

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

ධරණී

සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

2022 සැප්තැම්බර් 21 වන බදාදා
 දෙවන කාණ්ඩය හතලිස් දෙවන කලාපය
 මිල රු. 70 ශී

අපේ අම්මා

එයාට හොඳට බලාගනීවි
 හේද කියලා රැජින
 මගෙන් ඇහුවා

■ රැජිනගේ lady in waiting
 තනතුර දැරූ ශ්‍රීමා දිසානායකගේ
 පුත් නවීන් දිසානායක රැජින ගන
 කියන කතා

මගේ කැමැත්ත
 හොලැබුණු හිසා හිත්
 රිද්දගත්තු ගැනු ළමයි මට
අසුවී වලින්
ගහන්න හැදුවා
 ■ ආචාර්ය මරවින් සිල්වා

හානුකගේ නයේ
 පාරවල් වගේද මගේ
 සුදු මැණිකෙගේ මුණ
 ඩිංගක් බලලා එන එක
 ■ බස් රථය පැහැරගෙන
 පෙම්වතිය බලන්න ගිය පුංචි
 පෙම්වතාගේ කතාව

මහත්තූරු පණ
 දෙන නිහේ
 හෝනටද? දුවටද?

බඩක් හදාගන්නවා
 තරම් ලේසි හෑ
 කෙල්ලෙන් අඩු
 කරගන්න ගියාම



ආසියානු දැල් පන්දු
 ශූරතාවය දිනූ ශ්‍රී ලංකා
 කණ්ඩායමේ වර්ණ
 භාග්‍යයක්
 මෙවර ධරණී සමඟ
නොමිලේ



ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකා
සෙම්නී අල්විස්
 ■ භාග්‍යය
 ක්‍රිපාත් කාර්යවසම්

රෝස පැහැයෙන් හැඩ වූ උඩරට මනාලියක්



ත්‍රිඬි මල් නිසා වෙනස්වූ ලැබිලා

අද ඉදිරිපත් කරන්නේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් වූණත් මේ මනාලියගේ විලාසිතාවල යම්කිසි අලුත්වචක් ඇති බවත් කිව යුතුමයි. සාරයේ අල්ලා ඇති පර්ල් නිසා මොඩර්න් කැන්ඩයන් විලාසිතාවක් ආකාරයටත් ගන්න පුළුවන්.

වත්තේගම සැලෝන් දිලුහි රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී වාමිනී චතුරකා තමයි මේ සුන්දර මනාලිය හැඩගන්වා තිබෙන්නේ.

සාරිය සඳහා චතුරකා පින්ක් පැහැය තෝරාගෙන තියෙන්නේ හැමෝම මංගල දිනයේ සුදු අඳින නිසා. මේ පින්ක් සාරිය නිසා මනාලියට අමුතුව ආකර්ෂණයක් ලැබිලා තියෙනවා.

සාරිය සඳහා හුල් වරක් එකක් දී ඇති අතර කුඩා පර්ල්වලින් හැඩගන්වා තිබෙනවා. ලේස් එකකින් දිගට අත දලා තියෙන්නේ අතේ පැහැපත් බව වලියට ජේන්න ඕන නිසාමයි.

සාරියේ පොට දිගට භාවිතා කරලා තියෙනවා. සාරිය නිර්මාණය කරන්න ලේස් සහ වැලෙන්ටිනා (Valentina) මැටීරියල් එක භාවිතා කර තිබෙනවා.

ආසරණ සාම්ප්‍රදායික උඩරට ආකාරයටම භාවිතා කර ඇති අතර මල් භාවිතා කිරීමේදී සම්පූර්ණයෙන්ම කැත්ම මල් වෙත යොමු වී තිබෙනවා. වරක් එක සඳහා භාවිතා කර තිබෙන්නේ ත්‍රිඬි මල්.

කොහොම වුණත් කාලෙන් කාලෙට වෙනස් වන ආකර්ෂණීය මනාලියක ලෙසින් මේ උඩරට මනාලිය හඳුන්වන්න පුළුවන්.

හැඩගැන්වීම - **වාමිනී චතුරකා** (සැලෝන් දිලු)

භාග්‍ය - **සවිච්චු මනන්ජන** (මනන්ජන ගොටේගුරු)

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුප්පකුමාර



මෙලන් කොකටේල්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
කොමඩු 1kg
සීනි පැණි මේස හැඳි 4
දෙති යුෂ තේ හැඳි 1

සාදන ක්‍රමය
බෝල කපාගත හැකි කටරයක් භාවිතයෙන් කොමඩු ගෙඩියෙන් බෝල කපාගන්න.
කපාගත් බෝල විදුරුවකට දමා එයට සීනි පැණි සහ දෙති යුෂ එන්න.
බෝල කපන අවස්ථාවේදී ඉතිරිවන කොමඩු කොටස් බිලෙන්ඩ් කරගන්න.
බිලෙන්ඩ් කරගත් යුෂද විදුරුවට දමාගන්න.



පොටේටෝ සැලඩ්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
පොඩි අල (තම්බාගත්) 500g
ලුණු (පොඩියට කපාගත්) 30g
මයෝනේස් සෝස් මේස හැඳි 4
ගම්මිරිස රස අනුව
ලුණු රස අනුව
පාස්ලි



සාදන ක්‍රමය
අල සුදුසු කර සිතින්ව පෙනි කපාගන්න.
ලුණු, ලුණු, ගම්මිරිස සමඟ හොඳට මිශ්‍ර කරන්න.
එයට මයෝනේස් සෝස්, පාස්ලි සහ විනාකිරි දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
මෙම මිශ්‍රණය අලවලට එකතුකර පොඩි හොඳින් සේ බඩ කැමති ආකාරයට පිළිගන්වන්න.

පිපිඤ්ඤා සහ අන්තාසි සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
කොළ පාට පිපිඤ්ඤා (1/2cm කොටු කපාගත්) 150g
අන්තාසි (1/2cm කොටු කපාගත්) 150g
මාලුම්මිරිස (1/8cm කොටු කපාගත්) 100g
මයෝනේස් සෝස් අඬුකෝපප 1
ගම්මිරිස රස අනුව
ලුණු රස අනුව



සාදන ක්‍රමය
පොඩි හොඳින්ව මේ සියලුම එකට මිශ්‍රකර කැමති පරිදි සරසාගන්න.

ගල්කිසස මහ හෝටලයේ ආහාර සහ ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වා

සම්බන්ධීකරණය : ගල්කිසස මහ හෝටලයේ නිමාකෝ ද සිල්වා



නැන්දම්මා ලේලි අතර නයි මුගටි වෛරය ඇරඹුණේ ධාතුසේන රජුගේ දුවන් ඇගේ නැන්දම්මාගෙනුත් බව ඉතිහාසයේ කතාවකින් කියැවේ. එනමුත් ධාතුසේන රජු දවසින් වසර දහස් ගණනක් ඉක්ම ගිය අදත් ලංකාවේ නැන්දම්මලා "උඹ හිතං ඉන්නේ උඹ එලිසබත් මහරැජින කියලද?" යනුවෙන් සිය ලේලියන්ට බැන වදිනුයුරු අනන්තට දකින්නට ලැබේ. දැවිලි පිඩක්වත් පයට නොපැහී සුවපහසු ලෙස දිවි ගෙවන්නට කැමති ලේලිලාට නැන්දම්මලා එසේ බැන වදින්නට පටන්ගත්තේ සියලු සැප සම්පතෙන් සපිරි එලිසබත් මහරැජින එක්දහස් නමසිය පනස් තුනේ ජූලි දෙවැනිද කිරුළේ පැළඳවාට පසුවය. ඇයට බ්‍රිතාන්‍ය කිරිටය හිමිවූයේ ඇගේ පිය රජාණන් වූ හයවැනි ජෝර්ජ් මහරජු පනස් දෙකේ දෙවිම්බි තුරුලට යාමත් සමඟය. එසිනත් විශැති එලිසබත් කුමරිය ඒ මොහොතේ සිරිගේ පියාගේ යටත්විජිතයක් වූ කෙන්නාලේ සංචාරයක නිරත වෙමිනි. ඒ ගමන නමාරකොට ඇය එන්නට සිරිගේ ලංකාවටය. ඒ පනස් දෙකේ නිදහස් සමරුවට සමාගම්ව සංවිධානය කර තිබූ 'කොළඹ කුමයේ' ආරම්භක උත්සවයේ ප්‍රධාන අමුත්තිය ලෙසයි. නමුත් පිය රජුගේ අභාවයත් සමඟ ඇයට පෙරළා මවිරටට යන්නට සිදුවී විය. කුමරියක ලෙස ගෙදරින් පිටත්වන ඇතැම් අගනුන් ගැනැතියක වී ගෙදරට ආවද, කුමරියක ලෙස මාලිගාවෙන් ගිය ඇ නැවත



පිලිප් කුමරු සමඟ ඇ පෙමින් වෙලුණාය. සියලු ආශිර්වාද මැද ප්‍රේමය ජයගත් ඔවුහු 1947 නොවැම්බර් 20 වනදා විවාහයට එළඹුණහ. ඒ වෙස්ට්මිනිස්ටර් ඇබේනිදීය. පසුව පිලිප් කුමරු එඩින්බරෝ ආදිපාද ධුරය ලැබීය. ඔවුන්ගේ පළමු පුත් වාල්ස් 1948 දී උපත ලැබීය. දියණිය ඇන් 1950 දීය. ඇන්බෘ කුමරු සහ එඩ්වඩ් කුමරු ඉපදුණේ පිලිවෙලින් 1960 සහ 1964 වර්ෂවලදීය. එලිසබත්-පිලිප් යුවල මුහුදුරු මිණිපිරියන් අටදෙනෙකු සහ මුණුපුරන් දෙළොස්දෙනෙකු ලැබූහ.

තම පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ හිත රිදවීමට තවත් කිමට කිසිවක් ඉතිරිව නැති බව සහ තමාගේ මව වෙඩි නොවදින තැනැත්තියක බවයි. සියලු ගැහැට මධ්‍යයේ වාර්ල්ස්-කැමිලා 2005 වසරේ විවාහ වූහ. ඉන් මාස කිහිපයකට පසු හැරී කුමරු පැවසුවේ කැමිලා තම පියාණන්ව සතුටින් තබන කදිම කාන්තාවක බවයි.

කෙසේ වෙතත් කැමිලා පාකර රැජිනක ලෙස හැඳින්වීම පිළිබඳ දිගින් දිගටම වාද විවාද පැවතිණ. එනෙත් අවසානයේ එලිසබත් රැජින ඊටද මරණයට ප්‍රථම විසඳුම් දුන්නාය. ඇ ප්‍රකාශ කළේ නිසි කාලයේදී කැමිලා, රජ මෙහෙසිය ලෙස හඳුන්වනු ලැබීම තමාගේ අවංක පැතුම බවයි.

එසේ බලනවිට මහරැජින දෙවිම්බි තුරුලට ගියද බ්‍රිතාන්‍ය වැසියන්ට දැන් ඕපාදුප කතා කරන්නට අලුත් බිසවක් සිටින්නීය. කැමිලා පාකර බිසවුන්වනන්සේ බවට පත්වූයේ ඇගේ සැමියා වාල්ස් දැන් මව් රැජිනගේ අනුප්‍රාප්තිකයා ලෙස පත්ව සිටින නිසාය.

කෙසේ නමුදු එලිසබත් රැජිනගේ නික්ම යාම බලපානුයේ එක්සත් රාජධානියට පමණක් නොවේ. ඇ එක්සත් රාජධානිය මෙන්ම ඕස්ට්‍රේලියාව, නවසීලන්තය, කැනඩාව, ජැමෙයිකාව, පැපුවා නිව්ගිනියාව සහ තවත් රටවල් නවයක රැජින වූවාය. ඇගේ අභාවයත් සමඟ වැඩිමහල් පුත් තුන්වන වාර්ල්ස් ලෙස රාජ්‍යත්වයට පත්වීය. ඇ මියගිය වනාම බ්‍රිතාන්‍යයේ මුදල් සහ මුද්දර මුද්‍රණය කිරීම නැවැත්වීය. ඒවායේ මෙතෙක් දක්නට ලැබුණේ රැජිනගේ රුවයි. එනෙත් ඉදිරියේදී මුද්‍රණය වන මුදල් සහ මුද්දර මත නව රජුගේ රුව දිස්වනු ඇත. එසේ වුවද පැරණි මුදල් සහ මුද්දර තවදුරටත් වලංගුය. බ්‍රිතාන්‍ය ගමන් බලපත්‍රයද වෙනස් කෙරේ. එහි රැජින ආමන්ත්‍රණය කෙරෙන සියලු තැන් රජු අමතන පරිදි සංශෝධනය වනු ඇත. එනෙත් පවතින ගමන් බලපත්‍ර තවදුරටත් වලංගු වේ. එරට ජාතික ගීයද වෙනස් වේ. මෙතෙක් විය ගායනා කෙරුණේ "God save the Queen" ලෙසිනි. දැන් විය ගායනා කෙරෙන්නේ "God save the King" වශයෙනි. පොලිස් හිස්වැස්මද වෙනස් වේ. එහි ලාංඡනයේ මේ දක්වා සඳහන් වූයේ 'ER II' ලෙසිනි. නව රජුගේ පත්වීමත් සමඟ විය 'CR III' ලෙස භාවිත කෙරේ. ඇගේ පාලනයට යටත් වූ රාජ්‍ය පහළොවෙන් බහුතරය දින 10ක ශෝක කාලයක් ඇරඹීය. ඒ කාලයෙන් පසු වෙනස්කම් අපේක්ෂා කළ හැකිවේ. ඇතැම් රටවලට නව ආරම්භයක් අවශ්‍යව ඇත. රැජිනගේ අභාවයත් සමඟ තවදුරටත් බ්‍රිතාන්‍ය කිරිටය යටතේ පාලනය නොවීමට ජැමෙයිකාව ඇතුළු රටවල් හයක් පමණ තීරණය කර තිබේ. එසේ බලනවිට මහරැජිනගේ මරණය නිසා තවත් රටවල් රැසකට මැරෙන තරම් වැඩි දැන් ඉතිරි වී තිබේ.

රජනිකා ලියනගේ

මහරැජින දෙවිම්බි තුරුලට ගියද බ්‍රිතාන්‍ය වැසියන්ට දැන් ඕපාදුප කතා කරන්නට අලුත් බිසවක් සිටින්නීය. කැමිලා පාකර බිසවුන්වනන්සේ බවට පත්වූයේ ඇගේ සැමියා වාල්ස් දැන් මව් රැජිනගේ අනුප්‍රාප්තිකයා ලෙස පත්ව සිටින නිසාය

කුමරියක ලෙස පිටත් වී මහරැජින ලෙස ගෙදරට ආ එලිසබත් යන්නම යයි

මාලිගාවට ආවේ මහරැජින විය. පනස් දෙකේ මහරැජින ලෙස නම් කෙරුණද ඇයට කිරුළේ පැළඳීමේ මොලි මංගලය පැවැත්වූයේ පනස් තුනේදීය. එලිසබත් ඇලෙක්සැන්ඩ්‍රා මේරි වින්ඩ්සර් නමින් 1926 අප්‍රේල් 21 වනදා උපත ලද ඇ කිරිටයට හිමිකම් කියනු ඇතැයි බහුතරය සිතන්නට නැතුව ඇත. එනෙත් ඇගේ මාමණ්ඩිය වූ අටවන එඩ්වර්ඩ් 1936 දී සිංහාසනයෙන් ඉවත්වීම ඇට මග පෑදීය. අනතුරුව හයවන ජෝර්ජ් ලෙසින් ඇගේ පියා සිංහාසනයට පත්වීමත් සමඟ එලිසබත් කුමරිය කිරිටයේ උරුමකාරිය වූවාය.

සිය සදාකනික ප්‍රේමය ඇයට හිමිවූයේ යුද සමයකදීය. රාජකීය නාවික නමුදුවේ සේවය කළ සිය තුන්වන ඥාති සොයුරා වන ග්‍රිසියේ

සන්සන්දනය කෙරුණි. ඇගේ පෙනුම සහ චරිතය බොහෝ තැන්හිදී විවේචනයට ලක්විය. සියවසේ විවාහය වූ වාල්ස්-ඩයනා සම්බන්ධය බිඳ වැටීමට හේතු වූ තෙවන පාර්ශවය ලෙස හැඳින්වූණේද ඇයයි. වාල්ස්, ඩයනාට විවාහ යෝජනාවක් ගෙනෙද්දී පවා කැමිලා ඔහුගේ ජීවිතයේ කොටසක්ව සිටියාය. කැමිලාගේ විවාහය 1995 දී සහ වාර්ල්ස්-ඩයනා විවාහය 1996 දී නිල වශයෙන් අවසන් විය. 1997 දී ඩයනා කුමරිය හදිසි අනතුරකින් මියයාමත් සමඟ කැමිලා සහ ඇගේ පවුලට එල්ල වූ විරෝධය ඉහළ ගියේය. ඇගේ පුත් ටොම් 2017 දී ටයිම්ස් පුවත්පතට ලියා තිබුණේ





භාහුකගේ හයේ පාරවල් වගේද මගේ සුදු මැණිකෙගේ මුණ සිංගිත්තක් බලලා එන එක

ආසියානු කුසලානයේ අවසන් මහා තරඟය ආරම්භයේම ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ මුල්පෙළ පිතිකරුවන් එකා පිට එකා දැවී ගියහ. ඒත් භාහුක රාජපක්ෂ දවාගැනීමටත් පාක්ස්තාන කණ්ඩායමට ලේසිවෙන පාටක් පෙනෙන්නට තිබුණේ නැත. ඒ තීරණාත්මක මොහොතේ ඔහුගේ පිත්තෙන් ඇදී ගිය දැවැන්ත හයේ පහරවල්වලට නිවෙස්වල සිට තරඟය බැලූ අයදු ගැස්සුණේ ඇදහිය නොහැකි අන්දමේ ලකුණු පුවරුවක් ඒ පහරවල්වලින් නිර්මාණය වෙමින් තිබූ නිසාය. මුළු රටක හදවත් එකවිට ගැහෙමින් ආසියානු කුසලානය දෙස දැස් දැල්වා බලා සිටි ඒ මොහොතේත් මලින්දහස් හිත තිබුණේ වෙන දිනාවකය. කුසලානය ගෙනෙන්නට බැරිනම් ඕන කුදයක් ගහගත්තාවේ කියා ඔහු සිය පෙම්වතියගේ බලාපොරොත්තු ඉටුකරන්නට උත්සාහයක යෙදුණේ ඒකය. ඉතින් මේ කතාව එකී දවසේ බසයක් උස්සා පෙම්වතිය බැලීමට ගිය අවුරුදු පහළොවේ පෙම්වතා ගැනයි.

“බයා එනවද අද රෑ මාව බලන්න? පුළුවන් නම් එන්න. මං බලාගෙන ඉන්නම්.”

මලින්දට ඒ දුරකතන ඇමතුම ලැබුණේ ඔහුගේ පෙම්වතියගෙනි. ඒ පසුගිය 11 වැනිද රෑ අටකුත් ගාණටය.

“මං දැන් කොහොමද මෙයා බලන්න යන්නේ? මේ වෙලාවට වාහනත් නෑ.”

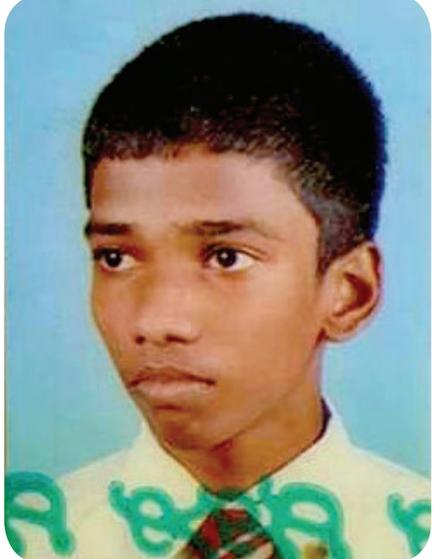
පෙම්වතියගේ ඇරයුමත් සමඟ මත්තේගොඩ සිටි මලින්දට හිතුවේ එහෙමය. එහෙමයි කියා ඇගේ අහිංසක ඉල්ලීම අහක දන්නටද බැරිය. ඒ නිසා මලින්ද කෝකටත් කියා මොරගහහේන ප්‍රදේශයේ සිටි ඔහුගේ පෙම්වතිය බලන්න යන්නට සිතා පාරට බැස්සේය. පසුව ඔහු කෙළින්ම ගියේ පිළියන්දල බස් නැවතුමටය. කරුමයක මහත... බස් නැවතුමේ ගාල්කර තිබූ බස්රථ කිහිපයක් හැරෙන්නට මොරගහහේනට යන්නට එකදු බසයක්වත් තිබුණේ නැත.

“දැන් ඉතින් මොකද කරන්නේ?”

එසේ සිතූ මලින්දගේ හිතට අපූරු එහෙත් හිතුවක්කාර අදහසක් ආවේය. ඒ බස් නැවතුමේ ඇති බස්රථයක් රැගෙන පෙම්වතිය බැලීමට යාමයි. නවතා තිබූ බස්රථයකට ගොඩවී බලද්දී ඔහුගේ වාසනාවටදෝ රථයේ යතුරත් එහි යතුරු කට්ටිම තිබුණි. ඉතින් දෙපාරක් හිතන්නට උවමනා වූයේ නැත. හිතුවක්කාරයා දුරදිග නොබලාම බස්රථය පණගන්වා පාරට දැමුවේය.

මේ අතරවාරයේ බස්රථවල රියදුරු මහතන් බස් නැවතුමට හුදුම වූ ස්ථානයක

මේ ළමයා ඔය ගැනු ළමයව බලන්න යන්න බස්රථයක් පැහැරගත්ත පළවෙනි අවස්ථාව මේක හෙවෙයි



ජංගම දුරකතනවලින් ආසියා කුසලාන තරඟය නරඹමින් සිටියහ. ශ්‍රී ලංකා ඉනිම නිමාවත් සමඟ ඒ අතරින් දෙතුන් දෙනෙක් බස්රථ අසලට පැමිණියේ කෑමට යමක් ගෙන එන්නටය. ඒ මොහොතේදී එතැන වූ එක් බස්රථයක් අඩු බව ඔවුන් දුටුවේ. පමාව හුවණට හුණුරු බව සිතූ ඔවුන් එසැණින්ම කළේ ප්‍රභූමි තිබූ පිළියන්දල පොලිසියට ඒ ගැන පැමිණිලි කිරීමය.

“එදා අපි කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ බීමත් රියදුරන් අල්ලන විශේෂ මෙහෙයුමක නියැලීමට තිටියේ. ඒ නිසා මං අපේ නැම කණ්ඩායමක්ම දැනුවත් කලා. මමත් මගේ කණ්ඩායමක් එකක් ගියා. ඒත් කිසිම ආරංචියක් ලැබුණේ නෑ. ඒ වෙලාවේ නරියටම රෑ 12.20ට වගේ ඇති. මං නිරියේ කොට්ටාව කලර ලයිට් එක ගාව. එහෙම ඉන්නකොට මං දැක්කා බස් එකක් ඊකක් අමුතු විදියට වගේ එනවා. ඒ කියන්නේ කලර ලයිට් එක ගැනවත් කිසිම අවධානයක් තිබුණේ නෑ. ඒක නිසා මට බස් එක ගැන සැකයක් ආවා. ඊටපස්සේ අපි එක නවත්තලා බැලුවා. ඒත්

බස්රථයක් පැහැරගෙන පෙම්වතිය බලන්නට ගිය පුංචි පෙම්වතාගේ කතාව

එක්කම එළවගෙන ආපු රියදුරු පැහලා දිව්වා. නරී පුංචි කොල්ලෙක්. අපිත් එයාගේ පස්සෙන් පැහැනුවා. එහෙම පත්තලා කොහොමනර් අල්ලගත්තා. පස්සේ බලද්දී අපේ සැකය හරි. ඉතින් ඒ වෙලාවේම ළමයව පොලිස් භාරයට ගත්තා. මේ වෙනකොට අපි ඒ ගැන වැඩිදුර විමර්ශන කරගෙන යනවා.”

ඒ පිළියන්දල පොලිසියේ ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක සහත් රංජිත් මහතා ‘බරණි’ට කී කතාවය. ඔහු පවසන ආකාරයට මලින්ද මත්තේගොඩ වසමේ පදිංචිකරුවෙකි. ඔහු මොරගහහේන ප්‍රදේශයේ පදිංචි පෙම්වතිය කියාගන්නා තරුණිය බැලීමට මෙලෙස බස්රථයක් පැහැරගත්තේ පළමු වතාවට නොවේ. මීට හය මසකට උඩදීද ඔහු හෝමාගම බස් නැවතුමේ තිබූ බස්රථයක් මෙලෙසින්ම පැහැරගෙන එකී පෙම්වතියට බලන්නට ගොස් තිබුණි. පසුව ඔහු ඒ බස්රථය යළිත් තිබූ තැනටම ගෙනැත් ද තිබුණේ මිතුරන් පිරිසක් සමඟ කතරගම

සංචාරයක්ද ගොස් තුන් දිනකුත් ගතවූ තැනයි.

“මේ ළමයගේ අම්මා අපි පොලිසියට කැඳව්වා. එයා කියනවා පුතා ඊකක් කියන දේ අහන්නේ නෑ කියලා. අට වසරට විතරයි ඉස්කෝලේ ගිහින් තියෙන්නේ කියලත් කීව්වා. කලින් ඒ ළමයා අපිට කියලා තිබුණේ එයාට වයස අවුරුදු 17යි කියලා. හැබැයි අම්මා පොලිසියට කීව්වා පුතාගේ වයස තාම අවුරුදු 15ක් කියලා.”

සියල්ලන්ගේම කතා මැද කාටත් දැනගන්නට උවමනා වූයේ බස්රථය පැහැරගත් දරුවා කියන කතාවය. ඔහු කිසිදු බියක් සැකක් නැතිව පොලිසිය ඉදිරියේ කියා තිබුණේ මෙවැන්නකි.

“සර අපේ තාත්තා වෙන ගැනු අයත් එකක් සම්බන්ධකම් තියෙන කෙනෙක්. එයා අපි ගැන නොයලා බලන්නේ නෑ. මං ඉස්කෝලේ ගමනත් නවත්තලා ඉන්නේ. සමහර දවස්වලට බස්වල කොන්දොස්තර සහායක විදියට යනවා. ඒ ගිහින් නම්බවෙන සල්ලිවලින් තමයි අම්මව බලාගන්නේ. එදා රෑ මං යාළුවෙලා ඉන්න ගැනු ළමයා මට කොල් කරලා කීව්වා බලන්න එන්න කියලා. ඒත් ඒ වෙලාවේ පිළියන්දල බස් ස්ටෑෂන් එකට ඇවිත් බලද්දී බස් තිබුණේ නෑ. මට බස් පොකිබක් එළවන්න පුරුදුයි. ඉතින් මං එතැන තිබුණු බස් එකක් අරන් යන්න හිතුවා.”

මලින්ද යතුරුපැදියක් හෝ ක්‍රීරෝද රථයක් වැනි සාමාන්‍ය වාහනයක් රැගෙන ගියා නම් මෙය සාමාන්‍ය කතාවක් වෙන්නට ඉඩ තිබුණි. එහෙත් මලින්ද පෙම්වතිය බලන්නට ගියේ දෙර දෙකේ ලේලන්ඩ් බස්රථයකිනි. ඔහුට රියදුරු බලපත්‍රයක් නැත. 100% බස්රථයක් ගෙනයාමේ හැකියාවද නැත. බස්රථය රැගෙන ගියේද හොරෙකි. ඒ නිසා ඔහුගේ ක්‍රියාව අයත් වන්නේ පැහැරගැනීමකටය. මෙවැනි දහකුත් ප්‍රශ්න එන බව දැන දැනත් අවසානයේ ඔහු පෙම්වතිය බලන්නට ගියේය. බලා ආවේය. කොටුවුණේ ඒ එද්දීය. දුරදිග නොබලා මලින්ද කළ දේ අනුමත කරන්නට බැරිය. එහෙත් මේ පුංචි පෙම්වතාගේ ආදරය නම් අපූරුය. නැත්නම් මුළු රටක්ම සියල්ල අමතක කර භාහුකගේ මල්වෙඩි සංදර්ශනය නරඹද්දී ඔය රෑ කෙල්ලක් බලන්නට යන ජාතියේ කොල්ලෙක් නැත. මොනවා නැතත් ඒ අතින් නම් කොල්ලාගේ ආදරේ මරයයි.

ඒ වෙලාවේ නරියටම රෑ 12.20ට වගේ ඇති. මං නිරියේ කොට්ටාව කලර ලයිට් එක ගාව. එහෙම ඉන්නකොට මං දැක්කා බස් එකක් ඊකක් අමුතු විදියට වගේ එනවා. ඒ කියන්නේ කලර ලයිට් එක ගැනවත් කිසිම අවධානයක් තිබුණේ නෑ. ඒක නිසා මට බස් එක ගැන සැකයක් ආවා

හාතිය වෙතිවර්ධන

ඔබේ දරුවාට

විවිධ A සහ D

යහගුණය සහිත ආහාර වේලකට



රසයෙන් පිරි දිනපතා යහගුණය

එදිනෙදා ආහාර දැන් තවත් රසවත් කරගන්න!

කිරිකොස් මැදුරා



- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**
- පැසුණු කොස් 500g
 - පොල් කිරි කෝප්ප 2
 - ඇස්ට්‍රා 18g
 - ළුණු 100g
 - අමු මිරිස් කරල් 3
 - සහ කැලි මිරිස් 20g
 - කහ කුඩු 10g සහ
 - අඬ ඇට 10g
 - කරපිංචා සහ රම්පෙ
 - ලුණු (රස අනුව)

- සාදන ක්‍රමය**
- මුලින්ම කොස් ටික හොඳින් හෝදලා, දිගට කපා ගෙන, කොස් ඇට ටිකත් සුද්ද කර ගන්න
 - ඊලඟට කොස් ඇට එක්ක කිරි, ලුණු, වතුර, කහ කුඩු සහ අනෙක් සියල්ල එකතු කරන්න
 - දැන් භාජනයක් ලිපේ තියලා ඵෑණු, අමු මිරිස්, කරපිංචා, මිරිස් කුඩු ඇස්ට්‍රා කුකින් පැක් එක එකතුකරගෙන බදින්න
 - බැදිගෙන එද්දි අඬ ඇට එකතු කරගෙන බදින්න, කැලි මිරිස් ටිකත් එකතු කරගෙන බදින්න
 - දැන් කොස් මිශ්‍රණයට බැදුම එකතු කරලා කොස් තැම්බෙනකල් හොඳින් ලිපේ තියා පිසින්න
 - කොස් කරිය තෙත ගතියට ලිපෙන් ඵලියට ගන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කැලි කපාගත් අඬ 500g
- මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- බැදුණු තුනපහ මේස හැඳි 1
- තලාගත් ඉඟුරු සුදුළුණු මේස හැඳි 1 1/2
- පොඩි ඵෑණු ගෙඩි 1
- ඇස්ට්‍රා කුකින් පැක් මේස හැඳි 2
- වතුර කෝප්ප 1

- පොල්කිරි කෝප්ප 1
- සීනි මේස හැඳි 1
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- අඬ ඇට තේ හැඳි 1
- අමුමිරිස් කරල් 2
- රම්පෙ
- කරපිංචා
- ලුණු

සාදන ක්‍රමය

- භාජනයක් ලිප තබා ඵයට ඇස්ට්‍රා කුකින් පැක් එක් කර, අඬ ඇට එකතු කරගන්න
- ඉන්පසු තලාගත් ඉඟුරු, සුදු ඵෑණු, රම්පෙ, කරපිංචා, අමුමිරිස් සහ ඵෑණු දමා තෙම්පරාදු වෙන්තට තබන්න
- තෙම්පරාදු වූ පසු කහ කුඩු, බැදුණු තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, අඬ සහ ලුණු දමා වතුර එකතු කර තම්බාගන්න
- තැම්බුණු පසු, සීනි හා පොල්කිරි දමා මද ගින්නේ පිසගන්න

අඬ මැෂිම



*ඇස්ට්‍රා 20g කින් ඔබේ දරුවාගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවයෙන් විවිධ A සහ D 33% ක් ලබා දෙයි.

මීට වසර හත අටකට උඩදී කැලණියේ මරවිත් සිල්වා කිව්වොත් හොදන්නා කෙනෙක් සිටියේ නැත. ඒ තරමටම ඔහු දේශපාලනය කරලියේ ආත්දෝලනාත්මක කතා මැව්වේය. වෙලාවකට ඔහු කරලියට ආවේ වර්ෂ 2007 අවුරුද්දේ රූපවාහිනී සංස්ථාවට බලහත්කාරයෙන් කඩාවැදුණු සිද්ධිය ඊට උදාහරණයකි. තවත් විටෙක ඔහු කරලියට ආවේ පින් පාටිය. කැලණි පුදබිම අවට ගව ඝාතනය සම්පූර්ණයෙන්ම නැවැත්වීමට අනුබලදීම ඊට තව උදාහරණයකි. එහෙත් ආණ්ඩු පෙරලිත් සමඟින් මරවිත් සිල්වා ගැන කාට කාටත් අමතකව ගියේය. නමුත් මීට දින කිහිපයකට පෙර ඔහු යළිත් කරලියට ආවේය. ඒ කලින් කී රූපවාහිනී සංස්ථාවට බලහත්කාරයෙන් කඩාවැදුණු සිද්ධියට උසාවියෙන් ලැබුණු කැඳවීම නියෝගයක් නිසාය. එහෙත් මෙවර වර්ෂ 2007 අවුරුද්දේ ආරම්භ වූ 'බරණි' මේ කතාබහ අලුත් පෙනුමකින් කරලියට ආ හිටපු අමාත්‍ය මරවිත් සිල්වා සමඟිනි.

අපේ ඉස්කෝලේ අවලස්සන ගැන ළමයෙක් හිටියා කිසිම කොල්ලෙක් නොබලපු. ඉතින් එයා පව් නිසා එයාගෙ දුක හැකි කරන්න හිතාගෙන මම එයාටත් ආදරේ කරා



මට කැමැත්තෙන් ඉඳලා

මං අකමැති වුණු නිසා ඒ ගැන අසුවලින් ගහන්න හැදුවා

2007 අවුරුද්දේ ආරම්භ වූ 'බරණි' මේ කතාබහ අලුත් පෙනුමකින් කරලියට ආ හිටපු අමාත්‍ය මරවිත් සිල්වා සමඟිනි.

නැවත කැඳවීමට බලවත් ආයතනික ඉතින් එකපාරක් නෙවෙයි දුකපාරක් කැඳවීමට මම වැරදි නැත්නම් මම මොකටද බය වෙන්නේ? උසාවිය තීරණය කරයි හරි වැරද්ද කාගෙද කියලා.

ඒ ප්‍රශ්නේදී වැඩිපුරම විරෝධය පෑවේ කාත්තාවෝ. අපිට මතකයි ඒ අය ඔබට අසුවී පුහාර පවා එල්ල කරන්න සූදානම් කිරීමට?

ඒ කාත්තාවන්ට මාත් එක්ක සම්බන්ධතා පවත්වන්න හිතලා තියෙන්න ඇති කියලා මට හිතෙනවා. මම ඒකට අකමැති වෙලා, බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට කරගන්න බැර වුණාම එයාලට තරහ යන්න ඇති.

ඇත්තද මරවිත් සිල්වා මහත්තයා තරණ තරණයෙන් වෙනුවෙන් අලුත් පක්ෂයක් හදන්න යනවා කියන්නේ?



දේශපාලනඥයාට විශ්‍රාම යන්න ඕන කියලා වයසක් නෑනේ. නිරෝගිකම සහ ජනතාවගේ කැමැත්ත තියෙන තුරාවට දේශපාලනය කරන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ අය දැන් ටිකක් තරණ තරණයන්ටත් අවස්ථාව දෙන්න ඕන කියලා මට හිතෙනවා. ඒ ගංවතුරක් ආවත් ගහගෙන යන පොල්කෝමිඩ වගේ අයට නෙවෙයි. රට ගැන හොඳ අවබෝධයක් සහ පැහැදිලි ඉදිරි දැක්මක් තියෙන අයට. ඒ නිසා මමත් ගොඩක් ආසාවෙන් ඉන්නවා ඒ වගේ හොඳ තරණ තරණයෝ ඉන්නවානම් ඒ අයට අවස්ථාව දිලා උදව් කරන්න.

ඔබ දේශපාලනයට ආවේ සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක මැතිනියත් එක්ක. එතුමියගේ යන්ත්‍ර මගින් හඳුනාගෙන ඔබ කියලා අපි අහලා තියෙනවා. ඇත්තද ඒ?

ඒවා පැත්තකට දන්නකෝ. නමුත් බණ්ඩාරනායක පවුලට මම ඉතාමත් සුභද්‍රව ඉඳපු කෙනෙක්. ඒ වගේම මම ඒ පවුලට ලොකු සේවයක් කළා. එහෙම කරලත් අන්තිමට සත්‍ය කතා කරන්න හිතලිලා එතුමිය මාව පක්ෂෙන් ඉවත් කළා. අන්තිමට මම නඩු කිව්වා. ඔන්න ඕකයි ඉතිහාසය.

ඔබතුමා සිරිමාවෝ මැතිනිය වගේම වන්දිකා බණ්ඩාරනායක මැතිනියත්, සුනේත්‍රා බණ්ඩාරනායක මැතිනියත් බොහොම ළඟින් ඇසුරු කළා. කාටද මේ තුන්දෙනාගෙන් වැඩිපුරම කැමති?

මිතුරියන් විදියට ඒ තුන්දෙනාම මාත් එක්ක ඉතාමත් මිත්‍රශීලීව හිටියා. නමුත් වන්දිකා මහත්මිය එක්ක ඊට වඩා මිත්‍රශීලීව කටයුතු කරලා තියෙනවා. මොකද එතුමියගෙයි විජයගෙයි මිත්‍රකම ඇති කරවන්න උදව් කළේ මම. මොකද මම ඉස්සර වැඩි හරියක් හිටියේ ඒ ගෙදර.

ඇත්තද බණ්ඩාරනායක පවුලේ එක්කෙනෙක් එක්ක හරි තරහ වුණාම ඉස්සර රෙදි ටිකක් අරගෙන අතින් අයගේ ගෙවල්වලට යනවා කියන්නේ?

අපොයි ඔව්. අනුර එක්ක රණ්ඩු වුණාම රෙදි මල්ලත් අරන් මැතිනියගේ ප්‍රභට යනවා. මැතිනිය එක්ක රණ්ඩු වුණාත් එතැනින් රෙදි ටිකක් අරන් වන්දිකා මැතිනියගේ ගෙදරට යනවා. ඔහොම තමයි හිටියේ. අන්තිමට කොහොමහර විජය මැරෙනකොටත් මම හිටියේ ඒ ගෙදර.

ඔබ රාජපක්ෂ පවුලේ උදව්වෙන් ඒ වගේම ළඟින් ඇසුරු කළා නේද? ඒ පවුලේ අයගෙන් කැමතිම කෙනෙක් හැද්ද?

D.A. රාජපක්ෂ මැතිතුමායි මගේ තාත්තයි ඉතාමත් හොඳ මිත්‍රයෝ. එයාලත් මාත් එක්ක ඉතාමත් ළඟින් හිටියා. නමුත් ඉතින් කාලයාගේ අවිච්ඡිකාව මම ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ජනප්‍රිය වෙලා එනකොට ඒ අය මට අපේක්ෂකත්වය නොදී කෙනෙහෙලිකම් කළා. හැබැයි අපේක්ෂකත්වය නොදීපු එකනම් දේව ආශීර්වාදයක් කියලා දැන් හිතෙනවා. මොකද එහෙම වුණා නම් පහුගිය දවස්වල සිද්ධවුණු කලබලවලට මගේ නමත් ගැවෙනවා.

ඔබ කලාකරුවෝ එහෙමත් ඉතාමත් ළඟින් ඇසුරු කළානේ. මොනවද රන්ජන් රාමනායක ගැන තියෙන මතක?

ඒ කාලේ රන්ජන් හිටියේ විජය කුමාරණාතුංගගේ ගෙදර. ඉතින් ඒ කාලේ ඉඳලම මම රන්ජන්ව හොඳට දන්නවා. අන්තිමට විජයගේ මරණෙන් පස්සේ රන්ජන්ට යන්න තැනක් තිබුණා නැති නිසා රන්ජන්ගේ මමයි මම හිටපු ගෙදර එකට හිටියේ.

දැන් ටිකක් ගෙදර පැත්තට හැරෙමුකෝ. මාධ්‍යයවලින් අපි දකින වර්ෂ 2007 මරවිත් සිල්වාමද ගෙදරත් ඉන්නේ?

පිරිමියෙක් වුණාම හොඳට මතක තියාගන්න ඕන එළියෙ දුක සද්ද ඔක්කොම ගෙදරත් ඇවිල්ලා දුක එක පිරිමිකම නෙවෙයි කියලා. මම ගෙදරදී වෙනස්ම වර්තයක්. මමයි නෝනයි දැන් තනියම ගෙදරට වෙලා ඉන්න නිසා අපි දෙන්නා බෙද හදගෙන වැඩ කරගන්නවා. කාලා ඩිලා වළන් පිගන් ටික පවා අපි දෙන්නම එකතු වෙලා හෝදනවා. එයාට අමාරුනම් මම ලුහු ගෙඩියක්, එළවලු ටිකක් වුණත් කපලා දෙනවා. මේ දවස්වල

ගෙදර කවුරුත් නැතිව නෝනව තනියම දලා යන්න බැර නිසා දේශපාලන වැඩවලට යද්දී පවා එයාව එක්කගෙනමයි යන්නේ. ඔය විදියට අපි දෙන්නා ගොඩක් ආදරෙන් එද වගේම තාමත් ඉන්නවා.

ඒ දවස්වල හොනා හිතියක් දලා තිබුණු හේද කොහේ ගියත් ගෙදර එනකොට මල් පත්තරයක් ගේන්න කියලා. එහෙම හැකුව ගෙදර ආවොත් ආපහු හරවලා යවනවද හේද?

අපොයි ඔව්. එයා ඒ දවස්වල හරියට 'කුමර' පත්තරේට ආස කළා. ඉතින් මට කොහේ ගියත් කෝල් කරලා කියනවා හවසට ගෙදර එනකොට අනිවාර්යයෙන්ම පත්තරේ අරන් එන්න, නැකුව නම් එන්න එපා කියලා. ඉතින් මම හැමතැනම හොයලා හොයලා කොහොමහර කුමර පත්තරේ හොයාගෙන එනවා. බැර වෙලාවකටත් අමතක වුණොත් ගෙදර ආවට පස්සේ මාව ආපහු හරවලා යවනවා පත්තරේ ගේන්න කියලා. එයාට තියෙන ආදරේට ඉතින් මමත් ආපහු ගිහින් හරි අරන් එනවා.

ඒ කියන්නේ ඔබ හොඳ ප්‍රේමවන්තයෙක්?

ඉස්කෝලෙ යන කාලෙ ඉඳලා මම හොඳ ප්‍රේමවන්තයෙක්. ඉස්කෝලේ හිටපු ඇහැර කනට පේන කෙල්ලෝ සේරටම වගේ මම ආදරේ කළා. ඒ අය මටත් ආදරේ කළා. ඒ විතරක් නෙවෙයි අපේ ඉස්කෝලේ අවලස්සන ගැන ළමයෙක් හිටියා කිසිම කොල්ලෙක් නොබලපු. ඉතින් එයා පව් නිසා එයාගෙ දුක හැකි කරන්න හිතාගෙන මම එයාටත් ආදරේ කරා. ඊටපස්සේ ඉතින් කසාද බිඳින්න හොඳම කෙනා මගේ නෝනා කියලා හිතලා තීරණයක් ගත්තා.

ඇත්තද හොනට වඩා අවුරුදු 10ක් වැඩිමල් කියන්නේ?

ඔව් ඇත්ත තමයි. මම එයාව කසාද බැන්දේ එයාට අවුරුදු 15දී. ඊටපස්සේ බැඳලා තමයි එයාව ස්ටැෆර්ඩ් කොල්ප් එකට යවලා සාමාන්‍ය පෙළ ලියව්වේ.

හොනලට වඩා මහත්තරු අවුරුදු 10ක් 15ක් වැඩිමල් වුණාම එක මහ උපාරුවට කියවනවනේ. හැබැයි ඒක අතින් පැත්ත වුණාම සමාජය දෝෂ කියන එක ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

අන්න හොඳ ප්‍රශ්නයක්. මමත් පිරිමින්ගෙන් අහන්නේ ඒ ප්‍රශ්නයමයි. කෙල්ලෙකුට වඩා උඹලා අවුරුදු 10ක් 12ක් වැඩිමල් වුණනම් ඒක හොඳයි. නිකමටවත් එහෙම අවුරුදු ගාණක් බාල කොල්ලෙකුට කෙල්ලෙක් ආදරේ කරන්න, අපෝ අරක් මිනිහට වඩා වැඩිමල් කියලා දුකක් කතා කියනවා. මං අහන්නේ අපිට ඒක පුළුවන්නම් ඇයි උන්ට ඒ වරප්‍රසාදය නොදෙන්න තරම් අපි කුතුහල වෙන්නේ? මේ සමාජය ඒක අනිවාර්යයෙන්ම නිවැරදි කළ යුතු දෙයක්.

මොකද මේ එකපාරටම රැවුල වවලා අලුත් විලාසිතාවක් කරන්න හිතුවේ?

නෑ මම නිකක් කම්මැලිකමට රැවුල ටිකක් වචන පටන්ගත්තා. ඒක දැකලා නෝනයි පුතයි කිව්වා 'අපේ ඔයාට රැවුල වවලා හරිම ලස්සනයිනේ, කපන්න එපා' කියලා. ඒක නිසා මමත් කැපුවෙම නැකුව තියාගත්තා.

අවසාන වශයෙන් ඔබට මොනවද ජනතාවට කියන්න තියෙන්නේ?

කියන්න තියෙන්නේ මෙව්වරයි. හතු පිපෙන්නා වගේ දේශපාලන පක්ෂ හැදුනට, දේශපාලනඥයෝ බිහිවුණාට විපරමකින් තොරව ඒ අයට අනුවෙන්න එපා. ඒ අය එද සහ අද කොහොමද, ස්ත්‍රී දුෂණ, වංචාවලට අසුවෙලා තියෙනවද කියලා වගේම මහජනතාවට මුණගැහෙන්න අවස්ථාවක් නොදී ඉඳලා තියෙනවද කියලා හොඳට බලන්න. මොකද ආපහු සැරයක් කිසිම හේතුවක් නිසා මේ රට ආපස්සට යන්න දෙන්න බෑ.

බඩේ දැවිල්ල ඇති කරන සාධක, ශරීරය ඇතුළතින්ම පාලනය කල යුතු බව ඔබ දන්නවද?

අමාශයේ දැවිල්ල, ඔබගේ ජීවන රටාව හෝ ශාරීරික තත්ත්ව අනුව අඩු වැඩි වශයෙන් ඉස්මතු විය හැක. එය පාලනය කරගනිමින් නිරෝගීව ජීවත්වීම, ඔබගේ ජීවිතයේ වැදගත්ම අවස්ථාවන්හි අපහසුතාවයට පත් නොවී සතුටින් සිටීමට ඔබට උපකාර කරයි.

ආයුර්වේදයේ සඳහන් ලෙස, ශරීරයට හිතකර ප්‍රතිඵලදායී ශාකෝෂධ භාවිතය මගින් මෙම පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට හේතු වන විවිධ සාධක මගහරවා ගැන කී දැවිල්ල වැනි පීඩාවන්ට සහනයක් ලබා ගත හැකිය.

බඩේ දැවිල්ල වැනි පීඩා වලින් වද වින්දා දැන් ඇති හේද?

මෙවැනි පීඩාවලට විසඳුම් සොයන කාර්යයන්හි වර්තමාන පරපුරට ලේ පිරිසිදු කරන, අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුර්ගන්ධය වැනි පීඩාවන් රැසක් ඇඟ ඇතුළතින්ම මගහරවන ස්වස්ථ අමාත, අගනා ප්‍රතිඵලදායී පානයක් වනු නොඅනුමානයි.

ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍යයන්ගේ ගුණ නොනැසෙන සේ, ඉහළම ගුණයෙන් හා ප්‍රමිතියෙන් යුතු තෙල්ලි හා රසකිඳු සාරය යොදා ගනිමින්, ලිස්ක් නැවුරුල් ස්වස්ථ අමාත නිෂ්පාදනය කර ඇත. පහසුවෙන් ජලයේ දියවෙන ස්වස්ථ අමාත ඔබගේ කැමැත්ත පරිදි උණු හෝ සිසිල් පානයක් ලෙස සකසා භාවිතයට ගත හැකිය.

- අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුර්ගන්ධය නැත කිරීමට උපකාරී වේ.
- උෂ්ණ බිබිලි, සම රළු වීම, සමේ වියළි බව හා කුරුලෑ ආශ්‍රිත පීඩා.
- යටිපතුල් පැලීම හා දැවිල්ල ආශ්‍රිත පීඩා.
- ඇස් දැවිල්ල හා ශරීරයේ දැවිල්ල වැනි පීඩා
- මුත්‍රා දැවිල්ල හා මුත්‍රා පද්ධතිය ආශ්‍රිත පීඩා



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

පීඩාවන් දුරලන සොබාදහමේ තිළිණය



නිරෝගීමත් දිගු ජීවිතයකට

රු. 175/-

අම්මගේ නාඩගම් නිසා

නෂයෝ අපේ මුණ බලන්නේ නෑ

අනවුන, හදිහුනියම් ආදියෙන් මිනිසුන්ට විපත් පැමිණවිය හැකිය යන විශ්වාසයක් ලොව පුරා පවතී. සෑම කෙනෙක් තුළම එකම ආකාරයකින් බලනොපැවැත්වෙන මෙම විශ්වාසය එක් එක් පුද්ගලයාගේ පෞරුෂය අනුව වෙනස්වන බවක් පෙනෙයි. වඩාත් පැහැදිලි කළහොත් ප්‍රබල පෞරුෂයන් සහ තාර්කික බුද්ධිය සහිත පුද්ගලයන් මේවා මිථ්‍යා විශ්වාස ලෙස බැහැර කරන අතර, දුබල පෞරුෂයන් සහ තාර්කික බුද්ධිය අඩු පුද්ගලයන් මෙම විශ්වාසවල වල්බ ගනිති.

අනවුන, හදි හුනියම් පිළිබඳව දැඩි ලෙස විශ්වාස කිරීම නිසා තම ගේදෙර ඉඩකඩම් අතිම කරගත් කාන්තාවක් පිළිබඳව පසුගිය දිනෙක මට අසන්නට ලැබුණේ මගේ හිතවත් විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූමත් වෙතිනි. එමෙන්ම ඒ මිථ්‍යා විශ්වාසය මුල්කොට එම පවුලට සමාජීය වශයෙන්ද ගැටලු රැසකට මුහුණපෑමට සිදුවී තිබුණි. එවැනි පසුබිමක් තුළ එම කාන්තාව ඇතුළු ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ඇරයුමින් මට ඔවුන්ගේ නිවසට යාමේ අවකාශයක් උදාවිය.

එම කාන්තාවගේ උපන්ගම ගාල්ලට නොදුරු අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශයකි. මේ වනවිට පහස්පස්වන වියෙහි පසුවන ඇය දෙදර මවක වන අතර දරුවෝ උසස් අධ්‍යාපනයේ යෙදෙමින් සිටියහ. සාම්ප්‍රදායික සංස්කෘතික පසුබිමක හැදී වැඩුණු එම කාන්තාවගේ සිත තුළ තරුණ වියේ සිටම ගුප්ත භීතියක් තිබී ඇත. එනම් තමන්ට සහ තම පවුලට කවුරුන් හෝ අනවුන හදි හුනියම් කරනු ඇතැයි යන භීතියයි. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවන්හිදී අඩු වැඩි වශයෙන් පැවති මෙම භීතිය පසුගිය සමයේ වඩාත් උත්සන්න වී ඇත්තේ ඇගේ සැමියාගේ හෘද නාලයක් සිහින් වී ඇති බවට වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් සනාථ වූ පසුබිමකය. ඉන්පසු එය දන්නා හඳුනන පුද්ගලයන්ගේ ගුප්ත ක්‍රියාකාරකමක් මුල්කොට සිදුවූවක් බව පවසමින් වඩාත් කලබලකාරී ලෙස හැසිරෙන්නටත්, එම අනවුන කොඩිවන ඉවත් කරගැනීමට දහඅතේ දුටුපැන ඇවිදීමටත් පටන්ගෙන තිබේ.

“අපි දෙනා කසාද බැඳලා දැන් අවුරුදු තිහකට කිට්ටියි. ඒ කාලෙ ඉඳලම නොනා බිය අනවුන, හදි හුනියම්වලට පුදුම බියකින් හිටියේ. අපි බැහැද මුල්ම කාලේ මට මේක

විකක අමුතුවට පෙනුණට පනුවෙනකොට මාත් එයාගේ මේ විශ්වාසවලට විකෙත් වික නතු වුණා. කොටිත්ම මගේ නොනා නැමදෙයක් දිනාම බලන්නේ හුනියම කියන දේ මුල්කරගෙන. ඉස්සර අපේ වත්තේ කාගේනර් කෙස් රොදක තිබුණත්, සතෙක් ගෙනත් දාපු මස් කටුවක් තිබුණත් නොනා හිතුවේ ඒක කවුරුනර් කරපු හුනියමක් කියලා. එහෙම හිතලා හිකම් හිටියේ නැහැ. අපේ අහල පහල මිනිස්සුන් එක්ක එක එක ප්‍රශ්න ඇති කරගත්තා. ඊටපස්සේ නොනගේ මේ සැකේ දැනගෙන සමහරදාට කවුරුනර් අපේ වත්තට කපපු දෙහි ගෙඩි, කන හුල්වල ඔතපු බුලත් කොළ, කපපු පුහුල් එහෙම

නොනගේ සැකය ගැන දන්න මිනිස්සු එයාව අවුස්සන්න අපේ වත්තට එක එක දේවල් දාල ගියා

ගෙනත් දාලා තිබුණා. ඒවා දැක්ක හැටියේ නොනා බියෙනුයි කේන්තියෙනුයි වේවලන්න පටන්ගන්නවා.” ඇගේ සැමියා කීය.

පසුව ඒ සම්බන්ධයෙන් ඇගේ වැඩිමල් දියණිය පවසා සිටියේ සිය මව තමන් දන්නා කාලයේ සිටම මෙම හුනියම් කැපීම පිණිස නොගිය සාත්තර දේවාලයක්, නොකළ තොට්ටලයක් නැති බවය. එමෙන්ම ඇගේ එම විශ්වාසය මුල්කොට ඔවුනට පරම්පරාවෙන් හිමි වූ ඉඩම් සහ කුඹුරු සෑහෙන ප්‍රමාණයක් අතිමව ඇති බවද දියණිය කීවාය. ඒ හුනියම් කැපීමට මුදල් සොයාගනු පිණිස ඒවා විකුණා ඇති බැවිනි.

“අපේ තාත්තා මේවා පිළිනොගන්නට මේ දේ කළාට පස්සේ අම්මගේ හිතේ නියෙන බිය හුනියම් බිය සැක නැතිවෙයි කියලා නැමදේකටම ඉඩ දුන්නා. ඒත් හුනියම් කපන්න කියලා ලක්ෂ ගණන් වියදම් කළාට

පස්සේ සිද්ධ වුණේ අම්මගේ හිතේ ඒ ගැන නියෙන බිය සැක තවදුරටත් වැඩිවෙන එක.”

පසුව ඥාතීන්ගේ ඉල්ලීම පිට ඇය විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුකර ඇති අතර මේ වනවිට ඇය එම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරද මුළුමනින්ම නවතා දමා ඇති බව දියණිය කීවාය. ඊට හේතුව එසේ මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා අතරේ සැමියාගේ හෘදය වස්තුවේ නාලයක් සිහින් වී ඇති බවට වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් අනාවරණය වී තිබීම නිසාය.

“අම්මා හිතන්නේ තාත්තගේ ඒ අසනීපයත් හුනියමක් කරලා ඇතිවුණු එකක් කියලා. අනවුන, හදි හුනියම්වලට කට්ටිකියේ මිසක් දොස්තරලා හම්බුවෙලා වැඩක් නෑ කියලයි අම්මා කියන්නේ. දැන් අපිට නෑදෑ හිතමිතු කවුරුවත් නෑ. පරම්පරාවෙන් අපිට උරුම වුණු ඉඩම්, කුඹුරු විකත් නෑ. හෙට අහිත්දට අපි මේ ඉන්න ගෙයි ඉඩමයි නැතිවෙන්න යන්නේ. අම්මා කියන්නේ මේක උගස් තියලා හුනියම් කපමු කියලා.” එම වැඩිමල් දියණිය කීවාය.

අපගේ සිතූම් පැතුම්, ආකල්ප, හැඟීම් ආවේග මුල්කොට උපදින ඒවා වුවද බුද්ධිය මගින් ඒවා යම් පමණකට හෝ කළමනාකරණය වෙයි. එහෙත් බුද්ධියට

හෙට අහිත්දට අපි මේ ඉන්න ගෙයි ඉඩමයි දෙකත් නැතිවෙන්න යන්නේ. අම්මා කියන්නේ මේක උගස් තියමු කියලා

පණිවිඩයකට අවනත නොවී ඉවක්බවක් නොමැතිව සිත තුළ පිබිදී, යථාර්ථයෙන් බැහැරව ක්‍රියාත්මක වන හැඟීම් හැඳින්වෙන්නේ ආවේග මෝහ (Delusion) යනුවෙනි. එසේ මිනිස් සිත් තුළ පිබිදෙන මෝහ වර්ග බොහොමයක් ඇති අතර, මෙම කාන්තාව තුළ පවතින හුනියම් මෝහය (Witchcraft Delusion) ද ඉන් එකකි. මෙම තත්ත්වය භීන්තෝන්මාද පරාසය (Schizophrenia Spectrum) මොළයේ චේන්ද්‍රිය (Organic) තත්ත්වයන්, මත්ද්‍රව්‍ය (Alcoholic) සහ පුනරාවර්ථිත විශාද ආබාධය (Recurrent Depressive Disorder) ආදී බහුවිධ සාධක මුල්කොට පැන නැගිය හැක. එනිසා කුමන කරුණක් මත හෝ පැන නැගීන තමන්ට පාලනය කරගත නොහැකි, පදනම් විරහිත විශ්වාස හමුවේ සිදුවිය හැකි හානිය පිටුදැකිය හැකි එකම මග එම තැනත්තන් රජයේ රෝහලක මනෝ වෛද්‍ය සායනයක් වෙත හෝ පිළිගත් විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීමයි.

තිලක් සේනාසිංහ



අපේ ජීවිත වෙනස් කළ රන්දෙවොල ගර්ථ ඒඩ් වෙත

අවුරුදු 25 පසු යළි ගියෙමු

“ගර්ථ ඒඩ්” ආරම්භ කළ මුල් දින වල ප්‍රතිකාර ලබා ගත් කළගෙඩිනේනේ ඒ.එච්.එම්. සුමතිපාල මහතා පසුගිය දිනෙක “ගර්ථ ඒඩ්” වෙත ආවා. මේ ඔහු සිය මතකය ආවර්ජනය කරමින් පැවසූ ඔහුගේ කතාවයි.

ඒ 1997 අවුරුද්දයි. අපි දරුපල හැතිව අනන්‍ය අසරණ වෙලා හිටි යුගයයි. අපි භාර භාර නොවුණු කොවිලක් දෙවොලක් හැති තරම්,

ඒ කාලේ හිටිය ප්‍රසිද්ධයි, දක්ෂයි කියන හැම වෛද්‍ය වරයෙක් ළගම ප්‍රතිකාර අර ගෙන කිසිම ප්‍රතිඵලයක් හැතිව සිටී අපිට,

අලුත් වෛද්‍යවරයෙක් අලුත් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක් ගැන ලැබුණු ආරංචියට අපි “ගර්ථ ඒඩ්” සොයා ගියා. එහිදී ලැබුණු ප්‍රතිකාර වලින් අපේ රක්තරං ප්‍රතා අපට ලැබුණා. දැන් ඒ ප්‍රතාට අවුරුදු 24 යි. ඔහු දක්ෂ ගණකාධිකාරී වරයෙක්.

මගේ බිරිදත්, පුත්‍රත් අපි ඔක්කෝම එක්ක “ගර්ථ ඒඩ්” වෙත ගියා. අපිට හරිම සතුටයි. දෙව් කෙනෙක් වත් කුසුම්සිරි ද සිල්වා මැතිතුමා දරුවන් හැති අසරණයින්ට අදත් එදා වගේම ප්‍රතිකාර කරනවා මගේ පුතා ඔහුගේම දැසින් ම දැක ගත්තා.

ඔබ දරුපල පහත මවක් නම්
ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා
ගර්ථඒඩ් වෙතින් ඔබ වෙත නිලිණා කරන



දරුපල පහත හැම කතකටම
අැගේම කිරිකැටියෙක්

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



මෙම ලිපි සම්පාදනය කරන වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා මේ ක්‍ෂේත්‍රයේ වසර 30 කට වඩා වැඩි අත්දැකීම් ඇති ප්‍රසව හා භාරවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි.

එංගලන්තයේ බර්මින්හැම් හි දී හල දරු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළු බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව මනා අත්දැකීම් ඇති ඔහු පසු කලෙක ඉන්දියාවේ හා ඉන්දුනීසියාවේ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයද හදාරා ඇත්තෙකි.

1995 දී ගර්ථ-ඒඩ් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

දරු පල පමා වූ අයට ප්‍රතිකාර කරන්න “ගර්ථ ඒඩ්” වගේ තැනක් පටන් ගන්න අදහස ඇති වූනේ කාසල් වීදිය කාන්තා රෝහලේ තරුණ වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස සේවය කරන කාලයේදීමයි.

තංගලල මූලික රෝහලේ අවුරුදු පහක සේවය කළාට පස්සේ මම කාසල් වීදිය රෝහලට පත්වීම ලැබූ ආවා. ඒ 1982 වර්ෂයේ ය.

ඒ කාලය අදට වඩා හරිම වෙනස්. දරුපල පමාවට ප්‍රතිකාර කිරීම වෛද්‍යවරුන් අතර වුණත් ඒ තරම් ප්‍රසන්න කරනවයක් වූනේ නැහැ. දරුපල පමාවූ රෝගීන් තුල පවා බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැන ඒ තරම් ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණේ නැහැ.

ඔවුන් වැඩිපුරම විශ්වාස කළේ දේව කන්තලව්, පුද පූජා ගැන විතරයි. ප්‍රතිකාරයක් ගත්තත් ඒ ආයුර්වේද වෛද්‍ය වරයෙක් ළග.

මම කාසල් වීදිය රෝහලට පැමිණි පසු, එතෙක් අඩපණ වී තිබූ දරුපල පමාව සඳහා වූ සායනය යළිත් පණ ගස්වා ගත්තා. අප වෙත තිබූ පහසුකම් උපරිමයෙන් භාවිතා කර හැකි පමණින් දරුපල පමාවූ රෝගීන්ට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළා.

දරු පල පමාවට හේතු වන රෝග ගැන වෛද්‍ය කුසුම්සිරි ද සිල්වා මහතා ලියන ලිපි පෙළක් අද සිට මේ පිටුවේ පලවෙනවා. මේ එහි ආරම්භයයි



සෑම සත්ව කොට්ඨාශයකට වගේම මිනිසාටත් අලුත් ජීවියෙක් බිහි කරන්න මුල් වන්නේ සත්ව බීජයයි. සත්වයන්ගේ බීජය සහ පුරුෂයාගේ ශුක්‍රණුව බද්ධ වීමෙන් අලුත් ප්‍රාණියෙක් බිහි වෙනවා. මේ හමුවීම දරු පිලිසිඳ ගැනීමක ආරම්භයයි.

මෙහි මුල්ම පියවර සත්වයක හිරෝගී බීජ හිපදවීමයි.

දෙවැන්න හිරෝගී පුරුෂයකු හිරෝගී ශුක්‍රණු හිපදවීමයි.

තුන් වැන්න දෙදෙනා කායික සංසර්ගයකින් පුරුෂයා තම ශුක්‍රණු සත්වයන්ගේ යෝනි මාර්ගය තුළ තැන්පත් කිරීමයි. එතැන් සිට එම ශුක්‍රණු යෝනි මාර්ගය දිගේ පිහිනා විත් බිම්බයක් මුණ ගහෙනවා.

සිව් වෙනුව මේ සියල්ලම සාර්ථකව සිදුවන්නට සත්වයන්ගේ යෝනි මාර්ගය හිරෝගීව හා අඛණ්ඩව පිහිටීම අවශ්‍ය වෙනවා.

මේ කරුණු සියල්ල හිවැරදිව එක්තැන් වූ විට පමාවකින් තොරව දරුවෙකු පිලිසිඳ ගන්නවා.

මේ කරුණු හතරෙන් එකක හෝ දෝෂ ඇත් නම් දරුවකු පිලිසිඳ ගැනීම වැලකී යනවා.

මෙසේ වන්නට රෝග ගණනාවක් බලපානවා. අපි ඒ ගැන මිළග ලිපියේ සිට කතා කරමු.

මහනුවර අගනරවාදා
පේරාදෙණිය පාරේ මුහස්පතින්දා
කිංසමුඛි විද්‍යාලය ඉදිරිපිට ඉරිදා

කඩවත බදාදා
කඩවත නුවර පාරේ 198 සෙනසුරාදා
ESESS Health Care
ගොඩනැගිලිලේ



අම්මා මාව හොඳට බලාගනියි හේද කියලා රැජින මගෙන් ඇහුවා

හිටපු අමාත්‍ය නවීන් දිසානායක

ඒ වැසි සහිත දිනකි. වැසි කඩායකින් සැරසීගත් කාන්තාවක් බැල්මොරල් මන්දිරය ආසන්න මාවතක ඇවිද යමින් උන්නාය. ඇගේ තනියට ආරක්ෂකයකු ගමන් ගත්තද ඇගේ සැතපුම් ගමන් විලාසයේ වෙනසක් නොවුණි.

ස්කොට්ලන්තයේ සංචාරයකට එක්ව සිටි ඇමරිකානුවන් පිරිසක් ඒ මොහොතේ අසලින් ගමන් කළේ, අවට සුන්දරත්වය විඳිමිනි. බැල්මොරල් මන්දිරය බ්‍රිතාන්‍ය රාජකීයයන් විවේකය ගතකරන ස්ථානයක් බවත්, එලිසබත් රැජින නිතර එහි යන එන බවත්, ඔවුන් දැන සිටියේය.

“මේ හොඳ මහත්තයා. ඔබට කවදනර් රැජින මුණගැහිලා තියෙනවද?”

කණ්ඩායමේ සිටි එක් සංචාරකයෙක් වැසි කඩාය පැළඳ සිටි කාන්තාවගෙන් විමසා සිටියේය.

“හෑ. මට හමුවෙලා නැහැ. මොහොතේ මුණගැහිලා තියෙනවා.”

ඇය හැරුණේ සිය ආරක්ෂකයා දෙසටය. සංචාරකයා එතෙමදැයි අසමින් ඔවුන් අසලින් පියමං කර ගියත් තමා කතා කළේ මහරැජින සමඟ බව ඔහු නිකමටවත් දැනසිටියේ නැත. ඒ වගේම තමන් රැජින බව හඟවන්නට ඇයට ඕනෑ වි තිබුණේද නැත.

තවත් දිනක ඇය සාප්පු සවාරියක යෙදුණේ ආරක්ෂකයින් පහල මාරුයේ රඳවා තබයි. එහිදී වෙළඳ සහායකයකු රැජින අසලට පැමිණ,

“ඇත්තමයි ඔබ නම් රැජින වගේමයි” යැයි කීවේය.

“අහන් එතෙමද, එක මොහොතේ සැතපුම්ලක්දැයි” ඕ සිනාසෙමින්ම පැවසුවාය. ඒ ඇයගේ හැටිය.

රාජකීයත්වයේ උත්කර්ෂය ගෞරව ලබන්නට භාවිතා නොකළ ඇය, අපූර්ව ගතිගුණවලින් යුත් කාන්තාවක බව ලොවට ප්‍රකට කළාය.

එලිසබත් රැජින දෙවනවර ලංකාවට පැමිණියේ 1981 වසරේදීය. ඒ මෙරටට සර්වපන ජන්ද බලය හිමිවී විසර පනහක් පිරිමේ සංවත්සරය සැමරීම වෙනුවෙනි. එවකට මෙරට

ජනාධිපතිවරයා වූයේ ජේ.ආර්.ජයවර්ධන මහතායි. එය නිල උත්සවය නමුදු ඒ ගමනේ මතක සටහන් ගොන්නක් ඇය විසින් තබා ගියේ තම සුවිශේෂී ගුණාංග රැසක්ද මෙහි තබාය.

1981, හිටපු වැවිලි කර්මාන්ත අමාත්‍ය නවීන් දිසානායක මතකා දෙළොස් හැවිරිදි වියේ පසුවිය.

ඔහුගේ පියා දිවංගත ගාමිණී දිසානායක මහතා



එවකට කටයුතු කළේ ඉඩම් හා මහවැලි සංවර්ධන අමාත්‍යවරයා ලෙසයි. රැජින ලංකාවට පැමිණෙන පුවත් සමඟ සියලු රාජකීය සැලකිලි ඇය වෙත ලබාදෙන්නට රජය කටයුතු සංවිධානය කළේය. ඇය ඒ වනවිට ලංකාවේ රැජින යන නීතිමය තත්ත්වය (1972 ජනරජ ව්‍යවස්ථාවෙන්) ඉවත්කොට තිබුණද ඇයට වූ ගෞරවයේ හෝ සැලකිල්ලේ කිසිදු අඩුවක් තිබුණේ නැත.

ඒ වාගේම රැජින යන මෙවැනි සංචාරවලදී ඒ ඒ රටවල් අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙත් තිබේ. එහිදී රැජිනගේ දුකසැප විමසමින්, ඇයට සංචාරය අතරතුර බලාකියාගැනීමේ වගකීම පරිවාර කාන්තාවකට පැවරීම සාමාන්‍ය වූවකි. එය Lady in waiting නම් තනතුරකි. ඒ සඳහා තෝරා ගැනෙන්නේ ප්‍රභූ කාන්තාවකි. ඒ අනුව රැජිනගේ සංචාරය අතරතුර ඒ ගමන්බිමත් යන්නට ශ්‍රීමා දිසානායක මහත්මියට ඉඩ ප්‍රස්ථාව හිමිවුණි.

“මට මතකයි මගේ මව ඒ සංචාරයේ අහඹුවෙන් රැජිනගේ යනපත් ගතිගුණ ගැන බොහෝ ගෞරවයෙන් කතා කළා. ඒ වගේම රැජින ලංකාවට එද්දී මගේ වයස අවුරුදු දොළහයි. මම රැජිනව දැක්කේ මහනුවර පිහිටි ජනාධිපති මන්දිරය තුළදීයි. විශාල පිරිසක් එවා ඒ අවට වගේම රැජින යන මහ දෙපස හිටියා. ඒ ගොඩදොනෙක් ඇයට අහ වනමින් ආදරය ප්‍රකාශ කළා. මම එතකොට කුඩා වුණත් ඇයගේ හමුව මට හොඳින් මතකයි. ඇය මට අහට අහ දුන්නා. ‘හලෝ... හලෝ පුතා. කොහොමද, ඔයා හොඳට ඉගෙනගන්නවා හේද’ කියලා ඇය මගෙන් ඇහුවා. ඒ වගේම ‘අම්මා මාව හොඳට බලාගනී හේද’

කියලත් ඇහුවා. එතෙම අහලා ඇය බොහෝම ලොංගතු විදියට හිනාවුණා.”

ඒ නවීන් දිසානායකගේ අත්දැකීමයි. 1954 වසරේ ලංකාවට පැමිණී ඇය නැවත පැමිණෙද්දී (1981) වසර තිහකට ආසන්න කාලයක් ගෙවී ගොස් තිබුණත්, එදා දුටු ලංකාව තුළ ලොකු වෙනස්කමක් වී නැතැයි ඇයගේ නිගමනය වී තිබුණි.

“රැජින බලන්න මහ සෙනගක් මඟ දෙපස හිටියා. විවෘත රටියකිනුයි ඇය ඒ බොහෝ අවස්ථාවල ගමන් කළේ. ඇය දළදා මාලිගයටත් ගියා. දන්ත ධාතූන් වහන්සේ වැඳ පුදාගන්න පාවහන් ගලවලයි ඇයගේ ගිහින් තිබුණේ. ඒ ගමන් අතරතුරදී මහදෙපස හිටිය අයට ආචාර කරමින් රැජින ආවත්, කිහිප අවස්ථාවක්ම රැජින මගේ මවගෙන් අහලා තියෙනවා ‘ඇයි මේ ගොඩක් මිනිස්සු කමිස හැඳුව පාරේ ඉන්නේ’ කියලා. ‘මේ තරම් පුංචි ගෙවල්වල මේ මිනිස්සු ඉන්නේ කොහොමද? ඒ අයට හරියකට කෑමබීම හෑ හේද’ කියලා ඇය බොහෝ දුකෙන් ඒ ගැන කතා කළා කියලා මගේ මව කිහිපවතාවක් කිව්වා මට මතකයි.

ඒ වගේම රැජින හරිම ප්‍රියමනාප, විනෝදයට ලැදී, සුද්දන්ගේ තියෙන අනංකාරය ගැව්ලාවත් හැති කෙනෙක් විදියටත් අම්මා ඇයගේ ගතිගුණ අගය කළා.”

එම ගමනේදී තම පවුල් ජීවිතය ගැනත්, දරුවන් ගැනත් මහරැජින සතුටින් කතා කොට තිබේ.

“රැජිනක් වුණත් ඇය බොහෝම ගුණානුපන්න කාන්තාවක් කියන එක මගේ මව හිතර කිව්වා. ඒ වගේම ඇය ලෝකයට ආදරය කළ හැකි තරමේ පුළුල් හිතක් තියෙන කාන්තාවක් බවත් කිව්වා.”

රැජිනගේ ලංකා සංචාරයෙන් පසුව ලේඩ් ඉන් වේට්ස් තනතුරේ රාජකාරිය අවසන් වූවත්, රැජිනගේ දිවියේ විශේෂ අවස්ථාවන්ට ශ්‍රීමා දිසානායක මහත්මිය සුබපැතුම්පත් යැවීම මෙන්ම ඇයටද පෙරළා ස්තූති කාඩ්පතක් නොවරදවාම ලැබිණි. තවද ලංකාවේ සුවිශේෂී දිනයන්ට සුබපැතුම් එක්කරන්නට රැජින රාජකීය මට්ටමින් අමතක නොකළාය.

එසේ ලොවකට ආදරය බෙදමින් හැත්තෑ වසරක් බ්‍රිතාන්‍ය කිරුළ දැරූ එලිසබත් රැජින 96 වන වියේදී දිවිසැරිය නිමා කළේ ගෞරවණීය මතකයක් ඉතිරිකර තබමිනි.

ඒ මතකය සමඟ ඇය සැප්තැම්බර් 19 වනදා මෙලොවින් සමුගත්තාය.

දීනා වසන්ති එදිරිසිංහ

ඒ සංචාරයෙන් පසුව අම්මා බොහෝම නිතනමානි කෙනෙක්, සරල සුන්දර කෙනෙක් කියලයි

මිනිස්සු කමිස ඇඳින්නේ හැත්තේ ඇයි කියලා අහලා තියෙනවා



ශ්‍රීමා දිසානායක



සියලුම මානසික රෝගවලට ලක්වූවන් සහ වැඩිහිටි පුද්ගලයන් සඳහා

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

රජයේ ල.ස. ආයතනය W.H.M 1696

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

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වේදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවලි නැගීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියල්ල අවුල් කරගැනීමයි. සැමියා දැනම සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ප්‍රජානනයේ පිවිසීමට හිමිකම් ලබමින්ද ඇගේ පීඩන අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ නරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් පිවිසීමට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් පීඩනය සතුටින් පිරි ඉතිරි යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් පිවිසිය දරණ ඇගේ පීඩන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

අපිට සවිමිත්තය පුළු තිබුණො නෑ කියලා දරුවෝත් ඇලේ දාලා නාවන්න ඕනද?

ප්‍රභූ දවසක අවුරුදු නවයක් වයස මගේ ලොකු දුව නතාරි මගෙන් ඇහුවා එයාට අවුරුදු විස්සක් වුණාම යාළුවෝ එක්ක තනියම ඇවිදින්න යන්න දෙනවද කියලා. මං කිව්වා අනිවාර්යයෙන්ම යන්න දෙනවා, අවුරුදු විස්සක් වෙනකන් ඉන්න ඕනත් නෑ ඊට කලින්ම යන්න දෙනවා කියලා. එතකොට නතාරි දුගේ මුණ ලස්සන හිනාවකින් මලක් වගේ පිපුණා.

දරුවෝ ඊක ඊක ලොකු වෙද්දී එයාලා සමවයසේ මිතුරු මිතුරියෝ එක්ක ගැටපෙන්න, චිත්‍රපට බලන්න යන්න, පුංචි සවාරි යන්න ආසයි. ලංකාවේ ගැනු දරුවෙකුට ගොඩක් වෙලාවට මේ නිදහස ලැබෙන්නවා අඩුයි. ලැබෙන අයත් ඉන්නවා. නැබැයි වැඩිපුරම ඉන්නේ එහෙම අවස්ථාවල් නොලැබුණා අය. දෙමව්පියෝ දරුවන්ව ඕනවට වඩා ආරක්ෂා කරන්න ගියාම තමයි එහෙම වෙන්නේ. යාළුවෙකුගේ ගෙදර යන්න, යාළුවෝ එක්ක ඇවිදින්න යන්න, කොටින්ම කිව්වොත් ඉස්කෝලෙන් යන විනෝද වාර්තාව යන්නවත් ඉඩ නොදෙන දෙමව්පියෝ අපි අතර ඕනතරම් ඉන්නවා. ඒකෙන් දරුවගේ ප්‍රමා කාලයට කරන්නේ ලොකු අසාධාරණයක් කියලා ඒ මොහොතේ දෙමව්පියන්ට

තේරෙන්නේ නෑ. දරුවට ඒ වයසෙදී ඒ අත්දැකීම් ලැබෙන්න ඕනේ කියන දේ දෙමව්පියෝ තේරුම්ගන්නකොට සමහරවිට ප්‍රමාද වැඩියි.

හොඳ අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක් වෙනවා කියන්නේ දරුවන්ගේ සතුට නැති කරලා දාලා දරුවන්ව ආරක්ෂා කරන එක නෙවෙයි. දරුවන්ට නිසි වයසෙදී ඒ අත්දැකීම් ලබන්න දීලා ඒ අත්දැකීම් ලබාගනිද්දී කළයුතු දේ වගේම නොකළ යුතු දේ ගැන ආදරෙන් කියාදෙන එකයි දෙමව්පියන්ගේ යුතුකම වෙන්න ඕන. විශේෂයෙන්ම අම්මා කෙනෙක් සහ දුවෙක් අතර ලස්සන සම්බන්ධතාවක් ගොඩනැගෙන්නේ වගේම තමන්ව විශ්වාස කරනවා කියලා දරුවට දැනෙන්නේ ඊට පස්සෙයි.

දරුවෙක්ගේ වැරද්දකදී 'අපි ඔහොම නෑ. අපේ කාලේ අපි ඔහොම දේවල් කළේ නෑ' කියලා දරුවන්ට ගතන එක බණින එක කවදවත් කරන්න නරකයි. අපි එහෙම තරවටු

කලා කියලා දරුවා වැරදි නොකර ඉන්නේ නෑ. අපිට නොදැනෙන්න හොරෙන් කරන විදියක් හොයාගන්න එක විතරයි වෙන්නේ. මං මගේ අත්දැකීමක් කියන්නම්කෝ.

එතකොට මං සාමාන්‍ය පෙළ කරන කාලේ. ඒ දවස්වල 'ටයිටැනික්' කියන චිත්‍රපටය කොළඹ සිනමානලක පෙන්වුවා. අපේ යාළුවෝ අටදෙනාම ඒක බලන්න යන්න කතා වුණා සෙනසුරාදා දවසක. මටත් ඉතින් හරි ආසයි යාළුවෝ එක්ක එහෙම ගමනක් යන්න. ඉතින් මං ඕක මගේ අම්මාට කිව්ව ගමන් එකපාරට ඇඟට කඩන් පැන්නා. ඒ විතරක් නෙවෙයි තාත්තාටත් කිව්වා. 'ලැප්ප් නැද්ද ඔහොම දේවල් අහන්න' කියලා මට හොඳටම බැන්නත් එක්ක. මං අදත් ඒක මතක් වෙද්දී කල්පනා කරනවා චිත්‍රපටයක් බලන්න යාළුවෝ එක්ක යන්න අහපු එකේ තිබුණු වැරද්ද මොකක්ද කියලා. නැබැයි ඒ මතකය නිසා උසස් පෙළ පන්තිවලට ආවට පස්සේ යාළුවොත් එක්ක කොහේනරි යන්න ඕන වුණාම මම ගෙදරින් අහන්න ගියේ නෑ.

ඉස්කෝලෙන් ට්‍රිප් එකක් යද්දීත් මට ගොඩක් වෙලාවට ඒ අවස්ථාව ලැබුණේ නෑ. ඉතින් මට නිතරම දැනුණේ අම්මා මාව විශ්වාස කරන්නේ නෑ කියන හැඟීම. දරුවෙක්ගෙ හිතට ඒක ලොකු වේදනාවක්.

මට දැනුණ ඒ හැඟීම මගේ දරුවන්ට දැනෙන්න නොදී ඉන්නයි මට ඕන. ඒ නිසා අදටත් එයාලා එළියට ගිහින් යාළුවෝ එක්ක සෙල්ලම් කරන්නද අහද්දී, ගෙදරට යාළුවෝ එක්ක ඇවිත් සෙල්ලම් කරද්දී මං ඒවාට එපා කියන්න නෑ. ඒවා වැරදි නෙවෙයි, එයාලගේ වයසේ විදින්න ඕන දේවල්.

දැන් දරුවෝ ගොඩාක් තාක්ෂණය එක්ක මුහුණට නිසා ඒ ගැන අපි දැනුවත් වෙන එක වගේම එයාලා දැනුවත් කරන එකත් වෙන්නම ඕන දෙයක්. මොබයිල් ෆෝන්, ටැබ් එහෙම දරුවන්ට කිරිටු කරන්න එපා කියලා කවුරුහරි කියපු පලියට ඒවා දරුවන්ගෙන් අපේ කරන්න ඕන නෑ. ඒ ගැන හොඳලා බලලා අපිත් දැනුවත් වෙලා දරුවට හානියක් නැත්නම් පාවිච්චියට දුන්නට කමක් නෑ කියන එකයි මගේ අදහස. උදහරණයක් විදියට ඉන්ටර්නෙට් ක්‍රීඩා ගත්තොත් ඒවාට නියමිත වෙලාවක් දෙන්න ඕන. දවසකට පැයක් හෝ පැය එකකමාරක් විතරක් ඒ වෙනුවෙන් අවස්ථාව දුන්නාම දරුවන්ට දැනෙනවා අපි එයාලා ගැන හිතනවා සහ හොයනවා බලනවා

කියලා. අපේ ප්‍රමා කාලය එක්ක අපේ දරුවන්ගේ ප්‍රමා කාලය සංසන්දනය කරන්න යන විකේන් දරුවන්ටවත් දෙමව්පියන්ටවත් විශේෂ හොඳක් වෙනවා කියලා මටනම් හිතෙන්නේ නෑ. මොකද අපේ දරුවන්ට ලැබිලා තියන මේ යුගය හරි වෙතස්. තාක්ෂණික වශයෙන් ගත්තත් නැමදේම අපේ කාලේට වඩා දියුණුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපේ කාලේ ඕවා කිව්වා නෙවෙයි අපි හැදුනේ කියලා දරුවන් ඒ දේවල්වලින් අපේකරන එක ඒ තරම් හොඳ දෙයක් නෙවෙයි.

පිරිමි දරුවෙක්ට වගේම ගැනු දරුවෙක්ටත් මවුන් යා යුතු සීමාව ගැන කියලා දීලා ඊටපස්සේ නිදහස දෙන්න. ගහනවට බණිනවට වඩා ආදරෙන් දරුවන්ට දේවල් කියලා දෙන්න ලේසියි. ගහලා, බැනලා හදන දරුවෙකුට වඩා ආදරයත් එක්ක හැදෙන දරුවා වෙනස්. තරවටු කිරීම් මැද්දේ හැදෙන දරුවෙක් වැරදි නොකරන්නේ බයට. ඒත් අවස්ථාවක් ලැබුණා ගමන් එපා කියන දේ කරන්න එපා උත්සාහ කරනවා.

දරුවෝ වෙනුවෙන් අපි නැමදේම කළාට එයාලගේ නිදහස අපි කැමැති විදියට සීමා කරන්න අපිට අයිතියක් නෑ. හොඳ අම්මා කෙනෙක් වෙන්න නම් දරුවාගේ පැත්තෙන් නැමවෙලේම හිතන්න. එහෙම නැති වුණොත් අපි එයාලගේම හොඳට කියලා හිතලා කරන කියන දේවල් සමහරවිට එයාලගේ පීඩන කාලේටම මතක හිටින වේදනාවක් වෙන්නත් පුළුවන්.

පිරිමි ප්‍රමයක් වගේම ගැනු ප්‍රමයකුටත් තනියම දේවල් කරන්න උගන්නන්න. පුංචි කාලේ ඉඳන් මං එයාගේ පස්සේමයි කියනවට වඩා, එයා නැමදේම තනියම කළා, මං එයාට ඒවාට මගපෙන්වුවා කියන අම්මා කෙනෙක් වෙන්න උත්සාහ කරන්න. දරුවෙක් ස්වාධීන වෙන්නේ එතකොට.

අපි දරුවෝ ඇතේ මුණේ තියන් හදමු. ඒත්, එයාලට ස්වාධීන වෙන්න ඕන තැනදී දෙමව්පියෝ විදියට අපි පිරිපස්සෙන් ඉඳන් දෙන්න පුළුවන් උපරිම සහයෝගය දෙමු. එතකොට අපි නැති කාලේකත් එයාලා අපි ගැන ආඩම්බරෙන් කතා කරාවි.

හමිණි මතමේන්ද

ඉතින් මං ඕක මගේ අම්මාට කිව්ව ගමන් එකපාරට ඇඟට කඩන් පැන්නා. ඒ විතරක් නෙවෙයි තාත්තාටත් කිව්වා. 'ලැප්ප් නැද්ද ඔහොම දේවල් අහන්න' කියලා මට හොඳටම බැන්නත් එක්ක. මං අදත් ඒක මතක් වෙද්දී කල්පනා කරනවා මං එදා අහපු එකේ තිබුණු වැරද්ද මොකක්ද කියලා



කංසා වචනන් ඕන ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කරන්නන් ඕන

ඇමැතිකි බයනා ගමගේ

කංසා අපනයන බෝගයක් ලෙස වගා කිරීමට නීතිමය අනුමැතිය ලබාගැනීමේ යෝජනාවක් මීට ඊක කලකට උඩදී පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් විය. ඊට මුලිකත්වය ගත්තේ (එවකට) පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීකී බයනා ගමගේ ය. නමුත් එවර ඊට යහපත් ප්‍රතිචාරයක් නොලැබුණු නිසා පසුගියදා නැවත වරක් ඇය එම යෝජනාවට පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් කළාය. ඇය පවසන්නේ ඒ හරහා රටට හොඳ විදේශ විනිශ්චයක් ගෙන ආ හැකි බවයි. එසේම ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කළහොත් එය යෝග්‍ය බවද ඇය පවසන්නීය. ඉතින් මේ සංවාද සටහන ගොඩනැගෙන්නේ එවන් අභියෝගාත්මක යෝජනා දෙකක් ඉදිරිපත් කළ ඇය සමඟ කළ කතාබහක් ඇසුරිනි.

ඇයි, කොකේන්, හෙරොයින් ගහලා තරණ ලමයි පිස්සුවෙන් දැගලනවා. ස්ත්‍රී දුෂණ කරනවා. හැබැයි කංසා හිත්දා මිනිසෙක් මරලා තිරගෙදරක් ඉන්න කෙනෙක් පෙන්වන්න

රටට හානියක් නොවෙන විදියට නීතිගත කරන්න වැඩ කරයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙනවා.

බඩ ඒ යෝජනාව ගෙනාපු අවස්ථා දෙකේදී පැහැදිලිව කිව්වා කංසා අපනයන බෝගයක් ලෙස වගා කිරීමෙන් රටට හොඳ විදේශ විනිශ්චයක් ගෙනෙන පුළුවන්, රටේ වැටුණු ආර්ථිකය ගොඩගන්න පුළුවන් කියලා. මේ බඩ විශ්වාස කරන දෙයක්ද? නැත්නම් පදනමක් ඇතුළු කියන කතාවක්ද?

මං පදනමක් ඇතුළුයි එහෙම කිව්වේ. නීතිමය අනුමැතිය ලැබුණොත් මේ රට ගොඩඉපත් පෙන්වන්න මට පුළුවන්. ඇත්තටම අපි මෙහෙම වෙන රටවල්වලින් හිඟාකන්න ඕන නෑ. කංසා කියන්නේ අපේ රටේ තියෙන වටිනා සම්පතක්. දැන්වත් ඒකෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න ඕන. ඒ නොගත්ත එකේ පාපය තමයි අපි හැමෝටම දැන් ගෙවන්න වෙලා තියෙන්නේ.

එහෙමම ඇයි බවේ යෝජනාවට වටිනාකමක් දෙන්න මේ තරම් ප්‍රමාද වෙන්නේ? ඒ යෝජනාව ක්‍රියාත්මක කරලා රටේ ආර්ථිකය ගොඩගන්න පුළුවන් හේද?

කංසා කියන්නේ මත්ද්‍රව්‍යයක් කියන තැනයි රටේ බොහෝ පිරිසක් ඉන්නේ. මගේ යෝජනාවට අභියෝගය තියෙන්නේ එතැන. කංසා මත්ද්‍රව්‍යයක් නෙවෙයි කියන්න බෑ. මොකද ඒ තුළ මත්වෙන කොටසක් තියෙනවා. ඒත් කංසා අවුරුදු කියක් තිස්සේ ඖෂධයක් විදියට පාවිච්චි කරනවද කියන්න. ඒක මත්වෙන්න ගන්නත් පුළුවන්. එහෙම නොගන්නත් පුළුවන්. පිහියක් ගන්නකෝ. ඒකෙන් එළවලු, පාන් කපන්නත් පුළුවන්. මනුස්සයෙකුගේ බෙල්ලක් කපන්නත් පුළුවන්. හැමදේම එහෙමයි. වැඩිපුර බත් කෑවොත් හිදුමතයිනේ. වැඩිපුර සීනි කෑවොත් මත්වෙනවා. ඇයි, කොකේන්, හෙරොයින් ගහලා තරණ ලමයි පිස්සුවෙන් දැගලනවා. ස්ත්‍රී දුෂණ කරනවා. ගෑනියෙකුට පාෂේ යන්න

බෑ. හැබැයි කංසා හින්දා මිනිසෙක් මරලා තිරගෙදරක් ඉන්න කෙනෙක් පෙන්වන්න.

මේ අතරේ අපි දැක්කා ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කළොත් ඒක යම්කිසි හිඟාමගයක් යටතට ගත හැකියි කියලා බඩ කියනවා?

ඇත්තටම ගණිකා වෘත්තිය නීතිගත කළොත් යම්කිසි හිඟාමගයක් යටතට ගන්න පුළුවන්. මොකද දැනට ඒ වෘත්තියේ යෙදෙන අය සෞඛ්‍ය අතින් හොඳ මට්ටමක නෑ. ගොඩක් අයට විවිධ ලෙඩරෝග තියෙනවා. ඒත් ඒක හිඟාමගය කළොත් ඒ අයට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ලෙඩරෝගවලින් තොරවෙලා ඒ වෘත්තියේ යෙදෙන පුළුවන්. නීතිගත

නොකළත් මං හිතනවා ගණිකා වෘත්තිය සේවාවක්. ඒක රටේ පැරණිම වෘත්තියක්. අපට ඒක නවත්වන්න බෑ. එහෙම ඒ කාලේ බුදු භාමුදුරුවන්ටත් තිබුණා ඒක නවත්වන්න. ඒ නිසා යම්කිසි කෙනෙක් ඒ වෘත්තියට එනවා නම් නියාමනයක් යටතේ ඒක කරගෙන යන්න ඉඩක් හදලා දෙන්න ඕන.

ඊට වැඩිය හොඳ හැදදු ගණිකා වෘත්තියේ යෙදිලා ඉන්න කාන්තාවෝ එතැනින් ගලවලා ස්වයං රැකියාවක් වගේ වෘත්තියකට යොමුකරන්න යෝජනාවක් ගෙනාවොත්?

ඒක ඉතාමත් හොඳ දෙයක්. කිසිම කාන්තාවක් ගණිකා වෘත්තියේ යෙදෙනවට කාන්තාවක් විදියට මං පෞද්ගලිකව කැමතිනි නෑ. ඔවුන්ව ස්වයං රැකියා වගේ දේවල්වලට යොමුකරන්න තියෙනවා නම් හොඳයි. ඒත් ඒක කරන්න ලේසි නෑ.

අවසාන වශයෙන් කියන්න අලුත් ජනාධිපතිතුමා එක්ක බඩ ඇතුළු පිරිසට ආයෙමත් මේ රට තිබුණු හැකට ගේන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාස කරනවද?

රනිල් වික්‍රමසිංහ ජනාධිපතිතුමා බෙල්ල තිබ්බේ දුවන කෝච්චියකට. ඒක තමයි අපේ. ඒ නිසා විතමට මේ වෙලාවේ අපි හැමෝම සහාය දෙන්න ඕනේ. එහෙම කළොත් ආයෙමත් මේ රට තිබුණු හැකට ගේන්න පුළුවන් කියලා මං විශ්වාස කරනවා.

හානිය වෙබ්වර්ඩන



පසුගියදා බඩ සංචාරක රාජ්‍ය අමාත්‍ය ධුරුගේ දිවුරුම් දුන්නා. ඒක අලුත් ආණ්ඩුවේ අලුත් වගකීමක්. ඉතින් පටන්ගන්න හිතාගෙන ඉන්නේ කොතැනින්ද?

මේ වෙලාවේ අපේ රට තියෙන්නේ ලොකු ප්‍රශ්නයක. ඒක නිසා රටට වෙනද තරම් සංචාරකයෝ එන්නේ නෑ. මුලින්ම ඔවුන්ට අපේ රටට එන්න පුළුවන් වාතාවරණයක් නිර්මාණය කරන්න ඕන.

බඩ හිටපු ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂගේ කාලේ කංසා අපනයන බෝගයක් ලෙස වගාකිරීමට අනුමැතිය ලබාගැනීමේ යෝජනාවක් පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් කළා. එදා ඒ යෝජනාවට මොකද වුණේ?

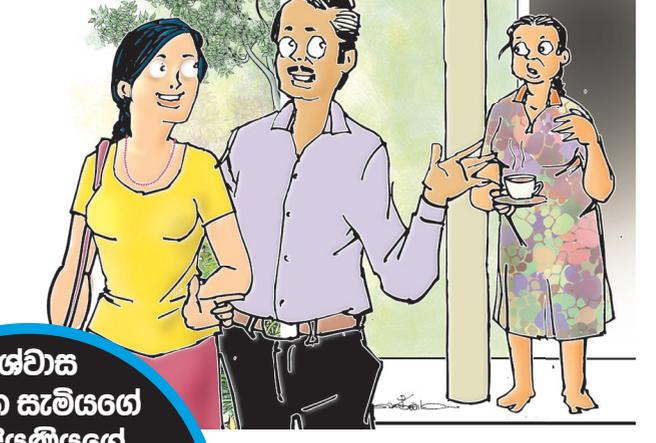
එදා මං ගෙනාපු ඒ යෝජනාව කවුරුත් හරියට තේරුම්ගන්න නෑ. කංසා කියන්නේ සොබාදාම අපට දුන්න වටිනා සම්පතක්. ඒක නීතිගත කරලා වගා කරලා පිටරට යවන තැනට පත්කරලා තිබුණා නම් අද අපේ රටට මෙහෙම වෙන්න නෑ.

ඒත් පසුගියදා බඩ වත්මන් ජනාධිපති රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතාට ආයෙමත් ඒ යෝජනාවට ඉදිරිපත් කළ බවක් පැවසුවා. මේ සැරේවත් බවේ ඉල්ලීම ගැන සලකලා බලයිද?

රනිල් වික්‍රමසිංහ ජනාධිපතිතුමාට ඒ ගැන ඉතා හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා. ඒ නිසා අනිවාර්යයෙන්ම එහි නීතිමය පැත්ත බලලා

මහත්කුරු පණ දෙන්න ඕනේ නොනොටද? දුවටද?

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා පෝෂණ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා පුෂ්ප කුමාරි



මනෝවිද්‍යා වෘත්තීයයන් විදියට සාමාන්‍යයෙන් අපි විවිධ අභිප්‍රේරණ වැඩසටහන්වලට සහභාගී වෙනවා. ඔහොම එක් වැඩසටහනකදී මවකගේ භූමිකාව සහ පවුලේ මුදල් කළමනාකරණය ගැන මම ඊකක් වැඩිපුර කතා කළා. වැඩසටහන අවසානයේදී එතැන සිටි පිරිසට ඔවුන්ගේ අදහස් මාත් එක්ක බෙදාගන්න අවස්ථාවකුත් දුන්නා. ඒ පාර එතැන සිටි අවුරුදු පනහක විතර කාන්තාවක් නැගිටලා මහ හයිසෙන් අඩ අඩා කතා කරන්න ගත්තා.

“කසාද බැඳපු දා ඉඳලා ගෙදර මුදල් පාලනය කළේ මම. පුංචිවට ඇඳුම් බිස්නස් එකක් පටන් අරන් මහත්සියගේ එක සෑහෙන තැනකට ගෙනාවා. මට දුවෙක් ඉන්නවා. පුංචි කාලේ ඉඳලා දුව මට වඩා මහත්තයටයි ආදරේ. එයාගේ පෞද්ගලික දේවල් පවා කියන්නේ තාත්තට විතරයි. මහත්තයන් දුවට පණ ඇරලා. දුවගේ හිත රදයි කියලා එයාගේ වචනෙකට පිරිව යන්න නෑ. එයාගේ වරදකට බැන්නන් මහත්තයා කෑගහන්නේ මට. ඉගෙනගෙන ඉවර වුණ හැටියේ දුව බිස්නස් එක බාරගත්තා. දැන් ගෙදර මුදල් පාලනය කරන්නේ එයා. මට ඕන කරන දෙයක් ගන්න සලලි ඉල්ලගන්නත් එයාට වැඩිගේ නැති ඊක විතරයි.”

සනාව මැද ප්‍රශ්න කතා කරන එක ඇගේ පෞද්ගලිකත්වයට හොඳ මදි නිසා පෞද්ගලිකව කතා කරමු කියලා මම

විශ්වාස කරන්න සැමියගේ සහ දියණියගේ සම්පතාවය ගැන සැක කරලා ප්‍රශ්න ඇති කරගත්තු කාන්තාවන් පවා මට මුණගැහිලා තියෙනවා

ඇයට යෝජනා කළා. කිව්වත් වගේ පස්සේ දුවසක ඇය මාව මුණගැහුණා.

ඇය කිව්ව විදියට ගෙදරට අවශ්‍ය බඩුමුට්ටු ගේන්න යන්නේ පවා දියණිය සහ පියා විතරයිල. මේ වයසේ ඉඳලාම ව්‍යාපාරය කරගෙන යන එකයි, මුදල් පාලනය පුරුදු පුහුණු වෙන එකයි එක අතකට දුවගේ අනාගතයට හොඳ බව පැහැදිලි කරලා ඒ මොහොතේ මම ඇගේ හිත හැදුවා. මවක් විදියට ඇය ඒ ගැන සෑහෙන සතුටු වුණා.

“දුව ඉතින් අම්මට වඩා උගත්තේ. ඒ නිසයි

එයාට මුදල් පාලනේ බාර දුන්නේ.”

මේ කාන්තාවගේ සැමියම් එක්ක කතා කරද්දී ඔහු කිව්වේ එහෙම. හැබැයි කරුණු කාරණා තේරුම් කළහම කරලා තියෙන වරදේ බැරැරුම්කම ඔහු තේරුම්ගත්තා. මේ දියණියට උපදේශනයට සම්බන්ධ කරගන්න උත්සාහ කළත් ඇය ඒකට කැමැති වුණේ නැහැ.

දරුවන්ට මුල්තැන දීමට විවාහක බිරිඳ, සැමියා කොන් කරන මේ වගේ උදව්‍ය ඕනතරම් ඉන්නවා. විශ්වාස කරන්න සැමියගේ සහ දියණියගේ සම්පතාවය ගැන සැක කරලා ප්‍රශ්න ඇති කරගත්තු කාන්තාවන් පවා මට මුණගැහිලා තියෙනවා.

මනෝවිද්‍යාවේ ඊඩ්පස් සංකීර්ණය සහ ඉලෙක්ට්‍රා සංකීර්ණය කියලා න්‍යායන් දෙකක් තියෙනවා. අවුරුදු තුනත් හයත් අතර පිරිමි දරුවන් මවට සමීප වෙනවා. ඒ වගේම ගැහැණු දරුවන් පියාට සමීප වෙනවා කියන එකයි ඒ න්‍යායන්ගෙන් කියැවෙන්නේ.

විරුද්ධ ලිංගික වැඩිහිටියා ගැන ඇති කරගන්න ආදරය නිසා දරුවන් තමන්ගේ සමාන ලිංගික වැඩිහිටියා ගැන තරහක්, ඊර්ෂ්‍යාවක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. අවුරුදු හය හත පහුවුණාට පස්සේ අම්මා කියන්නේ

තාත්තාගේ සහකරු කියන එක දරුවා තේරුම්ගන්නවා. ඊටපස්සේ අර ආකර්ෂණය නැතිවෙලා යනවා. ගොඩක් උදව්‍ය අම්මා තාත්තා වගේ සහකරුවන් නොයන්න හේතු වෙන්නේ මේ කාරණාව.

දරුවන් ඉස්සරහා රණ්ඩු කරන්න එපා කියන්න එක හේතුවක් තමයි ඔය ආකර්ෂණය. අම්මයි තාත්තයි දුව ඉස්සරහා රණ්ඩු කරද්දී තාත්තා අම්මට කැමති නැහැ කියලා දුවට අදහසක් යන්න පුළුවන්. විතරකොට ඔවුන් සහකරුවන් බව දරුවට තේරුම්ගන්න අමාරුයි. අම්මා තාත්තා හිතරම් ආදරෙන් ඉන්නවා නම් ඔවුනොවුන් සහකරුවන් බව දරුවන් ලේසියෙන්ම වටහාගන්නවා.

එහෙම නැතිව තාත්තා වුණත් දිගින් දිගටම අම්මව පහත් කරලා දරුවා කියන කියන දේ කරන්න හියොත් ඇය මවට නොසලකාහරින එක පීච්ච කාලෙම පුරුද්දකට තියාගන්නවා. පියා සහ පිරිමි දරුවන් සම්බන්ධෙනුත් මේ කාරණාව මෙහෙමමයි.

සහකරු දෙවැනි කරලා දරුවන්ට අනවශ්‍ය විදිහට බැඳෙන්න යන එක විවාහ පීච්චේට වගේම දරුවන්ගේ අනාගතයටත් බලපානවා. පවුලක දරුවගේ තැන මොකද්ද, දෙමාපියන්ගේ තැන මොකක්ද කියන එක දෙන්නා දෙමහල්ලෝ තේරුම්ගන්න ඕනේ. නැත්නම් දරුවන් දුවසක ඔවුන්ගේ විවාහය තුළත් තනි ආධිපත්‍යය පතුරුවන්නත්, සහකරුවාව නොසලකාහරින්නත් උත්සාහ කරනවා. පවුල ඇතුළේ දරුවන් සහ සහකරුවා කියන සම්බන්ධතා සමබර කරගන්න තරම්ම විවාහයක් සාර්ථක කරගන්න පහසුයි. අනික පීච්චේ අවසාන හුස්ම යන මොහොත වෙනකල් එකට ඉන්නේ තමන්ගේ ආදරණීය සැමියා, බිරිඳ විතරයි කියන එක මතක තියාගන්න කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



වෙනදාට කෙනෙවලු පටලවාගන්න ඈය එදා කෙනෙවලු දුන් දෙන්හ පොලිසියට ආවා

තමන්ට කොතරම් වටිනා දෙයක් වුව, තවත් කෙනෙකුගේ සතුට වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කරන්නට හිතෙන්නේ හිත ලස්සන වූ විටය.

එවන් ලස්සන හිත් ඇත්තියන් පිරිසක් විසින් සිදුකළ අපූර්ව පරිත්‍යාගයක් පිළිබඳව අපට පසුගියදා අසන්නට ලැබුණි. 156 වන පොලිස් දිනයට සමගාමීව වේවැල්වත්ත පොලිසියේ නිලධාරීන්ගේ එක්ව සංවිධානය කර තිබූ එම අවස්ථාව එතෙක් මෙතෙක් පොලිස් ස්ථානයක් විසින් සංවිධානය නොකළ විදියේ වැඩසටහනකි.

“මේ වැඩසටහන සංවිධානය කරන්න හිතද්දීම මම මගේ මහත්තයට කිව්වා මට හිසකෙස් දුන් දෙන්හ අදහසක් තියෙනවා කියලා. එයා හිතාවෙලා කිව්වේ, ‘අහේ ඒක හොඳ දෙයක්, බයා ඒක කරන්න’ කියලයි.”

ඒ වේවැල්වත්ත පොලිසියේ පුජා පොලිස් සම්බන්ධීකාරක නිලධාරීන්, කාන්තා පොලිස් සැරයන් ප්‍රමිලාගේ (2759) හැඩයි. කුඩාකල සිටම ආගමට දහමට බෙහෙවින් ලැදිව කටයුතු කළ ඇයට මහණදම් පිරිමට සිත් පහළ වුණේ කුඩා වියේදීයි. එතෙත් ඊට දෙමාපිය අවසරය නොලැබුණු තැන ඉගෙනුම් අවසන් කර පොලිස් සේවයට එක්වුවත්, ඇයගේ දැනැමි සිතිවිලි වෙනස් වූයේ නැත.

ඒ අනුව ඇය තමන් හා එකම සේවා ස්ථානයේ රාජකාරි කරන කාන්තා පොලිස් සැරයන් ගයානි (3386), කොස්තාපල් බුද්ධිනී (11894), ලක්මණී (11395), අනුරාධා (12889) හා එක්ව මේ කෙස් දන්දීමේ අදහස ක්‍රියාවට නංවන්නට කටයුතු සුදුනම් කළාය. ඒ අනෙකුත් නිලධාරීන්ගේද පුජා සත්කාරවලට කැමැත්තක් දැක්වූ හිසාය.

“පොලිස් දිනයට ලංකාව පුරා විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතැනදී මට අදහසක් ආවා මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන රෝගීන් වෙනුවෙන් හිසකෙස් පරිත්‍යාග කරන්න. ඇත්තටම එතැන යනපත් සිතිවිල්ලක් වගේම පින් සිතිවිල්ලකුත් තිබුණා. පිලිකා රෝගයට ගොදුරුවුණා ඈය ඒ ගන්න ඖෂධ හිසා හිසකෙස් නැලෙනවා. එයාලා වෙනුවෙන් මේ වගේ පරිත්‍යාගයක් කරමු කියන කාරණය මම මිතුරියන්ට කිව්වට පස්සේ ඔවුන් ඊට කැමති වුණා. වේවැල්වත්ත පොලිසියේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක අනුර හිඟාන්ත මහත්තයට කාරණය කියලා ඒ අනුමැතිය වගේම ආශීර්වාදය ලැබුණට පස්සේ අපි මේ කටයුත්ත සංවිධානය කළා.”

මුලදී ඊට ප්‍රචාරයක් ලබා දෙන්නට ඔවුන් අදහස් කළේ නැත. කිහිපදෙනෙක් එක්කොට ගනිමින් හිතට ආ යනපත් සිතිවිල්ල ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අපේක්ෂාව සියලුදෙනා තුළ නොඅඩුව තිබුණි.

“කිහිපදෙනෙක් කියලා හිතුවත් යම් පිරිසකගේ දායකත්වය මීට ලබාගන්න ඕනකම තිබුණා. ඒක කරන්නේ කොහොමද කියන එක ඊළඟට

ගැටලුවක් වුණා. ඒත් අපි වැඩට එන බස් එකේ කොන්දොස්තර ලලිත් අයියන්, ආගම දහමට ලැදිව කටයුතු කරන කෙනෙක්, ඔහුට කාරණය කිව්වම ඔහු අපේ පොලිස් බල ප්‍රදේශයේ බොහෝදෙනෙක් දැනුවත් කරලා තිබුණා. අපිත් දන්න කියන අයට කිව්වා. පසුගිය දහවැනිදා උදෑසන ඒ අනුව අපි සියල්ල සුදානම්ත් බල සිටියා.”

ඒ උදෑසන ප්‍රමිලා ඇතුළු පිරිසට දැකගන්නට ලැබුණේ ඔවුන් බලාපොරොත්තු වූවාට වඩා කාන්තාවන් පිරිසක් පොලිස් ස්ථානය වෙත පැමිණෙන අයුරයි. වෙනදට කෙනෙවලු

පටලවාගෙන පොලිස් පොතේ පැමිණිල්ලක් ලියන්නට එන කෙනෙක්, දෙන්කෙකුට වඩා හිසකේ පරිත්‍යාගයට පැමිණි මේ පිරිස දෙස පොලිසිය බැලුවේද පහත් හැඟීමකිනි.

මෙම කර්තව්‍යය සාර්ථක කරගැනීමට රූපලාවණ්‍ය ආයතන දෙකක හිමිකාරීන්ගේ වන අනුරාධාගේත්, සඳුමාලිගේත් වටිනා සහාය ලැබිණි. එහිදී හිසකෙස් දුන් දෙන්හට දෙසිය පස්දෙනෙකු තෝරාගැනීම සිදුවුණේ ඔවුන්ගේ අධීක්ෂණයෙනි.

“පාසල් යන වයසේ දුවරුන් කිහිපදෙනෙකුත් මේ පිරිස අතරට තිබ්වා. ඒ තමන්ගේ

දෙමාපියන්ගේ අවසරය ඇතුළුවයි. එතැනදී විශ්ලිව තිබුණු කොණ්ඩ තමයි අපි තෝරාගත්තේ. එක දියණියක් හොඳටම පොල්තෙල් ගාලයි ඇවිත් තිටියේ. අපි ඒ දරුවට කිව්වා ‘පුතේ බයාගේ කොණ්ඩේ තෙල් ගාලා හිසා දුන් දෙන්හ බෑ’ කියලා. ඒ දුවගේ අපේක්ෂාව එයාගේ ඇස්වල තිබුණා. ඇය ගෙදර ගිහින් ආමිපු දාලා කොණ්ඩේ හොඳලා වේළගෙන ඇවිත් කොහොමහර් මේ පින්කමට දායක වුණා. ඒ වගේ උනන්දුවක්, කැමැත්තක් තියෙන පිරිසක් තමයි ඇවිත් තිටියේ. තව දුවක් තිටියා එයා දීලා කලක් හිස්සේ අසනීපෙන් ඉන්න කෙනෙක්. ඇයගෙන් මෙම පරිත්‍යාගයට පුදුමාකාර කැමැත්තක් තිබුණේ. මෙහිදී අභියාකට වඩා දීලා කොණ්ඩ තමයි අපි තෝරාගත්තේ.”

මෙහිදී පොලිසියේ රාජකාරි කළ ප්‍රමිලා ඇතුළු පස්දෙනාත් නොමසුරුව තම කේශ කලාපයන් දුන් දුන් පිරිසට අයත්ය.

“මේ සද්කාරයට එක්වුණු ඈය අපේක්ෂා රෝහලට පරිත්‍යාග කරන්න රුපියල් පහළොස් දහසක මුදලක්ද එකතු කළා. ඇත්තටම ඒ හැඟීම වචනවලින් විස්තර කරන්න බැහැ. මේ වගේ පින්කම්වලට තව තවත් දායක වෙන්න මගේ අදහසක් තියෙනවා. ඒ වගේම දවසක මහණ වෙන සිතිවිල්ලක් තවම හිතෙන් ඇසිත්වෙලා නැහැ.”

ප්‍රමිලා වසේ කියද්දී මෙම පින් සිතිවිල්ල හා එක්වී කේශ කලාපය පරිත්‍යාග කළ පොලිස් කොස්තාපල් ගයානි (3386) මෙසේ කීවාය.

“මම කොණ්ඩේ දුන් දෙනවා කිව්වම මහත්තයා කිව්වේ මගේ කොණ්ඩය වැඩිය දිග නැති හිසා එපා කියලයි. ඒත් මගේ ආකාරට මම කොණ්ඩේ දුන් දුන්නා. හවස ගෙදර යද්දී හිගේ පොඩි වකිතයක් තිබුණා එයා බනිද කියලා. ඒත් මහත්තයා මුකුත් කිව්වේ නෑ.”

ඇය කියද්දී තවම පෙම්වතියන් වන පොලිස් කොස්තාපල් අනුරාධා, බුද්ධිනී හා ලක්මණීටද තම පෙම්වතුන්ගෙන් විරෝධයක් වල්ල නොවුණේ කාගේත් හොඳටය. විරෝධය වෙනුවට ඒ සිතිවිල්ල ඔවුන් විසින්ද අගය කර තිබිණි. ඒ ලැබුණු මානසික සතුට ගැන කියන්නට මේ උතුම් ක්‍රියාවට දායක වූ අයට වදන් නැති තරම්ය.

ඒ වාගේම පොලිස් ස්ථානයක් තුළ මෙවැන්නක් සිදුවූ පළමු අවස්ථාව මෙය බවද කියැවේ. ඒ වාගේම මෙතරම් පිරිසක් හිසකේ දන්දීමට එක්වීමද විශේෂයකි. මෙසේ ලබාගත් හිසකෙස් හා මූල්‍ය පරිත්‍යාගය මහරගම ‘නැණපහන’ පදනම හරහා අපේක්ෂා රෝහලට පරිත්‍යාග කිරීමට නියමිතය.

මෙවන් පින් කටයුතු වාගේම සමාජ සත්කාරක කටයුතු වෙනුවෙන් හැකි පමණ දායකවීමට මෙම පොලිස් දියණියන් හෙට දිනෙදේද සුදුනම්ය.

තේමන්ත ලියනපතිරණ

හවස කොණ්ඩේ නැතුව ගෙදර යද්දී හිගේ පොඩි වකිතයක් තිබුණා මහත්තයා බනිද කියලා. ඒත් එයා මුකුත් කිව්වේ නෑ



එක දුවක් ගෙදර ගිහින් ආමිපු දාලා කොණ්ඩේ හොඳලා වේළගෙන ඇවිත් කොහොමහර් මේ පින්කමට දායක වුණා. ඒ වගේ උනන්දුවක්, කැමැත්තක් තියෙන පිරිසක් තමයි ඇවිත් තිටියේ



දේශපාලන පොරොන්දු පිට නැති 'ආසියාවේ ආශ්චර්යය' වෙන්හට කාලයක් අපි අනෙකුදු සටන මැවීමේදී, නමුත් ඒ වෙනුවෙන් ඉදිවුණු අනෙකු සිහින කුළුණු හෝ දැවැන්ත ගොඩනැගිලි අපිට ඒ ආශ්චර්යයේ මාවතටවත් රැගෙන ගියේ නැත. නමුත් පසුගිය 11 වැනිදා ආසියාවේ පරදවා ජයගත්තාක් වැනි හැඟීමකින් සමස්ත ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේම සිත් සනත් සැනහී ගියේය. ඒ ඉතිහාසයේ පළමු වතාවට එකිනෙකට වෙන්ස් ක්‍රීඩා දුවීම්වලින් ආසියානු කුසලාන දෙකක්ම මෙරටට ගෙනෙන්නට අපිට හැකිවුණු බැවිනි. ආසියානු ක්‍රීඩා ශූරතාවයන්, ආසියානු දැල්පන්දු ශූරතාවයන් යන දෙකම එදා අපි සත්කම විය. ආසියාවේ ආශ්චර්යය නම් මේ හොඳින්ම එදා බොහෝදෙනෙකුට සිතෙන්නට ඇත. ඒ අතරින් දැල්පන්දු ශූරතාවය අපට වඩා විශේෂ වන්නේ ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩකාවන් මෙවර එය දිනාගත්තේ නොකඩවා නැවත වරට විම නිසාය. ඉතින් 'ධරණී' කවරය දරා සිටින්නට මේ මොහොතේ ඔවුන් තරම් වෙනත් සුදුසුකම් සිටිය හැකිද? ශ්‍රී ලංකා දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ සියලුම ක්‍රීඩකාවන් නියෝජනය කරමින් සෙම්නී අල්විස්ගේ හැඩකාර රුවෙන් එකිනෙක මෙවර 'ධරණී' කවරය හැඩ කරන්නට අපි සිතුවේ.

“මේ ජයග්‍රහණය ලංකාවට ගේන්න අපි ගොඩක් කැපකිරීම් කළා. අපිම විතරයි ඇත්තටම ඒවා ගැන දන්නේ. ඒ නිසා ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකාවන් විදියට මේ ලෙස ජයග්‍රහණය ගැන මට ආබිම්බරයි.”

ජයග්‍රහණයේ සතුට තවමත් නැවුම්ව පවතින මොහොතක සෙම්නී කතාබහට මුලපිරුවේ එහෙමය. සිංගප්පූරුවේ සත්කාරකත්වයෙන් පැවති මෙවර තරඟවලියට ආසියානු කලාපයෙන් රටවල් 11ක් පමණ සහභාගී වී තිබුණි. ඒ අතරින් අවසන් මහා තරඟයට පැමිණීමේ භාග්‍යය උදව් තිබුණේ ශ්‍රී ලංකා සහ සිංගප්පූරු කණ්ඩායම් දෙකටයි. ඒ වනවිටත් අපරාජිත කණ්ඩායමක් ලෙසයි ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම අවසන් වටයට පිවිස සිටියේය. අවසානයේ ලකුණු 63-53ක් ලෙස සත්කාරක සිංගප්පූරු කණ්ඩායම පරදවා නැවතත් ආසියානු කුසලානය දිනාගන්නට අපේ කණ්ඩායම සමත් විය.

“සිංගප්පූරු කණ්ඩායම ඇත්තටම ප්‍රබලයි. ඔවුන්ට සත්කාරකත්වයේ වාසියක් උපරිම තිබුණා. ඒත් අපි පළවෙනි වටයේ ඔවුන්ට පරාජය කරලයි තිබුණේ. ඒක අපිට අන්තිම තරඟයට එනකොට ලොකු මානසික සහනයක් වුණා. ඒත් අන්තිම තරඟයට ඔවුන් ආවේ හොඳට සුදානම් වෙලා. හැබැයි අපිත් හිටියේ මොන විදියකින් හරි මේ කුසලානය දිනන්න ඕන කියන තැන. එහෙම හිතපු හිත්දාම වෙන්හැනි අන්තිමේදී අපිට ආසියානු දැල්පන්දු ශූරියන්

වෙන්හ පුළුවන් වුණා.”

ආසියානු දැල්පන්දු කුසලාන තරඟවලියක් මුලින්ම පැවැත්වුණේ 1985 වසරේය. ආරම්භක වසරේදී අනුශූරතාවය දිනාගත් ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම එයින් දෙවසරක් ඉක්ම ගිය තැන ආසියානු ශූරියන් වුණේය. ඒ ඒ අනුව 1987/1997/2001/2009 සහ 2018 යන වසරවලදී ආසියානු දැල්පන්දු ශූරියන් වූ ශ්‍රී ලංකාව 1985/2012/2014 සහ 2016 දී අනුශූරියන් බවට පත්විය.

“ඇත්තටම මේ ජයග්‍රහණය පිරිපස්සේ දුෂ්කරතා, අභියෝග ගොඩක් තිබුණා. රටේ විදුලිය නැති ප්‍රශ්නය පවා අපිට බලපෑවා. ඒ වෙලාවල් මගඇරලයි අපි පුහුණුවීම් කළේ. ඒත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකාවෝ හැමතැනදීම එකා වගේ එකමුව හිටියා. මේ වෙලාවේ දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ නායිකා ගයාංජලී අමරවංශ, උපනායිකා දුලංගි වන්නිතිලක වගේම තරජනී ශ්‍රීවිලංගම් ඇතුළත් කණ්ඩායමේ සෙසු ක්‍රීඩකාවන් අපිත් එක්ක හිටපු හිලධාරීන් හැමෝමත් මනක් කරන්න ඕන. ඒ වගේම අපේ ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් බලාගෙන හිටපු සමස්ත ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවන් ගොඩක් ආදරෙන් මනක් කරනවා.”

අන්තිම තරඟයට ඔවුන් ආවේ හොඳට සුදානම් වෙලා. හැබැයි අපිත් හිටියේ මොන විදියකින් හරි මේ කුසලානය දිනන්න ඕන කියන තැන. එහෙම හිතපු හිත්දාම වෙන්හැනි අන්තිමේදී අපිට ආසියානු දැල්පන්දු ශූරියන් වෙන්හ පුළුවන් වුණා

වසර දෙකකට වරක් පැවැත්වෙන ආසියානු දැල්පන්දු කුසලාන තරඟවලි 12ක් මේ වනවිට පවත්වා තිබේ. අවසන් වරට තරඟවලියක් පැවැත්වුණේ 2018 ය. එවරද ශූරතාවය දිනුවේ ශ්‍රී ලංකාවයි. නමුත් 2020 පවත්වන්නට ගිය තරඟවලියට අවාසනාවට මෙන් කොවිඩ් හරස් වූ නිසා එවර තරඟය පැවැත්වුණේ නැත.

“මට කණ්ඩායමේ පැවරලා තියෙන වගකීම වෙන්හේ ‘ගෝල් ඇට්ෂන්’ (GA) සහ ‘වින් ඇට්ෂන්’ (WA). ඒක ලොකු අභියෝගයක්. ලෙයි හෑ. නමුත් හැකි උපරිමයෙන් ක්‍රීඩා කරනවා.”

ඇත්තය. තරඟය කොතරම් තීව්‍ර වුවද කිසිදු මොහොතක ඇය ඇතුළත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකාවන්ගේ මුහුණුවල අංශුමාත්‍ර හෝ පසුබෑමක් අපි දුටුවේ නැත. පටන්ගත් විරියෙන් යුතුව ඔවුන් අවසානය දක්වාම ක්‍රීඩා කළේ රූපවාහිනී තිර ඉදිරිපිට සිට තරඟය නැරඹූ සුවභසක් ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ හෙත්වලට කඳුළු එක් කරමිනි.

“මගේ අම්මා දිපති අල්විස්. එයා ජාතික කණ්ඩායමේ හිටපු ක්‍රීඩකාවක් වගේම හිටපු නායිකාවක්. ඊටපස්සේ ජාතික කණ්ඩායමේ පුහුණුකාරිනිය වුණා. ඉතින් අම්මා නිසයි මටත් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවට එන්න හිතුවේ. මං කොළඹ විශාලාවට ඉස්කෝලේ ගියේ. ඇත්තටම කිව්වොත් ඉස්කෝලේ තුන වසරේ ඉඳන් මං දැල්පන්දු ගනනවා.”

ඒ නිසාම ඇයට 2004 වසරේදී ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ දෙරටු විවර විය. ඉන්පසු 2011 වසරේ ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමට ලැබුණු කැඳවීමත් සමඟ ඇගේ ලොකු බලාපොරොත්තුවද මල්පල ගැන්විණි. 2015 දැල්පන්දු ලෝක කුසලානයට ගිය ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායිකාව වශයෙන් කටයුතු කළේද සෙම්නී ය.

“මේ වෙනකල් ක්‍රීඩා ගැන විතරයි ගොඩක්

දෙනෙකුගේ අවධානය යොමුවලා තිබුණේ. මට හිතෙන්නේ දැක් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවත් ඒ තැනට ඇවිත්. මේ ජයග්‍රහණයෙන් පස්සේ අපිට ලැබුණු පිලිගැනීමත් එක්ක ඒක හොඳින්ම දැනුණා. මාධ්‍යවලින් පවා වෙනදට වඩා ඇගයීමක් ලැබුණා.”

ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමට ක්‍රීඩාකරන අතරතුරම ඇය වරාය අධිකාරියේ රැකියාවකදී නියැලෙන්නීය. දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමට එයින් ලැබෙන නොමඳ සහයෝගයද අගය කළ සෙම්නී ඉදිරියේ ඇයට ඇති ලොකුම බලාපොරොත්තුව ගැනද පැවසුවාය.

“බෙහ අවුරුද්දේ ‘2023 දැල්පන්දු ලෝක කුසලානය’ තියෙනවා. ඒ දකුණු අප්‍රිකාවේ කේප්ටවුන්වල. මේ ජයග්‍රහණය එක්ක අපිත් එකට සුදුසුකම් ලැබුවා. ආසියා කුසලානය ගත්තු විදියටම ලෝක කුසලානයත් ශ්‍රී ලංකාවට අරන් එන එක තමයි ලොකුම බලාපොරොත්තුව වෙන්නේ. ඒකත් කොහොමහරි කරනවා.”

හැඩ ඇති යුවතියක් තද අවුට් අකමැරැණිය. නමුත් හැඩකාර යුවතියක් වූ සෙම්නීට ඇගේ ක්‍රීඩාවේ ස්වභාවයත් සමඟ අවුට් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නට බැර වෙන අවස්ථා එමටය. ඒ අභියෝගය භාරගන්නේ කෙසේදැයි ඇසූවිට ඇගෙන් ලැබුණේ මෙවැනි පිළිතුරකි.

“ලොකුට රූපය ගැන හිතන්නේ නෑ. එහෙම හිතලා මේ වගේ ක්‍රීඩාවක් කරන්නත් බෑ. හැබැයි ඉතින් සත් ක්‍රීම් ගානවා. මොකද ඉතින් රූපය ගැන ලොකුටම හොඹිතුවට ලැබුණු පෙනුම රැකගන්න එපයි. මමත් ආසයි අවුට් පිවිච්චේ හැනිව ලස්සනට ඉන්න. ඒත් ක්‍රීඩාවත් එක්ක ඒක කරන්න අමාරයි.”

දැරවන්නේ ජයග්‍රහණ ගැන වැඩිපුරම සතුටු අම්මලාටය. සෙම්නීගේ ආදරණීය මව දිපති අල්විස් මහත්මිය ඇගේ ඒ සතුට වචනවලට පෙරලුවේ මෙහෙමය.

“දුටු ගොඩක් දක්ෂයි. පුංචි කාලේ ඉඳන්මයි එයා දැල්පන්දු ගනනන පටිගන්නේ. මමත් හිටපු ක්‍රීඩකාවක් නිසා එයාගේ ගමනට හයිසක් වෙන්හ ලැබුණා. මං ජාතික කණ්ඩායමේ ඉන්නකොට එයා ඉපදිලත් හෑ. එයා ජාතික කණ්ඩායමට එන්න ගොඩක් කැපකිරීම් කළා. අන්තිමේ ඉතින් දුටු ඇතුළත් කණ්ඩායම ආසියාවේ දැල්පන්දු ශූරියන් වුණා. ඒ ගැන අම්මා කෙනෙක් විදියට ගොඩක් ආබිම්බර වෙනවා.”

ලැබූ ජයග්‍රහණයට මෙන්ම විලැඹෙන වසරේ පැවැත්වීමට නියමිත ලෝක දැල්පන්දු කුසලාන තරඟවලිය වෙනුවෙන්ද සුබපැතුම් එක් කරමින් අපි සෙම්නීට සමු දුන්නෙමු.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න
ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

මගේ අම්මා ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරනකොට මම ඉපදිලත් හෑ

ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකා සෙම්නී අල්විස්





තොරතුරු - මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල (පෙරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය)

බෙට්ටික් නොහෙලා කඩුගන්නාවට ආවොත් මං ලෙඩා භාරගන්නම්

කොවිඩ් වසංගතය ආරම්භ වූ සමයේ මාර්ගගත ක්‍රමයට (online) රෝගීන්ගේ සුවදුක් විමසීමට වෛද්‍යවරු පියවර ගත්හ. සතුන්ටද ඒ ක්‍රමය අදාළ කරගත් අවස්ථා නැතුවාම නොවේ. කොවිඩ් පැතිරීමටත් බොහෝ ඉහතදී මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල කඩුගන්නාවේ අලි රෝගියකු වෙනුවෙන් මෙම ක්‍රමය අත්හදා බලා තිබුණේය.

රෝගියා වාසය කළේ කඩුගන්නාව පහළ හිඟුල ග්‍රාමයේය. හෙතෙම තරුණ අලියෙකි. රෝගය මළ බද්ධයයි. අලි හිමිකරු මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලට පැවසුවේ ඒ සඳහා ක්ෂණිකව ප්‍රතිකාර අවසරයක් බවයි. එදින මහාචාර්යවරයාට වැඩි අධික දිනයකි. රෝගියා බැලීමට කාලයක් වෙන්කිරීමේ කිසිදු ඉඩක් නැත. ඒ නිසා විකල්පයක් සෙවීමේ අවශ්‍යතාව මතු විය.

හිමිකරු සමඟ කතා කිරීමෙන් පලක් නොවන බැවින් මහාචාර්ය දංගොල්ල ඇත්ගොවිවාට දුරකතනයෙන් ඇමතීය. රෝගියාගේ සියලු වගකුණ අසාගත්තේය. අනතුරුව ඖෂධ නියම කළේය. මහාචාර්යවරයා ඇත්ගොවිවාට දැනුම් දුන්නේ ඒවා ලබාදී අලියාට බලෙන් හෝ හැකිතරම් වතුර පොවන ලෙසයි.

ඖෂධ නියම කිරීමෙන් නොනැවතුණ මහාචාර්ය දංගොල්ල ඇත්ගොවිවාට තවත් විධානයක් කළේය. ඒ අලියා සමඟ හැකි ඉක්මනින් කඩුගන්නාව කන්ද ඉහළට දුවගෙන එන ලෙසයි. එවිට රෝගියා මගදී හමුවීමට තමාට හැකි බව හෙතෙම පැවසීය. රෝගී අලියා පරීක්ෂා කර තමා කඩිනමින් නැවත පිටත් විය යුතු බවද හෙතෙම ඇත්ගොවිවාට දැනුම් දුන්නේය.

වෛද්‍ය අණට කිකරා වූ ඇත්ගොවිවා යුහුසුළුව ක්‍රියා කළේය. එතැන මහ කලබලයකි. ඖෂධ සකසාගත යුතුය. ඒවා අලියාට ලබාදීම ඊළඟ කාර්යයි. වතුර පොවාගැනීමද අනිවාර්ය කරුණකි. මේ සියල්ල හැකි ඉක්මනින් සිදුකර වෛද්‍යවරයා හමුවීම සඳහා කඩුගන්නාව කන්ද තරණය කළ යුතුය. නැතහොත් රෝගියා පෙත්වා ගැනීමට ඉඩ නොලැබෙනු ඇත. එනිසා හැකි උපරිම වේගයෙන් ඇත්ගොවිවා සියල්ල ඉටුකොට කඩුගන්නාව බලා පිටත් විය.

මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල සතු වූයේ වෙනත් උපක්‍රමයකි. ඔහුට කඩුගන්නාවට යාමේ කිසිදු අවස්ථාවක් නොමැත. වෙනත් ගමනක් ඒ වනවිටද යෙදී තිබිණ. රෝගියා මග නොහැර මගහරින ක්‍රමයක් ඔහු යොදාගත්තේ එබැවිනි. ඊටම උචිත ඖෂධ වට්ටෝරුවක්ද භාවිත කළේය. මහාචාර්යවරයා ඇත්ගොවිවාට උපදෙස් දුන්නේ සහිද ලුණු සහ සියඹලා ක්ලෝරූෂමය බැගින් ගන්නා ලෙසයි. පසුව සියඹලා ග්‍රෑම් 500 ගලි දෙකක් සාදා රොටියක් මෙන් තුනකර ඊට සහිද ලුණු එකතුකර ගලි දෙකම එකවර අලියාට හිල්වන ලෙස හෙතෙම ඇත්ගොවිවාට දැනුම් දුන්නේය. අනතුරුව හැකිතාක් වතුර බීමට දෙන ලෙසද දැන්වීය. කඩුගන්නාව කන්ද උඩට දිව එන්නැයි කීවේ ප්‍රතිකාර අවසන් කිරීමෙන් පසුවයි. ඇත්ගොවිවා සියල්ල අතුරට ඉටු කළේය. ඔහුට අලියා සමඟ ගමන් කිරීමට හැකි වූයේ ක්ලෝරීටරයක පමණ දුරකි. අලියා මළපහ කළේය. වහාම මහාචාර්ය දංගොල්ලට ඇමතුමක් ලබාගත් ඇත්ගොවිවා මේ බව දැනුම් දුන්නේය. ඉන් මහාචාර්යවරයාට ඇතිවූයේ මනන් ප්‍රීතියකි.

“දැන් ඉතින් ලෙඩේ සනීපයිනෙ. ආයෙ බලන්න දෙයක් නෑ. ආපහු ගෙදර යන්න.”

වෛද්‍යදරු සතුටිනි. රෝගියා සුවෙහි. සුවය ලැබූ අලියා රැගෙන ඇත්ගොවිවා නැවත නිවසට යාමට පිටත් විය. රෝගියා සුවය ලබන විටද මහාචාර්ය දංගොල්ල විශ්වවිද්‍යාලයෙන් බදුල්ල දෙසට පිටත්ව පැයක් පමණ ගතව තිබුණු බව අදටත් රෝගියාගේ පාර්ශවයේ කිසිවෙක් දන්නේ නැත.

රජනිකා ලියනගේ



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

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

කොළඹ	0771 408 547	මීගමුව	0766 227 056
කොටහේන	0702 539 382	ගම්පහ	0779 230 549
වැල්ලවත්ත	0710 870 686	කළුතර	0776 167 149
ගුණබිපාස්	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	හැට්ටි	0778 790 372
කුරුණෑගල	0766 227 061	කෑගල්ල	0703 583 363
දිගහ	0778 156 738	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
බේරුවල	0740 920 356	පුත්තලම	0771 201 861
මතුගම	0771 201 860	මහියංගනය	0771 201 862
මොණරාගල	0771 201 852	වත්තේගම	0742 551 103
බදුල්ල	0771 201 863	හපුතලේ	0760 677 018
කල්පිටිය	0761 605 803	මාතලේ	0702 539 389
කටුගස්කොට	0779 476 206	තලවකැලේ	0710 871 009
නාදල	0763 226 230	රාගල	0710 870 703
කන්නලේ	0742 572 585	පුඩළුමිග	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

බඩක් හදාගන්නවා නරම් ලේසි නෑ කෙල්ලනේ බස්සන්න ගියාම

ලිපිය ලියන්න ගන්නකොටම මට යාළුවෝ දෙන්නෙක් කිව්ව කතා දෙකක් මතක් වුණා.

“අද බස් එකේ එද්දී මාර වැඩක් වුණානේ. ප්‍රෙගන්ට් කියලා හිතලා අංකල් කෙනෙක් මට සීටි එකක් දුන්නනේ...” සීටි එකක් ලැබීමේ ප්‍රීතිය නිමිත්තෙන් එයා මගේ කතාව කිව්වේ හිනාවෙව්ව.

“ලංකාවේ පිරිමි බඩ ලොකු ගැනුණව විතරක් කසාද බඳින්නේ ඇයි?” මගේ දෙවැනි කතාව. ජපන් ජාතිකයෙක් මං දුන්න කියන යාළුවෙක්ගෙන් අහපු ප්‍රශ්නයක්. විවාහක කාන්තාවන් බහුතරයකගේ බඩ වැඩි නිසා පිරිමි අය කසාද බඳින්නේ බඩ ලොකු කාන්තාවන්ට විතරයි කියලා ඒ අය හිතනවා කියලා ඒ යාළුවන් හිනාවුණා. ටිකක් විහිළුසහගත වුණාට ඇත්තටම මේවා හිතායන කතා නෙමෙයි.

උදරය ඉදිරියට නෙරාඒම කියන්නේ ලංකාවේ ගැනු බහුතරයක් මානසිකව පීඩා විඳින ප්‍රශ්නයක්. බඩ ගෙඩිය කල ගෙඩියක් වගේ ලොකු වුණාම මිනිස්සුන්ගේ ඇගේ හැඩේ හැකිවෙලා වාමන රූපයක් ගානට වැටෙනවා. පස්සේ ලස්සන ඇඳුමක්වත් අඳින්න බැරි වුණාම ගොඩක් උදවිය කරන්නේ තමන්ගේ ශරීරය ගැන හිතමානයි ඇති කරගන්න එක.

බඩ ලොකුවෙන තරමට තමන්ගේ පරිණතකම ජේතවය කියලා කයිවාරු ගහන අයත් ඉන්නවා. බඩ ලොකුවුණු පලියට මුදියන්සේ නොවේය කියන්නා වාගේ ඔව්වා මේ බඩ බස්සගන්න කම්මැලිකමට ගොතාපු කතා විතරයි පුතා.

පරිණතකම කෙසේ වෙතත් උදර ප්‍රදේශයේ මහත දියවැඩියාව, අංශබාගය, හෘදයාබාධ, අධිරුධිර පීඩනය වගේ බෝ නොවන රෝග ඇතිවෙන්න සෘජුවම බලපානවා කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. ඉතින් ලස්සනට වගේම නිරෝගීකමටත් පරහට හිටින බඩ අඩු කරගන්න හැටියි අද කතා කරන්නේ.

මිනිස්සුන්ගේ බඩවල් ඔයතරම් ලොකු වෙන්නේ ඒ අවට තැම්පත් වෙන මේදය නිසයි. ශරීරයේ අනිත් තැන්වලට වඩා උදරයේ මේදය තැන්පත් වෙනවා වැඩියි. ඒක ආකාර දෙකකට සිද්ධ වෙනවා. එකක් උදර කුහරයේ මේදය තැම්පත් වීම (Visceral Fat). ආමාශය, බඩවැල් වගේ අවයව ආසන්නව තමයි මෙතැනදී මේදය තැන්පත් වෙන්නේ. අර කලින් කිව් ලෙඩ හැදෙන්න ගොඩක්ම බලපාන්නේ මේ උදර කුහරයේ මේදය තැන්පත් වෙන එකයි. අනික උදර සමට යටින් මේදය තැන්පත් වීම (Subcutaneous Fat) ලොකු රෝග අවදානමක් නැති වුණත් ගොඩක්ම කරනට පේන්නේ මේක. බඩ ලොකු ගොඩක් අයගේ මේ තැන් දෙකේම මේදය තැන්පත් වෙලා තියෙනවා.

හැදෙන ගහ දෙපැත්තෙන් දැනෙනවා වගේ පුංචිවට බඩ ගෙඩිය හැදිගෙන විනකොටම බඩ අඩු කරගන්නවා නම් පස්සේ හැනෙන්න ඕනේ නෑ. නැත්නම් අද අපි කතා කරන කරුණු ටික දිනපතා ජීවිතේ පුරුදු විදියට තියාගන්න. එතකොට කොතොමටත් බඩ එන්නේ නෑ.

දැන් අපි බඩ අඩු කරන වැඩේ පටන්ගන්නයි යන්නේ. මුලින්ම බඩේ වට ප්‍රමාණයයි, ශරීර බරයි මැනලා පොතක ලියාගන්න. දැනටමත් බැලුමක් වගේ පිම්බිලා තියෙන බඩක් අඩුකරන එක ලේසි නෑ. ඒකට කැපකිරීම් කරන්න වෙනවා. කට පරිස්සම් කරගන්න බැරිනම් කොතොමත් බඩේ හැඩ පරිස්සම් කරගන්න බෑ. ඒ නිසා මුලින්ම අපි වඳිනෙද කන කඩවෝරු කෑම

ටිකයි පැණිබීම බෝතලෙයි කැපකරමු.

බස්කට්, කේක්, වොක්ලට්, අයිස් ක්‍රීම් වගේ පැණි රස කෑම සහ පැණිබීම නිසා අපේ ශරීරයේ මේදය තැන්පත්වීම වැඩිවෙනවා විතරක් නෙමෙයි මේදය දහනය කිරීමේ හැකියාවත් අඩු වෙනවා. ඊළඟට බැදපු කෑම. තෙලට දලා ගන්නම් කෑම රහසි තමයි. හැබැයි ඔය ආහාරවල අඩංගු ට්‍රාන්ස් මේදය නැත්නම් සමහරු කටවටනෙට කියන නරක මේදය ඉක්මනින්ම ශරීරයේ තැන්පත් වෙනවා. ඒ නිසා සීනි, ලුණු, තෙල් අඩංගු කඩවෝරු කන එක හැකිතරම් අඩු කරන්න.

ඒ මදි. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු කෑමත් ටිකක් අඩු කරන්න වෙනවා. උදේටයි, දවල්ටයි, රෑටයි තුන්වේලම බත් කන්නේ කනවා නම් ඉතින් බඩට දෙයියන්ගෙම පිහිටයි. ඒ නිසා කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩු කරලා, ප්‍රෝටීන අඩංගු කෑම වැඩි කරන්න. මොකද ආහාරයේ ප්‍රෝටීන මදිකමත් බඩ එන්න හේතුවක්. ආහාරයේ ප්‍රෝටීන මදි වුණාම බඩ පිරෙනවා අඩුයිලු. එතකොට ඉතින් නිතරම

කල්දේරමක් විතර බොන්නත් එපා. කෑම කාලා තරමක් රස්සේ වතුර ටිකක් බොන්න. ඒක අනවශ්‍ය මේදය දහනය කරන්න පහසුවක්.

කාපු ගමන් වාඩිවෙන්න එපා. විනාඩි දහයකටත් එහෙට මෙහෙට ඇවිදින්න. ඔෆිස්වල වුණත් කෑම පැයක් දෙන්නේ ඕකට.



බඩ ලොකුවෙන තරමට තමන්ගේ පරිණතකම ජේතවය කියලා කයිවාරු ගහන අයත් ඉන්නවා. බඩ ලොකුවුණු පලියට මුදියන්සේ නොවේය කියන්නා වාගේ ඔව්වා මේ බඩ බස්සගන්න කම්මැලිකමට ගොතාපු කතා විතරයි පුතා

විවිධ දේ කන්න හිතෙන එක සාමාන්‍යයි.

පුළුවන් තරම් රෑට කන එක අඩු කරන්න බලන්න. නොකා ඉන්නම් බැරිනම් බඩ පිරෙන්න සලාද පිඟානක් කන්න. රැකියා ස්ථානයේ කට්ටිය එක්ක පුංචි කාලේ වගේ එකතු වෙලා කෑම කනවා නම් හිත් නොහොඳ කරගන්නේ නැතිව වහාම ඒ වැඩේ නතර කරන්න. මොකද එහෙම කනකොට තනියම කන කෑම ප්‍රමාණයට වඩා තවත් 40%ක් විතර ආහාර කැවෙනවා.

ඒ වගේම කෑම කනකොට හොඳට හපන්න. නොඒකා ආහාර ගිලීමක් බඩ මහත් වෙන්න හේතුවක්. කෑම කන්න පැය බාගෙකට කලින් වතුර ඒදුරුවක් බොන්න. ඒකෙන් කන්න පුළුවන් ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. ඒ වගේම කෑම කාපු හැටියේ වතුර

ඒ වගේම කාපු ගමන් නිදාගන්න එකත් බඩ වැඩි වෙන්න හේතුවක්.

රෑට හරියට නිදාගන්නේ නැති එකත් බඩ වැඩි වෙන්න හේතුවක්. ඒ නිසා පැය අටක සුව නින්දක් ලබාගන්න එක බොහොම වැදගත්. ඔය පැය අට ගණන් හදන්න ඕනේ ඇඳට ගිහින් ෆෝන් එක ඔබ ඔබා ඉන්න වෙලාවත් එක්ක නෙමෙයි. ගැඹුරු නින්දක් ලබාගන්න කාලයයි වැදගත්.

මානසික ආතතියත් උදරය නෙරා එන්න හේතුවක්. ආතතිය වැඩි වුණාම කෝටිසෝල් කියන හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වෙනවා. බඩ වටා මේදය තැම්පත් වෙන්න මේ හෝර්මෝනය සෘජුවම බලපානවා. අනික ස්ට්‍රෙස් වුණාම කඩවෝරු කන්න හිතෙනවත් වැඩියනේ.

අනිත් වැදගත්ම කාරණාව ඉතින් ව්‍යායාම කරන එක. පුරුද්දක් වශයෙන් ව්‍යායාම කරන උදවිය හරි දුලබයි. ඉක්මනට බඩ අඩු කරගන්න ඕනේ නම් සතියට විනාඩි 150ක්වත් ව්‍යායාම කරන්න. එරොබික්, බයිසිකල් පැදීම, ඇවිදීම, පිහිනීම වගේ ව්‍යායාම බඩට හොඳයි. ඒ වගේම තඩසන, වජ්‍රාසන, උස්ට්‍රාසන, සූර්ය නමස්කාරය වගේ යෝගා ව්‍යායාමවලින් ඉක්මනින්ම බඩ අඩු කරගන්න පුළුවන්.

ඔය ව්‍යායාම කරන්න අකමැති නම් එදිනෙද ගෙදර වැඩ ටික ටිකක් වේගයෙන් කරන්න. වේගයෙන් ගේ අතුගාන්න. මිදුල අතුගාන්න. උදැල්ලක් අරන් තණකොළ ටිකක් ගලවන්න. කාර්යාලයේදී සෝපානය වෙනුවට නිතරම පඩිපෙළ පාවිච්චි කරන්න.

නිතරම පයින් ඇවිදින්න. බස් එකේ යන කෙනෙක් නම් හෝල්ට් එකක් දෙකක් එහා මෙහා කරලා පයින් යන්න. වාහනවල යන කෙනෙක් නම් වාහනේ ඔෆිස් එකට අනිත් පාරක් කරලා පයින් යන්න. පොළොවට රිදෙයි කියලා හෙමින් අඩි තියන අයත් ඉන්නවනේ. එහෙම එපා. බඩ අඩු කරගන්න ඕනේ නම් ටිකක් වේගෙන් ඇවිදින්න.

මී පැණි, දෙහි, දෙඩම්, ඉඟුරු, කොත්තල්ලිල්ලි වගේ දේවල් සීනි හොඳ පානය කරන්න. මේදය දහනය කරන්න මේ දේවල් උපකාරී වෙනවා. මේ දේවල් මාසයක් දෙකක් හරියට කරලා අර අපි පොතේ ලියාගත්තු ගණන් හිලව් එක්ක සංසන්දය කරලා බලන්නකෝ. අනිවාර්යයෙන්ම බඩ අඩුවෙලා ඇති.

අඩුරුදු හතළිහ පැන්නයින් පස්සේ ශරීරයේ මේදය තැන්පත් වෙනවා වැඩියි. ඒ නිසා ඒ කාලෙදී මේ දේවල් ගැන වැඩිපුර සැලකිලිමත් වෙන්න.

බඩාලා හම්බුණාම එන මම ටම් අඩු කරන්න බැහැ කියලත් සමහරු කියනවා. ඒවත් අර කලින් කිව්වා වගේ නිදහසට කාරණා විතරයි. අපි ඉහතින් කිව් දේවල් ටික හරියට කරනවා නම් මම ටම් එකක් වුණත් අඩු කරගන්න පුළුවන්.

ඔව්වා කරන්න අපිට කොහෙද වෙලාවක් කියලා හිතන්න එපා. තමන් වෙනුවෙන් කාලයක් වෙත් කරගන්න. අනිත් අයට ආදරේ කරන්න ඉස්සල්ලා තමන්ට ආදරේ කරන්න. එතකොට තමයි අනිත් අයටත් ආදරේ කරන්න ලේසි.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

බැංකු ඇවැරුම

★ දිවයිනම ආවරණය වන පරිදි බැංකු සේවාවන් පවතින පුරප්පාඩු සඳහා අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **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
 0715 947 191 | 0703 344 343

මනාල/මනාලියන්

දෙමාපියාණන් ඔබගේ දියණියගේ/පුතාගේ විවාහය ප්‍රමාද ද? තරුණ/තරුණියනි! ඔබගේ සහකාර/සහකාරිය සොයා ගැනීම ප්‍රමාද ද?

විසි දහසක් පමණ වූ මෙරට පිටරට උසස් රැකියාවල නියුතු සහ දේපල හිමි රුමක් කඩවසම් මනාල/මනාලියන් අතරින් ඔබේ සහකාර/සහකාරිය තෝරා ගන්න. පළමු විවාහයෙන් වෙන් වී දෙවන විවාහයක් සොයාගත දෙපසැසයේම අය මේ අතර සිටී.

වසර 06 ක විශිෂ්ට සේවාව **තොරතුරු ඉතා රහසිගතයි**

ඔබගේ විස්තර ලද විභස ලියාපදිංචි කර ඔබට අවශ්‍ය විස්තර සපයන්නෙමු. කුප්, ශතී, රාහු, කේතු ඇති හඳුන්ව විශාල ප්‍රමාණයක් අප සතූය. ලියන්න හෝ අමතන්න.

බෙස්ට් ෆ්‍රෙන්ඩ් මංගල සේවය
 අංක 648, හැව්ලොක් පාර, පාමංකඩ, කොළඹ 06.

විස්තර සඳහා
 0712842507 හෝ 0771736538 අමතන්න
 0770416205 ට WhatsApp කරන්න

ආතරයිටික් රෝගයෙන් දුක් වින්දා දැන් ඇති? ජා ඇල ජී.ටී.සී. වෙත එන්න (විශේෂ ප්‍රතිකාර)

අවුරුදු 54ක පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබගේ රෝගය සුව කර ගන්න

දේශීය පරම්පරාගත ප්‍රතිකාර, ආයුර්වේද හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ගැනීමේදී එම වෛද්‍යවරයාගේ පලපුරුද්ද විශේෂයෙන් අවශ්‍යවේ. හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ඖෂධ 3000කට අධිකව ඇත. පලපුරුදු වෛද්‍යවරු මෙම ඖෂධ සම්බන්ධව පලපුරුද්දක් හා දැනුමක් ඇත. එම නිසා සෑම විටම පලපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවන්න. ඔබගේ රෝගයට ස්ථිර සුවයක් ලබාගන්න ජා ඇල ජී.ටී.සී වෙත පැමිණෙන්න.

පොතු කබර, සුදු කබර, දද, කුණ්ඩ, සමේ ඇතිවන පරණ තුවාල, ලප කැලැල් ඇතුලු සමේ ඇති වන සියලුම වර්ම රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අප සතුව ඇත.

ගැස්ට්‍රයිටිස්, අක්මාවේ තෙල් බැඳීම, වකුගඩුවල හා මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීමට (මුත්‍රාශයේ ඇති වන ගල් දියකර හැරීමට විශේෂ ප්‍රතිකාර ඇත.

කාන්තාවන්ගේ දරුවල නැතිවීම සම්බන්ධව ද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

දියවැඩියා රෝගය නිසා ඇති වූ ස්නායු දුර්වලතාවයන් සම්බන්ධව ද විශේෂ ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

ඇදුම, ජීනස, තරුණ අයගේ අකලට හිසකෙස් යාම, අකලට හිසකෙස් පැසීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලුම ලිංගික දුර්වලතා හා සමාජ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

දේශීය ආයුර්වේද, රස වෛද්‍ය ක්‍රමය, හෝමියෝපති (ජර්මන් ප්‍රතිකාර) ඛයෝකෙම්ස්ස්, පෙර අපරදිග ප්‍රතිකාර

දුර බැහැර රෝගීන් දුරකථනයෙන් දිනයක් සහ වේලාවක් ලබා ගෙන පැමිණෙන්න. රෝග පරීක්ෂණය : පෙ.ව. 9.45 සිට ප.ව. 4.30 දක්වා විවෘතව පවතී

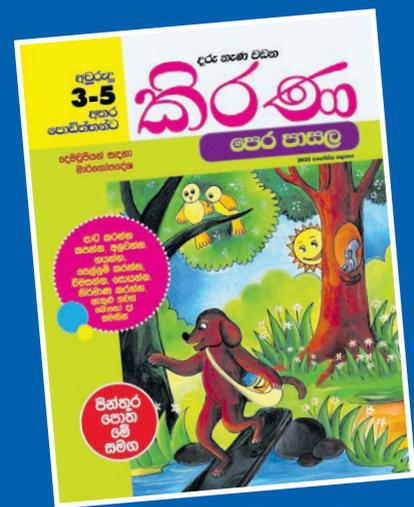


ඉරිදා දින හා පෝය දිනවල, රජයේ නිවාඩු දිනවල වසා ඇත.
 හමුවීම : G.T.C අංක 14, දුම්රියපළ ඉදිරිපිට, ජා ඇල

0112 236250/ 0112 242804/ 0112 241312/ 0773 995134/ 0722 265099

ප්‍රතිකාර සඳහා ජා ඇල ප්‍රමීරියපළට ඇතුළුවන දොරටුවට ඉදිරියෙන් දකුණු පසින් ජී.ටී.සී වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය පිහිටා ඇත.

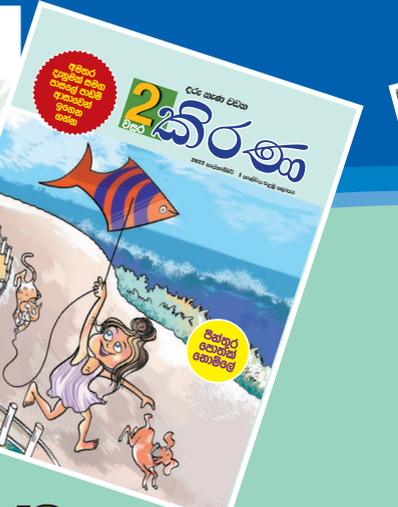
අපේ පුංචි දුලා පුතාලට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් පෙළක්ම



අත්පොත් තබන පෙරපාසල පොඩිත්තන්ට



අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි දුලා පුතාලට



ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න



කැමැත්තක් සහිතව පුංචි අලුතින්ම පුංචි අලුතින්ම පුංචි අලුතින්ම



කැමැත්තක් සහිතව පුංචි අලුතින්ම පුංචි අලුතින්ම පුංචි අලුතින්ම

කිරණ ලියාපදිංචි පෙරපාසල සඳහා විශේෂ වට්ටම්

විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න **076 2568348**

සැප්තැම්බර් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳ පොළේ

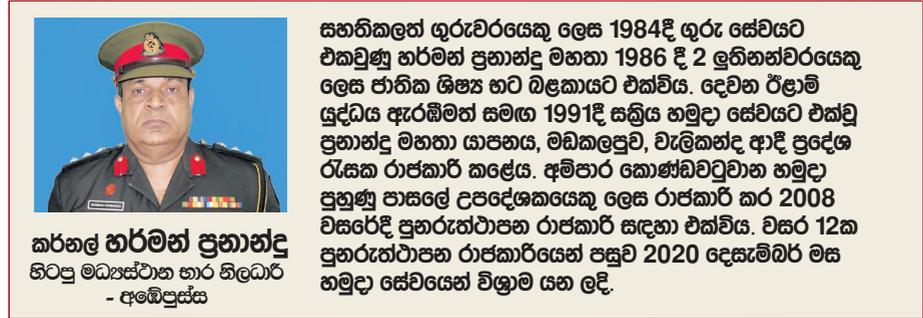
නිර්දේශිත පිංතූර පොත්

පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි

පාන් පිටි කිලෝ දෙකකට අයිශාව මරපු බව රූබන් එදා තමයි දැනගත්තේ

කොටි සාමාජිකයන් ලෙස කටයුතු කළ විකල්ප පවුලේ තිදෙනෙකු අතරින් ලෙස හමු වූ අවස්ථාවක් පිළිබඳව ඉකුත් සතියේදී කර්නල් ප්‍රනාන්දු මහතාගේ අත්දැකීමක් ඇසුරින් විස්තර කළේය. එසේම පාන්පිටි කිලෝ 2ක් නිසා මරණ දණ්ඩනය හිමිවූ පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ අනුවේදනීය කතාවක්ද ඔහුගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරි සමයේදී අසන්නට සිදුවී තිබේ. දැඩි විනයක් පවත්වාගෙන ගිය බව කියන එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලන ප්‍රදේශය තුළ සිදුවූ බව කියන ඒ මනුෂ්‍ය ඝාතනය පිළිබඳව මෙවර ප්‍රනාන්දු මහතාගෙන් විමසා සිටියෙමි.



කර්නල් හර්මන් ප්‍රනාන්දු හිටපු මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරී - අමේපුස්ස

සහතිකලත් ගුරුවරයෙකු ලෙස 1984දී ගුරු සේවයට එකවුණු හර්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා 1986 දී 2 ලුතිනන්වරයෙකු ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය හට බලකායට එක්විය. දෙවන ඊළාම් යුද්ධය ඇරඹීමත් සමඟ 1991දී සක්‍රීය හමුදා සේවයට එක්වූ ප්‍රනාන්දු මහතා යාපනය, මඩකලපුව, වැලිකන්ද ආදී ප්‍රදේශ රැසක රාජකාරි කළේය. අමිපාර කොණ්ඩවවුන හමුදා පුහුණු පාසලේ උපදේශකයෙකු ලෙස රාජකාරි කර 2008 වසරේදී පුනරුත්ථාපන රාජකාරි සඳහා එක්විය. වසර 12ක පුනරුත්ථාපන රාජකාරියෙන් පසුව 2020 දෙසැම්බර් මස හමුදා සේවයෙන් විශ්‍රාම යන ලදී.

“මම අමේපුස්ස පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ රාජකාරි කරද්දී ඔය සිදුවීම වුණේ. අපි ප්‍රතිපත්තියක් විදියට පුනරුත්ථාපනය වන අභ්‍යාසලාභීන්ට දුරකතන භාවිතයට අවසර දෙන්නේ නැහැ. දුරකතන භාවිතයට අවසර දුන්නොත් අපේ පුනරුත්ථාපන වැඩපිළිවෙලට බාධාවක් වෙනවා. ඒ ඇයිද කියනවාම අපට ලැබිලා තිබුණේ නොමග ගිය තරුණ තරුණියන් පිරිසක්. ඔවුන්ට යනමගට ගැනීම සඳහා අපි වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරලා තිබුණා. හමුත් දුරකතන භාවිතය සඳහා ඉඩ ලබා දුන්නොත් පිටස්තර ඉන්න විවිධ පිරිස් ඔවුන්ගේ මනසට වැරදි දේවල් ඇතුළු කරන්න පුළුවන්.”

අමේපුස්ස පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ සිටි අභ්‍යාසලාභීන්ගෙන් වැඩි පිරිස එල්.ටී.ටී.ඊ. ළමා සොල්දාදුවන්ය. අවි දරා සටන්බිමට ගියද යුද හමුදාවට යටත් වී පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමෙන් පසුව ඔවුන්ගේ සිතුවීම් පැතුම් ළමා මනසට පරිවර්තනය වෙමින් පැවතිණි. ඒ නිසා ප්‍රභාකරන්ගේ ඊළාම් සිහිනයේ සිටි ළමා සොල්දාදුවන්ට මව්පිය වැඩිහිටියන්ගේ ආදරය කරුණාව අවශ්‍ය වී තිබිණි. ඒ නිසාම පුනරුත්ථාපන නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ නීතිරීති ලිහිල් කරන්නට සිදුව තිබිණි.

“බාලවයස්කාර දරුවන් නිසා අපි තීරණය කළා ඒ අයගේ මව්පියන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට මධ්‍යස්ථානයට ඇවිත් දවසක් දෙකක් එයාලගෙ දරුවන් එක්ක ගන කරලා යන්න අවසරව සලසලා දෙන්න. මේ වැඩේ මාසයකට දෙකකට සැරයක් කළා. එන ආකාරයේ කෑම, හවාතැන් පහසුකම් අපිම සැපයුවා. හැබැයි සමහර ළමයින්ගේ දෙමව්පියන් ආවේ නැහැ.”

‘සර අපේ අම්මලා තාත්තලා ගොඩක් අපහ ඉන්නේ. එයාලට විශ්‍යදම් කරන්න සලල නැහැ.’

‘අපේ තාත්තට අසනීපයි. අම්මා තමයි බලාගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා එන්න බැහැ.’

ඔය වගේ හේතු නිසා ආපු නැති දෙමව්පියන් හිටියා. එක දවසක මේ ළමයි

ඇවිත් කතා කරලා කීවා,
‘සර අපේ ගෙවල්වලින් එනවා අඩුයි. ඒ නිසා ටෙලිෆෝන් එකෙන් කතා කරන්න අවසරව තදලා දෙන්න’ කියලා.
‘ටෙලිෆෝන් කොල් එකක් දුන්නා කියලා අපි වැරදි වැඩ කරන්නේ නැහැනේ.’
‘ආයේ එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට යන්නෙත් නැහැනේ.’

ටික දවසක් යද්දී හවස 4.30 පහුවේදී ළමයින්ගේ ඥාතීන්ගෙන් මගේ දුරකතනයට ඇමතුම් එන්න ගත්තා. ඒ නිසා මම රාජකාරි ඉවර කරලා උඩ තට්ටුවේ තිබුණු කාර්යාලයෙන් බැහැලා එනකල් ළමයි පහලට වෙලා බලාගෙන ඉන්න පුරුදුවෙලා තිබුණා. පිරිමි ළමයින්ම මම එනකල් සෙල්ලම් කර කර ඉන්නවා. ගැහු ළමයින්ම නාලා, පවුඩර් තලි පිටින් මුණේ ගාගෙන තමයි දුරකතන ඇමතුම ගන්න එන්නෙත්. හැබැයි දවසකට 30-40ක් ආවත් 10-15කට විතර තමයි ඇමතුම් එන්නේ. ඇමතුම් ලැබුණේ හැකි අය හිතේ අමාරුවෙන් තමයි ආපහු යන්නේ. සමහර දවස්වලට මට රාජකාරි වැඩවෙලා 4.30ට පහලට එන්න බැරි වුණොත් ළමයි කලබල වෙනවා.

‘දැන් සංවිධානයත් නැහැනේ.’
ඔය වගේ දේවලක් කියනවා. මේ ළමයින්ගේ ඉල්ලීමට අනුකම්පා කරලා මම විසඳුමක් දෙන්න පුළුවන්ද කියලා කොසා බැලුවා. අපේ පොද්ගලික ජංගම දුරකතන තිබුණත් ඒ දුරකතන පාවිච්චියට දෙන එක රාජකාරිමය වරදක් වගේම අනවශ්‍ය ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මම තීරණය කළා මගේ රාජකාරි කටයුතු සඳහා රජයෙන් දීලා තිබුණ දුරකතනයෙන් මේ ළමයින්ට කතා කරන්න අවසරව සලසලා දෙන්න. CDMA (රැහැන් රහිත) දුරකතනයක් මගේ රාජකාරි කටයුතු සඳහා ලැබිලා තිබුණා. හවස 4.30 වේදී මගේ කාර්යාලයේ රාජකාරි කටයුතු අවසන් වෙනවා. ඒ නිසා ළමයින්ට කීවා හවස 4.30ත් පස්සේ අවශ්‍ය අයට කතා කරන්න ඒ අංකය ලබාදෙන්න කියලා. හවස 4.30ත් පස්සේ දුරකතනය භාරව ඉන්න නිලධාරියෙකුත් පත්කළා. එයාට තිබුණ රාජකාරිය තමයි ඇමතුම ආපු දුරකතන අංකය, ඇමතුම ලැබුණ කෙනාගේ නම සහ ඇමතුම දුන්න කෙනාගේ ඥාතීන්විය සටහන් කරන එක. ඒ වගේම මේ දුරකතන කතාබහ සිද්ධි වෙන්න ඕන පිටතට ඇසෙන (Speaker) විදියට කියලත් උපදෙස් දුන්නා.

එතැනින් පස්සේ මේ ළමයි ලියුම්වලින්, යාළුවන් මාර්ගයෙන් එක එක විදියට මගේ රාජකාරි දුරකතන අංකය ගෙවල්වලට යවලා තිබුණා. ටික දවසක් යද්දී හවස 4.30 පහුවේදී ළමයින්ගේ ඥාතීන්ගෙන් මගේ දුරකතනයට ඇමතුම් එන්න ගත්තා. ඒ නිසා මම රාජකාරි ඉවර කරලා උඩ තට්ටුවේ තිබුණ කාර්යාලයෙන් බැහැලා එනකල් ළමයි පහලට වෙලා බලාගෙන ඉන්න පුරුදුවෙලා තිබුණා. පිරිමි ළමයින්ම මම එනකල් සෙල්ලම් කර කර ඉන්නවා. ගැහු ළමයින්ම නාලා, පවුඩර් තලි පිටින් මුණේ ගාගෙන තමයි දුරකතන ඇමතුම ගන්න එන්නෙත්. හැබැයි දවසකට 30-40ක් ආවත් 10-15කට විතර තමයි ඇමතුම් එන්නේ. ඇමතුම් ලැබුණේ හැකි අය හිතේ අමාරුවෙන් තමයි ආපහු යන්නේ. සමහර දවස්වලට මට රාජකාරි වැඩවෙලා 4.30ට පහලට එන්න බැරි වුණොත් ළමයි කලබල වෙනවා.

‘ඇයි අද සර එන්න පරක්කු?’
‘සර කියටද එන්න?’
කියලා එතැනින් යන අතින් නිලධාරීන්ගෙන් අනනවා. එක දවසක මම කාර්යාලයේ ඉද්දී දවල් 2.00ට විතර රූබන් කියලා ළමයන්ට දුරකතන ඇමතුමක් ආවා. මම කීවා හවස 4.30ත් පස්සේ ගන්න කියලා. ඒ ඇමතුම

විදේශීය ඇමතුමක්. විස්තරය අහද්දී ඒ පුද්ගලයා කීවා රූබන්ගේ අයිශා කතා කරන්නේ, ජර්මනියේ ඉන්නේ. මල්ලි රූබන් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බලෙන් අරන් ගියාට පස්සේ විස්තරයක් දුන්නේ නැතිව තිටියා. යුනිසෙෆ් සංවිධානයටයි, ජාත්‍යන්තර රතුකුරුස සංවිධානයටයි කතා කරලා මල්ලි ඉන්න තැන දැනගත්තේ. කතා කරන්න දෙනවනම් ලොකු උදව්වක් කියලත් කීවා. කමක් නැහැ අදට කතා කරන්න අවසරව දෙන්නම්, ආයින් ගද්දී හවස 4.30ත් පස්සේ ගන්න කියලා රූබන්ට පණිවිඩයක් යවලා ගෙන්න ගත්තා. මම Speaker දාලා කතා කරන්න දුන්නා. අයිශා ටික වෙලාවක් එකදිගට මොනවාහරි කියලා ඇඟින්න ගත්තා. ඒත් එක්කම රූබන්ගුත් ඇඟින්නවා. දෙන්නම දෙපැත්තෙන් හොඳටම අඬ අඬා කතා කරනවා. ඇමතුම ඉවර වුණාට පස්සේ මම විස්තරය දැනගත්තා. රූබන්ට අයිශලා තුන්දෙනෙක් ඉඳලා තියෙනවා එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ ඉඳලා සටනේදී මියගිහින. ඒ නිසා රූබන්ගේ පවුල මහවිරු පවුලක් විදියට නම් කරලා කොටි මහවිරු හැඳුනුම්පතක් දීලා තිබුණා.”

වීරකුඩුම්බම් (මහවිරු පවුල) නාමය කොටි සංවිධානයේ සිට මියගිය පවුල්වලට ලැබෙන්නකි. ඔවුන්ට සමූපකාර, රෝහල් ආදී ස්ථානවල පෝලිමේ සිටීමට අවශ්‍ය නැත. එමෙන්ම දරුවන් පාසල්වලට ඇතුළත් කිරීමේදී දෙමළ මාධ්‍ය ජනප්‍රිය පාසල්වලට ඇතුළත්වීම ආදී වරප්‍රසාද රැසක් හිමිවේ.

“රූබන්ට දුරකතනයෙන් කතා කරපු අයිශා ජර්මනියට සංක්‍රමණය වුණාට පස්සේ ගෙදර ඉතුරුවෙලා තියෙන්නේ රූබන්ගුයි එයාට වැඩිමල් අයිශයි. රූබන්වත් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බලෙන් පැහැරගන්නට පස්සේ ඉතිරි අයිශයි, අම්මයි ගෙදර ඉතුරුවෙලා තිබුණා.”

යුද්ධයේ අවසාන මෙහෙයුම පැවති වෙල්ලම්ලිලි වෙස්කාල් ප්‍රදේශයේ ඒ වනවිට උග්‍ර ආහාර හිඟයක් ඇති වී තිබිණි. සහල් කිලෝව රුපියල් දහස් ගණනකටද, කිරිපිටි, සීනි, පාන්පිටි කිලෝව රුපියල් 10,000 වැඩි මිලටද ඉහළ ගොස් තිබිණි. ඒ තත්ත්වය නිසා එහි සිටි ලක්ෂ 3ක් පමණ වූ වැඩි පිරිසකට හරි හමන් ආහාරයක් ලැබුණේ නැත. සැපයුම් මාර්ග අවහිර වීම නිසා බාහිර ලෝකය සමඟ සබඳකම් මුළුමනින්ම බිඳවැටී තිබිණි. ඒ තත්ත්වය රූබන්ගේ පවුලටද බලපා තිබිණි. හමුත් ඒ වනවිට ජාත්‍යන්තර සංවිධාන වෙතින් ඊට පෙර කාලසීමාවේ ලැබුණ ආධාර ආහාර තොග ගබඩා පාලනය එල්.ටී.ටී.ඊ.ය යටතට ගෙන තිබුණි.

එහිදී රූබන්ගේ පවුල මුහුණදුන් බේදවාචකය විස්තර කළ ප්‍රනාන්දු මහතා.

“රූබන්ගේ තාත්තා ජීවතුන් අතර ඉඳලා නැහැ. අම්මා කෑම නැතිව තාමතේ වැටිලා ඉද්දී රූබන්ගේ අයිශට ඒක දරාගන්න බැරවෙලා එයා එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ ආහාර ගබඩාවට පැනලා කෑමට පිටි කිලෝ 2ක් හොරකම් කරලා. හොරකම් කරලා එද්දී පිටි කිලෝ දෙකක් එක්ක කොටින්ට අහුවෙලා. එතැනදී රූබන්ගේ අයිශට වෙඩි තියලා මරලා.

‘මේ වගේ කරන අනිත් වවුන්ටත් අත්වෙන ඉරණම මේක.’

කියලා අයිශගේ මිනිය මිනියුන්ට ජේන්න තියලා. රූබන් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ ඉඳලා යටත්වෙලා පුනරුත්ථාපනයට ආපු නිසා මේ කිසි තොරතුරක් ලැබිලා නැහැ. අයිශා ජර්මනියේ ඉඳලා යාළුවන්ගෙන් අනලා තමයි විස්තර දැනගෙන තියෙන්නේ.”

සහන් ප්‍රියන්ත



සිද්ධවෙන්නේ මොකද්ද කියා අංජනාට පැහැදිලි අවබෝධයක් වූයේ නැත. ඒත් තේනුකට මේ තරම් කේන්ද්‍රීය ගොස් සිටින තැරැටියක් ඇ දැක නැත. වෙන්කේ මොනවද කියා පෙනෙන්නේ නැත්තේ තේනුක අනෙක් පසට හැරවූ නිසාය. ඔහු එහෙම කළේ ඇයි කියා විත් ඇයට ඒ මොහොතේ නොසිතුවේය.

“මං සුනෙර වැනල එකේ නිවිස් ඊපෝටර... මං කරන්නෙ බියුවියක්...”

කැමරාකරු කීවේය.

“ඔයාගේ බියුවිය ඔයා ඕන තැනක කරගන්න. මං තව එකපාරයි කියන්නේ ඔය කැමරාව පැත්තකට ගත්තොත් අල්ලලා පොළොවේ ගහනවා.”

අංජනාට තේනුක එතැනින් ඉවත්කරගන්නට ඕනෑ විය. ඒ නිසා ඇ ඔවුන් පසට හැරුණාය.

“අනේ අපි යං... මොකද්ද මේ වෙන්නේ..?”

තේනුකගේ කේන්ද්‍රීය ගිය ඒ මුහුණ ඇය මින් පෙර දැක නැත. ඔහු තමන් දෙස බැලුවේද ඒ කේන්ද්‍රීය පිරුණා බැලීමෙන් නිසා ඇයට බිය සිතුවේ.

“පණ්ඩිත වෙන්නෙ නැතුව අනෙක් පැත්තට හැරෙන්න.”

ඔහු එසේ කියමින් නැවතත් ඇගේ උරයෙන් අල්ලා අනෙක් පසට කරකැවුවේය.

“මිස්ටර් කොනොමද පර්නලිස්ට් කෙනෙකුට තර්ජනය කරන්නේ?”

“ඔයාට සිංහල තේරෙන්නෙ නෑ හේද? මං ඔයාට වොයිස් කට් දෙන්න කැමති නෑ.”

“වොයිස් කට් ඕන නෑ... මට මේ දේවල් විඩියෝ කරන්න අයිතියක් තියෙනවා...”

“ඔයාට ඕන මඟුලක් විඩියෝ කරගන්නවා මල්ලි... හැබැයි අපිව නැතුව, ඇක්සිඩන්ට් එක වෙලා තියෙන්නේ අර පීට්පස්සෙනෙ. එතෙන්නට ගිහින කරගන්න. නැත්නම් ඔයාට ආයෙ හෙට නිවිස් ඊපෝටර්වත් කරන්න කැමරාවක් ඉතුරුවෙන්නෙ නැතිවෙයි...”

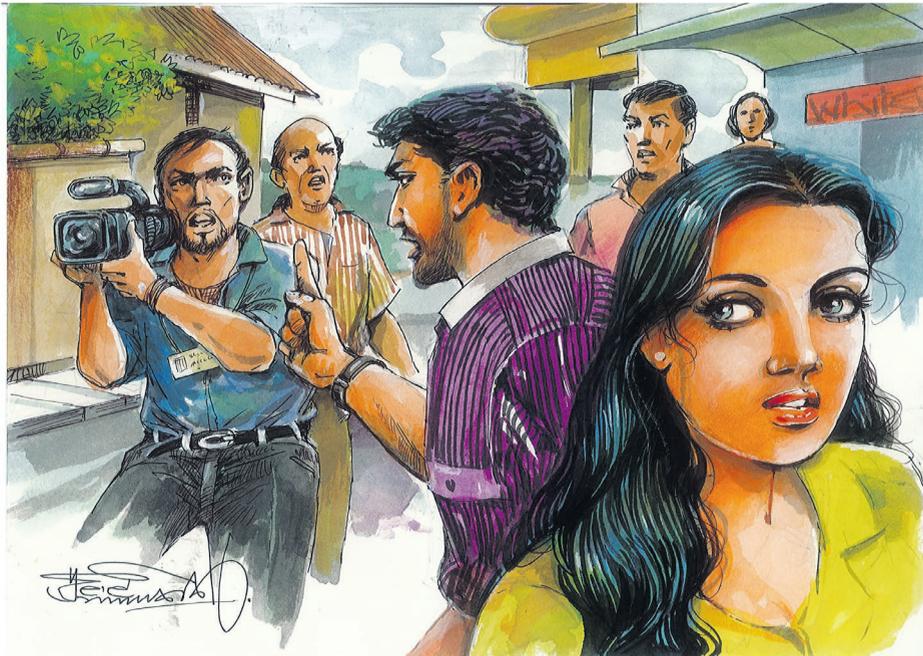
තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිතට ඒ කේන්ද්‍රීය එන්නට හේතුකාරණා ගොඩක්. එකක් මේනක පෙරද කරගත් ඊය අනතුරයි. ඒ කතාවට මේ කතාව එක්වුවොත් ප්‍රවෘත්ති මවන්නන්ට වඩා ලස්සන ප්‍රවෘත්තියක් වෙනු ඇත. ඊටද අම්මා ඊයේ පටන් පැයෙන් පැය ප්‍රවෘත්තියද අසනවා බලනවා ඇතැයි ඔහු දනියි. ඒ නිසා මේ ප්‍රවෘත්තියට තමන්ගේත් අංජනාගේත් පින්තූරය යන්නමින් හෝ ගැටුණහොත් අම්මාගේ ඇස ගැටෙන්නට ඇති ඉඩ වැඩිය. එවිට එතැන තවත් ප්‍රශ්නයක් ඇරඹෙනු ඇත. ඊටද අංජනා සහ තමන් එකට සිටින දසුන කාගෙන් පිවිත්වලට ප්‍රශ්න උදකරන එකක් වන බව ඔහු දනියි. කැමරාවට හසු නොවන්නට මේ තරම් උත්සාහ කරන්නේ ඒ නිසාය. ඒ නිසා මෙතෙක් ඔහු විඩියෝ කරගත් දසුන් එකක් හෝ පාවිච්චියට ගැනීම වැළැක්විය යුතුය.

“මේ දැක්වා දේවල් ඔයාගෙ කැමරාවේ රෙකෝඩ් වුණා කියලත් මං දන්නවා. හැබැයි මගේ අකමැත්තෙන් ඔයා අපේ මුණු ඔය නිවිස් එකට ඇතුළු කළොත් මං ඔයාට විරුද්ධව හඩු දානවා...”

තේනුක මේ තරමින් වාර්තාකරුවා සමඟ පැටලෙන්නේ ඇයිදැයි අංජනාට ඒ වනවිටවත් තේරුම්ගන්නට බැරි විය.

“මොකද්ද මෙතන වෙන්නේ? ප්‍රශ්නයක්ද?”

තේනුක හා වාර්තාකරු මැද්දට විත් සිටගත්තේ සුදු අත්දිග කමිස හා කළු කලිසම්



අනෙ මිට්පස්සේ අපි යන ගමනක් බස එකේ යමු

ඇඳි දෙදෙනෙකි. තේනුක ඒ වනවිටත් සිටියේ නොනිමුණ කේන්ද්‍රීයයි.

“මෙයා එනවා මට රස්සාව කරන හැටි උගන්නන්න. මං පර්නලිස්ට් කෙනෙක්. මං මේ සිද්ධිය ඊපෝටර් කරනවා. මේ ගොල්ලොත් නැප්පිව් ලොරියෙන් අනතුරට ලක්වෙන්න ගියා කියලා කට්ටිය කිව්වා. මං ඒ විස්තරේ ගන්න ආවම හෙන හිති කතා කරනවා...”

වාර්තාකරු ඔවුන් දෙදෙනා ප්‍රභ ආයෙන් සිංහ වෙස් ගන්නට සැරසුණේය. තේනුකගේ දැබැඳිල්ල වෙවිලුවේය.

“සහෝදරයා මං එක වතාවක් කිව්වා. මාව ඔය නිවිස් එකට ඇතුළු කරන්න එපා. පර්නලිස්ට් තියා මොකා වුණත් ඉස්සෙල්ලා කියන සිංහල තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙන්න එපැයි.”

ඔහු එවර කැමරාව පහත හෙලා තිබූ නිසා තේනුක බය නැතුවම කතා කළේය.

“එයා අකමැති නම් ඔයාට ඒ ගොල්ලන්ගෙ ඒවා පාවිච්චි කරන්න බෑ. හිතිය එක තමයි...”

කේන්ද්‍රීය මැදම තේනුකගේ දෙතොලට හිනාවක් ආවේ ඒ කතාවටය. කවුරුත් වුවත් ඔවුන් යමක් දන්නා අයවලුන් විය යුතුය.

“එතෙමද..?”

“ඔව්... අපි බොරුවට කියන්නෙ නෑ අපිත් ලොරියර්ලා. ඔයා ප්‍රොවින්සියල් ඊපෝටර් කෙනෙක්ද..?”

හිතියෙයා බව කී කෙනා ඇසුවේය. තේනුක අංජනාව එවර බිය නැතුවම අතින් අල්ලා ඒ පසට හරවා ගත්තේය.

“ඔව්... මගෙ සර්විස් එක අවුරුදු හතක්...”

ඔහු කීවේ උදරම් අයුරිනි. තේනුකගේ දෙතොලට සෝපානස සිනාවක් නැඟුණේය.

“වැඩක් නෑ එව්වර සර්විස් එකක් තිබ්ලත්. ඔයා මාධ්‍ය ආචාරධර්ම දන්නෙ නෑ. මනක් කරලා මේ මනත්තයා ඉන්න කැලි අයිත් කරලා නිවිස් එක හදාගන්න...”

ඔහු එතැනින් නික්මෙන වාර්තාකරුගේ පිටටත් තට්ටුකර කියා තේනුක දෙස බැලුවේ සඟවාගත් සිනාවකිනි.

“ගෙවල්වලට හොරෙන් ආව ගමනක් හේද..?”

ඒ මුහුණෙන්ම ඔහු තේනුක හා අංජනාගෙන් ඇසුවේය. අංජනාට තේනුකගේ මුහුණ

ආමසර්සි
බියංකා නානායක්කාර ලියයි
87 කොටස

බැලුනි.

“අපිත් ඔය කාලෙ පහුකලා... නිවිස්වලත් පෝඩුව ගෙවල්වලත් දැක්කානම් අද දෙන්නම ගෙදර ගිහින හමාරයි...”

“නෑ... අපි ගෙදර ඉඳලා තමයි කොළඹ යන්නේ. එතෙම ප්‍රශ්නයක් හෙවේ. මට ඒ මනුස්සයා එක්ක කේන්ද්‍රීය ගියේ එපා කියපු දේම කරන නිසා... අපි ඉන්න කොයිතරම් පීඩනේකද... යන්න ගිය ගමනෙ වෙලාව පැත්තා. ඊටත් අපි ගෙදර යන්න කලින් මේවා නිවිස්වල ගියානම් ඒ මිනිස්සුන් කලබල වෙනවා.”

පවිතේ ඒ හිත්වලට දක්කෙ එක.”

තේනුක ඔහුගේ වැරදි අදහස නැති කරමින් කීවේය.

“මිගොල්ලො ලොරි බුයිවරට විරුද්ධව හඩුවක් එතෙම යනවනම් කියන්න... අපි මේ පැත්තෙම ලොරියර්ලා...”

මුලින් කතාකළ කෙනා නොව අනෙක් කෙනා කියද්දී ඔවුන් දෙදෙනා එතැන කැරකී ඇත්තේ නිකම් නොවේ කියා තේනුකට හැඟුණේය.

“අනේ නෑ මිස්ටර්... එක අතකින් ඒ මනුස්සයා මොනවා කරන්නද ඔය යකඩ ගොඩේ ලේක් හැකිවුණාට. සමහරවිට ඔය ලොරියෙ අයිතිකාරයා වෙත කෙනෙක් වෙන්න ඇති...”

තේනුක වතා කීවේ ලොරි රියදුරා කෙරෙහි උපන් අනුකම්පාවකිනි.

“ඒක තමා. මෙතන කඩවල් දෙකක CCTV වල සිද්ධිය ලස්සනට රිපෝට්වෙලා තියෙනවා. වත්දියක් දෙනවනම් දෙන්නෙ ලොරියෙ අයිතිකාරයා තමයි...”

තේනුක අංජනාගේ මුහුණ දෙස බැලුවේ ඇ අල්ලාගෙන සිටි ඔහුගේ අතේ ග්‍රහණය දැකී කළ නිසාය. ඇගේ මුහුණේ වූයේ දැඩි වෙහෙසකර මළානික බවකි.

“අපි යමු.”

ඔහුගේ බැල්මට දූස් අල්ලාගත් ඇය සෙමින් කියද්දී තේනුක ඉදිරියේ උන් හිතියෙවරුන් කී දෙදෙනා දෙස බැලුවේය.

“අල්ලලා දාමු මිස්ටර් අපිට කරදරයක් වුණේ නෑහේ. අපි මේ හදිස්සියකට කොළඹ යන ගමන්.”

ඔවුන් තවත් යමක් කියන්නටත් පෙර තේනුක අංජනාගේ අතින් අල්ලාගෙන පාරේ පසෙක නවතා තිබූ කාරය වෙත ගොස් ඉඳගත්තේය.

“මට හරි බයක් දැනුණා. තාමත් ඒක එතෙමමයි. අනේ මිට්පස්සෙ අපි යන ගමනක් බස එකේ යං...”

කාරයට ගොඩ වූ සැනින් තේනුකගේ උරහිසේ හිස හොවාගෙන ඔහු ව දැකීව අල්ලාගෙන අංජනා කීවාය. ඇගේ ස්පර්ශය වෙනදට වඩා උණුසුම්ව ඔහුට දැනුණේය. ඔහු දකුණතින් ඇගේ හිස පිරිමැද්දේ ඇ තුළ ඇතිව තිබූ මානසික පීඩනය දැනුණා නිසාය.

“එතෙම තමයි හොනා. පිවිහේට අපිට අනපේක්ෂිතව ගොඩක් දේවල් එනවා. අපි ඒවට මුහුණ දෙන්න ඕන. ඒවත්වෙනවා කියන්නෙ ඒකයි...”

ඔහු වම් අතින් කාරය පණ ගන්වමින් කීවේය.

“ඒත්... මට තේරෙන්නෙ නෑ. මට ඉස්සරහ බලන්න බයයි වගේ. ඒ ලොරිය අපේ පැත්තට එන හැටි මට පෙනෙන...”

“ලස්සන දෙයක් හිතේ මවාගන්න. අපි දෙන්නා කසාද බඳින දවස වගේ. එතෙමට ඔය කැරකි හිතේ මැවෙන ඒවා මැකිලා යනවා...”

ඔහු ඇයට එසේ කීවද වාහනයට අත තබන්න ඔහුටත් ඒ දසුන මැවුණේය.

“ඔයාට මනත්තිය වගේ නම් මගෙ උරහිසෙන් ටිකක් හිදාගන්න. ඔයා කීවේ දවසක් සනීපෙට්ම හික්ද යන තැන මගෙ උරහිස කියලා...”

තේනුක තෙන්නකෝන් කාරය පාරේ වාහන අතරට එක් කරමින් කීවේය.



තිබුණේ මට. හිත හදාගෙන හිච්ඡ එක කියලා ඉවරවෙලා බාත්රේ එකට ගිහිල්ලා හොඳටම ඇඳුවා."

පස්සේ?

"උදකෝෂවලට යන යන පාරට එයාට හඬ වැටුණා. ලිවරු රිමාන්ඩ් වුණු වාර ගාණා එයාටවත් මතක නැතිව ඇති. එයා බන්ධනාගාරගත වෙත නැමපාරම මම එයාට බලන්න යනවා. මුලින්ම මම ලිවරුව බලන්න බන්ධනාගාරට ගියේ මගේ යාළුවෙකගේ හස්බන්ඩ් කෙනෙක් එක්ක. පස්සේ පස්සේ හතියම යන්න ගත්තා. එතැනට හතියම යන්න මොකටද බය වෙන්නේ. එතැනට ඉන්නේ මිනිස්සුනේ. අනික ලිවරු බලන්න ආවා කිව්වම ඒ ඇය හරි සුනදව මාත් එක්ක කතාබහ කරනවා."

ඔය සම්බන්ධව කිසිවක් ගෙදරින් කැමති වුණාද?

"තාත්තා අකමැති වුණේ නැහැ. ලිවරු හිතරම පාරේ ඉන්නවය, හිටේ විලංගුවේ වැටෙනවය කියලා අම්මා මේ සම්බන්ධව තදින්ම විරුද්ධ වුණා. මම ලිවරු මතකේ හිටි හිසා පස්සේ ගෙදර ඇය එයාට කැමති වුණා. 2019දී අපි කසාද බැන්දා."

ඊටපස්සේ අපිට එකට ඉන්න ලොකු කාලයක් ලැබුණේ නැහැ. මම තාමත් ආසයි එයාගේ අතින් අල්ලන් ඇවිදින්න යන්න. විශ්වාස කරන්න අපි යාළුවෙවිච්ච දා ඉඳලා තාම ගිලිමි භෝල් එකකට ගිහිත් ගිල්මි එකක් බලලා නැහැ. එදා ඉඳලා අදටත් ලිවරු ගෙදර එන්නේ සතියට දවස දෙකයි. ඒ ආවත් රැටි ඉන්න වෙන්නේ නැහැ. දව හමුවෙන්න ඉද්දීන් එයාට මගේ ගාව ඉන්න ලොකු කාලයක් තිබුණේ නෑ. නැබැයි පුළුවන් නැමවෙලේම එයා මගේ ගැන හොයලා බැලුවා."

අරගලේ හිටපු දවස පහතටම ලිවරු ගෙදර ආවේ දවස දෙකයි. ඒ ආවෙන් හොඳටම උණ නැදිලා. අරගලේ හිසා අත්අඩංගුවට පත්වුණාමත් මම එයාට බලන්න ගියා. එදා සෙනසුරාදා මම ලිවරු ගැන හිච්ඡ එක කියපු එක ප්ලේක් කරලා කරපු දෙයක් කියලා සමහරු කියලා තිබුණා. ඇත්තටම එක එනෙම දෙයක් නෙමෙයි. එදා මම හිවාඩු දවසක්. ඇප ලැබුණු හිසා ලිවරුව බලන්න හොස්පිටල් එකට යන්න හිටියේ. ඒ දවසේ හිච්ඡ කියන අතින් හිවේදිකාව අසනිප වෙලා එන්න බැරි හිසා මට යන්න වුණා. පස්සේ මම ලිවරුව බලලා කෙලින්ම හිච්ඡරේම එකට ගියා. ලිවරුගේ හිච්ඡ එක තිබුණු හිසා ප්ලාවන්ති කතා 'බයට මේක කරන්න පුළුවන්ද?' කියල මගෙන් ඇහුවා. ඒ වෙලේ මම කැමැත්තෙන්ම ඒ අභියෝගය බාරගත්තා. නැබැයි ඒ හිච්ඡ එක කියනකොට මට කවදාවත් හැකි බයක් දැනුණා. මේක ඉක්මනට කියලා ඉවරකරන්න මිනේ වගේ නැගීමක් දැනුණා. හිච්ඡ එක කියලා ඉවරවුණු හැටියේම පපුව අල්ලන් එතෙම ම පුටුවට හේත්තු වෙලා හයිසෙන් හුස්ම ගත්තා.

ලිවරු ගෙදර ඉද්දීන් ඔහොම කෑගහනවද කියල සමහරු ඇහුවා. ලිවරු ගෙදර ඉද්දී ඉන්නවද නැද්ද කියලා නැහැ. ඔහු ඒ තරම් හිතඬ කෙනෙක්. අතික එයා හරි ආදරණීය සැමියෙක්. ගෙදර මොන වැඩේ කළත් මට උදව් කරනවා. මම තරනා ගිහිත් කෑගැහුවත් එයා මට කවදාවත් කෑගහලා නැහැ.

ලිවරු හොඳට ඉගෙනගත්තු කෙනෙක්. උපාධිය කළේ ගණිත අංශයෙන්. එයාට හොඳ රස්කාවක් කරලා හොඳට ඉන්න තිබ්බා. ඒත් එයා අන්තරේ කැඳවුම්කරු වෙලා එයාගේ උපාධිය පවා කැපකළා. එයා අරගලේට ගිහිත් මදුරුවෝ කකා බිම හිදාගනිද්දී පොලිසි හමුදාවලින් ගුටි කද්දී මටත් හිත හදාගෙන හිදාගන්න බැහැ. ඒ මොනා වුණත් බිච්චවා අතඇරලා දාලා ගෙදර එන්න කියලා මම එයාට කියන්නේ නැහැ. ලිවරු අරගල කරන්නේ දහස් ගාණක් මිනිස්සු වෙනුවෙන්. ඒ හිසා මම එනෙම කියන එක අසාධාරණයි. ඉතින් එයා එනෙම කැපකිරීමක් කරනකොට එයාගෙයි මගෙයි පවුල වෙනුවෙන් කැපවෙලා මම එයාට සහාය දෙනවා."

තිලිණි කතා කරද්දී මට මතක් වුණේ එක දෙයයි. ඒ... දලා ගියාම පපුව පලාගත්තේ කන්නටම වුණාට නැමදේම දුරාගෙන සිද්ධාර්ථගේ පවුල රැකගත්තේ යකෝධරා කියන එක.

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි

ඒ හිච්ඡ එක කියලා ඉවරවුණු හැටියේ මම පපුව අල්ලගෙන හයිසෙන් හුස්මක් ගත්තා

තිලිණි නානායක්කාර

උද්ඝෝෂණයක් අතරතුරේ පොලිස් රාජකාරිවලට බාධා කළාය කියන චෝදනාවට අන්තර් විශ්වාසයක් ලෙස බල මණ්ඩලයේ හිටපු කැඳවුම්කරු, අරගල ක්‍රියාකාරී ලිවරු විරසේකර පසුගිය අගෝස්තු 30 වැනිදා පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්වෙනවා. ආයේ සැප්තැම්බර් 10 වැනිදා තමයි මහේස්ත්‍රාත් නියමයෙන් ඔහුට ඇප මත මුදාහැරියේ. සුපුරුදු විදියටම මේ ප්ලාවන්තියත් එදා රාත්‍රියේ දෙරණ ප්ලාවන්තියලින් රටට හිවේදනය කරන්නා. ඒ මොහොතේ දෙරණ ප්ලාවන්ති මැදිරියේ හිවේදිකාව විදියට කටයුතු කළේ තිලිණි නානායක්කාර. ලිවරු විරසේකර සම්බන්ධ ප්ලාවන්තිය හිවේදනය කරද්දී තිලිණිගේ හදවත ගැනෙන බවක් බොහොමයක් ප්‍රේක්ෂකයන්ට නොපෙනුණාට ඇත්තටම ඒ මොහොතේ එනෙම වුණු බව ඇය පසුව චෝදිකා සටහනක් තබමින් කියා තිබුණා. ලිවරු විරසේකර ඇගේ දයාබර සැමියා වීමත්, ඔහු ඇප මත නිදහස් වීමේ පුවත ඇයටම හිවේදනය කරන්නට සිදුවීමත් දෙදොරටුපත අවස්ථාවක් කියලයි තිලිණි කියලා තිබුණේ.

"කාලෙකට පස්සේ ලිවරු ගැන හිච්ඡ එකක් මට කියන්න ලැබුණේ. කවදාවත් හැකි බයක්, හිච්ඡ එක කියලා ඉවර වෙනකල් සිහියක් නැති ගතියක්, පපුව හයිසෙන් ගෙනද්දී හිරවෙනවා වගේ දැනුණු වෙලාවක්."

තිලිණිගේ කතාව දැක්ක ගමන් අපිට මතක් වුණේ මීට අවුරුදු හතරකට කලින් සුරප්‍රීත් කියන ඉන්දියානු හිවේදිකාව කම්පනයට පත්නොවී ඇගේ සැමියාගේ හදිසි අනතුර ගැන හිවේදනය කරපු හැටි. පපුව ඇතුළෙන් බිත්තර තම්බන්න තරම් රස්තයක් දැනුණු වෙලාවක සුරප්‍රීත් වගේම අපේ තිලිණිත් ඇගේ වෘත්තීය සහ පෞද්ගලිකත්ව පටලාගන්නේ නැතිව රාජකාරිය හරියටම ඉෂ්ට කලා.

ඒ ගැන අපි ඇයත් එක්ක කතා කලා. නැබැයි සමාජ ක්‍රියාකාරකයකුගේ බිරිඳක් විදියට සාමාන්‍ය බිරිඳකට වනා ඇය කරන කැපකිරීම ගැනයි වැඩිමතක්ම අපි ඇයත් එක්ක කතා කළේ.

"මම මුලින්ම වැඩ කළේ සැටලයිට් රූපවාහිනී නාලිකාවක. 2010 දී ලිවරුත් එතැන වැඩට ආවා. ඉතින් අපි එකට වැඩ කළා. ඒ කාලෙදී මගේ හොඳම යාළුවා වුණේ එයා. මගේ නැම ප්‍රශ්නයක්ම මම කතා කළේ ලිවරු එක්ක. දරාගන්න බැරි ප්‍රශ්නයක් ආවත් ලිවරු එක්ක කියලා ඇඳුවහම හිතට ලොකු සැහසීමක් දැනුණා. ඉතින් ඔහොම අවුරුදු හතරක් විතර යනකොට දන්නෙම නැතිව අපි පෙම්වතුන් වුණා."

රජරට විශ්වවිද්‍යාලයට හේරලා ලිවරු අනුරාධපුරේ ගියා. නැබැයි පුළුවන් නැමවෙලාවකම ඔහු මාව බලන්න ආවා. 2014 දී එයා එනෙ මනා ශිෂ්‍ය සංගමයේ සභාපති වුණා. 2015 දී තමයි ලිවරු අන්තර් විශ්වවිද්‍යාලය බල මණ්ඩලයේ කැඳවුම්කරු විදියට පත්වුණේ. නැබැයි ඔහු ඒ ගැන මට කිව්වේ නැහැ. වෙබ්සයිට් එකකින් එක දැකපු යාළුවෙක තමයි කෝල් කරලා ඒ ගැන මට කිව්වේ.

ඒ කාලේ ඔය තනතුර ගැන මට ලොකු දැනුමක් තිබුණේ නැහැ. නැබැයි අන්තරේ කැඳවුම්කරු කිව්වම අතිවාරයෙන්ම ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවා කියලා මින කෙනෙක් දන්නවනේ. ඒ හිසා එක අහපු වෙලාවේදී මම හොඳටම

ඇඳුවා. දවස ගාණක් ලිවරු එක්ක කතා හොකර හිටියා. එයා මගේ හිත හදන්න සැහෙන උත්සාහ කළා. එයා කරන්නේ හරික දෙයක් නෙමෙයි කියන එක තේරුම්ගන්නට පස්සේ මම ආයෙන් එයාට කතා කළා."

අන්තරේ කැඳවුම්කරු වුණාට පස්සේ තිලිණි ගැන හොයලා බලන්න ලිවරුට වෙලාව තිබුණාද?

"ගොඩක් කාර්යබහුල වුණු හිසා ලිවරුට හිතරම මාව බලන්න එන්න බැරි වුණා. නැබැයි පුළුවන් නැමවෙලේම ගෝත් එකෙන් කතා කර කර මගේ ගැන හෙවිවා. දවසක් ගෝත් එකෙන් මැසේප් කර කර ඉන්ද්‍රදේව් එකපාර මැසේප් හතර වුණා. එයා අත්අඩංගුවට පත්වෙලා කියලා පස්සේ දැනගත්තා. එදා තමයි ලිවරු පළවැනි පාරට ඇරෙස්ට් වුණේ. ඒ කාලේ අපේ සම්බන්ද කවුරුත් දන්නේ නැහැ. ඒ හිසා කාගෙන්වත් උදව් ගන්න බැහැ. මොනාද කරන්නේ කියලා හිතාගන්න බැරුව මම පුදුම විදියට අසරණ වුණා. රෑ පුරා අඬ අඬා ඉඳලා වැඩට ගියාම ලිවරුගේ හිච්ඡ එක කියන්න වෙලා



නැති බැර මිනිසු කියක්හර් දානකොට අපි අහක බලාගමු

“අපිත් දුප්පත් ජනතාවට ආධාර කරමුද බ?” පිංකි කොණ්ඩි කිරිල්ලිගෙන් ඇහුවා.

“උඹ මඟුලක් කනා කරනවා. අපේ අතේ සතේ නෑ. ඊයේ ලිප්ප්වක් එක ගත්තේ ණයට. ඊට කෑවේ ජලේන්ටියක පාත් කාලක් බඩාගෙන. ඔලිස් අඳින ඇඳුමක් ඉරුණොත් මලා! ගන්න හෝ මහී.” කොණ්ඩි කෝපයෙන් පැවසුවා.

“ඔය නැමෝම ආධාර දෙන්නේ තමන්ගේ සල්ලිවලින්ද බ?” පිංකිගෙන් කෝවොක් හිනාවක්.

“එහෙනම් කොහොමද?”

“අනුන්ගේ සල්ලිවලින්! අනුන්ගේ සල්ලිවලින්. පොලිටික්කෝ නම් ජනතා මුදලින්. ඒක තමයි සිස්ටම් එක. අපිත් අපේ සුබ සංගමේ නම විකුණලා ඔස්වලට නැගලා ආධාර ඉල්ලමු. සල්ලි නැතත් කෙල්ලෙක් ලඟට ඇවිල්ලා කොමලේ දැමීමම ඔස් ලොහාර් එක හර් දෙන මොංගල් බෝයිස්ලා දැන් ඕනෑතරම්.” පිංකි පණ්ඩිතකම ප්‍රදර්ශනය කළා.



“අත්ත මරු!” කොණ්ඩි කීවේ එක පයින්.

එක පයින් යැයි පැවසුවේ, කොණ්ඩි ප්‍රභීන් කරපොත්තෙක් ගිය නිසා හිරිකිත් එක කකුලක් උස්සාගෙන සිටි බැවින්.

“නැබැයි මිනිසු කැට්ට සල්ලි දානකොට අපි ඒ දිනා බලන්න හොඳ නෑ. නැතිබැරි

මිනිසු කියක්හර් දානකොට, දාන ගාණ අපි දැක්කොත් එයාලට ලජ්ජා හිතෙයි. ඒ වෙනුවට අපි අහක බලාගනිමු.”

පසු දිනම කැට දෙකක් ගෙන ඔවුන් බස්වලට නැංගා.

“අපගේ මේ ව්‍යායාමය හුදෙක් ලිප්ප්වක්,



කියුවෙක්ස, ලේස්වොෂ් ගන්න හෙවෙයි. දුගී දුප්පත් ජනතාව වෙනුවෙන් වුවිටං හෝ ආධාරයක් දෙන්න.” පිංකිගෙන් හුල් ජනහිතකාමී ටෝක් එකක්.

ලව් මාන්දම් කොල්ලෝ මෙන්ම තලත්තැනි යොවනියෝත්, වැඩිහිටි ඉලන්දුරන් පැන පැන කැටයට අත පෙව්වා. පැයක් පමණ ගත වනවිට කැට දෙකම හුල්!

“අහෝ! අපේ රවේ මිනිසු කොච්චර හොඳද? අසරණයන්ගේ දුකට උණු වෙනවා. අපිටත් මේකෙන් කොමිස් එකක් තියාගන්න බැරුවෙයි! ලොක්කෝ කරනවානම් අපි කළාම මොකද? අදට මේ ඇති. අපි යමු.” කොණ්ඩි පැවසුවේ නළලින් බේරෙන දුඛය ඇඟිල්ලකින් පිස දමමින්.

තකහනියේ පිංකිගේ නිවසට ගිය ඔවුන් සතුටින් කැට විවෘත කළා. කැට දෙක නම් පිරි තිබුණා. එහෙත් ඒ මුදල් නෝට්ටුවලින් නම් හෙවෙයි! ටෙලිෆෝන් අංක ලියූ කොළ කැබලිවලින්!

සංඛි සඳුරුවන්

බෙදුහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් : 0112 455134

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් : 0112 672648

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

රු. 35000/- කට වැඩි ආදායමක්

විලාසිතා අත්පලදෙනා, කරාමු සැකසීම.

- නිවසේ සිටම කරගෙන යා හැකිය
- නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
- මුදල් වුවලේම
- අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ

වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ Whatsapp අංකය SMS කරන්න.

070-6128955

රත්නරංග

උගස් කරනැමු රන් භාණ්ඩ ඔබ උගස් කර ආයතනයට

සමුදාන 2 සැමිණ බේරුදි වැඩි මිලට මිලදී ගැනුණේ

077 310 9112

ඔබ කෙට්ටුද ?

ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම

ඔබගේ ශරීරයේ ඇති කෙට්ටු ඔව නවතා පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට නිවසටම ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට

විමසීම් : 0714 520 418

පුරුෂ රෝග - ස්නායු, ධාතු දුබලතා, අනුනාකත්වය සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර

අධික හර්මෝන, කාන්තා රෝග, හිසකෙස් රෝග, ගැස්ට්‍රයිටිස්, සියලු රෝග සඳහා පැමිණ නමුවන්න.

සංහිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය

නො.70, සණාස වෙළුද සංකීර්ණය, නුවර පාර, යක්කල, ගම්පහ.

(සක්කල කායික ලිපි 3 වන මහල)

දිනපතා පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.30

පෝය සහ සිකුරාදා දින නිවාඩු අනු ගාමා නොමැත W.P.11015

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

දුප්පත් පුරා දුප්ප වැනුවි ගිලිපින්නේ රැකක් වහිතල

සය මාසික මැනුම්

පාඨමාලාව

නිර්මාණශීලීව කාලයේ කාලයට ගැලපෙන අංග සම්පුර්ණ පාඨමාලාවක් ලෙසින්

සැප්. 24 සිට 25 දෙනෙදි
බදුල්ලේදී ආරම්භවේ

• ස්වයං රැකියාවක් ලෙස මැනුම් කරමාක්තය තෝරා ගන්නා කාන්තාවන් සඳහා මේවර පාඨමාලාව විශේෂත්වයක් කර ඇති අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් සහ සහයෝගය ලබාදේ.

• තමාගේ ඇඳුම් තමන්ටම ගැලපෙන පරිදි නිර්මාණය කර මිනා ගැනීමට හැකිවන ලැබෙනු ඇත.

• කාන්තා, ළමා ඇඳුම් මිනා ගැනීමට හැකිවන පරිදි සැකසුණු මේම පාඨමාලාව අවකාශයේ වටිනා සහතිකයක් ද පිරිනැමේ.

සන්ධ්‍යා මනෝරත්න
NVQ Qualified

Online **10** **දින**
පාඨමාලාව ආරම්භවේ

071 1134491 **සංජීවා ගැහැන් ඇන්ඩ් ටේලර්ස්**
41/A, ඉහල මහල, වෙල්ලකඩේ, බදුල්ල

සීනිත් සිරුරක් සඳහා කුරුඳු (Cinnamon) කැප්සියුල්



කුරුඳු කැප්සියුල් 100% දේශීය කුරුඳු පමණක් යොදා නිපදවා ඇත. ශරීරයේ රුධිරගත සීනි හා අධික මේදය අඩුකරයි. ශරීර තරබාරුව අඩුකරයි. ප්‍රතික්ෂිප්‍යාකරණ ගුණයෙන් අනුභවී. අතුරු ආබාධ හැක.

නිෂ්පාදනය සහ බෙදාහැරීම සී/ස. ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම 48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුච්චල, බොරැස්ගමුව. **0711 517 097** දුරකථන/ෆැක්ස්: 0112 517447

කාර්මික, ආර්ථික සහ තෙල්ගාර්බ් අතුළු සුපිරි වෙළඳසල්වලින් හා ෆාර්මසියුටික්ස් වලදී ගත හැක. බද්දේගම ස්ටෝර්ස් (මල්වත්ත පාර) එස්. එම්. ජී. සිංහල බෙහෙත් වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක. **Online Orders: www.myherbals.lk; 0777463898** සැ.ප්‍ර.: ඖෂධයේ ලියාපදිංචි අංකය 02/01/PB/14/681

ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර



දණිතිස් ඉදිමුම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාත රෝග, නිරිස, කශේරුකා අතේ වීම, ළංචීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මඟින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය. කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.

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

අධික තරබාරුව හා අධික කෙට්ටුවීම

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ප්‍රවීණ වෛද්‍යවරියකගෙන් සෙත් රෝහල - හෝමගම

0113 031 717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

සුදු කබර / පොතු කබර විශේෂ ප්‍රතිකාර

වර්ම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින් සහන වැනල් සෙන්ටර් 68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙබ්ලි සිනමා අසල) හමුවීම ඉරටු 8.00 සිට 10.00 දක්වා

විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990
ශාඛාවන් :- හෝමගම / මීගමුව

පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

නිරෝගීමත් සහ පැහැපත් සමක් සඳහා Turmeric (කහ) කැප්සියුල්



❖ ප්‍රතික්ෂිප්‍යාකරණ ගුණයෙන් අනුභවී.
❖ පිළිකා සෛල නසා ගුණයෙන් යුක්තයි.
❖ වර්ම රෝග නැති කර සම පැහැපත් කරයි.

නිෂ්පාදනය සහ බෙදාහැරීම සී/ස. ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම 48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුච්චල, බොරැස්ගමුව. **0711 517 097** දුරකථන / ෆැක්ස් : 011 2 517 447 REG. No - 02/01/PB/14/684

කාර්මික, ආර්ථික සහ තෙල්ගාර්බ් අතුළු සුපිරි වෙළඳසල්වලින් හා ෆාර්මසියුටික්ස් වලදී ගත හැක. බද්දේගම ස්ටෝර්ස් (මල්වත්ත පාර) එස්. එම්. ජී. සිංහල බෙහෙත් වෙළඳසැල් වලින් ලබා ගත හැක. **Online Orders : www.myherbals.lk / 0777 463 898** Rs.450/-

දිවයින පුරා නිවෙස් වල හැවිනි වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහස්ථිකාවන් අවශ්‍යයි.

ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම්, දරුවන් බලාගැනීමට හා මහළු හෝ රෝගී වූ අය බලාගැනීමට කැමති අය අමතන්න.

වැටුප රුපියල් 30,000 - 35,000

ආහාර අතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ

072 945 9247

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින් විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න. නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පුස්තකාලීන ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මන්දව්‍යසකට ඇඳිබැහි වූ අයෙක් ද? එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න. වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න **අමතන්න 077 362 77 14**

ආයුතු සම්බන්ධතා හැවිනීම

- * නිවාස ආරක්ෂා
- * නඩුකර දිනීමට
- * දරුවල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

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

*විවාහ පමා අයට
*නැරඟිය අය ගෙන්වීම
*අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුව

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

කුරුණෑගල, පොතුහර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණති මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ හාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙත් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහර, කුරුණෑගල, පොතුහර වන්දුසේල පිරිවෙත් පුරාණ විහාරයේදී

පාඨමි අංක 37

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



සීතා
පොත්තම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා
පාඨමාලා උපදේශිකා

ශිෂ්ටාචාරයක් වනසපු උන් එක්ක මොහ ගණුදෙනුවක්ද?

“ලෝකයේ මාරාන්තිකම සතා මොකද?”

මිනි මෝරා, කිඹුලා, නයා... හැත්තම් දිවි මකුවා? නෑ... ඔය කවුරුත් හෙමෙයි.

ඒ තමයි පුංචි මදුරුවා.

ඉතිහාසයේ ඉඳලා ගත්තහම වැඩිම මිනිස් මරණ ගණනට වගකියන්න ඕන සත්වයා මදුරුවා. මදුරුවෝ නිසා හැම අවුරුද්දෙම ලෝකේ පුරා මිනිස්සු 750,000කට අධික ප්‍රමාණයක් මියයනවලු. මොකද බොංගු, බරවා, මැලේරියාව, සීකා, විකුන්ගුන්යා, ජැපනිස් එන්සපලයිටිස් ඇතුළු රෝග බොහෝමයක් අපිට බෝ කරන්නේ මුන්දුරුවානේ.

මදුරුවා නිසා ලංකාවට ඇතිවුණු ලොකුම විනාසේ සිද්ධවෙලා තියෙන්නේ 1934-35 කාලෙදී. ඔය අවුරුදු දෙකේදී මැලේරියා වසංගතය නිසා අපේ රටේ මිනිස්සු 80,000කට වැඩි ගණනක් මියගියලු. අනුරාධපුර ශිෂ්ටාචාරය බිඳවැටෙන්න හේතුව වුණේ මැලේරියා වසංගතය කියලා ඉතිහාසඥයන් කියනවා. එහෙම බැලුවම අපේ අනුරාධපුර ශිෂ්ටාචාරය නැති නාස්ති කරලා තියෙන්නේ මේ පුංචි මදුරුවෙක්නේ.

මදුරුවෝ විදිනවට වඩා කන ගාවට ඇවිත් කුං... කුං ගාලා සිංදු කියන එකයි දරාගන්නම බැර. හිත ගායනාවක් වගේ ඇහුනට අපිට ඒ ඇහෙන්නේ මදුරුවෙත් අත්තටු සැලෙන හැඩ. මෙයාලට තත්පරේකට තටු සැලීම් වාර 500-600ක් කරන්න පුළුවන්ලු.

‘මදුරුවන්ට පුරුදු කරමු මල් පැණි බොන්න’ කියලා සිංදුවකුත් තියෙනවනේ. මදුරුවන්ට ආයේ අමුතුවෙන් මල් පැණි බොන්න පුරුදු කරන්න දෙයක් නෑහැ. ඒවාලා කොහොමත් බොන්නේ මල් පැණි, ශාක යුෂ. ලේ බීලා ජීවත්වෙන්නේ මදුරුවගේ ගැහු සතා. මදුරුවගේ ගැහු සතාට කියන නමක් හොයාගන්න නැති නිසා ආදරේට ඕනේ නම් ‘මදුරු’ කියන්නත් පුළුවන්.

මේ මදුරුවා වළවන්න එක්දහස් නවසිය අසූව දශකයේ මුල් කාලේ ඉඳලම



පියවර 1

කළු කුඹු කොටස් පහකට පට්ටා කුඹු 1ක මිශ්‍ර කරලා වතුර ටිකක් දාලා අතේ ඇලෙන ප්‍රමාණයට ගුලි කරගන්න.

මිනිස්සු මදුරු දැල්, මදුරු කොයිල් වගේ දේ භාවිත කළලු. ඉස්සර හවස්යාමේ වෙද්දී අපේ අත්තම්මලා මදුරුවෝ වළවන්න හිතාගෙන පොල් ලෙලි, කපු මදු, පොල් කටු පුළුවනවා මට මතකයි. ඒවා පුළුවනකොට මදුරුවන්ට විතරක් හෙමෙයි අපිටත් දුම්මල ගහපු යක්කුන්ට වගේ දුවන්න හිතෙනවා. ඔය පාරම්පරික කෙම් කුම ඇඟට හොඳ වුණාට මදුරු කොයිල් එහෙම නම් ඇඟට හොඳ නැතිලු. මදුරු කොයිල් එකක දුම්වැටි සීයක විස තියෙනවා කියනවනේ. ඒ නිසා මදුරු කොයිල් භාවිත කරන්නම ඒවා කියලයි වෙද්දවර කියන්නේ. මදුරුවෝ

වළවන්න සමහරු වේපරයිසර් පාවිච්චි කරනවා. හැබැයි ඒව්වට දැන් ඉන්න මදුරුවෝ වුට්ට්ටන් බය නැතැ කියලා දන්නෝ දනිති.

ඔය එකී නොකී මෙකී ප්‍රශ්න නිසා දැන් හුඟක් අය සෞඛ්‍යට අහිතකර නැති පරිසර හිතකාම් මදුරු කුරු භාවිතා කරනවා. සුපර් මාකට්ටල එහෙම දැන් මදුරු කුරු ජාති කියක් තියෙනවද කියලා ටිකක් ගිහිල්ලම බලන්නකෝ.

මදුරු කරදරේ ප්‍රාදුර්භූත කරවන ඇඟට හොඳ මදුරු කුරුක් හදන හැටි තමයි අද අපි කියලා දෙන්නේ. හරි ප්‍රමිතියට මේක හැදුවොත් ගොඩ යන්න ආයේ මුකුත් ඕනේ නෑ

මේකට අපිට කළු කුඹු 1kg, පට්ටා කුඹු 200g, හයිස් කුඹු 100g, කොහොඹ තෙල් 100ml, කුරුදු තෙල් 100ml, පැඟිරි තෙල් 100ml, සේර තෙල් 50ml, සඳුන් සුවද 50ml, BB තෙල් 200ml (දුම විහිදීමට), B.H.T කැට් නේ හැඳි එකක් (මුඩුවීම වැළැක්වීමට), පොලි පොප්ලින් බෑග්, උණ පතුරු කුරු කියන අමුද්‍රව්‍ය ටික අවශ්‍ය වෙනවා. මේ හැමදේම පිටකොටුවේ ඩෑම් පාරෙන් අඩුවට ගන්න පුළුවන්.

මදුරු කුරු දහයක පෙට්ටියක් 150-200කට වගේ මිලකට අලෙවි කරන්න



පියවර 2

දැන් මේකෙන් පුංචි ගුලි හදාගෙන උණ පතුරු කුරු 1/3ක් වෙන්න දෙපැත්තට රෝලු කරලා කුරුක් හදාගෙන දවස දෙකක් පවහේ වේලගෙන පස්සේ තද අවිවෙත් වේලගන්න.



පියවර 3

B.H.T හේ හැන්දක්, BB තෙල්, කොහොඹ තෙල්, කුරුදු තෙල්, පැඟිරි තෙල්, සේර තෙල් සහ සඳුන් සුවද එක මිශ්‍ර කරගන්න. දැන් මේ මිශ්‍රණයේ කුරු ගිල්වලා මිශ්‍රණය කුරු දවටගන්න. ඉතුරුවෙන මිශ්‍රණය කල්තියාගන්න පුළුවන්.

හදාගත්තු කුරු ටික පොලි පොප්ලින් දාපු බාල්දියක දාලා වහලා වේලෙන් තියන්න. දවසක් දෙකක් ගිගාට පස්සේ හයිස් කුඹු හවරලා ඇසුරුම් කරන්න.

පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා පැයකට ආසන්න කාලයක් දැල්වෙනවා කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ. තවත් විස්තර දැනගන්න ඕනේ නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

HOME

DATA ගොවිතම



NONSTOP ගමනකට
ඉන්න-ඉන්න එන්න-එන්න වැඩිවෙන
LOYALTY DATA

අඩු **LATENCY**
එක්ක වැඩිපුර
DATA



එක්ක Home Broadband
Connection එක
යන යන තැන ගොනියන්න.

/// FIBRE // 4G_{LTE} // ADSL

www.sltmobitel.lk

