

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2022 සැප්තැම්බර් 14 වන බදාදා
 දෙවන කාණ්ඩය හතලිස් එක්වන කලාපය
 මිල රු. 70 ශී

රජලාවණය
විශේෂ
අතිරේකයක්
නොමිලේ

මස් පිඟාන නොළොවේ
ගහනන යද්දි තමයි
ගීතා කුමාරසිංහටත්
මාව බලන්න අවසර
ලැබුණේ

■ හිර ගෙදර ජරමර ගැන රංජන් කියයි

දකිනකන් පුතාගේ
කපාපු පළව
නැන්දම්මලන්
කන්තෙම
ලේලිගෙ ඔළුව

දසුන්ගේ හයේ
පාරක් හිසා
දවසක් මට
රෝහල්ගත
වෙන්නන් වුණා

■ දසුන් ශාන්තගේ මව ශාමනී දමයන්ති

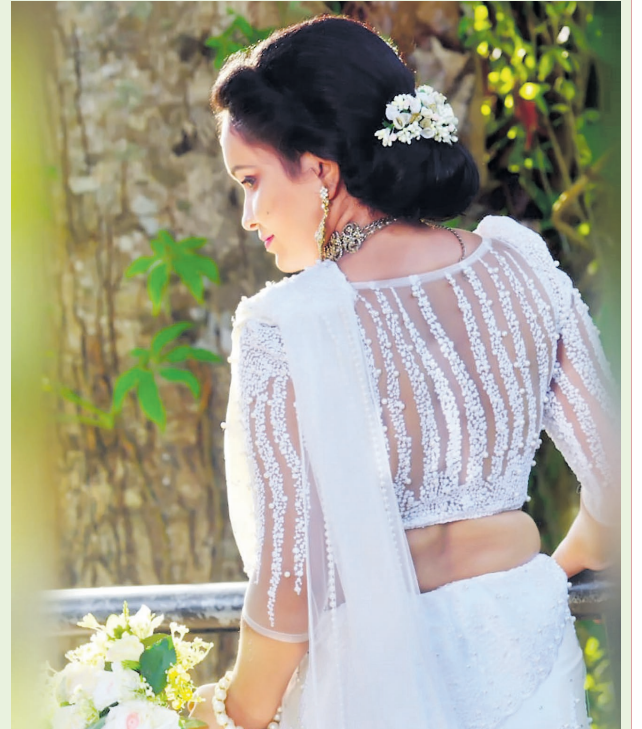
ජේ ආර් ජනපතිටත්
ජේමදාස
අගමැතිටත් උන්හිටි
නැන් අමතක කළ
බන්ධුමනී කියන
කතාව

කොටි බලෙන්
පැහැරගෙන ගිය
එකම පවුලේ
තුන්දෙනෙක්
අනම්බෙන්
මුණගැනුණු හැටි



කරාතේ කළපටි ශූර්/මාදුකාංග ඉංජිනේරු
පවුළි කෙනාරා
 ■ ආකර්ෂය
 ක්‍රිමාන් කාර්යවසම්

පබළු ආභරණවලින් හැඩ කළ මොඩර්න කැන්ඩයන් මනාලියක්



අද 'ධරණී මනාලිය' තුළින් ඉදිරිපත් කරන්නේ මොඩර්න කැන්ඩයන් විලාසිතාවකි.

වාද්දුව උපාසිකාරාම පාරේ Queen Salon හි දැලිකා සිල්වා විසිනුයි මෙම සුන්දර මනාලිය හැඩගන්වා තිබෙන්නේ.

“මනාලිය පැහැපත් යුවතියක්. සාරිය Pearl Colour සාරියක්. මුළු සාරියම පබළුවලින් වැඩ දමා තිබෙනවා.

මනාලිය පැහැපත් යුවතියක් නිසා සමෙහි පැහැයට ලික්වීම් මේකප්වලින් මේකප් කර තිබෙනවා.

සාරියට පබළු අල්ලා තිබෙන නිසා ජුවෙල් විදියට පබළු මාලයක්, වළලු සහ කරාබු තමයි භාවිතා කරලා තිබෙන්නේ.

මල් කළඹ සාරියේ පැහැයට දිග බොකේ එකක් විදියට සාදා තිබෙනවා.

හෙයාර්ස්ටයිල් එක මොඩර්න කැන්ඩයන් නිසා එම විලාසිතාව පෙනෙන ආකාරයට එක තැල්ලක් පමණක් භාවිතා කර තිබෙනවා.

මෙම සුන්දර මනාලිය සරල සුන්දර ආකර්ෂණීය මනාලියක් ලෙස හැඩගැන්වුවා.”

හැඩගැන්වීම - රජලාවණ්‍ය ශිල්පිනී දුලිකා සිල්වා (Queen Salon, උපාසිකාරාම පාර, වාද්දුව.)

භාසාරජප - ශාන්ත කේ. ලියනගේ (පළාතොට, කලුතර.)

සම්බන්ධීකරණය : ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

මුහුණේ පැල්ලම් වලට තාමත් විසඳුමක් හැඳ්ද?



Seri NATURALS

ඔබ තවත් ලස්සන කරයි



රු. 160/- සිට

ඒකාකාරී සමේ පැහැයකට රත් හඳුන් ලේස් වොෂ්

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

දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න



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

මස් පිශ්‍රාහ පොළොවේ ගහන්න හදද්දී තමයි ගීතා අක්කාටත් මාව බලන්න අවසර ලැබුණේ

හිරෙන් හිදහස් වූ රන්ජන් රාමනායක කියන කතාව

ගම්ණීලාට විප්ලව පස්සේ මෑතකාලීනව මුළු රටකම ආදරේ කරන නළුවෙක් හිටියා නම් ඒ තමයි රන්ජන් රාමනායක. ඒ නිසා වසර ගණනාවක් අඛණ්ඩව ජනප්‍රියම නළුවා බවට පත්වෙන්නත් ඔහුට හැකියාව ලැබුණා. රංගනයෙන් දේශපාලනයට පිවිසුණු රන්ජන් දේශපාලනඥයෙක් විදියටත් ජනතාවගේ හදවත්වල හැටුම්වලට හිටියා. අධිකරණයට අපහාස කිරීමේ චෝදනාවට බරපතල වැඩ ඇතුළු අවුරුදු හතරකට සිරගත වෙනකොට පවා ජනතාව ඔහුට ජනාධිපති සමාවක් බලාපොරොත්තු වුණේ ඒකයි. කොහොමනර් ජනතාවගේ බලාපොරොත්තු ඉටුකරමින් පසුගියදා ඔහුට ජනාධිපති සමාව ලැබුණා. ඉතින් රන්ජන් ඊළඟට කරන්නේ මොකක්ද කියලයි ඔහුට ආදරේ කරන ජනතාව දැන් බලාගෙන ඉන්නේ. රන්ජන් එක්ක අපි කළ මේ කතාබහ තුළින් ඒ බොහෝ පැනවලට පිළිතුරු ලැබෙයි කියලයි අපේ විශ්වාසය.

රන්ජන් කියන්නේ සැපට කාලා බීලා විනෝදෙන් හිටපු හොඳ නළුවෙක් වගේම දේශපාලනඥයෙක්. එහෙම හිටපු කෙනාව එකපාරටම හිරේට වැටුණම මොකද හිතුණේ?

ඇත්තම කිව්වොත් මාව ගොඩක් මානසිකව කඩන් වැටුණා. නිකමට හිතන්නකෝ ඕය කියපු විදියට කාලා බීලා සතුටෙන් හිටපු මට, එකපාරටම ජම්පරයක් අන්දවලා කුඩුවකට දලා පෝලිමේ ගිහින් අරන් කාපන් කිව්වම ඇතිවෙන හැඟීම මොකක්ද කියලා. ඇත්තටම ඒ ගෙවපු හැම නත්පරේකදීම වගේ මට දැනුණේ මාව මේ සමාජේට සුදුසු නැති නිසාද කුඩු කරේ කියලා වගේ වරදකාරී හැඟීමක්. අනික හිරේ වැටෙන එක මනුස්සයෙකුට කොයිතරම් නම් නින්දවක් අපහාසයක්ද කියලා හිරේට වැටීම බලන්න ඕන. ඒ නිසා මගේ නම් පෞද්ගලික අදහස කවදවත් සතෙක්වත් කුඩු කරන්න එපා. ඊට හොඳයි ඒ සතාව එකපාර මරලා දන එක.

හිරෙන් හිදහස් වෙන්න යනවා කියන ආරංචිය දැනගත්තම මොකද හිතුණේ?

ඇත්තටම ඒ ගැන කියන්න වචනක් මදි.

හිරේ ඉන්නකොටත් මම දින ගැන ගැන බලාගෙන උන්නෙ මාව උසාවි එක්කගෙන යන දවස එනකල්. මොකද කිව්වොත් ඊක වෙලාවකට හරි විලිය දකින්න ලැබෙන නිසා.

ගියාම අහින් අයට වඩා සැපෙන් ඉන්නවා කියලා කියන්නෙ. රන්ජන්ට එහෙම සැපක් නම්වුණේ නැද්ද?

මොන පිස්සුද? මම කලින් කිව්වේ මමත් අහින් හිරකරුවෝ එක්ක ජම්පරේ පිරිත් තැටිය අරන් පෝලිමේ ගිහින් කැවේ. අහින් හිරකරුවනුත් එක්ක එකම හිරකුටියේ වැටිලා හිරියේ. පස්සෙන් පහු වෙනකොට කරපු ඉල්ලීම් නිසා ඒ දේවල් යම්තරමක් දුරට වෙනස් වුණත්, මටයි කියලා හිරේ ඇතුළේ අමුතු සැපක් ලැබුණේ නෑ. දුකම තමයි චින්දේ.

රන්ජන්ට ඉතින් පෙම්වතියගෙන් එහෙම කිසි අඩුවක් පාඩුවක් තිබුණේ නෑනේ. ඒ අය ආවේ නැද්ද ඔබව බලන්න?

ඇත්තටම ඒක පෙම්වතියොද, මිත්‍රයොද කියලා එක ගොඩකට දන්න මම කැමති නෑ. මොකද කියනවා නම් කලාකරුවෝ, දේශපාලනඥයෝ වගේම මම ආදරේ කරන ජනතාවත් කවදවත් මාව නතිකල්ලේ නෑ. මම ඇතුළු හිරියට ඒ අය හැමෝම වගේ විලියට වෙලා මාව හිදහස් කරගන්න ලොකු සටනක යෙදුණා. හැබැයි විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕන මාව බලන්න ආපු ගොඩක්

අයට මාව බලන්න අවසර ලැබුණේ නෑ. ඒ අය ආදරෙන් හදගෙන ආපු කෑම ඊකක්වත් මට දෙන්න දුන්නේ නෑ. මට මතකයි එකපාරක් ගීතා කුමාරසිංහ මාව බලන්න ඇවිත් විකුම්යටත් අවසර ලැබිලා තිබුණේ නෑ. ඒ වෙලාවේදී ගීතා අක්කා උයාගෙන ආපු කුකුල් මස් ඊක දෙන්නවත් අවසර දීලා නෑ. අන්තිමට රන්ජන්ට දෙන්න බැරනම් කුකුල් මස් ඊක එතැනම පොළොවේ ගහනවා කියලා ගීතා අක්කා රණ්ඩු වුණාට පස්සෙයි ඒකටත් අවසර ලැබිලා තිබුණේ.

ජනාධිපති සමාව ලැබුණු නිසා ඉස්සරහට බඩ රනිල් පිලට වැඩ කරන්න ලැස්සි වෙනවා කියලයි ආරංචි?

රන්ජන් කියන්නේ හැමදම ජනතාවගේ පිල දිනන්න වැඩ කරපු කෙනෙක්. ඉදිරියටත් ඒක රනිල් පිලද, සජිත් පිලද කියලා නෑ. රන්ජන් රාමනායක ජනතාවගේ පැත්තේ ඉඳියි. ඒකෙන් පහුගිය කාලේ ජනතාව දේශපාලනඥයින්ගේ ගෙවල් ගිනි තියද්දී මට ගෙවල් අරන් දුන්නෙ.

ඇත්තද මේ හිරෙන් හිදහස් වෙලා ආවට පස්සෙ ගෙවල් නවයක්ම ලැබිලා කියන්නේ?

අනිවාර්යයෙන්ම ඔව්. ඒත් මම ඒ දේවල් බොහොම ආදරණීයව නිහතමානීව ප්‍රතික්ෂේප කළා. මොකද මට මගේ ආදරණීය ජනතාවගෙන් ලැබෙන මේ ආදරය හොඳටම ඇති.

මට හොඳ ස්වාමි පුරුෂයෙක්වත්, හොඳ තාත්තා කෙනෙක්වත් වෙන්න බැරිවෙයි. ඒ බව දැන දැනෙන් බොරුවට දවසකට දෙකකට කසාද බැඳලා තවත් නඩුවක් අරගෙන උසාවි යන්න මම කැමති නෑ



ඇයි ඔබ තමන් තනිකම? මොකද කසාදයක් ගැන හිතන්නෙ නැත්තො?

ඇත්තටම මම හිතන්නෙ මම ගෙවන මේ කාර්යබහුල ජීවිතෙන් එක්ක මට හොඳ ස්වාමි පුරුෂයෙක්වත්, හොඳ තාත්තා කෙනෙක්වත් වෙන්න බැරිවෙයි කියලා. ඉතින් ඒ බව දැන දැනෙන් බොරුවට දවසට දෙකට කසාද බැඳලා තවත් නඩුවක් අරගෙන උසාවි යන්න මම කැමති නෑ. අනික කෙල්ලෙකුට දික්කසාද ලියැවීලත් අනට දීලා, දරුවෝත් තාත්තා කෙනෙක් නැති කරගෙන ගමනක් යනවට වඩා හොඳයි මේ ඉන්න විදියට හිදහස් පාඩුවේ ඉන්න එක.

***'ධරණී' වසරේ ජනප්‍රියතම පුවත්පත විදියට නිර්දේශ වුණ නිසා මේ වසරේ මුල පැවැත්වුණු 'සම්මි කැන්ඩාර් සම්මාන උළෙල'ට අපිත් සහභාගි වුණා. එතැනදී ජනතාවගේ නළුවා සහ හැරුණයේ ප්‍රියතම රංගන ශිල්පියා කියන සම්මාන ද්විත්වයම හිමිවුණේ ඔබට. එතෙක් හිතඔබ තිබුණු ප්‍රේක්ෂකාභාරය රන්ජන් රාමනායක කියන නම ඇහෙද්දී හැගීමලා ඔල්වරසත් දුන්නා. ඒ ගැන ඔබට ආරංචි වුණේ එහෙම නැද්ද?**

මොකෝ නැත්තෝ? ඒ විඩියෝ බලද්දී මගේ ඇස්වලට කඳළු ආවා. ඇත්තම කිව්වොත් මම හොඳටම ඇඳුවා. ඒත් වද සම්මාන රාත්‍රියේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා විදියට රාජපක්ෂ පවුලේ කෙනෙක් සහභාගි වුණු නිසා මට යන්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ නෑ. ඒ නිසා මං වෙනුවට මගේ මස්සිනා අසරන්නා තමයි ගිහින් සම්මානය අරන් තිබුණේ.

මොනවද අපිට ඉස්සරහට බලාගන්න පුළුවන් කලා නිර්මාණ එහෙම?

මේ වෙනකොටත් මට චිත්‍රපට නවයකට ආසන්න ප්‍රමාණයකට ආරාධිතා ලැබිලා තියෙනවා. මේ දවස්වල මගේ අලුත්ම කලා නිර්මාණය තමයි 'මුන් ඔක්කොම යාළුවෝ මල්ලි' කියන චිත්‍රපටය. ඉතින් ඒකෙ වැඩකටයුතුත් ආරම්භ කරන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා.

අවසාන වශයෙන් කලාකරුවෙක් සහ දේශපාලනඥයෙක් විදියට ඔබට මොනවද ජනතාවට කියන්න තියෙන්නේ?

අවසාන වශයෙන් මගේ ආදරණීය ප්‍රේක්ෂකයින්ට, මහජනතාවට ස්තූති කරන්න මම මේක අවස්ථාවක් කරගන්නවා. මොකද රන්ජන් රාමනායක අද මෙතැන ඉන්නේ ඒ අයගේ ආදරය නිසා. ඒ වගේම මාව හිරෙන් හිදහස් කරගන්න ගොඩක්දෙනෙක් උදේ රෑ හැකුව මහන්සි වුණා. ඉතින් අද වෙනකොට ඒ හැම කෙනෙකුගෙම ඒ අහිංසක බලාපොරොත්තුව ලැබීම වෙලා තියෙනවා. මේ දවස්වල ගොඩක් අය කියනවා සේරම අතරලා රට යන්න කියලා. එක්කෝ අලුත් පක්ෂයක් හදගන්න නැත්නම් JVP එකට සහාය දෙන්න කියලා. ඒ වගේම දේශපාලනය අතරලා කලාව ඒකරක් කරගෙන පාඩුවේ ඉන්න කියන පිරිසකුත් ඉන්නවා. ඒ හැම කෙනෙකුටම කියන්න තියෙන්නේ කාලයට ඉඩ දීලා අපි පොඩ්ඩක් ඉවසලා බලමු කියලයි.

මේ දිනවල ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා ලෝලීන්ගේ නම් වැඩි අවධානය 'ආසියානු කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලිය' ගැනයි. දසුන් ශානක ප්‍රමුඛ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම ඇල්ගනිස්ථානය හමුවේ දරුණු පරාජයක් ලබමින් තරඟාවලිය ආරම්භ කළද දැන් ඔවුන් නැවතත් සුපුරුදු ජයග්‍රාහී රිද්මයට පැමිණ තිබේ. ඒ නිසාම ලාංකීය ක්‍රීඩාලෝලීන් නැවතත් ආසියානු කුසලානය ගැන දැඩි බලාපොරොත්තු තියාගෙන සිටිති. ශ්‍රී ලංකාවත්, ඉන්දියාවත්, පාකිස්ථානයත්, ඇල්ගනිස්ථානයත් අතර එලෙසින් සිව්කොන් සටනක් ලෙස ආසියානු කුසලානය දෝලනය වෙමින් තිබියදී අපි ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායක දසුන් ශානකගේ නිවසට ගියෙමු. ඒ මුළු රටකම බලාපොරොත්තුවක් මල්වල ගන්වන්නට උරදෙන වැඩිමල් පුතු ගැන විකුමියට දැනෙන හැඟීම් 'ධරණි' තුළින් රටට කියන්නටය. ඉතින් මේ කතාබහ දසුන් ශානකගේ ආදරණීය මව වන ශාමනී දමයන්ති සමඟිනි.

ශ්‍රී ලංකා එක්දින හා විස්සයි විස්ස ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායකයාගේ මව වීම ගැන මේ මොහොතේ අම්මට දැනෙන්නේ කොහොමද?

ඇත්තටම ඒ හැඟීම වචන කරන්න හරි අමාරුයි. මොකද ඒ අවස්ථාව හැම



ශාන්ත පීතර විද්‍යාලයට. ඊටපස්සේ ගියේ මීගමුව මාරිස්ටෝලා කොලේජ් වකට. පාසල් කාලේ ගත්තොත් වයා ඉගෙනගන්න ගොඩාක් දක්ෂයි. හරිම කීකරු දරුවෙක්. කොල්ලෙක් වුණාට දුගඟාරකමක් කියලා එකක් ගැව්ලාවත් තිබුණේ නෑ.

එතකොට එයා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරන්න පටන්ගත්තේ කොහොමද?

පුතා මීගමුව ශාන්ත පීතර විද්‍යාලයේ ඉන්න කාලේ තමයි ක්‍රිකට්වලට යොමුවුණේ. එයා හය වසරේ ඉන්නකොට ක්‍රිකට්වලට කැමති ළමයින්ට ක්‍රිකට් ගහන්න එන්න කියලා. ඉතින් දසුනුත් ගිහිල්ලා. ඒ පෙන්නපු දක්ෂතා එක්කයි එයා ක්‍රිකට්වලින්ම ඉදිරියට ආවේ.

ඉතින් ඒ විදියට ක්‍රිකට්වලට ගිය දසුන් කවදා හරි ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරයි කියලා අම්මා හිතුවද?

මුලදි හිතුවේ නෑ. ඒත් දිගටම දක්ෂතා දක්වද්දි නිකමට වගේ එහෙම හිතුණු වෙලාවල් තිබුණා. මෙයා 13න් පහළ ඉන්නකොට 23න් පහළ මැව්වලට පවා පාසලෙන් එක්ක ගියා. මොකද ඒ කාලේ මෙයා දිගට හරහට ගහනවා. හැබැයි මෙයාගේ හඳුනන බලපු වෙලාවක කියැවුණා මෙයා ජාතික කණ්ඩායමට

හින්දම මමයි දසුන්ගේ තාත්තයි දසුන්ට ගොඩාක් ආදරෙයි. ඒ නිසා වයා දෙයක් ඉල්ලපු පමාවට අපි අරන් දුන්නා. ඒ නිසා දසුන්ට එහෙමට දුෂ්කරතා විඳින්න වුණේ නෑ. හැබැයි අද ඉන්න තැනට එන්න වයා ගොඩාක් මහන්සි වුණා. ඒ වගේම කැපකිරීම් කළා.

එතකොට දසුන් කියන්නේ ඒ කාලේ ඉඳන්ම හයේ පහරවල් ගහන්න රුකියෙකද?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ ඔව් ඔව්. මට මතකයි ඉස්කෝලේ මැව්වල එහෙම මෙයා තමයි දිගම හයේ පහරවල් ගහන්නේ. සමහර වෙලාවට ඩෝලේ නතරවෙන්නේ පිරිටිනියෙන් එහා පාරට ගිහින්. ඒ තරම් ලොකු හයේ පහරවල් මෙයා ගැනුවේ. අදටත් ඒක වෙනසක් වෙලා නෑ.

ගෙදරදි හයේ පාරක ගහන්න ගිහින් අම්මට පොඩි කරදරෙකුත් වුණාලු නෙද?

එකපාරට දසුන් ගහපු පාර ඇවිත් මගේ මුණේ වැදුනා. කොච්චර හයිසෙන් වැදුනද කිව්වොත් මට බෙහෙත් ගන්න ඉස්පිරිතාලේ පවා යන්න වුණා. හැබැයි ඒ වෙලාවේ පුතා මං බදාගෙන ගොඩාක් ඇඳුවා

දවසක් දසුන්ගේ හයේ පාරක සැරට මට ඉස්පිරිතාලේ යන්නත් වුණා

ශ්‍රී ලංකා එක්දින හා විස්සයි විස්ස කණ්ඩායමේ නායක දසුන් ශානක ගැන මව කියන කතාව

අම්මෙකුටම ලැබෙන එකක් නෙවෙයි. ඉතින් මට දසුන් ශානකගේ අම්මා වීම ගැන මට හරි ආඩම්බරයි.

දසුන්ගේ පාසල් කාලය ගැන කතා කළොත් ඒ කාලේ දසුන් කියන්නේ මොන වගේ දරුවෙකද?

අපි ඉන්නේ කටුවාපිටියේ. ඒ නිසා වයා මුලින්ම ගියේ ගෙවල් ළඟම තිබුණු මීගමුව

ආවොත් නායකත්වය පවා ලැබෙනවා කියලා. අන්තිමේ ඒ විදියටම දසුන්ට නායකත්වය ලැබුණා. ඒත් පුතා නායකත්වය නම් බලාපොරොත්තු වුණු දෙයක් නෙවෙයි.

දසුන් අද ඉන්න තැනට එන්න මොනතරම් දුෂ්කරතා විඳලා තියෙනවද?

දසුන් පොඩි කාලේ වයාගේ තාත්තා හිටියේ පිරිටරට. මං තමයි එයා ඇස් දෙන වගේ බලාගත්තේ. අපේ පළවෙනි දරුවා

(සිනාසෙමින්) ඒක නම් ඇත්ත. ඒ කාලේ ඉඳන්ම බැටි එකයි ඩෝලෙයි තමයි දසුන්ගේ අතේ තිබුණේ. ගෙදර හිටියත් කරන්නේ බැටි එක අරන් හයේ ඒවා ගහනවා වගේ වන වනා ඉන්න එක. දවසක් මෙයා ගෙදර සාලෙට වෙලා බැටි එක වන වනා ඉන්නකොට මං හදිස්සියේ එතැනින් යන්න ආවා. එයා මාව දැක්කේ නෑ. ඒ වෙලාවේ එයා හයක් ගහනවා වගේ වේගෙන් බැටි එක වැනුවා. එකපාරට දසුන් ගහපු පාර ඇවිත් මගේ මුණේ වැදුනා. කොච්චර හයිසෙන් වැදුනද කිව්වොත් මට බෙහෙත් ගන්න ඉස්පිරිතාලේ පවා යන්න වුණා. හැබැයි ඒ වෙලාවේ පුතා මං බදාගෙන ගොඩාක් ඇඳුවා.



එදා වගේම අදටත් දසුන්ට අම්මා තාත්තා නැතුව බෑ කියන්නේ ඇත්තද?

දසුන්ට අපි චිතරක් නෙවෙයි අපිටත් එයා නැතුව බෑ. මොකද දසුන් කියන්නේ අපේ චිරයා. පුතා තාමත් ගෙදරින් යන්නේ මටයි එයාගේ තාත්තටයි වැදලා. තාත්තා නම් එයාට ඉඹගෙන මිසක් යවන්නේ නෑ. ඒ තරම් ආදරෙයි. එයාට තව මල්ලිලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. එයාලටත් දසුන් පුදුම ආදරෙයි.

පුතා කොච්චර හොඳ දරුවෙක් වුණත් අම්මට එයාගේ හරක පුරුද්දක් එහෙම අනුවෙලා නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) මොකද නැත්තේ අනුවෙලා තියෙනවා. ඒ තමයි දැන් එයා ටිකක් බත් කන්න හොරයි. මස් මාළු එහෙම කන්නත් ආස නෑ. ඉතින් ගෙදර ඉන්න දවසට මං කොළකැඳ එහෙම හදලා දෙනවා. ඒවට නම් එයා ආසයි.

අපි දන්නවා ගොඩක් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෝ ටැටු ගහන්න, කොණ්ඩේ පාව කරන්න වගේ විලාසිතාවලට කැමතියි. දසුන් එහෙම නැත්තේ ඇයි?

එයා ඒ කාලේ ඉඳන්ම කැමති සරලව වාම් විදියට ඉන්න. ඉතින් කවදවත් එයා ටැටු එකක් ගහන්න ඕන, කොණ්ඩේ පාව කරන්න ඕන වගේ කතා කියලා නෑ.

මේ වෙනකොට පුතා විවාහකයි. ලේලි, වෙච්චිනි එහෙම කොහොමද?

අනේ එයා නම් දහකින් හොයාගන්න බැරි හොඳ දුවෙක්. එයා ගෙදරට එක්ක ආපු දවසෙම මට හිතුණා දසුන්ගේ තෝරාගැනීම හරියටම හරි කියලා. එයා දසුන්ට හොඳ බිරිඳක්. ඒ වගේම එයා අපිටත් ගොඩක්

ආදරෙයි. අපිත් ඉතින් එහෙමයි.

මේ දිනවල කවුරුත් කතා කරන්නේ ආසියා කුසලානය ගැන. මුළු රටකම බලාපොරොත්තු බවේ පුතාගේ අතෙයි රැඳිලා තියෙන්නේ. එක දසුන්ගේ අම්මට දැනෙන්නේ කොහොමද?

මං කලින් කිව්වා නායකත්වය කියන්නේ එයා බලාපොරොත්තු නොවුණු දෙයක්. ඒත් මොකක්දෝ වාසනාවකට ඒක පුතාට ලැබුණා. දැන් එයා හොඳ නායකයෙක් කියලා ඔප්පු කරලයි තියෙන්නේ. ඉතින් දසුන්ගේ අම්මා විදියට මං මේ වෙලාවේ ගොඩක් සතුටු වෙනවා එයා ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ එක්වෙන සහ විස්සයි විස්ස නායකයා වීම ගැන.

ආසියානු කුසලානයට යන්න කලින් පුතා අම්මට කියලා ගියේ මොනවද?

එයාලා යන්න ඔන්න මෙන්න තියෙද්දී දුෂ්මන්ත වමර් වගේ කණ්ඩායමේ හොඳම ක්‍රීඩකයෝ කීපදෙනෙක් ආධාබවලට ලක්වුණා. ඒ නිසා පොඩ්ඩක් කලබලෙන් හිටියේ. ඒත් ඉන්න අයගෙන් හොඳටම කරනවා කියලයි එයා ආසියානු කුසලානයට ගියේ. මමත් එයාට ඒ වෙනුවෙන් ආශීර්වාද කළා.

ශ්‍රී ලංකාව තරඟවලිය ආරම්භ කළේ දරුණු පරාජයකින්. ඇල්ගනිස්ටාන කණ්ඩායම එක්ක තිබුණු ඒ මුල්ම තරඟය අම්මා බැලුවද?

බැලුවා බැලුවා. මට හිතාගන්න බැරිවුණා මොකක්ද අපේ අයට එදා වුණේ කියලා. මේ අපේ කණ්ඩායමද කියලත් හිතුණා. මං එදම දසුන්ට කෝල් එකක් අරන් කිව්වා අද පැරදුණු එක අමතක කරලා ඊළඟ තරඟය හොඳට සෙල්ලම් කරන්න, ඒකත්

පැරදුණොත් අපි එලියේ කියලා. ඒ වෙලාවේ දසුන් කිව්වා අම්මේ ඒක අපි කොහොම හරි ගහනවා කියලා.

හැබැයි බංගලාදේශය එක්ක තිබුණු තීරණාත්මක තරඟයත් දිනුවේ අන්තිම මොහොතේ. එදා ජයග්‍රහණය පෙනී පෙනී දසුන් ලකුණු 45කට අවුට් වෙලා යද්දී අම්මට මොකද හිතුණේ?

මං හිතුවේ නෑ ඒක අවුට් කියලා. මං කැනැහුවා ඒක හයේ පාරක් කියලා. හැබැයි ඒක කැවී එකක්. ඒ වෙලාවේ මට හිතුණා තරඟය පරාජය වෙයිද කියලත්. මොකද නම් දරපු පිතිකරුවෝ ඒ වෙලාවේ හිටියේ නෑනේ. ඒත් අන්තිමේ අසිත පුනාන්දු තරඟය ලස්සනට ඉවර කළා.

දැන් ආයෙමත් දසුන් ඇතුළු කණ්ඩායම සුපුරුදු ජයග්‍රාහී රද්මයට ඇවිත්. මෙදා සැරේ පුතා ආසියා කුසලානය ලංකාවට ගෙනෙයි කියලා අම්මා හිතනවද?

ඔව් මං එහෙම හිතනවා. මොකද අපේ ළමයි හරි දක්ෂයි. ඉතින් මට හිතෙනවා මෙදා සැරේ ආසියානු ශූරයෝ අපි කියලා.

අම්මා දකින විදියට දසුන් ක්‍රීඩාපිටියේ කරන ලොකුම වැරැද්ද මොකක්ද?

එයා ටිකක් කලබලයි. මං හැමදම කියනවා එයා බැටි කරන්න හියාම පුනේ බෝල් හතරක් පහක් බලලා ඊටපස්සේ ගහන්න කියලා. මොකද එයා හැම තරඟයකම ලකුණු ගහනවා බලන්න මං ආසයි. ඒත් කියන එක අහන්නේම නෑ. නිකරුණේ කඩුල්ල පුජා කරලා එනවා. ඉතින් දසුන් බැටි කරන්න යන

එයා දැන් ටිකක් බත් කන්න හොරයි. මස් මාළු එහෙම කන්නත් ආස නෑ

වෙලාවට මගේ ඇඟේ ලේ නෑ.

ආසියානු කුසලානයේදී පුතා වාර්තා කිහිපයක් තිබ්බා. ඒ ගැන අම්මා දැනුවත්ද?

දසුන් මට ඒ ගැන කිව්වා. මේ වෙනකොට එයා තමයි ශ්‍රී ලංකාවට වැඩිම විස්සයි විස්ස තරඟ ජයග්‍රහණයන් ප්‍රමාණයක් අරන් දීපු නායකයා. ඒ වගේම ශ්‍රී ලංකාව වෙනුවෙන් වැඩිම හයේ පහරවල් ගහලා තියෙන්නේ එයා. ඉතින් ගොඩක් සතුටුයි.

දසුන් නායකයා වුණු දවසේ ඉඳන් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් හාට් ඇරිඳක් හැදෙන තත්වයට පත්වෙලා කියලා අම්මට හිතලා නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ ඒක නම් ඇත්ත. හැමෝම කියනවා ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් නම් හාට් ඇරිඳක්ම තමයි කියලා. මොකද අන්තිම වෙනකල් හිතාගන්න බෑ තරඟය දිනයිද පැරදෙයිද කියලා. ඉතින් ක්‍රිකට් තරඟ බලන හැමෝම මැවී බලන්නේ ඇඟේ ලේ නැතුව. දසුන් නායකයා වුණු දවසේ ඉඳන්ම ඒක එහෙමයි.

අවසාන වශයෙන් කියන්න ආසියා කුසලානයෙන් පස්සේ විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලානය ආරම්භ වෙනවා. දසුන් ඇතුළු කණ්ඩායම දෙයක් කරයිද?

ඔව් එයා නිතරම කියනවා ඊළඟ ලෝක කුසලානය කොහොමහරි ලංකාවට අරන් එනවා කියලා. එයා එක්ක හොඳ කණ්ඩායමක් දැන් ඉන්නවා. මමත් හිතනවා පුතා ඒක කරයි කියලා. මමත් ආශීර්වාද කරනවා අපේ ළමයිනිට ඉදිරි විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලානය අපේ රටට අරන් එන්න ශක්තිය ධේරියය ලැබේවා කියලා. මේ වෙනකොට මුළු රටේම එකම ආශීර්වාදයක් ඒක තමයි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ලංකාවේ රන් පවුමට වැඩිම මුදල

රු.175,000

අමතර ගාස්තු කිසිවක් නෑ

රන් ආය

මරකන්ටයිල් ඉන්වෙස්ට්මන්ට්ස් හැඳින්වීමට රත්රන් දැමීම!

දැන්ම අමතන්න 0112 10 10 10

තෝරාගත් ශාඛාවන් හිදී :- කොල්ලුපිටිය, ගම්පහ, ගිරිඋල්ල, ඇල්පිටිය, ජාඇල, කැස්බෑව, කොටහේන, කඩවත, මහරගම, මොරටුව, මීගමුව, තඹුත්තේගම, වත්තල, ත්‍රිකුණාමලය

කොන්දේසි සහිතයි



මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

“දරුවා බඩට ආපු දවසේ ඉඳලම මගේ වගේ හාඩගම් හටහවා.”

සමන්ත කතාව පටන්ගත්තේ එහෙම. ප්‍රමිති හම්බෙන් ඉන්ද්‍රදේදී ගැනු නාඩගම් හටහනට කියලා මාත් එක්ක කිව්ව එකම පිරිමියා සමන්ත හෙමෙයි. අනික මේ කාරණාව ගැන වේදනා කරන නැන්දම්මලාත් අනන්තයි. මේ කතාව ඔබත් එක්ක බෙදගන්න හිතුවේ ඒකයි.

සමන්ත සහ ඔහුගේ බිරිඳ වාසනා සුපිරි නිවාස සංකීර්ණයක ජීවත්වෙන බොහොම ධනවත් යුවළක්. විවාහ වෙලා අවුරුද්දක් යද්දී වාසනාට දරුවා ලැබෙන්න ඇවිත්. මුල් කාලෙදී සමන්ත වාසනා ගැන නිතරම හොයලා බැලුවල.

කාලය ගෙව්වා යද්දී වාසනා සමන්තව සැක කරන්න පටන් ඇරන්. තමන් වරදක් නොකරන නිසා අහේතුකව සැක කරන එක ගැන සමන්තටත් ලොකු තරඟක් ඇතිවෙලා. ඒ නිසා ඔහු බිරිඳ ගැන හොයා බලන එක අඩු කරලා. ඉන් පස්සේ වාසනාගේ සැකය



දකිනකන් පුතාගේ කපාපු පළව හැන්දම්මලන් කන්හෙම ලේලිගේ ඔලුව

තවත් වැඩිවෙලා. ඉතින් සැමියගෙන් පලිගන්න හිතාගෙන කන්න දෙන කෑම විසි කරන්නත්, නිතරම ගෙදර බඩුමුටු පොඩි කරන්නත් මේ බිරිඳ පටන් ඇරන්. මේ ගැන දෙනා වාදයක් ඇති කරගත්තු වෙලාවක වාසනා පිහියක් අරගෙන සමන්තට අනින්න හදලා.

ඇගෙන් බේරෙන්න හිතාගෙන සමන්ත නිවසින් එළියට පැන්නල. ඒ පාර බිරිඳත් පිහිය අරන් ඔහු පස්සේ පන්නලා. නිවාස සංකීර්ණයේ අසල්වැසියන් පවා මේ සිදුවීම දැකලා තියෙනවා. ඒ සිදුවීම වුණු දවසෙම සමන්ත ඔහුගේ මහගෙදර ගිහින්. අම්මා නම් සමන්තට කිව්වේ දරුවා ලැබුණම වාසනා දික්කසාද කරන්න කියලල. හැබැයි ඔහුගේ අක්කා කරලා තියෙන්නේ සිදුවීම වෙච්චි දවසට පහුවෙතිදම සමන්තව මගේ ගාවට එක්කරගෙන ආපු එක.

වාසනාට මාව මුණගැහෙන්න එන්න කියන එක ප්‍රායෝගික නැහැ කියලා හිතනු නිසා ඒ වෙලාවෙම මම සමන්තයි ඔහුගේ අක්කයි එක්ක ඇය මුණගැහෙන්න සමන්තගේ නිවසට ගියා. අපි එතැනට යනකොටත් වාසනා හිරියේ අඬ අඬ. පස්සේ මම ඇයත් එක්ක තනියම කතා කලා.

“බඩා ලැබෙන්න ආවට පස්සේ මගේ මුළු ඇඟම කළුවෙලා. ඉදිමලා. ඒ නිසා සමන්ත මගේ ගැන දැන් උනන්දු නෑ. එයා දැන් මට ආදරෙත් නෑ. පුළුල් එකටම එයාට වෙන ගැනු කෙනෙක් ඇති.”

භාවිතයේ පවතින වහරන්ම කිව්වොත් මේ කාලෙට පිරිමි පිට යනවා වැඩියි කියලත් මතයක් තියනවනේ. ඉතින් දරුවා දරා සිටීම නිසා තමන්ගේ රූපය අවලස්සන වෙද්දී සැමියා තමා ගැන විශේෂ අවධානයක් දක්වන්නේ නෑ කියලා දැනෙද්දී ගර්භනී බිරිඳකට එවැනි සිතිවිලි ඇතිවීම සාමාන්‍යයි



වාසනා ඉන්නේ විශාද තත්වයක කියලා ඇ කතා කරපු තාලෙන්ම මට තේරුණා. ඒ නිසා ඇයව මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කරන්න මම කටයුතු කලා.

දරුවෙක් පිළිසිඳගත්තහම ශරීරයේ ලොකු හෝර්මෝන ප්‍රතික්‍රියාවක් සිද්ධවෙනවා. ඒත් එක්කම කාන්තාව ශාරීරිකව වගේම මානසිකවත් වෙනස් වෙනවා. සමේ පැහැය වෙනස්වෙලා මුණ අතපය ඉදිමෙනවා. කෑමක් කන්න බෑ වමනේ යනවා. මුළු ශරීරයම වේදනා දෙනවා. ගර්භණී මවකට ඇතිවෙන කායික අමාරුකම් මෙහෙමයි කියලා

වචනයෙන් විස්තර කරන්න බැහැ. මොකද මමත් අම්මා කෙනෙක් නිසා ඒ දුක විඳලා තියෙනවා.

අනික මේ කාලෙදී ලිංගික එක්වීම් අපහසු නිසා සැමියා වෙනත් සම්බන්ධතා ඇති කරගනී කියලාත් අම්මලා හිත කලබල කරගන්නවා. මේ දේවල් නිසා නිතරම කේන්ති යන එක, විකාරරූපී වැඩ කරන්න පෙළඹෙන එක සාමාන්‍යයි. “ඒක ඉතින් එයාට විතරක් වෙන එකකියැ” කියලත් සමහරු කියනවනේ. ඒක එයාට විතරක් නොවුණට එයාට දැනෙන්නේ එයාට වෙන දේ විතරයි කියන එක අනිත් අය තේරුම්ගන්න ඕනේ.

බිම්බිසාර රජීපුරුවෝ තමන්ගේ ගැබිනි බිසවගේ දෙපළක සංසිඳවන්න ඔහුගේ උර පළලා ලේ බොන්න දුන්නය කියනවනේ. ඒ කෙසේ වෙතත් දරුවා හදන්න ශුක්‍රාණු පමණක් දිලා පැත්තකට වුණාම යුතුකම්

සම්පූර්ණයි කියලා හිතන සැමියන් තමයි දැන් කාලේ සුලබ. පීතෘත්වය කියන්නේ බිරිඳ දරුවා වදනකල් ඉඳලා පස්සේ තමන්ගේ නම දලා අයිතිවාසිකම් කියන එකට නෙමෙයි. සමහරවෙලාවට ගෙදරට අවශ්‍ය කෑමබීම ටික ගෙනත් දැමීමාම, අනිත් වියපැහැදම් ටික කළාම තමන්ගේ යුතුකම ඉෂ්ට කළා කියලා සැමියෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්. බිරිඳට දරුවෙක් ලැබෙන්න හිරියත්, නැතත් සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගෙවන්න නම් ඒ ටික විතරක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ. විවාහ වෙලා අවුරුදු ගණනක් ගියත් සමහර කාන්තාවන් කැමතියි තමන්ගේ පුරුෂයා ප්‍රභ ඉස්සර වගේම හුරුකල් වෙන්න. විශේෂයෙන්ම දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්න බිරිඳක් මේ අවධානය වැඩිපුර බලාපොරොත්තු වෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. භාවිතයේ පවතින වහරන්ම කිව්වොත් මේ කාලෙට පිරිමි පිට යනවා වැඩියි කියලත් මතයක් තියනවනේ. ඉතින් දරුවා දරා සිටීම නිසා තමන්ගේ රූපය අවලස්සන වෙද්දී, සැමියා තමා ගැන විශේෂ අවධානයක් දක්වන්නේ නෑ කියලා දැනෙද්දී ගර්භනී බිරිඳකට එවැනි සිතිවිලි ඇතිවීම සාමාන්‍යයි.

අනිත් අතට දරුවා බඩේ ඉද්දී ලේලි දිනා ඇහැක් ඇරලා බැලුවේ නැති වුණාට බඩා ලැබුණායිත් පස්සේ “දරුවා අපේ පුතා වගේමයි” කියන නැන්දම්මලාත් කොච්චර ඉන්නවාද.

ඒ නිසා සැමියා විතරක් නෙවෙයි සැමියාගේ පවුලේ අයත් මේ කාලෙදී නිතරම ඇගේ ප්‍රතින් ඉන්න. ඇයට තමාගේ ශ්‍රද්ධාවත් එක්ක සමීප සබඳතා පවත්වන්න බැරිතරමේ

දුරකනම් ඉන්නේ, විශේෂයෙන්ම ඇයට ඒ අඩුව දැනෙන්න දෙන්න එයා කියන එකයි මගේ ඉල්ලීම. බිරිඳ වමනේ කරනවා නම් අනිත් පැත්ත හැරලා නිදහස්ව එපා. කෑම කන්න බෑ කියනවා නම් ආදරෙන් බත් කටක් දෙකක් හරි කවාගන්න බලන්න. මොකද ඇය ඒ සියලු කායික, මානසික වේදනා දරාගෙන පෝෂණය කරන්නේ ඔබේ දරුවාව. ඒ නිසා හැකි සෑමවිටම ඇගේ කුස අතගාන්න, කතා කරන්න. ඇය කියන කරන දේට තරසා නොගෙන ඉන්න උත්සාහ කරන්න. ඇය වෙනස් හැසිරීමක් පෙන්වනවානම් එහෙම කරන්නේ හෝර්මෝන වෙනස්වීම නිසා බව තේරුම්ගන්න.

ගර්භණී කාලයේදී තමන්ට මේ අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙන්න වෙනවා කියන එක කාන්තාවොත් තේරුම්ගන්න ඕනේ. එතකොට ඔවුන්ට ඒ සඳහා සුදුසුම වෙන්න පහසුයි. දරුවෙක් බලාපොරොත්තු වෙන යුවළක් මුලින්ම කරන්න ඕනේ පුළුල් ප්‍රසව සැසිවලට සහභාගී වෙන එක. එහිදී මේ කරුණු කාරණා සේරම පැහැදිලි කරනවා.

ඉතින් මම මේ කරුණු කිව්වම බිරිඳ ගැන සංවේදී වුණු සමන්ත අඬන්න ගත්තා. දරුවෙක් කියන්නේ සම්පතක්. ඉතින් දරුවෙක් දරාගෙන ඉන්න අම්මා කෙනෙක්ට

විශේෂ සැලකීමක් කරන එක සැමියාගේ, පවුලේ අනිත් උදවියගේ විතරක් නෙමේ මුළු සමාජයේම වගකීමක්.

“ඒක ඉතින් එයාට විතරක් වෙන එකකියැ” කියලත් සමහරු කියනවනේ. ඒක එයාට විතරක් නොවුණට එයාට දැනෙන්නේ එයාට වෙන දේ විතරයි කියන එක අනිත් අය තේරුම්ගන්න ඕනේ



සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ලාංකීය වෙස් රැජිනට ලෝක වෙස් සම්මේලනයෙන් සම්මානයක්



ශ්‍රී ලාංකීය වෙස් රැජින යන විරුදාවලියෙන් පිදුම්ලද හිටපු වෙස් ක්‍රීඩිකා සුනීතා විජේසූරියට පසුගියදා ලෝක වෙස් සම්මේලනය විසින් සම්මානයක් ප්‍රදානය කරන ලදී. ඒ 'ආසියානු වෙස් ක්‍රීඩාවේ කැපී පෙනෙන ක්‍රීඩාව වෙනස් කරන්නා' වෙනුවෙන් පිදෙන සම්මානයයි.

ජාත්‍යන්තර වෙස් සම්මේලනය විසින් 2022 'කාන්තා වෙස් වසර' ලෙස නම් කර ඇති අතර, කාන්තා වෙස් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ සහ ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරීන්ගේ ශක්තිය ඇගයීමට කාණ්ඩ 13ක් යටතේ මෙම සම්මාන ප්‍රදානය සිදුකෙරුණි. ක්‍රීඩා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා කැප වූ, වෙනස් කරන්නන් වශයෙන් මහාදීපිප හතරකට මෙම සම්මාන ප්‍රදානය කළ අතර, එහිදී සුනීතා විජේසූරිය සම්මානයට පාත්‍රවූයේ ඇයට මෙම සම්මානය හිමිවූයේ ආසියා කලාපයේ රටවල් 58ක්

අතරින් එම විශේෂත්වයකි.

30 වැනි 'FIDE World Chess Olympiad - 1992' තරඟාවලියේ රන් පදක්කම්ලාභිනිය වන සුනීතා සුප්‍රසිද්ධ වෙස් ප්‍රවර්ධකවරියකි. එතෙක් අවසන් මොහොතේ මෙම සම්මානය ප්‍රකාශයට පත්කළ නිසා ඇයට පස් වතාවක් ලෝක වෙස් ශූරයා වූ ඉන්දියාවේ ග්‍රෂන්ඩ් මාස්ටර් විශ්වනාදන්

ආනන්ද් අතින් සම්මානය ලබාගැනීමට තිබූ අවස්ථාව මඟහැරුණි. කෙසේවෙතත් පසුගිය අගෝස්තු 28 වැනිදා කොළඹ 03 'Movenpick' හෝටලේ පර්ශ්‍රයේදී ශ්‍රී ලංකා වෙස් සම්මේලනයේ සභාපති ලක්ෂ්මන් විජේසූරිය අතින් ඇයට එම සම්මානය නැවත ප්‍රදානය කරන්නට කටයුතු කර තිබුණි.



Sangsu Fat Burner

ලොව අංක එකේ මේද දහන ජානය

Sansu Fat Burner ලොව අංක එකේ මේද දහන ජානය දැන් ඔබට ඕනෑම සුපිරි වෙළෙඳ සැලකිත් ලබා ගත හැකි බව සතුටින් දන්වා සිටිමු. ලොව පුරා ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සිහින් සිරුරකට හා තරුණ ආකර්ෂණීය පෙනුම සැමදා රඳවා ගන්නා රහස්‍ය **Sansu Fat Burner** ජානයයි. මෙහි 100% ක් ස්වභාවික ශාක සාරය මගින්, අතුරු ආබාධ හැකි වීම, සිරුරේ අඩංගු මේදය ස්වභාවිකව දිය කර හැරීම, පීරණ ක්‍රියාවලිය පහසු කිරීම ආදිය ඉතා සාර්ථකව සිදු වීම නිසා **Sansu Fat Burner** මේ තරම් ජනප්‍රිය වී ඇති බව කිව යුතුයි. තව ද මෙහි ප්‍රතිඔක්සිකාරක විශාල වශයෙන් අඩංගු වී ඇති බැවින් පරිසරයේ ඇති විෂබීජ, වෛරස්, බැක්ටීරියාවලින් ඔබට ආරක්ෂා කරන අතර සිරුර අසානිතරයේ මෙන්ම සම මතු පිට පවතින මේදය ද ඉතා වේගයෙන් දියකර හරියි. එවිට සම මතු පිට පවතින කුරුල්ල, බිබිලි අධික මේදය නිසා සමෙහි පවතින අවපැහැර ගැනීම වළක්වා ඉතා සිහින්, ප්‍රසන්න සමක් ලබා දෙයි. **Sansu Fat Burner** හි ඇති තවත් සුවිශේෂත්වයක් වන්නේ උදරයට අහිතකර කිසිදු ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවීමයි. එමනිසා උදරයට ඉතා සෞම්‍යවේ.

අද වෙළෙඳපොළේ විවිධාකාර මේද දහන ජාන ඕනෑ තරම් තිබෙන අතර ඒවායේ බොහෝමයක ශරීරයට අහිතකර විවිධ විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා ඔබේ මේදය දහනය කිරීමට උත්සාහ කර තිබීම නිසා විශාල වශයෙන් අතුරු ආබාධ ඇතිවීම සිදුවේ. සමහර නිෂ්පාදන ආහාර පීරණ ක්‍රියාවලියට බාධා කොට සංඝටක උරා ගැනීම අවහිර කර අප ගන්නා ආහාරවල අඩංගු විටමින් හා බන්ජු ද්‍රව්‍ය උරා ගැනීම වළක්වයි. මෙලෙස කලක් ගත වීමේදී ඔබේ ශරීරයට අවශ්‍ය විටමින් හා කාබොහයිඩ්‍රේට් නොමැති වී ඔබ දුර්වල වී රෝගියෙක් බවට පත්වේ. තවත් සමහර නිෂ්පාදන ඔබේ ආහාර රුචිය පාලනය කර ඔබට සිහින් කරවීමට උත්සාහ දරනු දක්නට ලැබේ. ඉහත පෙන්වා දුන් අහිතකර නිෂ්පාදනයන්ගෙන් හැකිතාක් ඈත් වී **Sangsu Fat Burner** නම බලා මිලදී ගන්න. **Sangsu Fat Burner** දැන් සියලු ම සුපිරි වෙළෙඳසැල්වලින් ඔබට මිලදී ගත හැක.

Sangsu Lanka Trading, 077 338 7363

දිවයින පුරා කාබල්ස්, හිල්ස්, ආර්විකෝ, ලාල්ස්, කොට්ලෝජ්ස් සහ ගාමිස් වලින් පමණි.

Sangsu Diabherb Tea

ඩයබිහර්බ් ටී

දියවැඩියාව නිසා ඔබ දුර්වලද? එකේනම් මනාව පාලනය කර නව ජවයක් ලබා ගන්න

Diabherb නේ පානය කැලර් රහිත දේශීය ඖෂධ අඩංගු අගනා නිෂ්පාදනයකි. දිනපතා කෑමට පෙර කුසගිනි සෑදුනු විගස නේ කෝප්පයක් පානය කරන්න. එයින් දියවැඩියාව නිසා ඇති වන සතුලතා පහව යයි. ශරීරයට නැවුම් ජවයක් හා ප්‍රබෝධයක් ලබා දෙයි. අතුරු ආබාධ රහිත 100% ක් ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය පමණක් යොදා සකසා ඇති බැවින් දිනකට තුන් වරක් ලබා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. දෛනික වැඩ කටයුතු ප්‍රබෝධමත්ව කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට මහඟු අත්වැරකි. රුධිරයේ සීනි මට්ටම ශීඝ්‍රයෙන් අවම කර ගැනීමට ඖධික තෙලි ශාක පත්‍ර ද යොදා ඇත.

Dr. Ganga Srimali Rajapaksha BAMS (Uni of Kelaniya)

සෑම කෑම වේලකට පෙර ලබා ගන්න ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමතයි

Rs. 790/-

Sangsu Lanka Trading, 077 338 7363

දිවයින පුරා කාබල්ස් ගාමිස්, ආර්විකෝ, ලාල්ස්, හිල්ස් වලින් පමණි.



භූතයින් පෙරේතයන්

අතටම අල්ලා දෙනු ලැබේ

අප අවට ඇතැයි පැවසෙන අද්භූත ශක්තීන් පිළිබඳව සන්නිවේදන කරන 'ඇන්ටනාවක්' බඳු ගුප්ත සංවේදන උපකරණයක් ගැන මීට කලකට පෙර මට අසන්නට ලැබුණේ එවක කල්පිටිය නානායම් පාලකව සිටි සම්පත් නිශාන්ත වෙදගේ මහතාගෙනි.

ඔහු වැඩිදුරටත් මා හා කියා සිටි අන්දමට එය, පුත්තලම ප්‍රදේශයේ යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර ගුරුකම් කරන කාන්තාවක විසින් රුපියල් එක්දහස් දෙසියක් වැනි මුදලකට අලෙවි කරන්නකි. ජීවමි කරන ලද එම ඇන්ටනා සුරය මිලදීගෙන ගොස් නිවසේ පිරිසිදු අත පෙවිය නොහැකි ස්ථානයක තැන්පත් කළ විට, නිවසේ හෝ වටපිටාවේ ගුප්ත ක්‍රියාකාරීත්වයක් වේ නම් එය විවිධාකාරයෙන් සංඥා නිකුත් කරන බවත් ඔහු කියා.

“ඒ සුරය ගෙදර පිරිසිදු උස් තැනක තැන්පත් කරලා දවස හතක් යනකල් ගෙදර හැමෝම දවසේ පැය 24ම ඒ ගැන සොදිසියෙන් කිව්ගෙන ගෙදරට අමනුෂ්‍ය හරි වින බන්ධන හරි ගෙනයම් හරි දෝෂයක් තියෙනවා නම් නොවැරදීම පෙන්වුම් කරනවාල. මොනට බීම වරග ගේන බිලිවරි වෑන් එකක බුද්ධිවර මහත්තයෙක් තමයි මට ඔය කතාව කිව්වේ.”

සම්පත් කී එම කතාව සම්බන්ධයෙන් පැවති කුතුහලය නිසා මම ඒ මොහොතේම එම රියදුරු මහතාගේ බිරිඳ දුරකතනයට එක්කර ගත්මි.

“එක බොහොම බලගතු ජීවමක් කරපු තෙලක්. අවුත්ත බාගයකට යන වියදම විතරයි මෑතියේ ගන්නේ. ඒ මෑතියේ කිව්වා වගේම ඒ මෑතියේ ගෙදර තැන්පත් කරලා දෙවැනි දවසේ රෑ ගේ ඇතුළෙන් ගෙමිබෙක් කෑගනන සද්දයක් ඇහුණා. අපි ටෝවි පත්තු කරගෙන ගේ හැමතැනම හෙව්වා. ඒත් ඔහේ මොකෙක්වත් නෑ. කොහොමහරි ඊට දවස දෙකකට පස්සේ උදේ බලනකොට ගේ මිදලේ වැලිපොළොවේ මනුස්සයෙකුගේ අඩි පාරවල්. ඒත් අපේ කවුරුවත් ඒ පැත්තට අඩියක් තිබ්බේවත් නෑ. ඊටපස්සේ හත්වැනි දවසේ අපි ආයෙමත් අර මෑතියේ හම්බවෙනන ගියාම තමයි එයා

කිව්වේ කවුරුහරි තරහකාරයෙක් මනුස්ස පිල්ලියකුයි, අමනුස්ස පිල්ලියකුයි ජීවමි කරලා එවලා කියලා. පස්සේ මෑතියේ එහේ ඉඳලම ඒ වින බන්ධනය කැපුවා. කොහොමහරි බඩුවලටත් එක්ක ඔක්කොම රුපියල් ලක්ෂ දෙකහමාරක් විතර ගියා.”

එම රියදුරු බිරිඳ කීවාය.
“කොහොමහරි අපිත් ගිහිත් ඔය කියන මෑතියත්ව හම්බවෙමු එයාගේ ඔය සෙල්ලම මොකක්ද කියලා හරියටම දැන්ගන්න.” එම රියදුරු බිරිඳගේ කතාවෙන් හටගත් නවමු උදේයෑගය මුල්කොට මම සම්පත්ට කීවෙමි.

කල්පිටියේ සිට කිලෝමීටර් 20ක් පමණ දුරින් පිහිටි එම දේවාලය අඩු ආදායම්ලාභීන්ගේ ජනාවාසයක් බව බැලූ බැල්මට වටහාගත හැකිවිය. මුළුමනින්ම පාහේ අසිංහල ජනතාවක් ජීවත් වූ එම ප්‍රදේශයේ තල්කොළවලින් වටකළ කුඩා නිවසක් ඉදිරිපිට ඇගේ කුඩා දේවාලය පිහිටා තිබිණි. අප එහි යනවිට හිස මුදුනට වන්නට කුඩා තොප්පියක් පැළඳ පාපැදියකින් පැමිණි පුද්ගලයෙකු එම ගෙමිදුලේ සිටි මරහඬු තලන ගම් කුකුළන් දෙදෙනෙකු පාදවලින් එල්ලාගෙන අපි ඉදිරියට එමින් සිටි අතර, දිගු සායක් සහ හැට්ටියක් හැඳ ඔහුට පිටුපසින් පැමිණි ගැහැණිය ඔය කියන මෑතියන් වියයුතු යැයි මට සිහිණ.

“අපි ආවේ ලොකු කරදරයක් වෙලා මෑතියන්ගෙන් පිහිටක් බලාපොරොත්තුවෙන්.”

මම මුහුණට ව්‍යාජ අසරණබවක් ආරෝපණය කරගනිමින් කීවෙමි.

“ඒ වුණාට අද දේවාලේ වැඩ කරන දවසක් නෙවෙයිහේ.” එවිට ඇය කීවේ කිසියම් නොරසිසුම්සහගත බවකිනි.

“අහේ එහෙම කියන්න එපා මෑතියේ. මීට ටික කාලෙකට කලින් මගේ නොනා මෙනෙත් ජීවමි කරපු තෙලක් අරගෙන ගිහිත් දැන් නොනගේ ඔලව් හොඳටම අවුල්වෙලා. එහෙමිපිටිත්ම යක්සනියක් වගේ. අපේ

විතරක් නෙවේ අහල පහල මිනිස්සුන්ගෙන් ඇඟට කඩාගෙන පනිනවා. මේ ඉන්නේ මගේ නොනගේ මල්ලි.” මම මෑතියන්ට සම්පත් දක්වමින් පත කෙබරයක් ඇඳ බෑවෙමි.

“එහෙමනම් ඉතින් ලබන සෙනසුරාදා උදේ ලොඩාවන් අරගෙන එන්න. ඔහොම තනියම ඇවිත් හරියත්තේ නෑහේ.” ඇය නොරසිසුම්සහගත ලෙස කීවේ එම ගෙවත්තේ සිටි ගම් කුකුළන් දෙදෙනා තම සයිකලය පිටුපස ඇති කුඩුවට දමා, උන් දෙදෙනා ගත් තැනැත්තා දුන් මුදල් නෝට්ටු කීපය ගැනීමට අදිමදි කරමිනි.

“මීට කලින් අපේ නෑනා කෙනෙක් ඇවිත් බාරයක් ඔප්පු කරන්න මේ දේවාලෙට කුකුළෙක් නිදහස් කරලා තියෙනවා.” ඒ සමඟම ඇගේ අපහසුව වටහාගත් මම නැවත කීවෙමි.

“දැන් ඔය දෙනා යන්න. ගිහිත් ලබන සෙනසුරාදා ඔය කියන ලොඩාව අරගෙන එන්න. එහෙම නැත්නම් ඕන කුදයක් ගනගන්න.” මගේ ඒ කීමට මෑතියන් වඩාත් කුපිත වූ බවක් පෙනිණ.

“මගේ නොනා මෑතියන්ගෙන් ඔය තෙල අරන් ගියේ හතුරු කරදර ගැන හොයන්න. ඒත් මට

පේන්නේ මේ පළාත්වල මෑතියන්ගේ හතුරෝ ඉන්න හැටියට ඒ කරදරවලින් බේරෙන්න තෙල් ගැලුමක් තිබ්ලත් මදිනේ. අහේ අපපේ මේ මගදිගට මිනිස්සු මෑතියේ ගැන කියන කතා.”

එවිට මා නිර්ණාමිකව ප්‍රකාශ කළ මනාකල්පිත පුද්ගලයන් වෙනුවට විවිධ පුද්ගල නම් ආරෝපණය කර ගනිමින් ඇය කළ කතාබහට මා හොඳින් කන් දී සිටියේනම් මා මේතාක් අසා නොමැති අලුත් 'සුද්ද සිංහල' වදන් කිහිපයක් ද මාගේ වාගේ කෝෂයට ගොනුකර ගැනීමේ හැකියාව මා හට හිමිවන්නට තිබිණ.

“හරියටම ඔන්න ඔය විදියටම තමයි මගේ නොනා පිස්සුවෙන් දැගලන්නේ.” කී මම සම්පත් ද සමඟ ආපසු හැරුණෙමි.

සැබැවින්ම මෙතැන සිදුවනුයේ තුට්ටු දෙකේ මනෝවිද්‍යාත්මක ගුණ්ඩුවකි. යමෙකු සැමවිටෙකම මෙවැනි ගුප්ත විෂ්ටාස වෙත නතු වනුයේ සිත තුළ දැඩි මානසික ආතතියක් හටගත් විටෙකය. එසේම මෙම මෑතියන් එය පිරික්සා බැලීම පිණිස ජීවමි කළ තෙලක් යැයි පවසමින් මෙවැනි යමක් දුන්විට ඒ ඔස්සේ ඒ මානසික ආතතිය අධිසංවේදී බවකට හරවාගැනීම සාමාන්‍ය මිනිස් ස්වභාවයයි. ඒ ඔස්සේ මෙම මෑතියන් දුන් ජීවමි කළ බව පැවසෙන තෙල නිවසේ රඳවාගත් මොහොතේ සිට තමන් අසන, දකින, විඳින සෑම අත්දැකීමකට ගුප්ත ආරෝපණ ලබාදීමද ඉතා සාමාන්‍ය ස්වභාවයකි.

මෙහි ඉහත සඳහන් රියදුරු බිරිඳ එම තෙල නිවසේ තැන්පත් කළ මොහොතේ සිට ඇසූ දුටු මැඬියාගේ නාදය සහ මිදලේ තිබූ පියවර සටහන පිළිබඳව සැකමුසු බියක් ඇතිකොට ගත්තේත් පසුව ඒ මෑතියන් යනුවෙන් හඳුන්වන කාන්තාව ඊට සාවද්‍ය ආරෝපණයක් දී රුපියල් ලක්ෂ ගණනක මුදලක් කඩාවඩා ගත්තේත් ඒ තත්ත්වය යටතේය.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

යන යකාට යන්න දෙන්න



වෙනත්” කිම පමණය.

අවසානයේ මා ඔහුගේ දෙමව්පියන්ටත්, මාගේ දෙමව්පියන්ටත් සියල්ල කියා හඬා වැටුණෙමි.

ඒ දෙමව්පියන්ට අනුව මා ඉතා හොඳ දියණියකි. ඉතින් ඔවුන්ටද මා නැති කරගැනීමට අවැසි නොවන්නට ඇත. ඔවුන් ඔහුට බැණ වැදී කෙසේ හෝ විවාහය සිදුකළේ වඩා වේ.

මට වීද දැනුණේ මහා ජයග්‍රාහී හැඟීමකි. ඔහු වෙනුවෙන් ජේචී සිටින්නට, ඔහු සමඟින් පෙර ලෙසම ආදරයෙන් සිටින්නට සිහින දැක්කෙමි.

නමුත් ඔහුගේ හැසිරීමේ සැබෑම වෙනසක් මම වීදයිත් පසුව දුටුවෙමි. ඔහු යුතුකම් පමණක් ඉටු කරනා සැමියෙක් බවට පත්වුණේය. තවදුරටත් ඒ ආදරය අප අතර නොවිණි.

ඔහු මට වෙනද මෙන්ම කරුණාවෙන් සැලකුවද ඔහුගේ සිතෙහි තවදුරටත් මා ගැන ඇල්මක් නැති බව මට වැටහෙන විට කල්ගත වී අවසන්ය.

තමන්ව හැර යන්නෙකුට බලෙන් අයිති කරගැනීම නොකළ යුතුයි යන සත්‍යය මට වැටහෙන විට මා ප්‍රමාදය.

ඉතින් ඒ ආදරය මට නැවත හමු නොවිණි.

සමාධි ඩයස්

වීද ඔහු ළඟ තිබූ සෙනෙස මතක් වනවිට තවමත් සිත පෑරී යන්නේ එහි තිබූ ආදරණීය බව නිසාමය. කුළුණු පෙම්වතියක් වූ මට ඔහු කෙතරම්නම් කරුණාවන්ත වූණිද? ඒ හැසිරීම්වල ආදරණීය බව අදටද දවස පුරා වුවද සිහි කර කර ඉන්නට හැකිය.

ඔහු මා පළමු වතාවට දකින්නේත්, මා ඔහු පළමු වතාවට දකින්නේත් විශ්වවිද්‍යාල අවන්හලේදීය. මා වීද මාගේ මිතුරියක් සමඟ එහි ගියේ නොනේරුණු පාඩමක් සාකච්ඡා කිරීමටයි. ඔහු පසෙක පොතක් පෙරලාගෙන පාඩම් කරමින් සිටියේය.

පාඩම සාකච්ඡා කර අවසානයේ මිතුරිය මාගෙන් වෙන්ව ගියත් මා එහිම රැඳුණේ

ආහාර ගෙන, සවස් වී නේවාසිකාගාරයට යාමේ අරමුණි. හදිසියේම මා ඉදිරියේ අසුන්ගත් ඒ කඩවසම් තරුණයා මා අත්දමන්ද කළේය. මුවට ගත් බත් කට ගිල ගන්නට බැරී තරමට මා නිගැස්සී සිටියෙමි.

වීද නමුච්ච ආදර සම්බන්ධයක් දක්වා දුර ගෙන ගියේ ඔහු වුවත්, මාගේ සිතේත් ඔහු ගැන තිබුණේ නොමඳ ආකර්ෂණයකි. දුටු පමණින් ආදරය ඇතිවීම ගැන මා මින් පෙර විශ්වාස කර තිබුණේ නැතත්, විය සත්‍යයක් බව මට පසක් වෙමින් තිබුණි.

මා කැමැත්ත දෙන්නටත් පෙර මට කපල් සිම් එකක් අරන් දෙන්නට ඔහු යුතුසුළු වුණේය. මාගේ නිවසට පැමිණ දෙමව්පියන් හමුවීමට කැමැත්ත පල

කළේය. මා පෙන් වූයේ එකක් ගැනීමට මුදල් එකතු කරන බව දැනගත් ඔහු ඊළඟ දිනයේම මට පෙන් වූයේ එකක් ගෙනැවිත් දුන්නේය. ඉතින් මා සිතුවේ ඔහු මාගේ පළමු සහ අවසාන ප්‍රේමය බවය. ඔහු මාගේ ඉරණමිකර බවය.

ආදරය නිවී සැනසිල්ලේ ගලා ගියේය. කෙසේ වෙතත් අවුරුදු 3කට පසු, අප විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පිටවන දවස් වනවිට ඔහුගේ සිත සෙලවී තිබුණි.

අප දෙදෙනාගේ

නොගැළපීම් මා නොසලකා හැරියද, ඔහුට ඒවා පෙනෙන්නට පටන්ගෙන තිබුණි. අප දෙදෙනාගේ අදහස් නොගැළපෙන බව ඔහුගේ මුඛින් නිතරම පාහේ කියැවෙන්නට පටන්ගෙන තිබුණි.

මා රැකියාවකට ගොස් දෙවන සතිය ගෙවෙන තැන ඔහු සම්බන්ධය බිඳ දමන්නට අවසර ඉල්ලුවේය.

මා නොකළ වරදකට සමාව ඉල්ලා හඬා වැටෙද්දී ඔහු මදෙස බලා සිටියේ වේදනාවෙනි.

“අහේ මිනිසු, ඔයාගේ කිසිම වරදක් නැතැ දෙවියනේ. ඔයා තරම් හොඳ ළමයෙක් මම දැකලා නැතැ. ඒත් මම කියන්නේ අපි දෙන්නගේ අදහස් ගැළපෙන්නේ නැතැ කියලනේ.” මා හඬා වැටෙද්දී ඔහු මාගේ හිස අතගාමින් පැවසුවේය.

“කියන්න නොගැළපෙන

දැය ක්‍රමයන් කරන ඔබේ, දෙපා සරසන



- වෙළෙඳපොළේ සාධාරණ මිල.
- සුවපහසු බව.
- දිගුකල් පැවැත්ම.
- හෙද සංගම්, හෙද විදුහල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්..
- දිවයින පුරා අලෙවිසැල් සහ අපගේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැක.



සාධාරණ දේශීය නිෂ්පාදනයකි.



ලක්පා පාවහන් පුද්. සමාගම,
28-32, කර්මාන්ත පුරය,
අරමනාගොල්ල, තොරුණ.



දැන්ම අමතන්න..
034 22 61 267
www.lakpaf footwear.lk

ලක් වැසියන්ගේ පාවහන්..

a3book APPS

GET IT ON Google Play

දැනුම ලබන ඕනෑම අයෙකුට හොඳම තෝ තැන්නක්. නවතම වේදිකාවක් ලක්ෂ ගණනින් මුදල් ත්‍යාග සඳහා ගිම්කම් කියන්න.

- විවිධ තරඟ නිර්මාණය හා තරඟ කිරීම. (කවිත, ගීත, චිත්‍ර, ඡායාරූප, ගීත ගායනා)
- ප්‍රශ්නාවලිය සඳහා සම්බන්ධ වන්න. (ක්ෂණික මුදල් ත්‍යාග දීමා ගන්න.)
- හොඳම පොත් PDF ලබා ගන්න.

අධ්‍යාපන සමාජ ජාලයේ බිහිවූකරණයේ අත්දැකීම් සමඟ එක්වන්න.

Web:www.a3book.com | Support : 076 333 16 68



අනු කැඳවුණු පස්සේ ලොකු පලතුරු කුඩියක් අරගෙන ජ්‍යෙෂ්ඨ ආර්යාව මාව බලන්න ආවා

තරඟයේ ස්වභාවයයි.

අපේ කතානායිකාව බන්දු ජයවර්ධන පළමුවරට ගිනි වළල්ලකින් පත්වනේ 1984 ඇල්ජීරියා මහපොළ සංදර්ශනයේදීය. බ්‍රිතාන්‍ය හමුදාවේ කාන්තා රයිඩර් කණ්ඩායමක් තිබුණද ඔවුන් කරණම් ගැසීම, ගිනි වළලු පැනීම වැනි අංගවලට සහභාගී වී නොමැති නිසා යතුරුපැදියකින් ගිනි වළල්ලක් තරණය කළ ලොව පළමු සෙබළිය වන්නේ ඇයයි. ඉදින් එයින් පසු ඇය මහපොළ, ගම් උදව් මෙන්ම නිදහස් උත්සවවලට නැතිවම බැර

ගිනි වළල්ලක් තරණය කළ ලොව පළමු සෙබළිය බන්දුමති ජයවර්ධන

එකකොට මට 23යි. තරුණ ගැනු ලමයෙක් මේ වගේ වැඩක් කරයි කියලා විශ්වාස කරන්න බැහැයි කියලා ජනාධිපතිතුමා කීවා

මට දැන් හැටපහයි. ඒත් අදටත් මම පුතාලා දෙන්නගේ බයිසිකල් පදිනවා

ඒ 1991 පෙබරවාරි 4 වැනිදා නිදහස් දිනය නිමිත්තෙන් බෙන්තාරාම ක්‍රීඩාංගණයේ පැවති සංදර්ශනයයි. තරඟ සංදර්ශන කිහිපයකට පසු ඊළඟට පැවැත්වීමට නියමිතව තිබුණේ නරඹන්නන් කවුරුත් දැඩි ආසාවෙන් බලාපුරුල්ලව සිටින බවයි. අඩි හතරක් උස බාධක අට්ටාලයක්, එයට එතැනින් වූ ගිනි වළල්ලක්, එයින් පත්වන සුදුහල් වූ යතුරුපැදිකරු දෙසත් රැස්වී සිටි මහා ජනකාය බලාසිටියේ කුතුහලයෙන් පුපුරාගෙන දැස්වලිණි.

ඔල්වරසන් මැද විස්මයජනක දැස්වලින් මේ දෙස බලා සිටිනා තවත් විශේෂ අමුත්තන් දෙදෙනෙකු විය. ඒ එවකට ජනාධිපති ජේ.ආර්. ජයවර්ධන සහ අගමැති රණසිංහ ප්‍රේමදාසයි.

ඊළඟට ප්‍රදේශයේම ඔල්වරසන් හඬ මැද යතුරුපැදිකරු පැදිය පණ ගැන්වීය. පැයට කිලෝමීටර 60ක වේගයෙන් පැමිණි යතුරුපැදිය මුලින්ම අඩි හතරේ අට්ටාලයට උඩින් පැන පසුව ඊට එතැනින් වූ ගිනි වළල්ලෙන්ද පැත්තේය. පැදිය නවතා යතුරුපැදිකරු ඊළඟ මොහොතේදී එතෙක් වෙලා හිස පැළඳ සිටි තෙල්මටය ගලවා දැමීය.

පුදුමයකි...

ගිනි වළල්ලෙන් පත්වන දුටුවාටත් වඩා රැස්ව සිටි පිරිස පුදුම වූයේ ගිනි වළල්ල තරණය කළේ පිරිමියෙක් නොව කොණ්ඩා කරල් දෙකක් ගෙන පුංචි කෙල්ලක බව දුටුවාට පසුවය. දර්ශනයෙන් ඉමහත් ප්‍රමෝදයට පත් වූ ජනාධිපති ජේ.ආර්. ජයවර්ධන ඒ දක්ෂ තරුණිය වූ ඉක්මනින්ම තමා සිටිනා ප්‍රේක්ෂකාගාරයට කැඳවූවේය.

“එකකොට මට 23යි. තරුණ ගැනු ලමයෙක් මේ වගේ වැඩක් කරයි කියලා විශ්වාස කරන්න බැහැයි කියලා ජනාධිපතිතුමා කීවා. ජනාධිපති වගේම අගමැතිතුමන් ඉස්සරහටම යන්න කියලා ඒ වෙලාවේ මට සුව පැතුවා.”

ඒ හඬ වද කොණ්ඩා දෙකක් බැඳ ගිනි වළල්ල තරණය කළ කෙල්ලගේය. නමින් බන්දුමති විජයවර්ධන වූවත් කවුරුත් ඇයව හඳුන්වන්නේ බන්දු විජයවර්ධන කියාය. යුද හමුදා පොලිසියේ රයිඩර් කණ්ඩායමේ එකම කාන්තා සාමාජිකාව මෙන්ම ගිනි වළල්ලට පැන වාර්තා කැබු ලොව පළමු කාන්තා සෙබළියද ඇයයි. මේ ගතින් විශ්වවිද්‍යාලයේ අදටත් සිටින තරුණ ඇය සමඟ අපි කළ කතාබහක සටහනයි.



කාන්තා බලකායට බැඳෙන ඇය මුල්ම යතුරුපැදි කරණම් සියැසින් දැක්වීමේ 1982 දී සරවණමුත්තු ක්‍රීඩාංගණයේ පැවති යුද හමුදා පිරික්සුම් පහත් සංදර්ශනයේදීය.

“එතැනදී යුද හමුදා පොලිසියේ රයිඩර් වීම එක යතුරුපැදි කරණම්, ගිනි වළලු පැනීම වගේ විශේෂාංග රැසක් ඉදිරිපත් කරනවා මම දැක්කා. එවිට දැක්කෙම අපේ මටත් ඒ වගේ දේවල් කරන්න ඇත්නම් කියලා මට හිතුණා.”

පසුව බන්දුමති ඉල්ලීමට සලකා බැලූ ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා පොලිසියේ කර්නල් කේ.ඒ.කුමාරත්න, ලුතිනන් කර්නල් එස්.අයි. දහනායක, කපිතාන් හිලරි විරසිංහ සහ සැරයන් සුනිල් ජයවික්‍රම වැනි අය යුද හමුදා පොලිසියේ කාන්තා රයිඩර් කණ්ඩායමක්



වර්තමාන වූවාය.

“ඒ කාලේ මම පැද්දේ ‘DT 175’ වර්ගයේ බයිසිකලයක්. බයිසිකලෙන් ගිනි වළල්ල ගාවට ලංවෙතකොට මගේ හිතට අමුතුව ශක්තියක් එනවා. ඒ නිසා මගේ හිතට කවදාවත් බියක් දැනිලා නැහැ. හැබැයි 1992 කාන්තා දිනේට පැවැත්වුණ සංදර්ශනයේදී මට අහඹුවෙන් වුණා. එදා මම ජීප එකක් උඩින් පැනලා ඊතැට ගිනි වළල්ලෙන් පත්වෙතකොට මගේ බයිසි එක ගිනි වළල්ලේ හිරවුණා. ඒ පාර මාව විසිවෙලා ගිනි මගේ දකුණු අත කැඩුණා. ඔය උත්සවය බලන්න එදා ජ්‍යෙෂ්ඨ මැඩ්‍රල් ඇවිල්ලා හිටියා. මාව වැටුණු එකට එතුමියට හරි දැකියි. පසුවදාම එතුමිය ලොකු පලතුරු මල්ලකුත් අරන් මාව බලන්න ඉස්පිරිනාලෙට ආවා. මාස කිහිපයක් හිතඹව ඉඳලා අත සුවවෙවිච් ගමන් ආයේ බයිසි පදින්න පටන්ගත්තා.”

ප්‍රවීණ චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂ රොබින් ප්‍රනාන්දු අධ්‍යක්ෂණය කළ ‘සුරදැනියෝ’ චිත්‍රපටයේ ප්‍රධාන චරිතය නිරූපණය කළ රෝසි සේනානායක වෙනුවෙන් ත්‍රාසජනක රංගනයට දායක වී ඇත්තේද ඇයයි. එසේම ඇය සිය පහළොස් වසරක ලද සේවා කාලයේදී කළ සේවය වෙනුවෙන් සන්නද්ධ සේවා සහ දිරය සේවා පදක්කම්වලින්ද පිදුම් ලබා ඇත.

“යතුරුපැදි පදිනවට අමතරව ශාපනේ, කල්ලේ, කන්කසන්තුරේ, බුස්ස වගේ ප්‍රදේශවල පොලිස් රාජකාරි කරලා තියෙනවා. එකපාරක් මම ශාපනය කොට කාන්තා පුහුණුවාපන මධ්‍යස්ථානයක රාජකාරි කළා. එතැන හිටපු දුම්රි කාන්තාවෝ හැමෝම වගේ මාත් එකක හිතවත් වුණා. දවසක් දෙකක් යද්දී මට දෙමළ පුළුවන් වුණා. එයාලට සිංහල පුළුවන් වුණා. කොටින්ම කිව්වොත් අන්තිමට ඒ ඇයගේ රණඹු සරුවල් පවා බේරුවේ මමයි.”

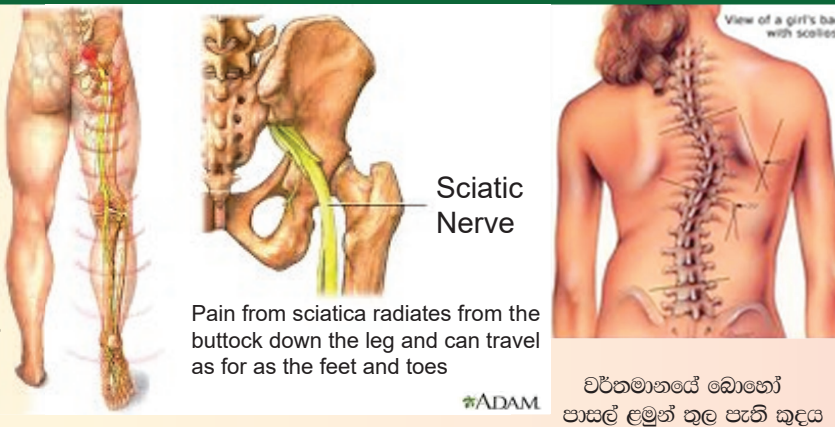
ඇය කීවේ සිහන නගමිත්තිය. යුද හමුදා ගැමුණු බලකායේ කෝපුල් පිරිස් (පසුව මේජර්) සමඟ විවාහ වී සිටින ඇය දයාබර පුතුව දෙදෙනෙකුගේ මවකි. 1980 ගණන්වල යතුරුපැදියෙන් රට තෙල්ලු ඇගෙන් සමුදීමට පෙර තවත් එක් ප්‍රශ්නයක් ඇසිය යුතුය.

“තවමත් බයිසිකල් පදින්න පුළුවන්ද?”
“අපොයි ඔව් මොකද බැර... මට දැන් හැටපහයි. ඒත් අදටත් මම පුතාලා දෙන්නගේ බයිසිකල් පදිනවා.”

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි

සියළු අස්ථි සහ සනායු රෝග වලට සුවය ලබාදෙන ඔස්ටියෝපති රෝහල

සමාජය තුළ බහුලවම දැකගතහැකි රෝගාබාධ අතරින් කොළ ඇට පෙළ ආශ්‍රිතව ඇතිවන බොහෝ රෝග සහ සනායු රෝග විශේෂ වේ. එම රෝග සඳහා ශල්‍යකර්මය හෝ කිසිදු ඖෂධයක් නොමැතිව ප්‍රතිකාර කිරීම ඔබට ආගන්තුක කරුණක් විය හැක. එහෙත් ඔස්ටියෝපති සහ හිලින්පති යන වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව නම් මේ කරුණ ප්‍රායෝගිකවම අත්විඳිය හැක. බටහිර රටවල ඉතා ප්‍රචලිත ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයට නවත් වෛද්‍ය ක්‍රම කිහිපයක සංකලනයකින් ඔස්ටියෝපති සහ හිලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය ලොවට බිහිවී ඇත. එහි ගෞරවය හිමිවන්නේද ශ්‍රී ලාංකික වෛද්‍යවරයෙකුටය. එසේ ලොවට හඳුන්වාදී ඇති ඔස්ටියෝපති සහ හිලින්පති වෛද්‍ය විද්‍යාව දැන් ශ්‍රී ලංකාවාසී ජනතාවට ද අත්විඳිය හැක. මේවන විටත් දහස් ගණනක් රෝගීන් සුවපත්වී ඇති අතර එවැනිම කොටසක් ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටිති. මේ අපුරු අත්දැකීම ලබාගැනීමට ඔබට දැන් අවස්ථාව උදාවී ඇත. ඒ අත් ස්ථානයක් නොව ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව මේවනවිටත් හොඳින් හඳුනා මාරුවේ අතුරුගිරිය පාරේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයයි.



පමණක් සීමා නොවී රෝගීන් එදිනෙදා සිදුකරන වත්පිළිවෙත්වලට මනා පිරිවහලක් වීමට හොඳ අධ්‍යාපනයක්ද ලබාදී පූර්ණ සුවය

නමැති රෝගය ශිෂ්‍යයන් පවරා යනවා. ඊට ප්‍රධාන හේතුව අධික බරක් සහිත පාසල් පොත් බරයක් කපේ එල්ලාගෙන යෑම සහ අමතර පත්තිවලට ගොස් බංකුලන වැඩි

Prof Sir Steve Russell (Dr.) I Have known Prof, Karunathilaka now many years both as Student and colleague. I commend this gentleman to anyone who has need of any medical help. He is second to none as a dedicated and professional practitioner, who is passionate in what he does. Many people world-wide, have been helped by his unique way of improving people's structure and lifestyle. He could so easily keep this Knowledge to himself, but selflessly he wishes to teach others so that all can benefit from his range of abilities. A great man with great ability.

රෝග රැසක් සුවකළ හැකි මෙම ඔස්ටියෝපති සහ හිලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය රෝගීන්ගේ රෝග සුවකිරීමට

පිවින කාලයටම පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය උපදෙස් ද ලබාදෙයි.

කාලයක් වාඩිවී සිටීම. ඊට අමතරව බොහෝ දෙනා ගනුදෙන අධික මේදය සහිත ආහාර පාන නිසා තරබාරුවට පත්ව සිටිනවා. ඉන් ඔවුන් ඉතා පහසුවෙන්ම දණහිස ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරුවී සිටිනවා. නිවැරදි ඉරියව්වල නිඳීමත් රාජකාරි ස්ථානවල කටයුතු නොකිරීම, ගෙදර දොරේ කටයුතු නොකිරීම ව්‍යායාමවල නොයෙදීම ආදී නිසා මේවන විට බොහෝ පිරිසක් සන්ධිගත රෝගාබාධවලින් පීඩා විඳිති. මෙවැනි රෝගීන්ට සැත්කම්වලින් තොරව ප්‍රතිකාර කළ හැකි මෙම ඔස්ටියෝපති සහ හිලින්පති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාදී ඇතිබව සුව වූ රෝගීන්ගේ ප්‍රකාශනවලින් ඉතා පැහැදිලි වී ඇත.

මාලබේ අතුරුගිරිය පාරේ පිහිටි අප වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ ශාඛාවක් මහජනයාගේ දැඩි ඉල්ලීම පරිදි මාතර කමුරුගමුව ප්‍රදේශයේ පවත්වාගෙන යන අතර එය එම ප්‍රදේශය අවට සියලු රෝගීන් හට මහත් අස්වැසිල්ලක් වී ඇත.

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

- ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විතාන

වෛද්‍යවරයන්ගේ සහ සුවය ලැබුවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

I am Seelarathana thero from Ramagnya Senasana staying in UK. I could hear about this Doctor at my stay in UK. My sister was suffering from back pain for long time. Shad taken lit of treatments from somany other places But nothin had given her a solution. Then she had hearded about this doctor and visited and got better treatments. Then on an occasion when the Doctor came to UK, i explained my condition and the Doctor kindly treated me. It was a natural treatment. I appreciate his kindness towards patients. He does every treatments of his own. He is well knowledgeable in his treatments. I believe his kind treatments of osteopathy will serve lot of patients in Sri Lanka. I once again thankful to Doctor.

Dr. HemamaliPalihawadana. I am an academic who used to use computer nearly 15 hours a day for last 10-15 years at a stretch.. But all of a sudden I realized that I could not bend my right hand and I couldnt use my computer anymore. On top of that there was a lump on my right hand near the wrist. So I met several Doctors and they wanted me to operate it. I scared of operations. So I refused to do that. At that time the priest of our temple who was sort of paralyzed for two three months, told me that there is a Professor at Osteo clinic Malabe, who could really help. I came to see him. I couldn't believe eyes. What he has done was amazing . He said that I do not need any operation. He could cure it within rew days. So actually at the very first day itself, I found so much of relief . He didnt do any kind of operation,just therapy in the sense and also gave so much of instructions regarding my usage of computers and the way of sit down and using computers and all that. Within the first week itself my pain and everything was cured by 75 % . And on top of that every week I came to this place about 3-4 times. By now I am 90% cured. But people dont know that there is this kind of treatment in Sri Lanka. He is very kind,very understanding ,very professional and gives relevant advices to everybody . My advice to all my colleagues, professionals who used to use computers alk the time and having pains, please come and see Professor SagaraKarunathilake at Osteo Clinic Malabe.

ආර්.එම්. චන්ද්‍රවතී - මාතලේ. මම මේ රෝගයෙන් අවුරුදු තුනක් විතර පීඩාවිඳ ඇවිදගන්නත් බැරව මෙනෙට ආවෙ. ඇත්ත වශයෙන්ම චෝකර් එකෙන් මෙනෙට ආවෙ. දින 5 ක්ම නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ගත්ත. වාර 15 ක් පමණ ප්‍රතිකාර ගත්ත. දැන් මට හොඳයි. මාතලේ ඉඳන් කොළඹට තනියම එන්නෙ. මට ගොඩක් සන්තෝසයි. මේ කාර්ය මණ්ඩලයන් හොඳයි. දොස්තර මහත්තයා බුදුන් දැක හිටත් දුකින්ද බින මට මේ කළ උදව්ව. මම ගොඩක් දුක්විඳු මෙම අසනීපයෙන්. මට පිවිසෙන පවා එපාවෙලා හිටියෙ. පත්තරේ දැකල මේ ස්ථානයට ආපු මට දැන් හොඳටම හොඳයි.මම මේවගේ රෝගවලින් පෙළෙන අතින් අයටත් කියන්නෙ මේ ආයතනයට පැමිණ ප්‍රතිකාර ලබාගන්න කියල.

එස්.එන්. සංජීව් මම පිවිත්වෙන්නෙ ආල්ල ප්‍රදේශයෙ. පසුගිය කාලෙ මට හදිසි අනතුරක් සිද්ධ වුණා. මේ අනතුර නිසා මගෙ සුළුමනාවේ බෙල්ල ප්‍රදේශයෙ සිටි පහළට 3,4,5 කියන ස්ථානවලට තානිවෙලා තිබුණ. මම ආල්ල ශික්ෂණ රෝහලට ඇතුළත්වී හදිසි සත්කාර ඒකකයෙ දින 8ක් හිටියා. එහිදී මට වෛද්‍යවරු ප්‍රකාශ කළේ සැත්කම් තුනක් කරමට ඇති බව. එහෙත් මම එයට කැමැත්තක් දැක්වුයෙ නැහැ. වේදනා නාශක බොම්බ් තිවසේ දැඩි වේදනාවකින් සිටියදී මා හඳුනා ස්ථාන වහන්සේ කෙනෙකු මාර්ගයෙන් මාලබේ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය ගැන දැනගන්න ලැබුණා. ඒ අනුව අපි රෝහලට කථා කලා. පසුවදාම මම දැඩි විශ්වාසයකින් මෙම ස්ථානයට පැමිණියා. මට කිව්වා දවස් 5 ක් නවතින්න කියලා. තුන්වන දිනය වනවිට මගෙ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන්ම හොඳවුණා. වැඩකරන් නැතිව තිබුණු ඇඟිලි වැඩකරන්න ගත්තා. ඇඳකවත් ඉන්න බැරවුණු මම දැන් හොඳින් නිදාගන්නවා. දැනට මට සියයට 99 ක්ම හොඳයි. දැන් කිසිම වේදනාවක් නැහැ. මට දැන් ගොඩක් සතුටයි. ජීර්ෂ කාලයක් පීඩා විඳී රෝගය දින පහෙන් හොඳවුණා. වෛද්‍යතුමන්ටත්, රෝගල් කාර්ය මණ්ඩලයටත් මම ගොඩක් ස්තූතිවන්න වෙනවා.

නුරාජ් මනතා - දෙවුන්දර. මගේ නම නුරාජ්. මම දෙවුන්දර ඉඳන් තමයි මෙම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට ආවෙ. ඇත්තටම මම කොන්ද කෙළින් කරගන්නත් බැරව කුඳුවෙලා දෙකට නැමීල තමයි මෙම ස්ථානයට ආවෙ. පසුව වෛද්‍යතුමා දවස් 5 ක් මාච නතරකරගෙන මට ප්‍රතිකාර කලා. දැන් මට ඉතාම හොඳ සුවයක් තියෙනවා. කොන්ද කෙළින් කරගෙන මට දැන් ඇවිදින්න පුළුවන්. ශල්‍යකර්මයකින් තොරව කරන මෙම ප්‍රතිකාරය හැමෝටම හොඳයි කියල තමයි මට කියන්න තියෙන්නෙ. විමනිසා ශල්‍ය කර්මවලට නියම වුණු රෝගීන්ට මට කියන්න තියෙන්නෙ මෙම ස්ථානයට පැමිණ ප්‍රතිකාර කරගන්නා ලෙස.

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය, මාලබේ. 531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ. කණික ඇමතුම් 076 73 33 971 / 077 52 60 401 දු: ඇමතුම් 0112 054 444 / 0112 054 433 / 0112 054 499 ශාඛා : කමුරුගමුව, මාතර www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

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

මැරෙන්නවත් මට නිදහසක් නෑහේ

කිවිවෙම "ඕයා බියවෙන්න එපා මං හොඳින්, මට ලොකු අමාරුවක් නෑ" කියලා. මොකද රාජකාරි වැඩ ඔලුවේ තියාගෙන පිරිමක ඉඳපු එයාගේ හිතට පීඩනයක් දෙන්න මට අවශ්‍ය වුණේ නෑ.

අතින් එක මට ඒ අතරතුරේ දුනම් නිතරම කියන කතාවක් මතක් වුණා. ඒ තමයි

කාගෙන්වත් උදව් අරගන්නේ නැතුව ඉන්න තරමට ජීවත්වෙන එක ලේසියි කියලා. ඒ නිසා ජපානයේදී අපි ප්‍රශ්න ම ආශ්‍රය කරන යාළුවෝ කීපදෙනාවත් අසනීප වුණු බවක් මම කියන්න හිඳේ නෑ. එහෙම නොකිව්වේ ඊටපස්සේ එයාලා කෘමඛීම හදාගෙන අපේ ගෙදර එන්න, අපි ගැන බලන්න කරදර වෙන නිසා. මොකද ඒ අයත් රස්සා කරන, කාර්යබහුල අයනේ.

උයලා, අපිවෙලට ජේන තැන් අස් කරපු එක. දුනම් මට විහිලුත් කලා "අසනීප වෙලා ඉඳිද්දීත් වැඩ කරන එක සනීප කරන්න බැරි ලෙඩක්" කියලා. ඒකයි මම කලින්ම කිව්වේ කොච්චර අසනීප වෙලා හිටියත් සමහර වැඩ අපේ අතින්ම වෙන්න ඕනේ කියලා හැඟීමක් දැනෙනවා කියලා.

ඉතින් මේ අසනීප දවස් ඇතුළත් මට සතුටු වෙන්න කාරණා තිබුණා කිව්වොත් ඕයාලා පුදුම වෙයි. නතාර් දුට අසනීප වෙද්දී, ඔව්හුනා දවයි අයාත් පුතායි නතාර් දු ගැන දක්වපු සැලකිල්ලට මගේ හිත සතුටු වුණා. දුනම් ගෙදර ආවාට පස්සේත් දවස් 5ක් විතර අපි හැමෝම ගෙදර එකට හිටපු එක මගේ හිත ප්‍රබෝධමත් කලා. මගේ ඇස්මානේට ජේන ගෙදර හැමෝම හිටපු එක මගේ සැතපීමට ලොකු හේතුවක් වුණා. සද්ද බද්ද නිබ්බන් හිතට හරි නිස්කලංක බවක් දැනුණා. ඇගට අපහසුතාවයක් තිබුණත් හිතට ලොකු සනීපයක් දැනුණා.

අද වෙද්දී මට තියන්නේ අමාරු දවස් කීපයක් ලේසියෙන් ගෙවුණා වගේ හැඟීමක්. බාහිරින් මොන විදියේ ප්‍රශ්න ආවත් හැම දවසක් දිනාම හොඳ විදියට බලන්න පුරුදු වෙන තරමට ජීවිතේ ගැන සතුටු වෙන්න පුළුවන් හේතු ලැබෙනවා. මම තේරුම්ගත්තේ එවිවරයි.

ඕයාටත් ලෙඩදක් හැදෙන වෙලාවල් අනන්තවත් ඇති. ඒ වෙලාවට වෙනදා වගේ දුවලා පැනලා වැඩ කරගන්න බැරුවත් ඇති. හැබැයි ඒ වෙලාවට ඕයාට හිතෙනවනම් කාටහර වෝදනා කරන්න, ගෙදර වැඩ කරගන්න බැරව ඇතිවෙන පීඩනය වෙන කෙනෙකුගේ පිටින් යවන්න, ඇගට දැනෙන අපහසුතාවය ඇරුණාම ඕයාගේ හිතටත් නිවනක් නැතිවෙයි. ඒ වගේම අසනීප ගතිය ඇරලා යද්දී හිත් අමනාපකම් ඇතිවෙලා තියෙයි. ඒ නිසා ලෙඩක් දුකක් හැදුණු වෙලාවට, කාගෙහරි සහයෝගයක් ඇතත් නැතත් කරන්න පුළුවන් වැඩ ටික කරලා ඉවසීමෙන් දරාගන්න පුළුවන්නම් ඒක තමයි හොඳම දේ විදියට මම දකින්නේ.

ලෙඩක් දුකක් හැදුණු වෙලාවට, කාගෙහරි සහයෝගයක් ඇතත් නැතත් කරන්න පුළුවන් වැඩ ටික කරලා ඉවසීමෙන් දරාගන්න පුළුවන්නම් ඒක තමයි හොඳම දේ විදියට මම දකින්නේ



බාහිරින් මොන විදියේ ප්‍රශ්න ආවත් හැම දවසක් දිනාම හොඳ විදියට බලන්න පුරුදු වෙන තරමට ජීවිතේ ගැන සතුටු වෙන්න පුළුවන් හේතු ලැබෙනවා. මම තේරුම්ගත්තේ එවිවරයි

ගෙදරක අම්මා අසනීප වුණාම ඒ ගෙදර වෙන ගැහැනු කෙනෙක් නැත්නම්, තාත්තා හෝ දරුවන්ට අඩුම තරමේ බතක් සම්බෝධයක්වත් හදාගන්නවත් පුළුවන්කමක් නැත්නම් සියලුම වැඩකටයුතු ඇතහිටිනවා. එහෙම වෙලාවට 'මැරෙන්නවත් මට නිදහසක් නෑහේ' කියලා අකමැත්තෙන්, තරහෙන් වැඩ කරනවට වඩා අම්මා කෙනෙක් විදියට ඕයාට පුළුවන්නම් වෙනදා වගේම ආදරෙන්, මෙමුහුයෙන් ඒ වැඩකටයුතු පුළුවන් විදියක කරලා දෙන්න ඒක කොච්චර වටිනාවද? සමහරවිට එහෙම කරද්දී වෙනදට කුස්සිය පැත්ත පළාතේ යන්නේ නැති අය වුණත් ඕයාට උදව් කරන්න දෙපාරක් හිතන එකක් නෑ.

මං ගොඩක් වෙලාවට මෙහෙම ලියන්නේ මගේ අත්දැකීම්. බිරිඳක් විදියට, අම්මා කෙනෙක් විදියට මගේ අත්දැකීම් ගැන අපි හැමෝගෙම පොදු අත්දැකීම්, අත්විඳීම් කියලා මම විශ්වාස කරනවා. ඒ නිසා ඒ බෙදහදා ගැනීමෙන් පුංචි පුංචි වැරදි, අඩුපාඩු හදාගෙන සතුටින් ජීවත්වෙන්න කෙනෙකුට උදව්වක් ලැබෙනවානම් මගේ මේ ලිවීමේ එකම බලාපොරොත්තුවත් ඒකයි.

ගෙදර සමහර වැඩ කවුරු කරලා දුන්නත් ඒවා අපේ අතින් වෙන තරම් හොඳට වෙන්නේ නෑ වගේ හැඟීමක් සමහර වෙලාවට දැනෙනවා හේද? ඒ නිසා මොන අපහසුතා තිබුණත් ඒ වැඩ අපේ අතින්ම වෙන්න ඕන කියලයි අපිට හිතෙන්නේ. මට වගේම ඕයාලටත් ඒ අත්දැකීම ඇති.

ඉතින් අපේ මේ නිවාඩු කාලේ සතුට, විනෝදය එක්ක ගෙවුණා වගේම නොතිබු වීදියට වසංගත රෝගයක් නිසා අපි හැමෝම අසනීප වුණා. ඒ දවස්වල දුනම් හිටියෙන් ඔලිස් එකේ වැඩ වගේකට පිරිමකට ගිහිත්. මුලින්ම අසනීප වුණේ නතාර් දු. ඊටපස්සේ එකපෙළට ඔව්හුනා දු, මම, අයාත් පුතාත් අසනීප වුණා.

මට උණ හැදුණත් මොකක්දෝ වාසනාවකට ඔලුව උස්සගෙන වැඩ කරගන්න පුළුවන්කම තිබුණා. ඒ නිසා මම කළේ දවස් දෙක තුනකට ඇතිවෙන්න එක සැරේ කෑම උයලා ෆ්‍රිජ් එකේ දාගන්න එක. එහෙම කරන ගමන් කොච්චර අමාරුකම් තිබුණත් මම දුනම්ට



ආණ්ඩුව ගැසට් ගැනුවම

අපි යකකු වගේ ඉන්න ඕනද?



රජලාවණය උපදෙස්: ප්‍රවීණ රජලාවණය ශිල්පිණී ප්‍රියන්ති පීරිස්, සැලොන් රේන්බෝව්, මහරගම

“ඔයා හරි ලස්සනයි” කියලා කවුරුහරි කියනවා ඇතෙද්දී දැනෙන සතුට තරම් තවත් සතුටක් ගැහැනියකට නැතැ කියලා ලෝක ප්‍රකට කවියෙක් වෙච්චි එඩ්ගා ඇලන් පෝ කියලා තියෙනවා. සමහරවිට කවියෝ මෙච්චර ගැනුන්ව වර්ණනා කරන්නේ ඒ බව දන්න නිසා වෙනත් ඇති.

කාන්තාවක් වුණාම ලස්සනට ඉන්න ඕන තමයි. හැබැයි දැන් තියෙන ප්‍රශ්නේ ඒක හෙවෙයි. පහුගිය අගෝස්තු 23 වැනිදා රජලාවණය නිෂපාදන ඇතුළුව අත්‍යවශ්‍ය නොවන භාණ්ඩ 300ක් ආනයනය තහනම් කරලා රජය මගින් ගැසට් පත්‍රයක් නිකුත් කරපු එකයි ප්‍රශ්න. ඊට අමතරව මේ වෙනකොට වෙළඳපොළේ තියෙන ආනයනික රජලාවණය නිෂපාදනවල මිලත් සාපේක්ෂව ඉහළ ගිහිලලා.

ඒක එහෙම වුණා කියලා අපිට රජලාවණය කටයුතු නොකර ඉන්න බැහැ. ඒ නිසා විකල්ප ක්‍රමේකින් හරි ඒ වැඩේ ඒ විදියටම කරගෙන යන්න බලන එකයි අපි මේ වෙලාවේ කරන්න ඕන.

වෙළඳපොළේ තියෙන රජලාවණය

නිෂපාදනවලින් ලබාදෙන ප්‍රතිඵල ඒ විදියටම ලබාදෙන ස්වාභාවික සත්කාරත් ඕනෑතරම් තියෙනවා. 1760 දී ලෝකෙට මේ

කෘතිම නිෂපාදන හඳුන්වාදෙන කලින් කාන්තාවන් නැඹවෙන්න භාවිතා කළේ ස්වාභාවික දේ විතරයි කියන එක අමතක කරන්න එපා.

ඉතින් මිල ඉහළ ගිය නිෂපාදන වෙනුවට මිලෙන් අඩු, ඉතාම පහසුවෙන් සපයාගත හැකි, ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍ය යොදාගෙන ස්වාභාවික රජලාවණය නිෂපාදන කිහිපයක් සකස්කර ගන්නා ආකාරය ගැන දැනුවත් කරන එකයි මේ විශේෂ අතිරේකයේ අරමුණ. ඒ නිසා අපි කියන විදියටම මේ ටික හදාගන්න පුළුවන්නම් ආයෙත් හොපින් ගිහිත් භාවිතා ඇටිකක් හදාගන්න ඕන නැහැ.



1 ගෙදර හදන නයිට් ක්‍රීම් එකක්

ඉස්සර, නයිට් ක්‍රීම් කියලා ජාතියක් නොතිබුණු කාලේ... ඒ කියන්නේ රෝමානු යුගයේ කාන්තාවෝ නින්දට යන්න කලින් මුණේ ගෑවා කියලා කියන්නේ ඔලිව් තෙල්. ඊටත් පස්සේ, විසිවැනි සියවසේ විතර තමයි අද අපි මුණේ ගාන නයිට් ක්‍රීම් නිෂපාදනය වෙලා තියෙන්නේ. ඒත් මේවා කවුරු හැදවද කියලා නම් නිසි තොරතුරක් නැහැ.

දීර්ඝ වෙලාවක් සමේ රැඳෙන නිසා ඩේ ක්‍රීම් එකකට වඩා නයිට් ක්‍රීම් එකක් සමට අවශේෂණය වෙන ප්‍රමාණය වැඩියි. රාත්‍රී 10ත් අලුයම 2ත් අතර කාලෙදී සමේ සෛල අලුත්වැඩියාව බරටම සිද්ධවෙන නිසා ඒකට උදව්වක් විදියට, ප්‍රමිතිගත නයිට් ක්‍රීම් එකක් ගාන එක හොඳයි කියලයි සම පිළිබඳ විශේෂඥයින් කියන්නේ. සම වියපත් වීම පාලනය, තෙතමනය වැඩි කිරීම, ලප කැපුරුල්ල ඉවත්කිරීම එතකොට සම පැහැපත් කිරීම වගේ ප්‍රතිලාභ රාශියක්ම නයිට් ක්‍රීම් එකක්ත් ලැබෙනවා.

ඒ නිසා පොකට් එකට නොදැනෙන විදියට ගෙදරදීම ස්වාභාවික නයිට් ක්‍රීම් එකක් හදගන්න කොතොමද කියලා බලමු.

මේ වැඩේට අපිට කරට් යුෂ මේස හැන්දක්, කෝමාර්කා යුෂ මේස හැන්දක් වගේම සුදු පොල්තෙල් මේස හැන්දක් අවශ්‍ය වෙනවා. කෝමාර්කා යුෂ සමට ආසාත්මක වෙන අයත් ඉන්නවනේ. වයාලට පුළුවන් කොල්ලු මිටක් තම්බලා ඒ ජෙල් එක කෝමාර්කා ජෙල් වෙනුවට යොදගන්න. ඒ වගේම ගොඩක් වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක් නම් මේ ක්‍රීම් එකටම ග්ලිසරින් මේස හැන්දක් එක්කා සු කරන්න.

ඊටපස්සේ කරන්න තියෙන්නේ භාජනයක් හොඳට පිරිසිදු කරලා ඒකට කරට්, කෝමාර්කා සහ පොල්තෙල් ටික දලා විනාඩි දහයක් විතර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න එක. මේ විදියට හදගන්න නයිට් ක්‍රීම් එක ශීතකරණයේ දලා සතියක් තියාගන්න පුළුවන්.



2 ඩේ ක්‍රීම් එකකුත් ගෙදරදීම හදාගමු

සමේ තෙතමනය වැඩිකරන ගමන් සම පැහැපත් කරන්න ඩේ ක්‍රීම් එකකට පුළුවන්. දවල් කාලයට අපි අවට පරිසරයේ කුණු, දුහුවිලි ටිකක් වැඩියිනේ. ඉතිං මේ කුණු, දුහුවිලිවලට පළිහක් වෙන්නත් ඩේ ක්‍රීම් එකකට පුළුවන් කියලයි වර්ම රෝග විශේෂඥවරු කියන්නේ.

ඩේ ක්‍රීම් එකක් හදගන්න අපිට අවශ්‍ය වෙනවා සහල් 100gක් සහ කෝමාර්කා යුෂ මේස හැද 5ක්.

මුලින්ම සහල් ටික තුන්පාරක් සෝදගන්න. දැන් මේ සෝදගත්තු සහල් ටික පැය පහක්

පෙගෙන්න තියන්න. ඊටපස්සේ සහල් ටික බලෙන්ඩ් කරලා වතුර ටික පෙරාගන්න. පෙරාගත්තු වතුර ටික පැය දෙක තුනක් නොසොල්වා තියන්න. එතකොට සහල් කුඩු ටිකක් අඩියට එකතු වෙනවා.

උඩ තියෙන වතුර ටික අඩින් කරලා අර සහල් කුඩු ටික වෙන්කරගන්න. දැන් මේ සහල් කුඩු ටික අවිච්චි හොඳට වේළගන්න. අවිච්චි වියලාගත්තට පස්සේ අපිට පිරිසුදු සහල් පිරි ලබාගන්න පුළුවන්. මේකට කෝමාර්කා යුෂ එකතු කරලා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. මේ ඩේ ක්‍රීම් එක ශීතකරණයේ දලා සති තුනක කාලයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

3. ෆේස් සිරම් එකක්

සිරම් එකක් දුටු ගතිය වැඩි නිසා ක්‍රීම් එකකට වඩා ඉක්මනින් මේවා සමට අවශෝෂණය වෙනවා. ඒ නිසා සමේ තරුණ බව වැඩි කරන්න සිරම් එකක් තරම් හොඳ දෙයක් තවත් නැතැ කියලා අපි මීට පෙර ලිපියකත් කිව්වා. මේ කාරණාව නිසාම දැන් ගොඩක්දෙනා මුණට ගාන්නේ සිරම්.

ලංකාවේ අපි භාවිතා කරන සිරම් වර්ග ගොඩක් ආනයනය කරන්නේ පිටරටින් නිසා දැන් සිරම්වල මිලත් බොහොම අධිකයි. හැබැයි මේ ලිපිය කියවන කෙනෙක්ටනම් ඒ ගැන තවත් කරදර වෙන්න ඕනේ නැතැ.

ගෙදරදිම සිරම් එකක් හදන්න අපිට දෙහි ගෙඩි තුනක්, රෝස වතුර මේස හැඳි 3ක්, ග්ලිසරින් මේස හැඳි 1/2ක් වගේම කෝමාර්කා යුෂ මේස හැඳි 2ක් අවශ්‍ය වෙනවා. රෝස මලක පෙති රැයක් පෙගෙන්න දලා තිබ්බම ගෙදරදිම රෝස වතුර හදන්න පුළුවන්.

දෙහි ගෙඩි තුන හොඳට සෝදලා පොතු ඉවත් කරගන්න. දැන් දෙහි පොතු ටික හොඳට අවිච්චි වේළුගන්න. වියළුගත්තු දෙහි ලෙලි ටිකට රෝස වතුර මේස හැඳි 3ක්, ග්ලිසරින් එකතු කරලා පැය 6ක් ආවරණය කරලා තියන්න. පැය හයකට පස්සේ මිශ්‍රණය බ්ලෙන්ඩ් කරලා පෙරාගන්න.

ටිටපස්සේ ඒකට කෝමාර්කා යුෂ එකතු කරලා කවලම් කරලා පරණ සිරම් බෝතලයකට දලා පාවිච්චි කරන්න ගන්න. මේ සිරම් එක කාමර උෂ්ණත්වය යටතේ මාසයක් විතර තියාගන්න පුළුවන්.



5. කන්ඩිෂනර්

ෂැම්පු එකක් ගෙදරදි හදන්න ඒකේ කන්ඩිෂනර් එකක් හදා නොගත්තොත් ඒක ලොකු අඩුවක්.

හිසකෙස් අතර තියෙන තෙල්, දුහුච්චි සහ වර්ම සෛල හොඳින් ඉවත් කරන්න අවශ්‍ය නිසා 'ෂැම්පු' වලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු කරනවලු. ඒ නිසා ෂැම්පු දලා කෙස් කළඹ සේදුවාට පස්සේ කෙස් රළු වෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඒ විදියට රළුවෙන හිසකෙස් නැවත මෘදු කරන්න තමයි අපි කන්ඩිෂනර් එකක් පාවිච්චි කරන්න ඕනේ.

ගෙදරදිම ස්වභාවික කන්ඩිෂනර් එකක් හදන්න කෝමාර්කා යුෂ මේස හැඳි 2ක්, සහල් වතුර (තුන්වරක් සේදූ සහල් මීටක් රැයක් පෙගෙන්නට තබා සහල් වතුර ලබාගන්න) මේස හැඳි 2ක් වගේම මී කිරි මේස හැඳි 2ක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ අමුද්‍රව්‍ය තුන හොඳින් මිශ්‍ර කරලා කන්ඩිෂනර් එකක් විදියට භාවිතා කරන්න. මේ ස්වභාවික කන්ඩිෂනර් එක ශීතකරණයේ දලා දවස් තුනක් තියාගන්න පුළුවන් බවත් කියන්න ඕනේ.



4. ෂැම්පු එකක්

ජර්මානු සුවද විලවුන් නිෂ්පාදකයෙකු වෙච්චි පොසෙන් විල්හෙල්ම් තමයි පළමුවට හිසකෙස් සේදීමේ දියරයක් නිපදවලා තියෙන්නේ. ඒ 1900දී. ඔහු එයට නම තියලා තියෙන්නේ 'වැම්පුයිං' කියලා. හිසකෙස් සේදීමේ නිෂ්පාදනවලට 'ෂැම්පු' කියන නම වැටුණේ ඊට ටික කාලෙකට පස්සෙලු.

දුටු ගතිය වැඩි නිසා හිසේ සමට හොඳින් ළඟාවෙලා හිස පිරිසිදු කරන්න ෂැම්පු වලට පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා හොඳින් සෝදූ ඉවත් කරන්නත් පහසුයි. සබන් භාවිතා කළහම හිසකෙස් වියළෙන්න ඉඩ තියෙන නිසා සබන් වෙනුවට ප්‍රමිතිගත ෂැම්පු එකක් භාවිතා කරන්න කියලා තමයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ.

කොහොමත් කොහොමහර ෂැම්පුත් ගණන් ගිහින් නිසා ගෙදරදි හදන්න ෂැම්පු එකට ඕන කරන අමුද්‍රව්‍ය මොනවද කියලා අපි දැන් බලමු.

කෝමාර්කා පේල් මේස හැඳි 5ක්, උකු පොල්කිරි කෝප්ප 1ක්, හෙල්ලි ගෙඩි 10ක යුෂ, මී පැණි මේස හැඳි 1ක්.

මේ අමුද්‍රව්‍ය ටික තියනවනම් ෂැම්පු එක හදන්න හරිම ලේසියි. පොල්කිරිවලට කෝමාර්කා, හෙල්ලි යුෂ සහ මී පැණි එකතු කරලා හොඳින් මිශ්‍ර කරලා පරණ ෂැම්පු බෝතලයකට දගෙන පාවිච්චි කරන්නයි තියෙන්නේ. මේ ස්වභාවික ෂැම්පු එක ශීතකරණයක දලා සති තුනක් තියාගන්න පුළුවන්.





6. මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම්

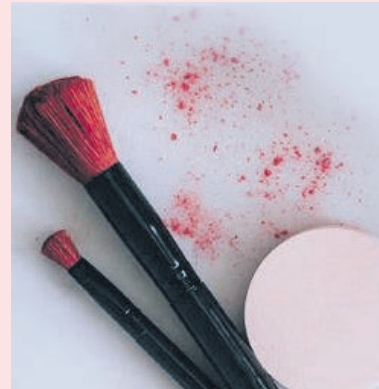
සම කියන්නේ අපේ සිරුරේ බාහිර ආවරණය. ඒ නිසා මේ සම හිරුඑළිය, කුණු, දුහුටිලි, ශීතල වගේ බාහිර සාධකවලට නිතරම නිරාවරණය වෙනවා.



එහෙම නිරාවරණය වෙන තරමට සමේ තෙතමනය අඩුවෙලා යනවා. ඉතින් සමේ තෙතමනය රැකගන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් එකක් ගාන්නම ඕනේ. තෙතමනය රකිනවට අමතරව සියුම් රැලි, ලප ඉවත් කරන්නත් මොයිස්චරයිසින් එකක් අපිට උදව් කරනවා.

සමේ තෙතමනය රැකගන්න මේ මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් භාවිතා කරලා තියෙන්නේ අදක ඊයෙක ඉඳලා නෙමෙයි. ක්‍රි.පූ. 3000දී ඊජිප්තුවේ පිවත්වෙව්වි මිනිස්සු සත්ව තෙල්, මී පැණි එනෙම එකට එක්කාසු කරලා මුළු ශරීරයේම ආලේප කරනවලු. අදටත් ලෝකයේ ලස්සනම කාන්තාව විදියට හැඳින්වෙන ක්ලියෝපැට්‍රාත් ඉස්සර දවස ගානේ සම මොයිස්චරයිසින් කළා කියලයි සඳහන් වෙන්නේ.

ගෙදර මොයිස්චරයිසින් එකක් හදගන්න අපිට කෝමාර්කා යුෂ මේස හැඳි 2ක්, ඩීට්රිච් ගෙඩියක යුෂ සහ සුපිරිසිදු සුදු පොල්තෙල් මේස හැස්දක් අවශ්‍ය වෙනවා. මොයිස්චරයිසින්



එක රතු පාට වෙනවට අකමැති නම් පිපිඤ්ඤා ගෙඩියක යුෂ අරගන්න.

කරන්න තියෙන්නේ මේ සේරම අමුද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍ර කරන එකයි. මේ මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් එක කාමර උෂ්ණත්වයේ දවස් පහක් විතර තියාගන්න පුළුවන්.

7. ඩොඩ් වොෂ එකක්

ඩොඩ් වොෂ සොයාගැනීමේ ශෞර්‍යවය හිමිවෙන්නේ විලියම් ශෙපර්ඩ් කියන ඇමරිකානු ජාතිකයාට. දුව වශයෙන් පවතින නිසා සම පුරාම සියුම්වට විසිරලා ගිහිල්ලා කුණු, දුහුටිලි, මැරුණු සම ඉවත් කරන්න ඩොඩ් වොෂ එකකට පුළුවන්ලු. අනික සබන් භාවිතයෙන් සම විශැලේන්න තියෙන ඉඩකඩත් වැඩි නිසා දැන් ගොඩක් කාන්තාවන් සබන් වෙනුවට පාවිච්චි කරන්නේ ඩොඩ් වොෂ.

ගෙදරදීම ඩොඩ් වොෂ එකක් හදන වැඩේට පිපිඤ්ඤා ගෙඩියක්, කෝමාර්කා යුෂ මේස හැඳි 5ක්, ග්ලිසරින් මේස හැඳි 2ක් අවශ්‍ය වෙනවා. පෙණා ස්වභාවයක් අවශ්‍ය නම් විතරක් ශ්‍රේථි කරගත්තු බේඩි



සබන් 50gක් එකතු කරගන්න පුළුවන්. මුලින්ම පිපිඤ්ඤා ඊක ශ්‍රේථි කරගන්න. ඒ ගමන් වතුර 200mlක් ලිපේ තියලා රත්කරගන්න. එතාඩි 5ක් වතුර ඊක හිවෙන්න ඇරලා ශ්‍රේථි කරගත්තු පිපිඤ්ඤා ඊක එකතු කරන්න. දැන් මේ මිශ්‍රණය කොටින් රෙද්දකින් පෙරාගන්න.

අපි හදගත්තු පිපිඤ්ඤා යුෂ එකට ග්ලිසරින් සහ කෝමාර්කා යුෂ එකතු කරලා මිශ්‍ර කරන්න. අවශ්‍ය නම් විතරක් අවසානයේදී සබන් එකතු කරලා මිශ්‍ර කරන්න. මේ ඩොඩ් වොෂ එක සති තුනක කාලයක් කාමර උෂ්ණත්වයේ තියාගන්න පුළුවන්.



ලේෂල් සත්කාරයකට අවශ්‍ය දේවල් ගෙදරදීම

සමී මැරුණු සෛල ඉවත් කරන්න, මුහුණේ නියෙන ලප කැළැල් මකලා සම පැහැපත් කරන්න ලේෂල් සත්කාරයකට පුළුවන්.

ඒ විතරක්ම අවුරුදු 25 පැවති හැටියේ කාන්තාවන්ගේ සම විසපත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඔය කාලෙන් පස්සේ සමට අවශ්‍ය ඖහි රෝගීන්ගේ ලබාදුන්නේ නැතිනම් ඉක්මනින් හම වියසට යන එක වළක්වන්න සත්කාරයටවත් බැහැ.

හැබැයි ලේෂල් එකකදී භාවිතා කරන රූපලාවණ්‍ය ආලේපනවල මිලත් ඉහළ ගිහිල්ලා නිසා රූපලාවණ්‍යාගාර කරන උදවියට ඒ අයගේ සේවාවල මිල වැඩි කරන්න සිද්ධවෙලා. ඒ නිසා මාසෙකට වතාවක් හරි ලේෂල් එකක් කරගන්න හුරුවෙලා ඉඳපු අයත් දැන් ඒ වැඩේ අතඇරලා.

රූපලාවණ්‍යාගාරයක කළා වගේම හොඳ පුතිවල දෙන ස්වභාවික ලේෂල් සත්කාරයකට අවශ්‍ය දේවල් ගෙදරදීම හදාගන්න හැටි කියලා දෙන එකත් වැදගත් කියලා හිතුවේ ඒකයි.

9. සක්‍රබ් එක

ලේෂල් එකේ ඊළඟ පියවර සම සක්‍රබ් කරන එක. සමේ නියෙන කුණු, දුඹුලි, මැරුණු සම ඉවත් කරන එක තමයි මේ පියවරේ අරමුණ.

දෙහි ගෙඩි දෙකක ලෙලි අරගෙන වතුර කෝප්ප බාගයක් එකතු කරලා විනාඩි පහක් විතර නියලා තම්බාගන්න. දැන් මිශ්‍රණය බිලෙන්ඩ් කරලා ඒකට කඩල පිටි, සියුම් සීනි ටිකක් එමෙන් මිශ්‍ර කරලා භාවිතා කරන්න. කාමර උෂ්ණත්වය යටතේ දවස් තුනක් විතර මේ සක්‍රබ් එක තියාගන්න පුළුවන්.

10. ලේෂල් පැක් එක

සම හොඳට පිරිසිදු කරලා ඉවර වුණාට පස්සේ කරන්නේ ලේෂල් පැක් එකක් දෙන එකයි. සමට අවශ්‍ය කරන රෝගීන්ගේ ලබාදෙන වැදගත්ම පියවර තමයි මේක.

කඩල පිටි මේස හැන්දකට, මී කිරි මේස හැන්දක්, දෙහි යුෂ මේස හැන්දක් එක්ක කස්තුරි කහ ටිකක් එකතු කරලා හොඳින් මිශ්‍ර කරලා භාවිතා කරන්න. භාවිතා කරන්න අවශ්‍ය වෙලාවට මේ පැක් එක සකස් කරගන්න එක තමයි වඩා හොඳ.

11. ටෝනර් එක

ලේෂල් පැක් එක මුහුණෙන් ඉවත් කළාට පස්සේ අවසාන පියවර විදියට කරන්නේ මුහුණ ටෝනර් කරන එක. ලේෂල් සත්කාරයකදී අපේ මුහුණේ සිදුරු විවර වෙනවා. ඒ සිදුරු හැවිතත් වසා දමන එක තමයි ටෝනර් එකකින් කරන්නේ. ටෝනර් විදියට අයිස් වතුර ටිකක්, තක්කාලි යුෂ හැන්දක් පිරිසිදුකලා යුෂ ටිකක් භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

මතක තියාගන්න මේ හැමදෙයක්ම හදන්න කලින් අත් හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න. අත්වැසුම් පළඳින්න පුළුවන්නම් තවත් හොඳයි. ඒ වගේම භාවිතා කරන හැම උපකරණයක්ම උණුවතුරෙන් තම්බලා විෂබීජරණය කරලා භාවිතා කරන්න.

අපි මේ කියලා දීපු හැම ආදේශකයක්ම ස්වභාවික දේ වලින් හදන නිසා වෙළඳපොළෙන් ගන්න දේවල්වලට වඩා එකකට එකක් ලාබයි වගේම කෘත්‍රීම ආලේපනවලට වඩා සමට ගුණදායක බවත් අවසානදී මතක් කරන්න ඕනේ.

සකස්කළ: සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

8. ක්ලෙන්සර් එක

ලේෂල් එකක් කරනකොට මුලින්ම කරන්නේ සම හොඳට පිරිසිදු කරන එක. ඒ සඳහා තමයි අපි ක්ලෙන්සර් එකක් භාවිතා කරන්නේ.

සහල් අහුරක් අරගෙන තුන්පාරක් විතර සෝදලා රැයක් පෙඟෙන නියන්න. ඊටපස්සේ මේ සහල්වලට පොල්කිරි කෝප්ප කාලක් ඒ වගේම රෝස වතුර මේස හැඳි දෙකක් එකතු කරලා බිලෙන්ඩ් කරලා පෙරාගෙන ක්ලෙන්සර් එකක් විදියට පාවිච්චි කරන්න. කාමර උෂ්ණත්වය යටතේ දවස් දෙකක් විතර මේ ක්ලෙන්සර් එක තියාගන්න පුළුවන්.





තොරතුරු -
මහාචාර්ය
අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)



අලි දොස්තරලා උභයජීවීන් ද?

වනජීවියාට වැඩ කිරීමට වන්නේ වනසතුන් සමඟ පමණක් නොවේ. මනුසතුන් සමඟද ගනුදෙනු කළ යුතුය. වනසතුන් මෙන්ම මනුසතුන් හා රාජකාරියද විතරම් පහසු නැත.

වන අලින්ට රේඩියෝ කොලර් පැළඳවීමේ පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියක් මහාචාර්ය කුරුච්චිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණ. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලද ඊට සම්බන්ධව සිටියේය. වන අලින්ගේ ගමන් සීමා අධ්‍යයනය එහි අරමුණ විය. දිනක් මහාචාර්ය දංගොල්ල වනජීවී නිලධාරීන්ද සමඟ නවාතැනේ සිට කිලෝමීටර 5ක පමණ දුරක් ජීප් රථ මගින් ගමන් ගත්තේය. පසුව ගමක් හරහා කැලයට ඇතුළු වූයේ පාගමනිනි. ගමේ සිටි අයාලේ යන සුනඛ රැලක්ද පිරිස සමඟ මිත්‍ර වී තිබිණ. ඔවුහු නිලධාරීන්ටද ප්‍රථම අභිපාරවල් දිගේ වනයට පිවිසියහ. එය සැතැල්ලුව ගත් පිරිසද ඔවුන් පසුපස ගමන් ගත්හ. පෙරගමන්කරුවෝ හැරෙන තැපෑලෙන් යළි පැමිණියහ. ඊට හේතුව ඔවුන් පසුපස වල්අලින් පැන් නිමයි. කිසිවක් සිතාගත නොහැකිව අන්දමින්ද වූ නිලධාරීන්ටද සිදුවූයේ කඩිනමින් දුවගොස් වාහනයට නැගීමටයි. අවසානයේ අලි සහ සුනඛයින් නැවත ගම් වැදී දිනගේ කටයුතු අභවර විය.

මේ ව්‍යාපෘතියේම තවත් දිනකදී රාජකාරී නිමකර පැමිණෙන අතර, නිලධාරී මණ්ඩලය පොල්අතු කඩයකට ගොඩවූයේ හකුරු සමඟ තේ කහට බීමේ අරමුණෙනි. මුදලාලිද වැඩිවේලා යන්නට පෙර පිරිස සමඟ මිතුරු විය. තේ පිළියෙල කරන අතර මුදලාලි සහ පිරිස අතර බර කතාවකි. වල්අලි ගම් වදින අයුරු, ගම්වැසියන් මරණ අයුරු සවිස්තරව දැනගැනීමට හැකි විය. ඒ තොරතුරු අසා කම්පාවෙමින් සිටින අතරතුර ඇතින් කැඟැසීමක් ඇසිනි. බිමත් පුද්ගලයකු කැඟසමින්, බැන වදිමින් කඩය දෙසට වනු පෙනේ. වේලාව සවස 5.30ට ආසන්නය. ඒ වනවිට මහාචාර්ය දංගොල්ල කඩය ඇතුළුව මුදලාලි සමඟ කතාවකය. අනෙක් පිරිස සිටියේ කඩයෙන් පිටතට වී තේ බොමිනි. බිමත් තැනැත්තා ඔවුන් වෙතට පැමිණියහ.

මුදලාලි එම තැනැත්තා පිළිබඳ කෙටි වාර්තාවක් ඒ වනවිට මහාචාර්යවරයාට යොමුකර අවසන්ය. ඔහුගේ සොහොයුරා වල්අලි ප්‍රහාරයකින් මියගොස් තිබුණේ සතියකට පෙරාතුවය. බිමත් තැනැත්තා මහාචාර්යවරයා ඉදිරියේ සිටගත්තේය. සෘජු පැනයකි.

“තමුසෙ වනජීවී ද?”

පුද්ගලයා ගැන දන්න නිසාදෝ මහාචාර්ය දංගොල්ලගෙන් පිටවූයේ අමුතු උත්තරයකි.

“හෑ. මම උභයජීවී.”

බලාපොරොත්තු රහිත පිළිතුර නිසා එම තැනැත්තා නැවත හැරී ගියේය. ඔහු ගිය වහාම වනජීවී නඩයද පණ බේරාගෙන නවාතැනට පැමිණියහ. අලින්ට කොලර් දැමීමට ගිය වනජීවී නිලධාරීන්ගේ දිවි රැකුණේ උභයජීවී වීම නිසාය.

රජනිකා ලියනගේ



F.A. Ads

ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද?
නැතී නම් ඔබේ චරිතා
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
ගුණ්ඩිපාස්	0742 379 739	හලාවත	0779 256 191
මොරටුව	0766 227 059	මාතර	0705 979 237
පානදුර	0767 952 286	ගම්පොල	0710 870 735
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	නාවලපිටිය	0710 870 706
ගාල්ල	0705 979 274	හැට්න්	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	පුඩළුමය	0740 929 541
පොකුටිල්	0771 201 855	මස්කෙලිය	0760 909 822
වැලුමඩ	0778 764 751	පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
බගවත්තලාව	0742 588 267		

*ගොනුදෙසි අදාලවේ

වැටේදී එයාගේ බඩ හරිය සිටි එකේ යකඩ පොල්ලේ වැදුනා. ඊටපස්සේ එයා බඩ අල්ලගෙන දිගටම අඬන්න ගත්තා

එයා මට බෑග් එකෙන් අරන් වෛද්‍ය වාර්තාවක් දුන්නා. ඒක පරීක්ෂා කරදී එහි සඳහන් වෙලා තිබුණා ඇයට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නේ කියලා. ඒ වගේම යම් යම් රෝගී තත්වයන් කීපයකුත් ඇයට තිබුණා



වැදුණු පාරට බඩ කොරවෙලා වගෙයි කියලා

ඒ අම්මා කෑගහලා ඇඬුවා

බස් එකේ ඩ්‍රේක් පහරට විසිවුණු ගැබිනි මව බේරාගත් වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාව

මේ දිනවල උදේවරුවට කොහෙන් එන බස්වලත් කටකපා සෙනඟය. වෙනදට තම තමන්ගේ පොද්ගලික වාහනවල ගමන් බිමන් ගිය උදවියත් පොදු ප්‍රවාහනයට හුරුව තිබීම ඊට හේතුවයි. වෛද්‍ය සිසුවියක් වූ අඹතලේ පදිංචි සිත්මී දුනන ද සුපුරුදු පරිදි කඩුවෙල නගරයෙන් කඩුවෙල-කොල්ලුපිටිය 177 බස්රථයට ගොඩවූයේ ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර ජාතික රෝහලේ සායනික පුහුණුවට පිටත්ව යාමටයි. කඩුවෙල නගරයේදීම බස් රථයට නැගගත් නිසා ඇයට ඕනෑතරම් ඉඳගැනීමට එහි ඉඩ තිබුණි.

“බස් එක කඩුවෙලින් එද්දී එහෙමට ලොකු සෙනඟක් හිටියේ නෑ. ඒත් මාළුකේට වගේ එනකොට ඇඟිල්ලක්වත් ගන්න නැතිව බස් එකේ සෙනඟ හිටියා.”

බස්රථය වෙනද මෙන් සාමාන්‍ය පරිදි පැමිණියද එක්වරම සිදුවූයේ කවුරුත් බලාපොරොත්තු නොවූ දෙයකි. ඒ සිදුවෙන්නට ගිය අනතුරකින් බේරෙන්නට බස්රථයේ රියදුරු ක්ෂණික ඩ්‍රේක් පහරක් ගැසීමයි. ඒත් සමඟින්ම බස් රථය තුළ හිටගෙන ගිය බොහෝ පිරිසක් විසිවී යද්දී තමා ආසන්නයේ සිටි මැදි වයසේ කාන්තාවක් බස්රථය තුළ ඇදවැටුණු බවක් සිත්මී දැවුණාය.

“මට මතක විදියට මේ සිද්ධිය වුණේ තලාහේන හරියෙයි. මොකක්හරි අනතුරක්

වළක්වගන්න නොහිතපු වෙලාවක බස් එකේ රියදුරු එක්වරම ඩ්‍රේක් එකක් ගැනුවා. ඒ ඩ්‍රේක් පාරේ සැරට මට ඉස්සරහා හිටපු මැදි වයසේ ගැනු කෙනෙක් විසිවෙලා ගිහින් ඇඳගෙන වැටුනා. ඒ වැටේදී එයාගේ බඩ හරිය සිටි එකේ යකඩ පොල්ලේ වැදුනා. ඊටපස්සේ එයා බඩ අල්ලගෙන දිගටම අඬන්න ගත්තා.”

බස්රථයේ කටකපා සෙනඟ සිටියදී එකදිගට මනා හඬින් හැඬූ මැදි වයසේ කාන්තාව ගැන සිත්මීට ප්‍රශ්නාර්ථයකි. ඒ නිසාම ඇය ඇදවැටුණු කාන්තාවගෙන් නිකමට ඒ ගැන විමසා බලන්නට තීරණය කළාය.



“අම්මේ මොකද වුණේ? ඇයි අඬන්නේ..?”

එතෙක් ඇය දිගින් දිගටම හැඬුවා හැරෙන්නට කිසිවක් පැවසුවේ නැත. මොකකට නමුත් ඇය බිය වී ඇති බවයි සිත්මීට තේරුම් ගියේ. ඒ නිසාම සිත්මී තම අසුනෙන් නැගිට ඇයට එහි ඉඳගන්නා ලෙස පැවසීමයි.

“එයා පොඩ්ඩක් විතර සිහිමද ගතියකින් වගේ ඒ වෙලාවේ හිටියේ. ඉතින් ඉඳගන්න දුන්න එයා ඉඳගෙනත් කළේ අඬපු එකම විතරයි. බැරීම තැන මං එයාගෙන් ඇහුවා බඩ අල්ලගෙනම අඬන නිසා බඩේ මොකක්හරි ඔපරේෂන් එකක්වත් කරලා තියෙන්නවද කියලා. ඒත්

කිසිම උත්තරයක් දුන්නේ නෑ. දිගටම බඩ අල්ලගෙන ඇඬුවා.”

සිත්මී මොනතරම් උත්සාහ ගත්තත් ඇදවැටුණු කාන්තාවගෙන් උත්තරයක් ගැනීමට නම් හැකියාවක් ලැබුණේ නැත. අවසානයේ ඇයගේ හිතේ තමන් පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇතිකිරීමට සිත්මී තමා වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවක් යන වග ඇයට පැහැදිලි කළාය. සිත්මී වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවක් බව දැනගත් පසු එතෙක් වේලා හැඬූ කාන්තාව හැඬුල්ල පසෙකින් තබා ඊට හේතුව පැවසුවාය.

“අහේ මිස් මට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නේ.”

ඇගේ පිළිතුරෙන් වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවක් වූ සිත්මී කලබල විය. ඒ ගර්භනී කාන්තාවකගේ තත්වය සහ ඇය අරපරෙස්සම් විය යුතු විදිය ගැන ඇයට විෂයානුබද්ධ දැනුමක්ද තිබුණු නිසාය.

“ඇත්තටම එයාට අවබෝධයක් තිබුණේ නෑ බවට දරුවෙක් ඇවිත් කොච්චර කාලයක් වෙනවද කියලා. අනික එයා බස් එකේ හිටියේ හිටගෙන. ඇඳගෙන හිටපු ඇඳුම නිසාද මන්ද දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්න බවක් ජේන්න තිබුණේත් නෑ. එහෙම පෙනුණා නම් එයාට හිටගෙන යන්න වෙන්නේ නෑ ඉඳගන්න ඉඩක් ලැබෙනවනේ. ඒත් බස් එකේ හැමෝම හිතුවේ ඇය සාමාන්‍ය කාන්තාවක් කියලා. එයාට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නේ කිව්වට පස්සේ මං ඉක්මණින්ම ඇහුවා ඒ ගැන සඳහන් කරපු මුකුත් ලියවිල්ලක් ප්‍රභූ නැද්ද කියලා. මොකද එහෙම තියෙනවා නම් මට තේරුම්ගන්න පුළුවන් එයාගේ තත්වය හරියටම. පස්සේ එයා මට බෑග් එකෙන් අරන් වෛද්‍ය වාර්තාවක් දුන්නා. ඒක පරීක්ෂා කරද්දී එහි සඳහන් වෙලා තිබුණා ඇයට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නේ කියලා. ඒ වගේම යම් යම් රෝගී තත්වයන් කීපයකුත් ඇයට තිබුණා.”

වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවක් වූ නිසාම කළ යුතු සහ නොකළ යුතු දේ ගැන ඇයට අවබෝධයක් තිබිණි. ඇය සියල්ලටම කලින් ඇසුවේ කාන්තාවට ඇති අපහසුතාව ගැනයි.

“අම්මට දැන් තියෙන අමාරුව මොකක්ද කියන්න. බය වෙන්න එපා මං ඉන්නවනේ. අම්මා ඒ නිසා තියෙන අමාරුව හරියටම කියන්න.”

“මගේ බඩ කොරවෙලා වගේ මිස්. අහේ මට හරිම අමාරුයි.”

කාන්තාව එසේ කියා දිගටම හඬද්දී සිත්මීගේ තීරණය වූයේ ඇයව වහාම රෝහල්ගත කළ යුතු බවයි. දෙදෙනාගේම වෙලාවේ හොඳකමටදෝ බස්රථය ඒ මොහොත වනවිටත් තිබුණේ තලංගම ප්‍රාදේශීය රෝහල ජේනමානසේය.

“ඒකත් වාසනාව. පස්සේ මං ඒ අම්මව බස් එකෙන් බස්සවගෙන රෝහලට එක්ක ගියා. මමමයි අම්මව රෝද පුටුවේ නිසාගෙන වාරිටුවට එක්කත් ගියේ. ඒ ගිහින් හරස් කෙනෙකට කාරණාව කිව්වා. හරස්වත් වෙලා තිබුණු දේ බරපහලක්ම තේරුණා. ඊටපස්සේ ඇගේ උදවි ඇතුළු ඉක්මණින්ම ඒ අම්මව රෝහල් වාරිටුවට එක්කත් ගිහින් බොක්කට කෙනෙකට පෙන්වුවා. බොක්කට අම්මව ඉක්මණින්ම පරීක්ෂා කළා. ඒ වෙනකොටත් ඇයට බයටම පෙශර එක නැගලයි තිබුණේ...”

අවසානයේ තීරණය කෙරුණේ අදාළ කාන්තාව හැකි ඉක්මණින් තලංගම ප්‍රාදේශීය රෝහල් ගිලන්රථයෙන් කාසල් රෝහලට මාරු කළ යුතු බවයි. ඒ හැම මොහොතේම ඇගේ භාරකරු ලෙස පිහිටා හිටියේ සිත්මී ය. ඇය නොවන්නට ගැබිනි මවටත් ඇගේ කුස තුළ සිටි නූපන් බිළිඳුටත් කුමකින් කුමක්වේදැයි සිතාගත නොහැකිය. වාසනාවට මෙන් දරුගැබට හානියක් නොමැති බව වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් අනාවරණය වී තිබිණි. සැබෑවටම අපට උවමනා තැන නොතැන නොබලා මිනිසුන් වෙනුවෙන් පෙනීසිටින විවැනි කරුණාවන්ත හදවත් ඇති මිනිසුන්ය. එකී කරුණාවන්ත බවින් පොහොසත් වූ මේ වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවට තුනී මල් මීටත් පුදුන්වට අපිද අමතක නොකළෙමු.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

කසාද බැඳුණා ළමයි හදුනා එක ගැහැනියකගේ

එකම හීනය වෙනින ඕන හැක

වෛවරණ ඇඳුම් ආයතනවලට පෙම් බැඳී නොමැතිවත් තරුණියන් අතරේ කරානේ ඇඳුමට පෙම් කරන තරුණියක් මුණකැසීම් තරමක් විශේෂයි. මොකද ඒ ඇඳුම ඇඳීමේ අවසරය ලැබෙන්නේ ආත්මාරක්ෂක සටන් කලාව ප්‍රගුණ කරන කෙනෙකුටම විතරයි. ඉතින් කරානේ ඇඳුම ඇඳීමේ ඔහුගේ විශේෂ සිටම ආස කරන තරුණියක් තමයි පවුලේ කෙනා. මේ වෙනකොට ඇගේ ඒ ආසාව කොයිතරම් දුර ගිහිනද කිව්වොත් අද ඇය කරානේ ක්‍රීඩාවෙන් කෙනෙකුට යා නැති උපරිම දුර වන කළුපටි ශ්‍රේණිය දක්වා ඇවිත් අවසන්. ඇගේ සුන්දර රුවෙන් තමයි අද දවසේ 'ධරණී' කවරය නැබවෙලා තියෙන්නේ.

“මගේ තාත්තා කුංගු මාස්ටර් කෙනෙක්. ඉතින් මං පුංචි කාලේ එයා සටන් කරන හැටි ආසාවෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. මට මතකයි එතෙම බලාගෙන ඉඳලා මමත් කාමරේට ගිහින දොර වහලා ඒ වගේ පුරුදු වෙනවා. ඊටපස්සේ ටිකක් ලොකු වෙනකොට මං ඒ ශිල්පය ගැන හොයන්න පටන්ගත්තා. ඔය අතරේ තමයි කුංගු වගේම ක්‍රීඩාවක් වන කරානේ ගැන දැනගන්න ලැබුණේ. ඇත්තටම මට කුංගු වලටත් වඩා එකම ආස හිතුවා. ගොඩක්ම ආස හිතුවේ කරානේ ඇඳුමට. එනකොට මට හරියටම වයස අවුරුදු දහයයි.”

ඒ තමා කරානේ ක්‍රීඩාවට පැමිණි ආකාරය ගැන පවුලේ මතකයයි. එතැන් පටන් ඇගේ හීනය වුණේ එම ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට යාමයි. පවුලේ හීනය බොඳ කරනු වෙනුවට ඒ හීනය පාට කරනු වස් ඇගේ දෙමව්පියෝ වයස අවුරුදු 11ක් පමණ වෙද්දී ඇයව කරානේ ඉගෙනීමට ජාත්‍යන්තර කරානේ දෝ ශෝටේන්කුකායි සිංගප්පූරු ශාඛාවට යැවූහ.

“මං කොච්චර උනන්දුවෙන් කරානේ ඉගෙනගත්තද කිව්වොත් අවුරුදු තුනක් ඇතුළත යන්න පුළුවන් උපරිම දුර ගියා. ඒ කියන්නේ මට අවුරුදු 14ක් වෙනකොට මං කළුපටි ශ්‍රේණියට උසස්වීම් ලැබුවා. කරානේවල පටි (Belts) හවයක් තියෙනවා. ඒක මේ සටන් කලාව ප්‍රගුණ කරන කෙනෙක් ආරම්භයේ ඉඳලා දක්වන ප්‍රගුණතා මට්ටම් අනුව පිරිනැමෙන උසස්වීමක්. කෙනෙක් මේ ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කරන්න දක්වන වෙනස හා ඔවුන්ගේ විනය මත එක එක මට්ටම්වලදී තමයි විවිධ පැහැයෙන් යුතු බඳුපටි දෙන්නේ. ඒ අතරින් 'කළුපටිය' (Black Belt) තමයි කරානේ ක්‍රීඩකයන්ට ලැබෙන ඉහළම පටිය. ඒක ගන්න ලේසි නෑ. ඒත් මං දැන් එතැනට ඇවිත් ඉවරයි.”

පවුලේ තවමත් වයස අවුරුදු 20කි. එතරම් පුංචි වයසකදී ඇය මෙවන් දුරක් පැමිණා තිබීම පිටුපස තවත් රහසක් ඇති බවයි ඇය අපට පැවසුවේ.

“මගේ අක්කා ආකර්ෂණ හීනය පිලිබඳ ඉහළට හදාරනු, ඒක 100% ක් විශ්වාස කරන කෙනෙක්. ආකර්ෂණ හීනය කියන්නේ සිත පැතු සියල්ල ලබාදෙන විශ්වයේ හීනයක්. ඉතින් අක්කා හිසා මටත් ඒ ගැන හදාරන්න ආසාවක් ආවා. ඒ අනුව මමත් තේරෙන වයසේ ඉඳන්ම ආකර්ෂණ හීනය හැදෑරුවා සහ ඒක විශ්වාස කළා. ඒ හරහා මගේ ජීවිතේට ලැබුණු දේවල් බොහොමයි. කරානේ ක්‍රීඩා කරද්දී හොඳ ආත්මවිශ්වාසයක්, මානසික මට්ටමක් අපි තුළ තියෙන්න ඕනේ. ජීවිතේ වුණත් ඉස්සරහට යන්න හම් අපට ධනාත්මක අදහස් තියෙන්න ඕනේ. ඒ හැමදේම ආකර්ෂණ හීනය හැදෑරීමත් එක්ක මට හොඳවුම් ලැබුණා.”

ලෝකයේ ඒතරම් ඉදිරියට යන බොහෝ මිනිසුන් ආකර්ෂණ හීනය හදාරන බව රහසක් නොවේ. පවුලේ ඒ අතරින් කෙනෙක්. එයින් ලද ආශීර්වාදයත් ඇගේ දක්ෂතාවයත් හිසා මේ වනවිට පවුලේ නම ඉදිරියේ කරානේ ක්‍රීඩාවෙන් ලද ජයග්‍රහණ රැසක්ම සනිටුහන් වී ඇත.

“කෙටි නිවාඩුවකට ලංකාවට ආවට මගේ ජීවිතේ වැඩි කාලයක් ගෙවුණේ සිංගප්පූරුවේ. මොකද අම්මා තාත්තා දෙන්නම ව්‍යාපාරික

ක්ෂේත්‍රයේ රැකියා කරන අය. ඉතින් එතේ ඉන්න කාලේ මං සිංගප්පූරුවේ වගේම එතේ තිබුණු කරානේ තරගවලි ගණනාවක්ම තියෙන්නෙ කළා. ඒ තරගවලින් රන් පදක්කම් ඇතුළුව ජයග්‍රහණ රැසක්ම හිමිකරගන්න පුළුවන් වුණා.”

කරානේ හපන්කම් ගැන එකපෙලට කියාගෙන යද්දී තරමක් හිතුවක්කාර ප්‍රශ්නයක්ද ඇගෙන් අසන්නට සිතුවා. එනම් පිරිමින් කීදෙනෙක් සමඟ තනිව සටන් කළ හැකිද යන්නයි.

“කරානේ කියන ඇත්තටම ආත්මාරක්ෂක සටන් කලාවක්. ඒත් සටන් ක්‍රීඩාවක් විදියටත්

කරානේ කළුපටි ශූරී මෘදුකාංග ඉංජිනේරු පවුලේ කෙනා

පුහුණු වෙන්න පුළුවන්. අපිට කළුපටි ලැබුණම දහයක් දොළහක් එක්ක වගේ තනියම සටන් කරන්න දානවා. ඒ වෙනුවට ඉතින් කොහොමහර් දිනන්න ඕන. එතෙම බැලුවම සාමාන්‍ය පිරිමි පහක් හයක් එක්ක වගේ තනියම සටන් කරලා බේරෙන්න පුළුවන්. කොහොම වුණත් තරුණියක් විදියට කරානේ ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කරනු එක ගැන මං

සතුටුවෙනවා. මොකද රටේතොටේ අහන්න දකින්න ලැබෙන දේවල් එක්ක ඒක මට ආහරණයක් වගේ.”

කරානේ ක්‍රීඩාවට පමණක් නොව පවුලේ වෙස් ක්‍රීඩාවටද උපන් හපන්කම්. විදෙස් තරගාවලි රැසක් නියෝජනය කරමින් වෙස් ක්‍රීඩකාවක් ලෙසද ඇය බොහෝ ජයග්‍රහණ ලබාගෙන ඇත. තවද ඉදිරියේදී අංගම්පොර කෙරෙහි යොමුවීමේ කැමැත්තක්ද ඇයට තිබේ. මේ අතර ක්‍රීඩාවට නොදෙවෙතින් ඇගේ සාර්ථක වෘත්තීය ජීවිතය ගැනද නොකියාම බැරිය.

“මං පුංචි කාලේ හිතාගෙන හිටියේ ඉංජිනේරුවරයන් වෙන්න. ඒ හීනය වෙනුවෙන් මේ වෙනකොට මං පෞද්ගලික විශ්වවිද්‍යාලයක් හරහා ඉංජිනේරු උපාධිය හදාරනවා. තව පුංචි කාලයකින් මට ඒ තැනට එන්න පුළුවන්. හැබැයි මං මේ වෙනකොට මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරයන් (Software Engineer) විදියට කටයුතු කරනවා. සිංගප්පූරුවේ EC කවුන්සිලයට සම්බන්ධවෙලා ඊට සම්බන්ධ ව්‍යාපෘති සහ මෘදුකාංග නිර්මාණය කරනවා. මේ දවස්වල ලංකාවේ ඉන්න හිසා ඔන්ලයින් හරහා තමයි ඒ දේවල් කරගෙන යන්නේ.”

විදෙස් රටක අධ්‍යාපනය ලැබූ නිසාදෝ සම වයසේ අනෙක් තරුණ තරුණියන්ට වඩා වැඩි වේගයකින් ඇය තමන්ගේ හිතවලට යමින් සිටින්නීය.

“මේවිට පුංචි වයසකින් මං ගොඩක් දුර ආ ඒක ගැන සතුටුයි. ඒකට හේතුව මගේ අම්මයි තාත්තයි. එයාලා කවිදාවන් මට හිතීරිනි දාලා කොටුකරලා නෑ. ඒ අය හිතරම කියන කතාවක් තමයි කෙල්ලෙක් කියන්නේ විවාහයක් කරගෙන කුසිය ලුල්ලට කොටුවෙන් මින කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා. අද ගොඩක් අයට වෙලා තියෙන්නේ ඒක. විවාහ වෙන්න, දැරුවෝ හදන්න වගේ හිත තියාගන්නට මමත් හැනැ. ඒත් කාන්තාවකගේ එකම සිහිනය එය විය යුතුයි කියලා මම හිතන්නේ නෑ”

ඇගේ ඇතැම් වචනද කරානේ තරඟයක නොසිතූ මොහොතක වීල්ලුවෙන පා පහරවල් වැනිය. එතෙත් ඒවායෙන් ගතයුතු දෑ බොහෝය.

“ගොඩක් තරුණියෝ හිතන්නේ වයස දහඅට වෙනකොට ආදරේ කරලා විවාහයක් කරගන්නම ජීවිතේ අංගසම්පූර්ණයි කියලා. එතෙම නෑ. කාලයක් ගියාම ඒ අයට තේරුම් යනවා අනේ අපේ ජීවිත හිස්තේ කියලා. ඒ හිසා මං කියන්නේ කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. ඔය හැතුව හිත දකින්න. ඒ වෙනුවෙන් වැඩි කරන්න. එතකොටයි ඒ හිත හැබෑ කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එතකොටයි ජීවිතේ වැඩිපුරම ලස්සනට දැනෙන්නේ.”

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න
ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

ආකර්ෂණ හීනය හිසා මගේ ජීවිතේට ලැබුණු දේවල් බොහොමයි

කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. ඔය හැතුව හිත දකින්න. ඒ වෙනුවෙන් වැඩි කරන්න. එතකොටයි ඒ හිත හැබෑ කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එතකොටයි ජීවිතේ වැඩිපුරම ලස්සනට දැනෙන්නේ



කොට් ධලෙන් පැහැරගෙන ගිය එකම පවුලේ තුන්දෙනෙක් අනම්බෙන්

මුණාගැහැනු හැටි

මාධ්‍ය ආවරණ කටයුත්තක් සඳහා ඉරිදු දිනක වවිනියාව පුත්තෝට්ටම් පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානට ගිය අවස්ථාවක මට දැකගන්නට ලැබුණේ පුනරුත්ථාපනය වන තරුණයින් පිරිසක් එකපෙළට සිටුවා තිබෙන ආකාරයත්, හමුදා සෙබලෙකු ඔවුන්ගෙන් විස්තර අසා සටහන් කරගන්නා ආකාරයත්ය.

විලෙස පෝලිම්කර සිටි පිරිස ප්‍රවාහනය කිරීමට සූදනම් කර තිබූ වෘත්තයක් සහ බස්රථයක් ඒ ආසන්නයේ විය.

“මොකක්ද අලුත් වැඩසටහනක්ද?”

කියා පුනරුත්ථාපන සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී වචක කථනල් මංජුල ගුණසිංහ මහතාගෙන් විමසා සිටියෙමි.

“නැතැ සහත් ඔය ඉන්න අයගෙ අයිියලා, අක්කලා, නංගිලා, මල්ලිලා, තාත්තා, විවාන වෙන්න ඉන්න කෙනා එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ ඉඳලා පුනරුත්ථාපනය වෙනවා. අද Visit දවස (අමුත්තන් හමුවන දිනය) නිසා මේ අයට ඒ කඳවුරුවලට ගිහින් හමුවෙන්න අවස්ථාව ලබාදෙනවා. ඔයන් කැමතිනම් ගිහිල්ලා සිද්ධවෙන දේ බලන්න.”

මංජුල ගුණසිංහ මහතා කීවේය. ඒ වෘත්තයට නැගුණු මා එම පිරිස් සමඟ ගොස් එම කටයුත්ත සිද්ධවෙන ආකාරය දැකබලා ගත්තෙමි. (එහි අත්දැකීම් වෙනම ලිවිය යුත්තකි.) එම සිදුවීම යළත් මතකයට පැමිණියේ කථනල් පුනරුත්ථාපන මුහුණ



සර අපට නායකයන් කියලා දීලා තියෙනේ හමුදාවට ගැනු කෙනෙක් යටත් වුණොත් දසවද දෙනවා කියලා. ඒත් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේදී විඳපු දක ඉවසන්නම බැරි නිසා ඕන දෙයක් වෙච්චදෙනේ කියලා පැහලා ආවා. හමුදාව ඔව්වර හොඳයි කියලා දන්නවනම් මාත් එක්ක ඉඳපු අතින් හතරදෙනාවත් එක්කරගෙන එන්නෙ

දුන් අත්දැකීමක් නිසාය. පුනරුත්ථාපන සිය අත්දැකීම් ‘බරණි’ට මෙලෙස විස්තර කළේය.

“2009 අවුරුද්ද වෙද්දී මම රාජකාරි කළේ අමේපුස්ස පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරී විදියට. මෙතන කාන්තා/පිරිමි වෙන වෙනම හිරියා. වැඩිපුරම හිරියේ බාලවයස්කාරයන්. මේ ළමයින්ගෙන් අපි ප්‍රශ්න කරන්නවත් අතීතය ගැන අහන්නවත් ගියේ නැතැ. ඒත් හිතවත් වෙලා කතා කරද්දී අපි

නිකමට වගේ අහනවා, ‘අවුරුදු කීයක් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ හිරියද?’ කියලා. එකකොට කියනවා ‘අවුරුදු 7-8 හිරියා’ කියලා. ‘මොනවද කළේ?’ කියලා ඇහුවම කියන්නේ ‘Line එකේ (ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ) හිරියා’ කියලා.

Line එක කියන්නේ කිසිම පුනරුත්ථාපන නොයා කරන මුර රාජකාරියක් විතරයි. අපි දන්නවා ඒ අය බොරු කියන්න කියලා. හමුදා කඳවුරුවලට පුනරුත්ථාපන එල්ල කරපුවා, ඒ සටන්වලදී යුද හමුදාවට කරපු හානි ගැන එයාලා කියන්නෙ නැතැ ප්‍රශ්නයක් වේවි කියලා. කාන්තා අංශයේ හිරියා පෙගදීස්වර් කියලා ගැනු ළමයෙක්. මෙයට වයස අවුරුදු 19-20ක්

විතර ඇති. නැබැයි මේ ළමයා අපි අහන්න කලින් ඇත්තම කිව්වා. එයා 8 පන්තියේදී තමයි එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බැඳිලා තියෙන්නෙ. එයාගේ දක්ෂතා නිසා එල්.ටී.ටී.ඊ. මෝටාර් අංශයට බඳවාගෙන පුහුණුවත් දීලා. සටන්වලටත් ගිහිල්ලා තියෙනවා. එයා අපිත් එක්ක මෝටාර් පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන විස්තරත් කියනවා. අන්තිමට පස්දෙනෙකුගේ කණ්ඩායමක සටන් කරද්දී ආශ්‍රිත දාලා පැහලා ඇවිත් හමුදාවට යටත්වෙලා.



කරනල හරමන් පුනරුත්ථාපන නිලධාරී මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරී - අමේපුස්ස

සහතිකලත් ගුරුවරයෙකු ලෙස 1984දී ගුරු සේවයට එකවුණු හරමන් පුනරුත්ථාපන 1986 දී 2 ලිහින්නවරයෙකු ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය හට බලකායට එක්වීය. දෙවන ඊළාම් යුද්ධය ඇරඹීමත් සමඟ 1991දී සක්‍රීය හමුදා සේවයට එක්වූ පුනරුත්ථාපන ආපනාය, මඩකලපුව, වැලිකන්ද ආදී ප්‍රදේශ රැසක රාජකාරි කළේය. අමීපාර කොණ්ඩවටුවන හමුදා පුහුණු පාසලේ උපදේශකයෙකු ලෙස රාජකාරි කර 2008 වසරේදී පුනරුත්ථාපන රාජකාරි සඳහා එක්වීය. වසර 12ක පුනරුත්ථාපන රාජකාරියෙන් පසුව 2020 දෙසැම්බර් මස හමුදා සේවයෙන් විශ්‍රාම ගත ලදී.

‘සර අපට නායකයන් කියලා දීලා තියෙනේ හමුදාවට ගැනු කෙනෙක් යටත් වුණොත් දසවද දෙනවා කියලා. ඒත් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේදී විඳපු දක ඉවසන්නම බැරි නිසා ඕන දෙයක් වෙච්චදෙනේ කියලා පැහලා ආවා. හමුදාව ඔව්වර හොඳයි කියලා දන්නවනම් මාත් එක්ක ඉඳපු අතින් හතරදෙනාවත් එක්කරගෙන එන්නෙ’ කියලා කිව්වා.”

2009 මැයි මාසය වනවිට වන්නි මානුෂීය මෙහෙයුමේ අවසාන ඉලක්කයට ආසන්න වෙමින් සිටියහ. එහිදී එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් බුරුතු පිටින් යටත් වන්නට වූහ. මේ අතර මැයි 01 ද නිවාඩු දින කථනල් පුනරුත්ථාපන විශේෂ පණිවිඩයක් ලැබිණ.

‘වවිනියාවේ ඉඩකඩ ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. එල්.ටී.ටී.ඊ. ළමා සොල්දාදුවන් පිරිසක් අමේපුස්සට එවනවා. එයාලට අවශ්‍ය පහසුකම් සූදනම් කරන්න.’

එම පණිවිඩයෙන් කියැවිණ.

“මගේ මතකයේ හැටියට බස් 5-6ක වගේ ප්‍රමාණයක පුනරුත්ථාපනය සඳහා තරුණයින් 120ක වගේ ප්‍රමාණයක් අරගෙන ආවා. අලුතෙන් කණ්ඩායමක් ආවම සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන දේ තමයි මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්න සේරම අය පෝලිම් වෙලා අලුතෙන් ආවේ කවුද කියලා බලන අය. සාමාන්‍යයෙන් හමුදාවේ රාජකාරි කරද්දී එකම කඳවුරේ, එකම රෙජිමේන්තුවල වැඩ කරපු හිතවතුන් ගොඩක් ඇතිවෙනවා. ඒ වගේ තමයි එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ එකම කඳවුරේ එකට සටන්වලට ගියපු, එකට එල්.ටී.ටී.ඊ. රෙජිමේන්තුවල ඉඳපු අය යුද්ධය නිසා විසිරිලා ගිහිල්ලා තියෙනවා. අලුතෙන් කට්ටිය ආවම මේ අය පෝලිම් වෙලා බලන්නෙ දන්න කියන අය ඉන්නවද කියලා. ඉතින් සමහර අය අඳුරගෙන කැගහනවා.

ගුණා, ෂිවා වගේ එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ නම් කියලා ආචාර කරගන්නවා. අපි ඇහුවම කියනවා,

‘සර අවුරුදු ගණනක් අහවල් කඳවුරේ එකට රාජකාරි කළා.’

‘අහවල් සටනේදී මට තුවාල වුණාම එයා තමයි මාව කරේ නියාගෙන ගියේ.’

ඔය වගේ බැඳීම් කියනවා. අපට ඒවා සාමාන්‍ය දේවල්.

කොහොමහර අලුත් කණ්ඩායම යද්දී ඒ දිනා බලාගෙන ඉඳපු පෙගදීස්වර් එකපාරටම ‘මල්ලි’ කියාගෙන ඉස්සරහට පැහලා ඒ පිරිස අතර හිටපු කොලුගැටයෙන් ‘අක්කා’ කියාගෙන පෙගදීස්වර්ව බදුගන්නා. දැන් දෙන්නම අඬනවා. ඊටපස්සේ තමයි විස්තරය දැනගන්නේ.

පවුලේ කෙනෙක් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බැඳෙන්න ඕන නිසා පෙගදීස්වර් සංවිධානයට බැඳිලා තියෙනවා. ඒත් අවසාන කාලයේදී පෙගදීස්වර් දන්නෙත් නැතිව එයාගේ බාල මල්ලිව එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ ධලෙන් බඳවාගෙන. බාල මල්ලිව ඒ වෙද්දී වයස 15ක් විතර ඇති.

එතැනින් පස්සේ අපි ඒ දෙනට හමුවෙන්න කතා කරන්න අවස්ථාව සලසලා දුන්නා.

ඒ සිද්ධිය එතැනින් අවසන් වුණා. එතැනින් පස්සේ තමයි හොඳම සිද්ධිය වුණේ” කියමින් පුනරුත්ථාපන දෙවන කතාව විස්තර කළේය.

“දෙවැනියට ආපු ළමයින්ගේ විස්තර අහලා ඒ වයසේ ඉන්න ළමයින්ගේ විස්තර අහලා ඒ ළමයින්ට පාසල් යන්න අවශ්‍ය කටයුතු සූදනම් කළා. පෙගදීස්වර් පාසල් වයස පහකරලා ඉඳපු නිසා එයා කඳවුරේම හිරියා. හමුත් එයාගේ මල්ලිව පාසල් යන්න අවශ්‍ය පහසුකම් සූදනම් කළා. ඒ වෙද්දී යටත්වුණ එල්.ටී.ටී.ඊ. ළමා සොල්දාදුවන්ට අධ්‍යාපනය ලබන්න වෙත් කරලා තිබුණේ රත්මලාන හින්දු විදුහල. අපි යවපු ළමයි සැලකිය යුතු පිරිසක් හින්දු විදුහලේ ඉගෙනගන්නවා. එක දවසක දෙවැනි කණ්ඩායමේ ළමයි ටික අරගෙන හින්දු විදුහලට ගියා. කලින් අපි යවලා හින්දු විදුහලේ ඉගෙනගන්න ළමයින්ට නවාතැන් පහසුකම් සපයලා තිබුණේ හින්දු විදුහලේ නේවාසිකාගාරයේ. මේ ළමයින්ටත් එකම නේවාසිකාගාරයේ සූදනම් කරලා තිබුණේ. කොහොමහර මේ ළමයින්ව පාසල් යවන දිනයට කලින් දවසේ රත්මලාන පාසල් නේවාසිකාගාරයට එක්කරගෙන යද්දී එතැන ළමයින් පෝලිම් වෙලා බලාගෙන හිරියේ එයාලා අඳුරන අය ඉන්නවද කියලා දැනගන්න. නේවාසිකාගාර භූමියේ යද්දී කලින් ගිහින් ඉඳපු ළමයෙක් එකපාරටම ඉස්සරහට පැහලා ‘මල්ලි’ කියාගෙන පෙගදීස්වර්ගේ මල්ලිව බදුගන්නා. අර ළමයන් ‘අයියා’ කියලා බදුගන්නා. විස්තර නොයලා බලද්දී දැනගන්නේ පෙගදීස්වර්ගේ බාල මල්ලිලා දෙන්නෙක්වම එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට ධලෙන් බඳවාගෙන. ඒත් මේ තුන්දෙනාට තුන්දෙනා වගේම ගෙවල්වල අයත් සම්බන්ධකම් තිබිලා නැතැ. එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ තුන්දෙනාම අහඹු ලෙස තමයි හමුවුණේ.”

සහන් ප්‍රියන්ත

සුභාෂිණීගේ ගම පුත්තලමය. ඇය දෙමළ පවුලකට එන්නේ විවාහයෙන් පසුවය. ඒ සරසවියේදී විකට උපාධිය සම්පූර්ණ කළ ඉන්දු කුමාර ජයසිරි හා ඇති කරගත් පෙම් කතාව ජය ගනිමිනි. සුභාෂිණී සෙවිවන්දි කුරේරා දෙමළ ප්‍රාථමික විද්‍යාලයේ ගුරුවරියක් වෙද්දී ඉන්දු කුමාර පෞද්ගලික ආයතනයක කළමනාකරුවෙකු විය. ඔවුන්ගේ ලෝකය අර්ථවත් කළ දියණිය විනුජි විදුස්නා ය. දැන් ඇය දේවි බාලිකාවේ දහය වසරේ ඉගෙනගනිමින් සිටින්නීය.

ඉන්දුට සේම සුභාෂිණීටත් පුස් සහ බල සුරතලන් ගැන කැක්කුමක් ඇතිවෙන්නට ගත්තේ අදක ඊයෙක නොවේ. ඒ අවදියේ නොදන්නා ගම් දෙකක හැඳුණත් ළමා කාලයේ පටන් ඔවුන් සත්තු ලෙඩෙන්, දුකෙන්, බඩගින්නෙන්, අනතුරුදයක තත්ත්වෙන් ඉන්නවා දකින්නට අකමැති වූ දෙදෙනෙකි.

“මමයි මල්ලියි දෙන්නම පාරේ ඉන්න පුස් පැට්ටි ගෙදර ගෙනවා. අපේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නමත් සත්තුවට ආදරෙයි. අදටත් මගේ අම්මා සත්තු හදනවා. අපේ මල්ලි පොඩි කාලේ ඉස්කෝලේ ඇරිලා එද්දී බැස් එකේ දාගෙන තමයි පුස් පැට්ටි අරන් එන්නේ. ඒ ඇවිත් අම්මට කියන්නේ ‘එයා පාරේ ඉඳලා මගේ දිනා බැලුවා, මාව ගෙදර එක්ක යන්න කිව්වා, ඒ හිත්දා මං අරන් ආවා’ කියලා. ඔය ආදරේ ඉතින් අපේ හිතේ අපි ලොකු වෙද්දී වැඩි වුණා මිසක් අඩු වුණේ නෑ. මං කැලණි කැමිපස් ආවට පස්සේ කැමිපස් එකේ දකින පුස්සටත් කන්න දුන්නා. හීලෑ කරගන්නකල යෝගට් අරන් පස්සෙන් පන්නනවා. හීලෑ වුණාම, තමි එතෙම දාලා බලාගන්නා. මං වගේම සත්තුවට ආදරේ තවත් යාළුවෝ හිටියා කැමිපස් එකේ. මගේ මහත්තයත් ඒ වගේ කැමිපස් එකේ සත්තුවට ආදරේ කරනු ලබනෙක් තමයි.”

ඒ පුරුද්දම ඔවුන්ගේ දියණිය විනුජි විදුස්නාටත් උරුම වී තිබුණි. කොහේ කොතැනක සතෙක් දුටුවත් නැවී හිස අතගාන්නට, බිස්කට් පැකැට්ටුවකින් හෝ යෝගට් එකකින් බඩ පුරවන්නට වෙනසෙයි. එසේ වුවා කියා ගෙදර පුස් පැටියෙක් හදන්නට ඔවුන් ඕනෑකමක් නොකළේ දිවා කාලයේ ඔවුන් තිදෙනාම ගෙදර නැති නිසාය. ඒත් දවසක් ද හැන්දෑවක පුස් පැටියෙක් සුභාෂිණීලගේ ගෙදර මිදුලේම විත් නැවතී සිටියේය. ඒ විදුස්නාට අවුරුදු දහයක් තරම් කාලයේය.

“එයා අසරණ වුණ පැටියෙක් හිත්දා අපි අරන් හරි ආදරෙන් හැදුවා. එයා ‘වූට්’. දුව තමයි එයාට ගොඩක් ආදරේ වුණේ. ඒත් වූට්ට අපි එක්ක ඉන්න පුළුවන් වුණේ මාස හතක් අටක් විතරයි. දවසක් දවයි මමයි



දඩයමට අකමැති මුත් බුදුන් වඳින්නට කැමැති සුකිරි මැණික



දුව බුදු පහන පත්තු කරන්න ලැස්සි වෙනකොට එයන් ලැස්සිවෙනවා. මල් වට්ටියට ලැස්සනට අත ගහනවා. බුදු පහන ළඟට ගෙනියපුවම ඒත් අත ගහනවා. දුව ගාටා කියලා ඉවරවෙනකල් සද්ද හැකුව අතගෙන ඉන්නවා

ලැස්සිවෙනවා. මල් වට්ටියට ලැස්සනට අත ගහනවා. බුදු පහන ළඟට ගෙනියපුවම ඒත් අත ගහනවා. දුව ගාටා කියලා ඉවරවෙනකල් සද්ද හැකුව අතගෙන ඉන්නවා. එයා සත්තු අල්ලන්නෙ නෑ. සතෙකුට කුරුමාණම් අල්ලන්නෙවත් නෑ.

අහික සුකිරි මැණික කවදාවත් පිඟානෙන් කන්නෙ නෑ. අපේ දුවට වූට් කාලේ බත් කැව්වා වගේ අප්පවිච් කන්නදර කිය කිය කවනවා. ඔලුව අත ගගා විස්තර කතාකරනකොට එයන් කතාකරනවා.”

මුලින් සුකිරිට හිටියේ සුභාෂිණීත්, ඉන්දු හා විදුස්නා විතරක් වුණත් දැන් යාළුවෝ ගොඩකි. ඒ සුභාෂිණී හා ඉන්දු ගෙදර කරන උපකාරක පන්තිවල ඉගෙනගන්නට එන දරුවන් සහ මුහුණුපොතේ යාළුවන්ය.

“අපේ ගෙදර උපකාරක පන්තිවලට එන දරුවෝ මැණිකට හරි ආදරෙයි. මුලින් එයාලා එක්ක යාළු වුණේ නෑ. දරුවෝ දැන් එන්නෙ සුකිරි මැණිකට තෑගි අරගෙන. කුප්පමේනිය ගස් වගේම ඒ ගොල්ලෝ හදානු සෙල්ලම් බඩු. මං උගන්නන ඉස්කෝලේ අයත් මං දැක්කොත් එයා ගැන අනන්වමයි.

ආසාවට සුකිරි මැණිකගෙ ගොටෝ දාලා එයාගෙ වැඩ ගැන ලියන්න ගන්නා ලේස්බුක් එකට. දැන් මං දවසකට පාරක් ලිව්වෙ නැතොත් කට්ටිය සුකිරි මැණික කෝ කියලා මැස්සේ කරනවා.

අපේ ඉතින් මෙයා අපිට දරුවෙක්. එයා අපිට ලැබුණාට පස්සේ අපිට හරිගියා. සතුව ගෙදර පිරිලා ඉතිරිලා ගිහින්. එයා ඉන්න ගෙදර හරිම සිරියාවයි. සුකිරි මැණික දවල්ට ගෙදර ඉන්නෙ තනියම. ඒත් කොහේවත් යන්නෙ නෑ. ගේ ඇතුළට වෙලා ඉන්නවා අපි එනකල්.”

සුභාෂිණීලගෙ ගෙදර අයගෙ පණ ටික, වස්තුව, සත්තලන් වැනි තවත් බොහෝ නම්වලට උරුමකම් කියන සුකිරි මැණික හැඩෑ වාසනාවන්ත පුසෙකි. අම්මගේ, අප්පවිච්ගේ, අක්කගේ ආදරේ මැද්දේ සුකිරි හැඳෙන්නේ සියලු එන්නත් ලබාගෙනය. සත්තුවට සහජයෙන් උරුම මනමාල ගමන් යන්නට ගොස් තුවාල කරගෙන දවසක් ගෙදර නැවිත් හිටි නිසා සුකිරි මැණික රැකගන්නට සුභාෂිණීලා සුකිරි පඟු වෛද්‍යවරයා වෙත ගෙනගොස් වින්ද්‍යාකරණ එන්නත කරවා ගත්තේය. ඔවුන් හැමදම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මේ විදියට සතුව දෙන සුකිරි මීන් මතු මිනිසන් බව ලැබී සංසාර ගමනේ කවදා හෝ ඔවුන්ගේ දරුවෙකු වන්නට කියාය.

ඉස්කෝලේ ඇරිලා එද්දී වූට් මිදුලේ මැරිලා හිටියා. අනල පහල අය කිව්වේ සරපයෙක් කාලා කියලා. දුව අඬන්න ගන්නා උණ ගැනෙනකල්. ඒ වෙලාවේ දුවගෙ හිත හදන්න අපි එයාගෙ අවසන් කටයුතු ලැස්සනට කළා. ඊටපස්සේ ඔය වගේම බල පැටියෙකුත් ආවා. එයාවත් හදන්න ගන්නා ‘ටාසන්’ කියලා තමකුත් දිලා. ටාසන්ටත් අපි එක්ක ඉන්න පුළුවන් වුණේ අවුරුද්දක් වගේ. එයාටත් කවුරුතර වන දිලා නැතිවුණා. ඊටපස්සේ හිතුවා ආයේ කවදාවත් සත්තු හදන්නේ නෑ කියලා. මොකද ඒ දුක දරන්න බැරි නිසා...”

ඒ සිදුවීමටමුත් පසු වසර කීපයක්ම ඒ ගෙදර සතෙක් හැඳවේ නැත. ඔවුන් සිටියේ ගමක් ආශ්‍රිත නිසා ඒ නිවසේ තාප්ප ගේට්ටු තිබුණේ ද නැත. ඒ නිසා සතෙකුට ආරක්ෂාවත් මදි කියන හැඟීමක් ද ඔවුන්ගේ සිත්හි තිබුණි. ඒත් හිතට වාරණ දමාගෙන ඔවුන්ට හැමදම ඉන්නට බැරි වුණේය.

“එදා 2020 ඔක්තෝම්බර් හයවැනිදා. රෑ නවයට වගේ. ඔන්න පුස් පැටියෙක් මිදුලෙන් අඬනවා ඇහුණා. ගිහින් බලනකොට මාසයක් විතර වයස පුංචිම පුංචි පුස් පැටියෙක් මිදුලේ ඉඳන් අඬනවා. බත්වත් කන්න බැරි වයසක්. ඔන්න ඉතින් එයාව ගෙට ගන්නා. එයා තමා ‘සුකිරි මැණික’. සුකිරි මැණික ඉක්මනට ලොකුවුණා. ඒ වගේමයි හරිම වෙනස් ගතියුණ තියෙන්නේ. දරුවෙක් වගේ ළඟම ඉන්නයි ආස. එයා එක්ක කතා කරද්දී කතා කරනවා. මං තමා එයාගෙ අම්මා. මහත්තයා අප්පවිච්. දුව අක්කා. එතෙම කිව්වම එයා හොඳට කට්ටිය අඳුරනවා.”

කාත් කවුරුත් නැති අසරණයෙක් ලෙස පාර දිගේ විත් සුභාෂිණීලගේ මිදුලට ගොඩ වූ සුකිරි මැණිකට සුභාෂිණීගේ ගෙදරින් ලැබුණේ රජ සැලකිලිය. අවදියෙන් සිටිද්දී ඔවුන් පස්සේ හිටියත් නිදාගන්නට වෙනම පුංචි ඇඳක් ලැබුණේය. ඒ කාගේ හෝ ඇඟකට හින්දෙන් යටවෙයි කියා බයටය. කන්නට ලැබුණේ මාළු සහ කැට්ලෑම් ය. ලස්සන ලස්සන සෙල්ලම් බඩු මහ ගොඩක් ලැබුණේය.

“සුකිරි මැණික පොඩි කාලේ ඉඳලා දුවත් එක්ක බුදුන් වඳිනවා. දුව බුදු පහන පත්තු කරන්න ලැස්සි වෙනකොට එයන්

හිතට සතුටක් ලැබෙනම් එවැනි සතුටු කාරණා වෙනුවෙන් වැඩි වැඩියෙන් සිත දෙදවිම කෙනෙකුට අසීර නැත.

පිළියන්දල දම්පේ පදිංචි වරන්දනී කුමුදු මහත්මිය තමාගේ හිතට සතුට ගෙනදෙන කාරණා සොයාගත්තේ ගෙවත්තෙහි. පවුලේ අයගේද සහයෝගය ඇතිව, පවුලේ ආර්ථිකයටද සවියක් වෙමින් ඇය අදටත් ඒ සතුට සොයාගත අයුරු වදන් බවට පත්කළේ මෙලෙසිනි.

“අපි මේ ගෙදර පදිංචියට ආවේ 2017 අවුරුද්දේ. එතකොට පුතාලා දෙනා ටිකක් පොඩියි. ඒ වගේම අපි ආවෙන් කුලියට නිසා මුලදී පෝච්චිවල විලවල පැළයක් දෙකක්, කොළපලා ටිකක් හිටෙව්වා. හැඩැයි ඊට වඩා ලොකු ඉඩක් වගාව ගැන හිතේ කොණක තිබුණා. ඒ කාලේ මගේ තාත්තා කළේ කුඹුරු ගොවිතැන. අම්මයි තාත්තයි එදිනෙදා පරිභෝජනයට ගන්න පුළුවන් අල, බතල, මෑ, දඹල, කොළපලා, කෙසෙල් වගේ දේවල් ගෙවත්තේ වගා කළා. කඩෙන් ගේනවා වගේ නෙවෙයි, කෙසෙල් කැනක් වුණත් ගෙදර කපලා ඉදවනකොට අපි ඒකට හරි කැමැතියි. ඉදෙනකල් ඉවසිල්ලක් නැතැ. ඒ වගේම ගෙදර වත්තෙන් කඩන මෑ කරල් මිටේ වුණත් අමුතු රසයක් තියෙනවා. ඔය විදියට ළමා කාලේ ලබපු වගා අත්දැකීම් මට තිබුණා. මගේ සහෝදර සහෝදරියෝ ඒ අත්දැකීම් වින්ද. ඒත් කුලියට ඉදිද්දී හිතේ හැටියට වගා කරන්න පුළුවන්කමක් තිබුණේ නැතැ. හැඩැයි මීට අවුරුදු එකහමාරකට විතර කලින් ඒ බලාපොරොත්තුවත් ඉටුවුණා.”

ඒ 2017 වසරේ කුලියට ගත් නිවහන මීට වසර එක හමාරකට පෙර තම ස්ථිර නිවහන බවට පත්කරගැනීමට වාසනාව උදව්මත් සමඟය. එනිසා දැන් ඇයට ලස්සන ගෙවත්තක් වාගේම සතුට පිරුණු නිවහනක්ද තිබේ. වරන්දනී සිය සැමියා පුහුණු මේසසැරිය හා තම පුතුන් වන පුල්මෙන් තෙවිසර (13) සහ ඊද්ම දම්සර (9) සමඟින් කල් ගෙවන්නේ දැන් එම නිවහනේය.

“මගේ මහත්තයා මෝටර් කාර්මික



කුලියට ඉන්න කාලෙත් පෝච්චිවල මම වගා කළා

ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවක් කරන්නේ. ලොකු පුතා පහ වසර ශිෂ්‍යත්වය සමත් වුණා. දැන් කොළඹ ආනන්ද විද්‍යාලයේ අට වසරේ ඉගෙනුම ලබනවා. පොඩි පුතා තමයි මගේ වගා වැඩවලට ගොඩක්ම උදව් කරන්නේ. ලොකු පුතත් පුළුවන් වෙලාවට උදව් කරනවා.

වගා බෝගවලට දරුවන්ට වගේ සලකන්න ඕන එතකොටයි එයාලා අස්වැන්න දෙන්නේ



අපිට තියෙන්නෙ සීමිත ඉඩක්. ඒ නිසා වගාමලු, පොහොර කවරවල වගේ තමයි වැඩිපුරම වගා කරන්නේ. කවරවලට පස් පුරවද්දී පොඩි පුතා ගොඩක් කැමැත්තෙන් උදව් කරනවා. වගාව පටන්ගත්ත මුල් කාලේ මිරිස් පැළ තමයි වැඩිපුර වගා කළේ. ඔය අතර පතොල වැල් දෙකක් අහම්බෙන් වගේ හැදුනා. කරල් ගොඩක් හැදුනා. අපිට වැඩි නිසා අහල පහල අයටත් දුන්නා. ඔය විදියට ඉඩ තියෙන තැන් බලලා දඹල, මිරිස් වර්ග වගේ දේවල් තව



හිටෙව්වා. ලොකු දැනුමක් හැකුව වගාවට බැස්සත් ඒවගේම හොඳට අස්වැන්න ලැබුණා. ඊටපස්සේ ‘ගෙවතු වගාවයි ඔබයි’ ෆෙස්ටිවල් සමුහයට මට සම්බන්ධ වෙන්න ලැබුණා. ඉන්පස්සේ වගාව ගැන ලොකු දැනුමක් ලබන්න වගේම වගාවේ පලදාව පැත්ත ගැනත් වැඩිපුර හිතන්න යොමුවුණා.”

මේ වනවිට වරන්දනීගේ ගෙවත්තේ තුඹ කරවල, වට්ටක්කා, බණ්ඩක්කා, දඹල, වඳුරු මෑ, පතොල, අලුපුහුල්, ගස්ලඩු, වම්බදු, වාතබංග, තෙඬු, නිවීනි, කතුරුමුරුංගා ආදී කොළ වර්ගද යහමින් තිබේ. තුඹ කරවල වගා කරන්නට අපහසු බෝගයක් ලෙස සිතා සිටියත්, මල් පරාගණය කර සාර්ථකව පලදාව ලබන්නට හැකි වූ බව වරන්දනී කියන්නීය.

“තුඹ කරවල ගැහැනු වැලයි, පිරිමි වැලයි කියලා දෙකක් තියෙනවා. ඒක හඳුනාගන්න පුළුවන් මල්වලින්. පිරිමි වැලේ මල් නිකම් තිබුණත්, ගැහැනු වැලේ පිපෙන මල්වල පොඩි ගෙඩියක් තියෙනවා. එතකොට පිරිමි මල කඩලා, ගැහැනු මල පරාගණය කරගන්න ඕනා. ඒ විදියට තමයි මගේ තුඹ කරවල වගාව සාර්ථක කරගත්තේ. ටික කාලෙකට පස්සේ පිරිමි වැල මැරුණා. දැන් ආයෙම අලුතින් පැළ හිටවලා තියෙනවා. ඒ වගේම වට්ටක්කා ලොකු අමාරුවක් හැකුව වගා කරගන්න පුළුවන් බෝගයක්. අපිට ලොකු ඉඩක් නැති නිසා මම වැල් වර්ග ලණු ඇදලා උඩට තමයි යන්න සැලැස්සුවේ. පුහුල් වැලත් ඒ විදියට හොඳින් හැදුනා. හැඩැයි බිම මුල් අල්ලන්න තියෙනවානම් වැල සවිමත්ව වැඩෙනවා වගේම වැඩි පලදාවක් ලැබෙනවා කියලයි මම හිතන්නේ. කොහොම වුණත් අපිට පහුගිය කාලේ වට්ටක්කා ගෙඩි දෙකක්ම මේ වගාවෙන් තැනි ලැබුණා.”

වරන්දනීගේ වගාවේ කෙසෙල් වර්ගද තිබේ. ඒ අතරින් ඇම්බුම් හා සුවඳැල් කෙසෙල්වලට

ඇය වැඩි ඉඩක් දී ඇත්තේ සුවඳැල් දරුවන්ට වාගේම වැඩිහිටියන්ටද ගුණදායක කෙසෙල් විශේෂයක් බැවිනි.

“සුවඳැල් කෙසෙල් පැළය මට ලැබුණේ මගේ තාත්තගෙන්. පසුගිය දාක කෙසෙල් කැනක්

ගෙදර වත්තෙන් කඩන මෑ කරල් මිටේ අමුතු රසයක් තියෙනවා

ආවා. අපි වෙළඳපොළෙන් ගන්න කෙසෙල් බෙහෙත් ගහලා කියනවා. ඇත්තට අපි දන්නේ නැතැ ඒවගේ තත්ත්වය ගැන හරියට කියන්න. ඒත් ගෙදර වත්තේ වගා කළනම් එනෙම සැකයක් බියක් නැතැ. අපි දන්නේ කාබනික පොහොර විතරයි. ඉදුණු කෙසෙල් ලෙලි කපලා වතුරට දාලා දින පහක් තියෙන්න හැරලා ස්ප්‍රේ කරනම් එළවලු පැළවල මල් ඉක්මනින් ඇවිත් ගෙඩි හිටැනීම ඉක්මන් කරනවා. ඒ වගේම මම වැට්මාර් කොළයි, ගොමයි, වතුරයි දාලා සති හතරක් පල්වෙන්න තියලා දියර පොහොරක් හැටියට හදලා වගාවට යොදනවා. ඊට අමතරව කුකුල් පොහොරත් දානවා. මේ දේවල් වගේම බීජ අවසරාවේ ඉඳන් පුංචි පැළය දක්වා එද්දී අපි ආදරෙන් ඒ ගැන සොයලා බලන්න ඕන. ඒ සොයාබැලීම හරියට දරුවෙකුට දක්වන ආදරේ වගේ. සමහර බෝගවලට අපේ සොයාබැලීම, සත්කාරය ඕනමයි.”

ඒ කැපකිරීම හමුවේ ඇයගේ ගෙවත්තට අල වර්ගද එක්වී තිබේ. ඒ අතර හිරුරල, කුකුලල, දන්දිල වැනි දෑ තිබේ. කොරෝනා කාලයේ වරන්දනී ද කන වගා කළාය. කන ගණන් කාලයේ එහි අස්වනු ඇයටද ප්‍රයෝජනවත් විය. ඉතුරු, මුලත් ආදිය ඇගේ ගෙම්පුලේ කොණක හිඳ මේ වනවිට ලස්සන දසුන් මවමින් ඇත.

“ඇත්තටම ගෙවත්තෙන් ලැබෙන එළවලු ටික අපිට ගොඩක් වටිනවා. මාත්, මහත්තයන්, මහත්තයගේ අම්මා තාත්තන් නිර්මාණයයි. පුතාලා දෙනන්ට උයන්න මස්, මාළු ටික කඩෙන් ගන්නවා. ඒ ඇරුණම ලොකුවට එළවලු කඩෙන් ගේන්න නැතැ. බඩාලා ඉස්කෝලේ ගියහම එයාලා ආයේ ගෙදර එනකල් මම කරන්නේ වගා බෝග අතර කාලය ගත කරන එකයි. මම වගේම මගේ ගෙදර අයත් දැන් මේ වගාවට ආදරෙයි. ඒ සතුට මිල කරන්න කොහොමටවත් බැතැ.”

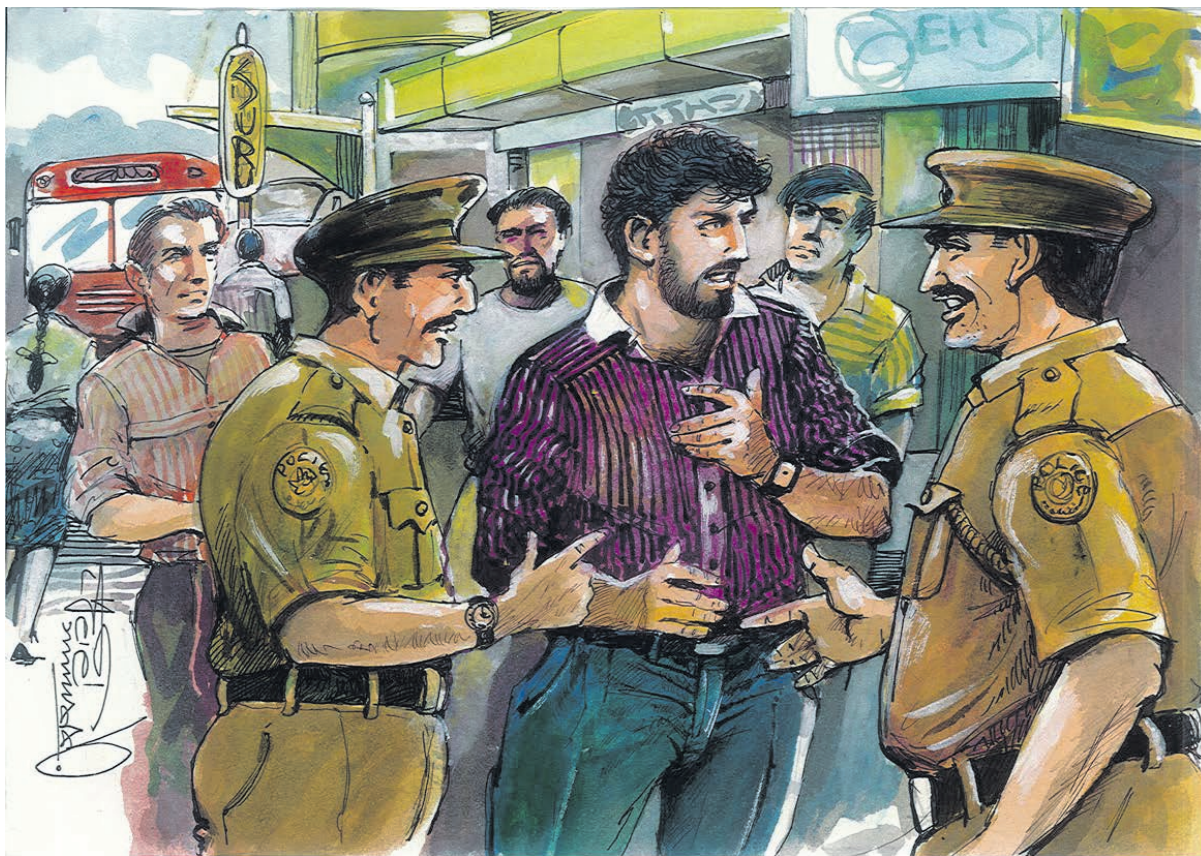
වරන්දනී කියන්නේ බොහෝ සතුටිනි. ඒ සතුට ලබන්නට ඔබටත් හැකිය. ඒ ගෙවත්තට පුංචිම හෝ බෝග වගාවක් එක්කරගැනීමෙනි. ඒ වෙනුවෙන් කැපවීමෙනි.

දීනා වසන්ති එදිරිසිංහ



ආමසරයි

බියංකා නානායකාර ලියයි
86 කොටස



අප්පා ඒ තත්පරයේ අසරණව තේනුක තෙන්නකෝන් දෙස බැලුවේ පීචිනේ ඊළඟ තත්පරය විශ්වාස හැකැයි හැඟුණ නිසාය. ඒත් ඔහුගේ දෑසේ බැල්ම තිබුණේ මහපාරේය. කලාතුරකින් ස්ටියර්න් චීලය මත දැන තබා රිය පැදවුවත් තේනුකගේ දෑතම ඒ මොහොතේ ස්ටියර්න් චීලය මත වේගයෙන් එන මෙහා යනු ඇගේ දෑසට හසුවුණාය. තවත් හිතන්නට දෙයක් හැක. කිසිම කිසි දෙයක් අප්පාට මතක් වූයේ හැක. ඇ දෑස් පියාගත්තේ ඔහුගේ උරහිස උඩට කඩා වැටෙමිනි.

මහා කෝණවක් මැදදේ අප්පාගේ පියවුණු දෑස් ඇරුණාය. ඒ සමඟම ඇගේ හෙතේ මැවුණේ මොහොතකට පෙර වූ භයංකාර සිදුවීමයි. අප්පාට තේනුක සිහිපත් විය. ඇ ඇස් හතරවටට කැරකුවාය. මුලින්ම ඇසට පෙනුණේ නිල් අහසය. අනතුරුව මිනිස් මුණු කීපයක් ඇ දෙස බලා සිටිනු පෙනුණි. ඇ හැගිටින්නට හැදවත් කකුලක් වාරු හැකුවා මෙහි. නාදුනන ඇස් බොහොමයක් තිබුණත් ඔහු හැක. අප්පාගේ හිත අහේතුක බියකින් පිරිණි.

“තේනුක... තේනුක කෝ..?”

ඇය කතා කළත් ඒ හඬ එළියට ඇසුණේ හැකි තරම්ය. අප්පාගේ ඇස් දුටුවේ එහි සිටි අය මුහුණෙන් මුහුණ බලාගන්නවා සේය. ඇගේ හිතට එක්වරම ඇතිවූ භයංකාර සිතිවිල්ලක් සමඟින් යළිත් සිහිසුන් වූවාය.

“මේ දරුවන් හොසිටිල් එකට ඉක්මනට අරන් ගියානම් හොඳයි. පිටින් මොකුත් හොපෙන්නුවාට අපි දන්නෙ නෑහේ...”

එහි සිටි අයෙක් කියනු ඇයට ඇසුණි. ඒ දෙදැස් පියවී හිත ඇගෙන් මිදීගෙන සේ යද්දීය.

“එක ඇත්ත. මේ දරුවන් එක්ක වාහනේ ආව කෙනා කෝ දැන..? මෙහා හෙවිවේ එයා වෙන්න බිහි...”

“අර හොසිටිල් අරන් ගිය අය අස්සෙ එයන් හිටියද දන්නෙ නෑ. ඒත් කාර එකට එව්වර බැමෙප් එකක් නෑ...”

“මං දැක්කා එයා වෙන්න බිහි පොලිස් ඔෆිසරලා දෙන්නෙක එක්ක කතා කර කර ඉන්නවා. මෙතන ඉඳලා තමයි එයා ගියේ, ඒ ගොල්ලො කතා කරපු හිත්ද. එයාගෙ දක්ෂතාවෙ හිත්දා බේරුණා. හැත්තමි කියන විදියට කාරෙකේ කෑලි ඇතිදින්න වෙන්නෙ...”

තවත් අයෙක් කීවේ ඇසින් දුටුවාසේය.

තේනුක තෙන්නකෝන් පොලිස් නිලධාරීන්ගේ කැඳවීමට ඔවුන් සමීපයට ගියේ නොගොසින් බැරිකමටය. ඒ ගියද ඔහුගේ හිත වූයේ අප්පා ළඟය. ඊටද වඩා කවුරුන් හෝ කැමරාකරුවන් දෙකුන්දෙනෙක්ම කැමරා අල්ලනු පෙනෙද්දී ඒ වාර්තාකරුවන් බව සැකින් අවබෝධවූයෙන් ඔහු ඔවුන්ට මුහුණ පෙන්වූයේ හැක. ඒත් අප්පා ළඟට ගොස් කිසියම් හෝ ප්‍රකාශ ලබාගනීදැයි සැකයක් ඇතිවූයෙන් ඔහු පොලිස් නිලධාරීන් හා කතා කරන්නට විනාඩි දෙක තුනකට වඩා රැඳුණේ හැක. ඔහු ඉන්නා මානසික තත්ත්වයත් අප්පාගේ තත්ත්වයත් පැහැදි ඔහු ඔවුන් හා හැටහ කතාකරන පොරොන්දුවෙන් අධියට දෙකට විත් ආයෙන් අප්පා ළඟ හැටහුණේය. ඇය සිටියේ පාර අයිනේ අනතුර වූ ස්ථානයේම කඩ සාප්පුවක ඉදිරි කොටසේ මුදලාලි කලබලයට එළා දුන් කාඩ්බෝඩ් එකක් මතය. එතැන මුදලාලිගේ බිරිඳ හා දියණියන් සිටි නිසා තේනුකගේ හිතට ප්‍රංචි සැකසීමක් දැනුණි. කිසිවෙකුටත්

ඔයාව මං තනියම දාලා යන්නෙ නෑ යන ගමනක් ඔයා එක්කමයි යන්නෙ

වරදක් නොකරන මිනිසුන් හා දෙවියන් ඉන්නා බව ඔහු දැන සිටියට ඔප්පුවූයේ අදය. මාරාවේගයෙන් සේ කාරය දෙසටම ඇදී ආ ලොර්රිටයෙන් බේරෙන්නට කාරය එනා මෙහා කපද්දී එක්වරම පාරේ වම්පස හිස් වී ගොස් ඔහුව ඒ අතට තල්ලු කරන්නා සේ තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරට හැඟුණේය. ඔහුගේ අතද වහා වාහනය ඒ පසට ගෙන පාරේ පසෙක හැටහුවේ පාලනය කරගත නොහැකි ලෙස තිරිංග තද

ඊට කැමතිවූයේ හැක. ඇය සිටින්නේ බිය වී සහ කම්පනයෙන් නිසා ඇය සිහිසුන් වූ බව ඔහු දැන සිටියේය.

ඔහු එතැනට යනවිටම අප්පාට සිහිය එත් තිබුණේය. ඒ ඇරුණු ඇස් මුලින් දැක්කේ ඔහුගේ රුවය. මහා බයකින් හිත නිදහස්වුණා බව ඇයට හැඟුණේය.

“සුදු මැණික. ඔයාට කොහොමද හෝනා?”

අපිට මොනවහරි වුණානම් මං හිත්දනේ හේද?

කරමිනි. ඒ මොහොතේ ආසන පටි පැළඳ සිටියද අප්පා ඉදිරියට විසිවී ආපස්සට ආ බව ඔහු දුටුවේය. ඒ සමඟම ඇසුණේ මහා හඬක් දීගෙන ලොර්රිටය කොණේ හෝ වදින හඬය. ලොර්රිය වැදී තිබුණේ පාර මැද වූ ලයිට් කණුවකය. ඒ වැදී ගොස් ත්‍රිවිලයක්ද කණපිට හරවා වය හැටහී තිබුණි. වාසනාවට ලොර්රිටයේ රියදුරාට හෝ සහායකට සුළු තුවාල ඇර මාරාන්තික තුවාල සිදු වී තිබුණේ හැක. ඔවුන් රෝහලට යවද්දී අප්පාත් එහි දමා යවන්නට හැදවද තේනුක

තේනුක ඇය ළඟ දණගසා ගෙන ඇයව හැගිටිවූවමින් කීවේය. එතෙක් ඇයට ළං වී සිටි කීපදෙනා මදක් පස්සට වුණේය.

අප්පා වචනයක් කතා කරගත නොහැකිව ඔහුගේ මුහුණ දෙසම බලා සිටියේ අනපේක්ෂිතව පීචිතය හැරුණින් ඔන්න මෙන්න ගොස් හැටහ පීචිත්වන්නට ලැබීමේ පුදුමයටය. මොහොතකින් ඇගේ දෑසින් කැළළු වැලක් ගලන්නට ගත්තේය.

“ඇයි මේ... ඔයාට මොනවහරි අමාරුවක්ද

හෝනා..?”

තේනුක ඇගේ හිස මතින් දකුණත තබා ඇගේ මුණට එබුණේය. අමාරුවක් හැකි බව හඟවන්නට ඇය හිස එහා මෙහා සෙලවීවාය.

“ඇයි මේ එනෙමි..?”

“අපිට මොනවහරි වුණා නම්. මං හිත්දනේ හේද?”

“එනෙම වෙන්න කොහොමද? වාහන එළවද්දී ඔහුගේ වෙහවා. යකඩ ගොඩවල් අරන් යද්දී කල්පනාවෙන් යන්න බිහි. මං කල්පනාවෙන් ගිය හිත්දා ඔයයි මමයි අද ඉන්නවා...”

ඇයව හැගිටිවද්දී ඇගේ කකුලේ හිරිවැටීලක් සේ ආයෙන් දැනුණේය.

“කකුලට මොනවහරි වෙලා... හිරිවැටිලා වගේ...”

“එක හරි යයි. අපි කොළඹ ගිහින් බොක්ටර් කෙනෙකුට පෙන්වමු. පොලිසියට ගිහින් කටපත්තරයක් දීලා තමයි යන්න වෙන්නේ...”

“ඒ ඇයි? අපි වැරද්දක් කළේ නෑහේ...”

“මේක ඇතින් දැකපු නිසා සහ අනතුරකට අපි ලක්වෙන්න ගිය නිසා එක කරන්න වෙහවා...”

අප්පා ඔහුට වාරු වී හිස වැනුවාය.

“ඔයාව දකිනකම් මං හරි බයෙන් හිටියේ...”

“ඒ මොකද..? ඔයාව මං තනියම දාලා යන්නෙ නෑ. යන ගමනක් ඔයා එක්කමයි යන්නෙ.”

ඔහු ඒ කී කතාවේ යටි අරුත වැටහුණු නිසාම ඒ කතාව එතැනින් නවතන්නට අප්පාට ඕනෑවිය.

“අපි කොහොමද යන්නේ..?”

“ඇයි? ආව විදියටම කාර එකේ යන්න පුළුවන්...”

“එකට මොකුත් කරදරයක් වුණේ නෑද්ද?”

“නෑ... මොකුත් නෑ. මං විශ්වාස කරන්නේ අපි දෙන්නව බේරුවේ දෙවියො කියලා. අපි යමු වාහනෙට...”

තේනුක ඇයව හැගිටිවන ගමන් වටපිට බැලුවේ මුදලාලිට හා බිරිඳට ස්තූති කරන්නටය. ඒ ස්තූතියට ඔවුන් තෙරුවන් සරණා පතා පරෙස්සමින් කොළඹ යන ලෙස කීහ.

“එක්සතිශ්‍රය මී මිසර්. අපිට පොඩි වොයිස් කට් එකක් දෙනවද?”

එක්වරම කැමරාවකුත් අල්ලාගෙන ඔවුන් ඉදිරියට ආවේ මුලින් දුටු වාර්තාකරුවෙකි. තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිතට පිවිසියේ කේන්ද්‍රියයි. ඔහු වහා උරහිසෙන් අල්ලා අප්පාට අනෙක් පසට හැරෙවීවේය.

“මල්ලි කරුණාකරලා ඉස්සෙල්ලා ඔය කැමරාව පැත්තකට ගන්න.”

ඔහු කීවේ ඒ කේන්ද්‍රියෙන්මය. **ලබන සතියට**

හිටිලරටත් තිබුණු එකේ අපිට නැතුව කොහොමද

මකාඩිසි කියන්නේ දකුණු අප්‍රිකාවේ ප්‍රසිද්ධ ගායිකාවක්. මීට අවුරුදු දෙකකට කලින් ඇගේ සැමියා ඇගෙන් වෙන් වුණත් ඒ කාලේ ඇය ඒ ගැන හාංකවිසියක්වත් මාධ්‍යට හෙළි කරලා නැහැ.

හැබැයි පහුගිය දවසක මකාඩිසි නොදැනුවත්ව ඇගේ කලවා ප්‍රදේශයේ ජායාරූපයක් මාධ්‍යට නිරාවරණය වෙලා. සිද්ධියෙන් කණගාටුවට පත්වෙවිචි මකාඩිසි පහුගිය දවසක ඇගේ රසිකයන් එක්ක ලොකු කතාවක් බෙදගත්තා.

“මහන වැඩිකම නිසා මගේ කලවා ප්‍රදේශය තද කළු වෙලයි තියෙනේ. ඒක දැකලා

කවුරුහර් අපහසුතාවයට පත්වුණා නම් සමාවෙන. මේ ප්‍රශ්නෙන් මම සැහෙන පීඩා විඳිනවා. මගේ දික්කසාදයට හේතුවත් ඒකයි.”

කලවා ප්‍රදේශය අවපැහැරැන්වීම නිසා ලැජ්ජාවට පත්වුණු මකාඩිසිට සැමියා එක්ක නිසි ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් පවත්වන්න බැරවුණා කියලත් ඇය මාධ්‍යට කිව්වා. ඉතින් මකාඩිසිගේ කතාව ඇහැවිව ඇගේ රසිකයන් ඇ ගැන හරියට සංවේදී වුණාලු.

කලවා නැත්නම් ඉකිලි ප්‍රදේශය කළු වීම නිසා පීඩාවට පත්වුණු එකම කාන්තාව මකාඩිසි නෙමෙයි. ලැජ්ජාව නිසා කාන්තාවන් නොකිව්වට මේක ගොඩක් කාන්තාවන්ට තියෙන ප්‍රශ්නයක්. මේ කාරණාව ගැන කතා කරන එක ගොඩක් අයට වැදගත් වෙයි කියලා හිතුවේ ඒකයි.

කෙතෙක් වැඩිවියට පත්වුණාට පස්සේ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ සම ශරීරයේ අනිත් තැන්වල සමට වඩා අඳුරු පැහැයට හැරෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයි. කලවා ප්‍රදේශය තියෙන්නේ ලිංගික ප්‍රදේශයට යාබදව නිසා ඉතින් ඔය ප්‍රදේශයත් තරමක් අඳුරු වෙනවා. ඒ නිසා ඉකිලි ප්‍රදේශයේ තියෙන සාමාන්‍ය අඳුරු පැහැය ගැන හිතලා බොරුවට හිත කලබල කරගන්න එපා. ඔය පැත්ත අසාමාන්‍ය විදියට කළු වෙලා නම් විතරයි ඒ ගැන හිතන්න ඕනේ.

ඉකිලි ප්‍රදේශය කළු වෙන්න බලපාන හේතු කීපයක්ම

තියෙනවා. එකක් තමයි ශරීර ස්ඵලතාවය. ශරීරයේ මහන වැඩිවුණාම හෝර්මෝන අසමතුලිත වෙලා බෙල්ල, ඉකිලි, කිහිලි වගේ ප්‍රදේශ කළු පැහැවෙනවා. අනික මහත් වුණාම ඉකිලි ප්‍රදේශ නිතරම එකට ස්පර්ශ වෙනවනේ. ඒකත් ඉකිලි කළු වෙන්න හේතුවක්. ඉතින් ශරීරය මහන කෙතෙක්ගේ ඉකිලිල කළු වෙලා නම් ඊකක් මහත්සි වෙලා බර අඩු කරගන්න එක තමා කරන්න තියෙන හොඳම වැඩේ.

ඊළඟ දේ මේ ප්‍රදේශවල පිරිසුදුකම ගැන නොහිතන එක. ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ පිරිසුදුවට තියාගන්නේ නැතිනම් ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ

වගේම ඉකිලිලත් කළු වෙනවා. අනික මේ ප්‍රදේශ සෝදන වාරයක් පාසා ඉකිලිවලත් තෙතමාත්තු කරන්න ඕන. මොකද නිතරම ඉකිලි ප්‍රදේශය වියළිවට තියාගන්න එක වැදගත්. ඒ වගේම දැනට උරා නොගන්න හිර යටඇඳුම් අඳින එකත් ඉකිලි කළු වෙන්න හේතුවක්.

ඉකිලි ප්‍රදේශ කොහොමටත් ඊකක් අඳුරුයි කියලා අපි කිව්වනේ. ඉතින් සමහර බවලටත් ඔය ප්‍රදේශ කිරි සුදු කරගන්න හිතාගෙන විවිධ වර්ගවල ක්‍රීම් ජාති ආලේප කරනවා. ඉකිලිල කියන්නේ හරි සංවේදී ප්‍රදේශයක්. ඉතින් ඔය

ප්‍රදේශයට බිලිවිං, රසදිය, ස්ටෙරොයිඩ් අඩංගු ආලේපන ගැටෙන්න වෙන්නේ ඉකිලිල නිබ්බට වඩා කළු වෙන එකයි. ඒ නිසා මේ ප්‍රදේශයට එක එක ජාතියේ ක්‍රීම් වර්ග, සුවඳ විලවුන් වර්ග ගාන්ත යන්නම එපා.

ඊළඟ හේතුව ඊනියා ආසාදනය. ඔය ඉහතින් කතා කළ හේතුවලටත් වඩා ගොඩක් අයගේ ඉකිලි කළු වෙන්න හේතු වෙන්නේ මේ කාරණාව. ඔය සමහරු කතාවට පණු කැවිල්ල කියලා කියන්නේ මෙන්න මේ ලෙඩේට. පණු කැවිල්ල කියලා කට වචනට කිව්වට රිංග්වෝර්ම් (Ringworm) කියන දිලීරය තමයි මේ

ආසාදනය ඇති කරන්නේ.

ප්‍රීති කසානා

තරුණ කාලේදී වගෙම මැද වයසෙදීත් මේ ලෙඩේ ඇතිවෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. මේ ආසාදනය හැදෑනම ඉකිලිල අසාමාන්‍ය ලෙස කසන්න ගන්නවා. ඔය කැසිල්ලට සමහරු ‘ප්‍රීති කසානා’ කියලත් කියනවා අහලා ඇති. ඔය ප්‍රදේශය කැසීමට ලක්කරනකොට හොඳ සුවයක් දැනෙන නිසාලු එහෙම කියන්නේ. හැබැයි ඉකිලි ප්‍රදේශය මෙහෙම නියෝජ්‍යවලින් සුරතකොට ඉඩ්ටම් වගේ ඒ තැන කළු පැහැයට හැරෙනවා කියලා ගොඩක් අය දන්නේ නැහැ.

ඊනියා කියන මේ රෝගය මුලින්ම හඳුනාගෙන තියෙන්නේ දහනව වැනි සියවසේදීලු. කාලයක් හිටිලර්ටත් මේ ‘ප්‍රීති කසානා’ ලෙඩේ හැදිලා තිබිලා තියනවා.

ඉකිලිල අධික ලෙස කැසීම සහ අවපැහැරැන්වීම නිසා මේක ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් කියලා හිතලා ගොඩක් අය මේකට ප්‍රතිකාර කරන්න බයයි. නැහැ... කලබල වෙන්න එපා. මේක එහෙම තත්ත්වයක් නෙමෙයි. ඒ නිසා ඉකිලිල ප්‍රදේශයේ පුට් හරි කැසිල්ලක් තියෙනවා නම් මුල් අවස්ථාවෙම වර්ම රෝග

වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැනෙන්න යන්න. නැත්නම් මුළු ඉකිලිල ප්‍රදේශයම තද කළු පැහැවෙන එක වළක්වන්න අමාරුයි.

ඉකිලිල ප්‍රදේශය පැහැපත් කරගන්න ගෙදරදීම කරගන්න පුළුවන් සත්කාර කිහිපයක් ගැනත් අපි දැන් බලමු. හැබැයි ඊනියා තත්ත්වය තියෙන කෙනෙක් නම් මේ දේවල් කරන්න එපා.

සියුම් සීනි කුඩුවලට දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් එක්කාසු කරලා ඉකිලි ප්‍රදේශය සියුම්ව ස්කුබ් කරන්න. දෙහි යුෂවලට අකමැති නම් මේ වැඩේට සියුම් සීනි විතරක් යොදාගත්තත් කමක් නැහැ. මේ සත්කාර සතියට පාරක් කරගන්න අමතක කරන්න එපා.

තක්කාලි යුෂ ඊකකට අල යුෂ ඊකක් එකතු කරලා අඳුරු පැහැවුණු ඉකිලිවල ආලේප කරන්න. විනාඩි විස්සක් තියලා සෝදලා දන්න.

නින්දට යන්න කලින් මේ ප්‍රදේශයේ සුදු පොල්තෙල් හරි ඔලිව් තෙල් හරි ආලේප කරලා විනාඩි විස්සක් විතර සම්බාහනය කරන එකත් හොඳයි.

පුළුන් කැබැල්ලක් නැවුම් කිරිවලින් පොඟවලා මේ ප්‍රදේශය පිරිසුදු කරන්න යොදාගන්නත් පුළුවන්.

ඒ වගේම ඉකිලි ප්‍රදේශයට දිනපතාම වෛද්‍ය නිර්දේශ මත ලබාගත්තු මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් එකක් ආලේප කරන්න. මේ වගේ ගැටලු නිසා කාන්තාවකට තමන්ගේ ශරීරය ගැන ලැජ්ජාවක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඉතින් තමන්ව දරාගෙන ඉන්න ශරීරය ලැජ්ජාවක් කියලා හිතන්නේ නැතිව විය ආදරෙන් හොඳත් රැකබලාගන්න කියන එකයි හැමදමත් වගේ අපි දෙන පණිවිඩය.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



අපේ පුංචි දූලා පුතාලට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ගියාත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙලට ඉගෙන ගන්න

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් පෙළක්ම



අත්පොත් තබන පෙර පාසල පොඩිත්තන්ට

අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි දූලා පුතාලට

අලුත්ම කලාපයන් කැපකැවිලි 01 ද සිට වෙළෙඳ පොළේ



ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න



මියාපදිංචි පෙරපාසල සඳහා විශේෂ වට්ටම්

විශේෂ ඇහවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පුස්තකාලයක සිටින විට පමණක් සැලකිය යුතුයි.)

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

මෙන්න!

එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

- * නිවාස ආරක්ෂා
- * නඩුකඩ දැනීමට
- * දරුවා ලබාදීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

- * රැකියා ලබා ගැනීමට
- * සියලු විභාග සඳහා
- * නොවිඳින ඉඩම් විකිණීමට

* විවාහ පමා අයට

- * නැරඹිය අය ගෙන්වීම
- * අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මන්දව්‍යකට

ඇඳිබැනි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණිනි මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

කාරකාරකුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙත් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුනැර, කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

නව බැංකු ඇමරිකා

★ අවහිත විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක තනතුරු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ. **දායක 38,000/-**

★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 ගැ/පි**

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෑන් පවර් නොවේ)

0712 564 715	0702 725 731
0742 916 140	0774 024 155
0761 125 624	0702 231 694

සුදු කබර / පොතු කබර විශේෂ ප්‍රතිකාර

වරම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින් සහන වැනල් සෙන්ටර්

68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙබ්ලි සිනමා අසල)

හමුවීම ඉරිදා 8.00 සිට 10.00 දක්වා

විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990

ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව

පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

අධික තරඹාරුව හා අධික කෙටිවුට්ම

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ප්‍රවීණ වෛද්‍යවරියකගෙන් සෙත් රෝහල - හෝමගම සක්යා - මාතර

0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

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

* නිල වෛදකම * කෙම් ප්‍රතිකාර

රූපසිංහ වෙද මහතා

(ගෞරව, වෛද්‍ය ශිරෝමණී, පණ්ඩිත) (නිව්ටලුව / උරාපොල)

071 591 20 76 / 074 216 32 24 (whatsapp)

නිවසට පැමිණ ද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

ගුරුගේ චිල්ඩ්ස් කෙයා ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

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

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

කවරයට කෙල්ලෙක් ඕන කෙල්ලට කවරයක් හැකි වෙන්නක් ඕන

ප්‍රවීණ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරියකගේ මග පෙන්වීම යටතේ පුහුණු / හුදු පුහුණු සත්කාරක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ. අවු. 35 ට අඩු නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ප්‍රියමනාප අය අමතන්න.

සුව අරණ - වාද්දුව

038-22 83 024

077 16 70 297 / 070 33 33 760



පිංකි කම්මුලට අතක් තබාගෙන, ඉන්ටර්නෙට් බද්ද වැඩිවීම නිසා හුල්ලන පැහැර පැරික්කියක් වගේ සෑඩ් මුඩි එකෙන් බකං නිලාගෙන බඩ උලාගෙන සිටියා.

“මොකද බං මේ? උදේම හබ් එක්ක කුංගු ගහිටී එක්ක කළාද? හැනිනම් නව බද්දක් ගහලද?” කොණ්ඩි කිරිල්ලි එන මේසයේ සිට හෙමින් සිරුවේ ඇය ප්‍රභට සේන්ද්‍ර වුණේ ඕපාදුපයක් සොයාගැනීමේ පරම පවිත්‍ර වේතනාවෙන්.

“හෑ බං. මට දකයි.” පිංකි හිල්ලුවා.

“ඒ මොකද?” කොණ්ඩිගේ දෙනෙන් උඩ ගිහින්.

“උඹ දන්නවනේ මං කල්ප කාලාන්තරයක් තිස්සේ හවකනා පොත් ලියනවා කියලා. මේ සාහිත්‍ය මාස වෙනුවෙන් මං ආතල් පොත් කීපයක්ම ලිව්වා.” පිංකි කඩේ බඩු මිල දර්ශනය දුටු සාඩම්බර පුරවැසි සිස්ටම් එකට බුකවා ගත්තා.

“විනාසයි! ඉතින්!”

“ප්‍රකාශකයෝ බාරගන්නේ නෑනේ. ඒවා හොඳ නෑ, ජනප්‍රිය වෙන්නේ නෑ කියලා කියනවා.”

“සංතෝසයි! ඉතින්!”

“කොහොමද බං ජනප්‍රියවෙන පොතක් ලියන්නේ?” පිංකිගේ දෙනෙන් උඩුකුරුඤ්ඤං!

“අපේ එකවුන්ට් ඹුන්ට් එකේ ඉන්නවා රයිටර් කියලා පොත් ලියන පොරක්. එයාගේ පොත් ජනප්‍රියයිලා! අපි එයාගෙන් පොත් ලියන හැටි ගැන උපදෙසක් ගමු.” කොණ්ඩි පිංකි සැනසුවා.

මොහොතකින් දෙදෙනාම සිටියේ රයිටර් ප්‍රභ. තමන්ගේ ප්‍රශ්නය පිංකි පැවසුවේ වැලපෙමින්. රයිටර් පිංකි දෙස බැලුවේ ගැඹුරු පෙනුමක් මවා ගනිමින්.

“පොත් ලියනවා කියලා ඔය ඕනෑ කෙනෙමිලක් ලිව්වට කමක් නෑ කෙල්ලේ.” ඔහු පැවසුවා.

“ඒ වුණාට ප්‍රකාශකයෝ බාරගන්නේ නෑනේ. ඒ පොත් ජනප්‍රිය වෙන්නේ නෑ කියනවා.” පිංකි හෙලුවේ ශෝචනීය බැල්මක්.

“මං පිටකවර ඇඳලත් දුන්නා.”

“එහෙම බෑ. කවරයේ ලස්සන කෙල්ලක් සිටිය යුතුයි! ඒ කෙල්ලට කවරයක් හොතිබිය යුතුයි!”

පිංකියි කොණ්ඩියි එකපිම්මට තම ආසන වෙත දිව්වේ වෙවිලමින්.

සංඛි සඳරුවන්

රත්නලී උපස්ථාන සේවය

- ❖ රෝගී දෙමාපියන් රැකබලා ගැනීම
- ❖ කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීම
- ❖ ගෘහ සේවිකාවන් සැපයීම

සහ සියළුම ශ්‍රමිකයන් ලබා ගැනීමට

රත්නලී එන්ට්‍රප්‍රයිසස්

ගෝනාපිනුවල - ශාල්ල

091 22 74 999 / 076 3 792 043
076 22 99 750 / 078 4 726 188

ආදරය නිසා කඳුළු සැල මට පිහිටවූ එකම තැන

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලගා කර ගැනීමට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට

- 2022 / 2023 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රැකියා ලබාගැනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444908

බිංගිරියේ ගුරු භාමුදුරුවෝ

සමග සේන මහතා 037 22 48 828

(පුජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැග නොරොමඩා හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

හමුවීම

සෙනසුරාදා - ඉරිදා

උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

careteker
— Guru Dewa Shanthy Services —
Post Code No ' 60181
Gurugalgoda "Molawatta"
Horombawa

භාරකාරකුමා
“ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව”
තැ. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
නොරොමඩාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මගින් ඔබ අතට ඉක්මනින් විසඳුම්

0094 37 22 43828

පාඩම් අංක 36

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



හැදවූවන් ඉඟුරු දෝසි කාටත් අත උඩින් වාසි



සීනා
පොත්නම්පෙරුම
 ස්වයං රැකියා
 පාඩමාලා උපදේශිකා

'ඉඟුරු දෝසි' බඩේ ගායට ගුණය' කියලා තමයි ඇල්. ඇස්. ඊ. අමරරත්න මහත්තයගේ 'කුමාරෝදය' පොතේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. ඔය කියන්නත් වගේ ඉඟුරු කියන්නේ බඩේ ගායට බොහොම හොඳ බේතක්. ආමාණය සුවපත් කරන විශ්මකර්ම හැකියාවක් ඉඟුරුවලට තියෙනවය කියලයි ඒ කාලේ අත්තමිමලා කිව්වේ. සාමාන්‍ය බඩේ අමාරුවක් හැදුනත් මාසේ බඩේ අමාරුව හැදුනත් ඉඟුරු කැල්ලක් තලලා කටේ දගන්න කියලනේ උන්දැලෑ කියන්නේ.

ඉස්සර ගැබිණි අම්මලා උදැනැනැක්කේ වමනේ කරනකොට කතා නොකර පැණිවල ඔබාපු ඉඟුරු කැල්ලක් කන්න කියලා ගම්වල වැඩිහිටි කාන්තාවෝ උපදෙස් දුන්නා. එහෙම කැවහම ඒ අම්මලාගේ අප්පිරියාව හැනිවෙලා කැම පිරිය වැඩිවෙනවල. බේටය වගේම අනෙකුත් පිරිණ දුෂ වැඩි කරන්න පුළුවන් අරුම පුදුම බලේකුත් ඉඟුරුවල තියනවා. ඒ නිසා ඉඟුරු කැවහම කුස තුළ වාතය එක්රැස්වීම එහෙමත් අවම වෙනවා.

ක්‍රිස්තු වර්ෂ 105 දීත් ලංකාවේ මිනිස්සු ඉඟුරු වගා කළාය කියලා ටොලමිගේ පොත්පත්වල සඳහන්. හැබැයි මුලින්ම ඉඟුරු වගා කරලා තියෙන්නේ රෝම ජාතිකයෝ කියලයි ගොඩක් අය පිළිගන්නේ. රෝමයේ ප්‍රකට අධිරාජ්‍යයෙක් වෙච්චි නිරෝ ඔහුගේ හැම ආහාරවේලකටම ඉඟුරු එක්කරගන්නයි කියනවනේ. රෝමන්වරු වගේම චීනුන් ඉඟුරු කන්න උපන් හපන්හුල. මේ අය ඉඟුරුවල හැවුම්බව හැනිවෙයි කියලා භාජනවල ඉඟුරු වගා කරලා දුර ගමන් යනකොට අරගෙන යනවල.

ස්වයං රැකියා පිටුවෙන් අද අපි කතා කරන්නේ ඉඟුරුවලින් දෝසි හදන හැටි. ඉඟුරු දෝසි කිව්වහම ගොඩක් අයගේ ඔලුවට එන්නේ ඉඟුරු ටොලී ගැන. හැබැයි පැණි දලා අම්ම ඉඟුරෙන් හදන දෝසි තමයි හරිම දෝසි. ඉස්සර වන්දනා ගමන් යන උදවියගේ මලුවල අග්ගලා වගේම මේ ඉඟුරු දෝසිත් වරදින්නේ හැකිල. මොකද කොයිවෙලාවේ බඩේ අමාරුවක් හැදෙයිද කවුද දන්නේ.

වැඩේ පටන්ගන්නත් කලින් මේක ඉඟුරු දිලා මිරිස් ගත්තා වගේ වෙයිදෝ කියලා හිත හිතා ඉන්නේ හැකිව අදම ඉඟුරු දෝසි ටිකක් හදලා බලන්න කියලයි අපි නම් කියන්නේ. අනික ඉඟුරුවලට ඒ හැටි මුදලක් වැය වෙන්නේ නැහැනේ.

මේ දවස්වල ඉඟුරු දෝසි 400gක් රුපියල් 600ක් වගේ මුදලකට අලෙවි වෙනවා. වැඩි විස්තරවලට වෙනද වගේම 0714766819 මේ අංකයට කතා කරන්න.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

හරි එහෙම මුලින්ම අපි අම්ම ඉඟුරු කිලෝ එකකින් වැඩේ කරලා බලමු. මේකට රට ඉඟුරු හැත්තම් එක ඉඟුරු තෝරගන්න. මොකද දේශීය ඉඟුරු, පෝසිවලට ටිකක් සැර වැඩියි. ඉඟුරුවලට අමතරව සීනි 800g, වතුර 700ml සහ සෝඩියම් බෙන්සොට් 8gක් අවශ්‍ය වෙනවා (වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගත හැක).

පියවර 1



මුලින්ම ඉඟුරුවල පොත්ත සුරලා පිරිසිදු කරගන්න. ඊටපස්සේ ඉඟුරුවලට ගැරැප්පුවකින් ඇහලා පුංචි සිදුරු හදාගන්න. දැන් ඉඟුරු ටික වැනෙන්න වතුර දාලා පැය 10-12ක් වහලා තියන්න.

පියවර 2



දැන් වතුර ටික පෙරලා ආයෙන් වතුර ටිකක් එකතු කරලා ලිපේ තියන්න. වතුර හටගන ගත්තු වෙලාවේ ඉඳලා විනාඩි දහයකින් ඉඟුරු ටික ලිපෙන අයින් කරන්න. ටිකක් වෙලා තියලා ආයේ අලුත් වතුර ටිකක් එකතු කරලා ආයෙන් කලින් වගේම උතුරවා ගන්න.

පියවර 3



සීනි, වතුර 700ml ටිකයි ලිපෙන තියලා උණු කරන්න. සීනි දිය වුණාට පස්සේ ඉඟුරු එකතු කරලා සීනි දාමනා උකු වෙනකල් පැයක් විතර ලිපේ තියන්න. ඒ අතරේ ඉඟුරු තැම්බිලාද කියලත් බලන්න. අවසාන වශයෙන් සෝඩියම් බෙන්සොට් එකතු කරලා ජීවානුහරණය කළ බෝතල්වල අසුරාගන්න.



MOBILE

නවතම SLT-MOBITEL Selfcare 4.0.0

- ඔබටම ගැළපෙන තේමාවන්ගෙන්** (Choose plans that suit you)
- චික touch එකේ Data add-on plan එක Activate කරගන්න** (Use touch to activate a Data add-on plan)
- සියලුම Roaming සේවාවන් manage කරගන්න** (Manage all Roaming services)
- Usage දැත්ත සමඟින් Interactive dashboard පහසුකම** (Interactive dashboard with usage data)
- සියලුම Digital සේවාවන් පහසුවෙන් manage කරගන්න** (Manage all Digital services easily)
- භාෂා හතරකින් වැඩ** (Work in four languages)
- ගෙවීම් ඉක්මන්/රලේඩ් Options** (Fast/Reload Options for payments)
- Payment options සමඟින් ඔබගේ මොබයිල් සම්බන්ධතාවයෙහි සම්පූර්ණ පාලනය ඔබ අතට** (Full control of your mobile connection with payment options)
- Virtual Assistant ගේ සහය** (Support from Virtual Assistant)

නවතම Selfcare App එක අදම ඔබේ Download කරගෙන ඔබගේ SLT-MOBITEL Mobile සම්බන්ධතාවයෙහි සම්පූර්ණ පාලනය ඔබ අතට පත්කරගන්න.

Selfcare App

