ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

2022 දෙසැම්බර් 28 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 04 කලාපය
මිල රු. 80 යි

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

අම්මයි, දුවයි, මිනිබිරියයි එකම දවසේ දීග ගිය ගුරුගම මඟුල්ගෙදර

පත්තිනි අම්මටයි කාලි අම්මටයි පිරිමි ඉවර් නැතිලු

අයිස් ගැසූ තරුණියන් සොයා බෝගම්බර බන්ධනාගාරයට ගියෙමි

කෙල්ලෙකුයි බල්ලෙකුයි මහකැලේ එකදිගට දවස් 11ක් තුරුල්වෙලා ඉඳලා

ප්‍රියංගනී පතිරණ

ජ්‍යෙෂ්ඨ මලල ක්‍රීඩිකා
SLT ඩිජිටල් සේවා ආයතනයේ
ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් ප්‍රධානී

ඡායාරූප
ප්‍රදීප් දඹරගේ

විශේෂ අතිරේකයක්
නොමිලේ

රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නවකයන්ට අත දෙන ‘අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්’

‘ධරණී’ මාධ්‍ය අනුග්‍රහයෙන් හතරවන වරටත් පවත්වනු ලැබූ ‘අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්’ රූපලාවණ්‍ය තරඟාවලිය පසුගිය නොවැම්බර් 29 වැනිදා මහනුවර එක්සත් බෞද්ධ මණ්ඩපයේදී පැවැත්විණි.

සෑම වසරකම ලෝක කාන්තා දිනයට සමගාමීව මෙම මනාලියන් හැඩගැන්වීම සහ රූපලාවණ්‍ය වැඩමුළුව තෝරාගත් පළාත්වලදී පවත්වනු ලබයි. එය රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට පැමිණෙන නවකයින්ට තමන්ගේ දක්ෂතා පෙන්වා ඉදිරියට යාමට මහත් පිටුවහලක් බවයි ‘අචල බියුටි සැලෝන් ඇකඩමි’ ආයතනයේ හිමිකාරිනිය වන අචලා පතිරණ අපට කියා සිටියේ.

“අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල් තරඟාවලිය සංවිධානය කිරීමේ මූලිකම අරමුණ තමයි මේ රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට එන දක්ෂ නවකයින්ට අතදීම. අනික පහුගිය කාලේ සිද්ධ වුණ දරුණු ආර්ථික ඇදවැටීම් එක්ක අද වෙනකොට ක්ෂේත්‍රයේ බොහෝමයක් ප්‍රවීණයන්ගේ පවා රූපලාවණ්‍යාගාර වැහිලා යන මට්ටමට පත්වෙලා. ඒ නිසාම ගොඩක් අය තමන්ගේ නිවෙස්වලම රූපලාවණ්‍යාගාර පවත්වාගෙන යනවා. ඔය විදියේ ප්‍රශ්න නිසා මේ ක්ෂේත්‍රය තාමත් සීයට සීයක් යථා තත්ත්වයට පත්වෙලා නෑ. ඒ නිසා ‘අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්’ තරඟාවලියෙන් මම බලාපොරොත්තු වෙන තවත් දෙයක් තමයි මේ ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්න අපේ සහෝදර සහෝදරියෝ හුදෙකලා වෙලා කියන හැඟීම ඒ අයට ලබලා දෙන එක. අනික තමයි ලොකුවට සල්ලි නැති කෙනෙකුට වුණත් රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න අත දෙන එක.”

පහුගිය නොවැම්බර් 29 දා මහනුවරදී පැවැත්වුණු ‘අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්’ හතරවැනි තරඟවටයේ තොරතුරු ගැනත් ඇය පවසා සිටියේ මෙවැන්නක්.

“මහනුවර කියන්නේ වැඩිපුරම උඩරට සාම්ප්‍රදායික මනාලියන්ව දකින්න ඉන්න ප්‍රදේශයක්. ඒත් මම එදා පවත්වපු තරඟයට සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියන්ට වගේම ‘වෙනත්’ අංශ යටතේත් හැඩ වෙන්න කැමති මනමාලියන්ට වැඩි ඉඩක් සලසලා දුන්නා. ඒ නිසා තරඟකාරිනියන් 80-90ක් විතර මේ තරඟයට සහභාගී වුණා. අනික සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක් විදියට හැඩ වෙන්න අද කාලේ සෑහෙන ලොකු වියදමක් යනවා. ඒත් තමන් කැමති ඕනම විලාසිතාවකින් මනමාලියක් විදියට හැඩවෙලා තරඟයට පෙනී සිටින්න අවස්ථාවක් ලැබුණම ලොකු ආර්ථික හයියක් නැති කෙනෙකුට වුණත් තමන්ගේ දක්ෂතා පෙන්නන්න, ඉදිරියට යන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඒ වගේම ගොඩක් මුස්ලිම් සහ දෙමළ තරුණියෝ ‘වෙනත්’ තරඟ අංශයෙන් තරඟ වැදුණා. මොකද ඒ අය ගොඩක් වෙලාවට සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියන් විදියට හැඩවෙන්න අකමැතියි. ඒ නිසා එයාලා මනමාලියක් විදියට හැඩ වෙන්න කැමති වුණත් අවස්ථාව ලැබිලා තියෙන්නේ හරිම අඩුවෙන්.

මුස්ලිම්, දෙමළ, බටහිර සහ ඉන්දියන් ආකාරයට හැඩවෙන්න කැමැත්තෙන් හිටපු මනාලියන්ට මේ තරඟාවලියේ ‘වෙනත්’ කියන තරඟ අංශය ආශීර්වාදයක් වුණා කියලයි මට නම් හිතුණේ.

අවසානයේ සියලුම තරඟකාරිනියන් අතරින් තරඟකාරිනියන් 30 දෙනෙක් අවසන් මහා තරඟයට සුදුසුකම් ලබාගත්තා. පසුගිය අවුරුදුවල ජයග්‍රහණය කරපු තරඟකාරියනුත් එක්ක මේ වනකොට තරඟකාරිනියන් 70ක් පමණ අවසන් මහා තරඟයට සුදුසුකම් ලබාගෙන ඉන්නවා.”

‘අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්’ තරඟාවලියේ ඊළඟ තරඟවටය 2023 වසරේ පෙබරවාරි 4 වන දින මොනරාගල පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාර පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වීමට සූදානම් කර ඇත. ඉදිරියේදී තවත් තරඟවට කිහිපයක්ම යාපනය, මාතර, කුරුණෑගල, අම්පාර වැනි ප්‍රදේශවල පැවැත්වීමටද කටයුතු සූදානම් කර ඇති බවයි ඇය කියා සිටියේ.

“මගේ ඉලක්කය වෙන්නේ ජයග්‍රහණය කරන මනමාලියන් 300ක් තෝරාගෙන ‘අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්’ අවසාන මහා තරඟය 2024 අවුරුද්දෙදී BMICH පරිශ්‍රයේදී පවත්වන එක.”

එම අභියෝගය සාර්ථකව ජයගැනීම සඳහා ඇයට අපේ සුභාසිංහණ!

ලිහිණී මධුෂිකා

අම්මයි, දුවයි, මිනිබිරියයි එකම දවසේ දීග ගිය ගුරුගම මඟුල්ගෙදර

ගමේ ඔක්කොම පවුල් දහනවයක් එදා නීත්‍යානුකූලව විවාහ කළා

කුරුගම මුරුගන් කෝවිලට ආසරස්වතී තම සැමියා වන ආරුමුගම් දෙස බැලුවේ කෝල හැඟීමකිනි. වසර තිස්හතරකට පෙර එක වහලක් යටට වී දරු මුණුබුරන් ලැබූවද එතෙක් සරස්වතීගේ විවාහය නීත්‍යානුකූලව ලියාපදිංචි කර තිබුණේ නැත.

ඒ අනුව සරස්වතීට ඉකුත් දෙසැම්බර් පහළොස්වැනිදා දැනුණේ සුබ දිනයක් ලෙසිනි. ඒ තම දියණිය මිනිපිරිය හා එතෙක් විවාහය නීත්‍යානුකූලව සිදුනොකළ ගමේ දන්නා කියන හිතවතුන් හිතවතියන් රැසකගේ අතැඟිලි නීතියෙන් බැඳෙන දවස එදා නිසාය. ඒ අනුව පවුල් දහනවයකට අයත් පිරිසගේ සමූහ විවාහ ලියාපදිංචිය එදින සිදුවුණි.

මෙම වැඩසටහන යටිනුවර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය මඟින් සංවිධානය කරන්නට යෙදුණේ, විවාහ ලියාපදිංචි සහතික නොමැතිවීමෙන් එම අඹු සැමියන් ඇතුළුව එම පවුල්වල දරු මුණුබුරන් මුහුණදෙනු ලැබූ ප්‍රායෝගික ගැටලු ගණනාවකට විසඳුම් ලබාදීමේ අරමුණ ඇතිවය.

මෙම ගම්මානයේ පවුල් තම ජීවිකාව ගෙන ගියේ තේ කර්මාන්තය ආශ්‍රිතව රැකියාවේ නියැලෙමිනි. ඔවුන්ගේ ජීවිත තේ දල්ල තරමට මටසිලුටු නොවීය. සරස්වතීගේ ජීවිතයද එසේය. ඇය ආරුමුගම් හා ජීවත්වන්නට පටන්ගත්තේ වයස දහඅටේදීය. දැන් ඇයගේ වයස අවුරුදු පනස්දෙකකි. ඔවුනට දරුවන් පස්දෙනෙකි. ඒ අතරින් මාරියන් ඇගේ වැඩිමහල් දියණියයි. ඇය තිස්හතර හැවිරිදිය. ඇයටද දැන් දරුවන් හයදෙනෙකි.

"මේ පවුලේ සරස්වතී කියන අම්මයි, එයාගේ දුව මාරියනුයි, මාරියන්ගේ දහඅට හැවිරිදි ලොකු දුවයි තුන්දෙනාම මුරුගන් කෝවිලේ චාරිත්‍රවලින් පස්සේ නීත්‍යානුකූලව විවාහ දිවියට පත්වුණා. ඒ වගේම දිගු කාලයක් එකට ජීවත්වුණත් විවාහ සහතික නොලද ගමේ පවුල් ගණනාවක් අපි හඳුනාගෙන තිබුණා. අම්මා තාත්තා විවාහ නොවුණම දරුවට උප්පැන්නය සෑදීමේ ගැටලු එනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි හැඳුනුම්පත ගන්න, මරණ සහතිකය ගන්න විවාහ සහතිකය ඉදිරිපත් කරන්න ඕන. වතු කම්කරුවෝ හැටියට ඔවුන්ට තියෙන එකම හිමිකම සේවක අර්ථ සාධක අරමුදල. සේවක භාරකාර අරමුදලට අයිතිවාසිකමක් නැතුව බොහෝදෙනෙක් ගැටලුවලට මැදිවෙලා හිටියා. විශේෂයෙන්ම දරුවෙකුව ඉස්කෝලෙකට ඇතුළත් කරන්න වගේම ඒ දරුවට සුජාතභාවය පිළිබඳ ගැටලු දෙමව්පියන් නීත්‍යානුකූලව විවාහ නොවීම මත ඇතිවෙනවා. ඒ ජීවිතවලට සවියක්, සුරක්ෂිත බවක් ඇති කරන්න තමයි මේ වැඩසටහන යටිනුවර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය සමඟ එක්වෙලා සංවිධානය කළේ."

ඒ 158 ගුරුගම වත්ත ග්‍රාම නිලධාරිනී, සමන්මාලි හලංගොඩ මහත්මියයි. ඇය එහි සේවයට පැමිණ වසර හතරක කාලයකි. පැමිණි මුල් කාලයේම මෙම ගැටලුව හඳුනාගනු ලැබුවත්, කොරෝනා වසංගතය නිසාවෙන් මෙම වැඩසටහන කල්ගිය බව ඇය කීවාය.

කෙසේ වුවද කුරුගම ශ්‍රී මුරුගන් කෝවිලටද එම දිනය සුවිශේෂී විය. ඒ එකමද චාරිත්‍රානුකූලව වාගේම නීත්‍යානුකූලවද එම භූමියේදී විවාහ ගිවිසගැනීමේ වැඩසටහනක් සංවිධානය කිරීම හේතුවෙනි. මුරුගන් කෝවිලේ ප්‍රධාන කුරක්කල් සොමේෂ් පූජකතුමන් විසින් චාරිත්‍ර සිදුකිරීමෙන් අනතුරුව, පැමිණි යුවළවල්හි විවාහය ලියාපදිංචි කෙරිණි.

එම අවස්ථාවට මහනුවර දිස්ත්‍රික් ලේකම් චන්දන තෙන්නකෝන්, යටිනුවර ප්‍රාදේශීය ලේකම් මංගල වික්‍රමරත්න, සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් විජිතා මැනික්සිංහ යන මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු නිලධාරීන් පිරිසකුත්, 158 ගුරුගම වසමේ ග්‍රාම නිලධාරීන්ද එම අවස්ථාවට පැමිණ සිටියේ, තම වසම තුළ සිදුවිය යුතු නීත්‍යානුකූල කටයුත්තක සාක්ෂිකරුවන් වීමට සිතායි.

මෙහිදී ඉතාම තරුණ වයසේ යුවළවල් වාගේම වයස හැට ඉක්මවූ අඹු සැමියන්ද බොහෝ පිළිවෙලට හැඳ පැළඳ පැමිණ සිටියහ. කාන්තාවන් විවිධ වර්ණයේ සාරි හැඳ සිටියේ පමා වී ආවත් මේ දිනය තම ජීවිතයේ වැදගත්ම දිනයක් හෙයිනි. ඔවුන්ගේ ගෙලෙහි මල්මාලද විය. අත්වල චල්ලි මුණුබුරු මිනිබිරියන්ද කෝවිලට පැමිණ තිබුණි. ඔවුන් සියල්ලන්ගේම මුහුණුවල ඇඳුණු සිනහව ප්‍රියමනාපය.

දරුවෝ පාසලට ඇතුළත් කරද්දි වගේම සේවක අර්ථසාධක අරමුදලේ ගැටලුවලට මේ ගම්මුන් නිතර මුහුණ දුන්නා

ලස්සනය. ලැයිමේ කටුක ජීවිතයට හුරුවුවත් හිත බැඳි ආදරයද ඒ මුහුණුවල නොමැකී සටහන්ව තිබුණි.

"මම අවුරුදු දහඅටෙන් කසාද බැන්දේ. දැන් වයස 34යි. මට දුවලා තුන්දෙනයි පුතාලා තුන්දෙනෙකුයි ඉන්නවා. අපි දෙන්නම වත්තේ වැඩ කරන්නේ. ඇත්තටම මේ මහත්තුරු නෝනලා කරපු මේ වැඩේ ගොඩක් හොඳයි. සමහරවෙලාවට අපිට ආපු ප්‍රශ්න දැන් අපේ දරුවන්ට එන්නේ නැතිවෙයි."

ඒ මාරියන්ගේ බලාපොරොත්තුවය. මාරියන්ගේ අම්මා සරස්වතීත්, ළඟදී චාරිත්‍රානුකූලව විවාහ වී වෙනම ගෙදරක විසූ මාරියන්ගේ වැඩිමල් දියණියත් එදින එකම විටක විවාහ සහතික ලැබුවේ ජීවිතය ගැන අලුත් බලාපොරොත්තු සමඟිනි.

"වතුකරේ ගත්තම නීත්‍යානුකූලව විවාහ නොවීමේ ප්‍රශ්නය ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට ගොඩක් දුරට බලපානවා. ඔවුන්ට එදිනෙදා ජීවිතේ එන ප්‍රශ්න එක්ක විවාහයේ නීත්‍යානුකූල බව ගැන එතරම් නොසිතුවත් රජයේ වරප්‍රසාද ලබාගන්න වගේම නීතිමය අයිතිවාසිකම්වලදී මතුවන ගැටලු ගැන මේ අයම දන්නවා. ඔවුන් විශ්වසනීයව අවුරුදු ගාණක් එකට ජීවත්වෙලා තියෙනවා. විවාහ සහතික නැති තවත් පිරිසක් ඉන්නවා. ඔවුන්වත් ඉදිරියේදී නීත්‍යානුකූලව විවාහ කරවන්න මේ ආකාරයෙන්ම කටයුතුකිරීමේ වැදගත්කම නිලධාරීන් පෙන්වා දුන්නා."

සමන්මාලි මහත්මිය විස්තර කළාය. තම වසමේ රාජකාරී අතරතුර මෙම කටයුත්තට දායක වන්නට ලැබීම ගැන ඇය සිටින්නේ සතුටිනි. එදින විවාහ වුණත් මේ ඇතැම් මව්වරුන් විවාහ උළෙලේ සමූහ ඡායාරූපයට පෙනීසිටියේ තම කුඩා බිලිඳිය කිහිලි ගන්වාගෙනය. තවත් බිලිඳියක් අතේ චල්ලි සිටිනු පෙනුණි. තම ආච්චිලා සීයලාට විවාහ ලියාපදිංචියෙන් පසුව ලබාදුන් රසවත් ආහාරවේලද පුංචි පැටවුන් රස බැලුවේ අලුත් ජීවිතයකට එළැඹි ආච්චිලා සීයලාගේ අතිනි.

ලොකු උත්සව නැතත් මෙම විවාහ ලියාපදිංචි කටයුතු කෝවිල් භූමියේදී සිදුකළේ අතිරේක දිස්ත්‍රික් රෙජිස්ට්‍රාර් මනෝලිකා විජේසේකර මහත්මියගේ සහභාගිත්වයෙනි.

"අපි මේ හැමදෙනාටම සුබ පතනවා වගේම ඉදිරි ජීවිත කාලයත් මෙතෙක්කල් බලපෑ නීති ගැටලුවලින් තොරව සතුටින් සමාදානයෙන් ඉන්න ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලැබෙන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා."

ඒ හඬ මහනුවර දිස්ත්‍රික් ලේකම් චන්දන තෙන්නකෝන් මහතාගේය. බලාපොරොත්තු අහුලා ගනිමින්, ඒවාට ආදරය කරමින්, ජීවිතය ජීවත් කරවන්නට වෙර දරණ සරස්වතීලාටත්, ආරුමුගම්ලාට වාගේම මාරියන්ලාගේ දෑසට බලාපොරොත්තු ගෙනෙමින රාජ්‍ය නිලධාරීන් දුන් මෙම ආදර්ශය නම් රටටම වටින්නේය.

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

අයිස් ගැසූ තරුණියන් සොයා බෝගම්බර බන්ධනාගාරයට ගියෙමි

"අයිස් ' ගැසූ තරුණියන් සොයා දුම්බර (බෝගම්බර) බන්ධනාගාරයට ගියෙමි.

කොළඹින් පාන්දරම පිටත් වූ නිසා මා නුවරට ළංවෙද්දී වෙලාව උදෑසන හතයි තිහට කිට්ටු කර තිබුණි. පාසල් පට ගන්නා වෙලාව නිසා තරමක මාර්ග තදබදයක් තිබුණත් තල්වත්ත හරහා කුණ්ඩසාලේට එනවිට උදෑසන නවය පසුවී නොතිබීම ගැන මට දැනුණේ සතුටකි. මක්නිසාද දුම්බර බන්ධනාගාරයෙන් මට පැමිණෙන ලෙස දන්වා තිබුණේ උදෑසන නවයටය. කුණ්ඩසාලේ ඔරලෝසු කණුව හන්දිය අසලට ළඟාවෙත්ම 'බෝගම්බර බන්ධනාගාරය, දුම්බර' යන නාම පුවරුව දැකීම මට අස්වැසිල්ලක් විය. එහි සඳහන් කර තිබූ පරිදි එතැනින් දකුණට හැරී මීටර් 400ක් ගිය තැන මට බන්ධනාගාර භූමියට ළඟාවීමට අවස්ථාව ලැබුණි. දැඩි පරීක්ෂා කිරීමකින් අනතුරුව මට එතුළට යන්නට අවසර හිමිවිය.

"මේ ගැන හොයාගෙන අදටත් මෙහෙට කිසිම මාධ්‍යයකින් ඇවිත් නෑ. 'ධරණී' පුවත්පත තමයි මුලින්ම ආවේ. ඔබතුමාගේ පැමිණීම ගැන සතුටුයි. මොකද දැන් අයිස් ගැන කතාව උඩට ඇවිත් තියෙන්නේ. ඉතින් අයිස් මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහිවුණු තරුණියන්ගේ අම්හිරි කතා සමාජයට අරන් යන එක වටිනවා. ඒකෙන් මේ හිරගෙට එන්න ඉන්න එක ගෑනු ළමයෙක් හරි අඩුවෙයි. හැබැයි එක දෙයක්. මේ ළමයින්ගේ ෆොටෝ ගන්න එපා."

ඒ දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ බන්ධනාගාර අධිකාරී සමන්ත අලහකෝන් මහතාය. ඒ අවසරයෙන් තරුණියන් හමුවට ගිය මට එහි සිටි තරුණියන් 16ක් පමණ මුණගැසුණි. ඔවුන් අතරින් මා මුලින්ම කතාකළේ එතැන උන් මැදි වයසේ තරුණියක් සමඟිනි.

"මගේ ගෙවල් ගාල්ලේ ඉඳුරුවේ. දැන් වයස අවුරුදු 37ක් වෙනවා. අම්මා, තාත්තා ඇරුණාම අයියයි, මල්ලියි තමයි පවුලේ ඉන්නේ. වැඩ චික්ක එයාලට මගේ ගැන බලන්න වෙලාවක් තිබුණේ නෑ. මං සාමාන්‍ය පෙළ වෙනකල් හොඳට ඉගෙනගත්තා. ඒත් එතැනින් එහා ඉගෙනගන්න හිත දුන්නේ නෑ. මං පොඩි කාලේ ඉඳන් හමුදාවට බැඳෙන්න ගොඩක් ආසාවෙන් හිටියත් අන්තිමේ ඒකත් මගඇරුණා."

ඇය සඳුනි ය. පවුලේ ආදරය නොලැබුණු ඇය හිතුවක්කාර තීරණයකට එළැඹෙමින් තමාට වඩා සෑහෙන බාල තරුණයෙකු සමඟින් හිතුමතේට පැනගොස් විවාහයක් සිදුකරගෙන තිබිණි.

"එහෙම ඉන්නකොට මට දැනගන්න ලැබුණා බැඳපු කෙනා කුඩුවලට අයිස්වලට ඇබ්බැහිවුණු කෙනෙක් කියලා. ඒ වෙනකොට අපට දරුවෙකුත් හිටියා. ඉතින් මං වැඳලා කිව්වා ඒ ජරා පුරුද්ද නවත්තන්න කියලා. ඒත් එයා ඇහුවේ නෑ. දිගටම ඒ දේවල් කළා. පස්සේ මට යකා නැගලා එයා ඉස්සරහදිම දිගට තිබුණු මගේ කොණ්ඩේ කපලා දැම්මා. එයාට ගාණක්වත් තිබුණේ නෑ. අන්තිමේ තරහා පිටකරගන්න විදියක් නැතුව මමත් අයිස්වලට හුරුවුණා. එකදිගට අවුරුදු දෙකහමාරක් ගැහුවා."

ඇය ඒ අම්හිරි දිවියට හුරුවූ හැටි අකුරක් නෑර කියවාගෙන යයි. ඉතින් අසා සිටිනවා හැරෙන්නට මැදින් පැන බාධා කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් මට තිබුණේ නැත.

"මුලින්ම අයිස් ගැහුවම වමනේ ගියා. සැරටම නිදිමතත් ආවා. කන්න එහෙමත් බැරිවුණා. ඔය අතරේ පවුල් ප්‍රශ්නත් වැඩිවුණා. අපි අතරේ රණ්ඩු පටන්ගත්තා. ඉතින් තවදුරටත් මට ඒ ගෙදර ඉන්න හිත දුන්නේ නෑ. පස්සේ මං ඉවසලා ඉවසලා බැරිම තැන කොළඹ ක්ලබ් එකක ජොබ් එකකට ගියා."

හීන පොදි බැඳගෙන නොදන්නා කොළඹ අහස යටට එන හැමෝටම ඒ අහස යටදී හරි ගියේ නැත. මොකක්දෝ කරුමයකට සඳුනිද වැටී තිබුණේ ඒ ගොඩටය. කොළඹ ආ පසු ඇය දිගටම අයිස්වලට හුරුවිය. ඉතින් අසීමිතව මතට ලොල් වූ පවට වදු හැඩකාර තරුණියක වූ සඳුනි පරඬැලක් සේ මැළවී ගිය බවයි ඇය සංවේදීවෙමින් පැවසුවේ.

"මං ගෙදර ගියාම මාව දැක්ක ගමන් අම්මා පුදුම වුණා. මොකද කොළඹ ගිය කෙල්ල නෙවෙයි ගෙදර එද්දි හිටියේ. අම්මට වැඩේ තේරුණා. පස්සේ එයා පොලිසියට මගේ ගැන කිව්වා. පස්සේ පොලිසියෙන් මාව උසාවි දැම්මා. එතැනින් තමයි මං මෙතැනට දැම්මේ. ඒ පහුගිය අවුරුද්දේ සැප්තැම්බර් මාසේ. මෙතැනට ආවට පස්සේ මං හැදුනා. දැන් මටම හිතෙනවා ඇයි මං අයිස්වලට ඇබ්බැහිවුණේ කියලා. තාත්තා නම් කෙළින්ම කිව්වා මං මැරුණා කියලා එයා හිත හදාගෙන ඉන්නේ කියලා. මං කවදහරි මෙතැනින් එළියට යන්න ලැබුණු දවසක මේ රටෙන් යනවා. හැබැයි කොයි රටේ හිටියත් මට මාව නැතිකරපු දහඅපරා අයිස් නම් කෝටියක් දෙනවා කිව්වත් ගහන්නේ නෑ."

අයිස් මත්ද්‍රව්‍යය ඇයට යළිත් හැරී බලන්නට නොසිතෙන තරමේ අපුල අතීතයක් නිර්මාණය කර තිබේ. කල් ගොස් හෝ ඒ අතීතයෙන් ඇය පාඩම් ඉගෙනගෙන තිබීම ගැන මට දැනුණේ සතුටකි.

ඊළඟට මා කතා කළේ කාංචනා සමඟය.

"මං නම් දහය වසරට වෙනකල් විතරයි ඉස්කෝලේ ගියේ. වයස අවුරුදු 15 පිරෙද්දි ගෙදරට හොරෙන් පැනලා ගියා. එහෙම ගිහින් ඇත්තටම අපි සතුටින් කාලයක් හිටියා. දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ලැබුණා. ඔහොම ඉන්නකොට තමයි මං කටුනායක ගාමන්ට් එකකට ගියේ. එතැනදි මං දැක්කා මගේ යාළුවෝ කුඩු, අයිස් වගේ දේවල් පාවිච්චි කරනවා. ඉතින් මටත් ආස හිතුණා. කාලයත් එක්ක මං ඒකට ඇබ්බැහි වුණා. ගොඩක්ම පාවිච්චි කළේ අයිස් තමයි."

ඇයට වයස 33කි. ගම අලව්ව ප්‍රදේශයයි. මව හැරුණුකොට කාංචනාට සිටින්නේ අයියලා දෙදෙනෙකි. කාංචනා පවුලේ බාලයාය.

"ගාමන්ට් ගිහින් හම්බකරපු හැම රුපියලක්ම වියදම් කළේ කුඩුවලටයි, අයිස්වලටයි. ඒවට ඇබ්බැහිවුණාම ගැලවෙන්න බෑ. ඔය අතරේ අනියම් සම්බන්ධයකත් පැටලුණා. ඒකත් ගොඩක් දුර ගියා. මොකද ඉතින් නීති දන්න කවුරුත් හිටියෙත් නෑනේ. ඉතින් හැමදේම චික්ක එහෙදි උපරිමයටම විනෝද වුණා. එකදිගට අවුරුදු දෙකක් අයිස් ගැහුවා. අදටත් කටුනායක ගාමන්ට්වල ඉන්න අයගෙන් ගොඩක් අය කුඩුවලට, අයිස්වලට ඇබ්බැහිවෙලා ඉන්නේ."

ඉතින් කොහොමද මෙහෙට ආවේ? ඒ මගේ ඊළඟ පැනයයි.

"මං බලන් ඉද්දි කෙට්ටු වුණා. මූණ එහෙම වෙස්මූණක් වගේ විකෘති වෙලා ගියා. පාරේ යන්නවත් පණ තිබුණේ නෑ. හැමදේම

මට මාව නැතිකරපු දහඅපරා අයිස් නම් කෝටියක් දෙනවා කිව්වත් ගහන්නේ නෑ

දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ ජ්‍යේෂ්ඨ බන්ධනාගාර අධිකාරී
සමන්ත අලහකෝන්

දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ සහකාර බන්ධනාගාර අධිකාරී
සුගත් අබේරත්න

දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ කාන්තා අංශය බාර පුනරුත්ථාපන නිලධාරිනී
ප්‍රබෝදිනී මනම්පේරී

බැන්දට පස්සේ එයා කෙළින්ම මගේ ඉස්සරහා තියන් අයිස් ගැහුවා. මට බලාගෙන ඉන්න බෑ. පස්සේ මං එයාගේ යාළුවෙක්ගේ වයිෆ්ට මගේ දුක කිව්වා. එයත් අයිස් ගහනවා. ඉතින් එයාට දුක කියන්න ගිහින් අන්තිමේ මමත් එතැනටම වැටුණා

අමතකවෙලයි හිටියේ. කොහොමහරි ගෙදර ආවම මහත්තයාට මගේ වෙනස පෙනුණා. එයාට වැඩේ තේරුණා. පස්සේ එයා මගේ ගැන පොලිසියට දන්වලා ඒ හරහා මාව මෙතැනට යොමුකළා."

කෙළින් නොකිව්වද දැන් ඇය ඇඟිලි ගනින්නේ බන්ධනාගාර බිමෙන් යන දවස එනතුරුය. ඒ යළිත් සිය පවුලේ උණුහුම සොයා යන්නටය.

"මගේ අම්මපල්ලා සර් මේ ඇත්තමයි කියන්නේ. ආයෙත් නම් මං ඔය ජරාව අරගන්නේ නෑ. නිකන් හරි මට ගන්න හිතුණොත් ඒ මොහොතෙම මං මගේ දරුවෝ තුන්දෙනා මතක් කරගන්නවා."

කාංචනාගේ කතාව අතරවාරයේ අසල උන් තවත් තරුණියක් වෙත මගේ ඇස් යොමුවිය. පෙනුණු හැටියට එතැන සිටි තරුණියන් අතර උන් ළාබාලම මෙන්ම හැඩකාරම තරුණිය ඇයයි. එනිසාම මං ඊළඟට ඇය දෙසට හැරුණි. ඇය කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේ තරුණියක් වූ අතර නම නෙතුෂි ය.

"මං අයිස් ගහන්න පටන්ගත්තේ බැඳපු කෙනා හින්ද. මගේ යාළුවෝ මුල ඉඳන්ම මට කිව්වා එයාව බඳින්න එපා එයා කුඩු, අයිස් ගහනවා කියලා. ඒත් මං විශ්වාස කළේ නෑ. කොහොමහරි එයාවම බැන්ද. ගෙදරට හොරා පැනලා ගිහින් බැන්දේ. පස්සේ තමයි වැඩේ ඇත්ත කියලා දැනගත්තේ. එතකොට පෙරහර ගිහින් ඉවරයි. බැන්දට පස්සේ එයා කෙළින්ම මගේ ඉස්සරහා තියන් අයිස් ගැහුවා. මට බලාගෙන ඉන්න බෑ. පස්සේ මං එයාගේ යාළුවෙක්ගේ වයිෆ්ට මගේ දුක කිව්වා. එයත් අයිස් ගහනවා. ඒක මං දැනගත්තෙත් පස්සේ. ඉතින් එයාට දුක කියන්න ගිහින් අන්තිමේ මමත් එතැනටම වැටුණා."

එක්වරම නෙතුෂි කතාව නවතා මගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇසුවාය. ඒ මගේ වයස කීයද යන්නයි. ඇගේ කතාවේ ඉතිරිය හැඩ කරන්නට මම ඇයට මගේ වයස පැවසුවෙමි.

"දන්නවද මට තාම වයස අවුරුදු 19යි. අයිස් ගැහුවේ වයස අවුරුදු දෙසයේ ඉඳන්. එකදිගට අවුරුදු දෙකක් ගැහුවා. නවත්තන්න බැරිවුණා. ගහන්න ගහන්න ආස හිතුණා."

නෙතුෂි යනු මව, පියා හැරුණුකොට සහෝදරයන් තිදෙනෙක් සිටින පවුලේම එකම කෙල්ලයි. ඇය සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ඉහළින්ම සමත්ව ඇති අතර වෛද්‍යවරියක වීමේ සිහිනය ඇතිව මාස දෙකක් පමණ උසස් පෙළට පාසල්ද ගොස් තිබේ.

"ඔය අතරේ බැඳපු කෙනා පස්සෙන් පොලිසිය පැන්නුවා. ඒකෙන් බේරෙන්න අපි දෙන්නා කොළඹට ආවා. ඇවිත් කලෙත් අයිස් ගහපු එකමයි. කිරුළපන තැනකින් බඩු ගත්තේ. උදේ නැගිට්ට වෙලේ ඉඳන් දවසට හත් අට සැරයක් අයිස් ගහනවා. ඉතින් බලාගෙන ඉද්දි මං දිරාපු කෝටුවක් වගේ වුණා. හකු බැහැලා මූණ විරූපී වුණා. පිස්සියක් වගේ හිටියේ. අම්මා මාව පොලිසියට බාරකරපු නිසා තමයි මං අද මෙතැන ඉන්නේ. මං මෙතැනින් එළියට ගිය ගමන් රට යනවා."

අයිස් ගැසූ පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම් ගැන ඇතැමුන් විවිධ කතා කියයි. මගෙන් ඇයට ලැබුණු ඊළඟ ප්‍රශ්නය ඒකය.

"අයිස් ගහලා ටික වෙලාවකට පස්සේ මනස්ගාත රූප පේන්න ගන්නවා. සත්තු එහෙම පේනවා. මිනිස්සු අපිව මරන්න එනවා පේනවා. හැමෝම ගැන සැකයක් එනවා. බිත්ති දිගේ යන්න බැරිවුණාත් යන්න හිතෙනවා. බයක් එක්ක ලොකු තරහක් එනවා. ඕවා තමයි ඉතින්."

දයාබර පාඨකයින් දැනුවත් කිරීමේ අරමුණින් මේ කතාබහ සිදුකළද ඒ ගඳ ගසන අතීත කතා හාරවුස්සමින් ඔවුන්ගේ හිත් පෑරීමට මට අවැසි නොවිණි. එනිසා එම තරුණියන් අතරින් මෑත් වී දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ ජ්‍යේෂ්ඨ බන්ධනාගාර අධිකාරී සමන්ත අලහකෝන් මහතා සමඟ කතාබහකට මුලපිරුවෙමි. ඒ අයිස් ඇතුළු මත්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහිව සිට පුනරුත්ථාපන සඳහා මෙතැනට පැමිණෙන තරුණියන් පුනරුත්ථාපන කරන අයුරු විමසන්නටය.

"දැනට ලංකාවේ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම නිසා පුනරුත්ථාපන කළයුතු සියලුම කාන්තාවන් එවන්නේ මෙතැනට. ගොඩක්ම එන්නේ තරුණියෝ. අපේ බන්ධනාගාරය තුළම ඒ වෙනුවෙන් 'අමදිවි රද්ම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය' කියලා කොටසක් වෙන්කරලා තියෙන්නේ. ඒක බන්ධනාගාර කොමසාරිස් ජෙනරාල්තුමාගේ සංකල්පයක්. පිරිසක් මේ වෙනකොට පුනරුත්ථාපන වෙලා ගිහින් තියෙනවා. අපි මෙතැනදි මේ අය වෙනුවෙන් දෛනික කාලසටහනකට අනුව උපදේශන සේවා, ආගමික වැඩසටහන්, ව්‍යායාම් මාලා, වෘත්තීය පුහුණු පාඨමලා වගේම සැදෑහමු වගේ ගොඩාක් දේවල් කරවනවා."

ජ්‍යේෂ්ඨ බන්ධනාගාර අධිකාරීතුමාගේ කතාව අවසන සහකාර බන්ධනාගාර අධිකාරී සුගත් අබේරත්න මහතා එකී කතාවට අඩුවැඩිය එකතු කළේ මෙලෙසිනි.

"මේ අයව භාරකාරත්වය, රැකවරණය සහ විශෝධනය කියලා කොටස් තුනකට අනුවයි අපි බලාකියාගන්නේ. සරලව කිව්වොත් මත්ද්‍රව්‍යයන්ට ඇබ්බැහිවුණු තරුණියෝ බාරඅරගෙන ඔවුන් හොඳින් බලාගෙන හොඳ විදියට සමාජගත කිරීමයි අපේ බලාපොරොත්තුව වෙන්නේ. මතින් තොර සමාජයක් තැනෙන්න ඒක ලොකු පිටිවහලක් වෙයි කියලා අපි හිතනවා."

අමදිවි රද්ම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ සිටුකරනු ලබන සියලුම වැඩසටහන් සිදුකරන්නේ දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ පුනරුත්ථාපන අංශයේ පූර්ණ දායකත්වය හා සම්බන්ධීකරණය යටතේය. එනිසාම එහි කාන්තා අංශය භාර පුනරුත්ථාපන නිලධාරිනී ප්‍රබෝදිනී මනම්පේරී මහත්මිය සමඟ වචනයක් කතා කරන්නටද අප අමතක නොකළාය.

"දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාර පුනරුත්ථාපන අංශයේ ප්‍රධාන පුනරුත්ථාපන නිලධාරී එච්.එම්.මහින්දපාල වගේම ජ්‍යේෂ්ඨ පුනරුත්ථාපන නිලධාරී එස්.ඩී.අතපත්තු ඇතුළු නිලධාරීන් එක්ක අපි අම්මලා තාත්තලා වගේ තමයි මේ කාන්තාවෝ බලාගන්නේ. මුලින් එද්දි නම් ඒ අය කවුරුත් අපේ මූණවත් බලන්නේ නෑ. ඒත් පස්සේ පස්සේ එයාලා අපිට ළංවෙනවා. ගොඩාක් අය මෙතැනට එන්නේ දෙමව්පියන්ගේ වැරදි නිසා. ලොකුම වැරැද්ද තමයි දරුවෝ ගැන හරියට හොයා නොබලපු එක."

ඇගේ කතාව ඇත්තය. දෙමාපියන්ට දරුවන් මගඇරෙන තත්පරය කොතැනද එතැනදී ඔවුන්ගේ ජීවිතය සහමුලින්ම කණපිට පෙරළී යා හැකිය. එහෙත් දැනුම් තේරුම් ඇති කෙල්ලන්ටද වරක් දෙවරක් හෝ ඒ ගැන සිතාබැලීමට බැරිකමක් නැත. මන්ද කුඩු ගසා, අයිස් ගසා හරි ගිය අයෙකු මේ සමාජයේ නැත. ඉතින් බන්ධනාගාරයේ සිටින තරුණියන් සියල්ලන්ටම ඉක්මණින් යළි එන්නයැයි ආශීර්වාද කරමින් දුම්බර, බෝගම්බර බන්ධනාගාරයෙන් එළියට පැමිණි මා නැවත වරක් ඒ සුවිසල් ගොඩනැගිල්ල දෙස හැරී බැලුවෙමි.

'බෝගම්බර බන්ධනාගාරය, දුම්බර'

ලොකු අකුරින් එසේ ලියා ඇති තට්ටු ගොඩනැගිල්ලේ විසල් දෙරෙන් ඇතුළත ගෙවන ජීවිතවල කඳුළු කතා බොහෝය. බොහෝදෙනෙකුට ඇත්තේ අතීතය පිළිබඳ පසුතැවීම්ය. මතට ලොල් වෙද්දී දැනෙන තාවකාලික සන්තුෂ්ටියට වඩා දුක්ඛ දෝමනස්ස රැසක් විඳින්නට සිදුවන බවට ඇති ඇසින් දුටු සාක්ෂි මා සතුය. නමුත් ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවය හෙළිවන පරිදි ඡායාරූප පළකිරීමට අවසර නැතුවා සේම අවැසිද නැත. ඒ නිසා ඒ දෙරෙන් ඇතුළට නොයන්නට වග බලාගන්න යැයි අවසන් වරටත් කියමි. ඒ 'ධරණී' කියවන සමස්ත තරුණ තරුණියන්ගෙන්ම අපි ඉල්ලන කාරුණික ඉල්ලීමයි.

(තරුණියන්ගේ නම් පමණක් මනඃකල්පිතය)

■ **රුවන් එස්.සෙනවිරත්න**

අත්තනායක
එම්. හේරත්

මම දැන් ඉන්න අපායට වඩා ඔය කියන අපාය හොඳ ඇති සර්

රත්තරන් දුවේ

මං අද කියන කතාව කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේ සිදුවෙච්ච දෙයක්. මේ කතාවට සම්බන්ධ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නා මාත් එක්කම පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉගෙනගත්ත දෙන්නෙක්. මම කලා පීඨයේ. ඒ දෙන්නා හිටියේ ඉංජිනේරු පීඨයේ. විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පස්සේ ඒ දෙන්නා නැවත මට මුණගැහුනේ ඒ දෙන්නගෙ එකම දුවගෙ ප්‍රශ්නෙකට. එතකල් ඒ අය ගැන කිසිඳු තොරතුරක් මං දැනගෙන හිටියෙ නැහැ.

එක ඉරිදාවක මේ දෙන්නා මාව හොයාගෙන ආවා. එතකොටත් දෙන්නම ඉංජිනේරු වෘත්තියේ. එක්කෙනෙක් කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේ. අම්මා වික්ටෝරියා ව්‍යාපාරයේ. එදා මේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නා ආවට එයාලගේ දුව එක්කරගෙන ආවේ නැහැ. මේ අයගේ පදිංචිය කුරුණෑගල. අම්මා උදේට එයාගේ වැඩ කරන තැනට යනවා. තාත්තා නුවර ප්‍රදේශයේ පෞද්ගලික ඉංජිනේරු ආයතනයක වැඩ. පොඩි කාලේ ඉඳලම දුව දාලා තිබුණේ ප්‍රදේශයේ ජනප්‍රිය බාලිකා විද්‍යාලයකට. තාත්තා හැමදම දුවව පාසැලට දාලා තමයි රාජකාරියට යන්නේ. තාත්තාගෙත් අම්මගෙත් අවිවේකී කාර්යබහුල ජීවිතය මැද තමයි ඒ පුංචි දුව ඉගෙනගනිමින් හිටියේ. ඇගේ විදුහල අසලට වෙලා තාත්තා එනකල් මේ දුව බලාගෙන ඉන්නවා. පාසල ඇරෙන වෙලාවටම තාත්තට එන්න බැරිවෙනවා. ඒ විද්‍යාලයේ සමහර දියණිවරු රැගෙනයාමට ත්‍රීරෝද රථ ඇවිත් බලාගෙන ඉන්නවා.

තාත්තා වෙලාවටම එන්නෙ නැති හින්ද මේ දුව අර ත්‍රීරෝද රථයක රියැදුරෙක් එක්ක ටික ටික මිත්‍ර වෙනවා. එතකොට ඒ දුව 10 වසරේ. මේ රහස් ඇයිහොඳැයිය සෑහෙන කාලයක් ඒ දෙන්නා අතරේ තිබිලා තියෙනවා. දුරකතන සම්බන්ධතා ඔස්සේ නිතරම මේ දෙන්නගේ සන්නිවේදනය සිද්ධවෙලා තියෙනවා. කාලය මෙහෙම ගෙවිලා යද්දි අර ත්‍රීරෝද රියැදුරාගේ යාළුවෙක් මේ රහස අර ඉංජිනේරු පවුලට හොර රහසේම දැනුම් දීලා. "සර්, සර්ගේ දුව අපේ යාළුවෙක් එක්ක යාළුවෙලා. එයා බැඳලා දරුවෙකුත් ඉන්න කෙනෙක්. මේ ගැන ටිකක් හොයලා බලන්න."

පස්සේ අම්මයි තාත්තයි හදිසියේම දුවගේ දුරකතනය අරගෙන පරීක්ෂා කරද්දි සියල්ල හෙළිවෙලා. තාත්තයි, අම්මයි කොච්චර කිව්වත් කියන දේ අහන්නෙ නැති හින්ද දුවත් අරගෙන පන්සලේ හාමුදුරුවන් ළඟට ගිහිල්ලා. උන්වහන්සේ ඇයට ඇගේ අම්මගේ තාත්තාගේ වැදගත්කම ගැන කියලා දීලා ඔය සම්බන්ධය නතර කරන්න කියලා. පහුවෙනිදා හවස හතරට විතර අර ත්‍රීරෝද රථයේ තරුණයා ඇවිත් හාමුදුරුවන්ට තර්ජනය කරලා ගිහින්. එදා ඉඳලා මේ සිද්ධියට හාමුදුරුවෝ සම්බන්ධ වෙලා නැහැ. මං කිව්වනේ ඒ දුවගේ අම්මයි තාත්තයි මගේ සරසවි සමකාලීනයෝ කියලා. ඉතින් ඒ දැනහැඳුනුම්කම මත ඒ දෙන්නා මට දුවව සම්බන්ධ කරලා දුන්නා. හැබැයි හාමුදුරුවන්ට වෙච්ච දේ දන්න නිසා මං මේ ප්‍රශ්නයට මුහුණදුන්නෙ තරමක දෙගිඩියාවකින්. මං මේ ලිපියේ දරුවගේ පාසල හරියටම නම් කළේ නැහැ. මොකද අර කලින් ලිපියට එරෙහි වෙච්ච අය වගේ ඉස්කෝලෙ නම දැම්ම නම් පාසලේ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය විරුද්ධ වෙන්න තිබුණා.

ඉතින් දුවේ මගේ ඕනකමට නෙවේ ඒ දුවගේ අම්මා තාත්තාගේ ඕනකමට ඒ අයගේ නිවසට මං ගියා. අම්මා තාත්තා පැත්තකට වෙච්ච ගමන් ඒ දුව කතාව ආරම්භ කළේ මෙන්න මෙහෙමයි. "සර් අපේ අම්මටයි තාත්තටයි තමයි මේ ප්‍රශ්නෙට දඬුවම් දෙන්න ඕනේ. ඒ දෙන්නා කවදාවත් මට ආදරය කළේ නැහැ. සල්ලි පස්සෙම තරඟයට දිව්වා මිසක් මං ගැන හොයලා බැලුවෙ නැහැ. පාසල් හොයලා දීලා ඇඳුම් පැළඳුම් අරන් දීලා ලොකු කාර්වල මාව ඉස්කෝලෙට යැව්වා. ආදරය කියන්නේ ඒක නෙවෙයි සර්. මට ඒ දෙන්නා හරිම දුරයි."

"ඒක ඇත්ත දුව. ඒත් ඔයා මේ කරන වැඩෙන් ඔයාට යහපතක් වෙයිද?"

"ඒකේ කෙලවර ගැන විශ්වාසයක් මට නැහැ සර්."

"දුව මෙහෙම හිතන්නකෝ. සද්ධර්මරත්නාවලියේ තියෙනවා කුණ්ඩලකේෂි කියලා කතාවක්. ඒ කතාවේ ඉන්නෙත් දුව වගේම එකම ගෑනු ළමයයි. තාත්තයි, අම්මයි පොහොසත් සිටුවරයෝ. ඒ ගොල්ලෝ කුණ්ඩලකේෂිව දෙන්න පොහොසත් සිටුවරයෙක්ව හොයනවා. දුව ප්‍රේමයක පැටලෙයි කියලා බයට මහ දෙන්නා දුවව එක්ටැම්ගෙයක සිර කරනවා. ඇගේ තනියට ගෑනු ළමයෙක් තියනවා. ඔය අතර රටේ අපරාධකාරයෙක්ව මරන්න අරගෙන යනවා. ඒ මිනිහා හොඳ ශක්තිමත් මිනිහෙක්. කුණ්ඩලකේෂි එයාව දැකලා තාත්තට කියනවා මට කසාද බඳින්න එයාව ඕන කියලා. ඇගේ ඇවිටිල්ල දරාගත නොහැකි තාත්තා ඒ මිනිහා වෙනුවට වෙන අහිංසකයෙක් වධකයන්ට භාරදීලා අර අපරාධකාරයා දුවට බන්දවලා දෙනවා. හැබැයි ඒ අපරාධකරුවාට ගෙදර කාමරේ ඇතුළේ මිස එළියේ යාම තහනම්.

හැබැයි හාමුදුරුවන්ට වෙච්ච දේ දන්න නිසා මං මේ ප්‍රශ්නයට මුහුණදුන්නෙ තරමක දෙගිඩියාවකින්

ටික දවසකින් ඔහුට හිතෙනවා මැරුවනම් හොඳයි මෙහෙම හිරගතවෙලා ඉන්නවට වඩා කියලා. ඔහුට හිතෙනවා ඇයව මරලා ඇගේ ආභරණ අරගෙන පැනලා යන්න. ඊටපස්සේ ඈට බොරුවක් කියලා ඇයව කන්දකට ගෙනිහිල්ලා මේ රහස ඇයට කියනවා. පළමුව ඇගේ රත්තරන් බඩු ටික අරගන්නා හොරා ඇයව කන්දෙන් පහලට දමා මරන බව කියනවා. ඇය කොච්චර බැගෑපත් වුවත් ඔහුගේ තීරණයේ වෙනසක් වෙන්නේ නැහැ. අන්තිම මොහොතෙ ඇය ඔහුට කියනවා හරි කමක් නැහැ මට අන්තිම වතාවට ඔයා වටේ කැරකිලා ඔයාට වැඳලා සමුගන්න ඕන කියලා. ඔහු ඇගේ උගුල නොදැන හා කියනවා. ඇය තුන්වරක් කැරකිලා මේ හොරාව කන්දෙන් පහලට පෙරළලා මරලා දානවා. දැන් එයා මිනීමරුවෙක්. ගෙදර යන්නත් බැහැ. දිවි නසාගන්නත් බැහැ. ඇය වනයට ගිහිල්ලා තාපස කණ්ඩායමකට එකතුවෙලා ජීවත්වෙනවා. පස්සේ දවසක මුගලන් හාමුදුරුවන්ගෙන් බණ අහලා පැවිදි ජීවිතයට එනවා. දුවේ ඔයා කැමති ඔය පෙම්වතා එහෙම කෙනෙක් නෙමෙයි වෙන්න පුළුවන්. එයා ඔයාට ආදරේ ඇති. ඒත් දවසක ඔයාට එයාව එපාවෙයි. එතකොට මොකද ඔයා කරන්නේ?"

එතකොට මේ දුව කියනවා **"සර් මං දැන් ඉන්නෙ අපායක. මේ අපායට වඩා ඔය කියන අපාය හොඳ ඇති. ඕනනම් තාත්තලා මට ඔය දේපළ නොදී ඉඳියි. මං යාළුවෙලා ඉන්න එක්කෙනත් දවසක මාව දාලා පැනලා යයි. මට ඒ එකක්වත් දැනට අදළ නැහැ. මං ගත්ත තීරණය මට වෙනස් කරන්න බැහැ."**

ඒ ත්‍රීරෝද රථ රියැදුරා විවාහක කෙනෙකු බව ඇය දැනගෙන හිටියේ නැහැ. සමහරවිට ඔහුගේ යාළුවා ඉරිසියාවට කියපු බොරුවක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඇත්තටම ඒ තරුණයා මං දැකලත් නැහැ. ඒ කොහොම වෙතත් ඇය ටික කලක් අම්මලා එක්ක හිටියා.

මේක කියවලා ත්‍රිරෝද රථ රියැදුරන් කිපෙන්න එපා

උසස් පෙළට ඇතුළුවෙච්ච ගමන් මේ දරුවා ගෙදරින් පැනලා ගියා. තාත්තලා පොලිසියට පැමිණිලි කළත් වැඩක් වුණේ නැහැ. තරුණ රියැදුරා පොලිසිය අල්ලගත්තා. ඒත් මේ ළමයට වෙච්ච දෙයක් එයා දන්නෙත් නැහැ. ඇය මිය නොගිය බව පැහැදිලියි. මොනවා වුණත් ඇගේ දෙමාපියෝ ඇයව භාරගන්න කැමැත්තෙන් හිටියා. ඒත් දුව ආපහු කවදාවත් ආවේ නැහැ.

ඉතින් දුවේ මාත් හිතනවා ඇය ජීවතුන් අතර ඇති කියලා. ඒ දැරියට මේ විපත කළේ දෙමාපියෝ බව පැහැදිලියි. කුණ්ඩලකේෂිගේ ගෙදර හිටියෙත් එක දුවයි. මේ ගෙදරත් එක දුවයි. මගේ ලිපිය බලා ත්‍රීරෝද රියැදුරන් කිපෙන්න එපා. ඔබ කැමති කෙනෙකුට ආදරය කරන්න පුළුවන්. මං ඉලක්ක කළේ මේ වගේ දුවලා සහ ඒ අයගේ දෙමාපියන් පමණයි. ඉගෙනගෙන ඉවරවෙලා ජීවිතය ගැන යමක් කමක් තේරුම්ගන්න පුළුවන් වයසකදී ඇය මේ පිළිබඳව කල්පනා කරා නම් හොඳයි කියලයි මම හිතන්නේ. හැබැයි ඒ දුව ජීවිතය නැති කරගත්තේ නැති බව මට විශ්වාසයි. ඒ අම්මා තාත්තා දැන් නිතර පන්සල් යන එන ආගමික පැත්තට යොමුවෙලා. කවදහෝ සියලු දේපළ දුවට දෙනවා කියලයි ඒ අය කියන්නේ. කොහොම හරි ඇය ජීවිතය හොයාගෙන මහා මන්දිරයකින් බිමට බැස්සා. සමහරවිට තමා ආදරය කළ පෙම්වතා ගැනත් කළකිරිලා ගියාද දන්නෙ නැහැ. කුණ්ඩලකේෂිය වගේ ඇය තමන්ගේ පාර හොයාගෙන ගියා. කුණ්ඩලකේෂි ගියේ ආධ්‍යාත්මික මාර්ගයකට. මේ දුව ගියේ ලෞකික මාර්ගයකටද? ඒක කියන්න මම දන්නේ නෑ. කොහොම වෙතත් මේ කතාව වැදගත් වන්නේ ඒ වගේ දුවලටද අම්මලා තාත්තලාටද කියලා තීරණය කරන එක ඔබට භාරයි.

අත්තනායක එම්. හේරත්

දරුවන් පතන දෙදෙනෙකුට දරුවන් නොලැබී යනවානම් එහෙම නැත්තන් කුසට එන දරුවන් මාස දෙකකින්, තුනකින් ගබ්සා වේ නම් එය කොයි තරම් අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක්ද?

ෆර්ටිඒඩ් ආයතනය

1995 සිට අද දක්වා මෙවැනි දරුපල අහිමිව ගිය විවාහකයින් දස දහස් ගණනකට කිරි සුවඳ ලඟා කර දී තිබෙනවා.

ඔබ දරුපල පතන මවක් නම් ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා ෆර්ටිඒඩ් වෙතින් ඔබ වෙත තිළිණ කරන

දරුපල පතන හැම කතකටම **ඇගේම කිරිකැටියෙක්**

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

වැලිමඩ වීනා දර්ශණීටත් සමන් තරංගටත් සිද්ධ වුණේ මේ අවාසනාවට මුහුණ දීමටයි.

අපි කසාද බඳින කොට හිතුවේ ඉක්මණින්ම දරුවන් හදලා සතුටින් ජීවිතය ගෙවන්නයි. අවුරුදු 3 ක් යනකන්ම දරුවකු ලබන්න අපි වාසනාවන්ත වුණේ නෑ. ඊට පස්සේ දරුවෙකු කුසට ආවත් කුසට මාස 2ක් වෙන්නත් කලින් ඒ දරුවා විනාශ වෙලා ගියා.

දෙවැනි දරුවා කුසට එන්න තවත් අවුරුදු 3 ක් බලා ඉන්න වුණා. අපේ සතුට හොරු අරන් ගියා වගේ, ඒ දරුවත් මාස තුනක් යනකොට ගබ්සා වුණා.

අපිට හැමදාම මෙහෙම වේද? අපිට කවදාවත් අපේම දරුවෙකුගේ සුරතල් බලන්න බැරිවෙයිද?

ෆර්ටිඒඩ් වෛද්‍ය ආයතනයේ දොස්තර කුසුමසිරි ද සිල්වා මහතා දෙවියෙකු වගේ පිහිට වෙලා අපේ දරුවා ආරක්ෂා කර දුන්නා.

ඔහුගේ ප්‍රතිකාර හරිම පිළිවෙලයි ඒ වගේම සරලයි. හරි වැටහීමකින් බෙහෙත් තීරණය කරනවා - දුප්පත් අපිට දරාගන්න පුළුවන් මට්ටමේ තියෙනවා.

ඔහුගේ කාරුණික ස්ථිරසාර වචන අපිට දරුවෙකු හදන්න ඕන කරන ශක්තිය ලබා දුන්නා. මාස තුනක ප්‍රතිකාර ඉවර වෙන්නත් කලින් අපිට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගත්තා.

මේ දරුවත් අපිට නැතිවෙවී යයි අපිට බයක් තිබුණා. ඒත් එහෙම වුණේ නැහැ බෙහෙත් විළා - බෙහෙත් පෙති බීලා - වෛද්‍ය තුමා අපිට ඒ දරුවා ආරක්ෂා කරලා දුන්නා.

අද දෙසැම්බර් 21 වැනිදා - අද ස්කෑන් කරලා වෛද්‍යතුමා කිව්වා. "ඔගොල්ලන්ට එක බබෙක් නෙවෙයි බබාලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා කියලා" අපි හුඟාක් සතුටු වුණා.

ඒ වගේම - අවධානම් කාලය අවසන් කරලා මේ සතියේ අපි නැවත වැලිමඩ යනවා.

අපි වගේ අසරණ වූ අයට වගේම වැඩිය මුදල් හදල් අතේ නැති - අපි වගේ අයට - ෆර්ටිඒඩ් ආයතනය වඩාත්ම ගැළපෙන තැනක්.

ඔබත් දරුපල පමා වී දුක් විඳින අයෙක් නම් ෆර්ටිඒඩ් වෙත යන්න. ඒ වෛද්‍යවරයා අපිට වගේම ඔබටත් උදව් කරාවී.

දරුපල නොලැබී යාමත් පිට පිට දරුවන් ගබ්සා වීමත් හෝමෝන දුර්වලතාවයේ ලක්ෂණයක්.

වීනා දර්ශණී - හෝමෝන දුර්වලතාවය නිසා බීජ වර්ධනය අඩාල වී තිබූ කාන්තාවක්. ඇයට දරුවන් කුසට ඒම ප්‍රමාද වුණොත් කුසට ආ දරුවන් ගබ්සා වුණොත් ඒ නිසයි.

අපි ඇයගේ බීජ දුර්වලතාවයට පාදක වූ හෝමෝන අඩුපාඩුව හරි හැටි හඳුනා ගෙන - ඊට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දුන්නා. එයින් ඇය ගැබ් ගත්තා.

ප්‍රතිකාර සමග ආ හෝමෝන උද්දීපනය නිසා - එක් බීජයක් නොව බීජ දෙකක්ම එකවර වර්ධනය වීමෙන් ඇය නිවුන් දරුවන් පිළිසිඳ ගත්තා.

ඇයගේ සාර්ථකත්වය හමුවේ අපිත් හුගක් සතුටු වුණා. ඇයගේ හෝමෝන දුර්වලතාවය මඟ හරවා ගන්න - මාස තුන ගතවන තුරු ප්‍රොජෙස්ටරෝන් - එන්නත් මඟින් හා ඖෂධ මඟින් ලබා දුන්නා.

ඒ මඟින් - ඇයගේ කුසට ආ දරුවන් ගබ්සාවකින් විනාශ වීම වලක්වා දරුගැබ ආරක්ෂා කළා.

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

එංගලන්තයේ බර්මිංහැම් හි දී නල දරු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළු බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රම පිළිබඳව මනා අත්දැකීම් ඇති ඔහු පසු කලෙක ඉන්දියාවේ හා ඉන්දුනීසියාවේ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයද හදාරා ඇත්තෙකි.

1995 දී ෆර්ටි-ඒඩ් ආයතනය පිහිටුවීමෙන් ලංකාවේ ප්‍රථම වරට දරුපල පමාවට විශේෂිත වූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටුවීමේ ගෞරවය ද ඔහු හිමි කරගනී.

මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට
අඟහරුවාදා බ්‍රහස්පතින්දා ඉරිදා

කඩවත කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ
බදාදා සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ 077 3015122
වැඩිදුර විමසීම් : 081 2224672

නත්තල් දිනය නිමිත්තෙනි

හැමෝම හිතුවේ කැම්පස් ගිහින් එනකොට ‘කන්‍යා සොයුරියක්’ වීමේ අරමුණ වෙනස් වෙලා තියේවි කියලා

ටිකක් හොයලා බැලුවම හැමෝම කිව්වේ ඒ ළමයි ‘මුළු ගමටම සාපයක්’ කියලා. ඒත් විශ්වාස කරන්න මේ ටික කාලයට ඒ අයගෙන් සමහරෙක් තමන්ගේම ව්‍යාපාර පටන් අරගෙන

කන්‍යා සොහොයුරියගේ ඉල්ලීම මත ඇයගේ සැබෑ ඡායාරූපයක් මෙහි පළ කර නැත.

ඇග්නස් ගොන්සා කියලා කිව්වම ටිකක් නුහුරුයි වගේ වුණාට තෙරේසා මව්තුමිය කියලා කිව්වම නම් ඇය ගැන නොදන්නා කෙනෙක් නැතිතරම්. තෙරේසා මව්තුමියගේ මුල් නම තමයි ඇග්නස් ගොන්සා කියලා කියන්නේ. දරුවෝ නවදෙනෙක් හිටපු පවුලක බඩපිස්සිය විදියට ඇග්නස් ඉපදුණේ ඇල්බේනියාවේ පුංචි ගමක. පවුලේ හැමෝගෙම ආදරෙත් එක්ක සැපට හැදුන වැඩුණ ඇයට මෙහෙමයි කියන්න කිසිම අඩුපාඩුවක්නම් තිබිලා නෑ. සැපට හැදුනට මොකද දුකට හුරුවුණු මිනිස්සුන්ගේ කඳුළුවල බර ඇයට හොඳින්ම දැනුණා. ඒ නිසා දැනුම් තේරුම් ඇති වයසට ආව ගමන් ඇය කළේ විවිධ හේතු නිසා දුක් විඳින අහිංසක මිනිස්සුන්ට පිහිටවෙන්න උත්සාහ කරපු එක.

ඔහොම කාලය ගෙවිලා යද්දී ඇයට හිතුණලු කසාදයක් බැඳගෙන දරු පවුලක් හදාගෙන ඒ දරුවන්ට විතරක් අම්මා වෙනවට වඩා මේ ලෝකේ අම්මලා නැති හැම දරුවෙකුටම අම්මා කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන් නම් කොයිතරම් හොඳද කියලා. ඊටපස්සෙ ඒකට හරියනම මාර්ගය පැවිදිභාවය කියලා තේරුම්ගත්තු ඇය 1928දී ලොරේටෝවල කන්‍යා සොයුරියන්ට එකතුවුණා. ඇග්නස් ගොන්සාට ‘තෙරේසා’ කියන නම ලැබිලා තියෙන්නේ එතැනදි.

එතැන ඉඳලා ඉන්දියාවේ ගුරු වෘත්තිය සහ වෙනත් වෘත්තීන් කිහිපයකම නියැලිලා හිටපු තෙරේසා සොයුරිය කුසගින්නෙ හිටපු උදවියට, ගෙවල් දොරවල් නැති අයට, කොර අන්ධභාවයට පත්වෙලා සමාජයෙන් කොන්වෙලා හිටපු අයට පිහිට වෙන්න ‘අසරණ සරණ’ කියලා මෙහෙයකුත් ආරම්භ කරලා තියෙනවා. එතැනදි ඇය ප්‍රධාන තැනක් දීලා තියෙන්නේ ඉන්දියාවේ කල්කටාවල අන්ත දුක් විඳගෙන ජීවත්වුණු මුඩුක්කුවාසීන්ට. ඒ නිසාම ඉන්දියාවේ බොහෝදෙනා එදා වගේම අදටත් ඇයව හඳුන්වන්නේ ‘මුඩුක්කුවේ සාන්තුවරිය’ කියලා. එතැනින් පස්සේ ඉන්දියාව පුරාම කරපු ධර්මදූත සහ පුණ්‍ය කටයුතු නිසා මුළු දකුණු ආසියාවෙම තෙරේසා මව්තුමිය විදියට ප්‍රසිද්ධියට පත්වුණ ඇයව බොහොමයක් කතෝලික බැතිමතුන් අදටත් හඳුන්වන්නේ ‘දයාවේ දෙවඟන’ කියලා. තෙරේසා මව්තුමියගේ මේ කතාව ගොඩක් අය අහලා තිබුණට ඒ කතාවෙන්ම පටන්ගන්න ඕන කියලා අපි හිතුවේ අපේ කතා නායිකාව වන කමරගොඩ ශුද්ධ වූ කන්‍යාරාමයේ සහයනී කන්‍යා සොයුරියත් ඒ වගේම කෙනෙක් නිසා.

"මගේ අම්මා ගුරුවරියක්. තාත්තා ව්‍යාපාරිකයෙක්. ඒ නිසා පොඩි කාලේ ඉඳලා මට කිසිම දේකින් අඩුපාඩුවක් තිබුණේ නෑ. මම ඉල්ලන හැමදේම ඉල්ලපු පමාවට ලැබුණා. ඒත් පුංචි කාලේ ඉඳලම අම්මලා තාත්තලා නැති මගේම වයසෙ යාළුවො ගැන, පාරතොටේ යනකොට දකින අසරණ මිනිස්සු ගැන වගේම, දැඩිය පෙරාගෙන ගිනි අවිවේ වැඩකරන මිනිස්සු ගැන මට තිබුණේ පුදුමාකාර දුකක්. ඒ නිසා ඒ කාලේ මම නිතරම අම්මට තාත්තට කිව්වා මම වැඩිහිටියෙක් වුණ කාලෙක, එහෙම අය හොයාගෙන ගිහිල්ලා පුළුවන් හැටියට පිහිට වෙනවා කියලා. එහෙම කියනකොට එයාලා මට කිව්වේ කවදහරි දවසක ඒ අය මට හොඳට ඉගැන්නුවා කියන සතුට වෙනුවෙන් විතරක්වත් උපාධිය වෙනකල් ඉගෙනගෙන එතැනින් එහාට මම කැමති තීරණයක් ගන්න කියලා."

වෙන්නප්පුව ශුද්ධ වූ කන්‍යාරාමය තමයි ඇය උගත් පාසල. උසස්පෙළ විභාගයට මුහුණ දුන්නාට පස්සේ ප්‍රතිඵල පැමිණෙනතෙක් කාලය තවත් කෙනෙකුගේ යහපතට යොදවන්නයි ඇයට අවශ්‍ය වුණේ. ඒ නිසා ඒ කාලසීමාව තුළත් පල්ලියේ දරුවන්ට ක්‍රිස්තියානි ධර්මය ඉගැන්වීමට ඇය කටයුතු කරලා තිබුණා.

"අසරණ අයට පිහිට වෙනවා කියලා පුංචි කාලේ හිතුවට මොකද ඒක කරන්නෙ කොයි විදියටද කියලා මට අදහසක් තිබුණෙ නෑ. ඒත් පල්ලියට සම්බන්ධ වෙලා උගන්වපු ටික කාලේ ඒ අය එයාලගේ ජීවිතවල ප්‍රශ්න, දුක් කම්කටොලු මාත් එක්ක බෙදගත්තා. එහෙම වෙලාවල්වලට මම පුළුවන් විදියට එයාලට උදව් උපකාර කළා. එතකොට තමයි මට අදහසක් ආවේ මගේ අරමුණට යන්න තියෙන හොඳම මාර්ගය කන්‍යා සොයුරියක් වීම කියලා."

ඊට ටික කාලයකට පසු පැමිණි උසස් පෙළ ප්‍රතිඵලවලින් තමන් වයඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ ව්‍යාපාර කළමනාකාර පීඨයට තේරී ඇති බව ඇයට දැනගන්නට ලැබුණා. නමුත් විශ්වවිද්‍යාල සිහිනයට වඩා කන්‍යා සොයුරියක් වීමේ කැමැත්තයි ඉස්සරහට ආවේ. ඒ කොහොමවුණත් ඇය විශ්වවිද්‍යාලයට යනු දැකීම දෙමාපියන්ගේ එකම බලාපොරොත්තුව වූ නිසා වසර හතරක කාලසීමාවක් වෙනුවෙන් තමාගේ අරමුණ කැපකිරීමට ඇයට සිදුවුණා.

"හැමෝම හිතුවේ මම අවුරුදු හතරක් කැම්පස් එකේ ඉගෙනගෙන එනකොට සිස්ටර් කෙනෙක් වෙන බලාපොරොත්තුව මගේ හිතෙන් ගිලිහිලා තියෙයි කියලා. ඒත් ඇත්තටම වුණේ ඒකෙ අනිත් පැත්ත. මොකද යාළුවෝ එක්ක එකට ඉන්නකොට වුණත් එයාලා සතුටක් විදියට දැකපු ගොඩක් දේවල් මට පෙනුණෙ දුකක් විදියට."

පසුව 2017 වසරේ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය හමාර කර පැමිණි ඇය කන්‍යා සොයුරියක් වීමේ තම ඒකායන අරමුණ වෙනුවෙන් දළුගම කන්‍යාරාමයට ඇතුළු වුණා. ඊටත් පසුව තවත් වසර දෙකකට බෝලවලාන ආදුනිකාරාමයට ඇතුළු වුණේ ඇගේ පැවිදිභාවය ස්ථිර කරගැනීමට. තමන්ගේ අරමුණ ඉෂ්ට කරගෙන මේ වනවිට 30 හැවිරිදි වියේ පසුවන සහයනී කන්‍යා සොයුරිය ඇගේ ප්‍රීති වාක්‍යය ප්‍රකාශ කළේ මේ විදියට.

"මම දැන් කන්‍යා සොයුරියක් විදියට ස්ථිර වෙලා අවුරුදු තුනක් වෙනවා. මේ අවුරුදු තුනටම මට කිසිම වෙලාවක හිතිලා නෑ මේ ජීවිතේ බරක් කියලා. මොකද මම කන්‍යා සොයුරියක් වුණේ මට දෙමාපියන්ගෙන් ලැබුණු දේපළ වස්තුව සියල්ලම අතෑරලා හිතේ සතුටින් මිසක්, පෙම්වතෙක් මාව දලා ගියපු දුක තුනී කරගන්නවත්, ජීවිතේ ප්‍රශ්නවලට මූණදෙන්න ආත්මශක්තිය නැතිවෙලාවත් නෙවෙයි. හැබැයි මම කියන්නෙ එහෙම අයට පල්ලියවත්, කන්‍යා සොයුරියක් වීමවත් අකැපයි කියලා නෙවෙයි. ඒත් අපි මේ තැනට එන්නෙ සියල්ල නැතිවෙලා කළකිරීමෙන් හරි, ආදරය අහිමි වුණ වේදනාවෙන් හරි නම් අපි කොහොමද තවත් කෙනෙකුට ආදරය දෙන්නේ? අන්න ඒ නිසා හොඳට තේරුම්ගන්න අතහැරීම කියලා කියන්නෙ තමන්ට තියෙනකොට සතුටින් එපා කීම මිසක් නැතිකොට නැතිකම නිසාම හිත හදාගන්න එක නෙවෙයි කියලා."

මේ කෙටි කාලයට තමන්ගෙන් සිදුවුණු සමාජ මෙහෙය ගැනත් ඇය මෙහෙම කිව්වා.

"මේ කෙටි කාලයට මම ලබපු අත්දැකීම් නම් ඕනතරම් තියෙනවා. ඒත් ඒවාගෙන් අදටත් මගේ හිතට තදින්ම කාවැදිලා තියෙන කතාවක් කියන්නම්.

කන්‍යා සොයුරියක් වුණ මුල් කාලේ මම ධර්ම ප්‍රචාරය කරන්න බෝලවලානේ ගෙවල්වලට ගියා. ඒ යන අතරමග පාරක හැමදාම කල්ලි ගැහෙන තරුණයෝ පිරිසක් හිටියා. වටපිටාවෙන් ටිකක් හොයලා බැලුවම හැමෝම කිව්වේ ඒ ළමයි ‘මුළු ගමටම සාපයක්’ කියලා. ගමේගොඩේ සිද්ධවෙන සමහරක් හොරකම්වලත් මෙයාලගේ නම් ගෑවිලා තිබුණා. නමුත් මම හිතාගත්තා කොහොමහරි මේ තරුණ පිරිසව යහමඟට ගන්නවා කියලා. දවසක්දා මම එයාලට කිව්වා පුළුවන්කමක් තියෙනවානම් වෙලාවක පල්ලියට ඇවිත් මාව මුණගැහෙන්න කියලා. ඒ අය එයි කියලා ලොකු විශ්වාසයක් නොතිබුණත් හිතාගන්න බැරි විදියට ඒ හැමෝම පල්ලියට ආවා. ඇත්තටම එයාලා එක්ක කතා කළාට පස්සේ තමයි තේරුණේ සමහරු මහපාරට වැටිලා තිබුණේ දෙමාපියන්ගේ වරදින්. තවත් සමහරු මත්ද්‍රව්‍යට ඇබ්බැහි වෙලා තිබුණේ වැරදි යාළු මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන්. පස්සේ මම ඒ අයට දවස ගානේ ධර්මය පුරුදු පුහුණු කරවලා ඊට අනුව ජීවත්වෙන්න කියලා දුන්නා. ඉතින් විශ්වාස කරන්න මේ ටික කාලයට ඒ අයගෙන් සමහරෙක් තමන්ගේම කියලා ව්‍යාපාර පටන් අරගෙන. තවත් සමහරු අතරමග නවත්තපු තැන්වලින් එයාලගේ අධ්‍යාපන කටයුතු පටන් අරගෙන. ඉතින් මම දෙවියන් වහන්සේ පෙන්නපු හරි මාර්ගයේ ඇවිත් තවත් කෙනෙකුට සේවයක් කරලා තියෙනවා කියලා හිතද්දී අද මට ලොකු සතුටක් දැනෙනවා."

ඒ කොහොම වුණත් අද වෙනකොට නත්තලද වාණිජකරණයට ලක්වී ක්‍රිස්තු ධර්මයත් විකෘති වී ඇති බවක් ඇය කියා සිටියා.

"මේ වෙනකොට කිතුණු භක්තිකයන් වැඩිදෙනෙක් අනුගමනය කරන්නේ, අදහන්නේ නියම ක්‍රිස්තු ධර්මය නෙවෙයි. මොකද ක්‍රිස්තුන් වහන්සේ කියලා නෑ නත්තලදාට මත්පැන් බීලා, අහිංසක සත්තු මරාගෙන කාලා, සාද පවත්වන්න කියලා. උන්වහන්සේ කොතැනකවත් කියලා නෑ නත්තලදාට දේව මෙහෙයට යනකොට මඟුල් ගෙදරක යනවා වගේ වෛඩූර්ණ විච්චූර්ණ ඇඳුම් අඳින්න කියලා. උන්වහන්සේ දේශනා කළේ එදාට නැතිබැරි පැල්පතක බතක් ඉදවන්න, දුගී දුප්පතෙකුට ඇඳුමක් පැළඳුමක් අරන් දීලා පිහිටක් වෙන්න උත්සාහ කරන්න කියලා. ඒත් අද නත්තල දාට ගොඩක් මිනිස්සු කරන්නේ තමන් තනියම සතුටුවෙන එක. කන්‍යා සොයුරියක් විදියට මම කිතුණු බැතිමතුන්ටත්, රටවාසී ලෝකවාසී සියලුමදෙනාටත් කියන්නේ මෙදා පාර නත්තල අපි අර්ථාන්විතව සමරමු කියලා. තවත් කෙනෙකුගේ සතුටට හේතුවක් වෙන්න පුළුවන්නම්, කුසගින්න නිවන්න පුළුවන්නම්, භයියක් වෙන්න පුළුවන්නම් එතැනයි නියම ක්‍රිස්තු ධර්මය තියෙන්නේ."

■ ලිහිණි මධුෂිකා

අලි දොස්තරට අලි තෑග්ගක්

තොරතුරු
මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

අැතැමුන්ගේ ඇතැම් හැසිරීම් නිසා අන්‍යයන්ට හිරිහැර වන අවස්ථාද නැතුවාම නොවේ. මිනිසුන් මෙන්ම සතුන්ටද මේ කාරණාව පොදුය. නාලාගිරි මත් වී ගාල කඩාගෙන දිව්වාට අප කලින් ලිපියක සඳහන් කළා සේ ගල්ගමුවේ චණ්ඩි මත් වූ විට බැස්සේ වැවටය. මේ කතාව අලි හිමියකුගේ ඇබ්බැහිවීමක් නිසා අලියාට වූ වින්නැහියක් ගැනය.

සිය රෝගී ගැහැනු අලියාට ප්‍රතිකාර කරන ලෙස වරක් කෑගල්ලේ අලි හිමියකුගෙන් මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලට ඇරයුමක් ලැබුණි. රෝගියා නිරීක්ෂණය කළ මහාචාර්යවරයාට පෙනී ගියේ ඇය පාත රෝගයට ගොදුරු වී ඇති බවයි. පාත රෝගය යනු අලින්ගේ කකුල්වල ඇතිවන Foot rot නම් රෝගී තත්ත්වයකි. ඊට දීර්ඝ කාලයක් ප්‍රතිකාර කළ යුතුවේ. මේ අලි හිමියා සිය අලි කෙල්ලට බොහෝ සේ පෙම් කළේය. ඒ හා සමානවම ඔහු මත්පැන් වක්කද පෙමින් බැඳී සිටියේය.

අලියාට ප්‍රතිකාර කළ පළමු දිනයේම මහාචාර්ය දංගොල්ලට ගාස්තුවට අමතරව විදේශීය මධ්‍යසාර සංග්‍රහයකි. දින තුනකට වරක්වත් අලියා බැලීමට යාමට මහාචාර්ය දංගොල්ලට සිදුවිය. ඒ සෑම අවස්ථාවකම මුල් දින පරිදිම සංග්‍රහ කෙරිණ. කාලයක් යද්දී සියල්ල වෙනස් විය. අලි හිමියා දුකට පත්ව ඇති ආකාරයකි. අලි වෙදැදුරුට පිරිනමන මත්පැන්වල ගුණාත්මකභාවය පවා පිරිහෙමින් තිබිණ. දිනක් ඖෂධ සඳහා වියදම ගෙවීමද ප්‍රතික්ෂේප කළ අලි හිමියා හඬන්නට ගත්තේය.

"මට මීට පස්සේ මගෙ අලියව හොඳට බලාගන්න විදියක් නෑ. ඒ නිසා මං අලියාව දෙස්තර මහත්තයට තෑගි දෙනවා. එයාව හොඳට බලාගන්න ඕනෙ."

කිසිසේත් අපේක්ෂා නොකළ මේ අලි තෑග්ගෙන් මහාචාර්ය දංගොල්ල අන්දමන්ද විය. කිරීමට කිසිවක් නැත. හෙතෙම කෑගල්ලේ සිය මිතුරකුට ඇමතීය. අලි හිමියාගේම ලොරියේ පටවාගත් අලියාව වෛද්‍යවරයා සිය මිතුරාගේ නිවසට රැගෙන ගියේය. එතැන් සිට මහාචාර්ය දංගොල්ල අලියාට දිගටම ප්‍රතිකාර කළේය. එහෙත් ඒ සඳහා අලි හිමියාගෙන් ඔහුට කිසිදු ගාස්තුවක් ලැබුණේ නැත. ඔහු කිසි දිනක අලියා බැලීමටද නොපැමිණියේය. මහාචාර්යවරයාට දුරකතන ඇමතුමක් හෝ ලබාදුන්නේ නැත.

වසර තුනක් පමණ ගතවිය. මහාචාර්ය දංගොල්ල අලි හිමියාට දුරකතන ඇමතුමක් ලබාගත්තේය. ඊට පිළිතුරු දුන්නේ අලි හිමියාගේ දියණියයි.

"තාත්තා මැරුණා. තව දවස් දෙකකින් හත් දවසෙ දානෙ. තාත්තත් නැතිවුණා අපිට තාත්තගෙ අලියත් නැති වුණා."

මේ කතාවෙන් මහාචාර්යවරයා කම්පනය වූවා මෙන්ම විමතියට පත්විය. අලියා ජීවතුන් අතර සිටින බව ඔහු අලි හිමියාගේ දියණියට දැනුම් දුන්නේය. හත් දවසේ බණ ද, ඔවුන්ගේ නිවසට පැමිණෙන බවටද හෙතෙම පොරොන්දු විය. ඒ අනුව එදින අලි හිමියාගේ නිවසට ගිය මහාචාර්යවරයාට ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් ඉල්ලීමක් ලැබිණ. ඒ අලියා තවදුරටත් බලාගන්නා ලෙසයි. මෙතෙක්කල් අලියා රැක බලාගැනීම ගැනද ඔවුන්ගේ ප්‍රසංශාව හිමි විය. අලියා මියගියේ එම සිදුවීමටත් වසර තුනකට පමණ පසුය. ඇතැම්විට එපමණ කාලයක් තමාට ඈ රැකගැනීමට නොහැකි වනු ඇතැයි සිතුණු නිසාම අලි හිමියා ඇගේ වගකීම මහාචාර්ය දංගොල්ලට පැවරුවා විය හැකිය.

රජ්නිකා ලියනගේ

වෙන්ඩෝල් අධිපති රමාන්ඩි කරේ ඇයි ?

mithra buddhi **මේ ආකාරයටම** YouTube **ටයිප් කර**
අග දක්වාම බලන්න සියලු විස්තර දැනගත හැකිය.

පත්තිනි අම්මටයි කාලි අම්මටයි පිරිමි ඵුවර් නැතිලු

සාත්තර අප්පච්චිලාට වඩා සාත්තර අම්මණ්ඩිලා වැඩිවෙලා තියෙන්නේ ඒකයි

මෙම මායාත්මක බලය පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ට හිමිවීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් පැවතීම ලෝක තත්ත්වයක් බව අවබෝධ කරගැනීමට හැකිවිය.

අප ජනවහරේ එන 'මායම' යන වදන හුදෙක් කාන්තාවන් සඳහාම යෙදෙන්නකි. පැරණි සමාජයේ කාන්තාවන් සතු මායම් හැටහතරක් පිළිබඳව විස්තර කෙරේ. මෙය ඉන්දීය සමාජයේ බමුණන් විසින් කාන්තාවන් අපහාසයට උපහාසයට ලක්කරනු පිණිස ප්‍රබන්ධ කළ ඒවා බව නූතනයේ වැඩිදෙනෙකුගේ මතයයි. එහෙත් ඒවා බොහෝමයක් ස්ත්‍රීත්වයට නෛසර්ගික ක්‍රියා බව බුද්ධිමත්ව විමසා බලන කෙනෙකුට වැටහෙයි.

කාන්තාවන්ගේ මෙම මායම් හැටහතර සහ ඔවුන් දේවාරූඪයට පත්වීම එකකට එකක් සමාන වන්නේ කෙසේදැයි දැන් ඔබට සිතෙන්නට පුළුවන. දෙවියන් ආරූඪවීමද දෙවියන් මායම් වීම ලෙස ඇතැමෙක් හඳුන්වනු ඔබ අසා ඇත.

දෙවියන් යකුන් හෝ කවරකු වේවා පිරිමින්ගේ සිරුරු තුළට පිවිසීමට වඩා කාන්තා සිරුරුවලට පිවිසීමට ඇති හැකියාව වැඩිය යන මතය අප ජන සමාජයේ පමණක් නොව ලෝකයේ සෑම ජන සමාජයක් තුළම අඩු වැඩි වශයෙන් පවතින්නකි.

සිංහලයෙන් මායාකාරිය යන වදන ඉංග්‍රීසියෙන් පැවසෙනුයේ Witch යනුවෙනි. එහිම දිගුවක් වන Witchcraft යනු හූනියම හැඳින්වෙන නමකි. ඒ අනුව වුව අපට තහවුරු කරගත හැක්කේ මෙම මායා බලයද මායම් හැටහතර මෙන් කාන්තාවන් කේන්ද්‍රීයව පැවතෙන්නක් බවය.

පිරිමින්ට නොමැති කිසියම් ගුප්ත මායාකාරී බලයක් කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් බලපවත්වන්නේ කෙසේද යන්න විමසූ අතීත සමාජය එය කාන්තාවන්ගේ ගර්භාෂය කේන්ද්‍ර වූවක් ලෙස විශ්වාස කළහ. ගර්භාෂය තුළ පවතින යම් විෂ සහිත තත්ත්වයක් මත එවැනි විශ්වීය ගුප්ත ශක්තීන් කාන්තාවන් වෙත ආකර්ෂණය වන බව ඔවුන්ගේ විශ්වාසය විය. එහෙත් යම් යම් රෝගී තත්ත්වයන් නිසා හැරුණුකොට කාන්තාවකගේ ගර්භාෂය තුළ විෂ සහිත යමක් ඇතැයි කීම 'විද්‍යාත්මක විහිළුවකි.'

ඒ කෙසේ හෝ 1692-1693 වසරවලදී බ්‍රිතාන්‍ය යටත්විජිතයක් වූ සලේම්හිදී එවන් මායා බලය සහිත කාන්තාවන් දහනවදෙනෙකු චිල්ලා මරණ ලද බව චඩ්ගා ඇලන් වුල්ෆ් විසින් ලියන ලද Witchcraft or Mycotoxin The Salam witch Trails නම් කෘතියේ සඳහන්ය.

පසුව මෙම තත්ත්වය පුද්ගලයක් තුළ පවත්නා හිස්ටීරියාව (Hysteria) හෙවත් මායා රෝගය නම් වන මානසික සාධකය මත ඇතිවන්නක් මිස අද්භූත හෝ වෙනයම් බාහිර බලවේගයක් ශරීරයට ඇතුළුවීමක් නොවන බව තහවුරු කරගන්නා ලදි. අද වනවිට මෙම හිස්ටීරියා යන තත්ත්වය මානසික සාධකයක් වශයෙන් පමණක් සැලකෙන අතර මෙසේ ආරූඪයට පත්වන කාන්තාවන් සමාජ ආර්ථික වශයෙන් දියුණු රටවලට වඩා නොදියුණු රටවලින් වැඩිපුර මතුවීම සමාජ මනෝ විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියක් ලෙසද විස්තර කෙරේ. එම පර්යේෂකයන් වැඩිදුරටත් පෙන්වා දෙන්නේ එම අයහපත් සමාජ ආර්ථික සාධක මත තම ස්වීයත්වය, පවුල සහ සමාජමය ජීවිත කෙරෙහි පසුබස්නා කාන්තාවන් තමන් තුළින් මතු කරගන්නා ද්විතීයික පෞරුෂයක් තුළින් තමන් ඉක්මවා යන බලයක් ආරෝපණය කරගන්නා බවයි. එම උප විඥාණගත හෙවත් යටිසිතේ බලපෑම මෙලෙස ආරූඪය හෝ මායම් වීම ලෙස ඉදිරිපත් වන බව ඔවුන්ගේ අදහසයි. ඒ අනුව සාත්තර පියවරුන්ට වඩා සාත්තර මෑණිවරුන් බහුලවීමේ හේතුව කුමක්දැයි ඔබට වැටහී යනු ඇත.

ඔහොම තැන්වලින් සාත්තර අහන්න ගිහින් උන් කියන දේවල් කළොත් සයිබුගෙන් බේත් කෑවා වගේ තමයි

1990 දශකයෙන් ආරම්භ වුණු මගේ ගුප්ත විශ්වාස සම්බන්ධ ගවේෂණ චාරිකාවේදී ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන බව පැවසෙන ස්ථාන සිය ගණනකට පමණ ගොස් ඇත්තෙමි. මා ඒ ස්ථාන බොහොමයක එක්තරා සුවිශේෂී බවක් දුටුවෙමි. එනම් ඒ ස්ථානවලින් සියයට අනූවක පමණ වලෙස ආරූඪයෙන් සාස්තර කියන්නේ කාන්තාවන් වීමය. ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන පිරිමින් මට මුණගැසී ඇත්තේ අතලොස්සකි. ඒ අතලොස්සක් පිරිමින්ට වුවද කාන්තාවන්ට තරම් සාර්ථක ලෙස ආරූඪවීමට නොහැකි බව එම නිරීක්ෂණවලදී මනාව පසක් වී තිබේ.

ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන කාන්තාවන් ආරූඪ වී යම් යම් දේ පවසා අවසානයේ "තව මොනවා හරි දැනගන්න තියෙනවා නම් කියපන් පුතේ" යනුවෙන් පවසන අවස්ථාද ඇත. එවැනි අවස්ථාවල "මටත් මෑණියන්ට වගේ දේව වරමක් ගන්න බැරිද?" යනුවෙන් අසා සිටීම මගේ පුරුද්දක්ව තිබිණ. එවිට ඔවුන්ගෙන් වැඩිදෙනෙකු දුන් එක්තරා පොදු පිළිතුරක් විය. එනම් "කාලි අම්මා පිරිමින්ට වරම් දෙන්නේ නෑ පුතේ" යන්නය. එසේ කාලි හෝ පත්තිනි අම්මාවරුන් පිරිමින්ට දේව වරම් නොදීමට හේතුවද ඉඩක් ලදහොත් මම හීන්සීරුවේ ඔවුන්ගෙන් අසන්නෙමි. එවිට එම ආරූඪයට පත් මෑණිවරුගෙන් සමහරෙකු කියා සිටියේ "පිරිමි වරම ආරක්ෂා කරගන්න දන්නෙ නෑ පුතේ. හරියට සල්ලි වියදම් කරන්න දන්නේ නැති එකෙකුට කවුරුවත් ලොකු සල්ලියක් දෙන්නේ නෑනේ" වැනි කතාවකි.

"ඒත් වැලිවේරිය පැත්තේ ආරූඪයෙන් සාත්තර කියන පිරිමි කෙනෙකුත් ඉන්නවානේ" මීට දශක තුනකට ඉහත ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන හා මළවුන් ගෙන්වන බවට ප්‍රකටව සිටි දෙම්පේ ප්‍රදේශයේ කාන්තාවකගෙන් මම අසා සිටියෙමි.

"එහෙම දේවාරූඪයක් වගේ පෙනුණට සමහරවිට උන්ට ආරූඪ වෙන්නේ ප්‍රේතයෝ කුම්භාණ්ඩයෝ පුතේ. ඔහොම තැන්වලින් සාත්තර අහන්න ගිහින් උන් කියන දේවල් කළොත් සයිබුගෙන් බේත් කෑවා වගේ තමයි" එවිට ඇය කීවාය. අද වනවිට එම මෑණියන්ද ජීවතුන් අතර නැත.

කෙසේවෙතත් අප රටේ ශාස්ත්‍ර මෑණිවරුන් බහුලවීමටත් ශාස්ත්‍ර පියවරුන් විරලවීමටත් නිශ්චිත හේතුවක් සොයාගැනීමට මට නොහැකි විය. නමුදු

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

"ඔයා අපි දෙන්නගෙන් කෙනෙක් තෝරගන්න." මම නිමල්ට කීවේ සිතට විරුද්ධවය.

"මම මට ඕන කෙනා තෝරගෙන ඉවරයි. ඒ ඔයා." නිමල් ස්ථිරසාර විදියට කිව්වේය.

නමුත් මගේ හදවත බියෙන් ගැහේ. මොනවා වුණත් සුනීතා නිමල්ගේ පැරණි පෙම්වතියයි. නිමල් විවාහයෙන් බැඳී ඇත්තේ මා සමඟ බව මම දන්නෙමි. සුනීතාට වඩා නන්දනී වූ මා හට නීත්‍යානුකූලව නිමල් ගැන ඇති අයිතිය වැඩිය. නමුත් නිමල්, සුනීතාට සමීප වෙද්දි මට මහා වේදනාවක් සහ බියක් දැනේ. නිමල් මට අහිමි වෙන්නට යනවා යන හැඟීම මගේ සිතට වදදෙයි. මිදුලේ බංකුව මත මා තනිකර දමා නිමල් යන්නට ගියේ අනුකම්පා විරහිතවය.

නිමල් කවදත් ඔහොමය. ප්‍රශ්නයක් ඇසුවිට ස්ථිර ලෙස පිළිතුරු දෙයි. නමුත් වැඩිදුර කතා කරන්නට මට අවසර නොදීම පිටව යයි. ඔහු කියන්නේ මා එකම ප්‍රශ්නය දිගින් දිගටම ඇසීම ඔහුට වදයක් බවය. හිතේ ඇති සැක සංකා, වේදනා ඔහුට නොකියා මා වෙන කාට කියන්නද? ඔහුගෙන් අසන්නේ නැතිව මා වෙන කාගෙන් අසන්නද?

සුනීතා සහ නිමල් නැවත හාද වී ඇත යන ආරංචිය මා වෙත ගෙනාවේ මාගේ නැන්දම්මා හෙවත් නිමල්ගේ අම්මාය.

"නන්දනී මෙතන ගේ ඇතුළට වෙලා ඇස් කන් පියාගෙනද ඉන්නෙ?" නැන්දම්මා මාගෙන් ගහෙන් ගෙඩි වැන්නාක් මෙන් අසද්දී මම බිය වූයෙමි.

"අම්මා මොකද්ද කියන්නේ?" මම බියෙන් පැකිළෙමින් ඇසුවෙමි.

"ගෑනු දැනගන්න ඕනේ පිරිමින්ව ගෙට කරලා තියාගන්න. අපි කොහොමහරි පුතාගේ ඔය පරණ සම්බන්ධය කඩලා දම්මා. දැන් කොල්ලව ඒ ගෑනි ගාවට නොයවා තියාගන්න වගකීම තියෙන්නේ ඔය ළමයගෙ අතේ. මිනිහව ගෙට කරලා තියාගන්න එක ගෑනියෙක්ගේ දක්ෂකමක්. මිනිහා පිට යනවා කියන්නේ ඒ ගෑනිගෙ අදක්ෂකම." නැන්දම්මා කියද්දි මම උඩ බිම බැලුවෙමි.

සුනීතාගේත් නිමල්ගේත් ආදර කතාව අවුරුදු අටකට වැඩි කාලයක් තිබී ඇත.

"අපේ අම්මලා කියන විකාර ඔලුවට දගන්න එපා. මම කරන්නේ සුනීතාට උදව් කරන එක විතරයි. අවශ්‍ය වෙලාවේදී තීරණය ගන්න බයවෙලා සම්බන්ධය නවත්තලා දපු සුනීතාව ආයෙමත් තෝරාගන්න මට උවමනාවක් නැහැ." නිමල් මම හඬා වැටෙන විට මට තදින් කියන්නේය.

"ඒත් ඇයි ඒ ගෑනි ඔයාගෙන්ම උදව් ඉල්ලන්නේ?" මම ඇසුවෙමි.

"ගෑනි ගෙදර ඉඳලත් මිනිහා පිට යනවා රස්සාවලට ගියාම තේරෙයි"

ඔවුන් ආදරය කරන්නට පටන්ගෙන ඇත්තේ පාසල් යන සමයේදිය. ගමේ රදළ පවුලක උරුමක්කාරයන් වූ නිමල්ගේ දෙමව්පියන් සුනීතාගේ පවුල බිය වද්දවා ප්‍රේම සම්බන්ධය කඩා බිඳ දමා ඇත. නිමල් සැරසී සිට ඇත්තේ සුනීතාවත් රැගෙන ගමෙන් පැන යන්නටය. නමුත් සුනීතා ඊට එකඟ නොවී ඇය විසින්ම නිමල්ව අත්හැර දමා ඇත.

ඉන් අනතුරුව සුනීතා විවාහයකට එළැඹී ඇති අතර එය අසාර්ථක වී ඇත. දැන් සුනීතා සහ ඇගේ දියණිය ජීවත්වන්නේ තනිවමය. ඉතින් නිමල් ඔවුන්ට උදව් කරන බව මට නැන්දම්මා පැවසුවාය.

"සුනීතා මගෙන් උදව් ඉල්ලුවේ නැහැ. සුනීතා අසරණ වෙලා කියලා මට කිව්වේ මගේ යාළුවා. මගේ මනුස්සකමට මම එයාට උදව් කරන්නේ. එයාට රස්සාවක් හොයාගන්නයි මම උදව් කළේ. පොඩ්ඩක් තේරුම්ගන්න බලන්න. ඔයා මොළේ ඇති ගෑනියෙක් කියලයි මම හිතාගෙන හිටියේ. අසරණයෙකුට රස්සාවක් හොයලා දෙන එක මඟුල් නැට්ටලක් වගේ දකින්නේ ඔයාගෙයි, අපේ අම්මගෙයි තියෙන බොළඳකමට." නිමල් පවසන්නේය.

නිමල් කියන්නෙ සත්‍යයක්ද අසත්‍යයක්ද කියා මට සිතාගත නොහැකිය. නිමල් සහ සුනීතා අතර නැවත සම්බන්ධයක් හටගෙන ඇතැයි හෙළි කරගත හැකි කිසිඳු සාක්ෂියක් මට හමුවූයේද නැත. ඉතින් දින කිහිපයක් කල්පනා කර මම තීරණයක් ගත්තෙමි.

"නිමල් මම රස්සාවක් කරන්න තීරණය කළා." මම කීවෙමි.

නිමල් පුදුමයෙන් මෙන් මා දෙස බැලුවේය.

"මගේ නම් අකමැත්තක් නැහැ. ඒත් මට දැනගන්න පුළුවන්ද මේ හදිස්සියේ රස්සාවක් කරන්න ඔයාට ඕනි වුණේ ඇයි කියලා. මම ඔයාට අඩුවක් කළේ නැහැනේ." ඔහු කීවේය.

"නැහැ. මට හිතුණා මම බිසී වෙන්න ඕනේ කියලා." ඒ මගේ පිළිතුරය.

නිමල් එය විශ්වාස කළ අතර මට රැකියාවක් සොයා ගැනීමට උදව් කළේ නැන්දම්මාගේ අකමැත්ත නොසලකාය.

"ගෑනි ගෙදර ඉඳලත් මිනිහා පිට යනවා. රස්සාවලට ගියාම තේරෙයි." ඇය මට වචනවලින් දමා ගැසුවාය.

කෙසේ වෙතත් මගේ හිතේ ඇත්තේ වෙනම සැලසුමකි. නිමල්ගේ සිත මා කෙරෙන් සුනීතා වෙත මාරුවන්නේ නම් මට එය පිළිගැනීමට සිදුවනු ඇත. දවසක නිමල්ගෙන් වෙන්වීමට සිදු වුවහොත් යාමට තැනක් නැති, අසරණ ගැහැනියක් ලෙස මට පාරට වැටෙන්නට බැරිය. ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට, අවදානමකට මුහුණ දෙන්නට මම සූදානම් විය යුතුය. හඬා වැටෙමින් රණ්ඩු කරමින් විසඳුම් සොයන්නට බැරිය. ආර්ථිකව ස්වාධීනත්වයට පත්වීම මා සොයාගත් විසඳුමයි.

සමාධි ඛයස්

HNB FINANCE
දිරියට සවියක්
සැබෑ වීරයන්තයින් සොයා..

"කවදාවත් එක ආදායම් මාර්ගයක් පිළිබඳව පමණක් බලාපොරොත්තු තියාගන්න එපා..."

තිලකා හෙට්ටිආරච්චි - කවිදු මල්පැළ තවාන

ප්‍රශ්න හා බාධක වලින් තොරව ජීවිතය ඔහේ ගලාගෙන යද්දි ඒ හා අනුගතව සිය ජීවන පැවැත්ම සන්තෘප්ත කර ගන්නා ඇතැම් මිනිසුන් එම නිසඟ ගලායාමට විරෙහිව විවිධ ආර්ථික අභියෝග එල්ලවෙද්දී එම අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට නව මාවත් විවර කරගන්නටද කිසිසේත් පසුබට නොවේ.

තිලකා හෙට්ටිආරච්චි... ජීවිතයට හමු වූ බාධකයන්ට බාධකයක් වෙමින් ජීවිතය ජය ගන්නට වෙර දරන තවත් එවන් දිරිය කාන්තාවකි. බොහෝ ආර්ථික ගැටළු හමුවේ හෙම්බත්ව කරකියා ගන්නට දෙයක් නැතැයි කියමින් සුසුම්ලන මිනිසුන් අතරේ ඊට විකල්පයන් සොයායන මිනිසුන් පිළිබඳව පූර්වාදර්ශ සපයන ඇගේ දිරිය කතාවයි මේ.

මගේ මහත්තයා ව්‍යාපාරයක් විදියට කළේ කාර් සේල් එකක්... ඒත් කාලයත් එක්ක රටේ ඇතිවුණු ප්‍රශ්න හේතුවෙන් අනිත් බොහොමයක් ව්‍යාපාර වගේම කාර් සේල් එක ටිකක් පාඩු ලබන තත්ත්වයට ආවා... අපේ ගෙදර ආදායම අඩුවෙද්දි මේ තත්ත්වයට විසඳුමක් විදියට මම හිතුවා මමත් මොකක් හරි ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕනේ කියලා... මහත්තයා කාර් සේල්එක පවත්වාගෙන ගිය බිම් කොටසෙම පැත්තක මම පුංචියට විසිතුරු පැල වර්ග සහ මල් පැල අලෙවි කිරීමේ ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කළා...

ඒ වෙද්දිත් මල් වගාව පිළිබඳව දැනුමක් සහ අවබෝධයක් මට තිබුණා... ගෙදර මම ආසාවට වවපු මල්ගස් ටිකකුයි පොළොන්නරුවෙන් ගෙනාපු විසිතුරු පැළ ටිකකිනුයි තමයි ව්‍යාපාරය පටන් ගත්තේ.

විසිතුරු පැල ව්‍යාපාරය ආරම්භ කරද්දීම මම හිතපු දෙයක් තමයි අනිත් හැමෝම කරනවා වගේ ලාභ හා සුලබ මල් පැල අලෙවි කරන එකෙන් මිදිලා තරමක් මිල අධික දුර්ලභ මල් හා විසිතුරු පැළ වර්ග වැඩිපුර මගේ ව්‍යාපාරට එක් කරගන්න ඕන කියන එක... මේ ව්‍යාපාරය පටන් අරන් කරගෙන යද්දි මට ගොඩක් ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වුණා. ඉනුත් මූල්‍ය ගැටලු ප්‍රධානයි... මම මෙතැන අලෙවි කරන මල්පැල ගොඩක් වටිනා ඒවා. මේ පැල වර්ග මිලදී ගැනීමට මට ලොකු මුදලක් අවශ්‍ය වුණා. මේ ගැටළුවට විසඳුමක් සොයමින් ඉන්න අතරේ තමයි ගයනා කියන මගේ මිතුරිය HNB FINANCE සමාගම ගැන මාව දැනුවත් කළේ... ඒ 2019 අවුරුද්දේ... එදා ඉදන් මගේ ව්‍යාපාරයේ සෑම මූල්‍ය අවශ්‍යතාවයකදීම මට පිහිටට ආවේ HNB FINANCE සමාගම. ව්‍යාපාරය සඳහා මම ගත්තු මුල්ම ණය මුදලින් රුපියල් 70,000 යෙදෙව්වෙ මල්පැල ගේන්න... මම මුලින් කිව්වා වගේ ම මේ පළාතේ දකින්න නැති දුර්ලභ වර්ගයේ විසිතුරු පැල වර්ග සහ විදේශයන්ගෙන් ආනයනය කළ පැළ වර්ග තමයි මම වැඩිපුර මෙතැන අලෙවි කළේ... මේ විදියට ව්‍යාපාරය ටිකෙන් ටික දියුණු කරගෙන යද්දි මං කල්පනා කළා විදේශීය වෙළෙඳ පොළටත් අපිට පැල වර්ග යවන්න පුළුවන් නම් කියලා...

ඒ අනුව විදේශීය වෙළෙඳ පොළේ වැඩි ඉල්ලුමක් තියෙන පැළ වර්ග හා දේශීයව දුර්ලභ වටිනා පැළ වර්ග අලෙවිය කෙරෙහි මං වැඩි නැඹුරුතාවක් දක්වන්න පටන් ගත්තා. ඒ කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය මුදල් සම්පාදනය කරගන්නත් මට උදව් වුණේ HNB FINANCE සමාගම. රුපියල් ලක්ෂයේ ඉඳලා එක් ලක්ෂ පනස් දාහ ලක්ෂ තුන... ආදී වශයෙන් ණය මුදල් වරින් වර අරගෙන මං මගේ ව්‍යාපාරය සෑහෙන මට්ටමකට මේ වෙනකොට දියුණු කරගෙන තියෙනවා ...

මේ වගේ ව්‍යාපාරයකට සම්බන්ධ වෙන්න ආසවෙන් ඉන්න අයට මම දෙන උපදේශය තමයි අනිත් හැමෝම කරන විදිහෙ ව්‍යාපාරවලට අත නොගහ හැමතිස්සෙම අලුත් විදියට ව්‍යාපාරයක් දිහා බලන්න කියලා. තමන් කරන දේ තුළ වුනත් අලුත් දෙයක් වෙනස් දෙයක් කරන්න පුළුවන් නම් නවීන ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි අපිට ඒක ඉතා වැදගත් වෙනවා. අද වෙනකොට අපිට ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳපොළ දිනාගත හැකි මාවත් බොහොමයි. අපි අපේ අවධානය ඒ කෙරෙහි යොමු කළ යුතුයි.

මේ වෙනකොට මගේ ළඟ රු.50,000 ඉදලා ලක්ෂ එකහමාර දෙක දක්වා වටිනාකමින් යුතු පැළ වර්ග තියෙනවා.

වසර කීපයක් තුළ ව්‍යාපාරික වශයෙන් යම් දියුණුවක් මං ලබලා තියෙනවා නම් එහි ගෞරවය අනිවාර්යෙන්ම HNB FINANCE සමාගමට හිමි විය යුතුයි.මොකද

ව්‍යාපාරයට මුදල් අවශ්‍ය වුණු සෑම මොහොතකම HNB FINANCE සමාගම අපිට පිහිට වුණා."

තිලකා හෙට්ටිආරච්චි මහත්මිය එසේ පවසන්නේ සියවත පුරා පැතිරුණු කෘතවේදී හසරැල්ල අප වෙත පාමිනි...

සටහන - මංජුල ප්‍රභාත් හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - විනෝද් නයනප්‍රිය

ඔබගේ ව්‍යාපාරික අවශ්‍යතාවන් සඳහා අමතන්න 0112024848 අංකයට. නැතහොත් HNB FINANCE අපගේ මූල්‍ය සේවාවන් පිළිබඳව ඔබ කැමති භාෂාවකින් වැඩිදුර විස්තර දැනගැනීමට www.hnbfinance.lk අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

රන් පවුමකට රු. 170,000/- ක
වැඩිම මුදල අපෙන්

අවම පොලිය
සේවා/ලියකියවිලි හෝ සැඟවුණු ගාස්තු නොමැත

ezCash mCash හරහා ණය වාරික ගෙවීමේ පහසුකම

- වෙළෙඳපොලේ **අඩුම පොලිය**
- ඕනෑම වේලාවක **බේරා ගැනීමේ අවස්ථාව**
- විශ්වාසනීය **කඩිනම් සේවය**
- සහනදායී ලෙස **ටික ටික ගෙවීමේ හැකියාව**

ඇතුළුව සුභදශීලී හා කඩිනම් සේවාවක් සමඟින් **අපෙන් ඔබට වටිනා රන් ණයක්...**

එමෙන්ම අපගේ තවත් සුවිශේෂී සේවාවක්,
වෙනත් ආයතනවල හෝ බැංකුවල උකසට තබා ඇති රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය මඟින් **බේරා**, ඉහළම මුදලක් ඔබේ අතට ලබාගන්න. ලබාගත් රන් ණය **ටික ටික ගෙවා බේරාගන්න.**

HNB FINANCE
රන් ණය

011 202 48 48
hnbfinance.lk

කරීනා, සුනඛ මිතුරු නයිඩා සමග

කරීනා

කෙල්ලෙකුයි බල්ලෙකුයි මහකැලේ එකදිගට දවස් 11ක් තුරැල්වෙලා ඉඳලා

රුසියාවේ සාකා පළාතේ ඔලොම් කියන ගම පිහිටලා තියෙන්නේ උතුරු අර්ධගෝලය ආසන්නයේ. කැලෑබද ගමක් නිසා වසරේ වැඩි කාලයක් මේ මුළු ගමම තියෙන්නේ හිමෙන් වැහිලා. ඒ නිසා ගමේ ජීවත්වෙන මිනිස්සු හරිම දුෂ්කර ජීවිතයක් තමයි ගෙවන්නේ.

කරීනා චිකිටෝවා කියන පස් හැවිරිදි දැරිය ජීවත්වුණෙත් මේ කියන ඔලොම් ගමේ ගෙදරක. රොඩියොන් සහ තලීනා කියන යුවළට හිටපු එකම දරුවා තමයි කරීනා කියන්නේ. හැබැයි මේ දැරිය දවසේ වැඩිහරියක්ම හිටියේ ආච්චිත් එක්ක. මොකද දුප්පත්කමේ පතුලේම හිටපු කරීනගේ අම්මයි තාත්තයි මුළු දවසම නැහුනේ ජීවත්වෙන්න කාසි හොයන්න. ඒ වෙනුවෙන් ඔවුන් දඩයම් කිරීම, මසුන් මැරීම, සත්ව හම් වෙළඳාම, දැව වෙළඳාම වගේ රැකියා කීපයක්ම කළා.

ඔහොම ඉන්නකොට ඔලොන් ගමට ගිම්හාන කාලයක් උදාවුණා. ඉතින් මාස ගාණක්ම හිමත් එක්ක ඔට්ටු වෙන ගමේ උදවිය ඒ කාලසීමාවෙදි ඉදිරි මාස ගාණකටම සෑහෙන්න ආහාර රැස්කරගන්නවා. ඒ ආපහු හිම වැටෙන්න කලින්. එහෙම නොකළොත් එළැඹෙන මාසවල බඩගින්නේ මැරෙන්න වෙනවා කියලා මේ ගමේ උදවිය දන්නවා. කරීනගේ අම්මයි තාත්තයිත් ඒ දවස් ටිකේ මහ පාන්දර කුකුළත් අතේ අරන් ළඟම තිබුණු කැලේට රිංගුවේ ඒ විදියට කෑම ටිකක් එකතුකරගන්න. හැබැයි අම්මයි තාත්තයි දවසම ගෙදර නැති එක ගැන නම් පුංචි කරීනාගෙ හිතේ නම් ඒ හැටි පැහැදීමක් තිබුණේ නෑ. මොකද ආච්චි අම්මත් එක්කම දවස ගෙවන එක මේ පුංචි එකීගෙ හිත නොසතුටට පත්කරපු කාරණයක් වුණා. ඒ හින්දම ඇය සමහර වෙලාවට ටිකක් හිතුවක්කාර වුණු වෙලාවලුත් තිබුණා.

එදත් සුපුරුදු විදියටම කරීනගේ අම්මයි තාත්තයි සතුන් දඩයමට උදෙන්ම කැලේට යන්න සූදානම් වුණා. ඒ වෙලාවේ කරීනටත් හිතුණා අම්මයි තාත්තයි පස්සෙන් හොරෙන්ම කැලේට යන්න. අන්තිමේ ඇය ඒක කළා. ඒත් අලි, කොටි, වළස්සු පිරුණු කැලේ කරීනා එහෙවි ගමනක් යන බවක් අම්මයි තාත්තයි දැනගෙන හිටියේ නෑ.

රුසියාවේ, සාකා කියන පළාතේ අගනුවර තමයි යකුට්ස්ක් නගරය. මේ නගරයේ සුනඛයෙක් සහ කුඩා දැරියක් එකට තුරැල් වී හිඳින හරි අපූරු පිළිරුවක් නිර්මාණය කරලා තියනවා. ඒ පිළිරුව පිටුපස සැඟවුණු කතාව තමයි අපි මේ කියන්න යන්නේ.

ඒත් ඇය රොඩියොන් තලීනා දෙන්නා පිටිපස්සෙන් යන බව ආච්චි නම් දැක්කා. හැබැයි ආච්චි හිතුවේ කරීනා ඔවුන්ව දැනුවත් කර යන ගමනක් මිසක් ඇය හොරෙන් යන ගමනක් කියලා නම් නෙවෙයි. මේ අතර ඇය පිටිපස්සෙන් කරීනගේ හොඳම යාළුවත් ගියා. ඒ වෙන කවුරුත් නෙවෙයි 'නයිඩා' කියන සුනඛයා.

ඔය අතරේ කරීනාගේ අම්මයි තාත්තයි ගමනේ වේගය ටිකක් වැඩිකළේ හවස් වෙන්න කලින් වැඩි සත්තු ප්‍රමාණයක් දඩයම් කරන්න හිතාගෙන. ඒත් හොර රහසේ ගියපු කරීනට ඒ තරම් වේගෙන් යන්න පුළුවන් වුණේ නෑ. මොකද හිතුවක්කාර ගමනක් ගියාට පුංචි දැරිවියක් නිසා ඇයට ගමන් වෙහෙස වැඩිපුර දැනුණා. ඔය අතරෙයි පුංචි එකීට අම්මවයි තාත්තවයි මඟඇරුණේ. කොච්චර උත්සාහ කළත් ඇයට ආයෙත් ඒ දෙන්නව මුණගැහුනේ නෑ. ඒ නිසා නයිඩත් එක්ක ඇය මහකැලේ අතරමං වුණා. ඊටපස්සේ ඇය උත්සාහ කළේ අම්මා තාත්තා හොයන එක පැත්තක තියලා මහකැලෙන් එළියට එන්න. කළුවර වැටෙනකල් උත්සහ කළත් ඇයටවත් නයිඩටවත් ඒක කරන්න පුළුවන් වුණේ නෑ.

දඩයමේ ගියපු කරීනගේ අම්මයි තාත්තයි අඳුර වැටෙද්දී ගෙදර ආවා. ඒත් ඔවුන් සමඟ පිටත්වුණු මිනිබිරිය පේන්න නැති නිසා කරීනා කෝ කියලා අහද්දියි ඔවුන්ට තරු විසිවුණේ. ඇයි ඉතින් ඔවුන් පස්සෙන් පුංචි එකී ආ බවට ඉඟියක්වත් ඔවුන්ට දැනිලා තිබුණේ නෑනේ. ඉතින් රොඩියොන් කළේ ගමේ මිනිස්සුත් අඬගහගෙන ආ පයින්ම ආයෙත් කැලේට දුවපු එක. මොකද පුංචි එකීගේ වයසත් එක්ක ඇයට අනතුරක් වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ හොඳටම වැඩියි කියලා රොඩියොන්ට ඒ වෙද්දිත් තේරුම් ගිහිල්ලයි තිබුණේ. ඒත් ඔවුන්ට එදා දවසේ කරීනව හොයාගන්න ලැබුණේ නෑ. ඒ නිසා දැරිය සෙවීමේ මෙහෙයුම පහුවදට කල් දාගත්තේ රෑ ජාමෙට කැලේ ඉන්න එක අවදානම් වැඩක් හින්ද. ඒත් පහුවදත් ඔවුන්ට දැරිය ගැන කිසිම හෝඩුවාවක් ලැබුණේ නෑ. ඒ විදියට දින දෙක තුනක් හොයපු ගමේ උදවිය අවසානේ තීරණයක් ගත්තා. ඒ කරීනා අතුරුදන් වීමේ පුවත ගැන ප්‍රදේශයේ ආරක්ෂක අංශ දැනුවත් කරන්න.

දන්නෙම නැතුව දින එකොළහක්ම ගෙවිලා ගියා. ආරක්ෂක අංශ දැරිය සෙවීමේ මෙහෙයුම් සුක්ෂමව සිදුකළත් ඒ කිසිදෙයකින් පලක් වුණේ නෑ. ඒ නිසා කණගාටුවෙන් වුණත් කරීනගේ දෙමව්පියන්ට දැරිය ගැන තිබුණු බලාපොරොත්තු ඇත්හැර දමන්න සිද්ධවුණා. ආරක්ෂක අංශයේ අනුමානය වුණෙත් දැරිය මහකැලේ මියයන්නට ඇති බවක්. මේ අතරේ මුළු ගමේම උදවිය කරීනගේ දෙමව්පියන්ට චෝදනා කරන්න පටන්ගත්තා. ඒ ඔවුන්ගේ නොසැලකිල්ල නිසා කරීනට මෙවැනි විපතක් සිද්ධවුණු බව කියමින්. දැරිය අහිමිවීමේ වේදනාවත්, චෝදනාවල බලපෑමත් එක්ක ඔවුන් දෙදෙනාම ඒ වෙනකොටත් හිටියේ ලොකු මානසික පීඩනයකින්.

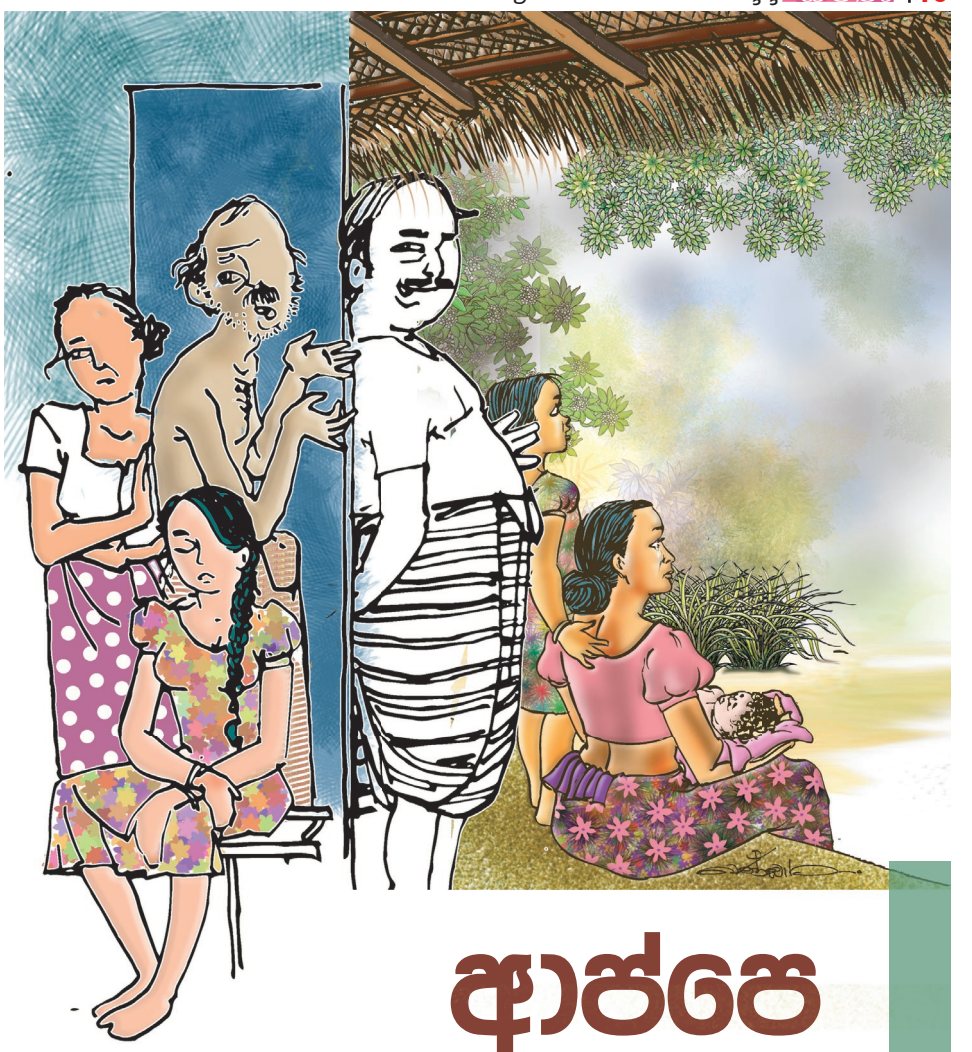
ඒ නිමාවුණේ කරීනා ගැන ආරංචියක් නැතිව ගෙවුණු එකොළොස්වැනි දවස. හැබැයි ඒ වෙනකොටත් කරීනා හිටියේ ජීවතුන් අතර. ඒ මහකැලේ මැද ජීවිතයත් මරණයත් අතර සටනක. ඇගේ වාසනාවට වගේ නයිඩා කොයි මොහොතකවත් ඇයව දාලා ගියේ නෑ. බඩගිනි වෙලාවට කරීනා බඩ පුරවගත්තේ කැලේ තිබුණු ගඩාගෙඩි කාලා, අහළ පහළින් ගියපු ගඟකින් වතුර බීලා. ඒත් නයිඩට නම් ඒ දවස් එකොළහම ගෙවන්න වුණේ වතුරවලින්ම විතරයි. හැබැයි දෙන්නම කළුවරට බයවුණා. ඔවුන් ඒ වෙලාවට රැය පහන් කළේ උසට වැඩුණු තණපඳුරු අතරේ හැංගිලා. හැබැයි ඒකත් ලේසි වැඩක් වුණේ නෑ. ඒකට හේතුව වුණේ ඒ තණපඳුරු අතරේ හිටපු කෘමීන්ගේ දරුණු ප්‍රහාර. ඒ අස්සේ රාත්‍රිය පුරාම ඇහුනු වනසතුන්ගේ විලාප එක්ක දෙදෙනා තවත් අසරණ වුණා. ඒ වෙලාවට කරීනා බය නැතිකරගත්තේ නයිඩගේ උණුහුමට තුරුලුවෙලා.

එකොළොස්වැනි දිනය වෙනකොට කරීනාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය එතරම් යහපත් වුණේ නෑ. ඒක නයිඩටත් ඉවෙන් වගේ දැනිලයි තිබුණේ. ඒ නිසාමදෝ නයිඩා අපූරු වැඩක් කළා. විදූ මේ සුනඛයා කරීනාගේ ගෙදර හොයාගෙන කැලෙන් එළියට ගියා. නයිඩා දැකපු කරීනගේ දෙමව්පියන්ට ආවේ කියාගන්න බැරි සතුටක්. ඔවුන්ගේ බොඳවුණු බලාපොරොත්තු පණගහලා එන්න තරම් ඒ සතුට ඔවුන්ට හේතුවක් වුණා. නයිඩාගේ හදිසි පැමිණීමත් එක්ක ආරක්ෂක අංශ යළිත් කරීනා හොයන වැඩේට අතගැහුවා. නයිඩගේ මගපෙන්වීම උඩ ඔවුන්ට ඒක කරන්න එතරම් අමාරු වුණේ නෑ. ඔවුන් කරීනා හිටපු තැනට යනවිටත් ඇය විශාල තණපඳුරු අස්සේ හැංගිලයි හිටියේ. දින ගණනාවක්ම හරිහමන් කෑමක් බීමක් නැතිකමින් ඇගේ ශරීර සෞඛ්‍යය හොඳටම දුර්වල වෙලා තිබුණා. ඒ නිසා ඇයව වහාම රෝහල් ගතකරන්න පවුලේ උදවිය වගේම ආරක්ෂක අංශ පියවර ගත්තා.

එතැන් පටන් ඔලොම් ගමේ හැමෝම කරීනට වගේම නයිඩටත් වීරත්වයෙන් තමයි සැලකුවේ. කොච්චර වීරත්වයෙන් සැලකුවද කිව්වොත් ඔවුන් කරීනාට අලුත් නමකුත් දැම්මා. ඒ 'මෞග්ලි' කියලා. සුප්‍රසිද්ධ 'ජංගල් බුක්' සිනමාපටයේ, වනන්තරේ ජීවත්වෙන මෞග්ලි නම් කුඩා දරුවා නිසයි ඇයටත් ඒ නම වැටුණේ. ඒ අතරේ තමයි කරීනට වගේම නයිඩට උපහාර පිණිස ඔලොම් ගමේ සාකා පළාතේ පාලකයින් යකුට්ස්ක් නගරයේ කරීනා සහ නයිඩා එකට තුරුල්වෙලා ඉන්න පිළිරුවක් ඉදිකළේ. කොහොම නමුත් මේ කතාවෙන් එක දෙයක් පැහැදිලියි. ඒ තමයි සැබෑ යාළුකම්වලට අපා, දෙපා, සිවුපා කියන බෙදීම් තවදුරටත් වලංගු නෑ කියන එක.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරි



ආප්පෙ මතක තියාගන්න ඕනද තාච්චියේ හිටපු හැටි?

ළිඳට ටික දවසකට කලින් මම ග්‍රාමීය මට්ටමේ උපදේශන මාලාවකට සහභාගී වුණා. රසිකාව මට මුණගැහුනේ එහෙදි.

ඇයට අවුරුදු 30යි. දරුවන් දෙන්නෙක්ගේ අම්මා කෙනෙක්. ඊට අවුරුදු දෙකකට කලින් ඇගේ සැමියා නැතිවුණාලු. ජීවිතේ ගැන ලොකු කළකිරීමක් දැනෙනවා කියලයි ඇය කිව්වේ. සැමියාගේ වියෝව නිසා ඇයට එහෙම දැනෙනවා ඇති කියලා මම හිතුවත් කතාබහ කරද්දි දැනගන්න ලැබුණේ වෙනත් කතාවක්.

රසිකා බොහොම දුප්පත් පවුලක කෙනෙක්. පුංචි කාලේ ගොඩක් දවසට කෑවේ චක වේලයිලු. පස්සේ රසිකාගේ තාත්තට ඔය පළාතේ යමක්කමක් තියෙන මනුස්සයෙක් හිතවත් වෙලා. ඉතින් ඔහු මේ පවුලට සැහෙන උදව් කරලා. ගේ දොර පවා හදලා දීලා. රසිකට ඉගෙනගන්නත් ගොඩක් උදව් කළාලු.

ඉතින් කොහොමහරි රසිකගේ පාසල් ගමන ඉවරවුණු හැටියේ මේ පුද්ගලයා රසිකා ගැන යෝජනාවක් ගෙනැල්ලා. ඔහු රසිකාට වඩා තුන් ගුණයකින් විතර වැඩිමහල් කෙනෙක්. රසිකා කිසිම විදියකින් මඟුලට කැමති වෙලා නැහැ. "ඒ මහත්තයා අපිට කරලා තියෙන උදව්වල හැටියට බෑ කියන්න බෑනේ දුවේ" හැබැයි රසිකාගේ තාත්තා කියලා තියෙන්නේ එහෙම.

ඉස්සර කාලේ ගෙවල්වල ගම්මුලාදෑනිලා දුප්පත් මිනිස්සුන්ට වී නැත්තම් අඳ ඉඩම් දීලා එව්වට හිලව් වෙන්න "රෑට කෙල්ලව එවාපන්" කියනවලු. එතකොට ඉතින් බෑ කියන්න බැරිකමට අම්මා අප්පලා දරුවව සුදනම් කරලා මුලාදෑනි ගාවට යවනවලු. රසිකටත් වෙලා තියෙන්නේ එහෙම වැඩක්.

කසාද බඳිනකොට රසිකාට 18යිලු. විවාහයෙන් පස්සේ ඇයට මිල මුදල් ඕන හැටියට ලැබිලා. හැබැයි විවාහ ජීවිතේ සතුට, මානසික අවශ්‍යතා, කායික අවශ්‍යතා හරියට ඉෂ්ටවෙලා නැහැ. ඇයට මේ පුද්ගලයා ගැන හැඟීමක් තිබිලත් නැහැ. අවසාන කාලේ ඔහු එක්තැන් වෙලා. රසිකා ඒ වෙනුවෙනුත් සෑහෙන නැහිලා තියෙනවා. කතාව අහලා ඇයට උපදේශනය කළා. සැසිවාර කිහිපයකින් ඇගේ හිත හදන්නත් පුළුවන් වුණා.

ගොඩක් මිනිස්සු තව කෙනෙක්ට දෙයක් දෙන්නේ, උදව්වක් කරන්නේ පෙරලා යමක් බලාපොරොත්තුවෙන්. ගොඩක් අය කෙනෙක්ට කන්න ටිකක් දෙන්නේ වුණත් බඩගින්න නිවන චේතනාවෙන් නෙමේ පෙරලා පිං බලාපොරොත්තුවෙන්. කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවී දෙයක් දෙන, උදපදව් කරන මිනිස්සු හරි අඩුයි. රසිකගේ කතාවෙන් මට පැහැදිලි කරන්න ඕනේ ඒ කාරණාව.

මිනිහා කියන්නේ සමාජයීය සත්වයෙක්. ඉතින් ඔහුට සමාජයෙන් බැහැරවෙලා තනි පුද්ගලයෙක් විදියට ජීවත්වෙන්න බැහැ. ඔය ගමනෙදි අපි හැමෝටම තව අයගෙන් උදව් ගන්න වෙනවා. උදව් කරන්න වෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයි.

ඉස්සර රදළ ක්‍රමයේදී, වැඩවසම් ක්‍රමයේදි මිනිස්සුන්ට කන්න ටිකක්, ඉන්න තැනක් දීලා ඔවුන්ව වහල්ලු කරගෙන තියෙනවා. ඒ පුරුදු නිසාදෝ උදව්වක් කළාම ඒ උදව්ව ගන්න කෙනා තමන්ට පක්ෂපාතී වෙන්න ඕනේ, බැඳිලා ඉන්න ඕනේ කියලා අදටත් මිනිස්සු හිතනවා.

මේක පටන්ගන්නේ වෙන කොහෙන්වත් නෙමෙයි ගෙදරින්. ගොඩක් දෙමාපියන් දරුවෝ හදන්නෙම වයසට ගියාම එයාලව බලාගන්න. ඉතින් ළමයෙක් හදලා කන්න බොන්න දීලා, උගන්නලා කරලා දරුවෝ ඒ අයගේ ජීවිතවල ජීවත්වෙන්න පටන්ගත්තහම වැඩිහිටියන් කියන විදියට ඉන්නේ නැතුවම "මාස දහයක් බඩේ තියාගෙන ලේ කිරි කරලා පොවලා ඇහැක් වගේ හැදුවේ මේකටද?" කියලා මුලින්ම කරපුවා කියවන්න පටන්ගන්නේ ගෙදරින්. අපේ රටේ ගොඩක් අයට ස්වාධීනත්වයක් නැහැ. අම්මලා මට මෙහෙම කළ නිසා එයාලා හරි වුණත් වැරදි වුණත් හිත රිද්දන්න හොඳ නැහැ කියලා හිතලා වැඩිහිටියෝ නිසා බිරිඳව අතඇරපු පුතාලා කොච්චර ඉන්නවද?

ඊළඟට යාළු මිත්‍ර සම්බන්ධකම්වලදි, නෑදෑයෝ අතරේදිත් මේ දේ වෙනවා. උදව් කරන මුවාවෙන් මත්ද්‍රව්‍යවලට, හොර මැරකම්වලට පොළඹවාගත්තු දරුවන් මට මුණගැහිලා තියෙනවා. ඊගාවට ස්ත්‍රී පාර්ශවයට රැකියා ස්ථානවලදි මේ දේ වෙනවා. සමහර ලොකු ලොක්කෝ කාන්තාවන්ට උදව් කරන්නෙම හිත්වල වෙනත් අදහස් තියාගෙන.

සමහර ගෙවල්වල මුලින්ම කුල කියන්න පටන්ගන්නේ අම්මලා

තව කොටසක් ඉන්නවා අනේ අපි මෙයාලට උදව් කළා, අපි හරි හොඳයි වගේ එකක් ලෝකෙට පෙන්නන්න කැමතියි. ඒකෙන් ඒ අය මානසික තෘප්තියක් ලබනවා. සමහර අය ගොඩාක් දුප්පත් මිනිස්සුන්ට උදව් කරලා අර මනුස්සයගේ මූණත් එක්කම පේන්න ෆොටෝස් දානවා. එහෙම එව්වා දන්නම ඕන නම් අඩුතරමේ අනන්‍යතාවය හොයාගන්න බැරි විදියට ඒ දේවල් කරන්නවත් කාරුණික වෙන්න. නැත්තම් එහෙම කරලා වැඩකුත් නැහැ.

කෙනෙක්ට දෙයක් කරලා ඒක කියවන එකත් ඊට දෙවැනි නැහැ. තරහාවෙච්ච් හැටියේ කළ දේ කියනවා නම්, උදව් කරපුවා තැන තැන කියව කියවා යනවා නම් ඒ උදව් කිරිල්ලෙන් පලක් නැහැ.

ගොඩක් වෙලාවට අඹු-සැමියන් අතර පවා ඔය දේ වෙනවා. පොඩි ප්‍රශ්නයක් වුණාම "මම මෙහෙමයි කළේ අරමයි කළේ" කියලනේ පටන්ගන්නේ. අනිත් අය තමන්ට පහලින් ඉන්නවට ගොඩක් මිනිස්සු කැමතියි. එතකොට උදව් කරනවා. ඒ අයට වඩා අඩියක් ඉස්සරහට ගිය හැටියේ "අපි තමයි ඕකුන්ට ඉස්සර උදව් කළේ, දැන් කොහොමද?" වගේ කතා කියනවා.

අනිත් මිනිස්සුන්ව පාලනය කරන්න උප්පරවැට්ටියක් විදියට මුලදි ගොඩාක් උදව් කරන අයත් ඉන්නවා. ගොඩක් වෙලාවට මෙහෙම අය උදව් කරන්නේ උදව් ඉල්ලලත් නෙමෙයි.

උදව් කරලා පලප්‍රයෝජන බලාපොරොත්තු වෙන එකෙන් වෙන්න පුළුවන් හානි කිහිපයක් තියෙනවා. එකක් පරාජිත පෞරුෂයක් සහිත මිනිසුන් නිර්මාණය වීම. "මෙයා මට උදව් කළානේ මෙයාගේ වචනෙට පිටින් යන්න හොඳ නැහැ" කියලා හිතන මිනිස්සු හැදෙනවා. ඒත් එක්කම නිතරම අනිත් අයගෙන් උදව් බලාපොරොත්තු වෙන යැපුම් මානසිකවයක් හැදෙන්නත් පුළුවන්. මේක අපේ රටෙත් ගොඩක් දරුවන්ටත් වෙන දෙයක්.

'දකුණු අතින් කරන දේ වම් අත දැනගන්න ඕනෙ නැහැ' කියලා කියමනක් තියෙනවා. ඉස්සර ග්‍රීසියේ හිටියා ශාන්ත නිකොලොස් කියලා බිෂොප්වරයෙක්. ඔහු තමන්ගේ පෞද්ගලික මුදලින් බඩුබාහිර අරගෙන දුප්පත් දරුවන්ට දුන්නා. හැම නත්තලකම හොරෙන් දුම් කවුළුවෙන් ගෙවල්වලට තෑගි දැම්මා. මේ තෑගි දැම්මේ කව්ද කියලා කවුරුත් දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඔහුට තමයි අද අපි නත්තල් සීයා කියන්නේ. ඒ නිසා කෙනෙක්ට උදව් කරනවා නම් රසිකාගේ මනුස්සයා වගේ නොවී නත්තල් සීයා වගේ වෙන්න.

ඒ වගේම අමාරු වෙලාවක කෙනෙක් තමන්ට උදව් කළා නම් ඒ වෙනුවෙන් කෘතගුණ දක්වන්න. කරපු උදව්වක් දවසින් දෙකෙන් අමතක කරලා දැන ජාතියේ අයත් ඕනතරම් ඉන්නවනේ. පුළුවන් තරම් ස්වාධීන මනුස්සයෙක් වෙන්න. තමන්ගේ ශක්‍යතා තේරුම් අරගෙන අනිත් අයගෙන් අඩුවෙන් උදව් ගන්න බලන්න. ඒ වගේම කෙනෙක්ගෙන් උදව්වක් ගන්නකොට ඒ කෙනා මොන වගේ කෙනෙක්ද කියන එක ගැන හිතලා බලන්න. පෙරලා ඒක කියවයිද, නැත්තම් අනිත් අයට කියයිද කියන එක හිතන්න. අනික කෙනෙක් අනවශ්‍ය විදියට උදව් උපකාර කරනවා නම් ඒ ගැන අනිවාර්යයෙන්ම හොයලා බලන්න. මොකද මුලින් උදව් කරලා පස්සේ කරදරවල පටලන ජාවාරම් පවා දැන් තියෙනවා.

හැම කෙනෙක්ම යටි අදහස් තියාගෙන උදව් කරනවා කියලා නෙමෙයි මම මේ ලිපියෙන් අදහස් කළේ. පෙරලා දේවල් බලාපොරොත්තු නොවී මිනිස්සුන්ට උදව් උපකාර කරන බොහොම උතුම් මිනිස්සුත් ඕනතරම් ඉන්නවා. ඒ වගේම වෙස්සන්තරලා වගේ තමන් ගාව තියෙන හැමදේම විකුණලා අනිත් අයට උදව් කරන මිනිස්සු ඉන්නවා. එහෙම කරලා හිඟමනේට වැටුණු මිනිස්සුත් ඉන්නවා. ඒක එක්තරා මනෝ ව්‍යාධියක්. ඉතින් ඒකත් හොඳ දෙයක් නෙමෙයි.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දැන් ඉතින් වයසයි කියලා කිසිම වෙලාවක මම හිතන්නෙ නෑ

පීම් එකටත් යනවා
දවස් තුනක් ඇවිදිනවා
බත් කන්නේ දවල්ට විතරයි

ප්‍රියංගනී පතිරණ
ජේෂ්ඨ මලල ක්‍රීඩිකා
SLT ඩිජිටල් සේවා ආයතනයේ ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් ප්‍රධානී

වයස කියන්නේ අංකයක් විතරයි කියලා කතාවට කිව්වට මොකද ‘ අයියෝ දැන් අපි වයසයිනේ’ කියලා පසුබාන අයටනම් ඒ කතාව අදාළ කරගන්න බැහැ. හැබැයි වයස කියන්නේ අංකයක්ම විතරයි කියලා ඔප්පු කරපු උදව්ය ගැන ඕනතරම් උදාහරණ දෙන්න පුළුවන්. ඇමරිකාවේ ජේෂ්ඨ ටෙනිස් ක්‍රීඩිකාව මාර්ටිනා නව්රටිලෝවාට වයස අවුරුදු 50යි. හැබැයි තාම ටෙනිස් ගහනවා. චිංගලන්තේ ධාවන ශූරිය එඩ්විනා බ්‍රොක්ලෙස්බිට අවුරුදු 76යි. තරුණ කෙල්ලෝ එක්ක හරි හරියට දුවලා තාම කප් උස්සනවා. චිතකොට හවායි බොක්සින් ක්‍රීඩිකාව ඔල් සෙව්ස්කි වයස 50දිත් බොක්සින් ක්‍රීඩා කරනවා.

ඔය ගොඩට දැන්න පුළුවන් තව කාන්තාවක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ. ඇය ප්‍රියංගනී පතිරණ. ඇයට දැන් අවුරුදු 55ක්. හැබැයි තාමත් ක්‍රියාකාරී මලල ක්‍රීඩිකාවක්. සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 55 කියන්නේ විශ්‍රාම යන වයස. ඔය වයසෙදි ගොඩක් උදව්ය කරන්නේ හන්දිපත් රුදෑවලට තෙල් බේත් ගාන එක. හැබැයි ඇය ඒ වයසට මලල ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ ලබාගන්නවා. අනික ඇය කිව්වොත් හැර වයස හොයන්න බැරිතරම් සුන්දර නිරෝගී කාන්තාවක්. ඉතින් ක්‍රීඩා ජීවිතය ගැන වගේම වයස අංකයක් විතරක් කරගත්තු හැටි ගැනත් ඇය එක්ක අපි කතා කළා. අද ‘ධරණී’ කවරය හැඩ වෙන්නෙත් ඇගේ රුවින්.

“මම නුවර. මට මල්ලිලා තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. අම්මට තනියම අපි සේරම බලාගන්න අමාරු නිසා පුංචි කාලෙ මම හැදුනේ පිළිමතලාවේ මගේ ආච්චි ගාව. ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය කළේ පිළිමතලාව ධීරානන්ද මහා විද්‍යාලයෙන්. ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලබන කාලේ ඉඳලා දිවීම, දුර පැනීම වගේ ක්‍රීඩාවලින් මාණ්ඩලික ජයග්‍රහණ වගේම දිස්ත්‍රික් ජයග්‍රහණත් ලබාගෙන තියෙනවා.

ශිෂ්‍යත්වේ පාස්වෙලා නුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයට ගියා. ඉස්කෝලේදි බාස්කට් බෝල්, නෙට් බෝල්, 100, 200 දිවීම, උස පැනීම වගේ ක්‍රීඩා ගොඩක් කළා. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ රාශියක්ම ලබාගෙන තියෙනවා.”

පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ ඇය ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයෙන් උපාධියත් පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පශ්චාත් උපාධියත් සම්පූර්ණ කළාලු.

“උපාධිය කළේ කළමනාකරණ අංශයෙන්. කැම්පස් එකේදිත් මලල ක්‍රීඩා, බාස්කට් බෝල්, නෙට් බෝල්, වොලිබෝල්, හොකී වගේ ක්‍රීඩා කළා. කීපපාරක්ම කැම්පස් එකේ හොඳම ක්‍රීඩිකාව වුණා. මීටර් 100, 200 ධාවන අංශවලින් වාර්තා තියලා තියෙනවා. කැම්පස් කාලේ ක්‍රීඩාවලට ලොකු වෙලාවක් වෙන්කරපු නිසා ඒ කාලේ ක්‍රීඩිකාවක් විදියට කැම්පස් එකේ මම හරි ප්‍රසිද්ධයි.”

උසස් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ ප්‍රියංගනී ශ්‍රී ලංකා ටෙලිකොම් ආයතනයේ පුහුණු කළමනාකාරිනියක් විදියට සේවට එකතුවෙලා.

“SLT ඩිජිටල් සේවා ආයතනයේ ව්‍යාපාර මෙහෙයුම් ප්‍රධානියා විදියට සේවය කරනවා. සේවා කාලයට දැන් අවුරුදු 28යි. ටෙලිකොම් ආයතනය මගේ ක්‍රීඩා ජීවිතේට ලොකු පිටිවහලක් වුණා. වෘත්තියට එකතුවෙච්චි දවසේ ඉඳලා ආයතනය වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරනවා. වෙළඳ සේවා මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ වයස අවුරුදු 40 ඉහළ, 45 ඉහළ, 50 ඉහළ මීටර 100, 200 අංශවලින් වාර්තා තියලා තියෙනවා. අදටත් ඒ රෙකෝර්ඩ් කවුරුත් කඩලා නැහැ.”

ක්‍රීඩාව තුළින් මේ වගේ ජයග්‍රහණ විතරක් නෙමෙයි ප්‍රායෝගික ජීවිතයේ ජයග්‍රහණත් ලැබුණා කියලයි ඇයි කිව්වේ.

අවුරුදු 35 පැන්න හැටියේ ‘දැන් මගේ ජීවිතේ ඉවරයි’ කියලයි ගොඩක් අය හිතන්නේ. ඔය සිතුවිල්ල ඔලුවට කාවැදුනට පස්සේ ඒ මනුස්සයා ඇඟෙන් නැතත් ඔලුවෙන් නාකි වෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් ශරීර කුඩුවත් ඉබේටම වගේ වයසට යනවා

“ක්‍රීඩාව නිසා මිනිසා සම්පූර්ණ වෙනවා කියලා කතාවක් තියෙනවා. ඒ කතාව ඇත්ත කියන එක මට අත්දැකීමෙන්ම කියන්න පුළුවන්. දෙයක් දුවලා පැනලා කරන්න ශක්තියක් ලැබෙනවා. වෘත්තීය පැත්තෙන් ගත්තහම වුණත් මට ලැබෙන ඉලක්ක කොහොමහරි ළඟා කරන්න ඕනේ කියලා හිතන්න පුරුදු වුණේ ක්‍රීඩාව නිසා. සමහර අම්මලා අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් කරගනී කියලා දරුවන්ව ක්‍රීඩාවලට යවන්න බයයි. හැබැයි ඒක වැරදියි. ක්‍රීඩා කරද්දි දරුවන්ගේ මොළය පවා වර්ධනය වෙනවා.”

අවුරුදු 55ක් වෙලත් දිවීම වගේ ක්‍රීඩා කරන්න බොහොම හොඳ ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් තියෙන්න ඕනෙනේ. ඉතින් ඒ ගැනත් අපි ඇගෙන් අහලා බැලුවා.

අපි ඉපදුණෙත් එකට ආචාර්ය උපාධිය ගත්තෙත් එකට

කලක් ලෝකයේ වඩාත් ජනප්‍රියම නිවුන් සහෝදරයන් බවට පත්ව සිටියේ ඇමෙරිකාවේ හිටපු ජනපති ජෝර්ජ්.ඩබ්ලිව්. බුෂ්ගේ නිවුන් දුවරුන් දෙදෙනා වන ජෙනා බුෂ් සහ බාබරා බුෂ් ය. ඔවුන්ගේ ජනප්‍රියත්වයට හේතුව වූයේ ලෝක බලවතා ලෙස සැලකෙන ඇමරිකාවේ ජනාධිපතිව සිටි පියාට හිමිව තිබූ ජනප්‍රියත්වයයි. නමුත් කල් ගතවෙද්දී ඒ දෙදෙනාගේ ජනප්‍රියත්වය පහල හෙලමින් තම හැකියාවන් නිසාම ජනප්‍රියත්වයට පත්වන්නට ඇමෙරිකාවේම තවත් නිවුන් අක්කා නගෝ දෙදෙනෙක් සමත්විය. ඒ මල්ලවපොර (WWE) ක්‍රීඩාවෙන් ලෝකයේම අවධානය දිනාගත් නික්කි බෙල්ලා සහ බ්‍රී බෙල්ලා ය. නිවුන්නු හපන්නුය යන කියමන සනාථ කරමින් ඔවුන් දෙදෙනා මේ වනවිට ලෝකයේ පොහොසත්ම නිවුන් සහෝදරියන් බවටද පත්ව ඇත. ඒ ක්‍රීඩාවට එහා යමින් ඔවුන් රංගනය, නිරූපණය සහ ව්‍යාපාර කටයුතුවලද නියැලීම නිසාය.

ඒ අතරතුර ලෝකයේම අවධානය යොමු වූ තවත් වාර්තාවක් තබන්නට අපේ රටේ නිවුන් සහෝදරියන් දෙදෙනෙක් පසුගියදා සමත් විය. ඒ නදීශා ගුණරත්න සහ තේජානි ගුණරත්න යි. ඔවුන් දෙදෙනා ඔස්ට්‍රේලියාවේ සුප්‍රකට මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාල ඉතිහාසය අලුත් කරමින් එකම අවස්ථාවකදී ආචාර්ය උපාධියක් ලබාගත් පළමු නිවුන් සහෝදරියන් බවට පත්විය.

"ප්‍රාථමික පාසලේ ඉඳලා විශ්වවිද්‍යාලයට එනකන් ජීවිතේ සියලුම වැදගත් සන්ධිස්ථාන අපි දෙන්නා සම්පූර්ණ කළේ එකට. ඉතින් ආචාර්ය උපාධියත් ඒ විදියටම අවසන් කරන්න ලැබුණු එක ලොකු සතුටක්. නිවුන් සහෝදරියන් විදියට ඉපදීම නිසා අපිට තියෙන්නේ තවත් කෙනෙක්ට පැහැදිලි කරන්න බැරි තරම් ලොකු බැඳීමක් කියලයි අපි දෙන්නටම හිතෙන්නේ."

ඒ නදීශා ගුණරත්න සහ තේජානි ගුණරත්න දෙදෙනා ලැබූ ජයග්‍රහණය ගැන කියන කතාවය. පසුගිය දෙසැම්බර් 17 වැනි සෙනසුරාදා මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාල පරිශ්‍රයේදී දෙදෙනාම සිය ආචාර්ය උපාධිය ලබාගත් අතර ජාත්‍යන්තර නිවුන් දරුවන්ගේ දිනය යෙදී තිබූ දිනයට එක් දිනකට පෙර එය සිදුවීමද විශේෂත්වයකි. මේ අතර මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාලය ඔවුන් දෙදෙනා සම්බන්ධව නිවේදනයක්ද නිකුත් කර තිබුණි.

"ඔස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාලය ආරම්භ කරලා මේ වෙනකොට වසර 168ක් වෙනවා. මේ වසර 168 තුළ විශ්වවිද්‍යාල ඉතිහාසයේ පළමු වතාවට තමයි නිවුන් සහෝදරියන් දෙදෙනෙකුට මේ විදියට එකවර ආචාර්ය උපාධි ප්‍රධානය කළේ. ඒක ඇත්තටම සුවිශේෂී අවස්ථාවක්."

නදීශා මෙන්ම තේජානි නිවුන් සහෝදරියන් ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ආහාර විද්‍යාව හා තාක්ෂණය පිළිබඳ උපාධි අධ්‍යයනයෙන් පසුව මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාලයේ ආචාර්ය උපාධීන් හැදෑරීම ආරම්භ කර තිබේ. ඒ 2016 වසරේදීය. ඔවුන්ගේ උපාධි ප්‍රධානෝත්සවය මීට පෙර පැවැත්වීමට කටයුතු කර තිබුණද කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් එය මේ මස දක්වා කල් දැමුනි.

ආචාර්ය උපාධි එකටම ගැනීම පමණක් නොව ඔවුන් ආචාර්ය උපාධියට අදාළ පර්යේෂණයන්ද සිදුකළ බව කියන්නේ එකටමය. ඒ අනුව දෙදෙනාම අනුපූරක පර්යේෂණවලදී චොකලට් සඳහා පාරිභෝගිකයින්ගේ චිත්තවේගීය හා සංවේදී ප්‍රතිචාර මැනීමට සහ විශ්ලේෂණය කිරීමට නව ක්‍රම පර්යේෂණය කර තිබේ. එහිදී තේජානි චොකලට් රසයේ බලපෑම පිළිබඳවත් නදීශා ඇසුරුම්කරණයේ බලපෑම පිළිබඳවත් වැඩිදුර අවධානය යොමුකළ බව සඳහන්ය.

මේ දෙදෙනාම දැන් විද්‍යාඥවරියන් වන අතර තේජානි ගුණරත්න මේ වනවිට ඔස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න්හි CSIRO ආයතනයේ ජ්‍යේෂ්ඨ පර්යේෂණ විද්‍යාඥවරියක් ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියි. නදීශා ගුණරත්න කටයුතු කරන්නේ ඇමෙරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නුවර පර්යේෂණ අධ්‍යයන විද්‍යාඥවරියක ලෙසිනි. කෙසේ හෝ ආචාර්ය උපාධිය තෙක් එකට ආ ගමන්මග දැන් ඔවුන්ගේ රැකියා නිසා වෙනස්ව තිබේ. ඒ අනුව දෙදෙනා දැන් සිටින්නේ රටවල් දෙකකය.

"අපි රටවල් දෙකක ජීවත්වෙන බව ඇත්ත. ඒත් අපි දෙන්නාගේ සමීප බැඳීම නම් නැතිවෙන්නේ නෑ."

ඉතින් ඒ සහෝදර බැඳීම වෙනුවෙන් මෙන්ම ඔවුන්ගේ ඉදිරි සාර්ථකත්වය වෙනුවෙනුත් අපේ සුබ පැතුම්!

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

"අපි හිතනවට වඩා අපේ මනස හරි ප්‍රබලයි. ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණවලට වුණත් ඇඟට වඩා හිතේ හයිය බලපානවා කියලයි මට හිතෙන්නේ. අවුරුදු 35 පැන්න හැටියේ 'දැන් මගේ ජීවිතේ ඉවරයි' කියලයි ගොඩක් අය හිතන්නේ. ඔය සිතුවිල්ල ඔලුවට කාවැදුනට පස්සේ ඒ මනුස්සයා ඇඟෙන් නැතත් ඔලුවෙන් නාකි වෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් ශරීර කුඩුවත් ඉබේටම වගේ වයසට යනවා.

ඉතින් මගේ පළවැනි දේ මනස හරියට තියාගන්න එක. කිසිම වෙලාවක මම වයසයි කියලා හිතන්නෙ නැහැ. මට ලෙඩ හැදෙයි කියලා හිත හිතා ඉන්නේ නැහැ. ඒ වගේම කිසිම දේකට නෑ, බෑ කියන්නේ නැහැ. ධනාත්මකව හිතන එක නිරෝගීකමට විතරක් නෙමෙයි අපේ ජීවිතවල සාර්ථකත්වයටත් බලපානවා. ඒ නිසා මම නිතරම ධනාත්මක දේශනවලට ඇහුම්කන් දෙනවා. ඒ වගේම මම යෝගා කරනවා. ඒකත් මනස සැහැල්ලු කරගන්න හොඳ විදියක්.

ඊළඟට ව්‍යායාම. ශරීරය නිරෝගීව තියාගන්න නම් ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍යයි. ගොඩක් කාන්තාවන් විවාහ වුණාට පස්සෙ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ගැන හිතන්නෙම නැතිතරම්. 'අපි ඉතින් ගෙදර වැඩ කරනවනේ' සමහරු ඔහොමත් කියනවා. ඉස්සර කාන්තාවන් මිරිස් ගලේ අඹරනවා. වංගෙඩියෙන් කොටනවා. ලිඳෙන් වතුර අදිනවා. ඒ අයට ඒ දේවල් ප්‍රමාණවත්. හැබැයි දැන් අපි කුස්සියේ වැඩ කරන්නේ තාක්ෂණය එක්ක. ඉතින් බ්ලෙන්ඩර් එක පාවිච්චි කළාට මේදය දහනය වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මම සතියට දවස් තුනක් ඇවිදිනවා. ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් කරනවා. තව දවස් දෙකක් පිම් යනවා. කොහොමහරි සතියට දවස් පහක් ව්‍යායාම කරනවාමයි. පිම් එකකට යන්න කෙනෙක්ට කාලය නැතිවෙන්න පුළුවන්. පුළුවන් විදියට ගෙදරදි ව්‍යායාම ටිකක් කරන්න. නැත්නම් නිතරම ඇවිදින්න. එතකොට වෙන මුකුත් කරන්න ඕනේ නෑ."

'මාළුවා නහින්නේ කට නිසයි' කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. මාළුවා විතරක් නෙමෙයි දැන් අපේ ගොඩක් උදවිය නහින්නේම කට නිසා කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. ඉතින් නිරෝගීව ඉන්න ඕනේ නම් කට පරිස්සම් කරගන්නම වෙනවා කියලයි ඇයත් කිව්වේ.

"ගෙදර කෑම, දරුවෝ කාලා ඉතිරිවුණු කෑම විසි කරන්න ලෝබයි කියලා ඒවත් කන අම්මලා ඉන්නවා. ඇත්තටම ඒ වැරැද්ද මාත් ඉස්සර කළා. ඉතිරි නොවෙන්න කෑම හැදුවහම ඔය ප්‍රශ්නේ නැහැ. මම බත් කන්නේ දවල්ට විතරයි. ඒකත් බොහොම අඩු ප්‍රමාණයක්. වැඩිපුර ප්‍රෝටීන ගන්නවා. පිටි කෑම, සීනි කන්නේ නැහැ. ඉතින් මම දෙස්තර ගාවට එහෙම යන්නේ බොහොම කලාතුරකින්."

ජීවත්වෙලා ඉන්න තාක්කල් අපිව දරාගෙන ඉන්න ශරීරය අයහපත් සිතුවිලිවලින්වත්, අහිතකර කෑමබීමවලින්වත් දූෂ්‍ය කරන්නේ නැත්නම් නිරෝගීව ඉන්න පහසුයි කියන එකයි ඇය පැහැදිලි කළේ.

"මගේ සැමියා චින්තක විජේසූරිය. මගේ වැඩ ටික හරියට කළමනාකරණය කරගන්න ඔහු මට ගොඩක් උදව් කරනවා. ඒ වගේම මගේ හැම ඉවෙන්ට් එකක්ම බලන්න එයා එනවා. එවෙලෙට ඒක මට ලොකු ශක්තියක්. ඒ වගේම දිනලි නුගේගොඩ ගුරුතුමිය පාසලේ මගේ ක්‍රීඩා ගුරුවරිය, ඇය මට ගොඩක් උදව් කළා. කැම්පස් එකේ ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂිකාව විදියට හිටපු මුදිතා රොද්‍රිගෝවත් මතක් කරන්න ඕනේ.

ඉතින් අවසානෙදි මට අනිත් අයටත් කියන්න ඕනෙ නිතරම තියෙන දෙයින් සතුටු වෙන්න බලන්න. මට මේක නෑ අරක නෑ කියලා දුක්වෙවී ඉන්න එපා. ඒ වගේම නිතරම ක්‍රියාශීලිව ජීවිතේ ගත කරන්න. ඒ දේවල් කරන්න අපිට වෙලාව නැහැ කියන්න එපා. ඒක නිකන්ම නිකන් නිදහසට කාරණාවක් විතරයි."

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - ප්‍රදීප් දඹරගේ

ස්වයං රැකියාවකට නොවරදින මග

තරුණී, නවලිය පුවත්පත්වලින් හා මැහුම් තක්සලාවෙන් දැනුම බෙදන සිංගර් සමාගමේ වසර 40කට පළපුරුද්ද ඇති ජනාධිපති සම්මානලාභී ප්‍රවීන අත්කම් හා මැහුම් හිල්පිනී, ඩිප්ලෝමාධාරිණී, සාම විනිසුරු.

ස්වර්ණා ප්‍රේමතිලක

මැහුම් උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

කුඩා කණ්ඩායම් පන්ති ආරම්භය ජන. 2 ඕ සතියේ දිනවල හා සති අන්තයේ

තනි තනිව අවධානය යොමු කරන දිවයිනේ එකම සටහන් සහිතව ප්‍රායෝගික පාඨමාලා

- පතොරම් රහිතව කැපීම හා මැසීම (ටේලරින්) ඩිප්ලෝමා
- විද්‍යානුකූලව ඇඳුම් කැපීම හා මැසීම ඩිප්ලෝමා
- මැෂින් එම්බ්‍රොයිඩර් ඩිප්ලෝමා

පහත මැහුම් ක්‍රම සියල්ල අඩංගු පාඨමාලාව කාලය මාස 03 අය කිරීම රු. 3000 කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැක.

එක පාඨමාලාවකට පමණක් රු. 8000/-

මසකට රු. 2000/-

- පැච් වර්ක්
- මැෂින් එම්බ්‍රොයිඩර්
- රෙදි පින්තාරු
- බ්‍රසීලියන් එම්බ්‍රොයිඩර්
- හෑන්ඩ් එම්බ්‍රොයිඩර්
- ස්මොකින්
- ගෝනි වැඩ
- හක් එම්බ්‍රොයිඩර්
- රබන් එම්බ්‍රොයිඩර්
- ක්‍රොස්ස්ටච්
- ගින්හැම් එම්බ්‍රොයිඩර්
- ඩ්‍රොන්ත්‍රෙඩ් එම්බ්‍රොයිඩර්
- කැන්වස් එම්බ්‍රොයිඩර්
- බ්ලැක් වර්ක්
- බාර්ජෙලෝ
- චයිනිස් ස්මෝකින්
- නීඩ්ල් පොයින්ට්
- චිකන් වරච්
- අසිසි එම්බ්‍රොයිඩර්
- සෑන් බ්ලාස් ඇප්ලික්
- ෆැශටින්
- ෂැඩෝ වර්ක්
- රවස් ඇප්ලික්

සාර හැට්ටය සැකසීම අය කිරීම 15000/- කාලය තනිව මැසීමට හැකිවන තුරු

තිර රෙදි නිර්මාණය ප්‍රායෝගික පාඨමාලා අය කිරීම 8000/-

ස්වර්ණා ප්‍රේමතිලක ඇකඩමි ඔෆ් ඩ්‍රෙස්මේකින්

සේවා වෘත්තිය පුහුණු කේන්ද්‍රය

560, හයිලෙවල් පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ (දෙල්කඳ හංදිය)

දුරකථන - 0718748290, 0112815536

කලක් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ වේගපන්දුව බාරවී තිබුණේ ලසිත් මාලිංගට සහ නුවන් කුලසේකරටය. මාලි සහ කුලේ සුසංයෝගය අනෙක් කණ්ඩායම්වලට කොතරම් අභියෝගයක් වූවාද කිවහොත් ඔවුන්ගේ පන්දු යැවීම් හමුවේ නම් දැරූ බොහෝ පිතිකරුවන්ට වූයේ පිටියට ආ සැනින්ම නැවත හැරී ක්‍රීඩාගාරය බලා යන්නටය. ඔය අතරවාරයේ මේ දෙදෙනාගේ සහායට තිස්සමහාරාමයෙන් තවත් වේගපන්දු වීරයෙකුගේ ආගමනයක් සිදුවිය. ඒ සුරංග ලක්මාල් ය. ඔහු ක්‍රිකට් පිටියේ කොතරම් පෙරළියක් සිදුකළාද කිවහොත් මාලි කුලේ සුසංයෝගයෙන් පසු වේගපන්දුව බාරකෙරුණේ ඔහුටය. ඔහුට 'ලෙජන්ඩ් සුරා' යැයි නමක් පටබැඳුණේද ඒ කාර්යය ඔහු බොහෝ අපූරුවට ඉටුකළ නිසාවෙනි. කෙසේ හෝ පසුගිය වසරේදී ඔහු ක්‍රිකට් පිටියට සමුදුන්නත් මෙවර 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' (LPL) ක්‍රිකට් තරඟාවලියේදී නැවත ඔහුගේ දස්කම් දැකබලා ගැනීමට ක්‍රීඩාලෝලීන්ට අවස්ථාව උදාවිය. එම තරඟමාලාව අතරතුරේදී අපට ඇගේ ආදරණීය බිරිඳ ඩිලානි ද සිල්වා හමුවූ අතර මේ ඇයත් සමඟ සුරංග ලක්මාල් ගැන කළ සොඳුරු කතාබහකි.

වේගපන්දු යවනවා තරම්ම හොඳට මැකරල් උයන්නත් පුළුවන්

සුරංග ලක්මාල්ගේ බිරිඳ ඩිලානි ද සිල්වා

එයාගේ ගම තිස්සමහාරාමේ. තාත්තලා ගොවිතැන් කරලා තියෙන්නේ. එයාගේ ජීවිත කතාවෙන් කෙනෙක්ට ආදර්ශයක් ගන්න පොතක් වුණත් ලියන්න පුළුවන්

සුරංග ලක්මාල් වැනි ක්‍රීඩකයෙකුගේ බිරිඳ වීම ඔබට කොහොමද දැනෙන්නේ?

ක්‍රිකට්වලට ආදරේ කරන හැමෝම එයාටත් අඩුවක් නැතුව ආදරෙයි. ඉතින් එහෙම ලොකු පිරිසක් ආදරේ කරන ක්‍රීඩකයෙකුගේ බිරිඳ වෙන්න ලැබුණු එක ගැන සතුටක් වගේම නිහතමානී ආඩම්බරයක් තියෙනවා.

කොහොමද දෙන්නව මුලින් මුණගැහුනේ?

මගේ ලොකු මල්ලිගේ යාළුවෙක් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරනවා. එයාගේ මාර්ගයෙන් තමයි සුරංගව මට මුණගැහුනේ.

හැබැයි ඩිලානිගේ ආදරේ ඉල්ලගන්න නම් සුරංගට එච්චර ලේසිවුණේ නැතිලු නේද?

(සිනාසෙමින්) ඒක ඇත්ත. එකපාරට කොල්ලෙක්ට කැමති වෙන්නත් බෑනේ. ඒ නිසා මං සුරංගට කිව්වා අපේ ගෙදරින් ඇවිත් අහන්න කියලා. කොහොමහරි එයා ඊට ටික දවසකට පස්සේ අපේ ගෙදර ආවා.

ගෙදරින් ඇවිත් අහන්න කිව්වේ හිතේ මොකක් හරි කැමැත්තක් තිබුණු නිසා වෙන්න ඇති?

ඔව්, එහෙම වෙන්න ඇති. මොකද ගෑනු ළමයෙක් ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මොන වගේ ගතිගුණද ඒ හැමදේම එයාට අඩුවක් නැතුව තිබුණා. කවදාවත් කෙනෙක්ගේ හිත රිද්දන්න කැමති නෑ. ඒ වගේමයි තමන්ටත් වඩා එයා අනුන් ගැන හරියට හිතන කෙනෙක්. ඕන කෙනෙක්ට උදව් කරනවා. ජීවිතේ සල්ලි කරගත්ත කෙනෙක් නෙවෙයි. මං අදටත් සුරංගට ආදරේ කරන්නේ ඒ ගතිගුණවලට තමයි.

පෙම්වතිය කාලේ සුරංගට ක්‍රිකට් ගහන්න එපා කිව්වේ එහෙම නැද්ද?

එහෙම නම් කියලා නෑ. මොකද මට ක්‍රිකට් ගැන ලොකු දැනුමක් ඒ කාලේ තිබුණේ නෑ. ඒ නිසා පෙම්වතිය විදියට එයාගේ ගමනට උදව් කළා මිසක් ඒ වගේ දේවල් කියලා නෑ. හැබැයි ඊටපස්සේ ටික කාලෙකින් එයා ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණා.

එයාගේ පළවැනි විදෙස් සංචාරය වුණේ 2009 වසරේ පාකිස්ථාන තරඟ සංචාරයක් නේද?

ඔව්. ටෙස්ට් තරඟාවලියක් වෙනුවෙන් තමයි ඒ සංචාරයට එකතු වෙන්න ලැබුණේ. පළවැනි තරඟ සංචාරය නිසා එයා ගොඩාක් සතුටින් ඒකට ගියේ. මමත් ඉතින් ලොකු සතුටකින් හිටියේ.

අවසානේ ඒ තරඟ සංචාරය ඩිලානිගේ හිත ගස්සපු තරඟ සංචාරයක් වුණා නේද ?

ඒක ඇත්ත. එදා මැච් එක ගහන්න පාකිස්ථානේ ලාහෝර් ක්‍රීඩාංගණයට යනකොට තමයි එයාලා ගිය බස් එකට වෙඩි තිබ්බේ. ඒ සිද්ධිය මතක් වෙනකොට අදටත් මගේ හිත ගැස්සිලා යනවා.

සුරංග ඇතුළු කණ්ඩායමට එල්ල වූ ලාහෝර් ත්‍රස්ත ප්‍රහාරය ආරංචි වුණු වෙලාවේ මොකද හිතුණේ?

එදා මං ගෙදර හිටියේ. සුරංගම තමයි කතා කරලා කිව්වේ එයාලට වෙඩි තියනවා කියලා. මං මුලින් ගණන් ගත්තේ නෑ. ඒත් හිත බලකරපු හින්දා ටීවී එක දලා බැලුවා. ඒ වෙලාවේ ඒ සිද්ධිය ගැනමයි ටීවී එකේ ගියේ. මට හිතාගන්න බැරිවුණා. එහෙමයි කියලා කරන්න දෙයක් තිබුණෙත් නෑ. මොකද මං හිටියේ ලංකාවෙනේ. ඒත් මට ඉක්මණින්ම සුරංගව දකින්න ඕන වුණා. කොච්චර ෆෝන් එකෙන් කතා කළත් එයාව ඇස් දෙකෙන් දකිනකල් මට ඉවසීමක් තිබුණේ නෑ.

හැබැයි ප්‍රහාරයෙන් පස්සේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායම ඉක්මනටම ලංකාවට ආවා නේද?

ඔව්. මගේ ඇඟට ලේ ටිකක් ඉනුවේ එයාව ඇස් දෙකට දැක්කට පස්සේ. ඒත් එදා එයාගේ කකුලකට පොඩි ඩැමේජ් එකක් වෙලා තිබුණා.

ඒ සිදුවීම වෙලා ටික කාලෙකට පස්සේ ඔබ දෙදෙනා විවාහ වුණා. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෝ කියන්නේ කාර්යබහුල පිරිසක් නිසා බිරිඳක් විදියට ඒක ඔබට දැනුණේ කොහොමද?

‘ලෙජන්ඩ් සුරා’ කියන නමට ආසයි. ඒත් මං නම් එයාට කතා කරන්නේ ‘අයියා’ කියලා

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකුගේ බිරිඳක් වෙලා ඉන්න එක ලේසි නෑ. ඒකට හොඳ තේරුම්ගැනීමේ හැකියාවක් තියෙන්න ඕන. මුලදි නම් මටත් ඒක තේරුම්ගන්න බැරිවුණා. ඒත් කාලයත් එක්ක මං ඒකට හැඩගැහුනා. මට මතකයි අපේ පළවැනි බබා ලැබෙද්දි සුරංගට මගේ ළඟින් ඉන්නවත් පුළුවන්කමක් ලැබුණේ නෑ.

සුරංග ක්‍රිකට් ගැහුවට ඔයාව ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂිකාවක් කළේ නම් දිනේෂ් චන්දිමාල්ගේ බිරිඳ කියලයි අපිට ආරංචි වුණේ. ඒක ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) ඒක නම් ඇත්ත. සුරංග ක්‍රිකට් ගැහුවට මං ඒ කාලේ ලොකු ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂිකාවක් නෙවෙයි. ඒ නිසා මුලදි මුලදි මං මැච් බලන්න ගියෙත් නෑ. දිනේෂ් චන්දිමාල්ගේ බිරිඳ මාත් එක්ක හරි එකතුයි. එයා ක්‍රිකට්වලට ආසයි. ඉතින් එයා තමයි මැච් තියෙන දවසට මාවත් එක්කන් ගියේ.

එහෙම බලන්න ගිය තරඟවලින් අදටත් අමතක නැති තරඟයක් ඩිලානිට තියෙනවද?

මට අවුරුද්ද නම් මතක නෑ. ඒත් සැරයක් බංග්ලාදේශය එක්ක එක්දින තරඟයක් තිබිලා සුරංග ඒ තරඟයේ වීරයා වුණා. එදා එයා සම්මානය අරගත්තු ගමන්ම පුතා අතට ගෙනැත් දුන්නා. මට ඒක අමතක වෙන්නේ නෑ.

සුරංග ලක්මාල් කියන්නේ පන්දු යවන්නෙක් වුණාට ඔයා නම් වැඩිපුරම ආස එයා බැට් කරනවා බලන්නලු නේද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව්. එක සැරයක් එයා ටෙස්ට් තරඟයක ලකුණු පනහ පෙනි පෙනී හතළිස් ගණන්වලදි අවුට් වුණා. එදා මං ගොඩාක් ආසාවෙන් හිටියා පනහක් ගහලා එයා බැට් එක උස්සලා සමරන හැටි බලන්න. ඒත් ඉතින් මට බලාගන්න බැරිවුණා.

ඩිලානි කැමතිම ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂකයෝ සුරංගට ‘ලෙජන්ඩ් සුරා’ කියනවටද? ‘දෙබරවැව සුරා’ කියනවටද?

මං ‘ලෙජන්ඩ් සුරා’ කියන නමට ආසයි. ඒත් මං නම් එයාට කතා කරන්නේ ‘අයියා’ කියලා.

එතකොට ‘ලෙජන්ඩ් සුරා’ දක්ෂතා අතර සිටියදීම හිටපු ගමන් ක්‍රිකට් පිටියට ආයුබෝවන් කිව්වේ මොකද?

සුරංග හරි කෙළින් තීරණ ගන්න කෙනෙක්. එයා කලින් ඉඳන්ම කියලා තිබුණා මැච් එකකදි එයාගේ කොටස 100%ක් කණ්ඩායමට දෙන්න බැරිවුණු දවසක ක්‍රිකට්වලින් සමුගන්නවා කියලා. ඉතින් දක්ෂතා අතර හිටියත් අන්තිම කාලේ ආපු ආබාධත් එක්ක එයාට එහෙම හිතෙන්න ඇති. අනික තමයි එයාගේ වයසත් එක්ක එයාට ඕනකම තිබුණා අලුත් කෙනෙක්ට අවස්ථාවක් දෙන්න. ඉතින් එයා සමුගත්තා.

හදිසියේ සමුගත්ත එක ගැන එයා පස්සේ කාලෙක පසුතැවිලා එහෙම නැද්ද?

මං කලිනුත් කිව්වනේ එයා හරි කෙළින් තීරණ ගන්න කෙනෙක්. ඒ නිසා පසුතැවෙන්න බලාගෙන එයා තීරණ ගන්නේ නෑ. හැබැයි අදටත් එයාට ඕන අපේ අය දිනනවා බලන්නම තමයි.

සුරංග ලක්මාල් ඇරුණම ඩිලානි ආසම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා කවුද?

ලංකාවේ නම් රංගන හේරත්ට කැමතියි. පිටරට අයගෙන් නවසීලන්තයේ කේන් විලියම්සන්ට කැමතියි.

අපට කියන්න සුරංග කියන්නේ ගෙදරදි මොන වගේ කෙනෙක්ද?

එයා මගේ පැත්තෙන් බැලුවම හොඳ සැමියෙක්. දරුවන්ගේ පැත්තෙන් හොඳ තාත්තා කෙනෙක්. ක්‍රිකට් නිසා අපිට අපි මගඇරුණු තැන් ගොඩාක් තිබුණා. ඒත් දැන්නම් අපි එකටම ඉන්නවා.

ගෙදර ඉන්න වෙලාවට ඔයාගෙන් එයා වැඩිපුරම බැණුම් අහන්නේ මොකටද?

(සිනාසෙමින්) වෙලාවට වැඩ කරන්නේ නැති එකට තමයි. වැඩක් කිව්වොත් ගොඩක් වෙලාවට ඒක කල්දානවා.

ඩිලානි සුරංගට කියලා උයා ගන්නවා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) කවුද කිව්වේ අනේ. එහෙම නම් නෑ. ඒත් එයාට රසට උයන්න පුළුවන්. සමහර දවස්වලට එයා තමයි ගෙදර උයන්නේ. මෑ කරල් තමයි රසටම හදන්නේ.

එයා ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්ක ඔට්ටුවෙලා මේ තැනට ආපු ක්‍රීඩකයෙක් නේද?

ඔව් එයාගේ ගම තිස්සමහාරාමේ. තාත්තලා ගොවිතැන් කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් ක්‍රිකට්වලට තියෙන ආසාව නිසා තමයි ලොකු කට්ටක් කාලා මෙතැනට ඇවිත් තියෙන්නේ. එයාගේ ජීවිත කතාවෙන් කෙනෙක්ට ආදර්ශයක් ගන්න පොතක් වුණත් ලියන්න පුළුවන්.

මෙදු සැරේ ‘ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්’ (LPL) ක්‍රිකට් තරඟාවලිය පටන්ගන්නකල් ඩිලානි දින ගැන්නා කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව් මම බලාගෙන හිටියා. මොකද මට ආසාවක් තිබුණා සුරංග ආයෙමත් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරනවා බලන්න. එයා මේ සැරේ ‘Colombo Kings’ කණ්ඩායම වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කළා.

අපිට දැනගන්න ලැබුණා සුරංග ලක්මාල් පවුල පිටින්ම ලංකාවෙන් යනවා කියලා. ඒ කතාව ඇත්තද?

සුරංග නම් ලංකාවේ ඉන්න කැමතියි. ඒත් දරුවන්ගේ අනාගතය ගැන හිතලා ගොඩාක් වෙලාවට අපි විදෙස් රටකට යන්නත් ඉඩක් තියෙනවා. තාම ඒ ගැන හිතලා නෑ. කොහොමත් මේ ජනවාරිවල සුරංග වංගලන්ත ප්‍රාන්ත ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරන්න වංගලන්තයට යනවා. ඒ එක්ක අපිත් යනවා.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

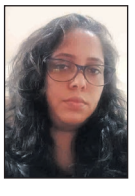
ගෙදර අයට වගේම අමුත්තන්ටත් රස කෑමවේලක්

බැටරයේ ගිල්වා බැදපු මාළු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- හුරුල්ලා මාළු ග්‍රෑම් 500
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2
- ගම්මිරිස් කුඩු මේස හැඳි 1
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ලුණු කුඩු අවශ්‍ය පමණට
- දෙහි ගෙඩියක යුෂ
- පාන් කුඩු හෝ බිස්කට් කුඩු
- බැද ගැනීමට අවශ්‍ය පමණට තෙල්

සාදන ක්‍රමය
- පළමුව මාළු සුද්ද කර සෝදාගන්න.
- දැන් මිරිස් කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, ලුණු කුඩු සහ දෙහි යුෂ එක්කර සීසන් කරගන්න.
- එසේ සීසන් කරගත් මාළු පැය දෙකක් පමණ ශීතකරණයේ තබන්න.

බැටරය සාදාගැනීම
- පාන්පිටි ග්‍රෑම් පනහක් පමණ ගෙන ඊට කෝන්පිටි (කෝන්ෆ්ලා) මේස හැඳි දෙක තුනක් එක්කරන්න.
- ඊට ලුණු හා වතුර එක්කොට බැටරයක් ආකාරයට සාදාගන්න.
- දැන් සීසන් කරගත් මාළු එකින් එක ගෙන බැටරයේ ගිල්වා පාන් කුඩු හෝ බිස්කට් කුඩුවල දවටා ගන්න.
- අනතුරුව එය ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පැහැ වන ලෙස බැද කෑම මේසයට යවන්න.



ආහාර වට්ටෝරු ඉදිරිපත් කිරීම
නිරෝෂි දොළමුල්ල

ඉස්සෝ ඇඹුල් තියල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- ඉස්සන් ග්‍රෑම් 500
- ගොරකා කැබලි හෝ පේස්ට් ග්‍රෑම් 20 පමණ
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2 • අමුමිරිස් කරල් 2/3
- සුදුලූනු බික් 4/5 • කරපිංචා ඉත්තක්
- රම්පේ කැබැල්ලක් • තරමක අමු ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක් • එනසාල් කරල් 2/3
- කරාබුනැට් 6/7 • කහ කුඩු ස්වල්පයක් • ලුණු අවශ්‍ය පමණට

සාදන ක්‍රමය
- පළමුව ඉස්සන් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න.
- සුදුලූනු, ගොරකා, ගම්මිරිස්, ඉඟුරු අඹරා හෝ බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- එම මිශ්‍රණයට ලුණුද එක්කරගන්න.
- දැන් මැටි ඇතිලියක් ගෙන කෙසෙල් කොළ කැබැල්ලක් හෝ කරපිංචා කොළ ඇතිලියේ අඩියට දමාගන්න.
- අනතුරුව තලාගත් කුරුඳු පොතු, එනසාල්, කරාබුනැට් ටිකද ඉහත සාදගත් මිශ්‍රණයට එක්කරගන්න.
- දැන් ඊට කහ කුඩුද මිශ්‍ර කරගන්න.
- අනතුරුව පිරිසිදු කරගත් ඉස්සන් ඊට එක්කර මිශ්‍ර කරගන්න.
- දැන් සකස් කරගත් ඇතිලියට ඉස්සන් පිළිවෙලින් අසුරා ඉතිරි මිශ්‍රණයද ඒ මතින් දමාගන්න.
- රම්පේ, කරපිංචා ස්වල්පයක්ද උඩින් එක්කරගන්න.
- දැන් මෙය ලිප තබා මදගින්නේ හොඳින් පිසගන්න.

රයිස් කුකර් එකේ හදන පොලොස් ඇඹුල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ පොලොස් ගෙඩි 1
- ලොකු පොල් ගෙඩියක කිරි
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2
- තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 2
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- තලාගත් ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
- තලාගත් එනසාල් කරලක ඇට
- රම්පේ, කරපිංචා අවශ්‍ය පමණට
- ගොරකා කැබලි 2 • කරාබුනැට් 3/4 • රස අනුව ලුණු
- අමුමිරිස් කරල් 2/3 • උළුහාල් ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය
- පොලොස් ගෙඩිය පොතු හැර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කැබලි කපාගන්න.
- මෙම කැබලිවලට හොඳින් තුනපහ මිශ්‍රවීම සඳහා පිහියෙන් ඉරි ඇඳගන්න.
- දැන් මෙසේ කපාගත් පොලොස් රයිස් කුකර් එකට දමාගන්න. (අවශ්‍ය නම් ඉඩකඩ සහිත ඇතිලියක් වුව ගත හැකියි)
- දැන් එයට කපාගත් අමුමිරිස්, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු ඇතුළු සියලුම කුළුබඩු වර්ග එක්කරගන්න.
- ගාගත් පොල්වලින් මිටක් අයින්කර ඉතිරි පොල් මිරිකාගන්න.
- එසේ මිරිකාගත් මිටිකිරිවලින් කොටසක් පැත්තක තබා, අනෙක් කොටස දියකිරි සමඟින් පොලොස් බඳුනට එක්කරගන්න.
- එය හොඳින් ඉදෙන්නට හැර, එය තවත් රස ගන්වා ගන්නට මෙම රස මිශ්‍රණය සාදාගනිමු.

ඊට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- සුදු සහල් මිටක් ගෙන එය රන්වන් පැහැ වනතුරු බැදගන්න.
- පොල් මිටද ඊටම එක්කරන්න. මදගින්නේ මෙය බැදගැනීම වැදගත්ය.
- දැන් එයට අඹ ස්වල්පයක්, කුරුඳුපොතු කැබැල්ලක්, සුදුලූනු බික් තුන හතරක්, වියළි මිරිස් කරල් හතරක් පහක්, ගම්මිරිස් ඇට කිහිපයක් සමඟ කරපිංචා ස්වල්පයක් දමා එයද බැදගන්න.
- මෙය හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කර පොලොස් එක හොඳින් තැම්බී තෙල් පාටට එද්දී ඉතිරි මිටිකිරිවලට රස මිශ්‍රණය කලවම් කරගන්න.
- එය පොලොස් වෑංජනය මතට දමා වසා තවත් වේලාවක් මදගින්නේ පිසගන්න.

පැහැය වැඩි කරගන්න නහය

පාවිච්චි කරන්නේ මෙහෙමයි

මම මගේ සමට මොනවද ගාන්නේ කියලා ගොඩදෙනා අහනවා. ඇත්තටම මම සමට ගාන්නේ හුස්ම විතරයි

පොඩි කාලේ දහම් පාසලේදි ආනාපානසති භාවනාව වඩන හැටි ඉගැන්නුවාමට මතකයි. ගොඩක් ළමයි දහම් පාසල් ගුරුතුමා කියලා දීපු විදියට ලොකු හුස්මක් උඩට අරන් ඒක පහලට දද්දි පේන්න තිබුණේ හිත එක්තැන් කරගන්න ගන්න උත්සාහයකට වඩා ඒකෙනුත් විනෝද වෙන ගතියක්. පුරුද්දක් විදියට ආනාපානසතිය වඩද්දී සම පැහැපත් වෙනවා කියලත් ඒ කාලෙ අපිට ඉගැන්නුවා. භාවනා කළාම සම පැහැපත් වෙන්නේ කොහොමද කියලයි එතකොට අපි කල්පනා කළේ.

ආනාපානසති භාවනාවෙදි වෙන්නේ ගැඹුරින් හුස්ම ඉහළ පහල යවන එකනේ. නිවැරදි විදියට හුස්ම ගන්නකොට සම පැහැපත් වෙලා තරුණ වෙන බව අද විද්‍යාත්මකවත් ඔප්පු කරලා තියනවා. හරියට හුස්මක් කටක් අරන් ලස්සන වෙන හැටි කියලා දෙන්න හදන්නේ ඒකයි.

"හුස්ම ගන්න උගන්නන්න හදන්නේ ඇයි? මෙච්චරකල් අපි ඕවා ඉගෙනගෙනද හුස්ම ගත්තේ?

දැන් කෙනෙකුට ඔහොම හිතෙන්න පුළුවන්. හුස්ම ගන්නවා නම් තමයි. හැබැයි හරි විදියට නෙවෙයි. මිනිස්සුන්ගෙන් 10%ක්වත් හරියට හුස්මගන්නේ නැහැ කියලයි පෙනහළු පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය සලීම් අර්කසි කියන්නේ. මනුස්සයෙක් ඉපදුණු හැටියේ කරන පළමුවැනි දේ හුස්මගන්න එක. මැරෙන්න කලින් කරන අවසාන දේත් හුස්මගන්න එක. හුස්ම කියන්නේ අපේ මූලිකම අවශ්‍යතාවය. හැබැයි ගොඩක් අය හුස්ම ගන්නවට හුස්ම ගන්නවා මිසක ඕනකමකින් හුස්ම ගන්නේ නැතිලු. හැබැයි හුස්ම ටික හරියට ගන්නවා නම් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ වගේම රූපලාවණ්‍ය ප්‍රතිලාභත් ගොඩක් ලබාගන්න පුළුවන් කියලයි වෛද්‍යවරුන් කියන්නේ.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ කැරලින් පාමර් කියලා පරිසරවේදිනියක් ඉන්නවා. ඇය බොහොම පැහැපත්. "මම මගේ සමට මොනවද ගාන්නේ කියලා ගොඩදෙනා අහනවා. ඇත්තටම මම සමට ගාන්නේ හුස්ම විතරයි." සමට හුස්ම ගානවා කියලා ඇය අදහස් කරන්නේ හොඳින් හුස්ම ගන්නවා කියන එකයි.

ශතවර්ෂ ගණක ඉඳලා මිනිස්සු හුස්ම ගැනීමෙන් අපිට ලැබෙන වාසි ගැනයි එක එක ස්වසන අභ්‍යාස ගැනයි හෙව්වලු. යෝගා, තායි චී, බෞද්ධ භාවනා එයින් ප්‍රතිඵල කිහිපයක්. 1960 ගණන්වලදි බටහිර වෛද්‍යවරු හුස්ම ගැන පර්ක්ෂණ කරන්න අරන්. දැන් ඒ රටවල හුස්මගන්න හැටි උගන්නන පංතිත් තියෙනවා. මේගන් මාර්කල්, මැඩෝනා, රිහානා, ඇන්ජලීනා ජොලි වගේ ප්‍රකට උදවියත් සම ලස්සන කරගන්න එව්වට යනවලු.

හුස්මගන්න අවයව අනුව ස්වසනය කොටස් තුනකට වෙන් කරන්න පුළුවන්. එකක් අකු ඇට ආශ්‍රිත හුස්ම (පෙනහල්ලේ ඉහළ කොටස), ඉල ඇට ආශ්‍රිත හුස්ම (පෙනහල්ලේ මැද කොටස) සහ උදරය ආශ්‍රිත හුස්ම (පෙනහැල්ලේ පහලම කොටස) තමයි අනෙක්වා. අපි ගොඩක් වෙලාවට ගන්නේ අකු ඇට ආශ්‍රිත හුස්ම. ජීවත්වෙන්න ඔය හුස්ම ඇති. හැබැයි අනික් ප්‍රතිලාභ ගන්න නම් අපි කරන්න ඕනේ උදරය ආශ්‍රිත හුස්ම ප්‍රගුණ කරන එක.

එහෙම ගැඹුරින් හුස්ම ගන්න එක අපිට බලපාන්නේ කොහොමද? ඒ මෙහෙමයි. ගැඹුරින් හුස්ම ගත්තහම පෙනහළුවලට හොඳට ඔක්සිජන් පිරෙනවා. ශරීරයේ මාංශපේශී ලිහිල් වෙලා හැම සෛලයකයටම හොඳට ඔක්සිජන් සපයනවා. එතකොට පද්ධති ටික හොඳට වැඩ කරන්න ගන්නවා. ශරීරයේ අනවශ්‍ය මේදය දහනය කරන්නත් අතිරික්ත ඔක්සිජන්වලට පුළුවන්.

ගැඹුරින් හුස්ම ගන්නකොට එන්ඩොෆින් කියන ස්වභාවික වේදනානාශක හෝර්මෝනය මුදහැරෙනවා. ඒකෙන් අපේ කායික වේදනා සහ ආතතිය අඩුවෙනවා. ආතතියෙන් ඉන්න වෙලාවට ගැඹුරින් හුස්මගන්න කියන්නේ ඒකනේ. ආතතිය අවම වුණාම ඉතින් කොහොමත් සම ලස්සන වෙනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි මැරුණු සෛල වෙනුවට අලුත් චර්ම සෛල හදන්නත් මේ හෝර්මෝනය උදව් කරනවා. එතකොට ඉතින් පැල්ලම්, හම රැළි වැටීම එහෙමත් පාලනය වෙලා තරුණබව රැකෙනවා.

ඉතින් පුළුවන් හැම වෙලාවකම බඩට දැනෙන්න ගැඹුරින් හුස්මගන්න. මොකද ඒකට සල්ලි යනවා කියලයෑ.

කටින් හුස්මගන්න එපා නිතරම නහය පාවිච්චි කරන්න. මොකද නහය හරහා පෙනහළුවලට හොඳට ඔක්සිජන් දෙන්න පුළුවන් කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. තව දෙයක්, කටින් හුස්ම ගත්තහම අපේ කෙල වාශ්ප වෙලා මුඛය සහ සමේ සෛල විජලනය වෙන්න පුළුවන් කියන එකත් ඇමරිකාවේ ස්ටෑන්ෆර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් හොයාගෙන තියෙනවා.

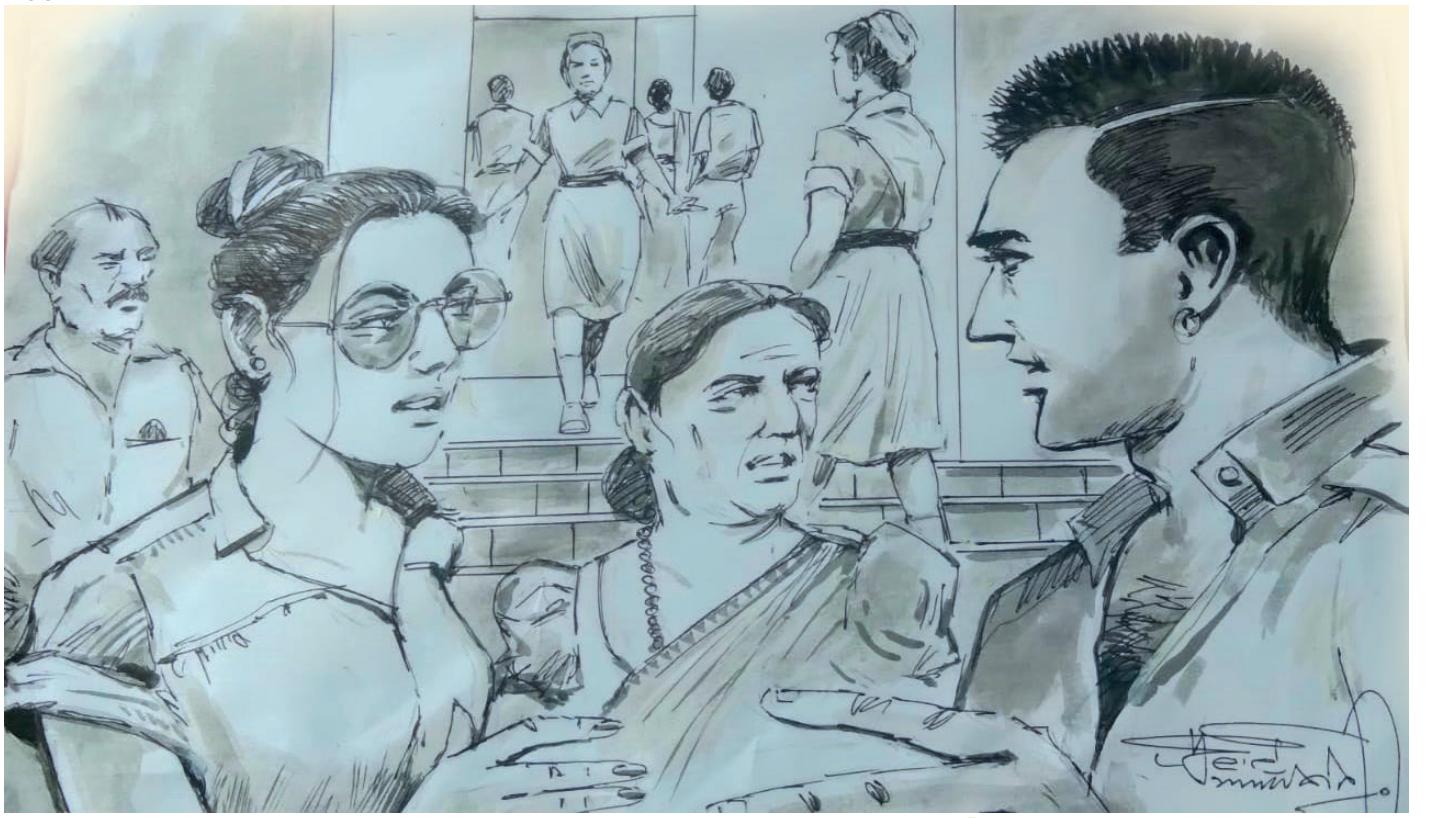
ඒ වගේම කඳු, පඩිපෙල් වගේ නගිනවා නම් හොඳට හුස්ම ගන්න. ව්‍යායාම කරද්දි නැත්තම් මහන්සි දැනෙන බර වැඩක් කරද්දිත් ගැඹුරට හුස්ම ගන්න අමතක කරන්න එපා.

හොඳින් හුස්මගන්න වැදගත් වෙන ස්වසන අභ්‍යාස කීපයක් ගැනත් බලමු. හැමදෙම විනාඩි දහයක් පහළොවක්වත් මේ විදියට හුස්මගන්න බලන්න. හෘදරෝග, ශ්වසන අපහසුතා, විෂාදය, අධි රුධිර පීඩනය වගේ රෝග තියෙනවා නම් වෛද්‍ය නිර්දේශ නැතිව මෙව්වා කරන්න යන්න එපා.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

Sterill
HOME
ANTIBACTERIAL
DISH WASH LIQUID
Kills 99.9% of illness causing germs
99.9% විෂබීජ විනාශ කරයි
වැඩි දීසි ප්‍රමාණයක් සේදීමට හැක
සමට හානිකර නොවේ
Sterill HOME
Kills 99.9% of illness causing germs
Antibacterial Dish Wash Liquid
Washes more dishes
Removes food odour
Destroys tough stains
Cuts through grease
Dermatologically tested to be safe on skin*
475ml
ESTD 1835
GS &Co
BELIEVE
අතේ ඇති මුදලට වැඩිම වාසියක්
Marketed by: George Steuart Consumer (Pvt) Ltd. | Hotline: 0115 662626
රු.420/-

අපේ පුංචි දූලා පුතාලාට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න
මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 6
ඔන්න යාළුවනේ වාර විභාගය වෙනුවෙන් 5 කිරණ මුළු පත්තරයම ප්‍රශ්න පත්තරයක් වෙලා
ශිෂ්‍යත්වයට සූදානම් වෙන්න
අලුත්ම කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ
සිංහල ගණිතය පරිසරය ඉංග්‍රීසි දෙමළ ප්‍රශ්න ගොඩයි
අත්පොත් තබන පෙරපාසල් නංගිලා මල්ලිලාට
ලියාපදිංචි පෙරපාසල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්
පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ නිර්දේශිත පිංතූර පොත් දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි
අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගතහැක
විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348



නැන්දම්මා හොඳටම කලබල්ලවෙලා ඉන්නේ ඉක්මනට එන්න

ධවසරයි
බියංකා නානායක්කාර ලියයි
101 කොටස

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ රෝහල ළඟට එනතුරු චතුමිණී සමඟවත් වචනයක් හෝ කතා කළේ නැත. ඇගේ හිත අහේතුක බියකින් පිරී තිබුණේ වාහනයට නගින්නට යද්දී වූ බාධාව නිසාම නොවේ. පෙරදා රැයේ දුටු සිහිනයක්ද ඒ සමඟම සිහියට ආ නිසාය.

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර පාර්ලිමේන්තු යන්නට කියා සූදානම්ව ආවේ වෙනදා අඳින සුදු ඇමති ඇඳුමින් නොවේ. උත්සව අවස්ථාවන්හි අඳින ඉතාම ලස්සන ඇඳුමින් සැරසී ඔහු තමන් ඉඳ සිටි කෑම මේසය ළඟට ආවා මතකය. ඒ මොහොතේ තමා ඇඳුම ගැන ප්‍රශ්න කළා ද සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ මතකයේ පැහැදිලිව ඇත.

"අද පාර්ලිමේන්තු යනවා කියලනෙ ඊයෙ රෑ කිව්වේ..?"

"ඔව්... පාර්ලිමන්ට් එකට තමා යන්නේ..."

"ඔහොම..!?"

"ඔව්... ඇයි..?"

"නෑ. මේ කවුරුත් ඉතින් ඔහොම ඇඳුම් එතෙන්ට අඳින්නෙ නෑනේ..."

"කවුරු නෑන්දත් මොකෝ මං අඳිනවා මැණිකේ. හැමදම එක වගේම යන්න ඕනත් නෑනේ... තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගෙ හැටි ඔයා දන්නවනේ..."

ඔහු උස් හඬින් සිනාසුණාද ඇයට මතකය. ඉන්පසු ඒ සිහිනයේ කිසිවක් මතක නැත. එය යළි මතක් වී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇයත් නොදැනම ගැස්සී ගියාය.

"නැන්දම්මේ..."

එය දුටු චතුමිණී ඇගේ උරයෙන් අල්ලා ගනිද්දීම කැබ් රිය රෝහල් පරිශ්‍රයට ඇතුළුව නැවතුණේය. චතුමිණී ඔහුගේ බිල ගෙවන්නට උත්සුක වෙද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ වාහනයෙන් බිමට බැස්සාය. ඉහේ සිට පාදන්තය තෙක් ගින්නකින් දැවෙන්නාක් බඳු හැඟීමකින් ඈ පෙලෙන්නට විය. චතුමිණී රියෙන් බැස විත් ඇගේ අතකින් අල්ලාගනිද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ මුහුණේ හැමවිටකම ඇති ප්‍රසන්න සන්සුන් පෙනුම අතුරුදන්ව ඇති අයුරු දුටුවාය.

"නැන්දම්මේ... බයවෙන්න එපා... මාමට ලොකු අමාරුවක් නැතුව ඇති..."

චතුමිණී කීවේ ඇයට සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ නිහඬබව දරාගන්නට බැරුවය. ඇයට හදිසියේම තේනුක තෙන්නකෝන් මතක් වුණේය. ඔහුට කිසිවෙක් මේ පණිවිඩය දෙන්නට නැත. ඇය තේනුකගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ගත්තද එය නාද වී අවසන් වූවා මිස ඔහු කතා කළේ නැත. ඒ හාම ඇයට මේනකද මතක් විය. ඔහු කොහේ ගියාද නොදන්නා මුත් ඔහුටත් මේ පණිවිඩය දීම යුතුකමක් බව ඇගේ හිත මතක් කළාය.

"මං සුමංගලට කතා කරන්නම්, මාමා කොහෙද, අපි ඇතුළට යන්නෙ කොහොමද කියලා..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දුරකතනය අතට ගෙන පණිවිඩය දැනුම් දුන් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාගේ ආරක්ෂක නිලධාරියාට ඇමතුමක් දෙද්දී චතුමිණී, මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ දුරකතනය නාද කළාය. දුරකතනය නාද වූ සැනින් ඔහු ඇමතුමට සම්බන්ධ වීම ඇගේ හිතට සතුටක් ඇති කළේය.

"ඔයා කොහෙද මේනක අයියා..?"

ඇය සන්සුන් බවින්ම කතා කළේ එහා මෙහා යන රෝහල් සේවකයින් දෙස බලමිනි. එය රෝගීන් බලන වේලාවක් නොවුණත් බාහිර රෝගී අංශයෙන් ප්‍රතිකාර ගන්නට ආ බොහෝ පිරිසක්ද එළියේ එහා මෙහා යනෙනු පෙනුණි.

"මං පොඩි වැඩක ඉන්නෙ..."

මේනකගේ උත්තරය ලැබෙද්දී ඔහුට කියන ඊළඟ වචන ටිකත් ඈ මුව තුළ පෙළ ගස්වාගෙන උන්නාය.

"ඔයාට ඉක්මනට ජයවර්ධනපුර හොස්පිට්ල් එකට එන්න පුළුවන්ද..? මම නැන්දම්මා එක්ක එහෙ ඉන්නෙ. මාමණ්ඩි හදිස්සියේ අසනීපවෙලා මේ හොස්පිට්ල් එකට ඇඩ්මිට් කරලා."

ඔහු කලබල නොවන අයුරින් ඒ කතාව ඈ කියන්නට උත්සාහ ගත්තාය.

"ඔයාලා හොස්පිට්ල් එකේ කොතනද ඉන්නෙ? කවුද කිව්වෙ..?"

මේනක ඇසුවේ මදක් කලබල වූ ස්වභාවයකින් කියා ඇයට දැනුණි. ඔවුන් සිටින්නේ රෝහල් පිවිසුම් පරිශ්‍රයේ බවත්, ඒ කාරණාව දැනුම් දුන්නේ සුමංගල බවත් චතුමිණී ඔහුට කීවේ ඉක්මනින් එහි පැමිණීම අවශ්‍යම බව දන්වමිනි.

"නැන්දම්මා හොඳටම කලබලවෙලා ඉන්නේ. මං මේ තාම ඇතුළට එක්කාන ගියෙත් නෑ."

ඔහුගේ පැමිණීමේ අත්‍යාවශ්‍ය බවට තවත් හේතු කාරණාවක්ද ඇය ඒ අතරේ මතක් කළාය.

"මුන්ට මොළේ නෑ. අම්මා හාට් පේෂන්ට් කෙනෙක්. පණිවිඩේ ලැබුණ ගමන් මං කඩාගෙන ඇවිත් ඔයාටවත් නොකියා මෙතෙන්ට ආවේ ඔයා කලබල වෙලා අම්මට කියයි කියලා හිතලා. මට මුන්ට කියන්න බැරිවුණානේ අම්මට දැන්ම කියන්න එපා කියලා... ෂිට්..."

ඔහුගේ කතාව චතුමිණීගේ හිතට බයක් එක්කළේය. ඇමතුම අවසන් කළ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දුරකතනය බෑගයට දමා ගනිමින් චතුමිණීට ළංවුණාය.

"සුමංගල එන්නම් කිව්වා. මෙතනම ඉන්න කිව්වා..."

ඇය චතුමිණීට කී ඒ කතාව ඇගේ දුරකතනයේ රැඳී සිටි මේනකටද ඇසුණේය.

"කාත් එක්කවත් අම්මා ඇතුළට එවන්න එපා චතූ. මං එනකම් ඉන්න කියන්න..."

මේනක එසේ කියා ඇමතුම විසන්ධි කළෙන් චතුමිණීගේ හිතට සැනසීමක් දැනුණි. ඇය සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දකුණතින් සිරකොට ඇල්ලුවාය.

"නැන්දම්මේ බයවෙන්න එපා... මාමණ්ඩිට එච්චර අමාරු නැතිලු... බලන්නකෝ මේනක අයියා මටවත් කියන්නෙ නැතුව දුවගෙන ඇවිත් තියෙන්නෙ මෙහෙනෙ. එයාට තමයි ඉස්සෙල්ලම පණිවිඩේ දීලා තියෙන්නේ."

ලෙඩා ගැන වචනයක්වත් ඔහු නොකී මුත් කීවා සේ අතින් හදූ චතුමිණී කීවාය.

චතුමිණීගේ කතාව ඇසූ සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ මුහුණ සැනින් වෙනස්වෙනු චතුමිණී දුටුවාය. මෙතෙක් ඒ මුහුණේ තිබූ අපහැදිලි හැඟීම් මකා දෙතොලේ යාන්තම් සිනා රැල්ලක් ඇඳුණේය.

"කෝ දැන් ලොකු පුතා..? මේ දරුවා පුදුම ළමේක්නේ. අප්පච්චි අසනීපයි කියලා දැනගත්තම කාටවත් නොකියා එනවද ඔහොම..?"

දෙතොලේ ඇඳි යන්තම් සිනා අතරින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කියද්දී රෝහල තුළ සිට එළියට එන විසෙන්තිආරච්චි ඇමතිවරයාත් තවත් අයෙකුත් ඈ නෙතු ළඟ නැවතුණි. ඒ අනෙකාත් මන්ත්‍රීවරයෙකු හෝ වන්නට ඇතැයි ඇයට සිතුණේ ඔහු තුළ වූ පෙනුමටයි. චතුමිණී ඔවුන් කිසිදු සැබැවින් දැක තිබුණේ නැත. රූපවාහිනිය දෙස බලා ඉන්නද්දී ඒ මුණු දැක ඇති බවත් විසෙන්තිආරච්චි නිතර මොකක් හෝ කියනු දැක ඇති නිසාත් ඔහුගේ නමත් මතක් විය.

"නැන්දම්මේ... තේනුකටත් කියනවද මාමණ්ඩි හොස්පිට්ල් කියලා..?"

මේ මොහොතේ ඔහු මෙහි ගෙන්වා ගැනීමේ උවමනාවක් ඇතිවූ නිසා චතුමිණී මතක් කළාය. ඇත්තටම ඔහුව දැකීමේ මොකද්දෝ ආසාවක් ඇගේ සිතේ ඇතිවිය.

"දැන් ලොකු පුතා කිව්වානම් අප්පච්චිට ඒ හැටි අමාරුවක් නෑ කියලා, ඒ දරුවා කලබල නොකර ඉමු... අපි බලලා කතා කරමුකෝ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ රෝහල තුළ සිට එන අය දෙස බලමිනි. නමක් නොදන්නා මුත් දැක පුරුදු තවත් ඇමතිවරු දෙපළක් රෝහල තුළ සිට එළියට එනු පෙනෙද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ චතුමිණීගේ මුහුණ බැලුවාය.

"සුදු මැණිකේ... ඒ සෝමවර්ධන ඇමතියි තිලක බණ්ඩාර ඇමතියි... ඉස්සෙල්ලා විසෙන්තිආරච්චි ඇමතියි ශිවපාල් ඇමතියි දෙන්නත් ගියා. මේ ගොල්ලොා ඔක්කොම ආවේ මාමා බලන්නද..?"

"වෙන්නත් පුළුවන් නොවෙන්නත් පුළුවන්. අපි දන්නෙ නෑනෙ නැන්දම්මෙ ඒ ගොල්ලන්ගෙත් ලෙඩ්ඩු කවුරුහරි ඉන්නවද කියලා. මාමණ්ඩිගෙන්ම තමයි අහන්න වෙන්නේ..."

"මාමා ගැන මට ආයෙ බය හිතෙනවා සුදු මැණිකේ..."

ආයෙත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කඩා වැටෙන්නට යද්දී චතුමිණීගේ හිත බියවිය. ඇගේ නෙතු සෙව්වා සේම වේගවත් ගමනකින් මේනක රෝහළ තුළ සිට එළියට එනු පෙනුණේය.

"අන්න ලොකු පුතා..."

මේනක දකිත්ම සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ ප්‍රබෝධමත් හඬකිනි. ඔහු දකිත්ම චතුමිණීගේ හිතටත් මහා සැනසිල්ලක් දැනුණේය. වටපිට බලමින් ආ මේනක ඔවුන් ළඟ නැවතී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ අතකින් අල්ලා ගත්තේය.

"ලොකු පුතා... අප්පච්චිට දැන් මොකද දරුවෝ..? ඔයා එක්ක කතා කළාද?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ මේනකගේ අතේ චල්ලී අසද්දී ඔහු චතුමිණී දෙස බැලුවේය.

ලබන සතියට

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 ගෙදරදීම හදාගන්න හැටි පියවරෙන් පියවර 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.

ටූටකාමන් වගේ රජෙක් අපිටත් හිටියානම් බිම්මල් කාලා හමාරයි රජෝ!

චන්ද්‍රා පතිරණ
වෙදගේ බිම්මල් නිෂ්පාදන හක්මන

බුදුන් වහන්සේ මිගාරමාතුපාසාදය නැත්නම් පූර්වාරාමයේ වැඩ වසන කාලයේදි වාසෙට්ඨ භාරද්වාජ කියන භික්ෂූන්වහන්සේලා දෙන්නට අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය දේශනා කර වදාළා. පෘථිවිය මත ජීවය ඇතිවුණු හැටි ගැනයි ඒ දේශනාවෙන් පැහැදිලි කරන්නේ.

ආභස්සර බ්‍රහ්මලෝකයේ ප්‍රභාස්වර ශරීර ඇති බමුණන් එක කාලයකදි පෘථිවියට පැමිණියා. ඒත් එක්කම පෘථිවි තලයේ ඉතා රසවත් සූපයක් ඇතිවුණා (රස පොළොව). මේ දකින බමුණන්ට රස පොළොව ගැන තෘෂ්ණා සිත් මතුවෙලා සූපය බුදිමින් පෘථිවියේම ජීවත්වුණා. ඉතින් මේ සූපය නිසා ටික කාලෙකින් ඔවුන්ගේ මෘදු සිරුරු රළු බවට පත්වුණා.

මේ අයගේ තෘෂ්ණාව නිසා ටික කාලෙකින් මේ රස පොළොව අතුරුදහන්වෙලා පොළොවෙන් භූමිපප්පටක (බිම් හතු) මතුවුණා. මේ හතු කන්න පටන්ගත්තයින් පස්සේ ඔවුන්ට ඊර්ෂ්‍යාව, කුහකකම වගේ සිතිවිලි ඇතිවුණාලු. ඒ නිසාම බිම් හතුත් නැතිවෙලා බදලතාව (වැල් වර්ග) ඇතිවුණා. වැල් ආහාරයත් එක්ක මේ ජීවීන්ගේ ස්ත්‍රී පුරුෂබව වෙන්වෙලා පෘථිවියේම ජීවත්වුණාලු. මේ අග්ගඤ්ඤ සුත්‍ර දේශනාවේ ඇතැම් කරුණු නව විද්‍යාව එක්ක පෑහෙනවා කියලයි විද්‍යාඥයෝ කියන්නේ.

කොහොම වෙතත් හතු නැත්තම් බිම්මල් ලෝකය ආරම්භ වුණු ද ඉඳලා ආහාරයට ගත්තා කියන එකයි. ඔය කතාවෙන් කියන්නේ.

ම්මල් හැදිලා තියෙන්නේ දිලීරවලින්. දැනට බිම්මල් වර්ග 50,000 විතර හොයාගෙන තියෙනවා. හැබැයි ආහාරයට ගන්න පුළුවන් වර්ග තියෙන්නේ 1200යි. ඊජිප්තුවේ හිටපු ටූටකාමන් රජතුමාගේ ප්‍රියතම ආහාරය බිම්මල්ලු. රජාගේ ආසම කෑම නිසා මෙව්වා වෙන අයට කන්න තහනම්ලු. ඉතින් හොරෙන් හරි හතු කාලා අහුවුණොත් දඬුවම මරණය.

බිම්මල්වල විටමින් B, A, යකඩ, ප්‍රෝටීන වගේ සංඝටකයන් බහුලයි. මස් මාළු නොකන අයට හොඳ ප්‍රෝටීන ආදේශකයක්. ඒ වගේම කිරට, මිරිසට, තෙලට ඔය කොයි ජාතියෙන් ඉව්වත් බිම්මල් බොහොම රසයි. ඒ නිසා අර ආභස්සර ලෝකෙන් ආපු අය වගේම දැන් ඉන්න අයත් බිම්මල්වලට බොහොම මනාපයි. ඒ නිසා ස්වයං රැකියාවක් විදියට කරන්න මේක හොඳ වැඩක්.

ඔයිස්ටර්, පිදුරු, බොත්තම්, ෂිටාකේ, ඇබලෝනි කියන බිම්මල් තමයි අපේ රටේ බහුලව වගා කරන්නේ. කෙටි කාලෙකින් වැඩි අස්වැන්නක් ගන්න පුළුවන් නිසා මෙයිනුත් වැඩියෙන් වගා කරන්නේ ඔයිස්ටර් වර්ගය. ඒ නිසා ඔයිස්ටර් හතු වගා කරන හැටි තමයි අපි කියලා දෙන්නේ.

බිම්මල් හදලා විකුණමු

මුලින්ම අපි බිම්මල් මළු 200ක් හදමු. ඒකට රබර්, කොට්ට, අඹ, මාර, කොට්ටම්බා, ඇල්බීසියා වගේ සැහැල්ලු ලී කුඩු වර්ගයක් අවශ්‍ය වෙනවා (තරමක් පරණ ලී කුඩු පෝෂණයෙන් වැඩිය). ලී කුඩු 100kg, සහල් නිවුඩු 10kg, මැග්නීසියම් සල්ෆේට් 250g, කැල්සියම් කාබනේට් 2 1/2kg, රනිල පිටි 1 kg (මුං, කුරක්කන්, සෝයා, කඩල වැනි දෙයක්), අඟල් 7ක් පළල 13.5ක් දිග ගේජ් 200 පොලි පොප්ලීන් මළු, පදමට ජලය.

පිරිසුදු සිමෙන්ති පොළොවකට ලී කුඩු ටික දාන්න. ඒකේ තියෙන ලොකු කෑලි එහෙම අයින් කරන්න. මැග්නීසියම් සල්ෆේට් ඇර අනිත් සියලුම ද්‍රව්‍ය ලී කුඩට එකතු කරලා සවලකින් මිශ්‍ර කරන්න. මැග්නීසියම් සල්ෆේට් වතුර භාජනයක දිය කරලා මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න. ඔය අතර අවශ්‍ය තරමට වතුර එකතු කරන්න. ගුලි කළාට පස්සේ මිශ්‍රණය කොටස් කීපයකට කැඩෙනවා නම් ඒක තමයි පදම. එහෙම නොකැඩී ඇලවෙනවා නම් තුනී කරලා වියළෙන්න අරින්න.

දැන් පොලිපොප්ලීන් මල්ලේ එක පැත්තක් ගැට ගහලා ගැටේ ඇතුළට යන විදියට අනිත් පැත්ත හරවන්න. ඊටපස්සේ මල්ලට සම්පූර්ණයෙන්ම මිශ්‍රණය පුරවන්න. අතින් අල්ලන්නේ නැතුව ඉටිකවරයෙන්ම මිශ්‍රණය 1/3ක් වෙන්න තද කරගන්න. ඊටපස්සේ අඟල් 1/3කේ pvc බට කෑල්ලක් අරන් ඒ සිදුර මැද්දෙන් රිංගවා ගන්න. බටය මැදට පුළුන් ඇබයක් ගහලා ඊට උඩින් 2x2 පත්තර කෑල්ලක් තියලා රබර් පටියකින් තදට බඳින්න.

දැන් හදගත්තු මළු ටික ජීවානුහරණය කරමු. ඒකට කට සීල් කරන්න පුළුවන් යකඩ බැරල් එකක්, මළු ටික තියාගන්න උස අඟල් 6ක ලී තට්ටුවක් එහෙම අවශ්‍යයි. බැරල් එකේ පියන අඟල් 5 ඇණයකින් සිදුරු කරන්න. ලිපක් හදලා බැරල් එක තියන්න. අඟල් 4ක් ජලය පුරවන්න. දැන් අර අඟල් 6 තට්ටුව බැරල් එකෙන් තියෙන්න. එක් වතාවකදී මළු 57ක් විතර අතුරගන්න පුළුවන්. ඒ උඩ මළු ටික අතුරගන්න. මළු බැරල් එකේ වදින එක නවත්තන්න බැරල් එක වටේට ඇතුළින් කෙසෙල් කොළ නැත්තම් ඇල්බීසියා කෝටු තියන්න.

ගින්දර දලා රත් කරන්න. හොඳට ජීවානුහරණය වෙන්න නම් පැය තුනක් එකදිගට අර සිදුරෙන් දුම් යන්න ඕනේ. ඊටපස්සේ මළු ටික පැය 24ක් නිවෙන්න තියන්න.

දැන් මළුවලට බීජ දමමු. මුලින්ම හොඳින් අත් පිරිසුදු කරගන්න. මුඛ ආවරණ පැළඳගන්න. පිරිසුදු මේසයක කොන් හතරේ ඉටිපන්දම් පත්තු කරන්න. බීජ පැකට් එක කඩන්න කලින් අතින් පොඩි කරලා ඇට ටික වෙන් කරගන්න. පස්සේ වගා මල්ලේ ඇබය ඇරලා ජීවානුහරණය කළ තේ හැන්දකින් 1/3ක් දලා ඉක්මනින්ම වහන්න. ප්‍රදේශයේ කෘෂිකර්ම මධ්‍යස්ථාන, ආහාර සංවිධාන මණ්ඩල සහ විද්‍යා මධ්‍යස්ථානවලින් බිම්මල් බීජ ගන්න පුළුවන්.

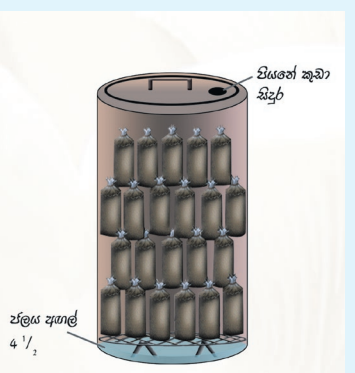
දැන් හදගත්තු මළු ටික බීජෝෂණයට තියමු. හදගත්තු මළු ටික අදුරු කාමරයක දවස් 28ක් තියන්න. මේකට ගෙදර කාමරයක දොර ජනෙල් වහලා යොදගන්න පුළුවන්. දින 28කින් මළු සුදු පැහැයට හැරෙනවා. එතකොට මළු ටික වගා ගෘහයක තියන්න ඕනේ.

වගා ගෘහයට උෂ්ණත්වය සෙන්ටිග්‍රේඩ් 26-23, ආලෝකය-50% සහ මනා වාතාශ්‍රයක් අවශ්‍යයි.

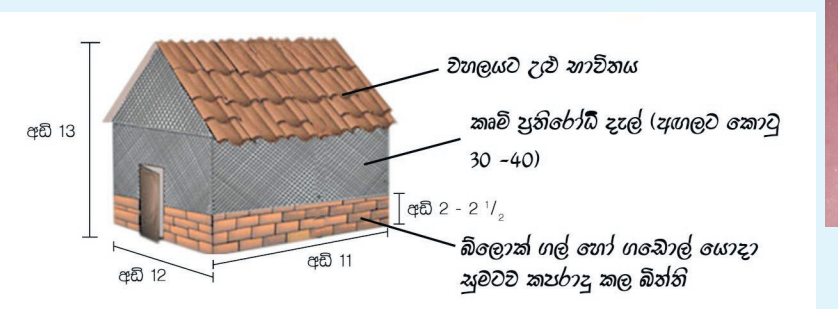
වගා ගෘහයක් හදන්නේ මෙහෙමයි. සුදුසු තැනක් සුද්ධ කරලා ගඩොල් තුනකින් බිත්ති බඳින්න. ඉතිරි බිත්තිය වෙනුවට දැලක් දගන්න. වහලයට උළු හෝ සීට් දගන්න. පොළොවට මැටි, වැලි නැත්තම් සිමෙන්ති දාන්න පුළුවන්. වගා කාමරේ A හැඩයට රාක්ක ගහගන්න. නැත්තම් වහලයෙන් තිරස් අතර පොලු හයි කරලා කම්බි කොකුවලින් මළු එල්ලන්නත් පුළුවන්. සුදුවුණු මළු ටික වගා කාමරේ තියලා බ්ලේඩ් එකකින් සියුම්ව කපලා බට ඇබය ඉවත් කරන්න. හෑන්ඩ් ප්‍රෙෂර් එකකින් උදේ හවස වතුර ස්ප්‍රේ කරන්න.

ඔහොම දවස් 7ක් යද්දි අපිට බිම්මල් නෙළන්න පුළුවන්. මල්ලේ කොටස් ඉතිරි නොවෙන්න බිම්මල නෙළාගන්න. නැත්තම් ඒකට කෘමීන් ආකර්ෂණ වෙන්න පුළුවන්. ගැලෙව්ව බිම්මල් පොලිතීන්වල පිරිසුදුවට අතුරලා නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, නම, ලිපිනය, දුරකතන අංකය එක්ක වෙළඳපොළට යවන්න.

දවස් තුනෙන් තුනට එක්වරකට එක මල්ලකින් 300g වගේ අස්වනු ගන්න පුළුවන්. අවශ්‍ය සිසිලස, උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි තියාගන්නවා නම් මේ එක මල්ලකින් මාස හතරක් අස්වනු ගන්න පුළුවන්. වෙළඳපොළේ බිම්මල් පැකට් එකක් 100-150 අතර මිලකට විකිණෙනවා. ඉතින් මේ ව්‍යාපාරයෙන් ගන්න පුළුවන් ලාබය පැහැදිලිනේ. තවත් විස්තරවලට 0771353422 අංකයට කතා කරන්න.



බැරලය තුළ මළු අසුරන ආකාරය



වගා ගෘහය

බිම්මල් හටගැනීම

වගා මළු සැකසීම

සකසන ලද වගා මළු

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

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

තරුවෙන් වටිනා තිළිණයක්

පලාපල පොතක් ලිතක් සමග

2023ට අනාවැකි

දෙසැම්බර් 29 බ්‍රහස්පතින්දා

තරුව බලන්න

ඔබට ජයමග පෙන්වයි

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න

0112 672 601
0112 672 603

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

ඔබ දෛවයට පිටුපායිද.. ? දෛවය ඔබට පිටුපායිද.. ?

- ජීවිතයේ අතීත සහ වර්ථමාන සිදුවීම් ඔබ විමතියට පත්වන අයුරින් පැවසුවහොත් ඔබට අනාගතයේ සිදුවන දෑ ගැන විශ්වාස නොකර සිටිය හැකිද ?
- වසර 45 කට වැඩි පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයන් සමග හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රයෙන් ඔබේ ජීවන ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට හමුවන්න.

හස්ත රේඛා විශේෂඥ
එස්. කෝරළේගේ
520, වාසනා මාවත, කොට්ටාව, පන්නිපිටිය,

සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි
පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා හමුවිය හැක.
0112 783172 / 0773 775094

- ඔබගේ පෙම් සබඳතාවය බිඳ වැටෙනවාද?
- අනියම් ඇසුර නිසා පවුල් අවුල්?
- විවාහය පමා වී දුකින් දැනෙනවද?
- නඩු හබ දිනීමට,
- රැකියා හිමි වීමට,
- ව්‍යාපාර දියුණුවට,
- දරු පල පමා අයට,
- ඔබගේ සැමියා දරුවා මත් උවදුරින් උවදුරින් මුදවා ගන්න,
- අපොස උසස් පෙළ / සාපෙළ විභාගයෙන් විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල සඳහා,

අමතන්න

ජාත්‍යන්තර කීර්තියට පත් ගුප්ත
විද්‍යා විශේෂඥ සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී ජෝර්ති
විද්‍යාශූර විහාරාධිපති
අති පූජ්‍ය වේරපිටියේ ඥාණිස්සර වෙද හාමුදුරුවෝ
පුරාණ විහාරය වේරතැන්න, වේරපිටිය.

(ර.ලි.අං.කේ/1/2/7/32)

උපන් දිනය සහ වේලාව සමඟ අමතන්න 077 516 4822 වසර 40 ට වඩා පළපුරුදු සේවාව පුරාණ ඉන්දියානු ශාස්ත්‍රයේ පිහිට

නිරෝගීමත් සහ පැහැපත් සමක් සඳහා Turmeric (කහ) කැප්සියුල්

- ප්‍රතිශක්තිකරණ ගුණයෙන් අණුනයි.
- පිළිකා සෛල නසන ගුණයෙන් යුක්තයි.
- චර්ම රෝග නැති කර සම පැහැපත් කරයි.

නිෂ්පාදනය සහ බෙදාහැරීම
සී/ස ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම
48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුවාවලල බොරලැස්ගමුව
0711 517 097
දුරකථන / ෆැක්ස් : 011 2 517 447
REG. No - 02/01/PB/14/684

කාගිල්ස් ආර්පිකෝ සහ හෙල්ත්ගාර්ඩ් ඇතුළු වෙළඳසල් වලින් හා ෆාමසි වලින් මිලදී ගත හැක.
බද්දේගම ස්ටොර්ස් (මල්වත්ත පාර)
එස්.එච්.ජී. සිංහල බෙහෙත් වෙළඳසැල් වලින් ලබා ගත හැක.
Online Orders : www.myherbals.lk / 0777 463 898

Rs.450/-

රන්දුලි උපස්ථාන සේවය

- රෝගී දෙමාපියන් රැක බලා ගැනීම
- කුඩා දරුවන් රැක බලා ගැනීම
- ගෘහ සේවිකාවන් සැපයීම සහ මුරකරුවන් ඇතුලුව සියලුම සේවකයන් විශ්වාසනීයව ලබා ගැනීමට.

රන්දුලි එන්ටප්‍රයිසස්
ගෝනපිනුවල, ගාල්ල
0912 274 999 / 076 379 20 43
0778 562 130 / 076 229 97 50

උගස්

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

072 - 770 27 39

දරුවෝ කඩේකටවත් යවලා නෑ කියන එක ආඩම්බර වෙන්න කාරණාවක් නෙවෙයි

වැරදි අඩුපාඩු හදාගෙන ඉස්සරහට යන මගේ පවුල් ජීවිතේ ඇතුළේ තාමත් මට වැරදෙන තැන් වැඩියි. විශේෂයෙන්ම අම්මා කෙනෙක් විදියට. හැමදාම අලුත් දෙයක් ඉගෙනගන්නත් වැරැද්දක් හදාගන්නත් මම උත්සාහ කරනවා. අදත් මං මේ කියන්න යන්නේ එහෙම හදාගත්තු වැරැද්දක් ගැන.

පහුගිය ඉරිදා අයාන් පුතාගේ මොන්ටිසෝරි එකේ පොඩි කොන්සර්ට් එකක් තිබ්බා. ඒකට යන්න පුළුවන්කම තිබුණේ දෙන්නටයි. ඉතින් නතාරි දූටයි ඔවින්‍යා දූටයි ගෙදර ඉන්න කියලා අපි දෙන්නා අයාන් පුතාව එක්කගෙන ගියා. කොන්සර්ට් එක යන අතරේ දහම් මට එයාගේ phone එකට නතාරි දූ එවපු මැසේජ් වගයක් පෙන්නුවා. ඒ මැසේජ් එකේ පාන් ටෝස්ට් කරලා තිබ්බ පින්තූරෙකුත් තිබුණා. ඔයාලා අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇතිනේ, අම්මලා තාත්තලා වගේ නෙවෙයි, ඉක්මනින් කලබල වෙනවා. මාත් ඒ කුලකයේම අම්මා කෙනෙක්. ඉතින් මාත් පොඩ්ඩක් කලබල වුණා. "අනේ පුච්චගනීවත්ද මන්ද. උදේට කන්න දීලානේ ආවේ" කියලා රහසින් වගේ මං දහම්ට කීවා. ඒ අස්සේ මට තව ඒවා මතක් වෙනවා. නාලා හිටපු නිසා කොණ්ඩේ කඩාගෙන ලිප ගාව ඉන්න ඇත්තේ වගේ ප්‍රශ්න ගොඩයි. මම කලබල වුණු බව දැනගෙන දහම් ගොඩාක් හෙමින් කීවා, **"රෝසි, ඔවීට බඩගිනියි කියලා නතාරි චීස් තියලා පාන් ටෝස්ට් කරලා දීලා. ඒ වැඩ කරලා ඉවරවෙලයි මේ photo එකකුත් ගහලා එවලා තියන්නේ... ඔය ලස්සනට වැඩේ කරලා තියෙන්නේ... ඔයා බයවෙන්න නෙවෙයි සතුටු වෙන්නයි ඕනේ. ඔයා කියලා දෙන දේවල් එයා ට්‍රයි කරනවා."** කියලා.

පොතේපතේ දැනුමත් දරුවන්ට අවශ්‍යයි. ඒ වගේම එදිනෙදා ජීවිතේ ප්‍රයෝජනවත් වෙන ප්‍රායෝගික දැනුමත් ගෑනු පිරිමි භේදයක් නැතුව දරුවන්ට අවශ්‍යයි.

ඔන්න ඉතින් මගේ මිස්ටර් මොටිවේෂන් මං නොදැක්ක එයා දැකපු හොඳ පැත්ත මට පෙන්නුවා. තව පොඩි විධානෙකුත් දුන්නා ගෙදර ගිහින් කෙල්ලට බනින්න එපා, අයානුත් තව ටිකක් ලොකු වුණාම එයාටත් ඔය දේවල් උගන්නන්න. දැන් කොන්සර්ට් එක බලන්න කියලා.

පස්සේ මගේ ෆෝන් එක බලද්දි නතාරි දූ දහම්ට ජපන් භාෂාවෙන් එවපු මැසේජ් එකම මට ඉන්ග්ලිෂ්වලින් එවලා තිබ්බා. ඔවින්‍යාට බඩගිනියි කිව්ව නිසා එයා චීස් ටෝස්ට් එකක් හදලා දුන්නා කියලා. මං එයාට යැව්වා 'ශා ගොඩක් රස පාටයි, ඔයා නම් නියමයි, මට ඔයා ගැන ආඩම්බරයි' කියලා. අනිත් අතට දුව මට ස්තුති කරලා මැසේජ් එකකුත් එවලා තිබ්බා.

ඇත්තටම නතාරි දූ තේ හදන්න ආස නිසා මං එයාට ඒ දේවලුත් කියලා දීලයි තියෙන්නේ. ඒ වගේම තේ හදලා ඉවරවෙලා සීනි බෝතලේ වුණත් වහලා ගත්ත තැනින්ම තියන්න එයා පුරුදු වෙලා තියෙනවා. තේ හදන්න විතරක් නෙවෙයි ගත්ත දේ ගත්ත තැනින් තියන්නත් කියලා දෙන්න ඕනෙනේ. පාන් ටෝස්ට් කරන්නත් මං එයාට කියලා දුන්නේ මං ගාවට ඇවිත් එයාට චීක දැනගන්න ආසයි කියලා කියපු නිසා. ළමයිට බලෙන් දේවල් ඔලුවට ඔබ්බනවාට වඩා එයාලගේ කැමැත්තෙන් දේවල් ඉගෙනගන්න ඕන කියද්දි අපේ පැත්තෙන් පුළුවන් තරම් සහයෝගය දෙන එක දවසක එයාලාට ජීවිතේ ඉහළට යන්න ලොකු හේතුවක් වෙන්න පුළුවන්.

පොතේපතේ දැනුමත් දරුවන්ට අවශ්‍යයි. ඒ වගේම එදිනෙදා ජීවිතේ ප්‍රයෝජනවත් වෙන ප්‍රායෝගික දැනුමත් ගෑනු පිරිමි භේදයක් නැතුව දරුවන්ට අවශ්‍යයි. එදා මං නතාරි දූට මං ගෙදර නැති වෙලාවට ලිප පත්තු කරන්න එපා කියලා බැන්නා නම් ඒ පුංචි හිත තැලිලා එයාට තනියෙන් එහෙම දෙයක් කරන්න ආපු ආත්මශක්තිය මං කඩලා බිඳලා දැම්මා වගේ වෙනවා.

අපිම දරුවන්ව ලස්සනට ගොඩනගලා අරක එපා මේක එපා කිව්වාම දරුවෝ පොඩ්ඩක් තැතිගන්නවා. එහෙම දේවල්වලින් දරුවෝ අපෙන් ඈත්වෙන්න වුණාත් පුළුවන් කියලා මට හිතුණා. මං පුංචි පුංචි දේවල් කියලා දෙන්න සුදුසු අවස්ථාවන්වල ඒවගෙන් ප්‍රයෝජනය ගන්න ඕනේ කියන එක මට පොඩ්ඩකට අමතක වුණා. දුවෙක්ට පුතෙක්ට කියලා දෙන්න කොච්චර දේවල් තියනවද කියලත් එදා මට හිතුණා.

අපි දරුවන්ට කියලා දෙන දේ ඒ අය තනියෙන් අත්හදා බලද්දි බය නොවී කලබල නොවී සතුටු වෙලා එයාලව තවත් දිරිමත් කරන්න ඕන විතරක් නෙවෙයි, පුළුවන් හැමවෙලේම අපෙන් දෙන්න පුළුවන් පුංචි පුංචි ප්‍රායෝගික ඉගැන්වීම් දරුවන්ට දෙන්න ඕන. **"අපේ ළමයාව නම් ජීවිතේට කඩේකට යවලා නෑ"** කියන එක ලොකුකමක් නෙවෙයි ඒක ලැජ්ජවෙන්න ඕන දෙයක්. කඩේකට යවලා බඩු අරන් සල්ලි ගාණට ගෙවන්න, ඉතුරු සල්ලි ගාණට ලැබුණාද බලන්න උගන්නන එක අපි දරුවන්ට හුරු කරන්න ඕන පුංචි දේවල්. හැබැයි ඒකෙන් එයාලට ලොකු හොඳක් නම් වෙනවා.

සුපර් මාර්කට් එකකට ගියත් එළවලු පලතුරු තියන තැන්, ඒ වර්ග දරුවන්ට පෙන්නලා දැනුවත් කරන්න ඕනේ. මේවා හරිම පුංචි දේවල් අපෙන් දරුවන්ට දෙන්න පුළුවන්.

දරුවන්ට ආදරේ දෙන ගමන් එයාලට අපෙන් දෙන්න පුළුවන් පොඩි පොඩි ප්‍රායෝගික දැනුමත් ලබාදීලා සමාජේට ඕන තරාතිරමකට හැඩගැහෙන දරුවෙක් හදමු. එතකොට එයාලට සමාජේ එක්ක ගණුදෙනු කරන්න, ජීවිතේ සරලව විඳින්න ලොකු උදව්වක් වේවි.

■ හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

හඳුන්වාදෙන

NONSTOP WORK & PLAY

MOBILE

SOCIAL MEDIA & OFFICE APP
රැසක් ඇති එකම DATA PACKAGE එක

Google | Zoom | Microsoft Teams | Google Meet

Facebook | WhatsApp | YouTube | Office 365

Messenger | TikTok | Instagram | Spotify

දින 7ක් රු. 280/-

දින 30ක් රු. 990/-

පැකේජය ඇක්ටිවේට් කරගන්න

අදාළ මුදල රීලෝඩ් කරන්න

#170# අමතන්න

SELFCARE APP DOWNLOAD කරන්න

DOWNLOAD NOW

*Conditions Apply. TRC/M/Pro/22/02 *Tax included.

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

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