

# ධරණී

විශේෂ අතිරේකයක්  
නොමිලේ



සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

2023 ජූනි 07 වන බදාදා  
3 කාණ්ඩය 27 කලාපය  
මිල රු. 80 ටි

**රුපියල් 5000කින්**  
බිස්නස් එකක්  
පටන් අරන්  
අවුරුද්දක් යඳ්දී  
ගැකටිරි  
එකතු කර  
දැමීමා

අකුරට නොයා  
දීගෙන ගියොත්  
අම්මට හයිසක්  
කියලයි  
දුව හිතුවේ

අම්මා  
කියලා  
පෙන්වලා  
තිබුණේ  
ගණිකා  
නිවාසයක  
කාන්තාවක්  
රූමත්  
ඇඹිලිත් විතාරණයේ  
අහිරිතස් ඝාතනයට  
පළමු පෙම්වතා  
වරදකරු වුණු හැටි

මතු සිලෝන් හර්බිස්  
සත්කාරයේ නිර්මාතෘ  
**වෛද්‍ය මනීශා  
හර්ෂමාලි**  
ආයුර්වේද  
බ්‍රිතාන් කාර්යවේදි  
හැඩගැන්වීම - salon sathsi



පුජ්‍ය පරකන්දෙනියේ සීලවංශ හිමි

ආරණ්‍ය නිකේතන නිකේතන පුහුණු මධ්‍යස්ථාන කෘත්‍යාදිකාරී

**කා**ශ්‍යප බුදුන්වහන්සේගේ කාලෙදි ගෞතම බුදුන්වහන්සේගේ රොඩ් කුලයේ 'සරිකාර' නම් තරුණයෙක් වෙලා ඉඳලා තියෙනවා. ඔහු ඉතාමත් බුද්ධිමත්ලු. ඒ විතරක් නෙවෙයි සරිකාර ඒ වෙනකොටත් කාශ්‍යප බුදුන්ගෙන් බණ අහලා අනාගාමී වෙලා හිටපු කෙනෙක්ලු. සරිකාරගේ හොඳම යාළුවා 'පෝතිපාල' කියලා බ්‍රාහ්මණ කුලයේ තරුණයෙක්. උසස් කුලයක සැප සම්පත් ඇතුළු ජීවත් වුණාට මොකද පෝතිපාලට සරිකාරට වගේ බුදුදහම ගැන අවබෝධයක්වත් කැමැත්තක්වත් තිබිලා නෑ. සරිකාර නිතරම වගේ ඔහුව ධර්මය පැහැදිලි කරවන්න මහන්සි ගත්තත් ඔහු හැමවෙලාවකම කරලා තියෙන්නේ ඒ දේවල් ප්‍රතික්ෂේප කරපු එකලු. ඒ විතරක් නෙවෙයි අවස්ථා කිහිපයකදී සරිකාර පෝතිපාලට කාශ්‍යප බුදුන්ගෙන් බණ ටිකක් අස්සවන්න මහන්සි ගත්තත්

**"අපේ ඔය මුඩු මහණා පැවිදි වෙලා ඉන්නේ සැප විඳින්නයි, දෙන වළදන්නයි විතරයි. බුද්ධත්වය ඔය කියන තරම් ලේසියෙන් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඔය මුඩු මහණාට වැඩියෙන් අපි ධර්මය ගැන දන්නවා."**

වගේ නොහොබිනා කතා එවෙලට ඔහු කිව්වේ. අන්තිමට කොහොමහරි පෝතිපාලට කාශ්‍යප බුදුන්වහන්සේගේ ළඟට එක්කගෙන යන්න හිතපු සරිකාර ඒකට සැලැස්මක් දියත් කළා.

සරිකාර පෝතිපාල එක්ක ගෙදේ දියනාමින් ඉන්නකොට පෝතිපාලගේ කෙස්වැටියෙන් අල්ලගෙන තුස්ම හිරවෙනකම්ම වතුරේ ඔබාගෙන ඉඳලා තියෙනවා. ඒ කරලා කිව්වලු "අද මම උඹව අපාර්නිවේ කාශ්‍යප බුදුන්වහන්සේගෙන් බණ අහන්න යන්න ආවෙත් විතරයි" කියලා. අන්තිමේදී පණ ටික බේරගන්න ඕනකමට පෝතිපාල බණ අහන්න යන්න කැමති වෙලා. සරිකාරගේ උවමනාව නිසාම කාශ්‍යප බුදුන්ගෙන් බණ අහන්න ගියපු පෝතිපාලත් ඒ දවසේම ධර්මය අහලා අනාගාමී වුණා.

අද වෙනකොටත් ගොඩක් තරුණ තරුණියෝ සංඝයා වහන්සේලාට, විහාරස්ථානවලට නොයෙකුත් විදියේ වෝදනා කරමින් ධර්මයෙන්, පන්සලෙන් ටිකෙන් ටික අත්වෙත ස්වභාවයක් දකින්න තියෙනවා. අවාසනාවකට ඔවුන්ට ඒ දේවල්වල හරි වැරද්ද තේරුම් කරලා දීලා යහපතට යොමු කරන්න පුළුවන් සරිකාරලා වගේ කලහාණ මිත්‍රයෝ අද නැහැ. වැඩි හරියේ ඉන්නේ ඇවිලෙන ගින්න පිදුරු දන්නා වගේ තව තවත් පාපයට ඇදලා දන්න බලාගෙනම ඉන්න පාප මිත්‍රයෝ. හැබැයි තරුණ දරුවෝ මේ විදියට පන්සල් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න ඒ පැත්තෙන් යම් යම් වැරදි වෙනවා කියන එකත් පිළිගන්න වෙන තැන් තියෙනවා.

ඇත්තටම තරුණ දරුවෝ පන්සලෙන් ඇත් වෙලාද? මේ විදියේ තත්ත්වයක් ඇතිවෙන්න හේතුව මොකක්ද? කියන කාරණා ගැන කතා කරන්න අපි පරකන්දෙනියේ සීලවංශ හිමියන්ට කතා කළා.

"අද කාලේ බහුතරයක් තරුණ තරුණියෝ පන්සල ප්‍රතික්ෂේප කරන තත්ත්වකට පත්වෙලා කියන කාරණාව ඇත්ත. ඇත්තටම ඒක කණගාටුවට කරුණක්. අද කාලේ සමහරක් තරුණ තරුණියන්ගෙන් පන්සල් වන්නේ නැත්තේ ඇයි කියලා ඇහුවම බණ කියන්න කලින් හමුදුරුවෝ හමුදුරුකම රැකගෙන ඉන්න කියලා අපිට කියනවා. ඇත්තටම ඔය කියන කතාවල යම්තාක් ඇත්තක් තියෙනවා තමයි. ඒ කිව්වේ

ගිහියන්ට බණ කියන්න කලින් මුලින්ම හමුදුරුවෝ තමන්ගේ මහණකම රැකගෙන ඉන්න ඕන කියන එක ඇත්ත. එහෙම නැතුව සියලු වැරදි කරන පැවිදි නමකට ගිහියෝත් තව තවත් දෙහොත් මුදුන් දීලා වඳින්න ගියොත් වෙන්නේ ඒකෙන් උන්වහන්සේට වැරදි කරන්න තව තවත් අනුබල ලැබෙන එක.

ඊළඟට ඔය ස්වාමීන් වහන්සේලා අතර තියෙන මතභේද ගැටලු කියන්නෙන් එහෙම ප්‍රශ්නයක්. හැබැයි ඒක එක එක ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ පුද්ගලික දුබලතාවයන් විදියටයි මම දකින්නේ.



# දැන් කාලේ තරුණ දරුවන්ට පන්සල අරහං ද?

ඒකට අපේ තරුණ දරුවෝ ස්වාමීන් වහන්සේලාව බෙදගෙන කල්ලි ගැහිලා කටයුතු කරන්න ගියොත් වෙන්නේ පුද්ගලයෙක් එක්ක ගැටෙන්න සිද්ධ වෙන එක. දැන් නිකමට හිතන්න ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ තියෙන පුද්ගලික දුබලතාවයන් නිසා ගිහියෝත් පිල් බෙදගෙන ගැටෙනවා කියන එක කොයිතරම් අනුවණ වැඩක්ද? ඒකෙන් සිද්ධවෙන්නේ එක පැත්තකින් ඔහුට හෝ ඇයට පන්සල එපා වෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් ධර්මය එපාවෙනවා. බුදුදහමේ තියෙන්නේ ලොව්තරු බුදුන්වහන්සේගේ ධර්මය මිසක් ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ මතභේදත්මක අදහස් නෙවෙයිනේ. ඒ නිසා මම අපේ තරුණ දරුවන්ට කියන්නේ ඒ විදියට තනි තනි හමුදුරුවරුන්ගේ පුද්ගලික දුබලතා මත ධර්මයේ හොඳ නරක තීරණය කරන්න එපා කියන එකයි.

අනිත් අතට ඔය නිතරම පන්සල සංවර්ධනයට කියලා බෝඩ් වල්ලගෙන සල්ලි එකතු කරන එකට අද තරුණ දරුවෝ කැමති නැහැ. සමහරක් විහාරස්ථානවලට ගියාම මේක කවදවත් ඉවර වෙන්නැති

සල්ලි එකතු කිරීමටත් කියලා ගිහි උදවිය ඇණුම්පද කියනවා අපේ කන්වලටත් ඇහිලා තියෙනවා. ඊළඟට ඔය සල්ලි එකතු කිරීමට අස්සේ නිකමටවත් නායක හමුදුරුවෝ හිතවත් කෙනෙකුගේ වාහනේක හරි දනෙකට බණකට වැඩියොත් ආන්ත එකතු කරපුවට කරලා තියෙන දේ කියලා තවත් ප්‍රශ්නයක් හදගන්නවා. ඒ නිසා මම අපේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට වුණත් කියන්නේ ඒ විදියට සංවර්ධන කටයුත්තකට මුදල් එකතු කරනවා නම් ගිහි උදවියට කළුකිරිපිටි හේතුවක් නොවෙන විදියට බොහොම විනිවිද පේන ස්වභාවයකින් ඒ කාර්යය කරගෙන යන්න කියලයි.

අනික අද වෙනකොට ගිහියන්ට වැඩියෙන් සැප සම්පත් තියෙන අධිසුබෝධපෝභී විහාරස්ථාන ඕනතරම් තියෙනවා. ඒක අපිට පැහැදිලිවම පේන්න තියෙන ඇත්තක්නේ. ගොඩක් තරුණ

ප්‍රසිද්ධ මාධ්‍යයේවත් සමාජ මාධ්‍යවලයත් තුණුරුවන්ට අපහාස වෙන විදියේ දේවල් ප්‍රදර්ශනය කරලාවත් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ එක්ක බොහොම සුභද්‍රව කරුණාවෙන් ප්‍රිය උපදවන විදියට කතා කරලා. ඇත්තටම ඒක උන්වහන්සේලා එක්ක බොහොම මිත්‍රශීලීව කරන්න ඕන කටයුත්තක්.

මොකද තාමත් මාර්ගපලලානි නොවුණත් රහත්භාවයට පත්වෙලා නැතත් බොහොම ප්‍රතිපත්තිගැරකව විහාරස්ථානවල වැඩ ඉන්න සංඝයා වහන්සේලා ඕනතරම් ඉන්නවා.

උදහරණයක් විදියට අවුරුදු දහයෙදී පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් වුණ හිමි නමක් උන්වහන්සේලාට අවුරුදු විස්සක් වගේ කාලයක් වෙනකොට ඒ වයසෙම ඉන්න තරුණ ගිහි දරුවන්ට වඩා කොයිතරම් දහම් කටයුතුවල නිරත වෙලා තියෙනවද? කොයිතරම් පාන්සකුලවලට, දනෙට, බණට වැඩම කරලා ඇද්ද? හැබැයි ඒ අයටත් පැවිදි වුණාට සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට වගේම ශාරීරික වෙනස්කම් සිද්ධවෙනවා. ආන්ත ඒ වගේ කාලවලදී උන්වහන්සේලා අනිත්‍රත් යම් යම් වැරදි අඩුපාඩුකම් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. උන්වහන්සේලාගේ සිතුවම් පැහැදිලිව වෙනස්කම් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒකයි මම කලින් කිව්වේ ඒවගේ දේවල් උන්වහන්සේලා එක්ක බොහොම මිත්‍රශීලීව කතාබහ කරලා තේරුම් බේරුම් කරගන්නවා ඇරුණාම එවා නිසා තරුණ දරුවෝ පන්සල අතරලා යන්න අවශ්‍ය නැහැ.

හැබැයි ඔය දේවල්වලට කලහාණ මිත්‍ර ඇසුර ඉතාමත් වැදගත්. මොකද ක්‍රි.පූ.6 වැනි සියවසේ බුදුන්වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළාට පස්සේ සාර්පුත්ත, මුගලන් ස්වාමීන් වහන්සේලා වගේ තරුණ පිරිස තමයි මේ දහම හාර අරගෙන ඉස්සරහට ගෙනියන්න කටයුතු කරලා තියෙන්නේ. ඒ අයත් එ කාලේ ගිහි ජීවිතේදී බොහොම සැම සම්පත් විඳුපු උදවිය. ඒත් උන්වහන්සේලා ගිහි කාලෙදී බොහොමත්ම ඉක්මනට ඒවගේ තිබුණ නිසරු බව තේරුම් අරගෙන ධර්ම මාර්ගයට ආවා. ඒ ගිය ගමනේදී ඒ අයට ධර්මාවබෝධයක් තියෙන ගුරුවරුන්, කලහාණ මිත්‍රයන් මුණගැහුණා. නමුත් බුදුන්වහන්සේ කියන්නේ තමන් ස්වයංව ධර්ම අවබෝධ කරගත්තු උත්තමයෙක්. අපේ තරුණ දරුවෝ හොඳට හිතට ගන්නට ඕන තමන් දහම් මාර්ගයේ යනවට විනකටින පාප මිතුරන් ඉන්නවා නම් ඒ අයව ඇත් කරලා ඒ වෙනුවට කලහාණ මිත්‍ර ඇසුර ජීවිතේට ළංකරගන්න. උදහරණයක් විදියට පිපාසෙට වතුර හොයන කෙනෙක් නම් කුසගින්නට කෑම හොයන කෙනෙක් නම් තමන් කොහොමහරි උත්සාහ කරලා ඒ දේවල් හොයාගන්නවනේ. ධර්ම මාර්ගයේ යනකොටත් ස්වාමීන් වහන්සේලාගේවත්, විහාරස්ථානවලවත් වැරදි අඩුපාඩු හොයන්න කාලය මිඩංගු කරනවාට වඩා තමන්ගේ සසර ගමන කෙටි කරගන්න කටයුතු කරනවා නම් වටිනවා. ඒකට කලහාණ මිත්‍රයෝත් නැත්නම් අපේ බුදුන්වහන්සේ ස්වයංව ධර්මාවබෝධය ලබාගන්නා වගේ තමන් තනියම ඒරියය වඩන එකයි හොඳම දේ.

අනික අද ඉන්න තරුණ දරුවෝ බහුතරයක් හිතාගෙන ඉන්නවා බුදුදහම කියනනේ මහා යල්පැන ගිය එකක් කියලා. මොකද අද වෙනකොට ඒ අයට වැඩිපුරම පන්සල්වල පෙන්න තියෙන්නේ බෝධි පුපාවලි, බුද්ධි පුපාවලි විතරක් නිසා. කොටිත්ම කියනවා නම් අද වෙනකොට වැඩිපුරම දකින්න තියෙන්නේ බුදුදහමේ තියෙන සංස්කෘතික පැත්ත විතරයි කියන එක අපිත් පිළිගන්නවා.

හැබැයි අපේ තරුණ දරුවෝ ඉඩක් ලැබෙන වෙලාවකටම හරි පන්සලට ගිහිල්ලා ඇවිල්ලා පන්සලේ හමුදුරුවෝ එක්ක බොහොම මිත්‍රශීලීව කටයුතු කළා නම් ඒ දේවල් වුණත් වෙනස් කරගන්න පුළුවන් කියන එකයි අවසාන වශයෙන් මට කියන්න තියෙන්නේ.



**වෛද්‍ය ඩබ්ලිව්.පී.එස්.උදය**  
උග්‍ර පරණගම රෝහල, වැලිමඩ

# උණ, සෘණ වෙනස හොඳට විවේක ගන්න



**අ**ඩුවී යමින් තිබුණු කොවිඩ් වසංගතය යළිත් වරක් හිස ඔසවමින් තිබේ. ඒ මදිවාට වෙන වසරවලට සාපේක්ෂව මෙම වසරේදී ඩොංගු රෝගීන්ගේ සැලකිය යුතු වැඩිවීමක් දක්නට ලැබේ. එහෙත් එම කාරණා දෙකටම වඩා මේ දිනවල කාගේත් අවධානය යොමුවී තිබෙන්නේ රට පුරා වේගයෙන් පැතිරෙමින් යන වෛරස් උණ වෙනස. එය වැළඳුණු බොහෝමයක් දෙනා ඉතා අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත්වෙන බව දැකගත හැකිය. රට පුරා පැතිර යන මේ වෛරස් උණ පිළිබඳව දැනගැනීමට අප කතා කළේ වෛද්‍ය ඩබ්ලිව්.පී.එස්.උදය මහතාටය.

**මේ දවස්වල හැමෝටම හැදෙන මොකක්ද මේ වෛරස් උණේ?**

වෛරස් උණ ඇතිකරන වෛරස් වර්ග බොහෝ ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. ඉතින් වසරේ සමහර කාලවල මේ වගේ වෛරස් උණ පැතිරෙන එක සාමාන්‍යයයි. මාර්තු, අප්‍රේල් කාලවල සහ වසරේ අන්තිම මාස දෙක තුනේ ඔය තත්ත්වය වැඩියි. හැඩැයි මෙද සැරේ මැයි මාසේ මුල් සතිගේ ඉඳන් අපේ රටේ උණ රෝගීන් බහුල වෙලා. මේ වෛරස් තත්ත්වය මොකක්ද කියලා තාම හරියට කියන්න බෑ. හැඩැයි ඒක ඉන්ෆ්ලුවන්සාවල එක් ප්‍රභේදයක් විදියට හඳුන්වන්න පුළුවන්.

**මේක මිනිස්සුන්ට බලපාන්නේ කොහොමද?**

හැම රෝගයකම අවදනම් කණ්ඩායම් කියලා කොටසක් ඉන්නවනේ. අන්න ඒ අය මෙතැනදී පරිස්සම් වෙන එක හරි වැදගත්. ඒ වගේම කවුරු වුණත් වෛරස් උණ වැළඳුණොත් ඔවුන් අනිවාර්යයෙන් ප්‍රභව නියෙන රෝහලට ගිහින් බෙහෙත් ගන්න ඕනේ. වෛරස් උණක් වගේ එකක් වැළඳුණාම අපේ ශරීරයේ නියෙන ප්‍රතිශක්තිකරණය ගොඩාක් දුරට අඩුවෙනවා. එතකොට ශරීරයේ නියෙන වෙනත් බැක්ටීරියා රෝගකාරක වර්ධනය වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට ඒ හරහා විවිධ සංකූලතා ඇති වෙන්නත් බැරි හැක.

**සාමාන්‍ය උණෙන් මේ දවස්වල නියෙන වෛරස් උණ වෙනස්වෙන්නේ කොහොමද?**

සාමාන්‍ය උණක් නියෙන්නේ උපරිම දවස් හතර පහක් වගේ. ඒත් වෛරස් උණක් ඊට වඩා දවස් ගණනක් තිබෙනවා. සුදුසු ප්‍රතිකාරයක් කරනකල්ම ඒක ඇගේ නියෙනවා කිව්වත් වරදක් නැහැ.

**කෙනෙක්ට හැදිලා තියෙන්නේ මේ කියන වෛරස් උණමයි කියලා දැනගන්නේ කොහොමද?**

රෝග ලක්ෂණ ගැන කිව්වොත් උණගතිය, උගුරේ අමාරුව, උගුර රතු පැහැයට හැරීම, කැස්ස, කොන්දේ කැක්කුම, ඇඟපත වේදනාව, මස්පිඬු වේදනාව, කරකැවිල්ල, උදසීනගතිය වගේ ලක්ෂණ එනවා. සාමාන්‍ය උණක් ඕන කෙනෙක්ට හැදිලා ඇතිනේ. ඒ හැදුනම දැනෙන අමාරුවට වඩා අමාරුකමක් ඇඟට දැනෙනවා නම් ඒ වැළඳිලා තියෙන්නේ මේ වෛරස් උණ වෙන්න පුළුවන්.

**එතකොට අර කලින් කිව්ව බලපෑම් එල්ල වෙන්න පුළුවන් අවදනම් කණ්ඩායම් කවුද?**

අවදනම් සහිත කණ්ඩායම් කීපයක් ඉන්නවා. අලුත උපන් දරුවන්, කුඩා දරුවන්, ගැබිණි මව්වරුන්, වයස්ගත පුද්ගලයින්, බෝ නොවෙන රෝග නියෙන පුද්ගලයින් වගේම ප්‍රතිශක්තිකරණ උණාතා නියෙන පුද්ගලයින් ඒ අතරට අයත්. ඔය කිව්ව උදවිය සාමාන්‍ය කෙනෙක්ට වඩා ටිකක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනේ. මොකද පොදුවේ ගත්තත් මේ කාණ්ඩයේ අයගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩුයි.

**ඔවුන් අතරතුන් ගර්භිණී කාන්තාවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට මේ උණ තරමක් අවදනම් කියනවා. ඒක ඇත්තද?**

ඔව් තරමක් අවදනම්. ගර්භිණී කාන්තාවන් නම් මේ උණ හදගන්නේ

හැකි තරමට හොඳයි. මේ ටිකේ මිනිස්සු ගැවසෙන තැන්වලට නොයා ගෙදරම ඉන්න බලන්න. කුඩා දරුවෝ ගත්තම ඔවුන්ගේ වගකීම තියෙන්නේ දෙමාපියන්ට. මොකද වයසත් එක්ක ඔවුන්ට තියෙන අමාරුකම් මෙහෙමයි කියලා කියන්න බෑනේ. ඉතින් දෙමාපියන් නිතරම දරුවන්ට වෛරස් උණ බෝ නොවෙන විදියට ආරක්ෂා කරගන්න බලන්න.

**මේ වෛරස් උණ නිසා ගොඩක් අයට සෑහෙන අමාරු වෙලා තියෙනවා.**

ලෙඩක් හැදුනු ගමන් රෝහලකට ගිහින් බෙහෙත් ගත්තට පස්සේ ඔක්කෝම හරි කියලයි මිනිස්සු හිතන්නේ. ඒක වැරදියි. ලෙඩක් හොඳ වෙන්න බෙහෙත් විතරක් ප්‍රමාණවත් නෑ. ඒකට කායික මානසික විවේකයත් ඕනේ. වෛරස් උණට හොඳම බේන විවේකය. ගොඩාක් අය ඒ විවේකය ඇඟට නොදෙන හින්දා තමයි ඔය විදියට අමාරුවෙන්නේ.

**මේක කෙනෙක්ගෙන් තව කෙනෙක්ට බෝ වෙනවද?**

සමීප සම්බන්ධතා හරහා තමයි වෛරසය බෝවෙන්නේ. වෛරසය ශරීර ගතවුණු රෝගියෙකුගේ කෙල බිඳිති හරහා වගේම රෝගියා භාවිතා කරපු ඇඳ ඇතිරිලි, තුවා, ලේන්සු, ඇඳුම් පැළඳුම් වගේම කන බොන උපකරණවලින්ත් වෛරසය බෝවෙන්න පුළුවන්.

**උණ අමාරුකම් දැනිව්ව හැටියේ මොනවද කරන්න ඕනේ?**

හැමදේටම කලින් තමන්ට තියෙන්නේ වෛරස් උණමද කියලා තහවුරු කරගන්න ඕනේ. මොකද එක පැත්තකින් කොවිඩ් ආයෙත් උඩට ඇවිල්ලා. එක පැත්තකින් ඩොංගු තියෙනවා. එහෙම වෙලාවකයි මේ වෛරස් උණකුත් පැතිරෙන්නේ. ඒක නිසා තමන්ට තියෙන්නේ වෛරස් උණමද කියලා වෛද්‍යවරයෙක් ගාවට ගිහින් තහවුරු කරගන්න. වෛරස් උණමයි තියෙන්නේ කියලා තහවුරු වුණොත් බෙහෙත් අරන් හොඳ විවේකයක් ගන්න. ඒ අතරේ වැඩිපුර වතුර බොන්න ඕනේ. අනිත් කාරණාව තමයි ඔය කාලසීමාවේ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ අඩාල වෙන හින්දා පලතුරු යුෂ, දියර වර්ග, සුප් වර්ග, කැඳ, ජීවනි වගේ දියරමය දේවල් බොන්නත් අමතක කරන්න ඒවා.

**වෛරස් උණ වැළඳුණු පුද්ගලයෙක් ඒ කාලසීමාවේ නොකළ යුතු දේවල් එහෙමත් ඇති?**

මං කිව්වනේ මේකෙදී විවේකය බොහොම වැදගත්. ගොවිතැන් කරන මනුස්සයෙක් වෛරස් උණ කියලා බෙහෙත් අරන් ඇවිත් බෙහෙත් බිඳී කුඹුරු කොටනවා නම් ඒක හොඳ වෙන්නේ නෑ. මොකද ඇඟ මහන්සි කරන එකෙන් වෙන්නේ ලෙඩේ වැඩිවෙන එකයි. අනික තමයි දවස් දෙක තුනෙන් උණ හොඳවෙයි කියලා හිතලා බෙහෙත් නොගෙන ඉන්න ඒවා. ඒ වගේම මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය වගේ දේවල් පාවිච්චියත් හොඳ නෑ.

**වෛරස් උණෙන් බේරෙන්න පොදුවේ පිළිපදින්න ඕන සෞඛ්‍ය පුරුදු ටිකකුත් කියමු?**

කොවිඩ්වලට අපි අනුගමනය කරපු සෞඛ්‍ය පුරුදු ටිකක් තියෙනවනේ. අන්න ඒ ටිකම පිළිපැද්ද නම් හරි. ඒ කියන්නේ මුඛ ආවරණ පැළඳීම, නිතර නිතර සබන් දලා අත් සේදීම, සැනීටයිසර් භාවිතා කිරීම වගේ දේවල්. ඒ වගේම වෛරස් එකක් කියන්නේ පුද්ගලයෙක්ගෙන් පුද්ගලයෙක්ට යන එකක් නිසා අනිවාර්යයෙන්ම පුද්ගල දුරස්ථභාවය රැකගන්න වෙනවා. ගෙදර වෛරස් උණ වැළඳුණු කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ඔය සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැද්දෙන් බේරිලා ඉන්න පුළුවන්. මේ දවස්වල මිනිස්සු වැඩිපුර ගැවසෙන තැන්වලට නොගිහින් ඉන්න තරමටත් වෛරස් උණෙන් බේරිලා ඉන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.





මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

මරණ පරීක්ෂණයෙන් තහනුරු වූ අන්දමට එම මරණයට හේතුව නිශ්චයවිය.

මෙවන් තවත් දියසෙන් සංවිධානයක සෝමපාල නම් විශ්‍රාමික රජයේ සේවකයෙකු නායකත්වය දැරූ අතර ප්‍රදේශවාසීන් සියලුදෙනා ඔහු හඳුන්වන ලද්දේ දියසෙන් මහත්තයා යන නමිනි. ජීවිතයේ මුල් කාලේ සාම්ප්‍රදායික බෞද්ධයෙකු වශයෙන් සමාජය හමුවේ පෙනී සිටි දියසෙන් මහත්තයා පසුකලෙක තමන්ටම ආවේණික දහමක් දෙසන්නට වූ අතර ඔහුගේ ඒ දහම කෙරෙහි පැහැදිලි සුළු ජන කොටසක්ද ඒ ප්‍රදේශයේ වූහ.

සම්බුදු සසුනත් සිංහල ජාතියත් බේරාගැනීම මුල්කොට ලෝක නායකත්වයට පත්වන දියසෙන් කුමරු තවමත් ඉපිද නොමැති මුත් එය බොහෝවිට තමන්ගේ ඉදිරි ජන්මය විය හැකි බවට මුලින්ම තම අනුගාමිකයන් හමුවේ ඉඟි කළ දියසෙන් මහත්තයා පසුව ඒ බව ප්‍රසිද්ධියේම කියා සිටින්නට විය.

“මම මැරෙන්නේ කවුරුවත් කිසිම කෙනෙක් නොසිතන වෙලාවක නොහිතන තැනකදී, ඒ එක්කම ඔය ඇත්තන්ට මොන විදියකින් හරි මගේ කටහඬ ඇහෙන්න පටන්ගනිමි. ඒක තමයි මගේ දියසෙන් කුමාරෝප්පත්තිය පිළිබඳ මුල්ම ඉඟිය.”

දියසෙන් මහත්තයා තම අනුගාමිකයන්ට එසේ කිය.

නමුත් තම පියාගේ මෙම අමුතු ස්ථාවරය සහ අමුතු බණ සම්බන්ධයෙන් ඔහුගේ බිරිඳ සහ නිවසේ සිටි දූ දරුවන් තුළ කිසිදු පැහැදීමක් නොවූ අතර ඒ වනවිට විවාහ වී මහනුවර පදිංචිව සිටි තලතුනා ගුරුවරයක වූ ඔහුගේ වැඩිමල් දියණිය පමණක් තම පියාගේ අභිලාෂයන්ට ඉඩදී නිහඬව සිටීමට පුරුදුව සිටියාය.

ඒ කෙසේ හෝ දියසෙන් මහත්තයා තම අනුගාමිකයන්ට සුපුරුදු දේශනය කිරීමට පෙර දිනයක තම බිරිඳ හා නිවසේ සිටි දූ දරුවන් අතර ඇතිවූ බහින්බස්වීමක් මත හදිසියේ තම වැඩිමල් දියණිය සම්පයට යාමට ඔහුට සිදුවිය.

“ජීවිතේ කියන්නේ මේක තමයි. අපි හිතන දේවල්වලට වඩා සිද්ධවෙන්නේ නොසිතන දේවල්ම තමයි. කොහොමත් මම මගේ අරමුණ වෙනස් කරගන්නේ නැහැ. මට හිමි ගමනාන්තය කොහොමහරි හොයාගෙන යනවා. ඒ හින්දා හෙට අපේ සාකච්ඡාව අවලංගුයි.” තම වැඩිමල් දියණිය වෙත යාමට පෙර දිනයේ දියසෙන් මහත්තයා තම හොඳම අනුගාමිකයාට කිය.

පසුදුට පහන් විය. දියසෙන් මහත්තයා මහනුවර වෙසෙන තම දියණිය සම්පයට ගිය බවද නිවැසියන්ට අසන්නට ලැබිණ. එහෙත් ඉන් පැය හතරකට පසුව පැමිණියේ එක්තරා විස්මයජනක පුවතකි. එනම් තමන්ට ගමන් විඩාව ඇතැයි පවසමින් වැඩිමල් දියණියගේ නිවසේ නින්දට පිවිසී ඔහු යළි නොපිබිඳීම මත මහනුවර රෝහලට ඇතුළත් කළ මුත් ඒ වනවිටත් ඔහු මියගොස් සිටී බවකි.

මෙම දුක්මුසු පුවත සැලවීමත් සමඟ ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන් මහත් කම්පාවට පත්වූ අතර දියසෙන් මහත්තයාගේ අනුගාමිකයන්ටද මෙම පුවත අසන්නට ලැබී ඔවුහුද හනි හනික දියසෙන් මහත්තයාගේ නිවසට දිව ආහ.

තමන් කිසිවෙකුත් නොසිතන මොහොතක කිසිවකුත් නොසිතන තැනකදී මියයන බවට දියසෙන් මහතා පළකළ අනාවැකිය එලෙසින්ම සඵල වූ අන්දම එම අනුගාමිකයෝ විස්මයෙන් යුතුව සිහිපත් කරන්නට ඇත.

මද වේලාවකින් දියසෙන් මහතාගේ නිවසේ දුරකතනය හැඩවුණු අතර පවුලේ සාමාජිකයන් දුරකතන ඇමතුමකට පිළිතුරු දීමට තරම් යහපත් මානසිකත්වයකින් නොසිටි අතර එම ඇමතුමට පිළිතුරු දුන්නේ අසල්වැසි කාන්තාවක විසිනි.

“කවුද මන්ද කතා කරනවා. ඒ දියසෙන් මහත්තයා කියලයි කියන්නේ නම්.” එම ඇමතුමට පිළිතුරු දුන් කාන්තාව පවසන්නේ එහි සිටි දියසෙන් මහත්තයාගේ අනුගාමිකයන්ගේ සිරුරු කිලිපොලා යන්නට ඇත. එතුමන් මියගිය පසුව කෙසේ හෝ තම කටහඬ ඇසෙන බවට ඔහු ජීවත්ව සිටියදී පළකළ අනාවැකිය සිහිපත් වීමෙනි.

ඒ අනුව එම දුරකතන ඇමතුමට පිළිතුරු දීමට ඒ කිසිවකුත් ඉදිරිපත් නොවූ අතර දියසෙන් මහත්තයාගේ බාල පුත්‍රණුවන් අවසානයේ දුරකතනයට පිළිතුරු දීමට ඉදිරිපත් විය.

“අනේ ඔව් අපිටත් දැන් තමයි ආරංචි වුණේ. තාත්තා අද පාන්දරම නුවර ලොකු අක්කලාගේ ගෙදර ගියා.” දුරකතනයට පිළිතුරු දුන් ඔහු පිරිස දෙසට හැරුණි. “ඔය තාත්තලගේ සම්භවලම කෙනෙක්. එයා ඉන්නේ කලුතර. එයාටත් කියන්නේ දියසෙන් මහත්තයා කියලම තමයි.” දියසෙන් මහත්තයාගේ බාල පුතු කිය.



දියසේන කුමාරයා යන නම අපි කොතෙකුත් අසා ඇත්තෙමු. සම්බුද්ධ ශාසනයත් සිංහල ජාතියත් බබළුවාලමින් අප රටට පමණක් නොව සමස්ත ලෝකයටම නායකත්වය දිය හැකි මහා ආධ්‍යාත්මික පෞරුෂයකින් හෙබි දියසේන කුමාරයා කොයි මොහොතක හෝ මෙරටින් පහල වනු ඇතැයි විශ්වාස කරන පිරිසක් තවමත් සිටිති.

බොහෝදෙනෙක් සිතන්නේ මෙම දියසේන කුමාර සංකල්පය බුදුසමය හා සම්බන්ධ වුවකැයි කියාය. එහෙත් සරලවම කිවහොත් මේ සංකල්පයට බුදුසසුනේ හුළුගස්වත් වැදී නැත. මෙය කෝටිවේ රාජධානි සමයේ රජ කළ සයවන පරාක්‍රමබාහු රජතුමා වර්ණනා කිරීම පිණිස ලියැවුණු පැරකුම්බා සිරිත නම් කෘතියේ එන 'ගිය කල දෙදහස් පන්සිය රජකු වතැයි දිය නා' යන වදන සාවද්‍ය ලෙස අර්ථ දැක්වීමකි. මෙහි දිය නා යන්නෙන් පහත් නාට් හෙවත් ලෝක නායකයකු පිළිබඳ හැඳින්වෙන අතර මහනුවර යුගයේ එම පුවතට වෙනත් අර්ථකථන එක්වීමෙන් වර්තමාන දියසේන කුමාර සංකල්පය බිහිවී තිබේ.

මා එසේ කීවද දියසේන කුමාරයා ලොව පහල වනතුරු මුව අයා බලා සිටින පිරිස්වලින් අදටත් කිසිදු අඩුවක් නොමැති අතර කලුතර දිස්ත්‍රික්කය මුල්කොටගත් මෙවන් දියසෙන් සමිති ජාලයක්ම තිබේ. එම සමිතිවලින් විවිධ ආධ්‍යාත්මික ශක්තීන් ඇති බව පැවසෙන නායකයන්ද බිහිවන අතර ඔවුන්ගේ ඉහළ ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයන් සලකා බලා සෙසු සාමාජිකයන් විසින් ඔවුනට විශේෂ ගෞරවාදරයක් දැක්වීම සාමාන්‍ය සිරිතකි. මීට වසර තිහකට පමණ ඉහත කලුතර ප්‍රදේශයේ තිබූ එවන් සංවිධානයට බැඳී එහි ඉහළ ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයකට පත්ව තම ෂෙල්ට්ටන් යන නම ඉවත්කොට සුදර්ශ යන ආධ්‍යාත්මික නමකින් පෙනී සිටි වලස්මුල්ල ප්‍රදේශයේ තරුණයෙක් අකල් මරණයකට පත්විය. එම මරණයට හේතුවූයේ තම ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වය තවත් ඉහළට නංවාගැනීම පිණිස ශ්‍රීපාද හිමයේ ඉහළම කොටසේ වූ අධික ශීත ජල මූලාශ්‍රවල කරවටක් ගිලී දවසේ වැඩිම කොටසක් භාවනා කිරීමට යාමෙනි. පසුව හිටිහැටියේ හදිසියේ ගිලන් වූ ඔහු යම් පිහිටක් පතා එවක ශ්‍රී පාදයේ උඩමලුව මුරකළ තිස්ස කුමාර මහතා හමුවීමට යමින් සිටියදී ඇහැලකණුව සම්පයේදී මියගොස් තිබිණි. පසුව රත්නපුර රෝහලේදී සිදුකරන ලද

# මගේ එක වකුගඩුවක් දිලා පුතාට බේරගන්නවා

**ස**නුක ඉදුසර පුතා ඉපදුණේ තිස්සමහාරාමේ ලුණුගම්වෙහෙර ගම්පළාතේ. ඉපදෙද්දී බෝලතෙයිය වගේ හරි ලස්සන හුරුතල් කොලු පැටියෙක්ලු. ඉපදිවිට හැටියේ පුතාගේ ඇස් දැක්කම අම්මටයි තාත්තටයි හරියට සතුටු හිතෙන්න ඇති. හැබැයි ඒ අහිංසක දෙමව්පියෝ පුතාට අතට ගන්නකොට පුතා ගැන එක දෙයක් දැනගෙන හිරියේ නැහැ. ඒ තමයි පුංචි සනුක පුතා ඉපදිලා තිබුණේ වකුගඩු දෙකම අක්‍රීය දරුවෙක් විදියට කියන එක. වෛද්‍යවරු ඇවිත් ඒක සනුකගේ අම්මලාට කියද්දී ඒ අයට ඉතිරුම් හැතිව ගියා. ඔව් ඉතින් දරුවෙක්ට හෙම්බිරිස්සාවක් හැඳුනත් බයවෙන අම්මලාට දරුවගේ වකුගඩු දෙකම වැඩ නෑ කියද්දී කොහොමට ඒක දරාගන්නද? කොහොමත් හරි සනුක පුතා ජීවත්කරවන්න නම් පුළුවන් ඉක්මනට වකුගඩුවක් බද්දි කරන්න කියලයි වෛද්‍යවරු අම්මටයි තාත්තටයි කිව්වේ.

“අපි අපේ දරුවා කොහොම හරි ජීවත් කරවන්න ඕනේ. අපේ වකුගඩු දිලා හරි පුතාට ජීවත් කරවනවා.”

විදු සනුක පුතාගේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම හිතුවේ එහෙමයි.

“පුතාට දැන් වයස අවුරුදු හතරයි මාස දෙකයි. පෙරපාසල් යන වයසේ.

උපතින්ම පුතාගේ වකුගඩු දෙකම වැඩ කරන්නේ නෑ. හැබැයි එකක් 17% ක් වගේ වැඩ කරනවාලු. මෙව්වර කාලයක් පුතා ජීවත්වෙන්නේ ඒකෙන්.”

ඒ සනුක පුතාගේ තාත්තා අපිත් රණවීර. ඔහු රැකියාව කරන්නේ ගාමන්ට් එකක. අම්මා සුනේත්‍රාට නම් රස්සාවකට යන්න විදියක් නෑ. මොකද සනුක පුතාට ඇහැක් වගේ ළඟ ඉදුගෙන බලාගන්නේ ඇය.

“බැලූ බැල්මට පුතා සාමාන්‍ය දරුවෙක් වගෙයි. ඒත් පැය හයෙන් හයට එයාගේ ලේ පිරිසිදු කරන්න ඕනේ. ගෙදරදී බඩට දුපු මැෂින් එකක් දලා ලේ පිරිසිදු කරනවා. දවසට හතර වතාවක් ඔය විදියට ලේ පිරිසිදු කරනවා. ඒක ඉතින් පුතාට ලොකු වේදනාවක්.

පුතාට වකුගඩුවක් බද්දි කරන්න පුළුවන් නම් මේ ප්‍රශ්නය විසඳෙනවා. තවත් මාස දෙක තුනකින් වගේ ඒ ඔපරේෂන් එක කරන්නයි හිතාගෙන ඉන්නේ. ඒත් ඒකට අපිට සල්ලි නෑ.”

“එතකොට පුතාට වකුගඩුවක් හම්බුණාද?

අපි සනුක පුතාගේ තාත්තගෙන් එහෙම ඇහුවේ කොච්චර සල්ලි තිබුණත් වකුගඩුවක් නැත්නම් බලාපොරොත්තු ගොන්නම එකපොදියටම වතුරේ යන නිසයි.



“මට පුතාලම තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. එක්කෙනෙක් ඉස්කෝලේ නවය වසරේ. අනිත් පුතා දෙක වසරේ. මේ බාලයා. මේ පුතාලා තුන්දෙනා තමයි මගේ ජීවිතේ. තාත්තෙක්ට පුතෙක් වෙනුවෙන් මොනවද කරන්න බැර? ඉතින් මං මගේ එක වකුගඩුවක් පුතාට දෙන්න තීරණය කළා.”

අම්මලා ගැන කව් ගී ලියැවිවිලා තරම් පිය සෙනෙහසට කව් ගී ලියැවිලා නැහැයි කිව්වට තාත්තගේ ආදරේ මනින්න මිම්මක් නැහැයි කියලයි තාත්තා එහෙම කියද්දී අපිට හිතුවේ.

“ලක්ෂ විස්සක විතර ලොකු මුදලක් සැත්කමට යනවා. ගොඩක් මහන්සි වෙලා ලක්ෂ තුනක් හොයාගන්නා. ඒත් තව ලක්ෂ 17ක් හොයාගන්න ඕනේ. ඒ සල්ලි කොහෙන් කොහොම හොයාගන්නද කියලා අපිට



හිතාගන්න බෑ. ඒ තරම් ලොකු ශාක්ෂි කියන්නේ අපට හිතයක්.”

සනුකගේ තාත්තා එහෙම කිව්වේ කියාගන්න බැරි ලොකු වේදනාවකින්. ඇත්තටම සනුක පුංචි පුතාගේ හිතාට තියෙන්නේ අපි අතේ. මොකද සැත්කමේ අමාරුම කොටස වකුගඩුවක් හොයාගන්න එකතේ. පුතාගේ තාත්තා පුතාට ඒක දෙනවා. දැන් වැඩේ සැත්කමට යන මුදල් හොයන එක. අපි ඒක කොහොමහරි ඔවුන්ට හොයලා දෙමු. ඉතින් පුංචිවට හරි සනුක පුතාගේ හිතාට වෙනුවෙන් හයිසක් වෙන්න කැමති නම් පුතාගේ තාත්තගේ නොමිබරේට කතා කරන්න.

දුරකතන අංක 0716504340 / 0773063820

**රුවන් එස්.සෙනවිරත්න**

දැන්වීමකි

## ඔබත් ජීනස් රෝගයෙන් ජීඩා විඳිනවාද ? නිසැක සුවයට හෝමියෝපති.

**ජීනස් රෝගය කියන්නේ කුමක්ද?**  
ජීනස් බොහෝ පීඩාකාරී,මානසික වදයක් ගෙනදෙන තත්වයක් කිවහොත් නිවැරදිය.කුඩා ළමුන් නිතර සහ වැඩිහිටියන් අතර මෙම රෝගී තත්වය දැකිය හැකි අතර මෙයට ශරීරගත ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වලතාවය, පාරසරික තත්ව,විචිත රටාව දුර්වලව පැවැත්ම මෙම රෝගී තත්වයට හොදුරුවීම දක්නට ලැබෙනවා.

අපේ ශරීරයේ ශ්වාසනාල පද්ධතියේ ඉහළ කොටසේ ප්‍රදාහක තත්වය නිසා ඇතිවන තත්වයන් ඒ කියන්නේ ආගන්තුක යම්කිසි සිරුරට ඇතුළු වූ විට එයට විරුද්ධව සටන් කිරීමට අපේ ප්‍රතිදේහ පුරුදු වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා සිරුරට ඇතුළුවන විසබීජවලට විරුද්ධව සටන් කිරීමට ප්‍රතිශක්තියෙන් පරදවාගෙන යන්නේ මේ ප්‍රතිදේහවලිනි. එවිට ජීනස් රෝගී ලක්ෂණ ආරම්භ වීමත් සිදුවනවා.

**ජීනස් ඇතිවීමට හේතු සාධක**  
වැඩි දුර්වලතාවන් ඇති කරන හේතු සාධක බොහොමයක් පවතිනවා.

අවට පරිසරයේ පවතින දුපිලි ප්‍රධානතම සාධකයක්, වාතයේ හා හා ආකාර දුපිලි අංශු පවතිනවා, දුපිලිවල සිරිත කුඩා මැක්කන්, දුපිලි කිඩාවන්ගේ අපද්‍රව්‍ය.

මල් පරාගණ.

බල්ලන්, පුසන් වැනි සතුන්ගේ සිරුරින් පිටවන මයිටාවන් පරිසරයට එකතු වීමෙන් ඒවා ආක්‍රාණය කිරීමෙන් ජීනස් වැඩි වෙනවා.

මකුළු දැල් කැඩීමේදී මුඛ හා නාසයට ආවරණයක් දමා සිදුකිරීම යනපත්. නැතහොත් ජීනස් වැඩිවීමට හේතු වෙනවා. රාත්‍රී කාලයේදී එළිමහනේ ගැබිණි.

ජීනස්ට අහු වීම.

වැසි දිනවල එළිමහනේ සිරිමෙන්,වැස්සට හෙම්මෙන්ද ජීනස් වැරදේ.

එයට හේතුව වන්නේ පරිසරයේ ඇති අධික ජාල සන්නායකතාව හෝ ආර්ධතාව, සෙම්, පිත ගෙන දෙන්නාවූ රෝග කාරකයක් බැවින්. වාතයේ ජලවාෂ්ප වැඩිවීම ජීනස් වැඩි කරනවා.

පලතුරු, බීම, තක්කාලි, අන්තර්, අවිචාරු වර්ග, කිරි, බත්තර, අධි සිනි ආදිය ජීනස් රෝග තත්ව ඇති කරනවා. උෂ්ණ ආහාර (ඉස්සෝ, දැල්ලෝ, බලමාළු) රාත්‍රීයට සිතල ආහාර ගැනීම. (උදා : මුදු වු කිරි,අයිස් ක්‍රීම්) ආහාර පාන වලට අමතරව ජීනස් රෝග කාරක සඳහා වෙනත් හේතු තියෙනවා.

ශරීරයේ ආලේප කරන ක්‍රීම්,සුවදි වලවුම්.

කොණ්ඩය වර්ණ කිරීමට භාවිතා කරන බයි වර්ග.

කොණ්ඩය විලාසිතා කිරීමට යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය ආසාත්මක වී ජීනස් තත්ව ඇති කරන රෝග කාරක.

වායු සම්බන්ධ කාමරවල බොහෝ වෙලා රැදී සිටීමෙන්, රාත්‍රීයට හිඳි වැරීම. දිවා නින්ද.

**ජීනස් වර්ග කරන්න පුළුවන්ද?**  
නාසය පීඩාවට පත් කරන දීර්ඝ කාලයක් පවතින රෝග තත්වන් ගණනාවක් ජීනස් යටතේ වර්ග කරන්න පුළුවන්.

- ❖ සෙම් ජීනස්.
- ❖ ගල් ජීනස්.
- ❖ ලේ ජීනස්.
- ❖ ළමා ජීනස්.
- ❖ ළය ජීනස්.

**සෙම් ජීනස්**  
අද බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන ජීනස් වන්නේ සෙම් ජීනස්යයි.

සෙම් ජීනස් අද බොහෝ දෙනාට නිතර පීඩා ගෙන දෙන ප්‍රශ්නයක්. එදිනෙදා වැඩකටයුතු කරගෙන යාමට සෙම් ජීනස් ලොකුම ගැටලුවක්, මේ ගැටලු පාලනය කරගෙන යාමෙන් පිටත කාලය පුරාම ජීනස් රෝගයෙන් පීඩා විඳිනවා බොහෝ උදවිය.

**සෙම් ජීනස් රෝග ලක්ෂණ :-**

- ජීනස් රෝගියකුට උදේ කාලය නරකම කාලයක් වෙනවා. මුහුණ දෙන්න වන අපහසුතා රාශියක් පවතිනවා.
- නොකඩවා සිදුවන කිවිසුම් යාම : අවදිවුණු විගසින්ම කිවිසීම යනවා, නැතිවලා පොළොවේ පය ගහපු සැණින් කිවිසුම් යන අයත් ඉන්නවා. දෙවැනියට කියපු රෝග ලක්ෂණය ගොඩක් අයට තියෙනවා.
- උදේ පාන්දර වතුර වැනි දියරයක් ගැලීම.අවර්ණය,දිය ජීනස්,සෙම් ජීනස් තියෙනවා.
- නාසයේ අවහිර ගතිකයක් ඇතිවීම, හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම.
- හිසේ බර ගතිය.
- ඇස් කැසීම, ඇස් රතු වීම, කළුල් ගැලීම.
- හිස කෙස් වැරීම, අකලට හිස කෙස් පැසීම, ca පදාර්ථයේ උණනාවය නිසාත් සිරුරට අවශ්‍ය හිසි පෝෂණය නොලැබීම.
- කුඩා දරුවන්ගේ ධාරණ කෙස්තිය අඩුවීම. මොන තරම් පාඩම් කරත් මතක සිටින්නේ නැහැ ජීනස් සෘජු රෝග ලක්ෂණයක් නොවුණත් ජීනස් සමග කාලයක් ගත කිරීමේදී මුහුණ දෙන සිදුවන විශේෂත්වයන්.
- කන් කැසීම.
- මුඛ දුගන්ද, විදුරුමස් ලේ ගැලීම, දත්මුල් දියවීම, දත්මුල් පැසීම, දත් හැලීම.
- හිස්සෙරි හටගැනීම.
- ඇස් වටා කළු වීම.
- වෙල්ල වටා කළු වීම.
- සෙම්, සම මෙලෙනින් ප්‍රමාණය වෙනස් කරන්න බලපෑම් ඇති කරනවා.
- තවත් සමහරුන්ට කරත් හුස්ම ගන්න සිදුවෙනවා.



ඒ තත්වය නිසා ආහාර ගන්නා විටදී නිතර නිතර පිට උගුරේ යාම සිදුවෙන්න පුළුවන්.

**ගල් ජීනස්**  
කල් හිස ජීනස් රෝගීන්ගේ බොහෝ විට නාසය අවහිර වේ. එයට හේතුව වන්නේ ඔවුන්ගේ නාස් කුහරය තුළ මස්දල වැඩිවීමයි. මේ මස්දල බුබුළුකාරව හට ගනී. මෙය කල්ගත වූ ගල් ජීනස් හෙවත් කෝර්ටක ප්‍රදාහය නමින් හැඳින්වේ. වායු කුහර වල ඇති සිවිය ඉදිමීමට පත්වී සෙම් හෝ සැරව මේ කුහර තුළට එක් වේ. සෙම් ජීනස් රෝගීන් මේ තත්වයට ඉක්මනින් ගොදුරු වීමට පුළුවන්.

**ගල් ජීනස් රෝග ලක්ෂණ**

- මුහුණ හා හිසේ ඇතිවන බර ගතිය.
- කහ පාට හොටු දියර දැමීම.
- නාසය තදින් අවහිර වීම.
- උණ ගතිය.
- ශරීරයේ අප්‍රාණික තත්වය.
- හිසරදය.
- මුහුණේ ඉදිමීම, තඩ්සි වීම.
- කටහඬ වෙනස් වීම.
- නාසයෙන් ගැඹුරු පිට වීම.
- හිසට ඉහළින් තියෙන දෙයක් දෙස බැලීමට නොහැකි වීම.
- මුහුණේ ඉදිරි කොටස තුල ගල්කැට පෙරළෙන්නාසේ දැනීම, මෙවැනි අයගේ හළලට තට්ටු කිරීමේදී ගලකට තට්ටු කරන්නා සේ දැනීම.

මෙම රෝග ලක්ෂණ දින ගණනක් පවතින අතර රෝග ලක්ෂණද මතු විය හැක.

**හේතු සාධක**  
සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා අපට වැරදෙන සෙම්ප්‍රතිශක්ති පැසවීමෙන් ගල් ජීනස් වැරදීමට හැකියාව ඇත. නාසයෙන් මැද බිත්ති ඇද වීමද ගල් ජීනස්ට හේතු

**ළය ජීනස්**  
ළය ජීනස් කියන්නේ ඇදුම් ජීනස්ට නිසි ප්‍රතිකාර නොලැබීමෙන් 80% පමණ දෙනාට ඇදුම් රෝගය වැරදීමට පුළුවන්.මෙය ශ්වාසනාල පද්ධතියේ පහළ කොටසේ ඇතිවන ප්‍රදාහය තත්වයකි. උකු බවට පත්වූ සෙම් කොටස් ශ්වාස නාලයේ සිරවී වාතයට ගමන් කිරීමට නොහැකි වීමයි.

**සෙම්ප්‍රතිශක්ති ජීනස්යයි අතර ඇති වෙනස්**  
කෙතකුට උදේ පාන්දර කිවිසුම් යන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන් නමුත් එයාලාට හොටු දියර ගැලීම සිදුවෙනවා. සමහරු හිතනවා එක සෙම්ප්‍රතිශක්ති කියලා.එක සම්පූර්ණ වැරදි වටහා ගැනීමක්.

සෙම්ප්‍රතිශක්ති දින කිහිපයකින් සුව වෙනවා.දින 4 කින් 5කින් වැඩිම වුණොත් සහියකින්,දින 2,3කට පසු ඇතැමුන්ට සනට හොටු පිටවෙනවා, කැස්ස ඇතිවෙනවා. ඇත රිදුම, උණ ගතිය ඇති වෙනවා.

**ජීනස්ට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර**  
අද බොහෝ දෙනෙක් ජීනස්ට ගන්නා ඖෂධ වීදිනෙදා කටයුතු කරගැනීමට පාලනයට පුරුදුව සිටිනවා. නමුත් රෝගය සුවය අත්දකින්නේ නැහැ. හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර සුවිශේෂී වන්නේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන එයට හේතු වූ රෝග මූලය නැති කිරීම මෙන් සිදුවන නිසයි. ජීනස් ගෙන දීමට හේතු වූ අසාත්මක තත්වය ඇතිකරන දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණය ගොඩනැගීම මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය තුළින් සිදුවෙන්නේ මෙහි අන්තර්ගත වූ මූලධර්මය හේතු පාදක කොටගෙනය. හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර ක්‍රියාකාරීවීමේ ශරීරය අනුගත වීම රෝග ලක්ෂණ නැතිවී යාමත් දක්නට ලැබෙනවා. රෝගියා සම්පූර්ණ සුවය අත්දැකීම ඔවුන් සෑම අවස්ථාවකදීම සෑම මොහොතකදීම සුවෙන් සිටීම වනු ඇත.

ළමුන්ගේ ජීනස් සුවීම ඔවුන්ට බෙහෙවින් මතක ගන්නය ධාරණ වීමක් කියා වර්ධනයට අවධානය යොමුකිරීමටද, මංපෙන් සලසනවා. තාවකාලික පාලනය ළමුන්ගේ අධ්‍යාපනය දුර්වල වීමට හේතු සාධකයක් වන බව කියවුණුයි.

හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය සුවිශේෂී වන්නේ රෝගියාගේ සුවය අවසන් ප්‍රතිඵලය වීමයි.අතුරු ආබාධ නොමැති වීමද,ඖෂධ නිතර රසක් නොමැති වීම,පාවිච්චිය පහසු වීමද දරුවාගේ පටන් මහල්ලා දක්වාද,ගර්භණී මව්වරුන්ටද ඉතාම සුවදායී හිතේනි සාර්ථක දිවිපෙවනකට මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය ඔබට අනුගත කරනු ඇත.

**සටහන ජේ. ඒ. සී. ගාන්ත කුමාර**



**සුවසක් රෝගීන් හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් සුවපත් කරන එච්.කේ. හෝමියෝපති ආරෝග්‍යශාලාවේ සිටිමාන වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර**

**විමසීම : එච්. කේ. හෝමියෝපති හෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ් හො.12, පී.ඩී. ඇල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.**

**0112 637740 / 0112 637741**  
**071 8250716 / 071 8250717**



අත්නායක එම්. හේරත්

රත්නරත් දුවේ

# අකුරට නොයා දිගෙන ගියොත් අම්මට හයිසක් කියලයි දුව හිතුවේ

මේ දවස්වල දුවලා ගැන අහන්න ලැබෙන්නේම ටිකක් හරක ප්‍රවෘත්තියේ. ඒ ගොඩක් සිදුවීම්වල නියෝගේ වැඩිහිටියෝ පුංචි මල් වගේ දුලාව විනාශ කරන ප්‍රවෘත්ති. ඔය අතරේ මම අද කියන්න හදන්නේ ඊට වඩා වෙනස් පුවතක්.

මම දන්න එක කාන්තාවක් ඉන්නවා. ඒ අම්මට දුලා තුන්දෙනයි, එක පුතයි. දරුවන්ගේ තාත්තා වගකීම් ඇති මනුස්සයෙක් නෙමේ. ඉඳලා හිටලා කොහේහරි ඉඳලා එනවලු. ඒ ආචන් ගෙදරට නෙමේලු එක සතයක් දෙන්නේ.

**“සර්, සර්ට පුළුවන්ද අපේ දෙවැනි දුවට අවවාදයක් දෙන්න?”**

දුවසක් මේ අම්මා මගේ ප්‍රභව ඇවිල්ලා ඇහුවා. “ඒ දුව කරන මොන වැරද්දකටද අම්මෝ?” කියලයි එතකොට මම ඒ අම්මගෙන් ඇහුවේ. එතකොට අම්මා මාත් එක්ක කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්. මේ දුව ඉගෙනීමට හරි දක්ෂ දුවක්ලු. හැබැයි ගෙදර නියෙන ආර්ථික ප්‍රශ්න හින්දා ඒ දුවට අධ්‍යාපනය නවත්තන්න හිතලා. අම්මා විඳින වේදනාව, මහන්සිය නිසා අධ්‍යාපනය නතර කරලා කාත් එක්ක හරි දිග යන්න දුව තීරණය කරලා. **“අම්මා විඳින වේදනාව මට පේනවා. මං හරි මේ නරාවලෙන් ගියොත් ඒකත් අම්මට හයිසක්”** කියලලු දුව නිතරම කියන්නේ. ඔය සිතුවිල්ල නිසාම දුව ඒ පළාතෙම බොහොම සාමාන්‍ය පවුලක පිරිමි ප්‍රමයෙක් එක්ක හදවෙලා. ඔන්න අම්මටත් කියලා දුව දැන් ඒ තරුණයා එක්ක යන්නලු ලැහැස්තිය. විවාහ උත්සව ගන්නවත් සල්ලි හැකි නිසා උසස් පෙළ නොලියාම යන්නලු කල්පනාව. අම්මා කිව්ව කතාව අහගෙන ඉඳලා දුවසක් මම ඒ දුවට මුණගැහුනා. දුව එක්ක කතා කළා. එතෙක් මෙතෙක් අධ්‍යාපන තොරතුරු අහගත්තා. දුවගේ දක්ෂකම ගැන ඇතැවිභම ඒ දරුවා විහෙම යන්න හදන එක ලොකුම ලොකු මෝඩකමක් කියලා මට තේරුණා.

**“දුවේ මං කියන හින්දා උසස් පෙළ ලියනකල් ඉන්න. ඒකේ ප්‍රතිඵල බලලා යන්න කියලා”** මං දරුවට කිව්වා. **“ඔයා විනාගය ලේල් වුණොත් ඒ තරුණයා එක්ක යන්න. පාස් වුණොත් මම කියන දේ කරන්න”** කියලත් මං ඒ දුවට කිව්වා. මං කිව්ව විදියට ඒ දේවල් කරන්න දුවත් මට පොරොන්දුවක් දුන්නා.

**“දුව දැන් ටිකක් හොඳයි, ඉස්කෝලෙන් යනවා, වැඩ ටික කරගෙන යනවා, ගෙදර වැඩටත් උදව් කරනවා”** කියලා ටික දවසකින් අම්මා කතා කරලා මට කිව්වා. කාලය ගෙව්ලා ගියා. ඒ දුව උසස් පෙළ ලිව්වා. හැම විෂයකටම A සම්මාන සහිතව සමත් වුණා. දැන් දුවට වෛද්‍ය විද්‍යාලයට දෙර විවෘතයි. දැන් දුටු ක්‍රම දෙකක් තියෙනවා. **“ඔයාගේ හිතවත් තරුණයා අමතක කරන්න එපා එයාගේ කැමැත්ත අරගෙන ඔයා කැමිපස් යන්න. එයා ඔයා එනකල් හිටියොත් එයාවම බඳින්න. ඒක ඔය අයගේ තීරණයක්”** කියලා පස්සේ මම දුවට කිව්වා. ඉතින් දුව කැමිපස් ගියා. අර තරුණයා දුවට වෙර කල්ලේ නැහැ. ඇයට කැමිපස්

**‘හත්තනට පායන සඳු ලස්සනයිද කියන්න මා ගැන මතකය ගුලි කර මතවැලියට දමන්න’**

**ඒ ගිතයේ හිටපු පෙම්වතා ඇයට සමාජයට පරිත්‍යාග කරා. ඒ දුගේ පෙම්වතාත් ඒ වගේමයි. ඔහුට ඕන වුණේ බිරිඳක්. උයා පිහාගෙන රෙදි හෝදන බිරිඳක්. ඒත් තම පෙම්වතිය ඊට එතා යන බව දැනගත්තු ඔහු තම අවශ්‍යතාව ගැන කියලා ඇයට සමුදුන්නා. ඇයගෙන් පලිගන්න ගියේ නැහැ. ඇයට අවශ්‍ය දේ, වියහියදම් පවා දුන්නා.**

යන්න අවශ්‍ය ඇඳුම්, පොත් ඔහු අරගෙන දුන්නා. මට එව්වරකල් විවාහ නොවී ඉන්න බැහැ ඔයා ඔයාගේ ගමන යන්න, ඒ අතර මං විවාහ වෙනවා කියලා ඒ දරුවා දුවට සමුදුන්නා. කාලය ගෙව්ලා ගියා. ඇයට සරසවියේදී ඉගෙනගන්න අවශ්‍ය සියලු විශ්කියදම් අපේ ආචාර්යවරයෙක් ලබාදුන්නා. ස්ටෙන්ට්ස්කෝපයේ සිට උපාධිය හමාර වනතෙක් ඒ ආචාර්යවරයා මේ දුවට උදව් කරා. වෛද්‍ය විද්‍යාලයෙන්ම හමු වු ඉතාම යහපත් ගුණවත් තරුණ වෛද්‍යවරයෙක් එක්ක පස්සේ ඒ දුව විවාහ වුණා. අධ්‍යාපනය කියන්නේ පාසල් යෑම විතරක්ම නෙවෙයි. පාසල් අධ්‍යාපනයේ කෙළවර ගැන තබාගන්න බලාපොරොත්තුවත් අධ්‍යාපනයේම කොටසක් මගේ දුවේ. මේ කියපු දුව පස්සේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නවම අත නොහැර දිගටම බලාගත්තා. අනෙක් සතෝදර සතෝදරයින්ටත් පිහිට වුණා. දුවගේ කතාව මතක් වෙද්දී මට මතක් වෙන්නේ ධර්මික බණ්ඩාරගේ මේ ගීතය.



**‘හත්තනට පායන සඳු ලස්සනයිද කියන්න මා ගැන මතකය ගුලි කර මතවැලියට දමන්න’**

ඒ ගිතයේ හිටපු පෙම්වතා ඇයට සමාජයට පරිත්‍යාග කරා. ඒ දුගේ පෙම්වතාත් ඒ වගේමයි. ඔහුට ඕන වුණේ බිරිඳක්. උයා පිහාගෙන රෙදි හෝදන බිරිඳක්. ඒත් තම පෙම්වතිය ඊට එතා යන බව දැනගත්තු ඔහු තම අවශ්‍යතාව ගැන කියලා ඇයට සමුදුන්නා. ඇයගෙන් පලිගන්න ගියේ නැහැ. ඇයට අවශ්‍ය දේ, වියහියදම් පවා දුන්නා.

ඉතින් දුවේ අර මං කිව්ව දුවට සලකන්න තාත්තෙක් හිටියේ නැහැනේ. එයාට පිරිමි ජීවිත ගැන ඇතිවෙව්ව අවිශ්වාසය නැති කල්ලේ එයාගේ පෙම්වතා. පෙම්වතා නිසා සතුටින් කැමිපස් ගිය දුවට ඒ වර්ගයේම උසස් ගතිගුණැති පෙම්වතෙක්ම මුණගැහුනා. තාත්තෙක්

නිසා තිත්ත වෙව්ව ජීවිතයට පෙම්වතෙක් ඒ දුවට තාත්තෙක් වුණා. හැබැයි මගේ දුවේ මේ ලෝකේ හැම මනුස්සයම එක වගේ නෑනේ. මගේ දුලාව තාත්තා කෙනෙක් වගේ ආදරෙන් බලාගන්න පෙම්වත්තු මුණගැසෙයි කියලම අපිට කියන්න බෑනේ. ඒ නිසා පාසල් යන කාලේ ඉගෙනගන්න කාලේ මොන දේ වුණත් ඉගෙනීමට මුල්තැන දෙන්න මගේ දුවේ. ඉගෙනීම නතර කරලා කසාද බඳින එක ආර්ථික ප්‍රශ්නවලින් ගොඩයන්න මගක් නෙමෙයි. ඒකෙන් වෙන්නේ ඉන්න නැතිත් තවත් පහලට වැටෙන එක. අධ්‍යාපනය නිසා මම කිව්ව දු අද කොච්චර හොඳ තැනකද ඉන්නේ. ඒ නිසා මගේ දුලා නිතරම හිතලා බලලා වැඩ කරන්න. පරිස්සමින් ඉස්සරහට යන්න.

අත්නායක එම්. හේරත්





**හොරතුරු පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී හර්ෂණ රාජකරුණා**

අලි ඇතුන්ට ලෙඩ සෑදුණු විට ප්‍රතිකාර කිරීම අලි වැඩකි. අපට සෑදෙන බොහෝ රෝග ඔවුන්ටද වැළඳේ. ඒ අලි පරිමාණයෙනි. කැලේ සිටියද ගෘහාශ්‍රිතව සිටියද ඒවාට ප්‍රතිකාර කළ යුතු වේ. හිටපු අමාත්‍ය සරත්චන්ද්‍ර රාජකරුණා ද අලි හිමියෙකි. ඔහු සතුව අලි කිහිපදෙනෙකු සිටි අතර අවසානයට ඔහු සමඟ සිටියේ 'මැණිකා' නම් ගැහැනු සතාත්, 'ඤාණි' නම් පිරිමි සතාත්ය. සරත්චන්ද්‍ර රාජකරුණා හිටපු අමාත්‍යවරයා 2011 ජනවාරි මාසයේ දිවි ගමන නිම කිරීමට පෙරම ඤාණි හදිසියේ ඔවුන්ගෙන් සමුගෙන ගොස් තිබිණ. අනතුරුව මැණිකා සියලු සත්කාරයන්ට හිමිකම් කීවාය.

මැණිකාගේ අත් පා හැකි තරම් සොලවා ක්‍රියාශීලීව තබාගන්නා ලෙසයි. හිටපු අමාත්‍යවරයාගේ පුතාද විය අසාසිටියේය. වෛද්‍ය උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපැදීමට ඔහු හිතට ගත්තා විය හැකිය. එබැවින් වැඩි හොඳට ඇත්ගොව්වාගේ කාර්ය ඔහුද ධාර ගත්තේය. වෙනද පානා සෙතේ රෝගී වූ විට මැණිකාට වගක් නැත. ඇය සිටින්නේ වේදනාවෙනි. නාමිපුතාගේ පුතා සිය කකුල අල්ලා සෙලවීම ඇයට රිසි නොවීය.

"මට පාඩුවේ ඉන්න නොදී මොනවා කරනවාද?"

වැනි හැඟීමක් ඇයට එන්නට ඇත. පාදය සෙලවීමට ඇ විරෝධය පළකළේ වැර යොදා කකුල වැනීමෙනි. එය නැවතුණේ මන්ත්‍රීවරයාගේ මුහුණේ ගැටී නොගැටීමෙනි. අනු නවයෙන් එදින මන්ත්‍රීවරයාගේ දිවි ගැලවිණ. එවැනි අනපේක්ෂිත බියජනක සිදුවීමකට ඔහු මුහුණ දුන් පළමු අවස්ථාව වියයි. මැණිකා එසේ කළේ දැඩි වේදනාව හේතුවෙන් මිස කේන්ද්‍රියයෙන් නොවන බව දැනගත්තද අලි ඇතුන් කෙරෙහි යම් වකිතයක් ඔහුගේ සිතේ ඇති කිරීමට විය හේතු විය.

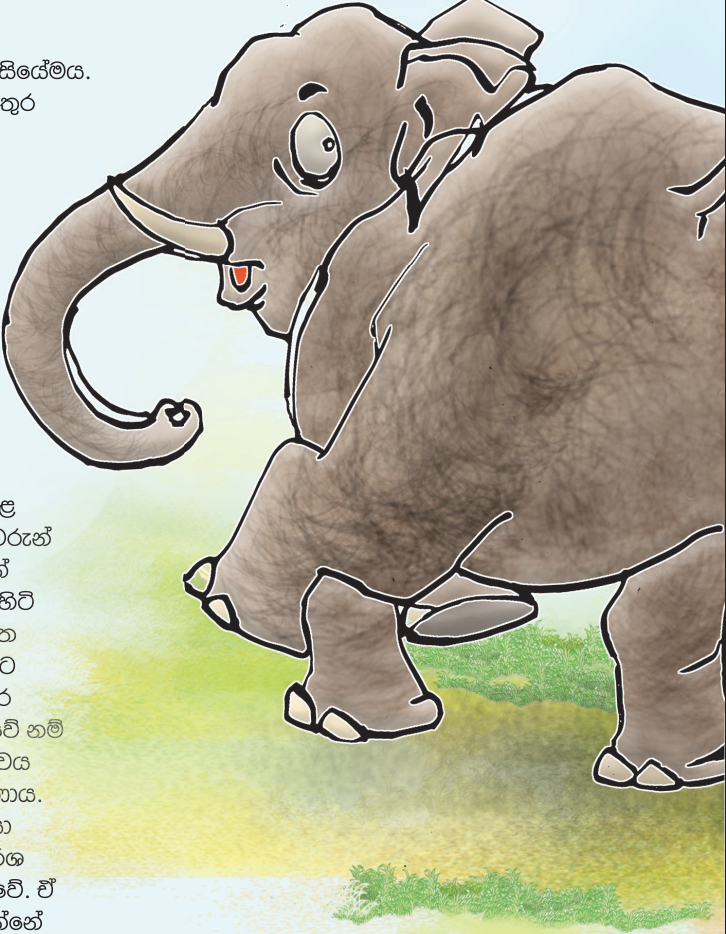
මැණිකා වෙනුවෙන් කෙතරම් ප්‍රතිකාර කළද ඇ ක්‍රමයෙන් දුර්වල වූවාය. දිවා රෑ නැතිව ඇ ගැන සෙවූ සරත්චන්ද්‍ර රාජකරුණා හිටපු අමාත්‍යවරයා රාත්‍රියක පුරුදු ලෙසම මැණිකාට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීමට කටයුතු යොදා නින්දට ගියේය. එදින එළි වනවිට ඔහු හදිසියේම ජීවිතක්ෂයට පත්විය. ඔහු ගේ සත්දින බණ පිංකමද රැගේ මැණිකාද සිය ස්වාමියා ගිය මග යාම විශේෂත්වයකි.

■ රජනිකා ලියනගේ

# රාජකරුණා ඇමති මැරීම දවස හතෙන් මැණිකාත් මැරුණා

හිටපු අමාත්‍යවරයා අභාවප්‍රාප්ත වූයේ හදිසියේමය. ඊට මාස තුනකට පමණ පෙර මැණිකා රෝගාතුර වූවාය. එබැවින් ඔහුගේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමුවූයේ මැණිකා කෙරෙහිය. පියා කොළඹ පැමිණෙන්නේද නැතිව ගම්පහ මිල්ලතේ නිවසේ රැඳෙමින් මැණිකා බලාගත් අයුරු පුත් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී හර්ෂණ රාජකරුණාට හොඳටම මතක තිබේ. ඔහුද පියා මෙන්ම අලි ඇතුන්ට සෞභාග්‍ය දැක්වීය. එනිසා මැණිකාට ප්‍රතිකාර කෙරෙන ආකාරය හැකි සෑම විටම නිරීක්ෂණය කළේය.

මැණිකාගේ රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීම බරපතල රාජකාරියකි. එය හිතු මනාපයට කළ හැකි දෙයක් නොවීය. ඇ වෙනුවෙන් වෛද්‍යවරුන් ගෙන්වූයේ පින්තවලිනි. අදාළ වෛද්‍යවරයාගේ රාජකාරි නිමවන වේලාව වනවිට මිල්ලතේ පිහිටි රාජකරුණා නිවසින් වාහනයක් එහි යාම සිරිත විය. අනතුරුව පින්තවල සිට මිල්ලතේ නිවසට පැමිණෙන වෛද්‍යවරයා මැණිකා පරීක්ෂා කර ප්‍රතිකාර ලබාදෙන්නේය. වෙනත් උපදෙසක් වේ නම් ඇත්ගොව්වාද දැනුවත් කෙරේ. රෝගී තත්ත්වය නරක අතට හැරෙද්දී මැණිකා බිම ඇදවැටුණාය. එය තරමක් අසීරු තත්ත්වයකි. එවිට රෝගියා ගැන වැඩි අවධානයක් දිය යුතුය. බිමට ස්පර්ශ වන පැත්ත අක්‍රීය වීම වළකාලීම ඉන් ප්‍රධාන වේ. ඒ අනුව වෛද්‍යවරයා ඇත්ගොව්වාට දැනුම් දුන්නේ



**100% ස්වභාවිකයි**

**ඔබේ අඳුරු තැන් සොදුරු කරයි**

අප්‍රසන්න පෙනුම ඇති අත්යට සහ කලවා ස්වභාවිකව පැහැපත් කරයි

දැහැනු දුගඳ ද හැකි කරයි

**100% ස්වභාවිකයි**

**Tynus<sup>®</sup> 100ml**

ටිනස් අන්ඩර් වයිටිනිං ක්‍රීම්

රු. 990/- ක් පමණි

100% NATURAL

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය සහිතයි.

**Sangsu Lanka Herbls (Pvt) Ltd 077 338 7363**

දිවයින පුරා කාබල්, සිල්ල, ආර්පිකෝ, ලාලස්, කිලිස් වලින් පමණි.

**Sangsu**

**Diabherb Tea**

බියඩිහර්බ් ටී

**දියවැඩියාව නිසා සිම දුර්වලද ? එසේනම් මනාව පාලනය කර නව ජවයක් ලබා ගන්න**

**Diabherb** තේ පානය කරලා රහිත දේශීය ඖෂධ අඩංගු අගනා නිෂ්පාදනයක්. දිනපතා කෑමට පෙර කුසගිනි සෑදුණු විගස තේ කෝප්පයක් පානය කරන්න. එයින් දියවැඩියාව නිසා ඇති වන සංතූලතා පහව යයි. ශරීරයට නැවුම් ජවයක් හා ප්‍රබෝධයක් ලබා දෙයි. අතුරු ආබාධ රහිත **100%** ක් ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය පමණක් යොදා සකසා ඇති බැවින් දිනකට තුන් වරක් ලබා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. දෛනික වැඩ කටයුතු ප්‍රබෝධමත්ව කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට මහඟු අත්වැලකි. රුධිරයේ සීනි මට්ටම ශීඝ්‍රයෙන් අවම කර ගැනීමට ඖෂධීය තෙබු ශාක පත්‍ර ද යොදා ඇත.

**Dr. Ganga Srimali Rajapaksha BAMS (Uni of Kelaniya)**

සෑම තෑම් වේලකට පෙර ලබා ගන්න ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමතයි

**Rs. 790/-**

**Sangsu Lanka Herbls (Pvt) Ltd 077 338 7363**

දිවයින පුරා කාබල්, සිල්ල, ආර්පිකෝ, ලාලස්, කිලිස් වලින් පමණි.

මීට අවුරුදු 95කට පෙර තම සැමියා ඝාතනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇමෙරිකානු ජාතික කාන්තාවකට මරණ දඬුවම හිමිවිය. ඒ රූත් ස්නයිඩර් (Ruth Snyder) නම් කාන්තාවයි. නමුත් ඊට පසුව ඇයට මරණ දඬුවම දෙන මොහොතේ ලබාගත ඡායාරූපයක් එරට මාධ්‍යයේ පළවූයේ මුළු ඇමෙරිකාවම කළඹවමිනි. ඊට හේතුව එවන් අවස්ථාවක ඡායාරූප ලබාගැනීම නීතියෙන් තහනම් බැවිනි. රූත්ගේ එම ඡායාරූපය අදටත් ඇමෙරිකානුවන්ගේ හදවත් තුළ හොඳමන් කරන අතර මේ එම ඡායාරූපය පිටුපස කතාවයි.

# කකුලෙන් ගහපු ගොටෝ එකක නිසා ඇමරිකාව හොඳමන් වෙලා



**ඇ**ල්බට් ස්නයිඩර් කියන්නේ මුලින් පේසි ගයිෂාඩ් කියලා තරුණියක්ව විවාහ කරගෙන හිටපු පුද්ගලයෙක්. ඒත් හදිසි අසනීපයකින් පේසි මියගියා. ඔය අතරෙයි ඇල්බට්ගේ ජීවිතේට රූත් කියන තරුණිය ලංවුණේ. කාලයත් එක්ක ඔහු රූත්ව තමන්ගේ සහකාරිය කරගත්තත් ඔහුට පේසි නම් අමතක කරන්න ලේසිවුණේ නෑ. ඔහු පේසිට කොච්චර ආදරේ කළාද කිව්වොත් තමන්ගේ ගෙදර බිත්තියේ ඇයගේ ලොකු පින්තූරයකුත් ගහලයි කිවුණේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඇල්බට්ට කිවුණු බෝට්ටුවට දලා කිවුණොත් පේසිගේ නම. හැබැයි ඒ වැඩේට රූත් නම් ටිකක්වත් කැමති වුණේ නෑ.

“රූත්, ඔයා දන්නවද? පේසි නැතිවෙලා කොච්චර කාලයක් ගියත් මගේ ජීවිතේ මට මුණගැහුනු හොඳම ගැහැනිය ඇය තමයි.”

රූත් එක්කලා ඇල්බට් ඔය කතාව කිව්වේ පේසි නැතිවෙලා අවුරුදු දහයකුත් ගියාට පස්සේ. ඒ කතාවට නම් රූත්ට යකා හැග්ගා. මරුරණා වුණත් පවුල් කන ගැනි ඉන්නකොට හිටපු ගැනි ගැන කියද්දී කොයි ගැනිටද යකා නගින්නැතුව කියෙන්නේ? අන්තිමේ ඕකෙන් මේකෙන් වුණේ රූත් වෙන තරුණියෙක් එක්ක අනියම් සම්බන්ධයක් පවත්වපු එක. ඒ හෙන්රි ජුඩ් ග්‍රේ කියලා තරුණියෙක් එක්ක. රූත් එහෙම දෙයක් පටන්ගත්තෙම ඇල්බට්ට රිද්දන්න හිතාගෙන. ඒත් ඇල්බට්ට නම් රිදුනේ නෑ. මොකද ඔහු ඒ වෙනකොටත් හිටියේ මියගිය පේසිගේ ලෝකේ.

“මට ඇල්බට්ව මරන්න ඕනේ...”

සැමියා මරන්න හිතාගෙන රූත් එහෙම කිව්වේ හෙන්රිට. ඒක කොච්චර අවදනම් දෙයක් වුණත් හෙන්රිත් ඒකට අකමැත්තක් පෙන්නුවේ නෑ. හැබැයි ඇල්බට් මරන්න කලින් රූත් ඔහුව ජීවිත රක්ෂණයක් මිලදී ගැනීමටයි පෙළඹුවේ. ඒක ද්විත්ව වන්දියක් සහිත ඇමෙරිකානු ඩොලර් 48000ක දැවැන්ත රක්ෂණයක්. හදිසියේ හරි ඇල්බට්ගේ ජීවිතයට කරදරයක් වුණොත් ඒ සියලුම මුදල් රූත්ගේ අතට ලැබෙන විදියටයි ඇය ඒ ජීවිත රක්ෂණය අරගත්තේ.

“හැමදේම හරි. දැන් කියෙන්නේ ඇල්බට් මරන්න විතරයි. පුළුවන් ඉක්මණට අපි ඒකත් කරලා ඉවරයක් කරමුද?”

රූත් එහෙම කිව්වේ හෙන්රිට. ඒත් ඔවුන්ට ඇල්බට් මරණ එක නම් ලේසි වුණේ නෑ. ඔවුන් ඔහුව මරන්න හත්වතාවක් උත්සාහ කළත් ඒ හැම උත්සාහයක්ම හරියට ගඟට කපපු ඉති වගේ වුණා. හැබැයි එහෙමයි කියලා රූත් වැඩේ අතැරියෙන් නෑ. අන්තිමේ ඔවුන් 1927 අවුරුද්දේ දවසක ඇල්බට්ව මැරුවා. ඒ ඔහුට දසවද දිලා බෙල්ල හිරකරගෙන ඉඳලා. ඔවුන් විතැනදී තවත් වැඩක් කළා. ඒ අදළ ඝාතනය ඇල්බට්ගේ ගේ කොල්ලකන්න ආපු හොරුන් පිරිසක් විසින් සිදුකරපු අධිරහස් මිනීමැරුමක් කියලා වටේටම රාවයක් පතුරපු එක.



**අවුරුදු නිහකට පස්සේ කාන්තාවකට මරණ දඬුවමක් දෙන හැටි කිව්වම මුළු ඇමෙරිකාවම සලිත වෙලා ගියා. ඉතින් ඔවුන් ඒ අවස්ථාව ඔවුන්ට පෙනෙන හැටියට රජයෙන් ඉල්ලුවා. ඒත් රජය නෙවෙයි ඒකට ඉඩක් දුන්නේ. හැබැයි මාධ්‍යවේදීන්ගේ ඉල්ලීම උඩ ඒක ඔවුන්ට ආචරණය කරන්න ඉඩ දුන්නා. ඒත් කිසිවෙකුටත් කැමරාවක් අරන් යන්න නම් අවසර ලැබුණේ නෑ.**

හැබැයි මොන මොන දහම්ගැට ගැහුවත් රූත්ටයි හෙන්රිටයි නීතියෙන් බේරලා ඉන්න නම් පුළුවන් වුණේ නෑ. ඇල්බට්ගේ මරණයට සැකපිට ඔවුන් දෙදෙනාම අත්අඩංගුවට ගත්තා. ඒ අවස්ථාවේ රූත් පොලිසිය නොමග යවන්න දැඩි උත්සාහයක යෙදුනත් හෙන්රිට එහෙම කරන්න පුළුවන් වුණේ නෑ. ඔහු සිද්ධවුණු හැමදේම පොලිසිය ඉස්සරහා පිට වැමැරුවා. ඒකෙන් මේකෙන් වුණේ රූත් බෙල්ල මුලටම හිරවුණු එක. අන්තිමේ ඇයට මනුෂ්‍ය ඝාතනයක් සිදුකිරීමේ වරදට මරණ දඬුවමට නියමවුණා. ඇයට මරණ දඬුවම දෙන දිනය වුණේ 1928 ජනවාරි 12 වැනිදා.

ඒ දවස්වල ඇමෙරිකාවේ මරණ දඬුවම දුන්නේ මරණ දඬුවමට ලක්වුණු පුද්ගලයා විදුලි පුටුවක ඉන්ද්‍රවීමෙන්. ඒත් එරට කාන්තාවකට එහෙම තීන්දුවක් ඒ කාලසීමාවේ දිලා කිවුණේ නෑ. අවසානෙට එහෙම තීන්දුවක් දිලා කිවුණේ 1888 අවුරුද්දේ විතර. ඉතින් අවුරුදු නිහකට පස්සේ කාන්තාවකට මරණ දඬුවමක් දෙන්න යනවා කිව්වම මුළු ඇමෙරිකාවම සලිත වෙලා ගියා. ඉතින් ඔවුන් ඒ අවස්ථාව ඔවුන්ට පෙන්නන හැටියට රජයෙන් ඉල්ලුවා. ඒත් රජය නෙවෙයි ඒකට ඉඩක් දුන්නේ. හැබැයි මාධ්‍යවේදීන්ගේ ඉල්ලීම උඩ ඒක ඔවුන්ට ආචරණය කරන්න ඉඩ දුන්නා. ඒත් කිසිවෙකුටත් කැමරාවක් අරන් යන්න නම් අවසර ලැබුණේ නෑ.

“මට ඒ අවස්ථාවේ පින්තූරයක් ගන්නම ඕනේ. මං ඒක කොහොම හරි කරනවා.”

එහෙම හිතාගෙන අදළ දවසේ නිවේයාර්ක්හි සිං සිං බන්ධනාගාරය ඇතුළුට ගියේ ටොම් හොවාට්ඩ් කියන මාධ්‍යවේදියා. හැබැයි ඔහු එහෙම ගියේ ලොකු අවදනමක් අරන්. මොකද ඔහු මරණ දඬුවම දෙන තැනට ගියේ කලිසම් කකුලක ඉතා සුක්ෂමව කුඩා කැමරාවක් සඟවගෙන. එද බන්ධනාගාරයට දැඩි ආරක්ෂාවක් පනවලා තිබුණත් ටොම්ගේ කැමරාව නම් අහුවුණේ නෑ. සමහරවිට ඒක අහුවුණා නම් රූත්ට කලින් මරණ දඬුවම ටොම්ට ලැබෙන්නත් ඉඩ තිබුණා.

“එද ටික වෙලාවකින් රූත්ව එතැනට එක්ක ආවා. මං ඇයගේ පින්තූරයක් ගන්න හොඳ සුදුනමකින් හිටියේ. බයෙන් වුණත් මට ඒක කරන්නම උවමනා වුණා. කොහොමහරි එද රූත්ව විදුලි පුටුවේ ඉන්ද්‍රවද්දී මං ඇයගේ සම්පූර්ණ පින්තූරයක් ගත්තා.”

පහුවද ඇමෙරිකානු ආරක්ෂක අංශ කැළඹුණා. ඒකට හේතුව වුණේ රූත්ට මරණ දඬුවම දෙන ඡායාරූපයක් එරට පත්තරවල මුල්පිටුවේ පළවීම. එහෙම වුණේ කොහොමද? කාගේත් ප්‍රශ්නය වුණේ ඒක. ඔය අතරේ ටොම් ඔහු කරපු හැමදේම ආරක්ෂක අංශයට කිව්වා. කවුරුත් හිතුවේ ඔහුට දැඩි දඬුවමක් දෙයි කියලා. ඒත් එහෙම හිතපු හැමෝම පුදුමයට පත්කරලා ටොම්ට එරට රජයෙන් ඇමෙරිකානු ඩොලර් 100ක ලොකු මුදල් ත්‍යාගයක් ලැබුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි කලිසම් කකුලේ සඟවපු කැමරාවෙන් අරගත්ත රූත්ට මරණ දඬුවම දෙන ඡායාරූපයක් විදියටත් නම් කළා. දැන් ඒකට අවුරුදු 95ක්. හැබැයි වෙනසක් නැතුව අදටත් ඒ ඡායාරූපය මිනිස්සුන්ගේ හිත්වල හොල්මන් කරන ඡායාරූපයක් කිව්වොත් හරියටම හරි.

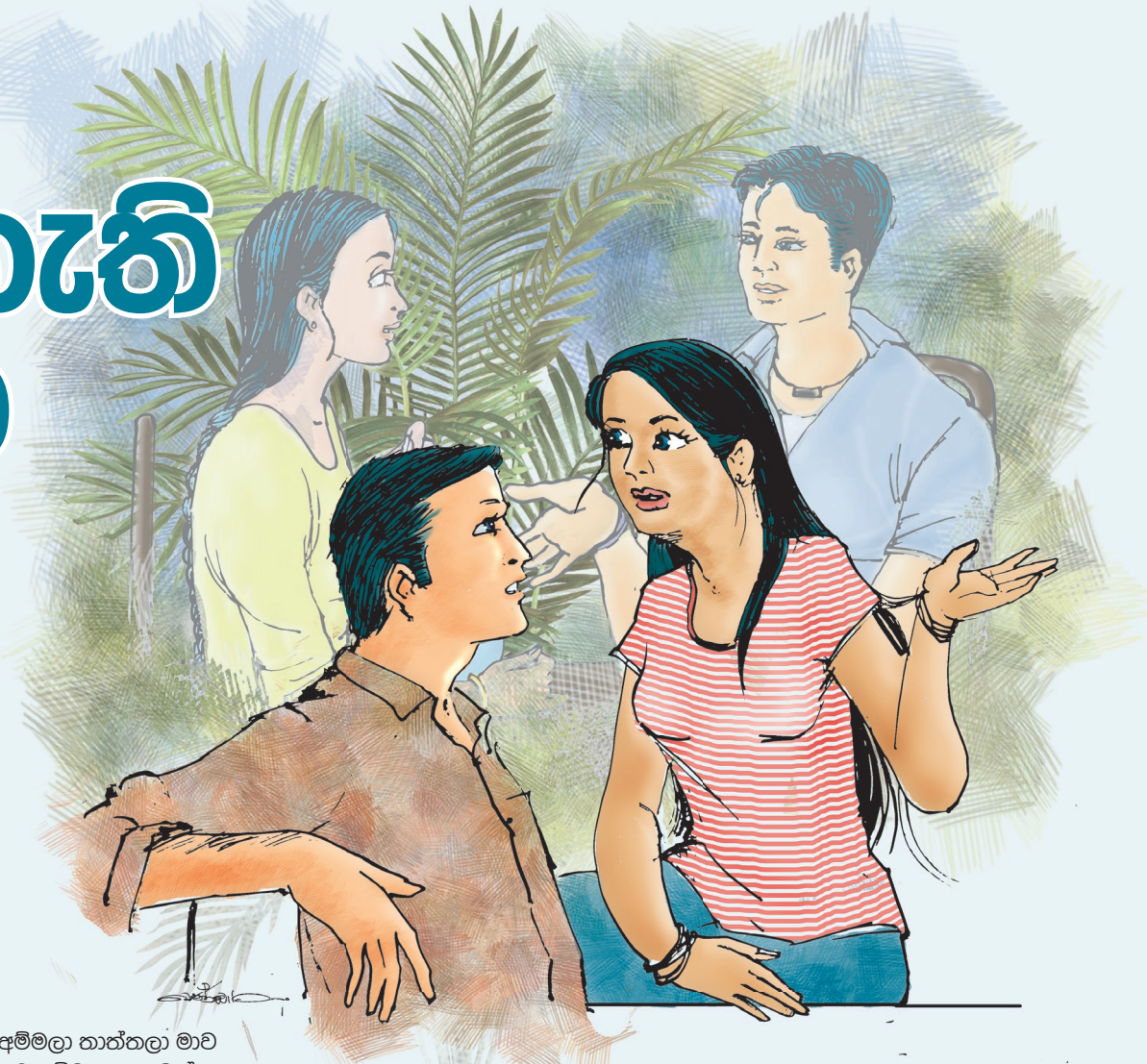
**රුවන් එස්. සෙනවිරත්න**



මරණ දඬුවමට ලක් වූ රූත්



# නීති දානහේ නැති කොල්ලො හරිම බෝරිං!



මා ධර්ම රුසිරු මුණගැසුනේ කාර්යාලයේදීය. රුසිරු කාර්යාලයේදී කැපී පෙනෙන දක්ෂයෙකු විය. මාධර්ම පුහුණු කළේද රුසිරුය. ටික දවසකින් රුසිරුත්, මාධර්මත් හොඳ මිතුරන් බවට පත්ව සිටියහ. ඇත්තෙන්ම ඔවුන් කීවේ ඔවුන් දෙදෙනා හොඳ මිතුරන් බවය. මාස කිහිපයක් ගතවීමෙන් අනතුරුව මාධර්ම කාර්යාලයෙන් සමුගත්තේ විවාහ ගිවිසගෙන සිටි තරුණයා හා අතින්ත ගන්නටය. සියල්ලෝම ඇයට සමුදුන්න.

නමුත් රුසිරු එන්න එන්නම වෙනස් වූවේය. ඔහු එන්න එන්නම කෘෂි වී වන කළු පැහැ ගැන්වී ගියේ සති දෙක තුනක් ඇතුළතය. ඔහුට කාර්යාලයේ වැඩ නිසියාකාරව කරගන්නටද බැරි වීණි. ඔහුට හදිසියේ සිදුවූයේ කුමක්ද? සියල්ලෝම දුක් වන්නට පටන්ගත්තෝය.

ඔහුගේ පැත්තෙන් කතාව බොහෝම දුක්බරය.

මාධර්ම දුටු පමණින්ම සිත බැඳුණු බව සැබෑය. නමුත් ඇය විවාහ ගිවිසගෙන සිටි බව දන්නා නිසා රුසිරු ඇය ගැන උනන්දු වූයේ නැත. නමුත් සියල්ල වෙනස් වූයේ මාධර්ම ඔහු එක්ක විවාහ ගිවිසගත් තරුණයාගේ අඩුපාඩු සහ වැරදි කියන්නට පටන්ගත් දිනයේ සිටය.

"රුසිරු ඔයාත් ඔයාගේ ගැනු ප්‍රමාදව මෙහෙම සැක කර කර නිතර කෝල් කරනවද? යාළුවෝ එක්ක කොහේ හරි යන්න අහද්දී එපා කියනවද?" මුල් වතාවට මාධර්ම ඔහුගෙන් විමසුවේ ඒ ලෙසය.

ඉතින් දිග ඇරුණු කතාබහේ මාධර්මගේ දුක තැවරී තිබුණා හොඳටම වැඩිය. ඒ දුක රුසිරුගේ සිතටත් බර වැඩි වීණි.

මාධර්ම රුසිරු අනුකම්පා කළේය. හැකි පමණින් උපකාර කළේය. මාධර්මගේ තනි නොතනියට සිටියේය. පෙම්වතා හැර දමන මෙන් උපදෙස් දුන්නේය. ඒ සෑම විටකම මාධර්ම දුන්නේ මෙවන් පිළිතුරුය.

"අම්මෝ අපේ අම්මලා තාත්තලා මාව අත්ඇරලා දුයි. එයාට අම්මලා ගොඩක් කැමතියි. මට මේ දුක විඳින්නම වෙනවා. ගිය ආත්මේ කරපු පවක් මේක. ඒක මට මේ ආත්මේ ගෙවලා ඉවර කරන්නම වෙනවා."

ඉතින් අවසන ඇ නික්ම යන දිනයද විලඹුණි.

"මම ලබන ආත්මෙදී ඔයාගෙම වෙන්නම්. ලබන ආත්මෙදී මෙවිචර පරක්කු වෙලා මාව මුණගැහෙන්න විපා. මාව ඉක්මණින්ම හොයාගෙන එන්න." කඳුළු මැදින් රුසිරුට කී මාධර්ම වෙන් වී ගියාය.

රුසිරු කාටත් නොකියා විඳවන රහස දැනගන්නට කාටවත්ම හැකිවූයේ නැත. මාධර්ම දරුවන් දෙදෙනෙකුම ලැබුණත් රුසිරු විවාහ වී තිබුණේද නැත.

රුසිරුව නිවසින් බලෙන්ම වාගේ මනමාලියන් බලන්නට රැගෙන යන්නට පටන්ගෙන තිබුණි.

එසේ හමු වූ ධන ගැනත් රුසිරුගේ හිතේ ආකර්ෂණයක් ඇති නොවීණි. නමුත් ධන මාධර්මගේ පාසලේ මාධර්මගේම පංතියේ අයෙකු බව දැනගත් නිසා රුසිරු ඇය හා පරිස්සමින් කතාවට වැටුණේය.

"දන්නවද මාධර්ම සමරනායක? එයාත් ඔයාගේ ඉස්කෝලෙ. එයා අපේ ඔලිස් එකේ වැඩ කළා කාලෙකදී." රුසිරු නොසැලකිලිමත් ලෙස කියා දැමීමේය.

"ආ ඔව් ඔව්. මාධර්ම බැන්දහේ. ඒක නම් මාරම ආදරයක්. අවුරුදු 7ක ලව් එකක්. දෙන්නා මාර ආදරෙන් ඉන්නේ." ධන හඬ අවදි කළේ සතුටිනි.

"මිමිමි... ඒ දවස්වල අපිට කිව්වේ ගෙදරත් කතා කරපු කෙනෙක්ව බඳිනවා කියලා වගෙයි මට මතක." රුසිරු සැකයෙන් මෙන් කීවේය.

"පිස්සුද අප්පා? මාධර්මගේ ගෙදරත් ඒ ලව් එකට කැමති වුණේම නෑ. මාධර්ම ගෙදරත් එක්ක රණ්ඩු කරලා, නොකා නොබී

ඉඳලා කැමැත්ත ගත්තේ."

ඉතින් රුසිරුගේ කටහඬද බිඳී ගියේය. රුසිරුගේ වෙනස දුටු ධන හාර හාරා ඒ ගැනම විමසද්දී රුසිරු සිදු වූ දේවල් පැවසුවේය.

"හත් දෙයියනේ. මට හිතාගන්නත් බෑ. මාධර්ම මෙවිචර අපි එක්ක යාළයි. මාධර්ම කවදවත් ඒ කොල්ලා ගැන කිසිම වරදක් අපි එක්ක නම් කියලා නෑහැ. අනික මාධර්ම එයාගේ ෆ්‍රස්ට් ලව් එක අතඇරියෙන් ඔය දෙවැනියා නිසා. පළුවැනි කෙනා එයා ගැන හොයලා බලන්නේ අඩුවෙන්, කිසිම නීතියක් දන්නේ නෑහැ කියලා මාධර්ම ඒ ලව් එක බෝරින්ග් කියලා තමයි ඔය කොල්ලව තෝරගත්තේ. නිතර නිතර කෝල් කරලා හොයන එකට, ඇඳුම් පැළඳුම් ගැන නීති දන එකට එයා හරි කැමැත්තෙන්ම හිටියේ. මට පේන්නේ නම් ඔය ඔක්කොම කතා මවලා කියලා තියෙන්නේ ඔයාට විතරද කොහෙද. අනික ඔයාලා දෙන්නම වැඩිහිටියෝ. රස්සා කරපු අය. ඔව්වර ඒ කසාදේ එපා නම් ඔයා එක්ක එන්න තිබුණානේ.

අඩුම තරමේ දෙමව්පියන්ට තේරුම් කරන්න උත්සාහයක් දරන්නවත්, ඔයාව ඒ දෙමව්පියන්ට එකපාරක් හරි මුණගස්වන්න හරිවත් තිබුණානේ." ධන කියද්දී රුසිරු ඇය දෙස බලාගෙන සිටියේ හිස් බැල්මකිනි.

■ සමාධි බයස්

**මුල්‍ය බැංකු ඇඹිණි**

★ දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක අලුතින් විවෘත වූ බලපත්‍රලාභී බැංකු සඳහා නව බඳවා ගැනීම්.

★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.

★ වැටුප් සමග පුහුණුව.

★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

**40,000/-** (මෑන් පවර් නොවේ)

0716 434 278 | 0703 346 072  
0702 725 731 | 0718 853 997  
0742 916 140 | 0774 024 155

**මැනුම් පංති**

2023 සඳහා ජූනි මාසයේදී නව පංති ආරම්භ වේ. රඹිකා කාර්යකරවන මහත්මිය විසින්ම පාඨමාලා සියල්ල මෙහෙයවනු ලබයි.

★ ටේලරින් මැනුම් හා මෝස්තර සහිත ඇඳුම් මැසීමේ ක්ෂේත්‍ර මා පාඨමාලාව NVQ Level 4 මට්ටම සඳහා ඉදිරිපත් විය හැක.

★ පැටින් මේකර් ඇන්ඩ් ෆැෂන් ඩිසයිනර් පාඨමාලාව (Pattern Maker and Fashion Design Course) NVQ Level 3,4 මට්ටම සඳහා ඉදිරිපත් විය හැක.

★ සාර් හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව

★ ළමා ඇඳුම් හා කාන්තා ඩිසයිනරින් ඇඳුම් සඳහා පැටින් සෑදීම හා එම මෝස්තර මැසීමේ උසස් ක්ෂේත්‍ර මා පාඨමාලාව (සාප්පුවලට ඇඳුම් මැසීමේදී සහ Online Business සඳහා හැදෑරිය යුතු පාඨමාලාවකි)

නුගේගොඩ, මීගමුව, ගම්පහ යන මධ්‍යස්ථාන වලදී පැවැත්වේ. වැඩි විස්තර සඳහා දැන්වීම් හැරවීමට

Rashika Kariyakarawana Official Face Book වෙත පිවිසෙන්න.

0766508228 / 0775416929 / 0712978194

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

විකිරි විකිරි විකිරි ලියා කලෙන් අරන් ළඳට ගියා ළඳ වටකර කබරගොයා කතුල කාපි දියබරියා

කබරගොයා විස ඉරුවා දියබරියා පැනලා ගියා විකිරි විකිරි ලියා හිනාවෙව් ගෙදර ගියා

විකිරි ලියා ගැන ඔය කවිය ගොඩක් උදවියට බහ තෝරන කාලේ ඉඳලම හොඳට හුරු පුරුදුයිනේ. ඒ නිසාම අදටත් ගොඩක් උදවිය හිතාගෙන ඉන්නේ ඕක ළමා කවියක් කියලා. හැබැයි විකිරි ලියා ඉන්න තිබුණේ සාමාන්‍ය පෙළ පොතේ මිසක් පෙරපාසල් පොතේ නෙවෙයි කියලා මේ කතාව ඇහැව්වට පස්සේ ගොඩක් අයට හිතෙන්න පුළුවන්.

සාහිත්‍යකරුවා ඔය විකිරි ලියාව උපමා කරලා තියෙන්නේ දෙමාවිපියන්ගේ කීමට පිටින් වැඩකරන මුරණ්ඩු තරුණියෙකුට. ඒ තරුණිය අකමැතිම සතා වෙව්ව් කබරගොයාට උපමා කරලා තියෙන්නේ ඇගේ දෙමව්පියෝ දෙන්නට. මේ තරුණියට ඉතාමත් කඩවසම් පෙම්වතෙක් ඉඳලා තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් ඒ මිනිනා ඇයට හැබැවට ආදරේ කරපු එකෙක් නම් නෙවෙයි. තමන්ගේ උවමනා විපාකම් ඊක සපුරාගෙන හින්සිරුවට ලිස්සලා යන්න බලන් හිටපු එකෙක්ලු. ඒ නිසාම සාහිත්‍යකරුවා ඔය කියන පෙම්වතාව සමාන කරලා තියෙන්නේ දියබරියෙකුට. කවියේ හැටියට විකිරි ලියා මේ කපටි මිනිනා ගැන නොදැන හිටියට ඇගේ දෙමව්පියෝ නම් උගේ කෙරුවාව ගැන හොඳ හැටි දැනගෙන ඉඳලා තියෙනවා.

මුරණ්ඩු වුණත් තමන්ගේ දරුවන් කියලා හිතපු අර දෙමව්පියෝ ඇයව අර කපටි පෙම්වතාගෙන් ඳේරගන්න පුදුම විදියට මහත්සි වෙලා තියෙනවා. ඒත් අවසානදී ඒ හැමදේම ගතට කපපු ඉති බවට පත්වුණාලු. අර පෙම්වතා ඇයව මුලා කරලා පැනලා ගිහින්. කවුරු මොනවා කිව්වත් උණහපුලු අම්මාට උගේ පැටියා මහමෙරක් කියලා කතාවටත් කියනවානේ. අන්න ඒ වගේ දරුවෝ මුරණ්ඩු වෙලා මොන වරද කළත් අම්මා අප්පාට උන්ව අතැරලා හිත හදගන්න අමාරුයි. මේ කතාව අවසානට වෙන්නේ අර දෙමව්පියෝ දෙන්නා මේ තරුණියට සමාව දීලා ඇයට වැරදුණා තැන් නිවැරදි කරගන්න උදව් කරපු එක. ඔය කවියේ අන්තිමේදී කබරගොයා විස ඉරුවා කියන්නේ අන්න ඒකට.

අම්මා අප්පාට, වැඩිහිටියන්ට මුරණ්ඩු වෙලා තමන්ගේ ලස්සන ජීවිත අපායක් කරගත්තු විකිරි ලියාලා අපි අතරේ මිනතරම් ඉන්න නිසා. හැබැයි ඔහොම මුරණ්ඩු වෙලා වැඩ වරද්දගත්තු සමහරක් දුවලා පුතාලා පස්සේ කාලෙකදී ඒ වැරදි නිවැරදි කරගන්නවා. අස්සයා ගියාට පස්සේ ඉස්තාලේ වැහැව්වා වගේ අවාසනාවකට සමහර දරුවන්ට ආපසු හැරෙන්න බැරිතරමට වැරදෙනවා.

සමහර දරු දැරියන් මේ තරම් අසීමිතව මුරණ්ඩු වෙන්න බලපාන හේතු ගැන පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය අත්තනායක එම්. හේරත් මහතා අපිත් එක්ක කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

මෙහෙමයි. ඕකට ළමයින්ට විතරක් දෙස් කියලා වැඩක් නෑ. උන්ව ඒ තැනට නොවැටෙන විදියට වැඩ කරන්න උන්ගේ අම්මා අප්පාටත් වගකීමක් තියෙනවා. අර කතාවටත් කියනවානේ හරි වැරද්ද කියලා නොදී හදන දරුවයි, හැදි නොගා හදන කිරි හොද්දයි දෙකම එකයි කියලා. අද කාලේ වැඩි හරියක් මහ උන්දැලා ළමයින්ව හදන්නේ ආත්ත ඒ කිරි හොදි වගේ. මොකද සමහර දෙමව්පියෝ, දරුවෝ දිනා බැලුවාම මහ උන් ළමයි හදනවද, ළමයි මහ උන්ව හදනවද කියලා අපිටත් හිතාගන්නත් බෑ. අද කාලේ ගොඩක් ගෙවල්වල ගෙදර තුන්වේල කන බොන දේවල්, අම්මා අප්පා අඳින පළඳින විදිය, යන එන තැන්, ගෙවල් දෙරවල් වෙනස් කරන්න ඕන විදිය, අලුතෙන් ගෙදරට ගේන්න ඕන යානවාහන ගැන වගේම මහ උන් කරන්න නොකරන්න ඕන දේ ගැනත් තීරණේ කරන්නේ ළමයි.

ඒ විතරක් නෙවෙයි උන් යන්න ඕන ඊයුෂන් පන්තිය, අඳින පළඳින විදිය ගැන, යන එන තැන් ගැන වගේම ආශ්‍රය කරන නොකරන අය ගැන තීරණය කරගන්නේ උන්ට ඕන හැටියට. කොටින්ම කියනවා නම් අද කාලේ ගොඩක් ළමයින්ට අම්මා අප්පා ඕනේ වෙන්නේ සල්ලි ඊකක් ඕන වුණාම විතරයි.

ඊකක් හිතන්න මෙහෙම හැදෙන ළමයි අවසානදී මුරණ්ඩු වෙනවා කියන එක ගැන ආගේ අමුතුවෙන් කියන්න ඕන හැහැනේ. ඊළඟට සමහර දරුවෝ අම්මා අප්පා කියන දේ නාහන්න හේතුව ගොඩක් වෙලාවට ඒ උන්දැලා ළමයි ඉස්සරහා හැසිරෙන්න නොදන්නකම නිසා. සමහර දෙමාවිපියෝ උදේ ඉඳන් රෑ වෙනකන් ළමයි ඉස්සරහා ගත මාරාගන්නවා. කිසිම විලිසංගයක් නැතිව දරුවන්ගේ ඉස්සරහා දෙන්නගේ ජාතක කතා දිග ඇරගන්නවා. පස්සේ යනවා ළමයි හදන්න. අන්තිමට වෙන්නේ අපිව හදන්න කලින් තොපි හැදියව් කියලා උන්ගෙන් ලුණුඇඹුල් ඇතිව අහගෙන කට වහන් ඉන්න. එහෙම වුණායිත් පස්සේ තමයි මහ උන්දැලට උන්ගේ ළමයි මුරණ්ඩුයි කියලා තේරුම් යන්නේ.

ඊළඟ කාරණාව තමයි ළමයින්ව සාහිත්‍යයෙන් අත් කරලා තියෙන එක. ගොඩක් දෙමාවිපියන් දරුවන්ව අගය කරන්න ඉංග්‍රීසිවලට, විද්‍යාවට සහ ගණිතයට වැඩි ලකුණු අරගෙන ආවොත් විතරයි. සිංහලවලට වැඩි ලකුණු අරන් එන

දරුවෙක්ව අගය කරන දෙමව්පියෝ හරි අඩුයි. අතික පුංචි කාලේ ඉඳලම දරුවන්ට තරඟ කරලා දිනන්න පුරුදු කරනවා මිසක බෙදු හදගෙන ජීවත්වෙන්න, බොහොම ආදරණීය හිමින් ගමනකට පුරුදු කරන දෙමාවිපියෝ දැන් අඩුයිනේ.

ඕකේ අවසාන ප්‍රතිඵලය දෙමාවිපියන්ට දරුවන්ව අතැරෙන එක. අන්තිමට ඉතින් උන් කරන දේවල් බලා ඉන්නවා ඇර වෙන කරන්න දේකුත් නෑනේ. විකිරි ලියාගේ කතාවේ වගේ ළමයින්ට වැරදුණාට පස්සේ ඒක හරි ගස්සනවට වැඩිය නොවරදින තැනට වග බලාගන්න එකයි ලොකුම දේ.

ඕකට මං තව කතාවක් කියන්නම්කෝ. මගේ සිංහල පන්තියේ වතුරකා කියලා දුවෙක් හිටියා. ඒ දුව එයාගේ තාත්තට හරිම ආදරෙයි. ඒ තාත්තත් මේ දුවට ඒ වගේම ආදරෙයි. අතික ඒ තාත්තාත්

බොහොම බුද්ධිමත්ව කටයුතු කරපු නිහතමානි කෙනෙක්. ඒත් හිටිහැටියෙම වුණ හදිසි අනතුරකින් මේ තාත්තා අන්ත්‍රා වුණා. එතකොට අර දුවට අවුරුදු 13ක් ඇති. එද ඉඳන් අර අම්මා අර දුව ගැන හිතුවේ නෑ. පොඩි දේටත් ඒ දරුවට ගහන්න බහින්න ගත්තා. අර තාත්තාගේ තුන්මාසේ දුන දෙන්නත් කලින්ම තවත් කසාදෙකුත් කරගත්තා. අර දුව මට කියපු විදියට ඒ බැඳුපු මනුස්සයන් වරින් වර මේ දැරව්ට කරදර කරන්න පටන් අරගෙන තියෙනවා. ඒ ගැන අර අම්මාට කියලත් වැඩක් වෙලා නෑ. ඔහොම යනකොට බලාගෙන ඉද්දි අර දුවගේ හැසිරීම, කතාබහ විලාසය මේ සියල්ල වෙනස් වෙන්න ගත්තා. අම්මාගේ වචනයක් සතෙකටවත් මායිම් කළේ නෑ. ඒ දුව කළේ ඒ දුවට ඕන දේ විතරයි. බැර වෙලාවත් ඒ දේවල්වලට අර අම්මා විරුද්ධ වුණොත් අම්මගේ පැටිකිරියම මතක් කරලා බහිනවලු කන්වල ඇඟිලි ගහගන්න. එතැනින් හැවතිලත් නැහැ අතපය විසි කරන් යන හැනමම මේ දැරව් පත්වෙලා තියෙනවා. ඊටපස්සේ එයාගෙම හිතුවනාපෙට ප්‍රේම සම්බන්ධයකුත් පටන්ගත්තා. ගහෙන් වැටුන එකාට ගොනා ඇන්නා වගේ ඒ කොල්ලා ඊට හපන් බොරුකාරයෙක් කියලා දැනගන්නකොට මේ දැරව්ට වෙන්න ඕන හරිය සේරම වෙලා ඉවරයි.

දැන් බලන්න අර තාත්තා මැරෙන්න කලින් අව්වර හොඳට හිටපු දරුවව ඒ තැනට වැටෙන්න හේතුව අර අම්මා නෙවෙයිද? තාත්තා හැකිවුණ දරුවට තාත්තාගේ අඩුව නොදැනෙන්න තවත් වැඩිපුර ආදරේ කරනවා වෙනුවට ඒ අම්මා කළේ ප්‍රේමවන්තයෙක් හොයාගත්තු එක. ඕනම කෙනෙකුට තමන්ගේ ජීවිතේ අලුතෙන් පටන්ගන්න අයිතියක් තියෙනවා තමයි. හැබැයි එහෙම කරන්න ඕන දරුවන්ගේ ජීවිතවලට හානියක් නොවෙන්න. ඔය කියපු දුව ඒ තරම් මුරණ්ඩු වෙන්න ලොකුම හේතුව වුණේ දෙමව්පියෝ දෙන්නාගෙම ආදරය අහිමි වීම.

අන්න ඒ නිසයි මම දෙමාවිපියන්ට කියන්නේ දරුවන්ව හදන්න උන් උස් මහත් වෙනකල්ම බලාගෙන ඉන්න එපා කියලා. මොකද උන්ගේ කරදුඩු උස් මහත් වුණාට පස්සේ පොල්ලකින්වත් ගෙදර තියෙන පොල්කටු හැන්දෙන්නත් තැලුවට උන්ව හදන්න බැහැ. ඒකෙන් අවසානට සිද්ධවෙන්නේ උන් තවත් මුරණ්ඩු වෙන එක විතරයි. ඒ නිසා දරුවන්ගේ මුරණ්ඩුකමට දෙන්න තියෙන හොඳම බෙහෙත ආදරය සහ කරුණාව විතරයි කියලයි මට නම් හිතෙන්නේ.

දරුවන්ගේ මුරණ්ඩුකමට දෙන්න තියෙන හොඳම බෙහෙත ආදරය සහ කරුණාව විතරයි

# විකිරිලියාව බහින්න පෙර කබරගොයා උල තියන්න





**අංජලී බුදුවත්ත ජයවර්ධන**

මනෝඋපදේශිකා / මාධ්‍යවේදිනී

**ආ**ර්‍යානා රෝස් ප්‍රංශ ජාතික ගායිකාවක්, අතිප්‍රේරකාවක්. දැන් ඇයට අවුරුදු 55ක්. ආර්යානාට පින් මයිකල්ව මුණගැහිලා තියෙන්නේ ඇයට අවුරුදු 45දී. ඒ වෙනකොට ඔහුගේ වයස 29යිලු.

පින් කියන්නේ සංගීතයක් වගේම චිත්‍ර ශිල්පියෙක්. ඉතින් මේ යුවලගේ ආදර සංයෝගය බොහොම අපූරුවට ගැළපුනා. හැබැයි එළියට යද්දී එද්දී ආර්යානා පින්ගේ එක දෙයක් තේරුම්ගත්තා. ඒ පුංචි අයෝ දැක්කනම පින්ගේ ඇස් ආදරෙන් දිලිසෙන්න ගන්නවා කියන එක.

**"ඔයාට කවදහර් ඔයාගෙම කියලා දරුවෙක් ඕනද?"**

**"ඔව්, ඇත්තටම මම එයාලට ආදරෙයි."**

පින්ගේ උත්තරෙන් ආර්යානාගේ හිත පුපුරලා ගියා. ඒ වෙනකොටත් කලින් විවාහයක දරුවෝ දෙන්නෙක් හිටිය නිසා තවත් දරුවෝ හදන්න ආර්යානාට අදහසක් තිබුණේ නැහැ. ඉතින් එදා ඇය ගෙදර ගිහින් එළිවෙනකල් ඇඹුවා.

පස්සේ ඇය ටිකෙන් ටික ඔහුව මගඅරින්න ගත්තා.

**"මෙහෙම කරන්න එපා"** එතකොට පින් කිව්වේ එහෙම. අවුරුදු දෙකක් තිස්සේ පින්ව මහඅරගන්න බැරවුණු තැන ඇය ඔහුට බොහොම ලස්සන ඇස් තියෙන සුන්දර කාන්තාවක් මුණගැස්සුවා. පස්සේ කාලයක් යනකල් ඇය ප්‍රංශයෙන් පිටමන් වෙලා හුදෙකලා ජීවිතයක් ගෙව්වා.

අවුරුදු හතරකට පස්සේ ඇය පින්ගේ චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් බලන්න ප්‍රංශයට ගියා. එතැනදී ලස්සන ඇස් තියෙන පුංචි ගැහුණු ළමයෙක් ආර්යානාගේ ඇඟේ හැප්පුනා.

**"ඔයා හේද පින්ගේ සුරංගනාවි?"** බැඳු බැල්මට ආර්යානා හැබැවෙව්වී පින්ගේ හිතය අඳුරගත්තා. ආර්යානා ඇගේ ආදරය ගැන ප්‍රසිද්ධි සභාවක කියනු මේ කතාව මෑතකදී සමාජ මාධ්‍යවල කතාබහට ලක්වුණා. ඇගේ කතාවෙන් මා ලිපිය පටන්ගත්තේ මගේ මාතෘකාවට ඇගේ කතාව අදාළ නිසයි.

ආදරේ වෙනුවෙන් තමන්ගේ සතුට අනභරලා දුපු ආර්යානා වගේ මිනිස්සු ඕනතරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා. තව ඉන්නවා දුක්බදෝමනස්ස ආවත් එකතු වෙලා ගේමක් ගතලා ගොඩගන්න සම්කරණ භාගය දෙන්නා දෙමහල්ලෝ. ආදරේ කරන කෙනාගේ සතුට ගැනයි දෙන්නගේ බැඳීමටයි තැන දෙන ඔය කාටත් අවසානට ඉතිරි වෙන්නේ සතුට නැත්තම් සතුටු මතක.

අපි කෙනෙක්ට ආදරේ කරන්නේ, සම්බන්ධකම් හදගන්නේ ජීවිතේට යහපත් දේවල් හදගන්න බලාපොරොත්තුවෙන්. **"මං ඔයාට ආදරෙයි"** කියන වචනේ ජීවිත කාලේ පුරාවට කොච්චර නම් අපි පාවිච්චි කරනවද? හැබැයි කියන්නන් වාලේ ඔය වචන කිව්වට බහුතරයක් ආදර කතා ඇතුළේ තියෙන්නේ ආත්මාර්ථය නැත්තම් හුදෙක් ලිංගිකත්වය. එහෙම ප්‍රේමේකදී ඉතිරිවෙන්නේ අඳුර මතක, අවලස්සන ලප. ආදරේ අපිට ඉතිරි කරන ඔහොම දේවල් එක්ක ඉස්සරහට යන්නේ කොහොමද කියන එකයි මේ ලිපියෙන් මම පැහැදිලි කරන්නේ.

මම දන්න කාන්තාවක් ඉන්නවා. උසස් රැකියාවක් කරපු ස්මාර්ට් කාන්තාවක්. හැබැයි කියන්න කණගාටුයි දැන් ඇය ඉන්නේ එක්තැන් වෙලා. එක්තැන් වෙන්න හේතුවෙව්වී කතාව ගැන මාත් එක්ක ඇය කිව්වේ අඬ අඬ.

විවාහයෙන් පස්සේ කාලයක් යනකල්

# මා ඔයාට ආදරෙයි කියා වචනෙ නිසා අපි කොච්ච පාවිච්චි වෙලාද?

ඇය සැමියා එක්ක බොහොම සතුටින් ඉඳලා තියෙනවා. දවසක් ඇයට සැමියගේ වාහනයේ තිබ්ලා වෙනත් කාන්තාවකගේ ලිපිපිටක් කුරක් ලැබුණාලු. පස්සේ ඇය සුක්ෂම විදියට සැමියගේ වාහනේ මයික්‍රොනයක් හයි කරලා. සැමියාට අනියම් සම්බන්ධයක් තියෙන බව එතැනදී දැනගෙන. මේ පුද්ගලයා ඔහුගේ අනියම් ස්ත්‍රීය එක්ක බිරිඳගේ නැති වැරදි පවා කියලා බැනලා තියෙනවා. කොච්චර ස්මාර්ට් වුණත් රෙකෝර්ඩ් එක ඇහැව්ව හට්ගේ මේ කාන්තාව කම්පනයට පත්වෙලා. කලබලෙන් දුවගෙන යනකොට තමයි අහතුර වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඒ සැමියා ඇගෙන් දික්කසාද වෙලා, ආයෙන් පවුල් වෙලා හොඳින් ජීවත් වෙනවා. හැබැයි ආදරේ නිසා අර කාන්තාවට ඉතිරි වුණේ ඇඳක් විතරයි.

ඔය එක කතාවක් විතරයි. මේ වගේ කතා කොච්චර නම් තියෙනවද? මම තව එක උදහරණ කතාවක් කියන්නම්. මේ දරුවන් මට මුණගැහුනේ

උපදේශනයකදී. ඇය විශ්වවිද්‍යාල තරුණියක්. ඇයට පෙම්වතාව මුණගැහිලා තියෙන්නේ කැමිපස් වගේදීමයි. මේ ප්‍රේමවන්තිය මේ තරුණියාට සැහෙන විශ්වාස කරලා අඹුසැමියන් විදියටත් හැසිරලා. මේ ප්‍රේමවන්තියා දවසක් ඔහු එක්ක ලිංගිකව එකතු වෙන්න තරුණියට එන්න කියලා. එදා ඇය හිටියේ අසනීපෙන්ලු. අසනීප නිසාම ඒ දවසේ ඇය ඔහුව මුණගැහෙන්න ගිහින් නැහැ. ඒ තරහට මේ පෙම්වතා ඇගේ නිරුවත් ගොටේ සමාජ මාධ්‍යවලට මුදහරලා. ගොටේ ලික්වෙලා කියලා දැනගන්නකල් පෙම්වතා මෙහෙම කෙනෙක් කියලා ඇය හිතෙකින්වත් හිතලා නැහැ. පස්සේ ඇය අධ්‍යාපනය පවා මග නතර කළාලු. ආදරය නිසා ඇයට ඉතිරි වුණේ කැළලක්. අම්බර් මතක ටිකක්.

**අසනීප වෙලා එන්න බෑ කිව්ව තරහට පෙම්වතා එවෙලේම ඇගේ නිරුවත් ගොටේ ලික් කරලා**



සම්බන්ධතා ඇතිවෙලා නැතිවෙනවා. එතකොට අපිට ඒ පුද්ගලයෝ එක්ක හිටිය හැටි, කාපු බිපු දේවල්, සෙක්ස් කරපු හැටි මතක් වෙනවා. ඔය දේවල් එක්ක සමහරුන්ට ආදරේ නිසා ඉතිරි වෙන්නේ කම්පන, පිළිකුල, අම්බර් විත්තවේග විතරයි. මනෝ විද්‍යාත්මකව ගත්තනම මේ තැන්වලින් අපිට වැඩියෙන්ම රිද්දන්නේ ඒ ජීවමාන මනුස්සයා නෙමෙයි අර කියපු මතක. පරණ ආදර මතක නිසා කවදවත් කසද නොබැඳපු අයව මට මුණගැහිලා තියෙනවා. පරණ දේවල් මතක් වෙන නිසා ආයේ කවදවත් සෙක්ස් නොකරපු අය මට මුණගැහිලා තියෙනවා.

ආදරේ කරන දෙන්නෙක්ට ලැබෙන දරුවන් පවා ඒ ප්‍රේමයේ ප්‍රතිඵලයක්, මතකයක්. දරුවන්ව දැකපුවාම මහත්තයා කරපු වැරදි මතක් වෙනවා, බිරිඳ කරපු වැරදි මතක් වෙනවා කියලා තමන්ගෙම දරුවට වෙර කරන උදවිය මට මුණගැහිලා තියෙනවා.

එතකොට තව කොටසක් ඉන්නවා ඒ අය ප්‍රේමය නිසා වෙර කරන්නේ ඒ අයටමයි. එහෙම වෙන්නේ මෙහෙමයි. සම්හර මිනිස්සු ඉන්නවා තමන්ගේ වැරදි වහගන්න හරිම සුක්ෂම විදියට ප්‍රතිපුද්ගලයව වැරදිකාරයා කරනවා.

මෙයා මට මෙහෙම සලකන්නේ මම මෙයාට මෙහෙම කරපු නිසානේ කියලා තමයි එතකොට අතින් කෙනාත් හිතන්න පටන්ගන්නේ. සම්බන්ධතාව ඇතුළේ තමන් හිංසනයට ලක්වෙනවා කියලා ඒ අයට තේරුමක් නැහැ. එතකොට ඒ කෙනා වෙර කරන්නේ තමන්ට. මේ අය කාලයක් යනකල් තමන් ගැන අඳුර මතක හිතේ

තියාගෙන ඉන්නවා. අපි ආදරේ කරන්න ඕන හිතට සැනසීමක් ලබාගන්න මිසක ආදරේ නිසා ශාරීරික, මානසික කැළැල් ඉතිරි කරගන්න නෙමෙයි. ජීවිතේ හරියට පොතක් වගෙයි. පටන්ගත්තු තැන ඉඳලා අවසානය දක්වාම තියෙන්නේ පරිච්ඡේද. අපිට එන ප්‍රශ්න ගැටලු එක්ක කාලෙන් කාලෙට ඒ එක එක පරිච්ඡේද අවසාන වෙනවා. ඒවගෙන් ඉතිරි වෙන්නේ මතක විතරයි. ආදරෙන් එහෙමයි. ආදරේ නිසා අඳුර මතක ඉතිරි

වුණ කෙනෙක් නම් ඒ දේවල් හිත හිතා මනස පාරගන්න එපා. ඒ මතක අමතක කරන්න බලන්න. ඒ අතීතය අමතක කරලා අනාගතයට යන්න. මොකද ජීවත්වෙනවා කියන්නේ අතීතයේ ඉඳගෙන එකතැන පල්වෙව් ඉන්න එකට නෙමෙයේ. තනියම මේ දේවල් දරාගන්න අමාරුනම් උපදේශනයට යන්න.

ආදරේ කරද්දී අපේ මොළයේ ඩොපමින්, ඔක්සිටෝසින්, සෙරටොනින් ඉහළ යනවා. එතකොට හිතන්නේ ආදරේ ගැනම විතරයි. ආදරේ අන්ධයි කියන්නේ ඒකයි. ආදරය මොනතරම් අන්ධ වුණත් හරි වැරද්ද තෝරාගන්න තරම් ඇස් ඇරගෙන ඉන්න. සම්හර ඉන්නවා ආදරේ කරන කෙනා තදින්ම මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්න බව දැන දැන මට මෙයාව හදගන්න පුළුවන් කියලා කසාද බඳිනවා. බඳින්න කලින්ම වෙනත් සම්බන්ධ අහුවෙලා බැන්දියන් පස්සේ මෙයා හොඳවෙයි හිතනවා. එහෙම බැලුවහම වෙන කෙනෙක්ට අපේ හිතේ අඳුර මතකය ඉතිරි කරන්න ආයුධ දීලා තියෙන්නේ අපිමයි. ජීවිතේට හොඳ මතක දෙන මිනිස්සු විතරක් තෝරාගන්න බලන්න. නැත්නම් පස්සේ ඉතිරි වෙන්නේ පසුතැවීම විතරයි.

'Nas Daily' කියන්නේ ලෝකේ ප්‍රසිද්ධ යූ ටියුබ් නාලිකාවක්. මේ වැනල් එක නාස් කියන තරුණියාගේ. ඔහුගේ පෙම්වතිය ඇලින් ටම්රැන් නාලිකාවේ විඩියෝවල ඉන්නවා. ඉතින් මේ දෙන්නට ලොකු රසික පිරිසක් ඉන්නවා. මෑතකදී මේ යුවල ඔවුන්ගේ අවුරුදු හයක ප්‍රේම සම්බන්ධය නතර කරලා. දෙන්නා ඒ විදියට වෙන්වෙයි කියලා කාටත් විශ්වාස කරන්න අමාරු වුණා. මොකද ඔවුන් ඒ තරම් ආදරෙන් හිටපු යුවලක්. මම කියන්නේ එහෙම තමයි මිනිස්සු. එක මොහොතින් තීරණ වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

**"ඉස්සරහට මතක් කරන්න ලස්සන මතක ගොඩක් අපිට ඉතිරි වුණා."**

නාසුයි ඇලිනුයි එකට එකතුවෙලා ඔවුන්ගේ වෙන්වීම ගැන කරපු විඩියෝ එකකින් එහෙම කියලා තිබුණා. වෙන්වුණත් ඔවුන්ට ඉතිරි වුණේ හොඳ මතක. ආදරය නිසා ජීවිතේට අඳුර මතක ඉතිරි කරගන්න එපා. දවසක සම්බන්ධය බිඳිලා ගියත් මතක් කරලා සතට වෙන්න පුළුවන් විදියේ මතක හදගන්න. එහෙම මතක දෙන මිනිස්සුන්ව හොයාගන්න.



# රුපියල 5000කින් බිසනස් එකක් පටන් අරන් අවුරුද්දක් යද්දී ගැකටිරි එකකුත් දැමීමා

## වෛද්‍ය මනීශා හර්ෂමාලි

මනු සිලෝන් හර්බිස් සන්නාමයේ නිර්මාතෘ



සුනිතා මහේෂ්වරී ඉන්දියානු වෛද්‍යවරියක්. වෛද්‍යකම් ඉගෙනගත්තා කියලා ඒ වෘත්තීය චිතරක් කරගෙන ඉන්න ඕනා කියලා කවදවත් සුනිතාට හිතුවේ නැහැ. වෛද්‍යවරියක් වුණාට ඇඟ ඇතුළේ ව්‍යාපාරිකාවක්, ව්‍යවසායිකාවක් ඉන්නවා කියන එක ඇයට නිතරම දැනුණාලු. ඉතින් ඉගෙනගත්තු දෙයින් එක තැනක නතර වෙන්නේ නැතිව ඇගේ වෛද්‍ය දැනුමත් උපයෝගී කරගෙන ඇය X-Ray, CT, MR වගේ විකිරණ උපකරණ නිෂ්පාදනය කරන්න පටන්ගත්තා. පුංචි තැනින් පටන්ගත්තු වැඩේ නතර වුණේ ඇමරිකාව, කැනඩාව, සිංගප්පූරුව ඇතුළු රටවල් 21කට මේ නිෂ්පාදනය අපනයනය කරලයි.

ඉන්දියාවේ සුනිතාගේ කතාව කිව්වේ පුංචි තැනකින් පටන් අරන් අද වෙනකොට සාර්ථක ව්‍යවසායිකාවක් වෙලා ඉන්න අපේ රටේ වෛද්‍යවරියකගේ කතාවට ප්‍රවේශය ගන්න. ඇය වෛද්‍ය මනීශා හර්ෂමාලි කුරගොඩ. ඇයත් වෛද්‍ය වෘත්තියට අමතරව සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් කරන කාන්තාවක්. 'මනු සිලෝන් හර්බිස්' රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදනවල නිර්මාතෘවරිය ඇයයි. ලොවින් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමඟ කියන කියමන වෙනස් කරපු ඉන්දියාවේ සුනිතා වගේම අපේ මනීශාත් අපේ සමාජයට දෙන්නේ ආදර්ශ. ඉතින් මෙවර 'ධරණි' කවරය හැඩ කරන ගමන් මනීශා ඇගේ කතාව අපිට කිව්වේ මෙහෙමයි.

**"මම ගාල්ලේ, නාගොඩ. සාමාන්‍ය පෙළට වෙනකල් මාපලගම සිරිනන්ද නවෝද්‍යා පාසලෙන් ඉගෙනගෙන උසස් පෙළට ගාල්ල සවුන්ලන්ඩ් බාලිකා එකට ගියා."**

වෛද්‍යවරියක් වෙන හිතය මනීශාට පුංචි කාලේ ඉඳලා තිබුණු එකක්ලු. ඒ හිතයට යන්න ඕන නිසාම උසස් පෙළට ඇය හදරලා තියෙන්නේ ජීව විද්‍යාව.

"උසස් පෙළින් පස්සේ කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා පීඨයට ඇතුල් වුණා. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී අපිට විවිධ රෝගවලට බෙහෙත් හදන හැටි කියලා දන්නා. මගේම කියලා නිෂ්පාදනයක් පටන්ගන්න ඕන කියන එකයි ඒ දේවල් ඉගෙනගනිද්දී මට හිතුවේ."

ආයුර්වේද වෛද්‍ය පීඨයේ අවුරුදු හයක් ඉගෙනගන්න ඕන. වෛද්‍යවරියක් වෙන්න ඉගෙනගන්න ගමන් තමන්ගේම දෙයක් හදන වැඩේට මනීශා අතගතලා තියෙන්නේ වෛද්‍ය පීඨයේ තුන්වැනි වසරේ ඉන්ද්‍රදේවයි.

"දවසක් මට නෑදෑ කෙනෙක්ගේ ගෙදරක තිබ්ලා පරණ පුස්තකාල පොතක් හමිවුණා. හිසකෙස්, සම වගේ දේවල් ආශ්‍රිතව තියෙන ගැටලුවලට ආයුර්වේද පිළියම් ගැන තමයි ඒකේ තිබුණේ. මම ඉගෙනගත්තු දේවල් ටිකකුත් තියෙනවනේ. ඒ දේවලුත් එකට එක්කාසු

කරලා එක එක් අත්හදාබැලීම් කරලා බැලුවා. අපේ ගමේ බෙහෙත් පැලෑටි ඕනතරම් තියෙනවා. මම තනියම හිතීලා ඒවා හොයාගෙන තමයි වැඩේ පටන්ගත්තේ."

මනීශා මුලින්ම හදලා තියෙන්නේ බෙහෙත් තෙල් එකක්. පුංචි ප්‍රමාණයකින් හදපු බෙහෙත් තෙල මනීශා ඇගේ නෑදෑ හිතවතුන්ට බෙද දුන්නලු.

**"ඒ තෙල් එක හැදවේ කොණ්ඩෙට. ගෙදර අයටයි නෑදෑයන්ටයි තෙල් එක නිකන් දුන්නා. මමත් කොණ්ඩෙට ගැවා. සතියක් දෙකක් යද්දී ඒකෙන් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් තියෙන බව මටම දැනෙන්න ගත්තා. ගාපු අනිත් හැමෝමත් කිව්වා. ඊටපස්සෙන් මම තෙල් හින්දලා කට්ටියට නිකන් දුන්නා."**

ඔහොම ඉන්ද්‍රදේව කොට්ඨි නිසා විශ්වවිද්‍යාල වැනුණලු. ව්‍යාපාරයක් විදියට තෙල් හදන්න ඕනේ කියලා මනීශාට හිතුවේ ඔය කාලෙලු.

"ඔය කාලේ මම ගෙවල් පැත්තේ ප්‍රමයින්ට බයේ ඉගැන්වුවා. ටියුෂන් කරලා එකතු වුණු රුපියල් 5000කින් අමුද්‍රව්‍ය අරගෙන හොයා තෙල් බෝතල් කිහිපයක් හදලා දන්න දන්න අයට අලෙවි කලා. ඒ 2020 දෙසැම්බර් මාසෙදී. ඔය අතරේ ලෝස්බ්‍රික් පේජ් එකක් හදලා තෙල්වල ගොටෝස් දලා ඒක බ්‍රැස්ට් කලා. එහෙම

කරලා දවසක් දෙකක් යද්දී කට්ටිය තෙල් ඉල්ලන්න පටන්ගත්තා. ලොකු දුරක් යන්න කලින්ම ව්‍යාපාරය ප්‍රාදේශීය සභාවෙන් ලියාපදිංචි කරගත්තා. එහෙම කරලා මාස තුනක් යනකල්ම තෙල් චිතරක් විකුණුවා. තෙල්වලට ලැබුණු ඉල්ලුම නිසාම තෙල්වලට අමතරව තවත් ප්‍රධාන රිස් හැදවෙන්න හොඳයි කියන එක මට හිතුවා."

දෙයක් හොඳට ඉගෙනගෙන, පිළිවෙලට කරන තරමට සාර්ථක වෙන්න පහසුයි කියනවනේ. ඒ නිසාම ඇය රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය සහ ඖෂධ නිෂ්පාදනය ගැන දෙස් විදෙස් පාඨමාලා කිහිපයක්ම හැදෑරුවලු.

"නිෂ්පාදන හදන හැටි ඉගෙනගෙන ඉවරවෙලා ලෝස්වොෂ්, ආයුර්වේද ක්‍රීම්, ස්කුබ්, පැක් වර්ග ඇතුළු නිෂ්පාදන 23ක් හැදුවා. මුලදී ඔය සේරම තනියම හැදවේ. ගෙවල් පැත්තේ ආයුර්වේද ඖෂධ විකුණන අයගෙන් අමුද්‍රව්‍ය අරගත්තා. ඉන්දියාව වගේ රටවලින් ආනයනය කරන ඖෂධ වර්ගත් අවශ්‍ය වෙනවා. නිෂ්පාදන ඇසුරුම් කරන්න බෝතල් ගත්තේ පිටකොටුවෙන්. පිටුකොටුවේ ඉඳලා ඒ දේවල් කරේ නියාගෙන තනියම බස් එකේ පවා හිතීලා තියෙනවා."

කැපකිරීම් කරන තරමට ප්‍රතිඵල වැඩියි කියනවනේ. ව්‍යාපාරය පටන්ගත්තු මුල් කාලෙදී මනීශා ව්‍යාපාරය වෙනුවෙන් සෑහෙන කැපකිරීම් කලා කියලයි ඇය කිව්වේ.

**"අපේ ගෙදරම පොඩි කැල්ලක තමයි නිෂ්පාදන හැදවේ. මේ වැඩේ කොහොමහරි සාර්ථක කරගන්නවා කියන හැඬීම මට තදින්ම දැනුණා. මුල් කාලේ නිෂ්පාදන සේරම හැදවේ තනියම කිව්වනේ. ඉතින් නොනිද වැඩ කරපු දවස් එහෙමත් තිබුණා. ඕඩිරස් එනකොට මගේ මහන්සිය ගැන නොනිතා මම ඒවා හැදුවා. ඒ ඔය කැපකිරීම් නිසාම මට ලැබෙන ඉල්ලුම වැඩිවුණා ඕසක අඩුවුණේ නැහැ."**

මනීශාගේ නිෂ්පාදන එකපාරක් ගත්තු කෙනෙක් ආයේ ආයේත් මෙව්වා මිලදී ගන්නවලු. ඔය ඉල්ලුම නිසා මනීශා ඇගේ ව්‍යාපාරය ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කරගන්න පියවර තියලා.

"කවදහරී ගැකටිරි එකක් දනවා කියන එක ව්‍යාපාරය පටන්ගන්නකොටම මට තිබුණු හිතයක්. පුංචි මුදලකින් වැඩේ පටන්ගත්තට මොකද අවුරුද්දක් යද්දී මෑෂින් අරගෙන ගැකටිරි එකක් දන්න තරමට මම සාර්ථක වුණා. නිෂ්පාදනයට ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචිය ගන්න ගියපු වෙලෙයි හැඩැයි ඒකට අඩිතාලම වැටුණේ. ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිෂ්පාදනයක් ලියාපදිංචි කරන එක ලේසි නැහැ. ඒකට නිෂ්පාදන කර්මාන්තශාලා මට්ටමින් නිෂ්පාදනය කරන්න ඕනේ. ඒ කාරණාව නිසා ගාල්ලේ අපේම ඉඩමක මම ගැකටිරි එකක් හැදුවා. ඒකට අවශ්‍ය කරන මෑෂින් එහෙමත් ගත්තා. අපේ පළාතේ පස්දෙනෙක්ව නිෂ්පාදන වැඩවලට සම්බන්ධ කරගත්තා. ගැකටිරි එක හැදවෙන්න පස්සේ වෛද්‍යවරු

ඇවිල්ලා ඒ අවශ්‍ය දේවල් කරලා මගේ නිෂ්පාදනවලට අනුමැතිය දුන්නා.”

ලස්සන වෙනව්‍ය කියලා සමාජ මාධ්‍යවල විකුණන ඖය ගොඩක් නිෂ්පාදනවලට ඖය කියන අනුමැතිය නැහැ. සුදුවෙන එක ගැනම හිතලා ඒ දේවල් පාවිච්චි කරන එකෙන් බොහොම භයානක ප්‍රතිඵල ලැබෙන්න පුළුවන් බව මනිශා කිව්වේ වෛද්‍යවරයක් විදියට.

“සුදු වෙනවා කියලා ගොඩක් අය විකුණන්නේ බිලිවිං, ස්ටෙරොයිඩ් අඩංගු නිෂ්පාදන. ඇත්ත එයාලා කියනවා වගේම ඒවට දවසින් දෙකෙන් සුදුවෙනවා. හැබැයි කාලයක් යද්දි සම තිබුණටත් වඩා විකෘති වෙනවා. නැත්නම් සමේ පිළිකා ඇතිවෙනවා. ආයුර්වේද නිෂ්පාදනවලින් මුණ සුදුවෙන්නේ නැහැ. පැහැපත් වෙනවා. හැබැයි මේ නිෂ්පාදනවල අතුරු ආබාධ හරිම අවමයි.”

මනිශාගේ නිෂ්පාදන ගාලා ජීවිත වෙනස් කරගත්තු කාන්තාවෝ ඇයට කතා කරනවලු. ව්‍යාපාරයෙන් ලබන තෘප්තියට අමතරව තවත් කෙනෙක්ගේ හිතට සැහසීමක් දෙන්න ලැබෙන එක ඇයට සතුටක්ලු.

“සමහරු එනවා බිලිවිං නිසා මුණවල් සම්පූර්ණයෙන්ම බැමේජ් වෙලා. ඒ අයට ඉතින් මම මේ නිෂ්පාදන දෙන ගමන් නොමිලේම උපදෙස් එහෙමත් දෙනවා. ළඟකදී තරුණියක් මුණගැහුණා. ඇයට විවාහ වෙන්න තිබුණේ මාස කිහිපයයි. මුණේ තිබුණු කැළැල් නිසා ඇය හිටියේ ලොකු මානසික පීඩනයක. මගේ නිෂ්පාදන නිසා විවාහයට කලින් ඇගේ ලප කැළැල්



# පිටකොටුවේ ඉඳලා ඒ දේවල් කරේ නියාගෙන තනියම බස් එකේ පවා ගිහිල්ලා තියෙනවා

සාර්ථකත්වය ගැන කතා කරන ගමන් ඇගේ ගමනට අත හිත දීපු අය ගැන මතක් කරන්නත් මනිශා අමතක කළේ නැහැ.

“මගේ පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, නංගියි, මල්ලියි. ඒ අයගෙන් මම ලොකු සහායක් ලැබෙනවා. වැඩ පටන්ගත්තු මුල් කාලේ බොක්ටර් හසිනි ද සිල්වා මට ගොඩක් උදව් කළා. දැන් මගේ ව්‍යාපාරයේ මැනේජ්මන්ට් පැත්ත බලන්නේ කුසල් පිරිස්. ඔහුවත් මේ වෙලාවේ මතක් කරන්න ඕනේ. ඒ වගේම කුඩා ව්‍යාපාර සංවර්ධන අංශය සහ අපේ පළාතේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයත් මතක් කරන්න ඕනේ.”

බස්නස් එක පටන්ගත්තේ රූපියල් 5000කින් කිව්වහම සමහරු ඒක විශ්වාස කරන්නේත් නැතිලු. ඒ තරමට අද ඇය සාර්ථකයි. මනිශාගේ සාර්ථක කතාව පිටිපස්සේ තියෙන්නෙ කැපකිරීම්, උත්සාහය. ඇගේ කතාව අනිත් අයට ආදර්ශයක් කියලා කතාව මුලදීම අපි

කිව්වේ ඒකයි. “අපේ ගෙදර තියෙන්නේ ගාල්ලෙනුත් කිලෝමීටර් කිහිපයක් ඇතුළට වෙන්න. මුල් කාලේ නිතර ගමේ ඉඳලා වැඩවලට කොළඹ විද්දි ලොකු මහන්සියක් දැනුණා. පස්සේ ඒකට මම හුරුවුණා. උද්ධමනය වැඩිවෙවිච් ගමන් අමුද්‍රව්‍යවල ගණන් තුන්ගුණයක් විතර ඉහළ ගියා. හැබැයි එහෙමයි කියලා මම ඒවා පාරිභෝගිකයන් පිට පැටවුවේ නැහැ. පොඩි ලාභයක් තියාගෙන නිෂ්පාදන අලෙවි කරනවා. ඉතින් මම අනිත් අයටත් කියන්නේ දෙයක් අලෙවි කරනවා නම් පාරිභෝගිකයාට අවංක වෙන්න. එතකොට තමයි අපිට හොඳ කස්ටමර් බේස් එකක් හැදෙන්නේ.”

ඊගාව දේ දෙයක් පටන්ගන්න හැමදේම සම්පූර්ණ වෙනකල් ඉන්න එපා. පොඩිවට හරි වැඩේ පටන්ගන්න. එතකොට හැමදේම ඉබේටම ලැබෙනවා. අනික කාලය නැහැ කියලා වැඩ කල්දන්න එපා. මම මගේ නිෂ්පාදන කරන ගමන් වෛද්‍ය උපාධියත් සම්පූර්ණ කළා. අරයා මෙයා කරලා දෙනකල් බලාගෙන ඉන්නෙ නැතිව තමන්ගේ ජීවිතේ ගොඩදැගන්න තමන්ම මහන්සි වෙන්න ඕන කියන එකයි මට කියන්න තියෙන්නේ.”

■ **සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**  
**ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්**  
**හැඩගැන්වීම - salon sathsi**

**අපේ ප්‍රංචි දූලා ප්‍රකාශ්‍යව දැන් පෙර පාසලේ පටන් ගිණිත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න**

**අත්පොත් තබන පෙරපාසල් නංගිලා මල්ලිලාට**

**අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට**

**මේවර ගිණිත්ව අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 6ක් සමඟ කටුවැඩි පොතක් නොමිලේ**

**සෑම සෙනසුරාදා දිනකම උදෑසන 8.00 ට FM DERANA KIDS YOUTUBE නාලිකාව ඔස්සේ පැවැත්වෙන සම්මන්ත්‍රණයේදී මෙම ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්‍ර සාකච්ඡා කෙරේ.**

**6 ක්**

**ජුනි කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ**

**විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348**

**දැන්වීම් සඳහා විමසන්න ශෝනන් - 076 1393811**

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

“ මම පොඩි කාලේ අපේ කුසියේ පොඩි භාජනයක් තිබ්බා. අම්මයි ආවිච්චිය දෙන්නම හැමදම උදේට ඒකෙන් මැටි වගේ දෙයක් අරන් මුණේ ගාගන්නවා. එයාලා මුණේ මැටි ගාන්නේ ඇයි කියලා මට ඉතින් හරි ප්‍රශ්නයක් වුණා. අවුරුදු 16ක් විතර වෙනකොට අම්මා මගේ මුණේ මැටි ගාන්න ගත්තා. ඒ අය හැමදම එව්වා ගාන්නේ ඇයි කියලා විතරකොට තමයි මටත් තේරුණේ.”

බොලිවුඩය වගේම හොලිවුඩයත් ජයගත්තු සුපිරි නිලි ප්‍රියංකා චෝප්‍රා ‘වෝග්’ නාලිකාව එක්ක කරපු වැඩසටහනකදී පොඩි කාලේදී ඇගේ අම්මා මුණේ මැටි ගැවය කියලා කිව්වේ ඔහොමයි. ඔය කියාපු මැටිට ගාපුවහම සම පැහැපත් වෙලා නිරෝගී වෙනවා කියලා ඇය කිව්වා. ඒ නිසා සම පැහැපත් කරගන්න අදටත් ඇය මේ මඩ ජාතිය මුණේ ගානවා කියලයි වැඩසටහනේදී කිව්වේ. ඒ විතරක් නෙමේ ඒ අතරේ ඇය ඒ මඩ මුණේ ගාලත් පෙන්නුවා.

මැටි ගැන, මැටි ගැවෙන එක ගැන මිනිස්සුන්ට තියෙන්නේ හොඳ ආකල්පයක් නෙමෙයිනේ. හැබැයි ප්‍රියංකා කියාපු මේ මැටි වර්ගේ ගාන්න කොතැනත් ගැනු පොරකනවා. ප්‍රියංකා විතරක් නෙමේ දීපිකා පද්මෝන්, ආලියා ඩාත්, කර්නා කපූර් වගේ බොලිවුඩ් රූමතියෝත් ලස්සන වෙන්න මේ ජාතිය මුණේ ගානවය කියලා ප්‍රසිද්ධියේ කියලා තියෙනවා.

මැටි කියන්නේ ටිකක් වටිනාකම අඩු දෙයක් කියලා කියනවනේ. කරන්නන් වාලේ වැඩ කරන උදවියට මැටිටා කියන්නෙන් මැටිවලට තියෙන ඔය අඩු තක්සේරුව නිසයි. මැටිටා මැටිටා කිව්වට මොකෝ මේක නම් එහෙම අඩුතක්සේරුවට දන්න පුළුවන් මැටිටක් නෙමෙයි. ලෝකේ එක තැනකින් විතරක් හොයාගන්න පුළුවන් ටිකක් දුලබ ඉස්තරම් මැටිටක්. මුල්තානි මීටිටි කිව්වහම අපේ ලලනාවෝ මේ මැටිට ගැන දන්නවා.

ඉස්සර පාකිස්තානය ඉන්දියාවේ කොටසක්. පාකිස්තානය ඉන්දියාවෙන් වෙන්වුණේ 1947දී. මධ්‍යකාලීන යුගයේ ඉඳලම පාකිස්තානයේ මුල්තානාය කියලා නගරයක් තිබුණා. මේ නගරය දකුණු ආසියාවේ පැරණිතම නගරවලින් එකක්. මුල්තානාය බොහොම සුන්දර නගරයක්ල. ඉතින් ක්‍රි.පූ.336දී මැසිඩෝනියාවේ රජකම් කරපු මහා ඇලෙක්සැන්ඩර් රජු මේ මුල්තානාය නරඹන්න ගියාල. මුල්තාන් පැත්තේ තිබුණු සියුම් මැටි සහිත කඳු දැකපු ඇලෙක්සැන්ඩර් රජා අසු පිටින් බැහැල මේ මැටි වර්ගය පරීක්ෂා කරලා තියෙනවා.

එවිටගේ බොහොම විශේෂ ගුණයක් තියෙන වග ඉවෙන් වගේ දැනගත්තු රජතුමා මුල්තාන් මැටි අරගෙන ගිහින් සමේ ආලේප කරලා තියෙනවා. ඇලෙක්සැන්ඩර් රජතුමාගේ කෙරුවාව දැනගත්තු මුල්තාන් කුමාරිකාවෝත් පස්සේ මුණවල්වල මැටි ගාන්න අරන්. මැටිටෙන් සම පැහැපත් වෙනවය කියලා දැනගත්තයින් පස්සේ රට රටවලින් පවා ඕසෙට මේ මුල්තාන් මැටි ඉල්ලන්න අරන්. පස්සේ ඉන්දියාවේ සේද මාවත නරනා චීනය, අරාබිය, ග්‍රීසිය, රෝමය වගේ රටවලට මුල්තානයේ මැටි වෙළඳුම් කරලා තියෙනවා. එහෙම බලාපුචහම මුල්තානයේ මැටි බොහොම පුරාණ ඉතිහාසයක් තියෙන වෙළඳ භාණ්ඩයක් විදියටත් හඳුන්වන්න පුළුවන්.

අදටත් මේක ඉන්දියාව, පකිස්තානය, බංගලාදේශය වගේ රටවල කාන්තාවන්ගේ සම පැහැපත් කරන්න පාවිච්චි කරන ප්‍රධානම අමුද්‍රව්‍යයක්. ඉන්දියානු කාන්තාවන් විවාහ වෙන්න කලින් සම්ප්‍රධායක් විදියට පවා මුල්තානි මීටිටි

ආලේප කරනවා. ඉන්දියාවේ කාන්තාවන් විතරක් නෙමෙයි ඇමරිකාව, චිංගලන්තය වගේ රටවල උදවිය පවා සම පැහැපත් කරන්න මුල්තානි මීටිටි ගානවා.

දැන් දැන් අපේ රටේ කාන්තාවෝත් සම පැහැපත් කරගන්න මුල්තානයේ ආනයනය කරන මුල්තානි මීටිටි ගානවා. මුල්තානයේ එන මැටිය කිව්වට අපේ රටේ තියෙන බහුතරයක් නිෂ්පාදන බොරු එව්වා. ඉතින් හරියට මුල්තානි මීටිටි තෝරගන්නේ කොහොමද? මුල්තානි මීටිටිවලින් අපේ සමට ලැබෙන වාසි මොනවද වගේම මේ මැටිටෙන් ගෙදරදීම කරගන්න පුළුවන් සත්කාර මොනවද කියන එක ගැනත් මේ ලිපියෙන් අපි කතා කරමු.

සමේ තියෙන විෂබීජ විනාශ කරන්න පුළුවන් ගුණයක් මුල්තානි මීටිටිවල තියෙනවා. දෙවන ලෝක යුද්ධේ කාලේ තුවාල වෙච්චි සෙබළුන්ගේ කකුල්වල දැවිල්ල අඩු කරන්නත් විෂබීජ නාශනය කරන්නත් මුල්තානි මීටිටි යොදාගන්නාය කියලා සාක්ෂි තියෙනවා.

මුල්තාන් මැටි සමේ ගැවයින් පස්සේ මුණේ තියෙන පුංචි වර්ම සිදුරු ඉබේම විවර වෙනවා. පස්සෙ සමේ තියෙන අනවශ්‍ය තෙල් මැටිවලට උරාගන්නවල. ඔය හේතුව නිසාම ඉන්දියාවේ ගැනු මුල්තාන් මැටිවලට කියන්නේ කුරුලෑ විරෝධී මැටි සේවකයා කියලයි.

මුල්තානි මීටිටිවල ස්වභාවික බිලීවිං තියෙන බව පරීක්ෂණවලින් හොයාගෙන තියෙනවා. ඉතින් සම ඇතුළුම කාවැදිලා හම පැහැපත් කරන්නත් මේ හාදයට පුළුවන්. මුල්තානි මීටිටිවලට බවලතිගේ වෂීවෙලා ඉන්න

ලොකුම හේතුව ඕක නොවැ. ඕවට අමතරව ලප කැළැල්, අච්චි ලප ආදිය ඉවත් කරන්නත් මුල්තානයේ මැටිවලට පුළුවන්.

ඔය එකී මෙකී කතා නිසා මුල්තානි මීටිටිවලට ලොකු ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ආතර් කොනන් බොයිලි මහත්මිය ලියාපු ෂර්ලොක් හෝමීස් පොත්වලත් මුල්තානි මීටිටි ජාවාරමක් ගැන හොරයක් විලිදුරුවී කරන කතාවක් තියෙනවා. කොනන් බොයිලි මහත්මිය ඔය කියන කතාව ලියලා තියෙන්නේ එක්දස් අටසිය ගණන්වල. ඉතින් එදටත් වඩා දැන් මුල්තානි මීටිටිවලට තියෙන ඉල්ලුම වැඩියි. ඒ නිසා ඇත්ත නිෂ්පාදනවලට වඩා ව්‍යාජ නිෂ්පාදන වැඩියි කියලා අමුතුවෙන් කියන්න ඕනා නෑනේ. ඒ නිසා හරිම මුල්තානි මීටිටි එකක් තෝරගන්න එක තමයි පළවැනි වැඩේ.

ඇත්තම මුල්තානි මීටිටි ටිකක් කහපාටට හුරුයි. ඒ වගේම මේ මැටිවලින් දෙඩම්වලට සමාන සුවඳක් එනවා. මුල්තානි මීටිටි කියන්නේ බොහොම සියුම් මැටිටක්. අතින් අල්ලපුවාම ඒ සුමුදු බව අතට දැනෙනවා. ඒ වගේම මුල්තානි මීටිටි එකට ඇලෙන්නේ නැහැ. හැබැයි වෙළඳපොළට එන ව්‍යාජ නිෂ්පාදන ඇල්ලුවාම එකට ඇලෙන ගතියයි. ඒවා බොහෝදුරට කඩල පිටිවලට සමානයි.

ඔය කියපු කාරණා ගැන හොයලා බලලා මුල්තාන් පැත්තෙන් ගෙනාපු මැටිමද කියලා හොයාගන්නට පස්සේ ගෙදරදී කරන්න පුළුවන් සත්කාර මොනවද කියන එක දැන් අපි බලමු.

මුල්තානි මීටිටි මේස හැඳි දෙකකට මී පැණි, දෙහි යුෂ එකතු කරලා පිරිසිදු කරාපු මුහුණේ ආලේප කරන්න. සතියට දවස් දෙකක් විතර මේ සත්කාර කරන්න පුළුවන් නම් කුරුලෑ අඩු කරගන්න පුළුවන්. මුල්තානි මීටිටිවලට කෝමාරිකා යුෂ, ග්‍රීන් ටී කුඩු තේ හැන්දක් එකතු කරලා රෝස වතුරත් මිශ්‍ර කරලා සමේ අලේප කරන්න. තෙල් සහිත සමට වඩාත් සුදුසුයි.

මුල්තානි මීටිටි, කස්තූර කහ, යෝගට්වලට නැවුම් කිරි එකතු කරලා ගාන්න. සම පැහැපත් වෙන්න කදිම සත්කාරයක්.

මුල්තානි මීටිටිවලට කඩල පිටි, මී කිරි එකතු කරලා ගාන්න. සම පැහැපත් කරගන්න මේ සත්කාරයත් කදිමයි.

අත්කට, කිහිල්ල කළු වෙන එක ගොඩක් කාන්තාවන්ට තියෙන ගැටලුවක්. බිලීවිං ගුණය නිසා මේ ගැටලුවලටත් මුල්තානි මීටිටි හොඳයි. මුල්තානි මීටිටිවලට ලෙමන් යුෂ එකතු කරලා ඒ තැන්වල ආලේප කරන්න. විනාඩි 20ක් තියලා ඉවත් කරන්න.

ඉදිවිච්චි ගස්ලබු ගෙඩියක් පොඩි කරලා ඒකට මී පැණි, මුල්තානි මීටිටි එක්කාපු කරලා සමේ ආලේප කරන්න.

සුදුපඳුන්වලට මුල්තානි මීටිටි, රෝස වතුර, කිරි එකට එකතු කරලා ගාන්න. මේ සත්කාර දෙකම ලප කැළැල්වලට පංකාදුයි.

අරයා මෙයා කිව්ව පලියට සමට අහිතකර දේවල් ගානවා වගේ මැටි වැඩ නතර කරලා අද ඉඳලාවත් මේ මැටි ටිකක් මුණේ ගාලා බලන්න.

**මුණේ දැලි ගාගන්නවා වගේද මැටිටියේ මුණේ මැටි ගාගන්න එක**



■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



# දැන මට කෝච්චි කෙල්ල කියලා නමකුත් හැදිලා

සිතුම් රොද්‍රිගෝ

**කො** මඬි සහ ආගම් පිළිබඳ කතා බහ මධ්‍යයේ පසුගිය දිනවල තවත් අපූරු ඡායාරූප ගොන්නකට සමාජ මාධ්‍යයේ ඉඩවෙන් වී තිබිණි. ඒ දුම්රියක රාජකාරිය කරන සුන්දර තරුණියකගේ ඡායාරූප පෙළක් සඳහායි. ඇගේ නම සිතුම් රොද්‍රිගෝයි. ඉතින් සිතුවීමට කෝච්චි එක්ක ඇති ගනුදෙනුව ගැන හරියටම දැනගන්න අපි ඇයට කතා කළෙමු.

“මං ඉන්නේ ගම්පහ, ඔරුතොට කියන ගමේ. සාමාන්‍ය පෙළ වෙනකල් පාසල් ගියේ ගම්පහ ගෝනම් කණිෂ්ට විද්‍යාලයට. සාමාන්‍ය පෙළ පාස්වෙලා උසස්පෙළ කරන්න ගණේමුල්ල, ගලහිටියාව මධ්‍ය විද්‍යාලයට ගියා. ඔය කාලේ මගේ මාමා කෙනෙක් මට කිව්වා දුම්රිය කාර්මික පුහුණුව ගැන. එයන් දුම්රිය දෙපාර්තමේන්තුවේ වැඩ කරන කෙනෙක්. ඉතින් ඒ කියපු කතාව එක්ක මට ඒකට යන්න ආසාවක් ඇතිවෙලා ඉල්ලුම් කළා.”

පාසල් ගමනට ආයුධෝවන් කියා සිතුවී ඇගේ ගමන පටන්ගත්තේ එහෙමයි. විසිඑක් හැවිරිදි ඇය මේ වනවිට ශ්‍රී ලංකා ජර්මන් දුම්රිය කාර්මික පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ විදුලි ශිල්පී බල පාඨමාලාව හදාරන අවසන් වසරේ අධ්‍යාපනය ලබන ශිෂ්‍යාවකි.

“මං පුංචි කාලේ හීන දැක්කේ කැම්පස් ගිහින් උපාධියක් අරගෙන ගුරුවරයන් වෙන්න. ඒත් අඟමිඳෙන් වගේ ඒ ගමන වෙනස් වුණා. දැන් මං හරි ආසාවෙන් මෙතන ඉගෙනගන්නවා. අපේ ගෙදර ඉන්නේ මං ඇරුණම අම්මයි, තාත්තයි, නංගියි. ඒ අය පවා මං මෙහෙම දෙයක් කරනවාට කැමතියි.”

බොහෝ තරුණියන් මෙවැනි වෘත්තීයවල යෙදෙන්නට කැමති නැත. ඔවුන් සිතන්නේ මෙවැනි වෘත්තීය ඇත්තේ පිරිමින්ට බවයි. එහෙත් විදේශයන්හි පිරිමින්ටත් වඩා මෙවැනි වෘත්තීයවල නිරතව සිටින්නේ කාන්තාවන්ය.

“තරුණියකට හැකියාවයි ආසාවයි තියෙනවා නම් කරන්නේ මොකක්ද කියලා



අදහස නෑ. මගෙන් එක්ක එකට හිටපු යාළුවන්ගෙන් සමහරු අද කැම්පස්. තවත් අය මොඩිලින් කරනවා. තව අය තමන්ගේම ව්‍යාපාර කරනවා. ඉතින් ඒ අය එක්ක ඉඳලත් මට වයාලා වගේ වෙන්න හිතුවේ නෑ.”

තමන් තමන්ම විය යුතුය. ඒ ඇගේ වචනය. ඇගේ රාජකාරිය දුම්රියවල විදුලි කාර්මික අලුත්වැඩියාකිරීමයි. ඒ අතරවාරයේ ලැබෙන ඉඩකඩෙන් ඇය දුම්රිය ගැන බොහෝ දේ ඉගෙනගන්නේ පුදුමාකාර කැමැත්තකිනි. එයින් නොහැවිති විදුලි ශිල්පී බල ඉංජිනේරු පාඨමාලාවක් හැදෑරීම වෙනුවෙන් ඇය සතිඅන්තය වෙන්කරගෙන ඇත. ඒ සියලු දෑ එක මට්ටම ගෙන ඇගේ හීනය අනාගතයේ එම අංශයෙන් ඉංජිනේරු මට්ටම දක්වා යාමයි.

**“මට කෝච්චි එළවන්න පුළුවන්. කීපසැරයක්ම එහෙම අරන් ගිහින් තියෙනවා. හැබැයි ළඟින් පළපුරුදු කෙනෙක් ඉන්න ඕනේ. නැත්නම් බයයි. ලංකාවේ කෝච්චි එළවන්න තරුණියෝ ගන්නේ නෑ. ඒත් මං ආසයි ඒ අභියෝගය බාරගන්න.”**

අප දන්නා තරම්ම එවන් අභියෝගයක් ප්‍රසිද්ධියේ බාරගැනීමට සැරසෙන එකම ලාංකීය තරුණියද සිතුම්ය.

“මං කරන වැඩත් එක්ක මපං, ශ්‍රීස් වගේ දේවල් නම් ගැවෙන්නේ නෑ. මොකද මං කරන්නේ විදුලි කාර්මික

අලුත්වැඩියාකිරීමේ. ඒත් ගැවෙන වෙලාවලත් තියෙනවා. ඒ වෙලාවට ඉතින් දැක්කේ නෑ වගේ ඉන්නවා. මොකද රූපය ගැන ලොකුවට හිතන්න ගියොත් වැඩක් කරන්න වෙලාවක් නෑ. මෙතැනදී මං ආදරෙන් මතක් කරනවා නාමිණි මෙන්ඩිස් මිස්. ඇය තමයි දැනට අපේ විදුලි ශිල්පී අංශයේ ප්‍රධාන උපදේශිකාව විදියට කටයුතු කරන්නේ.”

මෙවැනි වෘත්තීයක නියැලෙන තරුණියකට විවාහය යන කාරණාවේදී නම් තරමක අභියෝගයකට මුහුණදීමට සිදුවෙයි. ඒ තවමත් ගතානුගතික ලෙස සිතන මිනිසුන් අප අතර වැඩි නිසාය. නමුත් සිතුවීමට ඒ ගැන වගක් නැත.

**“ආදරේ සුන්දරයි. හැබැයි ඒක සුන්දර වෙන්නේ අපිව තේරුම්ගන්න කෙනෙක් ලැබුණොත් විතරයි. මේ වගේ දෙයක් කරද්දී ඒක විවාහයට බලපෑමක් වෙනවා කියලා මං දන්නවා. ඒත් මං ඊට වඩා මේ වෙලාවේ හිතන්නේ මේ ගැනම විතරයි. ගිය සතියේ මගේ ගොටෝස් කීපයක් සමාජ මාධ්‍යවල ජනප්‍රිය වෙලා තිබුණා. කවුරුත් හිතුවේ ඒ නිරූපණ ශිල්පිනියක් කරපු තවත් ගොටෝ ඉච් එකක් කියලා. ඒත් ඒක වැරදියි. ඒ මං මෙතැන පුහුණුවීම් කරන ගමන් නිකන් ගෝන් එකෙන් ගහපු ගොටෝස්. හැබැයි ඒවට ලොකු ප්‍රතිචාරයක් ලැබුණා. ඒක හින්දා දැන් මට කෝච්චි කෙල්ල කියලා නමකුත් හැදිලයි තියෙන්නේ.”**

අනෙක් අතට දුම්රියක් එක්ක හැප්පීමත් හිතන තරම් ලේසිපහසු කටයුත්තක් නොවේ. තරුණියක් වීම උඩ ඒ තත්වය තවත් අභියෝගකාරිය. එහෙත් සිතුවී පවසන්නේ තමන් කුමන වෘත්තියක් වුවද කැමැත්තෙන් කරන්නේ නම් කොයිම මොහොතකවත් පුංචි මහන්සියක් හෝ නොදැනෙන බවයි.

“මටත් එපාවුණු දවස් තියෙනවා. ඒත් කෝච්චි දැක්කම ඒ හැඟීම නැතිවෙලා යනවා. මගේ බැච් එකේ ඉන්න එකම කෙල්ල මං විතරයි. අතින් හැමෝම පිරිමි ළමයි. ඒත් වයාලා මට හැමවෙලේම උදව් කරනවා.”

කෝටි ගණන් වටිනා සුබෝපහෝගී මෝටර් රථ දිනෙන් දින වෙළඳපොළට පැමිණියද සිතුම්ගේ කැමැත්ත නම් දුම්රියයි. ඒ නිසාම ඇයට දුම්රිය ගමන තරම් සතුටක් තවත් නම් නැත.

**“මට කෝච්චි දැක්කම පිස්සු වගේ. ලොකු හීනයක් තිබුණා කෝච්චියේ කන්නසන්නුවේ යන්න. ඒ හීනය මං සැබෑ කරගන්නා. දැන් තියෙන හීනේ තමයි බදුල්ල නයිට්මේල් එකේ යන එක.”**

බොහෝ තරුණියන් විරැකියාවෙන් පෙළඹෙන සිතුවී පවසන්නේ තමන් පැමිණි පාරේ ආ හැකි නම් ඔවුන්ටත් ලොකු ගමනකට මුලපිරිය හැකි බවයි.

“මේ වගේ පාඨමාලාවක යෙදිලා දුම්රිය දෙපාර්තමේන්තුවේ රැකියාවකට එන්න කැමති තරුණියක් ඉන්නවා නම් මං වයාට උදව් කරන්න කැමතියි. මගෙන් දෙයක් ඇහුවොත් මං නොකියා ඉන්නේ නෑ. අද වෙනකොට ගොඩාක් තරුණියෝ කරන්නේ ඉස්කෝල ගමන ඉවරවුණු ගමන් විවාහ වෙන එක. ඊටපස්සේ වයාට හීන නෑ. ඒත් තරුණියක් වුණාමත් ලොකු ගමනක් යන්න ඕනේ කියන තැන මං ඉන්නවා.”

ඉතින් ඇයට ආ මගේම දිගු ගමනක් යන්නට ‘ධරණි’ අපද මෙලෙසින් සුබ පතමු.



**ඩැනිකා** පැට්‍රික් (Danica Patrick) කියන්නේ ලෝක මෝටර් රථ ධාවන තරඟ ඉතිහාසයේ ඇමෙරිකාවෙන් බිහිවූ විශිෂ්ටම ධාවන ඉරිය. පුංචි කාලේ ඉඳන් ඩැනිකාට තිබුණේ ගායිකාවක් වෙත හිතයක්. එහෙම බැරවුණොත් පඟු වෛද්‍යවරියක් වෙන්න ඇය හිතාගෙන තිටියා. එහෙම ඉන්නකොට තමයි ඇයට දවසක් ඇගේ මිතුරියක් ගේ කාර්ට් එකක් පදින්න දුන්නේ. ඒ වැඩේ කොච්චර ඩැනිකාගේ හිතට ඇල්ලුවද කිව්වොත් ඊළඟට ඇය මෝටර් රථ ධාවනය කරන්නත් පුරුදු වුණා. එහෙම කාලයක් යනකොට තමා ඇයට මෝටර් රථ ධාවන තරඟවලට එන්න ආසාවක් ආවේ. අන්තිමේදී ඩැනිකා නැවතුණේ ලෝකයේ නම රන්දපු මෝටර් රථ ධාවන ඉරියක් බවට පත්වෙලා.

දැන් අපි මේ කියන්න යන්නේ ඊට සමාන කතාවක් තියෙන අපේ රටේ ධාවන ඉරියක් ගැන. ඇයත් දහඅට අවුරුද්දක් පුරාවට ඉන්නේ මෝටර් රථ ධාවන පටයේ. ඒත් ඇගේ විශේෂත්වයක් තියෙනවා. ඇය මෙතෙක් තරඟ කරලා තියෙන්නේ පිරිමි තරඟකරුවන් එක්ක විතරක් විම තමයි ඒ විශේෂත්වය. ඒ පිරිමි තරඟකරුවන් අතර ඇගේ සැමියා වගේම සහෝදරයෝත් ඉන්නවා. ඉතින් එක් නොකි හැමදේම අහන්න අපි බොරලැස්ගමුවේ තියෙන ඇගේ නිවසට ගොඩවැදුනා. ඇය කවුරුත් දන්න කියන මෝටර් රථ ධාවන ඉරි ලක්ෂිකා පතිරණ.

"ගොඩාක් ගැනුළු මයි ලොකු වුණාම බොක්ටර්ස්ලා, ටීවර්ස්ලා, හර්ස්ලා වෙනවා කියලා එක එක හිත තියාගෙන ඉන්නවනේ. ඒත් කවදවත් මට එහෙම හිතයක් තිබ්ලා නෑ. මට කරන්න ආසා මොනවද මං ඒක කළා. මගේ පවුලේ ඉන්නේ මමයි, අම්මයි, තාත්තයි, අයිශලා දෙනෙයි. තාත්තා S.A.අමරසිරි. එයා අපේ රටේ හිටපු ප්‍රසිද්ධ මෝටර් රථ ධාවන ඉරියෙක්. එතකොට මගේ ලොකු අයිශා S.A.දුමින්ද වගේම පොඩි අයිශා S.A.හර්ෂ දෙනෙත් එහෙමයි. දවසක් තාත්තා මගෙන් ඇහුවා අයිශලා දෙනෙත් කාර් රේස් පදින එකේ දුව කාර් රේස් පදින්න ආසා නැද්ද කියලා. ඒ එක්ක මටත් ලොකු ආසාවක් ඇතිවුණා කාර් රේස් පදින්න."

එතකොට ලක්ෂිකාට වයස අවුරුදු 18ක් විතර ඇතිලු. ඒත් ඉතින් ආසාව ආපු පලියට කාර් රේස් පදින්න බෑනේ. ඒ හින්දා මුලින්ම ඇය ගේ කාර්ට් එකක් පදින්න පුරුදුවෙලා. ඔය නොමිමර එකේ කොයි කොයි ධාවකයෝත් පටන්ගන්නේ එතැනින් කියනවනේ. ඊටපස්සෙයි තාත්තා ගුරුවරයා කරගෙන අයිශලාගේ උදව්වත් ඇතුට ලක්ෂිකා ධාවන පටයට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

"මං ඉස්කෝලේ හිනින් ඉවරවුණු ගමන් කාර් රේස් පදින්න පටන්ගද්දී අම්මා නම් ටීකක් විරුද්ධ වුණා. මොකද පවුලේ හිටපු එකම ගැනුළු මමනේ. ඉතින් අහතුරක් වෙයි කියලා එයා මුලින් බයවුණා. මට මතකයි තාත්තා තමයි අම්මට කියලා කියලා යන්නම් එයාට කැමති කරවාගන්නේ."

ඒක 2005 අවුරුද්ද. ඒ අවුරුද්දේ තමයි ලක්ෂිකාගේ පළවැනිම රේස් එක තිබ්ලා තියෙන්නේ. ඒ ආධුනිකයින් විතරක් සහභාගි වුණු එකක්. වැඩේ කියන්නේ ඒකට තරඟ කරන්න හිටපු එකම කෙල්ලත් ලක්ෂිකාලු.

"මං මෝටර් රථ ක්‍රීඩාවට ආධුනික හින්දා මුලින්ම පදින්න තිබුණේ පන්නල නොවිසස්

කියන ඉවෙන්ට් එක. ආධුනික අයට මුලින්ම තියෙන්නේ ඒක. කිව්වත් වගේ මං විතරයි එදා ගැනුළු මගේකුට තරඟ කරන්න හිටියේ. ඇත්තම කිව්වොත් රේස් එක ගැන කිසිම බයක් දැනුණේ නෑ. මොකද තාත්තයි අයිශලා දෙනෙත් බය නැතිකරලා තමයි මාව තරඟයට යැව්වේ. ඒත් එකම කෙල්ල මං හින්දා පොඩි බයක් නොතිබුණා නෙවෙයි."

හැබැයි ලක්ෂිකා මුහුණදීපු ඒ පළවැනි තරඟයෙන්ම ඇය තුන්වැනි තැන අරන්. ඇගේ ඒ පියගුහණයට පවුලේ උදවිය ඇරුණාම තවත් විශේෂ කෙනෙක් උදව් කළාලු.

"එදා රේස් එකට යන්න මට කාර් එකක් තිබුණේ නෑ. තාත්තගේ අයිශලාගේ ඒවා තිබුණත් ඒ එකක්වත් මගේ ඉවෙන්ට් එකට ගැළපෙන්නේ නෑ. ඔය අතරේ තමයි මට රොහාන් ද සිල්වා අන්කල් එයාගේ තිබුණු නිසාත් මාව කාර් එකක් රේස් එකට පදින්න දුන්නේ."

ඒ විදියට පළවැනි තරඟයෙදීම වැඩි පෙන්නපු ලක්ෂිකාට ඊළඟට උවමනා වෙලා තියෙන්නේ රේස් එකකින් පළවැනි තැන



# අයිශලා දෙනෙතා විතරක් නෙවෙයි ට්‍රැක් එකේදී මහත්තයත් මට දෙක වුණා

මෝටර් රථ ධාවන ඉරි ලක්ෂිකා පතිරණ



මුලින්ම පළවැනි ස්ථානයක් ගත්තේ 2007 අවුරුද්දේ. එදා ලොකු තරඟයක් දීලා මං පළවැනියා වුණා. පොඩි අයිශයි ලොකු අයිශයි තමා පිළිවෙලින් දෙක තුන වුණේ. එදා නම් මාර සතුටක් දැනුණේ

ගන්න. කැපවීම තියෙනවා නම් මොනවද කරන්න බැර? ඊළඟට අපි ලක්ෂිකාගෙන් ඇහුවේ ඇය පළවැනි තැන දිනාගන්න ඒ තරඟ අත්දැකීම ගැන.

**“මුලින්ම පළවැනි ස්ථානයක් ගත්තේ 2007 අවුරුද්දේ. ඒ ජයග්‍රහණය මට විශේෂ වකක් වුණේ මගේ අයිශලා දෙන්නත් මගෙන් එක්ක තරඟ කළා. එද ලොකු තරඟයක් දිලා මං පළවැනියා වුණා. පොඩි අයිශයි ලොකු අයිශයි තමා පිළිවෙලින් දෙක තුන වුණේ. එද නම් මාර සතුටක් දැනුණේ.”**

ඇත්තටම ලක්ෂිකාගේ ඒ සතුට සාධාරණයි. මොකද එද ඇය පරාජය කළේ තමන්ගේ අයිශලා විතරක්ම නෙවෙයි. ඔව් එද ඇය පරාජය කළේ තමන්ට මෝටර් රථ ධාවන තරඟවල හය හතර පෙන්නපු ගුරුවරු. ඉතින් ඒ හැකියාව ගැන කවර කතාද? හොඳම කතාව ඒක නෙවෙයි. ලක්ෂිකා අයිශලා විතරක් නෙවෙයි මෝටර් රථ ධාවන ඉරියව්ව වෙත තමන්ගේ ආදරණීය සැමියවත් සමඟ තරඟවල පරාජය කරනවල.

**“මං විවාහවෙලා ඉන්නේ සවිත් පතිරණ එක්ක. එයා ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායම නියෝජනය කරපු ක්‍රීඩකයෙක්. ඒත් දැන් එයන් මෝටර් රථ ධාවන තරඟවලට සහභාගී වෙනවා. එයන් ක්‍රීඩා කරන්නේ මං නියෝජනය කරන ‘මොඩිෆයි 1050 CC’ මෝටර් රථ ඉසව්වමයි. ඔය සමහර තරඟවලදී මං එයාවත් පරද්දෙනවා.”**

මේ වෙනකොට ලක්ෂිකාට මෝටර් රථ ධාවන පථය කියන්නේ අලුත් තැනක් නෙවෙයි. මොකද අවුරුදු 18ක්ම ඇය ඉන්නේ ධාවන පථයේ. හැබැයි අපේ රටේ තරුණියන් මේ ක්‍රීඩා ඉසව්ව තෝරා නොගනිමින් එක්ක ඒ වසර ගණනටම ලක්ෂිකාට රේස් පදින්න වෙලා තියෙන්නේ පිරිමි තරඟකරුවෝ එක්ක.

“මුලදි නම් පිරිමි අය එක්ක තරඟ කරන එක ඇත්තටම ලොකු අභියෝගයක්. ඒත් එයාලා එක්කම තරඟ කරලා දැන් මට ඒක පුරුදුයි. ෂෙහාරා ද සිල්වා, කෞෂලන ආරියදස වගේ කීපදෙනෙක්ම රේස් පැද්දන් මගේ ඉවෙන්ට් එකට ඉන්නේ මං විතරයි.”

මෙවිට ලොකු කාලයක් කාර් රේස් පැදපු ලක්ෂිකාට අමතක නොවෙන තරඟයක් නොතිරින්න විදියක් නෑනේ. ඊළඟට අපි ඇයගෙන් ඇහුවේ ඒ ගැන.

“මට තරඟ දෙකක් අමතක වෙන්නේ නෑ. එකක් මගේ අයිශලා දෙන්නා පරද්දලා මං පළවැනියා වුණු එක. ඊටපස්සේ ප්‍රවීණ මෝටර් රථ ධාවන ඉර ධම්මික පිරිස් පරද්දවපු තරඟය. අදටත් මට ඒ තරඟ දෙක මතකයි.”

ලක්ෂිකා කැමතිම ධාවකයා ඇයගේ තාත්තල. ඒ ඇරුණම ඇය ඇමෙරිකාවේ ඩැනිකා පැට්‍රික්ටත් ගොඩක් කැමතියිල.

“පහුගිය කොවිඩ් කාලේ තරඟ නොතිබුණු හින්දා ධාවන පථ ගොඩක් විනාශ වෙලා ගියා. ඒවා තවමත් හදලා නෑ. ඇත්තටම මේ ක්‍රීඩාව සංවර්ධනය කරලා ගන්න පුළුවන්. එහෙම කළොත් ක්‍රිකට් තරමට මේකටත් මිනිස්සු ආකර්ෂණය වෙයි.”

ලක්ෂිකා ඒ කතාව කිය කිය ඉද්දි තමයි ඇයගේ දුවයි පුතයි ඉස්කෝලේ ගිහින් ආවේ.

**“මට දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. දුවයි පුතයි. එයාලත් ආසයි මං රේස් පදිනවට. දරුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක් වෙලත් කෙල්ලෙක් වගේ රේස් පදින්නේ සැමියා නිසා. එයා මුලදීම තේරුම්ගන්නා මං මේ ක්‍රීඩාවට තියෙන කැමැත්ත. ඉතින් එයා මාව කුස්සියට කොටුකළේ නෑ. පුළුවන් උපරිමේටම මගේ කැමැත්ත වෙනුවෙන් ඉඩ හදලා දුන්නා.”**

සාර්ථක පවුල් ජීවිතයක රහස අවබෝධය කියනවනේ. ලක්ෂිකා එහෙම කියද්දි මට එකපාරට හිතුවේ එහෙම.

“ගොඩක් තරුණියෝ ආසයි මෝටර් රථ ධාවන තරඟවලට එන්න. ඒත් එයාලා බයයි. ඒ අයට මං කියන්නේ ආසාව වැඩිකරගන්න බය නැති කරගන්න කියලා. එතකොට පුළුවන් මං වගේ මේ ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට එන්න. මමත් එහෙම හිතපු නිසයි අද මේ වගේ තැනක ඉන්නේ.”

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

# ඔසප් කාලෙදී පහසුකම් සපයන්න බැරවෙලා තියෙන්න ඒ ගැන ප්‍රසිද්ධියේ කතා කරන්න බය නිසයි



නිරන්තරයෙන් දිරිය කතුන් අගයන පදනමක් වන සෞභාග්‍යා පදනම ජාත්‍යන්තර ඔසප් දිනය මුල් කරගනිමින් සංවිධානය කර තිබූ ‘ඇය වෙනුවෙන් අපි’ කාලීන සාකච්ඡාව පසුගිය මැයි 28 දින කොළඹ සිටි සෙන්ටර්හිදී පැවැත්විණි. සෞභාග්‍යා පදනමේ නිර්මාතෘ සහ ප්‍රධාන විධායක අධ්‍යක්ෂිකා හිරන්ති කරුණාතිලක මහත්මිය, එහි අධ්‍යක්ෂිකා දුලාර් ප්‍රනාන්දු මහත්මිය සහ තවත් සමාජිකාවන් කිහිපදෙනෙකු සමඟ වසර ගණනාවක් පුරා දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල කාන්තාවන්ට සහ දරුවන්ට සනීපාරක්ෂක තුවා බෙදා දී ඇති අතර එහිදී එම කාන්තාවන් සමඟ සමීප කතාබහේදී හඳුනාගත් ගැටලු ගැඹුරු අධ්‍යයනයකට ලක්කර මෙවන් විද්වත් සාකච්ඡාවක අවශ්‍යතාවය හඳුනාගෙන ‘ඇය වෙනුවෙන් අපි’ සංකල්පය නිර්මාණය කර ඇත.

ඔසප් කළමනාකරණය ගැන මෙන්ම ඔසප් සනීපාරක්ෂාවේ වැදගත්කම ගැන සමාජය දැනුවත් කිරීමට මෙවන් සාකච්ඡා දීප ව්‍යාප්තව කිරීමට සෞභාග්‍යා පදනම සුදුසුමින් ඇති අතර පසුගිය 28 වැනිදා මෙම වැඩසටහන පැවැත්වූයේ එහි ප්‍රථම අදියර ලෙසයි.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යයන්ගේ වෛද්‍ය අභ්‍යන්ති බලපිටිය මහත්මිය, ප්‍රවීණ ජ්‍යෙෂ්ඨ රංගන ශිල්පිනී ශ්‍රියානි අමරසේකර මහත්මිය සහ ‘ඇය වෙනුවෙන් අපි’ සෞභාග්‍යා පදනමේ නවතම වැඩසටහනේ සන්නාම තානාපතිනි ප්‍රවීණ රංගන ශිල්පිනී උමාලි තිලකරත්න, ප්‍රවීණ දුම්ප්‍ර මාධ්‍යවේදිනී ප්‍රියදර්ශනී සිවරාජා මහත්මිය සහ සෞභාග්‍යා පදනම වෙනුවෙන් එහි ප්‍රධානී හිරන්ති කරුණාතිලක විදින වැඩසටහනට සහභාගී වූහ. මෙම සාකච්ඡාවට මාධ්‍යවේදිනී, වෛද්‍ය වෘත්තිකයින්, පර්යේෂකයින්, සරසවි සිසුන් සහ චිල්.පී.ඩී.ටී. සමාජ ක්‍රියාකාරීන් ආදී විවිධ සමාජයන් නියෝජනය කරන කොටස් සහභාගී වීම විශේෂත්වයකි.

සෞභාග්‍යා පදනමේ ප්‍රධාන විධායක අධ්‍යක්ෂිකා හිරන්ති කරුණාතිලක මහත්මිය සාකච්ඡාව ගැන අදහස් පලකළේ මෙලෙසයි.

“කාන්තාවන්ට සහ ගැහැනු දරුවන්ට ඔසප් කාලෙට පහසුකම් සලසන්න අපහසු වෙලා තියෙන්නේ ඒ ගැන ප්‍රසිද්ධියේ කතා කරන්න තියෙන බය නිසයි. ඒ ගැන අපි එද සාකච්ඡාවේදී ගැඹුරින් සාකච්ඡා කළා. ඒ විතරක් නෙමෙයි ප්‍රමාණවත් ජල පහසුකම් නැතිකම, ඔසප් සමය ගැන තියෙන මිථ්‍යා මත සහ ඒවාගේ විද්‍යාත්මක සත්‍ය අසත්‍ය ගැන විතරක් නෙමෙයි ඔසප් කාලෙට කාන්තාවන්ට එන මානසික ආතතිය ඒවා කළමනාකරණය කරගන්නා හැටි පවා එද කතාබහට ලක්වුණා. දැනුවත්කරීම්වලින් නොනැවති මේවට ප්‍රායෝගික විසඳුම් දෙන එක තමයි අපේ පදනමේ ඒකායන අරමුණ.”



ඔසප් සමයේදී කාන්තාවන් අපිරිසිදු වනම් කිලි සහිත යැයි සලකන රටවල් බොහෝමයක් ඇති අතර අපේ රටද එයින් එක් රටකි.

“මේ මිට්‍යා මත නිසා කාන්තාවන්ට තමන්ගේ සනීපාරක්ෂාව ගැන මහා විශාල ලැජ්ජාවක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. අනික ඔසප් සමයේදී කාන්තාවන් ලැජ්ජාවට පත්වෙන විදියට කටයුතු කරන එක තවමත් අපේ රටේ සමහර ප්‍රදේශවලින් දකින්න පුළුවන්. ඔසප් වීම කියන්නේ ස්වභාවික ශාරීරික ක්‍රියාවලියක්. ඉතින් මේක සහජයෙන්ම මානව ගෞරවය එක්ක බැඳෙන්න ඕන දෙයක්.”

එදින සාකච්ඡාවේදී හිරන්ති මහත්මිය තවදුරටත් පැවසීය.



බියංකා නානායකාර ලියයි

125 කොටස

# ඔයාගේ වෙලාව අංජනා..ගිය සතියේ මේ ගොල්ලන්ගේ ඇහෙන්නේ එක හිස්වුණා

ගෙය වටකොට ඇති තාප්පය සහ සුවිසල් ගේට්ටුවද ආරක්ෂාවට ඇති නිසාය.

අංජනා ඔහුගේ ජීවිතයට කොයිතරම් බද්ධවීද කියා තේනුකට දැනුණේ රැය හුදකලාවේ ගෙවන්නට ගන්නට පසුවය. ගෙදරින් එතැයි කියා ඇයට ඒ දින කීපයේම රාත්‍රී කෑම ගෙන ඇහෙන්නියට ගොස් ඇරලවා එන තේනුක ඇස්වලට නිදිමන එනතුරු ඇය හා දුරකතනයෙන් කතා කරයි. ඒ ඇමතුම් අතරේ සෙනුකාගෙන් ඇමතුමක් ආවේය. අංජනා හා කතාව නැවතු තේනුක සෙනුකා හා කතා කළේය.

"ඔන්න හෙට කොහේවත් වැඩ දගන්න බෑ හොඳේ. ඔයා මෙහෙ එන්න. දවල් කෑම මෙහෙන්න. ඊටපස්සේ අපිට කතා කරන්නත් වෙලාවක් හදගමු..."

"ඒ මොකද විශේෂයක්..?"

තේනුකට ඔහුගේ උපන්දිනය බව මතක් වුණේම නැත. ඒ නිසා සෙනුකා කීවේ ඇය ඊට පසුද යන නිසා කෑමක් දෙන බවයි.

"දන්නවනේ... මං වැඩිය පිරිස මැද්දේ ගැවසෙන්න කැමති නෑ. ඕක මහ ලොකු පාටියක් වගේ එකක් නම් මං එන්නේ නෑ අක්කා..."

තේනුක කීවේ තීරණාත්මකවය. එය දන්නා නිසාම සෙනුකා මේ පුංචි උපන්දින උත්සවයට එක්කරගත්තේ ගෙදර අය පමණය. වතුම්ණී, නිශ්ශංක රාජපක්ෂ හා සමන්තිනී ගෙන්වුවේ සෙනුකාගේ

**මෙව්වර ස්වාධීන වෙලා ඉන්නැද්දිත් මට මගේ පාඩුවේ ජීවත් වෙන්න මේ මිනිස්සු ඉඩ දෙන්නෙ නෑහේ**

අවසරයෙන් වුවත් ඔවුන්ගේ පැමිණීම වතුම්ණීට බොහෝ වැදගත් වුණේය. උපන් දින නිලිණය ලෙස තේනුකගේ කර පළඳින්නට සුදනමින් සිටි ගුරුසාමි ජීවම් කළ පුංචි රන් සුරය ලොකැට්ටුවක දමා මැණිකක්ද ඔබ්බවා හැඳූ බරැති කර මාලය ගෙන ආවේ සමන්තිනී නිශ්ශංකටද හොරෙහි.

තේනුක තෙන්නකෝන් පසුද ඇමති බංගලාවට යන නිසා අංජනාව ඇහෙන්නියේම තැබුවේ දනවලට ඇයට කෑමත් රැගෙන පමා නොවී එන බවට පොරොන්දු වෙමිනි. ඔහු මෙවන් අවස්ථාවකට ඇමති නිවසට කිසිදු ගොඩවී නැත. මේ ආවේ සහෝදරය නිසාය. ඒ ආවේද පැයකට දෙකකට වඩා මෙහි නොරැඳෙමි යන සිතුවිල්ලෙනි.

"මෙන්න බරින්ඩේ බෝයි ආවා..." ඔහු දකිත්ම විසිත්ත කාමරයේ සිටි වතුම්ණී එසේ කියමින් එද්දී තේනුකට අමතක වුණ උපන්දිනය මතක් වුණේය. "සුබ උපන්දිනයක් වේවා තේනුක අයියා..."

වතුම්ණී ගෙට එමින් සිටි ඔහු අල්ලාගෙන සුබ පැතුටුවේ ඔහුගේ දැනම බදාගෙනය. ඔහුට හෙළවෙන්නට නොදුන් ඇය ඇඳුමේ සාක්කුවේ දමාගෙන සිටි ලොකැට්ටුව සහිත රන් දම්වල ගෙන ඔහුගේ ගෙළට දැමීමාය. "මේ මොකද..?"

ඒ මොහොත දැඩි අපහසුවක් වූයෙන් ඔහු ඇසුවේය. "උපන්දිනේට මගෙන් තෑග්ගක්..."

ලබන සතියට

ගැල්ලු බේබි සබන් සුවඳ ඇගේ ගෙළ පාමුලින් හොඳින්ම දැනෙද්දී ඔහු ඇස් වසාගෙන විසිරුණා හිත එක්තැන් කරගන්නට හැදුවේය.

මුහුණගේ නම ළඟ ඇගේ ඇස් නැවතුණි. මුහුණ ද තමන්ගේ පාඩුවේ ජීවත්වුණ සිසුවියකි. අංජනා මුහුණට කතා කළාය. හිතේ සැකෙන් කතා කළේ ඇය මේ රැ ඇමතුමට කතා කරවීද කියාය. ඒත් මුහුණ ඇමතුමට කතා කළාය. ඒ අංජනාගේ නමින්මය.

"එක දවසක් අපි නුවර යාළුවෙක්ගෙ මළ ගෙදර ගිහින් අනිත් අය කෝච්චියේ යද්දී අපි දෙන්නා බස් දෙකකට නැග්ගා මාතලේටයි කෑගල්ලටයි. ආන්න ඒ වෙලේ ෆෝන් එකට දගන්න ඔයාගේ නොමිමරේ මේ තාම නියෙනවා අංජනා..."

මුහුණ මතක් කළ කතාවෙන් ඇගේ අංකය දුරකතනයට ආවේ කොහොමද කියාත් අංජනාට මතක් වුණේය. ඇය ආගිය තොරතුරු මදක් කතා කර උවමනාව මුහුණ හා කතා කළාය.

"ඔයාගේ වෙලාව අංජනා... ගිය සතියේ මේ ගොල්ලන්ගෙ ඇහෙන්නේ එක හිස්වුණා. ඒකෙ හිටියේ අක්කෙකුයි නංගියෙකුයි.

තේනුක බලා සිටියේ සෙනුකා සමඟ කතා කරන්නට වෙලාවක් එනතුරුය. ඒ මොහොතේදී සෙනුකාට අංජනා හඳුන්වා දෙන්නටද ඔහු සිතා ගත්තේය. සොහොයුරිය ඉන්නා කාලය තුළ අංජනා නිවසේ නවත්වාගැනීමේ අවදානමක් තේනුකට දැනුණේය.

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සෙනුකා හා වතුම්ණී සමඟ ආයෙත් මෙහි නැවත් නොසිටියැයි හිතන්නට බැරිය. සමහරවිට ඒ ගමනට ගෙදර තවත් අය එක්වන්නට බැරිකමක්ද නැත. වතුම්ණී ගෙදර ඇති තැන දැනගත්තා කියන්නේ එය මේකකගේ කනටද යා හැකිය. ඒ නිසා සෙනුකා යනතුරු අංජනා වෙනත් තැනක නවත්න්නට ඔහුට හිතුණේ විවාහයකට පෙර තමන් ඇය සමඟ එකට ජීවත්වෙන බවට ඔවුන් සැක කරන්නට හැකි සිතුවිල්ලෙන් ගැළවෙන්නටය.

කවුරුත් මොනවා හිතුවත් බයක් නැති මුත් ඒවන් දෙයක් සැක කිරීම හොඳ නැත්තේ අංජනාටය. ඒ නිසා තේනුක අංජනා හා ඒ ගැන කතා කළේ රැ සියලු වැඩ නිමවා සඳැල්ලේ එක ළඟ පුටු දෙකක ඉඳගෙන සිටියදීය.

"මං හින්ද කරදරේ හේද?"

අංජනා ඇසුවේ ඔහුගේ මුණට ළංවිය. තේනුකට අංජනාගේ ඇස් පෙනුණේ මද අඳුරේ දිලිසෙන මැණිකේ කැට දෙකක් ලෙසිනි.

"ඔයා හින්ද කරදරයක් නෑ. මං මෙව්වර ස්වාධීන වෙලා ඉන්නැද්දිත් මට මගේ පාඩුවේ ජීවත්වෙන්න මේ මිනිස්සු ඉඩ දෙන්නෙ නෑහේ. අන්න ඒක තමා කීවෙ මේ කාගෙවත් ඇඟිලි ගැහීමි නැතුව පාඩුවේ ජීවත්වෙන්න පුළුවන් කියලා ඇන රටකට ගියොත්..."

ඔහු කීවේ ඇන අහසේ හඳ පලුව වටේට එකතුවෙන රිදීපාට වළාකුල දෙස බලමිනි.

ඔහුගේ කතාව ඇත්තක් බව ඇයත් දන්නීය. එවන් ජීවිතයකට සිතේ අකමැත්තක්ද නැතුවා නොවේ. ඒත් අප්පච්චිත් නැතුව ජීවිතයේ තනිවී සිටින අම්මාගෙන් නංගී හා මල්ලිගෙන් අනාගතය බලා කියා ගැන්ම පවුලේ වැඩිමලිය ලෙසට වගකීමකි.

"ඒක තමයි කියන්නේ... දරුවො දෙමාපියන් යටතේ ඉන්න තාක්කල් ඒ ගොල්ලොන්ට ජීවිතේට බලපෑම් කරන්න පුළුවන් කියලා."

"ඒ වුණාට එයාලට කිසිම බරක් නැති මට මගේ පාඩුවේ ජීවත්වෙන්න දෙන එක එයාලගෙ යුතුකමක්."

අංජනා මොහොතක් කල්පනා කළාය. ඔහු කියන හැම කතාවක්ම ඇත්තය. හදිසියේ හෝ ඔවුන් මේ මොහොතේ ආවොත් ගෙදරින් පිටවීමේ මගක් ඇත්තේ නැත. ස්නේහාත් පියුම්කාත් විභාගය නිමවා ගෙවල්වලට ගියත් අවසන් වසරේ සිටියෙහෙළියන් සමහරු තවමත් ඔවුන්ගේ බෝඩිම්ච්ච්ච්වල නැවති සිටිති. ඒ ඔවුන් ඒ වෙද්දී පුංචි පුංචි රැකියාවන් කරමින් සිටින නිසාය. ස්නේහා හා පියුම්කා තරමට අනෙක් යෙහෙළියන් හා ළඟ බැඳීමක් නොතිබුණද අංජනා කිසිවෙකුත් සමඟ හිත නොහොඳින් සිටියේ නැත. ඇය දුරකතනයේ නාමාවලිය එක මෙහා කරමින් බැලුවේ එවන් මිතුරියකගේ අංකයක් තිබේද කියාය.

"ඔයා සතියක් හිටියේ කමක් නෑ. මාසෙකටම ගන්න කාමරයක් ඔය යාළුවෙක් ඉන්න තැන නියෙනවද අහන්න. එතකොට කාටවත් කරදරයක් නෑහේ..."

ඒ යෝජනාව හොඳ බව අංජනාටත් සිතුවේ.

"රැ ඉන්න එක විතරනේ.. ඔයා සාප්පුවේ ඉන්නැද්දී කවුරු ආවත් මට කමක් නෑ. මං හරි කැමතියි අපේ ගෙදර කෙනෙක් ඇවිත් ඔයා දකිනවා නම්..."

ඇගේ පුටුව ළඟටම පුටුව තවත් ළංකරගත් තේනුක ඇගේ උරහිසට හිස තැබුවේය. සන්ධ්‍යාවේ ඇය ඇඟ සෝද

සැමියා දහම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හමිනි මහමේන්ද ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මූලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, ඔලා සිටියදී පවුල ජීවිතය සතුටින් පිරි ඉතිරි යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

**ම** යා ගොඩක්ම සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නේ කාගාවද? මොන වගේ අය ප්‍රභවද? කියලා නිකමටවත් හිතලා තියෙනවද? මං සැහැල්ලුවෙන් ඉන්නේ මට ගොඩක් විශ්වාස අය ගාව. ඒ කිව්වේ මං මොන දේ කිව්වත් මං ගැන වැරදියට හිතන්නේ නැති, මං හිතාපුණත් ඒ පිටිපස්සේ හැංගුන දුක තේරෙන, මාව විනිශ්චය කරන්නේ නැති අය ගාව. මගේ රහස් මට වඩා අනිත් අයගෙන් හංගන, අනිත් අය මං ගැන කියන දේට වඩා මං ගැන මම කියන දේවල් විශ්වාස කරන අය ගාව.

ඉස්සර මං හැමෝවම විශ්වාස කළා. හැමෝ එක්කම විවෘතව ගොඩක් දේවල් කිව්වා. කොටින්ම මගේ රහස් කියන්න වුණත් මං දෙපාරක් හිතුවේ නෑ. ඒ මට ඒ කෙනා ගැන දැනෙන විශ්වාසය හින්දා. ඔය හේතුව නිසාම ඒ කාලේ දහම් මට කිව්වේ ඕපන් යුනිවර්සිටි කියලා. ඕන දෙයක් හිතාවෙව් විවෘතව කියන නිසා. ඒත් එයා ඒකට කැමතිවුණේ නෑ. "හැමෝටම හැමදේම කියන්න එපා, ඕනවට වඩා මිනිස්සු විශ්වාස කරන්න එපා" කියලයි එයා මට හැමවෙලේම කිව්වේ. ඒත් පාඩමක් ඉගෙනගන්නකන්ම මම ඒ පුරුදු වෙනස් කරගත්තේ නෑ.

ඉස්කෝලේ යන කාලේ ඉඳලා මට ලොකු යාළුවෝ සෙට් එකක් හිටියා. එයාලා මගේ කොමිෆර්ටබල් සෝන් එක කියලයි මම හිතන් හිටියේ. ඒත් ඒ හැමදේම පස්සේ කාලේක උඩු යටිකුරු වුණා. මං ගොඩක් ආදරෙන් හිටපු යාළුවන්ගෙන් කීපදෙනෙක්ම මං ගැන තව අයට කියපු දේවල් ආරංචි වුණාම මට පුදුම දුකක් දැනුණා. අපි එකට ඉස්කෝලේ ධන් එක ලිහන් කාපු විදිය පවා මට මතක් වුණා. ඒත් එක්කම මගේ කමිෆර්ටබල් සෝන් එක එහෙමීමම විනාස වුණා. ඒ ගැන මං දුක් වුණා. ඒත් ඒකට මුණදෙන්න මට තේරුණේ නැහැ. ඊටපස්සෙන් මං හැදුනෙ නෑ. ඊටපස්සේ මට ප්‍රංචුණ යාළුවෝ ගාවත් මගේ ජීවිතේ මං අනිත් වුණ වැරදි, ඒවා හදගත්තු විදිය පවා කිව්වා. එයාලාත් මාව විනිශ්චය කරනවා කියලා කාලයක් ගියාමයි මට තේරුණේ. වද මට දුක හිතුවේ නෑ. මං වෙනස් වෙලා කියලා මගෙන් අත්වුණ අය අදටත් දන්නේ නෑ.

දහම් කියපු දේ ඇත්ත කියලා පස්සේ මට තේරුණා. "ඔයා හිතන්න එපා හැමෝම ඔයා වගේ කියලා රෝසි, ඔයාට එතැනයි වැරදෙන්නේ. තමන්ගේ අනියම පෞද්ගලික දේවල් විශ්වාස කරලා තව කෙනෙක්ට කියන්න එපා. ඔයාට එයාව විශේෂ වුණාට එයාට ඔයාවචන් ඔයාගේ දේවල්වත් විශේෂ නෑ, ඒවා වටේට කියලා ඔයාව ජප් කරන්නේ ඒකයි..."

අදටත් මං කා එක්කවත් තරහා නෑ. හැබැයි කලින් හිටපු මාව මගෙන් ආයෙන් එයාලට ලැබෙන්නෙ නෑ. ඔයාලටත්



# එයාලට වෝදනා කරන්න කලින් ඔයාගෙන් වුණු වැරද්දු මතක් කරගන්න

මෙහෙම දේවල් ඕනතරම් වෙලා ඇති, යාළුවන්ගෙන්ම විතරක් නෙවෙයි නෑයන්ගෙන්, නැත්තම් තමන්ගෙම පවුලේ අයගෙන් හරි.

ඒත් පවුල ඇතුළෙන් ඒ පහසුව අපිට දැනෙනවා නම් අපි පවුලෙන් පිට ඒ සැහැල්ලුව යාළුවන්ගෙන්වත් නොයන්න යන්නේ නෑ. ඔයාගේ දරුවාට, මහත්තයාට, සහෝදර සහෝදරියන්ට ඔයා ගාව සැහැල්ලුවත් ඉන්න දෙන්න, විශ්වාස කරන්න, විනිශ්චය කරන්නෙ නැතුව සහාය දෙන්න. සවන් දෙන්න. එතකොට පවුල ඇතුළෙම කොමිෆර්ටබල් සෝන් එකක් හදගන්න පුළුවන්.

ඒ සැහැල්ලු මට මගේ පවුල ඇතුළෙන් ලැබෙනවා. විශේෂයෙන්ම දහම්ගෙන්, දරුවන්ගෙන්, යාළුවන් වගේ ඉන්න වූව් මල්ලිගෙන්. මං ගාව සැහැල්ලුවෙන් ඉඳන්

**මිනිස්සු තව කෙනෙක්ට හොකියන දේවල් අපිට කියන්නේ අපිව විශ්වාස කරන නිසා. හැබැයි ඒවා අහලා අපි ඒ අයව විනිශ්චය කරන්න ගියොත්, ඒ අය ආපහු මොන වේදනාව දැනුණත් කාටවත් කියන එකක් නෑ**

හැමදේම කියන අයව මං විනිශ්චය කරන්න යන්නෙත් නෑ. දුකෙන් ඉඳලා මට ඒක කිව්වත් මං සනසන්න පුළුවන් දේ කරනවා. දුක කියන්න හරි මාව තෝරගන්නේ එයාලට මං ගාව සැහැල්ලු නිසානේ. කෙනෙක් තමන්ගේ අඳුරු පැත්තක් කිව්වත් මං ඒ විශ්වාසේ රකිනවා. මං මේවා ඉගෙනගත්තේ මට

ලැබුණු අත්දැකීම්වලින්.

අපි විඳින කළකිරෙන අත්දැකීම් තව කෙනෙක්ට දුන්නොත් ඒක පෙරළලා ආපහු අපිටම එනවා. අපිව විශ්වාස කරලා අපි ප්‍රභ සැහැල්ලු වෙත කාගෙ වුණත් විශ්වාසේ රකින්න ඕනේ. මාව කවුරුත් විනිශ්චය කරනවාට, විශ්වාසේ කඩනවාට මං කැමති නැහැ වගේ තමයි අනිත් අයත් ඒ දේවලට අකමැතියි.

හැබැයි මං ගාව සැහැල්ලුවෙන් ඉඳපු කෙනෙක් වෙනස් වෙලා කියලා දැනුණොත් එහෙම වෙන මගෙන් වැරද්දක් වුණාද අහලා, සමාව ගන්නත් මං පැකිලෙන්නේ නෑ. මං හිතන්නේ ඒ දේවල් අපි අපිවම ගොඩනගන්න කරන ආයෝජන කියලා.

ඉතින් කවුරුහරි කෙනෙක් ඔයා ගාව පහසුවෙන් ඉන්නවා නම් සතුටු වෙන්න. ඒ වෙන මොකුත් නිසා නෙවෙයි, ඒ කෙනාට ඔයාව විශ්වාස නිසා. ඒ කෙනාව ඔයාට දැනෙනවා කියලා එයා විශ්වාස කරන නිසා. එයාව ඔයා විනිශ්චය කරන්නේ නෑ කියලා එයාට විශ්වාස නිසා.

අපිට කෙනෙක්ගේ හිත ඇතුළේ එහෙම තැනක් හදගන්න පුළුවන් කියන්නේ ඒක ජීවිතේට ලොකු ජයග්‍රහණයක්. අද තමන් ප්‍රභ පහසුවෙන් ඉන්න කෙනා හෙට අපහසුවෙන් ඉන්න වෙනස් වර්තයක් වෙලා කියලා දැනුණොත් එයාට එහෙම වෙන මගෙන් පැත්තෙන් මොකක්ද වුණේ කියලත් හිතන්න. එතකොට ඔයාටම උත්තර ලැබෙයි.

තමන්ගේ ප්‍රභ අය විනිශ්චය නොකර ඉන්න පුළුවන් වුණාද කිසිම කෙනෙක්ව විනිශ්චය නොකර පර්ණත විදියට බලන්න ඔයාට පුළුවන්. පුළුවන් නම් ඔයා ප්‍රභ සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න කෙනාට හරි, ඔයා සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න කෙනාට හරි කියන්න,

"මට ඔයා ප්‍රභ ගොඩක් කොමිෆර්ටබල් වෙන්න (සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න) පුළුවන්. ඒකට ගොඩක් ස්තුතියි" කියලා.

නැත්තම්

**"මං ගාව ගොඩක් සැහැල්ලුවෙන් ඉඳලා මං ගැන තියන විශ්වාසෙට ගොඩක් ස්තුතියි..."** කියන්න.

ඒ අයගේ හිත සතුටෙන් පිරෙයි. එතකොට මේ ගෙවෙන ජීවිතේදී ඔයා ප්‍රභ සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න අය දිනා බලලා හිත සතුටින් පුරවගන්න ඔයාට පුළුවන්.



**ඔබට  
පබ්ලිෂර්ස්  
ප්‍රයිවට්  
ලිමිටඩ්**

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



**පුවත්පත  
නිවසට  
ගෙනවාගන්න  
අමතන්න  
076  
1367 623**



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

- පිවිතයේ අතිත සහ වර්තමාන සිදුවීම් ඔබ විමර්ශන පත්වන අයුරින් පැවසුවහොත් ඔබට අනාගතයේ සිදුවන දෑ ගැන විශ්වාස නොකර සිටිය හැකිද ?
- වසර 45 කට වැඩි පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයන් සමඟ හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රයෙන් ඔබේ පීචන ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට හමුවන්න.

හස්ත රේඛා විශේෂඥ  
**එස්. කෝරළේගේ**

520, වාසනා මාවත, කොට්ටාච්චි, පන්නිපිටිය.

**සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි**

පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා හමුවිය හැක.

0112 783172 / 0773 775094

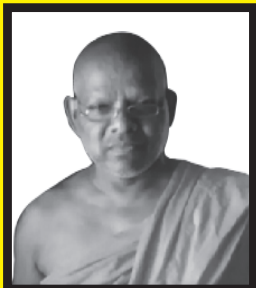
**ඔබේ විදේශ ගමන  
කොතරම් ප්‍රමාදද?**

**ව්‍යාපාර වලින් හෙම්බත්වෙලාද?**

- ❖ සැමියා/දරුවා මත්ද්‍රව්‍යය, මත්කුඩුවලට ඇබ්බැහි වී දුක් විඳිනවාද?
- ❖ සැමියා/බිරිඳ අනියම් සබඳතා නිසා දුක් විඳිනවාද?
- ❖ 2023 - 2024 සියලු විභාග ජය ගැනීමට
- ❖ රැකියා ලබා ගැනීමට,
- ❖ හැර ගිය අය ගෙන්වීම,

**උපන් දිනය / උපන් වේලාව සමඟ අමතන්න**

**ඔබ දුකෙන් තැවෙන ඕනෑම ගැටලුවකට විසඳුම්**



පුරා දශක 4ක් දුකට පත් ජනතාව දුකින් මුදවා ගත්,

**සූර්‍ය වේරජිටියේ ඥාණිකර**

**ගුරු හාමුදුරුවෝ**

(කල නොහැකි වැඩ භාර ගන්නේ නැත)

පුරාණ විහාරය, වේරතැන්න, වේරජිටිය

අමතන්න: **071-0 314 878**

මගේ විදේශ ගමන සාර්ථකවීම නිසා ඩුබායි හි සමන් කුමාර විසින් පළ කරන ලදී

**දැන්වීම් සඳහා  
අමතන්න**

**0112672 601  
0112 672 603**

**ලිසිං ඇති / නැති  
ඕනෑම වාහනයක්  
අත්පිට මුදලට මිලට  
ගනු ලැබේ.  
කාර්, වෑන්, ජීප්, බයික්.  
077 - 3 797 481**

**ඔබ  
කෙට්ටුද?**

ඔබගේ කෙට්ටුව නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් පෙනුමක් ලබාගැනීමට අතුරු ආධාධවලින් තොර අපගේ ප්‍රතිකාර.....  
**පැමිණ හෝ හැපැල්** මගින් ලබාගන්න.  
❖ දුරකථනයෙන් කාලය වෙන්කර පැමිණෙන්න.  
අධික තරබාරුව, පොතු කබර, හිස කෙස් රෝග, පැමිණ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක.  
**දේශීය ඖෂධාලය, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ**  
පෙ.ව. බදාදා සහ බුක්පතින්දා වසා ඇත. පෙ.ව 9.00 - ප.ව 4.00  
**විමසීම : 077 42 27 503**



(A/L)  
**Chemistry සහ  
Physics කොළඹ  
ප්‍රධානතම පාසලේ  
ගුරුවරයා  
නිවසට පැමිණ.  
කොළඹ අවටින්  
විමසන්න  
0702 191 473**

**ගම්පහ පිහිටි කාන්තා ඇඳුම්  
මැසීමේ ආයතනයකට**

- අති දක්ෂ කට්ටුවරයන්
- මැසින් ක්‍රියාකරවන්නියන් අවශ්‍යයි

**කොමිස් මත වැටුප රු.150,000/- පමණ**

සාර් ජැකට් සඳහා විශේෂයි

විමසීම : **033 222 8127  
070 310 0208 / 070 310 0209**

**මාළුඹේ තලානේන  
පිහිටි  
රූපලාවන්‍යගාරයක්  
සඳහා අවුරුදු 3කට  
වඩා පළපුරුදු  
කොණ්ඩා සැකසුම්  
ශිල්පිනියන්  
අවශ්‍යකර තිබේ.  
විමසීම් සඳහා  
0777 222 140**

**“යාපනය නියමයි 05”  
සුබෝපහෝගී සංචාරය**

**දින 04 ඊ රාත්‍රී 03 ඊ  
ජූලි 13, 14, 15, 16**

**අය කිරීම  
රු. 38,600**

ඩෙල්ටා දූපත හා නාග දීපය බෝට්ටු ගමන හා ප්‍රවාහනය සමඟ යාපනයේ තැන් 27 ක්, උදෑසන ආහාරය සමඟ නොමිලේ මාර්ගෝපදේශනය

**ආරම්භය - ගාල්ලෙන්**  
විමසීම - 0771436443 / 0702600727  
True Paradise Tours (Pvt) Ltd  
44, Kularathne Cross Rd, Halwathura, Ambalangoda.  
www.trueparadisetours.com  
info@trueparadisetours.com

ත්‍රිකුණාමලය, පාසිකුඩා  
සංචාරය ජූනි 30,  
ජූලි 01, 02, 03  
අය කිරීම රු. 39,800

**පිළියන්දල**  
අලුතින් ආරම්භ කරන ලද රූපලාවන්‍යගාරයකට හා Footcare ආයතනයකට කැමියර් හා පුහුණු / නූපුහුණු සේවිකාවන් ඉතා ඉක්මනින් අවශ්‍යයි. ඉහළ වැටුප් Salon Best  
නො.262/3, සුවාරිපොල, පිළියන්දල.  
**0771 104 665**



සීනා ජෝනනම්පෙරුම  
සවයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

පාඩම් අංක 72

හිතේ හයිසෙන් ජීවිතය දිනන්න කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන 'ධරණි' හැමදාමත් කැමතියි. නිකරුණේ ගෙවිලා යන කාලය තමන්ගේම කියලා සවයං 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.



# මේ දැන්මම කන්නට මට ඉඳිආප්පන් ඕනේ...



'පිරි කොටපන් නෝනේ පිරි හලපන් නෝනේ හෙට උදේට කන්නට මට ඉඳිආප්පන් ඕනේ...'

ම ය කිව්වේ අනුව දශකයේ අගඛණේ ලංකාව හොල්ලාපු සිංදුවක්. ජිප්සියුම ඔහොම ලේසියට කිව්වට මොකෝ පිරි කොටලා හලලා කරලා ඉඳිආප්පන් හදන එක එව්වර ලේසි සුමයක් එහෙම නෙමේ.

ඉස්සර දැන් වාගේ ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් පිරි තිබුණු එකක්යැ... ඉතින් ආත්තම්මලාගේ කාලේ ඉඳිආප්පන් හදන්න ගොඩක් මහත්සි වුණාය කියලා උන්ද කියන්නේ. ඕන් මුලින් කඩේට ගිහින් රතු භාල් හරි සුදු කැකුළු හරි ගන්නවලු. සමහරු නම් භාල් මෝලට දිලාත් කොටව ගන්නවලු. හැබැයි ඒ කාලේ ගොඩක් බවලත්තු භාල් කොටන්නෙම ගෙදරලු. මොකෝ ඉස්සර ගෙදරක වංගෙඩියක් වරදින්නේ නෑනේ.

ඔහොම කොටාගත්තු භාල් ටිකෙන් ඉඳිආප්පන් හදන්න ක්‍රම දෙකයි. එකක් පිරි බැදලා. අනෙක පිරි තම්බලා. පිරි ටික තම්බලා ගත්තාම ඉඳිආප්පේ මල වගේ පංකාදුටට එනවා. ඒ නිසා ඉස්සර අපේ අම්මලා වුණත් ඉඳිආප්පන් හදවේ පිරි තම්බලා. පිරි ටික රෙද්දක දලා තම්බලා උණුවෙන්ම අරන් කැට කඩනවා. පස්සේ පදමට ලුණු, වතුර කාරිය දලා අනලා වට්ටියට ඉඳිආප්පන් මිරිකනවා. ඉඳිආප්පන් හදවේ වංගෙඩියෙන් පිරි මිරිකන එක තරම් පණ යන වැඩක් තව නෑ. ඊටපස්සේ තමා තැම්බිල්ල. ඉස්සර ගෑස් කුකුර්, ස්ටිම්ප් නෑනේ. දර ලිපේම වතුර රත් කරලා තුමාලෙකුයි ඉඳිආප්පන් තම්බන්නේ.

ඉඳිආප්පන් කියන්නේ ලංකාවේ සම්භවය වෙච්චි කෑමක් කියලා අපේ උදවිය පාර්ටිටු බෑවට ඒකට එකම සාක්ෂියක්වත් නෑනෑ. හැබැයි ඉඳිආප්පන් කේරලේ කෑමක් කියලා ඉන්දියානු ආහාර ඉතිහාසයේ කේ.ටී.ආචාර්ය ඔහුගේ පොත්වල ලියලා තියෙනවා. ඒ වගේම ක්‍රි.ව. 1025 දී ලියැවිලා තියෙන මහා ඉන්දියානු සුප්පාසු පොතේ ඉඳිආප්පන් හදන හැටි පවා ලියැවිලා තියෙනවා. එහෙම බලාපුටාම ඉඳිආප්පන් කියන්නේ කේරලේ කෑමක්.

ඉඳිආප්පන් කන්න අකමැති උදවිය කළු නික හොයන ගාණයි. පුවිණි සංගීතයේ කේමදස මාස්ටර් ඉඳිආප්පන් කන්න බොහොම රුසියෙක් කියලා මාධ්‍ය සාකච්ඡා කිහිපයකටම කියලා තියෙනවා. මාර් පැකට් දෙකක ඔට්ටුවකට ඉඳිආප්පන් හැත්තෑ පහකට වගකිවය කියලා දවසක් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩක සච්ඡා සේනානායක හිනාවෙච්චි රූපවාහිනී වැඩසටහනක කියනවා මම බලාගෙන.

හැබැයි ඔය කාටත් ඔට්ටුවට ඉඳිආප්පන් කාලා පරාද කරන්න බැරවෙයි කියලා හිතෙන කෙනෙක් ගැන ඉතිහාස සඳහනක් තියෙනවා. ඒ ලංකාවේ දෙවන අග්‍රාමාත්‍යතුමා ඩබ්ලිව් සේනානායක මහත්තයා.

ඩබ්ලිව් සේනානායක අගමැතිතුමා ගල්කිස්ස ශාන්ත තෝමස් ඉස්කෝලේ ඉගෙනගන්න කාලේ එනේ නේවාසිකාගාරයේ නැවතලායි ඉගෙනගෙන තියෙන්නේ. ඔය නෙවාසිකාගාරේ කෑම බීම දුන්නේ සුද්දගේ තාලෙටලු. බත්, මාළු නැත්තම් ඉඳිආප්පන්වලටලු ඩබ්ලිව්ගේ මනාපේ. පස්සේ යාළුවෝ එක්කලා එක්කාසු වෙලා ආහාර වර්ජනයක් කරලා උදේ කෑමට බතුයි, ඉඳිආප්පයි එක්කාසු කරගන්න උන්ද සමත් වෙලා. පස්සේ දවසක යාළුවෝ දුපු ඔට්ටුවකට තරුණ ඩබ්ලිව් ඉඳිආප්පන් එකසිය තිහක් විතර කෑවයි කියනවනේ.

ඒ තරම් ගාණක් කන්න අමාරු වුණාට පදමට කොටාපු සම්බලේකුයි කිරිහොද්දකුයි එක්ක තියෙනවා නම් කාට වුණත් ඉඳිආප්පන් මරන්න බැරියෑ. ඒ තරම් කට්ටිය ඉඳිආප්පන්වලට කෑදරයි. ඉතින් ඔය ඉල්ලුම නිසාම ඉඳිආප්පන් කියන්නේ ඒ කාලේ ඉඳලා හොඳ ඉල්ලුමක් තියෙන ව්‍යාපාරයක්. ඇත්තටම අද අපි කියන්න යන්නේ ඉඳිආප්පන් විකුණලා ගොඩයන විදියක් ගැන තමයි. හැබැයි මේ හැමදාම හදන සාමාන්‍ය ඉඳිආප්පන් නෙමෙයි. මේක කල්තියාගන්න පුළුවන් ක්ෂණික ඉඳිආප්පන්ය.

ඉඳිආප්පන් හදපන් නෝනේ කිව්ව හැටියේ පිරි කොටලා පිරි හලලා ඉඳිආප්පන් හදන්න දැන් ඉන්න කාන්තාවන්ට කලවේලාවක් නෑනෑ. මොකද දැන් ගොඩක් කාන්තාවන් රැකියා නිසා කාර්යබහුලයි. සමාජය තරඟකාරී වෙනකොට, දියුණු වෙනකොට එන ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් දෙන්න තමයි ව්‍යවසායකයෝ ඉන්නේ. ඉතින් පිරි කොටන්න වෙලාවක් නැති නෝනලා වෙනුවෙන් පහුකාලෙක ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් හිටි හැදවා. මේක එතැනින් එතැනට ගිහිල්ලා ක්ෂණික නුඩ්ලිස් වගේ කඩෙන් අරන් ආපු හැටියේ පහසුවෙන් සකස් කරලා කන්න පුළුවන් ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් එකක්. කලවේලාව ගොඩක් ඉතිරි කරගන්න පුළුවන් නිසා මේ වගේ දේවලට ඉල්ලුමක් හදගන්න හරි ලේසියි. අනික පිරිටටවල ඉන්න අපේ උදවියට මේ වගේ ආහාර හදගන්න පහසුකම් අඩුයිනේ. ඉතින් මේක පිරිටට යවන්නත් මරු.

ක්ෂණික ඉඳිආප්පන්වලට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය මොනවද කියලා මුලින්ම බලමු.

සහල් පිරි 1kg. සහල් දියේ දලා කොටලා පිරි විනාඩි 10-20ක් බැදලා අරගෙන හලන්න. නැත්නම් කඩෙන් ප්‍රමිතියෙන් යුතු සහල් පිරි ගන්න. පාන්පිරි 650g. ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් එකේ ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය සහල්. හැබැයි තනිකරම සහල්පිරිවලින් හැදුවොත් ඉඳිආප්පන් කැඩෙන්න පුළුවන් නිසා සහල් පිරි 3:2 අනුපාතයට පාන්පිරි එකතු කරන්න. මේ පාන්පිරි ටිකක් වෙනම තම්බගෙන හලාගන්න. මේ අමුද්‍රව්‍ය දෙකට අමතරව ලුණු, පදමට උණුවතුර අවශ්‍ය වෙනවා.

### සියවර 1

පිරි වර්ග දෙක එකට මිශ්‍ර කරගෙන හොඳට හලාගන්න. පස්සේ ලුණු, උණුවතුර පදමට දලා අනාගෙන සහකටම ඉඳිආප්පන් මිරිකගන්න. ඉඳිආප්පේ රැල් සිහින් වෙන තරමට හොඳයි.

### සියවර 2

වට්ටුවලට දගත්තු ඉඳිආප්පන් විනාඩි 10-15ක් තම්බගන්න. පස්සේ ඉඳිආප්පන් ටික විජලකාරකයකට දලා 50C<sup>0</sup>/60C<sup>0</sup>ක උෂ්ණත්වයකින් පැය 2, 3ක් වියලාගන්න. ඉඳිආප්පන් ටික ගානට වේලගන්න එක තමයි වැඩේ. අඩුවෙන් නැත්නම් වැඩියෙන් වේලුවොත් කන්න ඉඳිආප්පන් සකස් කරද්දී කැඩෙන්න පුළුවන්. (රසය වෙනස් විය හැකි බැවින් ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් අවිචේ වියැළීමට හැකියාවක් නෑන. කුඩා පරිමාණයෙන් කරන ව්‍යාපාරයකට නම් සාමාන්‍ය අවන් එක භාවිතා කරන්න. විශාල පරිමාණ සවයං රැකියාවක් සඳහා විජලන යන්ත්‍ර ගැන දැනුවත් වීමට ශ්‍රී ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය හා සම්බන්ධ වන්න.)

නිවැරදි ප්‍රමාණයට වේලගත්තු ඉඳිආප්පන් පැකට් කරලා වෙළඳපොළට දන්න. මේ ඉඳිආප්පන් මාස 6ක් කල්තියාගන්න පුළුවන්. පිරි කිලෝ එකකින් ඉඳිආප්පන් 120ක් විතර හදන්න පුළුවන්.

ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් වෙළඳපොළට දද්දී ඒවා සකස් කරන විදිය සඳහන් කරන්න. ඒ මෙහෙමයි. ක්ෂණික ඉඳිආප්පන් ටික දිය පෙරන භාජනයකට දන්න. ඒක තවත් භාජනයක් උඩ තියලා ඉඳිආප්පන් වැහෙන ප්‍රමාණයට උණුවතුර දලා විනාඩි 5ක් විතර තියන්න. පස්සේ වතුර බේරෙන්න තියලා ඉඳිආප්පන් ටික හැන්දකින් ඉවත් කරගන්න. උණුවතුර ටිකක් ඉහලා මයික්‍රොවේව් එකේ දලා ක්ෂණික නුඩ්ලිස් හදන තාලෙටම පහසුවෙන් හදගන්නත් පුළුවන්.

මෙහෙම හදපු ඉඳිආප්පන් දහයක් දුපු පැකට් එකක් රුපියල් 200කට විතර මිල කරන්න පුළුවන්. මේ ව්‍යාපාරයට ගොඩක් හොඳ අපනයනයයි. ඉතින් ඒ අනුව මිල ගණන් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. වැඩි විස්තරවලට 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



