ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 නොවැම්බර් 23 වන බදාදා
2 කාණ්ඩය 51 කලාපය
මිල රු. 80 යි

කෙල්ල ගෙදර ඕන වැඩක් කරයි හැබැයි කුස්සියෙනම් පැත්ත පළාතෙවත් එන්නේ නෑ

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකා චමරි අතපත්තුගේ මව චන්ද්‍රා අතපත්තු

කෙල්ලට තියෙන්නේ මානසික රෝගයක් කිව්වම යකාට වැඩිය අම්මට ඩෝන් ගියා

බඩේ ඉන්න ළමයගේ තාත්තා කවුද කියලා ඒ දුව තාමත් අපිට කියලා නෑ

ෂැරොන් මස්ක්‍රින්යස්

රූපවාහිනී නිවේදිකා (ඉංග්‍රීසි)
Events Presenter

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

විවාහ මංගල්‍යයක් සැලසුම් කරන විදිය
Wedding Planing

ඡායාරූප
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

විලාසිතාවලට කැමති යුවතියට ලෙහෙන්ගා විලාසිතාවක්

මෙ වර 'ධරණී මනාලිය' සරසන්නේ සුන්දර ලෙහෙන්ගා විලාසිතාවකින්.

මේ ලෙහෙන්ගා විලාසිතාවෙන් හැඩවන්නේ ජනප්‍රිය චරිතයක් වන පියුමි හංසමාලියි. හැඩකළේ කිරිබත්ගොඩ සැලෝන් ලක් රූ රූපලාවණ්‍ය ආයතනයේ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී ලංකා කුමාරි සුමනසේකරයි.

සුදු පැහැයට හුරු ලෙහෙන්ගා විලාසිතාව වඩාත්ම ගැලපෙන්නේ පැහැපත් සිරුරක් හිමි යුවතියකටයි. විශේෂයෙන්ම විලාසිතාවලට ප්‍රිය කරන අයෙක්ට මේ විලාසිතාව ඉතා හොඳින් ගැලපෙනවා. ඉතින් මංගල දිනයට අලුත් බවක් ලබාදෙන්න මේ ඉන්දියානු විලාසිතාව යොදාගන්න පුළුවන්.

අලංකාර stones යොදාගනිමින් ජුවලරි නිර්මාණය කර ඇති අතර, තරමක් විශාල ලෙස පෙනෙන්නට ඒවා පළඳලා තියෙන්නේ ඇගේ සිරුරේ ප්‍රමාණය සමඟ ගැලපෙන අකාරයටයි. මල් කළඹ රෝසවලින් නිම කර ඇති අතර මුළු විලාසිතාවටම චාම් බවක් ලබාදීමට උත්සාහ කර තිබෙනවා.

සම්බන්ධීකරණය
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

හැඩගැන්වීම
ලංකා කුමාරි සුමනසේකර
සැලෝන් ලක් රූ
කිරිබත්ගොඩ

ඡායාරූප
මධුශංක සිරිවර්ධන

බැඳ ගත්තා නම් බෙරේ ගහගනිල්ලා

නන්දනී සහ කුමාර හමුවූයේ මා හරහාය. කුමාර මාගේ ඥාති සහෝදරයකු වූ අතර නන්දනී මාගේ හොඳම මිතුරිය වූවාය. නමුත් එක්තරා ගැටලුවක් මා හට පැන නැගී තිබුණි. මේ දෙදෙනා නිතරම දබර කර ගන්නෝය. එපමණක් නොව දෙදෙනාම මා අමතා පැය ගණන් සිදු වූ දේ පවසන්නෝය. නන්දනී ඇයට සිදුවූ අසාධාරණකම්, හිත් රිදවීම් ගැන කියන අතර කුමාර තමන්ට සිදු වූ හිත් රිදවීම් ගැන කියන්නේය.

"උඹ අපිව එකතු කළා නම් උඹම අපේ ප්‍රශ්න විසඳලා දීපන්" කියා නොකියා කියන්නෝය. මා මේ දෙදෙනාව සමගි කර හති වැටී සිටියෙමි. මාගේ සැමියා ද දිනපතා ඔවුන් දෙදෙනාගේ විකාරවලට සිනාසෙන්නේය.

"බබා ඔය ප්‍රශ්න ඔය විදියට නම් කවදාවත් විසඳන්න බැහැ. මම කියන විදියට ඊළඟ සැරේ කරලා බලන්න."එක් දිනක් මගේ සැමියා පැවසුවේය.

සතියකින් පමණ මා හට නන්දනී දුරකතන ඇමතුමක් ලබාගත්තාය.

"බලන්නකෝ සිතාරා වෙච්ච දේ. මේ මනුස්සයා ආයෙමත් මාත් එක්ක රණ්ඩු වුණානේ. මම බඩු ටිකත් අරගෙන ගෙදරින් ආවා." කියා පටන්ගත් කතාව ඇය දිගටම කරගෙන ගියාය. මා එයට නිහඬව සවන් දුන්නා පමණි. වෙනදාමෙන් දෙදෙනාට එකතුවෙන මෙන් ආයාචනා කරන්නට නොගියෙමි.

තවත් දිනක් ගතවූ තැන කුමාරද මා ඇමතුවේය.

"නංගි ආරංචිද වෙච්ච දේ? යාළුවා කිව්වද?" ඔහු විමසුවේය.

"ඒ මොකක්ද?" මම ඇහුවේ කිසිම දෙයක් නොදන්නා ගානටය.

"මේ නන්දනී ආයෙමත් රණ්ඩු වෙලා ගෙදරින් ගියානේ. ඔයාට කිව්වේ නැද්ද?" ඔහු ඇසුවේය.

"අනේ ඇත්තටම මට කිව්වේ නෑනේ. හරි පුදුමයි. වෙනදාට මුලින්ම මේ වගේ දෙයක් වුණාම නන්දනී කියන්නේ මටනේ." මම පුදුමයෙන් මෙන් පැවසුවෙමි.

ඔහුගේ පැත්තෙන් කියන්නට ඇති දේ පවසා ඔහු දුරකතනය විසන්ධි කළේය.

තවත් දින කිහිපයක් ගෙවී ගිය තැන නන්දනී නැවතත් මා ඇමතුවාය.

"කුමාර අයියා කතා කළාද?" ඇය විමසුවාය.

"අනේ නැහැ. මටත් හරි පුදුමයි වෙනදාට මෙහෙම දෙයක් වුණාම අයියා මුලින්ම කතා කරන්නේ මටනේ. ඒත් මෙද සැරේ නිකන්වත් කෝල් කළේ නැහැ. මම කෝල් කළත් ආන්සර් කරේ නෑ." මම කීවෙමි.

එදිනම රෑ කුමාර අයියාද මා ඇමතුවේය.

"නංගි නන්දනීට කතා කරලා බැලුවාද?"

"මම කෝල් කරා, ඒත් එයා ආන්සර් කරේ නෑ. මැසේජ් දැම්මා, ඒත් රිප්ලයි එව්වේ නෑ. මෙද සැරේ නම් තත්ත්වය බරපතළයි වගේ." මම කීවෙමි.

"මම කෝල් කරා, ඒත් එයා ආන්සර් කරේ නෑ. මැසේජ් දැම්මා, ඒත් රිප්ලයි එව්වේ නෑ. මෙදා සැරේ නම් තත්ත්වය බරපතළයි වගේ."

ඒ කතාවම නන්දනීටත් කීවෙමි. කුමාර මේ සම්බන්ධව මා සමඟ කතා නොකරන්නේ ඔහුට සියල්ල එපා වී ඇතැයි මා සිතන බව මා නන්දනීට පැවසුවෙමි.

නන්දනී මට කතා නොකරන්නේ ඇයට සියල්ල එපා වී ඇතැයි මා සිතන බව මා කුමාරට පැවසුවෙමි.

සති කීපයක් යනවිට දෙදෙනා දෙදෙනාට කතා කර මිතුරු වී තිබුණි. එපමණක් නොව දෙදෙනා මගේ සැමියා හමු වූ විටෙක මා ගැන දෙස් කියා තිබුණි.

"එයා නිකමටවත් කිව්වෙ නෑනේ අපි දෙන්නා අපි දෙන්නා ගැන හොයා බලපු බව. කැඩෙන්න යන කුරුළු කූඩුවක් එකතු කරන්න නේද හොඳ යාළුවෙක් වුණාම උත්සාහ කරන්න ඕනේ?" ඔවුන් විමසා තිබුණෝය.

"අපෝ ඉතින් ඔය කුරුළු කූඩුව කැඩෙන හැම සැරේම එයා ඕක විසඳන්න මහන්සි වෙද්දි වෙන්නේ අපිට අපේ කුරුළු කූඩුව ගැන බලාගන්න වෙලාවක් නැති වෙන එක. මම තමයි එයාට කිව්වෙ මීට පස්සෙ ඕවට මැදිහත් නොවී ඉන්න කියලා. පේනවනේ බොරුවට තරහා වෙලා වෙන කෙනෙක්ගෙ මාර්ගයෙන් යාළු කරගන්නවට වැඩිය ඔයාලා දෙන්නම කතා කරලා ප්‍රශ්න විසඳගන්න එක කොච්චර හොඳයිද කියලා?" සැමියා අසා තිබුණෝය.

සමාධි ඩයස්

උපදේශන
මනෝ විද්‍යාඥ
භාග්‍යා අබේසිංහ

බඩේ ඉන්න ළමයගේ තාත්තා කවුද කියලා ඒ දුව තාමත් අපිට කියලා නෑ

සිතාරා, දෙමටගොඩ පේලි නිවාස සංකීර්ණයක ජීවත්වෙන දෙළොස් හැවිරිදි පාසල් සිසුවියකි. ඇගේ දෙමාපියන්ගේ ජීවිකාව වූයේ කුලී වැඩය. දරුවන් තිදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලේ බාලයා වූ සිතාරාට වැඩිමහල් සහෝදරයින් දෙදෙනෙකි. අවුරුදු පහළොව සහ දසය යන වයස්වල පසුවූ ඔවුන් දෙදෙනාද යම් යම් හේතු නිසා පාසල් අධ්‍යාපනය අතරමග නවතා දමා තිබුණි.

දෙමාපියන් දහවල් කාලයේ නිවසේ නැති වග දන්නා නිසා අයියා මලෝ දෙන්නාගේ ගජයන්ට දහවලේ නිවහන වූයේ සිතාරලාගේ නිවසය. පනස් දෙකේ කොළ කුට්ටම ගේ මැද සාලයේ රජ වෙද්දී මත්වතුරින් සූර් වීමටත්, බීඩියක්, ගංජා සුරුට්ටුවක් බීමටත් ඔවුන් තිප්පොළක් කරගෙන තිබුණේ එතැනය.

නමුත් මේ සියල්ල නිසා දවසින් දවස අසරණ වූයේ සිතාරා ය. වයස අවුරුදු දෙළහක් වුවද බැලූ බැල්මට ඇයට තිබුණේ අවුරුදු දහනවයක විස්සක තරුණියකගේ මෙන් පිරිපුන් පෙනුමකි. එනිසාම උදේ හවා ගෙට ගොඩවදින පිරිමින්ගේ උකුසු ඇස් සිතාරා දෙසට යොමුවුණේ ආයාසයකින් තොරවය. පාසලේදී පවා ඇයට ලොකු පන්තිවල සිසුන්ගේ ආකර්ෂණය වැඩියෙන් හිමිවිය. හතේ පන්තියේ සිටි සිතාරාට සාමාන්‍ය පෙළ, උසස් පෙළ පන්තිවල අයියලාගෙන් ලැබුණු පෙම් ඇරයුම්වලද අඩුවක් නොවීය. අධ්‍යාපන කටයුතුවලටද වැඩි උනන්දුවක් නොදැක්වූ සිතාරා ගැන ගුරුවරුන් තුළත් එතරම් පැහැදීමක් තිබුණේ නැත. සියල්ල එසේ සිදුවෙද්දී සිතාරාගේ පන්තිභාර ගුරුතුමියට ඇගේ හැසිරීම් රටාවේ වෙනද නැති අසාමාන්‍ය බවක් පෙනෙන්නට පටන්ගත්තාය. ඇය පන්ති කාමරයේදී වරින්වර වමනය කරමින් සිහිසුන් වී ඇද වැටෙන්නට පටන්ගත්තාය. සිතාරාගේ පවුල් පසුබිම ගැන හොඳින්ම දන්නා ගුරුවරිය මුලින්ම සිතුවේ එසේ වන්නේ අයහපත් මානසිකත්වය නිසා හෝ ආර්ථික අපහසුතා නිසා විය හැකි බවයි. එනිසාම සිතාරාට වැඩි අවධානයක් දී විමසිල්ලෙන් පසු වූ ගුරුවරියට අසාමාන්‍ය ලෙස ඇගේ කුස ඉදිරියට නෙරා තිබීම ගැන විශාල සැකයක් පහල විය.

"සිතාරා දැන් සති ගාණක ඉඳලා මට ඔයාගේ ලොකු වෙනසක් පේනවා. දරුවෝ ඔයාට කාටවත් කියන්න බැරි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා නම් මාව විශ්වාස කරලා මට කියන්න."

කොතෙක් ඇසුවද සිතාරාගේ මුවින් ඒ ගැන වචනයක් හෝ පිටකරගැනීමට ඇය අපොහොසත් විය. එහෙත් උදේ හවා දරුවන් දස් ගණනක් සමඟින් පොරබදින ගුරුමවකට ඇහිපිල්ලමකින් පවා දරුවන් හඳුනාගැනීමට සූක්ෂමශීලී ඉවක් ඇත. සිතාරාගේ මෙම ශරීර වෙනස්කම් සහ රෝග ලක්ෂණ දරුවෙකු ලැබීමට සිටින මවකට සමාන වුවද ඇය ඒ වගක් ඇගෙන් කෙළින්ම අසන්නට ගියේ නැත. පසුව මේ පිළිබඳ විදුහල්පතිවරයාවද දැනුවත් කළ ගුරුවරිය සිතාරාව වහාම වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්වීමට කටයුතු කළාය.

කවුද ඔයාට මෙහෙම කළේ? මම ඔයාට පොරොන්දු වෙනවා මේ ගැන ඔයාගේ අම්මට ඇරෙන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට කියන්නෙ නෑ කියලා

"මෙයාට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නවා. මේ වෙනකොට මාස දෙකකටත් වඩා වැඩියි."

සිතාරාව පරීක්ෂා කර බැලූ වෛද්‍යවරයා එසේ කීවේ එතෙක් කල් තිබූ සැකය සීයට සීයක්ම තහවුරු කරමිනි.

ගුරුවරියට සිතාරා ගැන ඇතිවූයේ කියාගත නොහැකි තරමේ වේදනාවකි. එහෙත් දැන් ඒ ගැන සිතා පලක් නැත. කොතැනක හෝ වරදක් සිදුව ඇත.

"සිතාරා ඔයා දැන් දන්නවනේ ඔයාට බබෙක් ලැබෙන්න ඉන්නවා කියලා. ඒ ගැන වෙන කාටවත් කියන්න බැරිනම් වෙච්ච දේ ගැන මටවත් ඇත්ත කියන්න. කවුද ඔයාට මෙහෙම කළේ? මම ඔයාට පොරොන්දු වෙනවා මේ ගැන ඔයාගේ අම්මට ඇරෙන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට කියන්නෙ නෑ කියලා."

එවරද ඇගේ උත්සාහය ව්‍යර්ථ විය. පසුව වහාම පාසලට පැමිණෙන ලෙස ඇගේ මව වන කුමුදුනීට දැනුම් දුන්නේ ඒ ගැන දැනුවත් කරන්නටය.

"දැන් සති ගාණක ඉඳන් සිතාරාට පන්තියේදි වමනේ ගියා. සැරින් සැරේ කලන්තෙ හැදිලා වැටුණා. මේ දරුවගේ බඩ ඉස්සරහට ඇවිල්ලා තිබුණා. බැරිම තැන අපි ඉස්පිරිතාලෙට අරන් ගියාමයි දැනගත්තේ මෙයාට දරුවෙක් ලැබනේන ඉන්නවා කියලා. හැබැයි සිද්ධවෙච්චි කිසි දෙයක් ගැන මේ දරුවා කටෙන් කෙළ බිඳක් හෙළන්නෙ නෑ. ඔයා අම්මා වෙලත් මෙච්චර දවසකට දුවගේ වෙනසක් දැක්කෙ නැද්ද?"

පන්තිභාර ගුරුතුමිය කියා සිටියේ තරමක කලබලයකින් වුවද, කුමුදුනීට ඒ ගැන වගක් නැත.

"අපි ගෙවල්වලට වෙලා මුන්ගේ බඩවල් ඉස්සරහට පස්සට යනවද කියලා බලන් හිටියොත් බඩවල් පුරවන්නෙ කවුරු ඇවිල්ලද මිස්? අපි උදේට පාරට බැහැලා කීයක් හරි හොයාගෙන ආවොත් තමයි මුන්ට රෑට බත්හැලිය ඉදෙන්නෙ."

කුමුදුනීගේ කතාවෙන් මවිතයට පත්වුණ ගුරුතුමිය ඇයට එහි බරපතළකම වටහාදීමට කොතෙක් උත්සාහ කළද ඉන් කිසිඳු පලක් වූයේ නැත.

"අනික ඉතින් ඕක මේ කෙල්ලට විතරක් පළවැනි පාරට වුණ වින්නැහියක් නෙවෙයිනෙ. අපේ වත්තේ මේ වයසෙ කෙල්ලොන්ට ඕනතරම් ළමයි හම්බවෙනවා. එතකොට උන් කරන්නෙ ළමයව ආච්චිඅම්මගෙ කරේ එල්ලලා කොහේහරි රස්සාවකට යනවා. එහෙම නැත්නම් වයස හරියනකල් ඉඳලා ඩුබායි යනවා. මට ඔය ලැබෙන්න ඉන්න දරුවා වැඩි නෑ මිස්. අනික ඒකි තාත්තා කවුද කියලා කියන්නෙ නැත්නම් ඒ ගැන තවත් අහලා වැඩක් නෑ."

කුමුදුනී වැනි කෙනෙකුට තවදුරටත් මෙහි බරපතළකම තේරුම්කර දීමට කාලය වැය කර පලක් නැත. ඇයට කොපමණ කීවත් එපමණයැයි තේරුම්ගත් ගුරුවරිය මෙයට වෙනත් විකල්පයක් සෙවීමට කටයුතු කළේ සිතාරාගේ අනාගතය වළපල්ලටම යා නොදී කෙසේ හෝ ඇයව ඉන් මුදවාගැනීමට සිතූ නිසාය.

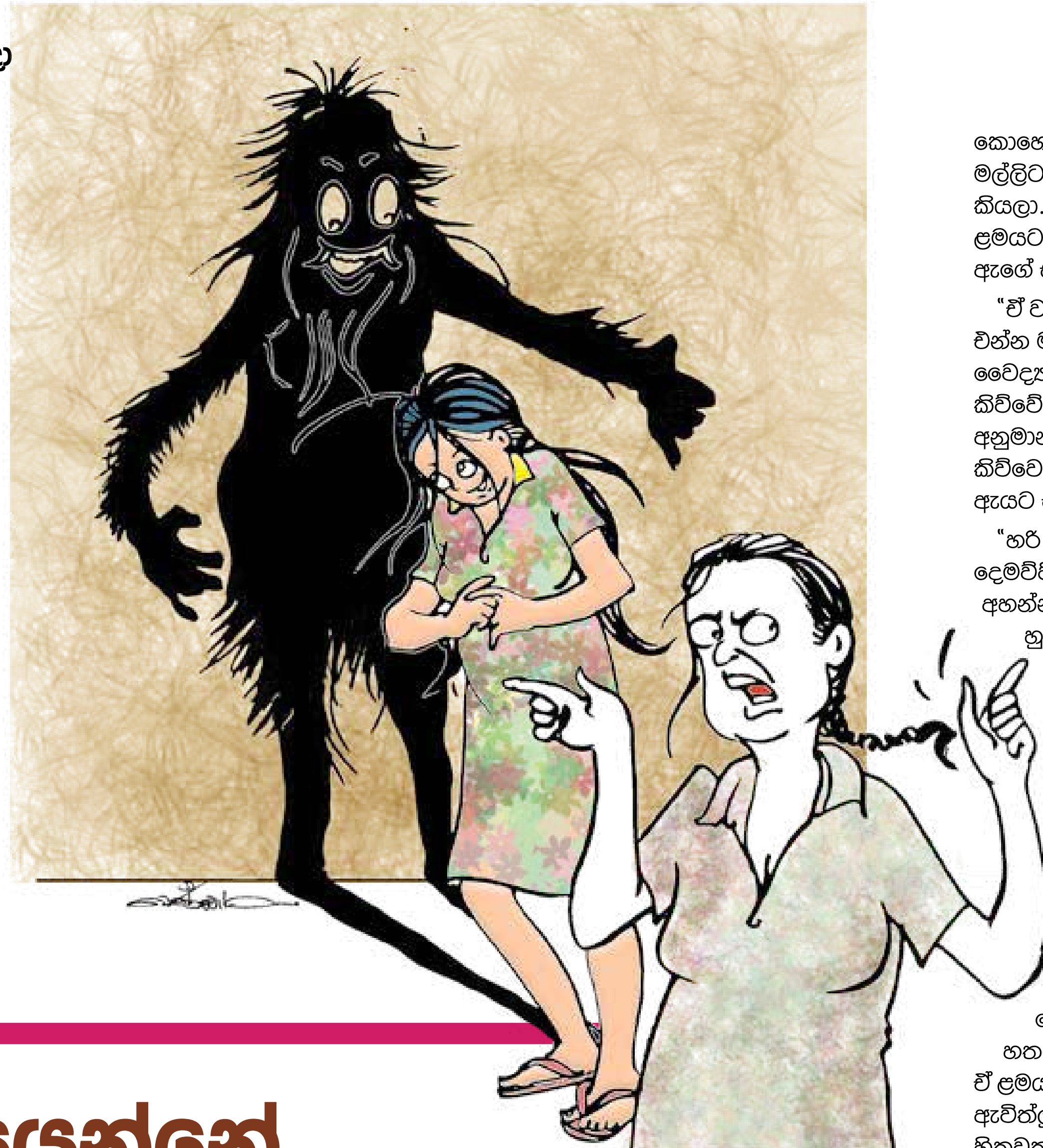
පසුව විදුහල්පතිවරයාගේ සහායද ඇතිව මීට අවශ්‍ය නීතිමය පියවර ගැනීමට ඇය කටයුතු කළාය. එතැනින් නොනැවතී සිතාරාව පෞද්ගලික රෝහලක උපදේශන සායනයකටද රැගෙන ගියේ ඒ මාර්ගයෙන් හෝ මෙහි ඇත්ත නැත්ත දැනගැනීමටත්, සිතාරාගේ මානසික සහ කායික පිරිහීමට ප්‍රතිකර්මයක් ලෙසත්ය.

පසුව උපදේශන සේවා මගින් සිතාරාව යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමට කටයුතු කළ ආකාරය ගැනත්, මෙවැනි සිදුවීම් වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය ගැන උපදේශන මනෝ විද්‍යාඥ භාග්‍යා අබේසිංහ මෙසේ කියා සිටියාය.

"මේ දරුවව ඇගේ පන්තිභාර ගුරුතුමිය විසින් මට යොමු කරනකොටත් ඇය සිටියේ දැඩි මානසික පීඩනයකින්. ඒ පුංචි වයසට ඇගේ තාත්තා, අයියලා දෙන්නා ගැන පවා ඇය කතා කළේ පුදුමාකාර කළකිරීමකින්, අප්‍රසන්නතාවයකින්. ඒ වගේම ඉතා විශාල බියකින්. දැන් ඇය ටික දවසක ඉඳලා අපේ උපදේශන සේවාවලට එනවා යනවා. ඒත් තාම අපිටවත් බඩේ ඉන්න දරුවගේ තාත්තා කවුද කියන එක කියලා නෑ. ඒ ගැන අහනකොට ඇය හිතාගන්න බැරිතරම් බය වෙනවා. ඒ නිසා මේ වෙනකොට අපි මුලින්ම ඇයව කායිකව සහ මානසික සුව අතට පත්කරන්නයි කටයුතු කරමින් ඉන්නෙ.

ඒ වගේම මට මෙතැනදි දෙමාපියන්ට කියන්න විශේෂ පණිවිඩ දෙක තුනක්ම තියෙනවා. පළවැනි එක තමයි රස්සාවක් කරලා හරිහම්බ කරලා තමන්ගේ දරුවන්ව පෝෂණය කරන එක, හරිහැටි අධ්‍යාපනයක් ලබලා දෙන එක දෙමාපියෝ හැටියට අපි කාගෙත් වගකීමක්. නමුත් එහෙමයි කියලා ඒ දරුවො ගැන හොයලා බලන්නෙ නැතුව මේ විදියට අතෑරලා දලා ඉන්නවා නම් ඒක ඇත්තටම බරපතළ වරදක්. විශේෂයෙන්ම මේ වයසේ දරුවො ගැන තවත් වැඩියෙන් අවධානය යොමු කරන්නට අවශ්‍යයි. මොකද මේ විදියෙ නව යොවුන් වියේ දරුවෙක් කියන්නෙ ලිංගිකත්වය ගැන රහසින් අත්හදාබැලීම් කරන්න පෙළඹෙන වයසක්. එතකොට පිටස්තර පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ව පොළඹවාගන්න හරිම ලේසියි. අන්තිමට අපි දරුවොන්ට කන්න දෙන්න සල්ලි හම්බ කරන්න ගියා කියලා කිසිම දෙමාපියෙක්ට ඒ වගකීමෙන් බේරිලා පැනලා යන්න බෑ. ඒ නිසා මෙතැනදී වැඩිපුර වගකීම ගන්න ඕන දෙමාපියෝ. එහෙම වුණොත් විතරයි ඉස්සරහටවත් අපිට මේ වගේ අහිංසක දරු පැටුවන්ගේ ජීවිත ආරක්ෂා කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නෙ."

ලිහිණි මධුෂිකා



කෙල්ලට තියෙන්නේ මානසික රෝගයක් කිව්වම යකාට වැඩිය අම්මට ඩෝන් ගියා

විසි හැවිරිදි තම ඥාති දියණියක කිසියම් ගුප්ත දෝෂයකට නතුව ඇතැයි ප්‍රසිද්ධ මාධ්‍ය ආයතනයක සේවය කරන මගේ හිතවතෙකු මීට වසර දෙකකට පමණ ඉහත මා හා කීවේය. එය කිසිවකු විසින් කරන ලද හදි හූනියමක්ද නැතහොත් අමනුෂ්‍ය දෝෂයක්ද එසේත් නැතිනම් වෙනයම් ගුප්ත දෝෂයක්ද යන්න හරිහැටි දැනගැනීමට නොහැකිව ඇගේ මාපියන් බලවත් සිත්තැවුලට පත්ව ඇති වගක්ද ඔහු මා හා කීය.

ඒ පිළිබඳව සොයා බලා කළ හැකි කිසිවක් තිබේදැයි ඔවුනට දන්වා සිටිය හැකිදැයි ඔහු මගෙන් අසා සිටියේ මා එම විෂය සම්බන්ධයෙන් උනන්දුවක් පළ කරන්නෙකු වූ නිසා විය යුතුය.

ඇය අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර උසස් පෙළ දක්වා අධ්‍යාපනය ලබා ඉන් අනතුරුව පරිගණක මෘදුකාංග පාඨමාලාවක්ද හදරා ඒ වනවිට රැකියාවක් අපේක්ෂාවෙන් සිටි තරුණියකි.

“ඒ අපේ ලොකු දුව. මේ හැමදෙයක්ම වෙලා දැන් මාස දෙකකට වඩා නැහැ. ඔය කම්පියුටර් කෝස් එක කළාට පසසේ දුව සමහර දවස්වලට රෑ එක දෙක වෙනකල් කම්පියුටර් එකේ වැඩ කරනවා.

ඔන්න ඒ වගේ එක දවසක රෑ දෙකට විතර නිදාගෙන ඉන්න මගේ ළඟට දුවගෙන ඇවිත් ‘අම්මා ඔය මොකක්ද මහවිසාල සද්දයක් ඇහෙන්නේ? රොකට් එකක් වේගෙන් පොළොවට පාත්වෙනවා නේද? අනේ අම්මා ඒක අපේ වහළ උඩට කඩාවැටුණොත්?’ කියලා මාව බදාගෙන අඬන්න පටන්ගත්තා. ඒත් ඒ වෙලාවේ එහෙම කිසිම සද්දයක් ඇහුනේ නෑ. ඒත් අපි හිතුවා මේ ළමයා ඉන්ටර්නෙට් එකේ මොකක්හරි දැකලා බය වුණාවත්ද කියලා. ඒත් අපේ අම්මලා කිව්වේ ඔය වගේ රෑ ජාමවල ගෑනු ළමයි තනියම ඇහැරිලා ඉන්නකොට අමනුස්ස බැල්මවල් වැටෙනවා කියලා.” එම තරුණියගේ ගුප්ත දෝෂය සම්බන්ධයෙන් දුරකතනයෙන් කතා කළ ඇගේ මව කීවාය. ඉන්පසුව එම තරුණියගේ හැසිරීම් රටාව මදින් මද වෙනස් වී ඇති අතර ඇය පෙර මෙන් එළිපහළියට පැමිණීමෙන්ද වැළකී ඇත.

“වෙනදට මේ ළමයා පාන්දර නැගිටලා එයාගේ කාමරේ දොර ජනෙල් ඇරලා ඒක හොඳට අතුපතු ගාලා පිරිසිදු කරගන්නවා. ඒත් දැන් එයා ඒ කාමරේ ජනෙල් අරිනවා තියා අපිට අරින්න දෙන්නෙත් නෑ. සමහර වෙලාවට දවල්ටත් දොර වහගන්නවා. අනික ඉස්සර වගේ අපිත් එක්ක කතාවට එන්නෙත් නැහැ. කතා කළොත් වැඩිපුරම කියන්නේ මට මුකුත් තේරුම්ගන්න බෑ කියලා විතරයි.”

එම තරුණියගේ මව කී කරුණුවලින් ඉතා හොඳින් පැහැදිලි වූයේ එම තරුණිය භින්නෝන්මාදය (Schizophrenea) නම් වන මානසික රෝගයේ ලක්ෂණ පහල කරන බවකි.

“ඔය දරුවට මොකක්හරි ගුප්ත දෝෂයක් බලපාලා තියෙනවද කියලා බලනවා වගේම මොනවාහරි මානසික රෝග ලක්ෂණ පළවෙනවද කියලා බලන එකත් හරිම වැදගත්. ඒ හින්ද මම නම් කියන්නේ අනිත් දේවල් කරන අතරේ ඔය දරුවව මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුටත් පෙන්නන්න කියලයි.” මගේ අනුමානය සෘජුවම මව වෙත ඉදිරිපත් නොකළ මම කීවෙමි. නමුදු එම තරුණිය සම්බන්ධයෙන් මගේ නිගමනය මාධ්‍ය ආයතනයේ සේවය කළ හිතවතාට සෘජුවම කී මා එම තරුණිය හැකිතාක් ඉක්මනින් මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කරන ලෙස කියාසිටියේ ඒ වනවිටත් ඇය කෙරෙන් භින්නෝන්මාද රෝගය සම්බන්ධ රතු සංඥා මනාව පළවෙමින් තිබූ බැවිනි.

> **සාස්තරේකට කියලා ඔය ළමයව කොහේහරි ගෙදරින් පිට තැනක නවත්තන්න කියලා. ඉතින් ඒක අහලා මේ මිනිස්සුත් ඒ ළමයව කඩුවෙල එයාලගේ නෑදෑ ගෙදරක නතර කරලා දැනට දවස් හතරක් වෙනවලු. පුදුමේ කියන්නේ ඒ ළමයා එහෙදි සාමාන්‍ය තත්ත්වෙට ඇවිත්ලුනේ**

“මගේ බල කිරීමට අර ළමයව මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් ළඟට එක්ක ගිහින්. එයා ඒ ළමයට සති දෙකකට බෙහෙතුත් දීලා. ඒත් එයාගේ දෙමව්පියෝ ඒ ළමයට මානසික රෝගයක් කියලා පිළිගන්න කැමතිම නෑ. ඒ අය දිගට හරහට සාත්තර, නිමිති, අංජනම්, ජේනකාරයෝ පස්සේ යනවා.” ඊට සතියකට හමාරකට පසුව මගේ හිතවතා කීය.

මෙම සිදුවීම් දෘමයෙන් සති කිහිපයකට පසුව යළි එම තරුණියගේ මවගෙන් මට දුරකතන ඇමතුමක් ලැබිණි. එහෙත් ඇගේ ස්වරය පෙර නොවූ ලෙසින් සැරපරුෂ වී ඇති අයුරක් මට මනාව වැටහුණි.

“මහත්තයා මගේ ළමයව මානසික රෝගියෙක් කරන්න නේද ගියේ? කොහොමහරි මහත්තයා ඒක අර මල්ලිටත් (මගේ හිතවතා) තදින්ම කියලා. දැන් එයාලගේ පවුල්වලත් අපේ ළමයට පිස්සු කියලා කතාවක් පැතිරිලා.” ඇගේ ස්වරය චෝදනාත්මකවය.

“ඒ වගේ දෙයක් ගැන නිගමනයකට එන්න මට බෑ. මොකද මම මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් නොවෙන හින්දෙ. මම කිව්වේ ඒ ගැන මගේ හිතේ ඇතිවුණු අනුමානයක් විතරයි. ඒ වගේම මම ඒ ටික කිව්වෙත් ඒ ළමයගේ ආරක්ෂාවට.” මම ඇයට එලෙස කරුණු පහදා දුනිමි.

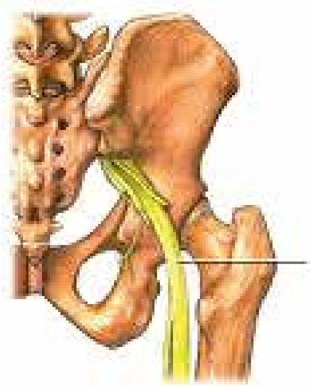
“හරි වැඩේනේ වෙලා තියෙන්නේ. අර දෙමව්පියෝ ඒ ළමයා ගැන සාස්තර අහන්න ගියාම කියලා තියෙනවා ඕක හුඟක් වෙලාවට කවුරුහරි ඔය ළමයට වදින්න ඔය භූමියට කරපු හූනියමක්. ඒක හොඳටම බලාගන්න නම් ඔය ළමයව කොහේහරි ගෙදරින් පිට තැනක නවත්තන්න කියලා. එතකොට ඒ ළමයගේ තියෙන ඔය අමුතු ගති සේරම නැතිවෙනවා කියලත් තියෙනවා. ඉතින් ඒක අහලා මේ මිනිස්සුත් ඒ ළමයව කඩුවෙල එයාලගේ නෑදෑ ගෙදරක නතර කරලා දැනට දවස් හතරක් වෙනවලු. පුදුමේ කියන්නේ ඒ ළමයා එහෙදි සාමාන්‍ය තත්ත්වෙට ඇවිත්ලුනේ.” ඊට පසු දිනයෙක මගේ හිතවතා කීයේ මා එම දෙමහල්ලන්ට මෙන්ම තමන්ටද අනවශ්‍ය ලෙඩක් දැමූ බව අනියමින් පවසන්නක් මෙනි. එමෙන්ම ඒ වනවිට එම හූනියම කැපීම සඳහා එම මාපියන් අතිවිශාල මුදලක් වැය කිරීමට සූදානමින් සිටින බවද එම හිතවතා කීය. ඒ මොහොතේ මම කිසිවක් නොකියා නිහඬ වීමි.

කාලය මෙසේ තව සති කිහිපයක් ඉදිරියට ඇදී යන්නට ඇත. මගේ හිතවතා කී අන්දමට ඒ වනවිට එම තරුණියගේ මාපියන් එම භූමිදෝෂයට බලපෑ හූනියම කැපීමට රුපියල් ලක්ෂ පහක පමණ මුදලක් වැයකොට හමාරය. එහෙත් ඒ වනවිටත් එම භූමි දෝෂය පිළිබඳ කතාව පට්ටපල් බොරුවක් කරමින් එම තරුණිය කඩුවෙල ඥාති නිවසේදී බරපතළ ලෙස අසාමාන්‍ය හැසිරීම් පළ කරන්නට පටන්ගෙන තිබිණි.

ඇතැම් මානසික රෝගීහු සුපුරුදු පරිසරයෙන් ඉවත් කළ පසු තම මානසික රෝග ලක්ෂණයන් පළකිරීම තාවකාලිකව නතර කරති. එහෙත් ඒ එම පරිසරය තුළින් තමන්ට ජීවිතාරක්ෂාව සැලසේ ද ආදී වශයෙන් වන මූලික සංවේදීතාවයන් ග්‍රහණය කරගන්නා තෙක් පමණි. එමෙන්ම ඉහත සඳහන් තරුණිය සඳහා මනෝ වෛද්‍යවරයා නියම කළ ඖෂධ මගින් ඇගේ රෝගය තාවකාලිකව යටපත් වන්නටද ඇත. එයද ඇය කඩුවෙල ඥාති නිවසේදී පළකළ නිහැඬියාවම මුල්වන්නට පුළුවන. කෙසේ හෝ මේ වනවිට එම තරුණියගේ රෝග ලක්ෂණ වඩාත් බරපතළ ලෙස එළිදක්මින් පවතින මගේ හිතවතා කීයේ මා ද මහත් මානසික කම්පාවකට පත් කරමිනි.

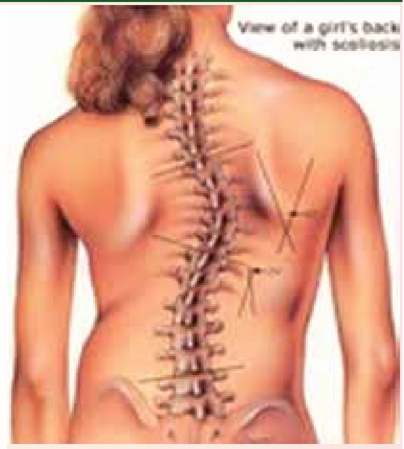
මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

කොඳු ඇට පෙල ඇතුලු සියළු අස්ථි සහ ස්නායු රෝග වලට සුවය ලබාදෙන ඔස්ටියෝපති රෝහල



Pain from sciatica radiates from the buttock down the leg and can travel as for as the feet and toes

ADAM



සමාජය තුළ බහුලවම දැකගතහැකි රෝගාබාධ අතරින් කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිතව ඇතිවන බොහෝ රෝග සහ ස්නායු රෝග විශේෂ වේ. එම රෝග සඳහා ශල්‍යකර්මක් හෝ කිසිදු ඖෂධයක් නොමැතිව ප්‍රතිකාර කිරීම ඔබට ආගන්තුක කරුණක් විය හැක. එහෙත් ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්පති යන වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව නම් මේ කරුණ ප්‍රායෝගිකවම අත්විඳිය හැක. බටහිර රටවල ඉතා ප්‍රචලිත ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයට තවත් වෛද්‍යක්‍රම කිහිපයක සංකලනයකින් ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය ලොවට බිහිවී ඇත. එහි ගෞරවය හිමිවන්නේද ශ්‍රී ලාංකික වෛද්‍යවරයකුටය. එසේ ලොවට හඳුන්වාදී ඇති ඔස්ටියෝපති සහ හීලිංපති වෛද්‍ය විද්‍යාව දැන් ශ්‍රී ලංකාවාසී ජනතාවට ද අත්විඳිය හැක. මේවන විටත් දහස් ගණනක් රෝගීන් සුවපත්වී ඇති අතර එවැනිම කොටසක් ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටිති. මේ අපූරු අත්දැකීම ලබාගැනීමට ඔබටත් දැන් අවස්ථාව උදාවී ඇත. ඒ අන් ස්ථානයක් නොව ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව මේවනවිටත් හොඳින් හඳුනන මාලබේ අතුරුගිරිය පාරේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයයි.

රෝග රැසක් සුවකළ හැකි මෙම ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය රෝගීන්ගේ රෝග සුවකිරීමට පමණක් සීමානොවී රෝගීන් එදිනෙදා සිදුකරන වත්පිළිවෙත්වලට මනා පිටිවහලක් වීමට හොඳ අධ්‍යාපනයක්ද ලබාදී පූර්ණ සුවය ජීවිත කාලයටම පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය උපදෙස් ද ලබාදෙයි.

වර්තමානයේ බොහෝ පාසල් ළමුන් තුල පැති කුදය නමැති රෝගය ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යනවා. ඊට ප්‍රධාන හේතුව අධික බරක් සහිත පාසල් පොත් බෑගයක් කරේ එල්ලාගෙන යෑම සහ අමතර පන්තිවලට ගොස් බංකුමත වැඩි කාලයක් වාඩිවී සිටීම. ඊට අමතරව බොහෝ දෙනා ගනුලබන අධික මේදය සහිත ආහාර පාන නිසා තරබාරුවට පත්ව සිටිනවා. ඉන් ඔවුන් ඉතා පහසුවෙන්ම දණහිස ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරුවී සිටිනවා. නිවැරදි ඉරියව්වල හිඳිමින් රාජකාරී ස්ථානවල කටයුතු නොකිරීම, ගෙදර දොරේ කටයුතු නොකිරීම ව්‍යායාමවල නොයෙදීම ආදී නිසා මේවන විට බොහෝ පිරිසක් සන්ධිගත රෝගාබාධවලින් පීඩා විඳිති. මෙවැනි රෝගීන්ට සැත්කම්වලින් තොරව ප්‍රතිකාර කළ හැකි මෙම ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්පති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාදී ඇතිබව සුව වූ රෝගීන්ගේ ප්‍රකාශනවලින් ඉතා පැහැදිලි වී ඇත.

ඔස්ටියෝපති විශිෂ්ට වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් සුව වූ රෝගීන් ගේ උදාහරණ අපමණ ප්‍රමාණයක් ශ්‍රී ලාංකිකයින් මේවන විටත් විවිධ මාධ්‍ය ඔස්සේ දැක ඇත.එවන් තව එක් උදාහරණයක් ඔබවෙත ගෙනහැර දැක්වීමට අපි සිතුවෙමු. ඔහු දෙවුන්දර සිට පැමිණි නුරාජ් මහතාය. අප ආයතනයට ඔහු පැමිණියේ කොන්ද කෙළින් කර ගැනීමට පවා අපහසු දරුණු කොන්දෙ අමාරුවකින් පෙළෙන රෝගියකු ලෙසයි. දින පහක නේවාසික ප්‍රතිකාර වලින් අනතුරුව සුව වූ ඔහු නැවත ගියේ සිය සුපුරුදු ගමන් විලාෂයෙන් පවුලේ අයද සමගයි. ඉදිරිපත් කරනලද ඡායාරූප පෙළ පවසන්නේ ඒ මහඟු අවස්ථාවයි.

මාලබේ අතුරුගිරිය පාරේ පිහිටි අප වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ ශාඛාවක් මහජනයාගේ දැඩි ඉල්ලීම පරිදි මාතර කඹුරුගමුව ප්‍රදේශයේ පවත්වාගෙන යන අතර එය එම ප්‍රදේශය අවට සියලු රෝගීන් හට මහත් අස්වැසිල්ලක් වී ඇත.

ඔබ ප්‍රතිකාර සඳහා මාලබේ පිහිටි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙන්නේ නම් බදාදා , බ්‍රහස්පතින්දා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා, ඉරිදා දිනයන්හි උදේ 8:00 සිට සවස 2:00 දක්වාත්, මාතර කඹුරුගමුව ශාඛාවට පැමිණෙන්නේ නම් සඳුදා උදේ 8:00 සිට සවස 2:00 දක්වාත් පැමිණිය යුතුවේ. වැඩි විස්තර සඳහා. **www.osteodr.com** වන අපේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

- ඉන්දික ප්‍රියදර්ශන විතාන

ජනප්‍රිය සිනමා නළු
අර්ජුන කමලනාත්

මම මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මහතාව හඳුනන්නෙ මීට අවුරුදු එකහමාරක දෙකක ඉඳන්. මට එකපාරට කොන්දෙ අමාරුවක් ආවා.ඒ කොන්දෙ අමාරුව ආපු වෙලාවෙ මම හිතන්නෙ මාස තුනක් විතර මම සිංහල බෙහෙත් කලා, පස්සෙ ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් කලා. කරන්න තියෙන හැමදේම කලා. ඉතිං මාස දෙක තුනක් මම නොවිඳිනා දුක් වින්දා. මොකද කොන්දෙ අමාරුවත් එක්ක, දකුණු කකුලත් එක්ක පහළට යන වේදනාවක් තිබුණා. නිදාගත්තොත් නැගිටින්න බෑ, වාඩිවෙන්න බෑ ඒ කියන්නෙ මේක සංසාරෙ කරපු පාපයක් පලදීලද කියල හිතෙන තරමටම, මානසිකව වැටෙන තරමටම වේදනාව තිබුණා. ඒ වෙලාවෙ අහම්බෙන් වගේ ගෙදරටඑන කෙනෙක් තමයි මට කිව්වේ මෙහෙම තැනක් තියෙනව, එතනට යන්න කියල. ආවට පස්සෙ තමයි දැනගත්තෙ, දෙයියනේ, මේ දන්න කියන මහත්තයෙක්නෙ කියල. දවසක් ප්‍රතිකාර කලා. වේදනාව සියයට පනහකින් අඩුවුණා. තව පාරක් එන්න කිව්ව, ආයිත් ආව, තව දවසක් එන්න කිව්ව ප්‍රතිකාර කලා. හොඳටම හොඳයි. දවස් දෙකයි. දවස් දෙකක් ඇතුලත කොන්ද නිට්ටාවටම සුවකලා. ඉතිං මං හිතන්නෙ මේක ආශ්චර්යයක්. මාස ගාණක් දුක්වින්ද මට හරි තැනට එන්නෙ නැතිව

පත්තු බැන්ද, කරන්න තියෙන හැමදේම කලා. නමුත් අවසානෙ තමයි හරිතැන හම්බවුණේ. මම සංසාරෙ කරපු වරදකට තමයි දඬුවම හම්බවුණේ. ඒ වරද ඉවරවෙනකොට තමයි මට මෙතුමාව හම්බවෙලා තියෙන්නෙ. අද මම මේ ආවෙ අතේ අමාරුවට. ඒකාලෙ චිත්‍රපටවල අප ගොඩක් සටන් ජවනිකා කරල තියෙනව. වැටෙනව පෙරළෙනව, ගහගන්නව. ඒ අවුරුදු විසිගණන්වල කරපු දේවල්, දැන් මට හතළිස් ගණන් යන්නෙ, දැන් ඒකේ ප්‍රතිඵල තමයි එන්නෙ. අද මම ආවෙ පුදුමාකාර වේදනාවකින්. අත දිගටම වේදනාව ආව, පස්සෙ තමයි මට මහාචාර්ය තුමාව මතක්වුණේ. එන්න හිටියට එන්න වුණේ නැහැ කඨිනචීවර මාසෙ නිසා පින්කම් ගොඩකට සහභාගී වුණා. ඒ ඔක්කොම කරල මෙතනට තමයි ප්‍රතිකාර කරන්න ආවෙ, මම දන්නව වෙනතැන් වලවට ගිහිං වැඩක් නැහැ කියල, කෙලින්ම මෙතෙන්ට තමයි ආවෙ. දැන් ප්‍රතිකාර කලා. දැන් සියයට පනහක් හොඳයි. මට කිව්ව ලබන සුමානෙත් එන්න කියල, මම දන්නව මට නිට්ටාවම හොඳවෙයි කියල. ඉතිං මම ගොඩක් කට්ටිය මෙතනට එවල තියෙනව. මම හම්බවෙන හැමෝටම කියන්නෙ කොන්දෙ අමාරුව නෙමේ කොහෙ අමාරුව කිව්වත් මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මහත්තය ළඟට යන්න. මටත් එහෙම අමාරු තිබුණ මෙන්න මේ දේවල් තමයි වුණේ. ලෙඩේ හොඳ කරගන්න පුළුවන් හැබැයි කියන විදිහට ඉන්නවෙයි. හැබැයි පත්තු බඳින්න, අරව අඹරන්න මෙවා අඹරන්න මුකුත් සිද්ධ වුණේ නැහැ. තමන්ගෙ රාජකාරී කටයුතු කරන ගමන් නිවිහැනහිල්ලෙ මේ රාජකාරියත් කරගන්න පුළුවන්. ආරෝග්‍යා පරමා ලාබා සන්තුට්ඨි පරමං දනං. ඉතිං රෝගීවෙලා වැඩක් නැහැ නීරෝගීකම නැත්නම් අපි මොනදේ කලත් පීඩා විඳිනව. කේන්ති යනව මිනිස්සු එක්ක ගණුදෙණු කරන එක ප්‍රශ්නයක්. ඒනිසා තියෙන හොඳම දේ තමයි බෙල්ලෙ අමාරුවට කොන්දෙ අමාරුවට වගේ තියෙන රෝගයන්ට මෙම ස්ථානයට එන්න. නේවාසිකව ප්‍රතිකාර කරන්නත් පුළුවන් කාමර තියෙනව, සුහදශිලී කාර්ය මණ්ඩලයක් ඉන්නව, හොඳ හෙදියො ඉන්නව, හොඳ මිතුරො ඉන්නව, ඔක්කොම හොඳ මිත්‍රයෝ, නෑයො වගේ තමයි. මට ප්‍රතිකාර කරල මාව සුව කරපු නිසයි මම මේ ස්වෙච්ඡාවෙන් තමයි මේ කියන්නෙ. මොකද මම ආසයි මම වින්ද වේදනාව තවත් කෙනෙක් අත්නොවිඳිනවනම්. ඒනිසා ම කියන්නෙ එහෙම වේදනාවක් තියෙනවනම් මහාචාර්ය තුමා මුණ ගැහෙන්න. මාලබේ අතුරුගිරිය පාරේ තියෙන්නෙ අපේ පන්සල ඉස්සරහ, මාලබේ පොලිසිය ඉස්සරහ තියෙන්නෙ, ඉතා ලස්සන තැනක්, සුහදශිලී තැනක්. මම නම් ගොඩ ගියා. අසනීප කට්ටිය ඉන්නවනම් ඉක්මනට ඇවිත් ගොඩ යන්න. ඉතිං සාගර වෛද්‍යතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට මම තෙරුවන් සරණ පතනවා. ආශිර්වාද කරනව තවතවත් ශක්තිය ධෛර්යය ලැබෙන්න, මොකද ඔවුන්ට ශක්තිය කියන්නෙ අපිට ඉක්මන් සුවය ලැබෙනව කියන එක. හැමෝටම තෙරුවන් සරණයි.

Prof Sir Steve Russell (Dr.)

I Have known Prof, Karunathilaka now many years both as Student and colleague. I commend this gentleman to anyone who has need of any medical help. He is second to none as a dedicated and professional practitioner, who is passionate in what he does. Many people world- wide, have been helped by his unique way of improving people's structure and lifestyle. He could so easily keep this Knowledge to himself, but selflessly he wishes to teach others so that all can benefit from his range of abilities.
A great man with great ability.

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

Some of the diseases which are being treated.

- කොඳු ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියලු රෝග / Back Pain
- හිසේ රෝග Migraine
- හන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis/ Shoulder Pain
- අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- හිරිවැටීම් / Numbness
- සඳ මිදුලු හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම් / Vertebrae & disc Misalignments
- අස්ථි තදවීම් / Bone Tightness
- ස්නායු තෙරපීම් / Spinal Nervous Decompression
- මානසික ආතතිය / Stress
- Parkinson රෝගය / Parkinson's Disease
- පැතිකුදය / Scoliosis
- අංශභාගය / Paralysis
- ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- විඩාබර බව / තෙහෙට්ටුව / Fatigue
- නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- විශාදය / Depression
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Circulatory Disorders
- මාංශපේශී තදවීම් Tight Muscles
- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Central Nervous System Related Problems

ඔස්ටියෝ ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය, මාලඹේ.

531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාලඹේ. ක්ෂණික ඇමතුම් 076 73 33 971 / 077 52 60 401
දු: ඇමතුම් 0112 054 444 / 0112 054 433 / 0112 054 499

ශාඛා : කඹුරුගමුව, මාතර

වැඩි විස්තර සඳහා **www.osteodr.com** වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

අපේ මල්ලි ගෙදර තිබුණු කතුරකින් පෙකණිවැල කපලා කොණ්ඩ කටුවක් ගැහුවා

එදා මං කිව්වේ බොරු සර් මේ ළමයා මගේ මල්ලිගේ

ප්‍රභුගිය දින කිහිපයේම කොළඹට වැස්සෙන් අඩුපාඩුවක් තිබුණේ නැත. මිනිසුන්ට වැස්ස එපාවෙන තරමට දින ගණනාවක්ම කොළඹට වැස්සේය. එදද කොළඹ අහස්කුස පුරාම වැස්සක පෙරනිමිති සටහන්ව තිබුණි. මැදිවයසේ පුද්ගලයෙක් අතදරුවෙකුද හරහට වඩාගෙන කලබලයෙන් මෙන් මරදන පොලිසිය වෙත දිව ආවේ ඒ මොහොතේය. බැලූ බැල්මට පුංචි එකා ඉපදී දින දෙක තුනක් බව නිගමනය කළ හැකි විය.

"මොකද මොකද මේ පොඩි දරුවෙකුත් වඩාගෙන? මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක්ද?"

පොලිස් නිලධාරියෙක් එසේ අසද්දී ඔහු වරක් දරුවා දෙස බැලුවේය. පසුව පොලිස් නිලධාරියා වෙතට අහිංසක බයාදු මුහුණක් පෙන්වා මෙලෙසින් පවසන්නට විය.

"සර්, මගේ රස්සාව ත්‍රීවිල් හයර් කරන එක. ඊයේ අර මහා වැස්සේ කරුවල වැටෙන්න කිට්ටුව බොරැල්ල කනත්ත ළඟදි ත්‍රීවිල් එකට ගෑනු කෙනෙක් නැග්ගා. අතේ ලොකු බෑග් දෙකක් එහෙමත් තිබුණා. මං එච්චර ගණන් ගත්තේ නෑ. පස්සේ ඉතින් එයා ටික දුරක් ගිහින් බැස්සා. මමත් එහෙමම ගෙදර ගියා. මෙන්න ගෙදර ගිහින් බලද්දි ත්‍රීවිල් එක පිටිපස්සේ ලොකු බෑග් එකක්. මං හිතුවෙම අර කනත්ත ළඟදි නැගපු ගෑනු කෙනාට බැරිවෙලා ගිහින් කියලා. ඔය අතරේ තමයි බෑග් එක අස්සෙන් අඬන සද්දයක් ඇහුනේ. මං ඉතින් ඇරලා බැලුවා. ඒ බලද්දි තමයි මේ මගේ අතේ ඉන්න පොඩි එකා ඒ බෑග් එක අස්සේ ඉඳලා හම්බවුණේ. මං ඉතින් පොඩි එකාව අරන් පොලිසියට ආවා."

එයා ටික දුරක් ගිහින් බැස්සා. මමත් එහෙමම ගෙදර ගියා. මෙන්න ගෙදර ගිහින් බලද්දි ත්‍රීවිල් එක පිටිපස්සේ ලොකු බෑග් එකක්

පැමිණිලිකරුගේ ප්‍රකාශය ගැන මරදන පොලිසියේ නිලධාරීන් පුදුම වූයේ නැත. මන්ද එවන් පැමිණිලි මරදන පොලිසියේ පැමිණිලි පොතට අලුත් ඒවා නොවේ. එහෙත් ඔවුන්ට පුංචි සැකයක් තිබුණේ ඊයේ හවස්යාමයේ පැමිණිලිකරු අතට පත්වූ බව කියන දරුවා උදෑසන තෙක් ඔහු සන්තකයේ තබාගත් එක ගැනය.

"ඒ වෙලාවේ වැස්සයි රෑ වෙලා හින්දයි මං උදේට පොලිසියට එන්න හිතුවේ. උදේ වෙනකල් මේ පොඩි එකා හිටියේ අපේ ගෙදර. එහෙම තියාගෙන ඉඳලා තමයි උදෙන්ම අරන් ආවේ."

මෙසේ බොරැල්ල කනත්ත ළඟදී කාන්තාවක් ත්‍රීරෝද රථයේ දමා ගිය කිරිකැටි බිළිඳු මෝහිනීගේ වුවද පොලිස් නිලධාරීන්ට සියල්ලටම කලින් කළ යුතුව තිබුණේ කුඩා බිළිඳු ගැන බලන එකය. මන්ද රියැදුරා පවසන ආකාරයට කලින් දින පස්වරුවේ සිට ඒ පුංචි එකාට කිරි නැත. එනිසා හැකි ඉක්මනින් බිළිඳුව පොලිස් කොස්තාපල්වරියන් දෙදෙනෙකු අත රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලට ඇතුළත් කිරීමට ඔවුන් පියවර ගත්හ.

"සර්, මං යන්නද?"

පොලිස් පොතේ පැමිණිල්ලක් සටහන් කිරීමෙන් පසු ඒ ගැන විමර්ශනය කිරීම පොලිසියේ සිරිතය. ඒ අනුව පැමිණිලිකරුට නැවත යන්නට දුන්නේ අවශ්‍ය වුවහොත් නැවත පොලිසියට කැඳවන බවටද පවසමිනි. ඉන් අනතුරුව පොලිසිය එකී සිදුවීම ගැන විමර්ශන ඇරඹීය. ඔවුන් එය ඇරඹුවේ ත්‍රීරෝද රථ රියැදුරා ප්‍රකාශ කළ වේලාව අනුව බොරැල්ල කනත්ත අවට ඇති සීසීටීවී කැමරා ගණනාවක්ම පරීක්ෂා කිරීමෙනි. නමුත් පැමිණිලිකරු කී කාලයේ ගමන් මලු දෑත දැරූ කාන්තාවක ත්‍රීරෝද රථයකට ගොඩවන ආකාරයක් ඒ එකදු කැමරාවකවත් සටහන්ව තිබුණේ නැත. ඒ නිසා පොලිසිසේ සැකය වැඩිවිය. ඒ අනුවයි මරදන පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ඒ.ජේ.අයි. කේ.ඇපලකොටුව මහතා මරදන පොලිස් ස්ථානය භාර කොළඹ මධ්‍යම කොට්ඨාස භාර ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී රොෂාන් ඩයස් මහතාද දැනුවත්කොට මරදන ජලාශ පාරේ පදිංචිකරුවෙකු වූ පැමිණිලිකරු නැවත මරදන පොලිසීය වෙත කැඳවූයේ.

"අපිට ඇත්ත කියනවා. තමුන්ගේ අතට මේ ළමයා ආවේ කොහෙන්ද? මේ සැරේ ඇත්ත නොකීවොත් අමාරුවෙ වැටෙයි."

පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා රෞද්‍ර පෙනුමක් මවාගෙන එසේ අණ කරද්දී නම් පැමිණිලිකරුට තවදුරටත් ඇත්ත සඟවාගෙන ඉන්නට බැරිවිය. ඔහු එතැන් පටන් සියල්ලම පාපොච්චාරණ කළේය.

"එද මං කිව්වේ බොරු සර්. මේ ළමයා මගේ මල්ලිගේ. එයා ජොබ් එක කරන තැනක ගෑනු කෙනෙක් තමයි මේ දරුවාගේ අම්මා.

මගේ මල්ලි කසාද බැඳපු කෙනෙක්. එයා අර කියපු ගෑනු කෙනත් එක්ක අනියම් සම්බන්ධයක් පවත්වලා. එයත් බැඳපු කෙනෙක්මයි. දන්නෙම නැතුව ගෑනිගේ බඩට දරුවෙක් ඇවිත්..."

පැමිණිලිකරු පොලිසියට රැගෙන ඇවිත් තිබුණේ ඔහුගේම සහෝදරයාගේ අනියම් සම්බන්ධයක් නිසා උපන් බිළිඳුය. ඒ මොහොතේ නම් කතාව අසා සිටි පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා ඇතුළු අනෙකුත් නිලධාරීන්ට සුසුම් හෙලුනි. ඒ මෙලෙසින් උපදින දරුවන්ට අත්වෙන ඉරණම් ගැන අමුතුවෙන් කියන්නට උවමනා නැති නිසාය. නමුත් පැමිණිලිකරු බිළිඳුට හානියක් නොකර නිරුපද්‍රිතව පොලිසියට බාරදීම ගැන ඔවුන්ට තිබුණේ සැනසීමකි.

"අපේ ගෙවල් ළඟම තැනක තමයි ඒ ගෑනු කෙනා දරුවා ලැබෙන්න නවත්තලා හිටියේ. මල්ලිමයි පෙකණිවැල කතුරකින් කපලා එතැනට කොණ්ඩ කටුවක් ගැහුවේ. පස්සේ ලේ එන එක නවත්තන්න ෆාමසියකින් බෙහෙතක් ගෙනැත් දුන්නා. දරුවා ලැබිලා දවස් දෙකක් විතර දරුවා හිටියේ එතැන. කරන්න දෙයක් නැතිම තැනයි මං හිතුවේ දරුවා පොලිසියට ගෙනැත් දෙනවා කියලා. මොකද සර් මමත් කසාද බැඳපු කෙනෙක්. ඒ නිසා දරුවව බාරගන්න මටත් පුළුවන්කමක් නෑ."

කෙසේ හෝ අවසානයේ දරුවා පානදුර ප්‍රදේශයේ ළමා නිවාසයකට බාරදුන් අතර අධිකරණය හමුවට පමුණුවන ලද බිළිඳුගේ මව, පියා සහ ත්‍රීරෝද රථ රියැදුරු ඇප මත මුදාහැරුණි. කෙසේ වෙතත් ඩී.එන්.ඒ. පරීක්ෂණයක් පවත්වා එහි ප්‍රතිඵල අනුව සැකකරුවන් තිදෙනාට එරෙහිව නඩු පැවරීමට පොලිසිය පියවර ගෙන තිබේ.

මෙකී කතන්දර පොලිස් පොත්වලට අලුත් නැත. එහෙත් අනියම් සබඳතාවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙසේ ලැබෙන දරුවන්ගේ ඉරණම ගැන තහනම් ගස්වල ගෙඩි කන්නෝ වරක් දෙවරක් නොව සියවරක් හෝ සිතාබැලිය යුතුය. මන්ද ඔවුන්ගේ ඉහවහා ගිය හැඟුම්වලට දව උපදින පුංචි උන් ළමා නිවාසවල දුක් විඳිය යුතු හෝ උපන්ගෙයි මියැදිය යුතු නැත. උප්පැන්න සහතිකයේ මවගේ නමත් පියාගේ නමත් ලියන තීරුව හිස් වූ විට දැනුම් තේරුම් ඇති වයසක ඔවුන්ට දැනෙන හැඟෙන දේහැඟීම වචනවලට පෙරලනු හැකිද?

භාතිය වෙඩිවර්ධන

කට ලොකු ඇත්ගොව්වන් එක්ක අලි දොස්තරට තරහ ගිහින්

අලි කතා

තොරතුරු
මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

පෙරහරක අලි ඇතුන් ගමන් ගන්නා විට අලි වෙදුන්ට වැඩ වැඩිය. කොයි මොහොතේ හෝ අලි, වෙඩි වගේ පත්තුවීමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් පෙරහරක ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වාම පශු වෛද්‍යවරුන් අවදියෙන් සිටිය යුතු වේ.

දිනක් කොළඹ පැවති පෙරහරක අලි ඇතුන් වෙනුවෙන් නිර්වින්දන වෛද්‍ය සේවාව සැපයීමට මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල දක්ෂ නවක වෛද්‍යවරයකු යොමු කළේය. ඔහු ඉතා නිහඬ තැනැත්තෙකි. තවත් වෛද්‍යවරියක සහ පශු වෛද්‍ය සිසුන් දෙදෙනෙකුද රාජකාරියට යොමු කිරීමට මහාචාර්යවරයා පියවර ගත්තේය.

පෙරහර ඇරඹිණ. රාත්‍රී 11 පමණ වෙද්දී තරුණ ඇත් පැටවෙක් අලි විගඩමකට සැරසුණේය. තවදුරටත් පෙරහරේ ගමන් කිරීම ඔහුට රිස්සුවේ නැත. එනිසා දෝ පෙරහරින් පිටතට දිව්වේය. අනතුරුව විරුද්ධ දිශාවට දුවන්නට විය. ඇත්ගොව්වාද පිටුපසින් දුවයි. ඒ දකින ඇත් පැටවා තව තව දුවයි. තමා නිසා සතා කලබල වන බව තේරුම්ගත් ඇත්ගොව්වා පසුපසින් පැන්නීම අත හැරියේය.

අනෙක් අලි ඇතුන්ද මේ සිදුවීමෙන් කුලප්පු වීම නැවතීමට සෙසු ඇත්ගොව්වෝ බොහෝ වෙහෙස වූහ. එබැවින් බාධාවකින් තොරව පෙරහර ඉදිරියට ගමන් ගත්තේය. මේ ගාලගෝට්ටිය අස්සේ තමන්ගේ ආරක්ෂාව තමන්ම සපයාගත යුතුය යන්න සිතූ පොලිස් නිලධාරීන් පිරිසක් පශු වෛද්‍යවරුන්ගේ රථයට ගොඩ වී ඇත.

දුවන අලින් පසුපස පැන්නීම ඇත්ගොව්වා අත්හැරියද උත්සාහය අත් නොහළ අයෙක්ද සිටියේය. ඒ, නිහඬ දක්ෂ නවක පශු වෛද්‍යවරයායි. ඇත් පැටවා නවතින තෙක්ම ඔහුගේ ධාවනයද සිදුවිය. ඒ වනවිට කිලෝමීටර තුන හතරක දුරක් ඇත් පැටවා සහ පශු වෛද්‍යවරයා දිව ගොස් තිබිණ. එතැන සිට ඔහු සිය රියැදුරාට ඇමතුමක් දුන්නේය. රියැදුරාද මහත් අර්බුදයකය. ඒ පොලිස් නිලධාරීන් වාහනයට ගොඩ වී සිටි බැවිනි. කෙසේ හෝ ඔවුන් ඉවත්කර සෙසු පශු වෛද්‍ය නඩය සහ ඖෂධ ආදියද සමඟ අදාළ ස්ථානයට යාමට රියැදුරා සමත් විය.

නවක වෛද්‍යවරයා, අනෙක් වෛද්‍යවරිය සහ සිසුන්ගේ උදව් ඇතිව ඇතා නිර්වින්දනය කළේය. ඇත්ගොව්වන් එතැනට පැමිණියේ අනතුරුවයි. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෛද්‍යවරයා සමඟ කතාබහකට මුල් පිරීමට ඔවුහු උත්සාහ ගත්හ. නිහඬ වෛද්‍යවරයාගේ හඬ කාටත් හොඳින් අසන්නට ලැබුණේ එහිදීයි.

"තමුන්ගේ කටවල් තමුන්ගේ අලින්ටත් වඩා විශාලයි. ඒත් ඒවයින් ඇති වැඩක් නෑ. හදිස්සියකදි එක්කෙනෙක් ඉස්සරහට එන්නෙ නෑ."

යනුවෙන් වෛද්‍යවරයා උස් හඬින් ඔවුන්ට බැන වැදුණේය. ඒ අනුව නිහඬ වූ ඇත්ගොව්වෝ දම්වැල් යොදා ඇතා ගැට ගැසූහ.

පසුදිනක එම ඇත්ගොව්වන්ට කොළඹදී මහාචාර්ය දංගොල්ල මුණගැසිණ. ඔවුහු මහාචාර්යවරයා සමඟ සිනාමුසුව කතා කළහ.

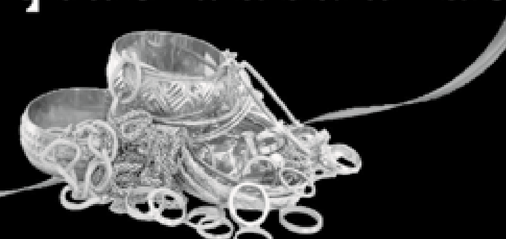
"සර්, එදා පෙරහරට කොළඹ එවපු දොස්තර මහත්තයා හරිම උසස් කෙනෙක්."

රෂ්නිකා ලියනගේ

%

බැංකුවට වඩා අඩුම පොලිය, වැඩිම අත්තිකාරම අපෙන් !

රන් ණය නම් ඒෂියා ඇසට් ෆිනෑන්ස් තමයි



කොළඹ	0771 408 547
කොටහේන	0702 539 382
වැල්ලවත්ත	0710 870 686
ග්‍රෑන්ඩ්පාස්	0742 379 739
මොරටුව	0766 227 059
පානදුර	0767 952 286
වෙන්නප්පුව	0710 869 378
ගාල්ල	0705 979 274
කුරුණෑගල	0766 227 061
දිගන	0778 156 738
බේරුවල	0740 920 356
මතුගම	0771 201 860
මොණරාගල	0771 201 852
බදුල්ල	0771 201 863
කල්පිටිය	0761 605 803
කටුගස්තොට	0779 476 206
නාඋල	0763 226 230
කන්තලේ	0742 572 585
පොතුවිල්	0771 201 855
වැලිමඩ	0778 764 751
බගවන්තලාව	0742 588 267
ආගරපතන	0765 930 715
මීගමුව	0766 227 056
ගම්පහ	0779 230 549
කළුතර	0776 167 149
හලාවත	0779 256 191
මාතර	0705 979 237
ගම්පොල	0710 870 735
නාවලපිටිය	0710 870 706
හැටන්	0778 790 372
කෑගල්ල	0703 583 363
ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
පුත්තලම	0771 201 861
මහියංගනය	0771 201 862
වත්තේගම	0742 551 103
හපුතලේ	0760 677 018
මාතලේ	0702 539 389
තලවකැලේ	0710 871 009
රාගල	0710 870 703
පුඬලූඔය	0740 929 541
මස්කෙලිය	0760 909 822
පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
අඹේවෙලි	0743 865 368

ASIA ASSET FINANCE PLC
A Finance Company with a Golden Heritage
Muthoot Group Company

For more information call/ text us on 0767 888 222
www.asiaassetfinance.com

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම ක්‍රීඩා කරන තරඟයක් අතරතුරේ කාගේත් ඇස් යන ක්‍රීඩිකාව ඇයය. ඇය නොවන්නට මෙරටේ කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමක් ඇද්ද නැද්ද කියාවත් ඇතැමුන් දන්නේ නැත. ඒ තරමටම ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කිව්වොත් ගහට පොත්ත මෙන් ඒ නම කියැවෙන්නේය. අත දිගහැර පන්දුවට පහරදෙන්නට කැමති ක්‍රීඩිකාවක් ලෙස නම් දරා ඇති ඇය අනෙකුත් කණ්ඩායම්වලට හිසරදයක් වූ අවස්ථා ගණනාවකි. ඇය වෙන කවුරුත් නොව මෙවර ආසියානු කුසලාන අනුශූරියන් බවට පත්වූ ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකා චමරි අතපත්තු ය. ඇය ගැන අප නිතර නිතරම කතා කළත් වෙනසකටත් එක්ක පසුගියදා අප ගොඩවූයේ ඇගේ මවගේ නිවසටය. ඒ පවුලේ එකම දියණිය ලෝකයම හොල්ලන ක්‍රිකට් තරුවක් වීම ගැන ඇගේ මව මෙතෙක් සඟවා උන් සතුට වචනවලට හරවා ගැනීම වෙනුවෙනි. මේ කතාබහ චමරිගේ මව වන චන්ද්‍රා අතපත්තු සමඟිනි.

කෙල්ල ගෙදර ඕන වැඩක් කරයි හැබැයි කුස්සියෙනම් පැත්ත පළාතෙවත් එන්නේ නෑ

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකා චමරි අතපත්තුගේ මව චන්ද්‍රා අතපත්තු

***චමරි අතපත්තුගේ අම්මා විදියට දුව ගැන අම්මට මොකද හිතෙන්නේ?**

මේ දවස්වල නම් එයා හොඳට ක්‍රීඩා කරන නිසා එයාගේ අම්මා විදියට ගොඩාක් සතුටින් ඉන්නේ. දුව ඉතින් ටීවී එකෙන් එහෙම දකිද්දි ඊට වඩා සතුටක් නෑ. මං ක්‍රිකට් මැච් බලන්න පුරුදු වුණේ දුව හින්දමයි.

පාසල් කාලේ චමරි සෑහෙන්න දඟ වැඩ කළා කියලා ආරංචියි. ඇත්තද?

අපේ පදිංචිය කුරුණෑගලට හැතැප්ම 15ක් විතර මෙහායින් තියෙන දඹුලු පාරේ ගොකරැල්ල කියන ගමේ. ඒ නිසා එයා මුලින්ම ඉස්කෝලේ ගියේ ගෙවල්වලට කිට්ටු ගොකරැල්ල මහා විද්‍යාලයට. එතැනින් පස්සේ ඉබ්බන්ගමුව මධ්‍ය විද්‍යාලයට ගියා. කිව්වත් වගේ ඒ කාලේ චමරි ටිකක් දඟයි. එහෙම නෑ කිව්වොත් ඒක බොරුවක්. හැබැයි ඉතින් ලොකුවටම දඟත් නෑ.

එතකොට චමරිට ක්‍රිකට් පිස්සුව ගැහුවේ කොයි කාලෙද?

ඒකට හේතුව අල්ලපු ගෙදර හිටපු එයාගේ තාත්තගේ අයියා. එයා ක්‍රිකට්වලට ආසයි. මැච් එහෙම බලනවා. ඒ වෙනකොට චමරි පොඩියි. ඉතින් අයියා එයාටත් කතා කරනවා මැච් බලන්න. දෙන්නා එකතු වෙලා මිදුලේ ක්‍රිකට් එහෙමත් ගහනවා. ඔය විදියට තමයි චමරිට ක්‍රිකට් ගැන ආසාව වැඩිවුණේ. ඊටපස්සේ ඉස්කෝලෙදි ක්‍රිකට් ගැහුවා. එතැනින් පස්සේ තමයි එයා ක්‍රිකට් ගහන්න කියලා කොළඹ ආවේ. අපිත් පුළුවන් විදියට එයාගේ ගමනට උදව් කළා.

එහෙම ක්‍රිකට් ගහපු චමරි කවදු හරි ජාතික කණ්ඩායමට තේරෙයි කියලා අම්මා නිකමට හරි හිතුවද?

එච්චර ලොකු දේවල් නම් හිතුවේ නෑ. ඒත් එයා ක්‍රිකට්වලින් හොඳ තැනකට එයි කියලා මං හිතුවා. මොකද එයා ක්‍රිකට්වලින් තැනකට එන්න කියාගන්න බැරිතරම් ලොකු කැපකිරීමක් කළා.

අද චමරි ජාතික කණ්ඩායමට නැතුවම බැරි ක්‍රීඩිකාවක්. මොකද ඒ ගැන හිතෙන්නේ?

චමරි ගැන මට ඇත්තටම සතුටුයි. ඒ වගේම එයා ගැන ආඩම්බරයි. ඒත් දුවගේ වැඩ බලන්න එයාගේ තාත්තා ළඟ නැති එකයි මට තියෙන එකම දුක. මොකද චමරි ක්‍රිකට්වලින් තැනකට එනවා දකින්න වැඩිපුරම ආස කළේ එයාගේ තාත්තා. ඒත් ඊට කලින් එයා ඇස් දෙක පියාගත්තා.

අපි දන්න විදියට චමරිගේ තාත්තා නැතිවෙන්නේ චමරි ක්‍රිකට් පුහුණුවීම්වලට දලා ආපහු ගෙදර එනකොට. එහෙම නේද?

ඔව්. ඉස්සර චමරි කොළඹ පුහුණුවීම්වලට එනකොට එයාගේ තාත්තා හැමදම පාන්දරට මගට ගෙනැත් ඇරලවනවා. දවසක් ඒ ගෙනැත් ඇරලවලා ආපහු ගෙදර එනකොට තමයි මහත්තයට පපුව අමාරුවක් හැදිලා මගදිම නැතිවුණේ.

පියාගේ අහිමිවීමත් එක්ක චමරි එදු සෑහෙන්න මානසිකව වැටෙන්න ඇති?

මොකද නැත්තේ. එයා තාත්තා නැතිවුණු වෙලාවේ 'පපුව පිච්චෙනවා අම්මේ' කිය කියා ඇඬුවා. පුදුම විදියට දුව ඒ වෙලාවේ මානසිකව වැටුණා. ඇත්තටම කිව්වොත් දුව විතරක් නෙවෙයි මමත් මානසිකව වැටුණා. මොකද චමරිගේ තාත්තා අපි දෙන්නටම තාත්තෙක් වගේ හිටියේ. දුවගෙයි මගෙයි හිත්වල තාමත් ඒ දුක වේදනාව තියෙනවා. අනේ එයා අදත් අපිත් එක්ක හිටියා නම් කියලා හිතෙන වාර අනන්තයි.

ඒ කියන්නේ චමරි අතපත්තු කියන්නේ ලොකු දුෂ්කරතා එක්ක අද ඉන්න තැනට ආපු ක්‍රීඩිකාවක්?

ඒක ඇත්ත. චමරි ඉස්සර පාන්දර තුනට තමයි ගෙදරින් පිටත්වෙන්නේ කොළඹ යන්න. ආයෙත් ගෙදර එනකොට රෑ වෙලා. තාත්තා නැති වුණාට පස්සේ මං තමයි ඒ හැමදේම හොයලා බලලා කළේ. ඉතින් එහෙම බලද්දි එයා අද ඉන්න තැන ගැන මට හරි සතුටුයි.

චමරි ක්‍රිකට් ගහන්න ගත්ත මුල් කාලේ නම් එයා ගෑනු ළමයෙක් හින්දු අම්මට තරහා යන්නත් ඇති?

(සිනාසෙමින්) අනේ ඉතින් මගේ එහෙම අකමැත්තක් තිබුණේ නෑ. මොකද මං දැනගෙන හිටියා එයා ක්‍රිකට් අතාරින්නේ නෑ කියලා. ඒ නිසා මං එයාගේ ආසාවට ඉඩදීලා පුළුවන් විදියට ඒ ගමනට අත දුන්නා. චමරි ක්‍රිකට් ගහන එකට නම් මට තරහා ගිහින්ම නෑ.

පිරිමි ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ එයා ආසම ක්‍රීඩකයා කවුරු කියලද අම්මට කියලා තියෙන්නේ?

මං හිතන්නේ එයා සනත් ජයසූරියට වගේම ලසිත් මාලිංගට ගොඩාක් කැමතියි.

ක්‍රීඩා පිටියෙන් එහා චමරි අතපත්තු කියන්නේ මොන වගේ කෙනෙක්ද?

ඇත්තටම හොඳ දරුවෙක්. හොඳ ගතිගුණ තියෙන දරුවෙක්. ඕන කෙනෙක්ට එයා දෙපාරක් නොහිතා උදව් කරනවා.

එතකොට ගෙදර ඉන්න දවසට එහෙම චමරි මොකද කරන්නේ?

මං ගොකරැල්ලේ හිටියට චමරි ඉන්නේ කොළඹ. ඒත් පුළුවන් වෙලාවට එයා ඇවිත් මාව බලලා ගෙදරට ඕන කරන දේවල් ගෙනැත් දලා යනවා. ආපහු යනකොට යන්නේ තාත්තගේ පින්තූරේ දිහා ටික වෙලාවක් බලාගෙන ඉඳලා වැඳලා එහෙම තමයි.

එහෙම ගෙදර ආපු දවසට වැරදිලාවත් කුස්සිය පැත්තේ එහෙම එන්නේ නෑ කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) ඒක නම් ඇත්ත. ඇත්තටම කිව්වොත් ගෙදර වැඩ ඕන දෙයක් කරයි. ඒත් ඉතින් වැරදිලාවත් කුස්සියට නම් එන්නේ නෑ.

එයා ගෙදර එන දවසට අම්මා රසට කෑම එහෙම හදනවා ඇති නේද?

රසට නම් හදනවා. ඒත් චමරි එළවලු ජාති කන්න හරි හොරයි. මස්, මාළු වගේ දේවල් එක්කම තමයි කන්න ආස. ඉතින් එයා එන දවසට මං ඒ වගේ දෙයක් හදනවා.

ගෙදර ආපු වෙලාවටවත් අම්මගේ දුව ගවුම් එහෙම අඳින්නේ නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) එහෙම අඳිනවා හරි අඩුයි. ගොඩාක් අඳින්නේ කලිසම් ටීෂර්ට් තමයි. දැන් ඒක පුරුද්දකට ගිහින්. දිගටම එයා ගවුම් ඇන්දේ ඉස්කෝලේ යන කාලේ තමයි.

චමරිගේ පවුලේ විස්තර එහෙම කොහොමද?

අපි හරි පුංචි පවුලක්. මටයි චමරිගේ තාත්තටයි දුවෙක්ටයි පුතෙක්ටයි කියලා හිටියේ චමරි තමයි. එයා අපේ එකම දරුවා. එයාගේ තාත්තා නැතිවෙන්න කලින් වැඩ කළේ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තුමේන්තුවේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයෙක් (PHI) විදියට.

දුවගේ දැන් කලවයසත් හරිනේ. තාම විවාහයක් ගැන එහෙම හිතලා නැද්ද?

තාම නම් එහෙම හිතලා නෑ. ක්‍රිකට් නිසා එයා හරි කාර්යබහුලයි. ඒත් ඉදිරියේදි නිදහසක් ලැබුණාම ඒ ගැනත් හිතයි.

චමරි වැඩිපුරම සතුටින් හිටපු දවසයි වැඩිපුරම සංවේදී වූ දවසයි අම්මට මතකයිද?

තාත්තා නැතිවුණු නිසා සතුටින් හිටපු දවස් නම් නැතිම තරම්. තාමත් ඒ දුක එයාටයි මටයි තියෙනවා. එයා වැඩිපුරම සංවේදී වුණේ නම් තාත්තා නැතිවුණු දවසේ තමයි. ඒ වෙලාවේ එයා 'අම්මේ මගේ පපුව දනවා' කිය කියා කෑ ගැහුව හැටි මට තාමත් මතකයි.

අවසාන වශයෙන් කිව්වොත් චමරිගේ අම්මා කැමති එයා කොයි වගේ තැනකට යනවා දකින්නද?

මං හිතන්නේ එයාගේ වයසත් එක්ක වැඩිම වුණොත් එයා තව අවුරුද්දක් දෙකක් ක්‍රිකට් ගහයි. ඒ ටික කාලෙදිත් එයා උපරිම දක්ෂතා දක්වනවා බලන්න මං කැමතියි.

චමරිගේ වැඩ බලාගන්න කලින් එයාට වැඩිපුරම ආදරේ කරපු කෙනා ඇස් දෙක පියාගත්තා

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

පුංචි කාලෙම කතා පෙට්ටි වහලා දැම්මොත් ආයෙ ඇරගන්න බැරිවෙයි

> ඔයා facebook, instagram වල ලියන දේවල් ඒ වෙලාවේ කරන්න. ඒවා දරුවෝ ඉන්න වෙලාවට කරන්න එපා. ඒවා ඔයාගේ විනෝදෙට සතුටට කරන දේවල් මිසක් ජීවිතේ වැදගත්ම දේවල් නෙවෙයිනේ

පුංචි දරුවෝ කතා කරන්න ගත්තාම ගොඩාක් කතා කරනවා. හරියට කතා පෙට්ටි වගේ. සමහර වෙලාවට තොරතෝංචියක් නැති ඒ කියවිල්ල අපිට වදයක් වෙන්න පුළුවන්. වැඩක් කර කර ඉඳිද්දි එයාලගේ කතාවටයි, වැඩේටයි එකපාර අවධානය දෙන්න බැරි නිසා “පස්සේ කියන්න පුතේ අම්මා වැඩක්නේ” කියලා ඔයත් එකපාරක් හරි කියලා ඇති. මාත් කියලා තියෙනවා. සමහර අම්මලා ‘මොන කරදරයක්ද ළමයෝ කියවනවා කියවනවා ඉවරයක් නෑ’ කියලත් කියනවා. ඇත්තටම එකපාරක් හරි එහෙම කියලා තියෙනවනම්, නොදැනුවත්ව හරි අපේ අතින් ලොකු වැරද්දක් වෙලා තියන බව මතක් කරන්නයි අද මේ කතාව ලියන්නේ.

අපිට මොන වැඩේ තිබුණත් දරුවාට ඇහුම්කන් දෙන එකයි, එයාට අවදානය දෙන එකයි තමයි වැදගත්ම දේ වෙන්න ඕන. ගෙදර වැඩ සහ අනෙක් වැඩ ඕන වෙලාවක කරන්න පුළුවන් දේවල්. ඒත් ඒවාට වැඩි අවධානයක් දීලා දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් සහ දරුවාට නොදීමෙන් වෙන්නේ දරුවා අපිට විවෘතවීම අඩුවෙන එක. එහෙම වුණාම අපි නොදැනුවත්වම දරුවෝ අපෙන් ඈත්වෙනවා. ජීවිතේ කවදාහරි දවසක එයාලා අපෙන් ඈත්වෙලා යනවා. ඒක මේ ලොකේ හැම අම්මා කෙනෙකුටම තාත්තා කෙනෙකුටම දරාගන්න වෙන දෙයක්. ඒත් එයාලා අපිට ළංවෙලා ඉන්න කාලේ උපරිමයෙන් විඳින්න නම්, එයාලාට ඇහුම්කන් දෙන එක, එයාලා එක්ක තොරතෝංචියක් නැතුව කියවන එක කරන්නම වෙනවා.

මේක කාලෙකට කලින් වුණ දෙයක්. දහම් දවසක් නතාරි කියපු ඉස්කෝලේ වුණ සිද්ධියක් ගැන මට කිව්වා. පස්සේ මං කිව්වා නතාරී දූ මට කිව්වේ නෑනේ කියලා. එතකොට දහම් මට කිව්වා “ඔයාට කොහේ කියන්නද රෝසි. ඔයාට මොනාහරි කිව්වොත් ඔයා ගොඩක් වෙලාවට නතාරි පස්සෙ කියන්න මමා වැඩක්. ඔවී මමා පොඩ්ඩක් බිසී අපි පස්සේ කතා කරමු. ඔහොම දේවල්නේ කියන්නේ. එතකොට එයාලා ඔයාට කියයිද? දරුවෝ එහෙම ප්‍රතික්ෂේප කළාම ඒකෙන් පාඩුව වෙන්නේ ඔයාටමයි. එයාලා ඔයාගෙන් ඈත්වෙනවා. මං කැමති නෑ මට ළංවෙලා ඔයාගෙන් ඈත්වෙනවට. අපේ දරුවෝ අපි දෙන්නාටම ළංවෙන්න ඕනේ. ඔයාගේ අමතර වැඩ එයාලා ඉස්කෝලේ ගියාම කරන්න. ඔයා facebook, instagram වල ලියන දේවල් ඒ වෙලාවේ කරන්න. ඒවා දරුවෝ ඉන්න වෙලාවට කරන්න එපා. ඒවා ඔයාගේ විනෝදෙට සතුටට කරන දේවල් මිසක් ජීවිතේ වැදගත්ම දේවල් නෙවෙයිනේ. ඒවා මං නතර කරන්න කියනවත් නෙවෙයි. ඒ දේවල් දරුවෝ නැති වෙලාවට කරලා, එයාලා ආපුවාම එයාලා එක්කම ඉන්න. ඔයා දැකලා තියෙනවද දරුවෝ එක්ක ඉඳිද්දි මං phone එක බලනවා? නෑනේ. එයාලා කතා කරද්දි දේවල් කියද්දි එයාලාට හොඳට අවධානේ දෙන්න. ගෑනු ළමයි ගොඩාක් කිට්ටු වෙන්නේ අම්මටනේ. එයාලා කියන හැමදේම අහන් හිටියම ඕන දෙයක් අපිට කියනවා කිසි දෙයක් හංගන්නේ නෑ. එයාලා දන්නවා අපි එයාලට ඇහුම්කන් දෙනවා, අපි එයාලට ඉන්නවා කියලා. ඒ හින්දා ඒ බොන්ඩ් එක කඩාගන්න එපා. දැන් ඕක ඕනවාට වඩා හිතන්න එපා. ඔයා ආස දේවල් එයාලා නැති පැය ගාණේ කරන්න...” කියලා කිව්වා.

දහම් එදා මට හිතන්න එපා කිව්වාට ඇත්තටම මං ඒක ටිකක් නෙවෙයි ගොඩක් හිතුවා. එදා ඉඳන් මං එයාලා ඉස්කෝලේ ඇරිලා ආවාම phone එක අල්ලන එක ගොඩාක් අඩු කළා. ඉස්කෝලේ විස්තර කියද්දි අහන් හිටියා. එයාලා සෙල්ලම් කරන්න ගිහින් ආවම ඒවගේ විස්තර ඇහුවා. ඉස්කෝලේ සෙන්සෙලා ගැන එයාලා ආදරෙන් කතා කරන විදිය දැකලා සතුටු වුණා. ඒ හැමදේකින්ම ජීවිතේ තෘප්තිමත් වෙනවා කියලත් දැනුණා.

මනුස්සයෙක්ට ඉහළටම ඉගෙනගන්න, හොඳම රස්සාවක් කරන්න, මාස්ටර් ඩිග්‍රී එකක් ගන්න, ආසම වාහනේ ගන්න වගේ දේවල්, මහන්සි වෙලා කළොත් ඇත්තටම කරන්න පුළුවන්ම. කට්ට කාගෙන ඒ හීන හැබෑ කරගනිපු අය ඒ ගැන හොඳටම දන්නවා ඇති. ඒත් තමන්ගේ දරුවන්ට හොඳම අම්මා තාත්තා වෙන එක ඒ හැමදේටම වඩා අමාරුයි. ෆේල් වෙන තැන් වැඩියි. ඒ අමාරු ගමනේදි එක අඩුපාඩුවක් හදාගනිද්දි තව අඩුපාඩු දාහක් එකතු වෙනවා. ලෝකෙට තමන් හොඳ අම්මෙක් තාත්තෙක් කියලා පෙන්නන එකට වඩා, තමන්ගේ දරුවන්ට ඒක ඇත්තටම දැනෙන්න දෙන එකයි සුන්දරම ජයග්‍රහණය.

හැම මනුස්සයෙක්ම තමන්ගේ හීනවලට යන්න මහන්සි වෙනවා. මාත් ඒ වගේ මගේ හීනෙට යන්න මහන්සි වෙනවා. මං පරදින, මට වැරදෙන වෙලාවල් වැඩියි. ඒත් ඒ හැමවෙලාවකම මගේ අඩුපාඩු කියලා දීලා මාව ශක්තිමත් කරන්න යෝධ හෙවනැල්ලක් මං ගාව ඉන්නවා. මං ඒකමයි හැමවෙලේම කියන්නේ මාව අදට වඩා හෙට හොඳ අම්මා කෙනෙක් කරන්නේ දහම් කියලා.

අත්‍යවශ්‍ය දේකට ඇරුණාම දැන් හවස තුනෙන් පස්සේ මං මගේ phone එක බලන්නේ නැති තරම්. ආපහු බලන්නේ රෑ 9ත් පහුවෙලා. නෑ. ඒත් මං මේ දේවල් ලියන්නේ මගෙන් මේ වෙන අඩුපාඩු හැම අම්මෙක්ගෙන් තාත්තෙක්ගෙන් වෙනවා කියලා මං හොඳකාරවම දන්න නිසා. තමන්ගේ හිතට එකඟව හිතලා බලන්න. වෙනවා නේද?

දරුවන්ට කන්න, බොන්න, අඳින්න දෙන එක, හොඳට උගන්නන එකම විතරක් නෙවෙයි අපේ යුතුකම, එයාලා හිතනවාට වඩා ඉල්ලනවාට වඩා ආදරේ, අවධානය දෙන එක. ඇහුම්කන් දෙන එකත් අපෙන් වෙන්න ඕන දෙයක්. විලිරුදාව දරාගෙන දරුවෙක් උපද්දන එක ලේසියි. ඒත් ඒ දරුවාව ආදරය, කරුණාව පුරවලා සමාජයේ ඕන තරාතිරමක මනුස්සයෙක්ට මනුස්සකමින් සලකන්න උගන්නන එක ගොඩාක් අමාරුයි. අපි ඒ වගේ වෙන තරමටයි අපේ දරුවොත් එහෙම වෙන්නේ.

අනිත් එක තමයි පුංචි කාලෙ දරුවො තොරතෝංචියක් නැතුව කියෙව්වට එයාලා තරුණ වයසට ඇවිල්ල එයාලගෙම ලෝක හදාගත්තු දවසක ඒ ලෝකවල තනිවෙනවා. දැන් ඇවිල්ල හැමදේම කියවන්න ඉන්නේ අපි විතරක් වුණාට එදාට එයාලට යාළුවො ගොඩක් වගේම ආදරේ කරන අය ඉන්නවා. එහෙම දවසක දරුවන්ට ඒ ජීවිතේ විඳින්න නිදහස දෙන්න වෙනවා. එදාට එයාලා මේ වගේ කටට එන හැමදේම අපිත් එක්ක කියවන්නේ නැතිවෙයි. හැබැයි දරුවන්ගේ පුංචි කාලෙදි එයාලට හොඳ සවන්දෙන්නෙක් වුණොත් ඉස්සරහටත් ඒ බැඳීම දෙමව්පියො සහ දරුවො අතර තියෙයි.

අනිත් එක තමයි දරුවන්ට අවධානය, ආදරය දුන්නේ නැත්නම් එයාල ටිකෙන් ටික ලොකු මහත් වෙද්දී ඒ නොලැබුණු දේවල් බාහිර සමාජයෙන් හොයන්න උත්සාහ කරනවා. එහෙම වුණොත් සමාජය ගැන වැඩි අත්දැකීම් නැති පරිණත නොවුණු වයසකදී ඒ ලැබෙන අවධානය, ආදරය ලැබෙන්නේ හරි කෙනාගෙන්ද කියලා තෝරාගන්න එයාලට අවබෝධයක් නෑ. සමහරවිට එතැනින්ම එයාලගෙ ජීවිත කණපිට පෙරලෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මං අම්මා කෙනෙක් විදියට, ගැහැනියක් විදියට මගේ දරුවන්ට දැනෙන විදියේ හොඳ අම්මා කෙනෙක් වෙන්නයි මම උත්සාහ කරන්නේ.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

ඩුබායි රාජ්‍යයේ රැකියා ඇබෑර්තු

ඔබේ සිහිනයට පියාපත් අපෙන්

	රැකියාව	රැකියා අවස්ථා	වැටුප AED	වැටුප Rs
1	ගෘහ සේවිකාවන්	50	1100	108867
2	ගෘහ කෝකිවරියන්	25	1300	128661
3	ගෘහ කෝකිවරුන්	25	1300	128661
4	★ ගෘහ රියදුරන්	25	1300	128661
5	★ ගෘහ රියදුරුවරියන්	25	1300	128661
6	බේබි සිටර්ස්	25	1200	118764

★ පිටත් වීම නොමිලේ කිසිදු මුදලක් අය නොකෙරේ
★ ගමට සහ එමට කාන්තාවන් සඳහා ගුවන් ටිකට්පත් නොමිලේ
★ නොමිලේ පුහුණුව
★ නොමිලේ ආහාර . නවාතැන්
★ නොමිලේ වෛද්‍ය පහසුකම්
★ සේවා කාලය වසර 02යි
★ පිරිමි සේවකයින් සඳහා සේවා කාලය අවසානයේදී එමට ගුවන් ටිකට්පත් ලබාදේ

★ UAE හෝ GCC රියදුරු බලපත්‍රය සහිත වයස 22-44 අතර විය යුතුය.

01 AED = 98.97 (09/11/22)
මුදල් අගය විනිමය අනුපාත අනුව වෙනස් වේ

AVANT GARDE MARITIME SERVICES (PVT) LTD
Foreign Employment Agency (Licence No : 2955)
N: 613, Bangalawa Junction, Kotte Road, Kotte.
Telephone : 011 2053 140 / 077 3958 490
Email : info@avantmaritime.com / Web : www.avantmaritime.com

මන්ද පමා කිව්ව පලියට බැන්ද ගමන් ළමයි හදන්න ඕනද?

නිසි පෝෂණයක් නැති වුණාම කායික ගැටලු විතරක් නෙවෙයි මානසික ගැටලුත් ඇතිවෙනවා

ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරි

පෝෂණය අඩුකම මනසට බලපාන්නේ කොහොමද කියන එක ගැනයි මේ ලිපියෙන් කතා කරන්නේ.

මේ කාලේට ගැලපෙන ප්‍රායෝගික කාරණාවක් වෙයි කියලා හිතුණු නිසයි මේ කාරණාව තෝරගත්තේ. මාතෘකාව පැහැදිලි කරන්න උදාහරණයට ගන්නේ තිළිණිව. ඇයව මට හමුවුණේ සුබසාධන නිවාසයකදී.

තිළිණිගේ තාත්තා තදින්ම මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වුණු කෙනෙක්. තාත්තගේ තාඩන පීඩන නිසා අවුරුදු හතේදි අම්මා තිළිණිලව දාලා ගිහිල්ලා. පවුලේ ප්‍රශ්න නිසා මේ දරුවා ඉස්කෝලේ ගිහිල්ලා තිබුණොත් පහට වෙනකල් විතරයි.

පුංචි කාලේ ඉඳලම තිළිණිට හරියට කන්න බොන්න ලැබිලා නැහැ. අහල පහල ගෙවල්වල ඉඳපු අයවත් නෑයන්වත් ඇයව බලලා නැහැ. ඒ නිසා අනුන් විසි කරන ඉඳුල් වගේ දේ කාලා තමයි මේ දරුවා උස්මහත් වෙලා තියෙන්නේ.

නිසි පෝෂණයත් මානසික අවශ්‍යතාත් හරියට සපිරිලා නැති නිසා ඇයට කායික ගැටලු වගේම මානසික ගැටලුත් තිබිලා තියෙනවා. ඉතින් දෙයක හරි වැරැද්ද වටහාගන්නවත් දැයට බුද්ධියක් තිබිලා නැහැ. අවුරුදු 16දී තිළිණි අවට පුද්ගලයෙක් එක්ක පැනලා ගිහිල්ලා. එහෙම කළාම හොඳට කන්න බොන්න ලැබෙයි කියලලු හිතුවේ.

කෙල්ලගේ අවාසනාවකට ඇය පැනලා ගිහිල්ලා තිබුණෙත් ඇගේ තාත්තා වගේම මත්පැන්වලට ඇබ්බැහි වෙච්චි කෙනෙක් එක්ක. එතැනිනුත් ඇයට හරිහමන් කෑමක් බීමක් ලැබිලා නෑ. අනික එතැනින් කායිකවත් මානසිකවත් අපයෝජනයට ලක්වුණු නිසා තිළිණට වුණේ කබලෙන් ලිපට වැටෙන්න.

ඔය අතරෙදි තිළිණිට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉඳලා. ඒ කාලේදිත් හරි පෝෂණයක් නොලැබුණු නිසා ඇයට ලැබිලා තියෙන්නේ අඩුබර දරුවෙක්. ඒ දරුවත් මාස දෙකෙන් මැරිලා. ඉතින් මෙයාගේ මානසිකත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම වගේ පිරිහිලා. පස්සේ සැමියගේ නෑදෑ කෙනෙක් තමයි ඇයව මානසික රෝහලට ඇතුළත් කරලා තියෙන්නේ. එතැනින් යම් මානසික සුවයක් ලැබුණට පස්සේ තමයි ඇයව සුබසාධන නිවාසයට ඇතුළත් කරලා තියෙන්නේ.

තිළිණිගේ මානසිකත්වය පිරිහෙන්න පෝෂණය මඳකම සෘජුවම බලපෑවා.

පණ තියෙන සතෙක්ගේ මූලිකම අවශ්‍යතාවය ආහාර. ඇඳුම්, ගේදොර, යානවාහන ඔය හැම එකක්ම ඊට යටයි. 'දරුවන්ට කන්න නැහැ' කියන එක මීට ටික දවසකට කලින් අපේ රටේ තිබුණු අරගලේ ප්‍රධාන තේමා පාඨයක්. කන්න නැති වෙනවා හිතුවත් ලොකු පෙරළියක් ඇති කරන්න තරමට මිනිස්සුන්ගේ මොළේට මේක බලපානවා. ඒ කියන්නේ ආහාර සුරක්ෂිතබව නැති එකම කෙනෙක්ට මානසික ආතතිය ඇතිවෙන්න හේතුවක්.

ගමක තවුසො දෙන්නෙක් හිටියා. ඔය තවුසෝ දෙන්නගෙන් එක් තවුසෙක්ට කන්න නැතුව පාණ්ඩුව හැදුනලු. ඉතින් ඔහු බොහොම දුර්ලව ඉන්නකොට අනිත් තාපසයා ඔහුට උපදෙස් වගයක් දීලා. උපදෙස් අහලා තරහා ගියපු පාණ්ඩු රෝගී තාපසයා අනිත් තපසයාව මරලා දැම්මලු. අපේ මොළේ ක්‍රියාකාරීත්වය හරියට තියාගන්න ඩොපමීන්, හිස්ටමින්, සෙරටොනින්, ග්ලුටමේට් වගේ ස්නායු සම්ප්‍රේෂක අණු මිලියන ගාණක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ආහාර සුරක්ෂිතබව නැති එකම කෙනෙක්ට මානසික ආතතිය ඇතිවෙන්න හේතුවක්

මේවාගේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට දෛනිකව මොළයට කැලරි 400ක් අවශ්‍යයි. ඇමයිනෝ අම්ල, විටමින් B, ඔමේගා 3, ෆෝලේට් වගේ පෝෂකත් අවශ්‍යයි. ඔය දේවල් හරියට නොලැබුණාම අර කිව්ව සිස්ටම් එක අවුල් යනවා. එතකොට අහේතුකව කෙනෙක්ගේ මනෝභාවයන් (Moods Swings) වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ තාපසයටත් වුණේ ඕක.

මතක ශක්තිය, නිර්මාණශීලීත්වය, කල්පනා ශක්තිය වගේ දේ අඩුවෙන්න ඌණ පෝෂණය බලපානවා. ඒ වගේම පෝෂණය මදකම ඩිමෙන්ශියාව (සංකීර්ණ මානසික ගැටලුවකි) හැදෙන්න බලපාන එක් හේතුවක්. තව කාංසාව (anxiety) වගේ තත්ත්වයන් ඇතිවෙන්න හේතු වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මානසික සමබරතාවය රැකගන්න සමබල පෝෂණයක් ලබෙන්නම ඕනේ.

හැබැයි දැන් රටේ ලොකු ආහාර අර්බුදයක් තියෙනවානේ. ඉතින් අපිට මේ වෙනුවෙන් මොනවද කරන්න පුළුවන් කියලා කතා කරන එකත් වැදගත්.

ස්ත්‍රී-පුරුෂ දෙන්නෙක්ගේ එකතුවීමෙන් තමයි දරුවෙක් මේ ලෝකේට එන්නේ. කිසිම ළමයෙක් ඇප්ලිකේශන් දලා එන්නේ නැහැනේ. ඉතින් පවුලේ වැඩිහිටියෝ අරයා මෙයා කිව්ව පලියට මූලික අවශ්‍යතා ටිකවත් සපුරන්න බැරි නම් දරුවන් හදන්න එපා කියන එක තමයි මුලින්ම කියන්න ඕනේ. තිළිණිගේ කතාව බලන්න, ඇය තාමත් ඉන්නේ සුබසාධන නිවාසයක.

ඊළඟට දුප්පත්කම කරුමයක් කියලා ගොඩක් අය කියනවා. ඇත්තටම කරුමේ දුප්පත්කම නෙමෙයි ප්‍රඥාව අඩුකම. දුප්පත් වෙලා ඉපදුණු මිනිස්සු ලෝකේ හොල්ලපු සල්ලිකාරයෝ වෙලා නැද්ද? දුප්පත් වුණත් ප්‍රඥාව තියෙනවා නම් තමන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා ටික සපුරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ වෙලාවේ ටිකක් මොළේ කල්පනා කරලා වැඩිපුර ආදායමක් උපයාගන්න විදියක් බලන්න.

දකුණු පළාතේ අය කපටි කියලා කියනවනේ. කපටි නෙමෙයි ඔවුන් බුද්ධිමත්. මොකද ඒ පළාත්වල අය වැඩිපුර කන්නේ කොස්, අල, කොළ වගේ ගමේ දේ. හැබැයි නාගරික පළාත්වල ඉන්න අය දරුවන්ට කොස්, අල වගේ දේවල් දෙන්න ලැජ්ජයි. ඒක මදිකමක් කියලා හිතනවා. දරුවන්ගේ මානසිකත්වය ගැන හිතලාවත් ඒ අයට හොඳ පෝෂණයක් දෙන්න ඕනේ. නිකන් කොස් කන්න අකමැති නම් ආසා හිතෙන විදියට කොස් කොත්තු, කොස් රොටී වගේ දේ හදලා දෙන්න.

අනික සොසේජස්, පිටිකිරි, ක්ෂණික නූඩ්ල්ස් වගේ විස දේ නැතුවට වත්තේ ඇවිදලා බැලුවොත් පෝෂණීය ආහාර මූලාශ්‍ර ඕනතරම් තියෙනවා. මොනරකුඩුම්බිය, ගොඩපර ගෙඩි, ඇඹුල් ඇබිලිය, කාමරංගා, හුළංකීරිය, බැදිදෙල්, බිම්පොල්, රටනෙල්ලි වගේ දේ උයලා කන්න පුළුවන්. අපේ මේ කෑමවල විශාදනාශක ගුණ පවා තියෙනවා.

ලොකු දේවල් හදන්න අමාරුයි නම් එළවලු දෙකක්, හාල්මැස්සන් කීපයක්, ධාන්‍ය මිටක්, කොළ වර්ගයක් දලා එක හොද්දක් හදන්න ඒකෙන් හොඳ පෝෂණයක් ගන්න පුළුවන්.

දැන් ගොඩක් අය වෙනත් අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් කෑමට යොදන මුදල් අඩු කරලා තියෙනවා. පෝෂණය තමයි වැදගත්ම දේ කියලා අපි කතා කළානේ. ඉතින් මේ දවස්වල ටිකක් අරපිරිමැස්මෙන් වැඩ කරන්න. ඇඳුම් පැළඳුම් නැත්තම් අත්‍යවශ්‍ය නොවන අනිත් අවශ්‍යතාවලට දෙවැනි තැන දෙන්න.

තමන්ගේ අහල පහලක කෙනෙක් බඩගින්නේ ඉන්නවා නම් පුළුවන් හැටියකට කෑම පිඟානක් දෙන්න. එහෙමත් බැරි නම් සුබසාධන ආයතනයකට හරි ඔවුන්ව යොමු කරන්න උත්සාහ කරන්න.

අපිට තියෙන්නේ දණ්ඩක් විසි කළත් පැළවෙන පොළොවක්. ඉතින් පුළුවන් විදියට ගහක් කොළක් වවාගන්න. ඉඩක් නැත්තම් බිත්තියේ ලෑල්ලක් ගහලා ඒකට පස් පුරවලා ගහක්, කොළක් වවන්න පුළුවන්නේ.

කන්න නැති මිනිස්සුන්ට උපදෙස් දීලා වැඩක් නැහැයි කියලා ජේසුතුමා කියලා තියෙනවා. මොකද බඩගින්නේ ඉන්න මිනිහෙක්ගේ ඔලුවට කරුණු යනවා හොරයි. ඉතින් මේ රටේ මිනිස්සු වෙනුවෙන් රජයට මීට වඩා හොඳ වැඩපිළිවෙළක් තියෙන්න ඕනේ කියන එකත් අවසානෙදි නොකියා බැහැ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දන්නවනම් කරන හානි කන්න හිතන්නෙවත් නෑ සීනි

ඔන්න අෑත ගම් පළාතක බොහොම බුද්ධිමත් සෘෂිවරයෙක් හිටියලු. අවට සාමාන්‍ය මිනිස්සුත් දැනමුතුකම් ගන්න උන්දෑ ගාවටයි ගියේ.

"අනේ බලන්නකෝ මගේ පුංචි දුව හොඳටම සීනි කනවා. ඔබතුමාට පුළුවන්ද එයාට සීනි කන්න එපා කියන්න?"

"සති දෙකකින් ආයෙ දරුවව මගේ ළඟට එක්කරගෙන එන්න."

බොහොම දුර බැහැරක ඉඳලා ආපු නිසා එවෙලෙම දරුවට උපදෙසක් දීපු නැති එක ගැන විස්සෝපෙන් වුද ඒ කාන්තාව ගෙදර ගියා. හැබැයි සෘෂිවරයා කිව්ව විදියට ආයේ සති දෙකකින් ඔහුව මුණගැහෙන්න ගියා.

"සීනි කන එක නතර කරන්න දරුවා, ඒක ඉතාම නරක දෙයක්."

පුංචි දියණිය ඒ උපදෙස ඉසමුදුනින්ම පිළිගත්තා. ඔය වචන දෙක කියන්න සති දෙකකින් ආයේ එන්න කිව්වේ ඇයි කියලා විස්සෝපයෙන් හිටපු කාන්තාව අහලා බැලුවා.

"මම සීනි කනගමන් ඔයාගේ දරුවට සීනි කන්න එපා කියන්නේ කොහොමද? ඒ නිසා ඒ සති දෙක ඇතුළේ මම සීනි කන එක නතර කළා."

මේ කතාවෙන් අපිට දේවල් දෙකක් ගන්න තියෙනවා. එකක් අනිත් අයට වෙනස් වෙන්න කියන්න කලින් තමන් වෙනස් වෙන්න ඕනේ කියන එක. අනිත් එක තමයි සීනි කන එක බොහොම නරකයි කියන එක.

සීනි පැණි රස වුණාට සීනි ගැන කතාව තිත්තයි. වැඩිපුර සීනි කෑවම දියවැඩියාව හැදෙනවා. දියවැඩියාව නිසා ඇස්, ස්නායු, වකුගඩු දුර්වල වෙනවා. සීනි නිසා රුධිර නාලවලට හානිවෙලා හෘදයාබාධ, ආඝාතය, දත්වල කුහර, විදුරුමස් දිරායාම වගේ නරක දේවල් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ විතරක්ද සීනි අපේ පෙනුමටත් බලපානවා. සීනිවලට කොලජන් බිඳහෙළන්න පුළුවන්. ඉතින් සීනි කන්න කන්න ඉක්මනින්ම සම රැළි වැටිලා වියපත්වීම වේගවත් වෙනවා, සමේ දීප්තිය අඩු වෙනවා, ඕනවට වඩා මහත් වෙලා ඇඟේ හැඩය නැති වෙනවා. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට වගේම ලස්සනට ඉන්න කැමති කෙනෙක්ටත් තියෙන ලොකුම බාධකය තමයි සීනි. ඉතින් සීනි රාස්සයාගෙන් බේරෙන හැටි කතා නොකර කොහොමද?

සීනි කියන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේටයක්. ශක්තිය ලබාගන්න අපිට සීනි අත්‍යවශ්‍යයි. හැබැයි ශක්තිය ඇරෙන්න වෙන කිසිම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් සීනිවල නැහැ. පලතුරු, අල, බතල ධාන්‍ය වගේ දේවල අපිට අවශ්‍ය ස්වභාවික සීනි තියෙනවා. ඒවා අපේ ඇඟට ගුණයි. ඉතින් අපි කතා කරන්නේ ස්වභාවික සීනි ගැන එහෙම නෙමෙයි. සකස් කරන ලද සීනි ගැන.

බොහොම ඉස්සර හිටපු මිනිස්සු සීනි වෙනුවට කාලා තියෙන්නේ උක්ගස්. මීට අවුරුදු 2500කට විතර කලින් ඉන්දියානුවෝ උක්වලින් පිරිහදු කළ සීනි හදලා. පස්සේ මෙහෙක් කරද්දි උමතුවක් වගේ සීනි ලෝකේ පුරා ව්‍යාප්ත වුණාලු. වැඩකට ඇති දෙයක් නොවුණට අන්දරේ සීනි කාපු තාලෙට සීනි පැදුරක් වුණත් කන්න අදටත් අපේ අයියලා දෙයියලා.

කුඩු ගහන මනුස්සයෙක් දැක්කම "අනේ මහ නරක මනුස්සයෙක් කුඩුගහන එක නතර කරලා දැම්ම නම් ඉවරනේ" වගේ කතා කියනවනේ. හැබැයි සීනි බොන එකත් කුඩු ගහනවා වගේම ලේසියකට ගැලවෙන්න බැරි තද ඇබ්බැහියක් බව ගොඩක් උදවිය දන්නේ නැහැ.

මත්ද්‍රව්‍ය වගේම සීනි ඕනෙත් අපේ ඇඟට නෙමෙයි මොළේට. ඒ මෙහෙමයි. අපේ මොළේ තියෙනවා රිවෝඩ් සිස්ටම් එකක්. අපි මොළේ කැමති දෙයක් කළාම එයා අපිට තෑග්ගක් දෙනවා. ඒ තෑග්ග තමයි ඩොපමීන් (සතුට ඇතිකරවන හෝර්මෝනයක්).

රස කෑමක් කනකොට අපේ මොළය ඩොපමීන් ස්‍රාවය කරනවා. ඒකනේ කෑමක් කද්දි අපිට සතුටු හිතෙන්නේ. සීනි කනකොටත් සතුටක් දැනෙන නිසා මොළය පැණි රස කන්න කියලා නිතර නිතර අපිට සංඥා එවනවා. මත්ද්‍රව්‍යයක් ගනිද්දිත් වෙන්නෙ ඕකමයි. මත්ද්‍රව්‍යක් නොවුණත් පැණි රස කන එකත් කුඩු ගහනවා වගේ වැඩක් කියලා කිව්වේ ඒකයි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශ අනුව කාන්තාවකට දවසකට සීනි 25gකුත් (තේ හැඳි 6), පිරිමි කෙනෙක්ට 37.5කුත් (තේ හැඳි 9) ඇති. ඔය ප්‍රමාණ ස්වභාවික කෑමවලින් ලබාගන්න පුළුවන්.

අපි හිතන්නේ අපි කන්නේ හැන්දකින් එකතු කරන සීනි ටික විතරයි කියලනේ. එහෙම නැහැ. පැණි රස කෑමබීමවලට අමතරව ස්නැක්ස්, තක්කාලි සෝස්, සීරියල් ඇතුළු පැණි රස නොවන සමහර කෑමවලත් සීනි බර පන්නයෙන් තියෙනවා.

> **වැඩකට ඇති දෙයක් නොවුණට අන්දරේ සීනි කාපු තාලෙට සීනි පැදුරක් වුණත් කන්න අදටත් අපේ අයියලා දෙයියලා**

කෘත්‍රිම ආහාරවල තියෙන සීනි ඉක්මනට ජීර්ණය වෙනවා. කෘත්‍රිම සීනියි, ස්වභාවික සීනියි ඕනාවට වඩා ලැබුණහම ඉක්මනට දියවැඩියාව හැදෙනවා. වැඩිපුර සීනි ඇඟ පුරාම තැම්පත් වෙන නිසා ඉක්මනින්ම මහත් වෙනවා. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් අවුරුද්දකට සීනි කිලෝ 40කට වඩා කනවා කියලයි සමීක්ෂණවලින් හොයාගෙන තියෙන්නේ.

ඉතින් කොහොමද මේ සීනි ඇබ්බැහියෙන් ගැලවෙන්නේ? සීනි ඇබ්බැහියෙන් ගැලවෙන්න කලින් ඇබ්බැහියේ තරම දැනගන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ සීනිවලට තදින්ම ඇබ්බැහි වෙලාද නැත්තම් සාමාන්‍ය ඇබ්බැහියක්ද කියන එක.

පැණි රහ කෑමක් දැක්කම සීනිවලට ඇදෙන ඇඹලයෙක් වගේ ඒ දිහාවට ඇදිලා යන්න හිතෙනවා නම්, නිකන් ඉන්න වෙලාවට පැණි කෑමක් කන්න දැඩි ආශාවක් (Sugar Cravings) එනවානම්, පැණි රස කෑවම හිතට ලොකු සතුටක් දැනෙනවා නම් ඒ කියන්නේ ඔයා සීනිවලට තදින් ඇබ්බැහි වෙච්චි කෙනෙක්.

ඔහොම තද ආශාවල් නැතිව සාමාන්‍ය විදියට පැණි රස කාලා ඉන්නවා නම් ඇබ්බැහිය සාමාන්‍යයි. හැබැයි අපි කියන්නේ තදින්වත් සාමාන්‍ය විදියටවත් කෘත්‍රිම සීනි එපා කියලයි.

සීනි පාලනය කරන්න ඕනේ නම් මුලින්ම පාලනේ කරගන්න ඕනේ මනස. මනසට ඔයාව පාලනය කරන්න නොදී මනසෙ පාලනේ ඔයා අතට ගන්න. පොඩි අෑයොන්ට ටොපී දෙනවා වගේ ඉල්ලන පමාවට මොළේට ටොපී, චොක්ලට් දෙන්න යන්න එපා. ඔහොම නොදී ඉන්නකොට ටික කාලෙකින් එයාටම සීනි අමතක වෙලා යනවා.

අපි වැඩිපුරම කන කෑමවල සීනි ප්‍රමාණ ගැන ටිකක් බලමු. බිස්කට් 100g = සීනි 25g, යෝගට් = තේ හැඳි 1.25, කේක් 100g= 6.75g, ඩෝනට් 100g = තේ හැඳි 6.5, චොක්ලට් 100g = 48g.

ඉතින් කඩේටට ගියහම ඒකේ ගහලා තියෙන ලේබලේ අඩංගු සීනි ප්‍රමාණ බලන්න. සීනි කියලාම ගහලා නැති වුණත් Glucose, Fructose (උක් සහ බීට්වලින් ලබාගත් සීනි), Sucrose, Maltose (මෝල්ට් සීනි), Lactose (කිරිවලින් ලබාගත් සීනි), Dextrose, Strarch, Corn Syrup, Sugar Syrup, Row Sugar කියලා ගහලා තියෙනවා නම් ඒ කියන්නෙත් සීනි ගැනම තමයි. ගන්න හදන නිෂ්පාදනේ මේ වර්ග කීපයක්ම ඇතුළත් නම් ඉතින් දෙවියන්ගෙම පිහිටයි.

පැණි බීම, කෝඩියල්, ශක්තිජනක පාන, ක්‍රීඩා පානවලත් සීනි උපරිමයි. කොකා කෝලා 400mlක සීනි තේ හැඳි 10ක් තියෙනවා. ලංකාවේ නිෂ්පාදනය කරන බීමවල සීනි ප්‍රමාණය වර්ණ සංඥාවලින් දක්වන්න ඕනෙය කියලා 2019දී ගැසට් එකක් ගැහුවා. ඒකට අනුව ලේබලය රතුයි නම් ඒකේ අදහස සීනි ප්‍රතිශතය 22%ට වැඩියි, තැඹිලි = සීනි ප්‍රතිශතය 5%-22% අතර, කොළ= 5%ට අඩුයි. ඒ නිසා නිෂ්පාදන ගන්නකොට ඒවත් බලන්න.

තේ, කෝපිවලිනුත් අපේ ශරීරයට ලොකු සීනි ප්‍රමාණයක් එනවා. සීනි දාපු තේ වෙනුවට සීනි නැතුව තේ කෝපි බොන්න. නැවුම් කිරිවල ස්වභාවිකවම සීනි අන්තර්ගතයි. කැවුමක් කාලා සීනි දාපු තේ බොනකොට අපේ දිවට තේ එකේ පැණි රස දැනෙන්නේ නැහැනේ. ආන්න ඒ වගේ අපේ දිවේ රස අංකුර වැඩි සීනි ප්‍රතිශතයකට හුරුවුණාම අඩු පැණි රසක් දිවට දැනෙන්නේ නැහැ.

එකපාර සීනි නැතුව තේ බොන්න බැරි නම් තේවලට මී පැණි ටිකක් එකතු කරන්න. තිබහට තැඹිලි ගෙඩියක්, වෑවර ගෙඩියක් කපලා බොන්න.

බිත්තර, ඔලිව්, ඇට වර්ග වගේ ප්‍රෝටීන වැඩි ආහාර කන්න. ප්‍රෝටීන වැඩියෙන් ගන්නකොට බඩගිනි දැනෙනවා අඩුයි. එතකොට පැණි කන්න බඩට ඉඩ අඩුවෙනවා.

ස්වභාවික එළවලු, පලතුරු කන්න. ඇපල් ගෙඩි එකක=සීනි19g, කොමඩු තීරුවක්=17g, අන්නාසි කෝප්ප 1=14g, අඹ 1=45g වගේ සීනි අඩංගුයි. එළවලු සහ පලතුරු 400gකින් දවසට අවශ්‍ය සීනි ටික ලබාගන්න පුළුවන්.

මනසට පීඩනයක් දැනුණහමත් සමහරුන්ට පැණි රස කන්න හිතෙනවා. ඒ නිසා මානසික සුවතාවය රැකගන්න. කම්මැලිනම් කෑමක් ඕනේ කියලා හිතෙනවා නම් ඇට වර්ගයක් හරි පලතුරක් හරි කන්න.

වැදගත්ම දේ තමයි හිතුණු හිතුණු වෙලාවට කන්න ගෙදර කබඩ්වල ෆ්‍රිජ්වල පැණි රස කෑම පුරවගෙන ඉන්න එපා. එතකොට ඕනේ කියලා හිතුණත් පැණි රස කන්න බැහැනේ.

ඔය විදියට කොහොම හරි සති දෙකක් සීනි මගඇරියොත් සීනි ඕනේම නැතිවෙයි. සීනි නතර කරලා සති දෙකෙන් ශරීරයේ මහත අඩුවෙලා මුහුණේ හැඩය පවා වෙනස් වෙනවලු. ඉතින් ඉක්මනට වයසට යන්න ඕනේ නැත්තම් නිරෝගීව ඉන්න ඕනේ නම් මේ දේවල් අද ඉඳලම කරන්න කියලයි අවසානෙට කියන්න තියෙන්නේ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මම පෙරළිලා වැටෙද්දී එතැන හිටපු අය

බෝම්බ ගහනවා කියලා හිතලා පැනලා දිව්වා

ෂැරොන් මස්ක්‍රින්යස්
රූපවාහිනී නිවේදිකා (ඉංග්‍රීසි)
Events Presenter

නොයෙලින් හොන්ටර් 70, 80 දශකවල ලංකාවේ එළිමහන් ප්‍රසංග ඉංග්‍රීසියෙන් හොල්ලපු නිවේදිකාවක්. ප්‍රසංග මෙහෙයවන්නියකට අමතරව ඇය පුවත් නිවේදිකාවක්. අදටත් ලංකාවේ ප්‍රවීණතම ඉංග්‍රීසි නිවේදිකාව විදියට හඳුන්වන්නේ ඇයව.

නොයෙලින් බොහොම චතුරව හිත් ඇදගන්නා තාලෙට ඉංග්‍රීසි භාෂාව හසුරවන නිසා හොඳට ඉංග්‍රීසි කතා කරන කෙනෙක් දැක්කම "එයා නොයෙලින් වගේ කිසි බිසි ගාලා කඩුවෙන් කොටනවා" කියලයි ඒ කාලේ අය කතාවට කියන්නේ.

ඇගෙන් පස්සේ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් නිවේදනය කරන නිවේදිකාවන් ඕනතරම් බිහිවුණත් හදවතට දැනෙන්න කතා කරපු, මතකයේ රැඳුණු පිරිස බොහොම සීමිතයි. ඒ සීමිත පිරිසෙනුත් ඉහළින්ම ඉන්න කෙනෙක් එක්ක තමයි අපි අද කතා කරන්නේ.

"ඔයා තමයි නොයෙලින් හොන්ටර්ට පස්සේ මතක හිටිය ඉංග්‍රීසි නිවේදිකාව කියලා ගොඩක් අය මට කියනවා."

ඇත්ත. ඉංග්‍රීසි පුවත් නොබලන කෙනෙක් වුණත් නමින් නැතත් රූපෙන් හරි ඇයව අඳුරනවා. මොකද පුවත් නිවේදනයට අමතරව සම්මාන උළෙල, ජාත්‍යන්තර උත්සව, පෞද්ගලික උත්සව, ඩිනර් ඩාන්ස් මේ ගොඩක් තැන්වලදී උත්සව සභාව මෙහෙයවන්නිය විදියට දකින්න ලැබෙන්නේ ඇයව. ඇය ෂැරොන් මස්ක්‍රින්යස්. ඒ වගේම ඇය 'බ්‍රිටිෂ් කම්පියුටර් සොසයිටි' අධ්‍යාපන ආයතනයේ අලෙවි කළමනාකාරිනිය විදියටත් වැඩ කරනවා. අද 'ධරණී' කවරය හැඩ කරන්නේත් මේ සුන්දර කාන්තාවයි.

"මම ඉපදුණේ කොළඹ. මගේ තාත්තා දෙමළ. අම්මා බර්ගර්. මම ඉගෙනගත්තේ බම්බලපිටිය ශුද්ධ වූ පවුලේ කන්‍යාරාමෙන්. ඉස්කෝලේදී මම ඉගෙනගත්තේ සිංහලෙන් ඉතින් පොඩි කාලේ ඉඳලා මට ඉංග්‍රීසි, සිංහල, දෙමළ භාෂා තුනම පුළුවන්."

නිවේදිකාවක් වෙන හීනේ පොඩි කාලේ ඉඳලා තිබුණු එකක්ද?

"නෑ... ඒක අහම්බයක්. ඉස්කෝලේ කාලේදී පොතපතේ වැඩවලට වඩා ක්‍රීඩාවලට තමයි මම ගොඩක් උනන්දු. ඔන්න දවසක් මම ක්‍රීඩා තරගෙකට යන්න ප්‍රින්සිපල්ගේ අත්සන ගන්න ප්‍රින්සිපල්ගේ ඔෆිස් එකට ගියා. එතකොට මට 16යි. ඒ වෙලාවෙ එතැන පොඩි කලබලයක් වගේ තිබුණා. ළමා දිනය වෙනුවෙන් නිවිස් කියන්න අපේ ඉස්කෝලේ මාධ්‍ය අංශයෙන් ළමයි පස්දෙනෙක් තෝරගෙනලු. එදා ඒ එක ළමයෙක් අසනීප වෙලාලු. ඊටපස්සේ මාව දැකපු හැටියේ ප්‍රින්සිපල් මට ඒ වැඩේට යන්න කිව්වා. මම නිව්ස් කියලත් නෑ. මීඩියා යුනිට් එකෙත් නැහැ. ඉතින් මම එවෙලේ ඒකට යන්න අකමැති වුණා. මට ඉංග්‍රීසි කතා කරන්න පුළුවන් නිසා මට ඒකට යන්න කියලා ප්‍රින්සිපල් ආයෙත් කිව්වා. ඔන්න ඒ පාර මමත් පණ්ඩිතයා වගේ වැඩේ බාරගත්තා.

පස්සේ ඔන්න රූපවාහිනියට ගියා. අනෝමා වත්තලදෙනිය මිස් තමයි ළමා පුවත් අංශයේ හිටියේ. නිවිස් එකක් හදලා ඒක කියවන්න කියලා මට අනෝමා මිස් කිව්වා. මම කලින් ඉගෙනගෙන නැති නිසා කිසි දෙයක් දන්නේ නැහැ. පස්සේ මිස් මට ඒ වැඩේ කියලා දුන්නා. කොහොමහරි ඉතින් එදා යාන්තම් නිවිස් කියන වැඩේ හරියට කළා.

> **වෙලාවකට ඉංග්‍රීසියෙන් ලියලා තියෙන සිංහල වචන කියවන්න අමාරුයි. හිටපු අමාත්‍ය අතාවුද සෙනෙවිරත්න ගැන නිව්ස් එකක් තිබ්බා. ඔක ඉංග්‍රීසියෙන් තිබ්බේ 'අතැඩ සෙනෙවිරත්න' කියලා. මමත් ඒක එහෙම්මම කියෙව්වා. නිව්ස් එකෙන් පස්සේ මට බැනලා පෝලිමට කෝල් ආවා**

ගෙදර ආවට පස්සේ මට හරි ආසයි. ටීවී එකේ මූණත් පේනවනේ. පස්සේ මට රූපවාහිනියෙන් ළමා පුවත් කියන්න අවස්ථාවක් ලැබුණා. මාස හයක් විතර යද්දී ළමා පුවත්වලින් ප්‍රධාන පුවත් එකට යන්නත් අවස්ථාවක් ලැබුණා. ළමා පුවත් ඇර රූපවාහිනී විකාශවලට පෙනී සිටින්න පාසලෙන් බාධාවක් තිබුණු නිසා ඒ අදහස අතඇරියා."

එදා ෂැරොන් ඒ අදහස අතඇරියට දෛවය ආයේ ආයෙත් ඇයව ඒ තැනටම එක්කරගෙන ගිහින්.

"උසස් පෙළින් පස්සේ ජොබ් එකක් හොයන්න පටන්ගත්තා. මාකර්ටින් ගැනත් මට පොඩි කැමැත්තක් තිබුණා. හැබැයි යන්න ඕන මොන පාරෙද කියලා ලොකු අදහසක් තිබුණේ නැහැ. 2006 නොවැම්බර් 16 මම පෞද්ගලික ආයතනයක සේවයට බැඳුණා. එදම හවස ජාතික රූපවාහිනියෙන් නිව්ස් කියන්න එන්න කියලා මට කෝල් එකක් ආවා. සජීව බටුවත්ත තමයි මට කතා කළේ. මට ඉතින් හරි සතුටුයි. නිව්ස් කියන්න යන්න මගේ ළඟ ඇඳුම් තිබ්බෙත් නෑ. පාර්ටි එකකට ගෙනාපු ඇඳුමක් ඇඳන් කොහොමහරි එදා එන්න කිව්ව වෙලාවටම ගියා."

එදා ඇය පටන්ගත්තු ඒ ගමනට අද අවුරුදු 16ක් සපිරිලාලු.

"ඔන්න ඉතින් බ්ලේසර් එකත් දාගෙන මම වැඩ්ඩා වගේ නිව්ස් කියන්න යන්න ලෑස්ති වෙලා හිටියා. ටීවී එකේ නිව්ස් කියන්න දන්නේ මාස දෙකක පුහුණුවකින් පස්සේ කියලා එතකොට නිව්ස් එකේ අය කිව්වා. එදා ඉතින් හරි දුකයි. හැබැයි ඒ දීපු පුහුණුව මගේ වෘත්තීය ජීවිතේට කොච්චර වටිනවද කියලා අද මට තේරෙනවා.

පුහුණුවෙන් පස්සේ මම නිව්ස් කියන්න පටන්ගත්තා. පළවැනියටම ප්‍රවෘත්ති කිව්ව දවසේ ලොකු බයක් දැනුණා. අම්මයි, තාත්තයි බලාගෙන ඇති කියලා ආඩම්බරකමකුත් දැනුණා."

බැලූ බැල්මට සුළු කර්තව්‍යයක් වගේ පෙනුණාට පුවත් නිවේදනය වගකීමක් ඇති බරසාර වැඩක්. ඒ ගැන ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ මෙහෙම.

"භාෂා තුනම පුළුවන් වුණාට මම හැදුණේ ඉංග්‍රීසි කතා කරන පරිසරයකනේ. ඉතින් වෙලාවකට ඉංග්‍රීසියෙන් ලියලා තියෙන සිංහල වචන කියවන්න අමාරුයි. හිටපු අමාත්‍ය අතාවුද සෙනෙවිරත්න ගැන නිව්ස් එකක් තිබ්බා. ඔක ඉංග්‍රීසියෙන් තිබ්බේ 'අතැඩ සෙනෙවිරත්න' කියලා. මමත් ඒක එහෙම්මම කියෙව්වා. නිව්ස් එකෙන් පස්සේ මට බැනලා පෝලිමට කෝල් ආවා. පස්සේ ඇතුළෙනුත් මට ටිකක් බැන්නා. ඉතින් එදා ඉඳලා මම නිව්ස් එකට කලින් හැම නමක් ගමක්ම හරියට හොයලා බලලා ලෑස්තිවෙලා තමයි වැඩේට බහින්නේ. ඇත්තටම ඒක ලොකු වගකීමක්."

පුවත් කියනවට අමතරව ෂැරෝන් ජාතික රූපවාහිනියේ රාත්‍රී සංගීත වැඩසටහනක් මෙහෙයුවා. ගොඩක්දෙනා ඇයව හඳුනාගත්තේ ඒ වැඩසටහනෙන්ලු.

"සමහර අය ප්‍රසන්ට් කරන්නේ ලියාගත්තුවා බලාගෙන නැත්තම් ස්ක්‍රිප්ට් එකක් ලියාගෙන. හැබැයි මම ගොඩක් නිදහසේ එවෙලේට හිතට දැනෙන දේවල් කියන කෙනෙක්. මට ඒ පුහුණුව ලැබුණේ රූපවාහිනියෙන්. ගොඩක් අය මගේ වැඩවලට කැමති ඒ නිදහස් ගතිය නිසා වෙන්න ඇති."

ෂැරෝන්ගේ පුවත් නිවේදිකා භූමිකාව ගැන කතා කළාට පස්සේ උත්සව සභාවල මෙහෙයවීම් ගැනත් අපි කතා කළා.

"මම ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ වාණිජ ආයතන රාශියක සම්මාන උළෙල මෙහෙයවලා තියෙනවා. ඒ වගේ ඉවෙන්ට් එකකදි මුල පේලියේ ඉන්න කෙනාගේ ඉඳලා අන්තිම පේලියේ ඉන්න කෙනා දක්වා කම්මැලි නොවී වැඩසටහනට ඇදලා තියාගන්න එක තමයි මගේ එකම ටාගට් එක.

ඒ වගේම මම ගොඩක් ඩිනර් ඩාන්ස් ඉවෙන්ට් කරනවා. ඩුබායි, අබුඩාබි වගේ රටවල කරන ජාත්‍යන්තර ඩිනර් ඩාන්ස් ඉවෙන්ට් එහෙමත් කරනවා. ලංකාවේ ඩිනර් ඩාන්ස් ප්‍රසන්ට් කරන කාන්තාවන් අඩුයි. ඩිනර් ඩාන්ස් එකක් කරද්දි ඒක ඒ අමුත්තන්ට හොඳට සතුටු වෙන්න පුළුවන් අමතක නොවන දවසක් කරන එකයි මගේ බලාපොරොත්තුව."

ඩිනර් ඩාන්ස් එකක් කියන්නේ ටිකක් රෑ බෝවෙනකල් පැවැත්වෙන සාදයක්. මෙව්වා ඉතින් කන බොන තැන් නිසා කාන්තාවකට මේ වගේ තැනකදි එන්න පුළුවන් අභියෝග වැඩියි.

"ඇත්තටම ඒක අභියෝගකාරී වැඩක්. ගොඩක් වෙලාවට ඩිනර් ඩාන්ස් එකක බීපු අය වැඩියි. ඉතින් වැඩසටහන කරද්දි සමහරු ඇවිල්ලා 'ඕයි, බං' කියලා කතා කරනවා. සමහරු නටන්න අඬගහනවා. සමහරු අය මයික් උදුරනවා.

ඒ වෙලාවට මම මෝඩයා වගේ හිනාවෙලා සියුම්වට ඒ තැන් මඟාරිනවා. බීපු කෙනෙක් එක්ක කතා කරලා ප්‍රශ්න විසඳන්න බැහැ. ඒ කෙනා බීලානේ. එහෙම කෙනෙක් ඇවිල්ලා මට බැන්නහම මමත් කේන්ති අරන් ප්‍රශ්නයක් ඇති කළොත් ඒක මගේ නමට හානියක්. ඒ නිසා එහෙම දේවල් මඟඇරලා දනවා. අපිට කරදරයක් වෙද්දි කවුරුහරි ඇවිල්ලා අපිව බේරගනී කියලා හිතන කාන්තාවන් ඉන්නවා. වෙන අයගේ උදව් බලාපොරොත්තු වෙනවා වෙනුවට තැනට සුදුසු විදියට වැඩ කරලා ඒ ප්‍රශ්නය මඟඅරින්න කාන්තාවක් දක්ෂ වෙන්න ඕනේ."

සමහරු ඇවිල්ලා 'ඕයි, බං' කියලා කතා කරනවා. සමහරු නටන්න අඬගහනවා. සමහර අය මයික් උදුරනවා. ඒ වෙලාවට මම මෝඩයා වගේ හිනාවෙලා සියුම්වට ඒ තැන් මඟාරිනවා

ෂැරෝන් එහෙම කිව්වේ උපදේශාත්මක ස්වරූපයෙන්. ඔය අතරේ වෘත්තීය ජීවිතේ ඇයට සිද්ධවුණු අමතක නොවන සිදුවීමක් ගැනත් මහහයියෙන් හිනාවෙන ගමන් ෂැරෝන් අපිට කිව්වා.

"දවසක් මායි කැලුම් ශ්‍රීමාල් අයියයි හොටෙල් ඕපනින්ග් එකකට ගියා. ඒ කාලේ ටිකක් යුද්දේ තිබ්බා. හොටෙල් එකේ අය එතැන ලොකු ස්ටේජ් එකක් හදලා. හැබැයි බහින්න පඩිපෙළක් හදලා නැහැ. මම ස්ටේජ් එකෙන් හිමීට බිමට පනිද්දිම සාරිය පැටලිලා වැටුණා. මම වැටෙද්දි බඩුවලත් වැදිලා නිකන් බෝම්බයක් ගහනවා වගේ මහා සද්දයක් ආවා. අපොයි ඒ පාර එතැන හිටපු මිනිස්සු බෝම්බ ගහනෝ... බෝම්බ ගහනෝ කිය කියා දුවන්න ගත්තා. පස්සේ ඉතින් මම බෝම්බ ගහන්නේ නැතෝ කියලා ඒ අයට කතා කළා. හැබැයි ඒ වෙනකොටත් සමහරු ගෙවල්වලටම දුවලා ඉවරයි."

කන වෙන තැනකට නොයන තාලෙට කතාවට ඇද බැඳ තියාගන්න ඒ හැකියාව ෂැරෝන්ට උපතින්ම ආපු එකක් කියලා දැනුණේ ඒ කතාව විස්තර කරද්දි. ඇගේ දක්ෂතා නිසාම කිහිපවතාවක්ම ඇය හොඳම ඉංග්‍රීසි පුවත් නිවේදිකාව විදියට සම්මාන ලබාගත්තා. ඊට අමතරව හොඳම ඉදිරිපත් කිරීම වෙනුවෙනුත් ඇය සම්මාන ලබා තියෙනවා.

"ඉස්සර මම මීටත් වඩා වැඩ කළා. දවසක් රූපවාහිනී වැඩසටහනක් කරලා ගාල්ලේ ඉවෙන්ට් එකකට ගියා. ඒක කරලා එනකොට හවස 4යි. ඊටපස්සේ එදම පන්නිපිටියේ ෂෝ එකකට ගියා. ඒක ඉවර වුණේ 4.30ට. ඉතින් ගෙදර එනකොට මහන්සි වැඩිකමට මට නින්ද ගිහින් ලොකු අනතුරක් වුණා. එදා මම හිතුවේ මම ඉවරයි කියලා. ඒත් වාසනාවකට මම බේරුණා.

මම ජොබ් එකකුත් කරන නිසා මේ වැඩ සේරම බදාගෙන කරන්න බැහැ කියලා ඇක්සිඩන්ට් එකෙන් පස්සේ මම තේරුම්ගත්තා. දැන් මගේ පවුලටයි මගේ සතුට වෙනුවෙනුයිත් ගොඩක් කාලය වෙන් කරනවා. මගේ අම්මයි තාත්තයි එදා ඉඳල අද වෙනකල් මගේ පිටිපස්සේම ඉන්නවා. අදටත් මාව රූපවාහිනියට ඇරලවන්නේ ඒ දෙන්නා. ඉතින් ඒ දෙන්නවත් ආදරෙන් මතක් කරනවා."

අවසාන වශයෙන් 'ධරණී' කියවන ඔබ වෙනුවෙනුත් ඇය වචනයක් වෙන්කළා.

"මම අනිත් ගෑනු දරුවන්ටත් කියන්නේ අභියෝග බාරගන්න බයවෙන්න එපා. කවුරුහරි ඔයාගේ හිත රිද්දුවොත් ඒ වෙලාවට හිනාවෙලා නිකන් ඉන්න. පස්සේ ජීවිතේ උඩටම ගිහින් දිනන්න. ඒක තමයි ඒ දේවල්වලට දෙන්න පුළුවන් හොඳම උත්තරේ. ඒ වගේම කවුරුහරි ආදරෙන් වැරැද්දක් පෙන්නුවොත් නිහතමානීව ඒක පිළිගන්න. ඒ වැරදි හදාගන්න. එතකොට දියුණුවට යන්න ලේසියි."

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප: **ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්**

Glam Care රූ සිරින් අභිෂේක ලැබූ ධරණී කුමරිය

ආධුනික රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් සහ ශිල්පිනියන්ට අතදීමේ අපේක්ෂාවෙන් 'Glam Care (Hair and Beauty Expert of Ceylon) රූ සිරි 2022' නමින් පැවති මනාලියන් දැක්ම සහ රූපලාවණ්‍ය වැඩමුළුව පසුගිය ඔක්තෝබර් 29 වැනිදා දවස පුරා අම්බලන්ගොඩ ධර්මාශෝක විද්‍යාල ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණි. ඒ මෙරට රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ සිටින ප්‍රවීණ මෙන්ම ප්‍රසිද්ධ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් සහ ශිල්පිනියන් රැසකගේම සහභාගිත්වයෙනි.

එහිදී මනාලියන් පියවරෙන් පියවර හැඩවෙන අයුරු, ඔබේ රූපය වෛද්‍යවරියකගේ ඇසින්, විශේෂිත වූ ෆේෂල් (Facial) ක්‍රම, මංගල මල් කළඹක් සකසන අයුරු, රූපලාවණ්‍ය පිළිබඳ උපදේශනය වැනි අංග ගණනාවකින්ම වැඩමුළුව සමන්විත වී තිබුණි. එසේම අවසානයට පැවති දීප ව්‍යාප්ත විවෘත මනාලියන් හැඩගැන්වීමේ තරඟාවලිය වෙත කාගේත් වැඩි අවධානයක් යොමුවී තිබූ බව දක්නට ලැබුණි.

මෙම මනාලියන් දැක්ම සහ රූපලාවණ්‍ය වැඩමුළුවේ තවත් සුවිශේෂත්වයක් වූයේ එහිදී 'ධරණී කුමරිය' නමින්ද තරඟයක් සංවිධානය කර තිබීමයි. එහිදී 'ධරණී කුමරිය' වීමේ අපේක්ෂාවෙන් පැමිණ සිටි තරුණියන් විශාල පිරිසක් ඊට සහභාගී විය. ප්‍රථම වරට සංවිධානය කර තිබූ මෙම රූපලාවණ්‍ය වැඩසටහන පැවැත්වුණේ 'Glam Care' කණ්ඩායමේ මූලිකත්වයෙනි. මීට ආධුනික රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් සහ ශිල්පිනියන් රැසක්ම සහභාගී වූ අතර මෙම වැඩසටහනට මුද්‍රිත මාධ්‍ය අනුග්‍රහය ලබාදුන්නේ 'ධරණී' පුවත්පත මගිනි. 'Glam Care' කණ්ඩායමේ මීළඟ මනාලියන් දැක්ම සහ රූපලාවණ්‍ය වැඩමුළුව එළැඹෙන දෙසැම්බර් මස අවසානයේදී තංගල්ල නගරයේදී පැවැත්වීමට නියමිතය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

සමාව නොගත්තානම් ලෝක කුසලානයත් මගහැරෙන්න ඉඩ තිබුණා

"මේ වැරදි හරිගස්සන්න ලැබුණ දෙවැනි අවස්ථාව."

අඩි හයයි අඟල් පහක් උසැති කඩවසම් ඇලෙක්ස් හේල්ස් සිය ක්‍රීඩා දිවියේ දෙවන උපත ගැන අදහස් දැක්වූයේ එලෙසිනි.

2019 අප්‍රේල් මාසයේ කාඩිෆ්හි පුහුණු කඳවුරෙන් ඉවත්ව යද්දී ඔහු දෙවන අවස්ථාවක් ගැන බලාපොරොත්තු නොවීය. ඔහුට එහිදී එක්තරා දිනක් උදෑසනම එවකට එංගලන්ත ක්‍රිකට් කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂ ඈෂ්ලි ගිල්ස් කතා කළේය. ඔහු දැනුම් දුන්නේ දෙවන මත්ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂණයෙන්ද හේල්ස් අසමත් බවයි. එනිසා ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් සංචිතයෙන් ඔහු ඉවත් කරන බව ගිල්ස් පැවසීය. එය ඇසූ වහාම ඇලෙක්ස් හේල්ස් විශ්වාස කළේ තමාගේ ක්‍රීඩා දිවිය අවසන් බවයි. ඔහුගේ කම්පනය කොතෙක්ද්‍යත් සිය බඩු බාහිරාදිය රැගෙන පිටව ගියේ කණ්ඩායම් සගයින් කිසිවකු හමු නොවීය. නිවස කරා එදින ගිය ගමන තමාගේ දිවියේ දීර්ඝතම චාරිකාව ලෙස ඇලෙක්ස් හේල්ස්ට දැනිණ.

"ඒක තමයි මගේ ජීවිතේ පහත්ම මොහොත."

හේල්ස් පැවසීය. වසර තුනකුත් මාස හතරක නිහැඬියාවකින් පසු ඇලෙක්ස් හේල්ස්ට එංගලන්ත ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ දොරටුව හැරුණේ ජොනී බෙයාර්ස්ටෝ ආබාධයකට ලක්වීම හේතුවෙනි.

"මේක දෙවැනි අවස්ථාවක් විදියට දැනෙනවා. ඒක ලැබුණේ සියලු වැරදි නිවැරදි කරගන්න."

1989 ජනවාරි 03 වනදා එක්සත් රාජධානියේ හිලින්ග්ඩන්හිදී උපත ලැබූ ඇලෙක්සැන්ඩර් ඩැනියල් හේල්ස් තමා ප්‍රවේගකාරී පිතිකරුවකු බව ඔප්පු කළේ වයස අවුරුදු 15දීමය. 2005 වසරේ ලෝඩ්ස්හිදී පැවති තරඟයකදී ඕවරයකදී ලකුණු 55ක් රැස් කිරීමට ඔහු සමත් විය. (එම පන්දු වාරයට නිපන්දු කිහිපයක්ද ඇතුළත් විය.) වයස අවුරුදු 18දී නොටින්හැම්ෂයර් කණ්ඩායමට තෝරාගැනීමේ තරඟයකදී හේල්ස් ඩර්බිෂයර් කණ්ඩායමට එරෙහිව ලකුණු 218ක් රැස් කළේය. එංගලන්ත 19න් පහළ කණ්ඩායමේ දැක්වූ දක්ෂතාද හේතුවෙන් 2011දී හේල්ස්ට එරට ජාතික කණ්ඩායමට එක්වීමට අවස්ථාව හිමිවිය. සිය පළමු පන්දු වාර 20 තරඟයේදී ලකුණු නොලබා දැවී ගියද දෙවැන්නේදී හෙතෙම නොදැවී ලකුණු 62ක් රැස් කළේය. වේගයෙන් පන්දුවට පහරදීමට සමත් හේල්ස් 2014 විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලාන තරඟාවලියේදී ශ්‍රී ලංකාවට එරෙහිව පන්දු 64කදී ලකුණු 116ක් රැස් කළේය.

සියල්ල යහපත් ලෙස සිදුවෙමින් තිබියදී ඇලෙක්ස් හේල්ස්ගේ විනය සම්බන්ධයෙන් අඛණ්ඩව චෝදනා එල්ල විය. ජාතික කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීමට පෙර සිටම ඔහුට එවැනි චෝදනා තිබිණ.

2009 වසරේදී සාදයකට කළු ජාතිකයකු මෙන් සැරසී පැමිණීමෙන් හේල්ස් අපහාසාත්මක හැසිරීමක් කළ බවට මතයක් ඇති විය. ඒ අනුව හෙතෙම ප්‍රසිද්ධියේ සමාව ගත්තේය.

"මම එදා මගේ සංගීත වීරයා වන ටූපාක් ෂකූර් විදියට සැරසුණා. එතකොට මට වයස අවුරුදු 19යි. මම කරන දේ ප්‍රතිවිපාක ගැන අවබෝධයක් තිබුණේ නෑ. ඒත් ඒ පින්තූර නිකුත් වුණාට පස්සෙ ලැජ්ජාවක් ඇතිවුණා."

සමේ වර්ණය පදනම් කරගත් අපහාස කිරීම් ගැන ඒ කාලයේම ඔහුට තවත් චෝදනාවලට මුහුණදීමට සිදුවිය. ඊට අමතරව මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ අඬදබර සම්බන්ධයෙන්ද හේල්ස් නිරන්තරයෙන් ප්‍රසිද්ධියක් ඉසිලීය. 2017 දී සමාජශාලාවක ඇතිවූ ආරවුලක් හේතුවෙන් ඇලෙක්ස් හේල්ස් මෙන්ම බෙන් ස්ටොක්ස්ද චෝදනාවට ලක්වූහ. දෙදෙනාටම එංගලන්ත ජාතික කණ්ඩායමේ දොරටුව වැසිණ.

හේල්ස් සම්බන්ධයෙන් දිගින් දිගටම විශ්වාසය පළුදු වූ අතර හිටපු නායක ඔයින් මෝගන් ඔහු කණ්ඩායමට එක්කර ගැනීමට කිසිඳු කැමැත්තක් නොදැක්වීය. එංගලන්ත ක්‍රිකට් පාලක මණ්ඩලයද ඊට අනුමැතිය දැක්වීය. මෝගන් පැවසුවේ හේල්ස් කණ්ඩායමේ වටිනාකම සම්පූර්ණයෙන්ම නොසලකා හැර ඇති බවයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් ඇලෙක්ස් හේල්ස් මුලදී දැඩි කෝපයකින් පසු වුවද තමාගේ වැරදි සාදගැනීමට ඔහු දැඩි සේ ඇපකැප විය. එකිනෙකාට එරෙහිව ක්‍රීඩා කළද මෝගන් සහ තමා අතර කතාබහක් නොවූ බවද ඔහු පවසයි.

"ඒත් ඇත්තටම මා තරහා වෙන්න ඕනෙ කා එක්කද? ඒක මගේ වරදක් නේද? මම කරපු දේවල් කළේ මමයි. මට තිබුණේ අත් ඔසවා වරද පිළිගැනීමයි. ඔබ කණ්ණාඩියකින් ඔබ දෙස බලමින් ඔබේ වැරදිවලින් ඉගෙනගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනෙ."

හේල්ස් ක්‍රිකට් සංචිතයෙන් නෙරපා හැර සති දහයකට පසු එක්දින ක්‍රිකට් ලෝක කුසලාන අවසාන තරඟය ලෝඩ්ස්හිදී පැවැත්විණ. නිවසේ සිට තනිවම පැමිණි ඔහු අවසන් තරඟය නැරඹීය.

"ඒක මගේ ජීවිතේ අමුතුම අවස්ථාවක්. එංගලන්තය ලෝක කුසලානය දිනාගැනීම ගැන මම සතුටු වුණා. ඒත් මා එහි සිටිය යුතුව තිබුණා කියන දේ දැනුණා. ලෝක කුසලාන සංචිතයට එකතු වෙලා ආසන්නයේදී එතැනින් මගහැරීම දැඩි වේදනාවක්. ඒක මහ බියකරු හීනයක්. ඒත් එතැන සිටීමට සුදුසුවීමට නම් මා ක්‍රීඩකයකු ලෙස වගේම මනුෂ්‍යයකු විදියට දියුණු විය යුතුයි යන්න මට හැඟුණා."

කෙසේ වෙතත් වසර තුනකට අධික කාලයක් තමාගේ හීනය අතැර කණ්ඩායමෙන් ඉවත්ව සිටීමට හේල්ස්ට සිදුවිය.

"ක්‍රීඩකයකුට ඒක විශාල කාලයක්. ඒ වෙනකොට මට හිතුණේ ආයෙ කිසිදක මේ අවස්ථාව මට ලැබෙන එකක් නෑ කියලා."

එංගලන්ත කණ්ඩායමේ කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂ ලෙස රොබට් කී සහ නායකයා ලෙස ජොස් බට්ලර් සම්බන්ධ වූයේ මේ අතරය. ඔවුන් සමඟ හේල්ස්ගේ සබඳතාව යහපත්ය. එහෙත් මෙවර විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලාන සංචිතයට හේල්ස් එක්කෙරුණේ නැත. හීන බිඳවැටෙන විට ඔහුට තවත් ඉවසා සිටිය නොහැකි විය. නැතිවන්නට දෙයක් නොතිබූ හේල්ස් රොබට් කී අමතා තමා සංචිතයට ඇතුළත් නොවීම ගැන ප්‍රශ්න කළේය. එහෙත් පැය කිහිපයක් ගතවනවිට හේල්ස් කෙටි පණිවිඩයක් කී වෙත යොමු කරන්නේ ඇමතුම සම්බන්ධයෙන් සමාව ඉල්ලමිනි. කෙසේ වෙතත් එම ඇමතීමෙන් පසු රොබට් කී කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ගෙන් විමසන්නේ හේල්ස් නැවත කැඳවීම ගැන විරෝධයක් තිබේද යන්නයි. එහෙත් කිසිවෙකුගෙන් ඊට විරෝධයක් එල්ල නොවේ.

බෙයාර්ස්ටෝ හදිසි ආබාධයකට ලක්වන්නේ ඒ අතරතුරය. ඒ අනුව නැවත හේල්ස්ට ඒ අහඹු අවස්ථාව හිමිවිය. සිය පෙම්වතිය සමඟ සති හතරක නිවාඩුවක් ගත කිරීමට යොදගත් සැලසුම හේල්ස් වෙනස් කරන්නේ වසර ගණනක් බලා සිටි අනගි අවස්ථාව හිමිකර ගැනීමටයි.

"මේ මොහොතේදී මේ අවස්ථාව ලබාගැනීම ආඩම්බරයට කරුණක්. ඇත්තටම මම ඒක බලා සිටියා. මගේ කණ්ඩායම ඉදිරියට ගෙන යාමට උදව් කළ හැකියි කියා මට හිතෙනවා."

ඔහු සිතූ ලෙසම එය කළේය. එංගලන්ත කණ්ඩායම විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලානය දිනීමේ මහා පුරුකක් වූයේය.

ජීවිතයේ යම් තැනකදී ඔබට වැරදිය හැකිය. එය කිහිප වාරයක් විය හැකිය. අන්‍යයන්ට ඔබ කෙරෙහි ගෞරවය සහ විශ්වාසයද බිඳී යා හැකිය. ඒවා නැවත ගොඩ නැගීමට වෙනත් කිසිවකුට ඉඩ නැත. එහි වගකීම ඔබටමය.

රෂ්නිකා ලියනගේ

අන්‍යයන්ට ඔබ කෙරෙහි ගෞරවය සහ විශ්වාසයද බිඳී යා හැකිය. ඒවා නැවත ගොඩ නැගීමට වෙනත් කිසිවකුට ඉඩ නැත. එහි වගකීම ඔබටමය

කෙල්ලෙක් ලියුම් බෙදන එක ගැන

ගොඩක් අයට පුදුමයි

සුනාලි රුවන්ගිකා නුගවෙල

ඒ පසුගිය නොවැම්බර් 17 වැනි බ්‍රහස්පතින්දය. මතකය නිවැරදි නම් වෙලාව උදෑසන දහයට කිට්ටුකර තිබුණි. නමුත් අහස්ගැබේ වැස්සක පෙරනිමිති සටහන් වූ නිසාදෝ ඒ වෙලාව වලංගු වූයේ අතේ බැඳ සිටි ඔරලෝසුවටම පමණි. කොහොමින් හෝ එදින මා රාජකාරී වැඩක් වෙනුවෙන් කාර්යාල සගයෙකුද කැටුව යමින් සිටියේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ රුග්ගහවිල ප්‍රදේශයටය.

කොළඹ 07 විජේරාමයේ සිට තැපැල් කාර්යාල කීයක් පසුකරගෙන පැමිණියද තැපැල් කරන්නට තිබූ හදිසි ලියුම් කිහිපය සිහිවූයේ ඔය අල්ලපනල්ලේය. ඒ දවසට දෙතුන් සැරයක් හිතාමතාම අහන සතිෂ් පෙරේරාගේ 'අවසන් ලියුමයි ඔබට ලියන්නේ' සිංදුව ඒ මොහොතේ වාහනයේ දමා තිබූ එෆ් එම් චැනලයෙන් ඇහෙන්නට වූ නිසාවෙනි. එතැන් පටන් ඉදිරියටත් වඩා දෙපස බලන් වාහනය පැදවූයේ මතක් වූ වෙලාවේ හෝ ලියුම් ටික තැපැල් කරන්නටය. එලෙසින් යන්නට ලැබුණේ ටික දුරකි. දකුණ අත පැත්තෙන් අපට හමුවූයේ වේයන්ගොඩ ප්‍රධාන තැපල් කාර්යාලයෙන් පාලනය වෙන රුග්ගහවිල උපතැපැල් කාර්යාලයයි.

"මිස් මං ගිහින් එන්නම්..."

ලියුම් කිහිපය පෙට්ටියට දමා ආපසු එන්නට හැරෙද්දීම ඒ කටහඬ ඇහුනේ තැපැල් කාර්යාලය තුළිනි. මා යළි හැරී බලද්දී ලියුම් මිටියකුත් අතැතිව හැඩකාර තරුණියක් එහි දොරකඩය. තවත් තත්පර කීපයක් ගතවෙද්දී ලියුම් මිටිය අතැති තරුණිය අසළ තිබූ යතුරුපැදියට නැග ගියේ මටත් කටකොණින් සිනාසීගෙනමය. දැන් මට ප්‍රශ්නයකි. ඒ ඇය ගැනය.

"මහත්තයා පුදුමවෙලා බැලුවේ අර ගිය ගෑනු ළමයා දිහා වෙන්න ඇති. මමත් එයා මුලින් මෙතැනට පත්වෙලා එද්දි ඔය විදියට පුදුම වුණා පිරිමියෙක්ටවත් බෙදාගන්න බැරි මේ ලියුම් තොගේ කොහොමද කෙල්ලෙක් බෙදන්නේ කියලා. දැන් නම් හැබැයි ගෑනු ළමයෙක් කියලා බලන්නේ නැතුව ලස්සනට එයා ලියුම් බෙදන වැඩේ අල්ලගෙන යනවා."

දෙලොවක් අතර තනිවූ මා දෙස බලාගෙන සිනාමුසු මුහුණින් එසේ පැවසුවේ රුග්ගහවිල උපතැපැල් කාර්යාලයේ ස්ථානාධිපතිනිය වන පී.පී.ඩී.යූ.ගමගේ ය.

වැස්සයි, බල්ලොයි තමයි මේ රස්සාවේ බාධාවකට කියලා තියෙන්නේ. වැස්ස කාලෙට ලියුම් බෙදන්න අමාරුයි. මොකද ලියුම වතුරට තෙමුණොත් පෑනෙන් ලියපු ඇඩ්‍රස් එහෙම මැකෙන්න පුළුවන්. බල්ලෝ නම් ඉතින් කොහොමත් බුරනවා

ඇය පැවසූයේ වේයන්ගොඩ ප්‍රදේශයේ තරුණියක වන 29 හැවිරිදි සුනාලි රුවන්ගිකා නුගවෙල පසුගිය වසරේ සිටම එහි ලිපි බෙදීමේ ආදේශිකාවක් ලෙස සේවයේ යෙදෙන බවයි.

පුංචි සන්ධියේ සිටම ලියුම් බෙදන පියුම් මාමලා කොතෙකුත් දැක තිබුණද ලියුම් බෙදන කෙල්ලෙක් දැක්කේ එදාය. ඒ නිසාමදෝ හිත බලකෙරුවේ යන්න ආ ගමන දෙවැනි තැනට දමා හෝ ලියුම් බෙදන සුනාලි රුවන්ගිකාව ඒ මොහොතේ මගේ පළමු රාජකාරිය කරගන්නටය.

"මං ඉගෙනගත්තේ වේයන්ගොඩ ශාන්ත මරියා ජාතික පාසලේ. ඒ කාලේ ශිෂ්‍ය නායිකාවක් වෙලා එහෙමත් හිටියා. ඉතින් ඉස්කෝලේ ගිහින් ඉවරවෙලා ගෙදර ඉන්නකොට මං දැක්කා රජයේ රැකියාවක් විදියට 'ලිපි බෙදීමේ ආදේශිකා' කියන තනතුරක් ගැසට් කරලා තිබුණා. ඒ 2020 අවුරුද්දේ. පස්සේ මොකක් වුණත් රජයේ ජොබ් එකක් නිසා මං වැඩිය හිතන්නේ නැතුව අයැදුම් කළා. ඒ කරලා ඒකට අදාළ විභාගයත් ලිව්වා. එහෙම තමයි මට පහුගිය අවුරුද්දේ ඉඳන් රුග්ගහවිල උපතැපැල් කාර්යාලයට එන්න ලැබුණේ."

සුනාලිත් සමඟ මා එසේ කතාබහට වැටුණේ ඇයව කතාබහක් වෙනුවෙන් අල්ලාගන්නට දැඩි ප්‍රයත්නයක් දැරුවාට පසුය. මන්ද මා තැපැල් කාර්යාලයේ සිට යනවිටත් ඇය බොහෝ දුරක් දක්වා යුහුසුළුව තම රාජකාරියේ යෙදී තිබුණි.

"ලියුම් බෙදන රස්සාවට ගෙදරින් නම් විරුද්ධ වුණේ නෑ. එයාලා කිව්වේ රජයේ රස්සාවක් නිසා හොඳ ඇති ගිහින් බලන්න කියලා. ඉතින් මට තවත් හිතන්න කිසිම දෙයක් තිබුණේ නෑ. ඒ නිසා මං මේ රස්සාවට ආවා. මුලදි ටිකක් අමාරුයි වගේ දැනුණත් දැන් නම් ආසාවෙන් වැඩේ කරගෙන යනවා."

අපි දන්න පියුම් මාමලා ලියුම් බෙදුවේ බයිසිකලේ නැඟී වුවද සුනාලිගේ ගමන් සඟයා නම් යතුරුපැදියකි. තෙල් මිලත් අහස උසට ඉහළ ගොස් ඇති මොහොතක ඒ ගැනත් ඇගෙන් නොඅසාම බැරිවිය.

"රුග්ගහවිල උපතැපැල් කාර්යාලයට ලියුම් බෙදන්න ලොකු කොටසක් අහුවෙනවා. ඒ නිසා ලියුම් සෑහෙන්න බෙදන්න වෙනවා. මට හිතුණා මං ගෑනු ළමයෙක් නිසා බයිසිකලේ ගිහින් නම් ලියුම් බෙදන්න අමාරුයි කියලා. එහෙම හිතලයි මගේ බයික් එකේ ගිහින් ලියුම් බෙදන්න පටන්ගත්තේ. හැබැයි බයික් එකේ ලියුම් බෙදන එක පාඩුයි. මොකද තෙල් මිල ගැන ඉතින් අලුතින් කියන්න ඕන නෑනේ.

එහෙමයි කියලත් වෙන විකල්පයක් නැති එකේ ඔන්න ඔහේ හැමදේම වෙන්නේ හොඳටයි කියලා හිතාගෙන බයික් එකේම පුරුදු විදියට ලියුම් බෙදනවා."

පුරුදු විදියට දැන් දැන් සුනාලි ලියුම් බෙදුවද ඇයටත් කාලයක්ම මෙය නුපුරුදු අත්දැකීමක් විය. මගෙන් ඇයට ලැබුණු ඊළඟ ප්‍රශ්නය ඒකය.

"ඇත්තටම ලියුම් බෙදිල්ල ලේසි නෑ. මුලදි නම් මට බයත් හිතුණා. ඒත් රුග්ගහවිල උපතැපැල් කාර්යාලයේ තැපැල් ස්ථානාධිපතිනිය ඇතුළු හැමෝම මට සහයෝගය දුන්නා. මට මතකයි මුල් දවස්වල ගෙවල්වලට ලියුම් දෙන්න යද්දි ඒ ගෙවල්වල අය පුදුමවෙලා මගේ දිහා බලාගෙන හිටියා. මොකද කෙල්ලෙක් ලියුම් බෙදන එක එයාලට අලුත් අත්දැකීමක්නේ. සමහරු නම් තේ එකක් බීලා යන්න එහෙමත් කතා කළා. ඒත් දැන් නම් මාව නොදන්න කෙනෙක් නෑ."

ඉරිදා හැරුණුකොට සුනාලිට හැමදාම වැඩය. ඒ නිසාම උදේ 8.00 වනවිට ඇය කුකුළාත් අතින් අරගෙනම තැපැල් කාර්යාලය වෙත පැමිණිය යුතුය. එතැන් පටන් 11.00 වෙනතෙක් ඇගේ රාජකාරිය වන්නේ ලියුම් තෝරා වෙන්කිරීමයි. එසේ තෝරා වෙන්කළ ලියුම් බෙදීම පටන්ගන්නේ ඉන්පසුය. බොහෝ දිනවලට ඇය ලියුම් බෙදා ආපසු එනවිට හවස තුන හතරටත් කිට්ටුය. එයින්ම ඇයට ප්‍රදේශය පුරා බෙදන්නට ඇති ලියුම් ප්‍රමාණය ගැන සිතාගත හැකිය.

"වැස්සයි බල්ලොයි තමයි මේ රස්සාවේ බාධාවකට කියලා තියෙන්නේ. වැස්ස කාලෙට ලියුම් බෙදන්න අමාරුයි. මොකද ලියුම වතුරට තෙමුණොත් පෑනෙන් ලියපු ඇඩ්‍රස් එහෙම මැකෙන්න පුළුවන්. බල්ලෝ නම් ඉතින් කොහොමත් බුරනවා. ඒත් සමහර ගෙවල්වල ඉන්න බල්ලෝ නම් දැන් මාව නිතරම දැකලමද කොහෙද හොඳට අඳුරනවා."

ඇගේත් මගේත් කතාබහ මැද්දෙන් මගේ ඇස් ක්ෂණයෙන් නැවතුණේ සුනාලිගේ වමතේ වූ මංගල මුදුව ළඟය. ඒ මෙතෙක් වේලා මා ඇයව අවිවාහක තරුණියක් ලෙස සිතා සිටි හෙයිනි.

"මං විවාහකයි. එයා වැඩ කරන්නේ හමුදාවේ. ඒක ඉස්කෝලේ කාලේ ඉඳන් තිබුණු ප්‍රේම සම්බන්ධයක්. එයත් මං මේ රස්සාව කරන එකට විරුද්ධ නෑ. දැන් අපිට අවුරුදු දෙකයි මාස හතරක පුංචි දුවෙකුත් ඉන්නවා. මගේ පවුලේ වෙන ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි. ඉතින් දුව අම්මට දාලා තමයි මං වැඩට එන්නේ. ඒත් දුව පුංචිම කාලේ නම් එයාව ගෙදර දාලා වැඩට එන්න ටිකක් අමාරු වුණා."

පිරිමින්ට කියා සින්නක්කර නොලියා තිබුණද මෙතෙක් කාලයක් ලියුම් බෙදන රස්සාව කළේ පිරිමිය. ඒත් සුනාලි නිසා දැන් එය පිරිමින්ගේ රස්සාවක් යැයි කියන්නට පුළුවන්කමක් නැත. මා දන්නා තරමින් සුනාලි හැරුණුකොට ලංකාවේ ලියුම් බෙදන වෙනත් තරුණියක් නැත. සුනාලි සිතා සිටින්නේද එහෙමය. කොහොමින් හරි ඇය ගැන අපට නම් ඇත්තේ ආඩම්බරයකි.

"අද ගොඩාක් ගෑනු ළමයි එයාලට හරියන ජොබ් නෑ කිය කියා ගෙවල්වල නිකරුණේ කල් ගෙවනවා. ඒක වැරදියි. කොහෙවත් පිරිමින්ට මේ ජොබ් ගැහැනුන්ට මේ ජොබ් කියලා වෙන්කරපු ජොබ් නෑ. මං මේ ජොබ් එකට එනකොට කවදාවත් ලියුම් බෙදපු කෙල්ලෙක් දැකලා තිබුණේ නෑ. ඒත් මං බය නැතුව ඉල්ලුම් කළා. මං දැන් ලියුම් බෙදන වැඩේ කරන්නේ ගොඩාක් සතුටින්. ජොබ් එක මොකක් වුණත් ඒකට කැපවීමෙන් හැඩගැහුණොත් ඒක සතුටින් කරන්න බැරිකමක් නෑ."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

බිල්ලෝ වගේ ඉඳපු අපි ආපහු කතා කරන්න ගත්තේ එයාලා ආවට පස්සේ

පවුලේ සියල්ලෝම එකට හිටපු කාලේ තිබුණු පිරුණු බව, සතුට ටිකින් ටික තිසරණීලගේ ගෙදරින් අඩුවී ගියේ සහෝදර සහෝදරියන් එකිනෙකා විවාහවීත්, රැකියා සඳහාත් ගෙදරින් වෙන්වෙන්න ගත්තාට පසුවය. එසේ පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් හයදෙනෙක්ම පිටගම් බලා යද්දි ගෙදර ඉතුරුවුණේ තිසරණීත්, අම්මා සහ තාත්තාත් විතරය. ඒ තුන්දෙනා අවුරුදු ගාණක් මහගෙදරට වී දැඩි බැඳීමකින් ජීවත්වූහ. නමුත් ඔවුන්ගේ සතුටු කැදැල්ලට 2009 වසරේ ඔක්තෝබර් 13 වැනිද කුණාටුවක් ආවේය. තිසරණීලාගේ පවුලට යෝධ වෘක්ෂයක් සේ සිටි තාත්තා හදිසි අසනීපයකින් ඔවුන් හැරගියේ එදය. ඒ කාරණා කටයුතු අවසන් වෙද්දී ගෙදරට එක්වූ සියල්ලෝම යළි ගෙදරින් නික්මීමත් සමඟ ගෙදර ඉතිරිවූයේ තිසරණී සහ අම්මා විතරය.

වෙනදා උදේ රැයින් නැගිට මුළු ගෙදරම අවදි කරන, පරණ කවි කතාන්දරවලින් ගෙදර නිහඬතාවය බිඳින තාත්තා නැතිවෙද්දී ඒ දෙදෙනාට මේ පාළුව දරන්නට බැරි වුණේය. තිසරණී සහ අම්මා නිවසේ සිටියාට ඔවුන්ටත් කතා කරන්නට අමතක වූවාසේය. වැඩිහරියක් කාමර දෙකට වී සිටි දෙදෙනා අත්‍යවශ්‍යම දේකට කතා කළා ඇරෙන්නට දවසටම ඇසුණේ ඔව්, නෑ, හා, බෑ හෝ තේ වක්කරලා, බත් බෙදලා වැනි වචන කීපයක් පමණය. ඒ තත්ත්වය වෙනස් කරන්නට පවුලේ අනෙක් සහෝදර සහෝදරියන්ට ඕනෑ විය.

සුදු චූටි නම් ගමටත් එක මනමාලයෙක් වුණා

"අපේ තාත්තා වගේම අම්මත් සත්තුන්ට හරි ආදරෙයි. තාත්තා නැතිවෙලා තුන්මාසයක් යන්නත් කලින් දවසක් එක අක්කෙක් කොළඹ යාළුවෙක්ගේ බෝඩිමකින් කහ පාට පූස් පැටව් දෙන්නෙක් ගෙදර ගෙනාවා. ඒ තමයි 'කිරී'යි, 'චූටි'යි. ඒ එක්කෙනෙක් පර්සියන් මික්ස් කෙනෙක්. මං ඒ තරම් සත්තුන්ට ඒ කාලේ කැමති නෑ. ඒ හින්දා අම්මා එක්ක තමා මේ දෙන්නා වැඩිපුර හැදුණේ. අම්මා නැගිටලා කොහෙද යන්නේ ඔසරි පොටේ දෙන්නා එල්ලි එල්ලි අම්මගෙ කකුල් දෙක ළඟමයි. නැත්තම් අම්මට පේන්න සෙල්ලම් කළා. එයාලට කොච්චරවත් බඩගිනි වෙනකොට කෑම දෙන්නයි, කිරි හදන්නයි අම්මා මහන්සි වුණා. පැටව් දෙන්නා එක්ක කතා කරන්න ගත්තා. පූස් පැටව් දෙන්නා පාලුවෙන් සහ දුකෙන් හිටපු අම්මාව ආයෙත් සාමාන්‍ය තත්ත්වෙට ගත්තා. පූස්ලා කියන්නේ මායාකාරයෝ. කොහොමහරි දෙන්නා මාවත් අල්ලගත්තා. සෙල්ලමට ගත්තම ඔලුවට පුදුම සැහැල්ලුවක් සතුටක් දැනෙන්න ගත්තා. තාත්තා ගැන දුක සහ පාලුව පිරිච්ච සිතුවිලි කිරියි චූටියි එකතුවෙලා අපි දෙන්නගෙම ඔලුවලින් කොහෙටද තල්ලු කරලා දැම්මා..."

අවුරුද්දක් එකහමාරක් යද්දී කිරී, 'ටිකිරි' වුණු අතර චූටි, 'සුදු චූටි' වුණේය. ඒත් අවාසනාවට ටිකිරිට ඒ තරම් කාලයක් ඔවුන් සෙවනේ වසන්නට බැරි විය. රෝගී තත්ත්වයෙන් දවසක් ගෙයින් එළියට ගිය ටිකිරි ආයෙ ගෙදර ආවේ නැත. ඉන්පසු ගෙදර රජ වූයේ සුදු චූටිය. අම්මා එක්ක දවල් දවසම නටන සුදු චූටියා ටික කලක් යද්දී රෑට නිදාගන්නට තිසරණීගේ ඇඳට එන්නට හුරුවුණේය.

"කොහොම හරි එයා ලොකුවට ලස්සනට හැදුණා. ඔය අතරේ අපේ ගෙදරට අයියා බලු පැටියෙකුත් ගෙනාවා. ඒ 'ජිමී'. ජිමීත් එක්කත් අම්මා හුඟක් යාළුවුණා. ඒගොල්ලන්ගෙ හුරතල් බලද්දී, එයාලා එක්ක කතා කරද්දී, සලකද්දි අම්මගෙ ලෙඩ දුක් පවා නැතිවුණා. සුදු චූටි නම් ගමටත් එක මනමාලයෙක් වුණා. ඉතින් ගමේම සුදු චූටි වගේ පූස් පැටව් හැදුණා. දවසක් මං උදේ වැඩට යන්න බස් එකට යද්දි අපේ ගම මැදින් යන ගුරුපාරේ හරි මැද හරියේ හිටගන්නවත් බැරි ඇබිත්තං පූස් පැටියෙක් උඩ බලාගෙන කෑගහනවා මගෙ ඇහැට අහුවුණා. ඒ ගමන වැඩට යන එක පොඩ්ඩක් පමා කරලා සාරි පොටේ ඔතාගෙන එයාව ගෙදර අරන් ආවා."

ඒ 'චූටි මල්ලී'ය. සුදු චූටිට තාත්තාකමෙන් මගහැර යන්නට බැරිවෙන්නටම ඒ රුව චූටි මල්ලීට හොඳින් පිහිටා තිබුණේය. චූටි මල්ලී පොඩි කාලේ පටන් වැඩිපුර බැඳුනේ තිසරණීටය. චූටි මල්ලීත් තිසරණීගේ ඇඳ ආක්‍රමණය කරද්දී සුදු චූටි එතැනින් මගහැර ගියේය. ඒත් මොකද්දෝ දන්නා හඳුනනකමකට වාගේ දෙදෙනා අතරේ වචන කළ නොහැකි බැඳීමක් ඇතිවුණේය.

"උදේ මං වැඩට යද්දි දුකෙන් බලා ඉන්නවා. දවල්ට අම්මා එක්ක සෙල්ලම් කරනවා. කතා කරනවා. අම්මා කියනවා මං වැඩ ඇරිලා එන වෙලාව එනකොට මහගෙදර ඉඳලා හෙමිහිට පාර දිහාට පල්ලම් බහිනවලු. ඉතින් මං ගේ කිට්ටුවට එද්දි කොහේ හරි හැංගිලා ඉඳලා මගේ කකුල් දෙකට පනිනවා. ඒක පුරුද්දක් විදියට එයා හැමදාම කළා. ඒ හැමදාම මං එතැන ඉඳලා එයාව වඩාගෙන ගෙදර අරන් ආවා. ඊළඟට මම බාත්රූම් ගියාම එනකල් දොර ගාව. එතැන ඉඳලා මගේ පස්සෙමයි. තේ ටිකක් බිව්වනම් ඒකෙනුත් ටිකක් ඕන. මොනවහරි ප්‍රශ්නයක් නම් මගේ ප්‍රශ්නෙ බෙදාගන්න වගේ ළඟට ඇවිත් ඉන්නවා. සමහර වෙලාවට කතා කරනවා. ලෙඩක් අසනීපයක් වෙලා නිදිනම් කොච්චර අයින් කළත් ඇවිත් කොට්ටෙ පැත්තකින් නිදියනවා. ඇත්ත කිව්වොත් අම්මගෙයි මගෙයි හිතෙයි, ගෙදර ඇතුළෙයි තිබ්බ පාලුව ඒ තුන්දෙනා නැති කළා..."

හිතේ සතුට හොයාගෙන ළං කරගන්න දේවල් සමහරවිට තිබ්බ දුකට වඩා දුක් දෙන අවස්ථා නැත්තේ නොවේ. අවුරුදු අටක් තිස්සේ තිසරණීට හොඳ යාළුවෙක් වුණ සුදු චූටි එක දවසක එහෙම හිතට දුක පුරවා යන්න ගියේය. ඒ පිළිකා රෝගී තත්ත්වයට ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටියදීය. ඒ වියෝව සිදුවී අවුරුදු දෙක තුනක් ගෙවුණි.

තිසරණීගේ සෙවණැල්ල වූ චූටි මල්ලීත් වකුගඩු රෝගී තත්ත්වයක් නිසා අවසන් හුස්ම හෙලුවේ ඇගේ දෑතේමය.

"ඒ දුක දරන්න හරිම අමාරුයි. අපි හිර කරගෙන හිටියට අම්මා ඇඬුවේ පොඩි ළමයෙක් වගේ. ඒ වෙනකොට ගෙවල් ළඟම හිටපු අනිත් අක්කලාගෙ ගෙදරත් පූස්ලා තුන්දෙනෙක් හිටියා. ඒත් මං හිතුවා ආයෙත් නම් මං පූස් කෙනෙක් හදන්නෙ නෑමයි කියලා. ඔය අතරෙම ළඟ ළඟම දිනවල අපේ ජිමීත් අපිව දාලා ගියා. ජිමීගේ ළඟින්ම හිටියෙ අයියා. ඒ හින්දා අපිට වඩා අයියට පුදුම දුකක් තිබ්බේ. හැබැයි එයාලත් අපිට තාත්තා වගේම වෙන්වීමේ පාඩම කියලා දුන්නා. ඊටපස්සෙ හිතුවා ගෙදර කිසිම සතෙක් හදන්නෙ නෑ කියලා. ඒත් චූටි මල්ලි ගැන මතක් වෙද්දී ආයෙ පූසෙක් හදන්නම හිතුණා. එතකොට හිතුණා එයාගෙම පැටියෙක් ගමෙන් හොයාගන්න."

ඒ අනුව චූටි මල්ලී පූසියන් සොයා ගිය ගෙවල්වල පූස් පැටවුන් සිටී දැයි තිසරණී විපරම් කර බැලුවාය. එක ගෙදරක ඒ පාටම පැටවුන් සිටින බවට දැනගන්නට ලැබුණි.

"මං එයාලව බලන්න ගියාම ඒ පාට චූටි පැටියෙක් මා දිහාට දුවගෙන ආවා. මං එයාව අතට අරන් මතක තියාගත්තා. චූටි මල්ලි වගේ ලොම් තියෙන අය එතැන හිටියත් මගේ ළඟට ආව පැටියවම මං ගත්තා. මගේ ඇඳේ නිදියන්නෙ, කතා කරන්නෙ, ලෙඩ හැදුනම කොට්ටෙට ඇවිත් නිදියන්නෙ ඒ විදියටමයි. මෙයත් 'චූටි මල්ලි'. පහුගිය කාලේ මට ආව සමහර ප්‍රශ්නවලට, සමහර අවස්ථාවල සතුටට පාර කිව්වෙ චූටි මල්ලි. සත්තු හදන එක දුකක් වුණාට දැන් මේ වෙනකොටත් චූටි මල්ලි එක්ක අපේ දිහා බල්ලො හතරදෙනෙක් සහ තව පූස්ලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා..."

ඒ 'ලැසී', 'කික්කී', 'කොමලි' සහ 'බලූ'ත් 'ස්වීටි' සහ 'ලොකු කොල්ලා'ත්ය. ඒ සියල්ලෝම තිසරණීගේ අයියාගෙන් සැලකුම් ලබන්නෝය. පූසන් මායාකාරයන් කියන්නේ නිකමටම නොවේ. ඒ මායාවල්වලින් කාටවත් අවැඩක් නැත. කාගේ හෝ හිතක දුක් ගින්දර නිවෙනවා පමණි.

බියංකා නානායක්කාර

අපේ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම
හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 6 ක්ම
අලුත්ම කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ
ඔන්න යාළුවනේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය වෙනුවෙන් 5 කිරණ මුළු පත්තරයම ප්‍රශ්න පත්තරයක් වෙලා
මේ පාර පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්තර හයක්ම
සිංහල ගණිතය පරිසරය ඉංග්‍රීසි දෙමළ ප්‍රශ්න ගොඩයි
කිරණ පෙර පාසල
අත්පොත් තබන පෙරපාසල් නංගිලා මල්ලිලාට
අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැඟූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට
පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ
නිර්දේශිත පිංතූර පොත්
දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි
ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න
ලියාපදිංචි පෙරපාසල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක
විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348
ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි
fm පැහැසර
ශිෂ්‍යත්ව සම්මන්ත්‍රණ මාලාව
...2 පිටුව බලන්න
සම්මන්ත්‍රණ මාලාවට නියමිත ප්‍රශ්නපත්‍ර 5 වසර කිරණ සමග නොමිලේ

Sterill HOME
ANTIBACTERIAL MULTIPURPOSE CLEANER
Kills 99.9% of illness causing germs
99.9% විෂබීජ විනාශ කරයි
කොරෝනා වෛරසය විනාශ කරන බවට තහවුරු කර ඇත
DERMATOLOGICALLY TESTED
සමට හානිකර නොවේ
නානකාමර
මුළුතැන්ගෙය
ගෙබිම
වීදුරු
ESTD 1835 GS &Co BELIEVE
අතේ ඇති මුදලට වැඩිම වාසියක්
Marketed by: George Steuart Consumer (Pvt) Ltd. | Hotline: 0115 662626
රු.390/-

අපිත් එක්ක සටන් කරපු අය යහමගට ගන්න

අපටම භාරදීපු එක දෛවයේ සරදමක් වගේ

යුද්ධය 2009 අවසන්වීමෙන් පසුව එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජික සාමාජිකාවන් විශාල පිරිසක් රජයේ ආරක්ෂක අංශවලට යටත් විය. නැතිනම් භාරවිය. එම පිරිස පුනරුත්ථාපනය කර සමාජගත කිරීමේ වගකීම පැවරුණේ බන්ධනාගාර හා පුනරුත්ථාපන අමාත්‍යංශයටයි. එම පුනරුත්ථාපන කටයුතු සිදුවූ ආකාරය පිළිබඳව 'ධරණී'ට විස්තර කළ වර්තමාන පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් මේජර් ජනරාල් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි මහතා.

පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් මේජර් ජනරාල් **දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි**

"යුද්ධය ඉවර වෙනවත් එක්ක රජයට භාරවුණ හෝ යටත්වුණ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාව අපිට හිතාගන්නත් බැරිතරම් 12,000ට වැඩි පිරිසක්. මේ වගේ පිරිසක් රජය බලාපොරොත්තු වුණෙත් නැහැ. මේ අය සාමාන්‍ය පාසල් ශිෂ්‍යයෝ නෙමෙයි අවුරුදු 30ක් රජයත් සමඟ යුද්ධ කරපු සංවිධානයක සාමාජිකයෝ. ඒ නිසා පුනරුත්ථාපන කටයුත්ත අපට ලොකු අභියෝගයක් වුණා." කියමින් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි මහතා සිය කතාබහ ආරම්භ කළේය.

පුනරුත්ථාපනය සඳහා භාරකෙරුණ හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාව 12,194 (දෙළොහ්දහස් එකසිය අනූහතර) කි. එම පිරිස යාපනය 3,097, කිළිනොච්චිය 3,242, මුලතිව් 2,707, මන්නාරම 801, වව්නියාව 1,145, ත්‍රිකුණාමලය 529, මඩකලපුව 476 යන දිස්ත්‍රික්කවලට අමතරව අම්පාර, පොළොන්නරුව, අනුරාධපුර, බදුල්ල, කොළඹ, ගාල්ල, ගම්පහ, මහනුවර, කුරුණෑගල, කෑගල්ල, මාතලේ, මොනරාගල, නුවරඑළිය, පුත්තලම හා රත්නපුර යන දිස්ත්‍රික්ක නියෝජනය කරන ලද පිරිස් ද වූහ. මීට අමතරව තවත් 44කුගේ ස්ථිර පදිංචියක් හඳුනාගෙන තිබුණේ නැත. ඔවුන් නෝර්වේ වැනි විදේශ රාජ්‍යයන්හි විදේශ සම්භවයක් තිබූ අය මෙන්ම මව්පිය රැකවරණය නොමැතිව ළමා නිවාසවල හැදී වැඩුණ පිරිස් වූහ. මේ සියලුදෙනා පුනරුත්ථාපනය කිරීම සඳහා පිහිටවනු ලැබූ මධ්‍යස්ථාන සංඛ්‍යාව 24කි. එයින් 17ක්ම පිහිටුවන ලද්දේ වව්නියාව දිස්ත්‍රික්කය තුළයි.

"අපට මේ අයට නවාතැන් සපයන එක ලොකු ගැටලුවක් වුණා. මොකද දකුණේ සමහර ප්‍රදේශවල ගොඩනැගිලි තිබුණත් රට පුරා තැන් තැන්වල පිහිටෙව්වොත් පාලනයට අපහසු වෙනවා වගේම එදා දකුණේ ජනතාව අතර තිබුණ මානසිකත්වය අනුව අනවශ්‍ය තැතිගැනීමක් වෙන්නත් තිබුණා. ඒ නිසා විශේෂයෙන් උතුරු නැගෙනහිර ප්‍රදේශවල තිබුණ රජයේ ගොඩනැගිලි අරගෙන මදිපාඩුවට අමතර මධ්‍යස්ථාන අලුතින් ඉදි කරන්නත් සිදුවුණා. එතැනින් පස්සේ ආහාර වගේම සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සපයන්නත් ලොකු මහන්සියක් ගන්න වුණා. මේ අය සිරකරුවෝ විදියට අපි සැලකුවේ නැහැ. අපි සැලකුවේ අභ්‍යාසලාභීන් විදියට. ඒ නිසා සිරකරුවන්ගේ ආහාරවේල ලබාදුන්නේ නැහැ. හමුදා සොල්දාදුවෙකුට ලබාදෙන සමාන ආහාරවේලක් ලබාදෙන්න කටයුතු කළා. මස්, මාළු වගේම කෑමෙන් පසුව අතුරුපසත් ඔවුන්ගේ ආහාරවේලට ඇතුළත් කළා."

පුනරුත්ථාපන කටයුතු ආරම්භයේදී දරුණු ගණයේ ත්‍රස්තවාදී කණ්ඩායමක සාමාජිකයන් පිරිසක් පුනරුත්ථාපනය කිරීම පිළිබඳව නිශ්චිත සැලැස්මක් ඒ වනවිට තිබුණේ නැත. එමෙන්ම ලංකාවට ගැලපෙන සැලැස්මක් ජාත්‍යන්තරවද තිබුණේ නැත. ඒ නිසා නිලධාරීන්ට මුලින්ම සිදුවූයේ ඒ සඳහා සැලැස්මක් සකස් කිරීමයි.

"අපේ නිලධාරී කණ්ඩායමක් එකතුවෙලා විෂය නිර්දේශයක් සකස් කළා. ඒ විෂය නිර්දේශය අනුව තමයි පුනරුත්ථාපන කටයුතු සිදුකළේ. තව දෙයක් කියන්න ඕන. පස්සේ කාලෙක ජාත්‍යන්තර සංවිධාන වගේම විදේශ රටවල් කිහිපයක නියෝජිතයන් ලංකාවේ එල්.ටී.ටී.ඊ. පුනරුත්ථාපනය සාර්ථකව සිදුවුණා කියලා පිළිඅරගෙන ඒ ගැන හැදෑරීමක් කරන්න පවා ආවා. ඒ වගේම දෙයක් කියන්න ඕන, මේ අය විශේෂිත තරුණ තරුණියන් පිරිසක් නිසා අපි හිතුමතේ බාහිර පිරිස් මේ වැඩසටහන සඳහා සම්බන්ධ කරගත්තෙ නැහැ. පුළුවන් තරම් උත්සාහ ගත්තා යුද හමුදාවට සම්බන්ධ පිරිස් උපදේශන කටයුතු සඳහා එකතු කරගන්න. ඒ නිසා ගුරු සේවයේ ඉඳලා හමුදාමය පුහුණුව ලබා හමුදා නිලයන් දැරූ ජාතික ශිෂ්‍යභට බළකායේ නිලධාරීන් සම්බන්ධ කරගත්තා."

පුනරුත්ථාපනය සඳහා යොමුකර සිටි පිරිස ස්ත්‍රී පුරුෂ මෙන්ම වයස අනුව, අධ්‍යාපන මට්ටම් අනුව මෙන්ම ශරීර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය අනුව වර්ග කිරීමත් මෙහිදී සිදුවිය.

"පුනරුත්ථාපනය සඳහා අපට යොමු කරපු 12,194 අතරින් පිරිමි 9,885ක්, කාන්තාවන් 2,265ක් හිටියා. ඒ අතර ළමා සොල්දාදුවන් 594ක් හිටියා. එයින් 230ක් බාලවයස්කාර දැරියන්. සටන්වලදී වෙඩි වැදිලා, බෝම්බ වැදිලා ආබාධිත වුණ 3,447ක් හිටියා. එයින් 562ක්ම කාන්තාවෝ. මේ අය හඳුනාගෙන තමයි පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය පටන්ගත්තේ."

මෙහිදී ළමා සොල්දාදුවන් මෙන්ම අධ්‍යාපනය අතරමග කඩාකප්පල් කරගත් පිරිස් හඳුනාගෙන ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වැඩසටහනක් සකස් කෙරිණි.

"අට ශ්‍රේණියේ 6, නවවන ශ්‍රේණියේ 10, දහවන ශ්‍රේණියේ 85, එකොළොස්වන ශ්‍රේණියේ 107, දෙළොස්වන ශ්‍රේණියේ 49ක් හා දහතුන්වන ශ්‍රේණියේ 16 වශයෙන් අධ්‍යාපනය ලබන ළමයි හිටියා. එයාලව රත්මලාන හින්දු විදුහලට ඇතුළත් කරලා අධ්‍යාපනය ලබාදුන්නා. මේ සියලු ළමුන් අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ හා උසස් පෙළ විභාගවලට ඉදිරිපත් කළා. එයින් සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය වගේම උසස් පෙළ විභාගය සමත් වුණා. අපි යටතේ ඉඳලා විභාගයට ඉදිරිපත් වුණ ළමයි 222 (පාසල් නොගොස් සෘජුවම විභාගයට ඉදිරිපත්වූවන්ද සමඟ) උසස් පෙළ සමත් වුණා. එයින් 37ක් විශ්වවිද්‍යාලයට ගියා. 29ක් ගැහැණු ළමයි. අනිත් අය විද්‍යාපීඨ, ග්‍රාම නිලධාරී වගේ වෙනත් රැකියාවලට ගියා. ඒ වගේම වෛද්‍යවරු, ඉංජිනේරු, බැංකු කළමනාකරුවන්, ගුරු වෘත්තිය වගේ පිළිගත් වෘත්තීන්වල මේ අය අද නිරත වෙනවා. "

ආබාධිතයන් හා වැඩිහිටි පිරිස් සඳහා සිදුකරන ලද සේවය පිළිබඳව විස්තර කළ දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි මහතා.

"ආබාධිත සමහර අයට නිසි ප්‍රතිකාර ලැබිලා තිබුණේ නැහැ. ඔවුන්ව ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරලා ඔවුන්ගේ කටයුතු පහසු කරන කෘත්‍රිම පාද වගේ උපකරණ ලබාදුන්නා. ඔවුන්ව ගැලපෙන වෘත්තීන් පිළිබඳව පුහුණුව ලබාදීලා ස්වයං රැකියා සඳහා යොමුකළා. වැඩිහිටි අය සඳහා වඩු, මේසන්, රූපලාවණ්‍ය, මැහුම්, කලා (රඟපෑම්, සංගීත, නැටුම්) වගේ පුහුණුව ලබාදුන්නා. නිදහස් කළාට පසුවද ඔවුන්ව අත්හැරියේ නැහැ. දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලවල අපේ සම්බන්ධීකරණ කාර්යාලයක් පිහිටුවලා ඔවුන් ගැන සොයා බැලුවා. මූල්‍ය ආධාර වගේම මහන් මැෂින් වගේ උපකරණ ලබාදුන්නා. සමහර අය හොඳ ව්‍යාපාරිකයෝ. යුරෝපය වගේ විදේශ රටවල පදිංචියට ගිය අයත් ඉන්නවා."

*එදා එල්.ටී.ටී.ඊ. පුනරුත්ථාපනයයි අද කෙරෙන පුනරුත්ථාපනයයි ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

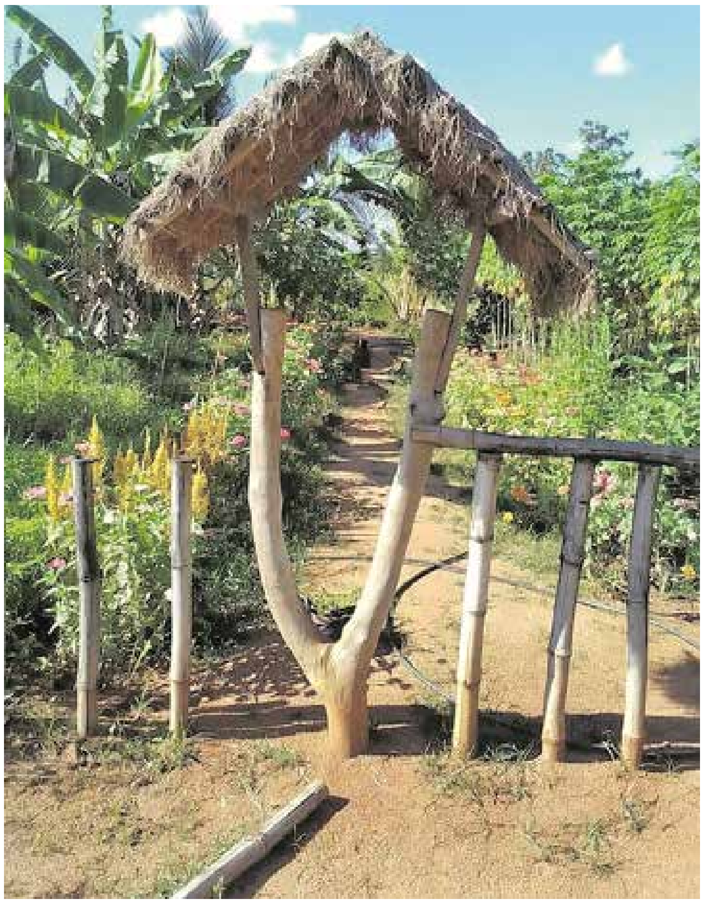
"අපිත් එක්ක දරුණු විදියට සටන් කරපු පිරිසක් තමයි අපටම පුනරුත්ථාපනය කරන්න ලැබුණේ. ජාත්‍යන්තරව ම්ලේච්ඡතම ත්‍රස්තවාදී සංවිධානයක සාමාජිකයන් විදියට හංවඩු ගැහුන පිරිසක් තමයි අපිට ලැබුණේ. අපිත් එක්ක සටන් කරපු අය අපටම යහමගට ගේන්න භාරදීපු එක දෛවයේ සරදමක් වගේ. කොහොම වුණත් අපි ඔවුන්ට සැලකුවේ ත්‍රස්තවාදී විදියට නෙමෙයි, නොමග ගිය දරුවන් විදියට. ඒ අයත් විනයගරුකව අපි ළඟ හිටියා. මරාගෙන මැරෙන සාමාජිකයන්, ප්‍රබල සටන්කරුවන් හිටියත් කිසිම ප්‍රශ්නයක් වුණේ නැහැ. වර්තමානයේදී අපට ලැබිලා තියෙන්නේ මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවුණ පිරිසක්. මේ අය අතර හොඳ උගත්තු ඉන්නවා. නමුත් අවාසනාවට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා යහපත් මානසික මට්ටමක නැහැ. ඒ නිසා අවාසනාවන්ත සිදුවීම් කිහිපයක් වුණා.

එමෙන්ම පුනරුත්ථාපන කාර්යබාරයේදී මුල පටන් සිටි රජයේ සොලිස්ටර් ජනරාල් සුහද ගම්ලත්, මේජර් ජනරාල් දයා රත්නායක (පසුව හමුදාපති), මේජර් ජනරාල් සුදන්ත රණසිංහ, මේජර් ජනරාල් ජනක රත්නායක, මේජර් ජනරාල් චන්දන රාජගුරු, මේජර් ජනරාල් විජේතිලක යන නිලධාරීන් මේ සාර්ථක පුනරුත්ථාපන කටයුත්තේදී දායකත්වය ලබාදුන්නා කියන එක කියන්න ඕන. දේශපාලන අධිකාරිය නියෝජනය කළ විෂයභාර ඇමතිවරුන් පක්ෂ භේදයෙන් තොරව සහයෝගය ලබාදුන්නා." අවසාන වශයෙන් හෙතෙම පැවසීය.

වර්තමානයේදී අපට ලැබිලා තියෙන්නේ මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවුණ පිරිසක්. මේ අය අතර හොඳ උගත්තු ඉන්නවා. නමුත් අවාසනාවට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා යහපත් මානසික මට්ටමක නැහැ

කොළඹ ආනන්ද විදුහලේ ආදි ශිෂ්‍යයෙකු වන **මේජර් ජනරාල් දර්ශන හෙට්ටිආරච්චි** මහතා ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවට එක්වන්නේ 1984දීය. දියතලාව යුද හමුදා විද්‍යාපීඨයේ ආධුනික කැඩෙට් නිලධාරී පාඨමාලාව අවසන් කිරීමෙන් පසුව යුද හමුදා ඉංජිනේරු බළකායට අනුයුක්තව සිය රාජකාරි ආරම්භ කරනු ලැබීය. අනතුරුව බංග්ලාදේශය, ඉන්දියාව, පාකිස්ථානය, ඉන්දුනීසියාව, ඇමරිකාව හා එංගලන්තය යන රටවල්හිදී උසස් හමුදා පුහුණු පාඨමාලා කීපයක්ම හදාරනු ලැබීය. ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශ රැසක රාජකාරි කර ඇති හෙතෙම 2012-2013 වසර හා 2020 සිට මේ දක්වා පුනරුත්ථාපන කොමසාරිස් ජනරාල් තනතුරේ රාජකාරි කරනු ලබයි.

සනත් ප්‍රියන්ත



කුරුල්ලන්ට ඉන්න තැනක් නැතිවෙන නිසා වගා කරද්දී වන වදුල ඉතිරි කළා

දිල්රුක්ෂි, සැමියා මව සහ පියා සමග

"පැළයක් හිටෙව්වම ඒක මැරෙන්න නොදී රැකබලාගන්න පුරුද්ද මට ආවේ පුංචි දවස්වල ඉඳලා. ඉස්සර අපට ලොකුවටම බලපෑවේ වතුර ප්‍රශ්නය... මට අවුරුදු දහතුන දහතර වගේ වයසෙදි අල්ලපු වත්තේ වගා ළිඳෙන් වතුර ගෙනැල්ලා දලා මං හිටවපු පැළ මැරෙන්න නොදී බේරගත්තා. අදටත් පැළයක් හිටෙව්වම හරි ආදරෙන් ඒ පැළේ පලදාව දෙනතුරු රැකබලාගන්න පුරුද්ද මට තියනවා."

ඒ අනුරාධපුර කැබිතිගොල්ලෑව බණ්ඩාරඋල්පත පදිංචි ඒ.කේ.එස්.දිල්රුක්ෂි ප්‍රනාන්දු ය. හැත්තෑව දශකයේ පමණ දිල්රුක්ෂිගේ සීයා අනුරාධපුරයට පැමිණ ඇත්තේ ගහට ගහක් මුණගැහෙනවා යැයි කියන මොරටුවේ සිටය. සීයාගේ රැකියාව වඩු වැඩ වූ බැවින්, ඔහු අනුරාධපුරයට ගියේ වඩු වැඩ හොයාගෙනය. නමුත් ඒ අතරතුර වඩු වැඩට අමතරව වගාවටත් ඔහුගේ හිත ගියේය.

"එදා සීයා එක්ක බණ්ඩාරඋල්පතට එද්දි මගේ තාත්තගේ වයස අවුරුදු දහතුනලු. ඒ කාලෙ වෙද්දි මේ ඉඩම් කැලෑවල් විදියට තමයි තිබිලා තියෙන්නේ. ඒ කාලේ හේනක් කොටලා තමන්ට කැමති ප්‍රමාණයක් වගා කරන්න පුළුවන් තරමට මිනිස්සුන්ට ඉඩම් තිබිලා තියෙනවා. ඒවාට කාගෙන්වත් බාධාවක් තිබිලා නැහැ. ඉතින් සීයා අක්කර පහක විතර ගොඩක් දේවල් වගා කරලා තිබුණා. පස්සේ වගා කටයුතු වගේම, වඩු කර්මාන්තයත් දියුණු කරගත්තු තාත්තා මටයි, නංගිටයි, මල්ලිටයි මග පෙන්නුවේ පරිසරයට ආදරේ කරන දරුවෝ විදියට සමාජයට හැඩගැහෙන්නයි."

දිල්රුක්ෂිගේ පියා ඩෙන්සිල් ප්‍රනාන්දු ය. ඇගේ මවත් අනුරාධපුරයේමය. ඔවුන් වගාවෙන් ජීවිතය ජයගත්තා සේම, තම අවට පරිසරයද වඩාත් අලංකාරව පවත්වාගෙන යන්නට මහත් වෙහෙසක් දරන බව පෙනෙන්නට ඇත.

"ඇත්තටම මගේ තාත්තගේ මගපෙන්වීම තමයි මේ වගාබිම පුරාම පැතිරිලා තියෙන්නේ. මට මතකයි අපි පුංචි දවස්වල අපේ ගෙමිදුල පුරා විවිධාකාර මල් පිපිලා. මිදුලේ වැලි අතුරලා අපට දුවන්න පනින්න ඉඩකඩ තියෙන විදියට සකසලා තිබුණා. ඊළඟට මිදුලේ ඉඳන් බැලුවම විවිධ වගා භෝග අපට පේන්න තියෙනවා. පැත්තක එළවලු වර්ග, පැත්තක කෙසෙල්, පැත්තක පලතුරු. ඒ වගේම පරිභෝජනයට අවශ්‍ය සියලු දේවල් අපි ගත්තේ අපේ වගාබිමෙන්. මේ ඉඩමේ අඩි තිස්තුනක් විතර ගැඹුරු වගා ළිඳක් තියෙනවා. ඒ වගා ළිඳ කපන්න මාස තුනක් ගතවෙලා තියෙනවා. ඇත්තටම ගොඩක් දේවල් කරන්න මුදල් වියදම් වෙලා නැහැ. අත්තම් ක්‍රමය තමයි ඒ කාලේ තිබිලා තියෙන්නේ. ඒක ගමේ එකිනෙකා අතර හොඳ හිත රැකෙන ක්‍රමයක්. අදටත් අපිට වැඩිපුර තියෙන එළවලු, පලතුරු, කොළ පලා වර්ග වුණත් හුවමාරු කරගන්නවා. ඉස්සර ඉඳලා ගමක තියෙන ලස්සන බැඳීමක් ඒක."

දිල්රුක්ෂිට මේ වගාබිමෙන් ලැබෙන එවන් ආදරණීය වත්කම් රැසකි. ඒ වාගේම තමන්ගේම කියා ඇඟලුම් ආශ්‍රිත ස්වයං රැකියාවකද ඕ නියැලෙන්නීය. පළමුව පාපිසි, බෑග් මැසීමේ පුහුණු පාඨමාලාවකට ගිය ඇය, ධෛර්යමත්ව එය තම ආදායම් මාර්ගය බවට පත්කරගන්නීය. දැන් නවීන මෝස්තරවලින් යුත් බෑග් ද නිමවමින් 'දිල්රුක්ෂි බෑග් සෙන්ටර්' නමින් ලියාපදිංචි පුංචි ව්‍යාපාරයක හිමිකාරිනිය ලෙසද කටයුතු කරයි. නවීන පන්නයේ විලාසිතා අනුව කාන්තා ඇඳුම් මැසීමටද ඕ දක්ෂය. විදතා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයත්, අනුරාධපුර කුඩා ව්‍යාපාර සංවිධාන ව්‍යවසායකත්ව සංවර්ධන අංශයේ මගපෙන්වීමත් නිසා ඇය අද වනවිට තම ආර්ථිකය ශක්තිමත් කරගනිමින් හිඳින්නීය.

"මගේ මහත්තයා සඳුන් කුමාරත් මගේ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට උදව් වෙනවා. ඔහු කලින් වෙන රැකියාවක නියැලුණා. දැන් ඔහු වගේම අම්මා, තාත්තත් මේ කටයුතු දියුණු කරගන්න මට උදව් වෙනවා. ඒ වගේම මේ හැමදේම කළත් මගේ හිතේ ලොකුම ඉඩක් තියෙනවා වගාව වෙනුවෙන්. ගෙදර හැමෝමත් ඒ වෙනුවෙන් වෙහෙසෙනවා.

සීයාගෙ කාලේ ලොකුවට කව්පි වගා කරලා තිබිලා තියෙනවා. හරියට ඒ කාලේ ෆාම් එකක් වගේ ලස්සනට තිබිලා. බඩඉරිඟු, පොල්, වම්බටු, දඹල, මෑ, කරවිල, බණ්ඩක්කා වගේම දේශීය තණහාල්, කළු කව්පි, කුරහන් ආදියත් මේ වෙනකොට අපේ වගාව අතරේ තියෙනවා. තව පැත්තක රටකජු තියෙනවා. මේ දවස්වල හිටවලා තියෙන්නේ ගම් බඩඉරිඟු විශේෂයක්. ඒකට පොහොර වැඩිපුර ඕනේ කරන්නේ නෑ. ඒ වගේම කුඹුරු ගොවිතැනුත් කරනවා. පහුගිය කාලයේ අපි අලුතින් පොල් පැළ සියයක් පමණ හිටෙව්වා."

ඇගේ සීයාත් පියාත් එකල මෙහි පදිංචියට එන විට තිබුණු කැලෑවෙන් කොටසක් අදටත් ඔවුන් ඉතිරි කරගෙන සිටින්නේ සොබාදහමට ඇති ළෙන්ගතුකම මොනවට කියාපාමිනි.

පොල්, එළවලු හුවමාරුව නිසා ගමේ අයගේ හිතවත්කම් අලුත් වෙනවා

"ඒ දවස්වල හේන් එළි කරද්දි මේ වදුල කොටස ඉතිරි කරලා තියෙනවා. තේක්ක ඇතුළු ලොකු ගස් වර්ග විසිනවයක් මේ කොටසේ තියෙනවා. කුරුල්ලන්ට ඉන්න තැනක් නැතිවෙන නිසා තමයි ඒ ගස් ටික ඉතිරි කරලා තියෙන්නේ. අදටත් මේ වදුල හරිම ලස්සනයි. වෙම්බඩංගා කියන වැල් වර්ගය නිසා මේ පරිසරය තවත් ලස්සන වෙලා. ඒ වගේම මගේ තාත්තා වගාකරපු ගස්වැල් වගේම ස්වාභාවික ලස්සන රැකෙන පරිදි කළ නිර්මාණ නිසා සමහර අය මේ පරිසරයේ ලස්සන දැකගන්නත් එනවා."

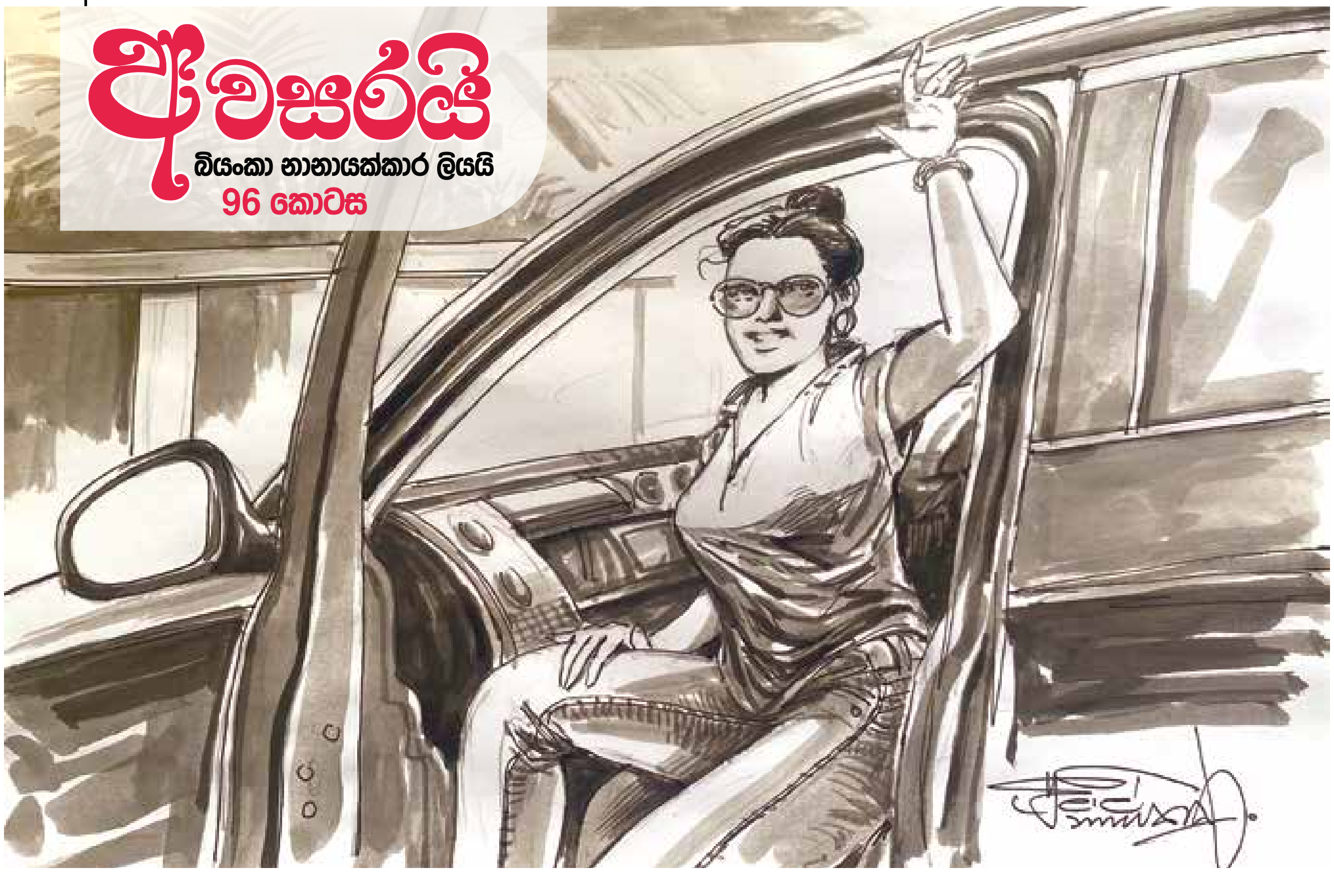
ඔවුනට ඕනෑ කරන එළවලු වගේම පලතුරු වර්ග බොහොමයක් ලැබෙන්නේ මේ ගෙවත්තෙනි. ඒ අතර දෙළුම්, පේර, කෙසෙල්, පැෂන්, අලිගැටපේර, කටු අනෝදා, ගස්ලබු ආදී පලතුරු වර්ගද තිබේ.

"වගාව එක්ක මගේ තියෙන ළෙන්ගතුකම හින්දම මම 'ගෙවතු වගාවයි ඔබයි' ෆේස්බුක් සමූහයේ ඇඩ්මින්වරියක් විදියටත් කටයුතු කරනවා. ඇත්තටම ඒ මගින් බීජ හුවමාරුව වගේම වගා අත්දැකීම් බෙදා හදාගන්න ලැබෙන අවස්ථාව ඉතාම වටිනවා.

ඒ වගේම කිව්වොත් මේ අපි ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ගැන හිතන්න ඕන කාලයක්. හැමදේටම නෑ බෑ කියනවට වඩා අතිරික්තව තියෙන දෙයක් වේලලා කල් තියාගන්න පුළුවන්. වගාවට ඕන කරන කාබනික පොහොර වර්ග ගෙදරම හදාගන්න පුළුවන්. අපි දෙයකට කැපවෙනවා නම් ඒ කැපවීම කවදාවත් අපතේ යන්නේ නෑ."

අද ඔවුන් වෙහෙසෙන්නේ ඒ බලාපොරොත්තු වෙනුවෙනි. පුරන් වන්නට නොදී හේන් කුඹුරු අස්වද්දා ඒ අස්වනු සමඟින් හිතේ සතුටද ගෙට ගන්නේ මෙවන් හිත් ඇති අයවලුන්ය. සොබාදහම පවා ඊට ආශිර්වාද කරනු ඇත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



අවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

96 කොටස

සම්බන්ධයක් ඇතිකරගත්තොත් ඒ මඟුල කරලා දෙනවා

මේනක ඈත මෑත බැලුවේ සාරාට දෙන්නට උත්තරයක් එක්වරම මුවට නොආ නිසාය. ඔහුගේ දෑසට එක්වරම හසුවූයේ ළඟම ඇති සපත්තු කඩයයි.

ඒ අනුව හිත ඇයට දෙන්නට සුදුසුම උත්තරය වචන විය.

"සපත්තු සාප්පුවට යනවා. ජොගින් සපත්තු දෙක අන්බැලන්ස් වෙලා..."

සාරා ඔහුගේ හිසේ සිට පාදය තෙක් සැර බැල්මක් හෙලුවාය. අනතුරුව අල්ලාගෙන සිටි අත අතහැර ඔහු පෙන්වූ සපත්තු සාප්පුව දෙස ද බැලුවාය.

"ජොගින් යන හින්ද වෙන්න ඇති ඔච්චර ලස්සනට බොඩි එක තියන් ඉන්නේ. මං හිතුවේ ඔයා ජිම් යනවා ඇති කියලයි..."

ජොගින් යන හින්දා වෙන්න ඇති ඔච්චර ලස්සනට බොඩි එක තියන් ඉන්නේ. මං හිතුවේ ඔයා ජිම් යනවා ඇති කියලයි...

මේනක පාරේ ඉදිරිය වරින් වර බැලුවත් අංජනාගේ සෙවනැල්ල හෝ ඔහුගේ දෑසට හසුවූයේ නැත. ඒ නිසා ඈ මගහැරීම ගැන සාරා කෙරෙහි ඇතිවූ නොරිස්සුම ඔහුගේ සිතෙන් මැකුණේ නැත.

"මටත් එන්න තිබ්බා වාහනේ හරි තැනක නවත්තගත්තනම්. මෙහෙම තියලා ගියොත් පොලිසියෙන් ලියනවා ෂුවර්..."

මේනකගේ හිතට සතුටක් දැනුණේ එය එසේ වූවාටය. නැත්තම් ඇයත් සමඟ ගොස් ඇත්තටම සපත්තු ගන්නට සිදුවෙනු ඇත.

"නැත්තම් ඉන්නවද මං කා එක හරි තැනකින් නවත්තලා එනකල්..?"

ඇය ඔහුගේ මුහුණ බලාගෙන ඇසුවේ තව වේලාවක් ඔහු හා රැඳීමේ බලාපොරොත්තුවෙනි.

"නෑ සාරා මං ඉක්මනට ගෙදර යන්න ඕන. පස්සෙ වෙලාවක හමුවෙමු..."

ඇය බලා සිටියදීම ඔහු පාර පැන්නේය. ඇයට පෙනෙන්නට යායුතු නිසා ඔහු සපත්තු සාප්පුව දෙසට හැරුණේය. ඇය බලා සිටිනු ඇතැයි හැඟුණු නිසා ඔහු සපත්තු සාප්පුව ඇතුළටම ගියේය. ගියා වෙනුවට සපත්තු කීපයක් අතගා බලමින් සිටි ඔහු ආපසු සාප්පුවෙන් පිටව රෙදි සාප්පුවේ වාහනය ඇති තැනට ආවේ සාරාට සිතෙන් බැන වදිමිනි.

තේනුක තෙන්නකෝන් දුරකතනය අතට ගත්තේ අංජනාට ආයෙත් කතා කරන්නටයි. ඒත් ඒ මොහොතේ සාප්පුවේ ඇරෙන දොර දෙසට නෙත් හළ ඔහුට පෙනුණේ සිනා කටක් එක්ක එන අංජනාය. පයින් ආවා කියා ඇය මුහුණේ කිසිඳු වෙහෙසක් පෙනුණේ නැත.

"මොකේද ආවේ...?"

ඒ නිසාම තේනුක ඇයගෙන් ඇසුවේය.

"ගියා වගේම පයින් ආවා... ඇවිදින එක ඇඟටත් හොඳයිනේ. අනික ඉතින් අපි පයින් ඇවිද්ද අයනේ."

අංජනා කැෂියර් මේසයේ ඇතුළට ගොස් ඇගේ සුපුරුදු අසුනෙන් ඉඳගත්තාය. ඇගේ නළලතේ කැරකුණ කෙහෙරොද අල්ලා තේනුක සීරුවෙන් ඇගේ කන් පෙත්ත අස්සේ රඳවද්දී අව්වට ඒ ඇඟ ගිනියම් වී ඇති අයුරු ඔහුගේ ඇඟිලිවලට දැනුණේය.

"පයින් යන එක හොඳ වුණාට ඔය ලස්සන රත්තරන් පාට අව්වට පුච්ච ගන්නෙ ඇයි නෝනා..."

තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේ සෙමිනි. අංජනා ඔහු දෙස නෙතඟින් බැලුවේ ඒ කතාවේ වූ ආදරණීය බවටය.

"මොනවද ඉතින් ෂොපිං ගිහින් ගත්තේ?"

ඒ බැල්මේ එපමණක් වෙලා රැඳී නොසිට ආයෙත් ඔහු අසද්දී අංජනා ඇකයේ වූ ඇඳුම් බෑග් තවත් ළංකොට තදින් අල්ලා ගත්තාය.

චතුමිණී මේනක තෙන්නකෝන් සාප්පුවට එනතුරු බලා සිටියේ ඔහුගෙන් තව උදව්වක් ඉල්ලන්නටයි. ඒ පුළුවන් ඉක්මනට අද හවසම හෝ ගෙදර යෑමේ උවමනාවක් තිබූ නිසා ඔහු සමඟ ගෙදර ගොස් එන්නට එකඟ කරවා ගන්නටයි. තේනුකගේ හිසෙන් ගලවාගත් කෙස් ගස් ටික අම්මා අතට පත්කරන තුරු ඇගේ හිතට ඇත්තේ නොඉවසිල්ලකි. එනවා කීවට පැයකටත් වඩා කාලය ගෙවී ගිය නිසා චතුමිණී ආයෙත් මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ට ඇමතුමක් ගත්තාය. ඒ වනවිට ඔහු සිටියේ නිවසේය.

"ඔයා කොහෙද මේනක අයියා...? මං ඔයා එනකල් කන්නෙත් නැතුව මේ බලාගෙන ඉන්නේ..."

චතුමිණී කීවේ ඇත්තය. ඇය සැබෑවටම ඔහු හා දිවා ආහාරය ගන්නට බලාපොරොත්තුවෙන් පසුවුණාය.

"පොඩි හිසේ කැක්කුමක් ආවා. මං මේ ආව වෙලේ ඉඳලා ඇඳේ හාන්සියක් දාගෙන ඉන්නේ..."

මේනක තෙන්නකෝන් කීවේ ඇත්තය. කිසිදිනෙක නැති අයුරින් ලස්සන තරුණියක් ඔහුව ප්‍රතික්ෂේප කිරීමත්, ඇගේ තොරතුරක් සොයාගන්නට තිබූ එකම අවස්ථාව මගහැරීමත් යන හේතු කාරණා ඔහුව මන්දෝත්සාහී කර තිබුණි. හිසේ කැක්කුමක් කීවාට ඔහුට තිබුණේ හිතේ කැක්කුමකි.

"අයියෝ... එහෙනම් ඉතින් මං බලාන හිටපු කාරණා දෙකම අපරාදේ..."

ඇය කීවේ ඔහුට දුක හිතෙන අයුරිනි.

"එකක් නම් කෑම කන්න බලන් හිටපු එක. අනික මොකද්ද? ඒකත් කියන්නකෝ..."

"මට අද හවස ගෙදර ගිහින් හෙට උදේම එන්න ඕනි... මාව බස් එකකට දම්මගන්න."

කෙළින්ම ඔහුගෙන් වාහනයේ යමුද නොඅසා ඇය අදහස වෙනස් කර ඇසුවාය.

මට ඉතින් ගෙදර යන්න වෙන විදියක් නෑනේ... ඒකයි බස් එකේ යන්න හැදුවේ...

"ඔයා ගෙදර යන්න බස් එකේ..? පිස්සුද..?"

මේනක කතා කළේ ඇත්තටම කේන්තියෙනි. ඒ කේන්තිය චතුමිණී රාජපක්ෂගේ හිතේ ඇතිකළේ සතුටකි.

ඒත් ඒ බවක් නොපෙන්වා ඇය කතා කළාය.

"මට ඉතින් ගෙදර යන්න වෙන විදියක් නෑනේ... ඒකයි බස් එකේ යන්න හැදුවේ..."

"ඉතින් අදම යන්න ඕනිද..? බස් එකේ එනවා කියලා මාමණ්ඩි දන්නවද..?"

"පළවැනි ප්‍රශ්නෙට උත්තරේ ඔව්. දෙවැනි එකට නෑ."

"ඒකනේ ඔයා කරන වැඩවලින් අන්තිමට අපිත් බැනුම් අහනවා..."

එවර ඈ නිහඬ වූවාය. ඊට උත්තර බඳින්නට ගියහොත් දිගට දිගට කතාව ඇදෙනු ඇත. ඇය නිහඬව හිතමින් සිටියේ ඔහු දැන් දැන් තමා ගෙදර කැටුව යන්නට ඉදිරිපත්වේවි කියාය. ඒ මොහොතේ මේනකගේ හිත ගොඩගත්තේ පසුගිය දිනෙක අප්පච්චි කී කතාවය.

"ඔය ළමයා ගෙදර යන්න එහෙම ඕන කිව්වොත් එක්කන් ගිහින් ඒ ගෙදරත් එක්ක සම්බන්ධතාවයක් හදාගන්නවා ලොකු පුතා..."

අප්පච්චි කී කතාව පැත්තට ඔහුගේ හිත දිව්වේය. අප්පච්චි බලන්නේ ළඟ නොව දුරය. ඒ නිසා අප්පච්චි කී දෙයක් වරදින්නේ නැත. තමන් සමඟ කොතෙක් යාළුකමෙන් කතා කළත් චතුමිණී පොඩි කාලේ සේම අදටත් වැඩි කැමැත්ත ඇත්තේ තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ට බව ඔහු නොදන්නවා නොවේ. ඒත් හිත ඇත්නම් ඕවා වෙනස් කළ හැකි බවට ඔහු දැන සිටියේය.

"කීයටද පිටත් වෙන්න බලන්නේ?"

"හතර පහුවෙද්දි වගේ... ඔය බස් ඇද ඇද යද්දී රෑ වෙයි නැත්තම්. මට අප්පච්චිට නුවරට එන්න කියන්න පුළුවන්."

සිද්ධවෙන්න යන දෙය ඉවෙන් සේ දැනුණත් නොදන්නවා සේ ඇය කීවාය.

"මං එක්කන් යන්නම්. ෂොප් එක කලින් වහලා එන්න."

ඔහු කීවේ වෙනස්ම හඬකිනි.

තනි කැමැත්තට චතුමිණී ගෙදර එක්කාන යන්නට පොරොන්දු වුවත් ඒ ගැන අම්මා අප්පච්චි දැනුවත් කළ යුතුය. ඒ නිසා මේනක කාමරයෙන් පිටව සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සොයා මුළුතැන්ගෙයට යනතුරු ගියාය. අඩි හඬ ඇසී ඇය ලොකු පුතු දෙස බැලුවේ උවමනාවෙනි.

"චතුමිණීට ගෙදර ගිහින් එන්න ඕන කියලා බස් එකට දන්න පුළුවන්ද ඇහුවා. එයා බස් එකේ ගෙදර ගියොත් මාමලා අපිටත් එක්ක බනියි. මං කිව්වා මං එක්ක යන්නම් කියලා..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත ගැස්සුණේය. චතුමිණී ඔහු හා ගේ ඇතුළේ වුවද තනි වෙනවාට අකමැති පුතුගේ හැටි ඇය දන්නා නිසාය. ඔයින් මෙයින් නෑයෙක් කියා ඉන්නා මල්ලීද තරහ වෙන කාරණාවක් වන්නට බැරි නැත.

"මේ හදිස්සියේ... අපරාදේ හෙට අනිද්දට දාගත්තා නම් මාත් එනවා. අවුරුදු ගාණකින් මල්ලිලාගෙ ගෙවල් පැත්තෙ ගියෙ නෑ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ වෙනකක් සිත තබාගෙනය. කොහෙදෝ සිට ආ සිම්බා මේනක ඉවකර ගොස් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දෙපා ළඟ නැවතී කිසිවක් කියන්නට විය.

"අදම යන්න ඕන කියනවා අම්මේ. ඒ ළමයා බස් එකේ ගියොත් මාමා තරහවෙන්නේ ඉස්සෙල්ලම අම්මත් එක්ක. ඒ හින්ද ඔන්න ඔහෙ මං එක්ක ගිහින් උදේට එන්නම්..."

මේනක මුළුතැන්ගෙයින් පිටවෙද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාට ඇමතුමක් ගත්තාය.

"ලොකු පුතා චතුමිණී එක්ක තනියම හවස නුවර යන්න දාගෙන..."

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතුමට සම්බන්ධ වූ ගමන් ඇය කියාගෙන ගියාය.

"ඉතින්..."

"ඉතින් අහන්නේ... පුතා ඒ දරුවා එක්කත් සම්බන්ධයක් ඇති කරගයි කියලා මට බයයි..."

"මැණිකේ.. මැණිකේ... මේ වෙලාවෙ දුර හිතන්න... සම්බන්ධයක් ඇතිකරගත්තොත් ඒ මඟුල කරලා දෙනවා. එච්චරයි. දේපළ ටික පිටයන්නෙත් නෑ. උන් ජීවත්වෙයි."

ඔහු ඇමතුම විසන්ධිකර දැමුවේය.

චතුමිණී ඒ ගැන ගෙදර පැමිණ කියනතුරුම නොකීම ගැන සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ සිතේ පොඩි කහටක් විය. ඒත්, ඔවුන් යන්නට පිටත් වෙද්දී ඈ හිතේ මොකක්දෝ දුක්බර හැඟීමක් ඇතිවිය. මේනක බණ්ඩාර වාහනය පණ ගන්වද්දී ජීප්රියට නැග අසුනෙන් හිඳගත් චතුමිණී ආපිට බැලුවාය. මිදුලට වී සිටින සෙනෙහෙලතා මැණිකේට අතවැනූ ඇය වාහනයේ දොර වසාගනිද්දී මුලින් දැනුණු දුක්බර හැඟීම පාළුවක් වී පපුව තෙරපුවේය.

ලබන සතියට...

ස්වයං රැකියා

පාඩම් අංක 44

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.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

ආර්ථික ප්‍රශ්නවලින් ගැලවෙන්න බැරිනම් ඇලවෙන ගම් එකක් හදන්න

සරුංගල්, වෙසක් කූඩු අලවන්න අපි පොඩි කාලේ පාවිච්චි කළේ පාප්ප. පාප්ප ගාලා ඇලෙව්වහම පොත් කොළවලින් අමුතු පුසුඹක් එනව කියලයි අත්තම්මලා නම් කිව්වේ. ඒ නිසා පොත් කොළයක්, ලියුම් කවරයක් අලවගන්න ඒ අය පාවිච්චි කළේ ගස් ලාටු. කජු, දිවුල් වගේ ගස්වලින් හොඳට ලාටු ගන්න පුළුවන්.

ලාටු කිව්වම බුදුහාමුදුරුවෝ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට කරපු දේශනාවක් මතක් වුණා. ඔන්න හිමාල කන්ද මැද්දේ වඳුරෝ පිරිච්චි පුංචි කැලයක් තිබ්බලු. ඔය කැලේ යාබද වැදි ගම්මානයක් තිබුණා. ඒ කැලේ හිටි වඳුරන්ව දඩයම් කරලා තමයි මේ උදවිය ජීවත් වුණේ. මේ අය වඳුරන්ව දඩයම් කළේ අමුතු උපක්‍රමේකට. ගස්වල තියෙන ලාටු එකතු කරලා වඳුරෝ වැඩිපුර ගැවසෙන තැන්වලට ගාන එක තමා ඒ ක්‍රමේ.

ඔය කැලේ වඳුරෝ වර්ග දෙකක් හිටියා. එකක් තමයි 'අබාලා අලෝලා'. අබාලා කියන්නේ බුද්ධිමත් කියන එකට. අලෝලා කියන්නේ දකින දකින දේට ආශා නොකරන ස්වභාවයට. අනිත් වර්ගය 'බාලා ලෝලා'. මේ අය මෝඩයි. දකින දකින දේට ආසවෙලා අල්ලන්න යනවා.

ඔයින් පළමු වර්ගය අර වැද්දන් ගාපු ලාටු දැක්කහම ඒ තැන මඟඇරලා යනවලු. හැබැයි අර 'බාලා ලෝලා' කට්ටිය ලාටු දැකලා ඒවට ආසාවෙලා වැද්දන්ගේ ගොදුරු වෙනවලු. දකින දකින දේට ඇලෙන්න යන එක විනාශයට මුල කියන එකයි බුදුහාමුදුරුවෝ ඔය කතාවෙන් පැහැදිලි කළේ.

තන්හාවෙන් ඇලෙන එක වගේම ගම් ගාලා අලෝන එක ගැනත් ඉතිහාසේ ඉඳලම එක එක කතා තියෙනවා.

ගම් භාවිතය ගැන පරණම සාක්ෂිය හම්බුවෙන්නේ ප්‍රංශයේ ලැස්කෝස් ගුහාවෙන්. ඔය ගුහාවේ ඇඳලා තියෙන චිත්‍ර කල්පවත්වාගන්න ඒවට බර්ච් කියන ගස්වල ගම් එකතු කරලා තියෙනවලු. කැලණි විහාරස්ථානයේ නව චිත්‍ර නිර්මාණය කරපු දක්ෂ සිත්තරා සෝලියස් මැන්දිස් මහත්තයාත් එතුමගේ චිත්‍ර සායම් මිශ්‍රණයට කජු මැලියම් එකතු කළාලුනේ.

ක්‍රි.පූ. 4000 කට කලින් ජීවත්වෙච්ච මිනිස්සුත් කැඩිච්ච, බිඳිච්ච මැටි භාජන, පැපිරස් පත්‍ර එකට බැඳගන්න මැලියම් භාවිතා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රාග් ඓතිහාසික දවස්වල ගල් ඊතල, ගල් පිහියා කෑලි ලීවලට අටවන්න භාවිතා කළෙත් මැලියම් වර්ගලු.

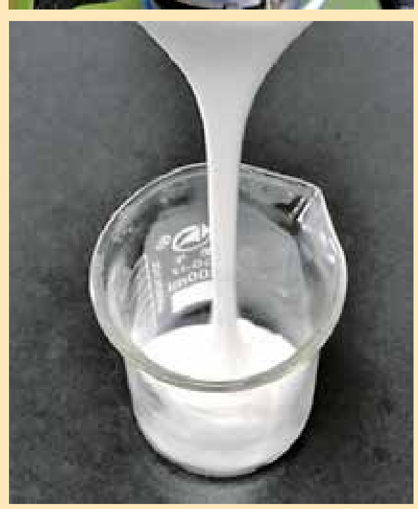
වාණිජ වශයෙන් ගම් හදන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ ඕලන්ද ජාතිකයෝ. උන්දැලා තමයි අපේ රටටත් සැකසූ ගම් අරගෙන ඇවිත් තියෙන්නේ. යුරෝපීය රටවල දැන් මේ ගම් නිෂ්පාදනය බරටම සිද්ධවෙනවා. ගම් නිෂ්පාදනයෙන් විතරක් ඇමරිකාව වාර්ෂිකව ඩොලර් බිලියන 11කට වඩා උපයනවලු.

පාසල් යන පුංචි දරුවන්ට, කාර්යාල භාවිතයට විතරක් නෙමෙයි ගෙවල්වල අවශ්‍යතා වෙනුවෙනුත් ගම් පාවිච්චි කරනවනේ. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට පටන්ගන්න මේක හොඳ බිස්නස් එකක්. ඒ නිසා අද බලමු ගම් හදන හැටි.

බයින්ඩර් ගම් වගේම බයින්ඩින් ගම් හදන හැටිත් අද අපි කියලා දෙනවා. මුලින්ම අපි බයින්ඩර් ගම් හදමු. ගම් කිලෝ එකක් හදන්න PVA (පොලිවයනිල් ඇසිටේට්) 100g, මද රස්නේ වතුර 900g (බර අනුව ග්‍රෑම්වලින් ගන්න), බෝරික් ඇසිඩ් (කල්තබාගැනීමට), කිරිගම් (කෙමිෆික්ස් වර්ගයක්), ටයිටේනියම් ඩයොක්සයිඩ් 1gක් (මෙයින් කිරිගම් සහ PVA හොඳින් මිශ්‍ර වේ) වගේම මිශ්‍රණය හදගන්න ප්ලාස්ටික් බඳුනකුත් ඕනේ වෙනවා.

1 PVA වලට වතුර ටික ටික දන ගමන් කැට ගතිය නැතිවෙනකල් දිය කරන්න. මේක පැය 24ක් හොඳට වහලා තියන්න. පැය 24කට පස්සේ ජෙලි වගේ ද්‍රව්‍යයක් දැකගන්න ලැබෙයි.

2 පස්සේ මේක ඩබල් බොයිල් ක්‍රමේට දියකරගන්න (උෂ්ණත්වය 60c - 70c). ක්‍රමයෙන් මේක අවර්ණ පැහැදිලි උකු දියරයක් වුණාට පස්සේ ලිපෙන් බාගන්න. උණුවතුර ටිකේ ටයිටේනියම් ටික දිය කරගන්න. ඊටපස්සේ අර දියකරගත්තු මිශ්‍රණේට බෝරික් ඇසිඩ්, කිරිගම් සහ දියකරගත්තු ටයිටේනියම් ටික එකතු කරලා නිවුණාට පස්සේ බෝතල් කරන්න. ගම් එක උකු වැඩි නම් තව උණුවතුර එකතු කරලා පදමට හදගන්න.



බයින්ඩින් ගම්

කිරිගම් එකතු නොකර කලින් විදියටම ගම් එක හදගන්න. කිරිගම් එකතු නොකරන එකයි බයින්ඩින් ගම්වල තියෙන වෙනස. අවශ්‍ය නම් බයින්ඩින් ගම්වලට වර්ණක යොදන්න පුළුවන්. ටූත්පික් තුඩක ප්‍රමාණයෙන් වර්ණක යොදන්න. පිටකොටුව බංගසාල වීදියෙන් ගම් හදන්න ඕන කරන බඩු අඩු මිලට ගන්න පුළුවන්.

බයින්ඩර් ගම් 200G රුපියල් 300ක වගේ මිලකටත් බයින්ඩින් ගම් 200G රුපියල් 200 වගේ මිලකටත් අලෙවි කරන්න පුළුවන්. 0714766819 අංකයෙන් තවත් විස්තර දැනගන්න.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ධරණී
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් පුයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07.
දුරකථන-0115 200 900
බෙදාහැරීමේ අංශය -0112 127204
දැන්වීම් අංශය-0112672801 0112672603
ෆැක්ස්-0112 673 451

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න
0112 672 601, 0112 672 603

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

බටහිර නැටුම් කණ්ඩායමක් සඳහා
පුහුණු / නුපුහුණු
රූමත් තරුණියන් අවශ්‍යයි

වෙළෙඳ දැන්වීම් අවස්ථාවන් සැලසිය හැක. ඉහළ දීමනා ගෙවනු ලැබේ. නවාතැන් පහසුකම් සලසනු ලැබේ.

නො. 7C, හැම්ඩන් ලේන්, වැල්ලවත්ත, කොළඹ 06
විමසන්න - 075 - 738 12 92 සඳුනි

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

SL PROMO

උගස් තැබූ රත්තරං

ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 22 සඳහා ඉහල මිලක්
076 101 88 53

SL PROMO

දියවැඩියා පාලනය සඳහා
කරවිල කැප්සියුල්

කරවිල කැප්සියුල් 100% කරවිල පමණක් යොදා නිපදවා ඇත. අතුරු ආබාධ නැත.

නිෂ්පාදනය හා බෙදාහැරීම
සී/ස ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම
48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුවාවල, බොරලැස්ගමුව.
0711 517 097 දුරකථන/ෆැක්ස්: 0112 517447

කාර්ගීල්ස්, ආපිකෝ සහ හෙල්ත්ගාර්ඩ් ඇතුළු සුපිරි වෙළඳසැල්වලින් හා ෆාමසි වලින් මිලදී ගත හැක.
බද්දේගම ස්ටෝර්ස් (මල්වත්ත පාර)
S.H.G සිංහල බෙහෙත් වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක.

Online Orders : www.myherbals.lk / 0777 463 898
සැ.යු. ඖෂධයේ ලියාපදිංචි අංකය 01/01/AZ/08/194
මිල - රු 400/-

මූල්‍ය බැංකු ඇබෑර්තු

★ දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමින් විවෘත වීමට නියමිත බැංකු ශාඛා කිහිපයක සඳහා 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 | 0774 024 155
0715 947 191 | 0702 725 731
0703 346 072 | 0702 231 694

සුදු කබර / පොතු කබර විශේෂ ප්‍රතිකාර

චර්ම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින්

සහන වැනල් සෙන්ටර්

68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙබිලි සිනමා අසල)
හමුවීම ඉරිදා 8.00 සිට 10.00 දක්වා
විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990
ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව
පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සායනය

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

මනෝ චිකිත්සක, පී.එන්. විද්‍යාකුලපති මහතා සහභාගි වන විශේෂ මනෝ ප්‍රතිකාර සායනය

හෝමාගම, සෙත් පාරම්පරික රෝහලේදී
ඉරිදා - අඟහරුවාදා - බදාදා

කුරුණෑගල - සඳුදා
අඟංගම - සෙනසුරාදා

විමසීම් : 011 3031717 / 0725 404040

කුරක්කන් (දේශීය)
රතු සහ සුදු හබල පෙති

දේශීය වී වලින් සාදන ලද ඉතා පිරිසිදු, ගල් වැලි ඉවත් කළ ආනයනික තත්වයන්ට සමාන රතු සහ සුදු හබල පෙති සහ දේශීය කුරක්කන් තොග සහ සිල්ලරට 25නට ඇසුරුම් වලින් අප කර්මාන්ත ශාලාවේ විකිණීමට ඇත.

අනුරාධපුර - 071 936 50 85

රැකියා ඇබෑර්තු

- ගෘහ සේවිකාවන්
- සාත්තු සේවිකාවන්
- දරුවන් බලා ගන්නියන්

ඉක්මනින් උවමනා යි

රන්දුලි එන්ට්‍රපයිසස්
ගෝනාපිනුවල, ගාල්ල
091 22 74 999 / 076 37 920 43

දානපති පුන්‍යවන්ත මහත්මයෙකුට මහත්මියකට ආරාධනා!

පාදයේ හදිස්සි ශල්‍යකර්මයක් සඳහා වැයකිරීමට පර්. 12.50 ක ව්‍යාපාරික කටයුතු සඳහා යෝග්‍ය බිම් කොටසක් විකිණීමට තීරණය කළෙමි. ඒ සඳහා සහයෝගය දක්වන මෙන් ධානපති පින්වන්ත මහත්මයෙකුට හෝ මහත්මියකට ගෞරවයෙන් ආරාධනා කරමි.

077 - 945 79 50
(වේයන්ගොඩ ප්‍රදේශය)

රූපලාවන්‍යාගාරය
බියගම

අලුතින් විවෘත කිරීමට නියමිත කාන්තා රූපලාවන්‍යාගාරයකට පුහුණු, සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ.
(සියලුම අංශ සඳහා) පලපුරුද්ද අනුව සිත් ගන්නා සුළු වැටුප් සහිත සියලුම දීමනා
071 699 3333

බ්‍රිකට් තොග විකිණීමට ඇත

LALAN

- දර සඳහා ආදේශක ඉන්ධනයකි
- ශක්ති අගය 4,400 KCl/Kg
- නිපදවෙන අළු ප්‍රතිශතය 1.2%
- ජලවාෂ්ප අන්තර්ගතය 10% (උපරිම)
- විශ්කම්භය 90mm
- කැබලිල්ලක දිග (උපරිම අඩියකි)

වැඩි විස්තර සඳහා 070 2104 483
වම්ල, චරිත් 070 181 7517

උගස්

කැරට් 22 පවුම 152,000 මිල ගණන් වෙනස් විය හැක ආයතන වල උගස් කල රන් භාණ්ඩ බේරා ගනු ලැබේ.

072 - 770 27 39

මනෝවිද්‍යා මෝහන ප්‍රතිකාර

මහාචාර්ය කැටියපේ ඤාණවිමල නාහිමි

071 - 690 87 46

ලෝ දහම

දිනිඳු කිරණ රැඳි පාට වලාකුළු
ඇඹුල උපුල සුවඳින් හිනැහේ

මදනල සිසිලේ රටා මවනවා
තඹ පාටට ගඟ රැලි මතුවේ

ගලා හැලෙන දිය දහරට හසුවී
මිණිකැට මතුවී යළි සැඟවේ

ගල්පර හමුවේ කිකිණි නදින් දිය
නිලඹ සිඹිනවා පෙණ විසිරේ

ළා රත් පැහැයෙන් ගුවන මැලවිලා
ඉර ගල වැටෙනා අඳුරු ඉමේ

ඇඹුල උපුල පෙති රේණු පාවෙවී
කඳුළු සලනවා හෙමින් සැරේ

නැති වී යනවා ඇති වූ සැම යළි
දිය දහමට නිති අප හුරුවේ

දුක සැප එක සේ විඳ හද සනසමු
මතු දිනයක අරුණලු විහිදේ

මලි නෙත්තිකුමාර
ගොරකාන

මේ කිරුළ සොඳුරියට

පැතුම එකවත් පැතුම් මිලින කළ   ප්‍රියාව
තිළිණ කර දුන්නු ඔබෙ ආදරයේ   සිනාව
මැරුණ සිතුවිලි මොකට හදවතට   ගෙනාව
අරුණ කිරණින් ලොවක් වෙන්න යළි   උදව

කැටුව වෙස් නිමාකොට පියවි ලෝකෙට වරෙන්
රඟහලේ දෙර වසා නිවහනේ   ඉඳගනින්
කිරිසිනා දරුපැටව් සෙනෙහසේ   රඳවමින්
අරාජිත ලෝකයේ රජ කිරුළ   අරගනින්

පිවිතුරුයි ජීවිතේ මා පැතූ   ආදරේ
වරද කළ ඔබෙ ලොවට නොවේ එබිකම්   කළේ
සාමයේ පරවියෝ කූඩුකර කොටු   කළේ
සරාගික සිත් ඔහොම නැවතියන්   මංසලේ

ඩබ්.පී.මාලනී චන්ද්‍රලතා
නාරංගොඩ

නොකී දුක

සැඩහිරු සෙමින් බැසගොස්
සොමිසඳ නැගෙනු දුටුයෙමි
පපුතුර පිරුණු දුකකින්
නුඹ එනතුරුම රැඳුනෙමි
උමතු වූ සඳ විලසින
සුරා බී මත්ව රිසියෙන
වැනි වැනි ගෙදර එන සඳ
පපුතුරෙහි දුක් පිරිපත
නුඹට පවසමි කෙලෙසින
පපුතර රිදුම් දෙවමින
නෙතු කොණ තදින් ගැස්සින
කඳුළු කළුවෙන් හැඩවින
වැහි කෝඩයට සැරසින
කඳුළු මල්පෙති විසිරින
නුඹේ පාමුල වැටී මියැදින
දුකට තනිකම එක්වින
පපුතුරෙහි දුක ගොලුවින

ලතිකා මාලනී එගොඩවත්ත
සියඹලාපේ

කවි යාය

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

බිම්බා දේවිය

වෙසතුරු භවය තෙක් පසුපස ආ   ගමනේ
ඔබ අත නොහැර ආවා මම හිමි   සඳුනේ
හැම අත්භවයකම ඔබ හට දිරි   දෙමිනේ
බිම්බා දේවි මම වෙමි සිදුහත්   රජුනේ

ඇසළ මහේ පුන්සඳ නැග තිබූ   අහසේ
අමාවක දිනක් පෙනුණා මට   අහසේ
රාහුල පුතුගෙ සුරතල් නොබලම   පහසේ
අප හැර ගියත් තරහක් නෑ හොර   රහසේ

මේ රජ මැදුරෙ සුර සැප ලැබුණත්   මතුද
හිමි එනතුරා ඒ සැප නොවිඳිමි   කිසිද
රාජාභරණ ගලවා සුදු ඇඳ   සැමද
හිමි බුදුවන තුරා මග බලනෙමි   මතුද

මනුජා දුලානි කස්තුරිආරච්චි
පානදුර

අහිමි පෙම

නෙත් පුරා දැවටුණු
සිත් පුරා හැසුරුණු
නුඹේ ඔය නුවන් යුග
කළඹවා මා සිත
සබඳ ඔබ කොයි ගියේද

දෑස් යුග වෙහෙසවා
මග බලමි තවම මම
කිසියම් නිමේෂයක
නැවත ඔබ පැමිණෙතැයි
මා දෙනෙත් අභියසට
හුරුපුරුදු ආදරෙන්

ගැරහුවත් ලෝකයම
ලෝකයෙන් මුලා වී
ආදරය කරමි මම
හිමි නැතත් මා ඔබට
සත්තයි ආදරෙයි අදත්
හෙටත් හැමදමත්

විහංසා
අනුරාධපුරය

මගේ ආයුෂ ගන්න

එදා මුව රැඳි සිනා අද නෑ
අමාවක ලැබුවා වගේ
දෙකන් පිනවන වදන් අද නෑ
රහස් කොඳුරනවා ඇසේ
දෙපා ඔසවා ලලිත ගමනින්
තැබූ පියවර බෑ වගේ
හිත හිතා පියවර තබන්නේ
කිමද දෙවියනි මේ වුණේ
සියලු දේකින් ලැබූ සැලකිලි
ලබන්නට පිං මදිවෙලා
කරකියාගත නොහැකි අයුරින්
අනේ අප අසරණ වෙලා
කිසිම විටකදි නොකර අකුසල්
කරපු පිං මදි වෙලාදෝ
පිදූ දෙවියන් වෙලා උදහස්
අපට දඬුවම් කළාදෝ
සසර ගමනෙදි හමුවුණේ අපි
මියැදෙන තුරු සතුටු වෙන්නයි
අතරමගදී අපේ දිවියට
දුක කඳුළ මේ උරුම වුණේ ඇයි
සියලු දෙවි රැකවරණ ලැබ ඔබ
සුවවෙලා හැකි ඉක්මනින්
මගේ ආයුත් රැගෙන ජීවත්වෙන්න
යළි දිගුකල් ඉතින්

බදුල්ලේ
දි.වි.ප්‍රේමදාස ද සිල්වා

ධරණී අපව සොයා එන්න

සතියට වරක් අපෙ නිවසට   පැමිණෙන්නී
රසවත් කවිවලින් පිටුවක්   සරසන්නී
නොයෙකුත් කතා ගෙනහැර සිත්   සනසන්නී
නව වසරෙදිත් ඔබ සතුටින්   වැජඹෙන්නී

රසවත් කෑම සාදන හැටි   කියාදෙන
නොයෙකුත් අතීතයෙ සිද්ධිත්   මවාවින
ධරණී නමින් ලක්දෙරණෙහි   පියාඹන
අපි හැම සතුටුවෙයි ධරණී ඔයා   ගැන

තව තව රසකතා එළිදක්වමින්   ඔයා
අප වෙත දෙන්න කියවීමට රසය   සොයා
රට තුළ තිබෙන විස්තර ගෙන හොඳට   ලියා
නව වසරෙදිත් පියඹා එනු අපව   සොයා

සීතා රත්නායක
ඉහළ බෙලිගල්ලබෙ, ලිඅත්ත

ළමාවිය

මතකයි තවම බාලෙදි කළ සෙල්ලම්   අපට
කොම්පිට්ටු හැදුවා අපි   තරඟයට
සෙල්ලම් ගෙදර අවුරුදු තේ   මේසයට
හැදුවා කැවුම් කිරිබත් මැටියෙන්   හැඩට

මාදං හිඹුටු අඹ දබ කෑවේ   රිසට
වෙල් ඉපනැල්ලෙ ලන්දේ දුව පැන   එකට
අකුරට ගියා කිරිකොක් රැනක්   ලෙසට
හරි සුන්දරයි ඒ වකවානුව   අපට

මල් පැණි බොන්න එන සමනල්   බඹරුන්ට
තුරුමත රඟන විහඟුන්ගේ   ගී නදට
කුරුමාණම් ඇල්ලුවේ උන්   අල්ලන්ට
හරි සුන්දර ඒ අවදිය අනේ   මට

ඇළේ දෙළේ පීනා දිය   නාන්නට
වෙළේ පැළේ කවි සීපද   අහන්නට
ගමේකමට එක්වී   එකමුතුකමට
තවමත් මැවේ ඒ අසිරිය   සිතට

ගමේ පාසලෙන් සමුගෙන   වෙන්වීලා
නගරේ සුපිරි පාසලකට   ඇතුළුවෙලා
ජීවිතපොතේ පිටු එකිනෙක   පෙරළීලා
සැනසුම සතුට එයි මතකය   අවදිවෙලා

ජැස්මින් ජයදාස
වැලිගම

නොමළ ගෙයකින් අබ මිටක්

කිසිවෙකු නො මළ ගෙයකින්
අබ ඇට ස්වල්පයක්
සොයාගෙන එන්නැ'යි
බුදු හිමියන් එද
පටාචාරාවන්ට කී මුත්...
උන්වහන්සේ අද
වැඩ සිටියනම් මේ බිම
කියනවා ඇත සත්තයි
ණය නොගත් රජයේ
සේවකයෙකු සිටී නම්
ඔහුගෙ නිවසින් අබ ඇට
ස්වල්පයක් ගෙන එන්නැ'යි

සනත් ලියනගේ
දිසා අධිකරණය, තංගල්ල

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

MOBILE

හිත ඇති කියනකං Scroll කරන්න
ඇඟිලි ඇති කියනකං Chat කරන්න
ඇස් ඇති කියනකං Video බලන්න
ඔබ කැමතිම ඇප් 9ට ඇති වෙනකං data සහ වැඩිපුර 2GB අමතරව.

රුපියල් 520 කට #170# අමතා හෝ
SELFCARE APP එක හරහා දැන්ම ඇක්ටිවේට් කරගන්න.

*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/PRO/20/07

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

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