ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 අප්‍රේල් 26 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 21 කලාපය
මිල රු. 80 යි

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

රිලව් තියාගෙන කමකට නැති පිරිමි රට පටවමුද?

අම්මා අලුත් අප්පච්චිලා එක්ක නිල් චිත්‍රපටි බලලා නින්දට ගියාම ටීවී එක වහන්න වෙන්නේ මට දුවෙක් කියයි

එළුවොත් රැවුල පාන්නේ නිවට ඇම්බැට්ටයන්ටලු

ඇන්ජලෝ මැතිව්ස් ගැන මව කියන කතාව

මනුසත් දෙරණ,මැලිබන් සහ ගැස්ම සංවිධානයෙන් පැවැත්වූ "අපේ අවුරුදු උත්සවයේ"අවුරුදු කුමරියන් ලෙස තේරුණු පරිසර මිතුරියන්.

ඡායාරූප - ගැස්ම

කවුරු මොනවා කිව්වත් මමනම් කොණ්ඩෙ කපන්නේ නෑ

'නිල වරල පිට මැදට හෙලන්නී - ආල වඩන ගමනකි ඈ යන්නී' කියලා ප්‍රියංකර පෙරේරා මහත්තයා කියනවා වගේ එදා අපේ කාන්තාවෝ දණහිසෙන් පහළටම කොණ්ඩ වැව්වා කියන එක මුසාවක් එහෙම නෙවෙයි. ඉස්සර ඒ උන්දැලගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව වුණේ කොහොමින් හරි පොළොවේ ගෑවෙන මට්ටමට කොණ්ඩෙ වවාගන්න එකලු. බැරිවෙලාවත් තමන්ට කොණ්ඩේ දිග ලේලියෙක් ලැබුණොත් එහෙම ඒ කාලේ නැන්දම්මලා ලේලිගේ කොණ්ඩෙ ගැන මහ උජාරුවට ගම පුරාම පුරාජේරු කිය කියා ගියාලු. කොහොමටත් කේශ කල්‍යාණය කියන්නේ ස්ත්‍රියගේ පංච කල්‍යාණයෙන් එකක් කියලත් කියනවා නෙවැ.

හැබැයි ඔය තත්ත්වය එදාට වඩා අද ගොඩක් වෙනස් වෙලා. කාර්යබහුලත්වයයි, වෙහෙසකාරී ජීවන රටාවයි එක්ක දිග කොණ්ඩයකුත් නඩත්තු කිරීම හිසරදයක් කියලයි ගොඩක් අය කියන්නේ. තව සමහරු නම් කියන්නේ නවීන පන්නයේ කොණ්ඩා මෝස්තරවලටත් දිග කොණ්ඩේ හරිම බාධාවක් කියලා.

හැබැයි ඔය කිසිම දෙයක් ප්‍රශ්නයක් කරගන්නෙ නැතුව අඩි අටක්ම දිගට කොණ්ඩෙ වවපු දිමුතු දුලාංජලීව අපිට මුණගැහුනේ තෙල්දෙණිය උඩවෙල ප්‍රදේශයෙන්.

දිමුතුගේ දිගම දිග කොණ්ඩෙ ගැන ඇය අපිට කිව්වේ මෙන්න මෙහෙම කතාවක්.

"මම කොණ්ඩෙ වවන්න විශේෂ හේතුවක් නම් තිබුණෙ නෑ. ඒත් මම පොඩි කාලේ ඉඳලම දිග කොණ්ඩවලට හරි ආසයි. මට මතකයි මම ඉස්කෝලෙදි මගේ හොඳම යාළුවො කරගත්තෙත් කොණ්ඩෙ දිග ගෑනු ළමයින්ව. ඒ වුණාට අවුරුදු එකොළහක් වෙනකොටත් මට තිබුණෙ කොට කොණ්ඩයක්. ඒ නිසයි මටත් ඒ කාලෙදිම කොණ්ඩෙ වවන්න ආසාවක් ඇතිවුණේ."

දිමුතුගේ අඩි අටක් දිගට තියෙන මේ ලස්සන කොණ්ඩෙ වවාගන්න එදා ඉඳලා මේ වෙනකන් කරපු දේවල් ගැනත් ඇය කිව්වා.

"කොණ්ඩෙ වවන්න ගත්තට පස්සේ මම සතියකට සැරයක් ටේප් පටියකින් කොණ්ඩෙ දිග මැනලා බලන්න පුරුදු වුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ කාලෙ උදවිය කොණ්ඩෙ වැවෙන්න ඖෂධ කොළවලින් දුම් ඇල්ලුවා කියන නිසා මමත් එහෙම කළා. අනික මම අවුරුදු දහතුනක දහතරක වගේ කාලයක් පුරාවටම නෑවේ ගමේ ඔයට ගිහිල්ලා. මොකද ක්ලෝරීන් වතුරට කොණ්ඩෙ යයි කියලා මට බයක් තිබුණු නිසා.

ඔහොම කරලා උසස් පෙළ පන්තියට එනකොට දණහිස් දෙකෙන් පහලට විතර කොණ්ඩෙ වවාගන්න මට පුළුවන් වුණා. ඒත් ඒ වෙනකොට මට තිබුණු ලොකුම බලාපොරොත්තුව කවදාහරි ගිනස් වාර්තාවක් තියන්න පුළුවන් තරමට කොණ්ඩෙ වවාගන්න එක."

දිමුතුගේ උස අඩි 5.3ක්. හැබැයි අද වෙනකොට ඇගේ කොණ්ඩය ඇගේ උසටත් වැඩිය අඩි 2.7 දිගු වීම ඇගේ උත්සාහයට ලැබුණු සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක්. මේ වෙනකොට කැලණි විශ්වවිද්‍යාලයේ ශාස්ත්‍රවේදී උපාධියක් හදාරණ ඇය කොණ්ඩෙ නිසා මුණ දීපු අමිහිරි අත්දැකීම් ගැන කියන්නත් අමතක කළේ නෑ.

"කැම්පස් එකේදි මගේ කොණ්ඩෙ දිහා බලලා සමහරු කිව්වා ඔහොම කොණ්ඩයක් නම් මහා කරුමයක් කියලා. ඔච්චරටම වද නොවිඳ කපලා දාන්න කියපු අයත් ඕනතරම් හිටියා. ඇත්තටම එහෙම වෙලාවට මට ටිකක් තරහා ගිහිල්ලත් තියෙනවා. මොකද අර කතාවකුත් තියෙනවානේ ගහේ ගෙඩි ගහට බර නෑ කියලා. ඒ නිසා මගේ කොණ්ඩෙ අනිත් අය බරක් වදයක් කරගත්තට මට කවදාවත් එහෙම වුණේ නෑ. හැබැයි දැන්නම් කොණ්ඩෙ දිග වැඩි නිසා මට තනියම නාගන්න, පිහදාගන්න වගේම වේලගන්නත් ටිකක් අමාරුයි. ඒකට නම් මම අනිවාර්යයෙන්ම අම්මාගෙන් හරි අක්කගෙන් හරි උදව් ගන්නවා.

අනික කොණ්ඩෙ දිග වැඩි නිසා මගේ වයසේ අනිත් ගෑනු ළමයි කරන කොණ්ඩා මෝස්තර කරන්නත් මට ටිකක් අමාරුයි. මොන තරම් විශේෂ උත්සවයකට ගියත් කොණ්ඩේ ගැටගහගෙන තමයි මට යන්න වෙන්නේ. හැබැයි කවුරු මොනවා කිව්වත් මම කවදාවත් මගේ කොණ්ඩෙ නම් කපන්නේ නෑ. කොණ්ඩෙ කියන්නෙ ගෑනු ළමයෙකුට ඇත්තටම ආභරණයක්. විලාසිතා කරන ගමන්ම කොණ්ඩෙත් ටිකක් පරිස්සම් කරගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි කියලා තමයි මම හිතන්නේ."

අද වෙනකොට දිගින් වැඩිම කේශ කලාපය හිමි යෞවනිය විදියට ගිනස් වාර්තාවක් පිහිටවලා තියෙන්නේ ඉන්දියානු තරුණියක් වෙන 17 හැවිරිදි නීලක්ෂි පටෙල්. ඇගේ කෙස්වැටියේ දිග අඩි 6 අඟල් දෙකක්. සෙන්ටිමීටර්වලින් ගත්තොත් 190ක්. නීලක්ෂිත් එක්ක බලනකොට අඩි අටක් දිග කොණ්ඩයක් තියෙන දිමුතුට අභියෝගයක් නැතුවම ගිනස් පොතට ඇතුල් වෙන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා කියලයි අපිට හිතෙන්නේ. ඉතින් ඇගේ ඒ අහිංසක බලාපොරොත්තුව ඉෂ්ට වෙන්න කියලා අපිත් ඇයට සුබ ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

■ ලිහිණි මධුෂිකා

කවි යාය

සංස්කරණය **ලිහිණි මධුෂිකා**

කුමරි බඹසර

සීතාවන්
යශෝදරාවන්
රැකි බඹසර අද
හැල්ලු වී ඇත
අවසන් වී ඇත
කුමරි බඹසර
විකිණීමට ඇත

කුලසිරි අමරසිංහ
පලාතොට කලුතර

සැඟවීම

ඔබයි අම්මා
ඔබයි ගැහැනිය
දිවිසටනෙ අද
වීර සෙබළිය
තවත් විටෙකදි
විශාඛා විය
තවත් විටෙකදි
අම්බපාලිය
සැඟව ඇත ඔබෙ
නොතිර කය තුළ

රත්නසේකර රූපසිංහ
කිතුල්ගල

හිනාවුණ අතීතෙන් සිනහ ඔබ ගන්න

අඬන්නට හිතෙනකොට ඇති තරම් අඬන්න
කඳුළු තොටුපළ අපේ මගෙ නමට ලියන්න
අනාගතයට ඉතිං තුටින් පා නඟන්න
හිනාවුණ අතීතෙන් සිනහ ඔබ ගන්න

ආදරේ මතක සැමරුම්වලින් සිත මුදන්න
හිත හයිය කරගන්න මට කියා දී යන්න
ඔබ වගේ සිනිඳුවට මගෙ කොපුල් සිඹින්න
නෙතු වාන් හැර ගලන කඳුළකට කියන්න

මැවෙනවිට පෙර මතක මතක පොත පිරෙන්න
අපෙ මතක රැඳුණු පිටු රිසි ලෙසින් ඉරන්න
සිනහවක දවටලා ඔබෙ සතුට එවන්න
මට හැකි එය බලා දැවි දැවී නිවෙන්න

සුලෝචනා නිශාදි රූපසිංහ

බැසගිය සරා සඳ

පිච්ච මල් සුවඳ කුටියෙහි තබා පියා
මතක සුවඳ හද පතුලේ බහා තියා
නොමියෙන රසක් හද ගීපද වැලේ ලියා
සිරි දෙව් දුව අප තනිකර පලා ගියා

පෙම් රස කිරට සම රසයක් කොහේ වෙතී
සඳමඩලේවත් නුඹ දුන් සිහිල නැතී
මහමෙරටත් වඩා ඉහළින් සෙනේ ඇතී
සිහිනෙන් පවා නමදිමි පා පියුම් බැතී

මතු යම් දිනක නුඹ ඒ යැයි මග බලමී
දුවේ කියන හඬ ඇසෙනාතුරු හිඳිමී
බවේ සසර සරනා තුරු ගුණ ගයමී
නිවන් දකින තුරු නුඹෙ මව්කුස පතමී

ශාන්ති කුමාරි ඊරියගම
පේරාදෙණිය

වැසි ආරාධනා

දහසක් පැතුම් පොදි බැඳගෙන දිවා රැයේ
හිඳිනෙමි නෙතු අයාගෙන ගිනි ඇතිව ළයේ
දිවිමංතලාවේ සතුටක් නොමැති පැයේ
සුන්දර හෙටක් ගැන සිහිනය බොඳව ගියේ

කටුකයි මේ දිවිය සිසිලක් නැති කලට
දුදනන් නිසා නුඹ අසරණ විය එමට
මිලිනව ගිය පැතුම් පුබුදනු හැකි නුඹට
ආඩම්බර නොවී එනු මැන මගෙ ලොවට

සසල වුණේ මල් පල නොලැබූ කලට
අබල දුබල වී යම් මහ පොළොව යට
මිලට ගන්න බැරි කල නුඹෙ සෙනෙහෙ මට
එළියක් ලැබේවිද කවද මගෙ සිතට

සුමණා එස්.කළුගම මයිලගස්හන්දිය

උයන අද වසා ඇත

උයන්තෙරේ පෙම්සුව විඳිනා
විහඟුන් දැකගනු රිසිනා
සුවඳැති තුරුමල් පිපුණා
උයනම පාළුයි මල් වැටුණා

රත්නසේකර රූපසිංහ
කිතුල්ගල

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

අම්මගෙ පිටි එක ඉවර වෙන්න යද්දි මගේ බඩ පපුව දනවා

අම්මාට කන්න බැහැ. කෝපියි කිරියි විතරයි දෙන්නේ. අම්මා බොන්න බෑ කිව්වත් මම බලෙන් හරි කිරි ටික පොවනවා. අම්මා කිරි නොබී ඉද්දි මට හරි බයයි

මීට අවුරුදු විසි අසංඛෙයිය කල්ප ලක්ෂෙකට කලින් තරුණ පුතෙක් තමන්ගේ අම්මා එක්ක මුහුද හරහා වෙළඳාමේ යන්න නැව් නැග්ගා. මුහුද මැදට ගියාම මහා චණ්ඩ කුණාටුවක් ඇවිල්ලා නැව විනාශ වුණා. එවෙලේ අර පුතා තමන්ගේ ජීවිතේටත් වඩා හිතුවේ අම්මාගේ ජීවිතේ ගැන. ඔහු අම්මව කරේ තියාගෙන රළ ගෙඩි පෙරළෙන මුහුද මැද ඉඳලා ගොඩබිම දිහාට පීනුවා. දවසක් දෙකක් නෙමේ, එකදිගට දවස් හතක් ඒ විදියට පීනුවා කියලයි කියන්නේ. ලේ කිරි දීලා හැදූ වැඩූ දරුවා තමන්ගේ ජීවිතේ බේරගන්න කරපු හටන දැකපු ඒ අම්මාගෙ මුවින් හරි අපූරු වාක්‍යයක් පිටවුණා. ඒ තමයි "මගේ පුතා බුදු වේවා!" කියලා. මාතුපෝසක ජාතක කතාවේ කියැවෙන විදියට ගෞතම බුදුන්ට බුදුවෙන්න මුලින්ම නියත විවරණ ලැබුණේ එද අම්මගෙන්.

අම්මා කෙනෙක් දරුවෙක්ට කිරි කරලා පොවාපු ලේවල ණය කල්ප කාලන්තරයකටවත් ගෙවලා ඉවර කරන්න බැහැ කිව්වට මොකද මව් කිරිවලට ණය නැති බෝසත් දරුවෝ ජාතක කතාවල විතරක් නෙමෙයි හැබෑ ලෝකෙත් ඉන්නවා. අපේ කතාවේ නායකයා සහන් ප්‍රසන්නත් එහෙම බෝසත් පුතෙක්.

"පොඩි කාලේ ඉඳලා මට හිටියේ අම්මා විතරයි. මගේ අම්මා පාරවල්වල ගොටුකොළ විකුණලා මාව ඉස්කෝලේ යැව්වා. කිසි අඩුවක් නොකර පුළුවන් විදියට මට හැමදේම දුන්නා."

වැලිසර සහන් ප්‍රසන්න වයස අවුරුදු 19ක තරුණයෙක්. සහන්ගේ අම්මා ලීලාවතී සිල්වාට අවුරුදු 60යි. පලා විකිණීම ජීවිකාව කරගත්තු ඇය අද වකුගඩු රෝගයක් නිසා අසරණව එක්තැන් වෙලා.

"ගිය අවුරුද්දේ ඔක්තෝබර් මාසේ අම්මට මුත්‍රා එක්ක ලේ යන්න පටන්ගත්තා. කකුල් පණ නැති වුණා. ඉස්පිරිතාල කීපයකටම අරන් ගියත් ඒ හැමතැනින්ම කිව්වේ අම්මට ස්නායු ප්‍රශ්නයක් කියලා. මේක ස්නායු ප්‍රශ්නයක් නෙමෙයි කියලා මට ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණා. ආයේ අම්මව රාගම ඉස්පිරිතාලෙට අරගෙන ගියා. අම්මගේ වකුගඩු දෙකම නරක් වෙලා කියලා හොයාගත්තේ එහෙන්. අම්මා මාස කීපයක්ම ඉස්පිරිතාලෙ හිටියා. සල්ලි දීලා අම්මා ළඟ කාවවත් නතර කරන්න වත්කමක් තිබුණේ නෑ. ඒ නිසා ඉස්පිරිතාලෙදිත් අම්මගේ කැත කුණු අතගෑවේ හැමදේම කළේ මම. උදේ දවල් රෑ අම්මා බලන්න ගියා. මම අම්මාව බලාගන්න විදිය දැකලා උදේ ඉඳලා රෑ වෙනකල් අම්මා ගාව ඉන්න හොස්පිට්ල් එකේ අය මට අවසර දුන්නා."

මුලදි ලීලාවතීගේ ඇඟේ ලේ මාරු කළත් ඇගේ වයස එක්ක ඒ කටයුත්ත කරන්න අපහසු නිසා දැන් ඇයගේ ලේ මාරු කරන්නේ නැතිලු.

"ලේ මාරු කළහම අම්මට ගොඩක් අමාරු වෙනවා. මුලදි ඇවිදින්න පුළුවන්කම තිබ්බත් පස්සේ අම්මා එකතැන් වුණා. දැන් මාස පහක ඉඳලා ඇඳේ ඉන්නේ. හැබැයි කල්පනාව තියෙනවා. සතියක්වත් ජීවත්වෙන එක ෂුවර් නැහැ කියලයි අම්මව ගෙදර එව්වේ. හැබැයි මාස හතරක් වෙලත් තාම අම්මා හොඳින්."

ඉස්පිරිතාලෙන් සතියක්වත් විශ්වාස නැතැයි කියාපු ලීලාවතී අම්මා අදටත් ජීවත්වෙන්නේ තමන්ගේ සත්කාර නිසා බවත් ඔහු විශ්වාසෙන් කිව්වා.

"මම අම්මව හොඳට බලාගන්නවා. අම්මාට කන්න බැහැ. කෝපියි කිරියි විතරයි දෙන්නේ. අම්මා බොන්න බෑ කිව්වත් මම බලෙන් හරි කිරි ටික පොවනවා. අම්මා කිරි නොබී ඉද්දි මට හරි බයයි."

පුංචි කාලේ දරු පැටව් කිරි බොන්නේ නැති වුණාම අම්මලගේ පපුකැවුතු දලා යනවා කියලා අහලා තිබ්බට අම්මා කෙනෙක් කිරි බොන්නේ නැතුවහම පපුව දන පුතෙක්ව දැක්කේ පළවැනි පාරට.

"අපි දෙන්නට හරියට ඉන්න තැනක් නැහැ. ඉතින් මම රට යන්න හිටියේ. රට ගිහින් ගේ හදලා අම්මව සැපට තියාගන්න එක තමයි මගේ ජීවිතේ එකම හීනේ වුණේ. දැන් මගේ එකම හීනේ අම්මව සනීප කරගන්න එක. අපිට ස්ථිර ආදායම් මාර්ගයක් නැහැ. අම්මව තනියම දාලා කුලී වැඩකට යන්නත් අමාරුයි. පුළුවන් වෙලාවට කාවහරි ළඟින් තියලා කුලී රස්සාවක් කරනවා. ඒත් අම්මාගේ පිටි එක සතියෙන් ඉවර වෙනවා. පිටි එක ඉවර වෙන්න ළංවෙද්දි මගේ බඩ පපුව දන්න ගන්නවා."

එහා ගෙදර අයට වගේ තට්ටු ගෙයක් නැති එකටයි මෙහා ගෙදර අයට වගේ ලොකු වාහනයක් නැති එකටයි මානසිකව වැටෙන මිනිස්සු ඉන්න ලෝකෙක මේ බෝසත් දරුවට තියෙන ලොකුම බය අම්මගේ කිරි පැකට් එක ඉවර වෙන එක.

"ලොකුවට සල්ලි බාගේ නොතිබ්බත් අපි දෙන්නා හරි සතුටින් හිටියා. අම්මා මට සහෝදරියක් වගෙයි. අම්මට මොනා හරි වුණොත් මම තනිවෙයි කියලා අම්මා බයෙන් ඉන්නේ. ජීවිතේට කරදරයක් නොවී එකතැන් වෙලා හරි අම්මා මාත් එක්ක ඉන්නවා නම් මට ඒකත් ඇති. මම පුළුවන් විදියට අම්මව බලාගන්නවා."

මේ අම්මගේ ජීවිතේ රැකගන්න සහන් අපෙන් මෙහෙම උදව්වක් ඉල්ලුවා.

"අම්මගේ කොණ්ඩේ එහෙමත් යනවා. අම්මට තවත් අසනීපයක් ඇති කියලා මට හිතෙනවා. අම්මව හොඳ දොස්තර මහත්තයෙක්ට පෙන්නලා ස්කෑන් එකක් කරගන්න පුළුවන් නම් ලොකු දෙයක්. ඒකට සහායක් වෙන්න පුළුවන් නම් මේ වෙලාවේ අපිට ඒක ලොකු හයියක්."

තවත් මනුස්සයෙක්ගේ දුක දැකලා උණුවෙන ලොකු හදවතක් තියෙන කෙනෙක් නම් මේ බෝසත් පුතාගේ ඒ ඉල්ලීමට හයියක් වෙන්න ඔබටත් පුළුවන්. 0765603840 මේ තමයි සහන්ගේ අංකය.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

හිතවතෙකුට වින කටින්නට මිනී අළු ටිකක් ඕනෑ කර තිබේ

මෙය එක්තරා නාගරික පෙදෙසක සුසාන භූමියක සිදුවූ කතාවකි. එහි කොටසක ආදාහනාගාරයක්ද තිබේ. එක් සන්ධ්‍යාවක එහි මළසිරුරක් ආදාහනය වන මොහොතක වැදගත් පෙනුමකින් යුතු කාන්තාවක සහ පිරිමියෙකු හෙමි හෙමිහිට ආදාහනාගාරය වෙත පියමැන්නේය. ඒ එම අවමඟුලට එක්වූ ඥාති හිතමිත්‍රාදීන් ආදාහනාගාරයෙන් පිටවන මොහොතේය.

"මම මේ ආවේ පුංචි උදව්වක් ඉල්ලාගන්න." ඒ වනවිට සේවයේ යෙදී සිටි ආදාහනාගාර සේවකයකු සමීපයට පැමිණි කාන්තාව සහ පිරිමියා ඇසෙන නෑසෙන ගාණට මිමුණුවේය. ඒ වනවිට ඔවුන් ඉල්ලන උදව්ව කුමක්දැයි ආදාහනාගාර සේවකයා අනුමාන වශයෙන් සිතාගෙන හමාරය.

"මට අළු ටිකක් ඕනේ කරලා තියෙනවා ගුරුකම් වැඩකට." කාන්තාව සහ පිරිමියා ආදාහනාගාර සේවකයාගේ මුහුණ දෙස ඍජුව නොබලා එසේ පැවසුවේද මිමිණුම් හඬකිනි.

"කාටහරි ඇදුරෙකුට කියලා ගුරුකමක් කරවා ගන්නද? එහෙම නැත්නම් ඉඩමකට ඉහින්න වගේද?" ආදාහනාගාර සේවකයා මුහුණට බැරෑරුම් බවක් ආරෝපණය කර ගනිමින් ඇසුවේය.

"ඉහින්න..."

කිසියම් ඉඩමකට මිනී අළු ස්වල්පයක් ඉස්ස පමණින් ඒ මිනී අළුවලට අරක්ගත් මළයකුන් ඒ ඉඩමෙහි ලැගුම්ගන්නා බවත් ඒ සමඟම ඉඩම සහ සමස්ත දේපළම භූමි පාළුව නම් වින දෝෂයට ලක්වී ඒවායේ හිමිකරුවන්ද සමඟ නැසී වැනසී යන බවටත් කතාවක් අප සමාජයේ තිබේ.

"එහෙම නම් මේකයි කතාව." ඉන්පසු ආදාහනාගාර සේවකයාද තම කතාව ආරම්භ කළේය. **"අළු ටිකක් නම් දැන් වුණත් දෙන්න බැරිකමක් නෑ. ඒත් මිනියක් ආදාහනය කරපු හැටියෙම ඒ පවුලේ නෑදෑයෝ ඇවිත් ඒකේ අළු වැටුණු තැටියට පිරිත් පැන් ඉහිනවා. එතකොට ඒ අළුවල තියෙන බලේ සම්පූර්ණයෙන් ඉවරයි. ඒ හින්දා කොහොමහරි ඊට කලින් පරිස්සමට අළු ටිකක් ගන්න ඕනේ."**

ඔහු එසේ පවසනවිට මිනී අළු ඉල්ලා පැමිණි අය දපනේ වැටුණු කලෙක මෙන් ඊට සවන් දීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. ඉන්පසු තම කතාව තවදුරටත් ඉදිරියට ගෙන යාමට ආදාහනාගාර සේවකයාට අත්වන පහසුව සුළුපටු නොවේ. **"ඒ වාගේම ඔතන මෙහෙම දේකුත් තියෙනවා. ඔය වගේ දේකට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්දැද්දි මැරුණු ගෑනු කෙනෙකුගේ මිනියක අළු තියෙනවා නම් ඉතාම හොඳයි. ඒ නමුත් වයසට ගිහින් සිල් සමාදන් වුණු උපාසක අම්මලාගේ උපාසක මහත්තුරුන්ගේ මිනීවල අළු නම් වැඩක්ම නැති ගාණයි. අපි මේ හොඳට දන්න හින්දයි කියන්නේ."**

අනතුරුව ඔහු මවැනි කතාවක් ද කීවේය.

"හැබැයි එහෙම නම් වැඩේ හරියටම කරලා දෙන්න ටික දවසක් යයි. ඒ වගේම මේ වගේ දෙයක් ආවට ගියාට කරන්නත් බැහැනේ. පොඩ්ඩ වැරදුණොත් මගෙ රස්සාවත් ඉවරයි. අනික ඔය වගේ දේවල් ළඟ තියාගන්න එක වුණත් හිරේ විලංගුවේ වැටෙන්න හේතුවක්නේ. එහෙම නම් තව සුමාන දෙකකින් විතර මේ පැත්තේ ඇවිත් බලන්න. එහෙම දෙයක් තිබුණොත් මම පරිස්සමට අරන් තියන්නම්." පවසන ආදාහනාගාර සේවකයා ඒ සමඟම අතිශය බැරෑරුම් ලෙස පවසා හිඳින තවත් කරුණක්ද තිබේ. **"හැබැයි ඉතින් මේවා ආවට ගියාට කරන්න පුළුවන් වැඩ නෙවෙයි. පොඩ්ඩ වැරුදුණොත් අපේ ඉඩම්වලට ඒ අළු ඉහගත්තා වගේ තමයි."**

එම කතාවට සවන් දෙන එම අළු ලබාගැනීමට පැමිණි අයට ඒ කාරියේ බැරෑරුම්කම වැටහී හමාරය. **"අනේ ඒක අපිටත් තේරෙනවා. අපිට බොහොම විශ්වාසවන්ත විදියට වැඩේ කරලා දෙන්නකෝ. අපිත් හොඳට සලකන්නම්."**

ආදාහනාගාර සේවකයා කී අන්දමට ඊට පසු දිනයෙක ආදාහනාගාරය වෙත යන පෙර කී උදවිය දුර තියා දකිද්දීම සේවකයා තම වගකීම ඉටුකොට ඇති බැවින් එම අළු රැගෙන යාමට මදක් පමාවන ලෙස අන්‍යයයන්ට නොහැඟෙගෙන සේ හිසින් සංඥා කිරීම බොහෝවිට සිදුවන්නකි. ඒ එම කටයුත්තේ රහස්‍ය බව තවදුරටත් තහවුරු කරනු පිණිසය.

"වැඩේ පුංචි වගේ පෙනුණට පුදුම ට්‍රයි එකක් දලා ගත්තේ. මේ හත් මාසෙක බඩදරු අම්මා කෙනෙකුගේ අළු. නියුමෝනියාවෙන් නැතිවෙලා තියෙන්නේ." එසේ කියමින් ආදාහනාගාර සේවකයා විනාඩියට දෙකට කොහෙන් හෝ ගෙනා කුඩු මුලක් බඳු පැකට්ටුව ඔවුන්ගේ අත තබත්ම ඔහුගේ සුරතේද රුපියල් පන්දහසේ නෝට්ටු කිහිපයක් ගුලිවෙයි.

"හැබැයි මෙතන මෙහෙම දේකුත් තියෙනවා. දැන් ගිහින් අළු ටික ඔය කියන ඉඩමට දලා ඉවරවුණු හැටියේ ඇඳුම් ටික සේරම හෝදන්න දලා ඔළුවේ ඉඳන් හොඳට දෙහි ගාලා නාගන්න. ඊටපස්සේ පුළුවන් තරම් ඉක්මනින් ආයෙත් ඇවිත් ඒ වැඩේ හරි කියලා මට කියන්න. මොකද ඔය අළු අයිති ප්‍රාණකාරියගේ පරලොව යහපත වෙනුවෙනුත් මට යමක් කරන්න ඕනේ. ඒකටත් ඔය වගේ පොඩි වියදමක් යයි."

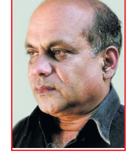
> **දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්දැද්දි මැරුණු ගෑනු කෙනෙකුගේ මිනියක අළු තියෙනවා නම් ඉතාම හොඳයි. හැබැයි වයසට ගිහින් සිල් සමාදන් වුණු උපාසක අම්මලාගේ උපාසක මහත්තුරුන්ගේ මිනීවල අළු නම් වැඩක්ම නැති ගාණයි**

කෙසේ හෝ එලෙස ඉතා සූක්ෂම ලෙස ලබාගත් මිනී අළු තම පරම සතුරාගේ ඉඩම් ඉසීමෙන් ඔහු විනාශයට පත්කිරීමේ මූලාරම්භය සටහන් කළ අය නැවත ඒ ආදාහානාගර සේවකයා සොයා එන්නේ පෙර ඔහුට දුන් මුදලට සමාන මුදලක් රැගෙනය. එය එම මිනී අළු හිමි ප්‍රාණකාරියගේ පරලොව සුගතිය උදෙසා ආදාහනාගාර සේවකයා කරන පින්දහම්වලට සම්මාදම් වීමටය.

"හැබැයි ඔතන මෙහෙම දෙයක් තියෙනවා. ඔය වගේ මිනී අළු ඉල්ලගෙන එන කිසිම කෙනෙකුට අපි ඇත්ත මිනී අළු දෙන්නේ නෑ අපි දෙන්නේ බොරු මිනී අළු. මොකද අපේ රස්සාවේ හැටියට මේ ආදාහනාගාරේ පුච්චන මිනීවල අළු ඥාතීන්ට බාරදෙන එක හරි එහෙම නැත්නම් මේ කනත්තෙම වළලන එක හරිනේ කරන්නෙ ඕනේ. එහෙම නොකර මිනී අළු විකුණන එක බැලූ බැල්මටම වරදක් තියෙනවනේ." ඉහත සඳහන් කතා ප්‍රවෘත්තිය මාහට කී දැනට විශ්‍රාම ගෙන සිටින ආදාහනාගාර සේවකයා එවක මා හා කීය. **"එතකොට ඔය කියන විදියට මිනී අළු කාගෙහරි ඉඩමකට දැම්මොත් මොකද වෙන්නේ?"** පසුව මම ඇසීමි.

"ගහක් යටට දැම්මොත්නම් ඒ ගහට පෝර වෙයි. ඒ හැර වෙන මොනවා වෙන්නද?" ඔහු හඬ නගා සිනාසුණි.

(දෙහිවල ගල්කිස්ස මහනගර සභාවේ හිටපු ප්‍රධාන සුසාන භූමි පාලක ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතාට අපගේ ස්තූතිය.)



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

දැන්වීමකි

පෝෂණයෙන් වැඩි රස නහර පිනවන ආදරයේ ඇපල්

"ආදරයේ ඇපල්" යන අන්වර්ථ නාමයෙන් හඳුන්වන තක්කාලි, අමුවෙන් ආහාරයට ගන්නා විට පලතුරක් ලෙස සහ පිස ආහාරයට ගැනීමේදී එළවළුවක් ලෙස සැලකේ. රසයෙන් වගේම ගුණයෙන්ද ඉතා ඉහළ ආහාරයක් වන මෙය, විවිධ රටා ඔස්සේ ආහාර මේසය අලංකාර කිරීමට ද බෙහෙවින් යොදා ගන්නකි. ඒ වගේම පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන තක්කාලි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍යම වූවකි.

සොබාදහමෙන් ලබාදුන් උමාමි රසය

අතීතයේ පටන් අපි තක්කාලි භාවිත කිරීමට බෙහෙවින් පුරුදු වී ඇත්තේ අපේ ආහාර රසවත් කර ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙනි. විශේෂයෙන් අපේ දිව සොයන රසයක් වන 'උමාමි රසය' ස්වභාවිකව අපට ලබාදෙන ආහාරයක් විදිහට තක්කාලි හැඳින්විය හැකිය. තක්කාලි "Umami- Gift of the nature" යන ගෞරව නාමයෙන් ද හඳුන්වා දී ඇත. මේ නිසාම තක්කාලි අපේ ව්‍යංජනවල බහුල ලෙස දැක ගැනීමට හැකි ඒ වගේම බහුතරයක් ජනතාව පලතුරක් ලෙස ද භාවිත කිරීමට යොමු වී ඇත.

තක්කාලි වල ඇති පෝෂණ ගුණාංග

රසකාරකයකට අමතරව මෙය පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ආහාරයක් ද වන අතර, මෙහි ඇති ඇතැම් පෝෂණ අගයන් ජීවීන් හට පසුකාලීනව සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වීම සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වීම ද විශේෂත්වයකි.

- **විටමින් ABC සහ k කාණ්ඩයේ විටමින් අන්තර්ගතව ඇත.**
- **පොස්පරස්, කැල්සියම්, සින්ක්, මැග්නීසියම්, පොටෑසියම්, සෝඩියම්, මැන්ගනීස් යන ඛනිජ සංඝටක අන්තර්ගත ය.**
- **ලයිකොපීන් සහ bioflavonoids අන්තර්ගතය.**
- **තක්කාලි ග්‍රෑම් 17කින් කැලරි 100ක් නිෂ්පාදනය කරයි.**
- **කොලෙස්ටරෝල් අන්තර්ගත නොවේ.**
- **ප්‍රෝටීන් අධිකය**
- **පරිපූර්ණ ආහාරයකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය සංඝටක විශාල ප්‍රමාණයක් මෙහි අන්තර්ගතව ඇත.**

ඉහළ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ

ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට ඉහළ විටමින් සහ ඛනිජවලින් සමන්විත වන අතර, තක්කාලි වල අඩංගු ලයිකොපින් නම් ප්‍රතිඔක්සිකාරය නිසා සිරුරේ ඉහළ ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පවත්වා ගැනීමට වගේම පිළිකා සෛල වලින් සිරුර ආරක්ෂා කිරීම ද සිදුවේ. විශේෂයෙන්ම තක්කාලි පියයුරු, අග්න්‍යාශ, ශ්වසන ඉන්ද්‍රියන් සහ පුරස්ථි පිළිකා සඳහා බෙහෙවින් හිතකර වේ. තවද සිරුරේ සෛල මියයාම වළක්වමින් වයස්ගතවීම වළක්වයි. මෙයට අමතරව වැඩි වශයෙන් තක්කාලි ආහාරයට ගැනීම තුළින් හෘදයාබාධ තත්වයන් ඇතිවීමේ අවස්ථාවන් ද අවම කරගත හැකිය. කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරමින් සිරුරේ බර අඩුකිරීම,ආහාර ජීර්ණය පහසු කිරීම, සිරුරේ යූරික් අම්ලය ඉවත් කිරීම, ඇසේ සුද තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම, ආතරයිටීස්, ඔස්ටියෝ ආතරයිටීස් සහ සන්ධි වේදනාවන් සමනය කිරීමට, ස්ක්ලෙරොසිස් සහ රූමැටික් රෝග වළක්වා ගැනීමට, රක්තහීනතාවය, සහ වකුගඩු වලින් ලුණු ඉවත් කර ඉදිමීම සමනය කිරීමට ද බෙහෙවින් උපකාරී වෙයි.

තක්කාලි කාන්තාවන් සඳහා විශේෂ වන්නේ ඇයි

කාන්තාවන් සඳහා තක්කාලිවල වාසිදායක ගුණාංග වන්නේ ඒවා පරිවෘත්තීය වැඩි දියුණු කිරීම, අධික බර හා ව්‍යාධිය සමඟ පොරබදමින් සිටීමයි. ඒවා වේරිකෝස් නහර සහ රක්තහීනතාවය වැළැක්වීම වන අතර ඒවා සම, හිසකෙස් සහ නියපොතුවලටද හිතකර බලපෑමක් ඇති කරයි. මෙයට අමතරව ගර්භණී සමයේදී තක්කාලි ආහාර ජීර්ණය වැඩි දියුණු කරයි. පිරිමි පාර්ශ්වය සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීමේ දී ඔවුන්ගේ පුරුෂ ශක්තිය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පසුබිම සැකසීම තක්කාලිවලින් සිදුකරයි.

තක්කාලි අපි ආහාරයට ගන්නා විධි

තක්කාලි ආහාරයට ගැනීම අප විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කළද, එහි ස්වභාවික බවට හානියක් නොවන ආකාරයට ගැනීමෙන් එහි අඩංගු සියලුම ගුණාංගයන් ලබාගැනීමේ අවස්ථාව හිමිවේ. අමුවෙන් හෝ විවිධ ව්‍යංජන සමග මිශ්‍ර කිරීමට අමතරව අප තක්කාලි ආහාරය ගැනීමට බෙහෙවින් යොමුවන්නේ සෝස් නිෂ්පාදනයක් ලෙසටය. අතීතයේ පටන් තක්කාලි රසට බැඳුණු අපට කෙටි ආහාරයක් සමඟ වුවද තක්කාලිවලින් නිපදවනු ලැබූ සෝස් මිශ්‍ර කරගනිමින් ආහාරයට ගැනීමට යොමුවන්නේ එම සුපුරුදු රසට අත්විඳීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසට යි.

ස්වභාවික රසයෙන් සහ ගුණයෙන් යුතු සෝස් නිෂ්පාදනය

තක්කාලි රසයට ලොබ බැඳගත් පාරිභෝගිකයන්ගේ එකම සහ විශ්වසනීය තේරීම බවට පත්ව ඇති එඩින්බරෝ Tomato සෝස්, බ්‍රිතාන්‍ය ආහාර සුරක්ෂිතතා සහතිකය දිනූ නිෂ්පාදනාගාරයක නිපදවනු ලබන ලංකාවේ එකම ටොමැටෝ සෝස් නිෂ්පාදනය යි. නිවැරදි තත්ත්ව පාලන ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ලොව උසස්ම තාක්ෂණය භාවිතා කර නිපදවන, ප්‍රමිතිගත නිෂ්පාදනය වන මෙම නිෂ්පාදනයේ ඇති උසස් ප්‍රමිතිය නිසාම අද වන විට එක්සත් රාජධානිය (UK), ඇ.එ.ජ (USA), ජපානය, ඉතාලිය, කැනඩාව, යුරෝපය, මාලදිවයින, සීෂෙල්ස් සමගින් රටවල් 13ක තම ආධිපත්‍යය පතුරුවා ඇත. සිය පාරිභෝගිකයන් වෙත තම නිෂ්පාදන භාවිතය පහසු කරවමින් ශ්‍රී ලාංකීය වෙළෙඳපොළට පළමු වරට Squeezable bottle තාක්ෂණය හඳුන්වා දීමට ද එඩින්බරෝ Tomato සෝස් නිෂ්පාදන සමත් වී ඇත.

Edinborough
THE PINNACLE OF TASTE AND GOODNESS

රත්තරන් දුවේ

අම්මා නිල් චිත්‍රපට බලලා නින්දට ගියාම මේ දුව තමයි රූපවාහිනිය වහන්නේ

අත්තනායක එම්. හේරත්

> **දුව කියනවා සමහර දවස්වල අම්මා අප්පච්චිලත් එක්ක කරන දේවල් මේ දුවට පේන්න වගේ කරනවලු. සමහර දවස්වල අම්මා දිය නාලා කිසිම වස්තරයක් නොඇඳ ගේ ඇතුළේ එහෙ මෙහෙ යනවලු**

රත්තරන් දුවේ

'ධරණී' පුවත්පතට මේ ලිපි පෙළ ලියන්න පටන්ගත්තට පස්සේ ඒවා කියවන දියණිවරුන් ඒ අයගේ අනුභූති මට ලියලා එවනවා. අද මම ලියන්නේ එක්තරා ප්‍රදේශයක දුවෙක් මට කියපු එවැනි කතාවක්.

මේ දුව ඉගෙනගන්නේ ජාත්‍යන්තර පාසලක දහය වසර පන්තියේ. ඒ දුවගේ අම්මා ඒ පවුලේ පළවැනි දුව. මම කියන දුවත් මේ පවුලේ පළවැනියා. ඒ දුවගේ කිරිඅම්මාත් ඒ පවුලේ පළවැන්නියලු. ඉතින් මේ දුව මගෙන් ඉස්සෙල්ලම ඇහුවේ තුන් කුළුඳුලේ ඉපදුණාම ඒක වාසනාවක්ද අවාසනාවක්ද කියලා. මං කිව්වා ඒක මුසාවක්, ඕවා මේ එදදවේල හම්බ කරගෙන කන සාත්තරකාරයන් මිනිස්සු රවට්ටන්න කියපු කතා කියලා. ඒත් ඒ දුව මගේ කීම පිළිගත්තෙ නැහැ. ඒ දුව කියනවා දුවගේ කිරිඅම්මා ඉතාම ඉක්මනින් විවාහය කඩාගෙන තනිකඩ වෙලා ඉන්නවලු. දුවගේ අම්මා විවාහ දෙකක් කරගෙන ඒ දෙකම අසාර්ථකලු. මේ දුවගේ උප්පැන්නෙ හැටියට දුව අයිති දෙවන තාත්තටලු. දුවගේ අම්මා මේ දුව ලවා දැනටමත් අප්පච්චිලා හතර පස්දෙනෙක්ටම අප්පච්චි කියලා කතා කරවලා තියෙනවලු. මේ දවස්වල තවත් අප්පච්චි කෙනෙක් ආයිම හොයාගෙනලු. මේ දුව කියන හැටියට දුවගේ අම්මා මේ දුවව ඉස්සරහට දලා අප්පච්චි කියවලා එක එක මිනිස්සු ගෙදරට ගේනවලු. දුව කියන හැටියට ඒ ආව අප්පච්චිලගෙන් සමහර අය දුවගේ අම්මටත් මේ දුවටත් ගොඩක් ආදරය කරාලු. සැලකුවාලු. ඒත් මේ දුවගේ අම්මට ඒ මොන මිනිහෙක්වත් දිගටම තියාගන්න බැරිලු. කිසිම හේතුවක් නැතිව ඒ මිනිස්සුන්ට බැණලා ගහලා එළවනවලු. දුව කියන හැටියට දුවගේ අම්මට මත්පැන් බොන්න ඕනලු. එක මනුස්සයෙක්ව එළවලා තියෙන්නෙ ඒ මිනිහා බොන්න අකමැති වුණ හින්දලු. ඒ වගේම මේ දුවගේ අම්මා නිල් චිත්‍රපට බලන්න හරි ආසයිලු. හොඳටම මැත්පැන් බීලා අර මිනිස්සු එක්කයි තනියමයි මේවා බලනවලු.

ඉතින් මේ පුංචි දුව ඒවා පොඩි කාලේ ඉඳලා බලලා තියෙනවා. අම්මා ඒවා බලලා නින්දට ගියාම රූපවාහිනිය නතර කරන්නේ මේ දුවලු. අම්මා කවදාවකවත් කිරිඅම්මට වැඳලා නැහැලු. සමහර දවස්වල අම්මා බී ගත්තම කියනවලු මට මේ අසික්කිත වැඩ පුරුදු කළේ උඹලගෙ කිරිඅම්මා කියලා. ඉතින් අම්මා එකතු කරගෙන එන සමහර අප්පච්චිලා මේ දුවගේ අම්මට ආදරය කරන බව කිරිඅම්මට දැනුණොත් කිරි අම්මා කොහොමහරි මැද්දට පැනලා ඒ ප්‍රේමය කඩලා ඒ අප්පච්චිව ගෙදරින් එළවන්න උපදෙස් දෙනවලු. ඒ කිරිඅම්මා ඉන්නේ බලහත්කාරයෙන් වැටිලා ඉන්න පුංචි කාමරයකලු.

ඉතින් මේ දුව කියපු කතාවෙන් මම කල්පනා කළේ කිරිඅම්මටයි මේ දුවගේ අම්මටයි හැදිලා තියෙන්නේ මොන වගේ රෝගයක්ද කියලයි. ඒක 'බෝවෙන රෝගයක්' වුණේ ඇයි? මේ අම්මයි කිරිඅම්මයි දෙන්නම මනෝ වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්නුවානම් හොඳයි කියලයි මට නම් හිතුණේ. ඉතින් මේ දුව මට කියනවා වෙලාවකට ඒ දුවට හිතෙනවලු දිවි නහගන්න. ඒ අතරතුරේ මේ දුවගේ යාළුවෙක් දවසක් මේ දුවට 'ධරණී' පුවත්පතක් දීලා තියෙනවා. ඊටපස්සේ විශ්වවිද්‍යාලයට කතා කරලා මගේ අංකය ඉල්ලගෙන තියෙනවා. කිරිඅම්මගෙන් බෝවෙච්ච රෝගය අම්මටත් ආවා නම් අම්මගෙ රෝගය මටත් බෝවෙයිද කියලා මේ දුව මගෙන් අහනවා. මේ දුවට, දුවගේ අම්මට බිම් අඟලක්වත් නැහැ. ඉන්නෙ පුංචි කුලී ගෙවල්වල. බඩගින්නෙත් ඉන්න වාර අනන්තයිලු. ඒත් මේ අම්මට දුවට උගන්වලා ලොකු තැනකට ගේන්නත් ඕනලු.

මේ දුවගේ තාත්තා මේ අම්මා එයාට ගහලා පැන්නුවට පස්සේ වෙන විවාහයක් කරගෙන. දුව කියනවා සමහර දවස්වල අම්මා අප්පච්චිලත් එක්ක කරන දේවල් මේ දුවට පේන්න වගේ කරනවලු. සමහර දවස්වල අම්මා දිය නාලා කිසිම වස්තරයක් නොඇඳ ගේ ඇතුළේ එහෙ මෙහෙ යනවලු. කොහොමහරි දුවව ජාත්‍යන්තර පාසලකටත් යවනවලු. අම්මා බී ගත්තම අම්මගෙ අම්මා කරපු දේවල් දැක්ක හැටි දෙඩවනවලු. දවසක් සීයාව ගස් බැඳලා ගහලා එළෙව්වලු. සීයා කවදාකවත් කිරිඅම්මා බලන්න ආයෙත් ඇවිල්ලා නැහැ. ඉතින් දුවේ මේ අම්මා දුවට උගන්වන්න ගන්න වෑයම ඉතාම හොඳයිනේ. ඒත් මේ දුව කියනවා **"ඇයි සර් මට මෙහෙම අම්මෙක් හම්බවුණේ?"** කියලා. අලුත් අප්පච්චි පරණ වෙනකොට තුන්දෙනාම එකම ඇඳේ නිදාගනිද්දි මේ දුවට අම්මා කියනවලු හීනෙන් පහරදෙන විදියට අලුත් අප්පච්චිව බිමට තල්ලු කරන්න කියලා. ඉතින් දුවේ මේ පුංචි දුව දන්න තරම් දේවල් අපේ වයසට ගිය කාන්තාවන්වත් නොදන්නවා ඇති. තවම අම්මව දාලා යන්න දුවට බැහැ, දුව දුවෙක් නිසා. මේ දුව පුතෙක් වුණානම් කොහොම වෙයිද? මට මේ දුව නිතර කතා කරනවා. මම ඒ දුවට අම්මටයි කිරිඅම්මටයි සමාව දෙන්න කියලා කිව්වා. තාත්තා සත පහක්වත් එවන්නේ නැහැ ඒ අම්මගෙ වරදින්. කිරිඅම්මා කුලී වැඩ කරනවා. දුවගෙ අම්මා වෙළඳසැලක පුංචි වැටුපකට වැඩ. මේ දුවට අගහිඟ බොහොමයි. දුවට ඕන කිරිඅම්මයි අම්මයි ගිය පාරේ නොයා හරි පාරේ යන්න මානසික උත්තේජනයක් විතරයි. අම්මා බොහෝවිට 'අප්පච්චිලා' හොයාගන්නේ දුරකතනයෙන්.

මේ දුවට ඕන තුන් කුළුඳුල් බිල්ලක් නොවී හොඳින් ඉගෙනගෙන පෙරට යන්න ආත්මශක්තියකුයි. මට දැනෙනවා දුවේ ඒ දුව පාර හොයාගනියි කියලා. සමහර ප්‍රහේලිකා තියෙන්නෙ පාර හොයාදෙන්න කියලා. ඒ වගෙයි මේ දුවට වෙලා තියෙන දේත්. මේ දුව තව ටිකක් ලොකු වුණාම කියවන්න හොඳ පොතක් තියෙනවා. ගුස්ටාව් ෆ්ලෝබෙයා ලියපු 'එමා බෝවාරි' කියලා. ඒ කතාවේ අම්මා මේ වගෙයි. මේ පොත ලිව්වම ප්‍රංශයේ මිනිස්සු හෙව්වේ ඒ දුවට උදව් කරන්න නෙමෙයි එමා බෝවාරිව හොයාගන්න. මළකුණක් වටේ කැරකෙන කාක්කෝ වගෙයි අපේ මිනිස්සු. ප්‍රංශයෙත් එකයි. ලංකාවෙත් එකයි.

මේ දුව මට කිව්ව පළාත ප්‍රදේශය හංගලා මේ කතාව මම කියන්නේ. ඒක පළවුණාට පස්සේ ගෙදර ගෙනත් තියෙනවලු අම්මට කියවන්න දෙන්න. දැන් මේක බලලා අප්පච්චිලා මගෙන් අහන්න එපා මේ අම්මා ඉන්නෙ කොහෙද, මේ දුවගේ අංකය මොකක්ද කියලා. මේ ලිපිය ලිව්වේ මේ ඉරණම ඇති අනෙක් දුවලටත් කියන්න ඔය මොනතරම් බාධා ජීවිතයට ආවත් දුවේ ඇඟ විකුණන්න එපා. හිත ශක්තිමත් කරගෙන ඉගෙනගෙන නැගිටින්න කියලයි. මේ අම්මගෙ ඒ අරමුණ හිතේ තියෙන නිසා ඒ අම්මා ගැන ගෞරවයක් මගේ හිතේ තියෙනවා. ඔබට මේ අංකයෙන් මට කතා කරන්න පුළුවන්. 0718999151. ඒ වගේම මේ ලිපි පෙළ ඉතා ඉක්මනින් පොතක් හැටියට පළවෙන්න පුළුවන් කියලත් මතක් කරනවා. අර මට කතා කළ දුව දිවි නසා නොගෙන හෙට දවසට ගැළපෙන වෘත්තියක් ගැන සිහින මවනවා. ජීවිතය සාර්ථක වූ අය මත්පැනට දුම්වැටියට යටත්වෙන්නේ නැහැ. ඒ පුංචි දුව දැන් සිටම අම්මා කිරිඅම්මා පරදවන්න තීරණය කරලා ඉවරයි. මගේ අනෙක් දූලටත් මේ දුවගෙ ආත්ම විශ්වාසය ආදර්ශයක් වෙයි කියලා මට විශ්වාසයි.

අත්තනායක එම්. හේරත්

දැන්වීමකි

කාන්තාවක් වූ ඔබට ඔබේම දරු සිඟිත්තෙකු ලබන්නට නම්

දරුපල ලබන්නට නම් කාන්තාවකගේ සරුභාවය හොඳ මට්ටමක තියෙන්න ඕනෑ.

අද අපි කාන්තාවකගේ සරුභාවය ගැන කතා කරමු.

ගැහැණු දරුවෙකු උපදින විටම ඇයගේ ශරීරයේ ස්ත්‍රී ලිංගික පද්ධතිය හරි හැටි පිහිටා තියෙනවා. එහෙත් මේ ලිංගික අවයව - වැඩිහිටි කාන්තාවකගේ තරමට වැඩී නෑ. කාන්තාවකගේ ලිංගික අවයව මේරූ තත්ත්වයට පත්වෙන්නේ ඇය වැඩිවියට පත්වෙන විටයි. මාස් ශුද්ධිය වූ පළමු දිනය - එනම් මුල් වරට රුධිර වහනයක් වුණ දවස ලොකු ළමයෙක් වූ දිනය විදියට අපි ගණන් ගත්තත් එය මාස ගණනාවක් පුරාවට ක්‍රමයෙන් සිදුවන ශාරීරික විපර්යාසයක ප්‍රතිඵලයක්

කාන්තාවකගේ - මොලයට පහළින් පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය නමින් පුංචි දේහයක් තියෙනවා. ඇයගේ - බීජ වර්ධනය සඳහා කැප වුණු ඩිම්බකෝෂ - පණගන්වන්නේ මේ පිටියුටරියෙන් ශ්‍රාවය වන FSH හා LH කියන හෝමෝන දෙකයි ගැහැණු දරුවෙකු වැඩිවියට පත්වීමේ පළමු වෙඩි මුරය පත්තුවෙන්නේ පිටියුටරියෙන් FSH හා LH ශ්‍රාවය වෙන්නට පටන් ගැනීමෙනුයි.

ඩිම්බ මෝරන්නට පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය සම්මාදම් වෙනවා.

දවසෙන් දවස - ටිකෙන් ටික මේ FSH හා LH කියන හෝමෝන දෙක ශ්‍රාවය වීම ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙනවා. ඒ වැඩි වීමත් සමග - මෙතෙක් ළපටි තත්ත්වයේ තිබූ ඩිම්බකෝෂ විශාල වෙමින් වැඩී එනවා. කාන්තාවගේ ගෑණු ලක්ෂණ ලිංගික හෝමෝන නිසා ඇති වෙනවා. ගැහැණු දරුවෙකුගේ - වැඩිවියට පත්වීමේ ළකුණු පහල වෙන්න මෙසේ ක්‍රමයෙන් වැඩෙන ඩිම්බකෝෂ වලින් ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම බලපානවා.

මෙසේ වැඩෙන බීජ උපරිම මට්ටමට පැමිණි පසු ඩිම්බ පිටවීම සිදුවෙනවා.

ඩිම්බපිටවීමේ හා හෝමෝන ශ්‍රාවයේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තිය - (වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී ඒකට - Endometrium කියලා හඳුන්වනවා) - වැඩෙනවා.

මාස්ශුද්ධිය - ලිංගික හෝමෝන කඩාවැටීම නිසා සිදුවන ක්‍රියාවලියක්.

අලුතින් වැඩිවියට පත් කුඩා ගැහැණු දරුවෙකු පිරිමියෙකු හා එක්වීමක් අපේ සමාජයේ නැති නිසා මේ ඩිම්බය - පිට වී දින දෙක තුනකින්ම විනාශ වී යනවා.

මේ අනුව ශ්‍රාවය වෙමින් තිබූ ලිංගික හෝමෝන අඩපන වෙනවා - ඒ නිසා වර්ධනය වෙමින් තිබූ ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තිය කඩා වැටී රුධිර වහනය වෙනවා. අලුත වැඩිවියට පත් වූ තරුණියකට ප්‍රථම මාස් ශුද්ධිය ඇති වෙන්නේ ඒ විදියටයි.

තරුණියක වැඩිවියට පත් වූ දා සිට මේ සංසිද්ධිය මාසයකට වරක් - වඩාත් නිවැරදිව කිව්වොත් දින 28 වරක් සිදුවෙනවා.

පිටියුටරි ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාත්මක වීමෙන් FSH හා LH ස්‍රාවය කරනවා. ඒ උත්තේජනය ලැබී ඩිම්බකෝෂවල බීජ වර්ධනය වෙනවා. වර්ධනය වන බීජ වලින් නිපදවන ලිංගික හෝමෝන වල බලපෑම යටතේ ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තිය වර්ධනය වෙනවා.

ඒ ඒ මාස වල වර්ධනය වන බීජයට පුරුෂ ශුක්‍රාණුවක් මුණ ගැසී - දරුවෙකු පිළිසිඳ නොගත්තොත් - එම බීජය විනාශ වී යනවා. ඒ හා සමගම ඒතෙක් ස්‍රාවය වෙමින් තිබූ ලිංගික හෝමෝන ද නවතින නිසා වර්ධනය වෙමින් තිබූ ගර්භාෂයේ ඇතුළු බිත්තියද කඩා වැටී රුධිරය පිටවෙනවා.

කාන්තාවකට මාසයකට වරක් ලේ වාහනය වන්නේ ඒ විදියටයි. මේ විදියට දින 28 වරක් මාස් ශුද්ධිය ඇති වන්නේ ලිංගික ක්‍රියාවලිය නිවැරදිව සිදුවන ගැහැණියකට පමණි. එවන් ගැහැණියක් සරු ගැහැණියක් ලෙස අපි හඳුන්වනවා. එවන් සරු ගැහැණියක නිරෝගී පිරිමියෙකු හා එක්වීමෙන් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගන්නවා.

සමහර කාන්තාවන්ගේ පිටියුටරි ග්‍රන්ථියේ වගේම - ඩිම්භකෝෂ වලත් ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපන වෙනවා - නැතහොත - අක්‍රමවත් වෙනවා.

මෙසේ වන්නේ කාන්තාවට ඇතිවන විවිධ රෝග තත්ත්වයන් නිසයි

මේ වැනි කන්තාවන්ගේ බීජ වර්ධනය හරියාකාරව සිදුවන්නේ නැහැ. ඒ නිසාම දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු වන්නේ නැහැ.

දරුඵල පමා වූ කාන්තාවන්ගේ 60% ගේ බීජ වර්ධනය සිදුවන්නේ නැහැ
එකිනෙක වෙනස් වූ හේතු නිසා කාන්තාවන්ගේ බීජ වර්ධනය අඩාල වෙනවා.

එවැනි කාන්තාවන්ට දරුතල ලබාගන්නට නම් බීජ වර්ධනය යළි ස්ථාපිත කරන්නට සිදු වෙනවා.

ඒ පවතින රෝග තත්ත්වයන්ට නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් හා බීජ වර්ධනය උත්තේජනය කරන්නට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් මේ කාන්තාවන්ට දරුපල ලබාදීය හැකියි.

මේ ගැන ඉදිරි ලිපි වලින් අපි කතා කරමු.

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු ඵල පමාවට ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටි ඒඩ්
ආයතනයේ තිළිණයකි

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.

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 නාරිවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකි.

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

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

මහනුවර පේරාදෙණිය පාරේ කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට	අඟහරුවාදා බ්‍රහස්පතින්දා ඉරිදා
කඩවත කඩවත නුවර පාරේ 198 ESESS Health Care ගොඩනැගිල්ලේ	බදාදා සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීම් : **077 3015122** **081 2224672**

එළුවොත් රැවුල පාන්නේ නිවට ඇම්බැට්ටයන්ටලු

ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරි

සමාජයේ ගොඩදෙනා කරන වැරැද්දක් ගැනයි අද කතා කරන්නේ. නොතේරුම් කාලේ මමත් මේ වැරැද්ද කළා. ලිපිය කියවන ඔබත් එහෙම කරලා ඇති. මම පෞද්ගලිකව දන්න අඳුනන කාන්තාවකට වුණු සත්‍ය සිදුවීමකින් කතාව පටන්ගන්නම්.

හැබෑ නමින් හඳුන්වන්න බැරි නිසා කතාවේ පහසුවට මම ඇයට සුනීතා කියන්නම්. සුනීතා පුංචිවට ව්‍යාපාරයක් පටන් අරන් සාර්ථක වෙච්චි කාන්තාවක්. දියුණු වුණායින් පස්සේ අනිත් අයටත් පුළු පුළුවන් විදියට උදව් කළා. ගමේ උදවියගේ හිත්වලත් සුනීතා ගැන තිබුණේ බොහොම යහපත් ආකල්පයක්.

හැබැයි සුනීතලෑ පැත්තේ ටිකක් කපටි කාන්තාවක් හිටියා. මේ කාන්තාව මිනිස්සුන්ට එක එක විදියේ වංචා කරන බව ඒ පළාතෙම ප්‍රකටයි. ඉතින් ඇය දවසක් සුනීතා ගාවට ගිහින් ණය මුදලක ඇපයට අත්සන් කරන්න කියලා ඉල්ලීමක් කරලා තිබුණා. බොහොම අසරණ තත්ත්වයක ඉන්න නිසා බැහැ කියන්න එපා කියලා සුනීතා ඉදිරියේ ඇය අඬාවැටුණාලු. ඇගේ කපටිකම් ගැන දැන දැනත් බැහැ කියන්න බැරිකමට සුනීතා ඒ ණයට ඇපවෙලා. ඔහොම කාලයක් යද්දි අර කාන්තාව කාටත් නොකියාම විදේශගත වෙලා. ණය දුන්නු උදවිය සුනීතගේ ගෙදරට ඇවිල්ලා.

ඒක තමන්ට ආඩම්බරයක් කියලා මිනිස්සු හිතනවා. ‘මම හම්බකළේ සල්ලි නෙමෙයි මිනිස්සු’ කියලා අර සමහරු කතාවට කියන්නෙත් ඒකනේ. තමන් වටේ පරිවාර සේනාව ගොඩක් ඉන්නවාය කියලා පෙන්වන්න සමහරු අමාරුවෙන් සම්බන්ධතා නඩත්තු කරනවා.

නෑ... බෑ.. කියන්න බැරිකමත් ඔය අමාරුවෙන් සබඳතා නඩත්තු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක්. කොච්චර කරන්න බැරි වැඩක් වුණත්, බෑ කිව්වොත් ඒ කෙනාගේ හිත රිදෙයි, තරහා වෙයි කියලා හිතනවා. එහෙම හිතලා අර මම කිව්ව සුනීතා වගේ දැන දැනත් අමාරුවේ වැටුණු මිනිස්සු කොච්චර නම් ඉන්නවද. නිවට ඇම්බැට්ටයා දුටුවහම එළුවත් රැවුල පානවා වගේ එහෙව් මිනිස්සුන්ගෙන් වාසි ගන්න ගොඩක් උදවිය බලාගෙනයි ඉන්නේ.

සම්බන්ධතා අමාරුවෙන් නඩත්තු කරන්න අවශ්‍ය නෑ

අන්තිමට සුනීතා හිරේ යන මට්ටමකට මේ ප්‍රශ්නේ දිග්ගැස්සුණා. දුක්මහන්සියෙන් ගොඩනගාගත්තු ව්‍යාපාරය විකුණලා ණය ගෙවන එක ඇරෙන්න සුනීතටත් වෙන විකල්පයක් තිබුණේ නැහැ.

කරන්න බැරි දේට බෑ කියන්නත් ප්‍රගුණ කරපු හැකියාවක් තියෙන්න ඕනේ. හැබැයි අපේ බහුතරයකට ඔය හැකියාව නැහැ. ඒ හැකියාව දියුණු කරගන්න ඕනා ඇයි කියන එක ගැනයි අද කතා කරන්නේ.

මිනිහා කියන්නේ සමාජ සත්වයෙක්. නිතරම සමාජශීලී වෙන්නයි මිනිහා කැමති. සමාජ හෝ පවුල් සම්බන්ධතා නැතිව මනුස්සයෙක්ට ජීවත්වෙන්න බැහැ කියලා සුප්‍රකට මනෝ විද්‍යාඥ ඒබ්‍රහීම් මැස්ලෝ කියලා තියෙනවා.

ඒ නිසාම තමන් එක්ක කතා කරන, ආශ්‍රය කරන පිරිස වැඩිවෙන්න වෙන්න

සබඳතාවලදිත් මේ දේ හරියට වෙනවා. යාළුවෙලා ඉන්න පිරිමි ළමයා රූම් එකකට යමු කිව්වොත් නැත්නම් නිරුවත් ෆොටෝ එකක් එවන්න කිව්වොත් ‘බෑ’ කියන්න බැරිකමට නැත්නම් ‘එයා තරහා වෙයි’ කියලා හිතලා මේ වගේ දේට පෙළඹෙන තරුණ යුවතියෝ කොච්චර ඉන්නවද. ප්‍රේම සම්බන්ධයකදි වුණත් තමන්ට කරන්න බැරි දෙයක් නම් බෑ කියලා ප්‍රතික්ෂේප කරන්න ඇඹරෙන්න එපා කියලයි මම කියන්නේ.

තව පිරිසක් ඉන්නවා කෙනෙක් දෙයක් කිව්වහම බෑ කියන්න බැරිකමට එවෙලේ හා කියනවා. හැබයි පස්සේ ඒක මගඅරිනවා. ඒකත් හොඳ පුරුද්දක් නෙමෙයි. උදාහරණයක් විදියට කෙනෙක් එයාගේ මඟුල් ගෙදරට අපිට ආරාධනා කරනවා කියලා හිතන්නකෝ. සාමාන්‍යයෙන් වෙඩින් එකක් කියන්නේ අත්‍යවශ්‍යම අයට විතරයි.

ආරාධිත පිරිස වෙනුවෙන් ඔවුන් මුදලක් වෙන් කරනවා. ඉතින් වෙඩින් එකක් වගේ දෙයක් කියද්දී යන්න බැරි බව දැන දැනත් මුලදි හා කියලා පස්සේ මගඅරිනවා නම් ඒක වැරදියි. බැරි දේට එවෙලෙම බෑ කියන්න හැකියාවක් තිබුණානම් දෙපැත්තටම ගැටලුවක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

මනුස්සයෙක් උදව්වක් ඉල්ලද්දි නෑ බෑ කියන්න කියන එක නෙමෙයි මම මේ කියන්නේ. තමන්ට බැරි වැඩ බාරගන්න යන්න එපා කියන එක. අපිට කරන්න බැරි දේකට බෑ කිව්වයි කියලා කවුරුහරි තරහා වෙනවා නම් ඒක ඒ මනුස්සයාගේ ගතිලක්ෂණ මැනගන්නත් අවස්ථාවක්.

ඊගාවට කාවවත් තරහා කරගන්න බෑ කියලා හැම සම්බන්ධතාවයක්ම අමාරුවෙන් නඩත්තු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. ආශ්‍රයට ගැළපෙන කෙනෙක් නැත්නම් තනියම ජීවත්වෙන එක වැඩිය හොඳයි කියලානේ බුදුහාමුදුරුවොත් දේශනා කළේ.

ඒ නිසා පුද්ගලයා කවුරු වුණත් සම්බන්ධතාවය මොකක් වුණත් අකමැති දේට, බැරි දේට බෑ කියන්න හැකියාව හදාගන්න. තමන් අමාරුවේ වැටිලා ලෝකෙම සතුටු කළත් වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා ලෝකේ හදන්න කලින් තමන්ට වෙන්න පුළුවන් හානි අවම කරගන්න.

ඔය කොච්චර හිතුණත් එහෙම කරන්න බෑ කියලා හිතෙනවා නම් ඒක පෞරුෂ අඩුපාඩුවක්. මනෝ උපදේශනයෙන් ඒ තත්ත්වය අවම කරන්න පුළුවන් කියන එකත් අවසාන වශයෙන් මතක් කරනවා.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දැන්වවීමකි

2022 - 2023 ආසියා සම්මාන උළෙලේදී ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වතාවට LEGENDARY SUPER MODEL සම්මානය ශ්‍රී ලංකාවේ චේතනා හංසනිට...

කාන්තාව යනු සුන්දරත්වයට වගේම අභියෝගයන් හමුවේ වුවද නොපසුබටව ජයග්‍රහණය කරා යාමේ හැකියාවක් සහ ශක්තියක් ඇත්තියකි. මේ සඳහා නිදර්ශන අපමණය. ඒ අතරින් තවත් සුවිශේෂ අයෙක් අපට හමුවන්නේ ඇය සිය සුන්දරත්වයෙන් සහ හැකියවන්ගෙන් ලක් මාතාවට විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක් අත්කර දුන් තරුණියක් ලෙසයි. ඇය නමින් චේතනා හන්සිනිය. ඇය 2022 - 2023 ආසියානු සම්මාන උළෙලේ දී Legendary Super Model සම්මාන දිනාගැනීමට සමත් විය. මෙම සම්මානය හිමිකරගත් පළමු ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තව වන ඇයට ධරණී පුවත්පත විදිහට අපි සුබපැතුම් එක්කර සිටිනවා.

ඔබේ ජයග්‍රහණය සම්බන්ධයෙන් කෙටියෙන් පැහැදිලි කිරීමක් කළොත්?

ආසියානු කලාපයේ තියෙන අංක එකේ ව්‍යාපාරික සම්මාන උළෙල තමයි ආසියානු සම්මාන උළෙල කියන්නෙ. මේ සම්මාන උළෙලේදී ව්‍යාපාරික අංශයේ විවිධ කාණ්ඩ යටතේ විශිෂ්ටත්වය ප්‍රදර්ශනය කළ වෘත්තිකයන් ඇගයීම තමයි සිදුකරන්නේ. එහිදී මෝස්තර නිරූපණ අංශයේ Legendary Super Model සම්මානය දිනාගැනීමට මට හැකියාව ලැබුණා. මගේ මේ ජයග්‍රහණය සම්බන්ධයෙන් නිල නිවේදනය සංවිධායක කමිටුව මගින් පසුගියදා නිකුත් කළා. ඒ වගේම සම්මාන උළෙල ලබන ජූනි මාසෙ පැවැත්වීමට නියමිතව තිබෙනවා.

මේ සම්මානය සඳහා පාදක කරගත් නිර්ණායක මොනවද?

කිසියම් ක්ෂේත්‍රයක වර්ධනය සඳහා පුද්ගලයෙක් වශයෙන් හෝ ආයතනයක් වශයෙන් සිදුකරනු ලබන බලපෑම තමයි මේ සම්මාන උළෙලේදී තක්සේරු කරන්නේ. මෙතනදී මම මෝස්තර නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයට යොමු වීම තුළින් පුද්ගලයෙක් විදිහට මා අත්කරගත් ස්ථාවරත්වය සහ එහිදී මෙම ක්ෂේත්‍රයේ වර්ධනය සඳහා විවිධාකාරයෙන් සිදුකළ බලපෑම, මගේ අධ්‍යාපන සුදුසුකම් වගේම වෘත්තීය ජීවිතයේදී මම ලබපු ජයග්‍රහණ වගේම වෘත්තීය නිපුණත්වය වගේ අංශ තමයි ජූරියේ ඇගයීමට ලක්වෙලා තියෙන්නේ.

ඔබ මෝස්තර නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයට යෙමුවීම සම්බන්ධයෙන් කෙටියෙන් විස්තර කළොත්?

2014 වසරේ උසස් අධ්‍යාපනයෙන් පසුව මම මොස්තර නිරූපණ කලාවට යොමුවන්නේ විනෝදාංශයක් විදිහටයි. ඒත් මගේ අම්මයි තාත්තයි නම් මුලින් මගේ තීරණයට කැමති වුණේ නැහැ. ඒත් මගේ දැඩි කැමැත්ත සහ ටිකෙන් ටික අත්කරගත් සාර්ථකත්වය නිසා මට මේ කටයුතු කරන්න නිදහස ලබාදුන්නා. වෘත්තීයමය වශයෙන් මම මේ වෘත්තියට යොමුවන්නේ 2016 වසරෙදියි. මුලින්ම මම යොමුවුණේ මනාලියන්ගේ විලාසිතා නිරූපණයට. ඉන් පසුව මම නිමි ඇඳුම් නිරූපණයටත් යොමුවෙනවා.

මේ ආකාරයට මම ක්ෂේත්‍රයේ ස්ථාවර වෙනවත් එකක්ම නිෂ්පාදන කීපයකම සන්නාම තානාපතිවරයෙක් බවටත් පත්වීමට හැකිවෙනවා. නිරූපණ කාර්යයෙන් ඔබ්බට යමින් මම වෙළෙඳ දැන්වීම සඳහා වගේම ටෙලි නාට්‍ය සඳහාත් ඉදිරිපත්වුණා. මෙයින් මගේ තවත් දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමේ අවස්ථාවත් හිමිවුණා.

තරුණියක් විදිහට ඔබ නිරූපන වෘත්තිය දකින්නේ මොන විදිහටද?

වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම මේක වෘත්තියක්. එතනදී නිරූපන ශිල්පීන් විදිහට අපි කරන්නේ ඇඳුමක ඇති හැඩය වඩාත් ආකර්ෂණීය ආකාරයෙන් බලාසිටින පිරිස් වෙත ගෙනයාමයි. එතනදී අපිට ඇඳුම සම්බන්ධයෙන් වගේම එම ඇඳුම කොහොමද ඉදිරිපත් කරන්නේ කියන අදහසත් තිබිය යුතු වෙනවා. එතනදී ඇඳුමක් ඇඳගත්ත පමණින් මේ කාර්යය කරන්න බැහැ. ඒ ගැන හැදෑරීමක් ද කළයුතු වෙනවා. පුද්ගලිකව නිරූපණ ශිල්පිනියක් විදිහට මම මේ කාර්යය භාවනාවක් විදිහට තමයි කරන්නේ. මොකද මේක මතුපිටින් කිරීමෙන් සාර්ථක නිරූපණයක් කරන්න බැහැ.

ඔබේ ජීවිතය පෝෂණය කරන්න මේ වෘත්තිය ඉවහල් වෙලා තිබෙන්නේ කොහොමද?

මේ වෘත්තිය ජීවිතය තුළ සමාජයේ විවිධ තරාතිරම්වල විශාල පිරිසක් ඇසුරු කිරීමට වගේම එක්ව වැඩ කිරීමේ අවස්ථාව ලැබෙනවා. මේ නිසා නිරූපණ ශිල්පිනියක් විදිහට හැමෝමත් එක්ක සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීමේ හැකියාව මට ලැබුණේ මේ වෘත්තියෙන්. ඒ වගේම ඉවසීම, කිසියම් කාර්යයක් වෙනුවෙන් කැපවීම, නොයෙක් පීඩනකාරී අවස්ථාවන් දරා ගැනීම වගේම එම අවස්ථා කළමනාකරණය කර ගැනීම, කාලය කළමනාකරණය වගේම ජීවිතය සැලසුම් කිරීම පවා මම ඉගෙන ගත්තේ මේ වෘත්තිය තුළින්.

මෙම ජයග්‍රහණයත් සමග ඉදිරි සැලසුම් මොන වගේද?

නිරූපණ ශිල්පිනියක් විදිහට ආසියනු කලාපයේ මෙවැනි ජයග්‍රහණයක් අත්කර ගැනීම මම ලබපු විශාලම ජයග්‍රහණයක්. ඒ වගේම ඉතා කෙටි කාලයකු තුළ ඒ ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට හැකිවීම මට මේ වෘත්තිය තුළ සාර්ථක ආකාරයෙන් ඉදිරියට යෑමට ශක්තියක් වෙයි කියල මම හිතනවා. ඒ වගේම මගේ දක්ෂතා තව තවත් වර්ධනය කර ගනිමින් නිරූපණ ශිල්පිනියක් විදිහට වගේම රංගන ශිල්පිනියක් විදිහටත් සාර්ථක ආකරයෙන් කටයුතු කිරීමට මම බලාපොරොත්තු වෙනවා.

We prepare for
Cambridge English Qualifications

The class is conducted both
PHYSICAL and ONLINE
zoom ONLINE CLASS

Starters | Movers | Flyers | KET | PET | FCE | CAE | CPE

Think Success..
Make it happens..

බ්‍රිතාන්‍ය කවුන්සිලය මඟින් පවත්වනු ලබන කේම්බ්‍රිජ් විශ්වවිද්‍යාලයීය ජාත්‍යන්තර සහතිකයක්.

සෑම වසරකම ලොව පුරා රටවල් 130 ක මිලියන 4 කට වඩා වැඩි සිසුන් පිරිසක් ලබා ගන්නා සහතිකයක් ඔබේ දරුවා සඳහාත්.

ඇතුළත්වීමේ විභාගයෙන් පසු පාඨමාලා සඳහා බඳවාගැනීම් සිදු කෙරේ.

අවු. 7 ට වැඩි සියලු වයස් කාණ්ඩ සඳහා..

MA in Linguistics University of Kelaniya, BA (English) ,
Dip in LCM (Personal & Professional Communication - Uni. West London), Dip in English (Uni. Aquinas)
Corporate Member of the Society of Teachers of Speech and Drama UK
Cambridge Examinations Preparation Course Provider for "British Council"
ISO Certified Phonics Trainer
ISO Certified Hand Writing Trainer

PHONICS FOR KIDS
අවුරුදු 4½, 5,6,7,8,9 දරුවන් සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.

පාඨමාලා කාලය	පැය 45 සතියකට දින 04

දරුවාගේ හැකියාවන් සංවර්ධනය
READ SPELL SPEAK WRITE

Whatsapp your child's name and age for more details.
076-62 74 878
077-57 64 372

ENGLISH HOUSE
LOCAL & FOREIGN EXAM CENTRE
English House is a Cambridge English Qualification Registration Centre for the British Council
(වායු සමනය කළ දේශන ශාලා)

16 YEARS EXPERIENCE IN TEACHING ENGLISH

SUDATH LIYANAGE@HIRU CREATIONS 071-3031601/20230418

රෝහලකට යන්න එන්න විදියක් නැති අසාධ්‍ය පිළිකා රෝගීන්ට පිහිට වෙන්නයි අපිට ඕන වුණේ

සිරිල් ධර්මවර්ධන

'ලෝකාන්තය' කියන්නේ 70 දශකයේ රසිකයන් ඉතාමත් ආදරෙන් වැළඳගත්තු ටෙලිනාට්‍යයක්. සම්පත් ගමගේ කියලා නුවරඑළියේ වතු අයිතිකාරයෙකුයි, සඳලි කියලා රූමත් තරුණියකුයි වටේ තමයි මේ කතාව ගොඩනැගෙන්නේ. සම්පත්ටනම් ඒ වෙනකොටත් 50 පැනලා. හැබැයි සඳලිට විස්ස පහුවුණා විතරයි. සම්පත් උපතින්ම හොඳ සල්ලිකාරයෙක් වුණාට සඳලි කියන්නේ බොහොම දුප්පත් පවුලක කෙල්ලෙක්. ඒ පවුලේ බඩවියත රැකුනේ සඳලිගේ අම්මා තේ දළු කඩලා අතට ගත්තු සොච්චමකින්.

ඔහොම ඉන්නකොට සඳලි ඒ අවුරුද්දේ ගමේ අවුරුදු කුමාරි වෙනවා. හැට හැත්තෑව දශකයේ ගමක අවුරුදු කුමාරියක් කියන්නෙත් ඉතින් අද කාලේ ලෝක රූ රැජිනි වුණා වගේ තමයි. ඊටපස්සේ සඳලිට වෙළඳ දැන්වීම් ආයතනවලින් දැන්වීම්වලට පෙනී හිටින්න දිගට හරහට ආරාධනා ගලාගෙන එනවා. ඒ වගේ දැන්වීමක රූපගත කිරීමකට වරක් තෝරාගෙන තිබුණේ සම්පත්ගේ ලෝකාන්තය කියන මල්වත්ත. එදා තමයි සම්පත් හා හා පුරා කියලා සඳලිව දැක්කේ.

පුංචි තිරයේ පේන විදියටනම් ඒ වෙලාවේ ඔහුගේ මුහුණ කියාගන්න බැරි දුකකින් අඳුරු වෙනවා. මොකද සඳලිව දැක්කම සම්පත්ට මතක් වෙන්නේ මල්කාන්තිව. සඳලිත් මල්කාන්ති වගේමයි. මල්කාන්ති කියන්නේ සම්පත්ගේ තරුණ කාලේ හිටපු පෙම්වතිය. සම්පත් ඇයට දැඩිව ආදරය කළත් අවාසනාවකට ඇය හදිසි අනතුරකින් මිය ගිහින්. එදා ඉඳන් සම්පත් තනිකඩයි. ඒත් සඳලිව දැක්ක ගමන් ඔහුට ඒ යටගියාව එකින්නෙක මතක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. මල්කාන්තිට පිංපිණිස කියලා හිතාගෙන සඳලිටත් නොදැනෙන්න ඇයට උදව් කරන්න ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒ හැමදේකටම උදව් කරන්නේ වත්තේ දෙවැනියා වුණු සමරසිංහ. පස්සේ ඇයට ලෝකාන්ත වතු කාර්යාලේ ලිපිකාරිනියක් විදියට රස්සාවකුත් ලැබෙනවා. හැබැයි ඉතින් අර කතාවටත් කියනවනේ කොයිතරම් උත්සාහ කළත් ආදරෙයි කැස්සයි හංගන්න බෑ කියලා. සම්පත්ටත් වුණේ ඒකමයි. නොදැනීම ඔහු ඇයට ආදරේ කරන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් සඳලිගේ හිතේ සම්පත් ගැන අබමල් රේණුවකවත් ආදරයක් තිබුණේ නෑ. ඒ නිසා නැති ප්‍රශ්න ඇතිවෙයි කියන බයට ඇය කාටත් නොකියම රස්සාව දමලා ගහලා ගෙදර යනවා. ඊට ටික දවසකට පස්සේ තමයි සඳලි සෞදි යන්න හදනවා කියන ආරංචිය සම්පත් දැනගන්නෙ. පස්සෙ ඔහු සමරසිංහත් එක්ක ඇයගේ ගෙදරට ගිහිල්ලා ගමනට ඕන කරන දේවලුත් දීලා සුබ පතලා එන්න එනවා. ඒ ආවත් සම්පත්ට ඇයව එහෙම දාලා එන්න හිතේ හයියක් නෑ. පස්සේ ඔහු ආයෙම වතාවක් වාහනේ හරවගෙන සඳලිව බලන්න යනවා. ඒ යනකොට සඳලිත් ආපහු සැරයක් සම්පත් එයි කියන බලාපොරොත්තුව ඇතුව මග බලාගෙන ඉන්නවා. කතාව අවසාන වෙන්නේ දෙන්නගෙම ආදරණීය සිප වැළඳගැනීමකින්.

බිනර ධර්මවර්ධන

ඔය කියන ප්‍රේමවන්තයාගෙ චරිතයට පණ දුන්නේ අපේ රටේ අසහාය රංගධරයෙක් වුණු සිරිල් ධර්මවර්ධන මහත්මයා. එදා ඒ ප්‍රේමවන්තයාව රසිකයෝ කොයිතරම් ආදරයකින් වැළඳගත්තද කියනවා නම් ටෙලිනාට්‍යය බලපු කිසිම කෙනෙක් නාකි විසේ ගෙටත් උසේ කියන කතාව කිව්වේ නෑ. මොකද ඔහුගේ රංගනය ඒ තරමට තාත්විකයි සහ ආදරණීයයි.

ඔය විදියට අවුරුදු 50කට ආසන්න කාලයක් කලාවට, දේශපාලනයට විතරක් නෙවෙයි සමාජයීය වැඩවලදීත් මතක හිටින සේවයක් කරපු එතුමා 2013 අවුරුද්දේ මතකය විතරක් ඉතිරි කරලා නොඑන්නම ගියා. ඒ ඕස්ට්‍රේලියාවෙදි පෙනහළු පිළිකාවකට ප්‍රතිකාර කරමින් සිටිය අතරතුරේදි. 'නාමෙ නොදිරනා - කුණු කය දිරනා' කියලා අර සිංදුවකුත් තියනවා වගේ අදටත් එතුමාගේ නම අපි අතර ජීවමානයි. හැබැයි ඒ එතුමා නළුවෙක් වුණු හින්දම නෙවෙයි.

සිරිල් ධර්මවර්ධනයන්ගේ සමුගැනීමෙන් පස්සේ පිළිකාව නිසා අසරණ වුණ දහසකුත් එකක් ජීවිතවලට සරණක් වෙන්න හිතාගෙන 2014 වසරේදී ආරම්භ කරපු සිරිල් ධර්මවර්ධන පදනමත් ඒකට එක හේතුවක්. එතුමන්ගේ පුත් බිනර ධර්මවර්ධන මහතාගේ සංකල්පයකට අනුවයි මේ පදනම ආරම්භ කරලා තියෙන්නේ.

එදා මෙදාතුර වසර දහයක් පිළිකා රෝගීන් වෙනුවෙන් එම පදනම ඉටුකළ මෙහෙය ගැන බිනර ධර්මවර්ධන මහත්මයා අපිට කිව්වේ මේ වගේ කතාවක්.

"තාත්තා ඕස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රතිකාර ගත්තු කාලෙදි ඒ රටේ පිළිකා රෝහල්වලට තියෙන පහසුකම් අපේ රටේ රෝගීන්ට නැති එක ගැන හරියට කණගාටු වුණා. ඒ නිසා අපට පුළුවන් විදියට ඔවුන්ටත් උපකාර කරන්න ඕනෙ කියලා ඔහු නිතරම වගේ මාත් එක්ක කිව්වා. ඒ අතරතුර කාලෙදිත් තාත්තා සැරින් සැරේ ලංකාවට ඇවිත් කරාපිටිය සහ මහරගම අපේක්ෂා රෝහල් වෛද්‍යවරු එක්ක ඉදිරි කටයුතු කතාබහ කරගෙන තිබුණා. ඒත් ඒ දේවල් කරන්න තරම් ලොකු කාලයක් ඒ වෙනකොටත් තාත්තාට ඉතිරිවෙලා තිබුණේ නෑ.

තාත්තා නැති වුණාට පස්සෙ මම ලංකාව ඇවිල්ලා කරාපිටිය රෝහලේ පිළිකා රෝගී අංශයට ගිහිල්ලා ඔවුන් වෙනුවෙන් මගෙන් කෙරෙන්න යමක් තියෙනවද කියලා ඇහුවා. ඒ වෙලාවෙදි තමයි කරාපිටිය රෝහලේ රෝහල් බලධාරී මහත්තුරු මට කිව්වේ ඔවුන්ට ගිලන් රථවල අඩුපාඩුවක් තියෙනවා කියලා.

මොකද ඒ වෙනකොටත් දුෂ්කර පළාත්වල ඉන්න අසාධ්‍ය පිළිකා රෝගීන්ව රෝහලකින් රෝහලකට ගේන්න ගෙනියන්න ප්‍රවාහන පහසුකම් නැතිකම ලොකුවටම තිබුණ ප්‍රශ්නයක්. ඊටපස්සේ සිරිල් ධර්මවර්ධන පදනමෙන් කරාපිටිය රෝහලට ගිලන් රථ දෙකක් දෙන පොරොන්දුව පිට මම ආපහු සැරයක් ඕස්ට්‍රේලියාවට ගියේ එහේ ඉන්න මගේ යාළු හිත මිත්‍රාදීන් එක්ක මේ කටයුත්ත සංවිධානය කරන්නත් එක්ක."

පසුව සියල්ලන්ගේම සහයෝගය ඇතිව සිරිල් ධර්මවර්ධන පදනම විසින් කරාපිටිය රෝහලේ පිළිකා රෝගී අංශයට ගිලන් රථ දෙකක් පරිත්‍යාග කිරීමට කටයුතු කළ බවයි ඔහු කිව්වේ.

"ඒත් රියදුරන් සහ සහායකයින්ට වැටුප් ගෙවාගෙන, ඉන්ධන සපයාගෙන මේ ගිලන් රථ සේවාව නඩත්තු කරගන්න කරාපිටිය රෝහල් බලධාරීන්ට ප්‍රමාණවත් මුදල් තිබිලා නෑ. මම දන්න තරමින් ඔවුන්ට ඒ වෙනුවෙන් රජයෙන්වත් සහයෝගයක් ලැබිලත් නෑ."

පසුව සියලු දෙනාගෙන්ම කළ විවෘත ඉල්ලීමකට අනුව එම කටයුතුවලට අවශ්‍ය මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන සකසාගත් බවකුයි ඔහු කියාසිටියේ.

"ඒ ඉල්ලීමෙන් පස්සේ අපි හිතුවටත් වැඩියෙන් අපිට මුදලින් ආධාර ලැබෙන්න පටන්ගත්තා. එතැන ඉඳන් අපි කරාපිටිය රෝහලේ පිළිකා රෝගීන්ට මේ ගිලන් රථ සේවාව සාර්ථකව ලබාදෙන්න කටයුතු කළා. ඒ ආරංචියට තවත් රෝහල්වලින් අපෙන් සහාය ඉල්ලලා ඉල්ලීම් කරන්න පටන්ගත්තා."

2014 වසරේදී ගිලන් රථ දෙකකින් ආරම්භ කළ මෙම ගිලන් රථ සේවාවට අද වනවිට ඇති ගිලන් රථ ප්‍රමාණය දහතුනක්. ස්ථිර සේවකයින් ගණන දහසයක්. ඒ නිසා ඔවුන් මේ වනකොටත් මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ සුව සහන ඒකකයට සහ ළමා ඒකකයටත්, අනුරාධපුර මහ රෝහලේ පිළිකා සහ වකුගඩු ඒකකයටත්, පොලොන්නරුව මහරෝහලේ පිළිකා සහ වකුගඩු ඒකකයටත්, උතුරුමැද පළාතේ පිළිකා සහ වකුගඩු රෝගීන්ටත් මෙම ගිලන් රථ සේවාව සපයනවා.

"අද වෙනකොට අපි මේ ගිලන් රථ සේවාව අවුරුදු දහයක් සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙනැල්ලා තියෙනවා. තව ඉස්සරහට අපි දුෂ්කර පළාත්වලට මුලික තැනක් දීලා කටයුතු කරන්න බලාපොරාත්තුවෙන් ඉන්නවා. මොකද අදටත් අනුරාධපුර, පොලොන්නරුව, වව්නියාව වගේ පළාත්වල පැය පහ හයකටවත් බස් එකක් නැති පාරවල් තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ පළාත්වල ඉන්න පිළිකා සහ වකුගඩු රෝගීන්ට මේ ගිලන් රථ සේවය විශාල සහනයක් වේවි කියලා මම හිතනවා.

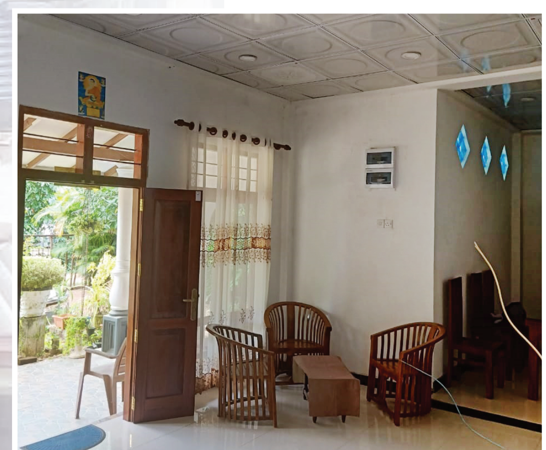
හැබැයි තාමත් අපිට සමහරක් රෝහල්වලින් ඉල්ලන ගිලන් රථ සේවාවට ප්‍රමාණවත් සේවාවක් සපයගන්න ටිකක් අමාරුයි. ඒක නිසා ඉදිරියේදී සිරිල් ධර්මවර්ධන පදනමට තවත් ගිලන් රථ එකතු කරගෙන අපිට පුළුවන් උපරිම සේවයක් ලබාදීමයි ලොකුම බලාපොරොත්තුව. විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕන රට පුරාම මේ තරම් ලොකු ගිලන් රථ සේවයක් කළත් කොතැනකවත් අපේ කාර්යාල ශාඛා නැහැ. සියලුම කටයුතු පවත්වාගෙන යන්නේ මාර්ගගත ක්‍රමවේදයට (Online). ඒ නිසා අපට මුදලින් හරි වෙනයම් ආකාරයකින් හරි ආධාර උපකාර කරන්න කැමති පරිත්‍යාගශීලීන් ඉන්නවානම් අන්තර්ජාලයේ CDF Patient Transport Charity, CDF Charity Youtube Channel, CDF-Charity Facebook පිටුව හරහාත් අපිත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් කැමති කෙනෙකුට 0777797933 කියන මගේ දුරකතන අංකයට කතා කරන්නත් හැකියාව තියෙනවා."

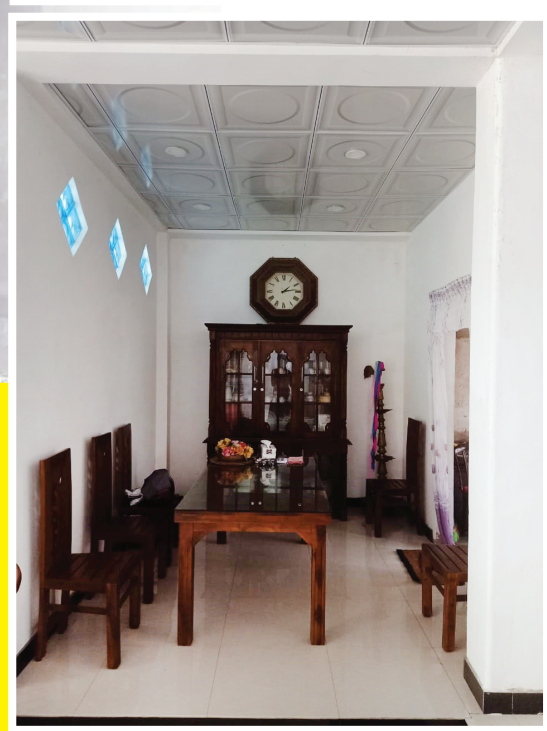
■ ලිහිණි මධුෂිකා

AUTOWHEEL
පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි
ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර දැන් ලබාගත හැක
සජීවී සංගීතය සමඟින්
ප්‍රයිඩ් රයිස / සඳුදා
රයිස් ඇන්ඩ් කරි / අඟහරුවාදා
කහ බත් / බදාදා
රයිස් ඇන්ඩ් කරි / බ්‍රහස්පතින්දා
බිරියානි / සිකුරාදා
එකක මිල රු.455/=
AA CEYLON Estd. 1904
ලංකා ඔටෝමොබයිල් සංගමය
40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත,කොළඹ 03.
විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න
0112 672 601
0112 672 603

හොරණ පුරවරයේ ඔබට අත්‍යාවශ්‍යම වූ අඩුව සපුරාලමින්
අමරසිංහ වෙද මැදුර
පාරම්පරික ආයුර්වේද රෝහල
කොතරම් ප්‍රතිකාර කළත් සුවයක් නැද්ද?
අංශභාග
ආතරයිටිස්
තුනටිය අමාරු
හන්දි වේදනා
ස්ථිරවම සුවකරගන්න...
නේවාසික හා බාහිර රෝගී සත්කාර සමඟින් ඉතාමත් කාරුණික උපස්ථාන සේවය
රජයේ පිලිගත් පාරම්පරික විශේෂ පළපුරුදු වෛද්‍යවරුන් හා වෑනලින් සේවා
අමරසිංහ වෙද මැදුර
පාදුක්ක පාර, හොරණ
034 314 5600 | 074 184 4841 074 184 4841
Amarasinghe Weda Medura amarasinghewedamedura.lk





ප්‍රධාන මාර්ගයට 200m නුදුරින් (දෙවලපල පන්සල් හන්දිය) පිහිටි පර් 17ක නව දෙමහල් නිවස (පහත මාලය සාද නිම කළ) සමඟ අඩි 40x15 ඇනෙක්සියක්ද පුද්ගලිකව කඩිනමින් විකිණේ.
විමසීම්: 077 18 18 451 / 071 70 51 133

සැමියා දහම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හෂිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මූලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ අ 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 ඇගෙ සමුදාය මුල්කරගෙනය.

ඇරියස් එක්ක මැරෙනවට වඩා වෛරස් එකකින් මැරෙන එක සැපයි

මේ සමාජයේ අපි එක්ක ජීවත්වෙන විවිධ තරාතිරම්වල මිනිස්සු ඉන්නවා. සමහර අය ජීවිතේ දිහා ගොඩාක් පටු විදියට බලද්දී තවත් අය ගොඩක් පුළුල් විදියට ජීවිතේ දිහා බලනවා. එක එක අය බලන විදිය වෙනස් වෙන්නේ ඒ අයට ලැබිලා තියෙන අත්දැකීම් එක්ක.

ගොඩක් වෙලාවට හොඳට වඩා ඕනෑම දෙයක නරක දකින්නේ ජීවිතේ අම්හිරි අත්දැකීම් ලැබුණු මිනිස්සු කියලයි මට හිතෙන්නේ. ඒ අම්හිරි අත්දැකීම් නිසා එයාලා සමාජය එක්ක වගේම අනිත් මිනිස්සු එක්කත් ලොකු වෛරයකිනුයි ඉන්නේ. ඇරියස් තියෙන මිනිස්සු කියලා අපි කියන්නේ ඒ වගේ අයට. තමන්ගේ ජීවිතේ විඳින්න හේතු හොයාගන්න බැරි ඒ මිනිස්සු, ලස්සනට ජීවිතේ විඳින මිනිස්සු දැක්කම ගොඩක් වෙලාවට කරන්නේ විෂ මුද්‍ර හරින එක. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒවාගෙන් සතුටකුත් ලබනවා. ගොඩක් වෙලාවට එහෙම අය සතුටු වෙන්න දන්නේ, අනුන්ට විෂ මුද්‍රහැරීමෙන් විතරක් නිසා, සතුට අඩුවෙද්දී ආයේ ඒ දේම කරනවා.

මටත් එහෙම අය මුණගැහිලා තියනවා. එයාලා මං එක්ක ඉඳලා තියන්නේ ලොකු ඇරියස් එකක කියලා තේරුණේ මං මේ වගේ ලියවිලිවලින් මිනිස්සු අතරට ආදරේ අරන් යන මුල් කාලෙදි. මට ඒවා තේරෙද්දි මං කළේ ඒ අයට වෙනදාට වඩා ආදරේ දීපු එක. හැබැයි මාව මෝඩයෙක් ගානට දාගෙන මොන දේ වුණත් මෙයාව ශේප් කරගන්න පුළුවන් කියන තැනට ඒ අය මගේ ආදරේ පාවිච්චි කරනවා දැනුණාම මං එයාලාව අතහැරියා. ඇරියස් පිරිමහන අයගෙන් ඈත්වෙන එක මගේ මානසික සුවයට යෝග්‍යයි කියන දේ තේරුම් අරන් පුළුවන් තරම් ඈත්වුණා. ඒ ඈත්වීම් නිසා මගේ ජීවිතේට නරකක් වුණේ නෑ.

හැබැයි අවාසනාව කියන්නේ අපිට මේ අයව එකපාර අඳුරගන්න ලැබෙන්නේ නෑ. සමාජ මාධ්‍යවල වගේම අපේ වටපිටාවෙත් අපි ළඟින්ම ආශ්‍රය කරන අය අතර මෙහෙම අය ඉන්න පුළුවන්. ඔබටත් මුණගැහිලා ඇති. තමන්ට නොලැබුණු දෙයක් තවකෙනෙක්ට ලැබෙද්දි හිතෙන් තැවෙන, ඒ වගේම තමන්ට ලැබුණ දේම තව කෙනෙක්ට ලැබෙද්දි හිතෙන් දැවෙන, තව කෙනෙක්ගේ ජයග්‍රහණයකදී සතුටු වෙන්න බැරි ඒ වගේ මිනිස්සු වටේ තියාගෙන සාමකාමී ගමනක් යන්න හිතනවනම් ඒක කරන්න අමාරුයි.

ඒ නිසා නොදැනුවත්ව හෝ ඒ වගේ ඇරියස් පිරුණු මනුස්සයෙක් විදියට ජීවත් වෙන්න එපා. ඒකෙන් වෙන්නේ ඔයාගේ වටේ ඉන්න මිනිස්සුන්ට ජීවිතේ එපා වෙන එක විතරයි. ඔයාට තව කෙනෙක්ගේ දුකකදි දුක්වෙන්න වගේම තව කෙනෙක්ගේ සතුටක් දැක්කාම සතුටු වෙන්න පුළුවන්ද කියලා තමන්ගේ හිතින් අහලා බලන්න. තව කෙනෙක්ගේ අඳුරු කලාපයෙන් එළියට එන්න උදව් කරන කෙනෙක්ද නැත්නම් ඒ අඳුරු කලාපයන් මතක් කර කර නින්ද්‍ර කරන කෙනෙක්ද කියලා හිතින් අහලා බලන්න. ඔයා ගතකරන සුන්දර ජීවිතේම තව කෙනෙක් ගතකරද්දි, ඔයාව දැවෙනවද? නැත්නම් ඒ සතුට බෙද්‍රගන්න කෙනෙක්ද කියලා හෘදසාක්ෂියෙන් අහලා බලන්න. ඔයාගේ පීඩනය, තරහව, වේදනාව ඔයා තව කෙනෙක් පිට යවනවාද? නැත්නම් මොන පීඩනයක හිටියත් තව කෙනෙක්ට කරුණාවන්ත වෙලා තියෙනවද කියලා හිතලා බලන්න. උත්තර සුබවාදී නම් ඔයා ඇරියස් නැති මනුස්සයෙක්.

ඔයාට ලැබුණ පිළිතුරු අසුබවාදී නම්, මං ආදරෙන් ඔයාට දෙයක් කියන්නම්. තමන්ගේ හිත කුණු ගොඩක් වෙලා තියෙද්දී ලෝකය ලස්සන තැනක් කරන්න අපිට බෑ. ලෝකේ ලස්සන කරන්න ඕනේ මුලින් අපි ලස්සන වෙලා. අනිත් මිනිස්සුන්ගේ හිත්වල ලස්සන හොය... ලස්... අ... දැ... ඔයා... අභ්‍යන්... වෙන්න ඕන... තේරුම්ගන්න.

තමන්ට ආදරේ නොකරන, ආත්ම ගෞරවය ... කෙනෙක්ට ලෝකයෙන් ආදරය, ගෞරවය බලා... බෑ. සරලවම කියනවනම් තමන්ගේ සතුට තමා ත... නොදන්න කෙනෙකුට බාහිර ලෝකය තමන්ව සත... බලාපොරොත්තු වෙන්න බෑ. එහෙම වෙන්නේ නෑ... සතුටින් ඉන්න මිනිස්සු දිහා බලලා හූල්ලන එක ... වැඩක්.

ඒ නිසා පුංචි පුංචි දේවල්වලින් සතුට හොයා... වෙන්න. චෝදනා කරන, ආඩපාලි කියන දහක් දෙ... නොපෙනුණාට ස්තුතිවන්ත වෙන්න, සතුටු වෙන්... දස දහස් ගාණක් ඇති. ඒ දේවල් හොයාගන්න. ඒ... සතුට, සැනසීම කියන එක හීනයක් විතරක්ම වෙ... මනුස්සයෙක් විදියට මැරිලා යන එක අපරාදේ ...

ඒ නිසා මේ ඉන්න ටිකේ සතුටින් ඉන්න.

■

මගේ බොඩියත් කත්‍රිනාට දෙන්න

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ කියැවෙන විදියට මී කුණක් විකුණලා පොහොසතෙක් වුණු මනුස්සයෙක් ගැන කතාවක් ඔයාලා අහලා ඇතිනේ. හැබැයි එදයින් එද මළ කුණු විකුණලා පොහොසත් වුණු මිනිස්සු ගැන කතා ගැන කවුරුත් අපිට කියලා නෑ. ඒ වුණත් මිනිස් මළ කුණුවලින් බොහොම අපූරු වැඩක් කරන්න යන කාන්තාවක් ගැන කතාවක්නම් ඊයේ පෙරේද අපිට අහන්න ලැබුණා.

ඇගේ නම තමයි 'කත්‍රිනා ස්පෙඩ්' (Kathrina Sped). ජීවත්වෙන්නේ ඇමරිකාවේ. මිනිස් මළ සිරුරු යොදාගෙන කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය කරන්නයි ඇගේ ලක ලැහැස්තිය. 'මානව කොම්පෝස්ට්කරණය' කියලා නම්කරපු මේ වැඩේට මේ වෙනකොටත් ලොකු අවධානයක් ලැබිලයි තියෙන්නේ.

"මනුස්සයෙක් මැරුණට පස්සේ මළ සිරුර කොහේ හරි අරන් ගිහින් වළදානවා. ඒත් නැත්නම් ආදහනාගාරයකට ගිහින් පුච්චනවා. මං පහුගිය කාලේ ඒ ගැන සෑහෙන්න හිතුවා. ඊටපස්සේ මට හිතුණා පරිසරයටත් හානියක් වෙන විදියට ඉවත් කරලා දාන ඒ මළ සිරුරුවලින් ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් කරන්න. එහෙම හිතලා තමයි මළ සිරුරුවලින් කොම්පෝස්ට් හදන වැඩේට අතගැහුවේ."

කත්‍රිනාට මේ අපූරු අදහස ඇතිවෙලා තියෙන්නේ මීට අවුරුදු දහතුනකට විතර කලින්. එතකොට ඇයට වයස අවුරුදු 30ක්ලු. ඉතින් මේ දහතුන් වසරක් පුරාවටම ඒ සම්බන්ධව පර්යේෂණවල යෙදුනු බවයි මේ වනවිට 43 වැනි වියේ පසුවෙන කත්‍රිනා පසුගියද විදෙස් මාධ්‍ය වෙත සඳහන් කරලා තිබුණේ.

"මළ සිරුරු භූමදානයේදි වගේම ආදාහනයේදි පරිසරයට ලොකු බලපෑමක් වෙනවා. මට ඒ තත්ත්වය නැතිකරන්නයි උවමනා වුණේ. මොකද පරිසරය හානිවෙන්න හානිවෙන්න එහි බලපෑම ඇතිවෙන්නේ අපිටමයි. අනික මට හිතුණා ජීවිත කාලයක් පුරාම අපිව රැකබලාගන්න මේ ලෝකයාට අපි ජීවත්වෙලා ඉන්නකොට විතරක් නෙවෙයි මියගියාට පසුවත් යමක් දිය යුතුයි කියලා."

ඇය කියන විදියට මේ වැඩෙන් මළ සිරුරක් ආදාහනයකදී සිදුවෙන කාබන් ටොන් 1.4ක් වායුගෝලයට මුදාහැරීම වැළකී යනවලු. ඒ වගේම සම්ප්‍රදායික භූමදානයකදී වුවත් මළ සිරුර ප්‍රවාහනයට, දේහය තැන්පත් කිරීමට භූමියක් සෙවීමට වගේම එහි සොහොන් ඉදිකිරීම් වැනි පොදු කටයුතුවලදී පාරිසරිකව සිදුවන හානියත් නැති වෙනවලු. ඒ නිසාම මළ සිරුරු කොම්පෝස්ට් බවට පත්කිරීමට තමා ගත් තීරණය ඉදිරියේදී බොහෝ රටවල් අනුගමනය කරාවි කියලයි කත්‍රිනා කියන්නේ.

"මගේ 'සෙටිජෝස්' කියන සමාගම එක්කයි මං මේ වැඩේට අතගැහුවේ. මේ වෙනකොටත් අපි කරපු පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල අපේ රටේ සියැටල්වල තියෙන ඇමෙරිකා විද්‍යාන්භිවර්ධන සංගමය වෙත ඉදිරිපත් කරලයි තියෙන්නේ. ඔවුන් මේ වැඩේ ගැන ලොකු පැහැදීමකින් ඉන්නේ"

මෙතැනදි මළ සිරුරක් කොම්පෝස්ට්කරණය කරන්නේ යම්කිසි ක්‍රමවේදයකට අනුව. ඒ දැව කැබලි ඇතිරූ ඇඳක් මත පොරෝනයකින් එතූ මළ සිරුර සෙල්සියස් අංශක 55ක උෂ්ණත්වයක් යටතේ විශේෂිත ක්‍රමයකට දින තිහක කාලයක් තැබීමෙන්. අනෙක් කාරණාව ඕනෑම මළ සිරුරක් ඒ උෂ්ණත්වයේ යම් කාලයක් තැබීම මඟින් විවිධ ලෙඩරෝගවලට ලක්වූවන්ගේ මෙන්ම ඖෂධ සහිත සිරුරු කොටස්වල අහිතකර තත්ත්වය නැතිකිරීමටත් පුළුවන්ලු.

"මළ සිරුරක් කොම්පෝස්ට් බවට පත්කළාට පස්සේ මියගිය පුද්ගලයාගේ නෑදෑ හිතවතුන්ට ඒ පොහොර අරගෙන පැළයක් සිටවන්න හෝ ඕනෑම වගාවකට පොහොර ලෙස යොදාගන්න පුළුවන්. ඒ... පොහොරක් කියලා දැනටම... තියෙනවා."

මේ අතරේ කත්‍රිනා ප්‍රමුඛ... සමාගම මේ ක්‍රමවේදය පරි... අවමංගල්‍යයක් විදියටයි හ... ඔවුන්ගේ රටේ ඕනෑම කෙ... ඒ වෙනුවෙන් දායක වෙන්න ... කත්‍රිනා කියන්නේ.

"දැනටමත් අපේ රටේ ප... ගොවිපොළ ආශ්‍රිත සත්ව ම... කොම්පෝස්ට් බවට පත්කිරී... අපි කරන්න යන්නෙත් ඒ ව... විශේෂත්වය තමයි අපි මේ... මැරුණු මිනිස්සුන්ගේ සිරුර...

හැබැයි තවමත් මානව කොම්පෝස්ට්කරණය වෙනු... අවසරය තියෙන්නේ ඇමෙරි... වොෂින්ටනයට විතරයි කිය... ඕනේ. ඒත් කත්‍රිනාගේ බලාපො... පුළුවන් ඉක්මණට ඉදිරියේදී... පුරාම ව්‍යාප්ත කරන එකලු.

"මුලින්ම මානව කොම්... ඇමෙරිකාව පුරාම ව්‍යාප්ත ... එතැනින් පස්සේ ලෝකයේ ... අපේ සමාගමේ ශාඛා විවෘත... බලපොරොත්තු වෙනවා. මං... මිහිතලයට ආදරේ කරන හ... සුබවාදී විදියට බලලා අපිට... කියලා."

කත්‍රිනාගේ ඒ බලාපොරො... ඉටුවුණොත් ඉදිරියේදී 'සෙටි... ශාඛාවක් ලංකාවෙත් විවෘත... වුණොත් අපිටත් බැරියැ අපි... අපේ බොඩියත් කත්‍රිනාට ඇ... කියන්න.

■ රුවන් ...

ැති වැදගත්කමයි.
ත් ජීවන අත්දැකීම්

න්න ඕනේ අපේ හිත
ීසන කරගෙන...
ැනිත් අයගේ ජීවිතවල
සතුට බෙදන්න නම්
පුංචිම හේතුවලින්
පවා අපි අපේ
ජීවිතේ සතුට
හොයාගෙන
තියෙන්න ඕනේ.
කණ්ණාඩියෙන්
මූණ බලද්දී ඔයාට
ඔය ගැන තෘප්තියක්
නෙන්නේ නැත්නම්
ඉන්නේ ඔයාව
තරයෙන් සුවපත්
තැනක කියන එක

කෙලෙසගත්තු
පාරොත්තු වෙන්න
ළින් හොයාගන්න
ටු කරයි කියලා
. එහෙම නොවුණම,
ත්රුමක් නැති

ගන්න පුරුදු
ද්වල් අස්සේ ඔයාට
පුළුවන් දේවල්
හෙම නොකළොත්
යි. ඇරියස් පිරුණු
න්ද?

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

ඒක හොඳ
ත් අපි හඳුනගෙන

ඇයගේ
සර හිතකාමී
දුන්වන්නේ.
නක්ට ඉදිරියේදී
පුළුවන් කියලයි

ශු සම්පත්
ළ සිරුරු
ම සිද්ධවෙනවා.
ගේම වැඩක්. එකම
කට යොදගන්නේ
ැ වීම."

වෙන් නීත්‍යානුකූල
ර්කාවේ
ලත් කියන්න
පොරොත්තුව නම්
ඒක ලෝකය

පාස්ටිකරණය
කරන්න ඕනේ.
හැම රටකම
කරන්න අපි
හිතනවා
ැමෝම මේ දිහා
එක්ක එකතුවෙයි

රාත්තුව
ජෝස්' සමාගමේ
වේවි. එහෙම
මැරුණු දවසක
ැවිත් අරන් යන්න

එස්.සෙනවිරත්න

ඒ 2010 නොවැම්බර් 03 වැනිදාය. ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් ක්‍රීඩාපිටිය ප්‍රේක්ෂකයින්ගෙන් පිරී ඉතිරී තිබුණේ ශ්‍රී ලංකාව සහ ඕස්ට්‍රේලියාව අතර පැවති එක්දින ක්‍රිකට් තරඟමාලාවේ පළමු තරඟය නැරඹීමටයි. මුලින්ම පන්දුවට පහරදුන් ඕස්ට්‍රේලියාව පන්දුවාර 50ක් අවසානයේ කඩුලු 8කට ලකුණු 239ක් ලබාගත්තේය. මෙල්බර්න් පිටියේදී එම ඉලක්කය හඹාගොස් ජයග්‍රහණය කිරීම තරමක් අසීරු බවයි ක්‍රිකට් විචාරකයින් පවසා තිබුණේ. වරෙක කඩුලු 8ක් දැවී ගිය පසුත් ශ්‍රී ලංකා ලකුණු පුවරුව ලකුණු 107ක් ලෙසින් සටහන් වෙද්දී සියල්ලන් සිතුවේ ක්‍රිකට් විචාරකයින්ගේ අනාවැකි සත්‍ය වන්නට යන බවය. එහෙත් නවවැනි කඩුල්ල වෙනුවෙන් පිටියට එක්වූ ඇන්ජලෝ මැතිව්ස් සහ ලසිත් මාලිංග ලකුණු 132ක වාර්තාගත සබඳතාවක් ගොඩනගමින් එක් කඩුල්ලක තියුණු ජයක් ශ්‍රී ලංකාවට හිමිකර දුන්නේ එය කලකට අමතක නොවෙන තරඟයක් බවට පත් කරමිනි. එහිදී මැතිව්ස් නොදැවී ලකුණු 77ක් ලබාගැනීමට සමත් වූ අතර තරඟයේ වීරයා වූයේද ඔහුය. එතැන් පටන් ඔහු කණ්ඩායමේ 'ඇංජීම' ලෙස හැඳින්වූ අතර මෑත කාලයේදී ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම ජයගත් තරඟ බොහෝ ගණනක ජයග්‍රහණයේ නියමුවා වී ඇත්තේද මැතිව්ස්ය. ඉතින් මේ කතාබහ ඇන්ජලෝ මැතිව්ස්ගේ මව වන මොනිකා මැතිව්ස් සමඟිනි.

ඇන්ජලෝ මඩ නාගෙන එනවා අලුත් ඇඳුම් අන්දලා මම ආපහු යවනවා

ඇන්ජලෝ මැතිව්ස්ගේ මව මොනිකා මැතිව්ස්

ඇන්ජලෝ මැතිව්ස්ගේ අම්මා වීම ගැන හරි ආඩම්බරයක් ඇති නේද?

ආඩම්බර නොවී කොහොමද? මං පොඩි පුතා ගැන ගොඩාක් ආඩම්බරෙන් ඉන්නේ. මොකද ඇන්ජලෝ මැතිව්ස් කිව්වාම මේ වෙනකොට රටක් ලෝකයක් දන්න ක්‍රීඩකයෙක්. ඉතින් මගේ පුතෙක් එහෙම තැනක ඉන්න එක ගැන මට හරිම ආඩම්බරයි.

අපි ඇන්ජීගේ පොඩි කාලෙන්ම කතාව පටන්ගමු. ඒ කාලේ ඇන්ජී කියන්නේ මොන වගේ දරුවෙක්ද?

එයාට පුංචි කාලේ ඉඳන්ම හොඳ ගතිගුණ පිහිටලා තිබුණා. වෙන පිරිමි ළමයි වගේ දඟ වැඩ කළේ නෑ. මගෙන් බැණුම් ඇහුවේ එහෙම නැති තරම්. හැබැයි අවුරුදු හයේ හතේදි නම් පොඩ්ඩක් දඟ වැඩ කළා.

පුතා ඉස්කෝලේ යන්න හොරවුණා කියන්නේ ඔය කාලෙද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව්. ඒ වෙනකොට එයා පොඩි පන්තිවල හිටියේ. ටිකක් ඉස්කෝලේ යන්න හොරයි. ඒත් මං කටේ බලේට ඉස්කෝලේ යැව්වා. ඒ යැව්වමත් මෙයා කරන්නේ ඇඳුම්වල ජරාව ගාගෙන ආපහු ගෙදර එන එක. ඒ වෙලාවට මමත් නිකන් හිටියේ නෑ ආයෙත් අලුත් ඇඳුමක් අන්දවලා ඉස්කෝලෙට ගිහින් දැම්මා. හැබැයි ටිකක් ලොකු වෙනකොටනම් ඒ කම්මැලිකම් නැතිවෙලා හරිම ආසවෙන් ඉස්කෝලේ ගියා.

ඒ ආසාවට හේතුව ක්‍රිකට් වෙන්න බැරිද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් එහෙමද දන්නෙත් නෑ. පුතා ඉස්කෝලේ ගියේ කොළඹ ශාන්ත ජෝෂප් විද්‍යාලයට. ඉස්කෝලේ අවුරුදු 13න් පහළ,15න් පහළ,17න් පහළ සහ 19න් පහළ කියන ක්‍රිකට් කණ්ඩායම් හැම එකකම එයා හිටියා. නායකත්වය පවා දැරුවා.

එතකොට ඇන්ජී එකපාරටම ක්‍රිකට් ගහන්න පටන්ගත්තේ මොකද?

එයාගේ තාත්තා ටිරෝන් මැතිව්ස්. අයියා ප්‍රවීන් මැතිව්ස්. ඒ දෙන්නම ක්‍රිකට් ගැහුවා. ගෙදර තිබුණු ඒ ක්‍රිකට් පසුබිම එක්ක ඇන්ජීටත් ක්‍රිකට් ගහන්න ආස හිතිලා තමයි ඉස්කෝලේ ක්‍රිකට් ගහන්න පටන්ගත්තේ. ඇන්ජීගේ තාත්තටයි අයියටයි නම් ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන්න ලැබුණේ නෑ. ඒත් ඒ දෙන්නටම බැරිවුණු දේ 2009 අවුරුද්දේ ඇන්ජී කරලා පෙන්නුවා.

පොඩි පුතා කවදා හරි ඒ හපන්කම කරයි කියලා අම්මා හිතුවද?

අපි අවුරුදු කීපයක් ඩුබායිවල ගිහින් හිටියා. එතකොට ඇන්ජී පොඩියි. ඒ කාලේ එයා එහෙදි ක්‍රිකට් ගැහුවා. ඒ ගහනවා බලන් ඉඳලා සමහරු කිව්වා මෙයා කවදා හරි ලංකාවේ ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරලයි නවතින්නේ කියලා. ඒකත් මගේ ඔළුවේ තිබුණා. පස්සේ මෙයා ඉස්කෝලේ ටීම් එකේ හොඳට ක්‍රීඩා කරද්දි නම් කවදා හරි ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරනවා දකින්න ලොකු ආසාවක් තිබුණා.

ඇන්ජී ක්‍රීඩා කරපු තරඟ අතරින් අම්මට අමතකම නැති තරඟයක් තියෙනවද?

මට අමතක නැති තරඟයක් තමයි 2010 අවුරුද්දේ ඕස්ට්‍රේලියාව එක්ක තිබුණු එක්දින තරඟාවලියේ පළවැනි තරඟය. එදා ලංකාව පැරදෙන්න ඔන්න මෙන්න තිබුණේ. ඒත් අපේ පුතා ලසිත් මාලිංගත් එක්ක එකතුවෙලා ලෝක වාර්තාවකුත් එක්කම මැච් එක දිනෙව්වා. එදා නම් පුදුම සතුටක් දැනුණේ.

පසුගිය අවුරුද්දේ තිබුණු ටෙස්ට් තරඟයකදි එයා ද්විත්ව ශතකය පෙනි පෙනී ලකුණු 199කට දැවී ගියා. ඒ තරඟයත් අම්මට අමතක නැතුව ඇති නේද?

ඒක කොහොම අමතක කරන්නද? ගිය අවුරුද්දේ බංග්ලාදේශය එක්ක තිබුණු ටෙස්ට් තරඟයක් අතරතුරේ ඒක වුණේ. මං හිතුවේම පුතා 200ක් ගහලා බැට් එක උස්සයි කියලා. ඉතින් මං හරි ආසාවෙන් බලන් හිටියා. ඒත් එයා අවුට් වුණා. එදා නම් මට පුදුම දුකක් දැනුණේ.

කාලයක් ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායකයා වුණේ ඇන්ජී. ඒ කාලේ ගැන අම්මා මොකද හිතන්නේ?

මං හිතන්නේ ඒ කාලේ ඇන්ජී හොඳ නායකයෙක් කියලා නිතරම ඔප්පු කළා. කොහොමත් එයාට ඉස්කෝලේ කාලේ ඉඳන්ම නායකත්වය කියන එක දරලා පුරුදුයි.

ඇන්ජී විවාහකයි. ඉතින් ලේලි ගැන එහෙම මොකද හිතෙන්නේ?

එයා හේෂානි. හරිම හොඳ ගෑනු ළමයෙක්. ඇන්ජීට විතරක් නෙවෙයි අපිටත් හරිම ආදරෙයි. දෙන්නා යාළුවෙලා තියෙන්නේ ඉස්කෝලේ කාලෙදි. දැන් දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. ලොක්කා පුතෙක්. අනෙක් දෙන්නම දුවලා. එයාලා හරි සතුටින් ඉන්නවා.

ක්‍රිකට් පිටියේ පුතා පෙන්නපු දක්ෂතා අම්මට කටපාඩම් කියන්නේ ඇත්තද?

මගේ පුතා මාලිංග එක්ක කැන්ගරුවන්ට ගහපු ගැහිල්ල කවදාවත් අමතක වෙන්නේ නෑ

(සිනාසෙමින්) මං ඉතින් ඒ ගැන හොයලා බලනවා. පුතා ටෙස්ට් තරඟ 102කදි ලකුණු 7118ක් ගහලා තියෙනවා. කඩුලු 33යි. එක්දින තරඟ 218කදි ලකුණු 5835ක් ගහලා තියෙනවා. කඩුලු 120යි. විස්සයි විස්ස තරඟ 78කදි 1148ක් ගහලා තියෙනවා. කඩුලු 38යි.

2023 එක්දින ලෝක කුසලානයට තව ටික දවසයි. ඇන්ජීටත් ලෝක කුසලාන කණ්ඩායමේ ඉඩක් ලැබෙයි කියලා අම්මා හිතනවද?

පුතාට තියෙන අත්දැකීම් එක්ක එයාට ඒ අවස්ථාව ලැබෙයි කියන විශ්වාසය තියෙනවා. මමත් ආසයි පුතා ලෝක කුසලානයට ක්‍රීඩා කරනවා බලන්න. මොකද පුතාගේ වයසත් එක්ක මේ තමයි එයාගේ ක්‍රිකට් ජීවිතේ ක්‍රීඩා කරන්න ලැබෙන අවසන් ලෝක කුසලානය. ඒ නිසා ඒ අවස්ථාව ලැබෙයි කියලා ඇන්ජී වගේම මමත් හරි ආසාවෙන් බලාගෙන ඉන්නවා.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

මනුසත් දෙරණ,මැලිබන් සහ ගැස්ම සංවිධානයෙන් පැවැත්වූ "අපේ අවුරුදු උත්සවයේ"අවුරුදු කුමරියන් ලෙස තේරුණු පරිසර මිතුරියන්.

කාටවත් මතක් නොවෙන අපිව මතක් වුණාට ස්තූතියි

හැමදාම ලක්ෂ ගාණක් මිනිස්සු කොළොම්තොටට සේන්දු වෙනවා. ඔය අතරේ ඉන්න සමහර වැදගත් කියන නෝනා මහත්තුරු නිසා තප්පරේ ගාණේ කොළඹතොට අපවිත්‍ර වෙනවා කියන එක අරුම කතාවක් නෙමෙයි. බිමට විසිකරන ෆෝන් කාඩ් එක, ටොෆි කොලේ ඉඳලා දේව හාස්කමකින් අස්පස් වෙනවා කියලයි ඒ බහුතරේ අය හිතන්නේ.

එක අතකට ඒක දේව හාස්කමක් තමයි. පොළොව කොටන තැන පාර හදන තැන ගිනියම් අව්වේ මහ වරුසාවේ දෙවියෝ වැඩ ඉන්නවා කියල ටී.එම්. ජයරත්න මහත්තයා සිංදුවකිනුත් කියලා තියෙනවනේ. දෙවියෝ හැමතිස්සෙම හැමතැනම ඉන්නවා කියලා කියමනක් තියෙනවා. ඒ දෙවිවරු වගේම තමා මේ පාරවල් අස්පස් කරන මේ දෙවිවරුත්. අවධානෙන් නොබලන නිසා නොදැක්කත් සතිඅන්තයක්, පෝය නිවාඩුවක්, අවුරුද්දක් කියලා නෑ උදේ පාන්දර පහේ ඉඳලා හවස පහ වෙනකල්ම ඒ අය පාරේ ඉන්නවා. වැඩ කරනවා. මොකද ඉතින් දවසකට හරි ඒ උදවිය නැති වුණොත් මහා නස්පැත්තියක්නේ වෙන්නේ.

අපි වෙනුවෙන්, පරිසරය වෙනුවෙන් ඒ සා සේවයක් කරන පරිසර පවිත්‍රතා මිතුරන්ගේ අත්කරත්තෙටයි, ඉදලටයි පහුගිය අප්‍රේල් නවවැනිදා පුංචි පහේ නිවාඩුවක් ගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ දෙරණයි, ගැස්මයි, මැලිබන් ආයතනයයි එක්කාසු වෙලා අපේ පරිසර පවිත්‍රතා මිතුරන් වෙනුවෙන්ම සංවිධානය කළ 'අපේ අවුරුදු උත්සවය' නිසයි.

පිලිප් ගුණවර්ධන ක්‍රීඩාංගනේ තිබුණු 'අපේ අවුරුදු උත්සවය' බොහොම විනෝදයි වගේම විශේෂයි. බොහොම ලස්සන හිනා මනාවලින් 'ධරණී' සුන්දර කරන්නේ මේ අවුරුදු උත්සවයෙදී ජයග්‍රහණය කරාපු අවුරුදු කුමාරියෝයි. අද 'ධරණී' කවරය හැඩ කරන ඒ අවුරුදු කුමාරියෝ තුන්දෙනා ඒ අයගේ ජයග්‍රහණ ගැන අපිත් එක්ක කිව්වේ මෙහෙම කතා.

'අපේ අවුරුදු උත්සවේ' අවුරුදු කුමාරිය වුණේ බොරැල්ලේ පුණ්‍යා කුමාරි. හැමෝම පරාද කරලා සුන්දරම කුමරිය වෙන්න ලැබිච්චි එක ගැන ඇය කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

"මට දැන් 48යි. මම අතු ගාන්නේ කොළඹ ග්‍රීන් පාර්ක් එක හරිය. සර්විස් එකට අවුරුදු 5යි. දෙරණෙන් අවුරුදු උත්සවයක් කරනවය, ඒකේ අවුරුදු කුමාරිට ලැහැස්ති වෙලා එන්න කියලා අපේ සුපවයිසර් මහත්තුරු මට කිව්වා. මාත් ලස්සනට රෙද්ද හැට්ටේ ඇඳලා ගියා. 'අපේ අවුරුදු උත්සවේ' අවුරුදු කුමාරිය වෙයි කියලා හිතුවේ නැතත් ජයග්‍රහණයක්

මම අතුගාන්නේ කොළඹ ග්‍රීන් පාර්ක් එක හරිය. සර්විස් එකට අවුරුදු 5යි. දෙරණෙන් අවුරුදු උත්සවයක් කරනවය, ඒකේ අවුරුදු කුමාරිට ලැහැස්ති වෙලා එන්න කියලා අපේ සුපවයිසර් මහත්තුරු මට කිව්වා. මාත් ලස්සනට රෙද්ද හැට්ටේ ඇඳලා ගියා. 'අපේ අවුරුදු උත්සවේ' අවුරුදු කුමාරිය වෙයි කියලා හිතුවේ නැතත් ජයග්‍රහණයක් ලැබෙයි කියලා නම් හිතුවා

ලැබෙයි කියලා නම් හිතුවා. ඉතින් පළවැනි තැන ගන්න ලැබුණු එක ගැන හරිම සතුටුයි. අපි වෙනුවෙන් මෙහෙම දෙයක් සංවිධානය කළ හැමෝටමත් මේ වෙලාවේ ස්තූතිවන්ත වෙනවා."

කතාව අතරෙදි පුණ්‍යා ඔවුන් සේවය කරන 'ක්ලීන් ටෙක්' ආයනතනයේ මහත්වරුන්ගේ සහාය ගැනත් මතක් කළා. ඊගාවට අපි දෙවැනි ස්ථානය දිනාපු අවුරුදු කුමාරිට කතා කළා. ඇය අන්තෝනි අන්නමේරි.

"මගේ වයස 53යි. කුරුඳුවත්තේ කේම්බ්‍රිජ් පාර අතුගාන්නේ. මම මේ ජොබ් එක කරන්න අරන් දැන් අවුරුදු අටක් වෙනවා. හැබැයි ඒ අවුරුදු අට පුරාවටම එදා අවුරුදු උත්සවය වගේ සතුටු වුණ දවසක් මතක නැහැ. එදා අපි හැමෝම නැටුවා, සෙල්ලම් කළා, සතුටු වුණා. අවුරුදු කුමාරි තරඟෙට ඉදිරිපත් වුණේ නිකමට. දිනයි කියලා නම් හිතුවෙම නැහැ. ඒත් මම දෙවැනියා වුණා. දින්නයින් පස්සේ හැමෝම මගේ ළඟට ඇවිල්ලා සුබ පැතුවා. මට හරිම සතුටුයි. අපි වෙනුවෙන් මෙහෙම අවුරුදු උත්සවයක් සංවිධානය කළ එකට ස්තූතියි."

තුන්වැනි තැන දිනුවේ මෝදර පදිංචි ලෝචනා මහේන්ද්‍රන්.

"මට අවුරුදු 29යි. ගංගාරාම පෙරහර මාවත පැත්ත තමයි මම අතුගාන්නේ. මේ ජොබ් එක කරන්න අරන් දැන් අවුරුදු තුනක් වෙනවා. අවුරුදු උත්සවය තියන්න සතියකට කලින් දෙරණෙන් මෙහෙම අවුරුදු උත්සවයක් තියනවා කියලා අපේ ඔෆිස් එකේ මහත්තුරු අපිට කිව්වා. ඒත් ඇත්තටම මෙහෙම අවුරුදු උත්සවයක් තියයි කියලා අපි හිතුවෙ නෑ. ඉතින් අපි හැමෝටම හරි සතුටුයි. අවුරුදු කුමාරි තරඟෙට කලින් මම තව තරඟ දෙකකට ඉදිරිපත් වුණා. එව්වගෙන් නම් දිනුවේ නැහැ. ඔය අතරෙ අවුරුදු කුමාරි තරඟේ තිබ්බා. මටත් තරඟෙට යන්න කියලා සුපවයිසර් මහත්තුරු කිව්වා. හැබැයි මුලින්ම තරඟෙට යන්න මම ටිකක් ලැජ්ජ වුණා. අවසාන මොහොතෙදි තමයි ඉදිරිපත් වුණේ. තරඟයට 13 දෙනෙක් විතර ඉදිරිපත් වෙලා හිටියා. ඒ අය අතරෙන් තුන්වැනියා වුණා. තෑගිබෝගත් ලැබුණා. හරිම සතුටුයි. කාටවත් මතක් නොවෙන අපිව මතක් වුණාට දෙරණටයි, මැලිබන් ආයතනයටයි හදවතින්ම ස්තූතිවන්ත වෙනවා."

අවුරුදු කුමාරියෝ තුන්දෙනාගේ ජයග්‍රහණයේ සතුටේ රස්නේ ඒ මොහොතෙත් අපිට දැනුණා. ඉතින් 'ධරණී' අපිත් ඔවුන්ගේ ඒ ජයග්‍රහණයට ඉතසිතින්ම සුබපැතුවා.

■ **සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

ඡායාරූප - ගැස්ම

ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ අදහසින් 'හතේ අපේ පොත' නමින් අතිරේක කියවීම් පොතක් පාසල් සිසුන්ට ලබාදීමට කටයුතු කළත් ඇතැම් පිරිස්වල දැඩි විරෝධය හමුවේ එම කටයුත්ත යට ගියේය. එහෙත් පසුගියදා පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රිනී රෝහිණී කවිරත්න යළිත් මේ කතාබහ උඩට ගෙනාවාය. ඇය පවසා සිටියේ යළිත් පාසල් සිසුන්ට අමතර කියවීම් පොතක් ලෙස ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ පොතක් ලබාදීමට කටයුතු කරන බවයි. ඒ සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් කමිටුවක්ද පත්කර ඇත. එමනිසා මේ ගැන වැඩි යමක් දැනගන්නට ළමයින් සඳහා වන පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රීවරුන්ගේ සංසදයේ සභාපති, පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රිනී රෝහිණී කවිරත්න මහත්මියට අපි කතා කළෙමු. මේ එම සංවාදයේ සටහනයි.

පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රිනී රෝහිණී කවිරත්න

ලිංගික අධ්‍යාපනය කියන්නේ දරුවන්ට SEX කරන්න උගන්වන එක නෙවෙයි

ලංකාවේ පාසල් මට්ටමින් නිසි ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම සිදුවෙන්නෙ නෑ කියන එක ඔබ පිළිගන්නවද?

මම පිළිගන්නවා. ඒත් පාසල් විෂය නිර්දේශයට ඒ ඒ වයසට ගැළපෙන විදියට සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ පාඩම් ඇතුළත් කරලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ හරහා දරුවන් දැනුවත් වෙන ප්‍රමාණයේ මදිකමක් මං දකිනවා.

ඒ අඩුව පුරවන්නද ඔබ මූලිකවෙලා පාසල් දරුවන්ට ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අමතර කියවීම් පොතක් දෙන්න යන්නේ?

ඔව්. ඒක තමයි අරමුණ. කුඩා කාලේ ඉඳන්ම ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව දරුවන්ව දැනුවත් කරන්න අවශ්‍යයි. මොකද ඔවුන් ඒ ගැන දැනුවත් නෑ. ඒ නොදැනුවත්කම නිසා තමයි ළමා අපයෝජන, අපචාර වගේ සිද්ධිවලට අපේ දරුවන් මේ තරම් ගොදුරු වෙන්නේ. මෙහෙම පොතක් සකස් කරන්න මූලික හේතුවත් ඒක තමයි.

දැන් වැඩේ පටන් අරගෙනද තියෙන්නේ?

ඔව්. පාසල් සිසුන් සඳහා මෙවැනි පොතක් සකස් කිරීමටත් ඊට අදාළ විවිධ පාර්ශව දැනුවත් කිරීමටත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සම්බන්ධීකරණයෙන් විශේෂ කමිටුවක් පත්කළ යුතුයි. ළමයින් සඳහා වන පාර්ලිමේන්තු සංසදයේ සභාපති හැටියට මං පසුගියදූ පාර්ලිමේන්තුවේදී අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ බලධාරීන්ට ඒ බව දැනුම් දුන්නා. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, ළමා හා කාන්තා කටයුතු අමාත්‍යාංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මූලිකවෙලා තවත් මේ සම්බන්ධව වගකීම් තියෙන ආයතන එකතුකරගෙන කමිටුව පිහිටුවන ලෙසත්, සම්බන්ධීකරණ කටයුතුවල වගකීම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය බාරගන්නා ලෙසත් මං උපදෙස් දුන්නා. කොහොම නමුත් මාස තුනක කාලයක් ඇතුළත පොත සකස් කරලා විද්වත් මණ්ඩලයකට ඉදිරිපත් කරන්න වගේම මාස හයක් ඇතුළත පොත දරුවන් අතට පත් කරන්නත් අපි කටයුතු කරනවා.

ඔබේ දරුවාට දෙයක් නොවෙන තාක් ඔබට මේ අනතුර වැටහෙන එකක් නෑ!

දරුවන්ගේ වයසත් එක්ක ගැළපෙන විදියට පොත සකස් කරන්න වෙයි නේද?

නැතුව බෑනේ. මොකද දරුවන්ගේ වයසත් එක්ක ඒ ඒ අයට අවබෝධ වෙන සීමාවක් තියෙනවා. ඒ ගැන හිතලා ඒ ඒ වයසට ගැළපෙන විදියට තමයි මේ පොත සකස් කරන්නේ. තාම පොතට නමක් යෝජනා කරලා නෑ. ඒ වගේම මුද්‍රණය කරන්නත් යම්කිසි කාලයක් යයි. ඒත් එතකල් ඉන්නේ නැතුව අන්තර්ජාලය හරහා හෝ පොත ලබාදෙනවා.

මීට කලින් 'හතේ අපේ පොත' කරන්න මුල්වුණෙත් ඔබ ඇතුළු පිරිසක් නේද?

ඔව්. එවකට යහපාලන ආණ්ඩු කාලේ තමයි අපි හතේ දරුවන්ට 'හතේ අපේ පොත' කියන අමතර කියවීම් පොත දුන්නේ. ඒත් ඒකෙ තිබුණු වචන කීපයක් අල්ලගෙන පිරිසක් ඒ වැඩේ කඩාකප්පල් කළා.

හතේ අපේ පොතට වුණු විනාශය මේ අලුත් පොතටත් වුණොත්?

මං හිතනවා එහෙම නොවේවි කියලා. මොකද මිනිස්සු හිතන පතන විදිය දැන් ටිකක් වෙනස්වෙලා. ඒත් අපි කෝකටත් කියලා පොත සකස් කළාට පස්සේ මුලින්ම විද්වත් මණ්ඩලේකට ඉදිරිපත් කරනවා අඩුපාඩු බලන්න. පස්සේ බලපෑමක් වෙයි කියලා හිතෙන කණ්ඩායම් ගෙනැල්ලා ඒ ගැන දැනුවත් කිරීමක් කරන්නත් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

මෙද සැරේ මේ වැඩේ සාර්ථකවෙයි කියලා විශ්වාසයිද?

මිනිස්සු ළිංමැඩියෝ වගේ ඉඳලා හරියන්නේ නෑනේ. අපේ දරුවෝ අනතුරේ වැටෙනවා නම් අපි ඒක වළක්වගන්න ඕනේ. දෙයක් වුණාට පස්සේ නීතිය ඉදිරියට ගිහින් අඬනවට වඩා වළක්වගන්න එකනේ වටින්නේ. අනික පුළුවන්කම තියෙද්දී අපි කිසිම දෙයක් නොකර අනේ අපේ රටේ මෙහෙම දේවල් වෙනවනේ කිය කියා උඩ බලාගෙන ඉන්න එක හරිද? මහජන නියෝජිතවරියක් හැටියට මට යම්කිසි අධිකාරීමය බලයක් තියෙනවා. එහෙව් බලයක් තියාගෙන මට ඇස් කන් පියාගෙන ඉන්න බෑ.

ඔබ හිටපු ගුරුවරියක්. ඉතින් පොතකින් මේ විදියට 100%ක් ලිංගික අධ්‍යාපන දෙන්න පුළුවන් කියලා හිතනවද?

මං අවුරුදු ගාණක්ම ගුරුවරියක් විදියට සේවය කළා. එතැනදී මං දැකලා තියෙනවා දරුවන්ට මුහුණපාන්න වෙන ගැටලු වගේම කණගාටුදායක සිදුවීම්. ඒකට මූලිකව බලපාන්නේ ලිංගිකත්වය ගැන දරුවන්ගේ තියෙන නොදැනුවත්කම. පොතකින් 100%ක් ඒ දැනුම දෙන්න බැරිවෙයි. ඒත් අපි අඳුරට ශාප කර කර ඉන්නවට වඩා එක පහනක් හරි දල්වන එක නේද කරන්න ඕනේ. මේ එක්කම ලිංගික අපයෝජනයවලින් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා ලිංගික හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පාසල් දරුවන් දැනුවත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ගැන ආගමික නායකයින්, දෙමාපියන්, ජනමාධ්‍ය ඇතුළු පාර්ශව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්නත් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

SEX කියන අකුරු තුන පාසල් දරුවන්ට දැන් සාමාන්‍යයි. ඒත් වැඩිහිටියන් බොහොමයකට තාමත් එහෙම නෑ. පොතට ඔවුන්ගේ විරුද්ධත්වයක් ආවොත්?

මං ඔවුන්ට කියන්න කැමතියි තවදුරටත් ඔය පටු ආකල්පවල නොඉඳ තමන්ගේ දරුවන් ආරක්ෂා කරගන්න අපිට සහාය වෙන්න කියලා. අනික තමයි ලිංගික අධ්‍යාපනය කියන්නේ SEX කරන්න උගන්වන එක නෙවෙයි. කවුරු හරි මේ පොතට විරුද්ධ වුණොත් ඒක ඔවුන් ඔවුන්ගේ දරුවන්ටම කරන අපරාධයක් විදියටයි මං දකින්නේ.

මේ පොත ගැන ජනාධිපතිතුමාගේ කැමැත්ත කොයි වගේද?

එතුමා අකමැති වෙන එකක් නෑ. එතුමා ගන්න සමහර තීන්දු තීරණ එක්ක එතුමට ඉදිරිය පැහැදිලිව පේනවා කියලා අපිට හිතෙනවා. ඒ වගේම විපක්ෂ නායක සජිත් ප්‍රේමදාස මැතිතුමා අපිත් එක්ක ඉන්නවා. එතුමත් දුර පෙනෙන නායකයෙක්.ඒ දවස්වල එතුමා කාන්තාවන්ට සනීපාරක්ෂක තුවා නොමිලේ දෙන්න ඕනේ කියද්දි සමහරු හිනාවුණා. ඒත් පස්සේ හැමෝටම තේරුම් ගියා එතුමා කියපු දේ හරි කියලා. කොහොමත් අපේ අයට දේවල් තේරුම් යන්නේ ටිකක් කල් ගිහිල්ලනේ.

මේ පොත එක්කම අලුතින් විවාහවන තරුණ තරුණියන් වෙනුවෙනුත් පොතක් සකස්කරන්න යනවා කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව් එහෙම අදහසක් තියෙනවා. ඒ හරහා අලුතින් විවාහවුණු අයට දරුමල්ලෝ ලැබෙද්දි දෙමාපියන් හැටියට ඒ දරුවන්ව පරිස්සම් කරගන්න විදියයි කියලා දෙන්නේ. ඒ හරහා ඔවුන්ගේ දරුවන් අනාගතයේ ලිංගික අපයෝජන, අපචාර තුළින් ආරක්ෂා කරගැනීම ගැන ඔවුන්ට හොඳ අවබෝධයක් ලැබෙයි කියලා අපි විශ්වාස කරනවා.

අවසාන වශයෙන් ඔබතුමියට කියන්න දෙයක් තියනවද?

ඔබේ දරුවාට දෙයක් නොවෙන තාක් ඔබට මේ අනතුර වැටහෙන්නේ නැහැ. නමුත් දරුවන් සම්බන්ධ විශාල අනතුරක් මේ සමාජයේ තියෙනවා. ඒක අවම කරන්නයි අපි මේ උත්සහ කරන්නේ. එකට සහාය වෙන්න කියලා හැමදෙනාගෙන්ම මම ඉල්ලා සිටිනවා.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දළඳා හාමුදුරුවෝ කරේ තියාගෙන ජවුසන් නටලා අපිට පුරුදු නෑ

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

සතුන් සමඟ ගනුදෙනු කරද්දී ඔවුන් කොතරම් අපට විශ්වසනීය බව හැඟවූවත් කොයි මොහොතේ ඒ විශ්වාසය බිඳ වැටේ දැයි කිසිවකුටත් කිව නොහැකිය. එසේ වුවද මිනිසුන්ට වඩානම් සිය දහස් වාරයක් සතුන් විශ්වාස කළ හැකි අවස්ථාද නැත්තේම නොවේ. පෙරහරේ ගමන් ගන්නා අලි ඇතුන් සම්බන්ධයෙන් මේ විශ්වාසය බොහෝ සේ වටී. මක්නිසාදයත්, ඔවුන් අතින් විශ්වාසය බිඳ වැටුණහොත් එය මහා ඛේදවාචකයක මුල විය හැකි බැවිනි. පසුගිය වසර ගණනාවක පෙරහර කටයුතුවලදී ඒ විශ්වාසය රැකි තුන් කට්ටුවකි. ඒ, නැදුන්ගමුව රාජා, ඉන්දි රාජා සහ කතරගම වාසනා යන තුන්දෙනාය. ඔවුන් තිදෙනාගේ අලංකාර පෞරුෂය මෙන්ම අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයද පෙරහර විචිත්‍රවත් කිරීමට හේතුවකි.

මේ තිදෙනාම සිරුරෙන් දැවැන්තයෝය. ඉන්දි රාජා චණ්ඩිකම්වලට කප්පිත්තෙකි. එකිනෙකට වෙනස් ගතිගුණවලින් සමන්විත වුවද පෙරහර මංගල්‍යයට සහභාගි වන විට තිදෙනාම මනා සංයමයකින් පසුවෙති. මේ තිදෙනාටම එකවර ප්‍රතිකාර කිරීමේ දුර්ලභ අවස්ථාව හිමිකරගත් පශු වෛද්‍යවරයකු වන තරිඳු විජේකෝන්ට ඒ ගැන අගනා මතකයක් ඇත.

මහනුවර ඇසළ පෙරහර මංගල්‍යය දළඳා මාලිගාවේ මෙන්ම සිව් මහා දේවාල පෙරහරවලින්ද සමන්විතය. මාලිගාවේ පෙරහර ආරම්භ වී ටික වේලාවකින් සිව් මහා දේවාල පෙරහර ඊට එක්වෙයි. එහෙත් එක්තරා වසරක මේ රටාවට වෙනස් යමක් සිදුවිය. එදා කතරගම දේවාලය අසල මහ කලබගෑනියකි. ඒ අසල සිටි අලි ඇතුන් කිහිපදෙනෙකු යකා නැටීමට පටන්ගෙන ඇත. ඇත්ගොව්වන්ගේ දැඩි පරිශ්‍රමය හේතුවෙන් ඉන් කිහිපදෙනෙකු අල්ලා ගත්තද දඟයෝ දෙතුන් දෙනෙක් එතැනින් මිදී දුවන්නට වූහ. දිවීම මාර්ගයේ විරුද්ධ දෙසටයි.

දඟයන්ගේ දිවිල්ල අනිත් අයට දෙවියන් බුදුන් සිහි කරවූයේ ඔවුන් කරඬුව වඩම්මන ප්‍රධාන මාර්ගයට පිවිසි විටයි. කරඬුව වැඩම කරවූයේ නැදුන්ගමුවේ රාජායි. දෑලේ සිටියේ ඉන්දි රාජා සහ කතරගම වාසනාය. තිදෙනාම ශරීර ප්‍රමාණයෙන් සහ සවියෙන් බොහෝ ඉහළය. යම් හෙයකින් තමන් ඉදිරියට එන දඩබ්බරයින්ට ඔවුන් පහර දුනහොත් ගුටි කෑ අය මසකට හමාරකට නැගිටිනවා බොරුය. විශේෂයෙන් ඉන්දි රාජා සහ වාසනාගේ ජවය බොහෝ වැඩිය. ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඔවුන්ගේ පහරදීමට ලක්ව ඇති පශු වෛද්‍ය තරිඳු එහි තරම හොඳටම දනී. මේ අතර එක් තරුණ අලියෙකු පමණක් තේජවන්තයින් තිදෙනාගේ ඉදිරියටම ගමන් කරන බවක් පෙනිණ. රා කල හතක් බී මත් වූ නාලාගිරි මෙන් අලියා ඉවක් බවක් නැතිව දිව්වේය. වෙනත් විකල්පයක් නොමැති තැන අලියා නිර්වින්දනය කිරීමට අවැසි පියවර සූදානම් කෙරිණ.

මහත් පුදුමයකි. කරඬුව රැගෙන යන ඇතුන් තිදෙනාට අඩි දහයක් පමණ තිබියදී අලියා නැවතුණේය. ඇතැම්විට එන පොට හොඳ නැති බව උන්දෑටම තේරෙන්නට ඇත. එහෙත් ඉදිරියට පැන පහර දෙන්නේ නම් ඇතුන් තිදෙනාට ඒ පරතරය හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. හස්තිපාලකවරුන් සියල්ලෝ දන්නා සියලු ශිල්ප දැක්වූහ. අවට සැමදෙනම බිහිසුණු ජවනිකාවක් නැරඹීමේ සූදානමිනි. එහෙත් සිදුවූයේ නොසිතූ දෙයකි. මඟුල් ඇතුන් තිදෙනාම සන්සුන්ය. ඔවුන් පාලනය කිරීම සඳහා ඇත්ගොව්වන්ට කිසිඳු වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවූයේ නැත. තිදෙනාම නිහඬව අලි නාඩගම නැරඹුවා පමණි. අනේ මෙහෙමත් මෝඩයෙක් යැයි තුන්දෙනා අදහස් හුවමාරු කරගත්තා විය හැකිය. බාලයාට අනුකම්පා කරමින් ඔවුහු සිය පෞරුෂය පෙන්වූහ. මහා විනාශයක් මගහැරිණ. නැදුන්ගමුවේ රාජා මත වැඩසිටි දළඳා වහන්සේටද කිසිඳු අතුරු අන්තරාවක් නැත. විනාඩි කිහිපයකින් නැවත පෙරහර ආරම්භ කිරීමට හැකි විය. නැදුන්ගමුව රාජාගේ නායකත්වයෙන් යුතු එම කණ්ඩායම සුවිශේෂ වන්නේ එනිසාය. වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන් පවසන්නේ දළදා කරඬුව වඩම්මන ඇතුන්ගේ සන්සුන් හැසිරීම රහසක් නොවන බවයි.

■ රෂ්නිකා ලියනගේ

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

F.A.Ads

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

*කොන්දේසි අදාළවේ

කොළඹ	0771 408 547	මීගමුව	0766 227 056
හෝමාගම	0778 330 346	ගම්පහ	0779 230 549
පස්සර	0772 700 002	කළුතර	0776 167 149
කොටහේන	0702 539 382	හලාවත	0779 256 191
වැල්ලවත්ත	0710 870 686	මාතර	0705 979 237
ග්‍රෑන්ඩ්පාස්	0742 379 739	ගම්පොල	0710 870 735
මොරටුව	0766 227 059	නාවලපිටිය	0710 870 706
පානදුර	0767 952 286	හැටන්	0778 790 372
වෙන්නප්පුව	0710 869 378	කෑගල්ල	0703 583 363
ගාල්ල	0705 979 274	ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
කුරුණෑගල	0766 227 061	පුත්තලම	0771 201 861
දිගන	0778 156 738	මහියංගනය	0771 201 862
බේරුවල	0740 920 356	වත්තේගම	0742 551 103
මතුගම	0771 201 860	හපුතලේ	0760 677 018
මොණරාගල	0771 201 852	මාතලේ	0702 539 389
බදුල්ල	0771 201 863	තලවකැලේ	0710 871 009
කල්පිටිය	0761 605 803	රාගල	0710 870 703
කටුගස්තොට	0779 476 206	පූඩලූඔය	0740 929 541
නාඋල	0763 226 230	මස්කෙලිය	0760 909 822
කන්තලේ	0742 572 585	පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
පොතුවිල්	0771 201 855	මට්ටක්කුලිය	0742 127 665
වැලිමඩ	0778 764 751	ඇලකන්ද	0771 201 857
බගවන්තලාව	0742 588 267	හාවඑළිය	0773 394 209
ආගරපතන	0742 499 563		

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු

★ බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)

0716 434 278 | 0703 346 072
0702 725 731 | 0774 024 155
0718 853 997 | 0761 125 624

පිටින් සිල් ඇතුළෙන් හිල්

"මොන දුෂ්ට මිනිහෙක්ද ඒ?" මම ඇහුවේ තරහින්.

"කාල්ම් ඩවුන්. අපි දන්නවනේ එයාගේ හැටි." මගේ මිතුරිය මට තට්ටුවක් දැම්මා.

"ඌ කවුද මට එහෙම කියන්න. ඕනෙවට වඩා මේකප් දන්නේ කැත වහගන්න කියලා? අත් නැති ඇඳුම් අඳින්නේ අවධානෙ ගන්න කියලා? මගේ මනුස්සයවත් මට ඔහොම කතා කියලා නැහැ." මම කෝපයෙන් පිපුරුණෙමි.

"මට තේරෙනවා ඔයාගේ තරහ." මගේ මිතුරිය මා සනසන්නට උත්සාහ කරන්නීය.

"ඒකටත් දැක්කද අර ඇටකිච්චියොයි, ඇටකිච්චොයි එකතුවෙලා හිනාවෙච්ච හැටි. මට ඒකට තවත් තරහයි." මම ඇටකිච්චන් සහ ඇටකිච්චියන් ලෙස කීවේ අපගේ කාර්යාලයට අලුතින් පැමිණි සේවක සේවිකාවන් ගැනය.

ඔවුන් පාසල් අධ්‍යාපනය නිම කළ විගස සේවයට බැඳුනු අඩු වයසේ පිරිසකි.

මා මෙතරම් බැණවදින මට හිත රිදෙන කතා කී වසන්ත ඔවුන්ව කුමක්ද මායාවකට හසු කරගෙන සිටී. ඔවුන් වසන්තව අදහන්නේ දේවත්වයෙනි. මටනම් එදා සිටම වසන්ත පෙන්වන්නට බැරි ඔහුගේ මේ කට කැඩුණු කතා නිසාය. ඔහු කාගේ හෝ ඕපාදූපයක් සොයාගෙන ඔවුන්ව විහිලුවට ලක් කරයි.

අර අලුතින් පැමිණි පිරිස අතරේ සිටි එක තරුණයෙකු රැකියාවෙන් අයින් වූයේද වසන්තගේ පරිභව නිසාය.

වසන්ත ඔහුට පරිභව කළේ ඔහු කාර්යාලයට හරක් මස් ගෙන ආ නිසාය.

"කිරි දෙන අම්මගේ මස් කන්න පුළුවන් කියන්නේ හිතාගන්න පුළුවන් නරුමකම." වසන්ත මුහුණටම කී අතර සෙස්සොද එය අනුමත කළා සේ නිහඬව සිටියෝය.

අසරණ කොල්ලාගේ මුහුණ රතු විණි.

"ඒ ළමයා කන්නේ ඒ ළමයට ඕන දේවල්. ඔයාට මොකද්ද තියෙන ප්‍රශ්නේ වසන්ත?" එදා මා ඇසුවේ තරහෙනි.

"ප්‍රශ්නෙද? මිනිස්සුන්ටයි ප්‍රේතයන්ටයි එකට ඉන්න බැරි එක. මස් කන උන්ගේ බඩ ඇතුළ සොහොනක්. මිනී කුණු තියෙන සොහොන් පිට්ටනියක්. අපේ වගේ නෙවේ, හරක් මස් කන උන්ගෙ ඇගෙන් එන්නේත් මළකුණු ගඳ." ඔහු කීවේ ද්වේශයෙනි.

අර තරුණයා ඊළඟ දවසේ සිට රැකියාවට ආවේ නැත.

මෙවන් සිදුවීම් අපගේ කාර්යාලයේ සුලභය. නමුත් වසන්තට බනින පිරිස වෙනුවට සිටින්නේ ගුණ වයන පිරිසය.

"මොනවා වුණත් වසන්ත සර් කියන්නේ ඇත්ත."

"වසන්ත අයියා කාටත් කියන දේ මුහුණට කියනවා. එහෙම තමයි ඉන්න ඕනේ."

"වසන්ත කියන්නේ කෙළින් කතා කරන ගුණවත් මිනිහෙක්. සිගරට් අරක්කු කටේ තියන්නේ නැහැ. තමන්ගේ ප්‍රතිපත්ති රකිනවා. මැරුණත් ප්‍රතිපත්ති පාවා දෙන්නේ නැති මිනිහෙක්."

වසන්තගේ මායාවට හසු වූ, අලුතින් රැකියාවට පැමිණි අය අතර සිටි යුවතියක් කාලයත් සමඟ ඔහුට ආදරය ප්‍රකාශ කර තිබුණාය.

"මම ගෙවන්නේ බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක්. මගේ සිල්වත්කම කඩන්න හදනවා." ඔහු ඒ යුවතියට බැන වැදුනේ අපි ඉදිරියේය.

එදා නම් මට තවත් ඉවසන්නට බැරි විණි.

"තමන්ට ආදරේ කරන ගෑනියෙක්ව ප්‍රතික්ෂේප කරන්න මීට වඩා වැදගත් ක්‍රම තියෙනවා. ඔය පෙන්නුවේ ඔයාගේ නොවැදගත්කම."

මම කීවෙමි.

"අනේ මේ කොටට පේන්න ඇඳන් එන ඔයා වගේ ගෑනුන්ගෙන් මීට වඩා උත්තරයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ." ඔහු අදාළම නැති දෙයක් පවසන්නට ඇත්තේ මා ලැජ්ජා වී, පරාජය භාරගෙන කට වසාගනු ඇතැයි අපේක්ෂාවෙනි. නමුත් මම කටපුරා සිනාසුණෙමි.

"හිතේ තියෙන ආශාවල් යටපත් කරගෙන, අමුතු චරිතයක් නඩත්තු කරන්න ඕනෙවට, සතුට කියන දේ අත ඇරපු ඔයාගෙනුත් මීට වඩා දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ වසන්ත." මා බොහොම සන්සුන්ව කියද්දී වසන්ත මා දෙස බැලුවේ පුදුමයෙනි.

"ඔයාට ඕනේ අනිත් මිනිස්සුන්ගේ ගෞරවය. ඒ වෙනුවෙන් ඔයා සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙක් විඳින සතුටු දේවල් මඟ හරිනවා. හැබැයි ඔයාගේ හිත අස්සේ තියෙන්නේ වේදනාවක්. ඒ නිසා ඔයා සතුටින් ඉන්න මිනිස්සුන්ට වෛර කරනවා. ඔයා මොන වෙස්මුහුණ දාගෙන හිටියත් ඔයාගේ ඇතුළේ තියෙන ඇත්ත අපිට පේනවා. මේ අලුතින් ඔෆිස් එකට ආපු ළමයින්ට නම් තාම ඕවා තේරෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ජීවිතයේ යම් දුරක් ආපු අපිට ඔයාගෙ ඇතුළේ ඉන්න සතාව පේනවා වසන්ත."

"මොනවද තමුන් ඔය..." වසන්ත මගෙන් ඇසුවේ වචන පටලමිනි.

"ඔව්. ජීවිතේ තේරුම් අරන් ප්‍රතිපත්ති රකින මිනිස්සු බොහොම සන්සුන්. අනිත් අය කරන දේවල්, අනිත් අයගේ සතුට දැක්කම ඒ මිනිස්සුන්ගේ ඇස්වල කටු ඇනෙන්නේ නැහැ. අනිත් අය කරන දේවල් දැකලා ඔයා ඔහොම ක්‍රෝධයෙන් දැඟලන්නේ ඔයාට ඒ සතුට අහිමි නිසා. හැබැයි හොඳට හිතුවොත් ඔයාටම තේරෙයි ඒ සතුට ඔයා අහිමි කරගෙන තියෙන්නේ ඔයා විසින්මයි කියලා. ප්‍රතිරූප නඩත්තු කරන්න මහන්සි නොවී මේ ඉන්න ටිකේ තමන් කැමති දේවල් කරලා සතුටින් ඉන්න පටන්ගත්තා නම් ඔයත් සතුටින්. ඔයාගේ වටේ ඉන්න අනිත් අයත් සතුටින්." මගේ මිතුරියද කීවාය.

මෙතෙක්කල් වසන්තගේ පැත්ත ගෙන සිටි අලුත් සේවක සේවිකාවන්ද එය අනුමත කරන්නට පටන්ගත්තෝය. තමන්ගේ එකියකට වසන්ත පිරිස ඉදිරියේ කළ අපහාසය වැරදි බව ඔවුන්ටද වැටහෙන්නට ඇත. වසන්ත හිස නවාගෙන අප මඟහැර ගියේය.

ජීවිතේ තේරුම් අරන් ප්‍රතිපත්ති රකින මිනිස්සු බොහොම සන්සුන්. අනිත් අය කරන දේවල්, අනිත් අයගේ සතුට දැක්කම ඒ මිනිස්සුන්ගේ ඇස්වල කටු ඇනෙන්නේ නැහැ

■ සමාධි ඩයස්

කිරණ පෙර පාසල
1 වසර කිරණ
3 වසර කිරණ
4 වසර කිරණ
5 වසර කිරණ
ලියාපදිංචි පෙරපාසල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්
අත්පොත් තබන පෙරපාසල් නංගිලා මල්ලිලාට
අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට
සිංහල ගණිතය පරිසරය ඉංග්‍රීසි දෙමළ පාඩම් සමඟින්
ශිෂ්‍යත්වයට පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර පෙළ මෙවරත්
අපේ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න
පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ නිර්දේශිත පිංතූර පොත් දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි
මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 6ක්
අප්‍රේල් කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ
අවුරුදු උත්සවය වෙනුවෙන් සැකසූ පින්තූර කොළයක් සමඟ
විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348
දැන්වීම් සඳහා විමසන්න ශෙහාන් - 076 1393811
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් , සරසවි පොත්හල් සහ අනෙකුත් පොත්හල්වලින් මිලදී ගතහැක

Sterill HOME
ANTIBACTERIAL MULTIPURPOSE CLEANER
ESTD 1835 GS &Co BELIEVE
Kills 99.9% of illness causing germs
99.9% විෂබීජ විනාශ කරයි
කොරෝනා වෛරසය විනාශ කරන බවට තහවුරු කර ඇත
DERMATOLOGICALLY TESTED
සමට හානිකර නොවේ
නානකාමර
මුළුතැන්ගෙය
ගෙබිම
වීදුරු
Antibacterial Multipurpose Cleaner
Dermatologically tested to be safe on skin*
475ml
අතේ ඇති මුදලට වැඩිම වාසියක්
Marketed by: George Steuart Consumer (Pvt) Ltd. | Hotline: 0115 662626
රු.390/-

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

ජාතක කතා පොතේ තියෙන 213 වැනි කතාව තමයි ‘ගරහිත ජාතකය’ කියන්නේ. ඔය ගරහිත කියන්නේ ‘ගරහාවට’ ලක්කළා කියන එකටලු. එහෙමත් නැත්නම් අතෑරලා දැම්මා කියන එකටලු.

ඔය කතාවේ ඉන්නවා ඉතාමත් බුද්ධිමත් රිලා නායකයෙක්. දවසක් මේ රිලා නායකයාගේ බුද්ධිය ගැන පැහැදුනු වැද්දෙක් ඌව අරන් ගිහින් රජතුමාට හදාගන්න බාර දුන්නලු. ඊටපස්සේ රජතුමත් මේ රිලවව ඉතාමත් ආදරෙන් රැක බලාගෙන තියෙනවා. දවසක් ඔය රිලවා රාජකීය උද්‍යානයට වෙලා බොහොම සංවරව ඉන්නවා දැකපු රජතුමාට හිතුණාලු තමන් කරන වැඩෙන් අර අහිංසක සතාගේ නිදහස සීමා වෙනවා නේද කියලා. ඊටපස්සෙ රජතුමා අර වැද්දාටම කිව්වලු ඔය රිලවව අරන් ගිහින් ආපහු හිටපු කැලේටම දාලා එන්න කියලා.

ඔය කියන කැලෑව මැද්දෙ තිබිලා තියෙනවා කැලේ රිලව් ආගිය තොරතුරු කතාබහ කරන්න ගොඩවදින ගල් පර්වතයක්. දවසක් රිලව් ටික සේරම ඔය ගලට එකතු වුණු වෙලාවක අර නායක රිලවාගෙන් අනිත් උන් ඇහුවලු මොනවද මිත්‍රයා ඔය මනුස්ස ලෝකේ තොරතුරු එහෙම කියලා. ඒ විතරක්ම නෙවෙයි ඔය මනුස්ස ලෝකේ පිරිමින්ගෙ වැඩ එහෙම කොහොමද කියලත් ඇහුවලු. එතකොට අර රිලා නායකයා කියලා තියෙනවා අපෝ උන්ගේ වැඩ ගැන නම් කතා කරන්න එපාය කියලා. උන් කරන වැඩ නිසා දවසක අපිටත් පාරක බැහැලා යන්න බැරි වෙනවා කියලා කිව්වලු. එහෙම කිව්වම අනිත් රිලව් බලකළාලු එහෙනම් අද උඹ අපිට ඒ මොනවද කියලා කියන්නම ඕනෙ කියලා. මිතුරන්ගෙන් බේරුමක් නැතිම තැන අර රිලා නායකයා කිව්වලු අපෝ ඔය මනුස්ස ලෝකේ පිරිමි ගෙදර ගෑනිගෙන් නාහා කිසිම දෙයක් කරන්නේ නැහැ බන් කියලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි උන්ගේ සමහරක් පවුල්වල ගෑනුන්ට ලොකු තනතුරු තියෙන නිසා මිනිහා කරන්නෙ ගෑනි කියන දේකට ඔළුව නවන එක කියලත් කිව්වලු. තව කිව්වලු තමන්ගේ වගකීම් ටිකත් ගෑනිගෙ පිටට දාලා හීන් නූලෙන් ලිස්සලා මග ඇරලා ඉන්න උනුත් ඉන්නවා කියලා.

ඔය කතා අහලා ලැජ්ජා හිතුණ රිලව් ටික සේරම අපි ඔය පිරිමි ඉන්න පළාතකවත් නොඉඳ, යමු බන් කියලා අර පර්වතයයි කැලෑවයි දෙකම අතෑරලා යන්න ගියාලු. රිලව් සේරම අර පර්වතය අතෑරලා ගියපු නිසා ඒකට ගරහිත පර්වතය කියලා නමකුත් වැටුණාලු.

මුලින්ම ඔය ගරහිත ජාතකය ගැන ටිකක් මතක් කරලා හිටියේ අද අපි කතා කරන්න හදන මාතෘකාවත් ටිකක් ඊටම සමාන එකක් නිසා.

අද කාලේ ඉන්න සමහරක් කාන්තාවන් තමන්ගේ තනතුරු ඉහට අරන් දරු පවුලට සහ සැමියට කුඩම්මගේ සැලකිලි කියලයි ගොඩක් අය චෝදනා කරන්නේ. ඊළඟට ලෝකෙට ලොක්කියෝ වුණු පලියට ගෙදර මිනිහටත් ලොක්කි වෙන්න හදන එකෙන් නිරපරාදේ පවුල් කඩාකප්පල් වෙනවා වැඩියි කියලත් තව සමහරු කියනවා. මේ කතාවල ඇත්තක් තියෙනවද? ඇත්තටම ගැහැනුන්ගේ තනතුරු නිසා අද කාලේ පවුල් අනතුරක වැටිලද?

ඒ ගැන පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් මහතා කිව්වේ මේ විදියේ කතාවක්.

රිලව් තියාගෙන කමකට නැති පිරිමි රට පටවමුද?

මෙහෙමයි. නිකමටවත් සංගණනයක් කරලා බැලුවොත් අද කාලේ පිරිමියා උඩට ගිහින් ඉන්නේ ඡන්ද හිමි නාමලේඛනයෙන් විතරයි කියලා ඔප්පු වෙයි. ඒක පිරිමින්ගෙම දුර්වලකම මිසක් ගෑනුන්ගේ වරදක් නෙවෙයි කියලයි මට හිතෙන්නේ. අනික අද ඉන්න ගොඩක් පිරිමි ගෙදරදොරේ දරුවන්ගේ වගකීම් ටිකත් ගෑනිගේ පිටට දාලා හීන් නූලෙන් ඇඟ බේරගෙන පනින්න නම් කියාපුම ඇත්තො ටිකක්. ඒකෙන් වෙලා තියෙන්නෙ අද ඉස්කෝලවලින් පිරිමි ගුරුවරු අතුරුදන් වෙලා. රජයේ කාර්යාලවලින් පිරිමියෙක් හොයාගන්නෙ ලාහට ගෙම්බො ඇහිදිනවා වගේ. ඉහළ නිලධාරින් අතරේ වගේම අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලවල පිරිමි අඩුයි. විශේෂයෙන්ම එදා ඔය ග්‍රාම නිලධාරී තනතුරුවල හිටියෙ පිරිමි. ඒත් අද බැලුවොත් ඇත්තන් ඉන්නෙ කාන්තාවොමයි. ඔය විදියට සමාජ අධ්‍යාපනයෙන් ලබන්න පුළුවන් ගොඩක් තනතුරු හීන් සීරුවට කාන්තාවට හිමිවෙමින් තියෙනවා. කොටින්ම අද ඉන්න ගොඩක් පිරිමින්ට ක්ෂණිකව ගමනක් යන්න කතා කළොත් කට ගත්ත ගමන් කියන්නෙ අපෝ ගෙදරින් නාහා නම් එන්න බෑ කියලනේ. හේතුව, උන්ගෙ සර්ව බලධාරියා ඉන්නේ ගෙදර. මම මේ කියන්නෙ බිරිඳට කියලා තීන්දු තීරණ ගන්න එක වරදක් කියලා නෙවෙයි. පවුල ඇතුළෙදී, රැකියාවෙදී පිරිමියාට පස්සට ගිහිල්ලා ගැහැනිය දවසින් දවස ඉස්සරහට ආවේ මේ වගේ හේතු නිසා කියලා.

ඕකට මම හොඳ උදාහරණයක් කියන්නම්. මගෙන් ඉගෙනගත්ත විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවක් හිටියා හර්ෂි කියලා. හර්ෂිගේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම ඒ තරම් හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබපු දෙන්නෙක් නෙවෙයි. ඒ නිසා ඒ දැරිව් ගතකළේ ගොඩක් අඟහිඟකම් තිබුණු ජීවිතයක්. හැබැයි මේ දුවගේ අම්මා හරිම උත්සාහවන්තයි. ඇය අර දුවගේ අනාගතය ගැන හිතලා එයාට උගන්වන්න සල්ලි හොයන්න ඒ පැත්තේ සුපිරි වෙළඳසැලක කම්කරු රැකියාවක් කළා. හැබැයි අර තාත්තා කරලා තියෙන්නේ අද කාලේ එළියට බැහැලා කීයක් හරි හොයාගන්න එක ලේසි නෑ කියලා නිකම්ම අත කට බැඳගෙන ගෙට වෙලා නිදාගත්ත එකලු. අර දුව කියපු විදියට නම් හැමදාම අම්මා අර තාත්තට බනිනවලු මගේ සල්ලිවලින් පින්බත් කන පින්බතා කියලා. හැබැයි අර තාත්තා ඒත් කිසිම විලිලැජ්ජාවක් නැතුව බීරෙක් වගේ ඔහේ ඉන්නවලු.

දැන් ඔය කතාවෙන් පේන්න තියෙන්නේ අර තාත්තා පුළුවන්කම තියාගෙනත් පවුලේ වගකීම්වලින් කර ඇරලා අත පිහිදගෙන ඉන්න එක නෙවෙයිද? එතකොට අර දුවගේ අම්මා ගෙදර ලොක්කි වෙලා තියෙන්නේ අර තාත්තගෙම වරදින් නෙවෙයිද? ගෙදර ගෑනි හරි හම්බ කරලා දරුවොන්ගෙ වගකීම් ටිකත් ඉටු කරලා මුළු පවුලකම ඕනෑ එපාකම් ටිකත් සපුරද්දි මිනිහා උඩ බලන් හිටියම ඔහොම වෙන එක ආයෙත් අහන්නත් දෙයක්ද? හැබැයි යම්කිසි ගෙදරක අම්මා පිරිමියෙක් වෙන එකෙන් සිද්ධවෙන්නේ ඒ ගෙදර තියෙන ආදරණීය බව ටිකෙන් ටික නැතිවෙලා යන එක. ඊළඟට දරුවොන්ගෙ අප්පව හැමවෙලාවෙම උන් ඉස්සරහා ඔහොම පාතට දාලා කතා කරන එකෙන් වෙන්නෙ ඒ දරුවොත් උන්ගෙ අප්පව අවලංගු කාසියක් ගානට දාන එක. එතකොට තමා අර විදියට අම්මව විතරක් ලොක්කි වෙලා පේන්න පටන්ගන්නේ.

ඊළඟට අම්මා කෙනෙක් උදේ හවස පවුලේ බර අදින එකෙන් වෙන්නෙ දන්නෙම නැතුව දරුවන්ව මගඇරෙන එක. එතකොට තමයි දන්නෙම නැතුව පවුල් අනතුරට වැටෙන තැනට පත්වෙන්නේ.

තවත් ඔය විදියෙම කතාවක් කියන්නම්. ඒ ගෙදර අම්මා ගුරුවරියක්. තාත්තා නම් පෞද්ගලික අංශයේ සාමාන්‍ය රැකියාවක් කරන කෙනෙක්. අර අම්මගේ වැඩේම මොන වැඩේ කරන්න ගියත් අර තාත්තට අණ කරන එක. ඒ වැඩේ වැරදියි කියලා කවුරුහරි තේරුම් කරපු ගමන් ඇය අහන්නේ දස් ගාණක් ළමයින්ට උගන්නන මම කියන දෙයක් ඇහුවම මේ මිනිහගේ පැත්තක් යනවද කියලලු.

මම අපේ කාන්තාවට තරුණ දුවලට කියන්නේ උඹලා එදා මෙදාතුර ඇවිල්ලා තියෙන ගමන සාර්ථකයි. ඒක කොහෙත්ම වැරදි නෑ. හැබැයි ගැහැනු ලෝකෙට ලොක්කියො වෙන තරමට ගෙදරටත් ඒ ලොකුකම් පෙන්නන එකෙන් වෙන්නෙ දරුවන්ට අම්මා කෙනෙකුත් නැතිවෙලා සැමියට ආදරණීය බිරිඳකුත් නැතිවෙන එක. හේතුව ගෙදර ගෑනි පිරිමියෙක් වගේ රළු වුණාහම දරුවෝ පිට යනවා. මිනිහා වෙන ගෑනු හොයන් යනවා. දන්නෙම නැතුව තනතුරු විතරක් ඉතුරු වෙලා දරු පවුල නැතිවෙලා යනවා. දවසින් දවස තනතුරෙන් උඩට ගිහින් අනිත් සියල්ලෙන් පහතට වැටෙනවා.

හැබැයි කාන්තාවක් කිසිම වෙලාවක තමන්ගේ ශක්තිය නැති කරගන්න හොඳ නෑ. ඔය ජාතක කතා පොතේම තියෙන උච්ඡංග ජාතකය කියෙව්වොත් ඕනම කාන්තාවකට ලොකු ආදර්ශයක් ගන්න පුළුවන්. ඒ කතාවේ ඉන්න කාන්තාව ඇගෙ ශක්තියෙන් නුවණෙන් රජෙකුගේ අධිකරණ තීන්දුවක් සුන්නද්දූලි කරලා දාලා ඇගේ සැමියා, දරුවා, සහෝදරයා කියන මේ තුන්දෙනාවම මරණයෙන් ගලවාගන්නවා. හැබැයි රජෙක් එක්ක හැප්පෙන්න ආත්මශක්තියක් තිබුණ ඇය ගෙදරදි ඉතාමත් ආදරණීය චරිතයක්. ඒ නිසා මම අපේ කාන්තාවන්ට වගේම තරුණ දුවලටත් කියන්නේ ඔයාලත් ලෝකෙට කොයිතරම් ලොක්කියක් වුණත් ගෙදරට ඒ දරදඬුකම පෙන්නන්න යන්න එපා කියලා. මොකද දුවෙක් වැඩියෙන් ලස්සන රුව, ගුණ, ශක්තිය කියන තුනම එකතු වුණාහම.

ඊළඟට පුරුෂ පක්ෂයටයි, තරුණ පුතාලටයි කියන්න තියෙන්නේ උඹලත් අර ගරහිත ජතකයේ රිලවුන්ගෙන් සමච්චලයට ලක්වුණු පිරිමි වගේ නොවී ජීවත් වෙයල්ලා කියලා තමයි.

ගෙදර ගෑනිගෙන් අහන්න ඕන දේවලුත් තියෙනවා. නාහන්න ඕන දේවලුත් තියෙනවා. ඒකෙන් අදහස් කළේ බිරිඳව පහලට දාන්න කියලා නෙවෙයි. පවුල ඇතුළේ අප්පච්චි අප්පච්චිගේ තැන රැකගත්තෙ නැත්නම් වෙන්නේ අනිවාර්යයෙන්ම ඒ පවුලේ අත්තිවාරම දෙදරණ එක. ගෙදර ගෑනි සේරම කරනකම් බලාගෙන ඉන්න පිරිමින්ට සමාජය ඇතුළෙ අර රිලවුන්ට තරම්වත් තත්ත්වයක් නෑ. මේ දවස්වල රිලව් රට පටවන්න ඕන කියලා කතාවකුත් මතුවෙලා තියෙන හින්දා තමයි මේ කතාව මතකයට ආවේ. එහෙම බලනකොට රිලව් නෙවෙයි කශේරුකාව බිඳගත්තු පිරිමි ටික රට පැටෙව්වනම් හොඳයි කියලයි මට හිතෙන්නෙ.

■ ලිහිණි මධුෂිකා

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 ගෙදරදිම 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

මේ දැල එලලා විතරක් නෙවෙයි හදලත් ගොඩයන්න පුළුවන්

දවස පුරා හැල්මේ දුවලා දුවලා රෑට ඩිංගක් නිවීහැනහිල්ලේ හාන්සි වෙනවා තරම් සැපතක් තවත් කොයින්දෑ නේද?

"රෑං... රෑං... රෑං"

කොහේ කරන්නද... ඇස් දෙක වැහෙද්දිම මදුරු සනුහරේ කන ගාව සිංදු කිය කිය බජව් දන්න පටන්ගන්නවනේ.

සරදමට මදුරුවා ගැන එහෙම කිව්වට මොකෝ මදුරුවා කියන්නේ විහිලුවට ගන්න ඕනා සතෙක් නෙමේ. ලෝකේ වැඩිම මිනිස් මරණ ප්‍රමාණෙකට වගකියන සතා මදුරුවා කියලා මීට කලින් වතාවකත් අපි කියලා තියෙනවා.

විනාඩි දෙහෙකට සැරයක් මේ ලෝකේ කොතැන හරි දරුවෙක් මදුරුවෙක් නිසා ජීවිතේට සමුදෙනවා. සූඩානය කියන්නේ ලෝකේ දුප්පත්ම රටවලින් එකක්. වාර්ෂිකව සූඩාන ගම්මානවල දරුවන් 75%ක් මදුරුවට බිලි වෙනවා.

මේ ගම්මානවල මිනිස්සු මදුරුවන්ගෙන් බේරෙන්න මදුරු කොයිල් පාවිච්චි කරනවලු. අලි මදිවට කොටි කියලා මදුරු කොයිල් දුමෙන් විසෙන් මේ පළාත්වල මිනිස්සුන්ට පෙනහැල්ල ආශ්‍රිත ගැටලුත් වැඩිලු. සූඩානේ විතරක්ද ලංකාවේ අයියලත් හිටු කියලා මදුරු කොයිල් පුච්චනවනේ. බස්නාහිර පළාතේ විතරක් දවසකට කන්ටේනර පෙට්ටි දෙකක කොයිල් පත්තු කරනවා කියලයි සමීක්ෂණවලින් කියන්නේ. හැබැයි ඉතින් කොයිල්වලින් මදුරුවො හෙට්ටු කරන්න ගියොත් මට්ටු වෙන්නේ අපිමයි ගොයියෝ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය කියන විදියට මදුරුවන්ගෙන් බේරෙන්න එලදායීම ක්‍රමේ මදුරු දැලක් එලන එකයි. 2020දී යුනිසෙෆ් සංවිධානය සූඩාන ගම්මානවලට ව්‍යාපෘතියක් විදියට මදුරු දැල් බෙදුවන්නා. එයින් පස්සේ මේ ගම්මානවල ළමා මරණ 41%කින් අඩුවුණා.

"ඉර බැහැපු හැටියේ මදුරු දැල එල්ලලා දරු පැටව් ටික ඒක අස්සට යවනවා. මදුරුවෝ කන්නේ නැති නිසා ඒ අයත් සැපට නිදාගන්නවා. ඇත්තටම මගේ පොඩි උන්ගේ ජීවිතේ රැකිලා තියෙන්නේ මේ මදුරු දැලට පිංසිද්ධවෙන්න."

සූඩානේ බංගුතර ගමේ ජීවත්වෙන පස්දරු මවක් වෙච්චි රමටු මාධ්‍යට ඔහොම කියලා තිබුණා.

අපේ අයත් රෑට දෂ්ට කරන මදුරුවන්ගෙන් ආරක්ෂා වෙන්න මදුරු දැල් පාවිච්චි කරනවා. ඒ නිසා මදුරු දැල්වලට හොඳ ඉල්ලුමකුත් තියෙනවා. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට මදුරු දැල් හදාගන්න හැටි අද කතා කරමු.

මේ මදුරු දැල් පුරාණය ඊජිප්තු අතීතෙටම දිගයි. නයිල් නදිය නිසා ඊජිප්තු මිනිස්සුන්ට නිතරම මදුරු කරදර ඇති වුණාලු. ඒ අය මදුරුවන්ගෙන් බේරෙන්න දැලක් පාවිච්චි කරලා. ක්ලියෝපැට්‍රා රැජින නිදාගත්තෙත් මදුරු දැලක් යට කියලයි කතාව. ඊජිප්තුවේ සුවස් ඇළ හදපු කම්කරුවෝ එහෙමත් රෑට නිදියැව්වේ මදුරු දැලක් දලාලු.

හරි ඒ කතා ඇති. දැන් අපි වැඩේ පටන්ගමු. අපි අද හදන්නේ සිංගල් මදුරු දැලක්.

වැඩේට මේ දේවල් ටික සපයාගන්න.

අඟල් 72 පළල නෙට් රෙදි යාර 8 1/2, රතු, සුදු, නිල් ඕනම පාටකින් නෙට් රෙදි මිලදී ගන්න පුළුවන්. සුජින් නැත්නම් පොලියෙස්ටර් මීටර් 2ක්, නෙට් එක රැඳවීමට බටයක්, මදුරු දැල් රේන්ද, නෙට් කොක්කක්.

පිටකොටුවේ රතු පල්ලිය ළඟයි, දෙවන හරස් වීදියෙයි අඩු මිලට මේ බඩු ගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

නෙට් එකක සාමාන්‍ය උස අඟල් 90ක් විතර වෙනවා. ඒ නිසා මුලින්ම නෙට් රෙද්ද යාර 2 1/2 කොටස් තුනකට කපාගන්න. ඉතිරි වෙන කෑල්ල රැලි පටියට ගන්න පුළුවන් විදියට අඟල් 8ක් පළල තීරු විදියට කපාගන්න.

යාර 2 1/2 කොටස් තුන එකට තියලා උඩ කොටසින් අඟල් 16ක්, යටට අඟල් 56ක් වෙන විදියට 1 රූපයේ පේන විදියට නවලා කොටස් 6කට කපාගන්න. (කෑලි 4 සාය කපන විදියට) පස්සේ බලවාටි කපලා අයින් කරන්න. එතකොට එක සමාන දිග ප්‍රමාණයට උස් පහත් නැතිව මහගන්න පුළුවන්.

දැන් අඟල් 16 පැති එක පැත්තකට එන විදියට කොටස් හය රවුමට මූට්ටු කරගන්න. සුජින් රෙද්දෙන් නැත්නම් පොලියෙස්ටර් රෙද්දෙන් අඟල් 12ක අරය හිටින රවුමක් කපාගන්න.

සුජින් රෙද්දෙන් අඟල් 2 පළල පටිත් කපාගන්න. ඒ පටි අර කපාගත්තු රවුම උඩ කතිර විදියට මහන්න.

අර මුලදිම කපාගත්තු අඟල් 8 නෙට් තීරු උඩ රවුමේ ප්‍රමාණයට වඩා දෙගුණයක් නැත්නම් තුන් ගුණයකට දිගට අරගෙන රේන්දයක් නැත්නම් පයිපින් එකක් විදියට රැලි කරමින් අල්ලගන්න. ඊගාවට මූට්ටු කරගත්තු නෙට් රවුමක් රැලි කරලා අල්ලගන්න.

උඩ රවුමේ දිගට සමාන දිගකින් අඟල් 5ක් පළල පටියක් කපලා ඒකත් රවුමටම අල්ලගන්න. මේ රවුමේ පටියක් යවන්න පුළුවන් ප්‍රමාණයට වාටියක් මහලා පටි ඇතුල් කරලා රවුමේ ප්‍රමාණයට නෙට් බටය තියලා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හිර කරන්න.

නෙට් එකේ යට වාටියට අගල් 2 පටි කපලා මහන්න. යටට රේන්ද අල්ලගන්න. මුදුනට නෙට් කොක්ක දලා එල්ලන මුදුව රඳවගන්න. පුළුවන් නම් වැඩේ පටන්ගන්න කලින් පරණ නෙට් එකක් අරගෙන ටිකක් ගලවලා බලන්න.

සිංගල් මදුරු දැලක් රුපියල් 1000 ඉඳලා ඉහළට මිල කරන්න පුළුවන්. මදුරු දැල් නිෂ්පාදනය ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න 0714766819 කියන අංකයට කතා කරන්න.

මහන්සි වෙන්න ඕන කාලේ හාන්සි වුණොත් හාන්සි වෙන්න ඕන කාලේ මහන්සි වෙන්න වෙනවා කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. රැකියාවක් කරන කාන්තාවක් වුණත් නැතත් සුළුවට ස්වයං රැකියාවක් කාරියක් පටන්ගන්න පුළුවන් නම් මහන්සියක් නැතිවම ජීවිතේ ගෙවන්න පුළුවන්. ඉතින් අනිත් අයට සැපට හාන්සි වෙන්න මදුරු දැල් හදන වැඩේ අදම පටන්ගන්න කියලයි අපි කියන්නේ.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අවශ්‍යයි

ළමා ඇඳුම් නිෂ්පාදන ආයතනයකට
Juki සහ Overlock මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නියන් අවශ්‍යයි.
ඉහළ වැටුප්. පෙ.ව 10.00-ප.ව 7.00
අමතන්න: 077 7066459, 076 5536809

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

ධරණී
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

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

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

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

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

උකස්
ආයතනවල උකස් කළ රන් භාණ්ඩ බේරා ගනු ලැබේ.
කැරට් 22 පවුම 163,000
මිල ගණන් වෙනස් විය හැක.
072 770 27 39
(සිංහල ව්‍යාපාරිකයෙකි)

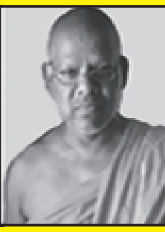
ධරණී
පුවත් පත නිවසටම ගෙන්වාගන්න අමතන්න
076 1367 623

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 ඥාණිස්සර වෙද හාමුදුරුවෝ
පුරාණ විහාරය වේරතැන්න, වේරපිටිය.



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

කගමේස ව්‍යාග්‍ර ඉන්ද්‍රීය බල තෛලය
ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය වලක්වා ඔබගේ ලිංගේන්ද්‍රයන්ට නව බලයක් හා ශක්තියක් ලබාදී එය දැඩි ලෙස සෘජු කරයි. 1500/-

කගමේස ව්‍යාග්‍ර
හස්තිබල වර්ධන රසායනය
ක්ෂණික මෝචනය සුවකර වැඩි වේලාවක් ලිංගික ක්‍රියාවලියේ යෙදවීමට උපකාරී වේ. 5000/-
Online මාර්ගයෙන් ඇනවුම් කිරීම තුළින් නිවසටම ගෙන්වා ගත හැක

දේශීය වෛද්‍ය විශාරද,
උබේසේකර වෙද මහතා
පුරාණ වෙද නිවස, කොටියාකුඹුර.
විමසීම්
035 228 90 64
0725 493 435
වෙළඳපලේ අලෙවි නොවන අතර වෛද්‍යවරයා හමුවී ලබාගත හැක

උගස් රත්තරන්
සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කළ ආයතනය පැමිණ බේරා දී පොරොන්දු වූ මිලටම මිලදී ගනු ලැබේ.
දිවයින පුරා සේවාව,
බොරුවලට නොරැවටෙන්න
පවුම - 185,000/-
077 457 3003
070 155 22 60

ඔබ කෙට්ටුද ?
ස්ත්‍රී / පුරුෂ දෙපක්ෂයටම
ඔබගේ ශරීරයේ ඇති කෙට්ටු බව නවතා පිරිපුන් පැහැපත් සිරුරක් සඳහා ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට
නිවසටම ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට
විමසීම් : 0714 520 418
පුරුෂ රෝග - ස්නායු, ධාතු දුබලතා, අප්‍රාණිකත්වය සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර
අධික තරබාරුව, කාන්තා රෝග, හිසකෙස් රෝග, ගැස්ට්‍රයිටීස්, සියලු රෝග සඳහා පැමිණ හමුවන්න.
සංහිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය
නො.70, සණස වෙළඳ සංකීර්ණය, නුවර පාර, යක්කල, ගම්පහ.
(යක්කල කාගිල්ස් ෆුඩ්සිටි 3 වන මහල)
දිනපතා පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 4.30
පෝය සහ සිකුරාදා දින නිවාඩු
අනු ශාඛා නොමැත W.P.11015

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

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

සෙනෙහෙබර ඇරයුමක් ජීවිතයට සැනසුමක්
- වයෝවෘද්ධ හෝ ඒක්තැන් වූ රෝගියෙකුට උපස්ථාන කිරීම තුළින් මා මුදලට වඩා මානසික සතුටක් ලබන උපස්ථායෙකි.
- මාගේ ඒකායන අරමුණ වන්නේ මානසික සතුටට මුල්තැන දෙන සියලු පහසුකම් සහිත සුඛෝපභෝගී වැඩිහිටි නිවසක් ආරම්භ කොට පවත්වාගෙන යාමයි.
- ඒ සඳහා අවශ්‍යය ඇඳන්, හාන්සි පුටු ආදී විශේෂ දේ සාදමින් හා අනෙකුත් අවශ්‍යතා මා හට හැකි අන්දමින් එකතු කොට ඇත.
- ඔබ වැඩිහිටි නිවසකට යාමට අදහස් කරන අයෙක්නම් මෙම ව්‍යාපාරයට මුදල් යොදවා නොමිල් ජීවිතාන්තය දක්වා සියලු පහසුකම් සහිතව අපගේ සොහොයුරෙකු, මිතුරෙකු හෝ පියෙකු ලෙස ගෞරවාන්විතව ජීවත් වීමට ඇරයුම්.
- ඔබ ගෙවන මුදලට නීතිමය රැකවරණය ලබා දෙන අතර වර්ෂ පහකදී එම මුදල ගෙවා පියවමි. නමුත් ඔබ අප සමග ජීවත්වන තුරු විශේෂ සැලකිලි මැද අප ආයතනයේ ප්‍රධානියා ලෙස ගෞරවාන්විතව කටයුතු කිරීම අනිවාර්යය වේ.

විමසීම්: 011-3401544 / 071-2157879 / 077-0367463

ඈවසර්යි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

119 කොටස

ඔයාව මග දලා ගිය හින්දනේ මේ ඔක්කොම ප්‍රශ්න වුණේ

තේනුක සමඟ ඇමති නිල නිවස්නයට යන්නට සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කොහොමත් අකමැති වුණාය. මහ රෑ තනියම තේනුක තෙන්නකෝන් වාහනයෙන් ගමන් බිමන් යාම ගැන ඇය කවදත් කැමත්තක් දැක්වූයේ නැත. ඒ නිසා ඇය ඔවුන්ගේ ගමනට කැබ් රථයක් ගෙන්වන්නට යෝජනා කළාය. ඒ ගැන මුලින් මතක් නොවීම ගැන සෙනුකාගේ හිතට පසුතැවිල්ලක්ද දැනුණි. පුංචිම කාලයක් තුළ පැමිණි කැබ් රිය ඔවුන් රැගෙන ගේට්ටුවෙන් පිටව ගියේය.

"මට ඔයත් එක්ක කතා කරන්න ඕන. හෙට අනිද්දට අපි හම්බවෙමු..."

සෙනුකා පිටවයන්නට පෙර තේනුකව සිප ගනිමින් කීවාය.

"මටත් ඕනි ඔයා එක්ක කතා කරන්න. හැබැයි ඔයා මාව හම්බවෙන්න එන්න ඕනි තනියම."

ඒ ගමනටත් චතුමිණී එල්ලන් එතැයි සැකෙන් ඔහු කීවේය. සෙනුකා ඊට කිසිවක් කියන්නට ගියේ නැත. චතුමිණී නිසා තේනුක සිටින්නේ පැටලිල්ලක කියා සෙනුකාට දැනී තිබුණි. අංජනා ගැන සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සමඟ දෙතුන් වතාවක් පසුගිය දිනවල කතා කරන්නට හැදුවද ඇය ඒ මාතෘකාවෙන් මගහරින බවක් සෙනුකාට දැනුණි. නිශ්ශංක මාමත් චතුමිණී කොළඹට කර සිටින්නේ ඔවුන්ගේ සිතැඟි ඉටු කරගන්නට කියා මේ කතාවේ අග මුල ගැන සිතද්දී සෙනුකාට සිතුණි. මේවා තේනුක තෙන්නකෝන්ට දරන්නට බැරිවුණොත් සෙනෙහෙලතා මැණිකේට ආයෙත් ලංකාවේ තනිවන්නට සිදුවන බව කොයි මොහොතක හෝ ඇයට මතක් කරන්නට සෙනුකා සිතාගත්තාය.

තේනුක තෙන්නකෝන් පුළුවන් ඉක්මනින් කතා නොකරම විශ්වවිද්‍යාලය ළඟට ගියේ අංජනා කැටුව එන්නටයි. උදවී ඇත්තේ රැය වුවත් පාරේ නිදහසක් නැත. වාහන ඉගිලෙයි. ජීවිතේ ඉක්මන් තීරණයක් ගත යුතු කාලසීමාවකට තමන් පැමිණඇති බව තේනුක තෙන්නකෝන්ට සිතුණේය. අම්මා අංජනාට කැමතිවෙතැයි සීයට සීයක විශ්වාසයෙන් සිතා සිටියත් ඒ විශ්වාසයේ පලුද්දක් ඇතිවී ඇතැයි ඔහුට සිතෙයි. ඔහු ඇයට කතා කළේ නේවාසිකාගාර ගේට්ටුව පෙනෙන මානයේදීය.

"මං ඇවිදින් ඉන්නෙ නෝනා..."

"ඔයා ඔය ආව පාරෙම පහළට එනවද..?"

අංජනාගේ කතාව තේනුක අන්දමන්ද කළේය. නේවාසිකාගාරය තුළට ගිය අංජනා ඇල්ලේපොල පාරක් දිගේ ගියේ කොහේදැයි ඔහුට ක්ෂණිකව කල්පනාවට ආවේය.

"හොස්ටල් එකේ හිටියනම් රෑ එළියට එන්න බැරිවෙනවා. ඒ හින්ද වෙන යාළුවෙක්ගෙ බෝඩිමකට ආවා..."

තේනුකගේ හිතට ආවේ තරහක් නොවේ. දුකක්ද නොවේ. ඒ හැඟීම තෝරා බේරාගන්නට බැරිවූයේ ඒ දෙකම එක්වූ හැඟීමකින් හිත පෙලන්නට ගත් නිසා වන්නට ඇත.

"ඔයා මට කලින් ඔහොම කතාවක් කිව්වානම් මං ඔයාව ඔතන තියලා එන්නෙ නෑනෙ නෝනා. ඊටත් ගෑනු ළමයි මේ රෑවෙලා ඔහොම තැන තැන ඇවිදිනවද?"

අංජනා ඔහු කියූවට උත්තර බඳින්නට ගියේ නැත. ඒත් ඔහු දුරකතන ඇමතුම අවසන් කළේ ඒ බව කියන්නට යද්දී කියා ඇයට මතක් විය.

"මං හිතේ බයක් නැතුව හිටියෙ ඔයා හොස්ටල් එකේ ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන."

ඔහුට ඕනෑ දෙයක් කියන්නට දී ඇය ඔහුට එන්නට මං සළකුණු කීවාය. තේනුක තෙන්නකෝන් ඒ මං සළකුණු දිගේ යද්දී දෙමහල් නිවෙසක ගේට්ටුව ළඟ තවත් යුවතියන් දෙදෙනෙකු සමඟ අංජනා ඇල්ලේපොල උන්නාය. ඔවුන් තේනුක හා හිනාවූයේ දන්නා අඳුරන ලෙසිනි.

"මං එනකල් එයාව පරෙස්සම් කළාට ස්තුතියි..."

අංජනා කාරයේ ඉඳගත්තාට පසු තේනුක රිය කවුලුවෙන් හිස දමා කීවේය. අනතුරුව කතා නැතුවම කාරය ආපසු හරවා ගත්තේය. ඔහුගේ නිහඬ බව අංජනාට දරන්න බැරිවුණේය.

"එක්කො මට තව ටිකක් බනින්න. ඔහොම කතා නැතුව ඉන්න එපා..."

ඒ ද ඔහු නිහඬය. අංජනා ඔහුගේ දකුණත රිදෙන තරමට තදින් දෑතින් සිර කර ඇල්ලුවාය.

"මොකද වෙලා තියෙන්නේ... මං වැරැද්දක් කළේ නෑ දෙයියෝ... හොස්ටල් එකේ ළමයිට නියම වෙලාවෙන් පස්සෙ හිතූ හිතූ හැටියට එළියට එන්න බෑ. මං එහෙම හිටියනම් අද රෑ හොස්ටල් එකේමයි ඉන්න වෙන්නේ..."

අන්තිම හරිය කියද්දී අංජනාගේ හඬ බිඳුනි. ඒ එක්කම තේනුක ගල් කරගෙන සිටි සිත දිය වුණේය.

"මට කේන්ති මා එක්කමයි නෝනා. ඔයාට කෑගැහුවට වැරැදිකාරයා මමයි. මමයි වැරැද්ද කළේ."

"ඒ පාර මොකද?"

"නෑ... ඕන දෙයක් වෙන්න කියලා මං ඔයාව ගෙදර එක්ක ගියා නම් ඉවරයි. ඔයාව මං මග දලා ගිය හින්දනෙ ඔක්කොම ප්‍රශ්න වුණේ..."

ඔහු ගේට්ටුව ළඟ වාහනය නවත්වද්දිම ගේට්ටුව ඇරුණේය. තේනුක අංජනාව කැටුව එන්නට ගේට්ටුවෙන් පිටවූ මොහොතේ පටන් කමල් සිටියේ එතැනය.

නැවැත්වූ කාරයෙන් බිමට බසින්නට පෙර අංජනා තේනුකගෙන් පොරොන්දුවක් ගත්තාය.

"ඔය වගේ පොඩි දේවල්වලට මීට පස්සෙ මගෙ හිත රිද්දවන්නෙ නෑ කියලා පොරොන්දු වෙන්න..."

"මං කිව්වෙ, ඔයාගෙ නෙවේ මගේ හිතයි නෝනා රිදිලා තියෙන්නේ..."

"හරි... ඒක වැරැද්දක් කියලා ඔයාට හිතෙනවා නම් මීට පස්සෙ ඒ වැරදි නොකර ඉමු. හැබැයි, මේ සිද්ධිය මෙතනින් ඉවරයි..."

අංජනා කීවේ ඉල්ලීමක් විධානයක් දෙකම එක්වූ හඬකිනි.

"ඔයා කියනවානම් ඉවරකරමු නෝනා..."

තේනුක ආසන පටිය ගලවමින් කීවේ සිනාව හංගාගෙනයි. ඔහුගේ විහිලුව මොහොතකින් ඈ සිතේ බර නැති කළේය.

ඇය තේනුක හා කාරයෙන් බැස උඩුමහලට නගින්නට පළමු පඩියට අඩිය තැබුවා පමණි. අත වූ දුරකතනය නාද වුණේය. ඔහු පඩියට අඩිය තබාගෙනම දුරකතන තිරය දෙස බැලුවේය. එහි සඳහන් වූයේ තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාගේ නමයි. මෙතරම් රෑ වී අප්පච්චි කතා කරන්නේ ඇයි කියා තේනුක හිතද්දී අංජනා ඔහුගේ මූණ බැලුවාය.

"අප්පච්චි කතා කරන්නේ..."

"ඉතින් කතා කරන්න. ඇයි හිත හිත ඉන්නේ?"

ඇගේ ප්‍රශ්නයට උත්තරේ අප්පච්චිගේ ඇමතුමට කතා කිරීමෙන් පසු දෙන්නට සිතාගත් තේනුක ඇමතුමට සම්බන්ධ වුණේ වෙලාවද බලමිනි.

රාත්‍රී දෙළහ පසුවී විනාඩි පහක් ගෙවී තිබුණි. අනෙක් පසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේ ගොරෝසු හඬ ඇසුණේය.

"අප්පච්චී මෙච්චර රෑ වෙලා..?"

තේනුක තෙන්නකෝන් ඔහු කතා කරන්නේ ඇයිදැයි දැනගන්නට ඇසුවේය.

"හදිස්සියක්ම නෙවේ... ඒත් අපි දෙන්නම වැඩ වැඩි මිනිස්සු හින්ද කතා කරන්නවත් වෙලාවක් නෑ පොඩි පුතා... ඒකයි..."

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාගේ පුරුදු සිනා ස්වරයෙන් තේනුකගේ කන් පිරුණේය. මේ රෑ දෙගොඩහරියේ තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා කතා කරන්නේ නම් නිකම් වන්නට බෑ කියා තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිත කීවේය.

"පොඩි පුතාට මට කාරණාවක් කියන්න තියෙනවා. අම්මට මේක කියන්න කියලා මං කීප දවසක් කිව්වත් අම්මා කියලා නෑ..."

තේනුක එක් අතක අංජනාත් එල්ලාගෙන දුරකතන ඇමතුමට කතා කරමින්ම පඩිපෙළ නැග්ගේය.

"මොකද්ද අප්පච්චී..?"

"පුතාට මංගල යෝජනාවක්. ඔයා ඉතින් බිස්නස්වලට ආස හින්ද මගේ පැත්තටයි බිස්නස් පැත්තටයි දෙපැත්තටම සම්බන්ධ තැනකින් යෝජනාව ඇවිත් තියෙන්නේ..."

තේනුකට ඒ ඇමතුමට ඊට වඩා කතා කරන්න හිතුණේ නැත. ඒ නිසා ඔහු නිහඬවම සිටියේය.

"මං විසෙන්තිආරච්චිට කිව්වා පුතා අකමැතිවෙන එකක් නෑ කියලා... පවුලෙ එකම කෙල්ල. හරි ලස්සනයි..."

තේනුකට ඔහුගේ කතාව නවතන්නට උවමනා වුණේය.

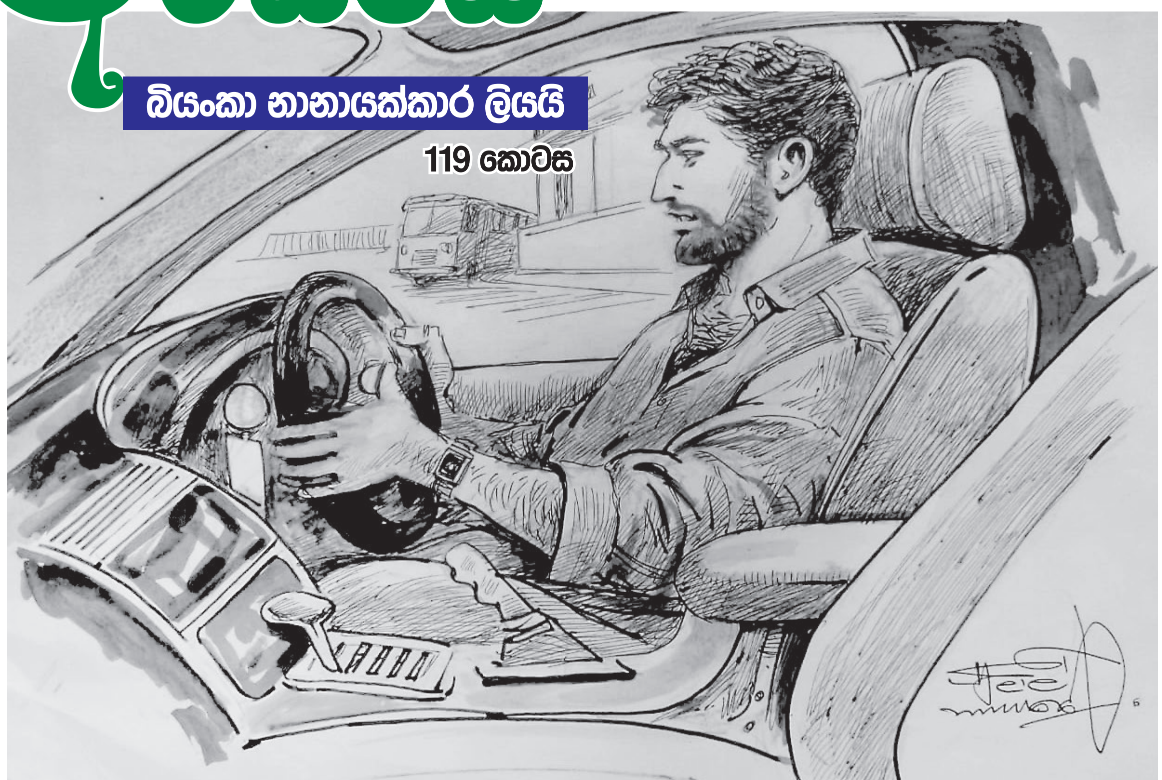
"මේක හරි අසාධාරණයිනෙ අප්පා. වෙන කෙනෙක්ගෙ ජීවිතේ ගැන තව කෙනෙක් තීරණ ගන්නෙ කොහොමද අප්පච්චි... මං ඔය යෝජනාවට කැමති නෑ."

තේනුක නොහිතා නොබලාම කියා දැම්මේ පවුලේ සියල්ලන් ගැනම ඇතිවූ කේන්තියකිනි.

"පුතා මොකද්ද ඒ කිව්වේ..?"

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගෙ උස් කටහඬ තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ කන් අස්සේ දෝංකාර දුන්නේය.

ලබන සතියට



මං හිතේ බයක් නැතුව හිටියෙ ඔයා හොස්ටල් එකේ ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන

MOBILE

TRIPLE BUDDY

UNLIMITED DATA

SELFCARE APP එක හරහා හෝ
#170# අමතා ඇක්ටිවේට් කරගන්න.

ඇප් 3ටම

රු.444කට

(බදු ඇතුළත් වේ.)

දින 30ක් පුරාවට

TRC/M/PRO/20/07 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.