

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

# ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2022 ඔක්තෝබර් 05 වන බදාදා  
 දෙවන කාණ්ඩය හතලිස් හතරවන කලාපය  
 මිල රු. 80 ශී

ජැන්ඩ් පහට  
 ඇඳගෙන  
 කෙල්ලෙකගේ  
 උපාධි උත්සවයට  
 ගිය බල්ලෙක

බැන්දට පස්සේ  
 අම්මලා  
 කරේ නියාගන්නේ  
 නැතුව හිතේ  
 නියාගන්න

LTTE එකේ  
 ඉඳපු ගෝකුලන්  
 ශ්‍රී ලාංකික භාරකාගේ  
 පෙම්වතා  
 වුණු හැටි

ගල්ගමුව  
 ආදාහනාගාරයේ  
 මිනී පුවුවනකොට  
 ගමේ මිනිස්සු  
 පුලුටු කන්න  
 එනවලු



ගෙවතු වගාවේදී  
 පස සකස් කිරීමේ සිට  
 අස්වනු හෙලීම දක්වා පියවර  
 නිවැරදිව කියාදෙන විශේෂ  
 වගා අතිරේකය  
**නොමිලේ**



ව්‍යවසායික  
**පුරණි විජේසිංහ**  
 ජාත්‍යන්තර  
 සමන් අධ්‍යක්ෂවරයා



# චාම් සුන්දර ගවුමකින් හැඩ වූ බටහිර මනාලියක්

**හැඩගැන්වීම - රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී නයනා කුමාරී**



**ඡායාරූප - නලීම් කමල්සිත් (නලීම් කමල්සිත් ගොටේගුප්පි)**



**සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර**

අද 'ධරණී මනාලිය' සරසවියේ අංජලී, සුරංග සමග අංජලී අතින්ගත ගත් දිනයේ ඇයව සොඳුරු මනාලියක් ලෙස හැඩ කළේ ජනප්‍රිය රංගන ශිල්පිනී නයනා කුමාරී විසිනි.

ඉතා සරල චාම් මනාලියක් ලෙස තමයි අංජලීව හැඩගන්වලා තියෙන්නේ. සුදුපාට දිග ගවුමට එක්කර ඇති චාම් වර්ක් එක අංජලීගේ සුන්දරත්වය තවත් වැඩි කර තිබෙනවා. යහළු මනමාලියන්වත් ඉතා සුන්දර ආකාරයට ගලපා තිබීම විශේෂත්වයක්.

මෙම මනාලියගේ සුන්දරත්වය ජනප්‍රිය ඡායාරූප ශිල්පී නලීම් කමල්සිත්ගේ කැමරා කාචයට හසු වී තිබුණේ මේ ආකාරයටයි.

# තූන්තූකුඩියේදී වනවර බස් රියක් හුරුතලේට සිසුවියක ඉඹලා!

පිංකි තොරොම්බල් කරත්තයක් වගේ හැඩවෙලා යෞවනයේ පිබිඳෙන වමන්කාරයෙන් පුවත්පතක පාරි ටයිම් වාර්තාකාර තනතුරක් ගන්න ප්‍රධාන කර්තෘ හමු වීමට ගියා.

“හොඳයි! අපි පරීක්ෂණයක් කරලා බලමු. කොහේනර් නගරයක මහජන කැලඹීමක් වෙනවා කියලා හිතන්න. ඒ සිද්ධිය හිතෙන් මවාගෙන කෙටියෙන් වාර්තාවක් ලියමු බලන්න.” ප්‍රධාන කර්තෘ පැවසුවේ උපැස් යුවලට උඩින් ඇය දෙස බලමින්.

“සීමිතවත් සර! මං ලියන්නං නියමෙට.” පිංකි කොළ කිහිපයක් රැගෙන හරිබර් ගැහි වාඩිවුණා. පැයක් දෙකක් තටම තටමා වාර්තාව ලිය ඇය ප්‍රධාන කර්තෘ ළඟට ගියේ කොමල සිනා පාමින්.

“කියවමු බලන්න ලියපු එක.”

“තූන්තූකුඩියේදී හොඟිකමුණු වනවර අධිම කාමාතුර බස් රියක් ලස්සන අවංක සුකුමාර පොහොසත් සිසුවියක හුරුතලේට ඉම්බෙම්. ඒ නිසා, සිසුවිය තුවාල ලබා මිනිස්සු ඇය රෝහලට ගෙන ගියෙම්. ඇයට බරපතළ හැතන් බරපතළ බව දොස්තරලා පවසයි. යක්ෂාවේශ වූ හුදී ජනගා බිහිසුණුව මාරාවේශයෙන් තිත්ත කුණුහරුප කියමින්, රෙදී උස්සාගෙන පොලු, මුගුරු, ගබොල් රැගෙන දුෂට බසයට තලා පෙලා හිංසා



කර, එය පෙරළා දලා ගිහි තැබුවාය. බසය පිවිටෙනවිට.....” පිංකි කියාගෙන කියාගෙන ගියා.

“හා! හා! ඇති! ඇති! වනකරණ වැරදියි. හැළල වැඩියි. සැරන් වැඩියි. සැර බාගෙට බස්සලා පිලිවෙලට ආපහු කෙටි කරලා ලියන්න.” ප්‍රධාන කර්තෘ පැවසුවේ මුහුණ

බෙර කරගනිමින්.

පිංකි නැවතත් එය ලියා ලංකාව දිනවපු දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ නායිකාව මෙන් ජයග්‍රාහී ලීලාවෙන් එය ප්‍රධාන කර්තෘ අතට දුන්නා.

“හොඳයි! දන්නලා එවන්නම්.” වාර්තාව කියවූ ප්‍රධාන කර්තෘ පැවසුවේ හළල රැලි



නංවමින්.

“ඉතින් කොහොමද එක ලිව්වේ?” පසුදින කොණ්ඩි විමසුවේ ඊර්සියාවෙන්.

“හොඳ වෙලාවට මං ඒකේ කොපියක් ගෙනාවා. ලොකකා කිව්වේ සැර බාගෙට අඩු කරන්නෙන්. මං නියමෙට අඩු කළා. මේ... බලපං බං.” පිංකි කොපිය දුන්නා.

‘තූන්තූකුඩියේදී බාගෙට කාමාතුර බස් බාගයක් සිසුවියක බාගෙට හුරුතලේට ඉම්බෙම්. බාගෙට කොපවු මිනිස්සු බාගෙට කුණුහරුප කියමින් බාග පොලු, ගබොල් බාග ගෙන බස් බාගයට බාගෙට දලා ගැසුවාය.’ එහි සඳහන්ව තිබුණි.

වසරක් ගියත් රැකියාවට කැඳවන පණිවුඩය නම් පිංකිට තවම ලැබී නැත.

**සංඛි සඳරුවන්**







ශ්‍රී ලාංකේය කාර්තුව මෙරට ආර්ථිකයට සක්‍රියව දායක කරගැනීමේ අරමුණින් NDB බැංකුව සහ සිරස News 1<sup>st</sup> වක්ව ගොඩනගන ලද ශ්‍රී ලංකා වනිතාහිමාන 2022 දී පවැසෙන සම්මාන වැඩසටහනට ඇතුළත් වීම සඳහා පහත සඳහන් අයදුම්පත්‍රය සම්පූර්ණ කර අදාළ ලිපි ලේඛන සමඟ 2022 ඔක්තෝබර් 13 දිනට පෙර අප වෙත යොමු කරන්න

අයදුම්පත්‍රය

Table with 2 columns: කාණ්ඩය (Category) and විස්තරය (Description). Categories include ව්‍යවසායක(ක්ෂුද්‍ර), ව්‍යවසායක(කුඩා), ව්‍යවසායක(නැගීම්), අධ්‍යාපන සේවා, තරුණ නායිකා, සමාජ සේවා, සාහිත්‍යය, ස්‍රීඩා.

- 01. අයදුම්කාරියගේ නම : .....
02. ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය : ..... 03. උපන් දිනය : .....
04. දුරකථන අංකය (ජංගම) : ..... (ස්ථාවර) : .....
05. පෞද්ගලික ලිපිනය : .....
07. රැකියාව සහ රැකියා සථානය : .....
08. විවාහක/අවිවාහක බව : ..... දිනය : .....

මෙහි සඳහන් තොරතුරු හා ලිපි ලේඛන සත්‍ය හා නිවැරදි බව සහතික කරමි.

අයදුම්කාරියගේ අත්සන

දිනය

උපදෙස් මාලාව

- (01) ශ්‍රී ලංකා වනිතාහිමාන 2022 පළාත් තරගාවලිය සඳහා අයදුම් කළහැක්කේ 2022 ඔක්තෝබර් 10 දිනට වයස අවුරුදු 21 සම්පූර්ණ කරන වයස 210 වැනි කාන්තාවන් සඳහා පමණයි.
(02) එක් අයදුම්කාරියකට අයදුම් කළහැක්කේ එක කාණ්ඩයක් සඳහා පමණි.
(03) තමන් අයදුම් කරන කාණ්ඩයට අදාළ සහතික හා ලිපිලේඛනවල ජාතා පිටපත් අයදුම්පත සමඟ අමුණා එවිය යුතුයි.
(04) ලියුම් කවරෙහි උඩ වම් කෙළවරෙහි ඔබගේ පළාත සඳහන් කරන්න.
(05) සුදුස්සන් තෝරාගැනීමේ සම්බන්ධයෙන් වන අවසන් තීරණය විනිශ්චිතව මණ්ඩලය සතුවන අතර එය කිසිදු හේතුවක් මත කිසිදු ආකාරයකින් අභියෝගයට ලක්කළ නොහැක.
(06) ව්‍යවසායක ක්ෂුද්‍ර, ව්‍යවසායක කැබ් එන හා ව්‍යවසායක කුඩා යන අංශ සඳහා ඉදිරිපත් වන තරගකාරියන් සිය ව්‍යාපාරයේ අයිතිය තහවුරු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සහතික හා ලිපිලේඛන ඉදිරිපත් කළ යුතුයි.

ශ්‍රී ලංකා වනිතාහිමාන 2022, තැ- පෙ- 929, කොළඹ ලිපිනයට ඔබේ අයදුම්පත්‍රය යොමු කරන්න/vb2022@ndbbank.com ලිපිනයට ඊ මේල් කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න 0777 6000 40

අයදුම්කාරීන් විසින් වනිතාහිමාන අයදුම් පත්‍රයේ ඉදිරිපත් කරන ලද තොරතුරු නිවැරදිව සහතික කර ගන්නා බවට අපගේ 2022 වනිතාහිමාන සිලෝන ප්‍රදාන වැඩසටහන සඳහා පමණක් සාධක සාධක ලැබේ. එසේ වුවද, එම තොරතුරු, 2022 වනිතාහිමාන සිලෝන ප්‍රදාන වැඩසටහනේ සංවිධානකරුවන් වන සිරිස් රත්වීර, එම්.එම්.එම්. ජයරත්න, එම්.එම්.එම්. ජයරත්න සමඟ සාමාන්‍යව වෙත මෙහි මෙම සිලෝන ප්‍රදාන වැඩසටහනේ දී අදාළ අයදුම් පත්‍රයේ අවසාන කොටසට සහ සලකා බැලීමේ කටයුත්තේ නිරතව සිටින ස්වාධීන විනිශ්චිත මණ්ඩලය වෙත අනාවරණය කිරීමට/සුවඟාස් කරගැනීමට අයිතිය හැරෙමින් වෙනත් විවිධ මාරු කිරීම් සිදු නොවේ. අයදුම්කාරීන් විසින් ඉදිරිපත් කරන වනිතාහිමාන අයදුම් පත්‍රයේ අවසාන කොටසට ඇති වන සාධක සාධක සම්බන්ධයෙන් වැඩසටහනේ උද්‍යෝගී වන යම් කෙටුම්පත්, වග, සුවිකේත හෝ ආක්‍රමණික ආචරණයන් සිදුවිය හැකිය.



මේ ඔබේ වාරයයි!



**මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා රත්නා ප්‍රඡප කුමාරි**

දෙදර පියෙක් වෙවිටි සමන් මාව මුණගැහෙන්න ආවේ රැකියාව අහිමිවීමේ පීඩනය යටපත් කරගන්න. රැකියාව අහිමිවෙන්න මාස කිහිපයකට කලින් ඔහු රිය අනතුරකට පවා මුහුණ දීලා තිබුණා.

“මම යමක්කමක් තිබුණු පවුලක කෙනෙක්. හබැයි මගේ බිරිඳට එහෙමට කියලා දෙයක් නොතිබුණු නිසා මම එයාව බැඳිනවාට මගේ පවුලේ අය කැමති වුණේ නැහැ. පස්සේ තනි කැමැත්තට වසන්තිව බැන්දාම ගෙදර අය මාව අතඇරියා. බැඳින්නත් කලින් ඉඳලා මගේම කියලා බිස්නස් එකක් තිබුණු නිසා අපිට ප්‍රශ්නයක් වුණේ නෑ. හැබැයි බැඳලා අවුරුදු දෙකක් විතර යද්දී බිස්නස් එක බංකොලොත් වුණා.”

ව්‍යාපාරය වැනුණාට පස්සේ සමන් රැකියාවක් හොයාගෙන. ඔය අතරේ තමයි දරුවෝ දෙන්නා ලැබිලා තියෙන්නේ. ලොකු දරුවට ටිකක් දරුණු අසනීපයක් හැදිලා අපේ ඉතිරි කරගෙන තිබුණු මුදල් එහෙමත් වියදම් වුණාලු.

“බැඳුණ දා ඉඳලා අපිට කරදර. වසන්ති කියන්නේම මගේ ගෙදර අය අපිට හැඳිගැනිලා යන්න හුනියමක් කරල කියලා.”

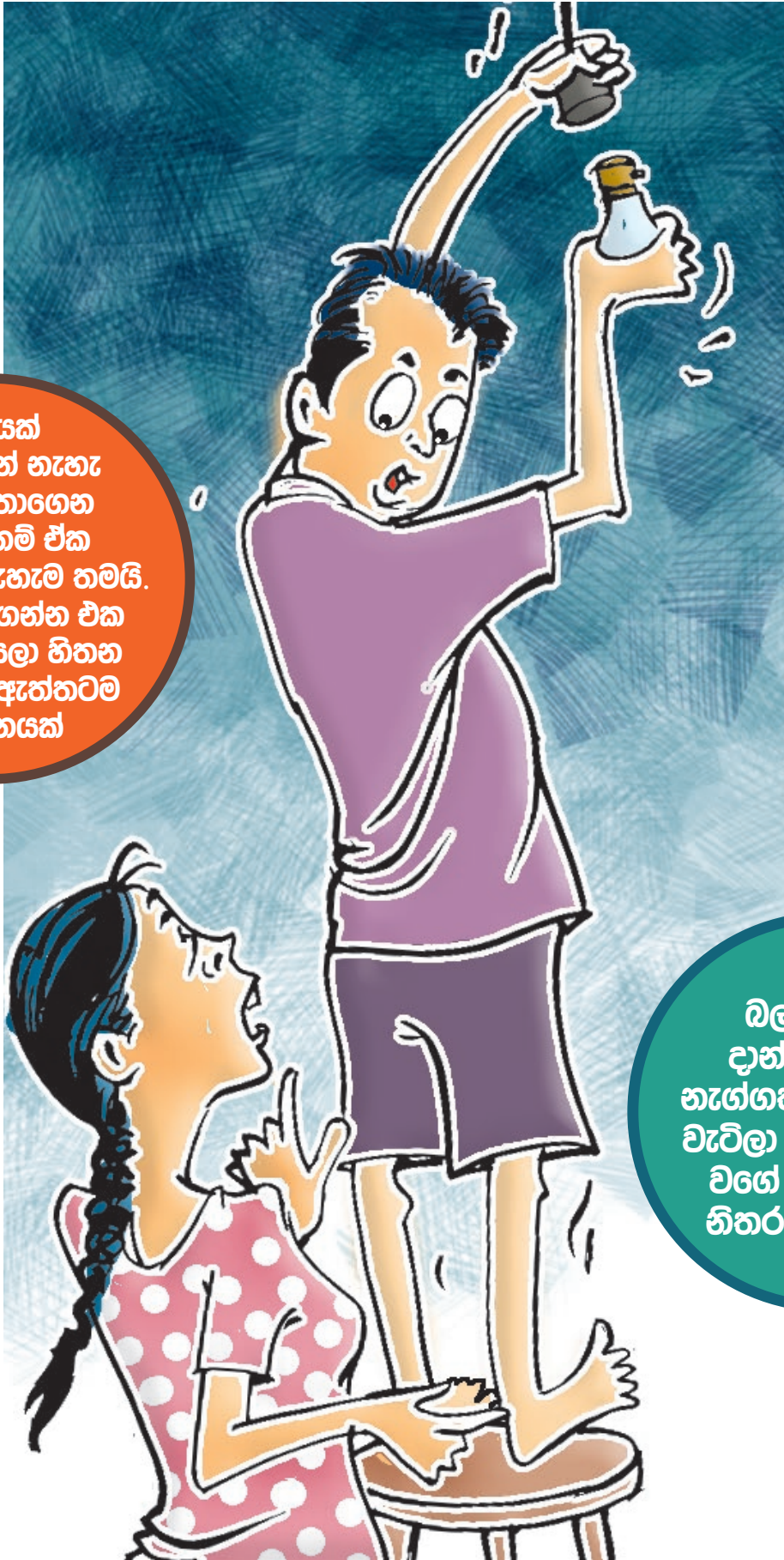
“හුනියමක් කලා කියලා ගෙදර අය වසන්තිට කියලාද?” ඒ පාර මම ඇහුවා. “නැහැ ඒ වුණාට අපිට මෙහෙම වෙන්නේ ඒ නිසා බව වසන්තිට හොඳටම විශ්වාසයිලු. හොච්ල් පෙච්ල් පවා කළත් තාම වෙනසක් නැහැ.”

කෙනෙක්ගේ මනස නිතරම සෘණාත්මක විශ්වාසවලින් පිරිලා තියෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයාගේ පවුලේ උදවියගේ නැත්තම් ආශ්‍රය කරන අනිත් අයගේ සිතුවිලිත් ඉබේටම සෘණාත්මක වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. පවුලකට මේක වුණොත් ඒ පවුලට වගකු වක් නැතිවෙත එක ගැන ආයේ අමුතුවෙන් කතා කරන්න දෙයක් නැහැ. මේ පවුලට ප්‍රශ්න පිට ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්න හේතුවෙලා තිබුණොම කොඩිවිනයක් නිසා පවුලට හරි යන්නේ නැහැ කියලා බිරිඳගේ හිතේ ඇතිවුණු විශ්වාසය. ඇය ඒකම සමන්ගේ හිතෙන් පැලපදියම් කරලා. මේ කියන බිරිඳ බොහොම සෘණාත්මක කෙනෙක්බව තේරුණු නිසා සැමියමගේ බිරිඳ ගැන තවත් විස්තර අහලා බැලුවා.

ගෙදර බල්බි එකක් දන්න උඩකට නැගගත් “ඔයා උඩින් වැටිලා අත කැබෙයි” වගේ කතාලු මේ බිරිඳ කියන්නේ. දරුවන්ට වුණත් ඉගෙනගන්න බැහැ කියලා ඇය නිතරම කියනවලු.

බිරිඳත් එක්කලා නැවත උපදේශනයට එන්න කියලා යෝජනා කළ නිසා පස්සේ දවසක ඔහු වසන්ති එක්ක මාව මුණගැහෙන්න ආවා. උපදේශනයෙදී පවා මේ බිරිඳ කතා කළේම සෘණාත්මක විදියට.

පවුලට කවුරුත් කොඩිවින කරලා නැහැ, හැම නස්පැත්තියකටම මුල ඔවුන්ගේම



**දෙයක් හරි යන්නේ නැහැ කියලා හිතාගෙන ඉන්නවානම් ඒක හරියන්නේ නැහැම තමයි. කාර් එකක් ගන්න එක හීනයක් කියලා හිතන කෙනෙකට ඇත්තටම ඒක හීනයක්**

**ගෙදර බල්බි එකක් දන්න උඩකට නැගගත් “ඔයා උඩින් වැටිලා අත කැබෙයි” වගේ කතා තමයි නිතරම කියන්නේ**

හීනයක් කියලා හිතන කෙනෙකට ඇත්තටම ඒක හීනයක්.

අපි කතා කරන නැම වචනයකටම ශක්තියක් සහ සංඛ්‍යාතයක් තියෙනවා කියලා විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කරලා තියෙනවා. කෙනෙක් නිතරම සෘණාත්මක දේ කියනවානම් ඔහු තුළින් පිටවෙන්නේ රළු කම්පන. නිතරම මෘදු ධනාත්මක දේ හිතන, කියන කෙනෙක්ගෙන් පිටවෙන කම්පන තරංග මෘදුයි. කෙනෙක්ගේ කම්පන සංඛ්‍යාත යහපත් නම් ඒ කෙනාට සාර්ථක වෙන්න පහසුයි. මනෝවිද්‍යාවෙදී අපි ඕක 'Law of vibration' නමින් හඳුන්වනවා.

හැබැයි ධනාත්මක දේට වඩා ඉක්මනින් අපේ මොළය සෘණාත්මක දේට ආකර්ෂණ වෙනවා. ඉතින් සෘණාත්මක දේ නිතරම හිතද්දී, කියද්දී අපිට ඒ දේ අවශ්‍යයි කියලා මනස හිතනවා. එතකොට නිතරම සෘණාත්මක දේ ආකර්ෂණය වෙන එක සාමාන්‍යයි. කොඩිවින හුනියම් සම්බන්ධයෙනුත් මනසට සිද්ධවෙන්නේ මේ කියන දේ බව විවිධ පරීක්ෂණ මගින් ඔප්පු කරලා තියෙනවා. ඔය වගේ දේ ඕනවට වඩා විශ්වාස කරන, නිතර නැහැ... බැහැ කියාගෙන, අඬාගෙන, වැළපීගෙන ඉන්න උදවියගේ ජීවිත සාර්ථක වෙනවා අඩුයි. ඒ කාරණාවේ ඇත්ත නැත්ත පෞද්ගලිකව ටිකක් අධ්‍යයනය කරලා බලන්න කියලා මම යෝජනා කරනවා.

නැහැ... බැහැ කියලා කෙනෙක්ව අභිප්‍රේරණය කරන්න පුළුවන් කියලා හිතන අයත් ඉන්නවා. උදහරණයක් විදියට

“ඔයාට ඉගෙනගන්න බැහැ” කිව්වහම ඔහු ඒක හිතට අරන් ඉගෙනගත් කියලා හිතන අම්මලා ඉන්නවා. ගොඩක් ශක්තිමත් දරුවෙක් නම් ඒ වගේ දෙයකින් අභිප්‍රේරණයක් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි බහුතරයක් මිකෙන් කඩාවැටෙනවා මිසක් අභිප්‍රේරණය වෙන්නේ නැහැ.

අනික මතක තියාගන්න වෙන කෙනෙක්ට නැහැ, බැහැ කියලා කියද්දී ඒක ඒ කෙනාට වඩා කියන කෙනාට වැඩිපුර බලපානවා.

ඒ නිසා දෛනික කතාබහ තුළ සිතුවිලි තුළ ධනාත්මක වෙන්න. ගෙදර අය එක්ක කතා කරද්දී අනාගතය සැලසුම් කරද්දී වුණත් පවුලට වෙන හොඳ දේ ගැනම

# නැති බැරි ගායෙන්න පෙළෙන හෝනලා වෙනටයි

විශ්වාස බව උපදේශන සැසි කිහිපයකින් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් වුණා. විශ්වාස කරන්න ඊට මාස කිහිපයකට පස්සේ මේ දෙපළ එකතු වෙලා නැවතත් පුංචිවට ව්‍යාපාරයක් පවා ආරම්භ කළා.

උදේ ඉඳලා හවස් වෙනකල් “අපේ අපිට සල්ලි නැහැ. අපිට අරක නැහැ, මේක නැහැ...” කියලා අඳෝනාව

දිගහැරගත්වනම ඉන්නා බිරිත්ඳෑවරු හරි සුලබයි. සැමියා සහ දරුවෝ දෙයක් කරන්න ගියත් “ඕක හරියන්නේ නෑ. ඕක ඔයාට බැහැ” වගේ දේවල් තමයි මේ අය කියන්නේ.

දෙයක් හරි යන්නේ නැහැ කියලා හිතාගෙන ඉන්නවානම් ඒක හරියන්නේ නැහැම තමයි. කාර් එකක් ගන්න එක

හිතන්න. ඒ ගැන කතා කරන්න. ධනාත්මක වෙන තරමට පවුල් ජීවිතේ වගේම පවුලේ ආර්ථිකයත් ඉබේටම වගේ යහපත් වෙනබව ටික කාලෙකින්ම දැනෙව්.

**සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි**



# අගමැතිනියක් නැටුවම පොළොව ඇද වෙනවද?



36 හැවිරිදි මේ විනෝදකාමී කාන්තාව දැනට ලොව සිටින ප්‍රධානම රාජ්‍ය පාලකයන්ගෙන් කෙනෙකි. 2019 වසරේදී ඇය පින්ලන්තයේ අගමැතිවරිය ලෙස පත්වූයේ ලොව ප්‍රධානම රාජ්‍ය නායකාව වශයෙනි. මෑතකදී චිලී ජනාධිපති ලෙස ගේබ්‍රියෙල් බොරික් පත්වනතුරුම එම වාර්තාවට හිමිකම් කීවේ ඇයයි. හවුල්කාර පක්ෂ පහක් එක්වීමෙන් සැදුණු එම වාමාංශික රජයේ සියලුම පක්ෂ ප්‍රධානීන් කාන්තාවෝය. ඒ අතර අවුරුදු 34 ඉක්මවා සිටියේ එක් අයෙකු පමණි.

වෘත්තීය පාසාන්ද ක්‍රීඩා තරුවක් වන මාකස් රයිකොනෙන් ඇගේ සැමියාය. එමෙන්ම වසර 16ක් පුරා ඇගේ සහායකයා වශයෙන් කටයුතු කරන්නේද මාකස්ය. ඇය අගමැති ධුරයේ දිවුරුම් දුන්නේද දෙදෙනාගේ විවාහයේ උණුසුම ගෙවී යන්නටත් මත්තෙනි. මේ වනවිට ඔවුන් දෙදෙනාට 'එමා' නම් දියණියක සිටී.

සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ විවේචනයට ලක්වුවද සැනා මැරින්ගේ සමාජශීලී ප්‍රීතිමත් ජීවිතය පින්ලන්ත ජනතාවට රහස්‍ය නොවේ. එරට තරුණ කලාකරුවන්, ක්‍රීඩකයන්, දේශපාලකයන් බොහෝදෙනෙකු ඇගේ මිතුරු මිතුරියන් වෙති. මේ නිසාම එරට සංගීත සංදර්ශන, උත්සව හෝ සාදයකදී ඇය දක්නට නොලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි.

පසුගිය වසරේ දෙසැම්බර් මාසයේදී ඇයට චෝදනාවක් එල්ල විය. ඒ කොවිඩ් නිරෝධායන නීති නොතකා හෙල්සින්කි නගරයේ රාත්‍රී සාදයකට සහභාගී වීම හේතුවෙනි. පසුව ඇය ඒ වෙනුවෙන් ජනතාවගෙන් සමාව ඉල්ලුවාය.

කෙසේ වුවත් ඇය විනෝද කටයුතු සහ රාජකාරී කටයුතු පටලවා ගන්නේ නැත. කෙතරම් භාරදුර වගකීමක් හිස මත දරා සිටියත් ඒ සියල්ල ඇය ඉටු කරන්නේ සැහැල්ලුවෙනි. මේ නිසාම මෑතකදී ජර්මන් පුවත් සේවාවක් වන BILD විසින් සැනාව හැඳින්වූවේ ලොව සැහැල්ලුම රාජ්‍ය නායකයා ලෙසිනි.

“මා සාදයකදී හෝ වෙනත් උත්සවයකදී කැමරාවට හසුවීම සාමාන්‍ය දෙයකි. හමුත් එය සමාජභූමි වෙත යොමුකර අනවශ්‍ය ගැටලුවක් බවට පත්කිරීම ඉතාම අශෝභන ක්‍රියාවකි.”

පාර්ලිමේන්තුව දක්වා දුරදිග ගිය සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් ඇය ප්‍රකාශ කරයි.

“කෙසේ වුවත් සාදුවලට හෝ උත්සව අවස්ථාවන්ට සහභාගී වීම මා අනතරයක් නොවේ. තරුණ කාන්තාවක් වශයෙන් එය මගේ අයිතියකි.”

**වසන්ත විජේරත්න**

කෙසේ වුවත් තමන් වරදක් කර නොමැති බැවින් මත්ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂණයකට මුහුණදීම ගැටලුවක් නොවන බවය.

ඒ අනුව මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ඇය මුහුණ දුන්නාය. දින කිහිපයකින් එහි ප්‍රතිඵල නිකුත් වූයේ මැරින්ගේ නිර්දෝෂීභාවය හෙළි කරමිනි.

හමුත් ඇය ඉලක්ක කරගත් විවේචන එතරම් නතර වූයේ නැත. ඊට මුල්වූයේ පින්ලන්ත කලාකරුවන්ද සහභාගී වූ තවත් සාදයකදී එරට පොප් ගායක ඔලාව් උෂ්චිර්ටා ඇය සමඟ නර්තනයේ යෙදෙන විඩියෝපටයකි. එම අවස්ථාවේ

ඔහු ඇගේ ගෙල සිඹින බව පෙනී යතැයි මාධ්‍යවේදියෙකු පවසා තිබුණි.

“ඔහු මට යමක් පැවසුවා. ඒ අවස්ථාවේ මෙය සිදුවන්න ඇති. එය අනුවන දෙයක් හෝ මගේ සැමියාට පැමිණිලි කිරීමට තරම් දෙයක් නොවෙයි.”

සැනා මැරින් ප්‍රකාශ කළාය.

කවුද මේ සැනා මැරින්?

තරුණ වයසේ පසුවන කාන්තාවක් සාදයකට සහභාගී වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. විශේෂයෙන් යුරෝපීය රටවල එය තනනම් හෝ අනිසි දෙයක් සේ සැලකෙන්නේ නැත. විහේන් පින්ලන්ත අගමැතිනි සැනා මැරින්ට හම් එවැනි සිද්ධියක් තදින්ම බලපෑවේය. ඒ ඇය සාදයකට සහභාගී වී සිය මිතුරියන් සමඟ නර්තනයේ යෙදෙමින් විනෝද වන ආකාරය දැක්වෙන විඩියෝවක් සමාජභූමි අතරේ හුවමාරු වන්නට පටන්ගැනීමත් සමගිනි.

විඩියෝපටයේ දැක්වෙන්නේ සැනා ඇගේ මිතුරියන් වන එරට ප්‍රමුඛ කලාකරුවන් හා සිය පක්ෂයේ මන්ත්‍රීවරියන් සමඟ වේගවත් රංගනයක යෙදෙමින් විනෝදවන ආකාරයයි.

**“අගමැතිවරිය මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරලා.”**

ඇගේ රංගනය දුටු විරුද්ධී පක්ෂ මන්ත්‍රීවරුන් චෝදනා කළේය. එසේම බොහෝ පිරිසකගේ මතයද ඊට සමාන විය. දසකින් ඇයට චෝදනා නැගෙන්නට පටන්ගත්තේය.

**“මා නටනවා. ගයනවා. සාදුවලට සහභාගී වෙනවා. මගේ වයසේ අනෙක් කාන්තාවන්ට මෙන්ම මටත් ඊට අවස්ථාවක් තිබිය යුතුයි.”**

ඇය ඒවාට පිලිතුරු දුන්නාය.

**“එදින සාදයේදී මා මත්පැන් ස්වල්පයක් ගත්තා පමණයි. එය වරදක් නොවෙයි. හමුත් මා කිසිදු අවස්ථාවක් මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කර නැහැ.”**

ඇත්තෙන්ම ඇය වැනි හැඩකාර යුවතියක් සාදයකට සහභාගී වී විනෝද වීම වරදක් නොවේ. ගැටලුව වූයේ ඇයට හැගුණු මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කළ බවට චෝදනාවයි. ඇය විසින් එම මතය ප්‍රතික්ෂේප කළද කිසිවකු විය බාරගන්නට සූදනම් වූයේ නැත. විශේෂයෙන් පින්ලන්තයේ විරුද්ධී පක්ෂ පැවසුවේම ඇය මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කර ඇති බවයි.

**“එම සාදයේදී ඇගේ හැසිරීම වේගවත්. එය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළ අයෙකුට සමානයි. එනිසා ඇය වනාම ඒ සම්බන්ධ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට පෙනී සිටිය යුතුයි.”**

විරුද්ධී පක්ෂ නායකා රිකා පුරා ඉල්ලා සිටියාය.

සැනා මැරින්ගේ රජයේ හවුල්කාර පක්ෂයක් වන මධ්‍යම පක්ෂයේ මන්ත්‍රී මිකෝ කර්නා ද පවසා තිබුණේ මේ අවස්ථාවේ ගත යුතු හොඳම පියවර ස්වේච්ඡාවෙන්ම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සිදු කරගත යුතු බවය.

**“මට පවුල් ජීවිතයක් තිබෙනවා. රාජකාරී කටයුතු ගැනත් මා තෘප්තිමත්. ඉතින් මා විවේක අවස්ථාවකදී මගේ මිතුරියන් සමඟ සාදයකට එක්වීම වරදක් වන්නේ කොහොමද කියා මට සිතාගන්න බැහැ.”**

ඇගේ මතයද සාධාරණ බව බොහෝදෙනෙකු පවසා තිබුණි. එමගින් සිදුවූයේ එරට සමාජ මාධ්‍ය තුළ පිල් දෙකක් නිර්මාණය වීමයි. ඒ අතර තවත් විරුද්ධී පක්ෂ මන්ත්‍රීවරුන් පිරිසක් චෝදනා කළේ වෙනත් ප්‍රශ්න රාශියක් තිබියදී රජය හා එරට මාධ්‍ය සාදයක් අල්ලගෙන දැලන බවයි.

**“මා නටනවා. ගයනවා. සාදුවලට සහභාගී වෙනවා. මගේ වයසේ අනෙක් කාන්තාවන්ට මෙන්ම මටත් ඊට අවස්ථාවක් තිබිය යුතුයි”**







**දරු පල පමාවට බලපාන රෝගත් ඒවා හඳුනා ගැනීමට වෛද්‍යවරු ගන්නා පියවර ගන්න සාකච්ඡා කරන ලිපි පෙළක තවත් පියවරක් අද පලවේ. ඔබ දරුපල පමාව කාන්තාවක් නම් මේ මගින් ඔබ දැනුවත් කිරීමත්, ඔබ දැනට ලබාගෙන ඇති ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වී ඇත්තේ ඇයි දැයි තේරුම් ගැනීමට ඉඩ සැලැස්මයි**

**කාන්තාවක් මාසයෙන් මාසය පිට කරන බීජ දැපහින්ම රැගෙන එනවා.**

ගැහැණු දරුවෙකු මව් කුසින් බිහි වන විටම ජීවිත කාලය පුරා පිට කරන බීජ තම ඩිම්බ කොෂ වල තැන්පත් කර ගෙන එනවා.

ඇය වැඩි විය පත් වූ වයසේ සිට මාසයෙන් මාසය මේවා එකින් එක මොරා පිට වෙනව බීජ වර්ධනයට වගේම පිට වීම පාලනය කරන්නේ හෝමෝන ස්‍රාවයයි.

ඒ තරණිය විවා පත් වී දරුවෙක් හදන්නට උත්සාහ කරන්නේ නම් ඊට පදනම වන්නේත් මේ “ස්ත්‍රී බීජයයි”

**බීජ වර්ධනය අඩාල කරන රෝගාබාධ**

විවිධ හේතූන් ගණනාවක් නිසා මේ බීජ වර්ධනය අඩාල වෙන්න පුළුවන්. අදාල කාන්තාවගේ දරු පල පමාව වේ නම් ඊට බහුලම හේතුව ස්ත්‍රී බීජ හිපදුවීම අඩාල වීමයි.

**වෛද්‍යවරයා නිවැරදිව අදාල කාන්තාව අධ්‍යයනය කරන්නේ නම්**

කාන්තාවක දරු පල පමාවේ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වේ නම්, වෛද්‍යවරයා මුලින්ම කළ යුත්තේ ඇයගේ බීජ වර්ධනය මනාව සිදුවේද? හැත්තම යම් හේතුවක් නිසා එය අඩාල වී ඇත් දැයි සැක හැර දැන ගැනීමයි.

බීජ වර්ධනයට වැදගත් වන හෝමෝන ගණනාවක් කාන්තාව හිපදුවනවා. පිරිසුටරිය හිපදුවන FSH හා LH ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගන්නවා.

Prolactin බීජ වර්ධනයට දායක වන පිරිසුටරිය හිපදුවන තවත් හෝමෝනයක්.

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කරන FSH හෝමෝනයත් තයිරොයිඩ් හෝමෝන වර්ග දෙකත් බීජ වර්ධනය පාලනයට වැදගත් වෙනවා.

කාන්තාවගේ රුධිර සාම්පලයකින් මේ හෝමෝන වල මට්ටම පරීක්ෂා කර බැලීම, දරුපල පමාව කාන්තාවක අධ්‍යයනය කිරීමේ මුල්ම පියවරයි.

**ඔබ මෙතෙක් කරන ලද ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වූයේ ඇයි?**

අද අපට හමුවන බොහෝ කාන්තාවන් අවුරුදු ගණනාවක් විවිධ තැන් වලින් ප්‍රතිකාර රැගෙන තිබුණත්, බීජ වර්ධනය නිසි ලෙස අධ්‍යයනය කරන හෝමෝන පරීක්ෂණයක් සිදු කර නැත.

අදාල කාන්තාවට දරුපල ලබාදෙන්නට නිවැරදිව ප්‍රතිකාර දියත් කරන්නේ නම් ඇගේ හෝමෝන පරීක්ෂාවක් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වෙනවා.

බීජ පිටවීම සාර්ථක නම් අදාල කාන්තාවගේ මාස ශුද්ධිය නිසි පිලිවෙලට සිදුවිය යුතුය. කාන්තාවගේ මාස ශුද්ධිය දින 28 කට වරක් සිදුවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් බව අපි හැමෝම දන්නා සරල සත්‍යයක්.

**ඔබ දරුපල පතන මවක් නම් ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ෆර්ටයිල් වෙහිත් ඔබ වෙත නිලිණ කරන**



**දරුපල පතන හැම කතකටම ඇගේම කිරිකැටියෙක්**

**පොත් පිංව ඔබ වෙත ගෙනවා 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 නාර්වේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි.

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

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

ඉහත සඳහන් කළ හෝමෝන නිවැරදි මට්ටමෙන් ස්‍රාවය වීම හරිහැටි සිදු වුව හොත් පමණයි, සාර්ථක බීජ මේරීමත්, බීජ පිටවීමත් නිවැරදිව සිදු වන්නේ. අපි බලාපොරොත්තු වන අන්දමට දින 28 කට වරක් මාස ශුද්ධිය ඇති වන්නේත් බීජ වර්ධනය නිවැරදිව සිදු වන්නේ නම් පමණයි.

**බීජ වර්ධනය අඩාල වන්නේ ඇයි?**

හෝමෝන ස්‍රාවය අසාමාන්‍ය වීමේ බහුලතම හේතුව පොලිසිස්ටික් රෝගයයි. PCOD, PCOS පී කොස් යන නම් වලින් කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත වී ඇත්තේ මේ රෝගයයි. මෙහිදී FSH . LH හෝමෝන දෙක අඩු වැඩි වීම නිසා මේ තත්ත්වය ඇති වෙනවා.

ප්‍රොලැක්ටික් හෝමෝනය වැඩි වැඩියෙන් ස්‍රාවය වීම බීජ වර්ධනය අඩාල වෙන්න හේතු වන තවත් රෝග තත්ත්වයක්. මෙය Hyperprolactinemic ලෙස හදුන්වනවා.

තයිරොයිඩ් හෝමෝන වල අඩු වැඩි වීම හෝමෝන වර්ධනයට බාධා ඇති කරන තත්ත්වයක්.

මේ රෝග එකින් එක ගෙන ඉදිරි සති වලදී විස්තර ඇතිව කතා කරමු.

**මහනුවර** අගහරුවාදා මුහස්පතින්දා  
පේරාදෙණිය පාරේ කිංසවුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට ඉරිදා

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

**ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් 077 3015122 081 2224672**



# ගල්ගමුව ආදානනාගාරයේ මිනි පුවිචන වෙලාවට ගමේ මිනිස්සු පුළුටු කන්න එනවලු

මහදේහයක් ආදානනය කරද්දී පුළුටු කෑමට ඒ අද්දර ගල්ලෙනකට එක්රැස් වන පිරිසක් පිළිබඳව සති කිහිපයකට පෙර මට අසන්නට ලැබිණි. එලෙස මහදේහ ආදානනය වන ස්ථානය නම් ගල්ගමුව ප්‍රාදේශීය සනාච මගින් පාලනය වන ආදානනාගාරයයි. මේ කියන ගල්ලෙන පිහිටා ඇත්තේද ඒ ආදානනාගාර භූමියේමය.

මහදේහයක් දැවෙනවිට ඉන් නැගෙන පුළුටු ගඳට වන වැටෙන අමනුෂ්‍යයන් ඒ වටා රැස්වන බවටත්, ඔවුන් දැවෙන මහඉරියේ කොටස් අනුභව කරන බවටත් ජන විශ්වාසයක් තිබේ. එහෙත් මේ ආදානනාගාරයේ මහදේහයක් දැවෙන වේලාව බලා හිඳ පුළුටු වර්ගද රැගෙන අසල වූ ගල්ලෙනට පිවිසෙනුයේ අමනුෂ්‍යයන් නොව මනුෂ්‍යයන් විමද විශේෂත්වයකි.

එබැවින් එම පුවතේ ඇත්ත නැත්ත දැනගැනීමට මෙන්නම ආදානනාගාරයේ මහදේහයක් දැවෙන වේලාවක් බලා ගල්ලෙනට වැදී පුළුටු බුදින්නන් සමඟ කතාබහක යෙදීමටත් මහත් කැමැත්තක් මා තුළ ඇතිවිය. එනිසා පසුගිය සති කිහිපය තුළ දෙතුන් වතාවක්ම ගල්ගමු ගොස් එහි ප්‍රාදේශීය සනාචේ සභාපති එච්.කේ.විමලරත්න මහතාට දුරකතනයෙන් කතාකොට ඒ සඳහා අවස්ථාවක් ඉල්ලා සිටියෙමි. නමුත් ඒ සෑම දිනයකම ඔහු පවසා සිටියේ එදින ආදානන කටයුත්තක් සිදු නොවන බැවින් ආදානනාගාරය වසා ඇති බවයි. පසුගිය සැප්තැම්බර් 18 ඉරිදා ගල්ගමු ගිය මම නැවත විමසීමක් කළ අතර එහිදී මගේ සිත සහසන විදියේ පිළිතුරක් දීමට ඔහුට හැකි විය.

“අද නම් නවස ආදානනාගාරයට මිනිසක් ගෙනවා. හැබැයි ඉතින් ඔය පුළුටු කන කට්ටිය එයිද දන්නේ නෑ. කෝකටත් අපි ගිහින බලමු.” හෙතෙම කියේ සැහැල්ලුවෙනි.

**“මටත් ඔය අත්දැකීම තියෙනවා. එක අතකට උන්ට වඩා යක්කුන් හොඳයි කියලා හිතෙනවා ඒ වෙලාවට.” මම සිනාසෙමින් කීවෙමි. “යක්කු හොඳයි තමයි දැන් ඉන්න ...ක්කුන්ට වඩා.” එහි සිටි තවත් අයෙකු එසේ කියේ තරමක අප්‍රාණික හඬකි.**

“මම ඉපදිලා හැඳුණු වැඩුණු වගේම අදටත් ජීවත්වෙන සියනෑ කෝරලේ ඉස්සර මිනිස්සු බැරිවෙලාවන් රැට පුළුටු කෑම හැඳුවේ නෑ. දවල්ට වුණත් පුළුටු ආහාරයක් ගත්තොත් තනියම පාරක තොටක බැස්සේ නෑ. මොකද පුළුටු කියන්නේ යක්ෂයන්ගේ ආහාරයක් හැරියට ප්‍රසිද්ධ හින්දා. ඒ වගේ තත්ත්වයක් යටතේ මිනිසක් ආදානනය වෙන තැනක ඉඳගෙන පුළුටු කනවය කියන්නේ ඉතින් කෙළින්ම යකෙකුගෙන් මැරුම් කන්න බලාගෙන කරන වැඩක් වෙන්න ඕන. අවේලාවේ පුළුටු කෑම මිනිස්සු යකා ගහලා එකපාරම මැරලා වැටුණු කතා වගේම යක්කු ඔලුවට ඇවිත් පිස්සුවෙන් වගේ ඒ මේ අත දවනු කතාත් මම ඕනතරම් අහලා තියෙනවා. ඒ හින්දම

තමයි මේ ගැන විශේෂයෙන් නොයන්න හිතුවේ.” මම කීවෙමි.

එදින පස්වරු දෙකට පමණ මා ඔහුද සමඟින් ගල්ගමුව ආදානනාගාරය වෙත යනවිටත් මහදේහය ආදානනාගාරය වෙත ගෙනැවිත් නොතිබුණි. එහෙත් ආදානනාගාර සේවක මහතන් දෙදෙනා ඒ වනවිටත් තම රාජකාරිය ඉටු කිරීමට සැදී පැහැදී සිටින බවක් පෙනෙන්නට තිබුණි.

“කවුරුහර් අර පැත්තට ගියාද?” විමලරත්න සභාපතිතුමා එක් සේවක මහතෙකුගෙන් එක් දිසාවක් පෙන්වා ඇසීය.

“කොල්ලෝ දෙතුන්දෙනෙක් යනවා දැක්කා.” සේවක මහතාගේ පිළිතුරු එය විය.

“එහෙමනම් මහත්තයම ගිහින බලන්න. මම යන එක හරි නැහැ. එතකොට උන් කලබල වේවි.” සභාපතිතුමා කියේ සැහැල්ලුවෙනි. ඒ අනුව මම එම ආදානනාගාරය අද්දරම වනලැහැබක් තුළින් වැටීගත් පියගැටපෙළ ඔස්සේ මදක් ඉහළට පිවිසි පසු එහි ගල් මේසයක් වටා වාඩි වී සිටි තරුණයන් තිදෙනෙකු දක්නට ලැබිණ. මගේ පැමිණීම කෙරෙහි ඔවුන් දැඩි සේ විමසිලිමත් වනු දුටු මමද “නෑ... නෑ මම මේ හිකම් ගොඩවැදුනේ. මෙතන ආදානනේකට ආපු ගමන්” යැයි සුහදශීලී ලෙසින් කීවෙමි.

මහදේහයක් ආදානනය වන අවස්ථාවන්හි මෙම ගල්ලෙන තුළ බැඳුම්, පිළිස්සුම් ආදී පුළුටු ආහාරයට ගැනීමට පිරිස් රැස්වන කතාව සම්පූර්ණයෙන් සත්‍යයකි. ඒ ගල් මේසය මත එකී පුළුටු වර්ග සහිත ලන්ච් ජීට් කිහිපයක් දිග

හැර තිබූ අතර, එම මේසය මත එකිනෙකට මුසු කෙරෙන තවත් පාන වර්ග දෙකක්ද විය.

“ඉස්සරනම් අපි බයයි මේ වගේ තැන්වල මෙහෙම දේවල් කන්න. මේවට යක්කු ඇදෙයි කියලා බයට.” මම ඔවුන් කෙරෙහි වැඩි අවධානයකින් තොරව ගල්ලෙනේ වටපිට සිරි නරඹමින් කීවෙමි.

“අපිට වැඩිය යක්කු කොහෙද මහත්තයා මෙහේ...” ඒ අතරේ එම තිදෙනාගෙන් එක් අයෙකු පවසනු ඇසිණ.

“හැබැයි ඉතින් මෙතන වෙත තැන්වලට වඩා විවේකයිනේ.” මම ඔවුන් පිළිබඳ තැකීමක් නොමැති බවක් අඟවා ඇසීමි.

“විවේකටත් වැඩිය දැන් ඉස්සර වගේ එළිමහන් තැන්වල සෙට් වෙන්න බෑනේ එක එක හාල්පාරුවෝ ජලග් වෙන්න එනවනේ. එහෙම වුණොත් අපි ගන්න තුට්ටු දෙක මේකටවත් මදි.” ඒ තරුණයන් අතුරින් තව අයෙක් කිය.

“මටත් ඔය අත්දැකීම තියෙනවා. එක අතකට උන්ට වඩා යක්කුන් හොඳයි කියලා හිතෙනවා ඒ වෙලාවට.” මම සිනාසෙමින් කීවෙමි.

“යක්කු හොඳයි තමයි දැන් ඉන්න ...ක්කුන්ට වඩා.” එහි සිටි තවත් අයෙකු එසේ කියේ තරමක අප්‍රාණික හඬකි.

සාමාන්‍යයෙන් අප අසා ඇත්තේ මිනි පුවිචන ස්ථාන වලට යක්ෂයින් පිසාවයින් රැස් වන බව සහ එවැනි අවස්ථා වලදී මිනිස්සුන්ට අමනුෂ්‍ය දෝෂ වැළඳෙන බව වුණත් ඒවා හුදෙක් ප්‍රවාදයේ වන කතා පමණක් බව මේ කතාවෙන් පැහැදිලි වෙයි.



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ



පසුගිය ආසියානු කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලිය නිමාවූයේ ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පිටියට සුපිරි චිරයෙක් බිහිකරමිනි. ඒ ප්‍රභාරාත්මක මැදපෙළ පිතිකරු භානුක රාජපක්ෂ ය. ආසියානු කුසලානයේ අවසන් මහා තරඟයේදී ඔහු වේගවත් ලකුණු 71ක් නොදැවී ලබාගත්තේ දැවැන්ත හයේ පහරවල් කීපයක්ද සමඟිනි. භානුකගේ මල්වෙඩි සංදර්ශනයක් බඳු වීම ඉතිම නොවන්නට මෙවර ආසියානු කුසලාන ජයග්‍රහණය අපට ගිලිහී යන්නටද ඉඩ තිබිණි. එකී ජයග්‍රහණයන් සමඟින් දැන් කවුරුත් බලාසිටින්නේ තවත් දින කිහිපයකින් ආරම්භවීමට නියමිත විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලාන තරඟාවලිය දෙසය. එම තරඟාවලියේදීත් මුළු රටක්ම භානුකගේ පිත්ත ගැන තබා ඇත්තේ එසේ මෙසේ විශ්වාසයක්වන නොවේ. එවන් මොහොතක අප රටම ආදරේ කරන එකම රාජපක්ෂ වන ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ප්‍රභාරාත්මක පිතිකරු භානුක රාජපක්ෂගේ නිවසට ගොඩවිය. ඒ ගුවන් සේවිකාවක් වන ඔහුගේ බිරිඳ වන සැන්ඩ්‍රික් ටානියා පෙරේරා සමඟ සොඳුරු කතාබහක් වෙනුවෙනි.

**සැන්ඩ්‍රික් කොහොමද භානුකව මුණගැහුණේ?**

මට භානුක මුලින්ම මුණගැහුණේ ලන්ඩන්වල ඉඳන් ලංකාවට ආපු ග්ලයිට් එකකදී. ඊටපස්සේ අපි දැන අදුනගෙන කාලයක් හොඳ යාළුවෝ වගේ ආශ්‍රය කළා. ඊටපස්සේ ඉතින් ටික කාලයක් යද්දී අපිටත් නොදැනීම ඒ යාළුකම ආදරේකට පෙරළිණා.

**මොකද භානුක ගැන ආදරයක් ඇතිවෙන්න හේතුව? ඔහු ජනප්‍රිය ක්‍රිකට් තරුවක් වීමද?**

අනේ නෑ. මට භානුක මුණගැහෙනකොට මම භානුක රාජපක්ෂ කියන නමවත් හරියට අහලා තිබුණේ නෑ. අනික ඒ වෙද්දී එයා ඒ තරම් ප්‍රසිද්ධ වර්තයකුත් නෙවෙයි. හැබැයි යාළුවෝ වගේ හිටපු කාලේ අපි දෙන්නටම තේරුණා අපේ අදහස් පුදුමාකාර විදියට ගැලපෙනවා කියලා. ඉතින් අදටත් අපිට මොකක්හරි ප්‍රශ්නයක් ආවොත් එද හිටපු යාළුවෝ දෙන්නා වගේම ඒවා කතාබහ කරලා විසඳගන්න අපිට පුළුවන්. ඒ තේරුම්ගැනීම තමයි ආදරයක් ඇතිවෙන්න ලොකුම හේතුව.

**ක්‍රිකට්වලට කාලය කැප කළාම භානුකගේ**

**අතින් පවුලට වෙන්හ ඕන යුතුකම්, වගකීම් එතෙම මග ඇරෙන්නෙ හැද්ද?**

කොහෙත්ම නෑ. භානු හරිම ආදරණීය සැමියෙක්. එයා ගෙදර ඉන්න හැම වෙලාවකම එයාගෙ අතින්ම හැම වැඩක්ම කරනවා. එයාගේ ඇඳුම් පැලඳුම් පවා පිළිවෙලකට මැදලා නවලා අරන් තියාගන්නේ එයාමයි. අනික භානු හරිම කැමතියි කඩේ ගිහින් ගෙදර කුස්සියට ඕන කරන දේවල් ගේන්න. එයා ඒක හරිම ආසාවෙන් කරන දෙයක්. කොටිත්ම කියනවානම් එයා තරඟයකට යන්න ලැස්ති වුණත් ඊට කලින් දවසේ

මගෙන් අහලා ගෙදරට ඕනකරන දේවල් ගෙනත් දීලා තමයි යන්නේ.

**ගෙදරදොරේ වැඩපළ කරන වෙලාවට දෙන්නා අතර වාද විවාද එතෙමත් ඇතිවෙලා ඇති හේද? ඒ වගේ වෙලාවට කවුද මුලින්ම හිඟ්ඟ්ඟ්ද වෙන්නේ?**

ඇත්තටම අපි දෙන්නම හරි ඉක්මනට තරඟා යන දෙන්නෙක්. හැබැයි ඒවා බන්හැලිය ඉදෙනකල් විතරයි. ටික වෙලාවකින් මොකුත් නොවුණා ගානට අපි දෙන්නම ආපහු ආදරෙන් කතා කරනවා.

**භානුක රාජපක්ෂව ජාතික කණ්ඩායමට තෝරාගත්තේ අවුරුදු විසිඅටෙන්. ඒ වෙනකල්ම ඔහුට අවස්ථාව නොලැබුණා එක ගැන දුකක් තියෙනවද?**

ඇත්තටම දුකයි. මට මතකයි ඒ කාලේ භානුකත් ඒ ගැන හිතලා හරිම දුකෙන් කළකිරීමෙන් හිටියේ. මොකද එයාගේ ජීවිතේ තිබුණා එකම අරමුණ සහ ආසාව තමයි දවසක ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට සෙල්ලම් කරන එක. නමුත් ඒ හිතේ හිතයක්ම වෙයි කියලා එයා හරියට දුක් වුණා. දුක වැඩිකමට එයා වෙලාවකට මට කියලා තියෙනවා මට මේ ක්‍රිකට් එයා මං කොහේහරි වෙන රස්සාවකට යනවා කියලාත්.

**එතෙම හිටපු කෙනා ජාතික කණ්ඩායමට තෝරාගත්තා කියලා දැනගන්නට පස්සේ මොකද හිතුවේ?**

දරාගන්න බැරිතරම් ලොකු සතුටක් ඇතිවුණා.

**භානුක මෙවර ආසියානු කුසලාන තරඟාවලියේ අවසාන තරඟයේ විරයා බවට පත්වුණා. ඒ ගැනත් ටිකක් මතක් කරමුද?**

එදනම් මං විතරක් නෙවෙයි භානුගේ අම්මා තාත්තා ඇතුළු පවුලේ හැමකෙනෙක්ම මුළු හදවතින්ම සතුටු වුණා. ඒක භානුගේ විතරක් නෙවෙයි අපෙත්, එයාට ආදරේ කරන ක්‍රිකට්

රසිකයන්ගෙන් බලාපොරොත්තු ඉටුවුණු හරිම ආදරණීය මොහොතක්.

**ඔබ ආසියානු කුසලාන තරඟාවලිය බලන්න ගියාද?**

මට බලන්න යන්නනම් බැරි වුණා. මොකද මම ගුවන්සේවිකාවක් විදියට කටයුතු කරන නිසා මට එකපාරටම ඒවාට වෙලාව හදුගන්න අමාරුයි. ඒත් මම අහසේ පොළොවේ කොතැන හිටියත් ඕනම වෙලාවක මුළු හිතියම එයත් එක්ක තමයි ඉන්නේ. පස්සේ ඉතින් මට ඉඩක් ලැබුණා ගමන් අපේ තියෙන ෆෝන් එකෙක් හරි මම අනිවාර්යයෙන්ම මැවී එක බලනවා.

**භානුකට ඉස්සරහට පැවැත්වෙන විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලාන තරඟාවලියත් නියෝජනය කරන්න අවස්ථාව ලැබිලා තියෙනවා කියලා ආරංචියි. ඔහුගේ බිරිඳ විදියට ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද?**

එයා මුළු ජීවිතකාලේම දැකපු හිතේ හැබෑ කරගන්නකොට මගේ හිතට කියාගන්න බැරි සතුටක් දැනෙනවා. ආසියා කුසලානය දිනලා ආපු විදියටම ලෝක කුසලානයත් දිනලා විසි කියලා ලොකු විශ්වාසයක් තියෙනවා.

**භානුක එයාගේ කඩවසම් බවත්, ශාරීරික යෝග්‍යතාවයත් රැකගන්න මොනවද කරන්නේ?**

එයා ඒකට අමුතුවෙන් කියලානම් දෙයක් කරන්නේ නෑ. වෙලාවට පුහුණුවීම්වලටයි, පිම් එකටයි ගිහින් පුහුණුවීම් කරනවා. එවිට තමයි ඉතින්.

**විශේෂයෙන්ම ඒ වෙනුවෙන් කන බොන කෑමබීම වර්ග තියෙනවද?**

එතෙමනම් නෑ. භානු කොහොමත් බත්, මස් වගේ දේවල් කන්නේ හරිම අඩුවෙන්. ගොඩක් වෙලාවට මාළු කෑම වර්ග තමයි වැඩිපුරම කෑමට ගන්නේ.

**ගෙදර බල්ලෝ ගොඩක් ඉන්නවා හේද?**

අම්මෝ ඔව්. බැන්ඩ්, හයිඩ්, මෝකා, රයිලි, ඇල්වින්, තියාඩෝ, ට්‍රයිපොඩ්, සෝරෝ කියලා අටදෙනෙක්ම ඉන්නවා.

**නවත් කට්ටිය ඇඳුට ගන්නොත් මට ඉන්න වෙන්නේ බිම තමයි**

**භානුක රාජපක්ෂගේ බිරිඳ සැන්ඩ්‍රික් ටානියා පෙරේරා**



මෙයලා නැමෝම නිදාගත්තේ භානුකගේ ඇදේ කියන්නේ ඇත්තද?

පස්දෙනෙක් විතරයි ඇදේ නිදාගන්නේ. අනිත් තුන්දෙනාත් අපේ කාමරේම වෙනම නිදාගන්නවා. මොකද අටදෙනාම ඇදට ගත්තොත් මට නිදාගන්න වෙන්නේ බිම තමයි.

එයාලා ඔය දෙන්නගෙන වැඩිපුරම ආදරේ කරන්නේ කාටද?

දෙන්නටම එක වගේ ආදරෙයි. මම ගෙදර නැති දවසට මෝකා තමයි එයාට තුරුල්වෙලාම නිදියන්නේ. එයා ගෙදර නැති වුණහම රයිලියි, මෝකයි දෙන්නම මට තුරුල්වෙලා නිදාගන්නවා.

භානුක තරඟවලට ගිහින එනකොට වැඩිපුරම තෑගි ගෙන්නේ ඔයාටද? එයාලටද?

මට වගේම එයාලටත් ගොඩක් තෑගි ගේනවා. ඒ වුණාට වැඩිපුරම ගේන්නේ මට තමයි ඉතින්.

දෙන්නත් එකක එළියට ගියාම ගැනු ලමයි භානුක දිනා බලනකොට ඉරිසියාවක් හිතෙන්නේ නැද්ද?

මට කවදවත් එනෙම ඉරිසියාවක් හිතලා නෑ. ගොඩක් ගැනු ලමයිනට සිහින කුමාරයෙක් වෙලා ඉන්න එයාගේ අයිතිකාරි මමනේ කියලා හිතනකොට හිත යටින් පොඩි ආඩම්බරයකුත් දැනෙනවා.

තරඟවලට ගියාම ගෙදරට කෝල කරන්නේ නැද්ද?

එයා අනිවාර්යයෙන්ම ඉඩක් ලැබෙන හැම වෙලාවකම වගේ මට කතා කරනවා.

භානුක Born again වීම ගැන පින්තූරයක් මේ දවස්වල සමාජ මාධ්‍යවල එනා මෙහා වෙනවා. මොකදද මේකේ ඇත්ත හැත්ත?

මෙහෙමයි. ආගම කියන්නේ අපි පෞද්ගලිකව විශ්වාස කරන දෙයක්. අපි විශ්වාස කරන දෙයින් කාටවත් හිරිහැරයක් නැත්තම් එතැන පුශ්භෙකුත් නෑ කියලයි මටනම් හිතෙන්නේ. අනික ඉතින් අපේ විශ්වාසය කියන්නේ අපේ පුද්ගලික කාරණාවක්නේ.

භානුකගේ බිරිඳ විදියට අවසාන වශයෙන් ඔබට ඔහු ගැන කියන්න හියෙන්නේ මොනවද?

මම භානුගෙන් දැකපු හොඳම ගතිගුණය තමයි හැමවෙලාවෙම එකම අරමුණක ජීවත්වෙන එක. ඒ අරමුණ වෙනුවෙන් උත්සාහයෙන්, මහන්සියෙන් කැපවෙන එක. ඒ නිසාම අද එයා එයාගේ ජීවිතය ජය අරන් තියෙනවා. ඇත්තටම මම කලින් කිව්වා වගේම ඔහුගේ බිරිඳ විදියට මගේ ඊළඟට තියෙන ලොකුම ආසාව සහ බලාපොරොත්තුව භානුක ලෝක කුසලානය හොඳට ක්‍රීඩා කරනවා දකින එක.

ලිහිණි මධුසිකා



හොරතුරු - මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල (පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

# අලි ලොරියයි මල කෙළියයි



අලි පිටේ යාම පහසු නැත. අලි පටවාගෙන යාමද එසේමය. පොඩ්ඩා ගැස්සුණොත් මේ කාරියන් දෙකම අනතුරුදයකය. එනිසා මේ කටයුතු දෙකම කල්පනාවට සිරුවට කළ යුතුය.

වරක් මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල පේරාදෙණියේ සිට නිස්සමහාරාමයට යාමට පිටත් විය. ඊට පසු වෛද්‍ය සිසුන් දෙදෙනෙකු ද එක්වූහ. නිස්සමහාරාම වාර්ෂික පෙරහරේ අලි ඇතුන් නිර්වින්දනය කිරීම ගමනේ අරමුණයි. ගමන අතරතුර පල්ලේබැද්දේදී අලි හිමියෙකුගේ නිවසට යාමට මහාචාර්යවරයා තීරණය කළේය. ජීප් රථය හිතවතාගේ වත්තට ප්‍රභා වෙද්දීම ඔහු කඩිමුඩියේ රථය වෙත දිව ආවේය.

“ආපහු යමු. ආපහු යමු.” කියමින්ම ඔහුද ඊට ගොඩවිය. එයට හේතුව ඔහුගේ අලි දෙදෙනෙකු නිස්සමහාරාම පෙරහරට යන අතර ඔවුන් රැගත් කන්ටේනර් රථය පෙරළී අනතුරට ලක්ව තිබීමයි. අලි දෙදෙනා තුවාල ලබා ඇති බව අලි හිමියා දැනගෙන ඇත. හැකි ඉක්මනට එතැනට ප්‍රභාවීමට මහාචාර්ය දංගොල්ල සමත් විය. වංගුවක් පසුකර යාමේදී කන්ටේනර් රථය පෙරළී තිබුණි. අලි දෙදෙනාගෙන් අයෙකු නිරූපදිතව එළියේය. අනෙකා ඒ වනවිටද කන්ටේනරයේ පැත්ත වැටී සිටියේය. දහසක පමණ පිරිසක් අවට රැස්ව සිටියහ. ඔවුන්

පවසා ඇත්තේ කන්ටේනර් පෙට්ටිය නිවැරදිව ලොරියට සවි කර නොතිබීම හේතුවෙන් වංගුව පසු කරද්දීම එය ගැලවී ගිය බවයි.

මහාචාර්ය දංගොල්ල වහාම අනතුරට පත්ව සිටි අලියා නිරීක්ෂණය කළේය. සතා හුස්ම ගන්නා බව පමණක් පෙනෙන්නට තිබුණි. වේදනා උපදන කිසිදු ක්‍රියාවකට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීය. ඒ මදිවාට හොඳවැල, කන් හෝ වලිගය සොලවන්නේද නැත. අලි හිමිකරු අලියා දුටු සැනින් බලාපොරොත්තු අත්හැර ගත්තේය. එහෙත් අවසාන මොහොත තෙක්ම සතාගේ ජීවිතය රැකගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු බව ඔහු අවබෝධ කරගත්තේය.

අලියාට අවාසනාව සමඟම වාසනාවද තිබුණි. එම අවස්ථාවේම රාජ්‍ය නායකයකු රැගත් හමුදා වාහන, ගිලන් රථ සහ සාමාන්‍ය වාහන රැසක් එතැනින් ගමන් ගත්තේය. ඒ මොහොතේ ගිලන් රථය නවත්වා අවශ්‍ය ඖෂධ එහි වේදැයි බැලීමට මහාචාර්ය දංගොල්ල කටයුතු කළේය. වාසනාවකට රථ පෙරහරේ ප්‍රධානියා අලි ප්‍රේමියෙකි. එබැවින් ගිලන් රථය භාවිත කිරීමට අවස්ථාව හිමිවිය. මහාචාර්ය දංගොල්ල අවශ්‍ය බෙහෙත් තුණ්ඩුව අලි හිමිකරුට ලබා දුන්නේ ගිලන් රථයේ ගොස් වහාම ඒවා රැගෙන එන ලෙසයි.

ඖෂධ ලද වහාම වෛද්‍ය

සිසුන්ගේ උදව් ඇතිව ප්‍රතිකාර ලබාදීම ඇරඹුණි. බෙහෙත් සහ සේලයින් ලබා දී පැය තුනකට පමණ පසු අලියා නැගිටීම්ම තීරණය කෙරුණි. දෙමුකරයක් සහ අවශ්‍ය පටි වර්ගද ගෙන්වා ගැනිණි. පොල් ගස් කීපයක් කපා අලියාගේ වාරුවට ඇන්දක් සැකසීම ඒ වනවිටද ආරම්භ කර තිබුණි. වහාම අලියා ඔසවා ඒ ඇන්දේ ආධාරයෙන් සිටුවා තැබීමට මහාචාර්යවරයා පියවර ගත්තේය. පසුව වෛද්‍ය සිසුන් එතැන රැඳවූ හෙතෙම නිස්සමහාරාම පෙරහරේ රාජකාරියට පිටත්ව ගියේය.

පෙරහර රාජකාරි අවසන් කළ වහාම මහාචාර්ය දංගොල්ල නැවතත් රෝගියා වෙත පැමිණියේය. අලියාට මාස දෙකක පමණ කාලයක් ඇන්දේ ආධාරයෙන් රැඳී සිටීමට සිදුවිය. මහාචාර්ය දංගොල්ල දින දෙකකට වරක් මහනුවර සිට පැමිණ ඔහුට ප්‍රතිකාර කළේය. ආයුර්වේද බෙහෙත් වර්ගද ආලේප කෙරුණි. බටහිර සහ ආයුර්වේද ඖෂධ එකවර භාවිත කර අලියා සුවකර ගත හැකි බව සියල්ලන්ගේ විශ්වාසය විය. මාස තුනකට පමණ පසු අලියා සම්පූර්ණ සුවය ලැබීය. අනතුරුව හිමිකරුගේ නිවසට වෙත පාගමනින්ම අලියා රැගෙන යාමටද මහාචාර්ය දංගොල්ල පියවර ගත්තේය. එකල මෙම අලියා සම්බන්ධ පුවත්තවලට රූපවාහිනියේ සහ ගුවන්විදුලියේ සැලකිය යුතු ඉඩක්ද ලැබී තිබිණි.

රජනිකා ලියනගේ





# බැන්දුම පස්සේ අම්මා කරේ තියාගන්නේ නැතුව හිතේ තියාගන්න

ගන්න ඇවිල්ලා නෑ. ඒ නිසා මට කවමදවත් නැන්දම්මා ලේලි පුශ්න කිබිලා නෑ. මගෙන් හිත රිදුන දෙයක් වුණත් ඒක අම්මා අමතක කරනවා කියලා මං දන්නවා.

සමහර වෙලාවට ගෘහ දරුවා පවුලේ තනි දරුවා වුණාම දෙමපියෝ තනි කරන්න බෑ කියන තේතුව මත කසාද බඳින පිරිමියා ගෙදර බින්නබස්ස

ගන්නවා. එහෙම කළාම ගොඩක් වෙලාවට ඒ දෙමපියන්ට අමතක වෙනවා ගෙදර බින්නබස්සට මේ ඉන්නෙන් පිරිමියෙක් කියන එක. ඊටපස්සේ ඒ අය ඒ පිරිමියාට තමන්ට අවශ්‍ය විදියට පාලනය කරන්න උත්සහ කරනවා. නැන්දම්මා ලේලි අවුල තරම්ම, නැන්දම්මා බෑනා එක්ක හදගන්න අවුලත් බරපතල වෙන වෙලාවල් නැතුවම නෙවෙයි.

ඉතින් මං මේ ලිපියෙන් කියන්න උත්සාහ කළේ විවාහ වුණාට පස්සේ දෙමපියෝ අපේ කරන්න කියන එක නෙවෙයි. විවාහ ජීවිතේට මුල්තැන දිලා දෙමපියන් වෙනුවෙන් කරන්න ඕන යුතුකම් කළාම සැනසීමෙන් ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. කසාද බඳින්නේ ජීවිතේ විඳින්න ඕසක් විඳවන්න නෙවෙයි. ඒ නිසා කිසිම තුන්වැනි පාර්ශවයකට තමන්ගේ පවුල් ජීවිතේ ලස්සන නැති කරන්න ඉඩ දෙන්න වපා. හැමෝමම උදව් කරන්න. යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්න. අවශ්‍ය වෙලාවට ඒ අය වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්න. හැබැයි දෙන්නට දෙන්නා ඇරුණාම අනිත් හැමෝම අපේ දුරින් තියාගන්න.

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



කරන්න යන්නේ නැතුව, අපි වෙනස්වෙලා අපේ පවුල් ජීවිත ගොඩනගාගන්න එක වටිනාව.

දුනම්ගේ ගෙදර අය එක්ක මට තියෙන්නේනම් ආදරණීයම අත්දැකීම්. දුනම්ගේ අම්මට නැන්දම්මා කියන වචනය කියන්නවත් මං ආස නෑ. මොකද වයා වචනේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම අම්මා කෙනෙක්. "දුව සතුටින් ඉන්නකොට මට හරි සතුටයි" කියලා කියද්දී මට දැනෙන්නේ පුදුමාකාර සතුටක්. ඒ වචනවල අවංකබව මගේ හිතට හොඳින් දැනෙන නිසා. අපිව

බලන්න ජපානයට ආවම අම්මා කියන්නේම "කලින්ට වඩා දුව දැන් පිළිවෙලයි" කියලා. ඔය වචන ඊක අම්මාගේ කටින් පිටවෙද්දී මට හරිම සතුටයි. අම්මා කතා කරාමත් ගොඩක් ආශිර්වාද කරලයි ගෝන් එක තියන්නෙ. මගෙයි දුනම්ගෙයි අතරේ පුශ්නයක් ඇති වුණත් ඒවා පිටට දෙන්න වපා අපිටම විසඳගන්න කියලා හරිම ආදරෙන් මට උපදෙස් දිලා තියෙනවා. "ඔයා තමා පවුලේ ලොකු දුව, හැමෝම එකමුතු කරන් ඉන්න" කියලා නිතරම කියනවා.

අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම අතවශ්‍ය විදියට කවමදවත් අපේ ජීවිතවලට ඇඟිලි

### හමිනි මනමේන්ද

කසාද බඳින්නේ ජීවිතේ විඳින්න ඕසක් විඳවන්න නෙවෙයි. ඒ නිසා කිසිම තුන්වැනි පාර්ශවයකට තමන්ගේ පවුල් ජීවිතේ ලස්සන නැති කරන්න ඉඩ දෙන්න වපා. හැමෝමම උදව් කරන්න. යුතුකම් ඉෂ්ට කරන්න. අවශ්‍ය වෙලාවට ඒ අය වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්න. හැබැයි දෙන්නට දෙන්නා ඇරුණාම අනිත් හැමෝම අපේ දුරින් තියාගන්න

අපි කසාද බැන්දුම ආදරේ කරන කාලෙ ඉඳපු කෙනා වෙනස්වෙලා වගේ දැනෙනවා. වරදේ අඩුපාඩු ඊකක් වැඩිපුර පේන්න ගන්නවා. ඒ වගේම සමහර අයට ඕකේ අනිත් පැත්තත් වෙන්න පුළුවන්. සමහර අය කසාද බැන්දුම පස්සේ ප්‍රේමවන්තයා ප්‍රභ නොතිබුණු ආදරණීය ගතිගුණ තමන්ගේ සැමියාගෙන් දකින්න පටන් ගන්නවා. ඇත්තටම ප්‍රේම සම්බන්ධයක් තියෙන කාලෙට වඩා පවුල් පන්සල් වුණාම ජීවිතේ ඊකක් සංකීර්ණ වෙනවා තමයි. අන්ත ඒ සංකීර්ණ විම මධ්‍යස්ථ හිතකින් විඳගන්න නම් විවාහවුණු දෙන්නා තනියෙන් ජීවත්වෙන එක වඩා සුදුසුයි කියන එකයි මගේනම් පුද්ගලික මතය.

කසාද බැඳපු දෙන්නෙකුට තමන්ට කියලා වෙන්වුණු පුද්ගලික ජීවිතයක් තියෙනවා. සමහරවිට තවත් පිරිසක් එක්ක ජීවත්වෙන්න ගියාම මේ දෙන්නගේ රෝමාන්තික ගතිවලට එළියට එන්න ඉඩක් නැතිව යනවා. එහෙම වුණාම තමයි දෙන්නට දෙන්නා රැස්සන්නේ නැතිව යන්නේ. ඒ නිසා දරුවන්ගේ සම්පයේ ජීවත්වෙන්න, දරුවන්ව දැක දැක ජීවත්වෙන්න කොච්චර ලොකු කැමැත්තක් තිබුණත් දෙමපියෝ විදියට මේ කාරණාව තේරුම්ගන්න පුළුවන්නම් ගොඩක් පුශ්න අඩුයි.

විවාහයෙන් පස්සේ තමන්ගේම කියලා තැනක් නැතත් කුලී ගෙදරක හරි තනියම ජීවත්වෙන එකෙන් පවුල් ජීවිතය ගැන, දෙන්නට දෙන්නාගේ අඩුපාඩු ගැන අවබෝධ කරගෙන ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිව නෝනගෙ හරි මහත්තයාගේ හරි පවුල්වල අය එක්ක එකට ජීවත්වෙන්න ගියොත් කොච්චර අකමැති වුණත් ඒ අය කැමති විදියටත් අපිට ජීවත්වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා තනියම ගමනක් යන්න හිතාගෙන විවාහ වෙන යුවළක් කාගෙවත් රූකඩ වෙන්න ඕන නෑ කියන එකයි මගේනම් මතය.

ගොඩක් අය කසාදෙන් පස්සේ තනියම ජීවත්වෙන්න ආස වුණත් දෙමපියන්ගේ හිත් රිද්දවන්න අකමැති තේතුව ඉස්සර කරගෙන මහගෙදරම නවින්නවා. අන්තිමට දන්නෙම නැතුව නැන්දම්මා ලේලි ගැටුම පටන්ගන්නවා. ඊටපස්සේ පුතාට සිද්ධ වෙන්නේ 'වෙනසක් නොවී මේ හිස් අනිත් පිසලන්නේ කොයි කඳුළුදෝ' කිය කියා තුල්ලන්න. ඒ නිසා අපිට වඩා උඩින් ඉන්න පරම්පරාව වෙනස්





එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 29 වැනි කොටස

# LATE එකේ ඉඳපු ගෝකුලන් ගලනි තාරකාගේ පෙම්වතා වුණු හැටි

පුනරුත්ථාපනය සඳහා යොමුකර සිටි හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් අතර සිටි එකම පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් පිළිබඳව මීට පෙර සඳහන් කළේ, එලෙස පුනරුත්ථාපනයට යොමු වූ පියා සහ දරුවන් ඇතුළු පවුලක් පිළිබඳව බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ මහතාගේ මතක් කිරීමත් සමඟ මාගේ මතකයද මීට දශකයකට එතා කාලයකට ඇදී ගියේය.

**ගෝකුලන්ගේ තාත්තා ශාන්තලිංගම් මීට අවුරුදු කීපයකට කලින් කිලිනොච්චියේදී මියගිහින අවසන් කටයුතු සිදුකළා කියලා දැනගන්න ලැබුණා. එයාගේ දුවත් විවාහවෙලා සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරනවා වගේම ගෝකුලන් කලාකරුවෙක් විදියට සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරනවා**

හිසා යුද්ධයත් එක්ක කොටින්ගේ පාලන ප්‍රදේශයට කොටුවෙලා තමයි ජීවත්වෙලා තියෙනගේ."

මේ අතර එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානය විසින් උතුරේ නිල නොවන රාජ්‍යයක් පවත්වාගෙන ගිය අතර රජයකට අවශ්‍ය ආයතනයද ස්ථාපිත කරන ලදී. ඒ අනුව එතෙක් පැවති යුද, නාවික, ගුවන් හා පොලිස් බලකායට අමතරව කොටි මහබැංකුව, රේගුව, සෞඛ්‍ය අංශ, රෝහල්, අධිකරණ, නීති

විද්‍යාල, වෛද්‍ය විද්‍යාල, වන සංරක්ෂණ, ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශ ආදී ආයතන රැසක් ස්ථාපිත කරන ලදී. එහිදී සංස්කෘතික අමාත්‍යාංශයක්ද පිහිටුවන ලද අතර එහි ප්‍රධානියා ලෙස ඉලංගකුමරන් නමැත්තෙකු පත්කරන ලදී. සංස්කෘතික අමාත්‍යාංශය යටතේ සංස්කෘතික කණ්ඩායමක්ද පිහිටුවන ලදී. එහිදී ඔවුන්ගේ කෝරාගැනීමේ වූයේ ශාන්තලිංගම් ය. ශාන්තලිංගම්ට එල්.ටී.ටී.ඊ. සංස්කෘතික කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන ධුරය ලබාදෙන ලදී. ඉන් අනතුරුව කොටි සංවිධානය විසින් වන්නේද පවත්වනු ලබන සෑම සංස්කෘතික වැඩසටහනක්ම පවත්වන ලද්දේ ශාන්තලිංගම්ගේ ප්‍රධානත්වයෙනි. කොටි නායක ප්‍රහාකරන් හා බීරුද මදිවදනි ද ශාන්තලිංගම්ගේ සංගීතයට හා ශායනයට ප්‍රියකළ බව ශාන්තලිංගම් එකල ලියුම්කරු සමඟ පවසා ඇත. ඒ නිසාම ඇතැම්



දරුවෝත් ගායනය, වාදනය වගේම නැටුම්වලටත් දක්ෂයි. ඔහොම ඉද්දී තමයි යුද්ධයේ අවසානයත් සමඟ මේ තුන්දෙනාම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට එවලා තිබුණේ. එකම පවුලේ කියලා දැනගත්තම තුන්දෙනාට හමුවෙන්නත් අවස්ථාව සලස්වලා දුන්නා. අපි පුනරුත්ථාපනය වන අභ්‍යාසලාභීන්ගේ සංස්කෘතික කණ්ඩායමක් පිහිටව්වා. ඉතින් ඒ සංස්කෘතික කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන තැන ගත්තෙන් මේ ශාන්තලිංගම් පවුල.



කෙනාගේ සුදුසුකම් කීවා. වයස අවුරුදු 30ට අඩු, කඩවසම්, දක්ෂ තරුණයෙක්ව තමයි එයාට අවශ්‍ය වෙලා තිබුණේ. ඒ හිසා රංගන පාඨමාලාව තදුරන කණ්ඩායම ලැබට ගියට පස්සේ, 'මගේ තෝරාගැනීම නම් මෙයා. ඔහාට හරියනවද කියලා බලන්න.'

කියලා ගෝකුලන්ව හඳුන්වලා දුන්නා. 'හා හියමයි. මගේ වැඩේට හොඳටම හරි යනවා.'

කියලා ගෝකුලන්ව තෝරාගන්නා. ඒ විදියට ගෝකුලන් 'සෙල්වම්' චිත්‍රපටයේ ප්‍රධාන චරිතයට තෝරාගන්නා."

සෙල්වම් චිත්‍රපටයේ ගෝකුලන්ගේ පෙම්වතිය ලෙස ජනප්‍රිය නිළි ගලනි තාරකා රඟපෑ අතර, ඊට අමතරව ප්‍රචණ්ඩ නළු නිළියක් දෙපළක් වන මාලනි ගොන්සේකා හා ජෝ අබේවික්‍රම රඟපාන ලදී. M.මොනොමඩ් විසින් අධ්‍යක්ෂණය කරන ලද සෙල්වම් චිත්‍රපටය සිංහල චිත්‍රපට වංශකතාවේ 1166 වන චිත්‍රපටය ලෙස 2011 නොවැම්බර් 25 දින නිර්ගත විය.

"ගෝකුලන්ගේ තාත්තා ශාන්තලිංගම් මීට අවුරුදු කීපයකට කලින් කිලිනොච්චියේදී මියගිහින අවසන් කටයුතු සිදුකළා කියලා දැනගන්න ලැබුණා. එයාගේ දුවත් විවාහවෙලා සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක් ගත කරනවා වගේම ගෝකුලන් කලාකරුවෙක් විදියට සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරනවා. එයාට ඉන්දියානු භාට්‍යයකටත් ඇරඹුම් ලැබිලා තිබුණා. දැනට යාපනයේ ප්‍රසිද්ධ සංගීත කණ්ඩායමක් පවත්වාගෙන යනවා. පුනරුත්ථාපන කටයුත්තේදී කලාවට දක්ෂ අයටත් අවශ්‍ය මගපෙන්වීම් අප කළා."

බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ මහතා කීවේය. **සත්‍ය ප්‍රියන්ත**

**බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ හිටපු පුනරුත්ථාපන සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී**

කුරුණෑගල මලියදේව විදුහලේ ආදි ශිෂ්‍යයෙකු වන බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ 1986දී යුද හමුදාවට බැඳුණි. දියතලාව හමුදා විද්‍යාපීඨයේ මූලික පුහුණුවෙන් පසුව දෙවන ලුතිනන්වරයෙකු ලෙස රාජකාරිය ඇරඹීය. ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ නිලධාරියෙකු ලෙසද කොමන්ඩෝ රෙජිමේන්තුවට අනුයුක්තව කලක් රාජකාරි කළ ගුණසිංහ මහතා විදේශ රටවල් කිහිපයක පුහුණු පාඨමාලා මෙන්ම පැරණි පාඨමාලාවද හදාරා ඇත. දීර්ඝ කාලයක ක්‍රියාත්මක රාජකාරියෙන් පසුව යුද්ධයේ අවසානයත් සමඟ 2009දී පුනරුත්ථාපන සම්බන්ධීකරණ තනතුරට පත්විය.

අවස්ථාවල ප්‍රහාකරන්ව සම්පව ඇසුරු කිරීමට ශාන්තලිංගම්ට අවස්ථාව සැලසී ඇත. මෙහිදී ශාන්තලිංගම් පවුල පිළිබඳව වැඩිදුරටත් විස්තර සඳහන් කළ ගුණසිංහ මහතා.

"ශාන්තලිංගම් කියන කෙනා එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ කටයුතු කරගෙන ඉන්නකොට තාත්තා හිසා එයාගේ දුවයි පුතාත් සම්බන්ධවෙලා. මේ දරුවන්ටත් තාත්තගේ ආභාෂය හොඳට පිහිටලා තිබුණා. මේ

"ඔයා පත්තරේ දාලා තියෙන ගෘහු ලගාව විවාහ කරගන්න කැමතියි. ඔයාට පුළුවනම් කතා කරලා සම්බන්ධ කරලා දෙන්න. අපේ වැඩිහිටියන් මාර්ගයෙන්ම කතා කරන්නම්."

එලෙස කතා කළ කීපදෙනාම සිංහල තරුණයන් වූ අතර ව්‍යාපාරිකයින් හෝ රැකියාවක් කරන අයවලුන් විමද විශේෂය.

නමුත් මා මාධ්‍යවේදියෙකු මිස කපු රස්සාව කරන්නෙකු නොවන බැවින් එම ඉල්ලීම් බැහැර කළෙමි.

මෙවර මංජුල ගුණසිංහ මහතා එද මට හමුවූ පවුල පිළිබඳව සිය කතාව ආරම්භ කළේය.

"මේ පවුලේ ප්‍රධානියා ශාන්තලිංගම් කියලා කෙනෙක්. එයා දෙමළ ජාතිකයන් අතර ඉඳපු හොඳ කලාකාරයෙක් වගේම සංගීතඥයෙක්. ගීත ගායනය, පද රචනය, සංගීත භාණ්ඩ වාදනය වගේ හැමදේම එයාට පුළුවන්. මාත් එක්ක එයා කියපු විස්තර අනුව 1980 දශකයේදී ජනතා විමුක්ති පෙරමුණේ කලා සංගමයට එකතු වෙලා දෙමළ මාධ්‍ය කලා කටයුතු කරලා තියෙනවා. ගම කිලිනොච්චිය

ලංකාවේ විශ්වවිද්‍යාල බොහොමයක මේ දවස්වල හරි හරියට උපාධි ප්‍රදානෝත්සව පැවැත්වෙයි. ඒ බව අපි දන්නේ උපාධිය ගත් සතුටට හිත් පුරවාගත් කොල්ලන් කෙල්ලන්ගේ සිනා කටවල්වලින් මුහුණුපොත පිරි ගොස් ඇති නිසාය. කළු ලෝගුව ඇඳ උපාධි සහතික අත දරා සිටින ඒ බොහෝ පින්තූරවල ඔවුන් වැඩිපුරම ආදරේ කරන අයවලුන්ද පැත්තක සිටගෙන සිටියි. ඒ අතර තම සුරතලාද කැටුව උපාධි ප්‍රදානෝත්සවයට ගිය හැඩකාර තරුණියකගේ ජායාරූප කීපයක්ද අන්තර්ජාලයේ එනා මෙහා යනු අපි බලාගෙනය. බල්ලෙක් එක්ක උපාධිය ගන්නට ගිය කෙල්ලෙක් ගැන මීට පෙර අසා නැති නිසා අපි මේ හැඩකාර කෙල්ලව සොයාගෙන ඇයට කතා කළෙමු. ඇය පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිධාරිණි දිල්මි කිතුල්ගොඩයි.

“මං ඉස්කෝලේ ගියේ මාතලේ විජය විද්‍යාලයට. ඒ වෙනකොට මං උසස්පෙළ ලියලා ගෙදර හිටියේ. ඔය අතරේ මට දැනගන්න ලැබුණා ඉස්කෝලේ හිටිය බල්ලෙකට පැටව් ලැබිලා එයාලට අම්මා කිරිදෙනේ නෑ කියලා. මං ඉස්කෝලේට ගිහින බලද්දී ලස්සන පුංචි බලපැටව් දෙන්නෙක් හිටියා. මට එයාලා ගැන පුදුම දුකක් ආවේ. එතැන දාලා එන්න හිතදන්නේම නෑ. අන්තිමේ මං එතැනින් එක බලපැටියෙක් ගෙදර අරන් ගියා. අතින් පැටියා තව මල්ලි කෙනෙක් අරන් ගියා.”

අසරණව සිට දිල්මිගේ ගෙදරට ආ අමුත්තාට එතැන් පටන් ලැබුණේ රජ සැලකිලිය. ඇයටත් මේ අමුත්තා නොදැක ඉන්න බැරිතරමට දෙදෙනාගේ බැඳීම ඉහළ ගියේය. දිනක් දෙකක් ගතවෙද්දී අමුත්තාට අලුත් නමක්ද ලැබුණි. ඒ ‘බඩු මල්ලි’ ය.

දෙදෙනා එකටමය. මිදුලට ගියද ඒත් එතෙමය. කොටින්ම නිදගන්නට ගියද බඩු මල්ලි දිල්මිගේ ඇඳ උඩය.

“ඒ හැමතැනදීම වඩා මට බඩුව දැනුණේ පාඩම් කරන වෙලාවට. මං කැමිපස් එකේ නිතිය හැදැරුවේ. ඉතින් ගොඩක් තිබුණේ පාඩම් කරන්නම තමයි. ඒ වෙලාවට එයා මගේ ගාවින් හෙල්ලුනේ නෑ. මං උසස් පෙළ කරපු කාලේ අම්මා ඇතැරගෙන කරපු කැපකිරීම කැමිපස් එකේ පළමු වසරේ ඉඳන් කරන්න බාරගත්තේ එයා. මං නිදිමාරාගෙන පාඩම් කරන දවසට එයා කොච්චර රෑ වුණත් මගේ ළඟටම වෙලා හිටියා. මං පාඩම් කළේ මේසෙද ඇඳේද කියලා එයාට අදාළ නෑ. මං



මේසෙහම් එයත් මේසෙ උඩ. මං ඇඳේ හම් එයත් ඇඳේ ඉඩ මදිනම් එතෙම පොත් උඩ නැගගෙන හරි බලාගෙන ඉන්නවා.”

මෙලෙස බඩු මල්ලි දිල්මිගේ පාලු කැපු එකට අමතරව තවත් රාජකාරියක් කළේය. ඒ ඇයගේ පාඩම් වැඩවලට බාධා කරන්නන්ගෙන් ඇයව ආරක්ෂා කිරීමය.

“ඇත්තටම මං පාඩම් කරද්දී එයා කාටවත්ම කාමරේට එන්න දෙන්නේ නෑ. දන්න කියන කෙනෙක් ආවත් එන්න බැරිවෙන්න පාර හරස් කරලා ගොරවනවා. හරියට එයාලාගෙන් මට බාධාවක් වෙයි වගේ. තනිකරම ආරක්ෂකයා වගේ තමයි හිටියේ.”

විශ්වවිද්‍යාල සිසුන්ට විනාශවලින් නම් අඩුවක් නැත. ඒ නිසා බොහෝමයක් තරුණ තරුණියන් සිටින්නේ ආතතියෙනි. දිල්මිටද එතෙමය. නමුත් ඒ හැම මොහොතකම ඇගේ ආතතිය මකා දැමීමේ බඩු මල්ලිය.

“හැමදේම අතැරල දාන්න හිතුණු දවස්, හැමදේම ඇති කියලා හිතුණු දවස්, ජීවිතේ හරි අමාරැයි කියලා හිතුණු දවස් වගේම මේක කරන්න බෑ කියලා හිතුණු දවස් අනන්තවත් තිබුණා. ඒ හැම මොහොතකම එයා මගේ ළඟින් හිටියා. මේ අවුරුදු ගාණට මං ආතතිය නිසා අඩපු දවස් ඕනතරම්. ඒ වෙලාවට එයා ‘මොන දේ වුණත් මං ඔයා එක්කම ඉන්නවා අක්ක, අපි කොහොම හරි මේක කරමු’ වගේ අදහසින් මගේ ඇස් දිනා බලාගෙන ඉන්නවා. ඇත්තම කිව්වොත් ආතතිය කියන එක සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිකළේ බඩු මල්ලි තමයි.”

එපමණක් නොව දිල්මිට විශ්වවිද්‍යාලයේ දේශන තිබුණු දාට ඇයව එක්කන් යන්නට

මෝටර් රථයේ නැගී බඩු මල්ලිද ආවේය. එසේ පැමිණෙන බඩු ඇයගේ දේශන සියල්ල අවසන් වෙනතුරු ඉවසීමෙන් බලා සිටින්නටද පුරුදුව සිටියේය. ඊට හොඳම සාක්ෂිය ඇගේ විශ්වවිද්‍යාලයේ සිසු සිසුවියන්ය.

“ඔය විදියට අවුරුදු පහක් විතර ගියා. නොදැනීම කැමිපස් එකේ හිටපු කාලෙත් ඉවරවුණා. උපාධි ප්‍රදානෝත්සවය තියෙන දවසත් අපට දැනුම් දුන්නා. අවුරුදු ගණනක මහන්සිය, කැපකිරීම, ඉවසීම, දරාගැනීම වගේ මේ හැමදෙයක්ම අවසානයේ අපිට ලැබෙන ආහරණය තමයි මේ උපාධිය. ඒ පිටිපස්සේ අනන්තවත් කැපකිරීම් කරපු අය හිටියා. ඒ අතරින් බඩු මල්ලිත් එක්කෙනෙක්. මොකද එයා හොච්චන්හ මට මෙතැනට එන්න ගොඩක් අමාරු වෙන්න තිබුණා. ඒකට ලොකුම හේතුව තමයි ආතතිය කියන දේ මට ටිකක් දරාගන්න අමාරැයි. ඒත් එයා ඒක හැත්තටම නැතිකරලා දැමිලා.”

ඒ නිසාම තමා නීතිවේදී උපාධිධාරිණියක් වෙත දවසේ ඒ වෙනුවෙන් නිතඬ කැපකිරීමක් කළ බඩු මල්ලිව ගෙදර දමා යන්නට ඇයට හිත දුන්නේ නැත.

“මට එයාව උපාධි ප්‍රධානෝත්සවය දවසේ ගෙදර දාලා යන්න හිතුවේ නෑ. මං හිතුවා එයත් මගේ උපාධියේ කොටස්කාරයෙක් කියලා. ඒ නිසා උත්සවයට එයාව එක්කත් ගියා. හැබැයි මට එයාව උපාධි ප්‍රදානෝත්සවය තිබුණු ශාලාවට එක්ක යන්න බැරිවුණා.”

අනෙක් උපාධිධාරිණි තමන්ගේ සම්පතමගින් සමඟ ජායාරූපවලට පෙනී සිටිද්දී දිල්මිගේ උපාධි ප්‍රදානෝත්සවයේ

# ජැන්ඩ් පහට ඇඳුගෙන කෙල්ලෙක්ගේ උපාධි උත්සවයට ගිය බල්ලෙක්

සමහරුන්ට හිතායන්නත් ඇති. මොකද එයා තිස් හතලිස්දාස් ගණන් දිලා ගන්න බල්ලෙක් හෙවෙයිනේ. ඒත් මට ඕන වුණේ එයා මං වෙනුවෙන් කරපු කැපකිරීම්වලට ස්තූතිවන්ත වෙන්න

“බඩු මල්ලිට මං ගොඩක් ආදරේ කළා. මට එයාවත් එයාට මාවත් හැකුව බැරිවුණා. ඔය විදියට මාස කීපයක් යද්දී තමයි මගේ උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල ආවේ. මං උසස් පෙළ කළේ කලා විෂයන්වලින්. ඉතින් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ඇවිත් තිබුණා. මං ගොඩක් ආසාවෙන් හිටියේ පේරාදෙණිය කැමිපස් එකට යන්න. අන්තිමේ ඒකටම යන්න ලැබුණා.”

දිල්මිගෙන් බඩු මල්ලිගෙන් බැඳීම තව තවත් ළංවූයේ ඒ කාලයේය. දෙදෙනාටම දෙදෙනා නැතිව බැරිවිය. කන්න බොන්න ගියද



ජායාරූප වැඩි ප්‍රමාණයකම හිටියේ බඩු මල්ලිය.

“මං දන්නෑ මිනිස්සු ඒක කොහොම දැක්කද කියලා. සමහරුන්ට හිතායන්නත් ඇති. මොකද එයා තිස් හතලිස්දාස් ගණන් දිලා ගන්න බල්ලෙක් හෙවෙයිනේ. ඒත් මට ඕන වුණේ එයා මං වෙනුවෙන් කරපු කැපකිරීම්වලට ස්තූතිවන්ත වෙන්න. මං ඒක කළා. මගේ ලස්සනම දවසේ එයත් ලස්සනට ඇඳලා කරලා කැමිපස් එකට ආවා. ඉතින් මට ඊට වඩා සතුටක් තවත් නෑ.”

සමහරවිට කතා කරන්නට පුළුවන් වූවානම් බඩු මල්ලිද අක්කා ගැන දැනෙනා හැඟීම් එසේ විවිධවලට පෙරළනු ඇත.

රචන එස්.සෙනවිරත්න

# Ruveda™

හර්බල් බියුටි ක්‍රීම්  
සැමදා දිදුලන සමකට



ශ්‍රී ලාංකික සම සඳහා විශේෂයෙන් සකසා ඇත



සම හිරු රශ්මියෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා කරයි



සම දුර්වර්ණ වීම සහ රැලි වැරීම වළකයි



පැහැපත් සමක් ලබාදෙයි



**රු. 195/-**  
පමණයි

ප්‍රත්‍යක්ෂ  
ශාඛ ඖෂධ  
රැසක  
සංයෝගයකි



රසදිය, බිලිවි හා අහිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි.

## අපේ පුංචි දුලා පුතාලට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ගියාත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න

### මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් පෙළක්ම

අත්පොත් තබන පෙර පාසල පොඩිත්තන්ට

අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි දුලා පුතාලට



## ඔක්තෝබර් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳ පොළේ

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න



මියාපදිංචි පෙරපාසල සඳහා විශේෂ වට්ටම්

විශේෂ ඇහවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348

නිර්දේශිත පිංතූර පොත්

පාඩම් සඳහා මාරගොපදේශ

දැරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි

අංජනා ඇල්ලේපොලගේ නිදිබර හිනාව තේනුකව තවත් ඇ සමීපයට ළං කළේය. විවර ඇයගේ හිස ඉදිදර ඉඳගත් තේනුක ඇඳ විට්ටමට හේත්තු වුණේය. කාමරයේ ඒ මොහොතේ වායුසමන යන්ත්‍රය හෝ විදුලි පංකාව ක්‍රියාත්මක නොවුණද පිටත වැස්ස කාමරය සිසිල් කරමින් තිබුණේය.

“හිතද ගියාද හොනා...”

ඇගේ හිස මතින් අත තබමින් තේනුක තෙන්නකෝන් ඇසුවේ ඒ උණුසුමට ළංවෙන්නට යටිතිත කරන පෙළඹවීම යටිපත් කරගනිමිනි.

“ටිකක්... තාම හිදිලහයි...”

ඇය ඇදේ සිටි ඉරියව්ව වෙනස්කර ඔහුට ළං වුණාය. ඒ ඇයගේ හිස තබාගත් ඇය දැස් වසාගත්තේ වෙනස්වටම දැනුණු සුවයටය.

“මං ඇතැරලා ඉන්නදදී මාව තනිකරලා තිදාගන්න බෑ හොනා.”

ඇ ඇයගේ හිස තැබූ සැකින් සිරුර පුරා ඉතිරි ගිය උණුසුම ඔහුවද අවදි කළේය. තේනුක තෙන්නකෝන් ඔබ්බාර වඩාත් පහසුවෙන් ඇඳ විට්ටමට හේත්තු වෙද්දී අංජනාද නිදි ඉරියව්ව වෙනස් කර නැගිට ඔහුගේ ඇගේ ගැවෙන සේ ළඟින් ඉඳගත්තාය. ඇගේ නිදිබර දැසේ පතුළ සොයන්නට ඔහු වෙහෙසුණත් අංජනාට ඔහුගේ උරයට බර වීම දැස් පියවෙන්නට විය. ඇයට ඒ ලෙසටම නිදන්නට ඉඩ හැර තේනුක ටෙලිෆෝනය අතට ගත්තේ කමලට හෝ වින්දනට කතා කරන්නටයි.

වතුම්ණි බලා සිටි දුරකතන ඇමතුම ආවේය. ඇමතුම සමන්තිනී රාජපක්ෂගෙනි. ඇ විසින් කාමරයේ සිටි සෙනෙහෙලතා මැණිකේට නොදැනෙන්නට එතැනින් මෑත්ව ගෙදරයට ගියාය.

“කියන්නකො අම්මේ ඉතින් මොකද ගිය ගමන...?”

ඔවුන්ගේ කතාව ඇසෙන කිසිවකුත් නැති බැවින් වතුම්ණි සමන්තිනීට කිව්වේ එහි වූ සිමෙන්ති බංකුවක ඉඳගනිමිනි.

“වැඩේ නම් කරගන්න පුළුවන් ඒ ගොල්ලෝ කියන දේවල් ටික ගෙනිනිනි දුන්නම...”

“ඉතින් ගෙනියන්නකො අම්මේ. මං ඒ ඔක්කොම ගන්න ඇතිවෙන්න සල්ලි එදා දුන්නහො...”

වතුම්ණි කීවේ නොඉවසිල්ලෙනි. දුරකතන ඇමතුමටම හිත යොමාගෙන සිටි වතුම්ණි එක්වරම තිගැස්සී ගියේ පිම්මේ දුව ආ සිම්බා කෙළින්ම බංකුවට නැග ඇඟට හේත්තු වූ නිසාය.

“ඇයි... මේ බල්ලා මාව බය කරනවනො...”

තිගැස්සුණ හඬින්ම ඇ කියද්දී අනෙක් පස වූත් සමන්තිනී රාජපක්ෂ හඬ නගා සිනාසුණාය.

“බය අක්කගෙ ලැබී හේද...? එයා හරි හුරතල් අප්පා.”

ඇ කතාව නවතා කීවේ ඇත්තටම බල්ලා කෙරේ වූ ආසාවෙනි. ඒත් වතුම්ණිට ඊට වඩා වැදගත් වූයේ අම්මා ගිය ගමනේ විස්තර දැනගන්නටයි.

“අපේ අම්මා, බය බලු කතාව පැත්තකින් තියලා අපේ වැඩේ ගැන කියන්නකෝ. බය කියනවා වගේම ඒ මිනිස්සුන්ගේ වැඩ හුවරද...?”

“කියන විදියට නම් ඒ ගොල්ල හොඳ වැඩකාරයෝ. දණ ගාගෙන බඩගාගෙන වුණත් එන්න කරලා දෙන්නම් කිව්වා. හැබැයි



# බය බලු කතාව පැත්තකින් තියලා අපේ වැඩේ ගැන කියන්නකෝ

**කොල්ලෙක්ට කෙල්ලෙක් ඕනනම් කොච්චර පස්සෙන් එනවද ආදරේ බලාගෙන. අපිත් බය වයස පහුකළානේ සුදු මැණිකේ**

**ආමසර්සි**  
බියංකා භානායකකාර ලියයි  
89 කොටස

**අක්කගෙ පණ බය. අක්කා වගේම ආදරෙන් නම් කියලා කතා කරන්න. නැත්නම් ඒ ගොල්ලන්ගෙ හිත් ඊදෙයි**

“රියා අම්මා මේ බල්ලා මගෙ මුණත් ලෙවකනවා...”

වතුම්ණිගේ කෑගැහිල්ලට සමන්තිනීට හිනාත් ආවේය.

“සුදු මැණිකේ එයාට බල්ලා බල්ලා කියන්න එපා. අක්කගෙ පණ බය. අක්කා වගේම ආදරෙන් නම් කියලා කතා කරන්න. අප්පවිම් බයට ඔහෙන් ගෙයක් අරන් දෙන එක කරනකල් ඔහේ ඉන්නවනම් ඒ විදියට හැසිරුණොත් හොඳයි. නැත්නම් ඒ ගොල්ලන්ගෙ හිත් ඊදෙයි.”

සමන්තිනී දියණියට අවවාදයක් දුන්නාය.

“අම්මා මං පස්සෙ කතා කරන්නම්. නැත්දම්මා මේ පැත්තට එනවා. මුණො හිනාව නම් හෑ... ඇයි දන්නෙ හෑ...”

වතුම්ණි ඇමතුම අවසන් කර ඇගේ පසෙකින් සිටි සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ බලු සුරතලා සමඟ කතා කරන්නට ගත්තාය.

**ලබන සතියට**

අර ගේන්න කියාපු දේවල් හොයාගන්න එක තමයි අමාරු...”

“මොනවද ඉතින් එව්වර අමාරුවෙන් හොයන්න මිනි දේවල්...? කොහොමහරි මං ඒවා අරන් එන්නම්.”

වතුම්ණි කීව්වේ විශ්වාසයෙනි. ඇගේ යෙහෙළියක මේ ගුරුකම් කතාව කී ද පටන් වතුම්ණිගේ හිතේ අලුත්ම සිහනයක් මැවෙන්නට ගත්තේය. ඒ කෙසේ හෝ තේනුකගේ සම්බන්ධය ගිනි අවුළුවා විපාකර ඔහුගේ හිත තමන් කෙරේ වැසී කරගන්නටය.

“අම්මා කියන්නකෝ... මොනවද අමාරුවෙන් හොයාගන්න මිනි ඒවා...?”

“බය කියන ගැනු ළමයගෙ කෙස් ගහක් ඕනලු එයා ව එපා කරවන්න. මොහොතේ කෙස් ගහක් ඕනලු බයට වැසී කරවන්න...”

සමන්තිනී රාජපක්ෂ කීවේ රහසින් සේය. ඒ තවමත් නිශ්ශංක ගේ තුළ ඉන්නා නිසාය. ඔවුන් දෙදෙනා මෙය කරන්නේ ඔහුට රහසිනි. තේනුක තෙන්නකෝන්ට ආදරවන්තියක් ඉන්නා බව වතුම්ණිට අම්මාට කියාගන්නට පුළුවන් වුණත් එය අප්පවිට්ට කිව නොහැකි විය. කලබල වී ඉන්පසු ඔහු මේ ප්‍රශ්නය සහමුලින්ම අවුල් කරා වි කියා වතුම්ණිගේ සිත කීවේය. ඒ නිසා ඇය මුලින් ඇගේ ලංකාවේ සිටින ළඟම යෙහෙළියකගෙන් උපදෙස් පැතුටුවේ ඒ නිසාය. ඇය කීවේ

# පාඩම් අංක 39

හිතේ හයිසෙන් පීචිතය දිනපත කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදාමත් කැමතියි. හිතරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදිම හදාගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ එකයි. කඩදාසි, මැටි, රෙදි, විවිධ ආහාර, සබන් ඇතුළු විවිධ දේ නිර්මාණය කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමු කරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා.



**සීතා**  
**පොත්තම්පෙරැම**  
ස්වයං රැකියා  
පාඩමාලා උපදේශිකා

බෝධියා' කියලා කියැවෙන්නේ නෙල්ලි බෝධිය වන්නා කරන ගාටාවයි.

ආගමික පරමාර්ථ කෙසේ වෙතත් නෙල්ලි කියන්නේ වන්නාමාන කරන්න තරම් විටින ගහක් කිව්වට වරදක් නැහැ.

ඉන්දියාවේ වේද ග්‍රන්ථවල කියැවෙන විදියට නෙල්ලි කියන්නේ හිසේ සිට පාදත්තය දක්වා ශරීරාංගවලට ගුණ දෙන පලතුරක්. වා, පිත්, සෙම් කියන ද්‍රෝෂ තුන නසන නිසා නෙල්ලිවලට හිද්‍රෝෂහර කියලත් කියනවා. ආයුර්වේදයේ බහුපාලි, ආමලක, ධාත්‍රී, පංචරසා කියලා කියන්නේ නෙල්ලිවලටම තමයි.

'සර්ව රසාහාරය: බලකාරණා' මේ කියන්නේ නිරෝගී වෙන්න නම් රස හයම කන්න ඕනේ කියන එකයි. ඇඹුල, ලුණු, කහට, තිත්ත,

පාර්වතී දෙවඟන කියන්නේ ඔව් දෙවියන්ගේ බිරිඳ. දවසක් ඔව් දෙවියෝ පාර්වතී දේවියව දිව්‍යවීමානේ තනිකරලා සක්වල වටයක් ගහලා වන්න ගියාලු. දවස් ගාණක් ගතවෙලත් ඔව් දෙවියෝ ගෙදර නාපු නිසා පාර්වතී දෙවඟන ඇගේ මිතුරියක් වෙච්චි ලක්ෂ්මී දේවියවත් එක්කරගෙන ඔව් දෙවියන්ව හොයන්න ගියාලු. දෙන්නා එකතු වෙලා මුළු සක්වලේම කරක් ගැනුවත් ඔව් දෙවියන්ව නෙමේලු හම්බුණේ.

අන්තිමට පාර්වතී දේවිය බොහොම දුක සේ ලක්ෂ්මී දේවිය එක්ක නැවතත් ඇගේ චිමානසට සැපත් වුණාලු. ඕනෑම ඒ වනකොට ඔව් දෙවියෝ ගෙදර ඇවිල්ලො, ඒ පාර ඔව් දෙවියන්ව දැකපු පාර්වතී වගේම ලක්ෂ්මී දේවියත් සතුටට අඩින්න පටන්ගත්තලු. ඒ වැටුණු සතුට කඳළුවලින් නෙල්ලි ගහ උපන්නා කියලයි ඉන්දියානුවන් විශ්වාස කරන්නේ. ඒ නිසා ඔවුන් අදටත් නෙල්ලි ගහට වඳිනවා.

අටවිසි බුදුවරු අතරේ චූස්ස බුදුන් වහන්සේ බුදුවුණේ නෙල්ලි ගහක් යටදී. චූස්ස බුදුන් වන්දනාමාන කරන බැතිමතුන් පවා නෙල්ලි ගස නම්දිනවා. සම්බෝධි පිරිතේ 'චූස්ස නමෝ ලෝක විදු මුල්ලේ ආමලක

# සල්ලි නැත්නම් හෙල්ලි ගහක් හොලවලා බලන්න

**පියවර 2**



නෙල්ලි ටිකට වතුර 200mlක් මිශ්‍ර කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරන්න

**පියවර 3**



සීනි ටිකයි ඉතිරි වතුර ටිකයි ලිපේ තියලා විනාඩි 10ක් උණු කරලා නිවෙන්න තියන්න. පස්සෙ නෙල්ලි පල්පය මිශ්‍ර කරලා පෙරාගන්න. අවසානෙදී SMS එකතු කරලා පීචානුකරණය කළ විදුර බෝතල්වලට දලා බෝතල් පිටින් 80C°ක උෂ්ණත්වයකින් නැවතත් විනාඩි 10ක් රත් කරන්න.

**පියවර 1**



මුලින්ම නෙල්ලි ටික හොඳට සෝදලා පිහදලා ඇට ටික ඉවත් කරගන්න.

පැණි, ලවණ කියන ෂඩ් රසයෙන් ලවණ ඇර අනෙක් පහම නෙල්ලිවල අඩංගුයි.

පුස්වලට.

ජනවාරි, පෙබරවාරි, මාර්තු වගේ කාලවලට නෙල්ලි හැදෙනවා වැඩියි. ඒ නැතත් හැමදාම නෙල්ලි හැදෙන ගසක් තියෙනවා. ටිකක් අඩු මුදලට නෙල්ලි ගන්න පුළුවන් නිසා ස්වයං රැකියාවක් විදියට නෙල්ලි ස්මැක් හදන්න ඕන කෙනෙක්ට පුළුවන්.

මුලින්ම නෙල්ලි ස්මැක් බෝතල් හයක් හදමු. ඒකට අපිට නෙල්ලි 200g, වතුර 850ml, සීනි 150g, SMS (Sodium Met bisulfite) 0.5g අවශ්‍ය වෙනවා.

ආහාර වෙළඳසලක විවේචන අලෙවි කරනවා නම් SMS එකතු කරන්න එපා. නෙල්ලි බීම බෝතලයක් රුපියල් 250-300කට වගේ හොඳ මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. 0714766819 යන මේ අංකයට කතා කරලා වැඩි විස්තර දැනගන්න පුළුවන්.

**සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

**මාහණ**

සැක බිංදු හරි පරිදි දේශ සම්මානය ඇතිවීමට මෙහින හා මානසික ගැටළුවට සහනය සෙවීමට ධනාත්මක චින්තන කුලයො ආධිපාති පෙරපාස සංවර්ධනයට අඳුනාගී දේශ සම්මාන සාර්වභූමිවරු මේ සහ පාරයා ඇටේ උපදේශනය සිංහල මොහන්විද්‍යා අධ්‍යයන කේන්ද්‍රයේ උ. ජයසිංහ Reg. No 0147 ආගමන පාර 20 වැනි පෙට්ටු සහෝද්‍ර සහෝද්‍ර 071-3787270-0714771407

**රත්නරංග**

උගස් කරනු ලබන රත්නරාම භාණ්ඩ ඔබ උගස් කර ආයතනයට සමුදාය කිරීමට

සමුදාය ලක්ෂ 2

සැමිණ බේරාදි වැඩි මිලට විලදී ගැනුණේ

**077 310 9112**

**වාණිජ බැංකු ඇබ්දරතු**

★ බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් හතතුරු කිහිපයකට අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම කුපුකුකම් 0/L වේ.

★ වැටුප් සමග පුහුණුව.

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෑන් පවර් නොමේ)

**38,000/-**

**18/40 ගැ/දි**

0712 564 715 | 0702 725 731  
0742 916 140 | 0774 024 155  
0703 344 343 | 0715 947 191

**නිරෝගීමත් සහ පැහැපත් සමක් සඳහා Turmeric (කහ) කැප්සියුල්**

- ❖ ප්‍රතිශක්තිකරණ ගුණයෙන් අණුකයි.
- ❖ පිළිකා සෛල නසන ගුණයෙන් යුක්තයි.
- ❖ වර්ම රෝග නැති කර සම පැහැපත් කරයි.

සී/ස ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම  
48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුවාවල, බොරැලැස්මල්ල

**071 517 097**

දුරකථන / ෆැක්ස් : 011 2 517 447  
REG. No - 02/01/PB/14/684

සාගිල්ලේ ආර්ථිකය සහ සෞඛ්‍යවේදී ඇතුළු වෙළඳපොළ වලින් හා ශාඛික වලින් මිලදී ගත හැක.  
බද්දේගම ස්වදේශික (මල්වත්ත පාර)  
එස්.එම්.පී. සී.සංග්‍රහ බෙහෙත් වෙළඳපොළ වලින් ලබා ගත හැක.  
Online Orders : [www.myherbals.lk](http://www.myherbals.lk) / 0777 463 898

Rs.450/-



**විශේෂ අධ්‍යාපනය (Special Education)**

විශේෂ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා සහ 'ඕටිසම්' (AUTISM) ලක්ෂණ සහිත දරුවන්ගේ ජීවන කුසලතා, හැසිරීම් රටා, සන්නිවේදන සබඳතා, කියවීම, ලිවීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් දියුණු කිරීම සඳහා පුහුණු ගුරුවරියන් මගින් උපකාර ලබා ගත හැක.

**විමසන්න - 077 742 5253**

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

දැන්වීම් :  
 0112 672601,  
 0112 672603  
 ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදුනැරම් :  
 0112 127204,  
 0112 127210  
 ෆැක්ස් : 0112 455134

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

### කණ්ඩල මිනු

සියළුම ආතරයිටිස් රෝග සංඛි රෝග සඳහා ඔයිල් ට්‍රිට්මන්ට්

- ❖ ආතරයිටිස්
- ❖ සන්ධි රෝග
- ❖ සන්ධි ඉදිමීම
- ❖ අංශාගත
- ❖ කොන්ද කැක්කුම
- ❖ බෙල්ල හා අතපය හිරි වැටීම සුව කර සහාය ශක්තිමත් කරයි

මෙය ඔයිල් එකක් මිස ස්ප්‍රිට් එකක් නොවේ.

100ml Rs.750/-

### සන්ධි ජීව පැක් එක

- ❖ සන්ධි ඉදිමීම
- ❖ බෙල්ල ඉදිමීම

දින 10/15 ඇතුළත ඉදිමීම අඩුවේ.  
 කාටිලේජ වර්ධනය කර සංඛිවල ශබ්දය නැති කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රිස්ටිදේව් වෛද්‍යවරයකුගේ නිෂ්පාදනයකි.

1Kg  
 2500/-

විමසීම

Dr. H.M.D G. අරුණතිලක ඛංඛාර  
 077 763 55 40  
 ආ/නි/ල 122.

සියලුම වර්ගයේ රථ වාහන මිලදී ගනු ලැබේ



ලිසිං සහිත ලිසිං නොමැති, ඇරියස් වාහන දිවයිනේ ඕනෑම තැනකට පැමිණ මිලදී ගනු ලැබේ.

සංජීව 0773 817 850 - 0713 531 800

දිවයින පුරා නිවෙස් වල නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහසේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

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

වැටුප රුපියල් 30,000 - 35,000

ආහාර ඇතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ

072 945 9247



### ආතරයිටිස් විශේෂ ප්‍රතිකාර

දණහිස් ඉදිමීම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාහ රෝග, හිරිස, කශේරුකා ඇත් වීම, ළංවීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මගින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවයි. කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.



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

### මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සායනය

සබ්කොලය, ගොතය, දුක, කලකිරීම, අනියත බිය, නින්ද නොයාම, අකීකරු දරුවන් සඳහා, සැකය, ඇබ්බැහි වීම, ලිංගික ගැටලු, පවුල් ආරවුල්, තරඟ ගැනීම, අමතක වීම, භූතදෝෂ ලෙස සැලකෙන රෝග, සියලුම මානසික හා මනෝකායික ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර

මනෝ විකිත්සක, පී.පී.න්. විද්‍යාකුලපති මහතා සහභාගී වන විශේෂ මනෝ ප්‍රතිකාර සායනය

හෝමාගම, සෙත් පාරම්පරික රෝහලේදී ඉරිදා - අඟහරුවාදා - බදාදා

කුරුණෑගල - සඳුදා  
 අහංගම - සෙනසුරාදා

විමසීම : 011 3031717 / 0725 404040

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

# මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

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

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

කුරුණෑගල, පොතුනැර  
 වන්දුසේල පිරිවෙහි  
 පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණතින මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ නාරකාරතුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දුසේල පිරිවෙහි විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුනැර, කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී



HOME

# DATA ගොඩනැගීම



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

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



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

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

[www.sltmobitel.lk](http://www.sltmobitel.lk)

**SLTMOBITEL**  
එකම එක සබැඳියාව