ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 මාර්තු 22 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 16 කලාපය
මිල රු. 80 යි



ඔසප් වේදනාව නැත්තටම නැතිකරන රහස්

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

විවාහ වෙන්න කලින් රූම්වලට යන්න එපා මගෙ දුවේ

මහාචාර්ය අත්තනායක එම්. හේරත්

සිහින පහනුලු ගැහැණු ළමුන්ට ලිංගික අපයෝජන

හෂිනි ගමගේ

ඡායාරූප
බුද්ධික වික්‍රමාරච්චි

මේ අය මට බෝල්ට් ඇණයි බ්ලේඩ් තලයි කැව්වා අම්මේ.. අනේ මාව බේරගන්න ඇඹිලිපිටියේ සිසුන් අතුරුදන් කරවූවන් සොයා ගිය ගමන

දරුවන්ට හිරිහැරයක් වෙන බව දුටුවොත් 1929 ට ඇමතුමක් දෙන්න

උදේ නැගිටගෙන තුන්දෙනෙක්ට ගිලින්න හදනවා කියන්නේ ලේසි පාසු වැඩක්ද?



"අපි හෙට උදේ 5ටවත් පිටත්වෙන්න ඕනේ. ඒ නිසා හතරට විතර නැගිටිමු. ඔන්න හෙටනම් උදේට උය උය ඉන්න හදන්න එපා. යන ගමන් මගදී මොනවා හරි අරගෙන කමු." කියන ගමන් සරත් කෑම මේසෙන් නැගිටලා ඉවතට ගියා.

"එහෙම කියලා හරි යනවායැ. කඩ කෑමවලට සල්ලි වියදම් කරන්න පුළුවන්ද? උදේ නැගිටලා බත් කටක් උයන එක මහ ලොකු දෙයක්ද ?" සරත්ගේ අම්මා වන සන්ධ්‍යා හෙමි හෙමිහිට කියවන ගමන් වතුර වීදුරුවක් පුරවා ගත්තා. තමන්ගේ නැන්දම්මගෙ කතාව ඇහුණ සරත්ගේ බිරිඳ දීප්තිගේ මුහුණ ඇද වුණා.

සුසුමක් හෙළපු ඇයත් කෑම මේසේ අස් කරලා දෑලා හෙමීට නිදන කාමරයට ගියා. සරත් නිදගන්න ආවේ පොඩ්ඩක් පරක්කු වෙලා.

"චලාම් එක හතරට තිබ්බද දීප්ති?" සරත් ඇහුවා.

"අනේ වැඩක් නැහැ සරත්. ඔයා එච්චර කියලත් අම්මා කිව්වා හෙට උදේට නැගිටලා උයනවා කියලා, අම්මා උයද්දී ඉතින් මට නිදගන්න බැහැනේ. ඒ නිසා දෙකහමාරටවත් ඇහැරෙන්න වෙනවා මට." දීප්ති කිව්වේ වෙහෙසකාරී හඬකින්.

"අම්මා එහෙම කිව්වද?" සරත් ඇහුවෙ සුසුමක් හෙළමින්.

"ඔව්."

"ඒකට කමක් නැහැ. ඔයා නිදගන්න. අපි කතාවුණ විදියට හතරට ඇහැරෙනවා. එච්චරයි." සරත් කිව්වා.

"එහෙම පුළුවන්ද? අම්මට තරහා යයි." දීප්ති කිව්වේ ඇඳේ වැතිරෙන ගමන්.

"මමනේ කියන්නේ. අම්මට තරහ ගියොත් මම ඒක බලාගන්නම්." කියපු සරත් දෙකහමාරට තියලා තිබුණ චලාම් එක හතරට වෙනස් කළා.

සරත්ගේ අක්කා විවාහ වෙලා කොළඹින් ගොඩක් දුර හිටියේ. අවුරුදු 8කට කලින් එහෙදි වුණු අනතුරක් නිසා අක්කගෙ කොඳුඇට පෙළට හානිවෙලා තිබුණා. ඉතින් සරත්ලා මාස දෙකකට වතාවක්වත් මේ විදියට උදේම නැගිටලා අක්කාව බලන්න යනවා.

"සරත් ඇත්තටම කමක් නැද්ද මම නැගිට්ටේ නැති වුණාට?" දීප්ති නිදිමතේ ඇහුවා.

"එපා, ගිය සැරෙත් මතකයිනේ. ඕනෑවට වැඩිය පාන්දර නැගිටපු නිසා ඔයා ගමන ගියේම ඔළුව කැක්කුමෙන්. කී සැරයක් නම් වමනෙ දැම්මාද? මම කියන දේ අහල හතරට ඇහැරෙන්න." සරත් උත්තර දුන්නා.

ඊළඟ දවස පටන්ගත්ත තැන ඉඳන් සරත්ගේ අම්මා හිටියේ අමනාපයෙන්. හිනාවක් නැති මුහුණෙන්. ඇය දීප්තිට කතා කළා.

"හරි අපූරුයි මම ඊයේ රෑ කියලත් ඇයි උදේ නැගිට්ටෙ නැත්තෙ? මේ නාකි මම තනියම හැමදේම කරන්න ඕනෙද? උදේ නැගිටගෙන තනියම තුන්දෙනෙක්ට ගිලින්න හදනවා කියන්නේ ලේසි පාසු වැඩක්ද?" දීප්ති ඒකට මුකුත් උත්තරයක් නොදුන්නත් සරත් ඉදිරියට ආවා.

"අයියෝ අම්මේ. ගමනක් යන දවසක උදේ පාන්දර නැගිටගෙන උයන එක ලේසි නැහැ කියලා දන්න නිසා තමයි කඩෙන් කමු කිව්වේ. ඔය බොරු වැඩ කරන්නේ මොකටද? ගමනක් යනකොට හිතේ නිදහසෙන් යන්ඩ ඕනේ. කෑම උයාගෙන පොදි බැඳගෙන යන්නේ මොකටද ඔච්චර අමාරුවෙන්? අනිත් එක මම හරි ආසාවෙන් හිටියෙ හොරණ හන්දියේදී හම්බවෙන සවාන් රෙස්ටෝරන්ට් එකෙන් උදේට කෑම කන්න. අපේ ඔෆිස් එකේ එකෙක් කිව්වා එතන කෑම මරු කියලා. අම්මා උයපුවා ෆ්‍රිජ් එකට දලා අපි යමු. යන ගමන් එතනින් කමු. ඕව ඉතින් ඇවිල්ලා රෑට රත්කරගෙන කන්න බැරියෑ." සරත් ශේප් එකේ කියද්දි සන්ධ්‍යාට කියන්න තවත් දෙයක් ඉතුරු වෙලා තිබුණෙ නැහැ.

සමාධි ඔයස්

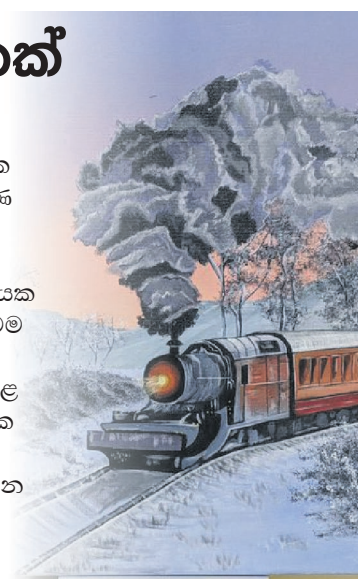
ධරණී

ධරණී පුවත්පත උදයම අරගන්නේ
ධරණී සියලු ලිපි සතුටින් කියවන්නේ
ධරණී ගැනයි මම ඔබටත් පවසන්නේ
ධරණී අරන් ඇයි දවසක් නොබලන්නේ

ධරණී තුළින් හොඳ දැනුමක් ලැබගන්නේ
ධරණී බලා මම සතුටින්මයි ඉන්නේ
ධරණී අරන් ඇයි ඔබලත් නොබලන්නේ
ධරණී තමයි සැමදා රට බබළන්නේ

කල්පේ සුගතදාස
ගොඩගේ මාවත, අනුරාධපුරය

පන්ති දෙකක්



මියුලැසිය ඔබ මුහුළස
දුම්රියෙහි ප්‍රථම පන්තියක
කවුළුවෙන් එපිටට පැමිණ
රැඟුමකය චමත්කාර

දුම්රියෙහි තෙවන පන්තියක
කවුළුවෙන් දකින්නෙමි මම

පන්ති බේදය කැටයම් කළ
කොටස් යා කර එකිනෙක
දුම්රිය සුපුරුදු ගමනකය
වගක් නොමැතිය අප ගැන

මාලනී රූපිකා පුංචිහේවා

කවි යාය

අං කන් සහ නැකම්

ජීවන ගමනේ සහජාතය කන්දෙකය
කන් පසුකරන් ළඟ ඇදුනේ අං දෙකය
කන් එකතැනය අං මෝදුය කුලප්පුය
නැකම්වලත් ඔය දම නම් නොවෙනස්ය

නැනල මස්සිනාලා බැණල ලේලිලා ගොඩක්
එක්වූ තැනෙක ගෙනදෙන්නේ හුටපටයක්
ලේ නැකමුත් සිනි නැත එනිදී ඩිංගක්
කන් පසුකරන් අං යාමත් එහෙම වැඩක්

දරු මල්ලන් ලබා පරපුර ඉදිරියට යමින්
නැකම් පැතිරෙන්නෙ සනුහරේම එකලු කරන්
අං ලියලුවත් මුළු නළලම දෙපලු කරන්
කන් නොවෙනස්ය අං උඩ යනවාය හෙමින්

කන් පරදු අං ලියලන හැටි පුදුමයි
නව නැකම් මැද්දේ පෙර නැකම් පුළුටුයි
එනිසා කනට වැඩියෙන් අං ලොකුය කියයි
අං හැලුණත් කන් වළපල්ලෙදිත් ඉඳියි

ආරියපාල ආරච්චිගෙ ගමගේ
රොඩිනි වීදිය, බොරැල්ල

මගේ අම්මා

මළපොතේ අකුරු නොමදත් අම්මා
හය හතරත් හොඳ නොහොඳත් ඉගැන්වූ අම්මා
දිවිය පුරා කරුණා ගුණ වැපුරූ මගෙ අම්මා
පොතක් ලියා නිම කරනට බැහැ ගුණකඳ නිම්මා

අඬනා විටදි දෙතනේ කිරි පෙව්වා මගෙ අම්මා
නිදනා විටදි මගෙ හිස පිරිමැද්දූ මගෙ අම්මා
දුවනා විටදි පස්සෙන් දිව ආවා මගෙ අම්මා
සිටිනා විටදි දුප්පත් වී ඇඬුවා මගෙ අම්මා

ඇඟ දැලි කුණු තැවුරුණ මුත් පියකරු වූ අම්මා
හදවත නිතරම සෙනෙහෙන් පිරවූ මගෙ අම්මා
නෙතේ කඳුළු මටත් හොරා පිසදැමූ මගෙ අම්මා
මෙතේ බුදුන් ළඟ නිවනින් සැනසෙනු මගෙ අම්මා

දරු කැළටම මහ ඇදුරෙක් වූවා මගෙ අම්මා
සුපසන් මනසින් කටයුතු කෙරුවා මගෙ අම්මා
මිනිසුන් අතරේ දෙවඟන වූවා මට අම්මා
මෙතේ බුදුන් ළඟ නිවනින් සැනසෙනු මගෙ අම්මා

ඩබ්.එම්.අබයරත්න
බොරවැව, මොරගොල්ලාගම

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ
පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

‘සැකය’ කියන්නේ ආදරේ කොටසක්ද?

කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, මෙයා මං යන කිසිම ගමනක් ගැන හොයන්නෙත් නැහැ, අහන්නෙත් නෑ ඒ නිසා මෙයා මට ආදරේ නැතුවැති කියලා



කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය
රැමී රූබන්

බස් නැවතුමට ආ රන්දුලී වටපිට බැලුවේ ගිම්හාන පැමිණ ඇද්දැයි බලන්නටය. ඔහු කී වේලාව අනුව නම් මේ වනවිට පැමිණ සිටිය යුතුය.

රන්දුලීත් ගිම්හානත් පෙම්වතුන් වී වැඩි දවසක් නැතත් උදේට බස් නැවතුමේදී හමුවීම පුරුද්දක්ව තිබුණි. රන්දුලී වැඩකළේ කොල්ලුපිටියේ කාර්යාලයකය. ගිම්හානගේ කාර්යාලය තිබුණේ කොහුවලය. දෙදෙනා වෙන වෙනම බස්වල යා යුතු වුවත්, උදෑසන සිදුවන මෙම හමුව දෙදෙනාටම අස්වැසිල්ලක් විය.

"මිස් වෙලාව කීයද?" ඒ හඬ තමන් අසළ සිටි තරුණයාගෙනි. රන්දුලී මද සිනහවක් පා ඔහුට වෙලාව කියා හිස ඔසවද්දිම දුටුවේ ගිම්හානය. ඔහු මුහුණ තරහින් පුරවාගෙන තමා දෙස බලා සිටිනු ඈ දුටුවේ එවිටයි.

"ගිම්හාන, ළඟට එනකල් දැක්කෙ නෑ."

රන්දුලී පෙම්වතාගේ තරහින් පිරුණු මුහුණ දෙස බලමින් කීවාය.

"පේන්න ඉතින් අවධානෙන් ඉන්න එපැයි. එක එකා එක්ක බස් හෝල්ට්වල වෙන වෙන කතාවල්නේ."

ගිම්හානගේ හඬ රන්දුලීට පමණක් නොව ඒ මොහොතේ බස් නැවතුමේ සිටි සියල්ලන්ටම වාගේ ඇසෙන්නට ඇත. මොහොතකට පෙර තමාගෙන් වෙලාව විමසූ තරුණයාද තමන් දෙස බලා සිටිනු රන්දුලී දුටුවාය.

සමහරු අනාගතේ දවසක ගැටලුවක් ඇතිවේවි කියලා උපකල්පනය කරලා, ඊට කලින් ගන්න ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙසත් සැක කරන්න පෙළඹෙනවා

"මොනවද මේ කියන්නෙ ගිම්හාන?"

"මං දැක්කනෙ ඇස් දෙකෙන්ම. මම අර ත්‍රීවිල් එකේ ඉඳන් ඔක්කොම බලාගෙන හිටියේ... ඇස් කරක කරක බලන හැටි දැක්කා."

රන්දුලීගේ දෙනෙතට ආවේ කඳුළකි. ගිම්හාන වෙනදට වඩා පාර දෙපස කිහිපවිටක් බැලූ බව ඇත්තය. ඒ වෙනත් අයෙකු සොයන්නට නොව ගිම්හාන එන්නේදැයි බලන්නටය.

කෙසේ නමුත් ගිම්හානගේ මෙම හැසිරීමෙන් රන්දුලී තිගැස්සුණාය. ඒ ඔහු මීට දින දෙක තුනකට පෙර තමා යන බසයේම, තමාට නොපෙනෙන්නට පැමිණි බව කී අයුරු මතක් වීය.

"ගිම්හාන ඔයාට හැංගිලා ඉඳලා අල්ලන්න තරම් වැරදි වැඩ මං කරන්නේ නැහැ. ඇයි මෙහෙම හැසිරෙන්නේ?"

රන්දුලිගේ හඬ බිඳී තිබුණි.

"ඒත් මොකටද එහෙනං එක එකා එක්ක කතාවට යන්නේ?"

"කතාවට ගියේ නෑ. ඒ මනුස්සයා වෙලාව ඇහුවා. මං කිව්වා."

"ඔව්... වෙලාව අහලා තමයි පටන්ගන්නේ. ඊටපස්සේ තමයි හඳහන් බලන්නේ."

ඇයට ආගන්තුක තරුණයා දෙස බැලිණි. ඔහුද මේ ආරවුල දෙස බලා සිටියේය. එය ගිම්හානත් දුටුවේය.

"උඹ මොකද යකෝ මගේ කෙල්ල දිහා බලන්නේ?"

ඊළඟට ගිම්හාන කඩාපැන්නේ නාඳුනන තරුණයා වෙතය. ඇස් ඇත්තේ බලන්නට නමුදු, රන්දුලී දෙස කවුරුනුත් බලනවාට ගිම්හාන කැමති නැත.

"මේ නංගි මේකා ඔයාගේ බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ්ද..? මේකව දෙස්තර කෙනෙක්ට පෙන්නලා ඉන්න..."

එසේ කිවු ආගන්තුකයා බසයට නැගුනේය. රන්දුලීට එම බසයට ගොඩවෙන්නට ගිම්හාන ඉඩ දුන්නේ නැත. ඇයට එම බසයේම යාමට හේතුවක් තිබුණේද නැත. බස් නැවතුමේ ටික වෙලාවක් සිටියදී ගිම්හානගේ කෝපය අඩුවී ගියේය.



ගිම්හාන රන්දුලීව ඊළඟ බසයට ගොඩකළේ ඇගේ හිස අතගාමිනි. අනතුරුව ඔහුද කාර්යාලයට යා යුතු බසයට නැගුනේය. ‘ආදරේ වැඩි නිසා මෙහෙම වෙනවා ඇති.. ටික දවසකින් හරියාවි.’ රන්දුලී සිතන්නට වූවාය. එහෙත් මොහොතකට පෙර බස් නැවතුමේ සිටි ආගන්තුකයා කීවේ ගිම්හානව මානසික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්වන ලෙස නොවේද?

“මේ තත්ත්වය, ලිංගික ඊර්ෂ්‍යාව මත ඇතිවන සැකයක්. හැබැයි ඊට නිශ්චිත හේතුවක් නැහැ. මිථ්‍යා ඊර්ෂ්‍යාව (Delusional Jealousy), රෝගාතුර ඊර්ෂ්‍යාව කියන මේ මොන නමින් හැඳින්වුවත් හේතුවක් නැතුව ඇතිවන සැකය ආදරයේ කොටසක් නෙවෙයි. එය බොහෝදෙනා වැරදි ලෙසට වටහාගන්නවා.

ආදරය කරද්දී ඒ ආදරය ගැන තියෙන හැඟීම තමන්ට හොඳින් දැනුණට, ආදරය වැඩිකම එක්ක එන ගැටලු පිළිබඳව අවබෝධයක් බොහෝදෙනෙකුට නැහැ. ඒ වගේම සමහරු හිතනවා ආදරය එක්ක සැකයක් තියෙන්න ඕන කියලා. එහෙම වැරදි අවබෝධයකින් පසුවෙන අය ඉන්නවා. මෙතැනදි සැක කරන එක, තමන් කොහේ ගියත් යන එන වෙලාවල් සොයා බලන එක, ඒ ගමන් ගැන වගේම යන එන අය ගැන ප්‍රශ්න කරන එක, එහෙම නැත්නම් රහසේ පසුපස ඇවිත් ඒ ගැන සොයන එක ආදරේම කොටසක් කියලා හිතනවා. ඒ වගේම එහෙම නොකරන සහකරුවෙක් ගැන තව කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, මෙයා මං යන කිසිම ගමනක් ගැන හොයන්නෙත් නැහැ, අහන්නෙත් නෑ ඒ නිසා මෙයා මට ආදරේ නැතුවැති කියලා.

නමුත් එතැනදි ආදරයේ අඩුකමක් නෙවෙයි ඒක දෙදෙනා අතර ඇති අවබෝධය, වටහාගැනීම වෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍ය ලෙස කටයුතු කරන, සාමාන්‍ය මානසිකත්වයකදී මෙම තත්ත්වය වටහාගැනීමට හැකියාව තියෙනවා.

එහෙම නැතුව මේ කියන නිශ්චිත හේතු නැති සැකය එක්ක, දෙන්නට එකට ගමනක් බිමනක් යන්නවත් බෑ. ගෑනු ළමයා දිහා පිරිමි ළමයෙක් බැලුවනම් ඒ දෙන්නටම බැනලා රණ්ඩුවෙලා ප්‍රශ්න ගොඩයි. ඒ වගේම දෙන්නාට වෙන වෙනම ගමනක් බිමනක් යන්නත් බෑ. මොකද වෙන කවුරුහරි මෙයා දිහා බලයි, මෙයාට කිට්ටු වෙයි කියලා හිතින් හදගන්න සැකය නිසා රණ්ඩු හැදෙනවා”

ඒ කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහලේ මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ රැමී රූබන් මහතායි.

ඔහු පෙන්වා දෙන්නේ පෙම්වතුන් වාගේම, පෙම්වතියන්ද මෙම තත්ත්වයට මුහුණ දෙන බවයි. ඇතැමුන් පෙම්වතියගේ හෝ පෙම්වතාගේ මෙවන් මානසික හිරිහැරවලට ලක්වෙමින්, ඒ කරදර ඉවසමින් සිටින්නේ, විවාහයෙන් පසු සියල්ල යහපත් අතට පත්වේයැයි යන අදහසිනි.

එහෙත් මෙම සැකය එසේ අවසන් වන්නක් නොවේ.

“මේ සැකය ඇතිවෙන්නේම තමන්ගේ පෙම්වතියගේ, පෙම්වතාගේ ආදරය අඩුවේවි, වෙනත් කෙනෙකුට ඒ ආදරය හිමිවේවි කියන බය එක්කයි. එය විවිධ ආකාරයට එම පුද්ගලයාට බලපාන්න පුළුවන්. හැබැයි මේකට හේතුවක් නැහැ. මුලදි ඇතිවෙන්නේ සාමාන්‍ය සැකයක් වෙන්න පුළුවන්. ඊටපස්සේ එම හැඟීම ඔඩුදුවා ගිහින් එය මානසික රෝගයක් බවට පත්වෙනවා. සැකය කියන දේ ගත්තම සාමාන්‍යයෙන් සංස්කෘතිකයි. අපි ඇතුළු ආසියා රටවල මෙය වැඩිපුර දකින්න ලැබුණත් බටහිර රටවල ඒ තත්ත්වය වෙනස්. ඔවුන් තමන්ගේ පෙම්වතා පෙම්වතිය වෙන කෙනෙක් එක්ක ගමනක් බිමනක් ගියා කියලා සැක කරන්නේ නැහැ. ලංකාව වගේ රටවල කරන්නම දෙයක් නැතිකමට ඒ වගේ අවස්ථා දරාගන්න අයත් ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම්, යම් සැකයක් ආවොත් ඒ ගැන ප්‍රශ්න කරනවා. මෙතැනදී සමහර පුද්ගලයෝ අනාගතේ දවසක ගැටලුවක් ඇතිවේවි කියලා උපකල්පනය කරලා, ඊට කලින් ගන්න ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙසත් සැක කරන්නත් පුළුවන්.”

එසේ අනාගතයට ආරක්ෂිත පියවරක් ලෙස සිතා ඇතැමුන් ක්‍රියා කරනු ලැබුවත් සාධාරණ සැකයකට එහා ගිය සැක කිරීම් බොහෝ අවස්ථාවල ජීවිතවලට ගෙනෙන්නේ දුකක්, කරදරයක්, පසුතැවීමක්, නැත්නම් ජීවිත හානි පමණි.

මෙලෙස අහේතුක සැකයක් ඇතිවන්නේ ආත්ම විශ්වාසයේ අඩුපාඩුකම්, ආදරයේ අඩුපාඩුකම් සේම, ආදර සබඳතාවක තිබිය යුතු ගුණාංග නැතිකම හේතුවෙනි. කෙසේ නමුත් සැකය සැමවිටම මානසික රෝගයක් නිසා හටගන්නක් නොවූවද, දීර්ඝකාලීනව එම තත්ත්වයන් නිසා පීඩා විඳිනවා නම් මනෝ වෛද්‍ය උපදෙස් වාගේම ඖෂධ ප්‍රතිකාර කරා අදාළ පුද්ගලයා යොමු කරවීම වැදගත්ය.

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

විවාහ වෙන්න කලින් ‘Room’වලට ගොඩවැදෙන්න එපා මගෙ දුවේ





අත්තනායක එම්. හේරත්

ඒ දුවගේ තිබුණ පැහැබර බව හා දයාබර බවින් පිරුණු පෞරුෂය නිසා පංතියේ ළමයින් ඇයට ගෞරව කළ බවක් පෙනුණා. ඒත් දවසක් දුව ඇවිත් මට එකම පැමිණිල්ලක් කරා. ඒ එයා පිටිපස්සෙන් එන පිරිමි ළමයෙක් ගැන

රත්නරන් දුවේ

එදා පොල්ගහමුල අධ්‍යාපන ආයතනයට අලුතෙන් ළමයි බඳවාගන්න දවසක්. උදේ ඉඳලම කාර්යාලය අවට දරුවොයි දෙමාපියොයි පිරිලා. කොටින්ම කියනවානම් අපිට කාර්යාලයට ඇතුළුවෙන්නවත් ඉඩක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා මම කාර්යාලයට ඇතුළු නොවී ඒ අසළ තියෙන අපි කවුරුත් තේ බොන කැන්ටිමට ගියා. කැන්ටිමෙත් දෙමාපියෝ පිරිලා. මම හැමදෙම ඉඳගන්න පුටුවේ වාඩිවුණා. කැන්ටිමේ මුදලාලි ඒ පුටුව මටම වෙන්කරපු පුටුවක්. එතෙන්ට එක මහත්තයෙක් ආවා.

"සර් මට ටිකක් සර් එක්ක කතා කරන්න ඕන. මගේ අයියගේ දුවව අද පංතියට ඇතුළු කරනවා. එයාගේ තාත්තා තදින්ම මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වෙලා. එයාගේ අම්මා මේ දෙන්නව දාලා වෙනත් විවාහයක් කරගත්තා. මේ ළමයා තනිවුණා. මටත් දුවලම දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මට මේ දුව අනාථ කරන්න බැහැ. මම අපේ දුවලව වගේම මේ දුවව බලාගත්තා. උසස් පෙළත් හොඳින් සමත් වුණා. ඒත් සරසවියේ දෙර වැහුණා. ඉතින් මට හිතුණා දුවගෙ උපාධිය බාහිරව හරි කරලා දෙන්න. අපේ නෝනා මූණට නොකිව්වත් මේ දුව හදගත්ත දවසෙ ඉඳලම මෙයා එයාගෙ හිතට බරක්. හැබැයි එයා ඒක පෙන්නන්නේ නැහැ. අපේ දුවලටත් වඩා මේ දුව හරිම තැන්පත් කෙනෙක්. විශ්වවිද්‍යාලයට යන්න බැරිවුණාට පස්සේ මෙයාගේ හිත හොඳටම බිඳවැටුණා. දිගින් දිගටම කල්පනා කර කර හිටියේ. ඉතින් මට හිතුණා දුව සර්ගේ පංතියට සම්බන්ධ කරන්න. අනේ සර් මං වෙනුවෙන් මේ දුව හොඳට බලාගන්න. කිසිම දඩබ්බර හිතුවක්කාර ගතියක් දුවගේ නැහැ. එකම ප්‍රශ්නේ උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල නිසා අධ්‍යාපනයට තිබුණ උවමනාව නැති වෙච්ච එකයි."

ඒ කතාව කියද්දී මේ දුවත් මේ ඔක්කොම අහගෙන එතැනම හිටියා. නමුත් ඈ තුළ ඒ හැටි උනන්දුවක් පේන්න තිබුණේ නෑ. ඒකට හේතුව මම දැනගත්තෙ ටික කාලෙකට පස්සේ. දුව ඉගෙනගෙන තිබුණේ හොඳ සැප පහසුකම් තියෙන ඉස්කෝලෙක. අපේ පොල්ගහමුල පංතියේ සෙනඟ හිටියට එතැන කිසිම සැප පහසුකමක් ඇති තැනක් නෙවෙයි. හිටියෙත් සාමාන්‍ය මට්ටමේ දුවලා පුතාලා. පොහොසත් මධ්‍යම පංතියේ දරුවෝ එතැන හිටියේ නැහැ. දුවට ආව දම පංතිය එපාවෙලා තිබුණේ ඒකයි. තමන්ගේ අයියගේ දුවට හොඳ අනාගතයක් උදෑ කරලා දෙන්න කියලා ඒ යහපත් සහෝදරයා දුව පංතියට භාරදීලා ගියා. එදෑ ඉඳලා ඒ දුව හිටියේ පංතියේ ඉස්සරහම පේළියේ. එයාව උදේම ගෙනැත් ඇරලන හින්දෑ දුවට හැමදෑම ඉස්සරහ පේළිය වෙන්වුණා. කිසිමදක මේ දුව පංතියෙ පිටිපස්සේ හිටියේ නැහැ. මම ලියන්න දෙන හැම නිබන්ධනයකටම ඒ දුව උත්තර ලිව්වා. දවසෙන් දවස මට දැනුණා එයා ටික ටික අපේ පංතියේ සංස්කෘතියට හැඩගැහෙන බව. දුව නිතරම ගැහැනු ළමයින් ළඟ මිසක් පිරිමි ළමයි ළඟ ගැවසෙන බව පෙනුණේ නැහැ. ඒ දුවගේ තිබුණ පැහැබර බව හා දයාබර බැවින් පිරුණු පෞරුෂය නිසා පංතියේ ළමයින් ඇයට ගෞරව කළ බවක් පෙනුණා. ඒත් දවසක් දුව ඇවිත් මට එකම පැමිණිල්ලක් කරා. ඒ එයා පිටිපස්සෙන් එන පිරිමි ළමයෙක් ගැන.

ඒ පිරිමි ළමයත් මගේ පංතියේ ඉඳපු හොඳම දරුවෙක්. ඒ දුව ඒ පිරිමි ළමයට කියලා තිබුණා අපි සහෝදරයන් වගේ ආශ්‍රය කරමු. හැබැයි විවාහ වෙන්න, යාළුවෙලා ඉන්න එයාට බෑ කියලා. ඉතින් ඒ පිරිමි ළමයා මගේ ළඟට ආවා. මම කිව්වා "පුතේ ඒ දුව පිටට පේන්න ලස්සනට හිටියට ඒ දුවට ලොකු අභියෝගයක් තියෙනවා ජීවිතය ගැන. එයාගේ අම්මා නැහැ. තාත්තත් හිටියට වැඩක් නැහැ. ඒ මදිවට හැදෙන්නේ බාප්පයි පුංචියි එක්ක. ඒ දුවට ඕන කසාදයක් නෙවෙයි, මේ නරාවළෙන් ගොඩ එන්න ක්‍රමයක්." අනේ දුවේ ඒ පිරිමි ළමයා ඒක පිළිගත්තා. එදෑ ඉඳලා අපි ළමයි එක්ක විවිධ ගමන් බිමන් යද්දි ඒ දුවගේ ආරක්ෂකයා වුණේ ඒ පුතා. ඉතින් ඒ පිරිමි ළමයා නිසා මේ දුවට පිරිමි ළමයි ගැන ඇතිවෙලා තිබුණේ ලොකු ගෞරවයක්.

ඔහොම යද්දී මේ දුව ඉගෙනත්තා විතරක් නෙවෙයි පංතියේ අනෙකුත් වැඩවලටත් උදව් කරා. පංතියේ සමිතියේ නිලතල අරගෙන ළමයිව වැඩවලට එකමුතු කළා. වරක් අපේ පංතියේ දුවකට සර්පයෙක් දෂ්ට කරලා මියගියා. ඒ ළමයගෙ අවමඟුලේ සියලුම කටයුතු කළේ මේ දුවගේ මූලිකත්වයෙන්. මේ දුව මූලික වෙලා විශාල මුදලක් එකතු කරලා ඒ දුප්පත් අම්මට දුන්නා. පංතියේ ළමයි කලින් හිතාගනෙ හිටියෙ මේ දුව හරිම ආඩම්බර උද්දච්ච ළමයෙක් කියලා. පස්සේ තමයි ළමයින්ට තේරුණේ ඒ දුව කොච්චර අහිංසක ළමයෙක්ද කියලා.

මට දියවැඩියාව හැදිලා තරමක් රෝගී වුණු කාලයක් ආවා. ඒ හැමදෑකම සතිඅන්ත පංතියට එනකොට මට කොහොඹ කොළ යුෂ හදලා ගෙනත් දුන්නා. ඒ දුව කියනවා **"මට අප්පච්චි වුණේ මගේ බාප්පා. ඊළඟට මට 'පියබස' කියලා දුන්නේ මගේ සර්"** කියලා. **'මව්බස'** අම්මා කියලා දුන්නට ලියන බස කියලා දෙන්නේ ගුරුවරුනේ. ඒක ඒ දුවගේ අලුත් වචනයක්.

කාලය ගෙවිලා ගියා. විභාග ප්‍රතිඵල නිකුත් වුණා. දුව උපාධිය පංති සාමාර්ථයක් එක්ක සමත් වුණා. ඒත් විවාහයකට ඉක්මන් වුණේ නැහැ. ගුරු පත්වීමක් ලැබුණා. පේරාදෙණි සරසවියට ඇවිත් ශාස්ත්‍රපති උපාධියත් දිනාගත්තා. දැන් ඒ දුව සිංහල විෂය පිළිබඳ ප්‍රධාන ගුරු උපදේශිකාවක්. ඊටපස්සෙ දුව විවාහ වුණේ විවාහයකට ගැළපෙන චාරිත්‍ර සහිත උත්සවයකින්.

මම දුවලට නිතරම කිව්වා කවදාවත් පැනලා යන්න එපා. පෝරුවකට නැගලා අම්මලට තාත්තලට නෑයන්ට කතා කරලා ගෞරවාන්විත ක්‍රමයකට යන්න. කවුරුහරි පැනලා යන්න කතා කරොත් පැනලා යන්න මම හොරෙක් නෙවෙයි කියන එක කියන්න කියලා. විවාහ උත්සවයක් ගොඩක් දුරට ජීවිතේටම එන්නේ එක පාරයි. මගේ දුව ඒ කාර්යය ඉටු කරලා ඒ බව මට දැනුම් දුන්නා. අද ඇය දුවෙකුගෙත් පුතෙකුගෙත් මවක් වගේම අභිමානවත් සැමියෙකුගෙත් පතිනියක්. මට තාම මතක් වෙනවා ඇය බාප්පා එක්ක ඇවිත්, මළානික දෑසින් අවඥෙන් අපේ පංතිය දිහා බලපු විදිය. ඉතින් දුවේ මම මගේ අනෙක් දුවලගෙනුත් ඉල්ලන්නේ ඔබව සතපවන්න බලාගෙන කොච්චර කාමර තිබුණත් ඒවට යන්න කොච්චර ආරාධනා ලැබුණත් ඒකට ඉක්මන් වෙන්න එපා. දූලට ඉලක්කයක් තියාගන්න. විවාහ උත්සවයට සුළු මුදලක් වියදම් කරන්න. චාම් ඒත් ආඩම්බරකාර දුවක වගේ විවාහ ලෝකයට ඇතුළුවන්න. සැමියා හා හරි හරියට ගැළපෙන වැදගත්කම එන්නේ දුවේ අධ්‍යාපනයෙන්. ඉඩම් කඩම්, දේපළ, වතුපිටිවලින් නෙවෙයි. අර මම කිව්ව දුවට බාප්පා සල්ලි දුන්නා. අනෙක් දරුවෝ බාහිරින් ආදරය, අවධානය හොයන්න පෙළඹෙන විදියේ හේතු ඕනෑවටත් වැඩිය මේ දුවගේ ජීවිතයේ තිබුණා. හැබැයි ඒ මොහොතේ තාවකාලික සැනසීමක් හොයන්න ගියානම් ඒ දුවටත් සදකාලික සැනසීම මඟහැරෙන්න තිබුණා. ඒ නිසා මගෙ දුවේ, ඉගෙනගන්න තියන කාලෙ හොඳට ඉගෙනගන්න. දෙමව්පියොත් ඒ වෙනුවෙන් දරුවන්ට හරි මාර්ගය පෙන්වන්න. ඒක තමයි මගේනම් ඉල්ලීම.

අත්තනායක එම්. හේරත්

දරුපල පමාවට අද ඔබට ලැබෙන්නේ
නිවැරදි ප්‍රතිකාරයද?

දරුඵල පමා වූ

**විශේෂයෙන් අවුරුදු ගණනාවක්
ප්‍රතිකාර අරගෙන අසාර්ථක වූ ඔබට.**

**ඒ වගේම ප්‍රතිකාර ලබන්නට ලක්ෂ
ගණන් මුදල් අවශ්‍ය යැයි තීරණය වී
ප්‍රතිකාර අත් හැර දැමූ ඔබට**

මේ පණිවුඩය වැදගත් වේවි.

දරුඵල පමාවූ විවාහකයන්ගෙන් 80%කට පමණ කාන්තාවගේ බීජ වර්ධනය - අඩාළ වීම නිසා දරුඵල හැදෙන්නේ නැහැ.

ඔබ දරුඵල පමා වූ කාන්තාවක් නම් හා ඔබේ මාස් ශුද්ධිය අක්‍රමවත් නම් - මේ බව තේරුම් ගන්නට ඔබටම පුළුවන් වේවි.

මේ අයගෙන් වැඩි දෙනෙකුට මාස් ශුද්ධිය හැදෙන්නේ නැහැ - එහෙම නැත්නම් මාස් ශුද්ධිය මාස දෙක තුන පමා වී හැදෙනවා. ඒ පොලිසිස්ටික් රෝගය (PCOS) නිසයි. එහෙම අයගෙ හෝමෝන පරීක්ෂාවක් කළ විට LH හෝමෝනය වැඩි වී ඇති බව පේන්න තියෙනවා.

තවත් පිරිසකට ප්‍රොස්ටග්ලැන්ඩින් (PROSTAGLANDIN) ස්‍රාවය අධික වෙනවා. මේ අයගේ ශරීරය උෂ්ණාධිකයි. මාස් ශුද්ධිය - දින 20ක් තරමට කෙටි වී හැදෙනවා. හෝමෝන පරීක්ෂාවක් කළාම FSH ඉහළ නැග තියෙන බව දැක ගන්නට පුළුවන්.

විෂය කරුණු නොදන්නා අයෙකුට මේ බව තේරුම් ගන්නට අපහසුයි. නිවැරදි ප්‍රතිකාරයකට යොමු වෙන්නටත් මේ අයට දැනුම අඩුයි.

අවබෝධය අඩු නිසා ලක්ෂ ගණනින් වියදම් වෙන නල දරු උපත් වැනි තාක්ෂණික ප්‍රතිකාරවලට ඔවුන් යොමු වෙනවා. නැත්නම් මුදල් නැතිකම නිසාම ප්‍රතිකාර අත්හැර දමනවා.

අපගේ ප්‍රතිකාරවලට අනුව දරුඵල පමා වූ අයගෙන් 95%ක් තරම් වැඩි පිරිසකට සරල ප්‍රතිකාරවලින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගන්න පුළුවන්.

ලක්ෂ ගණන් වියදම් වන නළ දරු ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වෙනවා නම් ඒ අතලොස්සකට පමණයි.

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

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

ලක්ෂ ගණන් මුදල් වියදම් කරන්නට නැතැයි ප්‍රතිකාර අතහැර දමන්නට එපා.
දරුවන් ලබා වාසනාවන්ත ජීවිතයක් ගෙවන්නට හැකි හොඳ වයස නිකරුණේ ගෙවී යන්නට ඉඩ හරින්නට එපා.

දැනුම හා අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වන්නට හා ඔබේම දරුවකු පිළිබඳ ඔබේ සිහිනය සැබෑ කර ගන්නට ඔබට කෙරෙන ආරාධනයයි.

දරු පල පමා කරන රෝග

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



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

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

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

මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට
අඟහරුවාදා බ්‍රහස්පතින්දා ඉරිදා

කඩවත කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ
බදාදා සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් : 077 3015122 / 081 2224672

ජාතික ශූරියක් වෙනකන් පුහුණුවට අමතරව මාස්ටර් කන්න බොන්නත් දුන්නා

ලංකාවට ඊළඟ ඔලිම්පික් පදක්කම ගේන්නේ මමයි කියලා මගේ හිත කියනවා

නිපුනි වාසනා ධර්මදාස

2022 අවුරුද්දේ පවත්වපු පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙලේදී කිලෝග්‍රෑම් 57 බර පන්තිය නියෝජනය කරමින් 'නෙත්මි අහිංසා ප්‍රනාන්දු' ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගත්තා ඔබට මතක ඇති. ඒත් එක්කම මල්ලවපොර ක්‍රීඩාවෙන් එවැනි ජයග්‍රහණයක් ලබාගත් ළාබාලතම ක්‍රීඩිකාව බවටත් ඇය පත්වුණා. ඒ වෙනකොට නෙත්මිට වයස අවුරුදු 18යි.

එදා නෙත්මිගේ ජයග්‍රහණය ගැන ඇගේ පුහුණුකරු වූ සුරංග කුමාර මහත්මයා එක්ක කතාබහ කරන අතරතුරේ ඔහු මෙන්න මෙහෙම කතාවක් කිව්වා.

"නෙත්මි ඇරැණම මගේ ගාව පුහුණුවෙන තව ගෑනු ළමයි දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ඒ දෙන්නා ගැන කතාව තාම එළියට ආවේ නෑ. හැබැයි බොහොම පොඩි කාලයක් ඇතුළත ඒ දෙන්නත් එළියට එන බව මට ඉර හඳ වගේ විශ්වාසයි."

සුරංග මහත්තයා ඉර හඳ ගානට විශ්වාස කරපු ඒ කෙල්ලෝ දෙන්නා තමයි නිපුනි වාසනා ධර්මදාස සහ චමෝද්‍යා කේෂානි. අර කිව්වා වගේම පසුගිය දවසක 17 හැවිරිදි නිපුනි මල්ලවපොර ඉතිහාසයම වෙනස් කරමින් තමන්ගේ වයසටත් වඩා වැඩිය ලොකු ජයග්‍රහණයක් ලබාගත්තා. ඒ පසුගිය පෙබරවාරියේ කොළඹදී පැවැත්වුණු ජාතික මල්ලවපොර ශූරතාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව ලෙස සම්මානයට පාත්‍රවෙමින්. නිපුනි එහිදී නියෝජනය කළේ කිලෝග්‍රෑම් 50 බර පන්තිය. ඉතින් ඇය ලැබූ ජයග්‍රහණය පිටුපස කතාව අහන්න අපි ඇයට කතා කළා.

"මාස්ටර් නම් කලින්ම කිව්වා මං දිනනවා කියලා. මටත් ඕන වුණේ දිනන්නම විතරයි. ඒ විශ්වාසය මගේ හිතේ හැමවෙලේම තිබුණා. ඉතින් අවුරුදු 17ක් වගේ පොඩි වයසකදි මට ජාතික මල්ලවපොර ශූරතාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව වෙන්න ලැබුණු එක ගැන හරිම ආඩම්බරයක් තියෙන්නේ."

බැලූ බැල්මට නිපුනි කියන්නේ මල්ලවපොර ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට වගේ මහ ලොකු ඇඟපතක් තියෙන දැරියක් නෙවෙයි. ඒ නිසා ළාබාල වයසේ පසුවුණු ඇය මෙච්චර ලොකු ජයග්‍රහණයක් ලබාගනීවි කියලා කවුරුත් හිතන්න නැතුව ඇති. ඒත් ඇයට වඩා වයසින් ඇඟපතින් පමණක් නෙවෙයි අත්දැකීම් අතිනුත් ඉදිරියෙන් හිටපු හැමෝම මේ වෙද්දිත් මේ පුංචි කෙල්ලට දෙවැනියි.

"මට ඉන්නේ තාත්තයි, අයියලා දෙන්නයි, නංගියි. අපේ එක අයියෙක් ඉස්සර මල්ලවපොර ගැහුවා. මට මුලින්ම මල්ලවපොර ගහන්න ආසාවක් ඇතිවුණේ ඒ නිසා. අයියත් කිව්වා එන්න කියලා. එතකොට මං ඉස්කෝලේ නවය වසරේ හිටියේ. එහෙම තමයි මං මේ ක්‍රීඩාවට යොමුවුණේ."



ඒ විදියට නිපුනි මල්ලවපොර ක්‍රීඩාවට යොමුවුණු විදිය කියද්දි ගෑනු ළමයෙක් විදියට මුහුණපාන්න වුණු අභියෝග ගැනත් අපි ඇයගෙන් අහලා බැලුවා.

"මුලින් ගෙදරිනුත් ලොකු කැමැත්තක් තිබුණේ නෑ මේ ක්‍රීඩාවට එනවට. වටේ පිටේ අය වුණත් කිව්වේ ගෑනු ළමයෙක්ට මේ වගේ ක්‍රීඩාවක් ගැළපෙන්නේ නෑ කියලා. ඒත් මං හිතුවා කවුරු මොනවා කිව්වත් ඒ හැමෝටම දවසක මං කවුද කියලා පෙන්නනවා කියලා. එහෙම හිතලා තමයි සුරංග මාස්ටර් ගාවට පුහුණුවීම් කරන්න ආවේ."

සුරංග කුමාර ගැන අමුතුවෙන් කියන්න උවමනා නෑනේ. ඔහු තමන්ගේ මුළු ජීවිතේම කැපකරන්නේ නිපුනි, නෙත්මි වැනි වැඩි පහසුකම් නැතිව පුහුණුවෙන අහිංසක දරුවන් වෙනුවෙන්. ඒ කැපකිරීම ගැන අපි කියනවට වඩා නිපුනිගේ වචනවලින්ම කියන එක වටිනාකමින් වැඩියි කියලයි අපිට හිතුණේ.

"නෙත්මි අක්කව පුහුණු කරපු සුරංග කුමාර කියන්නේ මගේ මාස්ටර්. එයා මාව එයාලගේ ගෙදරම තියාගෙන තමයි කෑමබීම ටික දීලා පුහුණුවීම් කරවන්නේ. මුලදි අපි කාටවත් පුහුණුවීම් කරන්න මෙට්ට තිබුණේ නෑ. මට මතකයි අපි මුලින්ම පුහුණුවීම් කළේ ලී කුඩු ගොඩේ. හරියට පුහුණුවීම් කරන්න තැනක් තිබුණේ නෑ. මට මතකයි මාස්ටර් අපිට ණය වෙවී කන්න අරන් දුන්නා. මාස්ටර්ගේ බිරිඳත් අපට සලකන්නේ එයාගේම ළමයින්ට වගේ. කන්න බොන්න ටික හදලා දෙන්නේ එයා. හරියට අම්මෙක් වගේ. මේ ක්‍රීඩාව කරන එක ලේසි නෑ. ගොඩාක් කැපකිරීම් කරන්න ඕන. අදටත් හවස පහේ හයේ ඉඳන් මහ රෑ දහය විකොළහ වෙනකල් අපි එකදිගට පුහුණුවීම් කරනවා. ඒක ලේසි දෙයක් නෙවෙයි. මේ යටතේ පුහුණුවීම් කරලා තමයි මේ ජයග්‍රහණ අපි ගන්නේ. හොඳට පුහුණුවීම් කරන්න ලැබුණොත් අපිට තවත් ඉදිරියට යන්න පුළුවන්."

නිපුනිගේ ගම් පළාත වෙල්පල්ල. මේ වෙනකොට ඇය පාසල් අධ්‍යාපනය හමාර කරලයි ඉන්නේ. ඇය කියන විදියට ඇයට දැන් තියෙන්නේ එක ඉලක්කයයි. ඒ ක්‍රීඩාවට පය තියන බොහෝ ක්‍රීඩකයින්ට තියෙන ඉලක්කය. ඔව් ඒ ඔලිම්පික්. ඉදිරියේදි ඇයට ඇති ජාත්‍යන්තර තරඟ කිහිපය ඇය ජයග්‍රහණය කළොත් නිසැකවම ලබන වසරේ ප්‍රංශයේ තියෙන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සුදුසුකම් ලබාගන්න නිපුනිට පුළුවන්.

"ලබන අවුරුද්දේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල තියෙනවා. මං උත්සාහ කරනවා ඉදිරි තරඟ හොඳට ජයග්‍රහණය කරලා ඔලිම්පික් පරිසාධන මට්ටම ඉක්මවලා ඔලිම්පික් යන්න. මගේ හිත කියනවා ලංකාවට ඊළඟ ඔලිම්පික් පදක්කම ගේන්නේ මං කියලා."

ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් නිපුනිට සුබපතන ගමන් අපි ඇයට සමුදුන්නේ ඒ විශ්වාසය අපේ හිත් කොණෙත් පරිස්සමට තියාගෙන. මොකද අවුරුදු දහතෙන් ලංකාවම හොල්ලපු මේ පුංචි කෙල්ලට ලෝකය අල්ලන එක විච්චර අමාරු වෙන එකක් නෑ.



සුරංග කුමාර

(නිපුනිගේ පුහුණුකරු)

"මං නිපුනිට කලින්ම කිව්වා ඔයා අතින් වරදක් නොවෙන්න මේ සැරේ ජාතික මල්ලවපොර ශූරතාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව වෙන්නේ ඔයා කියලා. අන්තිමේ එයා ඒක කළා. හැබැයි නිපුනිගේ ජයග්‍රහණය පිටිපස්සේ සංවේදී කතා ගොඩාක් තියෙනවා. ඒ අතරින් ලොකුම කතාව තමයි එයා මේ ජයග්‍රහණය ගත්තේ අඩුපහසුකම් එක්ක පුහුණුවීම් කරලා. රජය මැදිහත් වෙලා හරි අපිට හරියට පුහුණුවීම් ටික කරන්න පහසුකම් දෙනවා නම් මේ ළමයි තව ගොඩාක් දුර අරන් යන්න මට පුළුවන්. මං නිපුනිව අපේ ගෙදර තියාගෙන තමයි පුහුණුවීම් කරවන්නේ. මං ඉස්සර හිටියේ හමුදාවේ. ඒ විශ්‍රාම වැටුපෙන් තමයි මෙයාලට කන්න බොන්න ටික දෙන්නේ. නිපුනි ඇරැණම 2022 පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙලේ පදක්කම දිනපු නෙත්මි අහිංසා, චමෝද්‍යා කේෂානි ඉන්නවා. හරියට පුහුණුවීම් කරන්න පහසුකම් ටික සපයලා දුන්නොත් මං මේ කෙල්ලෝ තුන්දෙනාවම ඔලිම්පික් යවලා තමයි පස්ස බලන්නේ. ලබන අවුරුද්දේ ප්‍රංශයේ තියෙන ඔලිම්පික් එක තමයි මගේ ටාගට් එක. ඉදිරි තරඟ ටික හරියට සෙල්ලම් කළොත් ඒකට යන්න පුළුවන්. මට විශ්වාසයි හරියට පුහුණුවෙන්න පහසුකම් ටික ලැබුණොත් සුසන්තිකාට පස්සේ මේ ළමයි තුන්දෙනාගෙන් කෙනෙක් තමයි ඊළඟ ඔලිම්පික් පදක්කම ලංකාවට දිනලා දෙන්නේ. ඒක මට හොඳටම විශ්වාසයි."



නෙත්මි අක්කා දිනපු දවසේ සුරංග මාස්ටර් මට කිව්වා ඊළඟට ඔයා කියලා. ඒ වෙලාවේ මට ලොකු විශ්වාසයක් ඇතිවුණා. මොකද නෙත්මි අක්කා දිනන්න කලිනුත් මාස්ටර් එයාට ඒ ටිකම කියලා තිබුණා

ජයග්‍රහණය පිටිපස්සේ අපේ දක්ෂතා වගේම මාස්ටර්ගේ කැපවීම තියෙනවා."

හොඳ ගුරුවරයෙක්ට ගොඩාක් දුර පේනවා කියනවනේ. ඒ කතාව ඇත්ත. මොකද නිපුනි කියපු විදියට ඇයගේ ජයග්‍රහණය සුරංග මහත්තයා කලින්ම දැකලා තිබුණා.

"නෙත්මි අක්කා දිනපු දවසේ සුරංග මාස්ටර් මට කිව්වා ඊළඟට ඔයා කියලා. ඒ වෙලාවේ මට ලොකු විශ්වාසයක් ඇතිවුණා. මොකද නෙත්මි අක්කා දිනන්න කලිනුත් මාස්ටර් එයාට ඒ ටිකම කියලා තිබුණා. මාස්ටර් ලොකු කැපකිරීමක් කරනවා අපි හරහා ලංකාවට ජයග්‍රහණ ගේන්න. ඒත් ඇත්තම කතාව නම් අපිට තවමත් හරියට පුහුණුවෙන්නවත් තැනක් නෑ. අඩුපහසුකම්

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ධරණි

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

ධරණි

පුවත් පත
නිවසටම
ගෙන්වාගන්න
අමතන්න
076 1367 623



හොඳම දේ අඩුම මිලට වෙන්ඩෝල් සමාගමෙන්

සන්ධි රෝගය හඳුනා ගන්න - ස්ථිර සහනයක් කාටිලේජ වර්ධක පෝෂණ අතිරේකය - ඔබේ නිවසට

සන්ධි රෝගය ගැන නිසි අවබෝධයක් නොමැතිව අසරණව දුක් විඳින රෝගීන් හමුවෙනවා. සන්ධි රෝගය උත්සන්න වූ විට එක්තැන් වී අසරණ වෙන්න පුළුවන්. ඉතා වේදනාකාරී සන්ධි රෝග හටගන්නා මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගන්න ඕනෑ.

සන්ධි රෝගය වැළඳීමට කුඩා, තරුණ, මහළු කියලා වයස් භේදයක් නැහැ. ඕනෑම වයසක කෙනකුට සන්ධි රෝගය වැළඳීමට පුළුවන්. බොහෝ දෙනකු පවසන්නේ දනිස් වේදනාකාරී බවයි. සන්ධි නැමීමේදී වේදනාකාරී බවක් හා ශබ්දයක් නැගෙන බව බොහෝ දෙනා පවසයි.

හොඳින් අවබෝධ කරගත යුතුයි. සන්ධි අතර වේදනාවක් ගෙන දෙන්නේ සන්ධි අතර කාටිලේජ ගෙවී යාමයි. කාටිලේජ යනු අස්ථි දෙකක් අතර එකිනෙක ස්පර්ශවීම වැළැක්වීම සඳහා දිගහැරීම, නැමීම පහසු කිරීමට පෙල් වැනි මිශ්‍රණයකි. ක්‍රමයෙන් වයස්ගත වනවිට කාටිලේජ ගෙවීම සිදුවේ. නිවැරදිව අවබෝධ කරගෙන වටහාගත යුත්තේ මෙම කාරණයයි.

සන්ධි අතර කාටිලේජ ගෙවී ගිය විට සන්ධි ඉදිමීම, කැක්කුම, වේදනාකාරී වෙයි. එමනිසා ප්‍රතිකාර කළ යුතුමය.

සන්ධි අතර කැක්කුම, වේදනාකාරී බව උත්සන්න වූ විට රෝගීන්ට බොහෝ විට ඇඳටම වී සිටීමට සිදුවේ.

මේ ආකාරයට සන්ධි රෝගයෙන් පීඩා විඳින ඔබේ දෙමාපියන්ට, සහෝදරයන්ට, අසල්වාසීන්ට ඉතා සුබ පණිවුඩයක් කුරුණෑගල 'වෙද අරණ' ආයුර්වේද නිෂ්පාදනාගාරය රැගෙන

weda arana
ආයුර්වේද නිෂ්පාදන

විත් තියෙනවා. ගෙවී ගිය කාටිලේජ නැවත වර්ධනය කිරීමට පෝෂණය සපයන ඖෂධයක් හඳුන්වා දී තිබෙනවා.

කුරුණෑගල වෙද අරණ ආයුර්වේද නිෂ්පාදනාගාරයෙන් ඔබ වෙත එන කාටිලේජ වර්ධණ පෝෂණ අතිරේකයකි.

ඕනෑම වයසක කෙනකුට පෝෂණ අතිරේකය පිළිවෙලට පානය කළහොත් ඔබේ සන්ධි ආශ්‍රිත රෝග සියල්ල නිට්ටාවට සුව කළ හැකිය. අද වයස අවු. 30-40 අයත් සන්ධි රෝගයෙන් පීඩා විඳිනවා.



විශේෂයෙන් කාන්තාවක් විවාහ වනවිට බරට වඩා දරුවන් ලද පසු කිලෝ 20-30 වැඩිවේ. බර වැඩිවීම දරාගත යුත්තේ පෙර අස්ථි පද්ධතියයි. එමනිසා ක්‍රමයෙන් සන්ධි දුර්වල වෙනවා. එසේම ඇඟලුම් ආයතනවල එක දිගට සිටගෙන සේවය කිරීම සන්ධි රෝගය බහුලව දක්නට ලැබෙනවා. මෙයට හේතු වන්නේ අධික තෙල් ආශ්‍රිත ආහාර ගැනීම, පිටි අධික ආහාර ගැනීම වැනි කරුණුය.

එසේනම් ඔබට සන්ධි රෝගය සුව කළ යුතුද? පීඩාකාරී ජීවිතයෙන් මුදවා ගැනීමට ඇති අභියෝගය අප ජයග්‍රහණය කරනවා.

සියලු අස්ථි රෝග නිට්ටාවට සුව කිරීම කාටිලේජ වර්ධනය කිරීමට කුරුණෑගල වෙද අරණ නිෂ්පාදනය සිදුකරන කාටිලෙජ් වර්ධණ පෝෂණ අතිරේකයට හැකියාව ලැබෙනවා.

ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමත පෝෂණ අතිරේකය.

කාර්යබහුල කාටත් පාවිච්චි කළ හැකි මෙම පෝෂණ අතිරේකය දිනකට ස්වල්පයක් භාවිත කරන්න. කලක් පාවිච්චි කර වෙනස හඳුනාගන්න. සියලුම සන්ධි ආශ්‍රිත රෝග සුව කරයි.

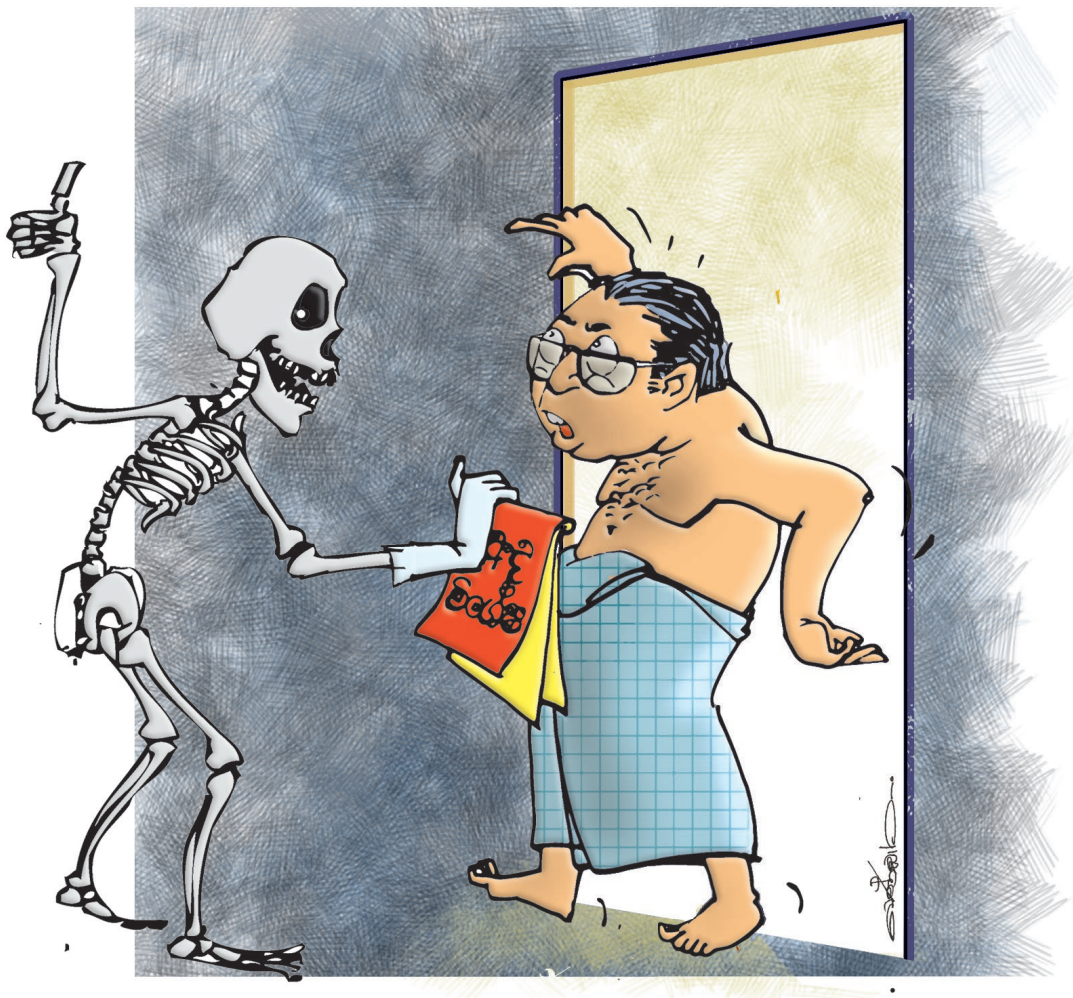
ස්නායු ප්‍රාණවත් කරයි. දියවැඩියා ආදී රෝගීන්ටද ඉතා යහපත් ඖෂධයකි. විශේෂයෙන් ක්ලාන්තය, තෙහෙට්ටුව, ක්‍රියාශීලි දුර්වල අයට ඉතා යහපත්ය. කුරුණෑගල වෙද අරණ ආයුර්වේද නිෂ්පාදනාගාරයෙන් ඔබ වෙත එන කාටිලේජ වර්ධක පෝෂණ අතිරේකය ඔබේ නිවසටම ගෙන්වා ගන්න.

මෙහි කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නැත.
වැඩි විස්තර : 074 335 3371
074 271 3371

සටහන: ජේ. ඒ. සී. ශාන්ත කුමාර



මිල : 4990/-



කාගෙත් අනාගතේ දැකපු ඒයා පොතේ ලියලා තිබුණු දවසටත් කලින් මලා

අනුරාධපුර නිවන්තක චේතිය මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති වශයෙන් දිගු කලකුත්, පසුව විලච්චිය අධ්‍යාපන කොට්ඨාසයේ අධ්‍යක්ෂකවරයා වශයෙන් කෙටිකලකුත් සේවයකොට මේ වනවිට විශ්‍රාම සුවයෙන් පසුවන සෝමානන්ද කටුගම්පල මහතා මගේ සුහද මිතුරෙකි. ගුප්ත විශ්වාස සත පහකට මායිම් නොකරන ජාතියේ අපූරු මිනිසකු වන ඔහු එවන් විශ්වාසවල වල්බගත් පිරිස් ඒවායින් මුදලනු පිණිස නිහඬ මෙහෙවරක යෙදෙයි. එතුමා නිවන්තක චේතිය මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති ලෙස සේවය කරන සමයේ අත්දුටු ගුප්ත විශ්වාස හා සම්බන්ධ රසවත් සිදුවීමක් මෙලෙස සටහන් කිරීමට මට සිත්විය.

සෝමානන්ද කටුගම්පල සහෘදයාගේ හිතවතකු වන ඔහු අනුරාධපුර ප්‍රදේශයේ ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙකි. ඔහු සිතන අන්දමට ඔහුගේ එම ව්‍යාපාරවල සාර්ථක අසාර්ථකභාවය තීරණය වන්නේ ග්‍රහයන්ගේ බලපෑම මතය. එනිසා තම ව්‍යාපාරවල සුළු හෝ පසුබෑමක් දක්නට ලැබුණු සැනින් ඔහු කරන එක් දෙයක් තිබේ. එනම් අප සමාජයේ ප්‍රභූ පැලැන්තියට පමණක් සේවය කරන බව පැවසෙන ජ්‍යෝතීර්වේදියෙකු වෙත ගොස් තම ජන්ම පත්‍රය ඔහුට දී පලාපල දැනගැනීමය. මීට වසර කිහිපයකට පෙර ඔහු ඒ සඳහා බත්තරමුල්ල ප්‍රදේශයේ වෙසෙන එවැනි ජ්‍යෝතීර්වේදියෙකු තෝරාගෙන තිබිණ. ඒ ව්‍යාපාරිකයා පැවසූ අන්දමට ඒ ජ්‍යෝතීර්වේදියා එක් කේන්ද්‍ර පරීක්ෂාවක් සඳහා රුපියල් විසිදහසක මුදලක් අය කරන්නෙකි. එනිසාම සාමාන්‍ය පන්තියේ ජනතාව ඔහු හමුවට නොඑති. නමුදු අප රටේ මුල්පෙළේ දේශපාලනඥයන්, සමාජයේ ඉහළම තැනක් හිමිකරගත් ප්‍රභූන් මෙන්ම මහා පරිමාණයේ පාතාල නායකයන්ද ඒ ජ්‍යෝතීර්වේදියා වෙතින් තම ජන්ම පත්‍ර පරීක්ෂා කරවාගන්නා බව එම ව්‍යාපාරිකයාට අසන්නට ලැබී තිබිණ.

වරක් ඔහු හමුවට ජන්ම පත්‍රය රැගෙන ගිය ව්‍යාපාරිකයාට ජ්‍යෝතීර්වේදියා කියා තිබුණේ එම කේන්ද්‍රයේ එතරම් දෝෂසහගත බවක් නැතත් බිරිඳගේ ජන්ම පත්‍රය පරීක්ෂා කිරීමේ හදිසි අවශ්‍යතාවක් පැන නැඟී ඇති බවකි.

"මේකට එච්චර බය වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒත් මම හිතනවා නෝනගේ කේන්දරෙත් පුළුවන් තරම් ඉක්මනට බැලුවොත් හොඳයි කියලා. එතකොට ඉතින් ඒකේ මොකක්හරි විපතක්, අයහපතක් පෙන්නුම් කරනවා නම් ඒකෙන් අත් මිදෙන්න පුළුවන්නේ." එසේ පවසත්ම ව්‍යාපාරිකයාගේ සිත තුළ හටගත් බිය සැක කොතෙක්දයත් ඔහු ඒ මොහොතේම විද්‍යුත් ක්‍රමයකින් තම බිරිඳගේ ජන්ම පත්‍රය එහි ගෙන්වාගෙන තිබේ.

"ඇත්තෙන්ම කියනවා නම් මේකට කරන්න දේවල් නැත්තෙම නෑ. නවග්‍රහ පූජාවක්, යන්ත්‍රයක් පැළඳීමක් වගේම දරුවන් ලැබෙන්න ඉන්න මව්වරු හත්දෙනෙකුට, ඒ වගේම කිරිදෙන මව්වරු හත්දෙනෙකුට හීල් දානයක් දීම, කිරි එළදෙනක්

විනාඩි පහකට විතර පස්සේ ලොකු දුව කාමරේට ගිහින් කෑගැහුවා අම්මේ තාත්තගේ කටින් සෙම ගලනවා ඉක්මනට එන්න කියලා. අපිට තාමත් හිතාගන්න බෑ ගහක් ගලක් වගේ හිටපු මනුස්සයට මොකද මේ වුණේ කියලා

මරණයෙන්
නිදහස් කිරීම වගේ දේවල් කීපයක් තියෙනවා. ඒවා හරියටම කළොත් මේ අපලයේ බරපතළකම අඩුවෙන්න පුළුවන්. සමහරවිට අහෝසිවෙලාම යන්නත් ඉඩ තියෙනවා."

එම ජ්‍යෝතීර්වේදියා පවසන ලද්දේ ව්‍යාපාරිකයාගේ සිත තුළ හටගත් කුතුහලය තවදුරටත් පුබුදුවමිනි.

"ඒ කියන්නේ එහෙම මුකුත් නොකළොත් මගේ වයිෆ්ගේ ජීවිතයටත්?" බිය සැක රජයන මනැසින් යුතු ඒ ව්‍යාපාරිකයා එසේ විමසත්ම **"ඔව් එහෙම දේකටත් ඉඩකඩක් තියෙනවා තමයි නැත්තෙම නෑ."** යනුවෙන් පවසා ඇත්තේ ඇයට බරපතළ මාරකයක් එළැඹී ඇති බවක් හැඟවීම පිණිසය.

"කොහොමහරි ඒ සෙනසුරු පූජාව, යන්ත්‍ර දැමීම වගේ දේවල්වලට රුපියල් ලක්ෂ හත අටක් වගේ ඒ ජ්‍යෝතීර්වේදියාට දෙන්න මගේ හිතවතාට සිද්ධ වුණා. ඒ වගේම දරුවෝ ලැබෙන්න ඉන්න අම්මලාට, කිරි දෙන අම්මලාට හීල් දැනේ දෙන්න ඉස්පිරිතාලේ ක්ලිනික් එක තමයි එයා තෝරාගත්තේ. ඒ වගේම මරණෙට කැපවුණු කිරි එළදෙනෙකුත් බර ගාණක් දීලා අරගෙන තිරප්පනේ පැත්තේ ගොවියෙකුට බාර දුන්නා. කොහොමහරි ඔය කාලෙ වෙනකොට මගේ හිතවතා වැඩ කළේ ඔලුව ගිනිගත්තු ගාණට. ඒත් මම කිව්වා ඔය එක එක මිනිස්සු කියන දේවල් ගණන් අරගෙන නිකම් ඔලුව අවුල් කරගන්න එපා කියලත්." සෝමානන්ද කටුගම්පල මගේ හිතවතා කීය.

ඔය අතරේ එම සෙනසුරු පූජාව සහ යන්ත්‍රය ජප කිරීම සම්බන්ධ වැඩිදුර තොරතුරු දැනගැනීමට ඒ ව්‍යාපාරිකයා අවස්ථා ගණනාවකදීම ඉහත සඳහන් ජ්‍යෝතීර්වේදියාගේ දුරකතනයට ඇමතුම් දුන් මුත් ඊට ප්‍රතිචාර ලැබී නැත.

එසේ ප්‍රතිචාර නොලත් තුන්වන හෝ හතරවන දිනයේ ඔහු ජ්‍යෝතීර්වේදියා සොයා ඔහුගේ නිවසට ගොස් ඇත්තේ සුළු හෝ පමාවකින් තම බිරිඳගේ දිවියට මහත් අන්තරායක් සිදුවිය හැකි නිසාවෙනි.

එහෙත්, ජ්‍යෝතීර්වේදියාගේ නිවසට යනවිට දුටු දෙයින් එම ව්‍යාපාරිකයා අන්දමන්ද වී තිබේ. එනම් ඔහුගේ නිවස ඉදිරිපිට සුදු කොඩිවැල් සේම 'නිවන් සැප ලැබේවා!' යනුවෙන් සඳහන් ඔහුගේ නම සහිත බැනරයක්ද ප්‍රදර්ශනය වනු දැකීමෙනි.

"පහුගිය බදාදා රෑ දහයට විතර ටීවී බල බල ඉන්න ගමන් මගේ ඇඟට අමුත්තක් දැනෙනවා මම ගිහින් හාන්සි වෙනවා කියලා එයාගේ කාමරේ ඇඳට ගියා. ඒත් අපි ඒක විච්චර ගණන් ගත්තේ නෑ. විනාඩි පහකට විතර පස්සේ ලොකු දුව කාමරේට ගිහින් කෑගැහුවා අම්මේ තාත්තගේ කටින් සෙම ගලනවා ඉක්මනට එන්න කියලා. අපිට තාමත් හිතාගන්න බෑ ගහක් ගලක් වගේ හිටපු මනුස්සයට මොකද මේ වුණේ කියලා." එම ජ්‍යෝතීර්වේදියාගේ බිරිඳ ව්‍යාපාරිකයාට එසේ කියා තිබේ.

"ඒක තමයි අඩුම ගානේ ඉතින් එතුමා තමන්ගේ කේන්දරේවත් බලාගෙන නැද්ද? ඔය වගේ විපතක් පෙන්නුම් කරනවද කියලා දැනගන්න?" සියුම් බුද්ධියක් සහිත ව්‍යාපාරිකයා ජ්‍යෝතීර්වේදියාගේ බිරිඳගෙන් එසේ විමසූ පසු **"මොකද නැත්තේ? මහත්තයා තමන්ගේ සම්පූර්ණ ජීවන පලාපල පොතක ලියලා තියාගෙන හිටියේ. එකේ විදියට මහත්තයාට මේ විපත්තිය සිද්ධවෙලා තියෙන්නේ එයාගෙ ජීවිතේ හොඳම කාලෙදිනේ."** ජ්‍යෝතීර්වේදී බිරිඳගේ කතාවෙන් පසු එම ව්‍යාපාරිකයාද තමන්ගේ සිත තුළ එතෙක් තිබූ ගුප්ත විශ්වාස මුළුමනින් දුරුකරගත් බවත් මේ වනවිට ඔහුගේ ව්‍යාපාරික දිවිය අතිසාර්ථක වී ඇති බවත් සෝමානන්ද කටුගම්පල මගේ හිතවතා මා සමඟ කීවේය.



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

දැන්වීමකි

කුඩා දරුවන්ගේ ස්නායු රෝග සුවපත් කිරීමේ වෙදකම...

විවාහ දිවියේ පරම පවිත්‍ර චේතනා වලින් එකකි. නිරෝගී යහපත් දරුසම්පත් ලබා ඔවුන් උගත් බුද්ධිමත් පුරවැසියන් ලෙස සමාජගත කිරීම. එහෙත් ඔබේ දරුවා විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති මන්ද මානසික දරුවෙකු ලෙස බිහි වුවහොත් ඔබට ඇති වන්නේ කුමක්ද?

දිනෙන් දින දියුණුවෙන බටහිර වෙදකම මෙවැනි දරුවන් බිහිවීමේ හේතූන් ඉදිරිපත් කළත් ප්‍රතිකාරයක් නොකරම මුනිවත රකිද්දී දේශීය චිකිත්සාව පෙරමුණ ගනිමින් නිශ්චිත ප්‍රතිකාර පංතියකින් නිරෝගී දරුවෙකු වශයෙන් සමාජගත කරන්නටත් හැකි විශ්මිත වෙදකමක් කරන වෛද්‍යවරයෙකු පසුගිය දිනක අපට මුණ ගැසුනි. එතුමන් වීදාගම වෙද පරම්පරාවේ වත්මන් නියෝජනය වැල්ලවාය කුමාරදාස මාවතේ දිලාන් ආයුර්වේද ආයතනයේ අධිපති කුමාරසිංහ ආරච්චිගේ වීරසේකර වෛද්‍යතුමන්ය. අපි එතුමන් හා සාකච්ඡාවකට යොමු වූයේ එහි පිළිබඳව සොයා බැලීමෙන් පසුවය.

වෛද්‍යතුමනි, විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සුවපත් කිරීමේ මනා හැකියාවක් සහ චිකිත්සාවක් ඔබ සතුව තිබෙන බව අපට දැන ගන්න ලැබුණා. මේ වගේ තත්ත්වයක් යටතේ මෙවැනි දරුවන්ගේ 100% ක් සුවපත් කර නිරෝගී දරුවන් සේ සමාජගත කරන්නට සුවිශේෂී වූ හැකියාවක් ඇති ඔබගේ ප්‍රතිකාරයක් අත්තටම මොකක්ද?

අපි මේ කතා කරන දරුවන්ගේ ස්නායු පද්ධතිය දුර්වලයි. මම කරන්නේ අන්න ඒ දුර්වල ස්නායු පද්ධතිය සක්‍රීය කරලා වඩ වඩාත් වර්ධනය කර ප්‍රථිපල ලබා දීම හැබැයි මේ කාර්ය පහසුවෙන් කර හැක්කේ දරුවාගේ ළදරු අවධියේ ඉදලා.

ළදරු අවධියේ දරුවෙකුගේ මෙවැනි ස්වභාවයක් කොහොමද හඳුනාගන්නේ?

ඉතාමත් සරලයි මන්ද මානසික තත්ත්වයේ එහෙමත් නැත්නම් විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ගේ තත්ත්වය ඇති වන්නේ මවු කුසේ ඉදලා. ඉන් පස්සේ දරුවා බිහි වුණාම හඳුනා ගැනීම තවත් පහසුයි.

කොහොමද ඒ?

සාමාන්‍යයෙන් ඉපදුන හැටියෙම හඬනවා. මේ හැඩිල්ලෙන් දරුවාට අවශ්‍යකරන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ලබාගන්නවා පමණක් නොවේ අනෙක් සෑම ඉන්ද්‍රියකටම අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙනවා. නමුත් විශේෂත්වය කිසියම් ආබාධයක් තිබෙනවානම් එවැනි දරුවන් හඬන්නේ නැහැ. මේ තත්ත්වය විශේෂයි. අනික තමයි මෙවැනි දරුවන්ගේ සමහර දරුවන්ගේ වලිප්පු රෝග තත්ත්ව ඇති වීම.

තවත් හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රමවේද තියෙනවාද? ඔව් තියෙනවා?

ශාරීරික වර්ණය දුර්වල වීම, මුහුණේ සුවිශේෂී හැඩය, බුද්ධි මට්ටම අඩුවීම, ප්‍රතිශක්තිකරනය දුර්වල වීම වගේම ස්නායු පද්ධතිය දුර්වල වීම නිසා ඇති වන ආබාධයන් වශයෙන් වලිප්පු රෝගය ඇති වීම, ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම හා වපර ඇස් පිහිටීම, ඇසීමේ දුර්වලතා, කතා කිරීමේ අපහසුතා, නිර්මාණශීලි හැකියාවන් නැති වීම වගේම ඇවිදීමේ විකෘතිතා පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. තවත් හඳුනා ගත හැකි භෞතික ලක්ෂණ හැටියට දිග දිව හා පළල කුඩා කට, නිකට හීන් වීම කොට දෙඅත් බෙල්ලේ කොට බව, කුඩා කන්, අසාමාන්‍ය ලෙස පිහිටන දත් මේ තත්ත්වයට පත්වුණ දරුවෙකු තුළින් දැක ගැනීමේ හැකියාව තියෙනවා. මේ රෝගී තත්ත්වය පුළුල්ව විග්‍රහ කළ යුතු එකක්. නමුත් අපි කෙටියෙන් කියනවා නම් මන්ද මානසික හෝ මන්ද බුද්ධික එහෙමත් නැත්තම් බටහිරවෙදකමේදී කියන ඔටිසම් නැත්නම් ඩවුන්සින්ඩ්‍රෝම් කියලා නම් කරන්නේ ජාන විකෘතිභාවයකට, ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් නිසා හැමෝගේම මානසික ලක්ෂණ වගේම හැසිරීම් රටාවද දෙමව්පියන්ගේ ජානයන්ගේ උරුම වීමත් ජීවත් වන පරිසරයේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වෙනවා. අනන් එහෙම වෙනස්වන ලක්ෂණ වලට වර්ණ දේහය කියලා කියනවා. මේ වර්න දේහ යුගල වශයෙන් 23 ක් හැටියට 46 ක් තියෙනවා. මෙයින් 23 ක් මවගෙනුත් අනෙක් 23 පියාගෙනුත් දරුවන්ට ලැබෙනවා. අපේ ආයුර්වේදය සුශ්‍රැත ආචාර්යන් වහන්සේ කියන්නේ මේ වර්ණ දේහ තුළ තිස්දහක් විතර ජාන තියෙනවා කියලා මේ මිනිස් සන්හතියේ පාරම්පරික ලක්ෂණයන් ලෙස උස්මිටි කළු සුදු තලෙලු මහත කෙට්ටු ඇලි මොංගල් වශයෙන් දේහ ලක්ෂනත්, මන්ද මානසික තත්ත්වයත්, ගොලු බිහිරි බවත්, උරුම වන්නේ ජාන වලින් මොනයම් හෝ බලපෑමක් මේ වර්ණ දේහවලට ඇතිවුනොත් කායික මානසික වර්ධනයට වගේම පෞර්ශත්වයට බුද්ධිය හා සම්බන්ධ සෘණ තත්ත්වයක් හා ශරීර වර්නය දුර්වලතා වැඩියෙන් පිහිටනවා. නමුත් ඒක හැම අවස්ථාවකදීම නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් ගැබිනි කාන්තාව පවුලේ පෞද්ගලික ප්‍රශ්න දරාගෙන අසහනයෙන් කරදර මැද ශෝකාකූලව ගෙවන කාලය, බයවීම, වැටීම, තැලීම්, කුසගින්නේ පසුවීම්, තරහවෙන් වෛරයෙන්, ක්‍රෝධයෙන් ගර්භනී අවදියේ ගෙවනවානම් වගේම සිනහා නොවී සන්සුන් සිත් නැතිව ඉන්නවානම් ගර්භාශගත බෘනයා ගොලු වීම හෝ මන්ද මානසික තත්ත්වයට පත්ව ඉපදීමට හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ වගේම ගර්භාශ ගත කාලයේදී බෝවෙන රෝග, සරම්ප, පැපොල වැනි රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොළුරු වීම, අධි රුධිර පීඩනය, මේදය ඉහල යාම, දියවැඩියාව වැනි තත්ත්වයන් ඇති වීමත් බෙලහීන දරුවන් බිහිවීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩියි.

වෛද්‍යතුමනි, මේ තත්ත්වය කුඩාකාලයේදී හඳුනාගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවාද?

සාමාන්‍යයෙන් ළදරු වයසේ බහතෝරන විට වචන ශබ්ද කරන කාලයේදී එම කතා බහ නතරවෙනවානම්, ක්‍රියාකාරකම් දුර්වලවෙනවා නම් ඔටිසම් තත්ත්වයක් කියලා තීරණය කරන්න පුළුවන්. තවත් හේතු තමයි ඇසට ඇස නොබලා වැඩිහිටියන්ගේ අවධානය නොයොදා වැඩි වේලාවක් එකම අරමුණක සිටීම මේ රෝග ලක්ෂණයන් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඉක්මන් කෝපය, හුදකලාවේ සිටීම, නිහඬව කාලය ගතකිරීම වැනි හේතූන්ද පෙන්වා දෙන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ දරුවන් අපට සුවපත් කිරීමේ හැකියාවක් තියෙනවා වගේම අපි එවැනි දරුවන් සුවපත් කිරීමට බැඳී ඉන්නවා. මේ ප්‍රතිකාරයේදී මන්ද බුද්ධික දරුවන්ගේ ස්නායු සෛල හා බැඳෙන තවත් සෛල ඇති නිසා ඒවායේ ආරක්ෂාව සහ ව්‍යුහය ඇති කිරීමට විවිධ රෝග වලදී ඒවාට ගොළුරු වුවහොත් සෛල විනාස වන නිසා ඉතාමත් කල්පනාවෙන් ඒවාටත් ප්‍රතිකර්ම යොදනවා.

මේ දරුවන් සම්බන්ධයෙන් අපිට හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා වගේව සුවපත් කරපු අත්දැකීම් තියෙනවා. මේ කළ පුරුද්ද හා පළපුරුද්ද ඇතිව තමයි අපි ප්‍රතිකාර කරන්නේ.

වෛද්‍යතුමනි, මෙවැනි දරුවන් සුවපත් කිරීමට කාලයක් වේලාවක් තියෙනවාද?

එහෙම කාල වේලාවක් නැති වුණාට ළදරු වයසේදී රෝගය හඳුනාගත්තාහම ඉක්මනින් දරුවා සුවපත් කරන එක ඒ තරම් අපහසුවක් නෑ.

ඉක්මනින් කිව්වේ?

ඒ ඉපදිලා පලමු මාස කිහිපය තුළ ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළොත් කෙටි කාලයක් තුළ සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් කිරීමේ හැකියාව තියෙනවා.

ඔබ තුමන්ට ස්ථිරවම එය කියන්න පුළුවන්ද?

නොහැකි නම් මේ වගේ ප්‍රකාශ කරන්නේ නැහැ. මට මම වගේම මගේ ප්‍රතිකාරය ගැනත් විශ්වාසයක් තියෙනවා.

වෛද්‍යතුමනි අපි හිතමු මාසයක පමණ වයස දරුවෙකුගේ ආබාධ තත්ත්වය හඳුනා ගත්තා කියලා ඒත් ඒ වගේ කුඩා දරුවෙකුට සිංහල බෙහෙතක් පොවා ගන්නේ කොහොමද?

ඔබ ඇහුව්වේ හොඳ ප්‍රශ්නයක්. ඒත් එවැනි දරුවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම දුෂ්කර නැහැ. හේතුව මෙවැනි ඖෂධ දරුවාට පමණක් නොව මවටත් ලබා දෙනවා. මෙහෙම කියපුවාම ඔබට ගැටළුවක් මතුවන්න පුළුවන දරුවට දෙන බෙහෙත් අම්මට දුන්නම කොහොමද දරුවා සනීප වෙන්නේ කියලා උත්තරය හරිම සරලයි. දරුවා පෝෂණය වෙන්නේ මවගේ කිරි වලින් එහෙමනම් දරුවාට දිය නොහැකි ඖෂධ මවට දුන්නාම මවු කිරි සමග එකතු වී දරුවාට බෙහෙත ලැබෙනවා.

ඔටිසම් දරුවන් ආයුර්වේදයෙන් සුවකළ හැකියි.

වෛද්‍යතුමනි, එතකොට මම අර මුළින් ඇහුව වගේ දරුවාට ඖෂධ දෙන්නේ කොහොමද?

ඒ දරුවට දෙන වෙනම බෙහෙත් තියෙනවා. ඒකෙන් දරුවට දෙන්නේ එක වේලකට බිංදු කිහිපයක් පමණයි. ඒ බිංදු කිහිපය හරි ප්‍රබලයි. ඒ වගේම කිරි දරුවෙකුට පානය කිරීමට හැකි පරිදි මිහිරි, සෞම්‍යයි අපහසුවකින් තොරව දරුවා කිසිම පිළිකුලක් අකමැත්තකින් තොරව මේ බෙහෙත පානය කරනවා.

වෛද්‍යතුමනි, මෙවැනි දරුවන් අද වන විට ප්‍රතිකාරයක් නොමැතිව තරුණ වයසට පත්වෙලා ඉන්නවා. ඒ අයටත් මේ ප්‍රතිකාරය කරන්න හැකියාවක් තියෙනවද?

ඇයි නැත්තේ, ප්‍රතිකාරයේ වෙනසක් නැහැ. මාත්‍රාවේ වෙනසකුයි තියෙන්නේ තවත් පැහැදිළි කළොත්, වයසේ හැටියට ලබා දෙන ඖෂධ මාත්‍රාවේ ප්‍රමාණය වැඩි කරනවා. හැබැයි සුවපත් වීමේ කාලය වැඩිවෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් දරුවෙකුට වසරක කාලයක් යනවනම් තරුණයෙකුට වසර දෙකක කාලයක් පමණ යනවා.

වෛද්‍යතුමනි, මේ රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් නෑ කියලනේ කියන්නේ

ඔව් එහෙම කියන අයත් ඉන්නව. ඒත් ඒ කියන අයට නැති වුණාට මට තියෙනවා. මම මෙහෙම කියන්නේ සාක්ෂි ඇතිව. අවශ්‍ය නම් ඉතාමත් පෞද්ගලිකව සුවපත් වූ දරුවන් හඳුන්වා දෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි ඒ දෙමව්පියන් කැමති නම් පමණක්.

අවසාන වශයෙන් යමක් කියනවානම්.

මේ රෝගයේ ස්වභාවය සහ තත්ත්වය කුමන ආකාරයෙන් සිදුවෙනවාද, එහෙම වෙන්නේ කුමන හේතුවක් නිසාද යන්න පැහැදිලි කිරීමට මෙවැනි පොඩි වේලාවකින් අපහසුයි. ඒත් මෙවැනි දරුවන් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාවක් මට තියෙනවා. ඒ හඳුනාගැනීමෙන් පසු දරුවාගේ දුර්වල ස්නායු පද්ධතිය ප්‍රාණවත්ව සහ වර්ධනය කරවා දරුවා තවත් ආබාධිත තත්ත්වයෙන් නොසිටින්නට 100% ක්ම සුවපත් කර දෙන බවට සහතික වෙනවා.
අනික තමයි මගේ ප්‍රතිකාර පංතිය කරන අතරවාරයේදී මේ දරුවන්ගේ ස්වභාවය වෙනස් වෙලා පුදුම ලස්සනක් ඇතිවෙනවා. සමහර වෙලාවට දෙමව්පියන්ටත් පුදුම හිතෙන තරමට මේ වෙනස ඇති වෙනවා. ඒක විශේෂයක්.

මේ දරුවන් වත්මන් සමාජයේ කොතරම් අවධානයට පත්කර තිබෙන්නේ දැයි පැහැදිලි වන්නේ එවන් දරුවන්ට භාවිතා කළ මන්ද මානසික යන වචනය පවා ව්‍යවහාරයෙන් ඉවත් කර "විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්" ලෙස නම් කර තිබීමෙනි. දැන් දැන් එම දරුවන්ගේ හැකියාවන් හඳුනාගෙන ඔවුන් ඒ සඳහා යොමු කරන වැඩසටහන් පවා ආරම්භකර ඇති බව අපි දනිමු. එසේ නම් මේවැනි දරුවන් 100% ක් සුවපත් කළ නිරෝගී දරුවන් සේ සමාජගත කරන්නට සුවිශේෂී වූ හැකියාවක් ඇති හෙළ වෙද දෙවි වරු මිහිපිට සිටියදීත් ඔබ තවමත් ඔබේ දරුවා ආබාධිත තත්ත්වයේම සිටින්නට ඉඩ හැර තිබෙනවානම් එය කෙතරම් අවාසනාවක් ද?

(වැල්ලවාය කුමාරදාස මාවතේ දිලාන් ආයුර්වේද ආයතනයේ අධිපති කුමාරසිංහ ආරච්චිගේ වීරසේකර වෛද්‍යතුමන් සමග කළ සාකච්ඡාවකි.)

දැන් පිළියන්දල දී
ඔබට වෛද්‍යතුමාව හමුවිය හැක.
(වෛද්‍යතුමා හමු වීමට අවශ්‍යනම්)
071 331 0005 / 055 227 4950



ආයුර්වේද වෛද්‍ය
වීරසේකර කුමාරසිංහ

දරු දුකට අලගු තියන්න ඒකි බඩ වෙන්නම ඕනද?

කැතාසිස්මික හදවතේ හිමිකාරී ලක්ෂිකා රත්නායක







ඒ ලියුම එනවා කියලා මම දැනගෙන හිටියා. ඒ කොච්චර වුණත් ලියුම අතට ආවහම ඇඟ සීතල වෙලා ගියා

ලිට ටික කාලෙකට කලින් පණිවිඩ හුවමාරු වුණේම ලියුම්වලින්. තාක්ෂණේ දියුණුව නිසා නිතරම ලියුම් කඩදහි හුවමාරු නොවුණත් ඉඳලා හිටලවත් තමන්ගේ නමට ලියුමක් ලැබෙනවට කවුද අකමැති?

හැබැයි ඒ කොච්චර වුණත් ඕනම මනුස්සයෙක් දවසක තමන්ගේ නමට ඒවී කියලා තුන්හිතකින්වත් නොහිතන ලියුමක් තියෙනවා.

දික්කසාද සිතාසිය.

ජීවිත කාලේම එකට ඉන්න පොරොන්දු වෙලා අත්සන් කරපු මිනිහගෙන්ම ඒ පොරොන්දුව ලිහන්න එන සිතාසියට ගෑනියෙක්ගේ හිත කීතු කීතුවලට ඉරලා දාන්න පුළුවන්. ඔව්. කොච්චර හයිය ගෑනියෙක්ගේ වුණත් පපු කුහරේ හොලවන්න ඔය කඩදහියට පුළුවන්.

"ඒ ලියුම එනවා කියලා මම දැනගෙන හිටියා. ඒ කොච්චර වුණත් ලියුම අතට ආවහම ඇඟ සීතල වෙලා ගියා. හදවත ඇතුළට කරන්ටි එක වැදුනා වගේ දැවිල්ලක් ආවා."

ඒ වචන ටික කිව්වේ ලක්ෂිකා රත්නායක. වෘත්තියෙන් හිතිඥවරියක්. ඒ වගේම කිවිඳියක්, ගීත රචිකාවියක්, සාහිත්‍ය විචාරිකාවක්. මෑත දවසකදි ඇයටත් ලෝකේ අසුන්දරම සිතාසිය ඇවිත්.

සමාජෙන් කියන කයිකතන්දර නිසා එහෙම සිතාසියක් ඇවිත් කියන්නත් අපේ ගෑනු බයයි. දික්කසාද වුණාට පස්සේ සමහර ගෑනු මැලවෙනවා. ටික දොහකට සමාජෙන් හැංගෙනවා. ඒකටත් එක්ක ලක්ෂිකා සිතාසියෙන් පස්සේ කවිපොතක් එළිදක්වලා. දික්කසාද සෝතාපේ මකාගන්න කවි පොතක් ලියාපු ගෑනියෙක් ඒරොප්පෙවත් නැතිව ඇති. ඒ නිසයි ලක්ෂිකාගේ පොත අපට විශේෂ. මේ සිතාසියෙන් පස්සේ ලක්ෂිකාගේ කැතාසිස්මික හදවතේ කතාබහ.

'සිතාසියෙන් පසු කැතාසිස්මික හදවත' ඇත්තටම මොකද්ද ඒ නමේ තේරුම?

"තමන්ට තමන් නැතිවුණා කියලා දැනෙන තැන්වලදි මිනිස්සු දරුණු වෙනවා. වේදනාව දුන්නු මනුස්සයාව මරන්න, රිද්දන්න හදනවා. හැබැයි හරි විදිය ඒක නෙමෙයි. මනුස්සයෙක්ගේ හදවතට දැනෙන ශෝකය වින්දනය කරලා ඒ සිතුවිලි කලා නිර්මාණයන් හරහා බොහොම සුන්දර විදියට පිට කරන්න පුළුවන්. ඉංග්‍රීසියෙන් ඒකට කියන්නේ 'කැතාසිස්' කියලා. ඉතින් මම මගේ රිදුණු තැලුනු හදවත එළියට දැම්මේ කැතාසිස්මික විදියට. පොතට ඒ නම දැම්මේ ඒකයි."

මේ පොතේ කවි පනහක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ සේරම කවිවල තියෙන්නේ ලක්ෂිකාගේ අත්දැකීම්?

"ඔව්. මට දැනුණු, රිදුණු, සතුටු වුණු මගේ අත්දැකීම්. හැබැයි නිර්මාණයක් කරලා එළියට දැම්මහම ඒකේ රචකයා මැරෙනවා කියනවනේ. ඒ කියන්නේ නිර්මාණය පාඨකයන්ට අයිති වෙනවා. කවිවල තියෙන්නේ මගේ කතාව කියලා මම හිතුවට ඒ තියෙන්නේ ඒ අයගේ කතාව කියලා කීපදෙනෙක්ම මාත් එක්ක කිව්වා."

මේක ලක්ෂිකාගේ පළමු පොත හැබැයි ඊට කලින් ඉඳලම ලක්ෂිකා ෆේස්බුක් එකේ ජනප්‍රිය කිවිඳියක්.

"මම පුංචි කාලේ ඉඳලා කවි ලියන්න දක්ෂයි. හැබැයි හොඳම කවි ලියැවෙන්නේ වේදනාබර හිත්වලින් කියනවනේ. මම අර කලින් කිව්වා වගේ දවසක් මට සිතාසියක් ආවා. සිතාසියෙන් පස්සේ තවත් ලස්සන කවි ලියැවෙන්න ගත්තා. ඒ කවි මම ෆේස්බුක් එකේ දැම්මා. එහෙම කවි දෙගෙන යනකොට KBOOK එකේ හිමිකාරිය කාංචනා මට කතා කරලා පොතක් කරමු කිව්වා. 'සිතාසියෙන් පසු කැතාසිස්මික හදවත' පොතක් විදියට එළිදැක්වුණේ ඇගේ අදහසකට අනුව."

'වඳ නොවූ ගර්භාෂය' මේ පොතේ මට දැනුණුම තැන. ඇත්තටම ලක්ෂිකා දරු දුකට අලගු තියන්න ගෑනු බඩවෙන්නම ඕනද?

"පපු කුහර කඩාගෙන-දෙතන දුක් දෙන්නා වූ දරු දුකට අලගු තියන්නට ඒකී බඩ වෙන්නම ඕනද?

දරුවෝ නෑ කියලා වතාවක් මට චෝදනාවක් ආවා. මේ කවියට පාදක වුණේ ඒ සිදුවීම. ඇට, ලේ, මස්වලින් හැදුනු හදවතක් තියෙන ඕනම කෙනෙක්ට දරුවෝ ගැන ආදරයක් දැනෙනවා. ඒකට බඩින් දරුවෝ වදලා තියෙන්නම ඕනය කියලා එකක් නෑ. අනුන්ගේ දරුවන්ට කුසින් වදපු අම්මටත් වඩා සෙනෙහෙවන්ත වෙන ගෑණු වගේ අම්මලා ඕන තරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා."

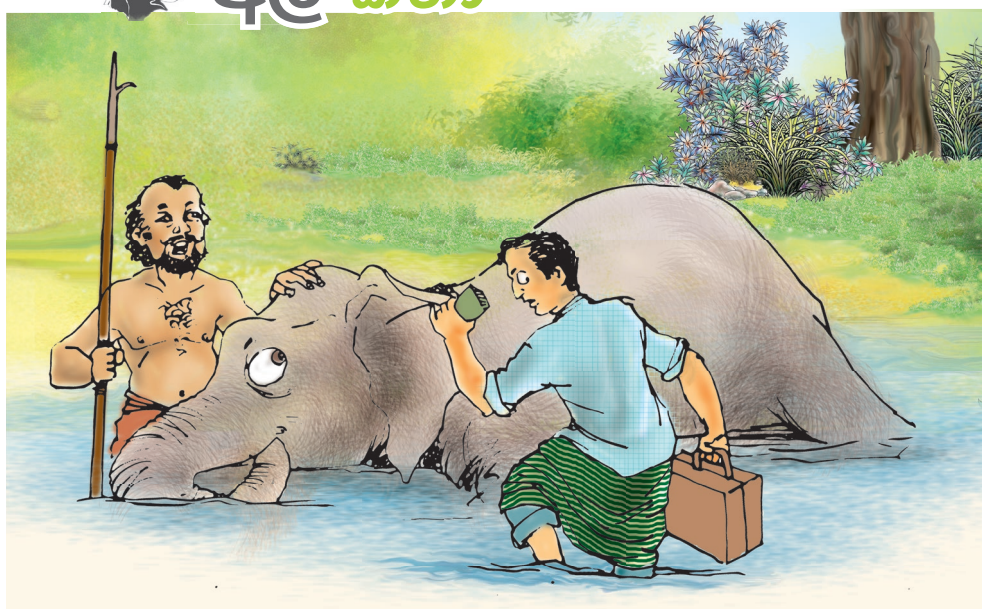
ඉස්සර හිටපු අම්මලා වගේ නෙමේ දැන් අම්මලා දරුවන්ට ආදරේ නැහැ කියලා සමහරු කියනවා. ඔය ගැන නේද 'අම්මි' කවි පංතියෙන් කියන්නේ?

"ඉස්සර අම්මලා දරුවන්ව බැලුව තරම් ආදරේ කළ තරම් දැන් අම්මලා දරුවෝ බලන්නේ නෑ කියලා කියනවා මට ඇහිලා තියෙනවා. කොණ්ඩේ පාට කළාය ෆැෂන් කළාය කියලා දැන් අම්මලාට දරු දුක නැත්තේ නෑ. කාලය අනුව අම්මලාගේ කැපකිරීම් සංසන්දය කරන්න බෑ. 'ගැහැනු වැඩ ඇරී වැඩට යති' කියලා ලක්ෂාන්ත අතුකෝරාල කවියා ලියලා තියෙනවා. ඉස්සර පිරිමි දඩයමේ ගියා, ගැහැනිය ඒ ගේන දේවල් උයලා ළමයි බලාගත්තා. දැන් ගෑනු වැඩටත් යනවා, ගෙදර වැඩත් කරනවා, ළමයිත් බලාගන්නවා. දැන් කාලේ ගෑනුන්ගේ ඒ හයිය අවතක්සේරු කරන එක හරිම අසාධාරණයක්.

'99 පනතෙන් - හය බිංදු නඩත්තුව 2005 34 න්- ළං නොවන්නට නියෝගය ලම්ප සම්ප එක්ක දික්කසාද නියෝගය ගත්තා post divorce පාටිය ලොකුවටම දැන් මම පියෝ සින්ගල්...'

සිතාසියෙන් පස්සේ ලක්ෂිකාගේ හදවත ගැහෙන හැටි බලන්න 'සිතාසියෙන් පසු කැතාසිස්මික හදවත' කියවන්න. ඒ කියවද්දි සමහරවිට පොත අස්සෙන් ඔබේ හදවතත් හමුවෙයි.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



ඇතින්නට දොස්තර මහත්තයා පේන්න බෑ

එහෙමයි කියලා ප්‍රතිකාර නොකරත් බෑ



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

‘ඵලත් එකයි පිලත් එකයි මළත් එකයි නැතත් එකයි’ කියා කිරීමට සිදුවන රාජකාරි ඇත. අලි බැලිල්ලද වෙලාවකට එවැනිය. කවර තත්ත්වයක් යටතේ වුව පශු වෛද්‍යවරුන්ට තම වගකීම ඉටු කිරීමට සිදුවන වෙලාවල් ඇත. සාමාන්‍යයෙන් පශු වෛද්‍යවරයකු සායනයකදී හෝ සත්ව රෝහලකදී සතුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමෙහි අරුමයක් නැත. එහෙත් ඉඳහිට වතුර යටදී ප්‍රතිකාර කෙරෙන අවස්ථාද පවතින්නට පුළුවන. එසේ වන්නේ විකල්පයක් නොමැති විටය. පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ටනම් එවැනි අත්දැකීම් රැසකි. ඉන් බහුතරය අලි ඇතුන් වෙනුවෙනි. පිහිනීමටද කැමැත්තක් දක්වන වෛද්‍ය තරිඳුට නම් මෙය රසවත් අත්දැකීමකි.

ඇතැම් අලි අසනීප වූ විට කියන කිසිවක් කනකට ගන්නේ නැත. හිතුවක්කාරකම් වැඩිපුර පෙන්වන්නේ ගැහැනු සතුන්ය. ඔවුහු ඇත්ගොව්වන්ගේ අණටද යටත් නොවෙති. එවැනි අවස්ථාවක සිටගෙන සිටිද්දී ප්‍රතිකාර කළහොත් වන්නේ වඳින්න ගිය දේවාලය ඉහේ කඩා වැටීමකි. බෙහෙත් කරනවා යන්න ඔවුන්ට අදළ නැත. ඇත්ගොව්වාටත්, වෙදැදුරුටත් හොඬින් හෝ පාදයෙන් පහර වැදීමට එවැනි අවස්ථාවක් හොඳටම ඇතිය. හොඳින් සිටිද්දී හොඳ වූවාට අසනීප වූ විට අලි ඇතුන්ටද කොයිදේත් පෙනෙන්නේ හරහටය. ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාව උඩු යටිකුරු වීමට බොහෝවිට රෝගය හේතු වේ.

මේ කතාව දැනට ජීවතුන් අතර නොමැති එවැනි ඇතින්නක ගැනය. ඈ වසර දහයකට ආසන්න කාලයක් රෝගාතුරව සිටියාය. ඒ කාලයේ ඇයට ප්‍රතිකාර කිරීම බොහෝ අපහසු විය. ඈ මියයන විට වසර 70ක් පමණ ආයු වළඳ තිබිණ. එහෙත් මියයාමට පෙර දිනයේද ඇය පශු වෛද්‍ය තරිඳුට හොඬින් පහරක් එල්ල කළාය.

එම ඇතින්න ප්‍රතිකාර කිරීමට ගොඩබිමදී ඉඩ දෙන්නේම නැත. ඒ සඳහා ගොඩබිම නිදගැනීමට ඇය කිසිසේත් එකඟ නොවන්නීය. කෙසේ වුවද ඇය වතුරට බෙහෙවින් ඇලුම් කළාය. එබැවින් ඇයට ප්‍රතිකාර කරන අවස්ථාවලදී ජලයේ පිහිට පැතීමට සිදුවිය. ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොදගන්නා උපක්‍රමය වන්නේ ඇත්ගොව්වා විසින් ඇතින්න දියේ නිදිකරවා සේදීමට පටන්ගැනීමයි. පශු වෛද්‍ය තරිඳු ද කලිසම් කමිස උඩින් ඇත්ගොව්වාගේ සරමක් ඇඳ ගනී. ඒ කලිසම් කමිස අඳින්නේ වෛද්‍යවරයා බවට ඇතින්න හඳුනාගැනීමෙන් වැඩ වරදින නිසාය. පසුව හෙතෙම පොල් ලෙල්ලක්ද ගෙන දියට බසින්නේ ඇතින්න නාවන්නට එන පරිද්දෙනි. වසර ගණනාවක් පුරාම වෛද්‍ය තරිඳු අනුගමනය කළේ මෙම ක්‍රමවේදයයි. අලියාට සේලයින් ලබාදෙන්නේ කනේ නහරයකිනි. එනිසා අලියා සේදීම යම් වේලාවක් කරමින් සිට වෛද්‍ය තරිඳු පසුව ඇතින්නගේ කන පිරිසිදු කිරීමට එක්වෙයි. ඒ වෙද්දී ඇතින්නටද ඔහු ගැන විශේෂයක් නැත. වතුරට වී සැප සේ සිටින්නීය. අඩ පැයක් පමණ ජලයේ ගිලී සිටිද්දී ඇතින්න එක්කෝ අඩ නින්දේය. නැතිනම් සම්පූර්ණ නින්දේය. එනිසා ආරක්ෂිතව අවශ්‍ය කාර්ය කළ හැකිය. සිය සහායකයින් සමඟ එක්ව සේලයින් සහ අනෙකුත් බෙහෙත් දීමට අවශ්‍ය කටු ආදිය සවි කරගන්නේ ඒ අවසරයේදීය. වතුරට පින් සිදුවීමට කිසිඳු බාධාවකින් තොරව වැඩේ හමාර කළ හැකිය. ඇතැම් අවස්ථාවල රෝගී තත්ත්වය වඩා උත්සන්න වූ විට වරකට පැය දෙක තුන බැගින් දිනකට පැය පහ හයක් වතුරේ බැස ප්‍රතිකාර කිරීමට සිදු වූ අවස්ථාද තිබේ. කොරේ පිටට මරේ කියන්නාක් මෙන් ඇතැම් අවස්ථාවල වර්ෂාවද පතිත වේ. වය අලි ඇතුන්ට නම් වගේ වගක් නැත. එහෙත් මිනිසුන්ට වය එතරම් හිතකර නොවේ. එසේ කවර වාතාවරණයක් පැවතියද අලි ඇතුන්ට ප්‍රතිකාර දීම නොනවතී. ඒ එම වෛද්‍යවරුන් රාජකාරිය දේවකාරියක් මෙන් සලකන නිසා විය හැකිය.

රෂ්නිකා ලියනගේ



ඔබට මුදල් හදිසිසියක්ද?
නැත්නම් ඔබේ විටිනා
රන් භාණ්ඩ
සින්න වෙන්න
යනවාද?

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

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



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 යොදා ගනිමින් 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. කොතරම් සූක්ෂමව සිදුකළද අපරාධයක් සදාකාලිකව වසන් කිරීමට නොහැකි බැවින් අපරාධකරුවන්ට දඬුවම් හිමිවන බවත් කියාපෑමට, ඔහුගේ අත්දැකීම් අලලා ලියැවෙන ලිපි මාලාවේ



සෙවණ කඳවුර පැවති ස්ථානය

අම්මේ මේ අය මට ඇණයි, බිලේඩ් තලයි කැවි අනේ මාව බේරගන්න

ඇඹිලිපිටියේ සිසුන් අතුරුදන් කරවූවන් සොයා ගිය ගමන



සූරියකන්ද සමූහ මිනීවලේ කැණීම් අ

අතීතයේ අඳුරු යුගවලදී දෙවියන් පලාගොස් යක්කු ඉතිරි වෙති. සමන් දිව්‍ය රාජයා වැඩසිටිනවා යැයි සැලකෙන සබරගමුවටද විය අදළය. 1988/89 යුගයද මෙරට දෙවියන් පළාගිය හෝ සැඟව සිටි කාලයකි. මනුෂ්‍යත්වයටද හිස එසවීමට නොහැකි තරම් විය. ආණ්ඩුව සහ දේශපාලන සංවිධානයක් අතර ඝට්ටනයෙන් වැඩියෙන් බැට කෑවේ සාමාන්‍ය ජනතාවයි. ආණ්ඩුව ඉතා දරුණු ලෙස මර්ධනය ආරම්භ කර තිබිණ. රටේ පැවති අස්ථාවරභාවය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් පෞද්ගලික කෝන්තර පිරිමසා ගැනීමට ඉදිරිපත් වූවෝද රට පුරා මතුවූහ.

රට පුරා පැතිර ගිය භීෂණයට සබරගමුවේ කොලොන්න ආසනයට අයත් ඇඹිලිපිටිය, සූරියකන්ද, කුට්ටිගල සහ උඩවලව ආදී ප්‍රදේශද ගොදුරු විය. ඒ නිසාම අදටත් ඇඹිලිපිටිය නම ඇසුණු වහාම 'සිසු ඝාතනය' යන්න මතකයට නැගීමට තරම් මහා කළු පැල්ලමක් ඉතිහාසයට එකතු විය.

පැවති වාතාවරණය හමුවේ සබරගමුවේ ප්‍රදේශ කිහිපයකම හමුදා කඳවුරු ස්ථාපිත කෙරිණ. ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය ආසන්නයේ වූයේ 'සෙවණ හමුදා කඳවුර' ලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත් වූවකි. මේ කතාවට පසුබිම තැනුවේ එම කඳවුර සහ එවකට ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පතිවරයාය. එම විදුහල්පතිවරයා දේශපාලනයට සම්බන්ධ වූවෙකි. ආරම්භයේදී ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂ සාමාජිකත්වය දැරූ හෙතෙම අසූව දශකයේ මුල චක්සත් ජාතික පක්ෂයට සම්බන්ධ වූයේය. භීෂණ සමය ඇරඹෙන විට ඔහු සේවය කරමින් සිටියේ ඇඹිලිපිටිය කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේය. ඊට පෙර විදුහල්පති ධුරය දැරූ පාසලේ දෙමාපියන්ගෙන් චල්ල වූ විරෝධතා මත ඔහුව කලාප කාර්යාලයට අනුයුක්ත කර තිබිණ.

1988 වර්ෂයේ ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ නොසන්සුන්කාරී වාතාවරණයක් ඇති විය. ඒ, පෞද්ගලික ව්‍යාපාරිකයකු විද්‍යාල භූමියේ ඉන්ධන පිරවුම්හලක් ආරම්භ කිරීම හේතුවෙනි. ඊට දෙමාපියන් මෙන්ම සිසුන්ගේද විරෝධය එල්ල විය. සිසුහු පාසලේදී රතිඤ්ඤා පත්තු කළ අතර පෝස්ටර්ද ඇලවූහ. මේ තත්ත්වය විදුහල්පතිවරයාට පාලනය කළ නොහැකි වූ අතර කලාප කාර්යාලයේ සේවයේ නියුතු වූ පෙර කී තැනැත්තා ඊට අවධානය යොමු කළේය. හෙතෙම පැවති තත්ත්වයේ වාසිය ලැබ එම විදුහලේ විදුහල්පතිවරයා ලෙස පත්වීම් ලැබීය.

පළාතේ දේශපාලන බලවතුන්ගෙන් ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පතිවරයාට ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් විය. ඒ, ප්‍රදේශයේ පාසල්වල විරෝධතා පාලනය කරන ලෙසයි. ඒ ගැන දැඩි අවධානයක් යොමු කළ ඔහු අනෙකුත් විදුහල්වල ප්‍රධානීන් සමඟද සාකච්ඡා පැවැත්වීය. සිසුන්ට අවවාද දීමට මොරකැටිය මහ විදුහලට ගිය ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පතිවරයා සිසුන්ට භයානක අනතුරු ඇඟවීමක් කළේය.

"මීට පස්සෙ විරෝධතා කළොත් හමුදාවෙන් අරන් යයි."

ඒ අනතුරු ඇඟවීම අතර ඔහුගේ පාසලේද යම් සිදුවීම් වාර්තා විය. විදුහල්පතිවරයාගේ පුතාගේ හැසිරීමට ඇතැමුන්ගේ විරෝධයක් පැවතිණ. විදුහල්පතිවරයාගේ පුතා එවකට උසස් පෙළ හදාරමින් සිටි අතර තවත් සිසුන් සමඟ ගැටුම්වලට මැදිහත් විය. ඒ අතර ඔහු 11 ශ්‍රේණියේ සිසුවියක සමඟ ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇරඹීය. ඇයට ඔහු ලියූ ලිපියක් එම පන්තියේ ශිෂ්‍යයෙකු අතට පත්ව තිබිණි. තවත් මිතුරන් සමඟ එක්ව එම ලිපිය කියවමින් ඔවුන් සිසුවියට උසුළු විසුළු කර තිබේ. මේ බව දැනගැනීමෙන් විදුහල්පති පුතා එම පන්තියේ සිසුන් පිරිසක් සමඟද උරණ විය.

මේ අතර විදුහල්පතිවරයාටද උසස් පෙළ සිසුන් රැසකගේ විරෝධය එල්ල විය. පිරිසක් සංවිධානය වී විදුහල්පතිවරයාට හූ තැබීමේ සිදුවීමක්ද වාර්තා විය. එනිසා විදුහල්පතිවරයා සිටියේ සිසුන් ගැන දැඩි කෝපයකිනි. සෙවණ හමුදා කඳවුරේ සෙබළුන් සමඟ සමීපව ඇසුරු කළ විදුහල්පතිවරයා සිය ආරක්ෂාවට හමුදා සෙබළුන් තබාගත් බවටද තොරතුරු පළ විය. එමෙන්ම එකල පැතිර ගිය ආරංචියක් වූයේ විදුහල්පතිවරයා පාසලේ ගමන් කළේ පිස්තෝලයක් සහ අත්බෝම්බයක් ඇතිව බවයි. උසස් පෙළ පන්තිවල සිසුන්ට සහ සිය පුත්‍රයාගේ පෙම් පළහිලව්වට සම්බන්ධ පන්තියේ සිසුන්ට විදුහල්පතිවරයා තර්ජනයද කර තිබිණ. යාබද පාසලක විදුහල්පතිවරියකගේ පුතෙක්ද 11 වසර පන්තියේ සිටියේය. ඔහුද තර්ජනයට ලක්වූවන්ගෙන් අයෙකි. විදුහල්පතිවරයා විනය සෑදීමට අවශ්‍ය බව පවසමින් සිසුන්ගේ නම් ලැයිස්තුවක්ද සකසා තිබේ. සිය කාර්යාලයේ හමුදා සෙබළුන් සිටින අවස්ථාවල එම සිසුන් වරින් වර ගෙන්වා විදුහල්පතිවරයා ඔවුන්ට නමින් ආමන්ත්‍රණය කළ බවටද පසුව තොරතුරු හෙළිවිය.

මේ පසුබිම මෙසේ සැකසෙමින් තිබියදී ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ සිසුන් අතුරුදන් වීමේ සිද්ධි වාර්තා විය. පළමු අතුරුදන් වීම වාර්තා වූයේ 1989 ඔක්තෝබර් මස මුලදී ගණිත අංශයෙනි. ඒ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය උසස් අන්දමින් සමත්ව ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විදුහලට ඇතුළත් වූ සිසුවෙකි. එක රැයකදී උසස් පෙළ පන්තියක එක පේළියක සිටි සිසුන් සැවොම අතුරුදන් වූ අවස්ථාද තිබිණ. විදුහල්පති පුතාගේ ප්‍රේම කතාවට සිනාසුණු 11 වසර සිසුහුද පැහැරගැනීමට ලක් වූහ. ඉන් පළමුවැන්නා වූයේ යාබද විදුහලක විදුහල්පතිනියගේ පුත්‍රයාය. ඇය මෙන්ම ඇගේ සැමියාද පැවති රජයට හිතවත් වූ බැවින් බොහෝදෙනෙකුගේ විමතියට එය හේතු විය. ටිකෙන් ටික අවට පාසල්වල සිසුන්ද අතුරුදන් ලැයිස්තුවට එක් වී තිබේ. අතුරුදන් වූ සිසුන් ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට ආසන්න සෙවණ හමුදා කඳවුරේ රඳවා ඇති බවට තොරතුරු හුවමාරු වුවද ගිය කිසිවෙකු නැවත පැමිණියේ නැත. දරුවන්ගේ අතුරුදන් වීම ගැන ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිවරයා පාසලේ පැවති රැස්වීමකදී අදහස් පළ කළේය. ඔහු විදුහල්පතිවරයාට ප්‍රසිද්ධියේ චෝදනා කිරීමට තරම් එඩිතර විය. එම රැස්වීම පැවතිද මධ්‍යම රාත්‍රියේ නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිවරයා ඝාතනයට ලක්වූයේය.

1989 නොවැම්බරය වනවිට රටේ කලබලකාරී වාතාවරණය තුරන් වෙමින් ගිය අතර 1990 ආරම්භයේදී සෙවණ යුද හමුදා කඳවුර වසා දමා සෙබළු පිටත් වූහ. එහෙත් පැහැරගත් දරුවන්ට වූයේ කුමක්ද යන්න ගැන කිසිඳු තොරතුරක් නොවීය. එය අද දක්වාද රහසකි. රටේ පැවති නොසන්සුන් වාතාවරණය පහව ගියද අතුරුදන් වූ දරුවන් සෙවීම සම්බන්ධයෙන් කිසිඳු වැඩපිළිවෙළක් දක්නට නොවීය. පොලිසියෙන් හෝ රජයෙන් ඒ ගැන උනන්දු වන බවක්ද දකින්නට තිබුණේ නැත. පසුව දේශපාලන ක්‍රියාකාරීන් කිහිපදෙනෙකුගේ මැදිහත් වීම මත සූරියකන්දේ වළලා තිබූ පිරිසකගේ ඇටසැකිලි ගොඩගැනීම සිදුවිය. දෙතුන් සියයකගේ පමණ ඇටසැකිලි එහි තිබිණ. ඇඹිලිපිටියේදී පැහැර ගැනීමට ලක් වූ සිසුන්ගේ අස්ථි කොටස්ද ඒ අතර තිබෙන බවට මත පළ කෙරිණ. එහෙත් අවාසනාවකට ඒ වනවිට ඩී.එන්.ඒ. තාක්ෂණය මෙරට භාවිත නොකෙරුණ බැවින් අදටත් ඒ කවුරුන්දැයි කිසිවකු දන්නේ නැත.

එසේ නම්, ඇඹිලිපිටියේදී පැහැරගත් සිසුන් ඝාතනය වූවාද? අදටත් ජීවතුන් අතර සිටිනවාද? එය නීතිපතිවරයාට පවා සිදුවීමට අදළව අධිචෝදනා ගොනු කිරීමේදී නැගුණ පැනයකි. භීෂණ සමයේ පැවති රජය 1994 දක්වා රට පාලනය කළේය. ඇඹිලිපිටිය සිසුන්ගේ අතුරුදන්වීම ගැන ඒ කාලයේදී අධිචෝදනා ගොනු කිරීමට ඉඩක් ලැබුණේ නැත. 1994 දී ආණ්ඩු මාරු විය. බලයට පත් රජය ඇඹිලිපිටිය සිසුන් වෙනුවෙන් ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා බවට පොරොන්දු දී තිබිණ.

භීෂණ සමයේ ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ රාජකාරී කළ විදුහල්පතිවරයා, ඔහුගේ පුත්‍රයා, සෙවණ හමුදා කඳවුරේ ප්‍රධානියා ඇතුළු නවදෙනෙකුට එරෙහිව 1996 දී රත්නපුර මහාධිකරණයේ අධිචෝදනා ගොනු කිරීමට නීතිපතිවරයා පියවර ගත්තේය. සිසුන් 25 දෙනෙකුට අදළව එම නීතිමය පියවර ගැනිණ. එහෙත් ඊට මිනීමැරීමේ චෝදනාව අන්තර්ගත නොවීය. සිසුන් මියගිය බව ඔප්පු කිරීමට නොහැකි වීම ඊට හේතුවයි. කුමන්ත්‍රණය කිරීම සහ පැහැරගෙන යාමට අදළව චෝදනා 80ක් ගොනුකර තිබිණ. පැහැරගෙන යාමේ චේතනාව අනුවද නැවත චෝදනා වර්ග කෙරිණ. රහසිගතව හා අයුතු ලෙස සිරකර



එකල පැතිර ගිය ආරංචියක් වූයේ විදුහල්පතිවරයා පාසලේ ගමන් කළේ පිස්තෝලයක් සහ අත්බෝම්බයක් ඇතිව බවයි. උසස් පෙළ පන්තිවල සිසුන්ට සහ සිය පුත්‍රයාගේ පෙම් පළහිලව්වට සම්බන්ධ පන්තියේ සිසුන්ට විදුහල්පතිවරයා තර්ජනයද කර තිබිණ

තැබීමේ අදහසින් පැහැරගත්තේනම් දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 356 වගන්තියට අනුව එය වරදකි. දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයේ 355 වගන්තියට අනුව මරණයට පත්කිරීමට හෝ මරණය ලැබීමේ අනතුරට භාජනය කිරීමේ අරමුණින් පැහැරගෙන යාමද වරදක් වෙයි. මෙම වරදට විත්තිකරුවන් යටත් කිරීමේදී මරණකරුවන් මියගිය බව ඔප්පු කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ. අවැසි වන්නේ පැහැරගෙන යාමේ චේතනාව තහවුරු කිරීමයි. ඒ සඳහා පරිවේෂණීය සාක්ෂි භාවිත කළ යුතුය.

මිනිමැරීමේ චෝදනාවක් නොමැති වීම හේතුවෙන් පැමිණිල්ලට ප්‍රායෝගික ගැටලු රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවිය. පැහැරගැනීමට ලක් වූ දරුවෙකු හමුදා කඳවුරේ සිටි සිය ගම් පෙදෙසේ වැඩිහිටියකු අත රහසිගතව මවට ලිපියක් එවා තිබිණ. ලිපිය ලියා තිබුණේ අඟුරු කැබැල්ලකිනි.

"අම්මේ,

මාව හමුදා කඳවුරේ රඳවලා තියෙනවා. මට මේ අය ඇණ, බ්ලේඩ් තල වගේ ඒවා කැව්වා. මාව ඩොක්ටර් කෙනෙක් ගාවටත් ගෙනිච්චා. අනේ, මාව ඉක්මනට බේරගන්න."

මෙම ලිපිය පසුව විමර්ශකයින් අතට පත්විය. එය අසා දැනගත් සාක්ෂියකි. ළමයා මියගියේ නම් සාක්ෂි ආඥා පනත අනුව එම ලිපිය මරණාසන්න ප්‍රකාශයක් ලෙස යොදා ගැනීමට ඉඩ තිබිණ. එහෙත් ඒ සඳහා දරුවා මියගොස් ඊට අදාළ චෝදනාවක්ද අධිකරණය ඉදිරියේ පැවතිය යුතුය. එවැන්නක් නොවූ බැවින් ලිපිය සාක්ෂියක් ලෙස යොදාගැනීමට ඉඩ අහිමි විය.

නඩුවේ සාක්ෂිකරුවන් බහුතරය දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ය. පැහැරගැනීම්වලදී අනුගමනය කෙරුණු ක්‍රමයක් තිබී ඇත. ඔවුන් පැමිණ ඇත්තේ ආයුධ සන්නද්ධව රාත්‍රියටයි. අනතුරුව දෙරට තට්ටු කර පවසා ඇත්තේ "අපි පොලීසියෙන්" යනුවෙනි. පසුව දරුවාගේ නම පවසා රැගෙන ගොස් ටික වෙලාවකින් එවන බව සඳහන් කර ඇත. නිවසේ විදුලි බල්බ නිවන ලෙස අණ ලැබුණ බැවින් දෙමාපියන් බහුතරය සාක්ෂි දී ඇත්තේ සාලයේ වූ බුදු පහනේ ආලෝකයෙන්, පිටත වූ එළියක ආධාරයෙන් ආදී ලෙස පැහැර ගැනීමට ආ තැනැත්තන් දුටු බවයි. දරුවන් නිවසේ නොසිටි ඇතැම් අවස්ථාවල දෙමාපියන්ට හා දරුවාගේ සහෝදර සහෝදරියන්ට පහරදුන් අවස්ථා ගැනද තොරතුරු හෙළිවිය. ඇඹිලිපිටිය පොලිසියට ගොස් ඇතැම් දෙමාපියන් ප්‍රකාශ ලබා දී තිබුණද ඔවුන් නිසි විමර්ශනයක් කළේද යන්න සැක සහිත විය. ඇතැම් ප්‍රකාශ පේළි දෙක තුනක් පමණි. ඒවායේ සඳහන් කර තිබුණේ පැහැර ගැනීමට පැමිණි අය හඳුනාගත නොහැකි බවයි. ආරම්භක සමයේ නිසි විමර්ශනයක් නොවීම මත අන්තර්ජාතික වශයෙන්ද මෙම සිදුවීමට අවධානය යොමු විය. ආණ්ඩු මාරුවෙන් පසු විමර්ශනය අපරාධ පරීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවට බාරදුන් අතර මෙම සිදුවීමට අදාළව විශේෂ කොමිසමක්ද පත්කෙරිණ. එකම කාරණයට අදාළව විවිධ කණ්ඩායම් මගින් විමර්ශනය කිරීමේදී නොගැළපීම් මතුවීමේ වැඩි ඉඩක් පවතී. එයද පැමිණිල්ලට අභියෝගයක් විය. ඇතැම් පැමිණිලි දමා තිබුණේද වසර ගණනකට පසුවයි. කිසිවකු අතුරුදන් වී ඇති විට එම තැනැත්තා ඉදිරිපත් කරන්නැයි ඉල්ලා හබයාස් කෝපුස් ඉල්ලීමක් අභියාචනාධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට ආණ්ඩු ක්‍රම ව්‍යවස්ථාවෙන් ප්‍රතිපාදන සලසා තිබේ. ඇතැම් අය ඒ අනුවද කටයුතු කර තිබිණ. ඒවායේ විත්තිකරුවන්ගේ නම් පවා සඳහන් විය. විද්‍යාත්මක සාක්ෂි කිසිවක්ද නොමැතිව මෙවැනි වාතාවරණයක් යටතේ එවකට නියෝජ්‍ය සොලිසිටර් ජෙනරාල් ඩී.පී.කුමාරසිරි ප්‍රමුඛ පැමිණිල්ලේ නීතිඥ මණ්ඩලයට ඇතිවූයේ පහසු තත්ත්වයක් නොවේ. චන්දදාස නානායක්කාර මහාධිකරණ විනිසුරුතුමන් ඉදිරියේ නඩුව විභාග වෙමින් තිබියදී අපරාධ නඩු විධාන සංග්‍රහයට අනුව ඇතැම් ස්ථාන නැරඹීමට යාමද සිදුකෙරිණ. පැමිණිල්ලේ නඩුව අවසන් වීමෙන් පසු විත්තිවාචක කැඳවීම සිදු කෙරිණ. එහිදී විත්තිකරුවන්ට නිහඬව සිටීම, සාක්ෂි කූඩුවට නැගී සාක්ෂි දීම, විත්ති කූඩුවේ සිට ප්‍රකාශයක් කිරීම හෝ වෙනත් සාක්ෂිකාරයන් කැඳවීම ආදිය සිදුකළ හැකිය. විත්තිකරුවන් කිසිවකු සාක්ෂි කූඩුවට නැගී නැත. එහෙත් විත්තිකරුවන් වෙනුවෙන් සාක්ෂිකරුවන් ඉදිරිපත් කිරීමට පියවර ගැනිණ. ඒ බහුතරය හමුදා නිලධාරීන්ය. ඔවුන් පෙන්වා දුන්නේ අදාළ කාලයේදී චෝදනා ලත් හමුදා සාමාජිකයින් දියතලාවේ පුහුණුවක සිටි බවයි. අදාළ ලිපි ලේඛනද ඉදිරිපත් කෙරිණ. නීතියේදී එය සැලකෙන්නේ අන්‍යස්ථානිකභාවය (Principle of Alibi) යනුවෙනි. එනම් ඉදිරිපත් වන කරුණු සිදුවන අවස්ථාවේ එය සිදුවන ස්ථානයේ සැකකරු නොසිටි බව අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමයි. ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම අසත්‍ය බව පෙන්වීමට පැමිණිල්ලට සිදුවිය. ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න විශ්වාස කරන්නේ මෙරට නීතිය වෙනස් කිරීමට මෙම නඩුවද ඉවහල් වූ බවයි. අපරාධ නඩු විධාන සංග්‍රහයට 2005 අංක 14 සංශෝධනය ඉදිරිපත් කෙරිණ. ඉන් කියැවෙන්නේ කිසිම විත්තිකරුවකුට අන්‍යස්ථානිකභාවය එකවර අධිකරණයට කියාපෑමට නොහැකි බවයි. එසේ පවසන්නේ නම් මූලික අවස්ථාවේදී ඒ බව පොලිසියට ප්‍රකාශ කර තිබිය යුතුය. එහිදී සිදුකෙරෙන විමර්ශනයේදී අන්‍යස්ථානිකභාවය තහවුරු කිරීමට අදාළ ලේඛන සංශෝධනය කිරීමකට පෙර ලබාගැනීමට පොලිසියට හැකියාව තිබේ. නොඑසේනම් මහේස්ත්‍රාත් අධිකරණයේ පැවැත්වෙන පරීක්ෂණයේදී හෝ එය පැවසීමට හැකිය. අඩුතරමේ මහාධිකරණ නඩුව ආරම්භයේදී හෝ එය පවසා තිබිය යුතුය.

කෙසේ වෙතත් මෙම සංශෝධනය ගෙන ආවේ ඇඹිලිපිටිය සිසු අතුරුදන්වීමට අදාළ නඩු විභාගයට පසුව වුවද රත්නපුර මහාධිකරණය අන්‍යස්ථානිකභාවය පිළිබඳ විත්තිවාචකය සම්පූර්ණයෙන් බැහැර කළේය. හරස් ප්‍රශ්න ඇසීමේදී විනිසුරුවරයාට පෙනීගිය ඇතැම් සාධකද ඊට හේතු වන්නට ඇත.

හරස් ප්‍රශ්න විමසන අවස්ථාවේදී පැමිණිල්ල වෙනුවෙන් පෙනී සිටි ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්නට වැටහුණේ එක් සාක්ෂිකරුවකු නිරතුරුවම විත්තියේ නීතීඥවරයා දෙස බලන බවයි. සාක්ෂි දීමට පෙර ඔහු විත්තියේ නීතීඥවරයා හමුවී ඇතැයි යන සැකය ඔහුට මතුවිය. සාක්ෂිකරුවන් සිය නීතීඥයා හමුවීම සුදුසු නැත. එය එම තැනැත්තා විසින් දෙනු ලබන සාක්ෂියේ ස්වාධීනභාවය ගැන සැක මතු කරයි. ඒ අනුව සාක්ෂිකරුගේ සැක සහිත හැසිරීම විනිසුරුගේ අවධානයට ලක්කිරීමට ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්න පියවර ගත්තේය. හරස් ප්‍රශ්න ඇසීමේ අවස්ථාවේ දීම හෙතෙම එය මතු කළේ එබැවිනි.

"මහත්මයා යුද හමුදාවේ නේද වැඩ කරන්නෙ?"

"ඔව්."

"බොහොම ගෞරවාන්විත රැකියාවක් නේද?"

"ඔව්."

"උසාවියට සාක්ෂි දෙන්න එන්නෙ ගාම්භීර විදියට නේද?"

"ඔව්."

"හොඳ සූදානමින් නේද එන්නෙ?"

"ඔව්."

"එහෙනං අඩු ගානෙ විත්තියේ නීතිඥ මහත්තයව හම්බවෙන්නත් ඇති නේද?"

"හම්බ වුණා. හම්බ වුණා."

සාක්ෂිකරු ලබාදුන් සාක්ෂිය ස්වාධීන නොවන බවට සහ සාක්ෂි දීම ගැන ඔහු සිය නීතීඥවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ඇති බව විනිසුරුවරයාට වටහාගැනීමට එම පිළිතුර ප්‍රමාණවත් විය.

විත්තියේ නීතීඥවරයා හමුවී තිබීමෙන් පෙනී යන්නේ සාක්ෂියේ ස්වාධීන බව සැක සහිත බවයි.

අවසානයේදී නඩු තීන්දුව ප්‍රකාශයට පත්කෙරිණ. විදුහල්පතිවරයාගේ පුත්‍රයා සහ සෙවණ හමුදා කඳවුරේ ප්‍රධානියා නිදහස ලැබූහ. ඊට ප්‍රධාන හේතුව ඔවුන්ට එරෙහිව සාධාරණ සැකයෙන් ඔබ්බට තහවුරු කිරීමට සාක්ෂි නොතිබීමයි. විදුහල්පතිවරයා සහ සෙසු සිරකරුවන්ට වසර 10 බැගින් සිර දඬුවම් නියම කෙරිණ.

අතුරුදන් වූ දරුවන් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවලට සම්බන්ධ බවට රාවයක් පැතිර ගියද පසුව හෙළි වී ඇත්තේ ඔවුන් එවැනි කිසිවකට සම්බන්ධ නොමැති බවයි. ඔවුන් අහිංසක පාසල් සිසුන් පමණි. දඟකාර වයසට කරන උසුළු විසුළුවක්, හූ තැබීමක් හැරුණුකොට ඔවුහු ත්‍රස්තවාදීන්, අන්තවාදීන් හෝ මිනීමරුවන් නොවූහ. එහෙත් රටක නීතිය බිඳ වැටී අස්ථාවරත්වයක් වර්ධනය වන කාලයක පාසල් සිසුන් පවා ජීවිත අවදානමට ලක්වන බව මෙම සිදුවීමෙන් පෙනී යයි. එමෙන්ම බලය ඇත්තෝ සිය අවශ්‍යතා ඉටුකරගැනීමේ අරමුණින් අනීතිකව නිලදරුවන් පාවිච්චි කරති. විදුහල්පති ධුරයක් දැරිය යුත්තේ සියලු දරුවන්ට සමානව පීතෘ ගුණයෙන් සැලකිය යුතු වූ අයෙකු වුවද මෙහි කතා නායකයා එවැන්නෙකුද? තමාගේම දරුවා හා සමාන තවත් දරුවන්ගෙන් සාහසික ලෙස පළිගැනීමට තරම් ඔහුට හෘද සාක්ෂියක් නොතිබීද? මේ සියලු අපරාධකරුවන් සිතා සිටින්නට ඇත්තේ සදාකාලිකව අපරාධය වසන් කර තැබීමට හැකියි කියාද? 1992 ඉරිදා පුවත්පතක පළවූයේ අතුරුදන් වූ දරුවකුගේ මවක ලියුකේමියාව වැළඳී මියගිය බවයි. රෝගයෙන් පීඩා විඳීමට පෙර ඇය සිය දරුවා නැති සොවින් කඳුළු බොන්නට ඇත. තවත් මව්වරුන්, පියවරුන්, සහෝදර සහෝදරියන් අදටත් සුසුම්ලන්නේ නැතැයි කිව හැකි කාටද? 1990 ආරම්භයේ සෙවණ හමුදා කඳවුරෙන් නික්ම යාමට පෙර දින ඇඹිලිපිටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාල පිටියේ පැවති සංගීත සංදර්ශනයකට පැමිණි සෙබළුන් හොඳින් විනෝද වී තිබේ. ඒ මොහොත වනවිටද සිය අනාගතය ගැන අවිනිශ්චිතභාවයෙන් සිසුන් සෙවණ කඳවුරේ සිටියා විය හැකිය. ඔවුන්ට කුමක් වීද? කඳවුර වසා දමා යනවිට දරුවන් නිදහස් කිරීම තමන්ට තර්ජනයක් වේයැයි සිතා ඔවුන් සාක්ෂි සැඟවූවාද? එය දන්නේ ඔවුන්ම පමණි. එය කෙලෙස අවසන් වුවද සුලු පිරිසකගේ අත්තනෝමතික ක්‍රියාවෙන් හානිවූයේ අවංකව සහ මානුෂිකව රාජකාරී කිරීමට ලොව පුරා නම් දරා ඇති ශ්‍රී ලංකා හමුදාවේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වයටයි. එම පලුද්ද යම් තරමකට වසා දැමීමට මෙම නඩු තීන්දුව ඉවහල් වූවාට සැක නැත.

රජනිකා ලියනගේ

කැත්‍රින් බොයිඩ් කියන නම තරමක් නුහුරු වුණත් සොරීටා කියන නම නම් අපිට නුපුරුදු නෑ. මොකද 'සොරීටා' (Zorita) කියන්නේ ඇමෙරිකාවේ හිටපු ලෝකප්‍රකට මෙන්ම අතිදක්ෂ නර්ථන ශිල්පිනියක්. හැබැයි ඇගේ ප්‍රසිද්ධියට බලපෑවේ නර්ථනයම විතරක් නෙවෙයි. ඒකට ඇගේ සුරතලුන් දෙදෙනාත් බලපෑවා. සාමාන්‍යයෙන් සුරතලුන් කියලා අපි ඇති කරන්නේ බල්ලෝ, පූසෝ, හාවෝ වුණාට ඇය ඇතිකළේ පිඹුරන් දෙදෙනෙක්. ඒ නිසාම ගොඩාක් අය සොරීටව හැඳින්නුවේ සර්ප සුරූපිනිය කියලා. ඉතින් පිඹුරොත් එක්ක මිතුරුවෙලා අමුතු නැටුම් නටපු සොරීටාගේ කතාවයි මේ කියන්න යන්නේ...

පිඹුරන්ට තහනම්ද ගැහැනුන්ට කඹුරන්න?





ඩොලර් 1500ක ඇපයක් මත ඇයව මුදාහැරියත් නැවතත් ඇයට ඇගේ සර්ප මිතුරන් දෙදෙනා නම් හිමිවුණේ නෑ. ඒ සාංකාව නිසයි ඇය යළිත් පිඹුරෙක්ව හදාවඩාගන්නට තීරණය කළේ.



කළේ. ඇය අලුත් සුරතලා සමඟින් අලුත් පුරුද්දකුත් පටන්ගත්තා. ඒ සෑම දිනකම උදෑසනට නිවේයෝර්ක් නගරයේ වීදියක් වීදියක් පුරා



ඇවිදපු වික.

සර්පයින් නිසාම ජනප්‍රිය වූ සොරීටා 1954 වසර වෙනකොට නර්ථනයෙන් සදහටම සමුගත්තා. පසුව 1959 වසරේදී ඇය 'සොරීටා' නමින් ගීතයක් එළිදැක්වීමට කටයුතු කළා. ඒ අතරවාරයේ චිත්‍රපට කිහිපයකටත් ඇය දායක වුණා. ඒ වනවිටත් ඇය නර්ථනයෙන් බොහෝ මුදල් හම්බකරගෙන තිබූ අතර සමාජ ශාලා කිහිපයකම හිමිකාරිනියක් බවටත් පත්ව සිටියා.මේ අතර ඇය විසින් පර්සියානු බළලුන් බෝ කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයක් පවත්වාගෙන ගිය බවත් සඳහන්.

මිලමුදල් සැප සම්පත් අතින් අඩුවක් නොවුණද පෞද්ගලික ජීවිතය පැත්තෙන් නම් ඇගේ කතාව සුන්දර එකක් වුණේ නෑ. ඒ නිසාම ඇගේ ජීවිතයට දික්කසාද තුනක් හිමිවුණා. ඒ අතරවාරයේ ඇය සමලිංගික සබඳතා කීපයක්ද පවත්වා ගෙන ගොස් තිබූ අතර ඇයට පෙම්වතියන් කිහිපදෙනෙක් සිටි බව ප්‍රසිද්ධ රහසක්. කෙසේ හෝ අවුරුදු 86ක් ආයු වැළඳූ සොරීටා හෙවත් මේ සර්ප ගැහැනිය 2001 නොවැම්බර් 12 වැනිදා මෙලොවින් සමුගත්තා. මියයන විට ඇය ලෝක ඉතිහාසයේ ඉතාමත් ප්‍රකට මෙන්ම අතිදක්ෂ නර්තන ශිල්පිනියක් ලෙස නම් තබා තිබුණත් සොරීටා කී සැනින් අදටත් බොහෝදෙනෙක් ඇයව හඳුන්වන්නේ හුරතලයට සර්පයින් ඇතිකළ සුරූපිනිය ලෙසින්.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඒ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ නිවේයෝර්ක් නගරය. එදා කාගේත් ඇස් යොමුවෙලා තිබුණේ නගරයේ ඇවිදිමින් හිටපු හැඩකාර තරුණියක් වෙතට. ඈ ගැන ලොකුවටම උනන්දු වුණේ පිරිමි උදවිය කිව්වොත් හරි. ඒ උනන්දුව කොච්චරක්ද කිව්වොත් සමහරු යන්න ආපු ගමන පවා අමතක කරලයි ඇගේ දිහා බලාගෙන හිටියේ. ඒ අතරේ ඇගේ පෙනුමට වහවැටිලා ඇය දිව්‍යංගනාවක් කියපු අයත් නොහිටියාම නෙවෙයි.

ඔහොම ටික දුරක් ඇවිදන් ගියපු තරුණිය එක්වරම තමන්ගේ ගමන් මල්ලෙන් විශාල පිඹුරෙක් ඇදලා ගත්තා. ඊටපස්සේ ඇය තමන්ගේ ගමන් බිමන් ගියේ ඒ විශාල පිඹුරව සුරතලෙක් ලෙස ලණුවකින් ගැටගහගෙන. නිවේයෝර්ක් නගරයේ වීදියක් වීදියක් ගානේ පිඹුරෙක් එක්ක යන මේ හැඩකාරිය කවුද කියන එක කාටත් ප්‍රශ්නයක් වුණා. පස්සේ තමයි කවුරු කවුරුත් දැනගත්තේ ඇය 'සොරීටා' (Zorita) නම් වූ නිරුවත් නර්තන ශිල්පිනියක බව.

සොරීටා උපත ලැබුවේ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඔහියෝ ප්‍රාන්තයේ යන්ග්ස් ටවුන්වල. ඒ 1915 අගෝස්තු 30 වැනිදා. ඇගේ මුල් නම 'කැත්‍රින් බොයිඩ්. මව විසින් ඇයව අතහැර දැමූ නිසා අනාථ නිවාසයකයි ඇගේ බිළිඳු විය ගෙවුණේ. පසුව කැත්‍රින්ව වෙනත් දෙමව්පියන් යුවලක් විසින් දරුකමට හදාගත් බව සඳහන්. කුඩා කාලයේ පටන්ම රූපයෙන් පිරිපුන් ඇය නර්ථනයට දක්ෂ තරුණියක් වුණා. ඒ නිසා දවසක් ඇගේ මිතුරෙක් ඇයට අපූරු යෝජනාවක් කළා. ඒ රාත්‍රී සමාජ ශාලාවක නිරුවත් නර්ථන ශිල්පිනියක ලෙස නර්ථනයේ යෙදෙන්න.

ඒ වෙනකොට කැත්‍රින්ට වැඩි වයසක් නෑ. ඇගේ වයස අවුරුදු 17ක්. දිනක් ඇය අදාළ සමාජ ශාලාවේ නර්ථනයේ යෙදෙද්දි හරි අපූරු මිතුරෙක් මුණගැහුනා. ඔහු සර්පයන් ඇති කරන්නෙක්. ඇගේ නර්ථනය ගැන ඇතිවුණු කැමැත්ත නිසා කැත්‍රින්ට විශාල පිඹුරන් දෙදෙනෙක් තෑගි කරන්න ඔහු කටයුතු කළා. සාමාන්‍යයෙන් තරුණියන්, සර්පයින් පිළිකුල් කරත් කැත්‍රින් එහෙම කළේ නෑ. ඇය ඔවුන් දෙදෙනාව අරගෙන හුරතලේට හදාගත්තා. ඒ විතරක් නෙවෙයි 'ඔස්කා' (Oscar) සහ 'එල්වා' (Elva) කියලා නම් දෙකකුත් දැම්මා. එතැන් පටන් ඇය සමාජ ශාලාවේ නර්ථනයේ යෙදුනේ මේ අමුත්තන් දෙදෙනත් එක්ක. කැත්‍රින් තමන්ගේ නම 'සොරීටා' ලෙසින් වෙනස් කරගත්තෙත් ඔය අතරමයි.

1935 වසර කියන්නේ ඇගේ නර්ථනය ගැන රටම කතා කරන්න පටන්ගත්ත කාලයක්. එතකොට ඇගේ වයස අවුරුදු 20යි. ඒ කාලයේ තමයි සොරීටගේ නර්ථනය දකින ප්‍රකට සමාජ ශාලා හිමිකරුවෙක් ඇයට 'Burlesque' නම් නර්ථන ක්‍රමයක් ගැන පැහැදිලි කළේ. Burlesque කියන්නේ නිරුවත් රංගනයකට එහා ගිය කලාත්මක මෙන්ම නාට්‍යමය ස්වරූපයේ ඉගෙනීමට ඉතාමත්ම අපහසු නර්ථන ක්‍රමයක්. නමුත් උපතින් ගෙනාපු හැකියාව උඩ ඇය ඒ නර්ථන ක්‍රමය කෙටි කාලයක් තුළ ඉගෙනගත්තා. එතැන් පටන් කවුරුත් ඇයව හඳුන්වන්නේ සොරීටා නම් Burlesque නර්තන ශිල්පිනිය විදියට.

මොන නර්ථන ක්‍රමය ප්‍රගුණ කළත් ඇය තමන්ගේ පිඹුරන් දෙදෙනා නම් අමතක කළේ නෑ. ඇය එකී නර්ථනයන් සියල්ලක්ම පාහේ ඉදිරිපත් කළේ ඔවුන් සමඟින්. ඒත් 1941 අගෝස්තු 15 වැනිදා සොරීටට අත්අඩංගුවට පත්වෙන්න සිද්ධවුණා. ඒ සත්ව සංවිධාන විසින් ඇයට එරෙහිව සත්ව හිංසා පනත යටතේ පැවරූ නඩුවක් හේතුවෙන්. අත්අඩංගුවට පත්වෙන මොහොතේ පවා ඇය පිඹුරන් දෙදෙනා සමඟ සමාජ ශාලාවක නර්ථනයේ යෙදෙමින් තමයි ඉඳලා තියෙන්නේ. කෙසේ හෝ සත්ව හිංසා පනත යටතේ අවසානයේ ඇයට භය මසක සිර දඬුවමකට යටත් වෙන්නත් සිද්ධවුණා. භය මසකින් පසු ඩොලර් 1500ක ඇපයක් මත ඇයව මුදාහැරියත් නැවතත් ඇයට ඇගේ සර්ප මිතුරන් දෙදෙනා නම් හිමිවුණේ නෑ. ඊට හේතුව වුණේ අධිකරණය විසින් සර්පයන් දෙදෙනාව රාජසන්තක කිරීම. නමුත් ඇයට සර්පයින් නොමැතිව ජීවත්වෙන්න බැරිවුණා. ඒ සාංකාව නිසයි ඇය යළිත් පිඹුරෙක්ව හදාවඩාගන්නට තීරණය

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

කන් දෙකට කරාබු දාන අය ඇරැණම ඇස්වලට, ඇහිබැමට, නහයට, දිවට, නාභියට විතරක් නෙවෙයි තමන්ගේ රහස් ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතවත් හිල් කරලා කරාබු දාගෙන ඉන්න අය අද කාලේ එමටයි.

සමහර බටහිර රටවල්වල නම් මේ විලාසිතාවට දීලා තියෙන්නේ වෙනමම අර්ථකථනයක්. ඒ අය කියන විදියට ඔහොම ශරීරයේ තැන් කිහිපයකටම කරාබු දාන්නේ අමුතු විදියේ ලිංගික උවමනාවල් ඇති අය සහ ලිංගික බෙලහීනතාවයන් තියෙන උදවියලු. සමහරක්විට අපේ රටේ ඇත්තොත් මේක දිහා ටිකක් වපරුහින් බලන්නෙ ඒ නිසා වෙන්ට බැරි නෑ.

කෙනෙකුගේ කනේ කරාබු දෙකකට වැඩියෙන් තිබුණොත් අදටත් සමහරු ඒ අයව නානාප්‍රකාර විදියට ලේබල් කරනවා. කෙල්ලෙක් නම් ඒකි විලිසංගයක් නැති අම්මණ්ඩියෙක්, කොල්ලෙක් නම් ඌ මදාවියෙක්. තමන්ගෙ මට්ටම් තම්මැට්ටම් කියලා ඕවා දිහා මධ්‍යස්ථව බලන අයත් නැතුවම නෙවෙයි. කොහොම නමුත් මේ දේවල් විවේචනය කළ යුතු දේවල්ද? මේවාද අපේ තරුණ පරම්පරාවේ තියෙන සැබෑ ප්‍රශ්න?

ඔය ගැන කතාකරද්දී මහාචාර්ය අත්තනායක එම්.හේරත් මහතා කිව්වේ මෙන්න මේ වගේ කතාවක්.

ගෑනු දරුවෙක් කනේ කරාබු දෙකකට වැඩිය දැම්මා කියලා හෝ පිරිමි දරුවෙක් කරාබුවක් දගත්තා කියලා ඒකට කතා කියනවනම් මම දකින්නේ ඒ අය තම තමන්ගේ ජීවිත විඳීමට වඩා විඳවපු අය විදියටයි.

ඕකට මම හොඳ කතාවක් කියන්නම්. මේ මහනුවර පළාතෙම මම දන්න කියන පවුලක බොහොම හැඩකාර දඟකාර දුවෙක් හිටියා. ඇගේ දෙමව්පියෝ දෙන්නා දක්ෂ නීතීඥවරු දෙපළක්. ඒ වෙනකොට මේ කියන දුවත් මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරියක් වෙන්න ඉගෙනගන්න ගමන් හිටියේ. දෙමව්පියෝ නීතීඥවරු වුණාට ඒ උදවිය මේ දුවව හිර කරලා හැදුවේ නෑ. මම දන්න තරමට ඇයට කැමති විදියට අඳින්න පළඳින්න ගමන් බිමන් යන්න නිදහස දීලා තිබුණා. ඒ නිසාමද මන්ද මේ දැරිවිත් ගමේ අනිත් කෙල්ලන්නට වඩා කැපිලා පේන්න ඇන්ද පැළැන්ද. ලස්සන ඇඳුමක් ඇන්දෙත් ඒකේ පාටින් අනිවාර්යයෙන්ම අරුංගල් දෙකකුත් දානවාමයි. ඒ දැරිවිත් ඔය කියන විදියටම කන් දෙකේ උඩ ඉඳන් පහළටම විදලා අරුංගල් දලා හිටියා.

මගේ මතකේ හැටියටනම් නහයත් විදලා තිබුණා. ඒත් එක දවසක් මට මේ දුවව කඩුගන්නාවෙදි මුණගැහිලා කතා කරද්දි ඔය කියපු අරුංගල් එකක්වත් කන් දෙකේවත් නහයෙවත් පේන්න තිබුණේ නෑ. පස්සේ මම ඒ ගැන අහද්දි ඒ දැරිවි කිව්වා "අනේ සර් පාරේ යනකොට ගමේ කොලු කුරුට්ටෝ අහනවා නංගි දැන් හිල් කීයක් විදලද? කියලා." කොල්ලො නම් තව කොලුකමටයි කියලා හිතමුකෝ. ඒත් අර අහල පහළ වැඩිහිටි ගෑනු උදවියත් මේ දැරිවි යන එනකොට "අන්න අර සක්කරවට්ටම එනව"යි කියනවා ඒ දැරිවිගේ කනටමත් ඇහිලා තියෙනවලු. ඔය කතාව ඇහුවට පස්සේ මම ඒ දුවට කිව්වා ආපහු සැරයක් අර ගලවපු අරුංගල් ටික දගන්නය කියලා. ඒ දුවත් ඒක ඒ විදියටම කරලා තිබුණා. මොකද අපි කිසිම කෙනෙක් කාගෙවත් කට කැඩිච්ච කතාවලටයි පද පලිච්චිවලටයි බයේ ජීවත්වෙන්න අවශ්‍ය නෑ. අනික සාමාන්‍යයෙන් දැන අරුංගල් දෙකට වැඩියෙන් තව එකක් දෙකක් වැඩි වුණාය කියලා ගෑනු දරුවෙක්වත්, කාන්තාවක්වත් සක්කරවට්ටමක් වෙන්නේ නෑ.

ඊළඟට ඔය වගේම සිද්ධියකට දවසක්ද මගේ දෙවැනි පුත්‍රයාටත් මූණදෙන්න සිද්ධවුණා.

මගේ පුතාගේ පදිංචිය ජපානේ. දවසක් එයා මාව බලන්න ලංකාවට ආවයින් පස්සේ අපි දෙන්නම මගේ රාජකාරී වැඩකට මොනරාගල යන්න පිටත් වුණා. ඒ යන අතරමගදි පොලිසියේ මහත්තරු කීපදෙනෙක් අපේ වාහනේ නැවැත්තුවා. පස්සේ ඉතින් "අනේ මේ අපේ අත්තනායක මහත්තයනේ" කියලා ඒ අය මාත් එක්ක ඉතාමත් කුළුපගව කතා කළා. ඒත් මගේ පුත්‍රයා දිහා බැලුවේ හරි අමුතු විදියට. එහෙම බලලා ඒ අය මගෙනුත් ඇහුවා "සර් ඇත්තටම මේ සර්ගෙම පුතාද?" කියලා. මටත් එකපාරටම ඒ ගැන හිතාගන්න බැරුව මම ඇහුවා "ඔව් රාළහාමි පුතා තමයි. මොකක්ද ප්‍රශ්නේ?" කියලා. බැලින්නම් මේ උන්දැලා ටික එහෙම අහලා තියෙන්නේ මගේ පුත්‍රයා කනට දලා තිබුණ කරාබු දෙක දැකලා.

ඊටපස්සේ මේ උන්දැලා ටික මාව පෙන්නලා පුත්‍රයාගෙන් අහපි "ඇයි පුතා ඔයා ඔහොම කනට කරාබු දලා මේ වගේ හොඳ අප්පච්චි කෙනෙකුගේ නම්බුව නැති කරන්නෙ?" කියලා. ඒ අහපු ගමන් මගේ එකාත් කියපි "මං කරාබුවක් දැම්මේ මගේ කනට මිසක් අප්පච්චිගෙ කනට නෙවෙයිනේ" කියලා. මම කොයිම වෙලාවකදිවත් මගේ දරුවෙක් වැරදි නම් ඒකට සුදුහුණු ගාපු අප්පච්චි කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒත් ඒ වෙලාවෙ ඒ දරුවා නිවැරදි නිසා මමත් නිහඬව උන්නා. මොකද කතාව ඇත්තනේ. ඌ කරාබුවක් දගෙන හිටියේ ඌගේ කනට මිසක් මගේ කනට නෙවෙයිනේ. අනික ඒකා කරාබුවක් දැම්ම පලියට මගේ නම්බුව නැතිවෙන්නෙ කොහොමද? අන්න ඒකයි මම මේ කතාවේ මුලදිත් පැහැදිලි කළේ අද කාලේ ඉන්න ගොඩක් උදවිය මිනිස්සුන්ව මනින්නේ ඒ අයගේ පිට පෙනුමෙන් මිසක් අභ්‍යන්තරයෙන් නෙවෙයි. සමහරක් විට බාහිරින් ළමාසාරි, සාරි, ඔසරි පටලවගෙන ඉන්න ගෑනු උදවියට වඩා සුදු පාට ජාතික ඇඳුම ඇඳගෙන ඉන්න පිරිමින්ට වඩා මේ වගේ කොල්ලො කෙල්ලෝ සියදහස් ගුණයකින් උගත් වැදගත් වෙන්න පුළුවන්. අනික මම අර මුලින් කියපු කතාවේ ඉන්න දුවත් හොඳ පවුල් පසුබිමක්, උගත්කමක් තියෙන දුවෙක්. ඒත් ඒ දරුවා කනේ වැඩිපුර හිල් ටිකක් විදලා කරාබු දෙක තුනක් දගත්තු පලියට ගමේ ගෑනු ටිකයි කොලු කුරුට්ටෝ ටිකයි ඒ දරුවව සක්කරවට්ටමක් කියලා ලේබලයක් ගහලා. ඊළඟට මගේ පුත්‍රයත් මම හදලා තියෙන්නේ ඉතාම හොඳ විදියට. ඒත් උන් තරුණයෝ නිසා නවීන පන්නයේ විලාසිතා කරනවා. අනික මගේ කොල්ලා ඌගේ මුළු ජීවිත කාලෙම අත්තනායක එම්. හේරත්ගේ නම්බුව රැකෙන විදියට අඳින්න ඕනය කියලා නියමෙකුත් නෑනේ.

ඉතින් මට කියන්න තියෙන්නේ ගෑනු දරුවෙක් හෝ කාන්තාවක් දෙතුන් තැනකින් කන විදලා කරාබු දපු පලියට, වැඩිපුර ටිකක් මෝස්තර කරපු පළියට ඒ අය විලිසංගයක් නැති අය වෙන්නෙ නෑ. කොල්ලෙක් අරුමෝසම් කළ පමණින් ඌ මදවියෙක්, සල්ලාලයෙක් වෙන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා මේ තරුණ දරුවන් දිහා පිටින් බලලා ලේබල් අලවන එක කරුණාකරලා නවත්වන්න. සමහර වෙලාවට අපි මුට්ට කරගහන එකා, ත්‍රීවිල්කාරයා කියලා පහතට දැන මිනිස්සු තමයි පාරක තොටක උදව්වක් අවශ්‍ය වුණු වෙලාවක මුලින්ම උදව්වට එන්නේ. ඒ වගේම තමයි සිල් ගත්තු තාලෙට ඉන්න සමහර නෝනලාට වඩා ඔය සක්කරවට්ටම් වගේ පේන දුවලා තමයි පාරෙදි මනුස්සයෙක් අතපානකොට රුපියලක් හරි දෙන්නේ. ඒ නිසා මේ ලෝකෙ සියයට සියයක් හොඳ හෝ නරක මිනිස්සු නැති බව දැනගෙන ජීවත් වෙමු.

මේ තරුණ දරුවන් දිහා පිටින් බලලා ලේබල් අලවන එක කරුණාකරලා නවත්වන්න. සමහර වෙලාවට අපි මුට්ට කරගහන එකා, ත්‍රීවිල්කාරයා කියලා පහතට දාන මිනිස්සු තමයි පාරක තොටක උදව්වක් අවශ්‍ය වුණු වෙලාවක මුලින්ම උදව්වට එන්නේ. ඒ වගේම තමයි සිල් ගත්තු තාලෙට ඉන්න සමහර නෝනලාට වඩා ඔය සක්කරවට්ටම් වගේ පේන දුවලා තමයි පාරෙදි මනුස්සයෙක් අතපානකොට රුපියලක් හරි දෙන්නේ



නංගි දැන් හිල් කීයද කියලා පාරෙ යනකොට කොල්ලෝ අහනවා

■ ලිහිණී මධුෂිකා



රුසියාවේ ඉපදුණු 'නතාලියා (Nataliya Kuznetsova) කායවර්ධන ක්‍රීඩාවට පැමිණෙන විට යන්තම් වයස අවුරුදු 14 පිරුණා පමණි. හිතේ උපන් ආසාවට එවැනි ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩාවකට යොමුවුණත් ඒ ගැන පවුලේ උදවියගේනම් වැඩි කැමැත්තක් තිබුණේ නැත. ඇරත් ඇගේ ළාබාල වයස නිසා කායවර්ධන ක්‍රීඩිකාවක ලෙසින් කවුරුත් ඇයව ගණන් ගත්තේද නැත. එවැනි නොසලකා හැරීම් කොතෙක් තිබුණත් ඇය තමා පිළිබඳ තැබූ විශ්වාසය බිඳක් හෝ අඩුකර ගත්තේ නැත. කාලය ගෙවී ගියේය. කාලයට ඉඩ දී තම දක්ෂතා ඔපමට්ටම් කරගත් ඇය ලෝක මට්ටමේ ජයග්‍රහණ රැසක්ම ලබා ගත්තාය. දැන් 32 හැවිරිදි නතාලියාව කවුරුත් හඳුන්වන්නේ රුසියාවේ 'ඇමසන් යෝධිය' යනුවෙනි.

නතාලියා පිළිබඳව සිහිපත් කළේ තමා පිළිබඳ විශ්වාස කරමින් ඒ සා දීර්ඝ ගමනක් පැමිණි අපේ කතා නායිකාව හෂිනි ගමගේ ගැන කියන්නටය. පසුගිය පෙබරවාරි 18 වැනිදා සිංගප්පූරුවේ පැවති එෆ්.අයි.එෆ්. කායවර්ධන තරඟාවලි ඉතිහාසයේ පළමුවරට ශ්‍රී ලංකාවට ජයග්‍රහණයක් ගෙනෙන්නට ඇය සමත්විය. ඒ ජාත්‍යන්තර ශාරීරික යෝග්‍යතා සම්මේලනය විසින් සංවිධානය කළ FIF World Wide Classic Pro - 2023' කායවර්ධන තරඟාවලියේදී 'Ms.Sports Model' අංශයේ ශූරතාවය දිනාගනිමිනි. එනිසාම මෙවර 'ධරණී' කවරය දරා සිටින්නට අප කායවර්ධන ක්‍රීඩිකා හෂිනි ගමගේට ආරාධනා කළෙමු.

දිනන්න කලින් මට හොඳටම අඬන්නත් වුණා

FIF World Wide Classic Pro-2023' හි 'Ms.Sports Model' ශූරතාවය දිනූ හෂිනි

"දැන් මගේ වයස අවුරුදු 25ක්. අවුරුදු 20දී විතර තමයි මං ජිම් එකකට යන්න පටන්ගත්තේ. ඒ ටිකක් මහත්වෙලා වගේ දැනුණු හින්දෑ. ඒ ගියාම දැක්කා සමහර අය කායවර්ධන ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් මහන්සි වෙන හැටි. එයාලා දැක්කම මටත් කායවර්ධන ක්‍රීඩාව ගැන ලොකු ආසාවක් ආවා. පස්සේ මං ඒ ගැන ටිකක් හොයලා බැලුවා. එතැනදි ඒ ක්‍රීඩාවෙන් ලොකු ගමනක් යන්න පුළුවන් කියලා මං දැක්කා. එහෙම තමයි මං ක්‍රීඩාවට යොමුවුණේ."

වැඩේට අතගැසුවේ අහම්බෙන් වුවද වසර පහක් වැනි කෙටි කලක් තුළ ඇය ලබාගත් ජයග්‍රහණය සුළුපටු නැත.

"මං කළේ මුලින්ම ඉලක්කයක් හදගත්ත එක. ඊටපස්සේ මං මාව විශ්වාස කළා. ඒ විශ්වාසයත් එක්ක කැපවීමෙන් කායවර්ධන ව්‍යායාම් කරන්න පටන්ගත්තා. කාලයක් එහෙම කරද්දි තමයි මට හර්ෂ ඩී පීරිස් සර් මුණගැහුණේ. ඔහු මට කායවර්ධන ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් ඇඟ හදගන්න හැටි කියලා දුන්නා. ඔය අතරේ තමයි මං 'FIF World Wide Classic Pro - 2023' කායවර්ධන තරඟාවලියට අයැදුම් කළේ. එහිදී මට පුළුවන් වුණා තරඟකරුවන් 12ක් අතරින් 'Ms.Sports Model' අංශයේ ශූරතාවය දිනාගන්න."

හෂිනිට මෙම ජයග්‍රහණය සුවිශේෂී වෙන්නට තවත් හේතුවක් තිබේ. ඒ 'FIF World Wide Classic Pro - 2023' කායවර්ධන තරඟාවලිය ඇය කායවර්ධන ක්‍රීඩිකාවක ලෙස තරඟ කළ මුල්ම තරඟාවලිය වීමයි. සහභාගී වුණු මුල්ම තරඟයෙන් ලෝක මට්ටමේ ශූරතාවයක් දිනාගැනීමට හැකිවීම ගැන ඇයට ඇත්තේ වචනවලට පෙරලිය නොහැකි සතුටකි. ඒ සතුට මැද්දෙන්ම තරඟය සඳහා සිංගප්පූරුව බලා පිටත් වෙද්දී මුහුණ පාන්නට සිදුවුණු අකරතැබ්බයක් ගැනද ඇය සිහිපත් කළාය.

"මං දැනට පදිංචි වෙලා ඉන්නේ ඩුබායිවල. ඒ ඉන්න තැන ඉඳන් ඩුබායි එයාර්පෝට් එකට තියෙන්නේ පොඩි දුරක්. පැය බාගෙන් වගේ යන්න පුළුවන්. ඉතින් එදා තරඟයට සිංගප්පූරු යන්න මං එයාර්පෝට් එකට එන්න ආවේ ටැක්සියකින්. ඒ වෙලාවේ ටැක්සි ඩ්‍රයිවර් කිව්වා එයාර්පෝට් එකට යන්න එයා දන්න ළඟ පාරක් තියෙනවා කියලා. මමත් හා කිව්වා. කොහොමහරි එයාට පාර වැරදුණා. ඉතින් මට ප්ලේන් එක මගඇරුණා. ඒ වෙලාවෙනම් මම හොඳටම කඩා වැටුණා. පස්සේ එයාර්පෝට් එක ළඟට වෙලා හොඳටම ඇඬුවා. මට ආපහු ගෙදර යන්න හිත දුන්නේම නෑ. පස්සේ පැය පහක් එයාර්පෝට් එකේ ඉඳලා ඊළඟ ප්ලේන් එකේ තමයි තරඟයට ගියේ. ඒ සිදුවීම නම් කවදාවත් අමතක වෙන්නේ නෑ."

ගල්පර දුටු පමණින් ගලන ගඟක් නවතින්නේ නැත. හෂිනි ද එවැනි සුබවාදී දැක්මක් ඇති තරුණියකැයි කීම අතිශයෝක්තියක් නොවේ.

"මං ඩුබායිවල ගණකාධිකාරීවරියක් විදියට වැඩ කරනවා. ඒ අතරේ තමයි කායවර්ධන ක්‍රීඩාවත් කරන්නේ. ඉතින් නොදන්න රටක මං හැමදේම කරගත්තේ තනියෙන්. සමහර දවස්වලට පැය නවයක් එකදිගට වැඩ කරලා ගෙදර ඇවිත් පැය ගාණක් පුහුණුවීම් කරනවා. මග අරින්නේම නෑ. ලස්සන වෙන්න ඇඟ හදන එකයි ක්‍රීඩාවක් වෙනුවෙන් ඇඟ හදන එකයි කියන්නේ දෙකක්. ක්‍රීඩාවක් වෙනුවෙන් ඇඟ හදද්දි ලොකු කැපකිරීමක් කරන්න ඕන. තරඟයක් ළංවෙද්දි පුහුණුකරු පෝෂ්‍යදායී ආහාර වට්ටෝරුවක් ලියලා එවනවා. ඒවා ගන්න ලොකු වියදමක් යනවා. ඉතින් අනුග්‍රාහකයෙක්වත් නැති නිසා රැකියාව කරලා හම්බකරන වැටුපෙන් තමයි හැමදේම කරන්නේ."

මේ අතර කායවර්ධන ක්‍රීඩිකාවක් වෙන්නට මුලපුරන අවධියේ සිට මේ දක්වා හෂිනිට පැමිණි අභියෝග ගැනද කියන්නට ඇය අමතක නොකළාය.

"මුල් කාලේ නම් කවුරුත් මාව ගණන් ගත්තේ නෑ. මොකද මං එච්චර උස මහත කෙනෙකුත් නෙවෙයිනේ. මේ ක්‍රීඩාවට එනකොට වුණත් ගොඩාක් අය කිව්වේ ගෑනු ළමයෙක්ට මේ වගේ ක්‍රීඩාවක් ගැළපෙන්නේ නෑ කියලා. ඒත් මේ ජයග්‍රහණයෙන් පස්සේ හැමෝම මගේ ගැන කතා කරන්න පටන්ගත්තා. ඒක මට ලොකු සතුටක්."

මොරටුවේ උපන් හෂිනි පාසල් කිහිපයක අධ්‍යාපනය ලබා තිබුණද උසස් පෙළ හදාරා ඇත්තේ බම්බලපිටිය ශාන්ත පාවුලු බාලිකා විද්‍යාලයෙනි. පාසල් කාලය තුළ කිසිදු ක්‍රීඩාවක නියැලී නොමැති ඇය පුංචි සන්ධියේ පටන් සිහින මවා ඇත්තේ වෛද්‍යවරියක් වෙන්නටය. නමුත් පසුව වාණිජ අංශයෙන් උසස් පෙළ විභාගයට මුහුණ දී කෙටි කලක් මෙරට බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ ද සේවය කර තිබේ. පසුව ඇය ඩුබායි බලා ගොස් ඇත්තේද රැකියාවේම ඉදිරිය ගැන සිතමිනි. හෂිනි පවසන්නේ දුරු රටක වෙසෙන ඇගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ නොමැති සැහැල්ලුව කායවර්ධන ක්‍රීඩාව තුළින් ඇයට නොමදව හිමිවෙන බවයි.

"කායවර්ධන ක්‍රීඩාවට යොමුවුණු එක ගැන මට තියෙන්නේ සතුටක්. තරුණියකට මේ ක්‍රීඩාව හොඳටම ගැළපෙනවා. අනික ශරීර සෞඛ්‍යයටත් හොඳයි. සමහරු හිතන් ඉන්නවා ගෑනු ළමයෙක් මේ වගේ දෙයක් කරද්දි කැතවෙනවා කියලා. ඒත් මං කියනවා නෑ එහෙම වෙන්නේ නෑ, තවත් හැඩවෙනවා කියලා. ඇත්තටම කායවර්ධන ක්‍රීඩාව තෝරාගත්තට පස්සේ මට හොඳ පෙනුමක් ලැබුණා කියලා මට හිතෙනවා."

ඇස්වහක් කටවහක් නැත. බැලූ බැල්මට ඇය ඇත්තටම හැඩය. උපතින් ලද පෙනුමත් කැපවීමෙන් වැඩිදියුණු කරගත් දක්ෂතාවයත් නිසා අද ලංකාවම කතා කරන චරිතයක් වී ඇති හෂිනිගෙන් ඇගේ අනාගතය ගැන අසන්නටද අමතක කළේ නැත.



තරඟයක් ළංවෙද්දි පුහුණුකරු පෝෂ්‍යදායී ආහාර වට්ටෝරුවක් ලියලා එවනවා. ඒවා ගන්න ලොකු වියදමක් යනවා. ඉතින් අනුග්‍රාහකයෙක්වත් නැති නිසා රැකියාව කරලා හම්බකරන වැටුපෙන් තමයි හැමදේම කරන්නේ



"මං ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්ක අද ඉන්න තැනට ඇවිත් ඉන්නේ. අම්මා, තාත්තා, සහෝදරියෝ වගේම පුහුණුකරු හැමතැනදීම මට ලොකු හයියක් වුණා. ඒ නිසා ඒ හැමෝම ආදරෙන් මතක් කරනවා. මගේ අනාගත බලාපොරොත්තුව වෙන්නේ මට පුළුවන් කාලයක් මේ ක්‍රීඩාව කරලා ලංකාවට කීර්තියක් ලබාදෙන එක. තාම මං ඉන්නේ මුල. මට යන්න තව ගොඩාක් දුර තියෙනවා. මං ඒ දුරත් කොහොමහරි යනවා. මොකද මට මාව 1000%ක් විශ්වාසයි."

ඇගේ ඒ විශ්වාසයම ශ්‍රී ලංකා මාතාවට තවත් ජයග්‍රහණය රැසක් උරුමකරදෙන බැව් අපටද විශ්වාසය. ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් අප හෂිනිට සුබපතමින් කතාබහට කොමාවක් දැමුවේ නුදුරු දිනකදී ඒ ජයග්‍රහණත් සමඟ අලුත් කතාබහක් ආරම්භ කිරීමේ බලාපොරොත්තු ඇතුවය.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න
ඡායාරූප - බුද්ධික වික්‍රමාරච්චි



පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරී මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා චෝදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවිලි නැඟීමටයි. 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 මනමේන්දු 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.

පද හදන අය ඉදිරියේ පරදින එකම තමයි දිනුම!



ගොඩක් වෙලාවට ගැහැනියකට නින්ද, අපහාස කරන්නේ පිරිමි පාර්ශවයට වඩා ගැහැනුමයි කියලා කිව්වොත් ඔබ මාත් එක්ක එකඟ වෙයිද මම දන්නේ නෑ. සාමාජ මාධ්‍යවල විතරක් නෙවෙයි, සමාජයේ බොහෝ තැන්වල මේක සිද්ධ වෙනවා මම දැකලා තියනවා. ඒ ගැහැනු අතර තමන් වඩාත්ම විශ්වාස කරපු යෙහෙළියන්, නෑදැයින්, කාර්යාල සගයින් වගේම සියලු තරාතිරම්වල අය ඉන්න පුළුවන්.

ඒකෙන් කියැවෙන්නේ නැහැ ගැහැනුන්ව අපහසුතාවයට පත්කරන අය අතරේ පිරිමි නැහැ කියලා. ඒත් පිරිමින්ට සාපේක්ෂව ගැහැනුන් අතින් මේ වැඩේ වැඩිපුර වෙනවා කියන එකයි මගේ අත්දැකීම.

ඉතින් මං හැමදම ලිව්වේ මගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් නිසා, මේ කාරණාව සම්බන්ධයෙනුත් මගේ අත්දැකීමක් ඔයාලා එක්ක බෙදගන්නම්. මටත් ගොඩක් වෙලාවට නොහිතපු කාරණා එක්ක ගෑනු අයගෙම සම්ච්චලේට, අපහාසයට ලක්වෙන්න වුණු අවස්ථා තිබුණා. ගොඩක් වෙලාවට මං ලියන ලිපි, හේතුවක් කරගෙන මාව සමච්චලේට ලක්කරපු අවස්ථා වැඩියි. එහෙම වුණත් අදටත් මට සතුටු වෙන්න පුළුවන් කාරණයක් තියෙනවා. ඒ වෙන මොකවත් නිසා නෙවෙයි, මං ඒ අය එක්ක ඇවිලිලා පැටලෙන්න නොගිය නිසා. ඒ වගේම ඒ අපහාසවලට බයේ මං කරන කියන හොඳ දේවල් නතර නොකරපු නිසා.

හැබැයි ඉස්සර කවුරුහරි මට එකක් කිව්වොත් එකට තුනහතරක් කියලායි මං පස්ස බලන්නේ. පස්සේ කාලයක් යද්දි මටම තේරුණා ඒ කරන දෙයින් මාවම පහතට දැගන්න එකයි කරන්නේ කියලා. කවුරුහරි මට සමච්චල් කරද්දි හේතු හොයාගෙන අපහාස කරද්දි, මාත් ඒ කෙනාගේ ගඳ ගහන කොටස හොයාගෙන අවනම්බු කරන්න ගියාම ඒ දුර්ගන්ධයෙන් කොටසක් මගේ ඇඟේත් වදින බව මම තේරුම්ගත්තා. ඒ නිසා දන්න කෙනෙක් වුණත් නොදන්න කෙනෙක් වුණත් මාව අපහසුතාවයට පත්කරන්න උත්සාහ කරපු බොහෝ අවස්ථාවල දැක්කේ නැති ගාණට ඉන්න තරමට මං හිත හදාගත්තා. ඇවිලෙන්නවත් පැටලෙන්නවත් ගියේ නෑ.

හැබැයි ඒ අතරේ මේ දේත් තේරුම්ගන්න මට පුළුවන් වුණා කියලා මම හිතනවා. ගැහැනියෙකට නින්ද කරන, අතීත සිද්ධීන් අවුස්සලා මඩ ගහන ගැහැනියක් ගාව ඊට වඩා නිරාවරණය නොවුණු කොටසක් තියෙනවා කියලා. ඒ අයට වෛර කරනවා වෙනුවට අනුකම්පා කළ යුතු බව වගේම වඩාත් කාරුණික විය යුතු බව මම තේරුම්ගත්තා. ඒක ගැහැනියකට විතරක්ම නෙවෙයි පිරිමියෙකුටත් පොදු දෙයක්. ඒ දේ තේරුම්ගත්ත දවසට ගැහැනුකම කියන එක වඩාත් සුන්දර වෙනවා කියන එකයි මගේනම් හැඟීම.

ඉතින් සමහරවිට ඔයාටත් රැකියාව කරන ස්ථානයේ වගේම සමාජය එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි එහෙම අය මුණගැසේවි. එහෙම අය ඉදිරියේ නිහඬවෙන්න. ඒ අයට වීරවරියෝ වෙන්න දීලා පසුබැහැලා පරාජය වෙන්න. ඒ පරාජය වෙන එකම ගොඩක් වෙලාවට දිනුමක්. ඇවිලෙන්න ඕන තැනදීත් නිවෙන එකයි දිනුම.

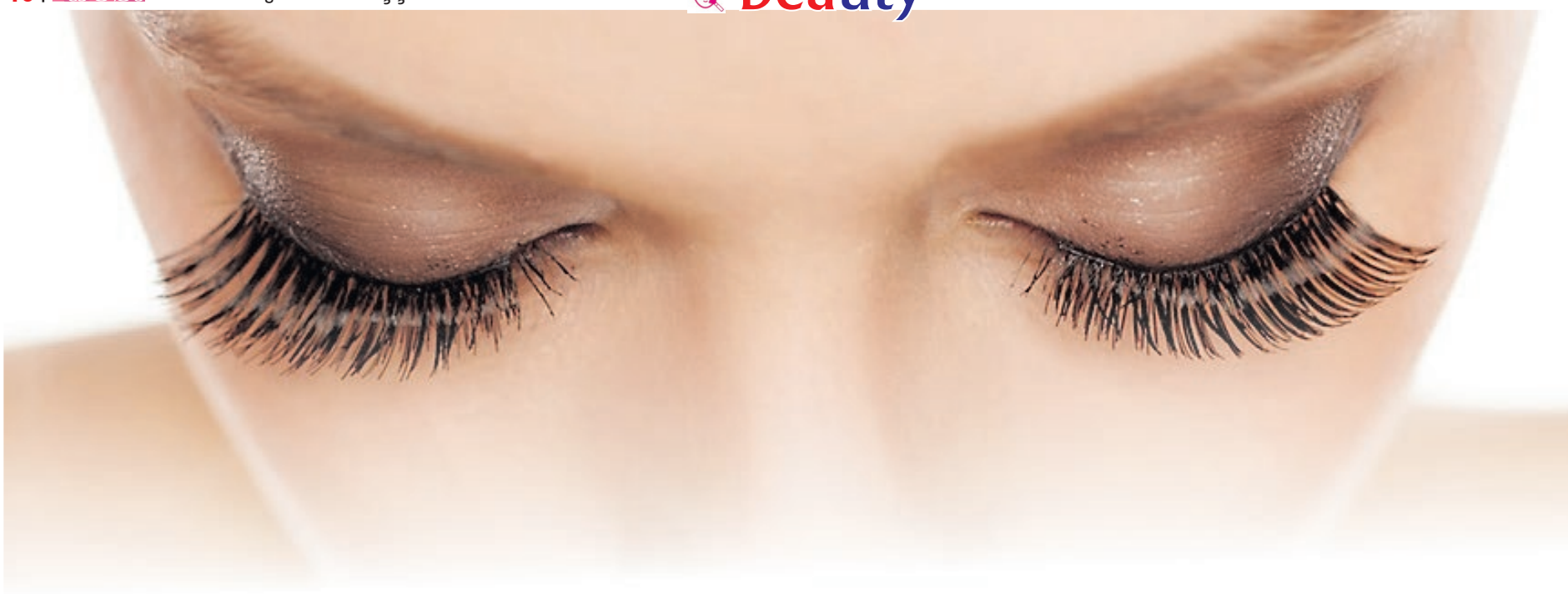
හොඳ ගැහැනියක් වෙන්න ඕන නම් තව ගැහැනියකට අවනම්බු කරනවා වෙනුවට ගෞරව කරන්න, මානසිකව වට්ටනවා වෙනුවට දිරිමත් කරන්න, හෙළා දැකලා පහත් කරලා සමච්චලේට ලක්කරනවා වෙනුවට ආදරේ දෙන්න, කරුණාවන්ත වෙන්න.

ඉතින් තව ගැහැනියක් ඔයාට නින්ද කරොත් නිශ්ශබ්දව එතැනින් ඉවත්වෙන්න, ඒ ඔයාගේ ක්ලාස් එක. ඔයාට සමච්චලේට හිනාවුණොත් පෙරළා සුන්දර හිනාවක් දෙන්න. ඒ ඔයාගේ විශේෂත්වය. ඔයාව පිරිසක් ඉස්සරහා කොන් කරන්න හදනවා නම් එතැන එයාට වීරවරිය වෙන්න දීලා ඔයා පාඩුවේ පැත්තකට වෙන්න, ඒ ඔයාගේ වැදගත්කම. ඔයාගේ අතීත සිද්ධි හොයන් ඔයාට මඩ ගහන්න හදනවා නම් ඒවාට බයවෙන්න එපා ශක්තිමත්ව මූණදෙන්න. බයවෙන්න ඕනේ ඔයා ඒ වැරදි තාම කරනවානම් විතරයි. ඒත් ඔයා ඒවා හදාගෙනනම්, බය නැතුව ඒ මඩවලට මූණදෙන්න, කවුරු ඔයා ගැන මොනවා හිතුවත් ඔයාගේ ආත්මශක්තිය ගැන ඔයාට සතුටු හිතෙයි. එවලෙට මඩ මල් වෙලා ඔයාව සුවඳ කරයි.

තව ගැහැනියක් ඔයාට නින්දා කරොත් නිශ්ශබ්දව එතැනින් ඉවත්වෙන්න, ඒ ඔයාගේ ක්ලාස් එක. ඔයාව පිරිසක් ඉස්සරහා කොන් කරන්න හදනවා නම් එතැන එයාට වීරවරිය වෙන්න දීලා ඔයා පාඩුවේ පැත්තකට වෙන්න. ඒ ඔයාගේ වැදගත්කම

ගැහැනියක් කියන්නෙම සුන්දර හැඟීමක්. ඒ හැඟීම දැනෙන විදියට ජීවත්වෙන්න.

■ හෂිණී මනමේන්දු



ඇහිපිහාටු ණයට ගන්නවාද? වවා ගන්නවද?

අද මාතෘකාව ගැන ලියන්න ගනිද්දිම පුංචි සන්ධියේදි කරාපු සෙල්ලමක් මතක් වුණා. ඇහිපිහාට්ටක් ගැලවුණාම ඒක අත උඩින් තියලා ඇස් වහලා ෆූ ගාලා පිඹින්න ඕනාලු. ඒ පිඹින ගමන් ප්‍රාර්ථනාවක් කළාම ඒ ප්‍රාර්ථනාව ඉෂ්ට වෙනවා කියලයි කට්ටිය කිව්වේ. ඕක ඇත්තක් කියලා හිතාපු අපි ඒ කාලෙදි ඔය සෙල්ලම හරියටවත් කළා.

හුළඟට පාවෙලා යන තරමට සියුම් වුණත් ඇස් දෙකේ පෙනුම මහ ලොකුවට වෙනස් කරන්න ඇහිපිහාටුවලට පුළුවන්. ඒක සහතික කරන්න ඇහිපිහාටු නිසා ජීවිතේම වෙනස් වුණු කාන්තාවක් ගැන කතාවක් කියන්නම්.

1932දී වංගලන්තේ ටේලර් යුවලට දුවෙක් ඉපදුණා. කෙල්ලට එළිසබෙත් ටේලර් කියලා නම දැම්මා. ඉපදෙද්දිම දිගට දිගේ ඇහිපිහාටු පේළි දෙකක් තිබුණු නිසා එළසබෙත්ගේ ඇස් කැපිලා පෙනුණා. ටේලර් යුවල මුලදි ඩිංගක් කලබල වෙලා. මේ වගේ වෙන්නේ ජාන විකෘතිතාවයක් නිසා බවත් ඒකෙ බයවෙන්න කාරණාවක් නැති බවත් පැහැදිලි කළාම දෙන්නා සැනසිලි සුසුම් හෙළුවලු.

දිග ගන ඩබල් ඇහිපිහාටු නිසා එළිසබෙත් පුංචි කාලේ ඉඳලම කැපිලා පෙනුණා. 'ඇස්පිහාටු දිග බෝනික්කි' සමහරු ඇයට කතා කළේ එහෙමයි. ඇහිපිහාටු නිසාම එළිසබෙත්ට අවුරුදු 12න් හොලිවුඩ් යන්න ආරාධනා ලැබුණා. පහුකාලෙක ඇය ලෝකේ ඉහළම මිලක් අය කරන සාර්ථක නිළියක් වුණා.

ලෝකේ ලස්සනම කාන්තාව විදියට හඳුන්වන ක්ලියෝපැට්‍රා රැජිනත් ඇහිපිහාටු දිගට පෙන්වන්න එව්වට සියුම් සත්ව කෙඳි ඇලෙව්වලු. ඒ නිසා ක්ලියෝපැට්‍රා රැජිනගේ ඇහිපිහාටු දිගයිලු. ඒ ඇහිපිහාටු නිරූපණය කරන්න ගැළපුණු හොඳම කෙනා එළිසබෙත්ලු. ඉතින් අදටත් ක්ලියෝපැට්‍රා කිව්වහම ගොඩක් අයගේ මතකෙට එන්නේ එළිසබෙත්ගේ මූණ කියනවනේ.

කෙනෙක්ගේ සමේ පාට, මුහුණේ පෙනුම මොකක් වුණත් දිග ඇහිපිහාටු තියෙනවා නම් ඕනම කෙනෙක්ගේ ඇහැ යන්නේ එතැනට. දිග ඇහිපිහාටු තියෙන කාන්තාවන් ආකර්ෂණීයයි කියන එක ලෝක සම්මතයක්. ඇහිපිහාටු ලස්සන කරගන්න කාන්තාවෝ මස්කාරා ගාන්නේ, කෘත්‍රිම ඇහිපිහාටු අලවන්නේ ඒකනේ.

හරියට මස්කාරා එකක් ගාන්නේ කොහොමද, කෘත්‍රිම ඇහිපිහාටු අලවන්නේ කොහොමද, එතකොට දැන් ගොඩක් අය කරන අයිලෑශ් එක්ස්ටෙක්ශන් ගැන දැනගෙන ඉන්න ඕනේ මොනවද කියන කරුණුත් එක්ක ඇහිබැම ස්වභාවිකව වවාගන්න පුළුවන් සත්කාර ගැනත් කතා කරන්න හිතුවේ ඒකයි.

ඇහිපිහාටු කියන්නේ මිනිස් සිරුරේ ගනකම වැඩිම කෙස්වලට. අමතර කාරියක් විදියට ඇස් ලස්සන කළාට බාහිරින් එන දුවිලි, විසඳිජ වගේ දෙයින් ඇහැ ආරක්ෂා කරන එකයි කඳුළු ග්‍රන්ථිවලින් එන කඳුළු වාෂ්පය පහසු කරන එකයි තමයි ඇහිපිහාටුවල රාජකාරිය. වැඩුණු මනුස්සයෙක්ගේ උඩුපියනේ ඇහිපිහාටු 150-200ක් වගේ ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. එතකොට යටපියනේ 50-100ක් වගේ. ඇහිපිහාටුවක් මාස 3-5ක් විතර තමන්ගේ රාජකාරිය කරලා වැටිලා යනවා. සාමාන්‍යයෙන් දවසට ඇහිපිහාටු 1-5ක් අතර ප්‍රමාණයක් වැටෙනවා. පස්සේ එතැනින් අලුත් ඇස්පිහාටුවක් එනවා.

හැබැයි ප්‍රමිතියෙන් තොර බාල මස්කාරා ආලේප කළොත් දවසට ඇහිපිහාටු බර ගාණක් වැටෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මස්කාරා තෝරගනිද්දි ප්‍රමිතිය ගැන හිතන එකයි අංක එක.

මස්කාරා ගාන බුරුසුව අංශක 45° කට නවාගන්න පුළුවන් නම් ඇහිපිහාටු වක්‍රව හදාගන්න ලේසියි. මස්කාරා ගාන බුරුසු කම්බිවලින් හදලා තියෙන්නේ අවශ්‍ය විදියට නවාගන්න බව ගොඩක්දෙනා දන්නේ නෑ. මස්කාරා ගාද්දි මැද ඉඳලා අගට ගාන්න. ඇහේ මුල කොටසේ වැඩිපුර ගාන්න ඕනා වෙන්නේ නැහැ. ආලේපේ ගාන ගමන් ඇහිපිහාටු උඩඅතට වක්‍රව කරකවන්න. කොනේ ඇහිපිහාටු ටික ටිකක් උස්සන්න. වැඩි ගනකමක් ඕන නම් පළවැනි කෝට් එක වේලෙන්න ඇරලා ආයේ පාරක් මස්කාරා ගාන්න. මස්කාරා ගාන්න කලින් ඇහිපිහාටුවලට පවුඩර් ටිකක් තවරන එකෙනුත් ඇහිපිහාටුවල ගනකම වැඩි කරගන්න පුළුවන්.

පාටියකට එහෙම යද්දි මස්කාරා ගානවට අමතරව ගොඩක්දෙනා කෘත්‍රිම ඇහිපිහාටු අලවනවානේ. ඒ වැඩේ හරියට කරගන්න ටිප්ස් ටිකකුත් බලමු. මුලින්ම ප්‍රමිතිය හොඳ ඇහිපිහාටු සෙට් එකක් තෝරගන්න. ලෑෂස් පටිය ඇත්ත ඇහිපිහාටු ළඟ තියලා දිග මැනගන්න. ඇත්ත ඇහිපිහාටුවලට වඩා ගොඩක් දිගයි නම් ඇහේ කොනට එන පැත්තෙන් ටිකක් කපන්න. (ඇහිපිහාටු ටිකක් දිගට තියෙන්නේ ඇහේ කොනට එන පැත්තෙ.)

අලවන්න කලින් කෘත්‍රිම ඇහිපිහාටු ටිකක් සියුම්වට නවන්න. පස්සේ ලෑෂ් පටියට ගම් ගාන්න. මෙව්වට හදපු ගම් වර්ග විතරක්ම මේ වැඩේට පාවිච්චි කරන්න ඕනේ ඔන්න. ගම් ගාපු ලෑෂ් පටිය තත්පර 30ක් විතර තියලා දිග කෙඳි ටික ඇහේ අගට එන විදියට ඇහිපිහාටු දෙරෙටම තියලා අලවන්න. පස්සේ උඩින් අයිලයිනර් ටිකක් ගාන්න.

ඊගාවට අපි කතා කරමු අයිලෑශ් එක්ස්ටෙක්ශන් ගැන. කාලයක් තියාගන්න පුළුවන් විදියට කෘත්‍රිම ඇහිපිහාටු අලවන එක තමයි මෙතැනදි කරන්නේ. දැන් කාලේ අයටත් වඩා ඒ කාලේ උදවිය ඇහිපිහාටු ගැන සෑහෙන සැලකිලිමත් වුණාලු.

ඉතින් ඒ අයත් මේ එක්ස්ටෙක්ශන් වැඩේ කරලා. හිසේ කෙස් අරගෙන සැත්කම් මඟින් ඇස්පිහාටුවලට සම්බන්ධ කරාපු එකයි එතැනදි කරලා තියෙන්නේ.

අයිලෑශ් එක්ස්ටෙක්ශන් කරනවා නම් සේරටෝම කලින් පලපුරුදු රූපලාවණ්‍ය ශිල්පියෙක් තෝරගන්න. එක්ස්ටෙක්ශන් දන්න යද්දි ඇහිපිහාටුවල මස්කාරා, සීරම් වගේ දේවල් ගාගෙන යන්න එපා. වැඩේ කළාට පස්සේ පැය 24ක් යනකල් ඇහිපිහාටු තෙමන්න එපා. මස්කාරා, ක්‍රීම් එහෙම ගාන්නත් එපා. ඇහිපිහාටු කසන්න තද කරන්න යන්නත් එපා. හොඳට පරිස්සම් කරගන්න පුළුවන් නම් මේ කෘතිමව අලවන ඇහිපිහාටු සති අටක් විතර තියාගන්න පුළුවන්. හැබැයි සති තුනකට සැරයක් ඇහිපිහාටු ඊෆිල් කරන්න වෙනවා.

ඔය කෘත්‍රිම දේවල් මොකුත්ම නොකර ඇහිපිහාටු වවාගන්නත් පුළුවන්. ඒ මෙහෙමයි.

එඬරු තෙල්වල ඊසිනොමික් කියලා සංඝටකයක් තියෙනවා. ඇහිපිහාටු ගන කරන්න, කළු කරන්න මේ සංඝටකයට පුළුවන්. කොටින් බඩ් එකක කෙළවර එඬරු තෙල් ටිකක් ගාලා ඇස්වල නොවදින විදියට ඇහිපිහාටුවල එඬරු තෙල් ගාන්න. සතියට දවස් දෙකක්වත් මේ සත්කාරය කරන්න.

ඇස් යට කළු වෙනකට විතරක් නෙමෙයි ඇස්පිහාටුවලටත් ටී බෑග් හොඳයි. සතියට දෙවතාවක්වත් ඇස්වල ටී බෑග් තියාගෙන ඉන්න.

දෙඩම් ගෙඩියක පොත්ත සිහින්වට ගාගන්න. සුදු පොල්තෙල්වලට දෙඩම් පොතු ටික දලා දුම් දෑන තරමට රත් කරන්න. මිශ්‍රණය නිවෙන්න තියලා ඇහේ නොවදින්න ඇහිපිහාටුවල ගාන්න.

ඊට අමතරව බිත්තර, කිරි, චීස්, ආමන්ඩ්, මල්ගෝවා, හතු, බතල වගේ බයෝටීන් බහුල ආහාර ගන්නත් අමතක කරන්න එපා.

මේ දේවල් හරියට කළොත් කෘත්‍රිම ඇස්පිහාටු නොදත් බෝනික්කෙක් වගේ ලස්සන ඇහිපිහාටු දෙකක් හදාගන්න අමාරු වෙන එකක් නෑ.



දිග ඇහිපිහාටු තියෙන කාන්තාවන් ආකර්ෂණීයයි කියන එක ලෝක සම්මතයක්

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දරුවන්ට හිරිහැර කරනවානම් 1929ට කියන්න



බිරිඳගේ බැංකු ගිණුමේ යහමින් මුදල් ඇති බව දන්නා සැමියෙකු එම මුදල් තමා අතට පත්කරගැනීමේ ක්‍රමයක් කල්පනා කරමින් සිටියේය. අවසානයේ ඔහු තම මිත්‍රයෙකුගේ උදව් ලබාගනිමින් තම එකම පුත්‍රයා පැහැරගැනීමකට ලක්කර බිරිඳගෙන් කප්පම් ඉල්ලුවේය. ඒ දරුවාට පහරදෙමින් ඒ හඬ දරුවාගේ මව වන තම බිරිඳට ඇසෙන්නට සලස්වමිනි. ඔහු අවසානයේ තම අරමුණු ඉටුකරගත්තත් නැවත ගෙදරට ආ දරුවා තම ළමා කාලය ගතකළේ අඳුරු කාමරයක ගෙවා දමන්නට වූ දින කිහිපයේ භයානක මතක සමඟිනි. අවසානයේ එම දරුවාට මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරද ලබාදෙන්නට සිදුවිය. මෙම කතාව දිගහැරෙන්නේ දකුණු ඉන්දියනු සිනමාපටයකය.

ඒ ආකාරයටම නොවුණත්, තම දරුවා පීඩාවට පත්කර, බඩවියත රැකගත් අපූරු තාත්තෙක් ගැන බකමූණ ප්‍රදේශයෙන් පසුගියද අසන්නට ලැබුණි. අම්මා නොමැති කල අප්පා කවර කල යැයි කියන්නා සේ, මේ තාත්තගේ ආදරයම් මාර්ගය වී තිබුණේ දියණියගේ කඳුළුය. ඇයට පහරදෙමින් වේදනාවෙන් කෑමොර දෙද්දී පටිගත කරන ලද වීඩියෝ කුවේටයේ රැකියාවක නියැළි සිටින බිරිඳට (දරුවාගේ මවට) යවා ඇය බිය ගන්වා, මුදල් ගෙන්වා ගැනීමට කටයුතු කළේය.

කලින් විවාහයක්ද කරගත් මෙම පුද්ගලයාට එම විවාහයෙන් දරු දෙදෙනෙක් ඇත. මේ අනියම් බිරිඳට තමන් නමින් ජාතක වූ දියණියයි. ඔහු එම දියණිය රැගෙනගොස් විවාහක බිරිඳ සමඟ බකමූණ ප්‍රදේශයේ නිවසේ යළි ජීවත්වීමට පටන්ගත්තත්, මුදල් අගහිඟ වෙද්දී ඔහු කළේ දියණියට පහර දෙමින්, එම වීඩියෝ වට්ස්ඇප් මඟින් දරුවාගේ මවට යැවීමය.

"සල්ලි එව්වේ නැත්නම් මේකිවත් මරලා මාත් මැරෙනවා."

ඊට බියවන මෙම කාන්තාව ඔහුට දහස් ගණන් මුදල් එවීම කළත්, ඊළඟ වාරයේද ඔහු කළේ එම ක්‍රියාවමය. තම සිඟිති දියණියට කරන කෙනෙහිලිකම් තවත් බලා සිටින්නට නොහැකි වූ තැනයි ඇය සිය මවට අදාළ වීඩියෝ දර්ශන එවා නීතිය හමුවට යන්නැයි කියා සිටියේ.

පිත්තල බටයකින් පවා හයක් හතරක් නොතේරෙන දැරියට පහරදෙමින් කෲර වධහිංසාවන්ට ලක්කර ඇති පියා අනතුරුව අත්අඩංගුවට පත්වූ අතර, දැරිය පොලිස් භාරයට ගෙන රෝහල්ගත කෙරිණි

මෙවැනිම සිදුවීම් තව කොතෙකුත් තිබේ. බිරිඳ විදේශගත වූ පසු බීමත්කමට ඇබ්බැහිවන ඇතැම් පියවරු දරුවන් විවිධ හිරිහැරයන්ට ලක්කළ අවස්ථා ඇත. මව එවන මුදල් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට නොව බීමත්කම වෙනුවෙන් හෝ අනිසි සබඳතා වෙනුවෙන් වියදම් කරන්නේ එවන් සැමියන්ය.

මෙලෙසම මවක් පසුගියද, තම සිඟිති දියණිය අතින් අල්ලා ගෙනගොස් ඉස්සන් කොටුවකට තල්ලුකර දැමුවේ, සැමියා සමඟින් වූ ආරවුලකට ඔහුගෙන් පලිගන්නටය. දෙමාපිය ආරවුල්වල දිග පළල කුමක් වුවත් ඊට දරුවන් වින්දිතයින් විය යුතුද?

දරුවන් විවිධ හිරිහැරයන්ට ලක්කිරීම, කුණුගොඩේ දමා යාම හෝ සලුපිළි අන්දවා කෝච්චියේ අතරමංකොට පලායාමට මවකට පියෙකුට සිතෙන්නේ නම් ඒ මව්පියකම ගැන දෙවරක් සිතන්නට සිදුවේ. ඒ අපමණ දුක්ගැහැට විඳිමින් තම දරුවන් පෝෂණය කරනා, බෝසත් මව්පියවරු තවමත් අපිට හිඟ නොවනා බැවිනි.

සැම දරුවෙකුටම දෙමාපියන්ගේ හෝ අන්‍ය බාහිර සමාජයේ අඩම්තේට්ටම්වලට ලක්නොවී යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජගත වන්නට අවස්ථාවක් තිබිය යුතුය.

එසේ නොමැතිව දරුවන් රටේ කවර තැනකදී හෝ හිරිහැරයට ලක්වන්නේ නම් ජාතික ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරියේ 1929 අංකය අමතා ඒ ගැන දැනුම්වත් කිරීම ඔබේත් යුතුකමක් සේම වගකීමකි.

කුවේටි ඉන්න අම්මගෙන් සල්ලි ගන්න තාත්තා දරුවට පහරදෙන වීඩියෝ මවට යවලා

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ



කැඩුණු බිඳුණු ඔළුගෙඩි පිළිසකර කරන්නී

සිහින දකින තරමට ඒවා සැබෑ වන්නේ නැතත්, සැබෑ වීමේ සම්භාවිතාවක් ඇති සිහින කිසිවකුත් අතරමග අතහැර දමන්නේ නැත.

බෙල්ලන විහාරගම පදිංචි ආර්.ඒ.නිරෝෂා නිල්මිණිටද එවන් සිහිනයක් තිබුණි. ඒ සිහිනය වෙනුවෙන් ඇය මෙවර පාරට බැස්සාය. ඒ 'හෙල්මට් කුෂන් අලුත්වැඩියාව ක්ෂණිකව' යන බැනරයද තම කුඩා ලොරි රථයේ එල්ලාගෙනය.

මතුගම අලුත්ගම මාර්ගයේ සී.ඩබ්ලිව්. ඩබ්ලිව්. කන්නන්ගර මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය පසුකර මද දුරක් ඉදිරියට යද්දී මේ කියන ලොරි රථයේ හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කරන නිරෝෂාගේ දසුන දැන් බොහෝදෙනෙකුට හුරුපුරුදුය.

"මගේ හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න ඕන කියලා හිතලා තමයි මම මේ කාර්යයට අලුත් විදියට අත ගැහුවේ. ගොඩක් වෙලාවට පිරිමි අය තමයි හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කටයුතුවල නියැලෙන්නේ. ඒත් හරියට දෙයක් ඉගෙනගත්තොත්, ගැහැනු අපටත් ඒ කටයුතු කරන එක අපහසුවක් නැහැ. මම ඒක අත්දැකීමෙන් දන්නවා. මම ලොරියෙන් හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කරන්න ඇවිත් තවම ගතවුණේ සති පහක් විතරයි. හෙල්මට් එකක් හදාගන්න එන කෙනෙක්ට, තමන්ට දරන්න පුළුවන් මුදලකට එය අලුත්වැඩියා කර දෙන්න ලැබීම සතුටක්."

ඒ නිරෝෂා නිල්මිණීගේ හඬය. ඇය හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කරන කටයුත්තට අත ගසා දැනට අවුරුදු තුනකි. ඒ පටන්ගැන්ම සිදුවුණේ බදුරලිය නගරයේ කුලියට ගත් කුඩා කඩ කාමරයකය. කොරෝනා සමඟින් එය වසා දමන්නට සිදුවූ අතර, මීට මාස කිහිපයකට පෙර එය යළි විවෘත කළද, ලැබෙන ආදායම කඩ කුලිය ගෙවා දැමූ පසු ඉතිරි නොවූ තරම්ය.

"එහෙම නොවී මේ බිස්නස් එක කරන්න විදියක් තමයි ඊළඟට කල්පනා කළේ. ගොඩක් වෙලාවට මේ වගේ වැඩක් කරගන්න ගියහම රස්තියාදු වෙන්න වෙනවා. එහෙම නැතුව විනාඩි දහයෙන් පහළොවෙන් හෙල්මට් එක හදලා එවලෙම අරගෙන යන්න දුන්නම සමහර අය පුදුමත් වෙනවා. කොහොම වුණත් මේ කාලේ අලුත් හෙල්මට් එකක් ගන්නවා කියන එකත් කෙනෙකුට දුෂ්කරයි. ඉතින්, හෙල්මට් එකක් අලුත් කරන්න කියලා දුන්නම, ඒකේ ලොක් එක, කැප් එක, ඇණ පට් ගැනත් අවධානය යොමු කරන්න වෙනවා. මොකද හෙල්මට් එකකින් වෙන්නේ හිසට ආරක්ෂාවක් ලැබෙන එක. ඒ කාර්යය පුළුවන් උපරිම හොඳට කරලා දෙනවා. හෙල්මට් එකක් අලුත්වැඩියා කරහම රුපියල් හයසීයක් හත්සීයක් වගේ මුදලක් ගන්නවා. ඊට අවශ්‍ය කොටස් අනුවයි මිල තීරණය කරන්නේ. කොහොම නමුත් පැත්තකට කරන්න හිටපු හෙල්මට් එකක් හොඳින් අලුත්වැඩියා කරලා දුන්නම ඒ එන කෙනාටත් සතුටුයි."

ඒ වෙනුවෙන් ලැබෙන ප්‍රශංසාව ඇයට මෙම කටයුතු වඩාත් හොඳින් කරගන්නට ලැබෙන ධෛර්යයකි.

නිරෝෂාගේ උපන්ගම බදුරලිය, අත්වැල්තොටය. ඇයට සහෝදර සහෝදරියන් හත්දෙනෙකි. පාසල් කාලයෙන් පසු රැකියාවක් ගැන නොසිතුවත්, ඉඳහිට ඥාතීන්ගේ තේ වතුවල දලු නෙළීමට ගිය බව නිරෝෂා කියන්නීය. විවාහයෙන් පසුව ද පවුලේ ආර්ථිකය නංවාලන්නට හකුරු හැඳි ගෑමේ කටයුතුවලද යෙදුනාය. ඒවා සාර්ථක නොවෙද්දී නිරෝෂාගේ හිත යන්නේ





මගේ මහත්තයා වගේම පුතාත් මට මේ දේ කරගෙන යන්න ලොකු සහයෝගයක් දෙනවා



හෙල්මට් අලුත්වැඩියාව කෙරෙහිය. ඒ ඇයගේ වැඩිමල් සහෝදරිය වන ආර්.ඒ.අයි කුමාරි නිසාය. ඇය කලක් රැකියාව කර ඇත්තේ හිස්වැසුම් අලුත්වැඩියා කරන ආයතනයකය. කුමාරි එම ශිල්පය හොඳින් ලැබුවා සේම, නිරෝෂාටද ඒ ගැන සියල්ල කියා දුන්නාය.

"මාස තුනකින් වගේ අක්කා මට ඒ වැඩ ටික ඉගැන්නුවා. මුලදී අමාරුයි වගේ දැනුණත් ඉක්මනටම ඒ ශිල්පය මම ඉගෙනගත්තා. අක්කා වැඩ කරපු ආයතනයෙන් අයින්වෙලා විවාහ වුණ අයියා එක්ක ලොරියක හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කරන ව්‍යාපාරයක් පටන්ගත්තේ ඊටපස්සේ. මටත් මේ අදහස එන්න හේතුවුණේ මගේ අක්කා නිසා. අද මගේ මහත්තයා වගේම පුතාත් මට මේ දේ කරගෙන යන්න ලොකු සහයෝගයක් දෙනවා."

නිරෝෂාගේ සැමියා අසංක විලේබඩ ය. පනාගොඩ යුද හමුදා කඳවුරේ සේවය කරන ඔහු මේ දිනවල රැකියාවට යන්නේ නිවසේ සිටය. නිරෝෂා හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කරන ස්ථානයට උදේම ලොරි රථය පදවාගෙන යන්නේ ඔහුය. හවසට එය ගෙනෙන්නේ ඔහු හෝ ඇයගේ සහෝදරයායි.

"මේ ලොරි රථය ගන්න මගේ සහෝදර සහෝදරියොත් මට උදව් කළා. රියදුරු බලපත්‍රය ගත්තත්, තවම මම තනියෙන් ලොරිය අරගෙන යන්නේ නැහැ. ඒත් මං කැමතියි ඒ අභියෝගයටත් මුහුණ දීලා බලන්න. තමන්ගේ ආත්ම ගරුත්වය තියාගෙන, තම හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන."

ඇය පවසන්නේ සිනාමුසුවයි. ඒ වගේම නිවාඩු දිනවල ඇය හා හෙල්මට් අලුත්වැඩියා කරන්නට ඇයගේ සැමියාද එන්නේය. ගෙදර ඉන්නේ නම්, ගෙදර වැඩවලට උදව් කරන්නට ඔහු දෙපාරක් සිතන්නේ නැතැයි ඇය කියන්නේ ඔහු දෙන ධෛර්යය ගැනද සිහිපත් කරමිනි. පුතු චමෝද් දේශාන් එකොළහ වසරේ ඉගෙනුම ලබන අතර, ඔහුද තමන්ට හැකි පමණින් උදව්වන පුතෙකු බවද කීවාය. චමුදි නවෝද්‍යා දියණිය හතර වසර පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන්නීය. සැමියාගේ මවත්, සහෝදරියත් නිසා තම වැඩකටයුතු බොහෝ පහසුවන බවද ඇය කීවාය.

"මම උදේ පාන්දරම නැගිටලා උයලා දුවව ඉස්කෝලෙට දලා තමයි මේ වැඩ පටන්ගන්න එන්නේ. කඩේ කරන කාලෙට වඩා කාලයක් දැන් මේ වෙනුවෙන් වෙන් කරලා තියෙනවා. ඇත්තටම දැන් බඩු මිලත් එක්ක සැමියා විතරක් රැකියාව කරලා ගෙදරකට මදි. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා ගත්තත් දවසින් දවස ඒවට වෙන් කරන්න සිදුවෙන මුදල වැඩියි. එතැනදී අපිට පුළුවන් දේ කරලා කෙනෙකුට සේවය සලසන ගමන් පවුලේ ආර්ථිකය ශක්තිමත් කරගන්න හිතනවානම් ඒක වැදගත් කියලයි මං හිතන්නේ. එහෙම නැතුව අපට තියෙන බලාපොරොත්තුවලට යන්න අපට බැහැ."

නිරෝෂාගේ වදන් තුළ ඇත්තේ තව කෙනෙක් දිරිමත් කරන වදන්ය. 2017 වසරේ ඔවුන් පදිංචිව සිටියේ අත්වැල්තොට ගමේය. එම ඉඩම් නායගිය බැවින් ඔවුන්ට බෙල්ලනට එන්නට සිදුවිය.

කාන්තාව ගැන, කාන්තාවගේ ධෛර්යමත් බව ගැන, අධිෂ්ඨානය ගැන වැඩිපුරම කතා කරන මාසයේ නිරෝෂා මෙන් පවුලේ ආර්ථිකය ශක්තිමත් කරන්නට, සිතෙහි වන සිහින ජයගන්නට කොතැනින් හෝ පියවරක් තබන්නට ඔබටත් සිතේ නම් එය සතුටකි.

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

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.

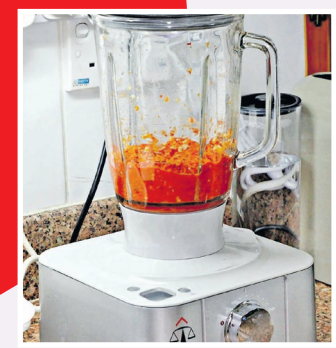


සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා
පාඨමාලා උපදේශිකා

බියොන්සෙ නෝනගේ හොට් සෝස් එක අපිත් හදලා බලමුද?













"පුංචි කැරලි තියෙන මගේ උපන් කොණ්ඩෙට මම කැමතියි...

උපතින් ලැබුණු නිග්‍රෝ නහයට කැමතියි...

කොච්චර සල්ලි හරිහම්බ කළත් මම මගේ සම්ප්‍රදායන්ට ගරු කරනවා...

ඒ නිසා අදටත් මගේ බෑග් එකේ හොට් සෝස් බෝතලයක් තියෙනවා..."

ඔය කියව්වේ ලෝකප්‍රකට ඇමරිකානු ගායිකාවක් වෙන බියොන්සෙගේ 'I got a hot sauce in my bag' සිංදුවේ පද පේළියක සිංහල පරිවර්තනයක්. බියොන්සෙගේ මේ හොට් සෝස් සින්දුව බොහොම ඉක්මනට ලෝකේ පුරා ප්‍රසිද්ධ වුණා. ඒ නිසාම අවන්හල්වල එහෙම නිතර නිතර මේ සින්දුව ප්‍රචාරය වුණා.

"ඇත්තටම ඔයාගේ බෑග් එකේ හොට් සෝස් බෝතලයක් තියෙනවාද?"

වැඩසටහනකදී මාධ්‍යවේදියෙක් බියොන්සේගෙන් ඔහොම අහලා තිබ්බා.

"හොට් සෝස් එකක් ළඟ තියාගෙන ඉන්න එක අපේ සංස්කෘතියේ කොටසක්. මගේ බෑග් එකේ හොට් සෝස් එකක් නැහැ. හැබැයි මම අදටත් ඒ සම්ප්‍රදායන්ට ගරු කරනවා. මගේ ආත්තම්මා, අම්මා පවා හොට් සෝස් එකක් ළඟ තියාගෙන හිටියා."

සුද්දෝ ඇමරිකාවට එන්න කලින් එහෙ ජීවත්වුණේ ඇස්ටෙක්, මායා, රතුඉන්දියන් වගේ ගොත්‍රිකයෝ. ලෝකේ මුලින්ම මිරිස් වගා කරන්න අරන් තියෙන්නේ ඇස්ටෙක්ස්වරු. කන්න විතරක්ද ආයුධයක් විදියටත් මේ උන්දලා මිරිස් පාවිච්චි කරලා. ඇස්ටෙක්ස්වරු මිරිස් අඹරලා ඒක පුංචි මල්ලක දාලා ළඟ තියාගන්නවලු. ඊටපස්සේ සතුරන්ව දුර්වල කරන උපක්‍රමයක් විදියට ඒ අයගේ මූණුවල අඹරාපු මිරිස් ගාලා තියෙනවලු.

පස්සේ කාලෙකදි ඇස්ටෙක්ස්වරු මිරිස්වලින් සැර සෝස් එකක් හදලා. ඔන්න ඔය සෝස් වර්ගෙට තමයි අද ඉන්න උදවිය හොට් සොස් කියන්නේ. මුලින් අඹරපු මිරිස් තියාගත්තු අය පස්සේ ළඟ තියාගෙන තියෙන්නේ හොට් සෝස්. ඇස්ටෙක් පරපුරකින් පැවතෙනවය කියන බියොන්සේ ඔය ගැන තමයි අර සිංදුවෙන් කියන්නේ.

ඉතින් මේ ලෝකප්‍රකට ගායිකාවක් වෙච්චි බියොන්සේ නෝනගේ බෑග් එකේ තියෙනවය කියන හොට් සෝස් එක අද අපිත් හදමු. හොට් සෝස් කියන්නේ කටට සැරට දැනෙන දයියා සෝස් වර්ගයක්. ඉතින් ටිකක් සැරට කන්න කැමති අයට මේක ලේසියෙන්ම විකුණගන්න පුළුවන්. කෙටි කෑම කද්දි ටේස්ට් එකට හොට් සෝස් මරු. අනික මස්, ඩෙවල් වර්ග හදද්දි එහෙමත් ගොඩක් අය හොට් සෝස් පාවිච්චි කරනවා.

හොට් සොස්වලට ඉදිච්ච අමුමිරිස්, නයි මිරිස්, රතු පාට කොච්චි ඔය ඕනම එකක් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි පුතෝ මිරිස් තෝරගනද්දි රතු පාට එව්වම ගන්න මතක තියාගන්න.

දැන් අපි බලමුකෝ මේක හදන හැටි. මිරිස් 100g, සුදුලූනු බික් 9, ලූනු ගෙඩියක්, දුඹුරු සීනි මේස හැඳි 3, ලුණු මේස හැඳි තුනයි, විනාකිරි කෝප්ප 1යි (විනාකිරි වෙනුවට ලුණු දැමූ ජලයද භාවිතා කළ හැක), සිට්‍රික් ඇසිඩ් 3g සපයාගන්න.

පියවර 1

මුලින්ම මිරිස්වල නැටි අයින් කරලා සෝදලා තෙත අයින් කරගන්න. මිරිස් අල්ලද්දි අනිවාර්යයෙන්ම ග්ලවුස් දාගන්න. ටිකක් ලොකු වීදුරු බෝතලයක් අරන් ඒකට මිරිස්, සුදුලූනු බික් 8ක්, දුඹුරු සීනි, ලුණු දාන්න. මිශ්‍රණය වැහෙන්න විනාකිරි දාන්න.

පියවර 2

මිශ්‍රණය දගත්තු බෝතලේ කට හොඳට සීල් කරන්න. ඒකට ක්ලින්ග් රැප්වලින් හරි බෝතලේ කට වටේට ඉටිපන්දම් කිරි ගාලා හරි කමක් නෑ. සීල් කළ බෝතලේ දවස් 7-10ක් වියළි අඳුරු තැනක තියන්න. පස්සේ මිශ්‍රණය අරගෙන විනාකිරිත් එක්කම බ්ලෙන්ඩ් කරන්න.

පියවර 3

බ්ලෙන්ඩර් කරාපු මිශ්‍රණය මැටි හට්ටියක දාන්න. ඒකට සුදුලූනු බිකකුයි, ලූනු ගෙඩියකුයි එහෙම එකතු කරලා අඩු ගින්දරේ රත් කරන්න. මිශ්‍රණයෙන් බාගයක් අඩු වෙනකල් හින්දගන්න. ලුණු, සීනි පදම බලන්න. මිශ්‍රණය ලිපෙන් බාන්න කලින් සිට්‍රික් ඇසිඩ් එකතු කරන්න.

මිශ්‍රණය නිවෙන්න ඇරලා ආයෙත් බ්ලෙන්ඩ් කරන්න. පස්සේ ජීවානුහරණය කළ බෝතල්වලට දාන්න. හොට් සෝස් 60ml රුපියල් 400 ඉඳලා මිල කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මාස හයක් කල්තියාගන්නත් පුළුවන්. 0714766819 අංකයෙන් හොට් සෝස් ගැන තවත් විස්තර අහගන්න පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



**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

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 ලබාගනීමට
- 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 ඉඳිරියෙන් 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

ඉන්දියාවෙන් ගෙන්වන ලද

සාරි

SL PROMO

විකිණීමට ඇත

0773 071 375

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න

0112 672 601 0112 672 603

ඔබේ දරුවා මෙවර සා/පෙළ, උ/පෙළ විභාගවලින් ඉහළින්ම සමත්කර ගන්නේ කෙසේද? අදම අමතන්න... අත්දුටුවයි, සත්‍යයි, නොවරදියි!

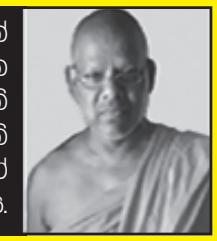
- සැමියාගේ/ බිරිඳගේ අයුතු සම්බන්ධතා නවතා ගත නොහැකිද?
- පෙම් සබඳතා බිඳ වැටී ඇත්ද?
- විවාහය ඉක්මන් කරගන්න
- ඔබගේ සැමියා දරුවා මත්ද්‍රව්‍ය වලින් බේරාගන්නේ කෙසේද?

- ව්‍යාපාරය කඩා වැටුණාද?

උපන් දිනය සහ වේලාව සමඟ අමතන්න

071 031 4878

දශක 4ක් පුරාම අසරණ ජනතාව මුදාගත් ජාත්‍යන්තර කීර්තියට පත් ගුප්ත විද්‍යා විශේෂඥ සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී ජෝර්ති විද්‍යාශූර විහාරාධිපති අති පූජ්‍ය වේරපිටියේ ඤාණිස්සර වෙද හාමුදුරුවෝ පුරාණ විහාරය වේරහැන්න, වේරපිටිය.



මාගේ සැමියාව මත්ද්‍රව්‍ය උවදුරෙන් බේරා දුන් නිසා රත්නපුරයේ කුමාරි විසින් මෙම දැන්වීම පළ කරන ලදී

බැංකු ඇබෑර්තු

★ බලපත්‍රලාභී අලුතින් විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක් සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමඟ පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

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

0716 434 278 | 0703 346 072
0702 725 731 | 0774 024 155
0761 125 624 | 0702 231 694

සුදු කබර / පොතු කබර විශේෂ ප්‍රතිකාර

චර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් විසින්

සහන චැනල් සෙන්ටර්

68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙබ්ලි සිනමා අසල)

හමුවීම ඉරිදා 8.00 සිට 10.00 දක්වා

විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990

ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව

පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

ඉදුම් හිටුම් තිබේ

අප ලියාපදිංචි ගම්පහට නුදුරින් ආරක්ෂිත වටපිටාවක, නිස්කලංක පරිසරයකට උරුමකම් කියන වැඩිහිටි නිවාසයට ඕනෑම තත්ත්වයේ රෝගී නිරෝගී ඔබේ ආදරණීයන්ට නවාතැන් පහසුකම් ඇත. තවද සුළුසේවා කටයුතු සඳහා නිදහස් අයෙක් අවශ්‍යයි. කෑමබීම සමඟ නවාතැන් පහසුකම්ද සැපයේ.

0768 388 906

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාළු වී යන්නේ ඇයි?
අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි?

මෙන්න!

එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

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

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

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

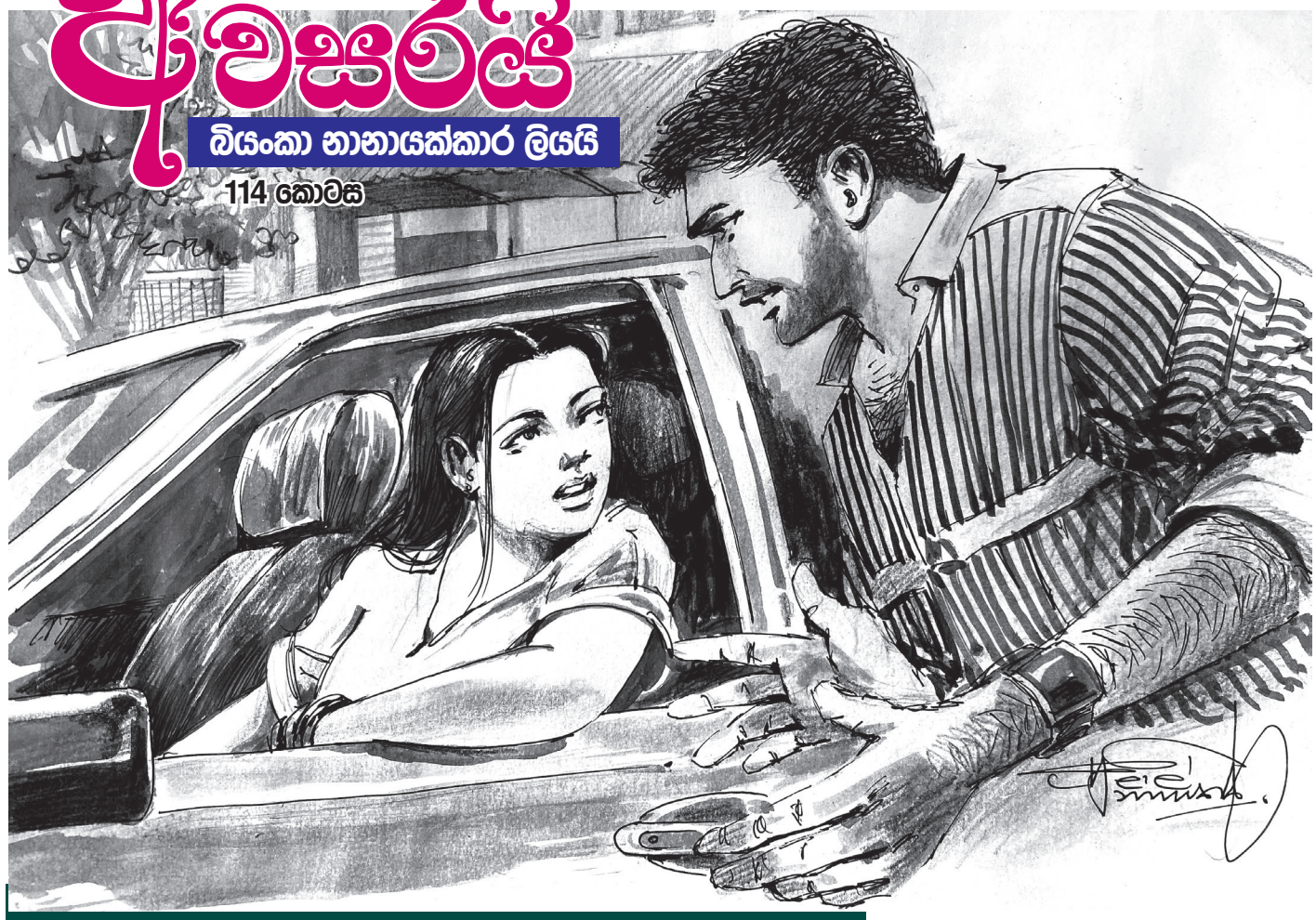
ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

ආවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

114 කොටස



ඔක්කොම ඒ විදියටම වෙනවනම් මං කැමතියි

තේනුක තෙන්නකෝන් ඇමතුම විසන්දි වී ගිය සැනින් කමල්ට නැවතත් ඇමතුමක් ගත්තේ අම්මා තවමත් කාමරය පැත්තට නොගියේ නම් කාමරය වසා දමන්නට කියන්නයි. ඒත් කමල් ඇමතුම ගත්තේ නැත. නැවත නැවත හතර පස් ගමනක්ම ඔහුට කතා කරන්නට මහන්සි වුවත් පලක් වූයේ නැත. තේනුක තෙන්නකෝන්ට ඒ මොහොතේ විවිධ දේ සිතෙන්නට ගත්තේය. සෙනෙහෙලතා තෙන්නකෝන් මේ අයුරින් ඔහු හා හොරා පොලිස් සෙල්ලම් කරන්නේ ඇයිදැයි ඔහුට සිතා ගන්නට බැරිවුණේය. ඊටද ඇය මේ වෙද්දී නිවස තුළ ඇවිද කාමරයට ගොස් ඇත්නම් තමන් ගැන නියත ලෙසම වැරදි ලෙස සිතනු ඇත.

අංජනා නිහඬවම තේනුක දෙස බලා සිටියාය. ඔහු දුරකතන ඇමතුම ගන්නට මහන්සි වී අවසානයේ එය අසුන් දෙක අතරේ වූ ඉඩෙන් තැබුවේ විසිකරන ලෙසිනි. ඔහුගේ මුහුණේ වූයේ කිසිදු නොදුටු අවුලකි. තේනුක අංජනා හා කතා නොකරම කාරයේ දෙර ඇරගෙන එළියට බැස්සේ කල්පනාවෙන්මය. එය අංජනාගේ හිතට සියුම් කැළඹීමක් ඇති කළේය. ඔහු අනෙක් පසින් විත් සිටගත්තේ ඇගේ පස වූ කවුළුව ළඟය. තවදුරටත් නිහඬව සිටින්නට බැරි බවක් හිතට දැනුණෙන් ඇය කවුළුවේ වීදුරුව පහත් කර හිස එළියට දමා ඔහුගේ දෑස් ඇගේ දෑස් බැල්මට හසුකරගත්තාය.

"ඇහුවට කමක් නැද්ද මොකද්ද ප්‍රශ්නෙ කියලා..?"

ඊට උත්තරයක් දෙනු වෙනුවට ඔහු ඇයටද කාරයෙන් බැස එන ලෙස කීවේය.

සන්ධ්‍යාව උදාවන්නට තවත් පැය කීපයක් තිබුණි. ඒත් අහසේ වූයේ තද අව්වක් නොවේ. කොළඹට වූයේ තවත් ඒ තරම් දුරක් නොවන බවට තේනුක තෙන්නකෝන් පුරුද්දෙන් දැන සිටියේය. කාරය නැවතූ තැනට ඉදිරියෙන් වූ වෙල්යායෙන් හමා එන සීත සුළඟට හිතේ අවුල මදක් ලිහීයනු තේනුකට දැනුණි. පුළුවන් තරම් ගෙදර යන ගමන පමාකිරීමේ බාල බොළඳ සිතුවිල්ලක් ඔහු හිතේ ඇතිවුණේ දුරකතන ඇමතුමක් හෝ නොදී නිවසට පැමිණ තමන් එනතුරු බලා සිටින සෙනෙහෙලතා මැණිකේ නිසාය. තවදුරටත් සිදුවන දේ, අංජනාගෙන් සඟවාගෙන ඉන්නවාට වඩා සියල්ල කියන්නට හොඳම අවස්ථාව මෙය බව ඔහුට සිතුණි. අංජනා පැමිණ ඔහුගේ ඇගේ ගෑවී නොගෑවී කාරයට හේත්තුවී සිට ගත්තාය. ඔවුන් සිටියේ වෙල්‍යායට මුහුණ පා පාරට පිටුපා නිසා එතැනද වෙනම ලොවක් හදාගන්නට ලේසියෙන්ම පුළුවන් වුණේය.

"මොකද්ද ප්‍රශ්නේ..?"

තවත් ඔහු ළඟටම ළංවුණ අංජනා ඇල්ලේපොල ඇසුවේ ආදරණීයවය.

"අපේ අම්මා කවදාවත් නැතුව නොකියම ගෙදර ඇවිත්. කමල් එක්ක. ඒක කිව්වා විතරයි මේ මනුස්සයා ටෙලිෆෝන් එක ගන්නෙ නෑ..."

තේනුකගේ හඬේ වූයේ තරහක් නොව අසරණකමකි.

"ඉතින් කමක් නෑ... ප්‍රශ්නයක් වෙන්න කලින් දැනගත්තනේ..."

"මං ඔයා ගැන කියන්න කලින් දැන් දැනගෙන ඇති නෝනා."

"ඒ කොහොමද..? කමල් කියලද?"

"නෑ... කාමරෙන්... ඇඳේ අපි දෙන්නා නිදගත්ත කොට්ට තිබ්බා. ඔයාගෙ ඇඳුම් කාමරේ ඇති. කාමරේට එයා ගියානම් ඒකෙ ගෑනු කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා එයා දැනගන්නවනෙ. දැනගත්තට ප්‍රශ්නයක් නෑ. දැනගත්තත් මං ඔයත් නෑ. ඒත් එයා ඔයා ගැන වැරදියට හිතන එක සහතිකයි. මං අම්මා ගැන දන්නවා."

ඒ කතාව අංජනාගේ හිත අවුල් කළාය. කොයි අම්මෙක් වුව හිතන්නේ තම පුතා ගැනය. විවාහයට පෙර තරුණයකු හා වසන ගැහැනු ළමයෙකු ගැන සමාජයේ තාමත් ඇත්තේ වැරදි මතයකි. ඊටත් නුවර පළාතේ ඉපදුණ ඔහුගේ අම්මා වන් කෙනෙක් එවන් සිද්ධියක් ලිහිලෙන් බාර නොගන්නා බව ඔහු කීවා සේම සහතිකය.

ඔයිට කර කර කාලේ කනවට වඩා ප්‍රශ්නවලින් මග ඇරලා අපි අපේ ජීවිත ගොඩ දාගන්න එක වටිනවා

ඇඳේ තිබූ තැළුණු පොඩිවුණ කොට්ටා දෙක එක පිට තබා ඇතිරිලිද සැකසුවා මතකය. ඒත් රැයේ ඇඳ සිටි නිදන ඇඳුම ඇඳුම් වැටේ දැමුවා මතකය. ඇඳුම් වැටේ තවත් ඇඳුම් කීපයක්ද තිබුණි. ඔහුගේ කාමරය පරිහරණයේදී මීට වඩා සැළකිලිමත් වන්නට තිබුණු බවට ඇගේ හිත ඇයට දෙස් පැවරුවාය.

"මං හින්දද අම්මා ළඟ ඔයා වැරදිකාරයෙක් වෙනවා..."

අංජනාගේ හඬ බිඳී තිබුණි. ඔහු ගැන ඇගේ හිතට දුකක් ඇතිවූයේ තරුණයකු වූ ඔහුට අම්මා ළඟ ලැජ්ජාවන්නට වන නිසාය.

"ඒක ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඔයාගෙන් මං ඊයේ පෙරේදා ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා. ඒකට උත්තරයක් දුන්නෙ නෑ. ඔයාගේ අම්මා එක්ක කතා කරලා හරි අද හෙට මට උත්තරයක් දෙන්න..."

"මොකද්ද..?"

"හදිස්සියේ හරි මාත් එක්ක රට යන්න ඔයා කැමතිද?"

"අපි දෙන්නා ගියාම අපේ අම්මා, නංගියි මල්ලියි... ඒ ගොල්ලන්ට මොකද වෙන්නේ..? අඩුතරමේ ඉන්න අපිටම තැනක් හරි තිබ්බානම් රස්සවක් කරලා කීයක් හරි එවනකල් ඉන්න කියන්න පුළුවන්..."

"නෝනා... ඕවා ප්‍රශ්න නෙවේ... අපිට පුළුවන් අවුරුදු තුන හතරකට හරි ගෙයක් බද්දට වුණත් ගන්න. අනික අපි ගිහින් සෙට්ල් වුණාම පොඩි දෙන්නා විතරක් නෙවේ අම්මත් ගන්න පුළුවන්..."

අංජනා ඇල්ලේපොලගේ හිතේ බලාපොරොත්තුවේ එළියක් දැල් වුණේය. එසේ වන්නට තිබේ නම් එය වටින්නේය.

"අනික ඔයාටත් තව ඉගෙනගන්න ගමන් රස්සාවක් කරන්නත් පුළුවන්නේ..."

අංජනාට ඒ අදහසටද ආසා හිතුණි.

"එහෙම වුණොත් අපි යන්නේ කොහේද?"

"ජපන්. මට ලේසියෙන්ම යන්න පුළුවන් වෙන්නෙ ජපානෙට නෝනා. කලින් ගිහින් ආව හින්ද. මං ඉස්සෙල්ලා ගිහින් ඔයාව ගන්න ඕනි."

ඒ අදහසට හිත මදක් අකමැති වුවත් ඇය අසා තිබුණේත් ජපානය වැනි රටකට පහසුවෙන් වීසා නොලැබෙන බවය. ඒ විදියටම වැඩකටයුතු වන්නේ නම් ඒ ගැන අම්මාගෙන් නාසාම කැමැත්ත දෙන්නට අංජනාට පුළුවන් කියා සිතුණි.

"ඔක්කොම ඒ විදියටම වෙනවානම් මං කැමතියි."

"ඒ ඇති නෝනා... ඒක මගෙ ඔලුවට ලොකු සැනසීමක්. ප්‍රශ්න ආවොත් ලංකාවේ ඉඳලා ෆයිට් කර කර කාලේ කනවට වඩා ප්‍රශ්නවලින් මග ඇරලා අපි ජීවිත ගොඩ දගන්න එක වටිනවා."

තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේ වෙල් යායෙන් ඉගිලෙන කොක්කු රෑන දෙස බලමිනි.

"එතකොට ඔයාගේ අම්මා? ඔයා කිව්වනෙ අම්මා ඔයාට ආදරෙයි කියලා. අනික එයා හාට් පේෂන්ට් කෙනෙක් කිව්වා නේද..?"

තේනුක හිස වැනුවා විනා ඊට මුවින් උත්තරයක් දුන්නේ නැත. අම්මා වෙනුවෙන් මේ තරම් කැපවීමක් කරන තමන් ගැන අම්මා නොසිතන්නේ නම් තීරණයක් ගන්නට දැඩි ලෙසම ඔහු සිතාගත්තේ අංජනා හමුවීමෙන් පසුවය.

"මං කැමතියි ප්‍රශ්න ඇති කරගන්නෙ නැතුව අපේ ප්‍රශ්න විසඳගන්න..."

අංජනා ඇල්ලේපොල කීවේ ඇත්තටමය. තමන් ගැන වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ ඇති බලාපොරොත්තුම, තේනුක ගැනත් ඔහුගේ මව ළඟ ඇති බවට සැක නැත.

"ඔහොම පොත්වලත් තියෙනවා. ටෙලිවලයි චිත්‍රපටිවලත් තියෙනවා නෝනා. හැබැයි ඒ එකක්වත් හිතන පතන විදිහට ඉෂ්ට වෙලා නෑ. කවුරුහරි දුෂ්ටයෙක් එනවමයි..."

තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේ සිනාසෙමිනි. අංජනා පිටරටකට යන්නට කැමැත්ත දීමම ඔහුගේ සිතේ තිබූ විසල් බරක් ඉවත් කරන්නට සමත් වී තිබුණි. ඔවුන් අතරවූ නිහඬබව බිඳිමින් කාරය තුළින් දුරකතනය හැඬවෙනු ඇසුනි. තේනුක ඇර තිබූ රිය කවුළුවෙන් අත දමා ටෙලිෆෝනය අතට ගත්තේය. නාදවෙන දුරකතනයේ තිරය මත පෙනුණේ 'අපේ අම්මා' නමයි.

ලබන සතියට

SLTMOBITEL

mAgent

සබැඳියාව ගෙදරටම



ඔබ රටේ කොයි කොනේ සිටියත් ඔබේ සියලුම SLT-MOBITEL FIXED සහ MOBILE අවශ්‍යතාවයන් සඳහා එසැණින් ඔබ අසලටම.

ඔබගේ ප්‍රදේශයේ mAgent සමඟ 1717 ඔස්සේ අදම සම්බන්ධ වෙන්න.

කොන්දේසි සහිතයි

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.