ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 පෙබරවාරි 22 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 12 කලාපය
මිල රු. 80 යි



ගෝඨාගේ ජනාධිපති සමාව ලැබූ කෝප්‍රල්ට එරෙහිව ගිය, මිරුසුවිල් ඝාතන නඩුවේ සාක්ෂි මෙහෙයවූ හැටි

ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්න කියයි

බැඳපු දවසෙම ශිව දෙවියෝ පාර්වතීට යෝගා පුහුණුව දීලා

වේග පන්දු යවන දුෂ්මන්ත චමීරට හදාගන්න බැරුවුණු වරද ගැන

බිරිඳ සුලෝචනා කියන කතාව

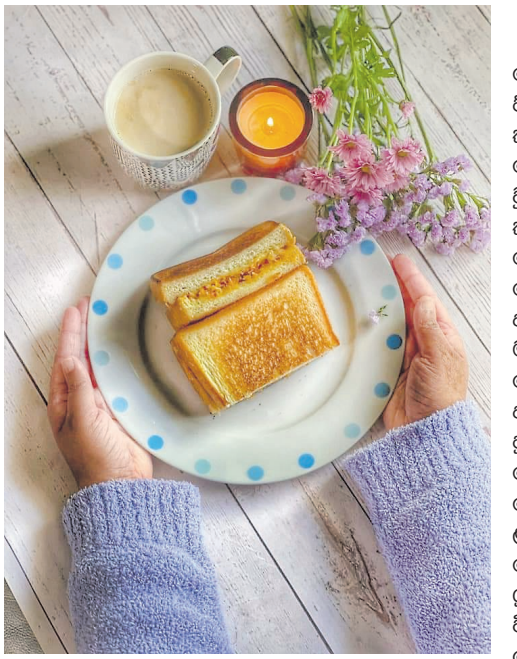
බණ්ඩාරනායක මහත්තයව ආණ්ඩු මට්ටු කරන්න චමබොට්ටක් නටවපු හැටි

ඉෂාරා අතුකෝරල

ඡායාරූප- ප්‍රදීප් දඹරගේ

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.

ගෙදරට වෙලා කකා බිබී ඉන්න ගැනුන්ට මොන මහන්සියක්ද?



ගොඩක් වෙලාවට ගෑනු විදියට අපි හිතන්නේ මේ ලෝකේ වැඩියෙන්ම ඉවසන්නේ සහ දරාගන්නේ අපි කියලා. ඒත් ගෑනු තරමටම නැත්තම් ඊටත් වඩා ඉවසන, දරාගන්න, බලාගන්න ආදරණීය පිරිමි මේ ලෝකේ ඉන්නවා. ගොඩාක් ගැහැනු අයට තමන්ගේ වෙහෙස විතරක් දැනෙන නිසාමද මන්දෘ පිරිමියාගේ කැපකිරීම්, දරාගැනීම් දැනෙන්නේ නෑ. ඒ හින්දම පවුල් ජීවිතේදි පිරිමියාට ලැබිය යුතු ගෞරවය ලැබෙන්නේ නෑ.

ඕකේ අනික් පැත්තත් ඒ වගේමයි. සමහර පිරිමි හිතනවා රස්සාවක් කරලා, මුදල් හරිහම්බ කරලා පවුල නඩත්තු කරන කෙනා තමන් හින්දෘ සහකාරියගේ ඉවසීම්, දරාගැනීම්, කැපකිරීම්වලට වටිනාකමක් නෑ කියලා. ඒ නිසා එවැනි පිරිමින්ගෙන් ඒවාට ගෞරවයක් ලැබෙන්නේ නෑ. ඉතින් දෙන්නගෙන්ම ඔය දේ එකම විදියට වෙද්දි පවුල් ජීවිතේ එපාවෙනවා වගේම දෙන්නට දෙන්නා රුස්සන්නේ නැති තැනකුත් එනවා. හැබැයි මේකෙන් ලොකුම පාඩුව සිද්ධ වෙන්නේ දරුවන්ට. අම්මා තාත්තාට, තාත්තා අම්මාට නිසි ගෞරවයක් ලබා නොදෙද්දි දරුවන්ට ඒක සාමාන්‍ය දෙයක් වෙනවා. ඊටපස්සේ එයාලටත් තමන්ගේ අම්මා තාත්තා ගැන තියෙන ගෞරවය අඩුවෙනවා. ඊටපස්සේ ඉතින් දරුවොට උස්මහත් වෙච්චි කාලෙක, එයාලා අපි ගැන බලන්නේ නෑ... කිසිම ආදරයක් කරුණාවක් නෑ කියලා දරුවන්ට චෝදනා කරලා තේරුමක් නෑ. ඒ නිසා දෙදෙනාගේ අදහස්වලට, කැපකිරීම්වලට ගෞරව කිරීම නිසා පවුල් ජීවිතේ සුන්දර වෙන බව වගේම දරුවන් පවා ආදරණීය වෙන බව මම අත්දැකීමෙන් දන්නවා.

ඉස්සර නතාරි දූ ළඟම ඔවින්යා දූත් ඉපදුණු නිසා මං හිටියේ ගොඩක් ලොකු පීඩනයකින් බව කලින් ලිපියකත් මම ලියලා තියනවා. ඒත් මං හැම වැඩක්ම මට පුළුවන් විදියට කළා. ඒ වගේම දහම් ඒ වැඩවලට ගොඩක් උදව් කළා. ඉතින් ඔහොම ඉද්දි දවසක් පොඩි බහින්බස්වීමක් වෙලා දහම් කිව්වා "ඔයා ගෙදර වැඩ ටික විතරනේ කරන්නේ, ඒකටත් මං පුළුවන් හැමවෙලේම උදව් කරනවානේ" කියලා. ඒ කතාවට මට ගොඩක් දුක හිතුණා. මතක විදියට මම දහම්ට මූණ නොදී දවස් දෙක තුනක් අහන දේට විතරක් උත්තර දීලා කතා නොකර හිටියා. එයාම කතා කරද්දි මං කිව්වා "ඔයා සති දෙක තුන ගෙදර නැති දවසට හැමදේම කරන්නේ මං, මට මහන්සි දැනුණත් මහන්සිය නිවාගන්න බෑ. රෑ මැද ඇහැරන් ඔවී දූ අඬද්දි පාන්දර වෙනකන් නළවලා පැය හතරක් වගේ මං නිදියන්නේ. ඒත් මට පුළුවන් උපරිමේ මං කරනවා. ඒක ඔයාට දැනෙන්නේ නෑ. කිසි රෙස්පෙක්ට් එකක් නෑ..." කියලා එයා මං කීව දේ අහන් ඉඳලා එයාගෙ පැත්ත ගැන මට තේරුම් කරා.

පස්සේ මං තේරුම්ගත්තා අපි දෙන්නාම හැමදේම කරන්නේ පවුල වෙනුවෙන්. එයා මට වඩා කැපවෙනවා, ඉවසනවා. මං එයාට වඩා කැපවෙනවා, ඉවසනවා කියලා තරඟයක් නෑ. මොන දේ කරත් ඒ පවුල වෙනුවෙන් කියලා. එදයින් පස්සේ දහම් මට එහෙම කතාවක් කවදාවත් කියලා නෑ. "මං දන්නවා ඔයාට අමාරුයි, පොඩ්ඩක් රිලැක්ස් වෙන්න" ඔහොම දේවල් තමයි කිව්වේ.

අපේ පුංචි පුංචි රණ්ඩු ඔක්කොම තිබුණේ දරුවෝ නිදාගත්තාමයි. මං දරුවෙක්ට සැර වුණාමත් "එහෙම කරන්න එපා, සැර කරන්න එපා, ඒ දිහා මේ විදියට බලන්න" කියලා කියන්නේ දරුවෝ නැති වෙලාවක... දරුවෝ ඉස්සරහා ඒක මට කිව්වාම දරුවන්ට මං ගැන තියෙන ගෞරවය අඩුවෙන හින්දෘ.

පවුල ඇතුළේ දෙවල් සැලසුම් කරද්දි "රෝසි ඔයා මොකද හිතන්නේ", "මෙහෙම කරමුද?", "මේක හොඳද", "හරි ඔයා කියන විදියට කරමු" වගේ මගෙන් දහම් අදහස් අහන එක මං දකින්නේ එයා මට දෙන ගෞරවයක් විදියට. ඒ දේවල් මගේ හිතට ලොකු සතුටක් ගේනවා. මාත් ඒ වගේමයි. මං මගේ පවුල් ජීවිතේ ඇතුළේ ගොඩල් වෙලාවට ආදර්ශයට ගත්තේ මගේ මහත්තයාව. ගොඩක් වෙලාවට එයා මට දෙන ගෞරවය දැකලා මාත් ඒ විදියටම එයාට ඒ ගෞරවය දෙන්න පෙළඹුණා.

ඒ නිසා ඔයාට මේ මොහොතේ පවුල් ජීවිතේ ගැන මොකක්හරි කළකිරීමක් තියනවානම් පොඩ්ඩක් හිතන්න අතපසු වුණ දේවල් මොනවද කියලා... මගෙන් අනෙක් කෙනාට ලැබිය යුතු ගෞරවය මම දුන්නද? අගය කළ යුතු තැන්වල මම එයාව අගය කළාද? කොන්දේසි විරහිතව ආදරේ දෙන්න මට පුළුවන් වුණාද? අනෙක් කෙනාගෙ අමාරුම මොහොතවල්වල මම එයා ළඟ හිටියද? විශ්වාසය පෙරදැරිව ආදරය දිය යුතු තැන්වලත් මම එයාව විනිශ්චය කළාද? අනිත් කෙනා මත්තෙම වරද පටවන්නේ නැතුව මේ වගේ ප්‍රශ්න කිහිපයක් ඔයාගෙන්ම අහලා බැලුවොත් ඔයාට අතපසු වුණ, මගහැරුණ තැන්වලට උත්තර හොයාගන්න ඒක හරම පහසු වැඩක් වේවි.

මට ඉස්සර දහම් ගැන තිබුණේ තණ්හාව, ලෝබකම පිරුණු ආදරයක්. ඒත් අද ඒ ආදරේ එතැන්න් ඉස්සරහට ගිහින් කියලා මට දැනෙනවා. ආදරේට වඩා ලොකු ගෞරවයක් මගේ හිතේ මගේ මහත්තයා ගැන තියෙනවා. ඇත්තටම ඒ ආදරය දැන් ගෞරවය මුසුවෙච්ච ආදරයක්. එහෙම වුණාම පංගුපේරුකම් කරන්න හිතෙන්නේ නෑ. පොඩ්ඩ බැරිවුණු ගමන් වචනවලින් දමලා ගහන්න, ආඩපාලි කියන්න හිතෙන්නේ නෑ. පවුල් සංස්ථාව ඇතුළේ දෙන්නගේ ආදරේ ඒ වගේ එකක් කරගන්න පුළුවන්නම් ඒක මේ ජීවිතේට විතරක් නෙවෙයි ආත්ම ගාණකට සැනසීමක්.

■ හෂිනී මනමේන්ද්‍ර

'අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්' මොණරාගල තරඟාවලියත් සාර්ථකයි

'ධරණී' මාධ්‍ය අනුග්‍රහයෙන් පස්වන වරටත් පවත්වනු ලැබූ 'අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්' රූපලාවණ්‍ය තරඟාවලිය පසුගිය පෙබරවාරි 4 වනදා මොනරාගල පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණි.

මෙය රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ පළපුරුදු වෘත්තීය ශිල්පීන්ට මෙන්ම නවකයින්ටත් ඉදිරියට යාමට විශාල ශක්තියක් බවයි 'අචලා බියුටි සැලෝන්' ආයතනයේ හිමිකාරිනිය වන අචලා පතිරණ කියා සිටියේ.

පහුගිය පෙබරවාරි 4 වනදා මොනරාගලදී පැවැත්වුණු 'අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්' පස්වන වටයේ තොරතුරු ගැන ඇය කීවේ මෙවැන්නක්.

"මොනරාගල කියන්නේ රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට එන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න තරුණ තරුණියන්ට අවම පහසුකම් තියෙන ප්‍රදේශයක්. ඒ වුණත් දක්ෂයෝ අතින් නම් කිසිම අඩුවක් නෑ. ඒ නිසා තරඟය සංවිධානය කරද්දී නොයෙක් බාධක ආවත් අර දක්ෂයින්ට ඉඩක් දෙන්න ඕන නිසා කොහොමහරි ඒ අභියෝගය ජයගන්නවා කියලා මම හිතුවා.

ඒ වගේම රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට කැමති බොහෝ පිරිසක් ගෑනු පිරිමි භේදයක් නැතුව එදා මොනරාගල පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාරයට ඇවිත් හිටියා. ඒ නිසා මේ තරඟයේදි මම සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියන්ට වගේම වෙනත් අංශ යටතේ හැඩවෙන්න කැමැත්තෙන් හිටපු මනාලියන්ටත් වැඩි ඉඩක් ලබලා දුන්නා. ඒ වගේම තරඟකාරිනියන් 20-30ක් විතර පිරිසක් තරඟයට සහභාගී වෙලා හිටියා."

අවසානයේදී ඒ අතරින් තරඟකාරිනියන් 20ක් අවසන් මහා තරඟයට සුදුසුකම් ලබාගත් බවයි ඇය කියා සිටියේ.

'අචල සුපර් බ්‍රයිඩ්ල්' තරඟාවලියේ හයවන තරඟ වටය මෙවරද ලෝක කාන්තා දිනයට සමගාමීව මාර්තු අටවනදා (08) කලුතර ටවර්හෝල් නගරශාලාවේදී පැවැත්වීමට නියමිතව ඇත. ඉදිරියෙදී තවත් තරඟ වට කිහිපයක් අනුරාධපුර ඇතුළු ප්‍රදේශ කිහිපයක පැවැත්වීමට කටයුතු සූදානම් කර ඇත.

"මේ තරඟ වට හැම එකකින්ම අවසානයේ ජයග්‍රහණය කරන තරඟකාරිනියන් අවසන් මහා තරඟාවලියට සම්බන්ධ කරගන්න මම කටයුතු කරගෙන යනවා. කලින් කියලා තිබුණු විදියට අවසාන මහා තරඟය 2024 අවුරුද්දේදී BMICH පරිශ්‍රයේදී පවත්වන එක තමයි මගේ බලාපොරොත්තුව."

ලිහිණි මධුෂිකා







ආතල් එකට ඔපරේශන් කරන්න යන උන්ට හොඳ වැඩේ

රටේ පවතින ඖෂධ සහ උපකරණ හිඟකම නිසා අත්‍යවශ්‍ය නොවන සැත්කම් ප්‍රමාද කරන්න තීරණය කළා කියලා පහුගිය දවසක සෞඛ්‍ය අමාත්‍යවරයා නිවේදනයක් නිකුත් කරලා තිබුණා. ඊටපස්සේ ටෙලිවිෂන් එකෙයි සමාජ මාධ්‍යවලයි ලැව්ගින්නක් වගේ ඔය ගැන කතා වුණා.

සුමනලතා ඔය නිවුස් එක දැක්කේ ටීවී එකෙන්.

"ආතල් එකට ඔපරේශන් කරන්න යන උන්ට හොඳ වැඩේ."

සුමනලතාගේ ලොකු පුතා විහිලුවට වගේ ඔය ගැන හැදිච්ච පෝස්ට් එකක් ශෙයා කරලා. තරම නොදැන විහිලුවට ගත්තට මේක විහිලුවක් නෙමෙයි කියලා සුමනලතාගේ ලොකු දුව පවනි, මල්ලිට පැහැදිලි කළා. දඬුමොනරේ පාගන්නා වගේ මෝටර් බයිසිකලේ ලෑල්ලට පාගන එක දැන්වත් අඩු කරන්න කියලා ඔය අතරෙම සුමනලතාත් පුතාට කිව්වා.

"එහෙ මෙහෙ දුවලා දත් වහල්ල කඩාගනින්කෝ. ඔව්වටවත් බෙහෙත් කරනවද කවුදෑ දන්නේ."

අලියන්ට ළමයින්ට නලියන්ටමයි හිත කියන්නා වාගේ ගෙදර බාල දරුවා ගැනත් වෙනදට වඩා ඇහැ ගහන් ඉන්න වෙනවා කියලා සුමනලතා හිතුවා. ඔය අල්ලපනල්ලේ පවනි පේර ගෙඩියක් කපන්න ගත්තා.

"අතපයක් එහෙමවත් කපාගන්න එපා. ඉමර්ජන්සි කරනවා කිව්වට ඉස්සරහට ඕවත් කරන්න පුළුවන් වෙයිද කවුද දන්නේ. ඒ නිසා පරිස්සම් වෙයල්ලා දරුවනේ."

සුමනලතා පවනිට කිව්වේ උපදේශනාත්මක ස්වරෙන්.

නිවුස් එක අහපු වෙලේ ඉඳලා අම්මගේ කියවිල්ල දරුවන්ට ඇහුනේ කන්දෙස්කිරියාවක් ගානට. හැබැයි මේ වෙලාවේ කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ සුමනලතා වගේ පරිස්සම් වෙන එක කියලයි නුවන් තොටවත්ත දෙස්තර මහත්තයත් අපිට කිව්වේ. හදිසි නොවන සැත්කම් කල්දානවා නම් ප්‍රායෝගිකව අපි ආරක්ෂා වෙන්නේ කොහොමද කියලා අහපුවහමයි වෛද්‍යවරයා මේ විස්තර අපිට කිව්වේ. මේ ඒ සාකච්ඡාව ඇසුරින් සකස් කෙරුණු ලිපියක්.





වෛද්‍ය
නුවන් තොටවත්ත

"ඇත්තටම අත්‍යාවශ්‍ය සහ අත්‍යාවශ්‍ය නොවන කියලා ශල්‍යකර්ම බෙදලා වෙන් කරන්න බෑ. හැම ශල්‍යකර්මයක්ම අත්‍යාවශ්‍යයි.

හැබයි හදිසි ශල්‍යකර්ම සහ හදිසි නොවන ශල්‍යකර්ම කියලා වර්ග දෙකක් තියෙනවා. හදිසි ශල්‍යකර්මයක් කියන්නේ පුළුවන් තරම් ඉක්මනින් නොකළොත් ලෙඩා මැරෙන්න පුළුවන් ශල්‍යකර්ම. හරියට හදිසි අනතුරක් වෙලා එන ලෙඩෙක්ට කරන ශල්‍යකර්ම වගේ.

හදිසි නොවන ශල්‍යකර්ම කියන්නේ ලෙඩේ අඳුරගන්න වෙලාවෙම කරන්න ඕනෙ නැති, ටිකක් පහුවෙලා කරන්න පුළුවන් ඒවා. ඔය හර්නියා අමාරු වගේ ඒවට කරන ශල්‍යකර්ම. මේ ශල්‍යකර්මවලට දිනයක් දීලා ඒ දිනේට තමයි කරන්නේ.

එහෙම දින දෙන්න වෙන්නෙ අපිට අපේ ඉස්පිරිතාලවල ශල්‍යාගාර පහසුකම් සීමිත හින්ද. හැම ඉස්පිරිතාලෙකම දවසකට කරන්න පුළුවන් ශල්‍යකර්ම ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. අන්න ඒ දවසට කරන්න පුළුවන් ගාණට තමයි දින දෙන්නේ.

දැන් ඔය අත්‍යාවශ්‍ය නොවන කියලා කල් දානවා නම් කල් දාන්න වෙන්නේ ඔය හදිසි නොවන ශල්‍යකර්ම.

එතකොට වෙන ප්‍රශ්න කීපයක් තියෙනවා. අපි හිතමු ඕන කරන බෙහෙත් ඇවිත් අපි ආපහු මේ ශල්‍යකර්ම පටන්ගත්තා කියලා. එතකොට මේ හැම ශල්‍යකර්මයකටම දීලා තිබ්බ දිනය නවත්තලා තිබුණු කාලෙන් කල් යනවා. ඒ කියන්නේ මාස තුනක් නැවත්තුවොත් අපිට ඒ ශල්‍යකර්මය කරන්න වෙන්නෙ දැනට දීලා තියෙන දිනයෙන් තව මාස තුනක් එහාට ගිහින්.

ලොකුම ප්‍රශ්නෙ ඒක නෙවෙයි. ඔය ඕනම හදිසි නොවන ශල්‍යකර්මයක් නොකර ඉන්න පුළුවන් කාලයක් තියෙනවා. අද කරන්න ඕනෙ නැති වුණාට අපිට මේක අවුරුදු ගණනක් කල් දාන්න බෑ. එහෙම වුණාම මේ හදිසි නොවන කියන ලෙඩා අපි ළඟට එන්නේ හදිසි ශල්‍යකර්මයක් ඕනෙ වෙලා.

එතකොට අපි මොකද කරන්නේ?"

වෛද්‍යවරයා කතාව නැවැත්තුවේ ප්‍රශ්නාර්ථයකින්. අපි කාටවත් උත්තර නැති ඒ ප්‍රශ්නේ ප්‍රශ්නාර්ථයක්ම කරලා අපි ඊළඟ ප්‍රශ්නෙට ගියා.

ඩොක්ටර්, දැන් අපිට ප්‍රායෝගිකව මොනවද කරන්න පුළුවන්?

"පරිස්සම් වෙන්න කියන එක තමයි මේ වෙලාවේ දෙන්න තියෙන හොඳම උපදේශය. හදිසි අනතුරු වළක්වගන්න උත්සාහ කරන්න. පාරේ යද්දි, වාහන වළවද්දි සිහිබුද්ධියෙන් ඉන්න. ගෙදර ඉන්න පුංචි දරුවෝ ගැන වෙනදට වඩා ඇහැගහගෙන ඉන්න. ඔවුන්ට අනතුරු වෙන්න දෙන්න එපා. අඩිය පවා හෙමින් තියන තරමට ප්‍රවේසම් වෙන එක හොඳයි.

ඒ වගේම දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධිරුධිර පීඩනය වගේ බෝ නොවන රෝග වළක්වාගන්න බලන්න. තෙල්, සීනි, ලුණු කන එක දැන්වත් අඩු කරන්න. බුලත්විට, සිගරැට්, අරක්කු බොන්න එපා. ඉහත කියාපු බෝ නොවන රෝගවලට ඔය දේවල් සෘජුවම බලපානවා. ඔය රෝගවලට දැනටමත් බෙහෙත් ගන්න කෙනෙක් නම් අමතක නොකර ඒ බෙහෙත් ටික හරියට බොන්න.

කල්තියා අඳුනගන්න පුළුවන් පිළිකා ගැන අවධානෙන් ඉන්න. ළඟම තියෙන සුවනාරි සායනයට ගිහින් පියයුරු පිළිකා, ගැබ්ගෙන පිළිකා කල්තියා අඳුනගන්න.

සමහරවිට මේ වෙලාවේ සිසේරියන් සැත්කම් පවා සීමා කරන්න වෙයි. අම්මගේ ඉල්ලීම මත කරන සිසේරියන් සැත්කම් සහ අම්මගෙයි බබාගෙයි ආරක්ෂාවට අනිවාර්යයෙන්ම කරන්න වෙන සිසේරියන් සැත්කම් කියලා කොටස් දෙකක් තියෙනවානේ. සිසේරියන් සැත්කම් සීමා කරන්න වුණොත් අම්මගේ කැමැත්තට කරන සැත්කම් තමයි නතර කරන්න වෙන්නේ. ඉතින් අනවශ්‍ය දරු පිළිසිඳගැනීමක් කියන්නේ මේ වෙලාවේ ලොකු අවදානමක්. ඒ නිසා නිතරම දරු උපත් සැලසුම් කරන්න. නිතරම තමන්ගෙයි දරුවන්ගෙයි ආරක්ෂාව ගැන හිතන්න."

ප්‍රමාදය පසුතැවිල්ලට හේතු වේ කියනවනේ. තවත් ප්‍රමාද නොවී තම තමන්ගේ ශරීර කුඩු ගැන වෙනදට වඩා හිතන්න කියන එක තමයි අපිටත් දෙන්න තියෙන එකම උපදේසේ.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

රත්තරන් දුවේ



අත්තනායක
එම්. හේරත්

තාත්තා බිඳලා දාපු හීනෙ දකින්න අපි ඒ දුවට පාර හදලා දුන්නා



මං ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට ලිව්වේ බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයෙන්. මම අතිවිශිෂ්ට විදියට ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ෆේල් වුණා. හැබැයි ෆේල් වෙච්ච මම මගේ පාර හොයාගෙන ගියා. මට වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න අවශ්‍ය විද්‍යා දැනුමක් තිබුණේ නැහැ. ඉංජිනේරුවෙක් වෙන්න හිතුවෙ නැහැ මොකද මට ගණන් බැරි නිසා

රත්තරන් දුවේ

එදා උසස් පෙළ දරුවන් වෙනුවෙන් සංවිධානය කරපු සමාරම්භක උත්සවයක් තිබුණා. ඒ උත්සවයට පැමිණි දරු දැරියන් අමතා දේශනයක් කිරීමට මට ආරාධනයක් ලැබුණා. උත්සවය තිබුණේ මහනුවර අවන්හල් පරිශ්‍රයේ ඇති දේශනශාලාවෙයි. කාන්තා පිරිමි පාසල් සියල්ලටම මේ උත්සවයට ආරාධනා ලැබී තිබුණා. ඒ හින්ද ශාලාව පිරෙන්නම දරුවන් රැස්වෙලා හිටියා. ඒ වගේම මේ උත්සවයට විද්‍යා, වාණිජ, කලා යන තුන් අංශයේම දරුවන් සහභාගී වෙලා හිටියා. ඒ හින්ද මට දේශනය කරන්න වුණේ ඒ සියල්ලන්ටම ගැලපෙන්නයි.

දරුවන් එක්ක ඒ ඒ පාසල්වලින් ගුරු මව් පියවරුනුත් ඇවිල්ලා හිටියා. මේ අය ඒ ඒ විෂය ධාරාව තෝරාගෙන ඉන්නේ තමන්ගේම කැමැත්තටද එහෙම නැත්නම් අම්මලා තාත්තලාගේ කැමැත්තටද කියලා මං ඇහුවම ඔක්කොම කීවේ එය තමන්ගේ කැමැත්ත බවයි. මං දේශනය ආරම්භ කළේ මුනිදාස කුමාරතුංග මහතාව උදාහරණයට අරගෙන. එතුමාගේ තාත්තා වෛද්‍යවරයෙක්. ඒ වුණාට ඒ තාත්තා පුතාව වෛද්‍යවරයෙකු කරන්න වෑයම් කළේ නැහැ. එතුමා තම පුතාගේ දක්ෂතා දැනගෙන පුතාව යොමුකරා පරිසරයට, භාෂාවට ආදරය කරන කෙනෙක් කරන්න. කුමාරතුංග මහත්තයා පුතේ පස්සේ දවසක 'පියසමර' කියලා තාත්තා ගැන පොතක් ලිව්වා. ඒ පොතේ මෙන්න මෙහෙම කවියක් තිබුණා.

'සිත නිදහස කරන හොඳම
ගුරුකම කවි මඟට වැටුම
එහෙයි නැතොත් සිය දෑ පෙම
ළ දෙන්න කවි ලොවට පුදුම'
(පියසමර)

කුමාරතුංග මහත්තයාගේ දෙස්තර තාත්තා පුතාව යොමු කළේ කවි හදන්න. ඒ තාත්තා දැනගෙන හිටියා පුතාගේ බෙල්ලට දෙස්තර නලාව හරි යන්නෙ නැහැ එයාට හරියන්නෙ හදවතේ කවිය කියලා. ඉතින් තාත්තා ගැන එතුමා ලිව්ව තව කවියකුත් මම කියවැව්වා.

'පොළොව ආස වලා සඳ තාරකා
හෙවණ ගස් ලිය ආදිය දක්වමින්
නුවණ දෙන්නට කී එ කතා සෙමෙන්
හැඩ ගැසීය මගේ දිවි මේ ලෙසින්

ඉතින් කුමාරතුංග මහත්තයගෙ තාත්තාගේ ආදර්ශය හිතට අරගෙන තමන්ගෙ ආශාව තියෙන මාර්ගයකට වැටෙන්න කියලා මං ඒ දරුවන්ගෙනුත් ඉල්ලීමක් කළා. එහෙම කරලා මං කිව්වා "මේ දරුවො විභාගවලට ලියලා අසමත් වුණොත් ආයෙත් ඒ ගැනම හිතන්න. සමහරවිට ඒකෙ වරද ඔයා තෝරාගත් විෂය ධාරාවේ වෙන්න පුළුවන්. අසමත් වෙන අයටත් එක්කයි මං මේ ආරම්භක දවසෙම කතා කරන්නෙ. මං ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට ලිව්වේ බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයෙන්. මම අතිවිශිෂ්ට විදියට ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ෆේල් වුණා. හැබැයි ෆේල් වෙච්ච මම මගේ පාර හොයාගෙන ගියා. මට වෛද්‍යවරයෙක් වෙන්න අවශ්‍ය විද්‍යා දැනුමක් තිබුණේ නැහැ. ඉංජිනේරුවෙක් වෙන්න හිතුවෙ නැහැ මොකද මට ගණන් බැරි නිසා. ඇත්තටම කිව්වොත් මමත් ගියේ කුමාරතුංග මහත්තයගෙ පාරෙ. ඒ නිසා දුවලා පුතාලා ෆේල් වුණත් සටන අතහරින්න එපා." ඔහොම කියලා මම මගේ දේශනය නැවැත්තුවා. ඒක සිද්ධවෙලා කාලයක් ගතවුණා.

ඊට අවුරුදු තුනකට විතර පස්සෙ දවසක මට ඒ සිදුවීම මතක්වෙන එක දෙයක් වුණා. එදා මාව හම්බවෙන්න ගම්පල පැත්තේ ඉඳන් තාත්තා කෙනෙකුයි දුවෙකුයි කැම්පස් එකට ආවා. ඒ දුව මං අර වසර තුන හතරකට පෙර දේශනය පැවත්වූ ගොඩේ හිටපු දුවෙක්. "සර්ට මතකද දැනට වසර තුන හතරකට එපිට අවහන්හලේ තියපු දේශනය? මං ඒ දේශනයේ හිටියා. මං A9ක් එක්ක O/L පාස් වුණා. අපේ අප්පච්චිට ඕන වුණේ මාව වෛද්‍යවරියක් කරන්න. ඒත් සර් මට විද්‍යාව, ගණිතය පේන්න බැහැ. මං බැහැ කිව්වම අප්පච්චි ඒක ගණන් ගත්තෙ නැහැ සර්. මං උසස්පෙළ දෙපාරක් කරා . දෙවරම මම අසමත්. තව මට එක වාරයයි විභාගය ලියන්න පුළුවන්. ඉතින් මං ආවේ මට කලා උපාධියක් කරන්න ඕනි. ඒත් විභාගයට තව මාස තුනයි. අප්පච්චි කියනවා මට බැරිවෙයි කියලා විභාගෙට සූදානම් වෙන්න. මං අප්පච්චිත් එක්ක ආවේ මේ මාස තුනට මට A/L විෂයන් කරලා පාස්වෙන්න පුළුවන්ද කියලා සර්ගෙන් අහන්න." "අප්පච්චි කියන එක ඇත්ත පුතා. අවුරුදු දෙකක විෂය නිර්දේශයක් මාස තුනකින් කරන්න බෑ තමයි." ඊටපස්සේ මම සිංහල විෂය ගැන දුව එක්ක කතා කරා. විද්‍යාව ගැන කියනකොට තිබ්බ අපහසුව මට පෙනුණා ඒ දුවගෙන් අඩුවෙලා යනවා. පැයකට පස්සේ මම කිවවා මේ දුවට ලොජික් කරන්න දර්ශන අංශයේ ආචාර්ය ඇල්පිටියේ ඤානිස්සර හාමුදුරුවන්ට භාර දෙන්නම්, දේශපාලන විද්‍යාව විල්බට් අමරසිංහ මහතාට පවරන්නම්. සිංහල මං උගන්වන්නම්. ඒත් අප්පච්චිගේ මූණෙ තිබුණෙ අසතුටක්. "සර්ට සහතික වෙන්න පුළුවන්ද?" "ඔව් අපේ වැඩේ අපි කරන්නම්. ඉතිරි වැඩ දුව තනියම කරගන්න ඕනෙ. මං ඔය කිව්ව ගුරුවරු දුවට නොමිලයේ උගන්වයි." ඒත් තාත්තා ගියේ සෑහෙන අමනාපයකින්. මං දුවට කිව්ව විදියට වැඩේ කරගෙන ගියා. අපි එකතුවෙලා දුවගේ විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කරා. දුව විභාගයට ලිව්වා. විෂයයන් සියල්ලටම A සාමාර්ථ ලබාගත් දුව පේරාදෙණිය සරසවියටම තේරුණා. අපි තුන්දෙනාට කියාගන්න බැරි සතුටක් ඇතිවුණේ. ඊටපස්සේ ඒ දුව සරසවි අධ්‍යාපනය අවසන් කරා. ඊටපස්සේ රාජ්‍ය පරිපාලන විභාගය සමත්වෙච්ච දුව මහනුවර සහකාර ඉඩම් කොමසාරිස් විදියට පත්වුණා. මේ ජයග්‍රහණය සමරන්න ඉතුරු වුණේ මං විතරයි. අපේ හාමුදුරුවෝ පිළිකාවකින් අපවත් වුණා. විල්බට් අමරසිංහ මහතාත් වකුගඩු රෝගයකින් මියගියා. ඒ නිසා දුවේ අනුන්ගේ විෂය නිර්දේශ ඔබේ විෂය නිර්දේශ කරගන්න එපා. යම් විදියකින් එදා අර දුවව මං ප්‍රතික්ෂේප කරා නම් ඒ දුව අද එතැන නැහැ. මට පැයක කතාවකින් තේරුණා ඒ දුව අම්මලා තාත්තලා කියන දේ අහලා වැරදි පාරක ගියා කියලා. දුවේ අද එදටත් වඩා තත්ත්වය කණගාටුදායකයි. අයිස් පෙති රට පුරා දුවලගෙත් පුතාලගෙත් ජීවිත බිලිගන්නවා. මේ වගේ බලාපොරොත්තු කඩවෙන දරුවො පිළිගන්න, එයාලගෙ දුක අහන්න මත්‍රකුසා එළියේ ඉඳන් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ නිසා මේක කියවන දුවලා මතක තියාගන්න. පාර අවදානම්. වංගු සහිතයි. පරිස්සමින් තමයි යන්න ඕන.

අත්තනායක එම්. හේරත්

වේදනාවට නෑ ඉඩක්





බෙල්ලේ හා උරහිසේ වේදනාවට



කොන්දේ හා තුනටියේ වේදනාවට



ඔසප් වේදනාවට



සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, නාසයේ බර ගතිය හා නාසය සිරවීම



හිසරදයට



උලුක්කු, ඉදිමුම් හා තැලීම්

ශාකෞෂධ 15 ක සුසංයෝගය

- ඉක්මනින් ක්‍රියා කරයි
- ප්‍රසන්න සුවඳක් සහිතයි
- සමට හිතකරයි
- ආලේප කරන්න පහසුයි



රු.60 සිට ඉහළට

ආරක්ෂාකාරී, ක්ෂණික සහනයකට
සමහන් SP බාම්

Link Natural

Manufactured by
Link Natural Products (Pvt) Ltd.
199, Kew Road, Colombo 02, Sri Lanka.
Factory: Malinda, Kapugoda, Sri Lanka.
Tel: +94 11 5606060 Fax: +94 11 2409293
Email: info@linknaturalproducts.com
Web: www.linknaturalproducts.com

මඟුල දවසෙ රෑම ශිව දෙවියෝ පාර්වතීට 'යෝගා' පුහුණුව දීලා

ඉන්දියාවේ හිමාල කන්දේ තත්වාලේ බාබාජී කියලා යෝගීවරයෙක් ජීවත්වුණා. යම්කිසි යෝගා ක්‍රමේකින් අවුරුදු තිහේදී ඇඟ වයසට යන එක නතර කරන්න මේ යෝගීවරයට පුළුවන් වුණාලු. ඒ නිසා අවුරුදු හැත්තෑවෙදිත් ඔහුට තිබුණේ අවුරුදු තිහක පෙනුමක්. මේ යෝගීවරයා කරන්නේ ඇත්තක්ද කියලා දැනගත්ත හිතාපු බටහිර පරීක්ෂණ කණ්ඩායමක් ඔහුව එක එක අන්දමේ පරීක්ෂණවලට භාජනය කළාලු. වයස අවුරුදු හැත්තෑව වුණත් ඔහුගේ ශරීර අභ්‍යන්තරය පවා වැඩ කරන්නේ අවුරුදු තිහක මනුස්සයෙක්ගේ වගෙයි කියන එක ඔවුන්ටත් පිළිගන්න වෙලා. යෝගීවරයා ලෝකය පුරා ප්‍රසිද්ධ වුණෙත් මේ සිද්ධියෙන් පස්සෙලු.

තත්වාලේ බබාජී විතරක් නෙමෙයි අතීතේ ඉන්දියාවේ ජීවත්වෙච්චි බොහෝමයක් ඍෂිවරුන් තරුණබව රැකගන්න නොයක් යෝගා ක්‍රම පාවිච්චි කළාලු. ඔහොම කිව්වට ඉතින් ඔය වගේ කතා විශ්වාස කරන්න අදටත් අපිට ටිකක් අමාරුයිනේ. හැබැයි යෝගාවලින් ලස්සන වෙන්න පුළුවන් බව ඔප්පු කරන ජීවමාන මිනිස්සු ඕනතරම් ඉන්නවා. යෝගා කළාම ලස්සන වෙනවා කියන එක මම පිළිගත්තේ ඉන්දියානු නිළියක් වන ශිල්පා ශෙට්ටි නිසයි. පනහට කිට්ටු වුණත් ශිල්පාට තියෙන්නේ අවුරුදු විස්සක කෙල්ලකගේ ඇඟක්. ඇය යෝගා උපදේශකවරියක්. තමන් තරුණ බව රැකගන්නේ යෝගාවලින් කියලයි ශිල්පා කියන්නේ. ඇයට විතරක් නෙමෙයි යෝගා ප්‍රගුණ කරන බොහෝදෙනාට සුන්දර ශරීර තියෙනවා කියන එක ටිකක් විපරම් කරලා බැලුවොත් පැහැදිලි වෙයි.

යෝගා කියන්නේ ඉන්දියානු දැනුම් පද්ධතියේ කොටසක්. යෝගා නිර්මාණය කළේ ශිව දෙවියන් කියලයි හින්දූන් පිළිගන්නේ. ශිව දෙවියෝ ජීවත්වුණේ කෙලාශ කියන කන්දෙලු. ඔය කන්ද මුදුනට ගිහිල්ලා ධ්‍යාන සුවෙන් වැඩ ඉන්න ශිව දෙවියෝ හරි කැමතිලු. ඔහොම ඉන්දැද්දි දවසක් ශිව දෙවියන්ට යෝගා දැනුම පහල වෙලා. හැබැයි ශිව දෙවියන් කාලයක් යනකල් මේ දැනුම කාත් එක්කවත් බෙදගත්තේ නැතිලු. පස්සේ ශිව දෙවියෝ පාර්වතීව විවාහ කරගෙන. පළමු රාත්‍රියෙන් පස්සේ තමන්ගේ සියලුම යෝගා රහස් පාර්වතී එක්ක බෙදගන්න ඕනේ කියලා හිතාපු ශිව දෙවියන් වෙඩින් එක දවසේ රෑම පාර්වතීට යෝගා දැනුම දුන්නලු. තරුණ පෙනුම රැකගන්න පාර්වතීත් එදා ඉඳලා යෝගා කළාලු.

හැබැයි පාතාංජලී කියන ඍෂිවරයා මීට අවුරුදු 5000කට කලින් මනස් දියුණු කරලා යෝගා හොයාගත්තයි කියලයි හින්දු නොවන පිරිස කියන්නේ. කවුරු නිර්මාණය කළත් යෝගා කියන්නේ මිනිස් මනස සහ ශරීරය සුවපත් කරන විද්‍යාවක් කියන එක නම් පැහැදිලියි.

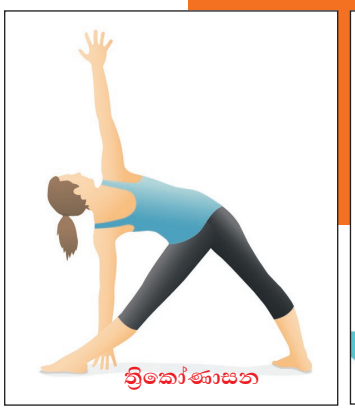
ඉන්දියානුවෝ හොයාගත්තු විද්‍යාවක් වුණාට ඉන්දියාවේ අයටත් වඩා දැන් යෝගා කරන්නේ බටහිර රටවල අය. යෝගා කරද්දි ඇඟට මොළේට වෙන දේවල් පැහැදිලි කරන්න බටහිර විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ රාශියක් කරලා තියෙනවා.

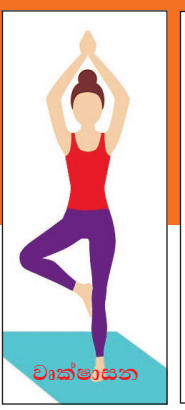
යෝගා කරද්දී ශරීරයේ අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථි උත්තේජනය වෙලා රුධිර ගමනාගමනය වැඩි වෙනවලු. ඒත් එක්කම අලුත් චර්ම සෛල නිෂ්පාදනය පහසුවෙලා හම තිරිහන් වෙනවලු. මේ ක්‍රියාවලියේදී ශරීරයේ මේදය දහනය වෙලා බර එහෙමත් අඩුවෙනවා කියලයි හොයාගෙන තියෙන්නේ.

මානසික සුවතාවයයි ලස්සනයි අතරේ ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා මීට කලිනුත් අපි කතා කරලා තියෙනවානේ. ආතතිය පාලනය කරලා මනස සැහැල්ලු කරන්නත් යෝගාවලට පුළුවන්.

අපේ මොළයේ GABA (Gamma-aminobutyric acid) කියලා ස්නායු සම්ප්‍රේෂකයක් තියෙනවා. කාංසාව, ආතතිය, බය වගේ අම්හිරි හැඟීම් පාලනය කරන්න මේකට පුළුවන්. විනාඩි 60ක යෝගා පුහුණුවකින් GABA මට්ටම 27%කින් වැඩි වෙනවලු.

ඉතින් ගෘහිණියක්, අම්මා කෙනෙක්, රැකියාවක් කරන කෙනෙක් වේවා පුළුවන් විදියට යෝගා ටිකක් කරන්න වෙලාව වෙන් කරගන්න පුළුවන් නම් මනස සතුටින් තියාගන්න ගමන් ලස්සන වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසයි අද යෝගා ගැන ටිකක් කතා කරන්න හිතුවේ.







වයසට නොයා ඉන්න යෝගා කරන්න



යෝගා අභ්‍යාසවල ප්‍රධාන අංග 7ක් තියෙනවා.

යාම - පුද්ගලයෙක් රැකිය යුතු ශිල
නියාම - යෝගා කිරීමේදී රැකිය යුතු ශිල
ආසන - තරුණ ඔබ නිරෝගීකම සහ මානසික සුවතාවය රැකගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්
ප්‍රාණයාම - හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමවේද
ප්‍රත්‍යහාර - පංචේන්ද්‍ර දමන ක්‍රම
ධාරණ - සිත එක අරමුණක පිහිටුවන ක්‍රමය
ධ්‍යාන - භාවනා

යෝගා ගැන ගැඹුරින් හදරණ කෙනෙක්ට මේ අංග හතම හදාරන්න පුළුවන්. හැබැයි අද අපි කතා කරන්නෙ ආසන ගැන විතරයි.

යෝගා ආසන අසූවකට වැඩි ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. මේ හැම ආසනයකින්ම ශරීරයට වෙනස් වෙනස් ප්‍රතිලාභ ලැබෙනවා. තරුණබවත්, මානසික සුවතාවයත් දෙකම ලබාදෙන යෝගා ආසන කීපයක් ගැන බලමු.

1. වෘක්ෂාසන

මුලින්ම කකුල් දෙක අඟල් දෙකක් විතර ඈතට වෙන්න තියලා හිටගන්න. ඊටපස්සේ ඉස්සරහා තියෙන පුංචි දේකට අවධානය දෙන්න.

දකුණු කකුල නවලා වම් කලවය උඩින් තියාගන්න. මෙතැනදී කලවය දකුණු විලුඹ ඉකිලි ප්‍රදේශයට ස්පර්ශ වෙන්න ඕනේ. දැන් අත් දෙක උඩට උස්සලා වඳිනවා වගේ එකට එකතු කරලා තත්පර 10-30 කාලයක් ඉන්න. අත් දෙක උඩ තියෙද්දි හොඳට හුස්ම ගන්න. හුස්ම පිට කරන ගමන් වඳින ඉරියව්වෙන්ම අත් පල්ලෙහාට ගේන්න. තත්පර කිහිපයකින් මේ ආසනයම දකුණු කකුලෙනුත් කරන්න.

2. ත්‍රිකෝණාසන

කකුල්වල පරතරය උරහිස් පරතරයට වඩා ටිකක් වැඩිවෙන විදියට කකුල් ඈත් කරලා හිටගන්න. දකුණු අත කනට සමාන්තරව ඉහළට ඔසවන්න. උඩ බලන්න. ඇඟ වම් පැත්තට බර කරලා වම් අතින් වම් කකුල අල්ලන්න. හොඳට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්න. තත්පර 10-30ක් මේ ආසනය කරලා පැති මාරු කරන්න.

3. දනුරාසන

යෝගා පැදුරක් නැත්නම් බිම වලන්න පුළුවන් ඇතිරිල්ලක් දලා ඒ මත මුනින් අතට දිගාවෙන්න. දණහිස නමලා දෑතින් ඇඟිලි අල්ලගන්න. පපුවයි ඔලුවයි ටික ටික උස්සන්න. හොඳට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන ගමන් තත්පර කිහිපයක් මේ ආසනයෙන් ඉන්න.

එකපාරම ලොකු ලොකු ආසනවලට යන්නේ නැතිව මේ වගේ සරල ආසනවලින් යෝගා පටන්ගන්න. ඊටපස්සේ ටිකෙන් ටික සංකීර්ණ ආසනවලට යන්න පුළුවන්.

යෝගා කරන්න හොඳම වෙලාව අලුයම 4 කියලයි යෝගාචාර්යවරු කියන්නේ. උදේට 4ට බ්‍රහ්ම මූර්තිය කියන විශේෂ කාලෙදි යෝගා ව්‍යායාම හොඳින් මනසටත් සිරුරටත් පත්තියම් වෙනවලු. උදේ 4ට නැගිටලා යෝගා කරන්න අමාරුනම් තමන්ට පුළුවන් විවේකය තියෙන ඕනම වෙලාවක විනාඩි 20ක් යෝගා කරන්න.

සන්සුන් නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරාගන්න එක තමයි ඊළඟ දේ. නැත්නම් මනස එකතැන් කරගන්න අමාරු වුණොත් ආසනවලට අවධානය දෙන්නත් අමාරු වෙනවා.

හිස්බඩින් යෝගා කරනවා නම් වැඩිය හොඳයි. එහෙම අමාරුයි නම් සුළු ආහාරයක් ගත්තට කමක් නැහැ. නැත්නම් මී පැණි දපු වතුර ටිකක් බොන්න කියලයි යෝගාචාර්යවරු කියන්නේ.

ඇඟට හිර තද ඇඳුම් ඇඳලා නම් මේ වැඩේ කරන්න බැහැ. සුවපහසු කපු ඇඳුමක් තමයි වැඩිය හොඳ. කපු ඇඳුම් නැතිනම් පහසු ඕනම ඇඳුමක් අඳින්න පුළුවන්.

යෝගා පුහුණුවෙන් විනාඩි 20කට පස්සේ කෑම කන්න. හැබැයි තදබල ආතතියක ඉන්න කෙනෙක් නම් යෝගා ව්‍යායාම කරන්න යන්න එපා.

නිදන්ගත රෝග, හදවත් රෝග, ගර්භිණී අම්මලා යෝගා කරන්න කලින් අනිවාර්යයෙන්ම යෝගා චිකිත්සකවරයෙක්ගෙන් උපදෙස් ගන්න.

සතියේ දවස් හතේම යෝගා කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඒකට වෙලාව හොයාගන්න අමාරුයි නම් අඩුතරමේ සතියට දවස් තුනක්වත් යෝගා කරන්න බලන්න. තමන්ට ආදරෙයි නම් නිදහසට කරුණු නොකියා තමන් වෙනුවෙන් පුංචි වෙලාවක් හොයාගන්න කියන එකයි අවසානෙදි කියන්නේ.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දරුපල පමාවට අද ඔබට ලැබෙන්නේ නිවැරදි ප්‍රතිකාරයක් ද?

දරුපල පමා වූ අයගෙන් 60% ක් හෝමෝන දෝෂ නිසා බීජ වර්ධනය අඩාල වූ අයයි.

15% ක් - ශරීරයේ උෂ්ණාධික කමත් එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් රෝගයන් නිසා දරුපල අහිමි වූ අයයි.

තවත් 20% ක් පිරමියාගේ දෝෂ නිසා පීඩා විඳින අයයි. මේ අතරේ බොහෝ දෙනෙක් මානසික පීඩාවට ලක් වූ අයයි.

ලක්ෂ ගණන් මුදල් වැය නොකරාට - ෆර්ටි ඒඩ් වෙතින් සරල ප්‍රතිකාර වලින් සාර්ථක ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න පුළුවන්. පසුගිය අවුරුදු 25 තුළ දිවයිනේ සිව් දෙසින් පැමිණ - අද දරු සුරතල් බලන මව්වරු - පියවරු මෙයට සාක්ෂි වනවා ඇති.

අවුරුදු 16ක් දරුඵල නැතිව හිටිය අපි ෆර්ටි ඒඩ් වෙතින් දරුඵල ලැබුවා

අවුරුදු 16 විවිධ තැන්වල - විවිධ ප්‍රතිකාර අර ගෙනත් අසාර්ථක වූ අපි - ෆර්ටි ඒඩ් වෙතින් ප්‍රතිඵල ආරම්භ කර මාස 03 ගත වෙන විට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගත්තා.

කේ.ජී. සුභද්‍රා සංජීවනි
රත්නදාස හේවාවිස්ස
බටඅත - හුංගම

ලක්ෂ ගණනක් වියදම් කරලා නළ දරු ප්‍රතිකාර කරලත් බැරි වුන දේ ෆර්ටි ඒඩ් ආයතනය සරලව විසඳා දුන්නා

කසාද බැඳලා අවුරුද්දක් ගතවෙන කොටම ප්‍රදේශයේ මහ රෝහලෙන් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කරත් අවුරුදු 04 ක් ගියත් දරුවෙකු හදා ගන්න බැරි වුණා. ඒ අතර තුර වෛද්‍යවරු දෙදෙනෙකු මාරු වුණා. - තුන්වන වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශය මත - කොළඹ ඇවිත් - කෙලින්ම නලදරු ප්‍රතිකාර වලට යොමු වුණා. ලක්ෂ ගණනක් - විශාල මුදලක් වැය කළත් අපේ බලාපොරොත්තුව ඉටු වුණේ නෑ. අවසානයේදී ෆර්ටිඒඩ් වෛද්‍ය ආයතනයට ආවේ. ඒ ප්‍රතිකාර වලින් - මගේ බිරිඳ දැන් මාස 05 ගැබිනියක් වුණා. අපේ සතුට කියා ගන්න වචන නෑ.

රංජිනී මනතුංග
සුවදරත්න මනතුංග
ආණමඩුව

නැතිවී ගිය ධාතු ශක්තිය මාස කිහිපයකින් නිවැරදි කර දරුඵල ලබා දුන්නා

මාගේ පුරුෂයාගේ ධාතු ශක්තිය තරමක් අඩු බව වෛද්‍යවරු කිව්වා. ඒත් එයට සාර්ථක ප්‍රතිකාරයක් ලබා ගන්න අවුරුදු 08 ක් යන තුරු අපිට හරි තැනක් හම්බ වුණේ නෑ. අපි ෆර්ටිඒඩ් ආවේ මීට මාස 06 ක් පෙරාතුවයි. ඔහුගේ ධාතු ඒණතාවයට සාර්ථක ප්‍රතිකාර ලැබුණා. ගිය මාසයේ මා ගැබ් ගෙන ඇති බව මුත්‍ර පරීක්ෂණයකින් දැන ගත්තා. අපි වැනි අයට එක එල්ලේ සරල වගේම සාර්ථක ප්‍රතිකාර සලසන ෆර්ටිඒඩ් ආයතනයට අපේ ස්තූතිය හිමි වේවා.

ගාල්ලේ සිට පැමිණි යුවලක්
ඔවුන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි නම් සඳහන් නොවේ.

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

දරු පල පමා කරන රෝග

**ෆර්ටිඒඩ් ප්‍රතිකාර සරලයි.
ඒ වගේම ඉතාමත් සාර්ථකයි.**

1995 සිට මේ දක්වා දිවයිනේ සිව් දිගින් පැමිණි දරුපල අහිමි වූ විවාහකයින් ෆර්ටිඒඩ් වෙතින් දරුපල ලබා අද සතුටින් වාසනාවන්ත ජීවිත ගත කරන බව දන්වන්නේ ඉමහත් සතුටිනි.



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.

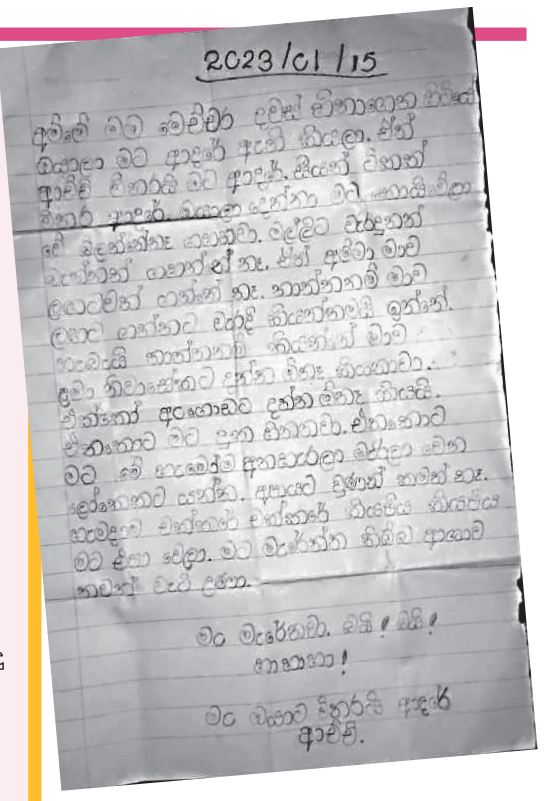
මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට
අඟහරුවාදා
බ්‍රහස්පතින්දා
ඉරිදා

කඩවත කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care කොඩනෑගිල්ලේ
බදාදා
සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් : 077 3015122 / 081 2224672

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

අම්මා අප්පා දික්කසාද වුණාම දරුවොත් දික්කසාද වෙනවද?



මගේ ළමා කාලේ අත්දැකීමක් කියලා අද කතාව පටන්ගන්නම්. දවසක් මම කරපු මුරණ්ඩු වැඩක් නිසා අපේ තාත්තා මට හොඳටම ගැහුවා. මට මතක හැටියට තාත්තා මට ගහපු පළවැනි වතාවයි අන්තිම වතාවයි දෙකම ඒක. ඉතින් ඕකට එදා අම්මයි තාත්තයි දෙන්නත් ගෙදරදි හොඳටෝම රණ්ඩු වුණා. එදා තාත්තා මට කොයිතරම් ගැහුවද කියනවා නම් අපේ අම්මා මාවත් අරගෙන ගෙදරින් යනවා කියලා එළියටත් බැස්සා මට මතකයි. ඔන්න ඉතින් එතකොටම මගේ අනිත් අයියලා මල්ලිලා හයදෙනත් අනේ අම්මේ අපිවත් අරගෙන යන්න කියලා අඬාගෙන ඇවිත් අම්මගෙ රෙද්දෙ වල්ලුණා. හිතේ දුකටයි තරහටයි ගැහුවට මොකෝ අපේ තාත්තට දැන් ඕක බලාගෙන ඉන්න බැරිවුණා. ඔන්න අපි ඔක්කොම ගෙදරින් යනකොට තාත්තා අර සැර ඔක්කොම බාල කරලා දුවගෙන ඇවිත් අම්මට කිව්වා, "මැණිකේ මම ආපහු කවදාවත් ළමයින්ට ගහන්නෙ නෑ, ගෙදරින් යන්න එපා" කියලා. අන්න ඒකයි මම අර මුලින්ම කිව්වේ තාත්තා මට ගහපු පළවැනි වතාවයි අන්තිම වතාවයි දෙකම ඒක කියලා.

දැන් බලන්න එදා අපේ තාත්තටත් තිබුණා අම්මා අපිවත් අරන් යද්දි තොපිට එපා නම් මටත් එපා කියලා අහක බලාගන්න. ඒත් තාත්තා එදා එහෙම යන්න දීලා බලන් හිටියානම් සමහරවිට කාලයක් යද්දි අපේ අම්මයි තාත්තයි සදහටම දෙපැත්තටම වෙන්නත් ඉඩ තිබුණා. එහෙම වුණා නම් අද මම මහාචාර්ය අත්තනායක එම්. හේරත් නොවී වෙන චරිතයක් වෙන්නත් ඉඩ තිබුණා. මගේ අයියලා මල්ලිලාත් මහාචාර්ය ආචාර්යවරු නොවෙන්න ඉඩ තිබුණා. එහෙම නොවුණේ අපේ තාත්තා එදා ඒ දෙන්නගෙ ප්‍රශ්න කතාබහ කරලා බේරුමක් කරගන්න තරම් නිහතමානී වුණ නිසා.

දැන් බලන්න අර පහුගිය දවසක අරණායක පැත්තේ තාත්තා කෙනෙක් තමන්ගේම දරුවෝ දෙන්නව පාළු අම්බලමකට අරන් ගිහිල්ලා එල්ලලා මරලා තිබුණා. ආරංචියේ හැටියට ඔය සිද්ධියට මුල්වෙලා තිබිලා තියෙන්නේ දෙමව්පියන්ගේ පවුල් අරවුලක්ම තමයි. අනික එතැනදි මනුස්සයා එක්ක ගහමරාගෙන ඒ අම්මා ගෙදරින් ගිහින් තියෙන්නේ අර අහිංසක දරු දෙන්නවත් දලා. ඇයි දෙයියනේ ඒ ගෑනු මනුස්සයට හිතන්න මොළයක් තිබුණේ නැද්ද මේ මිනිහත් එක්ක මහ ගෑනියෙක් වෙච්ච මට ඉන්න බැරිනම් හයහතර නොතේරෙන දරු දෙන්නා ඉන්නෙ කොහොමද කියලා? යන දේවාලෙකට දරු පැටව් දෙන්නවත් අරගෙන යන්න තිබුණෙ නැද්ද? එහෙම නොවෙන්න මූලිකම හේතුව තමයි අද කාලේ ගේ ඇතුළේ ගහ මරාගෙන ගෙදරින් එළියට බහින ඔය ගෑනු මිනිස්සු දෙපාර්ශවයෙන් වැඩිහරියක් එළියට බහින්නේ තව හිරයක් ගන්න බලාගෙන. එතකොට ඒකට දරුවෝ බාධාවක් වෙන නිසායි ගෑනිගෙන් මිනිහටයි, මිනිහාගෙන් ගෑනිටයි දරු පැටවුන්ව බෝල වගේ පාස් කරන්නේ. ඔය අරණායක සිද්ධියේ දරු දෙන්නාගෙන් ගෑනු දරුවා මැරෙන්න කලින් වයාගේ පොතක ලියලා තිබිලා තියෙනවා, අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම අපිට හරියට ගහනවා බණිනවා, ආත්තම්මා විතරයි ආදරේ කියලා. ඒකෙන්ම පැහැදිලියි මැරෙන්න කලින් ඉඳලම අර මහ උන්දැලා ඒ අයගේ ප්‍රශ්න සේරම දරුවෝ පිටින් යවලා තියෙනවා කියන එක. ඒ වගේම හොඳටම පැහැදිලියි ඒ ප්‍රශ්න නිසා ඒ අහිංසක දරුවෝ හොඳටම තැලිලා හෙම්බත් වෙලා ඉඳලා තියෙනවා කියන එක.

අහලා තියෙනවද මෙන්න මේ ජන කවිය?

මල්ලියි මමයි අකුරට ගොස් එන කලට
බඩගින්නක් ආවයි අපි දෙන්නාට
බඩගිනි වෙලා කොයි අම්මගෙ ගෙට යන්ට
යමන් මලේ අම්මා වැළලූ තැනට

මේ ජන කවියෙන් කියැවෙන්නේ දෙමාපිය දූ දරු බැඳීමට ඒ කාලේ උදවියගේ හිත්වල කොයිතරම් ලොකු තැනක් තිබිලා



තියෙනවද කියලා. ඔය කියන විදියට ඒ කාලේ දෙමව්පියන්ගේ දරු සෙනෙහස මැරුණත් දරුවොන්ගේ තනි නොතනියට උන් ළඟ රැඳිලා තිබිලා තියෙනවා.

ඒත් අද කාලේ සමහරක් දරුවන්ගේ අවාසනාවටද මන්දූ උන්ගේ අම්මා අප්පලා ජීවත්වෙලා හිටියත් මැරිලා වගේ. මොකද සමහරක් මහ උන්දැලා දෙන්නා දෙමහල්ලෝ අතරේ ප්‍රශ්නයක් ඇතිවුණ ගමන් උන්ට ගැළපෙන විදියට ජීවිතේ විඳින්න පුළුවන් තැන් හොයාගෙන යන එක රැල්ලක් කරගෙන. ඕක මව්වරුන්ගේ පාර්ශවයෙනුත් සිද්ධ වුණාට වැඩිහරියක් සිද්ධවෙන්නේ පිය පාර්ශවයෙන්. මතකද අපි කලින් ලිපියකින් කතා කළා දෙන්නට දෙන්නා අතරේ අඹුසැමි සම්බන්ධතා නැති වුණත් දරුවෝ වෙනුවෙන් එකම ගෙදර කාමර දෙකක ජීවත්වෙන උදවියත් ඉන්නවා කියලා. ගෑනුන්ට පිරිමියි, පිරිමින්ට ගෑනුයි මාරු කරන්න පුළුවන් වුණාට දරුවොන්ට අම්මා අප්පව එහෙම ලේසියෙන් මාරු කරන්න බෑ. ආන්න ඒ කතාව මෙතැනදිත් විශේෂයෙන්ම මතක් කරන්න මම කැමතියි.

මතක තියාගන්න ඔය කලින් මතක් කරලා තියෙන වෙස්සන්තර ජාතකයේ වෙස්සන්තර රජ්ජුරුවෝ දරු දෙන්නව දන් දුන්නේ මන්ත්‍රී දේවිය එක්ක ගහමරාගෙනවත්, හොර අඹුවක් හොයාගෙන වෙන දීගෙක යන්න හිතාගෙනවත් නොවෙයි. බෝධිසත්ව ආත්මෙක බුදුබව ප්‍රාර්ථනා කරගෙන. ඒ නිසා මම අද කාලේ ඉන්න දෙමව්පියන්ට කියන්නේ ඔබලාට ඔබලාව එපාවුණ පලියටම, ජීවිතේ විඳින්න අලුත් තැන් ලැබුණ පලියට, නැත්නම් කන්න බොන්න දෙන්න බැරි වුණ පලියට දරුවන්ව ගඟේ මුහුදේ දාන්න, වල්ලලා මරන්න, වහ කවන්න කිසිම අයිතියක් නෑ. කොටින්ම උඹලාට ජීවිතේ එපාවෙලා මැරෙන්න හිතුණත් දරුවොන්වත් මරාගෙන මැරෙන්න අම්මා අප්පා වුණ පලියට අයිතියක් නෑ. හොඳට මතක තියාගන්න දරුවොන්ගේ භාරකාරිත්වය ඒ අයට අවුරුදු දහඅටක් වෙනකන්ම තියෙන්නේ රජයට.

අවසාන වශයෙන් මගේ තර්කය වෙන්නේ ගෑනු මිනිස්සුවයි, මිනිස්සු ගෑනුන්වයි දික්කසාද කර කර ගිනස් වාර්තා තිබ්බට දරුවොන්ට ජීවිත කාලෙටම අම්මා අප්පා කියන උන් දෙන්නා එකයි. ඒ නිසා පවුල කියන එක ඇතුළේ ජීවත්වෙනකොට ප්‍රශ්න එන්නේ නැති කෙනෙක් නෑ. ඒත් ඒ පවුල් ප්‍රශ්නවලට අසරණ දරුවන්ව පලිහක් කරගන්න කිසිම දෙමව්පියෙකුට අයිතියක් නෑ.

■ **ලිහිණි මධුෂිකා**

දැන්වීමයි



විසි වසරකට පසු එංගලන්තයේ සිට ලංකාවට පැමිණ ලක්ෂයකට වඩා රෝගීන් සුව කළෙමි

මාළඹේ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ආයතනයේ වෛද්‍ය මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක

හිටපු නියෝජ්‍ය පොලිස්පති (රථ වාහන) වෛද්‍ය ආර්.එම්. ලෆීර් මහතා අප සමඟ කතාබහ කරමින් සුවිශේෂී වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් හඳුන්වා දුන්නා.

ඒක හරි අපූරු තැනක්. අපූරු වෙදකමක්. මගේ නෝනා කාලයක් තිස්සේ අස්ථි සම්බන්ධ රෝගවලින් පීඩා විඳ්දා. මාලඹේ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යවරයා ලෝකයට හඳුන්වා දුන් හීලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් ඉක්මණින් සුවපත් වුණා. සැත්කම් බෙහෙත් මොනවත් නෑ.

මේ වගේ රෝග වලින් පීඩා විඳින විශාල පිරිසක් අපේ රටේ ඉන්නවා. ඒ අයට දැනගන්න මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමා ලෝකයට හඳුන්වා දුන් හීලන්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය ගැන ලියන්න. ජනතාවට ලොකු සේවයක් වෙයි. වෛද්‍යතුමා දක්ෂ සුවිශේෂී හැකියාවන් තියන කරුණාවන්ත මහත්මයෙක්. සැකයක් බයක් නැතුව මේ වෛද්‍ය ක්‍රමය ගැන ලියන්න හිටපු නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිතුමා අපිට එහෙම යෝජනා කළා.

එතුමාගේ යෝජනාව ඉසිවරි ට වැදගත් වන හෙයින් මාලඹේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ආයතනයි ට අප ඇතුළු වන විටත් 10 ක 15 ක පමණ පිරිසක් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට පැමිණි සිටී අතර ලද ඉස්පාසුවකදී වෛද්‍ය මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක මහතා අප ඉදිරියට පැමිණියේ ඉතා ප්‍රියමනාප සිනහවක් ද සමගිනි.

බොහෝ කතා බහ අතරතුර එතුමාගේ වෛද්‍ය ජීවිතයේදී මුල් අවධිය විමසීමට අප අමතක කළේ නැහැ.

මම අවුරුදු 20 කින් තමයි එංගලන්තයේ සිට ලංකාවට පැමිණියේ. මම එහිදී ඇමරිකාවේ ලෝස්ඇන්ජලිස් වලදී විවිධ අවස්ථා වල එහි වෙසෙන ශ්‍රී ලාංකිකයින්ට සහ ඇමරිකානු ජාතිකයන්ට ප්‍රතිකාර කළා. ඇමෙරිකානු ජාතික වෛද්‍යවරයෙකු වූ ඇන්ඩෘ ටේලර් (ශෛල්‍ය වෛද්‍ය) වෛද්‍ය තුමන් තමයි 1872 දී ඕස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය හෙවත් අස්ථිවේදී වෛද්‍ය ක්‍රමයී ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ. ඕස්ටියෝ යනු අස්ථී යන්නයි. ඕස්ටියෝපති යන්නහෙ අර්ථය අස්ථි සම්බන්ධ වෛද්‍ය ක්‍රමයී යන්නයි. මෙම වෛද්‍ය ක්‍රම පූර්ණ ප්‍රතිඵලදායී වෛද්‍ය ක්‍රමයන්.

ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය සමඟ සංකලනය කර දීර්ඝ පර්යේෂණ ගණනාවකින් පසුහීලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය සොයා ගත්තේ මම ඒ 2005 දී විතර.

හීලන්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය ලොවට හඳුන්වා දෙමින් මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක වෛද්‍යතුමා වසර 12 ක වැඩි කාලයක් එංගලන්තය කේන්ද්‍ර කොට ගනිමින් ප්‍රංශය, ජර්මනිය, නෝර්වේ, ස්විඩනය, ග්‍රීසිය, ඉතාලිය, ඕස්ට්‍රේලියාව, කැනඩාව, ඇමරිකාව ඇතුළු තවත් රටවල් ගණනාවක මෙම ඕස්ටියෝපති හීලින්පති වෛද්‍ය ක්‍රමයවේදය මගින්රෝගීන් ලක්ෂයකට අඩු වැඩි පිරිසක් සුවපත් කර ඇත. මේ වන විටත් එම රටවල විදේශකයන් තම රෝග සුවපත් කර ගැනීම සඳහා මාලඹේ ඕස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට පැමිණෙමින් පවතී.

අවුරුදු 20 කට පසු තමයි මම ලංකාවට ආවේ උත්සව අවස්ථාවකට සහභාගී වීමට, ඒ අතරේ රූපවාහිනී නාළිකාවක වැඩ සටහනකට ආරාධනා ලැබිලා එකට සහභාගි වුණා. අප කතා බහ කළේ මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමයන් සහ ඉන් සුවපත් වූවන් ගැන. එදිනම මම නැවත එංගලන්තයට ගියත් එම වැඩසටහන නරඹපු ලංකාවේ වෛද්‍යවරු, රණවිරුවන්, පූජ්‍ය පක්ෂය ඇතුළු විශාල පිරිසක් මට ආරාධනා කළා ලංකාවේ මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය මඟින් ප්‍රතිකාර කරන්න කියලා.

මගේම රටේ මගේ ම සහෝදර ජනතාවට සේවය කිරීම මගේ පරම යුතුකම නිසා සියළු ආරාධනා සතුටින් පිළිගෙන නැවත මාස තුනකින් ලංකාවට පැමිණ ප්‍රතිකාර ලබා දීම සිදු කළා. පනාගොඩ යුධ හමුදා කඳවුරේ විශාල ප්‍රමාණයකට ප්‍රතිකාර කළා. ජෙනරල් දේවින්ද පෙරේරා මහතා තමයි එම සත්කාර්ය සංවිධානය කළේ. මීට අමතරව දුෂ්කර ප්‍රදේශ වල පංසල් වල හිලන් ස්වාමීන් වහන්සේලා විශාල පිරිසකටත් ප්‍රතිකාර කළා. ඒ වගේම අපේ රටේ අසරණ අහිංසක දුප්පත් රෝගීන් විශාල පිරිසකටත් ස්වේච්ඡාවෙන් ප්‍රතිකාර කළා.

මේ වගේ මාස තුනකට සැරයක් ලංකාවට ඇවිත් ප්‍රතිකාර කරන්න පටන් ගත්තා. පස්සේ රෝගීන් වැඩි නිසා තමයි මාලඹේ ඕස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කළේ.

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

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

ශාඛා : කඹුරුගමුව, මාතර
වැඩි විස්තර සඳහා www.osteodr.com වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ සුවය ලැබූවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

Dr. Thilini Dayarathna (M.B.B.S)



I Am Dr. Thilini Dayarathna. I Came To Professor Sagara Karunathilake, Three Months Ago. I Had Back Pain and Scoliosis For 14 Years. I Suffered Immensely. I Fed Up Of Everything My Paining Was Vanished Soon After I got Treatments. All The Others Recommended Medicines And Surgeries Now I Am Spending Normal Life. This Is A Fine Treatment System I Recommend It For Anyone. I Thankful For Doctor for Curing All Illnesses That I Had.

වෛද්‍ය විජයත් (M.B.B.S) රත්නපුර



මට දරුණු කොන්දේ අමාරුවක් තිබුණේ. මම රටේ සුප්‍රසිද්ධ වෛද්‍යවරුන් වෙත ගියා. ඒත් කිසිම සුවයක් ලැබුනේ නෑ. මගේ යහළුවෙක් ගේ මාර්ගයෙන් දොස්තර සාගර මැතිතුමා වෙත ආවා. කොදුඇටේ L_4, L_5 ස්නායු තද වීම, දකුණු කකුලේ තිබූ දුර්වලතාවයට, කෙන්ඩා පෙරළීමට ප්‍රතිකාර ලබා ගත්තා. දැන් 80% හොඳයි. කාටවත් කළ නොහැකිව තිබූ මගේ රෝග තත්ත්වය එතුමා සුවපත් කළා. මම ඉල්ලා සිටිනවා මෙවැනි රෝග තත්ත්වයක් තිබෙන අයට එතුමා ලඟට එන්න කියලා.

Statement of Dr.V.P.C. Rajakaruna (M.B.B.S) Dip.HA PG Dip. HD Colombo& Lecturer



Thank you very much Prof. Sagara Karunathilaka & his team for giving great relief for my mother who was suffering from a bad backache for more than 10 years time. As a doctor, to me it was such a surprise to seen mother's improvement with this treatment method which is called "Osteopathy & Healingpathy" especially for spinal problem such as backache scoliosis, Frozen shoulder & many other conditions.

වෛද්‍ය වීරවර්ධන.



මම ඉන්නෙ එංගලන්තයෙ මට අවුරුදු 10 ක් තිස්සේ තද ඔළුව කැක්කුමක් තිබුණා. බටහිර වෛද්‍යවරු හමුවුණා ආයුර්වේද ක්‍රමයෙනුත් ප්‍රතිකාර ගත්තා. නමුත් සුවයක් ලැබුණෙ නෑ. පසුව අන්තර්ජාලයෙන් මේ ඩොක්ටර් ගැන දැනගත්තා. මම දවස් පහක් ප්‍රතිකාර ගත්තා. මට සෑහෙන වෙනසක් දැනෙනවා. බෙල්ලෙ තද ගතිය නැතිවුණා.

තවම ඔළුව කැක්කුම හැදුනෙම නැහැ. මම මේ රෝගයෙන් සෑහෙන පීඩා වින්ද කෙනෙක්. මම ස්තුතිවන්ත වෙනව ඩොක්ටර්ට මාව සුවකරලා දුන්නට.

වෛද්‍ය පූර්ණ කීර්ති පෙරේරා (M.B.B.S) වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂ ඔස්ටියෝ ක්ලිනික්



මිනිස් සිරුරට කිසිදු හානියක් නොමැති ඉතා ගුණාත්මක හා ස්වභාවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ඔස්ටියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න පුළුවන්. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අතුරු ආබාධ කිසිවක් නොමැත. ඖෂධ පානයක් හෝ ශල්‍යකර්ම වලින් තොරය. කොදු ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියලුම රෝගද අස්ථි හා ස්නායු රෝගද සඳහා උසස් තත්ත්වයේ සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් මෙය නොපැකිලිව හඳුන්වන්න. පුළුවන්.

ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

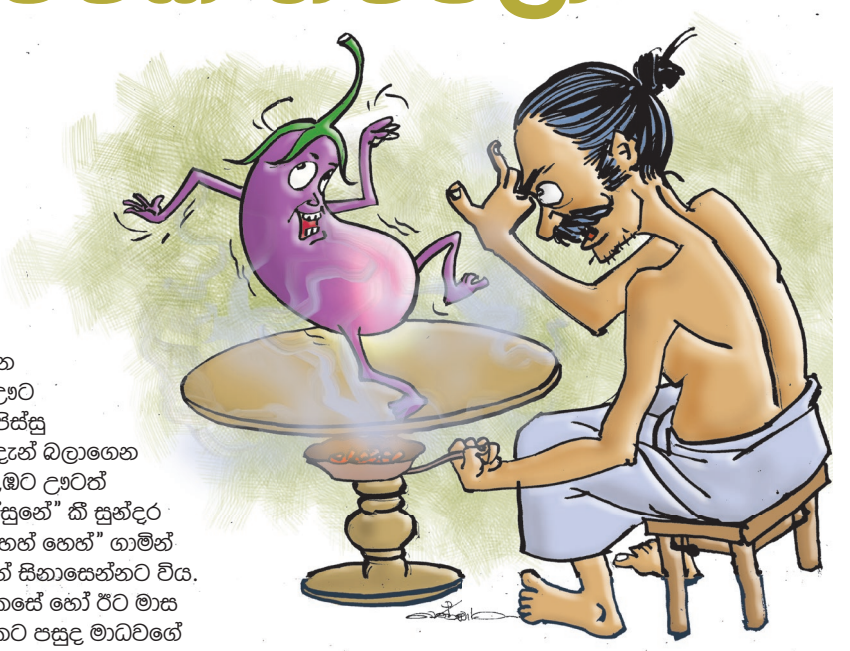
Some of the diseases which are being treated.

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

බණ්ඩාරනායක උන්නැහේව ආණ්ඩු මට්ටු කරන්න වම්බොට්ටක් නටවලා

යම් යම් දේවල්වලට මන්ත්‍ර ජීවම් කිරීමෙන් අද්භූත බල ඉපදවිය හැකි බවට ජන විශ්වාසයක් අප සමාජයේ තිබේ. එලෙස වම්බටු කරලකට ජීවම් කිරීමෙන් එය උඩ පැන පැන නැටවිය හැකි මන්ත්‍රයක් පිළිබඳව මට මුල්වරට අසන්නට ලැබුණේ මීට දස වසරකට පමණ ඉහතදීය. ඒ එවක මා සේවය කළ මාධ්‍ය ආයතනයේ කනිටු කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවකයකු වූ මාධව මධුශංක පෙරේරාගෙනි. ඔහු එවක මල්වාන කළුකොඩයාව ප්‍රදේශයේ පදිංචිව සිටියේය.

"අපේ පැත්තේ මං අඳුරන අයියා කෙනෙක් තමයි මට මේ කතාව කිව්වේ. එයා පහුගිය කාලේ දෙම්පේ පැත්තේ ගෙදරක මේසන් වැඩට ගිහින් තියෙනවා. ඒ ගෙදර මහ මනුස්සයා තමයි ඒ ගුරුකම දන්නවා කියන්නේ. වම්බටු ගහක ඉස්සරවෙලාම හැදෙන වම්බටු කරලක් අරගෙන ඒකට සුවඳ දුම් මතුරලා එක මන්තරයක් එකදිගටම ජීවම් කරගෙන යනකොට ඒ වම්බටු කරල ටිකෙන් ටික රත්වෙලා ගිනියම් වෙන මට්ටමට එනවලු. ඒ එක්කම ඒක හෙම්හිට හෙල්ලෙන්න පටන් අරගෙන උඩ පැන පැන නටන්න ගන්නවා කියලත් කියනවා. වම්බටු කරල ඒ විදියට නටනකොට ඒක ඇතුළෙන් රිදී කාසි හෙල්ලෙනවා වගේ මිහිරි සද්දෙකුත් එනවලු. පත්තරේ මහත්තයකුට ඒ ගැන හොයලා බැලීමක් කරනවා නම් ඒ ගෙදර ටෙලිෆෝන් නම්බරේ දෙන්නම් කියලත් ඒ අයියා කියනවා." මාධව වරක් නොව කිහිපවරක්ම එසේ කීය. එවකට එම පුවත්පත් ආයතනයේ ප්‍රධාන කර්තෘ පදවිය හොබවන ලද්දේ මගේ සුහද මිතුරකුද වන ප්‍රවීණ මාධ්‍යවේදී සුන්දර නිහතමානී ද මැල් විසිනි. දිනක් ඔහු සමඟ කතා කරමින් හිඳින විටෙක මම නිකමට මෙන් ඒ ජීවම් බලයෙන් නටන වම්බටු කරලේ කතාව කීවෙමි.



"මං හිතාගෙන හිටියේ ඌට විතරයි පිස්සු කියලා, දැන් බලාගෙන ගියාම උඹට ඌටත් වඩා පිස්සුනේ" කී සුන්දර "හෙහ් හෙහ් හෙහ්" ගාමින් මහහඬින් සිනාසෙන්නට විය.

ඒ කෙසේ හෝ ඊට මාස කිහිපයකට පසුද මාධවගේ කන්කෙඳිරියේ අඩුවක් නොවූ බැවින් එම පෙදෙරේරු මහතාගෙන් ලබාගත් දුරකතන අංකය ඔස්සේ වම්බටු ගුරුකම දත් තැනැත්තාගේ නිවසට ඇමතුමක් දුනිමි. පිළිතුරු දුන්නේ කාන්තාවකි.

"ඔය ගුරුකම දන්නවා කියන්නේ මගේ මහත්තයාගේ තාත්තා. මහත්තයත් ඔය ගැන එක එක්කෙනා එක්ක කතා කරනවා මට ඇහිලා තියෙනවා. නමුත් ඒ ගැන ඊට වඩා තොරතුරක් නම් මම දන්නේ නැහැ. ඒත් දැන් ඔය ගැන මහත්තයාගෙන් අහන්න විදියකුත් නෑ. මොකද දැන් එයා ඉන්නේ ලෙබනන්වල. ට්‍රක් ඩ්‍රයිවර් කෙනෙක් විදියට වැඩ කරන හින්ද හැමතිස්සෙම කෝල්ස් ගන්නත් බෑ." මගේ ඇමතුමට පිළිතුරු දුන් කාන්තාව කීවාය.

"එතකොට මහත්තයගෙ තාත්තා දැන් ඉන්නේ කොහෙද?" මගේ සුන්දර මිතුරාගේ උපහාසයට ලක්වුවද එම ලුහුබැඳීම එතැනින් හමාර කළයුතු නැතැයි සිතූ මම ඇගෙන් ඇසීමි.

"ඉස්සර නම් තාත්තා හිටියේ අපි ළඟ. ඒත් මහත්තයා රට ගියාට පස්සේ එයා මහත්තයගේ අක්කා ළඟට ගියා. එයාලා ඉන්නේ මණ්ඩාවල. හැබැයි එයා අපි එක්ක නම් එච්චර සම්බන්ධයක් නෑ. ඒත් ඕනෙ නම් එයාලගෙ ෆෝන් නම්බර් එකක් දෙන්නම්." එම කාන්තාව කී බැවින් මම එයද ඉල්ලාගතිමි.

ඊට පසු දිනයක කටිකා කරගත් පරිදි වම්බටු ගුරුකම දත් බව පැවසෙන පුද්ගලයා සොයා මම මාධවද සමඟ මණ්ඩාවල ඔහු පදිංචි නිවසට ගියෙමි. ඔහු වියපත් බව නිසා තරමක ඔත්පල තත්ත්වයෙන් පසුවූ අතර කන් ඇසීමද අතිශය දුබල මට්ටමක පැවතුණි.

"ඔය කතාව මම බොහොම පුංචි කාලේ, ඒ කියන්නේ එක්දස් නවසිය තිස් ගණන්වල වගේ අහපු එකක්. ඉස්සර ඔය මැද්දේගම පන්සලේ ඉඳලා තියෙනවා මන්තර ගුරුකම්වලට බොහොම දක්ෂ හාමුදුරු නමක්. මම හිතන්නේ එක්දස් අටසිය ගණන්වල වගේ. ඔය කාලේ එස්.ඩබ්ලියු.ආර්. ඩී. බණ්ඩාරනායක මහත්තයගේ තාත්තා, ඒ කියන්නේ සොලමන් ඩයස් බණ්ඩාරනායක මහත්තයා ඔය මැද්දේගම ගමේ මාලිගාව කියලා ලොකු වලව්වක පදිංචි වෙලා ඉඳලා තියෙනවා. උන්නැහේ බෞද්ධයෙක් නොවුණු හින්දත් බොහොම සැරපුරුෂ ගති තියෙන ප්‍රභූවරයෙක් හින්දත් හාමුදුරුවරු ගැන කිසි ගරුසරුවක් සැලකිල්ලක් දැක්කුවේ නැතිලු. කොහොමහරි පස්සේ මැද්දේගම පන්සලේ ඒ කාලේ හිටපු මන්තර ගුරුකම්වලට දක්ෂ හාමුදුරු නමක් ඔය වම්බටු කරලේ ගුරුකම පෙන්නලා සොලමන් ඩයස් බණ්ඩාරනායක මුදලිතුමාව මෙල්ල කළාය කියලා මාත් අහලා තියෙනවා. හැබැයි මම ඔය කතාව දන්නවා මිසක් ඔය වගේ ගුරුකමක් ගැන දන්නේ නැහැ."

අරුම පුදුම ගුරුකම පිළිබඳව දන්නා බව පැවසුණු පුද්ගලයා වසේ කීය. මම සොලමන් ඩයස් බණ්ඩාරනායක මුදලිතුමන් මන්ත්‍ර බලයෙන් බියවැද්දූ බව පැවසුණු එම හිමියන්ගේ වගතුග විමසීම පිණිස ඊට පසු දිනයෙක මැද්දේගම රජමහා විහාරයට දුරකතන ඇමතුමක් දුනිමි.

"මේ පන්සලට අනුරාධපුර රාජධානි සමය දක්වා දිවයන අතීතයක් තියෙනවා. ඒ හින්ද මේ පන්සල සම්බන්ධයෙන් ගොඩනැගුනු පුරාවෘත්ත සියගාණක් තියෙනවා. ඒත් ඒවායේ ඇත්ත නැත්ත ගැන කියන්න අපි දන්නේ නෑ. නමුත් ඔය කියන විදියේ මන්ත්‍ර ගුරුකම් කරපු හාමුදුරු නමක් ගැන නම් කිසිම තොරතුරක් අපි දන්නේ නැහැ." මගේ එම ඇමතුමට පිළිතුරු දුන් විහාරවාසී හිමිනමක් එසේ පිළිතුරු දුන්හ. මිථ්‍යාවේ ඇති රසාලිප්ත බව අනුව එය කොතෙක් සීඝ්‍ර ව්‍යාප්තියකට ලක්වන්නේද යන්නට මෙම වම්බටු කරලේ ගුරුකම පිළිබඳ කතාව එක් නිදසුනක් පමණි.



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

නුවරඑළියේ මනාලියන් දැක්මට 'ධරණී' ත් එක්වෙයි

නුවරඑළිය ශකීන්ද්‍රා සැලෝන් අධිපතිනී නදීශානි නානායක්කාර විසින් පවත්වනු ලබන මනාලියන් දැක්ම හා ඇඟයීමේ උපහාර උළෙල නුවරඑළිය සිනිසිටා ශාලාවේදී පෙබරවාරි 23 දින උදෑසන 9.00 සිට 4.00 දක්වා උත්කර්ෂවත් අයුරින් පැවැත්වීමට නියමිතය. මේ සඳහා මුද්‍රිත මාධ්‍ය අනුග්‍රහය සපයනු ලබන්නේ **'ධරණී'** පුවත්පතයි.

ශකීන්ද්‍රා සැලෝන් මනාලියන් දැක්මේ විශේෂ ආරාධිත ශිල්පීන් ලෙස රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණ ශිල්පීන් වන

ඩල්සි හත්තැල්ල
කිරාන් ඩී සොයිසා
ඩිල්ෂාන් දාබෘෘ

ඇතුළු **ටෙලිනාට්‍ය නළු නිළියන්** රැසක්ද සහභාගී වීමට නියමිතය.

මීට අමතරව,

දිගම වරලස තේරීම
සුමුදුම සම තේරීම
කඩවසම් තරුණයා තේරීම
සුන්දර යුවතිය තේරීම
මනමාලියන් හැඩගැන්වීම

ඇතුළු තරඟ රාශියක් පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා ඇත.

මේ තරඟ සඳහා ඕනෑම කෙනෙක්ට ඉදිරිපත් විය හැකි බැවින් පෙබරවාරි 23 උදෑසන 9.00ට නුවරඑළිය සිනිසිටා ශාලාවට පැමිණෙන මෙන් ශකීන්ද්‍රා රූපලාවණ්‍ය ආයතනය ඔබ සැමට විවෘත ආරාධනයක් කර සිටියි.

ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී ඩල්සි හත්තැල්ල මෙහෙයවන චක්දින වැක්ස් පාඨමාලාව පෙබරවාරි 24 වන දින උදේ 9.00 සිට පස්වරු 2.00 දක්වා පැවැත්වේ.







මද කිපිච්ච අලියා මෙල්ල කරන්න නැන්දගේ දුව දෙන්න වුණා





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

අලි ඇතුන් හා ගනුදෙනු කරන අයෙකු පවුලේ සිටිනවිට ඒ පුද්ගලයා සමඟ එක්ව අලි බැලිල්ලට අකමැති කවුරුද? පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ටද අලි බැලිල්ල සඳහා පවුලේ සාමාජිකයින්ගෙන් නොයෙක් ඉල්ලීම්ය. එහෙත් අධික කාර්යබහුලත්වය නිසා එම ඉල්ලීම්වලට කන්දෙන්නට ඔහුට ඉඩක් නොවීය. වෛද්‍ය තරිඳුගේ පියාගේ සහෝදරිය සහ ඇගේ දියණිය මේ ගැන ආඩපාලි කියූ අවස්ථා එමටය.

මේ අතර වරක්, පින්නවල වෙසෙන මැදිවියේ අලියෙකුගේ දළක් තුවාල විය. ඊට ප්‍රතිකාර කිරීමට තුවාලකරුගේ මුහුණ ඉදිරියට යා යුතුය. ඒ මදිවාට ඔහුගේ චර්යාව අනුව එළැඹෙන සති දෙක ඇතුළත මද කිපීමටද නියමිත විය. එවිට අලියා අසළට යාම ජීවිතයට තර්ජනයකි. නමුත් සිත සිත ඉන්නට කාලයක්ද නැත. එබැවින් පශු වෛද්‍ය තරිඳු, තම ගුරු වූ මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලටද මේ තත්ත්වය දැනුම් දුන්නේය. ප්‍රතිකාර කිරීම ඉතා ප්‍රවේශමීකාරීව කළ යුතු බවට ඔහු තරයේ උපදෙස් දුන්නේය. මහාචාර්යවරයාගේ අනුමැතියද ඇතිව හෙතෙම හස්තිපාලකවරයාට කතා කළේය.

"මද කිපිච්ච අලියෙකුට බෙහෙත් කරන එක විනෝදයි. අද හෙටම වැඩේ කරමු."

"අනේ සර්, අපේ අලියට අහුවුණොත්නං විනෝදෙ කෙසේවෙතත් මැරෙන්නයි වෙන්නෙ. කමක් නෑ. අපි දෙන්නනෙ. ගිහින් බෙහෙත් කරමු."

හස්තිපාලකවරයාගෙන් තවත් වටිනා තොරතුරක් දැනගැනීමට හැකි විය. ඒ, විදේශීය සුදු කතක් සිටින විට අලියා කීකරු වන බවයි. කෑමබීම දී නෑවීමටද ඔවුන් සම්බන්ධ වී තිබීම ඊට හේතුව විය. එහෙත් යම් හෙයකින් විදේශීය කාන්තාවට අලියා පහර දුන්නොතින් දෙදෙනාටම හිරේ විලංගුවේ වැටීමට විය හැකි යැයි පශු වෛද්‍ය තරිඳු ඇත්ගොව්වාට පෙන්වා දුන්නේය. බුදුනුත් වැළඳගෙන කෙමනත් බලාගැනීම වැනි වැඩ දෙකක් එකවර කිරීමේ ක්‍රමයක් වෛද්‍යවරයා කල්පනා කළේය. නැන්දගේ දුව වැඩේට කියාපු කෙනාය. ඇයට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇත. අලියාට ප්‍රතිකාර කිරීම පහසු කිරීමට ඈ යොදගත හැකිය. අලි පෙන්වන්නට ගෙනියන්නේ නැතැයි ඔවුන්ගෙන් විල්ල වන චෝදනාවෙන් ගැලවීමටද මෙය මගකි.

"දෙසැම්බර් නිවාඩුවට ගෙදර හැමෝම අලි බලන්න යමු. ඔයත් ලස්සන පාට ගවුමක් ඇඳලා එන්න. ඒක මගෙ තත්ත්වෙට හොඳයි."

පශු වෛද්‍ය තරිඳු නැගණියට දැනුම් දුන්නේය. මෝටර් රථ දෙකකින් පිරිස පින්නවලට ළඟා වූහ. පෙර සූදානම වඩා වැදගත්ය. එනිසා තමා ප්‍රතිකාර කරන තවත් අලි දෙදෙනෙකු අතපත ගෑමට ඉඩ සලසා නැගණියගේ බිය තුරන් කර ගැනීමට වෛද්‍ය තරිඳු උපක්‍රමශීලී විය. පසුව ආපස්සට නමන ලෙස අණ කරන්නැයි පශු වෛද්‍ය තරිඳු ඇත්ගොව්වාට දැන්වීය. ඒ අතර නැගණියගේ මුදු වදන්ද ඇසේ.

"අනේ, ඔයා ස්වීට්. කියුට්. හා කමෝන්, යූ ස්ලීප් "

ඇයද අලියා අසළටම ගියාය. ඇගේ වදන්වලට පමණක් නොව සුවඳ විලවුන්වලටද ලෙඩා වශී වී තිබේ. ඒවාට ඉව අල්ලමින් හුරතල් වෙනවා හැර උන්දෑට වගේ වගක් නැත. ඒ අවසරයෙන් තුවාල වූ දළට බෙහෙත් දමා ප්‍රතිජීවක එන්නත් කිරීමටද පශු වෛද්‍ය තරිඳු පියවර ගත්තේය. කිසිදු ගැටලුවක් නැත. ගැහැනු පෙම් දැලේ පැටලීමේ වාසියද අලියාටමය.

"වැඩේ ඉවරයි. අපි දැන් යමු."

පශු වෛද්‍ය අයියාගේ කීමට අනුව නංගී "බායි" කියා අලියාගෙන් සමුගත්තේය. මේ මර උගුල් කිසිවක් නොදැන සිටි ඇය අලි පෙන්වීම ගැන සිය ඥාති සහෝදරයාට තුති පිරිනමමින් ෆේස්බුක් සටහනක්ද තබා තිබිණ.

රජනිකා ලියනගේ



ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න යනු විද්‍යාත්මකව සහ කලාත්මකව පැමිණිල්ල මෙහෙයවීමට නම් දරා ඇති විශිෂ්ටයෙකි. කොබෙයිගනේ රූප සුන්දරී ඝාතනය, 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 යොදාගනිමින් නීතියද පැහැදිලි කරමින් ඔහු විසින් රචිත 'යළි මැවෙන අපරාධයක්' කෘතියේ සංස්කරණය කළ දෙවන මුද්‍රණයද පසුගියදා ජනගත කෙරිණ. ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න නීතිපති දෙපාර්තමේන්තුවෙන් පසුගිය වසරේදී සමුගත්තේ ජ්‍යෙෂ්ඨ අතිරේක සොලිසිටර් ජනරාල්වරයකු ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියදීය. මේ, ඔහුගේ අත්දැකීම් අලලා ලියැවෙන ලිපි මාලාවේ හතරවැන්නයි.



මේ සිද්ධිය වුණේ 2000 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 19 වනදාය.

ඒ වනවිට උතුරේ පැවති යුද්ධය හේතුවෙන් දෙමළ වැසියන් බොහෝදෙනෙකුට සිය උපන් බිම් අතහැර දමා යාමට සිදුව තිබිණ. කොඩිකාමම් පොලිස් බලප්‍රදේශයට අයත් යාපනයේ මිරුසුවිල් ගමේ වැසියන්ගේ ඉරණමද එයම විය. නමුත් ඉඩ ලැබෙන හැමවිටම තම ගම්බිම් වෙත පැමිණ ඒවා සුද්ද පවිත්‍ර කිරීමටත් දුර, ගස්ගෙඩි ආදිය රැගෙන යාමටත් ඔවුන් පුරුදු වී සිටියහ. මේ කියන දිනයේද මිරුසුවිල් ගම්මානයට 9 දෙනෙකුගෙන් යුත් දම්ළ වැසියන් කණ්ඩායමක් පැමිණියේ ඒ වෙනුවෙනි. ඒ නවදෙනාම පිරිමි පුද්ගලයෝ වූහ. ඒ අතර අවුරුදු 5, 13 සහ 15 වයස්වල පසුවූ දරුවෝද සිටියහ. සෙසු යාපන වැසියන් මෙන් මේ නවදෙනාද සුපුරුදු පරිදි ගමනට භාවිත කර තිබුණේ පාපැදිය. රෑ බෝ වෙද්දී තම තමන්ගේ නිවෙස්වල සුද්ද පවිත්‍ර කිරීම් හමාරකොට නැවත සියල්ලෝම පිටත්ව යාමට සරසුණහ. එකතු කරගත් දර ආදිය බයිසිකල්වල ගැට ගසා පිටත්ව යන අතර පිරිසේ සිටි අවුරුදු පහේ දරුවාගේ ඇස් තරමක් දුරන් තිබූ පල බර පේර ගසක් ළඟ නතර විය. ඒ අනුව දරුවාට පේර කඩාගෙන ඒමට නඩයේ සිටි කීපදෙනෙකු ඒ ඉසව්වට ගියහ.

මිරුසුවිල් ප්‍රදේශය ඒ වනවිට සම්පූර්ණයෙන් පැවතියේ යුද හමුදු පාලනය යටතේය. මේ කියන පේර ගස අසළද යුද හමුදු ඇඳුමට සමාන ඇඳුමෙන් සැරසී තුවක්කුවක් අතින් ගත් අයෙකු සහ නිරායුධ පුද්ගලයෙකුද සිටියේය. පේර කැඩීමට පැමිණි දෙතුන් දෙනාට එම ස්ථානයේ බිම වාඩිවන ලෙසට ඔවුන්ගෙන් අණ ලැබිණ. පසුව නවදෙනාගේ කණ්ඩායමේ සෙසු අයදු එතැනට ගෙන්වන ලදි. මේ අතර යුද හමුදු ඇඳුමට සමාන ඇඳුම් ඇඳ සිටි දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකු පිටව ගියේ ඔවුන්ගේ තවත් කණ්ඩායමක් රැගෙන එන්නටයි. අනතුරුව ඔවුන් සියලුදෙනා එකතුව පෙර කී නිරායුද දම්ළ වැසියන් නවදෙනාට පහර දුන්හ. පසුව ඔවුන් ඇඳ සිටි ඇඳුම් ගලවා සියල්ලන්ගේ ඇස් බැඳ දැමූහ. ඇතැම්විට මේ පිරිස එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයින් යැයි සැක කිරීම පහරදීමට හේතු වුවා විය හැකිය. අතක් අහිමි වූවකුද පිරිස අතර සිටීම සැකයට බලපාන්නට ඇත. කෙසේ හෝ මේ පහරදීමෙන් පසු පැය දෙකක පමණ කාලයක් ගතවිය. ඒ අතරතුර සිදුවූයේ කුමක්දැයි කියන්නට කිසිවකු නොදනී. ඉන්පසු වූ දේ හෙළි කරන්නේ ඒ නවදෙනාගේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙකු වූ සෙල්වම් ය.

"හමුදුවේ ඇඳුම් ඇඳගෙන හිටපු අය ගහනකොට මට සිහිය නැතිවුණා. ආයෙ සිහිය ආපු ගමන් දෙන්නෙක් ඇවිත් මාව දෙපැත්තෙන් ඉස්සුවා. පස්සෙ ටිකක් දුර ගෙනිහින් දෙපැත්තට පද්දලා මාව විසි කළා. එතකොට මගේ ඇස් බැඳලා තිබුණ සරම වැටක පැටලිලා ගැලවුණා. මම ඇඳගෙන හිටපු සරමෙන් තමයි එයාලා මගේ ඇස් බැඳලා තිබුණේ."

දෘස් නිරාවරණය වූ නිසා නමාව විසි කෙරුණේ පේර ගස තිබූ වත්තට අල්ලපු ඉඩමට බව ඔහු දැක තිබුණි. සරම පැටලී තිබුණේ වතු දෙක අතර වූ කටු කම්බි වැටකය. විසිවී වැටුණු ඉඩමෙහි තමාට පහරදුන් කණ්ඩායමේ තවත් සාමාජිකයින් සිටින බව එවිටයි ඔහු දුටුවේ. නමුත් තමා සමඟ පැමිණි කිසිවකු ගැන කිසිම හෝඩුවාවක් නැත. පසෙකින් තිබූ වැසිකිළි වළක්ද මේ අතරතුර ඔහුගේ නෙතට හසුවිය. ඒ වැසිකිළි වළ අසළම පිහියක් අතින් ගත් පුද්ගලයෙකු සිටියි. ඔහුගේ මුහුණ සෙල්වම්ගේ මතකයේ ගැඹුරෙහිම තැන්පත් විය. පහරදුන් තැනැත්තන් යළි පැමිණ ඔහුගේ දෘස් ආවරණය කළේ ඒ මොහොතේය. එහෙත් එය නිසි පරිදි සිදු නොවූ බැවින් ඔහුට යාන්තමින් අවිට දැකිය හැකි විය. ඒ අතර නැවතත් ඔහු වැසිකිළි වළ දෙසට ඇදගෙන යාමට පිරිස කටයුතු කළේය. තමා සමඟ පැමිණි කිසිවකු හෝ පෙනෙන්නට නැතත් වැසිකිළි වළෙහි කවුරුන් හෝ දඟලන බව ඔහුට ඉවෙන් මෙන් දැනුණේය. මරණ බය හැරෙන්නට සෙල්වම්ට ඒ මොහොතේ වෙන කිසිවක් දැනුණේ නැත.

"මට අම්මා මතක් වුණා. දෙයියො මතක් වුණා."

පසුව ඔහු ඒ අවස්ථාව පිළිබඳ විස්තර කර තිබුණේ එලෙසිනි. තමා සමඟ පැමිණි පිරිස මියෙන්නට ඇතැයි ඒ මොහොතේ ඔහු උපකල්පනය කළේය. තමාටද ඒ ඉරණමම අත්වන බව ඉර හඳ මෙන් විශ්වාසය. ඒ නිසා හිතත් ගතත් දෙකම සෙල්වම්ට බලකර කියාසිටියේ තීරණයක් ගන්නා ලෙසය. එක්කෝ මියෙනු ඇත. නැත්නම් රැකෙනු ඇත. එබැවින් මියෙම්වා හෝ රැකෙම්වා කියා සෙල්වම් ඒ තීරණය ගත්තේය. උපන්දු පටන් ජීවත්වුණු මිරුසුවිල් පියස සිසාරා දිව ගොසින් ජීවිතය රැකගන්නට යළි කිසිදු අවස්ථාවක් උදා නොවනු ඇත. හාත්පස අඳුර මුළු පරිසරයම වෙළාගනිමින් තිබිණි. තවත් වරක්වත් නොසිතා සෙල්වම් එතැනින් මිදී හැකි වෙර යොදූ දිවිවේය. මරණ බිය මෙන්ම ඔහුගේ උදව්වට ශරීරය විසින් සපයා දුන් ඇඩ්‌රිනලින්ද සහායට ඉන්නට ඇත.

සෙල්වම්ගේ මේ අනපේක්ෂිත පලායාම හමුවේ බකන්නිලාගෙන සිටිනවා හැර ආයුධ සන්නද්ධ ප්‍රහාරකයින්ට කළ හැකි කිසිම දෙයක් නොවීය. ඊටද විශේෂ හේතුවක් තිබුණි. හමුදු පාලනයට අයත් ප්‍රදේශයකදී තුවක්කු හැඬවීමට යුද හමුදුවට අවසරයක් නැත. ඒ නිසා වෙඩි උණ්ඩ පිටකර අනවශ්‍ය කරදරයක් ඇඟලා ගැනීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය නොවන්නට ඇත. අනෙක පසුව හෙළිවූ පරිදි ඔවුන් මිරුසුවිල් ප්‍රදේශයට පැමිණ තිබුණේ ඊට දින දෙකකට ඉහතදීය. එනිසා නොදන්නා ප්‍රදේශයක සෙල්වම් පසුපස හඹායාමද හිතන තරම් ලේසි නැත.

අවසානයේ ඇඟේ නූල්පොටක් හෝ නොමැතිව කැලේ මැදින් දිව ගිය සෙල්වම් සිය ඥාතී නිවසක් ඉදිරිපිට නතර විය. නිරුවතින් මෙන්ම තුවාල සහිතව සිටි ඔහු දැක නිවසේ කාන්තාවෝ බියවී කෑ ගැසූහ. නමුත් පසුව ඔවුහු සිය ඥාතියා හඳුනාගත්හ. අනතුරුව වස්ත්‍ර ද ලබා දී කැලේ යම් ස්ථානයක සිය ඥාතියා සැඟවීමට ඔවුන් පියවර ගත්තේ අනතුරක සේයාවක් පෙනුණ බැවිනි. පසුදා උදෑසනම සෙල්වම් ඔහු ඒ වනවිට පදිංචිව සිටි ප්‍රදේශය කරා පිටත්ව ගියේය. නිවසට ළඟාවෙමින් සිටියදී ඔහුගේ පියා පාපැදියක නැගී ඔහු සොයන්නට යමින් සිටියේය.

සෙල්වම්ට සිය මව සහ මිතුරෙකුද අතරමගදී හමුවිය. සිරුර පුරා පහරදීම් තුවාල සහිත තම පුත්‍රයා වහාම කොඩිකාමම් රෝහලට රැගෙන යාමට පියා කටයුතු කළේය. රෝහලේ හේවාසිකව ප්‍රතිකාර ලබාදීමට ඉඩ සැලසුවද පසු දින ඔහු බලෙන්ම ඉන් පිටත්ව ගියේ සිතේ තිබූ අධික බිය නිසාම වන්නට ඇත.

ඉන්පසු විවිධ දේශපාලන සංවිධාන, ජාත්‍යන්තර ආයතන සහ හමුදු බුද්ධි අංශ නියෝජිතයින්ද ඔහු සොයා එන්නට පටන්ගත්හ. නමුත් ඒ කිසිවකුට අදහස් දැක්වීමට සෙල්වම් නොවේ එකඟ වූයේ. මේ අතර මේ සිදුවීම ගැන එවකට යුද හමුදුපතිව සිටි ජෙනරල් ලයනල් බලගල්ලටද සැලවිය. ඒ අනුව මේ සිදුවීම පිළිබඳ විමර්ශන කටයුතු ආරම්භ කරන ලෙස ඔහු දෙසැම්බර් 23 වනදු යුද හමුදු පොලිසියට නියෝග කළේය. යුද හමුදු පොලිසියේ යාපනය ප්‍රාදේශීය ඒකකය භාර මේජර් සිඩ්නි ද සොයිසාට විමර්ශන කටයුතු පැවරිණ. ඒ විමර්ශන සඳහා ඔවුන් EPDP, ICRC නියෝජිතයින් සහ ග්‍රාමසේවකද සමඟින් සෙල්වම්ගේ නිවසට ගියහ. සිය මව සහ පියා අසළ සිටියදී පමණක් තොරතුරු හෙළි කිරීමට සෙල්වම් එකඟ විය. සිද්ධිය පිළිබඳ ඔහු සම්පූර්ණ ප්‍රකාශයක් ලබාදුන් පළමු අවස්ථාව එය විය. පසුව විමර්ශකයින් විමසා සිටියේ අදළ ස්ථානය පෙන්විය හැකිද යන්නයි. හෙතෙම ඊටද එකඟ විය. මව, පියා, ග්‍රාමසේවක ආදී සියල්ලන්ද සමඟ ඔහු අපරාධ ස්ථානය හඳුනාගැනීමට යුද හමුදු පොලිසිය හා ගමන් කළේය. පේර ගස අසළට පැමිණ ඊට එහි අතු කඩා ඇති බව දැකගත හැකි විය. අනතුරුව ඔහු විමර්ශකයින්ට වැසිකිළි වළ පෙන්වීය. වැසිකිළි වළ කොන්ක්‍රීට් ආවරණයෙන් වසා තිබිණ. එය ඉවත් කර බැලූ විට එළුවකුගේ ඇටසැකිල්ලක් සහ රුධිරය හැරෙන්නට කිසිවක් නොවීය. කොන්ක්‍රීට් තට්ටුව මතද රුධිරය තිබිණ. ඒ අසළ තිබූ වැසිකිළියේ වහලයෙහි කොක්කක අලුත මරණ ලද එළුවෙකුගේ සමක්ද එල්ලෙමින් තිබුණි.

"එසේනම් වළ ඇතුළේ දඟලනවා ඇසුණි යැයි සෙල්වම් කී මිනිසුන්ගේ සිරුරු කොහිද?"

යුද හමුදු පොලිසියේ නිලධාරිහු ඒ අවට පිරික්සූහ. මේ ස්ථානයෙන් මදක් එහාට වන්නට ටෙන්ට් එකක් තිබිණි. ඒ අසළ ඇති වැලක රෙදි වනා තිබේ. එතැනට ගිය විට කිහිපදෙනෙකු හමුවිය. මේජර් සොයිසා ඔවුන්ට පැවසුවේ එළුවෝ මරපු අයට පැමිණෙනන්නැයි දන්වන ලෙසයි. ඒ දැනුම්දීමට අනුව ඉදිරියෙන් අයෙකු සහ තවත් දෙදෙනෙකු පිටුපසින් පිටතට ආහ. ඉදිරියෙන් එන තැනැත්තා දුටු විටම සෙල්වම් විලාප දී කෑ ගැසුවේය. වැසිකිළි වළ අසළ පිහියක් අතැතිව සිටියේ ඒ පුද්ගලයා බව ඔහු හඳුනාගත්තේය. නඩුවේ පළමු විත්තිකරු වූයේ ඔහුය.

සැකකරු යුද හමුදු පොලිසියේ භාරයට පත්කෙරිණ. රාත්‍රිය තෙක් ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කෙරිණි. එහිදී සියල්ල පාපොච්චාරණය කළද ඒවා අධිකරණය ඉදිරියේ සාක්ෂි ලෙස පිළිගන්නට හැකියාවක් නොතිබුණි. ඒ පොලිසිය ඉදිරියේ කරන ප්‍රකාශ අධිකරණයේ වලංගු සාක්ෂි ලෙස පිළිනොගන්නා බැවිනි. එය යුද හමුදු පොලිසියටද වලෙසම අදළ විය. නමුත් ඔහුගේ ප්‍රකාශය ඔස්සේ විමර්ශන සිදුකිරීමට බාධාවක් නැත. ඔහු ලබාදුන් තොරතුරු සහ මගපෙන්වීම ඔස්සේ විමර්ශකයෝ මධ්‍යම රාත්‍රියේම යම් ස්ථානයක් කරා ගියහ. එය පාළු තැනකි. පස් ගොඩ ගසා ඇත. ගස් අතු කඩා ඒ මත දමා තිබේ. සැකකරුගෙන් ලද තොරතුරු අනුව නම් සෙල්වම් සමඟ ගිය සගයින්ගේ සිරුරු වළ දමා තිබුණේ එතැනය. ස්ථානය ආරක්ෂා කිරීමට කටයුතු කළ යුද හමුදු පොලිසිය පසුදු උදෑසනම කොඩිකාමම් පොලිසියට සිද්ධිය දැනුම් දුන්නේය. එතැනින් මහේස්ත්‍රාත්වරයා වෙත දැනුම්දීමට පියවර ගැනිණ. දෙසැම්බර් 25 වන නත්තල්දු මහේස්ත්‍රාත් පරීක්ෂණය ආරම්භ විය. ඇසු දුටු සාක්ෂිකරු වන සෙල්වම් සහ සැකකරුද එම ස්ථානයට රැගෙන ඒමට පියවර ගැනිණ. අදළ ස්ථානයේ පස් ඉවත් කරද්දී එකින් එක ගොඩගසා තිබූ මළසිරුරු ඔතු විය. ඒ සෑම සිරුරක්ම තම සගයින්ගේ බවට සෙල්වම් හඳුනාගත්තේය. ඔහු තමාගේ සරමද හැඳින්නේය. සිරුරු පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ සඳහා යොමු කෙරිණ. ගෙල කපා හුස්ම හිරකිරීමෙන් එම අවදෙනාම ඝාතන කර ඇති බව එහිදී අනාවරණය විය.

පසුව සැකකරු පොලිසියටද ප්‍රකාශයක් කළේය. මරණකරුවන්ගේ බයිසිකල් තිබෙන තැන් සොයාගැනීමට ඒ ඔස්සේ හැකි විය. එම බයිසිකල් ඥාතීන් විසින්ද හඳුනාගනු ලැබිණි. විමර්ශනය ඔස්සේ තවත් කිහිපදෙනෙකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට පියවර ගැනිණ. ඔවුන් හඳුනාගැනීමේ පෙරේට්ටුවකට ඉදිරිපත් කෙරුණු අතර සෙල්වම් ඒ අතරින් පස්දෙනෙකු හඳුනාගත්තේය. ඒ අනුව එම යුද හමුදු අනු බණ්ඩයේ පස්දෙනෙකුට විරුද්ධව නීතිපතිවරයා විසින් නඩු පවරන ලදි.

පැමිණිල්ලට තිබූ ප්‍රධානම සාක්ෂිය සෙල්වම්ය. නඩුව රඳු පවතින්නේ ඔහු මතය. එනිසා ඔහුගේ සාක්ෂි මෙන්ම ජීවිත ආරක්ෂාවද පැමිණිල්ලට බොහෝ සේ වටින්නේය. නඩුව ඇසෙනතෙක් කොළඹට නුහුරු වූ යාපනයේ සෙල්වම් කොළඹදී රැකගැනීම විශාල අභියෝගයක් වූ බවත් කෙසෙල්වත්ත පොලිසිය ඒ සඳහා විශාල සහායක් දුන් බවත් පනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න සිහිපත් කරයි. අපේ රටේ යුද හමුදුවට එරෙහිව සාක්ෂි දුන් සෙල්වම්ගේ ජීවිතයට අනතුරක් නොවීමට වගබලාගැනීම එක් අතකින් මෙරට යුක්තිය පසිඳලීම පෙන්වන වැදගත් සාධකයකි. එනයින් සෙල්වම්ගේ ජීවිතයද රැකිණ. ඔහුගේ සාක්ෂිය තහවුරු කිරීමට අවශ්‍ය වටපිටාවද කුමයෙන් ගොඩනැගීමට පැමිණිල්ලේ නීතිඥවරයා සමත් විය. සෙල්වම් පැවසූ දේ සත්‍යය බව පෙන්වාදීමට එද අතරමගදී සෙල්වම්ට මුණගැසුනු ඔහුගේ පියා, මව මෙන්ම සැඟව සිටි නිවසේ ඥාතීන් ඇතුළු තවත් සාක්ෂිකරුවන් අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට පියවර ගැනිණ. පළමු විත්තිකරුට එරෙහිව සෙල්වම්ගේ සාක්ෂිය ඉතා ප්‍රබල එකක් විය. සෙසු සාක්ෂිද ඊට රුකුල් දුන්නේය. ඒ අතරතුර වැසිකිළි වළ වසා තිබූ කොන්ක්‍රීට් තට්ටුව මතත් වළ තුළත් වූ රුධිරය එළුවෙකුගේ නොව මනුෂ්‍ය ලේ බව සහතික කිරීමට විශේෂඥ සාක්ෂි ලැබී තිබිණි. විත්තිකරුවන් සියලුදෙනා අධිකරණයේදී ප්‍රකාශ ඉදිරිපත් කළේ විත්ති කුඛුවේ සිටය. ඔවුන් සැවොම පැවසුවේ තමා මෙම ඝාතන සිදු නොකළ බවයි. නඩු විභාගයේදී දෙවැනි විත්තිකරු සිදුවීම ද තමා පුහුණුවකට වෙනත් ස්ථානයකට ගොස් සිටි බව තහවුරු කරන ලියකියවිලි උසාවියට ඉදිරිපත් කළේය. 2002 දී අනුරාධපුර මහාධිකරණයේ විභාග කෙරුණු නඩුව 2003 දී කොළඹ මහාධිකරණයේ තිපුද්ගල විනිසුරු මඩුල්ලක් ඉදිරියේ විභාගයට ගැනිණ. එහි සාමාජිකයෙකු වූ මහාධිකරණ විනිසුරු සරත් අඹේපිටියගේ ඝාතනයෙන් පසු නඩුව විභාග කෙරුණේ නව තිපුද්ගල විනිශ්චය මණ්ඩලයක් ඉදිරියේය. එක් අධ්‍යක්ෂවක විනිසුරන් ඇතුළු අදළ පාර්ශව සිදුවීම වූ ස්ථානය නිරීක්ෂණයටද සහභාගි වී තිබිණ. නඩුවේ තීන්දුව ලැබුණේ 2015 ජුනි 25 වනදාය. ඒ, පී.පද්මන් සූරසේන සහ එල්.යූ.ජයසූරිය යන විනිසුරන් යටතේය. වසර 15කට පසුව තීන්දුව ලැබෙනවිට විනිසුරන් වෙනස් වුවද පැමිණිල්ල වෙනුවෙන් පෙනී සිටි ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්න අබණ්ඩව සිය දායකත්වය ලබාදෙමින් සිටියේය. තීන්දුවට අනුව පළමු විත්තිකරුට මරණීය දණ්ඩනය නියම කෙරුණු අතර සෙසු විත්තිකරුවන් නිදහස් කෙරුණේ ඔවුන්ට එරෙහි ප්‍රබල සාක්ෂි නොවූ බැවිනි. ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයෙන්ද මෙම තීන්දුව තහවුරු කෙරිණ.

කෙසේ නමුත් මෙකී වරදකරුට 2020දී හිටපු ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ යටතේ ජනාධිපති සමාව හිමිවිය. ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්න පවසන්නේ පැමිණිල්ලේ නීතීඥවරයා ලෙස තමාට පැවරුණු රාජකාරිය ඉටුකළ බවත් ඉන් එහාට වරදකරුට ලැබුණු ජනාධිපති සමාව පිළිබඳව තමා හැඟීම්බරව කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය නොවන බවත්ය.

"මට පැවරුණ කාර්යය මම ඉටු කළා. ඒකෙන් ජනප්‍රිය වෙන්න මට අවශ්‍ය නෑ. සැත්කමක් කරන වෛද්‍යවරයෙක් බලන්නෙ ලෙඩාගෙ ජීවිතය බේරගන්න. ඒක එතැනින් ඉවරයි. මමත් නීතීඥයෙකු විදියට වෘත්තීයමය වශයෙන් මට පැවරෙන වගකීම ඒ වේදිකාවෙදි ඉටු කරනවා. හැබැයි මගේ පෞද්ගලිකත්වය රට වඩා වෙනස්. යම් නඩුවක විත්තිකරුවකුට එරෙහිව සාක්ෂි පවතින විට ඒවා මෙහෙයවන්නේ පෞද්ගලික අරමුණකින් නෙමේ. ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි තිබේ නම් පුද්ගලයා කවරෙක් වුවත් ඔහු වරදකරු කළ යුතුයි. සමහරවිට මේ සිදුවීමේදී එසේ නොකළානම් යුද හමුදුවේ නිවැරදි පුද්ගලයින්ටත් කළු පැල්ලමක් එකතු වෙන්න තිබුණා."

අපේ හමුදුව අභිංසක දෙමළ සිවිල් වැසියන් ඝාතනය කළා යැයි ජාත්‍යන්තරය චෝදනා කරද්දී, අපි එවැන්නවුන්ට එරෙහිව ක්‍රියා කළ බව පිනිවාහි හඬනගා කියන්නට මේ නඩුවේ විස්තර යොදාගත් බව දැනගන්නට ඇත. කෙසේ වෙතත් 2015 අංක 04 දරණ අපරාධයක විනිදීතයන් හා සාක්ෂිකරුවන් හට සහායදීමේ සහ ආරක්ෂා කිරීමේ පනතේ ප්‍රතිපාදන අනුව යමෙකුට ජනාධිපති සමාව දෙන්නේනම් විනිදීතයන් සහ සාක්ෂිකරුවන් දැනුවත් කළ යුතුය. එහෙත් මේ දක්වා එය ක්‍රියාත්මක වූ බවක්නම් පෙනෙන්නට නැත.

(නඩුවේ ප්‍රධාන සාක්ෂිකරුගේ නම පමණක් 'සෙල්වම්' ලෙස වෙනස් කර ඇත.)

■ නීතීඥ රණ්නිකා ලියනගේ

මිරුසුවිල් ගමේ අට දෙනාගේම බෙලි කැපුවේ ගෝඨාගේ ජනාධිපති සමාව ලැබූ යුද හමුදා කෝප්‍රල්ද?



මරණ දණ්ඩනය හිමිවූ මේ වරදකරුට 2020දී හිටපු ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ විසින් ජනාධිපති සමාව දුන්නා





රඟපෑමයි නිවේදනයයි වගේම බර්ගර් විකුණන එකත් මට හරි විනෝදයි

ඉෂාරා අතුකෝරල

"ගෑනු ළමයෙක් ළඟ හුරතල්කම ලඳ බොළඳකම තියෙන්න ඕන තමයි. හැබැයි හැමතිස්සෙම අපි එතැන ජීවත් වුණොත් ජීවිතේ ගොඩක් දේවල් අපට මගහැරෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපට තනියම මුකුත් කරගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න හීනයක් හිතේ තියෙනවානම් ඒ ගැන හිත හිතා කල් මරන්න එපා. පුංචි තැනින් පුළුවන් විදියට ඒ දේ පටන්ගන්න."

ඒ හඬ නිවේදිකාවක, නිළියක, සන්නාම තානාපතිනියක මෙන්ම, කලක් මානව සම්පත් කළමනාකාරවරියක ලෙසද කටයුතු කර ඇති ඉෂාරා අතුකෝරලගේයි. කුඩා වියේ සිටම හිත තිබූ ව්‍යාපාරිකාවක වීමේ සිහිනය, රස මාතෘකාවක් ඔස්සේ රස ගන්වා ගන්නට ඇය අද සමත්ව සිටින්නීය. ඒ 'ආනා ඊට්ස්' පවුලේ පුංචි ව්‍යාපාරය මගිනි. ඉෂාරා ජනප්‍රිය නළු ආනන්ද අතුකෝරල මහතාගේ දියණිය වන අතර, මෙවර 'ධරණී' කවරය හැඩවෙන්නේ ඇයගේ රුවෙනි.

පාරදිගේ යනවිට ඇස ගැටෙන තැන් බොහෝය. ඇස නවතින තැන්ද බොහෝය. මාලඹේ චන්ද්‍රිකා කුමාරතුංග මාවත පසු කරන්නට පෙර හමුවන 'ආනා ඊට්ස්' බර්ගර් කඩයද එවැන්නකි. 'පාර දිගේ' ටෙලි සිත්තමේ සචිනි ලෙස රඟපාන ඉෂාරා, මේ පාර අයිනේ ඇති පුංචි කඩේ පුංචි මුදලාලි හාමිනේය.

මෙම ව්‍යාපාරයේ ආරම්භය සිදුවූ අයුරු අසමින්ම අප ඇය හා කතාවට එක්වීමු.

"ඇත්තටම මේ වැඩේ පටන් අරන් නම් දැනට අවුරුදු තුනක් විතර වෙනවා. අතුරුගිරියේ තමයි බර්ගර් හට් එකක් මුලින්ම දැම්මේ. කොරෝනා එක්ක ඒක නතර කරන්න සිද්ධ වුණා. ඊටපස්සේ අවුරුදු එකහමාරක් විතරම බිස්නස් එක නැවතිලා තිබුණා. ඒත් තාත්තා, අම්මා මම අපි තුන්දෙනා බොහොම බලාපොරොත්තුවකින් තමයි මේ ව්‍යාපාරය පටන්ගත්තේ. මේක පටන්ගන්න හේතුව වුණෙත් අම්මට බොහොම රසට කෑම හදන්න පුළුවන්. ගෙදරට මගේ යාළුවෙක් ආවත්, තාත්තගේ යාළුවෙක් ආවත් ඇයගේ කෑමවල රසය ගැන නිතරම කතා කරනවා. ඒ නිසාම මගෙ හිතට ආපු අදහසක් මේ පුංචි ව්‍යාපාරය. මම මුලින්ම අම්මටයි, තාත්තටයි ඒ ගැන කිව්වහම එයාලා ඊට කැමති වුණා. සූපවේදිනිය ගෙදරම ඉන්න නිසා, ඒ වෙනුවෙන් අමතර වැටුපක් ගෙවන්න ඕන වුණේ නැහැ. ඒ අනුව අඩු වියදමකින් මේ වැඩේ පටන්ගන්න පුළුවන් කියලා හිතලා තමයි මේ කටයුත්ත ආරම්භ කළේ."





අම්මගෙයි, අත්තම්මගෙයි කෑමවල රස නිසා තමයි මෙහෙම දේකට අත තිබ්බේ



ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න හීනයක් තියෙනවානම් ඒ ගැන හිත හිතා ඉන්නෙපා

එසේ ආරම්භ කළ කාර්යය වසර එකහමාරක් නවතා දමන්නට සිදුවුවද, යළිත් එය අතුරුගිරියෙන්ම පටන්ගන්නට ඇය කටයුතු කළාය. ඇය බර්ගර් විකුණන වීඩියෝවක් අන්තර්ජාලයේ වැඩිපුර සැරිසරන්නට පටන්ගැනීමත් සමඟ ආනා ඊට්ස් හි බර්ගර්වලට ඇති ඉල්ලුමත් ඒ ගැන කරන කතාබහත් වැඩි වූ බව ඇය කීවාය.

"ඇත්තටම මාලඹේ හට් එක ඕපන් කරලා දැන් මාස දෙකක් විතර වෙනවා. ඒ වීඩියෝවෙන් පස්සේ මාලඹේ බිස්නස් වැඩිවුණා. දැන් අපි එක්ක තව හයදෙනෙක් වැඩ කරනවා. අම්මා කෑම පිළියෙල කළාට, උදේ හතේ ඉඳන් දවල් එක දෙක වෙනකල් එළවලු කපන්න, චිකන් කපන්න ආදී වැඩ ගොඩක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ කටයුතුවලට ඒ අය උදව් කරනවා. ඊටපස්සේ තමයි අපි හට් එකට යන්නේ."

සවස දෙකයි තිහට පමණ වැඩ පටන්ගෙන රාත්‍රී අට නවය වනතුරුම පාරිභෝගිකයින්ට රස බර්ගර්, සබ්මැරීන්, හොට්ඩෝග් වර්ග උණු උණුවෙන්ම රස බලන්නට පමණක් නොව, තාත්තත් දුවත් සමඟ සෙල්ෆියක් ගන්න සිතාම විටෙක දුරබැහැර සිටම එන අයද නැතුවා නොවේ. ඔවුන් ආපහු යන්නේ කෑම ගැන ප්‍රසංසාකොට බවද හිත සතුටින් ඇය කියන්නීය.

"මේ වගේ කෑමවලට පොඩි ළමයි, තරුණ ළමයිත් කැමතියි. මාත් ඉස්සර කඩෙන් ගන්නවා. හැබැයි සමහර චීවයේ මිල වැඩියි, සමහර කෑම හදන්නේ කොහොමද කියන ගැටලුව එනවා. ඔය වගේ කාරණා නිසාම රසට ගුණට පිරිසිදුවට මේ දේ අපට කරන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය එක්ක තමයි මේ කාර්යයට අත ගැහුවේ. බොහොම සාධාරණ මුදලකට අපි මේක අලෙවි කරනවා.

ඒ වගේම අද තියෙන ආර්ථික තත්ත්වය එක්ක ගත්තත්, අපට එක සැලරි එකකින් ජීවත්වෙන්න පුළුවන් වාතාවරණයක් නෑ. සමහර අය මේ වෙනකොට කරන රැකියාව අතරේ පාට් ටයිම් ජොබ් කරනවා. බඩුවක් ගන්න කඩේකට ගියොත්, අද මිල ගණන් නෙවෙයි හෙට. ඉතින් මේ තත්ත්වයට මුහුණදෙන්න මේ වගේ බිස්නස් එකක් තියෙනවානම් ඒක සහනයක්. එතැනදී ඕනම කෙනෙකුට තමන්ට හැකි විදියට මේ කටයුත්ත ආරම්භ කරන්න පුළුවන්. ගෞවරණීය විදියට මේ වගේ කාර්යයක නියැලෙන්න ඕන කෙනෙකුට අද හැකියාව තියෙනවා.

ඇය කියන්නේ යහපත් චේතනාවෙන්, කැපවීමෙන් යමක් කරද්දී එහි ප්‍රතිඵලය වඩාත් යහපත් වන බවය. එමෙන්ම තමන්ට ආහාර කලාව තුළ ඉගෙනගන්නට තවත් බොහෝ දේ ද ඇති බවය.

"ඇත්තටම අම්මා, තාත්තා අද දවසේ වැඩි කාලයක් මේ වෙනුවෙන් යොදවනවා. මමත් රඟපෑම වගේම ස්වර්ණවාහිනී ආයතනයේ නිවේදිකාවක් විදියටත් කටයුතු කරනවා. මේ ව්‍යාපාරය දියුණු කරගන්න එක, ඒ වෙනුවෙන් වැඩිපුර කාලයක් යොදවන එක මම කරන්නේ ගොඩක් සතුටින්. අපිට අරවා නෑ මේවා නෑ කියලා මැසිවිලි නගන එක නෙවෙයි වෙන්න ඕන. ලැබෙන අවස්ථාව මග හරින්න එපා. සමහර අවස්ථාවල සතුට කියන දේ අපට සල්ලිවලට ගන්න බෑ. මිනිස්සුන්ගේ හදවතින්ම එන ආදරයත් එහෙමයි. තාත්තා දක්ෂ නළුවෙන් වුණත්, මම තාම පුංචි කෙනෙක්. මම ඒ පුංචි තැනින් හරි විදියට පටන් අරගෙන තියනවා. මම එහෙම කියන්නේ අපි වපුරන දේ තමයි අපට අස්වැන්න විදියට ලැබෙන්නේ. හොඳ දෙයක්, හොඳ විදියට මිනිසුන් අතරට ගෙනියන්න පුළුවන්නම් එහි ප්‍රතිඵලය යහපත් වෙනවා. ඉල්ලුමක් තියෙනවා."

ඉෂාරාගේ බර්ගර් ගන්නට එන තරුණ තරුණියන් මෙවන් ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්නා හැටි ගැනද ඇයගෙන් අසාගෙන යන්නේය. බර්ගර් පමණක් නොව ඕනෑම දෙයකට ඕනෑ කරන්නේ ඕනෑකමය. ඒ ඕනෑකම ගැන ඉෂාරා යළි යළිත් ඔබට සිහිපත් කරන්නේ බුලත්විට කඩයක් වුව අරින්නට ඒ ඕනෑකම ඉස්සර කරගත යුතු නිසාමය.

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

යන හිසකෙස් නවතා, වර්ධනය කර ගන්න...

REVITIZ
Revitalizes Hair



විද්‍යාත්මකව සකසන ලද **රිවයිටිස්**

- හිසකෙස් ගැලවී යාම වලකයි
- හිසකෙස් වර්ධනය කරයි
- හිසකෙස් අග පැලීම වලකයි
- හිසකෙස් ශක්තිමත් කරයි
- හිසකෙස් වලට මනා දිදුලන පෙනුමක් ලබාදෙයි

REVITIZ
Revitalizes Hair

හිසකෙස්, නිය හා සම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වන සින්ක්, බයෝටින්, හොස්ටේල් සාරය (සිලිකන්), කොපර්, විටමින් B3, B5, B6, විටමින් C හා යකඩ අඩංගු සුවිශේෂී HNS සංයුතියෙන් නිපදවා ඇති REVITIZ දිනපතා භාවිතයෙන් නීරෝගි, සවිමත්, දිගු කෙස් කළඹක, පැහැපත් සමක හා ශක්තිමත් නිය පෙළක සුන්දරත්වය ඔබටත් ලබාගත හැකිය.



කරලක් රු 189.50/-

සියලුම සුපිරි වෙළෙඳසැල්, ෆාමසි හා ෆැන්සි වෙළෙඳසැල්වලින් ලබාගත හැකිය

MEGA We care
For Your Wellness
www.megawecare.lk
ගෙන්වා ගැනීමට: ඒ. බවර සහ පුද්ගලික සමාගම

YouTube Revitiz Srilanka
077 34 100 71 | 011 43 66 609

එයා ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණා කියලා කියපු දවස මට කවදාවත් අමතක වෙන්නේ නෑ



ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පිලේ වේගපන්දු යවන්නා දුෂ්මන්ත චමීරගේ බිරිඳ සුලෝචනා දිල්රුක්ෂි

එදා බංග්ලාදේශයේ ඩකා ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගණයේ ශ්‍රී ලංකාව සහ බංග්ලාදේශය අතර එක්දින තරඟයක් පැවැත්වෙමින් තිබුණි. ඒ තරඟ තුනකින් සමන්විත එක්දින තරඟමාලාවක තුන්වැන්න ලෙසයි. එහිදී කාසියේ වාසිය හිමිකරගෙන මුලින් පන්දුවට පහරදුන් ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම කඩුලු 6ක් දැවී ලකුණු 286ක් ලබාගත්තේය. බංග්ලාදේශයට තිබූ ඉලක්කය වූයේ ලකුණු 287කි. තමීම් ඉක්බාල්, මුෂ්ෆිකර් රහීම්, සකීබ් අල්හසන් මෙන්ම මහමුදුල්ලා වැනි නම් දැරූ පිතිකරුවන් සිටි බංග්ලාදේශයට ඔවුන්ගේ රටේදී එය හඹායන්නට දුෂ්කර ඉලක්කයක් ලෙසින් පෙනුණේ නැත. නමුත් දුෂ්මන්ත චමීරගේ වේගපන්දු හමුවේ පන්දුවාර 42.3කදී බංගලි ඉනිම දියාරු වී ගියේ ලකුණු 189කට සීමාවෙමිනි. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමට ලකුණු 97ක විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක් හිමිවූ අතර තරඟයේ වීරයා වූයේ ලකුණු 16ට කඩුලු 05ක් බිඳහෙලූ දුෂ්මන්ත චමීරයි. ඉතින් මේ කතාබහ ඒ සුපිරි ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයාගේ ආදරණීය බිරිඳ, සුලෝචනා දිල්රුක්ෂි සමඟිනි.



තාත්තා කෝ කියලා ඇහුවම ලොකු බබා තාමත් ටීවී එක පෙන්වනවා



සුලෝචනා මේ වෙනකොට දුෂ්මන්ත එක්ක ගෙවන ජීවිතේ කොයි වගේද?

අපි විවාහවුණේ 2017 අවුරුද්දේ. මේ අවුරුද්දට විවාහ වෙලා අවුරුදු හයක්. ඒත් එච්චර කාලයක් ගිහින් කියලා දැනෙන්නේ නෑ. තාමත් අපි ආදරේ කරපු දවස්වල වගේ හරිම ආදරෙන් ඉන්නවා. දැන් අපිට දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ලොක්කට අවුරුද්දයි මාස නවයක්. පොඩ්ඩට නම් තාම මාස දෙකයි. එයාලත් එක්ක ඉතින් සතුටින් ඉන්නවා.

ඔයයි දුෂ්මන්තයි එකම ඉස්කෝලේ කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව්. අපි දෙන්නම මීගමුව හරිස්චන්ද්‍ර ජාතික පාසලට ගියේ. දුෂ්මන්ත සාමාන්‍ය පෙළ වෙනකල් ඒ ඉස්කෝලේ ඉඳලා ඊටපස්සේ මාරිස්ටෙලා එකට ගියා. මම නම් උසස් පෙළ දක්වාම ඉගෙනගත්තේ ඒ ඉස්කෝලේ.

එහෙනම් ඉස්කෝලෙදි දැකලා වෙන්න ඇති දුෂ්මන්තට ඔයා ගැන ආදරයක් හිතෙන්න ඇත්තේ?

ඔව්. දුෂ්මන්ත දවසක් වෙන පිරිමි ළමයෙක් අතේ ආදර යෝජනාවක් එවලා තිබුණා. ඉස්කෝලෙදි තමයි කැමැත්ත ඇහුවේ. ඒත් මං කැමතිවුණේ නෑ. මොකද ඒ කාලේ මං ඉගෙනගන්න ආසයි. වෙන බාහිර දේවල් ඔලුවට ගත්තේ නෑ.

එතකොට දෙන්නගේ ආදර කතාව පටන්ගත්තේ කොතැනින්ද?

දුෂ්මන්ත මාරිස්ටෙලා එකට ගියාට පස්සේ ආයෙත් මං එයාව දැක්කේ නෑ. ඒත් ඉස්කෝලෙන් අයින් වුණාට පස්සේ එයා ආයෙත් ෆේස්බුක් එකේ අහම්බෙන් මුණගැහුනා. ඒක වුණේ මෙහෙමයි. දවසක් මං දපු ස්ටේටස් එකකට දුෂ්මන්ත රිප්ලයි කරලා තිබුණා. එතකොට තමයි මං දන්නේ එයා මගේ ෆ්‍රෙන්ඩ් ලිස්ට් එකෙත් ඉඳලා කියලා. කොහොම හරි ඒ රිප්ලයි එක දුර ගිහින් තමයි අපේ ආදර කතාව පටන්ගත්තේ. ඊටපස්සේ අවුරුදු හයක් වගේ කාලයක් ආදරේ කරලා 2017 සැප්තැම්බර් 07 වැනිදා අපි විවාහවුණා.

මුලින් දෙන්නගේම ගෙවල්වලින් අකමැති වුණා කියන්නේ ඇත්තද?

ගෙවල්වලට ආරංචි වෙනකොට අපිට ලොකු වයසක් නෑනේ. ඉස්කෝලෙන් අයින්වුණා විතරයි. ඒ දේවල් එක්ක මුලින් කැමති වුණේ නෑ. ඒත් පස්සේ ගෙවල් දෙකේම ආශීර්වාදය අපිට ලැබුණා.

ඉස්කෝලේදි ඔයාගේ යාළුවෝ දුෂ්මන්ත දැක්කම "අන්න ඔයාගේ ෆාස්ට් බෝලර් ඉන්නවා" කියලා ඔයාට විහිලු කළා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) ඔයා කොහොමද ඒක දැනගත්තේ? ඒ දුෂ්මන්ත මට ආදරෙයි කියලා අඟවපු කාලේ. ඇයි ඉතින් මං කොහේ ගියත් දුෂ්මන්ත ඒ යන තැන්වල ඉන්නවා. එයා මට කැමැත්තෙන් ඉන්නවා කියලා දැනගත්තෙත් ඒ නිසාමයි. ඒක මගේ යාළුවොත් දැනගත්තා. පස්සේ දුෂ්මන්ත දැකපු තැන එයාලා "අන්න ඔයාගේ ෆාස්ට් බෝලර් ඉන්නවා" කියලා කියන්න පටන්ගත්තා.

ඔයා දුෂ්මන්තගේ පළවැනි ආදරේලු නේද?

ඔව් මං එයාගේ පළවැනි ආදරේ කියලා දුෂ්මන්ත කියනවා.

ඔයා එක්ක ක්‍රිකට් ගැන කතා කරන්නේ නෑ කියන්නේ ඇත්තද?

මට ක්‍රිකට් ගැන ඒ කාලේ ඉඳන්ම ලොකු අවබෝධයක් තිබුණේ නෑ. දුෂ්මන්ත එක්ක යාළු වුණාට පස්සේ තමයි ක්‍රිකට් ගැන පොඩි හරි අවබෝධයක් ලැබුණේ. ඒ නිසා එයා මගෙත් එක්ක කවදෘවත්ම ක්‍රිකට් ගැන කතා කරන්නේ නෑ.

දුෂ්මන්ත ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් වෙලා තියෙන්නේ ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්කද? ඒ අතීතය මතක් කළොත්?

දුෂ්මන්ත කියන්නේ සාමාන්‍ය පවුලක දරුවෙක්. ඉතින් ක්‍රිකට් බඩු ටික එහෙම ගත්තේ ටිකක් අමාරුවෙන් කියලයි එයා මට කියලා තියෙන්නේ. එයාලා පුහුණුවීම්වලට යනකොට ලොකු ක්‍රිකට් බඩු බෑග් එකක් අරන් යනවනේ. ඉතින් ඒක පිටේ විල්ලන් ඉන්නවා දැක්කම බස්වලටවත් නග්ගගන්න කැමතිවෙලා නෑ. මොකද එයා බස් එකේ තමයි පුහුණුවීම්වලට ගියේ. ජාතික කණ්ඩායමට තේරිලත් ටික කාලයක් යනකල් පුහුණුවීම්වලට ගියේ බස්වල. ඒ වගේ ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්ක තමයි එයා අද ඉන්න තැනට ඇවිත් තියෙන්නේ.

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයින්ට ගොඩක් තරුණියන්ගේ ආකර්ෂණයක් තියෙනවනේ. විවාහ වුණ අලුත ඒ ගැන බයක් ඇතිවෙලා නැද්ද?

එහෙම බයක් ඇතිවෙලා නෑ. මොකද අවුරුදු හයක් අපි ආදරේ කරලනේ විවාහ වුණේ. ඉතින් ඒ කාලේ අපි අපිව හොඳටම තේරුම් අරන් හිටියේ.

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෝ සෑහෙන්න කාර්යබහුලයි. දරුවෝ එහෙම ලැබෙද්දි ඒක දැනුණේ කොයි විදියටද?

ඒක නම් ගොඩාක් දැනුණා. මට මතකයි පළවැනි දරුවා ලැබුණම එයාට මගේ ළඟ ඉන්න පුළුවන් වුණේ දවස් කීපයක් විතරයි. දරුවා ලැබිලා දවස් දහයකින් වගේ එයාට ටුවර් එකක් යන්න වුණා. ආයෙත් එයා දරුවව දැක්කේ මාස තුනකට පස්සේ. පහුගිය කොවිඩ් කාලේ එහෙම මාස ගණන් දුෂ්මන්තට ගෙදර ඉන්න වුණේ නෑ. ඉතින් එයා ගෙදර නැති හින්දා මං ටීවී එකේ මැච් පෙන්නද්දි එයාව පෙන්නලා "අන්න පුතේ තාත්තා" කියනවා. ඒ වෙලාවට දරුවත් බලාගෙන ඉන්නවා. හැබැයි එයා ගෙදර නැති දවස්වලට මං වීඩියෝ කෝල් අරන් නිතරම වගේ දරුවන්ව පෙන්නනවා.



ඒක පුරුද්දට ගිහින් දුෂ්මන්ත ගෙදර ඉන්න දවස්වලටත් ලොකු පුතාගෙනේ තාත්තා කෝ ඇහුවම එයා ටීවී එකට අත දික්කරනවා කියන්නේ ඇත්තද?

අනේ ඔව්. ඒක හරි සංවේදියි. මොකද දුෂ්මන්ත ළඟ ඉන්නකොට මං නිකමට අහනවා "පුතේ කෝ තාත්තා?" කියලා. ඒ වෙලාවට එයාල ටීවී එක පැත්තට අත දික්කරගෙන ඉන්නවා.

දුෂ්මන්ත එක්ක ජීවත්වෙන්න ලේසිද, අමාරුද?

දුෂ්මන්ත කියන්නේ පොඩ්ඩක්වත් තරහා යන්නේ නැති කෙනෙක්. තරහා ගියත් ඒක පෙන්නන්නේ නෑ. හරිම අහිංසකයි. ඒ නිසා ජීවත්වෙන්න හරිම ලේසියි. අනික එයා නිහඬ චරිතයක්. මොනවාහරි කියන්න තියෙනවා නම් වචනෙන් දෙකෙන් කියනවා.

එයාට ගෙදරදි කොච්චර කිව්වත් හදගන්නේ නැති වැරුද්ද මොකක්ද?

ගේම් ගහනවා වැඩියි වගේ. කොච්චර එපා කිව්වත් අහන්නේම නෑ. ඒ ඇරෙන්න එයා එහෙම වැරදි කරන්නේ නෑ.

දුෂ්මන්ත ගැන ඔයාට අමතක නොවන දවසක් තියෙනවද?

අපි ආදරේ කරන කාලේ එයා පුහුණුවීම්වලට ගිහිල්ලා එද්දි මට කෝල් කරනවා. ඒ 2014 දෙසැම්බර් මාසේ දවසක්. මට දුෂ්මන්තගෙන් කෝල් එකක් ආවා. ඒත් එයා වෙනදා නැති අමුතු සතුටකින් තමයි කතා කළේ. බලද්දි එයා ජාතික කණ්ඩායමට තේරිලා. ඒක කියන්න තමා මට කතා කරලා තියෙන්නේ. ඒ දවස මට අමතක වෙන්නේ නෑ.

දුෂ්මන්තට ආබාධයක් නිසා පසුගිය විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලානයෙන් ඉවත්වෙන්න සිදුවුණා. ඒ ගැන එයා ගොඩාක් සංවේදී වෙන්න ඇති?

ලෝක කුසලානයක් කියන්නේ හැම ක්‍රීඩකයෙකුගේම හීනයක්. දුෂ්මන්තත් ගොඩාක් ආසාවෙන් හිටියේ ඒකට සෙල්ලම් කරන්න. ඒත් පටන්ගද්දිම ආබාධයක් නිසා අයින්වෙන්න වුණා. එයා ඒ වෙලාවේ හිතින් ගොඩාක් දුක්වෙන්න ඇති. ඒත් ඒක අපට පෙන්නුවේ නෑ.

අපි දැක්කා එයා දැන් ටික ටික විලාසිතා කරන්නත් පෙළඹිලා කියලා?

ඔය කියන්නේ ටැටූ එක ගැන වෙන්න ඇති. ගොඩක් දවස්වල ඉඳන් එයා ටැටූ එකක් ගහන්නද කිය කියා මගෙන් ඇහුවා. මුලදි නම් මං අකමැති වුණා. ඒත් ආස නිසානේ මෙච්චර අහනවා ඇත්තේ කියලා හිතුණා. පස්සේ තමයි ටැටූ එකක් ගහගෙන තියෙන්නේ.

දුෂ්මන්තට හොඳට සිංදු කියන්නයි රහට උයන්න පුළුවන් කියන්නෙයි ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) සිංදු නම් හොඳට කියනවා. ඒත් උයන්න නම් බෑ. මගෙන් අහගෙන උයන්න හදන වෙලාවල් තියෙනවා. හැබැයි එහෙම කියලා දෙනවට වඩා මම උයන එක ලේසියි.

එක්දින ලෝක කුසලානයට තව ටික දවසයි තියෙන්නේ. දුෂ්මන්ත ඒ වෙනුවෙන් ලෑස්තිද?

මේ වෙනකොට එයා ආයෙමත් පුහුණුවීම් කටයුතු ආරම්භ කරලා තියෙනවා. දැනට කණ්ඩායමේ ඉන්න ප්‍රධානම වේගපන්දු යවන්නා දුෂ්මන්ත නිසා එයාට ලෝක කුසලාන කණ්ඩායමේ ඉඩක් ලැබේවි. එහෙම වුණොත් මං හිතනවා මෙවර එයා ලෝක කුසලානයේදී ලොකු පෙරළියක් කරයි කියලා.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දේශාන් කන්ස්ට්‍රක්ෂන් පිළියන්දල

පිළියන්දල අවට පුරා වසර 35ක දැවැන්ත ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රයේ පළපුරුද්දක් ඇති අප ලවා සියලුම අමුද්‍රව්‍යද සමඟින් ඔබගේ සිහින නිවහන සැබෑ කර ගන්නට, සම්පූර්ණ වගකීමක් සහිත එකම තැනක් වේ නම් ඒ දේශාන් කන්ස්ට්‍රක්ෂන්

- ඔබගේ නිවසේ කොලම් කණු දමා, තරප්පුව, අත්තිවාරම සමඟින් පළමු මහලේ කොන්ක්‍රීට් ස්ලැබ් එක දැමීමට වර්ග අඩියක් රු.2200/-
- දෙවැනි තට්ටුවේ මුදුන් වහල දක්වා ගල් බැද ෆිනිෂින් වහළය ගසා නිමකිරීමට රු.2500/- වර්ග අඩිය
- තනි තට්ටුවේ නිවසක් නම්, (බවුන්ඩේසම) අත්තිවාරම් බැද, පස්පුරවා, මුදුන් බිත්ති දක්වා බැද, පොළොව කොන්ක්‍රීට් කර සෑදීම. ෆිනිෂින් වහළය ගසා නිමකිරීමට වර්ග අඩියක් රු.2500/-



(වැඩ ආරම්භ කල පසු මුදල් ලබා ගැනේ.)

0777 - 144 526

බෞද්ධ කාන්තා විද්‍යාලය

THE UTMOST FOR THE HIGHEST ඉරටුඩ විජයා පහාර 1954

Buddhist Ladies's College



සඳමාලි අවිරුප්පොල

විශ්‍රාමික විදුහල්පතිනි, විශාඛා විද්‍යාලය.
(2009 සිට 2021)
ශ්‍රී ලංකා අධ්‍යාපන පරිපාලන සේවය, I ශ්‍රේණිය,
අධ්‍යාපන තක්සේරුකරණය සහ ඇගයීම සම්බන්ධ ශාස්ත්‍රපති උපාධි,
පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යාපන ඩිප්ලෝමා,
පශ්චාත් උපාධි අධ්‍යාපන කළමණාකරණ ඩිප්ලෝමා,
අධ්‍යාපන සැලසුම්කරණය සහ පරිපාලනය පිළිබඳ ඩිප්ලෝමා.

අධ්‍යක්ෂිකා/විදුහල්පතිනි
අධ්‍යාපන, ක්‍රීඩා හා විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්

සම්මුඛ පරීක්ෂණ මේ දිනවල පැවැත්වේ.

පෙර පාසල්, පළමු ශ්‍රේණිය - 2024
හය ශ්‍රේණිය - 2023
අධ්‍යයන වර්ෂයන් සඳහා සිංහල හා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ශිෂ්‍යාවන් සඳහා ඉල්ලුම්පත් කැඳවනු ලැබේ.

අයදුම්පත් විද්‍යාලයීය කාර්යාලයෙන් ලබාගත හැකිය.

No. 229, Dharmapala Mawatha, Colombo 07
Tel : 011-2695347 / 0772821954 , www.Buddhistladiescollege.lk



සුරා සැරා

ගැහැනු ප්‍රේම කරන්න පටන්ගන්න තැනින් පිරිමි ප්‍රේමය අත්හරිනවා

පොෂ් ගෑනු ළමයිව ආශ්‍රය කරන්න, උන් එක්ක කන්න, බොන්න, ගමන් යන්න කැමති වුණාට එහෙව් ගෑනු ළමයෙක් කසාද බඳින්නෙ එහෙමත් පිරිමියෙක් නේද?

එහෙමම කියන්නත් බෑ. හැබැයි ඔය කතාවේ දෙපැත්තක් තියෙනවා.

මොකක්ද දෙපැත්ත?

මම දකින විදියට මිනිස්සු කොට්ඨාස දෙකක් ඉන්නවා. එක කොට්ඨාසයක් තමයි හැබෑවටම ධනවත්, වංශවත් සහ බුද්ධිමත් මිනිස්සු. අපිට කිට්ටු වචනෙන් කියනවනම් ඇත්තටම පොෂ් මිනිස්සු. ඒ උදවිය මේ සමාජයේ අපිට නොපෙනෙන, සමහරවිට අපිට ළංවෙන්න බැරි සමාජ ස්ථරයක ජීවත්වෙනවා. ඒ අය ආශ්‍රය කරන පිරිස වෙනස්. යන එන, කන බොන තැන් පවා වෙනස්. හැබැයි ඒ වෙනස ගැන අඬබෙර ගහලා කියන්න ඒ මිනිස්සුන්ට අවශ්‍යතාවයක් නෑ. කොටින්ම කියනවනම් සමාජමාධ්‍ය හෝ වෙනයම් අවකාශයක අනවශ්‍ය අවධානයක් දිනාගෙන කවර් කරගන්න තරම් ඇරියස් එකක් ඒ මිනිස්සුන්ට නෑ.

කවුද එතකොට අනිත් කොට්ඨාසය?

උන් ඇවිල්ලා අමුතුම කොට්ඨාසයක්. ඒ තමයි අපි මාර පොෂ්, මාර සෝෂල් කියලා ලෝකෙට පෙන්නන්න හදන මිනිස්සු. ටිකක් ළංවෙලා බැලුවොත් පෙනෙයි එයින් බහුතරයක් හද්ද පිටිසරින් කොළඹට පය ගහපු අය.

ගෑනු ළමයි. සමහරු කොණ්ඩේ පාට කරනවා. සමහරු සුදුවෙන්න ක්‍රීම් ගානවා. තවත් සමහරු බාගෙට අඳිනවා. තව අය ටැටූ ගහනවා. දැන් අලුත්ම රැල්ල තමයි 'අයිස්' ගහන එක. බෝගම්බර බන්ධනාගාරයේ විතරක් මේ වෙනකොට අයිස් මත්ද්‍රව්‍යට ඇබ්බැහි වෙච්ච ගෑනු ළමයි 16 දෙනෙක් පුනරුත්ථාපනය වෙනවා. බලන්න මේ රැල්ලට එකතු වෙන්න ගිහින් කරගෙන තියෙන විනාශයක්.

ඊළඟට ඔය ගමෙන් එන ගෑනු ළමයිගෙ තව ආසාවක් තමයි කොළඹ නයිට් ක්ලබ්වල, බාර්වල හරි හරියට අරක්කු සිගරට් බොන කොළඹ කෙල්ලන්ව අනුකරණය කරන එක. උන් හිතනවා ඒක තමයි ස්වාධීනත්වය, එහෙම තමයි රැඩිකල් වෙන්න පුළුවන් කියලා.

ඔය කියන්නෙ ගෑනු ළමයි බියර් එකක් වයින් එකක් බොන එක වැරදියි කියලද?

නෑ. මම කියන්නේ ගමෙන් එන ළමයින්ට ඒකෙ සීමාව අඳුරගන්න සෑහෙනකල් යනවා. ඒ සීමාව දැනගන්නකොට වෙන්න ඕන ගොඩක් දේවල් වෙලා ඉවරයි.

තමන්ගේ සීමාව දන්නෙ නැති ගෑනු ළමයි කන බොන තැන්වල අලුතින් හම්බවෙන අයියලා අරන් දෙන බීම වීදුරුවක් ගානේ එපා නොකියා බොනවා. කොණ්ඩේ පාට කරගත්තට, භාෂාව මාරු වුණාට එහෙම දෙයක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න තරම් ඒ

සම්ප්‍රදායික නොවන ගැනියෙක් කසාද බඳින්න ඕන කියලා හිතන පිරිමියෙක් අනිවාර්යයෙන්ම එහෙම කෙනෙක්ව තෝරගන්නවා. හැබැයි ගමෙන් ඇවිල්ලා කොළඹට මැව් වෙන්න හිතාගෙන නානාප්‍රකාර දේවල් කරන ගෑනු ළමයි කවදාවත් එහෙම පිරිමියෙක්ගෙ තේරීමක් වෙන්නෙ නෑ

උඹත් මම වගේම ගමෙන් කොළඹට පය ගහපු එකෙක්නේ. එහෙව් එකේ ගමෙන් ආපු උන් ගැන ඔහොම කතා කරන්න එපා...

මේක ඇවිල්ලා ගමෙන් කොළඹට ආපු එවුන්ට මඩ ගැහිල්ලක් නෙවෙයි. මේක වෙන කතාවක්.

මොකක්ද වෙන කතාව?

ඔය ගමෙන් ඇවිල්ලා මේ ගෙන්දගම් පොළොවේ අස්සක් මුල්ලක් නෑර කරක් ගහලා, මාර කට්ටක් කාලා දියුණු වෙච්ච එවුන් ටිකක් ඉන්නවනේ. හැබැයි ඇඳුමින් පැළඳුමින්, කන බොන විදියෙන්, භාෂාවෙන් දියුණු වුණාට උන්ගේ අර සංස්කෘතික වලිග කෑල්ල තාමත් ගැලවිලා නෑ. අන්න ඒ වලිග කෑල්ල ඉතුරුවෙච්චි පිරිමි තමයි ඔය පොෂ් කෙල්ලන්ව ආශ්‍රය කරලා උන් එක්ක කාලා, බීලා, නටලා කසාද බඳින්න කියන තැනට ආවම උන්ව අතෑරලා යශෝදරාලා වගේ ගෑනු හොයන්නේ.

තරු පන්තියේ හෝටලේකට ගිහින් කන්න බොන්න පුළුවන් ගානට අළු ගසා දැම්මට සමහර පිරිමින්ගේ ග්‍රාමීය බව නැතිවෙලා නෑ. මම කියන්නෙ ගමේ ගොඩේ මිනිස්සු නරකයි කියලා නෙවෙයි. ඒ මිනිස්සු ගාව සෑහෙන්න හොඳ ගති තියෙනවා. හැබැයි කොච්චර පොෂ් වෙන්න හැදුවත් අර ගතානුගතික බවින් මිදෙන්න වගේම මේ සම්ප්‍රදායිකත්වය ඉක්මවපු අලුත් ලෝකය පිළිගන්න ඒ මිනිස්සු ඇතුළාන්තයෙන් ලෑස්ති නෑ. ඒ නිසා ඔය ප්‍රශ්නේ තියෙන්නේ ගමෙන් නගරයට ඇවිල්ලා අලුතින් මොඩර්න් වෙච්ච කොල්ලෝ කෙල්ලෝ අතරෙ මිසක්, කොළඹ පැලැන්තියේ ගෑනු පිරිමි අතරෙ නෙවෙයි.

එතකොට ඇත්තටම ගමෙන් ආපු එවුන්ට වැරදිච්ච තැන මොකක්ද?

මෙහෙමනේ. රස්සාවක් හොයාගෙන කොළඹට ආවට පස්සේ අපේ උන් පොතක පතක කීයක්හරි දලා ඉතුරු කරගන්න උනන්දු වෙනවට වඩා මේ විච්චූරණ ලෝකෙ එක්ක පෑහෙන්න දඟලනවා. විශේෂයෙන්ම ළමයිගෙ පෞරුෂය වැඩිලා නෑ. ඊටපස්සෙ ඒ ළමයින්ට සිහිය නැතිවෙනවා. අන්තිමට ඉන්න තැනත් අමතක වෙනවා. ඊටපස්සෙ නයිට් ක්ලබ් ඇතුළෙ, කාර් බාර් ඇතුළෙ වෙරි මරගාතෙම ඒ ළමයි කොළඹ සංස්කෘතියට ගැළපෙන්න පුළුවන් කියලා හිතන ඉතුරු හරියත් කරගන්නවා.

හැබැයි ඔය කෙල්ලෝ කොච්චර රැඩිකල් කියලා පෙන්නන්න හැදුවත් ඒ වෙලාවට අර ගමේ කෑල්ල එළියට එනවා නේද?

හරියට හරි. කොච්චර මවාගෙන ජීවත්වෙන්න හැදුවත්, කොච්චර ෆෝවර්ඩ් වගේ පෙන්නුවත් ලිංගිකත්වය කියන කාරණාවෙදි ඒ ළමයින්ගෙ ගමේ කෑල්ල එළියට එනවා. ඒ කියන්නේ ලිංගික එක්වීමක් වුණු තැන ඉඳලා ගොඩක් ගෑනු ළමයි ඒ පිරිමියාට ප්‍රේම කරන්න පටන්ගන්නවා.

හැබැයි පිරිමි එතැනින් එහාට ප්‍රේම කරන්නෙ නෑ...

ඒක තමයි ප්‍රශ්නේ...

පිටින් බලනකොට අපිට පේන්නේ පොෂ් ගෑනුන්ව ආශ්‍රය කරන පිරිමි, උන්ව කසාද බඳින්නෙ නෑ කියලනේ?

හැබැයි ඇත්තටම ඒක නෙවෙයි වෙන්නෙ. එතැන කාරණා දෙකක් තියෙනවා. එකක් තමයි ඇත්තටම අර ගෑනු පොෂ් නෑ. මොකද කැලේ මාරු වුණාට කොටියගේ පුල්ලි මාරුවෙන්නේ නෑ වගේ ඒ ගෑනු ළමයින්ගේ සාම්ප්‍රදායික අඬෝවැඩියාව එළියට පැන්න ගමන් උන්ගෙ ගම අහුවෙනවා. අනිත් එක තමයි සම්ප්‍රදායික නොවන ගැනියෙක් කසාද බඳින්න ඕන කියලා හිතන පිරිමියෙක් අනිවාර්යයෙන්ම පුල්ලි වගේම කැලේත් මාරු නොකරපු කොටි දෙනක් හොයාගන්නවා. ගමෙන් ඇවිල්ලා කොළඹට මැව් වෙන්න හිතාගෙන නානාප්‍රකාර දේවල් කරන ගෑනු ළමයි කවදාවත් එහෙම පිරිමියෙක්ගෙ තේරීමක් වෙන්නෙ නෑ. පිරිමි එහෙම ගෑනු ළමයින්ව ආශ්‍රය කරන්නෙ ගොඩක් දුරට ටයිම් පාස් කරන්න විතරයි. ඒ නිසා ගමෙන් එන ගෑනු ළමයින්ට මේ කොළඹ ඉහගහගෙන ඉන්නනම් පොෂ් වෙනවට වඩා කරන්න වැඩ තියෙනවා.

කෙල්ලෙක් වුණාම ලස්සනට ඉන්න ඕන තමයි. හැබැයි කිසි අනක් ගුණක් නැති පිරිමින්ගේ පංචේන්ද්‍රිය පිනවන ජාතියේ ගැනියෙක් වෙන්න හරිහම්බ කරන සියලු දේ වියදම් කරන්න අවශ්‍ය නෑ. බාහිර පෙනුමට වගේම අභ්‍යන්තරයටත් ආකර්ෂණය වෙන පිරිමියෙක් නිවාඩු පාඩුවේ තෝරාගත්ත දවසක ඒ ප්‍රශ්නෙ ඉවරයි.

ඒ වගේම ගමෙන් කොළඹට ආපු කෙල්ලන්ට මේ පුහු දේවල් පස්සෙ දුවනවට වඩා පැහැදිලි ඉලක්කයක් තියෙන්න ඕන. පොතක පතක දලා කීයක් හරි ඉතුරු කරගන්න, තමන්ගෙම කියලා ගෙයක් දොරක්, වාහනයක් ගන්න, ඉන්න තැනින් අඩියක් හරි ඉස්සරහට යන්න පුළුවන් වෘත්තීය සුදුසුකමක් හදාගන්න මිසක් කොහේහරි ඉන්න මිනිහෙක් මත්තෙ නැහි නැහි උන් කැමති විදියට අඳින්න, පළඳින්න, කන්න, බොන්න උත්සාහ කරන එක නෙවෙයි කරන්න ඕන.

ස්වාධීන වෙනවා කියන එක ගොඩක් ගෑනු ළමයි පටලවාගෙන කියලයි මට හිතෙන්නේ. හරි හෝ වැරදි තමන් කැමති ඕන දෙයක් කරන්න පුළුවන් නිදහසටයි ගොඩක් දෙනෙක් ස්වාධීනත්වය කියන්නේ. හැබැයි ඒ වචනයට ඊට වඩා බරක් තියනවා. කෙල්ලෙක් ස්වාධීන වෙන්න ඕනේ තමන්ගේ ආර්ථිකය අතින්. එහෙම වුණාම කොණ්ඩ කට්ටේ, සනීපාරක්ෂක තුවායේ ඉඳලා තමන්ට අවශ්‍ය මූලික දේවල් ටිකවත් සපයාගන්න කාගෙන්වත් යැපෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නෑ. අනිත් එක තමයි තීරණ ගනිද්දිත් කෙල්ලෙක් ස්වාධීන වෙන්න ඕන. එහෙම වුණාම රටේ ලෝකෙ මිනිස්සු හොඳයි කියන විදියට වඩා තමන්ට සෙතක් වෙන විදියට, තමන්ගේ ආතල් එකට හානි නොකරගෙන ජීවත්වෙන්න පුළුවන්.

අනිත් වැදගත්ම දේ තමයි කෙල්ලෙක් වුණාම පෙනුමෙන් වගේම දැනුමෙනුත් පිරෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් ඉතින් අර ටින් බෙලෙක්ක වගේ තමයි. සද්දෙ විතරයි. ඇතුළ හිස්.

ධරණී

ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.
දුරකථන 0115 200 900
බෙදාහැරීමේ අංශය 0112 127204
දැන්වීම් අංශය
0112672601, 0112672603, 0761393811
ෆැක්ස් 0112 673 451

ධරණී

**පුවත් පත
නිවසටම ගෙන්වාගන්න
අමතන්න
076 1367 623**

ආතරයිටිස් රෝගයට (විශේෂ ප්‍රතිකාර)

ජා ඇල ජී.ටී.සී. වෙත එන්න

අවුරුදු 55ක පළපුරුදු වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබගේ රෝගය සුව කර ගන්න

සන්ධිවාත හෙවත් ඔස්ටියෝ සන්දි ප්‍රදාහය, ශරීරයේ සියලුම සන්ධි ආබාධ වලට ප්‍රතිකාර, පටක ගෙවී යාම, දණහිස්, උකුල් හා ඇඟිලි වල සන්ධි ප්‍රදාහය, උරහිසේ හා කොන්දේ කැක්කුම, සන්ධි නැවීමට නොහැකි වීම, සියලු සන්ධි ආබාධ, සන්ධිවල පටක ඉදිමීම හා ගෙවීම්වලට සුවය ලබා ගැනීමට ප්‍රතිකාර අප සතුව ඇත.

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

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

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

කාන්තාවන්ගේ දරුවල නැතිවීම සම්බන්ධව ද ප්‍රතිකාර කරනු ලැබේ.

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

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

ස්ත්‍රී පුරුෂ සියලුම ලිංගික දුර්වලතා හා සමාජ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

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

දුර බැහැර රෝගීන් දුරකථනයෙන් දිනයක් සහ වේලාවක් ලබා ගෙන පැමිණෙන්න.

රෝග පරීක්ෂණය : පෙ.ව. 9.45 සිට ප.ව. 4.30 දක්වා විවෘතව පවතී

ඉරිදා දින හා පෝය දිනවල, රජයේ නිවාඩු දිනවල වසා ඇත.

හමුවීම : G.T.C අංක 14, දුම්රියපළ ඉදිරිපිට, ජා ඇල

0112 236250/ 0112 242804/ 0112 241312/ 0773 995134/ 0722 265099

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

ස්වදේශී කොහොඹ බේබි ළදරු නිෂ්පාදන පෙළ වැඩි ශාකසාර ගුණ සමඟින් වෙළෙඳ පොළට

**බේබි සබන්-ක්‍රීම්-කොලොන්ග්-පවුඩර්-ෂැම්පු-ඔයිල්- කිඩිස් කොලොන්ග්
නව ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය, නව සුවඳ සහ නව ඇසුරුම් සමඟින් ලංකාවේ අංක 01 ශාකසාර ළදරු සත්කාර සන්නාමය උසස් මට්ටමකට ගෙන යයි.**

ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ ශාකසාර ළදරු සත්කාර සන්නාමය ස්වදේශී "කොහොඹ බේබි සබන්" නව පෙනුමකින් හඳුන්වා දෙයි. ඒ නව ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය සහ නව මෘදු සුවඳින් සිය නිෂ්පාදන පෙළ පුළුල් කරමිනි. ශාකසාර ගුණයෙන් අනූන මෙම නිෂ්පාදන පෙළ කොහොඹ, කොකනට් මිල්ක්, කෝමාරිකා, රත්මල්, ඔලිව් තෙල්, ආමන්ඩ් තෙල්, වෙනිවැල්, මී පැණි, සහ ඇවකාඩෝ සමඟින් වැඩි දියුණු කර ඇත. සෑම ස්වදේශී නිෂ්පාදනයක්ම ඊට අයත් වෙළෙඳපොළ කොටසේ අද්විතීය කරවීමට මෙම අමුද්‍රව්‍ය උපකාර කරයි.

බේබි සබන්, බේබි කොලෝන්, බේබි ක්‍රීම්, බේබි පවුඩර්, බේබි ෂැම්පු, බේබි ඔයිල්, කිඩිස් කොලෝන් සහ බේබි ගිෆ්ට් පැක්වලින් සමන්විත කොහොඹ බේබි නිෂ්පාදන පෙළ දිගු කාලයක් පුරා ඵලදායී බව පරීක්ෂා කරන ලද ශාකසාර අමුද්‍රව්‍යවල සංකලනයන් අඩංගු වන අතර එසේ දේශීය වෙළෙඳපොළේ ඇති එකම නිෂ්පාදන පෙළ ස්වදේශී කොහොඹ බේබි වේ. ස්වදේශී නිෂ්පාදන, දිනෙන් දින වර්ධනය වන යහපත් සෞඛ්‍ය, සනීපාරක්ෂාව, ආරක්ෂාව සහ සමේ මෘදු බව සඳහා ස්වභාවධර්මයට හිතකර නිෂ්පාදන සොයන වෙළෙඳපොළ කොටසකට සේවා සපයයි. ස්වදේශී හි අපි 1941 සිට සමට සුමුදු ශාකසාර සබන් නිෂ්පාදනය කරන අතර, පාරිභෝගිකයන්ට වටිනාකමක් එක් කිරීම සඳහා පොල් කිරි, රත්මල් ,වෙනිවැල්, සහ අලිගැටපේර වැනි ස්වභාවධර්මයේ හොඳම ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය සමඟ කොහොඹ බේබි සන්නාමය හඳුන්වා දී ඇත්තෙමු. පරම්පරා ගණනාවක් තිස්සේ භාවිතා කරන ලද කොහොඹ (මාර්ගෝසා), කොකනට් මිල්ක්, කෝමාරිකා, රත්මල්, වෙනිවැල්, සහ අලිගැටපේර වැනි ස්වභාවධර්මයේ හොඳම දායාදයන් කිහිපයකින් කොහොඹ බේබි සබන් සමන්විත වේ. මේවා සම පිරිසිදු කිරීම, සමේ තෙතමනය රැක දීම සහ මෘදු, සුසිනිදු සමක් සහතික කිරීම මෙන්ම දරුවාගේ මෘදු සමේ ආරක්ෂාව සඳහා භාවිතා කරයි. කොහොඹ බේබි ළදරු සබන් සමේ තෙතමනය සුරකියි. සුමුදු සුවඳැති සුව දෙයි.

නව කොහොඹ බේබි මිල්ක් සබන් කොහොඹ (මාර්ගෝසා), කොකනට් මිල්ක් සහ කෝමාරිකා සාරයෙන් ද, කොහොඹ බේබි රත්මල් සබන්, කොහොඹ (මාර්ගෝසා), රත්මල් සහ ඔලිව් තෙල්වලින් ද කොහොඹ බේබි වෙනිවැල් සබන් කොහොඹ (මාර්ගෝසා), වෙනිවැල්, මී පැණි සහ ආමන්ඩ් ඔයිල් සමඟින් ද, කොහොඹ බේබි ඇවකාඩෝ සබන්, කොහොඹ (මාර්ගෝසා), ඇවකාඩෝ සහ ඔලිව් ඔයිල් ද, අන්තර්ගත වේ. මෙම කොහොඹ බේබි සබන් නිෂ්පාදන පෙළ සුදු, රෝස, අයිවරි සහ කොළ පැහැ මුදු වර්ණ පහකින් යුත් නව ආකර්ෂණීය ඇසුරුමින් යුක්ත වේ.

කොහොඹ (නීම්/මා(ර්)ගෝසා) Neem/Margosa) දරුවාගේ සම ස්වභාවිකව විෂබීජවලින් ආරක්ෂා කරයි. පොල් කිරි,සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කර මෘදු හා නම්‍යශීලී සමක් ඇති කරයි. ළදරු සබන්වල කොකනට් මිල්ක් සමේ තෙතමනය රැක දීමට වඩා වැඩි යමක් කරයි. කොකනට් මිල්ක් සමේ වියළි බව, කැසීම, ඉදිමීම සහ රතු පැහැ වීමට එරෙහිව සටන් කර සම සමනය කරමින් ළදරුවන්ට නිරෝගී සමක් ලබා දෙයි. සියවස් ගණනාවක් තිස්සේ පුරාණ ශ්‍රී ලාංකේය මව්වරුන් විසින් ළදරුවන්ව කිරි ස්නානය කරවා තිබේ.

කෝමාරිකා මඟින් ළදරු සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරයි, රත්මල්, දරුවාගේ සම සුසිනිඳුව සිසිලසින් තබයි. ස්වාභාවික විටමින් E ඇතුළත් ඔලිව් තෙල් සහ ආමන්ඩ් තෙල් දරුවාගේ සම පෝෂණය කරයි. මී පැණි දරුවාගේ සම බැක්ටීරියා හා දිලීර ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කරයි, අලිගැටපේර දරුවාගේ සමට තෙතමනය ලබා දෙමින් සම පෝෂණය කරයි.

කොහොඹ බේබි සබන් ළදරුවාගේ සමේ ඇති වන ආසාත්මිකතාවලින් ආරක්ෂා කරන අතර සමට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණය සපයයි. හොඳම ඖෂධීය



ශාකසාරවලින් අනූන දේශීය වෙළෙඳපොළේ ඇති එකම ශාකසාර ළදරු සබන් කොහොඹ බේබි සබන් වේ. සම මෘදු ගුණයෙන් සනසන නව සුවඳ සමඟින් එය වැඩි දියුණු කර ඇත. ළදරුවාගේ සම පිරිසුදුව, නිරෝගීව, මෘදුව, සෞම්‍යව සහ සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරන, නැවත හඳුන්වා දෙන කොහොඹ බේබි ශාකසාර ළදරු සබන් දරුවාගේ සනීපය සහ සුව පහසුව සලසන බව ස්වදේශී සමාගම පවසයි.

ප්‍රධානතම ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය වන කොහොඹ ශ්‍රී ලංකාවේ මව්වරුන් විසින් සියවස් ගණනාවක් පුරා භාවිතා කරන ලද්දකි. වසර 80 වැඩි කාලයක් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම පුද්ගලික ශාකසාර සත්කාරක නිෂ්පාදන විශේෂඥයා වන ස්වදේශී කර්මාන්තායතනය විසින් මෙම ඖෂධීය ශාකසාර ප්‍රවේසමෙන් තෝරා, උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුත් හොඳම ශාකසාර නිෂ්පාදන එකතුව ඔබට ලබා දී ඇත්තේ මවු සෙනෙහසේ විශ්වාසය තහවුරු කරමිනි. මෙම ශාකසාර ඖෂධ ළදරුවන් නැහැවීමේ දී, ස්වභාවිකවම විසබීජ සෝදා ඉවත් කිරීම සඳහාත්, සෑම විටම සම සුමුදුව තබා ගනිමින් ආරක්ෂා කිරීමටත් භාවිතා කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පෞද්ගලික ශාකසාර නිෂ්පාදනයේ පුරෝගාමී සමාගමක් ලෙස අප අපගේ සියලුම නිෂ්පාදන සඳහා භාවිතා කරන ශාකසාර අමුද්‍රව්‍යවල ක්‍රියාකාරී ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව පාරිභෝගිකයන් හමුවේ තබන්නට කැමැත්තෙන් සිටිමු. අප හොඳම ශ්‍රී ලාංකේය ශාකසාර පමණක් භාවිතා කරන අතර, සෑම අමු ද්‍රව්‍යයක්ම පුළුල්ව පර්යේෂණයන්ට ලක් කරයි. ස්වදේශී සියලු නිෂ්පාදන 100% ශාකසාර නිෂ්පාදන වන අතර, සතුන් ආශ්‍රිත පර්යේෂණ සිදු නොකරයි. ස්වදේශී කොහොඹ, රාණි සඳුන්, ස්වදේශී කොහොඹ බේබි ඇතුළු ස්වදේශී නිෂ්පාදන බ්‍රිතාන්‍ය වෙජිටේරියන් සංගමයේ පිළිගැනීම ලත් එකම ශ්‍රී ලාංකේය නිෂ්පාදන පෙළයි. මෙය සමාගමේ ඉදිරි චින්තන භාවිතාවන් මෙන් ම පාරිභෝගිකයා සදාචාරාත්මක හා පරිසර හිතකාමී තෝරා ගැනීම් කිරීමට සමාගමේ ඇති කැමැත්ත පෙන්වන මිනුමකි. සමාගම සෑම විටම සිය නිෂ්පාදනවල සෞඛ්‍ය හා පාරිසරික බලපෑම සලකා බලා ඇති අතර, එයට ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් අඛණ්ඩව නිෂ්පාදන සිදු කරයි.

ඉහළම තත්ත්වයේ ගුණාත්මක බවින් යුතු ස්වදේශී නිෂ්පාදන වෙළෙඳ පොළට නිකුත් කිරීම, සංවර්ධන හා පර්යේෂණ සඳහා සමාගම කරන ලද ආයෝජන මැනවින් පිළිඹිබු කරන්නක් වන අතර, ISO 9001 2015 ප්‍රමිතීන් යටතේ සහතික කරන ලද අංග සම්පූර්ණ පර්යේෂණාගාරයක් ද ස්වදේශී කර්මාන්තායතනය සතු වෙයි.

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



සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

තුට්ටු දෙකට දාපු බණ්ඩක්කා වලින් මිලියනපතියෙක් වෙන හැටි

තමන්ට පැවරෙන රාජකාරී, වගකීම් හීන් නූලෙන් මගඇරලා ඇඟ බේරගන්න දක්ෂ මිනිස්සු හැමතැනම ඉන්නවා. "එයා බණ්ඩක්කා වගේ ලිස්සලා යන්න දක්ෂයි" කියලයි ඒ අය ගැන කතාවට කියන්නේ. වැඩක් ගන්න බැරි මිනිස්සුන්ට 'බණ්ඩක්කා' නාමය පටබැන්දට බණ්ඩක්කා කියන්නේ වැඩකට නැති දෙයක් නෙමෙයි. මහෝෂධ ගුණ තියෙන ඖෂධ රාජයෙක්. බණ්ඩක්කා කියන්නේ එළවලුවක් නෙමෙයි ඖෂධයක් කියලයි ඒ කාලේ අපේ ඇත්තෝ කියලා තියෙන්නේ. හැබැයි ඒ, ඒ කාලේ අය.

'බුබුල් බුබුල් බණ්ඩක්කා
තුට්ටු දෙකට මං ගත්තා
තුට්ටු දෙකට මං අරගෙන
තුට්ටු දෙකට මං වික්කා'

අහලා ඇති නොවෑ මේ රබන් පදේ. ඔය රබන් පදෙන් කියැවෙනවා වගේම දැන් කාලේ අය බණ්ඩක්කාවලට දෙන්නේ තුට්ටු දෙකේ සැලකිලි. කැරට්, බෝංචි, බීට්රූට් වගේ රට එළවලු කන්න කැමති වුණාට අපේ අය බණ්ඩක්කා වගේ දේවල් කන්නේ ටිකක් අමනාපෙන්. ඉතින් අලුත් විදියකට හිතලා මිනිස්සුන්ට බණ්ඩක්කා කවන විදියක් ගැනයි අද කියන්නේ. ඒ බණ්ඩක්කා පිටි නිෂ්පාදනය. මේ විදියට හදන බණ්ඩක්කා තුට්ටු දෙකට නෙමෙයි හොඳ මිලකට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්.

මීට ටික කාලෙකට කලින් යුරෝපීය වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් පරීක්ෂණයක් කළා. මීයෝ දහදෙනෙක් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරලා එක කණ්ඩායමකට මේදය වැඩි කෑම කන්න දුන්නා. අනිත් කොටසට ඒ කෑමවලටම බණ්ඩක්කා පිටි මිශ්‍ර කරලා දුන්නා. සති අටකට පස්සේ මීයන්ව නිගමනයට ලක්කළා. බණ්ඩක්කා පිටි එක්ක මේද කෑම කාපු මීයන්ගේ වසුරුවල අර නිකන්ම කෑම කාපු අයගේ වසුරුවලට වඩා කොලොස්ට්‍රෝල් වැඩියි කියලයි ප්‍රතිඵලවලින් ඔප්පු වුණේ.

ආහාර ජීර්ණය වෙද්දි බණ්ඩක්කාවල තියෙන සෙවලමය ද්‍රව්‍ය මේද අංශු එක්ක බැඳිලා මේදය ශරීරයට අවශෝෂණය වෙන එක වළක්වනවලු. ඊටපස්සේ ඉතින් එව්වා මළ එක්ක පිටවෙනවා කියලයි වෛද්‍යවරු පෙන්නුවේ. මළ එක්ක කොලොස්ට්‍රෝල් පිටවුණහම රුධිරයේ කොලොස්ට්‍රෝල් මට්ටම අඩුවෙනවා. ඒ නිසා දියවැඩියාව, හෘදරෝග වළක්වගන්න බණ්ඩක්කා පංකාදු බේතක්. ශරීරයේ තැම්පත් වෙන මේදය අඩුවෙන නිසා බරත් ඉබේටම අඩුවෙනවා.

බණ්ඩක්කාවල ලෙක්ටින් කියලා ප්‍රෝටීනයක් තියෙනවා. පිළිකා සෛල ඇතිවීම වළක්වන්න මේ කියන වර්ගෙට පුළුවන්. බණ්ඩක්කාවල නිපබිම අප්‍රිකාව. ඒ නිසාම මේක අප්‍රිකානු මිනිස්සුන්ගේ ප්‍රියතම කෑමක්. ඒ අය දිනපතාම හැම කෑම වේලකටම බණ්ඩක්කා පිටි නැත්තම් අඹරගත්තු බණ්ඩක්කා එකතු කරනවා. ගැම්බියාව, නයිගර්, නැම්බියා, කොන්ගෝව වගේ කළු මිනිස්සු ඉන්න රටවල් පිළිකා ලැයිස්තුවේ පහල ඉන්න බණ්ඩක්කත් හේතු වෙනවා කියලයි ඇතැම්මු කියන්නේ.

සන්ධිවලට වගේම සන්ධි අස්සේ තියෙන කාටිලේජවලටත් බණ්ඩක්කා ගුණයි. ලිස්ස ලිස්සා යන්න වෙන්න කලින් ලිස්සන බණ්ඩක්කා කන්න කියන්නේ ඒකයි.

විටමින් C, B, ප්‍රෝටීනවලට අමතරව බණ්ඩක්කාවල ෆෝලේට්වුත් බහුලයි. කුස තුළ ඉන්න දරුවන්ගේ ස්නායු පද්ධතියයි මොළයයි නිරෝගීව වර්ධනය කරන්න ෆෝලේට්වලට පුළුවන්. කුසේ දරුවෙක් වැඩෙන අම්මා කෙනෙක් බණ්ඩක්කා කන්න ඕනේ ඒකයි.

සම ලස්සන කරන්නයි, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය නිරෝගී කරන්නයිත් බණ්ඩක්කාවලට පුළුවන්. තන්තු බහුල නිසා දිරවීම පහසු කරන්නත් හොඳයි. මේ වගේ පෝෂක ගුණ රාශියක් තියෙන නිසා බටහිර රටවල අය බණ්ඩක්කාවලට කියන්නේ 'Nutrition pod (පෝෂක ගුලිය)' කියලයි.

පෝෂණය වැඩි නිසාම ලෝකේ ගොඩක් රටවල අය බණ්ඩක්කා පිටි කෑමට එකතු කරනවා. කන්නන් වාලේ කෑවට අපේ ගොඩක් අය මෙව්වගේ පෝෂණය ගැන දන්නේ නැහැ. ඉතින් මේ වගේ අලුත් නිෂ්පාදනයක් පටන් ගනිද්දි නිර්මාණශීලීව ඒ දේවල් සමාජගත කරන්න ඕනේ. වස විස කවනවා වෙනුවට මේ වගේ දේවල් හුරු කරවීම එක අතකට සමාජ සත්කාරයක්.

අනික අලුතින්ම පටන්ගන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක් නිසා තරඟයක් නැතිවම ඉල්ලුමක් හදගන්නත් ලේසියි.

එදිනෙදා හදන කෑමට මේ පිටි එකතු කරන්න පුළුවන්. සුප්, ඉස්ටූ වගේ දේවල් හදන්න දන්න වගේම කෑම උකු කරන්න කෝර්න් ෆ්ලා වෙනුවට මේ පිටි එකතු කරන්න පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



මුලින්ම අපි බණ්ඩක්කා 500gකින් වැඩේ කරමු. බණ්ඩක්කා හැරුණුකොට බණ්ඩක්කා පිටි අසුරාගන්න ගේජ් 300 පොලිපොප්ලීන් ටිකකුත් ඕනේ වෙනවා.

පියවර 1

බණ්ඩක්කා නැට්ට කපලා හොඳට සෝදලා කෑලිවලට කපන්න.



පියවර 2

විජලනය යන්ත්‍රයක් තියෙනවා නම් සෙන්ටිග්‍රේඩ් 55-60 උෂ්ණත්වයක පැය 10ක් විතර වියළාගන්න. විජලන යන්ත්‍රයක් නැත්තම් සුදු යකඩ පෘෂ්ඨය අතුරලා එකදිගට අව්ව වැටෙන තැනක පැය අට ගානේ බණ්ඩක්කා ක්‍රිස්පි ගතියට එනකල් දවස් හතර පහක් වේලගන්න. වේලද්දි අපද්‍රව්‍ය නොවැටෙන්න උඩින් දැල් ආවරණයක් දාන්න. ඊටපස්සේ බ්ලෙන්ඩරයකින් හරි ඇඹරුම් යන්ත්‍රයකින් බණ්ඩක්කා ටික පිටි කරලා හුළං නොයන විදියට අසුරගන්න.

මෙහෙම හදාගත්තු බණ්ඩක්කා පිටි අවුරුද්දක් කල්තියාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම 100g ක් 300-400 වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්. 0714766819 අංකයට කතා කරලා තවත් විස්තර දැනගන්න පුළුවන්.





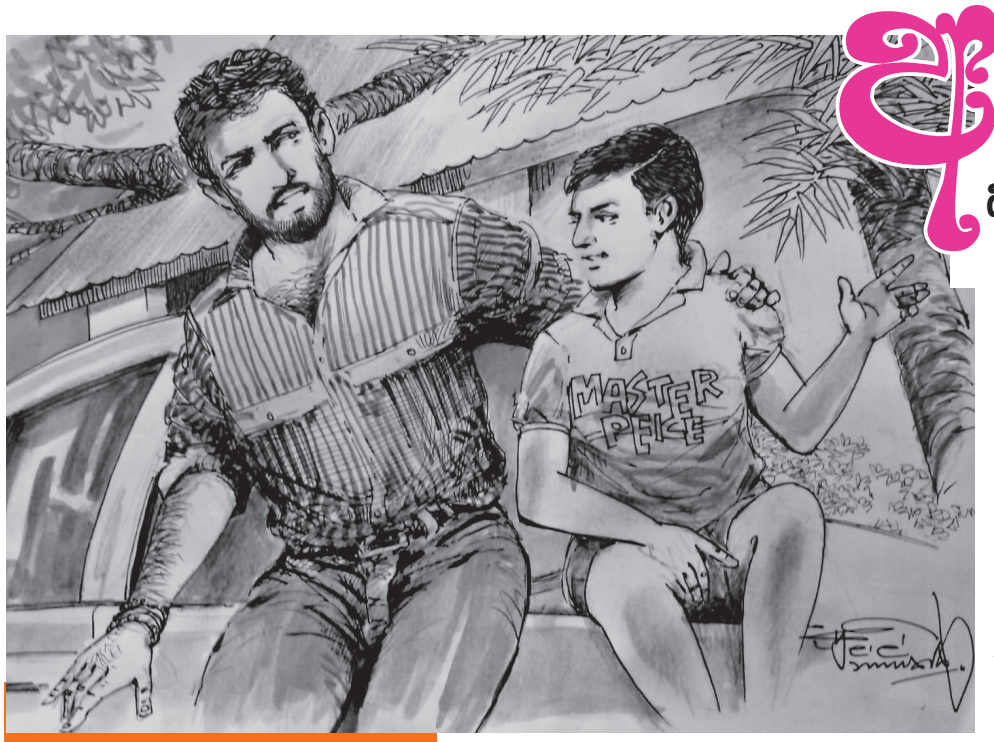




අවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

109 කොටස



නෝනා.... ඇයි මේ හූනෙක් එක්ක කේන්ති අරන්

හූනා කෑගැසූ හඬට වත්සලාගේ මුහුණ කළුවෙනු තේමිය නොදුටුවත් අංජනා ඇල්ලේපොල එය දුටුවාය. ගමේ මිනිස්සු හූනු සාස්තර තදින් විශ්වාස කළ නිසා අංජනාගේ හිතත් මදක් සැලුනේය.

"පුතාගෙ අප්පච්චිට කොහොමද දැන්? එයා ලෙඩින් ඉන්නැද්දි අම්මා එන්නෙ කොහොමද? අපරාදෙ ඉක්මන් වුණේ. අපි කොහොමත් ඉතින් දැනෙ ඉවරවෙලා කොළඹ එනවනේ. එතකොට පුතාගෙ අම්මව මහන්සියක් නැතුව හම්බවෙන්න තිබ්බනෙ..."

ඒ මොහොතේ හිතේ ඇතිවූ නොසන්සුන්කමටත් එක්ක වත්සලා ඇල්ලේපොල කියා අවසන් වූවා පමණි. පෙර කෑගැසූ හූනාමදෝ ආයෙත් චුක් චුක් ගෑවේය. වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ හිතට ආයෙත් හරි මදි වුණේය. හරියට තරහකාරයෙක් වගේය. මොකක් හෝ හොඳ දෙයක් හිත තබාගෙන කියද්දී ඌ කෑගහයි.

"අප්පච්චිට දැන් හොඳයි. ආයෙත් පරණ ජීවිතේ. මං බයේ හිටියේ අප්පච්චි ඉක්මනට හොඳ වෙනකම්. නැත්නම් අම්මට මෙහෙ එන්න වෙන්නෙ නෑනේ..."

ආයෙත් හූනු හඬ ඇසුණෙන් අංජනාට වටපිටද බැලුණි. එකපාරක් නොවේ, තුන්පාරක්ම කියන දේවල් අසා සිට ඌ කෑගසයි.

"අර හූනට පිස්සුද මන්ද... අපි මොනවහරි කියනකොටම ඌ කෑගහනවා..."

වත්සලා ඇල්ලෙපොලගේ මුහුණ ආයෙත් කළුවෙද්දී නොසන්සුන් වුණ අංජනා කීවේ හිනාවක් නැති මුහුණිනි. තේනුක ඇගේ මුහුණ බැලුවේය. තේනුකටද හූනු හඬ ඇසුණත් ඔහු එය ගණන් ගත්තේ නැත. ඒත් ඒ හඬ ඇසුණු අංජනා සේම වත්සලා ඇල්ලෙපොලද කලබල වූ බව ඔහුට දැනුණේය.

"නෝනා... ඇයි මේ හූනෙක් එක්ක කේන්ති අරන්?"

"මොනවහරි හොඳ දෙයක් කියද්දි හූනා කෑගහන්න හොඳ නෑ කියලා අහලා නැද්ද ඔයා?"

"අහලා තියෙනවා. ඒ වුණාට ඔයා අහලා නැද්ද හූනට සාස්තර කියන්න පුළුවන් නම් පොල් අත්තෙ බිත්තර දයිද කියලා... ඔන්න ඕක අමතක කරන්න..."

අංජනා සේම වත්සලා ඇල්ලෙපොලද ඔහු හා ගෙට ගොඩවූයේ හූනා කෑ ගැසූ බරත් ඔලුවේ තියාගෙනමය. හූනු සාස්තර විශ්වාස කරන්න එපා කියා තේනුක තෙන්නකෝන් කීවද එසේනම් ලිතේ හූනු සාස්තර ගැන සඳහන් කරන්නේ කුමකටදැයි අංජනා සිතුවාය.

විසිත්ත කාමරයේ කිසිවෙකුත් නැත. අංජනා මෙන්ම තේනුක බලාපොරොත්තු වූයේත් නංගී සහ මල්ලී එහි රූපවාහිනිය බලනු ඇත කියාය. ඒත් දෙන්නා ගෙතුළ ඉන්නා බවක් හෝ නොදැනේ.

"ඔයාලා ඔක්කෝම එකතැනකට කළා නම් සතුටෙන් ඉඳියි නේද? දැනෙ ඉවරවුණ ගමන්ම අම්මට කියන්න කොළඹ යන්න ලෑස්තිවෙන්න කියලා..."

අංජනා ඊට උත්තරයක් දෙනු වෙනුවට දිගු සුසුමක් හෙලුවාය. ඒ හුස්මේ හඬට ඔහු මුහුණ උඩුකුරු කොට ඈ දිහා බැලුවේය. එතෙක් දීප්තිමත්ව තිබූ ඈ ඇස් දිලිසෙනු ඔහුට පෙනුණි. තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිත කලබල වූයේ ඇයට අඬන්න තරම් දෙයක් මේ මොහොතේ සිදු නොවූ නිසාය.

"මේ මොකද... ගෙට ගොඩවුණා විතරයි ඇස්වල කඳුළු... පිහදගන්න ඉක්මනට. අම්මා හිතයි මොනවහරි ප්‍රශ්නයක් කියලා..."

තේනුක හිඳ සිටි තැනින් නැගිට්ද්දීම වත්සලා ඇල්ලේපොල ගෙතුළ සිට මොකක් හෝ කියාගෙන එන හඬ ඇසුණි.

අංජනාගේ ඇසේ කඳුළු ඇයට හංගන්නට බැරිවිය. ඒ නිසාම අත වූ පැණිවළලු තසිම හා කෙසෙල් ගෙඩි තැබූ බන්දේසිය අතැතිව ඈ අංජනාගේ දෙනෙත් දෙස බලා සිටියාය.

"අප්පච්චි මතක් වුණා. අපි කොච්චර සතුටෙන් හිටපු පවුලක්ද අම්මා. මං ඉස්සරත් සතියකට පාරක් ගෙදර දුවගෙන ආවේ ඒ සතුට හොයාගෙන..."

තේනුක එතැනින් මගහැරියේ හිතාමතාය. ඔහු ඔවුන් දෙදෙනාට තනිවන්නට දී මිදුලට බැස්සේය. ඒත් අංජනා ඇස්වලට කඳුළු පුරවාගත්තේ අප්පච්චි මතක් වී නම් නොවේ කියා ඔහුට හිතුණේය. පාරේ ඈතින් මතුවූයේ විජේසිංහ ඉස්කෝලේ නෝනා හා අංජනාගේ නංගී අනුපාත් අගස්ති මල්ලිත්ය.

ඔවුන් තිදෙනා අතම මොකක් හෝ පිරවූ බෑග් තුනකි. මිදුලට ගොඩවන සමීපයට ආ කල අගස්තිගේ මුහුණේ ඇඳුණු හිනාවට කාරයට හේත්තු වීගෙනම තේනුක සිනාසුණේය. අත තිබූ බෑගය විජේසිංහ නෝනා අතට දුන් අගස්ති තේනුක ළඟට ආවේ පුරුදු සිනාවෙන්මය.

"අයියා දැන්ද ආවේ..?"

ඔහු දෑත් කාරයේ බොනට්ටුවට තබා උඩ පැන එහි ඉඳගත්තේය.

"අක්කා එක්ක ආවෙ නෑ. දෙලා ආවා..."

තේනුක සිනාසෙමින් කීවේය.

"මං නිකම් ඇහුවෙ. ඔයා අක්කා නැතුව මෙහෙ එන්නෙ නෑනේ..."

"ඒකනේ... ඕනකමක් වුණොත් අක්කා නැතුවත් එනවා. මොනවද අර කට්ටිය අරන් ආවේ..?"

"එළවලු... අපි ගියා එළවලු කොටුවකට. හරි ෂෝක් අයියේ. දැනෙට කඩෙන් එළවලු ගන්න එපා කියලා ටීචර්ගෙ ගෝලයෙක්ගෙ එළවලු කොටුවකට එක්ක ගියා. අම්මත් එන්න හිටියෙ. ඔයාලා එනවා කිව්ව හින්දා නැවතුණා..."

අගස්ති ඇඳ සිටි කොට කලිසමේ පටලී තිබූ තුත්තිරි මල් ගලවමින් කතා කළේය. තුත්තිරි මල් පැටලෙන්නට ඇත්තේ වෙල් නියරේ වක්කඩ ළඟ ඉඳගෙන කකුල් වතුරට දමාගෙන සිටි මොහොතේය.

"අයියා තුත්තිරි දැකලා තියෙනවද..?"

ඔහු ගැන මොනවත්ම නොදන්නා අගස්ති ඇසුවේ ඇත්තටම තේනුක කොළඹ ඉපදී හැදී වැඩුණු කෙනෙක් කියා සිතාගෙනයි.

"අම්මේ පොඩි කාලේ මමත් ඔහොම ඇඳුම්වල තුත්තිරි පටලවගෙන තියෙනවා..."

"අයියා පොඩි කාලේ හිටියෙ කොහෙද?"

"නුවර..."

"නුවර..!!?"

"ඔව්..."

"මේ අපිට අල්ලපු නුවර..?"

"ඔව්... ඇයි තව නුවරක් තියෙනවද?"

"නෑ අපිට ඉතින් එහෙනම් නුවර අයියලාගේ ගෙදරත් යන්න පුළුවන්නේ..."

ඔහුගේ යෝජනාව තේනුකට හිතන්නට කාරණාවක් වුණේය. ඒ නිසා අගස්ති හා කතා කළ යුත්තේ කල්පනාවෙන් කියා ඔහු සිතාගත්තේය.

"එහෙ කවුරුත් නෑ මල්ලි. ඒවා ඔක්කෝම විකුණලා තමයි අපේ අම්මලා කොළඹ ගිහින් තියෙන්නේ..."

"එතකොට අයියලාගේ ගෙදර කවුද ඉන්නේ..?"

අගස්ති අසන්නේ ආසාවෙනි.

"ඔයාට වගේම අම්මයි අප්පච්චියෙකුයි, අයියයි, අක්කයි."

"මගෙ අප්පච්චි නෑනේ... අපරාදේ මං අයියා තරම් වෙනකම්වත් අප්පච්චි හිටියනම්..."

අගස්ති කීවේ හදවතින්මය.

"අප්පච්චි නැතුව අපේ අම්මා තනියම වැඩ කරගන්නවා දකිනකොට මට දුකයි. අයියත් අපිට හිටියෙ නැත්නම් අපිට කවුරුත් නෑ..."

ඔහුට ප්‍රශ්නයක් හිතේ ඉතිරි වුණේය. ඒ ඔවුන්ට කිසිම නෑදෑයෙක් නැද්ද කියාය. එය සෙනරත් ඇල්ලේපොළගේ මළගෙදර දිනවලත් හිතට දැනුණද අංජනාගෙන් අසාගන්නට බැරි වුණේය.

ලබන සතියට



දැන්වීම් සඳහා අමතන්න
0112 672 601 0112 672 603

රත්තරං වාසියක්
සින්න වීමට යන හෝ සින්න වීමට පෙර
රන් භාණ්ඩ බේරාදී
වැඩි මිලකට මිලදී ගනු ලැබේ, දිවයින පුරා සේවය
077 43 49 190

මැහුම් පන්ති
ගල්කිස්ස
සියළුම ඇඳුම් මෝස්තර හෝ සාරි බිලවුස් පමණක් ඉගැන්වේ.
ඩිප්ලෝමාධාරිනියක් විසිනි.
077-4542 538 / 011-2733 432

ගල්කිස්ස නගරයේ පිහිටි නවීන රූපලාවන්‍යාගාරයක් සඳහා පුහුණු / නුපුහුණු රූපලාවන්‍ය ශිල්පීන්/ ශිල්පිනියන් අවශ්‍යයි.
අමතන්න
0706 995 830

ආදරය නිසා කදුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන
- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලඟා කර ගැනීමට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- 2023/2024 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රැකියා ලබාගැනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ
සමග සේන මහතා 037 22 48 828
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම
සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැඟ හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

careteker
— Guru Dewa Shanthi Services —
Post Code No ' 60181
Gurugalagoda "Molawatta"
Horombawa

භාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
හොරොම්බාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මඟින් ඔබ අතට ඉක්මනින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

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

හස්ත රේඛා විශේෂඥ
එස්. කෝරළේගේ
520, වාසනා මාවත, කොට්ටාව, පන්නිපිටිය,
සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි
පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා හමුවිය හැක.
0112 783172 / 0773 775094

රෝගී, නිරෝගී ඕනෑම සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක, ඕනෑම වයස් මට්ටමක වැඩිහිටියන් සඳහා සුවපහසු ආරක්ෂිත නවාතැන්, වෛද්‍ය සහ හෙද පහසුකම්, තනි කාමර, හුවමාරු කාමර, ශාලා ආදී වශයෙන් ඔබේ ගෙවීමේ හැකියාව මත තෝරාගත හැක. A/C කාමර සහිතයි. හදිසි අසනීප හා රෝහල්ගත කිරීමේ කටුයුතු භාරකරුවන් හට බාධාවක් නොවන පරිදි ඉටු කිරීම, රජයේ ලියාපදිංචි ශාඛා ජාලය
ගුරුගේ එල්ඩස් කෙයා පුද්ගලික සමාගම පානදුර.
076 - 55 60 608 / 070 - 44 14 444
070 - 44 41 244 / 076 - 71 44 449

ඇබෑර්තු
කොණ්ඩා කැපීමේ ශිල්පිනියන් රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියන්
වසර 5ක පළපුරුද්ද සහිතව ඉක්මනින් අවශ්‍යයි.
අපගේ වැල්ලවත්ත සැලෝනයට සහ කොළඹ පිහිටි ශාරීරික සුවතා සායනයට (ස්කින් ක්ලින්ක්) **දින 10ක් ඇතුළත අයැදුම් කරන්න.**
Email: anushkacare@gmail.com
5/32 වන පටුමග, වැල්ලවත්ත, කොළඹ 08
077 748 33 11

නර්තන ශිල්පිනියන් අවශ්‍යයි
අප ආයතනය සඳහා නර්තන හැකියාවැති වයස අවුරු 40ට අඩු කාන්තාවන් අවශ්‍යයි.
වැටුප මසකට 150000/- ට වැඩි ආහාර පාන ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ.
11/3 මංකඩපාර,කඩවත
0112 - 929 909 / 0112 - 929 979

වෘත්තීය බැංකු ඇබෑර්තු
★ පෙරළිකාරීත්ය සනිටුවමින් අලුතින් විවෘත වූ වෘත්තීමය බැංකු සඳහා කාර්ය්‍ය මණ්ඩලය සඳහා බඳවා ගැනේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
වැටුප 40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)
0712 564 715 | 0774 024 155
0702 725 731 | 0703 346 072
0702 231 694 | 0761 125 624

ඔබත් කෙට්ටුද?
ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම
ඔබගේ කෙට්ටුව නැති කර පිරිපුන් පැහැපත් පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අපගේ ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර
පැමිණ හෝ තැපැල් මඟින් ලබාගන්න
077 4227503 / 071 4194464
අධික තරබාරුවට ප්‍රතිකාර කෙරේ.
දේශීය ඖෂධාලය
කොළඹ නුවර පාර මිරිස්වත්ත ගම්පහ
මිරිස්වත්ත හංදියේ කොළඹ දෙසට යන බස් නැවතුම්පොළ අසල
උදේ 9.00 - සවස 4.00 දක්වා
බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා හා පෝය දින වසා ඇත.

නව දුරටත් ඔබ මානසික පීඩාවෙන් දුක් විඳින්නේ ඇයි?
පවතින තත්ත්වය හමුවේ මානසික පීඩාවට පත්ව සිටින ඉහළම උගත් මට්ටමේ සිට කම්කරු, සේවකයා දක්වා මුහුණ දී සිටින ගැටළු අසරණකමට පිහිට වෙමි පුරාණ කාලයේ සිට පැවත එන පාරම්පරික ශාස්ත්‍රයේ පිහිට ඔබත් අදම ලබාගන්න.
උපන්දිනය හා වේලාව පමණක් දන්වන්න.

ගුප්ත විද්‍යා විශාරද වේරපිටියේ ඤාණිස්සර හිමි.
පුරාන විහාරය - වේරතැන්න - වේරපිටිය
071 03 14 878

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ උපකාරක පංති සඳහා ආරක්ෂිතම ස්ථානය තම නිවසයි
අ.පො.ස (සා.පෙළ) - ගණිතය
(උ.පෙළ) - ගිණුම්කරණය නිවසට පැමිණ උගන්වයි
(තනි/කණ්ඩායම්) උසස් ප්‍රතිඵල
ධනුෂ්ක කරුණාරත්න
0714 109 640 / 0112 670 408

දැන්වීමයි

මියැදුණු දරු සෙනෙහසට අපේක්ෂාව කැන්දු බම්බලපිටිය JANANAM INDO LANKA FERTILITY මධ්‍යස්ථානය



දරුවන් කියන්නේ අපේ සම්පතයි. අපේ අනාගතයයි, අපේ සතුටයි. විවාහයේ අග්‍රඵලය වන දරු සම්පත ලැබීම යනු භාග්‍යයකි. නමුත් මෙම භාග්‍ය උදාකරගැනීමට නොහැකිව බොහෝ පිරිසක් පීඩාවට ලක්වන අයුරු අපට සමාජය දෙස විමසිලිවන්තව බැලීමේදී දකින්නට ලැබෙන තත්වයකි.

මෙවැනි තත්වක් ඇතිවීමට නිසි වයසට විවාහ නොවීම වැනි කාරනා හේතු වී ඇති. විශේෂයෙන් අද වන විට තරුණියන් තමන්ගේ අධ්‍යාපන කාර්යයන් අවසන් කර විවාහ වීම සඳහා සුදුසු පරිසර තත්වයක් නිර්මාණය කර ගන්නා විට වයස අවුරුදු 30 ආසන්නයට හෝ එම වයස් සීමාව ඉක්වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. සාර්ථක මෙන්ම නිරෝගී දරුවෙක් බිහිකිරීමට ඩිම්බයන්ගේ සරුබව බෙහෙවින් වැදගත් වේ. වයසට යාමත් සමඟ මෙම සරු ඩිම්බ අවසන් වීම නිරෝගී දරුවෙකු බිහිකිරීමට යමතාක් දුරට බලපෑම් කරනු ලබන්නකි.

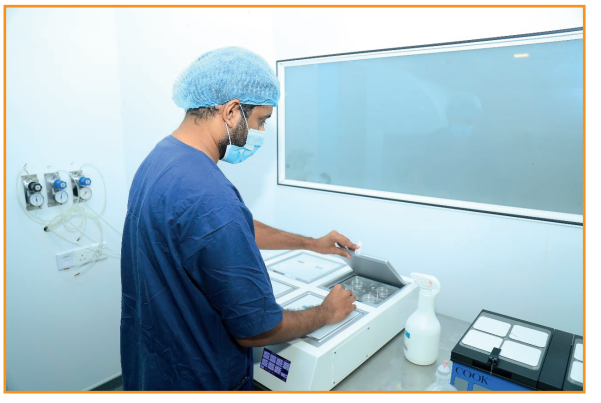


විශේෂඥ වෛද්‍ය
සෙල්වා අන්නාමලෙයි
සභාපති
ජනනාම් ෆර්ටිලිටි රෝහල් ජාලය

Jananam Indo Lanka Fertility මධ්‍යස්ථානය යනු, දරුවන් නොමැතිව තැවෙන ඔබ වෙත නවීන තාක්ෂණය ඔස්සේ ඔබේ දරුවෙකු බිහිකර ගැනීමේ පහසුකම් ලබාදෙන මඳසරු ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්තානයක් වන මෙය, ඉන්දියාවේ ඉහළ සාඵල්‍යතාවකට උරුමකම් කියන Jananam Fertility Center හි ශ්‍රී ලංකාවේ ශාඛාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන්නකි. ශ්‍රී ලංකාවට අමතරව බංගලාදේශය, මාලදිවයින, නේපාලය වැනි රටවල් වලද ව්‍යාප්තව ඇති මෙම ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන ජාලය ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ඉහළ කීර්තියක් හිමිකරගැනීමට සමත්වූවකි. වර්තමානය වන විට අංක අංක 12, බගතලේ පාර, බම්බලපිටිය ස්ථානයේ විවාතව ඇති මෙම ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය අංගසම්පූර්ණ පහසුකම් සහිතව පළමු හමුවේ සිටම ඉතා විනිවිදභාවයෙන් යුතුව ප්‍රතිකාර සිදුකරන අතර, ප්‍රතිකාර අවසන ප්‍රතිකාර පිළිබඳ







සවිස්තරාත්මක වාර්තාවක් අදාළ ඡායාරූප සහිතව ඔබ අතට පත්කිරීමටද සුවිශේෂ කරුණකි.

සුදුසුකම්ලත් ප්‍රසව හා නාරීවේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්, කලලවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් හා විශේෂ පුහුණුවලත් දක්ෂ හෙද කාර්යමණ්ඩලයකින් සමන්විත Jananam Indo Lanka Fertility මධ්‍යස්ථානය ඔබගේ දරු සෙනෙහසේ අපේක්ෂාවන් යතාර්ථයක් බවට



පත්කරමින් සහනදායී මිල ගනන් යටතේ දරු සිහිනය ළඟාකර ගැනීමේ අවස්ථාව සලසා දී ඇත. ප්‍රතිකාරයන් ලොව අති නවීන තාක්ෂණික අංගෝපාංගයන් සහ ජීවානුහරිත, සුරක්ෂිත ශල්‍යාගාර තුළ IUI, IVF, ICSI, PICSI වැනි නවීන තක්ෂණික ප්‍රතිකාර සාර්ථක අයුරින් මෙම ප්‍රතිකාර් මධ්‍යස්ථානය තුළින් සිදුකර ගත හැකි අතර, ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම BIOCLAD ආවරණිත රසායනාගාර තුළ ඔබේ දරුවාගේ කලලය සුරක්ෂිතව සහ සාර්ථක අයුරින් වර්ධනය කර ගැනීමේ අවස්ථාව ලබා දී ඇත.

“Fertility Preservation” ලෝකයේ දියුණු රටවල් වල ක්‍රියාත්මක වන තරුණ වයසේදී ම තරුණියන්ගේ ඩිම්බ ලබාගෙන එය සුරක්ෂිතව ගබඩාකර අවශ්‍ය කාලයේදී දරුවෙකු ලැබීම සඳහා එම ඩිම්බ යොදා ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් ඇත. මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ “Fertility Preservation” යනුවෙනි. මෙම කාර්යය Jananam Indo Lanka Fertility මධ්‍යස්ථානය මඟින් සහනදායී මිල ගනන් යටතේ සිදුකර ගැනීමේ හැකියාව ඇති අතර, එහිදී කිසිදු වේදනාවකින් තොරව සුළු සැත්කම් කාර්යයකින් මෙම ඩිම්බ ලබාගැනීමේ කාර්යය සාර්ථකව සිදුකෙරේ. තවද මෙම කාර්යය තුළින් කිසිදු කැළැල් ඇතිවීමක් හෝ කන්‍යා පටලයට හානිවීමක් හෝ සිදු නොවේ.

දරු සෙනෙසහ නොලැබ තැවෙමින් සිටින ඔබට සාර්ථක දරු සම්පතක් උරුම කර ගැනීමේ පහසුකම සපයන Jananam Indo Lanka Fertility Center හි විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් හමුවී නිසි උපදේශයක් හා ශරීර සෞඛ්‍යය ඇගයීමක් තුළින් නියමාකාර ප්‍රතිකාර වලට යොමුවන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා :
ජනනාම් ඉන්දු ලංකා ෆර්ටිලිටි ආයතනයේ
ප්‍රධානී ඇන්ටනි දිනේෂ් ප්‍රනාන්දු සහ
ජනනාම් ඉන්දු ලංකා ෆර්ටිලිටි ආයතනයේ
උපදේශක ඕවි බාලසුබ්‍රමනියම් අමතන්න.

BMICH - MEDICARE EXHIBITION මාර්තු මස 3,4,5 දිනවල AP3 කුටියට පැමිණ්ණ...

Jananam
Indo Lanka Fertility Centre
where life begins...

- කාන්තා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්,
- කලල පිළිබඳ විශේෂඥයින්,
- පෝෂණවේදීන් හමුවී නොමිලේ උපදෙස් හා අවශ්‍යයතාව අනුව නොමිලේ අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑනින් කිරීමේ පහසුකම අත් විඳින්න.

IVF ප්‍රතිකාර සඳහා නිර්දේශ වන කාන්තාවන්ට රු.50,000 ක විශේෂ වට්ටම් සහිත තෑගි වවුචරයක්

වැඩි විස්තර සඳහා 0777 443311 අමතන්න

UNLIMITED

MOBILE

WORK & PLAY

SOCIAL MEDIA & OFFICE APP
රැසක් ඇති එකම DATA PACKAGE එක



Google | Zoom | Microsoft Teams | Google Meet

Facebook | WhatsApp | YouTube | Office 365

Messenger | TikTok | Instagram | Spotify

දින 7 ක් රු. 280/-

දින 30 ක් රු. 990/-

පැකේජය ඇක්ටිවේට් කරගන්න

SELFCARE APP
DOWNLOAD කරන්න

DOWNLOAD NOW

අදාළ මුදල රීලෝඩ් කරන්න

#170# අමතන්න

*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/Pro/22/02 *බදු ඇතුළත් වේ.

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

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