

ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත



දරුවෙකු මුල්වරට
පාසලට
අතුළත් කිරීමට
පෙර
දැනගත යුතු දේ

බරණි
නොමිලේ
සෑහීමක්

විශේෂ අතිරේකයක්
නොමිලේ

බරණි

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 ජූනි 14 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 28 කලාපය
මිල රු. 80 ශි

ආවිච්චි
නාල ගරන
අමුතු
නාල සත්කාර

වනජීවී
පැමිණිලි
තොතට
වැඩිපුරම
වොදනා ගෙනා
තොර අලියා
කවුද?

සුදු වෙන්න විදින
එන්නත්වලට
ජාතියක්
ජන්මයක් හැ
ජාතික ඖෂධ නියාමන
අධිකාරිය කියයි

දවසක් මට
තරනා ගිහින
මනීෂගේ
බැටි එක
පිවිචුවා
මනීෂ
පතිරණගේ

පුස්තක නාග්‍රහණ
සංස්ථා මුරමුදලි

භාග්‍යවතු
ප්‍රදීප දඹරගේ





තොරතුරු
චතුර භානුක

වනජීවී පැමිණිලි පොතට වැඩිපුරම චෝදනා ගෙනා තොර අලියා

ලොවෙන් එකක් එක් දෙයකට වෙයි සමඟ ක්වාට එසේ නොවන අවස්ථාද ඕනෑතරම් ඇත. එකවර විවිධ ශිල්පයන්හි කෙල පැමිණි පිරිස් වෙති. 'ගල්ගමුවේ වණ්ඩි' ද එවැන්නෙකි. තනි දළයකින් යුතු මේ ඇතාගේ හපන්කම් ගැන මීට පෙරද 'ධරණි' හි ලියැවිණ. ඒත් ඒ එතරම් හොඳ ලක්ෂණයක් ගැන නම් නොවේ. වණ්ඩි මධුමයින් සස්පායම් වී ගෙවන ජීවිතය ගැන එම ලිපිය පදනම් විය. කසිප්පු පෙරමට භාවිත කරන 'කාඩ්' බී පදමට සුරුවෙන වණ්ඩි වෙරි හිඳෙනතෙක් වැඩක බැස සිටීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයයි. මත්වීම සේම මත පාලනය කිරීමටද ඔහු සමතෙකි.

විදුලිය ගැනද වණ්ඩිට මනා දැනුමක් තිබේ. විදුලි සන්නායක සහ පරිවාරක පිළිබඳව ඔහු හොඳින්ම දැනියි. ඇතැම්විට කිහිපවතාවක් විදුලියේ සැර අත්දැකීමෙන් පසු එසේ වුවා විය හැකිය. අලි සහ මිනිසුන් අතර පවුරක් වන විදුලි වැට බිඳහෙලීමේ ප්‍රවීණයන් අතර ඉදිරියෙන්ම සිටිනු ඇත්තේ වණ්ඩි ය. විදුලි පරිවාරකයක් ලෙස ඔහු විසින් හඳුනාගනු ලැබූ තනි දළය ඊට භාවිත කරන අයුරු ඉතා සුක්ෂමය. වණ්ඩි වැට කඩන කඩන වතාවට අදාළ බලධාරීන් එය පිළිසකර කළ යුතුය. ඔවුන්ට වෙන හිරිහැර, පීඩා ගැන වණ්ඩිට වගේ වගක් නැත. ඔහුට ඇත්තේ තමන්ට ඇති බාධා ඉවත් කිරීමේ අභියෝගය පමණි. මේ කවර කටයුත්ත කළද වණ්ඩිගෙන් ගමේ කිසිවකුට කිසිදු අතුරු ආන්තරාවක් නැත. එහෙත් ජනයා ගැවසෙන මාර්ගවල දහවලේ සැරිසැරීමේ චෝදනාව ඔහුට එල්ල විය. රාත්‍රියේදී ගෙවතු වලට ඇතුළු වී වගා වනසමින් නිවාස අසල සිටීම තවත් චෝදනාවකි. ඊටත් වඩා අවට රහසිගතව මත්පැන් ව්‍යාපාරවල නිරත අයට මුත්දූෂණේ වර්ශාව මහත් ගැටලුවක් විය. ව්‍යාපාරය බංකොලොත් වීමට වණ්ඩි හේතුවක් බවට සැකයක් නොවේ. එහිසා ගමේ සෙස්සන්ට කෙසේ වෙතත් ඔවුන්ට වණ්ඩි හිසරදයක් වන්නට ඇත. වනජීවීයට වණ්ඩි ගැන වැඩි වශයෙන් පැමිණිලි කරන්නට ඇත්තේද ඔවුන්ම විය හැකිය.

වන අලි අල්ලා ඉවත් කිරීමේ මෙහෙයුමේ සැකකාර ලැයිස්තුවට වණ්ඩිද ඇතුළත් කෙරිණ. ඒ ඔහුට එරෙහි පැමිණිලි අනුවය. එබැවින් මේ තනි දළ ඇතා ඇහැටුවැව පෙදෙසින් අල්ලා සෝමාවතියට ගෙන ගොස් දමා කරපටයක් ද දැමීමට පියවර ගැනිණ. 'වණ්ඩි' නාමය ඔහුට ලැබුණේද ඒ අනුවය. තනි දළයා පිටත්කර යැවීමෙන් පසු ප්‍රදේශවාසීන්ට ගැටලුවක් නැත. සියල්ල සාමකාමීව දින 28ක් ගෙවී ගියේය. හිමිකරුවන් නැති විට ධාන්‍ය ගබඩා කර ඇති නිවෙස්වලට හානි කරමින් ඒවා භක්ති විඳින අලියෙකු පිළිබඳ වනජීවීයට තොරතුරු ලැබිණ. ඒ වෙනත් කිසිවකු නොව, සෝමාවතියට ඇරලවා පැමිණි වණ්ඩිමය. ඇතැම්විට නිජබිමෙන් තමා එලවූ අසල්වැසියන්ට ඔහු පාඩමක් ඉගැන්වීමට සිතුවා විය හැකිය. කෙසේ හෝ ගල්ගමුව උස්ගල සියඹලංගමුව ජයලන්ද ගම්මානය අසලදී නැවත වණ්ඩි අල්ලා ගැණින. එවර ඔහුව ගෙන ගොස් දැමුවේ හොරොච්පනානටය.



වැට කඩන විදිය



කාලයක් ගතවිය. නැවතත් ගෙවල් බිඳින තොර අලියෙකු ගැන තොරතුරු වාර්තා විය. ඒ තනි දළයෙකි. එහෙත් ඒ, වණ්ඩිමදැයි පැවසීමට කිසිවකු සමත් නොවූයේ ඔහුව දුටු අයෙකු නොවූ බැවිනි. අනෙක් අතට තනි දළයන් තිදෙනෙකු ගල්ගමුව අවට සැරිසරන බවට තොරතුරු තිබිණ. දහවල පුරා උස්ගල සියඹලංගමුව වැවේ සිටින රෝගී බවට සැක සහිත ඇතෙකු ගැන තොරතුරු ලැබුණේ ඒ අතරයි. වැවේ වැටුණු ඇතාට ඇති ලෙඩක් නැත. උන්දූෂණ වෙරි හිඳෙන තෙක් වතුරට බැසගත් අයෙකි. ඒ, වෙන කවරකු හෝ නොව, වණ්ඩිය.

2018 වසර මුලදී වණ්ඩි නැවත හොරොච්පනානට පිටත් කර යැවිණ. දින දෙකක් ගතවෙද්දී ගාලේ වැට පෙරලා වණ්ඩි පළාගොස් තිබේ. තෙවැනි වතාවටත් හිරෙන් පැනගත් වණ්ඩි මාස හතර පහකට පසු යළි උස්ගල සියඹලංගමුව පෙදෙසේ සැරිසරමින් සුපුරුදු දින වර්ශාවට අවතීර්ණ විය. ඒ, එසේ මෙසේ ඇතෙකු ලෙස නොව, වාර්තාගත අයෙකු වෙමිනි. තුන් වරක් වනජීවී ප්‍රවාහන රථයකින් ප්‍රතිස්ථාපනය කරන ලද එකම වන සතා ලෙසිනි. කොහේ ගෙන ගොස් දැමුවද සිය නිජබිමට නිරූපදිතව යළි පැමිණීමටද ඔහුට හැකිවිය. තවමත් වණ්ඩි ගල්ගමුව පෙදෙසේ සැරිසරයි. එහෙත් ඇසක පෙනීම දුර්වල තත්ත්වයක පවතී. ඒ සියල්ල අතරේ කිසිදු බියක් නැතිව වණ්ඩි ජනයා අතරම ගැවසෙන්නේ නොදන්නා දෙවිලොවට වඩා දන්නා භූමිය අගේ යැයි සලකන නිසා විය හැකිය.





අමිත් පෙරේරා
ප්‍රධාන ආහාර සහ ඖෂධ පරීක්ෂක
අංශ ප්‍රධානි විමර්ශන හා නීති බලාත්මක අංශය
ඖෂධ නියාමන අධිකාරිය

ද්‍රවශලේෂණ රජතුමාගේ පියා වුණු කාවන්තිස්ස රජතුමාට වද රටේ ඇත්තේ බහුතරයක් කියලා තියෙන්නේ කාකතිස්ස රජතුමා කියලා. නමේ හැටියටනම් එතුමා කාලවර්ණ රජෙක් කියලා තමයි හිතන්න තියෙන්නේ. ඒ වගේම වද වලගම්බා රජතුමා යුද පරාජයෙන් පැහලා යනකොට ගිරි නිගණ්ඨයා කෑ ගහලා තියෙන්නේ "ආන්න මහා කළු සිංහලයා පැහලා යනවෝ" කියලා. සිංහලයාගේ හමේ වර්ණය කළු කියන එකට ඒකත් එක උදහරණයක්. අනික අපේ පැරණි ජනකතා සහ ජනකවිවලින් අපිට වැඩිපුරම මුණගැහෙන්නේ කළු මැණිකෙලා, කළු එතනලා, කළු හාමිලානේලා මිසක් සුදු මැණිකෙලා, සුදු හාමිනේලා නෙවෙයිනේ.

වද එහෙම වුණාට මොකද, අද කළු පාගගෙන සුදු ඉස්මතු වෙන්න පටන් අරන්. අපි ඉන්නේ සමකාසන්න රටක නිසා අවුරුද්ද පුරාවටම අඩු වැඩි වශයෙන් හිරුඑළියට නිරාවරණය වෙනවා.

හැබැයි බොහොමයක් වෙලාවට හිරුගේ කිරණ අපේ සමට හිතකර නැහැ. අන්න ඒ කිරණවලින් ඇතිවෙන අහිතකර තත්ත්වයන් පාලනය කරන්න තමයි අපිට උපතින්ම කළු හෝ තලෙලු සමක් ලැබිලා තියෙන්නේ. බටහිර ඇත්තන්ට එහෙම ගැටලුවක් නැති නිසයි ඒ අයට උපතින්ම සුදු හමක් ලැබිලා තියෙන්නේ. හමේ පැහැය සුදු හෝ කළු වෙන්න ඔය වගේ තවත් විවිධ හේතු තිබුණාට මේකට ප්‍රධාන වශයෙන්ම බලපෑම් කරන්නේ මෙලනින් කියන වර්ණකය බව අපි මේ වෙනකොටත් දන්නවා.

මෙලනින්වලින් තමයි අපේ හමට ආරක්ෂාව ලැබෙන්නේ. මෙලනින්වල ස්‍රාවය වැඩිවෙන තරමට අපේ සම අඳුරු වෙනවා වගේම ස්‍රාවය අඩුවෙන තරමට අපේ සම සුදු වෙන්න ගන්නවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි අපේ සමට UV කිරණවලින් ආරක්ෂාව ගේන්නෙන් හිසකෙස්වල වර්ණය තීරණය කරන්නෙන් ඔය කියන මෙලනින්.

හැබැයි ඒ ගැන වගේ වගක් නැති ගොඩක් දෙනෙක් මේ වෙනකොට උත්සාහ කරන්නේ මෙලනින් අඩු කරගෙන හම සුදු කරගන්න. ඒක මේ වෙනකොට ඇබ්බැහිකරන්න එනා ගිය උන්මාදයක් බවට පත්වෙලා.

මේ උන්මාදය නිසා ලෝකයේ කිසිම රටක් අනුමත කරලා නැති එන්නත් පවා භාවිතා කරන බවට ඖෂධ නියාමන අධිකාරියට නිතර පැමිණිලි ලැබෙන බවයි පානික ඖෂධ පාලන අධිකාරියේ ප්‍රධාන ආහාර සහ ඖෂධ පරීක්ෂක අමිත් පෙරේරා මහතා කියන්නේ.

"ලෝකේ කිසිම ඖෂධ අධිකාරියකින් මේ වෙනකන් හම සුදු කරගන්න කිසිම එන්නතක් අනුමත කරලා නැහැ. හැබැයි දැන් ටික කාලෙක ඉඳලා සුදු වෙන බෙහෙතක් කියලා ග්ලූටනසෝන් එන්නත අපේ රට තුළ බහුලව සහ නීති විරෝධීව අවභාවිතාවට ලක්වෙනවා."

පසුව ඔහු ග්ලූටනසෝන් එන්නත පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කළේ මේ අකාරයට.

"ඔය ග්ලූටනසෝන් කියන්නෙ පිලිකා රෝගීන්ගේ සංකූලතා අවම කරගන්න වෛද්‍යවරුන් අඩු මාත්‍රාවෙන් ලබලා දෙන එන්නතක්. ඒ හේතුව ඇරෙන්න මේ එන්නත වෛද්‍ය නිර්දේශ මත තවත් සීමිත රෝග ප්‍රමාණයකට විතරක් යොදන්නවා. විශේෂයෙන්ම ඔය සුදුවෙන්න එන්නත් කරන ග්ලූටනසෝන් සමග වෙනත් ඖෂධ සංයෝග ගණනාවක්ම කළුවම්කරන බවට අපට තොරතුරු ලැබිලා තියෙනවා. ඒත් ඔය සුදු වෙන්න එන්නත් කරන ග්ලූටනසෝන් සමග වෙනත් ඖෂධ ගණනාවක් කළුවම් කරන බවට මේ වෙනකොට අපිට තොරතුරු ලැබිලා තියෙනවා. ඒ වගේම මේවා එන්නත් කරන්නෙන් කිසිම ප්‍රහුණුවක් නැති අය කියලත් අපි තොරතුරු අනාවරණය කරගෙන තියෙනවා.

මෙතැන තියෙන හයානකම තත්ත්වය මේ එන්නත කෙළින්ම පුද්ගලයාගේ ලේ නතරවලට එන්නත් කරන එක නිසා



මේවා නීතිවිරෝධීව රට ඇතුළට ගෙන පුද්ගලයින් සහ ආයතනවලට නීතිය තදින් ක්‍රියාත්මක කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා

ලෝකේ කිසිම ඖෂධ අධිකාරියකින් මේ වෙනකන් හම සුදු කරගන්න කිසිම එන්නතක් අනුමත කරලා නැහැ



වෙනහ විදිහ එන්නත්වලට ජාතියක් ජනමයක් නෑ

අතුරුආබාධ රාශියක්ම ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එහෙම තත්ත්වයක් උඩ යම්කිසි කෙනෙක් දැන දැනම මේ එන්නත ශරීරගත කරගන්නවා නම් ඔහු හෝ ඇය සල්ලි දිලා නිරපරාදේ සදකාලික රෝගියෙක් වෙන බව තමයි අපිට කියන්න තියෙන්නේ.

විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනේ මේ එන්නත දැනට අවුරුදු හතරකට පහකට කලින් ඉඳුන් තැපැල් මාර්ගයෙන් සහ රේගුවෙන් නීති විරෝධීව ගෙන්නලා තියෙනවා. ඒ ගැනත් අපි මේ වෙනකොට පරීක්ෂණ ආරම්භ කරලා තොරතුරු අනාවරණය කරගෙන තියෙනවා. මේකට ආනයනික බලපත්‍රයක් නැහැ. මේක සීඝ්‍රයෙන්ම රට තුළ ව්‍යාප්ත වෙන්න

පටන්ගත්තේ 2018/2019 කොරෝනා කාලෙත් එක්ක. එතකොට තිබුණ නිලධාරීන්ගේ හිඟයත් එක්ක මේ ගැන කරපු පරීක්ෂණ කටයුතු අඩාල වුණා. ඒ වගේම තිබුණු වශංගත තත්ත්වයත් එක්ක මේ ගැන ජනතාවගේ අවදනයත් අඩුවුණා. ඒ වුණත් වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරු මේකේ බරපතළකම සහ අතුරු ආබාධ ගැන කල්තියාම මහජනතාව දැනුවත් කරලා තිබුණා. ඒත් ඒ කිසිම දෙයක් ගැන සැලකිලිමත් වෙන්නෙ නැතුව ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයෙන් වැඩි දෙනෙක් අද වෙනකොට මේක එන්නත් කරගෙන තියෙනවා. එහෙම කරගෙන දරුණු රෝගාබාධවලට මුණ දීපු අය

වගේම මරණයට පත්වුණ අයත් ඕනතරම් ඉන්නවා. ඒක නිසා මම තරුණ දරුවන්ට වගේම හැමෝටම කියන්නේ කවුරු කොහොම කිව්වත් කිසිම හේතුවක් නිසා මේ සුදු වෙන එන්නත විදගන්න එපා. මේවා ස්කොට්ලන්තයේ, පිලිපීනයේ, සිංගප්පූරුවේ නිෂ්පාදනය කරනවා කියලා ගොඩක් අය ඔයාලට රවට්ටන්න පුළුවන්. ඇත්තටම මේ එන්නත කොහේ කොහොම නිෂ්පාදනය කරන එකක්ද කියලා නිලධාරීන් විදියට මේ වෙනකල් අපිවටවත් නිශ්චිත තොරතුරක් ලැබිලා නැහැ. සමහරක් එන්නත්වල ව්‍යාජ ලේබල් පවා අලවලා තිබුණාට පරීක්ෂණ කටයුතු කරගෙන යනකොට අනාවරණය වෙලා තියෙනවා ඒ විදියේ ආයතනත් නැහැ කියලා."

අපේ රටෙන් සමහර පෞද්ගලික රෝහල්වල පවත්වාගෙන ගියපු රුපලාවණ්‍ය අංශවලින් මෙම එන්නත රුපියල් හැත්තෑපන්දහේ ඉඳලා ලක්ෂය වෙනකල් අධික මිල ගණන්වලට එන්නත් කරලා තියෙනවා කියලයි ඔහු අපිට කිව්වේ.

"ඉදිරියේදී මේ සම්බන්ධව වෙළඳ ප්‍රචාරණ කටයුතු සිදුකරන ආයතනවලට විරුද්ධවත් නීතිමය පියවර ගන්න මේ වෙනකොට ඖෂධ නියාමන අධිකාරිය කටයුතු කරගෙන යනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේවා නීතිවිරෝධීව රට ඇතුළට ගෙන පුද්ගලයින් සහ ආයතන පිළිබඳවත් තදින් නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා."

සැමියා දැනම සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජනනයේ ජීවත්වන නමිනි මනමේන්ද ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මුලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ හරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, ඔබ සිටියදී පවුල් ජීවිතය සතුටින් පිරි ඉතිරි යන ඇසුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.



මගේ කවුරුහර ඇහුවොත් මට මේ ලෝකේ ලස්සනම වචනේ මොකක්ද කියලා... මම කියන්නේ 'තාත්තා' කියලා... ඒ ඇතුරු තුන ඇතුළේ මේ ලෝකේ තියෙන සියලු ආදරේ එකතු වෙලා තියෙනවා කියලා මං විශ්වාස කරනවා. තාත්තා කියන්නේ මට ආදරණීය හැඟීමක්. සංසාරයේ දුවෙකුට ලැබෙන තවත් එක විශ්වාසනීයම ගමන් සගයෙක්.

මුලින්ම තාත්තා ගැන ලියලා පටන්ගත්තේ අද ලිපියෙන් මට සෙනෙහෙබර පිරිමි ගැන කතා කරන්න ඕන වුණ නිසා. විශේෂයෙන්ම ජුනි මාසේ 18 වැනිදාට යෙදුලා තියන ලෝක පියවරුන්ගේ දිනය නිසා. කවුරුහර හිතන්න පුළුවන් මව්වරුන්ට පියවරුන්ට මොකටද දිනයක් කියලා. ඒත් මං ඉන්නේ ඒ මතයේ නෙවෙයි. එහෙම දිනයක් ලැබෙන්නේ අපි වෙනුවෙන් මුළු ජීවිතේම කැප කරන තාත්තා කියන පිරිමියා වෙනුවෙන් මතක හිටින දෙයක් කරන්න ඕනේ නිසා කියලයි මට හිතෙන්නේ. ඒ නිසා ජුනි මාසේ ලබද්දීම මං ආසාවෙන් ඒ මාසේ දෙවැනි සුමානේ ඉරිදාවට ලැස්ති වෙනවා. මගේ දරුවොත් එහෙමයි. එයාලාගේ වීරයාව සතුටු කරන්න පොඩි කාර්ඩ් පවා ඒ අය හදනවා.

අපි ගැහැනු නිසා, ස්වාධීන, ශක්තිමත් ගැහැනු දැක්කාම, ඔවුන්ගේ දරාගැනීම්, ඉවසාගැනීම් පිළිබඳ ඇහුවාම ඔවුන්ට අභිප්‍රේෂයක් කරගන්නවා. අපි හැමවෙලේම හිතනවා ගැහැනු අපි තරම් දේවල් ඉවසන්න, දරාගන්න වෙනකාටවත් බෑ කියලා. ඒත් එහෙම ඉවසන, දරාගන්න පිරිමි මං දැකලා තියෙනවා. ඇස්වලට කඳුළු කාටවත් නොපෙන්වනවා, හිත් රිදීම්, බිඳවැටීම් නොපෙන්වනවා පවුල වෙනුවෙන් කැපවෙන පිරිමි මං දන්නවා. ඇස්වලට එන කඳුළු හංගගෙන මුණේ හිනාවක් සතුටක් තියාගෙන, අනිත් අයට ඒ සතුට බෙදන්න තරම් ඔවුන් ශක්තිමත්. ඒ වැඩි කොටසක්ම තාත්තලා. නිකන් තාත්තලා නෙවෙයි දිවිහිමියෝ දරුපවුල වෙනුවෙන්ම කැපවෙන තාත්තලා. එහෙම පිරිමි ඉන්න ගැහැනු වගේම එහෙම තාත්තලා ලැබෙන දුවලත් වාසනාවන්තයි.

ගොඩක් වෙලාවට අපිට එයාලගේ කැපකිරීම් නොදැනෙන්නේ අපි හැමවෙලේම අපේ කැපකිරීම් ගැන විතරක් හිතන නිසා. දරුවෙක් වදද්දි පවා ඒ ප්‍රසව වේදනාව දරන්නේ අපි විතරක් නිසා. හැබැයි අපේ ඒ පැය ගාණක ප්‍රසව වේදනාවට වඩා වේදනාවල් සමහරවිට එයාලා හිතාඩව දරාගන්නවා. ඊට වඩා කැපකිරීම් තමන්ගේ දරු පවුල වෙනුවෙන් කරනවා.

මං මගේ ජීවිතේ අත්විඳපු දෙයක් තියෙනවා. මං ආදරේ කරපු ප්‍රේමවන්තයාට වඩා, මට දරුවෝ ලැබුණාට පස්සේ තාත්තා කෙනෙක් වුණා පිරිමියාට මගේ තියෙන ආදරේ වැඩියි. දවස ගානේ දරුවෝ වෙනුවෙන් වෙන මහන්සිය, කැපකිරීම් දැක්කාම තව මිනිස් ආත්මයක් ලැබුණොත් පිරිමියෙක් වෙලා තාත්තා කෙනෙක්ගේ ඒ හැඟීම විඳින්න ලැබෙන්න ඕනේ කියලයි මම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ.

සමහරවිට හොඳ තාත්තෙක් වෙන්න බැරවුණා පිරිමි අතලොස්සක් මේ ලෝකේ ඇති. ඒ ඇරුණාම හැම තාත්තෙක්ම තමන්ගේ උපරිමය දෙන්නේ දරු පවුලට. ඒත් අවාසනාවකට වගේ ගොඩක් වෙලාවට ගැනු

පිරිමින්ටත් ගල නෙවෙයි හිත තියෙනහෙ කියලා තෝරැමිගන්න



අපිටම ඒ දේවල් තෝරා බේරගන්න බැර වෙනවා. ඒ නිසා පිරිමියාගේ පැත්තෙහුත් හැමවෙලේම හිතන්න. කටින් දරුණු වචන පිට කරන්න කලින් සිය පාරක් හිතන්න. හිත රිදුන පුංචි දේවල් වැඩිදුර අරන් යන්නේ නැතුව හිත හැදෙන දේ කියලා ඔයාගෙ දරුවන්ගේ තාත්තාව සැනසීමෙන් පුරවන්න.

ජුනි 18 වැනිදා දරුවෝ එක්ක එකතු වෙලා පුංචි දෙයක් කරලා, සතුටු කරන්න. එයාලා එහෙම දේවල් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ. ඒත් බලාපොරොත්තු නොවන හින්දම සතුටු හිතෙයි. ගොඩක් නිහඬ පිරිමි ගාට ආදරේ ගොඩක් තියෙනවා. ඒත් එයාලා පෙන්නන්න දන්නේ නෑ. සමහරවිට මේ විශේෂ දවසේ ඒ පෙන්නන්න නොදන්න ආදරේ එයාලා පෙන්නාලී, නැත්නම් එද ඉඳන් පෙන්නන්න පුරුදු වේවී. ඔයාගේ දරුවන්ගේ වීරයාව සමරන්න ලැබෙන දවස, ඔයාට පුළුවන් උපරිමේට සමරන්න. මේ ලෝකේ හැමදේම තාවකාලිකයි. ඒ නිසා තව කෙනෙක් සතුටු කරන්න පුළුවන් වගේම, සුන්දර මතක දෙන්න පුළුවන් දවස් මගහැරගන්නේ නැතුව ඉන්න.

මගේ තාත්තා දැන් ජීවතුන් අතර නෑ. ඒත් මට මතක් කර කර සතුටු වෙන්න තරම් සුන්දර මතක තියෙනවා. මං පිටරට පදිංචියට ආවාමයි තේරුණේ පියවරුන්ගේ දිනය ජීවිතේට කොච්චර වටිනාකමක් එකතු කරනවාද කියලා. මගේ තාත්තාට කියාගන්න බැරුව හිටපු ගොඩක් දේවල් එයා ජීවත්ව ඉන්න කාලේ ගෙවුණා පියවරුන්ගේ දිනේකදි මං කිව්වා. මගේ හිතේ ඒ සතුට තාම තියෙනවා. පුංචි පුංචි තෑගි යවලා තියෙනවා.



උපන්දිනේට කතා කරනවා වගේ කතා කරලා පියවරුන්ගේ දිනේට සුබ පතලා තියෙනවා. අද ඒ හැමදෙයක්ම ජීවිතේ සුන්දර මතක වෙලා. අපේ ජීවිත හරිම අවිනිශ්චිත නිසා සුන්දර මතක හැමවෙලේම එකතු කරන්න ඕනේ, අපි හැරි කාලෙක අපේ ආදරණීයයන්ට සැනසෙන්න ඒ මතක ගොඩක් උදව් වෙන නිසා.

ඒ වගේම මේ ලෝකේ තවත් සුන්දර කොටසක් ඉන්නවා. ඒ තමයි තමන්ගේ දරුවාට අම්මගේ තාත්තාගේ ආදරේ දෙකම නොඅඩුව දෙන ගැහැනු. එයාලත් ආදරණීයව මතක් කරනවා. ඒ ශක්තිමත් බව තවත් ගැහැනියකට ආදර්ශයක් වෙන නිසා.

ඉතින්, හිත හයි පිරිමි හැමදම ඇඬුවේ හැරගිලා කාටත් නොපෙනෙන්න. කාටවත් නොපෙනෙන්න ඇඬුවට, හැමෝටම පේන්න හිනාවුණා. හැමෝටම පේන්න සතුටින් හිටියා. හැමෝටම ඒ හිනාව, සතුට බෙදුවා. තමන්ගේ පවුල වෙනුවෙන් උපරිමය දුන්නා. ඒත් ඒ හිත් පවා රිදුනා. ඒ වුණාට නොපෙන්වන ඉන්න තරම් හිත් හයි වුණා. සමහරවිට ඒ හයි ගන්නෙම පවුල වෙනුවෙන්, තමන් ආදරේ කරන අය වෙනුවෙන් වෙන්න ඇති.

එහෙම පිරිමියෙක් ලැබෙන හැම ගැහැනියක්ම ඉන්නේ හින්දරකින් නෙවෙයි, සැනසීමකින්. ඒ නිසා පුංචි පුංචි දේට කට ඉස්සර කරන්න, වචන පිට කරන්න කලින්, පිරිමින්ටත් ගල නෙවෙයි හිත් තියන්නේ කියලා තෝරැමිගන්න. ආදරණීය වෙන්න. තමන්ගේ තාත්තාගේ ගතිගුණ තමන්ගේ පිරිමියාගෙන් හොයන්නයන් නැතුව, ප්‍රේමණීයව ඔහුට හිතේ ලස්සනම තැන තියාගන්න.

පියවරුන්ගේ දිනය සමරලා ජීවිතේට සුන්දර මතක එකතු කරගන්න.

ඇවිදින්න බැරි වුණාට

මගේ දුවට හොඳට ඉගෙනගන්න පුළුවන්

නිකි කියන්නේ තමන්ගේ ආබාධිත දරුවන් උකුළේ රුවාගෙන රට වටේ ඇවිදින ඔස්ට්‍රේලියාවේ අම්මා කෙනෙක්. අව්ව, වැස්ස, බඩගින්න, මහන්සිය, ඒ අම්මට අදහස නෑ. පුංචි එකාට දෙපයින් හිටගෙන ඇවිදින්න බැරි හින්දයි ඒ අම්මා එතෙම කරන්නේ. ඒ තමන්ගේ රටේ ලස්සන තැන් පෙන්නලා මොහොතකට හරි දරුවාට සතුටු කරන්න හිතාගෙන. ඒ තමයි අම්මලාගේ විදිය.

දරුවන්ගේ සතුට වෙනුවෙන් ඕන දෙයක් දරාගන්න පුළුවන් කෙනෙක් ඉන්නවනම් ඉතින් එතෙව් අම්මා කෙනෙක්ම එතරයි. අනෝමා කුමාරි කියන්නේ අන්න එතෙම අම්මා කෙනෙක්. පසුගිය සතිගේ ඇය අපට මුණගැහුනේ කැකුණාව, මහව ප්‍රදේශයේදී. ඒ වෙලාවේ ඇය හිටියේ නිකි වගේම ඇයගේ දරුවාට උකුළේ රුවාගෙන. ඒත් නිකි වගේ අනෝමා ගියේ දරුවට රටේ ලෝකේ ලස්සන තැන් පෙන්වන්න නම් හෙවෙයි. ඇය යමින් හිටියේ තමන්ගේ දුව මෙද සැරේ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට වාඩිකරවන්න.

“මට දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මේ මගේ ලොකු



දුව හිරුනි ඉෂාරා. මෙතෙම වඩාගෙන හිටියට දැන් ලොකුයි. වයස අවුරුදු 16ක් වෙනවා. දුවට උපතින්ම ඇවිදින්න බෑ. ඒකට බෙහෙත් කරන්න හිතාගෙන අපි නොගිය තැනක් නෑ. ඒත් හැමතැනින්ම වගේ කිව්වේ ඒක හොඳ කරන්න බෑ කියලා.”

හැමතැනින්ම දැන් ඇවිදින්න බැරි එකට අමතරව තවත් අසනීපයකට ගොදුරු වෙලා. ඒ වැසිකිළි නොයන එක. අනෝමා ඒ ගැන අපට කිව්වේ මෙතෙම කතාවක්.

“ඒ ලෙඩෙන් උපතින්ම දුවට ටිකක් හිඩුණා. පොඩි කාලේ එතෙම දවස් කීපයකට සැරයක් තමයි වැසිකිළි ගියේ. ඒත් දැන් අවුරුදු හතර පහක ඉඳන් වැසිකිළි යන්නේම නෑ. මුලදි නම් ඉස්පිරිතාලේ ගිහින් බට දලා ඒවා අයින් කලා. ඒත් දිගටම ඒක කරන්න අමාරුයිගේ.”

දැන් ඉස්පිරිතාලෙන් බෙහෙත් ලියලා දිලා තියෙනවා. ඒවා දවස ගානේ බිලා තමයි දුව වැසිකිළි යන්නේ.”

දන්නවද අනෝමලට ෆාමසියන් හිරුනිගේ ඒ බෙහෙත් වේල ගන්න රුපියල් 65,000ක වගේ ලොකු මුදලක් යනවලු.



ඒත් ඒක හොයාගන්න එක කාලෙන් එක්ක හරි අමාරුයිලු. මොකද අනෝමගේ සැමියා හේමන්තගේ රස්සාව කුලීවැඩ. ඉතින් කුලීවැඩ කරලා එව්වර මුදලක් හොයාගන්න එක පවුලට ලොකු ප්‍රශ්නයක් කියලයි අනෝමා අපිත් එක්ක කිව්වේ.

“මුලින් වෛද්‍යවරු කිව්වා දුවට මේකට සැත්කමක් කළොත් හොඳයි කියලා. ඒත් ඒ සැත්කම කළොත් දරුවට ඇවිදින්න බැරි හින්ද ඒක එයාට ලොකු කරදරයක් වෙයිලු. ඒ නිසා එයාලා වුණත් කියන්නේ බෙහෙත් දිලා

වැසිකිළි යවන එක තමයි හොඳම විසඳුම කියලා.”

හිරුනි ඉන්නේ යාපහුව සුබසේන් මහා විද්‍යාලයේ 11 වසරේ. මේ දවස්වල ඇය සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ලියන ගමන් ඉන්නේ. අනෝමා කියන විදියට හිරුනිට හොඳට ඉගෙනගන්න එතෙමත් පුළුවන්ලු.

“මගේ දුවට හොඳටම ඉගෙනගන්න පුළුවන්. හැමසැරේකම වාර විභාගවල හොඳට ලකුණු ගන්නවා. එයා ශිෂ්‍යත්ව විභාගයටත් ලකුණු 111ක් ගත්තවා. ඒ ගත්තෙන් ඉස්කෝලේ යනවටත් වඩා නොගිහින්. එයාට විශ්වාසයි සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ඉහළින් පාස්වෙන්න පුළුවන් කියලා. දුවගේ ආසාව ඉංග්‍රීසි ගුරුවරයක් වෙන එක.”

හිරුනිට ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, මල්ලියි. ඇය මේ ටිකේම සාමාන්‍ය පෙළට ගිහින් තියෙන්නේ අම්මත් එක්ක. ගෙදර ඉඳන් ඉස්කෝලට කිලෝමීටර් පහක් විතර තියෙනවලු. ඒ යනකල් අනෝමා තමයි හිරුනිව රෝද පුටුවේ තියාගෙන තල්ල කරන් යන්නේ. එද්දීත් එතෙමයි. එතැනම දුර කිලෝමීටර් 10ක් විතර. ඒත් රෝද පුටුවෙන් යන්න බැරිතැන්වලදී අනෝමා කරන්නේ බරක් කියලා නොහිතා හිරුනිව උකුළේ රුවාගෙන යන එක. අන්න ඒ වගේ වෙලාවක තමයි මේ අම්මයි දුවයි අපිට මුණගැහුනේ.

“අපිට මේ වෙද්දීත් ගොඩාක් අය උදව් කරනවා. ඒත් දුවට බෙහෙත් ගන්න මුදල් හොයාගන්න එක තමයි අමාරුම වැඩේ. මිනිස්සුන්ට කරදර කරන්නත් බෑ. ඉතින් දුව ගෙන හිතලා පුළුවන් උදව්වක් කරන්න කියලා තමයි අපිට කියන්න තියෙන්නේ.”

අනෝමා එතෙම කිව්වේ වැටෙන්න ඔහුන් මෙන් නිඩුණු කඳුළක් ඇහැ අග්ගිස්සෙදිම අපට නොපෙනෙන්න පිහදන ගමන්. ඉතින් මේ අසරණ පවුලට පුංචියට හරි උදව් කරන්න කැමති නම් ඒක ඔබ කරගන්න ලොකු පිතක් වෙයි. ඒ විතරක් නෙවෙයි, හිරුනි මේ හැම දුකක් වේදනාවක්ම විඳ දරාගෙන දවසක ඉංග්‍රීසි ටීචර් කෙනෙක් වුණොත් ඒ සතුටත් අද ඒ පවුලට උදව් කරන හැමෝමම අත්විදින්න පුළුවන් වෙයි. මේ තමයි හිරුනිලාගේ නොමිබර් 0789166549.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

සන්ධි රෝගීන් ලෙස ඔබේ රෝගය

වහාම හඳුනාගන්නේ කෙසේද?



ආයුර්වේද ඖෂධාදාන

සන්ධි රෝගයේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය මුලින්ම රෝගියාට වේදනාව සුළුවෙන් ඇතිවී පසුකාලීනව ඔත්පල කර අඳ මතට වී සිටීමට සිදුවන බව ඔබ දන්නවාද? සන්ධි රෝගය ඇතිවීමට වයස් සීමාවක් නැත. ළමා කාලයේ තරුණ කාලයේ සන්ධි රෝගය ඇතිවිය හැකිය. විශේෂයෙන් මැදවිය වළැඹෙන විට දණහිසේ වේදනාව හා ශබ්දය ඇතිවිය හැකිය. දණහිසේ ඉදිමීමක් හට ගැනීම හා සන්ධි ආශ්‍රිතව දිගහැරීමක්, හැමීමක් සිදු කිරීමේදී වේදනාවක් හට ගනී.

මෙයට හේතුව වන්නේ සන්ධි අතර කාටිලේජ ගෙවී යෑමයි. අස්ථි දෙකක් අතර සෘජුව ස්පර්ශ වීම වළක්වා ගැනීමට හා දිගහැරීම පහසු කිරීම සඳහා පේලි වැනි මිශ්‍රණයකි. යම් යම් හේතු මුල් කරගෙන කාටිලේජ ගෙවීම සිදුවේ. කාටිලේජ ගෙවීමෙන් අස්ථි දිගහැරීමට නොහැකිව සමහර ඇඳට සීමා වේ.

විශේෂයෙන් කාන්තාවන් විවාහ වන විට පැවැති බරට වඩා විවාහවී දරුවන් ලද පසු ශරීරයේ බර කිලෝ

20, 30 අතර වැඩිවේ. මේ ආකාරයට ශරීරයේ බර වැඩි වුවද වය දරාගත යුත්තේ පෙර පැවැති අස්ථි පද්ධතියෙනි. එම නිසා කාන්තාවන්ගේ අස්ථි ක්‍රමයෙන් දුබල වේ.

විශේෂ ඇඟලුම් කප්පාත්තකලාවල පැය ගණන් එක දිගට සිටගෙන හෝ එකම ඉරියව්වෙන් සිටීමෙන් සන්ධි රෝග ඇතිවේ. මේ ආදී නොයෙක් කාරණා මුල්කරගෙන සන්ධි රෝග ඇති වේ. ක්‍රමවත්ව ආහාර නොගැනීම හා නිවැරදි ඉරියව් භාවිත නොකිරීම ඉවහල් වේ.

පිරි අධික ආහාර ගැනීම හා අධික තෙල් මිරිස්, ක්ෂණික ආහාර වර්ග නිතර ආහාර වේලට ගැනීමට මෙම රෝග ඇති වීමට බලපායි. මේ කුමන ආකාරයට රෝගය වැලඳුනත් පිඩා විඳින්නේ ඔබයි. පෙර කල පරිදි සැනසිල්ලෙන් ජීවිතය විඳීමට අවශ්‍යද? මානසික පිඩාවට ලක්ව සිටිද? එම අභියෝගය ජයග්‍රහණය කරන්න හැකියාව ඇති දිව්‍ය ඖෂධයක් අප මාධ්‍ය කණ්ඩායම සොයා ගිය ගමනේදී හමුවිය.

කොළඹ සිට ඉතා දුර බැහැර කුරුණෑගල වෙද අරණ ආයුර්වේද නිෂ්පාදනාගාරයට ගොස් ඔය නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් ජනතාව දැනුවත් කිරීමට භාග්‍යය උදා විය.



ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන අතර විශේෂයෙන් සන්ධි අතර කාටිලේජ ගෙවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා “කාටිලේජ් වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය විශේෂ ගුණ දෙයි. මෙම පෝෂණ අතිරේකය වයස් හේදයකින් තොරව භාවිත කළ හැකි අතර සන්ධි අතර කාටිලේජ් වර්ධනය කරවා සන්ධි ආශ්‍රිත රෝගවලින් නිර්වාට ව සුව කරයි. මෙම නිෂ්පාදනය ඉපැරණි රසස් ඖෂධ රාශියක් මුසු කරගෙන නිෂ්පාදනය කරනු ලබයි. රජයේ උපාධිධාරී වෛද්‍යවරුන්ගෙන්

සමන්විත කණ්ඩායමකගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඉතා වගකීමෙන් නිෂ්පාදනය කරනු ලබයි. විශේෂ ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමත පෝෂණ අතිරේකයකි. රැකියා කළත් ගෙදර හිටියත් භාවිත කිරීම ඉතා පහසුය. මෙය දිනකට ස්වල්පයක් භාවිත කරන පෝෂණ අතිරේකයකි. කාර්යබහුල මිනිසුන් අයකුට පාවිච්චි කළ හැකිය. ඔබත් වෙනස හඳුනා ගන්න. මෙය ඔබේ සන්ධි ආශ්‍රිත වේදනා ඉතා සුළු

කාලයකදී සුව කරයි. මස්පිඩු වේදනාවන් සුව කරයි. මෙම පෝෂණ අතිරේකය බටහිර ඖෂධ භාවිත කිරීමෙන්ද මෙම ආහාරයක් වශයෙන් ලබාගත හැකිය. කුරුණෑගල වෙද අරණ පෝෂණ අතිරේකය සම්බන්ධයෙන් සියලු විස්තර දැන ගැනීමට හා ඉතා පහසුවෙන් ඔබේ නිවෙසට ගෙන්වා ගැනීමට අමතරව.

074 27 13 371 / 074 33 53 371

සටහන - ජේ.ඒ.සී. ගාන්ත කුමාර



මිල : 4990/-



පවුලම එකට ප්‍රවෘත්ති කිව්ව දවසෙ මල්ලි ගෙදර පුරුද්දට තාත්තට 'ඩැඩා' කියයි කියලා මම බයෙ හිටියෙ

සීනත් බොන්සෝ **Zeenath Bongso**

2009 වසරේ සිතල උළුවස් මාසයේ 24 වැනිදා රෑය ගෙවෙමින් තිබුණේ පසුවද තත්තල් සැමරීමට රටක් සුදුනම් වන අතරතුර. එදත් ජාතික රූපවාහිනියේ සහෝදර ඉංග්‍රීසි නාලිකාව වෙත වැනල් අයි නාලිකාවේ රෑ දහය සජීවී ප්‍රවෘත්ති විකාශය පටන්ගන්න තිබුණේ පොඩි වෙලාවයි. ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති නිවේදකයා වුණේ ඒ වෙනකොට රටේ ප්‍රසිද්ධ ඉංග්‍රීසි ප්‍රවෘත්ති නිවේදකයෙක් වුණු 'ගයිසාල් බොන්සෝ' (Faizal Bongso). ඔහොම ඉන්නකොට එද ඔහු එක්ක ප්‍රවෘත්ති කියන්න හිටපු ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති නිවේදකාව හිරිහැරියෙම අසනීප වුණු බවට ප්‍රවෘත්තියක් ලැබුණා. 'දැන් ඉතින් මොකද කරන්නේ?' කවුරුත් හිටියේ එහෙම දෙයිහිසාවක. අවසානයේ ඒ අවස්ථාව ලැබුණේ නවක ඉංග්‍රීසි ප්‍රවෘත්ති නිවේදකාවකට. ඇගේ නම තමයි සීනත් බොන්සෝ. තවත් විදියකට කිව්වොත් සීනත් කියන්නේ ගයිසාල් බොන්සෝගේ එකම දුව. ඒ නිසාම එද ඒක ලෝක වාර්තාවක් තියන සිදුවීමක් බවට පත්වුණා. ලෝකයේ පළවැනි වතාවට ප්‍රධාන රූපවාහිනී නාලිකාවක එකම මැදිරියක එකට ප්‍රවෘත්ති කියපු එකම තාත්තයි දුවයි හැටියට තමයි ඒ අවස්ථාව සැලකුණේ.

"එද මගේ තාත්තා එක්ක රෑ දහයේ ප්‍රධාන ඉංග්‍රීසි ප්‍රවෘත්ති කියන්න හිටිය නිවේදකාවට එකපාරටම උණ ගැනිලා අසනීප වුණා. කතා කරගන්නවත් බැරි තත්ත්වයක හිටියේ. ඒ කාලේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ හිටියේ විජය දහනායක සර්. ඔහු ඇවිත් කිව්වා එහෙනම් ඔයා දහයේ නිවිස් එක තාත්තත් එක්ක කියන්න කියලා. එහෙම කියද්දී මම එකපාරට බය හිතුණා. එකක්, මං ඒ වෙනකොට ප්‍රවෘත්ති කියන්න පටන් අරන් මාස හයයි. අනික තාත්තත් එක්ක එකට ප්‍රවෘත්ති කියලා තිබුණත් නෑනේ."

2009 අවුරුද්දේ සිද්ධවුණු ඒ අපූරු සිදුවීම ගැන එහෙම කිව්වේ සීනත් බොන්සෝ. ඒ අපි ඇයගේ කුරුණෑගල පිහිටි නිවසට ගොඩවැදුණු වෙලාවේ.

"මං ඇත්තටම එද බයවෙලා හිටියේ. ඒත් තාත්තා කිව්වා බයවෙන්න එපා නිවිස් ටික දෙනුන් සැරයක් හොඳටම කියවගන්න කියලා. තාත්තා නම් එද හිටියේ පුදුම සතුටකින්."

ඒ සිදුවීම වෙලා මේ වෙනකොට අවුරුදු 14ක් ගෙව්ලා ගියත් ඒ වාර්තාවට නවමත් භානියක් වෙලා නෑ. ඒ කියන්නේ අද වෙනකල් ලෝකේ කිසිම රටක තාත්තෙකුයි දුවෙකුයි එහෙම එකට ප්‍රවෘත්ති කියලා නෑ. ඒක එහෙම වෙද්දී ලෝකයේ මුළු පවුලම එකට ප්‍රවෘත්ති කියපු වාර්තාව තියෙන්නේත් බොන්සෝ පවුලටම තමයි.

"තාත්තයි මමයි එකට ප්‍රවෘත්ති කියලා ටික කාලෙකින් තමයි මේ කියන අවස්ථාව ලැබුණේ. එද ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති නිවේදකයා වුණේ තාත්තා. ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති නිවේදකාව වුණේ මම. මල්ලි තමයි ක්‍රීඩා ප්‍රවෘත්ති කිව්වේ. එයා ජාවෙඩි බොන්සෝ (Javed Bongso). වැඩේ කියන්නේ එද අපේ පවුලම ප්‍රවෘත්ති කිව්වා."

ලෝකයේ පළවැනි වතාවට රූපවාහිනී නාලිකාවක ප්‍රවෘත්ති කියපු තාත්තයි, දුවයි, පුතයි හැටියට බොන්සෝ පවුල තියපු අනෙක් වාර්තාව ගැන සීනත් කිව්වේ එහෙම. ඉතින් ඒක කලින් සැරේට වඩා අලුත් අත්දැකීමක් වුණු හින්දම ඒ අත්දැකීම මොන වගේ එකක්ද කියලා සීනත්ගෙන් අපි ඇහුවා.

"ඒ වෙනකොට මමයි තාත්තයි එකට ප්‍රවෘත්ති කියලා තිබුණු නිසා මට ඒක ලොකුවට දැනුණේ නෑ. ඒත් එද පවුලම කියපු නිසා ඒක අලුත් අත්දැකීමක් වුණා. ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති අවසානේ ක්‍රීඩා ප්‍රවෘත්තිවලට යද්දී, ක්‍රීඩා ප්‍රවෘත්ති කියන නිවේදකයාට ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති නිවේදකයා මැදිරිය බාරදෙන්න එපැයි. ඒ වෙලාවට තෑන්ක් යූ ගයිසාල් කියලයි ප්‍රවෘත්ති කියන



මං දන්න තරමින් අදටත් තාත්තෙකුයි දුවෙකුයි ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති මැදිරියක එකට ප්‍රවෘත්ති කියලා නෑ

එක ධාරගන්න ඕනේ. ඉතින් තාත්තා මල්ලිට ඒක ධාරදෙද්දි ඊකක් බයවුණා. ඒ බයවුණේ ගෙදර කතා කරන පුරුද්දට මල්ලි තාත්තට නම නොකියා තෘණක් යූ බැරූ කියයි කියලා.”

සීනත් එහෙම කිව්වේ හයිසෙන් හිනාවෙන ගමන්. දන්නවද? සීනත් කියන්නේ පුංචි කාලේ ඉඳන්ම ගුවන් සේවිකාවක් වෙන්න හින දැකපු තරුණියක්. ඒත් ඒ රැකියාවට ඕන කරන උස ප්‍රමාණය නැති නිසා දුකෙන් වුණත් ඇයට ඒ හිනය අතාර්ණ වුණාලු.

“ඒ හිනයට යන්න බැරවෙද්දි මට ආස හිතුණා රූපවාහිනී නිවේදිකාවක් වෙන්න. මං හිතන්නේ ඒ ආසාව මට ඇතිවුණේ තාත්තා හින්දා. එකකොට මං හරිම පොඩියි. ඒ කාලේ මං දකිනවා තාත්තා ගෙදර ඉන්නකොටත් එයා ඊවි එකේ එක එක වැඩසටහන් කරනවා පෙන්නනවා. මං ඉතින් දන්නා ඒ කලින් රෙකෝඩින් කරපුවා කියලා. ඔන්න ඔය කුතුහලය නිසා තමයි මටත් ඒකට ආස හිතුවේ. අන්නමේ මල්ලිටත් ඒ පාරෙම යන්න ඕන වුණා.”

ඒ තමයි සීනත්ගේ මාධ්‍ය ජීවිතේ මුල. ඇයගේ තාත්තා වුණු ගයිසාල් ඒ වෙද්දිත් රූපවාහිනියේ ප්‍රසිද්ධ වර්තයක් වුණත් තමන්ගේ දරුවෝ හිතවත්කම උඩ එතැනට අරගත්තේ නෑ කියලයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ. සීනත් කියපු විදියට ඇයත් මල්ලිත් දෙන්නා රූපවාහිනියට එකතුවුණේ ස්ක්‍රීන් ටේස්ට් ගණනාවකින්ම සමත්වෙලාලු.

“මං පොඩි කාලේ ඉඳන්ම නිවේදනය වගේ දේවල්වලට දක්ෂයි. ඒත් මං ඉස්කෝලේ කාලේ ඒ හැකියාවන් හැම එකක්ම හංගගෙනයි හිටියේ. කථික තරඟ එහෙම තිබුණාට මං යන්නේ නෑ. මොකද ඒ තරඟවල විනිශ්චය මණ්ඩලයට ගෙන්වන්නේ අපේ තාත්තා. ඉතින් මං ඒ තරඟවලින් දිනුවොත් තාත්තා නිසා දිනුවා කියන වචනේ අහගන්න වෙයි කියන බයට ඒවට ගියේ නෑ.”

හැබැයි කාලේ වුණත් දක්ෂතාවයක් එකදිගට හංගන් ඉන්න බෑනේ. ඒක අර වතුර යට හංගන රබර් බෝලයක් වගේ කොයිම වෙලාවක හරි උඩට එනවා. සීනත්ට වුණේ ඒක. ඉතින් ඔය කතාබහ අතරතුරේ, ප්‍රවෘත්ති කියන අතරවාරයේ වුණු රසවත් සිදුවීම් එහෙම නැද්ද කියලත් අපි ඇයගෙන් ඇහුවා.

“සජීවී ප්‍රවෘත්ති කියද්දි ස්ක්‍රීපට් එකේ තියෙන එකම ඉස්සරහා තියෙන මොනිටරින් තියෙන්න ඕනේ. නැත්නම් වැරදෙනවා. මං ප්‍රවෘත්ති කියන්න කලින් ඒක බලනවා. දවසක් අපේ රටේ දේශපාලනය කරන ප්‍රසිද්ධ පිරිමි පුද්ගලයෙකුගේ නමක් වැරදීමකින් මොනිටර් පටන් අරන් තිබුණේ මිසිස් කියලා. ඒත් ස්ක්‍රීපට් එකේ හරියට මිස්ටර් කියලා තිබුණා. මට ඒක මොනිටර් හදන්නත් බැරවුණා. එද මං නිවිස් කියාගෙන යද්දි වෙලාවට මට ස්ක්‍රීපට් එකේ තියෙන



එක කියවුණේ. එද නිකන් හරි මොනිටර් බලාගෙන මිසිස් කිව්වා නම් ඉවරයි.”

සීනත් එහෙම කිව්වේ ප්‍රවෘත්ති කියන එක කොයිතරම් නම් වගකීමක්ද වගේම බැරැරැම් කටයුත්තක්ද කියලා අපට පැහැදිලි කරන ගමන්.

“අපේ ගෙවල් කොළඹ නාවල. ඉතින් විවාහවෙලා පළවැනි දරුවා ලැබුණාට පස්සේ මං රූපවාහිනියෙන් අයින් වුණා. මොකද මං විවාහවෙලා ගියේ කුරුණෑගලට. ඉතින් නිතරම කොළඹ යන්න එන්න අමාරුයිනේ. දැන් මං කුරුණෑගල රෝයල් ජාත්‍යන්තර පාසලේ ගුරුවරියක් (Public Speaking Teacher) විදියට කටයුතු කරනවා. ඊට අමතරව ආරාධනා ලැබෙන විදියට ඉංග්‍රීසි නිවේදිකාවක් විදියට ඉවෙන්ට්ස්වලට එහෙමත් යනවා.”

සීනත් කියන්නේ මුස්ලිම් තරුණියක්. ඒත් කවදවත් ජාති ආගමිකේද ගැන නොහිතා ජීවත්වෙන්න කියලලු තාත්තා ඇයටත් මල්ලිටත් පුංචි කාලේ ඉඳන් උගන්වලා තියෙන්නේ.

“මං පොඩි කාලේ ඉගෙනගත්තේ බෞද්ධ පාසලක. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට බුද්ධ ධර්මය විෂයක් විදියට කරන්න තාත්තා නිදහස දිලා තිබුණා. මට මතකයි එද මං සිංහල, ඉංග්‍රීසි, බුද්ධ ධර්මය තුනටම ‘ඒ’ සාමර්ට ගත්තේ. මමයි මල්ලියි දෙන්නම විවාහවුණේ සිංහල අය එක්ක.”

එහෙම කියද්දි මට ඉබේම ඇහැ ගියේ සාලේ තිබුණු ඇයගේ මංගල ගොටෝ එක පැත්තට. එකකොටයි මං දැනගත්තේ සීනත්ගේ සැමියා දෙරණ ඩ්‍රීම් ස්ටාර් පළමු අදියරේ හිටපු සුපිරි තරුවක් වගේම මේ වෙනකොට ප්‍රසංග වේදිකාවේ ජනප්‍රියම ගායන ශිල්පියෙක් කියලා.

“මගේ සැමියා ගායන ශිල්පී මිලින්ද සඳුරුවන්. එයා 2009 දෙරණ ඩ්‍රීම්ස්ටාර් සීසන් වත් එකේ දෙවැනියා. ඒ කාලේ මිලින්ද වැඩිපුරම කිව්වේ ජෝතිපාල මහත්තයාගේ සිංදු. ඒ හින්දම ඩ්‍රීම් ස්ටාර් බලලා තාත්තා එයාගේ හොඳ ගැන් කෙනෙක්වෙලා හිටියේ. ඉතින් තාත්තා එයාගේ යාළුවෙක් එක්ක අවසාන තරඟය බලන්න යන්නත් ලැස්තිවෙලා හිටියේ. වැඩේ කියන්නේ එද ඒ යාළුවා අසනීප වුණා. ඒ නිසා මං තමයි තාත්තා එක්ක ගියේ. එද තරඟේ ඉවරවුණාට පස්සේ තාත්තා මාව මිලින්දට අඳුන්වලා දුන්නා. එහෙම තමයි අපේ ආදර කතාව

පටන්ගත්තේ. වැඩේ කියන්නේ එද එයා අන්තිමට කිව්වේ මං ආදරේ කියන්නම් කියන සිංදුව. ඒ වෙලාවේ ඊවි එකේ විඩියෝ කටි එකට ගිහින් තියෙන්නෙන් මගේ මුණ. කොහොමත් හරි අපි 2010 අවුරුද්දේ විවාහවුණා. දැන් අපට දරුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්නවා. දුවට වයස අවුරුදු 10යි. පුතාට අවුරුදු 8යි.”

දන්නවද සීනත්ගේ අම්මා ඇයව පොඩි කාලෙම දලා ගිහින්. ඊටපස්සේ ඇයටයි මල්ලිටයි දෙන්නටම අම්මා වෙලා තියෙන්නේ ඔවුන්ගේ තාත්තා. ඒ කියන්නේ ගයිසාල්.

“අම්මා නැති අඩුව තාත්තා අපිට කිසිම වෙලාවක දැනෙන්න දුන්නේ නෑ. එයා තමයි අපට අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම වුණේ. අද වෙනකල් එයා මට අතක්වත් උස්සලා නෑ. ඒ තරම් මට ආදරෙයි. මං හිතන්නේ අපි කාටවත් තුන්හිතකින්වත් වරදක් කරන්නේ නැත්නම් විශ්වයේ බලයෙන් අපටත් වරදක් වෙන්නේ නෑ.”

සීනත් එහෙම කිව්වේ ඇස් දෙක තෙත් කරගෙන. ඒ ඇයව මේ තැනට ගෙනාපු තාත්තා වෙනුවෙන්. ඒ කොහොම හරි සීනත් බොන්සෝ කියන්නේ අද රටේ ප්‍රසිද්ධ වර්තයක්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඇය හරිම නිහතමානී වර්තයක්. ඉතින් රූපවාහිනී ප්‍රවෘත්ති මැදිරියේ ලෝක මට්ටමේ වාර්තා පිට වාර්තා තියපු සීනත්ට ගුරුවරියක් විදියටත් ඉංග්‍රීසි නිවේදිකාවක් විදියටත් ඉදිරියේදී හොඳ ගමනක් යන්න ලැබෙන්න කියලා සුබ පතන ගමන් අපි ඇයගෙන් සමුගත්තා.

■ රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

AUTOWHEEL

පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි

ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර දැන් ලබාගත හැක

පඳුළු	අඟහරුවාළු	බදාළු	මුහස්පහින්නු	සිකුරාළු

එකක මිල රු.455/=

ලංකා ඔටෝමොබයිල් සංගමය

40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත, කොළඹ 03.

විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)

Symbol of High Quality

වෙන්ඩෝල් වෙනිවැල් ලස්සන විමේ රහස

120/-

වෙන්ඩෝල් ඔලීව් පැහැපත් සිරුරක්

120/-

වෙන්ඩෝල් කොහොඹ සනීපවත් ජීවිතයකට

120/-

වෙන්ඩෝල් රෝයල් බේබි බිලිඳාටත් මවටත් සුසිනිඳ සුවය

120/-

වෙන්ඩෝල් කුරුමුල් මුළු සිරුරට සුසුදු පැහැය

120/-

වෙන්ඩෝල් ගෝල්ඩ් ටර්මරික් රන්වන් වතක් සඳහා

120/-

ඩිලයිට් හිල් කැටේ | කහ කැටේ රෙදි ගොඩකට එක කැටයයි

100/-



මාධ්‍යවේදී තිලක් සේනාසිංහ

'අක්කා' ව වැඩ වරදදහනට කාසි මෑණියෝ පිලිබ්‍රියක් එවලා

"හරි එහෙමනම් කමක් නෑ අක්කේ. මට ඒ ගාණ හරි දෙන්න. මම ඉතුරු පන්දුහ වෙත කොහොත්හරි හොයාගන්න බලන්නමි." ඒ තරුණිය තම පංගම දුරකතනය 'අක්කා' වෙතට දිගු කරමින් කීවාය.

මෙම සිදුවීමෙන් සති තුනක් ඉක්ම ගිය තැන ඉහත සඳහන් තරුණිය යළි අක්කා සොයා ආවාය. ඇගේ බාහිර පෙනුම, ඇඳුම, පැළඳුම සේම මුහුණේ ඉරියව්ද බෙහෙවින් හවින වී ඇති සේය.

"ඔයාට කියන්න අක්කේ පහුගිය කාලේ මං පීවන්වුණේ අපේ පීච්චිය නැතුව ගිනි ගොඩක. ඒත් ඉතින් දැන් නම් ඉස්සර හිටියට වඩා සීයට දහකින් හොඳයි. මේ සේරම ඉතින් අර කාසි මෑණියෝ හින්දු." එම තරුණිය කියේ අමුතු කතාවකි.

"කාටද ඔය කාසි මෑණියෝ කියන්නේ?" ඇගේ කතාවෙන් විමර්ශනට පත් 'අක්කා' ඇසුවාය. එවිට තරුණිය කියේ එම ප්‍රදේශයේ සිට කිලෝමීටර් හත අටක් දුරින් වෙසෙන දේව වරමක් ඇති බව පැවසෙන කාන්තාවක පිළිබඳවය. එමෙන්ම ඇය කියේ මිනිසුන්ට එල්ලවන යක්ෂ, ජේත, පිසාව, කුම්භාණ්ඩ ආදී අමනුස්ස දෝෂ සේම අනවින, කොච්චන, හදි හුනියම්, ඇස්වන - කටවහද, ග්‍රහ අපලද එම කාසි මෑණියන්ගේ දිව්‍ය ඥාණයට පෙනෙන බවකි.

"දරුවා උඹේ ඇස් වටේ මතු වුණු ඔය කළු පාට බොහොම මෑතක ඉඳලා නේද ජේතන තියෙන්නේ?" කාසි මෑණියන් හමුවට ගිය අක්කා වෙත කාසි මෑණියන්ගෙන් යොමුවුණු මුල්ම ප්‍රශ්නය විය විය.

"එහෙමයි, අවුරුද්දක් වගේ ඇති." අක්කාද පිළිතුරු දුන්නාය.

"එහෙමනම් උඹ මෙහෙම කරපන් දරුවා. හෙට අනිද්ද දවසක උඹ රෑ හින්දෙන් ඇහැරුණොත් කාන් එක්කවත් කතා නොකර ගිහින් අහස දිහා බලපන්. එතකොට අහසේ වලාකුළුවලින් එක එක විකාර රූප මතු වෙලා ජේතවා නම් කවුරුහරි උඹට මහා බලගතු අමනුස්ස බන්ධනයක් කරලා තියෙනවා." කාසි මෑණියෝ එසේ කිය. ඇගේ ඒ කීම අනුව එක් රාත්‍රියක මැදියමේ හින්දෙන් පිබිදුණු ඇයට අධිසඳ අතුරින් පෙනෙන වලාකුළු තුළින් මහළු මිනිසකුගේ මුහුණක් සහ අශ්ව ඔලුවක් ආදී විවිධ රූප මැවී පෙනෙන්නට විය. ඉන් ඇගේ සියොළඟම කිලිපොළා යන්නට විය.

"අද වෙනකොට ඔය 'අක්කා' ඒ කාසි මෑණියෝ කියන ගැනට මුළු සේසතම පූජා කරලා ඉවරයි. ඒත් හිතේ තියෙන අමනුස්ස බය ගිහින් නෑ. පස්සේ තමයි අපිට දැනගන්න ලැබුණේ කාසි මෑණියෝ කියන ගැනි ගැන අක්කාට කියලා තියෙන්නේ ඒ ගැනිගේ ඉගැන්වුම් කාපු පිලිබ්‍රියක් කියලා. කොහොමත් දැන් අක්කගේ සිහිකල්පනාවන් එව්වර හොඳ නෑ වගේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි එයා රෑට තියා දවල්ටවත් අහස දිහා බලන්න බයයි." ඉහත සඳහන් අක්කා පිළිබඳ කතා පුවතත්තිය මට පැවසූ කාන්තාව කීවාය.

ඒ කෙසේ හෝ අහසේ වලාකුළු ආදියෙන් යම් යම් විශේෂිත හැඩතල මතු වීම ඉතා ස්වභාවික තත්ත්වයක් වන අතර එය හැඳින්වෙනුයේ Paredolia යනුවෙනි. නමුදු මෙහි කාසි මෑණියන් නමින් හඳුන්වන කාන්තාව ඒ සම්බන්ධ වැරදි අර්ථකථනයක් දීමෙන් 'අක්කා' නම් කාන්තාවගේ ජීවිතයට සුවිසල් නස්පැත්තියක් උදකොට තිබේ. 'හිත' ලෙඩ කරගැනීම අනෙක් සියලු කාසික අසනීපවලට වඩා දරුණුය. එමනිසා මෙවැනි යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර, හදි හුනියම් කරන්නවුන් පසුපස යාමෙන් ඔබේ කාලය, මුදල් පමණක් නොව මානසික ශක්තියද ක්‍රමයෙන් පිරිහී යනු ඇත.



අහසේ වලාකුළුවලින් එක එක විකාර රූප මතු වෙලා ජේතවා නම් කවුරුහරි උඹට මහා බලගතු අමනුස්ස බන්ධනයක් කරලා තියෙනවා

ඇය වයසින් වැඩි, ප්‍රදේශවාසීන්ගෙන් නම අගට යෙදෙන 'අක්කා' යන ගෞරවණීය ආමන්ත්‍රණයට හිමිකම් කියන කාන්තාවකි. කලුතරට නුදුරු මුහුදුබඩ ප්‍රදේශයක ජීවත්වන ඇය මීට පෙර ව්‍යාපාර කිහිපයක් කොට මේ වනවිට ඒ සියල්ලෙන් ඉවත් වී මුදල් පොලියට දීමෙන් ජීවත් වන්නීය. තරුණ විදේදී හිතුවක්කාර විවාහයකට පිවිසී ඇය දරුවකුද ලද පසු, සැමියා වෙනත් ගැහැනියකගේ පහසු පතා ගියේ මේ 'අක්කා'ටත් ඇගේ සිහිති දියණියටත් යන විනමං නැති කරමිනි.

එවක අද මෙන් විදේශ ගත සේවය ව්‍යාප්ත වී තිබුණේ නැත. නමුත් එවකට කලුතර ප්‍රදේශයේ සිටි ප්‍රබලතම දේශපාලනඥයකුගේ උපකාරයෙන් ඩුබායිහි ගෘහ සේවිකාවක ලෙස රැකියාවක් ලද ඇය වසර විස්සක කාලයක් එහි ගත කළාය. ඉන්පසු මෙහි පැමිණ තම එකම දියණියට විවාහයක් කරදී නිවසින් පිටමංකොට උපයාගෙන සිටි විශාල මුදලින් ව්‍යාපාර කිහිපයක්ම පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කළාය. ඒ ඇය විසින්ම තෝරාගන්නා ලද ව්‍යාපාරික සහකරුවන් කිහිපදෙනෙකුද සමඟිනි.

තුරුණු විදේ සිට 'අක්කා' ට උරුම වූ රූ සපුව ඒ වනවිටද නොපිරිහී පැවතීම නිසා ඇය හා එක්ව කටයුතු කළ එක් ව්‍යාපාරික සහකරුවකු ඇගෙන් වෙන්වනවිට තවත් සහකරුවකු ඇය කෙරෙහි ආකර්ෂණය විය. අවසන් වරට ඇය සමඟ රැඳී සිටි ව්‍යාපාරික සහකරු ඇගේ වයසින් හරි අඩක් පමණ වන තරුණයෙකි. නමුදු ඔහු හදිසියේ වෙන්වී යාමත් සමඟ එතෙක් අක්කා සතුව පැවැති ආර්ථික ශක්තිය වේගයෙන් පසුබසින්නට විය. තමන් කලින් කළ ඒ සියලු ව්‍යාපාරික කටයුතු අතර දමා ඇය මුදල් පොලියට දීම අරඹා ඇත්තේ ඉන් පසුවය.

'අක්කා' නම් වන මෙම කාන්තාව පොලියට මුදල් දෙන ලද්දේ යම් යම් භාණ්ඩ උගසට ගැනීමෙනි. එසේ ඇය ළඟ උගස් තැබීමට පහසුම භාණ්ඩය වූයේ පංගම දුරකතනයයි. එක් පංගම දුරකතනයක් සඳහා එහි ආසන්නතම වටිනාකම අනුව රුපියල් පන්සියයේ සිට පන්දහස තෙක් මුදලක් ඇය වෙතින් ලබාගත හැකි විය. ඇගේ මාසික පොලිය සියයට දහයකි. ඇගේ මෙම පොලී ව්‍යාපාරය කෙතරම් සාර්ථකව සිදුවීද යත් නිතරම ඇය සමීපයේ එසේ උගසට තබන ලද පංගම දුරකතන සිය ගණනක් විය.

මීට මාස කිහිපයකට ඉහත එම ප්‍රදේශයේම තරුණ කාන්තාවක තමන් සතු ස්මාර්ට් පංගම දුරකතනයද රැගෙන මෙම 'අක්කා' හමුවට පැමිණියේ එය උගසට තබා අතමාරුවක් ගැනීම පිණිසය. එම පංගම දුරකතනය ඉතා වටිනා එකක් බැවින් එය උගසට තබාගෙන රුපියල් දස දහසක් ලබාගැනීම එම තරුණියගේ අරමුණ විය.

"අපේ නංගි මම නම් ඕනෙම ෆෝන් එකකට දෙන උපරිම ගාණ රුපියල් පන්දහයි. ඕක තියාගෙන රුපියල් දහදහක් දුන්නොත් මගේ අතටත් වැඩිපුර කියක්හරි එනවා නමයි. ඒත් නංගි මම දැන් එහෙම කරන්නේ නෑ. එහෙනම් ඔයා ඇසවල් නැනට ගිහින්වත් උත්සාහ කරලා බලන්න." ඇය කියේ එම ප්‍රදේශයේ තවත් එවැනිම මුදල් පොලියට දෙන්නකුගේ නමක් සිහිපත් කරමිනි.



චාත, ස්නායු හා සර්වාංග රෝගීන් දහසක් සුවකළ වේද මැදුර පසුතැවිල්ලට ඉඩ නොතබා, ඔබේ දණහිස් ආමාරුවට සාර්ථක ප්‍රතිකර්ම අදුම ලබාගන්න.

අද වෙනකොට තරුණ, මැදි සහ වැඩිහිටි සැමදෙනාම මුහුණදෙන රෝග තත්වයක් විදිහට දණහිස් වේදනාව හැත්නම් දණහිස් කැක්කුම දැක්විය හැකිය. මෙහිදී සිදුවන්නේ දණහිසේ කාටිලේජ ගෙවීමකට ලක්වීම තුළින් දණහිස් අස්ථි දෙක එකිනෙක ගැටීමයි. එමනිසා අධික වේදනාවක් ඇතිවීම, දණහිස ඉදිමීම, ඇවිදීමේ අපහසුතා ආදිය ඇතිවීම සාමාන්‍ය තත්වයක්.

මෙවැනි වේදනාවන් ඇති අය සැලකිය යුතු කරුණු ඔබට කිසියම් හෝ දණහිස්, සන්ධි හෝ කොඳුආට පෙළේ වේදනාවක් ඇත්නම් වහාම නිවැරදි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට යොමු වීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා.

කරන්න ඕන හැම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක්ම කළා
මම එක කකුලක දණහිසක වේදනාවෙන් කාලයක් දුක් වින්දා. වේදනානාශක පෙති බිච්චාම වේදනාව නැහැ. නැබැයි ඒත් තාවකාලිකයි. එන්න එන්නම අමාරුවේ වුණා. විශේෂඥ වෛද්‍යවරු කීපදෙනෙකුගෙන් ලොකු වියදමක් කරලා පෙන්වා බෙහෙත් ගත්තා. හර්ගියේම නෑ. ඉන් පසුව ප්‍රසිද්ධම දේශීය ප්‍රතිකාර ගත්තා. එයින් ඉතාමත් ඉහලින් තාවකාලික සුවයක් විතරයි. විශ්ව ශක්තියෙන් ලෙඩ සුව කරන ස්ථාන වලටත් ගියා. එයින් ප්‍රතිඵල ලැබුනේ නෑ. මේ අතර මගේ නිතවතියක් මේ සායනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබා සුව වූ බව කියාම මෙහි පැමිණියා. මීට පෙර මට කිසිම තැනකදී මගේ රෝගය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි පැහැදිලි කිරීමක් සිදුවුණේ නෑ. ප්‍රතිකාර සායනයට ගිහින් තුන්වන වතාවටත් ප්‍රතිකාර ලබාගන්න යොමුවෙනකොට මට කවදාවත් නැති සුවයක් දැනුණා. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයෙන් කායික හිල ප්‍රතිකාර හා නිවැරදි ක්‍රමයට තෙල් සාත්තුව, පොට්ටි තැවිලි කළා. ඉතා අනර්ඝ ඖෂධය තෙල් වර්ගයක් නිවසෙදී පවා පාවිච්චි කරන්න දුන්නා. ඇවිදින විට හා ගිටගන්න විට දණහිස් පලඳනා අනිවාර්යෙන් උන්න නියම කළා වගේම දණහිස් අවට මාංශපේෂී ශක්තිමත් කරන්න ව්‍යායාමත් කියලා දුන්නා. මේ සියලුම උපදෙස් මම නියම විදිහට පිළිපැද්දා වගේම දිනපතා ව්‍යායාම කරන්නත් යොමුවුණා. මේකෙ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට මට දැන් හොඳින් ඇවිදින්නත් මගේ වැඩකටයුතු කරගන්නත් හැකියාව ලැබී තිබෙනවා. දැන් මට හොඳටම සුවයි. මම දැන් ප්‍රතිකාර වලට යන්නේ නැතිව බෙහෙත් නිවසටම ගෙන්වා ගන්නවා. මා වැනිම අපරණ වූ අයට ප්‍රතිකාර කර සුව කිරීමට මෙතුමන්ලාට හැකිවේවායි ප්‍රාර්ථනා කරනවා.
හේමලතා මිය - කලවාන (0714138806)

කොඳු ආට පෙළේ ආබාධ නිසා එකතැන්වෙන්නන් පුළුවන්
තුනටියේ වේදනාවත් සමග කකුල දිගටම එන කැක්කුම නිසා මට මගේ වැඩකටයුතු කර ගන්න පවා අමාරුවෙන් හිටියා. මේකට නොයක් තැන්වලින් බෙහෙත් කළා, අඩු වුණේ නෑ. මේ මහත්මයාගේ දේශනයට සහභාගි වුණා. හරිම පැහැදිලිව මේ ලෙඩේ ගැන කියලා දුන්නා. එතුමන්ගේ උපදෙස් වලට අනුව මේ සායනයට ගිහින් කීපවතාවක් ප්‍රතිකාර ගත්තා. දැන් වේදනාවක් දැනෙන්නෙම නෑ. මේ සුවතාවය මට මානසික වශයෙන් විශාල නිදහසක් ගෙනදුන්නා.
මම මගේම මගේ නිවසේ අයත් දැන් ඉන්නෙ ඉතාමත් සතුටින්.
වින්දාණි පෙරේරා මිය - කෝට්ටේ (0703697267)

තරුණයෙක් විදිහට මම ලෝකු මානසික පීඩනයකින් හිටියෙ
මම විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙක්. මට ඉතාමත් වේදනාකාරී තුනටියේ අමාරුවක් තිබුණා. කාලයක් බෙහෙත් කළා. හර්ගියේම නෑ. මේ මහත්මයාගේ සායනයේදී මට ලැබුණේ නිවැරදි ප්‍රතිකාරයි. හරිම පැහැදිලිව මගේ රෝගය ගැනත් කළයුතු දේ නොකළ යුතු දේ ගැනත් පරීක්ෂණ වෙත ආකාරය ගැනත් කියලා දුන්නා. මාස කීපයක් ලබාගත්ත ප්‍රතිකාර වලින් මට සුවය ලැබුණා. දැන් මට මගේ අධ්‍යාපන කාර්යයන් වලට පහසුවෙන් මගේ මනස යොමු කිරීමේ හැකියාව ලැබී තිබෙනවා.
බුද්දීම වීරසිංහ මහතා - මාලමේ (0718887620)

දියවැඩියාව නිසා ඇවිදීමේ අපහසුතා මෙන්ම විශේෂයෙන් පාද හිරිවැටීම්, දැවිල්ල, වේදනාව හා මාංශපේෂී දුර්වලතාවය නිසාම ඇවිදින්න අපහසු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා විශේෂිත පාද සත්කාර මේ සායනයෙන් ලබාගත හැක. මීට අමතරව අංශනාශය ඇතුළු අත්පා පණනැතිවීම්, ස්නායු ආබාධ, ඉරුවාරදය, පිනස, ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇතුළු සර්වාංග රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක.

සායනික තොරතුරු
ඔබත් මෙවැනි සංකුලතා වලින් පෙළෙන්නේ නම් ඔබට සාර්ථක ප්‍රතිකාර සඳහා ETON HEALTH CARE, සල්මල් උයන, හිඹුටාන, මාලමේ දුරණ ස්ථානයේ පිහිටි අපගේ සුව වේද මැදුර ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයෙන් සාර්ථක උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව ඇත. දශක ගණනාවක් පුරා දහස් ගණන් රෝගීන් සුවපත්කළ ප්‍රතිකාර කාර්යයේ නිරත දේශමාන‍්‍ය, වෛද්‍යගුරු කේ.ඒම්. රංජිත් මහතා හා ආයුර්වේද වෛද්‍ය එස්. ප්‍රනාන්දු මහතාගෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් සාර්ථක උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකිය.
Google map ys ETON HEALTH CARE, Salmal Uyana, Himbutana සෙවීම ඔස්සේ ඉහත ලිපිනය දරන ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත පහසුවෙන් ලගාවිය හැකිය. අධිවේගී මාර්ගයෙන් කඩුවෙල, කොතලාවල හෝ අතුරුගිරිය යන පිවිසුම් වලින් පිටතට පැමිණ මාලමේ එන්දිකා කුමාරණතුංග මාවතෙන් සල්මල් උයනට හෝ මාලමේ තලාහේන හන්දිය ඔස්සේ හිඹුටාන පාරේ සල්මල් උයනට හෝ පිටකොටුවේ සිට 170 හෝ 190 බසයෙන් පැමිණ තලාහේන හන්දිය ඔස්සේ හිඹුටාන පාරේ සල්මල් උයනට හෝ පිටකොටුවෙන් කොළඹ පරණ පාරේ පැමිණ අංගොඩ හන්දියෙන් බැස 164 සල්මල් උයන බසයෙන්ද, හැත්නම් අඹුතලේ හන්දියෙන් බැස කුලී රටියකින් සල්මල් උයනටද, එසේත් නොමැති නම් අංක 17 නුවර - පානදුර බසයෙන් තලාහේන හන්දියට පැමිණ සල්මල් උයනට කුලී රටියකින් පැමිණිය හැකිය.

ප්‍රතිකාර කරන දිනයන්
ඉරිදා හා සඳුදා හා සෝය දින ප්‍රතිකාර කරන්නේ නැත.
අනෙක දිනවල උදේ 8.30 සිට 2.30 දක්වා. පැමිණීමට පෙර 0771893001/ 0764802302/ 0117163399 යන දුකර්ථක අංක ඔස්සේ දිනයක් සහ වේලාවක් වෙන්කරවා ගන්න.



ඉන්ද්‍රිකා ප්‍රනාන්දු

මනෝරූපදේශිකා සමාජ විද්‍යා ශ්‍රව්ඪ කතුවර

ස්ථිති පොඩිස් ඇපල් සමාගමේ නිර්මාතෘ. ඔහු ලෝකේට සුපිරිම සන්නාමයක් හඳුන්වලා දිලා අවුරුදු 56න් මියගියා. මරණාසන්නව ඉන්ද්‍රදේදී ස්ථිති පොඩිස් මෙහෙම කතාවක් කිව්වා.

"මම ලෝකේ ඕනම දෙයක් මිලදී ගන්න පුළුවන් ගාණට සල්ලි හම්බකළා. ඒත් අද මම මරණාසන්නව වැටිලා ඉන්නවා. හැමදේම ඉවරකරගෙන දවසක සතුටින් ඉන්නවා කියලා මම හිතුවා. එහෙම හිතලා සතුටු වෙන්න පුළුවන් හැමදේම කල්දැම්මා. මම ජීවිතේ වින්දේ නැහැ. මට සතුට හොයන්න වෙලාව තිබුණේ නැහැ."

මම පුංචි කාලේ ඇමරිකානු ගත්කතුවලින් ජොර්ජ් වීචි පෝටර් ලියපු 'පොලියානා' පොත කියව්වා. ඒකේ ප්‍රධාන චරිතය 'පොලියානා' පුංචි කෙල්ලක්. ඇය හැම නරක දේකම සතුට හෙවිවා. ඇය ඒකට කිව්වේ සතුට හොයන සෙල්ලම කියලා. ස්ථිති මහත්තයා වුණත් පොලියානා කියවලා තිබුණා නම් මැරෙන්න යන මොහොතේ සතුටු වෙන්න වෙලාව තිබුණේ නැහැයි කියලා දුක්වෙන්න නැහැ. මොකද ඔහුගේ සතුට තිබුණේ ඔහුගේ වෘත්තීය ඇතුළේ. ඒ සාර්ථකවීම් එක්කලා ඔහු කොච්චර නම් තෘප්තියක් ලබාගන්න ඇතිද? අනික 'ඇපල්' කියලා සන්නාමයක් හඳුන්වලා දිලා ඉතිහාසගත වුණු එකම මැරෙන වෙලාවේ සතුටු වෙන්න කාරණාවක් නෙමෙද?

සතුටින් ඉන්නවට වඩා දුකින් ඉන්නයි මිනිස්සු කැමති කියන එක මනෝ විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කරපු කාරණාවක්. සතුටු වෙන්න පුළුවන් තැනක් ලැබුණොත් ඒකෙන් අඩුලුහුඩුකම් හොය හොයා කොහෙන් හරි දුක හිතෙන කල්ලක්ම හොයාගන්න කට්ටිය හරි දක්වයි. ඒ වගේමයි දුක හිතෙන දෙයක් වුණොත් ඒකට තව අලුත් ප්‍රශ්න ටිකක් එකතු කරලා හරි හිතේ නැටියට දුක්වෙන්නත් රැසියෝ. ඇත්තටම මිනිස්සුන්ට සතුටින් ඉන්න බැරිද? ඒ කොහොමද? ඔය දේවල් පැහැදිලි කරගන්න අපිත් අද පොලියානාගේ සතුට හොයන සෙල්ලම කරමු.

සතුට කියන්නේ මොකද්ද කියන එක ගැනයි මුලින්ම කතා කරන්න ඕනේ. මොකද සමහරු සතුට කියන්නේ මොකද්ද කියලා දන්නේවත් නැහැ. සතුට කියන්නේ ජීවිතය අර්ථවත් කරන මනසේ පවතින ධනාත්මක තත්ත්වයකට කියලා ලියුබොම්ස්කි කියලා තියෙනවා. හිතට සාමකාමී, තෘප්තිය ඇතිකරන ප්‍රීතීමත් හැඟීම් දැනෙනවට අපි කියන්නේ සතුට කියලා.

ඩොපමින් (Dopamine), එන්ඩොපින් (Endorphin), සෙරටොනින් (Serotonin), ඔක්සිටොක්සින් (Oxytocin) කියන සතුටු හෝර්මෝන වැඩිපුර ස්‍රාවය වෙද්දී තමයි අපිට සතුට දැනෙන්නේ.

මිනිස්සු සතුටින් ඉන්න ඕනේ ඇයි, කැමති කෙනෙක්ට දුකෙන් ඉන්නත් පුළුවන් කියලා කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. ඒක මනුස්සයෙක් සතුටින් ඉන්නවද දුකින් ඉන්නවද කියන එක ඔහු වටා කේන්ද්‍ර වෙන සමස්ත පරිසර පද්ධතියටම බලපානවා. දුකයි සතුටයි බෝවෙනවා කියලා කතාවක් තියෙනවා. ඒක ඇත්ත. දුකින් ඉන්න මිනිස්සු වටේට හැදෙන්නේ දුකින් ඉන්න මිනිස්සු වගේම සතුටින් ඉන්න මිනිස්සු වටේට හැදෙන්නේ සතුටින් ඉන්න මිනිස්සු.

අනික නිතරම දුකෙන් ඉන්න මිනිස්සුන්ට හොඳ සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගාගන්න අමාරුයි. මොකද දුකෙන් ඉන්න නිසා ඒ අය

ධනාත්මක දේට, සාර්ථකත්වයට ආකර්ෂණය වෙනවා අඩුයි. අනික බලන්නකෝ පවුලක සැමියා, බිරිඳ නිතරම අසතුටින් ඉන්නවා නම් ඒ සහකරුවාට වගේම දරුවන්ට වුණත් උරුම වෙන්නේ දුක විතරයිනේ. ඊගාව දේ කෙනෙක් අසතුටින් ඉන්ද්‍රදේදී ඒ මනුස්සයාගේ මනස ලෙඩ වෙනවා. ඔලුව ලෙඩ වුණායිත් පස්සේ ඉබේටම වගේ ඇඟත් ලෙඩ වෙනවා. හිතේ සතුට නැතිකම පිළිකා, හෘද රෝග, අධිරුධිර පීඩනය වගේ රෝග හැදෙන්න සෘජුවම බලපානවා කියලා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකවත් පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

මිනිස්සුන්ට සතුටින් ඉන්න බැරිවෙන්න බලපාන හේතු කිහිපයක් තියෙනවා. එකක් තමයි ජාන සැකැස්ම. උදහරණයක් විදියට පවුලක අම්මා නැත්නම් තාත්තා සතුටින් ඉඳපු නැති දුක වින්දනය කරපු අයෙක් නම් ජානවලින් ඒ තත්ත්වය දරුවන්ටත් යන්න පුළුවන්.

ඊගාව කාරණාව පෞරුෂය. දරුවෝ පුංචි කාලේ අත්විඳින දේවල් ජීවත්වෙන පරිසරය නිසා ස්වභාවයෙන්ම සතුටින් ඉන්න අකමැති පෞරුෂයක් සහිත මනුස්සයෙක් නිර්මාණය වෙන්න පුළුවන්. ගම්පෙරළිය කතාවේ හිටපු මාතරහාමිනේ වර්තය මතක නම් ඇය හේතුවක් නැතිව නිතරම අසතුටින් හිටපු කෙනෙක්.

තව එතකොට අන්තේඩොනියාව (Anhedoniya) කියලා මානසික තත්ත්වයක් තියෙනවා. මේ තත්ත්වයේදී මොන දේ කළත් සතුටක් දැනෙන්නේ නැහැ. කාංසාව, විශාදය වගේ මානසික තත්ත්වයන් හැදුනහම මේ අන්තේඩොනියාව ඉබේම ඇතිවෙනවා.

අවසාන කාරණාව තමයි සොබාවයෙන්ම මිනිසාට උරුම වෙලා තියෙන සෘණාත්මකබව.

ජාන තත්ත්වය, පෞරුෂය, අන්තේඩොනියාව ඔය තත්ත්ව තුනම සංකීර්ණයි. ඒවා උපදේශන නැත්නම් මනෝ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය ගැටලු. එහෙම නෙමෙයි ඔය කිසි ගැටලුවක් නැතිවත් දුකෙන් ඉන්න අය ඉන්නවා. එහෙම වෙන්නේ අර සොබාවයෙන්ම මිනිසාට ලැබිලා තියෙන සෘණාත්මක බව නිසයි. මම මේ ලිපිය ලියන්නේ අන්න වගේ සාමාන්‍ය උදවිය වෙනුවෙන්.

මේ ළඟදී මම ලේස්ඩුක් එකේ ලස්සන ගොටෝ එකක් දැක්කා. ඒකේ හිරියේ රේස් එකක් දිනපු පුංචි ළමයි දෙන්නෙක්. ඒකේ තුන්වැනි තැන ගත්තු ළමයා ගොඩක් සතුටින් හිනාවෙනවා. පළමුවැනියා අර හිනාවෙන ළමයා දිනා බල බලා දුක්වෙනවා. සතුට පවතින්නේ අපිට ලැබෙන දේ අනුව නෙමෙයි අපි ඒක බාරගන්න විදිය අනුව කියලා ඒකෙන් පැහැදිලියි.



ඇයි සෝකෙන් තැවිලා මොකටද ඉන්නේ හැඩිලා

ස්ථිති ජොර්ජ් වගේ සල්ලිකාරයෙක් වෙන්න ඕන කෙනෙකුට පුළුවන්. හැබැයි පොලියානා වගේ සතුටින් ඉන්න කෙනෙක් වෙන්න එක හැමෝටම කරන්න බෑ

ලෝකේ වටිනාම ගෙදර ජීවත් වුණත්, උතුරන්න වස්තු දේපළ තිබුණත් මනුස්සයෙක්ට හිතේ සතුට නැතිවෙන්න පුළුවන්. කටුමැටි ගහපු ගෙදරක පුටු දෙකක් තියාගෙන ඉන්න මනුස්සයෙක් ඊට වඩා සතුටින් ඉන්නවා වෙන්නත් පුළුවන්. මට මතකයි මගේගෙන පැත්තේ ආරක්ෂක නිලධාරී මහත්තයෙක් ලෝකයේ සතුටින්ම ඉන්න මනුස්සයා විදියට කීපපාරක්ම වාර්තා තිබ්බා.

හැබැයි ලෝකේම ප්‍රසිද්ධ ගායිකාවෝ, නළු නිලියෝ, ව්‍යාපාරයකයෝ කිදෙනෙක් හිතේ සතුට නැතිව සියදිවි නසාගෙන තියෙනවද? ඉතින් සතුට තියෙන්නේ තමන්ගේ ළඟ තියෙන දේවල්වලටත් තත්ත්වය තරාතිරමෙවත් නෙමෙයි. ඒක තියෙන්නේ හිතේ. ඉතින් ඒක හොයාගන්න ඕනෙත් අපිමයි. ඒක හොයාගන්න උදව් වෙන කාරණා ටිකක් ගැනත් මම කියන්නම්.

සතුට කියන දේ බොහොම සාපේක්ෂයි. එක එක්කෙනා සතුට විඳින විදි වෙනස්. ඉතින් තමන්ට සතුටු වෙන්න පුළුවන් විදිය මොකක්ද කියන එක මුලින්ම තේරුම්ගන්න. අරයා මෙයා කරන දේවල් බලලා ඒවාම කරලා සතුටු වෙන්න බැහැ. උදහරණයක් විදියට කෙනෙක් බණ භාවනා කරලා සතුටු වෙනකොට තව කෙනෙක්ට සතුට ලැබෙන්නේ විනෝද වාර්තාවක් ගියාම. තව කෙනෙක් සතුට ලබන්නේ රැකියාවෙන්. නැත්නම් වැඩිපුර ටිකක් නිදාගෙන වෙන්න පුළුවන්. කෙනෙක් බණ භාවනාවෙන් සතුට ලබනවා නම් අනිත් අයටත් ඔයත් මේකම කරන්න කියලා බලපෑම් කරන්නත් ඒ කෙනාට බැහැ. අනුභවේ සතුට මොකක්ද කියලා තීරණය කරන්න අපි කවුද?

ඊළඟට තමන් ඉන්න පරිසරය තුළින් සතුට හොයාගන්න උත්සාහ කරන්න.

සෘණාත්මක පරිසරවල ඉන්නකොට අසතුටින් ඉන්න පෞරුෂ සහිත මිනිස්සු හැදෙන්න ඒක බලපානවා කියලා මුලදී මම කිව්වනේ. හැබැයි අර පොලියානාගේ සතුට හොයන සෙල්ලමේ වගේ නරක පරිසරයම හිතට හයියක් කරන් ගොඩ ගියපු මිනිස්සුන් ඉන්නවා. මානසික මට්ටම හයිය මනුස්සයෙක්ට ඒ තැන්වලින් සතුට හිතෙන හේතු හොයාගන්න පුළුවන්. තෙරේසා

මව්තුමිය ඇගේ ජීවිතෙන් වැඩි කාලයක් ගතකළේ යුද්ධයෙන් තුවාල වෙච්චි සෙබළු කැපයන, අපාවල වගේ මිනිස්සු දුක් විඳින පරිසරවල. ඒ මිනිස්සුන්ට උදව් කරලා ඒ පරිසරවලින් ඇය සතුට නොයාගත්තා.

සතුට වෙනුවෙන් කරන්න පුළුවන් තවත් පුංචි දේවල් ටිකක් තියෙනවා.

*සමහර මිනිස්සු ඉන්නවා රත්තරන් දිලාවත් සෑහීමකට පත් කරන්න බැහැ. තව අය ඉන්නවා බැලුමක් දුන්නත් සතුටු වෙනවා. 'ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න' කියන එක ඉස්සර මිනිස්සු කට කනනවට කියපු කතාවක් නෙමෙයි. නිතරම තමන් ළඟ තියෙන දේ ගැන හිතන්න. නැති දේවල් ගැන හිතන්න එපා. තමන් ළඟ තියෙන දෙයින් සතුටු වෙන හැටි පොඩි දරුවන්ටත් පුංචි කාලෙදීම උගන්වන්න.

*කිසිම වෙලාවක අතින් මිනිස්සු එක්කලා තමන්ව සංසන්දනය කරන්න එපා. ගොඩක් මිනිස්සුන්ගේ සතුට නැතිවෙන ප්‍රධාන හේතුව ඒක. අපි හැමෝම තනි තනි මිනිස්සු. ඒ කෙනා ගාව තියෙන දේවල් ඔයාට නැහැ. ඔයා ගාව තියෙන දේවල් එයාට නැහැ. ඒ ඇත්ත තේරුමෙන්ම පුළුවන් තරමට පරිණාත වෙන්න. අතින් අය එක්කලා නෙමෙයි තමන් එක්කම තරඟයක් හදාගෙන ඉස්සරහට යන්න බලන්න.

*දුක කළමනාකරණය කරගන්න. නිතරම සතුටින් හිනාවෙලා ඉන්න මිනිස්සු දැක්කහම අපේ මෙයාලට ප්‍රශ්න නැහැ කියලා සමහරු හිතනවා. නැහැ. මේ ලෝකේ කිසිම තැනක ප්‍රශ්න නැති මිනිස්සු නැහැ. දුක දරාගෙන සතුට ඉස්සරහට දන්න ඒ මිනිස්සු දක්ෂයි. දුක හිතෙන දෙයක් වුණා කියලා හැමතිස්සෙම දුක්ම ඉන්න ඕනේ කියලා නීතියක් නැහැනේ. හැමතිස්සෙම දුක, සතුට හරි විදියට කළමනාකරණය කරන්න.

*නිතරම අතින් අයවත් තේරුම්ගන්න බලන්න. හිතන්නකෝ ගෙදර බිරිඳ හැමදම උයනවා නම් ඇයට උදව් කරන්න. දවසක කන්න එළියට යමු කියන්න. එතකොට පවුලටම සතුටු වෙන්න පුළුවන්.

*නිතරම පුංචි දේවලින් සතුටු වෙන්න බලන්න. උණු තේ එකක් බීලා, කෙනෙක්ට උදව්වක් කරලා, සතෙක්ගේ ඔලුව අතගාලා නැත්නම් වැස්ස වෙලාවට ජනේලෙන් එළිය බලාගෙන ඉඳලා.

*නිතරම හිනාවෙන්න. එතකොට අපිට වගේම අපි අවට අයටත් සතුට දැනෙනවා. බිරිඳ, දරුවෝ, අම්මා, තාත්තා, ආදරණීයයන් එක්ක ධනාත්මක සිප වැළඳගැනීමේ කරන්න.

*නිතරම අලුත් දේ කරන්න බලන්න. අඩුතරමේ උයද්දි නොගැළපෙන එළවලු ජාති දෙකක් එකට දලා උයලා බලන්න. පුංචි පුංචි පරික්ෂණ වගේ දේවල් කරන්න. ඒවගෙන් අමුතුව සතුටක් ලබාගන්න පුළුවන්.

ඉඩ ලැබෙන විදියට ව්‍යායාම කරන්න. ව්‍යායාම කරද්දි එන්ඩොරින් හොඳින් සුවය වෙනවා. ඉඳලා හිටලා උණු වතුරෙන් නාන්න. උණුවතුර නාද්දි ඔක්සිටෝකෝරින් සුවය වෙනවා. කැමති කෑම කන්න. රූපවාහිනී වැඩසටහන්, සිංදු බලන්න. ඒවා ධොපමින් සුවය කරන ක්‍රියාකාරකම්.

කෙනෙක්ගේ හිතේ තියෙන ඊර්ෂ්‍යාව, තරඟා මුණෙන් පේනවා වගේ හිතේ තියෙන සතුටත් මුණෙන් පේනවා. ඉතින් හැමතිස්සෙම සතුටින් ඉන්න. අතින් අයට සතුට බෝ කරන මනුස්සයෙක් වෙන්න.

ම උනපතා බසයේ රැකියාවට යන්නෙමි. මා බහින්නේ කිතුල්වත්ත හන්දියෙනි. මා බහින්නට පෙර ඇති හෝල්ට් එකේ කඩල විකුණන අම්මා උනපතා මගේ නෙතට හසු වේ. ඇය හොඳ උසස්ම තත්ත්වයේ ඇඳුම් අඳින බව මට පෙනේ. ඒවා ඇගේ වයසට ගැළපෙන අතර ඇයට තේජාත්විත පෙනුමක් ලබා දේ. හැබැයි ඇයගේ මුහුණින් පෙනෙන්නේ ඇය දුර්වල බවය, වයස්ගත බවය. මගේ හිතේ ඇය ගැන ඇත්තේ දුකකි. ඇය මගේ අම්මාටත් වඩා වයසය. ඒත් ඇය අමුතුව, ආකර්ෂණීය විදියකට සැරසූ කරත්තයක් තියාගෙන කඩල මුල් විකුණයි. මට ඇයට හිතවත් වීමේ සහ ඇගේ තොරතුරු දැනගැනීමේ දැඩි උවමනාවක් පැන නැගිනි.

මම රැකියා ස්ථානයේ මිතුරන්ටද ඇය ගැන කියා ඇත්තෙමි.

"පව් බන්. ඒ අම්මගේ ළමයින්ට හෙන ගහනවද අම්මව ගෙදර තියන් සැලකුවා නම්?" ඒ ඇසූ මගේ මිතුරන් පැවසුවෝය.

දිනක් මම උදයේම නිවසින් පිට වී පැමිණා හෝල්ට් එකක් වහායින් බැස්සෙමි. "අම්මා මට කඩල මුල් 5ක් දෙන්න." මම කීවෙමි. "පන්සියයි මහන්නයා." ඇය කීවාය. මම ඇයට 1000ක්ම දුන්නෙමි. "අම්මා ඕක තියාගන්න." මම කීවෙමි. "ඒ මොකටද මහන්නයා. මට එපා. මම ලාභයක් තියාගෙන තමා විකුණන්නේ." ඇය එසේ කියමින් බලෙන්ම මා අතින් ඉතුරු 500 තැබුවාය.

"ඇත්තටම අම්මා ඇයි මෙහෙම මහන්සි වෙන්නේ මේ වයසට? අම්මගේ දරුවෝ එහෙම" ඉතිරිය අසාගත නොහැකිව මා ලතවුයෙමි.

ඇය මා දෙස බැලුවේ විමසුම් සහගත බැල්මකින්ය.

"මට පුතාලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා දරුවෝ. එයාලා මාව බලනවා. ඒත් ඒ නිසා මම ගෙදර නිකන්ම ඉන්න ඕනෙද?" ඇය ඇසුවේ සිනාසෙමිනි. ඒ අම්මාගේ සිනාව

දයාබරය. "මිමි ඔව් ඉතින් අම්මට පුළුවන්ගේ ගෙදරට වෙලා නිදහසේ ඉන්න? මම කියන්නේ පුතාලත් බලනවා නම්?" "ඉතින් දරුවෝ මගේ අතපය හයිය තියෙනවා නම් මම වැඩ කරන එකේ වැරැද්ද මොකද්ද? ඔය නිදහසේ ගෙදරට වෙලා ඉන්නවා කියන කතාව තියෙනවා නේද? එහෙම ඉන්න ඕනේ අතපය වලංගු නැති වුණාම. වැඩ කරන එක හරි වටිනා දෙයක් මහන්නයා. ඔයාලාට නොතේරුණාට."

"ඇයි අම්මා එහෙම කියන්නේ? ඇත්තටම මට තේරෙන්නේ නැහැ." මම ඇසුවෙමි.

"උපයන්න පුළුවන්කම තියාගෙන මුකුත්ම නොකර ඉන්න එක කැතයි දරුවෝ. නිකමට හිතන්නකෝ අපේ ලොකු පුතාගේ ගෙදර පුතයි, ලේලියි, දරුවෝ දෙන්නයි ඉන්නෙ. එහෙ හම්බ කරන්නේ පුතයි ලේලියි. ඒ ආදායම 4 දෙනෙක් අතර දැනට බෙදෙනවා. මමත් ඕකට ගිහින් සේන්ද්‍ර වුණොත්? දෙන්නෙක් හම්බ කරලා ඒ ආදායම පස්දෙනෙක් අතර බෙදන්න වෙනවා. අපි වැඩ කරන්න පුළුවන් වෙලක් නිකන් ඉද්දි මහන්සි වෙන අයට අසාධාරණයක් නේද වෙන්නේ?" ඇය කියද්දි මම පුදුමයෙන් අසා සිටියෙමි.

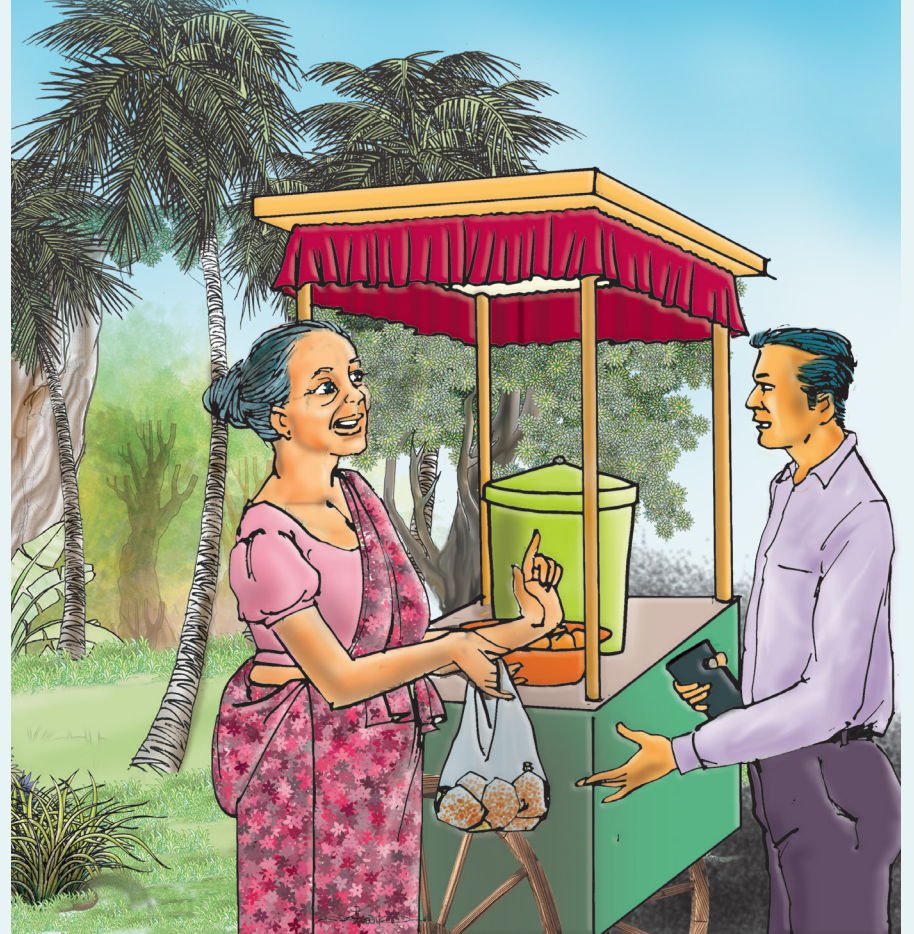
"ඇත්ත දරුවෝ ඔය ගෙදරට වෙලා නිදහසේ ඉන්නවා කියන ඇයෝ ඇත්තටම නිදහසේද ඉන්නේ? මගේ යාළුවෙක් ඉන්නවා සෝමලතා කියලා. අපි දෙන්නා ඒ කාලේ එකට වැඩ කළේ. දැන් එයා කියන විදියට එයා නිදහසේ ගෙදරට වෙලා සැපේ ඉන්නවා. හැබැයි ඇත්තටම වෙන්නේ මොකද්ද? එයා තමා ගෙදර අතුපතු ගාන වැඩ, මුහුණුරෝ බලාගන්න වැඩ, පුතාලට ලේලිලාට උයලා දෙන වැඩ කරන්නේ. දවල්ට නම් ටීවී එකේ යන ෆිල්ම් බලනවාලු. හැබැයි ඉතින් මට අනුව නම් ඒක නිදහසක් නෙවේ. මම පෝය දවසට බණ අහන්න ගියාට මගේ දරුවෝ මට එපා කියන්නේ නැහැ. හැබැයි සෝමලතා ගාව පෝය දවසට දරුවෝ දලා ඒ ලේලියි පුතයි ගමන් යනවා. ඒ එයාලගේ නිවාඩු දවස කියලා. මට අනුව නම් සැබෑ නිදහස මේක. කොච්චර මහන්සි වෙන්න වුණත් අපි මුදල් හම්බ කරනවා නම් අපි නිදහස්. මට ඕනේ දවසට මම කැමති ඕනෙම තැනක යන්න මට නිදහස තියෙනවා. පිරිකරක් පුජා කරන්න, පින් කැරට්ට ආධාර දෙන්න මට මමම හම්බ කරන සල්ලි තියෙනවා. මේ නිදහස ගැන මට කියන්න වචන නැහැ දරුවෝ. මම මේ ජීවිතේ තේරුමගත්තේ පුදුමාකාර සතුටකිනි." ඇය කියද්දි මට එය සත්‍යයක් බව දැනිණි.

මා මෙතරම් කල් සිතා සිටියේද අපේ අම්මාද නිදහසේ ගෙදරට වී සිටින බවය. නමුත් ඇත්ත නම් අපේ අම්මා මේ ගත කරන්නේ කඩල අම්මා කියූ සෝමලතාගේ ජීවිතයට සමාන ජීවිතයකි. ඇය නිවාඩු දිනවලදීද ගෙදරය. මම සහ බිරිඳ දරුවන් ඇය ළඟ තබා මිතුරු හමුවලට යන්නෙමු.

"අම්මට අපි සල්ලි දෙනවා, කන්න බොන්න ඕනේ දේවල් ගෙනත් දෙනවා. අම්මා මුහුණුරෝ එක්ක සතුටින් නිදහසේ ඉන්නවා." අපි එසේ සිතුවත් එය සත්‍යයක්ද?

උපයන්නට හැකිවෙලා උපයන්නේ නැතිව සිටීම නිදහස ගෙන දෙන්නේ නැද්ද? එය තිබෙන නිදහසත් අහිමි කරවනවාද?

මට පුළුවන් වුණාට සෝමලතාට පෝයටවත් බණ අහන්න යන්න බෑ





ආච්චිට හාල ගරහ අමුතු සත්කාර



**මාස තුනකට පස්සේ
සම පැහැපත් වුණාට
විදුරු කුමරියගේ
වගේ මුණ දිලිසෙන
පටත් අරගෙන හැහැ**

මේ ක මේ ඉංග්‍රීසි පාලන කාලේ වුණාය කියන සිදුවීමක්. දවසක් සුද්දන්හේ හාල් ප්‍රවාහනය කරාපු කෝච්චියක් නුවරවිලිය පැත්තේ මහා ප්‍රපාතකට පෙරලුණාලු. ප්‍රපාතට පහළින් තිබ්ලා තියෙන්නේ ඔයක්. කෝච්චිය පෙරලුණායින් පස්සේ කෝච්චි පෙට්ටිවල තිබුණු හාල් ඒ ඔය අවට විහිරලා. ඕක ආරංචි වෙච්චි ගම්වල වැඩිහිටි කාන්තාවෝ හැඹිලි කාරය අරන් ගිහින් හාල් එක්කනු කරලා ඔයේ දැගෙනම ගරහන පටත්ගත්තලු. ඔන්න දැන් දවස් ගණනක් ආච්චිලා මේ විදියට හාල් ගරහවලු. ඔය හේතුව නිසා "උඹලට වැඩ නැත්තම් ගිහින් අර ආච්චිලාට හාල් ගරහන උදව් කරපන්" කියලා ගමේ වැඩිහිටියෝ නිස්සාරණේ ගැවසුණු කොලු ගැටවුන්ට කියන්න ගත්තලු. ඉතින් ගම්වල කොල්ලොත් ආච්චිට හාල් ගරහන උදව් කරන්න යනවා කියලා වෙන වෙන රෝන්දවල ගියාලු. ආච්චිලා හාල් ගැරැව ඔයට සුද්දෙ නම දැමීමලු 'හල්ගුන් ඔය' කියලා. නිෂ්චල කාරියක් කරද්දී "ආච්චිට හාල් ගරහන" කියලා කියන්න ගත්තේ ඔය සිදුවීම නිසා කියනවා. කාත් එක්ක හරි ආරෝවක් ඇතිවෙච්චි අදටත් සමහරුන්ගේ කට්ටි ඔය වචනේ පනිනවානේ. ඔය හාල් ගරහ කතාව නිෂ්චල දෙයක් අගවන්න කිව්වට මොකෝ හාල්වලින් ලස්සන වෙන හැටි කියන මේ ලිපිය කියවන එක නම් කොහෙත්ම නිෂ්චල වැඩක් වෙන එකක් නෑ ඕන්.

දෙයක් හොයලා හොයලා හැරීම තැන ප්‍රභ ධලන්ත කියලා කතාවක් තියෙනවානේ. අන්න ඒ වගේ තමා හාල් කෙරුවාවන්. ලස්සන වෙන්න ගත බිඳුටි ආලේපන අස්ප ගණන්ග කියලා දුර හිත හිතා ඉන්නේ නැතිව ගෙදරම තියෙන හාල්වලින් ලස්සන වෙන්න පුළුවන්.

මොකද ඉතින් හාල් කියන්නේ කොයි ගෙදරටත් ගේන දෙයක්නේ. එතකොට අමුතුවෙන් සල්ලි වියදම් කරන්න දේකුත් නැහැ. හැබැයි ඉතින් අපිට එහෙම ලේසියෙන් හොයාගන්න පුළුවන් දේවල්වල වටිනාකම අඩුයි. හැබැයි හාලේ බලේ දැනගත්තම කවුරු වුණත් හාල් සත්කාර කරන්න ආයේ දෙපාරක් හිතන්නේ නැහැ.

ක්‍රි.පූ 2800 ගණන් ජීවත්වෙච්චි ජපන් කාන්තාවෝ පවා මුණේ කොණ්ඩේ හාල් ගැවස කියන්න සාක්ෂි තියෙනවා. ගගුයා කුමරිය කියන්නේ එද මෙදතුර ජපානයේ හිටපු ලස්සනම කුමාරිකාවලු. මේ කුමාරිගේ සම කොච්චර පැහැපත්ද කියනවා නම් ඇගේ මුණෙන් වෙනත් කෙනෙක්ගේ මුහුණ

පේන තරම් දිලිසෙන සුළුයිලු. ඒ නිසා ඇයට කියලා තියෙන්නේ 'විදුරු කුමරිය' කියලයි. ජපන් ඉතිහාසයේ දැක්වෙන විදියට ගගුයා කුමරියගේ ප්‍රියතම රූපලාවණ්‍ය සත්කාරේ මුණේ හාල් වතුර ගත එකලු.

ඇත්තටම ජපන් කාන්තාවන්ගේ මුහුණ දිලිසෙන සුළුයි. ඒ විදියට ග්ලාස් ස්කින් එකක් හදගන්න අදටත් ජපන් කාන්තාවන් සහල් මුණේ ගතවලු.

ඇත්තටම ජපන් ඉගු ඔය කියන විදියට හාල්වලින් මුණ ලස්සන කරගන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න ඉන්දියාවේ ප්‍රසිද්ධ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියක් වෙන ශතනාස් හුසේන් මාස තුනක් එකදිගට සහල් වතුර මුණේ ගාලා. මේ සත්කාර දිගටම කරද්දී ඇගේ මුහුණේ තිබුණු ලප, පුංචි සිදුරු ඉවත් වෙලා මුහුණ හොඳින් පැහැපත් වෙලා ඉවෙනවා. හැබැයි ඇගේ මුහුණ විදුරුවක් වගේ දිලිසෙන නම් අරන් නැහැ. සම දිලිසෙන එක ජපන් කාන්තාවන්ගේ සමේ ස්වභාවයත් එක්ක සහල් ගැවසම වෙන ඔවුන්ටම ආවේණික දෙයක් කියලයි ඇය කිව්වේ.

විටමින් B6, C, D අඩංගු නිසා සම ඉක්මනින්ම සම පැහැපත් කරන්න හාල්වලට පුළුවන්. ප්‍රතිඔක්සිකාරක තියෙන නිසා කොලජන් පුනර්ජනනය වැඩි කරලා සම වියපත් වෙන එක පාලනය කරන්නත් සහල් පාවිච්චි කරනවා. සහල්වල තියෙනවා ලොරලික් අම්ලය කියලා එකක්. සම මෘදු කරන්න ඔන්න ඔය සංඝටකයට පුළුවන්. කෙස් කලඹ ඉක්මනින්ම වර්ධනය කරන්න මෘදු කරන්නත් ඔය කිව්ව අම්ලයට පුළුවන්. සහල් වතුර කියන්නේ කොණ්ඩේ වැවෙන්න ගාන්න පුළුවන් හොඳම බේත කියල ජපන් කාන්තාවෝ විතරක් නෙමෙයි ඉන්දියානු ගැහැන් කියන්නේ ඔය හේතුව නිසයි.

ඔය කියාපු ගුණ නිසා අද හැදෙන ගොඩක් රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදනවලට සහල් සාරය එක්කාපු කරනවා. ඔය කිව්වට ඔච්චට ඇත්තටම හාල් සාරය දැනවද කියලා අපි දන්න එකක්යෑ. ඒ නිසා ගෙදරදීම හාල් ටිකක් අරගෙන සත්කාර ටික කරගන්න එක ඔයට මෙයට වඩා හොඳ නැද්ද?

සත්කාර කරන්න සහල් ගන්නකොට ඔහුණිය සහල් නැත්තම් බාස්මන් සහල් ගන්න පුළුවන් නම් වැඩිය හොඳයි. ඒ නැත්නම් සුදුකැකුළු හාල් හෝ රතු කැකුළු ගන්න. සහල් ගන්නකොට දෙපාරක් තුන්පාරක් හොඳට පිරිසිදු කරලා ගන්න ඕනේ.

මුලින්ම හාල්වලින් ටෝනර් එකක් හදගන්න විදිය බලමු. මේක ක්‍රම දෙකකට හදගන්න පුළුවන්. සුදුහාල් ටිකක් අරගෙන හොඳට පිරිසිදු කරලා වතුර 700mlකට දලා හොඳට වහලා පැය 12ක් විතර තියන්න. පස්සේ මේක ස්ප්‍රේ කරන්න පුළුවන් බෝතලයකට දලා දවසට දෙපාරක් විතර ස්ප්‍රේ කරන්න. මේ ස්ප්‍රේ එක ශිතකරණයේ දලා සතියක් විතර කල් තියාගන්න පුළුවන්.

ඊගාව ක්‍රමේ හාල් තම්බලා ගන්න එක. හොඳට සෝදපු සහල්වලට වතුර ටිකක් වැඩිපුර තියලා තම්බගන්න. ඇට නැම්බිගෙන එතකොට සහල් ටික වෙන් කරලා වතුර ටික පෙරාගන්න. වතුර ටික නිවෙන්න ඇරලා ස්ප්‍රේ කරන්න පුළුවන් බෝතලයකට දලා මුණට ස්ප්‍රේ කරන්න. මේ සත්කාරය දිනපතා එකදිගට කරගන්න පුළුවන් නම් ඉක්මනින්ම සම පැහැපත් කරගන්න පුළුවන්.

හාල්වලින් සම පැහැපත් කරන මාස්ක් වර්ග කිහිපයක් හදගන්න හැටි දැන් අපි බලමු. මුලින්ම සහල් ටිකක් තම්බගෙන හොඳට බිලෙන්ඩ් කරගන්න. ඒකට නැවුම් කිරි එකතු කරලා මුණේ ගන්න. විනාඩි 20ක් තියලා සෝදලා අරන්න.

උයලා බිලෙන්ඩ් කරගත්තු සහල්වලට යෝගට්, කඩල පිරි, රෝස වතුර එකතු කරලා මුණේ ගන්න. විනාඩි 20ක් විතර තියලා සෝදලා අරන්න.

සහල් ටිකක් පෙගෙන්න දලා හොඳට බිලෙන්ඩ් කරගෙන සහල් පිරි අරගන්න. ඒකට කස්තුරි කහ, සුදුහඳුන්, කෝමාරිකා එකතු කරලා මුණේ ගන්න.

සහල් ටිකක් පෙගෙන්න දලා ටිකක් සිහින් කැලි හිටින තරමට බිලෙන්ඩ් කරගන්න. ඒකට නැවුම් කිරි, කෝපි කුඩු, කඩල පිරි එකතු කරලා සම ස්කුබ් කරන්න.

කැකුළු හාල් පිරි ටිකකට යෝගට්, දෙහි යුෂ, කස්තුරි කහ එකතු කරලා ගාලා විනාඩි 20ක් තියලා සෝදන්න. මහාලියක් වෙන්න ඉන්න කෙනෙක්ට නැත්නම් ඉක්මනින්ම සම පැහැපත් කරන කෙනෙක්ට මේ සත්කාරය පංකාදයි. මේ සත්කාරය සතියට දවස් තුනක්වත් කරන්න පුළුවන් නම් ප්‍රතිඵල ඉක්මන්.

හාල් ටිකක් අරගෙන පැය 12ක් පෙගෙන්න තියන්න. මේ සහල් වතුර ටික අයිස් කියුබ් ට්‍රේ එකකට දගන්න. අයිස් කැට ගොඩ වෙලාවක් අතින් අල්ලන් ඉන්න අපහසු නිසා අයිස් සත්කාරය කරන්න අමාරුයි කියලා අපේ කාන්තාවෝ මැසිවලි කියනවා. ඉතින් අර ට්‍රේවලට දගත්තු හාල් වතුරවලට ඉරටු ටිකක් සුද්ද කරලා තියන්න. නැත්නම් ටුන් පික් එකක් හරි කමක් නැහැ. මිශ්‍රණය අයිස් කැට වුණාට පස්සේ ඉරටුවෙන් අයිස් කැටය අල්ලලා විනාඩි 3, 4ක් මුණ සම්බාහනය කරන්න.

සහල් තම්බලා හාල් වතුර පෙරාගන්න. ඒ වතුර ටික ෂීට් මාස්ක් එකකට නැත්නම් මුණේ හැඳිට කපාගත්තු කොට්න් රෙද්දකට දලා පැය බාගයක් විතර මුණේ තියාගෙන ඉන්න.

කොණ්ඩේටත් සහල් වතුර කදිමයි කිව්වනේ. සහල් වතුරවල දලා පැය 12ක් පොගවාගෙන සහල් ටික පෙරලා වතුර ටික හාපනයකට දගන්න. පස්සේ සාමාන්‍ය විදියට කොණ්ඩේ ෂැම්පු කරලා නාගන්න. ඊටපස්සේ අර හදගත්තු හාල් වතුරින් කොණ්ඩේ සෝදන්න. හිස්කබල විනාඩි 5ක් හොඳට මසාප් කරන්න. තව විනාඩි 10ක් විතර හාල් වතුර ටික කෙස්වල තියෙන්න ඇරලා සෝදලා ඇරලා කොණ්ඩිය කන්ඩිෂනර් කරන්න. හොඳ ප්‍රතිඵලවලට සතියට දවස් දෙකක්වත් මේ සත්කාරය කරන්න ඕනේ හැබැයි.



අත්නායක එම්. හේරත්

රෝනල්ඩ් ජුමේ

දුම්රිය සරසවිය සිසු දරු දැරියන්ගෙන් පිරි ඉතිරෙමින් තිබුණා. අලුතෙන් කැමිපස් එකට ළමයි ඇවිත්. ළමයි මී මැස්සෝ වගේ. මාව රූපවාහිනියෙන් දැකලා පුරුදු නිසා ළමයි මාව දැක්ක ගමන් අඳුරගන්නවා. එක අම්මෙකුයි තාත්තෙකුයි තමන්ගේ දුවන් එක්ක මං ඉන්න තැනට ආවා.

“අනේ අත්නායක සර්. මේ අපේ දුව. මෙයාගේ හදවතේ සිදුරක් නියෙනවා. කොයිවෙලේ හරි මෙයා මැරෙනවා. අපි ඉතින් කැමිපස් එව්වා ඒ ටික කාලෙ හරි ජීවිතේ සතුටින් ගෙවන්න කියලා. අනේ සර් අපේ දුවට පිහිට වෙන්න. එයා හරිම අසරණයි.”

අලුත් බලාපොරොත්තුවලින් පිරෙද්දී දුවගේ හදවතේ සිදුර වැහුණා

මම එද ඉඳලා මේ ළමයා දැක්ක තැන කතා කළා. දුම්රිය කැමිපස් එක පේරාදෙණිය වගේ නෙවෙයි. බොහොම දුප්පත් ඉස්කෝලයක් වගේ.

දුම්රිය ඉඳලා තමයි මේ අය පේරාදෙණිය යන්න ඕන. ඉතින් පේරාදෙණිය කැමිපස් එකේ වගේ නෙවෙයි මේ ළමයි දුවසට කිහිපවර අපට හමුවෙනවා. මරණයේ හෙවනැල්ල තවරාගත්ත මේ පුංචි දැරිය ගැන මට ඇතිවුණේ දුකක්. මට විතරක් නෙවේ සුමනපාල පතිරණ, තිස්ස වීරසේකර, උපාලි හෙට්ටිආරච්චි, විමලසේන ආදී සරසවි ගුරුවරුන් මේ දුවගේ ප්‍රශ්නය දැනගෙන හිටියා. මේ දුව ඒ ගුරුවරුන්ටත් මේ ගැන කියලා තියෙන්න ඇති. ඉතින් මරණය පෙනී පෙනී දුම්රිය සරසවියට ආව ඇයට හැම ගුරුවරයෙක්ම පුළුවන් විදියට උදව් කළා.

මට මතකයි මම මේ පංතියේ දැරුවන්ට කවබන යසුනර් ලියූ කෙටිකතාවක් කියලා දුන්නා. ඒකේ නම මනාලිය. එයාගේ අම්මා මැරුණාට පස්සේ තාත්තා, ඒ දුවවයි ඇගේ

මල්ලිවයි අවුරුදු හතක් බලාගත්තා. ඒ දෙන්නට තම තමන්ගේ වැඩ කරගන්න පුළුවන් වුණාම තාත්තා ඒ දෙන්නගේ කැමැත්ත ඇතිව තවත් විවාහයක් කරගත්තා. පස්සේ තාත්තා ඒ බිරිඳ එක්ක වෙනම ගෙයක පදිංචියට ගියා. ඉතින් මල්ලිත් එක්ක තනිවෙච්ච දුවට හැමදම ඉවුම් පිහුම් භාර වුණා. දුව හිතුවේ එයා ඉපදිලා ඉන්නේ උයන පිහින වැඩේට විතරයි කියලයි. ඒත් තාත්තගේ දෙවන මනාලිය මේ දුවට විවාහ යෝජනාවක් ගෙනැත් දුවට විවාහ කර දෙන්න තීරණය කළා. දුවට තාත්තා ගැනයි පුංචි අම්මා ගැනයි ඇතිවුණේ පුදුම ආදරයක්. ආසියාවට නොබෙල් තනාගය දෙවැනි වරට ලැබුණේ කවබන යසුනර්ට. ඉතින් කෙටිකතාව කියලා දුන්න ගමන් ඒ දුව දුවගෙන ඇවිල්ලා ඇහුවා “මටත් නොහිතපු විදියට ජීවිතය ලැබෙයි නේද සර්?” කියලා.

කාලය ඔහොම ගෙවිලා ගියා. ටික කලකට පසු මේ දුව උපාධිය අරගෙන පිටමන් වෙලා ගියා. ඒත් අපි කාටත් දුකයි. මොකද එයා ඉක්මනින් මියයනවනේ. ඇය ගියාට පස්සේ ඇය ගැන ආරංචියක් තිබුණේ නැහැ. ඒ දුව ගැන දැනගෙන හිටියේ චිත්‍රා කුමාරී වීරකෝන් කියන දුව විතරයි. හැබැයි පස්සේ පස්සේ ඒ දුව

දැනගෙන හිටියේ නැහැ අර දුව ඉන්නවද මියගියාද කියලා.

ඒ සිදුවීමෙන් වසර විස්සකට පස්සේ මට රජයේ එක්තරා ආයතනයක දේශනයකට ඇරයුමක් ලැබුණා. ඒකේ ප්‍රධානියා මට කීව්වා සර්ගේ දිවා ආහාරය අපෙන් ලැබෙනවා කියලා. ගිය දිනාවෙන් කෑම ලැබෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්නේ. ඒක මං ගන්න ගත්තේ නැහැ. ඉතින් දේශනය ඉවර වුණාම මඟුල් ගෙදරක වගේ කෑම මේසයක් හදලා තිබුණා. ඒ කෑම පිළියෙල කළ කාන්තාව මං දැක්කේ ඒ වෙලාවේ. එයා මට ආචාර කළා. මියගියා කියලා හිතපු මගේ දියණිය මෙන්න පණ පිටින්. මං ඇහුවා මොකද ලෙඩේට වුණේ. “සර් ඒක ඉබේම හරි ගිහින්. මට දැන් දැරුවොත් කවබන යසුනර්ගේ මනාලිය මාව ජීවත් කරා සර්. ඇත්තටම මේක ප්‍රාතිහාර්යයක්.” ඇගේ අම්මලා තාත්තලා මේ කටයුත්තෙදී ඇයට මැරෙන්න හැරියේ නැහැ. දැනුමට අවබෝධයට සහ විසින් ඇතිවෙන අලුත් බලාපොරොත්තුවලට මාරයා වුණත්



අනිත් හැමදේම වගේ ප්‍රශ්න කියන දේත් වෙනස් වෙලා යනවා. ඉතින් වෙනස් වෙන දෙයක් වෙනුවෙන් ඇයි අපි ජීවිතේම උගසට තියන්නේ??

පරාජය කරන්න පුළුවන් බව මම එද දැනගෙන හිටියා.

ඉතින් දුවේ මං මේ දුවගේ කතාව කීව්වේ ශාරීරික වේදනා වුණත් පරද්දලා සිත ශක්තිමත් කරගත්තොත් ජීවිතය දිනාගන්න පුළුවන් බව දුවලට කියලා දෙන්න. තමන්ට ප්‍රශ්නයක් තියෙන විට එයට සවන්දෙන්න පුළුවන් කෙනෙකුට ඒ දුක කියන්න. වඩාම හොඳ අම්මා තාත්තා නැත්නම් වංචාකාරී නොවන යහපත් අසන්නෙකුට ඒක කියලා හිත ටික ටික ශක්තිමත් කරගන්න බලන්න. ඒ දුවවත් දුවගේ අම්මලාවත් බොරුවක් කළා කියලා මං එද හිතුවේ නැහැ. අද හිතන්නේ නැහැ. ඒ දුවට ඕනනම් කැමිපස් එකෙන් පිරිමි ළමයෙක් යාළු කරගන්න තිබුණා. එයා ඒක කළේ නැත්තේ අර අවදනම හින්දා වෙන්න ඇති. කොහොම වෙතත් ඒ දුව ජීවිතය ජයගත්තේ සියල්ලන්ගේම දිරිගැන්වීමෙන් කියලයි මම හිතන්නේ.

ඉතින් දුවලටත් මේ වගේ මොකක්මහර ප්‍රශ්න ඇත්නම් ප්‍රශ්නයට ජයගන්න දෙන්න එපා. ප්‍රශ්නය ගැනම හිත හිතා, ඒ මත්තේම නැහෙනකොට අපිට විසඳුම නොපෙනී යනවා. ඒ නිසා තමයි අපිට ඉතාම සුළු දේවල් වගේ පෙනෙන ප්‍රශ්නවලට සමහර දැරුවෝ දිවිනගගන්නේ. ඒ නිසා දුවේ, ප්‍රශ්න දිනාවට නෙවෙයි පුළුවන් තරම් විසඳුම දිනාවටම තල්ලු වෙන්න. තමන්ටත් අනුන්ටත් හානියක් නොවෙන විදියට තමන්ගේ හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන් හැමදේම කරන්න. අනිත් හැමදේම වගේ ප්‍රශ්න කියන දේත් වෙනස් වෙලා යනවා. ඉතින් වෙනස් වෙන දෙයක් වෙනුවෙන් ඇයි අපි ජීවිතේ උගසට තියන්නේ??

අත්නායක එම්. හේරත්

කලක් ක්‍රිකට් පිටියේ සිටි අතිබිහිසුණුම පන්දු යවන්නා වූයේ ශ්‍රී ලංකා පිලේ ලසිත මාලිංගයි. එහිසම ඔහු ලෝක ක්‍රිකට් පිටියේ පවා හැඳින්වූයේ 'යෝකර් කිංග්' යනුවෙනි. එහෙත් මාලිංග ක්‍රිකට් පිටියට සමුදායෙන් පසු ඔහුට ආදේශකයක් සොයාගැනීමට මෙරට ක්‍රිකට් හේරම් කමිටුවට පහසුවූයේ නැත. පසුගිය වසරේදී මාලිංගගේ ඉරියව්වෙන්ම පන්දු යවන ක්‍රීඩකයෙකු වන නවක ක්‍රීඩක මනීෂ පතිරණ ජාතික කණ්ඩායමට කැඳවූයේ ඒ අනුවය. එසේ කැඳවුවත් ඔහුට තරඟ ලැබුණේ නැත. එහෙත් නිමාවූ 'ඉන්දීය ප්‍රිමියර් ලීග්' (IPL) තරඟාවලිය ඔහුගේ ක්‍රිකට් ජීවිතය කණපිට හැරවූවේය. ඒ ඔහු එම තරඟමාලාවේ ශුරතාවය දිනාගත් මහේන්ද්‍ර සිං දෝණි ප්‍රමුඛ 'වෙන්නායි සුපර් කිංග්ස්' කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරමින් තරඟ 12කදී කඩුලු 19ක් ලබාගනිමින් කාගේත් අවධානයට ලක්වූ හිසාවෙනි. එම දක්ෂතාවය හිසාම මේ වනවිට යලිත් ඔහුව ශ්‍රී ලංකා ජාතික කණ්ඩායමට කැඳවා තිබේ. ඉතින් එවන් මොහොතක මේ කතාබහ මනීෂගේ ආදරණීය මව වන ශාලිකා මැණික් පතිරණ සමඟිනි.

මනීෂ පතිරණගේ අම්මා විදිනට පුතා අද ඉන්න තැන ගැන මොකද හිතෙන්නේ?

පුතා ගැන හරිම ආඩම්බරයි. මනීෂ මේ වගේ තැනකට එයි කියලා මං නම් හිතෙකින්වත් හිතුවේ නෑ. එයාට තාම වයස අවුරුදු එස්සයි. එවිට පොඩි වයසකදී ක්‍රිකට්වලින් මෙවිටර ලොකු තැනකට ආපු එකම කියාගන්න ධර් ජයග්‍රහණයක්. ඉතින් මට අම්මා විදියට හරිම ආඩම්බරයි.

මනීෂගේ පාසල් කාලෙට ගියොත් ඒ කාලේ මනීෂ මොන වගේ දරුවෙක්ද?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ හරියට දල කරපු ළමයෙක්. එක විදියකට හිටියෙම නෑ. මං එයාගේ ඉස්කෝලෙට ගියොත් ගුරුවරු කියන්නෙම මනීෂ කොයි වෙලාවකවත් පන්නියේ නෑ කියලා. ඒ කාලේ එවිටරටම දැනයි. ඉස්කෝලේ ගියාට බැලුවොත් පිටිටතියේ තමයි. හැබැයි එයාට හොඳට ඉගෙනගන්න පුළුවන්.

පොඩි කාලේ එයා කරපු දැමම වැඩේ අම්මට මතකයිද?

මොකද නැත්තේ? වතාවක් එයා නුවර පෙරහැර බලන්න එක්ක ගියා. ඒ සැරේ එයා දැකලා ගිනිබෝල කරකවන අය අතරේ එක්කෙනෙක් ඔලුවේ බැඳගෙන ගිනිබෝලයක් කරකවනවා. මෙයත් ගෙදර ඇවිත් පත්තර පිටු ඉටිකොළ එහෙම දැලා ගිනිබෝලයක් හදගෙන ඔලුවේ බැඳගෙන කරකවනවා. අන්නිමේ පුළුවගෙනම තමයි වැඩේ නැවැත්තුවේ.

මනීෂ ගිය පාසල් ගැන එහෙම මතක් කළොත්?

අපේ ගෙවල් නුවර. ඉතින් මුලින්ම එයා ගියේ දෙඩන්වෙල ජනාධිපති ආදර්ශ විද්‍යාලයට. ඊටපස්සේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය පාස්වෙලා රණබිම රාජකීය විද්‍යාලයට ගියා. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙන් පස්සේ ගියේ මහනුවර ක්‍රිස්ට් විද්‍යාලයට.

එකකොට මනීෂගේ ක්‍රිකට් පිටිවේ පටන්ගත්තේ කොතැනින්ද?

රණබිම රාජකීය විද්‍යාලයට ගියාට පස්සේ තමයි එයා ක්‍රිකට් ගහන්න පටන්ගත්තේ. ඒත් මං නම් කිව්වා එපා කියලත්. මොකද මට බයක් තිබුණා ක්‍රිකට් ගහන්න ගිනින් මනීෂ ඉගෙනීම කඩාකප්පල් කරගනියි කියලා. ඒත් එයා ක්‍රිකට් ගැහිල්ල නැවැත්තුවේම නෑ. දවසක් මට තරහා ගිනින් එයාගේ බැටි එකක් පිවිටුවා.

බැටි එක පුළුවන්න තරම් තරකක් අම්මට ආවේ ඇයි?

මට උවමනාව තිබුණේ පුතාට හොඳට උගන්වලා ගුවන් නියමුවෙක් කරන්න. ඉතින් ක්‍රිකට් ගැහිල්ල නිසා ඒක කරගන්න බැරවෙයි කියලයි මං එහෙම කළේ.

ඒ සිදුවීම දැන් මනීෂ හිටපු ගමන් මතක් කරන්නේ එහෙම නැද්ද?

(සිනාසෙමින්) අම්මෝ එයා ඒක මතක් කරනවා. කලින් සැරේ IPL ගිනින් ගෙදර ආපු ගමන්ම පුතා හිනාවෙලා ඇහුවේ "අම්මට මතකද එද මගේ බැටි එකක් පිවිටුවා" කියලා.



දැන් එයාට 'බේබි මාලි' කියලා නමකුත් නැද්දලා

ඉතින් එද අම්මා මනීෂට මොකද කිව්වේ?

(සිනාසෙමින්) මං හිනාවෙලා විහිලුවට වගේ කිව්වා "එද මං බැටි එක පිවිටුවේ ඔයා බැටිස්මත් කෙනෙක් වෙයි කියන බයට, මට ඕන වුණේ ඔයාව බෝලර් කෙනෙක් කරන්න" කියලා.

එද මනීෂ ජාතික කණ්ඩායමට තේරුලා කියන ආරංචිය ලැබෙද්දී අම්මට මොකද හිතුවේ?

හිතාගන්න බැරිවුණා. මොකද මං ඒක හිතෙකින්වත් අහන්න ලැබෙයි කියලා හිතුවේ නැති දෙයක්නේ. එයා මුලින්ම ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණේ ඔස්ට්‍රේලියාව එක්ක තරඟ කරන්න. එයා ගොඩාක් ආසාවෙන් හිටියා මුල්ම තරඟය නුවර

දවසක් මට තරහා ගිනින් මනීෂගේ බැටි එක පිවිටුවා

මනීෂ පතිරණගේ මව කියයි



පල්ලේකැලේ ක්‍රීඩා කරන්න. ඒත් මැළි එක හෙට කියලා එයාට ආබාධයක් ඇතිවුණා. එදා නම් එයා ගෙදර ඇවිදින්න හොඳටම ඇඬුවා.

හැමැයි දැන් නම් පුතා ජාතික කණ්ඩායමට නැතුවම බැරි ක්‍රීඩකයෙක් වෙන්න යනවා. ඒ ගැන සතුටයිද?

සතුට නොවී කොහොමද? එයා විස්සයි විස්ස කණ්ඩායමේ විතරයි හිරියේ. ඒත් පහුගිය IPL එකේ දක්වපු දක්ෂතා එක්ක දැන් එයා එක්දින කණ්ඩායමටත් කැඳවලා තියෙනවනේ. මං ආසයි තවත් ඊක දවසකින් පටන්ගන්න එක්දින ලෝක කුසලාන කණ්ඩායමෙන් එයා ඉන්නවා දැක්වන්න.

නිමැවු 'ඉන්දිය ප්‍රිමියර් ලීග්' (IPL) තරඟාවලිය මතින් ජීවිතේ වෙනස් කරපු තරඟාවලියක්. එහෙම නේද?

ඒක ඇත්ත. මං හිතන්නේ පුතා IPL තරඟාවලියෙදී එයාගේ වැඩේ හරියටම කළා. ඒ හින්දා එයාගේ ක්‍රිකට් ජීවිතේ සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්වුණා.

මතින් IPL යන්න ලැබුණේ අහම්බෙන් නේද?

එයා ගිය අවුරුද්දේ තමයි මුලින්ම IPL එකට ගියේ. ඒ සැරේ මතින්ව ඉල්ලලා තිබුණේ නෙට් බෝලිං කෙනෙක් විදියට. ඉතින් මමයි පුතයි නුවර ඉඳන් කොළඹ ගියා රට යන වැඩ ඊක කරගෙන එන්න. ඒ ගිහින් එද්දී තමයි මතින් ලේස්ටුක් එකේ දැකලා තියෙන්නේ වෙනතැයි සුපර් කිංග්ස් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙක්ව ආබාධයක් නිසා ඊම් එකෙන් අයින් කරලා මතින්ව එයා වෙනුවට කණ්ඩායමට ඇතුළත් කරලා කියලා. එදා පුතා පුදුම විදියට සතුටු වුණා.

හැමැයි ගිය සැරේ නොතිබුණු ප්‍රේක්ෂක ප්‍රතිචාරයක් මේ සැරේ මතින්ට ලැබුණා නේද?

ඔව් ඔව් අපිත් ඉන්දියාවට ගිය හින්දා ඒක ඇස් දෙකෙන්ම දැක්කා. සමහරු මතින්ගේ බෝඩ් උස්සන් ඉන්නවා. තව අය එයා බෝල් කරද්දී කෑ ගහනවා. ඒ ප්‍රතිචාර මට හිතාගන්න බැරිවුණා.

අම්මලාට වෙනතැයි කණ්ඩායමේ නායක එම්.එස්.දෝණි මුණගැහෙන්නත් අවස්ථාවක් ලැබුණානේ. දෝණි පුතා ගැන එහෙම කිව්වේ මොනවද?

දෝණි කිව්වා මතින් ගැන චුට්ටක්වත් බයවෙන්න එපා මං එයාගේ ප්‍රශ්න ම ඉන්නවා කියලා. ඒ වගේ ක්‍රීඩකයෙක් එහෙම කියද්දී ලොකු සතුටක් දැනුණා.

මෙවර IPL ඉරයන් වුණේ මතින් හිටපු වෙනතැයි කණ්ඩායම. ඒ වෙලාවේ මොකද හිතුවේ?

අන්තිම මොහොත වෙනකල්ම හිතුවේ නෑ දිනයි කියලා. මොකද අන්තිම බෝල් වෙනකල්ම දෙපිලටම ජයග්‍රහණය දෝලනය වුණානේ. කොහොමත් හරි අන්තිමට මතින්ලා දිනුවා. ඒ අවස්ථාව එදා ග්‍රවුන්ඩ් එකට ගිහින්ම බලාගන්න ලැබුණු එකට නම් ගොඩක් සතුටයි.

මතින්ගේ ක්‍රිකට් විරයා ලසිත් මාලිංග කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව් ඔව් එයාගේ විරයා ලසිත් මාලිංග තමයි. මාලිංග කියන්නේ හරිම නිහතමානී වර්තයක්. එදා ඉඳන් අදටත් පුතාට ඉදිරියට යන්න මාලිංග ගොඩක් ගුරුහරුකම් දෙනවා.

මාලිංග වගේ බෝල් කරන හින්දා දැන් පුතාට අලුත් නමකුත් වැටිලා නේද?



(සිතාසෙමින්) ඔව් හැමෝම වගේ පුතාට දැන් කියන්නේ 'බේබි මාලි' කියලා.

මතින් කියන්නේ ගෙදරදී එහෙම මොන වගේ කෙනෙක්ද?

මතින්ගේ තාත්තා අනුර පතිරණ. එයා තමයි හෙවණැල්ලක් වගේ පුතාගේ පිටිපස්සෙන් ඉන්නේ. ඒ ඇරුණම පුතාට අක්කලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. අපි පස්දෙනා යාළුවෝ වගේ තමයි ගෙදර ඉන්නේ. මතින් අපිට පුදුම ආදරයක් තමා තියෙන්නේ.

මතින්ට දැන් පෙම්වතියක් එහෙම නැද්ද?

(සිතාසෙමින්) අපි දැනුවත්ව නම් නෑ. මං දන්නවා එහෙම කෙනෙක් ඉන්නවා නම් පුතා හොකියා ඉන්නේ නෑ.

අම්මා ආස පුතා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් විදියට කොයි වගේ තැනකට යනවා දැක්වනද?

එහෙම ලොකු ලොකු හීන නම් නෑ. ඒත් මං ආසයි එයාට ක්‍රීඩා කරන්න ලැබෙන තරඟවලදී මතින් හොඳට ක්‍රීඩා කරනවා බලන්න.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

මෙවර ශිෂ්‍යත්ව වසර

ශිෂ්‍යත්ව වසර

ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක මලලක්...

විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක මලලක්... රු. 850/-

විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක මලලක්... 0762568348

5 වසර

විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක මලලක්...

රුපියල් 850ක මිලකට

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් සහ පොත්හල්වලින් දැන් මිලදී ගත හැක.

විශේෂ අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක මලලක් 076 2568348

ලෝක ප්‍රසිද්ධ මෙන්ම එංගලන්තයේ එතෙක් මෙතෙක් බිහිවූ විශිෂ්ටතම බැලේ රංගන ශිල්පිනිය ලෙස සැලකෙන්නේ 'ගිලියන් බාබරා ලින්' (Gillian Barbara Lynne) ය. එපමණක් නොව ඇය එරටේ නම ගිය රූපවාහිනී නැටුම් අධ්‍යක්ෂවරියක් මෙන්ම අතිදක්ෂ රංගන ශිල්පිනියකි. නමුත් පසුගියදා ගිලියන් මාධ්‍යට සඳහන් කර තිබුණේ ඇයට පාසල් යන කාලයේ පටන්ම ප්‍රතික්ෂේපවීම් ගණනාවකට මුහුණපාන්නට සිදුවූ බවයි. නමුත් ඒ සියල්ලම ජීවිතයට පන්තරයක් කරගත් ඇය අද හරි අපුරු ගමනක් යමින් සිටින්නීය. ඉතින් ප්‍රතික්ෂේප වීමේ වේදනාවෙන් පීඩා විඳින ඕනෑම කෙනෙකුට පන්තරයක් කරගතහැකි ගිලියන්ගේ සංවේදී කතාවයි මේ.

මානසික රෝගියෙක් කියලා පන්තිභාර විවර මාව ඉස්කෝලෙන් අස්කළා

එංගලන්තයේ විශිෂ්ටතම බැලේ රංගන ශිල්පිනිය ගිලියන් බාබරා ලින්

අලියන්ට ළමයින්ට නලියන්ටමයි හිත කියන්නා වගේ පුංචි සන්ධියේ ගිලියන් ද එක විනාසියක් හෝ නිකන් නම් සිටියේ නැත. ඇයට ඒ තරමට දැගලිල්ලය. පාසල් යන වයස වනවිට එය අඩුවේවී යැයි ඇගේ මව සිතුවද වැඩිවුණා මිසක දැගලිල්ල අඩුවුයේ නම් නැත.

පාසලේදී ඇය අනෙක් දරුවන්ට මහත් හිසරදයක් විය. මේ නිසා පන්තිභාර ගුරුවරිය උන්දේ තරමක කෝපයකිනි. විවිධ කතා කියමින් ඇය පොඩි එකී බය කරන්නට උත්සාහ දැරුවද ඒ සියලු උත්සාහයන් ගඟට කැපු ඉති මෙන් විය. දිනෙන් දින වැඩිවෙන ගිලියන්ගේ නැටිල්ල ගැන කිපුණු ගුරුතුමිය අවසානයේ ඇයට පොඩිපහේ දඬුවම් දෙන්නටද පෙළඹුණාය. ඒ පන්තියෙන් එළියට දැමීම සහ පන්තියේ ළමුන් ඉදිරිපිට දණගසා සිටීම වැනි දඬුවම්ය. එයින්ද මේවිට නොවුණු තැන පහරක් දෙකක් ගසා තරවටු කිරීමටද ගුරුවරිය ඒ වනවිට පෙළඹී සිටියාය.

නමුත් ඒ කිසිම අයුරකින් පුංචි ගිලියන්ව මෙල්ල කරගන්නට පන්තිභාර ගුරුවරියට හැකියාවක් ලැබුණේ නැත. ඒ සෑම වරෙකම දැරිය ඉදිරියේ පරාජය වෙන්නටයි ගුරුවරියට සිදුවූයේ. එනිසා ඇය දසඅහේ කල්පනාකොට ඊට අපුරු උපක්‍රමයක් යෙදුවාය. උපක්‍රමය වූයේ දැරියට පමණට වඩා ආදරය කිරීමයි. නාහෙට නානන දරු දැරියන් හිලෑ කරගන්නට එය බොහෝ පාසල්වල ගුරුවරුන් සිදුකරන උපක්‍රමයකි. ඒ අනුව පසුවද පටන් ගිලියන්ට ගුරුවරියගෙන් ලැබුණේ විශේෂ සැලකිලිය. ඇතැම් දවස්වලට අනෙක් ළමුන්ට හොරා ටොලි වොක්ලට් පවා දැරියට ලැබුණාය. නමුත් ඒ කිසිම ආරකට ගිලියන්ව නම් මෙල්ල කරගන්නට ලැබුණේ නැත. බැරීම තැන ගුරුවරිය දැරියට ළඟට කැඳවා මෙසේ පැවසුවාය.

"ගිලියන්, හෙට ඉස්කෝලේ එනකොට අම්මව එක්කත් එන්න."

පණ්විඩිය මවට ලැබෙද්දී ඒ ගැන ඇය පුදුම වූයේ නැත. මන්ද දැරියගේ දැගලිල්ලට ඇයව පාසලට කැඳවන පළමු අවස්ථාව මෙය නොවේ. එනිසා සුපුරුදු ගමනට ඇය ලැස්තිවුවාය. නමුත් පසුද පාසලට ගිය ඇයට අසන්නට ලැබුණේ මවක් තම දරුවා ගැන හිනෙකින්වත් අසන්නට අකමැති අන්දමේ සංවේදී කතාවකි.



නැටි රෙකෝඩරය ක්‍රියාත්මක කොට ගුරුවරිය පිටත්ව ගියේ සැලසුමක් නිසා බව ගිලියන් දැනගෙන හිටියේ නෑ

"අම්මා දන්නවද ගිලියන්ට තියෙන්නේ මානසික රෝගයක්ද කොහෙද. කියන දේ බිංදුවක් අහන්නේ නෑ. මං මගේ ජීවිතේට දැකලා නෑ මේ වගේ නැටිල්ලක් තියෙන ළමයෙක්. අනෙක් ළමයින්ට ඉගෙනගන්න දෙන්නෙත් නෑ. පුදුම කරදරයක් තියෙන්නේ. මං කොහොමද මේ කරදරෙන් එක්ක අනෙක් ළමයින්ට උගන්වන්නේ? අනේ අපිට නම් බෑ තවදුරටත් ගිලියන්ව පන්තියේ තියාගන්න. කරුණාකරලා මෙයාව මේ ඉස්කෝලෙන් අයිත් කරගන්න."

එසේ කියද්දී ගිලියන්ගේ මවගේ ඇස් තෙත්වී යන අයුරු ගුරුවරිය බලාගෙනය. එහෙමයි කියා කඳුළුකට සංවේදී වී නැවතත් මේ කරදරය පන්තිකාමරය ඇතුළට දගන්නට තරම් හිතක් ගුරුවරියට නොතිබිණි.

"මං කෙල්ලව ඉස්කෝලෙන් අයිත් කරගන්නම්..."

ගිලියන්ගේ මව එසේ කියා දැරියද රැගෙන විදුහල්පති සොයාගියේ පාසලෙන් අස්වීම අරගන්නටය. නමුත් ඒ යන අතරවාරයේ ඔවුන්ට පාසලේ උන් වෙනත් ගුරුවරියක් හමුවිය. ඇය මවගෙන් හඬාවැටෙන්නට හේතු විමසුවාය. හේතු විමසූ ගුරුවරිය මවගෙන් පුංචි වෙලාවක් ඉල්ලාගෙන ගිලියන් ද කැටුව සංගීත කාමරයට ගියාය. ඒ ගොස් එහි වූ තැටි රෙකෝඩරය ක්‍රියාත්මක කොට යමක් අමතක වූ අයුරින් කාමරයෙන් පිටතට පැමිණියේ ඇය එනතෙක් ගිලියන්ට ඉඳගෙන සිටින ලෙස උපදෙස් දෙමිනි. නමුත් එය ගුරුවරිය යෙදූ උපක්‍රමයක් බව පුංචි කෙල්ල දැනසිටියේ නැත. පිටතට පැමිණි ඇය රහසෙන් ගිලියන් කරන්නේ කුමක්දැයි බලාසිටියාය. ඊක වේලාවකින් ඇයට දකින්නට ලැබුණේ දැරිය තැටි රෙකෝඩරයේ ශබ්දය වැඩිකොට අලංකාර නර්ථනයක යෙදෙන හැටිය. ඒ මොහොතේම ඇය ගිලියන්ගේ මවටද කතාකොට දැරියට පෙන්වා පැවසුවේ මෙවැන්නකි.

"දැක්කද අම්මා? ගිලියන්ගේ අස්සේ ඉන්නේ නර්ථන ශිල්පිනියක්. අපි අද ඉඳක් එයාව ජැන්තෙන් ඉස්කරහට යවන්න බලමු."

එසේ කී ගුරුවරිය ගිලියන් අනේ රුවා නැවත ඇගේ පන්තිය වෙත රැගෙන ගියාය. ඒ දැරිය කවුද යන වග පන්තිභාර ගුරුවරියට පැහැදිලි කර යළි ගිලියන්ව බාරදෙන්නටය. එතැන් පටන් කවුරු කවුරුත් ගිලියන්ට ආදරේ කළ අතර එතැනින් ඇරඹූ ගමන ඇය අවසන් කළේ එංගලන්තයේ බිහිවූ විශිෂ්ටතම බැලේ රංගන ශිල්පිනිය බවට පත්වෙමිනි. එපමණක් නොව මේ වනවිට ඇය එංගලන්තයේ ප්‍රසිද්ධම රූපවාහිනී මාධ්‍ය ජාලයක නැටුම් අධ්‍යක්ෂවරියකි. එමෙන්ම දක්ෂතා අතින් පිරිපුන් රංගන ශිල්පිනියකි.

"එද මගේ නැටිල්ල කරදරයක් වෙලා මාව කොයිතරම් නම් ප්‍රතික්ෂේප වෙලා තියෙනවද? කොයිතරම් නම් මට ඇඟිලි දික්වෙලා තියෙනවද? හැබැයි දැන් මගේ නැටිල්ලට හැමෝම අත්පුඩි ගහනවා."

ඒ ගිලියන්ය. එදත් අදත් ඇගේ නැටිල්ලේ වෙනසක් නොතිබුණද කාරුණික ගුරුවරියක් නිසාවෙන්ම ඇයට අද දිගු දුරක් පැමිණෙන්නට හැකියාව ලැබී තිබේ. ගිලියන්ගේ කතාවෙන් අපේ රටේ බොහෝ ගුරුවරුන්ටත් පාඩමක් ඉගෙනගත හැකි බවයි අපේ විශ්වාසය. නැටිල්ල වැඩි බොහෝ දරු දැරියන් පන්තියේ පිටුපස අසුන්වලට යවා විෂය කාරණාවලට දක්ෂ දරු දැරියන් පමණක් පන්තියේ ඉදිරියට ගන්නට බොහෝ ගුරුවරුන් ක්‍රියා කරති. එය එද මෙන් අදත් හෙටත් සිදුවෙයි. ඒ අතරතුරේ ගිලියන්ලා දනස් ගණනක් ගිලිහී නොයනු ඇති බවට කාට නම් කිව හැකිද?

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

'සොකරිය එන්නි සබයෙන් අවසර ගන්නි නැටුම් නටන්නි තාලෙට පාද නබන්නි පද අල්ලන්නි පියයුරු ලැම සොලවන්නි කැඩපන ගන්නි සැනකින් මුහුණ බලන්නි'

'සොකර' කියන්නේ වද ගැමියෝ අතරේ ප්‍රසිද්ධ වෙලා තිබුණ දේශීය කලාංගයක් වගේම යාතුකර්මයක් කියලත් කියනවා. සොකර කියන්නේ මේ නාට්‍යයේ ප්‍රධාන භූමිකාව රඟ දක්වන තරුණියට. කතාවේ හැටියට ඇය ඉතාමත් රුමත්, විසේකාර වගේම සෙල්ලක්කාර තරුණියක්. ඇගේ පියා පැඩ රටේ රජකෙනෙක්. සොකරගෙ මේ සෙල්ලක්කාර ගතිපැවතුම් නිසා දවසක් රජතුමා, ඒ කිව්වේ ඇගේ පියා ඇයව රජ මාලිගාවෙන් නෙරපනවා. ඒ වෙලාවේ ඇගේ තනි නොතනියට 'කාලි අම්මා'ත් එනවා. කාලි අම්මා කියන්නේ සොකරගෙ සම වයසෙ හිටපු ඇගේ මෙහෙකාරියට. ඔන්න ඉතින් දෙන්නාත් එක්ක යන්න එන්න නැතක් නැතුව පාරට වෙලා ඉන්නකොට තමයි 'ආඩි ගුරාව' මුණගැහෙන්නේ. ආඩි ගුරා කියන්නේ වඳි ගුරුකම් ගැන හොඳහැටි දන්න මන්තරකාරයෙක්. අන්තිමේදී සොකරගේ රජපෙට වනවැටුන ආඩි ගුරා එවෙලෙම වඳියක් කරලා ඇයව කසාද බැඳගන්නවා.

ඊටපස්සේ මේ දෙන්නාගෙ ජීවිතාව වුණේ ඔය යන්න මන්න කටයුතු කරන එකම තමයි. ඊක දවසක් යනකොට ආඩි ගුරා ඔහුගේ අත්දැකීම්වලට තරුණියෙක්ව වැඩට ගන්නවා. ඒ තමයි 'සොක්කානා'. අන්තිමේදී සොක්කානයි සොකරයි අතරේ අනියම් සම්බන්ධයක් ගොඩනැගෙනවා. ඊකෙන් ඊක ඔය කතාව ආඩි ගුරාගේ කනටත් යනවා. ඒත් කිසිම වෙලාවක ආඩි ගුරා ඒක හේතුවක් කරගෙන සොකරට ගහන්න බනින්න යන්න නැහැ. ඒ වෙනුවට ඔහු කරන්නේ ඇයට අවවාද කරන එක. එහෙම ඊක කාලයක් යනකොට සොකරටයි ආඩි ගුරාටයි දරුවෙක් හදගන්න ඕනවෙලා කතරගම දෙයියන්ට බාරයක් වෙන්න හිතාගෙන ලංකාවට එනවා.

එතකොට තමයි මෙයාලට 'තඹරවිට වෙදරාළුව' මුණගැහෙන්නේ. ඔය තඹරවිට වෙදරාළු තමයි මෙයාලට නවාතැන් පහසුකම් දෙන්නේ. ඊක දවසක් යනකොට සොකර තඹරවිටයා එක්කත් පැටලෙනවා. පුදුමේ කියන්නේ ආඩි ගුරා ඒත් ඇයට ගහන්න බනින්න යන්න නෑ. අවවාද කරනවා එතරයි. ඔහොම ඉන්නකොට දවසක් වෙදරාළුගෙ බල්ලා ආඩි ගුරාගෙ කකුල කනවා. පස්සේ ආඩි ගුරා ඒකට බෙහෙත් කරගන්න සොක්කානා එක්ක ගමෙන් පිට යනවා. ඒ ඊක දවසට ඉඩ්බා දියේ දැමීමාම ඇත්තවෙ කියන්නා වගේ සොකරියයි වෙදරාළුයි හිතේ හැටියට පෙම් කෙළිනවා. ඔන්න බොලේ ආඩි ගුරා කකුල හොඳකරන් ආපහු එනකොට සොකරට දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්නවා. නැබැයි ආඩි ගුරා ඒ වෙනකොටත් දන්නේ නෑ සොකරගෙ බඩේ ඉන්න දරුවගෙ නියම තාත්තා තමන්ද, සොක්කානාද එහෙමත් නැත්තම් වෙදරාළුද කියලා.

ඒත් ඔහු ඒ වෙලාවෙම සොකරවයි දරුවවයි දෙන්නම භාරගන්නවා. නැබැයි මෙතැනදී කෙනෙක් සොකරව විවේචනය කරද්දී තවත් කෙනෙක් ඇයව සාධාරණීකරණය කරන්නත් පුළුවන්. මොකද ආඩිගුරා ඇයව කසාද බැඳගත්තේ ඇයට වඳියක් කරලා මිසක් හොඳ සිහියකින් ඉන්නකොට නෙවෙයිනේ. ඊටපස්සේ ඇය සොක්කානා ළඟට සහ වෙදරාළු ළඟට යන්න ඇත්තෙන් තමන් බලාපොරොත්තු වුණ ආදරේ ආඩිගුරාගෙන් නොලැබුණු නිසා වෙන්න පුළුවන්. ඔය කතාවල හරි වැරද්ද කොහොම වුණත් සොකර කියන්නේ දැන දැනම පිරිමි තුන්දෙනෙක් ළඟ දපනේ වැටිලා වරදේ බැඳුණු ගැහැනියක්. ඒත් මේ කතාව

හොඳදට ලුණු වැඩි වුණත් උයද්දී කලින් මිනිහව මතක් වුණාද කියලා අහනවල



අවසානෙදී සොකරට දරුවා ලැබෙන්න යනකොට ගමේ ගැනු සේරම එකතු වෙලා සොකරව පිරිසිදු වතුරෙන් නාවලා ඇයට පත්තිනි මෂණියන්ව ආරුඬ කරවනවා. කුසේ ඉන්න දරුවගේ අප්පා කවුද කියලවත් නොදන්න ගැනියෙකුට පත්තිනි මෂණියන්ව ආරුඬ කරපු එක වස් වදින වැඩක් කියලා එද ඒ උදවිය කවුරුත් ඇයට වේදනා කරලා නැහැ. ඒකෙන් පැහැදිලි වෙන්නේ එද මෙද තුර පිරිමින්ට තිබුණු ලිංගික පාරිශුද්ධත්වය එහෙම පිරිමින්ට එද ඇත්තො ගැහැනුන්ටත් දිලා තිබුණා කියන එක. අදටත් පත්තිනි මෂණියන්ටයි, කතරගම දෙවියන්ටයි පවත්වන පුදපුජාවලදී අතිවාරියයෙන්ම සොකර නාට්‍යය පෙන්වන්න අමතක කරන්නේ නැහැ. නැබැයි අද කතාව නම් ඊට වැඩිය ගොඩක් වෙනස්. කොටින්ම එද ගැහැනුන්ට තිබුණු ලිංගික නිදහස අද ගැහැනුන්ට ගොඩක් දුරට අහිමි වෙලා. ඒ නිසාම

ඔවුන්ට කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් එකම රාමුවකට කොටුවෙලා ජීවත් වෙන්න සිද්ධවෙලා. ඒ එතරක් නෙවෙයි සමහර ගැහැනු උදවිය හිතත් ඉන්නේ එක පිරිමියෙකුගෙන් ප්‍රතික්ෂේප වුණ පලියට තමන්ගේ මුළු ජීවිතේම අහවරයි කියලා. මේ තත්ත්වයට හේතුව මොකද්ද සහ එය වෙනස් විය යුත්තේ කොතැනින්ද? ජේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විභූමික මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් මහතා ඒ ගැන කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්. ඔය කාරණාව ගැන කතා කරන එක අද කාලෙට ගොඩක් වටිනවා. මොකද අද කාලේ බහුතරයක් පිරිමි වීරයෝ වෙන්නේ ආශ්‍රය කරන ගැනු ගාණ වැඩිවෙන තරමට. ඒත් ගැනුත් ඒකම කළොත් ඒ උන්දැලට වෛශ්‍යව කියන ලේබලේ අලවනවා. ඊළඟ කාරණාව තමයි ඒ කාලේ පිරිමි ආදරේ ඉල්ලගෙන ගැනු පස්සේ වැටුණට අද වෙන්නේ ඒකෙ අනිත් පැත්ත. අද ගොඩක් පිරිමි එක සම්බන්ධයකින් ප්‍රතික්ෂේප වුණ

ගමන් තව සම්බන්ධයකින් ඒ අයගේ ජීවිතේ ඉස්සරහට අරගෙන යන තැනට ඇවිත්. ඒත් මේ වෙනකොට අපේ දුටුවගෙන් වැඩි හරියක් දෙනාට ඒ ආත්මශක්තිය නැතිවෙලා. ඒකට හේතුව ඒ වැඩිදෙනෙක් තමන් ශක්තිමත් කියලා ලෝකෙට කයිවාරු ගහන්නේ කවුරුහරි පිරිමියෙක්ට වාරුවෙලා. නැබැයි එද හිටපු අහුලා, සුගලා වගේම දෝනකතිරිනාලා වගේ අය ඒ විදියට සමාජෙට බයෙන් ජීවත්වුණ උදවිය නෙවෙයි. රජවරු අන්තඃපුර පිරිමිම කියාගෙන නිදහසේ ජීවත් වෙනකොට ඒ උන්දැලත් කළේ තමන් කැමති විදියට සතුටින් ජීවත් වුණ එක. ඒකෙන් මම අදහස් කළේ ගැනු තමන්ගේ හිතුවනාපෙට පිරිමි මාරු කරන්න ඕන කියලා නෙවෙයි. කාන්තාවන්ටත් තමන්ගේ කැමත්ත අකමැත්ත අනුව තීරණ ගන්න අයිතියක් තියෙනවා කියන එක. ඕකට මම තව කතාවකුත් කියන්නම්කෝ. මහනුවර පළාතෙම මම දන්න අඳුරන පවුලක දුවෙක් හිටියා. ඇය වෛද්‍යවරියක්. නමුත් ඇය මීට අවුරුදු පහකට එතර උඩදි විවාහ වෙලා මේ මෂණියාගේ ප්‍රශ්නයක් නිසා සැමියාගෙන් දික්කසාද වෙලා ගෙදරට ආවා. ඊක කාලයක් ඉන්නකොට ඇය ආපහු සැරයක් ප්‍රේම සම්බන්ධයක් පටන් අරගෙන තිබුණා. ඒ දුටු මම කියපු හැටියට ඒ පිරිමි ළමයන් පළවැනි කසාදෙන් දික්කසාද වුණ කෙනෙක්ල. කොහොම වුණත් අර දුටුගෙ ගෙදරින් මේ සම්බන්ධෙට තදින්ම විරුද්ධ වෙලා තිබුණා. ඒ නිසා මේ දෙන්නා විශාලගේ තනි කැමැත්තට කසාද බැඳලා වෙනම පදිංචියට ගිහින් තියෙනවා. අර කතාවක් තියෙනවානෙ හොඳ හොඳ සෙල්ලම් එළිවෙන ජාමෙට කියලා. ආන්න ඒ වගේ අර කොල්ලගෙන් නියම ස්වරූපය මතු වෙන්න පටන් අරන් තියෙන්නේ බැන්දුට පස්සේ. බැඳලා මාසයක් දෙකක් යනකොට මේ කොල්ලා කොයිවෙලාවෙන් අර දුටු විශාල කලින් සැමියව මතක් කරලා ඇහුම් පද කියන්න පටන් ගත්තල. අර ළමයා අතින් හොඳ්දට ලුණු ඊකක් වැඩි වුණත් අහන්නේ ඇයි උඹට උයන වෙලාවේ කලින් එකව මතක් වුණාද කියලල. රටේ මෙවිචර කෙල්ලො ඉන්ද්‍රදේදී බැඳපු ගැනියෙක් බරගහගන්න තරම් මම මෝඩ වුණානේ වගේ කතාත් කියනවාල. දැන් මම අහන්නේ ඒකා සපු මලෙන් ආපු එකෙක්ද? නැහැනේ. ඒකත් ඒ බෝට්ටුවෙම ඉන්න දික්කසාද වුණු මිනිහෙක්. එතකොට අර දැරවිටත් අහන්න පුළුවන්කමක් තියෙන්න එපැයි මං විතරද උඹත් කලින් බැඳපු එකෙක්නේ කියලා. ඒත් ඇයට කවදවත් එහෙම අහන්න ආත්මශක්තියක් තිබිලා නැහැ. ඒකෙන් පේන්නේ අදටත් ගොඩක් දෙනෙකුට ගැහැනියකගේ දික්කසාදය මිස පිරිමින්ගේ දික්කසාදය අඩුපාඩුවක් විදියට පේන්නේ නැහැ කියන එක. මම මේ හැම කතාවකින්ම දුටුවට පැහැදිලි කරන්න උත්සාහ කළේ තමන්ට ඕන ඕන හැටියේ කසාද කරගන්නවත්, පවුල් කඩාගන්නවත් කියලා නෙවෙයි. එක පිරිමියෙක් දෙන්නෙක් ජීවිතේට ඇවිත් ඒවා හැඩ කරලා ගිය පලියට ජීවිතේ එතනින් අහවරයි කියලා හිතන්න ඕන නැහැ කියන එක. අනික කවුරු හරි පිරිමියෙක් මොනම හේතුවකට හරි තමන්ව ප්‍රතික්ෂේප කළොත් අඩාගෙන දෙඩාගෙන ඒ පස්සෙම ගිහින් තමන්ව හැල්ලුවට ලක්කරගන්න එපා කියන එක. ඒවාගේම දුටුවට කෙටි දික්කසාද වුණ පලියට රට්ටුන්ගෙන වෙට්ටුවෙට බයේ මුණ හංගගෙන මුළුගැන්වෙන්න ඕන නැහැ. දුවෙක් මුලින්ම පුරුදුවෙන්න ඕන තමන්ව ප්‍රතික්ෂේප කරන පුද්ගලයෙක්ව එපා කියන්න පුළුවන් තරමට ආත්මශක්තිය ගොඩනගාගන්න එක කියලයි කියන්න තියෙන්නේ.



ආචාරය

විශ්කා භාභාසකාර ලියයි

126 කොටස

ඔව්වර දරුණු වෙනින එපා... අපි ඔක්කෝම අද එකට ඉඳලා කෑම වේලක් කමු

"ඔන්න බොරුවක් කිව්වා... සුදු දූගෙන් අහන හැමවෙලේම කියන්නේ ඔයා සාප්පුවේ නෑ කියලා. දැන් ඉතින් ඔයාට වැඩ වැඩි වෙලාවට සුදු දූවක් අඬගහගන්න පුළුවන්... පිට අය නෙවේනේ..."

වතුම්නි දැමූ මාලයටත් වඩා තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිතට බරවූයේ හැමෝම බලා සිටියදී ඇය මාලය දැමීමෙන් පසු ගෙළ බදගෙන මුහුණ සිපගැනීමයි. එහි කිසිදී සෞම්‍ය බවක් හෝ සුවයක් ඔහුට දැනුණේ නැත. අමනාපයෙන් හා අප්‍රසන්න බවකින් පසු වූ නිසා ඒ මොහොතේ දුරකතන කැමරා කියක් ක්‍රියාත්මක වුවාද කියා ඔහුට හැඟීමක් නොමැති විය. ඒත් වතුම්නිගේ හිතේ නම් සතුට ප්‍රමෝදය උතුරා යමින් තිබුණේය. ඒ ඇය ඉල්ලා සිටියා සේම සමන්තිනීත්, මේනකත් දෙදෙනාම ඒ මොහොත ඡායාරූපයට නැඟීමයි.

තේනුක තෙන්නකෝන්ට ඉස්තෝප්පුව පසුකර සාලයට යනවා වෙනුවට ආපසු හැරී ගෙදර යන්නට තරම් සිතුවේය. ඔහුට ඉක්මනින් සෙනුකා හා කතා කරන්නට උවමනා වූවත් නිවසේ ඉදිරිපසම සිටි සමන්තිනී නැන්දම්මාගේත් නිශ්ශංක මාමණ්ඩියගේත් සුබ පැතීමේ වදයට හසුවීමෙන් මද වේලාවක් යනතුරු ඊට ඉඩක් නොවීය. නැන්දම්නිය හා මාමණ්ඩිය හමුවූයේ කලකින්. මාමණ්ඩි වචනයක් දෙකක් කතා කර ගියත් සමන්තිනී නැන්දම්මා ඔහු පැන දුවා වි කියා සැකයෙන් සේ කතා කළේ අතක් දැතින් අල්ලාගෙනමය.

"කොළඹටම වෙලා ඉන්නේ සුදු දූව එන වෙලාවක ඒ පැත්තෙ ඇවිත් යන්නකො පොඩිපුතා."

නැන්දම්මා කතා කරන්නට හදන මාතෘකාව සුබ නැතැයි තේනුකගේ හිත කීවේය.

"කොහෙද වෙලාවක් නැන්දම්මේ අපිට ඇවිදින්න."

තේනුකගෙ ඇස් සෙනුකා සෙවිවේය. මේ තැන තමන් සිර කළේ සෙනුකාය. ඇයත් සමග ගනුදෙනුව බේරා ගතයුතුව ඇත.

"නැන්දම්මලා ආවේ කවදද?"

"අද උදේ පොඩ්ඩකට කලින්... සෙනුකව දැක්කෙන් නෑනෙ කාලෙකින්. ඒ එන්න යනකොට සුදු දූ කිව්වෙ ඔන්න ඔයාගේ උපන්දිනෙන් අද කියලා."

සමන්තිනී අල්ලාගෙන හිටි අත හෙමින් ලිහුණේය. ඒ මොහොතේ තේනුක එතැනින් ගෙනුළු පැන ගත්තේය. ඔහු සිතුවේ විසින් කාමරයේත් සෙනෙග ඇත කියාය. ඒත් ගෙදර මිනිස්සු හැර අමුත්තන් කිසිවෙක් එහි නොවීය. පුටුවක ඉඳගෙන දුරකතනය ඔබමින් සිටි මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් සොයුරා දැක නැඟිටිවේය. ඔහු තේනුකගේ උරයෙන් අල්ලා උණුසුම් ලෙස සුබ පැතුටේය.

"එද හොස්පිටල් එකේදී හම්බවුණාට පස්සෙ..."

මේනක හිටගෙනම කීවේය. තේනුක තෙන්නකෝන් ඊට උත්තර නොදී මද සිනා පෑවේය.

"මොකදද අප්පා මේ බොරු වැඩ. මං මේවට ඉස්සර ඉඳලම කැමති නෑ කියලා අක්කට අමතක වුණාද..?"

තෙනුක කීවේ අමනාපයෙනි.

"සෙනුකා හෙට යනවනේ... ඒකයි ඕකයි දෙකටම දලා තමයි මේ පාටිය..."

මේනක කීවේ තේනුකගේ කරේ වූ රන් දම්වැල දෙස බලමිනි. එය තරමක විශාල පෙනුමකින් යුතු නිසා කරේ තිබෙනු අමුතුවෙන්ම පෙනුණේය.

"ලස්සන මාලේ."

එවර තේනුකගේ අත කරට ගියේය. ඒ

මොහොතේ ඔහු සිතට ක්ෂණික සිතුවිල්ලක් ඇති වුණේය. ඔහු මාලය ඔලුවෙන් පන්නා ගලවා අල්ලේ ගුලි කර ගත්තේය. මේනක දෑස් ඇයා බලා සිටියේ තේනුක මොනවා කරන්නට යන්නේ දැයි හිතාගන්නට බැරෑරටය.

"තැන්ගෙන් උතුම් තැන්ග කියලා ඉගෙනගත්තෙ පොඩි කාලෙතේ. ඔන්න ඒ හින්ද මං මට හම්බවුණ තැන්ග ඔයාට දෙනවා. මේ මං මේවට ඉස්සර ඉඳලා ආස නෑ කියලා ඔයා දන්නවනේ අයියා..."

තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ කතාව මේනකට ඇදහිය නොහැකිවිය. පෙනුමේ හැරීයට එය ලක්ෂ දෙක තුනක් වටිනා මාලයකි.

"වතුම්නිගෙ බර්න් ඩේ තැන්ග. ඉස්සර වගේමයි. දෙන්න පුළුවන් හොඳම දේ හොඳම විදියට දෙනවා. ඒත් මට මේක හරි බරයි..."

තේනුක රන් දම්වැල මේනකගේ කරට දැමීමේ සිනාසෙමිනි. එය බෙල්ලෙන් ගැළවූවාට පසු ඔහුට සැහැල්ලුවක් දැනුණි. මේනකගේ කම්සයට මාලය යට කළ තේනුක වට පිට බැලුවේ ඒ සිදුවීම වතුම්නි හෝ නැන්දම්මාවත් මාමාවත් දුටුවාද කියාය.

"ඔයාගේ බර්න් ඩේ එකට මමයි තැන්ගක් දෙන්න ඕනි. මේ දවස්වල අතේ සතේ නැති හිසයි හිස් අතින් සුබ පැතුටේ..."

"පිස්සුද... මේවා විකාර වැඩ. මං අක්කා නිසයි ආවේ. මේ වගේ කතාවක් කිව්වනම් ඒ එවෙන්නෙන් නෑ..."

"ඒක තමයි නොකියා ගෙන්නුවේ."

තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ ඇස්

සෙනෙහෙලතා මැණීමේව සෙවිවේය. ගෙට ඇතුළුවුවත් තවමත් ඔවුන් දෙදෙනා සේම තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයාද ඔහු දුටුවේ නැත. සෙනෙහෙලතා මැණීමේ ඇත්තේ කුස්සියේ කියා තේනුක තෙන්නකෝන් අනුමාන කළේය. ඇය කෑම හැඳීමේ කටයුත්ත කවදවත් කාටවත් පැවරූ කෙනෙක් නොවේ. සෙනෙහෙලතා මැණීමේ කියන්නේ කෑම ඉවිල්ලයි රෙදි හේදිල්ලයි දෙක වැඩට සිටින අය ලව්වා නොකරවා ගත යුතු බවයි. දෙකටම අවශ්‍ය පිරිසිදුකම ගැන වගකිව හැක්කේ තමන් ඒ දෙය කළොත් පමණක් බව ඇය විදවස පටන්ම කියන්නීය. මේනකගෙන් මිදුණු තේනුක තෙන්නකෝන් විසින් කාමරය හරහා මුළුතැන්ගෙයට යන කොර්ඩෝරයේදී සෙනුකා ඉදිරියට එනු පෙනුණේය. මුලින් තිබූ කේන්ද්‍රීය හිතෙන් පැන ගොස් තිබූ නිසා සෙනුකා හා එල්ලෙන්ට හිතුවේ නැත. වතුම්නි දැමූ මාලය බෙල්ලෙන් ගැළවී ගිය එතෙක් දරුණු ලෙස හිතේ තිබූ අමනාපකමිද සේදී ගියා වැන්න.

"හා බර්න් ඩේ බෝයි... හව් ආ යු..."

ඔහු දැකිත්ම සෙනුකා කෑගැසුවාය.

"හා මං ඔයා අනුවෙනකම් තමයි හිටියේ. ඇයි මේ මං අකමැති දේවල් කරන්නේ..? මට බොරු කියලා මාව ගෙන්ගෙන... හරිනම් ගේ ඇතුළට නෑවිත් ආපනු හැරලා යන්න තිබ්බේ..."

සෙනුකා ඉස්සරහින් කොර්ඩෝරේ හැටුණු තේනුක තෙන්නකෝන් කියාගෙන ගියේය. ඔහුගේ කතාවට සෙනුකා සිනාසුණා පමණි.

"ඔව්වර දරුණු වෙනින එපා... අපි ඔක්කෝම අද එකට ඉඳලා කෑම වේලක් කමු... අද විතරනෙ මං ලංකාවේ ඉන්නෙ. හෙට යනවා. සතුටෙන් ඉන්න. හැපී බර්න් ඩේ මල්ලි..."

තේනුක තෙන්නකෝන් සිපගනිමින් සෙනුකා කීවාය. සෙනෙහෙලතා මැණීමේ ඔවුන් අතරට ආවේ ඒ මොහොතේය. තේනුක වහා ඇ ළග නැවී දෙපතුල් අතගා වැන්දේය.

"මගෙ පුතාට තෙරුවන් සරණයි... හැමදම සතුටෙන් ඉන්න."

සෙනෙහෙලතා මැණීමේ ඔහුගේ හිස මතින් තැබූ අතේ බර තේනුකගේ හිතටත් දැනුණේය. හැමදම සතුටෙන් ඉන්නවා තබා ඒ මොහොතේ හෝ සතුටෙන් ඉන්නෙ කොහොමදැයි ඔහුට සිතුවේ පිටු පසින් වතුම්නිගේ කටහඬ ඇසුණු නිසාය. ඇය සම්පයට එන්නට පෙර තේනුක තෙන්නකෝන් මුළුතැන්ගෙයට ගියේය. ඔහුගේ ඇස් සෙවීමේ අම්මගෙ සුදු පුතාය. තේනුකගේ අනුමානය නිවැරදි විය. සිම්බාට හිමි පුටුවේ ඉඳගෙන සිනාසෙමින් බලා සිටියි.

"ඔය ඉන්නේ මට තනි රකින කෙනා..."

තේනුක සිම්බා ළඟට යන්නට හැරෙද්දී සෙනෙහෙලතා මැණීමේ කීවාය.

"එයා දැන් මා එක්කත් හොඳටම යාළයි..." ඒත් එක්කම කන ළඟින්ම වාගේ ඇසුණේ වතුම්නිගේ හඬය. තේනුක කිසිවක් නොකියා සිම්බාගේ හිස අත ගාද්දී වතුම්නි ඔහු ඉදිරියෙන් සිට ගන්නවා ඇස් කොනට පෙනුණේය.

"ඒයි කෝ මං දන්න බර්න් ඩේ පුසන්ටි එක..? ඒක ඔයාගෙ කරේ නෑනේ තේනුක අයියා..."

සන්සුන්ව තිබූ තේනුකගේ හිත වතුම්නි අවුල් කරද්දී ඊට දෙන උත්තරයක් ඔහු වචන කරන්නට ගත්තේය.



සීනා සොන්නම්පෙරාම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

පාඨම 73

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



කා ගන්න බැරිකරම් තියෙනවානම් ගා ගන්න දෙන්න

ඵළවල හීනෙන් දැක්කහම සමෘද්ධිය උදවෙනවය කියලා මේ මෑතක සිහින පලාපල වැඩසටහනක කියනවා මම අහගෙන. ඵළවල ගැන හිත දැක දැක ඉඳලා සමෘද්ධිය උදවෙනවද කියලා තක්කෙටම කියන්න බැරි වුණත් මහන්සි වෙලා ඵළවලවලින් කරාපු වැඩ නිසා ගොඩ ගියපු මිනිස්සු නම් මේ ලෝකේ ඕනා හැටියට.

ඉන්දියාවේ රාම් ශ්‍රී පාල්ගේ කතාව ඵනෙම ඵකක්. රාම් ශ්‍රී පාල් කියන භාදයා ඉන්දියාවේ බෙංගාලේ ඉපදුණු පුද්ගලයෙක්. ගෝවා, කැරට්, බෝංචි, මල් ගෝවා වගේ ඵළවල වගා කරන ඵක තමයි ඔය පැත්තේ මිනිස්සුන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිකාව. රාම් ශ්‍රී පාල්ගේ පවුලත් ගොවි

පවුලක්. කොච්චර මහන්සි වෙලා වගා කළත් මේ ඵළවලවල වැඩි කොටසක් විකුණගන්න බැරිව අපතේ යනවලු. අපතේ යන ඵළවලවලින් අලුත් අත්හදාබැලීමක් කරන්න දවසක් මේ භාදයට හිතීලා. පස්සේ ඔහු ආහාර තාක්ෂණය ගැන ඉගෙනගත්තු යාච්චෙක් ඵක්ක ඵක්කානු වෙලා ඵළවලවලින් ඵළවල තැවරුම් හදලා තියෙනවා. මේ අලුත් නිෂ්පාදනයට කාලයත් ඵක්ක ලොකු ඉල්ලුමක් ඇතිවෙලා. අද 'විඩා ෆුඩ්' කියන ඉන්දියාවේ ප්‍රකට ව්‍යාපාරයේ හිමිකරු රාම් ශ්‍රී පාල්.

ඵළවල නැහැ, ඵළවල ගණන් කියලා ඔය කොච්චර කිව්වත් වාර්ෂිකව ලංකාවේ ඵළවල, පලතුරු මෙට්‍රික්ටොන් දෙලක්ෂ හැත්තෑ දහසක් නාස්ති වෙනවා. මේ මෑත

දවසක දැමුල්ල ආර්ථික මධ්‍යස්ථානේ ඵළවල මෙට්‍රික්ටොන් 50කට කරගන්න දෙයක් නැතිව අලුත්ව කන්න දැමීමා.

ඵළවල ගොවියටත් ගොඩයන්ත ශක්තියක් වෙත ගමන් කරන්න පුළුවන් වැඩක් තමයි ඔය රාම් ශ්‍රී පාල් අපිට කියා දීපු ඵළවල තැවරුම් වැඩේ. ඇඟපතට ඒ තරම්ම හිතකර නැති මේද තැවරුම් අපේ රටේ ප්‍රසිද්ධ වුණාට මේ ඵළවල තැවරුම් සංකල්ප තාම අපේ රටේ පැතිරල නැහැ. ඵනෙම බැලුවහම මේක ලේසියෙන්ම ඉල්ලුමක් හදගන්න පුළුවන් අලුත්ම ඩිස්නස් වැඩක්. අපේ රටේ නැති වුණාට යුරෝපීය රටවල මේ තැවරුම්වලට ලොකු ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ඒ නිසා අපනගන නිෂ්පාදනයක් විදියට පටන්ගන්නත් මේක මරු වැඩක්.

ගොඩක් වෙලාවට පුංචි දරුවෝ ඵළවල කන්න අකමැතියිනේ. මේක ඒකටත් හොඳ විසඳුමක්. අපි අද ඵළවල තැවරුම් වර්ග දෙකක් හදන හැටි කියලා දෙනවා. පාන්වල ගාලා කන්න, ඵනකොට සැන්ඩ්විච් ටොපින් ඵකක් විදියට ඵතරක් නෙමෙයි ඕනා කෑමක් ඵක්කලා කන්න පුළුවන් සෝස් ඵකක් නැත්නම් පැස්ටා සෝස් ඵකක් විදියටත් මේක පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

මේකට කැරට්, බතල, බීට් රූට්, අර්තාපල්, බ්‍රොකලි, ගෝවා මල්, රාඹු වගේ ඕන ඵළවලවක් ගන්න පුළුවන්. හැබැයි වට්ටක්කා වගේ තන්තු වැඩි ඵළවල මේ වැඩේට හරියන්නේ නැහැ. මොකද ඵච්චගේ ක්‍රීම් ගතිය ගන්න ටිකක් අමාරුයි.

මුලින්ම අපි කැරට් සහ බතලවලින් ඵළවල තැවරුමක් හදමු. අවශ්‍ය නම් මේ ඵළවල දෙක වෙන වෙනම අරන් හදන්නත් පුළුවන්.

ඒකට බතල 400g, කැරට් 200g අරගන්න. ඵළවල ගන්නකොට ප්‍රමිතියෙන් යුතු නැවුම් ඵළවල අරගන්න ඕනේ. මේකට ඔලිව් තෙල් මේස හැඳි 4ක්, දෙහි නැත්නම් ලෙමන් යුෂ කෝප්ප 1ක්, මිරිස් කුඩු, ලුණු රස අනුව, තලාගනිපු ඉඟුරු, සුදුලුනු මේස හැඳි දෙකක්, සිට්‍රික් ඇසිඩ් 3g අවශ්‍ය වෙනවා.

මුලින්ම ඵළවල දෙක හොඳට සෝදලා පොතු ඉවත් කරලා උෂ්ණත්වය අංශක 180ට අවන් කරගන්න. අවන් කරගන්න අපහසුයි නම් මේ ඵළවල තම්බලා ගන්නත් පුළුවන්.

පස්සේ ඵළවලවලට ඔලිව් තෙල්, දෙහි යුෂ, ඉඟුරු, සුදුලුනු, මිරිස් කුඩු, ලුණු ඵකතු කරලා හොඳට බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න. පස්සේ මිශ්‍රණය ලිපේ තියලා නටවගන්න. අවසානයේදී සිට්‍රික් ඇසිඩ් ඵකතු කරලා ජීවානුකරණය කරපු බෝතල්වලට දන්න.

ඵළවල තැවරුම් කියන්නේ අලුත් වැඩක්. ඉතින් දැකපු ගමන් ගන්න හිතෙන ඇහැ ඇදිලා යන විදියට මේ ඇසුරුම් හදගන්න පුළුවන් නම් තවත් හොඳයි.

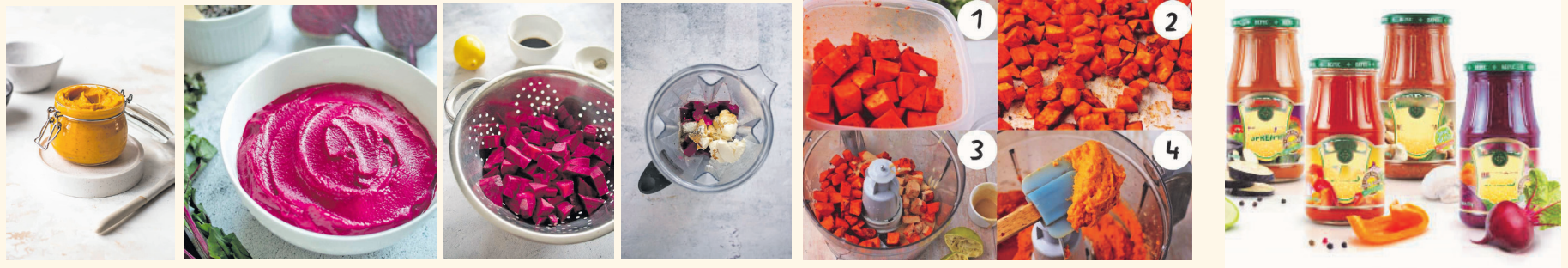
ඊගාවට අපි බලමු බීට් රූට් තැවරුම.

මේකට බීට් රූට් 200g, මිරිස් කුඩු, ලුණු රස අනුව, සුදුලුනු බිත් දෙකක්, ඉඟුරු කැල්ලක්, සිට්‍රික් ඇසිඩ් 1gක් සපයාගන්න.

මුලින්ම බීට් රූට් ටික පිරිසිදු කරලා තම්බගන්න. ඊටපස්සේ සුදුලුනු, ඉඟුරු, ලුණු, මිරිස් ඵකතු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා රන් කරන්න. අවසානයේදී සිට්‍රික් ඇසිඩ් ඵකතු කරලා බෝතල් කරන්න. ඔය කිව්ව ක්‍රම දෙකටම ඵළවල තැවරුම් හදගන්න පුළුවන්. ඔය කිව්ව දේවලට අමරව සීනි, ගම්මිරිස්, පාස්ලි වගේ දේවල් ඵකතු කරලා ඵළවල තැවරුම්වලට රස වෙනස් කරන්න පුළුවන්.

ඵළවල තැවරුම් 350gක් රූපියල් 600කට වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. මේ ගැන තවත් විස්තර දැනගන්න අවශ්‍ය නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



දැන්වීම් සඳහා අමතන්න

0112672 601 0112 672 603



ඔබ දෙවයට පිටුපායිද.. ? දෙවය ඔබට පිටුපායිද.. ?

- පීඩනයේ අතින් සහ වර්ධන සිදුවීම් ඔබ විමසීමට පත්වන අයුරින් පැවසුවහොත් ඔබට අනාගතයේ සිදුවන දෑ ගැන විශ්වාස නොකර සිටිය හැකිද ?
- වසර 45 කට වැඩි පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයන් සමග සහ රේඩා ශාස්ත්‍රයෙන් ඔබේ පිවන ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට හමුවන්න.

හස්ත රේඩා විශේෂඥ
එස්. කෝරළේගේ

520, වාසනා මාවත, කොට්ටාව, පන්නිපිටිය.

සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි

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

0112 783172 / 0773 775094

ධරණි

ප්‍රවෘත්ති
නිවසටම
ගෙනවාගන්න අමතන්න
076 1367 623

**රු. 35000/- කට වැඩි
ආදායමක්**

විලාසිතා අත්පලඳනා,
කරාඩු සැකසීම.

- නිවසේ සිටම කරගෙන යා හැකිය
- නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
- මුදල් එවලේම
- අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ

වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ
Whatsapp අංකය SMS කරන්න.

070-6128955

ධරණි

**ලිබරට්
පබ්ලිෂර්ස්
ප්‍රයිවට්
ලිමිටඩ්**

අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

දුරකථන 0115 200 900

බෙදුනැරිමේ අංශය

0112 127204

දැන්වීම් අංශය

0112672601, 0112672603,

0761393811

ගැස්ස්

0112 673 451

ස්ථාවර බැංකු ඇබැඳි

★ දිස්ත්‍රික්ක කිහිපයක බැංකු කේන්ද්‍රයේ පුරප්පාඩු සඳහා ආධුනිකයින් කුදුකුකම් මත බඳවා ගැනේ.

- ★ අවම කුදුකුකම් 0/L වේ. **රු. 40,000/-**
- ★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 / ගැ/පි**
- ★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මැන් පවර් නොවේ)

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

ආදරය නිසා කදුළු සැල මට පිහිටවූ එකම තැන...

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලුවලට විසඳුම්
- මත් කුඩු කුරාව නවතා දැමීමට
- පෙම්වතා / පෙම්වතිය ලඟා කර ගැනීමට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිඛණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- 2023/2024 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රට රැකියා ප්‍රමාද වීම් වලට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට (අදම අමතන්න)
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට **ක්ෂණික ඇමතුම් 0777 444 908**
- රැකියා ලබා ගැනීමට

බිංගිරියේ ගුරු කාමරුවෝ
සමග කේත මහතා 037 22 48 828
(පුත්තාම පාරේ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම - සෙනසුරාදා-ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස -3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය - නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොල
කුලියාපිටිය ඔසයන නැග භොරොම්බාව හන්දියෙන් ඔස මැට්ටල ගෙදර පාරේ
මීටර 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මොල්වත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

Caretaker
"Guru Deva shanthi Services"
Post Code No 60181
Gurugalagoda, Molawatta,
Horombawa

කාරකාරකුමා
"ගුරුදේව භානි සේවාව"
නැ. ස. අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ, මොල්වත්ත
භොරොම්බාව

ඔබේ කෙටිවූද?

ඔබගේ කෙටිවූ තැනිතර පිරිපුන් පැකැපත් පෙනුමක් ලබාගැනීමට අතුරු ආධාධිවලින් තොර අපගේ ප්‍රතිකාර.....

පැමිණ හෝ හැපැල් මගින් ලබාගන්න.

❖ දුරකථනයෙන් කාලය වෙන්කර පැමිණෙන්න.

අධික තරබාරුව, පොතු කඩර, හිස කෙස් රෝග,
පැමිණ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක.

දේශීය ඖෂධාලය, මිලිස්වත්ත, ගම්පහ

පෝ.ස. බදාදා සහ මුහුදුදා වසා ඇත. පෙ.ව 9.00 - ප.ව 4.00

විමසීම : 077 42 27 503



ඇඳීම, අත්වැඩ

සම්බන්ධව හැකියාව ඇති තරුණියන් අවශ්‍යයි

නිර්මාණාත්මක හැකියාව ඇති පුහුණු/නුපුහුණු අය රැකියාවට බඳවා ගනු ලැබේ.

වයස අවුරුදු 20-40 දක්වා
සේවා ස්ථානය - කොළඹ 02/03

විස්තර සඳහා අමතන්න
071 - 273 50 78

උගස් රත්තරන්

සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කළ ආයතනය පැමිණ බේරා දී පොරොන්දු වූ මිලටම මිලදී ගනු ලැබේ.

දිවයින පුරා සේවාව,
බොරැවලට නොරැවටෙන්න

පවුම - 185,000/-
077 457 3003

උගස් තැබූ රත්තරන්

ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

කැට් 22 සඳහා ඉහල මිලක්
076 101 88 53

විද්‍යාව ගණිතය 6 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා තනි හෝ කුඩා කණ්ඩායම් පන්ති

සාධාරණ අයකිරීම් යටතේ මෙහෙයවීම
පළපුරුදු විද්‍යා උපාධිධාරී ගුරුවරයකු විසින්
Bsc. University of Colombo

සිංහල මාධ්‍ය ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය පන්ති සඳහා
කොළඹ, ගම්පහ, මහරගම, කොට්ටාව,
නුගේගොඩ, කළුතර, කඩුවෙල, අවට්ටි විමසන්න.
නිබන්ධන හා ප්‍රශ්නපත්‍ර ලබාදෙයි

විමසීම : 0705 321 553

ජර්මන් භාෂාව Level A1

කාලය මාස 4
සෙනසුරාදා උදේ 8.30 - 11.30

Sunstone English Academy
Aluthgama, Yakkala.
Conducted by: Ashoka Balasuriya (B.A. in German)

071 - 4 774 120
0743 077 678



සංස්කරණය ලිහිණි මධුමිකා

පොඩි දෝණිට

සුරතල් වෙමින් අප අතරම සිටිය සෙනෙත් සිප්සන හදරා ඉහළට ගියත් පහේ හිටි හැටියේම සිත ඇයි නුඹේ ගලක් වුණේ ගෙටත් හොරා කිම දිගෙක ගියේ අනේ

සද වඩන්නට කරදර වින්දට කණගාටුයි ටිකක් සිත් පිත් බින්දට අකමැති වුවත් නුඹ අනිතත ගන්නට සතුටකි රුවැනි මිණිපිරියක් දුන්නට

හිතුවක්කාරකමටයි කාලය ගෙවුයේ කියනා බසක් කිසි විටකදී නොම ඇසුයේ සතුටු සිතක් අපගේ නම් නැත නිබුණේ උණුවුණ නිසාමයි නිවසේ දෙර ඇරියේ

පසුගිය අතීතය අමතක කර දමනු දැන්වත් දෙගුරු සිත් පාරන්නට නොයනු සතුට සමාදනෙන් දිවි මග ගෙවනු ලොවිතුරු සුවය ගැන පමණක් නිති සොයනු

වමිපා ගුණසේකර පාහදුර, කළු

වසන්තයක්

වසන්තයක් යළි ආවොත් මම නාවත් මට පුළුවන් මගේ හැඟුම් ඔබට දෙන්න

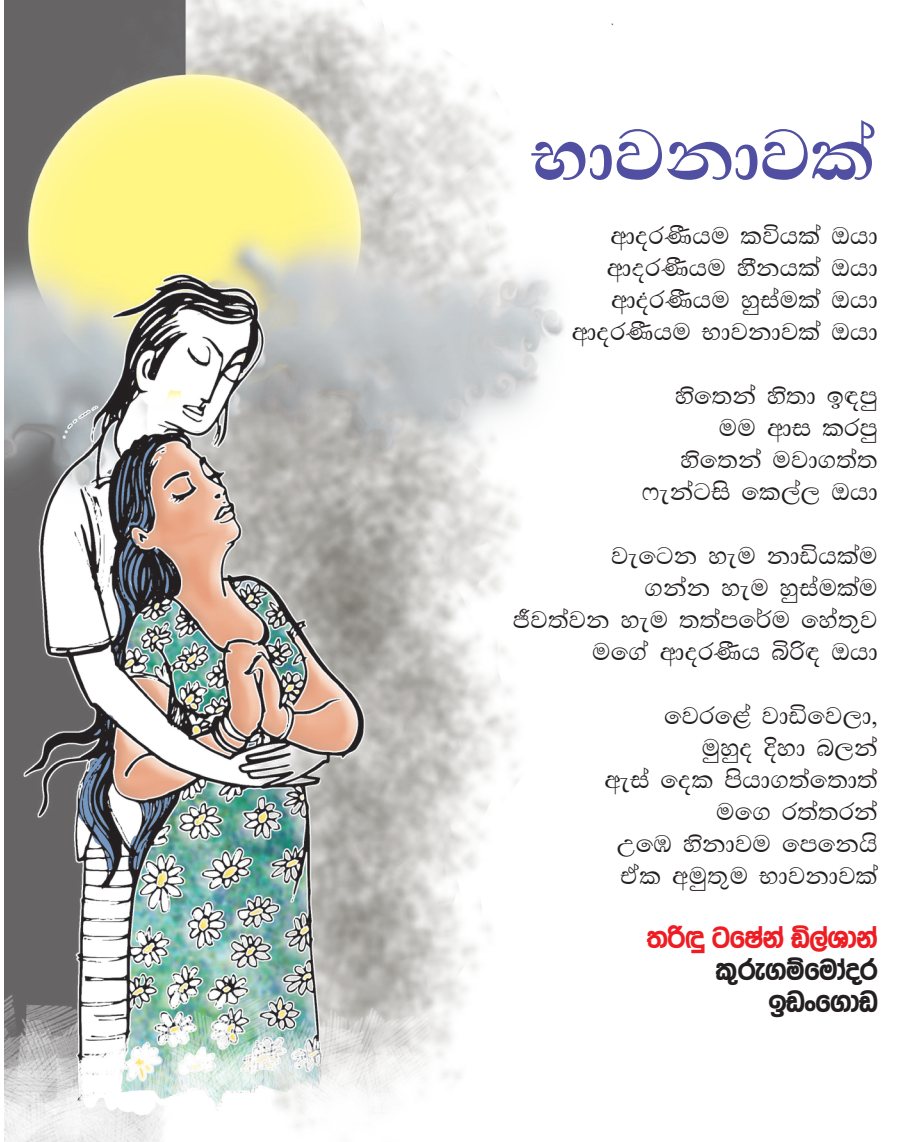
වසන්තයෙන් ඔබ අහන්න අපි දෙන්නට වැරදුණ කැන්

එතැන ඉරන් ආයෙන් එමු අලුත්වෙලා අපි දෙන්නම

ඒ එන මග පෙරද මෙන් වෙන්ව යන්න සිදුවුවොත්

ගිවිසාගමු කිසිමදක පෙම්වතුන් වෙලා හමු නොවන්න

සමත් සුරවීරආරච්චි රඹුක්කන



භාවනාවක්

ආදරණීයම කවියක් ඔයා ආදරණීයම හිතයක් ඔයා ආදරණීයම හුස්මක් ඔයා ආදරණීයම භාවනාවක් ඔයා

හිතෙන් හිතා ඉදපු මම ආස කරපු හිතෙන් මවාගන්න ෆැන්ටසි කෙල්ල ඔයා

වැටෙන හැම නාඩියක්ම ගන්න හැම හුස්මක්ම ජීවත්වන හැම තත්පරේම හේතුව මගේ ආදරණීය බිරිඳ ඔයා

වෙරළේ වාඩිවෙලා, මුහුද දිහා බලන් ඇස් දෙක පියාගත්තොත් මගෙ රත්තරන් උඹේ හිතාවම පෙනෙයි ඒක අමුතුව භාවනාවක්

තරිඳු විජේතිලිගාන කුරුගමිමොදුර ඉඩංගොඩ

රූපය දැකුම්කළු

අඩියක් තරම්වත් උස නැති කළුම නුඹ හරි හැඩයි රූපය හරි නුඹ නැතිද හිතත් අපෙ මේ ගේත් පාළියි කළු වලා වාගෙයි අහසෙ

කට හරි සැරයි සොර සතුරන් ඇත බිය වී හඬට ඇතට යයි පුංචි අමතක කරනු කොහොමද ඔය හැඩයි මගෙ හිත මටත් රහසේ කිස්සේම

නොකනා විටදී බත් ගලියක් කවේ ගිලිනා තුරුම ළග ඉන්නෙම් ඇත ඒ ගුණයටද මන්ද නෙත් දෙකම නුඹ මා ළගයි තිස්සේම බැල්මකින්

දීපිකා ප්‍රියදර්ශනී මොරටුව විල්ලෝරාවත්තේ

ආවර්ජනා

සදළුය වැටෙනවිට දෙර කවුළු වැසෙනකොට මගේ සිත නිදි නැතිව සොයනවා අපෙ මතක

සිතුවම්පට ලෙසින් සිත මවයි රූ රටා අතීතය වෙත ගොසින් නැවත නැවතත් සිතමි වැරදුණේ කොතැනකද

සොඳුරු කැන් අපෙ ලොවේ එකිනෙකට පරයමින් නැගෙයි මා මනස තුළ උතුර උතුරා ගලන දිය උල්පතක් සේ

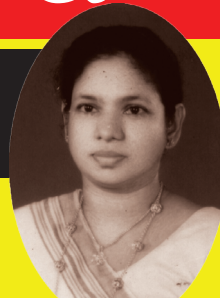
තනිව ඉන්නා විටදී නිදියහනෙ සැතපිලා මා දමා නුඹ ගියද ඉතිරි කර මතකපොත

මහුගේ ආදර ලොවේ රැජින වී නුඹ සිටි ආදරේ කළ පවට තනිකඩව මා සිටි

කුමාරි ලිහනගේ වතුරකුඹුර

හඬන හදවත් සුවපත් කරන, උක්ගිනි නිවන

අලව්බි ශ්‍රී සුගත බවදු නාඩිගන්



ගේ දොර ආරක්ෂාව, ව්‍යාපාර දියුණුව, නඩුවෙන් ජය, සියලුම විනාශ ජය, මත්වතුර, මත්කුඩු නැවතීම, පවුල් සමගිය, අනියම් සම්බන්ධකම් දුරු කරවීම, හැරගිය අය ගෙන්වා ගැනීම, අමනාප අය ලංකර ගැනීම, නොවිකිණෙන ඉඩම් වාහන විකිණීම, අකීකරු දරුවන් කීකරු කරදීම, සැර පරුෂ සැමියා / බිරිඳ මෙල්ල කිරීම, විවාහ ප්‍රමාදයට මංගල මල් වරම්, වැඩිහිටි කැමැත්ත ලැබීමට, සතුරු බල බිඳීමට, බලෙන් ඉන්නා අය පලවා හැරීමට සැකෙන් බියෙන් තොරව සිය මවට මෙන් පවසන්න. පැමිණ හමුවන්න. බොරු අලුත්, ආරෂ්ඨ, ශාස්ත්‍ර නැත. තැපැල් මගින් නැත.

සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා උදේ 10.00 - සවස 1.00 දක්වා
077 7 722 860 - 075 4 838 300
 කොළඹ, කුරුණෑගල, අංක 06 මාර්ගයේ, අලව්ව, තුල්හිරිය
 උසාවිය ඉදිරිපිට. ලි.ප.අංකය : කෑ/වර/00023



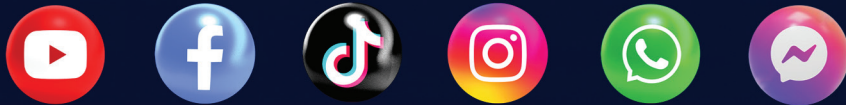
බබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.
 "කවි ශාස" 'ධරණී' කථනා මණ්ඩලය,
 අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07
 නැතිනම්
 dharanee.editor@liberty.lk
 ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න

MOBILE

ONE SHOT

කවුරු මොනවා කිව්වත්
රියල්ම UNLIMITED පැකේජ් එක

NONSTOP SOCIAL MEDIA



ඕනෑම ඡාලයකට UNLIMITED
CALLS & SMS



30 GB
වැඩිපුර ඩේටා
දවස් 30ට

රු.989/-

7 GB
වැඩිපුර ඩේටා
දවස් 7ට

රු.289/-

පැකේජය ඇක්ටිවේට් කරගන්න



අදාළ මදල
රිලෝඩ් කරන්න

#170#
ඇමතන්න



*කොන්ටේජ්ස් සහිතයි. TPC/M/PRO/23/03