ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 ඔක්තෝබර් 26 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය හතලිස් හත්වන කලාපය
මිල රු. 80 යි

ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

අපිව කෑමකට එක්කගෙන යන්නත් බැරිතරම් කාර්යබහුල වුණොත් එයා ගෙදර ඉයනවා

■ පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක නිහාල් තල්දුවගේ බිරිඳ සන්ධ්‍යා තල්දුව

හත්දෙයියනේ නටනකොට මොන යකාද සිංදුවේ පදපේළි විචාරන්නේ?

මහාචාර්ය අත්තනායක එම්. හේරත්

නොමිලේ

පෙර පාසල් ගුරු
අමන්දි සුලෝචනා

■ ඡායාරූපය
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

ගෑනුන්ට බැරිද ඉස්සර වෙන්න?

නුවන්ති සිටියේ ඇතුළු හදින් ගැහෙමිනි. ජීවිත කාලයටම ඇයට මේ ආදරයක් දැනුණාමය. ඒකත් සිව්වන වසරේ ජනප්‍රියම සිසුවා යසිත් ගැනයි. තමා තවමත් දෙවන වසරට පා තැබුවා පමණි. පළමු වසර පුරාවටම ඒ ආදරය හිතේ හිරකරගෙන සිටියත්, තවත් ඉවසා සිටින්නට බැරිම තැන ඇය එය ඔහුට හෙළි කරන්නට සිතුවාය. ඒ අනුවයි සිය ආදරය සටහන් කළ කුඩා කාර්ඩ්පතක් ඔහුට ලැබෙන්නට සැලස්වූවේ. දැන් කුමක් වේවිද? ඇය සිටියේ බියෙනි.

කාන්තාවක් ඉස්සර වීම... ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයට මෙය බොහොම නුහුරුය. බහුතරයක් දෙනා සිතන්නේ කාන්තාවන් තම සිතුවිලි සහ හැඟීම් සඟවාගෙන සිටිය යුතු බවය. නුවන්තිගේ මිතුරිය සුමාලි පැවසුවේත් එයමය.

“පිස්සුනේ උඹට. මම දැනගෙන හිටියානම් කීයටවත් ඔය වැඩේ කරන්න දෙන්නේ නැහැ. යසිත් අයියා එහෙම නැහැ තමයි. ඒත් එයා එයාගේ යාළුවන්ට කිව්වොත්? උඹට කැම්පස් එකේවත් ඉන්න බැරිවෙයි නුවන්ති. හිතපන්කෝ හැමෝම එකතුවෙලා හිනාවෙන්න ගත්තොත් මොන තත්ත්වයක් උදාවෙයිද කියලා. යසිත් අයියා කැමති වුණොත්නම් ජාමේ බේරගන්න පුළුවන්.”

සුමාලි පවසන වදන්වලට නුවන්තිගේ මුළු හිතම අවුල් වී යයි.

හෙට සිට හතර වසරේ සිසුන් තමාව දකිනා දකිනා තැන සිනාවේවිද? මේ කතාව බැව් එකේ මිතුරන්ටත් ආරංචි වේවිද? ඔවුනුත් තමන්ට සිනාවේවිද? නොගැලපෙන වැඩක් කළ බව කියමින් බැන වදීවිද? නුවන්ති සිතුවේ හිස බදාගෙනය. අපරාදේ මම එහෙම කළේ. ඇය අවසානයේ තමාටම කියාගත්තාය.

නුවන්තිගේ ජංගම දුරකතනය හඬ දෙන්නට පටන්ගත්තේ මේ අතරය.

“යසිත් අයියා” නුවන්තිට කියවිණි. සුමාලිගේ මුව හැඩවුණේ සිනහවකිනි.

“අම්මෝ ඇති යන්තම්. එහෙනම් වැඩේ ශේප් වගේ.” සුමාලි නුවන්තිට ඇසක් ගසා කියමින් ඉවතට ඇවිද ගියාය.

ආදර ඇරයුමට යසිත්ගෙන් පිළිතුරු ලෙස ලැබුණේ එකම එක ඇමතුමකි. ඒකෙනුත් කියවුණේ විශ්වවිද්‍යාලය අසළම තියෙන කොෆී ෂොප් එකට එන ලෙසය.

යසිත්ගේ මිත්‍රශීලී සිනහව නුවන්තිගේ තිගැස්ම යම්තාක් දුරකට අඩු කරන්නට සමත් වුණි. ආදරය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් වරදක් සිදු වුවාදෝයි යන හැඟීමද ඇගේ සිතින් යන්තම් අඩු වී ගියේය.

“ඕක බොන්න. මම ඕඩර් කරපු කෑම ටිකත් තව ටිකකින් එයි.” කෝපි කෝප්පය අතට ගනිමින් යසිත් පැවසුවේ වී සිනහවෙන්මය.

“නුවන්ති සෙකන්ඩ් ඉයර් නේද දැන් ඉන්නේ?”

යසිත් විමසුවේය.

“ඔව් අයියේ.”

“මම ඔයා ගැන ටිකක් දන්නවා. ඔයා හොඳ දක්ෂ ළමයෙක්නේ. යාළුවන්ට නිතරම කුප්පිත් දෙනවලු නේද?” යසිත් අහද්දී නුවන්ති සතුටින් හිස වැනුවාය.

“ඒ කියන්නේ නුවන්ති කියන්නේ ඉගෙනගන්න දක්ෂ ළමයෙක් කියන එක විතරක් නෙවෙයි යාළුවන්ටත් උදව් කරන හොඳ ළමයෙක් කියන එකයි.”

යසිත් වචනයෙන් වචනය අමුණද්දි නුවන්ති බලා සිටියාය.

“ඉතින් ඔයා වගේ දක්ෂ, හොඳ ළමයෙක් මට ආදරේ කියපු එක මම දකින්නේ ගෞරවයක් විදියට. ඇත්තටම ඒක මට ආඩම්බර වෙන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒත් නංගි මම දැනටමත් එන්ගේජ් වෙලයි ඉන්නේ. ඉතින් මට ඔයාගේ යෝජනාව ගැන සලකලා බලන්නම් කියන්නත් බැහැ. ඒ නිසා මට සිද්ධ වෙනවා ඔයාගේ යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. හැබැයි මම ආයෙමත් කියන්නේ, ඔයාට ගොඩක් ස්තූතියි. ඔයාගේ ජීවිතේ විශේෂ තැනක් මට දුන්නට.” යසිත් කියද්දී නුවන්ති පුදුමයෙන් බලා සිටියාය.

එක්කෝ ආදරය පෙරළා ප්‍රකාශ කිරීමක්, එහෙම නැත්නම් සමච්චලයට ගැනීමක් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි ඇයට මේ අමුතු ප්‍රතික්ෂේප කිරීම අදහාගන්න බැරි දෙයක් බවට පත් වී තිබුණි.

“නුවන්තිට කවදාහරි හොඳ තැනකට එන්න පුළුවන්. හොඳට ඉගෙනගෙන, හොඳ රැකියාවක් කරන්න. ඔයා කවදාහරි හොඳ තනතුරක ඉන්නවා කියලා ආරංචි වෙන එක මට සතුටක් වෙයි.” යසිත් නැවත කීවේ පුරුදු සිනහවම මුවෙහි රන්දගෙනය.

“මේ විදියේ ගෞරවණීය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් ලැබුණු එකම කෙනා මම වෙන්න ඇති.” නුවන්ති කීවේ කඳුළු මැදින් සිනාවෙමිනි. යසිත්ද ඒ සිනහවට එකතු වූයේ සැහැල්ලුවෙනි.

සමාධි ඩයස්

චාම් ඔවට මුල්තැන දුන් මනාල යුවළක්

ඇය සැබැවින්ම පැහැපත් නිසා ඇගේ ස්වභාවික වර්ණයට හානියක් වෙන්න දුන්නේ නෑ

හැඩගැන්වීම - ජූඩ් හේමන්ත (බ්‍රයිඩ්ල් ස්ටූඩියෝ - කඩවත)

ඡායාරූප - ප්‍රසන්න ඉරෝෂාන්

සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

අද ‘ධරණී මනාලිය’ පිටුව හැඩ කරන්නේ කාවින්ද්‍යා දුල්ෂානි සහ මනාලයා ලෙස චමීර ලියනගේගේ රුවින්. ඔවුන් දෙදෙනා අලංකාර ලෙස හැඩගන්වා තිබෙන්නේ කඩවත බ්‍රයිඩ්ල් ස්ටූඩියෝහි රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී ජූඩ් හේමන්ත විසින්.

සිහින් පැහැපත් සිරුරක් හිමි කාවින්ද්‍යා උඩරට මනමාලියක් විදියට හැඩගැන්වීමෙන් ඇයගේ සුන්දරත්වය තවත් ඉස්මතු වුණා. චමීරගේ කෝට් කිට් එක ඔහුගේ කඩවසම් බව වැඩි කරන විලාසිතාවක් වුණා. ඒ වගේම කාවින්ද්‍යාගේ වර්ණය හා චමීරගේ වර්ණයත් ඉතා හොඳින් ගැලපුණා.

මේකප් එක යොදාගෙන තියෙන විදිය ගැන කියනවානම් ඇය සැබැවින්ම පැහැපත් නිසා ස්වභාවික වර්ණයට හානියක් නොවන ආකාරයටයි ෆවුන්ඩේෂන්, අයිමේකප්, ලිප්ස්ටික් ගෝල්ඩ් වර්ණයෙන් යොදගත්තේ.

කොණ්ඩා මෝස්තරය ගැන කියනවනම් බෙල්ලට බැඳි කොණ්ඩ ගෙඩියකට මල්කිනිති ආකාරයට තමයි හෙඩ්‍රස් එක නිර්මාණය කරගත්තේ. මල්කළඹ රෝස, සුදු පිච්ච පොට්ටු වගේ දේවල් යොදගෙන නිර්මාණය කළා.

මේ හැමදෙයකම සුන්දරත්වය නිසා ආකර්ෂණීය මංගල යුවළක් හැඩගැන්වීමට මට හැකියාව ලැබුණා.

අදටත් මහත්තයාගේ කකුල් දෙක අල්ලලා වැඳලයි මම ගෙයින් එළියට බහින්නේ

හැම දවසකම මේ ලෝකේ සෑහෙන පිරිසක් පිළිකාව නිසා ජීවිතෙන් සමුගන්නවා. හැබැයි පිළිකාවෙන් මැරෙන්න කලින් පිළිකාවක් හැදිලා කියලා දැනගත්තු හැටියේ සමහරු මැරිලා ඉවරයි. නැත්නම් මරලා ඉවරයි.

“අයියෝ එයාට පිළිකාවක්”

“පිළිකාවක් නම් ඉතින් කරන්න දෙයක් නෑ”

පිළිකාව ජයගත්තු මිනිස්සු කොච්චර හිටියත් ගොඩක් අය කතා කරන්නේ පිළිකා නිසා මැරෙන අය ගැන විතරයි. පිළිකාව හොඳ කරන්න බැරි අසනීපයක් කියන මතය සමාජගත වෙන්න ඇත්තෙත් ඒක නිසා වෙන්න ඇති.

පිළිකාවක් දවසින් දෙකෙන් අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත්වෙන්නෙ නැහැ. පුංචිවට පටන් අරන් තමයි ලොකුවට පැතිරිලා යන්නේ. ඉතින් පැතිරෙන්න කලින් හොයාගත්තොත් පිළිකාව සුව කරන්න පුළුවන්. ඒකට හිතේ හයිය වගේම ආදරණීයයන්ගේ උපකාරත් අවශ්‍යයි. මේ කියන්න යන්නේ ඒකට හොඳ උදාහරණ කතාවක්.

චාමිනි මහේෂිකා ප්‍රේමරත්න ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ පෞද්ගලික රෝහලක හෙදියක්. බඩවැල් ආශ්‍රිත පිළිකාවක් හැදෙද්දි ඇයට 35යි. දැන් ඇයට 37යි.

“එතකොට මම බැඳලා අවුරුදු තුනයි. බබා ලැබිලා මාස එකහමාරයි. ටික කාලෙක ඉඳලා මගේ බඩේ වේදනාවක් එක්ක මළබද්ධය වගේ තත්ත්වයක් තිබුණා. හැබැයි ලොකුවට නෙමෙයි. ඉතින් මම හිතුවේ ගෑස්ට්‍රයිටිස් කියලා. දවසක් මට ලොකු බඩේ අමාරුවක් එක්ක වමනේ යන්න ගත්තා. එදා හොස්පිට්ල් එකේ නතර වෙලා පහුවෙනිදා ගෙදර ආවා. දවස් පහකට පස්සේ ආයෙත් ඒ විදියටම අමාරු වුණා. පස්සේ දවසක මේ ගැන මම වැඩ කරන වාට්ටුවේ සිස්ටර් අදිකාරිට කිව්වා. අනිවාර්යයෙන්ම ස්කෑන් එකක් කරගන්න කියලා එතකොට ඇය තමයි මට කිව්වේ.”

බඩවැල් ආශ්‍රිත පිළිකාවක් තියෙන බව චාමිනි දැනගෙන තිබුණේ එහෙම.

“පිළිකාව තිබුණේ දෙවැනි අදියරේ. බඩවැල්වල ලොකු ගෙඩියක් වගේ පිළිකාව හැදිලා. අක්මාවෙත් පොඩිවට තුවාල තිබුණා. රෝහලක වැඩ කරන නිසා මම ඕනතරම් පිළිකා රෝගීන් දැකලා තියෙනවා. ඉතින් පිළිකාවක් කිව්වම එවෙලේ මට ලොකු බයක් මුසුවෙච්චි දුකක් දැනුණා. ඒත් මම පුංචි දුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක් නිසා කොහොමහරි මේක සුව කරගන්නවා කියලා තදින්ම හිතාගත්තා.

බඩේ තිබුණු පිළිකාව ඉක්මනින්ම ඉවත් කරන්න සැත්කමක් කරන්න කියලා වෛද්‍යවරු කිව්වා. පස්සේ පැය අටක සැත්කමකින් ඒක සාර්ථකව ඉවත් කළා. ඒකටත් මගේ කාර්ය මණ්ඩලයේ වෛද්‍ය චන්දිම ද මෙල්, ආචාර්ය රොහාන් සිරිවර්ධන, වෛද්‍ය ඇන්ඩෘ ප්‍රනාන්දු, සිස්ටර් අදිකාරි මේ හැමකෙනාම මට උදව් කළා. මම කිමෝ ගත්තේ පිටින්. ඒවටත් සල්ලි වියදම් කළේ චන්දිම සර්.”

ඇගේ කාර්ය මණ්ඩලයෙන් ලැබුණු සහාය ගැන චාමිනි මතක් කළේ එහෙම.

“ඔපරේෂන් එකෙන් පස්සේ කිමෝ ප්‍රතිකාර කරන්න ගත්තා. පළවැනි කිමෝ එකට ලොකු වෙනසක් නැහැ. දෙවැනි එක ගහපු දවසේ වමනේ යන්න ගත්තා. තුන්වැනි කිමෝ එකට මගේ සම, නියපොතු තනි කළු වුණා. කොන්ඩේ යන්න ගත්තා. යටිපතුලේ හම සිනිඳු වෙලා ඇවිදගන්න අමාරු වුණා.

හතරවැනි කිමෝ එකට මගේ අවයව ටිකක් නරක් වෙන පැත්තට ගියා. මාව ගොඩගන්න අමාරුයි කියලා එතකොට ඩොක්ටර්ස්ලා කිව්වා. පස්වැනි කිමෝ එකත් ඇලපීක් වෙලා ඇස් ඉදිමිලා නියපොතු වැටුණා, අත් කකුල්වල හම ගැලවෙන්න ගත්තා. හැබැයි ඔය හැමදේම හිතේ ශක්තියෙන් මම ඉවසගත්තා. පස්සේ හැමදේම සුවඅතට හැරුණා.”

මූණේ කුරුලෑවක්වත් එනවට ගෑනු කැමති නැතිකොට මෙහෙම දේවල් දරාගන්න අමාරුයි. අමාරුවෙන් හරි දරාගන්න එකෙන් සැනසීම ලැබෙනවා කියලයි චාමිනි කිව්වේ.

හතරවැනි කිමෝ එකට මගේ අවයව ටිකක් නරක් වෙන පැත්තට ගියා. මාව ගොඩගන්න අමාරුයි කියලා එතකොට ඩොක්ටර්ස්ලා කිව්වා

“මම කොච්චර වෙනස් වුණාද කියනවානම් හොස්පිට්ල් එකේ ඉඳලා ගෙදර ගියාම මගේ දරුවා මාව අඳුරගත්තේ නැහැ. අම්මා කෙනෙක්ට ඒ හැඟීම වචනවලින් විස්තර කරන්න බැහැ. තැනින් තැන කොණ්ඩේ ගියපු නිසා මුළු කොණ්ඩෙම තට්ටෙ ගෑවා. එහෙමයි කියලා මම ස්කාෆ් බැන්දේ නැහැ. සමාජෙට බයේ මගේ ඇත්ත පෙනුම හංගගන්න මට ඕන වුණේ නැහැ.”

පිළිකාවක් කියලා දැනගත්තු ගමන් ගොඩක් අය හිතන්නේ අනිත් අය දැනගත්තොත් මොනවා හිතයිද කියන එක. අනිත් අය කොහොම හිතුවත් අපිට මොකෝ කියලා ලෙඩේ සනීප කරගන්න එක ගැන විතරයිලු චාමිනි හිතුවේ. හැබැයි ඒ මොනදේටත් චාමිනිට හයියක් වෙලා තියෙන්නේ ඇගේ සැමියා නුවන්.

කැන්සර් හොස්පිට්ල් එකට ගියපු පළවැනි දවසේ ඇතුළට යන්න බෑ කියලා මම ගේට්ටුව බදාගෙන ඇඬුවා. එතැනට යන කෙනෙක් ආයේ එන්නේ නැහැ කියලයි මම අහලා තිබුණේ

මමයි එයයි දවසක් කඩේකට ගියා. පස්සේ මම එතැනින් ටිකක් එහාට ඇවිදගෙන ගියා. මම සල්ලි ඉල්ලන්න ආපු හිඟන කෙනෙක් කියලා පස්සේ එතැන හිටපු ගෑනු දෙන්නෙක් කතා වුණාලු. ඒකට හස්බන්ඩ්ට හරි දුකයි. ‘එයා මගේ වයිෆ්, එයාට වචනයක් කියන්න එපා’ කිව්වා. ඒ වගේ දේ වලින් මගේ හිතට ලොකු ශක්තියක් ලැබුණා. කිමෝ එක ගහද්දි හස්බන්ඩ් මගේ ළඟින් හෙල්ලුණේ නැහැ. මම යන්න කිව්වත් එයා ගියේ නැහැ. ඒ නිසා පස්සේ එයාගෙත් කොණ්ඩේ යන්න ගත්තා. එයා මාව බලාගත්තේ දරුවෙක් වගේ. අදටත් එළියට යනකොට මම එයාගේ කකුල් දෙක අල්ලලා වැඳලයි යන්නේ. මොකද මම අද මෙහෙම කතා කරන්නේ හස්බන්ඩ් නිසයි.”

සැමියට/බිරිඳට පිළිකාවක් කියලා දැනගත්තු හැටියේ අතඇරලා දුන මිනිස්සුත් ඉන්න සමාජෙක චවන් ආදරණීය සැමියෙක් ලබන්න තරම් ඇය වාසනාවන්තයි.

“මගේ ලොකු මල්ලිගේ බිරිඳ තමයි මගේ දරුවට කිරි දුන්නේ. මගේ අම්මා, සහෝදරයෝ ඔය හැමකෙනාම මට ගොඩක් උදව් කළා. මම මානසිකව ශක්තිමත්ව හිටියේ ඒකයි.

කැන්සර් හොස්පිට්ල් එකට ගියපු පළවැනි දවසේ ඇතුළට යන්න බෑ කියලා මම ගේට්ටුව බදාගෙන ඇඬුවා. එතැනට යන කෙනෙක් ආයේ එන්නේ නැහැ කියලයි මම අහලා තිබුණේ. ඇතුළට ගියාම වියාලා සලකපු විදියත් එක්ක ඒ බය නැතිව ගියා. බඩ රිදෙන්න ගත්තු මුල්ම කාලේ විමසිලිමත් වුණා නම් මගේ ලෙඩේ දෙවැනි ස්ටේජ් එකටවත් යන්නේ නැහැ. හැබැයි දැන් මට හොඳටම සුවයි. ඉතින් මම අනිත් අයටත් කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් වෙනදා නොවන වෙනස්කමක් දැනෙනවා නම්, නිතරම එකම තැනක වේදනාවක් දැනෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම පරීක්ෂා කරගන්න. හැම මාසයකම ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවක් කරගන්න. අවුරුදු පහකට වතාවක් ගැබ්ගෙළ සඳහා පැප් පරීක්ෂාවක් කරගන්න. ඒ වගේම පවුලේ කෙනෙක් මෙවැනි තත්ත්වයට පත්වුණොත් ඔවුන්ට ආදරෙන් සලකන්න. එතකොට ඔවුන් ඉක්මනින්ම සුව වෙනවා.”

පුංචි ඔපරේෂන් එකකින් සුව කරගන්න හැකියාව තියෙද්දි පිළිකාව මැරෙන්න හේතුවක් කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ කියන එකයි ඇය කිව්වේ.

“දැක්ක හැටියේ පිළිකාවක් කියලා පේන නිසා පාරේතොටේ යද්දි මම හෙට මැරෙයි වගේ දුකෙන් සමහරු මගේ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ‘අනේ තරුණ වයස පව්’ කියලා කතා වෙනවා. එහෙම එපා. පිළිකාව කියන්නෙත් එක ලෙඩක්. ඉතින් පිළිකා රෝගියකට කාගෙවත් අනුකම්පාව අවශ්‍ය නැහැ. අනික පිළිකාවක් කියලා දැනගත්තු හැටියේ රොත්ත පිටින් ඒ අයව බලන්න යන්න එපා. ඒ ගියත් හිත කඩන වචන නැතිව හිත හදන වචන විතරක් කියන්න කියලයි මම සමාජයේ අනිත් අයගෙන් ඉල්ලන්නේ.”

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අත්තනායක එම්. හේරත්

හත්දෙයියනේ නටනකොට මොන යකාද සිංදුවේ පදපේළි විචාරන්නේ?

එදා ගුරුවරු නටපු නැට්ල්ල හරියටම හරි. පුළුවන්නම් තව නටාපල්ලා

ඒ කාලේ හිටපු ජපන් සාහිත්‍ය ශූරියක් වුණ කවබතාගේ කෙටිකතාවක් තිබුණා ‘උදය වලාකුළු’ කියලා. මේ කතාවේ හැටියට ජපන් විශ්වවිද්‍යාලයකින් රැකියාව අහිමි වුණ මහාචාර්යවරයෙක් ඉස්කෝලෙට යනවා පහේ පන්තියේ ළමයින්ට ජපන් සාහිත්‍ය උගන්නන්න. හැබැයි මේ මහාචාර්යවරයා උගන්නන කිසිම දෙයක් ළමයින්ට තේරුණේ නෑ. ඒ වුණාට මේ ළමයි ටික පන්තිය ඉවරවෙලා එළියට ගිහින් අනිත් ළමයින්ට කිව්වලු “උඹලට වගේ නෙවෙයි අපිට ජපන් භාෂාව උගන්නන්නේ මහාචාර්යවරයෙක්” කියලා. “උගන්නන වෙලාවට ඔය විහිලු තහලු මොකුත් නෑ, බලන්න එපායෑ මූණෙ තියෙන රෙස්පට් එක” කියලා. හැබැයි ඔය අතරේ හැබැයි ඒ කිසිම දෙයක් ගානකට ගත්තෙ නැති මේ ගුරුවරිය ළමයි එක්ක පිට්ටනියට ගිහිල්ලා ලස්සන සින්දුවකට නටන්න පටන්ගන්නවා. ඇයත් පහේ පන්තියේ ළමයෙක් ගානටම වැට්ලා පිට්ටනිය පුරාම ළමයි එක්ක හරි හරියට දුවන්න පනින්න

පුහුණු මධ්‍යස්ථානවල ඉන්න පුහුණු වෙන ගුරුවරුන්ට මේ පොත කියවන එක අනිවාර්යය කරලා තියෙනවා.

මුලින්ම ඔය කතාව ටිකක් මතක් කරලා හිටියේ ජපානයේ එහෙම වුණත් ලංකාවේ එහෙම වෙන්නේ නෑ කියන එක කියන්න. තාමත් අපේ පාසල්වල ගුරුවරු බහුතරයක් දරුවන්ට හරිම ඈතයි. ගුරුවරු දරුවෝ එක්ක වැඩිය හිනා වුණොත්, කතා කළොත්, සින්දුවක් කියලා නැටුවොත් ගුරු ගෞරවය නැතිවෙලා ළමයි කරේ නගින්න එනවාය කියලා තමයි ගොඩක් උදව්විය කියන්නේ.

මතකනේ පහුගිය ලෝක ගුරු දිනයට ඉස්කෝල කීපයකම ගුරුවරු ළමයිත් එක්ක සින්දු කිව්වා, නැටුවා වැඩිය කියලා හතරවටෙන්ම ඒ ගුරුවරුන්ට දෙස් පරොස් අහන්න සිද්ධ වුණා. විශේෂයෙන්ම මීගමුව කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයක ගුරුවරියෝ දෙන්නෙකුට විවිධ පරීක්ෂණවලට පවා මූණ දෙන්න සිද්ධ වුණා.

ඇත්තටම ගුරුවරයෙක් ගුරුවරියක් වුණහම සාම්ප්‍රදායික වෙන්නම ඕනද? ඔවුන් තමන්ගේ

එන්න. මොකද කරදරයි කියලා.

ඒ කාලේ අපේ ඉස්කෝලේ හිටියා හයේ පන්තියට ක්‍රීඩා උගන්නපු සර් කෙනෙක් පියදස කියලා. බැරිම තැන මම ගිහින් පියදස සර්ගෙන් ඇහුවා ‘අනේ සර් කිසිම ගුරුවරයෙක් අපිත් එක්ක කොළඹ යන්න එන්නේ නෑ, ඒක නිසා සර්ටවත් පුළුවන්ද අපේ තනියට අපිත් එක්ක යන්න එන්න?’ කියලා. පස්සේ සර් ටික වෙලාවක් කල්පනා කරලා මට කිව්වා ‘අනේ පුතේ මං ක්‍රීඩා භාර ගුරුවරයා නිසා මට ඔය සාහිත්‍ය ගැන නම් වැඩි තේරුමක් නෑ. ඒ වුණත් මං පුතාලගේ තනියට කොළඹ යන්න එන්නම්’ කියලා.

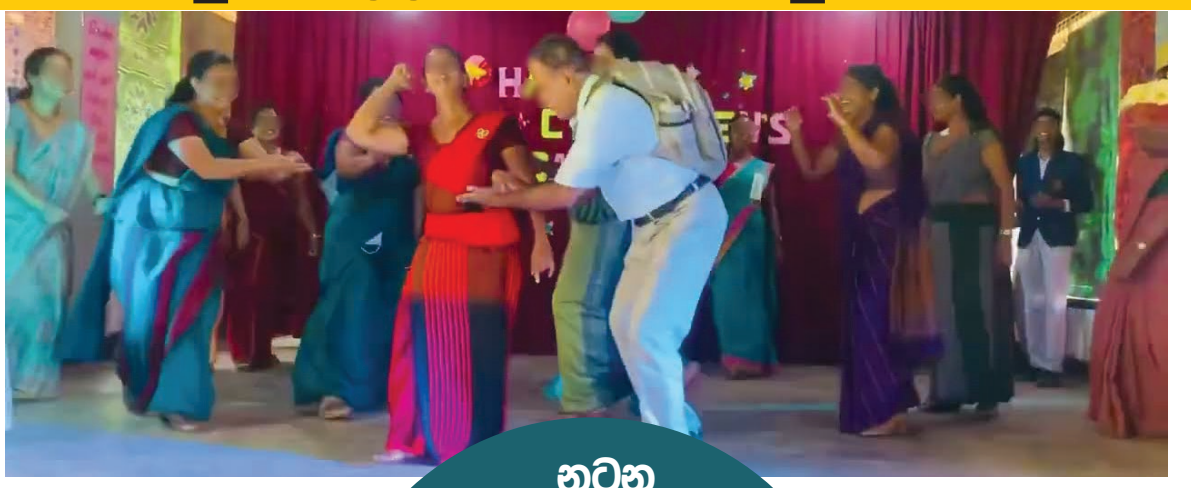
එහෙම ඇවිත් සර් එදා අපිත් එක්ක කොළඹ නතර වෙලා, සින්දු කියලා, නටලා, පුදුම විදියට අපිත් එක්ක සතුටු වුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි අපි තරඟ කරනකොට අම්මා තාත්තා වගේ අපේ ළඟින්ම ඉඳගෙන දිරිමත් කළා. කෙටියෙන්ම කිව්වොත් අපි කාපු කට්ට අපිත් එක්ක සරුත් කෑවා.

එතැන ඉඳන් පියදාස සර් ගැන අපේ ළමයින්ගේ හිත්වල මහා පුදුමාකාර ආදරයක් සහ ගුරු ගෞරවයක් තිබුණේ. හරියට ඔය කලින් මතක් කරලා තියෙන කවබතාගේ කෙටිකතාවේ එන ටීචර්ගෙ චරිතයයි, අපේ පියදාස සර්ගේ චරිතයයි දෙකම එක

මේ මහාචාර්යවරයාට ආපහු සැරයක් විශ්වවිද්‍යාලයෙම රැකියාව ලැබිලා ඉස්කෝලෙන් අයින්වෙන්න සිද්ධ වුණා. ඔන්න ඉතින් දැන් මේ පන්තියට ජපන් භාෂාව උගන්නන්න ගුරුවරයෙක් නෑ. විදුහල්පතිතුමා කොයිතරම් උත්සාහ කළත් ඉස්කෝලේ කිසිම ගුරුවරයෙක් මේ ළමයින්ට තියෙන බයට පන්තිය භාරගත්තේ නෑ. මොකද ඒ අය කියන්නෙම අපෝ අර මහාචාර්යවරයාගෙන් ඉගෙනගත්තු නිසා ඕකේ ඉන්න උන් සේරම මහාචාර්යවරු වගේ කියලලු. ඕකුන්ට නම් කිසිම දෙයක් උගන්නලා පිරිමහන්න බෑ කියලලු. ඔය අතරේ ඉස්කෝලෙට අලුත් ගුරුවරියක් ආවා. දැන් විදුහල්පතිතුමා අලුත් ටීචර්ට මේ පන්තිය භාරදෙන්න යනකොට පරණ කට්ටිය අනතුරු ඇඟෙව්වලු ඕක මහ භයානක පන්තියක් භාරගන්න නම් එපා කියලා. ඒත් මේ අලුත් ගුරුවරිය මේ අභියෝගය භාර අරගෙන පන්තියට ගියා.

හැබැයි එක ළමයෙක්වත් මේ ගුරුතුමියට නැගිටලා ආචාර කළේවත්, ඇයව පිළිගත්තෙවත් නෑ. පස්සේ මේ ගුරුවරිය කල්පනා කරනවා දැන් මං මුලින්ම මේ ළමයින්ගේ හිත් දිනාගන්නේ කොහොමද කියලා.

පස්සේ මේ ගුරුවරිය ළමයින්ගෙන් අහනවා ළමයි අද අපි පිට්ටනියට ගිහිල්ලා සින්දුවක් කියලා නටමුද කියලා. ඒත් ජපන් සාහිත්‍ය උගන්වන්න ආපු ගුරුවරිය සින්දුවක් කියලා නටන්න කතා කළාම මුලින්ම ළමයි ඇයව සමච්චලයට ගන්නවා. ඔයා වගේ විහිලුකාරියෙකුට අපේ මහාචාර්යතුමාගේ ළඟින්වත් යන්න බෑ කියලා අවතක්සේරු කරනවා.



නටන එකා නටන්නේ සින්දුවේ තේරුමට නෙවෙයි තාලෙට. අනික ඔතන අමරදේවගෙයි නන්දා මාලිනීගෙයි සින්දු දාගෙන නටන්නද? නැටවෙන සින්දුවකට එපැයි නටන්න

ඒත් ඒ ගුරුවරිය හාර ගත්තා. ඒ ගුරුවරිය ළමයින්ගේ කම්මුල් දිගේ ගලාගෙන වැටෙන දඩිය ඇඟේ සාරිපොටෙන් පිහිදන්න පටන්ගන්නවා.

ඔහොම ටික දවසක් යනකොට මේ ටීචර්ට ළමයි පුදුමාකාර විදියට ආදරේ කරන්න පටන්ගන්නවා. ඇය ඒ මුළු පාසලේම දරුවන්ගේ වීරවරිය බවට පත්වෙනවා. උගන්නන වෙලාවට නොතේරුණ දේවල් තේරුණා විදියට ඔහේ බලන් ඉන්නේ නැතිව නොදන්න තැන් ගැන ප්‍රශ්න කරලා ඉගෙනගන්න පටන්ගන්නවා. දරුවෝ ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික ප්‍රශ්න පවා ඇය සමඟ බෙදාගන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් අදටත් ජපන් රජය ඒ රටේ ගුරු ශිෂ්‍යයින් එක්ක සින්දුවක් කිව්වොත්, නැටුවොත් ඒක වරදක්ද? ගුරුවරයා සහ ශිෂ්‍යයා ළඟින් ඇසුරු කිරීම වරදක්ද? මේ ගැන සංවාදයක් ගොඩනගන්න අපි පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අත්නායක එම්. හේරත් මහතාට කතා කළා.

“ඔය කතාව මම මගේ ජීවිතේ අත්දැකීමකින්ම පටන්ගන්නම්. මම ඉස්කෝලේ දහයේ පන්තියේ ඉගෙනගන්නකොට කථික තරඟෙකට සහභාගී වෙන්න ගාල්ලේ ඉඳලා කොළඹ බණ්ඩාරනායකයට එන්න සිද්ධ වුණා. ඒ වෙලාවේ ඉස්කෝලෙන් සල්ලි වියදම් කරලාත් කිසිම සාහිත්‍ය ගුරුවරයෙක් කැමති වුණේ නෑ ගාල්ලේ ඉඳලා කෝච්චියේ කොළඹ සමානයි වගේ හැඟීමක් අදටත් මට දැනෙනවා. ඊටපස්සේ මං කොයිතරම් ගුරුවරුන්ගෙන් ඉගෙනගෙන තිබුණත් අදටත් මගේ හිතේ ඉන්න ආදරණීයම ගුරුවරයා තමයි පියදාස සර්. සර් තාමත් ජීවතුන් අතර ඉන්නවා. මම ගාලු ගියොත් වරද්දන්නේ නැතුව මොන වැඩේ තිබුණත් සර්ව බලලා තමයි එන්නේ. ඉතින් මං අහන්නේ කවුද කියන්නේ ගුරුවරු ළමයින්ගෙන් ඇත්වෙලා ඉන්න ඕනේ කියලා? සින්දු කියන්න නටන්න තහනමිය කියලා? ඇත්තටම මම කියන්නේ ළමයි එක්ක සින්දුවක් කියලා නටලා තවත් පුළුවන් නම් එක බත්පතත් බෙදාගෙන කාලා ඉන්න ගුරුවරුන්ට තමයි ළමයි වැඩිපුරම ආදරේ කරන්නේ සහ ගෞරව කරන්නේ කියලා.”

කතාව අතරතුර පහුගිය ලෝක ගුරු දිනයේදී බොහෝ දෙනෙකුගේ දෝෂාරෝපණයට ලක්වූ ගුරුවරු සහ සිසුන් එක්ව කළ නර්තනයන් කිහිපයක් ගැනද මහාචාර්යවරයා මතක් කළේය.

“පහුගිය දවස්වල අර මීගමුවේ කනිෂ්ඨ විදුහලක ගුරුවරියෝ දෙන්නෙක් සිසුවියෝ ටිකක් එක්ක පිට්ටනියෙ නැටුවා කියලා හතරවටෙන්ම පලු යන්න බැනලා තිබුණා. අනේ ඔය බනින එකෙක් ඇවිත් මට කියාපල්ලකෝ මොකද්ද ඒකේ ඇති වරද කියලා. වරද අර මේ ‘මධ්‍යපානේ තියෙන සොමිය ගෑනු නොදන්නේ’ කියන සින්දුවද? ඇයි හත්දෙයියනේ තේරුම්ගන්න බැරි නටනකොට මොන යකාද සින්දුවේ පද පේළි විචාරය කර කර තේරුම් හොයලා බලලා නැටුවේ? නටන එකා නටන්නේ සින්දුවේ තේරුමට නෙවෙයි තාලෙට. අනික ඔතන අමරදේවගෙයි නන්දෑ මාලිනීගෙයි සින්දු දෑගෙන නටන්නද? ආයේ ඕක නැටවෙන සින්දුවකට එපැයි නටන්න.

එතකොට ඔය දැන් කාලේ ඉන්න කොල්ලො කෙල්ලො සංගීත සංදර්ශනවලට ගිහිල්ලා පිට්ටනි මැද්දෙ නටන්නේ සින්දුවල තේරුම් හොය හොයාද? උන් මඩ කාගෙන නටලා නටලා අන්තිමට ජාතික ගීයටත් නටලා තමයි ගෙදර එන්නේ. එහෙනම් ඉතින් ජාතික ගීයටත් නටනවා කියලා සේරම උන් ගිහින් හිරේ දාන්න වෙයිනේ. මම නම් කියන්නේ එදා ඉස්කෝලවල ගුරුවරු ඒ කරපු වැඩේ හරියටම හරි. මොකද අපි අපේ ළමයින්ව සහ ගුරුවරුන්ව සිරගත කරලා තියෙන මේ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේද බිඳින්නට අවශ්‍යයි. දැන් කාලේ තියෙන ඉස්කෝල හරියට අහස උසට තාප්ප බැඳපු බන්ධනාගාර වගේ. ඉස්කෝලේ ළමයින්ට විදුහල්පතිව පේන්නේ නිකන් බන්ධනාගාර කොමසාරිස් වගේ. ගුරුවරු ටික පේන්නේ හරියට ජේලර්ලා ටික වගේ."

අධ්‍යාපන බලධාරීන්ගේ මෝඩ තීරණවලින් අපිට හිතාගන්න තියෙන්නෙ එක දෙයයි. ඒ තමයි මේ යල්පැනලා තියෙන අපේ රටේ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේද වෙනස් කරගන්න අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නෑ

ඒ ගැන මෙරට පළවැනි අධ්‍යාපන ඇමතිවරයා වූ C.W.W.කන්නන්ගර මහතාගේ කන්නන්ගර ප්‍රතිපත්තිය ගැනත් ඔහු සඳහන් කළේ මේ ආකාරයට.

"දන්නවද කන්නන්ගර මහත්තයා මධ්‍ය විද්‍යාල ඇති කරද්දි ඒකට මහවිශාල පිට්ටනි තියෙන තැන් විතරක්ම තෝරගත්තේ ඇයි කියලා? මොකද එතුමා නිතරම කිව්වේ ගුරුවරු සහ ළමයි විවේකයක් ලැබුණ ගමන් ඒ පිට්ටනිවලට ගිහිල්ලා දුවන්න පනින්න නටන්න සින්දු කියන්න ඕනය කියලා. මොකද එහෙම නොවුණොත් ගුරුවරු සහ ළමයි මේ දෙගොල්ලන්ම මානසික ආතතියකට පත්වෙනවා කියලා. මේක මේ අත්තනායක එම්.හේරත් කියන කතාවක් එහෙම නෙවෙයි. නිදහස් අධ්‍යාපනයේ පියා වුණ කන්නන්ගර මහත්තයාගේ ප්‍රතිපත්තිය. ඒත් අද වෙනකොට ළමයෙක් ගුරුවරයෙක් එක්ක නැටුවාය කියලා දැහක් නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග, විනය ක්‍රියාමාර්ග ගන්න හදන අධ්‍යාපන බලධාරීන්ගේ මෝඩ තීරණවලින් අපිට හිතාගන්න තියෙන්නෙ එක දෙයයි. ඒ තමයි මේ යල්පැනලා තියෙන අපේ රටේ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේද වෙනස් කරගන්න අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නෑ කියන එක.

මට නම් හිතෙන්නේ අන්න ඒ නිසයි එදා ලෝක ගුරු දිනයෙදි දරුවොයි ගුරුවරුයි මේ දෙගොල්ලම ඔය බලධාරීන්ගෙන් අවසර නොගෙනම ඒ අයගේ මානසික පීඩනය, ආතතිය මොහොතකට හරි අඩු කරගන්න හිතන්න ඇත්තේ.

එහෙම කළා කියලා ගුරු ගෞරවයට හානියක් වෙනවාය කියන බලධාරීන්ට මම තවත් හොඳ කතාවක් මතක් කරලා දෙන්න කැමතියි.

මහත්තයෝ ඔබතුමන්ලාට මතකද ඔබලාගේ අපේ කාලේ පාසලේ ක්‍රීඩා උත්සවය දවසට ගුරුවරුන්ගේ රේස් එකක් අනිවාර්යය කරලා තිබුණා? හැබැයි එදාට ඔය රේස් එකේ දුවන එක ගුරුවරයෙක්වත් දිව්වේ දිනන්නවත්, තෑගි බලාපොරොත්තුවෙන්වත් නෙවෙයි. ළමයින්ගේ සතුට වෙනුවෙන්. මොකද ක්‍රීඩා උත්සවයේ කොයිතරම් තරඟ තිබුණත් ළමයි එකා පිට එකාගේ නැගගෙන වැඩිපුරම අත්පුඩි ගගහ ආසාවෙන්ම බලන්නේ ඔය රේස් එක. අන්න ඒ නිසා මම නැවතත් කියන්නේ ගුරුවරු ළමයි ඇත්වෙලා ඉන්න ඕනේ කියලා, මේ දේවල් හෙළා දකින්නේ තනිකරම නූතනත්වයක් අඳුරන්නේ නැති, අසම්ප්‍රදායික, අසංස්කෘත, නාකි බමුණු මහල්ලන් කියලා."

ගුරුවරු ළමයි ඇත්වෙලා ඉන්න ඕනේ කියලා, මේ දේවල් හෙළා දකින්නේ තනිකරම නූතනත්වයක් අඳුරන්නේ නැති, අසම්ප්‍රදායික, අසංස්කෘත, නාකි බමුණු මහල්ලෝ

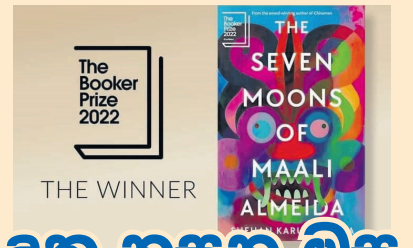
කතාව අතරතුර ඔහු වෘත්තීය ජීවිතයේ අත්දැකීම් ගැනද කියා සිටියේය.

"ඕකට මම මගේ ජීවිතෙන්ම තවත් හොඳ උදාහරණයක් කියන්නම්. මමත් දැන් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් විශ්‍රාම ගියපු මහාචාර්යවරයෙක්නේ. හැබැයි මම බොහොම වගකීමෙන් කියනවා අදටත් ඕනම වයසක දරුවෙකුට වැඩිහිටියෙකුට දේශනයක් පවත්වන්න පුළුවන් මට්ටමක මම ඉන්නවා. මගේ දේශනයක් පැයක් දෙකක් නෙවෙයි පැය පහක් හයක් කළත් කිසිම කෙනෙක් ශාලාවෙන් එළියට නොයවා රඳවාගන්න පුළුවන් හැකියාව මට තියෙනවා. ඒකට හේතුව තමයි මම කවදවත් දේශන පවත්වන්න ගිහාම මම මහාචාර්යවරයෙක් කියලා මහඋන්දැලැ එක්ක පෑහෙන්න යන්නේ නෑ. මම පොඩි එවුන් එක්ක පෑහෙනවා. එතකොට ඉබේටම මහඋන් ටිකත් ඒකට පෑහෙනවා. මොකද මං ගොඩක් වෙලාවට දරුවෝ එක්ක ඉන්නේ මමත් දරුවෙක් වෙලා."

එමෙන්ම විෂය නිර්දේශයටම කොටුවුණ මෙරට අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදය වෙනස් කිරීමට නම් මෙවැනි සිදුවීම් හෙළා නොදැක අචාර්ය මහාචාර්යවරුන් පවා ඊට සහයෝගයක් දැක්විය යුතු බවයි ඔහු පවසන්නේ.

"මෙහෙමයි එදා අර ගුරුවරියෝ ළමයි එක්ක නටපු සින්දුව වැරදියි කියලා කවුරුහරි කෙනෙක් කියනවා නම්, ඒ වගේ වෙලාවට හොඳ සින්දුවලට නටාපල්ලා කියලා පාසලේ ව්‍යවස්ථාවක් හදාගත්තත් කමක් නෑ. හැබැයි මම කියන දේ වැරදිද කියලා පොඩ්ඩක් හිතන්න. මේ අවුරුදු දහතුනක් තිස්සේ පොතුත් නිකන් දීලා, රෙදිත් නිකන් දීලා, අපි කරන්නේ වැඩි හරියක් ත්‍රීවිල් එළවන කොල්ලෝ ටිකකුයි, ගාමන්ට් යන තරුණ කෙල්ලෝ ටිකකුයි බිහිකරන එක නෙවෙයිද? මෙතැන තියෙන ලොකුම වරද දරුවෝ ගුරුවරයාට සමීප වෙලා නොදන්න දේ ගැන, තමන් යා යුතු මාර්ගය, තමන්ගේ දක්ෂතා ගැන ප්‍රශ්න කරලා ඉගෙනගන්නේ නැතිකම. උන් බයයි ටීචර්, සර් මට උගන්නපු දේ තේරුණේ නෑ කියලා ආපහු අහලා දැනගන්න. හේතුව නිකමට හරි දරුවෙක් උගන්නන වෙලාවකට ප්‍රශ්නයක් ඇහුවොත් තමුසෙගේ කට වැඩී වාඩිවෙනවා කියන ගුරුවරු තමයි අද කාලේ වැඩිපුරම ඉන්නේ. අන්න ඒ නිසා මං ගුරුවරුන්ටයි, ළමයින්ටයි දෙගොල්ලන්ටම කියන්නේ උඹලා එදා නටපු එක හරියටම හරි. පුළුවන් නම් තවත් නටපල්ලා කියලා තමයි."

ලිහිණී මධුෂිකා



දුක නසන ඔසු මා ළඟ නෑ ඒ නිසා මේ ජයග්‍රහණය පිළිගන්න

"මේ පොත මං ඕගොල්ලන්ට ලිව්වෙ. මේක දිනුමක්. රට පරාජය වෙලා ඉන්න කාලෙක මේක දිනුමක්."

2022 බුකර් සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබීමෙන් පසු සභාව අමතමින් ශෙහාන් කරුණාතිලක පැවසීය. ඔහු බුකර් ත්‍යාගයට හිමිකම් කීවේ 'The Seven Moon of Maali Almeida' කෘතිය රචනා කිරීම වෙනුවෙනි. බ්‍රිතාන්‍ය රජ මෙහෙසිය කැමිලා පාකර් අතින් ශෙහාන් කරුණාතිලක සම්මානය සහ තිළිණ ලැබීය.

බුකර් සම්මානය ශ්‍රී ලාංකිකයකු දිනාගත් දෙවන අවස්ථාව මෙයයි. 1992 වසරේදී මයිකල් ඔන්ඩච්චිගේ 'English Patient' සහ බැරී අන්ස්වර්ත්ගේ 'Sacred Hunger' බුකර් සම සම්මාන ලැබීය.

1975 ගාල්ලේදී උපත ලැබූ ශෙහාන් කරුණාතිලක නවසීලන්තයේ මැසී විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිධරයෙකි. ඔහු විසින් රචිත ප්‍රථම කෘතිය 'චයිනමන්' ය. 2011 වසරේදී එය රචනා කිරීමෙන් දශකයකට පසු 'The Seven Moon of Maali Almeida' ප්‍රකාශයට පත්විය.

නවකතාවේ විෂය පථය, ආඛ්‍යාන රටාවේ කුසලතාව, නීර්භීතකම සහ හාස්‍යජනක බව, පාඨකයා ජීවිතය සහ මරණය අතර රෝලකෝස්ටර් ගමනකට ගෙන යන බව විනිශ්චය මණ්ඩල ප්‍රධානී නීල් මැක්ග්‍රෙගර් පවසයි.

දූෂණය, ජාතිවාදය සහ ගජමිතුරු වාදය වැනි සංකල්ප මඟින් රටට යහපතක් සිදු නොවූ බවත්, කිසිදු සිදු නොවන බවත් ශ්‍රී ලාංකිකයින් නුදුරු අනාගතයේදී අවබෝධ කරගැනීම තමා අපේක්ෂා කරන බවද සම්මානය පිළිගැනීමෙන් පසු ශෙහාන් කරුණාතිලක ප්‍රකාශ කළේය. එමෙන්ම තවත් වසර 10ක් යද්දීත් මේ පොත ශ්‍රී ලංකාවේ පොත් සාප්පුවල ෆැන්ටසි රාක්කවල තිබෙනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වන බවද ඔහු පැවසීය. ඒ වනවිට එය මෙරට පවතින තත්ත්වය ගැන යථාර්ථය හෝ දේශපාලනය ගැන උපහාසාත්මක චිකක් යැයි නොසිතනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන්නේ යැයිද ශෙහාන් කරුණාතිලක කීය.

"අද ලංකාවේ මිනිස්සු හුඟක් දුක් විඳිනවා. ඒක බිඳින්න මට ආයුධ නෑ. ඒත් මේ ජයග්‍රහණය අපි පිළිගමු."

මේ ඒවැනි ජයග්‍රහණ අවශ්‍යම වේලාවයි.

රජනිකා ලියනගේ

ඔසප් කාලෙට සමහර නෝනලාගේ ළඟින් ගියොත් ඇහැක් නෑ

කවුමාල් ද සිල්වා
මනෝචිකිත්සක,
මනෝවිද්‍යා පුහුණු උපදේශක

කාලෙකට කලින් ඉන්දියාවේ ප්‍රසිද්ධ නළුවෙක් සියදිවිහානි කරගත්තා මතකද? ඒ කාලේ අපේ රටේ අය අතරෙත් විශාදය ගැන ලොකු කතාබහක් ඇති වුණා. තමන්ගේ බිරිඳගේ හැසිරීම් රටාවත් එක්ක ඇයත් විශාදය තත්ත්වයක ඉන්නවා කියලයි චතුර අනුමාන කරලා තිබුනේ. ඔහු මුහුණුපොතේ ඒ ගැන පළවෙලා තිබුණු ලිපියකුත් කියෙව්වලු.

එහෙම අනුමාන කරන්න පාදක වෙච්චි ලක්ෂණ මොනවද කියලා ඇහුවම, **“එක කාලෙකට එයා හරි අමුතුයි. ආදරෙන් කතා කළත් මට බනිනවා. මුල්ලකට වෙලා තනියම අඬනවා”** කියලයි චතුර කිව්වේ.

චතුරත් එක්ක ඔහුගේ බිරිඳත් ඇවිත් තිබුණා මාව මුණගැහෙන්න. ඉතින් ඇය එක්කත් මම ටිකක් තනියම කතා කළා.

“මොකක් හරි ශාරීරික රෝගයකට බෙහෙත් ගන්නවද?”

“නෑ එහෙම කිසි ලෙඩක් නැහැ.”

“එහෙනම් හස්බන්ඩ් සලකන විදියේ අඩුපාඩුවක්?”

“අනේ නැහැ... එයා මට ආදරෙන් සලකනවා.”

දෙන්නා දෙමහල්ලෝ කිව්ව කරුණුත් එක්ක ප්‍රශ්නේ මොකද්ද කියලා මට පැහැදිලි වුණා. ගැටලුව තහවුරු කරගන්න අවශ්‍ය නිසා බිරිඳගේ වෙනස්කම් ඇතිවෙන දිනවකවානු සටහන් කරගෙන ආයෙත් මාස දෙකකින් එන්න කිව්වා.

හොඳ ඉවසීමක් තියෙන කෙනෙකුට මේක දරාගන්න පුළුවන් වුණාට බොහොමයක් කාන්තාවන්ට මේ කාලෙදි ඒ පීඩනය හංගගෙන ඉන්න අමාරුයි

කිව්ව කාලවකවානුවටම ඔවුන් මාව මුණගැහෙන්න ආවා. මම හිතූ විදියටම ඇගේ අමුතු හැසිරීම් මතුවෙලා තිබුණේ මාසික ඔසප් දවසට සති දෙකකට කලින්.

චතුරගේ බිරිඳට තිබුණේ පූර්ව ඔසප් පීඩනය. (Pre menstrual Syndrome). ගොඩක් පවුල් ආරවුල්, දික්කසාදවලටත් මේ තත්ත්වය හේතුවෙනවා. ඒ කොහොම වුණත් මේ ගැන අපේ උදවියගේ වැඩි දැනුවත්භාවයක් නැති බව නම් කණගාටුවෙන් වුණත් කියන්න වෙනවා.

ඔසප් වෙන්න සති දෙකකට කලින් (ඒ කියන්නේ ඩිම්බකෝෂවලින් ඩිම්බයක් පිටවෙන කාලෙට) ඩිම්බය ශුක්‍රාණුවක් එක්ක සංසේචනය වුණේ නැත්නම් කාන්තා හෝර්මෝන මට්ටම පහල බහිනවා. ඒත් එක්කම කාන්තාවට යම් යම් ශරීර වේදනා, වෙහෙස දැනීම වගේ ශාරීරික ගැටලු මතුවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දැඩි අසහනකාරීබව, නින්ද නොයාම, මානසික ආතතිය, අහේතුකව මනෝභාවයන් වෙනස්වීම (මූඩ්ස්), මතක ශක්තිය අඩුවීම, අහේතුකව දුක දැනීම, ප්‍රචණ්ඩකාරීවීම වගේ ලක්ෂණත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

අනික දැන් කාලෙ කාන්තාවන්ට ඉස්සර කාන්තාවන්ට වඩා වගකීම් වැඩියි. මවකගේ, බිරිඳගේ භූමිකාව, ගෙදර වැඩ, රැකියාවේ පීඩනය වගේ දේවල් එක්ක තරමක පීඩනයකින් ජීවත්වෙන්න ඔවුන්ට සිද්ධවෙලා තියෙනවා. ඉතින් අර හෝර්මෝන පහල වැටීමේ තත්ත්වයත් එක්ක මේ පීඩනයත් එක්කාසු වුණාම කාන්තාවකගේ හැසිරීමේ ලොකු වෙනසක් ඇතිවෙන එක ගැන පුදුම වෙන්න දෙයක් නැහැ.

සමහර කාන්තාවෝ ඔය කාලෙට බොහොම ආවේගශීලීයි. ඉක්මනට කේන්ති ගන්නවා. ඒ නිසා ඔය දවස්වලට කාන්තාවන් අතින් අපරාධයක් වුණත් වෙන්න තියෙන ප්‍රවණතාවය වැඩියි. යුරෝපීය රටවල නම් කාන්තාවකගේ අතින් වුණු අපරාධයකට දඬුවම් දෙන්න කලින් ඇය ගතකළේ පූර්ව ඔසප් කාලයද කියන එක සලකා බලනවා. මොකද මේක ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් නිසා. එවැනි අවස්ථාවක නම් තත්ත්වය සලකලා දඬුවම් අවම කරනවා

දැන් කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන් හැම කාන්තාවකටම පූර්ව ඔසප් පීඩනයක් දැනෙනවද කියලා. ඇත්තටම හැම කෙනෙක්ටම ඒ පීඩනය තදින් දැනෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. සමහරු අර ඉහත කිව් ලක්ෂණ පෙන්වන්නෙම නැතිතරම්. හැබැයි සමහර කාන්තාවන්ට එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරගන්න බැරිතරමට මේ පීඩනය දැනෙනවා. ඔසප් වෙන්න දවස් 7-10 කාලය තුළ තමයි ඒ පීඩනය හොඳටම දැනෙන්නේ. සමහරු ඔය දවස් කිහිපයේම පූර්ව ඔසප් පීඩන ලක්ෂණ පෙන්වනවා. තවත් සමහර අය ඒක එක දවසක් විතරක් පෙන්වන්නත් පුළුවන්. ඔසප් වීමෙන් පස්සෙ හෝර්මෝන ඉහළ යාම එක්ක පීඩනය අඩුවෙලා යනවා.

අවුරුදු 30-45 අතර අය මේ පීඩන ලක්ෂණ පෙන්වන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඒ වගේම පෞරුෂ ස්වභාවය. හොඳ දරාගැනීමක් තියෙන කෙනෙක්ට පීඩනය පිටට නොපෙන්වා ඉන්න පුළුවන්. හැබැයි දරාගැනීම අඩු කෙනෙක්ට එහෙම ඉන්න අමාරුයි. නමුත් ගර්භිණී කාලෙදියි ආර්ථවහරණයෙන් පස්සෙයි ඔසප්වීමක් නොවෙන නිසා ඒ කාලෙදි කාන්තාවකට ඔය පීඩනය ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

මහත්වරු වගේම නෝනලාත් කැලැන්ඩරේ මේ දවස් කිහිපය ලකුණු කරගෙන හරි විශේෂ අවධානයෙන් ඉන්නවනම් හොඳයි

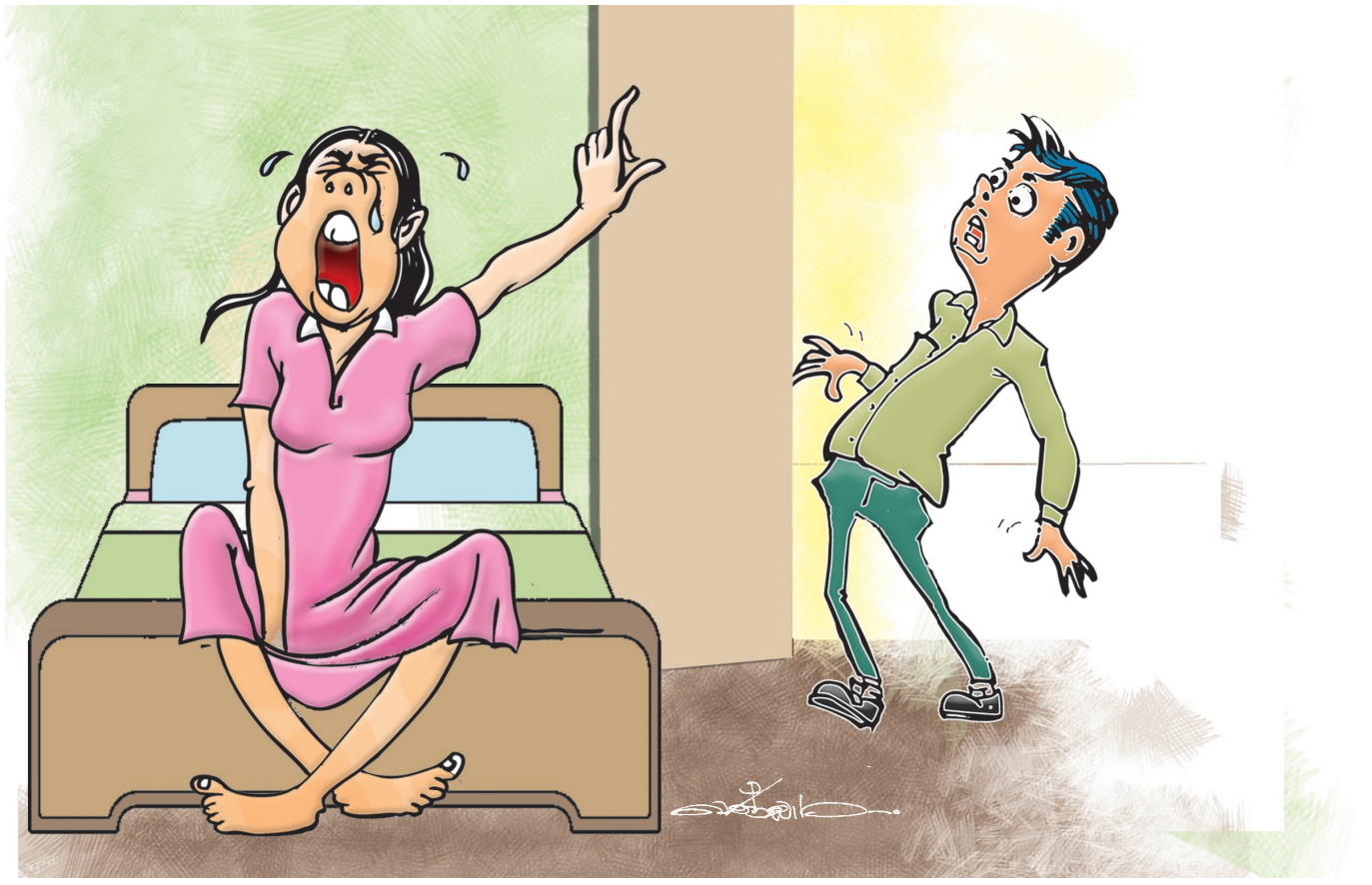
මේක බොහොම ස්වාභාවික දෙයක්. ඉතින් උපදේශනයෙදි අපි සැමියට බිරිඳගේ මනසේ ස්වභාවය පැහැදිලි කරනවා.

එක්තරා කාලසීමාවකට විතරක් බිරිඳ අමුතු පහේ ලක්ෂණ පෙන්වනවා නම් සැමියෙක්ට කරන්න තියෙන හොඳම දේ ඇය එක්ක ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන එක. බිරිඳ නිස්කාරණේ කේන්ති ගත්තට, රණ්ඩු කළාට පෙරළා ඇය එක්ක රණ්ඩු කරන්න යන්න එපා. ඇය ඒ දේවල් උවමනාවෙන් කරනවා නෙමෙයි කියන එක තේරුම්ගන්න. ඔය කාලෙට ඇතැම් කාන්තාවන්ට ලිංගික ආශාව අඩුයි. ඉතින් ඒ දේවල් ගැනත් අවබෝධයෙන් ඉන්න. ඇයට වැඩි ආදරයක්, අවධානයක් දෙන්න.

ඔසප් කාලෙට දවස් දහතරකට කලින් තමන්ට මෙහෙම පීඩනයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන් කියලා කාන්තාවන් මතක තියාගන්න. ඒ කාලයට අනවශ්‍ය ගැටුම් ඇති කරගන්නැතිව ඉන්න උත්සාහ කරන්න. නිතරම හොඳ නින්දක් ලබාගන්න. ව්‍යායාම, භාවනා වගේ මනස සැහැල්ලු වෙන දේ කරන්න. තත්ත්වය පාලනය කරගන්නම බැරිනම් සුදුසුකම්ලත් මනෝඋපදේශකවරයෙක්ව මුණගැහෙන්න.

චතුරත් මේ කරුණු තේරුම්ගත්තා. ඒ නිසා ඒ අදාළ කාලසීමාවෙදි දැන් ඔහු බොහොම ඉවසීමෙන් කටයුතු කරනවලු. පූර්ව ඔසප් පීඩනය ගැන දැනුවත් වුණු නිසා ඉස්සරට වඩා බිරිඳත් තත්ත්වය පාලනය කරගෙන තියෙනවා කියලයි ඔහු කිව්වේ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



බෙදහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් :
0112 455134

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

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

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් :
0112 672648

සියඹලැ
මල් වසන්තය 2022

ජාතික උද්භිද උද්‍යාන දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුග්‍රහයෙන්
ගම්පහ දිස්ත්‍රික් සුවහස් මල් වගාකරුවන්ගේ එකමුතුව සංවිධානය කරන

ප්‍රදර්ශන කුටි 100කින් සමන්විත
මල් ප්‍රදර්ශනය සහ අලෙවිය

2022 ඔක්තෝබර් මස 27 සිට 31 දක්වා
පෙ.ව. 7.00 සිට ප.ව. 7.00 දක්වා
ගම්පහ මහනගර සභා පිටියේදී

සංවිධායක මණ්ඩලය:
077 30 00 743 / 077 47 15 200

සන්ධි කර කර ගෑම ආතරයිටිස් ඇතුළු
සියළුම සන්ධි රෝග ශල්‍යකර්ම වලින් තොරව කෙටි කාලයකින් පහසුවෙන් සුවකරගන්න.

- ඖෂධ සෑදීම අවශ්‍ය නොවේ
- නිමි ඖෂධ වලින් ප්‍රතිකාර කෙරේ
- නේවාසික ප්‍රතිකාරද ලබා ගත හැක
- scoliosis (පැතිකුදය රෝගී තත්ත්වය සුව කිරීම)
- විශේෂිත ප්‍රතිකාර ක්‍රම අතර බයිපාස් සැත්කම් සඳහා නිර්දේෂිත රෝගීන් සැත්කම් වලින් තොරව සුව කිරීම, අග්නි වස්ති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය

පාරම්පරික
පුස්කොලපොත්වල
වට්ටෝරු මඟින්
ප්‍රතිකාර කෙරේ.

දෙස් විදෙස් ප්‍රතිකාරමය අත්දැකීම් ඇති
වෛද්‍ය පාලිත
වරකාවෙල
D.S.A, M.S කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය (Reg No : 11643)

හමුවීම:
කුරුණෑගල
බසුවිදුර ගවේශිකා ආයුර්වේද රෝහල

අම්බලන්ගොඩ
නිවී පීරිස් අප්පුහාමි ඔසුසල (බස්නැවතුම්පල ඉදිරිපිට)

077-29 51 917 / 071- 77 71 041
රාත්‍රී 7.00 - 9.00 ත් අතර අමතන්න

ජීවිතේ
සමහර බැඳීම්
රත්නාරන්
වලටත් වඩා
දිලිසෙනවා.. වටිනවා..

වැඩිම අත්තිකාරමක් සමග
මාසිකව 1.59%

SKJ
ශ්‍රී කාන්ත ජුවලර්ස්
රන් ණය
උකස් සේවාව

ශ්‍රී කාන්ත රන් ණය උකස් සේවාව
බත්තරමුල්ල | මාලබේ | මහරගම | හෝමාගම | ගොඩගම | හංවැල්ල

ක්ෂණික ඇමතුම්:
077 5 529 528

සිදුහත් බුදුවුණු ක්‍රමයට වතුර බීලා බැලුවොත් නරකද?

ආදරේ නැතුව ජීවත් වුණත් වතුර නැතිව ජීවත්වෙන්න බෑ කියලා ප්‍රකට කවියෙක් වෙච්චි එච්.ඕඩන් කියලා තියෙනවා. කතාව ඇත්තනේ. කෑම නැතිව දවස් දෙක තුනක් ඉවසන්න පුළුවන් වුණත් ජල පිපාසේ ඉවසන්න පුළුවන් මොන ජගතටද?

මිනිස් සිරුර ගත්තොත් ඒකෙ 60%ක්ම නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ වතුරවලින්.

ඉතින් ඔය ජල මට්ටම හරියට පවත්වාගෙන යන්න නම් ගහකට වතුර දෑනවා වගේ බාහිරින් ශරීරයට වතුර ලබාදෙන්න ඕනේ. හරි විදියට වතුර ටික වැටෙන්නේ නැතිකොට හැදෙන ලෙඩ ලිස්ටි එක සෑහෙන දිගයි. ඒ විතරක්නම් බැරියෑ. රූපලාවණ්‍ය ගැටලු ගොන්නකටත් ඒක හේතුවක්.

“ඔයා කොහොමද අනේ ඔච්චර ලස්සන වුණේ?”

“මම හොඳට වතුර බොනවා අනේ...”

රටේම තියෙන බියුටි ක්‍රීම්, බොටොක්ස්, ෆිලර්, ඉන්ජෙක්ෂන් පාවිච්චි කරලා ලස්සන වෙච්චි සමහර නිළියෝ ඒ ගැන ඇහුවම ගොඩක් වෙලාවට දෙන උත්තරේ තමයි ඕක.

ඉතින් රූප පෙට්ටිය දිහා බලාගෙන ඔය කතා අහන අපේ ලලනාවොත් පස්සේ හිටු කියලා වතුර බොනවා ලස්සන වෙන්න. ඕනම දෙයක් ඕනවට වඩා ඕනෙම නෑ කියන්නා වාගේ වතුර වුණත් අනවශ්‍ය විදියට බොන්න හොඳ නැහැ. අඩුත් නැතුව වැඩිත් නැතුව ලස්සන වෙන්න හරි විදියට වතුර බොන්නේ කොහොමද කියලා කතා කරන්න හිතුවේ ඒකයි.

මිනිස් ශරීරයේ සෛල ට්‍රිලියන 37කට වඩා තියෙනවා. ඉතින් ඔය හැම සෛලයකම ක්‍රියාකාරිත්වයට ජලය අවශ්‍යයි. ඇති පදමට වතුර නොලැබුණොතින් සෛලවල තෙතමනය නැතිවෙනවා. එතකොට සම වේලිලා, රැළි වැටිලා ඉරි තැලෙනවා. ඒ වගේම වයසට කලින් සම වයසට යනවා. හැබැයි ඇතිවෙන්න වතුර බොනවා නම් සමේ සෛල හොඳින් තෙතමනය වෙලා සම පැහැපත් වෙනවා.

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයටත් හොඳට වතුර ඕනේ. වතුර අඩු වුණාම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අකාර්යක්ෂම වෙලා ලේසියෙන්ම කුරුළෑ සහ සමේ ආසාදන ඇතිවෙනවා. නිය සහ කෙස් දුර්වල වෙන්නත් වතුර මදකම බලපානවා.

වකුගඩුවලට නම් වතුර ඉන්ධන ගානයිනේ. වතුර ටික හරියට නැත්තම් වකුගඩුවල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවෙනවා. එතකොට ඊට සමගාමීව අපේ ශරීරයේ මේද දහනයත් අඩුවෙනවා.

වකුගඩුවලින් වතුර පෙරනකොට එච්චට සෝඩියම්, පොටෑසියම්, ක්ලෝරයිඩ් එහෙම එකතු කරලා තමා යූරින් හදන්නේ. ශරීරයට වතුර වැඩිවෙන්න වෙන්න වකුගඩු ඔය අයන වර්ග එකතු කර කරා යූරින් හදනවා. එතකොට අපේ ශරීරයට අවශ්‍ය මේ අයන වර්ග නිස්කාරණේ ඉවත්වෙලා සංකීර්ණ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්

ඔය ප්‍රශ්න නැති කරගන්න නම් කරන්න තියෙන්නේ හරියට වතුර බොන එක. නිරෝගී පිරිමි කෙනෙක්ට දවසකට වතුර ලීටර දෙකහමාරකුත් නිරෝගී කාන්තාවකට ලීටර දෙකකුත් ප්‍රමාණවත් කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. අධික උණුසුම් කාලෙට ඔය ප්‍රමාණ වැඩිවුණාට කමක් නැතිලු. අපි ගන්න කෑමබීමවලිනුත් අපේ ශරීරයට ජලය 20%ක් විතර එකතු වෙනවා. වයස්ගත වෙනකොට ශරීරයේ රැඳෙන වතුර ප්‍රමාණය අඩුවෙනවා. ඉතින් වයස්ගතවෙද්දි ජල අවශ්‍යතා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම නිතරම දෑඩිය දැන කෙනෙක්, වැඩිපුර මහන්සි වෙන කෙනෙක් වෛද්‍ය නිර්දේශ මත දවසකට බොන්න ඕන වතුර ප්‍රමාණය දැනුවත් වෙන එකයි වැඩිය හොඳ.

හරියට වතුර බොන්නේ කොහොමද කියලා දැන් බලමු. වතුර බොන වැඩේ පටන්ගන්න ඕනේ උදේට. රෑට පැය ගාණක් ශරීරයට වතුර ලැබෙන්නේ නැහැනේ. ඉතින් අවදිවුණු හැටියේ කෘත්‍රිම පිටිකිරි බඩේ අලවන්න යන්නේ නැතිව මද උණුසුම් වතුර වීදුරුවක් බොන්න. උදේට හොඳට වතුර බොන එකෙන් අපේ ශරීරයේ තියෙන විෂ පවා ඉවත්වෙනවා.

සමහරු ඉන්නවා එලාම් තියලා දවසට වතුර ලීටර පහ හයක් බොන. කිසිම වෙලාවක බලෙන් වතුර බොන්න යන්න එපා. පැය බාගෙකට සැරයක් වතුර උගුරු තුන හතරක් බොන්න පුරුද්දක් ඇති කරගන්න. ඇඟට ජල අවශ්‍යතාවයක් දැනුණු හැටියේ මොළය විසින් මුඛය වියළි ස්වභාවයක් ඇති කරනවා. හරියට නිකන් සංඥාවක් දෙනවා වගේ. එතකොට තමයි අපිට වතුර බොන්න ඕනේ කියන සිතුවිල්ල එන්නේ. අන්න ඒ වෙලාවට වතුර උගුරු තුනක් විතර බොන්න.

ඔෆිස් යන කෙනෙක්නම් ලීටර දෙකේ වතුර බෝතලයක් ළඟ තියාගන්න. වතුර දකිද්දිත් වතුර බොන්න මතක් වෙනවා.

වතුර බිව්වම සැරෙන් සැරේ වොශ් රූම් යන්න වෙන නිසා සමහරු වතුර බොන්න බයයි. ඒත් ඔය විදියට උගුරු වශයෙන් බොනවානම් ඒක ලොකු ගැටලුවක් වෙන්නේ නැහැ.

වතුර බොන්න ආස නැත්තම් වතුර කන්න. කොමඩු, පිපිඤ්ඤා, කැකිරි, ස්ට්‍රෝබරි, නිවිති, දෙඩම්, ඇපල්, තක්කාලි වගේ ආහාරවල 90%ක්ම තියෙන්නේ වතුර.

වතුර බොනකොට හදිස්සියට ගුඩු ගුඩුස් ගාලා බොන්න එපා. පුටුවක ඉඳගෙන කොන්ද කෙළින් කරගෙන හෙමින් වතුර බොන්න පුළුවන්නම් වැඩිය හොඳයි. එතකොට මේ වතුරවලට අපේ ඛේටය මිශ්‍රවෙලා ජලය භාෂ්මික වෙනවා. ආමාශයේ ආම්ලිකතාවය උදැසීන කරන්න ඒකෙන් පුළුවන්.

හැබැයි කෑම කන ගමන්නම් වතුර බොන්න එපා. එතකොට අර කිව්ව විදියට ආම්ලිකතාවය අඩුවෙලා ආහාර දිරවීමේ ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

එදා දවසට ශරීරෙට ඇති පදමට වතුර දීලද කියලා බලන්න පොඩි පරීක්ෂණයක් තියෙනවා. වොශ් රූම් එකට ගියාම යූරින්වල වර්ණය බලන්න. මුත්‍රා තද කහ පාටයිනම් ඒකේ අදහස හරියට වතුර බීලා නැහැ කියන එකයි.

කෑම කන්න පැය බාගෙකට කලින් වතුර ටිකක් බොන්න. එතකොට අනවශ්‍ය කෑමවලට බඩේ ඉඩ නැතිවෙන නිසා බර අඩු කරගන්න ලේසියි. කෑම කෑවට පස්සේ උණුසුම් වතුර බොන එකත් මේදය දහනයට උදව්වක්.

පුළුවන් හැමවෙලාවෙම උණුවතුර බොන්න පුළුවන්නම් හොඳයි. ඒකෙන් අපේ රුධිර සංසරණය වේගවත් වෙලා සම පැහැපත් වෙනවා. හැබැයි සෙල්සියස් අංශක 54-71ට වඩා රස්නේ වතුර බිව්වොත් මුඛයේ සහ ආමාශයේ පටකවලට හානිවෙන්න පුළුවන්.

ගොඩක් අය ආස සීතල වතුරවලටනේ. කවුරුහරි “බොමුද සීතල වතුර වීදුරුවක්” කියලා අහපු හැටියේ සීතල වතුර බොන්න යන්න එපා. සීතල වතුර නිසා අපේ රුධිර වාහිනී හැකිළෙනවා. ඒකෙන් ශරීරය විජලනය වෙලා සම වියැළෙන්න බලපානවා. ඒ නිසා උණුසුම් වතුර නැත්තම් කාමර උෂ්ණත්වයේ වතුර තමා හොඳ.

වැද දවසට ශරීරෙට ඇති පදමට වතුර දීලද කියලා බලන්න පොඩි පරීක්ෂණයක් තියෙනවා. වොශ් රූම් එකට ගියාම යූරින්වල වර්ණය බලන්න. මුත්‍රා තද කහ පාටයිනම් ඒකේ අදහස හරියට වතුර බීලා නැහැ කියන එකයි. යූරින් හොඳ සුදු පාටට තියෙනවානම් ඔන්න වැද දවසෙ ශරීරෙට ජලය ප්‍රමාණවත්.

ඕනවට වඩා වැඩියෙන් වතුර බිව්වොත් වෙන සන්තෑසිය ගැනත් ටිකක් කියන්නම්. ශරීරෙට වැඩි වතුර වකුගඩු හරහා පෙරලා යූරින් විදියට ඉවත් කරනවනේ. වකුගඩුවලින් වතුර පෙරනකොට එච්චට සෝඩියම්, පොටෑසියම්, ක්ලෝරයිඩ් එහෙම එකතු කරලා තමා යූරින් හදන්නේ. ශරීරයට වතුර වැඩිවෙන්න වෙන්න වකුගඩු ඔය අයන වර්ග එකතු කර කරා යූරින් හදනවා. එතකොට අපේ ශරීරයට අවශ්‍ය මේ අයන වර්ග නිස්කාරණේ ඉවත්වෙලා සංකීර්ණ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඕනවට වඩා වතුර බිව්වොත් බඩ පිපුම, ඔලුව කැක්කුම, වමනේ යාම, කෙන්ඩා පෙරළීම වගේ ගැටලු මතුවෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා වතුර බොනකොට වුණත් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන්න.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ආඝාතය ඉක්මණින් හඳුනාගැනීමට ‘FAST’ ගැන දැනගන්න

වෛද්‍ය
හර්ෂ ගුණසේකර
ස්නායු වෛද්‍ය විශේෂඥ
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර
මහරෝහල
සභාපති ශ්‍රී ලංකා
ජාතික ආඝාත සංගමය

ආඝාතය යනු කුමක්ද?

හදිසියේ මොළයට රුධිරය සපයන නාලයක ඇතිවන අඩාලවීමක් නිසා මොළයේ ස්නායු සෛල (නියුරෝන) මියයාමකට හෝ අඩපණවීමට හැකිය. මෙමගින් ආඝාත තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය.

85% කට වැඩි ප්‍රමාණයක ආඝාත තත්ත්වයන් රුධිරනාල අවහිරවීම නිසාත් අනෙකුත් 15%ක ප්‍රමාණය රුධිරනාල පුපුරායාම නිසාත් ඇතිවේ. රෝහල්ගත වූවන්ගේ මරණ අතරින් තුන්වන ස්ථානය ආඝාතය නිසා සිදුවන අතර වැඩිහිටියන්ගේ ආබාධිතභාවය සඳහා ද ප්‍රධාන හේතුවක් වේ.

ආඝාතය සඳහා ඉක්මන් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

තක්සේරු කර ඇති පරිදි ආඝාත තත්ත්වය නිසා ස්නායු සෛල (නියුරෝන) මිලියන 2ක් සෑම විනාඩියකදීම දුර්වල වන අතර පැයක් පමණ ගතවන විට සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ වී යා හැකිය.

ආඝාතය සඳහා සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාර මොනවාද?

ප්‍රතිකාර ආඝාතයේ ස්වභාවය අනුව තීරණය කරයි. රුධිර කැටිති බිඳදැමීමේ ප්‍රතිකාරය රෝගියා තක්සේරු කිරීමෙන් අනතුරුව සිදුකරයි. රෝග තත්ත්වය දරුණු වීම හා සංකූලතා වළක්වා ගැනීම සඳහා සියලුම රෝගීන්ට ඉක්මන් ප්‍රතිකාර සිදුකිරීම වැදගත් වේ. අවශ්‍ය රෝගීන් සඳහා බහු විනය ආඝාත ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම් මගින් පුනරුත්ථාපනය සිදුකරයි.

ආඝාතය වැළඳුන අයෙකුට නැවත යථා තත්ත්වයට පත්විය හැකිද?

රෝග තත්ත්වයෙන් සුවවීම, ආඝාත තත්ත්වයේ තීව්‍රතාව නිසා සහ රෝගියාට පවතින අනෙකුත් රෝග තත්ත්ව මත තීරණය වේ. බහුතරයක් රෝගීන් සති 2ක පමණ කාලයකදී සුවවීම අපේක්ෂා කරනු ලබයි.

සාමාන්‍යයෙන් 1/3ක පමණ රෝගීන් පිරිසක් සම්පූර්ණයෙන් සුවවෙන අතර 1/3 ප්‍රමාණයක් සදකාලික ආබාධිත තත්ත්වයට පත්වේ. ඉතිරි 1/3 ක පිරිස රෝගයේ තීව්‍ර අවස්ථාවේදී හෝ පසුකාලීන සංකූලතා මගින් මිය යා හැකිය.

ආඝාත රෝග ලක්ෂණ කල්තියා හඳුනාගැනීමෙන් ඉක්මන් ප්‍රතිකාර තුළින් ජීවිත රැකදීම මෙන්ම ආබාධිතභාවයෙන් වළක්වාගැනීමද කළ හැකිය.

ඉක්මණින් ආඝාත තත්ත්වය හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

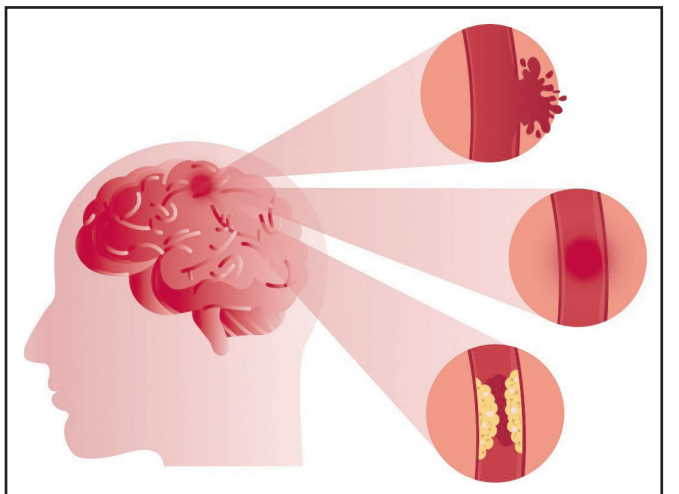
F A S T යන අකුරුවලට අදාළ තේරුම් දැන සිටීමෙන් ක්ෂණිකව ආඝාත තත්ත්වය හඳුනාගත හැකිය.

F - FAST - මුහුණ දෙස බලන්න - කට එකපසකට ඇදවේද?

A - ARMS - අත ඔසවන්න - අත කඩා වැටේද?

S - SPEECH - කතා කරනවිට වචන පැටලේද?

T - TIME - මේ ඉක්මන් ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීමට කාලයයි



රුධිර කැටිති මොළයේ රුධිරවාහිනී ඔස්සේ ගමන් කිරීමෙන් සිදුවන අවහිරවීම සහ රුධිරවහනය මගින් රුධිරවාහිනී අවහිරවීම

ආඝාත තත්ත්වයකදී ඔබ කළ යුතු වන්නේ කුමක්ද?

රෝගියා හැකි ඉක්මනින් ළඟම පවතින ප්‍රධාන රෝහලක් වෙත ගෙන යා යුතුය. පවුලේ වෛද්‍යවරයා වෙත යාමෙන් නියමිත ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීමට ප්‍රමාද විය හැකිය. ඒ නිසා CT ස්කෑන් පහසුකම් සහිත රෝහලක් වෙත ගෙනයාම අවශ්‍ය වේ. CT ස්කෑන් පරීක්ෂාව තුළින් ආඝාතයේ ස්වභාවය හඳුනාගෙන අදාළ ප්‍රතිකාර ඉක්මනින් ආරම්භ කිරීමට හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුම පළාත්වල බොහොමයක් මූලික සහ දිස්ත්‍රික් මහරෝහල්වල CT පහසුකම් පවතී. මේ සඳහා 1990 සුවසැරිය ගිලන් රථ යොදාගත හැක.

ආඝාතය වැළඳුන අයෙකුට නැවත ආඝාතය වැළඳිය හැකිද?

සිව්දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට වරක් ආඝාත තත්ත්වය වැළඳුන විට නැවත ආඝාත තත්ත්වයන් ඇතිවීමේ අවදානමක් පවතී. එබැවින් වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළ ඖෂධ අදාළ පරිදි ලබාගැනීමෙන් සෞඛ්‍යසම්පන්නජීවන රටාවකට යොමුවීමත් ඉතාමත් වැදගත්ය.

ආඝාතය වළක්වාගත හැක්කේ කෙසේද?

බෝ නොවන රෝගයක් වන ආඝාත තත්ත්වය සඳහා අවදානම් සාධක බොහොමයක් පවතී. වයස්ගතවීම, ජන වර්ගය, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව, පවුල් ඉතිහාසය වැනි අවදානම් සාධක වෙනස්කළ නොහැකිය. නමුත් පහත අවදානම් සාධක 10 වළක්වාගැනීමේ සරල පියවරයන්ගෙන් 90% ආඝාත තත්ත්ව වළක්වා ගත හැකිය.

එනම්,

1. රුධිර පීඩනය මැන බලන්න - පාලනය කරගන්න.

2. අවම වශයෙන් සතියකට දින 05ක්, විනාඩි 20-30ක් පමණ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

3. සමබල ආහාරවේලක් ලබාගන්න. පලතුරු, එළවලු වැඩිපුර ආහාරයට එක් කරගන්න. සකසන ලද ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.

4. රුධිර කොලොස්ටරෝල් මට්ටම පරීක්ෂා කරගන්න - පාලනය කරගන්න.

5. උසට සරිලන බර පවත්වාගනිමින්, නියමිත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ සහ ඉනෙහි වට ප්‍රමාණයේ පවත්වාගන්න.

6.සක්‍රීය හෝ අක්‍රීය දුම්පානයෙන් වළකින්න.

7. මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් වළකින්න.

8. රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කරගන්න. දියවැඩියාව පාලනය කරගන්න.

9. හෘදයේ අසාමාන්‍යතා හඳුනාගන්න.

10. මානසික ආතතිය හා මානසික අවපීඩනය පාලනය කරන්න.

ජාතික ආඝාත සංගමයේ කාර්යභාරය කුමක්ද?

පසුගිය වසර 20ක කාලය තුළ ජාතික ආඝාත සංගමය (ආරම්භය 2001) අඛණ්ඩව මහජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ලෙස පා ගමන්, ජනමාධ්‍ය වැඩසටහන්, රාජ්‍ය/පෞද්ගලික අංශවල හා පාසැල්වල සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන ලදි. මෙයට අමතරව සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා පුහුණු හා වැඩමුළු දිවයින පුරා සංවිධානය කෙරණි. වාර්ෂික සෞඛ්‍ය දත්ත සටහන අනුව ආඝාතය නිසා පසුගිය වසර 10 තුළ රෝහල්ගතවීම් දෙගුණයකින් වැඩිවීමක් පෙන්වන අතර මෙමගින් මහජනතාව ආඝාතය සඳහා ඉක්මන් ප්‍රතිකාර ලබාගනුවස් රෝහල්ගතවීම පිළිබඳ දැනුවත්භාවය පෙන්නුම් කරයි.

පොදුවේ මහජනතාව වෙත ඉදිරිපත් කෙරෙන පණිවිඩය කුමක්ද?

සැමවිටම ආඝාතය ආතිවිය හැකි සාධකවලින් වැළකී සිටින්න. FAST ක්‍රමවේදය මගින් සරලව ආඝාතය ඉක්මනින් හඳුනාගන්න. යම් හෙයකින් ආඝාතය තත්ත්වයන් ඇතිවුවහොත් CT ස්කෑන් පහසුකම් සහිත ළඟම පිහිටි ප්‍රධාන රෝහල වෙත රෝගියා ගෙන යන්න. සෑම තත්පරයක්ම සෑම විනාඩියක්ම මොළය ආරක්ෂාකර ගැනීමට වැදගත්බව අවධාරණය කරන්න.

ජෝතිට මැරෙන්න නොදෙන බහිරව මුත්තාගේ ගොළුමයා

මැරුණු මිනිසුන්ගෙන් ජීවත්වන මිනිසුන්ට බලපෑම් ඇතිවිය හැකිද? යන පැනය මම සමාජයේ විවිධ තරාතිරම්වලට අයත් වූවන්ගෙන් වරින්වර අසා ඇත්තෙමි. වැඩිම පිරිසකගේ පිළිතුර වූයේ ජීවත්වන මිනිසුන්ට බලපෑම් කිරීමේ අධිමානුෂීය බලයක් මළවුන් සතුව පවතින බවයි. ඒ අතර එලෙස බලපෑම් කිරීමේ ශක්තියක් මළවුන් සතුව ඇති බව කීමට ප්‍රමාණවත් කරුණු ඇතැයි කී පිරිසක්ද සිටියහ. ඒ අතර යමෙකු මියගිය පසු මෙලොව හා පැවති සියලු සම්බන්ධතාවයන් ගිලිහී යන බැවින් එය ජන මනසේ පවතින ව්‍යාජ උපකල්පනයක් බව මේ පිළිබඳව අදහස් දැක්වූ තවත් පිරිසක් කියා සිටියහ. මෙම පිරිස ඒ සම්බන්ධයෙන් අදහස් දැක්වූ මුළු පිරිසෙන් සියයට දහයකටත් වඩා අඩු ප්‍රතිශතයක් බව නිසැක ලෙසම කිව යුතුය.

ජෝතිගේ සිංදු අහනකොට මගේ ඇඟට අමුතු පණක් එනවා

මේ අතර 2010 සහ 2018 යන වසරවල බේදනීය අකල් මරණවලට ලක්වූ සියඹලංගමුවේ ඇතා සහ දළ පූට්ටුවා යන ඇත් රජුන්ගේ සජීවී ප්‍රමාණයේ රූපකායන්වලින් සමන්විත ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම අහිංසා ස්මාරකය මේ වනවිට විවෘත කිරීමට පෙර එය ඉදිකළ භූමිය සහ ඒ ස්මාරකය සම්බන්ධයෙන් බහිරව මුත්තාට කන්නලව්කොට අවසර අයැද සිටීමේ පාරම්පරික සිරිතක් තම ගම්මානවල පවතින බව කී රත්නායක මහතා එවැනි පූජාවක් පැවත්වීමට අවසර ඉල්ලා සිටියේය. ඒ අනුව අහිංසා ශ්‍රී ලංකා සංවිධානයේත් ගල්ගමුව ප්‍රාදේශීය සභාවේත් පූර්ණ අවසරය ඔහු වෙත හිමිවූ අතර පසුගිය ඔක්තෝබර් 04 වනදා පැවැති එම බහිරව දේව කන්නලව්ව සඳහා ගල්ගමුව ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති එච්.කේ.විමලරත්න මහතාද එක්විය.

බහිරව මුත්තා යනු භූමිය තුළ ඇති වටිනා සම්පත්වලට අරක්ගත් වාමනරූපී බහිරවයා නොවේ. අතීතයේ ඒ ගම්බිම්වල ජීවත්වෙමින් කෘෂිකර්මය, ගව පාලනය ආදී කටයුතුවලින් තම දිවිපෙවෙත සරිකරගත් අතීත ගැමියන්ය. ඔවුන් අතුරින් කුසල් කළ වුන් සුගති ස්ථානවලත් අකුසල් කළ වුන් දුගති ස්ථානවලත් උපදින බව ගැමි විශ්වාසයයි. ඒ හැරුණුකොට එසේ අකුසල් නොකොට එහෙත් තමන් සතු ගේ දොර, වතුපිටි ආදී දේපළ කෙරෙහි දැඩි තෘෂ්ණාවෙන් ජීවත් වී මරණයට පත්වන්නවුන් ඒ සම්පත්වලටම අධිගෘහිතව බහිරවයන් ලෙස උපදින බව වන්නි හත්පත්තු ගැමියෝ විශ්වාස කරති. ඒ අනුව එම පාරම්පරික ගම්බිම්වල කිනම් හෝ කටුත්තක් කිරීමට පෙර ඒවාට අරක්ගත් බහිරවයන්ගෙන් කැප අවසර අයැද සිටීමේ චාරිත්‍රයක් අදත් එම ප්‍රදේශවල තිබේ.

කිරිඅත්තාගේ මරණයෙන් පස්සේ ගිරය නිකම්ම හෙල්ලෙන්න පටන් අරන්. පස්සේ එයාගේ පවුලේ අය ලොකු සාංඝික දානයක් දීලා පිරිකර එක්ක ගිරය පන්සලට පූජා කරලා

'බහිරව මුත්තා' යන පොදු නමකින් හඳුන්වන එම දේවතාවන් හට වැඩිහිටියන්ට ගරු බුහුමන් දක්වන්නාක් මෙන් නිරතුරුවම ගරු සත්කාර දැක්විය යුතු බවටත් වසරේ ප්‍රධාන වගා කන්නය වන මාස් කන්නය නිමාවේ සිංහල අවුරුද්දට පෙර කිරි ඉතිරවීමෙන් ගරු බුහුමන් දැක්විය යුතු බවටත් ජන විශ්වාසයක් වන්නි හත්පත්තුවේ තිබේ.

"ගේ දොර ඉඩකඩම්වලට විතරක් නෙවෙයි ඉස්සර තමන් බොහොම ආදරයෙන් රැකගත්තු බඩුමට්ටුවලටත් ඔය මළගිය ප්‍රාණකාරයන්ගේ ඇල්ම බැල්ම තියෙනවා." මෙම බහිරව මුත්තා පිළිබඳ ගල්ගමුව ආශ්‍රිත ගම්මානයක කෘෂි කාර්මික දිවිපෙවෙතක් ගතකරන 'වසන්ත' මා හා කීය. හේන් කුඹුරු වගාව සහ ගව පාලනය තම ජීවනෝපාය කරගත් වසන්ත හතළිස් හැවිරිදි දෙදරු පියෙකි. ඔහු නිසි පාසල් අධ්‍යාපනයක්ද ලබා නැත.

"ඉස්සර මේ පැත්තේ කිරි අත්තා කෙනෙක් හැමතිස්සෙම අතේ තියාගෙන හිටපු ගිරයක් ඒ කිරිඅත්තාගේ මරණයෙන් පස්සේ නිකම්ම හෙල්ලෙන්න පටන් අරන් තියෙනවා. පස්සේ එයාගේ පවුලේ අය ලොකු සාංඝික දානයක් දීලා පිරිකර එක්ක ඒ ගිරයත් පන්සලට පූජා කරලා තියෙනවා. ඔය වගේ කතා ගොඩක් මේ පැත්තෙන් දැනගන්න පුළුවන්." වසන්ත කීය.

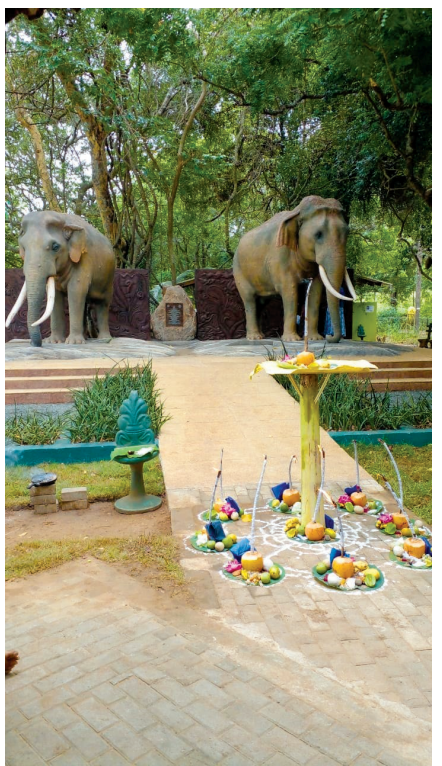
හේන් කුඹුරුවල අස්වනු පැසෙන කාලයට, රාත්‍රී කාලයට පැල් රැකීමේ නියුතු වසන්ත එසේ පැල් රැකීමට යනවිට කුඩා රේඩියෝවක්ද රැගෙන යයි. ගුවන්විදුලි වැඩසටහන්වලට සවන්දීමට වඩා ඔහු එය භාවිතා කරනුයේ තමන් කැමති ගීතවලට සවන්දීමටය. තමන් කැමති ගීත සහිත පෙන් ඩ්‍රයිව් උපකරණයක් ඒ රේඩියෝවට සම්බන්ධ කිරීමෙන් වසන්ත තමන් කැමති ගීත අසයි.

"මම ජෝතිට පුදුම විදියට ආදරෙයි. රෑ පැල් රකිනකොට නිදිමතක් එනකොට වෙන අය බුලත් විටක් හපනවා වගේ මම කරන්නේ ජෝතිගේ සින්දු සෙට් එකක් දාගෙන අහන එක. එතකොට නිදිමත කොහෙන් ගියාද දන්නේ නෑ. ඒ වගේම මගේ ඇඟටත් අමුතුම පණක් එනවා." වරෙක වසන්ත කීයේ තම ගී රසිකත්වය මුල්කොට ගත් පිබිදුණු මනැසකිනි.

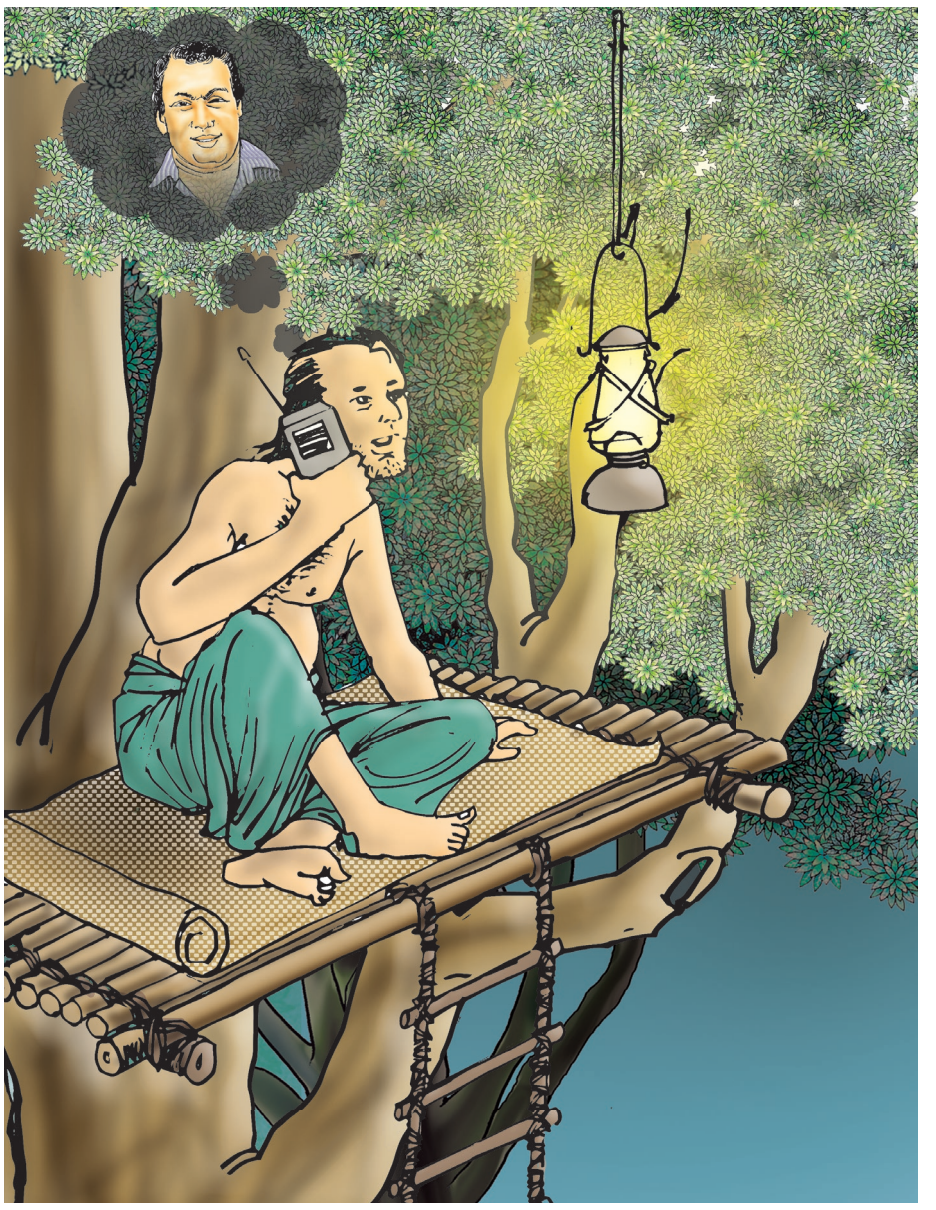
"දැන් ඔයා කිව්වා මැරුණු අය තමන් ජීවත්වුණු කාලේ ආසා කරපු දේවල්වලට මැරුණට පස්සෙත් ඇලුම් කරනවා කියලා. ඒත් ජෝතිත් එයාගේ ඔය සමහර සින්දුවලට විශේෂයෙන් ආදරය කළා. ඒ හින්දා ඔය සින්දු අහනකොට ජෝතිගේ ආත්මයෙන් හරි ප්‍රාණකාරයාගෙන් හරි බලපෑමක් එල්ල වෙයි කියලා ඔයාට බය හිතෙන්නේ නැද්ද?" මළවුන්ගෙන් එල්ල විය හැකි ගුප්ත බලපෑම් පිළිබඳ විශ්වාසයන්ගෙන් සපිරි වසන්තගෙන් මම අසා සිටියෙමි.

"එහෙම වෙන්නේ ජෝති මැරුණා කියලා පිළිගත්තොත්නේ. ඒත් ජෝති මැරිලා නෑ... ඒ හින්දා එහෙම ප්‍රශ්නයක් නෑ." වසන්තගේ එම ප්‍රකාශය තුළ කෙතරම් ගැඹුරු සත්‍යයක් සහ මනෝ විද්‍යාත්මක යථාර්ථයක් තිබේදැයි මම තවමත් සිතමි.

කොළඹ-අනුරාධපුර මාර්ගයේ ගල්ගමුව සෙනරත්ගම, පුලංචිය වැව අද්දර මහජනයා සඳහා විවෘතව පවතී. අහිංසා ශ්‍රී ලංකා සත්ව හිමිකම් හා සුබසාධක සංවිධානය මගින් ඉදිකළ එම ස්මාරකය ගල්ගමුව ප්‍රාදේශීය සභාව වෙත භාරදීමේ උත්සවය පසුගිය ඔක්තෝබර් 09 ඉරුදින පවත්වන ලදි.



එම ස්මාරකයේ නිර්මාණ ශිල්පියාද ගල්ගමුව සියඹලංගමුවේම පදිංචි අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ ගුරු උපදේශකවරයෙකු වන ජේ.රත්නායක මහතාය. එම ස්මාරකය



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

තොරතුරු -
මහාචාර්ය
අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

අලි කෙළි සහ මහාචාර්ය වලි

සන්නිවේදනය යනු ලේසි පහසු කටයුත්තක් නොවේ. එක අතකින් සතුන් සමඟ සන්නිවේදනය පහසුය. මිනිසුන් සමඟ අදහස් හුවමාරු කරගනිද්දී බොහෝ අවස්ථාවල යන්නෙ කොහෙද මල්ලෙ පොල් කතා ඕනෑතරම්ය.

අලින්ට රේඩියෝ කොලර් දැමීමද එක්තරා ආකාරයක සන්නිවේදන කටයුත්තකි. එමගින් අදාළ අලි පිළිබඳ විවිධ තොරතුරු ලබාගැනීම පහසු වේ. දිනක් මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල සිය ගුරු වූ මහාචාර්ය කුරුවිට සමඟ එවැනි රාජකාරියකට පිටත් වුණේය. රාජකාරිය ඇරඹීමට පෙර දෙදෙනා අතර එකඟතාවයක් ඇති කරගැනිණ. ඒ අනුව මහාචාර්ය දංගොල්ල සහ තවත් නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු වනයට යා යුතුය. මහාචාර්ය කුරුවිට, පශු වෛද්‍ය සිසුන් දෙදෙනෙකු සමඟ වාහනයේ සිට සියලු කටයුතු අධීක්ෂණය කිරීමට තීරණය කෙරිණ.

කතා කරගත් පරිදි කටයුතු ආරම්භ විය. කිලෝමීටර බාගයක් පමණ වනය ඇතුළට ගිය පසු මහාචාර්ය දංගොල්ලට කිසිවක් සිහියට නැගිණ. දෙපාර්ශවය අතර තොරතුරු හුවමාරු කෙරෙන්නේ ගමන් කථන මාර්ගයෙනි. එනිසා එය පරීක්ෂා කළ යුතුය. ඒ අනුව හෙතෙම මහාචාර්ය කුරුවිට ඇමතීය. පුදනකොටම කාපි යකා කියා මහාචාර්ය කුරුවිටගේ ගමන් කථනයේ බැටරිය දුර්වල වී තිබුණි. කෙසේ වුවද මහාචාර්ය දංගොල්ල පවසන දෑ පැහැදිලිව ගුරුවරයාට ඇසෙන බව වැටහෙයි. එහෙත් ලැබෙන පිළිතුරු කිසිවක් පැහැදිලි නැත. ආපසු හැරීමටද නොහැකිය. එනිසා දිගටම ගමන යාමට මහාචාර්ය දංගොල්ල තීරණය කළේය. රේඩියෝ කොලරය දැමීමට අවශ්‍ය තනි අලියා සොයා ගැනිණ. ඒ අනුව, මහාචාර්ය දංගොල්ල ගමන් කථන මාර්ගයෙන් මහාචාර්ය කුරුවිට ඇමතීය.

“සර්, අලියා හොයාගත්තා. සර්ගෙ වෝකි ටෝකි එකේ බැටරි බැහැලා.”

ඊට පිළිතුරු ලෙස ඇසුණේ **“වුක් වුක්”** නාදයක් පමණි. අනතුරුව මහාචාර්ය දංගොල්ල අලියා නිර්වින්දනය කළේය. ඒ බවද දැනුම් දිය යුතු වේ.

“සර්, අලියව සිහි නැති කළා. සර්ගෙ වෝකි ටෝකි එකේ බැටරි බැහැලා.”

එවරද **“වුක් වුක්”** යන්නට වැඩි යමක් පිළිතුරු ලෙසින් නැත. අලියා සම්බන්ධ රාජකාරී අවසන් කර නැවත පියවි සිහියට ගෙන කැලයට යැවීමෙන් පසු මහාචාර්ය දංගොල්ල නැවතත් මහාචාර්ය කුරුවිට ඇමතුවේය.

“සර්, වැඩේ නං ඉවරයි. අලියව කැලේට ඇරියා. සර්ගෙ වෝකි ටෝකි එකේ බැටරි බැහැලා.”

සුපුරුදු ලෙස එවරද **“වුක් වුක්”** යන්න පිළිතුර ලෙසින් ලැබිණ. රාජකාරිය නිමා කළ මහාචාර්ය දංගොල්ල සහායකයින් දෙදෙනාද සමඟ යළි වාහනයට පැමිණියේය. මහාචාර්ය කුරුවිටගේ මුහුණ රත් පැහැ ගැන්වී ඇත. ඔහු දැඩි කෝපයෙනි. වෛද්‍ය සිසුන් දෙදෙනා බියට පත්ව ඇත. මහාචාර්ය කුරුවිට, මහාචාර්ය දංගොල්ල සමඟ කතා කිරීමට මනාප නැති බවක්ද පෙනේ. මහාචාර්ය දංගොල්ලට කිසිවක් සිතාගත නොහැකිය. හෙතෙම පශු වෛද්‍ය සිසුන්ගෙන් විරසකයට හේතු විමසීය. ඔවුන් පැවසූ පරිදි මහාචාර්ය දංගොල්ල ගමන් කථන මාර්ගයෙන් පැවසූ සියල්ල මහාචාර්ය කුරුවිටට පැහැදිලිව ඇසී තිබේ. සෑම පණිවිඩයක් අවසනම තමාගේ ගමන් කථනයේ බැටරි බැස ඇතැයි පැවසීම ගැන මහාචාර්ය කුරුවිට බොහෝ සේ උරණ වී ඇත. ඒ සෑම අවස්ථාවකම ඔහු සිය ගෝලයාට පරුෂ වචනයෙන් බැන වැදී තිබේ. ඒ වදන් කිසිවක් මහාචාර්ය දංගොල්ලට නොපැවසීමට පශු වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයෝ වග බලාගත්හ. අලියාට කොලර් දමනවාට වඩා අමාරුවක තමා වැටී ඇති බව දැනගත් මහාචාර්ය දංගොල්ල එතැන් සිට මුනිවත රැකීමට ප්‍රවේසම්සහගත විය.

රෂ්නිකා ලියනගේ

අපිව කෑමකට එක්කගෙන යන්නත් බැරිතරම් කාර්යබහුල වුණොත් ඒයා ගෙදර උයනවා

පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක නිහාල් තල්දූවගේ බිරිඳ සන්ධ්‍යා තල්දූව

ගමේ ගොඩේ කොතැන වුණත් බණ ගෙයක් දානෙ ගෙයක් තිබුණොත් බෙල් මාස්ටර්ගේ හඬ වරදින්නේම නැහැ. එසේම රවේතොටේ මොන දීපංකරේක සංගීතයක්, පැදුරු සාජ්ජයක් තිබුණත් ජෝතිපාලගේ, මිල්ටන්ගේ සිංදුවක් නොඇසෙන්නට විදියක් නැහැ. එලෙසින්ම දවසේ ඕනෑම වෙලාවක කවර රූපවාහිනී නාලිකාවක වුවද ප්‍රවෘත්ති විකාශයක් අතරතුර මේ රුව නොදැක්කොත් හෝ මේ හඬ නැසුණොත් පුදුමය. ඒ වෙන කවුරුත් නොව විසිහතර පැයම මාධ්‍ය ඉදිරියේ අවදියෙන් සිටින මාධ්‍ය ප්‍රකාශක, ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී නිහාල් තල්දූව මහතා ය. රවේතොටේ කුමකින් කුමක් වුවත් කවුරුත් කවුරුත් එය 100%ක් විශ්වාස කරනුයේ මාධ්‍ය ඉදිරියට පැමිණ බහුගේ කටින්ම එය කිව්වාට පසුය. ඉතින් මෙලෙසින් රටම දන්න පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශකවරයා ගැන නීතිඥවරියක් මෙන්ම වැඩබලන මහේස්ත්‍රාත්වරියක්ද වන බහුගේ ආදරණීය බිරිඳ සන්ධ්‍යා තල්දූව පළමු වතාවට 'ධරණී'ට කියන කතාවයි මේ.

නිහාල් තල්දූව කියන නම කිව්වම අද වෙනකොට හැමෝම දන්නවා. ඒ වගේ පොලිස් නිලධාරියෙකුගේ බිරිඳ වීම ගැන මොකද හිතෙන්නේ කියන තැනින් අපි කතාව පටන්ගමු නේද?

ඇත්තම කිව්වොත් ඔහු වැනි ස්වාමිපුරුෂයෙක් ලබපු මාත්, පියෙක් ලබපු මගේ දරුවොත් හරිම වාසනාවන්තයි. මොකද ඔහු ඒ තරමටම ආදරණීය සැමියෙක් වගේම පියෙක්. ඒ ගැන හිතලා මම හැමදෙමත් ආඩම්බර වුණා. ඒ වගේම ඉදිරියටත් ඒක එහෙමමයි.

සන්ධ්‍යාට කොහොමද නිහාල්ව මුණගැහෙන්නේ?

නිහාල්ගේ ගම් පළාත ගාල්ල. මම කොටිකාවත්තෙ. ඉතින් නිහාල් 89 අවුරුද්දෙදි ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ වාණිජවේදී උපාධිය හදාරන්න කොළඹට ආවා. හැබැයි ටික දවසක් යනකොට රටේ තලබල ඇතිවුණ නිසා කැම්පස් එකයි, හොස්ටල් එකයි දෙකම වහලා දැම්මා. ඒ වුණත් ඒ කාලේ විශ්වවිද්‍යාලවල ඉගෙනගන්න තරුණ තරුණියන්ට ගොඩක් හිරිහැර සිද්ධවුණ නිසා නිහාල්ගෙ අම්මා නිහාල්ව ආපහු ගාල්ලට ගෙන්න ගන්න බය වුණා. පස්සේ නිහාල් කොටිකාවත්තෙ අපේ ගෙවල් ළඟම හිටපු එයාලගෙ නෑදෑ ගෙදරක නවවතිලා හිටියා. එහෙ ඉන්නකොට දැකලා කතාබහ කරලා දැන අඳුනගෙන තමයි අපි දෙන්නා ආදරය කරන්න පටන්ගත්තෙ.

බය කියන කාලෙ දෙන්නට වයස කීයක් විතරද?

එතකොට මටත් හරියටම අවුරුදු විසිඑකයි. නිහාල්ට අවුරුදු විසිදෙකයි.

ඒ වෙනකොට ඔබත් උසස් අධ්‍යාපනය ලබන ගමන්ද හිටියේ? නැත්නම් රැකියාවක් කරන ගමන්ද?

රැකියාවක් නම් කළේ නෑ. මොකද මට පුංචි කාලේ ඉඳලම තිබුණෙ එකම හීනයක්. ඒ තමයි කවදහරි දවසක රටේ නමගිය දක්ෂ නීතිඥවරයක් වෙනවා කියන එක. ඒක නිසා නිහාල්ව මුණගැහුන කාලෙදි මම නීති ප්‍රවේශ විභාගයට සූදානම් වෙලා ඒ අධ්‍යාපන කටයුතු හදාරණ ගමන් තමයි හිටියේ.

එතකොට වාණිජවේදී උපාධියක් හදාරන්න කොළඹට ආපු නිහාල් පොලිස් නිලධාරියෙකුත් වෙලා නීතිඥවරයෙකුත් වුණේ කොහොමද?

නිහාල් වාණිජවේදී උපාධියක් හැදෑරුවට කවදහරි දක්ෂ ලෝයර් කෙනෙක් වෙනවා කියන ලොකු බලාපොරොත්තුවක් මුලු ඉඳලම එයාගේ හිතේ තිබුණා. ඉතින් මමත් නීති විද්‍යාලයට පාස් වුණාට පස්සේ මම නිහාල්ව තවත් ඒකට උනන්දු කළා.

අන්තිමට කොහොමහරි නිහාලුත් පළවෙනි පාරම නීති ප්‍රවේශ විභාගෙ ලියලා පාස්වෙලා නීති විද්‍යාලෙට ආවා. එතැන ඉඳලා එයා නීතිය හැදෑරුවේ වාණිජවේදී උපාධියත් හදාරණ ගමන්. ඔහොම ඉන්නකොට ඔය කාලෙදිම එයාගෙ යාළුවෙක් කියලා තිබුණා පොලිස් උපපොලිස් තනතුරට සම්මුඛ පරීක්ෂණ කැඳවලා තියෙනවා කියලා. පස්සෙ නිහාල් ඇවිත් මගෙන් ඇහුවා එයත් ඒකට අයැදුම් කරන්නද කියලා. එතැන ඉඳලා මම ඒකටත් එයාව උනන්දු කළා. අන්තිමට නිහාල් 1992 දී උපපොලිස් පරීක්ෂකවරයෙක් විදියට පොලිසියට බැඳුණා.

ඒ කියන්නෙ එදා සන්ධ්‍යා වගේ පෙම්වතියක් නොහිටින්න අද අපිට කතා කරන්න නිහාල් තල්දූව කියලා පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශකවරයෙක්වත්, දක්ෂ නීතිඥවරයෙක්වත් නොහිටින්න තිබුණා?

ඔව්. සම්භරක්විට එහෙම වෙන්නත් ඉඩ තිබුණා.

අනික තමයි මීට කලින් තුන්හතර වතාවක්ම පොලිසියේ හිටියා ඇති කියලා නිහාල් පොලිසියෙන් අයින් වෙන්නත් හැදුවා. එතකොටත් මම එහෙම කරන්න එපා කියලා ඒවාගේ සාර්ථක ප්‍රතිඵල දකිනකොට මේ මොහොතෙත් මගේ ඇස්වලට සතුටු කඳුළු උනනවා.

නිහාල් පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක තනතුරට පත්වෙනවා කියලා දැනගත්තට පස්සේ මොකද හිතුණේ?

මට ඒ ගැන විශේෂ හැඟීමක් ඇතිවුණේ නෑ. නමුත් තමන්ගේ රාජකාරිය හරියටම ඉටු කරන කෙනෙක් විදියට ඔහු ඒ තනතුරට උපරිම සාධාරණයක් කරයි කියන විශ්වාසය නම් තිබුණා.

ගොඩක් වෙලාවට පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශකවරයා කියන වර්ගය සැළකෙන්නේ මොන දේ වෙලා තිබුණත් මාධ්‍ය ඉස්සරහට ඇවිල්ලා පොලිසියටම සුදුහුණු ගාන චරිතයක් විදියට. ඔබේ සැමියා එහෙම කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා විශ්වාසෙන් කියන්න පුළුවන්ද?

මෙහෙමයි. බිරිඳක් විදියට මට නම් එහෙම හිතෙන්නෙ නෑ. ඔහු පොලිසියට සුදුහුණු ගාන්න යන්නෙත් නෑ. මහජනතාවට අසාධාරණයක් වෙන ප්‍රකාශ නිකුත් කරන්නෙත් නෑ. මේ දෙපැත්තම ගැන හිතලා බොහොම මධ්‍යස්ථව ස්ථානෝචිත ප්‍රඥවෙන් වැඩ කරන බොහොම දක්ෂ නිලධාරියෙක් විදියට තමයි මම නම් ඔහුව දකින්නෙ. ඒත් රටේ මහජනතාව ඔහුව කොහොම භාරගෙන තියෙනවද සහ ඔහු ගැන කොහොම කතා කරනවද කියන එක ගැන මම හරියටම කියන්න දන්නේ නැහැ.

මීට කලින් හිටපු පොලිස් මාධ්‍ය ප්‍රකාශකවරු රටේ ගොඩක් ප්‍රසිද්ධ වුණා. හේතුව මාධ්‍ය සාකච්ඡාවලට අමතරව බහුන් නිතරම වගේ අනෙකුත් විනෝදකාමී රූපවාහිනී

සන්ධ්‍යා තල්දූව කියන්නේ ටිකක් කට සැර ලෝයර් කෙනෙක් කියලා හුඟදෙනෙක් කතාවෙන බවක් නම් මටත් තේරිලා තියෙනවා

මීට කලින් ඉඳපු නිලධාරීන් වුණත් රූපවාහිනී වැඩසටහනකට ඇවිල්ලා සින්දුවක් කිව්වාය නැටුමක් නැටුවාය කියලා ඒකෙන් පොලිසියටවත්, සමාජයටවත් හානියක් සිද්ධ වුණා කියලා මම නම් හිතන්නේ නෑ. ඒකෙන් වුණේ ඒ නිලධාරීන්ගේ සොඳුරු බව තව තවත් එළියට ඇවිල්ලා ඒ අය මහජනතාවට තව තවත් සමීප වුණ එක. ඒ කොහොම වුණත් අපේ මහත්තයා නම් එහෙම නෑ

වැඩසටහන්වලත් දකින්න ලැබුණා. ඒත් මේ මාධ්‍ය ප්‍රකාශකතුමා නම් හාමත් අපිට එහෙම දකින්න ලැබිලා නෑ. මොකක්ද ඒකට හේතුව?

හැමෝම එක වගේ නෙවෙයිනේ. එක එක අය විවිධාකාරයි. මීට කලින් ඉඳපු නිලධාරීන් වුණත් රූපවාහිනී වැඩසටහනකට ඇවිල්ලා සින්දුවක් කිව්වාය නැටුමක් නැටුවාය කියලා ඒකෙන් පොලිසියටවත්, සමාජයටවත් හානියක් සිද්ධ වුණා කියලා මම නම් හිතන්නේ නෑ. ඒකෙන් වුණේ ඒ නිලධාරීන්ගේ සොඳුරු බව තව තවත් එළියට ඇවිල්ලා ඒ අය මහජනතාවට තව තවත් සමීප වුණ එක. ඒ කොහොම වුණත් අපේ මහත්තයා නම් එහෙම නෑ. එයා ලැබුණ පලියට සියලුම දේවල් හාරගන්න කැමති කෙනෙක් නෙවෙයි. එයාට ගැලපෙනවාය කියලා හිතුණොත් ඇරෙන්න බාහිර දේවල්වලට සම්බන්ධ වෙනවා ගොඩක් අඩුයි. නමුත් එයා එද ඉඳලම කලාවට ගොඩක් ආදරය කරන ලැදියාවක් තියෙන කෙනෙක්.

දැන් අපි පොලිසියෙන් ගෙදර පැත්තට පොඩ්ඩක් හැරෙමුකෝ. පවුලේ තව කවුද ඉන්නේ?

මමයි, මහත්තයයි ඇරුණම දුවයි, පුතයි තමයි.

දරුවෝ දෙන්නා මොකද කරන්නේ?

දුවයි, පුතයි දෙන්නම එංගලන්තෙ ඉගෙනගන්නවා. දුව ඉන්නෙ ලන්ඩන්. පුතා ඉන්නෙ මැන්චෙස්ටර්. දුව ඉන්නෙ ලන්ඩන් කිව්වට ලන්ඩන් නගරයේ නෙවෙයි. ලන්ඩන් නගරයට ටිකක් එහා පැත්තේ. පුතා ඉන්නෙ මැන්චෙස්ටර් කියන්නෙ ලන්ඩන් නගරයේ නෙවෙයි. ලන්ඩන් නගරයට ටිකක් එහා පැත්තේ. දුව ඉන්නෙ ලන්ඩන් කිව්වට ලන්ඩන් නගරයේ නෙවෙයි. ලන්ඩන් නගරයට ටිකක් එහා පැත්තේ. පුතා ඉන්නෙ මැන්චෙස්ටර්

උඩරට ක්‍රමයට කැඹුරක් කරන්න මම ලොරියක වින්ඩිස්ක්‍රීන් එකක් තෝරාගත්තා

වගාවට හිත බැඳුනහොත් එය නතරවන්නේ මහා ඇබ්බැහියකිනි. ඒ ඇබ්බැහිය කොතරම් සොඳුරු දැයි දන්නේද එසේ වගාවට හිත බැඳුනු අයය.

වැල්ලම්පිටිය හල්මුල්ල ප්‍රදේශයේ පදිංචි ඩී.ඒ්. සුනන්ද ලක්ෂ්මන් මහතා ද තම විශ්‍රාම ජීවියට එම සොඳුරු වටිනාකම් එක්කරගත් අයෙකි. ඒ තනියම නොව තම ආදරණීය බිරිඳ වන ඩී.ඒ්.රේණුකා මහත්මියද සමඟිනි.

“අපි වගාව පටන් අරන් තවම මාස පහක් වගේ වෙන්නේ. දවසක් අපේ ගමේ සමෘද්ධි නිලධාරී අසංක මහත්තයා මට අමුම්රිසුයි, වම්බටුයි, තක්කාලියි පැළ පහ ගානේ දුන්නා. මේ පැළ පහළොව දීලා ඕක හොඳට වගා කරලා, අස්වනු ආවොත් මට කෝල් එකක් දීලා කියන්න කියලත් කිව්වා. ඉතින් වගාව ගැන හිතද්දි හැමදාම වගේ අඩියක් පස්සට තියන්න වුණු කාරණය මේ වෙලාවෙත් ඉස්සරහට ආවා. ඒත් මේ වතාවේ අපි තීරණයක් ගත්තා. ගෙදර තියෙන පරණ බාල්දි, ටින් බෙලෙක්ක, මෙගා බෝතල් සේරම අරගෙන උඩුමහලට ආවා. පස් ගෙනැත්, වගාවට ගැලපෙන විදියට සකස් කරලා, පැළ ටික හිටෙව්වා. මම පොහොර හදලා දාලා, කෘමි විකර්ෂකත් හදලා දැම්මා. ටික ටික පැළ ටික ලොකු වෙද්දි අපිට හිතුණේ බලා නොඉඳ මේ තැනින්හරි පටන්ගත්ත එක ලොකු දෙයක් කියලයි. ඔය විදියට ඒ පැළවල පලදාව එන්න ගනිද්දි අපිට තේරුණා අපේ ගෙවත්තේ එළවලු පලතුරු කොළපලාවලට ඉඩකඩ වගා බඳුන් හැදුවා. ඒ විදියට තමයි අපි අද වෙනකොට පලදරන උඩරට පහතරට එළවලු වර්ග අපේ පුංචි හෝග වගාව අතරට එක්කරගත්තේ.”

සමෘද්ධි නිලධාරි මහත්තයා පැළ ටික දීලා කිව්වා පලදාව ගත්තොත් ඒයාට ඒ බව කියන්න කියලා

වැටකොලු, කරවිල, අමුම්රිස්, මාලු මිරිස්, කොච්චි වර්ග, බඩඉරිඟු, මෑ, වම්බටු, එළබටු, කැරට්, බෝංචි, මඤ්ඤොක්කා, හිඟුරල, හුලංකීරිය වැනි අල බතල වර්ගත් රම්පේ, කරපිංචා, සේර, සැල්දිරි මෙන්ම නිවිති, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, තෙඹු, තම්පලා, කතුරුමුරුංගා ආදී කොළපළා වර්ගත්, ඖෂධ පැළෑටි ගණනාවකුත් අපේ හිත්වලට ලැබෙන්නේ පුදුමාකාර සතුටක්. ඒ වගේම අපේ ගෙවත්ත බලන්න අහල පහල අය දැන් එනවා යනවා. එයාලට සාර්ථකව වගා කරගන්න ඕන උපදෙස් වගේම, සමහර බීජ වර්ග අපි ලබාදීලත් තියෙනවා.

පැළ ටික ලොකු වෙද්දි හිතුණේ බලා නොඉඳ මේ තැනින්හරි පටන්ගත්ත එක ලොකු දෙයක් කියලයි

ඒ වගේම අපි අපේම වගාවෙන් තමයි දැන් බීජ වර්ග ලබාගන්නේ. පහුගිය දවසක වෙරි තක්කාලි ගහක ගෙඩි දෙකක් හැදුනා. ඒ බීජවලින් පැළ සියයකට වඩා හදාගත්තා. එයින් ගස් හැටක් විතර වගා කුළුනක හිටෙව්වා. උණ බම්බුවක් අරගෙන වටේට සිදුරු විදලා පස් පුරවලා තාක්ෂණිකව ජල සැපයුමක් එක්කයි ඒවා රෝපණය කළේ. ඒ වගේම අපේ වගාවට විසුරුම් ජල සැපයුම් පද්ධතියක් සකසා තිබෙනවා.”

පිළිවෙළ, තාක්ෂණය වාගේම සකසුරුවම්න් ඉඩකඩ බෙදූ වෙන්කර ගනිමින් ඔවුන් වගාවේ නියැළෙන බැවින්ම ඉන් තවත් අයෙකුට ගත හැකි ආදර්ශයන්ද බොහොමයකි. කොළඹ දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය, කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය හා හදබිම අධිකාරිය එක්ව සංවිධානය කළ ‘කොලොම්තොට වගා සංග්‍රාමයේ’ කොලොන්නාව ආසනයෙන් තෙවැනි තැන හිමිවූයේද මේ වගාබිමටය.

“මට ලොකු ආසාවක් තිබුණා උඩරට විදියට කුඹුරක් කරන්න. ඒකට ලොරියක වින්ඩිස්ක්‍රීන් එකක් අනෙක් පැත්ත හරවලා අරන්, මඩ පස අරන්, නියර හදලා පොඩි කුඹුරකුත් කළා. දැන් ඒකේ බන්ඩි ගොයම. මේවා බලන්නම ගමේ උදවිය එනවා. එතැනදි අපේ පැරැණ්නෝ කළා වගේ අපිත් වගාවට පඹයෙක් හදලා එල්ලුවා. ඒ වගේම ඉල් මැස්සෝ එනවට කහපාට රෙදි කෑල්ලක ග්‍රීස් ගාලා එල්ලුවා. මෑ කරල්වලට එන ගිරව් එලවන්න බෝනික්කෝ එල්ලුවා. ඇත්තටම වගාවක් සාර්ථක වෙන්න කෘමි හානි වළක්වා ගන්න ඕන වගේම, පැළ වැඩෙද්දි නිසි ලෙස පොහොර දුන්න ඕන. ඒ පොහොර එක මමමයි ගෙදර හදාගන්නේ. ඊට ඕන කරන්නේ ගිනිසීරියා කොළයි, කොහොඹ කොළයි, එඬරු කොළයි, ගොමයි, වතුරයි. දින තුනක් පමණ මේවා පල්වෙන්න තියලා හදාගන්න පොහොර එක අපේ වගාවේ අස්වැන්න සරුවෙන්න හේතුවෙලා.”

සුනන්ද ලක්ෂ්මන් මහතා තම දූ දරුවන් සහ පවුලේ අය සමග

උදේම උඩුමහලට ගොඩවෙද්දි දැන් ඔවුන් දකින්නේ බොහෝ සුන්දර වටපිටාවකි. එළවලු කොළපලා පමණක් නොව පලතුරු වර්ග කිහිපයක්ද එම පුංචි ඉඩකඩේ තිබේ. ඒ අතර අන්නාසි, කෙසෙල්, කොමඩු, ගස්ලබු, ෆැෂන් ෆෘට්, චෙරි, ඩ්‍රැගන් ෆෘට් ආදියද ඇත.

“ඇත්තටම අපිට එළවලු කඩෙන් ගන්න වෙන වාර හරිම අඩුයි. කන්න කැමති ගෙදර වගාවේ නැති දෙයක් තිබුණොත් ගන්නවා. මිරිස් ගස් සීයක් විතර තියෙන නිසා ඒවානම් කඩෙන් ගේන්නෙම නැතිතරම්. ලොකුවට වියදම් නොකර අවම මුදලකින් මේ වැඩේ සාර්ථක කරගන්න ලැබීම වටිනවා. අපි හෝග වර්ග නම් කරලා, බොහොම පිළිවෙලට මේ වැඩේ කරගෙන යන නිසා ගෙවත්ත බලන්න එන අයත් ආපහු යන්නේ සතුටින්. ඇත්තටම වගාව කියන්නේ සතුටක්, සැනසීමක්, ඇබ්බැහියක්.”

ඒ වචන තුළ බොහෝ දෑ තිබේ. කළ යුත්තේ ඔබේ ගෙවත්ත ද භෝගයන්ගෙන් හැඩ කරගෙන ඒ සතුට, සැනසීම ඔබේ හදවතටද ළඟාකර ගැනීමයි.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

හදාගන්න එක අපි කොහොමහරි කරන්න ඕන කියලා.”

ඔවුන් පදිංචි මුළු ඉඩමේ ප්‍රමාණය පර්චස් දෙකකි. නිවස හැරුණුකොට ගෙමිදුල ඉඩක් නොවූයෙන්, උඩුමහලේ පර්චස් දෙක තුළ ඇති ඉඩ ප්‍රමාණයේ ක්‍රමවත් වගා රටාවක් ඇති කරගන්නට ඔහුට ඕනෑ විය.

“මම ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවේ 3 වන කොමාන්ඩෝ රෙජිමේන්තුවේ බලලත් නිලධාරී 1 ලෙසයි විශ්‍රාම ගත්තේ. දරු මුණුබුරෝ එක්ක ගෙවන ජීවිතය ලස්සන වුණත්, ඒ ජීවිතයට තවත් ගොඩක් දේවල් එක්කරමින් හිතේ සතුට වැඩි කරන්න මගේ වගාවට පුළුවන් වීම ඇත්තටම හාස්කමක් වගේ. ගතවුණේ මාස කිහිපයක් වුණත්, ඒ කාලය තුළ වගාව වෙනුවෙන් අපි ගොඩක් දේවල් කළා. මට දුවලා තුන්දෙනෙකුයි පුතෙකුයි ඉන්නවා. බාල පුතයි දුවයි නිවුන්නු. දුවලා තුන්දෙනා විවාහ වෙලා වෙනමම පදිංචි වෙලා ඉන්නේ. ඒ නිසා මමයි, නෝනයි, පුතයි තමයි ගෙදර ඉන්නේ.

මුලින්ම හිටවපු පැළ පහළොව හොඳින් වැඩෙද්දි අපි වගා බඳුන් මිලට අරන්, පරණ ටයර් තොගයකුත් හොයලා ගෙනැත් තවත් පියවරකට සූදානම් වුණා. ලස්සනට ටයර් කපලා ඉඩ තියෙන පිළිවෙලට වගා කරන්නයි ඕන වුණේ. පුතා අපිට ටයර් කපලා ලස්සන කරලා දුන්නා. ඒ වගේම උළුකැට අරන් අපිම

ගෙදර දැන සද්දවලට ආදරෙන් ටිකක් වද්දගන්න

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

ගෙවුණ සතිඅන්තය අපිට දීර්ඝ සතිඅන්තයක්. මොකද අඟහරුවාදා වෙනකල් නිවාඩුවක් තිබුණා. සාමාන්‍යයෙන් සෙනසුරාදා දරුවෝ ඇහැරුණාම පුරුද්දක් විදියට මම එයාලව නාවනවා. නැත්තම් නාගන්න කියනවා. ඒ ඇරුණාම දවසම ටීවී බලන්න එපා, ගේම්ස් ගහන්න එපා, පොතක් කියවන්න, සෙල්ලම ඉවරයක් නෑ වගේ දේවල් තමයි මගේ කටේම තියන්නේ. ඉතින් සමහර වෙලාවට මං කියන දේවල්වලට ඒ මල් වගේ මූණු ඇකිළෙනවා මම දකිනවා.

ළමයින්ට විතරක් නෙවෙයි දහම්ටත් එහෙම පොඩ්ඩක් උච්ඡ ස්වරෙන් කතා කරන දවස් නැතුවම නෙවෙයි. පස්සේ මටම හිතුණා නිවාඩු දවස්වල එයාලට නිදහසේ ඉන්න නොදී, එයාලව පාලනය කරන්න යන එක ගොඩක් වැරදියි කියලා. අපි කවුරුත් කැමති නෑනේ කවුරුහරි අපිව අනවශ්‍ය විදියකට පාලනය කරන්න එනවට. ඇත්තටම මං කැමතිත් නෑ. ඉතින් එහෙව් එකේ මාත් මගේ ගෙදර අයට පොඩි පොඩි විධානයන් දීලා කරන්නේ ඒකම නේද කියලා මට හිතෙන්න ගත්තා. ගෙදරක අම්මා හෝ බිරිඳ කියන්නේ හමුදාපති කෙනෙක් නෙවෙයි, ගේ කියන්නේ හමුදා කඳවුරකුත් නෙවෙයි. ගෙදර කියන්නේ සතුට, සෙනෙහස, ආදරේ, නිදහස පිරුණ තැනක්. අම්මා තමයි ඒ දේවල්වලට පණ පොවන්නේ. එහෙව් කෙනාම **සෙල්ලම් බඩු හැමතැනම. පපා මේවා ඔයාලට අරන් දෙන්න ගොඩක් මහන්සි වෙනවනේ. හැමදාම එයා ඔෆිස් යන්නේ ඒකයි. ඔයාලා දන්නවද මමාට ඔයාලගේ වයසෙදි මමාගෙම රූම් එකක් තිබ්බේ නෑ. ගොඩක් ලොකු වුණාමයි මමාට රූම් එකක් ලැබුණේ. ඒක මමා ලස්සනට තියාගත්තා. ඔයාලට පුංචි කාලේ ඉඳන් ඔයාලගේ රූම් එකක් තියෙනවා, පොත් තියන්න ටේබල්ස් තියෙනවා, ඇඳුම් දාන්න ක්ලෝසෙට් එකක් තියෙනවා, ඔයාලා ආසයි කිව්ව විදියේ ඇඳක් පපා අරන් දුන්නා. ඒත් ඔයාලා මේවා ලස්සනට තියාගන්නේ නැනේ. ඔයාගේ යාළුවෝ ආවම මේ රූම් එකටත් එනවා. එතකොට මේක කැතට තිබ්බාම හොඳ නැනේ. මමාට මේක අස් කරලා දෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඔයාලගේ රූම් එක ඔයාලම අස් කරගත්තොත් ඔයාලටම ආස හිතෙයි"** කියලා.

ඊටපස්සේ දෙන්නම අස් කරන්න ගත්තා. ඇඳවලුත් අස් කළා. සෙල්ලම් බඩුත් අස් කළා. නතාරි වූ කාමරේ අතුගාද්දි හොඳට අතුගාන විදිය මං ඒ මුවාවෙන්ම කියලා දුන්නා. ඔවින්යා වූ රෙදි කෑල්ලක් තෙමාගෙන ඇවිත් පොළොව පිහලා දැම්මේ මං කියලාත් නෙවෙයි, එයාම හිතලා. පස්සෙ මං එයාලට ස්තුති කළා, හරිම ලස්සනයි, මං අස් කරනවට වඩා ලස්සනට අස් කරලා කියලා.

තිබුණා. ආදරෙන් සරලම විදියට තේරුම් කළාම කතාවක් කියනවා වගේ අහන් ඉඳලා එයාලා ඒක තේරුම්ගත්තා.

දරුවන්ව අනවශ්‍ය විදියට පාලනය කරන්න යන එකෙන් එයාලට අපිව එපා වෙනවා. වැරදි දේකට යොමුවෙනවානම් ඒවා පාලනය කරන්න ඕනේ. ඒත් මං කියන්නේ ඒවා නෙවෙයි එයාලගේ නිවාඩු වෙලාව නිදහසින් විඳින එක පාලනය කළොත්, ඒ වෙලාවටත් අපිට ඕන දේම ඒ අයගෙන් කරවගන්න ගියොත් එයාලට අපිව එපා වෙනවා.

ඒ නිසා මගේ මතය නම් ලෝකෙට පේන්න හොඳ අම්මා කෙනෙක් තාත්තා කෙනෙක් වෙන්න නෙවෙයි උත්සාහ කරන්න ඕන. මට ඉන්නේ හොඳම අම්මා, හොඳම තාත්තා කියලා දරුවන්ට දැනෙන විදියටයි අපි ජීවත්වෙන්න ඕනේ. ඒකට අපේ පැත්තෙන් හදාගන්න තියෙන්නේ ඉවසීම, කේන්තිය - උද්දච්ඡකම පාලනය කරගැනීම වගේ පොඩි දේවල් ටිකක් විතරයි. අනිත් එක දරුවන් අපිට ඕන විදියට හැඩගැහෙන්න ඕනයි කියන ආකල්ප ඔලුවෙන් අයින් කරගෙන දරුවගේ මට්ටමෙන් හිතන්න පුළුවන් නම් එයාලගේ ළමා කාලයේ මතක අතරට අසුන්දර දේවල් එකතුවෙන එක ගොඩක් අඩුවෙයි.

ඇත්තටම දරුවෝ විතරක් නෙවෙයි... සැමියා, බිරිඳ, සහෝදර සහොදරියන්, යාළුවන් මේ කාවවත් පාලනය කරන්න යන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඒකෙන් ඔයාව තව කෙනෙක්ට අප්‍රිය පුද්ගලයෙක් බවට පත්වෙන එක නතර වෙයි. ඕනෑම දෙයක් ඕනම කෙනෙකුට වෙනද කිව්වට වඩා ආදරෙන් කියලා බලන්න. ගෙදර වුණත්, වැඩ කරන තැන වුණත් එහෙම කරද්දී ඔයාට ලොකු වෙනසක් දැනෙන්න ගනියි. බලපෑමට යටත්වෙලා, අකමැත්තෙන් කරන දේවල්වලයි ආදරෙන් කරන දේවල්වලයි ලොකු වෙනසක් තියෙනවා කියන එක ඔයාටම දැනෙන්න පටන්ගනියි. ඒ වගේම ඔයා තවත් කෙනෙකුගේ හිතේ මතක හිටින ආදරණීය කෙනෙක් බවට පත්වේවි.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

ලෝකෙට පේන්න හොඳ අම්මා කෙනෙක් තාත්තා කෙනෙක් වෙන්න නෙවෙයි උත්සාහ කරන්න ඕන. මට ඉන්නේ හොඳම අම්මා, හොඳම තාත්තා කියලා දරුවන්ට දැනෙන විදියටයි අපි ජීවත්වෙන්න ඕනේ. ඒකට අපේ පැත්තෙන් හදාගන්න තියෙන්නේ ඉවසීම, කේන්තිය-උද්දච්ඡකම පාලනය කරගැනීම වගේ පොඩි දේවල් ටිකක් විතරයි

ඒවා පාලනය කරද්දි ගෙදර ඉන්න අයට ඒ ගෙදර අපායක් වගේ දැනෙනවා.

ඉතින් මං මේ සතිඅන්තය එයාලට ඕන විදියට ඉන්න ඉඩ දුන්නා. වැස්ස නිසා එළියේ ඇවිදින්න යන්න පුළුවන්කමක් තිබුණෙත් නෑ. උදේ නැගිටපු දරුවෝ උදේ කෑම කාලා මගේ බලකිරීමක් නැතුවම ගිහින් පිරිසිදු වෙලා වෙන ඇඳුම් ඇඳගෙන ආවා. ඊටපස්සේ ගේ අනික් පැත්ත පෙරලගෙන තුන්දෙනා සෙල්ලම් කළා. දවස් පහක්ම ඉස්කෝලේ වැඩ එක්ක ඔට්ටු වෙච්ච දරුවෝ ඒ විදියට සතුටින් එයාලගේ සතිඅන්තය විඳිනවා දකිනකොට මගේ හිතටත් ඒක ලොකු සැනසීමක් වුණා. දරුවන්ව පාලනය නොකර එයාලගේ වයසට ගිහින් හිතුවාම හැමදේටම හොඳ උත්තර ලැබෙනවා කියලා දහම් මට හැමවෙලේම කියනවා.

වැදගත්ම කොටසට එන්නේ මං දැන්. සතිඅන්තයේ දවස් දෙක ඉවරවෙලා සඳුදා අපි එළියට යමු කියලා කතා වුණා. ඉතින් උදේ වැඩ ටික කරලා මං දුවලගේ කාමරේට යද්දි ඒක ගන්න දෙයක් නෑ. පස්සේ මං දුවලා දෙන්නාට කතා කරලා එයාලට ආදරෙන් කිව්වා **"මේ ඔයාලාගේ රූම් එක, මේ දවස් දෙකේ අම්මා ඒක අස් නොකරපු නිසා ඒකේ හැටි බලන්නකෝ.**

පසුගිය ඔක්තෝබර් පළවැනිදා ලෝක ළමා දිනය දවසේ ළමයින්ව සතුටු කරන්න හරි හරියට සිංදු කියපු ගුරුවරු වගේම සිංදු කිය කියා නටපු ගුරුවරුත් අපි දැක්කා. එක දවසකට හරි ගුරුවරු තමන්ගේ සිසු දරුවන් එක්ක එකතු වෙලා සම්ප්‍රදායික රටාවට අභියෝග කරලා එහෙම විනෝදවුණු එක බොහොම සුබවාදී දෙයක් විදියටයි අපිටනම් පෙනුණේ. අමන්දි සුලෝචනා විජේසිංහ කියන්නෙත් එදා ඒ විදියට හරි ලස්සනට සිංදු කියපු ගුරුවරියක්. කිරිඳිවැල සංඝමිත්තා බාලිකා විද්‍යාලයේ ලෝක ළමා දින සැමරුම දවසේ දරුවන් පිරිවරාගෙන ඇය කළ ගායනය සමාජ මාධ්‍යයේ ජනප්‍රිය වීමත් එක්ක, මේ චූටි ටීචර් ගැනත් හැමෝම කතාවෙන්න පටන්ගත්තා. කොහොම නමුත් ගුරුවරු ගැන මුළු රටේම සුදු කළු කතා මැවෙමින් තියෙන වෙලාවක තමයි අපි ඒ අමන්දි ටීචර්ගේ රුවෙන් 'ධරණී' කවරය සරසන්න හිතුවේ.

උපාධියක් අතේ තියාගෙනත් පෙරපාසල් ගුරුවරියක් වුණේ ඇයි කියලා සමහරු මගෙන් අහනවා

ඇය විශ්වවිද්‍යාල උපාධියක් පවා අතේ තියාගෙනයි පෙරපාසල් ගුරුවරියක් විදියට අදටත් කටයුතු කරන්නේ.

"මගේ අම්මා 'පන්සිළු' කියලා පෙරපාසලක් කරන්නේ. එයා ඒ කාලේ මාව බඩේ තියාගෙනත් පෙරපාසලේ උගන්වලා තියෙනවා. ඉතින් මං පුංචි කාලේ ඉඳන්ම දැක්කේ අම්මා පුංචි දරුවොත් එක්ක ඉන්න හැටි. ඒ නිසා මටත් අම්මා වගේ වෙන්න හිතුණා. මං උසස් පෙළ කළේ කලා විෂය ධාරාවෙන්. හොඳ ප්‍රතිඵලයක් එක්ක ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න ලැබුණා. මේ වෙනකොට මං සමාජ විද්‍යාව පිළිබඳ උපාධිධාරිනියක්. ඒත් අම්මත් එක්ක පෙරපාසල් ගුරුවරියක් විදියට වැඩ කරනවා."

ගුරුවරියක් වෙන්න හීන දකින තරුණියකට උපාධියක් ගන්න බැරි වුණොත් රජයේ පාසැලක ගුරුවරියක් වෙනවා කියන එක හීනයක් විතරක්ම වෙනවා. හැබැයි මේ දිසාපාමොක් හීනය අතහැරගන්න බැරි ඇතැමෙක් පසුකාලීනව පෙර පාසැල් ගුරුවරුන් විදියටත් සේවයට බැඳෙනවා. නමුත් අමන්දි තවමත් මවගේ පෙරපාසලේ උගන්වන්නේ උපාධියකුත් අතේ තියාගෙන. අපෙන් ඇයට ලැබුණු ඊළඟ ප්‍රශ්නය වුණේ ඒක.

ඇඬන ළමයි නළවගන්න මම සාරය පිටින් පිනුම් ගහලත් තියෙනවා

ළමා දිනය දා 'රස පිරුණු කතා' හැඩට කියූ අමන්දි සුලෝචනා විජේසිංහ

"මගේ ගම කිරිඳිවැල. ගෙවල්වලට ළඟ හින්ද පාසල් ගියේ කිරිඳිවැල සංඝමිත්තා බාලිකා විද්‍යාලයට. ළමා දිනයට දවස් කීපයකට කලින් පාසලේ සහකාර විදුහල්පති සිසිර ශ්‍රී ගාමිණී සර් අපේ නංගි අතේ පණිවිඩයක් එවලා තිබුණා, පාසලේ ළමා දින වැඩසටහනක් සංවිධානය කරලා තියෙනවා, සිංදු කියන්න අක්කටත් එන්න කියන්නය කියලා. ඉතින් විදුහල්පතිතුමිය වන ඉන්දු සමරකෝන් මිස්ගේ ආශිර්වාදයත් ඇතුව පාසලේ ආදි ශිෂ්‍යාවක් විදියට මං එදා ඒ දරුවෝ ඉස්සරහා 'රස පිරුණු කතා' කියන සිංදුව කිව්වා."

අමන්දි කියන විදියට එදා ඇය ලෝක ළමා දිනය ද ගායනා කරපු ගීතයේ වීඩියෝව මුහුණුපොතට එකතු කරලා තිබුණේ එච්චර දුරදිග හිතලා නෙවෙයි. ඒත් මේ වෙනකොට ඒ වීඩියෝව ලක්ෂ ගණනක් දෙනා නරඹලා හමාරයි.

"ඇත්තටම ඒ වීඩියෝ එක සමාජ මාධ්‍යවල ගොඩාක් ජනප්‍රිය වුණා. ගොඩාක් අය හිතුවේ මං පාසල් ගුරුවරියක් කියලා. හැබැයි මං පෙරපාසල් ගුරුවරියක්. එදා සමහරු මාව අගය කළා. ඔය අතරේ විවේචනය කරපු පිරිසකුත් හිටියා. හැබැයි වාසනාව කියන්නේ ඒ හරහා මට ආදරය කරන ලොකු පිරිසක් හැදුනා."

අමන්දි කියන විදියට පුංචි කාලේ ඉඳන්ම ඇයට තිබුණේ පෙරපාසල් ගුරුවරියක් වෙන හීනයක්. ඒ හීනයට ඇය කොච්චර ආස කළාද කිව්වොත්

"සමහරු අහනවා ඇයි ඔයා උපාධියක් තියාගෙන මොන්ටිසෝරියක උගන්වන්නේ කියලා. ඇත්තටම ඒ හැමෝටම කියන්න තියෙන්නේ මං මේක ගොඩාක් සතුටින් කරන දෙයක් කියලා තමයි. අනික මං හිතනවා පෙරපාසල් ගුරුවරියකටත් යම්කිසි අධ්‍යාපන මට්ටමක් තියෙන්න ඕන කියලා. මොකද හැම දරුවෙකුගේම මුල් ශක්තිමත් කරන්නේ පෙරපාසල් ගුරුවරයෙක්නේ."

අමන්දිගේ කතාව හරි. මොකද තමන්ගේ හීන ඉදිරියේ අනෙක් හැමදේම පුංචියට දකින මිනිස්සුන්ට ජීවත්වෙන්න හරි ලේසියි. ඒත් උපාධියක් අතේ තියාගෙන පෙරපාසල් ගුරුවරියක් විදියට කටයුතු කිරීම ගැන අම්මා තාත්තාගෙ අකමැත්තක් නැද්ද කියලත් අපි ඇයගෙන් ඇහුවා.

"මගේ අම්මා තාත්තා එදා ඉඳන්ම මට කැමති දෙයක් කරන්න ඉඩ දුන්නා. මොකද එයාලා දන්නවා මං නිදහස අයුතු විදියට පාවිච්චි කරන කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා. ඉතින් එයාලා මාව හැමදෑම විශ්වාස කළා. ඒ නිසා මං පෙරපාසල් ගුරුවරියක් වීම ගැනත් එයාලට ප්‍රශ්නයක් නෑ."

ලෝක ළමා දිනය දවසේ සිංදු කියපු ගුරුවරියන්ට කෙසේවෙතත් හරි හරියට නටපු ගුරුවරියන්ට නම් මේ වෙනකොටත් ප්‍රශ්න ඇතිවෙලා. සමහරුනම් කියන්නේ ගුරුවරු එදා ඒ විදියට හැසිරීම නිසා ගුරු වෘත්තියේ ගෞරවනීය බවට කළු පැල්ලමක් එකතුවුණා කියලයි..

ඒ වීඩියෝ එක ෆේස්බුක් එකට දැම්මේ මෙහෙම වෙයි කියලා හිතලා නෙවෙයි

"පාසලක් වුණාම අධ්‍යාපන කටයුතු වගේම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් එහෙමත් සමබරව කරගෙන යන්න ඕන. කොවිඩ් නිසා ලංකාව පුරාම පාසල්වල ගුරුවරු සහ ළමයි සෑහෙන කාලයක් ගෙවල්වලට කොටුවෙලයි හිටියේ. මං හිතන්නේ අවුරුදු දෙක තුනකින්ම ලෝක ළමා දිනයක්වත් අපි සමරලා තිබුණේ නෑ. ඉතින් කාලෙකින් එහෙම අවස්ථාවක් ලැබුණු මොහොතේ එයාලා සිංදුවක් කියලා, පොඩ්ඩක් නටලා සතුටු වුණා කියන එකේ වැරැද්දක් මටනම් පේන්නේ නෑ."

ඊළඟට අමන්දි අපිත් එක්ක කිව්වේ හරි අපූරු කතාවක්. ඒ ඇය පෙරපාසල් දරුවෝ එක්ක ගෙවන ජීවිතේ ගැන.

"පෙරපාසල් ගුරුවරියක් විදියට මම නම් පුටුවේ ඉඳගෙනම උගන්වන්නේ නෑ. ළමයින්ගේ අවධානය ගන්න උගන්වන අතරේ මමත් නටන වෙලාවල් තියෙනවා. නට නට තමයි කවි, සිංදු එහෙම කියලා දෙන්නේ. සමහර වෙලාවට සාරිය පිටින් පිනුම් එහෙමත් ගහනවා. එහෙමත් වෙලාවට අඬන ළමයින්ගේ ඇඬිල්ල නතර කරන්නත් පිනුම් ගහන්න, අඬන්න එහෙම වෙනවා. එයාලා ඒකට ආසයි. එක දවසක් සාරිය ඇඳගෙන දිගට දිගට පිනුම් ගහන්න ගිහින් සාරිය පැටලිලා ළමයින්ගේ ඇඟවල් උඩට වැටුණා."

ඒ කතාව අහපු අපට වගේම අමන්දිටත් හිනා. හැබැයි ඇයගේ ඒ ඉනාවක් වගේ හිනාව දැක්කම තවත් ප්‍රශ්නයක් ඇයගෙන් නොඅසා බැරිවුණා. ඒ තමයි ආදරේ ගැන.

"අම්මගේ තාත්තගේ ආදරේ මට ඕනවටත් වඩා ලැබෙනවා. ඒ වගේම පෙරපාසලේ දරුවන්ගේ ආදරේ මට මහමෙරක් වගේ. ඒ දරුවන්ගේ අම්මලත් මට ගොඩාක් ආදරෙයි. හැබැයි පෙම්වතියක් වෙන්නනම් තාම හිතලා නෑ. ඒවට තව කල් තියෙනවා."

"මං දකින විදියට 'ධරණී' කියන්නේ ඕනෑම වයසක ගැහැනියකට ජීවිතේ දිරියෙන් ජයගෙන, ශක්තිමත්ව ඉන්න හැටි කියලා දෙන පත්තරයක්. මමත් හැමදාම බලනවා. ඒ වගේම අපේ පෙරපාසලේ දරුවන්ගේ අම්මලා 'ධරණී' කියවන අය.

මේ දිනවල සමාජ මාධ්‍යවල ඇයට ලැබෙන ප්‍රතිචාර එක්ක ආදරෙන්නම් ඇයට අඩුපාඩුවක් නැති බව පැහැදිලියි. ඒ නිසයි 'ධරණී' අපිත් 'සිංදු කියන ටීචර්' හොයාගෙන ඇයව බලන්න ආවේ. ඒ වගේම අපේ පැමිණීම ඇයටත් ලොකු සතුටක් වුණා කියලා අපිට තේරුණේ ඇගේ සතුටු කඳුළු දැක්කම. මොකද ඇය හැමදෙම කියවපු 'ධරණී' පුවත්පතේ මුල් කවරයේ ඇගේ ඡායාරූපයක් පළවීම තවමත් හීනයක් වගේ කියලයි අමන්දි අපිත් එක්ක කිව්වේ. ඉතින් සිංදු කියන මොන්ටිසෝරි ටීචර්ගේ අනාගතයත් ඇගේ සිංදු වගේම ලස්සන වෙන්න කියලා හිතලා අපි ඇයට සමුදුන්නා. හැබැයි ඇය අපෙන් තවත් පුංචි වෙලාවක් ඉල්ලගෙන 'ධරණී' ගැනත් මෙන්න මෙහෙම කතාවක් කිව්වා.

"මං දකින විදියට 'ධරණී' කියන්නේ ඕනෑම වයසක ගැහැනියකට ජීවිතේ දිරියෙන් ජයගෙන, ශක්තිමත්ව ඉන්න හැටි කියලා දෙන පත්තරයක්. මමත් හැමදාම බලනවා. ඒ වගේම අපේ පෙරපාසලේ දරුවන්ගේ අම්මලා 'ධරණී' කියවන අය. ඒ අය උදේට පෙරපාසලට දරුවෝ දාලා පෙරපාසල ඇරෙනකල්ම 'ධරණී' කියවන එක තමයි කරන්නේ."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න
ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිට පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුබිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 31 වැනි කොටස

LTTE සාමාජිකාවක් බව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයට ගියාම ද්වර්කාට අමතක වෙලා

පුනරුත්ථාපනය සඳහා යොමුකර සිටි හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජික සාමාජිකාවන් 160කු පමණ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය සඳහා යොමුකළ අයුරු බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ මහතා විසින් ඉකුත් සතියේදී විස්තර කරන ලදි.

"විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය සඳහා යොමුකළ පිරිස අතර විශේෂ අවධානයට යොමුවණ තරුණියන් එහෙම හිටියද?"

යනුවෙන් ගුණසිංහ මහතාගෙන් විමසා සිටියෙමි.

"අපොයි කීපදෙනෙක්ම හිටියා.

එහෙම හිටපු එක්කෙනෙක් තමයි 'ද්වර්කා' කියන්නේ" යැයි පවසමින් ද්වර්කා නමින් පුනරුත්ථාපනය සඳහා පැමිණි තරුණිය පිළිබඳ හෙතෙම විස්තර කළේය.

"විශ්වවිද්‍යාලයට ගිය අනිත් ළමයින්ට වඩා මේ ළමයා විශේෂයි. මොකද අනිත් අය අපි ළඟ ඉඳලා විශ්වවිද්‍යාලයට යද්දි මේ ළමයා විශ්වවිද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය ලබමින් ඉද්දි තමයි තුස්ත විමර්ෂණ ඒකකයේ නිලධාරීන්ගේ අත්අඩංගුවට පත්වෙන්නේ. මේ අත්අඩංගුවට ගැනීම වැරදියි කියලා හෙළා දැකලා විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍ය සංගම් කීපයක් උද්ඝෝෂණ කළා. ඒවා මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කළා. ඔය අතර කරපු විමර්ෂණවලින් පසුව තමයි අධිකරණ නියෝගයකින් අවුරුද්දක් පුනරුත්ථාපන කාලයක් සඳහා අපි ළඟට ආවේ."

පුනරුත්ථාපනය වුණු සෙසු තරුණියන් මෙන් නොව ද්වර්කාගේ එල්.ටී.ටී.ඊ. සබඳතාවය ඇතිවී තිබුණේ උපතත් සමඟ බිළිඳු වියේදීමය. ද්වර්කාගේ පදිංචිය වී තිබුණේ එල්.ටී.ටී.ඊ.සංවිධානයේ බලකොටුවක් බවට පත්ව තිබූ මුලතිව් පුදුකුඩිරිප්පු ප්‍රදේශයයි. කොටි ඔවුන්ගේ අධිආරක්ෂක කලාපයක් ලෙස නම් කර තිබූ එම ප්‍රදේශයේ කොටි නායක ප්‍රභාකරන්ගේ පවුල මෙන්ම මුහුදු කොටි නායක හා සෙසු සියලුම නායකයන් පදිංචිව සිටියහ. ප්‍රභාකරන්ගේ බිරිඳ මදිවදිනි වූ අතර චාල්ස් ඇන්තනී හා බාලචන්ද්‍රන් ලෙස පුතුන් දෙදෙනෙකු හා එක් දියණියක සිටියාය. එම දියණියගේ නමද 'ද්වර්කා' ය. පුනරුත්ථාපනය සඳහා පැමිණි ද්වර්කාගේ පවුලේ පිරිස් එල්.ටී.ටී.ඊ.ය සමඟ සබඳතා පැවැත්වූවේය. එමෙන්ම කොටි නායක ප්‍රභාකරන්ට දැඩි භක්තියක් මෙන්ම ගෞරවයක්ද දැක්වූහ. ඒ නිසා ඒ වනවිට කුඩා දැරියක්ව සිටි ප්‍රභාකරන්ගේ දියණියගේ නම වූ ද්වර්කා යන නම තම දියණියට තැබීමට අපේ කතානායිකා ද්වර්කාගේ මව්පියන් කටයුතු කළහ.

ද්වර්කා පිළිබඳව සිය කතාව ආරම්භ කළ ගුණසිංහ මහතා.

"මේ ද්වර්කා පාසල් කාලයේදී අධ්‍යාපනයට වගේම ක්‍රීඩාවටත් ගොඩක් දක්ෂතා පෙන්නලා තිබුණා. පළාත් ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ පවා අරගෙන තිබුණා. මෙයා උසස් පෙළ ලියන කාලයේ තමයි එල්.ටී.ටී.ඊ. එක අනිවාර්යය යුද සේවය නීතිය ගෙනැල්ලා තියෙන්නේ. නමුත් ද්වර්කාගේ පවුල හා එල්.ටී.ටී.ඊ. ඉහළ නායකයන් සමඟ තිබුණ සබඳතා නිසා බලෙන් පැහැරගෙන යාම හෝ වෙනත් හිරිහැර මේ පවුලට කරලා නැහැ. නමුත් අනිත් පවුල්වල ළමයින් බලෙන් යුද්ධයට බඳවාගනිද්දී මෙයාලගේ පවුල විතරක් බේරිලා ඉන්න එක අනිත් අයගේ විවේචනයට ලක්වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා ද්වර්කාගේ මාමා කෙනෙක් මැදිහත් වෙලා ද්වර්කාව එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට බඳවාගෙන තිබුණා. මේ මාමා එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ ප්‍රබල සාමාජිකයෙක්. ඒ වගේම වැඩ කරලා තිබුණෙ කොටි ඔත්තු අංශයේ නායක පොට්ටු අම්මාන් ළඟ, එයාගේ දෙවැනියා විදියට."

බ්‍රිගේඩියර් මංජුල ගුණසිංහ හිටපු පුනරුත්ථාපන සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී

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

කොටි නායක ප්‍රභාකරන්ගේ පවුල

සුදුවෑන් එකක් ඇවිත් විශ්වවිද්‍යාල සිසුවියක් පැහැරගෙන ගියා කියලා උද්ඝෝෂණ, විරෝධතා කීපයක්ම තිබුණා. හැබැයි අත්අඩංගුවට ගැනීම ගැන මම ඇහුවම මේ ළමයා දුන්නේ අපිටත් හිතාගන්නත් බැරි උත්තරයක්

කර තිබුණි. පසුගිය යුද සමයේදී රජයේ ප්‍රබලයන් සමඟ සබඳතා තිබූ හමුදා සාමාජිකයන් තමන්ට තිබූ සබඳතා ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් යුද්ධයට ගියේ නැත. ඔවුහු තම නිලතල රැක ගනිමින් යුද්ධයක් නොමැති ප්‍රදේශවල සිය රාජකාරිය කරගෙන ගියෝය. එවැනිම සිදුවීමක් ද්වර්කා එල්.ටී.ටී.ඊ.යට එක්වීමෙන් පසුව සිදුවිය. ඇගේ මාමාට එල්.ටී.ටී.ඊ.ය තුළ තිබූ බලය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ද්වර්කාව මාමා රාජකාරි කළ කොටි ඔත්තු අංශයට එක්කර ගැනිණි. අනතුරුව ඇයට පැවරුණ රාජකාරිය වූයේ සිංහල, ඉංග්‍රීසි හා දෙමළ පුවත්පත්වල පළවන එල්.ටී.ටී.ඊ.යට අදාළ ලිපි කපා වෙන්කර වෙනම පොතක අලවා සකස් කිරීමයි. ඒ වනවිට සිංහල පුවත්පත් එල්.ටී.ටී.ඊ. පාලන ප්‍රදේශයේ අලෙවි නොවුණද ක්‍රමන හෝ ක්‍රමයකට සිංහල පුවත්පත් ලබාගෙන තිබුණි.

"ද්වර්කා පුනරුත්ථාපන නිලධාරීන් එක්ක ගොඩක් හිතවත්ව කටයුතු කළා. ඒකට හේතුව ඒ වෙද්දි එයා සිංහල අය ආශ්‍රය කරලා ඉඳලයි ආවේ. ඒ නිසා එයා ගැන හැම තොරතුරක්ම අපි අහන්න කලින් එයා කීවා." යැයිද පැවසූ බ්‍රිගේඩියර් ගුණසිංහ මහතා,

"ද්වර්කා කොටි සංවිධානයේ වැඩ කරමින් ඉද්දි තමයි උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල ඇවිත් තියෙන්නෙ. ඒ ප්‍රතිඵල අනුව එයා විභාගය සමත්. මෙයාට විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය සඳහා ඉල්ලුම් කරන්න අවශ්‍ය පහසුකම් එල්.ටී.ටී.ඊ. එකෙන් සපයලා තියෙනවා. ඒ අනුව පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයට තේරිලා තියෙනවා. පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් වෙන්න දින ලැබිලා තියෙන්නේ 2008 අග කාලයේදී."

එකල කොටි පාලන ප්‍රදේශයේ පදිංචි පුද්ගලයන් එම ප්‍රදේශයේ සිට රජයේ පාලන ප්‍රදේශ වෙත ඇතුළු වීම එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් තහනම් කර තිබුණි. විශේෂයෙන් තරුණ පිරිසට එම නීතිය තදින්ම බලපා තිබුණි. අත්‍යවශ්‍ය කටයුත්තක් සඳහා රජයේ පාලන ප්‍රදේශ වෙත යන්නේනම් රජයේ පාලන ප්‍රදේශයට ගොස් තම කාර්ය කරගැනීමෙන් පසුව ආපහු පැමිණෙන බවට පිරිසක් ඇප විය යුතුය. ගිය පිරිස නැවත නොපැමිණියේනම් ඇපකරුවන් කොටි අත්අඩංගුවට පත්වේ. එසේත් නැතිනම් තම දේපළ සියල්ල එල්.ටී.ටී.ඊ.ය වෙත පවරා කොටි පාලන ප්‍රදේශයෙන් ඉවත් විය යුතුය.

"ද්වර්කාට කොටි පාලන ප්‍රදේශයෙන් එළියට එන්න කිසිම බාධාවක් තිබිලා නැහැ. එයා අවසාන සීමාවේ එල්.ටී.ටී.ඊ. මුරපොළට එද්දි එයාට පිටවෙන්න අවශ්‍ය නිෂ්කාශන වාර්තාව කොටි බුද්ධි අංශයෙන් එවලා තිබිලා. එතැනදී හොඳ පිළිගැනීමක් එක්ක තමයි ඇවිත් තියෙන්නේ.

එකල කොටි පාලන ප්‍රදේශයේ පදිංචි පුද්ගලයන් එම ප්‍රදේශයේ සිට රජයේ පාලන ප්‍රදේශ වෙත ඇතුළු වීම එල්.ටී.ටී.ඊ.ය විසින් තහනම් කර තිබුණි. විශේෂයෙන් තරුණ පිරිසට එම නීතිය තදින්ම බලපා තිබුණි.

'නංගි ඔයා මහනුවරට ගියාම අපට හොඳට උදව් කරන්න ඕන' වගේ දේවල් චිතැන ඉඳපු බුද්ධි අංශ සාමාජිකයෝ කියලා.

විශ්වවිද්‍යාලයට ඇවිත් ටික දවසක් යද්දි එල්.ටී.ටී.ඊ. එකත් පරාජයට පත්වෙමින් හිටියේ. ඒ නිසා සබඳතා බිඳ වැටිලා, චිතැනින් පස්සේ මේ ළමයා තමන්ගේ පාඩුවේ අධ්‍යාපන කටයුතු කරගෙන ඉඳලා. එල්.ටී.ටී.ඊ. එක 2009 මැයි මාසයේ පරාජයට පත්වෙලා මාස කීපයක් යද්දි ද්වර්කාට තමන් එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවක් කියන එකත් අමතක වෙලා. සිංහල ළමයි ආශ්‍රය කරනවා. ගමන් බිමන් යනවා. සාමාන්‍ය විදියේ ළමයෙක්ම වෙලා. ඔය අතර තමයි යුද්ධය ඉවරවෙලා මාස කීපයකට පස්සේ තුස්ත විමර්ෂණ ඒකකයට තොරතුරක් ලැබලා තියෙන්නේ එල්.ටී.ටී.ඊ. ඔත්තු අංශයේ කෙනෙක් පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් කරලා තියෙනවා කියලා. ඊටපස්සේ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ දේශනයකට සහභාගී වෙලා ඉද්දි තමයි ද්වර්කා අත්අඩංගුවට අරගෙන තිබුණේ.

චිතැනින් පස්සේ සුදුවෑන් එකක් ඇවිත් විශ්වවිද්‍යාල සිසුවියක් පැහැරගෙන ගියා කියලා උද්ඝෝෂණ, විරෝධතා කීපයක්ම පැවැත්වුවා. මේ අත්අඩංගුවට ගැනීම ගැන මම ඇහුවම මේ ළමයා දුන්නේ අපිටත් හිතාගන්නත් බැරි උත්තරයක්.

'මම දේශනයකට ගිහින් එද්දි මගේ නම කියලා ඇහුවම මම නැගිට්ටා. ඊටපස්සෙ කීවා ඔයා හමුවෙන්න අමුත්තෝ වගයක් ඇවිත් ඉන්නවා යන්න කියලා. එළියට එද්දි වෑන් එකකින් ආපු කීපදෙනෙක් හිටියා. සිවිල් ඇඳුමෙන් හිටියේ. මට හැබැයි කිසිම ගානක් වුණේ නැහැ.

ඔයාද ද්වර්කා කියන්නෙ කියලා ඇහුවා. මම ඔව් කීවාම කටඋත්තරයක් ගන්න තියෙනවා වාහනයට නගින්න කීවා. මම ඇයි කියලා ඇහුවම කීවා, ඔයා එල්.ටී.ටී.ඊ. ඔත්තු අංශයේ හිටියා කියලා තොරතුරක් ලැබිලා තියෙනවා ඒ නිසා කියලා. එතකොට තමයි මට මතක් වුණේ මම එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ හිටියා නේද කියලා. මාව අත්අඩංගුවට ගත්ත අය මට හොඳින් සැලකුවා. මමත් සේරම ඇත්ත කීවා.'

නැවත විශ්වවිද්‍යාලයට යවන්න කටයුතු කරද්දි යාපනය හරි වෙනත් විශ්වවිද්‍යාලයකට යන්න ඕනෙකමක් තියෙනවද කියලා ඇහුවම එයා කීවා මම පේරාදෙණිය පරිසරයටත් කැමැතියි, සිංහල ළමයින්ටත් කැමතියි, ඒ නිසා පේරාදෙණියටම යවන්න කියලා.

අධිකරණ නියෝගය අවුරුද්දක් වුණත් මාස 06ක වගේ කෙටි කාලයකින් විශේෂ අවසරයක් අරගෙන විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනයට යොමු කළා. ඉතිරි මාස 06දී සතියකට වතාවක් පේරාදෙණිය පොලිසියේ අත්සන් කරලා මාස 06 ගෙවී යන වැඩපිළිවෙලක් සූදනම් කළා. ඒ අත්සන් කිරීම ඒ ළමයගෙ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වෙන විදියට කරන්න සූදනම් කළේ. එයා නිදහස් වෙලා යද්දි අනාගත බලාපොරොත්තු මම ඇහුවා.

'උපාධිය අරගෙන පරිපාලන විභාගය සමත් වෙලා දිසාපතිවරියක් විදියට ජනතාවට සේවය කිරීම මගේ බලාපොරොත්තුව' කියලා කීවා. මෑතකදී දැනගත්තා ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයක රාජකාරි කරනවා කියලා."

සනත් ප්‍රියන්ත

දිනක්ෂි ගලවපු කලිසම ඔයාලා ඇයි තාමත් ඇඳගෙන?

මිලින්ද රාජපක්ෂ

විලි වහගන්න රෙදි ඇඳපු ඉතිහාසය දිහා බැලුවොත් අපි කොහොමත් උඩුකය නිරාවරණය කරගෙන හිටපු ජාතියක්. ඒ කාලෙත් අපේ සමාජයේ අඩු කුලවල කියලා හඳුන්වපු අයට උඩුකය වැසීම තහනම් කරලා තිබුණා. ඔය කාලෙ තමයි ඵංගලන්තයෙන් ආපු සුප්‍රකට සිවිල් නිලධාරියෙක් වෙච්ච ලෙනාඩ් වුල්ෆ් කියන මහත්තයා හම්බන්තොට දිසාපති බවට පත්වුණේ.

ඉතින් ඔහොම ඉන්න ගමන් ලෙනාඩ් වුල්ෆ් දිසාපතිතුමා දවසක් ඒ පැත්තේ සංචාරයකට සහභාගී වුණා. ඒ වෙලාවෙ වී කොට කොට ඉඳපු ගැහැනු කෙනෙක් ඇවිල්ලා මේ මනුස්සයට තමන්ගේ දුක්ගැනවිල්ලක් කිව්වා. පුදුම වෙන්න කාරණාවක් නොවුණත් ඒ දුක් ගැනවිල්ල ටිකක් වෙනස් විදියේ එකක්. "අනේ මහත්තයෝ වී කොටනකොට තන් දෙක උඩ යනවා වී කොටාගන්න බෑ. ඒ නිසා අපිට මේ උඩුකය වහගන්න අවසර දෙන්න" කියන එකයි දුක්ගැනවිල්ල වුණේ.

වුල්ෆ්ට දුක හිතිලා එතැනම හිටපු ආරච්චිට කතා කරලා කිව්වාලු මේ ප්‍රශ්නෙ විසඳන්න කියලා. හැබැයි දිසාපති මොනවා කිව්වත් අඩු කුලේ ගැහැනුන්ට සම්පූර්ණ උඩුකය වහන්න දෙන්න බෑ කියන එකයි ආරච්චිගේ තීරණය වුණේ. නමුත් වුල්ෆ්ගේ කීමට අන්තිමට රෙදිපටකින් විතරක් උඩුකයේ පියයුරු ගැට ගහගන්න මේ උදව්වියට අවසර ලැබුණා. එහෙම තමයි නිරුවතින් ඉඳපු අපේ සමහර ගෑනුන්ට සුද්දෝ රෙදි ඇන්දුවේ.

මැදපෙරදිග වළං හෝදන්න ගෑනු යවන ලංකාවේ පිරිමි ලැජ්ජාවට පත්කරලා මිසක් අපිට කවදාවත් මේ හණමිටිය බිමින් තියන්න ලැබෙන්නේ නෑ

එයින් පස්සේ විලි වහගන්න, විලාසිතා කරන්න,

සංස්කෘතිය රකින්න, තරාතිරම පෙන්වන්න වගේ එකී නොකී බොහෝ දේවල් තකා රෙදි ඇන්දට ඒ හැම රෙද්දකම මූල මොකක්ද කියන්න බොහොමයක් බවලත්තු වගේම මහත්වරුත් නොදන්න නිසයි ඔය කතාව කිව්වේ.

ඇඳුම් කියන්නේ හුදෙක්ම විලි වහගන්න පොරවන රෙදි යාර කීපයක් නොවන බව කියන්න, මීට ටික කාලයකට කලින්නම් මම උදාහරණයට ගන්නේ පැරිස් ෆැෂන් වීක් එකේ වීඩියෝ එකක්. ඒකට හොඳම ලෝකල් උදාහරණය තමයි කොළඹ ෆැෂන් වීක් එක සහ ඒක බලන්න එන නෝනා මහත්තුරුන්ගේ ෆැෂන්.

හැබැයි ගෑනුන්ගේ ඇඳුම මේ වෙද්දී කොයිතරම් ප්‍රබල දේශපාලන ප්‍රකාශනයක් වෙලාද කියන එක පෙන්වන්න මේ මොහොතේ ඒ ෆැෂන් වීක් එක පැත්තක තියලා මම ඔබට ඉරානය පෙන්වනවා.

කාන්තාවක් වුණාම ඇඳුම් අඳින්න ඕනේ කොහොමද? ඇවිදින්න ඕනේ කොහොමද? සෙක්ස් කරන්න ඕනේ කොහොමද? පිරිසක් ඉදිරියේ හැසිරෙන්න ඕනේ කොහොමද? කියන මේ හැම ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරු වසර දහස් ගාණක් තිස්සේ පිරිමි ආගමික නායකයන් විසින් ලියලා පළකර තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි හිජාබයෙන් නිවැරදිව හිස වසාගෙන නොසිටි වරදට ආගමික පොලිසියේ අත්අඩංගුවට පත්වී ඉරානයේ මහ්සා අමිනි කියන වයස අවුරුදු 22ක තරුණිය වද හිංසාවලට ලක්වෙලා මියගියේ. කාන්තාවන් මත බලහත්කාරයෙන් පටවා ඇති මේ ආගමික සංස්කෘතික පීඩාවන් ඉවත්කරන ලෙස ඉරාන ජනරජයට බලකරමින්, ඉරානයේ විතරක් නෙවෙයි ලෝකෙම කාන්තාවන් තවමත් හඬ නගන්නේ අයය වෙනුවෙන් ඇතිවුණු උද්ඝෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට.

නිරුවතින් ඉඳපු අපේ ගෑනුන්ට රෙදි ඇන්දුවේ සුද්දෝ

බහුතරයක් ආගම් සහ සංස්කෘතින්වල ගෑනුන්ට හිසේ සිට පාදන්තය දක්වා ඇඟ වහගන්න කියන්නේ ගෑනුන්ගේ ශරීරය දැක්කම පිරිමින් ලිංගිකව උද්දීපනය වන නිසාලු. ඉරානයේ ගෑනු තම හිස්වැසුම් ගිනිතබා කරන සටන පිරිමි ආගමික සංස්ථාවට එරෙහි ගෝලීය අරගලයක් වන්නේ ඒ නිසා.

පහුගිය දවසක දිනක්ෂි ප්‍රියසාද් කියන අපේ රටේ තරුණ කලාකාරිනිය සිය දියණිය සහ සැමියා සමඟ පෙනීසිටින ඡායාරූපයක් සමාජ මාධ්‍යට එකතු කරලා තිබුණා. ආගමික සංස්කෘතිය රකින්න, තරාතිරම පෙන්වන්න වගේ එකී නොකී බොහෝ දේවල් තකා රෙදි ඇන්දට ඒ හැම රෙද්දකම මූල මොකක්ද කියන්න බොහොමයක් බවලත්තු වගේම මහත්වරුත් නොදන්න නිසයි ඔය කතාව කිව්වේ.

ඇඳුම් කියන්නේ හුදෙක්ම විලි වහගන්න පොරවන රෙදි යාර කීපයක් නොවන බව කියන්න, මීට ටික කාලයකට කලින්නම් මම උදාහරණයට ගන්නේ පැරිස් ෆැෂන් වීක් එකේ වීඩියෝ එකක්. ඒකට හොඳම ලෝකල් උදාහරණය තමයි කොළඹ ෆැෂන් වීක් එක සහ ඒක බලන්න එන නෝනා මහත්තුරුන්ගේ ෆැෂන්.

හැබැයි ගෑනුන්ගේ ඇඳුම මේ වෙද්දී කොයිතරම් ප්‍රබල දේශපාලන ප්‍රකාශනයක් වෙලාද කියන එක පෙන්වන්න මේ මොහොතේ ඒ ෆැෂන් වීක් එක පැත්තක තියලා මම ඔබට ඉරානය පෙන්වනවා.

කාන්තාවක් වුණාම ඇඳුම් අඳින්න ඕනේ කොහොමද? ඇවිදින්න ඕනේ කොහොමද? සෙක්ස් කරන්න ඕනේ කොහොමද? පිරිසක් ඉදිරියේ හැසිරෙන්න ඕනේ කොහොමද? කියන මේ හැම ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරු වසර දහස් ගාණක් තිස්සේ පිරිමි ආගමික නායකයන් විසින් ලියලා පළකර තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි හිජාබයෙන් නිවැරදිව හිස වසාගෙන නොසිටි වරදට ආගමික පොලිසියේ අත්අඩංගුවට පත්වී ඉරානයේ මහ්සා අමිනි කියන වයස අවුරුදු 22ක තරුණිය වද හිංසාවලට ලක්වෙලා මියගියේ. කාන්තාවන් මත බලහත්කාරයෙන් පටවා ඇති මේ ආගමික සංස්කෘතික පීඩාවන් ඉවත්කරන ලෙස ඉරාන ජනරජයට බලකරමින්, ඉරානයේ විතරක් නෙවෙයි ලෝකෙම කාන්තාවන් තවමත් හඬ නගන්නේ අයය වෙනුවෙන් ඇතිවුණු උද්ඝෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට.

බහුතරයක් ආගම් සහ සංස්කෘතින්වල ගෑනුන්ට හිසේ සිට පාදන්තය දක්වා ඇඟ වහගන්න කියන්නේ ගෑනුන්ගේ ශරීරය දැක්කම පිරිමින් ලිංගිකව උද්දීපනය වන නිසාලු. ඉරානයේ ගෑනු තම හිස්වැසුම් ගිනිතබා කරන සටන පිරිමි ආගමික සංස්ථාවට එරෙහි ගෝලීය අරගලයක් වන්නේ ඒ නිසා.

පහුගිය දවසක දිනක්ෂි ප්‍රියසාද් කියන අපේ රටේ තරුණ කලාකාරිනිය සිය දියණිය සහ සැමියා සමඟ පෙනීසිටින ඡායාරූපයක් සමාජ මාධ්‍යට එකතු කරලා තිබුණා. ආගමික

පොලිසියක් නැති වුණාට අපේ රටේ ස්වේච්ඡාවෙන් පත්වෙච්ච සංස්කෘතික පොලිසිය ඇගේ කලිසම කොට වැඩි බව කියමින් සෑහෙන විවේචනය කරලා තියනවාත් අපි දැක්කා. එතැන හිටියේ පිරිමි විතරක්ම නොවන නිසා දිනක්ෂිගේ කොට කලිසම ගැන හා හූව හුදෙක්ම ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාවෙන් එහාට ගිය, අපේ කාන්තාව මත බලහත්කාරයෙන් පටවා ඇති සංස්කෘතික තහංචිවල ප්‍රකාශනයක් කියලයි මම හිතන්නේ.

කොහොම නමුත් ඒ කොමෙන්ටුවට පිළිතුරක් දෙමින් දිනක්ෂිගේ සැමියා සාරංග දිසාසේකර තැබූ ප්‍රකාශය හුදෙක්ම සිය බිරිඳගේ කලිසම් ප්‍රශ්නයකට වූ මැදිහත්වීමකට එහා ගිය එකක් බවත් කියන්න ඕන. ඒක අපේ වික්ටෝරියානු පුරුෂාධිපත්‍යය ගහපු අතුල්පහරක් කියලා මම කියන්නේ ඉහතින් සඳහන් කරපු සියලු හේතු නිසා.

දිනක්ෂිලාට එරෙහි මේ බලහත්කාරය ජයගන්න පුළුවන් වෙන්නේ සාරංගලාගේ මැදිහත්වීමෙන්ම විතරයි. තමන්ගේ බිරිඳ කැමති විදියකට අඳින්න සැමියා ඉඩදීමෙන්, දුව කැමති ක්‍රීඩාවක් කරන්න තාත්තා ඉඩදීමෙන්, තමුන්ගේ පෙම්වතිය කැමති විදියකට සෙක්ස් කරන්න පෙම්වතා එකඟ වීමෙන් මේ තත්ත්වය වෙනස් කරන්න පුළුවන් බවයි මගේ මතය. එකඟවීම්වලට විතරක් සීමා නොවී ඇයගේ රුචිකත්වය වෙනුවෙන් අනෙක් ගෑනු පිරිමි ඉදිරියේ පෙනී සිටින්නන් පුළුවන් වෙන්න ඕන. ගෑනු පිරිමි වෙන්කරලා උගන්වන මිෂනාරි පාසල් අධ්‍යාපනය වහල දාලා, ගුරුවරියන්ට ශිෂ්‍යාවන් සමඟ නටන්න බෑ කියන නිලධාරීන් පිළිකුල් කරලා, ගණිතය විද්‍යාව ඉගෙනගන්න වැඩි වැඩියෙන් දූවරු පොළඹවලා, මැදපෙරදිග වළං හෝදන්න ගෑනු යවන ලංකාවේ පිරිමි ලැජ්ජාවට පත්කරලා මිසක් අපිට කවදාවත් මේ හණමිටිය බිමින් තියන්න ලැබෙන්නේ නෑ.

මුද්‍රිත මාධ්‍ය අනුග්‍රහය : ධරණී

මීට කලින් කවදාවත් ගෑනු ළමයෙක් එක්ක ඇඳුම් ගන්න ගිහිල්ලා නෑ නේද?

ඇවසලයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

92 කොටස

අංජනා බලා සිටියේ තේනුක තෙන්නකෝන් වැඩිහිටියන් දෙදෙනාට දුරකතන පෙන්වමින් විස්තර කරන දෙසය. ඇයටත් ඒ වැඩේ ගැන ආසා හිතුණත්, එසේ විස්තර කරන්නට දුරකතන ගැන ඇය කිසිවක්ම දන්නේ නැත. වෙළඳසැලේ ඉන්නා වෙලාවට හෝ ඔහුගෙන් ඒ ගැන ඉගෙනගන්නට ඇයට ආසා හිතුණි. තේනුක දුරකතනය පෙන්වමින් කියන දේ වැඩිහිටි පිරිමියා ඕනෑකමින් අසා සිටියත් කාන්තාව සිටියේ ඒ ගැන වැඩි අවධානයකින් නොවේ. විටෙක ඇය වටපිට බලන බැල්මට අංජනාද හසුවෙයි. එවිට ඈ මුවේ ඇඳෙන්නේ සිරියාවන්ත හිනාවකි.

“නෝනා... ඔයත් මේක වැඩ කරන හැටි හොඳට අහගෙන ඉන්න. මං ගෙදර නැති වෙලාවක පුතාලා කතා කළොත් කෝල් එක ගන්න දැනගෙන ඉන්න එපැයි.”

ඒ කතාබහට ඇගේ අවධානයක් නැති බව දැනුණ නිසාදෝ වැඩිහිටි පිරිමියා කියද්දී තේනුකට වහා අංජනා දෙස බැලුණි. ඒ ඇයට ‘නෝනා’ කියා කතා කළ නිසාය. ඒ මොහොතේම අංජනාටත් ඔහු දෙස බැලුණෙන් දෙදෙනාගේ සිව් නෙත් එකට හමුවිය.

අංජනාගේ දෙතොලතරින් සිහින් සිනාවක් ඉහිරෙද්දී තේනුක ඒ සිනාව දෑසින් විඳ ගත්තේය.

“මට දැන් ඕවා මතක හිටින්නෙ නෑ මහත්තයා. අපේ මහත්තයා හොඳට අහගෙන ගෙදර ගොහින් මට කියලා දෙන්නකෝ...”

ඔවුන් දෙදෙනා සැබෑවටම ආදරයෙන් ඉන්නා යුවළක් බව ඒ කතාබහම සාක්කි දැරුවේය. දෙදෙනාගේ පුතා ඇත්තේ පිටරටක බවත්, මේ දුරකතනය ගන්නේ ඔහුට කතා කරන්නට බවත් ඔවුන්ගේ කතාවෙන් අංජනා සේම තේනුකද තේරුම් ගත්තේය. ඒ නිසාම තෝරාගත් දුරකතනය පරිහරණය කරන හැටි ආයෙත් වතාවක් තේනුක ඔවුන්ට කියා දුන්නේය.

“අපේ ගෙදර නැවතිලා වැඩට යන ඥාති දරුවෙක් ඉන්නවා. එයාට තියෙන්නෙත් ඔය ජාතියේ ටැලිෆෝන් එකක්. ඒ දරුවගෙන් ආයෙත් ඕක අහගත්තැකි මහත්තයෝ...”

වැඩිහිටි පිරිමියා කියද්දී අංජනාගේ හිතට සැනසීමක් දැනුණි. ඒ නිසා දුරකතනය හා ඔවුන් අතරමං නොවනු ඇතැයි තේනුකටද සිතුණි. ඔවුන් පිටව යද්දී තේනුක වෙලාව බැලුවේය. උදේ අංජනා කීවේ ඇයට ඇඳුම් වගයක් මිලදී ගන්නට ඇති බවයි. රෙදි සාප්පුවල සතියේ දිනවල උදේවරුවේ සෙනඟ නැත. ඒ නිසා යනවානම් යන්නට ඕන මේ වෙලාවේය.

“නෝනා... මේ වෙලාවෙ කොහෙත් සෙනඟ අඩුයි... යමුද අරගන්න ඕන කියපු ඇඳුම් ටික ගන්න..?”

තේනුක අංජනාට සමීපවෙමින් කිව්වේ ඇත්තටම ඔහුගේ අතින් ඇයට ලස්සන ඇඳුමක් තෝරාදීමේ ආසාවත් එක්කය. ඒත් ඒ ගමන අංජනාට ඕනෑවූයේ තනිව යන්නටය. ඒ තමන්ගේ අත් දෙකින් තේරූ ඇඳුමක් ඔහුට ගෙනැවිත් දෙන්නටය. ඔහු හා ගියොත් ඒ වැඩේ හිතේ හැටියට වන්නේ නැත. ඒ නිසා අංජනා සිතුවේ ඇඳුම් ගන්නා එක ඇය තනිවම ගොස් කරගන්නටය. ඇය ඉඳසිටි ස්ථූලයෙන් නැගිට්ටේ ඒ බැව් හිතාගෙනයි.

“මං ගිහින් අරන් එන්නම්. ඔයා සාප්පුවේ ඉන්න. මං ඕන වුණොත් ඔයාට කතා කරන්නම්. දවස් දෙක තුනකට පස්සෙ අදනෙ ආවෙත්...”

ඇය කියන්නේ ඇත්ත කියා සිතුණත් ඇයව තනිවම රෙදි සාප්පුවට යවන්නට ඔහුගේ හිත කැමති වුණේ නැත.

“පොඩි වෙලාවයිනෙ නෝනා... යමු ගිහින් එමු...”

අංජනාගේ දෙතොලට සිනාවක් ආවේය.

“ඇයි හිනාවෙන්නේ...?”

ඒ හිනාවේ අමුත්තක් දැනුණු නිසාම ඔහු ඇසුවේය.

“මීට කලින් කවදාවත් ගෑනු ළමයෙක් එක්ක ඇඳුම් ගන්න ගිහින් නෑ නේද?”

“ඇයි..?”

“ඇයි අහන්නේ... කෙල්ලො කවද්ද අනේ පොඩි වෙලාවෙන් රෙදි ගත්තේ. ගත්තේ නැතත් මුළු සාප්පුවේම රෙදි දිහා බල බල ඇවිදින්නම පැයක් විතර යයි...”

“ඔයත් එහෙමද?”

“එහෙමමයි නෙවේ. ඒත් හිතට හරියටම හරියන ඇඳුමක් හම්බවෙනකල් හොයනවා. එතකොට කොහොමත් පැයක් හමාරක් ගිහිල්ලා...”

ඇගේ කතාවත් සමඟ ඔහුට සිතුණේ ඇයව එහි ඇරලවා විත් ඇඳුම් ගත්තාට පසු ගොස් බිල ගෙවා කැඳවා එන එක හොඳම දෙය කියාය.

“එහෙනම් ඔයා ඇඳුම් අරන් ඉවරවෙලා මට කතා කරන්න. මං බිල ගෙවන්න එන්නම්.”

අංජනා එයට එකඟ වී හිස වැනුවාය. බිල ගෙවන්නට ඔහු ඕනෑවන්නේ නැත. වරින් වර ඔහු වියදමට දුන් මුදල්වලින් සෑහෙන ප්‍රමාණයක් අත ඉතිරිව තිබුණි. ඇයත් සමඟ ඔහුත් එළියට එන්නට ආවේ ඇයව එතැනට කාරයෙන් දමා එන්නටයි. නමුත් එයද අංජනා වැළකුවාය. ඒ ඇය යන්නට සිතා සිටින රෙදි සාප්පුව එතැනට ද පෙනෙන බව කියමිනි. අංජනා සාප්පුවේ දෙරෙන් පිටව යන දෙස බලා තේනුක චතුමිණීගේ සැලෝනය දෙස බැලුවේය. ඔවුන් කිසිවෙක් පෙනෙන්නට නැත. එය සැනසිල්ලකි. අංජනා පිටව යනු දුටුවානම් චතුමිණීත් ඈ පස්සෙන් දුවයි කියා ඔහුට සිතිණි. ඔහු මද වේලාවක් බලාසිටියේ එසේ වෙයිද යන සැකයෙනි. අංජනා නොපෙනී යනතුරුත් ඔහු සාප්පුවේ දෙරකඩට වී ඒ දෙස බලා සිටියේ වරින් වර සැලෝනය දෙසද බලමිනි. ඔහු සාප්පුව තුළට ආවේ ඈ කතා කළත් නැතත් පැයකින් පමණ එහි යන බවට තීරණය කරමිනි.

රිය අනතුරක් වී පොලීසියේ පැය ගාණක් සිටින්න සිදුවූවත් මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ රිය පැදවීමේ වෙනසක් වූයේ නැත. ජීප් රිය පාරට ගත්තාට පසු ඔහුට තටු ලැබුණාසේය. කොළඹ සිට කිරිබත්ගොඩට යන්නට ඔහුට පැය බාගයක්වත් ගියේ නැත.

මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ ජීප් රිය නැවතුණේ චතුමිණීගේ සැලෝනය ඉදිරියේය. ඒ බැව් විදුරු දෙරෙන් දුටු චතුමිණී කපමින් සිටි කොණ්ඩය මදකට අතැර එළියට ආවාය.

“එහෙට ගිහින් එන්න... මෙහෙට ආව ගමන් ආව විදියට. නැත්තම් ඔයා ආව විත්තිය දැනගත්තොත් එයාව යවයි...”

ඇය කියන්නේ ඇත්ත කියා සිතුණු මේනක බණ්ඩාර ද ජීප් රියේ යතුර ඇඟිල්ලේ කරකවමින් මුලින්ම ඇතුළු වූයේ තේනුකගේ ෆෝන් සාප්පුවටය.

ඔහු ඇතුළුවෙනු එකමවර තේනුක මෙන්ම වින්දනද කමල්ද දුටුවේ එවේලේ පාරිභෝගිකයන් කිසිවෙක් එහි නොවූ නිසාය. දෙරෙන් ඇතුළුවන්නා දෙස තිදෙනාගෙම ඇස් යොමුවුණේය. සහෝදරයා දැක්මෙන් තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේ හිතේ ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙද්දී කමල් ඔහුගේ දෑස්වලට හසු නොවී මගහැර සිටින්නට සිතුවේ පසුගිය කාලයේ සිදුවූ අප්‍රසන්න සිදුවීම් සිහිපත් වද්දීය. ඔහු තේනුකගේ කැෂියරය ළඟට ආවේ උකුසු ඇස් වී වටපිටටද යොමු කරමිනි. චතුමිණී ඉන්නවා කී තේනුකගේ ගෑනු ළමයෙක් එහි දක්නට නැතිවීම නිසා ඔහුගේ සිතේ නොරුස්නාබවක්ද ඇතිවුණේය. ඒත් ඇය සමහරවිට ටොයිලට් එකට හෝ ගොස් නම් ටික වෙලාවකින් හෝ එනු ඇතැයි සිතා මදක් එහි පමාවන්නට සිතුවේ හිතවන්ත සිනාවකින් තේනුකගේ මුහුණ බලමිනි

“චතුගේ සැලෝන් එකට ආවා. ඔයාගේ කාර් එක තියෙනවා දැකලයි ඒකට නොයා මෙතෙන්ට ගොඩවුණේ...”

ඔහු කීවේ කැෂියරය මතින් අත තබාගනිමිනි.

“ආ ඒකට මක්වෙනවද.? ඔය චතුමිණීත් ඇවිත් ඉඳලා ගියේ...” තේනුක සහෝදරයා හා සුහදව කතා කළේය. ඔහු තුළ වූ රස්තියාදු පෙනුම එන්න එන්නම වැඩිය.

“ඒකට කමක් නෑ. මේක ටිකක් හරි යනකල් චතු උදව් ටිකක් ඉල්ලුවා. මං ඉතින් වැඩ රාජකාරියක් නැති නිසා කියනකොට දුවගෙන එන්න ඕන.”

“දැනුත් ඔය කියලද ගෙන්න ගත්තේ?”

“අනේ නෑ. මං මේ මෙතනින් කඩවත ගෙදර යන්න යද්දියි ආවේ...”

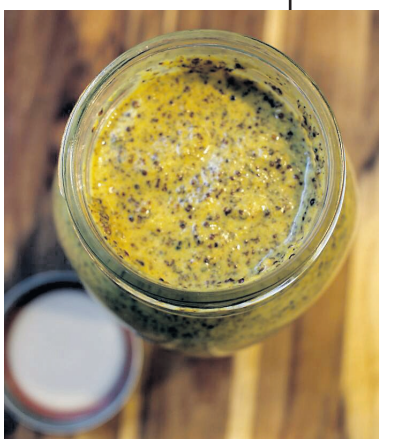
කියවෙන්නට ගිය වැරැද්දක් කල්පනාව නිසා ඔහු නවතා ගත්තේය. විනාඩි දහයකටත් වඩා කාලයක් ඔහු එහි රැඳුනත් ඈ එන පාටක් නම් නොවීය. ඒ නිසා ඔහු එළියට බැස්සේ උදේම චතුමිණී බොරු කියා තමන් ගෙන්වූ බව සිතමිනි. ඒ නිසා එහි නොයාම ආපසු කොළඹ යන්නට තරම් ඔහුට සිතුණේය. මදක් එහි රැඳී සිටි මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් වාහනයට නැග ගත්තේ සැලෝනය තුළට ගියාට පසු තවත් පමාවෙන බව සිතමිණි. ඔහු වාහනයටත් නැග ඉඳගත්තාට පසු ඉදිරියේ පෙනෙන ඇඳුම් සාප්පුව දුටු සැනින් ඔහුට එහි යන්නට උවමනාවක් මතක් වුණේය. ඒ නිසා මේනක බණ්ඩාර වාහනය පාරට ගෙන ගොස් නැවතුණේ රෙදි සාප්පුවේ වූ වාහන නැවතුම්පොළේය.

ලබන සතියට

පාඩම් අංක 41

හිතේ හයියෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදාමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං 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.

ස්වයං රැකියා



සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

හෙට සුබ වෙන්න අද අඹ වලින් වැඩක් පටන් ගන්න

දීපංකර බුදුන්ගේ කාලේ උන්වහන්සේට දිනපතාම අඹ තෙල් පූජා කරන සිටුවරයෙක් උන්නා. දවසක් මුළු නුවරම පීරලත් අඹ තෙල් හොයාගන්න බැරිවුණු නිසා සිටුවරයා අඹ තෙල් හොයන්න රජ මාලිගාව පැත්තට ගියාලු.

මාලිගාවේ ඉධී කුමරිය කියලා පිනට දහමට ලැදි කුමාරියක් හිටියා. සිටුවරයා අඹ තෙල් ඉල්ලූ හැටියේ මේ කුමරිය ඔහුට මාලිගාවෙන් අඹ තෙල් ලබාදුන්නා. මේ තෙල් බුදුවරයෙක්ට බව දැනගනිපු ඉධී කුමාරි ඇයටත් මතු බුදුවෙන්න අදහසක් තියෙනබව සිටුවරයාට කිව්වා.

ස්ත්‍රීත්වය බුද්ධත්වයට බාධාවක් බව අසා තියෙන බවයි සිටුවරයා එතකොට කුමාරිකාවට කිව්වේ. ඒ කතාව අහලා කම්පාවට පත්වෙච්චි කුමරිය ඒ මොහොතෙම අඹ තෙල් වත්කරගෙන ශරීරයට ගිනි තියාගත්තලු.

මේ සිදුවීම දිවැසින් දැකපු දීපංකර බුදුන් සෘර්ධි බලයෙන් එවෙලේම එතැනට වැඩම කළාලු. උන්වහන්සේගේ ආනුභාවය නිසා ඉධී කුමරියගේ සිරුරට ගිනි ඇවිලිලා නෑ. කුමරියගේ අතීත තතු ස්මරණය කළ බුදුන් එයින් මතු සොළොස් කල්ප ලක්ෂයක් ගිය තැන ඈ බුද්ධත්වයට පත්වෙන බව දේශනා කළා. ඉතින් කල්ප ලක්ෂයකට පසුව ඕ තොමෝ සිද්ධාර්ථ ගෞතම නමින් බුදුබව ලැබුවලු. බණ දේශනාවලදි අපිට අහන්න ලැබෙන මේ ඉධී කුමාරි කතා වස්තුව ගෞතම බුදුන්ගේ එකම ස්ත්‍රී ආත්මභාවය කියලයි ඇතැම්දෙනා අනුමාන කරන්නේ.

දීපංකර බුදුන් වැඩ වසලා තියෙන්නේ මහා භද්‍ර කල්පයටත් සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයටත් කලියෙන්ලු. ඉතින් ඒ කාලේ ඉඳලම මිනිස්සු අඹ භාවිතා කළා කියන්න ඔය කතාව උදහරණයක්. දරුවා මැරිච්චි සොවින් එහෙ මෙහේ දුවාපු කිසාගෝතමියගේ හිත හදන්න නොමළ ගෙයකින් අඹ මීටක් හොයාගෙන එන්න කියලා ගෞතම බුදුනුත් වදාරා තියෙනවා.

බෞද්ධ දර්ශනයේ විතරක් නෙමෙයි ක්‍රිස්තියානි, හින්දු, ඉස්ලාම් හැම දහමකම ශාස්තෘවරුන් යම් යම් දේ පැහැදිලි කරන්න 'අඹ ඇටය' උපමාවට අරගෙන තියෙනවා.

ශතවර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ ලෝකයේ බහුලව වගා කරාපු භාවිතා කරාපු කුළුබඩු වර්ගය තමයි අඹ. පුරාණ ශ්‍රීකයන් සහ රෝමවරු ආහාරයක් හැටියට වගේම ප්‍රධානම ඖෂධයක් හැටියටත් අඹ පාවිච්චි කළාලු.

පියවර 1
මුලින්ම කෝර්න්ෆ්ලා ටික වතුරේ දියකරගන්න.

පියවර 2
අර දියකරගත්තු මිශ්‍රණයට මාගරින් සහ KMS එකතු නොකර අනිත් සේරම දේවල් ටික එකතු කරලා උකු වෙනකල් උණු කරන්න.

පියවර 3
මිශ්‍රණය සම්පූර්ණයෙන් නිවුනට පස්සේ කුල් පිටම මාගරින් ටික එකතු කරලා මිශ්‍ර කරන්න. අවසාන වශයෙන් KMS එකතු කරලා අසුරන්න.

දැන් අඹ ක්‍රීම් 150gක් 300-350 වගේ මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. වැඩි විස්තරවලට 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

ආයුර්වේදයේ අඹවලට කියන්නේ සිද්ධාර්ථ කියලා. ඔය ඕනම ගෙදරක තියෙන්න ඕනය කියන කියන සිද්ධාර්ථ තෙලයේ ප්‍රධානම අමුද්‍රව්‍ය තමයි අඹ. මේ තෙල නිසා මැරෙන්න වැටිලා හිටපු ලෙඩ්ඩුන්ට පවා පණ ආවය කියලයි පැරැණ්ණෝ කියන්නේ.

පුංචි වුණත් හරිම සැරයි ගම්මිරිස් ඇටේ කිව්වට ගම්මිරිස්වලටත් වඩා පොඩි අඹ ඇටෙත් ගම්මිරිස් තරමට සැරයි. ගම්මිරිස්වල වගේම අඹවලත් තීක්ෂණ ගුණය තියෙනවා. මුළු ශරීරයම උණුසුම් කරන්න පුළුවන් හැකියාවයි තීක්ෂණ ගුණය කියන්නේ.

අඹවල තියෙන සැර නිසා වැඩිපුර අඹ කෑවම ඉහ මොළ දන්න ගන්නවා. අඹ කෑ මිනිහගේ මොළේ දනවා කියලා කතාවට කියන්නේ ඒකනේ. අඹ කෑවහම මොළේ දන්න ගත්තට මොකෝ විටමින් C, K, B6, ප්‍රතිබැක්ටීරියාකාරක, පිළිකානාශක වගේ ඇඟට හිතකර බොහෝ දෑ අඹවල අඩංගුයි.

සමේ රෝග, මාංශපේශී රෝග, අස්ථි ගැටලු සුවපත් කරන්න අඹවලට පුළුවන්ලු. හෘද රෝග, පිළිකා වගේ දේ අවම කරගන්නත් අඹ කන්න කියලයි ආයුර්වේදයේ කියන්නේ.

කැස්ස හෙම්බිරිස්සාව හැදුණු ලෙඩාට අඹ ටිකක් වැඩිපුර දෙන්න ඕනලු. ගෙදර ලෙඩෙක් හිටියා නැත්නා තෙම්පරාදුවට අඹ නොදැම්මොත් ඒ තෙම්පරාදුවෙන් පලක් නැතිලු. තෙලට වැටුණු හැටියේ අඹ පුපුරණ නිසා රත්වෙච්චි තෙලට අඹ දද්දි බොහොම පරිස්සමට දන්න ඕන කියලා අත්තම්මලා කියනවා. තරහ ගිය උදව්වගේ මූණට අඹ මිටක් දපුවහම පුපුරනවය කියලනේ අර කතාවටත් කියන්නේ.

අච්චාරුවට වගේම සමහර ව්‍යාංජනවලට අඹ නැතිවම බෑ. අඹ ඇට පිටින් කෑමට දැම්ම කෑම ටිකක් තිත්ත රහ ගහනවා. ඒ නිසා තමා ගොඩක් අය අඹ කුඩු පාවිච්චි කරන්නේ. හැබැයි අඹ කුඩු වැඩි කාලයක් නරක් නොවී යහතින් තියාගන්න අමාරුයි. ඒ නිසයි ගොඩදෙනා අඹ ක්‍රීම් පාවිච්චි කරන්නේ. අඹ ක්‍රීම් හදලා විකුණන හැටි කතා කරන්න හිතුවේ ඒකයි.

ස්වයං රැකියාවක් කරලා ගොඩයන්න පුළුවන් කියලා අඹමල් රේණුවක තරම්වත් විශ්වාසයක් නැත්තම් මේ වැඩේ කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා මුලින්ම කරන්න ඕනේ අන්න ඒ විශ්වාසය ඇති කරගන්න එක. ඒ විශ්වාසය හිතේ ඇති කරගෙන එන්න අපි අඹ සරණ යමු.

අඹ ක්‍රීම් 250gක් හදාගන්න අඹ කුඩු 30g, කෝර්න්ෆ්ලා 25g, සීනි 60g, කහ 1g, ලුනු 10g, වතුර 150ml, විනාකිරි 50 ml, මාගරින් 130g (කුල් මාගරින් ගන්න) අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේම අඹ මිශ්‍රණය කල්තියාගන්න පොටෑසියම් මෙටාබයිසල්ෆේට් (KMS) 0.05g කුත් අවශ්‍යයි. KMS කියන්නේ ආහාර කල්තබාගන්න භාවිතා කරන රසායනික සංයෝගයක්. මේක ශරීරයට අහිතකර නොවන නිසා නම අහුව හැටියේ බයවෙන්න කාරි නැහැ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

බැංකු ඇබෑර්තු

★ බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් තනතුරු කිහිපයක අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

වැටුප 40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)

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

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 20, 18,14, 09.
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 375 10 20

උගස් තැබූ රත්තරං
ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
රන් පවුමත් 24k - 200,000/-, කැරට් 22 සඳහා ඉහළ මිලක්
076 101 88 53

රු. 35000/- කට වැඩි ආදායමක්
විලාසිතා අත්පලඳනා, කරාබු සැකසීම.
- නිවසේ සිටම කරගෙන යා හැකිය
- නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
- මුදල් එවලේම
- අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ

වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ Whatsapp අංකය SMS කරන්න.
070-6128955

අධ්‍යාපන

AMI සුදුසුකම් පත් වසර 25ක පළපුරුද්ද
ඇති ගුරුවරියක් විසින් නිවසේ සිට පංති පවත්වනු ලැබේ.
Grammar
Letter Writing
Spoken English
Singing etc...
මහරගම පන්නිපිටි කොට්ටාව අවට සිසුන් සඳහා විශේෂයි.
ළමුන් සඳහා ඉංග්‍රීසි පංති
අවු : 04 සිට අවු : 11 දක්වා
ලියාපදිංචිය ඔක්තෝම්බර් 29 දින
නො. 164/L, මහවත්ත පාර, පැලැන්වත්ත, පන්නිපිටිය
076 562 0579 / 077 738 7159

උකස් රන් භාණ්ඩ
පෙම් ඇන්ඩ් ජුවලරි කැරට් 24 - 170,000/- උගසට තැබූ රන් භාණ්ඩ බේරා ගැනීමට නොහැකි වූ රත්රන් ඔබගේ වාසියට වැඩිම මුදලක් ඔබේ අතට, පරණ නෝට්ටු, කැඩුණු ජුවලරි, පරණ 9K, 14K, රිදී සියලු ඇන්ටික් විශ්වසනීය සේවාව.
077 660 8634
077 123 0122

ජීවන බරෙන් මිදෙමු...

අතට මුදල් .... හිතට සහනයත්

ඔබේ නිවසේ පවතින ආර්ථික අපහසුතාවයෙන් ගොඩඒමට

ලිපිකවර | **අභ්‍යාස පොත්** | **බිම්මල්**

ඇතුළු නිෂ්පාදන 6ක් පැයෙන් පුහුණු වී ඔබත්

ඉහළ ආදායමක් ලබන්න. 100% නිෂ්පාදන

මුදල් එවලේම මිලදී ගැනේ.

පුහුණු, නුපුහුණු අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම, වැඩි විස්තර දැනගැනීමට

ඔබේ නම සහ ලිපිනය පහත අංකයට SMS කරන්න

077-8306123

රන්ලිය රැකියා පියස අංක 543, රංවල, කෑගල්ල

ලි.ප.අංකය - කෑ/කෑග/000/48/41

ආතරයිටීස්

විශේෂ ප්‍රතිකාර

දණහිස් ඉදිමුම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාත රෝග, හිරිය, කශේරුකා ඇත් වීම, ළංවීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මඟින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය. කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර.

පාරම්පරික වෛද්‍ය ආර්. බී. පියතිස්ස

රත්න වෙද මැදුර

163/1, නිල්පනාගොඩ හන්දිය, මිනුවන්ගොඩ.

0776 060 950

ලිංගික රෝග / සමාජ රෝග

මෙහි සඳහන් සියලුම සර්වාංග රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක

අවුරුදු 800ක් ඉපැරණි ඉරහඳ මෙන් විශ්වාස කොටියාකුඹුරේ පාරම්පරික රාජකීය සිංහල වෙදකම අකලට කෙස් ගැලවීම, පැසීම, තට්ටය පෑදීම,තඹ වර්ණ වීම, උදුගෝවිවාකෑම, ඉස්කොර්,කෙස් අඟ පැළීම, දිරායෑම , ලිංගික අප්‍රාණිකය, ඉක්මන් ධාතු පිටවීම, (පැයක් දක්වා ප්‍රමාද කිරීම), කුඩා ගහිය,වතු වීම,ගිලීම (දියවැඩියා රෝගය නිසා ඇතිවන ලිංගික දුර්වලතාව) සමාජ රෝග , සුදු බිංදුව, ගොනෝරියා , හර්පීස් වෛරසය, ලිංගික ඉන්දියේ තුවාල බිබිලි ,කැසීම් , රතුවීම් (ඉන්දියේ වර්න් වර තුවාල කැසීම) සුදුට හුරු දියරයක් ගැලීම, සියලුම පීනස් රෝග, සොටු දියර ගැලීම, ලේවල ඇල්වතුර නෑමට නොහැකිවීම, ඇඳුම , හතිය , පපුවේ මහන්සිය, සුදු කබර , පොතු කබර, දද , කුෂ්ඨ , කඩුවේගම් , ඉකිලි කැසීම, මූත්‍ර දාවිල්ල, අර්ශස් ගෙඩි එළියට වීම, ලේ පිටවීම, ගෙඩි පිටවීම, බඩ වියළීම, අත්පා හංදි ඉදිමීම , හිරිවැටීම, දණිස් ඉදිමීම, අතපය පණ නැතිගතිය, ශරීරය දිනෙන් දින කෙට්ටුවීම,(කන අහාර ඇඟට නොඇල්ලීම) නිතර නිතර බඩ බුරුලෙන් යෑම, බඩේ දැවිල්ල, (ගෑස්ට්‍රික්) මොළේ දුර්වලතා, කල්පනාව අඩුවීම, සිහිකල්පනාව අඩුවීම, නහර ගැට ගැසීම, නින්ද නොයෑම, (පිස්සු) බඩ ලොකුවීම, ඉදිරියට නෙරා වීම, ඇඟ මහත් වීම ,කාන්තාවන්ගේ ඇඟ උනුකරවා යෑම , සුදට හුරු දියරයක් පිටවීම, මූත්‍ර සමඟ ධාතු කොටස් පිටවීම, දත් මුල් දියවීම, කුරුලෑ, දරුවන් නොමැති අයට දරුඵල ලබාදීම, අණ්ඩවාතය, හර්නියා , දියවැඩියා, මීමැස්මෝරය, බෙල්ලේ වායු ගෙඩි ,කොරළ , අලුහම් ,අංශභාග , (අතපය පනනැතිව ඇවිදීමට බැරි රෝගින්) සුසුම්නාවේ ආබාධ, ආතරයිටිස්,

මෙහි සියලුම රෝග සිංහල /ඉංග්‍රීසි බෙහෙත්වලින් සුවකල නොහැකි යැයි අතහැර දැමූ ඕනෑම කලඟිය රෝගයක් අප පාරම්පරික රහස් ඖෂධ මඟින් නිට්ටාවට සුව කර දෙමි. අත්දුටුවයි සත්තයි

පහත දුරකථනයෙන් තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

පාරම්පරික දේශීය වෛද්‍ය විශාරද, මුළු දිවයිනටම සාම විනිසුරු

ආර්. පී. උඩේසේකර පුරාණ වෙද නිවෙස

කොටියාකුඹුර. දුරකථනය 035 22 89 064 / 0725 493 435

දිවයින පුරා නිවෙස් වල නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහසේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

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

වැටුප රුපියල් 30,000 - 35,000

ආහාර ඇතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ

072 945 9247

රැකියා ඇබෑර්තු

නිවසක නැවතී සේවයට කාන්තාවක උවමනායි.

091 - 227 49 99

076 - 379 20 43

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මඟින් විමසන්න. (පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

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

මෙන්න!

එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

* රැකියා ලබා ගැනීමට
* සියලු විභාග සඳහා
* නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට

*විවාහ පමා අයට
*හැරගිය අය ගෙන්වීම
*අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට

ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත **මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ**

භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

"කවි යාය"
'ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

අත් යන්ත්‍ර

දුකත් සතුටක් ලෙස සිතාගෙන
නැවුල් සඟවාගෙන සිනාසෙන
දැරීමම දිරියෙන් දරාගෙන
වියන්නේ ජීවිත රටාවද

වෙහෙසුණේ අත්යන්ත්‍ර කරගෙන
තමන් වෙනුවෙන් නම් පුදුම නැත
ස්වාත්මය කර අප සැමගෙ සුව
නුඹ සදිසි කැපවුණේ කවුරුද

නිවස නිදහස් උල්පතක් කර
සුවය ගෙනෙනා සිරිදුවක් ලෙද
ඉසිඹුවක් ලද තැනද අප ගැන
සිතන පියබද ඔබය සැම කල

මහේෂ් සමන් පුෂ්පකුමාර
දැඩිගමුව

දියණියට

සොඳුරු සමනල නුඹෙ යොවුන් විය
බොළඳ පෙම්බස්වලින් රවටන
මිනිස් වෙස්ගත් සහස් සුවහස්
නරුමයන් අපමණය මේ ලොව

නිමේශයකින් නුඹෙ වසන්තය
සොරාගෙන අඳුරේ දවන්නට
සෙනෙහසේ සළුවෙන් මුවාවුණු
වංක හදවත් අපමණය අද

යොවුන් නුඹෙ හද නිබඳ අයදින
ප්‍රේමයේ රස දැනීම් අපමණ
ඒ නමුත් ලොව විෂම බව දැන
සැබෑ ප්‍රේමය හඳුනගනු මැන

ඒ.ඒ.දිල්නා රංජනී පිගේරා
මීගහවත්ත
අංගොඩ

පුන් සඳේ

පුන් සඳේ කිම තනිව නුඹ දිලෙනා
නැතිවදෝ තරු පොකුර තනි මකනා
දමා අතහැර පටන් ඇ ගිය ද...
අමාවක මෙන් දවස් බෝ තිබුණා

නිවස මූසල සුදු කොඩි ලෙළ දෙවනා
හමන සුළඟේ නුඹේ සුවඳ දැනෙනා
යහනක නුඹ කිම නිසොල්මනේ නිදනා...
විවර කරනු ඇස් සොඳුරේ මම ආවා

සිපගත් දෙතොලත කිම මේ තදින් වැසී
සොඳුරු සුමුදු වත කිම අඳ සුදුමැලි වී
දමා නොයනු දැවෙනා අළු තුළ සැඟවී...
හමුවෙද ආයෙත් සසරෙහි මා රැජිණී

රැසිරු දනංග
මීගමුව

අම්මගෙන් දෝණිට

සුදු දෝණි ලොකුයි දැන් නොවේ නුඹ පැංචියක්
දැන ගන්න කාරණා තවත් ඇත බොහොමයක්
අම්මගෙන් ලැබෙන මේ උතුම් අවවාදයක්
හිතට අලවාගන්න නොගෙන මහා කරුමයක්

බඹරු, දෙබරුත් ඉදියි ගානේම හන්දියක්
නුඹ දෙසට පා වේවි බැලුම් දස ලක්ෂයක්
විසිල් එහෙමත් ඇසෙයි දැනෙයි යස රිද්මයක්
හැරෙන්නට එපා නුඹ මේ අමුතු ලෝකයක්

රෝස මල් නුළඟටත් ගසාගෙන පැමිණේවි
අල්ලන්න එපා විෂ කටු බොහොම රිදවාවි
නිතර හිනැඟී ඉන්න වෙලා ගෙයි සිරියාවි
දල්වන්න පහන නුඹ අඳුර සැණෙකින් යාවි

හොඳ සුවඳ මල් පිපේ ගස් පුරා පැතිරිච්ච
බාඳුරා මලුත් ඇති කොළ අස්සෙ හැංගිච්ච
නැණ නුවණ දෙක සමඟ සිනියකට එළඹිච්ච
යකඩ ගැහැනිය වෙයන් වට්ටන්න බැරිවෙච්ච

පරිස්සම් කර රකින නැතුව කිසි රාගයක්
සසරින්ම පැතුමක්ව පතා එන ප්‍රේමයක්
හමුවේවි අතරමඟ වෙමින් මහා වෘක්ෂයක්
නවතින්න එතැන නුඹ දැනෙයි එය කල්පයක්

ආදරය කරුණාව කෙතක් අස්වද්දලා
රුව ගුණය හා නුවණ එක මිටට අල්ලලා
කැල්මකින් පවා හැමටම සිසිල් පැන් සලා
යනෙන තැන සරසන්න සිරිදේවි කැන්දලා

කලාතුරකින් නුඹට ඉඩෝරය හමුවේවි
පතොක් පඳුරක් වෙලා ඉවසපන් සඳසාවි
කවද කොතැනකදී හරි වසන්තය පැමිණේවි
කල්පනා කළෝතින් අම්මවත් සිහිවේවි

එන්.සෙව්වන්දි
කැස්බෑව

පායන් පුන්සඳේ

හමන සුළං
සීත වුවත්
නුඹට නොපෙනී
හමා ගියත්
පායන තරු
රැසිරු වුවත්
දෙනෙත් අපට
හිමි වූවත්
සඳු නැතිනම්
කෝ තරුවක්
සඳ කිරණින්
ලෝ වෙළමින්
රැය අඳුරින්
මුදන නයින්
පෝයදට
නුඹ සතුටින්
සඳමඬලම
ඔප දමමින්
අපි නැහැවෙයි
සඳපහනින්
අඩනිරුවත
දිනක නුබෙන්
අමාවකට
අපි අඳුරෙන්
හිරු අහසෙද
නුඹ සැඟවෙන්
අපේ සතුට
නුඹ හිනැහෙන්

ප්‍රියන්තිකා සුභාෂිනී චන්ද්‍රසේකර
මොරතොට, පැල්මඩුල්ල

අවසන

අනන්ත අන්ත පොළොවක
නියඟයේ කළු මල් උඩ
සිහින් කන්කළු හඬින්
ගී ගයන තරුණිය මම

වේදනා තරු දහසක
එළිය තනිවම ඇනගෙන
අහස සිසාරා දිවයන
ලේ වගුරුවන ඇස් නුඹ

අවසන..
නුඹ, මම දෙතැනකය

නික්කි රණසිංහ

රාත්‍රිය

ගිනියමින් ගත වෙහෙසකර වූ දිනය අහවර වී ගිහින්
නොකියාම කොහෙදෝ ඉඳන් සෞම්‍ය සඳ පොළොවට ඇවිත්
පොළෝතලයම හරිම සෞම්‍ය සිසිල් පහසට යට කරන්
කොහේදෝ සැඟවී ගොසින් සිටි නිසල බවකුත් පොදි බැඳන්

රාත්‍රිය ඔබ කිමද සකි සඳ නිහඬ නිසසල මේ තරම්
සඳෙත් අහසෙත් ප්‍රේම ගීයට සවන් දෙනවද ඔබ හොරෙන්
තරුත් පොකුරට රොද බැඳීගෙන තනුව වයනව හරි හිමින්
රාත්‍රිය මෙන් ප්‍රේමයෙන් බර දෙයක් ඇතිදෝ වෙන තවත්

අමාෂා කාවින්දි
වේවැල්දෙණිය

දඬුවමක්

වළාකුලක් සුළං එක්ක ඔටවු කරනවා
ඒ පස්සෙන් අනෙක් වලාකුළුත් ඇදෙනවා
සුළඟ කියන දිහාවටම යන්නට වෙනවා
හති අරින්න ඉඩ දෙන්නෑ හැල්මෙ දුවනවා

රිදුමන් ඉවසනු බැරි තැන කඳුළු පිරෙනවා
වෙහෙස නිවා ගනු බැරිවී මුව කලු වෙනවා
තව දුර නම් යන්නට බෑ හද කකියනවා
ළය පැළිලා කඳුලු වැලක් බිමට වැටෙනවා

වෛද්‍ය යමුනා ගයානි එල්ලාවල

පෙම

ප්‍රේමයේ මල් කැකුළු පුබුදු
සිතම සුවඳින් පුරවලා
දැනෙන හැඟුමන් කෙසේ කියනුද
ඔබගෙ නෙත් දෙස බල බලා

වැස්ස දවසක සවස හමු වී
සීත හද උණුසුම් කළා
නුඹේ උණුසුම් සෙනෙහෙ විල මැද
මටම මගෙ සිත වාරු නැතුවා

මගේ දෙතොලත නුඹේ දෙතොලේ
රසය සොය සොය කිමිදුනා
ලොවට රහසේ නුඹේ පහසේ
ඉන්ට මට අවසරය ඕනා

නිරෝනි ලියංගා
ගාල්ල

ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන්

හොඳම ළමා රෝග විශේෂඥ

වෛද්‍යවරයා චැනල් කිරීමට

ඊ-චැනලින් හරහා අදම සම්බන්ධ වන්න.

ඕනෑම දුරකථන ජාලයකින් **225** හෝ

SLT-MOBITEL HOME මඟින් **1225** අමතන්න

eChannelling App

Google play | Download on the App Store

වෙතින් ලබාගත හැක

www.echannelling.com වෙත පිවිසෙන්න.

eCHANNELLING by SLTMOBITEL

කොළඹ 7 විජේරාම මාවත අංක 91 හි පිහිටි ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පෞද්ගලික) සමාගම විසින්, මල්වාන කළුකොඳයාවේ පිහිටි සිය මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.