

ධරණී ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුවර්ග ජීවිතය දරන්නී

2022 ඔක්තෝබර් 19 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය හතලිස් හයවන කලාපය
මිල රු. 80 ශී

අන්කල්
අපේ කාන්තා
ධාතුන් වහන්සේලා
හදන්නා
වත්ත පහළුව ගියා
■ ප්‍රතෙක් කියයි

පවුල
රැකගන්න නම්
නන්දී ගවයාව
කියපු කතාව
නෝනවත්
කියන්න



නොමිලේ

මාස් ශුද්දිය
දුවසට
ගහණුන්ව
කස පහරක්

ජනප්‍රිය ගායන ශිල්පිනී
කාංචනා අනුරාධි
■ භාගරූපය
සමන් අබේසිරිවර්ධන



පිරිමි මව්ට කරන්න යන ගැනුන්ට තව්ට වෙන හැටි

‘පිරිමියා හදාගැනීමට ඔහුව මව්ට කළ යුතුයි වැනි කාලකණ්ණ සිතුවිලි මගේ ඔලුවට ඇතුළු වූයේ කවදදැයි මා නොදනිමි.’ නිමිනා එසේ සටහන් කළේ සිය දිනපොතේය.

දැන් නිමිනාට සියල්ල වැරදි ගොස් අවසන බව වැටහී ඇත. නමුත් කරන්නට දෙයක් නැත.

මව අභිමි නිමිනා පියා ප්‍රභූ හුරුතලයට හැදුණු තරුණියකි. ඇය ඉල්ලන්නේ මොනවාද ඒ දේ ඇගේ දැනට ලැබිණි. පියාගේ මුළු ලොවම වූයේ ඇයයි.

ඇය විවාහක බැඳීමක යොර්ටය කිසිදු දෙනෙත් දැක තිබුණේ නැත. ඉතින් ඇත්තෙන්ම ඇය සිතුවේ ආදරය යනු තමා සිතන පතන සියල්ල තමාට හිමිකර දීම බවය.

පියා තෝරාදුන් මනාලයාගෙන් ඇය බලාපොරොත්තු වූයේ තම පියාගේ ගතිගුණමය.

තමා ඉල්ලූ ඕනෑම දෙයක් ඔහු ගෙනැවිත් දිය යුතු බව ඇය තදින්ම විශ්වාස කළාය. ඔහු මිතුරන් හමුවීමට යනවාට ඇය අකමැති වූයේ ඒ මොනොන ඔහු හා ගතකිරීමේ දැඩි ලෝභකම නිසාමය.

වරක් ඔහු බොරුවක් කියා අතටම අසුවූයේ නිමිනාව කෝප ගන්වමිනි.

“ඔරිස් එකේ මව්ගේ එකක්” කියා ඔහු ගොස් තිබුණේ ඔරිස් එකේ මිතුරෙකු සංවිධානය කළ විවාහ සංවත්සර උත්සවයකටය.

අභිමිබෙන් ඒ ගැන දැනගත් නිමිනා ඔහුව මව්ට කිරීමේ කාර්යයට අත ගැසුවාය.

ඔහු හා කතා නොකර සිටීමෙන්, ඔහු හා යහන බෙදාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ඇය අමුතුව වින්දනයක් ලැබුවාය.

ඔහු සමාව ඉල්ලද්දී දිගින් දිගටම නොසලකා හැරියාය. අවසානයේ ඇය ජය ලැබුවාය. හොඳටම මව්ට වූ ඔහු දරුණු හිසරදයකින් පෙළෙද්දී ඇය නැවත ඔහු හා හාද වූවාය.

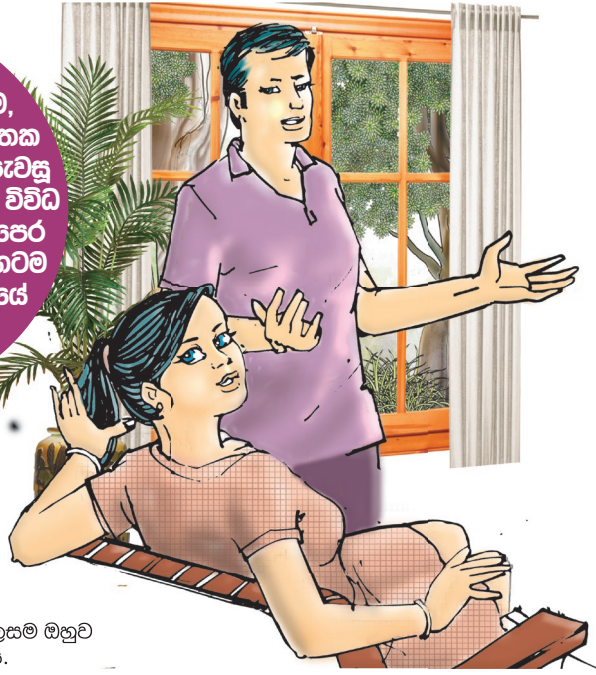
ඔරිස් එකේ වැඩ නිසා ගෙදර එන්න පරක්කු වීම, විවාහ සංවත්සර දිනය අමතක වීම, නිවසට ගෙන එන්නට පැවසූ සිල්ලර බඩු අමතක වීම වැනි විවිධ වැරදි අඩුපාඩුවලදී නිමිනා පෙර ලෙසම ඔහුව මව්ට කිරීම දිගටම කරගෙන ගියාය අවසානයේ නොසිතූ ලෙස සියල්ල වෙනස් වී තිබුණි

අවුරුදු 3ක් පුරාවට මේ සිදුවීම වරක් වර සිදුවුණි.

ඔරිස් එකේ වැඩ නිසා ගෙදර එන්න පරක්කු වීම, විවාහ සංවත්සර දිනය අමතක වීම, නිවසට ගෙන එන්නට පැවසූ සිල්ලර බඩු අමතක වීම වැනි විවිධ වැරදි අඩුපාඩුවලදී නිමිනා පෙර ලෙසම ඔහුව මව්ට කිරීම දිගටම කරගෙන ගියාය.

අවසානයේ නොසිතූ ලෙස සියල්ල වෙනස් වී තිබුණි.

ඔහු ඇගේ උපන්දිනය අමතක කර තිබුණි. නිවසින් යන්නට පෙර ඔහු නිමිනාට සුබ පැතු වේ නැත. නමුත් දිවා කාලයේ මුහුණපොතෙන් ඒ බව දැක ඔහු නිමිනාට සුබ පැතු වත්, නිමිනා



එය නොසලකා හැරියාය.

එද රෑ ඔහු නිමිනා අතට දුන් තැනි පාර්සලය නිමිනා ඔහු ඉදිරියේම පසෙකට විසිකර දැමුවේ නොසැලකිලිමත් ලෙසය.

නිමිනා බලාසිටියේ වෙනද මෙන්ම ඔහු දිගින් දිගටම සමාව ඉල්ලනතුරුය.

නමුත් ඔහු ඇය දෙස මොනොතක් බලා සිට කාමරයට ඇතුළු විය.

නිමිනා එද සෝගාව මත නිදගත්තේ ඔහුට අමනාපය පෙන්වන්නටය.

ඔහු වෙනද මෙන් සෝගාව වෙත පැමිණ යනනට පැමිණෙන මෙන් ඇවිටිලි කරනු ඇතැයි නිමිනා යටිසිතින් බලාපොරොත්තු වූවාය. නමුත් ඔහු පැමිණියේ නැත.

පසුද නිමිනා තේ සැදුවේ නැත. වෙනද අමනාප වූ දිනවල මෙන් ඔහු දොදොනටම තේ සාදනු ඇත. එවිට ඔහු ඉදිරියේම එය විසිකළ හැකිය. නිමිනා එසේ සිතා සිටියත් ඔහු හිස්බඩම නිවසින් පිට වූවේය.

සති කීපයක් ගෙවී ගියත් ඔහු නිමිනාගෙන් සමාව ඉල්ලුවේවත්, සිය යහනට එන මෙන් ඇවිටිලි කළේවත් නැත. අඩුමතරමේ ඇය දෙස බලන්නටත් උනන්දු වූයේ නැත.

මෙවරනම් නිමිනා නිගැස්සී සිටියාය. නමුත් ඉස්සර වී කතා කරන්නටත් බැරිය. පරාජය භාරගතනොත් මෙතෙක්කල් සිදුකළ සියල්ල වතුරේය. ඇය ඉවසාගෙන සිටියේ ඒ නිසාමය.

අවසානයේ ඔහුම ඇය ඉදිරියට පැමිණියාය. යටිසිත සතුටින් පිහුම් ගසද්දී ඇය ඔහු දෙස නොසැලකිලිමත් බැල්මක් හෙලුවාය.

“නිමිනා, මම අලුත් අපාර්ට්මන්ට් එකක් ගන්නා මම එහෙට යනවා. ඔය කැමති දවසක් මෙනෙ ඉන්න. අම්මලාගේ ගෙදර ගියත් පුළුන්ගෙන් නැහැ. ගම් යනවානම් එනා ගෙදර පුළුල් අංකල්ට යතුර දීලා යන්න.”

ඔහු පැවසුවේ එපමණකි.

සමාධි බයස්

අපේ පුංචි දූලා පුතාලට දැන් තෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් පෙළක්ම

අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි දූලා පුතාලට

අත්පොත් තබන තෙර පාසල පොඩිත්තන්ට

1 බරණි

2 බරණි

ඔක්තෝබර් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳ පොළේ

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න

3 බරණි

4 බරණි

5 බරණි

මියාපදිංචි තෙරපාසල සඳහා විශේෂ වට්ටම් විශේෂ අනවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348

නිර්දේශිත පිංතූර පොත් පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ දැරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි

කෝඳ කෝඳ කරන අය කතා හැඳවට රටේ මන්දපෝෂණයක් නෑ



රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනි දේවිකා කොඩිතුට්ටි

පසුගියදා යුනිසෙෆ් සංවිධානය විසින් නිකුත් කළ නිවේදනයක සඳහන් වූයේ, දකුණු ආසියාවේ දරුණු මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන රටවල් අතර දෙවන තැන ශ්‍රී ලංකාවට හිමිව ඇති බවයි.

පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් නොලැබීම, ආහාර මිලදී ගැනීමට ඇති නොහැකියාව, ආහාරවේල් මගහැරීම ආදී කරුණු ඊට බලපා ඇති බව එම වාර්තාවේ සඳහන් වූණි.

කෙසේ නමුත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය අදාළ වාර්තා ප්‍රතික්ෂේප කළේය. ඒ අනුව ඉකුත් සැප්තැම්බර් 15 වනදා සිට ඔක්තෝබර් 15 අතර කාලය විශේෂ පෝෂණ මාසය ලෙස නම්කොට දිවයිනේ සියලු දරුවන්ගේ බර කිරාබැලීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාවට නැංවිණි. ඒ රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සහභාගිත්වයෙනි. එහිදී අනාවරණය වූ වැදගත් කාරණා පිළිබඳව රජයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනි දේවිකා කොඩිතුට්ටි මහත්මිය දැක්වූ කරුණු ඇසුරින් මෙම ලිපිය සැකසේ.

“ඉකුත් පෝෂණ මාසය තුළ දරුවන්ගේ හා ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ පෝෂණ තත්වය ඉහළ නැංවීමේ වැඩසටහන කිහිපයක් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මූලිකත්වයෙන් ක්‍රියාවට නැංවුණා. ඒ අතරේ මාසයක් ඇතුළත MOH කාර්යාල හරහා දැනුවත් කරලා ලංකාවේ ඉහත වයස අවුරුදු පහට අඩු සෑම දරුවෙකුගෙම බර සටහන් කරගැනීම සිදුකළා. ඒ බර සටහන්වලට අනුව අපට නිරීක්ෂණය වුණු කාරණා කිහිපයක් තියෙනවා. එහිදී මූලිකවම දරුවන්ගේ ලොකු බර අඩුවීමක් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අතලොස්සක් දරුවන්ගේ සුළු බර අඩුවීමක් තියෙනවා. ඊට හේතු විමසලා බලද්දී දැකගන්න ලැබුණු කාරණාවක් තමයි යම් යම් අසනීප සහිත දරුවන්ගේ සුළු බර අඩුවීමක් තියෙනවා කියන කාරණය. එහෙම නැතුව ලංකාවේ දරුවන්ගේ මන්දපෝෂණ තත්වයක් අපිට දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.”

එසේනම් ලෝක දත්ත සටහන් අතරේ කතාබහ කරන මේ කියන මන්දපෝෂණ තත්වය කුමක්ද? මන්දපෝෂණය දරුවන්ට වාගේම රටේ වැඩිහිටියන් වෙතද එකලෙස බලපාන්නකි. විශේෂයෙන්ම ආර්ථික දුර්වතාවයන් පවතින රටවල දක්නට ලැබෙන්නේ එවන් පසුබිමක් නමුත් ආහාර අඩුකම නිසා අත් පා කෘෂ වූ බඩ මහත දරුවන් අප දකින්නේ නැත.

මන්දපෝෂණය යන්නෙහි තේරුම ගතහොත් අවිධිමත් හා ප්‍රමාණාත්මක නොවන ආහාර රටාවන් හේතුවෙන් ඇතිවන තත්වය විග්‍රහ කරන්නට වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව යෙදෙන යෙදුමකි. ඒ ගැනද

කොඩිතුට්ටි මහත්මිය පැහැදිලි කළාය.

“දරුවෙකුගේ ශරීර වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක වර්ග කාණ්ඩ දෙකකට අයත්. ඒ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙසිනුයි. මහා පෝෂක යටතට කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ් වගේම ප්‍රෝටීන් අයත්. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කියන්නේ විටමින් හා බිනිප් ලවණයි. මෙම පෝෂණ කොටස් ශරීරයට හිසිපරිදි නොලැබුණොත් එම පුද්ගලයා තුළ මන්දපෝෂණයේ ලක්ෂණ දකින්න ලැබෙනවා.

අද ගත්තම අපේ අම්මලා තාත්තලට දැවැන්ත ආර්ථික ගැටලු පවතින බව ඇත්ත. ඒත් කොහොමනර් තමන්ගේ දරුවට පාන් පෙත්තක්, අල බතල කළලක් හරි තම්බලා කන්න දෙන දෙමාපියන් කටයුතු කරනවා. එහිදී රටේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් හැටියට අපි දෙමාපියන්ව දැනුවත් කරන්නේ ආහාරවේල පෝෂ්‍යදායීව සකස් කරගන්නා ආකාරය ගැනයි. ඒ වගේම පසුගිය කාලයේ යම් හිඟයක් තිබුණත් ගර්භිණී මව්වරුන්ට ලබාදෙන යකඩ පෙති හා විටමින් වර්ග සායන මගින් නැවත ලබාදීම අරඹලා තියෙනවා. වතුකරය තුළ එම කරුණු ගැන අවධානය අඩු වුණත් මෙම සෞඛ්‍ය උපදෙස් අනෙකුත් ප්‍රදේශ තුළ බොහෝදුරට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.”

යාපනය හා වතුකරය ගනිද්දී බහුතරයක් ජනතාව දුම්පු සමීභවයක් සහිත ජනතාවක් වුවද යාපනයේ සෞඛ්‍යදායී ආහාර රටාව වතුකරයේ දකින්නට නැත. එනම් යාපනයේ

ආහාර විවිධත්වය වතුකරයට අන්‍යය. ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය රොටිය. ඒ රොටිය හෝ වෙනත් පිරි කෑමකින් වතුකරේ දරුවන්ගේ හෝ ගැබිනි අම්මලාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා රැකෙන්නේ

නැත. “වතුකරේ ජනතාව හැඩගැහිලා ඉන්නේ පිරි ආහාරවලට. ඔවුන්ගේ රැකියාව එක්ක, කාර්යබහුලකම එක්ක ඔවුන් දීර්ඝකාලීනව පුරුදු වූ රටාව එයයි. ඒත් ලුණුමිරිස් එක්ක රොටියක් කාලා එහෙම නැත්නම් තෝසේ එක්ක සාම්බාරු හොද්දක්, සම්බෝල ටිකක් කාලා අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාගන්න හැකියාවක් නැහැ. ආහාර විවිධත්වය මෙහිදී වැදගත් වගේම ඒ ආහාරයේ පෝෂණ සංඝටක ප්‍රමාණයත් වැදගත්. එහෙම නොවුණොත් රක්තභීනතාවය ඇතිවීම වළක්වන්න බැහැ. විශේෂයෙන්ම සත්ව ආහාර, කිරි ආහාර, රනිල කුලයේ ධාන්‍ය වර්ග ඒ ආහාරවේලට එකතු විය යුතුයි. වතුකර දරුවන්ව සායනයට රැගෙන එද්දීත් ගොඩක් දුරට එක්ක එන්නේ ආචාරී හෝ සීයායි. එතැනදී ලබාදෙන උපදෙස්

හරියාකාරව පිළිපැදීමක් නැහැ. ආචාරී සීයා ගෙදර ගිහින් ඒ ගැන අම්මා තාත්තට කිව්වත්, ඔවුන්ගේ රැකියාවේ ස්වභාවය එක්ක දරුවගෙ ආහාරවේලේ ගුණාත්මක බව ගැන හිතන්න ඔවුන්ට කාලයක් නැහැ.

මේ අනුව වතුකරයට ආවේණික ආහාර රටාව එක්ක දරුවන්ගේ බර ප්‍රමාණයේ යම් අඩුවක් මෑතකදී පෙන්නුම් කරනවා. අනෙකුත් ප්‍රදේශවල ඒ තත්වය දකින්න නොලැබෙන්නේ කොස් ගෙඩියක්, වත්තේ තියෙන කොළපලා ටිකක්, වත්තේ හැදෙන පලතුරක් හරි ආහාරයට ලබාදෙන්න කෙසේ හෝ එම දෙමාපියන් උත්සුක වන නිසයි.”

අද රටේ ඇතිවී ඇති ආර්ථික අර්බුද මෙන් අර්බුද සියයක් මැද වුවද ඉදිරියට යාමට ඉගෙනීමට මෙරට දරු පරපුරට සිදුවේ. පාසල් දරුවන් උදෑසන රැස්වීම් අතරතුර හෝ පන්ති කාරමය තුළ ක්ලාන්තය වී ඇදවැටීමේ තත්වයන් වැඩිවී ඇති බවටද පසුගියද අසන්නට ලැබුණි.

“ඇත්තටම අපේ පාසල් කාලය ගත්තත් උදෑසන රැස්වීම අතරතුර ළමයෙක් දෙනෙක් කලහන්න දැමීම සාමාන්‍ය දෙයක්. ඕනම පාසලකට ඒ අත්දැකීම තිබෙනවා. කොහොම නමුත් ඒ කියන කාරණයේ වැඩිවීමක් ඇත්නම් ඒ ගැන හිසි ආකාරයෙන් දන්නේ ගුරු මහත්ම මහත්මින්. එහෙම තත්වයක් තියෙනවානම් ඒ ගැනත් කරුණු සොයා බලා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම වැදගත් වෙනවා.

ඒ වගේම ගෙවුණු පෝෂණ මාසය තුළ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ කාර්ය අතර පෝෂණය රැකෙන පරිදි මුරංගා මිටක්, ගොටුකොළ මිටක් හදගන්න හැටි ඇතුළුව විවිධ ආහාර වර්ග සකස් කරගන්නා හැටි ප්‍රායෝගික වැඩමුළු ඇසුරින් කියා දුන්නා.

මේ සියල්ල කරන්නේ මන්දපෝෂණය කියන හයනක තත්වයට නොයා දරුවන් ආරක්ෂා කරගන්නයි. අපි දන්නවා පසුගිය කාලේ තෙල් පොලිම්වල මිනිස්සු මැරීම වැටුණා. ඒත් කෑම නැතුව කාටවත් ඒ ඉරණම අත්වුණේ නැහැ. කොළපලා ටිකක්, කොස් ගෙඩියක් තම්බලා හරි කාලා දරුවෝ ජීවත් කරවන්න හරිම අපේ දෙමාපියන් උත්සාහවත් වනතුරු එවන් අවාසනාවන්ත තත්වයක් ඇතිවන්නේ නැහැ.”

ඇය පෙන්වා දුන්නේ මෙතෙක් මන්දපෝෂණයේ සෙවනැල්ල දරුවන් මතට නොවැටුණත්, දෙමාපියන්ගේ පොකැට්ටුවට වැටෙන බර අනුව අනාගතයේ එය වෙනස්වීමට ඉඩ ඇති බවයි. එසේ නොවන්නට බලධාරීන් අතද විශාල කාර්ය කොටසක් ඇතිබව මතක් කළ යුතුය.

වතුකරයේ දරුවන්ගේ සුළු බර අඩුවීමක් තියෙනවා. ඒකට හේතුව ඔවුන්ගේ ආහාර රටාවේ වෙනසයි





කවුමල් ද සිල්වා
මනෝවිකිත්සක,
මනෝවිද්‍යා පුහුණු
උපදේශක

“මොනවා කළත් හස්තවිකිගෙන් හොඳක් නැහැ. හැමදේටම අම්මා... අම්මා... අම්මා. අපරාදේ මාව බැන්නදේ. අම්මා එක්කම ඉන්නයි තිබ්බේ.”

මේක මගේ මිතුරියක් මාත් එක්ක කිව්ව කතාවක්. ඇගේ සැමියම් මගේ හිතවතෙක්. අවුරුදු තුන හතරක පෙම් ඇසුරකින් පස්සේ ඔවුන් මෑතකදී විවාහ වුණා. මම ඒ විවාහ මංගල්‍යයට පවා සහභාගී වුණා. කසාදෙන් පස්සේ දෙන්නා සැමියමේ මවත් එක්ක ඔහුගේ මහගෙදර නතර වුණා. ඇය මාත් එක්ක ඇගේ ගැටලුව ගැන කිව්වේ මගෙන් යම් පිළිතුරක් බලාපොරොත්තුවෙන් නිසා මමත් ප්‍රශ්න ගැන තව ටිකක් භාරවුණවා.

බොහෝම මෑතකදී වුණු සිදුවීමක් ගැන ඇය විතරකට කියන්න ගත්තා. “**කිරිආල මාලුවක් කන්න ආසයි කියලා එයා ළඟකදී කිව්වා. කිරිආල කියන්නේ හැමතැනම හොයන්න පුළුවන් දෙයක්ය. ඒ වුණාට මම බොහෝම අමාරුවෙන් කිරිආල ටිකක් හොයාගෙන යූටියුබ් එකෙන් රෙසිපියක් බලාගෙන එයාට හදලා දුන්නා.**”

“ඉතින් එයාට සතුට තිබුණේ හැද්ද?”

“ඒක කාලා මොකද්ද දන්නවද කිව්වේ? ඒ කාලේ එයාගේ අම්මා හදනවල කිරිආල ව්‍යංජනයක්. ඒක ගැනුණු තැන බත් කන්න පුළුවන්ල. මම හැදුව හොඳද ගැන හිතමට කතා කළේ නෑ.”

නැන්දම්මා නිසා පවුල් ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවයි කියලයි ඇය කිව්වේ. හැබැයි ඇගේ

හිතරම සතුටින් ඉන්න, හිතේ ප්‍රශ්න ගැටලු අඩු කෙහෙක්ට තව කෙහෙක්ව අගය කරන්න ලේසියි. හිතරෝම පසුතැවී තැවී ඉන්න කෙහෙක්ට තවත් කෙහෙක්ව අගය කරන්න, හොඳක් දකින්න අමාරුයි



කෙහෙක්ව අගය කරනවා කියන්නේ ඔහුගේ/ඇයගේ හොඳ දෙයක් නැත්තම් වෙන කෙහෙක් වෙනුවෙන් කරන දෙයකට වටිනාකමක් දෙනවා කියන එකටයි. මේ ලෝකේ පුංචිම දරුවාගේ ඉඳන් හැමකෙහෙක්ම ඔය කියන අගය, වටිනාකම බලාපොරොත්තු වෙනවා. මතකද නන්දි විශාල ජාතකය? “ඇදපත් කුළු හරකෝ කරන්නේ ඇදපත්” කිව්වහම කරන්නේ ඇදපත් නන්දි ගවයා “මගේ හොඳ රත්තරං පුතා, ගැල් සියයක් අදින්න පුළුවන් දක්ෂයා” කිව්වහම ලේසියෙන්ම ගැල් සියයක් ඇද්ද. කෙහෙක් ලෝස්බුක් එකට වුණත් තමන්ගේ ජායාරූපයක් දන්නේ ඒකට ලැබෙන හොඳ ප්‍රතිචාර බලන්න මිසක් නරක දේ අහන්න නෙමෙයේ. නරක ප්‍රතිචාරවලට මිනිස්සුන්ගේ හිත් රිදෙනවා.

ඉන්න කෙහෙක්ට ප්‍රායෝගිකව තවත් කෙහෙක්ව අගය කරන්න, කෙහෙක්ගේ හොඳක් දකින්න අමාරුයි කියන එකත් කියන්න ඕනේ.

ඊළඟට වැදගත්ම දේ එක එක පුද්ගලයා

එක කියලා ‘ස්තූති’ කරන්න.

ඊගාව දේ තමයි අගය කරන එක ඒ කෙහෙක් ඉෂාට කරන්න. එයා හොඳයි, දක්ෂයි කියලා එයාගේ ඉෂාට නොකියා පිට තැන්වල කියන එක පිවත්වෙන කාලේ මිනිහෙක්ගේ හොඳ නොකියා මැරුණාට පස්සේ ඉෂාකටන කරන ගැනයි.

අගය කිරීම් ලබන්න කැමති වුණාට තව කෙහෙක්ව අගය කරන්න ගොඩක් මිනිස්සු වැඩියා කැමති නැහැ. වැරද්දක් දැක්කම ඇරෙන කටවල් හොඳක් දැක්කම ඇරෙනවා හරි අඩයි.

බිරිඳ හදන හොඳ්දට ලුණු වැඩි වුණොත් නැත්තම් තේ එකට සීනි වැඩි වුණොත් ඒක කියන්න ඉස්සර වුණාට රසට

තේ එකක් හදලා දීපු දවසට ඒක වර්ණනා කරන්නේ කියෙන්නේ දෙනාද? තේ එකට සීනි වැඩි එක නොකියා හිරියයි කියලා කාටවත් පාඩුවක් වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි තේ එක රසයි කියලා ටිකක් හිනාවෙලා වයිඊට කියලා බලන්නකෝ. ඒ තරම් සතුටක් ඇයට නැතිවෙයි.

අනිත් වැදගත්ම දේ ලස්සනයි කියනවට ගැනු අය හරි ආසයි. බිරිඳ අලුත් ඇඳුමක් ඇන්දම නැත්තම් අලුත් මෝස්තරයක් කළාම ඇය ලස්සනයි කියන්න. ඒ වගේම සැමියාටත් ඉඳලා හිටලා හරි කඩවසම් කියන්න. එහෙම කියනවට එයාලත් ආසයි. අලුත් ඇඳුමක් ඇන්දම ඒ ඇඳුමට ඔහු හැඩයි කියන්න. ඉඳලා හිටලා හරි

පවුල රැකගන්න නම් නන්දි ගවයාට කියපු කතාව හෝනටත් කියන්න

නැන්දම්මා පුතාට වගේම ඇයටත් හොඳින් සලකන බව ඇගේ කතාවලින්ම පැහැදිලි වුණා. ඉතින් ප්‍රශ්නේ තිබුණේ නැන්දම්මගේ නෙමෙයි, සැමියා බිරිඳව අගය නොකරපු එක. හිතවතියගේ ඉල්ලීම නිසා වද මම ඔහුටත් කතා කළා.

“අවුරුදු දෙකේදී කාන්තා හැතිවුණු දවසේ ඉඳලා අම්මා තමයි මාව හතියම හදාගත්තේ. අනික මගේ අම්මා හාවී පේෂන්ටි කෙහෙක්. මම හිතුවේ නැහැ එයා මගේ අම්මා ගැන බොහෝම කියයි කියලා.”

මුලදී ඔහු ටිකක් ආවේගශීලී වුණා. හැබැයි බොහෝම අමාරුවෙන්, ආහාටෙන් ඔහු වෙනුවෙන් හදල දුන්නු දේ අගය නොකර අම්මා පුංචි කාලේ දීපු දේ අගය කරන්න ගියහම ඕනම කෙහෙක්ගේ හිත් රිදීමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන් කියන එක මම ඔහුට පැහැදිලි කළා. පස්සේ මේ සැමියා ඔහුගේ වරද නිවැරදි කරගෙන තිබුණා.

“**මිනිසුන් පාත්වලට වඩා අගය කිරීමට වැඩි කුසගින්නකින් පෙළෙනවා**” කියලා තෙරේසා මව්තුමිය කියලා තියෙනවා. ඇත්ත. පවුල් අවුල් වෙන්න විතරක් නෙමෙයි බොහෝදෙනා රැකියා හැරගන්නත් නිසි ඇගයීමක් නොලැබීම කියන දේ හේතුවෙන බව සමීක්ෂණවලින් හෙළිවෙලා තියෙනවා.

අගය කිරීම කියන දේ පරාවර්තනය වෙනවා කියලයි අපි කතාවට කියන්නේ. අපි හිතරම අනිත් අයට අගය කරනවානම් ඒ අයත් අපිව අගය කරනවා. නැතිව ගොයිවෙලෙන් වෙන කෙහෙක්ගේ වැරදි අඩුපාඩුම පෙන්වන කෙහෙක් නම් ඒ වගේ කෙහෙක්ට හොඳක් කියන්නත් කවුද කැමති වෙන්නේ?

හිතරම සතුටින් ඉන්න, හිතේ ප්‍රශ්න ගැටලු අඩු කෙහෙක්ට තව කෙහෙක්ව අගය කරන්න ලේසියි. හිතරෝම පසුතැවී තැවී

අගය කිරීම් ලබන්න කැමති වීදි එකිනෙකාට වෙනස් වෙනවා. මේ ගැන ගොඩක් අය දැනුවත් නැහැ. වෙන කෙහෙක් කරන ඇගයීමක් අහලා සතුටු වෙන අය ඉන්නවා. තව සමහරු ඉන්නවා මල් පොකුරක්, පුංචි කාර්ට් එකක්, තෑග්ගක් වගේ දේ අගය කිරීමක් වීදියට බාරගන්න කැමති. ඊගාවට තව පිරිසක් ඉන්නවා අනට අන දෙනවට, සිප වැළඳගන්නවාට නැත්තම් පිටට තට්ටුවක් දනවට කැමතියි. මනෝවිද්‍යාවේදී අපි ඒවිට කියන්නේ හසුරු අගයකිරීම් කියලා. සාමාන්‍යයෙන් කෙහෙක්ව ටික කාලයක් ආශ්‍රය කරනකොට එයා මොන වගේද කියලා තේරෙනවනේ. ඔහු/ඇය අගය කරනවට කැමති වීදිය තේරුම් අරන් ඒ වීදියට අගය කරන්න. අනික කෙහෙක් මහන්සි වෙලා උදව්වක් කළාම නිකන්ම නිකන් “ස්තූතියි” කියලා ශේප් වෙන එක හරි මදි. එහෙම වෙලාවට අනිත් කෙනා ඔයාට කරපු උදව්ව නිසා කොච්චර පහසුවක් වුණාද කියන

සැමියා/බිරිඳ පවුල වෙනුවෙන් කරන දේ අගය කරන්න පුංචි දෙයක් හරි ගෙනැල්ලා දෙන්න.

ඉඳලා හිටලා හරි සැමියමේ/බිරිඳගේ සැප දුක අහන්න. ඒකත් අගය කරන විදියක්. ඒ වගේම පවුලේ ඥාතීන්, යාළු මිත්‍රාදීන් ඉස්සරහා සහකරුවෙව අගය කරන්න. පවුල වෙනුවෙන් ඔහු කරන කැපකිරීම් ගැන කියන්න. ඒ වගේ දෙයින් දෙන්නගේ බැඳීම වැඩිවෙනවා.

මම මුලදීම කිව්වනේ අගයකිරීම් ලබන්න මිනිස්සු ස්වභාවයෙන්ම කැමතියි. ඉතින් බැඳීම් ඇතුළේ අගයකිරීම්, වටිනාකම් ලැබෙන්නේ නැතිකොට මිනිස්සු අගය තියෙන තැන් හොයාගෙන යනවා කියන එකත් මතක තියාගන්න.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දරුපල පමා වේ නම් ඊට බහුලම හේතුව බීජ වර්ධනය නොවීමයි



දරු පල පමාවට බලපාන රෝගන් ඒවා හඳුනා ගැනීමට වෛද්‍යවරු ගන්නා පියවර ගැනත් සාකච්ඡා කරන ලිපි පෙලක තවත් පියවරක් අද පලවේ. ඔබ දරුපල පමා වූ කාන්තාවක් නම් මේ මගින් ඔබ දැනුවත් කිරීමත්, ඔබ දැනට ලබාගෙන ඇති ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වී අත්තේ ඇයි දැයි තේරුම් ගැනීමට ඉඩ සැලැස්මයි

දරු පල පමාවන බොහෝ අයගේ බීජ වර්ධනය අක්‍රමවත්. මේ අතුරින් සමහරකගේ ඒ අක්‍රමවත් බව පැහැදිලිම හඳුනා ගන්නට බැරි තරමට සැඟවිලා. මේ නිසා අක්‍රමවත් බව එක වරම හඳුනා ගන්නට බැරිව අවුරුදු ගණන් ප්‍රතිකාර ගන්නවා.

ඇතැම් විට නිකරුණේ අවශ්‍යතාවයන් තොරව IUI වෙත යොමු කරනවා. එයද අසාර්ථක වේ නම් ඇති එකම තුරුම්පුව IVF සඳහා මේ අය අප වෙත යොමු කරනවා.

ඇතැම් ආර්ථික අපහසුතා නිසා IVF නොකළ ද අවශ්‍යතාවයකින් තොරව IUI කළ අය නිතරම අපිට මුණ ගැහෙනවා.

අනුරාධපුරයේ දී මගේ බිරිඳගේ බීජ වර්ධනය අඩාල බව වෛද්‍යවරුන් හඳුනා ගත්තා. ඊට ප්‍රතිකාර ලබා දුන්නා. ඒ ප්‍රතිකාර නිසා මගේ බිරිඳ ගැබ් ගනු ඇතැයි ඔවුන් විශ්වාස කළා.

එසේ නොවූ නිසා ඊට වඩා වැඩි යමක් කළ යුතු යැයි ඔවුන් තීරණය කර, IUI කරන්න පටන් ගත්තා.

ඒ ප්‍රතිකාර ද අපි අසාර්ථක වූ නිසා අනුරාධපුරයේ වෛද්‍යවරු තීරණය කළා. IVF-හළ දරු ප්‍රතිකාරයකින් මිස අපිට සාර්ථක විසඳුමක් ලැබෙන්නේ නැති බව. ඒ නිසා ඔවුන් අපිට කොළඹ ගොස් හළ දරු ප්‍රතිකාර වලට යොමු වන ලෙස උපදෙස් දුන්නා.

එහෙත් මගේ බිරිඳගේ හෝමෝන දුර්වලතාවයට අනුව ප්‍රතිකාර ලැබී නැති බවත්, අනුරාධපුරයේ දී මූලින්ම අපිට ලබා දුන් ප්‍රතිකාර සාර්ථක නැති බවත් ඒ නිසා මගේ බිරිඳගේ බීජ වර්ධනය දරුවෙකු හඳුන්වන තරම් සාර්ථක මට්ටමකට ළඟා නොවූ බවත් අපිට කියා දුන්නේ සහ අපි තේරුම් ගත්තේ “ෆර්ටි ඒඩ්” අවාට පසුවයි.

එතැනින් එතාට කළ ප්‍රතිකාර IUI වගේම IVF අභව්‍ය ප්‍රතිකාර බව අපිට තේරුම් ගියේ එවිටයි.

ලක්ෂ ගණනින් කළ විශදමත්, දරුවන් ලබා සතුටින් ගත කරන්නට හැකිව තිබූ කාලයත්, අභව්‍ය ප්‍රතිකාර නිසා අපිට අතිමි ඒ ගිය බව තේරුම් ගත්තේත් අපි “ෆර්ටි ඒඩ්” ආවාට පසුවයි.

“ෆර්ටි ඒඩ්” හිදී ලබා දුන් නිවැරදි ප්‍රතිකාර නිසා මගේ බිරිඳගේ බීජ වර්ධනය නියමාකාරයට සිදු වුණා. ඒ නිසා සාමාන්‍ය සංසර්ගයකින් පසුව ඇය ගැබ් ගත්තා. මෙය එතෙක් ලද ප්‍රතිකාර අසාර්ථක වී අප වෙත එන වැඩි දෙනෙක් අපිට කියන කතාවයි. මෙය ඔබේ කතාව ද විය හැකියි. නැතහොත්, ඔබත් දරු පල පමා වී ප්‍රතිකාර පතා යන විවිධාක යුච්චක් නම් ඔබට ද මුහුණ දීමට සිදුවන කතාවයි

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



දරුපල පහත මවක් සඳහා ඇගේම කිරිකැටියෙක්

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

කාන්තාවකගේ දරුපල පමාවට හේතුව බීජ නොවැඩීම හම් බීජ වැඩීම නිවැරදි නොකර, **IUI හෝ IVF වැනි මිල අධික ප්‍රතිකාර මගින් ඒ සත්‍රිය දරුපල දරන්නේ නැතැ** අපිට සිදු වුණේ ඒ වරදමයි

අනුෂා සංජීවනී, සිරිමෙවන් දිසානායක, අනුරාධපුර.

බීජ වර්ධනය සඳහා අපි අද බහුලව භාවිතා කරන ඖෂධ වර්ග දෙක “ක්ලෝමිෆින්” හා “ලෙට්රෝස්” නමින් හඳුන් වන ඖෂධ වර්ග දෙකයි. හෝමෝන විෂමතාවය තදින් ඇති විටෙක මේ ඖෂධ පමණක් තනිව ගැනීමෙන් බීජ වර්ධනය යථාතත්වයට ගෙන ඒමට අපහසුය.



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

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හි දී හද 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-ඒඩ් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

මහනුවර අගහරුවාදා මුහස්පතින්දා ඉරුදා
පේරාදෙණිය පාරේ කිංසවුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට

කඩවත බදාදා සෙනසුරාදා
කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ



අනෝතත්ත විලේ පැන් ගොනාවන් උඹලගෙ අම්මා ගොඩදැන්න බෑ

අනෝතත්ත විලේ පැන් කෘත්‍රීමව නිෂ්පාදනය කොට ඒ මගින් සුවකළ නොහැකි බොහෝ රෝග සුවකරන කෘතලේ ප්‍රදේශයේ තරණයෙකු පිළිබඳව මට අසන්නට ලැබුණේ දැනටත් වෘත්තීයවේදිනියකගෙනි. මේ වනවිට සැලකිය යුතු පිරිසක් එම තරණයාගෙන් ලබාගන්නා අනෝතත්ත විලේ පැන් පානය කිරීමෙන් විවිධ රෝගාබාධවලින් අත්මිදී ඇති බව ඇය කීවේ මා තුළ වූ ඒ සම්බන්ධ කුතුහලය තවදුරටත් වර්ධනය කරමිනි.

“අද ඔය වගේ කාරණාවලට වැඩිපුරම රිංගාගෙන ඉන්නේ හොරු. ඒකත් අපි දන්නවා. නමුත් මේ ළමයන් එක්ක කතා කරනකොට ඕනෑම කෙනෙකුට තේරෙනවා ඒ ළමයා කරන්නේ හොරයක් බොරුවක් නෙවෙයි කියන එක. උසාවියක සාක්කියක් දෙනකොට වුණත් ඒ සාක්කියට උවමනා කරුණු ගොඩනැගෙන, ගැලපෙන විදියෙන් අනුමාන වශයෙන් හරි හිතන්න පුළුවන්නේ ඒ සාක්කිකාරයා කරන්නේ බොරුවක් නොවෙන බව. අන්න ඒ වගේ තමයි මේකත්.” එම වෘත්තීයවේදිනිය කීවාය. ඒ අනුව මම ඇය කී මෙම තරණයා දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගනිමි.

“මේක මහත්තයා මට ගුප්ත සංවේදිතාවයකින් ලැබුණු විශේෂ වරමක්. ඒත් ඒක මේ විදියයි අර විදියයි කියලා ලෞකික නිර්ණායක අනුව පෙන්වලා දෙන්නෙමි බැහැ. මොකද මේක ලෝකෝත්තර විෂය පථයක් හිතද. අනික මම මේක විකුණන්නෙ නැහැ. මේ පැන් මට නිෂ්පාදනය කිරීමට ගතවුණු කාලයට, මුදලට අනුව ඉතාම සුළු ආධාරයකුයි, තැපැල් ගාස්තුවයි විතරයි මම ගන්නේ. මොකද මට මේකත් එක්ක වෙන රැකියාවක් කරන්න බැරි හිතද. නමුත් මේ පැන් භාවිතා කිරීමෙන් තමන්ගේ රෝගාබාධවලින් සැලකිය යුතු සුවයක් ලැබුණු කෙනෙක් ඉන්නවානම් ඒකට කළගුණ සැලකීමක් හැරියට ඔබතුමන්ලාට කැමති මුදලක් පරිත්‍යාග කරන්න පුළුවන්. ඒක මට කරන උදවුවක් වගේම තමන්ගේ රෝග සුවයටත් ලොකු පිරිවහලක්.” හෙතෙම කීය. එම වදන් භාවිතය අනුව ඔහු යම් දැනටත් අයෙකු බව මගේ වැටහීම විය.

“මගේ තාත්තටත් දැන් වයස අවුරුදු අසූහතක්. අහපය වාරු හැකි එක වගේ

අනෝතත්ත විල ජලයේ තියෙන ආධ්‍යාත්මික බලය තමයි මම අපේ රටෙන් සොයාගන්න නොඉඳුල් ජලයට ලබාදෙන්නේ. මහා බලගතු කර්මවිපාක හැත්තම් ප්‍රතිඵල ස්ථිරයි

අසනීප ගණනාවක්ම තියෙනවා. ඒකයි ඔය පැන් ටිකක් ගන්න ගන්න බැලුවේ. කොහෙද ඔය අනෝතත්ත විල තියෙනහෙ? මිහින්නලයේ කිව්වද? අර අමරදේව සූර්න අම්මා වැදිසිංහන් එක්ක කියන ‘අනෝතත්ත විල හෙළීම කෙළාල’ කියන සිංදුවට වඩා

වැඩි යමක් මම ඒ ගැන දන්නේ නැහැ.” ඔහුගේ ස්වරූපය තවදුරටත් පරීක්ෂා කරනු පිණිස මම ඇසීමි. මගේ පියා මිය පරලොව ගොස් දැනට වසර දහඅටකි.

“අනෝතත්ත විල තියෙනහෙ මහත්තයා ඉන්නෙය්වේ හිමාල කඳුවැටියේ ගන්ධමාදන කියන පර්වතය පාමුල.” හෙතෙම කීය. ඔහුගේ එම ප්‍රකාශය අපගේ ජන සම්මතයට එකඟ බැවින් මා ඒ සම්බන්ධයෙන් වඩාත් කරුණු විමසා සිටියේ අනෝතත්ත විල සම්බන්ධ ඔහුගේ දැනුම් අවබෝධයන් තවදුරටත් පරීක්ෂා කරනු පිණිසය.

“හිමාල අඩවියේ තියෙන ඔය ගන්ධමාදන පර්වතය, අනෝතත්ත විල ගැන අපේ බණ පොත්වල ඕනතරම් කරුණු තියෙනවා. බුද්ධ කාලයේ හිටපු අපේ මහරහතන් වහන්සේලා නිරෝධ සමාපත්තියට සම වදින්න වැඩියේ ගන්ධමාදන පර්වතයට. පස්සේ ඔය අනෝතත්ත විලෙන් ස්නානය කරලා තමයි මිනිසුන් අතරට වැඩියේ. ඒ වගේම හිමාලයේ ධ්‍යාන වඩන මහා බලගතු මුනිවරුන් ඔය ගන්ධමාන පර්වතයේ වැඩ ඉන්න ගමන් තමන්ගේ සාපිපාසාවන් සංසිදුවා ගන්නේ ඔය අනෝතත්ත විලෙන්. අන්න ඒ විලේ ජලයේ තියෙන ආධ්‍යාත්මික බලය තමයි මම අපේ රටෙන් සොයාගන්න නොඉඳුල් ජලයට ලබාදෙන්නේ. මහා බලගතු කර්මවිපාක හැත්තම් ප්‍රතිඵල ස්ථිරයි.” හෙතෙම කීය.

අනෝතත්ත විල සම්බන්ධයෙන් ඔහු විසින් පළකරන ලද එම අදහස් අපගේ ආගමික, සංස්කෘතික පසුබිමට අත්ගසින් අනුරූපය.

නමුත් මෙම අනෝතත්ත විල ථේරවාදී බුදුසමයට සේම මහායානයටද සම්බන්ධය. එහිදී ‘අනවතප්ප’ නමින් හැඳින්වෙන ඉන් ‘තාපයක් හෙවත් දැවීමක්’ නොමැති යන අරුත පළවෙයි.

එමෙන්ම ඒ තරණයා කී ගන්ධමාදන යන පර්වතය කයිලාෂ යන නමින්ද හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ සම්බන්ධයෙන්ද එම තරණයා තුළ පැවති දැනීම මාගේ සිත තුළට පිවිසුවන ලද්දේ තරමක විස්මයකි. එහෙත් එකිනාම එම අනෝතත්ත විලේ ඖෂධීය ගුණයෙන් සපිරි පැන් ඇති බව හෝ මෙම තරණයාට ඒවා කෘත්‍රීම ලෙස නිපදවිය හැකි බව පිළිගැනීමට මට නොපුළුවන.

කෙසේ හෝ ඉන්පසු දින දෙක තුනක් ඔහු හා අත්ගස මිත්‍රශීලී ලෙසින් කතාකළ මම ඔහුගේ දැනීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රසංශානම්කව කතාකොට විය ගුප්ත ආකාරයෙන් ලැබුණු එකක් සේ කිසිසේත්ම පිළිගත නොහැකි බවද අත්ගස සුභදූෂිලිව කීවෙමි.

“අත්තෙම මහත්තයා මම හිතන්නේ මේක මගේ යටිතල පීඩනයෙන් මතුවුණු දෙයක්. මට වයස අවුරුදු දහතුනේදී මගේ අම්මට මොළේ පිලිකාවක් හැදිලා කාලයක් මහරහම ඉස්පිරිතාලෙ හතර කරලා හිටියා. පස්සේ එහෙත් කිව්වා ‘අම්මට කරන්න පුළුවන් ඔක්කොම ප්‍රතිකාර කරලා ඉවරයි, ගෙදර එක්ක ගිහින් හිත සතුටින් ජීවත්වෙන්න ඉඩ දෙන්න’ කියලා. ඒත් ගෙදර එක්කගෙන ආවට පස්සේ අම්මට දවසින් දවස අමාරු වුණා. පස්සේ අම්මට හොඳටම අමාරුවුණු වෙලාවක මම අපේ ගමේ වෙදමහත්තයෙක් ළඟට ගිහින් කිව්වා ‘අපේ වෙදමහත්තයෝ බුදුබව අත්වෙයි මගේ අම්මට බේරලා දෙන්න’ කියලා. එකකොට තමයි ඒ වෙදමහත්තයා කිව්වේ ‘මගේ බේත් හෙවෙයි අනෝතත්ත විලෙන් පැන් ගොනාවන් උඹලගෙ අම්මට ගොඩදැන්න බෑ

දරුවෝ’ කියලා. වෙදමහත්තයා එහෙම කිව්වදට පත්වෙතිද මගේ අම්මා හැතිවුණා.” එම තරණයා කීය.

“ඊටපස්සේ සිංහල, ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් ගැන හිතේ තිබුණු විශ්වාසය බිඳවැටිලා මම අනෝතත්ත

විලේ පැන් ගැන හොඳින් පටන්ගත්තා. මුලින්ම අපේ පැත්තෙ තියෙන පිරිවෙනකට ගිහින් ඒ ගැන තොරතුරු හොයාගත්තා. පස්සේ කොළඹ සිංහල ශබ්දකෝෂ කාර්යාලයට පවා ගියා. පස්සේ මට ජීවත්වෙන්න විදියක් හැකුව කොළඹ බිල්ඩින්, සයිට් කීපයක වැඩ කළත් මට හිතුණා ඔය අනෝතත්ත විලේ පැන් කියන කතාව මුල් කරගෙන මොක්කහර වැඩක් කරන්න ඕනෙ කියලා. ඒකෙන් තමයි මම දැන් ඉන්න තත්වයට පත්වුණේ.” ඔහු වැඩිදුරටත් කීය.

කායික මානසික රෝග සුවවීම කෙසේවෙතත් වේදනා කරක්කුම් මුල්කොටගත් රෝග ලක්ෂණ සමනය කරගැනීම පිණිස අපගේ ජනවතරේ එන අත්ගුණය නමින් හැඳින්වෙන තුෂ්ටික බලපෑම (Placebo Effect) ද යම් යම් ආකාරයන්ගෙන් ඉවහල් වෙයි. මෙම තරණයා කෘත්‍රීමව නිෂ්පාදනය කරන බව පවසමින් විද්වත් වෘත්තීයයන් අතරේ පවා බෙදහරිනු ලබන අනෝතත්ත විලේ පැන්වලින් ඇතැමුන්ගේ කායික මානසික රෝග සුවවනුයේ එම මනෝවිද්‍යාත්මක න්‍යායට අනුවය.

“කොහොමත් මේ වැඩෙන් දැන් මාසෙකට රුපියල් ලක්ෂයක් හමාරක් හම්බ කරනවා ඇති හේද?” අවසානයේ මා විමසූ විට ඔහු සිනාසෙමින් ඊට දුන් පිළිතුර වූයේ **“අපොයි ඊට වැඩිය මහත්තයා”** යන්න පමණි.

මාධ්‍යවේදී **තිලක් සේනාසිංහ**



අද ඔය වගේ කාරණාවලට වැඩිපුරම රිංගාගෙන ඉන්නේ ඒකක් කතා කරනකොට ඕනෑම කෙනෙකුට තේරෙනවා හොරයක් බොරුවක් කරන්නෙ නෑ කියන එක



තොරතුරු -
මහාචාර්ය
අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

අලියා ජන ගමේ අලි දෙසිනර මැණික් ගමේ



පශු වෛද්‍ය සිසු සිසුවියන්ට පෙරහරක් යනු මහාචාර්ය අවස්ථාවකි. ඒ, අලි ඇතුන්ගේ ලෙඩරෝග මෙන්ම හදිසි අවස්ථා ගැනද දැනගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන බැවිනි. රුහුණු කතරගම මහදේවාලයේ පෙරහර රාත්‍රීන් දහයක් නොකඩවා පැවැත්වේ. එක්තරා වසරකදී එහි බස්නායක නිලමේවරයා මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල ඇමතුමට අලි ඇතුන් නිර්වින්දනය කරන වෛද්‍යවරයකුගේ සේවය අවශ්‍ය බව දැන්වීමටයි. ඒ අනුව පශු වෛද්‍යවරයකු සමඟ අවසන් වසර පශු වෛද්‍ය සිසුන් දෙදෙනෙකුද කතරගම යැවීමට හෙතෙම කටයුතු කළේය. ඒ ඔවුන්ගේ අධ්‍යයන කටයුතුවලටද ඉන් සහායක් ලැබිය යන විශ්වාසයෙනි.

රාජකාරියට අදාළ පිරිස් යොමුකළ බැවින් මහාචාර්ය දංගොල්ල පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයට වී නිදහසේ සිය කටයුතු කරමින් සිටියේය. එවැනි දිනක කතරගම දේවාලයෙන් මහාචාර්යවරයාට හදිසි දුරකතන ඇමතුමකි.

“කතරගම දේවාල භූමියේ අලියෙක් කුලප්පු වෙලා. දහස් ගණනක් සෙනඟ ඉන්නවා. අලියා ඒ අස්සෙ දවනවා. ඒක බරපතලයි. ඒ නිසා ඉක්මනට අද යොදවලා තියෙන පශු වෛද්‍යවරයා වචන.”

සිද්ධිය බරපතල බව තේරුම්ගත් මහාචාර්යවරයා කාර්යභාර පශු වෛද්‍යවරයාට දුරකතන ඇමතුමක් ලබා දුන්නේය. එහෙත් පිළිතුරු නැත. එනිසා නැවත නැවත ඔහු ඇමතීමට මහාචාර්ය දංගොල්ල කටයුතු කළේය. තව මොහොතක් ප්‍රමාද වූයේනම් මහාචාර්ය දංගොල්ලට පේරාදෙණියේ සිට කතරගමට ගොස් අලියා නිර්වින්දනය කිරීමට සිදුවනු ඇත. නමුත් වාසනාව ඔහු සමඟ රැඳී තිබිණ. එනිසාමදෝ කිහිපවරක් අමතන විට අදාළ වෛද්‍යවරයා ඊට පිළිතුරු දුන්නේය. එහෙත් ඒ වනවිටද වෛද්‍යවරයා ඇඳුම් උනා දමා ජල ස්නානය සඳහා මැණික් ගඟට බැසීමට සූදනම්ව සිටියේය. කෙසේවෙතත් පණිවිඩය ලද සැනින් නෑම පසෙක තැබූ වෛද්‍යවරයා සිද්ධිය වූ ස්ථානයට දිව ගියේය. ඔහුට කළයුත්තක් සිතාගත නොහැකිය. මහා සෙනඟක් මැද එහෙ මෙහෙ දවන අලියකු දුටු විට පශු වෛද්‍යවරයකුට වුව උන් හිටි තැන් අමතක වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. හෙතෙම පෙරලා මහාචාර්ය දංගොල්ල ඇමතුමටය.

“සර, සර, අලියා සර, දවනවා දවනවා දවනවා සර. දේවාලෙ පිටිපස්සෙ සර. පිරිමි සතා දවනවා දවනවා දවනවා සර. දම්වලෙ එල්ලවා එල්ලවා එල්ලවා තියෙනවා සර.”

එවිට මහාචාර්ය දංගොල්ල විමසා සිටියේ සෙනඟ කෙතරම් සිටිද යන්නයි. දස දහස් ගණනක් මිනිසුන් එහි සිටින බවට පිළිතුරු ලැබිණ. කෙසේ වෙතත් මේ මහා කලබලය අතරේ දුරක සිට උපදෙසක් ලබාදීමට ප්‍රමාණවත් තරම් තොරතුරු මහාචාර්යවරයාට ලැබුණේ නැත. පශු වෛද්‍යවරයාද නොසන්සුන්ව සිටීම ඊට හේතු වන්නට ඇත. පේරාදෙණියේ සිට දෙවියන් යඳිනවා හැර වෙන විකල්පයක් ඔහුට නොතිබිණ. කෝකටත් කියා මහාචාර්ය දංගොල්ල කතරගම දේවාලයේ කාර්යාලයට ඇමතුමක් ලබාගත්තේය. ඒ, සිදුවූයේ කුමක්ද යන්න දැනගැනීමටයි. එහිදී ඔහු දැනගත්තේ කුලප්පු වූ වහාම අලියා සිය ඇත්ගොව්වා මරා දමා ඇති බවයි. පසුව බැමි බුරුල් කරගෙන දම්වලේ ගලවා ගෙන ඔබමොබ දිවීමට පටන්ගෙන ඇත. කෙසේ වුවද මහාචාර්ය දංගොල්ල රාජකාරියට යොමු කර තිබූ වෛද්‍යවරයා වෙනත් ජීවිත හානි සිදුවන්නට ඉඩ නොදී සිද්ධියට සාර්ථකව මුහුණ දී තිබිණ. මුලින් නොසන්සුන් වුවද අනෙකුත් ඇත්ගොව්වන් සමඟ එක්ව අලියා මෙල්ල කර බැඳගැනීමට ඔහුට හැකි වී තිබේ. වෙනත් විනාශයක් වීමට පෙර එසේ කර තිබීම මහාචාර්ය දංගොල්ලගේ සතුටට හේතු විය.

රජනිකා ලියනගේ



ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද?
නැතී නම් ඔබේ චරිතා
රන් භාණ්ඩ
සිනීන චේනීන
යොවාද?

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

*තොන්දෝසි අදාලවේ

මගේ හිත රිදෙන දෙයක් වුණොත් නොවරදවාම එහෙම කරපු කෙනාගෙන් හිත රිද්දෙන, එකට එක කරන, තරහා පිරිමහන පුරුද්ද කාලයක් මගේ ළඟ අඩු නැතුව තිබුණා. හැබැයි ඒ හැමවෙලාවකම මගේ මහත්තයා, දහමගේ ආදරේ අඩු නැතිව ලැබුණු නිසා මං බිරිඳක් විදියට වගේම අම්මා කෙනෙක් විදියටත් දවස ගානේ අලුත් වුණා. කෑ ගහලා, රණ්ඩු කරලා, පොළොවේ අඩි හප්පලා විසඳගන්න බැරි ප්‍රශ්න ආදරෙන් විසඳන්න පුළුවන් බව මම ඉගෙනගත්තේ එහෙමයි. ඉතින් ඒ නිසා මං වගේම තවත් ගැහැනියකට අලුත් වෙන්න පුංචි හරි මඟපෙන්වීමක් වෙයි කියලා හිතලයි මේ අත්දැකීම බෙදගන්න හිතුවේ.

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා වොදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවිලි නැඟීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියල්ල අවුල් කරගැනීමයි. සැමියා දහම සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හමිනි මහමේන්දු ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' 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 ජීවන අත්දැකීම්



නතාරි වාහනේ යඳ්දි මගේ phone එක අරන් කැරොකේ දගෙන වියා ආස ජපන් සිංදු කියන එක සාමාන්‍ය පුරුද්දක්. මං ඉතින් phone එක දීලා නතාරි දුටු, ආස සිංදුව කියන්න කිව්වා. ඔන්න නතාරි සිංදුව පටන්ගත්තා. දහමගේ මුණේ නොසන්සුන්ගතිය ටික ටික අඩුවෙනවා මං දැක්කා. කට කොණින් ලස්සන හිනාවක් ඇවිත් මුණ පුරාම ඒ හිනාව ගියා. වියාගෙන් මොකුත් අහන්න නැතුවම වියාගේ කේන්ද්‍රීය නිවැරදි කරපු වැඩේ හරි ගිය හින්දා මටත් සතුටුයි. ඊටපස්සේ මං හෙමින් ඔලුව අතගාන ගමන්, "ඔයාට මහන්සියිනේ, ඒකයි අද ඔයාට කේන්ද්‍රීය ගියේ. නැත්නම් කේන්ද්‍රීය යන්නේ නෑනේ" කියලා කිව්වාම මගේ අතින් අල්ලන් අර විදියටම හිනාවුණා.

මේක ටික කාලෙකට උඩදි වුණ සිද්ධියක්. සතිගේ දවසක උදේ දුවලා දෙන්නා ඉස්කෝලේට යන්න පිටත් වෙද්දි, නතාරි දුටු විසි තිස් පාරක් වපා කිව්ව දෙයක් ආපහු කරපු නිසා මට පොඩ්ඩක් කේන්ද්‍රීය ගියා. මං ඒ නිසා නතාරි දුටු පොඩ්ඩක් සැරට අවවාද කළා. අවවාද කරලා නිකන් හිටියේ නෑ, කාමරේට ගිහින් කෝල් එකක් අරන් දහමටත් කිව්වා. දහම් එතකොට කිව්වා, "කේන්ද්‍රීය ගන්න එපා හිමිට කියන්න" කියලා. ඒත් මගේ කේන්ද්‍රීය කොච්චරද කිව්වොත් මං දහමට ඒක කියලා ඉවර කරන්න දුන්නේ නෑ, "ඔයාට කියලා වැඩක් නෑ දහම" කියලා ගෝන් එක කටි කළා.

කියලා. හැබැයි අපි ආදරේ කරන කාලේ ඉඳන්වත් එහෙම දේවල් මට වෙලා නෑ. මොකද එහෙම දේවල් වුණා හැම වතාවකම වුණේ මගෙන් මිසක් දහමගෙන් නෙවෙයි. ඉස්සර මං ඒක මගේ චිරකමක් විදියටයි හිතන් හිටියේ. ඒත් දැන් මං දන්නවා ඒක හරිම පහත් ගතිගුණයක් කියලා. ඉතින් මං ඒක හදගන්නා.

පවුලට තියෙන ආදරේ නිසා ගොඩක් පිරිමි තමන්ගේ මහන්සිය කකුලෙන් උඩට ගන්නේ නෑ. පෙනන්නෙත් නෑ. හැබැයි එහෙම වෙලාවට බිරිඳ තේරුම්ගන්න ඕනේ මේන් මනුස්සයෙක් මිසක් රොබෝ කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා



පස්සේ පොඩ්ඩක් ඉඳලා දෙපාරක් තුන්පාරක් හොඳ හුස්ම අරන් පහල දලා ඇස් පියාගෙන විනාඩියක් හිටියා. නතාරි දුටු කලින් සැරට කිව්ව දේවල් හඬ බාල කරලා හෙමින් කිව්වා. කලින් සැර කරපු දුකටද මන්ද මං හෙමින් කියද්දි ඇස්වලට කඳුළු ආවා. අම්මලා එහෙමනේ. වරදකට හරි දරුවන්ට සැර කළොත් පස්සේ ඒ ගැන දුක් වෙනවා. අම්මලාගේ ඒ ගතිය මටත් අඩුවක් නැතුව පිහිටලා තිබුණා. දලා දෙන්න පිටත් කරලා ඉවර වෙලත් මගේ හිතට හරි මදි. අතින් එක දහම් එක්ක කතා කර කර හිටපු අතරේ දමලා ගහන්න වගේ ගෝන් එක කටි කරපු එක ගැන මහ වරදකාරි හැඟීමකුත් මගේ හිතේ තිබුණා.

ඒ දවස් ටිකේම වියාට කරන්න ගෙදර වැඩ ගොඩක් තිබුණා. මගේ, දලා දෙන්නාගේ, අයාත් පුතාගේ වැක්සින් ගහන්න තිබුණා. අයාගේ අවුරුදු 5 මෙඩිකල් වෙක්අප් එක කරන්න තිබුණා. මේ හැමදේම වියා කරලා, සතිඅන්තය සැලසුම් කරලා පැටවී සතුටු කරන හැමදේමත් කළා. ඉතින් වියාට මහන්සියි. ඒත් අපිට තියෙන ආදරේට ඒ මහන්සිය වියා කකුලෙන් උඩට ගන්නේ නෑ. අපිට පෙනන්නෙත් නෑ. ඉතින් මම වියාගේ බිරිඳ විදියට තේරුම්ගන්න ඕනේ මේන් මනුස්සයෙක්, රොබෝ කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා.

පස්සේ මට හිතුණා දහම් එහෙම කළානම් මට කොච්චර රිදෙයිද? දහම් නෙවෙයි මං එක්ක ගෝන් එකෙන් කතා කරන ඕන කෙනෙක් මුණට දමලා ගහනවා වගේ කෝල් එක කටි කළොත් මට මොනවා හිතෙයිද කියලා. එහෙම ඉන්නකොට අයාත් පුතා ස්කූල් බස් එකට දලා එද්දි දහම් වෙනද විදියටම වියා ගන්න කෝල් එක ගත්තා. මං ඒකට කතා කළේම "ඔයා මං එක්ක හරහද?" කියලා අහන ගමන්. "ඔහොම දේකට හරහා වෙන්න මට පිස්සුද? ඔයාට උදේට වැඩ වැඩියි. ඒ අස්සේ පොඩි අය මොහොතිරි කරද්දි ටිකක් කේන්ද්‍රීය ගනවා. ඒක මට තේරෙනවා." වියා එහෙම කියද්දි, මං කිව්වා, "නෑ මාත් වැරදියි, කතා කර කර ඉද්දි ආයේ ඒ වගේ ගෝන් එක කටි කරන්නේ නෑ. ඒකෙන් ඔයා අපහසුතාවට පත්වෙනවානේ" කියලා. දහම් මොකුත්ම

ඉතින් එවලේ කරන්න ඕන හොඳම දේ මගේ ඔලුවට ආව එකට මට හරි සතුටුයි. ඒ නිසා අපේ දවස චිතරක් නෙවෙයි සතිඅන්තයම ලස්සන කරගන්න පුළුවන් වුණා.

පිරිමින්ට ඕනතරම් දරාගන්න පුළුවන් කියලා හිතුවට වියාලටත් දරාගන්න පුළුවන් සීමාවක් තියෙනවා. ඒත් වියාලා ඒවා පෙනන්නවා ගොඩක් අඩුයි. අමාරුම වුණොත් තමයි ටිකක් නොසන්සුන්වෙලා තරහක් විදියට පිට කරන්නේ. එහෙම වෙලාවට කේන්ද්‍රීය නොගෙන ආදරෙන් නිවැරදි පුළුවන්නම් ඒක තමයි බිරිඳකගෙන් වෙන්න ඕන හොඳම දේ විදියට මම දකින්නේ.

පිරිමින්ට හොඳ පාඩමක් උගන්වන්න ආදරේ තව ටිකක් වැඩියෙන් දෙන්න

නොකියා අහන් හිටියේ මං කිව්ව දේ හරි කියලා අඟවන්න වගේ. ඒ කතාව ඒ විදියට ඉවරවෙලා ගෝන් එක තිබ්බාමයි මගේ හිතට සැනසීමක් දැනුණේ.

පහුගිය දවසක අපි කට්ටියම එළියට ගියපු වෙලාවක කොච්චර විනෝදෙන් වෙලාව ගෙවුණත් දහමගේ පොඩි අලුත්කක් තිබුණා. වියාගේ පොඩි කේන්ද්‍රීය ගතියක් උදේ ඉඳන්ම තිබුණා. කේන්ද්‍රීයටත් වඩා ඒක පොඩි නොරිස්සුම්ගතියක්. කතා කරද්දි වචනවලත් තිබුණේ පොඩි සැර ගතියක්.

දහම් ලේසියෙන් කේන්ද්‍රීය ගන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. ඉතින් වෙනදට ඔහොම වුණාම ඒ ඇයි කියලා නොහිතා, අතින් පැත්තට මගේ රිඳක්පත් එකක් කේන්ද්‍රීයම තමයි. හැබැයි දැන් එහෙම වෙලාවට ඉවසන්න ඕන බව දන්න නිසා දහමගේ නොරිස්සුම් ගතිය හැති කරන්න පුළුවන් හොඳම විදියක් ගැන මං හිතුවා.

ඒ වගේම මතක තියාගන්න... ගැහැනියකට වගේම පිරිමියෙකුටත් වැරදි අඩුපාඩු හදගන්න ඕන වෙන මොකුත්ම නෙවෙයි... වෙනදට වඩා පොඩ්ඩක් වැඩියෙන් ආදරේ චිතරයි.

හමිනි මහමේන්දු

සිංහල වචන කතා කරගන්න බැරවුණාට එයාලා බේරපද, වන්නම් හරියටම කියනවා



සාර්ථකව පන්තිය කරගෙන ගියාය.

“මේ පන්තියට එකකොට දරුවන්ට හරියට සිංහල කතා කරන්නවත් බෑ. මුල්ම දවස්වල නම් එයාලට අපේ බේරපද, වන්නම් එනෙම කියද්දී වෙන වෙන දේවල් තමයි කියවුණේ. ඒත් මේ වෙනකොට ඔවුන්ට අපේ වන්නම් ගායනා වගේම බේරපද ඉතාම හොඳින් උච්චාරණය කරනන පුළුවන්.”

ඉතාලියේ ඉපදුණු ලාංකීය දරුවන්ට හරිටනන උගන්වන ගමන් ඇය අපූරු භීතියක් දකින්නීය. ඒ වරටේ ලාංකීය සම්ප්‍රදායික හරිටන කලාව ප්‍රචලිත කිරීමටයි. එසේම ඉතාලි දරුවන්ට ලාංකීය හරිටනන ඉගැන්වීමටද ඇය සැලසුම් කරන්නීය.

“ඉතාලි දරුවන්ට ලංකාවේ හරිටනන ඉගෙනගන්න උනන්දුයි. ඉතාලි ජාතිකයන් හිතරම් මගේ පන්තියට ඇවිත් ඒක කියනවා. ඒ වගේම කියන්න ඕන ඉතාලි ජාතික ප්‍රසිද්ධ ඉන්දියානු හරිටන ශිල්පිනියක් වෙත රොසෙලලා ෆැනෙල්ලි මේ වෙනකොට අපි එකක එකතු වෙලා වැඩිමුළුවක් පවත්වන්න ආසාවෙන් ඉන්නේ. ඇයත් අපේ ලාංකීය හරිටනන කලාවට ප්‍රාසයි. ඇත්තටම අපිට අපේ කියලා ආඩම්බරයෙන් කියන්න පුළුවන් හරිටන කලාවක් තියෙනවා. ඒක අපි රැකගන්න ඕන. මට ඕන දවසක අපේ හරිටන කලාව ජාත්‍යන්තරයට අරන් යන්න.”

මහේෂිකා ඉතාලියේ සිට අපේ සම්ප්‍රදායික හරිටනන රැකගැනීමට ගන්නා උත්සාහය අගය කරන අතරම ඇය අරමුණු කරන්නා සේම යුරෝපයේ දේශීය නැටුම් කලාව ප්‍රචලිත කිරීමටත් ශක්තිය ලැබේවා යන්නයි අපේ ප්‍රාර්ථනය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

“දුටුවේ, ඔයා කවදාහරි හොඳට නැටුම් ඉගෙනගෙන හොඳ නැටුම්කාරියක් වෙනවා දකින්නයි මට ඕන.”

මහේෂිකාට යන්නම් නය හතර තේරෙන වයසට එද්දී ඇගේ සීයා මන්තරයක් ජප කරන්නා සේ දිගටම එනෙම කිව්වේය. මහේෂිකා වර්ගී නැටුමට උපන් හපන්කම් ඇති දැරියක් කරන්නට සීයාට තිබුණේ එසේමෙසේ උනන්දුවක් නම් නොවේ. විටෙක කන්දෙස්කිරියාවක් වූ සීයාගේ මේ නැටුම් කතාවට ඇයට තරනා ආ වෙලාවල්ද තිබුණි. නමුත් මහේෂිකාගේ හිතෙන් ඒ වනවිට හරිටනන ගැන මොකක්දෝ ආසාවක් අතු ඉති ද වැඩෙමින් නොතිබුණාම නොවේ.



“මං ඉස්කෝලේ ගියේ බොරැල්ල කන්නහරි මනා විද්‍යාලයට. ඒ කාලේ ඉඳන්ම මං නැටුම් ඉගෙනගත්තා. අට වසරේ ඉඳන් උසස් පෙළ දක්වාම බුඩ්වත්ත රංගායනනයේ උඩට හරිටනන නැදැරුවා. ඒ වගේම පන්තිණි දකුණායක මිස්සේ රංගායනනයේ හරිටනනවරුම ඉගෙනගත්තා. හරිටනනවරුම විශාරද විභාගය දක්වාත් කලා. කොතොම්හරි අන්තිමට නැවතුණේ සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලයේ හරිටන උපාධිධාරිනියක් වෙලා.”



මහේෂිකා සීයාගේ බලාපොරොත්තු ඉටුකළේ එනෙමය. ඇය හැකි පමණින් හරිටනනේ ඇසිදිසි මානයන් සොයා ගියාය. නමුත් 2018 වසරේ විවාහ දිවියට එළඹ ඉතාලියේ පදිංචියට යාමත් සමග ඇ ඇ ගමන් මාර්ගය වක්රවම වෙනස් විය. උගත් දෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට නොහැකිවීම ගැන ඇය සිටියේ පසුතැවීමෙනි.

“ඒ නිසා සැහෙනන හිතලා අන්තිමට මම ඉතාලියේ ශ්‍රී ලාංකික සම්ප්‍රදායික හරිටනන උගන්වන පන්තියක් පටිගත්තා. එනෙම දේකට මුලපුරන්න වෙනතු දෙකයි තිබුණේ. එකක් තමයි මට ඕනකම තිබුණා මං ඉගෙනගත්ත දෙයින් වැඩක් ගන්න. අනෙක තමයි යුරෝපීය රටක් වෙත ඉතාලිය වගේ රටක ජීවත්වෙත අපේ දරුවන්ට අපේ කලාව උගන්වන්න තිබුණු ආසාව. මොකද මං ඉතාලියේ හිටියට ලංකාවේ කලාවට ගොඩක් ආදරෙයි.”

නටන්න බැර උදවිය පොළොව ඇදගිය කීවාට දේශීය නැටුමට උපන් හපන්කම් ඇති මහේෂිකාට ඉතාලි පොළොවත් පෙනුණේ පංකාදු පහටය. ඒ නිසා සීයාලු අභියෝග සුළු ලකුණු සේ දකිමින් ඇ ඉතා

සුදු හිසකෙස් කළු කරන 100% ස්වාභාවික පාරම්පරික වෙදකමේ නිෂ්පාදනයකි.

ශ්‍රීන් හ(ර්)බල් කේශමූල තෙලය පැක්

පිරිසිදු ලංකා තල තෙලෙන් නිපදවන ලද කේශමූල තෙලය සහ ශ්‍රීන් හ(ර්)බල් “බිලක් හෙයා” දියරය මිශ්‍රව පාවිච්චි කිරීමෙන් සුදු හිසකෙස් කළු කරයි. ස්නානය කිරීම අවශ්‍ය නැත. කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නැත. පාවිච්චි කර වෙනස වටහා ගන්න.

පැක් එකක මිල රු. 3800/-

නිෂ්පාදන අංක = PV 70430
ආයුර්වේද නිෂ්පාදන අංකය 6/2/1/04/15

විමසීම් : 077 550 7381
076 715 9731 / 077 523 6867

දැන්වීමක් ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

පාඨමාලාවේදී ආවරණය වන ප්‍රධාන මාතෘකා ඇඟළුම් විලාසිතා ලෝකයේ ඉතිහාසය විලාසිතා රූප සටහන් නිර්මාණය (Fashion Illustrations) ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ වෙළඳ කලමණාකරනය (Fashion Merchandising) විලාසිතා අමුද්‍රව්‍යයන්, ස්ටේට් බෝඩි, මුඩ් බෝඩි, ටේක් පැක් සෑදීම, වෙළඳපල පර්යේෂණ, වෙළඳ ප්‍රචාරණය, වියදම් ගනණාය, විලාසිතා නිරූපණය, වර්ණ සිද්ධාන්ත, ඇඟළුම් විසිතුරු කිරීමේ විවිධ ක්‍රම (රෙදි පිංතාරු, කෙටි වරක්, ඩිස්ට්‍රි වරක්, රිබන් වරක්, කෝඩ් වරක්, අවුට්ලයින් වරක්, ඩීඩ් වරක්, ස්ටේට්සිල් වරක්, සික්වින්ස් වරක්, ඇප්ලික් වරක්, වම්බොයිඩර් සහ ස්ක්‍රින් ප්‍රින්ට් ක්‍රමය හඳුන්වා දීම)

ඇඟළුම් නිර්මාණය (Basic Pattern Making, Grading and Styling) ඇඟළුම් නිර්මාණයේදී සැලකිය යුතු කරුණු, ශරීර සිද්ධාන්ත, ශරීර මිනුම් ගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය කාන්තා ඇඟළුම් නිර්මාණය - සාය, ඩිලිව්සය, සාමාන්‍ය ගවුම් මනාලි ගවුම් සහ සැඳ සාද සඳහා ගවුම් නිර්මාණය, සාරි හැට්ටිය සහ සාරි නිර්මාණය, කැන්තියන්, කලිසුරු, ගල්වාර් ඇඳුම, බ්‍රේසියර්, පැන්ට්, පෙට්කෝට්, යට සාය, රාත්‍රි ඇඳුම්, පිහිනුම් ඇඳුම් / පිරිමි ඇඟළුම් නිර්මාණය - කලිසම, කම්සය, කෝට් නිර්මාණය හඳුන්වාදීම, වෙස්ට්කෝට්, නිළමේ ඇඳුම නිර්මාණය ඇඳුම හඳුන්වාදීම, යට ඇඳුම් නිර්මාණය ළමා ඇඳුම් නිර්මාණය - ළදරු ඇඳුම, සන්සුර්, රොම්පර්, ළමා ගවුම්, පාසැල් ඇඳුම්, ඩයර්, ළමා සාරිය, ටේනිස් ෂෝර්, ටයි, බෝ, තොප්පිය / සෑම ඇඟළුමක් සඳහාම විලාසිතා රාශියක් ඉගැන්වේ. ඇඟළුම් නිර්මාණය ඉගැන්වීමේදී තවදුරටත් 3D තාක්ෂණය භාවිතා කෙරේ. ප්‍රමාණ නිර්මාණය ඉගැන්වේ. (S, M, L, XL) උසස් නිමාවක් සඳහා ඇඟළුම් කැපීමේ මැසිමේ හා නිමාකර ඇසුරුම් කිරීමේ ක්‍රම හඳුන්වාදීම.

ඇඟළුම් නිෂ්පාදනය හඳුන්වාදීම (Apparel Production Technology) අත් බැන් පාවහන් සහ ආනර්ණ නිර්මාණය හඳුන්වාදීම



නුගේගොඩ - රොටර්
යෑම ඉරුදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2022 නොවැම්බර් 06

කිරිබත්ගොඩ - වාසිට්
යෑම බදාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2022 නොවැම්බර් 02

ගම්පහ - සිප්සර
යෑම අගනරුවාලා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2022 නොවැම්බර් 01

මහනුවර - ද ෆස්ට්
යෑම සිකුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2022 නොවැම්බර් 04

සාධමාලාවේ කාලය - අවුරුදු 01 (සතියකට එක් දිනක්)
සම්පූර්ණ අයකිරීම - රු.75,000 (කොටස් වශයෙන්)

පාඨමාලාවට ඇතුළත්වීමේදී පාඨමාලා ගාස්තුවෙන් රු.6250ක් ගෙවිය යුතු අතර ඉතිරි මුදල සෑම මසකම මුල් දෙසතිය තුළ රු.6250 බැගින් කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැකිය.

පාඨමාලාවට ඇතුළත්වීමේ ගාස්තුවක් අය නොකෙරේ.

ජාතික හැඳුනුම්පතේ ජායා පිටපතක් සහ පිටු 200 තහනුරු CR පොතක් රැගෙන එන්න.

පාඨමාලාව සාර්ථකව නිමකරන්නට සහතිකයක් පිරිනැමේ

මෙහෙයවීම - ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උපදේශක, සංගීත විශාරද, දේශමානස,

අතුල රත්වල

ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳව මොරටුව විශ්ව විද්‍යාලයෙන් සහ SLITA ආයතනයෙන් අධ්‍යාපනය ලබා උසස් රූපලාවන්‍ය තාක්ෂණය පහසංවිච්චේදනය දේශපාලනය සහ සංගීතය පිළිබඳව ඩිප්ලෝමාවට පාත්‍රයන්කර ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය තුළ ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ ශිල්පියෙකු ලෙස වසර 12 ක පළපුරුද්දක් සහ ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳව උපදේශකයෙකු ලෙස වසර 18 ක පළපුරුද්දක් සහිත 3D ඇඟළුම් නිර්මාණ තාක්ෂණය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් කටිකාවාරියවරයෙකි. ඉරුවරයාගේ සුදුසුකම් ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට පරීක්ෂා කල හැකිය.

Fashion Tec Telephone - 071-2256212 077-2256212 075-2256212 072-2256212 033-2256212
Address - No.157, Naranwala, Gampaha. (Reg. No. WR 4541) Website - www.fashiontec.lk

මාස් ශුද්ධිය දුටු ගැහැණුන්ට කස පහරක්

මේ සිද්ධිය වුණේ මම වකොළන පංතියේ ඉන්ද්‍රදේවී. අතිරේක පංතියක් ඉවරවෙලා ගෙදර යන්න හදනකොට ඉස්සරහා පේළියක හිටපු ගැහැනු ළමයෙක්ගේ ඇඳුම පිටිපස්සේ ලේ ටිකක් ගැවිලා. ඕන දැකපු හැටියේ පංතියේ හිටපු සමහර කොල්ලෝ...

“ආත් නංගි... ජම්බු ගහෙන් වැටිලද?”

“අර බලපත් අරකිට ලික්වෙලා” කිය කියා මහා හයියෙන් අර ගැහැනු ළමයට විහිළ කරන්න ගත්තා. මතක විදියට වදයින් පස්සේ ඒ ළමයා ආයේ පංති ආවෙන් නැහැ.

දුරුවෙක් වදනක් ගැහැනු ඇඟ සුදනම් වෙච්චි දවසේ ඒ කියන්නේ වැඩිවියට පත්වෙච්චිද ඉඳලා හැම මාසේම ගර්භාෂය දුරුවෙක් හදන්න ලකලස්කි වෙනවා. ඩිම්බයකුයි ඉක්කුණුවකුයි එකතුවෙලා හැදෙන සුක්කානුවට (කළලයේ මුල් අවස්ථාව) සුවපහසුවට ඉන්න පටකවලින් ගර්භාෂ ධීවරයක් හදනවා. සංසේචනයක් වුණේ නැත්නම් ඔය ගර්භාෂ ධීවරය කැඩිලා රුධිරයත් එක්ක යෝනි මාර්ගයෙන් පිටවෙලා යනවා. වැඩිවියට පත්වුණු හැම ගැහැනියෙක්මම දවස 28 කට සැරයක් සිද්ධවෙන ඔය සිද්ධියට කියන්නේ ඔසප්චීම කියලා.

ඔසප් කාලය කළමනාකරණය කරගන්න තාලේ අම්මලා හරි විදියට කියලා දෙනවානම් දුවනියකට පිරිසක් ඉස්සරහා අර විදියට අපහසුතාවයට පත්වෙන්න වෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ඊටත් වඩා “ගැහැනුන්ට ලික් නොවුණානම් ඔයා මේ ලෝකේ නෑ පුතේ” කියන එක පුංචි කාලෙදීම පුතාලට කියලා දෙන්නත් අම්මලා දැනගන්න ඕනේ. යම්කලමක් තේරෙන කාලේ ඉඳලා දුරුවන්නට ඔය දේවල් කියලා දෙනවානම් මේ වගේ මානුෂීය කාරණා කුණුහරුප කරගෙන වැළලෙන මිනිස්සු බිහිවෙන්නේ නැහැ.

හරි දැන් අපි මාතෘකාව පැත්තට යමු. ඔසප් කාලෙට සුදනම් වෙන්නේ කොහොමද, ඔසප් කාලේ සනීපාරක්ෂාව රැකගන්නේ කොහොමද කියන එකයි අද මාතෘකාව. දියණියන් ඉන්න අම්මා කෙනෙක් නැත්නම් ඔසප්චීම නතර නොවුණු කාන්තාවක් නම් මේ ලිපිය අනිවාර්යයෙන්ම ඔයාට වැදගත් වෙච්.

ඔසප් දවස්වලට යටිධඩේ කැක්කුම, ධඩ කොරවීම, කොන්ද අතපයේ කැක්කුම, ඔලුව රිදිල්ල වගේ වේදනා ඇතිවෙනවා. ඇතැමුන්ට සුළු වශයෙන් සමහරන්ට අතිශය වේදනාකාරී විදියටත් මේ තත්වයන් ඇතිවෙනවා.

ඉතින් වැදගත්ම දේ තමන්ගේ ඔසප් දවස් ගැන දැනුවත්ව ඉන්න එක. ඔසප්චීම දවස් 28 කට සැරයක් හරියට සිද්ධවෙන කෙනෙක්නම් ඉදිරි ඔසප් දිනය ගැන හරියටම දැනගන්න ලේසියි. අනික ඔසප් දවස් මතක් කරලා දෙන ඇප් පවා දැන් තියෙනවනේ. ඔසප් දවස් හරියටම දැනගන්නහම ඒ දවස්වලට වැදගත් රාජකාරි යොදාගන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඔසප්චීමට කලින් ඉඳලා සුදනම් වෙන්නත් ඒක පහසුවක්නේ.

ඔසප් වේදනාව තදටම දැනෙන කෙනෙක් නම් දින ගැන දැනුවත් වෙලා වේදනාව එන්න කලින්ම වේදනානාශක ගන්න. ඒ වගේම නිතරම ඒවා ළඟ තියාගන්න. වෛද්‍යවරුන් අනුමත කරපු වේදනානාශක ඇරුණුකොට ඉඟුරු තේ, උලුකාල්, කොත්තල්ලිල්ල වගේ පානයන්ගෙන් වේදනාව අවම කරගන්න පුළුවන්.

ඉස්සරෝම කාලේ ගැහු උදවිය මාස් ශුද්ධිය කළමනාකරණය කරගත්තුවා ගැන ඉතිහාසයේ ලොකු සඳහනක් නැහැ.

හැබැයි මධ්‍යතන යුගයෙදි දෙවියන් බවලොහුන්ට මාසිකව දෙන දඬුවමක් විදියටල ඔසප්චීම සැලකුවේ. වංශවත් කාන්තාවෝ ඇරුණුකොට අතින් හැම කාන්තාවක්ම ඔසප් දවසට පල්ලියේ පූජකතුමාගෙන් කසපහරක් කන්න ඕනෙල.

අදටත් ඉන්දියාවේ සමහර ප්‍රාන්තවල ඔසප් චීම මහා අපචිත්‍ර පාපයක් විදියට සලකනවා. මාස් ශුද්ධි කාලෙට පිරිමිනට මුලිච්චි නොවෙන්න ගැහැනුව කළුවර කාමරවලට දලා වනවා. ඉන්දියාවේ ඔය දේවල් ගෝත්‍රිකයි කියලා හිතුවට මාස් ශුද්ධිය කාලෙට ආගමික ස්ථානවලට යන්න හොඳ නැහැයි, ඒ කාලෙට ගැහු කලියි කියලා හිතන අපේ අය අතරත් ලොකු වෙනසක් නැති ගානයි.

සමහර පිරිමි ඉන්නවා කඩේකට ගිහින් ගෙදර ගැනිට පැඩි පැකට් එකක් ගෙනලේලා දෙන්න ලැජ්ජයි. ඒ විතරක්ම ඕන පත්තර කොළේක ඔතලා වටපිට බලලා බෝම්බයක් තාලෙට බැග් එකට ඔබාගන්න බවලකියොත් ඉන්නේ. ඔය වාගේ ඇයෝ අස්සේ බිරිඳගේ ඔසප් අපහසුතා දැකලා ඇය වෙනුවෙන් පැඩි හදපු මිනිස්සුන් ඉන්නවා. ඉන්දියාවේ ගැහු වෙනුවෙන් අඩු මුදලට පැඩි හදන ඇරුණුවලමගේ ඒ කතාවේ පදනමින් නමයි ‘පැඩි මෂන්’ චිත්‍රපටය හැදුණේ.

ලංකාවේ කාන්තාවන්ගෙන් 70%ක්ම ඔසප් කාලෙට අඳින්නේ

රෙදි කියලා මෑතකදි ජාත්‍යන්තරෙන් කරපු සමීක්ෂණයකින් හෙලිවෙලා තියෙනවා. මාසෙකට එක පාරක් ගත්තු පැඩි පැකට් එක දැන් නහුතෙට ගණන් ගිහින් නිසා ඉස්සරහට ඔය ප්‍රතිශතේ තව වැඩිවෙයි. මොකද ගෙදර ළමයින්ට කන්න හාල් කිලෝ එකක් දෙකක් ගන්න ඔය මුදල කැප කරන්න ගැහු දෙපාරක් හිතන්නේ නැහැනේ.

රෙදි පාවිච්චි කරන එකෙන් ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ විවිධ ආසාදන ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නැවත නැවත පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් ‘ඔසප් කෝප්ප’ වගේ දේන් දැන් තියෙන නිසා සනීපාරක්ෂක තුවා වෙනුවට ඒවා පාවිච්චි කරන්න බලන්න (පළමු ලිංගික එක්වීමට පෙර භාවිත කළ නොහැක). ඒ කොහොම වෙතත් ඔසප් කාලෙට රෙදි පාවිච්චි කරන කෙනෙක් නම් අනිවාර්යයෙන්ම පිරිසුදු කපුරෙදි විතරක් පාවිච්චි කරන්න. පැය දෙකකට වරක්වත් රෙදි මාරු කරන්න. එවිට තද අවිචේ වේලලා මැදලය ආයේ පාවිච්චි කරන්න ඕනේ.

සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතා කරන කෙනෙක් නම් ඇඟට සුවපහසු මෘදු පැඩි තෝරගන්න එක වැදගත්. මොකද රළු පැඩි නිසා ලිංගික ප්‍රදේශ අවට රතුචීම, කැසීම, බිබිලි ඇති වීම වගේ දේ වෙන්න පුළුවන්. පළමු දවස් දෙකේ රුධිර වහනය වැඩි නිසා පැය හතරකට

වරක් පැඩි මාරු කරන්න. මොකද පැය ගාණක් එකම පැඩි එක ඇඳගෙන හිටියොත් මුත්‍රා ආසාදන වගේම සම ආශ්‍රිත ආසාදන ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. රුධිර වහනය අඩු දවස්වලට තුන්වතාවක් පැඩි මාරු කළාම ඇති. පැඩි මාරු කරන්න කලින් හොඳට සබන් දලා අත් සෝදන්න. ඒ වගේම ඉවත් කරාපු සනීපාරක්ෂක තුවා හරි විදියට බැහැර කරන්න. නැත්නම් ඒ හරහා වෙනත් අයටත් ආසාදන ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ සම ඔය කාලෙට තියෙනවටත් වඩා ටිකක් සංවේදී වෙනවා. ඒ නිසා ඒ දවස්වලට ඔය ප්‍රදේශයට සැර සබන්, සුවිද විලවුන් වගේ දේ පාවිච්චි කරන්න එපා. මෘදු සබන් වර්ගයක් නැතිනම් වෛද්‍යවරයෙක් අනුමත කරපු ෆෙමිනි වොශ් එකක් යොදලා ඒ ප්‍රදේශය පිරිසුදු කරලා හොඳින් තෙතමාත්තු කරන්න.

ඔසප් දවස්වලට නාන්තා එපා කියලා ඉස්සර අපේ සමාජයේ කතාවක් තිබුණානේ. හැබැයි ඔසප් කාලෙට වෙනදටත් වඩා පිරිසුදුව ඉන්න කියන එකයි වෛද්‍ය මතය. ඒ නිසා ඔසප් කාලෙදි දිනපතා නාන්තා බයවෙන්න එපා.

ඔය කාලෙට තෙල් කන්න එපා යක්කු ගහනවා කියලත් කියනවා. යකා ගැහුවා නැතා තෙල් කන එක ඇඟට හොඳ නැති නිසා තෙල් කන එක අඩු කරන්න. මොකද හෝර්මෝන වෙනස්වීමක් සිද්ධවෙන නිසා ඔය කාලෙට පැණි රස සහ තෙල් කළු කන්න විශේෂ හැමරන්තක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ දේ වෙනුවට ප්‍රෝටීන බහුල ඇට වර්ග, එළවලු, පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.

මාස් ශුද්ධිය කාලෙට වනායම් කළාට කමක් නැද්ද කියන එකත් ගොඩදොටා තියෙන ප්‍රශ්නයක්. ඔසප් චීමෙන් වැඩි වේදනාවක් දැනෙන කෙනෙක්නම් කොහොමටත් වනායම් කරන්න බැහැනේ. ඒ ඇර ඔසප් වේදනාව සාමාන්‍යනම් සාමාන්‍ය විදියට වනායම් කළාට කමක් නැහැ.

ඒ වගේම ඔය කාලෙට ඇඟට හිර ඇඳුම් අඳින්නත් එපා. ශරීරයට සුවපහසුවක් දෙන සැහැල්ලු ඇඳුම් අඳින්න. ඔසප් කාලෙට ටිකක් තදපාට ඇඳුම් අඳින්න. එතකොට “ගැවිලාද... ගැවිලාද” කියලා හිත හිතා, හිත කලබල කරගන්න ඕනේ නෑනේ.

ඔසප් දවස්වලට දවසට දෙපාරක්වත් යට කලිසම් මාරු කරන්න. ඒ වගේම ඉවත් කරන පැන්ටි හොඳට සෝදලා තද අවිචේ වේලගන්නත් අමතක කරන්න එපා.

පිටරටවල උදවිය නම් නිතරම වගේ බැග් එකේ ‘Period Box’ එකක් කියාගෙන ඉන්නවා. පුංචි බැග් එකක් අරගෙන ඒකට පැඩි කිහිපයක්, යට කලිසම් දෙක තුනක්, ටිෂූස්, පුංචි සබන් කැල්ලක්, වේදනානාශක වගේ දේවල් දැගන්න. ඔරිස් ගියත් ගමනක් ගියත් ඕන හැන්ඩ් බැග් එකේ දලා ළඟින්ම තියාගන්න. දුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක් වියාගේ පාසල් බැග් එකටත් මේ පිරිසිඬි බොක්ස් එකක් දලා තියන්න අමතක කරන්න එපා.

මාස් ශුද්ධිය කාලෙට වනායම් කළාට කමක් නැද්ද කියන එකත් ගොඩදොටා තියෙන ප්‍රශ්නයක්. ඔසප් චීමෙන් වැඩි වේදනාවක් දැනෙන කෙනෙක්නම් කොහොමටත් වනායම් කරන්න බැහැනේ. ඒ ඇර ඔසප් වේදනාව සාමාන්‍යනම් සාමාන්‍ය විදියට වනායම් කළාට කමක් නැහැ.



මම උපතින්ම ඊකස් නලෙළ කෙතෙක්. හැබැයි පුංචි කාලේ ඉඳලා කවදවත් හමේ පාට ගැන දැක්වෙලා නම් හැහැ. එත් පාට තව ඊකස් වැඩි කරගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි කියලා වෙසින් එක ඊක ඊක පුංචිවද්දි මට හිතුණා.

ඉස්සර අපි ඉස්කෝලේ යන කාලේ එක පාර සුදුවෙන මැජික් ක්‍රීම් කියලා ජාතියක් තිබ්බා. අද ඉන්න කෙනා නෙමෙයි හෙට. දවසට දෙකට තම්බපු ඉස්කෝ වගේ සුදු වෙන ඔය ක්‍රීම්වල රසදිය අඩංගුයිල. ඒවා ගාලා මුණේ තඩ් ගෙඩි දලා අඩා අඩා හිටපු පංතියේ සඳමාලිවත් මට මතක් වුණා.

ඒ නිසා මැජික් ක්‍රීම් ගාන්න කොහොමටත් මට අදහසක් තිබුණේ නැහැ.

හැබැයි ඉතින් ඊකස් සුදු වෙන්නත් ඕනෙන්. ඒ නිසා ලේස්වුක් එකේ හොඳ ක්‍රීම් එකක් හොයන්න පටන්ගත්තා. අම්මෝ... ක්‍රීම් ජාති හදන පිටුනම් ඕසෙට. ඔය අතරේ ප්‍රසිද්ධ නිලියක් බොහොම අලංකාරෙට පෙනී සිටින ලේස්වුක් පිටුවකට මගේ ඇහැ ගියේ ඉඳිටම.

"ඔයාලා ඔය ක්‍රීම් එක හදන්න කොහෙද?"

"මිස් අපි මේවා හදන්නේ ගෙදර. හැබැයි නිසි ප්‍රමිතීන්වලට අනුව තමයි මේවා හදන්නේ."

"මොනවද අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය?"

"කහ, වෙතිවැල්ගැට වගේ ස්වභාවික දේවල් විතරයි."

කහ, වෙතිවැල්ගැට අඩංගු වුණාට දවස් දෙකෙන් සුදු වෙනවයි කියන ක්‍රීම් එක රජයේ අනුමත එකක්ද කියලා ඇහැව්වනම් එයාලා මට ව්‍යාපාර ලියාපදිංචි අංකයක් එව්වා.

"මේ විස්තස් රෙජිස්ට්‍රේෂන් නම්බර් එකක්නේ. මේක ගන්න ඕන කෙනෙකට පුළුවන්."

සුදු වෙන්න ක්‍රීම් හදන අයගෙන් උප්පන්න සහතික ඉල්ලුම්වම් ඒ අය මාව බිලොක් කළා

රජලාවණ්‍ය හා වෛද්‍ය උපකරණ වගේ මිනිස් සෞඛ්‍යට සෘජුවම බලපාන නිෂ්පාදනවල භාවිතයට සුදුසුයි කියලා ලැබෙන සහතිකයක්. ඔය කියන සහතිකය වගේම NMRA සහතිකයත් ගන්න ලේසි නැහැ. දන්න තරමින් ලංකාවේ සමහර ප්‍රකට රජලාවණ්‍ය නිෂ්පාදනවලටවත් ඔය කියන සහතික නැහැ.

"ඔව්වා කියන්න ඕන කෙනෙකට පුළුවන්. ඔය කියන සහතික අපිට බලන්න පුළුවන්ද?"

තැන් කීපෙකින්ම මට්ටුදුණු නිසා මමත් ඊකස් සැරට ඇහුවා. හැබැයි වගකීමක් ඇතිව ඔවුන් ඒ කිව් සහතික මට ඒවිට පස්සේ ඔවුන්ගෙන් වයිටින ක්‍රීම් එකක්, සන්ස්ක්‍රීම් එකක් වගේම බොඩි ලෝෂන් එකකුත් මම මිලදීගත්තේ ඔය නැතිව.

ඔවුන් සහතික කළ විදියටම මාස දෙක තුනක් යද්දි ලස්සන පැහැපත් සමක් ලබාගන්න මට පුළුවන් වුණා. ඒ නිසා වෙසින් එකෙන් පස්සේ මම දැන් දිගටම ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන පාවිච්චි කරනවා.

බිලිවිත් සහ රසදිය අඩංගු නිෂ්පාදන නිසා සමට හානි වෙනවා විතරක් නෙමෙයි, සමේ පිලිකා, වකුගඩු රෝග, ස්නායු ගැටලු ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා ඉක්මනට සුදු වෙන්න හිතාගෙන නමක්, ගමක්, ජන්මයක් නැති ඕන ක්‍රීම් එකක් ගාන්න යන්නේ නැතිව ඊකස් හොඳට හොයලා බලලා Echze Cosmetics වගේ නිෂ්පාදනයක් තෝරන්න කියන එකයි සුදු වෙන්න කැමති අතින් අයටත් කියන්න ඕනේ.

Echze Cosmetics ගැන වැඩි විස්තරවලට 0779966000 කියන අංකයට කතා කරන්න.

හදිශා නිර්මාණී

"මිස් ක්‍රීම් එක ගන්නවනම් ගන්න. තැත්නම්"

ඔන්න ඔහොම හරපයක් කියලා ඒ අය මාව බිලොක් කළා.

දවස් ගණනක් ලේස්වුක් පේප් පිරා පිරා හොඳ ක්‍රීම් එකක් හෙවිව මට ලැබුණේ ඔය වගේ කටුක උත්තර විතරයි.

මම 'Echze Cosmetics' පේප් එක දැක්කේ ඔය අතරේ. අන්තිම පාරට උත්සාහ කරලා බලනවා කියලා හිතාගෙන අර ප්‍රශ්න ඊකම මම ඒ අයගෙන් අහලා බැලුවා.

"අපේ නිෂ්පාදන හදන්නෙ නවීන රසායනාගාරවල. වංගලන්තයේ පුහුණුවලත් පලපුරුදු රසායනික ඉංජිනේරුවරයෙක්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ නවීනතම යන්ත්‍රානුසාරයෙන් තමයි මේවා හදන්නේ."

මේ නිෂ්පාදනවලට ජාතික



ඖෂධ නියාමන අධිකාරියෙන් ලැබෙන NMRA සහතිකය වගේම GMP සහතිකයත් තිබෙනවා. රසදිය, බිලිවිත් නැත්නම් වෙනත් අහිතකර දේ අඩංගු නැති නිසා මේවා ගැවම දවසින් දෙකෙන් සුදු වෙන්න හැහැ. හැබැයි සැලකිය යුතු කාලසීමාවකදී පැහැපත් සුසිතිඳු සමක් ලබාගන්න මිසිට පුළුවන්."

GMP කියන්නේ ඖෂධ, ආහාර,

Healthy / Easy Way to Shape Up

ආහාර පාලනය, ධෛර්‍ය, සැත්කම්, ව්‍යායාම් සහ අතුරු ආබාධ නැතිව

නැතිව

නොට්ටු වෙන්න රහස් වෙන්න

අධික තරබාරුව නැතහොත් ස්ට්‍රිලොවය වර්තමානය වන විට ලෝකයේ බොහෝ දෙනෙක් මුහුණ පා ඇති ගැටලුවකි. ශරීරයේ අධික ලෙස මේදය තැන්පත් වීම නිසා ශරීරයේ බර ඉහළ යාම මෙම තත්වයට මුලික ම හේතුවයි. මෙම අවාසනාවන්ත සිදුවීම හමුවේ බොහෝවිට කාන්තාව බොහෝ සෙයින් අපහසුතාවයට පත් වී ඇති බව හැඟී ගිය ද, වර්තමානය වන විට ස්ත්‍රී පුරුෂ යන දෙපාර්ශවය ම දැඩි ලෙස කායිකවත් මානසිකවත් පීඩා වදින බව පෙනෙයි. එම නිසා මෙම තත්වයෙන් මිඳීමට අනවශ්‍ය පරිදි ආහාර පාලනය කිරීම, වෙළෙඳපොළේ ඇති විවිධ ඖෂධ හා ආලේපන භාවිත කිරීම මෙන්ම ව්‍යායාම්වල නිරත වීම සුලබව දැකීමට ලැබෙන ක්‍රමයන්ය. මේ සියල්ලෙන් එහා ගිය විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් පිලිබඳ එනම්

ආහාර පාලනය, ඖෂධ පාලනය හා ව්‍යායාම්වලින් තොරව සිරුරේ බර අඩු කරන ප්‍රොටීන් පොයිප්ට් ක්‍රමවේදයේ ඇති සුවිශේෂත්වයයි

වර්තමානයේ ලොව පුරා වසංගතයක් සේ පැතිර යන බෝ නොවන රෝග රැසකට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත්තේ අධික තරබාරුවයි. එසේ හෙයින් ඔබේ බඩ ඉදිරියට නෙරා තිබේ නම් බෝ නොවන රෝග අතළුත බව ද මතක තබා ගන්න. කිසිදු අතුරු ආබාධයකින් තොරව මාස කීපයකදී සිරුරේ බර හා ඉදිරියට නෙරා ඇති බඩ අඩු කර ගැනීමට කොළඹ, ආසිරි සෙන්ට්‍රල් රෝහලේ දී සහ කොළඹ 07, විජයරාම මාවතේ පිහිටි නවලෝක ප්‍රීම්සර් සෙන්ටර් හිදී Slim & Healthy වැඩසටහනට ඔබත් අදම එක්වී සිටින්න හැබැති සුන්දර සිරුරක් ලබාගන්න. මෙය සියයට සියයක් විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයකි.

BEFORE

AFTER

PREMIER CENTRE
BY NAWALOKA CARE

NAWALOKA HOSPITALS

0773 541 467

Health Lines
071 77 77 655



පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අත්තනායක එම්. හේරත්

පීචන විද්‍යම අධික ලෙස ඉහළ යාම සහ ආහාර අර්බුදය නිසා ජනතාව දැඩිව පීඩා විඳිමින් සිටින අවස්ථාවක වෛතසයක් වටා ආහාර කඳු පිරිත් ගොඩනැගීම ප්‍රායෝගික නොවන අනුවණ ක්‍රියාවක් බව බොහෝදෙනා පවසති. නමුත් එවැනි ප්‍රජාවන් පවත්වන බෞද්ධයන්ගේ පවසන ප්‍රචාර හුදෙක්ම ඉද්ධාව මුලක කරගත් මහා පින්කම් බවයි. බුද්ධ දේශනාවේද සඳහන් වන්නේ බුදුන් ප්‍රමුඛ මහා සඟරුවනට දන්දීම ගිහියන්ට දෙන දානයට වඩා මහත්වල මහානිසංස බවයි.

නමුත් බුදුන්වහන්සේ පීචමාන නොවූ අද වැනි කාලයක උන්වහන්සේගේ සර්වඥ ධාතු තැන්පත් නෞතික වස්තූන් අතිශය නිඳ කරන මෙවැනි මහාපරමාණ ආහාර පුජාවන් කාලෝචිතද?

ඒ ගැන පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් මහතා සමගින් කළ සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් මෙම ලිපිය සකස් කර ඇත.



කන්න දෙන්න කියලා.

දැන් මේ කාරණාව කිව්වම ඇතැම් ගිහි උදවියට වගේම ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් නයාට අදුකොළු ජේතනා වගේ මාව පෙනෙයි. හැබැයි තිත්ත වුණත් ඇත්ත කියන්නම ඕනේ. බුදුන්වහන්සේගේ දේශනාව අදුළ වෙන්නේ මහරහතන් වහන්සේලායි, මාර්ගචලලාභිඤ්ඤි මේ මහපොළොවේ වැඩ ඉන්නවානම් විතරයි. කෝ කොහෙද එනෙම හාමුදුරුවරු ඉන්නෝ? කවුරුතර කෙනෙක් ඉන්න තැනක් දන්නවානම් මටත් කියන්න. මමත් අනිවාර්යයෙන්ම ගිහිත් බලනවා. මොකද දොන්වද? අද කාලේ ගොඩක් මිනිස්සු ඔය තරමට වෛතස වරේ මහා විශාල කෑම කඳු ගොඩගන්නේ සියලු වෛතස ඇතුළේ බුදුන්වහන්සේගේ සර්වඥ ධාතූන් වහන්සේලා වැඩ ඉන්නවා කියන විශ්වාසයෙන්. ඇත්තටම එනෙම දෙයක් නෑ. මොකද ලෝකෙ පුරාම වෛතස ගර්භයන් ඇතුළෙ තියෙන ධාතූන් වහන්සේලා හරියට ගැනලා බැලුවොත් අපේ බුදුන්වහන්සේට දුන් වහලු, කෙස් වහලු හැටිකටත් තිබ්ලා තියෙන්න ඕන. උන්වහන්සේගේ අඟුරු සෑයේ ඉතුරු වුණේ දුන් සහ ඇට කැබලි කිහිපයක් විතරයි. ඒ ඊක තමයි ඔය මහාබුන්මයා ඇවිත් තුන්ලෝකෙටම

බෙදල දුන්නාය කියලා බෞද්ධ පනපොතේ සඳහන් වෙන්නේ. එනෙම මනුස්ස ලෝකෙට ලැබුණු ධාතූන් වහන්සේලාගෙන් කොටසක් තමයි අනුරාධපුරේ රුවන්වැලි මහා සෑයේ තැන්පත් කරලා තියෙන්නේ. ඒකයි තුන්ලෝකෙටම තියෙන උතුම්ම පොළොව රුවන්වැලි මහාසෑ පුදබිම කියලා කියෙන්නේ.

මිකට මම හොඳම උදාහරණයකුත් දෙන්නම්. මේ ළඟදී මගේ ළඟම යාමුවෙක් පිලිමතලාව පැත්තේ ගියා කොතුක හාණ්ඩ වගයක් බලන්න. ඒ යනකොට ගෙදර ඉඳලා තියෙන්නේ ඒ උන්දැගෙන පුතා විතරයි. පස්සේ මගේ යාමුවා ඒ දරුවාගෙන් 'කෝ පුතේ කාත්තා?' කියලා ඇහුවම කිව්වල 'ධාතූන් වහන්සේලා හදන්න වත්ත පනලට ගියා' කියලා. ඒ අපහුංස කනාව අහලා උබබිම ගියපු මගේ

යාමුවා වත්ත පනලට ගියලා මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා බලාගන්න. ඒ යනකොට කිව්වත් වගේ අර උන්දෑ මඤ්ඤදාක්කා කෑලි තම්බලා දුඹුරු පාට වෙනකල් අවිවේ වේලලා ඒවට පුළුන් පුරුවලා

ධරණි

බිහිවෙහි. මිනිසුන් ඒ දස්සිලයන්ට සහ සංඝයා උදෙසාද දන් දෙති. ඒ කුමක් වුවත් සාංඝික දානයට වඩා පුද්ගලයෙකුට දෙන දාන මහත් වල මහානිසංසයි හොකියම්."

නමුත් බොහෝදෙනා පවසන්නේ දස්සිල හික්මුන් වහන්සේට දාන මාන දෙනවාට වඩා දුගී මිනි අසරණ යාවකයින්ට දෙන කුසගිනි සතෙකුට දානයක් දීමෙන් වඩාත් පින් රැස්වෙන බවයි.

"මම කලින් කිව්වනේ බුදුන්ගේ බුද්ධ වචනය ඒ විදියටම රකින්නනම් නියම විදියට සිල් රකින හාමුදුරුවරු ඉන්න ඕනයි කියලා. ඒක එනෙම නැත්නම් ඇත්තටම දුගියෙකුට, යාවකයෙකුට, තීරසන් සතෙකුට දෙන දානය මහත්වලයි මහානිසංසයි කියලා මමත් කියනවා.

හර අපි ඊකකට මේ කියන දානමාන, ආහාර පුජාවල් කියන ඒවා පැත්තකින් තියමුකෝ. ඒත් බුද්ධ ශාසනයේ පරිභානියට ගොඩක් හේතුවලා තියෙන්නේ අද ඉන්න හාමුදුරුවරු අහතැරම කියන එක විතරක් අහතැරම අතින් සේරම අල්ලගෙන ඉන්න නිසා කියලයි මමනම් කියන්නේ. මේ කතාවට අභියෝග කරන්න පුළුවන් එක හාමුදුරුනමක් හරි ඉන්නවනම් ඇවිත් මට කියන්න බබ වනන්සේලා මොනවද අහතැරලා තියෙන්නෙ කියලා. මටනම් ජේතන තියෙන්නේ බබවනන්සේලා ගිහි කාලේ ඇඳපු සුවි එක විතරක් අහතැරලා කහ පාටින් අලුත් සුවි එකක්

ධරණි



එක හාමුදුරුනමක් හරි ඉන්නවනම් ඇවිත් මට කියන්න බබ වනන්සේලා මොනවද අහතැරලා තියෙන්නෙ කියලා. මටනම් ජේතන තියෙන්නේ බබවනන්සේලා ගිහි කාලේ ඇඳපු සුවි එක විතරක් අහතැරලා කහ පාටින් අලුත් සුවි එකක් මහගෙන තියෙනවා කියන එක විතරයි

අන්කල්, අපේ තාත්තා ධාතූන් වහන්සේලා හදන්න වන්න පහලට ගියා

අද බෞද්ධයෝ බුදු හාමුදුරුවන්වත් බජාර එකට ගෙනාලො, ඒ මදිවට විදුරු පෙට්ටියක් ඇතුළේ උන්වහන්සේවත් ඊමාන්ඩ් කරලා

සමහරවිට උන්වහන්සේ එදා නුවණින් දකින්න ඇති මුත්ට ඉතුරු කරලා යන්න ඕන මගේ ඇඹ් ඊක විතරයි කියලා. බැරුවෙලාවකවත් වැඩිපුර ඇට කෑලලක් හරි ඉතුරු කරලා ගියොත් මුත් ඒකත් විකුණාගෙන කනවා කියලා

ධාතූන් වහන්සේලා හදනවල විකුණන්න. පස්සේ මගේ යාමුවා ඒ පුද්ගලයා එකක ඊකක් කනා කරනකොට කිව්වල ඒවා අරන් යන අය පස්සේ කෑලි කැබුනා බිඳණාය කියාගෙන ආවොත් කියන්නෙ කිල්ලට අහුවෙලා අතුරුදහන් වෙලා කියලල. කිල්ලට නෙවෙයි කුහිත්ට අහුවෙලා කියලායි මටනම් කියන්න තියෙන්නේ.

හැබැයි ඉතින් මේ ලිපිය කියවන බෞද්ධ උදවියට මම විශේෂයෙන් කියන්නම ඕනේ කාරණාවක් තියෙනවා. ඒ තමයි මම මේ කරුණු කියන්නේ ධර්මය හරි තැනින් අල්ලගන්න මිසක් ධර්මයට නිතා කරන්න එනෙම නෙවෙයි. මොකද බුදුරජාණන්වහන්සේගේ අන්තිම ඉල්ලීම වුණොත් උන්වහන්සේගේ සිරුර පුළුවලා අළු බවට පත් කරලා ඉවරයක් කරන්න කියන එක. සමහරවිට උන්වහන්සේ එද නුවණින් දකින්න ඇති මුත්ට ඉතුරු කරලා යන්න ඕන මගේ ඇඹ ඊක විතරයි කියලා. බැරුවෙලාවකවත් වැඩිපුර ඇට කෑලලක් හරි ඉතුරු කරලා ගියොත් මුත් ඒකත් විකුණාගෙන කනවා කියලා උන්වහන්සේ නුවණින් දැකලා ඇති කියලයි මටනම් තියෙන්නේ."

කෙසේ වෙතත් මජ්ඣිම නිකායේ තුන්වන දක්ඛිණාච්චක සුත්තයේ දානය ගැන මෙසේද සඳහන් වෙයි.

"අනාගත කාලයේ බුද්ධ ශාසනය විනාශ කරන්න දස්සිල පව්ව කන සිවුරු දරන්නන්ද

ඇතුළු පන්සලක් හදනවා. හැබැයි ඒ අනුගමකයන්ට අභියෝග කරන්න නිසාගෙන මිසක් බෞද්ධ ආගම දියුණු කරන පිරිසිදු චේතනාවකින් නෙවෙයි. මම උන්වහන්සේලාට කියනවා ඊට වටේම තියෙන හැම කන්දකම පන්සල් හදන්න ඕනනම් ඒ කාලේ රජවරු මීට කලින් ඔය ඊකක් කරලා ඇති. ඒ විතරක් නම් බැරියෑ. අතින් ආගම්වල පිලිම වනන්සේලා පාරවල් අයිගේ තැන්පත් කරලා තියෙන නිසා අපේ බුදුහාමුදුරුවන්වත් තුන්මන් හන්දිවල බජාර එකට ගෙනැල්ලා ඒ ගෙනැල්ලා ගහක් යට හරි බස් තෝල්ලි එකක හරි විදුරු පෙට්ටියකට දාලා උන්වහන්සේවත් ඊමාන්ඩ් කරලා. ඊටපස්සේ උන්වහන්සේව තියෙන්නෙ කරලා ඒක ඉස්සරහින් කැටියකුත් තියනවා. ඒකත් බැරුවෙන් කාගෙනරි ගිණුවම.

බුදුන්ට සල්ලිවල ආසාවක් තිබුණො නෑනේ. එනෙම තිබුණනම් රජකම දාලා මහණකම නොයාගෙන යයිද?

කොනොම වුණත් මම අවසාන වශයෙන් අපේ රටේ පන්සල්වල වැඩබසන සෑම ස්වාමීන්වහන්සේ කෙනෙකුගෙන්ම බොහොම කාරුණික ඉල්ලීමක් කරනවා.

අපේ රටේ මිනිස්සු කන්න දුක් විඳිද්දී බෝධිත් වහන්සේලා, වෛතස රාජයාණන්වහන්සේලා අභියෝග මහවිශාල කැමටීම ගොඩගහන්න දුස් ගණන් මුදල් විශදම් කරන්න එපා. අස්තිරියට වුණත් මල්වත්තට වුණත් මම කියන්නේ හැකියාවක් තියෙනවානම් මේ වෙලාවේ ඔය තියෙන

අපේ ලොවිතුරු බුදුන්ගේ ධර්මයට අභියෝග කරන්න පුළුවන් ධර්මයක් මේ තුන්ලෝකෙටම නෑ. වෛතසයට, බෝධියට ව්‍යංජනයක් දෙකක් එක්ක බුද්ධ පුජාව තිබ්බා කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ තරන වෙන්නේ නෑ. අනික බුදුහාමුදුරුවෝ කොතැනවත් කියල නෑ මට අනවල් දවසට ව්‍යංජන තිස්දෙකක් ඕනේ හැට දෙකක් ඕනයි කියලා. අන්න ඒ නිසා මම සෑම ඇති හැකි හැම ස්වාමීන්වහන්සේ නමකගෙන්ම අවසාන වශයෙන් ඉල්ලන්නේ දරුවො ඇවිත් බුදුන්ගේ බුද්ධ පුජාවක් නොරෙන්න කන කාලෙක ඔහොම කෑමටීම නිරපරාද්දී විසි කරන්න එපා. ඒ මුදල්වලින් කුසගින්නේ පෙළෙන අභියෝග මනුස්සයෙකුට එක බත්වෙලක් හරි දෙන්න. ඒක තමයි බෞද්ධයන් විදියට අපිට මේ වෙලාවේ කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ."



ඔය දෙන්නා තිරිහන් වෙන්න විඳින දුක දැකලා මට දුක හිතුණා!



පිංකිය කොණ්ඩ කිරිල්ලයි පාළු පාරක් දිගේ ගමන් කරමින් සිටියා. පරිසරය හරිම අපුරුයි. එකවරම වේගයෙන් පැමිණි ප්‍රාඛෝ වාහනයක් ඔවුන් ඉදිරියේ නැවැත්තුවා. එයින් බැස්සේ දෙව්වරුන්ට සමාන ඇඳුමක් ඇඳපු තරුණයෙක්. එයාගේ බෙල්ලේ ටෙලස්කෝප් එකක් එල්ලෙමින් තිබුණා.

"අහෝ! කවුද මේ?" කොණ්ඩි බයවෙලා! "බයවෙන්න එපා. මං නමයි තිරිහන් දෙවියා! තව්නියෝ කියලා එකක වැඩිවෙලා මනුලොව දිනා ටෙලස්කෝප් එකෙන් බලනකොට ඔය දෙන්නා තිරිහන් වෙන්න විඳින දුක දැකලා මට දුක හිතුණා. ඉතින් මං ඔය දෙන්නට පිහිට වෙන්න මනුලොවට ටෙම්පර 'වුන' වුණා."

"අහෝ ඔබ් හි...හි... තිරිහන් දෙවියනෝ! අපි මුළු ලෝකෙම තියෙන දේවල් මුණේ, ඇගේ ඉලුවත් එන්න එන්නම අපි නාකි වෙන්නෝ!" කොණ්ඩි නාගෙන් ඇඬුවා.

"බයවෙන්න එපා. මං ඔබලො තිරිහන් කරන්නම්." දෙවියා ගස් දෙකක බඳින ලද තිරියක් මැජීවා.

"දැන් මොකද අපි කරන්න ඕනෑ දෙවියනෝ?" පිංකි විමසුවේ තදියමින්.

"ඊකක් ඉවසනවා. ඒ තියෙන්න එකට ගිහිල්ලා 'තව... තව...' කියනවා. එතෙම කියන්න. බලාගෙන ඉන්නකොට වයස අඩුවෙනවා. තමන්ට ඕනෑ ගානට තිරිහන් වුණාම තව, තව කියන එක නවත්තනවා." දෙවියා උපදෙස් දුන්නා.

මුලින්ම තිරිහන් වෙන්න තිරිය එනා පැතතට ගියේ කොණ්ඩි. ඇය 'තව...තව' කියමින් අවුරුදු දකඅවේ ලක්සන ළමිස්සියක් වී ආවේ යෞවනයේ රාජදෙනා වමන්කාරයෝයි!

ඇය එන්නත් පෙරම පිංකි තිරිය එනා පැත්තට දුවුවා.

"තව... තව" පිංකිගේ හඬ.

බොහෝ වේලාවක් ගතවුණත්, පිංකි 'තව... තව' කියන එක නැවැත්තුවේ නෑ.

"මේ හර දියණියට තිරිහන් වෙන්න තියෙන තණ්හාවක්!" දෙවියා දේව කිල්ලිමක් හිල්ලුවා. තවත් මොහොතකින් ඇසුණේ වච්ච්චියෙකුගේ 'ඔහා... ඔහා' හඬක්!

"සතු දෙවියනෝ! පිංකි හර දුකිකාව වැඩි තණ්හාවට හොඳටම ළමිස්සියක් වෙන්න ගිහිත් මත්තර වැඩිපුර මතුරලා අතදරුවෙක් වෙලා!" දෙවියාගේ හෑ ගැසුවා.

පිංකි 'ඔහා... ඔහා' කියමින් ගැස්සී හැඩිට්ටා. මෙතෙක් වේලා ඇය දැක ඇත්තේ සිහිනයක්!



ලිහිණි මඩුමිකා

සංඛ සඳුරුවන්



මහාචාර්ය රුචිකා පෙරේරා ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර වෛද්‍ය පීඨය

මව්කිරිවල මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික සංඝටකය අඩංගු බවට ඉතාලි වෛද්‍ය පර්යේෂකයන් පිරිසක් පළමුවරට සොයාගැනීමත් සමඟ මේ දිනවල මව්කිරි ගැන අසන්නට ලැබෙන නවතම ප්‍රවෘත්තියනම් එතරම් යහපත් එකක් නොවේ. දරු පුද්ගලයන් සතියකට පමණ පසු ඉතාලි මව්වරුන් තිසිනතරදෙනකුගේ මව්කිරි සාම්පල යොදාගෙනයි ඔවුන් මෙම පරීක්ෂණය සිදුකර ඇත්තේ.

මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික හෙවත් ක්ෂුද්‍ර ජලාස්ථික ලෙස හඳුන්වන්නේ මිලිමීටර පහට අඩු දිගකින් යුත් ජලාස්ථික අංශුය. කෙසේවෙතත් මේ කතාව විදෙස් රටක වූ සිදුවීමක් යැයි කියා එකවර බැහැර කරන්නත් නොහැක. ඒ නිසා අපේ මව්වරුන්ද ඒ ගැන සැලකිලිමත් වී තිබීම හුවණට හුරුය. දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ සහ ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර වෛද්‍ය පීඨයේ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය මහාචාර්ය රුචිකා පෙරේරා සමඟ මේ සාකච්ඡාව ඒ ගැනයි.



අමාරුයි. මොකද ඒකට රසායානගාර පහසුකම්, ප්‍රමිතිය වගේ හිතන්න පැති ගොඩාක් තියෙනවා. අනික තමයි එක දවසක් මව්කිරි සාම්පලයක් පරීක්ෂා කරගෙන තේරුමක් නෑ. මොකද එක දිනට ඒ තත්ත්වය තියාගන්න බෑනේ.

හිතන්නර මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික ප්‍රශ්නය මෙරට මව්වරුන්ගේ මව්කිරිවලටත් ආවොත් ඒකට විසඳුම් තියෙනවද?

හිතන්නර නෙවෙයි අනිවාර්යයෙන්ම මේ තත්ත්වය ලංකාවටත් බලපාන්න පුළුවන්. මොකද ලංකාව කියන්නේ ලෝකයේ කොටසක්නේ. මේ යන විදියට අපේ පරිසර දූෂණය වීක්ක මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික කියන එක කවදකම හරි අපේ අම්මලටත් බලපාන්න බැරි නෑ. මව්කිරි හරහා නැතත් වෙන විදියකට හරි ඒ හරහා අහිතකර

දරුවන්ගේ ජීවිත බේරගන්නා ළඟදීම මව්කිරි තහනම් කරන්නා වෙයිද?

මව්කිරිවල මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික තියෙනවා කියන්නේ බරපතල තත්ත්වයක් හේද?

ඒක කොච්චර බරපතල තත්ත්වයක්ද කියලා දැනට හරියටම මුකුත් කියන්න බෑ. මොකද ඒ සංඝටකය මව්කිරිවල තියෙන ප්‍රමාණයක් ගැන තාම නිශ්චිතව කියලා නෑ. ඒ නිසා ඒ හරහා වෙන බලපෑම මොන වගේද කියන එක ගැන කියන්න අමාරුයි. ඊළඟට එක අම්මා කෙනෙකුගෙන් තව අම්ම කෙනෙකුට සංඝටකය අඩු වැඩි වෙනවද කියන්න අපි දන්නේ නෑ. කොහොම වුණත් මව්කිරිවල මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික තිබීම දරුවන්ගේ පැත්තෙන් බැලූවොත් නම් එව්වර හොඳ දෙයක් නෙවෙයි.

දරු පුද්ගලයින් පස්සේ මව්කිරිවල සාම්පල අරන් පරීක්ෂණ කරන ක්‍රමවේදයක් වෙනත් රටවල තියෙනවද?

පරේශ්ණයකට වගේ මව්කිරි සාම්පල් අරගන්නොත් ඇරෙන්න දැනට ලෝකයේ එහෙම දෙයක් කරන්නේ නෑ. මොකද මව්කිරිවල සංඝටක වෙනස්වීමක් සිදුවෙන්නේ නෑ. ලෝකයේ මොන රටක අම්මා කෙනෙක් ගත්තත් මව්කිරිවල තියෙන්න ඕන විටමත් ඊක, බනිප් ලවණ ඊක සහ අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකයි. ඔය කියන සංඝටක වෙනස් වුණොත් වෙනස්වෙන්නේ දරුවගේ වයස අනුව විතරයි. ඒ නිසා එහෙම කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ.

හැබැයි දැන් මේ ඉතාලි වෛද්‍ය පර්යේෂකයන්ගේ නව සොයාගැනීමත් එකක හිතෙන්නේ හැද්ද එහෙම ක්‍රමවේදයක් තිබුණාම හොඳයි කියලා?

මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික කියන්නේ පරේශ්ණයක් හරහා අලුතින් හොයාගන්න

සංඝටකයක්. ඒ පරේශ්ණයේ කියන විදියට අපි ඕනෑම කෙනෙක්ගේ ශරීරයකට ඒ සංඝටකය ඇතුළුවෙන්න පුළුවන්. ඒක අම්මලද දරුවොද තරුණයොද වැඩිහිටියොද කියලා නෑ කාටත් පොදුයි. ඉතින් ඒක අම්මලාගේ ශරීරයට ඇතුළුවීම නිසා මව්කිරිවලට බලපෑමක් වන්න පුළුවන්.

ළදරු ශරීරයට අත්‍යවශ්‍යම පෝෂක සංඝටක තියෙන මව්කිරිවල මෙහෙම තත්ත්වයක් ඇතිවීම උඩ අම්මලට ගන්න වෙන්නේ මොන වගේ පියවරක්ද?

මෙය ඉතාම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක්. මොකද අලුත උපන් දරුවෙකුට මව්කිරිවලට වඩා හොඳ දෙයක් තවත් නෑ. ඉතින් වයට අහිතකර බලපෑමක් වෙනවා කියන්නේ ඒක ඉතාම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක්. නමුත් මෙහෙම තත්ත්වයක් ඇතිවීම උඩ අම්මලට ගන්න කිසිම පියවරක් හෝ විකල්පයක් නෑ. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ හරහා වෙන බලපෑම බලලා අම්මලට ඒකට මුහුණදෙන්න වෙනවා.

බඩ හිතන විදියට සාමාන්‍යයෙන් මේ විදියට මව්කිරිවලට මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික එකතුවෙන්න පුළුවන් විදි මොනවද?

මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික පරිසරයේ විවිධාකාර විදියට තියෙනවා. දූෂිත පරිසරය තුළින් තමයි ඒවා වැඩිපුරම ශරීරයට ඇතුළුවෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ වගේම අපි

ගන්න ආහාරවලින්, ආලේපනවලින් වගේම රූපලාවණ්‍ය සත්කාර හරහාත් මයික්‍රෝ-ජලාස්ථික ශරීරගත වෙන්න පුළුවන්. ඒ හරහා තමයි මව්කිරිවලටත් එහි බලපෑම වල්ලුවෙන්නේ.

මෙහෙම තත්ත්වයක් ඇතිවීම උඩ අම්මලට ගන්න කිසිම පියවරක් හෝ විකල්පයක් නෑ. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ හරහා වෙන බලපෑම බලලා අම්මලට ඒකට මුහුණදෙන්න වෙනවා

බඩ කියන්නේ ගර්භිණී කාලය තුළ මවක එළුව වඩා මෙදා පරිස්සම් වෙන්න ඕන කියලා හේද?

අනිවාර්යයෙන්ම පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ. මොකද කුස තුළ වැඩෙන දරුවන්ට මවගේ ශරීරයේ අහිතකර සංඝටකයක් තියෙනවානම් ඒක බලපානවා. ප්‍රශ්නයකට තියෙන්නේ ඔය කියන අහිතකර සංඝටක ගොඩාක් වෙලාවට ඇතැට පේන්නේ නෑ. ඒක නිසා තත්ත්වය හයානකයි. ඉතින් හොඳම දේ තමයි ගර්භිණී අම්මලා දූෂිත පරිසරයට නිරාවරණය වෙන එක අඩුකරන එක. අනික තමයි ජලාස්ථික ඇසුරුම්වල ඇසුරුම් කරන ලද ආහාරපාන, ක්ෂුද්‍ර ජලාස්ථික අඩංගු රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා දන්තාලේප, කෘත්‍රිම රෙදිවලින් සාදන ලද ඇඳුම් ඇඳීමෙන් වැළකී ඉන්න පුළුවන්නම් ඒකත් හොඳයි. ඒක අම්මෙකුගේ වගකීමක්. මොකද අම්මට පරිසරය ගැන පාලනයක් නැතිවුණාට තමන් පාවිච්චි කරන දේවල්වලින් තමා ව පාලනය කරගන්න පුළුවන්. තමන්ගේ බඩ තුළ වැඩෙන දරුවට උපරිම යහපත් පරිසරයක් තමා විසින්ම හදලා දෙන එක අම්මෙකුට කරන්න බැරි නෑ.

දරු පුද්ගලයින් පසු මවකට හිතුවණක් තමන්ගේ මව්කිරි සාම්පලයක් පරීක්ෂා කරගන්න ඕන කියලා. ඒකට ඉඩක් තියෙනවද?

දැනටනම් හැම මවකගේම එහෙම කරන්න

බලපෑම් එන්න පුළුවන්. මේ වෙනකොටත් ලංකාවේ අතුරු ආබාධ සහිත දරුවෝ වැඩි වශයෙන් හොයාගෙන තියෙනවා. වෛද්‍ය තාක්ෂණයේ දියුණුව නිසා එහෙම දරුවන් වැඩි වශයෙන් අනාවරණය කරගන්නවා වෙන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් අර කියපු විදියේ අහිතකර බලපෑම් නිසා වෙන්නත් පුළුවන්. කොහොමත් මේ අහන්න ලැබෙන දේවල් එක්ක දරුවෙක් පුසුත කරන්න ඉන්න අම්මෙක් ගර්භිණී කාලයේ ඉඳුන්ම වෙනදට වඩා පරිස්සම් වෙන එක වටිනවා.

මව්කිරිවලට ආදේශකයක් හොයාගන්න වෙයිද ඉස්සරහට?

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සඳහන් වෙන විදියට අලුත උපන් දරුවෙකුට දෙන්න පුළුවන් හොඳම දේ තමයි මව්කිරි කියන්නේ. ලෝකය කොච්චර දියුණු වුණත් මේ වෙනකොට මව්කිරිවලට කිසිම ආදේශකයක් හොයාගෙන නෑ. වත්මන් වෙළඳපොළේ අපි දකිනවා මව්කිරිවලට ආදේශක විදියට විවිධ කිරිපිටි වර්ග තියෙනවා. ඒත් ඒ කිසිදෙයක් මේ වෙනකල් නම් මව්කිරිවලට සමකරන්න හැකිවෙලා නෑ.

සමහර අම්මලා දරුවෝ වැඩි කාලයක් මව්කිරි බොනවා කියලා ඒක නවතන්න යම් යම් උපක්‍රම භාවිතා කරනවා. ඒක හොඳ තත්ත්වයක්ද?

අලුත උපන් දරුවෙක්ට මාස හයක් යනකල් අනිවාර්යයෙන්ම මව්කිරි විතරක්ම දෙන්න ඕනේ. මාස හය ඉවරවුණාම ඒ දරුවට ගැළපෙන අන්දමේ අමතර ආහාර ලබාදෙන්න පුළුවන්. එතැනින් පස්සේ අවුරුද්දක් ගියාම වැඩිහිටි ආහාර පටන්ගන්නට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. හැබැයි මව්කිරි දෙන එක අවුරුදු දෙකක් නොනවත්වාම කළ යුතුයි. අවුරුදු දෙකක් පස්සේනම් ඒ වගේ දේවල් කළාට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ.

රුචිකා පෙරේරා

මම ඉස්සර හිතාගෙන හිරියේ පඟු වෛද්‍යවරියක් වෙන්න

ජනප්‍රිය ගායන ශිල්පිනී කාංචනා අනුරාධි

“කරකාර බඳින්නට කාලේ හොඳ බත දන්නොතින් ආල හිතින්...”

මාධ්‍ය හරහා ඒ විඩියෝව පවා නොසැහෙන ප්‍රසිද්ධ වුණා. ඇත්තටම මුලින් හිතුවේ නෑ එව්වර දෙයක් වෙයි කියලා. ඒත් මොකක්දෝ වාසනාවකට එහෙම වුණා.

කරකාර බඳින්නට ගීතයට කලින් අකීකරු පෙම් කතාවක්, කාලි, සීමා, උදුරාවී කියන ගීත කරලා තිබුණේ. ඒත් කරකාර බඳින්නට ගීතයෙන් පස්සේ කරපු දැනෙනා තුරු මා, නාදෙන්, නොලියම් වගේම ආලේ මල් කියන නැම ගීතයක්ම මිනිස්සු හරිම ආදරෙන් වැළඳගත්තා.”

කාංචනාගේ මුල්ම පාසල් වෙන්වේ වේයන්ගොඩ හිරිපිටිය ප්‍රාථමික පාසල සහ මීරිගම ඩී.එස්.සේනානායක ජාතික පාසල. ඊටපස්සේ ඇය උසස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් ගම්පහ රත්නාවලී ඩාලිකා විද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා. ඒ පාසලේ උසස්පෙල ශිෂ්‍යාවක් වෙලා සිටියදී වරක් විවෘත අංශයෙන් 2016 වසරේ රාජ්‍ය සම්මාන උළෙලේ වසරේ ප්‍රශස්තම සම්ප්‍රදායික ජන ගායිකාවට හිමි සම්මානය ලබාගන්නත් තමන් වාසනාවන්ත වුණු බවයි කාංචනා අපට කිව්වේ.

“ඒ සම්මානය කවදාවත් මට අමතක වෙන්නේ නෑ. මං ඒ සම්මානයට තිරදේශ වෙලා කියලා ගෙදරට ලියුම එද්දී පවා මට ඒක ලැබෙයි කියලා හිතුවේ නෑ. මොකද ඒ වෙනකොට මං පොඩ්ඩි. අනික විවෘත අංශය කිව්වම වයස් හේදයකුත් නෑනේ. ඒත් අම්මා නම් අලුත් සාරියක් එහෙම අරගෙන මටත් අලුත් ඇඳුමක් අරන් දීලා සම්මාන උළෙලට යන්න ලැස්ති වුණා. මාත් එව්වර හිතන්නේ නැතුව සල්වාර එකක් ඇඳගෙන ගියා. සම්මාන උළෙල මැදදී එකපාරට කිව්වේ නැද්ද, 2016 රාජ්‍ය සම්මාන උළෙලේ විවෘත

අංශයෙන් වසරේ ප්‍රශස්තම සම්ප්‍රදායික ජන ගායිකාවට හිමි සම්මානය දිනාගන්නේ කාංචනා අනුරාධි කියලා. එතැනින් පස්සේ තමයි මගේ ජීවිතේ ගොඩක් වෙනස්වුණේ.”

*ඒ කියන්නේ පුංචි කාලේ ඉඳන්ම කාංචනා ඇතුළේ දක්ෂ ගායිකාවක් ඉඳලා. එහෙම නේද?

“පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මට ගායන හැකියාව තිබුණා. මං ඒක තනියෙන් වර්ධනය කරගත්තා. කටහඬ පුහුණුවීම කළා. ඊටපස්සේ හැම ශෙලියකම ගීත ගායනා කරන්න ඉගෙනගත්තා. සාමාන්‍ය පෙළට, උසස් පෙළට පවා සංගීතය කළේ. ඊටපස්සේ සංගීතය වැඩිදුර අධ්‍යයනය කළා. මේ වෙනකොට කොළඹ සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලයේ සංගීත විද්‍යා අංශයේ උපාධිය හදාරනවා. මගේ පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි, කිරිඅම්මයි. ඒ අයත් මගේ ගමනට උපරිම සහයෝගය දක්වනවා.”

*එතකොට කාංචනා පුංචි කාලේ ඉඳන්ම හිත දැක්කේ ගායිකාවක් වෙන්නද?

“එහෙම හිතයක් තිබුණේ නෑ. ඇත්තටම

මං පුංචි කාලේ ඉඳන්ම හිත දැක්කේ පඟු වෛද්‍යවරියක් වෙන්න. ඒ නිසා උසස් පෙළට විද්‍යා විෂයත් තමයි කරන්න හිතාගෙන හිරියේ. ඒත් ඔය කාලෙම වගේ ඉස්කෝලේ ඒකල ගායන තරගයකින් මං ජයග්‍රහණය කළා. එදා මං කිව්වේ ‘දී කිරි දී කිරි’ ගීතය. ඊටපස්සේ හැමෝම මාව දකිද්දී ‘දී කිරි’ කියන්න පටන්ගත්තා. ඒ විදියට පාසල තුළත් ජනප්‍රිය වුණා. ඉතින් මට හිතුණා මගේ ගමන තියෙන්නේ සංගීතය එක්ක කියලා. අන්තිමේ පඟු වෛද්‍යවරියක් වෙත හිතය වෙතස් වෙලා ගායිකාවක් කියන තැනට දෙවිය මාව අරන් ආවා.”

මේ දිනවල කාංචනා අනුරාධි නැති සංගීත ප්‍රසංගයක් නොගාගන්න ලේස් නෑ. ලංකාවේ කොහේ කොතැනක සංගීත ප්‍රසංගයක් තිබුණත් ඇයව ඒ ප්‍රසංගයේ දකින්න පුළුවන්. මොකද ඇයට රසික රසිකාවියන්ගෙන් තියෙන්නේ ඒ තරම් ලොකු ඉල්ලුමක්. ඒ ගැනත් අපි ඇයගෙන් අහලා බැලුවා.

තරුවක් අහසේ බැබළෙද්දී තමයි කවුරුත් ඒක දකින්නේ. ඒත් කවුරුත් ඒ තරුව හිරිමාණය වෙත නැටී දකින්නේ නෑ. අන්න ඒ වගේ අවුරුදු ගාණක් වෙනෙහිලා ආපු ගමනක් තමයි මට තියෙන්නේ. මමත් වැටුණු තැන් තිබුණා. ප්‍රතික්ෂේප වුණු තැන් තිබුණා.

එදා ප්‍රවීණ ගායන ශිල්පී උපාලි කන්නන්ගර මහත්මයා මේ ගීතය ගායනා කරනකොට ප්‍රසංග වේදිකාවේ පහළ ඉඳපු රසිකයෝ හැසිරුණේ හරියට නැටුම් තෙල් බිලා වගේ. ඒ නිසා ඒ කාලෙත් අපි හරි රහට ඒ ගීතය වින්දා. ඒත් ටික දොහකට උඩදී පුංචි කෙල්ලෙක්ගෙ හඬින් වෙනස්ම විදියකට අපිට මේ ගීතය ඇහෙන්න ගත්තා. නැටුම් තෙල් නැතුවට මොකද කරණ රසායනයක් බඳු ඇගේ හඬයි, තාලෙට නැළවෙන ඇගේ බඳුයි නිසා අපේ පරම්පරාවේ හැමෝම උන්මත්කකයෝ වගේ මේ ගීතය මුමුණන්න පටන්ගත්තා. ඒ විතරක් තෙවෙයි සමාජ මාධ්‍ය හරහා බෙදාහරින්නත් පටන්ගත්තා. අන්තිමට මේ පුංචි කෙල්ලගේ ජීවිතය කණපිට පෙරළෙන්න තරම් ඒ ගීතය ඇගේ ගායන දිවියට ආශිර්වාදයක් වුණා. ඇය වෙත කවුරුත් හෙවෙයි, ජනප්‍රිය ගායන ශිල්පිනී කාංචනා අනුරාධි. මේ දිනවල ලංකාවේ බහුතරයක් එළිමහන් සහ ගෘහස්ථ ප්‍රසංග වගේම පිරිවරවල පැවැත්වෙන ප්‍රසංගවලටත් ඇගේ හඬ නැතිවම බැරිවෙලා. ඉතින් හඬ තරමටම රුවෙනුත් සුන්දර මේ ගායන ශිල්පිනිය තමයි අද ‘ධරණී’ කවරය දරාගෙන සිටින්නේ.

“මං කරකාර බඳින්නට ගීතය ප්‍රතිහිරිමාණයක් විදියට ගායනා කළේ එහි මුල් ගායන ශිල්පියා වෙත උපාලි කන්නන්ගර මහතාගේ පවුලේ අයගේ ආරාධනාවකට. ඒ වගේම ‘නාද’ සංගීත කණ්ඩායමේ අලුත් සංගීත සංයෝජනයකට. නමුත් ගීතය එළිදක්වන්න කලින් මං එක වැඩසටහනක් අතරතුරේ ඒ ගීතය ගායනා කළා. එතැනදී නොහිතපු තරම් ප්‍රතිචාර ලැබුණා. සමාජ



“අත්තටම කිව්වොත් ප්‍රසංගවලින් නම් කිසිම අඩුවක් නෑ. ගෘහස්ථ වශේම එළිමහන් ප්‍රසංගවලට ආරාධනා ගලාගෙන එනවා. ඒත් කාර්යබහුල බව එක්ක සමහර අරයුම් ධාරගන්න වෙන්නේ නෑ. ප්‍රසංග නිසාම කැමිපස් එකේ වැඩ පවා අතපසු වෙන වෙලාවල තියෙනවා.”

මේ කතාබහ අතරතුරේ කාංචනාටම ආවේණික ඇගේ දිගු වරලස ගැන අහන්නේ අපි අමතක කළේ නෑ.

“මං ඉස්කෝලේ දහය වසරේ ඉඳන් තමයි කොණ්ඩේ වචන පටන්ගත්තේ. ඒ වෙනකල් කොල්ලෙක් වගේ කොණ්ඩේ කොට්ටම කපලයි හිටියේ. මේ වෙනකොට කොණ්ඩේ දණිස්සෙන් වුවටක් පහළට දිගයි. ඇස් දෙක වගේ තමයි ඒකත් පරිස්සම් කරගන්නේ. සත්කාරයකට කියලා කරන්නේ අම්මා ගෙදර හදන පොල්තෙල් ගාන එක විතරයි.”

කාංචනා අනුරාධ කියන්නේ මේ වෙනකොට ජනප්‍රියත්වයේ හිනිපෙන්නේම රැළුණු ගායිකාවක්. ඒත් එහෙමයි කියලා කිසිම ආධිමිඳරකමක් ඇගේ වර්තය තුළ නෑ. ඒකත් ඇගේ සංගීත ගමනට ලොකු ආභරණයක් වෙලා තියෙන බව පැහැදිලියි. ඒ නිතරමානිකමට ‘ධරණි’ අපිත් ආදරෙයි කියන ගමන් අපි ඇයට සමුදුන්නේ අවසාන වශයෙන් ඇයට කියන්න දෙයක් තියෙනවානම් ඒකටත් ඉඩක් වෙන්නරලා.

“මේ මං දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ හෙමින් අමාරුවෙන් ආපු ගමනක්. ගමන දුෂ්කරයි තමයි ඒත් සුන්දරයි. තරුවක් අහසේ බැබළෙද්දී තමයි කවුරුත් ඒක දකින්නේ. ඒත් කවුරුත් ඒ තරුව නිර්මාණය වෙන හැටි දකින්නේ නෑ. අන්න ඒ වගේ අවුරුදු ගණනක් වෙනෙහිලා ආපු ගමනක් තමයි මට තියෙන්නේ. මමත් වැටුණු තැන් තිබුණා. ප්‍රතික්ෂේප වුණු තැන් තිබුණා. ඒත් අම්මා තාත්තා ඒ වගේ තැන්වලදී ශක්තිමත් වෙන හැටි මට කියලා දිලා තිබුණා. ඒ නිසා දැන් මං වැටෙන්න බය නෑ. මොකද හැගිටින්න දන්නවා. ඒ වගේම ප්‍රතික්ෂේප කරපු ඇයටත් සතුහිලි කියනවා. ඔවුන් එහෙම කරපු නිසයි මං ශක්තිමත් වුණේ. මං ගායිකාවක් විදියට ලොකු ලොකු හීන දකින්නේ නෑ. මට හීන මට පුළුවන් කාලයක් මගේ කටහඬින් මිනිස්සු සුවපත් කරන්න. ඒ තුළින් මං යා යුතු ගමන නිරායාසයෙන්ම තීරණය වෙයි කියලා මං හිතනවා.”

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඡායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන



උදු හිරු කිරණ ඇගේ ගෙමිදුලට එබිකම් පාත්තේ වෙනදට නැති ආදරයක් ඇරඹෙනය. ඒ ආදරය දැන් දැන් වඩාත් තමන්ට සමීප වග, මිදුලේ හිනැහෙන චිලිවල පාත්ති දෙස බලමින් මී සිතන්නිය.

“ආහාර හිගයක් එනවා කියලා හැමෝම වගේ කතා වෙද්දී වගා කරන එකේ වැදගත්කම ගැන මටත් තේරුණා. හැබැයි අපේ ඉඩම පර්වස් එකසිය විස්සක් වුණාට පොල් ගස්වල හෙවන නිසා වගා කරන්න පුළුවන්ද කියන ප්‍රශ්නය මගේ හිතේ තිබුණා. ඒත් කොතැනින් හරි පටන්ගන්න හීන නිසා, මිදුලේ අවිච්ච වැටෙන ඉඩකඩේ මිරිස් පැළ ටිකක් හරි හිටවන්න හීන කියලා හිතුවා. ඊළඟට මමම පාත්ති හදලා ලස්සනට පිලිවෙලට අනෙක් හෝගත් තිටේවිවා. දැන් ඒ එළවලු පැළවල, වැල්වල ගෙඩි කරල් හැදෙන කාලේ.”

ඒ කිරිඳිගොඩ මාවරමණ්ඩියේ පදිංචි උදුයන්ති තක්ෂිලායි. විවාහයෙන් පසු කිරිඳිගොඩ පදිංචියට පැමිණියද, ඇගේ ළමා කාලය ගෙවුණේ රත්නපුර කලවානෙයි. බොහෝ සුන්දර වටපිටාවක ජීවත් වූ ඇයට ගෙවත්තේ දකින්නට ලැබුණු එළවලු, පලතුරු ගැන ඇති මතකය සුන්දරය.

“ඒ කාලේ ගෙදර කෑමට වන්නේ එළවලු හිටවලා තිබුණා. ඒවා හිටවනවා වගේම ඒවට සාත්තු කළේ අම්මයි, තාත්තයි. මම හිටේවිචනම් හිටේවිචේ මල් පැළයක් දෙකක් විතරයි. කොහොම වුණත් වන්නෙත් කඩාගන්න මෑ කරල් ඉවිවම ඒවයේ අමුතුවම රසයක් තියෙනවා. අනෙක් එළවලු වුණත් එහෙමයි. කාලයක් ගියත් ඊර්සය අදටත් දැනෙනවා. මම විවාහවෙලා මහත්තයගෙ ගෙදර පදිංචියට ආවට පස්සේ පොඩියට හරි ගෙවතු වගාවක් කරන්න හීන කියන අදහස හිතට ආවා. මම ඒ දවස්වල රැකියාව කළේ රාජ්‍ය ඖෂධ හිතිගත සංස්ථාවේ ආනයන අංශයේ. දැන් පුද්ගලික ඖෂධ ගෙන්වන සමාගමක ටෙන්ඩර් අංශයේ සහකාර කළමනාකාරවරියක ලෙස කටයුතු කරනවා. ඉතින් අත්තටම රැකියාව එක්ක මට විවේකය අඩුයි. ගෙදර ඇවිත් වටපිට බැලුවම ජේතනේන් පොල්ගස්වලින් හෙවන වුණු පරිසරය. මිදුලට විතරයි අවිච්ච වැටෙන්නේ. ඒත් මේ අවුරුද්දේ ජනවාරි මාසේ ගෙදර ගිය දවසක මම දැක්කා තාත්තා වම්බටු පැළ තවගනක් දාලා තියෙනවා. එයින් පැළ ටිකක් ගෙනත් හිටවලා තමයි මම වගාවට ආරම්භය ගත්තේ.”

විසේ ගත් වගා ආරම්භය අද කාගේත් සිත් ඇදගන්නා දසුනක් බවට පත්ව තිබේ. විසේම ඉඩකඩ කළමනාකරණය කරගනිමින් වගාවක් ආරම්භ කරන්නට සිතන ඕනෑම කෙනෙකුට ඇගේ වගාවීමෙන් අදහසක් ලබාගැනීමට හැකිය.

“බෝංචි, මෑ, වැටකොලු, පතෝල වගේ වැල් යවන්න උණ කෝටු අරන් පාත්තිය හැදවීම ලස්සනයි. ඒකට අමතරව ගියේ රෙදිපටි ටිකක් විතරයි. වන්නේ පොල් තියෙන නිසා පොල්ලෙලිත් ඕනතරම් තියෙනවා. පොල්ලෙලි අල්ලලා පාත්ති හදන්න ටිකක් වෙනසෙන්න ඕන. මම සෙනසුරාද දවසට තමයි ඒ වැඩ කරන්නේ. ඉතින් වගාවට ඕන කරන කෘමි විකර්ෂක මමම හදගන්නවා. සුදුසු පොතුයි, යුනු පොතුයි, කොහොඹ කොළයි, වතුරයි දලා සතියක් පල්වෙන්න තියලා පැළවලට ඒ දියර ස්ප්‍රේ කරනවා. පොහොර වුණත් ගොම පොහොර වගාවට යෙදවීම වසවිස හැකි එළවලුවක් තමයි ලැබෙන්නේ. පුංචි දරුවෙකුට වුණත් බයක් නැතුව ගෙවත්තෙන් ගන්න එළවලුවක් කන්න දෙන්න පුළුවන්.”

මම වගාව පටන්ගනිද්දී බොහෝ පැළ වර්ග ගත්තේ සල්ලිවලට. ඒ සමහර පැළ මිල ටිකක් වැඩියි. ඉතින් වම්බටු, මිරිස්, දඹල වගේ ධීප් අරගෙන තවාන් කරලා ඒ පැළ හතරක් පහක් තියෙන පැකට් එකක් අඩු මිදුලට ලබාදෙනවා. ඒක මං වගේම අලුතින් වගාවක් පටන්ගන්න කෙනෙකුට වැදගත් කියලා මං හිතනවා. ඒ වගේම මම වගාව පටන්ගනිද්දී යු ටියුබ් එකෙන් ඒ දැනුම සොයාගෙන ගියා. ඒ අතරේ ‘ගෙවතු වගාවයි ඔබයි’ ෆේස්බුක් සමූහයට සම්බන්ධ වුණා. ඒකෙන් උපදෙස් වගේම විවිධ ධීප් වර්ග හුවමාරුව සිදුවෙනවා. එය හරිම වැදගත්. තමන්ටම ධීප් හදගෙන වගා කරන්න හැකි ආකාරයේ දැනුමකුත් ඉන් ලැබෙනවා. මම



එළවලු පැළයක් තැනි දිලයි මම දැන් යාළුවන්ගේ උපන්දිනවලට සුඛපතන්නේ

පොළට ගියහම ඉදිලා පැත්තකට දුපු තක්කාලි අරන් ඇවිත් ඇට ටික තවාන් කරනවා. ඇත්තටම අපි බලන්න ඕන අවම මිදුලකින් මේ කරගෙන යන දේ සාර්ථක කරගන්නයි.”

උදුයන්තිට දෙවසරක පුංචි පුතෙකු සිටී. ඔහු වෙනුක් රජමින ය. ඇයගේ සැමියා තිරිත්ත සඳුන් ය. ඔහු පෞද්ගලික අංශයේ රැකියාවක නියැලෙයි. මවගේ පසුපසින් වැටී වගාවට පුංචි උදව් දෙන්නට වාගේම සුරතල් කතා කියමින් ඇය පසුපස වැඩිපුරම සිටින්නේ පුතුය.

“උදේට වගාවට වතුර දාන්න කාලයක් තැනි නිසා මම හුරුවෙලා ඉන්නේ හවසට වතුර දාන්නයි. වගාවට හුරු වුණතම එය පැළවල



උදුයන්ති තක්ෂිලා සිය පවුලේ අය සමග

වර්ධනයට බාධාවක් නෙවෙයි. අපි දැන් මිරිස් කරලක්වත් කඩෙන් ගන්නේ නැහැ. ඒ වගේම මගේ වගා හෝග අතර බෝංචි, වම්බටු, පතෝල, මාලුමිරිස්, කොච්චි වර්ග කිහිපයක්, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, හානවාරිය, ගොතික කොළ වගේ කොළ වර්ගත් තියෙනවා. ඒ වගේම මම ගර්ඛිත් වගා කරලා තියෙනවා.”

රැකියාවේ කටයුතු, වගාවේ කටයුතු වාගේම පුංචි පුතෙක් කටයුතු අතර කාර්යබහුල ජීවිතයක් ගත කළද උදුයන්ති ගෙදරදෙර කටයුතුද මැනවින් කළමනාකරණය කරගන්නිය.

“මහත්තයගෙ අම්මා තාත්තා ඉන්නේ අපි එක්ක. අම්මටත් මගේ වගාව ගැන සතුටුයි. ඒ වගේම අද දවස ගන්නම ගෙදර දෙන්නම රැකියා කළත් ආර්ථික ගැටලු එක්ක හැමදෙනාටම වගේ අමාරු කාලයකුයි ගෙවෙන්නේ. ඉතින් ඒකට සවිමත්ව මුහුණදෙන්න ගෙවතු වගාව සවියක් කියන එක නොකියා බැහැ. මම මිරිස්, එළවලු කැඩුවම අමතරව තිබුණොත් කාට කාටහර දෙනවා. ඒ වගේම කැමතිනම් කෙනෙකුට එහෙම අමතරව තියෙන එළවලුවක් විකුණගන්න වුණත් අද වෙළඳපොළ හැදිලා තියෙනවා.”

උදුයන්ති කියන්නේ කොතරම් කාර්යබහුල වුවත්, ගෙවතු වගාව වෙනුවෙන් වෙලාවක් වෙන්කරගැනීම අසීරු නැති බවයි. ඒ වාගේම එය හිතට සැනසුම ගෙනෙන ක්‍රියාවකි.

“මම මගේ යාළුවන්ගේ ඔරන්ඩේ එකකට සුඛ පතන්තේ පැළයක් දිලා. එයින් හිතට දැනෙන සතුට වචනගෙන් කියලා විස්තර කරන්න බෑ. ඒ වගේම ඔයා ගොඩක් මහත්තී වෙලා තියෙනවා හේද මේ පාත්ති ටික හදන්න කියලා කෙනෙක් කියද්දී ඒ වෙනෙස මගේ හිතට දැනෙන්නේ සතුටක් විදියටයි.”

උදුයන්ති වාගේම ලස්සන ගෙවත්තක් ගැන සිහින දකින ඔබට, එය කොච්චි මිරිස් පැළයකින් ආරම්භ කරන්නට හැකිය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ කාලය හා පුංචි කැපවීමක් පමණි.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

පොල් ගස්වල හෙවන නිසා වගාව සිහිනයක් වෙයි කියලයි හිතුවේ



මම පැළවලට වතුර දාන්නේ රෑට

පුංචි වුණාට පුතත් වගාවට උදව් කරනවා



එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිටි පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 30 වැනි කොටස

පුනරුත්ථාපනයට පත්වූ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය සුවිශේෂී විය. ඒ මක්නිසාදැයි කියා දෙමු. එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් වැඩි පිරිසක් සිටියේ එම මධ්‍යස්ථානයේ බැවිනි. මාධ්‍ය ආවරණ කටයුත්තක් සඳහා එක්දිනක එහි ගියෙමි. 2009 නත්තල් දිනට පෙර දින එනම් දෙසැම්බර් 24 දින එහි ගිය අතර පසුදින නත්තල් සැමරුම් උත්සවයක් එහි පැවැත්වීමට නියමිතව තිබිණි. ඒ නිසා නත්තල් දින පැවැත්වීමට නියමිත සැමරුම් උත්සව පැවැත්වෙන විවිධ ප්‍රසංගය සඳහා පෙර පුහුණුවීම්ද පැවැත්විණි. එහිදී මා දුටුවේ ඒ ස්ථානයක ගමේ නියටර් මඩුව සිහිපත් කරමින් තරුණියන් පිරිසක් නාට්‍යයක් පුහුණුවන ආකාරයයි. ඒ අතර තවත් තැනක පියානෝවක් වාදනය කරමින් නත්තල් කැරොල් ගීත පුහුණු කරන තරුණියන් පිරිසක්ද වූහ. 20-30ක් පමණ වූ එම කණ්ඩායම විසින් ඉංග්‍රීසි ගීතද ගායනා කෙරිණි. ඔවුන්ගේ ඇඳුම් පැළඳුම්ද පිළිවෙල වී තිබුණේ සාමාන්‍ය නාට්‍යයේදී හඳුන්වන 'පොෂ්' කෙල්ලක් යන හැඳින්වීමට සමාන ආකාරයෙනි. එමෙන්ම මේ කණ්ඩායම් දෙක අතර එතරම් සබඳතාවයක් නොතිබිණි. ඒ නිසා පියානෝව සමඟ සිටින තරුණියන් පිරිස පුනරුත්ථාපන නොවන පිටස්තර පිරිසක්ද යන සැකයද ඇති විය. කෙසේ නමුත් ඒ පිළිබඳව මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරීන් කපිතාන් ලක්මාලි යන අයගෙන් ඒ විමසීම.

කිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් පුනරුත්ථාපන කටයුත්තේදී වචනිකව පටිපමඩු පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය සුවිශේෂී විය. ඒ මක්නිසාදැයි කියා දෙමු. එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් වැඩි පිරිසක් සිටියේ එම මධ්‍යස්ථානයේ බැවිනි. මාධ්‍ය ආවරණ කටයුත්තක් සඳහා එක්දිනක එහි ගියෙමි. 2009 නත්තල් දිනට පෙර දින එනම් දෙසැම්බර් 24 දින එහි ගිය අතර පසුදින නත්තල් සැමරුම් උත්සවයක් එහි පැවැත්වීමට නියමිතව තිබිණි. ඒ නිසා නත්තල් දින පැවැත්වීමට නියමිත සැමරුම් උත්සව පැවැත්වෙන විවිධ ප්‍රසංගය සඳහා පෙර පුහුණුවීම්ද පැවැත්විණි. එහිදී මා දුටුවේ ඒ ස්ථානයක ගමේ නියටර් මඩුව සිහිපත් කරමින් තරුණියන් පිරිසක් නාට්‍යයක් පුහුණුවන ආකාරයයි. ඒ අතර තවත් තැනක පියානෝවක් වාදනය කරමින් නත්තල් කැරොල් ගීත පුහුණු කරන තරුණියන් පිරිසක්ද වූහ. 20-30ක් පමණ වූ එම කණ්ඩායම විසින් ඉංග්‍රීසි ගීතද ගායනා කෙරිණි. ඔවුන්ගේ ඇඳුම් පැළඳුම්ද පිළිවෙල වී තිබුණේ සාමාන්‍ය නාට්‍යයේදී හඳුන්වන 'පොෂ්' කෙල්ලක් යන හැඳින්වීමට සමාන ආකාරයෙනි. එමෙන්ම මේ කණ්ඩායම් දෙක අතර එතරම් සබඳතාවයක් නොතිබිණි. ඒ නිසා පියානෝව සමඟ සිටින තරුණියන් පිරිස පුනරුත්ථාපන නොවන පිටස්තර පිරිසක්ද යන සැකයද ඇති විය. කෙසේ නමුත් ඒ පිළිබඳව මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරීන් කපිතාන් ලක්මාලි යන අයගෙන් ඒ විමසීම.

“ආ... එයාලා කැමිපස් කට්ටිය. අනිත් අය නිකම්ම සංවිධානයේ ඉඳපු අය.”

කපිතාන් ලක්මාලි කීවාය. ඒ පිළිබඳව වැඩිදුරටත් සොයාබැලීමේදී හෙළිවූයේ ඔවුන් විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපන ලැබූ හෝ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපන සඳහා සුදුසුකම් ලැබූ පිරිස බවයි. එම පිරිස අතර වෛද්‍ය, කළමනාකරණ ආදී පීඨවල ඉගෙනුම් ලැබූ සිසුවියන්ද විය.

අනෙක් කණ්ඩායමේ සිටි පිරිසගෙන් බහුතරය අඩු අධ්‍යාපනයක් ලබා අඩු වයසෙන්ම එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බැඳී ප්‍රමා කාලය හා යෞවනය කැපකළ පිරිසයි. කලකට පෙර එකම අරමුණක් වෙනුවෙන් සටන් කළද පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීමෙන් පසුව මේ දෙපිරිස අතර පන්ති හේදයක් ඇතිවී තිබිණි. ඒ අතර සිටි විශ්වවිද්‍යාල සිසුවියන් සම්බන්ධව බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ මහතා සිය මතකය අවදි කළේය.

“යුද්ධය ඉවරවෙද්දී 12,000ක වගේ පිරිසක් පුනරුත්ථාපනය සඳහා අපට භාරදුන්නා. මේ අය අතරින් 2,500ක් විතර කාන්තාවෝ. පුනරුත්ථාපන කටයුතු ආරම්භ කරලා වික දවසක් යද්දී අපට තොරතුරු ලැබුණා මේ මධ්‍යස්ථානවල විශ්වවිද්‍යාල සිසු සිසුවියන් ඉන්නවා කියලා. නමුත් මොනවාහරි හේතුවකට මේ අය එයාලගේ සැබෑ තොරතුරු හෙළි කරලා හැතැ. ඒ නිසා අපි හැම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයකම දැනුවත් කළා විශ්වවිද්‍යාල සිසු සිසුවියන් ඉන්නවාම ඉදිරිපත් වෙන්න කියලා. දවස කීපයක් යද්දී හිතාගන්න බැරිහරම් පිරිසක් ඉදිරිපත් වුණා. ඒ සංඛ්‍යාව



බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ නිවස 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 කොමාන්ඩෝ 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.

1500 ආසන්න ගාණක්. වෛද්‍ය, ඉංජිනේරු, වාණිජ, කලා වගේ හැම අංශයකම ගැනු, පිරිමි ළමයි තිටියා. මේ අයගෙන් සමහර අය විශ්වවිද්‍යාලයේ පළමු, දෙවන, තුන්වන වගේ අවසාන වසරේ ඉගෙනගත්ත අයත් තිටියා. වැඩි පිරිසක් යාපනය විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉගෙනගත්ත එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලනය පැවති වනකිසේ පදිංචි අය. නිවාඩුවට ගෙදර ගියාම බලහත්කාරයෙන් පැහැරගෙන තිබුණා. තවත් සමහරු පවුලේ කෙනෙක් අනිවාර්යයෙන් බැඳෙන්න ඕන කියන එල්.ටී.ටී.ඊ. නීතිය නිසා බැඳෙන අය. තවත් කණ්ඩායමක් තිටියා උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී ඉඳලා එල්.ටී.ටී.ඊ.යට බැඳෙන අය. උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල අනුව විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය සඳහා සුදුසුකම් තිබුණත් විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න ගොඩක් දෙනෙකුට එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ අවසර ලැබිලා හැතැ.

පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයක ඉඳපු එක ළමයෙක් උසස් පෙළ ලියලා ගණිත අංශයෙන් මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කයේ දෙවැනියා වුණා

‘විශ්වවිද්‍යාලයේ යන එක ගැන ඔයාලාගේ අදහස මොකක්ද?’ කියලා මම ඇහුවා.

‘නීතිය අනුව අපට විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න අමාරුයි. ඒත් සර් අපට විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න අවස්ථාව සලසලා දෙනවානම් ලොකු පිනක්.’ කියලා ගොඩක් ළමයි එකම හඬින් කීවා.

එතැනින් පස්සේ මම වගේම මගේ නිලධාරීන් ගොඩක් මතක් පි වුණා. විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිසම දැනුවත් කළා. පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්, කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්, විශ්වවිද්‍යාල උපකුලපතිවරුන් හමුවුණා. මේ හැමෝම අපට උදව් කළා. අතරමැදි විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වුණ අයව එයාලා අවසාන වරට ඉගෙනගත්ත වසරවලට අදාළව ඉගෙනගත්ත යොමු කළා. ඒ වෙද්දී අවුරුදු 3-4 ඒ ළමයිගේ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වෙලා. ඒ අය එක්ක එකට ඉගෙනගත්ත අය උපාධිය අරගෙන රැකියාවලුත් කරනවා. විභාගය ලියලා සමත් වුණ අයට විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිසමට අයදුම්පත්‍ර යොමු කරලා විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් කරන්න කටයුතු කළා. ඒ වගේම උසස් පෙළ පංතිවල ඉද්දි බලහත්කාරයෙන් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බඳවාගත්ත කණ්ඩායමකුත් තිටියා. මේ ළමයිනුත් කියන්න ගත්තා අපටත් විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න ඕන, ඉගෙනගන්න ඕන කියලා. සමහර ළමයි අවුරුදු 4-5 එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ ඉඳපු අය. ඒ වෙද්දී ඒ ළමයි

අතර අවුරුදු 22-23 වගේ වයස්වල අයත් තිටියා. මේ ගැන වචනිකව අධ්‍යාපන කාර්යාලයන් එක්ක කතා කළාම ඒකෙ නිලධාරීන් ගුරුවරුන්ව දෙන්න කැමැත්ත පලකළා. ඊටපස්සේ කෙටිකාලීන පුනර්ක්ෂණ පාඨමාලාවක් කඳවුරු තුළම පටන්ගත්තා. පාඨමාලාවෙන් පස්සේ ළමයිත්ව උසස් පෙළ විභාගය සඳහා වැඩි කරගන්න කටයුතු කළා. මේ විදියට විභාගය ලියපු 10-15ක වගේ පිරිසක් විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න පේරුණා. මගේ මතකයේ හැටියට එක ළමයෙක් ගණිත අංශයෙන් මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කයේ දෙවැනියා වගේ වුණා. කොහොමහරි පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානවල ඉඳලා 160-170ක් වගේ පිරිසක් විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය සඳහා ගියා. ඒ සියලුදෙනා උපාධිය අරගෙන හොඳ රැකියා කරනවා. වෛද්‍ය විශේෂඥවරයන් පවා ඉන්නවා.

මම මේ දේවල් කීවේ ගොඩක් අය හිතාගෙන ඉන්නෙ පුනරුත්ථාපනය කියන්නේ වෘත්තීය පුහුණුවක් දිලා ආගමික පැත්තට හැඹුරු කරලා හිඳහස් කරන ක්‍රියාවලියක් කියලා. නමුත් පුනරුත්ථාපන අමාත්‍යාංශය එයින් ඔබ්බට ගිය කාර්යභාරයක් කළා. අපි එදා කටයුතු කළ ආකාරය නිසා නිකම්ම සමාජගත වෙන්න ඉඳපු පිරිසක් රටට වැඩිදායි පොඩ්ඩාරින් ලෙස සමාජගත වුණා. ඒකේ කොටස්කාරයෙක් වෙන්න ලැබුණු එක ගැන මමත් සතුටු වෙන්නා.”

සහන් ප්‍රියන්ත



වෛද්‍යවරයන් වෙන්කට සිහින දුටු ඉරාන ජාතික මත්සා අමිනිට් ඊට අදාළ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ආරම්භ කිරීමට තිබුණේ දින කිහිපයක් පමණි. නමුත් ඊට පෙර දිනෙක ඉරානයේ ටෙහෙරාන් නගරයේදී ඇය වරට සදාචාර පොලිසියේ අත්අඩංගුවට පත්විය. වරද නම් මත්සා අමිනිගේ හිස් ආවරණය යටින් පිටතට පැන තිබූ කෙස්ගස් කිහිපයක් පෙනෙන්නට තිබීමයි. ඒ අනුව හිජාබය පැළඳීමේ නීති කඩකළ වරදට ඔවුන් ඇය අත්අඩංගුවට ගත්හ.

ඉරාන නීතිය සකස් වී ඇත්තේ වරට ඡරියා අර්ථ නිරූපණය මත පදනම්වය. ඒ නිසා කාන්තාවන්ගේ හිසකෙස් හිජාබයකින් ආවරණය කිරීම කළ යුතු අතර සහ ඔවුන්ගේ ශරීර නැඟිය සැඟවෙන සේ දිගු ලිහිල් ඇඳුම් ඇඳිය යුතුය. සදාචාර පොලිසිය සිටින්නේ එම ඉස්ලාමීය සදාචාරය අනුගමනය කෙරෙන බව සහතික කිරීමට සහ ඉස්ලාමීය සංස්කෘතියට පටහැනි ලෙස ඇඳ පැළඳ සිටින පුද්ගලයින් රඳවා තබාගැනීමටයි.

නමුත් සදාචාර පොලිසියේ අත්අඩංගුවට පත්වුණු අමිනිට සිදුවුණේ නොසිතූ දෙයකි. පොලිස් අත්අඩංගුවේ සිටියදී එක්වරම සිහිසුන්ව ඇඳවැටුණු ඇ කෝමා තත්වයට පත්වුණු අතර එතැන් පටන් රෝහලක නේවාසික ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට සිදුවිය.

නමුත් ඇයට පියවී සිහිය ලබාදීමට රෝහල් වෛද්‍යවරුන්ට හැකියාව ලැබුණේ නැත. එනිසා රෝහල් ඇඳක් මතම ඇ අවසන් තුස්ම හෙළිවේ තම මරණය තවත් අතිරිතසක් බවට පත්කරමිනි. මේ සිදුවීමත් සමඟින් ඉරානය පුරාම පොලිසියට විරෝධීව දැඩි විරෝධතා රැල්ලක් මතු වූ ආ අතර තවමත් එහි අවසානයක් නැත. ඇඳුම් පැළඳුම් සම්බන්ධයෙන් ඉරානයේ ක්‍රියාත්මක දැඩි නීති සහ ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන පොලිසියට විරෝධය පෑමක් ලෙස ඉරාන කාන්තාවෝ සිය හිස් ආවරණ ප්‍රසිද්ධියේ ගලවා ගිනි තැබීමට පවා පටන්ගෙන තිබේ.

නුසුදුසු ලෙස හිජාබය ඇඳීම හෙවත් අනිවාර්ය කරන ලද ඇඳුම් වැරදි ලෙස ඇඳීමට විරෝධී ඉරාන බලධාරීන්ගේ සටන ආරම්භ වූයේ ඉස්ලාමීය විප්ලවයෙන් පසුය. ඒ 1979 වසරේදීය. එහි මුලිකම අරමුණ වූයේ කාන්තාවන් විනිතව ඇඳුම් ඇඳීමට පෙළඹවීමයි.

“සදාචාර පොලිසිය ක්‍රියා කරන්නේ කාන්තාවන් නිසි ලෙස ඇඳ පැළඳ නොසිටින්නේනම් පිරිමින්ගෙන් ඔවුන්ට හානි සිදුවෙන්න පුළුවන්.”

ඒ සදාචාර පොලිසිය තමන් ගැන කියන කතාව වුවත් අමිනිගේ මරණය සිදුව ඇත්තේ රැඳවුම් මධ්‍යස්ථානයේ හිලධාරීන් ඇගේ හිසට බැටන් පොල්ලකින් පහර දී පසුව ඔවුන්ගේ වාහනයක ඇගේ හිස වැද්දවීමෙන් බව පැවසෙයි. නමුත් සදාචාර පොලිසිය එය පිළිගන්නේ නැත. ඔවුන් ඒ වෝදනාව එකඟවම ප්‍රතික්ෂේප කරයි. ඔවුන් පවසන්නේ අත්අඩංගුවට ගැනීමෙන් පසු ඇයට ඇති වූ හදිසි හෘදගාබාධයක් නිසා ඇය මියගිය බවයි.

“මට මගේ දුව මරන්න උවමනා වුණා. ඒත් එයාලා ඒකට මට ඉඩදුන්නේ නෑ. එයාලා මට ඇතුළට යන්න දුන්නේ නෑ.”

ඒ හිජාබය පැළඳීමේ නීති කඩකළ බවට අත්අඩංගුවට ගෙන රැඳවුම් භාරයේ සිටියදී මියගිය මත්සා අමිනිගේ පියා කී කතාවය. ඔහු හැඳූ කඳුළුන් මරණ පරීක්ෂණ වාර්තාව



රෙද්ද ටිකක් එහෙ මෙහෙ වුණාම නීතියත් එහෙ මෙහෙ වෙනවද ?

ලොවම කැලඹූ අමිනිගේ කතාව

බැලීමට අවශ්‍ය බව පවසද්දී වෛද්‍යවරයා පවසා ඇත්තේ මෙවැන්නකි.

“මට ඕන දේ මං ලියනවා. ඔයාට ඒක අදාළ නෑහේ.”

එද මත්සා අමිනි අත්අඩංගුවට පත්වනවිට සිටියේ තනිවම නොවේ. ඇය සිටියේ තම සහෝදරයා සමඟිනි. නමුත් එය ඇගේ ගැලවුමට පිහිටක් වූයේ නැත. ඔහු තම සහෝදරිය අත්අඩංගුවට නොගන්නා ලෙස වැඳ වැරී ඉල්ලුවද ඊට සංවේදී වෙන හිතක් පොලිසියට තිබුණේද නැත.

“එම මගේ පුතා දුව එක්ක හිටියා. වෑන් රථයේදී සහ පොලිසියේදී දුවට පහර දුන්නා කියලා සමහර සාක්ෂිකරුවන් මගේ පුතාට කියලා තිබුණා. මගේ පුතා ඇයව අරන් යන්න එසා කියලා වැඳ වැරීලා ඉල්ලලා. ඒත් ඔවුන්

පුතාට පහරදීම පුතා ඇඳගෙන හිටපු ඇඳුම් පවා ඉරලා තමයි දුවට අත්අඩංගුවට අරන් තියෙන්නේ.”

හැඳූ කඳුළුන් එසේ පවසන්නේ මත්සා අමිනිගේ මවය. ඇය තම එකම දියණියගේ දේහය පවා මුල්වරට දුටුවේ එය ඉමදන කිරීම සඳහා සුදනම් කිරීමෙන්ද අනතුරුවය. නමුත් එහිදී පෙනෙන්නට තිබුණේ අමිනිගේ මුහුණත් පාද දෙකත් පමණි.

“මං දැක්කා දුවගේ කකුල්වල සෑහෙන්න තැලීම් තිබුණා. ඊටපස්සේ මං කිව්වා වෛද්‍යවරුන්ට දුවට පරීක්ෂා කරන්න කියලා. ඒත් එයාලා මාව නොසලකා හැරියා. දැන් එයාලා බොරු කියනවා.”

මත්සා අමිනිව පරීක්ෂා කළ ටෙහෙරාන් පළාතේ අධිකරණ වෛද්‍ය අංශයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් මෙන්දි ගරුසේෂ් පවසන්නේ ඇයට කුඩා කාලයේ මොළයේ

සැත්කමක් කර ඇති බවත් මෙම මරණයට හේතුව එය බවත්ය.

“අමිනිගේ හිසේ හෝ මුහුණේ තුවාල තිබුණේ නෑ. ඒ වගේම ඇස් වටා තැලීම්, හිස් කබලේ හෝ පාදයේ අස්ථි බිඳීම් කිසිවක් තිබුණේ නෑ. කොට්ටන් ශරීර අභ්‍යන්තරයේ කිසිම සලකුණක් අපිටනම් නිරීක්ෂණය වුණේ නෑ. ඒත් අපිට දැනගන්න පුළුවන් වුණා අමිනිට අවුරුදු අටේදී විතර මොළයේ සැත්කමක් කරපු බවක්. මේ මරණයට හේතුව එහි බලපෑමක් වෙන්නත් පුළුවන්.”

එහෙත් මෙන්දි ගරුසේෂ්ට අනියෝග කරමින් අමිනිගේ මව ඊට පිළිතුරු දී තිබුණි. ඇය පවසා තිබුණේ ඔහු බොරු ගොතන්නෙකු බවයි.

“මගේ දුව සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග කීපයකට ඇරෙන්න වෙන කිසිම හේතුවකට රෝහලකට ගිනිත් නෑ. ඇයට කිසිදු සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් තිබුණේ නෑ. ඒ වගේම ඇයට කවදාවත් ශල්‍යකර්මයක් කරලත් නෑ. ඒ කතාව අමුලික බොරුවක්.”

දැන් කවුරුත් කුමක් කිව්වද අමිනිගේ ඉරණම විසඳී අවසන්ය. ඇයට සාධාරණයක් ඉටුවුවද නොවුවද එයින් පලක් නැත. හේතුව ඇයට පණදෙන්නට ඒ කිසිවකට පුළුවන්කමක් නැති විය. නමුත් මේ වනවිටත් අමිනිගේ මරණයට සාධාරණයක් ඉල්ලා ඉරානයේ පමණක් නොව ලොව පුරාම විරෝධතා රැල්ලක්ම මතු වී තිබේ. එවන් මොහොතක කාගේත් හිත පත්කු වී යන්නේ අමිනිගේ මව අමිනි ගැන කියන එක කතාවකටය.

“දුව හරි ආසාවෙන් හිටියේ වෛද්‍යවරයක් වෙන්න. එයාට විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉගෙනීම කටයුතු ආරම්භ වෙන්න තිබුණේ හරියටම සතියයි. හැමවෙලාවේම එයා කිව්වේ එයාට කළු පීච විද්‍යාව හදාරන්න ඕන කියලා. ඒත් මගේ කෙල්ල වෛද්‍යවරයක් වෙන එක මට බලාගන්න බැරිවුණා.”

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



ආමසරයි

බියංකා නානායකාර ලියයි
91 කොටස

මොහොතක් සිටියේය. ඔහු අංජනාට ළංවී කතාබහ කරද්දී හිතට දැනුණේ අමුතු වේදනාවකි.

“අර අම්මයි කාන්තයි දක්ද්දී මට අපේ අප්පච්චි මතක වුණා. අප්පච්චි එදා මෙහෙ එන්න ඇත්තෙන් බය වගේ. අප්පච්චි හින්දුනෙ මට බයව තම්බවුණේ...”

ඇයද සෙමින් කීවේ ඇගේ උත්තරයක් බලාපොරොත්තුවෙන් ඔහු ඒ ඉරියව්වෙන්ම සිටි නිසාය. අංජනා ඉඳහිටි ස්ටුරයෙන් නැගිටිලාය. සාප්පුව ඉඳිරියේ එන්න සේම කමල්ද සිටියද වයස්ගත යුවළ එක් නැවතුණේ ඔවුන් දෙදෙනා ළඟය.

“මං යනවා තේනුක අයිශා...”

මොහොතකින් වතුම්ණී පිටව යන්නට සූදනම් වුවාය. එක් තේනුක ඊට ප්‍රතිචාර දක්වන්නට ගියේ නැත. වතුම්ණී තේනුකගේ සාප්පුවෙන් එළියට බැස්සේ කේන්තියෙන් හා දුකෙන්ය. ඇය එසේ පිටව යද්දී අංජනාගේ හිතට දුකක් දැනුණේ මොකටද කියා ඇයටම සිතාගන්නට නොහැකි වුණේය. සාප්පුවෙන් එළියට ගිය වතුම්ණී දුරකතනය අතට ගෙන ඇමතුමක් ගන්නා අයුරුත් අනතුරුව කන තබාගන්නා අයුරුත් ඇයට පෙනුණි.

එනා පසින් ඇමතුම සම්බන්ධ වෙන්නට යන තත්පරයක් මහා දිග කාලයක් සේ වතුම්ණීට දැනුණි. මේ අවස්ථාව මගහැරුණහොත් අපරාදයේ. මේ මොහොතේ පටන් අයිතිය වෙනුවෙන් සටන පටන්ගන්නට ඇය සිතුවේ ළඟට ගිය තමන්ට තේනුක තෙන්නකෝන් මදි ප්‍රංචිකමක් කළා කියා හිතට තදින්ම දැනුණා නිසාය. අනෙක් පසින් ඇමතුම සම්බන්ධවෙද්දී ඇගේ හිතට දැනුණේ ලොකු සතුටකි.

“මේනක අයිශා... බයා කොහෙද ඉන්නෙ..?”

උදේ ඇය එනවිටත් ඔහු නින්දේ සිටි බව දන්නා නිසා තවම ඔහු ඇත්තේ ගෙදර වන්නට ඇතැයි සිතමින් ඇ ඇසුවාය.

“ගෙදර... දැන් මේ එළියට යන්න වානගේ ළඟට යනගමන්. මොකදද වෙන්න ඕන..?”

“බයාට ඉක්මනට මේ පැත්තට එන්න පුළුවන්ද..?”

“ඒ මොකටද ළමයෝ..? මං මේ පොඩි ගමනක් යන්නයි හදන්නේ... හදිසිසිදු? තව ටිකෙන් ආවොත් මදිදු?”

වතුම්ණී ඔහු හා කතා කරමින්ම සැලෝනය තුළට ඇතුළු වුණාය. ආරම්භය නරකම නැත. ඒ මොහොතේ ඇගේ සහාය තරුණිය කුඩා දැරියකගේ කොණ්ඩය කපමින් සිටි අතර තවත් තරුණියන් දෙන්නෙක් වාරය එනතුරු බලා සිටිනු පෙනුණි.

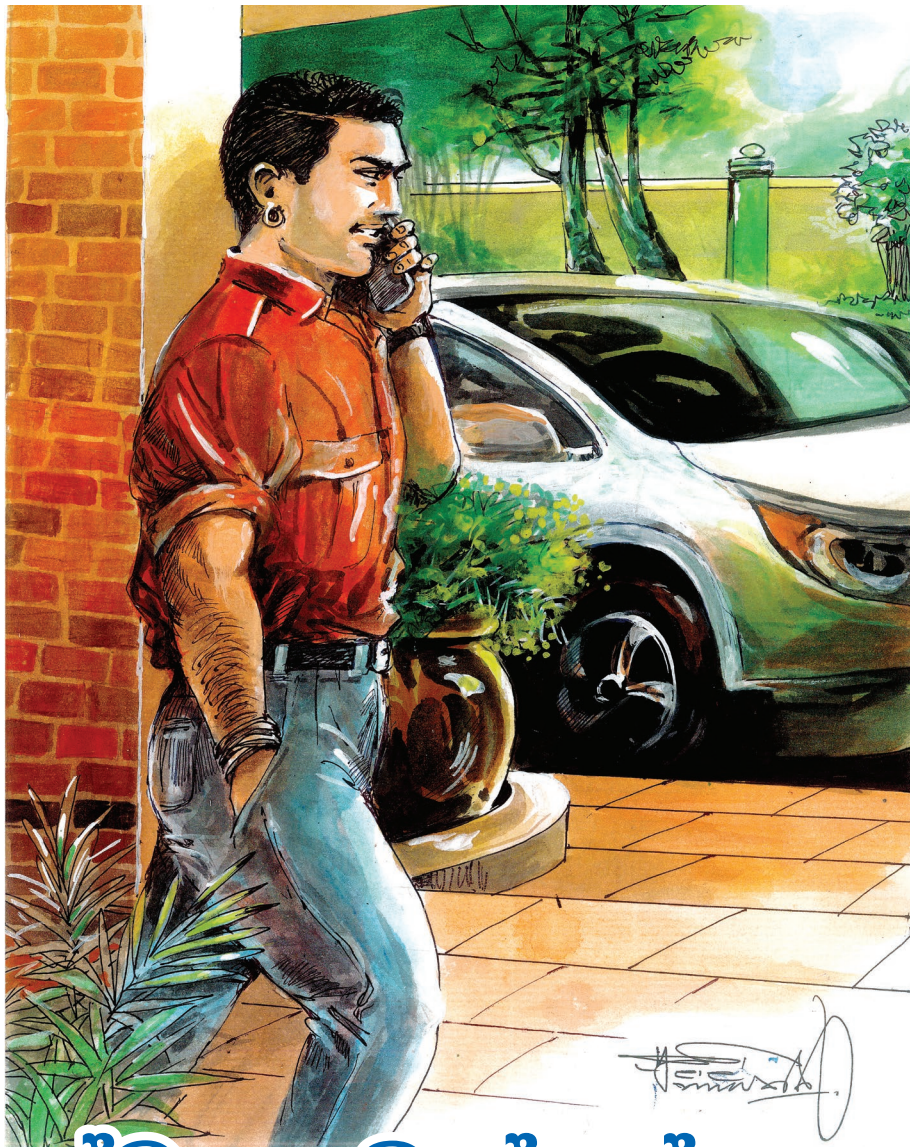
“මේනක අයිශේ... මේ දැන් බයා මේ පැත්තෙ ආවොත් තේනුකගේ ගර්ලෆ්‍රෙන්ඩ් කවුද කියලා බලාගන්න පුළුවන්. කවුරු වුණත් මාර ලේසන ගැනු ළමයෙක්...”

එය ඇසෙද්දී එක්වරම නිහඬවූ ඇති වුණේය. වතුම්ණීගේ හිත කීවේ ඔහු මෙහි ආවානම් හොඳ බවයි. තේනුක තෙන්නකෝන් ඔහුගේ සම්බන්ධය ගෙදරින් දන්නා බවට ඉඟිකළත් වතුම්ණීගේ හිත කීවේ ගෙදර තිසිවෙක් මේ ගැන නොදන්නා බවත්, දැනගත් විට ඊට හැමෝම අකමැතිවෙයි කියාත්ය.

“හර් හර්. මං එන්නම්...”

නිහඬියාව දිගුවන්නට පෙර මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් කීවෙන් වතුම්ණීට උඩ පැන කැනගසන්නට තරම් සතුටක් දැනුණේය.

බෙන සතියට



දැන්ම ආවොත් තේනුකගේ ගර්ල ෆ්‍රෙන්ඩ් බලාගන්න පුළුවන්

එනවද..?”

තේනුක ඇතුළේ මදක් මිතුරියලුවාය.

“නැන්දම්මා කියනවා වගේ අර ඇමති බංගලාවේම පාවිච්චි නොකරන කාමර කියක් තියෙනවද? බයාටත් පින හෑ ඒකකට වෙලා ඉඳලා කට්ට රසට කෑම ටිකක් කාලා බිලා සැපේ ඉන්න...”

තේනුකගේ හිත කලබල වුණේය. වතුම්ණීට උවමනා වූයේ ඇය අංජනාට වඩා ඔහුට ළඟ බව පෙන්වන්නටයි. වතුම්ණී සිතා සිටියේම අංජනා ඔහු හා සම්බන්ධයක් ඇතිකරගෙන ඇත්තේ තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමති පුතෙකු බව දැනගෙන කියාය. තේනුක අංජනා දෙස නොබලා වතුම්ණීගේ දෑස් දෑසට අල්ලා ගත්තේය.

“දැන් බයා මෙතෙක් ආවෙ ඇයි..?”

“ආවෙ බයාට බලලා යන්න. බයන් පුදුම කතානෙ තේනුක අයිශා කියන්නෙ. අතික මටත් අයිතියක් තියෙනවා මේකට යන්න එන්න. මං බයාගෙ නැන්දම්මගෙ දුව...”

ඒ කතාවට ඇයට කියන්නට කට්ට ආ වචන

පේළිය ඔහු එනෙමම ගිලගත්තේ සාප්පුවේ දෙරෙන් වයස්ගත පෝඩුවක් ඇතුළුවෙනු දුටු නිසාය.

“වතුම්ණී මෙතෙක් මිනිස්සු එනවා. මට මෙනෙ ලැප්පා වෙන්න බෑ. මං අංජනත් එක්කම ළඟදී අපේ ගෙදර එනවා. එනකොට බය අයිති ඒවා නැති ඒවා ඔක්කොම කතා කරමු අම්මලා එක්කම...”

මටත් අයිතියක් තියෙනවා මේකට යන්න එන්න. මං බයාගෙ නැන්දම්මගෙ දුව...

අංජනාට ඒ කතාව ඇසුණත් ඇගේ ඇස් නැවතී තිබුණේ සාප්පුවට ඇතුළුවූ වැඩිහිටියන් දෙදෙනා ළඟයි. ඇයට එක්වරම සෙතරත් බණ්ඩාර ඇල්ලේපොල මතක් වුණේය. අම්මා නැතුව වුවත් එද මේ සාප්පුවට දුරකතනය ගන්නට එන්න ඇත්තේ මෙසේය. අප්පච්චි මතක් එමෙන් ඇගේ නෙත් සිතල වෙනු දැනුණි. දිගු සුසුම්ක් හෙළිණේ ඇයට ද නොදැකීය.

“ඇයි නොනා... බයා ඕවා ගණන් ගන්න එනා... එයා හිතාන ඉන්න ඒවා වෙන්නෙ හෑ කියන එක ඉර හඳ වගේ විශ්වාස කරන් ඉන්න...”

අංජනා දෙස අවධානයෙන් සිටි තේනුක කීවේ ඇගේ හිසට අත තබා කනට ළංවීය. කතාව අවසන් කළත් වතුම්ණී හිටිතැනම

එතෙක් සතුටින් පිරී තිබූ තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ මුහුණේ ස්වරූපය වෙනස් වෙනු ඔහු දෙසම බලා සිටි අංජනා දුටුවාය. වතුම්ණී ඔහුගේ කෙස්ගස් අදිද්දී ඔහුටත් වඩා රිදුණේ අංජනාටය.

“මම ගිය සතියෙන් කොණ්ඩෙ කැපුවා. බයාගෙ ඇස්වල ලෙඩක් වෙන්න ඇති.”

ඇය ඇවිස්සු කොණ්ඩය අතින් සකසන ගමන් ඔහු කීවේ කෙස්ගස් ඇදෙද්දී දැනුණ වේදනාවට උපන් නොසතුටිනි.

ඇඟිලිවලට ගැලවී ආ කෙස්ගස් කීපය ඔහුට නොදැනෙන්න ඇය ඇඳ සිටි ඇඳුමේ සාක්කුව තුළ දැවටෙව්වාය.

තේනුකව දැක්කාට වඩා සතුටක් ඇයට දැනුණේ කෙස්ගස් අතට ආ නිසාය. ඇය එතෙක් තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ මුහුණ ග්‍රහණයට ගෙන තිබූ දෑස් වෙනතකට කැරකුවාය. වතුම්ණී රාජපක්ෂගේ හිත ගැස්සුණා සේ වුණේය. ඔහු ළඟටම ඒ ඉඳගෙන සිටින අංජනාව ඇය දුටුවේ ඒ මොහොතේය. සඳක් වන් ඇගේ සුන්දර මුහුණ ඇස ගැටුණා වහාම ඇගේ හිත පිවිචී ගියේය.

“ආ මෙයත් ඇවිත්... දැක්කෙන් දැනුයි...”

වතුම්ණී සිතාසිගෙන ඇය දෙස බලා කියමින් එවර ඇ සම්පයට ළං වුණාය.

“මිනිස්සුගෙ ඔලු බරැගනන්න බලාගෙන එද්දී කඩේ ඉන්න අතින් මිනිස්සු පෙනෙයි යෑ. නොනා බයාගෙ ඔලුව පරෙස්සම් කරගන්න මොයාගෙන...”

තේනුක තවත් ටිකක් අංජනා වෙත ළංවෙමින් කීවේ ඇගේ උරහිසට අතක්ද බර කරමිනි.

“අයිශේ තේනුක අයිශා කියන කතා. එදා හදිසිසිදේ දැකලා කතා කරාට අදමයි හරියට දැක්කෙන් ලංකාවට ආවට පස්සෙ. බයාට බැරිතම් ගර්ල ෆ්‍රෙන්ඩ් එවන්න සැලොන් එකට... හෙයාර් එක ලේසනට කට් කරලා දෙන්නම්...”

වතුම්ණී හුරතල් වන්නට හදමින් කීවේ තවත් අදහසක් හිත තබාගෙනය.

“අහේ එපා. මං මොයාට කීවේ දැන් කොණ්ඩෙ වචනක් කියලයි. ගැනු ළමයිට්ට දිග කොණ්ඩයක් තිබීමම ලේසනයි. අතික ඒක ගැනුකමේ අනන්තතාවක්.”

තේනුකගේ කතාවට වතුම්ණීගේ අත ඇගේ හිස වෙත ගියේය. සීගිරි විලාසිතාවට ලිහිලක් වෙන්නට බැඳ ඇති දිගු කෙස්වැටිය ඔහුට පෙනෙන්නට කඩා දමන්නට තරම් ඇයට සිතුවණාය. ඔහු කෙමති අයුරෙන් දිගු කෙස් වැටියක් අංජනාට නැතිවීම ගැන ඇගේ හිතට හිතියට සතුටක් ඇතිවිය. ඒ නිසා ඇගේ කොණ්ඩය තවත් කොටුවෙන්නට කපා දමන්නට තිබුණානම් කියා වතුම්ණී රාජපක්ෂගේ හිත ඒ මොහොතේ කෙඳිරි ගැවේය.

“අර ගෙදර සැපට ඉන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී තිකම් මේ කොළඹට වෙලා දුක් විඳිනවා.”

තේනුක වතුම්ණීට කීවේ ඇත්තටමය. ඕනෑනම් ඇයට අතට පයට දැසී දස්සත් තබාගෙන පවා හිඳින්නට පුළුවන.

“ඇයි මං විතරක් බයන් එනෙමනේ. බයාටත් ඕනිනම් ගෙවල් දෙකක් තියෙන්නේ. කොළඹ එකයි, නුවර එකයි දෙකක්ම තියෙන්නේ. එනෙමම් බයන් පිස්සුනෙ කරන්නේ..?”

කතාව වැරදුණා බව වැටහුණේ වතුම්ණී ඊට උත්තර දෙන්නට ගත්තාට පසුවය. වහා ඒ කතාව නොනැවැත්තුවහොත් ඇය අතින් තව මොනවා කියවේදැයි හිතාගන්නට බැරිය. මොනවා කීවත් කමක් නැතිවන්නේ අංජනා පවුලේ සියලු විස්තර දැනගත්තාට පසුවය. දැන් ඇත්තටම ඇත්ත අංජනා පිටින් දැනගතහොත් සිදුවන දෙය ඔහුට සිතාගන්නටත් නොහැක.

“හර් දැන් බයාගෙ සැලොන් එකට කට්ටිය

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න. (පුද්ගලිකව ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

මෙන්න!

එසේ වීදෙන් නිසි මගක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

- * නිවාස ආරක්ෂා
- * නඩුකඩ දිනීමට
- * දරුවල ලිංගික

මත්කුඩු සහ සුරාව

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

- * විවාහ පමා අයට
- * තරඟය අය ගෙන්වීම
- * අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

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

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර
වන්දසෙල පිරිවෙහි
පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණිහින මාතර වෙද භාමුදුරුවෝ

නාරකාරකුමා, ජනසෙන වෙද මැදුර, වන්දසෙල පිරිවෙහි විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර වන්දසෙල පිරිවෙහි පුරාණ විහාරයේදී

හාසින හදවත් සුවපත් කරන පුස්තකිනි නිවන දැල්ව්වේ ශ්‍රී සුභාෂ වෙද මැදුර



- විවාහය ප්‍රමාද අයට මංගල මල් වරම්
- එපා අය ඇත්කර ඕනෑ අය ලංකර ගැනීම
- සැමියා, බිරිඳ, දරුවන් මෙල්ල කිරීම. අඹු - සැමි සාමය
- සතුරු බල බිඳීම, බලෙන් රැදී අය වලවීම ග්‍රහ දෝෂ දුරු කිරීම දිශිණුවට මග පෑදීම
- රැකියා ලැබීමට පවුලේ දියුණුවට ධන සම්පත් ලැබීමට

ඉගෙනීම දුර්වල, අකීකරු දරුවන් වෙනුවෙන් දෙමාපියානි, මෙවර ශිෂ්‍යත්වය, සාමාන්‍ය පෙළ හා උසස් පෙළ, සම්මුඛ පරීක්ෂණ, තරඟ විභාගවලින් ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා අදාළ පැමිණ මා හමුවන්න.

ඔබේ ව්‍යාපාරය බිඳ වැටී ද? ගේ දොර පාලි වී ද? පවුල් ආරවුල් ද? සැමියා, බිරිඳ අනියම් සම්බන්ධවල පැටලී ද? දරුවන් අකීකරුද? සැරපරුෂ ද? නොමග යනවා ද? සැමියන්, දරුවන් මතට ඇබ්බැහිවී ද? විවාහයට වැඩිහිටි කැමැත්ත නැති ද? නඩුවලට පැටලී ජයක් නැද්ද? නිතර ලෙඩ දුක් කරදර ද? ඔබට තවම විවාහයක් හරි ගියේ නැද්ද? කනස්සල්ලෙන් නොඉඳ පමා නොවී එන්න. පිංවත් ශ්‍රී සුභාෂ වෙද භාමුදුරු වෙහි කාන්තාවනි, "ගැහැනියකගේ දුක් දුන්නේ තවත් ගැහැනියක් ම පමණි." තම ආත්ම ගෞරවය, රහස්‍යභාවය රැකගෙන සැකෙන්, බියෙන් තොරව සිය මවට, සොයුරියට මෙන් පවසන්න. නිසැක ජය ලබන්න. පමා නොවී අමතන්න.

07777 22 860 / 075 4 838 300

හමුවීම : අලුවිටේ දී සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා උදේ 10.00 සිට දවල් 1.00

මහනුවර දී බදාදා උදේ 11.00 සිට දවල් 1.00 දක්වා

(කොළඹ - කුරුණෑගල අංක 06 මාර්ගයේ අලුවිට, තුල්හිටිය උසාවිය ඉදිරිපිට) ලි.ප.අ.කෑ/06/00023

ආදරය නිසා කැළඹී සැලැ මට පිහිටවූ එකම තැන

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලගා කර ගැනීමට
- අඩු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- 2022 / 2023 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රැකියා ලබාගැනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444908

බිංගිරියේ ගුරු භාමුදරවෝ
සමග සේන මහතා 037 22 48 828
(පුද්ගලික ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම
සෙනසුරාදා - 9ර්දා
උදේ 8.00 සවස
- 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය භාරමීමල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෘත්තම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැගෙනහිරින් පිහිටි බැංකු මැදිවල ගෞරව මාර්ග 50 ඉදිරියේ ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

careteker
— Guru Dewa Shanthi Services —
Post Code No * 60181
Gurugalagoda "Molawatta"
Horombawa

භාරකාරකුමා
"ගුරුදේව ගාමිනි සේවා"
නැ. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
නොරොමඩාව

විදේශගත අයගේ රැකියා,
ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා
මුහුදෙන් වතරට බලපාන පරිදි
සකසා DHL මගින් ඔබ අතට
ඉක්මනින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

වෛද්‍යවරයෙකුගේ නිවසේ
නැවතී සේවය කිරීමට
නිරෝගී කාන්තාවක්
අවශ්‍යයි.
වැටුප් 30,000/-
කැමැත්ත: **0714 815 387**

උගස් රත් භාණ්ඩ
බේරාදි වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරව් 20, 18, 14, 09.
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 375 10 20

උගස් නැවු
රත්තරං
ඔබ උගස් නැවු ආයතනයට පැමිණ
බේරාදි වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
රත් පවුමක් 24k - 200,000/-, තැරව් 22 සඳහා ඉහල මිලක්
076 101 88 53

රු. 35000/- හට වැඩි
ආදායමක්
විලාසිතා අත්පලඳනා,
කරාඩු සැකසීම.
• නිවසේ සිටම කරගෙන
යා හැකිය
• නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
• මුදල් වටලේම
• අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම
සැපයේ
වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ
Whatsapp අංකය SMS කරන්න.
070-6128955

දුරකතන:
0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ටී 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.

නව බැංකු ඇමැර්තු

★ දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක අලුතින් විවෘත වූ බලපත්‍රලාභී බැංකු සඳහා
නව බඳවා ගැනීම්. **රු. 40,000/-**

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **18/40 ගැ/පි**

★ වැටුප් සමග ප්‍රමුණුව. **(ඔබේ පවර් නොවේ)**

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

0712 564 715 | 0702 725 731
0774 024 155 | 0715 947 191
0703 346 072 | 0702 231 694

උගස් රත්තරං
සිත්ත විමට යන රං භාණ්ඩ අප ආයතනය
විසින් ඔබ උගස් කළ ආයතනයට
පැමිණ බේරා දී පොරොන්දු වූ මිලටම
මිලදී ගනු ලැබේ.
දිවයින පුරා සේවාව,
බොරු වලට නොරැවටෙන්න.
පවුම - 180,000/-
070 155 22 60

පෞද්ගලික වැඩිහිටි නිවාසය
ගම්පහ

අප නිවාසයේ සේවාවකට ගත්තා නම් ගෙන
සියලුම උපස්ථාන මෙහිදී ලබා දී මෙහි
අමා නේ තාත්තා උසස් අයුරින් රැක බලා ගැනීම

පත්සල් හෝ පල්ලි සඳහා සහකාරී වීමට පුළුඹන
නම් අප විසින් පහසුකම් ලබා දීම

මෙම උපස්ථාන සේවාව පැය 24 පුරාම ඉතාමත්
සාධාරණ අයකිරීමකින් සිදු වේ

වැඩි විස්තර සඳහා කතා කරන්න
0770 311 736

නිරෝගීමත් සහ පැහැපත් සමක් සඳහා
Turmeric (කහ) කැප්සියුල්

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

නිෂ්පාදනය සහ බෙදාහැරීම
සී/ස ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම
48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුවාවල, බොරැස්ගමුව

0711 517 097
දුරකථන / ෆැක්ස් : **011 2 517 447**
REG. No - 02/01/PB/14/684

කාබලයේ ආර්ථිකයේ සහ සෞඛ්‍යයේ ඇතුළත් වෙළඳපොළ වලින් හා
ආමයි වලින් මිලදී ගත හැක.
බිද්දරගම ස්ටෝර්ස් (පිල්ලිගම හාර)
වි.ස.වි.පී. පී.සී.බල වෙහෙත් වෙළඳපොළ වලින් ලබා ගත හැක.
Online Orders : www.myherbals.lk / 0777 463 898

Rs. 450/-

ආතරයිටිස්
විශේෂ ප්‍රතිකාර

දණහිස් ඉදිමුම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග,
වාන රෝග, නිරිය, කශේරුකා ඇත් වීම,
දෙවීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මඟින් පසලු
ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය.
කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.

ආරම්භක වෛද්‍ය ආර්. ඩී. පී.සී.සී.සී.
රත්න වෙද මැදුර
163/1, නිල්පනාගොඩ හන්දිය, මිනුවන්ගොඩ.
0776 060 950

2, 3, 4 සහ 5 ශිෂ්‍යත්ව සඳහා
"නිසැක ජය"
අධ්‍යාපන ආයතනය මඟින්
ඔබේ නිවසටත් ගුරුවරියක්
දුර්වල සිසුන්
හට නව ක්‍රමවේදයක්.
071 525 8708 / 070 360 1708

සුදු කබර / පොතු කබර
විශේෂ ප්‍රතිකාර

වර්ම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින්
සහන වැනල් සෙන්ටර්
68, ජේරාදෙනිය පාර, මහනුවර, (වෙබ්ලි සිනමා) අසල
හමුවීම ඉර්දා 8.00 සිට 10.00 දක්වා
විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990
ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව
පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

පාඨවි අංක 40

හිඟ හයිසෙප් පීචනය දිනපත කැමති කොයිකාටත් අනෙකු දෙන්න 'ධරණි' හැඳුමක් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවල යන කාලය තමන්ගේම කියලා සවයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හදාගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදාසි, මැටි, රෙදි, විවිධ ආහාර, සබන් ඇතුළු විවිධ දේ නිර්මාණය කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමු කරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා.



විනාකිරි හැඳුවොත් බොහෝහන් පුළුවන් විකුණාහෝහන් පුළුවන්



සීනා
සොන්නම්පෙරුම
සවයං රැකියා
පාඨමාලා උපදේශිකා

ඔන්න අද අපි හදන්නේ විනාකිරි. විනාකිරි කියන්නේ තනුක කළ මධ්‍යසාර පැසවීමේ ලැබෙන ඇඹුල් දියරෙකට. මේවගේ ප්‍රධානම සංඝටකය තමයි ඇස්ටික් අම්ලය. ආම්ලිකත්වයෙන් වැඩි නිසා ඉස්සර ඉඳලම මිනිස්සු ආහාර කල්තියාගන්න, ආහාර රසගන්වන්න වගේම විසඳින්නාශකයක් විදියටත් විනාකිරි භාවිතා කරනවා.

එකදක් හයසිය හැටපහේදි වංගලන්තේ ලන්ඩන් නුවර පුරා මහාමාරිය වසංගතය බෝවුණා. ඔය වසංගතේ ඒ කාලේ ලන්ඩන් ජනගහනයෙන් හතරෙන් පංගුවක මරණවලට වගකිව්වා.

මහාමාරිය හදන බැක්ටීරියාවන් කොට්ඨි වෛරසය වගේම බොහොම ඉක්මනින් කෙනෙක්ගෙන් තවත් කෙනෙක්ට බෝවෙන එකක්. ඔය බැක්ටීරියාවෙන් බේරෙන්න ඉතින් ඒ කාලේ මිනිස්සුන් එක එක සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කළා.

ඔය කාලේ හැබැයි හෂන්ඩ් සැනිටයිසර් හොයාගෙන තිබුණේ නැහැ. ඒ වැඩේට ඔවුන් යොදාගෙන තිබුණේ විනාකිරි. ඒ කාලේ රජ කරපු දෙවැනි චාර්ල්ස් රජු පුරුදුවේ ලන්ඩනයේ නියෙන කළුගල් හාරලා ඒවගේ විනාකිරි පිරව්වලු. ලන්ඩනේ ජනතාව අත් පා වගේම කාසි පනම් එහෙමත් පිරිසුදු කරගත්තේ මේ තැන්වලින්. විනාකිරි ගල් කියලා හඳුන්වන මේ ගල් අදටත් ලන්ඩන්වලදි දැකගන්න පුළුවන්. ඒ විතරක්ද පළමු ලෝක යුද්දෙන් තුවාල වෙච්චි සොල්දදුවන්ගේ තුවාලවල විසඳින්නාශනය කරන්න යොදලා



නියෙන්නෙන් විනාකිරිලු. මීට අවුරුදු 5,000ටත් කලින් විනාකිරි හදන හැටි මුලින්ම හොයාගෙන තියෙන්නේ බැබිලෝනියාවරුන්. ඔවුන්ගේ පෞරාණික ලියකියවිලිවල විනාකිරි හදන විදිය පියවරක් ගානේ ලියලා තියෙනවලු. විනාකිරි හදද්දි ක්ෂුද්‍රජීවී පැසවීමක් කරනවා. ක්ෂුද්‍රජීවීන් කියලා කොට්ඨාසයක් මේ ලෝකේ ඉන්නවාද නැද්ද කියලාවත් නොදන්න කාලෙක ක්ෂුද්‍රජීවීන් යොදාගෙන විනාකිරි හැඳු එක විශ්මකර්ම වැඩ කියලයි ඉතිහාසඥයෝ කියන්නේ.

අවුරුදු 3,000ක් පරණ රිජ්ජතු බඳුන්වලින් විනාකිරි අංශු හොයාගෙන. සුන්දරත්වයේ රැජිනිය විදියට හඳුන්වන රිජ්ජතුවේ ක්ලියෝපැට්‍රා ලස්සන වෙන්න හිතාගෙන දවස ගානේ විනාකිරිවල මුතු දිය කරලා පානය කළාලු.

ක්ලියෝපැට්‍රා විතරක් නෙමෙයි ඉස්සර රෝම හමුදාවේ සෙබළුන් විනාකිරි පානය කරලා තියෙනවා. ජේසුස් ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ කුරුසියේ ඇණ ගහන්න අරගෙන යන මගදි රෝම සෙබළු එතුමාට විනාකිරි පානය කරන්න දුන්නය කියලා බයිබලයේ දැක්වෙනවා.

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ගුරුවරයෙක් විදියට සැලකෙන ශ්‍රීක වෛද්‍ය හිපොක්‍රටීස් පවා විනාකිරි සිරුරට ගුණාව සඳහන් කරලා තියෙනවා. අධිරාජ්‍ය පීඩනය, දියවැඩියාව පාලනය කරන්න වගේම අනවශ්‍ය මේදය දහනය කරන්නත් විනාකිරිවලට පුළුවන්.

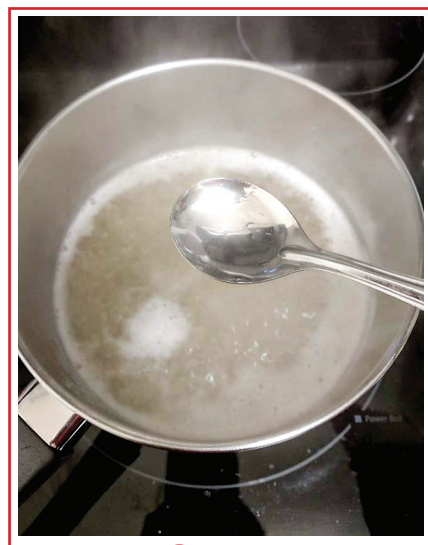
ආහාරවල ආම්ලිකතාවය (pH අගය) අඩු කරන්න පුළුවන් නිසා ස්වභාවිකව ආහාර කල්තියාගන්න එහෙමත් විනාකිරි පාවිච්චි කරනවා. අනික අච්චාරු, වටිනි, සලාද, සමහර මස්, මාළු රෙසපිවලටත් විනාකිරි හැකිවම බැහැනේ. විනාකිරිවලට හොඳ වෙළඳපොළක් තියෙනවා කියලා අපි කියන්නේ ඒකයි.

කාලුමව වගේම පොල් වතුරෙන් විනාකිරි හදන්න පුළුවන්. පොල් ආශ්‍රිත දේ වලින් හරිම අඩුවෙන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න දෙයක්නේ පොල් වතුර කියන්නේ. ආහාර රසකාරකයක් විදියට පොල් වතුරෙන් විනාකිරි හදන හැටි කියලා දෙන්න හිතුවේ ඒකයි. නිෂ්පාදනයෙදි මධ්‍යසාර පැසවීමක් වෙන නිසා විනාකිරි ව්‍යාපාරය පටන්ගන්න කලින් සුරාබදු දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ඒ සඳහා බලපත්‍රයක් ලබාගැනීම අනිවාර්යයයි කියන එක මුලින්ම කියන්න ඕනේ.

පොල් වතුර ලීටර දෙකකින් අපි විනාකිරි හදමු. පොල් වතුරවලට අමතරව සීනි 250g, බේකර් යිස්ට් හැඳි 1/2ක්, පියන සහිත ප්ලාස්ටික් බාල්දියක්, පිරිසුදු කොටින් රෙදිකඩක් සහ මුහුම් විදියට නැත්තම් විනාකිරි පැසවීමට එකතු කරන්න කලින් හඳුපු විනාකිරි 200mlක් එහෙමත් අවශ්‍යයි.

විනාකිරි අවුරුදු තුනක් විතර කල්තියාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම 350ml ප්‍රමාණයක් රුපියල් 150-200අතර මිලකට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්.

0714766819 අංකයෙන් වැඩි විස්තර දැනගන්න.



පියවර 1
පොල් වතුර ටික පෙරලා සීනි එකතු කරලා හටනකල් රත් කරගන්න. පස්සේ කාමර උෂ්ණත්වයට නිවලා යිස්ට් ටික එකතු කරන්න.



පියවර 2
දැන් මිශ්‍රණය බාල්දියට දලා පියනෙන් වහලා සතිකයක් පැහැන්න අරින්න. සතියකට පස්සේ නැවතත් සෙල්සියස් අංශක 60ක උෂ්ණත්වයකින් විනාඩි 20ක් රත් කරගන්න.



පියවර 3
මිශ්‍රණය කාමර උෂ්ණත්වයට එනකල් තියලා මුහුම් විනාකිරි ටික එකතු කරන්න. පස්සේ ද්‍රාවණය කොටින් කැබැල්ලෙන් ආවරණය කරලා මාසයක් විතර තියන්න. මාසෙකට පස්සේ හොදට පැහැණු විනාකිරි මිශ්‍රණය ලබාගන්න පුළුවන්. මේක ආයෙත් 60°C ට රත් කරලා නිවෙන්න කලින් බෝතල්වලට දන්න.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

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 ගොනියෙන.

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

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව