ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 පෙබරවාරි 01 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 09 කලාපය
මිල රු. 80 යි

කොබෙයිගනේ රෑමතිය ඝාතනයේ පටන් විනිසුරු සරත් අඹේපිටිය ඝාතනය, ටෝනි මාටින් ඝාතනය ඇතුළු නම ගිය අපරාධ රැසක සුලමුල හෙළිකරන

ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්නගේ ලිපි පෙළක්
මේ සතියේ සිට...

මොලේ කළඳක්වත් නැති ගෑනු sexy වුණාම විතරක් ඇතිද?

ලේලිට පාඩම් උගන්වන්න විභීෂණ දෙවියන්ගේ පස්සෙන් ගිය නැන්දම්මෙකුට වෙච්චි වැඩක්

තිශාක්‍යා නිශාමිනී සමරකෝන්
සැපයුම් දාම අංශ ප්‍රධානී
HVA Foods PLC (Heladiv)

ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

උඩරට මනාලියට අලුත් වෙනසක්

අද දින 'ධරණී' මනාලිය ලෙස ඉදිරිපත් කරන්නේ අලුත් විලාසිතාවන්ට අනුව නිර්මාණය වූ කැන්ඩියන් මනාලියක්. ඇය හැඩගන්වා තිබෙන්නේ ජාඇල බෝපිටිය, විජිතා බියුටි සෙන්ටර්හි රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී විජිතා ජයමාන්න විසින්.

"නිරූපිකාව දුටු විගසම මං තීරණය කළා ඇයට ගැළපෙන්නේ උඩරට විලාසිතාවක් කියලා. ඒකට හේතුව වුණේ ඇගේ පෙනුම. ඇයට හොඳ හැඩයක් එක්ක පිරුණු පෙනුමක් තිබුණා. ඒ වගේම ඇගේ පැහැයත් හොඳට තිබුණා. ඒ නිසා වෙන විලාසිතාවකට යන්න මට හිතුණේ නෑ. හැබැයි හැමෝටම මේ උඩරට විලාසිතාව ගැළපෙන්නේ නෑ. විශේෂයෙන්ම ගොඩාක් මහත තරුණියන්ට උස අඩු තරුණියන්ට එහෙම මේ විලාසිතාව ගැළපෙනවා අඩුයි. හැබැයි මං තෝරගත්ත තරුණියගේ බාහිර පෙනුමත් එක්ක ඒක ඇයට ඉතා හොඳින් ගැළපුනා.

මනාලියට ආභරණ තෝරගනිද්දි උඩරට විලාසිතාවට ගැළපෙන සම්ප්‍රදායික ආභරණ කට්ටලය තමයි මං පාවිච්චි කළේ. ඒත් ටිකක් විශේෂ වෙන්න ඕන නිසා තුන් තැල්ලට අමතරව පබළුවලින් නිර්මාණය කරපු මාලයක් ඇයට දැම්මා. ඊට අමතරව ඇගේ කොණ්ඩය රතුරෝස මල්වලින් සැරසුවා. එයින් ඇයට අලුත් සුන්දරත්වයක් එක්වුණා කිව්වොත් නිවැරදියි. ඒකටම ගැළපෙන විදියට අතට දෙන මල් කළඹටත් මං රතුපාට මල් යොදාගත්තා. මල් කළඹ කැපිලා පේන්න ඕන නිසා සුදුපාට මලුත් අරගත්තා.

මනාලිය පැහැපත් නිසා මේකප් යෙදීම අපහසුවුණේ නෑ. මට ඕන වුණේ සමේ පැහැපත් බව රැකෙන විදියට ඇයට චාම් මේකප් එකක් දාන්න. අවසානයේ අලුත් වෙනසක් එක්ක උඩරට මනාලියක් ඉදිරිපත් කරන්න මට පුළුවන් වුණා. උඩරට මුල්ඇඳුමින් සැරසුණු මනමාලයා ගැනත් වචනයක් කියන්න ඕනේ. ඔහුගේ පෙනුමත් එක්ක ඔහුගේ විලාසිතාවත් මේ මනමාලියගේ සුන්දර බව ඉස්මතු වෙන්න ලොකු හේතුවක් වුණා.

මේ මනාල යුවළ මං හැඩකළේ පසුගියදා ජාඇල කේ-සෝන්හි පැවති 2023 මනාලියන් දැක්ම වෙනුවෙන්. ඉතින් එහිදී මේ උඩරට මනාල යුවළට ඉතා ඉහළ ප්‍රතිචාරයක් හිමිවුණා. තමන්ගේ මංගල දිනයට උඩරට මනාලියක් විදියට සැරසෙන්න කැමති තරුණියකට මේ විලාසිතාව හොඳින්ම ගැළපෙනවා කියලා මං හිතනවා."

හැඩගැන්වීම
විජිතා ජයමාන්න
විජිතා බියුටි සෙන්ටර් බෝපිටිය ජාඇල

ඡායාරූප - **මධුසංක සිරිවර්ධන**
සම්බන්ධීකරණය - **ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර**

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් , සරසවි පොත්හල් සහ අනෙකුත් පොත්හල්වලින් මිලදී ගතහැක

සැමියා නැතුව ඒ බිරිඳ තනියම ගියේ වැසිකිළියට විතරයි

පසුගිය 17 වැනිදා කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ ව්‍යවහාරික පීඨයේ සිසුවියක්, ඇගේ පෙම්වතා විසින් තියුණු ආයුධයකින් පහර දී ඝාතනය කර තිබුණා. ඒ කොළඹ තුරඟ තරඟ පිටිය අසළදී. මීට මාස දෙකකට පමණ ඉහතදී ඇය විසින් ඔවුන්ගේ ප්‍රේම සම්බන්ධය නතර කිරීමට තීරණය කළ නිසා එසේ කළ බවයි සැකකාර පෙම්වතා පොලිසියට කියලා තිබුණේ. කොහොම නමුත් වැඩිදුර ප්‍රශ්නකිරීම්වලදී අනාවරණය වී තිබුණේ මීට පෙර ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයන් බිඳීයාම නිසාත් ඔහු ගෙල වැළලාගෙන සියදිවි හානිකරගැනීමට පවා උත්සාහ දරා ඇති බව. එමෙන්ම මේ තරුණයා දැඩි මානසික ආතතියකින් පෙළුණු අයෙක් බවටත්, ඔහු මීට පෙර ඒ සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගෙන ඇති බවටත් පොලිස් පරීක්ෂණවලදී තහහුරු වෙලා තියෙනවා.

පුද්ගලයෙකු කොයිතරම් හොඳ උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබුවත් මෙවැනි සිදුවීම්වලින් මිනිසුන්ගේ මානසික මට්ටම, පෞරුෂ වර්ධනය ගැන මතුවෙන්නේ විශාල ප්‍රශ්නාර්ථයක්. ඒ නිසා මෙවැනි දේවල් සිදුවීමට බලපාන හේතු සහ ඒවාට පිළියම් මොනවාද කියන එක ගැන අපි කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමී රූබන් මහතාගෙන් විමසීමක් කළා.

කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය
රූමී රූබන්

"ඔය වගේම තවත් සිද්ධියකින් මම කතාව පටන්ගන්නම්. මේ ළඟදි අවුරුදු 38ක විතර පුද්ගලයෙක් ඔහුගේ බිරිඳත් එක්ක මගේ සායනයට ආවා. මේ පුද්ගලයා වෘත්තියෙන් ගණකාධිකාරවරයෙක්. ඔහුටත් තිබුණේ අර විශ්වවිද්‍යාල සිසුවිය ඝාතනය කරපු සැකකාර තරුණයාට තිබුණු ප්‍රශ්නෙමයි. ඒ තමයි කොයිවෙලෙත් ඔහුගේ බිරිඳ වෙනත් පුරුෂයෙකුට ළංවෙයිද කියලා හිතේ බයෙන් ජීවත්වෙන එක. බිරිඳව වෙනත් පුරුෂයෙක් අල්ලයිද, සිපගනීද, ඇය ඔහුට හොරෙන් වෙනත් පිරිමින් එක්ක ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වයිද කියන බයෙන් තමයි ඔහු හැම තත්පරේම ජීවත්වෙලා තිබුණේ. ඒ නිසා ඔහු ගොඩක් වෙලාවට බිරිඳ එක්ක වෙනස් ලිංගික ඉරියව්වලින් ලිංගිකව හැසිරෙන්න පවා උත්සාහ කරලා තිබුණා. හේතුව තමයි ඔහුට බයක් තිබුණා ඔහුගෙන් තෘප්තියක් නොලැබුණොත් බිරිඳ ඒ දේවල් වෙනත් පිරිමියෙකුගෙන් බලාපොරොත්තු වෙයි කියලා.

පස්සේ මම මේ ගැන ඔහුගේ බිරිඳගෙනුත් විස්තර ටිකක් අහලා බැලුවා. එතකොට ඇය කීවේ මේ වෙනකොටත් ස්වාමිපුරුෂයාගේ ඒ අසාමාන්‍ය හැසිරීම් නිසා ඔහුටත් වඩා ඇය මානසිකව පීඩා විඳිනවා කියලා. ඇය කියපු විදියට ඔහු ඇයට තමන්ගෙ එක කුස උපන් සහෝදරයා එක්කවත් තනියම ගමනක් බිමනක් යන්න දීලා නැහැ. ඒ වගේම ඇයට පිරිමි යහළුවෙක්, ඥාති සහෝදරයෙක් ඇසුරු කරන්න දීලා නෑ වගේම, ඔවුන් සමඟ දුරකතන සංවාදවල යෙදීම පවා තහනම් කරලා තිබුණා. ඒ වගේම පිටස්තර පිරිමින් ඇගේ වදින එකට ඔහු අකමැතියි කියලා මොනයම්ම හදිසි අවස්ථාවකටවත් ඇයට බස් රථයක ගමනක් බිමනක් යන්න දීලත් නැහැ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඇය රහසින්වත් එහෙම කරපු වගක් ඔහුට දැනගන්න ලැබුණොත් එදාට හරි කෘර විදියට ගහලා බැනලා ශාරීරිකව වද දෙනවලු.

සරලවම කියනවා නම් ඔහු නැතිව ඇයට තනියම යන්න අවසර ලැබිලා තියෙන්නේ වැසිකිළියට විතරයි. ඒ ගියත් වෙනදාට වඩා විනාඩි 5ක් 10ක් ප්‍රමාද වුණොත් ඔයතරම් වෙලා ඕකෙ පැලපදියම් වෙලා මොනවද කරන්නෙ කියලා දෙරට ගහනවලු."

මෙය මනෝ රෝග ගණයට වැටෙන ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව නමැති මානසික රෝගය බවයි වෛද්‍යවරයා අපට කීවේ.

"මේ රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින් හැමදෙයක් දිහාම නිතරම වගේ බලන්නේ අධික සැකයකින්. ඒ වගේම එහෙම අයට කොයිතරම් ඇත්ත කිව්වත් වැඩක් වෙන්නෙ නෑ. මොකද එයාලා ඒ කතාවට එයාලගෙ මනසින් මවාගත්තු විකාරරූපී අදහස් එකතු කරගෙන අලුත්ම පිටපතක් නිර්මාණය කරන්න උත්සාහ කරනවා. ගොඩක් වෙලාවට මේ අය මේ තත්ත්වෙට පත්වෙන්න ලොකුම හේතුව වෙලා තියෙන්නේ ඔවුන් පිළිබඳව ඔවුන්ට ආත්මවිශ්වාසයක් නොමැතිකම සහ කුඩා කාලයේදී නිසි පෞරුෂ වර්ධනයක් නොලැබී යාම. සමහර වෙලාවට දෙමව්පියන් වැඩිහිටින්ගේ ජානමය හේතු කාරණා බලපාලත් මේ තත්ත්වයට පත්වුණ පුද්ගලයින් ඉන්නවා.

ඒ වගේම මේ රෝගී තත්ත්වයට ගොදුරු වුණ ඇතැම් පුද්ගලයින් අසීමිතව ආදරයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඇත්තටම මේ ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව කියන මානසික රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ව බාහිර ස්වරූපයෙන් අඳුනගන්න හරිම අමාරුයි."

> ආදරයයි වෛරයයි අතර දුර කෙස්ගහක් කියන එක පට්ටපල් බොරුවක්

ඒ නිසාම ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් පටන්ගැනීමට පෙර හෝ විවාහවීමට තීරණය කිරීමට පෙර තමන්ගේ සහකරුවා හෝ සහකාරියගේ හැසිරීමේ මෙවැනි ලක්ෂණ තිබේදැයි විමසිලිමත් වෙන්න කියලයි වෛද්‍යවරයා කියාසිටියේ.

"කාන්තා පාර්ශවයටත් වඩා පිරිමි පාර්ශවයෙන් තමයි මේ තත්ත්වය වැඩිපුරම දකින්න ලැබෙන්නේ. කිසියම් පිරිමියෙක් නිතරම වගේ තමන්ගේ බිරිඳගේ හෝ පෙම්වතියගේ ජංගම දුරකතනය පරීක්ෂාවට ලක් කරනවානම්, ගමනක් බිමනක් ගියත් රැකියාවකට ගියත් නිරන්තරයෙන්ම වීඩියෝ කෝල්වලින් ඔබ සිටින ස්ථානය, ඔබේ අසල සිටින අයව, කරන කියන දේවල් පිළිබඳව තහවුරු කරගන්න උත්සාහ දරනවානම්, පිරිමි ඇසුර තහනම් කරනවානම්, පුංචි දෙයක් දිහා පවා සැකෙන් බලනවානම්, තනිවම ගමන් බිමන් යාම තහනම් කරලා තියෙනවානම් විශේෂයෙන්ම අසාමාන්‍ය විදියට ලිංගික ඇසුරක් බලාපොරොත්තු වෙනවානම් ගොඩක් වෙලාවට ඒ අයට ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව කියන මේ මානසික රෝගය තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් ගොඩක් වෙලාවට එහෙම අය කියන්න උත්සාහ කරන්නේ ඔවුන් තමන්ගේ සහකරුවාට හෝ සහකාරියට තියෙන ආදරය නිසා ඔහුව හෝ ඇයව ආරක්ෂා කරගන්න වෙහෙසෙනවා කියලා. ඒ වගේම ඒ අයගෙන් අනිත් කෙනාට හිරිහැරයක් වුණ වහාම කියන්න උත්සාහ කරන්නේ ආදරේ වෛරයකට පෙරළුණා කියන එක. ඇත්තටම ඔය ආදරයයි වෛරයයි අතර තියෙන දුර කෙස්ගහකට සමානයි කියන එකත් මට අනුව නම් පට්ටපල් බොරුවක්. මොකද ඇත්තටම ආදරේ කෙනෙකුට කවදාවත් තමන් ආදරේ කරන කෙනාගේ ඇඟේ ලේ හොල්ලන්න, ගහන්න, බනින්න, සැක කරන්න, හුස්ම ටික උදුරගන්න බෑ. ඒ විතරක් නෙවෙයි මානසිකව වද දීලා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මග අහුරලා ඉතාමත් ආත්මාර්ථකාමී සතුටක් ලබන්නත් බෑ."

නමුත් මෙවැනි මානසික රෝගවලට ගොදුරුවුණු තමන්ගේම ආදරණීයයන් සිටීනම් ඔවුන්ව තනිකර දැමීම, කොන්කිරීම, අතහැර යෑමට වඩා යෝග්‍ය වන්නේ නියමාකාර වෛද්‍ය උපදේශනවලට යොමු කිරීම බවයි වෛද්‍යවරයා තවදුරටත් කියාසිටියේ.

"ඇත්තම කියනවානම් මේ වගේ රෝග තියෙන අය බයයි අනිත් අය තමන්ගේ සැබෑ තත්ත්වය ගැන දැනගන්නවට. ඒ නිසාම ඔවුන් කරන්නේ ඇත්ත තත්ත්වය කියලා නිසි ප්‍රතිකාරයක් ගන්නෙ නැතුව හැංගෙන්න උත්සාහ කරන එක. අනිත් අතට මානසික රෝගියෙක් වුණත් මේ අය අතින් තව කෙනෙකුට ජීවිත හානියක් සිදුවුණොත් ඒක බරපතළ ගණයේ අපරාධයක්. ගොඩක් වෙලාවට නීතියෙන් ගැලවීමක් ලැබෙන්නේ නැති වෙන්නත් පුළුවන්."

ඒ නිසා මෙවැනි රෝගියෙක් ප්‍රතිකාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම් සියල්ලන්ගේම යහපත වෙනුවෙන් නීති මාර්ගයට ගොස් හෝ ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර කළ හැකි බවයි වෛද්‍යවරයා කියා සිටියේ.

ලිහිණි මධුෂිකා

අත්තනායක
එම්. හේරත්

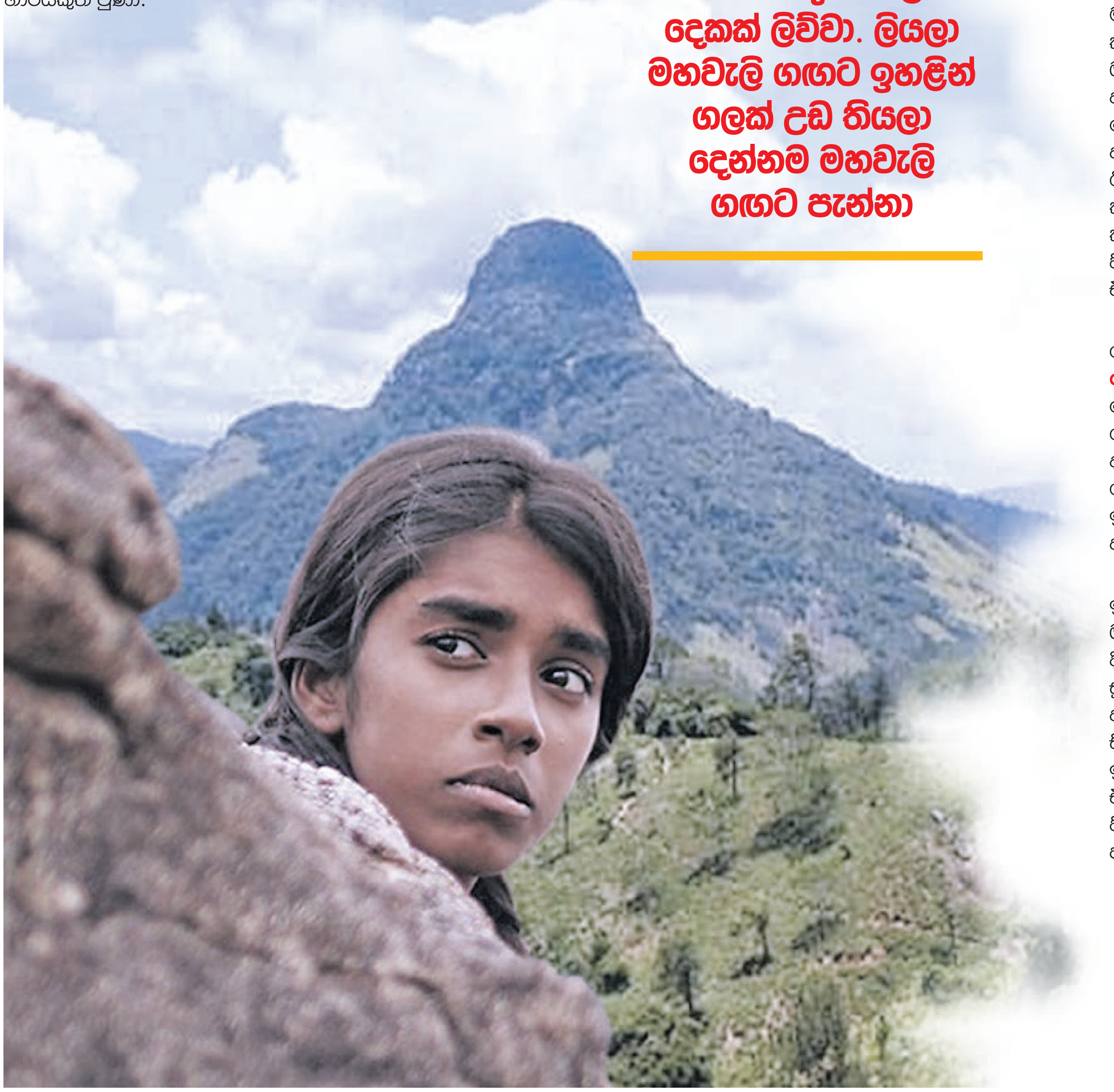
රත්තරන් දුවේ

හුන්නස්ගිරි දෙවඟන වගේ ඒ දුව ආපහු නොඑන්නම ගියා

සුගත් සහ රූපා කියන්නේ සෑහෙන කාලයක් පෙමින් බැඳී හිටිය දෙන්නෙක්. මේ දෙන්නා නිතර නිතර මුණගැහුනේ මහියංගණ මහා විහාර භූමියේදී. සුගත්ට ස්ථිර රස්සාවක් තිබුණේ නෑ. රූපත් රැකියාවක් කළේ නෑ. හැබැයි ඒ දෙන්නා දෙන්නට හරි ආදරෙයි. එයාට මෙයා නැතුවත් බෑ. මෙයාට එයා නැතුවත් බෑ. ඔහොම ඉන්නකොට මේ ගෑනු ළමයට ගෙදරින් විවාහ යෝජනා ගේන්න පටන්ගත්තා.

ඒත් ඇයට තමන්ගෙ පෙම්වතා දාලා යන්න හිත හදාගන්න බෑ. ඉතින් මේ දෙන්නා මේ ප්‍රශ්නය ගැන දිගින් දිගටම කතා කළා. කිසිම විසඳුමක් නැති වෙද්දීත් ඇගේ යටි සිත කිව්වා පෙම්වතා මොකක්හරි විදියක් හදාගෙන තමන්ව කොහේහරි එක්කරගෙන යයි කියලා. ඒත් දුව දන්නවද? සුගත්ට එහෙම උවමනාවක් තිබුණේ නෑ. මහියංගණ විහාර භූමියේදි මුණගැහිලා කතාකරන හැම දවසකම ඇය ඇහුවේ සුගත් අපි මොකද කරන්නෙ කියලා. ඒ හැම වෙලාවකම බලාගත්ත අතේ බලාගෙන හිටියා මිසක් සුගත් වචනයක්වත් කිව්වෙ නෑ. එහෙම වෙලාවට මේ දුව කියනවා **"සුගත් ඔයා දන්නවනෙ මට තව කෙනෙක් එක්ක යන්න බැහැ දැන්. ඒ මිනිහා මඟුල් දා රාත්තිරියෙම මාව එළවයි. අනෙක අපි දෙන්නා යාළුයි කියලා මේ පළාතෙ ඔක්කොම දන්නවා. ඒ කේලම් ටිකත් පස්සෙ කනට යයි. ඒ හින්දා මොනවහරි කරන්න"** ඔය විදියට කතාවෙලා ඇස්වල කඳුළු පුරෝගෙන වෙන්වෙනවා ඇරෙන්න විසඳුමක් තිබුණේ නෑ. දවසක් මහියංගණේ මහ සමන් දේවාලයට ගිහිල්ලා දෙන්නම භාරයකුත් වුණා.

"සුගත් මට ඔයා නැතුව ඉන්න බැහැ. අපි මහවැලි ගඟට පැනලා මැරෙමු."
සුගත් ගත්කටටම "හා" කිව්වා. දෙන්නා ලිපි දෙකක් ලිව්වා. ලියලා මහවැලි ගඟට ඉහළින් ගලක් උඩ තියලා දෙන්නම මහවැලි ගඟට පැන්නා



තව දවසක් රූපා කිව්වා **"මගේ යාළුවෙක් ඉන්නවා රාජාංගණේ. එයා කිව්වා අපි දෙන්නට ඒ පැත්තට එන්න කියලා. ඉන්න තැනකුයි කරන්න වැඩකුයි එයා හොයලා දෙන්නම් කිව්වා. ඉතින් අපි යමුද සුගත්?"**

"අපෝ රූපා අපේ අම්මටයි තාත්තටයි ඉන්නෙ මං විතරයි. මට ඒ දෙන්නා දාලා මහියංගණෙනේ ඈතට යන්න බැහැ. අපි කොහොමහරි මෙහෙන් රස්සාවක් හොයාගමු." ඒත් දුවේ සුගත්ට ඒ හැටි අධ්‍යාපනයක් තිබුණේ නෑ. රිය පදවන්න බලපත්‍රයක්වත් නැහැ. ඉතින් කුලී වැඩක් කරනවා හැරෙන්න රස්සාවකුත් නැහැ. අතපය හොල්ලලා වැඩක් කරන්නත් බැහැ. ඒ දුව දවසක් එයාගේ පෙම්වතාට අපූරු කතාවක් කියලා දුන්නා. **"මහියංගණයට උඩින් 18 වංගුව මුල හරියේ තියෙනවා හුන්නස්ගිරිය කියලා ගමක්. ඔය ගමේ ඉඳලා තියෙන්නේ මහ අලස මිනිස්සු ජාතියක්. හුන්නස්ගිරිය කියන්නේ ලංකාවේ තියෙන ලස්සනම පැත්තක් වුණාට පළාතම පාළුවෙලා මිනිස්සුන්ට කන්න බොන්නත් නැතුවයි හිටියෙ."** සුගත් හැඟීමකින් තොරව මේ කතාව අහගෙන හිටියා. සුගත්ට වැටහුණේ නෑ රූපා මේ මොනවද කියන්නෙ කියලා. මේ කතාව අස්සේ ආදරණීය ඇඟුම්පදයක් තිබුණා. ඒත් ඒක වටහාගන්න සුගත්ට හැකියාවක් තිබුණේ නැහැ.

"ඉතින් ඔහොම ඉන්න අතරේ ඔය ගමේ හිටිය එක මනුස්සයෙක් දවසක් හවස ගම ඇතුළෙ ඇවිදිනකොට දැක්කා අහසින් ලස්සන දෙවඟනක් බිමට පාත්වෙනවා. මේ මනුස්සයත් ටිකක් අලසයෙක්. අර දෙවඟන මේ මනුස්සයා ළඟට ඇවිල්ලා කිව්වාලු මං ඔයාගේ බිරිඳ වෙන්නම් හැබැයි මම අහසෙන් ආවා කියලා කාටහරි කිව්වොත් මං ආයේ නොඑන්නම යනවා කියලා. ඒකට අර මනුස්සයා කැමති වෙනවා. එදා ඉඳලා මේ හුන්නස්ගිරි දෙවඟන අර කම්මැලි මිනිහට බිරිඳ වෙනවා. ඔහු නිසා ඇයට දරුවන් 12ක් හැදෙනවා. හරිම ශක්තිමත් බලවත් පිරිමි. කිසිම අලසකමක් නැති ඒ දොළොස්දෙනා දුප්පත් හුන්නස්ගිරිය පොහොසත් කරනවා. ඒ අය දිහා බලලා අනෙක් අයත් අලසකම අතෑරලා වැඩ කරනවා. මුළු පළාතම අර මිනිහට පින් දෙනවා. ඒක අදහගන්න බැරිව ඔහුගේ කටෙන් කියැවෙනවා මගේ බිරිඳ දෙවඟනක්, එයා තමයි හුන්නස්ගිරි දෙවඟන කියලා. මිනිහා අවුරුදු විසිපහක් රැකි රහස එළිකළා. ඔහු බොහොම සතුටින් ගෙදර ගියා. එයා එදා එනකොට ඇඳගෙන හිටි සුදු රෙදිකඩ විතරක් දොර පාමුල තියලා ඒ දෙවඟන ගියා ගියාමයි ආයේ කවදාවත් මහපොළොවට ආවේ නැහැ. මේ දුක ඉවසගන්න බැරුව ඒ මිනිහත් මැරිලා ගියා." රූපා මේ කතාව කියද්දී සුගත් ඈ දිහා බලාගෙනම කතාව අහගෙන හිටියා. ඇගේ හිසට ඉහළින් හුන්නස්ගිරි කඳු මුදුනේ සුදු වළාකුලු විතරක් කොල්ලට පෙනුණා. රූපා හිතුවේ මේ කතාව අහලා සුගත් තමන් එක්ක ඒවි කියලා. ඒත් එහෙම වුණේ නෑ.

සුගත් දිහා බලාන හිටිය රූපා මහ භයානක තීරණයක් ගත්තා. **"සුගත් මට ඔයා නැතුව ඉන්න බැහැ. අපි මහවැලි ගඟට පැනලා මැරෙමු."** සුගත් ගත්කටටම **"හා"** කිව්වා. දෙන්නා ලිපි දෙකක් ලිව්වා. ලියලා මහවැලි ගඟට ඉහළින් ගලක් උඩ තියලා දෙන්නම මහවැලි ගඟට පැන්නා. රූපා දන්නෙ නැහැ සුගත්ට පීනන්න පුළුවන් කියලා. රූපා ගඟේ පහලට ගහගෙන ගියා. ඇයට යන්න හැරලා සුගත් ඉක්මනට ගොඩට පීනලා අර ලියුම් දෙකෙන් තමන්ගේ ලියුම අරගෙන ගෙදර ගිහිල්ලා නිදාගත්තා.

ඇගේ සිරුර හම්බ වෙනකොට ඒක දෙගුණයක් ඉදිමිලා තිබුණා. පොලිසිය සුගත්ව අල්ලගත්තා. ඒත් ඔහුට විරුද්ධව නඩුවක් දාන්න නීතියක් නැහැ. ඒ පින්වන්ත දියණිය හුන්නස්ගිරි දෙවඟන වගේම නොපෙනී ගියා. තමන් සුගත්ට රැවටුණු බව ඒ දුව තාම දන්නේ නැහැ. මේ කතාව ඇත්තටම සිද්ධවෙච්ච දෙයක්. දුවලාට මතක ඇති මේ සිද්ධිය ඒ කාලේ මාධ්‍ය මඟින් දිගින් දිගටම වාර්තා කළා. ඉතින් මේ සිද්ධිය ඇසුරෙන් මට දුවලාට දෙන්න තියෙන්නේ එක උපදේශයයි. ඒ තමයි, පණ දෙන්නම් කියලා කියන පිරිමි වෙනුවෙන් ඔයාගේ ජීවිතේ උගහට තියන්න කලින් එක පාරක් දෙකක් නෙවෙයි සිය වතාවක් හරි හිතන්න.

අත්තනායක එම්. හේරත්

ගෙදර හැමෝගෙම හිනාව හැමදාම තියාගන්න නම්
රට රස්සාවට යනකොට ජාවාරම්කරුවන්ට
අහුවෙන්න එපා
නීත්‍යානුකූල මාර්ග හරහාම පමණක් රට රස්සාවල්වලට යන්න
රට යනකොට කතාකරන්න 1989
කම්කරු හා විදේශ රැකියා අමාත්‍යාංශය - ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය
අංක 234, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මාවත, කොස්වත්ත, බත්තරමුල්ල.
www.slbfe.lk

ඒ 2008 ජූලි 06 වැනිදය. එදා පාකිස්තානයේ කරච්චි ක්‍රීඩාපිටියට දහස් ගණනක් ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂකයින් පැමිණ තිබුණේ ශ්‍රී ලංකාව සහ ඉන්දියාව අතර පැවති ආසියානු කුසලාන එක්දින ක්‍රිකට් තරඟමාලාවේ අවසන් මහා තරඟය නැරඹීමටයි. එහිදී මුලින්ම පන්දුවට පහරදුන් ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම පන්දුවාර 49.5ක් අවසානයේ ලකුණු 273ක් ලබාගත් අතර, ඉනිමේ වැඩිම ලකුණුලාභියා වූ සනත් ජයසූරිය ලකුණු 125ක් ලබාගැනීමට සමත්විය. නමුත් එකී ඉලක්කය ඉන්දියාවට අපහසු එකක් වූයේ නැත. මන්ද එවකට ක්‍රිකට්පිටියේ නම් දැරූ විශිෂ්ට පිතිකරුවන් වූ සචින් තෙන්ඩුල්කාර්, විරේන්ද්‍ර් ෂේවාග් වැනි ක්‍රීඩකයින්ගෙන් ඉන්දීය කණ්ඩායම සවිමත් වී තිබුණි. නමුත් කිසිවෙකුත් නොසිතූ ලෙසින් පන්දුවාර 39.3කදී ඉන්දියානු කණ්ඩායම ලකුණු 173කට දැවී ගියේ ශ්‍රී ලංකාවට ලකුණු සියයක විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක් උරුමකරදෙමිනි. එහිදී සුපිරි පන්දු යැවීමක නිරතවෙමින් දකුණත් පිටදඟපන්දු යැවූ ක්‍රීඩක අජන්ත මෙන්ඩිස් ලකුණු 13කට කඩුලු 06ක් දවාගත් අතර, එකී දක්ෂතාවය නිසාම තරඟයේ වීරයා වූයේද අජන්ත ය. අදටත් ඔහුගේ පන්දු යැවීම සැලකෙන්නේ ආසියානු කුසලාන අවසන් මහා තරඟයක වාර්තා වූ හොඳම පන්දු යැවීම ලෙසිනි. එදා ක්‍රිකට් විචාරකයින් පැවසුවේ මුරලිගෙන් පසු ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමට මායාකාරී පන්දු යවන්නෙකු බිහිවී ඇති බවයි. මේ වනවිට එකී මායාකාරී පන්දු යවන්නා ක්‍රිකට්පිටියෙන් සමුගෙන සිටියද අදටත් ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ හිත්වලින් ඔහු සමුගෙන නැත. ඒ නිසාම පසුගියදා අප අජන්තගේ නිවසට ගොඩවැදුනේ ඔහුගේ ආදරණීය බිරිඳ වන යෝෂිනී මෙන්ඩිස් සමඟ මේ සුපිරි ක්‍රීඩකයා ගැන කතාබහක යෙදෙන්නටය.

ශ්‍රී ලංකා පිලේ හිටපු මායාකාරී පන්දු යවන්නා මගේ වුණේ හරි අහම්බෙන්

අජන්ත මෙන්ඩිස්ගේ බිරිඳ යෝෂිනී කියයි

මං පුතා ලැබෙන්න හොස්පිටල් එකේ නැවතුණු දවසේ අජන්ත හෝටලේකින් කෑමක් කාලා ඒක ඇලජික් වෙලා

යෝෂිනීට අජන්තව මුණගැහුනේ අහම්බෙන් මැච් එකක් බලන්න ගිහින්ලු නේද?

මට මතක විදියට 2010 අවුරුද්දේ ශ්‍රී ලංකාවයි ඉන්දියාවයි අතර එක්දින තරඟාවලියක් තිබුණා. අහම්බෙන් වගේ ටිකට් වගයක් හම්බෙලා මමත් යාළුවොත් එක්ක බෙත්තාරාමේ තිබුණු මැච් එකක් බලන්න ගියා. ඒ ගිහිල්ලා තමයි මට අජන්තව මුණගැහුනේ. තාමත් ඒක මට හීනයක් වගේ.

එදා අජන්ත ඒ තරඟයට ක්‍රීඩා කරපු ක්‍රීඩකයෙක්. ඔයා තරඟය නරඹන්න ගිය ප්‍රේක්ෂිකාවක්. ඉතින් තරඟය අතරතුරේ ඒ අහඹු හමුවීම සිද්ධවුණේ කොහොමද?

එදා අපි මැච් එක බැලුවේ අපේ ක්‍රිකට් ටීම් එක හිටපු තැනට කිට්ටුවම තැනක ඉඳගෙන. ඉතින් එයාලට අපිවත් හොඳට පෙනුණා. අපිට එයාලවත් හොඳට පෙනුණා. එතැනදි තමයි අජන්ත මාව දැකලා මගෙත් එක්ක කතා කළේ. ඉතින් ටික කාලයක් අපි යාළුවෝ වගේ ආශ්‍රය කළා. ඊටපස්සේ ඒ යාළුකමම ආදරේකට හැරුණා.

ඉතින් අජන්ත එහෙම කතාකරද්දී ඔයා ගණන් ඉස්සුවේ එහෙම නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) අනේ නෑ. මොකද යාළුවෝ විදියට ආශ්‍රය කරද්දි මට තේරුණා එයා ගොඩාක් හොඳ කෙනෙක් වගේම ගොඩාක් අවංක කෙනෙක් කියලා. ඉතින් මට බොරුවට එයාට ගණන් උස්සන්න උවමනා වුණේ නෑ.

අජන්තයි ඔයයි විවාහ වුණාට පස්සේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් විදියට එයාගේ කාර්යබහුල බව ඔයාට දැනුණේ කොයි විදියටද?

මං විවාහ වෙනකොට මට අවුරුදු 21යි. ඉතින් ටිකක් පොඩියි. ඒ නිසාම මුලදි මුලදි නම් ඒක ටිකක් දැනුණා. හැබැයි ගොඩාක් වෙලාවට අජන්ත ඒක මට දැනෙන්න ඇරියේ නෑ. මොකද ටුවර් එකක් ගියත් එයා මාව එක්කන් ගියා.

ඒ කාලේ අජන්තට තරුණියන්ගේ ලොකු ආකර්ෂණයක් තිබුණා. බිරිඳ විදියට යෝෂිනීට ඒක දැනුණේ කොහොමද?

ඒක නම් ලොකුවට ගණන් ගත්තේ නෑ. මොකද නළු නිළියන්ට, ගායක ගායිකාවන්ට, ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ආදරේ කරන පිරිසක් හැමතැනම ඉන්නවා. ඒක මං ඒ වෙනකොටත් තේරුම් අරන් හිටියේ. ඒ නිසා ඒක ප්‍රශ්නයක් වුණේ නෑ.

අජන්ත ඇරුණම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයින් අතරින් යෝෂිනී කැමතිම කාටද?

අජන්ත ඇරුණම කුමාර් සංගක්කාරට ආසයි. එයා බැට් කරනවා හරි ලස්සනයි.

අජන්ත ක්‍රීඩා කළ තරඟ අතරින් අදටත් අමතක නැති තරඟයක් ඔයාට තියෙනවද?

මං ගොඩක්ම ආස 2008 ආසියානු කුසලාන තරඟමාලාවේ අවසන් තරඟයට. එදා අජන්ත කඩුලු හයක් අරන් අවසන් තරඟයේ වීරයා වුණා. ඒ වෙනකොට අපි අපිව දන්නෙවත් නෑ. ඒත් ඒ තරඟය මට මතකයි. හැබැයි ඉතින් ඒ කොල්ලා දවසක මගේ වෙයි කියලා මං හීනෙකින්වත් හිතුවේ නෑ.

ඒ දවස්වල ක්‍රිකට් විචාරකයෝ අජන්තට කිව්වේ 'මායාකාරී පන්දු යවන්නා' කියලා. ඒ ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

ඒ ගැන සතුටුයි ඉතින්. එයා පුදුම වේගයකින් තමයි මුල් තරඟවල කඩුලු ගත්තේ. ඒත් එයාට ආපු ආබාධත් එක්ක හැමදේම වෙනස් වුණා. ආබාධ ආවේ නැත්නම් ඒ කඩුලු ගත්තු ගැනිල්ලට අජන්ත කොහෙන් නතරවෙයිද දන්නේ නෑ.

ආබාධ නිසා අජන්තට යන්න බැරිවුණු ඒ ගමන ගැන පස්සේ කාලේ එයා දුක්වෙලා නැද්ද?

අජන්ත කියන්නේ කවදාවත් අපට දුක පෙන්නපු කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒත් එයා හිත යටින් දුක්වෙන්න ඇති. එයාට ගොඩක් බලපෑවේ කොන්දේ අමාරුවක්. ඒත් ඒ අමාරුව තියාගෙන ගිහින් මැච් ගැහුවා. 2012 ලෝක කුසලානය ගැහුවෙත් එහෙමයි.

ලෝකයේ වැඩිම වේගයෙන් කඩුලු ගත්ත අජන්ත මෙන්ඩිස්ගේ කඩුලු මල්ල ගැන කිව්වොත්?

එයා ටෙස්ට් තරඟ 19කදි කඩුලු 70ක් ගත්තා. හොඳම පන්දු යැවීම ලකුණු 117ට කඩුලු 06ක්. එක්දින තරඟ 87කදි කඩුලු 152ක් ගත්තා. හොඳම පන්දු යැවීම ලකුණු 13ට කඩුලු 06ක්. ඒ වගේම විස්සයි විස්ස තරඟ 39කදි කඩුලු 66ක් ගත්තා. හොඳම පන්දු යැවීම ලකුණු 08ට කඩුලු 06ක්. ජාත්‍යන්තර පන්දු යැවීම ගත්තම ඒ විදියට තමයි.

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ලාහෝර් ත්‍රස්ත ප්‍රහාරය එල්ලවුණු 2009 වසරේ පාකිස්තාන තරඟ සංචාරය එහෙම අජන්ත නිකන් ඉන්න වෙලාවට මතක් කරන්නේ නැතිද?

මොකද නැත්තේ. හැම අවුරුද්දකම ඒ දවසට එයා ඒක මතක් කරනවා. එදා එයාගේ ඔලුවටයි කොන්දටයි තමයි වෙඩි වැදිලා තිබුණේ. තාමත් එයාගේ ඇඟේ ඒ කෑලි තියෙනවා. අජන්ත නම් කියනවා තාමත් එයාට ඒක හීනයක් වගේ කියලා.

ක්‍රිකට්පිටියෙන් සමුගත්ත අජන්ත දැන් මොකද කරන්නේ?

මේ වෙනකොට එයා ක්‍රිකට් පුහුණුකරුවෙක් විදියට කටයුතු කරනවා.

අජන්ත වැඩිය විලාසිතා කරන්න එහෙම කැමති නැත්තේ මොකද?

(සිනාසෙමින්) එයා ආස ගොඩාක් චාම් විදියට ඉන්න. මම නම් ආසයි එයා විලාසිතා කරනවා නම්. මොකද මමත් ඒ පැත්තට ටිකක් විතර බරයි.

දැන් බබාලා එහෙම ලොකු ඇති නේද?

පුතාට දැන් වයස අවුරුදු 10ක්. දුවට 06ක්. අපි හතරදෙනා සතුටින් ඉන්නවා. බබාලා එක්ක ඉන්නකොට අජන්තත් සමහර වෙලාවට බබෙක් වගේ.

යෝෂිනීට පුතා ලැබෙද්දි අජන්තත් හොස්පිටල් එකේ පිරිමි වාට්ටුවේ නැවතුණා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) නෑ නෑ ඒ කතාව මෙහෙමයි. මං පුතා ලැබෙන්න කොළඹ හොස්පිට්ල් එකේ නැවතුණු දවසේ අජන්ත හෝටලේකින් පොඩි කෑමක් කාලා ඒක ඇලජික් වෙලා. ඒ නිසා එදම එයාටත් ඒ හොස්පිට්ල් එකේම පිරිමි වාට්ටුවේ නැවතෙන්න වුණා.

ලෝකේ ලොකුම කතුරු ඔංචිල්ලාව එක්කත් අජන්තගේ හරිම රස කතාවක් තියෙනවලු නේද?

ඔව් ඔව්. එක සැරයක් ක්‍රිකට් ටීම් එකම නිවාඩුවකට ඇමෙරිකාවේ ටුවර් එකක් ගිහින්. එහෙලු තියෙන්නේ ලෝකේ ලොකුම රෝලර් කෝස්ටර් එක. ඉතින් හැමෝම ඒකේ රවුමක් ගියාලු. එක රවුමක් යද්දිම හැමෝටම කැරකිල්ලලු. ඊටපස්සේ හැමෝම ඒකෙන් බැහැලා වමනේ කරලා. ටික වෙලාවකින් බලද්දි එතැන අජන්ත නැතිලු. මෙන්න බලද්දි එයා රෝලර් කෝස්ටර් එකේ නැගලා තව රවුමක් යනවලු. එයා ඒ වගේ දේවල් කරන්න හරිම කැමතියි.

ඒ වගේ දේවල් විතරක් නෙවෙයි දෙන්නා වවන්න එහෙමත් කැමතිලු නේද?

කොරෝනා කාලේ ගෙදරට වෙලා ඉන්නකොට තමයි ඒ අදහස ඔලුවට ආවේ. පස්සේ ඉතින් එළවලු, පලතුරු ටිකක් වත්තේ වැව්වා. ඒ වවද්දි ආස හිතුණා. දැන් ඉතින් දිගටම අපි වවනවා.

අජන්ත මෙන්ඩිස්ගේ ආදරණීය බිරිඳ විදියට අවසාන වශයෙන් මොනවද කියන්න තියෙන්නේ?

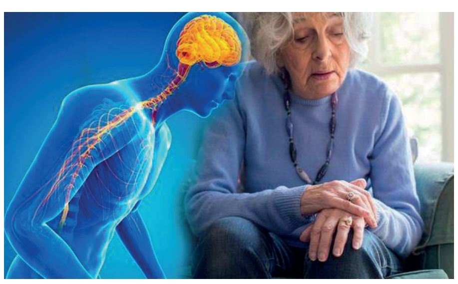
අජන්ත මෙන්ඩිස් කියන්නේ එයා ගැනවත් නොහිතා රට වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරපු ක්‍රීඩකයෙක්. ඒ නිසා එයාගේ බිරිඳ විදියට මට නිහතමානී ආඩම්බරයක් තියෙනවා. ඒ වගේම එයාට අදටත් හැමෝම වගේ ආදරෙයි. ඒ ගැනත් මට ලොකු සතුටක් තියෙනවා.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

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

දැන්වීමයි

අත පය වෙව්ලන පාකින්සන් රෝගය සුවකළ හැකි සාර්ථකම ප්‍රතිකාරය හෝමියෝපති.



ජීවිතයක නව ආරම්භයකට පා තබන තරුණ විය මෙන්ම වයස 60 ඉක්මවා යාමේදී ජීවිතයක් ගෙවා යුතුකම් හා වගකීම් මෙන්ම රැකියාවෙන් නිදහස්ව සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කිරීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියදී හදිසියේම වෙව්ලන රෝගී තත්වයක් වන පාකින්සන් රෝගයකට ඔබ ගොදුරු වුවහොත් ඔබ ඉතාමත් අසරණ මෙන්ම කලකිරීමකටද පත්වනු නොඅනුමානය.එවිට ඔබට අනුන්ට බරක්ව රෝගියෙක් මෙන් ජීවත්වන්න සිදුවන බව කිවයුතු වනවා.බොහෝ ප්‍රතිකාරවලදී සුව කරන්න බැහැ කියනවා. නමුත් හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර තුළින් ඔබ කුමන වයසක සිටියත් ඔබේ රෝගය සුවකළ හැකි වෛද්‍ය ක්‍රමයක් බව ඔබ දැන නොසිටියා වියහැක. ප්‍රවීණ හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර මහත්මිය එම පාකින්සන් රෝගය පිළිබද මෙසේ අපව දැනුවත් කළා. එය ඔබටත් ඔබේ අසල්වැසියා, ඥාතීන්, මිතුරන් දැනුවත් කරන්න ඔබටත් වැදගත් වේවි.

● වෛද්‍යතුමියනි, ඇත්තටම මොකක්ද මේ පාකින්සන් රෝගය කියන්නේ? කොහොමද මෙය ඇතිවන්නේ ?

වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ දෙනෙක් පීඩා විඳින රෝගී තත්වයක් බවට අද පාකින්සන් රෝගය පෙරමුණට එමින් පවතිනවා.එය ඉතා කනගාටුදායක තත්වයක්.

මේ රෝගයට ප්‍රධාන ලෙස බලපාන්නේ අපේ හිස් කබල තුළ පිහිටා ඇති මොළයේ ස්නායු සෛලවල "ඩොපැමින්" නැමති රසායනික සංයෝගයයි. මෙම ඩොපමින් සංයෝගය අප ශරීරයේ මාංශපේශි චලනයන් සමතුලිතතාවය ලබාදීමට හේතුවෙනවා. මෙම ඩොපැමින් ක්ෂය වීමත්, හෝ නැතිවී යාමත් නිසා මොළයේ පිහිට ඇති තැලමස කොටස අධික්‍රියාකාරිත්වයට පත්වීම හේතුවෙන් මෙම පාකින්සන් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ පටන්ගැනීම ආරම්භ වෙනවා.

● මොළයේ මෙම ස්නායු සෛලවල වෙනස්කම් ඇතිවීමට හේතු තිබෙනවාද ?

ඔව්. පාරම්පරික ජානමය තත්ත්ව, ඒ වගේම හිසෙහි කල්ගතවු ඇතිවූ තැල්ම, කාලයක් තිස්සේ ගන්නා ඖෂධ වල අතුරු ආබාධ ලෙසත්, මානසික අක්‍රමිකතා නිසාත් මෙවැනි රෝග තත්ත්ව බොහෝ දුරට ඇතිවිය හැකියි.

● පාකින්සන් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ඔබතුමිය සදහන් කළොත්.

රෝග ලක්ෂණ අදියර පහකින් මම විස්තර කරන්නම්.

1 වන අදියර

එක ඇඟිල්ලක් ඉදහිට වෙව්ලීමට පටන් ගැනීම. එය කාටවත්ම තේරුමක් නැහැ. වෙනසක් දැනෙනවා. නමුත් එය ගනන් ගන්නේ නැහැ.ටිකෙන් ටික අකුරු ලියන වේගය අඩුවෙනවා. කතාකරන විට දිව පැටලෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇඟිල්ලෙන් පටන්ගත් වෙව්ලීම අතදිගේ ටිකෙන් ටික එන්න පටන්ගන්නවා. සමබරතාවය නැතිව යන බව දැනෙනවා.

2 වන අදියර

ඉඳගෙන සිට එකවර හිටගන්න බැරිව යනවා, ටිකක් උත්සහ අරන් නැගිටින්නේ. දිව පැටලෙන ගතිය ටිකක් වැඩිවෙනවා. අවිදිනවිට මන්දගාමී තත්ත්වයක් ඇතිවෙනවා. කකුල් අත් චලනය අඩුවෙනවා. හිටගෙන සිටින විට, අවිදිනවිට සමබරතාවය නැතිව වැටෙන්න යනවා. පාදයක් වෙව්ලීමට පටන්ගන්නවා. මුහුණේ හැඩය වෙනස් වීගෙන යනවා.

3 වන අදියර

ඇවිදිනවිට සමතුලිතතාවය නැතිව වැටෙන වාර ගණන වැඩි වෙනවා. ගොත ගැසීම වැඩිවෙනවා.ඔහු හෝ ඇය සමඟ කෙනෙක් සිටිය යුතු වෙනවා.තනිව ආහාර ගැනීමට නොහැකි වෙනවා. ආහාර ගිලීමට අපහසුතාවය ඇති වෙනවා.පාද දෙකම වෙව්ලීම වැඩිවෙනවා. මලබද්ධය ඇතිවෙනවා.මුත්‍රා පාලනය කිරීමේ අපහසුතාවය දැනෙනවා. සිහිකල්පනාව මද වශයෙන් අඩුවෙන්න ගන්නවා.

4 වන අදියර

අත් දෙකම, කකුල් දෙකම වෙව්ලන තත්ත්වයට පත්වෙනවා.අමතක වීමත් වැඩිවෙනවා. තනිවම ඇවිදින්න බැහැ. වැටෙන වාර ගණන වැඩිවෙනවා. ආධාරයක් දියයුතුම වෙනවා. ඉන්දවන්න, නැගිටවන්න, කවන්න පොවන්න, මේ සෑම දෙයකටම කවුරුන් හෝ උදව් කල යුතුම වෙනවා. මලබද්ධය, නින්ද නොයෑම, කේන්තියාම, අවසිහියෙන් කතා කරනවා.නොදැනුවත්ව මුත්‍රා පිටවීම වැඩිවෙනවා. රෝගියාට දැඩි අවධානය යොමු කිරීම අනිවාර්යය වෙනවා.

5 වන අදියර

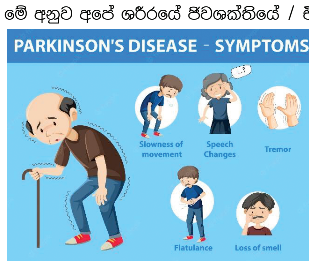
මේ අවස්ථාවේ රෝගියා එක්තැන් වී ඇඳටම වැටෙන අවස්ථාවයි. නින්ද නොයෑම මෙන්ම රෝගියා බොහෝ දුර්වල තත්ත්වයට පත්වෙනවා.එමෙන්ම රෝගියාව බලාගන්න, සාත්තු කරන අයද බොහෝ පීඩාවට පත්වෙනවා.

● මේ රෝගී තත්ත්වය සඳහා කොහොමද හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය මඟින් ප්‍රතිකාර කරන්නේ.මොවුන් නැවත සුවපත් වෙනවාද ?

මුළු ලෝකයම සුවකළ නොහැකි රෝගයක් ලෙස පාකින්සන් රෝගය හඳුන්වා දී තිබෙනවා. නමුත් හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර තුල මෙම රෝගීන් සුවපත්වෙනවා.

රෝගයක රෝග ලක්ෂණයක් නොමැතිව රෝගයක් සුවකළ නොහැකි බව හානිමන් තුමා පවසා තිබෙනවා.රෝග ලක්ෂණයටත්, ප්‍රතිශක්තිකරණයටත්, සුවිශේෂී ස්ථානයක් මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ තිබෙනවා.

මේ අනුව අපේ ශරීරයේ ජීවශක්තියේ / එනම්



ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වලවීමක් නිසා මොළයේ සෛල වල සිදුවන වෙනස පෙන්වන රෝග ලක්ෂණයන්ට සමාන වූ ඖෂධීය ශක්තිය රෝගීන්ට දීම තුළ අනතුර ඇගවූ රෝග ලක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පහව යන්නේ රෝග මූලය යථා තත්වයට පත්කරමිනි.එනම් රෝගයට හේතුව නැති කිරීමෙනි.

එනම් හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයේ එක මූලධර්මයක් වන "සමාන දෙයින් සමාන දේ සුවපත් වේ "යන නියමය සනාථ කරමිනි.

මෙහිදී පාකින්සන් රෝගීන්ගේ ක්ෂය වී යන "ඩොපැමින්" සංයෝගය නැවත යථාතත්වයට පත්වනු ඇත.මෙය හෝමියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ ඖෂධ ක්‍රියාකාරිත්වයේ සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණයකි.

හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් පසු රෝගියා මුලින් පෙන්වූ (ඉහත පැහැදිලි කළ) රෝග ලක්ෂණ සියල්ල ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පහවී සුවපත්භාවයට පත්වනු ඇත.අන් අයටත්, තමන්ටත් අත්ව තිබූ පීඩාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීමට හැකිවේනම් ? එය කිනම් වාසනාවක්ද යන්න මම විශේෂයෙන් පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත.

● වෛද්‍යතුමියනි, පාකින්සන් රෝගීන්ට ආතරයිටිස් එහෙම නැද්ද ? එවිට ඒ දෙකටම ප්‍රතිකාර කරනවද ?

ඔව්. පාකින්සන් රෝගීන් බොහොමයක් බැලුවොත් ආතරයිටිස් තියෙනවා. නහර ගැට ගැහිලා, කකුල් ඇදවෙලා.ඒ රෝගීන් ගැන මං හරියට දුක්වෙනවා. හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර තුළින් එවැනි අයගේ ගෙවුණු කාටිලේජ වර්ධනය කර, අදගැසුණු පාද යථාතත්වයට ගෙනදෙමින්, සියලු අස්ථි, පේශි, නහර, පටක,ස්නායු ගෙනදෙන සියලු වේදනා පහවගොස් යථාතත්වයට පත්වී ඔවුන් නිරෝගී සුවය ලබනවා.

● ඔබතුමිය මෙවැනි රෝගීන්ට ආලේපන වර්ගත් ලබාදෙනවාද ?

මොළයේ සෛලවල දුර්වලතාවයන් යථාතත්වයට ගෙනඒමට හෝමියෝපති ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් (සප්‍රණිකා) කේශාලෙපයක් ලබාදෙනවා. ඒ වගේම බෙල්ල, කොන්ද, දණහිස්වල ආලේප කිරීමට (ආතරයිටික් කියෝ, වෙරිකොස් කියෝ) ආලේපන වර්ග ලබාදෙනවා. විශේෂයෙන්ම මේවා සියල්ලම මා විසින් වසර ගණනාවක සායනික සමීක්ෂණ උපයෝගී කරගෙන, පර්යේෂණාත්මකව සොයාගත් හෝමියෝපති ඖෂධවලින් අනුන ආලේපන වර්ගයි.මේවායේ වේදනා නාශක කිසිවක් අඩංගු වෙලා නැහැ. නමුත් එහි අන්තර්ගත හෝමියෝපති ඖෂධ රෝගියාගේ ඉක්මන් සුවයට මහත් සේ ඉවහල් වෙනවා.

සුවහසක් රෝගීන් හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් සුවපත් කරන එච්.කේ. හෝමියෝපති ආරෝග්‍යශාලාවේ නිර්මාතෘ වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර

● වෛද්‍යතුමියනි අවසාන වශයෙන් අපේ පාඨකයන්ට ඔබ ලබාදෙන පණිවුඩය?

මේ ලිපිය කියවා දැනුවත් වුණු අය වගේ අසරණ රෝගීන්ව මේ පිළිබද දැනුවත් කරන්න. සුව කරන්න පුළුවන් කම තිබියදීත් ඔවුන්ගේ නොදැනුවත්කම නිසා දුක් විඳින මෙවැනි රෝගී අම්මලා, තාත්තලා සොයා ඔවුන්ව සුවපත් කිරීමයි මගේ අපේක්ෂාව. ඔවුන්ට කලින් තිබූ සතුට, සැනසුම නැවත ලබාදෙන්න හැකිනම් එයින් මම නිම්හිම් නැති ආත්ම තෘප්තියක් ලබනවා.

සටහන ජේ. ඒ. සී ශාන්ත කුමාර

විමසීම් :
එච්.කේ. හෝමියෝපති හෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
නො.12, පී.බී. අල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.
0112 637740/ 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

සුරා සැරා

ගෑනු ස්මාර්ට් වෙන්න ඕන හැබැයි ගෙදර මිනිහා ඉස්සරහා ටිකක් සාම්ප්‍රදායික වෙන්නත් ඕන

සිදුහත් මල්මාලා නොපළඳින බව අහලා යශෝදරා මල් මාල පළඳින එක, සුවඳ විලවුන් ගල්වන එක නතර කළා වගේ අනිත් ගෑනුත් හොටු පෙරාගෙන අඬ අඬා ඉන්න ඕන කියලා පිරිමි හිතනවා

මාර රැඩිකල් කියලා ලෝකෙට පෙන්නගෙන ඉන්න සමහර පිරිමින්ගෙ ඇතුළෙත් අතිශය ග්‍රාමීය, සම්ප්‍රදායික මිනිහෙක් ඉන්නවා කියලා මට හිතෙනවා.

ඇයි එහෙම හිතෙන්නේ?

මගේ යාළුවෙක් ඉන්නවා. මිනිහා මාර පටිසෝතගාමී අදහස් තියෙන, අලුත් විදියට හිතන, වැඩ කරන කෙනෙක්. හැබැයි මේ යකා ළඟදි දවසක මාත් එක්ක කියනවා 'යශෝදරා හරි ගෑනියෙක් වුණානම් සිද්ධාර්ථ කවදාවත් ඔය විදියට ගිහි ගේ දාලා යන්නේ නෑ' කියලා.

ඒක හතරබීරි කතාවක්නේ...

හතරබීරි කතාවක් නෙවෙයි මටනම් ඒක කිසි පදනමක් නැති ගොන් කතාවක්. මම මිනිහට කිව්වා ලෝක ධර්මතාවයේ හැටියටනම් සිද්ධාර්ථ එදා ගියේ යන්න තිබුණු ගමනක් කියලා. එහෙම නොගියානම් අදත් අපි ආගමක්, දහමක්, ශාස්තෘ කෙනෙක් නැතිව ගස් ගල් අදහන අමු ගෝත්‍රික මිනිස්සු කියලා.

එතකොට?

එතකොට මිනිහා කියනවා ඒවා මේ සාහිත්‍යකාරයෝ ගොතපු බේගල් ලු.

ඉතින් යාළුවට කිව්වේ නැද්ද ඔය සිද්ධාර්ථ යශෝදරා දෙන්නගේ මුණගැහීම බුදුවෙන ආත්මයේ විතරක් වෙච්ච එකක් නෙවෙයි කියලා? අර දශරථ ජාතකයේ රාම සීතා විදියට විවාහවෙලා පතිවත ආරක්ෂා කරගෙන ආවෙත් ඒ යශෝදරාම තමයි. ඊටපස්සේ චුල්ලසෝම ජාතකයේ සුතසෝම රජුගේ බිරිඳ චන්ද්‍රා දේවිය වෙලා හිටියා. ඛණ්ඩහාල ජාතකයේ චන්දු කුමාරයා මරලා යාගයක් කරන්න සූදනම් වෙද්දී චන්ද්‍රා දේවිය විදියට බෝසතාණන් වහන්සේගේ ජීවිතේ බේරගත්තෙත් යශෝදරාම තමයි. ඒවා කිව්වේ නැද්ද?

මොකද නැත්තේ? මනෝජ ජාතකයේ සිංහ ධේනුව, අදිත්‍ය ජාතකයේ සමුද්‍ර විජයා, ඊටපස්සේ පබාවතී, අමරා දේවි විදියට අවුරුද්දක් දෙකක් නෙවෙයි සංසාරයක් පුරාවට යශෝදරා කරපු කැපකිරීම් ගැන මම මිනිහට කිව්වා.

ඉතින් මොකෝ කිව්වේ?

මිනිහා කියනවා ඒවා මේ ජාතක කතා පොතේ තියෙන සුරංගනා කතා ලු.

මං හිතන්නේ ඔය කියන යාළුවට නිවන් දකින්න බෑ.

නිවන් දැකිල්ල කෙසේවෙතත් ඌට හරියට ගෑනියෙක් දකින්නත් බෑ.

හැබැයි ඔය විදියට යශෝදරා විවේචනය කරන පිරිමි බහුතරයක් හිත අස්සෙන් හොයන්නෙ යශෝදරා වගේ ගෑනුම තමයි කියලා හිතෙන්නේ නැද්ද?

හරියට හරි. ජෝඩුවක් මොකක්හරි හේතුවකට රණ්ඩු වෙලා දෙපැත්තට වුණා කියමුකෝ. මම කියන්නේ තාවකාලිකව හරි. එතකොට ඒ ගෑනි තනිකමට හුරුවෙන්න හදනකොට, නැත්නම් ස්වාධීන වෙන්න හදනකොට අර මිනිහට ඒක ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. මොකද එළිපිට යශෝදරාට බැන්නට, සිදුහත් ගියාට පස්සේ යශෝදරා කොණ්ඩේ කොටට කපලා, කසී සළු අතහැරලා කහ සිවුරු ඇන්දා වගේ අනිත් ගෑනුත් වැරහැලි ඇඳගෙන අඬ අඬා ඉන්න ඕන කියලා පිරිමි යටිහිතින් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

එතකොට සිදුහත් එක වේලක් කන බව අහලා යශෝදරා රෑ කෑම වර්ජනය කළා වගේ, මිනිහා දාලා ගියාට පස්සේ අනිත් ගෑනුත් නොකා නොබී ඉන්න ඕන කියලා පිරිමි හිතනවා.

සිදුහත් මල්මාලා නොපළඳින බව අහලා යශෝදරා මල් මාල පළඳින එක, සුවඳ විලවුන් ගල්වන එක නතර කළා වගේ අනිත් ගෑනුත් හොටු පෙරාගෙන අඬ අඬා ඉන්න ඕන කියලා පිරිමි හිතනවා.

හැබැයි ඉතින් ඔය කාරණාවේ අනිත් පැත්තත් එහෙම තමයි.

මොකක්ද?

සකල සත්වයාම ලෝකෙන් එතෙර කරන්න හිතාගෙන හරි තමන්ව දාලා ගියා මිනිහට කැලේ තියන කොයි දේවත් රස වේවා... මලේ බඹරු මෙන් පිරිවර ඇතිවේවා... කියලා පැතුවේ යශෝදරා විතරයි. මොකද ඇත්තටම තමන් එක්ක වසන්න බැරිකමට මිනිහා දාලා ගියත් දැන් ඉන්න ගෑනු අනේ ඕකාට 'හෙන ගහපන්' කියන්න බලාගෙනනේ ඉන්නේ.

එහෙම පැත්තකුත් තියනවා. ඇත්තම කතාව තමයි නූතන ගැහැනුන්ට යශෝදරා වගේ වෙන්න බෑ. ඒ වගේ රම්‍ය, සුරම්‍ය, සුබ මාලිගා තියා ඉන්න හිටින්න හරිහමන් ගෙයක් දොරක් නැති, යශෝදරාට වගේ අතට පයට දැසි දස්සෝ නැති, ළමයි හදන්න, රස්සා කරන්න උදේ හවා මහන්සි වෙන ගෑනියෙක්ගෙන් පිරිමි ඒ වගේ ෆැන්ටසි එකක් බලාපොරොත්තු වෙනවනම් වැරදියි.

හරි හෝ වැරදි කොච්චර කිව්වත් පිරිමි එහෙම එකක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඕක පැහැදිලි කරන්න ගීත සාහිත්‍යයේ එක උදාහරණයක් විතරක් කියන්නම්.

'යශෝදරා වේවා
ඔබ යශෝදරා වේවා
එව කව බොව සැනසිලි බසිනා සිත නිවනා
දරු දැරියන් නළවා උකුලත දුක් විඳිනා
ගෙය ඇමද රස මසවුළු පිස සිත පොබ කරනා
ඇය මා එනතුරු ගෙමිදුල හිඳ මඟ බලනා
අඬ දබරා වියවුල් මෙන් සහනය දෙවනා
කම්පාවන කළ උරතල මත හිස සතපවනා
මම ජීවත්වන තුරු මගේ තනි නොතනිය මකනා
ලෙව් තුළ ඔබ පමණකි මා දුටු දෙව් අඟනා'

ඕක ප්‍රේමකීර්ති ද අල්විස් මහත්තයා ලියපු ආචාර්ය වික්ටර් රත්නායක කියපු සින්දුවක්. පිරිමින්ගේ මනෝභාවයන් බොහොම පරිස්සමට අඳුරගෙන හරි රහට ලියපු ප්‍රේම්ගේ මේ පද පේළි ටිකම මම කලින් කියපු කතාවට සාක්ෂි. ඒ කියන්නේ කොච්චර නූතනවාදී වෙන්න හැදුවත් පිරිමි තාමත් හොයන්නේ යශෝදරා වගේ ගෑනු.

ඒ කියන්නේ ඔය සාම්ප්‍රදායික ගතිය වහගන්න රැවුල කොණ්ඩ වවලා, කරාබුවක් දාලා, ටැටූ එකක් ගහලා ඩන්හිල්, මාල්බරෝ නැත්නම් වේපර් එක කටේ ගහගෙන ඉන්න පිරිමින්ගේ ඇස් ආසාවට වගේ නටන දඟලන ලස්සන කෙල්ලො ගාව නතර වුණාට උන්ගේ හිත් නතර වෙන්නේ අර කලින් කිව්ව විදියේ ගෑනු ළඟ. ඒ නිසා ඔය මාර රැඩිකල් කියලා පෙන්නන බහුතරයක් පිරිමි එක්ක දීර්ඝ කලක් ඉහ ගහගෙන ඉන්නනම් උන් ඉස්සරහා කාලා බීලා ජොලි කරලා ඉන්නවා වගේම රහට උයන්නත් ගෑනියෙකුට පුළුවන් වෙන්න ඕන. මොකද මුල් කාලේ බබා අද අපි අතනින් කමුද මෙතනින් කමුද කියලා අහලා නානාප්‍රකාර තැන්වලට එක්කරගෙන යන පිරිමින්ට කසාද බැඳලා ටික දවසක් යද්දි අම්මා උයපු කෑමවල රහ මතක් වෙන්න ගන්නවා.

අනිත් එක තමයි පිරිමින්ගේ ඔය මායාවට අහුවෙන ගෑනු ළමයින්ට හැඩ වැඩ දාලා අඳිනවා වගේම ඇඳලා ගොඩගහන රෙදි හෝදන්නත් පුළුවන් වෙන්න ඕන.

ඔෆිස් එකේ, පාරෙ තොටේ, යාළුවො එක්ක ටිකක් සද්දෙට කතාබහ කරලා කොක්හඬ දාල හිනාවුණාට මොකද ගෙදරදී ටිකක් සද්ද වහලා ඉන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන.

සරලවම කියනවානම් ගෑනු ස්මාර්ට් වෙන්න ඕන. සෝෂල් වෙන්නත් ඕන. හැබැයි ගෙදර මිනිහා ඉස්සරහා ටිකක් සාම්ප්‍රදායික වෙන්නත් ඕන. ඊට වඩා ස්වාධීන ජීවිතයක් ගෙවන්න බලාපොරොත්තු වෙන ගෑනු ළමයෙක්නම් එක්කො කඟවේනෙක් වගේ තනියම ඉන්න ඕන. මොකද සම්ප්‍රදායිකත්වය ඉක්මවපු පිරිමි හොයනවට වඩා සමහරවිට ඒක ලේසි වෙන්න පුළුවන්.

සුරා

දරුපල පමාවට අද ඔබට ලැබෙන්නේ නිවැරදි ප්‍රතිකාරයක් ද?

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

අපි අවුරුදු 10 ක් දරුවන් නැති කමින් පීඩා වින්දා...

එතෙක් තැන් තැන් වල ගිහින් ප්‍රතිකාර ගත්තත් අපේ දෝෂය හඳුනා ගන්නට ඔවුන් අපොහොසත් වුණා. ධාතු තැන්පත් කිරීම් 10-12 වතාවක් කළත් අසාර්ථක වුණා අවසානයේදී තුන්වරක් නළ දරු ක්‍රමයට උත්සාහ කළා. එයත් සාර්ථක වුණේ නැහැ.

අම්බලන්ගොඩ - වතුගෙදර
සරත් ධර්මසේකර
විනිෂ්‍රීඩා තැන්න දිගේ

මේ යුවල ෆර්ටිඒඩ් වෙත ආවේ අවුරුදු 10 ක් දරු පල නැතිව ඉදලා. විනිෂ්‍රීඩාගේ මාස් ශුද්ධි රටාව අධ්‍යනය කළ විට එය අක්‍රමවත් බව අපට පෙනී ගියා. ඇයගේ හෝමෝන දෝශය හඳුනාගෙන නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් ඇය ගැබ් ගත්තා. කාන්තාවගේ බීජ වර්ධනය සාර්ථකනම් දින 28 කට වරක් මාස් ශුද්ධිය ඇති වෙනවා. යම් කාන්තාවකගේ මාස් ශුද්ධිය අපිළිවෙලනම් ඒ ඇයගේ බීජ වර්ධනය අඩාල විය ඇති බවට ඉගියක්. එවැනි කාන්තාවන්ගේ හෝමෝන පරීක්ෂණයක් කළහොත් හෝමෝන අගය වෙනස් වී ඇති බව හඳුනාගන්නට පුළුවන්.

IUI, IVF ඇතුළුව විවිධාකාර ප්‍රතිකාර කළත් අපි අවුරුදු 06 ක් දරුවන් නැතිව කල්ගත කළා - ඒ කිසිම තැනක් - අපිට දරුවන් පිහිටන්නේ නැතිකමට හේතුවක් හඳුනාගන්න අපොහොසත් වුණා.

අවසානයේදී ෆර්ටිඒඩ් ආ විට HSG පරීක්ෂණයකදී ගර්භාෂ බිත්තියේ සැඟවී තිබුණු ෆ්‍රයිබ්‍රොයිඩ් ගෙඩියක් හඳුනා ගත්තා - ශෛල්‍ය කර්මයකින් එය ඉවත් කළා.

ඊට මාස 03 කට පසුව මගේ බිරිඳ ගැබ් ගත්තා.

හලාවත බිංගිරියේ
රත්නමලල වලිසුන්දර
ස්වර්ණා වික්‍රමආරච්චි

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

ෆර්ටි-ඒඩ්
fertaid
මාතෘත්වය කරා ඔබ රැගෙන යන්නට
LEADING THE WAY TO MOTHERHOOD

මෙසේ හේතුවක් හඳුනා නොගෙන ජීවිතයේ වටිනා අවුරුදු ගණනාවක් දරුවන් නැතිව දුක් විඳින අනන්තවත් විවාහකයන් අපිට හමුවෙනවා.

ඔවුන් හැම දෙනාගේම අපි දකින ලක්ෂණය වන්නේ නිසි රෝග විනිශ්චයකින් තොරව කිසිම හේතුවක් නැතිව IUI කිරීමත් නළ දරු ප්‍රතිකාර වලට යොමු කිරීමත්ය.

ඔබත් මේ තත්ත්වයට මුහුණ දී ඇත්නම් ඔබ ළඟ ඇති - වෛද්‍ය වාර්තා පරීක්ෂා කර බලන්න - අද අදම විධිමත් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන්න.

මෙම ලිපි සම්පාදනය කරන වෛද්‍ය කුසුම්සිරි 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 වැඩිදුර විමසීම් : **077 3015122**
081 2224672

මගේ ලේලි වටේ යන එක නවත්තන්න විභීෂණ දෙවියන්ටත් බැරිවුණා

අසරණයන්ට පිහිටවීම පිණිස විභීෂණ දෙවියන්ගෙන් වරම් ලද බවක් පවසන අපූරු පුද්ගලයකු පිළිබඳව මට අසන්නට ලැබුණේ ගණේමුල්ල ප්‍රදේශයේ සමාජ සේවා කටයුතුවල යෙදෙන කාන්තාවකගෙනි. ඇය කීයේ තමන් ප්‍රධාන නිලයක් හොබවන සමිතියක සාමාජික කාන්තාවක එවැනි පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධයෙන් ලත් අත්දැකීමක් පැවසීමට කැමැත්තෙන් පසුවන බවයි. මේ ලිපිය සැකසෙන්නේ ඒ කාන්තාව හමුවී අසා දැනගත් කරුණු අනුවය.

අපි ඇය 'දමයන්ති' නමින් හඳුන්වමු. දමයන්ති හතළිස් නව හැවිරිදි විවාහක කාන්තාවකි. ඇයට පුතකු හා දුවක වශයෙන් දරු දෙදෙනෙක් සිටිති. මේ වනවිට විසිහය හැවිරිදි වියේ පසුවන පුතු දමයන්තිගේ මුල් විවාහයේ වන අතර, එම පුතු කුඩා කාලයේදීම පළමු සැමියා ඇය හැරගොස් තිබේ. ඊට වසර කිහිපයකට පසු දමයන්ති දෙවන විවාහයක් කරගෙන ඇති අතර එම විවාහයෙන් ලත් දියණිය දැන් දහසය හැවිරිදිය. දමයන්ති දෙවන වර විවාහවීමත් සමඟ ඇගේ පුතු හදාවඩාගැනීම ඇගේ මාපියන් විසින් භාරගෙන ඇති අතර මේ වනවිට ඔවුන් සතු ව්‍යාපාරද ඔහුට භාරදී ඇත.

"අපේ පුතාට හොඳට මොළේ තියෙනවා. එයා බිස්නස්වලටත් හරිම දක්ෂයි. ඒත් එයාගේ කසාදේ හින්දා ඒ සේරම කණපිට හැරුණා. පුතා කසාද බැන්දේ එයාට වඩා අවුරුදු හතරක් වැඩිමල් කෙනෙක්. මගෙන්වත් අපේ අම්මගේ තාත්තාගෙන්වත් කිසිම ඇහිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතුව තමයි පුතා ඒ කසාදේ කරගත්තේ. ඒත් ඒ ගෑනු කෙනා ඉස්සර ඉඳලම මහා නරක චරිතයක් තියෙන කෙනෙක් හැටියට හරිම ප්‍රසිද්ධයි. ඒ වගේම එයාව කසාද බැන්දට පස්සේ පුතාගේ බිස්නස් සේරම කඩා වැටෙන්න පටන්ගත්තා. මගේ සමීපතම අය කිව්වේ එකත්එකටම ඔය ගෑනි පුතාගේ සල්ලි හොරකම් කරලා එයාගේ හොර මිනිස්සුන්ට දෙනවා ඇති කියලයි. ඒත් මට මේ ගැන මගේ මහත්තයත් එක්ක කතා කරන්න පුළුවන්කමක් තිබුණේ නෑ. එයා කිව්වේ 'දැන් ඒ දරුවා ඔයාගෙන් වෙන්වෙලා ඉන්නේ. ඒ හින්දා ඔයා තවදුරටත් ඒ ගැන තැවෙන්න එපා. අපි අපේ දුව හොඳට හදාගෙන ඉමු' කියලා. ඒත් මට මගේ දරුවෝ දෙන්නා ඇස් දෙක වගේ. ඒ හින්දා එහෙම කරන්න පුළුවන්කමක් තිබුණේ නෑ." දමයන්ති කීවාය.

ඒ කෙසේ හෝ තම එකම පුතු සම්බන්ධ මෙම මානසික පීඩනය දරාගත නොහැකි දමයන්ති පසුගිය දිනයෙක කැලණිය රජමහා විහාරය වැඳපුදා ගන්නට ගියේ එය තමන් පදිංචි ස්ථානයට ආසන්නතම ප්‍රධාන සිද්ධස්ථානය බැවිනි. එමෙන්ම අතිශය හිතුවක්කාර දඩබ්බර තරුණයකු වන තම පුතු සමඟ ලේලියගේ නුගුණ කීමටද ඇය තුළ බියක් ඉපිද තිබිණි.

"කොහොමහරි එදා පාන්දරම කැලණි ගිය මම උදෙන්ම බුදුන් වැඳලා දෙවින්ට පින් දීලා මගේ දරුවව මේ විපතින් බේරලා දෙන්න කියලා දෙවියන්ට පඬුරකුත් ගැටගහලා ආපහු ගෙදර එන්න කැලණියේ ස්ටේෂන් එකට ආවා. එනකොට වෙලාව උදේ නවයට නවය හමාරට විතර ඇති. කොහොමහරි මම කෝච්චියට ටිකට් එකක් අරගෙන දෙවැනි වේදිකාවට එනකොට ඒකේ මඟී පාලම ළඟ හිටපු මනුස්සයෙක් මාත් එක්ක බොහොම සුහද විදියට හිනාවුණා. ඒත් මම බැලුවා මම දන්න කියන කෙනෙක්ද කියලා. එහෙමත් නෑ. කොහොමහරි ටික වෙලාවකින් මගේ ළඟට ආපු මේ මනුස්සයා 'මම මෙහෙම ඇහුවට නෝනා අමනාප වෙන්න එපා. නෝනා මොකක්හරි ලොකු හිත්තැවුලකින් නේද ඉන්නේ?' කියලා මගෙන් ඇහුවා. එතකොට මාත් ගත්තුකටටම 'කොහොමද එහෙම කියන්නේ?' කියලා ඒ මනුස්සයාගෙන් ඇහුවා. එතකොට ඒ මනුස්සයා බොහොම සංවර විදියට මට කියනවා 'මට ඒක හොඳට පේනවා. කැලණිය කියන්නේ විභීෂණ දෙවියන්ගේ අඩවියනේ නෝනා. මට අසරණයන්ට පිහිට වෙන්න විභීෂණ දෙවියෝ වරමක් දීලා තියෙනවා. ඒකයි එහෙම අයව විශේෂයෙන් පේන්නේ' කියලා."

දෙයියො ඕපදූපය කලින්ම කියලා. හැබැයි මගෙන් අහන්න වරම් දීලා තිබුණේ නෑ

කෙසේ හෝ ඒ පුද්ගලයාගේ පෙනුම සහ කතාබහ නිසා ඔහුගේ කතාවේ යම් ඇත්තක් ඇතැයි විශ්වාස කළ දමයන්ති තමාගේ මානසික වියවුල මුළුමනින් ඒ පුද්ගලයා හමුවේ අනාවරණය කිරීමට පෙළඹී ඇත.

"පුදුමේ කියන්නෙ ඒ මනුස්සයා මම කියපු කතාව අහගෙන හිටියේ කලින් ඒ ගැන දැනුවත්ව හිටියා වගේ. පස්සේ ඒ මනුස්සයම මට කිව්වා 'ඔය කතාව නෝනව දකිනකොටම දෙවියෝ මගේ ඔලුවට දැම්මා නෝනා. ඒත් මට ඒක නෝනගෙන් කෙළින්ම අහන්න දෙවියෝ වරම් දීලා නැහැ. ඒකයි මම නිස්සද්දව නෝනගේ කතාව අහගෙන හිටියේ' කියලා."

එම පුද්ගලයාගේ කතාබහෙන් එතෙක් තමන් තුළ පැවති අධිමානසික වියවුල සංසිඳී යන බවක් වටහාගත් දමයන්ති ඒ සම්බන්ධයෙන් තමන් විසින් කුමක් කළ යුතු දැයි අසා තිබේ.

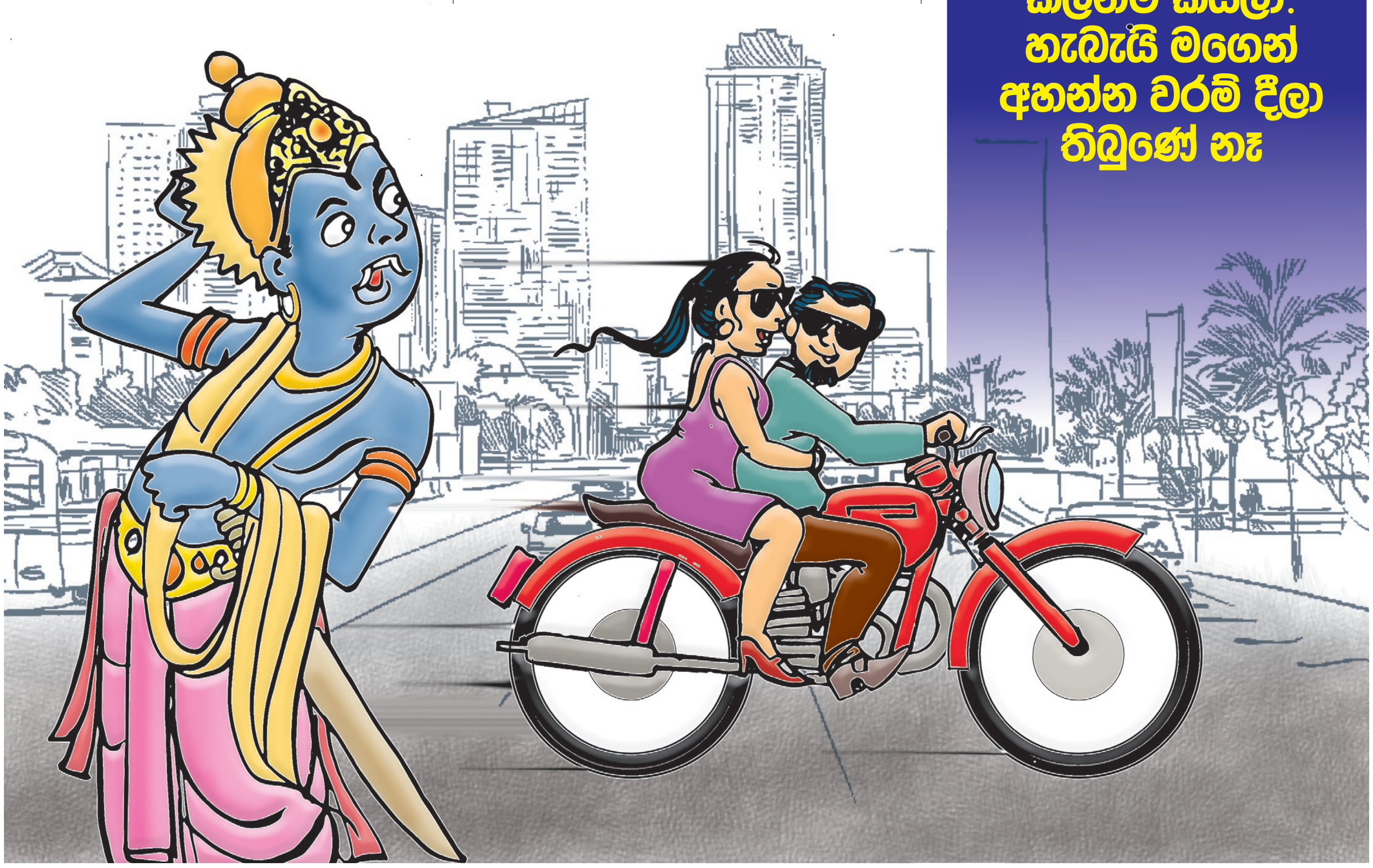
"එතකොට ඒ මනුස්සයා 'නෝනගේ ඔය ප්‍රශ්නෙට පිහිටක් වෙන්න කියලා විභීෂණ දෙවියෝ මට නියම කරලා තියෙන හින්දා නෝනා මේකට මුකුත් කරන්න ඕනේ නැහැ. මට තියන්නේ නෝනගේ ඔය ප්‍රශ්න ගැටලු දුක්වේදනා සේරම දුරු කරන්න කියලා දේව කන්නලව්වක් කරලා විභීෂණ දෙවියන්ට පූජාවක් තියන එක විතරයි. ඒකට යන අගිල්, කස්තුරි, ගෝරෝචන, සුවඳ කොට්ටං වගේ පූජා භාණ්ඩවලට ඕනේ නම් රුපියල් පන්දාහක් විතර යයි. ඊට වැඩිය මට එක සතයක්වත් එපා. මොකද මට මේවට සල්ලි ගන්න කැප නෑ' කිව්වනේ" දමයන්ති කීවාය.

කෙසේ හෝ එම පූජාව තැබීමෙන් වරු තුනක්, දින තුනක් හෝ දින හතක් තුළ තමන් මුහුණ දී ඇති සියලු ප්‍රශ්න දුරීභූත වී යන බවට සිත තුළ හටගත් විශ්වාසය මුල්කොට තමන් ඒ පුද්ගලයාට ඒ මොහොතේම රුපියල් පන්දහසක මුදලක් දුන් බවද දමයන්ති කීවාය.

"කොහොමහරි ඔය සිද්ධියට දැන් මාස දෙකක් විතර ඇති. ඒත් මට ගිය සුමානෙත් ආරංචි වුණා මගේ පුතාගේ නෝනා ඉඩම් බ්‍රෝකර් කෙනෙකුගේ සයිකලේ නැගලා එහෙ මෙහෙ යනවා කියලා. සමහරවිට පුතා මේ කිසිදෙයක් දන්නේ නැතුව ඇති. මට දැනුයි තේරෙන්නේ එදා කැලණිය ස්ටේෂන් එකේදි මට හම්බුවුණු මිනිහා මාව කොහොම ඇන්දවිල්ලක්ද අන්දවලා තියෙන්නේ කියලා." දමයන්ති කීයේ වේගවත් සුසුමක්ද හෙළමිනි.

ශීතල කියැවීම (Cold Reading) යනුවෙන් හැඳින්වෙන මිනිසුන්ගේ සිත් කියැවීමේ ශාස්ත්‍රයක් තිබේ. දහනවවන සියවසේ ඇමරිකාවේ විසූ මැජික්, සර්කස් සහ සංගීත සංදර්ශකයෙකු විසින් පී.ටී.බානම් ලෙසින් මුල්වරට අනාවරණය කරන ලද කරුණු ගොන්නක් මත පදනම් වීම නිසා මෙය බානම් බලපෑම (Barnum Effect) ලෙසද හඳුන්වනු ලැබේ.

පුද්ගලයකුගේ මුහුණේ ඉරියව්, ශරීර භාෂාව, ඇඳුම් පැළඳුම් විලාසිතා, ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය, වයස, භාෂා ව්‍යවහාරය, කතා උරුව ආදී කරුණු මුල්කොට පසුව ප්‍රශ්නාවලි මාර්ගයෙන් ඒ පුද්ගලයාගේ තොරතුරු පිටතට ගැනීමේ කලාවට විභීෂණ දෙවියන් හෝ වෙනත් දෙවිකෙනෙකුගේ වරමක් අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඒ නිසා විභීෂණ දේව වරම් ලද බව කියමින් දමයන්ති හමුවූ පුද්ගලයාද න්‍යායික වශයෙන් කෙසේ වෙතත් උපතින් ඒ 'සීතල කියැවීම' උගත් කපටියකු බවට සහතික වීමට මට පුළුවන.



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

දැන්වීමයි

වාත, ස්නායු හා සර්වාංග රෝගීන් දහසක් සුවකළ වෙද මැඳුර පසුතැවිල්ලට ඉඩ නොතබා, ඔබේ දණහිස් අමාරුවට සාර්ථක ප්‍රතිකර්ම අදම ලබාගන්න.

අද වෙනකොට තරුණ, මැදි සහ වැඩිහිටි සැමදෙනාම මුහුණදෙන රෝග තත්ත්වයක් විදිහට දණහිස් වේදනාව නැත්නම් දණහිස් කැක්කුම දැක්විය හැකියි. මෙහිදී සිදුවන්නේ දණහිසේ කාටිලේජ ගෙවීමකට ලක්වීම තුළින් දණහිස් අස්ථි දෙක එකිනෙක ගැටීමයි. එමනිසා අධික වේදනාවක් ඇතිවීම, දණහිස ඉදිමීම, ඇවිදීමේ අපහසුතා ආදිය ඇතිවීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක්.

කරන්න ඕන හැම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක්ම කළා

මම එක කකුලක දණහිසක වේදනාවෙන් කාලයක් දුක් වින්දා. වේදනානාශක පෙති බිව්වාම වේදනාව නැහැ. හැබැයි ඒත් තාවකාලිකයි. එන්න එන්නම අමාරුම වුණා. විශේෂඥ වෛද්‍යවරු කීපදෙනෙකුගෙනුත් ලොකු වියදමක් කරලා පෙන්වා බෙහෙත් ගත්තා. හරිගියේම නෑ.
ඉන් පසුව ප්‍රසිද්ධම දේශීය ප්‍රතිකාර ගත්තා. එයිනුත් ලැබුණේ තාවකාලික සුවයක් විතරයි. විශ්ව ශක්තියෙන් ලෙඩ සුව කරන ස්ථාන වලටත් ගියා. එයින් ප්‍රතිඵල ලැබුනෙත් නෑ.
මේ අතර මගේ හිතවතියක් මේ සායනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබා සුව වූ බව කියූ නිසාම මෙහි පැමිණියා. මීට පෙර මට කිසිම තැනකදී මගේ රෝගය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි පැහැදිලි කිරීමක් සිදුවුණේ නෑ. ප්‍රතිකාර සායනයට ගිහින් තුන්වන වතාවටත් ප්‍රතිකාර ලබාගන්න යොමුවෙනකොට මට කවදාවත් නැති සුවයක් දැනුනා. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයෙන් කායික නිල ප්‍රතිකාර හා නිවැරදි ක්‍රමයට තෙල් සාත්තුව, පොට්ටනි තැව්ලි කළා. ඉතා අනර්ඝ ඖෂෛධීය තෙල් වර්ගයක් නිවසේදී පවා පාවිච්චි කරන්න දුන්නා. ඇවිදින විට හා ගිටගන්නා විට දණහිස් පලඳනා අනිවාර්යෙන් දාන්න නියම කළා වගේම දණහිස් අවට මාංශපේෂී ශක්තිමත් කරන්න ව්‍යායාමත් කියලා දුන්නා. මේ සියලුම උපදෙස් මම නියම විදිහට පිළිපැද්දා වගේම දිනපතා ව්‍යායාම කරන්නත් යොමුවුණා. මේකෙ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට මට දැන් හොඳින් ඇවිදින්නත් මගේ වැඩකටයුතු කරගන්නත් හැකියාව ලැබී තිබෙනවා. දැන් මට හොඳටම සුවයි. මම දැන් ප්‍රතිකාර වලට යන්නේ නැතිව බෙහෙත් නිවසටම ගෙන්වා ගන්නවා. මා වැනිම අසරණ වූ අයට ප්‍රතිකාර කර සුව කිරීමට මෙතුමන්ලාට හැකිවේවායි ප්‍රාර්ථනා කරනවා.
හේමලතා මිය - කලවාන (0714138806)

කොඳු ඇට පෙළේ ආබාධ නිසා එකතැන්වෙන්නත් පුළුවන්

තුනටියේ වේදනාවත් සමඟ කකුල දිගටම එන කැක්කුම නිසා මට මගේ වැඩකටයුතු කර ගන්න පවා අමාරුවෙන් හිටියා. මේකට නොයක් තැන්වලින් බෙහෙත් කළා, අඩු වුණේ නෑ.
මේ මහත්මයාගේ දේශනයට සහභාගි වුණා. හරිම පැහැදිළිව මේ ලෙඩේ ගැන කියලා දුන්නා. එතුමන්ගේ උපදෙස් වලට අනුව මේ සායනයට ගිහින් කීපවතාවක් ප්‍රතිකාර ගත්තා. දැන් වේදනාවක් දැනෙන්නෙම නෑ.මේ සුවතාවය මට මානසික වශයෙන් විශාල නිදහසක් ගෙනදුන්නා.
මම මගේම මගේ නිවසේ අයත් දැන් ඉන්නෙ ඉතාමත් සතුටින්.
චන්ද්‍රාණී පෙරේරා මිය - කෝට්ටේ (0703697267)

තරුණයෙක් විදිහට මම ලොකු මානසික පීඩනයකින් හිටියෙ

මම විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙක්. මට ඉතාමත් වේදගනාකාරි තුනටියේ අමාරුවක් තිබුණා. කාලයක් බෙහෙත් කළා. හරිගියේ නෑ. මේ මහත්මයාගේ සායනයේදී මට ලැබුනේ නිවැරදි ප්‍රතිකාරයි. හරිම පැහැදිළිව මගේ රෝගය ගැනත් කළයුතු දේ නොකළ යුතු දේය ගැනත් පරිස්සම් වෙන ආකාරය ගැනත් කියලා දුන්නා. මාස කීපයක් ලබාගත්ත ප්‍රතිකාර වලින් මට සුවය ලැබුනා. දැන් මට මගේ අධ්‍යාපන කාර්යයන් වලට පහසුවෙන් මගේ මනස යොමු කිරීමේ හැකියාව ලැබී තිබෙනවා.
බුද්දිම වීරසිංහ මහතා - මාලඹේ (0718887620)

දියවැඩියාව නිසා ඇවිදීමේ අපහසුතා මෙන්ම විශේෂයෙන් පාද හිරිවැටීම්, දැවිල්ල, වේදනාව හා මාංශපේෂී දුර්වලතාවය නිසාම ඇවිදින්න අපහසු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා විශේෂිත පාද සත්කාර මේ සායනයෙන් ලබාගත හැක. මීට අමතරව අංශභාගය ඇතුළු අත්පා පණනැතිවීම්, ස්නායු ආබාධ, ඉරුවාරදය, පීනස, ගැස්ට්‍රයිටීස් ඇතුළු සර්වාංග රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක.

මෙවැනි වේදනාවන් ඇති අය සැලකිය යුතු කරුණු

ඔබට කිසියම් හෝ දණිහිස්, සන්ධි හෝ කොඳුඇට පෙළේ වේදනාවක් ඇත්නම් වහාම නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට යොමු වීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා.

සායනික තොරතුරු

ඔබත් මෙවැනි සංකූලතා වලින් පෙළෙන්නේ නම් ඔබට සාර්ථක ප්‍රතිකාර සඳහා ETON HEALTH CARE, සල්මල් උයන, හිඹුටාන, මාලඹේ දරණ ස්ථානයේ පිහිටි අපගේ සුව වෙද මැඳුර ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයෙන් සාර්ථක උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව ඇත. දශක ගණනාවක් පුරා දහස් ගණන් රෝගීන් සුවපත්කළ ප්‍රතිකාර කාර්යයේ නිරත දේශමාන්‍ය, වෛද්‍යශූරි කේ.එම්. රංජිත් මහතා හා ආයුර්වේද වෛද්‍ය එස්. ප්‍රනාන්දු මහතාගෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් සාර්ථක උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබාග හැකිය.

Google map ys ETON HEALTH CARE, Salmal Uyana, Himbutana සෙවීම ඔස්සේ ඉහත ලිපිනය දරන ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත පහසුවෙන් ළඟාවිය හැකිය. අධිවේගී මාර්ගයෙන් කඩුවෙල, කොතලාවල හෝ අතුරුගිරිය යන පිවිසුම් වලින් පිටතට පැමිණ මාලඹේ චන්ද්‍රිකා කුමාරණතුංග මාවතෙන් සල්මල් උයනට හෝ මාලඹේ තලාහේන හන්දිය ඔසසේ හිඹුටාන පාරේ සල්මල් උයනට හෝ පිටකොටුවේ සිට 170 හෝ 190 බසයෙන් පැමිණ තලාහේන හන්දිය ඔස්සේ හිඹුටාන පාරේ සල්මල් උයනට හෝ පිටකොටුවෙන් කොළඹ පරණ පාරේ පැමිණ අංගොඩ හන්දියෙන් බැස 164 සල්මල් උයන බසයෙන්ද, නැත්නම් අඹතලේ හන්දියෙන් බැස කුලී රථයකින් සල්මල් උයනටද, එසේත් නොමැති නම් අංක 17 නුවර - පානදුර බසයෙන් තලාහේන හන්දියට පැමිණ සල්මල් උයනට කුලී රථයකින් පැමිණිය හැකිය.

ප්‍රතිකාර කරන දිනයන්

ඉරිදා හා සඳුදා හා පෝය දින ප්‍රතිකාර කරන්නේ නැත.
අනෙක් දිනවල උදේ 8.30 සිට 2.30 දක්වා. පැමිණීමට පෙර 0771893001/ 0764802302/ 0117163399 යන දුකරථක අංක ඔස්සේ දිනයක් සහ වේලාවක් වෙන්කරවා ගන්න.

ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න හෙළිකරන නම් දැරූ අපරාධ කතා මාලාවේ පළමුවැන්න

ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න යනු විද්‍යාත්මකව සහ කලාත්මකව පැමිණිල්ල මෙහෙයවීමට නම් දරා ඇති විශිෂ්ටයෙකි. කොබෙයිගනේ රූප සුන්දරිය ඝාතනය, රගර් ක්‍රීඩක ටෝනි මාටින් ඝාතනය, මහාධිකරණ විනිසුරු සරත් අඹේපිටිය ඝාතනය සහ හෝකන්දර සය පුද්ගල ඝාතනය ආදී ආන්දෝලනාත්මක නඩු රැසක පැමිණිල්ල මෙහෙයවීමට ඔහු දායක වී ඇත. සිය අත්දැකීම් නිර්මාණශීලීව යොදාගෙන නීතියද පැහැදිලි කරමින් ඔහු විසින් රචනා කරන ලද 'යළි මැවෙන අපරාධයක්' කෘතියේ සංස්කරණය කළ දෙවන මුද්‍රණයද පසුගියදා ජනගත කෙරිණ. ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න නීතිපති දෙපාර්තමේන්තුවෙන් පසුගිය වසරේදී සමුගත්තේ ජ්‍යේෂ්ඨ අතිරේක සොලිසිටර් ජනරාල්වරයකු ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියදීය. මේ, ඔහුගේ අත්දැකීම් අලලා 'ධරණී'ට ලියැවෙන ලිපි මාලාවේ පළමුවැන්නයි.

"ආදර අජන්ත අයියේ,

ඔයාට මේ අහිංසක නිලන්තිව අමතකද? ඔයාගෙ හදවත ගල්කැටයක් ද?"

කොබෙයිගනේ රූමතිය ලෙස නම් දැරූ නිලන්තිට අයත් ට්‍රන්ක පෙට්ටියේ තිබී සොයාගත් නොයැවූ පෙම්පතක එසේ ලියා තිබිණ. නමුත් ගලක් වැනි හදක් ඇත්තකුට පෙම් කළ වරදට ඒ ලිපිය හමුවෙන මොහොත වනවිටත් ඈ ජීවිතයෙන් වන්දි ගෙවා අවසන්ය. පියා එය කියවා හුල්ලන්නට ඇත. මේ කියන අජන්ත අයියා නොවුණත් ඇගේ පැරණි පෙම්වතා ඒ ලිපියේ අකුරු අතර තිබී නිලන්තිගේ සුවඳ මොහොතකට හෝ විඳින්නට ඇත.

නිලන්ති, කෙක්කෙන් පොල් කඩන ඩිංගිරියාගේත් එමලින්ගේත් දරු දෙදෙනාගෙන් අයෙකි. අඟහිඟකම් උතුරන පවුලකට ඈ පැමිණියේ වරක් දුටුවකු දෙවරක් හැරී බලන තරමේ රූපශ්‍රීයක් දයාද කරගෙනය. යෞවනියක වූ පසු ඈ දෙස නොබැලූ තරුණයකු ගමේ නැතිතරම්ය. එහෙත් ඈගේ හිත දිනාගත්තේ ඔරලෝසු කාර්මිකයෙකි. ඔහු යමක්කමක් ඇති පවුලකය. එනිසාම දෙමාපියන් මේ පළහිලව්වට අකමැති වේදෝයි ඔරලෝසු කාර්මික පෙම්වතාට බියක් තිබිණ. එබැවින් අල්මාරි, මහන මැෂින් ආදී දෑවැදි ඔහු නිලන්තිගේ නිවසට ගෙනාවේ ඒවා දුටුවිට හෝ තම මවගේ මනාපය ලැබේවි යන විශ්වාසය ඇතිවය. ඒ අතරතුරේම කොබෙයිගනේ පොලිසිය සංවිධානය කළ අවුරුදු උත්සවයකදී රූප සුන්දරිය ලෙස කිරුළ පැළඳීමටද නිලන්ති වාසනාවන්ත වූවාය. ඉතින්, ඔරලෝසු කාර්මිකයාගේ හිත එනිසා ප්‍රීතියෙන්, ආඩම්බරයෙන් පිරී නොගියේ යැයි කාට කිවහැකිද? දිවි හිමියෙන් ඔහු සිය රූමත් පෙම්වතිය රැක්කේ ඒ නිසා විය යුතුය.

නමුත් කොබෙයිගනේ පොලිසියේ ස්ථානාධිපතිවරයාගේ දෑසින් ඇයව සඟවා තබාගැනීමට ඔහුට හැකිවුණේ නැත. නිලන්ති, රූප සුන්දරිය වූ පසු පොලිස්පති අජිත්ට ඩිංගිරියාගේ නිවස ආසන්නයේ නිරන්තරයෙන් වැටලීම් තිබිණ. ඒවාට යමින් එමින් ඩිංගිරියාගේ නිවසට ගොඩවැදීම ඔහු පුරුද්දක් කරගත්තේය. මුවින් නොකීවාට වැටලීම්වල යටි අරුත ඔවුන්ටද වැටහී තිබෙන්නට ඇත. අජිත්, අජන්ත ලෙස පෙනී සිටිමින් ලියූ ආදර හසුනක්ද නිලන්තිගේ ට්‍රන්ක පෙට්ටියේ තිබී හමුවුණේ ඊට සාක්ෂි ගෙනෙමිනි.

"හිතවත් නිලන්ති වෙත,

ඔයාව දැක්කම මට මතක් වෙන්නෙ මාව දාලා ගිය මගේ පැරණි පෙම්වතිය. දැන් කොහොමහරි ඒක වුණා නේද?

මීට ආදර අජන්ත"

1988/89 භීෂණ සමයේදී පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයකුගේ බලය අමුතුවෙන් විස්තර කළ යුතු නැත. නිල ඇඳුමට, බලයට යට නොවන කිසිවක් එකල නොවීය. ඉතින්, ඔරලෝසු කාර්මිකයාගේ ප්‍රේමය ගැන කවර කතාද? නිලන්ති අහසේ තැනූ ප්‍රේම මාලිගා දෙස බලමින් සුසුම්ලනවා හැර වෙනත් කිසිවක් ඔහුට ඉතිරි නොවීය. ඔහුගේ ප්‍රේමය සිතින් ඉවත් කළ නිලන්ති ඔහු තෑගි දුන් දේවල්ද පිටතට විසි කළේ "නුඹත් එපා. නුඹෙ බඩුත් එපා" යන සිතුවිල්ලෙන් විය හැකිය. තමා විසි කරන්නේ තමාගේම ජීවය බව ඇය එදින නොදැන සිටියාය.

අජන්ත හෙවත් අජිත්ගේ සැබෑ ස්වරූපය නිලන්තිට වැටහෙන විට තවත් බොහෝ කල් ගෙවී බොහෝ දේ සිදුවීද අවසන්ය. රස්තියාදුවීම්වල කෙළවරක් නැත. ඔහුගේ මඟහැරීම්වලින් විඩාපත් වූ නිලන්ති ඒ බව සිය යෙහෙළියටද පැවසුවේ හැඬුම්බර ස්වරයෙනි. එසේ තිබියදී 1989 ඔක්තෝබර් මාසයේ දිනක නිලන්ති තීරණාත්මක ගමනකට සැරසුණාය. ඒ බව ඈ කීවේ සිය මවට පමණි.

"අම්මෙ මං යනවා. ආවෙ නැත්තං හොයන්න එපා."

"කොහෙද යන්නෙ?"

"ඕ.අයි.සී. මහත්තයා හම්බවෙන්න."

"ඇයි ඕ.අයි.සී. මහත්තයා හම්බවෙන්නෙ?"

"මට එන්න කිව්වා."

"ඇයි එන්න කිව්වෙ?"

"ඒ මහත්තයට ඕනෙ මාව කසාද බඳින්න."

"ඇයි බඳින්නෙ?"

"එයා හින්දු මට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නවා."

මේ දෙබස් මෙරට අධිකරණ ඉතිහාසයේ සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමිකරගන්නට සමත් වූ ඒවාය. ඒ, වරදකරු ගොනුකළ අභියාචනය දින ගණනාවක තර්ක විතර්ක හමුවේ විභාග කළ එෆ්. එන්.ඩී. ජයසූරිය අභියාචනාධිකරණ විනිසුරුතුමන් සිය තීන්දුවේදී එම දෙබස් සියල්ල මරණාසන්න ප්‍රකාශයක කොටස් ලෙස පිළිගැනීමයි. මරණාසන්න ප්‍රකාශය යන්නෙහි විෂය පථය පුළුල් වීමට එය හේතු විය.

එම සංවාදයේ වූ පරිදිම නිලන්ති යළි කිසිදු නොපැමිණියාය. එමලින් එදින රාත්‍රියේම ඩිංගිරියාට මේ කතාබහ දැනුම් දුන්නාය. එහෙත් අසරණ ඩිංගිරියා දූ එනතුරු බලා සිටිනවා හැර වෙන කුමක් කරන්නද? එහෙත් දරු සෙනෙහස නිසාම පසුදිනෙක ඔහු පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා හමුවීමට ගියේය. කෙසේ වුවද ඔහු හමුවීමට පැමිණි බවක් කීමට තරම් ශක්තියක් ඩිංගිරියාට තිබුණේ නැත. එසේ පැවසීම වුව ටයර් සෑයක දැවීයාමට හේතු විය හැකි බව ඔහු දැන සිටියේය. එනිසා කිසිවකුට චෝදනා නොකර ඔහු කාරණාව කිව්වේය.

"මට පැමිණිල්ලක් දාන්න ඕනෙ මහත්තයා. ලොකු කෙල්ල ගෙදර ආවෙ නෑ."

"මොන පැමිණිලිද? ඔය කෙල්ල කවුරුහරි කොල්ලෙක් එක්ක පැනලා යන්න ඇති. ගිහිල්ලා බලපං."

> **ඕ.අයි.සී. මහත්තයා මැෂින් ගන**
> **ඉස්සරහින් නැග්ගා. ඊටපස**
> **මහත්තයාගෙ බංගලාවට. මම ව**
> **මහත්තයා බංගලාවට ගියා. ටි**
> **පස්සෙ මහත්තයා ආයෙ ආවා. එයා**
> **නි**

පොලිස් ලාක්කාගේ ්‍රේම දැලේ පැටලුණු

කොබෙයිගනේ රැමතිය ඝාතනය

සැකයක් ඇති වුවද හිස් අතින්ම ගෙදර යනවා හැර විකල්පයක් ඩිංගිරියාට නොවීය. දුව නැති වී දින දෙකකට පසු කිතගම හන්දියේ කසුකුසුවකි. දැවීගිය සිරුරක් ඊට හේතුවයි. එම ස්ථානයට ගොස් පොලිසියට යන ඩිංගිරියා නැවතත් පැමිණිල්ලක් දැමීමේ අවශ්‍යතාව කියයි. එයද පිළිස්සුණු සිරුර ගැන වදනක් හෝ සඳහන් නොකරමිනි.

"ආ එහෙනං දගනිංකො පැමිණිල්ල. මෙන්න මේ පැමිණිල්ල ලියාගන්නවා" යනුවෙන් ස්ථානාධිපතිවරයා උපසේවා නිලධාරියාට ඇසක් ඉඟි මරා සංඥා කළේය. එවරද පැමිණිල්ල පොලිස් පොතේ සටහන් නොවේ. මහා ගල්කණු සමඟ හැප්පීමට නොහැකි ඩිංගිරියාට ඉතිරි වූයේ ආපසු නිවසට යාම පමණි.

නමුත් කිසිම අපරාධයක් සදාකාලිකව යටපත් කිරීමට කිසිවකුට හැකිවන්නේ නැත. වසර එකහමාරකට පමණ පසු නිලන්ති ගැන කතාව යළි මතුවිය. ඒ ඇය අතුරුදන් වනවිට කොබෙයිගනේ පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා යටතේ සේවය කළ ග්‍රාමාරක්ෂක නිලධාරියකු නිසාය. ඔහු එවකට යුද හමුදාවට එක්ව වැලිකන්දේ සේවයේ නිරතව සිටියේය. තමා පිළිබඳ කොබෙයිගනේ පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා විපරම් කරන බව ඔහු දැනගන්නේ ඒ අතරයි. ඉන් බියට පත්වන යුද හමුදා නිලධාරියා සිය ඉහළ නිලධාරීන්ද දැනුවත් කර සැඟව තිබූ මහා අපරාධයක් පිළිබඳ රහස් පොලිසියට ප්‍රකාශයක් ලබාදුන්නේය.

"මට ඕ.අයි.සී. මහත්තයා කිව්වා ගුණරත්නහාමිට කියන්න කියලා ටයර් දෙකකුත් දාගෙන වෑන් එක ගෙනැත් දෙන්න කියලා. ඊටපස්සෙ ඒක ගෙනැත් දීලා ගුණරත්නහාමි ගියා. රෑ හතහමාරට විතර ඕ.අයි.සී. මහත්තයා මට කිව්වා නැගපන් වෑන් එකට කියලා. මම පිටිපස්සෙන් නැග්ගා. ඕ.අයි.සී. මහත්තයා මැෂින් ගන් එකත් අරන් ඉස්සරහින් නැග්ගා. ඊටපස්සෙ අපි ගියා මහත්තයාගෙ බංගලාවට. මම වාහනේ ඉද්දිම මහත්තයා බංගලාවට ගියා. ටික වෙලාවකට පස්සෙ මහත්තයා ආයෙ ආවා. එයා පිටිපස්සෙන් නිලන්තිත් ආවා. දෙන්නම වාහනේට නැගලා කිතගම හන්දියට ආවා. ඕ.අයි.සී. මහත්තයා කිව්වා එතැන තියෙන ෂෝට් කට් එකකින් යාළුවෙකුගෙ ගෙදර යමු කියලා. වාහනෙන් බැහැලා නිලන්ති ඉස්සරහින් ගියා. ඊටපස්සෙන් ඕ.අයි.සී. මහත්තයා. මම ඊට පිටිපස්සෙන්. එකපාරටම ඕ.අයි. සී. මහත්තයා නිලන්තිට වෙඩි තිබ්බා."

පෙම් හසුන් ලියූ දෑතින්ම අජිත් සිය පෙම්වතියගේ දිවි තොර කළේය. ග්‍රාමාරක්ෂක ලවා ටයර් සහ පෙට්‍රල් ගෙන්වා ගත් අජිත් ග්‍රාමාරක්ෂකයාට ගිනි දල්වන ලෙස දැනුම් දුන්නත් ඔහු එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයාම නිලන්තිගේ චිතකය දැල්වූයේය. නැවත පිටව යන විට ස්ථානාධිපතිවරයාගෙන් සමස්ත සිදුවීම දත් ග්‍රාමාරක්ෂකයාට තර්ජනයකි.

"මේ ගැන කාටහරි කිව්වොත් උඹව මරනවා."

වාහනය නැවත බාරදෙන අවස්ථාවේදී ගුණරත්නහාමි ග්‍රාමාරක්ෂකයාද එහි සිටින බව දැන ගනී. ඔහු විසින්ම ඔවුන් පොලිස් ස්ථානයට ඇරලවා එද්දී රාත්‍රී 8 පසු වී තිබිණ. පසුදා වෑන්රථය පිරිසිදු කරද්දී හෙතෙම ඉදිරිපස අසුනේ තිබී කොණ්ඩ කටුවක් දුටුවේය. මේ අතර දින දෙකකට පමණ පසු ස්ථානාධිපතිවරයාගෙන් නැවත ග්‍රාමාරක්ෂකයාට කැඳවීමකි.

"ලෑස්ති වෙයන්. අපිට ජේ.වී.පී.කාරයො රේඩ් කරන්න යන්න තියෙනවා."

දැදුරු ඔයේ පාලම අසලට ඔවුන් ගියේ තවත් කණ්ඩායමක් සමඟිනි. එහෙත් මේ ගමන ගැන ඇතිවන සැකය නිසාම තමන්ට ශරීර කෘත්‍ය කිරීමට අවැසි බව පවසන ග්‍රාමාරක්ෂකයා කැලෑවට ගියේය. රැකියාවට සමු දී ඔහු එතැනින් පැනයන්නේ ජීවිතාසාව නිසාය. එසේ පලාගිය තැනැත්තා වසර එකහමාරකට පසු දුන් ප්‍රකාශය මත රහස් පොලිසිය පරීක්ෂණ අරඹන ලදී.

මේ අතර නිලන්ති අතුරුදන් වී දින කිහිපයකට පසු ඇගේ පැරණි පෙම්වතා වන ඔරලෝසු කාර්මිකයා ඩිංගිරියා හමුවට ආවේය. ඒ හදවතේ ගැඹුරේ තවමත් ඇති සෙනෙහස නිසාම නිලන්ති යළි එනු ඇතැයි අපේක්ෂාවෙන් විය හැකිය. පැරණි පෙම් හසුන් හමුවන්නේ ඔහු ඩිංගිරියා සමඟ එක්ව කරන ලද සෙවීමේදීයි. ස්ථානාධිපතිවරයා ලියූ පෙම් හසුන රැගෙන ඩිංගිරියා කොබෙයිගනේ වෙනුවට නිකවැරටිය පොලිසියට ගොස් ලිපිය ඉදිරිපත් කර පැමිණිල්ලක් දැමුවේය. ඉන්පසු ඩිංගිරියා ඒ බව රහස් පොලිස් පරීක්ෂකයින්ට දැනුම් දුන්නේය. ඒ සියලු කරුණු අනුව නිකවැරටිය පොලිසියේ ලිපිය සමඟ සැකකරුගේ අත්අකුරු සංසන්දනය කෙරිණ. එහෙත් ඒවා වෙනස්ය. සැබෑම අහිංසකයකු වූ ඩිංගිරියාට බොරු කිරීමේ හේතුවක්ද නැත. නැවත ඔහුගෙන් විමසූ විට කිසිදු බොරුවක් නොකළ බවට ඩිංගිරියා දිවුරන්නට විය.

"ඕක කෙල්ලගේ ට්‍රන්ක පෙට්ටියෙන් හම්බවුණේ. ඔරලෝසු හදන ළමයත් ඒක දැක්කා. අපි මහත්තයෝ ඒ ලියුමෙ පොටෝ කොපියකුත් ගත්තා."

ඒ අනුව තවත් මාර්ගයක් පෑදිණ. ෆොටෝ කොපිය පරීක්ෂා කිරීමේදී සැකකරුගේ අත්අකුරු සමඟ එය මනාව ගැලපුණේය. නිලන්තිගේ මරණය යටගැසීමට අවට පොලිසිවලින්ද සැබෑ පෙම් හසුන පවා වංචනික ලෙස සඟවමින් සහාය දුන්නේ එපරිද්දෙනි. පැමිණිල්ලේ නඩුව අවසන් වූ පසු විත්තිකරු විත්ති කූඩුවේ සිට දීර්ඝ ප්‍රකාශයක් කළේය.

"මම පළාතේ ඕ.අයි.සී. මට මේ කෙක්කෙන් පොල් කඩන මිනිහගෙ දුව එක්ක සම්බන්ධයක් නෑ. එයාලා කවුද? මං කවුද?"

විත්ති කූඩුවේ සිට ප්‍රකාශයක් කරද්දී විත්තිකරුගෙන් ප්‍රශ්න කිරීමට නොහැකිය. එහෙත් සරත් ජයමාන්න ජනාධිපති නීතිඥවරයා සිය දේශනයේදී අධිකරණයට පෙන්වා දුන්නේ පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා සහ ඩිංගිරියාගේ දුව අතර ආදර සම්බන්ධයක් ඇතිවීම විය නොහැක්කක් නොවන බවයි. ඉතිහාසය පුරා ඊට ඕනෑතරම් උදාහරණ ඇත. එබැවින් නොගැලපීම විත්තිකරුට සිහිවූයේ මරණකාරියගේ කුස නෙරා එද්දීදැයි යන්න ජනාධිපති නීතිඥවරයා ප්‍රශ්න කළේය.

සියලු කරුණු කාරණා අධිකරණයේ දිගහැරෙද්දී ග්‍රාමාරක්ෂකයාගේ සාක්ෂිය වෙනත් ස්වාධීන සාක්ෂිවලින් තහවුරු කිරීමට අවැසි විය. කෙතරම් සූක්ෂම ලෙස සැලසුම් කළද කිසිදු අපරාධකරුවකුට සැඟව සිටීමට සොබාදහම ඉඩ නොදෙයි. කොතැන හෝ සාක්ෂි ඉතිරි වේ. මේ අපරාධය සිදු වූ ඔක්තෝබර් 25 වනදා සිද්ධිය වූ ස්ථානයට තරමක් දුරින් වයෝවෘද්ධ යුවළක් බණ අසා තිබිණ. ඔවුන්ට වෙඩි හඬ ඇසුණු අතර නිවසින් පිටතට පැමිණි විට ගින්නක් දක්නට ලැබී ඇත. දිනය නිශ්චිත නොවූවද එය මාසයේ අවසන් බදාදා බව ඔවුන්ට විශ්වාසය. එකල බණ ප්‍රචාරය වන්නේ බදාදාටයි. වෙඩි හඬ ඇසී ඇත්තේ බණ ආරම්භ වූ වහාමය. එනිසා වේලාව රාත්‍රී 8 ආසන්නයේ බව පැහැදිලිය. ගුණරත්නහාමි වාහනය බාරගත් වේලාව සමඟද එය ගැළපේ. ග්‍රාමාරක්ෂකයා එහි සිටි බවද ඔහු දුටුවේය. ඒ අනුව ග්‍රාමාරක්ෂකයා සිද්ධිය වූ ස්ථානයේ සිටි බව තහවුරු කිරීමට පැමිණිල්ල සමත් විය. ඒ සියල්ල සහ තවත් සාක්ෂි ගණනාවක් සමඟ අපරාධකරු සනාථ කෙරෙන සියලු කරුණු එකිනෙක යා විය. කුරුණෑගල මහාධිකරණයෙන් විත්තිකරු වරදකරු කළ අතර අභියාචනයේදීද ඒ තීරණය තහවුරු කෙරිණ.

තමා දැඩි සේ විශ්වාස කළ පෙම්වතිය තමාගෙන් ඇගේ කුසට පැමිණි බිළිඳා සමඟ දවාලීමට තරම් සාහසික සිතක් එදා ඝාතකයාට තිබිණ. නිලන්ති විශ්වාස කළේ වැරදි මිනිසාවය. ජීවිතය බෙදාගත යුත්තා පසෙකදා ජීවිතය විනාශ කරන්නා තෝරාගැනීමට තරම් ඈ ආදරයේදී මුලා වී තිබිණ. ප්‍රේමය නිසා රැවටෙන්නෝ අතීතයේද වූහ. දැනුදු සිටිති. ඉදිරියේද සිටිනු ඇත. රැවටීමට ලක්වීමේදී ගැහැනු පිරිමි භේදයක්ද නැත. එහෙත් අපරාධකරුවකුට සදාකාලිකව සැඟව සිටීමටද ඉඩක් නොවේ. සොබාදහමේ කොතැන හෝ තැනකට ඒවා හසුවනු නිසැකය

■ රුෂ්නිකා ලියනගේ

...ත් එකත් අරන් ...ස්සෙ අපි ගියා ...ාහනේ ඉද්දිම ...ක වෙලාවකට ...ා පිටිපස්සෙන් ...ලන්තිත් ආවා

අනිත් අයගේ ඇදකුද හොයන්නේ නැත්නම්

අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න එන්නෙත් නෑ

තිශාක්‍යා නිශාමිනී සමරකෝන්
සැපයුම් දාම අංශ ප්‍රධානී
HVA Foods PLC (Heladiv)

ඉස්සර ලෝකේ ගෑනුන්ට බැහැයි කියලා වෙන් කරාපු වැඩ ටිකක් තිබුණානේ. සැපයුම් සහ සැපයුම් දම අංශය නැත්තම් ලොජිස්ටික් කියන්නෙත් අන්න එහෙම පැත්තක්.

ඒ කාලේ සැපයුම්, ප්‍රවාහන වගේ අංශවල වැඩ කළේ පිරිමි උදවිය විතරයි . 1960 දෙවැනි ලෝක යුද්දේ කාලෙදි ඇමරිකාවේ හිටපු තරුණ ගැටව් බහුතරයක් යුද්ධෙට ගියා. පිරිමි ප්‍රජාවේ අඩුවත් එක්කලා රටේ විශාල ශ්‍රම හිඟයක් පැනනැග්ගා. ඇමරිකාවේ ඉන්න තරුණ කෙල්ලන්ව සැපයුම් සහ ප්‍රවාහන අංශවල සේවයට බඳවාගත්තේ එයින් පස්සේ. ලිලී එළිසබත් ලොජිස්ටික් අංශයේ පළමු වාණිජ බලපත්‍රය හිමිකරගෙන ඉතිහාසෙට එකතුවෙද්දි හැනා කයින් ලොජිස්ටික් පැත්තේ වයිට් කොලර් ජොබ් එකක් කරපු ප්‍රථම කාන්තාව වුණා.

ඔහොම ආපු ලොජිස්ටික් ගමන අද වෙනකොට කාන්තාවන්ට අමුතු තැනක් නෙමෙයි. කාන්තා සේවයේ කැපී පෙනෙන අංශයක් විදියට ලොජිස්ටික් අංශය පහුගිය වසර දෙකේ වාර්ථා පවා තිබ්බා.

යුරෝපීය රටවල ගෑනුන්ට ඕවා කරන්න නිදහස තිබුණාට අපිට කොයින්ද එහෙම නිදහසක් කියලා සමහරු කියනවනේ. අද 'ධරණී' කවරය සරසන තිශාක්‍යා නිශාමිනී සමරකෝන් නම් ඒ ගැන කිව්වේ වෙනම කතාවක්.

"ඉස්සර අපේ කාන්තාවන්ට නිසිතැන ලැබුණේ නැහැයි කියනවනේ. හැබැයි දැන් ඒක එහෙම නැහැ. හරියට වැඩ කරන්නේ කවුද ඒ කෙනාට අදාළ තැන ලැබෙනවා. දැන් ඒකට ගෑනු/ පිරිමිකම බලපාන්නේ නැහැ. මම වැඩ කරන ආයතනය වුණත් ඒකට උදාහරණයක්."

එහෙම කියන තිශාක්‍යාත් සැපයුම් සහ සැපයුම් දම අංශයෙන් ඉහළට ආපු කාන්තාවක්. HVA Foods PLC (Heladiv) ආයතනයේ සැපයුම් දම අංශ ප්‍රධානී ලෙස සේවය කරන්නේ ඇයයි. අපේ රටේ ගොඩක් කාන්තාවන් දැන් මේ අංශයෙන් ඉහළට යනවා කියලයි ඇය ඇගේ කතාව පටන්ගත්තේ.

"මගේ ගම දෙහිවල. අම්මයි, තාත්තයි, නංගිලා දෙන්නයි තමයි පවුලේ ඉන්නේ. මිලාගිරිය ශාන්ත පාවුළු බාලිකාවෙන් තමයි ඉගෙනගත්තේ. මම උසස් පෙළට කළේ සයන්ස්. ඒ අංශයෙන් ජොබ් එකක් කරන්න තමයි ඒ කාලේ ආසාව තිබුණේ."

තිශාක්‍යාගේ මවත් සැපයුම් සහ නිෂ්පාදන අංශයේ රැකියාවක් කළ කාන්තාවක්ලු.

"සැපයුම් අංශයේ ජොබ් එකක් කරන්න ආස හිතුණේ අම්මා නිසයි. අම්මා වැඩ කරන විදියයි ජොබ් එකත් එක්ක ලයිෆ් එක සමබර කරගන්න හැටියි දැක්කහම විද්‍යා අංශයෙන් යන අදහස අතඇරලා ලොජිස්ටික් ඉගෙනගන්න තීරණය කළා. මේ පැත්තෙන් මට ලොකු ගමනක් යන්න පුළුවන් කියලා අම්මත් කිව්වා."

පස්සේ ඇය පෞද්ගලික විශ්වවිද්‍යාලයකින් ලොජිස්ටික් සහ මෙහෙයුම් සම්බන්ධ උපාධිය සම්පූර්ණ කළාලු.

"කැම්පස් එකෙන් අයින් වුණාට පස්සේ මම HVA Foods ආයතනයට අයැදුම් කළා. ඇප්ලයි කළ ෆස්ට් ජොබ් එකටම මාව තේරුණා. ජූනියර් එක්සකටිව් වගේ පොඩි තනතුරකින් තමයි මම මේ ගමන පටන්ගත්තේ. ඊටපස්සේ හැමදේම ටිකෙන් ටික ඉගෙනගත්තා."

රැකියාවෙදි තිශාක්‍යාට පැවරිලා තියෙන වැඩ රාජකාරී මොනවද?

"මම වැඩ කරන්නේ සැපයුම් අංශයෙනේ. ඉතින් ආයතනයේ නිෂ්පාදන නියමිත වෙලාවට අදාළ තැන්වලට බෙදාහැරෙනවද කියලා හොයලා බලන්න ඕනේ. අවුට්සෝස් ෆැක්ටරිවලට අපේ නිෂ්පාදන හරි වෙලාවට යනවද, ඒවගෙන් ඒ දේවල් නිසි විදියට බෙදාහරිනවද කියලා බලන එකත් මගේ වගකීමක්. මගේ යටතේ යම් සේවක පිරිසක් වැඩ කරනවා. ඔවුන්ගේ වැඩකටයුතු හරි විදිහට සිද්ධවෙනවද කියන එකත් බලන්නේ මම. ඉස්කෝලෙදි මම ක්‍රීඩා කළා. ඊට අමතරව බටහිර තූර්යවාදක කණ්ඩායම් නායිකා, ශිෂ්‍ය නායිකාවක් විදියට හිටියා. ඒ දේවල්වලිනුත් නායකත්වයේ හුරුව මට ලැබුණා කියලයි මට හිතෙන්නේ."

සාමාන්‍යයෙන් ලොජිස්ටික් අංශවල පිරිමි කම්කරු සේවකයන් වැඩිනේ. පිරිමි එක්ක හරි හරියට වැඩ කරද්දි අභියෝග ඇවිල්ලා නැද්ද කියන එකයි ඊළඟට මම ඇගෙන් ඇහුවේ.

"එහෙම නැහැ. මමත් පොඩිම තනතුරක ඉඳලා ආපු කෙනෙක්. ඉතින් කිසිම වෙලාවක අනිත් අයව තලලා පෙළලා වැඩ කරන්න යන්නේ නැහැ. ඒ නිසාමද කොහෙද ඒ අයත් මාත් එක්ක හොඳ සහයෝගයෙන් වැඩ කරනවා. ඒකට ගෑනු පිරිමි බේදයක් නැහැ."

ඒ කාරණාව එහෙම වුණත් ඇයට අභියෝග එන්නේ නැතිවමත් නෙමෙයිලු.

"වෙලාවකට වැඩ කිහිපයක් බැලන්ස් කරන්න වෙනවා. මගෙත් එක්ක වැඩ කරන අයගේ ප්‍රශ්න ගැන වුණත් බලන්න ඕනේ මම. එහෙම වුණාම ඉතින් ඔලුවට පීඩනයක් දැනෙන එක සාමාන්‍යයිනේ. ඒ පීඩනය හරියට බැලන්ස් කරගන්න එක තමයි හපන්කම. ජොබ් එක කරන්න ගත්තු මුල් කාලෙට වඩා දැන් මට හොඳට ජොබ් ස්ට්‍රෙස් එක පාලනය කරගන්න පුළුවන්. රස්සාව කරන තැන අපි පැය ගාණක් රැඳෙනවා. ඉතින් එතැන පීඩනෙන්, දුකෙන් ඉන්නවා

> **අවුට්සෝස් ෆැක්ටරිවලට අපේ නිෂ්පාදන හරි වෙලාවට යනවද, ඒවගෙන් ඒ දේවල් නිසි විදියට බෙදාහරිනවද කියලා බලන එකත් මගේ වගකීමක්. මගේ යටතේ යම් සේවක පිරිසක් වැඩ කරනවා. ඔවුන්ගේ වැඩකටයුතු හරි විදිහට සිද්ධවෙනවද කියන එකත් බලන්නේ මම**

කියන්නේ ඒක ඔලුවට ලොකු බරක්. ඒ නිසා රස්සාව කරන තැන වුණත් සතුටින් ඉන්න බලන්න ඕනේ කියන එකයි මගේ අදහස. ඒකට සුදුසු පරිසරය හදාගන්න එක තමන්ගේ වැඩක්. ඔෆිස් එකක වුණත් කේලම් කියන්නේ නැතිව, අනිත් අයගේ ඇදකුද හොයන්නේ නැතිව, අනිත් අයත් එක්ක සමගියෙන් ඉන්නවා නම් ඔලුවට අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න එන්නේ නැහැ."

ඔෆිස් කතාවලින් පස්සේ අපි ඇගේ පෞද්ගලික ජීවිතේ දිහාවටත් හැරුණා. වෘත්තීය ජීවිතේයි පෞද්ගලික ජීවිතේයි සමබර කරගන්න සැමියාගෙන් ඇයට ලැබෙන සහාය ගැන තිශාක්‍යා කිව්වේ එතකොටයි.

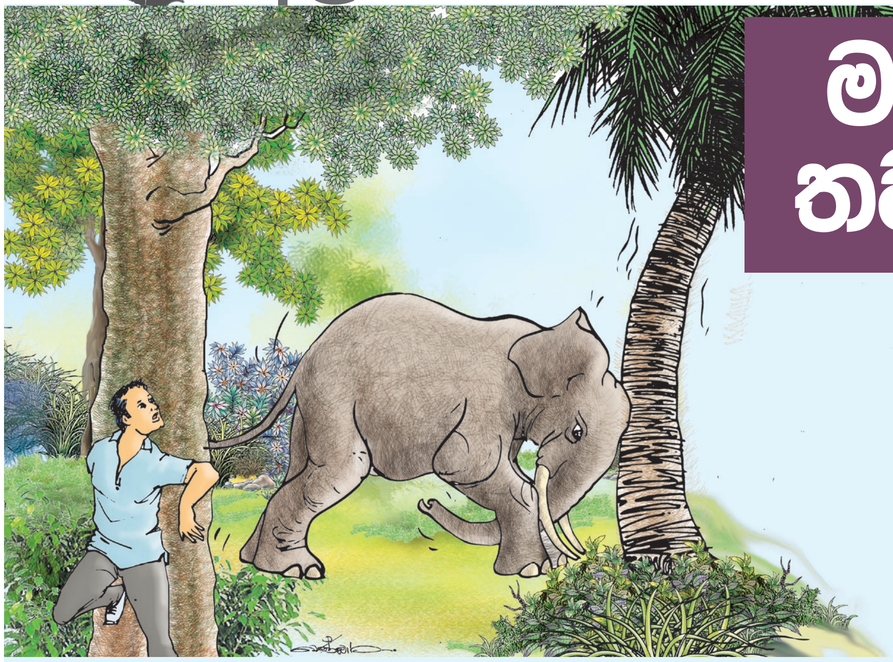
"හස්බන්ඩ්ගේ නම දිනුක් ලියනආරච්චි. ඔහු මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවෙක්. ගෙදර කුස්සියේ වැඩ ගෑනුම කරන්න ඕනේ, පිරිමි අයට ඒවා කරන්න හොඳ නැහැ වගේ මතයක් අපේ සමාජයේ තිබුණානේ. ඉතින් ගෑනු අය රස්සාව කරලා ගෙදර ඇවිල්ලා ගෙදර වැඩත් තනියම කරගත්තා. හැබැයි දැන් ඒ කාරණාවත් සෑහෙන දුරට වෙනස්. දෙන්නම හම්බකරනවා නම් දෙන්නම එකමුතු වෙලා ගෙදර වැඩ ටිකත් කළමනාකරණය කරගන්න ඕනේ කියන තැන දැන් තරුණ පිරිස ඉන්නවා. මගේ සැමියත් එහෙම කෙනෙක්. මම එන්න රෑ වුණොත් එයා ගෙදර වැඩ කරලා තියනවා. ජොබ් ස්ට්‍රෙස් නිසා මූණ වෙනස්වුණු දවස්වලට එයා මගේ හිත හදනවා. එහෙම සහකරුවෙක් ඉන්නවා නම් ඇත්තටම ජීවිතේ හරි ලේසියි."

වෘත්තීය පැත්තෙන් සාර්ථක වෙන කාන්තාවන්ට පෞද්ගලික ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න බැහැ කියලනේ ඒත් මිනිස්සු කියන්නේ?

"සමබරතාවය තමයි ජීවිතේ වැදගත්ම දේ. ඒක නැත්තම් ඕනම කෙනෙක්ට ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න අමාරුයි. ඔෆිස් දවස් පහේම වැඩ කරන නිසා සතිඅන්තයේ අපි අපේ වැඩවලට කාලය හොයාගන්නවා. ගෙදර ඇවිල්ලා ඔෆිස් වැඩ කරන්නේ නැහැ. ඒ වගේම ඔෆිස් එකේදි ගෙදර වැඩ කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මට එහෙම ප්‍රශ්නයක් වෙලා නැහැ. මම විතරක් නෙමෙයි වෘත්තීය ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න ගමන් පවුල් ජීවිතේත් සාර්ථක කරගත්තු කාන්තාවන් ඕනතරම් අපේ රටේ ඉන්නවා."

කරන පුංචි දෙයක් වුණත් උනන්දුවෙන් කැපවීමෙන් කරන ගමන් හැමදේම සමබර කරගන්න පුළුවන් නම් හැමදාම සතුටින් ඉන්න පුළුවන් කියන එකයි අවසානෙදි ඇය අනිත් අයටත් දීපු පණිවිඩය.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප- ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්



මම නිදි නෑ මහත්තයෝ තව ඩෝස් එකක් ගහන්න

තොරතුරු
පශු වෛද්‍ය
තරිඳු විජේකෝන්
(ශ්‍රී දළදා මාලිගාව, Millennium Elephant Foundation සහ Vetcare සත්ව රෝහල)

තමන්ට හිතෙන දේ කිරීමට අලි ඇතුන්ට තැනක් නොතැනක් නැත. ලොව පුරා පැතිරයන වසංගත හෝ ඇඳිරිනීතිය වැනි කිසිවක් ඔවුන්ට අදාළ නොවේ. එනිසා අලි දෙස්තරලාද සෑමවිටම සූදානම් ශරීරයෙන් සිටිය යුතුය. ඇතැම් අවස්ථාවල ඔවුන්ට ඉතා බරපතළ තත්ත්වයන්ට මුහුණදීමටද සිදුවෙයි. ඇත්ගොව්වකු නොමැතිවිට අලියාට ප්‍රතිකාර කිරීම එවැන්නකි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී එය හැඳින්වෙන්නේ අලියා නිදලි වී සිටීම ලෙසයි. නිදලි වූ අලියා මද කිපී ඇත්නම් එවැන්නෙකුට ප්‍රතිකාර කිරීම කණාමැදිරි එළියෙන් නිදන් සොයනවාටත් වඩා අමාරු කාරියකි. එහෙමයි කියා වැඩේ අතහරින්නටද නොහැකිය. මේ පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන් වරක් මුහුණදුන් එවැනි සිදුවීමකි.

කොරෝනා සමයේ ඇඳිරිනීතිය දැමීමට දින දෙකක් තිබියදී පශු වෛද්‍ය තරිඳුට මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලගෙන් ඇමතුමකි. ඔහු දැනුම් දුන්නේ සබරගමුවේ ප්‍රසිද්ධ විහාරස්ථානයක අලියෙකු ඇත්ගොව්වා මරා දමා ඇති බවයි. කෙසේ හෝ අලියා අල්ලාගත යුතු බව ඔහු පැවසීය. වැඩි විස්තර කතා කිරීමට තරම් වේලාවක් නැත. එබැවින් පශු වෛද්‍ය තරිඳු අවශ්‍ය ඖෂධ සහ උපකරණ ආදිය ලකලෑහැස්ති කරගෙන හැකි ඉක්මනට ගමන පිටත් විය.

ඔහු අදාළ ප්‍රදේශයට යනවිට රාත්‍රී 7ට ආසන්නය. අලියාගේ භාරකරු හා කතා කළ හෙතෙම ඔහුගේම කැබ් රථයේ නැගී අලියා සිටින ස්ථානයට ගියේය. කැබ් රථයකට මිස වෙනත් කිසිඳු රියකට යා නොහැකි තරම් ගමන් මාර්ගය දුෂ්කරය. අලියා සිටින ස්ථානය අවට නිවාස රැසකි. අලි මදිවාට කොටි කියන්නාක් මෙන් අවට විදුලි රැහැන් රැසක්ද පවතී. අලියා සිටිනා තැන ඊටත් හපන්ය. එය තරමක හෙලකි. අලියා කලබල වුවහොත් අවට නිවාසවලට හානි කිරීමට ඉඩ තිබේ. අලියා විදුලි රැහැන් හොඬින් ස්පර්ශ කළහොත් එයද ගැටලුවකි. අලියා හෙලෙන් පහතට පැන්නද ජීවිතය අවදානමේය. වෛද්‍යවරයාට මුහුණදීමට වූයේ ගෙදර ගියොත් අඹු නසී - මග හිටියොත් තෝ නසී වැනි මෙහෙයුමකටයි. රාත්‍රියේම අලියා බැඳ දමා නැවත යාමේ අපේක්ෂාවෙන් පැමිණි පශු වෛද්‍ය තරිඳුට කළ යුත්තක් සිතාගත නොහැකි විය. ප්‍රධාන තීරකයා ලෙස ඔහුට තිබුණේ මහත් පීඩනයකි. කිසියම් වැරදි තීරණයකින් ගම්වාසීන්ගේ හෝ අලියාගේ ජීවිතයට හානිවීමට ඉඩ තිබේ. පසුද පහන් වනතුරු ඉවසීම බුද්ධිමත්ම ක්‍රියාව බව ඔහුට හැඟී ගියේය.

කෙසේ හෝ එදින ගෙවී ගියේ අමුතුම රැයකි. ප්‍රසිද්ධ අලි හාම්පුතෙකු, අලි භාරකරුවකු සහ ජ්‍යේෂ්ඨ හස්ති පාලකවරු කිහිපදෙනකු පශු වෛද්‍ය තරිඳු සමඟ රැය පහන් කිරීමට එක්වූහ. මහාචාර්ය දංගොල්ල සහ පශු වෛද්‍ය තරිඳුගේ බිරිය රටේ පැවති තත්ත්වය හේතුවෙන් කලබල වී සිටියද රසවත් ඉපැරණි කතා සමඟ පිරිසගේ රැය නිවී සැනසිල්ලේ ගෙවී ගියේය.

උදෑසන 5. 45 පමණ වනවිට විදුලි බල මණ්ඩලය අමතා විදුලිය විසන්ධි කරවීමට පියවර ගැනිණ. ජනතාව එක්රැස්වීම වළකාලීමට පොලිසියේ සහාය හිමිවිය. සියල්ල හොඳින් සිදුවේ. දැන් පශු වෛද්‍ය තරිඳුගේ වාරයයි. අලියාගේ එක් පාදයක පමණක් දම්වැල් කැබැල්ලකි. එය යන්තමින් පඳුරක පැටලී තිබේ. සියල්ලන් පසෙකට වී බලා සිටියදී පශු වෛද්‍ය තරිඳු අලියා අසලට යා යුතුය. ඔහුට සමන් දෙවියන් සිහිවූයේ නිරායාසයෙනි. කෙසේ හෝ ගස්වලට මුවා වෙමින් මීටර දහයක් පමණ සමීපයට ගොස් කණ්ඩියකින් පහළට බැස අලියාට පළමු නිර්වින්දන එන්නත ලබාදීමට පශු වෛද්‍ය තරිඳු සමත් විය. ඒ සමඟ අලියා ඔහු පසුපස පැන්නුවේය. කණ්ඩියෙන් අනිත් පසට පැන ගැනීමට වෛද්‍ය තරිඳු සමත් විය. එවිට අලියාද නතර වූයේය. අලියා නිර්වින්දන ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමට ගත් බැවින් දම්වැල් දැමීමට සැරසුණා පමණි. "මං නිදි නෑ" කියන්නාක් මෙන් ඔහු ගසකට නළල තබා තල්ලු කිරීමට සැරසුණේය. එබැවින් තවත් අඩු මාත්‍රාවක් ඔසු එන්නත් කිරීමෙන් පසු අලියාට දම්වැල් දැමීමට පියවර ගැනිණ. පසුව අලියාට ජලය දෙමින්, ඉසිමින් රැගෙන විත් නිසි ලෙස බැඳ දැමීමට හැකිවිය. අනතුරුව සේලයින් සහ අවශ්‍ය අනෙක් ප්‍රතිකාරද ලබාදීමෙන් පසු පශු වෛද්‍ය තරිඳු එම ස්ථානයෙන් පිටත් විය. අභියෝගාත්මක කාර්යයක් සාර්ථකව අවසන් කිරීම ගැන සියලුදෙනාගේ ප්‍රශංසාවට ලක්වුවද අදටද ඒ සිදුවීම වෛද්‍යවරයාගේ ඇසට කඳුළක් එක් කරයි. ඒ, අලියාගේ පහරදීමෙන් මියගිය තරුණ ඇත්ගොව්වාගේ දරුවන්ගේ හෙට දවස සිහිවීමෙනි.

රෂ්නිකා ලියනගේ

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

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා
පවුමට රු. 43,000/- ක් ම වැඩිපුර
1% ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න
ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න
විශේෂ සහන රැසක් සමගින්
නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට Loan එකකුත්

*කොන්දේසි අදාළයි

කොළඹ	0771 408 547	මීගමුව	0766 227 056
කොටහේන	0702 539 382	ගම්පහ	0779 230 549
වැල්ලවත්ත	0710 870 686	කළුතර	0776 167 149
ග්‍රෑන්ඩ්පාස්	0742 379 739	හලාවත	0779 256 191
මොරටුව	0766 227 059	මාතර	0705 979 237
පානදුර	0767 952 286	ගම්පොල	0710 870 735
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	නාවලපිටිය	0710 870 706
ගාල්ල	0705 979 274	හැටන්	0778 790 372
කුරුණෑගල	0766 227 061	කෑගල්ල	0703 583 363
දිගන	0778 156 738	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
බේරුවල	0740 920 356	පුත්තලම	0771 201 861
මතුගම	0771 201 860	මහියංගනය	0771 201 862
මොණරාගල	0771 201 852	වත්තේගම	0742 551 103
බදුල්ල	0771 201 863	හපුතලේ	0760 677 018
කල්පිටිය	0761 605 803	මාතලේ	0702 539 389
කටුගස්තොට	0779 476 206	තලවකැලේ	0710 871 009
නාඋල	0763 226 230	රාගල	0710 870 703
කන්තලේ	0742 572 585	පූඩලූඔය	0740 929 541
පොතුවිල්	0771 201 855	මස්කෙලිය	0760 909 822
වැලිමඩ	0778 764 751	පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
බගවන්තලාව	0742 588 267	අච්චුවේලි	0743 865 368
ආගරපතන	0742 499 563	මට්ටක්කුලිය	0742 127 665
ඇලකන්ද	0771 201 857		
හාවඑළිය	0773 394 209		

මොළේ කළඳක්වත් නැතුව Sexy වුණාම විතරක් ඇතිද?

දුවලටත් මම කියනවා, බියුටි සැලෝන් ගානේ දුව දුවා හැඩ වැඩ දැම්මට කමක් නෑ, හැබැයි ටිකක් පුළුල් විදියට හිතන්න හිත පුරුදු කරන්න. මුලදී ඔය පෙනුමට පිරිමියෙක් ආකර්ෂණය වුණත්, ජීවත්වෙද්දී දේවල් තේරුම්ගන්න පුළුවන් බුද්ධියක් නැත්නම් ඒ විවාහය අසාර්ථකයි

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

පන්සිය පනස් ජාතක පොතේ උච්චංග ජාතකයේ බොහොම අහිංසක ගැමි පවුලක් ගැන කියැවෙනවා. මේ පවුලේ හිටියේ ස්වාමියා, බිරිඳ, පුතා ඇරුණම බිරිඳගේ මල්ලි විතරයි. මේ හැමෝගෙම ජීවනෝපාය වුණේ කුඹුරු වැඩ. දවසක් මේ බිරිඳ ඔවුන්ගේ දහවල් කෑම වේල පිළියෙල කරගෙන කුඹුරට යනකොට ඇගේ ස්වාමියයි, දරුවයි, මල්ලියි තුන්දෙනාම කුඹුරේ පේන්න ඉඳලා නෑ. අහල පහල උදවියගෙන් අහලා විපරම් කරලා බලද්දි තමයි දැනගන්න ලැබිලා තියෙන්නේ නොකරපු හොරකමකට පටලවලා ඔවුන් තුන්දෙනාවම රාජපුරුෂයෝ ඇවිත් රජමාලිගාවට ඇදගෙන ගිහිල්ලා කියලා. ඒක දැනගත්ත ගමන්ම ඇය කරලා තියෙන්නේ ඇඳගෙන හිටපු ඇඳුම් සේරම ගලවලා කුඹුරට විසිකරලා නිරුවතින්ම රජමාලිගාවට දුවපු එක. ඇගේ නූල්පොටක් නැතුව නිර්වස්ත්‍රයෙන්ම කඩාගෙන බිඳගෙන මාලිගාව පැත්තට දුවන මේ කාන්තාව දැකපු රාජපුරුෂයොත් ලැජ්ජාවටම ඇයව වළක්වන්න ගිහිල්ලා නෑ. එහෙමම නිරුවතින් රජා ඉස්සරහට ගියපු ඇය රජතුමාට කිව්වලු “රජතුමනි මට ඇඳගන්න පිරිමි ඇඳුමක් දෙන්න” කියලා. එතකොට රජතුමා ඇහුවලු “අෑ බොල ගෑනියේ උඹට මොකටද පිරිමි ඇඳුමක්?” කියලා. එතකොට අර කාන්තාව පෙරළා රජතුමාගෙන් ඇහුවලු “ඇයි බොල මෝඩ රජෝ උඹ මාව රකින්න ඉන්න පිරිමි තුන්දෙනාවම උල තියලා මරලා දැම්මට පස්සේ මගේ ආරක්ෂාවට මටමයි පිරිමියෙක් වගේ ඉන්න වෙන්නේ කියලා උඹට තේරෙන්නැද්ද?” කියලා. ඔහොම කිව්වම රජාටත් කටඋත්තර නැති වුණාලු. ඊටපස්සේ රජා කියලා තියෙනවා “හරි, එහෙනම් උඹ ඔච්චරටම කියන එකේ මං උඹට උන් තුන්දෙනාගෙන් එකෙක්ව දෙන්න කැමතියි. ඒ නිසා උඹට උන්ගෙන් වැඩිපුරම වටින එකාව තෝරාගනින්” කියලා. එතකොට අර කාන්තාව ටික වෙලාවක් කල්පනා කරලා කියලා තියෙනවා “එහෙනම් මට මගේ මල්ලිව දෙන්න” කියලා. ඒ කතාව අහපු ගමන් රජා ආයෙත් සැරයක් මහ හයියෙන් හිනාවෙලා ඇහුවලු “අෑ යෝධියේ උඹට උඹේ මිනිහටයි, ජාතක කරපු පුතාටයි වැඩිය වටින්නේ උඹේ මල්ලිවද?” කියලා. ඊටපස්සේ අර කාන්තාව ගත්කටටම කිව්වලු “රජතුමනි මගේ මිනිහා මළොත් මට ඕන වෙලාවක වෙන මිනිහෙක් එක්ක දීග යන්න පුළුවන්. එහෙම ගිහින් ඕනතරම් පුත්තුත් වදාගත්ත හැකී. ඒත් රජතුමනි මගේ අම්මයි තාත්තයි මැරිලා නිසා මට ආපහු කවදාවත් මල්ලි කෙනෙක් ලැබෙන්නේ නැහැ” කියලා. ඒ කතාව අහපු රජතුමා රාජාසනයෙන් නැගිටලා ඇගේ බුද්ධිමත්භාවයට සාධුකාර දුන්නලු. මල්ලිව විතරක් නෙවෙයි ස්වාමියාවයි, දරුවවයි තුන්දෙනාවම මරණයෙන් නිදහස් කරලා මුළු ජීවිත කාලයටම ජීවත්වෙන්න ප්‍රමාණවත් වස්තු සම්භාරයක් දුන්නාය කියලත් ජාතක පොතේ සඳහන් වෙනවා.

මේ කතාව සඳහන් කළේ විවාහ ජීවිතේට වගේම අනෙකුත් අවස්ථාවලදිත් කාන්තාවකගේ බුද්ධිමත් බව කොච්චර වටිනවද කියන එක පැහැදිලි කරන්න. හැබැයි අද ගොඩක් කාන්තාවෝ හිතනවා දීගයක් පවත්වාගෙන යන්නයි, පිරිමියෙක් වසඟයට ගන්නයි ගැහැනියෙකුට තියෙන හොඳම ආයුධය ලිංගික ආකර්ෂණය සහ ලිංගිකත්වයට තියෙන හපන්කම කියලා. ඒ නිසාම අද වෙනකොට සැත්කම් ආදියෙන් කාන්තාවන්ගේ අඟපසඟ හැඩකරන රූපලාවණ්‍ය සත්කාර සඳහා ලොකු වෙළඳපොළක් නිර්මාණය වෙලා තියෙන බවක් පේනවා. අතමිට යහමින් මුදල්හදල් තියෙනවා නම් ඕනම කාන්තාවකට එවැනි රූපලාවණ්‍යාගාරයට ගිහිල්ලා එකරැයින් ලස්සන වෙන්නත් පුළුවන්. අද වෙනකොට ගොඩක් කාන්තාවෝ ඒ විදියට තමන්ගේ උකුල, පිටුපස පෙදෙස, පියයුරු අඩු වැඩි කරගන්න ඔය ක්‍රම භාවිතා කරන බව අපිට පේන්න තියෙනවා. හැබැයි එහෙම හැඩ වැඩ දාගත්තත් එදාට සාපේක්ෂව අද දික්කසාදවීම් වැඩිවෙලා කියලයි වාර්ථා වෙන්නේ.

ඒ නිසා දීගයකට වැඩි ආයුෂ තියෙන්න නම් පුරුෂයෙක් තෝරගන්නට ඕන තමන්ගේ ව්‍යවහාරික බුද්ධියට ගැළපෙන කාන්තාවක්ද? එහෙමත් නැත්නම් ලිංගිකත්වයට ගැළපෙන කාන්තාවක්ද? කියන එක පිළිබඳව සංවාදයක් ගොඩනගන්න අපි පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් මහතාට කතා කළා.

“සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට ඕන කරන ලොකුම දේ තමයි දෙන්නට දෙන්නා තේරුම්ගැනීම. අන්න ඒ තේරුම්ගැනීමටයි ස්වාමිපුරුෂයෙකුට හොඳ ව්‍යවහාරික බුද්ධියක් තියෙන බිරිඳක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ විදියේ තේරුම්ගැනීමක් තිබ්බොත් තමයි දෙන්නා අතර හොඳ විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙන්නේ. එහෙම විශ්වාසයක් තිබුණොත් තමයි ඒ දීගේ දියුණුවක්, සාර්ථකත්වයක් කරා ළඟාවෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. හැබැයි ඒකෙන් මම අදහස් කරන්නේ නෑ පවුල් ජීවිතයකට ලිංගිකත්වය ඕන නෑ කියලා. මම මෙතැනදී තර්ක කරන්නේ මුල්තැන දෙන්න ඕන ඒකට නෙවෙයි කියන එකට. මොකද ලිංගිකත්වය කියන්නෙ සත්තුන්ටත් පොදු දෙයක්. උන් කරන්නෙත් කොහේ හරි ඇවිදලා කෑම ටිකක් හොයන් කාලා ලිංගික කාර්යයේ යෙදිලා මුල්ලක් අල්ලන් නිදාගන්න එක. එතකොට මිනිස්සු වුණ අපිත් දීගයක් කරගන්නේ තියෙන දෙයක් කාලා බීලා ගෙදරට වෙලා ඔය වැඩේ කරගන්න විතරක්ම නම් එතැන කොහෙන්ද ලස්සන පවුල් ජීවිතයක් සහ සාර්ථකත්වයක්? අනික ලිංගිකත්වය මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය ශාරීරික අවශ්‍යතාවයක් මිස ඒක නැති වුණොත් මුළු පවුල් සංස්ථාවම විනාස වෙනවා කියලා එකක් නෑ.

දැන් කවුරුහරි කෙනෙක් මාත් එක්ක තර්ක කරනවා නම් පිරිමියෙක් කසාද බඳින්න ඕනේ මොනවා නැතත් තමන්ව ලිංගිකව සතුටු කරන්න පුළුවන් ගැහැනියක් කියලා ඒක වැරදියි කියන එකයි මගේ මතය. මොකද ඒක එහෙමනම් පිරිමියෙකුට ලිංගිකව හැසිරෙන්න පුළුවන් තමන්ගෙ ගෙදර ගෑනිත් එක්ක විතරයි කියලාත් නීතියක් තියෙන්න ඕනෙ. තමන්ගේ නෝනා ගෙදර වැඩටයි, ළමයින්ගේ වැඩටයි හිරකරලා පිටස්තර කාන්තාවොත් එක්ක යහන්ගත වෙන මහත්වරුන්ගේ භාර්යාවොන්ට ලිංගික බෙලහීනතාවයද? එහෙම නෑනේ. හැබැයි අද කාලේ ගොඩක් ගෑනු පිරිමි තම තමන්ගේ ගැලවිජ්ජාවට පාවිච්චි කරන හරිම සුන්දර වචන ටිකක් තමයි මිනිස්සු නතරවෙන්න ඕන ජීවිතේ විඳින්න පුළුවන් කෙනා ළඟ කියන එක. හැබැයි ඒ විදියට ගෑනුන්ට මිනිස්සුන්වයි, මිනිස්සුන්ට ගෑනුන්වයි මාරු කර කර යන්න පුළුවන් වුණාට දරුවෝ මාරු කරන්න පුළුවන්ද?

අන්න ඒ නිසා මම මේ කියන කතාව අහුවෙන තැනින් අල්ලගන්නේ නැතුව හරි තැනින් අල්ලාගන්න. ව්‍යවහාරික බුද්ධියයි, ලිංගිකත්වයයි කියන දෙකම දීගයකට ගැළපිය යුතු පොරොන්දම් දෙකක් වුණාට ඕකෙන් අත්‍යවශ්‍යම පොරොන්දම තමයි බුද්ධි මට්ටම කියන එක. හැබැයි ඒකෙන් කියන්නෙ නෑ කසාදයක් බඳින්න නම් කෙල්ලෙකුට උපාධියක් තියෙන්න ඕන කියලා. අවශ්‍ය වෙන්නේ ජීවත්වෙන්න අවශ්‍ය ව්‍යවහාරික ඥානය. මොකද අර කලින් කියපු උච්චංග ජාතකයේ කාන්තාවට, ඒ වගේම උම්මග්ග ජාතකයේ අමරා දේවියට උපාධි තිබුණේ නෑ.

මේ කතාවේ මුලින් කියලා තියෙන විදියට කවුරුහරි කාන්තාවක් කියනවානම් තමන් සැත්කම් කරලා පියයුරු හදාගත්තෙ, පිටිපස්ස හදාගත්තෙ, අර මාළුන්ගේ කටවල් වගේ ඉලිප්පිලා පේන්න තොල් හදාගත්තෙ ගෙදර මහත්තයා දාලා යයි කියලා බයට නම්, කාර්යාලයේ නෝනලා මහත්තයව වසඟයට ගනී කියලා බයේ නම්, මම කියන්නේ ඒ දීගේ අතෑරලාම දාන්න කියලා.

නිකමට හිතන්න මහෞෂධ කුමාරයා විවාහ කරගත්තු අමරා දේවිය ලස්සන නැති කාන්තාවක් නෙවෙයි. ජාතක පොතේ කියලා තියෙන විදියට අමරා කියන්නේ රූප සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් යුවතියක්. ඒත් මහෞෂධ කුමාරයා ඇගේ රූපෙට විතරක් වහවැටුණේ නෑ. ඇයට තමන්ව තේරුම්ගන්න පුළුවන් හොඳ විචාර බුද්ධියක් තියෙනවද කියලත් හොයලා බැලුවා.

ඊළඟට උච්චංග ජාතකයේ හිටපු බිරින්දෑ ඒ උන්දැගෙ මුළු දරු පවුලම මරණෙන් ගලවගත්තේ හොඳ බුද්ධියකින් කටයුතු කරපු නිසා. මේ සමාජයේ ජීවත්වෙනකොට ගෑනුන්ට මිනිස්සු එක්කයි, මිනිස්සුන්ට ගෑනු එක්කයි ගනුදෙනු කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එතකොට තමයි දෙන්නෙක්

ලිංගිකත්වය කියන්නෙ සත්තුන්ටත් පොදු දෙයක්. උන් කරන්නෙත් කොහේ හරි ඇවිදලා කෑම ටිකක් හොයන් කාලා ලිංගික කාර්යයේ යෙදිලා මුල්ලක් අල්ලන් නිදාගන්න එක. එතකොට මිනිස්සු වුණ අපිත් දීගයක් කරගන්නේ තියෙන දෙයක් කාලා බීලා ගෙදරට වෙලා ඔය වැඩේ කරගන්න විතරක්ම නම් එතැන කොහෙන්ද ලස්සන පවුල් ජීවිතයක් සහ සාර්ථකත්වයක්?

අතර තියෙන බුද්ධිමත්භාවය, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය කොයිතරම් වැදගත්ද කියලා තේරුම්යන්න පටන්ගන්නේ. හැබැයි ශරීර සන්තර්පණය විතරක් දෙන්න පුළුවන් ගැහැනියකුට එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුණදෙන්න සිද්ධවෙන ගැටලු නිරාකරණය කරගන්න බුද්ධියක් නොතියෙන්න පුළුවන්.

ඕකට මම මගේම විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙකුට වුණ කතාවක් කියන්නම්.

මේ ළඟදි මම දේශනයකට සහභාගි වෙලා ගෙදර යන ගමන් එළවලු ටිකක් ගන්න එළවලු කඩේකට ගියා. අනේ මම ගියපු හැටියේ කඩේ බිම වාඩිවෙලා එළවලු සුද්ද කර කර හිටපු කොලුගැටයා දණ ගහලා මට වැන්දා. ඒත් එක්කම ඒ දරුවගෙ අම්මත් කඩේ ඇතුළෙ ඉඳගෙන දුවගෙන ඇවිල්ලා 'අනේ මේ අපේ සර්නේ' කියලා කතා කළා. ටික වෙලාවක් කතා කරනකොට තමයි මගේ මතකෙට ආවේ ඒ දරුවා උපාධියත් සමත්වෙලා ගුරු පත්වීමකුත් ගත්ත ළමයෙක් නේද කියලා. අන්තිමට මම ඒ ගැන අහනකොට මේ කොල්ලගෙ අම්මා කියාපි 'අනේ මොන ගුරු පත්වීම්ද සර්. මෙයාගේ නෝනා ඉස්කෝලේ ගුරුවරියො විතරක් නෙවෙයි මෙයාගෙන් ඉගෙනගගත්තු පොඩි ගෑනු දරුවොත් පාවලා දීලා ගෙදර ගහ මරාගන්නවා' කියලා. ඊටපස්සේ බැරිම තැන මේ කොල්ලා ගුරු පත්වීම දමලා ගහලා ගෙදර උන්දැට පෙනි පෙනී ඉන්න පුළුවන් විදියට එළවලු කඩයක් දාගෙන.

දැන් තේරෙනවද කාන්තාවකට දෙයක් තේරුම්ගන්න පුළුවන් ව්‍යවහාරික බුද්ධියක් තියෙන එක කොයිතරම් වටිනවද කියලා? අර කොල්ලත් ගෙදරට වෙලා එළවලු විකුණ විකුණ අර අපි කලින් කියපු විදියට ලිංගික සතුටක් ලබනවා ඇති. නමුත් ඒ පවුල් ජීවිතයේ දියුණුව, සාර්ථකත්වය එහෙම්පිටින්ම අඩපණ වෙලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ දරුවා ඉගෙනගන්න වෙච්ච මහන්සිය එහෙම්පිටින්ම වතුරේ ගිහිල්ලා.

ඔය වගේම තවත් කතාවක් තියෙනවා. ඒත් මගෙන් ඉගෙනගත්ත දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙක්. මේ වෙනකොට ඔහු ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයෙක්. ඒ දරුවා විවාහ වුණෙත් ඉතාමත් ලස්සන ගෑනු දරුවෙක් එක්ක. ගෑනු දරුවා නම් වැඩිපුර අධ්‍යාපනයක් ලබලා තිබුණේ නෑ. මමත් මේ අයගේ විවාහ උත්සවයට ගියා. නමුත් ටික කාලයක් යනකොට අර දරුවා රාජකාරි වැඩකට එළියට ගියත්, ටෙලිෆෝන් කෝල් එකකට කතා කළත් මේ බිරිඳ ගෙදර රණ්ඩු වෙන්න පටන් අරන් තිබුණා. ඔය ප්‍රශ්න කොයිතරම් දුරදිග ගිහිල්ලාද කියනවා නම් සමහර වෙලාවට වැඩ කරලා පොඩ්ඩක් මහන්සියට නින්ද ගියත් 'තමුසෙ මහ මළපරාණයක් ඕයි' කියලා මේ බිරිඳ ඔහුට බනින්න පටන් අරන් තියෙනවා. මොකද ඇය හිතන් ඉන්නේ පවුල් ජීවිතය කියන්නේ නිදියහනට සීමාවෙච්ච එකක් කියලා. ඇත්තටම ඔහුගේ බිරිඳටත් ඔහු කරන රැකියාවයි ඒකේ වටපිටාවයි තේරුම්ගන්න පුළුවන් හොඳ ව්‍යවහාරික බුද්ධියක් තිබුණ නම් ඔය විදියේ ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවද?

ගොඩක් උදවිය ගෑනුන්ගේ නුවණ තියෙන්නේ හැඳි මිටේ කියලනේ ගෑනුන්ගේ රූපයට ශරීරයට විතරක් මුල්තැන දීලා වැඩ කරන්නේ. අපි කලින් කතා කළා වගේ සමහරක් ගෑනු උදවිය හිතාගෙන ඉන්නෙත් පිරිමියෙක් වසඟයට ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ ඇහැට කනට පේන්න හිටියොත් විතරයි කියලා. හැබැයි ගැහැනියකුට රූපයෙන්, ලිංගික ආකර්ෂණයෙන් පිරිමියෙක් වසඟ කරගන්නවට වඩා, බුද්ධියෙන් වසඟ කරගන්න පුළුවන් කියලාත් ඔප්පු කරලා පෙන්නපු කතා ඉතිහාසයේ තියෙනවා. ජාතක කතා පොතේ අවසානෙට තියෙන දිය රකුසු පැනය කියෙව්වොත් ඒක හොඳටම පැහැදිලි කරගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා මම පුතාලට කියන්න කැමතියි, විවාහවෙන්න සහකාරියක් තෝරාගනිද්දි ලිංගිකත්වය ගැන විතරක් හිතන්න එපා. යම් යම් දේවල් අවබෝධයෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන් බුද්ධියක් තියෙනවද කියලා බලන්න. දුවලටත් මම කියනවා, බියුටි සැලෝන් ගානේ දුව දුවා හැඩ වැඩ දැම්මට කමක් නෑ, හැබැයි ටිකක් පුළුල් විදියට හිතන්න හිත පුරුදු කරන්න. මුලදි ඔය පෙනුමට පිරිමියෙක් ආකර්ෂණය වුණත්, ජීවත්වෙද්දි දේවල් තේරුම්ගන්න පුළුවන් බුද්ධියක් නැත්නම් ඒ විවාහය අසාර්ථකයි. ඒ නිසා මේ කාරණාව ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයටම පොදුයි. නිදි ඇඳේදි සතුටු කරන්න පුළුවන් අයනම් ඉහේ කෙස් ගාණට හොයාගන්න පුළුවන්. හැබැයි හිතේ සැනසීමෙ වැඩක් පළක් කරගෙන ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න උදව් කරන ගැහැනියක්, පිරිමියෙක් හොයාගන්න එකයි අමාරු."

■ **ලිහිණි මධුෂිකා**

Beauty ෆුල් වෙන්න වෙජිටබල් කන්න

> කුඩම්මගේ සැලකිලිවලට පාත්‍ර වුණාට වට්ටක්කා කියන්නේ විටමින් A, C, බීටා-කැරොටින් බහුල සම පැහැපත් කරන පෝෂණීය එළවලුවක්. සමේ සෛල අලුත්වැඩියාවට ඔය කිව් සංඝටක උදව් කරනවා.

ලෝකේ මිනිස්සු කාලෙන් කාලෙට අමුතු පහේ විවිධ පරීක්ෂණ කරනවනේ. මේකත් ඇමරිකාවේ විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයින් කරාපු අමුතු පරීක්ෂණයක්. අවුරුද්දක් පුරාවට එළවලු විතරක් කෑවොත් මොකද වෙන්නේ කියන එකයි මේකෙන් හෙව්වේ.

එළවලු විතරක් කාලා අවුරුද්දක් ඉන්න වැඩේ බාරගත්තේ ඒ කණ්ඩායමේම ශිෂ්‍යාවක් වෙච්ච් ක්‍රිස්ටි ජොන්සන්. මුලදි වැඩේ අමාරු වුණාට මාසේ දෙක යද්දි ක්‍රිස්ටිත් වැඩේට හුරුවෙලා. කොහොමහරි පරීක්ෂණේ අවසානෙදි 70kgට හිටපු ක්‍රිස්ටිගේ බර 50kgට බැස්සලු. ඒ වගේම ඇගේ සම පැහැපත් වෙලා කොණ්ඩයත් ඝනකම් වුණාලු. ඒ කොහොම වෙතත් එළවලු විතරක් කන එක ඇඟට ගුණ නැහැයි කියලයි ඒ පරීක්ෂණය ගැන දැනගත්තු වෛද්‍යවරු කියලා තිබුණේ.

"එළවලු විතරක් කන්නේ නැතිව එළවලු කන එක වැඩි කරන්න."

එළවලුවල ගුණ ගැන නිතර කතා කරන ඩොක්ටර් රෙයිඩ් බී ඇඩම්ස් කියන්නේ එහෙමයි.

යුරෝපීය රටවල බහුතරේ එළවලු කන්නේ අමුවෙන්. හැබැයි අපේ රටේ අය උයද්දි එළවලුවලට කරන වින්නැහි නිසා ඒවගේ තියෙන පෝෂක අපේ ඇඟවල්වලට පත්තියම් වෙනවා හොරයි. ඇඟට පත්තියම් වෙන විදියට එළවලු හදන්නේ කොහොමද? එතකොට එළවලු කාලයි, ගාලයි සම ලස්සන කරගන්නේ කොහොමද වගේ කාරණා අද රූපලාවණ්‍ය ලිපියේ අන්තර්ගතයි. එළවලුවලින් සම පැහැදිලි කරන පාන වර්ග කිහිපයක් හදන හැටිත් අද කියලා දෙනවා.

මනුස්සයෙක් දවසකට එළවලු වර්ග පහක් කන්න ඕනලු. හැබැයි ඉතින් දැන් එළවලු මිල රොකට් වේගෙත් පරාද කරලා උඩ යන නිසා ඉස්සර යහමින් එළවලු කාපු ගෙවල්වල පවා ඉදෙන්නේ එක එළවලුවයි නැත්තම් දෙකයි. එහෙව් එකේ ඉතින් තකහනියේ කඩේ දුවලා මේ සත්කාර කරන්න කියලා නෙමේ අපි කියන්නේ, ගෙදර එළවලු ගෙනාපුවහම අහක දන එළවලු කොටස්වලින් මේ සත්කාර කරන්න.

හැම එළවලුවක්ම ඇඟට ගුණ වුණාට හැම එකකම සමට අවශ්‍ය පෝෂක නැහැ. ඉතින් සම ලස්සන කරගන්න කන්න ඕනේ එළවලු මොනාද කියන එකයි මුලින්ම හොයලා බලන්න ඕනේ.

වට්ටක්කා

"වට්ටක්කා කන්නේ කවුද? වට්ටක්කා කන්නේ මල ගෙවල්වල විතරයිනේ" අපේ රටේ හිටපු දේශපාලනඥයෙක් කිව්ව ඔහොම කතාවකට කාලයක් ලොකු කතාබහක් ඇතිවුණා.

කුඩම්මගේ සැලකිලිවලට පාත්‍ර වුණාට වට්ටක්කා කියන්නේ විටමින් A, C, බීටා-කැරොටින් බහුල සම පැහැපත් කරන පෝෂණීය එළවලුවක්. සමේ සෛල අලුත්වැඩියාවට ඔය කිව් සංඝටක උදව් කරනවා. පිටරටවල පෙති, කරල් විදියට පවා මෙව්වා ගන්නවා. අනික වට්ටක්කා කියන්නේ ලෝකේ මුලින්ම වගා කළ එළවලුවක්. ලෝකේ ලස්සනම කාන්තාව විදියට සලකන ඊජිප්තු රැජින ක්ලියෝපැට්‍රා පවා වට්ටක්කා ආහාරයට අරගෙන තියෙනවාලු.

තක්කාලි

සමහරු තක්කාලි පලතුරක් විදියට හැඳින්නුවට තක්කාලි කියන්නේ එළවලුවක්. තක්කාලිවල විටමින් C සහ ලයිකොපීන් ප්‍රතිඔක්සිකාරකය අඩංගුයි. කොලජන් උත්තේජනය වැඩි කරලා සම රැළි වැටීම පාලනය කරන්න ඔය සංඝටකවලට පුළුවන්.

රාබු

රාබුවල ගෙන්දගම් තියෙනවා. අපේ නාහෙට අල්ලන්නේ නැති පුසුඹක් එන්නේ ඒකයි. ඔය පුසුඹ නිසා ගොඩක් අය රාබු කන්න අමනාපයි. විටමින් C සහ ජලය වැඩිපුර අඩංගු නිසා ඒ පුසුඹ පැත්තකට කරලා හරි රාබු කෑවොත් සමේ තෙතමනය වැඩි කරගෙන කුරුළෑ ඇතිවීම පාලනය කරගන්නත් පුළුවන්.

කරවිල

තිත්ත වුණාට කරවිලවල ගුණ පැණි රසයි කියලනේ කතාවටත් කියන්නේ. විටමින් C, B6 වගේ සමට අවශ්‍ය පෝෂණීය සංඝටක බහුලයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරකත් තියෙන නිසා හිරුඑළියෙන් හානිවුණු සමටත් කරවිල බොහොම ගුණයි.

සාරණ

සාරණ කියන්නේ කොළ එළවලුවක්. සමහර කට්ටඩි උන්දැලා ගුරුකම් වැඩවලට මේ සාරණ යොදාගන්නවලු. ඒ නිසා සාරණ කන්න තියා ගෙවල්වල වැවෙනවටත් ඇතැම්මු බයලු. ඒ කතා කොහොම වෙතත් ඇගේ ඉදිමීම්වලට වගේම විෂ නසන්නත් සාරණ හොඳයි කියලයි විද්‍යාවෙන් පිළිගන්නේ. ඇස් වටා කළුවීම සහ ඉදිමම නැත්තම් අයි බැග් ඇති නොවන්න නම් නිතරම සාරණ කන්න ඕනෙලු.

නෙළුම් අල

විටමින් C, B වගේම A එහෙම බහුලව අඩංගු එළවලුවක්. සම රතුවීම වගේම හිරුඑළියට පිළිස්සීම පාලනය කරන්න නෙළුම් අලවලට පුළුවන් කියලා ගොඩදෙනා දන්නේ නැහැ. හැබැයි බැදලා නැත්තම් වේලලා ඉව්වහම නෙළුම්වල තියෙන මේ ගුණ ඉවත් වෙනවලු. ඉතින් පුළුවන් තරම් මෙව්වා අමුවෙන් කන එකයි හොඳ.

කැරට්

කැරට් සමට හොඳයි කියන එක රහසක් නෙමෙයි. විටමින් C, B, A කියන සංඝටකවලට අමතරව සම පැහැපත් කරන කැරොටිනුත් කැරට්වල තියෙනවා.

පිපිඤ්ඤා කන්න ලේසි වුණාට නම ලියන්න අමාරුයි කියලයි සමහරු කියන්නේ. දැනුත් සමහරු කියනවා. පිපිඤ්ඤාවල විටමින් C වගේම ජලය බහුලයි. ඉතින් සමේ තෙතමනය වැඩි කරන්න පිපිඤ්ඤාවලට පුළුවන්. නම් වශයෙන් වෙනස් වුණාට කැකිරිවල තියෙන්නෙත් පිපිඤ්ඤාවල පෝෂණයමයි. සමට ආදරේ නම් පිපිඤ්ඤා වගේම කැකිරිත් නිතර කන්න ඕනේ.

සම ගැන හිතන කෙනෙක් නම් මේ කිව්ව එළවලු ජාති වැඩිපුර කන්න. හැබැයි වැඩි වෙලාවක් උයලා කනවට වඩා අමුවෙන් කන්න පුළුවන් නම් එළවලුවල පෝෂණ ගුණ ඒ විදියටම අපේ ඇඟට ගන්න පුළුවන් කියන එකත් මතක තියාගන්න.

එළවලු ගන්නකොට සුපර් මාර්කට්වල දිස්නෙට දිලිසෙන එව්වට වඩා ගමේ ගොඩේ විකුණන්න තියෙන සතෙක් දෙන්නෙක් වැහැව්ව එළවලු වැඩිය හොඳලු. එව්වට කෘමීන් එන්නේ කෘමිනාශක අඩංගු නැති නිසා කියලයි පෝෂණවේදීන් කියන්නේ.

කිසිම වෙලාවක කපලා ඉවරවෙලා එළවලු සෝදන්න එපා. එතකොට එව්වගේ ගුණෙත් සේදිලා යනවා. එක වතුර භාජනයක් තියාගෙන ඒකෙන් එළවලු සේරම සෝදන එකත් ගොඩක් ගෙවල්වල වෙන වරදක්. ගලායන ජලයෙන් එළවලු සෝදන්න. එකෙන් එව්වගේ තියෙන අහිතකර දෑ පහසුවෙන්ම ඉවත් කරගන්න පුළුවන්.

උදේට කරගන්න පහසුවට සමහර ගෘහිණියන් රෑට එළවලු කපලා තියනවා. ඒකත් එළවලුවල ගුණ නැසෙන්න හේතුයි. ඉතින් ගොඩක් වෙලා කපලා තියනවට වඩා උයන්න ඔන්න මෙන්න තියලා එව්වා කපන එකලු හොඳ.

ඒ වගේම එළවලු උයද්දි තුනපහ, රසකාරක වැඩිපුර යෙදුවොත් ඒවගේ ගුණ ඉවත් වෙනවලු. එළවලු ගැඹුරු තෙලේ බදින එකත් ගොඩදෙනා කරන වරදක්. ඒ වගේම එළවලු තම්බනකොට වතුර ගොඩාක් දන්නේ නැතිව වතුර ස්වල්පයකින් එළවලු තම්බන්න පුළුවන් නම් ඒවගේ ගුණ ඉවත්වෙනවා අඩුයි.

එළවලු හොඳට කන ගමන් එව්වා බාහිරින් ගාලත් සම ලස්සන කරගන්න පුළුවන්. එළවලුවලින් කරගන්න පුළුවන් සත්කාර කිහිපයක් ගැනත් බලමු.

කැරට්, බීට් බ්ලෙන්ඩ් කරලා ඒ යුෂට කස්තුරි කහ, කඩල පිටි එකතු කරලා මූණේ ගාන්න. විනාඩි 20කින් සෝදලා අරින්න.

හිස්හොරි තියෙන කෙනෙක් නම් බීට් අලයක යුෂ හිසේ සමට ගාලා විනාඩි 20ක් තියලා සෝදන්න. මේ සත්කාර සතියට දෙපාරක් කරන්න.

සාරණවලට ගිතෙල්, මී පැණි එකතු කරලා හොඳට අඹරලා ඇස් වටේ ගාන්න. ඇස් වටේ අවපැහැය ඉවත් කරගන්න පුළුවන්.

නෙලුම් අල කෑල්ලක් නෙලුම් පෙති එක්ක බ්ලෙන්ඩ් කරලා පැක් එකක් විදියට මූණේ ගාන්න. විනාඩි 20කින් සෝදලා ඉවත් කරන්න.

තම්බාගත්තු වට්ටක්කාවලට, සුදු හඳුන්, මී කිරි එකතු කරලා පොඩි කරලා මූණේ ගාන්න. සතියට දෙපාරක් මේ සත්කාරය කරන්න පුළුවන් නම් ඉක්මනින්ම සම පැහැපත් කරගන්න පුළුවන්. මේ විදියට සත්කාර කරන්න අපහසුයි නම් උයන ගමන් විසි කරන එළවලු පොතු මූණේ ගාන්න.

සාරණ, ඇපල්, අන්නාසි වතුරත් එක්ක බ්ලෙන්ඩ් කරලා ඒකට මී පැණි, කුරුඳු කුඩු එකතු කරලා බොන්න.

කැරට්, බීට්වලට ලෙමන් යුෂ එකතු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා බොන්න.

පිපිඤ්ඤාවලට සාරණ, ලෙමන් යුෂ එකතු කරලා පානය කරන්න.

වත්තේ පිටියේ ඉඩ තියෙද්දිත් කම්මැලිකමට එළවලුවක් කාරිය හිටව්වේ නැති කෙනෙක් නම් අදම ඒ වැඩේට බහින්න. එතකොට බැරියෑ ඇතිතරම් එළවලු කන ගමන් මූණෙත් ගාලා ලස්සන වෙන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

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

නීති දාන්නෙ මළපෙරේතකමට මිසක් ආදරේට නෙවෙයි

මේක ආදරේ ගැන කතාවක්. මං තදින්ම විශ්වාස කරනවා අපේ ජීවිතවල සතුට රැඳිලා තියෙන්නේ ආදරේ හින්දා කියලා.

මගෙයි දහම්ගෙයි ආදර සම්බන්ධය පටන්ගනිද්දි මං හිටියේ උසස් පෙළ පන්තියේ. දහම් දෙවැනි වතාවට උසස් පෙළ කරන ගමන්. මුල් කාලේ දහම්ට ළංවෙන්න මට ලොකු බයක් තිබ්බා. ඒ වෙද්දී මට තිබුණ ප්‍රේම සම්බන්ධතා දෙකක් බිඳවැටීම නිසා ඇතිවෙච්ච වේදනාබර අත්දැකීම් නිසා ආයේ අලුත් සම්බන්ධයකට යන්න මං බයවුණා. දහම්ට මං හැමවෙලේම කිව්වේ ඔයත් මාව අතෑරලා යයි කියලා. ඒත් අද අපි දරුවෝ හදලා ජීවිතේ සතුටෙන් විඳිනවා.

මාව අතාරින්න හේතු සියගාණක් ලැබෙද්දිත් දහම් කළේ මට ආදරේ කරන්න හේතු හොයාගත්තු එක. ආදරේ කියන මාතෘකාව කෙනෙක් නිසා අවලස්සන වෙද්දී තව කෙනෙක් ඒ අවලස්සන වුණ තැන් පවා ලස්සන කරලා ජීවිතේ සතුටින් පුරවනවා. ඒ නිසා ආදර සම්බන්ධයක් බිඳුනට පස්සෙ, ඒ ඒ පුද්ගලයා නිසා ඇතිවෙන අමිහිරි මතක මුල්කරගෙන ආදරේට වැරදි නිර්වචන දීම සාධාරණ නෑ කියලයි මමනම් හිතන්නේ.

සමහරවෙලාවට මේ ලෝකේ ආදරයක් කියලා දෙයක් නෑ කියලා කෙනෙකුට හිතෙන්නේ ආදරේ කරපු අයගෙන් ලැබුණ නරක අත්දැකීම් හින්දා වෙන්න පුළුවන්. මගේ ජීවිතේට ඇවිත් ගිය, මට ආදරේ කරපු, ආදරේ වගේ රඟපාපු කිසිම පිරිමියෙක් එක්ක මගේ හිතේ කිසිම වෛරයක් නෑ. මට ඒ හැම කෙනෙක් සම්බන්ධවම තියන්නේ ස්තූතිවන්ත හැඟීමක් විතරයි. මම හිතනවා ඒ අය මව රවට්ටපු නිසා, මට රිද්දපු නිසා තමයි අද මගේ ජීවිතේ බෙදාගන්න පුළුවන් හොඳම පිරිමියාව තෝරාගන්න මට පුළුවන් වුණේ කියලා. ඒ නිසා කවදා කොහේදී පරණ ප්‍රේමවන්තයෙක් මුණගැහුනත් මට පුළුවන් හිතේ කිසිම කහටක් නැතුව ඒ අයට සුන්දර හිනාවකින් සංග්‍රහ කරන්න.

මම දකින විදියට ආදරේ කියන්නේ නිදහසට තවත් අර්ථකථනයක්. ආදරේ ඇතුළේ නිදහස තියෙන තරමට ඒ බැඳීම් සුන්දරයි. අරක කරන්න එපා මේක කරන්න එපා, කොණ්ඩේ කපන්න එපා, මේක්අප් කරන්න එපා, කොටට අඳින්න එපා කියලා ආස දේවල් සීමා කරන බැඳීමක් ඇතුළේ නියම ආදරයක් තියෙනවා කියලා මම හිතන්නේ නෑ. එහෙම බැඳීම් ඇතුළේ තියෙන්නේ ලෝබකම, තණ්හාව විතරයි. මුල් කාලෙදි මාත් හිතුවේ නීති දාන්නේ ආදරේට කියලා. ඒත් කවුරුම හරි ඒ අයට ඕනෑ විදියට අපේ ජීවිතේ පාලනය කරනවානම් එතැන ආදරයක් නෑ කියන දේ මං කාලයත් එක්ක තේරුම්ගත්තා. හැබැයි ඒ දේවල් තේරුම්ගන්න කලින් ඒ ආදරේ කරන පුද්ගලයා මං ළඟ රඳවගන්න ඕන නිසා ඒ හැමදේම කළා. ඒත් ඒක ආදරේ නෙවෙයි කියලා දැනෙද්දී මං රැවටිලා ඉවරයි.

ඇත්තටම අද මගේ ජීවිතේ ආදරේ නිසා හෝ ආදරය කරන කෙනා නිසා මාව අනවශ්‍ය විදියකට පාලනය වෙන්නේ නෑ. ඒ ආදරේ ඇතුළේ මට පුදුමාකාර සැහැල්ලුවක්, සැනසීමක් වගේම නිදහසක් දැනෙනවා. ඒ ආදරේ ඇතුළේ ලෝබකමක් හෝ තණ්හාවක් නෑ. හැබැයි ඒ හැමදෙයක්ම කාලයත් එක්ක අවබෝධයෙන් තේරුම්ගත්තු දේවල් මිසක් එකපාර වුණ දේවල් නෙවෙයි.

ආදරේ කරන කෙනෙක් තමන්ගෙන් ඈත්වෙන්න හදද්දී ආදරේ කරපු කෙනාගේ ජීවිතේ නැති කරන්න හිතෙනවා නම්, කරන්න උත්සාහ කරනවා නම් එතැන ආදරයක් තිබිලා නැතිබව මුලින්ම තේරුම්ගන්න ඕන. තමන්ගේ ආදරේ නැතිවුණා කියලා දිවි නහගන්නවා නම් ඒකත් ආත්මාර්ථකාමීකමක්. සමහරවිට අපි ආදරේ අය අපිට නොලැබෙන්න පුළුවන්. එහෙම වුණා කියලා ඒ අයට හිරිහැර කරන එකවත්, වෛර කරන එකවත්, තැන තැන අපහාස කරන එකවත් නෙවෙයි කරන්න ඕනේ, තමන් ළඟ සතුටින් ඉන්න බැරි නම් සතුටින් ඉන්න පුළුවන් කෙනෙක් ගාව සතුටින් ඉන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන එකයි. ආදරේ ඇතුළේ අසීමිත ලෝබකම, තණ්හාව නැති ඕනම කෙනෙක්ට ඒ දේ කරන්න පුළුවන් කියලා මං අත්දැකීමෙන් දන්නවා. එහෙම අත්දැකීම් තියෙන අය මං මේ කියන සැනසීම ගැනත් දන්නවා.

මං තව දෙයක් දන්නවා. අවුරුදු 16, 17 පුංචි දරුවන්ට මෙහෙම අත්දැකීමක් ලැබුණාම දරාගන්න අමාරුයි. අපිත් ඒ කාලේ පහුකරලයි ආවේ. හරිම වචනෙන් කිව්වොත් බූට් එකක් කනවා කියන්නේ පුදුම දුකක්. ඒත් වයසින් මුහුකුරා යද්දි නැතිවුණ සම්බන්ධකම් ගැන සුන්දර මතක විතරක් ඉතුරු කරගෙන වැස්සට ගොඩවුණ මිනිසුන්ට පවා ස්තූතිවන්ත වෙන්න අපිට පුළුවන් වෙනවා.

ආදරේ කියන්නේ ජීවිතයක් නැති කරන එක නෙවෙයි, නැතිවෙන්න හදන ජීවිතේකට පවා ජීවත්වෙන්න හේතු දෙන එකට.

■ හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

හිතේ හයියෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණී' හැමදාමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හදාගන්න හැටි කියලා දෙන්න අපි හිතුවේ ඒකයි. කඩදාසි, මැටි, රෙදි, විවිධ ආහාර, සබන් ඇතුළු විවිධ දේ නිර්මාණය කරන විදිය ගැන සහ ඒවා වෙළඳපොළ වෙත යොමු කරන ආකාරය ගැන මේ ලිපි මාලාව හරහා ඔබව දැනුවත් කරනවා.

ඒවා මේවා එකක්වත් හරි නොගියා නම් ජාවාවලින් ගොඩයමු

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා
පාඨමාලා උපදේශිකා

ජාවා බතික්වලින් ස්වයං රැකියාවක්

ඔන්න එකෝමත් එක රටක රජ කෙනෙක් හිටියලු. ලස්සන ඇඳුමක් කාරිය ඇඳලා ඇතා පිටේ නැගලා රටේ ජනතාවට පේන්න රවුමක් යන එක තමයි රජා ආසම වැඩේ. රජතුමා අඳින අරුමෝසම් තාලේ ඇඳුම් දැකගන්න රටේ මිනිස්සුත් හරි මනාපලු.

හැමදම ෆැෂන් ඩිසයිනිංග් කරන රාජකීය සන්නාලියගේ ඇඳුම් වෙනුවට වෙනත් කෙනෙක් මහන විශේෂ ඇඳුමක් අඳින්න දවසක් රජාට ආස හිතුණා. ලෝකේ තියෙන ලස්සනම ඇඳුම මහන කෙනාට කහවනු දහසක් දෙනවාය කියලා ඔන්න ඉතින් රට පුරා අණබෙරයක් යැව්වා.

එක ගමක හිටපු කපටි මිනිහෙක්ට මේ පයින්ඩේ ඇහුණා. "මම රජතුමාට මේ ලෝකේ ලස්සනම ඇඳුම මහන්නම්" කියලා මේ මනුස්සයා පැනලා වැඩේ බාරගත්තා. රජාටත් හරි සතුටුයි. ඒ නිසා ඇඳුම එළිදක්වන දවස එනකල් රජසැප දීලා මනුස්සයාව මාලිගාවෙම නතර කරගත්තා.

ඔන්න ඉතින් රජා ඇඟිලි ගැන ගැනා හිටපු ඒ දවස උදාවුණා.

"මේන්න රජතුමනි ඇඳුම. මේක හැදුවේ ලෝකේ තියෙන හොඳම බතික්වලින්. මේක බොහොම විශේෂ ඇඳුමක්. මොකද මේක පේන්නේ නුවණක්කාරයින්ට විතරයි." කියාපු කපටි මනුස්සයා ඇඳුමක් තියාගෙන ඉන්න තාලෙට හිස් අත් දෙක උස්සලා පෙන්නුවා.

ඇඳුම පේන්නේ නැහැයි කිව්වොත් තමුනුත් මෝඩයෙක් වෙනවා කියලා හිතපු රජතුමා ඇඳුම මහලා දුන්නට අර මනුස්සයාට තෑගිත් දීලා නොපෙනෙන ඇඳුම ඇඳන් හරි සතුටින් ඇතා පිටේ යන්න වුණා. ඉතින් නිර්වස්තරෙන් ගියපු රජාව දැකපු මිනිස්සු රජතුමාට හූ කිව්වලු. තමන්ගේ රටේ ඉන්න මිනිස්සු සේරම මෝඩයෝ කියලා එවෙලේ රජතුමා තීරණය කළාලු.

බතික්වලින් මැහැව්ව නොපෙනෙන ඇඳුම් අඳින්න ගිය රජතුමාට වෙච්චි වැඩේ කියලා පූර්වා පර සන්ධි ගැලපෙව්වේ අද අපේ මාතෘකාවත් බතික් නිසයි.

ඉටි ප්‍රතිරෝධී ඩයි ක්‍රමයක් භාවිතා කරලා ඇඳුම් වර්ණගන්වන එකටයි බතික් කරනවා කියන්නේ. ලෝකය පුරා එක එක තාලේ බතික් වර්ග තියෙනවා. ඒ අතරින් පහසුම වගේම ලේසිම ජාවා බතික් නිර්මාණයක් කරගන්න හැටියි ස්වයං රැකියා පාඩමෙන් අද කියලා දෙන්නේ.

ඉටි මිශ්‍ර වර්ණ භාවිතා කරලා ඊජිප්තු රැජින ක්ලියෝපැට්‍රාගේ ඇඳුම් පාට කළාය කියලා සාක්ෂි තියෙනවාලු. ඒ නිසා ලෝකෙට බතික් සම්භවය වුණේ ඊජිප්තුවෙන් කියලත් ඇතැම්මු කියනවා. හැබැයි බතික්වලට ප්‍රකටම රට ඉන්දුනීසියාව නිසා මුලින්ම බතික් හැදුවේ ඉන්දුනීසියාවේ මිනිස්සු කියලයි බහුතරයක් පිළිගන්නේ.

ජාවා කියන්නේ ඉන්දුනීසියාවේ දූපතක්. ඉස්සර අපේ වෘත්තීන් අනුව කුල බෙදලා තිබ්බා වගේ ජාවා දූපතේ මිනිස්සුන්ට පැවරිලා තිබ්බේ බතික්වලින් රටේ රජතුමාගේ ඇඳුම් මහන එකලු. ඉස්තරම්ම බතික් හදලා නුදුන්නොත් රජතුමාගෙන් දඬුවම් විඳින්නත් වෙනවලු.

ජාවා දූපත කාලයක් ඕලන්ද යටත්විජිතයක් වෙලා තිබුණා. ඕලන්දකාරයෝ ලංකාවට බතික් හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නේත් ඒ කාලේ. ඒ වගේම ඔවුන් ජාවා බතික් රට රටවල අලෙවි කරලත් තියෙනවා. පස්සේ බතික් කලාව ලෝකේ පුරාම ප්‍රසිද්ධ වෙලා. ඉතින් අදටත් ඉන්දුනීසියාවේ ප්‍රධානම ආදායම් මාර්ගය බතික්.

ජාවා බතික් කලාවෙන් ගොඩ ගියපු අය ඉන්දුනීසියාවේ විතරක් නෙමෙයි අපේ රටෙත් ඉන්නවා. දේශීය වෙළඳපොළේ වගේම විදේශීය වෙළඳපොළෙත් හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන නිසා ජාවා බතික් නිර්මාණවලින් ලේසියෙන්ම ගොඩයන්න පුළුවන්. හැබැයි ඇස් ආකර්ෂණය කරගන්න තාලේ වර්ණ සහ මෝස්තර තෝරගන්න හොඳ නිර්මාශීලී ඇහැක් තියෙන්නත් ඕනේ.

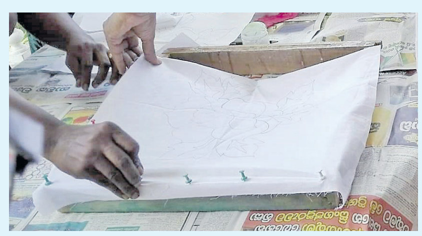
මේකට අමු රෙදි, පොප්ලීන්, සිල්ක්, විස්කෝස්, මස්ලින් මේ ඕනම රෙදි වර්ගයක් ගන්න පුළුවන්. ඊට අමතරව ලී ෆ්‍රේම් එකක්, පැරෆින් ඉටි, මී ඉටි, රොසින් (රට දුම්මල), ඉටි උණු කරන්න භාජන 2ක්, පුනීලයක්, නොම්මර 2, 7, 8 කැමති පාටවලින් රිඇක්ටිව් ඩයි, යූරියා, වෙටිං ඒජන්ට්, ලෙවලින් ඒජන්ට්, සෝඩියම් සිලිකේට්, ෆික්සර් එහෙම සපයාගන්න. මේ හැම අමුද්‍රව්‍යක්ම කොටුවෙන් අඩු මිලට ගන්න පුළුවන්.

මුලින්ම තීන්ත හදමු

යෝගට් කප්වලට ඩයි මේස හැඳි එක ගානේ එකතු කරන්න. ඒ හැම එකකටම යූරියා මේස හැඳි 1/4, වෙටිං ඒජන්ට් තේ හැඳි 1/2, ලෙවලින් ඒජන්ට් තේ හැඳි 1/2 එකතු කරන්න. මේ සේරම මද උණුසුම් ජලයෙන් දියකරලා ඝන පේස්ට් එකක් හදාගන්න.

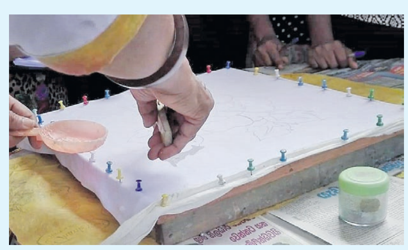
ඉටි ද්‍රාවණය හදමු

කපු වගේ සිල්ක් නොවෙන රෙදිවලට - පැරෆින් ඉටි 1kg, මී ඉටි 25g, රොසින් 10g
සිල්ක් රෙදිවලට - පැරෆින් ඉටි 1kg, මී ඉටි 100g, රොසින් 10g



පියවර 1

මුලින්ම රෙදි සෝදලා මැදගන්න. පිංතූරයක් තෝරලා රෙද්දට තියලා ට්‍රේස් කරන්න. රෙද්ද කඩතොළු වෙන නිසා පයිපින් තියලා ෆ්‍රේම් එකට පින් කරන්න.

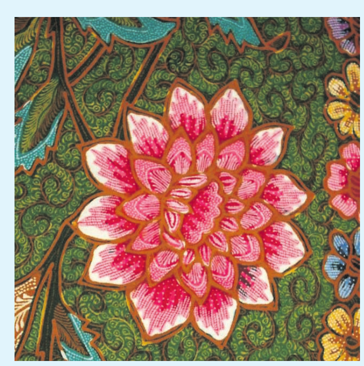


පියවර 2

ඩබල් බොයිල් ක්‍රමේට ඉටි දියකරගන්න. පුනීලයට දාලා පිංතූරයේ හැර රෙද්දේ සුදු අවශ්‍ය තැන්වල කඩතොළු නොහිටින්න ගාන්න. පස්සේ හදාගත්තු වර්ණවලින් ලස්සනට පිංතූරය පාට කරන්න. නිර්මාණය වේලුණාට පස්සේ පැතලි බුරුසුවකින් මුළු පිංතූරයේම සෝඩියම් සිලිකේට් ගාන්න. ඒක දවසක් වේලෙන්න තියලා ඇල්වතුරෙන් සෝදන්න.

පස්සේ නටන උණුවතුරට ෆික්සර් තේ හැන්දක් දාලා ඉටි ඉවත් කරන්න. (ෆික්සර් නිසා වර්ණ ඉවත් නොවේ) නිර්මාණය මද පවනේ වේලගන්න. පස්සේ රෙද්ද අල්ලේ තියලා ඇඟිලිවලින් තද කරලා ටිකක් පොඩි කරන්න. ඒ මත පාට ගාන්න.

මේ ක්‍රමේට ඇඳුම්, කුෂන්, ඇඳ ඇතිරිලි, බිත්ති සැරසිලි, සාරි, මේස රෙදි, තිර රෙදි ඕන එකක් හදාගන්න පුළුවන්. තවත් විස්තරවලට වෙනදා වගේම 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.



■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මං මමමයි... ඔයා මගෙමයි... තේරුණාද නෝනා

ගෙවුණු පැය ගණනට සිදුවූයේ ජීවිතයේ කිසිදු සිදු නොවූ දේය. අංජනාට සිදුවූ වරදත්, අප්පච්චිගේ අසනීපයත් කෙසේ හෝ දරාගත්තද ටොෂිකෝ පිළිබඳ ලද තොරතුර තේනුක තෙන්නකෝන් බොහෝ කැළඹෙව්වේය. ඔහු කිසිදු ජීවිතේට දෙවියන්ගෙන් පිහිට ඉල්ලා සිටි අයෙක් නොවේ. දෑසින් දකින්නට පෙර අප්පච්චිට අමාරුයැයි කී මොහොතේවත් ඔහුට දෙවියන් මතක් වූයේ නැත. ඒත් ටොෂිකෝ වෙනුවෙන් ඔහු හිතෙන් දෙවියන්ගේ පිහිට යැද්දේය. ඇගේ රිය පැදවීම කොතරම් සුපරික්ෂාකාරීද කියා තේනුක තෙන්නකෝන් දන්නේය. එත් දේවාන් කිව්වේ ඇගේ වාහනය ලෙස්සා ගොස් යම් ප්‍රමාණයේ හෙළකට වැටී ඇති බවය. ඔහු කීවේ ඇ සිටින්නේ ඒ වනවිටත් සිහියක් නැති තත්ත්වයක කියාය. පපුව බර කරගෙනම ඔහු දුරකතනය සාක්කුවට දමා ගත්තේය. චතුමිණීට ඔහු කතාකළ ඇමතුමේ කොටස් ඇසුනෙන් ඒ ගැන දැනගන්නට ඇයට ඕනෑවූයේ ඒ ඇමතුමට කතා කරද්දී තේනුක තුළ වූ කලබලකාරී බව ඇගේ ඇසට පෙනුණ නිසාමය.

"අයියා..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ළඟට යන්නට පෙර චතුමිණී ඔහුව නැවතුවාය. තේනුක කතා නැතුව ඇය දෙස බැලුවේය.

"මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක්ද..? ඔයා අවුලෙන් වගේ ඒ කෝල් එකෙන් පස්සේ..."

තේනුක ඊට උත්තර දෙන්නට පෙර එතැනින් යන්නට ආ පිරිසකට ඉඩ දුන්නේය. රෝගීන් බලන වෙලාවද අවසන් වී ඇතැයි ඔහුට හැඟුණේ රෝහල තුළ සිටි මිනිසුන් පිරිස් වශයෙන් ඇවිද යනු දැක්මෙනි.

"මේ ඔක්කෝම ප්‍රශ්න... දැන් හොඳම දේ අම්මත් එක්ක ඔයා ගෙදර යන්න. අප්පච්චිට දැන් ලොකු අමාරුවක් නෑ."

"එතකොට ඔයා ගෙදර එන්නෙ නැද්ද? නැන්දම්මාත් ඉන්නෙ අප්සට් එකේ හින්ද."

"මං ගෙදර එන්නෙ නෑ කියලා අම්මා දන්නවා චතුමිණී. අම්මට දැන් අවුලක් නෑ. අර අයියත් එක්ක හොඳට කතා කර කර ඉන්නේ..."

තේනුක තෙන්නකෝන් කිව්වේ ඇත්තය. ඒ මොහොතේ සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ මුවේ මේනක කියූ කතාවකට යන්තම් සිනහවක්ද ඇඳී තිබුණි. ඇගේ ඒ ක්ෂණික වෙනසට හේතුව ඔහු නොදැන සිටියත් මේනක නම් දැන සිටියේය. අම්මා හා අප්පච්චි අතරේ පුංචි වචනයක් දෙකක් නොරුස්නාකමක් පැමිණ ගිය රාජ්‍ය ඇමතිවරිය නිසා ඇමති නිවස තුළ ඉඳහිට සිදුවුණේය. ඒත් ඒවා පිටට නොගිය කාරණාය. ඒවා නොදන්නා නිසා සෙනෙහෙලතා මැණිකේ යන්නට පෙර ඇමතිවරිය තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාගේ රෝගී කාමරයට රිංගාගත්තත් ඒ ගැන තේනුකට අමුත්තක් සිතුණේ නැත.

"අපි එළියට යමුකෝ."

ඔවුන් රිය නැවතුම්පොළට ආවේ කතාබහකින් තොරවය.

"මං අම්මලාව ගෙදර බස්සලා ආයේ මේ පැත්තට ඇවිත් බලන්නම්. ඔයා මොකද කරන්නේ ගෙදර එනවද..?"

සොහොයුරා එහි නේන බව දැන දැනම මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ජීප් රියට අත තබමින් අසද්දී චතුමිණීගේ හිතේ ආයෙත් බලාපොරොත්තුවේ මල් පිපුණේය. ඇයට ඕනෑවූයේ ඔහුව තනිකරගෙන කතා කරන්නටයි. හදවතකට ළංවිය හැක්කේ කතාවෙන් බවට ඇය දැන සිටියාය.

"දැන් ඕන නෑ. උදේ මං අම්මා බලන්න ගෙදර ඇවිත් ගියේ. මං ෂොප් එකටත් පොඩ්ඩක් යන්න ඕන."

තේනුකගේ උත්තරයේ මුල් කොටස ඇසෙද්දී චතුමිණීගේ හිතේ පසුතැවිල්ලක් ඇතිවුණත් අග කොටසින් ආයෙත් බලාපොරොත්තු දලු ලෑවේය.

"අනේ එහෙනම් මාවත් සැලෝන් එක ළඟින් දන්නකෝ. අද දවසටම ගියෙ නෑ..."

තේනුකට සිනානැගුනේය. ඔහුගේ සිනාව සහිත මුහුණ දෙස ඈ බලා සිටියේ පුදුමයෙනි.

"ඔයාගෙ සැලෝන් එක වහලා ඒ ළමයි ගෙවල්වලත් ගිහින් ඇති..."

එය ඇසුණු මේනකද සිනාසුණේය.

"මං කිව්වෙ හිනාවෙන්න දෙයක්ද..? බලන්නකො නැන්දම්මේ. ඔයාට මාව එක්ක යන්න බෑ කිව්වානම් ඉවරනේ. කොහොමත් ඔයා මාව මඟ අරිනවා කියලා මං දන්නවා. මං කොළඹ ආවට තාම මාව කොහේවත් එක්කගෙනවත් ගිහින් තියෙනවද?"

චතුමිණීගේ ඇඹුම්බර කතාව ඇසෙද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේට ඊට මැදිහත් වන්නට සිදුවුණේය.

"මගෙ මැණිකෙට හිනාවෙන්න එපා කවුරුත්. ඒ දරුවා වැඩ ටික ටික ඉගෙනගන්න එපැයි..."

ඊට කිසිවක්ම නොකියා තේනුක, සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ අතින් අල්ලා ඇයව සොහොයුරාගේ වාහනයට නැග්ගුවේය. කතාබහක් නැතුවම ඒ එක්කම චතුමිණී වාහනයට නැග ඈ අසළින්ම ඉඳගත්තාය.

"නපුරා..."

වාහනයේ දොර වසන්නට තේනුක දිගු කළ අතේ මස් අහුරක් ඇඟිලිවලට අල්ලා මිරිකා කරකවමින් චතුමිණී කීවේ මෙතෙක් දවසක් හිතේ ඔහු වෙනුවෙන් ඇතුව තිබූ සියලු කේන්තිය එතැන සිර කරමිනි. තේනුකට සැබෑවටම එය රිදුණේ අනුකම්පාවක් නැතුවම ඇය ඔහුව කොනිති ගැසූ නිසාය.

"පොඩි කාලේ තිබ්බ සත්තු ගතිගුණ පිටරට ගියා කියලවත් වෙනස්වෙලා නෑ."

ඔහු එසේ කියද්දී සෙනෙහෙලතා මැණිකේ නිහඬ සිනාවක් පෑවත් මේනක හඬ නගා සිනාසෙමින් රිය පණ ගැන්නුවේය. වාහනයේ දොර වසා දමා ඔවුන්ගේ රිය ගේට්ටුවෙන් පිටව ගිය පසු තේනුක තෙන්නකෝන්ද ඔහුගේ කාරයට නැගුණේය.

වෙලාව බලමින් සිටි අංජනා සඳැල්ලට ආවේ කොයි මොහොතේ හෝ ඔහුගේ කාරය පාරේ ඈතින් පෙනේවි යන සිතිවිල්ලෙනි. නැවත දුරකතනයට කතා කරන්නට හිත බලකළත් ඔහු සිටින්නේ පවුලේ අය සමඟ නිසා ඒ උවමනාව අංජනා යටපත් කරගත්තාය. රාත්‍රී ආහාරයට නූඩ්ල්ස් හදන්නට සියල්ල ලෑස්ති කර තබා එළියට ආවේ එවන් කෑමේ රස ඇත්තේ උණුසුම පිටින් බව දන්නා නිසාය. දහවල වැස්ස මහවැහි සළකුණු පරිසරයේ ඇතත් අහසේ වැහි වලාකුළු ඇත්ව යමින් හැන්දෑ වලාකුළු මතුවී එන දෙස බොහෝ වේලාවක් අංජනා බලා සිටියාය. ඇයට මොහොතකට සියල්ල අමතක වී සෙනරත් ඇල්ලේපොළ මතක් වුණේය. මේ හැන්දෑ අහස ගැන ඔහු ගුරුනිවාස මිදුලේ සිට කොතෙක් නම් දේවල් කියා දුන්නේද?

"අර ජේනවද අස්සයෙක් පිටේ යන කුමාරයෙක්..?"

අප්පච්චි අත දිගුකළ පැත්තේ අහස දෙස මොහොතක් බලාසිට තමන් හා නංගීත්, මල්ලීත් අප්පච්චිගෙන් බොහෝ ප්‍රශ්න ඇසූ හැටි මතකය. එපමණක් නොව යක්කු, නපුරු රාස්සයෝ, මාලිගා, සත්තු වැනි බොහෝ රූප අහසේ ඇඳී තිබෙනු ඔහු පෙන්නුවේය. ඒත් ඒ චිත්‍ර ඇත්තටම ඒ මොහොතේ අහසේ ඇන්දේ අප්පච්චි බව තේරුම්ගියේ විශ්වවිද්‍යාලයටත් ආවාට පසුවය.

"අර බලන්න... කුමාරයගෙ ඔටුන්න... උස්සගෙන ඉන්න අතේ කඩුවකුත් තියෙනවා... ඔයාට ජේනවද චුට්ටි දුව අස්සයා ඉන්නෙ වලිගෙ උස්සගෙන..." ඒ අප්පච්චි විස්තර කළ චිත්‍රය තම තමන් හිතෙන් අහසේ ඇඳගත්තාට පසු එතැන ඇසට ජේන්නේ එයමය. අංජනාගේ හිතට පාළුව දෙගුණ තෙගුණ වී දැනුණේ අප්පච්චි මතක් වූ නිසාත්, ඔහු දැන් ජීවතුන් අතර නැතිබව දැනුණ නිසාත්ය.

ඇයට ඒ පාළුවේ බොහෝ වේලාවක් දුක්වන්නට තේනුක ඉඩ තැබුවේ නැත. ඔහු කාරය පණගන්වා ප්‍රධාන මාර්ගයට ගෙන පාරේ පසෙකින් නවතා ඇයට ඇමතුමක් ගත්තේය.

"දැන් තමයි එන්නේ..."

"හා මං බලාගෙන හිටියෙ කතා කරනකම්..."

"ඉතින් බලා හිටියේ.. ඔයාට මං කියලා තියෙනවනෙ නෝනා ඕන වෙලාවක කතා කරන්න කියලා..."

"මේ වෙලේ හොඳ නෑනේ... ගෙදර අය ඔක්කොම ඉන්න ඇතිනෙ."

තේනුකට ඊට නම් දෙන්නට උත්තරයක් එකවර ගලපාගන්නට බැරිවුණේය. ඒ ගෙදර ඉන්නේ කවුද කියාවත් ඇයව දැනුවත් කර නැති නිසාය.

"ඒක ගැටලුවක් කරගන්න එපා... කවුරු හිටියත් මං මමමයි... ඔයා මගෙමයි... තේරුණාද නෝනා..."

අංජනාගේ දෙතොලට සිනාවක් නැගුණේය. ඒ ආදරේ පමණ ඇයටත් මැනිය නොහැකි බව තේරුම් ගොස් බොහෝ දිනකි. උගසට නොව හදවත සින්නක්කරම ඔහු නමින් ලිව්වෙත් මුළු ජීවිතයම කඩදාසියක නීත්‍යානුකූලව වෙන්නට පෙර ඔහුට දී පසුතැවිල්ලක් නැතුව අලුත් බලාපොරොත්තුවකින් සිටින්නේත් ඒ නිසාය.

"ඔයාට මොනවහරි ගේන්න ඕනද..? අද බිලූටුත් අමතක වුණ හින්ද ගන්න බැරිවෙයි එනකම්..."

"මොකුත් එපා... ඔයා පරෙස්සමට එන්න... ආ දවල් නිව්ස්වලට කිව්වා අර තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර කියන ඇමතිත් පාර්ලිමන්ට් එකේදී හාට් ඇටෑක් එකක් හැදිලා ඔය හොස්පිටල් එකට ඇඩ්මිට් කරලා කියලා. එයාගෙ තත්ත්වෙ නම් බරපතළයි කියලා කිව්වේ... ඔයාගේ අප්පච්චි නම් අඳුරනවත් ඇති... ඔයාලට ළඟින් යන සර්නේම් එකක් තියෙන්නේ..."

අංජනා කියාගෙන කියාගෙන යද්දී ඒ වචන තේනුක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් අසා සිටියේ සීතල වූ හදවතෙනි.

ලබන සතියට

අළුතින් ආරම්භ කල හංවැල්ල පහත්ගම ස්වර්ණපාලි වැඩිහිටි නිවාසයට විශ්‍රාමික දෙමාපියන් බඳවා ගනේ.
විශේෂිත කාමර පහසුකම් සමග ප්‍රනීත ආහාරපාන
Tel-076-965 68 27 / 071-747 60 22

රු. 35000/- කට වැඩි ආදායමක්
විලාසිතා ඇත්පලඳනා, කරාබු සැකසීම.
- නිවසේ සිටම කරගෙන යා හැකිය
- නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
- මුදල් එවලේම
- අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ
වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ Whatsapp අංකය SMS කරන්න.
070-6128955

මූල්‍ය බැංකු ඇබෑර්තු

★ප්‍රදේශ රැසක බැංකු කෙෂ්ත්‍රයේ දැනට පවතින පුරප්පාඩු සඳහා අයදුම්පත් කැඳවේ.
★අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★වැටුප් සමඟ පුහුණුව.
★රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

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

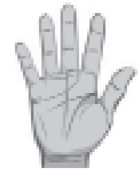
0712 564 715 | 0774 024 155
0702 725 731 | 0702 231 694
0703 346 072 | 0761 125 624

දිවයිනේ ප්‍රමුඛපෙළේ ආයතනයක් වන අප ආයතනයට ලිපිකරුවන්, DATA ENTRY OPERATORS, GRAPHIC,DESIGNERS, ACCOUNTANTS බඳවා ගැනේ.

පුහුණු/නුපුහුණු
දෙපාර්ශවයෙන්ම හා (උ.පෙළ) පෙනී සිටි අයටද අයදුම්කළ හැක.
වැටුප් 30,000 සිට ඉහළට.

මහරගම, කොට්ටාව, නුගේගොඩ, රාජගිරිය, බත්තරමුල්ල, කොළඹ 2

දු. 071 420 0200



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

● ජීවිතයේ අතීත සහ වර්තමාන 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

විදේශ රැකියා ආයතනයක් සඳහා අරාබි භාෂාව කතාකල හැකි කාන්තාවන් සඳහා රැකියා ඇබෑර්තු ඇත.

ඉහල වැටුප්

සම්මුඛ පරීක්ෂණ 08/02/2023 උදේ 10.00ට පැවැත්වේ.
යසස් ශ්‍රී සර්විසස් පුද්ගලික සමාගම, 722, 1/1, වේල්ස් කුමාර මාවත, කොළඹ 14.
විමසීම් : 0777 901 709 / 0777 570 745

කොතරම් ප්‍රතිකාර සිදු කළත්
ඔබ දරුඵල අහිමි යුවළක්ද?

පසුතැවිලි නොවන්න
වගකීම අප ආයතනය භාර ගනිමි
අදම අමතන්න : 0714 142 804
මාරපොළ - වේයන්ගොඩ

IELTS
ඔබ රට යාමටද සූදානම?
දැන් **මිනුවන්ගොඩ** නගරයේදී
IELTS පංති පහසුවෙන්
අවශ්‍ය සියලුදේ මුලසිට සරලව
සති අග පංති - අයකිරීම රු.10000/-
මෙහෙයවීම - ඉංග්‍රීසි උපාධිධාරී ගුරු
වතුලක්ෂි හපන්ගම
විමසන්න - 074 3377846

දඹදිව වන්දනා චාරිකා 2023
පිං ඇති ඔබට මෙම දුර්ලභ අවස්ථාව මගනොහැරේවා

➤ කිසිදු දුම්රිය ගමනක් නැත
➤ වගකීම් සහගත මගපෙන්වීම ශ්‍රී ලාංකීය ආහාරපාන
➤ විශේෂ සීල සමාදාන වැඩසටහනක් ඇතුළු පිංකම් රාශියක්
➤ සියලු වන්දනා කටයුතු අවසානයේ සාප්පු සවාරිය

අමාදහර වන්දනා - ගම්පහ WY7428
ලියාපදිංචිය සඳහා විමසන්න
+9476 747 06 66 / +9472 902 05 88

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්
විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.
නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාළු වී යන්නේ ඇයි?
අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි?
මෙන්න!
එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

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

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

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

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර
චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන්
පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත **මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ**
භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැඳුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

වැලන්ටයින් එකට එයාව සප්‍රයිස් කරන්න අපෙන් FREE TICKETS

මෙදා සැරේ වැලන්ටයින් එකට තියෙන්නෙ තවත් දවස් කීපයයි. ඒ වෙනුවෙන් 'US ENTERTAINMENT' විසින් ආදරවන්තයින්ටම වෙන්වුණු 'ONE LOVE' නමින් දැවැන්ත ප්‍රාසාංගික අත්දැකීමක් සූදානම් කරලයි තියෙන්නේ. ඒ 2023 පෙබරවාරි 14 වැනිදා වැලන්ටයින් දවසේ කොළඹ විහාරමහාදේවි උද්‍යානයේදී. එදාට හවස 4.00 ඉඳන් 'DOCTOR' සහ 'WAREHOUSE PROJECT' සංගීතයට හාතිය-සන්තුෂ්, සඳුන් පෙරේරා, නිලාන් හෙට්ටිආරච්චි, ෆැලන් ඇන්ඩ්‍රියා, ටෂ්නි පෙරේරා, දිමංක වෙල්ලාලගේ, දිනේෂ් තරංග ඇතුළු තාරුණ්‍යයේ ආදරණීය ගායන තරු රැසක්ම ඔබ වෙනුවෙන් ගී ගයන්න ලෑස්තියි.

'ධරණී' කියවන පාඨක ඔබ අතරින් ආදරණීය යුවළ විසිපහකටත් මේ ප්‍රසංගයට නොමිලේම සහභාගී වෙන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් කරන්න තියෙන්නේ මේ එක්ක පළවෙන කූපනය නිවැරදිව පුරවලා හැකි ඉක්මණින් පොටෝ එකක් ගහලා 074 - 3080505 යන අංකයට වට්ස් ඇප් හරහා අපට එවන එක. ඒ අතරින් තෝරාගන්න යුවළ විසිපහටම 'ONE LOVE' ප්‍රසංගයට එන්න ටිකට් දෙන්න 'ධරණී' අපි ලෑස්තියි. ඉතින් ඉක්මන් කරලා වැඩි වැඩියෙන් කූපන් පුරවලා එවලා මේ ආදරණීය අවස්ථාව ඔබේ කරගන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා කතා කරන්න 074 - 3080505

නම...

....

ලිපිනය...

....

....

දුරකථන අංකය.......................................

හැඳුණුම්පත් අංකය..................................

සුන්දර වූ බිඳුන පෙම

කෙතරම් ඈත ගියමුත් ජීවිතයෙ ඉම
ඈත මතකයක් කිසිදකත් නොවන නිම
සිත දුක්වන නමුදු සිහිවන විටෙක හැම
කෙතරම් සුන්දරද තාමත් බිඳුන පෙම

ඒ පෙම හැරපියා පසු කලකදි බැඳුන
වෙනයම් පෙමක අතැඟිලි රන් හුය රැඳුන
එක හෙවනකට වී යුග බැඳුමන් ගෙවන
රසවත් නැතිය තරමට සිත පෙම බිඳුන

එකගෙයි වහල යට හුරතල් වූවාට
සතුටට විහිලු බස් ඉඳහිට දෙඩූවාට
අගහිඟකමක් හරි හරියට දුටු දට
නිමවෙයි එතෙක් දකිනා සිහිනය පාට

වෙන්වුණ සෙනේ නැත කිසිද ඔරවන්නේ
අගහිඟකමේ අඩුපාඩුව දෙඩවන්නේ
ඉර හඳ අහස යට නොමැකී පවතින්නේ
පමණිය බිඳුන පෙම මෙලෙසින් හැසිරෙන්නේ

නොඅඩුව උණුහුමක් යහනේ තිබුණාට
මන්දිරයේ කිරි සුවඳක් දැනුණාට
ගිලිහෙනු නොදී නීතියකින් බැඳුනාට
පරණ අතීතය ඉමිහිරි වැඩි ඊට

ඉඳහිට හීනෙකට මතකය පැමිණෙන්නේ
හිතකට දෙන වදය දෙනෙතිනි පිටවන්නේ
සෙනෙහස සෑය නොනිවීගෙන ඇවිලෙන්නේ
දැවුණද එයින් ඉමිහිරකිය ගෙන දෙන්නේ

ඕවිට ළඟ කුරුළු ගී නද අසන්නට
මාදං හිඹුටු පොකුරක් යළි නෙලන්නට
ආසාවක් ඇතත් ඒ පෙම සොයන්නට
තහනම් බව දනිමි පියවර තබන්නට

කලාභූෂණ ගාමිණී ලිවේරා
මුන්දලම

කාශ්‍යප රජුනේ

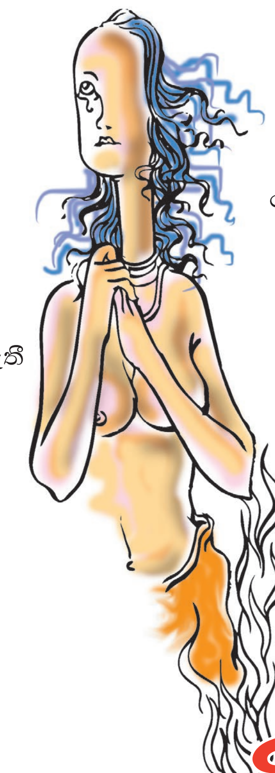
නිරුවත් මගේ උඩුකය සිරි දකිනු රිසින්
ඇන්දත් මගේ රුව සීගිරි ලෙනේ එදා
තවමත් ලෙනේ නිරුවත් උඩුකයින් මම
ඉපදෙමි මැරෙමි යළි ඉපදෙමි සැමදම

වරදක් කළා නම් දඬුවම් වින්ද ඇති
මෙතුවක් කලක් ලොව නෙත් සැනසුවා ඇති
මල් නෙළුවාට නුඹෙ දෝතට දෙන්න බැරි
නුඹ ඉන්නා තැනක් තවමත් දන්නෙ නැති

යන එන බලන අයගේ සිත්වල තිබෙන
රාගී සිතුවිල්ල හඳුනමි හොඳින් මම
ළංවනු බැරි වුවත් මගෙ රුව අසලකට
තේරුම්ගන්න පුළුවනි සිත්වල සිහින

කවියන් සිත්තරුන් වැනුවට රූ වරුණේ
නුඹටත් මටත් ඉන් පලයක් නැත රජුනේ
සළුවක් අරන් විගසින් විත් හෙට දිනයේ
උඩුකය මගේ වහපන් කාශ්‍යප රජුනේ

පුණ්‍ය ආර්.නානායක්කාර
කටුගස්තොට



හිතුවක්කාර කඳුළ

වෙලාවක් තැනක් නෑ නේද ඔයාට වැටෙන්නට
නවත්තන්න බෑ මට ඔයා ආවම
මගේ මුළු මුවම එකවර තෙමන්නට
පුළුවන් නුඹට එක්වරක් ආවම

ඇස් දෙකට දරාගන්න බෑ මෙහෙම
දැන් දැන් තෙත්වෙයි වැඩියෙන්
මගේ පුංචි ඇස් දෙක ඒත්
දරාගමි මං වැටුණත් කඳුළු

හවස් වනවිට දැනෙන පාලුවෙ තරමට
වැටෙන්නේ නැතුව කෙසේ ඉන්නද ඔබ
කාටවත් නොපෙන්වා වැටෙන ඔබ
හරි පුදුමයි බන් ශක්තියක් නුඹ මට

ජී.වී.රශ්මිකා
බුලත්සිංහල

කවි යාය

නැන්දම්මා ලෙඩවෙලා

බිරිඳ ලෙඩවිය නොසිතු මොහොතක ගෙදර වැඩ ඇත වැඩිවෙලා
වෙනද තිබු සිරියාව නැහැ අද අඳුර හැමතැන යයි ගලා
මිදුලෙ මල්ගස් දුකින් පෙළෙනව වතුර බිඳුවක් ඉල්ලලා
මෙවන් මොහොතක ඇගේ අම්මා ඇවිත් ඉන්නව ලෙඩවෙලා

ඇයට බැහැ නැගිටින්න තනිවම වාරු නැත ඇඟ වියළිලා
කන්න බොන්නට සියලු දේවල් ළඟට දෙන්නට සිදුවෙලා
මගේ දරුවන් හදගන්නට උරදුන්න හැටි සිහිවෙලා
කොතෙක් කරදර හිතට ආවත් විඳ දරාගමි ඉවසලා

මාලා විජේපාල
අමුණුගොඩ

සසරක මග සිට

දෙලොවක් අතරේ සිටිනා මොහොතක
සුවපත් විය සිත සුදු බුදු රැස් දැක
උලලේනුන් හඬ වැකුණත් සවනට
නොහඬන් සොඳුරිය, මා මියගොස් නැත

හතරෙ වාට්ටුවෙ රෝහල් ඇඳ මත
මෙනෙහි කරමි හිමි, දෙසු සසරක දුක
මරණාසන්න වු කෙනෙකුන් ළඟ සිට
දෙවිවරු වෙහෙසෙති ඔහු පණ රැකුමට

නෑ හිත මිතුරන් කිසිවකු නැතිවට
හෙද හෙදි දරුවොයි බලන්නෙ දුක සැප
බුදුන් දකින්නට ඔවුනට මතුවට
මේ කරගන්නා පින් ටික මදි නැත

දයානන්ද බණ්ඩාරිගොඩ
නියාගම අක්මීමන

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.
''කවි යාය''ධරණී' කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 91,විජේරාම මාවත,කොළඹ 07 නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

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