

ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2023 මැයි 10 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 23 කලාපය
මිල රු. 80 ශි



හකුරු
පොල්කිරි
නැතිව
වටලන්නම්
කදන විදිය
අතව

අතිවිශේෂ
කෘමි වට්ටෝරු

7^෪

විශේෂ
අතිරේකයක්
නොමිලේ

හනිමුත්
කපල් එකක්
මනාවාරය
අත්තනායක
එම්
හේරත්ගේ
ගෙදරට
ගියේ
පාර
වැරදීම ද?

කඩ්ඩො
ෆෝම් කිරීමෙන්
වැළකීමේ
ශික්ෂාපදය
සමාදාන
වෙන්වේ
මෙහෙමයි

දෙවැනි
විකුමසිංහ

භායරූප
සමන්
අබේසිරිවර්ධන
ඇඳුම් නිර්මාණය
කසුන්
ෆෝන්සේකා

බිරිඳ
මැරුවේ
'සනා' ද?
විලියෝම් ද?

ඔබත්
අලියා
කැලේට්
අතැරලා
හෙත්ඩුවට
පාවඩ
එළන
කෙහෙක්ද?

ලපවලට
ඇපත් හැකි
කරන අමුතු
ඇටේ



NSBM සියළුම උද්‍යෝග 2023



තරුණ දරුවන්ගෙන් සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත්, සංස්කෘතික වටිනාකම් ගිලිහී යනවා කියලා ඇතැම්මු මැසිවිලි නගනවා, දෙස්පරොස් කියනවා ඇරෙන්න අපෙන් ගිලිහී යන ඒ වටිනාකම් දරුවන්ට ආදරෙන් ප්‍රායෝගිකව කියාදෙන පිරිස අල්පයි.

හැබැයි NSBM හරිත සරසවිය 2012 අවුරුද්දේ ඉඳලම මේ වටිනාකම් ද්‍රවා දරුවන් එක්කලා බෙදා හදාගන්නවා. ඒ 'සියපත් උද්‍යෝග' නමින් වාර්ෂිකව සිංහල දම්පල අලුත් අවුරුද්ද සමරමින්.

2023 මේ වසරේදීත් ඔවුන් බොහොම අප්‍රුච්ච සිංහල දෙමළ අලුත් අවුරුද්ද සැමරුවා. ඉතින් පත්‍රිකා අප්‍රේල් 27 වැනිදා හෝමාගම පිටිපන හරිත සරසවි උයන පරිශ්‍රය හැඩවුණේ සියපත් උද්‍යෝගයන්.

දරුවන්ට දැනුම වගේම ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් බොහොම වැදගත් කියනවනේ. හරවත් ජීවිතයකට අවශ්‍ය ඒ අත්දැකීම් දරුවන්ට දෙන NSBM හරිත සරසවිය කාලීනව විවිධ උත්සව සංවිධානය කරනවා. සියපත් උද්‍යෝග ඒ අතරින් වඩාත් කැපී පෙන උත්සවයක්.

සිංහල, දම්පල දරුවෝ විතරක් නෙමෙයි විවිධ ජාතීන්ට අයත් දරුවන් NSBM සරසවියෙන් ඉගෙනගන්නවා. මේ හැම ජාතියකම දරුවන් අතර අනන්‍යතා සබැඳියාව තව තවත් වර්ධනය කිරීමත් උත්සවයේ එක අරමුණක්.

NSBM හරිත සරසවියේ උපකුලපති මහාචාර්ය ඩී.ඒ.වීරසිංහ මහතාගේ උපදෙස් අනුව සංවිධානය වුණ සියපත් උද්‍යෝග අවුරුදු වර්තූ වාර්තූ, සංස්කෘතිකාංග ඇතුළු අවුරුදු ජනකීඩා බොහෝමයකින් හැඩවුණා.

ඉස්සර වගේ නෙමෙයි අවුරුද්ද එක්කලා බැඳුණු ගැමි සුන්දරත්වය දැන් හරි අඩුයි. හැබැයි ගැමි සුන්දරත්වය විහිදෙන ගැමි ගෙදරක් සහිත පරිසර ආකෘතියක පැවැත්වුණු නිසා සියපත් උද්‍යෝගයන් සිසුන්ට ඒ අත්දැකීමත් විඳින්න විතරක් නෙමෙයි සාම්ප්‍රදායික කැවිලි පෙවිලි, ඇඳුම් පැළඳුම්, අවුරුදු වාර්තූ පවා උත්සවයේ දැකගන්න ලැබුණා. NSBM කාර්යය මණ්ඩලය, ආරාධිතයින්, සිසුන් සහ ආදි සිසුන් විශාල පිරිසක් එද මේ අසිරිය විඳගන්න එකතු වුණා.

උත්සවයේ ආරාධිතයින් විදියට NSBM හරිත සරසවියේ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලයේ මහත්ම මහත්මීන්, සියපත් උද්‍යෝග 2023 ප්‍රධාන අනුග්‍රාහක කැන්ඩොස් ආයතනයේ අලෙවි සාමාන්‍යාධිකාරී ඉන්ද්‍රික රණසිංහ මහතා, නිල විද්‍යුත් මාධ්‍ය අනුග්‍රාහක ටීවී දෙරණ ආයතනයේ විධායක අධ්‍යක්ෂ මාධව මඩවල මහතා, අතිකුත් අනුග්‍රාහකයන් වෙත ගොවින්ද වැලිපිටිය මහතා සහ සුබසිංහ මහතා ඇතුළු පිරිසක් සහභාගී වුණා. නිල මුද්‍රිත මාධ්‍ය අනුග්‍රහය ධරණී. ඒ විතරක් නෙමෙයි අපේ රටේ ප්‍රකට ජනශ්‍රැතිවේදියෙක් වෙත මහින්ද කුමාර දළුපොත මහත්මියා පැමිණ සිටි පිරිසට බොහොම හරබර දේශනයකුත් පැවැත්වුවා.

අවුරුදු උත්සවයක් ගැන කතා කරද්දී ජනකීඩා ගැන කතා නොකර කොහොමද? අතීතයේ ඉඳලා වන අවුරුදු ජනකීඩාවලට මුල්තැන දෙමින් සැලැවුණු අලුත්තා සෙවීම, අලියාට ඇස තැබීම, කණා මුට්ටිය බිඳීම, කොට්ටාපොර ගැසීම, බනිස් කෑම, අන්ධයාට කිරි කැවීම, බැලුම් පිපිරවීම, දෙහි ගෙඩිය හැන්ද මත තබාගෙන දිවීම, කඹ ඇදීම, සංගීත පුටු තරඟය වගේ ගොඩක් ඉසව් සියපත් උද්‍යෝගේ තිබුණා. සිසුන්ගේ සාමූහිකත්වය, තරුණ ජවය, හැකියා වර්ධනයත් මේ ජනකීඩාවල එක් අරමුණක්.

තරඟවලට සහභාගී වුණු හැම සිසුවෙක්ම බොහොම සතුටින් උනන්දුවෙන් තරඟ කළා. ජයග්‍රහණය කරපු හැම කෙනෙක්ටම කැන්ඩොස් ආයතනයේ අනුග්‍රහයෙන් තිළිණ ලබාදුන්නා.

ජනකීඩා රාශියක් මැද වුණත් හැම වසරෙම NSBM සිංහල දෙමළ අලුත් අවුරුදු උත්සවයේ කැපීපෙනෙනම අංගය වෙන්නේ අවුරුදු කුමරා සහ කුමරිය තේරීමේ තරඟය.

අවුරුදු කුමරා/කුමරි තේරීමේ තරඟවල මුල් වටයට සිසුන් දෙසියකට අධික පිරිසක් තරඟ කළා. මුල්වටයේ තරඟයෙන් පස්සේ පිරිමි හා කාන්තා තරඟකරුවන් 12 දෙනෙක් අවසාන වටයට තේරුණා.

අවසන් වටයේ විනිශ්චය මණ්ඩලය විදියට NSBM හරිත සරසවිය නියෝජනය කරමින් විශ්වවිද්‍යාලයේ නියෝජ්‍ය උපකුලපති මහාචාර්ය වමින්ද රත්නායක මහතා, ව්‍යාපාර පීඨයේ පීඨාධිපති තිළිණ ද සිල්වා මියන්, රංගන සහ නිරූපණ ක්ෂේත්‍රවලින් රංගන ශිල්පිනී උමයංගනා වික්‍රමසිංහ, රංගන ශිල්පී රොෂාන් රණවන මහතා, හරිතන ශිල්පී රක්මාල් සේනානායක, වේශ නිරූපණ ශිල්පී ශානුක සමරතුංග මහතා සහ රංගන ශිල්පිනී රොෂෙල් රොජර්ස් මෙනෙවිය සහභාගී වුණා.

ජයප්‍රියම අවුරුදු කුමරා සහ කුමරිය තෝරාගත්තේ ප්‍රේක්ෂක මනාපයෙන්.

අවුරුදු උත්සවයක් කලවිලි කරන්නේ අවුරුදු කුමාරයයි කුමාරියයි කියනවනේ. ඉතින් 2023 සියපත් උද්‍යෝග කලවිලි කළ අවුරුදු කුමරිය විදියට කිරුළ පැළඳුවේ දිලිහි සෙනෙවිරත්න. අවුරුදු කුමාරයා විදියට අනිසේක ලැබුවේ අනිසේක විතානගේ. ජනප්‍රියම අවුරුදු කුමරිය කිරුළට හිමිකම් කිව්වේ ෂයිනි ලොකුලියන. ප්‍රේක්ෂක මනාපයෙන් ජනප්‍රියම අවුරුදු කුමාරා මලින්ද ගමආරච්චි.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



‘ගල්වා ඉසෙහි තෙල් යහමින් ඵල්ලා කරෙහි පංචාශුධිය අල්ලා ගෙන අතින් මා පාසලට එක්ක ගිය අතුරු නූගත් අම්මා ඔබ ය’

මහගම සේකර කවියා අම්මා ගැන ඵහෙම කියද්දී මැක්සිමි ගෝර්කි කවිවේ ‘ලෝකයට ජීවිය දෙන්නේ හිරුවලිය සහ අම්මා ය’ කියලයි.

‘අතින්තක් ලන් දරු පෙම්බරේ යා අතිනි රැළේ හැමටම කිරි එරේයා දෙනේ මවක දුන් කිරි මෙසසරේයා පුතුනේ බලන් සත් සමුදුර පිරේයා’

මේක අම්මා කෙනෙකගේ හිතේ දරුවෙක් ගැන මුහුදු හතක් පිරෙන්න සෙනෙහස තියෙනවා කියලා කියැවෙන ජන කවියක්. සාහිත්‍යයේ, පතපොතේ අම්මලා ගැන ලියැවීවී තැන් අනන්තයි අපුමාණයි. ඒ තරම් සෙනෙහස තියෙන ඒ හිත් ගැන නොලියා කොහොමද?

මනුස්සයෙක්ට විපතක් ඇබැද්දියක් වුණාම හොඳින් ඉන්ද්‍රදේව ඒ කෙනා වටේ හිටපු සතුහරේ රැඳෙන්නේ ටික කාලයයි. පිළිකා වාර්ට්ටු, ඇක්සිඩන්ට් වාර්ට්ටු ඉස්පිරිතාලවල දරුවන්ගේ ජීවිත වෙනුවෙන් යදින්නේම අම්මලා. දරුවෙක් මැරුණුකු මළකඳ දලා යන්නවත් අම්මලා කැමති නැහැ. එදා කිසිගොත්මත් මැරවීව දරුවෙගේ මළකඳ ප්‍රයේ හොවාගෙන පණ දෙන්න හැදුවේ ඒකනේ.



පුතාගේ මොළේ තැලිලා, ඔළුකට්ට අයින කරලයි තියෙනහේ. කටේ යටි ඇන්දේ ඇට කැඩිලා. දන් සේරම කට ඇතුළටම ගිහින්. ඔළුවේ ඉඳලා වකුගඩු දක්වාම බට දාලා තියෙනහේ

“ආයේ කතා කරන්න, ඇවිදින්න බැර වුණත් මගේ පුතාගේ ජීවිතේ බේරෙනවා නම් මට ඒ ඇති.”

කිසාගෝතමිතේ කතාව මතක් වුණේ කලාණි පොඩ්මැණිකේ අම්මාගේ කතාව නිසයි. වෛද්‍යවරු සුව කරන්න අපහසුයි කවිවත් මේ අම්මා තාමත් දරුවෙගේ ජීවිතේ වෙනුවෙන් සටන් කරනවා. අපි මේ ලිපිය ලියන්නේ ඒ අම්මාගේ විශ්වාසයට හයිසක් වෙන්න හිතාගෙනයි.

කලාණි පොඩ්මැණිකේ ජීවිතවෙන්ගේ අනුරාධපුර මහවැව පැත්තේ.

“පුතාගේ නම ලක්මිත මධුසංඛ. දරුවා ලැබිලා ටික දවසකින් පුතාගේ තාත්තා අපිව දලා ගියා. එදා ඉඳලා මම තමයි පුතාට උස්මහන් කළේ.”

ලක්මිත මධුසංඛගේ වයස 29යි. පින්තාරු ශිල්පියෙක් විදියට කොළඹ රැකියාවක් කළ තරුණයෙක්.

“පුතා විවාහකයි. දරු දෙන්නෙකුත් ඉන්නවා. 2022 පෙබරවාරි මාසේ අපි දන්න ප්‍රභව කෙනෙක් අන්නා වුණා. ඒ මළගෙදරට පුතා කොළඹ ඉඳලා ගෙදර ආවා. අනේ ඒ මළගෙදර වැඩිවලටත් මගේ දරුවා සෑහෙන මහන්සි වුණා. සේරම වැඩ ඉවර කරලා පහුවෙහිද කොළඹ යන්නයි හිටියේ.”

අවාසනාවකට ලක්මිත හිතූ විදියට ඔහුට එදා කොළඹ යන්න ලැබුණේ නැහැ.

පුතා එක්තැන් වුණාට පස්සේ නොහො ඵයාව දාලා ගියා

“පෙබරවාරි 18 වැනිදා පුතා යාළුවෙක් එක්ක ටිකක් ටවුලට ගිහින් එන්නම් කියලා ගියා. ඒවෙලේ ඩ්‍රෙක්ස් නැතිවෙලා බයික් එක ඇක්සිඩන්ට් වෙලා. පුතා ඉඳලා තියෙන්නේ පිරිපස්සේ. අනතුරෙන් වයාට ගොඩක් හානි වුණා.”

කලාණි අම්මා කතා කළේ අඩ අඩා. දරුවෙක්ට වෙවීව මේ සා විපතක් විස්තර කරද්දී ඇහෙන්න කඳුව නොවැටෙන අම්මලා කොයිතද.

“බයික් එක වැදුණු පාර පුතා විසිවෙලා. හෙල්මට් එක කැඩිලා. ඒ පාර වැදිලා තියෙන්නේ ඔළුව. අනතුරෙන් පුතාගේ මොළේ තැලිලා, ඔළුවට ගේ ගිහිල්ලා, ඔළු කට්ටත් පුපුරලා. ඔළුකට්ට අයින කරලයි තියෙන්නේ. කටේ යටි ඇන්දේ ඇට කැඩිලා. දන් සේරම කට ඇතුළටම ගිහින්. ඔළුවේ ඉඳලා වකුගඩු දක්වාම බට දලා තියෙන්නේ.”

මේ දරුණු අනතුරෙන් පස්සේ ලක්මිතට සිහි කල්පනාවක් නැතිලු. කන්න බොන්නවත් අපහසු නිසා උදරයට බටයක් දලා ඒ හරහා මාමයිට්, සමපෝෂ, සුප්, පලතුරු යුෂ වගේ දියර වර්ග විතරක් ලබාදෙනවලු.

“පුතා එක්තැන් වුණාට පස්සේ නොහො වයාව දලා ගියා. ඉතින් වයාව බලාගන්න ඕන නිසා මම රස්සාවෙන් අස්වුණා. දැන් මට කිසිම ආදායම් මාර්ගයක් නැහැ. පුතාව සතිගට තුන්පාරක් ඉස්පිරිතාලෙ අරන් යනවා. එවිට කෑමට දරුවට මාසෙට

පනස්දහක් හැටදහක් යනවා. මගේ සහෝදරයින්ගෙන් දන්න අයගෙන් ඉල්ලලා තමයි එව්වා කරගන්නේ.”

‘සෙනෙහස වැඩි ද සිතද බොළඳ වි ලොවම ආදරෙයි කියා සිතේ මායවක් වි එහි තනිවු ද අම්මා පමණයි ප්‍රභ ඉන්නේ...’

කලාණි අම්මා ඵහෙම කවිවහම ඒ සිංදුව මගේ ඔළුවට ආවේ ඉබේටම.

“පුතාගේ කැන කුණු අතගාන්නේ සේරම කරන්නේ මම. කුසේ තියාගෙන හැදුව දරුවෙක්ගේ කැන කුණු අතගාන එක අම්මා කෙනෙක්ට මහදෙයක් නෙමෙයිනේ. දරුවා මේ විදියට හරි ජීවත් වෙනවා දකින්නයි මට ඕනේ. පුතා ගැන ලොකු විශ්වාසයක් නෑ කියලයි දෙස්තර මහත්තුරු කියන්නේ. පුතාව සනීප කරගන්න පුළුවන් කියලමයි හැබැයි මගේ හිත කියන්නේ.”

අම්මා කෙනෙක්ගේ විශ්වාසය, කැපවීම නිසා දරුවෙක්ගේ නතර වුණු හදවතකට පණදීපු කතාවක් අපි මෑත දවසකදී ලිව්වා. ඉතින් මේ අම්මාගේ බලාපොරොත්තුවෙන් කොතක හරි පණ තියෙන්න බැරි නැහැ. කලාණි අම්මාගේ විශ්වාසය ඒ විදියටම ඉටුවෙන දවසක් එනකල් මේ පුතාට පණ අල්ලන් ඉන්න අපිත් පුළුවන් විදියට උදව් කරමු. 0772726226 අම්මාගේ අංකය.



ලක්මිත අනතුරට ලක්වීමට පෙර

ලක්මිතට අදාළ නොවුණත් කලාණි අම්මාගේ කතාව අවසානෙදීම මේකත් කියන්න හිතූණා. ලේස්බුක්වල යකඩ හින දකින තරුණ දරුවෝ ඕනතරම් අපි දකිනවා. හැබැයි මතක තියාගන්න යකඩ හින දෙකට කැඩුණු දට තනියට ප්‍රභ ඉන්නේ අම්මා විතරයි. ඉතින් වාහනයකට නගින්න කලින් ඒක පරීක්ෂා කරන්න. පාරේ යද්දී පරිස්සමෙන් යන්න. මොකද ඔයාලා ගිය විදියටම ආයේ ගෙදර එනකල් අම්මා මගබලාගෙන ඉන්නවා.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මේ දවස්වල හැමෝගෙම කුශ් එක 😍



එතුමා කිව්වා 'ඒ ගාම්භීරකම නිකන් ඉන්නකොට නෑ. කොයිවෙලෙත් ඔළුව බිමට හරවගෙන පැත්තකට ඇලවෙලයි ඉන්නෙ, ඔන්න එතා පැත්තෙ ඉන්නවා බොරුනම් ගිහින් බලන්නකො' කියලා ඉතින්... කතාව ඇත්තද? ඇත්ත හේනම්... මේ හාදයගෙ අර සැරපරුෂකම්, ගරු ගාම්භීරකම් එකක්වත් නෑ. ඇත්තටම ළඟට ළංවෙලා බලද්දී කිසිම පෞරුෂවත් බවක් නෑ

මොකක්ද?
පහුගිය දවසක නුවර ගියපු වෙලාවක මට අහම්බෙන් වගේ මාලිගාවේ ඇත්පන්තිය බලන්න යන්න ලැබුණා.
ඉතින්?
ඉතින් ගිය වෙලේ ඉඳලා මට ඉවසිල්ලක් නෑ ඉන්දි රාජා බලන්නත්.
ඇයි ඒ?
ඇයි ඉතින් ඉන්දි රාජා කියන්නේ ඔය ඇත්පන්තියේ ඉන්න නහරකාරයා කියලා කියන්නේ. අනිත් සද්ධන්ත ඇත්තුවට අරියාදු කරන, ඉන්දියාවෙන් ආවා කියලා ටිකක් ගැමීමෙන් ඉන්න සහ ඒ ඔක්කොම නසරානි වැඩ කරලා පෙරහරේ යද්දි සාන්ත දන්න තීන්ත කුඩුව වගේ යන එක්කෙනෙක්ගේ. ඉතින් මට මේ ආඩම්බරකාරයාව ළඟට ගිහින් දුකිනකන් පුදුම හොඳවසිල්ලක් තිබුණේ.

රො නල්ඩි රේගන් ඇමරිකාවේ ජනාධිපති වෙන්න දෙවැනි වතාවේ තරඟ කරනකොට මිනිහගෙ වයස කීයද කියලා දන්නවද?

කීයද?
අවුරුදු 73යි.
අපේ නාකියනේ.
ඔව්. ඇත්තටම රේගන් 'නාකි වැඩියිද' කියන ප්‍රශ්නේ ඒ වෙලාවේ ඇමරිකාවේ බහුතරයකට තිබුණා. ඔය සිද්ධිය වුණේ 1984 ජනාධිපතිවරණයේදී. ඒ වෙනකොට ඇමරිකානු ඉතිහාසයේ ජනාධිපති ධුරයට පත්වෙලා ඉඳපු නාකිම දේශපාලනඥයා තමයි රේගන්.

එයා තමයි මගෙන් Crush එක

වෙනත බෑ. ටුම්ප් ජනාධිපති වුණේ 74න්ගේ...
ඔව්. හැබැයි ඒ රේගන්ට පස්සේ. ඊටපස්සේ පෝ බයිඩන්ගේ ඒ වාර්තාව බිත්ද. මොකද මිනිහා ජනාධිපති වුණේ 78න්ගේ.

ඉතින් රොනල්ඩ් රේගන් නාකි වැඩියි කියන ප්‍රශ්නට මොකද වුණේ?
හෙන්නර ට්‍රේවිට් කියලා මාධ්‍යවේදියෙක් කෙළින්ම ඒ ප්‍රශ්නේ ඔහුගෙන් ඇහුවා. 'ජනාධිපතිතුමනි, ජාතික ආරක්ෂාවේ නාමයෙහුයි මම මේ ප්‍රශ්නේ අහන්නේ. මේ මොහොතේ ඔබේ ප්‍රතිවාදියා ඉතාම ශක්තිමත්. ඒ වගේ වාතාවරණයක් තුළ ඔබට ඔබ පිළිබඳව පුංචි හෝ සැකයක් හැද්ද' කියලා.

මට මතක විදියට ඒක තමයි ඔහුගේ ප්‍රශ්නය වුණේ. සමහරවිට ප්‍රශ්නයේ අන්තර්ගතය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක තමයි අදහස.

ඊටපස්සේ?
රේගන්ගෙ උත්තරේ හරි සරලයි. 'නැහැ හෙන්නර මහත්මයා! මට මා ගැන කිසිම සැකයක් නැහැ. වයස ප්‍රශ්නයක් කරගන්න මම ලැස්ති නැහැ. ඒ වගේම මගේ

ප්‍රතිවාදී අපේක්ෂකයාගේ තරුණ වයස ගැන හිතන්නත් මට උවමනාවක් නැහැ.' එපමණයි ඔහුගේ පිළිතුර වුණේ.

කවුද ප්‍රතිවාදී අපේක්ෂකයා වුණේ?
වෝල්ටර් මොන්ඩේල්. එතකොට මොන්ඩේල්ගේ වයස 56යි.

පස්සේ රේගන් ජනාධිපතිවරණයෙන් දිනුවද?
මොකද නැත්තේ? 18.2%ක වැඩි ඡන්ද ප්‍රතිශතයක් අරගෙන උඩින්ම දිනුවා. දිනලා දෙවැනි පාරටත් ඇමරිකාවේ ජනාධිපති වුණා.

ඉතින් මේ මනුස්සයා මෙව්වර නාකියි, හරියන්නෙ නෑ කියලා ඒ වෙලාවේ මිනිස්සුන්ගෙ ඔබ්ගෙඩි කුරුවල් වෙලා නම් නිබ්බේ කොහොම එව්වර ප්‍රතිශතයකින් දිනුවේ?
වෙන මොකුත් නිසා නෙවෙයි මිත්‍රයා... 'පෞරුෂය' නිසා.

අප්පට්සිර... එහෙම කියද්දී මතක් වුණේ. අපේ ලොක්කටත් 74යිනෙ දැන්. කවුද අපේ ජනාධිපතිතුමාටද?

ඔව්නේ. මම බලාගෙන පහුගිය මාර්තු මාසේ ලොක්කගේ උපන්දිනේ දවසේ පොඩි කෙල්ලො හෝ ගාලා ලේස්බුක් එකේ පෝස්ට් ෂොයාර් කරනවා 'රනිල් තමයි දැන් කුෂ් එක' කියලා. හිතෙන්නෙ නෑද්ද ඔය ඇමරිකාවේ රේගන්ගෙ කතාවේ, ශ්‍රී ලංකන් වර්ෂන් එක 'රනිල්' කියලා?

එහෙම කියන්න බෑනේ.

ඇයි?
එව්වර වයසට ගිහින් තියෙද්දී රේගන් ආපහු පාරක් ජනාධිපති වුණේ ඡන්දෙකින් ඇවිල්ලා. රනිල් එහෙම නෙවෙයිනේ.

හරි. ඒක එහෙමයි කියමුකෝ. එතකොට මුලදී රනිල්ට අකමැති වෙව්ව උදවියම කියනවා නේද 'රනිල් තමයි මෑන් රනිල්' නැතුව වෙන කෙනෙක් ඔය පුටුවට ආවනම් මෙහෙමවත් ඔළුව උස්සගන්න වෙන්නෙ නෑ කියලා? අන්න ඒක තමයි රනිල් ගොඩනගාගෙන තියෙන පෞරුෂය. ඒකට වයස අදුළ නෑ.

වෙනත පුළුවන්. ඕක කියද්දී මට වෙන කතාවකුත් මතක් වුණා...

ඉතින් බලාගන්නද හිතේ හැටියට?
ඉන්දි රාජා බලන්න මගේ තිබුණ උනන්දුව දැකපු ඇත්පන්තිය හාර ප්‍රදීප් මහත්තයා මගෙන් ඇහුවා ඇයි ඉන්දිට ඔව්වර කැමති කියලා. මම ඉතින් මෙයා ගැන අහපු විස්තර ටික කිව්වා. ඊටපස්සේ එතුමා කියපු දේ අහලා මගේ කුතුහලය තව වැඩිවුණා.

ඇයි මොනවද කිව්වේ?
එතුමා කිව්වා 'පෙරහරේ යනකොට ඉන්දි රාජාගේ තියන ඔය ගාම්භීරකම නිකන් ඉන්නකොට නෑ. කොයිවෙලෙත් ඔළුව බිමට හරවගෙන පැත්තකට ඇලවෙලයි ඉන්නෙ, ඔන්න එතා පැත්තෙ ඉන්නවා බොරුනම් ගිහින් බලන්නකො' කියලා.

ඉතින්... කතාව ඇත්තද?
ඇත්ත හේනම්... මේ හාදයගෙ අර සැරපරුෂකම්, පෙරහරේ යද්දි තියෙන ගරු ගාම්භීරකම් එකක්වත් නෑ. ඇත්තටම ළඟට ළංවෙලා බලද්දී කිසිම පෞරුෂවත් බවක් නෑ.

එහෙම තමයි ඔය සද්ද දුගෙන, බොඩිය පුම්බගෙන, මිඩියාවල තවුසන්ඩි ටෝක්ස් දිගෙන ඉන්න ගොඩක් උන්දැලගෙ ඇතුළු හිස් කියලා තේරෙන්නෙ දුර ඉඳන් බලන උන්ට නෙවෙයි උන්ගෙ ළඟ ඉන්න එවුන්ට. ඒක ඇත්ත. හැබැයි තව දෙයක්.

මොකක්ද?
රොනල්ඩ් රේගන් ගැන කියද්දී මට රනිල් මතක් වුණාට, ඉන්දි රාජා ගැන කියද්දී මතක් වුණේ වෙන කෙනෙක්ව.

කවුද?
ගෝඨාභය රාජපක්ෂ හිටපු ජනාධිපතිතුමාව.

ඇයි?
නෑ අපහාසයකට උපහාසයකට කියනවා නෙවෙයි. එතුමා විද්දීත් අපි හිතාගෙන හිටියෙ යකෙකුටවත් බය නැති හොඳින් හෝ නරකින් රට හදන්න පුළුවන් මිනිහෙක් කියලානේ. එහෙම බලද්දී එතුමා ඉන්දි රාජාට වඩා හපන් නේ...

හ්මිම්...

දරුවෝ නෑ කියලා මහත්තයා දාලා ගියා ඒත් අවුරුදු 66 දී මම දරුවෙක් වැදුවා

රුණිකියානු ගුරුවරියක වුණු ඇඩ්‍රියානා ශ්‍රේස්කු (Adriana Iliescu) විවාහ වෙනකොට ඇයට වයස අවුරුදු 20යි. විවාහයෙන් පස්සේ ඇයට අම්මා කෙනෙක් වෙන්න ලොකු ආසාවක් තිබුණත් ඒ ආසාවට එක බාධාවක් තිබුණා. ඒ ඇඩ්‍රියානා ක්ෂය රෝගයෙන් පීඩා විඳීම. එහෙමයි කියලා ඇය ඒ ආසාව අහක දැමීමේ නෑ. දැඩි අවදනමක් මැදදේ වුණත් දරුවෙක් හදන්න තීරණය කරපු නිසා ඇය ගැබ්ගියාක් වුණා.

ඒත් ඒක දැඩි අවදනම තත්වයක් විඳියට පෙනුණු හින්දා ඉක්මණින්ම ගබ්සාවක් කරන්න ඕන කියලයි වෛද්‍යවරු ඇයට උපදෙස් දුන්නේ. අන්තිමේ ජීවිතේ ගැන හිතලා අකමැත්තෙන් වුණත් ඇයට ඒ තීරණයට එකඟ වෙන්න වුණා. හැබැයි එහෙමයි කියලා ඇය තමන්ගේ දරු සිහිනය නම් නැතිකරගත්තේ නෑ. කලින් වගේ අවදනමක් ගත්තේ නැති වුණත් ඇඩ්‍රියානා එහෙම දවසක් ගැන විසිතතර පැයේම හිත මැවීවා. ඔය අතරතුරේම දරුවෙක් හැති සොව නිසා ඇගේ සැමියම ඇයගෙන් වෙන්වෙන්න තීරණය කරලා තිබුණා.

“මොනතරම් හිත මැවීවත් තිබුණු අසනීප තත්වයත් එක්ක මට දරුවෙක් ගැන හිතන්න බැරිවුණා. අනික ඒ වෙනකොට මට සැමියමේ හිටියේ නෑනේ. ඒත් අවුරුදු 37ක් වෙනකොට ආයෙත් මට දරුවෙක් හදන්න ලොකු ආසාවක් ආවා. හැබැයි ඒ වෙනකොට ඇප් රටේ IVF පහසුකම තිබුණේ නෑ.”

IVF පහසුකම කියන්නේ මදසරුහාවය හේතුවෙන් පීඩා විඳින අම්මලාට දරු සුරතල් බලන්න අවස්ථාව ලබාදෙන එක්තරා පහසුකමක්. ඒත් ඇඩ්‍රියානාගේ අවාසනාව කියන්නේ ඒ වෙනකොටත් IVF පහසුකම රුමේනියාවේ තිබුණේ නෑ. එරටට ඒ පහසුකම ලැබුණේ ඇයට වයස අවුරුදු 57ක් වුණාටත් පස්සේ. ඒත් ඒ වෙනකොට දරුවෙක් හදන්න තරම් ඇය හොඳ සෞඛ්‍ය මට්ටමක නෑ කියලයි වෛද්‍යවරු කියලා තිබුණේ. නිකන් හරි ඇඩ්‍රියානා එහෙම අවදනමක් ගත්තොත් ඇගේ ජීවිතේට වුණත් හානියක් වෙන්න බැරි නෑ කියලත් වෛද්‍යවරු ඇයට කියලා තිබුණා.

“කොච්චර වයස ගියත් මට දරුවෙක් හදන්න උවමනාව තිබුණා. ඒ නිසා මම මගේ අසනීපට හොඳ වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් ප්‍රතිකාර ගත්තා. ඒ හරහා මට දැනුණා මං නිරෝගියි වගේ හැඟීමක්. ඉතින් මං වයස ප්‍රශ්නයක් කරගන්නේ නැතුව දරුවෙක් ගැන හිතුවා. ඒ 2005 අවුරුද්දේ. එතකොට මට වයස අවුරුදු 66ක්.”

එවර නම් ඇඩ්‍රියානා ගත්තේ එසේ මෙසේ අවදනමක් නෙවෙයි. එක පැත්තකින් ඇගේ අසනීපය. අනෙක් පැත්තෙන් ඇගේ වයස. ඒත් ඒ අවදනම දෙකම මැදදෙන් එවර ඇය ඇගේ ආසාව ඉටුකරගත්තේ ලෝක වාර්තාවකුත් එක්කමයි. ඒ දරුවෙක් බිහිකරපු ලෝකයේ වයසකම අම්මා වෙලා. ඇය ඒ අවදනම දරු උපත සිදුකළේ රුමේනියාවේ බුකාරෙස්ට්හි ජියුලෙස්ට්

මාතෘ රෝහලේදී. ඒ සිසේරියන් සැක්කමක් මඟින්.

“මට රෝසපාට පුංචි කෙල්ලෙක් ලැබුණා. ඒ ගැන හරිම සතුටයි. ඇයගේ නම එලිසා මරියා ශ්‍රේස්කු. මං අවුරුදු විස්සේදී දැකපු හිතය සැබෑ වෙන්න අවුරුදු 46ක් මට බලාගෙන ඉන්න වුණා.”

දරු ප්‍රසූතියෙන් පස්සේ ඇඩ්‍රියානා කෙලින්ම යොමුකළේ දැඩි සත්කාර ඒකකයට. මොකද ඒ වෙනකොටත් ඇයගේ සෞඛ්‍ය මට්ටම හොඳ තත්වයක තිබුණේ නෑ. ඒ අතරතුරේ ඇය බිහිකරපු දරුවා අඩු මසකින් බිහිකරපු දරුවෙක් කියලයි වෛද්‍යවරුන් කීවේ. ඒ සම්බන්ධව රෝහල් ප්‍රධානී බොග්ඩන් මැර්නෙස්කු කියලා තිබුණේ මෙහෙම කතාවක්.

“සෞඛ්‍ය සම්පන්න තරුණ පරිත්‍යාගශීලීන්ගේ ඕනෑම සහ ඉක්මණු භාවිතයෙන් කෘතීම ගැබ් ගැන්වීමකින් තමයි ඇය දරුවෙකුට ජීවය දුන්නේ. හැබැයි තව දෙයක්. ඇඩ්‍රියානා තුන් නිවුන් කළලයක් දරාගෙන සිටියත් ප්‍රසූතියට පෙර එතැනින් කළල දෙකක්ම මියගිහින තිබුණා. අපි හිතනවා ඇයගේ ගර්භාෂයට කළල සාර්ථක ලෙස දරාගන්න පුළුවන් බවට සහතික කරන්න ඇය හෝර්මෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාර ලබාගන්න ඇති කියලා.”

මේ අතරේ මේ වගේ අවදනමක් මැද දරුවෙකු බිහිකරන්න ඉඩ ලබාදීම ගැන නම් කවුරුත් රුමේනියානු සෞඛ්‍ය අංශයට ඇඟිලි දිගු කරලා තිබුණා. ඒ වයසින් වැඩි



කාන්තාවන් කෘත්‍රීම ගැබ් ගැන්වීම හරහා හෝ දරුවෙක් ලැබීමට පෙළඹවීම ඔවුන්ට අනතුරේ හෙලීමක් කියලා.

ඒ කොහොම වුණත් මේ වෙනකොට ඇඩ්‍රියානාගේ වයස 85ක්. එතකොට එලිතගේ වයස 19ක්. ඒක නිසාම දෙන්නා එකට ගමන් බිමන් යැද්දී ගොඩක් අය එලිතගෙන් අහවනලු “මේ ඔයාගේ ආච්චිදා?” කියලා. ඒ වෙලාවට එලිතට නම් ටිකක් තරහා ගියාට ඇඩ්‍රියානාට නම් එහෙම නැතිලු. මොකද දරුවෙක් වෙනුවෙන් අවුරුදු 46ක් ඉවසගෙන බලාගෙන හිටපු ගැනියෙක්ට ඒ වගේ කතාවකට තරහා ගිහින් කොහොමද? හැබැයි ඒ වෙලාවට ඇය එහෙම කියන අයට හිතාවෙලා මෙන්න මෙහෙම කියනවලු.

“ඔයාලා දන්නවද? මං තමයි එලිතගේ හැටහයේ අම්මා...”

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

දුෂාහිස් ආබාධ වලින් දුක්විඳින්නේ ඇයි? වයසට ගියාම බස්නම් පාවිච්චි කරන්නත් ලක්ෂ ගණන් වියදම් කර ගලසකර්ම කරන්නත් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ

කායික ආබාධ තත්වයක් යනු අපට මානසික වශයෙන් ද අවතැන් කරන්නකි. මේ නිසා අපගේ උදෙසා රිද්මය වෙනස් වීම අපට ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් අතිකරනු ලබන්න පරාජිත මානසිකත්වයකි. මේ තත්වයන් මිඳීම සඳහා ඔබ නිවැරදි ප්‍රතිකාර නිවැරදි කාලය තුළ ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. ඒ වගේම නිවැරදි ප්‍රතිකාර සඳහා නිවැරදිම ස්ථානයක් වෙතම යාම ඔබ සතු මුලිකම වගකීමකි. මේ ඒ සඳහා ඔබට ලබාදෙන මගපෙන්වීමකි.

දුෂාහිස් ආබාධ

මෙවැනි ආබාධ ඇති ඔබ තරබාරු කෙනෙක් හෝ නිතර ඇවිදින කෙනෙකු විය හැකි ය. විශේෂයෙන් මෙවන් අය දුෂාහිස් වේදනාව නිසා අපහසුතාවයට ලක්වේ. මේ නිසාම බොහෝවිට මෙවැනි අය තාවකාලික සුවය ගෙනදෙන වේදනා නාශක වලට යොමු වේ. මෙහඳී අප විසින් දීර්ගකාලීන සුවය ගෙන දෙන, අතුරු ආබාධ නැති දේශීය, භෞතික හා නිල විකිත්සා ඔස්සේ ප්‍රතිකාර කරනු ඇත.



මම තරබාරු කෙනෙක්. මට තිබුණේ ඉතා වේදනාකාරී දුෂාහිස් ආබාධයක්. ඇවිදින්න, පඩි නගින්න බහින්න, වීදිනෙදා වැඩකටයුතු කරගන්න අපහසුතාවෙන් දුක් වින්නවා. හොඳෙන් තැන් වලින් බෙහෙත් කලා. පත්තරේ සහ ටීවීවගේ දැක්ක ලංකාවේ සහ පිරිවරවල් වල අධික මල ගණන් වල බොන බෙහෙත් සහ හේල් වර්ග හරියට පාවිච්චි කලා. සනීප වුනේ නෑ. මේ සායනයට ඇවිත් ප්‍රතිකාර වාර කීපයකින් මට සුවය ලැබූ බව පවසන්නේ ඉතාමත් සතුටින්. නිවැරදි විදිනට තෙල් ගෑම, දෙන උපදෙස් නිවැරදිව පිලිපැදීම අනිවාර්ය වෙනවා. විශේෂයෙන් දුෂාහිසට කරන ව්‍යායාම කරන්න ම ඕනෑ. ඒවගේම දුෂාහිසට

හොඳ Guard එකක් දාන්න ඕන. මේ ප්‍රතිකාර වලින් මම තේරුම්ගන්න දේ තමයි. තරුණ හෝ මැදිවයේ අවධියේ දී දුෂාහිස් වේදනාවන් තිබුණාම අපි පුරුදුවෙලා ඉන්නේ වේදනා නාශක, තෙල් හෝ බාම් වර්ග පාවිච්චි කරලා තාවකාලික සුවයක් ලබන්න. එහෙම කලාට අපි වයසට යනකොට හොඳුදුනුවන්විම කාරිලේප ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. විශේෂයෙන් අපි තරබාරු නම් කාරිලේප හොඳටම ගෙවිලා දුෂාහිස් අස්ථි එකට වදින්න බලන්නවා. හුඟක් වෙලාවට මේ වගේ අය කෘතීම දුෂාහිස් දාන්න ගොඩක් මුදල් වියදම් කරන්න වෙනවා. ඉතින් එහෙම නොවී සනීප වූ කෙනෙක් හැටියට මම කියන්නේ, වේදනා විඳින්නේ නැතිව පසුකාලීනව අධික වියදම් නොකර, ඉක්මනින් සුව කර ගැනීමට හැදුන මුල් අවධියේදී ම මේ ප්‍රතිකාර වලට යොමුවීමෙන් මා වගේ සුවය ලබාගන්න.

පී. ආර්. මල්ලිකා මිය. රාජගිරිය. 0702480241

තුනටියේ වේදනාව හා පාදය දිගේ වේදනාව, නිරවැරදිම නිසා ඇතිවන තත්වය දරණු වුවහොත් ශල්‍යකර්ම පවා කිරීමට සිදුවේ

මම මගේම ලොරි රථයක් පදවන කෙනෙක්. මට තිබුණා කාලයක ඉදන් තුනටියේ වේදනාවක් සමඟ කකුල දිගට එන වේදනාවක් හා නිරියක්. පුදුම අපහසුතාවෙන් තමයි හිරිමේ. වැඩ කරගන්නත් අපහසුයි. බොන බෙහෙත් ගත්තට එවේලෙට අඩුවෙනවා විතරයි. මගේ නිවස ලඟම තමයි මේ සායනය තියෙන්නේ. මම මුලින්ම මේ සායනයට ගියාට පස්සේ මට මගේ රෝගය ගැන ඉතා හොඳ පැහැදිලි කිරීමක් කලා. ප්‍රතිකාර වලින් දැනුනේ පුදුම සුවයක්. අනිවාර්යයෙන්ම කොන්දට බෙල්ලි එකක් දාන්න ඕනෑ. ඒ වගේම පර්යේෂණ වෙන්කර ඕන. මට දැනුන දේ තමයි මේ රෝග තත්වය හරිහැරී තදනාගැනීම සහ ඒ සඳහා නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වගේම පර්යේෂණ වීම තමයි වැදගත්ම දේ කියන එක. නැත්නම් පසුවට ශල්‍යකර්ම කරන්නත් වෙනවා.

මෙතුමට පිංසිද්ධවෙන්න දැන් මට දැන් හොඳයි.

එස්. සරත් මහතා, ගිඹුටාන

දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන නිරවැරදිම, වේදනාව, දැවිල්ල, දුර්වලතා ඇති රෝගීන් සුවපත් කරන්න පුලුවන්.

ආබාධ වලින් වලක්වන්නේ පුලුවන්. මම දියවැඩියා රෝගයට කාලයක් සිට බෙහෙත් බොනවා. කකුල් වල නිරිය, දැවිල්ල, ඉදිකවු වලින් අනිනවා වාගේ වේදනා නිසා ඇතිවු ගටලු අපමණයි. හුඟක් දිනවල රාත්‍රි නිදි නැති තරම්. විවිධ අන්දමේ ප්‍රතිකාර කළත් සුවයක් නම් ලැබුනේ නෑ. මෙම සායනයේ දී සිහි පාලනය කරන්න නිවැරදි උපදෙස් ද ලැබුණා. පළමු දිනයේ දී කළ පාද සත්කාරය කකුල් වල යටිපතුල් නිරිය නිසා දැනුනේම නෑ. නමුත් දෙවන, තෙවන දින එන විට යටිපතුල් ප්‍රතිකාරය හොඳින්ම දැනෙන්න පටන්ගත්තා. ප්‍රතිකාර හේතුවෙන් යටිපතුල් සිහිද ගතිය ක්‍රමයෙන්ම නැතිවෙමින් තිබෙන අතර, සෙරෙප්පු නැතිව ටයිල් පොළොවේවත් යන්නට පවා නොහැකි වුන මට දැන් සෙරෙප්පු නැතිව ඇවිද යාමට හැකි බව ඉතා ඔබට කියන්නේ ඉතාමත් සතුටින්. වාර කිහිපයක් පමණයි ප්‍රතිකාර ගත්තේ, කියාගන්නට බැරි අපමණ සතුටක් දැනුනේ. දැන් මට නම් හොඳටම සුවයි. තොරතුරු අවශ්‍ය නම් කතාකරන්න. වෙබ්දැනුමට බොහොම පිං!



ඒ.එම්.පී. මැණිකේ මහත්මිය, හොරම්පැල්ල, මිණුවන්ගොඩ. 0706167953/ 0707167953

අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ නිතර නිතර හැදෙන බෙල්ලේ සහ උරහිසේ වේදනාවක් මට තිබුණා

මට දියවැඩියාවත් මාස 6ක් විතර ඉදන් තිබුණා. වසර ගණනාවක්ම නිතර නිතර සෑදෙන බෙල්ලේ හා උරහිස මෙන්ම උරපතු ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් සෑදුනා. මේ සැරේ ඒ වේදනාව ඉතාම දරුණු විදිනට දැනුණා.

ඒ විතරක් නොවේ, අතේ ඇඟිලි දක්වා ඒ වේදනාව දැනුණා. රෝහල් වලින් විවිධ සායන වලින් ප්‍රතිකාර ගත්තත් අඩුවුනේ නෑ. මම මේ සායනය ගැන දැනගත්තේ ඊට පසුවයි. මම ගිය බොහෝ තැන්වල දී ඒ අයට මගේ ලෙඩේ හරියට හදුනාගන්න බැරිවුණා. ඒ වගේම මෙතුමන් වගේ සැලකිල්ලෙන් පරීක්ෂා කරලා බැලුවේත් නෑ. ලැබුණු උපදෙස් පිලිපදීමත්, නියමිත ආකාරයට ප්‍රතිකාර ලැබුණු නිසා හොඳ සුවයක් ලබා ගැනීමට හැකිවුණා. MRI වගේ අධික වියදම් යන පරීක්ෂන වලට යොමුවී ශල්‍යකර්ම කරන්න එපා කියලා තමයි මට කියන්න තියෙන්නේ. අද වෙනකොට මගේ සුවවීම නිසා මම වගේම ගෙරු හැමදෙනාමත් සතුටින් ඉන්නේ. දැන් මට ඉතාමත් සැහැල්ලුවක් වගේම මානසික නිදහසකුත් දැනෙනවා. මගෙන් ඔබට තොරතුරක් අවශ්‍යනම් මේ අංකයට ඇමතුමක් ලබා දෙන්න. ස්තූතියි.

කඩුවෙල පදිංචි සුවවීම මහත්මිය, 0773152862

සායනික තොරතුරු
ඔබත් මෙවැනි සංකලනා වලින් පෙළෙන්නේ නම් ඔබට සාර්ථක ප්‍රතිකාර සඳහා 468/10A, සල්මල් උයන, ගිඹුටාන යන ලිපිනය දරණ ස්ථානයේ පිහිටි ETON HEALTH CARE සුව වෙද මැදුර ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයෙන් සාර්ථක උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව ඇත. දශක ගණනාවක් පුරා දුකේ ගණන් රෝගීන් සුවපත්කළ ප්‍රතිකාර කාර්යයේ නිරත දේශමානස, වෛද්‍යවරු කේ.එම්. රංජිත් මහතාගෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් සාර්ථක උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
Google map ys ETON HEALTH CARE, Salmal Uyana, Hubutana. සෙවීම ඔස්සේ ඉහත ලිපිනය දරණ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය මධ්‍යස්ථානය වෙත පහසුවෙන් ලඟාවිය හැකිය. එමෙන්ම 0771893001/ 0764802302 යන දුකර්ම අංක ඔස්සේ වැඩිදුර තොරතුරු ලබාගත හැක. පැමිණීමට පෙර දිනයක් වෙන්කරවා ගන්න.



අංජලී බුදුවන්හ ජයවරධන

මනෝඋපදේශිකා / මාධ්‍යවේදිනී

අ

ද කියන්නේ මම අහපු දැකපු අත්තම කතා දෙකක්.

පළවැනි එක මම දන්න අදහන කාන්තාවකගේ. කතාවේ පහසුවට ඇයට නිර්මලා කියන්නම්. නිර්මලා බොහොම සුළුවට ව්‍යාපාරයක් පටන්ගත්තා. හැබැයි ඇයට තිබුණේ නිෂ්පාදන දැනුම විතරයි. ව්‍යාපාර කළමනාකරණය ගැන දැනුම තියෙන කාන්තාවක් මුලදීම ව්‍යාපාරයට සම්බන්ධ කරගත්තා. නිෂ්පාදන අලෙවිය, මූල්‍යමය පැත්ත බැලුවේ ඇය. කොහොමහර දෙනෙගේ කැපවීම නිසා කාලයක් යද්දි ව්‍යාපාරය සෑහෙන දියුණු වුණා. අර කියපු කාන්තාව කලින් දෙපාරක් දික්කසාද වුණු අයෙක්. පස්සෙ නැවතත් ඇය විවාහ වුණා. තුන්පාරක් බැන්දියන් පස්සේ අර කාන්තාවගේ වර්තය නිර්මලාවට ප්‍රශ්නයක් වුණා. ඒ අමනාපෙට අර කාන්තාව වැඩ කරපු සිස්ටම් පවා වෙනස් කරලා ව්‍යාපාරේ මුළු ලාබය ඇගේ ගිණුමට හරවගත්තා. සැකට වගේ එකපාරම එහෙම දෙයක් කරාපුවහම අර කාන්තාවගේ හිත පලදු වෙලා නිස්කාරනේ සැක කරනවා කියලා රැකියාවෙන් අයිති වුණා. නිර්මලාව මූල්‍ය පාලන දැනුමක් තිබුණො නැහැනේ. ඉතින් අර කාන්තාව අයිති වෙලා මාසයයි දෙකයි ව්‍යාපාරය කඩාවැටුණා.

මේක අහින් කතාව. මම දන්න තව කාන්තාවක් ඉන්නවා. දෙදර මවක්. සැමියන් බොහොම ගුණවත්. මම දන්න තරමට හම්බ කරපු හැම සතේම විශදම් කළේ ගෙදරට. ඔහොම කරද්දින් අර කාන්තාව මේ මනුස්සයා හම්බකරන සල්ලි සේරම ගෙදරට විශදම් කරන්නේ නැහැයි කියලා සැක කළා. සැමියගේ විශදම් ගණන් හැදුවා. යාළුවෝ එක්ක බොන්න සල්ලි විශදම් කරයි කියලා එළියට යන එන වෙලාවේ පවා රතු කටු මාර්ක් කළා. ඔහොම කාලයක් යද්දි ඒ සැමියා මානසිකව වැටුණා. අවසානෙදි පවුලක් කැඩුණා.

තමන් අවධානය දෙන්න ඕනා මොනවටද නොදෙන්න ඕනා මොනවටද කියලා බහුතරයක් මිනිස්සුන්ට තේරුමක් නෑ. ව්‍යාපාරයක් කරන්න ගියත් ජීවත්වෙන්න ගියත් අවශ්‍ය දේට වඩා අනවශ්‍ය දේට අවධානය යොමු කරන එක පිරිහීමට මුල කියන එකයි ඔය කතා දෙකෙන්ම මතු කරන්න ඕනේ.

හිතන්නකෝ අපි ගමන යන්නේ අලියගේ පිටේ නැගලා නම් අලියගේ වගකුම මිසක හෙණ්ඩුව හදලා තියෙන්නේ මොන ලියෙන්නද ඒකේ යකඩ කොටස මලකඩ කාලද වගේ දේවල් ගැන හොයලා වැඩක් නැහැ. හැබැයි අපේ උදවිය වද වෙන්නෙම හෙණ්ඩුව ගැන. දැන් බලන්න ව්‍යාපාරයේ ලාබ පෙන්වනවා නම් අර කාන්තාවගේ පෞද්ගලිකත්වය නිර්මලාවට අදාළ නැහැනේ. අර සැමියා පවුලේ හැම යුතුකමක්ම හරියට ඉෂ්ට කරනවා නම් තමන්ගේ සතුට වෙනුවෙන් වැය කරන පුංචි මුදල ගැන කරදර වෙන්න හේතුවක් නැහැනේ.

අවශ්‍ය දේට විතරක් අවධානය දීලා අනවශ්‍ය දේ බැහැර කරන්නත් ප්‍රඥාවක්, තීක්ෂණ බුද්ධියක් තියෙන්න ඕනේ. අපේ ගොඩක් අයට නැත්තේම ඒක. අවශ්‍ය දේට වඩා අදාළම නැති අනවශ්‍ය දේවලට හොට දලා අන්තිමේට හොට බිම අනගන්නවා.

මේක ගොඩක් බිරිත්දැවැන්ටත් තියෙන ගැටලුවක්. ගෙදර මනුස්සයා කොච්චර ආදරෙන් සැලකුවත් හොඳ කළත් මොකක් හරි පුංචි වරදක් ලොකු කරගෙන මහ විශාල ප්‍රශ්න ඇති කරගන්න ගැනු ඉන්නවා. කසාදෙට විතරක් නෙමෙයි මේක හැම සම්බන්ධෙකටම බලපානවා. මම දන්න යුවතියක් හිටියා. ඇයට බොහොම ගුණවත් තරුණයෙක් එක්කලා සම්බන්ධයක් තිබුණා. හැබැයි ඔහු අදින පළදින විදිය ගැන ඇගේ

මනාපයක් තිබුණේ නැහැ. ඒ හේතුව නිසාම ඇය සම්බන්ධෙන් නතර කළා. පස්සේ ඇය බැන්දේ හැඩට අදින කොල්ලෙක්ව. ඔහු කාන්තාලෝලියෙක් කියලා දැනගත්තේ දරු දෙන්නෙකුත් ලැබුණාට පස්සෙයි. මනුස්සයෙක්ගේ ගතිගුණවලට වඩා ඇඳුමකට අවධානය දීලා ඇ ලබපු ප්‍රතිඵලය ඒක.

තව හිතන්නකෝ පුංචි කාලේ ඉඳලම දන්න හොඳ යාළුවෙක් ඉන්නවා. ඒ කෙනා අපිට බොහොම උදව් උපකාරක් කරලා තියෙනවා. දවසක් කෝල් එකක් ගත්තහම ඒ යාළුවා කෝල් එක කෝස්ටර් කළේ නෑ. ආයේ ඇමතුමට පෙරලා කෝල් කළෙත් නෑ. ඔන්න ඉතින් අර මනුස්සයා කළ සේරම එතැනින් ඉවරයි. මුණගැහෙන්න ආවේ නෑ, අර උදව්ව කරලා දුන්නේ නෑ කියලා පුංචි දේවලට අමනාපකම් හදගන්න එකත් අනවශ්‍ය දේට අවධානය යොමු කිරීමක්. අතික සමහර මිනිස්සුන්ගේ පෞද්ගලික දේවල් මනුස්සයන්ට මහිනවා. ඒ කෙනා සමාජේට කරපු හොඳ වැඩ සීයකට වඩා පෞද්ගලිකත්වයයි ලොකු. අනවශ්‍ය විදියට මිනිස්සුන්ගේ ජීවිතවලට ඇඟිලි ගහන්න යන මිනිස්සුන්ට සම්පතයෝ වගේම අවංක බැඳීමක් නැති වෙනවා. මේ ලෝකේ හැම මනුස්සයෙක්ම සර්ව සම්පූර්ණ නැහැ. හැමෝගෙම පුංචි පුංචි අඩුපාඩු තියෙන එක සාමාන්‍යයි. හොඳ ගතිගුණ තියෙන මනුස්සයෙක් එක වරදක් කළ පලියට වටින බැඳීමක් නැති කරගන්න එක පාඩුවක්. මනුස්සයෙක්ගේ වුණත් අවශ්‍ය දේ විතරක්

දකින්න. මිනිස්සුන්ගේ හොඳ ගලක ලියන්න, වැරදි වැල්ලේ ලියන්න කියලා කතාවකුත් තියෙනවානේ.

මානුෂීය සම්බන්ධතාවලට විතරක් නෙමේ මේ කාරණාව පවුලේ ආර්ථිකයටත් අදාළ කරගන්න පුළුවන්. මුදල් අතින් ගත්තත් ගෙදර අත්‍යවශ්‍ය විශදම් සීයක් තියෙද්දි අනවශ්‍ය විශදමකට ඒ සල්ලි නාස්ති කරන උදවිය කොච්චර ඉන්නවද. ගොඩක් ගෙවල්වල ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්නෙම අවශ්‍ය දේ අනවශ්‍ය දේ තෝරගන්න බුද්ධියක් නැතිකම නිසයි.

මට ව්‍යායාම විකක් කරන්න, ලස්සන ගැන හිතන්න වෙලාවක් නෑ කියන කාන්තාවෝ ඕනතරම් මට මුණගැහිලා තියෙනවා. දැන් කාලේ ගොඩක් උදවිය පංගම් දුරකතන වෙනුවෙන් කාලය වැය කරනවා. පුළුවන් නම් අතන මෙතන වික වික දුරකතනයට යොදවන කාලය කොළයක සටහන් කරලා එකතු කරලා බලන්න. නැත්තම් රූපවාහිනිය නරඹන වෙලාව ගණන් හදලා බලන්න. එතැනම පැය කිහිපයක් ඇති. ඉතින් එතැන තියෙන්නේ කාලය නැතිකමද? අනවශ්‍ය දෙයක් වෙනුවෙන් වැය කරන කාලය අවශ්‍ය දේකට යොමු කරන්න බැරිකමද?

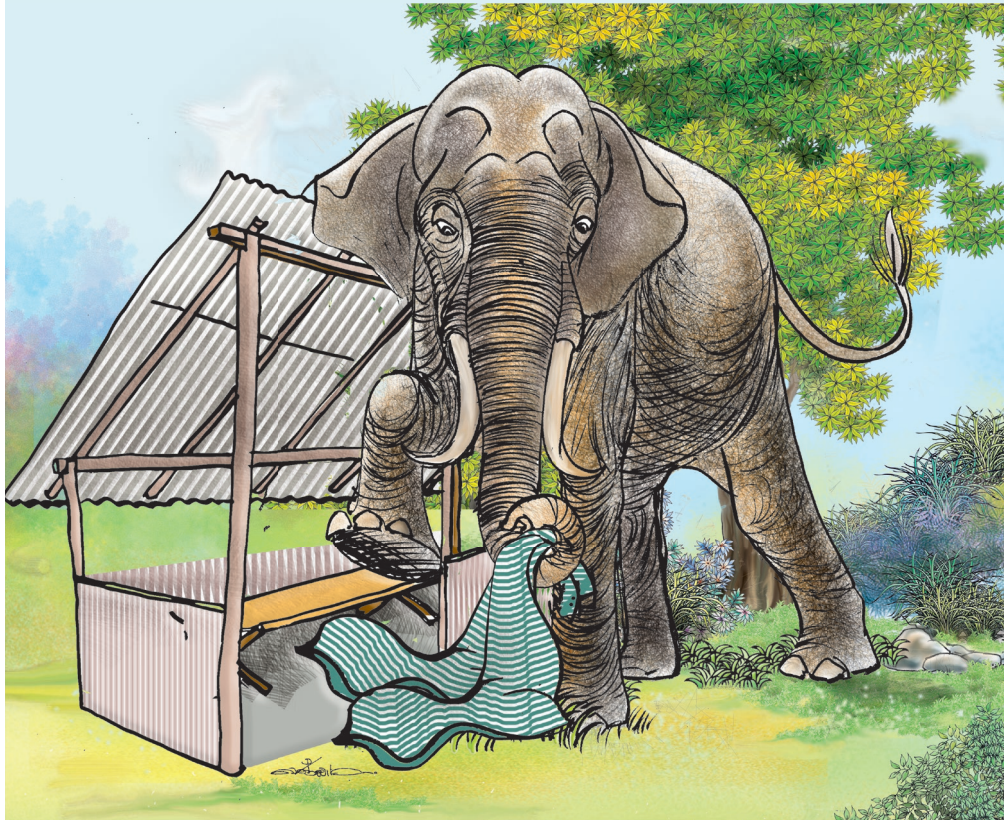
බහුතරයක් මිනිස්සුන්ට හිතන්න ඕන මොනවද කියලාවත් තෝරවෙරා ගන්න බැහැ. සතුටින් ඉන්න පුළුවන් වෙලාවේ බස් එකේ හිටපු මනුස්සයා සීටි එකට රණ්ඩු කරපු හැරියි, අල්ලපු ගෙදර අක්කා මහත් වෙලා කළ වෙලා කිව්ව එක ගැනයි හිත හිතා විඳවනවා. ගොඩක් අය හිත කලබල කරගන්නෙම මේ වගේ අනවශ්‍යම දේවලට. පස්සේ ඕව්ව තිත්කිත්ග්, ඩිප්‍රෙශන් කියලා ප්‍රතිකාර කරන්න වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මම කියන්නේ හිතින් හිතන පතන දේවල පවා අවශ්‍ය දේවල් අනවශ්‍ය දේවල් වෙත් කරගන්න. අදාළ තැනට නිසි අවධානය දෙන එක සාර්ථක පෞරුෂයක ලක්ෂණයක් කියලා ප්‍රවීණ අතිප්‍රේරක රොබින් ශර්මා කියලා තියෙනවා. ඉතින් කිසිම වෙලාවක අලියට වඩා හෙණ්ඩුව ලොකු කරගන්න නම් හිතන්නවත් එපා.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඔබත් අලියා කැලේට අනෑරලා හෙණ්ඩුවට පාවඩ එළහ කෙහෙක්ද?



හොඳ ගතිගුණ තියෙන මනුස්සයෙක් එක වරදක් කළ පලියට වටින බැඳීමක් නැති කරගන්න එක පාඩුවක්. මනුස්සයෙක්ගේ වුණත් අවශ්‍ය දේ විතරක් දකින්න. මිනිස්සුන්ගේ හොඳ ගලක ලියන්න, වැරදි වැල්ලේ ලියන්න කියලා කතාවකුත් තියෙනවානේ



මරු වූවිටාට සරම දීමා ඇත්ගොවිවා පණ බේරාගෙන

දිනා රවලා බැලුවට එවෙලේ මුකුත් කළේ නෑ. පස්සෙ පළිගන්න ඒක වයා හිතේ තියාගත්තා වෙන්න ඕනෙ.”

එම සිදුවීමෙන් වසර කිහිපයක් ගතවන තුරුද කිසිවක් නොවීය. එහෙත් දිනක් එක්වරම මරු වූවිටා කෝප ගත්තේය. දම්වැල්ද බිඳගත් ඔහු වේගයෙන් දිව ගියේ ඇත්ගොවිවා වෙතයි. වාඩියෙහි ඔහු නොසිටියේය. ඒ වෙනුවට තිබුණේ ඔහුගේ සරම පමණි. එය උනා දමා ඇත්ගොවිවා ස්නානයට ගොස් තිබිණ. ඔහු සෙවීමට කාලය වැය කිරීමටවත් ඉවසීමක් නොමැති වූ මරු වූවිටා සරම සිය දත් අතර තබා සැපීය. කේන්තිය පහවන තුරු හපයක් වනතෙක් සරම විකු මරු වූවිටා එය බිම දමා සාමකාමී විය. බිම දැමූ හපයේ සරමක ලකුණක්වත් නොවීය. සිදු වූ දේ දුටු ඇත්ගොවිවා කම්පා වූයේ සරම අහිමි වූ නිසා නොව රූපියල් හත්දහසක මුදලක් ඉන් ඔතා තිබූ බැවිනි. ඒ කාලයේ හැටියට හත්දහසක් දී දිවි ගලවා ගැනීමට හැකිවීම ගැන ඇත්ගොවිවා සතුටු විය යුතුය. මක්නිසාද යත් හත්දහසකට එනා නොගොස් ආරවුල නිම කිරීමට මරු වූවිටා එකඟවීම ඔහුගේ ජයක් බැවිනි.

■ රජනිකා ලියනගේ

එකල දුටුගැමුණු රජයේ කණ්ඩුල ඇතා නන්දිමිත්‍ර යෝධයා සමඟ සිටියේ තදබල ආරෝවකිනි. තමාට අවමන් කිරීම ගැන නන්දිමිත්‍රගෙන් පළිගැනීමට හෙතෙම මාන බලමින් සිටියේය. ඒ සඳහා කණ්ඩුල සිය මුඛයේ ගල් කැටයක් රඳවාගෙන සිටි බව සද්ධර්මරත්නාවලියේ සඳහන් වේ. කණ්ඩුලගේ නෝක්කාඩුව අවසන් වූයේ විජිතපුර සටනේදීය. එහිදී නන්දිමිත්‍ර, අනතුරකින් කණ්ඩුල බේරාගැනීම ඊට හේතුවයි.

ගොඩබිම වෙසෙන ක්ෂීරපායීන්ගෙන් විශාලතම මොළය ඇත්තේ අලියාටයි. අලියා බුද්ධිමතකු ලෙස සැලකීමට එයද හේතුවකි. ඔවුන්ගේ සුවිශේෂ ලක්ෂණ අතර කරුණාව, ශෝකය, භාසනය, එකමුතුකම සහ ඉහළ මතක ශක්තියද තිබේ. ඇතැම් අවස්ථාවල ඔවුන් අන් අය බේරාගැනීමට ඉදිරිපත් වන්නේ තමා ගැනද නොසිතමිනි. ඒ අනුව කණ්ඩුලගේ මතක ශක්තිය ගැන පුදුම වෙන්නට දෙයක් ඇත්තේද නොවේ. එහෙත් කණ්ඩුල මනා හික්මීමක් ඇත්තෙකි. එසේ නොවුණහම් අතිශය වැදගත් යුද්ධයකට කණ්ඩුල දයක කරගැනීමට ඉඩ නොලැබෙනු ඇත.

කණ්ඩුල මෙන් හසුරුවා ගැනීම පහසු නැති ගණංකාරයකු මට මුණගැහුණේ කොළඹ විහාරමහාදේවී උද්‍යානයේදීය. හේ උසය. හින්දුරිය. ඔහු ගැන අසා තිබූ කතා නිසාදෝ මගේ හිතේ ඇතිවූයේ බියමුසු හැඟීමකි. ඔහු කා අතරත් ප්‍රචලිත ‘මරු වූවිටා’ ලෙසිනි. ඒ වනවිටද මේ වණ්ඩියා ජීවිත කීපයකටම වගකියා තිබිණ. එහෙත් ගංගාරාමයේ නවමී පෙරහරට සහභාගි වීමට පැමිණ සිටි මරු වූවිටා භාමිනීර ලීලාවෙන් සිටියේ කිසිවක් නොවූ පරිදිය. ඒ වනවිටත් කිසිදු අධිකරණයමය තීරණයකට උන්දෑ යටත් නැත. ඒ, ලංකාව නිසා විය හැකිය.

නැදුන්ගමුවේ රාජා සිටියදී පමණක් මිනිසුන් අතර ගැවසෙන උසම ඇතුන් අතර දෙවැනියා වූ ඉන්දියාවේ තෙවිකොට්ටිකාවු රාමචන්ද්‍රන් ද මෙවැන්නෙකි. ඔහු මිනිසුන් දහතුන් දෙනෙකු සහ අලින් තිදෙනෙකු සාතනය කළ නමගිය ගණංකාරයකු වේ. කිසිදු උත්සවයකට සහභාගි නොවන ලෙස රාමචන්ද්‍රන්ට කේරල අධිකරණය නියෝග කර තිබුණද රසික ප්‍රජාවගේ දැඩි ඉල්ලීම මත තහනම ඉවත් කෙරිණ. එක අතකින් අලි වණ්ඩින්ට මිනිසුන් කැමත්ත දක්වන්නේ යැයි සිතීමට එය හේතුවකි.

මරු වූවිටාද නීතියට පිටුපා වැඩ කරන අතරේ සන්සුන් ලෙස පෙරහරේද ගමන් යයි. වරක් ඔහු සහ ඇත්ගොවිවා අතරද ආරවුලක් ඇති විය. එයද කණ්ඩුල සහ නන්දිමිත්‍ර අතර ගැටුම මෙකි. ඇත්ගොවිවා පවසන පරිදි මරු වූවිටා ඔහු හා උරණ වී ඇත්තේ හෙණ්ඩුව භාවිත කළ අවස්ථාවක් නිසාය.

“කියන දේ අහන්නෙ නැති වෙලාවක මං මෙයා මෙල්ල කරන්න හෙණ්ඩුවෙන් ඇන්නා. ඒක වයාට රිදුණා. මං



F.A.Ads

ඔබට මුදල් හඳිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සිනින වෙනින යනවාද?

මිනෑම 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

කොළඹ	0771 408 547
නෝමාගම	0778 330 346
පස්සර	0772 700 002
කොටහේන	0702 539 382
වැල්ලවත්ත	0710 870 686
ගුණ්ඩිපාස්	0742 379 739
මොරවුව	0766 227 059
පානදුර	0767 952 286
වෙන්නප්පුව	0710 869 378
ගාල්ල	0705 979 274
කුරුණෑගල	0766 227 061
දිගහ	0778 156 738
බේරෑවල	0740 920 356
මතුගම	0771 201 860
මොණරාගල	0771 201 852
බදුල්ල	0771 201 863
කල්පිටිය	0761 605 803
කටුගස්තොට	0779 476 206
නාදල	0763 226 230
කන්නලේ	0742 572 585
පොකුච්චි	0771 201 855
වැලිමඩ	0778 764 751
බගවත්තලාව	0742 588 267
ආගරපතන	0742 499 563

මීගමුව	0766 227 056
ගම්පහ	0779 230 549
කළුතර	0776 167 149
හලාවත	0779 256 191
මාතර	0705 979 237
ගම්පොල	0710 870 735
නාවලපිටිය	0710 870 706
හැට්න්	0778 790 372
කෑගල්ල	0703 583 363
ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
පුත්තලම	0771 201 861
මහියංගනය	0771 201 862
වත්තේගම	0742 551 103
හපුතලේ	0760 677 018
මාතලේ	0702 539 389
තලවකැලේ	0710 871 009
රාගල	0710 870 703
පුඩුළුමිග	0740 929 541
මස්කෙලිය	0760 909 822
පුස්සැල්ලාව	0742 531 360
මට්ටිකකුලිය	0742 127 665
ඇලකන්ද	0771 201 857
නාවඑලිය	0773 394 209

*කොන්දේසි අදාලවේ

2018 වසර වනවිට දකුණු අප්‍රිකානු ක්‍රිකට් කණ්ඩායම සිටියේ ප්‍රබල තැනකය. ඒ කාලවකවානුවේම ටෙස්ට් තරඟවලින් වෙනුවෙන් ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණි අතර පළමු තරඟය පැවැත්වුණේ ගාල්ල ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගනයේදීය. ටෙස්ට් තරඟවලදී දකුණු අප්‍රිකාවේ තරම හොඳින්ම දන්නා ක්‍රිකට් විචාරකයින් කලින්ම පැවසුවේ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමට එක් තරඟවලින් ලෙසි නොවනා බවයි. නමුත් සිදුවූයේ එහි අනෙක් පැත්තය. ඒ පළමු තරඟයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවට ලකුණු 278ක දැවැන්ත ජයග්‍රහණයක් හිමිවිය. ඒ තරඟයේ කාගේත් අවධානය යොමුවූයේ ලකුණු 78කට කඩුලු 10ක් ලෙසින් හොඳම පන්දු යැවීම සහිතව කළ දකුණත් පිටදැහපන්දු යවන ක්‍රීඩක බිල් රුවන් පෙරේරා වෙතය. මුත්තියා මුරලිදරන්ට සහ රංගන හේරත්ට පසු ශ්‍රී ලංකාවෙන් බිහිවූ සාර්ථකම ටෙස්ට් පන්දු යවන්නා වන බිල් රුවන් ගැන මේ කතාබහ ඔහුගේ ආදරණීය බිරිඳ වන රංගි ප්‍රසාදි සමඟිනි.

ඇත්තවම එයා මට මැණිකක්

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩක බිල් රුවන් පෙරේරාගේ බිරිඳ රංගි ප්‍රසාදි

රංගිට බිල් රුවන්ව මුණගැහුණු තැනින්ම කතාව පටන්ගමුද?

බිල් රුවන් මට මුණගැහුණේ ඉස්කෝලේ යන කාලේ. ඒ යාළුවෙක් මාර්ගයෙන්. මං එතකොට හිටියේ ඉස්කෝලේ දහයේ පන්තියේ වගේ. එයා නම් ඒ වෙනකොට ඉස්කෝලේ ගිහින් ඉවරයි.

මං ඇහුවොත් ඒ හමුවීම ආදරයකට හැරුණේ කොහොමද කියලා?

බිල් රුවන් වෙනම හැඩයක්. ඒක මට පැහැදිලි කරන්න තේරුමක් නෑ. එයා නිතරම එයාගේ පාඩුවේ හිටිය කෙනෙක්. ගතිගුණ අතින් හරිම පොහොසත්. ඉතින් අකමැති වෙන්න තරම් හේතුවක් තිබුණේ නෑ. ඒත් මුලින්ම යාළුවෝ වගේ හිටියේ. පස්සේ තමයි ආදරේ කරන්න පටන්ගත්තේ.

බිල් රුවන් ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරයි කියලා ඒ කාලේ හිතුවද?

එහෙම නම් හිතුවේ නෑ. මොකද ඒ වෙනකොට එයා එහෙම ලොකුවට ක්‍රිකට් ගහපු කෙනෙක් නෙවෙයි.

***හැබැයි එයා 2007 අවුරුද්දේ ජාතික කණ්ඩායමට කැඳව්වා නේද?**

ඔව් බිල් රුවන් මුලින්ම එක්දින කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කළේ. ඒ වෙනකොට අපි ආදරේ කරන්න පටන් අරන් අවුරුදු තුනක් වගේ. එදා එයාගේ පෙම්වතිය විදියට ගොඩාක් සතුටු හිතුවා. හැබැයි ඒ සතුව අස්සෙන්ම පොඩි බයකුත් දැනුණා. මොකද ඉතින් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෝ කියන්නේ ගැහු ප්‍රමිතියේ එහෙම ආකාරයට ලක්වෙන පිරිසක්නේ. ඒ නිසා ඉතින් විහිලුවට වගේ පොඩි පොඩි කොන්දේසි එහෙමත් එයාට දැම්මා.

එතකොට දෙන්නගේ විවාහය සිද්ධවුණේ කොහොමද?

අපි විවාහවුණේ 2011 අවුරුද්දේ. දැන් අපිට දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ඒ දෙන්නම පිරිමි ළමයි. ඇත්තටම බිල් රුවන් වගේ කෙනෙක් එක්ක විවාහවෙන්න ලැබුණු එක ගැන හරිම ආඩම්බරයි.

බිල් රුවන් ක්‍රිකට් පිටියේ දක්ෂතා පෙන්නන්න පටන්ගත්තේ විවාහයෙන් පස්සේ කියලා හිතෙන්නේ නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) එහෙමත් හිතිලා තියෙනවා. ඒත් එයයි මමයි දෙන්නම හිතන්නේ ඒක අපේ ලොකු පුතාගේ වාසනාව කියලා. මොකද මට එයා ලැබෙන්න ඉන්නකොට තමයි බිල් රුවන් ටෙස්ට් කණ්ඩායමට තේරුලා එකදිගට දස්කම් පෙන්නන්න පටන්ගත්තේ.

ක්‍රිකට් පිටියේදී නම් එයා හරි හිටුණු ක්‍රීඩකයෙක්. ගෙදරදී කොයි වගේද?

එයා ගෙදරදීත් ඉතින් ඒ විදියමයි. නිව්ලා තමයි ඉන්නේ. ඒ වගේමයි එයා කැමතියි පාඩුවේ ඉන්න. කතා කරනවා එහෙම හරි අඩුයි. කට්ත් වචනයක් ගන්න හරි අමාරුයි. සමහර වෙලාවට මට තරහක් යනවා. හැබැයි බිල් රුවන් කියන්නේ වෙලාවට කලාවට වැඩකරන කෙනෙක්.

බිල් රුවන් ක්‍රීඩා කරපු තරඟ අතරින් රංගිට අමතකම හැකි තරඟය මොකක්ද?



එයාගේ මංගල ටෙස්ට් තරඟය අමතක නෑ. දිල් රුවන් ප්‍රසිද්ධ වෙලා හිටියේ පන්දු යවන්නෙක් විදියට වුණත් එදා එයා පිතිකරුවෙක් විදියට ලකුණු 95ක් ගැහුවා. ඒත් ආතකය පෙනි පෙනි අඩුවී වුණා. ඒ ගැන අදටත් දුකයි.

***ගාල්ල ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගනය කියන්නේ බිල් රුවන්ට ගෙදර වගේ කියන්නේ ඇත්තද?**

(සිනාසෙමින්) ඒක ඇත්ත. එයා එයාගේ ක්‍රිකට් ජීවිතේ හොඳම පන්දු යැවීම වාර්තා කළේ දකුණු අප්‍රිකාවට එරෙහිව ගාල්ලේදී. ඒ තරඟයේ පළමු ඉනිමේදී ලකුණු 46කට කඩුලු 4ක් සහ දෙවැනි ඉනිමේදී ලකුණු 32කට කඩුලු 6ක් විදියට තරඟය පුරාවටම ලකුණු 78කට කඩුලු 10ක් අරගත්තා.

හැබැයි එයා අවසානයේදී ටෙස්ට් තරඟවලට විතරක් සීමාවුණු පන්දු යවන්නෙක් වුණා නේද?

බිල් රුවන් එක්දින සහ විස්සයි විස්ස තරඟත් කීපයක් ක්‍රීඩා කළා. ඒත් එයාට ගොඩක් වෙලාවට ටෙස්ට් තරඟවලට විතරයි යොදාගත්තේ. ටෙස්ට් තරඟ 43කදී ලකුණු 1303ක් ගහලා කඩුලු 161ක් අරගෙන තියෙනවා. බිල් රුවන් මුලදී ආරම්භක පිතිකරුවෙක් විදියට ක්‍රීඩා කළේ. සහත් ජයසූරිය එක්ක පවා බැටි කරලා තියෙනවා. පස්සේ එයා දැහපන්දු යවන්නෙක් වුණා.

එයා මෙහෙම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් වෙලා තියෙන්නේ ගොඩාක් දුෂ්කරතා එක්කල නේද?

ඒක ඇත්ත. බිල් රුවන් පානදුර. එයා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් කරන්න උවමනාව තිබිලා තියෙන්නේ තාත්තට. ඒත් බිල් රුවන් තැනකට එන්න කලින් තාත්තා හැට්වුණා. පස්සේ අම්මා තමයි එයාගේ පස්සෙන් ඉඳලා මේ තැනට එන්න ශක්තිය වුණේ. අනේ අද මගේ තාත්තා හිටියා නම් කියලා එයා හැමවෙලේම කියනවා.

එයා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් කරන්න උවමනාව තිබිලා තියෙන්නේ තාත්තට. ඒත් බිල් රුවන් තැනකට එන්න කලින් තාත්තා හැට්වුණා. පස්සේ අම්මා තමයි එයාගේ පස්සෙන් ඉඳලා මේ තැනට එන්න ශක්තිය වුණේ. අනේ අද මගේ තාත්තා හිටියා නම් කියලා එයා හැමවෙලේම කියනවා



නොකිව්වට රංගින් එයාට ලොකු ශක්තියක් වෙන්න ඇති. මං හරිද?

ඔව් ඉතින් පුළුවන් හැම තත්පරේම මමත් එයා පස්සෙන් හෙවණැල්ලක් වගේ හිටියා.

***බිල් රුවන් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ හිටපු අභිංසකම ක්‍රීඩකයා කියලා මං කිව්වොත්?**

(සිනාසෙමින්) අනෙක් අය තරහා වෙයිද දන්නෑ. ඒත් අභිංසකම ක්‍රීඩකයා බිල් රුවන් කියලයි මටත් හිතෙන්නේ.

බිල් රුවන්ගෙන් පස්සේ පොඩි බිල් රුවන් කෙනෙකුත් ක්‍රිකට් පිටියෙන් මතු වෙයිද?

එහෙම වෙනවා නම් ආසයි. ලොකු පුතා ඉස්කෝලේ ක්‍රිකට් ගහනවා. අපි බලමු ඉතින් තාත්තා වගේ එයත් ඉස්සරහට විසිද කියලා. බිල් රුවන් නම් ඉදිරියේදී ක්‍රිකට් පුහුණුකරුවෙක් විදියට දකින්න ලැබෙයි.

බිල් රුවන් ඇරුණාම රංගි කැමතිම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා කවුද?

මං ඉන්දියාවේ ටීරාරි කෝලිට ගොඩාක් කැමතියි.

ඇත්තටම බිල් රුවන් කියන්නේ නමේ විදියටම මැණිකක්ද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව් ඉතින් මට නම් බිල් රුවන් කියන්නේ මැණිකක් තමයි.



අත්තනායක එම්. හේරත්

රත්නරත්න දූවේ

ජෛරාදේශීය බාහිර දරුවන් එක්ක දවසක් මමත් තවත් ගුරුවරුන් පිරිසකුත් සිගිරිය නරඹන්න ගියා. මේ කියන කාලයේ ජංගම දුරකතන තිබුණේ නැහැ. මගේ අතේ තිබුණා සේයාපට ඇතුළු කරලා ජායාරූප ගන්න කැමරාවක්. මං ඒකත් අරගෙන දුර දැරියන් එක්ක කන්ද තරණය කරා. මෙහෙම ගමන් ගියාම මම ළමයිත් කන, බොන, දඟ කරන, විනෝද වෙන ජායාරූප වියාලට හොරෙන් අරගෙන ඒවා පසුව මුද්‍රණය කරලා පංතියේ දැන්වීම් පුවරුවේ අලවනවා. ළමයි තමන්ගේ ජායාරූපවල පිටපත් ස්ටුඩියෝ එකකට ගිහින් මුද්‍රණය කරගන්නවා. ඉතින් මම කඳු මුදුන වටේ අපේ දරුවන්ගේ ජායාරූප අරන් එකතු කරනකොට මං දැක්කා කඳු මුදුනෙදී මත්පැන් පානය කරපු එක් තරුණ සිසුවෙක්ව ඔසවාගෙන කට්ටියක් පහලට එන හැටි. මම මගේ කැමරාවෙන් එහි පිටපත් කිහිපයක් ගත්තා. ඊට සතිපයකට පස්සේ මම ඒ ජායාරූප පිටපත් කරලා ඒ ජායාරූප හැර අන් සියල්ලම දැන්වීම් පුවරුවට දැමීමා.

අර බිමත්ව උස්සගෙන ආව දරුවගේ ජායාරූප හා ඒවගේ හෙටවේ කොටස් ඊක ලියුම් කවරයක දලා දිනක් ඒ තරුණයාගේ අතේ තිබ්බා. තරුණයා විය රැගෙන ගියා. ඊටපස්සේ මම තවදුරටත් ඒ තරුණයා ව දැක්කේ නැහැ. කාලය ගෙව්වා ගියා. ඒ තරුණයා හිරිස කණ්ඩායමක් උපාධි රැගෙන පිටව ගියා. ඒත් ඒ තරුණයා උපාධිය ගත්තාද හැද්ද යන්නවත් මම දැනගෙන හිරිසේ නැහැ. ඊට බොහෝ කාලයකට පස්සේ මගේ නිවස දෙසට මංගල රටියක් එනවා දැකලා මං පුදුම වුණා. අපේ ගෙදර හෝටලයක් කියලා හිතලා මේ අය එනවාටද කියලා සැක හිතලා මම බලාගෙන හිරිසා. කාර් එක ලස්සනට සරසලා තිබුණා. කාරයේ පිටිපස දෙර හැරගෙන මනමාලි බැස්සා කාරයෙහි වැටුණා. අය කාර් එකේ අනෙක් පැත්තට ගිහින් මනමාලයා ව අතින් අල්ලාගෙන මගේ දිනාවට ආවා. මට තරුණයා ව මනකයට ආවා. මේ දැනට වසර කිහිපයකට පෙර මම සිගිරියේදී දුටු අර තරුණයායි.

දෙන්නම මං පිළිගත්තම මනාලිය ඇහුවා "සර්ට මෙයා මතකද?" මම කිව්වා "ඔව් දුව මට මතකයි." "සර්ට මතකද දවසක් සිගිරියේදී සර් මෙයාගේ පින්තූර වගයක් අරගෙන ඒ ඊක මෙයාගේ අතටම දුන්නා? සර් ඒ පින්තූර දැන්වීම් පුවරුවේ දැමීමේ නැහැ. ඉතින් සර් එද ඉඳලා මෙයා මත්පැන් බොන එක නැවැත්තුවා. මට මෙයා ව හම්බවෙනකොටත් සර් මෙයා අමු බෙබද්දෙක්. එද සර් සිගිරියේදී කළ දේ හින්ද මෙයා වෙනස් වර්තයක් වුණා. මම කිව්වා මං කවදහර දවසක විවාහවෙලා නුවරඑළිය යන්න මෙයන් එක්ක ගිහින් සර්ට කතා කරලා කියලා. ඉතින් සර් මට අද හර ආඩම්බරයි මෙයා ගැන. දඬුවම් දීලා හිර කරලා හදන්න බැර කෙනෙක් යහපත් ඇසුරෙන් වෙනස් කරන හැටි සර් කියලා දුන්නා. අනෙක මං ඇහුවා මෙයාගෙන් ඇයි මෙච්චර බොන්න පුරුදු වුණේ කියලා." මේ විස්තර කියද්දී මගේ ආදරණීය තරුණ පුත්‍රයා මගේ අත අල්ලගෙන හිරිසා.

"ඉතින් සර් මෙයා එක්තරා කාලෙක 1989 කැරලි සමයේ රජයේ හමුදාව මෙයාව බුස්ස බන්ධනාගාරයට යවලා තියෙනවා. එයා එතැන අවුරුදු හතරක් පහක් ඉඳලා එනකොට මෙයාගේ පෙම්වතිය මෙයාව

මධුසමයට යන රථය අපේ ගෙදරට හරවද්දී මම හිතුවේ ආර වැරදිලා කියලා



අතහැරලා වෙන විවාහයක් කරගෙන. ඉතින් සර් මෙයා ඒකට පලිගත්තේ ඒ ගැනු ළමයාගෙන් නෙවෙයි. මෙයා ගැනැනු ළමයිනිට බොරු කිය කියා විනෝද වෙලා. හැබැයි ඒ අය සමඟ කිසිම ලිංගික ඇසුරක් පවත්වලා ඒ අය දූෂණය කරලා නැහැ. පළමු පෙම්වතිය හැරගිය නිසා තමයි මෙයා බිමට ඇබ්බැහි වුණේ. ඉතින් ඒ වෛරය මම ඊක ඊක නැති කළා. සර් හින්ද මත්පැන් බොන එක නැවතුණා. ස්ත්‍රීන්ට ආදරය කරන හැටි මං මෙයාට ඊක ඊක කියලා දුන්නා. සර්ට පින් මට මෙයාව වෙනස් කරන්න උදව් කරපු එකට. අපි හතිමුත් එකට නුවරඑළිය තෝරගත්තේ සර් ඉන්නෙන් නුවරඑළිය පාරේ ගම්පල අගුණාවැලෙන. ඒකයි අපි සර් බලලා යන්න ආවේ."

මේ සිදුවීම වෙලා දැන් බොහෝ කාලයක්. ඒ මගේ ආදරණීය පුත්‍රයා දැන් උසස් නිලයක් දරණ කෙනෙක්. දරුවන් ලැබ ඉතාම සතුටින් මේ අය ජීවිතය ගත කරනවා. මං ඒ අයට පුජාවලිය 31 පර්ච්ඡේදයේ භාර්යාවන් වර්ග කරන හැටි කියලා දීලා තිබුණා. හොඳම භාර්යාව කියන්නේ මාතු භාර්යා, හගිති භාර්යා, වෞර භාර්යා, ස්වාමී භාර්යා, වධක භාර්යා යන භාර්යා අතර සිටින සබ් භාර්යාව බව මං දුටු කියලා තිබුණා. දෙදෙනෙකුට එකෙකු මෙන් සිටිය හැකිනම් ඒ දෙන්නම මිතුරන් විය යුතුයි. ඉතින් මගේ දුව මගේ සිසු පුත්‍රයාට සබ් භාර්යාවක් වෙලා ඒ දරුවා වාසනාවන්ත දරුවෙක් කරා. මේ දුවත් මේ පුත්‍රත් මගේ ගුරු ජීවිතයේ මා ලද වාසනාවන්තම දරුවන්. මේ සඳහා මට ඉතයක්වත් වියදම් වුණේ නැහැ. මගේ හයිට් ඒ පුතාට කලනාණ මිත්‍ර යෙහෙළියක් හම්බ වුණා. ඉතින් දුවේ ජීවිතය කියන්නේ

තමන්ගේ ක්‍රමයට ජීවිතය නිවැරදි දිනාවට හරවාගැනීමයි. ඒ පුතාට මත්ද්‍රව්‍ය බොන්න එපා කියලා මං කිව්වේ නැහැ. මං ඔහුගේ ක්‍රියාව ඔහුටම පෙන්නලා තීරණය ගැනීම ඔහුටම බාර කරා. ඒත් ඒක නෙවෙයි දුවේ වටිනාම දේ. ඒ තරුණ පුත්‍රයාගේ හදවත තේරුම් ගත් අර මගේ ආදරණීය දියණියයි.

ඒ නිසා තමන්ගේ ස්වාමීපුරුෂයා හෝ ප්‍රේමවන්තයා මොකක් හෝ වැරද්දකින් යහමගට ගන්න අවශ්‍ය නම් දුවේ, අධි හස්පලා කෑ ගහනවට වඩා කලින් කරන්න ගොඩක් දේවල් තියනවා කියන එක දුවලා තේරුම්ගන්න ඕන.

අත්තනායක එම්. හේරත්

AUTOWHEEL

පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි

ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර සජීවී සංගීතය සමඟින්

දිනක මිල රු.455/=



සඳුදා



අඟහරුවාදා



බදාදා



බුහස්පතින්දා



සිකුරාදා



ලංකා ඔටෝමෝබයිල් සංගමය

40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත, කොළඹ 03.

විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)



පිරිමි යාළුවෝ වැඩි නිසා තාත්තගේ නැවිල්ල දුටුවත් තියෙනවා කියලා ඉස්සර ඉස්කෝලේ සමහර අම්මලා ඇහුම්පද කියලත් තියෙනවා. ඒ කොහොම වුණත් මම තාත්තගේ නමට හානියක් වෙන දේවල් කරන්නේ නැහැ කියලා තාත්තා දන්නවා

මහ ගස් යට පොඩි ගස් සාරෙට හැදෙන්නේ නැහැයි කියලා කතාවට කිව්වට මොකද මහා රුක්ෂ වගේ ඉන්න තාත්තලාගේ හෙවනේ හැදිලා තවත් මහ ගස් වෙච්චි දරුවෝ මේ ලෝකේ ඕනතරම් ඉන්නවා.

ලෝක ප්‍රකට විලාසිතා සන්නාමය ලුවී වුටන් (Louis Vuitton) හිමිකරු බර්නාර්ඩ් ආනර්ල්ඩ්ට වගේම ඇගේ දියණිය ඩෙල්පින් ආනර්ල්ඩ්ටත් ආයතනයේ විශාල කොටස් ගාණක් හිමිව තියෙනවා. ඇමරිකාවේ විශාලම ආයෝජන සමාගමක් වෙත ෆිඩෙලිටි (Fidelity Investment) සමාගමේ චීඩ්වර්ඩ් ජොන්සන්ට වඩා ව්‍යාපාරය දියුණු කළේ ඔහුගේ දියණිය ඇඩ්ගේල් ජොන්සන්. ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ විතරක් නෙමෙයි අනිල් කපූර්ගේ දියණිය සෝනාම් කපූර්... රන්දීර් කපූර් සහ ඔහුගේ දියණියන් වෙත කර්ෂමා සහ කර්නා... ප්‍රකට හොලිවුඩ් නළු විල් ස්මිත්ගේ දියණිය ප්‍රකට ගායිකා විලොව් ස්මිත්... ඔය විදියට හැම ක්ෂේත්‍රයකම මහ ගස් වගේ තාත්තලාගේ හෙවන යට සාර්ථක වෙච්චි දුවරු ගැන උදහරණ ඕන හැටියට.

මෙතැනින් වහාට මේ කතාබහත් ඒ වගේ මහ ගහක් යට හැදෙන, අනාගතේදී තවත් මහ ගහක් වෙයි කියලා අනාවැකි කියන්න පුළුවන් යුවතියක් එක්ක. සුන්දර රූපකායකට හිමිකම් කියන ඇය නර්තනය ඇතුළු අංශ කිහිපයකම හපන්කම් පෙන්වන්නියක්. දෙවංගි වික්‍රමසිංහ... අපි හැමෝම ආදරේ කරන ප්‍රවීණ නර්තන ශිල්පී, නර්තනාවාර්යය වන්නූ වික්‍රමසිංහ මහත්මයාගේ වැඩිමහල් දියණිය. අද 'ධරණි' කවරය හැඩවෙන්නේ ඇගේ රුවෙනි.

මේ වෙනකොට ඇය සයිබර් සිකියුරිටි සම්බන්ධ මූලික උපාධිය හදාරලා අවසන්. දැනට ඔස්ට්‍රේලියානු විශ්වවිද්‍යාලයකින් සයිබර් සිකියුරිටි ඉගැන්වීම සම්බන්ධයෙන් ශාස්ත්‍රපති උපාධිය හදාරමින් ඉන්නවා. ඉතින් දැන් දෙවංගි ජීවත්වෙන්නේ සිඩ්නිවල. යුනිවර්සිටි එකේ නිවාඩුවකට ආපු ගමනයි ඇය අපිත් එක්ක කතා කළේ. දෙවංගි කතාව පටන්ගත්තේ පුංචි සන්ධියෙන්.

"ඉස්සර අපේ තාත්තගේ ඩාන්සින් හෝල් එක තිබුණේ රත්මලානේ අපේ මහගෙදර. තාත්තා නටනකොට මම ගිහිල්ලා බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට මට වයස අටක් නවයක් ඇති. තාත්තගේ ඩාන්සින් ගෘහස්ථ එකේ ගිටපු අයිියලා, අක්කලා එහෙමත් මාත් එක්ක හරි එකතුයි. ඒ දවස්වල අපේ අම්මත් ජොඩ් එකක් කලා. ඉතින් මම ඉස්කෝලේ ඇරලා ගිහිල්ලා ගෘහස්ථ එකේ අය එක්ක ඉන්නවා මට මතකයි."



පුංචි කාලේ ඉඳලා මට නින්දා යන්නේ නැටුම් සද්දෙට

දෙවංගි වික්‍රමසිංහ

පුංචි කාලේ ඉඳලා දෙවංගි හැදිලා තියෙන්නේ නර්තනය ඇහැට කනට පේන නර්තන පරිසරයක.

"තාත්තා ගොඩාක් කාර්යබහුල වර්තයක්. ඒ නිසා අපිත් එක්ක ඉන්න ලැබුණු වෙලාව අඩුයි. ඒ වුණාට ඉබ් ලැබෙන හැමවෙලාවෙම තාත්තා අපි එක්ක හිටියා. අපිව ඇවිදින්න එක්කරගෙන ගියා. පිටරට ටුවර්ස් ආවහම අපිවත් එක්කගෙන ගියා. පුංචි කාලේ ඒ මතක මට කවදවත් අමතක වෙන්නේ නැහැ."

දෙවංගිගේ මව දිල්හානි වික්‍රමසිංහ. ඒ වගේම ඇයට මනුක ලක්දිව්, තනුක මන්දිව් නමින් සහෝදරයෝ දෙදෙනෙකුත් ඉන්නවා.

"අපේ පවුලේ පස්දෙනා හරි එකතුයි. ඒ විතරක් නෙමෙයි අපේ ගෙදර කවදවත් පාඨවට යන්නේ නෑ. නිතරම ගේ ඇතුළේ දහයක් පහළොවක් ඉන්නවා. පුංචි කාලේ ඉඳලා මට නින්දා යන්නේ නැටුම් සද්දෙට. ඉතින් එකපාර මේ පරිසරයෙන් මිදිලා රට ගියාම මට හෝම්සික් එක වගේ. නැටුම් සද්දේ නැතිව මට පාඨයි. සමහරුන්ට නම් කාලයක් යද්දි ඒක හරියනවා. ඒත් මට

එහෙම නැහැ. කොච්චි කාලේ ඔස්ට්‍රේලියාව ලොක්ඩවුන් කළ වෙලාවේ මට ඩිප්‍රෙෂන් වගේ ආවා. ඒ නිසා දැන් මම නිවාඩු ලැබෙන හැමවෙලාවෙම ලංකාවට එනවා."

ඔය කියන විදියට දෙවංගි නර්තනය එක්කම හැදුණු දරුවෙක්. ඉතින් නර්තනය පැත්තෙන් ඉස්සරහට යන්න කියලා තාත්තා දෙවංගිට කිව්වේ නැද්ද?

"පුංචි කාලෙදී මම හරිම ලැජ්ජයි. කොයිවෙලේත් පස්සට වෙලා ඉන්නයි බලන්නේ. තාත්තා නැටුම් කරන නිසා ඔයත් නැටුම් කරන්න ඕනේ කියලා තාත්තා මට කවදවත් කියලා නැහැ. පොඩි කාලේ ඉඳලා මම ආස වුණේ IT වලට. ඒ පැත්තෙන් ඉස්සරහට යන්න කියලයි තාත්තත් කිව්වේ. හැබැයි නැටුම් ඉගෙනගන්නත් පොඩි කැමැත්තක් නොතිබුණාම නෙමෙයි. ඒ නිසා මම තාත්තගෙන් නැටුම් ඉගෙනගන්න ගියා. ඒ ගියාට තාත්තගෙන් නැටුම් ඉගෙනගන්න මට ලැජ්ජා තිබුණා. පස්සේ O/L කාලේ ගයනි කියන මිස්ගෙන් නැටුම් ඉගෙනගත්තා. පස්සේ තාත්තගේ ගෘහස්ථ එකේ නටන්න ගියා. මම දුවයි කියලා තාත්තා මාව ගෘහස්ථ එකේ

ඉස්සරහට ගත්තේ නැහැ. මොකද එහෙම සුදුසුකමක් මට තිබුණේ නැහැ. සාමාන්‍ය පෙළින් පස්සේ මම තාත්තගෙන් නැටුම් ඉගෙනගත්තා. පස්සේ වැඩිදුර අධ්‍යාපනයට රට එනකල්ම තාත්තගේ ගෘහස්ථ එකේ නැටුවා."

මුකේෂ් අම්බානි කියන්නේ ඉන්දියාවේ ඉන්න ධනවත්ම පුද්ගලයා. 2012දී මුකේෂ්ගේ වැඩිමහල් දියණිය ඊෂා අම්බානි විවාහ වුණා. ලෝකය පුරා කොච්චර නැටුම් ශිල්පියෝ හිටියත් මුකේෂ් අම්බානි තමන්ගේ දියණියගේ මංගල උත්සවයේ නර්තන අධ්‍යක්ෂවරයා විදියට තෝරගත්තේ වන්නූ වික්‍රමසිංහට. එද දවසේ අත්දැකීම් ගැනත් දෙවංගි අපිත් එක්ක කිව්වා.

"තාත්තගේ නර්තන කලාවේ විශේෂ අංග, වර්ණ සංකලන, ඔය වගේ දේවල්වලට ඒ අය කැමැති වෙන්න ඇති කියලා පෞද්ගලිකව මම හිතනවා. මුකේෂ් අම්බානි වයාගේ දුවගේ වෙඩින් එක ඩිරෙක්ට් කරන්න කියලා තාත්තට පෞද්ගලිකව කතා කරලා කියලා තිබුණා. ඒ ඉවෙන්ට් එකට නටන්න මමත් ගියා. එද දවස මගේ ජීවිතේට අමුතුම



අත්දැකීමක්. වෙඩින් එක තිබුණු හෝල් එකේ ඉඳලම හරිම ලස්සනයි. අපේ සිංහල විදියට ප්‍රශස්ති කියලා ඉවෙන්ටි එක පටන්ගත්තේ. වැඩේ ඉවර කළේ 'සුරාංගනී' සින්දුවෙන්. එතැන හිටිය අමුත්තෝ වගේම මුකේත් අම්මානිත් අපේ හැටුම් ගැන සතුටු වුණා. ඒ දේවල් ගැන හිතද්දී ඇත්තටම දුවෙක් විදියට තාත්තා ගැන ආඩම්බරයි."

අපේ නර්තන ශිල්පියෙක් විදියට අපේ රටට ඔහු ගෙනා ඒ ආඩම්බරය අපේ හිත්වලටත් දැනෙන බව නොකියා බෑ. ටික්ටොක් එකේ ටිකක් උඩ පැනලා කාර්ය විධියේ එකක් දෙකක් අප්ලෝඩ් කරපුවම නර්තන ශිල්පිනියක් වෙනවා කියලා හිතන උදවියත් ඉන්නවනේ. හැබැයි නර්තන ශිල්පිය කියන්නේ දැඩි කැපකිරීම් මැද කරන බොහොම ගෞරවනීය වෘත්තියක් කියලත් ඔය කතාවෙන් පස්සේ දෙවැනි අපිට කිව්වා.



"නර්තනය කියන්නේ වෙනම කලාවක්. මේකේ එකක් දලා, කොණ්ඩා මොස්තරයක් දලා පැය කිහිපයක වෙඩින් එකකට ගියාපුවම දැනෙන අපහසුව අපේ කාන්තාවෝ දන්නවා. ඉතින් හිතන්නකේ ඒ වගේ දෙයුණක, තුන් ගුණයක් බර ඇඳුම් ඇඳගෙන ටයිම්න්වලට නටනවා කියන එක ජේනවා වගේ ලේසි නැහැ. ඒක හොඳ හැදෑරීමක්, පුහුණුවක් එක්ක කරන්න ඕන. හැබැයි දැන් සමහරු ඒ එකක්වත් නැතිව නටන්නන් වාලේ නටලා නර්තන ශිල්පියෝ කියලා ලේබල් ගතගන්නවා. එහෙම කරන එකෙන් ක්ෂේත්‍රයට හානියක් වෙන්න පුළුවන්."

මෙතුවක් වෙලා හැටුම් ගැන කතා කළාට මොකද දෙවැනියේ විෂය සයිබර් සිකියුරිටි. මේක කාන්තාවන් වැඩිපුර යොමුවෙන අංශයක් නෙමෙයි. ඒ නිසා විශේෂයෙන් ඒ ගැනත් අපි ඇගෙන් අහලා බැලුවා.

"මේ විෂයෙන් උගන්වන්නේ අන්තර්ජාල ආරක්ෂාව ගැන. මේ විෂය හදාරනා ගැනැහුණු ළමයි අඩුයි. දැන් ලෝකය ඉස්සරහට යන්නේ තාක්ෂණය එක්ක. ඉතින් මේ වගේ විෂයන්වලට තියෙන ඉල්ලුම වැඩියි. ඒ විතරක් නෙමෙයි මම නම් ප්‍රායෝගිකවත් මේකෙන් දේවල් ඉගෙනගන්නවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි ඇඟ වැනුණු ජායාරූපයක් දැනට වඩා ඇඟ නිරාවරණය වෙන ජායාරූපයක් අන්තර්ජාලයට එකතු කළාම ඒ ජායාරූපය හරහා අදාළ කාන්තාව අන්තර්ජාල අපරාධයකට ලක්වෙන්න තියෙන අවදානම වැඩියි. ඉතින් තරුණ ගැනුණු ළමයෙක් විදියට මම මේ වගේ දේවල් ගැන නිතරම දැනුවත් වෙනවා."

නර්තනය පැත්තෙන්ම ඉදිරියට නොයා මේ වගේ විෂයකට යොමුවුණු එක ගැන තාත්තන් සතුට වෙනවා කියලා ඇය කිව්වේ.

දෙවැනි තාත්තා දිලා තියෙන හොඳම උපදේශය මොකක්ද? ඊශාවට අපි ඇගෙන් ඇහුවා.

"තාත්තගේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරන්න කියන එක. පුංචි කාලේ ඉඳලම මට පිරිමි යාළුවෝ වැඩියි. දැනුත් එහෙමයි. පිරිමි යාළුවෝ වැඩි නිසා තාත්තගේ හැටිල්ල දුවටත් තියෙනවා කියලා ඉස්සර ඉස්කෝලේ සමහර අම්මලා ඇහුම්පද කියලත් තියෙනවා. ඒ කොහොම වුණත් මම තාත්තගේ නමට හානියක් වෙන දේවල් කරන්නේ නැහැ කියලා තාත්තා දන්නවා. ඒ විශ්වාසය මාත් ඒ විදියටම රකිනවා."

දෙවැනි තාත්තා ගැන කතා කළේ හදවතින්. ඒ කතාව කියද්දීත් ගෞරවයක් වැනි හැඟීමක් ඇගේ මුහුණේ තිබුණා. තාත්තගේ නර්තනය ඉදිරියට ගෙනියන්න අදහසක් තියෙනවද කියන එකයි අවසාන වශයෙන් අපි ඇගෙන් ඇහුවේ.

"තාත්තා වගේ ප්‍රවීණයෙක් වෙන්න නම් ලොකු දැනුමක් ඕනේ. ඇත්තම කිව්වොත් තාත්තට වගේ නර්තන දැනුමක් මට නැහැ. හැබැයි එහෙමයි කියලා මම මේක අත අරන්නෙන් නැහැ. වෘත්තියක් විදියට නැති වුණත් අතිරේක දෙයක් විදියට හරි තාත්තගේ හැටුම් ඉස්සරහට ගෙනියන එකයි මගේ බලාපොරොත්තුව."

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි ජායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන ඇඳුම් නිර්මාණය කළුන් ෆොන්සේකා

යන හිසකෙස් නවතා, වර්ධනය කර ගන්න...

REVITIZ
Revitalizes Hair



විද්‍යාත්මකව සකසන ලද ඊවයිටිස්

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

REVITIZ
Revitalizes Hair

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



කරලක් රු 189.50/-

සියලුම සුපිරි වෙළෙඳසල්, ෆාමසි හා ෆැන්සි වෙළෙඳසල්වලින් ලබාගත හැකිය



For Your Wellness
www.megawecare.lk

ගන්නා බෙදාහැරීම: ඒ. ඩබ් සහ පුද්ගලික සමගම



077 34 100 71 | 011 43 66 609



ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමානන යනු විද්‍යාත්මකව සහ කලාත්මකව පැමිණීමල මෙහෙයවීමට නම් දරා ඇති විශිෂ්ටයෙකි. කොමේෂියනගේ රූප සුන්දරී සාහනය, හටිනි මාර්ත් සාහනය, මහාධිකරණ විනිසුරු සරත් අමේපිටිය සාහනය සහ හෝකන්දර සය පුද්ගල සාහනය ආදී ආත්දෝලනාත්මක නඩු රැසක පැමිණීමල මෙහෙයවීමට ඔහු දායක වී ඇත. සිය අත්දැකීම් නිර්මාණශීලීව යොදා ගනිමින් නීතියද පැහැදිලි කරමින් ඔහු විසින් රචිත ‘යලි මැවෙන අපරාධයක්’ කෘතියේ සංස්කරණය කළ දෙවන මුද්‍රණයද පසුගියදා ජනගහන සඟරිය. ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමානන නීතිපති දෙපාර්තමේන්තුවෙන් පසුගිය වසරේදී සමුගනගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ අතිරේක සොලිසිටර් ජනරාල්වරයකු ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියදීය. හෙතෙම නීතිය නව්‍යකරණයට මෙන්ම නීතිය පිලිබඳ සරල අත්දැකීම් දැනුවත් කිරීමට සක්‍රීයව දායක වන්නෙකි. නීති ඉතිහාසයේ සුවිශේෂ වැදගත්කමක් උසුලන සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් ඔහු දක්වන අදහස් නීති ක්ෂේත්‍රයේ අයට පමණක් නොව, රටේ සාමාන්‍ය පුරවැසියන්ටද එකසේ වැදගත් වේ. මේ, එලෙස සැකසෙන ලිපි මාලාවක දහතුන්වැන්නයි.

මෙරට නීති ඉතිහාසය කැපුණු නඩු අතුරින් සනාසිවම් නඩුව ඉහළින්ම තැබිය හැකිය. එමෙන්ම අදටද එය බොහෝ ප්‍රසිද්ධ නඩු තීන්දුවකි. එහි නෛතික පසුබිම සේම පාර්ශවකරුවන්ද ඊට හේතු වන්නට ඇත.

මිනීමැරුමකින් යටපත් වූ ‘සනා’

“මිනිපිට පහළ වූ අද්විතීයම පිතිකරුවා මහාදේවත් සනාසිවම්” යැයි ශ්‍රීමත් ගාථිලිඞ් සෝබර්ස් පැවසීය. ආදරයට ‘සනා’ ලෙස හැඳින්වුණු සනාසිවම් ශ්‍රී ලාංකීය ක්‍රිකට් පිටිය වර්ණාවත් කළ පතාක යෝධයෙකි. අතිශය දක්ෂ පන්දු යවන්නකු වූ හිටපු ඉන්දීය නායක ඉලාම් අහමඩ් ද සනා ගැන මෙසේ කීය.

“මා මූෂ්මන්, හාර්වේ, හටින්, ඩෙකින් කොම්පටින්, කින් මිලර් සහ වෙස්ට් ඉන්ඩීස් පිලේ අති හයංකර තුන් කට්ටුව වූණු වික්ස්, වොරල් හා වෝල්කොට් යන සියල්ලන්ට පන්දු යවා තියෙනවා. මා පන්දු යවා ඇති අසීරුම පිතිකරුවා කවුරුන්දැයි ඔබ අනුවොත් මා එකහෙලා කියන්නේ එකම නමයි. ඒ ශ්‍රී ලංකාවේ සනාසිවම්.”

ශ්‍රී ලංකාව, සිංගප්පූරුව සහ මැලේසියාව යන රටවල ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායම්වල නායකත්වය දැරූ ඔහු ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායම් ත්‍රිත්වයක් මෙහෙයවූ ලොව එකම නායකයාද වේ. ලොව පුරා කීර්තිමත් වූ ක්‍රීඩකයකුගේ ක්‍රිකට් දිවිය යටපත් කිරීමට මනුෂ්‍ය ඝාතනයකට ඉඩ ලැබිණ. මරණකාරීය වෙත කවරෙකුත් නොව, මහාදේවත් සනාසිවම්ගේ පළමු බිරිය ආනන්දම් සනාසිවම් ය.

දික්කසාද අරඹුදය

ක්‍රිකට් පිටිය පුරා අණසක පැතිරවූ සනා නිදහස්, කෙළිලොල් දිවි පැවැත්මකට හුරුවී සිටියේය. එනිසාම නිවසේ අඩදබරවල අඩුවක්ද නොවීය. දියණියන් සිව්දෙනා සමඟ නිවසේ රැඳී සිටි සනාසිවම්ගේ ධනවත් බිරිය සිය විවාහය ගැන සතුටින් පසු නොවූවාය. එබැවින්ම විවාහ බන්ධනය නිමකිරීම කෙරෙහි ඇ නිරතුරුවම අවධානය යොමු කළාය. සනාසිවම්ටද එය අවැසි විය. ඒ, වංගලන්තයේ වෙසෙන සිය දීර්ඝකාලීන පෙම්වතිය හේතුවෙනි. එහෙත් අදයම් ලන්පාදනට අවධානය යොමු නොකළ ඔහුට ගැටලුවක් වූයේ දික්කසාදයකදී ලබාදීමට සිදුවන වන්දිය පිළිබඳවයි. මේ අර්බුදය එහෙට මෙහෙට දෝලනය වෙමින් තිබියදී සනාසිවම් වංගලන්ත සංචාරයක නිරතව සිටියේය. ඔහු නැවත පැමිණීමට පෙර ආනන්දම් සනාසිවම් ඉහළ පොලිස් නිලධාරියකුට ලිපියක් යොමු කළාය. මෙම ලිපිය ඇ ලිවේ ඇගේ මරණයට සති දෙකකට පමණ පෙරාතුවයි. සනාසිවම් යලි දිවයිනට පැමිණෙන බව සහ සිය ජීවිතය ගැන බියක් තිබෙන බව ඇ එහි සඳහන් කර තිබිණ.

ලිපිය මරණාසන්න ප්‍රකාශයක්ද?

ආනන්දම් සනාසිවම් ලියූ එම ලිපිය මරණාසන්න ප්‍රකාශයක්ද යන නෛතික ගැටලුව නඩු විභාගයේදී මතු විය. එසේ වීමට නම් මරණය සහ ලිපිය අතර අතිශය සම්පතාවක් තිබිය යුතුය. සාක්ෂි ආඥා පනතේ 8(1) වගන්තිය ප්‍රකාරව එම ලිපිය මරණයට පෙළඹවීමේ හේතුවක් ලෙස අධිකරණය සැලකුවේ නැත. පසුකාලීනව තීරණය වූ කොමේෂියනගේ ඝාතන නඩුවේදී මරණකාරීය නිවසින් පිටත්ව යාමට පෙර කළ ප්‍රකාශ අදාළ කරගත්තේ ඒවා මරණයට සම්ප සබඳතාවක් තිබූ බැවිනි. එහිදීද ඔවුන් අතර කලකට පෙර හුවමාරු වූ පෙම් හසුන් අදාළ කර ගැනුණේ නැත.

මරණයට පෙර දිනයේ සනාසිවම් නිවසට

සනාසිවම් ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ දින කිහිපයක් සිය ඥාති හිත මිතුරන්ගේ නිවෙස්වල කල් ගත කළේය. ඔහු සිය බිරිය සහ දරුවන් සිටින ඩම්බලපිටිය ඇල්බන් පෙදෙසේ නිවසට පැමිණීමේ ආනන්දම් සනාසිවම් ඝාතනයට පෙරදය.

ඒ වනවිට ආනන්දම් සනාසිවම් සිය සැමියාට විරුද්ධව දික්කසාද පැමිණිල්ලක්ද ගොනු කර තිබිණ. සනාසිවම් මුහුණ දුන්නේ උණු හින්දු බොන්නත් බැර කිරි හින්දු අහක දන්නත් බැර වාතාවරණයකටයි. දික්කසාදය ලදහොත් ඔහුට සිය පෙම්වතිය දිනාගත හැකිය. එහෙත් නඩුවෙන් බිරිය ජයග්‍රහණය කළහොත් ඇයට සහ දරුවන් සිව්දෙනාට අතිවිශාල ධනයක් ලබාදිය යුතුය. එය විත්තිකරුට මිනීමැරීමට පෙළඹවීමේ හේතුව ලෙස පැමිණිල්ල භාවිත කළේය.

සුනඳ රැයක්

ආනන්දම් සනාසිවම් ඝාතනය කෙරුණේ 1951 පෙබරවාරි නව වැනිදාය. මහාදේවත් සනාසිවම් ඊට පෙරද රැයේ නිවසට පැමිණියේය. දෙදෙනා අතර කිසිදු ආරවුලක් නොතිබිණ. දෙදෙනා රාත්‍රියේ ලිංගිකව එක් වූ බව පෙනී යන ලකුණුද තිබී ඇත. සනාසිවම් දිවයිනට පැමිණි ද සිට බිරියට විවිධ පුද්ගලයන් අත පණිවිඩ වවා තිබිණ. ඒ දික්කසාදය ඉල්ලා අස්කර ගන්නා ලෙසයි. එනිසා අනුමාන කෙරෙන්නේ නිවසට ගිය පසුද ඒ ගැන කතා කෙරෙන්නට ඇති බවයි. එහිදී සනාසිවම් කෝපගන්නට ඇති බවද උපකල්පනය කළ හැකිය.

විලියෝම් අතුරුදහන්

ආනන්දම් සනාසිවම් වාසය කළේ දෙමහල් නිවසකය. ආහාර පිලියෙල කිරීම සහ දරුවන් බලාගැනීම සිදුකළේ පොඩි භාමී නම් සේවිකාවයි. දින 10කට පමණ පෙර කුස්සියේ වැඩපල කිරීමට සේවකයෙක් පැමිණියේය. නමින් විලියෝම් වූ ඔහු වයස අවුරුදු 18ක තරුණයෙකි. නව වැනිදා උදෑසනම පොඩි භාමී වැඩිමහල් දියණියන් දෙදෙනා පාසලට රැගෙන ගියාය. ඒ, මරණකාරීය නිරතුරුව සේවය ලබාගන්නා කුලී රට සමාගමකට අමතා ගෙන්වා දුන් රටයෙනි. කුඩා දියණියගේ පෙල්ලම් කළහ. දහවල් වේදීදී අසල්වැසියකු නිවසට පැමිණියේ දුරකතන ඇමතුමක් ලබාගැනීමටයි.

“අම්මට අසනීප වෙලා, ගරාප් එකේ නිදී.”

එම අවස්ථාවේ දියණියක් පැවසුවාය. ඒ අනුව ගරාපයට ගිය අසල්වැසියා දුටුවේ ආනන්දම් සනාසිවම් එහි වැරදි සිටින අයුරුයි. ඒ ගැන කඩිනමින් පොලිසිය දැනුවත් කෙරිණ. ඒ වනවිට නිවසේ සේවක විලියෝම් අතුරුදහන්ය. දින 10කට පමණ පසු මාතර පොලිසිය ඔහු අත්අඩංගුවට ගත්තේය. ඔහු එහිදී පාපොච්චාරණය කර තිබුණේ මරණයට තමා සම්බන්ධ බව

දක්වමිනි. පසු පරීක්ෂණවලදී ඔහු පවසා තිබුණේ මහාදේවත් සනාසිවම්ද ඝාතනයට සම්බන්ධ බවයි.

“එද උදේ හතට හතහමාරට මම කුස්සියේ ගිටියා. එවෙලේ පොල් ගාන්නයි ලෑස්ති වුණේ. ඊට කලින් මම කඩේට ගිනන් ඉඳිආප්ප සොල් සම්බෝලයි ගෙනාවා.

පොල් ගාන්න හදද්දී මහත්තයා පහළට ආවා. ඇවිත් ටිකක් තදින් කිව්වා,

‘උඹ මට උදව් කරන්න ඕනෙ, කෝනා මට විරුද්ධව ඩිවෝස් කේස් එකක් දලා. ඒක අයින් කරගන්නෙ නෑ. ඒ නිසා කෝනාව මරන්න උඹ මට උදව් කරන්න ඕනේ’ කියලා. මං උඹට රුපියල් හාරසියක් විතර දෙන්නං කියලත් කිව්වා.’

බියට පත් වූ තමාට සනාසිවම් බලෙන් අල්ලාගෙන පඩි නැග ඉහළ මාලයට රැගෙන ගිය බව විලියෝම් පවසා ඇත. එවිට අනන්දම් ඇගේ වාඩිවී සිටි බව ඔහු කියා තිබේ. සනාසිවම් ඇයව බිම දමා ඝාතනය කරන අතර එහිදී දැහලන විට ඇය අල්ලා ගන්නා ලෙස විලියෝම්ට කෑ ගසා ඇත. ඇ අල්ලාගැනීමට උත්සාහ කිරීමේදී විලියෝම්ගේ අත් සහ මුහුණු සිරි තිබේ. එතැනදීම සනාසිවම් තමාට අල්මාරියෙන් මුදල් සහ රන් ආතරණ කිහිපයක් ලබාදුන් බව විලියෝම් පැවසීය. පසුව දෙදෙනා විසින් ඔසවා ගනු ලැබූ සිරුර ගරාපයේ දමා ඇත. ඒ අසල වංගෙනියක් සහ මෝල් ගසක්ද තිබිණ.

රත් අහරණ විකිණීම

ස්ථාම් දියණිය ඝාතනය වීමෙන් පසු ඩම්බලපිටිය නිවසින් පිටවූ විලියෝම් ගල්කිස්සට ගියේය. එහිදී එඩ්මන් නමැත්තෙකු හමුවූ විලියෝම් පවසා ඇත්තේ



බව ඔහුගෙන් භාණ්ඩ මිලදී ගත් අය පැවසූ වේලාව සමඟද ගැළපේ. පසුව ලඝු නොවන නඩු විභාගය ඇරඹිණ. එහිදී සනාසිවම් පළමු විත්තිකරු ලෙසත් විලියෝම් දෙවැනි විත්තිකරු ලෙසත් නම් කෙරිණ. අනතුරුව විලියෝම්ට හොන් ඉඳිආප්ප සොල් සම්බෝලයි ගෙනාවා. පොල් ගාන්න හදද්දී මහත්තයා පහළට ආවා. ඇවිත් ටිකක් තදින් කිව්වා,

කොල්වින් ආර් ද සිල්වාගේ නීතිඥ භූමිකාව

විත්තිය වෙනුවෙන් පෙනී සිටියේ සුප්‍රසිද්ධ නීතිඥ කොල්වින් ආර් ද සිල්වා ය. හෙතෙම සිය වගකීම් සහගත බව මනාව පිලිඹිබු කරමින් කටයුතු කර තිබේ. ඔහු වංගලන්තයට ගොස් විශ්ව කීර්තියට පත් අධිකරණ වෛද්‍ය විද්‍යාව පිලිබඳ

කටුනේරිය ද්විත්ව ඝාතන සිදුවීමදී රියැදුරාගේ සාක්ෂිය වෙනත් ස්වාධීන සාක්ෂි මගින් තහවුරු කළ ආකාරය ඊට හොඳම උදාහරණයකි. එමෙන්ම හෝකන්දර සය පුද්ගල ඝාතන නඩුවේදී අපරාධ සනායකයකුද නොවූ ජෝන්ට් පැමිණිල්ලේ සාක්ෂිකරුවකු ලෙස නම් කෙරිණ. ඔහු පැවසූ කරුණුද වෙනත් ස්වාධීන සාක්ෂි ගණනාවකින් තහවුරු කෙරිණ. කොමේෂියනගේ ඝාතන නඩුවේදී ග්‍රාමාරක්ෂක නිලධාරියාගේ සාක්ෂිය තහවුරු කළ ආකාරයද ප්‍රබල උදාහරණයකි.

සනාසිවම් නඩුව විභාග කෙරුණේ ජූර් සභාවක් ඉදිරිපිටයි. පැමිණිල්ල මෙහෙයවූයේ එවකට සොලිසිටර් ජනරාල් ටී. එස් ප්‍රනාන්දු ය. වෛද්‍ය පෝල් සහ පීරස්ගේ සාක්ෂි කැඳවූ විට ඔවුන් පැවසුවේ උදෑසන 9.30ට පෙර ඝාතනය සිදු වූ බවයි. පැමිණිල්ලේ නඩුව අවසන් වීමට පෙර මහාචාර්ය ස්මිත්ගේ සාක්ෂි කැඳවීමට අවසරය හිමිවිය.

ඔහුගේ ස්ථාවරය වූයේ මරණය උදෑසන 10ත් 12ත් අතර සිදු වූ බවයි. එමෙන්ම ඔහු කුස්සියේදී නිරීක්ෂණය කළ ඇණය පිළිබඳ මතයද පැවසීය. එය තිබූ ස්ථානය මරණකාරීයගේ උස සමඟ සසැරදේ. ඉන් වූ බවට සැක කළ හැකි සීරීම් කැළලක් ඇගේ හිස පිටුපස විය. කුස්සියේ වූ දැලි කුණු ගැවී තිබුණේ ඇගේ එක් පාදයක පතුලක පමණක් බවද මහාචාර්ය ස්මිත් පෙන්වා දුන්නේය. විත්තියේ තර්කය වූයේ ඝාතනය කුස්සියේදී වූ බවයි. සනාසිවම් නිවසින් පිටවූ පසු විලියෝම් විසින් ඇය දෂණය කර හෝ ඒ සඳහා තැත් කර



බිරිය මැරුවේ ‘සනා’ ද? විලියෝම් ද?

ඝාතනය කරනු ලැබූ බවට සැකය මතු කිරීමට ඔවුන් පියවර ගත්හ. ඝාතනය වූ ආකාරය විත්තිය ඔප්පු කළ යුතු නොවේ. සැකය මතු කිරීම ප්‍රමාණවත්ය. මරණය ස්ථාවරවම සිදු වූ අයුරු තහවුරු කිරීම පැමිණිල්ලේ කාර්යයයි. එමෙන්ම මහාචාර්ය ස්මිත් ඝාතනය වූ වේලාව පිලිබඳ පරීක්ෂණ කිහිපයක් ඔස්සේ මත පළ කළේය. යමකු මියගිය විට සියලු පරිවෘත්තීය ක්‍රියා නවතී. උදෑසන ආහාරයට ගත් ඉඳිආප්ප සහ පොල් සම්බෝල ආහාර පීරණ පද්ධතියේ ගමන් කර ඇති දුර ප්‍රමාණය මත එය අනුමාන කළ හැකිය. එය මහාචාර්ය සේරම්ගේ ද මතය විය. එමෙන්ම යමකු මියගිය පසු සිරුර දරදඩු වේ. (rigor mortis) එයද මහාචාර්යවරයා සැලකිල්ලට ගත්තේය. මියගිය විට සිරුරේ උෂ්ණත්වය ක්‍රමයෙන් පහළ යයි. මහාචාර්ය ස්මිත් සිසිලන ක්‍රමවේදය භාවිත කර මියගිය වේලාව සෙවීමේ විශේෂඥයෙකි. මේ සියල්ල අනුව ඔහුගේ ස්ථාවරය වූයේ මරණකාරීය ඝාතනයට ලක්ව ඇත්තේ උදෑසන 10ත් 11ත් අතර බවයි.

දොරකඩ සිට අත වැනු ආනන්දම්

මහාචාර්ය ස්මිත්ගේ සාක්ෂියට අමතරව විත්තිය වෙනුවෙන් කුලී රට සමාගම් කළමනාකාරවරයකුද අධිකරණයේ සාක්ෂි දුන්නේය. ඔවුන් සිය ගනුදෙනුකරුවන් කතා කළ අවස්ථාවලට අදාළ තොරතුරු ලිඛිතව සටහන් කර තිබිණ. ඔහු පැවසුවේ ආනන්දම් සනාසිවම් උදෑසන 7ට පමණ කතා කළ බවයි. පසුව උදෑසන 10ට පමණ නැවත ඇ කතා කළ බවද ඔහු පැවසීය. එම කටහඬ තමා හඳුනන බවද ඔහු ප්‍රකාශ කළේය. එහි රියැදුරකුද සාක්ෂි දෙමින් පැවසුවේ උදෑසන 10ත් පසු සනාසිවම් නිවසට රථයක් රැගෙන ගිය බවයි. ඊට මහාදේවත් සනාසිවම් ගොඩ වූ බවත් ආනන්දම් සනාසිවම් දෙර අසල සිටි අත වැනු බවද ඔහුගේ ප්‍රකාශයේ සටහන් විය. එමෙන්ම ආනන්දම් සනාසිවම් දික්කසාද නඩුවේ කටයුතු බාරදුන් නීතිඥ සමාගමේ නියෝජිතයන්ද විත්තිය වෙනුවෙන් සාක්ෂි දුන්නේය. මරණය වූ ද උදෑසන 10ත් පසු වේලාවක මරණකාරීය යැයි විශ්වාස කළ හැකි තැනැත්තියක දුරකතන ඇමතුමක් දී නඩුවේ තොරතුරු විමසූ බව හෙතෙම ප්‍රකාශ කළේය.

මහාචාර්ය ස්මිත්ගේ මතය

අපරාධය පිලිබඳ මූලික තොරතුරුවලින් දැනුවත් මහාචාර්ය ස්මිත් කෙළින්ම ගියේ නිවසේ මුළුතැන්ගෙයටයි. එහි බිත්තියක තිබූ ඇණයක් කෙරෙහි ඔහුගේ අවධානය යොමු විය. ඊට පෙර කිසිවකු එය නිරීක්ෂණය කර නොතිබිණ. පසුව ඔහු මහාධිකරණයේදී සාක්ෂි දුන්නේය. විලියෝම්ගේ සාක්ෂිය තහවුරු වූයේ නම් මහාදේවත් සනාසිවම් වරදකරු කිරීමේ ගැටලුවක් නැත. එහෙත් අපරාධ සනායකයකු වීම මතම විලියෝම්ගේ සාක්ෂිය අනතුරුදයක විය හැකිය. එබැවින් ඒවා වෙනත් ස්වාධීන සාක්ෂි මගින් තහවුරු කළ යුතු වේ.

එය නීතිඥ කොල්වින් ආර් ද සිල්වා ජූර් සභාවට පැහැදිලි කළේය. විත්තිය ඉදිරිපත් කළ විත්තිවාචක සම්පූර්ණයෙන් බිඳ හෙළීමට හෝ සිය සාක්ෂිය මනාව තහවුරු කිරීමට පැමිණිල්ල සමත් වූයේද නැත. ඒ අනුව විත්තිකරු නිදහස ලැබීය.

ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමානන පවසන්නේ වසර හැත්තෑවකට පිටින් තීන්දු වූ මෙම නඩුවේ පාඩම් අදටත් චලංගු බවයි.

“ඒ පාඩම් මේ රටේ සෑම අධිකරණ නිලධාරියකුටම වැදගත්. මේ රටේ කොයිතරම් අපරාධ වැඩි වූණත්, උසාවියේ වැඩ කෙතරම් ඉහළ ගියත් හැඟීම් අනුව කිසිම නඩුවක් තීරණය කරන්න බෑ. එහෙම කළොත් පසුතැවිලි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේම විත්තිය දුර්වල වූණත් ඒකෙන් පැමිණිල්ලේ නඩුව ඔප්පු වෙන්නේ නෑ. පැමිණිල්ලට තමන්ගේ දෙපයින් නැගිටින්න බැරි තරම් වාරු නැතිනං කිහිලිකරුවල එල්ලලා යන අඩ්ඩගාන විත්තියේ ආධාරයෙන් නැගිටින්න කොහොමටත් බෑ. මේ රටේ විමර්ශකයින් තවත් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. අද තරම් තාක්ෂණය නොමැති කාලයකයි ඒ නඩු ඒ විදියට ඔප්පු කළේ. අද සිසිටීවී, පීපීඑස්, ඩීඑන්ඒ, දුරකතන ආදී බොහෝ පහසුකම් තියෙනවා. ඒත් සැබෑ වරදකරුවන් සොයන්න ඒවා පාවිච්චි කෙරෙනවා මදි. මේ රටේ අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරීන් තමන්ගේ භූමිකාව වෙනස් කිරීමට පුළුව දැකගත්වයක් දක්වන්න ඕනෙ. ඒ විශේෂඥ සාක්ෂි බොහෝ වැදගත්. ඒවා නමයි තවත් අවුරුදු ගණනාවකට කතා කරන්නෙ.”

රජනිකා ලියනගේ



සානන නඩුව අවධියේ. දකුණුපස සිට අචාර්ය කොල්වින් ආර්. ද සිල්වා හා සනාසිවම

“වට්ටියේ... ඔන්න ඔය කැන්ත මොහොට අරන් වරෙන් මේ වඳ පිදුවි කෙහෙල් ගහ කපලා දන්න. පල දරන ගස්වලටත් වගකුගත් නෑ...”

අසන්නගේ අම්මා එහෙම කිව්වේ ධනංජී ආනෙන්න කියලා ගෙදර කවුරු කවුරුත් නොදන්නවා නෙවෙයි. වඳ පිදුණු කෙහෙල් ගහට වඩා අසන්නගේ අම්මාගේ හිතට වඳයක් වෙලා තිබුණේ දරුවෙක් නොවදන ධනංජීගෙ කුස.

අසන්නයි ධනංජීයි විවාහ වුණේ මීට අවුරුදු තුනකට කලින්. තවත් අවුරුදු දෙක හමාරක් විතර මේ දෙන්නගේ ආදර සම්බන්ධතාවය ගලාගෙන ගියා. විවාහයට දෙපැත්තේම ගෙවල්වල උදවියගේ අකමැත්තක් හෝ විශේෂ කැමැත්තක් තිබුණේ නෑ. ඒ කොහොම වුණත් අසන්නගේ අම්මාට මඟුලට කලින් කේන්දර බලන වැඩේනම් කරන්නම ඕන වුණා.

“පොරොන්දුම් නම් සියට හැත්තෑ පහකට වඩා ගැළපෙනවා නේනේ. හැබැයි පොඩි පරහක් නියනවා.”

“ඒ මොකක්ද ගුරුන්නාන්සේ?”

අම්මා ඉවසිල්ලක් නැතුව එහෙම අහද්දී අසන්නට හිත් දැඩියට දැම්මා.

“මං නෝනෙට මෙහෙම උපදේසයක් දෙන්නමකෝ... ඔය දැරිවි ගෙදරට කැන්දගෙන එද්දී ඔය සම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත් ඉෂ්ට කරන්න ඒ හැටි මහන්සි නොවී ඉංගිරිසි කුමේට වැඩ වීක එකලාසයක් කරන්න පුළුවන්නම් හොඳ...”

පරම්පරා ගාණක් තිස්සේ තමන්ගෙ පවුල්වල කේන්දර බලපු සියාතු



කොහොමත් කොහොමහරි කාලය ගෙව්ලා යද්දී දරුවෙකු නොවැදීම ගැන අම්මගේ දෝස්මුර අහන් ඉන්න බැරි නිසාම අසන්න ධනංජීවත් එක්කගෙන වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න ගියා. අසන්නගේ හිත රිද්දන්න බැරිකමට ගියා මිසක් පුසව හා නාර්වේද වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න යන්න ධනංජීගේ ලොකු කැමැත්තක් තිබුණේ නෑ

උඹේ මනමාලිට පෝරුවක නගින්න බැරි දෝසයක් එහෙම තියෙනවද?

ගුරුන්නාන්සේ වඳ එහෙම කතාවක් කිව්වේ ඇයි කියන්න අදටත් අසන්න හෝ අසන්නගේ අම්මා දන්නේ නෑ. හැබැයි නයාගේ වලිගෙන් අලාගන්නවා වගේ අසන්නගේ අම්මා නම් ඒ කතාව අල්ලගන්න ඕන වැරදීම තැනින් අල්ලගන්නා.

“සියාතු ගුරුන්නාන්සේ කට කහනවට කටින් වචන පිට කරන්නේ නෑ. ඔය නොකියා කිව්වේ උඹේ මනමාලි පෝරුවක නගිගලා කැන්දගෙන එන්න එපා කියන එක වෙන්න ඕන. ඇත්ත කියපන්... පෝරුවක නගින්න බැරි නරමේ දෝසයක් එහෙම වෙලා තියෙනවාද?”

දවසක් ධනංජී ලොකු කතාවක් කියන්න තියනවා කියලා ඇස් දෙකේ කඳුළු පුරවාගෙන කියපු කතාව අසන්නට මතක් වුණා.

“ලොකු ළමයෙක් වුණු දවස්වල ඉඳලා මට ලොකු බඩේ කැක්කුමක් තිබුණා.

ඒකට බෙහෙත් ගන්න ගියාම කරපු පරීක්ෂණයකදී තමයි දැනගන්න ලැබුණේ උපතින්ම මට වර්ජනවී එක (කනසාභාවය) පිහිටලා නෑ කියලා. මාව බලපු බොක්ටර් ඒ ගැන දිපු ලියවිල්ලකුත් තියෙනවා. ඔයාට මාව සැකනම් මම ඒක අම්මගෙන් ඉල්ලගෙන ඇවිත් පෙන්වන්නම්.”

වඳ අසන්න, ධනංජීගේ ඇස්වල කඳුළු පිහිදලා ඇගේ ඔළුව අතගාන ගමන් කිව්වේ තමන් ඒ තරම් පටු විදියට හිතන මනුස්සයෙක් නෙවෙයි කියලා.

“ඇ බං ලොකු පුතේ... උඹේ කවේ පිරිවුදු? මට ඇත්ත කියපන්.”

අසන්න කල්පනා ලෝකෙන් මිදුනේ අම්මා ආපහු කරපු ගෝරනාඩුවේ සද්දෙට.

“පිස්සුද අම්මේ? එහෙම පුශ්තයක් තියනවානම් අම්මාට කලින් මම දැනගන්නවනේ. එහෙම මඟුලක් නෑ. අනික ඒක එහෙමයි කියමුකෝ. ඒත් මට පුශ්තයක්

නැත්තම් කවුරුවත් ඒවා පුශ්ත කරගන්න ඕනත් නෑ.”

උගුරට හොරා බෙහෙත් බොන්න බැරි වුණත් අසන්න එහෙම කිව්වේ තාවකාලිකව අම්මාගේ නුල් සුත්තර පුශ්ත වැලෙන් බේරෙන්න.

ආදර සම්බන්ධතාවය තිබුණු කාලෙ එහෙ මෙහෙ යද්දී දෙන්නා අතර එහෙම ගනුදෙනු තිබුණු බව දන්නේ අසන්නයි ධනංජීයි විතරයි. හැබැයි ඉතින් ඕවා එකක් නෑර අම්මලාට කියන්න ඕනද? අනික කිව්වා කියලා එයාලා ඕවා තේරුම් ගන්නවද?

කොහොම වුණත් ධනංජී තමන් ගැන කියපු කතාව හිස් මුදුනින්ම පිළිගනිපු අසන්නට ධනංජී ගැන හිතේ තිබුණේ ආදරයකට එනා ගියපු ලොකු ගෞරවයක්. ඒ ඇගේ ජීවිතේ ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් පවත්වපු පළමු පිරිමියා තමන් කියලා ඔහුට තිබුණු විශ්වාසය නිසා.

කොහොමත් කොහොමහරි කාලය ගෙව්ලා යද්දී දරුවෙකු නොවැදීම ගැන අම්මගේ දෝස්මුර අහන් ඉන්න බැරි නිසාම අසන්න ධනංජීවත් එක්කගෙන වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න ගියා. අසන්නගේ හිත රිද්දන්න බැරිකමට ගියා මිසක් පුසව හා නාර්වේද වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන්න යන්න ධනංජීගේ ලොකු කැමැත්තක් තිබුණේ නෑ. වෛද්‍යවරයා ධනංජීව පරීක්ෂා කරලා බලලා කිව්වේ ඇයට දරුවෙකු පිළිසිඳගන්න බැරි ගැටලුවක් පේන්න නැති බව.

“අසන්න... අපි එව්වර අවාසනාවන්ත වෙන්න විදියක් නෑ. අපිට දරුවෙක් ලැබෙයි. නව විකක් ඉවසලා බලමු.”

වෛද්‍යවරයා මුණගැහෙන්න කලින් ඉඳලම ධනංජී විශ්වාසයෙන් යුතුව කිව්වේ තමන්ට එහෙම ගැටලුවක් නෑ කියලා. ඒ වගේම අසන්නගෙ අම්මා කියන ආඩපාලි ඔක්කොම ඇ ඉවසුවා. ඒ අසන්න වෙනුවෙන්.

ඒත් භූමදනයෙන් පස්සේ කොන්ක්‍රීට් තට්ටුවකුත් දලා වැනුවා කියලා හිතපු මතකයක් මේ සිදුවීම් නිසා දිය යට ඔබපු රබර් බෝලයක් වගේ වරින් වර ධනංජීගේ මතකයේ උඩට එන්න ගත්තා. අසන්න තමන් කියපු බොරුව විශ්වාස කරපු හැටි මතක්වෙලා පපුව හිනියට රිදෙද්දී, ඇය තමන්ගේ ලියකියවිලි අඩංගු ලිපි ගොනුවේ බොහොම පරිස්සමට අරන් තියලා තිබුණු ස්කෑන් කොපිය අරගෙන පුච්චලා දැම්මා. ඇගේ ගැබ ස්කෑන් පරීක්ෂාවකට ලක් කරලා තිබුණු ඒ රූපසටහනේ ගර්භාෂය මැද පුංචි හිතක් සටහන් වෙලා තිබුණා.

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

කබ්ලෝ ලෝමි කරනවා කියන්නේ මේකටද?

ජනශ්‍රැතියේ මෙන් මෙහෙම ප්‍රසිද්ධ කවියක් තියෙනවා.

'හත් ගම්පොල පුවප්පො දුන් අස්සෙන් බත් දංකුඩ කකුල ටිකක් වපර දෙදොං කකුල ටිකක් වපර දෙදොං'

ඔය පුවප්පො කියන්නේ ටිකක් වලව්මාන්නෙන් පිවත්වෙව්වී තරුණ ගැටියෙක්. හැබැයි පුතෝ ඔය මොන දේ තිබුණත් මේකගේ ළඟින් යන්න බැරතරම් ගැසියලු. ඔහොම ඉන්නකොට පුවප්පොට හොඳ තැනකින් මඟුලක් තිත්දවෙලා. ඔන්න ඉතින් ඔය හිරේ කරේ ගහගත්තට පස්සේ තමයි හොඳ කෙල්ලම් පටන් අරගෙන තියෙන්නේ. කසාද බැඳපු උන්දැට මේකා එක්ක පවුල් කන්න තියා කවේ ගැටලු ප්‍රශ්නවත් යන්න බැලු. ජීවිතේටවත් දුකක් කටක් මැදලා හෝදලා නැති නිසා දුන් අස්සේ කාපු කෑම පවා හිරවෙලාලු. පස්සේ ඉතින් මේ ගැහැනු මනුස්සයා හිතුවලු මොනවා වුණත් මු දැන් මගේ මිනිසා වෙව්වී එකේ මුළු ටිකක් හෝදලා කරලා ගන්න ඕන කියලා. එහෙම හිතලා මේ උන්දැ පුවප්පොගේ අළු ගසා දල අරන් තියෙනවා. ඔන්න ඉතින් ඊටපස්සේ පුවප්පොත් ටිකෙන් ටික තනියම හැඩ වැඩ වෙන්න පටන්ගත්තලු. හැබැයි ඉතින් අර කතාවක් තියෙනවනේ ආප්පෙට මතක නෑ තාව්විගේ හිරිපු හැටි කියලා. ආත්ත ඒ වගේ මේ මිනිසාටත් ඊටපස්සේ ගෙදර ගැනිගෙන හැඩ මදිවෙලා ඒ දිගෙන් හබක් වුණාලු.

ඔය කවිවේ වද ඉඳලම ගැනුන්ගේ උදව්වෙන් හැඩ වැඩ වුණු පිරිමි අද වෙනකොට ගැනුන්ටත් වැඩියෙන් රූපලාවණ්‍ය ගැන හිතනවා කියන එකට එක උදහරණයක්.

ඊළඟට කුස ජාතකය. පස්සේදුක කෙනෙකුගේ කැවුමක් උදුරගත්තු පවට මුණ කැතවෙලා ඉපදුණාට මොකද කුසගේ හිත ගියේ රූපලාවණ්‍ය අගතැන්පත් පබාවකිටතේ. හැබැයි තමන්ගේ කැවුම් මුණ දැක්කොත් පබාවකි මේ කපේ තමන්ට කැමති වෙන්නේ නෑ කියලා දන්න නිසාම කුස රජ්ජුරුවෝ තමන්ගේ කඩවසම් මල්ලි ජයම්පතිව ඉස්සරහට දලා පබාවකිව රවට්ට ගත්ත විත්තිය කොයිකවුරුත් දන්නවා.

'සොයුරු ජයම්පති කඩවසමින් යුක්ත පෙන්නා පබවතට රැවටු බව ඇත්ත බෝසත් කුස කුමරු පස් පව් දෙක දන්න ඇයි ඒ ලෙස කළේ මදකට සිත යුක්ත'

ඇත්තටම කතාවේ හැටියට කුස එහෙම කළේ තමන්ගේ විරූපී රූපෙට පබා කෙල්ල කවදවත් කැමති වෙන්නේ නැති බව දැනගෙනනේ. හැබැයි ඉතින් දවල්ට මල්ලිව පෙන්නලා වැඩේ ගොඩදගත්තට රැ

නම් වැඩේ ටිකක් ගැස්සිලා තියෙනවා. ඒ නිසා කොහොමත් හරි ඇත්ත දැනගත්තට පස්සේ පබා කළේ ද්වේශසහගත විදියට කුස අතැරලා දලා ගියපු එකනේ.

මේකෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ වද ඉඳලම තරුණයෙක් තරුණියෙකුගේ ඉස්සරහට යන්න කලින් තමන්ගේ රූපේ කැත ලස්සන ගැන ටිකක් උනන්දු වෙනවා කියන එක. ඔය කතා දෙක ගැන ටිකක් මතක් කරන්න හිතුවේ අද අපි කතා කරන්නේ පිරිමින්ව ලස්සන කරන්න උනන්දු වෙන ගැහැනු සහ උන්දැලට තමන්ගේ ලස්සන ගැන හිතන්න අමතක වෙව්වී විදිය ගැන නිසා.

ඒ ගැන පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය අත්තනායක එම්.හේරත් මහතා කවිවේ මෙන් මෙහෙම කතාවක්.

මෙහෙමයි කවුරුහරි කෙනෙක් මගෙන් ඇහුවොත් වද ඉඳලා පිරිමි ලස්සන වුණේ ගැනු නිසාද කියලා මම නම් කියන්නෙම ඔව් කියලා. දැන් බලන්න ඔය මුලින් කියලා තියෙන කතාවේ හැටියට ගෙදර ගැනි මිනිසාට පිළිවෙලකට හදලා ගන්නවා. ඒත් පස්සේ මිනිසාට ගැනි මදි වෙනවා. කුසත් පබාගේ හිත දිනාගන්න නොයෙක් තුරුම්පු පාවිච්චි කරනවා. එකක් තමන්ගේ අවලස්සන වහගන්න ඕන නිසා. කොහොම වුණත් ඔය කතා දෙකෙන්ම පැහැදිලි වෙන්නේ වද ඉඳලා පිරිමින්ව ලස්සන වෙන්න ගැනු ලොකුම හේතුවක් වෙලා තියෙනවා කියන එක. ඒකේ කිසිම වරදක් නෑ. වරද තියෙන්නේ අද වෙනකොට පිරිමි ලස්සන කරන්න මහජනි වෙත ගැනුන්ට තමන්ගේ ලස්සන වෙනුවෙන් යොදවන්න කාලයක් නැතිවෙලා තියෙන එක. අද වෙනකොට ගොඩක් පවුල් ජීවිත පවා අවුල් වෙන්න මේ කාරණාව ලොකු හේතුවක් වෙලා තියෙනවා.

මීකට මට අත්දැකීමෙන්ම හොඳ උදහරණයකුත් කියන්න පුළුවන්. මම විශ්වවිද්‍යාලේ උගන්නපු කාලේ මගේ දුවෙක් වගේ ළඟින්ම ඇසුරු කරපු තරුණ ආචාර්යවරයෙක් හිටියා. ආචාර්යවරයෙක් වෙන්න බුද්ධියක් තිබුණාට මොකද තමන්ගේ ජීවිතේට ගැළපෙන නොගැළපෙන දේවල් තෝරගන්න තරම් විචාර බුද්ධියක් ඇයට තිබිලා නෑ කියලයි මට අදටත් හිතෙන්නේ. මොකද ඇය ඒ කාලේම තරුණයෙක් එක්ක ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පටන්ගත්තා. අපි කාට කාටත් දැනගන්න ලැබුණු විදියට ඒ තරුණයා කිසිම වගකීමක් නැති සල්ලාල වර්තයක්. පෞරුෂයේ කියලත් ඊට වැඩි වෙනසක් තිබුණේ නෑ. ඒ කොල්ලා කවදවත් පිළිවෙලකට ඇඳුමක් ඇඳලා මුණක් කටක් හෝදලා එනවා මම නම් දැකලා තිබුණොම නෑ. ඔය හේතුව නිසා අර දැරව්වී ගොඩක්



අන්තිමේදි රට්ටුන්ගේ කයි කතන්දරවලින් බේරෙන්න බැරි තැන අර දැරව්වී මේ මිනිසාට නාවලා කරලා හොඳ ඇඳුම් පැළඳුම් අන්දවලා ඇයගේ සමාජෙට ගැළපෙන විදියට හදලා ගන්නා. අන්තිමේදි මිනිසාට ආශ්‍රය කරන්න පටන්ගත්තේ අර දුවගේ හිතවත් ආචාර්ය මහාචාර්යවරු. කන්න බොන්න ගියේ ඇත්තේ පැළැන්දේ ඒ පැළැන්කියේ උදවියගේ හැටියට

උදවිය උසුළු විසුළු කරන්න පටන්ගත්තා. කොහෙත්ද බත් ඔය උණහපුළු පැටියට හොයාගත්තේ කියලා මුණටම අහපු උදවියත් ඒ අතරේ හිටියා.

අන්තිමේදි රට්ටුන්ගේ කයි කතන්දරවලින් බේරෙන්න බැරි තැන අර දැරව්වී මේ මිනිසාට නාවලා කරලා හොඳ ඇඳුම් පැළඳුම් අන්දවලා ඇයගේ සමාජෙට ගැළපෙන විදියට හදලා ගන්නා. අන්තිමේදි මිනිසාට ආශ්‍රය කරන්න පටන්ගත්තේ අර දුවගේ හිතවත් ආචාර්ය මහාචාර්යවරු. කන්න බොන්න ගියේ ඇත්තේ පැළැන්දේ ඒ පැළැන්කියේ උදවියගේ හැටියට. හැබැයි ඉතින් අන්තිමට අර මුලින් කියලා තියෙන පුවප්පොට වගේ මුටත් අර කෙල්ලව මදිවුණා. මට අර දැරව්වී කියපු විදියට පස්සේ කාලෙදි මේකා අර දුවටම අභියෝග කරන්න පටන් අරගෙන තියෙනවා. නිතරම වගේ බලනවකෝ තමුසෙගෙන මුණේ හැටි, ඇඳුමේ හැටි ටිකක් පිළිවෙලකට ජීවත්වෙන්න බලනවකෝ වගේ කතාවල් කියලා තියෙනවා. ඔහොම හැමදම හැලහැප්පීම් වෙනකොට දන්නෙම නැතුව අර උන්දැ මේ කෙල්ලවත් අතැරලා දලා වෙන ගැනියෙක් එක්ක ගිහින් තිබුණා.

දැන් බලන්න අන්තිමේදි තමන්ව පැත්තකට දලා අනිත් පාර්ශවය ගැන විතරක් හිතුවම ඒ දැරව්වී සිද්ධවුණේ කටුස්සගේ කරේ රත්තරන් බැන්ද වගේ වැඩක් නෙවෙයිද?

මම ඔය කතාව අපේ දුවලට කවිවේ තමන්ගේ සහකරුවා ගැන ඕනවට වඩා හිතන්න එපා කියලවත්, හැමවෙලාවෙම ඔහුට තමන්ට වැඩියෙන් අඩියක් පිරිපස්සෙන් තියන්න කියලාවත් කියන්න නෙවෙයි. තමන්ගේ සැමියා හෝ පෙම්වතාගේ ගැන හිතන තරමටම තමනුත් ලස්සනට හිරිපේ නැත්නම් අවසානයේ තමන්ගේ ජීවිතය ආපස්සට යනවා කියන එක කියන්න ඕන නිසා.

මේ සිදුවීම නම් මටම වුණ දෙයක්. දවසක් මම රූපවාහිනී වැඩසටහනකට යන්න ලැස්සිවෙත අතරතුරේදි අපේ ලොකු පුතා මාව වයාගේ කාමරේට අරගෙන ගිහිල්ලා මුණේ ක්‍රීම් වර්ග ගොඩක් ගාලා හෝදලා පිහිදැම්මා. පස්සේ තමයි මම දැනගත්තේ වයා ඒ මට කරලා තියෙන්නේ ලේෂල් එකක් කියලා. ඊටපස්සේ මම ඇහුවා පුතා කාගෙත්ද ඕවා ඉගෙනගත්තේ කියලා. එතකොට වයා කවිවා අප්පව්වී මට මේවා කියලා දුන්නේ නංගි කියලා.

දැන් බලන්න එතැනදීත් නංගි තමයි අයිට් ලස්සන වෙන හැටි උගන්වලා තියෙන්නේ. ඒකෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ පිරිමින්ගේ කඩවසම් පෙනුම පිරිපස්සේ කොතැනක හරි ගැනු වර්තයක් ඉන්නවා කියන එක නෙවෙයිද? එතකොට මම වද කල්පනා කළේ මගේ දුව දවසක වයාගේ අයිට් වගේම මහත්තයටත් ඒ දේවල් කියලා දෙයි කියන එක. එහෙම වුණත් ඒකේ කිසිම වරදක් නෑ. වරදක් වෙනවාම වෙන්න මහත්තයට ලස්සන කරලා වයා ගෙදර දුම්මැස්සට අකලට පැහෙන්න පටන්ගත්තොත් තමයි.

අවසාන වශයෙන් ඔය හැමදේකින්ම මට අපේ දුවලට කියන්න ඕනෙ වුණේ අනිත් අයට ලස්සන කරන ගමන් තමනුත් ලස්සනට පිළිවෙලට ඉන්න කියන එක. එහෙම හැත්තමී කොයිතරම් ඔයා මගේ මම ඔයාගේ කියාගෙන ඉන්න කෙනෙකුට වුණත් පහු පහු වෙනකොට ඔයාලට කොහු කොහු වෙලා පේන්න ගන්න පුළුවන්.

සැමියා දුකට පත්වී ඇති බවට තීරණය කරනු ලබන අතර ජනතාවගේ ජීවත්වන හිමිකම් මනවයෙන් දුරුකර ඇති අතර ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් ජීවිතය සතුටින් පිරි ඉතිරි යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවන අත්දැකීම් සමූහය මුල්කරගෙනය.

රැකුණේ, පවුල් ජීවිත ඔහොම තමයි, දරුවෝ හිතේ ඉවසන්න වගේ කතා කියලා දරුවාට කරන්න තියෙන ලොකුම වැරද්ද කරන්න එපා.

ගැහැනු වේවා, පිරිමි වේවා හැම දරුවෙකුටම කරදරයක් වෙද්දී මුලින්ම මතක් වෙන්නේ අම්මා තාත්තා. එහෙම වෙලාවට ඒ අම්මා තාත්තා දෙන්නේ ඉවසන්න කියලා දරුවාට පිටුපාද්දී මොනවා හිතෙයිද? තමනුත් ගුටි බැට කාගෙනයි පවුල රැකගන්නේ කියන මේවා මතවල ඉන්නේ නැතුව එතැනින් ඉස්සරහට හිතන්න. තමන්ගේ පවුල් ජීවිතේ ඇතුළේ තමන් විඳවපු දේ තමන්ගේ දරුවාත් විඳින්න ඕන නෑ කියලා තේරුම්ගන්න. ඉවසන්න ඕන දේවල් වගේම ඉවසන්න ඕන නැති දේවලුත් මේ ලෝකේ තියන බව දරුවාට ඒත්තු ගන්නන්න.

ගුටි බැට කාගෙන පවුල් රැකගන්න එක නෙවෙයි ගැහැනුකම කියන්නේ. පුළුවන් හැමවෙලේම ගැහැනියක් විදියට ශක්තිමත් වෙන්න. එකපාරක් අත උස්සන්න දුන්නොත් ආයෙත් ගහනවාම තමයි. තමන්ගේ ජීවිතේ අයිතිය තියන්නේ තමන්ට මිසක් කොළේකට අත්සනක් දලා කසාද බැන්ද පලියට පිරිමියාට නෙවෙයි. ලේ වන්න ගහන පිරිමියෙක් ළඟ ආදරයක් නෑ. ඒක මොන විදියකටත් සාධාරණීකරණය කරන්න බෑ.

කවදහර් මගේ දුවලා කසාද බැන්දන ලෑස්ති වෙලා බැඳින්න කලින් දවසේ කිව්වොත්, අම්මේ මට මෙයාව හරියන්නේ නෑ කියලා, මං එයා එක්ක එයාගේ පැත්තෙන් හිටගන්නවා.

ඒ වගේම දරුවෝ බැඳලා, බැඳපු කෙනා පාරක් හරි ගහලා තිබ්බොත්, කසාද ජීවිතේ එහෙම තමයි, ඉවසන් ඉන්න, ඔයාම භොයාගත්තු කෙනානේ.. කියලා මගේ ගැනු දරුවෝ දෙන්නා කවදවත් මනසින් වට්ටලා තනි කරන්නෙත් නෑ. මං එයාලා වෙනුවෙන් ඉන්නවා.

අම්මා කෙනෙක් දරුවෙක්ව කසාද බන්දලා නිවසින් පිටමං කරන්නේ, මානසිකව හෝ ශාරීරිකව පීඩා විඳින්න නෙවෙයි. සතුටෙන්, සැනසීමෙන් ජීවත් වේවී කියන බලාපොරොත්තුවෙන්.

ඒ වගේම මගේ පුතා කවදහර් ගැහැනියකට අත ඉස්සුවොත්, මං ඒ දැරව්ගේ පැත්තේ හිටගන්නවා. වැරද්ද කාගේ වුණත් මං ගන්නේ ඒ දැරව්ගේ පැත්ත. එහෙම දෙයක් වුණොත් මගේ දරුවාට හදපු විදියේ අඩුපාඩුවක් විදියටයි මං ඒක දකින්නේ. මගේ පුතාට තාම අවුරුදු 5යි. ඒත් ගැහැනියකට ගෞරව කළ යුතු විදිය දැන්ම ඉඳලම මම ඔහුට කියලා දෙනවා. ඒක මගේ වගකීමක් විදියටයි මම දකින්නේ.

ගැහැනියක් ළඟ වගේම පිරිමියෙක් ළඟත් හික්මම තියෙන්න ඕනේ. ආවේගයට අතක් උස්සන්න කලින්, කොච්චර ලොකු ප්‍රශ්නයක් වුණත් කතා කරලා විසඳගන්න පුළුවන් හික්මීමක්, පරිණත බවක් ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයටම තියෙන්න ඕනේ.

මං දන්නේ නෑ මට පින්තූරේ එවපු කාන්තාව තාමත් ඒ පවුල් ජීවිතේ ඇතුළේ හිරවෙලා තාඩන පීඩනවලට ලක්වෙනවද කියලා. ඒත් මගේ පුද්ගලික මතය නම් පවුල රැකගන්න ඕන කියලා කිසිම කාන්තාවක් හෝ කිසිම පිරිමියෙක් ඒ විදියට වද වේදනා විඳගෙන ඉන්න අවශ්‍ය නෑ කියන එකයි.

ඒ නිසා මේ ලිපිය කියවන අම්මලා, අද ඉඳලම ඔබේ දුවට වගේම පුතාටත් ඉවසීමේ සීමාව කියලා දුන්නොත්, අඩුම තරමේ අනාගතයේවත් මෙවැනි ප්‍රශ්නවල අඩුවක් දකින්න පුළුවන් වේවී.

පුතා කවදා හරි ගැහැනියකට අත ඉස්සුවොත් මගේ අඩුපාඩුවක් විදියටයි මං එක දකින්නෙ

පුතාට ලිපි ලියද්දී මම නිතරම තෝරාගන්නේ මගේ අත්දැකීම් සහ මගේ පවුල් ජීවිතය එක්ක බැඳපු සිදුවීම්. ඒත් අද මං ලියන්නේ මගේ අත්දැකීමක්වත් මගේ පවුල් ජීවිතය සම්බන්ධ අත්දැකීමක්වත් නෙවෙයි. නොහඳුනන කාන්තාවක් නිසා මං විඳපු අත්විඳීමක්.

මීට අවුරුද්දකට විතර උඩදී එක කාන්තාවක් මගේ රෝස්බ්‍රක් මැසෙන්නරයට පින්තූරයක් එවලා තිබුණා. එහි සිටින්නේ ඇය බවත්, ඇගේ සැමියා ඇයට දරුණු විදියට පහර දුන් බවත් සඳහන් කර තිබුණා. ඒක බොහොම සංවේදී පින්තූරයක්. මුණ තඩ්සිසි වෙලා නහයෙන් ලේත් පෙරාගෙන කොණ්ඩෙන් අවුල් වෙලායි ඒ පින්තූරයේ ඇය හිටියේ.

"මගේ හස්බන්ඩ් මට ගැහුවා අක්කේ" කියලා ඇය මට එවලා තිබ්බා. "ඇයි මෙහෙම ගහන්නේ මොකක්ද හේතුව?" මං ඇහුවාම "හේතුවක් නෑ මට එකපාරට ගැහුවා" කියලයි ආපහු ඇය කිව්වේ.

"නංගි ඔයාගේ අම්මාට කියන්න, මේක මට කියන්න සුදුසු දෙයක් නෙවෙයි" කියලා කියද්දී ඇය මට කිව්වේ **"බෑ අක්කේ මගේ අම්මාගේ පපුව පැලිලා මැරෙයි මේවා දැනගන්නොත්"** කියලා. තාත්තාට කියන්න කිව්වාම කිව්වේ **"එයාට මේ වගේ දේකට පෙනී හිටින්න කොන්දක් නෑ"** කියලා. එවලේ ඇයට තිබ්බ අසරණකම ගැන මගේ හිතට තද වේදනාවක් දැනුණා.

මං එතැනින් එහාට තව විසඳුමක් විදියට එයාගේ හස්බන්ඩ්ගේ අම්මාට කියන්න කියද්දී එයා **"එයාගේ පුතාට සුද්ද කරනවා අක්කේ"** කිව්වා.

අත්තටම මට ඇයට දෙන්න වෙන විසඳුමක් තිබ්බේ නෑ. **"නිකන් ගහන්නේ නෑනේ නංගි මනුස්සයෙක්, අනික ඔහොම ඔය විදියට, හේතුවක් නැතුව. ඔයාට මට කියන්න බැරිනම් කමක් නෑ ඒත් ඔයාගේ වැරද්දක් තිබ්බත් මෙහෙම ගහන්න හොඳ නෑ. ඔයාට මොනාහරි වුණානම්"** කියලා නැවත මං කියද්දී,

"නෑ අක්කේ මං මොකුත් කිව්වේ නෑ, එළියට ගිහින් සිගරට් එක බොන්න ගෙදර ඉඳන් බොන්න එපා කියලයි කිව්වේ, එතකොටයි මට ගැහුවේ. ඔබ්වට හයියෙන් ගැහුවා. මගේ ඔබ්ව පුපුරන්න වගේ" කියලා ඇය කිව්වා.

"මීට කලින් ගහලා තියෙනවද?" කියලා මං අහද්දී **"ඔව් එක වතාවක්"** කියලා ඇය ආපහු කිව්වා..

පස්සේ දිගටම ඇය කතාව කියද්දී මං ඇයට කිව්වේ නිතිමය පියවර අරන් වෙන්නෙක් කියලා. **"බෑ අක්කේ, මගේ දරුවන් මගෙන් උදුරගනිවි. අක්කා හිතනවද ඒ අම්මායි පුතයි මට නිකන් ඉන්න දෙයි කියලා"** ඒත් එක්කම එයා මට කිව්වා හස්බන්ඩ් එයාට ගොඩක් ආදරෙයි, හොඳට සලකනවා. ඒත් ඒක බලන්න ඉන්න බැරුව නැන්දම්මා හස්බන්ගේ ඔබ්ව අවුල් කරනවා කියලා.

මං එතැනින් ඒ සංවාදය ඉවර කළේ එයා මට ඒ පින්තූරේ එවලා, ඒ දේවල් කියලා මගෙන් බලාපොරොත්තු වුණේ මොකක්ද කියලාවත් මට නොතේරුණ නිසා. ඒක එයාගේ අසරණකමද? නැත්නම් තීරණයක් ගන්න බැරිතරම් එයාට එයා ගැන විශ්වාසයක් නැද්ද? නැත්නම් සමාජයට බයේ එයාගේ ජීවිතේ ගැන තීරණයක් නොගෙන ඉන්නවාද කියලා මට තේරුණේ නෑ. ඒත් මට පුළුවන් උපරිම විදියට එයාට ඇහුම්කන් දිලා මං එයාගේ හිත ආදරෙන්

හැදුවා. හැබැයි මං කිසිම තනක ඉවසන්න කියන වචනය එයාට කිව්වේ නෑ. ඒත් එයා හැමවෙලේම කිව්වේ එයාගේ මහත්තයා හොඳයි එයා තව ඉවසනවා කියලා.

ඉවසන්න අමාරුම තැනදීත් ඉවසන්න ඕනේ කියන කතාව විශ්වාස කළත්, ඒ නිසා මට ජීවිතේ හොඳම ප්‍රතිඵල ලැබිලා තිබුණාත්, මේ වගේ අවස්ථාවකදී එහෙම කරන්න කියලා මම කිසිම ගැහැනියක්ව සහසන්න යන්නේ නෑ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් එයාගේ ජීවිතේ ගැන තීරණයක් ගන්න ශක්තිමත් කරන එකයි මං කරන්නේ.

හිරිහැර විඳ විඳ ජීවත්වෙන එක නෙවෙයි පවුල් ජීවිතේ කියන්නේ. පවුල් ජීවිතේ රැකගන්න හැරෙන හැරෙන පැත්තට ගුටි කකා ඉවසන්න ඕනේ කියලා කවුරුහරි හිතනවා නම් ඒතරම් බයාදුකමක් තවත් නැතුව ඇති.

මට හිතුණා ඇයට ශක්තිමත් පවුලක් තිබුණානම් දෙවැනි වරටත් ඇය ඇගේ සැමියාගෙන් පහරවලට ලක්වෙන්න ඉඩ නොතිබුණා කියලා. දෙමව්පියෝ විදියට අම්මලා තාත්තලා දරුවන්ගේ පවුල්වලට ඇගිලි ගහන්න හොඳ නෑ තමයි. ඒත් ඔයාගේ දුව, එයා හොයා ගත්ත හරි, ඔයා හොයලා දුන්න හරි පිරිමියෙක්ට කසාද බන්දලා දුන්නේ, තාඩන පීඩනවලට යටත්වෙලා මැරුම් කන්න නෙවෙයි කියලා ඔයාගේ පපුවට දැනෙනවා නම් අන්න ඒ තැන්වලදී දරුවා වෙනුවෙන් පෙනී හිටින්න. දරුවාගේ පැත්තේ ඉන්න. ප්‍රශ්නය මොකක් වුණත් මගේ දරුවාට අත උස්සන්න දෙන්නෙ නෑ කියන තැන ඉන්න ශක්තිමත් අම්මෙක් තාත්තෙක් වෙන්න. ඒ වගේම නිවට, බයාදු විදියට ඒ දේවල් දරාගෙන ඉන්න ඕන නෑ කියන එක තේරුම් කරලා දිලා තමන්ගේ දරුවා ශක්තිමත් කරන අම්මෙක් තාත්තෙක් වෙන්න.

සමාජය මොනවා හිතයිද? පවුල කැඩුණාම මිනිස්සු මොනවා නොකියයිද? මටත් තාත්තා ගැහුවා ඒත් මං ඔයාලා ගැන හිතලා ඉවසපු නිසයි අද අපේ පවුල මෙහෙම



"නෑ අක්කේ මං මොකුත් කිව්වේ නෑ, එළියට ගිහින් සිගරට් එක බොන්න ගෙදර ඉඳන් බොන්න එපා කිව්වාමයි මට ගැහුවේ. මගේ ඔබ්ව පුපුරන්න වගේ" කියලා ඇය කිව්වා

අවුරුද්ද ගෙවිලා ඉවර වුණාට මොකෝ අවුරුද්දේ පුසුඹ තාම ගෙවිලා ඉවර නැහැ. අවුරුදු කාලෙට ගෙවල්වල එක එක ජාතියේ කැවිලි හැදුනට ඔය හැදෙන හැම කැවිල්ලකටම වඩා සුවඳ දෙන්නේ මුංඇට කැවුම. ඇඟට ශක්තිය එනෙමක් දෙන නිසා මුංඇට කැවිල්ල කන්න කවුරුත් මනාපයි. ඉස්සර අපේ ගෙවල්වල මුංඇට තැම්බෙද්දී අම්මලා ආත්තම්මලා ඒ වතුර ටික අහකට හලන්නේ නැහැ. මුං තැම්බුව වතුර ටික පෙරලා ලුණු සිංගක් කාරිය දලා ගත්තහම පංකාදු පහයි.

මුලින්ම මුංඇට හොයාගෙන තියෙන්නේ ඉන්දියානුවෝ. හිමාල කන්දෙන්. ඒ මීට අවුරුදු 3500කටත් කලින්. මුංඇට කියන්නේ මහෝෂධ ඖෂධයක්. ගර්භාෂය සිසිල් කරලා ඩිම්බ මේරීමේ හැකියාව වැඩි කරන්න මුංඇටවලට පුළුවන්ලු. ඒ විතරක් නෙමේ ශුක්‍රාණුවල සජීවීකම වැඩි කරන්නත් කදිමලු. ඉතින් ඉස්සර ඉන්දියාවේ ගැනු දරුපල පමාවෙව්වී හැටියේ හිමාලෙට ගිහිල්ලා මුංඇට හොයාගෙන කාලා ගෙදර උන්දැටත් කැවිවහම වැඩේ හරිලු. වැඩිපුර මුංඇට කැවහම දරුවෝ ඉක්මන් වෙනවා කියලයි අදත් ආයුර්වේදයේ පිළිගැනීම.

ඒත් කතාව ඒක නෙමේ. බවලතියන්ට දරුවෝ දෙන්න විතරක් නෙමෙයි ලස්සන සමක්, කෙස් කළඹක් කාරිය දෙන්නත් මුංඇටවලට පුළුවන් එකයි වැඩේ කියන්නේ. ඉතින් බවලතියන්ට මෙව්වර ප්‍රයෝජනවත් මුංඇටෙන් ලස්සන වෙන හැටි ගැනයි අද කතාව. මුංඇට කාලා බර අඩු කරගන්න විදියක් ගැනත් මේ ගමනම කතා කරමු.

මුංඇට හමට දෙන ඖෂේ නොදන්න නිසාදෝ අපේ රටේ ගොඩක් බවලතියෝ මුංඇටවලින් සත්කාර කරනවා අඩුයි. හැබැයි මුංඇට කියන්නේ ඉන්දියානු කාන්තාවන්ගේ ප්‍රධානම රූපලාවණ්‍ය අමුද්‍රව්‍යක්. මුංඇටවල සමේ පෝෂණයට අවශ්‍ය කරන විටමින් A, B, C, E, K කියන සංඝටක සේරෝම තියෙනවා. මුණේ තියෙන අවි ලප විතරක් නෙමේ කුරුලෑ ලප, තුවාල ලප ඔය කොයි ලපෙන් මකන්න මුංඇටවලට පුළුවන්. කුරුලෑ සුව කරන්නත් මුංඇට ගානවා. සම තෙතමනය කරන්න වගේම පාටයි ඖෂේ වැඩි කරන්නත් මුංඇට හොඳයි. මුංඇටවලින් කරන්න පුළුවන් සත්කාර ගොන්නක්ම තියෙනවා. ඒ ඒ ගැටලුවට ඕන් ඒ ඒ සත්කාර.

කුරුලෑ නැත්තම් වෙනසම් ලප කැලෑල් තියෙන කෙනෙක් නම් මුංඇට රැයක් පෙඟෙන්න තියලා පුඤ්චේදි වළඹ තෙල් එක්කාසු කරලා අඹරලා ලපවලට ගාන්න. විනාඩි 20ක් තියලා සෝදන්න. මේ සත්කාරේ සතියට දවස් දෙකක්වත් කළොත් හොඳයි.

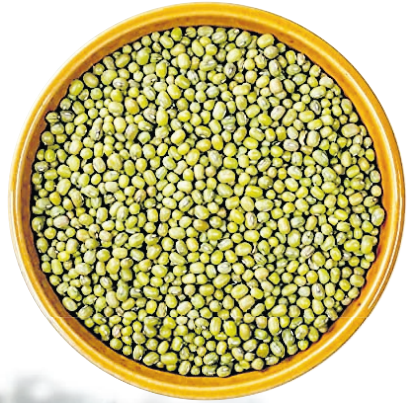
ඊගාවට මුණේ කුරුලෑ තියෙන කෙනෙක් නම් මුංඇට සෝදලා තෙත ඇරලා කුඩු කරගෙන ඒකට වතුර මිශ්‍ර කරලා ගාන්න. මේ සත්කාරය සතියට දවස් තුනක් විතර කරන්න.

මුංපිටිය, උදුපිටිය සමව අරගෙන කරපිංවා යුෂෙන් අහලා හෙයා මාස්ක් එකක් වගේ හිසේ සමට ගාන්න. කෙස් හැලීම, හිස්තොර වගේ ගැටලුවලට සුවයි. මුංඇට තම්බා ගත්තු වතුරෙන් හිස සෝදන්න. විනාඩි 20ක් විතර තියලා සෝදන්න.

මුංඇට පිටිවලට මීකිරි එක්කානු කරලා ගෑවොත් සමේ තෙතමනය වැඩිවෙනවා. මුණේ කැළෑල් තියෙන කෙනෙක්ට වුණත් මේ සත්කාරය හොඳයි.

තෙල් සහිත සමක් තියෙනවා නම් මුංඇට පිටිවලට මී පැණි ටිකක් මිශ්‍ර කරලා

ලපවලට ඇප හැකි කරන ඇටේ



දරුවෝ හැකි අයට දරුවෝ ඉක්මන් වෙනවා. සුදු වෙනවා. ඒ විතරද බරත් බස්සනවා

ගාන්න. විනාඩි 20ක් තියලා සෝදන්න. සත්කාරය සතියට දෙවතාවක් කරන්න.

බෙල්ල, ඉතිල්ල, කිහිල්ල කළුවෙලා කියලා තවත් නම් දුක්වෙන්න එපා. මුංඇටවලට වතුරයි දෙක යුෂ සිංගිත්තකුයි දලා කළුවෙව්වී තැන්වල ගාන්න. විනාඩි 20ක් තියලා සෝදන්න. සතියට තුන්පාරක් මේ සත්කාරෙ කළොත් ඉබේම කළු ගතිය ඇරලා යනවා

මුං ගාලා සුදුවෙන හැටියි දැන් කියන්නේ. මුංඇට පිටිවලට බින්තර සුදුමදයක් එක්කාසු කරලා මුණේ ගාන්න. විනාඩි 30කින් සෝදන්න. මුංඇට රැයක් පොඟවලා බිලෙන්ඩ් කරගන්න. ඒකට සුදු පොල්තෙල් ටිකකුයි මී පැණි ඇබිත්තකුයි දලා කලවම් කරලා ගාන්න. තියන්න මීනේ වෙලාව විනාඩි 20යි. තව මුංඇට පිටිවලට කහයි ලෙමන් යුෂයි එකතු කරලා මුණේ ගාන්න. විනාඩි 20ක් සෝදන්න. අමුවෙන් අඹරගත්තු මුංවලට කෝමාරකායි කඩල පිටිය එකතු කරලා ගාන්න. මේ සත්කාර මුළු ඇඟටම වුණත් කරන්න පුළුවන්.

සම රැළි වැටිලා නම් මුංඇට පිටිවලට ග්‍රීන් ටී ටිකක් කලවම් කරලා ගාන්න. සමේ

රැළි නැතත් අවුරුදු 27 පැත්ත ඕනම කෙනෙක්ට මේ පැක් එක ටොපේ ටොප්.

කඩෙන් ගන්න ස්ක්‍රබ් වර්ග ගිනි ගණන් හින්දු කඩෙන් ස්ක්‍රබ් ගන්න සල්ලි නාස්ති කරන්න එපා. මුංඇට පිටි ටිකකට වතුර ටිකක් දලා ස්ක්‍රබ් එකක් විදියට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

මුංඇට ගානකොට වගේම තමයි මුංඇට කනකොටත් ලස්සන වෙනවා. අර කිව්ව විටමින්වලට අමතරව මීනරල්, පොටෑසියම්, යකඩ වගේ දේවලුත් මුංඇටවල තියෙනවා. ඉතින් පුළුවන් තරම් මුංඇට කන්න. මුංඇට කැඳු බොන්න, දවසක් වතුරේ දැම්ම මුංඇටවලින් නැත්තම් පැළ කරාපු මුංඇටවලින් සලාද හදලා අමුටට කන්න.

කෑම අඩු නොකර ඇඟේ බර අඩු කරගන්න කැමති අයටත් මුංඇට ඉස්තරම්. බත්වල ග්ලයිසිමික් අගය වැඩියි ඒ කියන්නේ සීනි ඇඟට උරාගන්න වේගය. හැබැයි මුංඇට කියන්නේ ග්ලයිසිමික් අගය අඩු ආහාරයක්. බත් ග්‍රෑම් 100ගක කැලරි 200ක් තියෙද්දී මුං 100ගක තියෙන්නේ කැලරි 115ගයි. ඒ වගේම ප්‍රෝටීන 8ගක්

තියෙනවා. මුංඇට 100ගක මේදය 1gයි. ඒ විතරක්ද කොලොස්ට්‍රෝල් ඇත්තෙම නැහැ.

මුංඇටවල ප්‍රෝටීන වගේම තන්තුත් වැඩියි. එනෙම කෑමවලට හොඳට බඩ පිරෙනවා. එතකොට නිතරෝම කුරුල්ලොත්ට වගේ සිංග සිංග මොනා හරි කන්න බඩගිනි එන්නේ නැහැ.

ශරීරෙට අවශ්‍ය පෝෂණයක් ලබාදෙන ගමන් බරත් අඩු කරන්න මුංඇට හොඳයි කියන්නේ ඒකයි.

කරන්න මීනේ මෙව්වරයි. බත්වලට ආදේශකයක් විදියට මුංඇට කන්න. මුංඇට එක්ක මස් මාළු, එළවලු පලා එනෙමත් කන්න. එතකොට සම්බල ආහාර වේල සම්පූර්ණයි. මේ විදියට කළොත් බරත් අඩු වෙනවා. හැමදම එනෙම කන්න බැහැ කියලා හිතෙනවා නම් සතියට දවස් දෙක තුනක්වත් බත් වෙනුවට මුංඇට කන්න. නැත්තම් සතියට තුන් හතර පාරක් උදේ කෑම විදිනට මුංඇට තම්බලා කන්න.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ



**සමහර දවස්වල රෑ දොළහට එකට
විතර අර නවඳ ගහ පැත්තෙන්
කන් බීරි කරන සද්දෙන් අර හුව
ඇහෙනවා. ඇත්තෙන්ම කියනවා නම්
එතකොට අපේ මුළු සර්වාංගමෙ සට
සට ගාලා වෙවිලනවා**

හැමවෙලාවෙම වගේ කට්ටියක් වැඩට යන හින්දා හත් අටදෙනෙක් වගේ තමයි එක සැරේ නතරවෙන්නේ. ඔන්න එහෙම නතරවුණු සමහර දවස්වල රෑ දොළහට එකට විතර අර නවඳ ගහ පැත්තෙන් කන් බීරි කරන සද්දෙන් අර හුව ඇහෙනවා. ඇත්තෙන්ම කියනවා නම් එතකොට අපේ මුළු සර්වාංගමෙ සට සට ගාලා වෙවිලනවා. ඒත් අපි අතරින් කවුරුහරි ඉක්මනට ලයිට් එකක් දනවා. ඒත් ඉතින් ඊටපස්සේ අපි කාටවත් එළිවෙනකම්ම නින්දා යන්නේ නෑ. තේ, කෝපි බිබී ඇහැරලා කතා කර කර ඉන්නවා." ඔහු ඒ කතාව කී හැඟීම්බර විලාසය අනුව එය ඔහුගේ අවංක ප්‍රකාශයක් බව මගේ අනුමානය විය.

"එතකොට ඔය වැඩේ කවුරුහරි පිට ඉඳලා සැලසුම්සහගත විදියට කරන එකක් වෙන්න බැරද?" මම ඔහුගේ ඇසිමි.

"මොන පිස්සුද? ඒක නම් කියටවත්ම වෙන්න බැහැ. ඒ හු සද්දේ අපේ කන ප්‍රභවය වගේ ඇහෙන්නේ. ඒක මහ අමුතුවුණු වුණක්." ඔහු කීය.

"ඔය හුව අහපු හැටියේ හිදගෙන ඉන්න ඔක්කොම එකසැරේ එක විදියටම බයවෙලා නැගිටිනවද? එහෙම නැත්නම්..." මා එම විදුලි කාර්මිකයාට ඊළඟ ප්‍රශ්නය යොමුකරත්ම ඔහු මහත් උනන්දුවකින් මෙන් මා දෙස බැලීය.

"හැබැයි ඔහු මෙහෙම දෙයක් නම් තියෙනවා. අපේ කණ්ඩායමේ හිටියා නුවර පැත්තේ ගෝලයෙක්. මිනිහා හරිම සෝමාර් අලසයෙක්. කොටින්ම ඔය හු සද්දේ ඇහිලත් මිනිහාගේ සෝමාර් ගතිය ගියේ නෑ කිව්වම. අනික මිනිහා අනික් අය වගේ ඒ හු සද්දට බය වුණෙත් නැද්ද මන්ද." විදුලි කාර්මිකයා එසේ පවසන විට "තමන්ම හු කියලා තමන්ම බයවෙන්නේ මොකටද කියලා මිනිහා හිතන්න ඇති. ඒකයි හේතුව." යනුවෙන් මමද සිතාසෙමින් කීවෙමි.

"ඒ මොකක්ද ඒ කතාවේ තේරුම?" එම විදුලි කාර්මිකයා මා දෙස සෘජුව බලාගත්වනම ඇසීය.

"ඒක ඔය සිද්ධියට සියට සියක්ම සම්බන්ධ කරන්න බැහැ. නමුත් ඔය වගේ විශ්වාසයක් තදින්ම තිබේ නිසා දුර්වල මනසක් තියෙන කෙනෙකුගේ යටිතිතෙන් තමන් නොදැනුවත්වම හරි යාන්තමින් දැනුවත්ව හරි ද්විතීයි පෞරුෂයක් විදියට අර යක්ෂයා කියන සංකල්පය විලිඳිකින් පුළුවන්." මම කීවෙමි.

ඒ අනුව එම යක්ෂ හු හඬ වකිනෙකට ප්‍රතිචාර දීමට දිශාවන්ගෙන් වරින්වර නැගෙන බවට රොබට් නොක්ස් කළ ප්‍රකාශයෙන්ද පැහැදිලි වන එක් කරුණක් තිබේ. එනම් අදට සාපේක්ෂව එවක සමාජයේ එවන් දුර්වල මනස ඇත්තවුන් බහුලව සිටි බවකි.

ඒ හුව ඇහිලා සමහරුන්ට ඇඳෙම වූ ගියා

උග්‍ර ව පළාතේ මහා පරමාණු ව්‍යාපෘති බිමක් සම්පයේ පිහිටි බලගතු යක්ෂයකු අරක්ගත් නවඳ ගසක් පිළිබඳව මට මුල්වරට අසන්නට ලැබුණේ කලක් එම ව්‍යාපෘතියේ සේවය කළ විදුලි කාර්මික මහතෙකුගෙනි. ඔහු පැවසූ පරිද්දෙන්ම එම යක්ෂ කතාව මෙලෙසිනි.

"අපේ ප්‍රොජෙක්ට් එකේ වැඩ කරපු අයගෙන් සියට අනුවක්ම පිට පළාත්වලින් ඇවිත් හිටියේ. ඒ හින්දා ඒ හැමෝටම වගේ කොම්පැනිය ගානේ ඒ අවටින් කුලියට ගත්තු ගෙවල් ගොඩනැගිලිවල නවාතැන් පහසුව සලසලා තිබුණා. ඒ අතරින් අපි වගේ විදුලි කාර්මිකයන්ටයි අපේ ගෝලයන්ටයි සයිට් එක කට්ටිවෙන්ම තමයි නවාතැන් සපයලා තිබුණේ. ඒ හදිසි විදුලි නඩත්තු කටයුතුවලට පහසුවෙන්. අපිට නවාතැන් ගන්න ලැස්ති කරලා තිබුණේ ඒ පැත්තේ පෝසත් මුදලාලි කෙනෙකුගේ බිල්ඩිමක. ඒකේ යට තට්ටුව කඩයක් හැටියට පාවිච්චි කරපු එකක්. උඩ තට්ටුව ගෙයක්. අපේ ඒ නවාතැන ඉස්සරහම තිබුණා අඩි පහහක් හැටක් විතර උස නවඳ ගසක්. අවුරුදු සිය ගණනක් පරණ ඒ නවඳ ගසේ යක්ෂයෙක් ඉන්නවා කියලා ඉස්සර ඉඳන් ඒ පැත්තේ ලොකු කතාවක් පැතිරලා තිබුණා. ඒ යක්ෂයා ඔය බිල්ඩිමේ ඉන්න කාටවත් ඉන්න දෙන්නේ නැතිලු. කොහොමහරි ඒ බිල්ඩිම හදපු මිනිස්සු ඒ කාලෙම ඒක විකුණලා ගිහින්. ඊටපස්සේ හත් අටදෙනෙක්ම ඒ බිල්ඩිම ගත්තත් මොකක්හරි හේතුවක් නිසා ඒක විකුණන්න වෙලා තිබුණා. අන්තිමට තමයි ඔය මුදලාලි කුණුකොල්ලෙට වගේ ඒක අරගෙන තියෙන්නේ. ඒත් වයාටත් ඒක එපාවෙලා විකුණන්න මාන බල බලා ඉන්නකොට

තමයි අපේ ප්‍රොජෙක්ට් එක පටන්ගත්තේ. කොහොමහරි අපි බාස්උන්නැහැන්ලයි ගෝලයෙයි දෙප්‍රොස්දෙනෙක් ඔය බිල්ඩිමේ අවුරුද්දක් විතර නතරවෙලා ඉන්න අතරේ තමයි ඔය යක්ෂ කතාව සම්පූර්ණ ඇත්තක් කියලා මටත් තේරුණේ." එම විදුලි කාර්මිකයා කියේ එවැනි අමනුෂ්‍ය විශ්වාස මුළුමනින්ම මිථ්‍යා මත සේ හෙළාදැකීම හුසුදුසු බවක් මට අතිශයින් කියාපාමිනි.

"ඒ නවඳ ගසේ අමුතූ යක්ෂ බලයක් තියෙනවය කියන එක අපිට වගේම ගෝලයන්ටත් සැරින් සැරේ තේරිලා තියෙනවා. ඔය අතරේ මතක් වෙනකොටත් අපේ ඇගේ හිරිගඬු පිපෙන දෙයක් සිද්ධ වුණා. ඒ තමයි සතියකට හමාරකට සැරයක් රෑ ජාමෙට ඒ නවාතැනෙන් නැගෙන යක්ෂ හුව. ඒක කිසිම කෙනෙකුට අහගෙන ඉන්න බැරිතරම් මහා භයානක හුවක්. කොටින්ම ඒ හුව අහපු අපේ සමහරුන්ට ඇඳෙම මුත්‍රා පවා පහවෙලා තිබුණා." ඔහු පවසනුයේ මුසාවක් විය නොහැකි බව මටද වැරහුණි.

දහත් වන සියවසේ අප රටේ එළිමහන් සිරකරුවෙකු ලෙස වසර විස්සකට ආසන්න කාලයක් කන්ද උඩරට රාජ්‍යයේ ජීවත්වූ

ඉංග්‍රීසි ජාතික රොබට් නොක්ස් අප රටේ ඓතිහාසික පසුබිම අළලා ලියූ කෘතියේද මෙවන් යක්ෂ හුවක් පිළිබඳව සඳහන්ව තිබේ.

එහිදී ඔහු සඳහන්කොට ඇත්තේ එය කිසියම් සතකුගේ හෝ පක්ෂියකුගේ හඬක් ලෙස සිතීමටද නොහැකි බවකි. ඒ එකිනෙකට ප්‍රතිචාර දීමට දිශාවලින් ඒ යක්ෂ හුව ඇසෙන බැවිනි.

මීට මද කලකට පෙර අකාලයේ අප අතුරින් සදහටම සමුගත් ප්‍රවීණ මාධ්‍යවේදී ක්‍රිෂ්ණ විජයබණ්ඩාරයන්ද ශ්‍රීපාද අඩවියේදී තමන් ඇතුළු කිහිපදෙනෙකුට අසන්නට ලැබුණු මෙවන් අද්භූත හු හඬක් පිළිබඳව පවසා සිටි අතර මම ඒ දිනවලම එය පුවත්පත් විශේෂාංගයකට සහ ම'විසින් සම්පාදනය කරන ලද කෘතියකටද එක්කලෙමි. ඒ ඔහුගේ අවසරය ලබාගත්මිනි.

"ඔය හු සද්දේ ඇහෙන විදිය මට විස්තර කරලම කියන්න." පසුව මම ඒ විදුලි කාර්මික මහතාගෙන් ඉල්ලා සිටියෙමි.

"කොහොමත් අපි දෙප්‍රොස්දෙනාම එක සැරේ ඒ බිල්ඩිමේ නතරවෙන්නේ නැහැ.

පොඩි දේවත් ඇස්වලට කඳුළු ගෙන ගෙන ඒවා නෝනා

අං ජනා ඇල්ලේපොලගේ ප්‍රශ්නයට එක්වරම තේනුක උත්තරයක් නොදන්නේ හිතාමතාය. දුරකතන ඇමතුම් ගැන කිසිදු නොඇසූ ප්‍රශ්නයක් ඇය මේ මොහොතේ ඇසුවේ ඇයි කියා ඔහුටත් ප්‍රශ්නයක් විය.

"මට කියන්න බැරි කෙනෙක්ද කතා කළේ?"

ඔහුගේ නිහඬතාවය ඇයට තවත් ප්‍රශ්නයකට මුලකි. තේනුක තෙන්නකෝන් ඇගේ දකුණත වැරෙන් ඇල්ලුවේය. ඇය බලාපොරොත්තු නොවූ ලෙස ඒ ඇල්ලූ අතින් ඇයව ඔහු දෙසට ඇද්දේය. සමබර බව බිඳුණු අංජනා වැටුණේ ඔහුගේ ඇඟ උඩටය. තේනුකට සිනා නැගුණත් අංජනා සිනාසුණේ නැත. ඒ වෙනුවට කතාවක් සිතාමතා නැති මුහුණින් ඔහු දෙස බලා සිටියාය. ඒ බැල්ම ඔහුගේ ඇස් අස්සේ නවතිද්දී අංජනා තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ බැල්මේ පැරලුණාය. ඒ ඇස් දෙස බලාගෙන ඒ ග්‍රහණයේ ඇස සිර කරගෙනම තේනුක ඇයට කතා කළේය.

"කවදවත් නැතුව මොකද නෝනා මං ගැන සැකෙන් වගේ..."

"කවදවත් ඇහුණේ නැති කතාවක් ඇහුණා හිතේද..."

"ඒ මොකද්ද...?"

අංජනා නිහඬ වුණාය. ඔහු මොහොතකට පෙර කළ ඒ දුරකතන කතාබහ මේ තරම් ඉක්මනට අමතක වෙන්නට බැරි නැත. අංජනාගේ ඇස්වලට කඳුළු පිරුණේ අපේක්ෂාවය. ඒ ඇස් දිලිසෙනු දකිද්දී තේනුකගේ හිත කලබල වුණේය.

"පොඩි දේවත් ඇස්වලට කඳුළු ගෙන ගෙන ඒවා නෝනා. කඳුළු කියන්නෙන් හරි වටිනා දෙයක්..."

අංජනා ඊට කිසිවක් කීවේ නැත. කියන්නට ඇයගේ මුවට වචන ආවේ නැත. ඒ උගුර මුල මොකක්දෝ දෙයකින් සිරවී තිබූ නිසාය.

"කතා කළේ අක්කා. එයාට මං කීවේ මට එහෙ එන්න ඊකටි එක එවන්න කියලා. මං එදත් කීවේ වෙන රටවලට වගේ නෙවේ ජපානට අපි දෙන්නටම හදිසියට එකපාර යන්න අමාරුයි කියලා..."

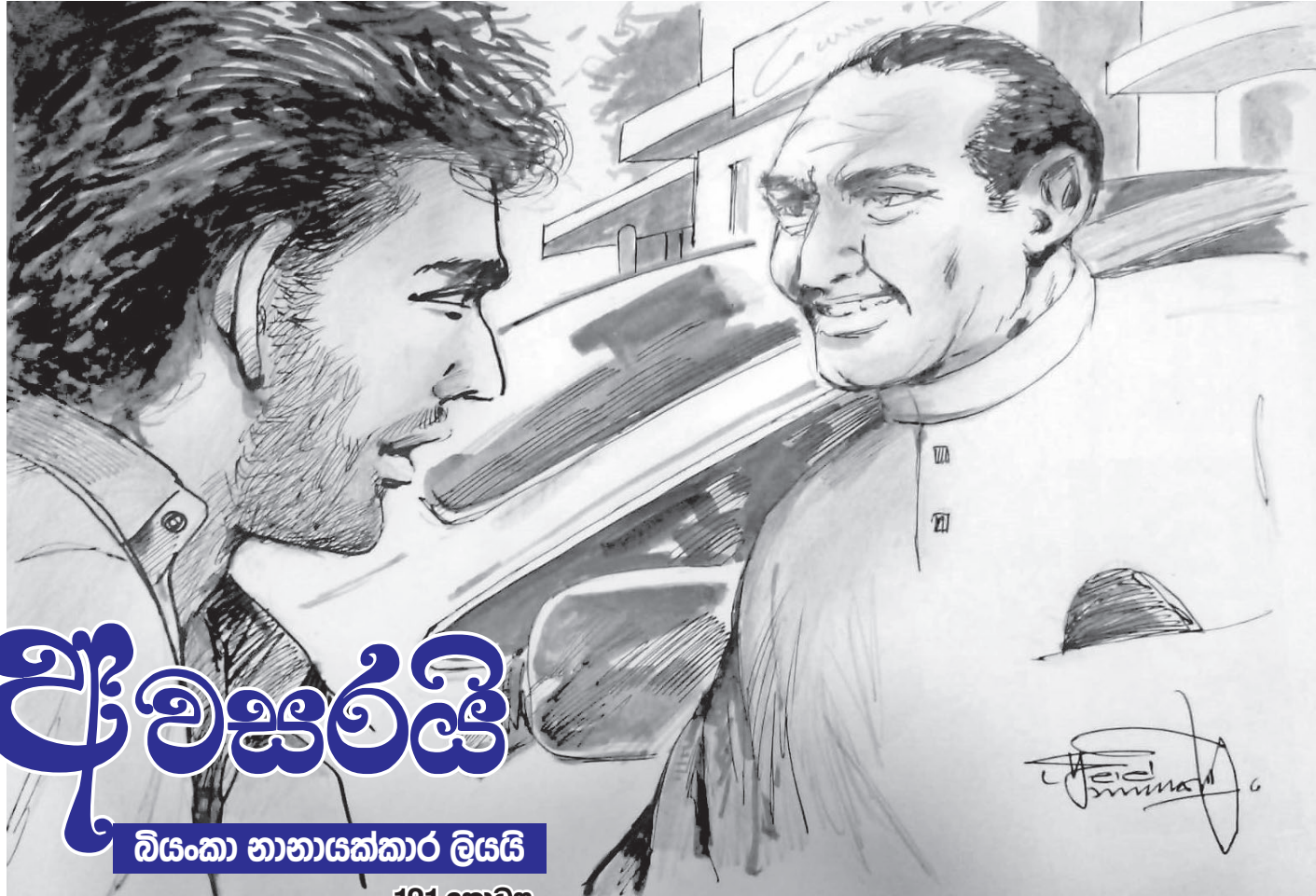
අංජනාට දැනුණේ මනා බරක් පපුවෙන් ඉස්සී ගිය බවකි. ඇයට සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම වැටෙනු දැනුණාය. ඇය සිතා සිටියේ ඔහුට සිටින්නේ අයියෙක් විතරක් කියාය. අක්කෙකු ද ඇති බව දැනගත්තේ මේ මොහොතේය. අංජනාට වත්සලා ඇල්ලේපොල එක්වරම මතක් වුණාය. ඇය කීවේ අඩුතරමේ පවුලේ විස්තර ඊක හෝ අසා දැන සිටින්නට තිබුණා නොවේදැයි කියාය.

"නෑහුවට දැන් හිතේ නියෙන ඊළඟ පුශ්නෙ මං දන්නවා. මගේ අක්කා ගැන. එයා ලංකාවේ නෑ. ඉන්නෙ ජපානෙ. මට ඉතින් එයා තමයි උදව්වක් ඉල්ලනවනම් ඉල්ලන්න ඉන්න එකම කෙනා. එයා විතරයි අම්මා වගේම මාව තේරුම් අරන් ඉන්න කෙනා..."

තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේ හැඟීම්බරවය. ඒත් ඒ අම්මා දැන් වෙනස් වෙලා කියා ඔහුට මේ මොහොතේ අමතක වුණේය. අංජනාට ඒ බැව් මතක් වුණාද ඇයද නිහඬවම සිටියාය. තේනුක දුරකතනයෙන් වෙලාව බැලුවේය. පාන්දර දෙකද පසුවී තිබුණි. ඒ මොහොතේ අංජනා සිටි ඉරියව්ව වෙනස් කර ඇදේ ඉඳගත්තාය.

"දැන් ඔයා මගේ කතාව අහන් ඉන්න ලැස්තිද...? හැබැයි පිටු තුන් හාරසියක නවකතා පොතක් කියවද්දී අහන් ඉන්නවා වගේ නියෙයි..."

තේනුකද ඇදේ ඉඳගනිමින් කීවේ අංජනා මොහොතකට පෙර මේසය මතින්



ඒ ඉස්සරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

121 කොටස

පිටු තුන් හාරසියක හෙවේ... දාහක දෙදාහක වුණත් ඔයා කියන කතාව මට අහන් ඉන්න පුළුවන්

තැබූ වතුර විදුරුව අතට ගනිමිනි. ඔහු ගැන දැනගැන්මේ ආසාව හිතේ එක් පසෙකින් දැඩි ලෙස තිබුණත් සිතෙන් මෙන්ම ගනින්නේ ද වෙහෙස වී සිටින ඔහුව තවදුරටත් වෙහෙස කරන්නට අංජනාට සිත දුන්නේ නැත. දවස් ගාණකින් ඔහුට හොඳ නින්දක් නොලැබුණා සේම දවස් ගාණකට පස්සේ ඔහු සාප්පුවට යන්නෙන් හෙටය. ඒ නිසා ඔහුගේ කතාව දැනගැන්ම ඇය කල් දැම්මාය.

"පිටු තුන් හාරසියක හෙවේ... දාහක දෙදාහක වුණත් ඔයා කියන කතාව මට අහන් ඉන්න පුළුවන්. ඒත් ඒක පස්සේ අහමු. ඔයාට හොඳටම නිදීමනයි මහත්සිය කියලා මට දැනෙනවා. ඔය කතාව ඕන වෙලාවක මට අහගන්න පුළුවන්නේ... අපි නිදගමු..."

අංජනා ඇඳට ගොඩවී බිත්තිය පසට වන්නට තිබූ කොටියේ හිස තැබුවාය.

ඉහ ඉද්දර වූ ස්වීඩනයට අත දිගුකර දැල්වෙමින් තිබූ විදුලි බුබුල නිවා දැමූ තේනුක තෙන්නකෝන්ද කොටියේ හිස තබාගත්තේය.

දවස් ගාණකට පසු ටෙලිෆෝන් සාප්පුවට ගිය තේනුකට සේම අංජනාටත් හිතට සැහැල්ලත් දැනුණේ වතුම්ණීගේ සැලෝනය වසා දමා තිබූ නිසාය.

"දැන් දවස් දෙක තුනක්ම වහලා."

ඒ දෙස තේනුක තෙන්නකෝන් බලනු දුටු වින්දන කීවේ ඔහුත් ඒ මොහොතේ විලියට වී සිටි නිසාය. ඇය මෙහි නොඑන හේතුව තේනුක දන්නේය. ඒ සෙනුකා නිසාය. සහෝදරිය ලංකාවේ සිටින තුරුම වතුම්ණී සාප්පුවට එන්නේ නැති බව ඔහු දැන සිටියේය.

අංජනා හා සාප්පුව ඇතුළට යද්දී නිවසේදී මතක් නොවුණු දෙයක් ඔහුට මතකට ආවේය. ඒ අම්මා හෝ සෙනුකා, වතුම්ණී හා සාප්පුවට ඒ දැයි කියාය. එක අතකට එනෙම ආවොත් නොදැයි කියාද ඔහුට ආයෙත් සිතුවේ.

"කොහොමද වින්දන බිස්සක්..?"

කැමියර් මේසය ළඟ සිටගනිමින් තේනුක ඇසුවේ පුරුද්දට නොව ඇත්තටමය. තමන් නැතුව මේ සාප්පුව ඔවුන්ට කරගෙන යන්නට පුළුවන්ද කියාත් මෙවන් අවස්ථාවල ඔහු විටින් විට පරික්ෂා කර බැලුවේය.

"වරදක් නෑ. සල්ලි ඔක්කෝම බැරංකුවට දැම්මා. අපිට ටෙලිෆෝන් හදන කෙනෙක් නම් ඉක්මනටම හොයාගන්න වෙයි. නැත්නම්"

අර ඉස්සරහ ගහලා නියෙන බෝඩි එක වෙනස් කරන්න වෙයි..."

වින්දන කීවේ ඒ දැන්වීමේ පුවරුව නිසා දවසට දෙනුත් දෙනෙක්වත් දුරකතන හදන්නට ආ බවයි.

"ගමු. මං පත්තරේට දැන්වීමක් දන්නම්. ඡෝප් එකට කැඩුණ බඩු හදන කෙනෙක් ඉන්න එකක් අලංකාරයක්..."

අංජනා ඔහු ළඟ වූ කෙටි ස්ටුලය ඇඳ ඔහු ළඟින්ම ඉඳගත්තාය. සාප්පුව එක්කෙනාගෙන් දෙන්නගෙන් පිරෙද්දී තේනුක කාර්යබහුල වුණේය. ඒ නිසා බැල්මකට හිතාවකට මිස සෑහෙන වෙලාවක් යනතුරු කතාවකට ඉඩක් නොවුණේය. ඔහු දුරකතනයක් ගන්නට එන අය හා කතා කරන හැටිත් ඔවුන් නොදන්නා දේවල් කියා දෙන හැටිත් අංජනා පැත්තකට වී බලා සිටියාය. එක්වරම සාප්පුවේ දොර ඇරෙනු අංජනාගේ ඇස ගැටුණේ දොර දෙස බලා සිටි නිසාය. විදුරු දොරින් ඇතුළු වූයේ කළු කලිසමක් අත් කොට සුදු කමිසයක් ඇඳි තරුණයෙකි. ඒ ඇඳුම අනෙක් ඇඳුම් අතරේ විශේෂයෙන් පෙනෙන දෙස බලා සිටිද්දී ඔහු නැවතුණේ තේනුක තෙන්නකෝන් ළඟය. තරුණයා වචනයක් කතා කරන්නත් පෙර ඔහු දකිද්දී තේනුකගේ ඇස් කලබල වෙනුද අංජනාට පෙනුණි.

"ඇමතිතුමා වාහනේ... සර්ට පොඩිබඩක් එන්න කීව්වා..."

තරුණයා කී කතාව අංජනාට පැහැදිලිවම ඇසුණේය.

මුත්‍රා එක්කලා පිට කරන්න සලලි දිලා විටමින් ගන්නේ මක්කටැයි?

මනන වකදස් නවසිය විසිගණන්වල ඇමරිකාවේ ආහාර හිඟයක් ඇතිවුණා. කෘම හිඟේ වක්කල කාලයක් යද්දි මිනිස්සුන්ගේ කෙස් හැලුණා, නියපොතු කැඩුණා, හම වේලිලා රැලි ගැහුණා. මේ නස්පැත්තියට මුල මිනිස්සුන්ට අවශ්‍ය විටමින් පෝෂක නැති නිසා කියලයි වෛද්‍යවරු කිව්වේ. ඉතින් වෛද්‍යවරු පරීක්ෂණ කාර්ය කරලා කෘම වෙනුවට ගන්න පුළුවන් විශේෂ විටමින් පෙති හැදුවා. විටමින් කියනවට වඩා විශේෂ පෝෂක අතිරේක කියලයි ඒ අය විවිච්ච කිව්වේ.

වක්දස් නවසිය තිනේ අගභාගෙදි දෙවැනි ලෝක යුද්දේ ආවා. ඕන් ඒ කාලේ යුද්දෙට හියාපු සොල්දදුවන්ගේ පණ කදන් හරි නැතැයි කියලා විශාල ප්‍රශ්නයක් මතුවුණා. යුද්දෙට යන සෙබළුන්ට අර කියාපු පෝෂක අතිරේක දෙන්නයි ඒ කාලේ ඇමරිකාවේ පනාධිපති ග්‍රැන්ක්ලින් ඩී.රූස්වෙල්ට් අණ කළේ.

1973 වෙද්දි පෝෂණ අතිරේක, විටමින් කරලේ යුරෝපය පුරා ලැවිගිනි ලැවා. ලස්සන වෙන්න හිතාගෙන ඇමරිකානු ගැටිස්සියෝ මේ පෙති ඩිව්වා. ඉල්ලුම වැඩි වෙවිච් නිසා වාණිජ පරමාර්ථවලින් කෘත්‍රිම අමුද්‍රව්‍යවලින් පෙති හැදුවා. ජාතකේ නොහොයා පෙති ඩිපු මිනිස්සුන්ට සු ගාලා අතුරු ආබාධ ඇතිවුණා. විටමින් පෝෂක සම්බන්ධයෙන් යුරෝපීය නීති රෙගුලාසි තද වුණේ ඊට පස්සේ. හැබැයි අදටත් පෝෂක පෙති යුරෝපේ මහා පරිමාණ කර්මාන්තයක්. උන්දලා මේ ඩිස්නස් එකෙන් ඩොලර් බිලියන බර ගණන් හොයනවා.

යුරෝපයේ විතරක්ද දැන් මේක අපේ රටේ ඕසෙට කෙරෙන ඩිස්නස් වැඩක්. යුටියුබ් එකේ, ටෙලිවිෂන් ඒකේ එක එක නිලි නෝනලා ඇවිල්ලා තමන් ගන්නවය කියන පෝෂණ අතිරේකේ ගැන හැලි කියනවා. ඒක බිලා ලස්සන වුණාය කියන නිලි නෝනම තව සතිසකින් වෙන සන්නාමයක් වෙනුවෙන් පෙති ඉන්න එකයි හොඳම වැඩේ.

ඇමරිකාවේ එමා වාර්ලට් කියලා තරුණියක් හිටියා. මේ බවලති කිසි සෙවිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතිව මාස හයක් හිතුවනාපෙට විටමින් D පෙති ඩිව්වා. ටික දවසක් යද්දි එමා එකදිගට වමනේ කරන්න ගත්තා. මුත්‍රා ගැටලු ඇති වුණා. මේ ගැටලුවලට හේතුව විටමින් D අධිමාත්‍රා විම කියලයි වෛද්‍යවරු කිව්වේ. විටමින් අධිමාත්‍රා වෙලා මැරුණු මිනිස්සු ගැනත් වාර්තා තියෙනවා. විටමින් වර්ග පෝෂණ අතිරේකයක් විදියට ගන්න ඕනේ ආහාරවලින් ගන්න බැරි නම් විතරයි. ඇස්වහක් කටවහක් නැතිව දෙයියනේ කියලා සමබල ආහාර වේලක් ගන්න ගමන් මෙව්වා බොන එක ගැටලු ඉති කපන්නා වාලේ වැඩක්. ඒ නිසා හිතුවනාපෙට සප්ලිමන්ට් බිලා රටේ නැති ලෙඩ හදගන්න කලින් අනිවාර්යයෙන්ම මේ ලිපිය කියවන්න.

සමෙයි, කෙස් කළඹෙයි, නියපොතු කාර්යෙයි නිරෝගීකමට අවශ්‍යම විටමින් පෝෂක විදියට C, A, D, B, E, ඔමේගා 3

ටෙලිවිෂන් ඒකේ එක එක නිලි නෝනලා ඇවිල්ලා තමන් ගන්නවය කියන පෝෂණ අතිරේකේ ගැන හැලි කියනවා. ඒක බිලා ලස්සන වුණාය කියන නිලි නෝනම තව සතිසකින් වෙන සන්නාමයක් වෙනුවෙන් පෙති ඉන්න එකයි හොඳම වැඩේ



වගේ පෝෂක හඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ලස්සන වෙන්න හිතන බහුතරේ බාහිරින් සප්ලිමන්ට් විදියට ගන්නේ මේ ටික.

විටමින් C
සමාජ මාධ්‍යවල වැඩියෙන්ම අලෙවි කරන විටමින් තමයි C විටමින්. ඉතින් C එකෙන්ම කතාව පටන්ගත්තෙන් ඒකයි. විටමින් C බිපුවහම පැහැපත් වෙලා සමේ තරුණබව වැඩිවෙනවා කියලා ඔව්වා විකුණන උදවිය කියන්නේ.

මොනා වුණත් කතාව ඇත්ත. විටමින් C කියන්නේ ප්‍රබල ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක්. අපේ හමේ තරුණබව රැකගන්නේ කොලැපන්. හානිවෙන කොලැපන් රෙපෙයාර් කරන්න විටමින් C වලට පුළුවන්. එතකොට හිසකෙසෙයි, හිසපෙළෙයි ලස්සනටත් විටමින් C නැතිව බැහැ. ආහාරවලින් විටමින් C ගන්න බැරි උදවියටයි, ප්‍රතිශක්තිය අඩු අයටයි වෛද්‍යවරු විටමින් C පෙති නිර්දේශ කරනවා. ඉතින් ප්‍රශ්නේ ගොඩේ වෙද්දි කියනවා අහලා හිතුවනාපෙට මෙව්වා බොන්න යන එක. නිරෝගී මනුස්සයෙක්ට දවසකට විටමින් C මිලිග්‍රෑම් 40ක් ඇති. ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රමාණය 1000mgයි. ඔයිටත් වඩා බොන්න ගියොත් වමනය, පාචනය වගේ ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්.

විටමින් වර්ග පලදාව, මේදලාව කියලා කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. පලදාව කියන්නේ පලයේ දියවෙන කාණ්ඩවලට. එතකොට අනික් එව්වා දියවෙන්නේ තෙලේ. විටමින් C කියන්නේ පලදාව විටමිනයක්. ඒ නිසා වැඩි කොටස වතුර එක්ක දියවෙලා මුත්‍රා එක්කලා ශරීරයෙන් පිටවෙලා යනවා. ඒ නිසා විටමින් C ඇඟේ තැම්පත් වෙන්නේ නැහැ. ඒත් ඉතින් මුත්‍රා එක්කලා පිට කරන්න සල්ලි දිලා විටමින් C ගන්නේ මක්කටැයි?

ඉතින් ස්වභාවිකව විටමින් C ගන්න එකයි හොඳම. දෙති, දෙඩම්, හාරං, ජම්බෝල ඔය එකී මෙකී හැම පැඟිරි පලතුරේම විටමින් C තියෙනවා. අඹ, අන්නාසි, ඇපල්, දෙඩම්වල විතරක් නෙමේ කැලේ කොළේ හැදෙන රඹුටමේ, මාදුමේ, කැලෑ පේර ගෙඩියෙන් විටමින් C තියෙනවා ඕන්.

විටමින් B
විටමින් B කුලකේ B1, B2, B23, B5, B6, B9, B12 කියලා විටමින් කීපයක්ම තියෙනවා. මේවගෙන් B7 නැත්නම් බයෝටින් තමයි අපේ ලස්සනට බලපාන්නේ. සම, නියපොතු, කෙස් නිරෝගී කරන්න මේ විටමින් ඕනමයි.

දවසකට B7 30mg ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යයි. පෙති විදියට ඊට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ගත්තොත් කලාතුරකින් අධික පිපාසය, අධික මුත්‍රාබර වගේ තත්ත්ව ඇතිවෙනවා. විටමින් B කියන්නේ පලදාව විටමිනයක් නිසා වැඩිපුර ගත්තත් මේක අපේ ඇඟේ රැඳෙන්නේ නැහැ. හැබැයි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. විටමින් (බයෝටින්) කියන්නේ මිල අධික පෙත්තක්. හැබැයි අපේ රටේ අඩු ගාණට මේ පෙති ගන්න පුළුවන්. ඉතින්





පෙන්න ගන්න කලින් විභේදනය දෙන්නේ කොහොමද කියලා ටිකක් හිතන්න.

හැඩැසි නිවිති, අලුගැටපේර, සෝයා, යෝගට්, මස්, බතල, සැමන්, ඇල්ගී ආහාර, ශීස්ට් අඩංගු ආහාර වගේ දේවල් වැඩිපුර ගන්න පුළුවන් නම් විටමින් B7 පෙනි අඩු ගණනට දෙන්නේ කොහොමද කියලා හිතන්න මනස වෙහෙසන්න ඕනෑ වෙන්නෙ නෑ.

විටමින් A

සමේ සීඛම් හදන්න නැතිවම බැර විටමින් තමයි විටමින් A. සමේ තෙතමනය රැකගන්න සීඛම් නැත්නම් සමේ තෙල් අත්‍යවශ්‍යයි කියලා කලින් කියලා තියෙනවා.

නිරෝගී පිරිමියෙකුට දවසකට විටමින් A 900mcgක් ඇති. කාන්තාවකට අනුමත කරන්නේ 700mcgයි. දවසකට ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රමාණය 3000mcg. විටමින් A මේදළාවී පෝෂකයක් නිසා වැඩිපුර කොටසා මුත්‍රා එක්කලා පිටවෙන්නේ නැහැ. එවිට ඇගේ තැම්පත් වෙලා ලෙඩ හැදෙන්න පුළුවන්. අධිමාත්‍රා වුණොත් හිසරදය, අස්ථි වේදනා විතරක් නෙමේ මානසික වෙනස්කම් පවා ඇති වෙන්න පුළුවන්. බතල, කරට්, වට්ටක්කා, නිවිති, කිරි, බිත්තර, යෝගට් වගේ ආහාර වැඩිපුර ගන්න පුළුවන් නම් ඔය කරදර මොකක් නැතිව විටමින් A ගන්න පුළුවන්.

විටමින් D

සම වියළීම, කුරැලෑ, දද වගේ තත්ත්වය පාලනේ කරන්න අපිට විටමින් D අවශ්‍යයි. නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට දවසකට විටමින් D 600IU ප්‍රමාණවත්. ගන්න පුළුවන් උපරිමය 1000-4000IUයි. මේක ආහාරවලින් විතරක් නෙමෙයි හිරුඑළියෙන් ගන්න පුළුවන් විටමින්ය. ඒ කෙසේ වෙතත් අපේ රටේ වැඩිහිටි උදවියගෙන් 59%ක්ම විටමින් D උණකාවයෙන් පෙළෙනවා. ඉතින් අපේ රටේ නම් D අධිමාත්‍රා වෙන අය නැතිතරම්. බැරවෙලාවත් විටමින් D අධිමාත්‍රා වුණොත් විශාදය, වමනය, රුධිර පීඩනය, අස්ථි දුර්වලතා විතරක් නෙමෙයි මේකෙන් කෙනෙක් මරෙන්න වුණත් පුළුවන්.

උදේ 10 ඉඳලා සවස 3 දක්වා කාලයේ ඉරවැසියේ විටමින් D තියෙනවා. ඒ කාලය අතරේ විනාඩි 15ක් හිරුඑළියට නිරාවරණය වුණොත් විටමින් D ගන්න පුළුවන්. ඒ කොහොම වෙතත් මේ දවස්වල තියෙන හිරු රශ්මිය එක්ක නම් හිරුඑළියට නිරාවරණය වෙන්න යන්න එපා. හැඩැසි පුළුවන් තරමට බිත්තර කහමද, සැල්මන්, ධුනා, මාළු, ඉස්සෝ, බිම්මල්, ටෝප්‍ර, ඕට්ස්, කිරි වගේ ආහාර ගන්න.

විටමින් K

සමේ තියෙන ස්ට්‍රෝම් මාර්ක්ස්, ලප කැපුල් මැකෙන්න විටමින් K නැතිව බැහැ. නිරෝගී මනුස්සයෙකුට විටමින් මිලිග්‍රෑම් 90-120 අතර ප්‍රමාණයක් සෑහෙනවා. විටමින් K මේදළාවී නිසා අමතර කොටහ ඇගේ තැම්පත්

වෙන්න පුළුවන්. හැඩැසි විටමින් K අධිමාත්‍රා වෙලා වාර්තා වෙවිච් රොගීන් බොහොම අඩුයි. ඒ කොහොම වෙතත් නිවිති, ගෝවා, බෝංචි, මිදි, සලාද කොළ, බිත්තර, මාළු, චීස් වගේ ආහාරවල යහමින් විටමින් K තියෙනවා.

විටමින් E

සමේ, හිසකෙස්වල, නියපොතු වල නිරෝගී පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක්. නිරෝගී කෙනෙකුට දවසකට විටමින් E මිලිග්‍රෑම් 15ක් ඇති. ගන්න පුළුවන් උපරිමය 1000mg. විටමින් E මේදළාවී විටමින් එකක්. ඉතින් වැඩියෙන් ගත්තොත් රුධිරය කැටිගැසීම සම්බන්ධ ප්‍රශ්න වගේම මොළය ආශ්‍රිත රුධිර ගලන වෙන්න පුළුවන්. පුළුවන් තරම් කැමිබිම්මලින් විටමින් E ගන්න කියලා තමයි ඇමරිකානු හෘද සංගමය වුණත් කියන්නේ. කැනෝලා තෙල්, ඔලීව් තෙල්, කපු, රටකපු, ආමන්ඩ්, සුරියකාන්ත ඇට, මස්, මාළු, බ්‍රොකලි, නිවිති, අඹ, කිව්වල විභේදන විටමින් E බහුලයි.

රිෂ් ඔයිල් (ඔමේගා 3)

පෝෂණ අතිරේකයක් විදියට දැන් ගොඩක් බවලතියෝ රිෂ් ඔයිල් බොනවා. සමේ තෙතමනය රැකගන්න විතරක් නෙමෙයි වියපත් රැළි, ඇස් යට කළු වෙවිච් නැති කරන්නත් ඔමේගා 3 වලට පුළුවන්. කොණ්ඩෙයි, නියපොතු වල ගනකමටයිත් මේවා වැදගත්. සාමාන්‍යයෙන් නිරෝගී කෙනෙකුට දවසකට රිෂ් ඔයිල් 1000-1200mgක් ඇති. ගන්න පුළුවන් උපරිමය 3000mgයි. රිෂ් ඔයිල් අධිමාත්‍රා වුණොත් රුධිර පීඩනය වැඩිවෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම මාළු ආසාත්මික අයට රිෂ් ඔයිල් ආසාත්මික වෙන්න පුළුවන්. තව ලේ කැටි ගැහෙන අයටත් රිෂ් ඔයිල් නිසා ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන් කියලයි වෛද්‍යවරු කියන්නේ. අනික රිෂ් ඔයිල් ව්‍යාපාරය ජයටම කෙරෙන නිසා වෛද්‍යපොළේ කැවුම් රිෂ් ඔයිලුත් තියෙනවල.

තලපත්, මෝර මාළු, හුරුල්ලා, සැමන්, සාඩින්, මැකරල්, කපු, ආමන්ඩ්, පිස්ටාවියෝ, වෝල්නට්, ෆ්ලෙක්ස් සීඩ්ස්, බ්‍රොකලි, බෙර, වට්ටක්කා වගේ කැමවලින් ඔමේගා 3 ගන්න පුළුවන්. අනික නිතරම මාළු කන කෙනෙක්නම් ඔමේගා 3 ගැන හිගවෙයි කියලා අහිතක් තියාගන්න ඕනා නැහැ.

අර මුලදිත් කිව්වා වගේ මේ ඕනම පෝෂක අතිරේකයක් ඔහුට විදියට ගන්න ඕනේ අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන්නෙ නැත්නම් විතරයි. ඒ ගන්න එකක් කරන්න ඕනේ වෛද්‍ය නිර්දේශ මත විතරයි. විභේදන නැතිව අරයා මෙයා මේව්වා බිලා ලස්සන වුණා කිව්ව පලියට පෝෂක පෙනි බිව්වොත් අවසානදී වෙන්නේ සල්ලින් නෑ සතිපත් නෑ කියලා හිත හදාගන්න තමයි.

■ සෙවිච්චි හෙට්ටිආර්විච්



බෙරවි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

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



පුවත්පත නිවසටම
ගෙන්වාගන්න අමතන්න
076 1367 623

ආදරය නිසා කදුළු සැල මට පිහිටවූ එකම තැන

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

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

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

හමුවීම
සෙනසුරාදා - 9ර්දා
උදේ 8.00 සවස
- 3.00 දක්වා

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

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

නාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
න. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
නොරොමිඩාව

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

දිවි තිබෙනතුරු

හත්තන රතු පලස මත
 ඔබ මා ඇවිද ගිය සමනල මාවත
 අද ඔබ මා දෙනාක
 අතරමං වෙලා
 ඔබේ ආදර වදන්
 ඔබේ මාදු සුවද
 ගතවෙන හැම නිමේෂයක්
 පාසාම මට මතක් වෙනවා
 ගනින් ඔබ දුරින් වුණත්
 සිතින් මම ඔබේ ළඟ
 දිවි තිබෙන තුරු ඔබ එතැයි සිතා
 ඉදුරාම බලා ඉන්නෙමි

මල්ලිකා එදිරිසිංහ
මහ දාරගහ

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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



සංස්කරණය ලිහිණි මධුසිකා

මිතුර නුඹ

අපි අසම්මත කළේ
 සොයුර නුඹමයි
 එද නුඹ ලෝබ නොවුණා නම්
 අපි අපේ වී හමාරයි මිතුර,
 නුඹගේ සතුට කිමදැයි
 සොයමි සොයන්නෙමි
 එද මෙද තුර
 දුකින් බර සිතින්ක
 කඳුළු නොසලා
 ලොවට හොරා සැඟවී
 මේ කවුද මොකද කළේ
 අපි අපිව වෙන්කළේ

ලක්ෂම් කුමාර
වාරියපොල

ධරණී ඔබට ආසිරි

සුරුවරුකම් දස්කම් පැ රැජින මබයි
 ලලනා ලොවේ පෙරටම ආ කුමර මබයි
 හදවත් තුළ රජ කරනා රහස මබයි
 කවි යායම පණගන්වන ධරණී මබයි

බුදු දිනයේ උදැසනින් ඔබ එනවා
 විසිතුරු සංකල්පවල රස ගන්වනවා
 ජීවිතයටම ඔවදන් දී සනසනවා
 ආදර රස කතාවක් ගොඩ නංවනවා

ධරණියේ ඔබට මම ආදරෙයි අනේ
 2023 ජය ගන්නවා පෙනේ
 වටිනා දේ රටටම බෙදනවා දැනේ
 ආසිරි ගෙනෙනවා ඔබ හට සෑම දි නේ

ඥාණා විරතුංග පෙරේරා
රත්මලාන

සිතල දුරක්ක

පිපිලා කෝපි මල් පිරුවට ඇන්දෙව්වා
 බණ්ඩි ගොයම වන්නම් තාලෙට නැටුවා
 නව අවුරුදු අසිරි හිරු කිරිණන් මැව්වා
 දුරුන මහට සිතල නැකම් කිව්වා

එතරින් ඇදී ආ සියතුන්ගෙ කා දේ
 අවිච්චියා මතකද සැඟවී කී දේ
 නව හිරු කිරිණ වැද මොනරිඳු පිල් විහිදේ
 මිහිදුන් සේල මිනිකල පාවඩ ඇන්දේ

මස දිටු යකුන් සම්බුදු නුවණැසින් දැක
 දුරුතු පොහෝ දින ලක්දිව වැඩි සේක
 සුමන සුරිඳු මට සදහම් දෙසු සේක
 පිදුමට කේසදු මිටකුන් දුන් සේක

කිරිවැදු කුරක්කන් හේනේ පැල් රකින
 දිවිමග ගෙනයන්න සැමද වෙහෙස වෙන
 මගෙ හිමි සඳුට රැය ගිනි මැල කිනි රකින
 සිතල දුරුත්තේ පැල් කනු දුටු සිහින

ආර්.ඇම්.මුතුමැණිකේ
කුඹුක්වැව

2023-2024 A/L

Chemistry "A"

සාමාර්ථ නියතයි, සිද්ධාන්ත
 සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකැස්ම,
 වසර 25 ක පිලිතුරු පත්‍ර
 පරීක්ෂකර පලපුරුදු
 කොළඹ ආනන්ද විදුහලේ
 හිටපු ආචාර්ය, රසායන
 විද්‍යාව, **හෙවිල් පලිහවඩන**
 හිටසට පැමිණ උගන්වයි

071 4488 308

පතුරම් රනිත

සාර් බිලවුස් මැසිමේ පාඨමාලාව

කාර්යාල සාර් බිලවුස් සිට
 මනාලියන්ගේ සාර් බිලවුස් දක්වා
 සියලුම සාර් බිලවුස් වර්ග
 කුමානුකූලව
 මැසිමට උගන්වනු ලැබේ.
 ප්‍රකී මැසිමේ පුහුණුවද ලබා දේ.

සතියට දින 02යි දිනකට පැය 03 බැගින්
 පාඨමාලාව - මාස 03 - රු. 35,000/
 (ඇතුල්වීමේදී සම්පූර්ණ පාඨමාලා ගාස්තු ගෙවිය යුතුය)

අතිවාරියයෙන්ම සාර් බිලවුස්
 මැසිමේ දක්ෂයකු කරනු ඇත

කළුතර දිස්ත්‍රික්කය තුළ හිටසට
 පැමිණ වුවද උගන්වනු ලැබේ

ප්‍රියා ෆැෂන් ටේලර්ස්
076 563 2104 / 0770 479 934

මුල්‍ය බැරකු ඇබැරිත

★ කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාණ බැරකු යාබා සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින්
 අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **40,000/-**
 ආදායම **18/40 ගැ/පි**
 (මැන් පවර් හොටේ)

★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
 ★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

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

සෑම කෙනෙකුගේම ජීවිතයේ ගුරුවරයා

- නිවැරදි දැක්ම ලබාගන්න
- ඔබගේ තෙවන ඇඟ වීරව කරන්න
- ඔබ තුළ ඇති නිධානගත ශක්තිය

සාලය සමරවික්‍රමයේ,
ජීවිතයට නව දැක්මක්
 ඔබගේ ජීවිතය සුවපත් කරයි

සෑම කෙනෙකුම දැනගත යුතු කරුණු දෙක
 ✓ ඔබ සතු වටිනාම දේ අවධානයයි
 ✓ ඕනෑම දෙයක් ලබාගැනීමේ රහස කාලය දීමයි

පොතක් සමග නිවන් මග බොද්ධ කොසිය නොමිලේ ලබා ගත හැක
 හැසලේ ගාස්තු සමග මිල රු 350/- අනෙක් 077 779 7614

උගස් තැබූ රත්තරං

ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ
 බේරාදි වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
 හැරී 22 සඳහා ඉහල මිලක්

076 101 88 53

හෝමාගම මහින්ද මාවත පරවස 07 ක නවීන තනි මහල් හිටසක් විකිණීමට

▶ කාමර 03
 ▶ සාලය
 ▶ වාහන නැවැත්වීමේ පහසුකම්
 ▶ පැන්ට්‍රිකබ්බි
 ▶ රොලර් ශේට්
 ▶ බාත්රෑම්
 ▶ හෝමාගම නගරයට 2 km

0715348481

ඔබගේ දරුවා මෙවර අපොස සා.පෙ/උ.පෙ/ ශිෂ්‍යත්වය විභාගවලින් ඉහළින්ම සමත් කරන්නේ කෙසේද? අදම අමතන්න

- ❖ අයුතු සම්බන්ධතා නවතා ගැනීමට නොහැකිද?
- ❖ පෙම් සම්බන්ධතා බිඳ වැටී ඇත්ද?
- ❖ විවාහය ඉක්මන් කරගන්න
- ❖ ආර්ථික අපහසුතා මැද්දේ රැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැද්ද?
- ❖ ව්‍යාපාර කඩා වැටුණාද?
- ❖ උපන් දිනය සහ වේලාව සමග අමතන්න

071 031 4878

මාගේ දරුවාගේ විභාගයෙන් විශිෂ්ඨ ලෙස සමත් කරනුන් නිසා රත්තරුගේ සමන්ති කුමාර් විසින් මෙම දැන්වීම පළ කරන ලදී.

ආත්මනාමය ජීවිතයට පත් ගුණ ව්‍යා විශේෂඥ සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී ජෝරති ව්‍යාගුරු විභාරාධිපති

අති පූජ්‍ය වේරපිටියේ ඥාණීසිර වෙද භාමුදරුවෝ පුරාණ විභාරය වේරතැන්න, වේරපිටිය.



සීතා පොන්නම්පෙරෙම

ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

පාඩම් අංක 68

හිතේ හයිසෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන 'ධරණි' හැමදාමත් කැමතියි. හිතරැණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා ස්වයං රැකියාවක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කැමති කාන්තාවන්ට හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන විවිධ දෑ පියවරෙන් පියවර ගෙදරදීම හදාගන්න හැටි කියලා දෙන 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.



කොණ්ඩේ යනවානම් හෘංගරාජයාට කියන්න

ආයුර්වේදය කියන්නේ සෞඛ්‍යමට ලැදි වෛද්‍ය විද්‍යාවක්. ධන්වන්තරී කියන දෙවියන් ආයුර්වේදය නිර්මාණය කළා කියලයි ඉන්දියානුවන්ගේ පිළිගැනීම. දිව්‍ය මණ්ඩලේ දෙවිවරුන්ට අසනීපයක් කාරිය හැදුනහම බේත් ඉල්ලගන්නේ මේ කියන ධන්වන්තරී දෙවියන්ගෙන්ම.

ඔහොම ඉන්ද්‍රදේව දවසක් පාර්වතී දේවියගේ කෙස් හැලෙන්න පටන් අරන්. දේව බලෙන් අටෝරාශියක් දේවකර්ම කළත් කෙස් හැලෙන එකේ නෙමේලු අඩුවක් වුණේ. අවසානෙදි පාර්වතී දේවිය ධන්වන්තරී දෙවියෝ මුණාගැහෙන්න ගිහිනි. පස්සේ ධන්වන්තරී පර්වතීට හෘංගරාජවලින් බේතක් හදලා දුන්නලු. මේ බේත ගැවහම පාර්වතී දේවියගේ කේශ ප්‍රශ්නේ සුව වුණාලු. දේව බලේටත් සුව කරන්න බැර ලෙඩ හෘංගරාජයා සුව කොළා ඕන්.

ඉතින් එද ඉඳලා හෘංගරාජයා කොණ්ඩෙටම කියාපු බේතක් විදියටයි සැලකෙන්නේ. ඉන්දියාවේ මිනිස්සු චිතරක් නෙමෙයි ඉස්සර අපේ ඇත්තෝත් කොණ්ඩෙට දැමීමෙම හෘංගරාජ. ඉස්සර අපේ ආත්තම්මලා වෙල්වල ඇවිදලා හෘංගරාජයෝ හොයාගෙන එව්වයිත් තෙල් හින්දලා කෙස්වලට දනවා.

කවුද හැඩෙටම මේ හෘංගරාජයා? හෘංගරාජ කියන්නේ කීකිරිදියාවලට. මේක කේශ්‍ය සොබාවය වැඩි ශාකයක් විදියටයි ආයුර්වේදයේ දැක්වෙන්නේ. කේශ්‍ය සොබාවේ කියන්නේ කෙස් පෝෂණය කරන ගුණ වැඩියි කියන එකයි.

අකලට කෙස් හැලීම, සුදුවීම, දුර්වල වීම නවත්තන්න කීකිරිදියා කදිමයි. ඒ චිතරක් නෙමෙයි කෙස් කළු කරන්න හිස්තෝර පාලනය කරන්නත් හෘංගරාජයාට පුළුවන් නොවෑ. දැන් අයට වැඩි අගයක් නැතිවට මොකෝ ඉස්සර බවලකියෝ මේ ශාකෙට සලකලා තියෙන්නේ කේශ දෙවියෝ ගාණට.

හැඩෙයි කෘත්‍රිම සත්කාර පාවිච්චියට අකමැති ඖෂධීය ශාකවල ගුණ දන්න අය අදත් ඉන්නවා. අන්න ඒ අයට කීකිරිදියාවලින් හර්බල් ෂැම්පූ එකක් හදලා චිකුණන හැටියි අද කියන්නේ.

කේශ කලාපෙට ෂැම්පූ එකක් දන එක දැන් සාමාන්‍ය දෙයක්. හැඩෙයි මේ දවස්වල ගොඩක් ෂැම්පූ අස්ප ගණන්. ඒ වගේම අපේ වෙළඳපොළේ තියෙන ගොඩක් ෂැම්පූවල අහිතකර රසායන අඩංගුයි. එහෙම බැලුවහම ඉතින් ඒ ෂැම්පූ ගාන එක අතින් කාලා හරක් බලනවා වගේ වැඩක්. ඔය හැම ප්‍රශ්නෙකටම විසඳුමක් තමයි මේ හර්බල් ෂැම්පූ එක.

ෂැම්පූ එකක් කියන්නේ හිසට ආලේප කරන දෙයක්නේ. ඉතින් නිෂ්පාදනයට SLS සහතිකය ගන්න හරමට ව්‍යාපාරය සාර්ථකව කරගෙන යන්න පහසුයි. මොකද දැන් ගොඩක් උදවිය හර්බල් කියලා ගෙදර හදපු මෙලෝ ප්‍රමිතියක් නැති කුණ්ඩවල කොච්චර නම් චිකුණනවාද?

හර් දැන් බලමු වැඩේ කරන හැටි.



මේකට කීකිරිදියා හොයාගන්න. වෙල් තියෙන තැන්වලින් හෘංගරාජ හොයාගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ආයුර්වේද බෙහෙත් කඩවලින් ගන්නත් පුළුවන්. කීකිරිදියා යුෂ 250ml ඕනේ. ඊට අමතරව SLES (Sodium laureth sulfate) 200g (කෙස්වල කුණු ඉවත් කරයි), EDTA (Ethy Di Tetra Acid) 10g (චතුරේ කිවුල නැති කරයි), ග්ලිසරින් 100ml (තෙතමනය ආරක්ෂා කරයි), චතුර 50ml, CDEA (Coco Diethanolamide) 45ml (පෙන නැගීමට), Perling Agent 5g (දියුණු දීමට), ඇමෝනියම් ක්ලෝරයිඩ් 4 - 5g (උකු කිරීමට)



පියවර 1
චතුර සහ කීකිරිදියා මිශ්‍ර කරලා SLES දලා හොඳට පැයක් චිතර දිය කරන්න.

පියවර 2
පස්සේ අතින් දේවල් පිළිවෙලින් දන ගමන් හොඳට මිශ්‍ර කරන්න.
පෙන අඩුවුණාට පස්සේ බෝතල් කරන්න.

අවශ්‍ය නම් කීකිරිදියා යුෂ වෙනුවට හීං නාරං, දෙහි, උලුහාල්, සපත්තු මල්, කළුදුර, නෙල්ලි, කෝමාරිකා වගේ කොණ්ඩේට ගුණ දෙන ඕනම දෙයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් හර්බල් ෂැම්පූ කිහිපයක්ම හදන්නත් බැර නෑනේ. හර්බල් ෂැම්පූ 200ml ප්‍රමාණයක් රුපියල් 400 වගේ ඉඳලා මිල කරන්න පුළුවන්. මේ ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න තියෙනවා නම් 0714766819 අංකෙට කතා කරන්න.



■ සෙවිවදි හෙට්ටිආරව්ව්



හිත ඇති කියනකං **Scroll** කරන්න
 ඇඟිලි ඇති කියනකං **Chat** කරන්න
 ඇස් ඇති කියනකං **Video** බලන්න
 ඔබ කැමතිම ඇප් 9ට ඇති වෙනකං data සහ වැඩිපුර 2GB අමතරව.

රැජියල් **520** කට **#170#** අමතා හෝ
SELFCARE APP එක හරහා දැන්ම ඇක්ටිවේට් කරගන්න.

*කොන්දේසි සහිතයි. TRC/M/PRO/20/07