ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

2022 දෙසැම්බර් 14 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 02 කලාපය
මිල රු. 80 යි

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

රෑට රෑට ඒ ගැනිව බලන්න ලොකු හාමුදුරුවෝ මට ඉඩ හදලා දුන්නා

හත් අවුරුද්දකින් වැන්දේ නැති දුවෙක් හදිස්සියේ දණගහලා වඳින්නේ හොඳකට නෙවෙයි

දිස්නා යමුනා කුමාරි

හිටපු ගුවන් හමුදා සෙබළිය
රූපවාහිනි නිවේදිකා

ඡායාරූප
සමන් අබේසිරිවර්ධන
හැඩගැන්වීම සහ පසුතලය
AVRA Saloon
(තුෂාරි ද සිල්වා)
තිඹිරිගස්යාය

නත්තලට සැරසෙන ඔබට රස ආහාර වට්ටෝරු

තැඹිලි වයින්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- නැවුම් තැඹිලි ගෙඩි 6 (තැඹිලි වතුර අඩුකෝප්ප 15ක් පමණ)
- සීනි කිලෝග්‍රෑම් 1
- යීස්ට් මේස හැඳි 2
- කුරුඳු පොතු ග්‍රෑම් 10
- කරාබුනැටි ග්‍රෑම් 10
- කරඳමුංගු ග්‍රෑම් 10
- ගම්මිරිස් ඇට ග්‍රෑම් 10
- ඉඟුරු ග්‍රෑම් 20
- දෙහි ගෙඩි 3 (ලොකු)

සාදන ක්‍රමය

- කට ලොකු වීදුරු බෝතලයක් ගන්න. (මැටි මුට්ටියක් වුවද ගත හැක.) පිරිසිදු කපු රෙදිකඩක ආධාරයෙන් පෙරා තැඹිලි වතුර ප්‍රමාණයෙන් බාගයක් වීදුරු බෝතලයට පෙරාගන්න.
- දෙහි ගෙඩි සියල්ල කපා එයටම මිරිකාගන්න.
- දැන් ඉතිරි තැඹිලි වතුර භාජනයකට දමා සීනි කිලෝග්‍රෑම් එක හොඳින් දිය කරගන්න. සීනි හොඳින් දියවූ පසු එයද වීදුරු බෝතලයට පෙරාගන්න.
- ඉන්පසු කුරුඳු කැබලි කුඩාවට කඩා තැඹිලි වතුර බෝතලයට දමන්න.
- කරඳමුංගු, කරාබුනැටි කුඩා වංගෙඩියක් ආධාරයෙන් යාන්තමට තලාගන්න.
- ගම්මිරිස් හා ඉඟුරුද එසේ තලාගෙන වීදුරු බෝතලයටම එක්කරන්න.
- දැන් එයට යීස්ට් මේස හැඳි දෙකද එක්කරන්න.
- අනතුරුව එය හොඳින් ලී හැන්දක ආධාරයෙන් කලවම් කරන්න.
- දිනපතා දින හතක් යනතුරු මෙම තැඹිලි වතුර බෝතලය කලවම් කරන්න.
- ඉන්පසු බෝතලය නොසෙල්වෙන සේ (ඉතා හොඳින් මූඩිය වසා/මැටි මුට්ටියක් භාවිතා කරන්නේ නම් කට හොඳින් සීල්වෙන සේ) වසා තබන්න. දින 15ක් එසේ තැබීම ප්‍රමාණවත්ය.

මෙය පෙරාගැනීමට අවශ්‍ය උපකරණ

- වීදුරු බෝතල් 2
- අඩි 3ක පමණ ප්ලාස්ටික් බටයක් (හාඩ්වෙයාර් එකකින් ලෙවල් බටයක් කියා ඉල්ලන්න)
- පිරිසිදු කපු රෙදි කැබැල්ලක්
- සීනි ග්‍රෑම් 200 පමණ
- සීනි උණුකර කැරමල් එකක් සාදගන්න.
- පිරිසිදු වීදුරු බෝතල් උණුවතුරෙන් තම්බාගන්න.
- කැරමල් එක නිවුන පසු සමානව බෝතල් දෙකට දමන්න.
- ඉන්පසු තැඹිලි වතුර බෝතලයට බටය දමා කැරමල් බෝතලයට පෙරාගන්න.
- බෝතල් 1/2 පමණ පිරුණු පසු බෝතලයේ මූඩිය වසා හොඳින් කැරමල් එක කලවම් වන සේ සොලවන්න. ඉන්පසු ඉතිරි ප්‍රමාණයත් ඊට පුරවාගන්න.
- ඒ ආකාරයෙන් ඉතිරි බෝතල් ද පුරවාගන්න.

කප් කේක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර 3
- පාන්පිටි ග්‍රෑම් 200
- සීනි ග්‍රෑම් 200
- බටර් ග්‍රෑම් 200
- ආප්ප සෝඩා තේ හැඳි 1/8
- බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 2
- වැනිලා තේ හැඳි 2
- කිරි තේ හැඳි 2
(කප්කේක් 15ක් පමණ සාදගැනීමට මෙම ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත්ය.)

සාදන ක්‍රමය

- සීනි, බටර් හොඳින් බීට් කරගන්න. (සීනි ඉතා සිහින් කුඩු ආකාරයෙන් ගැනීමට මතක තබාගන්න.)
- එය විනාඩි 5ක් පමණ හොඳින් බීට් කරගැනීම ප්‍රමාණවත්ය.
- දැන් එයට බිත්තර 3 දමා විනාඩි 3ක් පමණ බීට් කරගන්න.
- පිටි, ආප්ප සෝඩා, බේකින් පවුඩර් හොඳින් කලවම් කර පෙනේරයකින් හලාගන්න.
- ඉන්පසු බටර් මිශ්‍රණයට පිටි ටික ටික දමා කලවම් කරගන්න.
- එයටම කිරි හා වැනිලා දමා කලවම් කරගන්න. විනාඩි දෙකක් ඊට ප්‍රමාණවත්ය.
- දැන් කප් කේක් ට්‍රේ එකට පේපර් කප් එක දමා එම මිශ්‍රණයෙන් කප් එකෙන් 1/3 පමණ වනතෙක් දමන්න.
- ඉන්පසු සෙල්සියස් අංශක 170 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 20ක් පමණ බේක් කරගන්න.
- කප්කේක් එක හොඳින් නිවුණ පසු බටර් අයිසින් මගින් ඔබ කැමති වර්ණයකින් හැඩ කරගන්න.
- ඊට කොළ පැහැ වර්ණය එක්කර නත්තල් ගසක ආකෘතියකට අනුව වුව එය අලංකාර කරගත හැකිය.

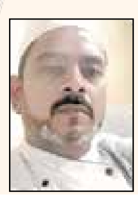
ඉස්සන් සහ හතු මිශ්‍ර කහ බත

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කීරි සම්බා සහල් කිලෝග්‍රෑම් 1
- ඉස්සන් ග්‍රෑම් 250
- හතු පැකට් 1
- ඉඟුරු ග්‍රෑම් 25
- සුදුලූනු ග්‍රෑම් 25
- බී ලූනු ග්‍රෑම් 100
- කරඳමුංගු කරල් ග්‍රෑම් 5
- කරාබුනැටි ග්‍රෑම් 5
- කුරුඳු පොතු ග්‍රෑම් 5
- සේර ග්‍රෑම් 5
- එළඟි තෙල් හෝ බටර් ග්‍රෑම් 100
- වියළි මිදි ග්‍රෑම් 100
- කජු ග්‍රෑම් 100
- පොල්කිරි අඩුකෝප්ප 1
- ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- කහ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ගම්මිරිස් ඇට ස්වල්පයක්
- කොත්තමල්ලි කොළ ග්‍රෑම් 25

සාදන ක්‍රමය

- භාජනය ලිප තබා එයට එළඟි තෙල් හෝ බටර් දමා හොඳින් රත් කරගන්න.
- සිහින්ව කපාගත් ඉඟුරු, සුදුලූනු, බී ලූනු, සේර එයට එක්කර රන්වන් පැහැවන තුරු හොඳින් බැදගන්න.
- එයටම තලාගත් එනසාල්, කරාබුනැටි, කුරුඳුපොතු එකතු කරන්න.
- අනතුරුව එයට කහ ස්වල්පයක් හා රස අනුව ලුණු එක්කර එයටම පොල්කිරිද දමන්න.
- දැන් සෝදාගත් සහල් එම භාජනයටම දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුරද දමා බත පිසගන්න.
- ඉන්පසු පොතු සියල්ල ගලවාගත් ඉස්සන් රන්වන් පැහැ වනතුරු බැදගන්න.
- සිහින්ව ඉරාගත් හතු ලුණු මිශ්‍ර ජලයෙන් සෝදා හොඳින් ජලය ඉවත් කර බැදගන්න.
- වියළි මිදි සහ කජු ඒ ආකාරයටම බැදගන්න.
- පිසගත් බත මදක් නිවෙන්නට හැර බැදගත් සියල්ල එයට එකතු කරන්න.
- ගම්මිරිස් ඇටද බතට මිශ්‍ර කරන්න.
- කලවම් කරගත් බත කැමති භාජනයකට දමා සිහින්ව කපාගත් කොත්තමල්ලි කොළ බතට උඩින් දමා පිළිගන්වන්න.



ඩබ්ලිව්. එම්. ආර්. ඉදුනිල් වීරසේකර
ආපනශාලා ප්‍රධාන සූපවේදී
ආගමන විගමන දෙපාර්තමේන්තුව
බත්තරමුල්ල

බනිස් හොරෙන් කාපු බව මිස් එදා ප්‍රින්සිපල්ට කිව්වනම් මම ඉස්කෝලේ නොඑන්නයි හිටියේ

විද්‍යාපීඨ තේරුණු සිසුවා වසර දහයකට පසු ගුරුවරිය අමතා කී කතාව

අකුරු උගනින්නට ඉස්කෝලේ ගියත් ඇතැම්විට බඩගින්නට පුංචි අත් වෙව්ලන්නේය. ඊට හේතුව ඇස් කොනින් අල්ලාගන්නා ගුරු දෙව්වරුන්ටම පමණි එවන් දරුවකුගේ ජීවිතයට එළියක් ගෙනෙන්නට හැකියාව ඇත්තේ...

ශානිකා පවනි හේවගේ නම් ගුරු මාතාවක් තැබූ සටහනක් සමඟ එවන් අපූරු කතාවක් පසුගියදා මුහුණුපොතේ පළවී තිබුණි.

ඇය එම සටහන තබා තිබුණේ පසුගියදා හොරණ අධ්‍යාපන කලාපයට අයත්, මිල්ලනිය විද්‍යාලයේ සිසුන් පිරිසක් මුහුණදුන් අවාසනාවන්ත සිද්ධිය මුල්කරගෙනය. එම පාසලේ ගුරුවරියකගේ මුදල් පසුම්බියක තිබූ රුපියල් පන්සියයක මුදලක් නැතිවීම සම්බන්ධයෙන් එම දරුවන්ගේ කකුල්වලට කරන්ට් වද්දවා කළ අමානුෂික දඬුවම් දීමේ ක්‍රමය සැබෑ ගුරුවරුන් කිසිවිට අනුමත නොකරන්නකි.

"ඇත්තටම ඒ සිද්ධිය එක්ක තමයි මට මේ සිදුවීම මතක්වුණේ. එතකොට මම තරුණයි. පුත්තලම පැත්තේ දුෂ්කර පාසලක මම තමයි හතර වසර පංතිය භාර ගුරුතුමී. විවේක වෙලාවට තේ බොන්න කලින් පන්තියේ හැම දරුවෙක්ගෙන්ම කෑම ගෙනාවද කියලා අහලා බලන පුරුද්දක් මට තිබුණා. අද ඉහළ පංතිවලට ඉගැන්නුවත් ඒ පුරුද්ද අදටත් මං ළඟ තියෙනවා."

පවනි ගුරුතුමිය එසේ අසන්නේ යම් හෙයකින් කෑම නොගෙනා ළමයෙක් සිටියහොත් කැන්ටිමෙන් කෑම මොනවා හෝ අරන් දෙන්නටය. එවන් දරුවෙකු සිටියහොත් තමන් කීවා යැයි කියා කැන්ටිමෙන් කැමති කෑමක් ඉල්ලා ගන්නයි ඈ කී අවස්ථාද තිබිණි.

"ඔය අතරේ මගේ පංතියේ හිටියා වැඩිය කතාබහක් නැති සුදු අහිංසක කෙට්ටු කොලු පැංචෙක්. එයා පංතියේ අනෙක් ළමයි එක්ක මුහුවෙන්න එච්චර කැමති නැහැ. අනෙක් ළමයි තමන්ගේ කෑම එක යාළුවෝ එක්ක බෙදා හදාගෙන කෑවත් මේ දරුවා තනියමයි කෑවේ. සමහර දවස්වල එයාගේ කෑම පෙට්ටියේ තිබුණේ ත්‍රිපෝෂ ගුලියක්, එහෙමත් නැත්නම් බතල කෑලි දෙකක් වගේ පුංචි දෙයක්. කන වෙලාවට කෑම පෙට්ටිය අතින් වහගෙන තමයි මේ දරුවා කන්නේ. ටික දවසකින් මේ දරුවා විවේක කාලෙදි එළියට යන්න පටන්ගත්තා. මම ඒ ගැන ඇහුවම කියන්නේ ගෙනාපු කෑම එක කලින් කෑවා කියලයි. කලින් කෑවට කමක් නෑ පුතේ කියලා මම දවසක් දෙකක් එයාට බනිස් ගෙඩියක් අරන් දුන්නා."

එම පාසලේ තිබුණේ පොල් අතු සෙවිලි කළ කුඩා කැන්ටිමකි. එම කැන්ටිම පවත්වාගෙන ගියේ මැදිවියේ කාන්තාවකි. කැන්ටිමෙන් කෑම ගත්තද ගුරුවරු එම ණය බොහෝවිට පියවූයේ වැටුප් දිනටය. එවන් එක් මාසයක පවනි ටීචර්ගේ කැන්ටින් බිල වෙනදට වඩා ඉහළ ගොස් තිබුණි.

"ඇත්තටම එහෙම දෙයක් වෙලා තිබුණා. විශ්වාසෙට කෑම ගන්න නිසා ඇයි මෙහෙම ගාණ වැඩි වුණේ කියලා ඇන්ටිගෙන් අහන්නත් මොකක්ද වගේ. ඔය විදියට ඊළඟ මාසෙත් වුණා. පස්සේ මම කල්පනා කළා සතිපතා මේ මුදල දෙන්න වගේම ගන්න කෑමවල මිලගණන් වෙනම ලියාගන්න. එහෙම කරලත් කාපු ගාණට වඩා කැන්ටිමේ බිල මෙදපාරත් වැඩියි. ඉතින් කැන්ටිමේ කවුරුත් නැති වෙලාවක් බලලා මම ඇන්ටිගෙන් හෙමින් මේ ගැන ඇහුවා. එතකොට ඇන්ටි කිව්වා 'ඇයි මිස්, මිස් කිව්වා කියලා මිස්ගේ පන්තියේ ළමයෙක් හැමදාම බනිස් ගෙඩියක් ඉල්ලගන්නවා. ඒකටත් එක්ක තමයි ඔය ගාණ දාලා තියෙන්නේ' කියලා. මං කිව්වා 'ආ ඔව්... මම එහෙම කිව්වා තමයි... ඒත් මට ඒ ළමයා මතක නෑ' කියලා. එතකොට ඇන්ටි පන්තියේ ඉන්න අර අහිංසක කොලු පැටියගෙ නම කිව්වා."

> තාත්තා මියගියාට පස්සේ අම්මා කුලීවැඩට ගියත්, දවසටම ළමයින්ට බත් ලැබුණේ රෑට විතරයි. උදේට කෑම නෑ. දවල්ට සමහර දවසට පොඩි දෙයක් ගේනවා. එහෙම නැති දවස් ටිකේ පොඩි එකා කැන්ටිමෙන් මම කිව්වා කියලා බනිස් ගෙඩියක් ඉල්ලගන්නවා

ගුරුතුමිය ඊළඟට කළේ පුංචි පුතු පැත්තකට කැඳවා ඒ ගැන විමසීමය. ඒ ඔහුගේ පුංචි හිත නොරිදෙන්නටයි. එහෙත් අවසානයට රිදුණේ පවනි මිස්ගේ කාරුණික හිතමය.

"ඒ වෙනකොටත් මේ දරුවා කලින් ගෙනාපු කෑම එක දැන් ගේන්නේ නැත්තේ ඇයි කියන ප්‍රශ්නෙ මට තිබුණා. දරුවගේ තාත්තා වත්තේ මුරකාරයෙක් විදියට තමයි රැකියාව කරලා තිබුණේ. ඔහු හදිසියේ මියගිහින්. අම්මයි, නංගියි, මල්ලියි එක්ක මේ වත්තෙම තිබුණු ගෙදර තමයි මෙයාලා නැවතිලා ඉඳලා තිබුණේ. තාත්තා මියගියාට පස්සේ අම්මා කුලීවැඩට ගියත්, දවසටම ළමයින්ට බත් ලැබුණේ රෑට විතරයි. උදේට කෑම නෑ. දවල්ට සමහර දවසට පොඩි දෙයක් ගේනවා. එහෙම නැති දවස් ටිකේ පොඩි එකා කැන්ටිමෙන් මම කිව්වා කියලා බනිස් ගෙඩියක් ඉල්ලගන්නවා. හැබැයි එහෙම ඉල්ලගත්තත් මේ කොලු පැටියා බඩගින්නේ. එයා බනිස් ගෙඩිය ගෙදර ගෙනිහින් නංගිටයි මල්ලිටයි බාගේ බාගේ දෙන එක තමයි කරන්නේ. ඉතින් අවුරුදු හයකට පස්සේ මම වෙනත් පාසලකට මාරුවෙලා එනතුරුම මම ඒ දරුවට බනිස් ගෙඩි දෙක ගානේ අරන් දුන්නා. කැමති දෙයක් අරගන්න කිව්වට ඒ දරුවා ගත්තෙම සීනි බනිස් විතරයි. මටත් ඊට වඩා දෙයක් අරන් දෙන්න ලොකු වැටුපක් ඒ කාලේ තිබුණෙ නෑ."

පවනි ගුරුතුමිය එම පාසලෙන් මාරුවී ආවේ හලාවත ලූර්දු මහා විද්‍යාලටය.

"ඒ පාසලෙන් ආවට පස්සේ මට ඒ දරුවා ගැන අහන්න ලැබුණේ ඔවුන් ඒ වත්තෙන් ගිහින් කියලා විතරයි. ඉන්පස්සේ මට ඒ සිද්ධිය අමතක වෙලා ගියා. හරියටම කිව්වොත් අවුරුදු දහයක් විතර ගෙවිලා ගිහින්."

කෙසේ නමුත් මීට වසර දෙකහමාරකට පමණ පෙර පවනි ගුරුතුමියට දුරකතන ඇමතුමක් ලැබිණි. ඔහු තම නම කියා ඔහුව හඳුන්වා දුන් අතර පාසලේ නමද කීවේය. එහෙත් පවනි ගුරුතුමියට එවන් නමක් මතක නැත.

"මිස් මට අර හැමදාම බනිස් ගෙඩි දෙකක් අරන් දුන්නේ." ඒ විස්තර කිරීමෙන් ගුරුතුමිය ඔහු හඳුනාගත්තාය. ඇය මොහොතකට නිහඬ වූයේ හිතේ මැවුණු ඒ අහිංසක රූපයද සමඟිනි.

"මම මිස්ගේ නොම්මරය හොයාගත්තේ මිස්ගේ ෆේස්බුක් යාළුවෙක්ට මැසේජ් කරලා. මම මේ පාර විද්‍යාපීඨ තේරිලා. ඒක කියන්න මං මිස්ව හැමතැනම හෙව්වා. එදා මං බනිස් හොරෙන් කෑවා කියලා මිස් ප්‍රින්සිපල්ට කිව්වා නම් මම ආයේ කවදාවත් ඉස්කෝලේ එන්නෙ නෑ. මං අද මෙහෙම ඉන්නේ මිස් නිසා."

ඒ වචන තුළ සියල්ල තිබේ. උස් තුරු මුදුන්වල වාගේම කටු පඳුරුවලද මල් පූදින්නේය. ඒ මල් ලොව ලස්සන කරන්නේය. ඒ පවනි මිස්ලා වැනි ලස්සන හිතැත්තියන් ඉන්නා තැනය.

දැන් ඇය උගන්වන්නේ සිය උපන්ගම් ප්‍රදේශය වන නාත්තන්ඩිය පළුවැල්ගාල කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයේයි. අවුරුදු විස්සක ගුරු ජීවිතය තුළ ඈ කළ මෙවන් සමාජ සත්කාර රැසකි. ඒ අතරින් ජීවිතය දිනූ දරුවන් බොහොමයකි. එක්දරු මවකද වන ඇය, ඉගෙනුම ලැබුවේ නාත්තන්ඩිය ධම්මිස්සර මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේයි. ඇයගේ සැමියා ලේඛකයෙකු වන හෙන්රි වර්ණකුලසූරියයි.

"සැබෑ ගුරුවරයෙකුට හැම දරුවම දැනෙන්නේ තමන්ගේ දරුවෙක් වගේ. වරදක් කළත් දරුවෙකුට දඬුවමට වඩා ලැබෙන්න ඕන ආදරය, කරුණාව. ඇත්තටම දරුවෝ කියන්නේ වැරදි වෙන්න පුළුවන් පිරිසක්. ඒක හැම වැඩිහිටියෙක්ම තේරුම්ගන්න ඕන."

පාසල් දොරටුවක් හැරීම හිරගෙවල් දහයක් වැසීයාමට හේතුවේ යැයි කියති. නමුත් දරුවන්ට පාසල එපා නොකරන මෙවැනි ගුරුවරුන් ඒ පාසල්වල සිටිය යුතුය.

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

රත්තරන් දුවේ

අත්තනායක
එම්. හේරත්

හත් අවුරුද්දකින් වැන්දේ නැති දුවලා හදිස්සියේ දණගහලා වඳින්නේ හොඳකට නෙවෙයි

පහුගිය සතියේ වගේම, මං අදත් දූලට කියන්න යන්නේ ඇත්තම කතාවක්. විශ්වවිද්‍යාලෙ ගිහින් ඉගෙනගෙන ආවට පස්සේ මං බදුල්ලේ ටියුෂන් පංතියක් පටන්ගත්තා. ඒ පංතිය තිබුණේ මුතියංගණ රජමහා විහාරයට මුහුණදීලා. පුෂ්පදාන මල්ශාලාව කියන ශාලාවේ තමයි අපි පංතිය කළේ. ඉතින් එක දවසක් අම්මා කෙනෙක් ඇවිත් 11 වසරට එයාගේ දුව භාර දුන්නා. ඒ අම්මා මට කිව්වා, දුවට නගරය එච්චර පුරුදු නැහැ, එයාව ටිකක් බලාගන්න කියලා. මට ඉතින් හැම ළමයෙකුගෙම පිටිපස්සෙන් ඉඳගෙන බලන වැඩේ ටිකක් අමාරු හින්දා මම පංතියෙ හිටිය පිරිමි ළමයි දෙන්නෙකුට කිව්වා මේ දුවව ටිකක් බලාගන්න, ඒ වගේම එයාගේ අමුත්තක් දැක්කොත් මට කියන්න කියලා.

ඉතින් පංතියට ඇවිත් මාස තුනක් යනකන් ඒ ළමයා හොඳට ඉගෙනගත්තා. මාස තුනකට පස්සේ ඒ ළමයගෙ හැසිරීමේ වෙනසක් දැක්ක නිසා මම අර පිරිමි ළමයිට ආයෙත් මතක් කළා, මේ ළමයා ටිකක් වෙනස්, පොඩ්ඩක් බලාගන්න කියලා. ඊටපස්සේ දවසක් අර පිරිමි ළමයි මට පැමිණිල්ලක් කළා, මේ ළමයා විවිධ සේවා සමූපකාර මූලස්ථානයේ පිරිමි කෙනෙක් එක්ක යාළුයි, පංති ඉවර වුණාම එයාගේ බයික් එකේ නැගලා යනවා කියලා. ඔය කියන පිරිමි ළමයා වැඩ කරන්නේ මයිලගස්තැන්නෙ විවිධ සේවා සමූපකාරේ නිසා මම එතැනට ගියා. එතැන ඉන්නවා මගේ මිත්‍රයෙක්. මේ කතාව එයාට කියලා මම කිව්වා, ඔය කියන තරුණයාගේ තොරතුරු මොනවද, එයා මේ සම්බන්ධය කරගෙන යන්නේ එක හිතින්ද කියන එක බලලා කියන්න කියලා. පැය 12ක් යන්න පෙර මගේ මිත්‍රයා අජිත් මාව හොයාගෙන ආවා. ඇවිල්ලා කිව්වා එයා බැඳපු කෙනෙක්, ළමයි දෙන්නෙක් ඉන්නවා, ඕක විහිළුවට කරන වැඩක් කියලා. ඒත් මං ඒක අර දුවට කිව්වේ නැහැ.

හැම සිකුරාදාවකම වගේ අම්මා එනවා දුවගේ තොරතුරු මගෙන් අහන්න. අපේ පංති පටන්ගන්නේ හවස 1.30ට. ඉතින් අම්මා තුනට විතර ආවා. ඒත් එදා අර දුව පංති ආවේ නැහැ. අර අම්මා කියනවා දුව උදේ 7.00ට ගෙදරින් ආවලු අත්තනායක සර්ගේ විශේෂ පංතියක් තියෙනවා කියලා. මං සමූපකාරෙ වැඩ කරන අජිත්ට කතා කළා. අජිත් හිනාවෙවී කිව්වා එයා අද නිවාඩු. එයා අද 'ටුවර්' එකක් ගියා කියලා. හැබැයි මං මේ කිසි දෙයක් අර අම්මට කිව්වේ නැහැ.

කොහොමහරි පංති ඉවරවෙන වෙලාව කිට්ටු වෙද්දී අර දුව ආවා. අම්මා ඉන්නවා දැකලා ඒ දුව බය වුණා. "අම්මේ අද මගේ යාළුවෙක්ගේ තාත්තා නැතිවෙලා. මයිලගස්තැන්නෙ. මට සර්ට කියන්නත් බැරිවුණා." අම්මා ඒ කතාව විශ්වාස කරලා දූත් එක්ක ගෙදර ගියා. වෙන කවදාවත් නැති විදියට මට දණගහලා වැඳලයි ගියේ. එයා වරදක් කළ බවට ඒක මට සාක්ෂියක්. වරදක් කරලා ගෙදර එන දුවෙක් අම්මට තාත්තට හරි හිතවත්. ඒ අයගේ රෙදි හෝදන්න හදනවා. අම්මව නාවන්නද අහනවා. අම්මා ඒකෙ රහස දන්නවා නම් අම්මෙකුට පුළුවන් දුවකගේ රහස එළිකරගන්න. ඒත් දුවලගේ රහස් එළිකරගන්න ඒ මනෝවිද්‍යාව ගොඩක් අම්මලා දන්නේ නැහැ. මට දණගහලා වඳිනකොටම මං දැනගත්තා එයා ගියේ වැරදි ගමනක් බව.

ඊට පසුදා ඒ දුව පංතියට ආවා. හැබැයි වෙනදා වගේ මගේ මූණ දිහා බැලුවේ නැහැ. බිම බලාගෙනම හිටියා. ඒගොල්ලොන්ගෙ විෂය නිර්දේශයේ තිබුණා සද්ධර්මරත්නාවලියේ පටාචාරා කතාව. මං කිව්වා පංතියටම ඇහෙන්න තමන්ගේ අම්මට තාත්තට හොරෙන් ගෙදර වැඩකාරයා එක්ක පැනලා ගිහින් ඉතාම දුගී පැල්පතකට වෙලා දර කපා විකුණන්න සිදුවුණ ඒ සිටු දියණියට වෙච්ච දේ. ඒ කතාව කියලා කිව්වා පැය 12ක් ඇතුළත මළසිරුරු හයක් දැකපු පටාචාරා දිවි නසා නොගෙන ඇඳිවතත් නැතුව දෙව්රම්වෙහෙරට ගියපු හැටි. ඇය දර කොටයක් වගේ කතාව අහගෙන හිටියා. ඔය විදියට සෘජුව අර දුවට කිසිවක් නොකියා මං සාහිත්‍ය පාඩම් ඇසුරින් මේ වගේ නිදර්ශන අරගෙන දිගින් දිගටම පංතියටම කිව්වා. ඒත් ඒ එකක්වත් ඇගේ කනට ගියාට හිතට ගියේ නැහැ.

හැම සිකුරාදාවකම වගේ අම්මා එනවා දුවගේ තොරතුරු මගෙන් අහන්න. අපේ පංති පටන්ගන්නේ හවස 1.30ට. ඉතින් අම්මා තුනට විතර ආවා. ඒත් එදා අර දුව පංති ආවේ නැහැ. අර අම්මා කියනවා දුව උදේ 7.00ට ගෙදරින් ආවලු අත්තනායක සර්ගේ විශේෂ පංතියක් තියෙනවා කියලා. මං සමූපකාරෙ වැඩ කරන අජිත්ට කතා කළා. අජිත් හිනාවෙවී කිව්වා එයා අද නිවාඩු. එයා අද 'ටුවර්' එකක් ගියා කියලා. හැබැයි මං මේ කිසි දෙයක් අර අම්මට කිව්වේ නැහැ

තව දවසක් මං පංතියේ ළමයින්ට ගීත විචාරයක් කළා. තෝරාගත්තේ 'චන්ද්‍ර මණ්ඩලේ සැතපුණ පුංචි සාවියේ' ගීතය. අම්මා දාලා ගියාට පස්සේ තමන්ගේ දුව රැකගත් තාත්තෙකුගේ ශෝකය ඒ ගීතයේ තිබුණා.

'චන්ද්‍ර මණ්ඩලේ සැතපුණ පුංචි සාවියේ
මන්ද කියාපන් නොකියා හැංගිලා ගියේ
පාන නිවුණ සේ පාළුයි ලැයිම් කාමරේ
මන්ද නුඹ ගියේ කියපන් පුංචි සාවියේ'

වයස 18 වෙනකන් දුවෙක් අයිති දුවගේ අම්මටවත් තාත්තටවත් නෙවෙයි ආණ්ඩුවට. ඒකයි එහෙම වරදක් කළාම ඒ දුව පරිවාස භාරයට ගන්නේ. මං කොච්චර දේවල් කිව්වත් මේ දුගෙන් කිසිම ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණේ නැහැ.

මේ වක්‍රෝක්ති හරියන්නෙ නැති තැන එක දවසක් මං ඒ දුවව පැත්තකට අරගෙන අර පිරිමි ළමයා ගැන ඇත්ත කතාව කිව්වා. වාඩිවෙලා හිටිය බංකුවෙන් දමලා ගහලා නැගිටලා ඇය මට තදබල විදියට දෝෂාරෝපණය කළා. "සර්ට තරුණයන්ගේ ප්‍රේමය තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි ඉක්මනින් බඳිනවා. මං එන්නේ නැහැ සර්ගේ පංතියට. ඒ අයියා හරි කෙළින් මිනිහෙක්." එහෙම කියලා ඒ දුව පංතියෙන් අස්වෙලා ගියා. මට නැවත ඇයව මුණගැසෙන්නේ වසර දහයකට පස්සේ.

එතකොට මං විශ්වවිද්‍යාලයේ ආචාර්යවරයෙක්. එදා මම මගේ දරුවව ගන්න සරසවි උයනේ ගේට්ටුව ළඟ ඉන්නකොට එදාට වඩා උස ගිය ඒ දැරිය මාව දැකලා දුවගෙන ඇවිත් මට දණ ගහලා වැන්දා. "ඔයා දැන් මෙහෙද?" "ඔව් සර් මං ඉන්නෙ ගන්නෝරුවේ. අනේ සර් මට සමාවෙන්න. එදා සර් මට දුන්න අවවාදය මං පිළිගත්තෙ නැහැ සර්. ඒ මිනිහා මහ කපටියෙක්. ඒ මිනිහා මාව අනාථ කරා. ඒත් සර් මාව තේරුම්ගත් හොඳ මහත්තයෙක් මට හම්බ වුණා. අපේ දුව යන්නෙත් සරසවි උයනට. සර්ට මතකද පටාචාරා? එයා දිවි නසාගත්තෙ නැහැනේ. මාත් සර්ගේ ඒ අවවාදය පිළිගත්තා." එදා මට ඇහුම්කන් දුන්නේ නැති දුව මගේ ඒ කියමන ඇගේ යටිසිතේ තැන්පත් කරගෙන තිබුණා. ඒ වගේම ඇය ජීවිතය දිනාගෙන තිබුණා. අර කරදරය සිදු නොවුණානම් ඇගේ ජීවිතය මීටත් වඩා ලස්සන විය හැකි යැයි එදා මට හිතුණා. එදා මට බැණ වැදුණ ඇය මගෙන් සමාව ගැනීමට වසර දහයක් බලාගෙන ඉඳලා තිබුණා.

අත්තනායක එම්. හේරත්

සමහන් SP බාම් දැන් ඔබ ළඟ නිසා වේදනා වලට නෑ ඉඩක්...

"අම්මෝ.... මේක නම් පුදුම වේදනාවක්..."

"මේ වේදනාව නම් ඉවසන්නම බෑ..."

මේ අපි එදිනෙදා කතා කරද්දි නිතරම කියන වචන වගේ පෙනුනට, ඇයි එහෙම කියන්නේ කියලා නිකමටවත් හිතුවද?

වේදනා ඇති තැන සැනසුමක්, සතුටක් නෑ.. ජීවිතය තියෙන්නේ විඳින්න මිස විඳවන්න නොවේ. සතුටින්, සැනසුමෙන්, සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න පුලුවන්නම් ඒ තරම් වටිනා දෙයක් තවත් කොහිදැයි කියා ඔබට සිතෙන්නේ මේ නිසයි.

මොනවාද මේ වේදනා...? මොහොතක් සිතන්න

පසුගිය මාසය තුළ ඔබට දැනුනු ශාරීරික වේදනා මොන තරම් ද? ඒවා අතර හිසරදය කියන්නේ ඉහළින්ම ඇති වේදනාවයි. ඒ හැරෙන්නට

තුනටිය වේදනාව, බෙල්ලේ හා උරහිසේ වේදනාව නිසා සමහරවිට මෙම ලිපිය කියවන මේ මොහොතේදීත් ඔබ විඳවනවා ඇති. එසේ නැත්නම් ඔබේ දෙමාපියන් හෝ පවුලේ ආදරණීයයන් කවුරුන් හෝ මේ වේදනාවලින් විඳවනවා වෙන්නට පුලුවනි.

එදිනෙදා නිවසේ වැඩ රාජකාරී රාශියක නිරතවන කාන්තා ඔබ, ඊට අමතරව රැකියාවන් ද කරමින් පවුලට සමාජයට සහ රටට කරන මෙහෙය අපමණයි. නමුත් උදේ පාන්දර අවදි වී දවසේ බර කරමත තබා ගන්නා ඔබ, අන් සියල්ලෝම සතුටින් තබා ගෙදර හැමෝම නින්දට යන තෙක් තම වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටුකරන බව කවුරුත් දන්නවා. ඒත් ඔබ සිටින්නේ වේදනා ඉවසාගෙන බව දන්නේ සමහරවිට ඔබ විතරක්ම වෙන්න ඇති. මාසික ඔසප් වේදනාව නිසා කාන්තාවන්ට සිදුවන අපහසුතාවය ඔවුන්ගේ දෛනික වැඩ රාජකාරී අතපසු වීමටත්, මානසික ආතතියටත් ප්‍රධාන හේතුවක් බව කාන්තා ඔබ හොඳින්ම දන්නා දෙයක්.

මෙයට අමතරව තැලීම්, ඉදිමුම් ඇතුළු විවිධ වේදනා කැක්කුම් සහ මේ කාලයේ සුලබව අසන්නට දකින්නට ලැබෙන ප්‍රතිශ්‍යාව ආශ්‍රිත රෝග ගැන ගෘහණියන් වැඩියෙන් විමසිලිමත් වේ.

අපි මේ කතා කරන වේදනාවලට අමතරව තවත් නොයෙකුත් ශාරීරික වේදනා තිබෙනවා. **සමහන් SP Balm** වල ඇති සුවිශේෂ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ශරීරයට බාහිරින් ආලේප කිරීමෙන් ඒ සියලු වේදනාවලට ප්‍රත්‍යක්ෂ ක්ෂණික සහනයක් ලැබෙනවා.

තවත් ඉතින් වේදනාවලින් විඳවන්නෙ මොකටද?.. **සමහන් SP Balm** ඔබ ළඟ ඇති විට වේදනාවට කිසිම ඉඩක් නෑ...

ආයුර්වේදයේ ප්‍රත්‍යක්ෂ ශාකමය ඖෂධ වර්ග 6ක් ශාකමය වාෂ්පශීලී තෙල් වර්ග 9ක් සමග සංයෝජනය කරමින්, නවීන තාක්ෂණය උපයෝගී කරගෙන උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුතුව **සමහන් SP Balm** නිපදවයි. එම නිසා **සමහන් SP Balm** ඔබට විශ්වාසයෙන් පාවිච්චි කරන්න පුළුවනි.

සමහන් SP Balm - යන යන තැන අරන් යන්න

වේදනාවක් ඕනෑම මොහොතක කොතැනකදී කාට වුවත් ඇතිවන්න පුළුවනි. ඒ වෙලාවට වේදනාවට ඉඩක් නොදෙන්න නම් **සමහන් SP Balm** ඔබ අසල තිබිය යුතුමයි.

ඔබේ නිවසේ, කාර්යාල මේස ලාච්චුවේ, අත් බෑගයේ, කාර් එකේ, දරුවන්ගේ පාසැල් බෑගයේ, මේ සෑම තැනකම **සමහන් SP Balm** නොවරදවාම තබා ගන්න.

වෙළඳපොළේ නොයෙකුත් වේදනා නාශක බාම් වර්ග තිබුනත් ඔබ සමහන් SP Balm ම විශ්වාසයෙන් භාවිත කළ යුත්තේ ඇයි?

- වේදනාවන්ට ආරක්ෂාකාරී ක්ෂණික සහනයක් ලබාදෙයි.
- සුවිශේෂී ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා සහනය වැඩි වෙලාවක් පවතී.
- සමට හිතකරයි.
- ඉක්මනින් සමට උරාගනී.
- මනසට සුවදායී ප්‍රසන්න සුවඳක් සහිතයි.
- ආලේප කිරීමට පහසුයි.
- ආරක්ෂාකාරී නිෂ්පාදනයකි.

සමහන් SP Balm කියන්නේ සුවිශේෂී ක්‍රියාකාරී ශාකෞෂධයන්ගේ සංයෝජනයක් බැව් මෙම ලිපියේ මුලින්ම අප සඳහන් කළා ඔබට මතක ඇති. ඔබේ වේදනාවන්ට ඉක්මන් ප්‍රත්‍යක්ෂ සුවය දෙන **සමහන් SP Balm** නිපදවීමට ගන්නා ඖෂධ වර්ග මොනවාදැයි දැනගන්න ඔබ කැමති ඇති.

- ශාකමය ඖෂධ - මදුරුතලා, වේලා, අරත්ත, බෙලි, නික, කුඹුරු
- ශාකමය වාෂ්පශීලී තෙල් - වින්ටර්ග්‍රීන්, කජුපුටි, යුකැලිප්ටස්, පැඟිරි, ගම්මිරිස්, කරාබුනැටි, ටී ට්‍රී, ස්වාභාවික මෙන්තෝල් හා කපුරු අඩංගු වේ.

සමහන් SP Balm තවත් අනගි ලින්ක් නැචුරල් නිපැයුමක්

සමහන් SP Balm ඔබ වෙත සාදරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ, දේශීය මෙන්ම ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාවගේ විශ්වාසය දිනූ ආයුර්වේදීය පදනමක් සහිත උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුතු නිෂ්පාදන රැසක් වෙළඳපොළට හඳුන්වා දී ඇති ලින්ක් නැචුරල් ප්‍රඩක්ට්ස් පුද්ගලික සමාගමයි.

සමහන් SP Balm ඇතුළු ලින්ක් නැචුරල් නිෂ්පාදන දිවයින පුරා වෙළඳසැල්, ආයුර්වේද ඖෂධ අලෙවිසැල් වලින්, සුපිරි වෙළඳසැල් හා ෆාමසි වලින් මිලදී ගත හැක.

ආරක්ෂාකාරී ක්ෂණික සහනයකට සමහන් SP බාම්

රෑට රෑට ඒ ගෑනිව බලන්න ලොකු හාමුදුරුවෝ මට ඉඩ හදලා දුන්නා

> ඉතින් මගේ මොකද ඔන්න ඔහේ ඇවිත් ඕනේ දෙයක් බලා කියාගන්න එකනේ ඇත්තේ කියලා ලොකු හාමුදුරුවොත් ගත්කටටම කිව්වා. අපේ පිරිවෙණේ ඉඳලා ඔය තිත්තවැල්ලේ උඩමලුවේ පන්සලට හැතැක්ම තුනක්වත් නෑ. මට පිරිවෙණේ ඉඳලා ඒ පන්සලට යන්න ගතවෙන්නේ පැය බාගයයි

මගේ මතකය නිවැරදි නම් ඒ 2014 වසරේ අගභාගයයි. මා එවර අනුරාධපුරයට ගියේ පෙරිමියන්කුලමේ පදිංචිව සිටි මගේ හිතවතෙකු වන එච්.එම්.ගුණරත්න බණ්ඩා මහතා හමුවීමටය. නුවර කලාවිය පාරම්පරික වෙද පරපුරක පියෙකුට සහ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ යක්දෙස්සාව නම් ගමේ යකැදුරු පරපුරක මවකට දාව 1944 වසරේ උපන් ගුණරත්න බණ්ඩා මහතා එම විෂයන් සම්බන්ධ විශ්වකෝෂයක් බඳු බව මට කීයේ රුවන්වැලි සෑ විහාරයේ කැපකරුවෙකු වන ඩී.එම්.මුතුබණ්ඩා මහතාය.

එවර මා අනුරාධපුරයට යාමට පෙරදින කුරුණෑගල පුත්තලම් පාරේ සාරගම වැව අද්දරදී මෝටර් රථයක් අනතුරට පත්වීමෙන් සිව්දෙනෙක් මරුමුවට පත්වූහ. ඉන් එක් තරුණයෙකු මා පදිංචි ගණේමුල්ල ප්‍රදේශයේ පදිංචිකරුවෙකු වූ අතර මා අනුරාධපුරය බලා පිටත්වන මොහොතේද එම අවමඟුල සඳහා මුළු නගරයම සුදු පැහැති සැරසිලිවලින් පිරෙමින් තිබිණ. ඒ අනුව ළමා වියේදී කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේද යම් කාලයක් දිවි ගෙවා ඇති ගුණරත්න බණ්ඩා මහතාට මම ගණේමුල්ල නගරය එකම මළගෙයක් බවට පත්කල සාරගම වැව අද්දර අනතුර පිළිබඳවද කීවෙමි.

"ඔතන සාරගම වුණේ එක්දහස් නවසිය අසූ ගණන්වල ප්‍රේමදාස මහත්තයා ඔතන උදාගමක් කරපු නිසා. එහෙම නැත්නම් ඔය ගමේ නියම නම තිත්තවැල්ල. දැන් ඉන්න මිනිස්සු එච්චර විශ්වාස නොකළත් එක්දහස් නවසිය පනස් ගණන්වලදී ඉඳන් ඔය තිත්තවැල්ල වැව කිට්ටුව රෑට අද්භූත ගෑනු රූපයක් පේනවා කියලා විශ්වාසයක් තිබුණා. ඒ කාලේ මං තරමක කොලු ගැටයෙක්. මාත් ඔය රෑට පේන ගෑනු රූපය ලුහුබැඳලා තියෙනවා." ගුණරත්න බණ්ඩා මහතා කීය. ඊට පෙරද පවසා ඇති අන්දමට ඔහු 1950 දශකයේ මැද භාගයේ කුරුණෑගල බෞද්ධාලෝක පිරිවණේ නේවාසිකව ඉගෙනුම ලබා තිබේ. එනිසාමදෝ පාලි සංස්කෘත ආදී පෙරදිග භාෂාවන් පිළිබඳ යම් දැනුමක්ද ඔහු සතුව තිබේ.

ඔහු කී අන්දමට එවක තිත්තවැල්ල වැව අවට සුදු වැලිතලාවක් තිබී ඇති අතර එහි ජලය කොතෙන් පැහැදිලිද කිවහොත් දිවා කාලයට වැව්පත්ලේ ඇති සුදුවැලි සේම එහි දියඹ තුළ පිහිනන මසුන්ද මනාව දර්ශනය වී තිබේ. එම ගම්මානයට තිත්තවැල්ල යන නම ලැබී ඇත්තේ ද එනිසාමය. එම වැව ආශ්‍රිතව එම මාර්ගයේ ගමන් යන්නවුන්ගේ විවේක ස්ථානයක්ද තිබී ඇත.

"කොහොමහරි හඳ පායපු රෑ කාලවලට ඔය තිත්තවැල්ල වැව කිට්ටුව සැරිසරනවය කියන ගෑනු රූපේ ගැන ඒ කාලේ අපේ පිරිවෙණට පවා තොරතුරු ලැබිලා තිබුණා. ඉතින් මටත් හිතුණා ඔය කියන ගෑනු රූපෙ මොන වගේද කියලා සෝදිසි කරලා බලන්න. හැබැයි ඒකටත් පොඩි පොටක් පෑදිලා තිබුණා." ගුණරත්න බණ්ඩා මහතා කීය.

ඔහු එහිදී කී අන්දමට වත්මන් සාරගම වැව් ඉස්මත්තේ ගල් පර්වතය මත බෞද්ධ විහාරයක් අදත් දක්නට ලැබේ. එකල එය හැඳින්වී ඇත්තේ 'උඩමලුවේ පන්සල' යනුවෙනි. එවක එහි විහාරාධිපති පදවිය හෙබවූ හිමියන් ගුණරත්න බණ්ඩා අධ්‍යාපන ලැබූ කුරුණෑගල බෞද්ධාලෝක පිරිවෙණ හා ශාසනික සබඳතා පැවැත්වූ හිමිනමකි.

"ඉතින් කොහොමහරි මම ඒ ලොකු හාමුදුරුවෝ ආයේ පිරිවෙණට වැඩම කරපු වෙලාවක් බලලා මේ කාරණේ කිව්වා. එතකොට ඒ ලොකු හාමුදුරුවොත් ඉතින් මගේ මොකද ඔන්න ඔහේ ඇවිත් ඕනේ දෙයක් බලා කියාගන්න එකනේ ඇත්තේ කියලා ගත්කටටම කිව්වා. අපේ පිරිවෙණේ ඉඳලා ඔය තිත්තවැල්ලේ උඩමලුවේ පන්සලට හැතැක්ම තුනක්වත් නෑ. ඒ කාලේ ලංගම බස් නෑ. කොම්පැණි බස් තිබුණේ. ඒත් ඒවත් දවසකට තුන් හතරවතාවක් තමයි පුත්තලම් පාරේ එහා මෙහා ගියේ. ගාස්තුව සතයක් දෙකක් වගේ තමයි මතක. මම සතියකට දවසක් දෙකක් අපේ පිරිවෙන් නායක හාමුදුරුවන්ගෙන් අවසර අරන් හවසට ඔය පිරිවෙණට යන්න පටන්ගත්තා. මට පිරිවෙණේ ඉඳලා ඒ පන්සලට යන්න ගතවෙන්නේ පැය බාගයයි." එසේ කී ගුණරත්න බණ්ඩා මහතා වැඩිදුරටත් කියා සිටියේ තිත්තවැල්ල වැව් ඉවුරේ රාත්‍රියට සැරිසරන එම අද්භූත ගැහැනිය දැකගැනීම සම්බන්ධයෙන් සිත තුළ පැවති උනන්දුව කොතෙක්දයත් එම සැතපුම් තුන අඩි තුනක් සේ තමන්ට හැඟුණු බවකි.

"කොහොමහරි මම රෑට රෑට ඒ හොල්මන බලන්න යන ගමන පස්සේ පුරුද්දක් කරගත්තා. ඒ වෙනකොට උඩමලුව පන්සලේ ඇබිත්තකමට හෙට්ටිපොළ පැත්තේ වයසක මාමා කෙනෙක් හිටියා. අපි දෙන්නා රෑට මොනවාහරි කාලා උඩමලුවේ විහාරේ ගල්පොත්ත උඩට වෙලා රෑ ජාමේ වෙනකම් වැව්පිටිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. පුදුමේ කියන්නෙ සමහර දවස්වල රෑට හිටපු ගමන් වැව්පිටියෙන් කවුරුහරි ගෑනු කෙනෙක්ගේ රූපයක් මතුවෙනවා අපිට පෙනුණානේ. සමහර දවස්වලට ඒ රූපේ ඉස්සර වෙලාම පෙනුණේ මට. එතකොට මම ඒ මාමාටත් පෙන්නුවා. බැරිවෙලාවත් මට කලින් ඒ මාමා දැක්කොත් ඒක මටත් පෙන්නනවා. හැබැයි ටික වෙලාවකින් ඒ රූපේ හුළඟට දියවෙලා වගේ යනවා. කොහොමහරි ඒ කාලේ ඔය ගෑනු රූපේ හිටිහැටියේ පුත්තලම් පාර මැද්දෙනුත් මතුවෙනවා කියලා කතාවක් තිබුණා. එතකොට එකපාරටම ඒක දැකලා බයවෙන ඩ්‍රයිවර්ලාට වාහනේ හසුරවාගන්න බැරිවෙලා වාහනේ අනතුරට ලක්වෙනවලු. ඔය කාලෙම පුත්තලම පැත්තේ ඉඳලා කුරුණෑගලට හරක් ඇදපු ලොරියකුත් ඔය කිට්ටුව තියෙන මාර ගහක හැප්පිලා කුඩුපට්ටම් වුණා. ඒකේ ඩ්‍රයිවර් ගෝලයා වගේම ඇතුළේ හිටපු හරකුත් සෑහෙන ගාණක් මැරුණා. ඊටපස්සෙ ඔය තිත්තවැල්ල වැව කිට්ටුව මාරක අනතුරු වෙන තැනක් හැටියට රටේම ප්‍රසිද්ධ වුණා."

ගුණරත්න බණ්ඩා මහතා කී තිත්තවැල්ල වැව අද්දර අද්භූත ගැහැනිය දර්ශනය වීම හුදෙක් එය දකින්නාගේ මනෝමය ක්‍රියාකාරීත්වය මත පදනම් වන්නකි. සුදු වැලිතලා, ජලතලයන් සහිත ප්‍රදේශවල රාත්‍රී කාල තුළදී පවා ඒ අවට කිසියම් පහන් එළියක් විහිද තිබෙනු දැකිය හැක. විශේෂයෙන් සඳ පායා ඇති රාත්‍රී කාලයන් තුළ එවන් පරිසරයන් තුළින් අමුතුම ප්‍රභාවක්, කාන්තියක් විහිදෙනු දක්නට පුළුවන. ඒ අනුව එවන් පරිසරයක බොහෝ වෙලාවක් නිසොල්මන්ව හිඳීමේදී සිත තුළින් පැනනගින මනෝරූප මායාත්මක දර්ශන ලෙසින් පෙනී යාමේ පහසු අවකාශයක් පවතී. එමෙන්ම තමන් අත්විඳින එම මායාත්මක අත්දැකීම එම මානසිකත්වයෙන් යුතු තවත් පිරිසකට දර්ශනය වුවහොත් ඔවුනටද එලෙසින්ම එම මායාත්මක අත්දැකීම විඳගන්නට පුළුවන.

මහා මාර්ගවල විවිධ ඉසව්වල රිය අනතුරු බහුලවීමට නොයෙකුත් යථාර්ථවාදී හේතු තිබේ. නවීන විද්‍යාවෙන් ඒවා වෙන්කොට හඳුනාගෙනද හමාරය. එහෙත් අප රටේ එවැනි අනතුරු සිදුවීමේ සම්භාවිතාවයක් සහිත ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව පැතිර යන මෙබඳු ගුප්ත විශ්වාස තිබේ නම් ඒ අනතුරුවල වගකීම ඒ මනඃකල්පිත අමනුෂ්‍යයන්ට පැවරෙන අතර ඒවා 'බිලිගැනීම්' වශයෙන්ද හඳුන්වනු ලැබේ. එය ඒකාන්ත වශයෙන් නොදියුණු සමාජමය මනෝ ක්‍රියකාරීත්වයකි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

Astra ගෙදර හදමු නත්තල් රස

ඇස්ට්‍රා සමඟ නත්තල වෙනුවෙන් රසවත් සහ පහසු කෑම වට්ටෝරු

ඇස්ට්‍රා සමඟ නත්තල වෙනුවෙන්
විශේෂ බතක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඇස්ට්‍රා	**ග්‍රෑම් 150**
බාස්මතී සහල්	**ග්‍රෑම් 500**
සුදු ළූණු	**ග්‍රෑම් 25**
ඉඟුරු	**ග්‍රෑම් 25**
සිහින්ව කපා ගත් ළූණු	**ග්‍රෑම් 50**
කරපිංචා	
ඉස්සෝ	**ග්‍රෑම් 200**
සෝයා සෝස්	**තේ හැඳි 4**
චිලී සෝස්	**තේ හැඳි 2**
බිත්තර	3
ලුණු සහ ගම්මිරිස් රිසි පරිදි	
සිහින්ව කපා ගත් කොත්ත්මල්ලි කොළ	
තක්කාලි	

සාදන ක්‍රමය

- පෑන් එකට ඇස්ට්‍රා එකතු කරන්න
- එයට ඉස්සෝ එකතු කර බැද ගන්න
- කරපිංචා, ඉඟුරු සහ සුදු ළූණු එකතු කරන්න
- සිහින්ව කපා ගත් ළූණු එකතු කරන්න
- ලුණු හා ගම්මිරිස් එකතු කරගන්න
- තක්කාලි සෝස් සහ චිලී සෝස්ද එකතු කරගන්න
- දැන් බිත්තරද එකතු කරගන්න
- එයට බත්ද එක් කර, සරසා ගැනීමට කොත්ත්මල්ලි කොළ සහ තක්කාලි යොදා ගන්න

නත්තල් මේසයට ඇස්ට්‍රා සමඟ රසවත්
කුකුල් මස් බැදුමක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඇස්ට්‍රා	**ග්‍රෑම් 50**
කුකුල් මස්	**ග්‍රෑම් 250**
ඉඟුරු	**ග්‍රෑම් 50**
සුදු ළූණු	**ග්‍රෑම් 50**
සෝයා සෝස් තේ හැඳි	4
චිලි සෝස් තේ හැඳි	4
මාළු මිරිස් ග්‍රෑම් 50ක් හෝ පාට දෙකකින් යුත්	
බෙල් පෙපර්	**ග්‍රෑම් 50**
ලොකු ළූණු	**ග්‍රෑම් 100**
තක්කාලි	**ග්‍රෑම් 100**
ලුණු සහ ගම්මිරිස් රිසි පරිදි	
කරපිංචා	**ග්‍රෑම් 20**
සිහින්ව කපාගත් කොත්තමල්ලි කොළ	**ග්‍රෑම් 20**

සාදන ක්‍රමය

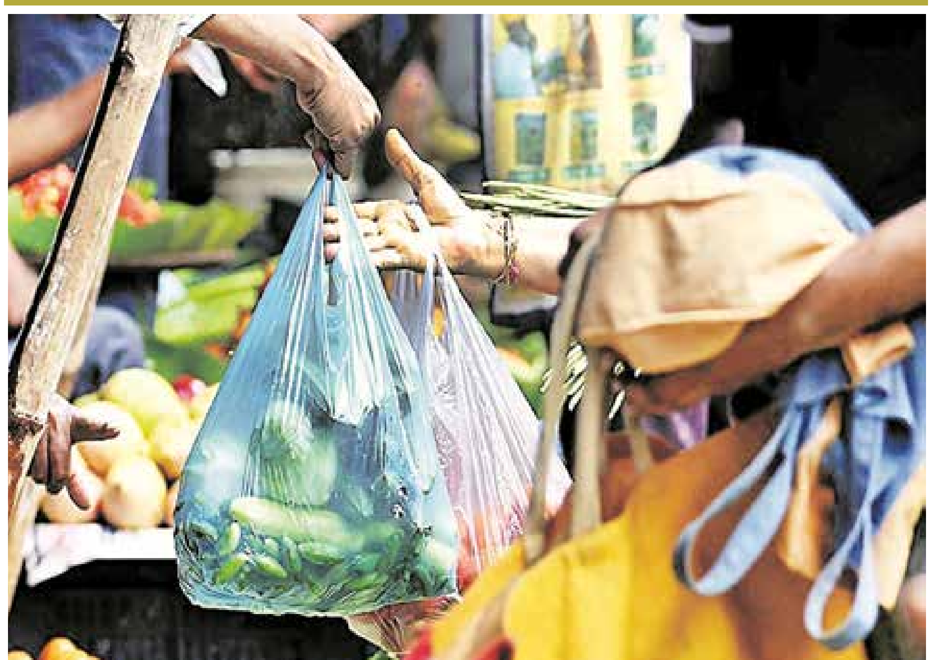
- කුකුල් මස් කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න
- පෑන් එකකට ඇස්ට්‍රා එකතු කරන්න
- කරපිංචා සහ ලුණු ගම්මිරිස් එකතු කරන්න
- ඉඟුරු සහ සුදු ළූණු එකතු කරන්න
- ළූණු සහ තක්කාලිද ඊට එකතු කරන්න
- සොස් වර්ග දෙකමද එකතු කරගන්න
- හොඳින් පිසූ පසු සිහින්ව කපාගත් කොත්තමල්ලි කොළ එකතුකර සරසා ගන්න

තවත් රසවත් කෑම වට්ටෝරු සහ විස්තර සඳහා AstraSriLanka වෙත පිවිසෙන්න.

පුද්ගල හැකියා
සංවර්ධන උපදේශක
ප්‍රවීණ ලේඛක
භාතිය අර්ථනායක

කරවලත් කාලා මාළුත් කාලා බිත්තරත් කන්න හිතෙනවානම්

කනකර උගස් කරන්න වෙන එක අහන්නත් දෙයක්ද!



> **දැන් රත්තරන්වලට බැංකුවලින් ලොකු පොලියක් ගන්නවා. අත්‍යවශ්‍යම නොවන දේකට රත්තරන් උගස් තියලා මේ වෙලාවේ ප්‍රශ්න එක්ක ඒක බේරගන්න බැරි වුණොත් මොනතරම් පාඩුවක්ද? මොකද ඉස්සරහට රත්තරන් වගේ දෙයක් හදාගන්නත් ලේසිවෙයි කියලා හිතන්න එපා**

ජරමර අස්සේ බරකරත්ත වගේ දැන් ගොඩක් උදවිය ආර්ථික ප්‍රශ්නවලට විසඳුමක් විදියට තමන් ගාව තියෙන රත්තරන්, ඉඩකඩම් නැත්තම් ස්ථාවර තැම්පතු වගේ වෙනත් වත්කම් මුදල් කරගන්න පටන් අරන්. හැබැයි නොදැනුවත්කම නිසා කරන මේ වැඩෙන් පාඩුවක් මිස ලාබයක් නම් වෙන්නේ නැහැයි කියලයි පුද්ගල හැකියා සංවර්ධන, ප්‍රවීණ ලේඛක භාතිය අර්ථනායක මහත්මයා අපිත් එක්ක කිව්වේ. හෙට උදේම ගිහින් මාලේ නැත්තම් වළල්ල උගස් තියන්න හිතාගෙන ඉන්නවා නම්, වාහනයක් නැත්තම් ඉඩමක් විකුණලා ඒ සල්ලි පරිභෝජනය කරන්න හිතාගෙන ඉන්නවා නම් ඊට කලින් ඔහු කියන මේ කතාව කියවලා බලන්න.

පහුගිය දවසක මගේ මිත්‍රයෙක් කතා කළා. ඔහු ඔහුගේ උසස් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් රත්තරන් බඩු කිහිපයක් බැංකුවේ තියලා.

මේ කියන මිත්‍රයා ඉස්සර ඉඳලම බොහොම විනෝදකාමී ජීවිතයක් ගතකරපු කෙනෙක්. විනෝදයෙන් සතුටෙන් ඉන්න එක හොඳයි තමයි. හැබැයි මේ වගේ දුෂ්කර වෙලාවක අපිට ඒ දේවල් ටිකක් කළමනාකරණය කරගන්න වෙනවා. මේ කියන මිත්‍රයා දුෂ්කරතා හමුවෙත් වැඩි මුදලක් වැය කළේ විනෝදෙට.

"ඔබ අනවශ්‍ය දේට කරන වියදම් සීමා කරගන්න බැරි වුණොත් නුදුරේම අත්‍යවශය දේවල් විකුණන්න වේවි" කියලා කතාවක් තියෙනවා. මේ මිත්‍රයට වුණෙත් අන්න ඒක. අනවශ්‍ය දේට නිස්කාරණේ මුදල් වියදම් කරපු නිසා ඔහුට අවශ්‍ය දේකට යොදවන්න මුදල් නැතිවුණා. ඉතින් රත්තරන් බඩු උගස් තියන එක තමයි ඔහුට තිබුණු එකම විකල්පය.

රත්තරන් බඩු, තමන්ගේ ඇතැම් ස්ථිර තැන්පතු වගේ දේ තියෙන්නේ තමන්ට බැරිම තැනක් එනකොට මුදල් කරගන්න. හැබැයි ඒ බැරිම තැන එන්න කලින් සමහරු ඒ වටිනාකම් මුදල් කරගන්න උත්සාහ කරනවා. ඔය කතාව මම ඒ මිත්‍රයාටත් කිව්වා.

"ඇත්ත මම පහුගිය මාස ටිකේ නාස්ති කරපු සල්ලි තිබුණ නම් රත්තරන් බඩු ටික නොතියා මගේ වැඩේ කරගන්න තිබ්බා."

එතකොට ඔහුත් ඔහොම කියලා ඒ කතාව පිළිගත්තා.

අර්ථිකයක් දුර්වල වෙනකොට තමන්ගේ වත්කම්, ඉඩකඩම්, යානවාහන විකුණලා එව්වා මුදල් කරගන්න ගොඩක් උදවිය කලබල වෙනවා. මට මේ මාසේ කන්න සල්ලි මදි, ට්‍රිප් යන්න සල්ලි මදි, නැත්නම් යාළුවෝ එක්ක විනෝද වෙන්න සල්ලි මදි කියලා හිතලා රත්තරන් බඩු උගස් තියන්න හදනවා නම් ඇත්තටම ඒක මහා අපරාධයක්.

ආර්ථික ප්‍රශ්නවලට විසඳුම විදියට වත්කම් මුදල් කරන්න කලින් වියදම අඩු කරගන්න බලන්න.

ඉස්සර අපේ ගෙදර මාලුපිනි හතරක් ඉව්වා. හැබැයි දැන් හදන්නේ ව්‍යාංජන දෙකයි. මගේ බිරිඳ ඒ අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන විදියට ඒ ව්‍යාංජන දෙක රසට හදනවා. හැබැයි සමහරුන්ට එහෙම බෑ. බත්පතට කරවලත් ඕනේ, මාළුත් ඕනේ. කොච්චර ප්‍රශ්න තිබුණත් සතියට දවස් දෙක තුනක් ෆ්‍රයිඩ් රයිස් කන්නත් ඕනේ. එතකොට ඉතින් ගෙවල් දොරවල් උගස් තියන්න වෙන එක ආයේ අමුතුවෙන් අහන්න දෙයක්යෑ. එහෙම නෙමෙයි, මේ වෙලාවේ අපි ගන්න ආහාර පවා අවශ්‍යතා මත ගන්න ඒවා වෙන්න ඕනේ. මොකද තමන්ගේ අතට ලැබෙන ආදයමේ වටිනාකම අඩුවෙනකොට වියදම් සීමා කරන්නම වෙනවා.

මම ඉස්සර මගේ හැම ගමන්කම ගියේ කාර් එකේ. ඒ කාලේ මම මාසයකට ඉන්ධන ලීටර 150ක් විතර වැය කළා. මේ ආර්ථික අර්බුදය එක්ක මම දැන් බහුතරයක් ගමන්වලට යොදගන්නේ මෝටර් බයිසිකලය. ඉතින් දැන් මට වැයවෙන්නේ ඉන්ධන ලීටර 30යි.

ඉස්සර තෙල් ලීටර් 50ක් ගැහුවා කියලා රත්තරන් විකුණලා හරි දැනුත් තෙල් ලීටර් 50ක්ම ගහගන්න එක නෙමේ වැඩේ. වෙනත් විකල්ප පාවිච්චි කරලා තෙල් ප්‍රමාණය අඩු කරගන්න එකයි කරන්න ඕනේ.

අනික ආර්ථිකය දුර්වල වෙලාවල වත්කම් විකුණන්න ගියාම ඒවයේ නියම වටිනාකම ලැබෙන්නෙත් නැහැ. වත්කමකට විතරක් නෙමෙයි ඕනම දේකට ඒක එහෙමයි. මම උදහරණයක් කියන්නම්.

ඩුබායි කියන්නේ හොඳ ජොබ් මාකට් එකක් තියෙන රටක්. අදටත් ලාංකිකයන්ට එහේ තැන තියෙනවා. හැබැයි අපේ රටේ ආර්ථික අර්බුදය දන්න නිසා වෙනද ලක්ෂ තුනක් පඩි දීපු මිනිස්සු අද ලාංකිකයන්ට දෙන්නේ ඊට අඩු වැටුපක්. මොකද අමාරු වෙලාවක කේවල් කරන්න ලේසියි කියලා ඒ අය දන්නවා.

ඔයා ළඟ ඉඩමක් තියෙනවා කියලා හිතන්න. හදිසියකට කියලා ඔය ඉඩම ලක්ෂ පහකට විකුණගන්න හැදුවොත් ගැනුම්කරුවෝ මිල අඩු කරගන්න කේවල් කරන්නේ නැද්ද? ඉතින් මුදල් හදිසියකට දෙයක් විකුණනවා නම් අපිට ඒකේ හරි වටිනාකම ගන්න බැහැ. ඒක තමයි ගණුදෙනුවල සොබාවය.

ඒ වගේම තමයි මේ වෙලාවේ අපි වත්කමක් විකුණලා ගන්න මුදල්වල වටිනාකමත් අඩුයි. හිතන්නකෝ රත්තරන් මාලයක් විකුණලා ලක්ෂ දෙකක මුදලක් ගන්නවා. ඒක අරන් කඩේට ගිහිල්ලා මේ වෙලාවේ 250 ගාණේ ගන්න පුළුවන් සීනි කිලෝ 800යි. හැබැයි තව කාලයක් ගිහිල්ලා මුදලේ අගය වැඩිවුණු වෙලාවක ඔයාට ඒ ලක්ෂ දෙකෙන් 150 ගාණේ සීනි කිලෝ 1300ක් ගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම දැන් රත්තරන්වලට බැංකුවලින් ලොකු පොලියක් ගන්නවා. අත්‍යවශ්‍යම නොවන දේකට රත්තරන් උගස් තියලා මේ වෙලාවේ ප්‍රශ්න එක්ක ඒක බේරගන්න බැරි වුණොත් මොනතරම් පාඩුවක්ද? මොකද ඉස්සරහට රත්තරන් වගේ දෙයක් හදගන්නත් ලේසි වෙයි කියලා හිතන්න එපා. ඒ නිසා තමන්ගේ ළඟ තියෙන ඒ වගේ වත්කම් මුදල් කරන්න හදිස්සි වෙන්න එපා.

ගෙදර මිනිස්සු කන්න නැතිව බඩපොත්ත පිටපොත්තට ඇලිලා තියෙන වෙලාවක රත්තරන්, දේපළ පෙට්ටගම්වල පොදි ගහගන්න කියලා නෙමේ මම කියන්නේ. ඒ වෙලාවට රත්තරන් නෙමෙයි තමන් ළඟ තියෙන වටින ඕනම දෙයක් මුදල් කරන්න. මොකද මනුස්ස ජීවිතේ තරම් වටින තවත් දෙයක් නැහැනේ. හැබැයි තමන්ට අවශ්‍ය නොවන දේ කපා හරින්න පුළුවන්කම තියෙද්දිත් ඒ දේවල් අවම නොකර වත්කම් විකුණ විකුණා ඒ දේවල් කරන්න එපා.

මොකද ඊළඟ මොහොතෙදි මොකක් වෙයිද අපි දන්නෙ නැහැ. අත්‍යවශ්‍ය නොවන දේට තියෙන සේරම වත්කම් මුදල් කරලා නැති නාස්ති කළාට පස්සේ ගෙදර දරුවෙක්ට ලොකු අසනීපයක් වෙනවා, නැත්නම් ගෙදර මළගෙයක් වෙනවා, දරුවෙක්ගේ අධ්‍යාපන කටයුත්තකට හදිසියේ මුදල් අවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට මොකද කරන්නේ?

ඒ නිසා නිතරම අත්‍යවශ්‍ය සාධකය මොකක්ද කියලා හිතන්න. රත්තරන් බඩුවක්, වෙනත් වත්කමක් විකුණන්න අතට ගනිද්දි මේක හැර මේ වෙලාවේ වෙනත් විසඳුමක් නැද්ද? මීට වඩා ලොකු හදිසියක් ආවොත් මොකද කරන්නේ කියලා හිතෙන් අහන්න. එහෙම හිතලා ටිකක් ඉවසන්න. හදිස්සි නොවී අල්ලගෙන ඉන්න.

ඒ වගේම අවසාන වශයෙන් කියන්න ඕනේ මේ වෙලාවේ මේවා මේ අපි ඇති කරපු ප්‍රශ්න නෙමෙයි, දේශපාලනඥයෝ ඇති කරපුවා කියලා හිත හිතා දුක්නොවී ඒවට අවශ්‍ය වෙලාවට කතිරෙන් උත්තර දෙන්න. එතකල් ජීවන අරගලය දිනන හැටි හිතන්න. සුපර් මෑන් කෙනෙක් නැත්නම් බැට් මෑන් කෙනෙක් ඇවිල්ලා අපේ ගැලවුම්කරු වෙයි කියලා හිතන්නේ නැතිව අපේ ගැලවුම්කරු අපිමයි කියලා හිතලා මේ වෙලාවේ අපි වැඩ කරමු.

ධරණී

ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් 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

හදිස්සියකට සල්ලි අඩුපාඩුවක් තියෙනවනම්
ගෙදර තියෙන රත්තරන් උත්තරය අරගෙන DFCC බැංකුවට එන්න.

කැරට් 24 රන් පවුමකට

රු. 115,000/-

ඉහළම අත්තිකාරම් මුදලක් සහ අවම මාසික පොලී අනුපාතයක්

*කොන්දේසි අදාලවේ

0112 350000 www.dfcc.lk

DFCC බැංකුව
ඔබේ වර්ධනයට

උබේසේකර කේෂ කල්‍යාණී තෛලය

සුමුදු සුසිනිඳු මොණර පිළක්වන් කෙස් කළඹක රහස

අකලට හිසකෙස් ගැලවීම, සුදු වීම, තට්ටය පෑදීම, හිසකෙස් දිරා යාම, තඹ වර්ණ වීම, පීනස් රෝග සමනය කරයි

අවුරුදු 800කට වඩා ඉපැරණි පුරාණ පුස්කොළ පොතකින් උපුටාගන්නා ලද අත්දුටු රහස් වට්ටෝරුවක් අනුව අවුරුදු ගණනාවක් පර්යේෂණ පවත්වා සමන් මල්, සඳුන් මල් ආදී දුර්ලභ වන මල්වර්ග රාශියක් සංයෝග කර මෙම තෙල් නිෂ්පාදනය කර ඇත. අකලට හිසකෙස් ගැලවී යාම වහා නවත්වා මොණර පිළක්වන් සිය කෙස්වලින් හිස පුරවාලීමේ පුදුම බලයක් ඇති මෙම තෛලය, අතීතයේ භාරතයේ විසූ රාජකුමාරියන් පවා භාවිත කළ ශ්‍රේෂ්ඨ බල ඇති තෛලයකි. අකලට හිසකෙස් නොවැටීම, නොපැසී විශේෂ අරුම පුදුම බලයක් ඇති, කෙස් සුදුවීම, තට්ටය පෑදීම, උළුගොව්වන් කෑම නතර කිරීම, හිසකෙස් දිරා යෑම, අඩ වර්ණ වීම, පීනස් රෝග සුව වීම, හිස්සොරි වළදවීම, හිස කැක්කුම, කල්පනාව අඩුකම, නිතර කිවිසුම් යාම, ඇස් දැවිල්ල, ඇස්පෙනීම අඩුකම, කබ කඳුළු ගැලීම ආදි සියලු රෝග වළක්වයි. හිස කෙස් දික්ව මොණර පිළක් බඳු අලංකාර කේෂ කලාපයක් ලබාගැනීමට මෙම තෙල් දිනපතා හිස ගල්වන්න.

සමන් මල් සඳුන් මල් ආදී දුර්ලභ වන මල් තිස් වර්ගයක් සංයෝග කර මෙම තෛලය නිෂ්පාදනය කර ඇත.

සාම විනිසුරු පාරම්පරික හිස කෙස් රෝග විශේෂ
දේශීය වෛද්‍ය විශාරද
වෛද්‍ය ශිරෝමනි පණ්ඩිත ආර්.පී. උබේසේකර
කොටියාකුඹුර

දු.අ. 035 228 90 64 / 0725 493 435

උස් අඩි පාවහන් පළඳින්නේ තක්කඩි ගෑහැනුද?

ඔන්න මේ 2013 ඔස්කාර් සම්මාන උළෙල.

"මෙවර හොඳම නිළියට හිමි ඔස්කාර් සම්මානය දිනාගනු ලබන්නේ... ජෙනිෆර් ලෝරන්ස්..."

ජෙනිෆර් ලෝරන්ස් ඇමරිකාවේ නොම්මර එකේ නිළියක්. ඔන්න සම්මානේ ලැබෙන්නේ තමන්ට කියලා දැනගත්තහම ජෙනිෆර්ට හරි සතුටුයි. ඉතින් ජෙනිෆර් හිනාවෙවී සම්මානේ ගන්න ස්ටේජ් එකට නගින්න ගත්තා.

පඩි දෙකයි නැග්ගේ. දාගෙන හිටපු හීල් එක පැටලිලා දඩිං බිඩිං දෙඩම් කියලා ජෙනිෆර්ව බිමට පතබෑවුණා. දෙනෝදහක් ඉස්සරහා වෙච්ච දේට ජෙනිෆර්ගේ මූණ ලැජ්ජාවෙන් රතු වුණා. අනේ අපොයි! අඩි උස සෙරප්පුවක් නිසා ඔස්කාර් සම්මානෙක සතුට නැතිවෙච්ච හැටියක්.

රැකියාවලට යන බහුතරයක් බවලතියෝ දැන් නිතරම දන්නේ අඩි උස සෙරෙප්පු (High Heels). හීල්ස් නිසා ජෙනිෆර්ට වුණා වගේ අකරතැබ්බයක් නොවිච්චි බවලතියක් හොයාගන්න එක කළු නික හොයනවටත් වඩා අමාරු වැඩක්. අඩි උස සෙරෙප්පු නිසා අපිට ලැබෙන වාසිත් තියෙනවා. හැබැයි අවාසි ඊට වැඩියි. ගැලපෙන අඩි උස සෙරෙප්පු තෝරගන්නේ කොහොමද, එච්චා දාගෙන හරියට ඇවිදින්නේ කොහොමද, එතැනින් ගියාම ලෙඩ නොවී අඩි උස දන්නේ කොහොමද වගේ වැදගත් කතා ගොඩක් අද කතා කරමු.

දැන් අඩි උස සෙරෙප්පු දන්නේ ගෑනු වුණාට මුලින්ම මෙච්චා දාලා තියෙන්නේ පිරිමි. පුරාණ ඊජිප්තුවේ මස් මරන්නන් සත්තුන්ගේ ලේ කකුල්වල ගෑවෙන එක නතර කරන්න ලී වලින් අඩි උස සෙරෙප්පු හදගත්තලු. පස්සේ යුරෝපයේ ඉන්න පිරිමිත් අඩි උස දන්න පටන් අරන්.

යුරෝපයේ ගෑනු මුලින්ම සමානාත්මතාවය ඕනේ කියලා පිරිමින්ගෙන් මුලින්ම ගේම ඉල්ලන්න ගත්තේ එක්දස් හයසිය ගණන්වලදි. ඒ කාලේ ගෑනු කොණ්ඩ කොටට කපලා සිගරැට් බොන්න වගේම අඩි උස දන්නත් පටන්ගත්තලු. බවලත් උදවිය අඩි උස දන එකෙන් පිරිමින්ට ලැජ්ජාවක් වෙනවා කියලා හිතච්ච පුරුෂ පක්ෂය අඩි උස දන එක ගෑනුන්ටම බාර දීලා අත පිහිදන් පැත්තට වුණාලු.

පස්සේ අඩි උස දන්නේ සරාගී ගෑනු කියලත් මතයක් තිබිලා. ඒ නිසා පිරිමි වශී වුණේම අඩි උස දපු අයටලු. ඒ නිසා අඩි උස දාලා පිරිමින්ව රවට්ටගන්න තක්කඩි ගෑනුන්ට මායාකාරියන්ට වගේ සලකන්න කියලා 17 වැනි සියවසේ යුරෝපීය රටවල නීතියක් පවා තිබුණලු.

හීල්ස් දැම්මහම ගෑනු සරාගී වෙනවා කියන කතාවේ ඇත්තක් නැත්තෙත් නෑ. අඩි උස සෙරෙප්පු දැම්මහම ශරීරයේ බලය බෙදෙන විදියත් එක්ක ශරීරයේ උඩ කොටස ඉස්සරහටත් පහළ කොටස පිටිපස්සටත් තල්ලු වෙනවා. එතකොට කාන්තා ලාලිත්‍ය වැඩිදියුණු වෙලා පේනවා. අනික උසින් අඩු කෙනෙක්ට උස වැඩි කරගන්නත් මේක හොඳයි. හැබැයි එහෙමයි කියලා නිතරම උඩින් යන්න හදන එක තමා ලෙඩේ.

කකුල් දෙකයි යටි පතුලයි තමයි අපේ මුළු සර්වාංගෙම බර දරාගන්නේ. බර දරාගෙන ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය රඳවගෙන වැටෙන්නේ නැතිව ඇවිදගන්න අපිට උදව් කරන්නෙ ඒ දෙපළ. ඒ නිසාම කකුල්වල අස්ථි 26කුයි, සන්ධි 33කුයි, අස්ථි බන්ධන 107ක් වගේම මාංශපේශී සහ බලනහර 19යි පිහිටලා තියෙනවා.

බර දරාගන්න ඔච්චර ගැජට්ස් තිබ්බට අඩි උස සෙරෙප්පු දද්දි අපේ මුළු සිරුරේම බර තනියම දරාගන්න වෙන්නේ කකුලේ ඇඟිලිවලට. උස වැඩි වෙන්න වෙන්න ඒ බර වැඩි වෙනවා. අඟල් 3ක උසක් දැම්මොත් ඇඟිලිවලට යන බර 76%යි. අඟල් 2=57%, අඟල් 1= 22%යි.

අපි සැතපුමක් පයින් යනකොට 5280 වාරයක් කකුල පොළොවේ වදිනවා. ඇවිදින වෙලාවට නිකන් හිටගෙන ඉන්න වෙලාවට වඩා ශරීරයේ බර හතර ගුණයක් විතර කකුල්වලට දැනෙනවලු. ඉතින් හීල්ස් දාගෙන යද්දි ඒ මුළු බරම යන්නේ ඇඟිලිවලට. ඇවිද්ද පය දහස් වටී කිව්වට හීල්ස් දාගෙන ඇවිදින පය නම් පච් කියලා තමයි කියන්න වෙන්නේ.

මොකද අපේ චූටි ඇඟිලිවලට බැරි බර කරේ තියන් තනියම යන්න අමාරුයි. එතකොට ඒ පීඩනේ දණහිස, කොන්ද, වළලුකරටත් යෙදෙනවා. එතකොට කාලයක් යද්දි කොන්දේ, වළලුකරේ, දණහිසේ, කලවාවල වගේම ශ්‍රෝණිය ආශ්‍රිතවත් වේදනා ඇතිවෙන්න පුළුවන්. විලුඹ ශරීරයෙන් ඉස්සෙනකොට කොන්ද සහ පාද අතර තියෙන්න ඕන ස්වභාවික හැඩය වෙනස් වෙනවා. එතකොට කකුලේ මාංශපේශී උඩට උඩට ඇදෙනවා. ඔය වැඩෙන් කාලෙකදි මාංශපේශී ඉරෙන්න වුණත් පුළුවන්.

කාන්තාවන්ට ඇතිවෙන Low Back Pain (කොන්දේ පහළ කොටසේ වේදනා), Metatarsalgia (පාදයේ පේශි වේදනා), Plantar Fasciitis (පතුල් ආශ්‍රිත වේදනා) වගේ තත්ත්වයන් ඇතිවෙන්න මූලික වශයෙන් බලපාන්නෙ උස අඩි කියලයි වෛද්‍යවරුන් කියන්නේ. ඒ විතරක් නෙමෙයි දීර්ඝකාලයක් හීල්ස් දැම්මහම ශරීරයේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වෙනස් වෙන නිසා කාලයක් යද්දි කොන්දේ කුදු ගතියක් ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්. වැඩි පීඩනේ නිසා ඇඟිලි තෙරපීම නිසා ඇඟිලිවල හැඩය වෙනස් වෙන්නත් පුළුවන්. (විකලාංග), තව පතුල්වල කරගැට, විලුඹේ ඉදිමීම් වගේ ප්‍රශනත් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ ප්‍රශ්න අවම කරගන්න හරිහමන් හීල් එකක් තෝරගන්න. විශේෂ අවස්ථාවකට හැර සාමාන්‍ය ගමන්වලට අඟල් 3ට වඩා වැඩි හීල්ස් ගන්න එපා.

අඩි උස ගන්නකොට කකුලේ නියම ප්‍රමාණය බලලා ගන්න ඕනේ. ඒකට අනිවාර්යෙන්ම හීල් එක කකුලට දාලා බලන්නම ඕනේ. මොකද හීල් එක කකුලට ලොකු වුණොත් ඒක අපිට දන්න අමාරුයි. නැත්තම් කිට් කිට්යේ තද වුණොත් කකුල් කැපිලා තුවාල වෙන්න පුළුවන්. අඩි උස සෙරෙප්පු ගන්න යනකොට ටිකක් රෑ වෙලා යන්න. මොකද උදේට අපේ කකුල් ටිකක් තදයි. ටිකක් ඇවිදලා කරලා මාංශපේශී ලිහිල් වුණහම තමයි කකුලේ හරි ප්‍රමාණය මතුවෙන්නේ.

හීල්ස් තෝරගන්නකොට තමන් ප්‍රවාහනය කරන විදිය ගැනත් හිතන්න. බස් එකේ යන කෙනෙක් නම් හීල්ස් දාගෙන නගින්න බහින්න අමාරු වෙන්න පුළුවන්. නැත්තම් බස් එකේ ඉන්න කෙනෙක්ගෙ කකුල පාගලා ශුද්ධ සිංහල වචනවලින් අහගන්න වෙන්නත් පුළුවන්. අනික වෙලාවට කෝච්චිය අල්ලන්න එහෙම දුවනවා නම් හීල්ස් දාගෙන දුවන්න එහෙමත් අමාරුයිනේ.

ඉතින් එදිනෙදා භාවිතයට අඩි උස සෙරෙප්පු දෙකක් ගන්නවා නම් Chunky Heels නැත්තම් Wedge Heels තෝරගන්න. ඒ කියන්නේ මේවගේ පිටිපස්සේ අඩියේ පෘෂ්ඨ වර්ගඵලය වැඩියි. කිව්වා වගේ පොදු ප්‍රවාහනයක යන කෙනෙක්ටත් මේව්වා තමා හොඳම.

හීල් එකක් තෝරගත්තහම ඒක එවෙලෙම දාලා ටිකක් ඇවිදින්න. සෙරප්පුව දැම්මහම ඇඟිලිවලට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් තියෙනවාද බලන්න. ඒ වගේම සෙරෙප්පුව ගන්න කලින් දෙපැත්තෙන් අල්ලලා ටිකක් නවලා බලන්න. ඉක්මනින්ම නැවෙනවා නම් අපේ ශරීර ශක්තිය දරාගන්න උන්දැට බැහැ.

විශේෂ ගමනකට ඇර සාමාන්‍ය පාවිච්චියට Point Heels ගන්න එපා. ඒ කියන්නේ පිටිපස්සේ අඩිය ගොඩාක් හීනි එව්වා. අපි අර කිව්ව ගොඩක් සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්නේ මෙන්න මේ ජාතිය නිසයි.

ඒ වගේම වළලුකර වටේට පටියක් තියෙන හීල් එකක් නම් තවත් හොඳයි. එතකොට පටියෙන් කකුල සෙරප්පුවේ රැඳෙන නිසා සෙරප්පුව දරාගෙන ඉන්න පීඩනේ කකුලට යන්නේ නැහැ.

ඒ වගේම සෙරෙප්පුවේ ඉස්සරහා මූණත රවුමට තියෙනවා නම් ශරීරයේ බර සමතුලිත කරගන්න ඒක උදව්වක්. මොකද ඒකෙන් අපේ මුළු කකුලම බිමට ගෑවෙනවනේ. හැබැයි ඉස්සරහා හීන් උල් හැඩේ එව්වගෙන් නම් අපේ බර සමතුලිත කරගන්න අමාරුයි.

ඊළඟ දේ හීල් එකක් දාලා හරියට ඇවිදින්න. නැත්තම් ඒකෙන් වද විඳින්න වෙන්නෙත් කකුල්වලටමයි. හීල් එකක් දාලා ඇවිදිනකොට මුලින්ම පොළොවට වදින්න ඕනේ හීල් එක. ඒ කියන්නේ පිටිපස්සේ අඩිය. පස්සේ තමයි ඇඟිලි ටික පොළොවට වදින්න ඕනේ.

අඩි උස දන් ඇවිදිද්දි ගොඩාක් දුරින් අඩිය තියන්නත් එපා. ළඟින් අඩිය තියන්නත් එපා. මධ්‍යස්ථ දුරින් කකුල තියලා සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදින්න. ඒ වගේම නිතරම කල්පනාවෙන් ඇවිදින්න. නැත්තම් වෙන්නේ අර ජෙනිෆර්ට වෙච්ච වැඩේ තමයි.

මඩ නැත්තම් වැලි තියෙන තැනක ඇවිදිනවා නම් කිසිම වෙලාවල හීල් එක පොළොවේ තියන්න එපා. විලුඹට බර නොදී ඇඟිලි තියෙන කොටසින් විතරක් ඇවිදින්න. පඩිපෙළක යනවා නම් බර දෙන්න ඕනේ ඇඟිලිවලට. ඒ වගේම නිතරම පඩිපෙල් ආධාරකය අල්ලගෙන පඩි නගින්න.

හීල්ස් දැම්මහම ගෑනු සරාගී වෙනවා කියන කතාවේ ඇත්තක් නැත්තෙත් නෑ

අර කිව්වා වගේ විශේෂ ගමන්වලට විතරක් හීල්ස් දන්න පුළුවන් නම් වැඩිය හොඳයි. හැබැයි ඉතින් ඔෆිස්වලට අඩි උස දන්න දැන් අපේ නෝනලා පුරුදු වෙලානේ. ඒ නිසා පුළුවන් නම් කාර්යාලයට යනකොට හීල්ස් දාගෙන ගිහිල්ලා ඇතුළේදි දාගන්න ලස්සන සැහැල්ලු සෙරෙප්පු කුට්ටමක් තියාගන්න. නැත්තම් සතියට දවස් දෙකක්වත් ෆ්ලැට් සෙරෙප්පු දන්න බලන්න.

ඉඩ ලැබුණු හැටියේ හීල් එක ගලවලා කකුලේ ඇඟිලි චලනය කරලා ඇඟිලිවලට පොඩි ව්‍යායාමයක් කරන්න. රාත්‍රී කාලෙදි මඳ උණුසුම් වතුරට ලුණු ටිකක් දාලා කකුල ටිකක් දාගෙන ඉන්න. සතියට පාරක් අයිස් කැටවලින් කකුල් සම්බාහනය කරන්න.

හීල්ස්වල අඩියට දන්න වෙළඳපොළේ පෑඩ්ස් වර්ග තියෙනවා. ඒවගෙන් කකුලට දැනෙන පීඩනය වේදනාව අඩු කරගන්න පුළුවන්. ඒ පෑඩ්ස් හොයාගන්න බැරිනම් සනීපාරක්ෂක තුවායක් නැත්තම් කොට්න් පෑඩ් කෑල්ලක් ගානට කපලා සපත්තුවේ ඇතුළට දාගන්නත් පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

හමුදාවේ අලි ගණන්කාරයා පන්සලේදී උපාසක වෙලා

සාජන් මේජර් කණ්ඩුල වීරා

“අවසරයි අපෙ හාමුදුරුවනේ, වීරා ගෙනියන්න ගත්තු තීරණයනම් එතරම් ඇඟට ගුණ නෑ.”

පින්නවල අලි සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ සිටි වීරා නම් හස්තියා රැගෙන යන්නට තීරණය කළ පසු කඩුවෙල කොතලාවල සංඛපිට්ඨි විහාරාධිපති ශාස්ත්‍රවේදී පූජ්‍ය කනංගම නාරද ස්වාමීන් වහන්සේට ලැබුණේ එවැනි ප්‍රතිචාරයකි. නමුත් වසර ගණනාවක් තිස්සේ ලිපි සිය ගණනක් බලධාරීන්ට යොමු කිරීමේ උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තෝරාගත් අලියා අතහැර දැමීමේ කිසිඳු කැමැත්තක් උන්වහන්සේට නැත. කිසිවකු නිවැරදි හේතුවක් පවසන බවක්ද නොපෙනේ.

කෙසේ හෝ අවසන වීරාගේ කියුම් කෙරුම් එළියට ආවේය. වීරා, තමාව බලාගත් ඇත්ගොව්වා කටට ගෙන තුනටිය පෙදෙසින්ම හපා තිබුණේ ඊට සතියකට පමණ පෙරය. මේ වනවිටත් එම පුද්ගලයා ඔත්පලව සිටී. නමුත් ඒ ඇඟ කිළිපොලා යන සිදුවීම ඇසීමෙන්වත් නාරද හිමියන්ගේ අදහස වෙනස් වූයේ නැත. ඒ අනුව වීරා හාමුදුරුවෝ සමඟ පින්නවල සිට කඩුවෙල, කොතලාවල සංඛපිට්ඨි විහාරස්ථානයට ගියේය. පන්සලකට පැමිණියා කියා දඩබ්බරකම එකවර අඩුකරගත හැක්කේ මොන ජගතෙකුටද? ඒ නිසා වීරාගේ පහරදීමකින් කනංගම නාරද හිමියන්ට මාස තුනක පමණ කාලයක් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමටත් සිදුවිය.

මේ වීරා එසේ මෙසේ අලියකු නොවේ. හෙතෙම යුද හමුදාවෙන් විශ්‍රාම ලැබූවෙකි. ‘සාජන් මේජර් කණ්ඩුල වීරා’ යන ගෞරව නාමයෙන් ඔහු හැඳින්විය යුතුය. තමා කළ සේවය වෙනුවෙන් හෙතෙම විශ්‍රාම වැටුපකට පවා හිමිකම් කියයි. පැටවා කාලයේ යුද හමුද සේවයේ නිරත වෙද්දී නිදහස් දින උත්සව ආදී විශේෂ අවස්ථාවලට සාජන් මේජර් කණ්ඩුල වීරා සහභාගී වී තිබේ. ඉහළ නිලධාරීන්ට ආචාර දක්වනවා මෙන්ම තමාට පහල නිලයන්ගේ ආචාරයද කණ්ඩුල වීරාට හිමිවිය. යුද හමුද පුහුණුව නිසාම පෙරහරක ගමන් ගන්නා අන්දම කණ්ඩුල වීරාට අමුතුවෙන් ඉගැන්වීමට අවැසි වුණේ නැත. හිස කෙළින් තබාගෙන අභිමානවත් ලෙස ගමන් කිරීම කණ්ඩුල වීරාගේ ස්වභාවයයි. හමුද සේවයෙන් විශ්‍රාමගත් පසු වීරා නැවතත් සිය මහගෙදර වූ පින්නවලට පැමිණියේය. මේ දැවැන්තයාට කඩුවෙල සංඛපිට්ඨියට පැමිණීමේ මග සෑදුනේ ඒ අනුවයි.

සංඛපිට්ඨි විහාරස්ථානයට පැමිණීමෙන් පසු කණ්ඩුල වීරා මෙරට සුප්‍රසිද්ධ හස්ති පාලකයකු වන හේරත් හාමි යටතේ පාලනය කිරීමට පූජ්‍ය කනංගම නාරද ස්වාමීන් වහන්සේ පියවර ගත්හ. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වීරාගේ දඩබ්බර ගති පහව යන්නට විය. මේ ඒ දඩබ්බරයාම දැයි කෙනෙකුට සැක හිතෙන තරමට වීරා තැන්පත් විය. මේ වනවිට ඔහුව බලාගන්නේ ඉසුරු ය. ඔහු මෙරට හස්ති පාලකයින් අතර බොහෝ ළාබාල අයෙකු වීමද විශේෂත්වයකි. ඔවුන් දෙදෙනාගේ බැඳීමද අපූරුය. මහනුවර ඇසළ පෙරහර මංගල්‍යයට සහභාගි වනවිටද සාජන් මේජර් කණ්ඩුල වීරා නරඹන්නන්ගේ මෙන්ම රූපවාහිනී විස්තර විචාරකයින්ගේ පවා අවධානයට ලක්විය. ඒ හෙණ්ඩුව වෙනුවට හස්ත සංඥා මගින් ඔහු පාලනය වීම නිසාය. අතින් ලබාදෙන සංඥාවට කණ්ඩුල වීරා ඉතා කීකරුව අවනත වෙයි. එනිසා ඉසුරු සහ කණ්ඩුල යහළුවන් දෙදෙනෙකු වැනිය. සෑම දිනකම උදයේ ඉසුරු සහ කණ්ඩුල වීරා ගම වටා පැය දෙකක් පමණ ගමන් කිරීම සාමාන්‍ය දසුනකි. නාරද හිමියන්ගේ උපදෙස් මත එලෙස සිදු කෙරෙනුයේ කණ්ඩුලගේ ශරීර සුවතාව වෙනුවෙනි. ඒ ගමනේදී මග දෙපස ගම්වාසීන්ගේ ආදරයද අඩු නැතිවම කණ්ඩුල වීරාට හිමිවේ. කෑමබීමද ලැබේ. මේ රවුම් ගැසීම අවසන් කර පැමිණෙන කණ්ඩුල වීරා තමා වෙනුවෙන්ම සකසා ඇති ජල ටැංකියට බැස ස්නානය කරයි. ඇතැම් අවස්ථාවල ඊට මිතුරෙක්ද හවුල් වෙයි. ඒ, කඩුවෙල රංකඩු පත්තිනි දේවාලයට අයත් තාරක යි. මෙරට දීර්ඝතම ඉතිහාසයක් හිමි පෙරහර මංගල්‍යයකට හිමිකම් කියන කඩුවෙල සංඛපිට්ඨි විහාරස්ථානයේ අභිමානවත් ලෙස වැජඹෙන සාජන් මේජර් කණ්ඩුල වීරාට ඉඳහිට සිය යටගියාවද මෙනෙහි වෙයි. ඒ යුද හමුද නිල ඇඳුමෙන් යමෙකු විහාරස්ථානයට පැමිණි විටය. ඔවුන්ට ආචාර සමාචාර කිරීමට කණ්ඩුල වීරා දෙවරක් සිතන්නේ නැත. ඒ, පුරුදු සුවඳ හිත කොනක නොනැසී තියෙන නිසාම විය හැකිය.

විශේෂ ස්තුතිය - තිලාන් රංගන මහතාට

රජනිකා ලියනගේ

ඔබට මුදල් හදිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සින්න වෙන්න යනවාද?

F.A.Ads

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා

පවුමට රු. 43,000/- ක් ම වැඩිපුර

1% ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න

ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න

විශේෂ සහන රැසක් සමගින්

නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට Loan එකකුත්

*කොන්දේසි අදාලවේ

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

පසුගිය නොවැම්බර් 28 වැනිදා ක්‍රිකට් පිටියට මංගල සීනු හැඬවූ දිනයක් වූයේ මෙරට ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙකුගේම විවාහ ගිවිස ගැනීම එදිනට යෙදී තිබුණු නිසයි. එකී ක්‍රීඩකයින් තිදෙනා චරිත් අසලංක, පැතුම් නිස්සංක සහ කසුන් රාජිතයි. ශ්‍රී ලංකා ඇෆ්ගනිස්තාන තරඟාවලිය අතරතුර විවාහ ගිවිසගත් මේ තිදෙනා පසුදා පල්ලේකැලේ ක්‍රීඩාංගණයේ පැවති අවසන් තරඟයටද ක්‍රීඩා කරන අයුරු දක්නට ලැබුණි. ඒ අතරින් කාගේත් අවධානයට යොමුවූයේ චරිත් අසලංකයි. ඒ ඔහු තම බිරිඳ වෙනුවෙන් මංගල තෑග්ගක් ලෙස කලකට අමතක නොවෙන විදියේ සුපිරි ඉනිමක් ක්‍රීඩා කළ නිසාය. එහිදී චරිත් 4 පහර 5ක් සහ දැවැන්ත හයේ පහර 4ක්ද සමඟින් පන්දු 72කදී වේගවත් ලකුණු 83ක් ලබාගත්තේ ඇෆ්ගනිස්තාන කණ්ඩායම ලබාදී තිබූ ලකුණු 313ක දැවැන්ත ඉලක්කය හඹායමිනි. එම ඉනිම දෙස බලද්දී අපිට හිතුණේ පසුගිය තරඟාවලි කිහිපයේදීම අසාර්ථක වූ අසලංක අලුත බැඳපු මනමාලිගේ වාසනාවටදෝ නැවතත් ලකුණු අතරට පැමිණ ඇති බවයි. ඉතින් චරිත්ට වාසනාව ගෙනා අලුත් මනමාලි කාවින්දිකා හංසිනී සමඟ ආදරණීය කතාබහක් වෙනුවෙන් පසුගියදා අපි ඒ සොඳුරු කැදැල්ලට ගොඩවැදුනෙමු.

අසලංකගෙන් අලුත ගෙනා මනමාලිට හයේ පහර 4යි

ක්‍රිකට් තරඟාවලියක් අස්සේ හිටපු ගමන් බැන්දේ මොකක්හරි විශේෂ හේතුවක් නිසාද?

හිටපු ගමන් බැන්දේ නෑ. පහුගිය නොවැම්බර් 26 වැනිදාට අපි යාළුවෙලා අවුරුදු දහයක්. එදා තමයි බඳින්න හිතාගෙන හිටියේ. ඒත් එදාට නැකැත් තිබුණේ නෑ. ඒක නිසා තමයි 28 බඳින්න වුණේ.

***ඔය දෙන්නගේ විවාහය දවසේම ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ තවත් දෙන්නෙක් විවාහ වුණා. ඒක කතාවෙලා කරපු වැඩක්ද?**

අනේ එහෙම දෙයක් නෑ. ඒක හරිම අහම්බෙන් සිද්ධවුණේ. තුන්දෙනාටම නැකැත් දවස් විදියට ලැබිල තිබුණේ නොවැම්බර් 28. ඒකයි විවාහ තුනක්ම එකම දවසේ සිද්ධ වුණේ.

දැන් එතකොට ලොකුවට වෙඩින් එකක් එහෙම ගන්න අදහසක් නැද්ද?

ඒ ගැන නම් තාම හිතලා නෑ. පුංචි අදහසක් තියෙනවා ලබන අවුරුද්දේ ගන්න. ඒත් ඉතින් හරියටම කියන්න බෑ.

වෙඩින් එක කෙසේ වෙතත් බැන්ද දවසට පහුවදම චරිත්ගෙන් ඔයාට අමතක නොවෙන තෑග්ගක් ලැබුණා නේද?

(සිනාසෙමින්) ඔය කියන්නේ ඇෆ්ගනිස්තානේ එක්ක තිබුණු අන්තිම එක්දින මැච් එකේදී චරිත් ගහපු ඉනිම ගැනනේ. අම්මෝ ඒ ඉනිම ගැන නම් කියන්න වචන නෑ. ඇත්තටම ඒක නම් චරිත් මට දීපු තෑග්ගක් වගේ තමයි.

කොහොමහරි දැන් කාවින්දිකා කියන්නේ චරිත් අසලංකගේ ආදරණීය බිරිඳ. ඒ ගැන මොකද ඉතින් හිතෙන්නේ?

ගොඩාක් සතුටුයි. ඒත් තාම එයා සැමියා මං බිරිඳ කියලා දෙන්නටම හිතෙන්නේ නෑ. කලින් වගේම අපි ආදරවන්තයෝ වගේ ඉන්නේ. චරිත් නම් කියනවා අමාරුවෙන් හරි දැන් අපි සැමියයි බිරිඳයි විදියට හිතන්න ඕනලු. හැබැයි වැඩේ කියන්නේ දෙන්නටම තවමත් එහෙම හිතෙන්නේ නෑ.

අපට කියන්න මුලින්ම චරිත්ව ඔයාට මුණගැහුනේ කොහොමද?

ඒක වෙන්නේ ස්කූල් වෑන් එකේදි. එයා ගාල්ල රිච්මන්ඩ් එකට ඉස්කෝලේ යනකොට මං ගියේ ගාල්ල රිපන් බාලිකා එකට. ඉතින් දෙන්නම උදේ යන්නේ එකම ස්කූල් වෑන් එකේ. මං එයාට වඩා අවුරුද්දක් බාලයි. අපි යාළු වෙනකොට එයා දහයේ මං නවයේ. ඒත් චරිත් නම් දැන් කියනවා එයාට මං ගැන ආදරේ හිතුණේ එයා හතේ

ආදරේ හිතුණේ මං හයේ පන්තියේ ඉන්නකොටලු. කැමතිද අහන්න මං ටිකක් ලොකු පන්තියකට එනකල් හිටියලු

තුන්වැනි දවසෙත් හොඳටම බැනලා ඊට පහුවදා යාළු වුණා

මං හයේ පන්තිවල ඉන්නකොට කියලා. ඒ කාලේ ඇහුවේ නැත්තේ මොකද ඇහුවම එයා කියනවා කැමතිද අහන්න මං ටිකක් ලොකු පන්තියකට එනකල් හිටියලු.

කොයි ගෑනු ළමයා වුණත් කොල්ලෙක්ට එකපාරම කැමතිවෙන්නේ නෑනේ. කාවින්දිකා එයාට ගණන් ඉස්සුවේ එහෙම නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) ගණන් ඉස්සුවේ නෑ කියන්නමත් බෑ. මට මතක විදියට එයා අවුරුදු දෙකක් විතර මගේ පස්සෙන් ආවා. ඒ දවස්වල මං එයා දිහා බලන්නෙවත් නෑ. ඉතින් චරිත් මගේ යාළුවෙකුටත් කියලා තිබුණා මං හෙන ආඩම්බර කෙල්ලෙක්, හැබැයි කොහොමහරි යාළුවෙලා තමයි පස්ස බලන්නේ කියලා.

දැන් එකම ස්කූල් වෑන් ඉස්කෝලේ යද්දි චරිත් ඔයාට කැමතියි කියලා කොහොමද දැනගත්තේ?

දැනගත්තා කියන්නේ එයා මගෙන් දවස් දෙකක්ම ඇහුවා. මං හැමෝම ඉස්සරහා එයාට "ඔයා ඔහොම අහන්නේ මොකටද" කියලා බැන්නා. ඒත් එයා තුන්වැනි සැරේටත් මගෙන් ඇහුවා. එදත් මං හොඳටම බැන්නා. එද නම් එයා ගොඩාක් දුකෙන් මගේ මූණවත් නොබලා ගියා. එද නම් මටත් එයා ගැන දුක හිතුණා. ඉතින් පහුවද එයා එක්ක යාළු වුණා. ඒ 2012 නොවැම්බර් 26 වෙනිද.

ඒ යාළුවෙලා ඔයා චරිත්ට බරපතළ කොන්දේසියක් දැම්මා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව්. මං කිව්වා "හරි මං ඔයත් එක්ක යාළු වෙන්නම්, හැබැයි ඒ මාසෙකට විතරයි" කියලා. හැබැයි ඉතින් එයාගේ ආදරේ ඉස්සරහා ඒක වචනයක් විතරක්ම වුණා.

චරිත් ඒ කාලේ ඉඳන්ම ඔයා ළඟදි හොඳ ගායකයෙක්ලු නේද?

(සිනාසෙමින්) කොහොමද ඒක දැනගත්තේ? ඇත්තටම එයාට හොඳට සිංදු කියන්න පුළුවන්. යාළුවුණු මුල් කාලේ එහෙම මට අහගෙන ඉන්න සිංදු කියනවා.

> **එයා ක්‍රිකට්වලින් ඉහළට එන්න එන්න මට වෙනදටත් වඩා ආදරේ කරන්න ගත්තා. එයාට ඕන නම් තිබුණා මාව අතෑරලා වෙන කෙනෙක්ට ආදරේ කරන්න. ඒත් එයා එහෙම කළේ නෑ**

ඔයා චරිත්ගේ පෙම්වතිය වුණේ එයා ජාතික කණ්ඩායමට එන්න කලින්නේ. නිකන් හරි ඒ කාලේ ඔයා එයාට ක්‍රිකට් අතාරින්න කියපු අවස්ථා නැද්ද?

මං කෙළින්ම එහෙම කියලා නෑ. ඒත් මං ඒ කාලේ නිතරම එයාගෙන් ඇහුවා "ක්‍රිකට් ගහලා හරියනවද ජොබ් එකක් කරන්නේ නැද්ද" කියලා. තව ඇහුවා "ඔයා ලොකුවෙලා කවුද වෙන්නේ" කියලා. ඒ හැමවෙලාවෙම එයාගේ උත්තරේ වුණේ "මං ක්‍රිකට් ගහනවා" කියලා. ඉතින් මට ඒ වෙලාවට තරහත් යනවා. හැබැයි මට ඒ කාලේ ක්‍රිකට් ගැන එහෙම දැනීමක් තිබුණේ නෑ.

ආදරේ කරන කාලේ චරිත්ගේ කරට ඔයා බලගතු මාලයක් දැම්මා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) එයා පාසල් ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ඉන්නකොට මං සැරයක් එයාට මාලයක් දුන්නා. ඒක දීපු දවසේ මැච් එකක් තිබිලා එයා ලකුණු සීයක් ගැහුවා. ඉතින් එයාට යාළුවෝ විහිලු කරලා තිබුණා "මාලේ නිසයි සීයක් ගැහුවේ" කියලා. මේ ළඟක් වෙනකල් ඒ මාලේ චරිත්ගේ කරේ තිබුණා.

එතකොට ඒ කාලේ නිකමට හරි චරිත් ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරයි කියලා කාවින්දිකා හිතුවද?

මට නම් එහෙම හිතිලම නෑ. මොකද මට ක්‍රිකට් ගැන තේරුමක් තිබුණේ නෑනේ. ඒත් පස්සේ මට තේරුණා චරිත් ක්‍රිකට් නම් අතාරින්නේ නෑ කියලා. පස්සේ ඉතින් මමත් එයාට ක්‍රිකට්වලින් ඉදිරියට යන්න උදව් කළා.

චරිත් ජාතික කණ්ඩායමට තේරිලා කියන ආරංචිය මුලින්ම දැනගන්නකොට මොකද හිතුණේ?

එයා මුලින්ම ටෙස්ට් කණ්ඩායමට තේරුණේ. චරිත් රෑ කෝල් එකක් දීලා තමයි මට කිව්වේ. මට හිතාගන්න බැරිවුණා. පුදුම සතුටක් ආවේ. ඒත් එයාට ආබාධයක් ඇවිත් ඒ සැරේ ක්‍රීඩා කරන්න බැරිවුණා.

කාවින්දිකාට චරිත් ක්‍රීඩා කරපු තරඟ අතරින් අමතකම නැති තරඟයක් ඇතිනේ?

එයා මාස කීපයකට උඩදි ඕස්ට්‍රේලියාවට එරෙහිව පළවැනි එක්දින ශතකය ගහපු මැච් එක අමතක වෙන්නේ නෑ. එද මට චරිත් මැච් එක බලන්න එයාලගේ අම්මලත් එක්ක එන්නත් කිව්වා. ඒත් මං ගියේ නෑ. එද නම් "ඇයි මං ගියේ නැත්තේ" කියලා දුක හිතුණා.

ඇත්තද මැච් එක්කට කලින් චරිත්ට කෝල් අරන් බැට් කරන්න උපදෙස් දෙනවා කියන්නේ?

(සිනාසෙමින්) අයියෝ බොරු බොරු. මං මැච් එකකට කලින් එයාට කියන්නේ එද දවසේ උපරිමයෙන් සෙල්ලම් කරන්න කියලා විතරයි.

අද වෙනකොට චරිත් අසලංක කියන්නේ ජාතික කණ්ඩායමට නැතුවම බැරි ක්‍රීඩකයෙක්. ඒ ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

ගොඩාක් සතුටුයි. එයා ආපු ගමන මං පොඩි කාලේ ඉඳන්ම දැක්කා. ඇත්තම කිව්වොත් එයා අද ඉන්න තැනට ආවේ ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්ක. ඒ නිසා අද එයා ඉන්න තැන ගැන එයා තරමටම මමත් සතුටු වෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෝ හරි කාර්යබහුලයි. විවාහ ජීවිතේට ඒක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයිද?

ඒක මං තේරුම් අරන් ඉන්නේ. අපි ආදරේ කරන කාලෙත් ක්‍රිකට් නිසා මාස දෙක තුන හම්බෙන්නේ නැතුව ඉඳලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවට ෆෝන් එකෙන් තමයි කතා කරන්නේ. ඒත් අනෙක් වෙලාවට නම් අපි දෙන්නා හිටියේ එකටමයි.

අලුත බැඳපු ජෝඩුව ඉඳලා හිටලා රණ්ඩු එහෙම වෙන්නේ නැද්ද?

පොඩි පොඩි රණ්ඩු නම් වෙනවා. මං තමයි මොකක් හරි කියලා එයාව රණ්ඩුවට අල්ලගන්නේ. අන්තිමේ ඉතින් මමම තමයි පස්සෙන් ගිහින් ආයෙත් යාළුවෙන්නේ. එයා ගොඩාක් ඉවසන කෙනෙක් හින්දම හොඳයි.

චරිත්ට වැඩිපුරම කේන්ති යන්නේ ඇයි?

එයත් එක්ක ඉන්නකොට මං ෆෝන් එක එබුවොත් එයාට කේන්ති යනවා.

චරිත් ක්‍රිකට්වලින් ටික ටික ඉහළට එනකොට ඔයාට ඔයා ගැන බයක් හිතුණේ නැද්ද?

එයා ක්‍රිකට්වලින් ඉහළට එන්න එන්න මට වෙනදටත් වඩා ළංවුණා. එයා මට වෙනදට වඩා ආදරේ කරන්න ගත්තා. එයාට ඕන නම් තිබුණා මාව අතෑරලා වෙන කෙනෙක්ට ආදරේ කරන්න. ඒත් එයා එහෙම කළේ නෑ.

අලුත් මනමාලිට ලැබුණු නැන්දම්මා එහෙම හොඳයිද?

චරිත්ගේ අම්මා ගොඩාක් හොඳයි. මට එයාගෙම දරුවෙකුට වගේ සළකන්නේ. මට හැමවෙලේම හිතෙනවා ඒ වගේ නැන්දම්මෙක් ලැබුණේ මගේම වාසනාවට කියලා.

අවසාන වශයෙන් ඔය දෙන්නගේ අනාගත බලාපොරොත්තු එහෙම මොනවද?

අපේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව හැමදම සතුටින් ආදරෙන් ඉන්න එක තමයි. ඒ වගේම චරිත් හරිම ආසාවෙන් ඉන්නවා ලෝකයේ හොඳම පිතිකරුවා වෙන්න. ඒ ඇරුණම දැනට නම් වෙන බලාපොරොත්තු නෑ.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ලංකාවේ ප්‍රථම සිංහල ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාව තමයි සුමනා නෙල්ලම්පිටිය මහත්මිය. ගොඩක් අය තමන් දන්න දේ තවත් කෙනෙක්ට කියලා දෙන්න ටිකක් අදිමදි කළාට ඇය ඒ කාලේ ආධුනික නිවේදිකාවන්ට ගුරුමුෂ්ඨි නැතිව ප්‍රවෘත්ති නිවේදනය ගැන කියලා දුන්නලු.

ඒ වගේ ඉතින් දැන් ජාතික රූපවාහිනියට එන ආධුනික ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවන්ට ප්‍රවෘත්ති කියන හැටි උගන්වන්නේ දිස්නා යමුනා කුමාරි. පැයෙන් පැය පුවත්වලින් ගොඩක් වෙලාවට අපේ ගෙවල්වලට එන නිසා රූපයෙන් ඇයව නොදන්න අය අඩුයි.

ඇයත් සුමනා මහත්මිය වගේම ලෝභ නැතිව තමන්ගේ දැනුම රූපවාහිනියේ ආධුනික නිවේදක නිවේදිකාවන්ට කියලා දෙනවා කියලයි දැනගන්න ලැබුණේ.

මාධ්‍ය ජීවිතේට එන්න කලින් ඇය ගුවන් හමුදා කාන්තාවක් විදියටත් රටට සේවය කරලා තියෙනවා. ඉතින් ගුවන් හමුදාවෙයි මාධ්‍ය ජීවිතෙයි අමතක නොවන තැන් ගැන කතා කරන්නත් 'ධරණී' කවරය සොඳුරු කරන්නත් අද අපි ඇයව එකතු කරගත්තා.

දියතලාවේ සීතල කූඩාරමක් ඇතුළේ දවස් හතක් තනියම නිදාගන්න වුණා

දිස්නා යමුනා කුමාරි

හිටපු ගුවන් හමුදා සෙබළිය රූපවාහිනී නිවේදිකා

"මම පිළියන්දල, පොල්ගස්ඕවිට. පවුලේ එකම ළමයා. අම්මා විශ්‍රාමිකයි. මීට අවුරුදු අටකට කලින් තාත්තා අන්ත්‍රා වුණා. ඉතින් අම්මා එක්ක තමයි දැන් මම ඉන්නේ."

පුංචි කාලෙදි අම්මා දිස්නාව ගුවන් හමුදාවේ සංදර්ශන බලන්න එක්කරගෙන යනවලු. කවදාහරි ගුවන් හමුදාවට යනවා කියන හීනය දිස්නාගේ හිතට ආවේ ඒ සංදර්ශන බැලුවහමලු.

"ඒ ඇඳුමටත් මම හරි ආසයි. හය වසරේ ඉන්නකොට ගුවන් හමුදාවේ ෆොටෝ හොයාගෙන එව්වා මගෙ කාමරේ පුරාම එල්ලගත්තු හැටි අද වගේ මතකයි. ලොකුවෙලා කවදාහරි ගුවන් හමුදාවට යනවා කියලා තදින්ම හිතාගෙනයි මම හිටියේ."

පොල්ගස්ඕවිට සිරිපති විද්‍යාලයෙන් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලබාගත්තු දිස්නා උසස් පෙළ හදාරලා තියෙන්නේ කැස්බෑවේ හර්මන් මයිනර් පාසලෙන්. යුද හමුදාවට බැඳෙන හීනය හිතේ තියාගෙන හිටියට දිස්නා මාධ්‍යට යොමුවෙලා තියෙන්නේ පාසල් යන කාලෙදිමයි.

"අට වසරේ ඉන්දැද්දි දවසක් ගණන් සර් මට අහම්බෙන් වගේ කුලක පාඩම කියවන්න කිව්වා. 'ඔයාට හොඳ හඬක් තියෙනවා, ඔයා නිවේදන පැත්තට යන්න' කියලා පොත කියවලා ඉවර වුණාට පස්සේ සර් කිව්වා. රූපවාහිනියේ ළමා පුවත්වලට ඇප්ලිකේෂන් එකක් දැම්මේ ඒ නිසයි."

දරුවෙක්ගේ මුළු අනාගතයම හදන්න ගුරුවරයෙක්ගේ පුංචි වචනයකට වුණත් පුළුවන් කියන එකත් ඇය කිව්වා.

"පස්සේ උසස් පෙළ කරනකල්ම රූපවාහිනියේ ළමා පුවත් කිව්වා. උසස් පෙළින් පස්සේ හිතේ තිබුණු එකම ආසාව ගුවන් හමුදාවට යන එක. දවසක් මම ක්ලාස් එකකට ගිහිල්ලා ගෙදර එනකොට කඩේක එල්ලලා තියෙන පත්තරේක ගුවන් හමුදාවට ළමයි ගන්නවා කියලා දැන්වීමක් තියෙනවා දැක්කා. මමත් ඉතින් පැනලා පත්තරේ අරගෙන ගෙදර ගිහිල්ලා ඇප්ලිකේෂන් එක පුරවලා පෝස්ට් කළා. ගෙදර එකම දරුවා නිසා මම එයාෆෝස් එකට යනවට අම්මා කැමති වුණේ නැහැ. ඒත් මම කොහොමහරි අම්මව කැමති කරගත්තා."

අදටත් ගුවන් හමුදාවේ ළමා දිනයක්, කාන්තා දිනයක් තිබ්බොත් නිවේදන වැඩවලට කතා කරන්නේ මට. මාත් හරි ආසාවෙන් ඒවට යනවා

නර්තන, සංගීත, ලිපිකරු වගේ අංශවලට තමයි ආධුනිකයන් අරගෙන තියෙන්නේ. ගුවන් හමුදාවට යන්න තිබුණු දැඩි ආශාව නිසාම ඇය නර්තන අංශයෙන් අයැදුම් කළාලු.

"මම සාමාන්‍ය පෙළට නර්තනය කළා. ඒ නිසා ගැටලුවක් වුණේ නැහැ. ඊටපස්සේ සම්මුඛ පරීක්ෂණ තුනක් තියලා අපිව බඳවාගත්තා. අංශය මොකක්ද කියලා නැහැ ගුවන් හමුදාවේ හැමෝටම දෙන්නේ යුද පුහුණුව. දියතලාවේ මාස හයක් පුහුණුවීම් කළා.

පුහුණුවීම්වලදි හැමෝටම තුවක්කුවක් දෙනවා. ඒක කිලෝ පහක් විතර බරයි. අනික අපි පිටේ එල්ලගෙන ඉන්න බෑග් එකත් කිලෝ පහකට වඩා බරයි. ඔය හැමදේමත් උස්සගෙන යුද පුහුණු කරන එක ගෑනු ළමයෙක්ට ලේසි නැහැ."

ලස්සනට, සුදුවට හිටපු දිස්නා ට්‍රේනිං එක කාලෙදි කෙට්ටු වෙලා කළු වුණාලු. ත්‍රිවිධ හමුදාවලට නැත්නම් පොලිසියට බැඳෙන හැම ගෑනු ළමයෙක්ම එව්වට බැඳෙන්නෙම ඒ කැපකිරීම කරන්න සූදානමෙන් බවත් ඇය කිව්වා.

"අපේ අවසාන පුහුණුව තිබුණේ මහියංගනේ ලොක්ගල්ඔය කැලේ. උයාගෙන පිහාගෙන කාලා, කැලේ ඇතුළෙදි යුද්ධෙට මූණදෙන හැටි පුරුදු කළා. ඒ අත්දැකීම මාරයි. දියතලාවෙදිත් දවසක් මට හොඳ වැඩක් වුණා. දවසක් මම ට්‍රේනිං එකට යන්නේ නැතිව සික් රිපෝර්ට් එකක් දලා කට්ටි පනින්න හැදුවා. හැබැයි ඉතින් මම බොරුවක් කරන්නේ කියලා මගේ කෝච්ට අහුවුණා. ඊටපස්සේ දඬුවම විදියට දියතලාවේ සීතලේ කූඩාරමක් ඇතුළේ දවස් හතක් තනියම නිදාගන්න වුණා. අද කල්පනා කරනකොට ඒවා හරි සුන්දරයි."

නර්තන ශිල්පිනියක් විදියට රාජ්‍ය උත්සව, ත්‍රිවිධ හමුදාවේ උත්සව සහ රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයන් වෙනුවෙන් පවත්වන උත්සව වෙනුවෙන් ඔවුන් නර්තන අංග ඉදිරිපත් කළාලු.

"අපි බටහිර, දේශීය ඔය හැම නැටුමක්ම නැටුවා. පාකිස්තානු රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයෙක් ඇවිත් ඉන්න වෙලාවක අපි තේ දළු නෙළන කාන්තාවන් වගේ නර්තනයක් ඉදිරිපත් කළා. ටික වෙලාවකට පස්සේ ඒ කාලේ හිටපු ජනාධිපති මහින්ද රාජපක්ෂ මහත්තයා අපේ ළඟට ඇවිල්ලා ඒ රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයා අපේ නැටුම නියමයි කිව්වායි කියලා අපිත් එක්ක කිව්වා. මහින්ද මහත්තයා ගොඩක් වෙලාවට අපේ ළඟට ඇවිල්ලා ඒ විදියට අපිව අගය කරලා තියෙනවා."

නර්තන කටයුතුවලට අමතරව රාජකාරි කටයුතුවලට සහභාගිවීමත් ඔවුන්ට අනිවාර්යයිලු.

"මම ගුවන් හමුදාවට බැඳුනේ 2004දි. මම සේවය කළේ කටුනායක. යුද්දේ කාලේ වැඩිය නර්තන ප්‍රසංග තිබුණොත් නැහැ. ඒ නිසා

තරඟකාරීබව වැඩි නිසාදෝ මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ කැපිලි කෙටිලි ටිකක් වැඩියි

රාජකාරි වැඩ වැඩියෙන් වැටුණා. සැකසහිත ගෙවල් පරීක්ෂා කිරීම, වැටලීම වගේ රාජකාරි තමයි අපිට තිබුණේ. එහෙම වැටලීම්වලදි නීතිවිරෝධී දේවල් හමුවෙලත් තියෙනවා."

දිස්නාට හොඳ හඬක් තියෙන බව ගුවන් හමුදාවේ අයත් දන්නවලු. ඉතින් ඒ කාලේ ගුවන් හමුදාවේ තියෙන උත්සවවල නිවේදන කටයුතු කළෙත් ඇයලු.

"ඒ කාලේ විතරක් නෙමෙයි අදටත් ගුවන් හමුදාවේ ළමා දිනයක්, කාන්තා දිනයක් තිබ්බොත් නිවේදන වැඩවලට කතා කරන්නේ මට. මාත් හරි ආසාවෙන් ඒවට යනවා.

කැමති නම් ත්‍රිවිධ හමුදාවල ඉන්න අයට අවුරුදු 5කින් සේවයෙන් ඉවත් වෙන්න පුළුවන් කියලා හිටපු ජනාධිපතිනියක් වන චන්ද්‍රිකා බණ්ඩාරනායක මහත්මිය නීතියක් හදලා තිබුණා. ඉතින් ගුවන් හමුදාවේ අවුරුදු 5ක් සේවය කරලා මම ඉවත් වුණා."

ඇය ජාතික රූපවාහිනියත් එක්ක ආයෙත් අත්වැල් බැඳගෙන තියෙන්නේ ඊටපස්සේ.

"2010 ඉඳලා අවුරුදු 12ක් ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් විදියට වැඩ කරනවා. ඒ වගේම පුහුණු උපදේශකවරියක් විදියටත් කටයුතු කරනවා.

මාධ්‍ය ජීවිතේ අමතක නොවෙන තැන් බොහොමයි. අදටත් නිව්ස් කියන්න යන හැම දවසකම මුල් නිව්ස් එක කියනකල් හිතේ පොඩි ගැස්මක් තියෙනවා. දෙවැනි තුන්වැනි නිව්ස් කියද්දි ඒක හරියනවා.

දවසක් නිව්ස් එක කිය කියා ඉද්දි පුවත් පිටපත බිමට වැටුණා. රූපරාමුවක් දානකල් ඉඳලා ටක්ගාලා නැගිටලා ගිහිල්ලා ඒක ඇහිඳගත්තා. ඒ වෙලේ මම ටිකක් කලබල වුණා. ඒ වගේම තමයි ඡන්ද ප්‍රතිඵල කියද්දිත් හිතට ටිකක් බයයි. එකපාර ප්‍රතිඵල එනකොට කියන්න අමරුයි. ඡන්ද ප්‍රතිඵල කියන්න ගිය මුල්ම පාර මගේ කටින් වචන ආවේ නැහැ. එතකොට මාත් එක්ක හිටපු චමින්ද ගුණරත්න අයියා මගේ ප්‍රතිඵලයත් කියවලා මට උදව් වුණා."

ඔය විදියට බොහෝදෙනාගේ සහාය තිබුණත් මාධ්‍ය ලෝකය කියන්නෙ කැපිලි කෙටිලි ටිකක් වැඩි තැනක් කියලත් දිස්නා කිව්වා.

"තරඟකාරීබව වැඩි නිසාදෝ මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ කැපිලි කෙටිලි ටිකක් වැඩියි. ගුවන් හමුදා වෘත්තියෙදි මට ලොකුවට එහෙම අභියෝග තිබුණේ නැහැ. මොකද එතැන ඉන්න හැමෝම හරි එකමුතුයි. හැබැයි මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේදී මුහුණදෙන්න වුණ හිත්රිදීම්, බාධාකිරීම් වැඩියි. හැබැයි ඒ දේවල් දරාගන්න තරම් මම ශක්තිමත් වුණා.

මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රය කියන්නේ ගෑනු ළමයෙක්ට හොඳ තැනක් නෙමෙයි කියලා සමහරු කියනවනේ. හැබැයි තමන්ගේ ගෞරවය තමන්ගේ වටිනාකම් තියාගෙන ඉන්න දන්නවා නම් කිසිම ක්ෂේත්‍රයක් ගෑනියෙක්ට අභියෝගයක් නෙමෙයි කියන එකයි මගේ අදහස."

තව කෙනෙක්ගේ කකුලෙන් අදින්නේ නැතුව තමන් දන්න දෙයක් කියලා දීලා අනිත් මිනිස්සුන්ට උදව් කරන මිනිස්සුන්ට කවදාවත් වරදින්නේ නැහැයි කියලත් දිස්නා කිව්වා. අපේ තරුණ ගැහැනු දරුවන් වෙනුවෙනුත් අවසාන වශයෙන් ඇය කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

"ගුවන් හමුදාවෙදි ගත්තු පුහුණුව නිසා අදටත් මම කිසිම හිත් රිදීමකදී කඩාගෙන වැටෙන්නේ නැහැ. ඕනම දෙයක් තනියම කරගන්න හිතේ හයිය තියෙනවා. ගහකට නැගලා ගෙඩියක් කඩන්න, ඉලෙක්ට්‍රොනික් උපකරණයක් කැඩුණොත් හදන්න, වත්ත තනියම සුද්ද කරන්න එහෙම මට පුළුවන්. හැබැයි ඒවා ඉගෙනගන්න හමුදාවටම යන්නම ඕනේ නැහැ.

පිරිමි ළමයි කුස්සියේ වැඩ පුරුදු වෙන්න ඕන කියලා දැන් සමාජයේ කතාබහක් තියෙනවා. ඒක හරියටම හරි. හැබැයි ඒ වගේම තමයි පිරිමි කරන වැඩ කරන්න ගෑනු දරුවොත් ඉගෙනගන්න ඕනේ. බොළඳකම, ලාලිත්‍ය ඔය දේවලුත් තියාගෙන අර වැඩ ටිකත් ඉගෙනගත්තොත් ඒ වටිනාකම් කවදාවත් අහක යන්නේ නැහැ කියන එක අත්දැකීමෙන්මයි මම කියන්නේ."

■ **සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

ඡායාරූප - **සමන් අබේසිරිවර්ධන**
හැඩගැන්වීම සහ පසුතලය
AVRA Saloon (**තුෂාරි ද සිල්වා**) තිඹිරිගස්යාය

ආතරයිටිස් රෝගයෙන් දුක් වින්දා දැන් ඇති?

ජා ඇල ජී.ටී.සි. වෙත එන්න (විශේෂ ප්‍රතිකාර)

අවුරුදු 54ක පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබගේ රෝගය සුව කර ගන්න

දේශිය පරම්පරාගත ප්‍රතිකාර, ආයුර්වේද හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ගැනිමේදි එම වෛද්‍යවරයාගේ පලපුරුද්ද විශේෂයෙන් අවශ්‍යවේ. හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ඖෂධ 3000කට අධිකව ඇත. පලපුරුදු වෛද්‍යවරු මෙම ඖෂධ සම්බන්ධව පලපුරුද්දක් හා දැන්මක් ඇත. එම නිසා සෑම විටම පලපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවන්න. ඔබගේ රෝගයට ස්ථිර සුවයක් ලබාගන්න ජා ඇල පි.ටි.සි වෙත පැමිණෙන්න.

පොතු කබර, සුදු කබර, දද, කුෂ්ඨ, සමේ ඇතිවන පරණ තුවාල, ලප කැලැල් ඇතුලු සමේ ඇති වන සියලුම චර්ම රෝග සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අප සතුව ඇත.

ගැස්ට්‍රයිටිස්, අක්මාවේ තෙල් බැඳීම, වකුගඩුවල හා මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීමට (මුත්‍රාශයේ ඇති වන ගල් දියකර හැරීමට විශේෂ ප්‍රතිකාර ඇත.

කාන්තාවන්ගේ දරුඵල නැතිවීම සම්බන්ධව ද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

දියවැඩියා රෝගය නිසා ඇති වූ ස්නායු දුර්වලතාවයන් සම්බන්ධව ද විශේෂ ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

ඇදුම, පීනස, තරුණ අයගේ අකලට හිසකෙස් යාම, අකලට හිසකෙස් පැසීම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලුම ලිංගික දුර්වලතා හා සමාජ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

දේශීය ආයුර්වේද, රස වෛද්‍ය ක්‍රමය, හෝමියෝපති (ජර්මන් ප්‍රතිකාර) බයෝකෙමික්ස්, පෙර අපරදිග ප්‍රතිකාර

දුර බැහැර රෝගීන් දුරකථනයෙන් දිනයක් සහ වේලාවක් ලබා ගෙන පැමිණෙන්න.
රෝග පරීක්ෂණය : පෙ.ව. 9.45 සිට ප.ව. 4.30 දක්වා විවෘතව පවතී

G.T.C DRUGS (LANKA)

ඉරිදා දින හා පෝය දිනවල, රජයේ නිවාඩු දිනවල වසා ඇත.
හමුවීම : G.T.C අංක 14, දුම්රියපළ ඉදිරිපිට, ජා ඇල
0112 236250/ 0112 242804/ 0112 241312/ 0773 995134/ 0722 265099

ප්‍රතිකාර සඳහා ජා ඇල දුම්රියපළට ඇතුළුවන දොරටුවට ඉදිරියෙන් දකුණු පසින් ජී.ටී.සී වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය පිහිටා ඇත.

හදිසි බැංකු ලිපිකරු

දිවයිනපුරා ඇබෑර්තු සඳහා ගැ/පි 18/40

O/L පෙනීසිටි සැමට
තම ප්‍රදේශයේම රැකියාව

වැටුප **45000/-**

077 4 261 909 | 070 5 588 750
076 0 965 054 | 071 4 772 714
071 2 946 199 | 076 0 965 042

ඇමරිකාවේ වයින් බෝතලේකට මුලින්ම ගෑනු රූපයක් ගියානම්

ඒ ලංකාවෙ මගේ රූපෙ තමයි

මහනුවර මහාමායා බාලිකාවේ ඉගෙනගන්නා කාලයේ පටන් අයෝමාට තිබුණේ වයසත් එක්ක නොපෑහෙන බලාපොරොත්තුය. වරක් ඇය කියවූ පුවත්පතක යෝගට් නිෂ්පාදනය කරන ආකාරය ගැන සඳහන්ව තිබී ඇයට හිතුණේම යෝගට් සාදා බලන්නටය. දහ දෙළොස් වතාවක් පදම ගැනීමට අයෝමා උත්සාහ කළද එය ලේසි වූයේ නැත. නමුත් ඉවුම් පිහුම්වලට උපන් හපන්කම් පෙන්වූ ඇය අවසානයේ වැඩේ අල්ලාගත්තාය. එතැනින් නොනැවතී ඇය එලෙසින් සෑදූ යෝගට් අලෙවි කරන්නටත් කටයුතු කළාය. කෙතරම් සාර්ථක වූවාද කිවහොත් ඉල්ලුමට සරිලන යෝගට් සැපයුමක් ලබාදෙන්නට මේ පුංචි කෙල්ලට අපහසු විය. පාසල් සිසුවියකව වශයෙන් සිටියදී විනෝදයට කළ මේ නිෂ්පාදනය සහ අලෙවිකරණ කටයුත්ත කෙරෙහි ඇයට තිබුණේ අසීමිත සතුටකි.

අයෝමාගේ දෛවය ඇගේ බලාපොරොත්තු ඉහළ නංවන තීන්දුවක් ගන්නේ මේ අතරය. ඒ 2000 වසරේ සිදුවූ ඇගේ විවාහය නිසාය. අයෝමාගේ අතගත්තේ ඇමෙරිකානු ජාතික වෛද්‍යවරයෙකි. ඒ අනුව ඇමෙරිකාවේ කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ පදිංචියට යන්නට භාග්‍යය හිමිවන ඇය එතැන් පටන් ‘අයෝමා විලන්’ වූවාය.

“ඔහොම කාලය ගෙවෙද්දී 2008 අවුරුද්දේ අපි මෙහේ පොඩියට අවන්හලක් පටන්ගත්තා. එතැනදි ලංකාවේ කෑම වර්ගවලට තමයි මුල්තැන දුන්නේ. ඒකට නම දැම්මේ 'Pearl of the Ocean' කියලා. මං ‘සයුරේ මුතු ඇටය’ කියන අදහසින් තමයි මම ඒ නම දැම්මේ.”

අයෝමාගේ අත්ගුණයටදෝ 'Pearl of the Ocean' අවන්හලට පැමිණෙන්නන්ගේ අඩුවක් තිබුණේ නැත. කෙටි කලකින් එය කොතරම් ප්‍රසිද්ධ වූවාද කිවහොත් වරක් කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ හොඳම අවන්හල වූයේද අයෝමාගේ අවන්හලයි. එපමණක් නොව 2013 වසරේදි එරටේ 'Best Chefs America Award Winner in 2013' නම් සම්මානය හිමිවූයේද ඇයටය. ලාංකීය සූපවේදිනියක් ඇමෙරිකාව වැනි රටකදි සම්මානයට පාත්‍ර වූ මුල්ම අවස්ථාව එයයි. එහෙත් එකී අවන්හලේ එක් අඩුවක් විය. ඒ වයින්ය. මන්ද ආහාර වේලක් සමඟ වයින් වීදුරුවක් තොලගෑම බොහෝ ඇමෙරිකානුවන්ගේ පුරුද්දය. එහෙත් ලාංකීය ආහාරයන්ට ගැළපෙන වයින් වර්ගයක් එරටේ නැත. එවන් වයින් වර්ගයක් අලුතින්ම සෑදීමද හිතන තරම් ලේසි නොවන නිසා අයෝමා ඒ ගැන එතරම් නොසිතුවාය.

“මං හැමදාම රෑට නිදාගන්නේ භාවනා කරලා. ඒත් එක දවසක් මට ටිකක් අමුතු හීනයක් පෙනුණා. ඒ තමයි අශ්වයෝ කීපදෙනෙක් මිදි පිරුණු වත්තකට යනවා. ඒ වත්තේ එක තැනක මිදි ගොඩ ගහලා. ඒවගෙන් මිදි යුෂ ගලනවා. අශ්වයෝ දිව්වේ එතැනට. ඔය හීනේ මං දවස් කීපයක්ම දැක්කා. ඒත් තේරුමක් නම් පැහැදිලි වුණේ නෑ.”

මිදි කී සැනින් එක්වරම මතකයට එන පානයක් තිබේ. ඒ වෙනකක් නොව වයින්ය. අයෝමාටද මිදි හීනය යළි සිහිවූ ගමන්ම මතකයට ආවේ ඒකය. ඇයට තුන් හිතකවත් නොතිබූ වයින් නිෂ්පාදනයට හිතක් පැමිණියේ එතැනදීය. නමුත් ඇයට අවශ්‍ය වූයේ ලාංකීය ආහාරපානවලට ගැළපෙන අන්දමේ වයින් එකකි.

“මං අන්තර්ජාලය හරහා වයින් හදන විදිය ගැන ගොඩාක් විස්තර හෙව්වා. ඒ හොයද්දි කීප අවස්ථාවකම එක පුද්ගලයෙකුගේ නමක් මට විශේෂ වෙලා පේන්න ගත්තා. ඒ පැට් පොල්සන් කියන නම. පස්සේ මං ඔහු කවුද කියලා බැලුවා. ඒ බලද්දි තමයි දැක්කේ ඔහු ලෝකයේ ප්‍රමුඛතම වගේම සම්මානලාභී වයින් නිෂ්පාදකයෙක් කියලා.”

කිව්වත් වගේ පැට් පොල්සන් යනු එසේ මෙසේ පුද්ගලයෙක් නොවේ. මන්ද දිගු කාලයක්ම ඇමෙරිකාවේ ධවල මන්දිරයට පවා වයින් සැපවූයේ ඔහුය. ඒ නිසාම අයෝමා ඔහුව සම්බන්ධ කරගන්නට නොගත් උත්සාහයක් නැත. එහෙත් ඒ සියලු උත්සාහයන් ගඟට කැපූ ඉනි මෙන් විය. අවසානයේ ඇය ඒ වෙනුවෙන් කපටි වැඩක් කළාය. ඒ පැට් යනු තමාගේ අතිජාත මිත්‍රයෙකු බව කියමින් ඔහුගේ වයින් සමාගමට දුරකතන ඇමතුමක් ලබාදීමයි. ඇමතුමට සම්බන්ධ වූයේ පැට්ගේ ලේකම්වරිය වුවත් මිත්‍රයෙකු කී නිසා සුහද හමුවකට ඇයට ඉඩ ලැබුණි.

“එදා මුණගැහිලා පැට් පොල්සන්ට මගේ හිතේ තියෙන දේ කිව්වම ඔහු කිව්වා වයින් නිෂ්පාදනය කරන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි කියලා. ඒකට ලොකු මුදලක් යනවා වගේම අලුත් නිෂ්පාදනයක් නිසා ඒක අත්හදා බලන්න දීර්ඝ කාලයක් යනවා කියලා. මට ඕන වුණේ කොච්චර මුදලක් ගියත් කොයි තරම් කාලයක් ගියත් ලංකාවේ ආහාරපානවලට ගැළපෙන වයින් එකක් නිෂ්පාදනය කරන්න.”

එහෙත් ලොකුම බාධකය වූයේ ලාංකීය ආහාරපාන ගැන පැට්ට අවබෝධයක් නොවීමයි. එනිසා ඔහු අයෝමාගේ අවන්හලේ සාදන කෑම වට්ටෝරුවල සටහනක් ඉල්ලුවේය. නමුත් ඇයට එහෙව් එකක් තිබුණේ නැත. මන්ද එතෙක් දවස් ඇය සිය අවන්හලේ ආහාරපාන සකසා තිබුණේ මෙරටදී මව කියාදුන් පිළිවෙලටය.

“අන්තිමේ මං අවන්හලේ හදන දේවල් පොතක් අරන් කෑම වට්ටෝරු ලියන විදියට පැහැදිලිව පිළිවෙලට ලිව්වා. පැට් පොල්සන් ඒක අරන් කිව්වත් වගේ ලොකු කාලයක් අත්හදාබැලීම් කළා. ඒ කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ වයින් සඳහා අතිශය ප්‍රසිද්ධ නාපාවැලි කියන ප්‍රදේශයේ. දසය සැරයක්ම අත්හදාබැලීම් සාර්ථක වුණේ නෑ. ඒත් දහත්වැනි වතාවේ අපට පුළුවන් වුණා සාර්ථක වෙන්න.”

ඒ අනුව තනිකරම මිදි යුෂ යොදාගෙන නිපදවන වයින් වර්ග දෙකක් නිෂ්පාදනය කර ගැනීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව උදාවිය. කෙසේ වුවද ඇයට සිය නිෂ්පාදනයේ ඇති මධ්‍යසාර මට්ටම පිළිබඳව අදාළ අංශවලට දැනුම් දී අනුමැතිය ලබාගැනීම, ලේබල් කිරීම වැනි දේවල් වෙනුවෙන් තවත් කාලයක් ගතවිය. සියල්ල අවසානයේ අයෝමාට අවශ්‍ය වූයේ තම නිෂ්පාදනය එරටේ ප්‍රචලිත කිරීමය. ඒ වෙනුවෙන් ඇය අරගත්තේ තරමක අභියෝගයකි.

“මං දැකලා නෑ කිසිම වයින් නිෂ්පාදනයකට කාන්තා රූපයක් හෝ කාන්තා නමක් යොදාගෙන තියෙනවා. ඒත් අපි මුල්ම වතාවට ඒකත් කළා. මොකද වයින් එකේ ලාංඡනයට දැම්මේ මගේ රූපයක්. මං හිතන්නේ ඇමෙරිකාවේ වයින් නිෂ්පාදනයක් සඳහා කාන්තා රූපයක් යොදාගත්ත පළවැනි වතාව ඒක. ඒ විදියට මගේ වයින් නිෂ්පාදන දෙකක් වෙළඳපොළට නිකුත් කළා. එක වයින් එකකට දැම්මේ ‘අයෝමා රෙඩ් පර්ල්’ කියලා. අනික ‘අයෝමා වයිට් පර්ල්’ කියලා. මට පුළුවන් වුණා 2016 අවුරුද්දේ කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ තිබුණු ‘රෙස්ටොරොන්ට් වීක්’ එකේදි ඒ නිෂ්පාදන දෙක වෙළඳපොළට නිකුත් කරන්න.”

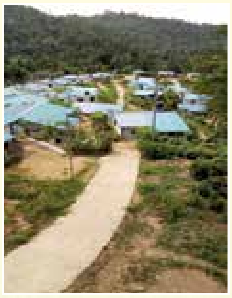
ඒත් සමඟින්ම ඇය වයින් සමඟ කටගැස්මට කොස් ආශ්‍රිතව අපූරු සොසේජස් වර්ගයක්ද පාරිභෝගිකයා වෙත හඳුන්වා දුන්නාය. කොස් යොදාගෙන ඇමෙරිකාව වැනි රටක එවන් සොසේජස් වර්ගයක් නිෂ්පාදනය කළේද මුල්මවරටය.

ආසාවක් උනන්දුවක් ඇත්නම් කළ නොහැක්කක් නැත. අයෝමාටද නොදන්නා රටක තමන්ගේ නම ඉහළට ගැනීමට හැකිවුණේ ඒ නිසාය. දැන් ඇමෙරිකාවේ කැලිෆෝනියා ප්‍රාන්තයේ ඇති 'Pearl of the Ocean' අවන්හල සර්වසම්පූර්ණය. ලංකාවේ රොටියක් කා වයින් වීදුරුවන් තොලගා බලන්නට එහි යන ඇමෙරිකානුවන්ට හැකියාව ඇත. නමුත් අයෝමා කිසිම මොහොතක ලංකාව අමතක කර නැත. ඒ නිසාදෝ අදටත් 'Pearl of the Ocean' අවන්හල ඉදිරිපිට ඇමෙරිකානු ධජය අසළින්ම ශ්‍රී ලංකා ධජයද ලෙළදෙනු පෙනේ.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

මං හැමදාම රෑට නිදාගන්නේ භාවනා කරලා. ඒත් එක දවසක් මට ටිකක් අමුතු හීනයක් පෙනුණා. ඒ තමයි අශ්වයෝ කීපදෙනෙක් මිදි පිරුණු වත්තකට යනවා

කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම තුළින් ආර්ථික අභියෝග ජය ගනිමු



පවතින ආර්ථික අර්බුදය මධ්‍යයේ පවුලක එක පුද්ගලයකු පමණක් ආර්ථිකයට දායකවීම ප්‍රමාණවත් නොවන අතර කාන්තාවන් ද ගෘහ ආර්ථිකයට ශක්තියක් වීම අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් බවට පත්ව ඇත. කාන්තාව රැකියාවට පැමිණිය ද ඇය වටා වගකීම් රැසක් ගොඩනැගී තිබෙන අතර දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍යය සහ අධ්‍යාපනය ආදිය ඒ අතර ප්‍රධාන වේ. ආර්ථිකය ශක්තිමත් වුවද පවුල් සංස්ථාව බිඳ වැටී දරුවන් නොමඟ ගිය හොත් එය රටේ දියුණුවට මහත් බාධාවකි. මේ නිසා අර්ථ පූර්ණ ලෙස කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීමට නම් ඇගේ ශ්‍රමයට වැටුපක් පමණක් ලබාදීම ප්‍රමාණවත් නොවන අතර ආර්ථිකමය, අධ්‍යාපනික, සෞඛ්‍යමය, සමාජයීය සහ සංස්කෘතිකමය යන සෑම අංශයකින්ම කාන්තාව බල ගැන්විය යුතුය. එය කාන්තා ස්වාධීනත්වය වෙනුවෙන් මනා පිටිවහලක් වන අතර ලිංගික හිංසනයෙන් සහ පුරුෂාධිපත්‍යයෙන් තොරව නිදහසේ ජීවත් වීමට කාන්තාවන්ට අවස්ථාව උදාවෙයි.

හේලීස් වැවිලි සමාගමට අයත් කැලණි වැලි වැවිලි සමාගමේ පීඩෲ වතුයායේ තේ දලු නෙළන්නියක් ලෙස සේවය කරන කේ. සරස්වතී මහත්මිය තම වෘත්තීයමය අත්දැකීම් මෙලෙස ගෙනහැර දක්වන ලදි. "මේ කාලයේ ජීවත් වෙන්න හරිම අමාරුයි. හැමදේම හරිම ගණන්. මේ රස්සාව නිසා තමයි අපගේ සෑම අවශ්‍යතාවයක්ම සපුරා ගන්නේ. මෙවැනි කාලයක වත්තෙන් අපිට ලැබෙන සලාක මල්ල ගොඩාක් වටිනවා. අපගේ සෞඛ්‍ය, සනීපාරක්ෂාව, අධ්‍යාපනය, ලිංගික හිංසන, පෝෂණය ආදී සෑම අංශයක් පිළිබඳවම අපිව දැනුවත් කරන නිසා ඇත්තටම අපේ ජීවිත සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙනියන්න පුළුවන්. එමෙන්ම ගර්භණී සායන, ළදරු සායන, එන්නත්කරණ වැඩසටහන්, මුල් ළමා විය සංවර්ධන මධ්‍යස්ථාන, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන, ඩිස්පෙන්සරි අප වෙනුවෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවීම හරහා දරුවන්ට ආරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කරන නිසා අපිට සිතේ සැනසීමෙන් රැකියාවට යන්න පුළුවන්." වතු ආශ්‍රිතව ජීවත් වන කාන්තාවන්ට විශේෂයෙන්ම ඇති ගැටලුව වන්නේ සමාජය, සෞඛ්‍ය සහ අධ්‍යාපනය වැනි සන්දර්භයන් පිළිබඳව ඇති නොදැනුවත්කමයි. එම නිසා මෙහි සේවය කරන ප්‍රජාවන් වෙනුවෙන් සංවිධානය කරන දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ඔවුන්ට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. කොරෝනා වසංගතය පැවැති කාලයේ රට අගුළු දැමීමත් සමඟ ආහාර පාන සපයා ගැනීම පවා වතු ජනතාවට මහත් ගැටලුවක්ව පැවතිණි.

"විශේෂයෙන් කොවිඩ් කාලයේ අපේ වත්තෙ මිස්ලා සර්ලා සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ අපිව ගොඩක් දැනුවත් කළා. නොමිලේ මාස්ක් ලබාදුන්නා. කෑම බීම නිවෙස්වලටම ගෙනත් දුන්නා. ඒ කාලයේ දරුවන්ට Online හරහා පාසලේ ඉගනුම් කටයුතු සඳහා සම්බන්ධ වීමට දුරකථන සංඥා පහසුකම ඇති තැනක් සූදානම් කර දුන්නා. මේ හැම පහසුකමක්ම නිසා අපි අපේ රැකියාව පිළිබඳව හරිම තෘප්තිමත්." යනුවෙන් ඇය තවදුරටත් පැවසුවාය. කාන්තාවන් ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා විවිධ ආකාරයෙන් සිය ශ්‍රමය කැප කරමින් සෘජුවම නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියට සම්බන්ධවීමෙන් සිය කුටුම්බය තුළ මනා ආර්ථික කළමනාකරණයක් පවත්වාගෙන යයි. වත්මන් ආර්ථික අභියෝග ජය ගැන්වීමට පමණක් නොව සෞඛ්‍ය, අධ්‍යාපන සහ සංස්කෘතිකමය වැනි සෑම අංශයකින්ම කාන්තාවන් සවිබල ගන්වන හේලීස් වැවිලි සමාගමට අයත් තලවකැලේ, කැලණි වැලි සහ හොරණ යන වැවිලි සමාගම් අගය කළ යුතුය.

පිරිමි ගොඩක් මැද තනි වුණාට මට තනියක් නෑ

මෙවර පාපන්දු ලෝක කුසලානයේ ප්‍රධාන තරඟ තීරකවරිය

සිහිනයක් බොඳ වුවහොත් ඔබ කළ යුත්තේ ඉකිගසා හඬාවැටීම නොවේ. අලුත් තැනකින් අලුත් ගමනක් පටන්ගැනීමය.

එවකට දහත් හැවිරිදි වියේ සිටි සලීමාටද එලෙස පරණ සිහිනය අතහැර අලුත් සිහිනයක් දකින්නට සිදුවිය. මේ කියන සලීමා ගැන එදා කවුරුත් නොදැන සිටියත්, අද ඇය ගැන ලොවම කතා කරන්නේ ඒ සිහින මාරුව තුළ ඇයට ඇය හමුවූ නිසාය.

"ඒ කාලේ මට තිබුණු ලොකුම හීනේ තමයි අපේ රටේ දහතෙන් පහල පැසිපන්දු කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන එක. ඒත් මට වයස මදි කියලා මාව ප්‍රතික්ෂේප වුණා. එදා මම මානසිකව ඇදගෙන වැටුණා. පැත්තකට වෙලා මම ගොඩක් ඇඬුවා."

තම පැසිපන්දු සිහිනය එසේ බොඳ වුණත්, පාපන්දුවෙන් නමක් තියන්නට හැකිවූ ඇය රුවන්ඩාවේ සලීමා මුකන්සංගා ය. තවත් විදියකින් කිවහොත් මෙවර කටාර් රාජ්‍යයේ පැවැත්වෙන ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරඟාවලියේ ප්‍රධාන තීරකවරිය ලෙස කටයුතු කරන්නේ ඇයයි.

"මට මේ අවස්ථාව ලොකු ගෞරවයක් වගේම ලොකු වරප්‍රසාදයක්. මොකද මීට කලින් කවදාවත් කාන්තාවකට මෙහෙම අවස්ථාවක් ලැබිලා නෑ."

තවමත් තිස්හතර හැවිරිදි ඇය කියන්නේ සත්‍යයකි. මන්ද දිගු ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියන පාපන්දු ලෝක කුසලාන තරඟාවලියේ කිසිදු තරඟ තීරකවරියක ලෙස කාන්තාවන් කටයුතු කර නැත. නමුත් මෙවර එකී සුවිශේෂී අවස්ථාව කාන්තාවන් තිදෙනෙකුටම ලැබී තිබේ. ඉන් ප්‍රධානියා මේ කියන සලීමා ය. ඊට අමතරව ප්‍රංශයේ ස්ටෙෆනි ෆ්‍රැපර්ට්ට මෙන්ම ජපානයේ යොෂිමි යමෂිටාටද එම අවස්ථාව හිමිව ඇත.

"පැසිපන්දු ක්‍රීඩිකාවක් වීමේ හීනය බොඳවෙලා ටික දවසකින් මං පාපන්දු තරඟයක් බලන්න ගියා. එතකොට මං දැක්කා ක්‍රීඩා කරන කණ්ඩායම් දෙකට අමතරව විශේෂ කීපදෙනෙක් ක්‍රීඩා පිටිය මැද්දේ ඉන්නවා. එයාලා තමයි මුළු තරඟයේම තීරණ ගන්නේ. කොටින්ම කිව්වොත් එයාලට ඒ තරඟයේ හැමදේම වෙනස් කරන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේ මටත් එහෙම කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන් නම් කියලා හිතුණා."

එදා සලීමා දුටුවේ තරඟ තීරකවරයන්ය. පැසිපන්දු සිහිනය ඇගේ ඇස්මානයේ බොඳව තිබූ මොහොතක ඇය පාපන්දු තරඟ තීරකවරියක වෙන්නට ඉගෙනගත්තාය. ආසාවත් උනන්දුවත් ඕනෑවටත් වඩා තිබූ නිසාම සලීමාට අලුත් හීනයට පාර තනාගන්නට එතරම් අමාරු වූයේ නැත.

"පාපන්දු තරඟයක තීරකවරියක් වෙනවා කියන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒ වෙනකොට මං පාපන්දු ගැන කිසිම දෙයක් දැනගෙන හිටියේ නෑ. ඉතින් මට හැමදේම මුල ඉඳන්ම ඉගෙනගන්න වුණා. හදිස්සි නොවී මං ඒ හැමදේම ආසාවෙන් පියවරෙන් පියවර ඉගෙනගත්තා."

එතෙක් පාපන්දු ක්‍රීඩාව තුළ තරඟ තීරකවරියන් සිටියේ නැති නිසාම සලීමාගේ එකම අපේක්ෂාව වූයේ තමන් මෙම අභියෝගය ජයගෙන තවත් කාන්තාවන්ට එතැනට එන්නට මාර්ගය විවරකර දීමයි. නමුත් ඇගේ සිහින බොඳකරමින් දෙවැනි වතාවටද ඇය ප්‍රතික්ෂේප විය. ඒ තරඟ තීරකවරුන්ගේ පාඨමාලාවට සම්බන්ධවීම සඳහා රුවන්ඩා පාපන්දු සම්මේලනය හා සම්බන්ධ වූ විට ඇගේ වයස මදිකම යළිත් හරහට හිටි බැවිනි.

මට ආපහු හැරෙන්න හිත දුන්නේ නෑ. ඒ නිසා තනියම පාපන්දු නීතිරීති ගැන ඉගෙනගත්තා

"මට ආපහු හැරෙන්න හිත දුන්නේ නෑ. ඒ නිසා තනියම පාපන්දු නීතිරීති ගැන ඉගෙනගත්තා. අන්තිමේ මගේ හීනයට යන්න මට පුළුවන් වුණා. දැන් මං පූර්ණකාලීන තරඟ තීරකවරියක් විදියට කටයුතු කරනවා."

කාලය ගතවෙද්දී සලීමාට පළමු වතාවට රුවන්ඩාවේ පිරිමි ලීග් පාපන්දු තරඟයක තරඟ තීරකවරියක ලෙස කටයුතු කරන්නට අවස්ථාවක් ලැබුණි. එතැනින් ඇරඹුණු ඇගේ ගමන නැවතුණේ මෙවර පිරිමි පාපන්දු ලෝක කුසලානයේ ප්‍රධාන තරඟ තීරකවරියක් වෙමිනි. ඒ සතුට ඇගේ වචනවලින්ම මෙසේය.

"මට ගොඩාක් සතුටුයි. පිරිමි ගොඩාක් මැද මං තනිවුණාට මට තනියක් නෑ. මට තියෙන්නේ ලොකු සතුටක්. මාව ඉතිහාසයට එකතු වුණා. අද මං මෙහෙම තැනක ඉන්නේ මගේ ආසාවත් මගේ උනන්දුවත් නිසාම තමයි."

මෙවර පාපන්දු ලෝක කුසලානයට අමතරව ඇයට තවත් සුවිශේෂී තරඟයක් තිබේ. ඒ මීට පස් වසරකට පෙර ටැන්සානියාවේ කිලිමන්ජාරෝ කන්දේ තිබූ ලොව උසම උන්නතාංශයේ පැවැති පාපන්දු තරඟයයි. එහිද තරඟ තීරකවරියක ලෙස කටයුතු කළේ සලීමාය. මේ අතර පසුගියදා ඇය තමන් තෝරාගත් ගමන් මාර්ගයේ ඇති අභියෝග ගැනද මාධ්‍ය ඉදිරියේ සංවේදීවෙමින් කියන්නට වූවාය.

"පිරිමි වගේ නෙවෙයි කාන්තාවන්ට කොතැන ගියත් අභියෝග එනවා. අපිට මාසික ඔසප්වීම සිදුවෙනවා. ඒ දවස්වලට මේ වගේ රැකියාවක් කරන්න බෑ. මොකද ඒ කාලේට අපට දුවන්න පනින්න අමාරුයි. ඊටපස්සේ අපිට දරුවෝ ලැබෙනවා. ඒ කාලෙටත් එහෙමයි. දුවන්න පනින්න බෑ. දරුවෝ ලැබුණාම ආයෙත් අපේ සිරුර හිටපු විදියට හදාගන්න ලේසි නෑ. ඒකට ලොකු කාලයක් යනවා. අනිත් කාරණාව තමයි අපට පිරිමින්ට සමාන වේගයකින් දුවන්න බෑ."

කෙසේ නමුත් පාපන්දු ලෝකයේ සලීමාද දැන් ප්‍රසිද්ධය. මෙවර ලෝක කුසලානයට එක්වීමත් සමඟ ඇය පාපන්දු පිටියේ රජවරුන් වන රොනාල්ඩෝලා, මෙසීලා මෙන්ම නෙයිමාර්ලා තරමටම කතාබහට ලක්වී තිබේ. විටෙක ඇය ඔවුන්ද පරයා ගිය අවස්ථා තිබේ. ජාත්‍යන්තර මාධ්‍ය මගින් ද බොහෝවර ඇය වර්ණනාකොට තිබේ. කෙසේ හෝ ඕනෑම රැකියාවකට අවශ්‍ය වන්නේ ආසාව සහ උනන්දුව බවත් ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයක් ඊට වැදගත් නැති බව සලීමා ආ ගමනින් මොනවට පැහැදිලිය.

"දැන් මගේ පිටිපස්සෙන් ඕන කාන්තාවකට එන්න පුළුවන්. මං ඒකට හොඳ පාරක් හදලා තියෙනවා. මං ආපු ගමන දුෂ්කර බව ඇත්ත. අභියෝග තිබුණු බව ඇත්ත. ඒත් ඒවට ශක්තිමත්ව මුහුණදීලා අද මං ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධම තරඟ තීරකවරියක් කියන තැනට ආවා. උනන්දුව, කැපවීම තියෙන්නේ කොතැනද අනිවාර්යයෙන්ම එතැන ජයග්‍රහණයක් තියෙනවා. මට පුළුවන් නම් ඔබට ඒක බැරිවෙන්නේ නෑ."

වරක් දෙවරක් නොව සිහින බිඳවැටෙන සෑම මොහොතකම අලුත් පියවරක් තැබිය යුතුය. සලීමා අපට කියාදෙන්නේ ඒ පාඩමයි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය

ආතතිය නැති රස්සාවක් නම් මට එපා!

ප්‍රභූගිය දවසක කොළඹ පෞද්ගලික ආයතනයක මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවෙක් විදියට සේවය කරපු තරුණයෙක් රැකියාවේ ආතතිය (Work Pressure) නිසා සියදිවි හානි කරගෙන තිබුණා. ඔහු මියයාමට පෙර අවසන් වරට ලියා තිබුණේ තමන්ගේ රැකියාවේ ගැටලු සම්බන්ධයෙන් ආයතනයේ බලධාරීන් සමඟ කතා කිරීමට උත්සාහ කළත් එයට අවස්ථාවක් නොලැබුණ බව සහ අවස්ථා කිපයකදීම රැකියාවෙන් ඉවත්වීමට උත්සාහ කළද එයද අසාර්ථක වූ බවයි.

අද වෙනකොට වැඩිදෙනෙක් ඉන්නෙ දවසට පැය දහයක් දොළහක් මැෂින් වගේ වැඩ කරන උදවිය. සමහරවිට ඔවුන් උදෑසනින් නිවසින් පිටවෙනකොට නින්දේ සිටින දරුවන්, මහ රෑ ගෙට ගොඩවෙනකොටත් නින්දේ වෙන්න පුළුවන්. ස්වාමියා බිරිඳ දෙන්නට ආදරය කරන්න, හොයලා බලන්න වෙලාවක් නැතිවෙන්න පුළුවන්. එහෙම ගොඩක් අයට අවසානේදි ඉතුරු කරගත්තු දේකුත් නැතිවුණාම හිතෙන්න ගන්නවා නටපු තොයිලෙකුත් නෑ, බෙරේ පලුවකුත් නෑ කියලා. රස්සාවක් කරන්නෙ ජීවත්වෙන්න වුණත් අන්තිමේදි ජීවත්වෙන්න වෙලා තියෙන්නෙ රස්සාව කරන්න වගේ දේවල් හිතෙන්න ගන්නෙ අන්න ඒ නිසා.

අද ලිපියෙන් රැකියාවත් සතුටින් කරන ගමන් ආයතනයත් ප්‍රියමනාප තැනක් කරගෙන සතුටින් ජීවත්වෙන්නෙ කොහොමද කියලා කතා කරන්න හිතුවේ ඔන්න ඔය හේතු නිසා. කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන් මහතා තමයි මේ ලිපියට විස්තර සැපයුවේ.

"මම හොඳ උදාහරණයක් එක්කම කතාව පටන්ගන්නම්. මේ ළඟදි මගේ සායනයකට ආවා අවුරුදු තිහක විතර විවාහක තරුණයෙක්. ඔහු රැකියාව කළේ පෞද්ගලික ආයතනයක. සල්ලි බාගේ, සැපසම්පත් අතින් කිසිම අඩුවක් නොතිබුණත් මේ මෑතක ඉඳන් බිරිඳ ඔහුගෙන් දික්කසාද වෙන්න ඉල්ලනවා කියලා මගෙත් එක්ක කිව්වා. කිසිම ආදරයක් නැති මළ පරාණයක් වගේ මිනිහෙක් එක්ක ඉඳලා තිත්ත වෙලා කියලා බිරිඳ ඔහුට නිතරම චෝදනා කරන බව ඔහු කිව්වෙ හරි කළකිරීමකින්.

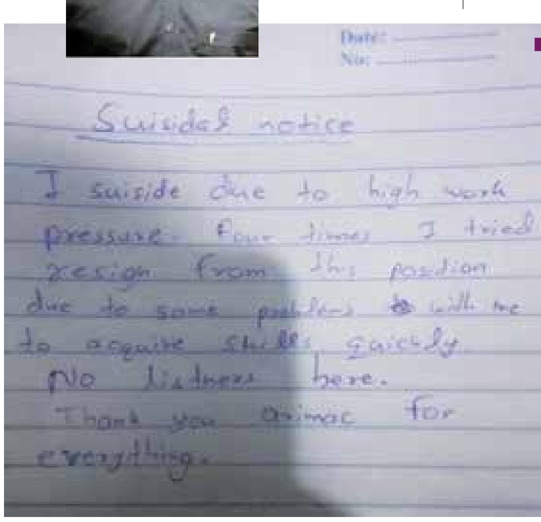
පස්සෙ මම ඔහුත් එක්ක දිගින් දිගට කතාබහ කරනකොට තමයි තේරුණේ ඔහුට රැකියාවේ වැඩ නිසා බිරිඳ, දරුවා ගැන හොයලා බලන්න වෙලාවක් ඇත්තෙම නෑ කියලා. ඔහු මාත් එක්ක කියපු විදියට අවුරුදු එකහමාරකට දෙකකට ආසන්න කාලයක් ඔවුන් දෙදෙනා අතර කිසිම විදියේ අඹුසැමි සබඳතාවයක් තිබිලත් නෑ. ඒ නිසා ඔහුගේ බිරිඳ නිතරම වගේ ඔහුට කියලා තියෙනවා ඇය වෙනත් පිරිමියෙකුට ළංවුණොත් ඇයට විතරක් දෙස් පවරන්න එපා කියලා.

කොහොමහරි මේ ප්‍රශ්න දුරදිගට ගිහින් දෙන්නා දික්කසාද වුණොත් දරුවාට යන කලදසාව ගැන හිතලයි වැඩිහිටියෝ එකතුවෙලා ඔහුව මගේ ළඟට එවලා තිබුණේ."

මානසික පීඩනය කියන වචනය කනට ගිය ගමන් ඒකේ අසුබවාදී පැත්ත දකින අය වැඩියි. නමුත් මානසික පීඩනය තුළින් යම්කිසි කෙනෙක්ව සාර්ථකත්වයට ඔසවා තබන සුබවාදී පැතිකඩක්ද ඇති බවයි වෛද්‍යවරයා කියාසිටියේ.

"මේ මානසික පීඩනය කියන වචනෙම අපේ උදවිය මනසට වදයක් කරගෙන තියෙන එක වැරදියි. මොකද යම්කිසි පුද්ගලයෙක්ට ඔහුගේ රැකියාවෙන්, ව්‍යාපාරයෙන් ඉහළට යන්න උනන්දුවක් ඇතිවෙන්න නම් ඔහුට හෝ ඇයට ඒ සම්බන්ධව එක්තරා ප්‍රමාණයක පීඩනයක් තිබිය යුතුමයි. මොකද එහෙම අභියෝගයක්, තරඟයක් නැතිව ඔහේ පාවී පාවී ඉන්න පුද්ගලයෙකුට ශක්තිමත් අරමුණක් තියෙන්න විදියක් නෑ.

හැබැයි මානසික පීඩනය විශාදය දක්වා දුරදිග ගියාම තමයි ඔය කලින් කිව්ව විදියේ සියදිවි හානිකරගැනීම්, පවුල් ජීවිත අවුල් කරගැනීම්වලට යන්නෙ.



Date:
No:

Suisidal notice

I suiside due to high work pressure. Four times I tried resign from this position due to some problems with me to acquire skills quickly. No listness here.
Thank you Animac for everything.

උදාහරණයක් විදියට වයලීනයක් වාදනය කරද්දී ඒකේ තත්වල ආතතිය අඩු වුණොත් ඇතිවෙන හඬේ රසයක් නෑ. ඒ වගේම තත්වල ආතතිය වැඩි වුණාමත් තත් කැඩිලා යන්න බලනවා. අන්න ඒ වගේ අධික පීඩනය ජීවිතයටත් අනතුරු කැඳවනවා. නමුත් යම් තරමක පීඩනයක් තිබීම ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත්. ඒක නිසා ඒ පීඩනය අඩුත් නැතුව වැඩිත් නැතුව තියාගන්න එක මිසක් පවුල් කඩාකප්පල් කරගන්න එකවත්, සියදිවි හානිකරගන්න එකවත්, රැකියාවල් දාලා යන එකවත් නෙවෙයි අපි කරන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම මානසික පීඩනය සහ දරාගැනීමේ ශක්තිය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්. කෙනෙකුට පීඩනයක් වෙන දෙයක් තවත් කෙනෙකුට පීඩනයක් නොවෙන්න පුළුවන්. ඒකනේ ඔය සමහරු ගඟේ මුහුදේ පැන්නම, කෝච්චිවලට බෙල්ල තිබ්බම, වහ බීලා බෙල්ලෙ වැල දාගත්තම තවත් උදවිය කියන්නේ අපි කාලා තියෙන කටුවල හැටියට ඕවත් මැරෙන්න දේවල්ද කියලා."

ඒ නිසාම වෛද්‍යතුමන් ඒ ගැනත් මෙන්න මේ විදියට පැහැදිලි කළා.

මානසික පීඩනය සහ දරාගැනීමේ ශක්තිය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්. කෙනෙකුට පීඩනයක් වෙන දෙයක් තවත් කෙනෙකුට පීඩනයක් නොවෙන්න පුළුවන්. ඒකනේ ඔය සමහරු ගඟේ මුහුදේ පැන්නම, කෝච්චිවලට බෙල්ල තිබ්බම, වහ බීලා බෙල්ලෙ වැල දාගත්තම තවත් උදවිය කියන්නේ අපි කාලා තියෙන කටුවල හැටියට ඕවත් මැරෙන්න දේවල්ද කියලා

"ඒ කතාව ඇත්ත. දරාගැනීම් සහ පීඩනය කියන එක පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්.

ප්‍රශ්නයක් ආපු ගමන් ගෑනු පිරිමි බේදයකින් තොරව අසීමිතව මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි පානය කරන අය ඕනතරම් ඉන්නවා. තව සමහරුන්ට ඕනේ ප්‍රශ්නයක් ආපු ගමන් අසීමිතව ඇවිදින්න. තවත් අය අසීමිතව කනවා. සමහරුන්ට කන්නම බැරුව යනවා. අන්න ඒ වගේ අධික පීඩනයක් දැනෙද්දී අපේ ශරීරයෙන් නිකුත්වෙන හෝමෝන නිසා හුස්මගැනීමේ වේගය, හෘද ස්පන්දනය සහ රුධිර පීඩනය වැඩිවෙනවා. ඊටපස්සේ රුධිර සෛල සහ ග්ලූකෝස් රුධිර සංසරණ පද්ධතියට එකතුවෙලා තමයි නොහිතන වෙලාවට සියදිවි හානිකරගන්න තැනට ඉබේටම ශරීරය සූදානම් කරවන්නේ.

අද වෙනකොට මගේ සායනවලට එන වැඩි හරියක් තරුණ තරුණියන්ට තියෙන්නෙ රැකියාවේ ප්‍රශ්න. දරාගන්න බැරි වැඩ කන්දරාව. ඒත් ඔවුන්ට දෙමාපියන්ගේ පවුල්වල අයගේ වගකීම් දරන්න ඕන නිසා රස්සාවල් දාලා යන්නත් බෑ. අනික මේ කාලේ අතාරින පමාවට රස්සාවල් ලැබෙන්නෙත් නෑ. ඔන්න ඔය හේතු නිසා සමහර තරුණ තරුණියෝ ඇවිත් කියන්නෙම හුස්ම වැටෙන නිසයි ජීවත්වෙන්නේ කියලා.

ඒ නිසා ඔබටත් මොනයම්ම වෙලාවක හරි ඔබේ රැකියාව ගැන කළකිරීමක් ඇතිවුණොත් ඔබ හිතන්න මමයි මගේ පවුලේ අයයි මේ තරමින් ඉහ ගහගෙන ජීවත්වෙන්නෙ මේ රස්සාවෙන් ලැබෙන මුදල නිසා නේද කියලා. ඒ නිසා රැකියාවෙන් ඔබට ලැබුණු හොඳ දේවල් ගැන හිතන්න. එහෙම හිතනකොට ඉබේටම ඔබ රැකියාව ගැන කෘතවේදී වෙන කෙනෙක් බවට පත්වේවි. ඕනම දේක අසුබවාදී පැත්තම සිහිකරද්දී තත්ත්වය නරක අතට හැරෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. රැකියාවට විතරක් නෙවෙයි ඒක පුද්ගල සම්බන්ධතාවලටත් පොදුයි. ඉතින් එහෙම හිතන්න පුරුදු වුණාම රැකියාවෙන් ඔබට ලැබෙන පීඩනයක් තියෙනවා නම් ඒක අනිවාර්යයෙන්ම අවම කරගන්න පුළුවන්.

අනිත් එක තමයි රැකියාවට යනකොට ඔබත් පුළුවන් විදියට ලස්සනට ඇඳලා, ළඟ ඉන්න කෙනාටත් අනේ ඔයා අද හරිම ලස්සනයිනේ කියලා බලන්න ඒකෙන් ඒ කෙනා කොච්චර සතුටු වෙනවද කියලා. මොකද කෙනෙකුට ලස්සනයි කියලා කිව්වම වචනෙන් ඒ කෙනාගේ යටිහිතට පුදුමාකාර සතුටක් ලැබෙනවා. අනිත් එක තමයි රැකියාව කරන තැන ඔබ ඇගයීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවානම් ඒ ඇගයීම ඔබත් අනිත් අයට දෙන්න.

ඒ වගේම පුළුවන්නම් දවල්ට කෑම කනකොට පොඩි කාලේ ඉස්කෝලේ ගිහින් වහගෙන කෑවා වගේ තනියම නොකා අනිත් අයත් එක්ක හොඳි මාලුපිනි ටිකක් බෙදා හදාගෙන කන්න උත්සාහ කරන්න.

ඔන්න ඔය වගේ පුංචි පුංචි දේවල් ටිකක් කරලා බැලුවොත් ඔබට අනිවාර්යයෙන්ම රැකියා ස්ථානය සුන්දර තැනක් කරගන්න පුළුවන් වෙයි. මොකද ඔබ ගෙදරට වඩා දවසේ වැඩි වෙලාවක් ගත කරන කාර්යාලය ඔබට අප්‍රසන්න තැනක් බවට පත්වුණොත් ඒක අනිවාර්යයෙන්ම අනවශ්‍ය මානසික පීඩනයක් දක්වා වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්.

ඊළඟට ආයතන ප්‍රධානීන්ට වුණත් මම කියන්නෙ ඔබට ඉඩක් ලැබෙන හැමවෙලාවකම කැබින් එකෙන් එළියට ගිහින් කාර්ය මණ්ඩලයේ අය එක්ක හිනාවෙලා කතා කරන්න.

ඔබට ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික ගැටලු සියයට සියයක් විසඳන්න බැරිවුණත් වචනෙකින් හරි සංවේදී පුළුවන් නම් ඔවුන්ට ඒක මහමෙරක් තරම් වටී කියලයි මට අවසාන වශයෙන් කියන්න තියෙන්නේ."

■ ලිහිණි මධූෂිකා

දකුණු කකුල කැපුවට පස්සෙ තමයි නොවැටී ඉන්න හැටි හරියටම ඉගෙනගත්තේ

පොඩි කාලේ වෙච්ච් සිද්ධියක් මතක් වුණා. දවසක් රූපවාහිනී රියැලිටි වැඩසටහනක ආබාධිත තරුණයෙක් ඇවිල්ලා හිටියා. ඔහුට තිබුණේ එක කකුලයි. ඇත්තටම ඔහු ලස්සන නර්ථනයක් ඉදිරිපත් කළා. පස්සේ විනිශ්චය මණ්ඩලේ හැමෝම වගේ ඔහුට ලකුණු දහයෙන් දහයම දුන්නා.

සම්පූර්ණයෙන්ම ලකුණු දුන්නු නිසා 'තනි කකුලෙන් නටන එක එච්චර අමාරු වැඩක්ද?' වගේ එකක් තමයි එවෙලේ මට හිතුණේ. පස්සේ මම ටිකක් වෙලා තනි කකුලෙන් උඩ පැනලා බැලුවා. මුළු ඇඟේම බර තනි කකුලකට දීලා එහෙම ඉන්න එක මාර අමාරු වැඩක් කියලා එවෙලේ තමයි මට තේරුණේ.

ඒක එච්චර අමාරු වැඩක් වුණාත් තනි කකුලකට ජීවිතේ වාරු කරගෙන හීන අතනොහැරපු මිනිස්සු ඕනෙතරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා. උදහරණ විදියට ජනප්‍රිය ඉන්දීය නිවේදක ගිරිෂ් ශර්මා, මෙක්සිකෝවේ හිටපු ජනප්‍රිය චිත්‍ර ශිල්පිනිය ෆ්‍රීඩා කාලෝ, ලෝක ප්‍රකට ගායිකා වික්ටෝරියා මොඩස්ටා, එතකොට නෙදර්ලන්ත ක්‍රීඩිකා ඉරිස් ෆ්‍රයිසෙන්.

ලෝක ප්‍රසිද්ධ නැති වුණාත් අපේ කතා නායිකාව රශ්මි අමන්දවත් ඔය ගොඩටම දන්න මම කැමතියි. මොකද ඇයත් තනි කකුලකින් ඉඳගෙන ජීවිතේ දිනපු ලස්සන කෙල්ලෙක්.

ආබාධිත මිනිස්සු දැක්කහම "අනේ පව්" කිය කියා හුල්ලන එකනෙ ගොඩක් අය කරන්නේ. අමන්දගේ කතාව කියවලා එහෙම සුසුම් හෙළන්න එපා. මොකද අපි මේ කතාව කියන්නේ ඇයට අනුකම්පාව අවශ්‍ය නිසා නෙමෙයි. අතපය හතර තියාගෙනත් කෙල්ල දලා ගියා, කොල්ලා බූට් එක තිබ්බා, නහය කැතයි කිව්වා, කළුයි කිව්වා වගේ කතාවක් හරි මැරෙන්න හේතුවක් කරගන්න අංග සම්පූර්ණයි කියන මිනිස්සු ඇය දිහා බලලා තමන් ගැන අනුකම්පා කරගන්න ඕන කියන එක පැහැදිලි කරන්නයි.

"මගෙ ගෙවල් ගාල්ල, යක්කලමුල්ලේ. පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, අක්කයි, මමයි. තාත්තා ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඉතින් තාත්තාගේ වැඩවලට අපිත් වෙලාවකට තාත්තා එක්ක එහෙ මෙහේ යනවා."

මේ කියන සිදුවීම වෙලා තියෙන්නේ 2010දී. එතකොට රශ්මි අවුරුදු දහඅටක හිරිමල් යෞවනියක්.

"එදා තාත්තයි මායි කොළඹ ආවා. එක වංගුවකදි ඉස්සරහට ආපු වාහනේකින් බේරෙන්න තාත්තා අපේ වාහනේ වෙන පැත්තටකට කැපුවා. එවෙලේ තමයි අපේ වාහනේ හැප්පුණේ.

හොස්පිට්ල් එකට යන අතරමඟක් වෙනකල්ම මට පියවි සිහිය තිබ්බා. එවෙලේ එතැන හිටපු මිනිස්සු මාව බේරගන්න මහන්සි වුණු හැටි මට අදටත් මතකයි. මගේ දකුණු කකුල හිරවෙලයි තිබ්බේ. ලේ ගොඩක් ගියා. තාත්තා එයාගේ කලිසමේ බෙල්ට් එක ගළවලා මගේ කලව හරියෙන් බැන්ද. ඉනෙන් පහළ කොටස හිරිවැටිලයි තිබුණේ. හැබැයි මම හිතුවේ ඒක නිකන් තුවාලයක් වෙන්න ඇති කියලා. හිරවෙලා හිටපු තැනින් මාව එළියට ගන්න ගොඩක් වෙලා ගියා. එවෙලෙදි මම මගේ කකුල දැක්කා. මට ඒ දැකපු දේ ගැන කියන්න අමාරුයි."

> **අවුරුදු 18ක් හොඳට තිබිලා එකපාර කකුල කපන්න වුණාම ඒක හිතට තදට දැනෙනවා. මුල් දවස්වල හිත හදාගන්න සෑහෙන අමාරු වුණා. කකුල නැහැයි කියලා අමතක වෙලා ඇඳෙන් බහින්න ගිහින් වැටුණු වාර අනන්තයි**

සුළු තුවාල ලබන්න රශ්මිගේ තාත්තා වාසනාවන්ත වුණාත් රශ්මි එච්චර වාසනාවන්ත වෙලා නැහැ. සිහිය එන්කොට රශ්මි දකින්නේ මනුස්සයෙක් මේ ලෝකේ දකින්න අකමැතිම දෙයක්.

"මට සිහිය එද්දි දකුණු කකුල දණහිසට ඉහළින්ම ඉවත් කරලා. එවෙලේ කකුල නෑ කියලා පෙනුණත් මට දැනුණෙම කකුල තියෙනවා වගේ. එතැන හිටපු ඩොක්ටර් කෙනෙක් හිත රිදෙන්නෙ නැතිවෙන්න මට තත්ත්වය තේරුම් කළා. අනේ ඒත් ඉතින් මම ගොඩක් ඇඬුවා. අම්මා තාත්තා දැක්කහමයි මට ගොඩක්ම දුක. මාව එහෙම දකින්න එයාලා හීනෙකින්වත් හිතලා නැතුව ඇති. මගේ ජීවිතේ බේරුණේ ඇයි කියලමයි එවෙලේ නම් හිතුණේ.

එදා මට වෙච්ච දේ ගැන ගොඩක්ම දුක්වුණේ තාත්තා. 'මම ඒ වෙලාවෙ කලබල නොවුණානම් දුවට මොකුත් වෙන්නේ නෑ, එහෙනම් නැතිවෙන්නෙ මගෙ ජීවිතේනේ' කිය කියා තාත්තා එයාටම දෙස් කියාගත්තා. තාත්තා මානසිකවත් ගොඩක් වැටුණා. ඒත් මගේ අම්මා ගොඩක් ධනාත්මකව හිතන කෙනෙක්. අම්මා ඉක්මනින් හැමදේම තේරුම් අරන් හැමෝගෙම හිත් හැදුවා. මමත් ජීවිතේ දිහා ලස්සනට බලන්න පුරුදු වුණේ අම්මා හින්ද."

ඇය මාසයක් විතර රෝහල්ගත වෙලා හිටියලු. අම්මා තාත්තා දිහා බලලා හිත තද කරගන්න තීරණය කළත් ඒක ඒ තරම් ලේසි වැඩක් වුනේ නැතිලු.

"අවුරුදු 18ක් හොඳට තිබිලා එකපාර කකුල කපන්න වුණාම ඒක හිතට තදට දැනෙනවා. මුල් දවස්වල හිත හදගන්න සෑහෙන අමාරු වුණා. කකුල නැහැයි කියලා අමතක වෙලා ඇඳෙන් බහින්න ගිහින් වැටුණු වාර අනන්තයි. මුල් කාලේ මම ඇන්දෙම දිග ඇඳුම්. කකුල නෑ කියන එක අනිත් අයගෙන් හංගන්න මම සෑහෙන මහන්සි වුණා."

ඔවැනි සිතුවිලි වෙනුවට ලස්සන හීනයක් රශ්මිගේ හිතට ඇතුළු වෙන්නෙත් රෝහල්ගත වෙලා ඉන්න කාලෙදිමයි.

"හොස්පිට්ල් එකේ ඉන්දැද්දි මම කල්පනා කළේම අනාගතේ ගැන. දවසක් මම වගේම අනතුරට ලක්වෙලා කකුලක් කපපු ගෑනු ළමයෙක් මගේ එහා ඇඳට ආවා. එයා ඒක දැනගෙන හිටියේ නැහැ. වාට්ටුවේ නර්ස් කෙනෙක් එයාට ඒක පැහැදිලි කරපු විදිය දැක්කහම මටත් නර්ස් කෙනෙක් වෙන්න හිතුණා. නර්ස්ලා වගේම ඩොක්ටර්ස්ලත් මාව නිතරම සතුටින් තිබ්බා. තනියම මගේ දේවල් කරගන්න මට කියලා දුන්නා. ඉතින් තව කෙනෙක්ගේ දුක නැති කරගන්න උදව් කරන්න තියෙනවා නම් කොච්චර හොඳද කියලයි මට හිතුණේ."

එදා රෝහලේදිම හෙදියක් වෙන්න හිතාගත්තු රශ්මිට උසස් පෙළින් පස්සේ හෙද පුහුණු පාඨමාලාවකට බ්‍රසීලයට එන්න අවස්ථාවක් ලැබිලා.

"ලංකාවේදි හෙදියක් වුණේ නැත්තේ ඇයි කියලා සමහරු අහනවා. මම ජීවත්වෙන්නේ කෘත්‍රිම පාදෙකින්. ඉතින් දැනටත් වඩා ආබාධිත අයට නිසි තැන ලැබෙන්නේ නැති ගතියක් තමයි ඒ කාලෙදි ලංකාවේ තිබුණේ. 'ඔයාට ඕක කරන්න බැහැ' කියලා සමහරු මට කිව්වා. ඉතින් අමාරුවෙන් ඉගෙනගෙන හරි තැන නොලැබෙයි කියලා මට බය හිතුණා. ඉතින් මම 2012දී බ්‍රසීලයට ආවා. මෙහෙදි මට යාළුවෝ ගොඩක් මුණගැහුනා. මම ආබාධිතයි කියලා එයාලට විශේෂයක් නැහැ, සමාජය පවා එහෙමයි. ආබාධිත අයට වුණත් තමන් කැමති ඕනැම දෙයක් කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කවුරුත් තමන්ගේ ආබාධ හංගන්නේත් නැහැ. මොකද ආබාධ සහිත අපිට අනුකම්පාවට වඩා අවශ්‍ය සමානාත්මතාවය. ඉතින් ලංකාවෙත් එහෙම දවසක් උදාවෙනකල් තමයි මම මඟ බලාගෙන ඉන්නේ."

මනුස්සයෙක්ගේ පෞරුෂය කීතුවලට ඉරලා දන්න අනිත් අයගේ අනුකම්පාවට පුළුවන්. රියැලිටි තරඟවලට ආබාධිත පුද්ගලයන් ගෙන්නලා වටේ උදවිය තරඟෙට වගේ අඬන එක ට්‍රෙන්ඩ් එකක් කරගත්තු අපේ රටට එහෙම දවසක් උදාවෙයි කියලා අපිට රශ්මිට පොරොන්දුව වෙන්න බැහැ.

"දැන් මම බ්‍රසීලයේ පෞද්ගලික රෝහලක වැඩ කරනවා. විවිධ හේතු නිසා ආබාධිත වෙච්ච් අයව තමා ගොඩක්ම බලන්නේ. මට ඒ අත්දැකීම තියෙන නිසා කිහිලිකරු භාවිතය, නිවැරැදි ඉරියව් ගැන කියලා දෙන්න පහසුයි.

ඉතින් මට අනිත් අයටත් කියන්න තියෙන්නේ මොනම හේතුවක් නිසාවත් ඔයාලගේ හීන අතරින්න එපා. ශාරීරික අසම්පූර්ණවීම අභියෝගයක් වෙන්නේ ඒක අභියෝගයක් කරගත්තොත් විතරයි. ආබාධිතකම නිසා සමාජෙන් හැංගෙන්න එපා. ආබාධ සහිතව ජීවිතය දිනපු මිනිස්සු ඕනතරම් ඉන්නවා. ඒ අයගේ කතා කියවලා ඒවගෙනුත් ශක්තිය ගන්න."

රශ්මිගේ කතාව ආබාධිත අයට විතරක් නෙමෙයි අපි හැමෝටමත් හයියක්. පාද අහිමි අයට නිවැරැදි ඉරියව්, කිහිලිකරු, කෘතිම පාද භාවිතය ගැන ඇය ෆේස්බුක් හරහා නොමිලේ කියාදෙනවා. රශ්මි අමන්ද (Rashmi Amanda) ඇගේ ෆේස්බුක් ගිණුම හරහා ඇය එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන් කියන එකත් මතක් කරන්න ඕනේ.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පුංචි බණ්ඩට කන්න බැරුවට අපි මොකෑ කරන්නේ?

තිත්ත කරවිල සල්ලි කරමු

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

'කොහොඹ ගහට කරවිල වැල ගියා වගෙයි'

අහලා තියෙනවනේ ඔය ප්‍රස්ථා පිරුළ? කොහොඹ වගේම කරවිලත් තිත්තයි. ඉතින් ඔය කතාවෙන් කියැවෙන්නේ තිත්තට තිත්ත එක්කාසු වුණත් එතැන නියම ගැලපීමක් තියෙනවා කියන එකයි. එහෙම නැත්නම් තකට තක කියනවා වගේ අදහසකුයි.

අපේ අන්දරේගේ කාලෙත් ඔය ප්‍රස්ථා පිරුළ භාවිතා වුණාලු. ඔන්න ඉතින් දවසක් බෑරක් යන අතරතුරේදී අන්දරේට රජබිසවව මුලිච්චි වුණාලු. අන්දරේට අපූරුවට හිටිවන කවි කියන්ට පුළුවන් නොවැ. ඉතින් තමන් ගැන ලස්සන කවියක් කියන්න කියලා එවෙලේ රජබිසව අන්දරේට කිව්වා.

'බොහොම හොඳට රන්කම් කළ වැඩක් වගෙයි
දේවතුමට මහ බඹු දුන් ලියක් වගෙයි
ලෝකේ ඉන්න පඬිහට පිස්සුවක් වගෙයි
කොහොඹ ගහට කරවිල වැල ගියා වගෙයි'

මුල් පේළි දෙක තුනෙන් තමන්ව වර්ණනා කරලා රජතුමයි බිසවයි කොහොඹ ගහටයි, කරවිල වැලටයි උපමා කරපු නිසා රජබිසවට නහුතෙටම තද වුණාලු. අන්දරේගේ කට තාවට තරහින් බිසව බිම පෙරළි පෙරළි අඬන්න ගත්තලු.

"මේ යෝධි මේක ගිහිල්ලා රජතුමාට කිව්වොත් මගේ බෙල්ල කම්මුතුයි" කියලා හිතච්ච අන්දරේ බිසව සනසන්න තවත් කවියක් කිව්වා.

'කොහොඹ හොඳ දේට වෙදවරු ගනින්නා
කරවිල අම පලක් ලෙස ගෙන උයන්නා
පඬිවරු පිස්සුවක් මෙන් නිති බනින්නා
මම්වද වැරදිකරු අහකින් සිටින්නා'

ඕන් ඒ පාර යාන්තම් රජබිසව ඇඬිල්ල නතරකරගත්තලු.

තවත් දවසක් අන්දරේ උන්දැගෙ මායියා එක්ක අමනාප වෙලා,

'එක්වෙනදට උක්දණ්ඩේ පැණි සේමා
වෙන්වෙනදට යක් දෙබරේ වද සේමා
ගොසින් ගොසින් කටු අත්තේ අග සේමා
ඉතින් ළදේ කරවිල තිබ්බටු සේමා'

එදත් අන්දරේ බිරිඳව උපමා කළේ කරවිලවලට. ඉස්සර මිනිස්සු ඔය උපහැරණෙන් අදහස් කළේ තිත්ත රසේ කටුක බව මිසක කරවිල අහිතකර බව එහෙමනම් නෙවෙයිලු.

බොහොම ඉස්සර කාලේ ඉඳලා අපේ රටේ උදවිය කරවිල කාලා තියෙනවා. ඒ උන්දැලා ඒ වගේ ගුණ ගැනත් දැනගෙන ඉඳලා තියෙනවලු. කරවිල ව්‍යංජනය දෙවන රාජසිංහ රජතුමාගේ ප්‍රියතම කෑමක්ය කියලා රොබට් නොක්ස්ගේ 'එදා හෙළදිව' පොතේ පවා සඳහන්.

'උඩහ ගෙදර මම යනකොට
අඟර දඟර වැලක් තිබුණා
මල් සුවඳයි ගෙඩි තිත්තයි
නොතේරුවොත් වොකු විස්සයි'

ඔය තේරවිල්ලෙන් කියැවෙන්නේත් කරවිල ගැන නොවැ. ගෙඩි තිත්ත වුණාට මොකද මෙච්චගේ ගුණ තිත්ත නැහැනේ.

මුලින්ම කරවිල වැවිලා තියෙන්නේ අප්‍රිකාවේ. සුද්දෝ අප්‍රිකාවේ මිනිස්සුන්ගෙන් වහල්ලු වගේ වැඩ ගනිද්දි ඒ මිනිසුන්ගේ අතපය තුවාල වෙනවලු. අප්‍රිකානුවෝ එතකොට කරවිල ගෙඩි කඩාගෙන අමුවෙන් කනවලු. තුවාලවලට ඒ ඉස්ම බඳිනවලු. මේ අමුතු ගෙඩියෙන් තුවාල සනීප වෙනවා බලාගෙන ඉඳපු සුද්දෝ ඒ ගැන පුදුමවෙලාලු කරවිල කන්න පටන්ගත්තේ. අද වෙනකොට යුරෝපයේ ඖෂධීය පෙති, කරල් විදියටත් කරවිල යුෂ භාවිතා කරනවා.

කරවිලවලට ආවේණික වුණු තිත්ත රසයක් තිබුණත් කරවිලවල ඖෂධීය වටිනාකම බොහොම වැඩියි කියලා ඒ කතාවෙන් පැහැදිලිනේ.

රුධිරයේ සීනි මට්ටම අඩු කරන්න කරවිලවලට පුළුවන්. ඒ නිසා ඉතින් දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වගේ ලෙඩවලට කරවිල පංකාදු පහයි!

ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් විදියට වැඩ කරන නිසා පිළිකා සෛල විනාශ කරන්නත් කරවිලවලට පුළුවන් කියලා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව තහවුරු කරලා තියෙනවා.

විෂ නසන ඔසුවක් විදියටයි ආයුර්වේදයේ කරවිල හඳුන්වන්නේ. ඔය විෂ නසන ගුණය දැනගෙන බුද්ධ කාලෙට කලින් ඉඳලා ඉන්දියානුවෝ කරවිල කෑවලු. කරවිල අදටත් ඉන්දියාවේ මිනිස්සුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාර භෝගයක්.

කරවිලවල තියෙන විටමින් K, A, C වගේම ලයිකොපේන් (Lycopene) වගේ සංයෝගවලට කිරි දෙන අම්මා කෙනෙක්ගේ කිරි වඩවන්න පුළුවන්ලු. කිරි දෙන අම්මා කෙනෙක් නම් දවස ගානේ කරවිල කන්න ඕන කියන එකයි ඉස්සර අත්තම්මලා කිව්වේ. අම්මා කන බොන කෑමවල විස නසලා බබාට හොඳින් කිරි දෙන්න පුළුවන් එතකොට කියන එකයි ඒ අයගේ විශ්වාසය.

අනික කරවිලවලට සම පැහැපත් කරලා සම තරුණ කරන්න පුළුවන් කියලා ඇමරිකාවේ ෆ්‍රෑන්ක් ෂැලෙන්බර්ග් කියන වෛද්‍යවරයා මේ ළඟදි තහවුරු කරලා. ඉතින් දැන් යුරෝපයේත් කරවිලවලට තියෙන ඉල්ලුම වැඩිලු.

'තිත්ත කරවිල
තෙලෙන් බැද්දත්
පුංචි බණ්ඩට කන්න බෑ
තෙලෙන් බැද්දත්
තෙලෙන් බැද්දත්
පුංචි බණ්ඩට කන්න බෑ'

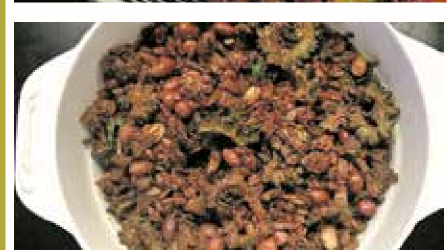
එහෙම කිව්වොත් නම් යසයි. ඕක ඉස්සර කාලේ රබන් පදයක්නේ. තිත්ත කරවිලවල තිත්ත නැති ඇත්ත දන්න නිසා දැන් අපේ රටේ ගොඩක් උදවිය කරවිල කන්න උනන්දුයි. ස්වයං රැකියාවක් විදියට තිත්ත නැති කරවිල බැදුමක් හදාගන්න හැටි තමයි අද කියලා දෙන්නේ.

මුලින්ම කරවිල 250gකින් ව්‍යාපාරයක් කරලා බලමු. කරවිල තෝරගන්නකොට අර ප්ලාස්ටික් වගේ නැති කටු ටිකක් පැතලිවට තියෙන කරවිල තෝරගන්න.

කරවිලවලට අමතරව රටකජු 50g, කරපිංචා 50g, සුදුලූනු 50g, මිරිස් කුඩු, ලුණු කුඩු, විටමින් E කරලක්, බැදගන්න තෙල් එහෙමත් අවශ්‍යයි.

1
මුලින්ම කරවිල ටික සෝදලා වේලගන්න. ඊටපස්සේ ඇට ටික ඉවත් කරලා පෙති කපලා දවස් දෙකක් වේලගන්න.

2
වේලගත්තු කරවිල ටික රන්වන් පාට වෙනකල් ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න. පොල්තෙල් මුසුවෙන එක නවත්තන්න ඕන නිසා පොල්තෙල්වලට විටමින් E කරලේ තෙල් ටික එකතු කරන්න.



3
කරපිංචා, සුදුලූනු, රටකජු එහෙමත් වෙන වෙනම බැදගන්න. බැදගත්තු රටකජු, කරපිංචා, සුදුලූනු, කරවිල උණුවෙන්ම එකට මිශ්‍ර කරලා 2 : 1 අනුපාතයට මිරිස් කුඩුයි, ලුණුයි එකතු කරන්න. මිශ්‍රණය නිවුණාට පස්සේ අසුරන්න.

මේ කරවිල බැදුමෙන් 50g රුපියල් 150-200ක වගේ මිලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේ නිෂ්පාදනය මාස එකහමාරක් විතර කල්තියාගන්නත් පුළුවන්. වැඩි විස්තර සඳහා 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කවි යාය

පරිසරය

සොබාදහම් නිස් ආකාසේ
තාරකා යට ඉඳන්
ගලා හැලෙන දිය දහරක් වේ
පායනා හිරු රැසින්
මඳ සුළං මැදින් ගී නාද
ඇසේ
තුරුලිය නටයි පද අල්ලමින්
ගං කොමළියත්
හොඳ හැටි ගලයි
දිය පැහැදිලියි නිල්කැට
වගෙයි

ඩී.ජී.විනුකි ඔමල්හාරා
ගාල්ල

නංගී මගේ

සිනා සපිරි මුව ගොලුවී ගියාදෝ
රුදුරු කොරෝනා හමුවේ පැරදුනිදෝ
"අක්කේ" කියා මා කවදා අමතයිදෝ
නංගී අනෝමා සුරලොව වැඩියාදෝ

ඩබ්ලිව්.චන්ද්‍රකාන්ති පියතුංග

රන්මැලි සෑ වඳින රජු

රන්මැලි සෑයේ සක්මන් මළුවේ
තේවා නාදයෙ හඬ ඇසුණා
දෙව්ලොව දෙව්වරු මල්දම් පළඳ
රෑ මැදියම මහ සෑ වඳිනා

රන්වන් පාටින් එළි විහිදුවමින්
දගැබ දසදෙස සැරිසරනා
ගැමුණු රජුනි ඔබ දෙව්ලොව සිට විත්
සෑය වඳියි දෝ මට සිතුණා

භාතිය රජු කළ දතු ගර්භයෙන්
මහ සෙත් පිරිතක හඬ අසුණා
සම්බුදු හිමිගේ ලොව්තුරු මහිමෙන්
මේ සිරිලකටම සෙත ගෙනෙනා

මනුජා දුලානි කස්තුරිආරච්චි

මෙහි වඩින්න ගැමුණු රජුනි

මතු උපදින මෙත් බුදු අගසවුන් වෙලා
මේ ලොව බලනවද ඔබ තුසිතයට වෙලා
මලය රටෙත් දැන් අටුකොටු නිසරු වෙලා
ගැමුණු රජුනි ඔබ ඇයි දෙව්ලොවට වෙලා

රෝ බිය නසා අප සිරිලක ගොඩලන්න
දෙව්ලොව සමු අරන් නැවතත් මෙහි එන්න
මහ දුගැබ් තනා මේ රට බබලන්න
නිරිඳුනි ඔබට හැකිවෙයි රට රැකගන්න

මේ සිරිලකේ බොදුබල සෙත් සකස්කොට
මිසදිටු දනන් පිටුදකිමින් බැහැරකොට
නැවතත් එකම ධජයට රට එකතුකොට
නිවනට යන්න මේ බිම යළි එකලුකොට

මනුජා දුලානි කස්තුරිආරච්චි
පානදුර

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

බැංකු ඇබෑර්තු
★ බලපත්‍රලාභී අලුතින් විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක් සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
වැටුප 40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)
0712 564 715 | 0774 024 155
0703 346 072 | 0702 725 731
0761 125 624 | 0702 231 694

කිරිබත්ගොඩ
නගරයේ පිහිටි
රූපලාවන්‍යාගාරයක්
සඳහා (Reception)
වරියක් වුවමනා
කර තිබේ.
ඉහළ වැටුප්
ඉතා ඉක්මනින් බඳවා
ගනු ලැබේ.
077 512 0383
No. 161/E මාකොල පාර, කිරිබත්ගොඩ

කිරිබත්ගොඩ
නගරයේ පිහිටි
රූපලාවන්‍යාගාරයක්
සඳහා රූපලාවන්‍ය
ශිල්පිනියක්
වුවමනා කර තිබේ.
ඉහළ වැටුප්
සමග කමිෂන් ඉතා
ඉක්මනින් බඳවා
ගනු ලැබේ.
077 512 0383
No. 161/E මාකොල පාර, කිරිබත්ගොඩ

උකස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 20, 18,14, 09.
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 152 30 35

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

වැඩිහිටි උපස්ථාන සේවාව - නිට්ටඹුව

මෙහි සේවය සඳහා
සේවක / සේවිකාවන් අවශ්‍යයි

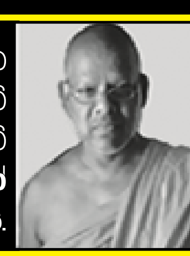
මහරගම සැලෝන් ඇබෑර්තු
කොන්ඩා කැපීමට
සහ මනාලියන් හැඩගැන්වීමට
දක්ෂ ගැ/පි අවශ්‍යයි.
(නුපුහුණු අයද විමසන්න)
071 765 0133

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
අහංගම - සෙනසුරාදා
විමසීම් : 011 3031717 / 0725 404040

උගස්
කැරට් 22 පවුම 152,000
මිල ගණන් වෙනස් විය හැක
ආයතන වල උගස් කල
රන් භාණ්ඩ බේරා ගනු ලැබේ.
072 - 770 27 39

දිවයින පුරා නිවෙස් වල නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහසේවිකාවන් අවශ්‍යයි.
ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම්,
දරුවන් බලාගැනීමට හා මහළු
හෝ රෝගී වූ අය බලාගැනීමට
කැමති අය අමතන්න.

වැටුප රුපියල්
35,000 - 40,000
ආහාර ඇතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ
072 945 9247

ඔබගේ දරුවා මෙවර අපොස සා.පෙ/උ.පෙ/ ශිෂ්‍යත්වය විභාගවලින් ඉහළින්ම සමත් කරන්නේ කෙසේද? අදම අමතන්න
❖ අයුතු සම්බන්ධතා නවතා ගැනීමට නොහැකිද?
❖ පෙම් සමබන්ධතා බිඳ වැටී ඇත්ද?
❖ විවාහය ඉක්මන් කරගන්න
❖ ආර්ථික අපහසුතා මැද්දේ රැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැද්ද?
❖ ව්‍යාපාර කඩා වැටුණාද?
උපන් දිනය සහ වේලාව
සමග අමතන්න
071 031 4878
ජාත්‍යන්තර කීර්තියට පත් ගුප්ත
විද්‍යා විශේෂඥ සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී ජෝර්ති
විද්‍යාශූර විහාරාධිපති
අති පූජ්‍ය වේරපිටියේ ඥාණිස්සර වෙද හාමුදුරුවෝ
පුරාණ විහාරය වේරතැන්න, වේරපිටිය.

මාගේ දරුවාගේ විභාගයෙන් විශිෂ්ඨ ලෙස සමත් කරදුන් නිසා රත්නපුරයේ සමන්ති කුමාරි විසින් මෙම දැන්වීම පළ කරන ලදී

ඒවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

99 කොටස

කවුරු දැක්කම කාට පෙනුණම මොකද ඔයා මගේනේ...

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කතා නොකර සිටි විනාඩිය දෙක තේනුක තෙන්නකෝන්ට කල්පයක් තරම් වුණේය. ඔහු අම්මා දෙස බලද්දී ඇයත් ඔහු දෙස බැලුවාය. ඒ දෑස්වල ඇත්තේ මොනවාදැයි ඔහු සොයද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ අපහසුවෙන් දෙතොලතරේ සිනා රැල්ලක් තවරාගත්තාය.

"ඒ කියන්නේ ඔයාගෙ ගෑනු ළමයාව මට පෙන්නන්නයි හදන්නේ..."

කවදාවත් නැති විදියට සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හඬ පරාජිත වී ඇති බවක් ඇයටම දැනුණි. මොකද්දෝ පහදා දිය නොහැකි දුකක් හදවත තුළින් දලු දමාගෙන එන බවක් සෙනෙහෙලතා මැණිකෙට දැනුණි. ජපානෙට ගොස් ඒ තරම් කාලයක් සිටවත් එරටින් පෙම්වතියක් සොයා නොගත් පුතුට ආදරවන්තියක් ඇතැයි ඇසීම සෙනෙහෙලතාගේ හිතේ පරාජිත බවක් ඇති කළේය.

"අම්මා... ඇයි මං ඒක කිව්වම දුකෙන් වගේ... බලන්නකෝ ඔයා එයාව දැක්කම මගේ තේරීම වැරදි නෑ කියලා හිතනවා."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ වෙනස දැනුණු තේනුක කීවේ ඇගේ උරහිසින් අල්ලමිනි.

"නෑ... මට එක පාරට දුක හිතුණා... දැන් ඉතින් ඔයා මට අයිති නෑ නේද කියලා..."

හිතට දැනුණු ඇත්තම සිතුවිල්ල ඇය කීවාය. තේනුකගේ දෙතොලේ සිනාවක් ඇඳුණේය. ඔහු පුටුවෙන් නැගිට අම්මා ළඟට විත් ඇගේ පසුපසින් සිටගත්තේ ඒ දෙවුරට දෑත් තබා බර කරමිනි.

"අම්මේ... මොකද්ද ඒ පිස්සු කතාව... අම්මා කැමති නම් හැමදාම අපිත් එක්ක ජීවත්වෙන්න එන්න අපි කසාද බැන්ද දවසක. මමත් ඔයාගේ ළඟින් ඉන්න, ඔයා උයපුවා කන්න වගේම ඔයාට සලකන්න ආසයි..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේට මතක් වුයේ නිශ්ශංක රාජපක්ෂය. මෙය දැනගත් විටෙක ඔහු කිපෙනු ඇත. තරහ ආ කල ඔහුගේ හැසිරීම පොඩි කාලේද දරුණුය. මේ කිසිවක් නොදැන තමන් ඔහු ගෙන ආ යෝජනාවට එකඟතාවය පළකළේ අපරාදේ කියා සෙනෙහෙලතා මැණිකේට සිතුණි.

"අනික මේ ගමන වාහනේ අරන් එන කෙනා එක්ක අම්මා තනියමයි එන්න ඕන. මට ඕන එයාවයි පවුලෙ අයයි අම්මට අඳුන්නලා දෙන්න."

තේනුක තෙන්නකෝන් නොකියා කීවේ ඒ ගමනට චතුමිණී සම්බන්ධ කර නොගන්නා ලෙස සහ මේ ගැන ඇගේ කනට නොවැටෙන්නට කටයුතු කරන ලෙසයි.

"නෑ නෑ මං චතුමිණීට කියන්නෙ නෑ. අප්පච්චිට මං ඔය ගමන ගිහින් ඇවිත් හෙමිහිට කියන්නම්කෝ..."

සාමාන්‍ය තත්ත්වයට එමින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවාය. ඇයට ඒ අතරෙත් කල්පනා වූයේ මේ ගැන චතුමිණී දැනගතහොත් ඇය කෙසේ හැසිරෙයිද කියාය. ඇය කොළඹ ව්‍යාපාරයක් අරඹන්නේත් මේ නිවසේ නවතින්නේත් තේනුක ගැන දැඩි බලාපොරොත්තුවකින් කියා සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දැන සිටියාය. මුලදී ඇයට ඒ වෙනුවෙන් උදව් කරන්නට හිතා හිටියත් පසුගිය දිනවල පුතු ඒ සම්බන්ධව දැක්වූ ප්‍රතිචාරයන් නිසාම ඒ කාරණාවෙන් ඇය ඉවත් වුණාය. චතුමිණී කෙසේ හෝ ඔහුගේ හිත දිනාගතහොත් ඊට ආශිර්වාද කරනවා හැර, ඒ වෙනුවෙන් ඇයට කිසිඳු උදව්වක් ඉන්පසු සෙනෙහෙලතා මැණිකේගෙන් ලැබුණේ නැත.

"මට අම්මා කැමතිනම් ඒ ඇති. අනෙක් කිසි කෙනෙකුගේ කැමැත්ත අකමැත්ත මට අදාළ නෑ. මං අකමැතියි කියලා අප්පච්චිවත් අයියවත් ඔය කුණු දේශපාලනෙන් අයින්වෙන්නෙ නෑනේ..."

තේනුක කීවේ දැඩිවය. ඔහුගේ හැටි දන්නා නිසා සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඒ ගැන උත්තර බඳින්නට ගියේ නැත.

තේනුක ආයෙත් කෑම මේසයේ වූ පුටුවෙන් ඉඳගෙන බාගෙට හිස්කළ තේ කෝප්පය බී අවසන් කළේය.

"මට කෑමට නම් ඉන්න බෑ. හිටියොත් චතුමිණීට අහුවෙනවා. අම්මට බැරිද කෑම එක ඉස්සර එනකොට ගේනවා වගේ දලා දෙන්න ගෙනියන්න..?"

"ඒ ළමයි තාම නුවර ඇති. මං කතා කළෙත් නෑ. මේ ළමයා හින්දු ඊයේ මල්ලිත් මට සෑහෙන්න දෙස් කිව්වා..."

"ඒ මොකටද..?"

"මේනක එක්ක චතුමිණී හැන්දෑවේ ගෙදර එව්වා කියලා..."

"ඉතින් අම්මද යැව්වේ..?"

"අනේ නෑ පුතේ... මං කොහොමත් ලොකු පුතා එක්ක වැඩිය කතාබහ කරනවටවත් කැමතිත් නෑ. දන්නවනේ අයියණ්ඩිගෙ තරම."

"හොඳයිනෙ ඒ දෙන්නා සෙට්වෙලා කසාද බඳිනවනම්. එයාලට අපේ කොල්ලෙක් ඕන නම් මං මොකෝ, අයියා මොකෝ..."

"හොඳයි ඔයා වගේ මං කියන විදියට පොඩිකාලේ ඉඳලා ලොකුපුතත් හැදුනානම්... මාමත් අයියට කැමති නෑ."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඉඳ සිටි පුටුවෙන් නැගිට්ටාය. ඒ තේනුකට කෑම ටික පාර්සල් කරන්නටය. ඔහුද අම්මා සමඟම කුස්සියට ගියේය.

"කොච්චර කාලෙකින්ද ඔයා කුස්සියට ආවේ... වෙනදා එනවා දුවනවනේ..."

"ඒක තමයි ආයේ එන්න වෙයිද දන්නෙත් නෑනේ... ඉන්නකෝ මං මේ පැත්තෙන් ගාර්ඩින් එකටත් ගිහින් එන්නම්..."

තේනුක විහිලුවට සේ කීවත් එය සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත තිගැස්සුවේය. මේ ගෙදරට ආයේ නේන්නට ඔහුට හේතු කාරණාවක් නැත.

"ඔයාට මෙහෙ ඕනවෙලාවක දොර ඇරිලා. ඔයා වාරණ දාගෙන හිටියට... මං ඉක්මනට බත් ටික හදන්නම්... ඔයා කිව්වා වගේ චතුමිණී ආවොත් ඔයාගෙ හිතේ ඔය සතුට නැතිවෙනවා. අපරාදේ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ භාජනවල ඇසිරූ කෑම ඇයම ගොස් කාරයෙන් තැබුවේ නොඉහිරෙන්නටය. තේනුක අම්මාගේ දෙපා වැඳ වාහනයට නැගුණේය. ඇමති නිල නිවසේ ගේට්ටුවෙන් වාහනය පිටවෙද්දී ඔහුට දැනුණේ මහා හිස් බවක්ය.

ඔහු ගෙදර යනවිට අංජනා සිටියේ මිදුලේය. ඇය ලස්සනට මිදුල අතුගා තිබුණි. ගස්වල වැඩි අතුද කොට කර තිබුණි

"අන්න හොඳයි. ගෙයක් එළිය වැටෙන්න කෙල්ලෙක් ඉන්න ඕන වගේම මිදුලක් හැඩ කරන්නත් කෙල්ලෙක්ගෙ අත් දෙකක් ඕන..."

කාරයෙන් බසිමින් තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේ ඇගේ ළඟටම ළංවෙමිනි.

"වෙන..?"

ඈ දෑසිනුත් එක්ක සිනාසෙමින් ඇසුවාය.

"කොල්ලෙක්ව ජීවත්කරවන්නත් කෙල්ලෙක් ඕන නෝනා... නැත්තම් ඒ ජීවිතේ ඔහේ ගෙවෙනවා විතරයි..."

එවර ඔහු ඇගේ නිකටින් අල්ලා මුහුණට එබුණේය. අංජනාගේ ඇස් සැනින් වටපිට හතර අතට දිව්වේය. තේනුක ඇගේ ඉන වටට අත දමා ළඟටම ගනිද්දී අංජනා ඔහුගෙන් මිදෙන්නට හැදුවාය.

"මේ මොකද දඟලන්නේ?"

"වටේටම ගෙවල්... මිනිස්සුන්ට පෙනෙයි..."

තේනුක තෙන්නකෝන් හිනාවුණේ අංජනාගේ ඇස්වලටය. ඇයව තවත් දෑතට සිරකරද්දී ඇගේ දැඟලිල්ල නැවතී පපුවට හේත්තු වුණාය.

මට අම්මා කැමතිනම් ඒ ඇති. අනෙක් කිසි කෙනෙකුගේ කැමැත්ත අකමැත්ත මට අදාළ නෑ. මං අකමැතියි කියලා අප්පච්චිවත් අයියවත් ඔය කුණු දේශපාලනෙන් අයින්වෙන්නෙ නෑනේ

"කවුරු දැක්කම, කාට පෙනුණම මොකද... මේක මගේ තැන. ඔයා මගේ... වෙන කාගෙවත් නෙවේනේ. ඉතින් කාටවත් ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන්න බෑ නෝනා..."

තේනුක ඇගේ නළලත තදින් සිප ඈ අත හැරියේය. උදේ ඇඟ ගල්වා ගිය විලවුන් සුවඳ එලෙසින්ම අංජනා ඇල්ලේපොලගේ නහයේ රැඳුණේය. පරිසරයේ අව්ව මැකීගෙන ගියේය. බටහිර අහසෙන් මතුවූ මන්දරම් වලාකුළක් මුළු අහසම ආක්‍රමණය කරන්නට සැරසෙනු ඇගේ ඇසට පෙනුණේය. තේනුක තෙන්නකෝන් කාරයේ දොර අරිනා ගමන් දුරකතන ඇමතුමකය. කතා කරන්නේ සාප්පුවට කියා ඇසුනෙන් ඇය ඔහු ළඟම සිටියාය.

"ප්‍රශ්නයක් ආවොත් කතා කරන්න. මං හෙටම එන්නම්. හදිස්සියේ හරි දෙන්නට විතරක් සාප්පුව කරන්න වුණොත් පුරුදු වෙන්නත් එපැයි..."

එසේ කී තේනුක ඇමතුම අවසන් කළේය.

"අම්මා ලොකු බෑග් එකක් හදලා දුන්නා. නාලා, කාලා, පොඩ්ඩක් ඇලවෙන්න ඕන. ඇඟට හරි අමාරුයි..."

ඇයත් සමඟ බෑගයත් ගෙන උඩුමහලට නගිනා ගමන් තේනුක කීවේය.

ලබන සතියට

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