැවේ කැපටන්ගේ බිරිඳ හෙද?”

“නැහැ... මම තමයි ඒ නැවේ කැපටන්...”

ඇමරිකාවේ පළමු නාවික කපිතාන්වරිය කේට් මැක්කියු කැර්බියානු වෙරළ තීරයේ ඇවිදීමත් ඉන්දුදේදී මුහුණදුන්නු සිදුවීමත් ගැන ඇගේ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් පිටුවේ සටහන් කරලා තිබීමේ මේ විදියටයි. මහ විශාල නැව්වල වැඩ කරන ගමන් ලෝකේ පුරා යන එක ගැනුන්ට කරන්න පුළුවන් වැඩක් කියලා සමහරුන්ට විශ්වාස කරන්නත් අමාරුයි.

ඒ අවිශ්වාසය නිසාදෝ අදටත් ලෝකෙටම ඉන්නේ වෙළඳ නාවික කපිතාන්වරියන් නවදෙනෙක් විතරයි. ලෝකයේ වෙනත් රටවල වගේම ලංකාවේ පිරිමින්ට සාපේක්ෂව වෙනත් නාවික තනතුරු දරණ කාන්තාවන් ප්‍රමාණය ඉතා අවමයි. අද ‘ධරණී’ කවරය සරසන සොළුරු යුවතියන් මේ සුවිශේෂී පිරිස අතරින් අයෙක්. ඇය වෙළඳ නාවික කැබේට් තක්සිලා පතිරණ.

“අතින් අය නොකරන දෙයක් කරන්න මට ලොකු හිතයක් තිබ්බා. මම ට්‍රැවල් කරන්න එහෙමත් කැමතියි. ඉතින් ඔය කාරණා දෙක නිසා තමයි නැවක වැඩ කරන්න ඕනේ කියන අදහස මගේ හිතට ආවේ.”

කතාවේ ඉස්සරහට යන්න කලින් වෙළඳ නාවික කැබේට්වරියක් වෙන්න ඇය සැරිසර සුදුසුකම් ගැන අනන්ත හිතුවේ

තාක්ෂණය යන විෂයධාරාවලින් විශයන් දෙකක් සමත් අවුරුදු 24ට අඩු ඕනම කෙනෙක්ට මේ පාඨමාලාව හදාරන්න පුළුවන්ලු.

*නැව් නැග්ගම මාස ගණනක් මුහුද මැද ඉන්න ඕනනේ. ඒ නිසා මේ වෘත්තියේ ජීවිත අවධානමක් තියෙනවා හේද?

“මම මේ වෘත්තිය තෝරගන්නවට අම්මයි තාත්තයි පොඩ්ඩක්වත් කැමති වුණේ නැහැ. නැව්වල ඉන්න එක ලොකු අවධානමක් කියලා එයාලත් මුලදී බියවුණා. මුහුදේදී අනතුරු වළක්වන්න වගේම ජීවිත ආරක්ෂාව ගැන බලාගන්න කොහොමද කියන එකත් නැම නාවික සාමාජිකයෙක්ටම උගන්වනවා. ඒ නිසාම දැන් නාවික අනතුරු වෙන්හෙම නැතිතරම්.”

ඊළඟට අපි ඇගෙන් අහලා බැලුවේ නැවේදී ඇයට පැවරෙන වගකීම් ගැනයි.

“සාමාන්‍යයෙන් අපි නැවක මාස 6-9ත් අතර කාලයක් ඉන්නවා. ඔය කාලෙදී නැව් බඳු පරීක්ෂාව සහ හඩත්තු කටයුතු හරිහැටි සිද්ධිවෙනවද කියලා හොයාබැලීම තමයි නාවික කැබේට්වරුන්ට පැවරෙන වගකීම්. මේ තනතුරෙන් පස්සේ තවත් ඉහළට තනතුරු මට්ටම් හතරක් තියෙනවා. ඒ එකිනෙකට පැවරෙන වගකීම් වෙනස්.”

මුලින්ම නැව් නගිද්දී ඇතැමුන්ට සි සික්, හෝම් සික් විෂෙම හැදෙන්නවලු. නැබැයි ඒ දේවල් කළමනාකරණය කරගන්නත් ඔවුන් ඉගෙනගෙන තියෙනවා. අනික ගොඩබිමේ නැම තාක්ෂණයක්ම නැව්වලත් තියෙන නිසා ඕනම මොනොතක පවුලේ අය එක්ක කතාබහ කරන්න පුළුවන් බවත් ඇය කීවා.

“වෙළඳ නාවිකයෝ විදියට ගොඩක් වෙලාවට අපි වැඩ කරන්නේ විදේශීය නැව්වල. ඒ නිසා ඉතින් අපිට ගෙවන්නේ ඩොලර්වලින්.”



වෙළඳ නාවික කැබේට්වරුන් විදියට එක නැව් නැගීමකින් ඔවුන් රටට සැලකිය යුතු ඩොලර් ප්‍රමාණයක් උපයා දෙනවා. ප්‍රධාන නාවික කපිතාන්වරියෙක්ට මසකට උපයන්න පුළුවන් උපරිම මුදල ඩොලර් 10,000ක් විතර වෙනවාලු. ඒ කොහොම වුණත් මේ දැයකයන්වය වෙනුවෙන් ඔවුන්ට නිසි ඇගයීමක් නොලැබෙන බවත් නොකියා බැහැ.

“මම තෝරගත්තු මේ පාර ගැන මම හරි ආඩම්බරයි. නැව්වල වැඩ කරනවා කිව්වම ගොඩක් අයට පුදුමයි. සමහරු මට දැන් කතා කරන්නෙන් ‘කැපටන්’ කියලයි. නැබැයි ලංකාවේ තම නාවික කපිතාන්වරියක් බිහිවෙලා නැහැ. ඉතින් කවදාහරි දවසක කැපටන් කෙනෙක් වෙලා ලංකාවේ නම ලෝකෙට ගෙනියන එකයි මගේ එකම බලාපොරොත්තුව.”

ඇගේ බලාපොරොත්තු අපට කියන ගමන් ‘ධරණී’ කියවන ඔබට බලාපොරොත්තුවක් දෙන්නත් ඇය අමතක කළේ නැහැ.

“ගොඩක් තරුණියෝ මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා කියලා දන්නේ නැහැ. නැත්තම් සම්බන්ධ වෙන්න කොහොමද කියලා දන්නේ නැහැ. ගෘහ සේවයට හෝ අඩු පඩියට වැඩගන්න රැකියාවලට යොවන කාලේ නාස්ති කරන්නේ නැතුව මේ වගේ දේකට යොමුවෙන්න. ඒකට මම කිව්ව විස්තරත් කෙනෙක්ට උපකාරවෙයි කියලා හිතනවා. අතික මේ වගේ දේවල් පිරිමින්ට පුළුවන් වුණාට අපිට බැහැයි කියලා නම් කොයිම වෙලාවකවත් හිතන්න එපා. ඒ අයට පුළුවන් නම් ඇයි අපිට බැර කියලා හිතලා ඉස්සරහටම යන්න බලන්න.”

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි ඡායාරූප - ජගත් නානායක්කාර

වෙළඳ නාවිකයෝ විදියට ගොඩක් වෙලාවට අපි වැඩ කරන්නේ විදේශීය නැව්වල. ඒ නිසා ඉතින් අපිට ගෙවන්නේ ඩොලර්වලින්

ලිපිය කියවන අයටත් ඒ කාරණාව විඳගත් වෙයි කියලා හිතන්න නිසයි.

“මම ඉගෙනගත්තේ ගම්පහ රත්නාවලී බාලිකා විද්‍යාලයෙන. උසස් පෙළට ඉංජිනේරු තාක්ෂණය හැදෑරුවා. පස්සේ වෙළඳ හා නාවික කටයුතු අමාත්‍යාංශය යටතේ පවත්වන Mercmarine Training ආයතනයේ වෙළඳ නාවික පුහුණු පාඨමාලාවේ පළමු අදියර සම්පූර්ණ කළා. පළමු අදියර සම්පූර්ණ කළාට පස්සේ අපිට වෙළඳ නාවික කැබේට්වරු විදියට නැව් නගින්න පුළුවන්.”

අ.පො.ස. උසස් පෙළ විද්‍යාව, ගණිතය,

දැන්වීමකි

නම දැනින් තැනු මැෂිමෙන් අපනයන තත්වයේ ලැමිප් ජේඩ් හඳුනා වන්දසිරලාගේ දීරිය කතාව...

අපිට HNB FINANCE සමාගම ගැන දැනගන්න ලැබුණේ. HNB FINANCE සමාගමෙන් දීරිය ණය මුදලක් ගන්න අපිට ලොකු මහත්සියක් වෙන්වූ ඕනෑම දිනකට...



වුණා. ඒ හැම අවස්ථාවකදීම HNB FINANCE සමාගමේ මහත්කරු අපේ කර්මාන්ත ශාලාවට ඇවිල්ලා ව්‍යාපාරය පිළිබඳ සොයා බලලා අවශ්‍ය ණය මුදල ලබා දෙන්න කටයුතු කළේ අපේ ව්‍යාපාරය සාර්ථක වුනු දැකීමේ අවකාශ උවමනාව සිත්තුවු දරාගෙන බව මේ වෙලාවේදී විශේෂයෙන් කියන්න ඕනෙ.



වැඩි නිෂ්පාදනයක් දැක් අපිට කරන්න පුළුවන් ... මුලින් ගත්තු ණය මුදල් වලට අමතරව HNB FINANCE සමාගමේ ලබ්‍ය පහේ ණය මුදල් දෙපාර්තමේ අරගෙන තියෙනවා... මේ ණය මුදල ගෙවලා ඉවරවෙලා ව්‍යාපාර සඳහා අලුතින් ලොරියක් ගන්නත් මගේ බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා...

ලංකා ලෝක කර්මාන්ත ආයතනයේ පුහුණු සේවකයකු ලෙස සේවයට ගිය වන්දසිර පෙරේරාට එහි වසර දෙක තුනකට වඩා කාලයක් සේවය කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණේ නැත. ලංකා ලෝක කර්මාන්ත ආයතනය වසා දැමීමත් සමග රැකියාවෙන් ඉවත් වීමට සිදුවුණු වන්දසිරගේ කාලය ඉතික්කිත ගෙවීයාම සාක්ෂාත් මුට්ටි වැනි ඇලුමිනියම් භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය කරනු ලබන කුඩා කර්මාන්ත ආයතනවල දැවසේ කුලියට සේවය කරමිනි. එදා වෙලා පිරිමසා ගන්නට බැර සොච්චම් පඩියකට තැනින් තැනට මාරු වෙමින් වසර ගණනක් ගෙවුණු ජීවිතයට නැවතීමේ තීරණය ග්‍රහ කාලය වළඹ ඇතැයි වන්දසිරට තේරුණේ දැවසින් දැවස ලොකු මහත්වන නම එකම පුතු ගේ හෙට දැවස අදට වඩා සමූහ එකක් බවට පත් කිරීමේ වගකීම වඩවඩාත් සිතට තදින් දැනෙන්නට ගත් පසුය.

කාලයක් තිස්සේ පැවතුණා. මට අවශ්‍ය වුණා තැන් තැන්වල වැඩ කරන එක නවත්වලා මම දන්න දැනේ කර්මාන්තයෙන් මගේම ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න. එහෙම හිතලා 2012 අවුරුද්දේ මම Lamp Shade නිෂ්පාදනය කිරීමේ මූලික අරමුණ හිතේ තියාගෙන ඒවා නිෂ්පාදනය කරන්න අවශ්‍ය ය මැෂින් එකක් හදන්න පටන් ගත්තා. අවුරුදු ගණනක් යකඩ එක්ක ඇලුමිනියම් එක්ක ඔට්ටු වුණු ජීවිතේ මම ලබනු ඇත්දැයි බොහොමයි. එක පාරක් දැක්කොත් ඕනෑම යන්ත්‍ර සූත්‍රයක් හදන්න පුළුවන් හැකියාවක් මට තියෙනවා. ඒ දැක්කම පාවිච්චි කරලා මගේම අතින් ව්‍යාපාරය සඳහා අවශ්‍ය වන මූලික යන්ත්‍ර සූත්‍ර මමම හදා ගත්තා.

"HNB FINANCE දීරිය" ණය මුදල ලබා ගැනීමේ කාර්යයේදී ඔහුට සහය වන්නේ දැරියකා නොතිස් මහත්මිය. ඇය වන්දසිර මහතාගේ ආදරණීය බිරිඳ ය.මේ ඇගේ හඬ ...

"අපි වගේ පුංචි ව්‍යාපාරිකයන්ට ණයක් ගන්න මූල්‍ය ආයතනයකට ගියාම මුහුණ දෙන්න වෙන ගැටළු බොහොමයි... ඒ වගේ ගැටලුවලින් තොර ව ඉතා ම පහසුවෙන් මට අවශ්‍ය වෙලාවට අවශ්‍ය ණය මුදල ලබා ගැනීමට HNB FINANCE සමාගම හුණම පිටුවහලක් වුණා. ව්‍යාපාරයක් කරන මගේ මිතුරියකගේ දැනුවත්කිරීම මත මම මුලින්ම HNB FINANCE බණ්ඩාරගම ශාඛාවට ගිනිත් අපේ ව්‍යාපාරය පිළිබඳව කියලා ණය මුදලක් ඉල්ලුම් කළා. ව්‍යාපාරය ආරම්භ කරන්න මුලින්ම මම HNB FINANCE සමාගමෙන් රුපියල් පහක් දාකක ණය මුදලක් ගත්තා... ඉන්පස්සේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාවන් වලට අනුව වරින් වර විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් රු ලක්ෂ පහ දක්වා ණය මුදල් ලබා ගන්න මට පුළුවන්

"කර්මාන්ත ශාලා, හෝටල් වලට වගේම නිවාස සඳහාත් භාවිතා කරන විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් යුත් Lamp Shade අපි මේ වෙනකොට නිපදවනවා. අපේ නිෂ්පාදන මුල් කාලයේ අපි බෙදාහැරීමේ පානදුර, ගාල්ල, මාතර, කළුතර වගේ ප්‍රදේශවල විකරයි... ඒත් අද වෙනකොට ලංකාව පුරාම අපේ නිෂ්පාදන බෙදා හැරීමේ

HNB FINANCE දීරියට සවිසක් සැබෑ විරියවන්තයින් සොයා...

හැකියාවක් අපිට තියෙනවා... මේ වෙනකොට අපිට ත්‍රිවිල් දෙකක් තියෙනවා. ඒ ත්‍රිවිල් දෙක උපයෝගී කරගෙන තමයි අපි භාණ්ඩ බෙදා හැරීම කරන්නෙන් ... මුලින්ම මම ය බිරිඳයි එකතු වෙලා ආරම්භ කරනු අපේ ව්‍යාපාරයේ අද වෙනකොට සාමාජිකයෝ පස් දෙනෙක් ඉන්නවා ... මගේ පුතාත් දැන් මේ ව්‍යාපාරයත් එක්ක සම්බන්ධයි ... මුලින් එක මැෂිමකින් ආරම්භ කරනු අපේ වැඩිපලට අද වෙනකොට මැෂින් තුනක් එකතු වෙලා. ඒ සේරම හැදවේ මමමයි... ඒ නිසා පෙරට

මේ සඳහා HNB FINANCE ලිපිං පහසුකම් අපට උපකාර වේයැයි බලාපොරොත්තු වෙනවා.

වන්දසිර ගේ දැක් තුළ දැල්වෙන බලාපොරොත්තුවේ සහන් වලී දීප්තිමත්ය... අර්ථාන්විතය... එහි ආලෝකය ඔහුගේ පවුලට සේම තවත් කුටුම්භයක් කීපයකටම වඩාත් පැහැදුල් අනාගතයකට පෙරමග වලී දුල්වන්නේය.

බඩගේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාවන් සඳහා අමතන්න 0112024848 අංකයට. නැතහොත් HNB FINANCE අපගේ මුද්‍ර සේවාවන් පිලිබඳව බඩ කැමති භාෂාවකින් වැඩිදුර විස්තර දැනගැනීමට www.hnbfinance.lk අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

සටහන - මුදල් ප්‍රභාත් ගෙට්ටිආරච්චි ජායාරූප - විනෝද් නයනප්‍රිය

රන් පවුමකට රු. 169,000/- ක වැඩිම මුදල අපෙන් අවම පොලිය සේවා/ලියකියවිලි හෝ සැලවුණු ගාස්තු නොමැත

වෙළෙඳපොළේ අඩුම පොලිය • ඕනෑම වේලාවක බේරා ගැනීමේ අවස්ථාව • විශ්වාසනීය කඩිනම් සේවය • සහනදායී ලෙස ටික ටික ගෙවීමේ හැකියාව

අපේ පුංචි දූලා පුතාලට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ගියාත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් පෙළක්

උපන්දිනේ ඇප සහසා ගෙදරට ආ 'චාලි'



අනුෂාගේ උපන්දිනය යෙදී තිබුණේ ගෙවුණු ජූලි 31 වැනිදාය. රූ දෙප්පේ පටන් උපන්දින සුබපැතුම් නිමක් නැති තරම් ඇයට ලැබුණේය. සුබපැතුම් අතරේ ගෙවෙන දවසේ වටිනා කියන උපන්දින තිළිණාද නොලැබුණා නොවේ. දවසෙන් පැය කීපයක් ගෙවෙද්දී ඇය දන්නා හඳුනන වාසා නංගිගෙන්ද ඇමතූමක් ආවේය.

“ඇත්තටම මං හිතුවේ වාසා නංගි කතා කරන්නේ ලේස්බියන් එකේන් දැකලා, මගේ උපන්දිනට සුබ පතන්න කියලා.



බබෙක කියලා හිතාගෙන තමයි අපි අතින් ඒ වැඩ වුණේ. දැන් නම් ඉතින් ටිකක් විතර බත් කනවා. සෙල්ලම් කරනවා. ඇත්තටම එයා ටික ටික ලොකු වෙනවා දකින එක පහදන්න බැරි

එදා අවුරුදු දවසෙ අපි කිරිබත්වත් හැදුවෙ නෑ. අදටත් හිතෙනවා ටුටු කොහේනර් ඉඳලා ගෙදර එයි කියලා. සුද්දයි, වුට්ටෙයි දෙන්නම ගත්තෙ පාරෙන්. කෝටු ගැහිවිච්චි ඇඟිලි වගේ පැටව්. එයාලා එකක තව පැටව් තුන්දෙනෙක් හිටියා. ඒ ගොල්ලන් ජීවත්වුණේ නෑ. මෙයාලෙව් ඉතින් කිරි පොව පොව අමාරුවෙන් ලොකු කරගත්තා. බෝල ගෙඩි වගේ ලස්සනට හැදුණට එයාලට අපි ළඟ ඉන්න වාසනාව නැති වුණා. දෙන්නම වකුගඩු ලෙඩ සහ උණක් හේතුවෙන් නැති වුණා. ඒ විශේෂේ කම්පනය තාම තියෙන

“මේ ලේන් එකේ තව ඉන්නවා සිත්කි කියලා බව්වෙක්. එයාට දැන් නිශ්චිත අයිතිකරුවෙක් නෑ. දැන් අවුරුදු දහතුනක් විතර එයාට වයසයි. ලේන් එකේ බොහෝ ගෙවල්වලින් එයාට සලකනවා. අපේ ගෙදර බව්වො ටික අයිසා නාවනකොට සිත්කිවත් අල්ලලා නාවනවා.”



එක් එයා උපන්දිනයක් ගැන හෙවේ කතා කළේ. කෝල් එක ගත්ත ගමන් කිව්වේ ‘අක්කෙ බලන්නකෝ, ඊයෙ රූ කවුද මන්දා වුට්ට වුට් බලු පැටියෙක් අපේ ගේට්ටුව ළඟට ගෙනත් දාලා. හරියට ඇස් ඇරලත් නෑ. මොකද්ද අක්කෙ කරන්නෙ?’ කියලා. එකපාරට මට දුක හිතූණා ඒක ඇහුවම. ඒත් එකකම මට හිතූණා අද මගේ උපන්දිනේ දවසේ කරන්න පුළුවන්නම් හොඳම දේ තමයි එයාට ආදරණීය හෙවණක් වෙන එක කියලා. ඒ හින්දා මං අපේ අයිසට කතා කරලා විස්තරේ කිව්වා. මොකද අපේ අයිසා මටත් වඩා පාරේ සත්තුන්ට අනුකම්පා කරන, කෘමිබී ම දෙන, බෙහෙත් කරන කෙනෙක් හිසා. ඒ වෙලාවේ අයිසා හිටියෙ තෙල් පෝලිමක. එයා ඇහුවේ බලු පැටියව් අරන් එන්නෙ කොහොමද කියලා. ඉතින් මං වාසා නංගිට කතා කරලා කිව්වා බලු පැටියව් මං හදන්න ගන්නම්, කොහොමද ගේන්නෙ කියලා. එයා කිව්වා එයාගේ අම්මා ඇවිත් ඉන්නෙ, අම්මා ඇරලවන්න මහත්තයා එනවා, එයා අතේ එවන්නම් කියලා. වාසා නංගිගේ අම්මගේ ගෙදර තියෙන්නේ අපේ ගෙදර ඉස්සරනා. ඒ ගොල්ලොත් එකක එදා ඒ බලු පැටියා අපේ ගෙදර ආවා. මං එයාව අතට ගත්තම පුදුම දුකක් දැනුණේ. බාගෙට ඇස් ඇරිලා, හරියටම අලුත උපන් කිරි බොන දරුවෙක් වගේ.”

සතුටක්.”
අනුෂා රණසිංහගේ හිතේ සත්තු වෙනුවෙන් ලොකු ඉඩක් වෙන්වී තිබුණත් ඇයත් වගකීම් සහිත වෘත්තියක නියැලෙන්නියකි. රූපවාහිනී නිවේදිකාවක සහ පුවත්පත් කලාවේදියක ලෙස කටයුතු කරන අනුෂාගේ හිතේ මේ තරමට සත්තුන් කෙරෙහි ආදරයක් ඇතිවුණේ අද ඊයේ පටන් නොවේ. ඇය පුංචිම කාලේ පටන් සත්තු ගැන හදවතේ ඒ ඉඩ වෙන්වූයේ ඇගේ පියා නිසාය.

“මගේ තාත්තා සත්තුන්ට ගොඩක් ආදරේ කරපු කෙනෙක්. අපි ඉස්සර හිටියෙ ප්‍රධාන පාරට කිරිටුව. මට මතකයි ඉස්සර උදේ වෙද්දී පාර අයිනට පුස් පැටව් ගෙනත් දාලා තියෙනවා. ඒ නැමෝගෙම නවාතැන වුණේ අපේ ගෙදර. ඒ කාලේ පුස්සෙ දහය පහළොව ඉඳලා තියෙනවා. ඒ කාලේ ඔය පුස්සෙ අයිසයි, මමයි බෙදාගෙන නම් දාගන්නවා. නාවලා බිබික්ලෝන් දාලා තියාගන්නවා.”

අනුෂා බල්ලන්ට සේම පුස්සන්ටත් අදටත් ආදරය කරයි. මේ දිනවල ඇගේ නිවසේ පුස් සුරතලෙක් නැතත් ළඟක් වනතුරුම ඇ ළඟ පුස් සුරතලන්ද තුන්දෙනෙක් සිටියහ. ඒ සුද්ද, ටුටු සහ වුට්ටෙ ය.

“ටුටු අපිට ලැබුණේ මගේ කාර්යාලේ පසිඳු කියලා මල්ලි කෙනෙක්ගෙන්. එයා පරම්පරා වර්ගයේ පුස්සෙක්. හරිම ලස්සනයි. ඒ වගේම හරිම හිලෑයි. එයා අපේ 12 වැනිදා අතුරුදන් වුණා. පුළුවන් නැමතැනකම හෙව්වට කිසිම තොරතුරක් ලැබුණේ නෑ. ඇවිදින්න නොගියට තාප්පෙ උඩ එනෙම ඉන්නවනේ. ලස්සන පුස්සෙක් හිසා කවුරුනර් අරගෙන යන්න ඇති.

හිසා තවමත් අලුත් පුස් සාමාජිකයෙක් ගෙදර ගෙනාවෙ නෑ. තවමත් මේ අයගේ මතක ගෙදර තියෙනවා. දවසට දෙනුන්පාරක් හරි එයාලගෙන නම් කියවෙනවා.”

අනුෂාගේ සොහොයුරා නීතිඥවරයෙකි. දිනපතා උසාවි රාජකාරිවලට යන ඔහුත් සාමාන්‍ය දිවියේදී අනුෂා සේම පුංචි කාලේ පටන් තවමත් සත්තුන්ට ආදරේ වීම ඇයට හයිසකි. ගෙදර සත්තුන්ට සේම පාරේ අසරණ සත්තුන්ටත් ඔහුගේ ආදරය බෙදී යන්නේය.

“අයිසයි මමයි හැම ඉරිදම ලොකු බව් කෑම එකක් හදාගෙන දියගම ගුවන්කි එක වටේම ඉන්න බව් යාළුවන්ට කන්න දෙනවා. ඒක අපි පටන්ගත්තේ කොරෝනා කාලේ. අයිසා තමයි කිව්වේ ඒ කාලේ සත්තු බඩගින්නෙ මැරෙයි, අපි පුළුවන් විදියට ඒ ගොල්ලන්ට කෑම දෙමු කියලා. එදා පටන්ගත්ත කෑම දීම අදටත් අපි කරනවා. අම්මා තමයි කාලේ කලේ පහක විතර ඒ කෑම එක හදලා දෙන්නෙ. අපි උදේ හයිසි හින, හත වෙද්දී ඒ ගොල්ලන්ගෙ කෑම එක අරන් ගිහින් දෙනවා. එව්වර උදෙන් යන්නෙ හේතුවක් ඇතුළුව. ඒ වෙලාවට කෑම නොලැබුණොත් එයාලා උදේ වෙද්දීම කෑම නොයාගෙන මගට බහිනවා. ඉතින් ඔය කෑම දෙන්න යද්දී දකින අසනීප සත්තුන්ට බේත් කරන එකක් අයිසා කරනවා. ලෙඩට බෙහෙත් ටිකක් ඉල්ලන්න, බඩගින්නට බත් කටක ඉල්ලන්න එයාලට කතා කරන්න බැනෙ කියලයි අයිසා කියන්නේ.”

ඒ අතරේ පාරේ තියන්නටම බැරි අසනීපකරුවෙක් දුටුවොත් ගෙදර ගෙනෙන්නටත් ඔවුන් මැලිවන්නේ නැත. ඒ අයුරින් ගෙදර ගෙනැවිත් ඔවුන්ගේ ආදරය කරුණාව මැද ජීවත්වන තවත් බල්ලන් දෙන්නෙක් අනුෂාලාගේ ගෙදර වසයි. ඒ ටිම් සහ බ්ලැක් ය.

“මේ ලේන් එකේ තව ඉන්නවා සිත්කි කියලා බව්වෙක්. එයාට දැන් නිශ්චිත අයිතිකරුවෙක් නෑ. දැන් අවුරුදු දහතුනක් විතර එයාට වයසයි. ලේන් එකේ බොහෝ ගෙවල්වලින් එයාට සලකනවා. අපේ ගෙදර බව්වො ටික අයිසා නාවනකොට සිත්කිවත් අල්ලලා නාවනවා.”

කෙසේනමුත් අනුෂා කියන්නේ තමන්ගේ ජීවිතේ පසුකළ හැම උපන්දිනයකටම වඩා මේ උපන්දිනේ ගැන ඇය සතුටු වන බවයි. ඒ වාලිට ජීවිතය දුන් නිසාය.

අයිසයි මමයි හැම ඉරිදම ලොකු බව් කෑම එකක් හදාගෙන දියගම ගුවන්කි එක වටේම ඉන්න බව් යාළුවන්ට කන්න දෙනවා. ඒක අපි පටන්ගත්තේ කොරෝනා කාලේ. අයිසා තමයි කිව්වේ ඒ කාලේ සත්තු බඩගින්නෙ මැරෙයි, අපි පුළුවන් විදියට ඒ ගොල්ලන්ට කෑම දෙමු කියලා.

ලොව ලස්සනම තැන ගෙදරය. ඒ ගෙදර හිත නිවන පරිසරයක් වේනම්, ඒ ලස්සන තවත් වැඩියෙන් දැනේ. සොබාදහමට ආදරේ කරද්දී ඒ අපූර්වත්වය තුළ ඔබ අප කාටත් පෙරලා ලැබෙන්නේ සතුටයි..

“මම ඉස්සර ඉඳුලම කැමති ගහකොළ පිරිවිව පරිසරයකට. ඒත් අපි මේ ඉඩම ගනිද්දී ඒ වෙනකොට තිබුණු ලොකු ගහකොළ සේරම කපන්න සිද්ධ වුණා. ඒකට හේතුව තමයි මේ ඉඩමේ ප්‍රමාණය පරිවෘත්තීයයි. ගේ හදන්න ඉඩ ගන්නයි එහෙම කරන්න සිද්ධ වුණේ. ඒ අනුව එක පොල් ගහක් විතරයි අපිට ඉතිරි වුණේ. ඒ වෙලාවේ ඉඳුලම මගේ හිතේ ඇඳුනේ ලස්සන ගෙවත්තක්. ඉඩ හැරෙන්නියෙන ඉඩකඩ ඇතුළේ මට ඕන වුණා හැමදෙයක්ම ලස්සනට වගා කරගන්න.”

ඒ මාතලේ උකුවෙල පදිංචි ඉතෝමලී මධුංකාරුපසිංහගේ හඬයි. පොඩි ඉඩකඩ වුවත්, වගාවෙන් ලැබෙන සතුට පොඩි නැතැයි ඉතෝමලීගේ වදන්වලින් පැහැදිලිය. ගෙයි බැම්ම, කාප්ප, වහලයේ පවා හිනැහෙන වැල්, කොළපලා වර්ගත්, ලොකු ගස්වල සෙවනේ වැඩෙන විවිධ එළවළු, පලතුරු වර්ගත් අද ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ තෙත් සනසන දසුනක් බවට පත්ව තිබේ.

“අත්තටම මගේ පුංචි දවස ගෙවුණේ වෙල්ලායක ලස්සන රූප රාමු එක්ක. ඊට හේතුව තමයි මම සීයයි, අත්තමයි එක්ක වෙල්ලායක සම්පයේ තිබුණු ඔවුන්ගේ හිවසේ ජීවත්වීම. සීයා ඒ කාලේ හොයෙක් දේවල් වගා කළා. මං වගාවට මේ තරම් ආදරේ කරන්න ඒ ආහාපය තවත් හේතුවක් වෙන්නැති. අපි පුංචි කාලේ පදිංචි වෙලා හිරියේ

කොළ පාට ලස්සන ගහකොළ නියෙන පරිසරයක් මගේ හිතේ තිබුණු භීතියක්

නුවර මැණිකහිතේ. තාත්තා ළි මොලක වැඩ කළේ. තාත්තාගේ රැකියාව හිසා අපට ඒ ගෙවල් අහනැරලා මාතලේ පදිංචියට එන්න සිද්ධවුණා. විවාහයෙන් කලකට පසුව තමයි අපිත් මේ ඉඩම අරන් මෙහේ පදිංචියට ආවේ.”

ඒ මීට අවුරුදු දෙළහකට පෙරයි. එහිදී වැඩෙන ගස් වුව ඒවා බද්ධ පැළවලින්ම තෝරාගැනීමට ඇය කළේ ගෙවත්තේ ඉඩකඩ පිරිමසාගැනීමට ඕනෑකම තිබූ නිසාය. ඒ අනුව අඹ, දහඅටමාසේ කොප් පැළයක්, පෑම් පේර, අලිපේර, කිලෝ පේර වාගේම කපු පැළයක්ද ඇය වත්තේ සිටුවුවාය.

“දැන් මේ හැමදේම මට පලදාව ලබලා දෙනවා. කපු ගහේ අවුරුද්ද පුරාවට පල දරනවා. අඹම තරමින් එක ගෙඩියක් හරි ගහේ තියෙනවා. ඒ වගේම වත්තේ තව පලතුරු වර්ග තියෙනවා. පැණි කාමරංගා,



මහත්තයට හයිසෙක් වෙනින මම ගෙවලියක් වුණා!

අත්තාසි, ගස්ලබු තියෙනවා. ළඟදී මට කොත්මලේ ඉන්න යාළුවෙක් සටුට්ටේරි පැළයක් එවලා තිබුණා. දැන් ඒකෙන් ගෙඩි හැදිලා. මේ අස්වැන්න දීකා බැලුවම විතරක් හෙවෙයි හිතට සතුට දැනෙන්නේ. වත්තේ දැන් ලේන්හු ඉන්නවා. කුරුළු කිවිච්චිය හිතර ඇහෙනවා. ඉතින් කොහොමහරි කාලය හදාගෙන තව තවත් ගෙවත්තට අලුතින් දෙයක් හිටවන්න, ගෙවත්ත ලස්සන කරගන්න තමයි හිත කියන්නේ.”

කලක් තමන්ගේම දුරකතන සන්නිවේදන ආයතනයක් කුඩාවට පවත්වාගෙන ගිය ඇයට, එය වසා දමන්නට සිදුවූයේ ඉකුත් කාලයේ වූ විදුලි කප්පාදුවත් සමගිනි.

“තවමත් වරින් වර ලැබෙන ටයිප් සෙටින් වැඩවලට මම කොහොමහරි කාලය හදාගෙනවා. ඒ වගේම මම ඉස්සර ඉඳුලා කඩී, කෙටිකකා, ළමා කකා ලියනවා. තරඟවලට ඉදිරිපත් වෙලා පියගහණා ලබලත් තියෙනවා. කොහොම වුණත් මගේ දහවල් කාලයෙන් හම් වැඩි වෙලාවක් වෙන්වෙන්නේ ගෙවත්තේ වැඩවලටයි. මගේ මහත්තයා වගේම දරුවෝ තුන්දෙනත් ඊට පදවී කරනවා. ඇත්තම කිවිවොත් මම වගා කරන්න හිතුවෙන් මගේ මහත්තයාට ආර්ථික වශයෙන් සවියක් වෙන්න ඕන හිසයි. ඒ වගා කරද්දී මම පලිබෝධ නාහි අවම වගා බෝග තමයි තෝරාගන්නේ. දැන් මගේ ගෙවත්තේ දඹල වර්ග කිහිපයක් තියෙනවා. දිග දඹල, කොස්අට දඹල, හියං වැටකොලු, බටු වර්ග, හයිමිරිස්, අමුමිරිස්, ආලංගා, අවර, කිරිඅල, මඤ්ඤදාකකා, බුත්තරණ, හුළංකිරිය, තෝර පරිප්පු, මෑ, බෝංචි, හිවිහි, වඳුරු මෑ ආදියක් තියෙනවා. ඒ වගේම බුලත් පාන්තිවලින් දවස දෙකකට වරක් බුලත් කපලා ආදායමක් ලබනවා.”

ඇගේ සැමියා ඩබ්ලිව්. ජී. විමලධර්ම හෝටල් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවක

නියැලෙන්නෙකි. ලොකු පුතූ මනිල්ක අභිමාන් එළැඹෙන වසරේ අ.පො.ස. උසස් පෙළ විභාගය ලියන්නට සූදනමිය. දැනැමි ප්‍රාර්ථනා දියණිය දහය වසර පන්තියේයි. වූවි පුතූ සදේව අනුන්තර තවමත් අට හැවිරිදිය. සැමියාගෙනුත් දරු තිදෙනාගෙනුත් ඇයට ලැබෙන අත්දැකීම් නිසා ගෙවතු වගාවට අපුත් අපුත් දේ එක්කර ගැනීම පහසු බව ඇය කීවාය.

“මුලදී මුලදී මිරිස් ඇට, මුකුණුවැන්නවල මෝරපු කොටස

වගේ ගෙදරට උයන්න ගෙනා දේවල් මම හිටේවිවේ. පස්සේ මුහුණපොතේ සමුනවලට සම්බන්ධ වුණහම බීජ හුවමාරු කරගෙන බොහොම සහයෝගයෙන් වගාව සාර්ථක කරගත්තා. වගාවක් පටන්ගනිද්දී එකපාරට ලොකු පියවරකට යන්න ඕන හැක. ගෙදරට කන්න ගේන අල ගෙඩියක් ඉබේ පැළ වුණත් එක වගා කරන්න පුළුවන්. පිපිඤ්ඤා, වට්ටකකා ඇට වික හිටවන්න පුළුවන්. ගස්වලින් වැටෙන කොළ වික පොහොර වෙනවා. කෙසෙල් ලෙලි වගේම



අපේ ගෙදර තේ හදන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට බොන්නේ බෙලිමලුයි, රණවරා වගේ පානයන්

කුසසියේ අහක දාන දේ වලින් කෝමිපෝස්ට් හදාගන්න පහසුයි. හාල්මැස්සේ සෝදුපු, මාළු සෝදුපු වතුර සමහර පැළවලට දාන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මම හරි කැමතියි අලුත් අලුත් වගා බෝග ගෙවත්තට එක්කරගන්න. යෝධ පැහේ ඒවට ටං ටං (හුනඹල්ලා) කියලත් කියනවා. මේකේ මල් හරිම සුවඳයි. වෘෂ්ඨයක් විදියටත් උයනවා. මදය දොඩම් වගේ පානයක් විදියටත් හදනවා. දියවැඩියා රෝගීන්ට භූෂාදායකයි. මෙහේ කැන්ද කොළ හැකි හිසා මම හැලප හදන්නේ ටං ටං කොළවල.”

ඉතෝමලීගේ ගෙවත්තේ මල් වර්ගද කිබේ. රෝස, ඇන්තුරියම්, සුරියකාන්ත, කුඩලු, කඩුපුල්, නිල් කටරොලු, දස්පෙතියා වැනි මල් ඇගේ ගෙවත්ත හැඩ කරන්නීය.

“කිරිපිටි ගණන් ගියාට අපේ ගෙදර ඒ ප්‍රශ්න තිබුණේ නැහැ. මොකද අපේ බඩාලට පුංචි කාලේ ඉඳුලම පුරුදු කළේ බෙලිමලු, රණවරා, පොල්පලා වගේ පානයන්. ඒවා ඉතාම භූෂාදායකයි. ඒ වගේම මම

පහුගිය කොරෝනා කාලේ මගේ ගෙවත්ත අංගසම්පූර්ණ කරගන්නේ කොහොමද කියලා කල්පනා කරලා වගාබෝග එක්කරගන්නා. දේශීය දේවල් ගොඩක් ඒ අතර තියෙනවා. අද වෙද්දී මගේ බලාපොරොත්තුව ඉටුවෙලා. ඒ සතුට අද මමත් මගේ සැමියා, දරුවෝ තුන්දෙනත් අත් විඳිනවා. ඒ වගේම දරුවන්ට ගහකොළ ගැන, පරිසරය ගැන පුංචි කාලේ මේ ලබන අත්දැකීම් ගොඩක් වැදගත් කියලා මං හිතනවා. මොකද වැඩි එකටම දරුවෝ හිරිවෙන්න හොඳ නැහැ.”

ඉතෝමලීට ගෙවත්තෙන් ලැබෙන්නේ හිතේ සතුට පමණක්ම නොවේ. ඔවුන් අද එළවලු කඩෙන් ගන්නේම නැතිතරමය. එය පවුලේ ආර්ථිකයට සවියකි. හිතටද සහනයකි. සැනසුමකි. ඒ සහනය කොතෙක්දැයි දන්නේ දිනකට ගෙවත්තෙන් එළවලු දෙක තුනක්වත් නෙළාගන්නා ඇයවත් මෙධර්යවත්තියන්ය.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



ආතරයිටිස් රෝගයට විශේෂ ප්‍රතිකාර

අවුරුදු 50ක පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබගේ රෝගය සුවකර ගන්න.

G.T.C. ඖෂධ ශාලාව ජා ඇල

අවුරුදු 50 ක් එකම ස්ථානයක පවත්වාගෙන යාම විශේෂයි....

(දේශීය, ආයුර්වේද, හෝමියෝපති) **ආතරයිටිස් රෝගයට විශේෂ ප්‍රතිකාර**

සන්ධිවාත හෙවත් ඔස්ටියෝ සන්ධි ප්‍රදාහය, ශරීරයේ සියලුම සන්ධි ආබාධවලට ප්‍රතිකාර, පටක ගෙවීයාම, දණහිස්, උකුල හා ඇඟිලිවල සන්ධි ප්‍රදාහය, උරහිසේ හා කොන්දේ කැක්කුම, සන්ධි නැවීමට නොහැකිවීම, සියලුම සන්ධි ආබාධ, සන්ධිවල පටක ඉදිමීම හා ගෙවීම් වලට සුවය ලබා ගැනීමට ...

පොතු කබර, සුදු කබර, දද, කුෂ්ඨ, අර්ශස් රෝග පරණ තුවාල, ලප කැලල් ඇතුලු සමේ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලුම ලිංගික දුර්වලතා හා සමාජ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර දරුපල නොමැති අයට විශේෂ ප්‍රතිකාර

විශේෂ නිවේදනයයි.....

කිසිම සුදුසුකමක් නැති ස්ථාන වලට පැමිණ ප්‍රතිකාර කරන අයගෙන් ප්‍රවේශම්වන්න.....

දුවනගිරි බීජපැන්සර් සහ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ප්‍රතිකාර ගෙන මුදලත් රෝගයත් සුව නොවේ.....

ඔබ ලබා දෙන මුදලට රිසිට්පතක් සහ ඖෂධයන් සඳහන් ලේඛණයක්ද ලබා ගත යුතුය....

ජා - ඇල දුම්රියපළට ඇතුලු වන දොරටුවට දකුණු පසින් GTC වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය පිහිටා ඇත. දුර බැහැර සිට පැමිණේ නම් කලින් වේලාවක් වෙන් කර ගන්න.

ඔබට ගැටලුවක් ඇති ඕනෑම රෝගයක් පිළිබඳ අපෙන් විමසන්න. දුරකථන මගින් වේලාවක් වෙන් කරවා ගන්න. දුක: 077 399 5134 / 0112236250 / 0722 265 099 ෆැක්ස් : 0112241313 / ඊමේල්: sdperera9@gmail.com ඉරිදා දින හා සෝයා දින වල, රජයේ නිවාඩු දින වල වසා ඇත.

ආවාට මකන්න ගිහින භාවා අතුරුදහන් වුණොත් හඳේ ලස්සනින් පලක් හැර



හඳුන්වනවා. ගවුන්ඩේශන්වල ගහලා තියෙන W,C,N කියලා අතුරුවලින් මේක හොයාගන්න පුළුවන්.

මේ කාරණා ටික දැනගත්තට මදි. තෝරගන්න ගවුන්ඩේශන් එකේ පාට සමට ගැළපෙනවද බලන්නත් ව්‍යායෑ. ගවුන්ඩේශන් ටිකක් අනේ ආලේප කරලා බලලා තෝරගන්න කියලා සමහරු උපදෙස් දෙනවා. හැබැයි ඒ කුමේ සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදියි. ගවුන්ඩේශන් ගන්නේ මුණට නිසා මුණේ ගාල බලලා තෝරගන්න එක තමා හරිම කුමේ. ගවුන්ඩේශන් ටිකක් අරගෙන කම්මුලේ ඉඳලා බෙල්ල දැක්වා ඉරක් අදින්න මේ මුණෙයි බෙල්ලෙයි පාට සමාන වෙන්න ඕනේ. දැන් හොඳට මිශ්‍ර කරලා සැ ගැළපෙනවද බලන්න.

දැන් ගොඩක් කාන්තාවෝ තමන්ට අවශ්‍ය මේකප් එක ගෙදරදීම කරගන්නවා. හැබැයි සමහරු පිරි ගැව බෝනික්කෝ වගේ. තව අයගේ ඇඟට වඩා මුණ කළියි. හමට ගැළපෙන ගවුන්ඩේශන් එකක් තෝරගන්න බැරිකම තමයි ඔය හැම පුස්තකටම මුල.

ගෙයක් හදනකොට ග වු න් ඩේ ශ ම නැත්තම් අත්තිවාරම හරියට දැමීමේ නැතොත් ඒ ගෙදර කල්පැවැත්ම ගැන ආයේ කතා කරලා වැඩක් නැතැනේ. ආත්ත ඒ වගේ තමයි මේකප් එකක් කරනකොටත් තමන්ට ගැළපෙන ගවුන්ඩේශන් එක හොයාගන්න බැර වුණොත් වෙනත් තියෙන ලස්සනත් නැතිවෙලා මේකප් එක හබක්වෙන එකයි. ඉතින් හරියටම ගැළපෙන ගවුන්ඩේශන් එකක් තෝරගන්නේ කොහොමද, ගවුන්ඩේශන් එකක් හරියට ආලේප කරගන්නේ කොහොමද කියලා කතා කරන්න අද අපේ රූපලාවණ්‍ය පිටුව වෙන් කළා.

පරිමානු ජාතිකයා බවත් මතක් කරන්නම ඕනේ. ගවුන්ඩේශන් එකක් මිල දී ගන්න කලින් තමන්ට තියෙන්නේ වියළි සමක්ද, මිශ්‍ර සමක්ද, තෙල් සහිත සමක්ද විභේමන් නැත්තම් සාමාන්‍ය සමක්ද කියන එක ගැන අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනේ. සමේ ස්වභාවය මොකද කියලා දන්නේ නැතිනම් ඒක හොයාගන්නේ මෙහෙමයි. මුලින්ම මෘදු පිරිසුදුකාරකයකින් මුණ සෝදන්න. විනාඩි තිහක් විතර ඉඳලා කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහට ගිහින් මුණ පරික්ෂා කරන්න. විනාඩි තිහකට පස්සේ මුණේ දිලිසෙන සොබාවයක් තියෙනවා නම් ඒ තෙල් සහිත සමක්. මුණේ තියෙන්නේ වියළි ගතිගත් නම් ඒ සම වියළියි. සමහරුන්ගේ හළල සහ නාසය ප්‍රදේශ විතරක් තෙල් සහිත නම් මිශ්‍ර සමක් විදියටත්, සමේ කිසිම වෙනසක් නැතිනම් සාමාන්‍ය සමක් විදියටත් හඳුන්වනවා.

හමේ ස්වභාවයට ගැළපෙන ගවුන්ඩේශන් වර්ග මොනවද කියලා දැන් බලමු.

දියර ගවුන්ඩේශන් (Liquid Foundation)

දියරමය ගවුන්ඩේශන්වලින් සමට තෙතමනයක් ලැබෙන නිසා වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක්ට මේ වර්ගය වැඩිය හොඳයි. මිශ්‍ර සමක් තියෙන කෙනෙක්ට වුණත් මේවා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

පවුබර් ගවුන්ඩේශන් (Powder Foundation)

කේක් ගවුන්ඩේශන්, පෑන් කේක් ගවුන්ඩේශන් කියන ජාති විභේමන් අයති වෙන්වේ මේ පවුබර්

ගවුන්ඩේශන්වලට. තෙල් සහිත සමක් තියෙන කෙනෙක්ට තක්කෙටම ගැළපෙන්නේ මේ වර්ගය.

ස්ටික් ගවුන්ඩේශන් (Stick Foundation)

තෙල් සහිත සමක් තියෙන කෙනෙක්ට තමයි මේ වර්ගයත් වඩා සුදුසු. ඒ වගේම සාමාන්‍ය සමටත් භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

මුස් ගවුන්ඩේශන් (Mousse Foundation)

තෙල් සහිත සමට වගේම මිශ්‍ර සමට වඩාත් සුදුසුයි.

ටින්ට්ට් ගවුන්ඩේශන් (Tinted Foundation)

BB ක්‍රීම්, CC ක්‍රීම් කියලා හඳුන්වන්නේ මේ වර්ගයට. වියළි සහ සාමාන්‍ය සමට වඩාත් සුදුසුයි. ටින්ට්ට් ගවුන්ඩේශන්වලින් මුණට ඝණ ආවරණයක් ලැබෙන්නේ නැතැ. ඒ නිසා වැඩිය ලප කැළැල් නැති කෙනෙක්ට විදිනෙද නාවිතයට මේ වර්ග හොඳයි.

මිනරල් ගවුන්ඩේශන් (Mineral Foundation)

කෘතිම අමුද්‍රව්‍ය නොයොදා විවිධ ඛනිජවලින් හදන ගවුන්ඩේශන්වලට තමයි මිනරල් ගවුන්ඩේශන් කියන්නේ. සංවේදී සමක් තියෙන කෙනෙක්ට මේ වර්ගය ගැළපෙනවා.

වැඩේ ඉවර නැතැ. හරි ගවුන්ඩේශන් එකක් තෝරගන්න නම් අපි සමේ වර්ගය වගේම අන්ධර්ධෝන් එක ගැනත් දැනගන්න ඕනේ. අනේ නහරවල පාට දිනා බලලා ඒක හොයාගන්න පුළුවන්. කෙනෙක්ගේ අනේ නහර කොළ පාට නම් ඇඟට තියෙන්නේ වෝරම් අන්ධර්ධෝන් (Warm) එකක්. එතකොට නහර නිල් පාට නම් කුල් (Cool), දම් පැහැති නම් නියුට්‍රල් (Neutral) විදියට



ගවුන්ඩේශන් එක හරියට ආලේප කරන හැටි දැන් බලමු. කිසිම වෙලාවක මේවා අතින් ආලේප කරන්න වපා. ඒකට මේකප් බුන් එකක් හරි ස්පොන්ජි එකක් හරි භාවිතා කරන්න.

මුණේ ලප කැළැල් වැඩිය නැත්තම් ගවුන්ඩේශන් මහ ගොඩක් ගාන්න යන්න වපා. ලප, පිග්මන්ට්ට්, සුදු කබර වගේ දේවල් තියෙනවා නම් විතරක් ටිකක් ඝන ගවුන්ඩේශන් තට්ටුවක් ආලේප කරන්න වෙනවා.

ගවුන්ඩේශන් ආලේප කරන්න කලින් මුහුණ හොඳට පිරිසුදු කරගන්න. ඊටපස්සේ මේකප් ප්‍රයිමර් එකක් ආලේප කරන්න. ප්‍රයිමර් නැත්තම් සිරම් හරි මෝයිස්චරයිස් හරි ගැවින් කමක් නැතැ. පස්සේ නිකටෙයි, නළලෙයි, කම්මුල් දෙපැත්තේ සහ නහයෙයි ගවුන්ඩේශන් ටිකක් ආලේප කරන්න. පැල්ලම් තියෙනවා නම් ඒවා උඩින් ආලේප කරන්න. දැන් ස්පොන්ජි එක නැත්තම් බුන් එක අරගෙන බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න. භාවිතා කරන හැම වෙලාවකම ස්පොන්ජි එකයි බුන් එකයි හොඳට පිරිසුදු කරගන්න.

ගවුන්ඩේශන්වල රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු නිසා හැමදම ගැවොත් සමේ සිදුරු අවහිර වෙලා කුරුලෑ ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම වයසට කලින් සිහින් රේඛා, වයස් ලප වන්නත් ගවුන්ඩේශන් හේතුවෙන් පුළුවන්.

ඒ නිසා ප්‍රමිතියක් නැති බාල වර්ගයේ ගවුන්ඩේශන් නම් සමේ ගාන්න වපා. ගවුන්ඩේශන් ගාන්න කලින් වගේම ඒවා ඉවත් කළාට පස්සේ මුණට මොයිස්චරයිස් ක්‍රීම් ආලේප කරන්න. කිසිම වෙලාවක ගවුන්ඩේශන් එකක් නික්දට යන්න වපා. ඒ වගේම අවුරුද්දකට වතාවක් ගවුන්ඩේශන් එක මාරු කරන්නත් අමතක කරන්න වපා.

සෙවින්දි හෙට්ටිආරච්චි

මුණේ තියෙන ලප කැළැල්, සිදුරු, අවපැහැයැත්වීම් වගේ දේ සඟවලා මුළු මුහුණටම ඒකාකාර පාටක් ලබාගන්න තමයි ගවුන්ඩේශන් එකක් පාවිච්චි කරන්නේ.

ක්‍රි.පූ. 200 දී ග්‍රීසියේ හිටි කාන්තාවෝත් මුහුණේ තිබුණු අඩුපාඩු සඟවන්න සුදු ඊයම් එක්ක හුණු මිශ්‍ර කරලා මුණේ ගැවයි කියනවා. 6 වැනි ශතවර්ෂේදී ගැනු මුණේ දෝස මකන්න ටින් ඔක්සයිඩ් සුදු ඊයම් එක්ක මිශ්‍ර කරලා මුණේ ගාලා. ඔය සංයෝග සමට විසවෙලා ඒ කාලේ බවලතිගන් බොහෝමයක් මිය ගිහිල්ලන් තියෙනවා.

ඔය දේවල්වලට අමතරව සත්ව අස්ථි, රත්තරං කුඩු, ශාක පොතු වගේ විවිධ දේවලත් ඉස්සර උදවිය ගවුන්ඩේශන් වශයෙන් භාවිතා කරලා තියෙනවා. අද අපි භාවිතා කරන නූතන මේකප් ගවුන්ඩේශන් හොයාගෙන තියෙන්නේ කාර්ල් බවුචින් කියන



තේනුක තෙන්නකෝන් සිරියේ අංජනාට බොහෝ සමීප විය. ඒ නිසා අංජනාට දුරකතනයේ අනිත් පසින් කියන දේ ද හොඳින්ම ඇසෙන්නට විය. ඒ මොහොතේ එහි බරක් පතළක් තේනුකට වැටුණේම නැත.

“අම්මේ ඇයි හිතුවකාරෙට කරගන්න වැඩවලට ඔයා දුක්වෙන්නෙ ඇයි..?”

“ඔයා වගේම ඇයි මගේ කුසින් උපන්න දරුවෙක් පොඩි පුතා. එයාට අද ඉන්න වෙන්නෙ පොලිසියේ..”

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ ඒ කතාව ඇසෙද්දී අංජනාට දැනුණේ අපහසුතාවයකි. එය ඔවුන්ගේ පවුලේ කතාවකි. කතාවකටත් වඩා එය පවුලේ ප්‍රශ්නයකි. එය තමන් දැනගැන්මෙන් ඔහුට අපහසුතාවක් ඇතිවෙතැයි අංජනාට වතා සිතුවේ. එය දැනගන්නට ඕනෑ කතාවක්මනම් ඔහු කියනු ඇතැයිද ඇයට

මෙයාට වැරදි ගොඩයි. කහගුරු උඩ හැප්පුවට එකයි, එතකොට ඇවිත් තියෙන්නේ වේගෙන් කියන එකයි, මෙයා බීලා හිටපු එකයි ඔක්කොම. බීජු එක හම් රිපෝට් වෙන්න දන්නෙ නෑ කියලා අප්පව්ව් කිව්වා...



අපේ අම්මව ඔයාට මුණගසන්න ඕන නොහා

ආචාර්ය ඩී.එස්.එස්. ඩී.එස්.එස්. ඩී.එස්.එස්. 85 කොටස

සිතුවේ. ඒ නිසා ඇය ඔහු අල්ලාගෙන සිටි අතේ ග්‍රහණය ලිහාගෙන එතැනින් නැගීටිය.

“ඔයා අම්මා එක්ක කතා කරන්න. මං කෝපි එක්ක හදාගෙන එන්නම්...”

කතාව අස්සේම නැවත ඇගේ අත අල්ලාගන්නට ගිය තේනුකගේ කනට රහසින් කී අංජනා එතැනින් නික්මුණාය. සමහරවිට ඔහු ගෙදර සිට ඇමතුම් නොගත්තේද මේවා ගෙදර අයට ඇසෙනැයි කියා වන්නට ඇතැයි අංජනාට හිත කීවේය. කෝපි හදාගෙන එන්නම් කියා කීවාට අංජනා ගෙදරට ගියේ නැත. ඇය දෙරකඩ පඩියෙන් ඉඳගත්තාය. එතැනට ඔහුගේ කතාව නෑසුණත් ඔහුට හොඳින් පෙනෙයි.

“ඇයි ඉතින් ඇයි පොලිසි අරන් ගිහින් තියෙන්නේ? මං ඔය කතාවේ අගක් මුලක් දන්නෙ නෑ අම්මා.”

එවර ජ්‍යෙෂ්ඨ පුටුවේ හාන්සි වි ඉඳගනිමින් තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේය.

“ඔයා වගේම තමයි මං දන්නෙ නෑ. හැබැයි අප්පව්ව් දන්නවා. එයා ඔක්කොම දැනගෙන කලින් මට කිව්වෙ නෑ. දැන් පොලිසියේද. එක රැයක් කොල්ල පොලිසියේ තියෙන්නෙ නෑ කියලා කියනවා. ආයෙ කියනවා ඉස්පිරිතාලේ ඉන්න කෙනා යහපත් තත්වයක් පෙන්වනකල් මේකට පොලිසියේ ඉන්න වෙනවා කියලා.”

“ඉතින් අම්මා තවම මට කිව්වෙ නෑනෙ ඇයි ඔය පොලිසි යන්න මොකදද සිද්ධිය කියලා...”

“බීලා වානෙන් එලවලා තියෙන්නේ. කහගුරුන්

පාර පැහැපු ගැනු මනුස්සයෙක් වානෙන් වැද්ලා. එතැන පාරේත් පහල වත්තක්ලූ තියෙන්නේ. කට්ටිය ඇවිත් වානෙන් කුඩු කරන්න වට කරලා. හොඳ වෙලාවට ඒ කිට්ටුව වැරදිකි හිටපු රාලාමිලා දෙන්නට කවුරුන් සිද්ධිය කියලා ආවායිත් බේර්ලා තියෙන්නේ...”

අම්මාගේ කතාව සිරුවට අහගෙන සිටි තේනුකගේ හිතේ ඇඳුණේ අසරණව පාර මත වැනිර සිටි කාන්තාවකි.

“ඒ ගැන කෙනාට මොකද අම්මා..?”

ඇයි ගැන අසන්නට පෙර තේනුකගේ හිත ඉක්මන් වූයේ ඒ තොරතුරු සොයාගන්නටය.

“ටිකක් අමාරුයි කියන්නේ... මෙයාට වැරදි ගොඩයි. කහගුරු උඩ හැප්පුවට එකයි, එතකොට ඇවිත් තියෙන්නේ වේගෙන් කියන එකයි, මෙයා බීලා හිටපු එකයි ඔක්කොම. බීජු එක හම් රිපෝට් වෙන්න දන්නෙ නෑ කියලා අප්පව්ව් කිව්වා...”

ඔහුගේ කට කොනකට සිතාවක් නැගුණේය. කොහොමත් පොඩි මිනිස්සුන්ට නැති නීති සහන ලොකු මිනිස්සුන්ට පොලිසිවල ඇති බව ඔහු දැන සිටියේය.

“දැන් මොකද කරන්නේ..? අම්මා කෑම කාලද..?”

අම්මා ගැන උපන් අනුකම්පාවෙන් ඔහු ඇසුවේ සොහොයුරාගේ සිදුවීම තවදුරටත් කතා කරන්නට අකමැත්තෙනි.

“නෑ... මට බඩගිනි නෑ පොඩි පුතා. අන්න අර ලමයාට කෑම කන්න කියලා මං කිව්වා.”

“අම්මන් වතුම්මී එක්ක කෑම ටිකක් කන්න...”

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඊට කිසිවක් කීවේ නැත. අප්පව්ව්ගෙන් දුරකතන ඇමතුමක් එන බව කියමින් ඇය තේනුක හා කළ කතාව තවතා දැමීමාය. තේනුකගේ හිස ගෙය දෙසට හැරවුණේය. ඒ කෝපි හදන්නට ගිය අංජනා මතක් විය. ඇ දෙරපඩියේ ඉඳගෙන සිටිනු ඇසට අසුවිය. ඔහු ඉඳසිටි තැනින් නැගීටිය. ඒ අංජනා සිටි තැනට යන්නටයි.

සියල්ල අවුල් ජාලයක් වී ඇති බව තේනුකට හැඟුණේ යළි කොළඹ බලා එන ගමනේදීය. අංජනාද ඔහුට සිතන්නට ඉඩදී නිහඬවම ආවාය.

“නොහා මොනවා හරි කියන්න... මට හිදිමන එයි නැත්නම්.”

ඔහු කීවේ එතෙක් කාරය තුළ ඔහු ළඟම තනිව සිටි අංජනාටය.

“මං ඉතින් ඔයාට හිතන්න ඉඩ දුන්නා...”

ගැටලුවක් ඇතැයි දැන සිටි නිසා කීවාය. තේනුකට අංජනා ගැන පුදුම සිතුවේ. ඒ ඇ කිසිවක්ම නෑසූ නිසාය.

“ඇයි ඔයා කිසිම දෙයක් මගෙන් අහන්න නැත්තේ?”

“මං හැමදාම හිතන්නේ ඒ දේවල් මට කියන්න ඕනනම් ඔයා මට කියයි කියලා. හැබැයි ඔයා ඒ දේවල් මට හොකියා තහිගම කල්පනා කරද්දී නම් මට දුකක් හිතෙනවා. මොකද ටිකක් හරි ඔයාගෙ පුශ්නෙ මාත් එක්ක බෙදාගන්නා නම් ඔයාගෙ ඔලුවේ බර අඩුවෙනවා...”

අංජනා කීවේ ඇත්තටමය. තේනුකගේ හිතද එය ඇත්තක් බව පිළිගත්තේය. හිතට පීඩා දෙන ප්‍රශ්නයක් තවකෙකු හා බෙදාගන්නට ඇත්නම් එයින් සහනයක් ලැබෙන බව ඇත්ත මුත් මේ ප්‍රශ්න එසේ තේනුකට අංජනා හා කටකි ඇර කියන්නට බැරි වීවාය.

“දැන් මගේ විභාග වැඩ ඉවර හිත්දා ඔයාට පුළුවන්ද මට මුයිවින් උගන්නන්න..?”

ඔහුගේ වමත මත මුදුවට අත තබමින් අංජනා ඇසුවේ දින කීපයක සිට අසන්නට හිත තබාගෙන සිටි දෙයකි.

“පුළුවන්... එත් ඇයි හදිසියේම..?”

“මං වානෙන් එලවන්න දැනගෙන හිටියනම්, අද වගේ දවසක ඔයාට හිටවුවක් දෙනවා...”

“ඒ මොකද?”

“ඔයා හිතේ හිදනසින් තෙවේනේ ඉන්නේ... එකයි...”

තේනුක ඇගේ අතැතිලි අතට අල්වා මිරිකුවේය.

“එක නම් හොඳ දෙයක්. බලමු. දැන් ඔයාගෙ විභාගෙ ඉවර හිත්දා කරන්න ගොඩක් දේවල් මගෙ ඔලුවේ තියෙනවා...”

“ගොඩක් දේවල් කිව්වේ..?”

“ඉස්සරවෙලාම අපේ අම්මව ඔයාට මුණගසන්න ඕන නොහා. නැත්නම් මට බඳින්න නොහලා එයාලත් නොයනවා...”

“අම්මා මට කැමති වෙයිද..?”

අංජනා ඇසුවේ හිතේ බයකින් නොව සිනාසෙමිනි. තේනුක බණ්ඩාර නිතර කියන්නේ අම්මා හොඳ කෙනෙක් කියාය. ඒ හොඳ අම්මා කෙනෙක්ට නපුරු වෙන්නට බැරි බව ඇය දැනිය.

“අපේ අම්මට ඔයාට අකමැතිවෙන්න කිසිම හේතුවක් නෑ. එයා ඉස්සෙල්ලම බලන්නෙ ඔයා උඩරට කුමාරිනම් කෙනෙක්ද කියලා. එකත් හරිනේ...”

“ඉතින් තවදද ඔයා මට අම්මව මුණගසන්නේ..? මටත් හරි ආසයි එයාට නම්බවෙන්න...”

තේනුක කාරය පාරේ පසෙකට කරමින් වේගය අඩු කළේය.

“මේ හරියේ හොඳ කඩයක් තියෙනවා කෑම කන්න...”

“හා...”

“අප්පව්ව්ගෙ තුන් මාසෙ දානෙට මං අම්මට එන්න කියන්නම්...”

“හා... ඉතින් ලබන සතියේ තෙවේ ඊළඟ සතියේ... අම්මට එන්න පුළුවන්ද..?”

“එයි... එයා එතෙම ලොකුවට ගමන් බිමන් යන කෙනෙක් නෙවේ...”

තේනුක අංජනාගේ මුහුණ බැලුවේ යාන්තමිනි. ඒ තත්පරයේම හිස ඔසවා ඉදිරිය බලද්දී ඔහු දුටුවේ මාර්ගයේ තමන්ගේ සීමාව පැන ඔවුන් ඉදිරියට වේගයෙන් එන ලොරි රථයකි. ඒ මොහොතේම එය අංජනාගේද දෙසට දර්ශනය වූයේ ඇගේ මුළු ඇඟම පණ නැති වූණේය. එය තේනුක නොදුටුවා සේ සිටි ඔහුට ඒ බව කියන්නට ඇය කට ඇර මුත් අංජනාට දැනුණේ ඇගේ මුළු අගුළු වැරදි ඇති සෙයකි. අනතුරුව වාහනය වේගයෙන් එනා මෙනා යනවා සේ දැනෙද්දී ඇ දැස් වසාගත්තාය.

ලබන සතියට

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

දැක්වීම් :
 0112 672601,
 0112 672603
 ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදුනැරම් :
 0112 127204,
 0112 127210
 ෆැක්ස් : 0112 455134

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



නම _____
 ලිපිනය _____
 දිස්ත්‍රික්කය _____
 දුරකතන අංකය _____
 විද්‍යුත් තැපෑල _____
 ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය _____
 උපන්දිනය _____
 රැකියාව _____

සතුවත් ජීවිතය දරන්නට ඔබට මඟ කියන 'ධරණී' පුවත්පත මගින් මෙහෙයවන 'දීරිය ධරණී' වැඩසටහන් මාලාව හා සම්බන්ධ විමට ඉහත අයදුම්පත්‍රය පුරවා



'දීරිය ධරණී', කර්තෘ,
 ධරණී පුවත්පත,
 නො.91, විජේරාම මාවත,
 කොළඹ 07.
 යන ලිපිනයට එවන්න.



077 16 36 807

හැකිනම් ඉහත අංකයට වටිස්ඇප් කරන්න.

අවශ්‍යයි

කුඩා දරුවන්ගේ කපා දෙන ඇඳුම් ඉහළ ප්‍රමිතියෙන් මැසීමට හැකි අය, බිරිඳ ගෙවීමට, පැඩිං කරන ලද කොටින් බැඳ මැසීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයි. ළදරු සපත්තු ඇතුළුව වශය අවු. 6 දක්වා ළමා සපත්තු, සැත්කම් සැදීමට දන්තා අය අවශ්‍යයි. සිත් ඇඳුම් නායකයන්ගේ ගෙවීම්.

ප.ව. 4-7 අතර අමතන්න හෝ SMS/Whatsapp කරන්න
077 7769034

සංවර්ධිත බැංකු ඇඹැරුම

★ කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාණ බැංකු ශාඛා සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
 ★ අවම හුදුකුකම් 0/L වේ. **වැටුප් 38,000/-**
 ★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 ගැ/පි**
 ★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෑන් පවර් නොවේ)

0712 564 715	0742 916 140
0702 725 731	0774 024 155
0702 231 694	0703 346 072

නිසංකල පරිසරයක සුවය අත් විඳීමත් රිසි අයුරින් නිදනසේ ශාරීරික හා මානසික සුවය විඳීම සඳහා අප ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණෙන්න.

ඔබට පහත සඳහන් සේවාවන් ලබා ගත හැක.

- පාද සම්බාහනය
- නිස සම්බාහනය
- සියළු ශරීර සම්බාහන
- වාෂප සම්බාහනය
- ශිරෝධාර
- ඇරෝමා සම්බාහන

ආබිබි වූ රෝගීන්ට නිවසට පැමිණ සියලු රෝග පරික්ෂාව හා ප්‍රතිකර්ම කිරීම

සුව අරණ - වාද්දුව
038 - 2 283 024 / 070 - 3 333 760

උගස් රත්තරං

සිත්ත විමට යන රං භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කළ ආයතනයට පැමිණ බේරා දී තොරොන්ද වූ විමටම මිලදී ගනු ලැබේ.
 දිවයින පුරා සේවාව,
 බොරු වලට නොරැඳවෙන්න.

පවුම - 180,000/-
070 155 22 60

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළත් සියලුම විභාගවලින්

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

මොනන!

ජෛම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
 ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාලි වී යන්නේ ඇයි?
 අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල අවුල් වන්නේ ඇයි? එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

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

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

කුරුණෑගල, පොතුනර
 වන්දුසේල පිරිවෙහි
 පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණතික මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ භාරකාරකුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙහි විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුනර, කුරුණෑගල, පොතුනර වන්දුසේල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී



මාළු පොල්කිරි බදුම්ම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තලපත් මාළු 500g
- ලොකු ලුණු (තිරු කපාගත්) 100g
- තක්කාලි (තිරු කපාගත්) 100g
- ලුණු (පොඩියට කපාගත්) 30g
- අමුමිරිස් (හතරට පළාගත්) කරල් 10
- සුදුලුණු (කපාගත්) මේස හැඳි 1
- කැබලි ගම්මිරිස් මේස හැඳි 1
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1 1/2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ඉඟුරු (කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කරපිංචා (ලියාගත්) තේ හැඳි 1
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1/2
- රම්පේ අඟල් 1/2
- තෙල් අඬුකෝපප 1 1/2
- මිටිකිරි අඬුකෝපප 1/2
- දෙහි යුෂ මේස හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව



සාදන ක්‍රමය

මාළු සෝදා පෙනි කපා දෙහි යුෂ, කහ, ලුණු මිශ්‍රකර මාළු කැබලිවල දවවා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.
භාජනයක් ලිප තබා තෙල් මේස හැඳි 2ක් දමා රත්කරගන්න.
එයට පොඩියට කපාගත් ලුණු, කරපිංචා,

රම්පේ, කුරුඳුපොතු එකතු කර බැදගන්න. සුදුලුණු, අමු ඉඟුරු, කහ සහ ලුණු එකතු කර තරමක් බැද පොල්කිරි එකතුකර හැඳිගාන්න. උතුරන්නට ලුණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.
එයට තක්කාලි එකතු කරන්න. බැදගත් මාළු උඩට සාදාගත් මිශ්‍රණය වත් කරන්න.

එළඹටු පැහි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- එළඹටු 500g
- අඹ (විනාකිරි අඹරන ලද) මේස හැඳි 4
- පොඩි රතුලුණු 200g
- පොඩි අමුමිරිස් 100g
- වියළි භාල්මැස්සන් 100g
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1
- සීනි මේස හැඳි 1 1/2
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ලුණු තේ හැඳි 1
- අඹ වටිනි (පොඩි කරගන්නා ලද) මේස හැඳි 3
- තෙල් අඬුකෝපප 2
- විනාකිරි අඬුකෝපප 1



සාදන ක්‍රමය

එළඹටු හැට්ට බාගයට කපා වෙන් නොවන්න හතරට පළා පිරිසිදු කර සෝදා දිය බේරෙන්නට හැර ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න. භාල්මැස්සන් පිරිසිදු කර සෝදා ගැඹුරු තෙලේ කරවෙන්න බැදගන්න.

ලුණු හා අමුමිරිස් ගැඹුරු තෙලේ උණු ගස්සාගන්න. භාජනයකට අඹ, සීනි, කහ, ගම්මිරිස්, ලුණු, අඹ වටිනි දමා විනාකිරි නොදව මිශ්‍ර කරගන්න. රස බලා බටු, භාල්මැස්සන්, මිරිස්, ලුණු මිශ්‍ර කර දවසකට පසු පාවිච්චියට ගන්න.

පුර්වින ලදී කරවිල කරිය



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කරවිල 500g
- රතුලුණු (සිහින්ව කපාගත්) 100g
- අලුකෙසෙල් ගෙඩි 3
- කිරිඳල 250g
- අමුමිරිස් (සිහින්ව කපාගත්) කරල් 3
- කරපිංචා (සිහින්ව කපාගත්) මේස හැඳි 1
- ගොරකා කැබලි 10g
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- කර කුඩු තේ හැඳි 2
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- උම්බලකඩ කුඩු තේ හැඳි 2
- දියකිරි අඬුකෝපප 1
- මිටිකිරි අඬුකෝපප 1/2
- තෙල් 1/4L
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

කරවිල සෝදා ගොරකා සමඟ බාගෙට තම්බාගන්න. ඇස්ස කපා ඇට ඉවත් කරගන්න. අලුකෙසෙල් කොටු හැඩයට කපා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න. කිරිඳල සුදුකර තම්බා පොඩි කරගන්න. රතුලුණුවලින් 30gක් තෙලේ බැදගෙන තෙල් පෙරාගන්න.

බැදගත් රතුලුණුවලට ගම්මිරිස්, ලුණු, කරපිංචා, කිරිඳල සහ අලුකෙසෙල් දමා නොදව මිශ්‍ර කරන්න. එම මිශ්‍රණය කරවිලවලට පුරවාගන්න. භාජනයක් ලිප තබා මිටිකිරි හැර අන් සියල්ල එයට දමා පුරවාගත් කරවිල ද එක්කරගන්න. ඉස්ම හිඳිගෙන එනවිට මිටිකිරි දමා උතුරවා හින්දවා ගන්න. ****පුර්වින ලදී කරවිල නොකැඩෙන ලෙස හැඳිගාන්න.**

මැල් අල සලාදිය



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- රාජාල අල 500g
- බෙලි බතල (කහපාට) 500g
- කුකුල අල 500g
- දන්දිල අල 500g
- හිඟුරු අල 500g
- ලුණු (පොඩියට කපාගත්) 500g
- රතු මිරිස් කරල් (ඇට ඉවත් කරගත්) 150g
- දෙහි යුෂ තේ හැඳි 2
- සුදු පොල් (සිහින්ව ගාගත්) 200g
- තක්කාලි (ඇට ඉවත්කර පොඩියට කපාගත්) 200g
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

අල සුදුකර භාරං ඩක් හැඩයට වෙත වෙතම අඟල් 1 1/2ක් දිගට කපාගන්න. කපාගත් අල වෙත වෙතම තම්බාගන්න. පිඟානක් ගෙන ඒ මතට කෙසෙල් කොළයක් හිසාගන්න. එහි මැදට ගාගත් පොල් දමන්න. මැද කුස්තුරක් (සිදුරක්) සාදාගන්න.

රතු මිරිස්, කැලි මිරිස්, තක්කාලි, ලුණු, ලුණු, දෙහි යුෂ එකට අභාගන්න. ඉන්පසු එය බිලෙන්බි කරන්න. බිලෙන්බි කරගත් පසු පොල් අතුරන ලද මැද කුස්තුරයට සාදාගත් ලුණුමිරිස්වලින් තේ හැඳි 1/2ක් දමාගන්න. තම්බාගත් අල වර්ථ අනුව අලංකාරව පොල් වට්ටි තබන්න.

HOME

DATA ගොනුව

NONSTOP ගමනකට
ඉන්න-ඉන්න එන්න-එන්න වැඩිවෙන
LOYALTY DATA

අඩු LATENCY
එක්ක වැඩිපුර
DATA



එක්ක Home Broadband
Connection එක
යන යන තැන ගෙනියන්න.

FIBRE 4G_{LTE} ADSL