

**ධරණී ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත**

ධරණී

සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

2022 ඔක්තෝබර් 12 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය හතලිස් පස්වන කලාපය
මිල රු. 80 යි

**එයා මහබැංකු
අධිපති වුණාට
ගෙදර මුදල්
කළමනාකරණය
කරන්නේ මමයි**

■ මහබැංකු අධිපති
ආචාර්ය නන්දලාල්
වීරසිංහගේ බිරිඳ කියයි

**බිම් වෙඩි
පුස් කරන්න
පළමු වරට
යුධ හමුදා
සෙබලියන්
සිරුවෙන්**



හොමිලේ

**ආඥාල තරණියට
දිවි අහිමි කළ
වෛද්‍යවරයා
නිසා එක්තැන් වූ තවත්
දියණියක් ගැන මවක්
මුල්වරේ මාධ්‍යව කරන
හෙළිදරව්ව**



බල කාන්තා නායක
ඊ.ඩී.ඩී. සකුන්තලා

ලුතිනන් (සැපයුම්)
ගයන්කා සතරසිංහ

පෙ.ලුතිනන් (ස්වේච්ඡා)
නිමානා ජයවික්‍රම

ශ්‍රී ලංකා නාවික හමුදා ඉතිහාසයේ ප්‍රථම කිම්දම්කාරියන්

■ ඡායාරූපය - ප්‍රදීප් දඹරගේ



මේ මනාලියගේ මල් කළඹට හැඩ දෙකයි

අද 'ධරණි මනාලිය' ඉදිරිපත් කරන්නේ වන්නේගම සැලෝන් දිලූ ආයතනයේ වාමිනී චතුරිකා. "මනාලියගේ සාරයේ සම්පූර්ණ සුදු පාට මුතු සහ ගල් අල්ලපු වරක් එකක් යන්නේ. වෙනසකට ලොකු වේල් එක සහිත අලුත්ම විදියේ ඔසර පොටක් දැමීම. මනාලියකට නිතරම දූෂ පාටට වඩා වෙනස්ම පාටක් මල් කළඹට එකතුකළා. නිල් පාටින්ම ස්වභාවික හිස් පළඳනා දැමීම. නමුත් මල් කළඹ කාත්රීම මල් වීම විශේෂයි. මල් කළඹේ හැඩයත් නිතරම දකින හැඩයක් නෙවෙයි. ඕවල් ශේෂ එක තමයි තියෙන්නේ. එහි විශේෂත්වය තමයි මල් කළඹ ඕනෑම පැත්තකට හරවා තබාගන්න පුළුවන් වීම. ඉහළට ගන්න විට වෙනත් හැඩයක්, අනිත් පසට වෙනස් හැඩයක්. හැඩ දෙකකින් ජායාරූප ගැනීමට පුළුවන්.

මංගල ආභරණ විදියට සම්පූර්ණ මාල හත පළඳලා තියෙන්නේ. සුදුපාට සාරියට කැපිලා පෙනෙන්න ඩල් ගෝල්ඩ් ප්ලිලර් දල තියෙන්නේ. දෙවන මනාලියන්ට නිල් පැහැය නිසා මනාලියගේ මල්කළඹටත් නිල් පැහැයක් දලා තියෙනවා. වාමි විදියට දෙවන මනාලියන්ව හැඩගන්විලා තියෙනවා."





හැඩගැන්වීම - වාමිනී චතුරිකා (සැලෝන් දිලූ)



ජායාරූප - තුෂාර දිසානායක

සම්බන්ධකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

මයෝනේස් සෝස්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඔලීව් ඔයිල් හෝ සැලබ් ඔයිල් 1L
- ඩිත්තර කහමද 2
- අඬ ක්‍රීම් තේ හැඳි 1
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1/4
- සීනි තේ හැඳි 1/2
- උණුවතුර තේ හැඳි 1
- විනාකිරි තේ හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

භාජනයක් ගෙන අඬ ක්‍රීම්, සීනි, ලුණු, ගම්මිරිස්, ඩිත්තර කහමද එකට දමා මිශ්‍රකර විනාකිරි ස්වල්පයක් දමා මිශ්‍ර කරන්න. තෙල් ඩිංදුව ඩිංදුව වැටෙන පරිදි එක අතට ඩීට් කරමින් තෙල් සියල්ල එකතු කරන්න. ඉන්පසු එයට උණුවතුර ටික ටික එකතුකර තෙල් ගතිය ඉවත් වී පැහැය වෙනස් වී, ඝනවන පරිදි හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. ****ඇලුනිමියම් භාජනවල මෙම මිශ්‍රණය සාදාගැනීමෙන් වළකින්න.** ****මිශ්‍රණය සාදාගැනීමේදී මිශ්‍ර කරන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කිරීම වඩාත් සුදුසුයි.**

සෝස් ගෙදරදීම හදමු

ටොමැටෝ සෝස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තක්කාලි 2kg
- සුදුගුණු තේ හැඳි 2
- අඹු ඉඟුරු තේ හැඳි 1
- ගුණු 50g
- ධර්ම මේස හැඳි 2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1/2 කැබැල්ලක්
- සීනි තේ හැඳි 2
- විනාකිරි මේස හැඳි 2
- කරදමුංගු 2
- කරාබුනැටි 2
- වතුර අඩුකෝප්ප 2
- ලුණු රස අනුව



සාදන ක්‍රමය

භාජනයකට වතුර දමා ලිප තබා උතුරුවා ගන්න. සෝදගත් තක්කාලිවල යට පැත්තත් කතිරි හැඩයට කැපුමක් යොදන්න. තවත් භාජනයකට සාමාන්‍ය වතුර යොදාගන්න. උතුරන වතුරට තක්කාලි දමා තත්පර 30ක් ඇතුළත සාමාන්‍ය ඇල් වතුරට තක්කාලි ටික දමන්න. ඉන්පසු පොත්ත සහ ඇට ඉවත්කර පොඬියට කපාගන්න. කරදමුංගු, කරාබුනැටි, කුරුඳුපොතු, සුදුගුණු, අඹු ඉඟුරු, ගුණු සහ ධර්ම දමා රන්වන් පැහැයට බැඳගන්න. එයට තක්කාලි එකතු කර හොඳින් මිශ්‍රකර වතුර එකතු කර, උතුරන විට ගින්දර අඩුකර මද ගින්දරේ තම්බාගන්න. (පැය 1/2ක් පමණ) හොඳින් තැම්බුණු පසු පොඬිකර හෝ ඩිලෙන්ඩ් කර පෙරාගන්න. නැවත එය ලිප තබා උතුරන විට උඩට එන පෙණ ඉවත්කර මිරිස් කුඩු, සීනි, ලුණු, විනාකිරි එකතුකර තරමක් උකුළුවන තුරු සිඳුවාගන්න. ඉන්පසු පෙරාගන්න.

වයිට් සෝස්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කිරි 1L
- ධර්ම 120g
- පාන් පිරි 120g
- ලොකු ගුණු (සුදු කොටස) ගෙඩි 1
- කරාබුනැටි 6
- ඩේලිල් 1
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

ලොකු ගුණු ගෙඩියට කරාබුනැටි වර්ට් ගසාගන්න. ඉන්පසු එයට කිරි සහ ඩේලිල් එක්කර භාජනයකට දමා ලිප තබන්න. උතුරනතුරු ලිප තබා ගින්දර නිවා ගුණු ගෙඩිය සහ ඩේලිල් ඉවත් කරන්න. අඩිය ඝනකම් භාජනයක් ගෙන ලිප තබා එයට ධර්ම හා පාන් පිරි එකතුකර අඩු ගින්දරේ ලිහිල් වනතුරු උයාගන්න. ඉහත පිරි මිශ්‍රණයට කිරි ටික ටික එකතු කරමින් පිරි දියවනතුරු හැඳිගාමින් අඩු ගින්දරේ විනාඩි 20ක් පමණ සීමකරගන්න. ඉන්පසු පෙරාගෙන ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.

ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර සහ පුළුඬු අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වා

සම්බන්ධකරණය : ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ නිමාකෝ ද සිල්වා

මේ වැඩේ හරිම හොඳයි ටීචර්... නැත්නම් මට කවදවත් ගෙදරින් නම් බත් එකක් ගේන්න වෙන්නේ නෑ

ඒ වැඩපිළිවෙල ක්‍රියාවේ යොදවන්නටද හේතුව දරුවන් දිවා විවේකයේදී පාසල් ආපනශාලාවට ගොස් ණයට ආහාරපාන ඉල්ලා සිටීමයි. ඒ ගැන ආනමඩුව රතනපාල මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති එස්.ඒ.තිලකසිරි මහතා කීවේ මෙවන් කතාවකි.

“අපේ පාසල තුළ මෙම ආහාර බැංකුව ක්‍රියාත්මක වෙන්න ගත්තට පස්සේ එයින් සහනයක් ලබන දරුවන් රැසක් ඉන්න බව පෙනෙන්න තිගෙනවා.

ඒ අතරේ දරුවෝ කැන්ටිමෙන් ණයට කැම ඉල්ලනවානම් ඒ ඉල්ලන කැම බවින්ට දෙන්න, ඒ යන මුදල පොතක සටහන් කරලා දෙන්න, මම සතිපතා ඒ මුදල් ගෙවන්නම් කියලා ආපනශාලාවේ අයට මම කිව්වා. ඇත්තටම මම ස්ටාෆ් මීටින් එකේදී වගේම ගුරු දෙගුරු රැස්වීමේදීත් දිල්ලැක්කි ගුරුතුමිය මුල්වෙලා කළ මෙම ක්‍රියාව අගය කළා. කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයන් දැනුවත් කරලා තමයි අපි මේ කටයුත්ත පටන්ගත්තේ.”



විදුහල්පති එස්.ඒ.තිලකසිරි මහතා



ආර්.එම්.එන්.දිල්ලැක්කි රාජපක්ෂ ගුරුතුමිය

“හරියටම කිව්වොත් ඒ අටවැනි මාසේ අටවැනිදා. ඊට කලින් දවසේ රෑ කෑම කන අතරේ මං මහත්තයට කිව්වා, මේ දවසවල දරුවෝ ගොඩදෙකක් ඔබ්බින්ගේ ඉස්කෝලේ එනවා. මං හෙට වැඩිපුර කෑම එකක් ගෙනියනවා කියලා. ඒ වගේම එතෙම කරන්න පුළුවන් තව කිහිපදෙනෙක් හරි නොයාගත්තොත් පොඩ්ඩන්ගේ ඔබවල් පුරවන එක ලොකු දෙයක් හෙමෙයි කියලාත් කිව්වා. ඇත්තටම එදා ඒ ගෙනිව්ව කෑම එක කෑම නොගෙනාපු දරුවෙකුට දිලා මම මගේ හිසේ තිබුණු අදහස ගැන ලොකු සර්ට් කිව්වා. එතුමාගේ අනුමැතියයි සහයෝගයයි දෙකම ලැබුණා. ඊටපස්සේ ස්ටාෆ් එකේ ගුරු මහත්ම මහත්මියයි, දරුවනුයි එක්කරගෙන අපි ‘ආහාර බැංකුව’ හැදුවා.”

ඒ ආනමඩුව, මහලස්වැව ශ්‍රී රතනපාල මහා විද්‍යාලයේ හය වසර සි පන්තිය භාර ආචාරිණි ආර්.එම්.එන්.දිල්ලැක්කි රාජපක්ෂ මහත්මියයි.

උදෑසන පාසල් රැස්වීම අතරතුර කලන්තය ද වැටෙන දරුවන්ගේ ගණන

වැඩිවීමත් සමඟ ඊට හේතු වූ කරුණු කාරණා නිසා එවන් අදහසක් අප තුළ ඇතිව තිබේ.

බත් පාරසල් මදිවුණදාට ළමයින්ට කැන්ටිමෙන් කෑම කන්න කියලා, ඒ මුදල් විදුහල්පතිතුමා අතින් ගෙවනවා

“ඇත්තටම උදෑසන රැස්වීම අතරතුර දරුවෙක් දෙන්නෙක් කලන්තය දලා වැටෙන එක සාමාන්‍ය සිද්ධියක්. ඒත් මේ මාස දෙක තුනක කාලයක පටන් ඒ ගණන විසිපහක් නිහක් දක්වා එකවර වැඩිවුණා. ඒ වගේම පන්ති කාමරය තුළ ඇඳවැටෙන දරුවෝ ගණනත් වැඩියි. ඒ අයගේ මුණු දිනා බැලුවම ඇස් මළුනිකයි. ඒකට හේතු නොයලා බැලුවම දැනගන්න ලැබුණා ඒ දරුවෝ පාසලට එන්නේ ඔබ්බින්ගේ කියලා. සමහර දරුවෝ රෑට කෑම කාලත් නෑ. මේ ප්‍රදේශයේ කෘෂි කාර්මාන්තය ජීවනෝපාය කරගෙන ජීවත්වෙන දෙමාපියෝ තමයි වැඩිපුර ඉන්නේ. ඒ වගේම අද පවතින ආර්ථික ගැටලු එක්ක හැමදෙනාටම අසීරු කාලයක් ගතවෙන්නේ. ඉතින් මට හිතුණා ඒ වෙනුවෙන් පුංචි දෙයක් කරන්න ඕන කියලා.”

පුංචි දෙයක් යැයි කීවත් එය දරුවන් පහතක් හැටකගේ කුසගිනි නිවන්නට හැකි ලොකු වැඩපිළිවෙලකි.



“ආහාර බැංකුව හැදුනේ ඊටපස්සේ. මුලින්ම පොඩ් කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් අපි පාසලේ ප්‍රධාන චෝට්ටු ළඟ තිබ්වා. එතැන ගනුදෙනුව සිදුවෙන්නේ තිගෙන අයට ගෙනැත් තිගෙනත්, තැනි අයට අරගෙන යන්නත් කියන සංකල්පයෙනුයි. ඇත්තටම ගුරු භූවතුන් වගේම, අමතර කෑම

පාරසලයක් ගේන්න හැකියාව තිගෙන දරුවෝ කිහිපදෙනෙකුත් මේ කාර්යයට එක්වුණා. දරුවෝ හතරදෙනෙකුනම් මේ දක්වා නොකඩවාම මේ ආහාර බැංකුවට කෑම ගේනවා. දැන් මේ ක්‍රමය අනුව මාස දෙකක් පමණ ආහාර බැංකුව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඇත්තටම තමන්ට ගෙදරින් කෑම එකක් ගේන්න හැකියාව නැති ආවේ ඕන ළඟ ඉන්න දරුවන්ට කුස පුරවගෙන අකුරු කරන්න හැකියාව ලැබීම හොඳ දෙයක්. පස්සේ අපි මේ වැඩේට ජලාසර්වික කුඩියක් ගත්තා.”

දිල්ලැක්කි ගුරුතුමිය පටන්ගත් ක්‍රියාව සේම තවත් පාසල් කිහිපයකම මෙවැනි ආහාර බැංකු ක්‍රියාත්මක වන පුවත් අපට අසන්නට ලැබුණි. එවන් සිතිවිලි පවා පහලවීම මෙවන් සමයක කොතරම් භාග්‍යයක්දැයි අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. පුංචි හිතක් තෝරුවා ආදරය දීමට උතුම් දෙයකි. මෙසේ ලැබෙන බන්දන වුව සෞඛ්‍යාත්මකව දරුවා අතට පත්විය යුතුය. ඒ වාගේම එය දරුවාගේ සිත තෝරුවා ආදරය සමඟම ලබාදීම උචිතය.

“එක පුංචි දරුවෙක් ඉන්නවා. ඒ දරුවට කෑම එකක් අරගෙන එන්න කොහෙත්ම හැකියාවක් නැහැ. ඉතින් මම ඒ දරුවට කියලා තිගෙන්නේ පුතේ හැමදම උදේට ඇවිත් ටීචර්ට ගුඩ් මෝනින් කියන්න කියලා. ඒ දරුවා එතෙම කරනවා.”

ටීචර් මට කෑම එකක් කියලා ඉල්ලනවාට වඩා උදෑසන සුඛපැතුම රැගෙන එන දරුවාට උදේටත් දවාලටත් කෑම දෙකක්ම දීමට තරම් ඒ ගුරු සිත කාරුණිකය.

ඇතැම් දිනවලට ආහාර බැංකුවට ලැබෙන බත් පාරසල් ගණන ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථාද තිබේ.

“එතෙම දවසක එක දරුවෙක් ප්‍රින්සිපල් සර්ට් ඉන්න තැන ඇවිත් බත් හැද්ද ටීචර් කියලා ඇහුවා. එතකොට ආහාර බැංකුවට ලැබුණු ආහාර ඉවරයි. ඉතින් මම ඒ දරුවට සල්ලි දුන්නා කැන්ටිමෙන් මොනවහරි කන්න කියලා. ලොකු සර්ට් ඒ ළමයා පසුපසින් කැන්ටිමට ගිහින් තිබුණා. එදා ඉඳන් ලොකු සර් අපේ සල්ලි නැති දරුවෝ වෙනුවෙන් ආහාර ලබාදෙන තවත් වැඩපිළිවෙලකට දායක වෙනවා.”

ළමුන් එක්දහස් අටසියයක් පමණ එම විදුහලේ ඉගෙනුම් ලබන අතර ආචාර්ය මණ්ඩලය හැටක් පමණය. ‘ආහාර බැංකුව’ සඳහා ගුරුවරුන් ලබාදෙන මුදල් වාගේම පාසල්බිමේ දරුවන්ගේ අතින් වැටෙන රුපියල් දහය, විස්ස වුව අයිතිකරුවන් නැත්නම් යොදා ගැනෙන්නේ මේ ආහාර වැඩපිළිවෙල වෙනුවෙනි.

“දරුවන්ට අපි කියලා තිගෙනවා තමුන්ට අයිති නැති මුදලක් ලැබුණොත් ඒ මුදල් පාසලට බාරදෙන්න කියලා. අනන්‍යතාවය පෙන්වලා අයිතිකරුවෙක් ඉන්නවානම් ඒවා නැවත ලබාගන්න පුළුවන්. අපි මේ නැමදේම කරන්නේ උගත් බුද්ධිමත් දරුවෙක් රටට දායාද කරන්න. ඒ කරුණු හරියට සාක්ෂාත් කරගන්නනම් දරුවෙකුට පෝෂණයෙන් පිරුණු කෑමවේලක් ලබාදීම වැදගත් වෙනවා. අපේ ආහාර බැංකුව ඒ වෙනුවෙන් යම් කාර්යබාහිරයක් කරනවා.”

සැබෑවටම රජය මැදිහත්ව විධිමත් වැඩසටහනක් සකස්කරනතුරු මෙවැනි වැඩසටහන් රට පුරා පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වනවානම් එය හොඳ දෙයකි.

දවසකට ආහාර බැංකුවට බත් පාරසල් හතළිහත් හැටත් අතර ප්‍රමාණයක් ලැබෙනවා

“අපි පසුගිය දවසක ආහාර බැංකුව ගැන දරුවන්ගේ අදහස් විමසුවා. දරුවෝ තමන්ගේ අදහස කොළ කෑල්ලක ලියලා ඒ වෙනුවෙන් තිගෙන කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියට දාලා තිබුණා. හැම දරුවෙක්ම වගේ මේ ක්‍රියාව අගය කරලා තිබුණා. ඒ අතරේ එක දරුවෙක් කියලා තිබුණා ‘මේ වැඩේ හරිම හොඳයි ටීචර්. එතෙම හැත්තම් මට කවදවත් ගෙදරින් නම් බත් එකක් ගේන්න වෙන්නේ නෑ’ කියලා. ඒ අනුව මේ වැඩපිළිවෙලට තව අය උදව් වෙනවානම් ඉන් තවත් දරුවන්ගේ කුසගින්න තිවෙනවා.”

දරුවන් ඉස්කෝලේ යන්නේ අකුරු කරන්නටය. අනාගත සිහින ජයගන්නටය. එවන් සිහිනගායක් අතරමැදි, දරුවන් අතරමං නොකොට ඉන් එකතර කරන්නේ ගුරු මව්පියවරුය. විටෙක අකුරු පමණක් නොව හිත පිරෙන්නට ආදරයත්, කුස පිරෙන්නට ආහාරත් ලබාදෙමින්ම සිප්සතර කියාදෙන මෙවන් ගුරුවරුන්ගේ සිත් කොතරම් සොඳුරුද?

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



පින්තාශයේ ගල් ඉවත්කිරීමේ ශල්‍යකර්මයක් වැරදීම නිසා අවසානවන විදියට ජීවිතයට සම්පූර්ණ පුනරුත්ථාපයක් ලෙස පත්විය දුවස්වල සමාජ මාධ්‍යවල ලොකු කතාබහක් ඇතිවුණා. ඇගේ පවුලේ උදව්‍ය වක්ක සිදුවීම සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න උත්සාහ කළත් ඇතිවෙවිච්චි හිත් වේදනාව නිසා කතා කරන්න පුළුවන් තත්ත්වයක නෙමෙයි ඔවුන් හිටියේ.

ලැව්ගින්නක් වගේ ඇවිළුණු මේ සිදුවීමෙන් පස්සේ සැත්කම කරපු ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ නොසැලකිල්ල නිසා තමන්ගේ සම්පතමයන්ට සිද්ධවෙවිච්චි අතුරු ආබාධ, එක්තැන්වීම්, ජීවිත අහිමිවීම් ගැන බොහෝදෙනා විලිච්චි කතා කරන්න ගන්නා. අපේ කතා නායිකාව කලනි ඉනෝශා ඒ අය අතරින් කෙනෙක්.

මේ අවුරුද්ද මැදදී කසාදා බැඳලා, ලස්සන මනමාලියක් වෙන්න හිටපු අවුරුදු විසිහතරේ කලනිගේ ඉරණම කණපිට හරවපු ඒ අවනඩුව අහන්න අපි ඇයව නොයාගෙන හියා. ඒ යනකොටම ඇය හිටියේ මනා හයියෙන් විලාප දිදී. ඇත්තටම ඒක හිතක් පපුවක් තියෙන මනුස්සයෙක්ට අහගෙන ඉන්න බැරි විලාපයක්.

“මගේ දුව කලනි, පුංචි කාලේ ඉඳලම ඉගෙනුව දක්න දරුවෙක්. කොළඹ සංකේතනා ඛාලිකාවෙන් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය හදාරලා උසස් අධ්‍යාපනයට කොළඹ ගොතම් ඛාලිකාවට ගියා. සබරගමුව විශ්වවිද්‍යාලෙන් සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය උපාධිය සම්පූර්ණ කළා.”

කලනිගේ අම්මා කේ. වන්දානි නානායක්කාර කතා කළේ ඇස් දෙකේ කඳුළු පුරොගෙන. ඇස් දෙකේ කඳුළු නොතිබ්බත් පියා නිතාල් පෙරේරාගේ හිතේ තිබුණු ගින්නද ඔහුගේ මුහුණෙන් අපි දැක්කා.

“ගිය අවුරුද්දේ පස්වැනි මාසේ දුවට කොළඹ මියුසියස් විද්‍යාලේට පුහුණු ගුරු පත්වීමක් ලැබුණා. ඒ කාලේ කොරෝනා නිසා දුව ගෙදර ඉඳගෙන ඔන්ලයින් ක්‍රමේට ලෙසින්ට ඉගැන්වුවා. ගිය අවුරුද්දේ දෙසැම්බර් මාසේ තමයි දුවගේ පත්වීම ස්ථිර වෙන්න තිබුණේ.”

ගුරු පත්වීම ස්ථිර වුණාට පස්සේ මැයි මාසේ මැද ලස්සන මනමාලියක් වෙන්න කලනි වගේම ඇගේ අත ගන්න හිටපු තරුණයන් මහලොකුවට හීන දැක්කල.

ඉතින් කලනිට එකපාර හැදුණු අසනීපේ

මොකද්ද? කලනිට පොඩි කාලේ ඉඳලා මොකක්හර අසනීපයක් තිබුණද?

“ඉඳලා හිටලා හැදෙන හෙම්බිරිසසාවක් කැස්සක් ඇරෙන්න ඉනෙන් බහින ලෙඩක් තිබුණේ නැහැ. 2021 ඔක්තෝබර් මාසේ 25 වැනිදා දුවට එකපාර වමනේ යන්න පපුව හිරකරන්නන් ගන්නා. ඒ පාර දුවම ගෝන් එකේ බොකටර් හසංජය ගුණවර්ධනට පොදුගලක රෝහලක වැනලින් එකක් දැමීමා. පහුවෙහිදා අපි ප්‍රතිකාර ගන්න ගියහම එන්ඩස්කොපි පරීක්ෂණයක් කරන්න රාගම ශික්ෂණ රෝහලට එන්න කියලා දිනයක් දුන්නා. 27 වැනිදා දුවට හොඳටම අමාරුවුණු නිසා රාගම හොස්පිටල් එකේ දැඩිසත්කාර ඒකකයට ඇතුළත් කළා. දුවගේ පින්තනාලයෙයි පින්තාශයෙයි ගල් තියෙනවා කියලා එතැනින් සකෑන් එකක් කරලා අපිට කිව්වා.

දුවල 10 වීතර බොකටර් ඇවිල්ලා ‘ඔපරේෂන් එකනම් සාර්ථකයි, හැබැයි ළමයට තාම සිහිය ආවේ නෑ’ කියලා කිව්වා. ඒත් එකකම මගේ බඩපපුව පිවිවෙන්න ගන්නා. ‘සාර්ථකනම් ඇයි සිහිය එන්නේ නැත්තේ?’ කියලා මම ඇහුවේවා. ඒ පාර ‘ඒක තමයි අපිටත් තියෙන ප්‍රශ්නේ, දුවස් දෙක තුනෙන් හරියයි’ කියලා බොකටර් එතැනින් යන්න ගියා.

දැඩිසත්කාර ඒකකයේ දුවසක් දෙකක් ඉන්ද්‍රදේදී දරුවාට සුව වුණා. ඔපරේෂන් එක කරන්න කලින් දුව හොස්පිටල් එකේ ඉඳගෙනත් ලමයින්ට ඉගැන්වුවා.

දැඩිසත්කාර ඒකකයේ දුවසක් දෙකක් ඉන්ද්‍රදේදී දරුවාට සුව වුණා. ඔපරේෂන් එක කරන්න කලින් දුව හොස්පිටල් එකේ ඉඳගෙනත් ලමයින්ට ඉගැන්වුවා.



‘මට දැන් හොඳයිනේ මම ගෙදර යන්නද?’ කියලා පස්සේ දුව ඒ අයගෙන් ඇහුවා. හොඩක් අමාරුවුණු නිසා ඔපරේෂන් එක කරගෙනම යන්න කියලයි හොස්පිටල් එකෙන් කිව්වේ.

2021 නොවැම්බර් පහ උදේ 10ට විතර දරුවාට ඔපරේෂන් එකට ගත්තා. ඔපරේෂන් එක කළේ බොකටර් හසංජය. දුවල 10 වීතර බොකටර් ඇවිල්ලා ‘ඔපරේෂන් එකනම් සාර්ථකයි, හැබැයි ළමයට තාම සිහිය ආවේ නෑ’ කියලා කිව්වා. ඒත් එකකම මගේ බඩපපුව පිවිවෙන්න ගන්නා. ‘සාර්ථකනම් ඇයි සිහිය එන්නේ නැත්තේ?’ කියලා මම ඇහුවේවා. ඒ පාර ‘ඒක තමයි අපිටත් තියෙන ප්‍රශ්නේ, දුවස් දෙක තුනෙන් හරියයි’ කියලා බොකටර් එතැනින් යන්න ගියා.”

දුවස් දෙක තුනෙන් හරියනවා කිව්වට දැන් මාස දහයක් තිස්සේ මේ දෙමව්පියෝ ඉස්සර හිටපු කලනි එකකල් මග බලාගෙන ඉන්නවා.

“හසංජය ගුණවර්ධනගේ සැත්කමෙන් පස්සේ දුව එකතැන් වුණා. කතා කරන්න, හැගිටින්න මුකුත් බැහැ. හතර පස්දෙනෙක් හැතිව දුවට උසස්කන බැහැ. උස මහතට ලස්සනට හිටපු මගේ දරුවා දැන් ඇඳේ ඉන්නවද හැද්ද පෙන්වන්න හැකි ගාණට කෙටිවුයි.”

අම්මලා බොකටර් එක්ක මේ ගැන කතා කළේ නැද්ද?

“කතා කරන හැමවෙලේම කියන්නේ ‘මගේ සැත්කම සාර්ථකයි’ කියලා. පස්සේ හොස්පිටල් එකෙන් දරුවා ගැන දැනුවත් කරන්න කියලා අපිට රැස්වීමේ කීපයකට එන්න කිව්වා. ඒවගෙදීත් ඒ අය අපිට කතා කරන්න දුන්නේ නැහැ. අපිට ගෝන් අරන් යන්න දුන්නේ නැහැ. දුවව නිර්වින්දනය කරපු වෛද්‍යවරුන් ගැන ඇහුවම ඒක හෙළි කරන්නේ නැහැ. අගෝස්තු මාසේ 15 වැනිදත් රෝහල් අධ්‍යක්ෂකට ලියුමක් දුන්නා. එයා එවෙලේ ඒක බලන්නේ නැතිව පැත්තකට දැමීමා. ‘මම මගේ ස්ටාෆ් එක වෙනුවෙන් පෙනී සිටිනවා’ කියන එකයි රෝහල් අධ්‍යක්ෂක කියන්නේ.”

කලනි වෙනුවෙන්, විවාහ වෙලා මාසෙත් අකාලේ මැරෙන්න වුණු ඒ යුවතිය වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්න නිසි බලධාරියෙක් නැති වුණාට මේ කියන වෛද්‍යවරයා වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්න බොහෝදෙනා සිටින බවයි ඇය කිව්වේ.

“මාස තුනක් රාගම දැඩිසත්කාරේ හිටියා. පස්සේ සනායු වාර්ථාවට මාරු කළා. එතැනත් මාස එකකම ඉඳලා පස්සේ රාගම පුනරුත්ථාපන ඒකකයට දැමීමා. ඒ කිසිම තැනකින් දුවට සුවයක් ලැබුණේ නැහැ. මේ ප්‍රශ්නේ නිසා අපේ පවුල හැම පැත්තෙන්ම වැටිලා තියෙන්නේ. දුවගේ සැත්කම කරපු

රෝග විනිශ්චය පත
DIAGNOSIS CARD

රෝගියාගේ නම
Name of Patient: Kalani Perera

ලිපිනය
Address:

වයස
Age: 27 yrs

ස්ත්‍රී/පුරුෂ
Sex: F

හරපුට
Ward: 31

ඇඳ ගියේ කාලය
BHT No: 091360/21

ඇතුළු කළ දිනය
Date of Admission: 27/10/2021

පිට කළ දිනය
Date of Discharge:

වෛද්‍ය භාෂණය ගුණවර්ධන
MS FRCS (Edin) FRCS (Glasgow)

ආමාන ආන්ත්‍රික විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය
ශික්ෂණ රෝහල රාගම

දා ඉඳලා මහනහසා රස්සාවට යන්නේ නැහැ. මමත් රජයේ රැකියාවක් කරන කෙනෙක්. දුවගේ අසනීපය නිසා වැටුප් රහිත නිවාඩු දාලා ඉන්නේ. අපි දුවට පොදුගලකව ප්‍රතිකාර කරනවා. ඒ නිසා දැන් දරුවගේ වියදම් වැඩියි. ඒ ගොඩක් දේට දැඩි කරන්නේ මගේ අක්කා.”

කතාව අතරතුරේ කලනි අපි දිනා බලාගෙන හිටියේ අපේ කතාවට කන්දෙනවා වගෙයි.

කලනිට කල්පනාව තියෙනවද?

“ඔව් දුවට හොඳට කල්පනාව තියෙනවා.”

ජීවිතේ හොඳම කාලේ වෙන කෙනෙක්ගේ වරදක් නිසා කතා කරන්න බැරිව අතපය හකුළුවාගෙන හොඳ කල්පනාවෙන් ඉන්න එක තරම් දුකක් කෙනෙක්ට තියෙන්න පුළුවන්ද කියලා මම කලනි දිනා බලාගෙන කල්පනා කළා.

“මගේ දුවට ආයේ කවදා හොඳ වෙයිද දන්නේ නෑ. එයාට හොඳ කරගන්න අපි පුළුවන් හැමදේම කරනවා. අපි හොස්පිටල් එකේ ඩීරෙක්ටර්ට අර ලියුම දුන්නේ අගෝස්තු මාසේ. බොකටර් හසංජය නිසා හරපුණි ධර්මවික්‍රම දුව නැතිවුණේ සැපතැම්බර් මාසේ. අනේ ඒ ලියුම කියවලා මොකක්හර පියවරක් ගන්නා නම් ඒ දුව අද ජීවතූන් අතර. මගේ දරුවාට, හරපුණි දුවට කරපු මේ අපරාදෙ වෙන අයට කරන්න එපා කියලා තමයි අපි ඒ අයගෙන් වැඳලා ඉල්ලන්නේ.”

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප : ගයාන වික්‍රමසිංහ

ඒ දෙසීතරගේ සැත්කමෙන් පස්සේ මගේ දරුවන් එක්තැන් වුණා



ඡාඥා තරුණියට දිවි අහිමි කළ වෛද්‍යවරයා නිසා එකතැන් වූ තවත් දියණියක් ගැන මවක මුල්වරට මාධ්‍යට කරන හෙළිදරව්ව

ඔබගේ දෛපතුව අවලස්සන කිරීමට බලපාන සාධක, ශරීරය ඇතුළතින්ම පාලනය කල යුතු බව ඔබ දන්නවාද?

ඔබ ගන්නා උෂ්ණාධික ආහාර, අනෙකුත් පාරිසරික හේතූන් හා බාහිර හේතූන් නිසා කකුල් යටිපතුවේ පැලීම හා යටිපතුවේ දැවිල්ල වැනි ශාරීරික වෙනස්වීම් ඇතිවේ. මෙය ගැඹුරු පැලීම් හා ලේ ගැලීම් වැනි තත්ත්ව දක්වා වර්ධනය වී අධික වේදනාවන් ද ඇති කරවයි. මෙය ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකවද පීඩා ඇති කරයි.

දෛපතුවේ ලස්සන කර ගැනීමට ශරීරයේ බාහිරින් මෙන්ම, අන්‍යන්තරයෙන්ද ප්‍රතිකාර කළ යුතුය.

ආයුර්වේදයේ සඳහන්. ලෙස, ශරීරයට නිතකර ප්‍රතිඵලදායී ශාකෝෂධ භාවිතය මගින් මෙම පීඩාකාරී අවස්ථාවන්ට හේතු වන විවිධ සාධක මගහරවා ගෙන යටිපතුවේ පැලීම හා දැවිල්ල වැනි පීඩාවන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂ විසඳුම් ලබා ගත හැකිය.

මෙවැනි පීඩාවලට විසඳුම් සොයන කාර්යබහුල වර්තමාන පරපුරට ලේ පිරිසිදු කරන, යටිපතුවේ පැලීම හා දැවිල්ල වැනි පීඩාවන් රැසක් ඇඟ ඇතුළතින්ම මගහරවන ස්වස්ථ අමාත, අගනා ප්‍රතිඵලදායී පානයක් වනු නොඅනුමානයයි.

ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍යයන්ගේ ගුණ නොනැසෙන සේ, ඉහළම ගුණයෙන් හා ප්‍රමිතියෙන් යුතු තෙල්ලි හා රසකිඳු වල සුවිශේෂී ඖෂධීය ගුණය යොදා ගනිමින්, ලින්ක් ස්වස්ථ අමාත නිෂ්පාදනය කර ඇත. පහසුවෙන් ජලයේ දියවෙන ස්වස්ථ අමාත, ඔබගේ කැමැත්ත පරිදි උණු හෝ සිසිල් පානයක් ලෙස සකසා භාවිතයට ගත හැකිය.

- එමෙන්ම තවත් බහුලව දැකිය හැකි පීඩා රැසක් මග හරවා ගැනීමට උපකාරී වේ.**
- උෂ්ණ බඩලි, සම රළු වීම, සමේ වියළි බව හා කුරුලෑ ආශ්‍රිත පීඩා.
 - අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා දහඩිය දුර්ගන්ධය වැනි පීඩා.
 - ආමාශයේ දැවිල්ල ආශ්‍රිත පීඩා
 - ඇස් දැවිල්ල හා ශරීරයේ දැවිල්ල වැනි පීඩා
 - මුත්‍රා දැවිල්ල හා මුත්‍රා පද්ධතිය ආශ්‍රිත පීඩා



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

පීඩාවන් දුරලන සොබාදහමේ තිළිණය



නිරෝගිමත් දිගු ජීවිතයකට

රු. 175/-

කෙනෙකුට තවත් කෙනෙක් සතුටු කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ මොකක්ද දන්නවාද? ඒ තමයි වචන... වචනවලට පුළුවන් තව කෙනෙක්ගේ දවසම සුන්දර කරන්න. හිතේ සිතුවිලි හැරවීම කරන්න. අමාරු අවස්ථාවක සැනසීමක් වෙන්න. කඳුළු සිනාවකට හරවන්න. හිතෙන් වැටුණ කෙනෙක්ව ඔසවලා තියන්න. වචනවල ඒ තරම් මැජික් එකක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ මැජික් එක තියෙන්නේ තව කෙනෙක් දිරිමත් කරන වචනවල එතරයි.

අද 'වචන' වලින් මං පටන්ගත්තේ මට ඔයාලට කියන්න පුංචි කතාවක් තියෙන නිසා. සමහරවිට මේක ඔයාගේ දරුවගේ අත්දැකීමක් වෙන්න ඇති. හැත්තම ඔයාගේ දරුවගෙන් වෙන දරුවෙකුට සිද්ධ වුණු දෙයක් වෙන්නත් පුළුවන්.

පහුගිය දවසක මං නතාර් දුගේ කොණ්ඩේ පිරි පිරි ඉන්නකොට, එයා මට එයාගේ දකුණු ඇතිබැම පෙන්නලා ඒක වෙනස් කරන්න ඕන කිව්වා. ඉතින් මං කිව්වා "ඇයි ඒ වෙනස් කරන්න ඕනේ? ලස්සනයිනේ. ඔයා ලොකු වුණාම ඔයාට තව ලස්සනට බිවා හදාගන්න පුළුවන්..." කියලා. ආපහු නතාර් දු කිව්වා ඒක කැනයි කියලා. එයා කැනයි, එයාගේ ඇතිබැම කැනයි කියලා එයාගේ යාළුවෙක් කිව්වාලු. එවලේ මං හිමිට කණ්ණාඩියෙන් නතාර් දුගේ මුණ බැලුවා. එයාගේ මුණ මැලව්වා තිබුණේ. කොණ්ඩේ පිරිලා මං එයාට මගේ පැත්තට හරවගෙන එයාගේ ඇස් දිනාම බලන් කිව්වා, "නතාර් මගේ මැණික, ඔයා තමයි මමා පාපාට, ඔව්හයාට, අයාන්ට මේ ලෝකේ ඉන්න ලස්සනම කෙනා. ඒ නිසා කවුරුනර් ඔයාට කැනයි කිව්වොත් ඔයා හිනාවෙලා අරිගනෝගොසයිමස (ගොඩක් ස්තුතියි) කියන්න. ඔයාට දකයි කියලා මං දන්නවා. ඒත් ඔයා එහෙම කාටවත් ඒ වගේ දක හිතෙන වචන කියන්න එපා. ඔයාට කැනයි කියපු කෙනාටවත් ඔයා එහෙම කියන්න එපා. ඔයා මගේ හොඳ දුව. ඔයා ගොඩක් කරුණාවන්තයි. ඔයාගේ යාළුවන්ට ආදරෙයි. ඒ දේවල් ඔයාට තවත් ලස්සන කරනවා." මං මේ ටික නතාර්ට කිව්වාම දෝණිගේ මුළු මුණාටම ලස්සන වලියක් වැටුණා. එද ඉඳන් මං හැමදම නතාර්ට එයා ලස්සනයි, එයාගේ කොණ්ඩේ ලස්සනයි කියලා හිතට සතුටක් දෙනවා. මොකද එයා තාම පුංචියි. බරසාර දේවල් ඒ පුංචි හිතට තේරුම් කරන්න බෑ. ඒ නිසා පුළුවන් සරල විදියට මං එයාට කිව්වා.

පහුගිය දවසක මං නතාර් දුගේ කොණ්ඩේ පිරි පිරි ඉන්නකොට, එයා මට එයාගේ දකුණු ඇතිබැම පෙන්නලා ඒක වෙනස් කරන්න ඕන කිව්වා. ඉතින් මං කිව්වා "ඇයි ඒ වෙනස් කරන්න ඕනේ? ලස්සනයිනේ. ඔයා ලොකු වුණාම ඔයාට තව ලස්සනට බිවා හදාගන්න පුළුවන්..." කියලා. ආපහු නතාර් දු කිව්වා ඒක කැනයි කියලා. එයා කැනයි, එයාගේ ඇතිබැම කැනයි කියලා එයාගේ යාළුවෙක් කිව්වාලු. එවලේ මං හිමිට කණ්ණාඩියෙන් නතාර් දුගේ මුණ බැලුවා. එයාගේ මුණ මැලව්වා තිබුණේ. කොණ්ඩේ පිරිලා මං එයාට මගේ පැත්තට හරවගෙන එයාගේ ඇස් දිනාම බලන් කිව්වා, "නතාර් මගේ මැණික, ඔයා තමයි මමා පාපාට, ඔව්හයාට, අයාන්ට මේ ලෝකේ ඉන්න ලස්සනම කෙනා. ඒ නිසා කවුරුනර් ඔයාට කැනයි කිව්වොත් ඔයා හිනාවෙලා අරිගනෝගොසයිමස (ගොඩක් ස්තුතියි) කියන්න. ඔයාට දකයි කියලා මං දන්නවා. ඒත් ඔයා එහෙම කාටවත් ඒ වගේ දක හිතෙන වචන කියන්න එපා. ඔයාට කැනයි කියපු කෙනාටවත් ඔයා එහෙම කියන්න එපා. ඔයා මගේ හොඳ දුව. ඔයා ගොඩක් කරුණාවන්තයි. ඔයාගේ යාළුවන්ට ආදරෙයි. ඒ දේවල් ඔයාට තවත් ලස්සන කරනවා." මං මේ ටික නතාර්ට කිව්වාම දෝණිගේ මුළු මුණාටම ලස්සන වලියක් වැටුණා. එද ඉඳන් මං හැමදම නතාර්ට එයා ලස්සනයි, එයාගේ කොණ්ඩේ ලස්සනයි කියලා හිතට සතුටක් දෙනවා. මොකද එයා තාම පුංචියි. බරසාර දේවල් ඒ පුංචි හිතට තේරුම් කරන්න බෑ. ඒ නිසා පුළුවන් සරල විදියට මං එයාට කිව්වා.

අපි අම්මලා හින්ද මේ වගේ දේවල්වලට සංවේදී වෙනවා වැඩියි. හැබැයි අපි හිතන්න ඕන ඒ වගේ දේවල් අපේ දරුවාට කියන්නේ දරුවෙක්නේ. සමහරවිට එයාට කවුරුනර් එහෙම කියන නිසා එයා තව අයට කියනවා වෙන්නත් පුළුවන්. ගෙදර අපි නොහිතන පරිසරයක් තියෙන කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ හින්දමයි මං නතාර් දුට කිව්වේ එයා ඔයාට කැනයි කිව්වාට ඔයා කැනයි කියන්න එපා, හිනාවෙලා ගොඩක් ස්තුතියි කියන්න කියලා.

අපි අම්මලා හින්ද මේ වගේ දේවල්වලට සංවේදී වෙනවා වැඩියි. හැබැයි අපි හිතන්න ඕන ඒ වගේ දේවල් අපේ දරුවාට කියන්නේ දරුවෙක්නේ. සමහරවිට එයාට කවුරුනර් එහෙම කියන නිසා එයා තව අයට කියනවා වෙන්නත් පුළුවන්. ගෙදර අපි නොහිතන පරිසරයක් තියෙන කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ හින්දමයි මං නතාර් දුට කිව්වේ එයා ඔයාට කැනයි කිව්වාට ඔයා කැනයි කියන්න එපා, හිනාවෙලා ගොඩක් ස්තුතියි කියන්න කියලා.

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වොදනා කිරීමටයි. එසේත් හැකිනම් මැසිවිලි හැරීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියල්ල අවුල් කරගැනීමයි. සැමියා දැනම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හමිනි මහමේන්දු ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල්' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක 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.



ඇයි කට වහගෙන හිරිසේ? ඔයාටත් තිබුණානේ එයා කැනයි කියන්න

ගොඩක් අම්මලා ඔහොම දේකදී කියන්න පුළුවන් ඔයාටත් තිබුණානේ එයාට කැනයි කියලා කියන්න. ඇයි කට වහගෙන හිරිසේ වගේ දේවල්. හැබැයි මම හිතන්නේ ඒ වගේ දේවල් තමයි පුංචි දරුවෙකුගේ මනසට තරහට, වෙරය, කේන්ද්‍රිය ඇතුල් කරන හරකම විදි. දරුවෙක්ගේ හිතක් රිදුණාම පුළුවන් තරම් ආදරෙන් ඒ පුංචි හිත් හදලා, එයාගේ හිත රිදුණ විදියට තවකෙනෙකුගේ හිතක් නොරිදුන්නයි අපි අපේ දරුවෝ ගොඩනගන්න ඕනේ. හැමවෙලේම අපේ ආදරය වගේම එයාලට අපි ගොඩක් විශ්වාස කරනවා කියන එක දරුවන්ගේ හදවතට දැනෙන්න සලස්වන්න ඕනේ.

ලේසියි. අමාරුම දේ තමයි දරුවාට ආදරණීය, කරුණාවන්ත කෙනෙක් විදියට ගොඩනගන එක. දෙමව්පියෝ විදියට අපි ගාව ආදරණීය බව, කරුණාවන්ත බව අඩුනම් ඒක අපෙන් දරුවාට ලැබෙන්නේ අඩුවෙන්. දුකෙන් ඉන්න දරුවාගේ මනස හදද්දීත් පුළුවන් උපරිමෙන් ආදරණීය වෙන්න ඕනේ.

දරුවෝ අපිට හදන්න බැරි නිසා අපේ දරුවෝ අපිට පුළුවන් හොඳට හදමු කියලා.

විලිරුවා විඳගෙන දරුවෙක් උපද්දන එක ලේසියි. අමාරුම දේ තමයි දරුවාට ආදරණීය, කරුණාවන්ත කෙනෙක් විදියට ගොඩනගන එක. දෙමව්පියෝ විදියට අපි ගාව ආදරණීය බව, කරුණාවන්ත බව අඩුනම් ඒක අපෙන් දරුවාට ලැබෙන්නේ අඩුවෙන්

මගේ හිතට ගොඩක් සමීප යෙහෙළියක් ඉන්නවා ජනාලි මදුරසිංහ කියලා. දවසක් ජනාලි අක්කා එයාගේ මුහුණපොතේ අපුරු සටහනක් ලියලා තිබුණා. 'දුවෙක් හරියට පොතක් වගේ, ඒ පොතේ පිටු පොඩි නොකර පරිස්සමෙන් පෙරළන්න ඕනේ. ගොඩක් නිරවුල් මනසකින් අපි ඒ පොත කියවන්න ඕනේ. ඒ පොතේ හොඳම පාඨකයා වෙන්න ඕනේ. පරිස්සමට ලස්සන දේවල් ඒ පොතේ අපි ලියන්න ඕනේ කියලා. ලියුවට පස්සේ ආපහු මකන්න බැරි හින්ද, ඒ වචන ටික මගේ හිතේ තදින්ම රැඳුණා.

වචන කතා කරද්දී, කියද්දී තව කෙනෙකුගේ හිත සතුටු වෙන විදියට කතා කරාමයි

දුවෙක් හිරිසට පොතක් වගේ, ඒ පොතේ පිටු පොඩි නොකර පරිස්සමෙන් පෙරළන්න ඕනේ. ගොඩක් නිරවුල් මනසකින් අපි ඒ පොත කියවන්න ඕනේ. ඒ පොතේ හොඳම පාඨකයා වෙන්න ඕනේ. පරිස්සමට ලස්සන දේවල් ඒ පොතේ අපි ලියන්න ඕනේ



මනසකින් අපි ඒ පොත කියවන්න ඕනේ. ඒ පොතේ හොඳම පාඨකයා වෙන්න ඕනේ. පරිස්සමට ලස්සන දේවල් ඒ පොතේ අපි ලියන්න ඕනේ කියලා. ලියුවට පස්සේ ආපහු මකන්න බැරි හින්ද, ඒ වචන ටික මගේ හිතේ තදින්ම රැඳුණා.

මටත් මගේ දුවලා දෙන්නා සුරංගනා පොත් දෙකක් වගේ. මටත් ඕනේ ඒ පොත්වල හොඳම පාඨකයා වෙන්න. දුවෙක් ඉන්න හැම අම්මා කෙනෙක්ටම එහෙම වෙන්න ඇති. ඔයාගේ දුගෙන් හොඳම පාඨකයා ඔයා වෙන්න. දුවෙක්ට අම්මා කෙනෙක්ගෙන් ලැබෙන්න පුළුවන් හොඳම දේ ඒක. එයාලගේ හිතට වේදනාවක් දැනුණා තැනදී ඒ ගැන හෙමින් හොයලා බලලා ආදරෙන් එයාලට සුවපත් කරන්න.

දරුවන්ගේ බාහිර ලස්සන වගේම අභ්‍යන්තර ලස්සන රැකගන්න කියලා දෙන එකක් දෙමව්පියෝ හැටියට අපේ වගකීමක්. ලස්සන හිතක වගේම අවලස්සන හිතකත් ලස්සන දකින්න පුළුවන් විදියට අපි අපේ දරුවෝ ගොඩනගමු. සිතින් ශක්තිමත්, මනසින් නොසැලී ඉන්න දරුවන් සමාජයට එකතු කරමු.

හමිනි මහමේන්දු

පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ මාසය හිමිත්තෙහි

පියයුරක් අහිමි වුණොත්

වේදනාව අපි ගන්නම් අපෝ කුෂන් එකක් දෙන්නම්



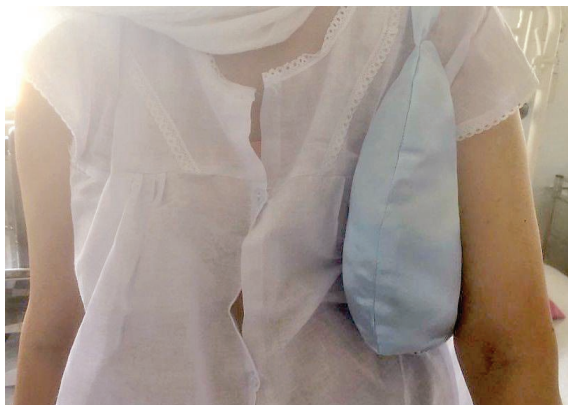
ලෝකයේ වැඩිම පීඩන ගණනක් බිලිගන්නා ප්‍රධාන හේතු අතර දැන් පස්වැනි ස්ථානය හිමිකරගෙන සිටින්නේ පියයුරු පිළිකා මාරාශය වසර කිහිපයක සිට ලංකාවේ වසරකට හොඳාගන්නා හව පියයුරු පිළිකා රෝගීන් ගණන 4,000කට වැඩි මිස අඩුවුණේ නැති තරම්ය. නම් ගම් පමණක් මන:කල්පිතව මේ ලියන්නේ ඒ කතා හාරදාස් ගණන අතුරින් එක් කතාවක්ය.

“මම නිල්මිණි. වයස හතළිස්දෙකයි. හිය අවුරුද්දේ මැද ඉඳලා කැසීමක් එක්ක පියයුරේ පොඩි ගැටිත්තක් අනුවුණා. රස්සාවේ වැඩයි, බඩාලගේ වැඩයි එක්ක ඒක ගැන මම ලොකුවට හිතුවේ නැහැ. ඔක්තෝබර් මාසේ පියයුරු පිළිකා ගැන දැනුවත් කිරීම වෙනුවෙන් 'Zonta' සමාජයෙන් අපේ ඔරිස් එකේ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් තිබ්බා.

පියයුරු පිළිකාව ගැන එතැනදී කිව් රෝග ලක්ෂණ ඇනුවහම මගේ ඔලව කැරකෙන්න ගත්තා. එදා වැඩ ඇරිලා මම ගෙදර ගියේ නැහැ. කෙළින්ම රෝහලට ගියා. මගේ වම් පියයුරේ පිළිකාවක් තියෙන බව මැලෝග්‍රෑෂී පරීක්ෂණයෙන් සනාථ වුණා.

රෝගයේ දෙවැනි අදියරේ සිටි නිසා පියයුරෙන් කොටසක් ඉවත් කරන්න වුණා. සැත්කම කළාට පස්සේ සුවවෙනකල් තුවාලය පරිස්සම් කරගන්න එකයි ඊළඟට ආපු පුශ්ණේ. වේදනාව නිසා අත පහලට දගෙන ඉන්නත් අමාරුයි. ඒ මදිවට වේදනාව නිසා රැට නිදේ යන්නේ නැහැ. කිහිල්ල තුවාලේ වැදෙනකොට ඉවසන්නම බැහැ. 'Zonta' සමාජයෙන් නොමිලේ ලබාදෙන පියයුරු කොට්ටය ගැන ඔය අතරේ දැනගත්තා. ඉල්ලීමක් කළාම ඒ අය ඒක මගේ ගෙදරට ලැබෙන්න සලස්වලා තිබුණා.

ඒ කුෂන් එක හරිම සනීපයි. තියෙනවද නැද්ද නෑ ගානයි. කුෂන් එක නිසා තුවාලය අපේ ගැවෙන එක වැළැක්වුණා. ඒ නිසා වේදනාවත් අඩුවුණා. මේ කුෂන් එක නිසා තමයි රැට දෙවියනේ කියලා මම විකක් ඇස් දෙක පියාගත්තේ. තුවාලය හොඳ වෙනකල් ඒක මාස තුනක් විතර පාවිච්චි කළා.”



දැන්වීමකි

පියයුරු පිළිකා සැත්කමේ තුවාලය නිසා පීඩා විඳි නිල්මිණි 'Zonta' සමාජය නිසා ලැබූ අස්වැසිල්ල ගැන අපට කිවේ චිලෙසය. සොන්ටා රැකවරණ කුෂන් ව්‍යාපෘතියේ හිටපු සභාපති, කම්ටු සාමාජික

ආරලින් සපරමාදු මහත්මියට අපි කතා කළේ ඔවුන්ගෙන් ලබාගත හැකි සහාය ගැන ඔබව දැනුවත් කිරීම සඳහාය.

“Zonta’ කියන්නේ වෘත්තීයයන්ගෙන් සහ ව්‍යාපාරිකයන්ගෙන් හැදුණු ලෝක ව්‍යාප්ත සංවිධානයක්. බස්නාහිර පළාතේ තුනක් සහ මහනුවර එකක් වශයෙන් සොන්ටා සමාජ හතරක් තියෙනවා. දැන් අවුරුදු හයක ඉඳලා කොළඹ සොන්ටා සමාජය (දෙක) විසින් මේ පියයුරු පිළිකා ව්‍යාපෘතිය කරගෙන යනවා. රැකවරණ කුෂන් ව්‍යාපෘතිය ඒකේ අනු ව්‍යාපෘතියක්.”

ඉතා මෘදු අමුද්‍රව්‍යවලින් සෑදූ සෝදුමින් භාවිතා කළ හැකි මේ කොට්ටය සැත්කම කළ පැත්තේ කිහිල්ල යටින් තබාගැනීමෙන් සැත්කමට භාජනය වූ තැනටත් ඒ පැත්තේ අතටත් සහනයක් ලබා දේ.

“මේක ඇඳලම උඩින් පුංචි අත්බෑන් එකක් විදියට දාගන්න පුළුවන්. කුෂන් එක දැමීමකම සැත්කම කරපු පැත්තේ අත හිදුනසේ පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. අනික සැත්කමකින් පස්සේ එන්න පුළුවන් ඉදිමුම්, ලිම්ගොඩ්ලා වගේ තත්ත්වයන් අවම කරගන්න මේ කුෂන් එක උදව් වෙනවා.”

තුවාලයක් තියෙන තැනක් පැරෙන්නේ ඉබේටම යැයි කියයි. එහෙත් මේ කියන පියයුරු කොට්ටය නිසා තුවාලය පැරෙන්නේ

හෝ තුවාල නිසා ඇතිවන පීඩන තුවාල ඇතිවන්නේ නැත. පිළිකා සැත්කම් කරනු ලබන සියලුම රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික රෝහල්වලට නොමිලේ මෙම පියයුරු කොට්ටය ලබාදීමට සොන්ටා සමාජය (දෙක) කටයුතු කරයි.

“මේවා මහත්තේ අඩු ආදායම්ලාහි කාන්තාවන්. මේ හරහා ඔවුන්ටත් සහනයක් සලසන එකයි අපේ අරමුණ. නොමිලේ කුෂන් බෙදාහැරීමට අමතරව ඔස්ට්‍රේලියාවේ වෛද්‍යවරුන් ගෙන්වලා මහජනතාව සහ සෞඛ්‍ය සේවකයන්ව ඔක්තෝබර් මාසය පුරාවට දැනුවත් කරනවා. පියයුරු පිළිකාව කල්ඇතිව ඇඳගන්නේ කොහොමද, ලබාගන්න පුළුවන් ප්‍රතිකාර සැත්කම් මොනවද, පශ්චාත් ශල්‍ය සත්කාර ඇතුළු කරුණු රාශියක් ගැන මේ වැඩසටහන්වලදී දැනුවත් කරනවා.

ඒ වගේම ඉදිරියේදී අපේ 'Zonta Club II of Colombo' ෆෝස්ඩ්‍රින් පිටුවේ ප්‍රනේලිකා තරඟයක් පවත්වලා එහි ජයග්‍රාහිකාවන්ට ලංකාවේ ප්‍රමුඛ පෙළේ පෞද්ගලික රෝහලක මැමෝග්‍රෑෂී පරීක්ෂණ කරන්න අවස්ථාව ලබාදෙන්නත් අදහස් කරනවා. ඕනෑ කෙනෙක්ට මේ තරඟයට සහභාගී වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපි නොමිලේ ලබාදෙන කුෂන් එක අවශ්‍ය කෙනෙක් ඉන්නවානම් 0712735078 අංකයෙන් මාව සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්.”

සෙවිවන්දී හෙට්ටිආරච්චි

සැබෑම ගුණාදෙන ඖෂධ නිෂපාදනයේ දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම නම දිනා සිටින “ක්‍රිමිරාජ” වෙද මැදුරෙන් කැස්ස පැණිය, මුඛ ශෝධනය, සඳුන් පැණිය ඇතුලු නිෂපාදන රැසක් ඔබ වෙනුවෙන්ම



ක්‍රිමිරාජ වෙදමහත්තයා මහාචාර්ය සුමනරත්න අමරතුංග

සැබෑ නිවසකට දිව ඔසුවක් ගෙනෙන ක්‍රිමිරාජ වෙද මැදුරෙන් වෙළෙඳපොළට හඳුන්වා දෙන පුදුම සහගත ප්‍රතිඵල ගෙනෙන කැස්ස පැණිය, සඳුන් පැණිය, මුඛ ශෝධනය, අදම අත්විඳ වෙනස හඳුනාගන්න. පාරම්පරික වට්ටෝරුවලට අනුව දේශීය ඖෂධ රාශියක් උපයෝගී කරගෙන නිෂපාදනය කරන සඳුන් පැණියක් මිල

පිත්ත, ගැස්ට්‍රයිටිස්, රෝගවලට ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතකි. කිසිදු රසායනික ද්‍රව්‍යයක් භාවිතයට නෙගෙන නිෂපාදනය කරනු ලබන “මුඛ ශෝධනය” මුඛයේ ඇතිවන දත් පණුව කෂමට, දත් සෙලවීමට ඇතුළු ඕනෑම රෝගයට ප්‍රත්‍යක්ෂ බෙහෙතකි.

පපුවේ සෙම් ගතිය, සෙම් හිරවීම ඇතුළු පපුවේ වේදනාවලට ප්‍රත්‍යක්ෂය බෙහෙතකි. කැස්ස පැණිය භාවිත කළ හැකිය.

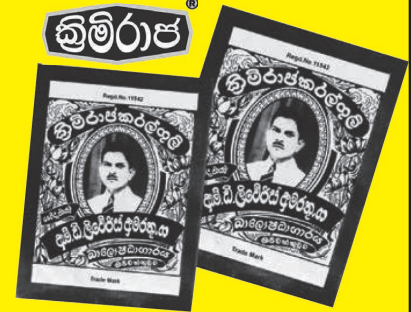
නිෂපාදන සම්බන්ධයෙන් ක්‍රිමිරාජ ආයතනයේ කළමනාකාර අධිකාරී මහාචාර්ය සුමනරත්න අමරතුංග මහතා පැවසුවේ මෙම නිෂපාදනගාරය තමාගේ පියා විසින් 1949 වර්ෂයේ ආරම්භ කර අද වන විට ලංකාව පුරාම නව නිෂපාදන අලෙවි වන බවයි.

අද වන විට නිෂපාදන 250 කට අධික ඖෂධ සංඛ්‍යාවක් විවිධ රෝගාබාදවලට වෙළෙඳපොළේ තියෙනවා. අපගේ ව්‍යාපාරයේ එකම අරමුණ ජනතාවට වඩාත් හොඳ බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ලබා දීමයි.

අප නිෂපාදන සඳහා අප ආයතනය

වගකීමක් ලබාදෙනවා. ගුණාත්මක භාවයෙන් ඖෂධ නිෂපාදනය කිරීමෙන් අප ආයතනය ISO, GMP සම්මානවලින් පිදුම් ලබනවා. අප නිෂපාදන සියල්ල ස්වාභාවික ශාක ශාර භාවිත කර නිෂපාදනය කරනු ලබයි.

සටහන : J.A.C. ශාන්ත කුමාර



බඩේ අමාරුවට / ළදරු පණු රෝගවලට ක්‍රිමිරාජ කරල ගුළි / ක්‍රිමිරාජ කරල 02





මම කොවිඩ් හඳුන්වාගත්ම

මේ යකා ඉඳහු තැනකට යවන්න

කොවිඩ් 19 රෝගය කෙටිකාලීනවත්, දීර්ඝකාලීනවත් පසු සංකූලතා ඇතිකරන රෝගයක් බව මේ වනවිට අනාවරණය වී තිබේ. එහෙත්, තවමත් බොහෝදෙනෙකුට නොපෙනෙන සහ බොහෝදෙනෙකු නොසිතන ‘පසු සංකූලතාවයක්’ පිළිබඳ ප්‍රවෘත්තියක් පසුගිය කාලයේ මට අසන්නට ලැබිණ. ඒ දැන් දෙපා මුළුමනින්ම හිරවැටී අප්‍රාණික වීමේ තත්ත්වයකි.

කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ රාජ්‍ය ආයතනයක සේවය කරන ඇය උපාධිධාරිණියකි. ඇගේ පියා පෙදරේරුවකු වන අතර මව ග්ලෝකොමා නම් රෝගාබාධය මුල්කොට දෘශ්‍ය ආබාධිත තත්ත්වයකට පත්ව තිබුණි. ඇයට එක් මල්ලි කෙනෙකු පමණක් සිටින අතර ඔහු සංචාරක හෝටලයක සේවය කරයි.

වයස අවුරුදු තිස්තුනක් වන මෙම නිලධාරිණිය තවමත් අවිවාහකය. ඒ ඇගේ කේන්ද්‍රයේ ඇතැයි සැලකෙන පාපී ග්‍රහ පිහිටීමක් නිසා බව ඔවුහු තරයේම විශ්වාස කරති.

පසුගිය කොවිඩ් වසංගතයත් සමඟ මෙරට සංචාරක කර්මාන්තයට කණකොනා හඬන්නට ගත් පසුව එම ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ කතිටු රැකියාවක යෙදී සිටි මේ නිලධාරිණියගේ බාල සොයුරාට තාවකාලිකව රැකියාව අතහැර නිවසට ඒමට සිදුවිය.

කොවිඩ් 19 වසංගතය උග්‍ර අගට පත්වත්ම ඔවුන්ගේ ඥාති සොයුරෙකු වන ආරක්ෂක අංශ සාමාජිකයෙකු කොවිඩ් ආසාදනයට ලක්වීමත්, ඔහුගේ මව කොවිඩ් ආසාදනයෙන් මියයාමත් නිසා මුළු ගම්මානයම කොවිඩ් නීතියෙන් ඇලලී යමින් තිබිණ. ප්‍රාබාල වියේ සිට

රෝග පීඩා කෙරෙහි අතිශය සංවේදී වූ මෙම නිලධාරිණිය මෙම තත්ත්වය හමුවේ වඩාත් බියට හා තැනිගැනීමට පත්ව සිටි අතර කොවිඩ් සුව කරන බව කියන මිට්‍රාවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තබන තරමට ඇගේ බොළඳ, ප්‍රාමක සිත අබල දුබල විය.

කොවිඩ් 19 නොවැළඳීමට ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවන සුරයක් අලෙවි කිරීමට ඇති බවත්, රුපියල් හයදහස් නවසියයක් වැනි මුදලකට එය නිවසටම ගෙන්වා ගත හැකි බවටත් වන දැන්වීමක් ලේස්බ්‍රක් වෙබ් අඩවියේ තිබී ඇගේ නෙත ගැටෙන ලද්දේ ඔය අතරතුරය. කිසිදු විද්‍යාත්මක පදනමක් නැතත් එවන් ගුප්ත ක්‍රමයක් හෝ අත්හදාබැලීමට සිත ඇය එහි දැක්වෙන බැරෑරුම් ගිණුම් අංකයට රුපියල් එක්දහස් නවසියයක් බැරකොට සුරය නිවසට ගෙන්වාගෙන, ඉතිරි රුපියල් පන්දහසද ගෙවා දැමීමය.

මේ තොරතුරු මා වෙත අනාවරණය වූයේ ඇගේ කාර්යාලයේ යෙහෙළියකගේ මාර්ගයෙනි. ඒ අනුව මේ ගැන වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීමට ඇයව දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගනීමට මට හැකි විය. ඒ වනවිට තම සිරුරේ දැන් දෙපාවල පැතිර යන හිරිවැටීම සහ අප්‍රාණිකබව මුල්කොට රැකියාවට යාම පවා අඩාල කරගත් ඇය වැටුප් රහිත නිවාඩු යටතේ නිවසටම වී ගෙවන අලස සෝමාර් දිවි පෙවෙතකට යොමු වී සිටියාය.

“මගේ මල්ලි නම් මුල ඉඳහු කිව්වා, ඕවා බෙල්ලේ එල්ලගන්නා කියලා කොරොනා හැදෙන්නෙ නැතුව තියෙන්නෙ නෑ... ඒකට කරන්න තියෙන හොඳම දේ පුළුවන් තරම් ආරක්ෂා වෙන එක විතරයි කියලා. ඒත් මේ සුරේ බලයක් තියෙන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය උඩ තමයි මම මේක

ගෙන්ගෙන කාටවත් නොපෙනෙන්න බෙල්ලේ දාගන්නේ. ඒ වගේම ඒක බෙල්ලේ දාගන්න වෙලාවේ ඉඳහු මගේ හිතට වගේම ඇඟටත් අමුතුව සනීපයක් දැනුණා.” මා හා දුරකතන ඇමතුමට සම්බන්ධ වෙමින් එම නිලධාරිණිය කීවාය. ඉන්පසු කොවිඩ් වැළඳීම පිළිබඳ ඇගේ අනිසි නීතිය දුරුවී සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පිළිවෙත් යටතේ තම ඵදිනෙද පිවිසියේ කටයුතු පවත්වාගෙන යාමට ඇයට හැකිවී තිබේ.

“ඒත් කොරොනා අස්සෙම ආපු සිමෙන්ති හිඟය වගේ දේවල් හිතදා මල්ලිගේ වගේම තාත්තගේ ආදායම් මාර්ගත් හැකිවුණා. ඒ කාලෙ අපිටත් සති ගණන් මාස ගණන් ගෙදරට වෙලා ඉන්න සිද්ධි වුණා. ගමේ හැමෝටම වගේ කොරොනා ආධාර ලැබුණත් මට රස්සාවක් තියෙනවා කියලා ඒකත් ලැබුණේ නැත. ඔය අතරේ තමයි මගේ අත්දෙකෙන් අමුතුව හිරි ගතියක් දැනුණේ. පස්සේ ඒක කකුල් දෙකටත් පැතිරුණා.” එම නිලධාරිණිය මා හා කීවාය. ඒ අනුව එම රෝග ලක්ෂණ මත ඇය කුරුණෑගල මහරෝහලෙන් ප්‍රතිකාර ගැනීමට යොමුවුවද ඉන් පැවසී ඇත්තේ ඇය තුළ ස්නායු ආබාධ හෝ වෙනයම් රෝගී තත්ත්වයක් නොමැති බවය. එහෙත් කොවිඩ් නොවැළඳුණද තමන් තුළ කිනම් හෝ වෙනයම් බරපතල රෝග තත්ත්වයක් පවතින බව ඇය තරයේම විශ්වාස කරන්නීය. එනිසාම අන්තර්ජාලය ඔස්සේ ‘හෙළ’, ‘රාවණා’ වෙද පරම්පරා නමින් පෙනී සිටින රටේ වෙදුන් සඳහා තමන් සතු මුළු සේසතම වැය කළ මුත් තාමත් කිසිදු සුවයක් නොමැති බව ඇය මා හා කියා සිටියාය. මේ අතර එක්තරා ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානයකට ගිය ඇයට දැනගැනීමට ලැබී ඇත්තේ කිසියම් පුද්ගලයෙකු විසින් ඇයට මිනි අළුවලින් වීන බන්ධනයක් සිදුකොට ඇති බවකි.

“දැන් මට හිතෙනවා අර කොවිඩ් හැදෙන්නෙ නැති සුරයෙන් අර මිනිස්සු මට යක්ෂ බන්ධනයක් කළාද කියලත්. සමහරවිට මේ සුරයට මිනි අළු දාලා තියෙන හැතැනේ. ඒ හිතදා පස්සේ මම ඒ සුරය ගලවලා පැත්තකට දැමීමා. කුරුණෑගල ඉස්පිරිතාලෙන් කියනවා මට සනායු රෝගයක් හැකිල. එහෙම මොකද මට මේ වෙලා තියෙන්නේ? මට විකෙන් වික පීවිනේ අතිමිවෙන යවනවද කියලත් හිතෙනවා වෙලාවකට.” ඇය කීවාය.

තමන්ට කිනම් හෝ රෝගයක් වැළඳේය යන භීතිය (Nosophobia) සේම තමන් තුළ කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් ඇතැයි යන Illness Anxiety Disorder නම් මානසික ව්‍යාධියක්ද තිබේ. එවැනි ව්‍යාධියක සිටි මෙම නිලධාරිණිය ඒ සඳහා කිසිදු විද්‍යාත්මක අගයක් නොමැති මිට්‍රා විශ්වාස මත පදනම් වූ ගුප්ත ප්‍රතිකාර සෙවීමට ගොස් කබලෙන් ලිපට වැටී ඇති බව අතිශයින් පැහැදිලිය. මෙවන් මානසික අර්බුද සහ ව්‍යාධීන් යම් යම් පුද්ගලයන් තුළ පවත්නා මානසික පීඩාවන් සේම වසංගත කාලවලදී වැඩිපුර ඉස්මතු වීමේ සම්භාවිතාවක් ලොව පුරා නිරීක්ෂණය වී තිබේ. නමුදු මගේ වැටහීමේ හැටියටනම් මේතාක් අප රටේ එවැනි විධිමත් ගණනයන්, පර්යේෂණ, ගවේෂණ සිදුවී නැත. ඒ අනුව ඉහත සඳහන් කොවිඩ් පශ්චාත් සංකූලතා සහිත එකම තැනැත්තිය ඇය විමට නොහැකි බව මගේ වැටහීමයි.

“දැන් මට හිතෙනවා කොවිඩ් හැදෙන්නෙ නැති සුරයෙන් අර මිනිස්සු මට යක්ෂ බන්ධනයක් කළාද කියලත්. සමහරවිට මේ සුරයට මිනි අළු දාලා තියෙන හැතැනේ.”

“මගේ මල්ලි නම් මුල ඉඳහු කිව්වා, ඕවා බෙල්ලේ එල්ලගන්නා කියලා කොරොනා හැදෙන්නෙ නැතුව තියෙන්නෙ නෑ... ඒකට කරන්න තියෙන හොඳම දේ පුළුවන් තරම් ආරක්ෂා වෙන එක විතරයි කියලා.”



මාධ්‍යවේදී විලක් සේනාසිංහ



තොරතුරු -
මහාචාර්ය
අශෝක දංගොල්ල
(පෙරාදෙනිය විශ්වවිද්‍යාලය)

පොලිසියේ මහත්තරු කලබල වුණාම

මාව නිරවින්දනය කරන්නේ මොකටද?

කුඩා කාලයේදී දරුවන්ට කට්ටි පැනීමට කියාදෙන්නේ පාසලෙනි. ඒ විය පරිසර පාඩමක් නිසාය. පුංචි කාලේ දරුවන් විය නිවැරදිව කිරීම ගුරුවරුන්ටද සතුටකි. එසේ වුවද ලොකු පන්තිවලදී දරුවන් පාසලෙන් කට්ටි පැනීම ගැන කිසිවකුටත් ප්‍රසාදයක් නැත. ඒ, විය කුඩා කාලයේ ඉගෙනගත් ක්‍රීඩාව නොවන බැවිනි. එහෙත් පාසලෙන් කට්ටි පැනපු සමහරුන් පසුකාලීනව ලෝකෙට ලොක්කන් වූ අවස්ථාද නැත්තේ නොවේ. හොන්ඩා සමූහ ව්‍යාපාරයේ නිර්මාතෘ සොයිචිරෝ හොන්ඩා විවැන්නෙකි. කෙසේවෙතත් කට්ටි පැනීමට සමත් මිනිසුන් මෙන්ම සතුන්ද සිටින බව ඔබ දන්නවාද? සාමාන්‍යයෙන් පැවරුණු රාජකාරිය මගහැර යන මිනිසුන් මෙන්ම කාරිය අතරමග දමා කට්ටි පනින අලි ඇත්තද වෙති.

පෙරහරක ගමන් කිරීම විය නැරඹීම තරම් පහසු නැත. විය අතිශය වෙනසකාරිය. මනුෂ්‍යවර ඇසල පෙරහර මෙරට පැවැත්වෙන සුවිශාලම සංස්කෘතික උත්සවයයි. ඊට සහභාගි වීම මෙන්ම තමන්ගේ කිසිවකු සහභාගි කරවීමද බොහෝදෙනෙකුට අභිමානයකි. එනිසා සිය කාරිය උපරිමයෙන් කිරීම ඒ සෑම දෙනාගේ අපේක්ෂාවයි. මිනිසුන් පමණක් නොව, අලි ඇතුන් කෙරෙහිද ඒ බව දක්නට ලැබේ. හැඳ පැළඳගත් පසු ඔවුන් තරම් ආඩම්බරකාරයන් කොහෙත් නැත. එහෙත් අතරින් පතර සියල්ල අවුල් කරන හහරකාරයන්ද නැතුවාම නොවේ. එවැනි එක් අයෙකුට පෙරහර උඩු යටිකුරු කිරීමට මහ වෙලාවක් ගතවෙන්නේද නැත.

වරක් මනුෂ්‍යවර ඇසල පෙරහර මංගල්‍යය පැවැත්වෙද්දී මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල සහ වෛද්‍ය සිසුන් රැළි සිටියේ පොලිසිය විසින් සපයනු ලැබූ බස් රථයේය. විය රැජින හෝටලයේ රථගාලේ නවතා තිබිණ. පෙරහර ආරම්භ විය. මහාචාර්යවරයා සහ සිසු පිරිස සන්සුන්ව පෙරහර නැරඹූහ. වැඩි වේලාවක් ගත වූයේ නැත. පොලිස් නිලධාරීන් කිහිපදෙනෙකු කලබලයෙන් දුවගෙන එත් බසයට ගොඩ විය. ඔවුන් හිතියෙනි.

“අලියෙක් කුලපු වෙලා.”

පොලිස් නිලධාරීන්ගේ හදිසියට හේතු දැනගත් වහාම මහාචාර්ය දංගොල්ල බසයෙන් බිමට බැස්සේය. එතරම් කලබලයක් පෙනෙන්නට නැත. පෙරහරේ ගමන්ගත් අලියෙකු නියමිත මාර්ගය වෙනස් කර ඇති බවක් පෙනේ. එහෙත් සන්සුන්ය. කිසිදු ප්‍රවණ්ඩ හැසිරීමක් දක්නට නැත. ඇඳුම් ආයින්තම්ද තිබූ පරිදිමය. විදුලි බුබුළුද දැල්වෙමින් තිබේ. අලියා පිට සිටි මිනිසුන් දෙදෙනාද යහනිනි. අලියා රැජින හෝටලය අසලින් පෙරහර මාර්ගයෙන් විලියට පැමිණ ඇත. ඔහු නැවත මාලිගාව වෙතට යනු පෙනේ. පොලිස් නිලධාරීන් කලබල වුවාට අලියා කලබල නැත. කිසිදු මිනිසෙකුට හෝ දේපළකට ඔහුගෙන් කිසිදු හානියක් නොමැත. එනිසා සිහි නැති කිරීමට අනවශ්‍ය බව මහාචාර්ය දංගොල්ල තීරණය කළේය. කිසිම කලබලයක්, කරදරයක් නැතිව අලියා මාලිගාව වෙත ගමන් කළේය. පෙරහර ඉදිරියට ගියේය. සැමට කලින් පෙරහර අවසන් කළේ පාර පැන්න අලියාය. විදින වේලාසනින්ම පෙරහර අවසන් කරන්නට අලියාට සිත් වන්නට ඇත. පෙරහරෙන් කට්ටි පනින්නට ඇත්තේ එනිසා විය හැකිය.

රජනිකා ලියනගේ



ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද?
නැත්නම් ඔබේ චරිතා
රන් භාණ්ඩ
සිනීන චේනීන
යනවාද?

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

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

*තොන්දෙසි අදාලවේ

මගේ කෙල්ලෝ දෙනා

දූෂණය කරලා ගහක එල්ලලා තිබුණා

“මගේ කෙල්ලෝ දෙනා එල්ලලා මරපු විදියටම උන්වත් එල්ලලා මරනවා මට දකින්න ඕන.”

ඔය අතරේ මං දැක්කා දවල් ඔයක එකකින් ආපු මිනිස්සු තුන්දෙනෙක් මගේ කෙල්ලෝ දෙනා උස්සන් යනවා. මං බේරගන්න හැදවත් මට පුළුවන්කමක් ලැබුණේ නෑ.”

ඇගේ එක් දියණියකගේ වයස අවුරුදු 17කි. අනෙක් දියණියට අවුරුදු 15කි. නාදනන මිනිසුන් තිදෙනා තරුණියන්ව රැගෙන ගියේ නිවසට නුදුරින් වූ උක් වගාකළ බිමකටය. පසුව තිදෙනා මාරුවෙන් මාරුවට ඔවුන්ව අමුඅමුවේ දූෂණය කර ගෙල සිරකර මරා දැමීය.

පොඩි දුවට ඉගෙනගන්න ලොකු ඕනකමක් තිබුණා. අපි ඇයට උසස් අධ්‍යාපනය දක්වා ඉගෙනගන්න උදව් කරනවා කියලා පොරොන්දු වෙලයි තිබුණේ

කනට වඩා පපුවට ඇහුණු මවකගේ මේ ශෝකාලාපය ඇසෙන්නේ අසල්වැසි ඉන්දියාවෙහි. ඇය ජීවත්වන්නේ උතුරු ඉන්දියාවේ උත්තර් ප්‍රදේශ් ප්‍රාන්තයේ තමෝලි පුර්වා ගම්මානයේය. ගෙවුණු දින කිහිපය පුරාම එකී ගම්මානයට වැස්සෙන්නම් අඩුවක් නැත. එසේ ඇදවැටුණු ධාරාණිපාත වර්ෂාව නිසා මුළු දවස පුරාම ගම්මානය තිබුණේ අඩඅඳරේය.

ලක්නවී අගනුවර සිට කිලෝමීටර් 200ක් දුරින් පිහිටි තමෝලි පුර්වා ගම්මානයේ වැඩිපුරම සිටින්නේ මිනිසුන් කිසිදක ස්පර්ශ නොකළ යුතු පිරිසක් ලෙස සැලකෙන ‘දලින්’ නම් හින කුලයේ මිනිසුන්ය. ඔවුන් ඉන්දීය කුල ධුරාවලියේ පතුලේම සිටින මිනිස් ප්‍රජාවකි. මේ ශෝකාලාපය ඇසෙන්නේද එකී පවුලක් වාසය කළ දුප්පත් නිවසකිනි.

“මගේ කෙල්ලෝ දෙනා මේ ගෙදර හරි සතුටින් ජීවත්වුණේ...”

ලණු ඇඳක් මත දිගාවී දිගටම හඬන ඇයව සැනසීමට අසල්වැසියන් දහසකුත් කතා කිව්වද ඇගේ හැඬිල්ල නවතින පාටක් නැත. මේ සියල්ලටම හේතුව මීට දින කීපයකට උඩදී සිදුවූ එක්තරා සිදුවීමකි.

“පහුගිය බදාදා වැස්ස හැවතුණේම නෑ.

ගෙල සිරකරන්නට පෙර දැරියන් දෙදෙනා පලා යන්නට දහසකුත් දෑ කරන්නට ඇත. නමුත් හයිතන්තිය ඇති පිරිමින් තිදෙනෙක් සමඟ ඔට්ටු වෙන්නට ඔවුන් දැරූ ඒ වැයම අසාර්ථක වී තිබුණි.

අවසානයේ අපරාධකරුවන් මරා දැමුණු දැරියන් දෙදෙනාව අසළ තිබූ ගස් දෙකක එල්ලා පිටමං වෙද්දී ඇදහැලුණු ධාරාණිපාත වැස්ස පමණක් මේ සියල්ල දෙස නිහඬව බලා සිටියේය.

පසුව මවගෙන් ලද පැමිණිල්ලකට අනුව පොලිස් පරීක්ෂණ ආරම්භ විය. එහෙත් ඒවාද ගියේ ඉඩිගමකේය. දලින්වරුන්ගෙන් ලැබුණු පැමිණිලිවලදී පසුගිය කාලය පුරාමත් ඔවුන් ක්‍රියාකර තිබුණේ එලෙසිනි. එනිසා මෙවරද පොලිස් විමර්ෂණවලට හැදුණු බාලගිරි දෝෂය පිළිබඳව ගම්මානයේ ජනතාව අදාළ බලධාරීන්ට වෝදනා කර තිබුණි. කෙසේ හෝ දින කීපයකට පසු දැරියන් දෙදෙනාගේ



මළසිරුරු ගස් දෙකක එල්ලෙමින් තිබියදී සොයාගැනුණු අතර පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක්ද පැවැත්විණි. එහිදී හෙළිවූයේ දැරියන් දෙදෙනා බලහත්කාරයෙන්ම දූෂණය කර ඝාතනය කර ඇති බවයි.

“අපේ මගේ කෙල්ලෝ දෙනා මැරලා. කෙල්ලෝ දෙනා හැතුව මං කොහොමද දෙයියනේ දැන් ජීවත්වෙන්නේ. මං නම් කියන්නේ උන් ඊකත් මගේ කෙල්ලෝ මරපු විදියටම එල්ලලා මරන්න ඕන.”

ඒ මවගේ හිතේ තෙරපෙන ශෝකයත්, ඇවිලෙන කෝපයත් දෙකම අසාධාරණ යැයි කියන්නට කිසිවෙකුටත් නොහැකිය. මන්ද කුසින් වැදූ දු පටන් මල් දෙකක් මෙන් රැක්ක හැටි දන්නේ ඇය පමණය. ප්‍රධාන අමාත්‍ය යෝගී ආදිත්‍යනාත් ප්‍රමුඛ ප්‍රාන්ත රජය මියගිය දැරියන්ගේ පවුලට වන්දි ලබාදීමට ඉදිරිපත් විය. නමුත් ඒ වන්දිවලට නිවසේ ශ්‍රියා කාන්තාව වන්දි සිටි දුවරුන් දෙදෙනා නැවත කැන්දගෙන ඒමට නොහැකි නිසා මවගේ එකම ඉල්ලීම අපරාධකරුවන්ට දැඩි දඬුවම් පමුණුවන ලෙසයි.

“මට සහිප නෑ. ඊක කාලෙකට උඩදී ලොකු ඔපරේෂන් එකක් කරලා ඉන්නේ. ලොකු දුව තමයි මාව බලාගත්තේ. එයා උයනවා, ගෙවල් පිරිසිදු කරනවා. ඒ වැඩ ඔක්කෝම කරනවා.”

ඒ මියගිය වැඩිමල් දැරිය ගැන මව කඳුළු සලමින් කියන කතාවය. ඇය සිය පාසල් ගමන අතරමඟ නවතා ඇත්තේද මවගේ අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හේතුවෙනි.

“එයාට හොඳට ඇඳුම් මහන්න පුළුවන්. මට මේ ළඟදීත් රෝස පාට හැට්ටියක් මහලා දුන්නා.”

මව එසේ කියන්නේ සිය වැඩිමල් දියණිය මසා දුන් ඇඳුමද තුරුල් කරගෙනය. ඇගේ ඇඳුම් මැසීමේ දක්ෂතාවය නිසාම මීට මාස හතරකට ඉහතදී ඔවුන්ගේ වැඩිමල් සොහොයුරා ඇයට මහන මැෂිමක්ද

ගෙනවිත් දී තිබුණි. ඒ පසුගිය හෝලි උත්සව සමයේදීය.

“පොඩි දුවට ඉගෙනගන්න ලොකු ඕනකමක් තිබුණා. අපි ඇයට උසස් අධ්‍යාපනය දක්වා ඉගෙනගන්න උදව් කරනවා කියලා පොරොන්දු වෙලයි තිබුණේ.”

ඒ මියගිය දැරියන්ගේ පියාය. ඔහු කුලී සේවකයෙකි. බාල දියණිය ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂ වූ බවත්, කලාවට බොහෝ ඇලුම් කළ බවත් ඔහු පවසන්නේ ඇගේ චිත්‍ර පොතක්ද තුරුල් කරගෙනය. එසේම ඇයට තිබූ එකම සිහනය වූයේ ඉදිරියේදී තමාටම කියා රූපලාවණ්‍යාගාරයක් ආරම්භ කිරීමය.

“අපි හැමෝම ගොඩාක් සතුටින් හිරියා. අපේ ගමේ මේ වගේ දෙයක් වෙයි කියලා කවදාවත්ම හිතුවේ නෑ. මගේ සහෝදරියන් ගහකළේ හරිම ආරක්ෂිත ජීවිතයක්. අඩුතරමේ ඒ අය තනියම එළියටවත් ගිහිල්ලා නෑ. ඒත් ඒ අය අපිට හැතිවුණා. ඉතින් මේ වගේ දෙයක් අපිට වෙන්න පුළුවන්ම වෙන ඕනම කෙනෙකට වෙන්න පුළුවන්.”

සහෝදරියන් ගැන හැඳූ කඳුළුන් එසේ කියන්නේ ඔවුන්ගේ එකම සහෝදරයාය. ඔහු පවසන පරිදි පවුලේ සතුට රැඳී තිබුණේ මියගිය සහෝදරියන් නිසාය. ඒත් යළි කවදාවත් ඔවුන්ගේ සිනා හඬ ඒ ගෙදරින් ඇසෙන්නේ නැත.

මේ අතරවාරයේ දැරියන් සමූහ දූෂණය කර ඝාතනය කළ බවට සැකපිට පුද්ගලයින් හයදෙනෙකු අත්අඩංගුවට පත්වී තිබේ. පොලිසිය පවසන ආකාරයට ඒ අතරින් එක්අයෙක් අසල්වැසියෙකු වන අතර අනෙක් පිරිස අසල්වැසි ගම්මානයක පිරිසකි.

ගෙදරකට හොරෙක් පැහැන විටත් අපි කතාවට කියන්නේ පිටින් ඇවිත් හොරු පනින්නේ නැති බවය. ඒ වාගේම කුඩා ගැහැනු දරුවන්ට සිදුවන මෙවැනි අපරාධවලටද අසල්වැසියන් එක්කෙනක් හෝ දෙන්නෙක් නොවැරදීම ගැනෙහි. අපේ රටේද මෙතෙක් සිදුවූ විවෘත අපරාධ ගණනකටම අසල්වැසියන් සම්බන්ධ බව පසුව අනාවරණය විය. ඒ නිසා මේ කතාවෙන් අප ගත යුත්තේ ඉන්දියාවද, ශ්‍රී ලංකාවද නැතිනම් ලෝකයේ වෙනත් රටක්ද යන වග නොවේ. මල් නම් කොහේ පිපුණත් මල්ය. නමුත් ඒ මල් රැකගත යුත්තේ හත් ගව්වක් දුර සිටින ඔබිරුන්ගෙන් නොව ළඟ සිටිනා උන්ගෙන්ය.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න





කවුමාල් ද සිල්වා
මහෝවිකිත්සක,
මහෝවිද්‍යා පුහුණු
උපදේශක

වමර්ගෙයි නදීශගෙයි විවාහයට අවුරුදු දෙකයි. ටික දවසක ඉඳලා “මගේ ඔලුව රිදෙනවා... පපුව රිදෙනවා...” කියලා වමර් ගමටම ඇහෙන්න කැනගනනවලු. ඒ නිසා සැමියා නදීශ ඇසව කායික රෝග වෛද්‍යවරයෙක්ට පෙන්නලා. වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් වමර්ගේ ගනේ ලෙඩක් නැහැයි කියලා පැහැදිලි වෙච්චි නිසයි වෛද්‍යවරයා ඇසව මගේ ළඟට යොමු කරලා තිබුණේ.

“පපුවයි ඔලුවයි රිදෙනවා බොකටර් ඉන්නම බැහැ.”

මමත් කායික රෝග වෛද්‍යවරයෙක් කියලා හිතපු නිසාදෝ මාව දැකපු හැටියේ වමර් කතාව පටන්ගත්තේ එහෙම. පෞද්ගලික කාරණා කතා කරන්න මුලදී මැලි වුණත් ටික වෙලාවකින් වමර් මාත් එක්ක සුනද වුණා.

“මම ලැවරියා කන්න හරි කැමතියි. ඉස්සර අම්මා මට හැමදාම ලැවරියා හදලා දෙනවා.”

“ඉතින් දැනුත් අම්මට කියලා ලැවරියා හදාගන්න පුළුවන්නේ” කියලා මම කිව්වට පස්සේ වමර් ඇගේ කතාව කියන්න ගත්තා.

නදීශ පුංචි කාලෙදීම ඔහුගේ මව මියගිහිනි. ඔහුගේ පියා අසනීපෙන් ලෙඩ ඇදේලු ඉන්නේ. මේ හේතු නිසා වමර්ගේ පවුලේ උදව්‍ය නදීශට කැමති වෙලා නැහැ. ඒ නිසාම ඇය හිතුවක්කාරවට නදීශත් එක්ක විවාහවෙලා.

නදීශ වැඩ කරන්නේ ගම් පළාතේ පොඩි ගැට්ටර් එකක. ඔවුන් ජීවත්වෙන්නේ කුලී නිවසක. ඉතින් මාසේ පඩියෙන් කුලී ගෙවලා ඉතිරි වෙන මුදලින් සතියක්වත් ජීවත්වෙන්න බැරිලු. කන්න නැති වුණොත් අම්ම ගස්ලෙඩු කඩලා තම්බලා කන වෙලාවල් පවා තියෙනවා කියලා ඇය කිව්වා.

හැබැයි වමර්ට තිබුණු ප්‍රශ්නේ කන්න නැති එක නෙමේ.

“මට බඩගින්නේ ඉන්නත් පුළුවන්. ඒත් මගේ මිනිනා මාව ගන්න ගන්න හැකි එකයි මට ඉවසන්නම බැරි.”

වමර් ඇයට සැමියගෙන් නොලැබුණු අවධානය ලබාගන්න ඔලුව රිදෙනවා, පපුව රිදෙනවා කියලා රඟපාන්න පටන් අරන්. කාලයත් එක්ක මේ අදහස ඇගේ යටිතින් තැම්පත් වෙලා ඒ අමාරුකම් ඇත්තටම දැනෙන්න අරන්.

පස්සේ මම මේ සැමියා එක්කත් පෞද්ගලිකව කතා කළා.

“ජීවිතේ හරි අමාරුයි මහත්තයෝ. උදේ හතරට ගැට්ටර්ගට ගිහිත් කැන්ට්මේ තියෙන පොඩි දෙයක් බඩට දාගෙන දවසම වැඩ කරලා ගෙදර යනකොට රෑ දහය එකොළහ වෙනවා.”

නදීශටත් කියන්න සාධාරණ කතාවක් තිබුණා.

“ඔයාලගේ කැන්ට්මේ ලැවරියා හැද්ද?”

“තියෙනවා.”

“පුළුවන්තම හෙට ගෙදර යනකොට ලැවරියා දෙකක් අරන් යන්න.” ඒත් මම නදීශට

කිව්වේ එව්වරයි. පහුවෙනිද ඔහු කිව්ව විදියටම වැඩේ කරලා තිබුණා.

ටික දවසකින් මේ යුවළ ආයේ මාව මුණගැහෙන්න ආවා. එදා ලැවරියා අරගෙන ගියහම වමර් හරියට සතුටු වුණාලු. ඒ නිසා නදීශ පුළුවන් විදියට ඉඳලා හිටලා ඇයට පුංචි පුංචි දේ අරන් යන්න පටන්ගෙන. ඔය අතරේ සැමියා ගැන වමර්ගේ තිබුණු සැලකිල්ලත් වැඩිවෙලා. මේ දෙන්නගේ පවුල සමඟ කරන්න මනා ලොකු උපදේශන අවශ්‍ය

වුණේ නැහැ. පුංචි ලැවරියා එකක් හොඳටම ප්‍රමාණවත් වුණා.

පස්සේ වමර් ගෙදර ඇඳුම් මහන්න පටන්ගත්තා. කඩවලට ඇඳුම් විකුණලා ඒ දෙන්නා දැන් හොඳ මුදලක් හොයනවා.

ගෙදර දෙන්නට දෙන්නගේ ආදරේ, අවධානයත් එක්ක ලැබෙන ශක්තිය ඉස්සරහා මොන ආර්ථික අර්බුදයත් යටයි කියන එකයි මට මේ කතාවෙන් කියන්න ඕනේ.

දැන් අපේ රටේ තියෙන ආර්ථික අර්බුදය බොහොම සංකීර්ණයි.

ගොඩක් අයට එක වේලක් කැවොත් අනිත් වේල කන්න නැහැ. රැකියා ගැන විශ්වාසයක් නැහැ. දැරුවන්ට හරියට ඉගෙනගන්න නැහැ. ඉතින් පවුලක සැමියා, බිරිඳ, දැරුවන් මේ හැමදෙනාම ඉන්නේ ජීවනයෙන්.

වෙනදා වැඩ ඇරලා හිනාවෙන් ගෙදර එන සැමියා දැන් දෙරන් ඇතුළු වෙන්නෙම කේන්තිය අතේ තියාගෙන වෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට පැය

ගාණක් ඔහු තෙල් පෝලිමක ඉන්න ඇති, නැත්තම් ප්‍රවාහන පහසුකම් අඩු නිසා තෙරපිලා හිරවෙලා ගෙදර එන්න ඇති. මේ දේවල් තේරුම් අරගන්න බිරිඳත් බුද්ධිමත් වෙන්න ඕනේ. මේ වගේ තත්ත්වයකින් ගෙදර එන මනුස්සයා එක්ක ගෙට ආපු හැටියේ මොකක් හරි හේතුවක් අල්ලන් රණ්ඩු කරනවානම්, සැක කරනවානම් වෙන්නේ ඇවිලෙන ගින්නට පිදුරු දැමීමා වගේ දෙන්නා ඇවිලෙන එක. ඒ වෙනුවට සැමියාව විවහෙකින් හරි අගය කරන එකයි මේ වෙලාවේ බිරිඳකගේ වගකීම.

තමන්ට දැනෙන ජීවනය ගෙදර බිරිඳගේ, දැරුවන්ගේ පිටින් යවන එක අසාධාරණයි කියන එක සැමියාත් තේරුම්ගන්න ඕනේ. ගෙදර ආර්ථික ප්‍රශ්නය දැරුවන්ගේ ප්‍රශ්නය නිසා ගොඩක්ම තැලෙන්නේ ගෙදර කාන්තාව. ඉතින් වෙනදට වඩා ඇයට ආදරය, කරුණාව, අවධානය ලබාදෙන්න. ඉස්සරහට මේ ප්‍රශ්න තවත් සංකීර්ණ වෙන්න වුණත් පුළුවන්. ඒ මොන දේ වුණත් දෙන්නට දෙන්නා ශක්තිමත්ව ඉන්න බලන්න. කිසිම වෙලාවක විකිනෙකාව තනි කරන්න එපා.

මෙතුමක්කල් අනවශ්‍ය දේට මුදල් වියදම් කළානම් ටික කාලයක් යනතුරු ඒ දේවල් නතර කරන්න. මේ කාලෙදී පුළුවන් තරම් ආදායමට වඩා වියදම අවම කරගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනේ.

ඒ වගේම ගෙදර ජීවනය දැරුවන්ට දැනෙන්න දෙන්න එපා. යමක්කමක් තේරෙන දැරුවෙක් නම් ‘මේ කාලේ අපිට ටිකක් අමාරුයි පුනේ’ කියලා කරුණු තේරුම් කරලා දෙන්න. මුල් ප්‍රමාණය කියන්නේ දැරුවෙක්ගේ ජීවිතේ වැදගත්ම කාලේ. මේ කාලේ දැරුවෙක්ගේ හිතට වැරදි දෙයක් වැටුණොත් ආයේ ගල්ලේ කෙටු අකුරු වගේ මකන්න බැහැ. ඒ නිසා අම්මාගේ තාත්තාගේ ආර්ථික ජීවන දැරුවන් පිටින් යවන්න එපා. දැරුවන්ව හිතරම් සතුටින් තියන්න බලන්න.

දැරුවන්ගේ වැඩ වගයකට ගෙදර තිබුණු ලී බඩු විකුණාපු යුවළක් මට මේ ළඟදී මුණගැහුණා. ලී බඩු විකුණාපු එක ගැන සැමියම ලොකු ගානක් තිබුණේ නෑ. හැබැයි බිරිඳ හිටියේ අමනාපෙන්. කාලයත් එක්ක මේ ප්‍රශ්න විසඳුණු දවසක ඒ විකුණුව දෙවල් අපිට ආයේ ගන්න පුළුවන්. හැබැයි අපිට අපේ ආදරණීයයන්ව ආයේ සල්ලි දීලා ගන්න බැහැ කියන එක මම ඇයට තේරුම් කළා.

අපි වැට්ලා ඉන්නේ කියලා හිතරම් හිතන්න එපා. වැටුණත් නැගිටින්න පුළුවන් විදි ගැනම හිතන්න. පවුලක් විදියට හිතරම් සතුටු වෙන්න පුළුවන් පුංචි පුංචි දේවල් කරන්න. එතකොට වමර් වගේ ශක්තිමත්ව ආර්ථික ප්‍රශ්නවලට මුහුණදෙන්න ඕනම කෙනෙක්ට පුළුවන් වෙයි.

මේ කාලේ දැරුවෙක්ගේ හිතට වැරදි දෙයක් වැටුණොත් ආයේ ගල්ලේ කෙටු අකුරු වගේ මකන්න බැහැ. ඒ නිසා අම්මාගේ තාත්තාගේ ආර්ථික ජීවන දැරුවන් පිටින් යවන්න එපා. දැරුවන්ව හිතරම් සතුටින් තියන්න බලන්න

දෙස්තරට බැරවුණු වැඩේ ලැවරියා කළා

“මට බඩගින්නේ ඉන්නත් පුළුවන්. ඒත් මගේ මිනිනා මාව ගන්න ගන්න හැකි එකයි මට ඉවසන්නම බැරි.”



“සුද්දි බලන්නකෝ අද ඔයාගේ ලස්සන... අපේ කොච්චි පිංචිත් කරල පුරෝගෙන... බහොම තමයි ඉන්න ඕන මැණික.”

ඒ දසාධර හඬ ඇහෙද්දී දඹල මල්, මෑ මල් මෙන්ම තිත්ත කරවිල මල් ද ඇතුළත් මදුස පාන්තිය. මිරිස්, මාලු මිරිස්, කොච්චි මිරිස් මෙන්ම විවිධ වර්ගයේ එළවලුද, කොළ පලා වර්ගද ඒ සෙනෙහසට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ සරු අස්වැන්නෙනි. හිත පහත් කරන ගෙවත්තක හිමිකාරිය වීමේ සිහිනය අවිනි තිසේරා තුළ උපන්නේ කුඩා විශේෂිත මුත් ඒ සිහිනය සැබෑවක් වුණේ විවාහයෙන් පසුවය.

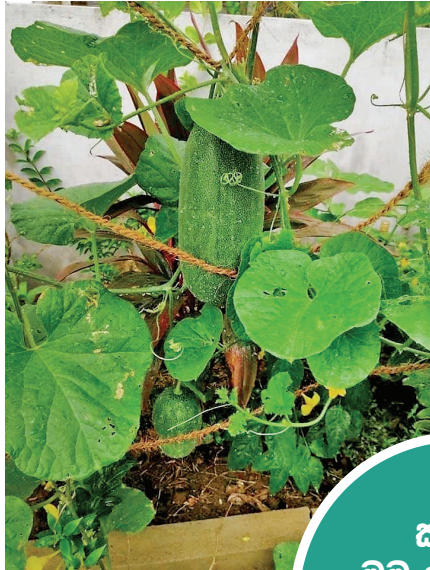
“ඇත්තටම මගේ හිතේ කොළ පාට හිනාසක් තැබීමට තිබුණා. අපි මුලින් පදිංචි වෙලා හිරිපේ තාත්තගේ ගම වන ගම්පහ, කිරිඳිවැල. ඊටපස්සේ, අම්මගේ ගමට ගියා. ඒ අනුරාධපුරේ. සීයාට අනුරාධපුරේ ඉඩම් තිබුණා. කුඹුරු ගොවිතැන් වගේම හේන් ගොවිතැන් කටයුතුවල තමයි ඔවුන් නියැලුණේ. මම ඉගෙනගත්තේ අනුරාධපුරේ. මටයි අයියටත් තිබුණේ ඉගෙනගන්න වැඩේ හරියට කරන්න. ගෙදර වැඩවලට, වත්තේ පිරිසේ වැඩවලට අම්මා අපිව සම්බන්ධ කරගත්තේ නැහැ. ඒත් වත්තේ පිරිසේ එළවලු හෝග වැවිලා තියෙන අපුරුව මම නිතරම දැක්කා. ඒ වැඩවලට උදව් නොවුණාට මම හිතන් හිතලා තියෙනවා කවදහරි මම ඉන්න ගෙදර කොළ පාටට ලස්සනට තියෙන්න ඕන කියලා. 2013 විවාහ වෙලා හලාවතට එද්දීත් ඒ හිනාස හිතේ පැත්තක තිබුණා. ඒත් මොහොතකට මට හිතුණා ඒ හිනාස හැබෑ නොවේවිද කියලා.”

අවිනි එම වදන් ටිකතම් පැවසුවේ මද සිනාවක් ඇතිවය. හලාවත මුහුදුබඩ පෙදෙසක් වීමත්, වැලි පොළොවක් තිබීමත් නිසා තමාගේ කොළ පාට හිනාස සැබෑ නොවේදෝ යන බියක් ඇස සිත නොතිබුණාම නොවේ.

“එක් ටික දවසක් යෑද්දී මම උත්සාහ කළා. මුලින්ම කළේ මල් පැළ හිටවන එක. මේ ඉඩම පර්වස් හතක වගේ ඉඩ ප්‍රමාණයක් තිබුණේ. ඉතින් තාපපෙ රැක හදලා පෝච්චිවල තමයි මල් පැළ හිටවීමේ. දිගට මුළු තාපපෙම මල් හිටවීමට. ගෙදරට එන අය මේ මල් ටික දැක්කම කියන්න ගත්තා, ‘ඔයා ඔය වගේම එළවලු ටිකකුත් හදාගත්තම නොඳැයි හේද’ කියලා.”

විවාහ වී එතවට අවිනි කළේ පුද්ගලික මූල්‍ය ආයතනයකට සම්බන්ධ රැකියාවකි. පසුව ඇය වඩාත් ආස කළ රැකියාව වන ගුරු පත්වීමක් ලැබුණි. ඒ පුත්තලම බත්තුවමය ජාතික පාසලටය. හිණුම්කරණය හා ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය යන විෂයයන් දෙකම උසස් පෙළ සිසුන්ට උගන්වන ඇය මේ වනවිට දියණියන් දෙදෙනෙකුගේ ආදරණීය මවකි. කොතරම් කාර්යබහුල ජීවිතයක් ගත කළත් වගාවට වෙලාව වෙන්කරගැනීම ඇයට තවමත් අපහසු වී නැත.

“ගේ තියෙන ඉඩමේ එළවලු වගා කරන්න ඉඩක් හැකි නිසා මම මල් හිටවීමට. එකකොට ලොකු දුවක් පුංචියි. ඒත් එයත් හරි කැමැත්තෙන් මං මල් හිටවද්දී උදව් කරනවා. ඔය අතරේ ගේ ඉස්සරන තියෙන පර්වස් දොළහමාරක ඉඩමක් විකුණනවා කියලා දැනගන්න ලැබුණා. අපි ඒ ඉඩම මිලට ගත්තා. ඒ 2017 අවුරුද්දේ. ඉතින් අද වෙනකොට නුවරඑළියේ විතරක් වැවෙනවා කියලා හිතපු කැරට්, බීරිඊට් වගේ එළවලුත් අපි වගා කළා. ඒ වගේම අපිට ගාර්ඩිනි එකක් තිබුණො නෑ. ගෙයින් එළියට බැස්සම පාර තිබුණේ. ඉඩම ගත්තම පොල් පැළ දෙකක්, තැඹිලි පැළ දෙකක්, පලතුරු පැළ හිටවලා ඒ මැදදට



පුංචි කාලේ මම උදැලලක් අල්ලනවටවත් අම්මා කැමති වුණේ නෑ

වෙනත බඩාලට සෙල්ලම් කරන්න ලස්සන ගාර්ඩිනි එකකුත් හැදුවා. ඒ එක්කම ලස්සනට පාත්ති හැදුවා. ගොඩක් පාත්ති හැදුවේ රවුම් හැඩේට. මමම තමයි ගල් තියලා බදාමවලින් බැන්දේ. ඉතින් සමහර පාත්ති ටිකක් ඇදෑයි. කොහොමහරි 2018, 2019 වෙද්දී මට ලස්සන ගෙවත්තක් ලැබුණා.”

ඒ ගෙවත්තේ දැන් විවිධ පලතුරු වර්ග වාගේම එළවලු වර්ගද තිබේ. උගුරැස්ස, ලොව්, ජේර, විලාඩ්, කඵත කොලොම්බන් වැනි අඹ වර්ගත්, දෙළුම්, බෙහෙත් හෙල්ලි, සීනි අහෝද, කෙසෙල් වර්ගද කිහිපයක් ඇතුළුව ඇඹිල්ල හා මාදං ගසක්ද එහි තිබේ.

පතෝල, බණ්ඩක්කා, වැටකොලු මෙන්ම ගෝවා වගාකොට ඇත්තේ ගෙවත්තේ ජේලි ලෙසය. රතු බණ්ඩක්කා, පදුරු මෑ, වම්බදු වර්ග, මාලු මිරිස්, අඹුමිරිස් මෙන්ම ගොරකා තක්කාලි ඇතුළු තක්කාලි වර්ගද ගණනාවකි. කංකුං, මුකුණුවැන්න වාගේම හාතවාරිය, මොනරකුඩුම්බිය, පොල්පලා වැනි දේත් ඒ වගා හෝග අතර තිබේ.

“ඇත්තටම පස්සලේ ගිලුපසට ඕන කරන ඖෂධ පැළෑටි ටික පවා අහල පහල අය අපේ ගෙවත්තෙන් අරගෙන යන

එයාලට මැණික කියලා කතා කරද්දී මහත්තයා නම් හෝක්කාඩු කියනවා



මගේ හිතේ තිබුණු කොළ පාට හිනාස හලාවත වැලි පස දැකිද්දීම බිඳවැටුණා

ඒත් උත්සාහය අතහැරියේ නෑ. මහත්තයාට ඇවිටිලි කරලා වගාවට ඉඩමකුත් ගත්තා



අපි අද එයාට දෙන්නේ වස විස හැකි එළවලු පලතුරු. ලොකු දුවගේ පොඩි කාලේ එනෙම කරන්න බැරිවුණා. ඒත් අද අපි ලොකු දුවට කියනවා දැන් හංගි වගේම ඔයා කන්නේ හොඳ දේවල් කියලා.”

අවිනි බිරිඳක් මවක් වාගේම සිසු පරපුරකට සෙනෙහේ ඇති ගුරුවරයකි. දැරු දැරියන්ගේ ඉගෙනුම් කටයුතු වාගේම, මෑතකදී බත්තුවමය මහා විදුහලට ගෙවතු වගාබිමක් ඇතිකිරීමේ කටයුතුත් මේ වනවිට විදුහල්පතිතුමා, ගුරු මණ්ඩලය හා එක්ව ක්‍රියාත්මක කෙරෙමින් පවතී. ඒ 2022 වසරේ උසස් පෙළ සිසුන්ගේ ව්‍යාපෘතියක් ලෙසිනි. ඊටද අවිනි ගුරුතුමිය ඉහළ දයකත්වයක් ලබා දේ.

“ඇත්තටම වගාව එක්ක කටයුතු කරනවා කියන්නේ හිතට හරිම සැතපීමකි. ඉස්සර මට කේන්ද්‍රීය යන අවස්ථා තිබුණා. දැන් එනෙම හැහැර. ගුරු වෘත්තීය තුළත් මම කාර්යබහුලයි. නොමිලේ ආර්ථික අපහසුතා ඇති දරුවන්ට උගන්වනවා. ගෙදරදොරේ වැඩ, දරුවන්ගේ වැඩ කරනවා. වගාවට ඕන කරන පොහොර ටික, කෘමි විකර්මක ටික මමම හදාගන්නවා. ඒ හැමදේම මට කාලය තියෙනවා.”

ඇය කියන්නේ සතුටිනි. ඕනෑකම ඇත්තම් ඕනෑම දෙයකට කාලවේලාව වෙන් කරගත හැකිය. ඒ කාලයට උපරිම විටිනාකමක් දෙන්නේ කෙසේද යන්න තීරණය කළ යුත්තේ නම් ඔබයි.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

එදා පැවැත්වෙමින් තිබුණේ ආසියානු කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලියේ අපට තීරණාත්මකම තරඟය වන ශ්‍රී ලංකාව සහ ප්‍රබල ඉන්දියාව අතර පැවති තරඟයයි. ආසියානු කුසලාන තරඟාවලියේ අවසන් මහා තරඟයට පිවිසීමටත්ම තරඟයේ ජයග්‍රහණය දෙපිලටම වැදගත් වී තිබුණි. පන්දුවට පහරදෙමින් සිටියේ ඉන්දියානු පිලයි. ඒ මොහොතේ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමට අතිශය වැදගත්ම කඩුල්ලක් තිබුණානම් ඒ විරාත් කෝලියගේ. ඒ කවදත් ඔහු ලංකාවට හිසරදයක් වූ පිතිකරුවා මෙන්ම දැනට ලෝකයේ සිටින විශිෂ්ටතම පිතිකරුවාද වන හෙයිනි. කෙසේ නො කෝලි ක්‍රීඩාපිටියට පැමිණීමත් සමඟම නායක දසුන් ශානක කවුරුන් පුදුම කරමින් පන්දු යැවීමට කැඳවුවේ කණ්ඩායමේ සිටි කෝඩුකාර ම පන්දු යවන්නාය. තත්පර කිහිපයක් ඇතුළත කෝඩුකාරයාගේ අතින් ගිලිහුණු පන්දුව හැවතුණේ කෝලියගේ කඩුල්ල සුනුවිසුණු කරමිනි. විස්තර විවාරකයින් පවා එදා එම පන්දු යැවීම හැඳින්වූයේ සුපිරි පන්දු යවන්නෙකුගේ ආගමනයක් ලෙසිනි. ඔහු කෝඩුකාරයා වෙත කවුරුන් නොව බිල්ලාන් මධුශංක ය. දැන් ඔහු එළැඹෙන ලෝක කුසලාන ශ්‍රී ලංකා සංචිතයටද ඇතුළත් කර ඇත. එවන් මොහොතක අප බිල්ලාන්ගේ මව වන කේ.පී.නිලන්ති කතා කළේ ඇගේ ක්‍රිකට් විරයා ගැන ඇය සමඟ කතාබහක යොදෙන්නටය.



පුතා කෝලියගේ විකට් කණු තුන ගලවද්දී අපි ගේ හෙල්ලෙන් න කැරැහුවා

බිල්ලාන් මධුශංකගේ මව කේ.පී.නිලන්ති

පුතා ගෙදර ඇවිල්ලත් කෝලියගේ කඩුල්ල ගන්න විඩියෝ එක ෆෝන් එකෙන් බලනවා මං දැක්කා

බිල්ලාන්ට අයිසයි, මල්ලියි ඉන්නවා. වයාලගේ තාත්තා ඉස්සරනම් ධීවර කර්මාන්තයේ යෙදුණු කෙනෙක්. දැන්නම් ගෙදරට කඩයක් කරගෙන ඉන්නවා.

එතකොට බිල්ලාන්ට ක්‍රිකට්වලට යොමුවෙන්න බලපෑ මොකක් හරි හේතුවක් තිබුණද?

එහෙමට කියලා හේතුවක් නෑ. ඒත් වයා පොඩි කාලේ ඉදන්ම ක්‍රිකට්වලට ආසයි. ඒ කාලේ ඉදන්ම ගමේ ප්‍රමයි එක්ක කණ්ඩායමක්

හදගෙන ක්‍රිකට් තරඟවලට යනවා. එහෙම ගිහින් හැමදම දිනලා තමයි එන්නේ. ගෙදර කඩඩි පුරවලා කුසලාන තියෙනවා. මං හිතන්නේ ක්‍රිකට්වලට තිබුණු කැමැත්ත නිසාම තමයි පුතා ක්‍රිකට්වලට යොමුවුණේ.

එහෙම ක්‍රිකට් ගහන්න ගිය පුතා ජාතික කණ්ඩායමට තේරෙයි කියලා අම්මා හිතමට හරි හිතුවද?

ඇත්තටම හිතුවේ නෑ. මොකද මෙයාගේ පාසලේ 15න් පහළ වෙනකල් විතරයි ක්‍රිකට් තිබුණේ. 19න් පහළ තිබුණේ නෑ. දවසක් හම්බන්තොට පිස්ට්‍රික් ක්‍රිකට් පුහුණුකරු මංජුල සර් මෙයාට කියලා තිබුණා හම්බන්තොට සුරියවැව ක්‍රීඩාංගණයේ පන්දු යවන්නන් තෝරාගන්න වැඩසටහනක් තියෙනවා එන්න කියලා. පුතා ඒකට ගියා. එදා ඒකට ඇවිත් තිබුණේ එමින්ද වාස්. පස්සේ වාස් සර් පුතා බෝල් කරන විදිය දැකලා වයාගේ දුරකතන අංකය ඉල්ලගෙන කොළඹට එන්න කිව්වා. පුතා ජාතික කණ්ඩායමට එන්න හැරවුම් ලක්ෂය වුණේ ඒක තමයි.

එයා ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණා කියන ආරංචිය ලැබුණු දවස අම්මට මතකයිද?

මොකද අමතක. ඒ දවස කවදවත් අමතක වෙන්නේ නෑ. ඇත්තටම මට හිතාගන්න බැරවුණා. අනික ආසියා කුසලානය වගේ තරඟාවලියකට කැඳවද්දී තවත් සතුටු හිතුණා. මොකද අපි කවදවත් හිතුවේ නෑ වයා ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරයි කියලා. ඒත් පුතා හරි වාසනාවන්තයි.

බිල්ලාන් ක්‍රිකට් ගහනවට එයාගේ තාත්තානම් පොඩ්ඩක්වත් කැමති වුණේ හැකිලූ හේද?

ඒක ඇත්ත. වයා බයෙන් හිරිගේ ක්‍රිකට් ගැහිල්ල නිසා පුතා හැකිවෙයි කියලා. මොකද ක්‍රිකට් හින්ද සමහර දවස්වලට වයා ගෙදර නෑ. එතකොට පන්ති යන්නේ නෑ. එතැනින් ගියාම ඉස්කෝලේ වැඩ කරන්නේ නෑ. මට මතකයි දවසක් වයාගේ තාත්තා පුතාව ප්‍රභට ගෙන්නගෙන ඇහුවා ක්‍රිකට් ගහ ගහ හිරිගම හරියයිද කියලා. එදා පුතා කිව්වා ලොකු වුණාම හමුදාවට යනවා කියලා. දැන්නම් වයාගේ තාත්තා පුතා නිසා අපටත් වඩා සතුටු වෙනවා.

ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට එනවා කියන එක ලේසි නෑ. පුතා ඒ වෙනුවෙන් මොනතරම් කැපවීම් කළාද?

අපි සල්ලි තියෙන මිනිස්සු නෙවෙයි. ඉතින් පුතාට ක්‍රිකට් බඩු ගන්න එහෙම අමාරුකම් තිබුණා. සමහර දවස්වලට යාළුවන්ගෙන් ඉල්ලගෙන ගියේ. හැබැයි අපි අපිට පුළුවන් විදියට වයාගේ ගමනට උදව් කළා. වයන් මෙතැනට එන්න ලොකු කැපවීම් කළා.

පුතාගේ පළවැනි තරඟය බලද්දී අම්මට මොකද හිතුවේ?

පුහුණු ආසියානු කුසලානේ පළවැනි තරඟය වුණු ඇල්ගනිස්ටානය එක්ක තමයි ක්‍රීඩා කළේ. වයා ඊටී එකෙන් දකිද්දී හිතාගන්න බෑ ඉතින්. එදනම් ඊටී එක ප්‍රමිති හෙලවුණේ නෑ. කියාගන්න බැර සතුටක් තමයි තිබුණේ.

එතකොට ඉන්දියාව එක්ක තරඟයේදී පුතා විරාත් කෝලියගේ කඩුල්ල ගන්නකොට අම්මට මොකද හිතුවේ?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ ඒකනම්. එදා පුතා කෝලියගේ විකට් කණු තුන ගලවද්දී අපි ගේ හෙල්ලෙන් න කැරැහුවා. මොකද කෝලියගේ කඩුල්ල ගන්න එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. කොහොමත් හරි ඒ කඩුල්ල ගන්නත් බෝලයක් කෙළින්ම කඩුල්ලේ වද්දලා කෝලිව අවුට් කරන්න ලේසි නෑ. ඒත් පුතා ඒක කළා.

ගෙදර ඇවිත් පුතා කෝලියගේ කඩුල්ල ගැන මොකද කිව්වේ?

වයා ඒ ගැන හරි සතුටින් හිරිගේ. මං දැක්කා නිතරම පුතා කෝලියගේ කඩුල්ල ගන්න විඩියෝ එක ෆෝන් එකෙන් බලනවා.

එදා තරඟයෙන් පස්සේ පුතා කාටද මන්දා 'කෝලි නම් ගේමක් නෑ බඩා' කිව්වා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) අයිගෝ ඒක අපේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ප්‍රමිති විහිළුවට කිව්ව කතාවක්. අර ඊටී ප්‍රෝග්‍රැම් එකකදීනේ ඔය කතාව වරින් අසලංක පුතා කිව්වේ.

අම්මා ඔහොම කිව්වට එහෙම කියන්න කෙනෙක් පුතා දැන් හොයාගෙන ඇති හේද?

ඔය අහන්නේ ඩිල්ලාන්ට ගැනු ප්‍රමයෙක් ඉන්නවද කියලානේ. ඉන්නවා ඉන්නවා.

මුලින්ම කියන්න අම්මට මේ මොහොතේ පුතා ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

ඇත්තටම සතුටුයි. මට පුතා ගැන හිතාගන්න බෑ. දවසක් දෙකක් ඇතුළේ වයාගේ මුළු ජීවිතේම වෙනස් වුණා. අම්මා විදියට මේ මොහොතේනම් මට ඩිල්ලාන් පුතා ගැන තියෙන්නේ කියාගන්න බැර ආඩම්බරයක්. ආසියා කුසලානයෙන් පස්සේ වයා අපේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට හැතුවම බැර ක්‍රීඩකයෙක් වෙලා.

බිල්ලාන් කියන්නේ පාසල් කාලේ එහෙම මොන වගේ දරුවෙක්ද?

අපි ඉන්නේ හුංගම. ඒක නිසා වයා පාසල් ගියේත් හුංගම විජයබා ජාතික පාසලට. ඒ කාලේ ගත්තොත් ඩිල්ලාන් කියන්නේ ඉගෙනීමේ වැඩ ඊක හොඳට කරගෙන හිටපු ප්‍රමයෙක්. දැන වැඩි එහෙමත් නොකෙරුවාම නෙවෙයි. ඒත් අහිංසකයි. ඉස්සර පන්ති කටි කරලා ක්‍රිකට් ගහන්නනම් යනවා. එහෙම ගිහින් ගෙදරට අහුවෙලා වතාවක් දෙකක් හොඳටම ගුටින් කෑවා.

අපට කියන්න බිල්ලාන්ගේ පවුලේ විස්තර එහෙම කොහොමද?



ආසියා කුසලාන ජයග්‍රහණය පිටිපසේ ඩිලිහුන් හිටියා එදා අවසාන තරඟයේ පළවැනි පන්දුවාරය අම්මට මතකයිද?

මතකයි මතකයි. වයිඩ්, හෝ ඩෝල් පන්දු කීපයක්ම එකදිගට වැටුණා. එදා වයා ටිකක් බයෙන් හිරිසේ කිව්වා. මොකද එව්වර ලොකු ප්‍රේක්ෂක පිරිසක් ඉදිරියේ වයා මීට කලින් ක්‍රීඩා කරලා තිබුණේ නෑ. අනික ඒක අන්තිම තරඟයෙන්. මං අහද්දි කිව්වා ඒ පීඩනයත් තිබුණා කියලා.

ආසියා කුසලාන ජයග්‍රහණය කරලා එද්දි ගමෙහුන් ඩිලිහුන්ට ලොකු ප්‍රතිචාරයක් හම්බුණා හේද?

අනේ ඔව්. වයා ආසියා කුසලානට යද්දි ගමේ ගොඩක් අය දන්නේ නෑ. අනික එහෙම ගියාට අපි වුණත් තිබුවේ නෑ කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරයි කියලා. හැබැයි වයා ආයෙත් ගමට ආවේ ඒරයෙන් වෙලා. වයාගේ ඉස්කෝලෙන් වගේම ගමෙන් ලොකු පිළිගැනීමක් ලැබුණා.

තවත් දින කීපයකින් ඇරඹෙන විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලාන කණ්ඩායමට ඩිලිහුන් ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා. ඒ ගැන එයා මොකද කියන්නේ?

වයා ටිකක් බයෙන් ඉන්නේ. මොකද ආසියානු කුසලානය ඇරුණම එව්වර ලොකු තරඟාවලියක් වයා ක්‍රීඩා කරලා නෑ. හැබැයි වයා ලෝක කුසලානය වෙනුවෙන් ගොඩක් මහත්සි වෙනවා.

ප්‍රතාප තාම අවුරුදු 22යි. හොඳම වයසේ තමයි එයාට කණ්ඩායමට එන්න ලැබුණේ

ලෝක කුසලානයට කියෙන සුදානම ගැන ප්‍රතා මොනවද කියන්නේ?

වයා කියනවා ආසියා කුසලානයත් ජයග්‍රහණය කරපු හින්දා ලෝක කුසලානයත් ජයග්‍රහණය කරන්න බැරවෙන්නේ නෑ කියලා. කොහොමිත්තර් ලෝක කුසලානය දිනනවා කියලා තමයි කියන්නේ.

අපට පෙනෙන විදියට අම්මත් හොඳ ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂකවක වගේ?

ඉස්සරනම් මං ක්‍රිකට් තරඟ බලන්නේ නෑ. ක්‍රිකට් ගැන එහෙම ආසාවක් තිබුණේ නෑ. දැන්නම් ලංකාව ක්‍රීඩා කළේ නැතත් ටීටී එක් ක්‍රිකට් තරඟයක් යනවානම් අනිවාර්යයෙන්ම බලනවා.

දැන් ඩිලිහුන්ගේ වයස කීයද?

ප්‍රතාප තාම අවුරුදු 22යි. හොඳම වයසේ තමයි එයාට කණ්ඩායමට එන්න ලැබුණේ.

පසුගියදා ඩිලිහුන් විදෙස් තරඟාවලියකටත් මිලදීගත්තා හේද?

ඔව් ඔව්. දකුණු අප්‍රිකා විස්සයි විස්ස ලීග් ක්‍රිකට් තරඟාවලියට මිලදීගත්තා. ඒ ශ්‍රී ලංකා මුදලින් රුපියල් මිලියන 5.6ක් වගේ මිලදලකට 'ඩර්බන් සුපර් ජයන්ට්ස්' කියන කණ්ඩායමට.

ඩිලිහුන්ගේ අම්මා කැමති ප්‍රතා ක්‍රිකට්වලින් කොයි වගේ තැනකට යනවද?

දවසක ලෝකයේ හොඳම පන්දු යවන්නා වෙනවා දැක්වෙන කැමතියි. මං හිතනවා වයා එතැනට යයි කියලා.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝ නායක පදවියෙන් පිදුම් ලැබූ මහින්දසාර හිමිට උපහාර

ශාමෝපාලී වංශික මහා නිකායේ ශ්‍රී රෝහණ සංඝ සභාව මගින් සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී මණරතන ඉන්දසාරානිධාන ගෞරව නාම සම්මුතිය සහිත මාතර දිසාවේ මොරවක් කෝරලයේ ප්‍රධාන අධිකරණ සංඝ නායක පදවියෙන් පිදුම් ලැබූ දෙයියන්දර කඵල පුරාණ විහාරාධිපති දේවාලේගම මහින්දසාරානිධාන නාහිමියන් වහන්සේ පිළිගැනීම සඳහා විහාරස්ථ දායක සභාව විසින් පැවැත්වූ උත්සවයක් පසුගිය සැප්තැම්බර් 25 වැනිදා ශ්‍රී රෝහණ සංඝ සභාවේ පෞරුෂ අනුනායක ඕමාරේ කස්සප හිමියන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් එම විහාරස්ථනයේදී පැවැත්විණි.



භස්තියා ප්‍රමුඛ අලිඥානුන් සහිත උඩරට, පහතරට, සබරගමු නර්තන කණ්ඩායම් ඇතුළු නර්තනාංග රැසකින් යුක්ත දර්ශනීය පෙරහරකින් විහාරස්ථානය වෙත වැඩම කරවූහ.

මෙම විශේෂ අවස්ථාවට ගරු කතානායක මහින්ද යාපා අබේවර්ධන, හිටපු අමාත්‍ය



ලක්ෂ්මන් යාපා අබේවර්ධන, ලංකාදීප පුවත්පතේ ප්‍රධාන කර්තෘ සීරි රණසිංහ මහතා ඇතුළු සම්භාවනීය අමුත්තන් රැසක්ද සහභාගී වී සිටියහ.

දැයේ දරුවන් වෙනුවෙන් රොෂාන් මහානාම භාරය එළිදැකී

ජනප්‍රිය ක්‍රිකට් තරුවක් මෙන්ම මානව හිතවාදියෙකු ලෙසද විශාල කීර්තියක් දිනා සිටින රොෂාන් මහානාම මහතා පසුගියදා 'රොෂාන් මහානාම භාරය' (Roshan Mahanama Trust) නිල වශයෙන් දියත් කළේය. රටේ අඩු වරප්‍රසාදලාභී දරුවන්ට යහපත උදකරදීම සඳහා විවිධ පාර්ශවයන් සමඟ එක්ව කටයුතු කළ හැකි වේදිකාවක් නිර්මාණය කිරීම එම වැඩපිළිවෙළේ අරමුණයි. පුණ්‍ය භාරයක් ලෙස ලියාපදිංචි කර ඇති මෙය නිල වශයෙන් හඳුන්වාදීමේ උත්සවය 'Spreading Humanity Beyond Boundaries' යන තේමාව යටතේ පසුගිය ඔක්තෝබර් 04 දා කොළඹදී පැවැත්විණි.



මහතා විසින්ම ලබාදෙන ලද ප්‍රතිඥාවකි. දර්ශනාවයෙන් පෙළෙන දරුවන්ට හොඳ අධ්‍යාපනයක්, නිරෝගී ජීවිතයක් සහ තම අනාගතය කැමති පරිදි හැඩගස්වා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන සුරක්ෂිත පරිසරයක් හිමිවිය යුතු බව ඔහුගේ විශ්වාසය වී ඇත.

"දශක ගණනාවක තිස්සේ විවිධ සමාජ



සුබසාධක සහ පුණ්‍ය කටයුතුවල නියැලී සිටින අයෙකු ලෙස, පිළිසරණක් අවශ්‍ය පුද්ගලයන්, විශේෂයෙන් දරුවන් වෙනුවෙන් මගේ උපරිමය කිරීමට මා කිසිවිටෙකත් පසුබට වන්නේ නැත. අද දවසේ දරුවන් හට දවසේ වැඩිහිටියන් මෙන්ම පුරවැසියන් බවට පත්වෙනවා. ඔවුන් යහපත් සිතිවිලි සහිත පුද්ගලයන් බවට පත්කිරීම සඳහා පාසල් අධ්‍යාපනය ඇතුළු අනෙකුත් සාධක සපුරාලීම අත්‍යවශ්‍යයි. මේ අලුත් ගමන ආරම්භ කරන මොහොතේ, අපගේ අනාගත පරම්පරාවට වඩාත් යහපත් අනාගතයක් උදාකරදීම සඳහා මා සමඟ එක්වන මෙන් මා සියලුම දෙනාට ආරාධනා කර සිටිනවා." උත්සව සභාව අමතමින් රොෂාන් මහානාම මහතා එසේ පවසා සිටියේය.

කාන්තාවන් සවිඛල ගැන්වීමේ වැඩමුළුවක් කඩුවෙලදී



'දිරිය ධරණී' සමාජ සන්කාරය සමඟ එක්ව කඩුවෙල කාන්තා සමිති එකමුතුව විසින් පැවැත්වූ කාන්තා සවිඛලගැන්වීමේ වැඩසටහන පසුගියදා කඩුවෙලදී පැවැත්වුණි.

මනෝ උපදේශන සහාය නොමිලේ ලබාගැනීමට තරුණ සංවර්ධන සංසදයේ මනෝ උපදේශකා හන්සනී අමරසිංහ මහත්මියගේ මැදිහත්වීමෙන් වැඩසටහනක්ද,

නිවසේදී සබන් නිෂ්පාදනය කරන ආකාරය පිළිබඳව රමණී මංගලිකා මහත්මිය විසින්ද, උත්සව අවස්ථාවකට මුහුණ සහ සාරිය සකසාගන්නා අයුරු ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී Dreams Salon අධිපති සුජානී ගුණවර්ධන මහත්මිය විසින්ද, නිවසේදී ජලනල කාන්දුවක් ඇති වුවහොත් එය පිළිසකර කර යථා තත්ත්වයට ගැනීමට

අවශ්‍ය දැනුම කාන්තාවන්ට ලබාදීම ජලසම්පාදන කම්කරු සේවක සංගමයේ සභාපති ජානක මුණසිංහ මහතා විසින්ද, පාඨමාලා පුහුණු උපදේශකා රමණී පුෂ්පලතා අනුකෝර්ල මහත්මිය විසින් කේක් සඳහා අයිසින් නිර්මාණය කරන ආකාරයද දැනුවත් කරන ලදී.

“තම හිඳිද...? ගැනු ලබන පස්ස පැත්තට ඉරවිලිය වැටෙනකල් නිදාගන්න හොඳද?”

ටිකක් වැඩිපුර නිදාගත්තු දාට ගෙදර උදවියගෙන් මෙහෙම අහගත්තු නැති ගැනු ලබන පස්ස පැත්තට එක නොමල ගේකින් අබ භාගයන ගාණයි. මොකද කෙල්ලෙක් ටිකක් වැඩිපුර නිදාගන්න එක මහා අපරාදයක් කියලාගේ සමහරු හිතන්නේ.

ගැනු පිරිමි කියලා බේදයක් නෑ ඕනවට වඩා නිදාගන්න එක ඕනම කෙනෙක්ට අහිතකර වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ නොහිඳි ඉන්න එක තරමටම නෙමෙයි.

නොහිඳි මිනිස්සුන්ට බලපාන හැටි පරීක්ෂා කරන්න ලෝකය පුරාම විවිධ පරීක්ෂණ රාශියක් කරලා තියෙනවා. රුසියානු නිදා පරීක්ෂණය ලෝක ඉතිහාසයේ ඒ විදියට කරපු අමතක නොවන පරීක්ෂණයක්.

දෙවැනි ලෝක යුද්දේ අවසාන කාලේ රුසියානු හමුදාව නාසි සෙබලු දහස් ගාණක් සිරභාරයට ගත්තා. යුද අපරාධකාරයෝ විදියට සැලකුව නිසා විද්‍යාගාර මියෝ වගේ මේ අයව එක එක පරීක්ෂණවලට යොදාගත්තලු.

1940 දී නින්ද නැති කරන වායුවක් භාගයන රුසියානු වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් සමත්වෙනවා. එකදිගට නොනිඳි ඉන්ද්‍රදේ මොකද වෙන්නේ බලන්න දවස් තිහක් නොනිඳි හිටියෝ නිදහස් කරනවාය කියන පොරොන්දුව පිට මේ අය අර වායුව දුපු කාමරේකට සිරකරුවන් පස්දෙනෙක් දැමීමලු.

මුල් දවස් දෙකේ තෙහෙට්ටුව ඇර ලොකු වෙනසක් මේ අයගේ තිබිලා නෑ. හැබැයි තුන්වැනි දවස වෙනකොට ඇස් යට කළුවලා, ඉදිමිලා, සම මළානික වෙලා තියනවා. පස්වැනි දවසෙදී ඔවුන්ගේ හිසකෙස් මුළුමනින්ම වගේ හැඳිලා. හයවැනි දවසෙදී මේ සිරකරුවන් උගුරේ ස්වර තන්ත්‍ර විනාශ වෙනකල් කෂොර දිලා තියෙනවා. එකිනෙකාගේ සිරුරු විනාශ කරගන්නත් කාගන්නත් පෙළඹුණු නිසා 15 වැනි දවසේ ඔවුන්ගේ කුටි විවෘත කරලා. හැබැයි ඒ වෙනකොටත් ඔවුන් අමනුස්ස ස්වරූපයට පත්ව තිබුණු නිසා රුසියානු හමුදාව ඉතාම අමානුෂිකව ඔවුන්ව මරා දැමුවලු.

නින්ද මනුස්සයෙක්ගේ බාහිර පෙනුමටත් කායික සහ මානසික සෞඛ්‍යයටත් කොච්චර බලපානවද කියලා පැහැදිලි කරන්න මේ කතාව ප්‍රමාණවත්. ඉතින් අතින් වර්ජන ඔක්කොටොම වඩා හයානක නිදිවර්ජනය ඔබේ පෙනුමට තර්ජනයක් වෙන හැටි ගැනයි අද කතාව.

නොනවත්වා එකදිගට වැඩ කරන යන්ත්‍ර සුත්‍ර මේ ලෝකේ කොහෙවත් නැහැ. ඒ නිසා කාර්මික යන්ත්‍රවලටත් ඩවුන් ටයිම් එකක් දෙනවා. අපේ ශරීරයත් හරියට යන්ත්‍රයක් වගේ. යකඩවලින් හැදුණු යන්ත්‍රවලටත් විවේකයක් නැතිව වැඩ කරන්න බැරි එකේ ලේ, මස්වලින් හැදුණු අපිට විවේකයක් අවශ්‍යයි කියන එක අමතුවෙන් කියන්න ඕනේ නෑ. ඉතින් ඒ සඳහා තමයි අපි සුව නින්දක් ලබාගන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ.

නින්ද අඩු වුණාම හැදෙන ලෙඩ ඕසෙට තියෙනවා. හැබැයි අපි කතා කරන්නේ නින්ද පෙනුමට බලපාන විදිහ ගැන විතරයි. මිනිස් සිරුරේ විශාලම අවයවය සම. උන්දු තමයි දහවලේ ඉඳලා විසඳී, තෙල්, කුණු,



නින්ද ගණන් උස්සනකොට සෛලන් ගණන් උස්සනවා

දූවිලි, අවිට, වැස්ස එක්ක පොරබදලා අපිව ආරක්ෂා කරන්නේ. දවල් කාලේ මුහුණදෙන ඔය අලකලට නිසා අපේ සමේ සෛලවලට හානි වෙනවා. ඒ කාරණාවලට අමතරව වයස්ගතවීම නිසාත් අපේ වර්ම සෛලවලට හානි වෙනවා.

පොඩි කාලේ ‘ඉඟුරු පාන් මල්ලියා’ කියලා කාටුන් එකක් බැලුවා මට මතකයි. ඒ කතාවේ ගෙදර හැමෝම නින්දට ගියහම කුස්සියේ ඩබුවලට පණ එනවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි මධ්‍යම රාත්‍රියෙන් පස්සේ අපේ වර්ම සෛල අවදිවෙලා වැඩ කරන්න පටන්ගන්නවා. හානිවුණු සෛල රෙපෙයාර් කරනවා, පාවිච්චියට ගන්නම බැරි සෛල අයින් කරලා දහවා, සෛල බෙදී බෙදී තවත් සෛල හදනවා. වැඩ ගොඩයි. හැබැයි ඉතින් ඔය වෙලාවට අපි අවදියෙන් හිටියෝ සෛලවලට මේ කිසි වැඩක් හරියට කරගන්න බැරි වෙනවා.

රාත්‍රියේදී සෛල පුනර්ජනනය හරියට සිද්ධ නොවුණහම උදේට අපේ සම මළානික වෙනවා. ගොඩක් අඩුවෙන් නිදාගත්තු දවසක කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා සම පරීක්ෂා කළොත් ඒක පැහැදිලි වෙනවා. දුර්ඝකාලීනව මේ ක්‍රියාවලිය හරියට සිද්ධනොවීම සම වියැලෙන වගේම සිනින් රේඩා, රැළි ඇතිවෙලා ඉක්මනින්ම වයසට යන්නත් හේතු වෙනවා.

නින්දෙදී අපේ සිරුරේ රුධිර නාල විශාලවෙලා සමට නොදින රුධිරයට සපයනවා. ඒ වගේම රුධිරය හරහා ශරීරයේ විෂ සහ අහිතකර තරලය එහෙමත් ඉවත් කරනවා. හැබැයි හරි විදියට නින්දක් ලැබෙන්නේ නැතිකොට රුධිර නාල ප්‍රසාරණයට කාලය මදිවෙන නිසා අර කිව් අහිතකර තරලය ඇස් වටා එක්කාසු වෙනවා. ඇස් යට බෑග් (Eye Bag) මතුවෙනවා කියලා අපි කියන්නේ ඒ තත්වයට. ඒ වගේම ඇස්

යට කළු වෙන්න බලපාන්නේ මේ කාරණාව.

නින්ද අඩුවෙද්දී අපේ ප්‍රතිශක්තියත් ඉඩෙටම වගේ අඩු වෙනවා. එතකොට සමේ කුරුලු, පොකු කබර, දළ, කුණ්ඩ ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ප්‍රතිශක්තිය අඩු නිසා මේවා සුවවෙන්නත් දීර්ඝ කාලයක් යනවා.

නින්දෙදී අපේ ශරීරයේ ස්ට්‍රෙස් හෝර්මෝනය ඒ කියන්නේ කෝට්‍රිසෝල් මට්ටම අඩුවෙනවා. හොඳ නින්දක් ලබාගන්නේ නැතිනම් කෝට්‍රිසෝල් මට්ටම වැඩිවෙලා ආතතියත් වැඩිවෙනවා. ආතතිය වැඩිවීම කුරුලු එන්න හේතුවක්. අතික කෝට්‍රිසෝල් නිසා වර්ම ගැටලු සුවකිරීමේ වේගයත් 20%කින් අඩු වෙනවා.

නින්ද අඩුකම නිසා මුඛයේ කොන් ගිලා බසිනවා. හිසකෙස් දුර්වලවීමට වගේම මුහුණේ නිදි රැළි (Sleep Lines) ඇතිවෙන්නත් නොහිඳි හේතුවෙනවා.

රෑට පැය හතක් එකදිගට නිදාගන්නවා නම් ඔය අකරනැබ්බවලින් ගැලවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි රෑට පැය හය හතක් එකදිගට නිදාගන්න එක අද කාලේ ගොඩදෙනාට දැලි පිහියෙන් කිරි කන එකටත් වඩා අමාරු වැඩක්. ඒ නිසා හොඳ නින්දක් ලබාගන්න වැදගත් වෙන කරුණු ටිකකුත් අපි කතා කරමු.

අද බොහෝදෙනාගේ නින්ද අහිමිවෙලා තියෙන්නේ ජංගම දුරකතන නිසා කියලයි වෛද්‍යවරුන් කියන්නේ. රෑ එක දෙක වෙනකල් ගෝන් එක ඔබලා උදේට පරක්කු වෙලා නැගිටින විකෙන් ශරීරයට සෙතක් වෙන්නේ නැහැ. මොකද අපේ සම අලුත්වැඩියා කටයුතු පටන්ගන්නේ රෑ 12න් පස්සේ කියලා කිව්වෙහේ. ඒ වෙලාවේ ගැඹුරු නින්දක ඉන්නනම් අඩුම රාත්‍රී 9/10 වෙද්දීවත් නින්දට යන්න ඕනේ.

අදුරට ප්‍රතිචාරයක් විදියට අපේ මොළය මෙලවෙන්න කියන හෝර්මෝනය නිපදවෙනවා. අපිට නිදිමත ඇතිවෙන්නේ ඔය හෝර්මෝනය නිසයි. රාත්‍රියට අලුත්වැඩියා කටයුතු කරන්න මේ හෝර්මෝනයත් සමට උදව් කරනවා. දුරකතනය, රූපවාහිනිය නැත්තම් පරිගණකය දිනා බලාගෙන ඉන්නවානම් හරියට මෙලවෙන්න හැදෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා නින්දට යන්න විනාඩි 30කට කලින් ඔය කිව් දේවල් දුහැර පෙන්න තියන්න එපා.

නිදාගන්න කලින් කෝපි බොන්න එපා. කෝපිවල අඩංගු කැෆේන් නින්ද ප්‍රමාද කරනවා. ඒ වගේම නින්දට යන්න කලින් සීනි සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් අධික බර ආහාර ගැනීමත් නින්දට බාධාවක්.

දහවල් කාලෙදී නිදාගන්න එකක් රාත්‍රී කාලෙට නිදි නොඑන්න හේතුවක්. දවල්ට විනාඩි 20ක් විතර නිදාගත්තට කමක් නැහැ. හැබැයි ඕනවට වඩා නිදාගන්න එපා.

රෑට නිදාගන්න විනාඩි 30කට විතර කලින් හොඳ වතුර ඒදුරුවක් බොන්න. රාත්‍රියේදී ශරීරයේ තෙතමනය පවත්වාගන්න ඒක අපිට

උපකාරී වෙනවා. හැබැයි නිදාගන්න ඔන්න මෙන්න කියලා වතුර බොන්න යන්න එපා එතකොට වෙන්නේ නිදාගන්න එක පැත්තක තියලා වොශරම් එක අස්සට වෙලා ඉන්න.

නින්දට කලින් මුහුණේ විටමින් C, A, හයලුරොකින් ඇසිඩ් වගේ දේ අන්තර්ගත නිෂ්පාදන ආලේප කරන එක සමේ අලුත්වැඩියා කටයුතුවලට පහසුවක්. නින්දට කලින් සමට මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් ගාන්නත් අමතක කරන්න එපා. ඔය ඕනම දෙයක් ඇඳට යන්න විනාඩි 20කට කලින් ගාන්න. නැත්තම් ඒවා සමට කෙසේවෙතත් කොට්ටෙටනම් අවශෝෂණය වේවි.

නිතරම උඩු අතට නිදාගන්න බලන්න. පැත්ත හැරලා නැත්තම් මුනින් අතට නිදාගන්න එකක් ඉක්මනින් මුහුණ රැලි වැටෙන්න හේතුවක්. කපු එහෙම නැත්තම් රළු රෙදිවලින් හැඳු කොට්ටා උර වෙනුවට සිල්ක්, හයිලෝන් ඒවා භාවිතා කරන එකක් සම රැලි වැටීම පාලනය කරනවා.

නිතරම උඩු අතට නිදාගන්න බලන්න. පැත්ත හැරලා නැත්තම් මුනින් අතට නිදාගන්න එකක් ඉක්මනින් මුහුණ රැලි වැටෙන්න හේතුවක්. කපු එහෙම නැත්තම් රළු රෙදිවලින් හැඳු කොට්ටා උර වෙනුවට සිල්ක්, හයිලෝන් ඒවා භාවිතා කරන එකක් සම රැලි වැටීම පාලනය කරනවා.

නින්ද අහිමි කරන ඉන්සෝම්නියා, විශාදය වගේ රෝග තියෙනවානම් හැකි ඉක්මනින් ඒවාට ප්‍රතිකාර කරන්න. නිදාගන්න අපහසුයි කියලා දැනෙනවානම් ක්ෂණික භාවනාවකට හෝ හුස්මගැනීමේ අභ්‍යාසයකට යොමු වෙන්න.

ඔය කිව් කාරණා ටික හරි විදියට පිළිපදිනවා නම් රාත්‍රිය උදවුණා නින්ද ඇයි නොඑන්නේ... කිය කියා ලතැවෙන්න ඕන නෑ. ලස්සන වෙන්න මහා ලොකුවට මහන්සි වෙන්න ඕනෙත් නැහැ.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

Seri
NATURALS

George Stuart
ESTD 1835
GS
&Co
BELIEVE

FAIRNESS CREAM

SAFFRON AND MILK

කුංකුම සහ කිරි සාරයෙන්
සම පෝෂණය කර
සමට හානිකර නොවන ලෙස
පැහැපත් ඔවක් ලබා දේ

රු. 265/-
සිට ඉහළට



රසදිය, බිලීවි හා අහිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි

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

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් පෙළකට

අත්පොත් තබන පෙර පාසල පොඩිත්තන්ට



අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි දුලා පුතාලට



ඔක්තෝබර් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳ පොළේ

ලියාපදිංචි පෙරපාසල සඳහා විශේෂ වට්ටම්



ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න



විශේෂ ඇහවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348

නිර්දේශිත පිංතූර පොත්

පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි

යුද හමුදා ඉතිහාසයට නව පරිච්ඡේදයක් එක්කරමින්, පසුගියදා එහි බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය අංශය සඳහා සෙබලියන් පිරිසක් බඳවා ගැනිණි. ඒ අතර නිලධාරීන්ගේ නිර්දේශයක හා සෙබලියන් පහසුදෙනෙක් සිටිති.

එම කණ්ඩායමෙන් පිරිසක් 'ධරණී' අපට පසුගියදා මුණගැසුනේ වව්නියාව භූමිය පිහිටි ක්ෂේත්‍ර ඉංජිනේරු බලකා මූලස්ථානයේදීය. අදාළ පුහුණුව පිළිබඳවත්, ඊට එක්වීමට තීරණය කළ හේතු පිළිබඳවත් ඔවුන් පැවසූ කරුණු අසුරිත් මෙම විශේෂාංගය සැකසේ.

සියුමරේදී දැනටමත් ගිනිඅවිය බර වැඩි යැයි සිතුවත්, රට රකින ආරක්ෂක මෙහෙවරට ඇගේ භූමිකාවද බෙහෙවින්ම වටිනික වේ. ඒ වටිනාකම් අලුත් කරමින් යුද හමුදා සෙබලියන් පසුගියදා නවත් පියවරක් ඉදිරියට තැබුවේ යුද හමුදා බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය අංශයේ පළමු කාන්තා කණ්ඩායම ලෙස පුහුණුවට එක්වෙමිනි.

මාස තුනක න්‍යායික පුහුණුවක් මෙන්ම මාස හයක ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් මෙම පාඨමාලාවට ඇතුළත්ය. එම පුහුණුවේ විශේෂත්වය පිළිබඳව අප මුලින්ම කරුණු විමසුවේ මෙම බිම්බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය පාඨමාලාව හාර නිලධාරී මේජර් අම්බලන්පිටිය මහතාගෙනි.

“ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවේ සෑම අංශයකම වගේ කාර්යයන් රාජකාරි කරනවා. ඒ අනුව කාර්යයන් නිලයන්ගෙන් යුත් බිම්බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය අංශය පිහිටුවලා තියෙන්නේ ජාත්‍යන්තර පිළිගැනීම අනුව කාර්යයන්ට සමකාරක ලබාදීමටයි. මෙම පුහුණුව ඉවර වෙද්දී ඔවුන් පුද්ගලනාශක බෝම්බයේ ඉඳලා විශාල ප්‍රමාණයේ යුද ටැංකි නාශක වැනි ඕනෑම බෝම්බයක් ආරක්ෂාකාරීව ඉවත් කරලා නිෂ්ක්‍රීය කරන්න හැකියාව තිබෙන කෙනෙක් ඔවට පත්වෙනවා. පුහුණුවෙන් පසුව බොහෝවිට මේ අයට රැකියාව කරන්න ලැබෙන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරු ප්‍රදේශයේ. ඒ වගේම ජාත්‍යන්තරව මානුෂවාදී බිම්බෝම්බ ඉවත්කිරීමේ කාර්යය කණ්ඩායම් සඳහා අද ලොකු ඉල්ලුමක් තිබෙනවා.”

මෙම මානුෂවාදී බෝම්බ ඉවත්කිරීමේ කණ්ඩායමේ පුහුණු පාඨමාලාව වත්මන් යුද හමුදාපති ලුතිනන් ජෙනරාල් විකුම් ලියනගේ මහතාගේ අධීක්ෂණය යටතේ, ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් විජයසුන්දර මහතාගේ මෙහෙයවීමෙන් සිදු කෙරෙන්නකි.

යුද විශේෂඥයන්ට අනුව බිම්බෝම්බ වළ දමන තරම් පහසුවෙන් ඒවා ඉවත් කිරීම කළ නොහැකිය. පසුගිය යුද සමයේදී යුද හමුදාව මෙන්ම එල්.ටී.ටී.ඊ.යද බිම්බෝම්බ වළ දැමීය. යුද හමුදාව බෝම්බ වළ දැමීමේදී සම්මත යුද නීතිය අනුව ඒවා නිෂ්පාදනය කළ සේම ඒවා සිතියම්ගත රටාවක් අනුව වළ දමනු ලැබුවත් එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානය එසේ නොවේ. ඔවුහු කිසිදු සිතියම්ගත කිරීමකින් තොරව බෝම්බ වළ දැමූහ. ඔවුන් නිෂ්පාදනය කරන බෝම්බද සම්මත යුද නීතියට අනුකූල ඒවා නොවේ. උදහරණයක් ලෙස යුද හමුදාව නාවිකා කරනු ලබන පුද්ගලනාශක බෝම්බයක අඩංගු වන්නේ ග්‍රෑම් 30ක පමණ පුපුරුණු ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයකි. එම නිසා එවැනි පිපිරුමකදී සිදුවන්නේ තුවාල ලබන පුද්ගලයා යුදබිමෙන් ඉවත් කිරීමයි. නමුත් එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් නිෂ්පාදිත පුද්ගලනාශක බෝම්බවලට (පොති බට්ටන්) අඩංගු කරන



රජීව් අම්බලන්පිටිය



S.B.N.S. දිල්රක්ෂි



ඇතුළු වී උපාධිධාරීකයක වීමයි. නමුත් කාන්තා සෙබල බී.ඩී.පී.රත්නසේකරගේ බලාපොරොත්තුව ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්ය.

“මම 2014දී වාණිජ අංශයෙන් උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටියා. 2016දී රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න තේරුණා. ඒ වුණාට මම තෝරාගත්තේ යුද හමුදාවේ රැකියාව. මගේ නංගුව දෙනෙතා ඉගෙනගන්නවා. එයාලටත් උගන්නගෙන මේ රැකියාව සතුටෙන් කරගෙන යනවා. මගේ පවුලේ කවුරුවත් යුද හමුදාවට සම්බන්ධ නැහැ. ඒත් මගේ අලුත් තෝරාගැනීමට කවුරුවත් අකමැති වුණේ නැහැ. මුලදී මෙම පුහුණුව ගැන විකිනගත් කිවුණත් දැන් එතෙම නැහැ.”

ලංකාවේ වැඩිම රණවිරුවන් සිටින දිස්ත්‍රික්කය වන කුරුණෑගල දුම්රියටදේ පදිංචි S.B.N.S. දිල්රක්ෂිට ඇත්තේ හමුදා පවුල් පසුබිමකි.

“මගේ මහත්තයා 6 වන විජයබාහු පාල රෙජිමේන්තුවේ රාජකාරි කරන්නේ. මගේ මල්ලු යුද හමුදා කොමන්ඩෝ රෙජිමේන්තුවේ රාජකාරි

බිම්බෝම්බ පුස් කරන්නා යුද හමුදා සෙබලියන්ගේ සිරුවේන්

යුද හමුදා ඉතිහාසයේ පළමු වරටයි බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය අංශයට සෙබලියන් බඳවාගත්තේ

පුපුරුණු ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 100-150ක් පමණ වේ. එවැනි පිපිරුමකට හසුවන පුද්ගලයාගේ පාදවලට බරපතළ ලෙස තුවාල සිදුවන අතර ඇතැම්විට පාද දෙකම කපා ඉවත්කිරීමට සිදුවේ.

තවද එල්.ටී.ටී.ඊ. නිෂ්පාදිත බිම්බෝම්බ ආරක්ෂාකාරී බවින්ද අඩුය. එවැනි තත්ත්වයක් තුළ එම බිම්බෝම්බ ඉවත් කරන පිරිස් විශාල පිරින අවදනමකට ලක්වේ. නමුත් මෙම කාර්යය කෙතරම් අවදනම් වුවද සෙබලියන් මෙම රාජකාරිය සඳහා ඉදිරිපත් වී ඇත්තේ ඉතාමත් උනන්දුවෙනි. ඉමහත් බලාපොරොත්තුවෙනි. මෙලෙස ඉදිරිපත් වූ නවක බිම්බෝම්බ ඉවත්කිරීමේ කණ්ඩායමේ දෙවන ලුතිනන් මධුෂා විතානගේ ‘ධරණී’ වෙත සිය අදහස් පළ කළේ මෙලෙසිනි.



ලුතිනන් මධුෂා විතානගේ

කරන්නේ. මම 2017 දී යුද හමුදා 05 වන කාන්තා බලකායට එක්වෙලා රාජකාරි කරද්දී තමයි මේ පාඨමාලාවට සම්බන්ධ වුණේ. මුලදී පොති බියක් තිබුණත් හොඳ උපදේශක මණ්ඩලයක් ලැබිලා හොඳ පුහුණුවක් ලැබුණා. දැන්මත් ඕනෑම බෝම්බයක්, පුපුරුණු ද්‍රව්‍යයක් ලෙසට ගිනි නිෂ්ක්‍රීය කරන්න ආත්මවිශ්වාසයක් තියෙනවා.” දිල්රක්ෂි කියාය.

යුද හමුදා සංඛ්‍යාලේඛන අනුව 2002 වසරේ සිට යුද හමුදාවෙන් පමණක් මේ දක්වා ඉවත් කර ඇති පුද්ගලනාශක බිම්බෝම්බ සංඛ්‍යාව පමණක් 123,825කි. සෙසු ආයතනයද 84,978ක් ඉවත් කර ඇත. මේ එක් පුද්ගලනාශක බෝම්බයක වටිනාකම රුපියල් 1500-3000 පමණ වුවද සොයාගෙන ඉවත් කිරීම සඳහා රුපියල් 15,000-30,000 අතර මුදල් වැය වෙනම පැවැත්වේ. ඊට අමතරව සොයාගෙන ඇති යුද උපකරණ සංඛ්‍යාව ලක්ෂ ගණනකි. එමෙන්ම මෙම බිම්බෝම්බවල ආයු කාලය වසර 10 සිට 20 ඉක්මවා ද පවතී. මේ සොයාගත් බිම්බෝම්බ වර්ග කිලෝමීටර 1,316.5ක භූමියකින් සොයාගෙන ඇති අතර, වාසනාවට බිම්බෝම්බ ඉවත් කිරීම සඳහා තවත් ඉතිරිව ඇත්තේ වර්ග කිලෝමීටර 15.8ක බිම් ප්‍රමාණයක් පමණි.

එම බිම් ප්‍රමාණයේද බෝම්බ ඉවත් කිරීමෙන් පසු ශ්‍රී ලංකාව බිම්බෝම්බවලින් තොර කලාපයක් වනු ඇත. ඒ සඳහා මෙම කණ්ඩායමේ උපරිම දැයකර්මය ලබාගත හැකිය. ඉන්පසු ඔවුන්ට එක්සත් ජාතීන්ගේ හමුදාවට එක්ව වුව රාජකාරි කරන්නට බාධාවක් නොවේ.

පුද්ගලනාශක බෝම්බයේ සිට සියලු බෝම්බ නිෂ්ක්‍රීය කරන හැටි පාඨමාලාවට ඇතුළත්

“මගේ ගම කළුතර මුල්වියෙන්. දියනලාව යුද හමුදා ඇකඩමියෙන් පුහුණුව අවසන් කරලා පස්වන කාන්තා බලකායට අනුයුක්තව රාජකාරි කරද්දී මානුෂීය බිම්බෝම්බ ඉවත්කිරීමේ කණ්ඩායම සඳහා නිලධාරීන්ගේ බඳවාගන්නවා කියලා පණිවිඩය ලැබුණා. දෙපාරක හිතන්නේ හැකිව මම ඉදිරිපත් වුණා. හොඳ ආත්මවිශ්වාසයකින් යුතුව තමයි පුහුණුව ලබන්නේ. ඒ වගේම ශ්‍රී ලංකා මානව බිම්බෝම්බවලින් තොර කලාපයක් බවට පත්කිරීමේ භාරදුර කාර්යය සඳහා එක්වීමට අවසරාව ලැබීම ගැන සතුටු වෙනවා.”

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන බොහෝමයක් යුවතියන්ගේ බලාපොරොත්තුව විශ්වවිද්‍යාලයට



රත්නරංග
 උගස් කරනු ලබන රන් භාණ්ඩ
 ඔබ උගස් කර ආයතනයට
 පවුලට පැමිණි භාණ්ඩ වැඩි මිලට
 මුදා හරින්න
077 310 9112

උසස් රන් භාණ්ඩ
 බේරාදි වැඩිම මිලට
 මිලදී ගනු ලැබේ.
 කැරවී 20, 18, 14, 09.
 රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 375 10 20

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

දැක්වීම් :
 0112 672601,
 0112 672603
 ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදහැරීම් :
 0112 127204,
 0112 127210
 ෆැක්ස් : 0112 455134

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

නිසකෙස් සඳහා හෙළ වෙදකමින් කේශමූලකරලය

කෙස්ගාම වහාම නවතා, අලුතින් නිසකෙස් ලබාදෙන අවු. 15 නිසකෙස් ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ, ජාත්‍යන්තර සම්මාන පවා ලැබූ, හෙළ වෙදකමේ දේශීය නිෂ්පාදනයකි.

190ml රු.1350/-

ග්‍රීන් හර්බල් හෙළ වෙද සමාගම පනාගමුව

076 71 59 731 / 077 55 07 381 (WhatsApp) 077 52 36 867

ආ.නි.අං - 6/2/1/04/15

අධික තරබාරුව හා අධික කෙටිචුවීම

සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ප්‍රවීණ වෛද්‍යවරියකගෙන් සෙත් රෝහල - හෝමගම

0113 031717 / 0112 748 808 / 070 387 6241

දිවයින පුරා නිවෙස් වල නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහසේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

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

වැටුප රුපියල් 30,000 - 35,000

ආහාර ආතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ

072 945 9247

උගස් රත්තරංග

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

පවුම - 180,000/-

070 155 22 60

ස්වයං රැකියා වැඩි ආදායමක් ලබමු ජීවන බර මට්ටු කරමු

ඕනෑම ප්‍රදේශයකින් ලිපිකරවර සාදා දී ඉහළ ආදායමක් ලබන්න පුහුණුව, පුහුණු අමුද්‍රවය, උපදෙස් නිවසටම ලබාදේ

12 x 8 කවර	1000 ක්	- රු. 4500/-	අත්පිට මුද්‍රණ මිලදී ගැනීම
9 x 6 කවර	1000 ක්	- රු. 3100/-	
9 x 4 කවර	1000 ක්	- රු. 2000/-	
6 x 4 කවර	1000 ක්	- රු. 1100/-	

විස්තර වඩිමට Yes ලෙස Type කර 070 184 10 60 ට

සිතුවම් Whatsapp කරන්න **ස්වයං රැකියා සේවය**

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

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

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මන්ද්‍රව්‍යකට ඇති බැඳීම වූ අයෙක් ද? එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න. වරද තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න **අමතන්න 077 362 77 14**

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

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

මත්කුඩු සහ සුරාව

- * රැකියා ලබා ගැනීමට
- * සියලු විනය සඳහා
- * නොවිධිමත් ඉඩම් විධිමත්

*විවාහ පමා අයට
 *නැරඹිය අය ගෙන්වීම
 *අකාර්ෂක ව්‍යාපාර දියුණුව

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

කුරුණෑගල, පොතුනැර වන්දුසේල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී

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

MOBILE

නවතම SLT-MOBITEL Selfcare 4.0.0



එක touch එකෙන් Data add-on plan එක Activate කරගන්න

ඔබටම ගැළපෙන තේමාවන්ගෙන්

Usage දත්ත සමඟින් Interactive dashboard පහසුකම

සියලුම Roaming සේවාවන් manage කරගන්න

භාෂා හතරකින් වැඩ

සියලුම Digital සේවාවන් පහසුවෙන් manage කරගන්න

ගෙවීම් ඉක්මන්/රිලේඩ් Options

Payment options සමඟින් ඔබගේ මොබයිල් සම්බන්ධතාවයෙහි සම්පූර්ණ පාලනය ඔබ අතට

Virtual Assistant ගේ සහාය

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

Selfcare App

